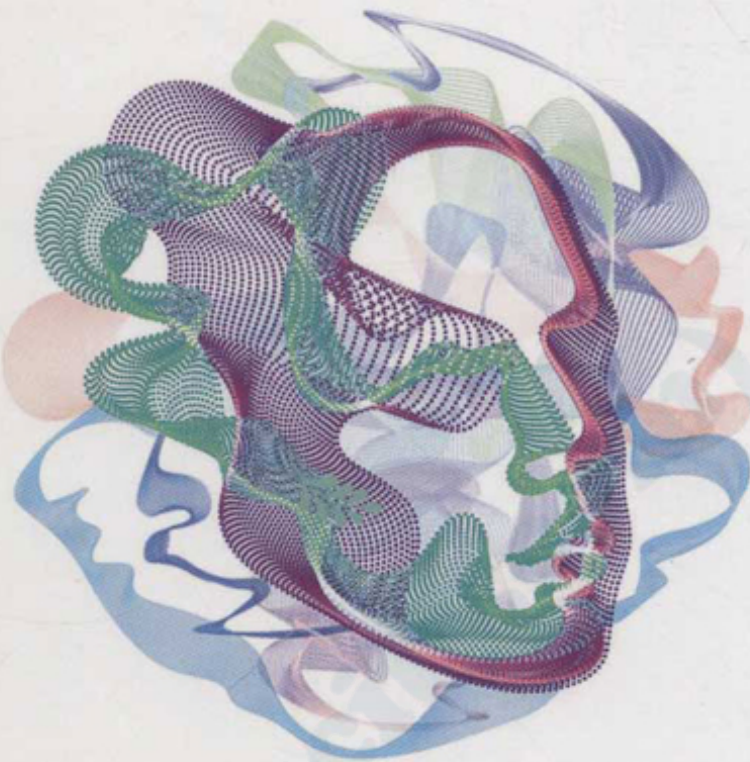




amazon.com

با فروش بیش از یک میلیون نسخه در دنیا!

جدیدترین اثر از نویسنده کتاب پرفروش محدودیت صفر



عبارت پنجم

ذکر پنجم پاکسازی هواپونوپونو

دکتر جو ویتالی

ویدا کرمی



ذهن آویز

عبارت پنجم

ذکر پنجم پاکسازی هوا و پونو پونو

نویسنده: جو ویتالی

ترجمه ی ویدا کرمی



[@LibraryPersianPdf]

آیا برای رهایی از محدودیت‌ها و تجربهٔ معجزات آماده‌اید؟

بهتر است باور کنیم و به خاطر بسپاریم که

تغییر خودمان، سیارهٔ زمین را نجات می‌دهد!

کتاب‌های محدودیت صفر، در وضعیت صفر و هنر خلق نتایج را، که همین نویسندگان در زمینهٔ پاکسازی هوا و یونوپونو نوشته است، بخوانید.

شهر کتاب (nbookcity.com)

تقدیم به

خودِ عزیزم و تمام کسانی که هواپونوپونویی بودند یا هواپونوپونویی خواهند شد.

شهر کتاب (nbbookcity.com)

پیشگفتار

شاید جو ویتالی^۱ از زمان حضور در فیلم فوق‌العاده راز^۲، که به تشریح قانون جذب و نقش آن در موفقیت و کامیابی افراد می‌پرداخت، شهرت زیادی یافت. شاید هم با خواندن کتاب پرفروش محدودیت صفر، که معرف روش جادویی هواپونوپونو^۳ و دکتر ای‌هالیاکالا هولن^۴ بود، با جو ویتالی آشنا شده باشید.

جو ویتالی با فعالیت ۳۵ ساله خود در زمینه رشد معنوی، تفکر فراوانی، بازاریابی و ...، زندگی افراد زیادی را تغییر داده است. او در سال ۱۹۸۴، اولین کتاب خود را با عنوان *دین و هنر نوشتن*^۵ منتشر کرد و در سال ۲۰۲۰، کتاب *هنر خلق نتایج*^۶ (دربدارنده محبوب‌ترین روش‌های پاکسازی انسدادهای درونی، باورهای پنهان و موانع دستیابی به موفقیت) را نوشت. بیان ساده و بسیار ماهرانه این کتاب سبب شده است که خوانندگان از مطالب آن، برای رشد معنوی و کسب‌وکار خود، به‌طور کامل بهره ببرند. جو ویتالی در این کتاب، با ظرافت و تبحر منحصربه‌فرد، به‌روزترین تکنیک‌های معنوی را ارائه داده و با معرفی چهار ذکر هواپونوپونو، روش بسیار متفاوتی را برای رشد شخصی و معنوی در اختیار مخاطبان جهانی‌اش قرار داده است.

و اما این نویسنده حاذق در کتاب پیش رو، پنجمین ذکر پاکسازی خود را نیز ارائه داده که قبلاً فقط در دوره‌های پیشرفته هواپونوپونو ارائه می‌شد. این ذکر بعدِ جدیدی به روش باستانی اهالی هاوایی می‌افزاید. همچنین، او مطالب هواپونوپونوی اصیل خود را به سطح نوین و پیشرفته‌ای رسانده و به شما می‌آموزد که چگونه به مرحله بعدی رشد معنوی، یا به قول او، به مرحله بیداری، دست یابید.

کتابی که در دست دارید، دربدارنده جدیدترین مفاهیمی است که جو ویتالی تاکنون به آن‌ها پرداخته است. همان‌طور که در خلال صفحات این کتاب در خواهید یافت، جو ویتالی قصد ندارد مانند یک رهبر معنوی یا گوروی دور از دسترس، این مفاهیم پیشرفته را بیان کند. او همانند یک همسفر، در این ماجراجویی با شما همراه خواهد بود و مطالب کتاب را بیان خواهد کرد.

در اواخر دهه ۱۹۷۰، جو ویتالی خانه و کاشانه‌ای نداشت و در بدترین حالت روحی، در خیابان‌های دالاس آواره بود. اگرچه او اکنون به ثروت و موفقیتی بین‌المللی دست یافته و به بالاترین رشد معنوی و روحی که می‌توانست رسیده است، باز هم خود را در این مسیر، تازه‌کاری می‌داند که همان کشمکش‌های شخصی و معنوی‌ای را تجربه می‌کند که شما در زندگی خود با آن‌ها مواجهید.

بااین‌حال، زندگی کاری و پژوهشی، تمرین‌ها و تجربه‌های جو، مجموعه پاسخی را در اختیار او قرار داده است که جو به کمک همان پاسخ‌ها به آن کشمکش‌ها می‌پردازد و از همه مهم‌تر، از آن‌ها برای رشد شخصی و آگاهی خود استفاده می‌کند. حال برای ورود به سطح جدیدی از درک معنوی آماده شوید؛ زیرا در ادامه، جو ویتالی پنجمین ذکر پاکسازی هواپونوپونو را به شما خواهد آموخت.

فصل اول: جدایی دیگر بس است!

این کتاب از عبور از ایگو^۷ (نفس)، عبور از توهّم زندگی و درک چیزی که من آن را اولوهیت^۸ می‌نامم، سخن می‌گوید و من برای اینکه بتوانم کانال خوبی برای انتقال این مطالب به شما باشم، این فصل را با نیایش آغاز می‌کنم.

ای ذهن الهی لایتناهی من

از طریق خود برترم

مرا از تمامی ناخالصی‌ها و انرژی‌های منفی درونی و بیرونی پاک کن

تا مجرای شایسته برای حضور تو باشد!

در زمان فعلی، جدایی‌های زیادی از نظر فرهنگی، سیاسی، اقتصادی و ...، در جوامع بشری وجود دارد. همچنین ما می‌شنویم که در مقایسه با بیست سال پیش، مردم سطوح بالاتری از اضطراب، افسردگی و مشکلات روحی و روانی دیگر را از سر می‌گذرانند.

اجازه بدهید سخنم را با نقل قول استادم، دکتر هو لن، از آبراهام لینکلن در سخنرانی سال ۱۸۵۸ ایشان، که منتسب به انجیل (متی؛ ۱۲:۲۵؛ لوقا ۱۱:۱۷) است، شروع کنم:

«خانه‌ای که در برابر خود تقسیم شود^۹، نمی‌تواند دوام بیاورد.»

این حرف درباره ملت‌ها، جامعه‌ها، سازمان‌ها، خانواده‌ها و افراد نیز صادق است. در خانه بشریت، فرد، مخرج مشترک است. وقتی فرد تقسیم می‌شود، خانه هم تقسیم می‌شود. به عبارت دیگر، وقتی فردی با خودش اختلاف پیدا کند، جامعه، گروه یا سازمان هم با اختلاف روبه‌رو می‌شود.

امروزه، اختلافات داخلی شدیدتر و شایع‌تر از بیست سال پیش به نظر می‌رسد، اما من معتقدم که این دیدگاهی محدود در برابر شرایط است. از آنجایی که من درباره پی. تی. بارنوم^{۱۰}، یکی از بنیان‌گذاران سیرک بارنوم و بیلی^{۱۱}، در دهه ۱۸۰۰ و درباره نویسنده الهام‌بخش، بروس بارتون^{۱۲}، در دهه ۱۹۲۰، کتاب‌هایی نوشته‌ام، تجربه‌هایی را که مردم در دوره‌های مختلف داشته‌اند درک می‌کنم. همچنین به‌تازگی، در حال تحقیق درباره مکتب فلسفی یونان باستان، رواقیسم یا استائیک^{۱۳} بودم. بنابراین، به وقایع دو هزار سال پیش نیز علاقه‌مند هستم.

چیزی که امروز می‌بینیم، همیشه در طول تاریخ اتفاق افتاده است و چیز جدیدی نیست. شاید وقایع به این دلیل جدید به نظر می‌رسند که ما در حال حس کردن و تجربه کردن آن‌ها هستیم. به‌علاوه، رسانه‌های اجتماعی، هر چیزی را به اندازه‌ای بزرگ می‌کنند که گویی تاکنون در تاریخ رخ نداده است. وقتی انگشت شست کسی تصادفاً با چیزی برخورد کند، همه دنیا را باخبر می‌کند. ناگهان، این‌طور احساس می‌شود که برخورد انگشت شست با چیزی، یک مرض مُسری جدید است، اگرچه در

حقیقت، این طور نیست.

بله، مردم چیزهای متفاوتی را از سر می گذرانند؛ اما در امریکا، ما جنگ داخلی و بزرگ ترین رکود اقتصادی را تجربه کرده ایم. ما وقایع دلخراش زیادی را در سراسر جهان دیده ایم. من به کشورهایی رفته ام که تاریخ وحشیانه ای داشته اند، تاریخی که آن ها را از هم فرو پاشیده است.

این تفکیک و اختلاف چیز تازه ای نیست؛ اما ما با آن چه می کنیم؟ می دانیم که جدایی واقعی، میان فرد و اولوهیت است. در هواپونوپونو، گاهی به خدایان اشاره می شود. دکتر هولین، خدا را نیروی عظیم، راز بزرگ و آسمانی می خواند.

مردم فکر می کنند از خالق جدا هستند. وقتی احساس کنیم که از منبع آفرینش جدا هستیم، حس می کنیم آسیب پذیریم، هیچ حامی و محافظی نداریم و روی این سیاره، تنهای تنها هستیم. به نظر می رسد که هر آنچه ترس را در ما برمی انگیزد (خبرهای روزنامه، رسانه های جمعی، فیس بوک یا اینستاگرام) آماده است تا با ارسال انرژی و پیام های منفی، اقدامات هدفمندی انجام دهد. مادامی که احساس جدایی داشته باشیم، تأثیر عاطفی آن بار منفی را حس می کنیم و آسیب می بینیم.

هواپونوپونو در این زمینه، چه کمکی می کند؟ هواپونوپونو در زبان هاواییایی، به معنی درست کردن اشتباه است. هواپونوپونو یعنی تصحیح ادراک، ادراکاتی که از زندگی، سیاست، دیگر انسان ها و اجتماع داریم. این ادراکات، همان چیزهایی را می سازند که از آن ها گلایه می کنیم. این امری عمیق و پیچیده است و می خواهم در این کتاب پرده از آن بردارم.

کتاب محدودیت صفر^{۱۴}، در سال ۲۰۰۷ منتشر شد. این کتاب در سراسر دنیا پخش شد و طرفداران خود را پیدا کرد. در سال ۲۰۱۳، ادامه کتاب محدودیت صفر را با عنوان در وضعیت صفر^{۱۵}، نوشته و منتشر کردم. از مردم زیادی شنیده ام که با خواندن این کتاب ها، برای هر چیزی، از شفای حیوانات خانگی و شفای روابطشان گرفته تا افزایش ثروت و رونق کسب و کارشان، از هواپونوپونو استفاده کرده اند. من خودم، حدود پانزده سال است که از هواپونوپونو استفاده می کنم.

هواپونوپونو چهار ذکر اصلی دارد که عبارت اند از:

متأسفم

لطفاً مرا ببخش

سپاسگزارم

دوستت دارم

این چهار ذکر، صدای ذهن مرا خاموش می کند. چه چیزی در جریان است؟ چرا باید صدای ذهن خاموش شود؟ در نیایش آغازین کتاب، از خالق خواستم مرا پاک کند تا بتوانم با تمام وجود خالص بوده و در لحظه حال حضور داشته باشم و صدای او را بشنوم. هر چه بیشتر بتوانم صدای خالق را بشنوم، جدایی کمتر خواهد شد و بیشتر خواهم توانست از طریق الهامات جاری در

این کتاب، به مردم کمک کنم.

صادقانه بگویم، هواپونوپونو، جاده خروج از جهنم است. من فلسفه‌ها و نظریه‌های زیادی را مطالعه کرده‌ام. در فیلم راز، که مضمون آن قانون جذب، مثبت‌اندیشی و قدرت ذهن است، ایفای نقش کرده‌ام. عبارات مثبت، مانند جملات مکتب باستانی رواقیون و مشهورترین هوادار آن، امپراتور رومی، مارکوس اورلیوس^{۱۶}، می‌توانند روز شما را بسازند. از این منظر، برای وجود آن‌ها باید خدا را شکر کنیم؛ زیرا واقعی وجود دارد که در طول روز، به کمک چنین عباراتی نیاز داریم؛ مثلاً «تو می‌توانی.» به گفته مارکوس اورلیوس: «اگر می‌توانی دوام بیاوری، پس دوام بیاور.»

اما در مرحله‌ای خاص، اکثر این جملات مثبت و انگیزشی، ناتوان و ناکارآمد می‌شوند.

ما در خلق بسیاری از واقعیت‌هایمان، همکاری داریم و این کار، از درون ما انجام می‌شود. بسیاری از افراد، از چنین چیزی بی‌خبرند و بسیاری هم تاکنون هرگز چنین چیزی را نشنیده‌اند؛ حتی وقتی چنین چیزی را می‌شنوند (شما در خلق واقعیت‌های زندگی‌تان نقش دارید)، به آن بی‌اعتنایی می‌کنند و با آن می‌جنگند و در برابر شنیدن آن به هر شکلی مقاومت می‌کنند.

هواپونوپونو به ما می‌آموزد که مسئولیت‌پذیر باشیم، یعنی مسئولیت شراکت در خلق تمامی وقایع ناخوشایند زندگی خود را برعهده بگیریم. وقتی این مسئولیت را تقبل کنیم، هواپونوپونو را در زندگی خود فعال می‌کنیم.

علاوه بر چهار ذکر هواپونوپونو، تکنیک‌های دیگری نیز وجود دارند که به ما کمک می‌کنند تا درونمان را پاکسازی کنیم. ما از چهار ذکر «متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سپاسگزارم و دوستت دارم» استفاده می‌کنیم تا باورهای ناخودآگاهی را پاک کنیم که بخشی از وجودمان بوده و از آن‌ها بی‌خبر هستیم و برنامه‌های ما را ایجاد کرده‌اند. هواپونوپونو، این برنامه‌ها را زدوده و ما را آزاد می‌کند. با پاک شدن این برنامه‌ها، ما هرگز دوباره آن‌ها را تجربه نمی‌کنیم.

من در اواخر دهه ۱۹۷۰، در دالاس بی‌خانمان بودم و ده سال، در فقر زندگی می‌کردم. با وجود اینکه در ۱۹۸۴، کتابی نوشتم و منتشر کردم، اما شرایط تغییر نکرده و من همچنان آس‌وپاس و ناشناس بودم.

کم‌کم، در همان حال که همواره روی ویژگی‌ها و احساساتم کار می‌کردم و مراقب افکاری بودم که در سر می‌پروراندم، در دهه ۱۹۹۰، چند کتاب دیگر منتشر کردم. با گسترش اینترنت و فعالیت‌های بازاریابی‌ام، لقب بودای اینترنت را از آن خود کردم. اولین کتابی که درباره بازاریابی اینترنتی نوشتم، نگارش سایبری^{۱۷} بود و این کتاب، یکی از اولین کتاب‌های منتشرشده در این حوزه بود.

حدود سال ۱۹۹۸، اولین برنامه صوتی من، با نام نیروی بازاریابی تکان دهنده، تهیه و پخش شد. این اتفاق نقطه عطفی برای من بود و شهرت خوبی نیز در پی داشت و باعث شد کمی بیشتر به عنوان بازاریاب اینترنتی و تهیه کننده محتوا شناخته شوم.

من هنوز هم گرایش معنوی داشتم (از کودکی همین طور بودم). آثار رابرت کولیر^{۱۸}، کتاب های متافیزیکی، کتاب بیندیشید و ثروتمند شوید ناپلئون هیل^{۱۹} و کتاب های مشابهی در این زمینه را مطالعه می کردم. در نتیجه این مطالعه ها، کتاب کوچکی نوشتم به نام بازاریابی معنوی^{۲۰} که موفقیت خوبی کسب کرد، تا آنجا که روزنامه نیویورک تایمز درباره آن مطلب نوشت. بازاریابی معنوی براساس تقاضای مشتری، چاپ می شد. ناشر بزرگی از کتاب استقبال کرد و با تغییر نامش به عامل جذب^{۲۱}، آن را بر سر زبان ها انداخت و منتشر کرد. کتاب عامل جذب، یکی از اولین کتاب های محبوب در زمینه قانون جذب^{۲۲} بود. زنی از استرالیا با من تماس گرفت و مرا دعوت کرد تا در فیلمی با مضمون قانون جذب ایفای نقش کنم. من تا آن زمان، در هیچ فیلمی شرکت نکرده بودم و به نظرم مایه مباهات بود. آن فیلم، همان فیلم راز بود. فیلم راز، زندگی بسیاری از انسان ها و از جمله زندگی من را دگرگون کرد و من را وارد مسیر جدیدی کرد. پس از حضور در آن فیلم بود که یک معلم معنوی شدم.

در این مرحله، من همچنان روی افکار و احساساتم کار می کردم و معنویت خودم را جست و جو می کردم و همچنان سعی داشتم که جهان هستی را بشناسم. اگرچه با بازاریابی اینترنتی، تهیه محتوا، معنویت، رابرت کولیر، قانون جذب و راز آشنا شده بودم، هنوز هم کارم ناتمام بود. هنوز به طور کامل اغنا نشده بودم. به نظرم چیزی کم بود و درست در همین زمان با هواپونوپونو آشنا شدم. اولین باری که به هواپونوپونو برخوردم، با بی اعتنائی از آن گذشتم چون به نظرم خیلی نامعقول و مضحک بود. با خودم گفتم: «چطور ممکن است با گفتن چند ذکر در درونم، دیگران تغییر کنند؟ چطور می توانم جهان را با همین چند ذکر دگرگون کنم؟»

البته در کتاب محدودیت صفر، داستان معروفی را درباره روان شناسی به نام دکتر هولین، تعریف کردم که با کمک هواپونوپونو، تمامی تبهکاران روانی بستری در یک بیمارستان را شفا داده بود. چطور ممکن است؟ برای من باور کردنی نبود.

یک سال طول کشید تا توانمندی دگرگون سازی هواپونوپونو را بپذیرم؛ سپس با درک عمیق و اطلاعات زیادی که به دست آوردم، برای نوشتن کتاب محدودیت صفر دست به کار شدم. این کتاب در سال ۲۰۰۷ منتشر شد، تقریباً همان زمانی که فیلم راز پخش شد.

جالب این بود که درست وقتی فیلم راز، من را در زمینه قانون جذب مشهور می کرد، من علاقه ام را به آن از دست می دادم؛ چون هواپونوپونو توجهم را به خود جلب کرده بود. همچنین در آن زمان، در حال پرده برداشتن از مراحل آگاهی و بیداری بودم که فهمیدم راز و قانون جذب، درواقع، سطح پایین تری از بیداری و آگاهی هستند. وقتی به مرحله بالایی می رسید، به محدودیت صفر دست می یابید؛ یعنی همان جایی که هواپونوپونو از آن سخن می گوید.

در همان حال که از هواپونوپونو استفاده می‌کردم، آدم دیگری شدم و بیشتر از اینکه پیرو انگیزه باشم، از الهام پیروی می‌کردم؛ بیشتر از اینکه هدف‌مدار باشم، به نجوای درونم گوش می‌کردم و بیشتر از آنکه به دنبال خواست ایگوی خود بروم، به آنچه نیروی برتر یا اولوهیت به دلم می‌انداخت، عمل می‌کردم. تغییرات شگرفی در من و زندگی‌ام به وجود آمده بود.

من هنوز هم در حال بررسی و یادگیری بیشتر دربارهٔ هواپونوپونو هستم؛ هنوز هم در پی دریافت الهام بیشتر از جانب اولوهیت هستم، که تنها دلیل ذکر پنجم است. ذکر پنجم، یک دریافت مستقیم از جانب اولوهیت است. در فصل چهارم، در این باره به تفصیل صحبت خواهم کرد.

ذهن ناخودآگاه، پر است از محدودیت‌ها، برنامه‌ها و سیستم‌های اعتقادی (یک الگوی ذهنی که ذهن خودآگاه از آن بی‌خبر است). ذهن ناخودآگاه، خارج از بدن فیزیکی ما زندگی کرده و خارج از کنترل آن عمل می‌کند.

دکتر جان سارنو^{۲۲}ی مرحوم، متخصص توانبخشی و مشکلات کمر، دریافت که مشکلات ناحیهٔ کمر، خشم‌های سرکوب‌شده است. ممکن است مبتلایان به کمردرد خشمگین به نظر نرسند و از آرام‌ترین افرادی باشند که در زندگی خود دیده‌اید. این حقهٔ ذهن ناخودآگاه است که آن فرد را از احساس خشم محافظت کرده و می‌گوید: «این شخص نمی‌تواند چنین بار عاطفی سنگینی را مدیریت کند، پس بهتر است این درد در ضعیف‌ترین نقطهٔ بدن او نمایان شود.» مشکل بیماران دکتر سارنو کمردرد بود؛ دردی که هیچ ارتباطی با جراحات و مشکلات دیسک نداشت؛ چون افراد مبتلا به دیسک کمر، هیچ دردی نداشتند. دکتر سارنو به این موضوع پی برد که این ذهن ناخودآگاه است که سعی دارد از طریق درد، خود را نمایان کند.

این موضوع چه ارتباطی با هواپونوپونو دارد؟ هواپونوپونو به یافتن و زدودن باورهایی می‌پردازد که در ذهن ناخودآگاه جا خشک کرده‌اند و باعث ایجاد بیماری و ناخوشی می‌شوند. بسیاری از افراد، هواپونوپونو را برای هر چیزی به کار می‌برند؛ از بیماری‌های عفونی گرفته تا سرطان و برخی بیماری‌های ناشناخته.

چند سال پیش، به من و اعضای خانواده‌ام خبر دادند که مادرم تحت مراقبت‌های ویژه در بیمارستان اوهایو بستری شده است. ما فکر می‌کردیم که این آخرین دیدار با مادرمان است. وقتی من آنجا بودم، فقط دو یا سه نفر در بخش مراقبت‌های ویژه بستری بودند و سایر بیماران آن بخش، چشم از جهان فرو بسته بودند. به مادرم نگاه می‌کردم و احساسات مختلفی را تجربه می‌کردم (از جمله خشم از خودم، از مادرم و از خدا). «چرا این اتفاق افتاد؟» من سعی می‌کردم کسی را برای سرزنش کردن پیدا کنم. تخصص من در متافیزیک و بازاریابی بود و سر رشته‌ای از پزشکی نداشتم. بنابراین، تنها چیزی که در آن زمان به دردم می‌خورد، هواپونوپونو بود.

روی صندلی کنار تخت مادرم نشستم. بقیهٔ خانواده، بیرون اتاق در حال گریه و زاری بودند. در همان حال که نشسته بودم، آرام و بی‌صدا بارها و بارها با خودم تکرار کردم: «متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سپاسگزارم، دوست دارم.» من این کار را برای

برگرداندن مادرم به زندگی انجام نمی‌دادم، می‌خواستم آرامش بگیرم.

یکی از مزایای هواپونوپونو این است که به شما آرامش می‌بخشد. وقتی شما به آرامش می‌رسید، جهان در پاسخ به آرامش شما تغییر می‌کند. من تکرار کردن ذکرها را ادامه دادم تا به آرامشی نسبی رسیدم. باید بگویم که آرامش مطلق نداشتم اما به اندازه‌ای آرامش پیدا کرده بودم که خودم را خوب حس کنم. سپس، پزشکان و پرستاران گفتند که همه ما باید بخش را ترک کنیم.

روز بعد، از بیمارستان تماس گرفتند و گفتند حال مادرم بهتر است و می‌خواهد به خانه برگردد. او به خانه برگشت و تا سه سال، به زندگی خود ادامه داد.

آیا هواپونوپونو مادرم را شفا داد؟ براساس اصول هواپونوپونو، جهان بیرون، بازتاب درون ماست. دیدن مادرم در جهان بیرون، به نوعی، نگاه کردن به یک توهم بود. به گفته بودا، زندگی یک توهم محض است و ما فقط فکر می‌کنیم که آنجاییم. چیزی که در جهان بیرون می‌بینیم، در حقیقت، منعکس کننده درونیات ماست. اگر مراقب آنچه در درونمان می‌گذرد و آرامش ما را به هم ریخته باشیم، می‌توانیم توهم خود را تحت تأثیر قرار دهیم. درباره مادرم نیز ظاهراً همین‌طور بود.

من تجربه عاطفی بسیار قدرتمندی را شرح دادم که تجربه‌اش کرده‌ام. حالا هواپونوپونو چگونه می‌تواند به حل برخی مسائل عاطفی در فرهنگ ما کمک کند؟

به نظر من، هواپونوپونو در ارتباط با مسائل عاطفی، خیلی بهتر، سریع‌تر و عمیق‌تر عمل می‌کند؛ چون احساس، سوخت آن را تغذیه می‌کند. احساس، توجه شما را به خود جلب می‌کند. گفتن «پایم درد می‌کند» یک چیز است و گفتن «احساس خودکشی دارم» چیزی دیگر. وقتی عواطف خام را تجربه می‌کنید، آن را پنهان نکنید. با آن روبه‌رو شوید، آن را محترم بشمارید، در آغوش بگیرید و چهار ذکر پاکسازی را (به انضمام ذکر پنجم که در ادامه خواهم گفت) با خود تکرار کنید.

وقتی این کار را انجام می‌دهید، هواپونوپونو زنده می‌شود. شما آن را با احساس و عواطف خود برمی‌افروزید و آن، منشأ احساس را پیدا خواهد کرد. یک فکر یا به احتمال زیاد یک خاطره احساسات را برمی‌انگیزانند و قاعده این است که وقتی افراد در حال حس کردن عواطف طاقت‌فرسا و اجتناب‌ناپذیری هستند، پای یک خاطره در میان است. در هواپونوپونو، حاکم ذهن شما یا یک خاطره است یا الهام.

۹۹.۹٪ از ما انسان‌ها با خاطرات خود زندگی می‌کنیم و هر چیزی ما را یاد چیز دیگری می‌اندازد. درواقع، ما در لحظه حال حضور نداریم و از معجزه تکرار نشدنی لحظه جاری غافل هستیم. اکثر ما کوله‌باری از گذشته را با خود حمل می‌کنیم.

وقتی احساسی به سراغتان می‌آید، باید ریشه آن را بیابید. اولین بار، چه زمانی چنین حسی داشتید؟ در این مسیر، تنها چیزی که بدان نیاز دارید، تکرار کردن چهار ذکر «متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سپاسگزارم، دوستت دارم» به عنوان مانترا، دعا یا توبه است.

وقتی در حال تجربه کردن آن احساس هستید، این ذکرها را خطاب به خدا، طبیعت، گایا^{۲۴} یا نیروی برتر در دل بگویید. در دین اسلام، گفته می‌شود که خداوند ۹۹ اسم دارد، شاید هم بیشتر. دکتر هولن خالق را اولوهیت می‌خواند.

شما از اولوهیت درخواست می‌کنید آن احساس ناخوشایند را آشکار، آزاد و پاک کند. هواپونوپونو، هم برای مشکلات فیزیکی و هم برای مشکلات روحی، به کار می‌رود. می‌خواهم جای خالی زیر را پر کنید:

چه احساسی در شما وجود دارد که برایتان ناخوشایند است؟

.....
حالا با تمرکز بر آن احساس، چهار ذکر هواپونوپونو را تکرار کنید. در این حالت، شما در حال کار کردن با اولوهیت هستید که برای برقراری آرامش، هیچ محدودیتی ندارد.

جان کلام هواپونوپونو، درباره یکپارچگی، تمامیت و صلح است و همین‌طور کنترل. افراد زیادی در جست‌وجوی کنترل هستند بدون اینکه بدانند بیش از آنچه فکر می‌کنند، تحت کنترل هستند. بسیاری از انسان‌ها، وقتی مشکل جسمی یا عاطفی را حس می‌کنند، احساس می‌کنند کنترل در دست آن‌ها نیست؛ احساس می‌کنند همه وقایع علیه آن‌هاست؛ احساس هرج‌ومرجی دارند که منجر به اختلال در خواب، استرس، مشکلات جسمی و مشکل در روابط با دیگران می‌شود. آن‌ها می‌خواهند چیزی کم‌کشان کند تا کنترل را به دست بگیرند.

فلسفه‌های سنتی اغلب ما را تشویق می‌کنند تا کنترل زندگی خود را باز پس بگیریم: بیماری را با شکست دادنش کنترل کنید؛ روابط و مقاصدتان را کنترل کنید.

هواپونوپونو، این مشکلات را شفا می‌دهد؛ اما این شفا لزوماً از دیدگاه به دست گرفتن کنترل نیست. درواقع، بخشی از مشکل این است که شما کنترل را در دست دارید؛ زیرا درنهایت، کنترل در دست شما نیست. قانون جذب نیز دچار چنین اشتباهی می‌شود: کنترل در دست شماست، اما شما کنترل کامل را در دست ندارید. شما بیش از آنچه تصور کنید دارید، اما مسئولیت آن را ندارید. شما خدا نیستید.

در عین حال، شما کنترل کافی را برای انتخاب کردن چیزهایی که می‌توانند برایتان مفید باشند دارید. اخیراً تعدادی تجهیزات ورزشی خریده بودم که به دستم رسید و طوری بسته‌بندی شده بود که برای باز کردن آن به آچار فرانسه نیاز داشتم. من اهل ابزار نیستم و جعبه ابزار و آچار و پیچ‌گوشتی ندارم؛ اما برای باز کردن بسته‌بندی، به آچار نیاز داشتم و می‌دانستم که باید بروم و یک آچار بخرم تا بتوانم جعبه را باز و قطعات تجهیزات را سر هم کنم.

هواپونوپونو، نوعی آچار فرانسه است. شما می‌توانید برای باز کردن هر انسدادی از آن استفاده کنید تا به بهترین‌ها دست یابید. من نمی‌خواهم خودم را به هواپونوپونو محدود کنم. می‌خواهم از آن مانند ابزاری استفاده کنم که مرا آزاد می‌کند و برای ورود

به مرحله بعد، کمک می کند.

هواپونوینو ابزاری خارق العاده و خدادادی است. راهی بسیار ساده و آسان است و به شما کمک می کند تا به مرحله بعد آگاهی راه پیدا کنید. از نظر من، هواپونوینو راه خروج از جهنم است.

[@LibraryPersianPdf]

فصل دوم: وایت‌برد زندگی

قبل از اینکه نگاه عمیق‌تری بر هواپونوپونو داشته باشیم، اجازه بدهید این فصل را با مفهوم وایت‌برد زندگی شروع کنم. وایت‌برد تمثیلی بود که در حین اجرای یکی از سمینارهای محدودیت صفر به همراه دکتر هولین، به ذهنم رسید.

دکتر هولین از عبارت «صفر بودن» استفاده می‌کرد و همین عبارت باعث شد دومین کتابی که در رابطه با هواپونوپونو نوشته‌ام را در وضعیت صفر بنامم. وضعیت صفر به جایی اشاره دارد که هیچ خاطره‌ای وجود ندارد و فقط لحظه‌حال تجربه می‌شود و در این حالت، الهام از جانب اولوهیت بر ذهن ما جاری می‌شود. وضعیت صفر یعنی هیچ حواس‌پرتی و هیچ باوری در میان نیست. صفر و خلأ است و بس. دکتر هولین، برای اشاره به باورها و خاطرات از اصطلاح «داده» استفاده می‌کرد.

داده‌ها همان کوله‌بار ذهن هستند، همان داستان‌ها، باورها، خاطرات یا همان الگوی ذهنی. وقتی با تکرار ذکرهای هواپونوپونو، داده‌ها از ذهن پاک می‌شوند، می‌توان به خلوص یا چیزی دست یافت که سایر فرهنگ‌ها از آن به روشن‌بینی یا ساتوری^{۲۵} یاد می‌کنند.

من و دکتر هولین، این مرحله را محدودیت صفر نام گذاشتیم. وقتی در صفر حضور دارید، هیچ محدودیتی ندارید؛ چراکه محدودیت‌ها ساخته دست بشرند و در ذهن بشر به وجود می‌آیند.

در همان حال که با وضعیت صفر بیشتر آشنا می‌شدم و گهگاهی در مراقبه‌ها یا تمارین هواپونوپونو آن را تجربه می‌کردم، تصویر وایت‌برد یا لوح سفید به ذهنم آمد. وقتی روی یک وایت‌برد چیزی می‌نویسید، می‌توانید آن را پاک کنید.

من احساس می‌کنم تصویر وایت‌برد به من الهام شد. من درخواستی یا کاری برای دریافت آن نکرده بودم؛ اما روزی این فکر به ذهنم رسید که هواپونوپونو همانند کار کردن با یک وایت‌برد است. تمامی باورهای ما روی وایت‌برد نوشته می‌شود و وایت‌برد پس‌زمینه تمام باورهاست. وقتی تمام باورها پاک می‌شوند، لوحی سفید و خالی باقی می‌ماند و این همان حضور در وضعیت صفر است: هر چیزی که روی وایت‌برد است را پاک می‌کنید و سپس، شما هستید و هیچ! این هیچ، درواقع، خیلی چیزهاست، همان چیزی است که ما آن را اولوهیت یا صفر می‌نامیم.

سال‌ها پیش، در شورای رهبری دگرگونی، درباره هواپونوپونو سخنرانی کردم. در آن جلسه، یک وایت‌برد داشتم. از حاضران در جلسه پرسیدم: «محبوب‌ترین راهکار شما برای دستیابی به نتایج دلخواه یا پاکسازی کدام است؟» پانزده یا بیست دقیقه طول کشید تا حاضران راهکارهای خود را نام ببرند. سپس گفتم: «آن‌ها را روی وایت‌برد بنویسید.» وقتی تمامی حضار آمدند و راهکارهای خود را روی وایت‌برد نوشتند، دیگر جای خالی روی وایت‌برد دیده نمی‌شد. پرسیدم: «چه اتفاقی برای وایت‌برد افتاد؟»

همه آن راهکارها به همان اندازه که در لحظات خاص مفید و کارآمد هستند، درواقع، نوعی تجربه الهی‌اند. سپس، درحالی‌که

داشتم صحبت می‌کردم، شروع به پاک کردن نوشته‌های روی وایت‌برد کردم. وقتی کارم تمام شد، تخته دوباره خالی و سفید بود.

شما می‌توانید از وایت‌برد، الهام بگیرید. می‌توانید درخواست حضور یافتن در وضعیت صفر را داشته باشید که مانند صحبت کردن با خالق است.

روزی یکی از حاضران در سمینار گفت: «وایت‌برد کمی شبیه اسباب‌بازی اِچ اِ اِسکیج^{۲۶} است.» شاید با این اسباب‌بازی آشنا باشید. با چرخاندن دستگیره‌هایش، می‌توانید اشیا و خطوطی عجیب روی آن بکشید؛ اما با تکان دادنش، همه نقوش محو می‌شوند و به صفر تبدیل می‌شوند. هواپو نوپونو مانند این اسباب‌بازی است که با یک تکان، همه نقوش‌های رسم شده را پاک می‌کند.

در حقیقت، می‌توان گفت که این وایت‌برد، طرز تفکر ما درباره خودمان را منعکس می‌کند. مردم خودشان را در گروه‌های متفاوتی قرار می‌دهند: محافظه‌کار، آزادی‌خواه، کاتولیک، یهودی، درون‌گرا و برون‌گرا. اکثر چیزهایی که درباره خودمان می‌بینیم، نوشته‌های روی وایت‌برد هستند نه خود وایت‌برد.

به علاوه، اکثر این دسته‌بندی‌ها از جانب دیگران انجام می‌شوند. روان‌شناسان گفته‌اند که عمده برداشتی که ما از خود داریم، در شش یا هفت سالگی ما ریشه دوانده و برنامه‌ریزی شده است. در آن دوره از عمر، هنوز واقعاً نمی‌دانستید که در جهان چه خبر است. از عمل درونی خود و مشارکتی که با دیگران یا سیاره دارد، هیچ درکی نداشتید. شما به خود برچسب زده‌اید، عمدتاً به این دلیل که دیگران به شما برچسب زده‌اند و شما هم آن را پذیرفته‌اید.

سی یا چهل سال بعد، به خود نگاه می‌کنید و می‌گویید: «این من هستم. این «من» از کجا آمد؟ این واقعاً من نیستم. این «من» در هنگام رشد، از والدینم، پدر بزرگم، مادر بزرگم، خاله و عمه و عمو و دایی و دیگران دریافت شده است.» به طرق مختلفی، این داده هم یک توهم است. به اندازه‌ای که تحت تأثیر آن قرار گرفته و مدام تکرارش کنید، واقعی است اما می‌توانید خود را از آن رها کنید.

تونی رایینز^{۲۷}، نویسنده و سخنران انگیزشی، داستان جالبی درباره یک بیمار دوقطبی دارد که در یک شخصیتش، بیماری‌هایی خاص داشت و در شخصیت دیگرش، استعدادهایی خاص. در واقع، بیماری‌ها و استعدادها هر دو شخصیت بیمار متفاوت بود. چه کسی شخصیت واقعی بود؟ مورد دیگر، خانمی بود که شانزده شخصیت متفاوت داشت. حالا کدام شخصیت واقعی او بود؟ بیشتر آن شخصیت‌ها (اگر همه آن‌ها نباشند)، واقعی نیستند.

یک‌بار در روسیه، با دکتر جو دیسپنزا^{۲۸} روی صحنه رفتم. دکتر دیسپنزا در زمینه قدرت ذهن فعالیت دارد و به مردم می‌گوید که باید عادت‌های بد خود را بشکنند. در حقیقت، شکستن عادت‌های کهنه^{۲۹}، عنوان یکی از کتاب‌های اوست.

شما چطور این کار را انجام می‌دهید؟ اولین فرض این است که شما، آنچه فکر می‌کنید هستید، نیستید. وقتی بتوانید این موضوع را درک کنید، می‌توانید به فرضیه دوم پردازید: دوست دارید چه کسی باشید؟

هواپونوپونو به زمینه‌های متفاوتی می‌پردازد. هواپونوپونو روشی منتسب به بومیان هاوایی است که در طول سال‌ها، تکامل یافته است؛ اگرچه هواپونوپونویی که ما امروزه از آن استفاده می‌کنیم کمی متفاوت است. نسخه اولیه آن، که هنوز هم کاربرد دارد، یک روش حل مسئله گروهی بوده که معمولاً به همراه یک قبیله یا خانواده انجام می‌شده است. فرآیند حل مسئله را نیز یک رهبر یا درمانگر هدایت می‌کرده. سپس، از تمامی افراد دخیل در مسئله درخواست می‌شده که با گفتن عبارت‌های «متأسفم» و «لطفاً مرا ببخش»، ابراز پشیمانی کنند.

نسخه‌ای را که من از آن بحث می‌کنم، مورنا سیمئون (۱۹۹۲-۱۹۱۳) ابداع کرده است. خانم مورنا، یک کاهونا^۲ (روحانی) و شمن اهل هاوایی بود. اهالی هاوایی او را روشن ضمیر می‌دانستند. او استاد دکتر هو^۳ بود. به مورنا از جانب اولوهیت الهام می‌شد و او مدام در حالت صفر قرار می‌گرفت و می‌توانست الهام دریافت کند.

در سال ۱۹۸۰، مورنا به جهانیان اعلام کرد: «برای انجام هواپونوپونو و رفع مشکلات، به حضور تمامی افراد دخیل در مشکل نیازی نیست چون شما تمامی آن افراد هستید. آن‌ها فقط بازتایی از شما هستند و به نوعی، بخشی از شما هستند. شما می‌توانید این فرآیند گروهی را در درون خود با مخاطب قرار دادن اولوهیت و تکرار چهار ذکر «متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سپاسگزارم و دوست دارم» انجام دهید.»

مردم در شگفت‌اند که آیا واقعاً این قدرت را دارند که گذشته را پاک کنند و آنچه دوست دارند را روی وایت‌برد بنویسند. آیا به همین سادگی است؟ مسائلی که ما به‌طور ژنتیکی با خود حمل می‌کنیم و کنترلی بر آن‌ها نداریم چطور؟ برخی می‌گویند: «من هوشم را از نیاکانم به ارث برده‌ام.» یا «بیماری من ارثی است.» آن‌ها ممکن است فکر کنند که برخی وقایع تغییرناپذیر زندگی، روی وایت‌برد آن‌ها نوشته شده‌اند.

افراد زیادی به چنین چیزهایی باور دارند. باور در حقیقت کلید است. مادامی که به چیزی باور داشته باشید، آن چیز صحت دارد. در گذشته، همه باور داشتند که اگر زن‌ها به مسیر خاصی بروند، باید به همان سمت رفت؛ زیرا نمی‌توان زن‌ها را تغییر داد. امروزه، دانشمندان با تکیه بر شواهدی محکم می‌گویند که ما محکوم به زن‌هایمان نیستیم، ما محکوم به زیستن با برخی روش‌های از پیش تعیین‌شده نیستیم. بروس لیپتون^۴ می‌گوید این تصور اصلاً صحیح نیست که ما به زن‌های خود محدود هستیم. شما بسته به وضعیت آگاهی خود، زن‌هایتان را خاموش و روشن می‌کنید. صاحب‌نظران دیگری مانند دکتر جو دیسپنزا نیز این گفته را تصدیق می‌کنند. او می‌گوید ما زن‌هایی در درون خود داریم که منتظر دستورات ما هستند.

این دانشمندان، پیشینه بیماران مبتلا به سرطان را بررسی کرده‌اند و دریافته‌اند که این بیماران ضربه‌های روحی تلخی را تجربه

کرده‌اند. برخی دانشمندان، بیماری را تلاشی برای حل تعارض در نظر می‌گیرند: اتفاقی رخ داده که فرد قادر به حل آن نبوده است؛ درگیری ذهنی در درون آن‌ها ایجاد شده و به‌نوعی ناامیدی منجر شده است. بدن این تاریکی را حس و سلول‌های به‌وجودآورنده سرطان را فعال می‌کند.

از طرف دیگر، شما می‌توانید این سلول‌ها را خاموش یا غیرفعال کنید. دکتر دیسپنزا به مرم می‌آموزد که با شکرگزاری و قرار گرفتن در حالت عشق، سلول‌های سرطانی را غیرفعال کنند. در اصل، شکرگزاری شما را به منبع حیات وصل می‌کند. اگر از لحاظ ذهنی، معنوی و عاطفی به منبع وصل شوید، عشق را تجربه کرده و ذات شفابخش خود را فعال می‌کنید. به یاد دارم که مدتی پیش، فکر می‌کردم آیا واقعاً چیز ناممکنی وجود دارد؟ آیا چیزی وجود دارد که ما نتوانیم انجامش دهیم؟ من نتوانستم چیزی پیدا کنم. ممکن است احساس کنیم که این ناممکن است اما همین حالا، شخصی در حال بررسی آن بوده یا قبلاً، ممکن بودن آن را اثبات کرده است.

کسانی هستند که در حال بررسی سفر در زمان هستند. برخی دانشمندان می‌گویند: «ما این آزمایش‌ها را انجام داده‌ایم. ما قادر بوده‌ایم فقط دو ثانیه در زمان عقب یا جلو برویم، اما این دو ثانیه، آغاز اثبات ممکن بودن سفر در زمان است.» روزی درباره کتاب همه چیز ممکن است^{۲۲} مطلبی در وبلاگم گذاشتم. شخصی در پاسخ به مطلبم نوشت: «بازسازی اندام چطور؟»

در ابتدا، با خودم گفتم: «چرا برای بحث با من، دنبال بهانه است؟» اما بعد فکر کردم که شاید نکته‌ای در این حرف نهفته باشد. کمی جست‌وجو کردم و متوجه شدم که دانشمندان در حال بازسازی اندام در بدن هستند. خود علم در مسیر اثبات این است که ما محکوم به سرنوشتی تغییرناپذیر نیستیم و هواپونوپونو ما را در این مسیر قرار می‌دهد. از طریق وایت‌برد و وضعیت صفر، که هیچ محدودیتی در آن نیست، می‌توانیم هر کاری را که می‌خواهیم انجام دهیم یا هر چه می‌خواهیم باشیم.

شاید با خواندن این جملات کنج‌کاو شوید که چطور باید از این فرآیند برای تبدیل ناممکن‌ها به ممکن‌ها استفاده کنید. اولین و آسان‌ترین راه، مکث در آگاهی است. ما در دوران پرمشغله‌ای زندگی می‌کنیم و اغلب به گوشی‌های موبایل خود قفل شده‌ایم. بنابراین، وقتی برای آرامش یافتن نداریم. باید همه چیز را پاک کنیم و در وضعیت صفر قرار بگیریم. هریک ساعت (یا حداقل یک‌بار در روز)، سی ثانیه یا یک دقیقه استراحت کنید، گوشی را خاموش کنید و کناری بگذارید. این کار را به‌عنوان مراقبه انجام دهید و از خود بپرسید: «آیا من افکارم هستم؟»

اگر به اندازه کافی مکث کنید، پاسخ را خواهید شنید: «بله، من افکارم هستم.» اما چه چیزی پشت آن است؟ شما در حال نظاره کردن افکار خود هستید. اگر شما ناظر بر افکارتان هستید، پس شما افکارتان نیستید. شما فقط نظاره‌گرید.

این امر درباره احساسات نیز صادق است. چه حسی دارید؟ شاید روز سختی داشتید، خسته، ناراحت یا عصبانی هستید.

همچنین می‌توانید عواطف خود را نظاره و توصیف کنید و آن‌ها را گزارش دهید. در نتیجه، شما عواطف و احساسات خود نیستید و این سرخ دیگری است برای قرارگیری در وضعیت صفر.

سومین عنصر خودِ بدن است. بدن خود را احساس کنید تا متوجه شوید شما بدن خود نیستید، بلکه بدن را پوشیده‌اید. اینجا هم شما ناظر بر بدن هستید و چیزی را مشاهده می‌کنید که در بدنتان روی می‌دهد: احساس خوبی ندارید، کم‌درد دارید یا سردرد دارید. شما بدن خود را گزارش می‌کنید، پس شما و بدنتان از هم جدا هستید.

درست است که توصیف کردن این تمرین زمان می‌برد، اما انجام دادن آن طولانی نیست. شما پشت فرمان خودرو هستید. قبل از اینکه به قرار ملاقاتی بروید، بایستید. نفس عمیقی بکشید. نفس همان چیزی است که شما را به درون بدن می‌کشد. من می‌دانم که این بدن مانند لباس است. این لباس گوشتی من است، لباس فضاوردی من است و من در آن قرار دارم. سپس، احساساتم را می‌بینم و متوجه می‌شوم من احساسات دارم؛ اما من این احساسات نیستم و من از آن‌ها جدا هستم. درباره افکارم هم همین‌طور است: من در حال بازگو کردن تمامی این مطالب هستم، اما بخشی از من وجود دارد که ناظر بازگو کردن است.

هر چقدر به این ناظر نزدیک‌تر شویم، به وضعیت صفر و لوح سفید نزدیک‌تر می‌شویم. وقتی نشسته‌ایم، نگرانی، صدها چیز در ذهن می‌پرورانیم و عواطف حاصله را احساس می‌کنیم، هزاران فرسنگ با وضعیت صفر فاصله داریم. دیگر در صفر نیستیم. می‌خواهیم مکث کنیم، تأمل کنیم، نفس عمیقی بکشیم و برگردیم.

این تمرین را، درست مانند هر عادت دیگری، باید به خود یادآوری کنیم. وقتی برای اولین بار هواپونوپونو کردن را یاد گرفتم، چهار ذکر پاکسازی یاد نمی‌ماند. (حفظ کردن، یکی از ضعیف‌ترین مهارت‌های من است که هنوز دارم برایش تلاش می‌کنم.) مجبور بودم آن‌ها را بنویسم. ذکرها را روی برچسب‌های کوچکی نوشتم و روی کامپیوتر، در یخچال و داشبورد ماشین چسباندم. تا مدتی، آن‌ها را با جوهر روی دستم می‌نوشتم. اخیراً، خانمی را دیدم که چهار ذکر پاکسازی هواپونوپونو را روی بازوی خود حک کرده بود. شما هم می‌توانید هر کاری که با آن بیشتر ارتباط برقرار می‌کنید، انجام دهید.

اولین باری که از این ذکرها استفاده کنید، احساس راحتی نخواهید داشت چون این آغاز یک عادت جدید است. عادت‌های قبلی شما آسان و ناخودآگاه هستند. می‌توانید همیشه و تا زمان مرگتان انجامشان دهید؛ زیرا قبلاً آن مسیر حافظه را در مغز خود برپا کرده‌اید؛ اما وقتی عادت جدیدی مثل مکث و کنار گذاشتن گوشی موبایل را شروع می‌کنید، ممکن است به یک یادآوری‌کننده نیاز داشته باشید.

من از گوشی موبایلم برای چیزهای مختلفی استفاده می‌کنم، مثلاً تنظیم تایمر برای خاموش کردن گوشی. من تصمیم گرفته‌ام سر ساعت ۳ بعدازظهر، موبایلم را خاموش کنم و مراقبه شکرگزاری انجام دهم و برای این کار، زنگ هشدار گوشی را سر آن ساعت تنظیم کرده‌ام تا انجام این کار را به من یادآوری کند؛ حتی می‌توانید برای تجربه کردن وضعیت صفر در هنگام خواندن

این کتاب هم مکث کنید.

می‌خواهم بر نکته مهمی تأکید کنم. در هواپونوپونو، باوری اساسی وجود دارد و آن این است که اولوهیت وجود دارد، خدایی وجود دارد، در وضعیت صفر وجود دارد که نه تنها زنده است، هوشمند است. ممکن است مانند رواقیون بخواهید از واژه «طبیعت» استفاده کنید. وقتی در وضعیت صفر هستید، در خالص‌ترین حالت خود قرار دارید؛ چون شما از منبع حیات هستید و ماهیت منبع، خلوص است.

اهالی هاوایی باستان، خدایان زیادی داشتند؛ چون می‌ترسیدند. آن‌ها در محاصره آتش فشان‌ها زندگی می‌کردند. امکان سیل و قحطی نیز وجود داشت. آن‌ها بیش از یک خدا داشتند؛ چون فکر می‌کردند به کمک همه آن‌ها نیاز دارند.

در نسخه ساده شده هواپونوپونو که دکتر هو لِن معرفی کرده است، خالق چیزی بیش از یک منبع است و اولوهیت نام دارد. هریک از ما، خالق را به نامی می شناسیم؛ اما همه ما بر این توافق داریم که خالق عظیم تر از همه ما است. وقتی انسان ها به طور منطقی به زندگی خود می نگرند، باید اعتراف کنند که چیزی در جریان است که باعث تپش قلب، حرکت جسم و نفس کشیدن می شود. همه این کارها را خود ما انجام نمی دهیم، حتی اگر یک سیستم خودکار بیولوژیکی باشد، این هماهنگی از کجا می آید؟ چه کسی آن را تنظیم کرده است؟ چه کسی آن را طراحی کرده است؟ آیا می تواند تصادفی باشد؟ ناممکن به نظر می رسد. من حتی نمی توانم محاسبه کنم که چگونه این اتفاق می افتد! این امر به نکته دیگری ختم می شود: هواپونوپونو از کجا آمده است؟ حدس برخی افراد از جمله دکتر هو لِن بر این است که خواستگاه هواپونوپونو، سیارات دیگری است. برخی هم می گویند هواپونوپونو متعلق به جزایری مانند آتلانتیس است که سال ها پیش مفقود شدند.

نکته اساسی، باور داشتن به نیرویی برتر است که در هواپونوپونو از آن استفاده می کنید. با گفتن چهار ذکر پاکسازی، چیزی، کسی یا نوعی انرژی را خطاب قرار می دهید. در این حالت، شما درخواست می کنید و می گوید: «من احساس خوبی ندارم؛ حتی دلیلش را هم نمی دانم. درونم آشوب است. زمان زیادی است که اینگونه هستم. نیاز به شفا دارم.» در اکثر مواقع، شما حتی دلیل ناراحتی را هم نمی دانید. شما درخواست رهایی خود را به منبع ارسال می کنید و اطمینان دارید که مشکل حل خواهد شد.

اولین مرحله ایمان است. من حلقه ای بر انگشتم دارم که ۲۵۰ سال قدمت دارد و متعلق به ایتالیای باستان است و روی آن کلمه لاتین Fidem (ایمان) حک شده است.

من قبلاً آن حلقه را زیاد دستم نمی کردم، اما روزی دکتر هو لِن خواست آن را ببیند. حلقه را از انگشتم درآورد و او تا چند ثانیه آن را کف دستش نگه داشت. سپس به من گفت: «تو باید این حلقه را همیشه به دستت داشته باشی. این حلقه یادآور ایمان برای توست.» هدف من از گفتن این داستان این است که به مردم کمک کنم تا دریابند که آن ها هم باید ایمان داشته باشند. وقتی برخی می گویند هواپونوپونو بی فایده است، اغلب به اندازه کافی پاکسازی را انجام نداده اند تا نتایجش را ببینند. آن ها چشمان خود را بر چیزی بسته اند که سودمند است و قادر به دیدن معجزات آن نیستند.

چنین چیزی را در رابطه با سایر زمینه ها هم شنیده ام. وقتی فیلم راز پخش شد، افراد زیادی با بی ادبی می گفتند: «این ها همه دروغ است. قانون جذب بی اثر است.»

خانمی می گفت: «جملات تأکیدی تأثیری ندارند.» به او گفتم: «آیا می دانی همین جمله ای که گفتم هم یک عبارت تأکیدی است؟»

جمله «جملات تأکیدی تأثیری ندارند»، تأکید می کند که جملات تأکیدی بی اثر هستند و این یعنی این جملات کارآمدند. افراد

زیادی، چیزهایی را مردود می‌شمرند که واقعاً تأثیرگذار هستند، درحالی‌که ممکن است حوصله یا وضوح دیدن آن را نداشته باشند. شاید چنین افرادی به یک مربی نیاز داشته باشند تا کارآمد بودن این روش‌ها را به آن‌ها نشان دهد. دکتر هولین اغلب اوقات می‌گوید: «اگر می‌توانستید معجزاتی را که هواپونوپونو می‌آفریند ببینید، هرگز پاکسازی را متوقف نمی‌کردید.»

همه‌چیز در پشت پرده، مجدداً ترتیب داده می‌شود. مانند یک برف‌روب در دل شب است؛ آن هنگام که ما در رختخواب نرم و گرم خود خوابیده‌ایم و برف می‌بارد. باین حال، وقتی صبح از خواب بیدار می‌شویم، جاده‌ها تمیز و بدون برف است. چه کسی برف‌روبی کرده است؟

هواپونوپونو مانند آن برف‌روب در دل شب، خیابان‌ها و جاده‌ها را تمیز می‌کند و راه را برای زندگی راحت‌تر هموار می‌سازد؛ اما شما کاری را که آن انجام می‌دهد نمی‌بینید.

باز هم، **کارایی آن به ایمان و اعتماد شما بستگی دارد.** اگر گفتن چهار جمله «متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سپاسگزارم و دوست دارم» برایتان سخت است یا متوجه نمی‌شوید که چرا در حال گفتن این جمله‌ها هستید، فقط یکی از آن‌ها را بگویید. من می‌گویم: «دوستت دارم.»

تصور کنید در طول زندگی، قدم بزنید و آهسته بگویید: «دوستت دارم.» شاید در ابتدا با خود بگویید: «من واقعاً تو را دوست ندارم.» اما با تکرار این جمله، حالت درونی‌تان با آن عجین خواهد شد. دانشمندان می‌گویند ما سیگنال‌هایی به بیرون می‌فرستیم که دیگران آن‌ها را احساس می‌کنند. وقتی وارد یک مهمانی می‌شویم، حس‌های متفاوتی از افراد متفاوت می‌گیریم. دوست داریم به برخی نزدیک شویم و از برخی فاصله بگیریم. ما به‌طور ناخودآگاه در حال خواندن انرژی آن موقعیت هستیم. وقتی به تکرار می‌گوییم: «دوستت دارم.»، سیگنال عشق را از خود ساطع می‌کنیم که همه‌چیز را تغییر می‌دهد.

بسیاری از افراد با گفتن: «لطفاً مرا ببخش» مشکل دارند؛ اما روزی یکی از دوستان مسیحی‌ام به من گفت: «وقتی مسیح مردم را شفا داد، بلند نشد و نگفت تو شفا یافتی.» اولین چیزی که گفت این بود که تو بخشیده شدی! بخشش برای تحقق معجزه ضروری بود. «هواپونوپونو که تا حدودی تحت تأثیر دین مسیحیت است، جمله «لطفاً مرا ببخش» را در بر دارد؛ اما این بخشش به تنبیه اشاره ندارد و به معنی انجام دادن کار اشتباهی نیست، بلکه به این امر می‌پردازد که شما بی‌خبر بودید؛ **بی‌خبر از باورها، برنامه‌ریزی‌ها و خواستگاه برنامه‌ریزی‌ها.**

برای برخی که در حال خواندن این کتاب هستند، این آگاهی ممکن است تکانی واقعی باشد. انگار چیزی آن‌ها را بگیرد و تکان دهد و بگوید: «این چیزی است که واقعاً در زندگی تو در جریان است اگرچه پیش از این هرگز آن را ندیده‌ای و درک نکرده‌ای.» وقتی این حقیقت را درک کنید، ممکن است خطاب به اولوهیت بگویید: «لطفاً مرا ببخش که غافل بودم.» و اینجا همان جایی است که این عبارت از دل آن بیرون می‌آید. از من پرسیده‌اند که چه تفاوتی میان هواپونوپونو، تصویرسازی، جملات تأکیدی و

NLP (برنامه‌ریزی عصبی-کلامی) وجود دارد؟ می‌توان گفت این راهکارها عموماً در سطح فکر و احساس عمل می‌کنند نه در سطح صفر یا نیروی برتر. به بیانی دیگر، این راهکارها به نوشته‌های روی وایت‌برد می‌پردازند نه خود وایت‌برد. یکی از استادان مورد علاقه من، آرنولد پتنت^{۲۲}، گفت ما فراوانی خلق نمی‌کنیم، محدودیت خلق می‌کنیم. هواپونوپونو از خلق فراوانی سخن می‌گوید. یک‌بار از من پرسیدند: «وقتی تمامی این باورهای محدودکننده زوده شدند، چه چیزی به دست می‌آوریم؟ چطور باورهای جدید خلق‌کننده ثروت مورد نیازمان را در ذهن بنشانیم؟» گفتم: «شما آن‌ها را نمی‌نشانید. شما نیازی به نشان دادن آن‌ها در ذهن ندارید.» همان‌طور که آرنولد پتنت اظهار کرد، با زدودن محدودیت‌ها، چه چیزی حاصل می‌شود؟ فراوانی. هواپونوپونو چه محدودیت‌هایی را می‌زداید؟ عقاید منفی، باورهای محدودکننده، الگوهای ذهنی قدیمی، تفکر کمبودی که شاید از گذشتگان خود به ارث برده‌ایم. ما با استفاده از هواپونوپونو، تمامی باورهای نادرست را پاک می‌کنیم؛ اما لازم نیست چیز جدیدی وارد ذهنمان کنیم. دکتر هو لِن اغلب تأکید می‌کرد که شما نیازی به قصد کردن ندارید. لازم نیست هدفی تعیین کنید. لازم نیست به اولوهیت بگویید چه کار کند. اولوهیت بهتر از هر کسی می‌داند چه کار کند و به شما خواهد گفت که چه زمانی چه کاری انجام دهید. وقتی در صفر قرار داشته باشید، اولوهیت هر آنچه را نیاز داشته باشید بدانید به شما الهام می‌کند. همچنین، حتی گفتن اینکه «من به قصد کردن نیاز ندارم»، نوعی قصد است. گفتن اینکه «می‌خواهم اولوهیت مرا هدایت کند» هم یک قصد است.

این موضوع می‌تواند کمی گمراه‌کننده باشد. به نظر من، استفاده از روش‌های سنتی هدف‌گذاری، برای اینکه به اولوهیت بگویید چه کار کند، نتیجه عکس خواهد داشت چون ما طوری عمل می‌کنیم که انگار از اولوهیت بهتر می‌دانیم؛ اما در حقیقت، در این حالت، من فقط یک ایگوی کوچک می‌بینم که سعی دارد همه‌چیز را به روش خودش حل کند. من از همه فراز و فرودهای کائنات آگاه نیستم و همه انسان‌ها و داستان‌هایشان و الهام‌هایی که دریافت کرده‌اند را نمی‌شناسم و هیچ راهی برای دسته‌بندی کردن آن‌ها هم ندارم. برای من راحت‌ترین است که خطاب به اولوهیت بگویم: «می‌دانی! تو از من باهوش‌تری. تو به من بگو در قدم بعدی چه کار کنم. تو به من الهام کن.» من قبلاً درباره قصد و نیت صحبت می‌کردم، اما قصد کردن بی‌فایده است. قصدها از ایگو ناشی می‌شوند. ایگو براساس آنچه پیش از این ممکن می‌پنداشت (گذشته)، قصد می‌کند، براساس آنچه من شنیده‌ام، خوانده‌ام، دیده‌ام و باور داشته‌ام. من الهام را بیشتر ترجیح می‌دهم. الهام از وضعیت صفر، وایت‌برد یک منبع برمی‌خیزد. الهام به من می‌گوید کاری بکنم یا حرفی بزنم که تاکنون هرگز به آن فکر نکرده‌ام. من الهام را به جای ایگو انتخاب می‌کنم. ایگوی من باید در خدمت اولوهیت باشد نه برعکس.

اجازه بدهید این فصل را با خلاصه کردن مبانی اساسی هواپونوپونو از نظر دکتر هو لِن، جمع‌بندی کنم. اول اینکه همه‌چیز در این جهان زنده است. این دیدگاه بومیان هاوایی به زندگی است و در فرهنگ‌های دیگر نیز یافت می‌شود، اما برای من تازه بود.

وقتی دکتر هو لِن دربارهٔ زنده بودن همه چیز حرف می زد، در ابتدا فکر کردم منظورش سگ و گربه و خویشاوندان و سایر انسان ها هستند؛ اما منظور او از همه چیز شامل میز و صندلی و دیوار و فرش و این چیزها هم بود. روزی، در هتلی، سمیناری داشتیم. من قبل از شروع سمینار، دکتر هو لِن را به هتل بردم تا مکان برگزاری رویداد را ببیند. او به اتاق کنفرانس رفت و با اتاق حرف زد. این کار برای من بسیار عجیب بود (البته در آن زمان، همه چیز دربارهٔ هواپونوپونو برای من عجیب بود). او به سمت دیوارها رفت و بر آن ها دست کشید. به من نگاه کرد و گفت: «این دیوارها غمگین هستند.»

«دیوارها غمگین هستند؟ چرا غمگین هستند؟»

دکتر هو لِن گفت: «افراد زیادی به این اتاق آمده و رفته اند، اما هیچ کدام از آن ها از دیوارها برای نگه داشتن ساختمان و ایجاد فضای این اتاق قدردانی نکرده اند.» او از من خواست با کف اتاق حرف بزنم. او گفت: «فقط با زمین حرف بزن. درستی یا غلطی وجود ندارد. فکر می کنی زمین دارد چه می گوید؟» من به کف اتاق نگاه کردم و صادقانه، زمین چیزی به من نمی گفت.

او گفت: «نه. به شهود اجازه بده وارد عمل شود. فقط به زمین نگاه کن. وانمود کن با تو صحبت می کند. چه چیزی ممکن است به تو بگوید؟»

من گفتم: «خب، شاید از رفت و آمد زیاد ناراحت است. شاید از عدم قدردانی حس بدی دارد.»

دکتر هو لِن گفت: «بله همین طور است.»

دکتر هو لِن با صندلی ها و سپس با کل اتاق حرف زد. او اتاق را شیلا نامید. این داستان را می توانید به طور کامل در کتاب محدودیت صفر بخوانید.

وقتی شروع به پذیرفتن ایدهٔ زنده بودن همه چیز در کائنات کردم، احترام تازه ای نسبت به کل سیاره در من شکل گرفت. فقط ما انسان ها و حیوانات و گیاهان زنده نیستیم. هر چیزی که در این سیاره وجود دارد، آب، سنگ، شن، ماسه و هر چیزی که فکرش را بکنید، بخشی از یک کل است.

اهالی هاوایی باستان این را می دانستند. رواقیون باستان، مانند مارکوس اورلیوس و اپیکتتوس^{۲۴} (فیلسوف رومی) نیز با همه چیز مانند موجودات زنده رفتار می کردند. آن ها همه چیز را با هم یگانه می دانستند.

دومین اصل این است که هر چیزی که در زندگی ماست آینه است. مورنا این مفهوم را نیز در سال ۱۹۸۰، با معرفی نسخهٔ به روز شدهٔ هواپونوپونو معرفی کرد. مورنا بر این باور بود که هر چیزی در جهان بیرون، آینه ای از درونیات ماست. نسخهٔ قدیمی هواپونوپونو، برای نوعی درمان گروهی، بزرگان و اعضای خانواده را دور هم جمع می کرد؛ اما مورنا گفت همهٔ آن افراد درواقع، بخشی از درون ما را منعکس می کنند. اگر فرآیند دستیابی به آرامش درونی و تقاضای بخشش از آن بخش های وجود خودتان را انجام دهید، به جایگاه آرامش باز خواهید گشت و از تلاش برای تغییر دادن جهان بیرون دست بر می دارید.

این چیز جدیدی نیست چون کارل یونگ^{۲۵} و سایر هواداران روان‌شناسی عمیق به ما آموخته‌اند که ما سایه‌ای در ذهن ناخودآگاه خود داریم. ذهن ناخودآگاه آن بخش تاریک یا سایه را به شکل افراد دیگر بازتاب می‌دهد. اگر ما خواهان تغییر دیگران باشیم، نباید روی ویژگی‌های آن‌ها کار کنیم، بلکه باید روی ویژگی‌های خودمان کار کنیم. وقتی روی افکار و احساسات خودمان کار می‌کنیم و به آرامش، بخشش و بی‌تفاوتی می‌رسیم، انگار دیگران هم عوض شده‌اند؛ اما چیزی که واقعاً عوض شده است، شما هستید.

داستان مورد علاقه من در این زمینه، کمک دکتر هولِن به شفا یافتن یک بخش پر از تبهکاران روانی بیمارستان هاوایی است. بدون اینکه با کسی حرفی بزند، از هواپونوپونو استفاد کرد.

آن بیمارستان به پزشک معتبری نیاز داشت. پزشکان دیگری که به آن بیمارستان می‌آمدند، به سرعت آنجا را ترک می‌کردند؛ زیرا آنجا مکان بسیار بدی بود. کارمندان بیمارستان از ترس اینکه مورد حمله بیمارانی قرار بگیرند، پشت به دیوار راه می‌رفتند. بیماران به قدری خطرناک و خشن بودند که غل و زنجیر می‌شدند یا در سلول انفرادی حبس می‌شدند.

دکتر هولِن به آنجا رفت؛ اما روی بیماران کار نکرد. او روی خودش کار کرد. او پرونده بیمارانی را می‌خواند و متوجه می‌شد که برخی از آن‌ها متجاوز، برخی قاتل و برخی مجنون هستند. در برابر هر چیزی که در درون خود حس می‌کرد (اندوه، خشم، انتقام و ...)، چهار ذکر «متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سپاسگزارم و دوست دارم» را تکرار می‌کرد. او به جای کار کردن روی بیماران، خود را از آن احساسات پاک می‌کرد. دکتر هولِن می‌گفت آن بیماران توهم بودند، آن‌ها آینه درونیات خودش بودند. در همان حال که او خودش را پاک می‌کرد، بیماران هم بهتر می‌شدند. این همان چیزی است که هواپونوپونو را در میان جهانیان مشهور کرد. وقتی این داستان را شنیدم، گفتم: «اگر این داستان صحت داشته باشد، ما باید جهان را از آن با خبر کنیم؛ چراکه این روش، فوائد بسیاری دارد.» با دکتر هولِن مصاحبه کردم و مددکاران اجتماعی که در آن بیمارستان کار می‌کردند را پیدا کردم. من همه این کارها را به نحو احسن انجام دادم تا اولین کتابم را درباره هواپونوپونو بنویسم.

قاعده این است که جهان یک آینه است. افراد زیادی از مشکلی که با رئیس، کارمند، خواهر، والدین، همسر، دوست یا فرزند خود دارند، شکایت می‌کردند. وقتی با هواپونوپونو آشنا شدند، به جای پرداختن به مشکلی که با دیگران دارند، به احساسی توجه کردند که در درونشان وجود داشت. آن‌ها با گفتن چهار ذکر «متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سپاسگزارم و دوست دارم» از نیروی برتر درخواست می‌کردند تا الگوهای ذهنی مشکل‌ساز را پاک کند و آن‌ها را در وضعیت صفر و بدون داده قرار دهد. آن‌ها می‌خواستند در درون خود به صفر برسند؛ وقتی به صفر می‌رسیدند، دیگران نیز تغییر می‌کردند.

چرا؟ چون دیگران فقط بازتابی از چیزی هستند که درون ما وجود دارد. به گفته یونگ، در مواقعی که از رفتار یا گفتار کسی ناراحت می‌شوید، درواقع، آن‌ها در حال یادآوری کردن بخشی از وجودتان هستند که نمی‌خواهید آن را بپذیرید. اگر کسی را

دیدید که رفتار او به نظر دیگران ناراحت کننده است، اما شما چنین نظری نداشتید، فقط با بی طرفی نظاره می کنید. شما آن رفتار را خوب یا بد تلقی نمی کنید. چنین مسئله ای دیگر وجود ندارد.

این مفهوم، اصلی اساسی در هواپونوپونو به شمار می رود. همان طور که روان شناسان هم می گویند، اگر می خواهید چیزی را تغییر دهید، باید اول خودتان را تغییر دهید. تلاش برای تغییر دادن دیگران مثل این است که به آینه نگاه کنید و بخواهید تصویری که در آینه می بینید را آرایش کنید یا صورت تصویری که در آینه می بینید را اصلاح کنید.

سومین اصل هواپونوپونو این است که هر چیزی قابل تغییر است. در یکی از سمینارهای محدودیت صفری که با دکتر هولین برگزار کردم، یکی از شرکت کنندگان از جایش بلند شد و گفت: «زندگی همانند این نقاشی عظیم و با شکوه است و هر چه در زندگی پیش می رویم، همه چیز نقاشی می شود. به نظر می رسد همه چیز از پیش تعیین شده است اما این طور نیست.»

دکتر هولین ایستاد و گفت: «و وقتی پاکسازی کنید، نقاشی تغییر می کنند.» و سپس نشست. دکتر هولین در وضعیت صفر قرار داشت. وقتی صحبت های مخاطبان را می شنید، انگار چیزی از خارج فضای اتاق، وارد وجود او می شد. از جایش بلند می شد، صحبتی می کرد و می نشست. او از طرف اولوهیت، فرمان مداخله دریافت می کرد.

من و دیگر حاضران در سمینار با خود گفتیم: «بله درست است! زندگی یک نقاشی است، اما ما هستیم که نقاشی می کشیم و با استفاده از پاکسازی هواپونوپونو، نقاشی را عوض می کنیم. شگفت انگیز است.»

ما چیزی درباره زندگی نمی دانیم. جهان هستی چنان پیچیده است که هیچ دانشمندی نمی تواند از کار آن سر در بیاورد و بگوید: «داستان جهان هستی از این قرار است.» درک پیچیدگی های زندگی برای انسان سه بعدی بسیار دشوار است.

چه چیزی برایمان باقی می ماند؟ ایمان تنها چیزی است که در لحظه برایمان باقی می ماند. وقتی پاکسازی می کنیم، نقاشی نیز تغییر می کند.

ما زندگی را درک نمی کنیم. زندگی، یک راز بزرگ است، اما پشت این راز، این اصل وجود دارد که ما بخشی از این راز بزرگ هستیم. وقتی ما خودمان را نظاره می کنیم، وقتی به صفر می رسیم، جایی که همه چیز از وایت برد پاک می شود، ما در جایگاه ناظر قرار می گیریم. این ناظر در ما، خالق یا اولوهیت است.

در کتاب کلاسیک تمرین زندگی در حضور خدا^{۲۶}، برادر لورنس^{۲۷} گفت که وانمود کنید هر لحظه در محضر خدا هستید. اگر واقعاً این توصیه را بپذیرید، خالق همین حالا با شماست. او را هر چه می خواهید بنامید، اولوهیت، ناظر، گایا، خدا. اگر واقعاً در این جایگاه قرار بگیرید و خود را در محضر خالق ببینید، شگفتی ها در زندگی تان نمایان می شوند. وقتی در وضعیت صفر و بدون داده و خالص زندگی کنید، الهام بر وجودتان جاری می شود. وقتی این اتفاق افتاد، خود را برای معجزات آماده کنید.

فصل سوم: چهار ذکر هواپونوپونو

قبل از هر چیز، خاستگاه هواپونوپونو، ملاقاتم با دکتر هولِن و چهار ذکر اولیه را مرور می‌کنیم.

پیش‌تر به داستان دکتر هولِن اشاره‌ای داشته‌ام. من چیزهایی دربارهٔ روان‌شناس عجیب و غریبی شنیده بودم که تمامی تبه‌کاران روانی بستری در یک بخش از بیمارستان دولتی هاوایی را شفا داده بود. البته ابتدا باور نکردم و این داستان را نادیده گرفتم؛ زیرا بسیار دیرباور و محتاط بودم؛ اما دوباره این داستان به گوشم خورد. یک سال بعد، با خودم گفتم: «اگر چنین چیزی حقیقت داشته باشد، می‌تواند جهان را تغییر دهد.» می‌خواستم از حقیقت ماجرا سر در بیاورم و باید آن روان‌شناس را پیدا می‌کردم.

سال ۲۰۰۳ یا ۲۰۰۴ بود. هیچ مطلبی دربارهٔ دکتر هولِن، آن بیمارستان روانی و هواپونوپونو در منابع اینترنتی وجود نداشت. من حتی یک کارآگاه خصوصی استخدام کردم تا این درمانگر مرموز را پیدا کند. او هم نتوانست نشانی از دکتر هولِن بیابد؛ اما من به پرس‌وجو ادامه دادم تا اینکه نشانی از یک کارگاه کوچک هواپونوپونو در هاوایی پیدا کردم. آدرس ایمیلی هم پیدا کردم و ایمیلی فرستادم و به همین ترتیب، دکتر هولِن را یافتم. با او تماس گرفتم. او اصلاً مرا نمی‌شناخت؛ حتی نامی هم از من نشنیده بود؛ اما بسیار با محبت با من برخورد کرد. ما در اولین تماس تلفنی، ۴۵ دقیقه با هم صحبت کردیم.

از او خواستم دربارهٔ هواپونوپونو برایم بگوید. او گفت: «هدف هواپونوپونو، تصحیح اشتباهات است.» «عملکرد آن چگونه است؟»

«تنها کاری که باید انجام دهی، پاکسازی است.»

«منظورتان از پاکسازی چیست؟»

«پاکسازی، کاری است که برای زدودن داده‌ها انجام می‌هیم.»

«و منظور از داده‌ها چیست؟»

«بحث همین‌طور پیچیده‌تر می‌شد؛ اما چیزی مرا به دنبال خود می‌کشید. از او خواستم داستان بیمارستان را برایم تعریف کند: "آیا واقعاً آن تبه‌کاران روانی را درمان کردید؟»

«من این کار را به‌تنهایی انجام ندادم، اما بله با کمک هواپونوپونو، آن‌ها را درمان کردم.»
من باید بیشتر می‌دانستم.

دکتر هولِن قرار بود حدود دو هفته بعد در کالیفرنیا، کارگاهی برگزار کند. گفتم من هم در کارگاه شرکت می‌کنم و در زمان مقرر، به آنجا رفتم. سمینار کوچکی در یک هتل بود و حدود پانزده نفر در آن شرکت داشتند. پیرمردی با چهره‌ای مهربان که شبیه اهالی هاوایی بود و یک کلاه بیس‌بال بر سر داشت، آنجا بود. او پیش من آمد و گفت نامش دکتر هولِن است. او بسیار آرام

و خونسرد بود. فوراً از او خوشم آمد.

دکتر هولین سمینار را شروع کرد و داستان پشت داستان تعریف کرد. او هیچ یادداشتی نداشت و برای سخنرانی اش از پاورپوینت و بروشور و امثال آن استفاده نمی کرد. او درس اخلاق نمی داد، درباره جهان هستی حرف می زد، از اولوهیت می گفت، از مورنا سیمونا که چهار ذکر پاکسازی را به او یاد داده بود، سخن می گفت. او آن چهار ذکر را حفظ کرده بود و به ما می گفت: «فقط این ذکرها را خطاب به اولوهیت بگویید تا زندگی تان عوض شود. شما می توانید هر آنچه در جریان است را تغییر دهید.»

من همچنان مانند یک روزنامه نگار شکاک، می گفتم: «ثابت کن. نشان بده که این چهار ذکر مفید واقع می شوند.» مسئله از همان جا عجیب تر شد که یکی از حاضران گفت: «من دارم به دیوار پشت سر شما نگاه می کنم دکتر هولین. چیزی مانند یک پورتال باز شده و چند روح از آن وارد می شوند.» من با خودم گفتم: «من اینجا چه کار می کنم؟ اینجا دیگر چطور جایی است؟»

دکتر هولین گفت: «این روح ها به اینجا می آیند چون به پورتال توجه کردی. توجهت را از آن بردار تا بسته شود و روح ها بروند.» در آن زمان، نمی دانستم کجا هستم یا دارم چه کار می کنم؛ اما می خواستم درباره آن چهار ذکر که باعث شفای بیماران روانی به دست دکتر هولین شده بود، بیشتر بدانم. با خودم گفتم: «اگر او توانسته با چهار ذکر، چنین معجزه ای بیافریند، چرا من این کار را نکنم!» ما بیماران روانی نیستیم. اگر هواپونوپونو به آن بیماران کمک کرد، پس می تواند مشکلات روزمره ما را هم حل کند؛ اما چطور؟ و این دلیل حضور من در آن جلسه بود و چیزی که به دنبال فهمیدنش بودم.

در ادامه سمینار، داستان هایی شنیدم که بسیار نامعقول به نظر می رسید. خانمی گفت در فرودگاه نشسته بود و منتظر هواپیمایی بود که تأخیر داشت. او با تمرکز بر تأخیر هواپیما، چهار ذکر «متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سپاسگزارم، دوستت دارم» را با خود تکرار کرده بود. به گفته خودش، با تکرار این ذکرها، هواپیما خیلی سریع رسیده بود. دوباره به خودم گفتم: «این یکی از مشکلات همیشگی من است. من به این دلیل، شرایط سختی را تجربه کردم.»

نکته دیگری که در سمینار دیدم این بود که آن ها برای انجام تمرینی، روی زمین دراز می کشیدند. دکتر هولین قدم می زد و به آن ها نگاه می کرد. او به خانمی نگاه کرد و به من گفت: «او خشم زنان به مردان را نشان می دهد.» من داشتم به آن خانم نگاه می کردم. او فقط داشت یکی از حرکات پیلاتس را انجام می داد. من خشمی در او نسبت به مردان ندیدم. من فقط گیج شدم و از خودم پرسیدم: «من چرا اینجا هستم؟ او مرد عجیب و دوست داشتنی است؛ اما من او را درک نمی کنم.»

دکتر هولین روی چهار ذکر «متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سپاسگزارم، دوستت دارم» متمرکز شد. او روی مورنا متمرکز شد. اگرچه اولین باری که در کلاس مورنا شرکت کرده بود، او را دیوانه انگاشته بود، اما گفت مورنا منبعی الهی برای هاوایی است. مورنا آن چهار ذکر را به دکتر هولین آموخته بود و تمام زندگی خود را صرف آموختن این ذکرها به دیگران کرده بود.

در پایان سمینار، من به اتاقم در هتل رفتم. متوجه شدم دچار عفونت ادراری شده‌ام. خیلی غافلگیر شدم. نمی‌دانستم این مشکل از کجا نشئت گرفته است. تصمیم گرفتم از آن چهار ذکر استفاده کنم. با خودم گفتم: «من عفونت گرفتم. احساس بدی دارم. نمی‌دانم این مشکل نشانه چیست؛ اما متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سپاسگزارم، دوستت دارم.»

فقط این ذکرها را تکرار کردم. نمی‌دانستم به چه معنا هستند و چه منطقی پشت آن‌هاست. نمی‌دانستم آن‌ها قرار است چه چیزی را حل کنند. فقط ایمان و اعتماد داشتم؛ حتی گاهی یکی از ذکرها را جا می‌انداختم اما به هر ترتیبی که شده تکرارشان می‌کردم.

به تخت‌خواب رفتم. وقتی صبح از خواب بیدار شدم، هیچ اثری از عفونت نبود. «یعنی این یک همزمانی است؟ خب، اگر بتوانم با استفاده از این ذکرها، همزمانی‌های دیگری خلق کنم چه؟»

روز بعد، به دکتر هو لِن گفتم: «این ذکرها برای من هم مفید بودند و شنیدم برای دیگران هم مفید واقع می‌شود. باید این موضوع را در کتابی بنویسیم و به دست مردم در سراسر جهان برسانیم. می‌خواهم آن را بنویسم.»

او گفت: «اولوهیت گفت کس دیگری قرار است این کتاب را بنویسد.» منظور او از این حرف این بود که هنوز موافق نوشتن کتاب به قلم من نیست. با گذشت زمان، او با نوشتن کتابی که نام آن را محدودیت صفر گذاشتم، موافقت کرد.

حالا می‌خواهم این چهار ذکر را عمیق‌تر توضیح بدهم. اول از همه، چرا این چهار ذکر واقعاً نمی‌دانم چرا. مورنا کسی بود که این ذکرها به او الهام شده بودند. او یک کاهونا بود. او این ذکرها را به دکتر هو لِن آموخت و دکتر هو لِن هم به من و حالا من این ذکرها را به همه می‌آموزم.

اصلاً چرا این چهار ذکر تأثیر گذارند؟ چه رازی پشت آن‌ها نهان است؟ چطور آن‌ها را تحلیل می‌کنید؟ برای شروع، این چهار ذکر در درون گفته می‌شوند. به‌ندرت با صدای بلند تکرار می‌شوند. این یکی از اصول آن است. بی‌صدا و در ذهن و دل خود تکرار می‌کنید؛ چون در حال صحبت با اولوهیت یا خالق خود هستید. لازم نیست آن ذکرها را به کس دیگری بگویید چون با گفتن این ذکرها، در حال پاکسازی خودتان هستید و پاکسازی، فرآیندی درونی است.

همیشه از من می‌پرسند که این ذکرها را با چه ترتیبی باید تکرار کنند. با هر ترتیبی که خودتان دوست دارید و راحت هستید، تکرار کنید. همان‌طور که در فصل قبلی گفتم، می‌توانید فقط بگویید: «سپاسگزارم یا دوستت دارم.» می‌توانید فقط یکی از آن‌ها را انتخاب کرده و تکرار کنید. به نظر من، بهتر است هر چهار ذکر را تکرار کنیم و این هم دلیل دارد. من با هر ترتیبی که احساس کنم درست است، آن‌ها را تکرار می‌کنم و شما هم باید همین کار را انجام دهید.

ما می‌گوییم: «لطفاً مرا ببخش» چون همان‌طور که قبلاً گفتم، از برنامه‌ریزی‌های ذهن خود بی‌خبریم. شما درواقع، با این ذکر می‌گویید: «لطفاً مرا ببخش که آگاه نبودم. من از آنچه در آن لحظه جریان داشت، غافل بودم. از نظام باورهایم آگاه نبودم. از

الگوهای ذهنی‌ام آگاه نبودم.»

این به معنی اعتراف به اشتباه نیست. شما در حال اعتراف به گناه نیستید. حرفی از درخواست مجازات در میان نیست. شما فقط می‌گویید: «لطفاً مرا ببخش که نمی‌دانستم و حواسم نبود.» همین!

ذکر «متأسفم» هم همین‌طور است. افراد با گفتن این ذکر مشکل دارند. اخیراً، تعدادی از خویشاوندان و دوستانم فوت شدند. در مراسم یادبودی که برایشان برپا شده بود، دوست و آشنا ابراز تأسف می‌کردند. با خودم فکر کردم: «چرا متأسف‌اند؟» آن‌ها که هیچ ارتباطی با شخص متوفی نداشتند، باعث مرگ او هم نیستند و هیچ دخالتی در این مسئله نداشتند پس چرا ابراز تأسف می‌کنند؟»

این همان تفکری است که باید در هنگام گفتن ذکر «متأسفم» داشته باشید؛ درست مانند وقتی که در جایی شلوغ، ناگهان به کسی برخورد می‌کنید و می‌گویید: «متأسفم.» می‌گویید: «متأسفم که شما را ندیدم. متأسفم که حواسم نبود.» هر اتفاقی که بیفتد، شما می‌گویید: «متأسفم. آگاه نبودم. لطفاً مرا ببخش. فکر نمی‌کردم حواسم نبود.»

هنگام گفتن این ذکر، باید بی‌طرف بود. مشکل مردم با این ذکر این است که آن‌ها منظوره‌های شخصی خود را به آن اضافه می‌کنند. آن‌ها می‌گویند: «متأسفم که کار غلطی انجام دادم.» یا «لطفاً مرا ببخش که آدم بدی هستم.» این چیزی نیست که در هوواوپونوپونو باید بگوییم. باید بگوییم: «متأسفم که اشتباه کردم.» یا «لطفاً مرا ببخش که ناخواسته به شما برخورد کردم.» این جملات، خنثی هستند و کسی در آن مقصر قلمداد نمی‌شود.

من عاشق ذکر «سپاسگزارم» هستم چون شکرگزاری، یکی از قدرتمندترین نیروهای روی کره زمین است. با تکرار ذکر «سپاسگزارم»، معجزات شروع به خودنمایی می‌کنند.

ذکر «سپاسگزارم» حداقل در دو سطح به کار می‌رود. «به‌خاطر حل کردن این مشکل سپاسگزارم. به‌خاطر شفای من و این موقعیت سپاسگزارم.» در سطح اول می‌گوییم: «برای اجابت دعایم سپاسگزارم. برای برطرف کردن مشکل (هر چیزی که بود) سپاسگزارم.»

در سطح دوم، به‌خاطر زنده بودن قدردانی می‌کنیم، برای نعمتی که کائنات، اولوهیت، وایت‌برد، نیروی برتر یا همان خدا به شما می‌دهد و شما نمی‌توانید آن را به کائنات و اولوهیت باز پس بدهید. هر نفسی که می‌کشید و هیچ دخالتی در آن ندارید، شما را زنده نگه می‌دارد. ذکر «سپاسگزارم» شما را غرق در قدردانی از موهبت زندگی می‌سازد. این ذکر به‌تنهایی هم بسیار قدرتمند است به‌طوری‌که مابل کتز، می‌گوید: «تنها چیزی که واقعاً باید بگویید سپاسگزارم است.»

من به ذکر «دوستت دارم» علاقه دارم. این عبارت، به‌تنهایی ارتعاش بسیار بالایی دارد. در یک سطح، شما در حال یکی شدن با اولوهیت هستید. می‌گویید: «دوستت دارم روح! دوستت دارم خالق! دوستت دارم طبیعت! دوستت دارم زندگی!» در

سطح دیگر، نوعی تشکر است برای اینکه قادر هستید به منبع زندگی بگویید: «دوستت دارم.» ذکر «دوستت دارم» مرا از درون به خالق نزدیکتر می‌کند و این باعث گرمای قلبم می‌شود. هر چه بیشتر بتوانم عشق را با تکرار «دوستت دارم» حس یا ابراز کنم، به پیوستگی بیشتری با خالق دست می‌یابم. تنها کلمه‌ای که می‌تواند وضعیت صفر یا وایت‌برد را توصیف کند، عشق است. من با گفتن ذکر «دوستت دارم» به صفر نزدیکتر می‌شوم.

جملات «متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سپاسگزارم، دوستت دارم» چیزی بیش از چهار ذکر هستند. آن‌ها کلماتی تو خالی نیستند. از دکتر هولین پرسیدند: «آیا در هنگام تکرار این چهار ذکر، باید آن‌ها را حس کرد؟ آیا هنگام گفتن «دوستت دارم» باید احساس عشق کرد؟ آیا هنگام گفتن «متأسفم یا لطفاً مرا ببخش»، باید احساس تأسف کرد؟ آیا هنگام گفتن «سپاسگزارم»، باید احساس قدردانی کرد؟» او گفت: «نه. فقط کافی است آن‌ها را تکرار کنید. خودشان دست‌به‌کار می‌شوند. هر چه بیشتر تکرار کنید، احساس لازم هم در شما شکل می‌گیرد.»

به نظر من، با حس کردن عشق و قدردانی در هنگام تکرار «دوستت دارم» و «سپاسگزارم»، هواپونوپونو بهتر عمل می‌کند. دکتر هولین توصیه می‌کند فقط آن‌ها را تکرار کنید.

شاید بتوانید خود را در حال استفاده از این چهار ذکر برای شفای بیماری‌ها و روابط عاطفی و غیرعاطفی تصور کنید؛ اما در شرایط فجیع و غم‌انگیز چطور؟ تصور کنید به کسی تجاوز شده یا در کودکی از او سوءاستفاده جنسی شده است و یا شریک کسی، تمام سرمایه او را بالا کشیده است. ممکن است این افراد با خود بگویند: «چرا باید بگویم متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سپاسگزارم، دوستت دارم؟ چرا من باید بخشیده شوم؟ کسی که این کارهای زشت را انجام داده است نیاز به بخشش دارد.»

اجازه بدهید برگردیم به یکی دیگر از اصول اساسی هواپونوپونو: **شما مسئول صد درصد زندگی خود هستید.** دکتر هو این همیشه می‌پرسید: «تا حالا دقت کرده‌اید که هر جا مشکلی هست، شما هم آنجا هستید؟»

شما مخرج مشترک تمامی مشکلات زندگی‌تان هستید. شما به آن‌ها ربط دارید. همان‌طور که قبلاً هم تأکید کردم، گفتن آن چهار ذکر، به معنی اقرار به انجام کار غلطی نیست. درواقع، شما می‌گویید از برنامه‌ریزی ذهن خود و داده‌های موجود، بی‌خبر بودید. باور کنید که همه ما همین‌طور هستیم. ما برنامه‌ریزی‌های ذهنمان را درک نمی‌کنیم. زندگی تماماً درباره بیداری است. این همان چیزی است که همه ما با آن کلنجار می‌رویم: مُتفَت‌تر شدن و الهی‌تر شدن با ورود به سطوح گسترده خودآگاهی.

هیچ‌یک از این حرف‌ها به این معنی نیست که وقتی ما در حال بیدار شدن هستیم، به شکل مجازات محوری مسئول هستیم. درمانگری در شهر هیوستن، تبلیغ تلویزیونی زیرکانه‌ای داشت. او با اشاره به هر مشکل و مسئله‌ای که در زندگی‌تان جاری است، گفت: «تقصیر شما نیست؛ اما مسئولیتش با شماست.» این همان هواپونوپونوی ناب است؛ اما شک دارم که آن درمانگر در آن زمان، چیزی از هواپونوپونو می‌دانست.

در این حالت، شما اذعان می‌دارید اتفاق غم‌انگیزی برایتان رخ داده است. تقصیر شما نیست اما مسئولیت آن با شماست. یکی از محبوب‌ترین فیلم‌های من، ویل هانتینگ نابغه^{۲۸} است. صحنه فوق‌العاده‌ای در فیلم است که رابین ویلیامز^{۲۹}، در نقش روان‌شناس، با مَت دیمون^{۳۰}، در نقش قهرمان داستان، یعنی ویل هانتینگ، در حال حرف زدن است. ویل هانتینگ که به پسر بزهکاری تبدیل شده و در تلاش برای مخفی کردن سوءاستفاده جنسی‌اش از یک کودک است، به دست پدرش کتک خورده و سیگار را روی بدنش خاموش می‌کند. روان‌شناس به او می‌گوید: «چیزهایی که از سر گذراندی، تقصیر تو نیست.»

من چندین بار این فیلم را تماشا کرده‌ام و تعداد دفعاتی که رابین ویلیامز از این جمله استفاده کرده است را شمرده‌ام. او در این فیلم، یازده بار می‌گوید: «تقصیر تو نیست!»

همه ما در زندگی خود فرازونشیب‌ها، تروماها و تجربیات تلخی داشته‌ایم. تقصیر شما نیست، اما این مسئولیت شماست که کاری کنید. ما نمی‌دانیم چه عناصری در ایجاد یک موقعیت نقش دارند، هر چه که باشد ما هم در آن موقعیت هستیم. ما چیزهایی داریم که با آن‌ها کلنجار می‌رویم و می‌خواهیم آن‌ها را شفا دهیم. بسیار خوب: در این لحظه، من مسئولیت آن را به عهده می‌گیرم و می‌خواهم کاری در ارتباط با مشکلم انجام دهم.

اولین مرحله برای حل مشکلات، تکرار «متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سپاسگزارم، دوستت دارم» است. این بدین معنا نیست که شما سعی دارید خودتان یا شخص دیگری را ببخشید یا تنبیه کنید. شما دیگر با آن تفکر قدیمی کاری ندارید. هواپونوپونو، دیدگاهی تازه، معنوی و سطح بالاتری نسبت به زندگی ایجاد می‌کند. بله، شما در حال به عهده گرفتن مسئولیت هستید؛ اما این کار را برای آزادی خود انجام می‌دهید و زیبایی این تکنیک در همین است که با انجام دادن آن، خودتان را شفا می‌دهید و خودتان را آزاد می‌کنید. با انجام پاکسازی هواپونوپونو، ممکن است سایر افراد دخیل در مسئله هم تغییر کنند. ما واقعاً نمی‌دانیم؛ اما این هدف پاکسازی نیست. هدف پاکسازی هواپونوپونو، تغییر دادن خودمان است، همان کاری که دکتر هولن در آن بیمارستان انجام داد: خودش را تغییر داد. همان‌طور که او حس بهتری نسبت به سوابق درج‌شده در پرونده‌های تبهکاران بیمار پیدا می‌کرد، به‌صورت حیرت‌انگیزی که توان درک و توضیح آن را ندارم، بیماران هم بهتر می‌شدند.

وقتی مادرم در بخش مراقبت‌های ویژه، در حال مرگ بود، من روی افکار و احساسات خودم کار می‌کردم و روز بعد، حال او بهتر شد. من نمی‌فهمم چطور این اتفاق افتاد. من داشتم پاکسازی می‌کردم تا خودم را در وضعیت آرامش، بخشش و عشق قرار دهم. ما در تمامی شرایط حتی در شرایط بسیار غم‌انگیز، همین کار را انجام می‌دهیم.

با ادغام هواپونوپونو در زندگی روزانه، دنیای قدیمی وجود من، که عادت دارد در جنبش خودیاری باشد، می‌خواهد تکالیفی بدهد و می‌گوید: «شروع به نوشتن کن!» و «این کار را رأس ساعت ۳ یا اول صبح انجام بده.»

سپس، بخش دیگر وجودم، یعنی دنیای جدید درونم که به‌شدت تحت تأثیر هواپونوپونو قرار گرفته است، می‌گوید: «هر کاری را که فکر می‌کنی درست است انجام بده.»

هواپونوپونو ادعا دارد که یا خاطره بر شما حاکم است یا الهام. اگر خاطره حاکم باشد، فکر می‌کنیم: «چه کارهایی قبلاً برایم مؤثر واقع شده‌اند. وقتی فهرست کارهایی که باید انجام بدهم را تهیه می‌کنم، برایم سودمند است. وقتی گوشی موبایلم را طوری تنظیم می‌کنم که رأس ساعت خاصی خاموش شود، برایم سودمند است.» این رویکرد خاطره است. راهی برای عبور از زندگی است.

رویکرد الهام یعنی «اجازه بده ببینیم اولوهیت چه می‌گوید.» ممکن است اولوهیت، پیشنهادهای ناب و بسیار غافل‌کننده‌ای داشته باشد. این کاری است که باید انجام شود.

پاسخ اصلی من، تلفیقی از این دو است. شاید افرادی که این روش برایشان جدید است، باید آن را مانند مراقبه انجام بدهند. هر روز برای مراقبه کردن وقت بگذارید. فرقی نمی‌کند چه ساعتی باشد فقط مراقبه کنید. شاید ده تا بیست دقیقه طول بکشد اما با تکرار چهار ذکر «متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سپاسگزارم، دوستت دارم» مراقبه کنید. با تمرکز بر هر چیزی که در این لحظه در زندگی‌تان جریان دارد، چهار ذکر را تکرار کنید.

همچنین، برای هیچ کاری نکردن هم وقت بگذارید. می‌توانید پس از مراقبه، سی ثانیه یا یک دقیقه سکوت کنید. این کار مانند برداشتن گوشی تلفن برای پاسخ به تماس است. شما می‌توانید در این سکوت، الهامی که بدان نیاز دارید را دریافت کنید.

اخيراً، تعریفی دربارهٔ شهود شنیدم: شهود، زمزمهٔ خداوند است. با خود گفتم: «وای! چه تعبیر جالبی!» اما برای شنیدن این زمزمه باید ساکت شوید. وقتی سکوت می‌کنید، کائنات شروع به سخن گفتن با شما می‌کند و وقتی سخن می‌گویید، کائنات سکوت می‌کند.

در ابتدا، شاید بهترین توصیه، ترکیبی از هواپونوپونو کردن و سکوت در پایان تمرین برای دریافت رهنمون باشد.

دکتر هولِن گفت همیشه و در همه حال، هواپونوپونو کنید. هرگز پاکسازی را متوقف نکنید. در ابتدا، عادتِ جدید است، اما کمی بعد، در وجودتان ریشه کرده و در ذهنتان جا می‌گیرد. پاکسازی همیشه کارساز است. وقتی در ذهنتان بنشیند، به‌طور خودکار، تکرار شده و پاکسازی می‌کند. من به این مرحله رسیده‌ام و چهار ذکر هواپونوپونو هر لحظه در ذهنم تکرار می‌شوند.

افراد زیادی هم از صدای ضبط‌شدهٔ من استفاده می‌کنند یا صدای خودشان را ضبط کرده و این چهار ذکر را با صدای خودشان گوش می‌کنند. شما هم دست‌به‌کار شوید. یک فایل صوتی بیست دقیقه‌ای با صدای خودتان تهیه کنید و تکرار کنید: «متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سپاسگزارم، دوست دارم.» صدای خود را همیشه گوش کنید، در حال کار کردن، راه رفتن، رانندگی کردن یا هر کار دیگری. می‌توانید به عنوان یک نوع سابلمینال یا محرک زیرآستانه‌ای از آن استفاده کنید. اجازه بدهید نجوایی در پس‌زمینه باشد. به این شکل، می‌توانید از اثرات ذکرهای هواپونوپونو با صدای خودتان بهره‌مند شوید تا وقتی که ذکرها، ملکهٔ ذهنتان شده و خودبه‌خود تکرار شوند.

حال به مفهوم پاکسازی برمی‌گردیم. پاکسازی مانند گردگیری صفحهٔ کامپیوتر یا خانه‌تکانی است. باید به‌طور منظم این کار را انجام دهید، چون اگر این کار را نکنید، بالاخره همه‌چیز به بی‌نظمی تبدیل می‌شود.

در پاکسازی هواپونوپونو، محدودیت‌های ذهن خود را، چه چیزهایی که از آن‌ها آگاه هستیم و چه چیزهایی که از آن‌ها آگاه نیستیم، پاک می‌کنیم. همه‌چیز را پاک می‌کنیم. این هدف هواپونوپونو است. همان‌طور که دکتر هولِن می‌گوید، هدف این حضور در لحظهٔ جاری و شنیدن صدای اولوهیت است.

وقتی دکتر هولِن به شهری آمد که من در آن زندگی می‌کردم، در حال نوشتن کتاب محدودیت صفر بودیم. من او را برای مدتی در اتاقش در هتل گذاشتم و به چند کار دیگر رسیدگی کردم. چند ساعت بعد که نزد او برگشتم، از او پرسیدم چه کاری انجام می‌داده است. او گفت تلویزیون تماشا می‌کرده. به نظرم عجیب بود. من او را یک گوروی روشن بین می‌پنداشتم و او در اتاقش تلویزیون تماشا می‌کرد! انتظار چنین چیزی را نداشتم. گفتم: «واقعاً؟ تلویزیون تماشا می‌کردید؟»

گفت: «بله اخبار تماشا می‌کردم.»

«اخبار!» من به همه دنیا می گویم اخبار را خاموش کنید و به خبرهایی که از تلویزیون می شنوید توجه نکنید. اخبار بر ضد قانون جذب است. بدترین چیزی که می توانید به خورد مغزتان دهید اخبار است و حالا او داشت اخبار تماشا می کرد! «چرا؟» او گفت: «چون چیزهایی که متأثرم می کنند را پاک می کنم.»

متوجه شدم که تماشا کردن تلویزیون برای او نوعی روش خودیاری است که پاکسازی معنوی انجام می دهد. شما هم باید هر چیزی را که در اخبار، تلویزیون، اتوبوس، کوچه و خیابان و هر جای دیگری، احساسات منفی تان را (خشم، نگرانی، غم و...) برمی انگیزد، پاک کنید.

وقتی در خیابان شلوغی در حال رانندگی هستید و ناگهان کسی جلو شما می پیچد، شما فریاد می زنید چون خشم شما را برانگیخته است. باوری بالا می آید که می گوید: «او اشتباه می کند. او به من آسیب می زند. او یک تهدید برای من است و ...» با پاکسازی، هر چیزی را که در درونتان وجود دارد پاک می کنید.

وقتی سعی می کنید چیزی بفروشید و مردم خریدار نیستند، شروع به شکایت می کنید و می گوئید: «تقصیر وضع اقتصادی است، تقصیر رئیس جمهور است. تقصیر سیستم سیاسی است.» قبل از اینکه همه این هایی که نام بردید را سرزنش کنید، عوامل تحریک کننده را پاک کنید. هر چیزی که شما را از خوشحالی لحظه به لحظه دور می کند، یک عامل تحریک کننده است، داده ای در ذهن است. باور است، محدودیت است، تفکر است، الگوهایی است که بسیاری از آن ها را از افرادی با طرز فکر محدود، ناآگاهانه به ارث برده ایم. آن ها نیز این داده ها را از والدین خود و والدین آن ها هم از والدین خود دریافت کرده اند. تمامی این دریافت ها به شما منتقل می شوند. شما اینجایی، پشت فرمان اتومبیل در ترافیک، در تلاش برای فروش محصول یا در تلاش برای داشتن یک رابطه عالی. هیچ یک از این موارد خوب پیش نمی روند. شما باید عواملی را پاک کنید که باعث می شوند احساس کنید کارها خوب پیش نمی روند. هر چه بیشتر آن عوامل محرک را پاک کنید، محدودیت های بیشتری را از بین برده و به وضعیت طبیعی باز می گردید. این مطلب به گفته آرنولد پتنت برمی گردد که می گفت: «شما فراوانی را خلق نمی کنید، بلکه محدودیت ها را خلق می کنید.» پاکسازی یعنی رهایی از محدودیت ها.

برخی خواهند گفت: «دیگران باید این کار را بکنند. نوجوانان من باید برای پاکسازی مسئله ای که با آن درگیر هستند، از پاکسازی هواپونوپونو استفاده کنند.»

وقتی افراد این روش را یاد می گیرند، اغلب تمایل دارند دیگران را پاک کنند یا به دیگران بگویند که خودشان را پاک کنند: «این همسر من است که خیلی به پاکسازی نیاز دارد یا همکارم، رئیس و ...»

هرگز به دیگران نگوئید پاکسازی کنند. چرا؟

چون همه چیز، آینه ای از چیزی است که درون شما وجود دارد. دیگران آینه هایی برای بازتاب بخش هایی از درون شما هستند.

اگر سعی کنید با آن‌ها دست‌وپنجه نرم کنید، به جای تلاش برای تغییر خودتان، در تلاش برای تغییر آینده خواهید بود. شما باید خودتان را تغییر دهید تا بازتاب بهتری داشته باشید.

می‌خواهم متوجه شوید که باید مسئولیت کامل وقایع زندگی‌تان را بپذیرید. حرفی از دیگران در میان نیست. هیچ‌کس جز شما لازم نیست از هواپونوپونو استفاده کند. هنوز هم ایمیل‌هایی دریافت می‌کنم مبنی بر اینکه من فلان مشکل را دارم، برایم پاکسازی می‌کنی؟ این هواپونوپونو نیست. هواپونوپونو یعنی شما مشکلی دارید و خودتان هم آن را پاک می‌کنید. شما مسئولیت آن را به عهده می‌گیرید.

دکتر هولن در حال حاضر بازنشسته است. او در گذشته ایمیل‌هایی از مردم دریافت می‌کرد که می‌خواستند برایشان پاکسازی کند و او فقط می‌نوشت: «پاکسازی خواهم کرد.» منظور او این بود که تجربه‌های زندگی خودش را پاکسازی می‌کند؛ اما لزوماً منظورش زندگی دیگران نبود چراکه هر کسی مسئول زندگی خودش است.

یکی از بزرگ‌ترین اشتباهاتی که مردم می‌کنند این است که می‌گویند: «بسیار خب، پاکسازی می‌کنم. می‌دانم که قرار است پاکسازی کنم. بنابراین، اجازه بدهید به دیگران هم بگویم چطور پاکسازی کنند.» اگر شما واقعاً متوجه مطلب شده بودید، به فرد دیگری نمی‌گفتید که چطور مسئله را پاکسازی کند. این وظیفه شماست که از خودتان مراقبت کنید.

دکتر هولن، در حال زیستن همان مثالی است که به ما می‌آموزد. صحبت درباره آموختن چهار ذکر یا تی‌شرت‌هایی با طرح چهار ذکر نیست. ممکن است گاهی، این اتفاق از طریق الهام روی دهد؛ اما او از طریق مثال‌ها پیش می‌رود و این راهی برای تحت تأثیر قرار دادن دیگران است، البته اگر بخواهید آن‌ها را متأثر کنید. الهام‌گران‌ها باشید.

شما می‌توانید این روش را برای کسب‌وکار و فروش نیز انجام دهید. یکی از فروشندگان رکورددار خودروی کشور، در کالیفرنیا است. او شاگرد مستقیم دکتر هولن است. وقتی از او پرسیدم: «چطور می‌توانی این قدر فروش داشته باشی؟ از چه روشی استفاده می‌کنی؟ چطور با مردم صحبت می‌کنی؟»، گفت: «هیچ‌کدام. وقتی با مردم صحبت می‌کنم پاکسازی می‌کنم. آن‌ها می‌آیند و می‌گویند به اتومبیلی علاقه‌مند هستند. من به حرف‌هایشان گوش می‌دهم و در ذهنم تکرار می‌کنم: «متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سپاسگزارم، دوستت دارم.»

آن فروشنده از پاکسازی هواپونوپونو استفاده می‌کند. او می‌گوید: «آن‌ها بدون تلاش من، اتومبیل را می‌خرند. اغلب، در مراجعات بعدی، دو یا سه اتومبیل دیگر هم خریداری می‌کنند. یک‌بار، مردی که قبلاً اتومبیلی خریده بود، برگشت و برای هر یک از اعضای خانواده‌اش یک اتومبیل خرید.» فروشنده آرام و ریلکس بود و در حین مکالمه با دیگران، هواپونوپونو می‌کرد.

وقتی دکتر هولن، مراجعینش را به عنوان درمانگر ویزیت می‌کرد، با صدای بلند هواپونوپونو نمی‌کرد. او به آن‌ها می‌گفت: «مشکل شما چیست؟ چرا نمی‌توانید بخواهید؟ چرا اشتها ندارید؟ چرا لاغر می‌شوید؟ چرا چاق می‌شوید؟» او وقتی به مشکلات

مراجعان گوش می‌کرد، در درون با خودش تکرار می‌کرد: «متأسفم. لطفاً مرا ببخش. سپاسگزارم. دوستت دارم.» او هر حسی که در حین شنیدن حرف‌های مراجعان در درونش بالا می‌آمد را پاک می‌کرد و این روش درمان بالینی او بود.

مابل کتز^{۴۲}، حسابرس اداره مالیات بر درآمد داخلی^{۴۲} بود. او به دفترهای کاری می‌رفت و بازی اعداد را انجام می‌داد. او می‌گفت: «فایل‌ها و اظهارنامه مالیاتی‌تان را نشانم دهید.» اما در درون، تکرار می‌کرد: «متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سپاسگزارم، دوستت دارم.» او می‌گفت افراد زیادی را از پرداخت مالیات‌های سنگین رها کرده است. چطور این کار را می‌کرد؟

این آسان‌ترین راه رسیدن به نتیجه است. درحالی‌که با مردم صحبت می‌کنید، درون خود بی‌صدا و آهسته، با خود تکرار می‌کنید: «متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سپاسگزارم، دوستت دارم.» و در پی این پاکسازی، معجزات به زندگی‌تان سرازیر می‌شوند.

فصل چهارم: ذکر پنجم

تاکنون، در همه کتاب‌هایی که درباره‌ی هواپونوپونو نوشته‌ام، فقط از چهار ذکر اصلی «متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سپاسگزارم، دوست دارم» صحبت کرده‌ام و حالا، می‌خواهم از ذکر پنجم سخن بگویم.

از دکتر هولن یاد گرفته‌ام که با مداومت بر پاکسازی، به اولوهیت و وضعیت صفر نزدیک‌تر می‌شویم و هرچه به صفر نزدیک‌تر شویم، شروع به دریافت الهام می‌کنیم. الهام از خاطره، گذشته و ایگو سرچشمه نمی‌گیرد، بلکه از جانب اولوهیت است.

زمانی به همراه متیو دیکسون گیتاریست، برنامه‌ی زنده‌ای درباره‌ی هواپونوپونو داشتم. این برنامه خارج از شهر آستین تهیه می‌شد و قرار بود دو یا سه بار در آخر هفته صحبت کنم. طبق معمول، برنامه‌ای برای چیزهایی که می‌خواستم بگویم نداشتم. نمی‌دانستم می‌خواهم چه بگویم؛ اما می‌دانستم که در مورد هواپونوپونو خواهد بود. چهار ذکر هواپونوپونو را با خودم تکرار می‌کردم، مراقبه انجام می‌دادم و ایمان داشتم. می‌دانستم که وقتی به زمان حضور روی صحنه نزدیک شوم، پیامی دریافت خواهم کرد. بنابراین، خیالم راحت بود.

شب قبل از برنامه، به شکل عجیبی پیامی دریافت کردم و عبارت‌های پنجم به من الهام شدند. به چیزهایی که دریافت کرده بودم فکر کردم و به نظرم آمد که خام هستند و کاربردشان سخت. کمی تأمل کردم، مراقبه انجام دادم تا اینکه به من الهام شد که باید تعریفی واضح‌تر و قابل فهم‌تر برایش پیدا کنم.

من به آن الهام اعتماد کردم و آن را به عنوان دستور حرکت پذیرفتم. صبح روز بعد، وقتی روی صحنه رفتم، گفتم می‌خواهم ذکر پنجم را با شما در میان بگذارم. همه ساکت شدند. من ذکر پنجم را روی وایت‌برد نوشتم و آن را توضیح دادم. همه‌های در میان حاضران ایجاد شد. همه متوجه شدند که این عبارت، یکی از شگفت‌انگیزترین عبارت‌های پاکسازی است که تاکنون شناخته‌اند.

خانمی به نام مشیل بار^{۴۲}، که نویسنده و سخنران هم هست، با لبخندی که بر لبانش نشسته بود گفت: «این ذکر پنجم شگفت‌انگیز است. این یعنی دیگر نیازی به گفتن آن چهار ذکر قبلی نیست.»

متوجه شدم که حق با اوست: ذکر پنجم آن قدر قدرتمند بود که دیگر نیازی به گفتن آن چهار ذکر نبود؛ زیرا عبارت پنجم جایگزین هر چهار ذکر قبلی شده و بر آن‌ها برتری دارد.

و عبارت پنجم این است: «من خودم را می‌بخشد.»^{۴۴} این جمله از نظر دستور زبان نادرست است. چرا نمی‌گوییم: «من خودم را می‌بخشم؟» چون معنی جمله چیزی نیست که ظاهر آن می‌نماید.

«من، خودم را می‌بخشد.» اجازه بدهید بخش‌های این جمله را تشریح کنم. اول از همه، ضمیر «من» به شخص شما اشاره نمی‌کند. وقتی دکتر هولن برایم ایمیل می‌فرستاد، در پایان می‌نوشت: «آرامش من با تو باشد.»^{۴۵}

این «من» به چه چیزی اشاره دارد؟ «من» به **خالق** اشاره دارد، به وایت‌برد، به صفر، به هوش کیهانی. منظور دکتر هولین، آرامش خودش نبود، بلکه به آرامش کائنات اشاره می‌کرد. «آرامش کائنات با تو باشد.» به بیانی دیگر، «کائنات خود من را می‌بخشد»^{۴۶}. دکتر هولین همیشه از واژه «من» برای اشاره به کائنات یا اولوهیت استفاده می‌کرد. «من» خودم را می‌بخشد یعنی «خالق» خودم را می‌بخشد.

حالا به بخش دیگر جمله می‌پردازیم: «خودم». «خودم» یعنی خودی که بخش ناخودآگاه شماست، کودک درون شماست، بخشی از شما که برنامه‌ریزی شده و برنامه‌ریزی می‌شود، بخشی از شما که محدودیت دارد. اگر واژه «خود» (self) با حرف بزرگ نوشته می‌شد (Self)، به معنی آگاهی برتر و خود برتر شما بود.

«من» «خودم» را می‌بخشد. «خالق» «برنامه‌ریزی‌ها، محدودیت‌ها، ضعف‌ها، ایگو و «... مرا می‌بخشد.» «من خودم را می‌بخشد.» فعل **بخشیدن** به سوم شخص مفرد اشاره دارد (می‌بخشد) چون ما از پاک کردن چیزی صحبت می‌کنیم که در آن گیر کرده‌ایم. وقتی می‌گوییم «من خودم را می‌بخشد»، درواقع، می‌گوییم خالق (یا هر اسمی که به او می‌دهید)، کینه‌ای از شما به دل ندارد. او به شما امتیاز نمی‌دهد، درست و غلط‌ها را در دفتر یادداشت نمی‌کند. خالق چنین کاری نمی‌کند. خودتان هستید که این کار را می‌کنید. وقتی به زندگی خود نگاه می‌کنید و می‌گویید «خالق خطاهای مرا می‌بخشد؛ خالق، خود خفیف (ناخودآگاه) مرا می‌بخشد»، آنگاه، شما به عنوان یک خود خفیف، می‌توانید رهایی از گناه، غصه، سرزنش، ندامت یا هر احساس سنگینی که ناشی از محکوم کردن خودتان است را آغاز کنید.

می‌بینید که معنای ذکر پنجم، بسیار عمیق است اگرچه به سادگی چهار ذکر «متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سپاسگزارم، دوست دارم» نیست. البته همین چهار ذکر شما را به این مرحله رسانده‌اند و هنوز هم مفید هستند.

قبلاً برایتان گفتم که دوره غم‌انگیزی را در زندگی‌ام پشت سر گذاشتم. پدرم را از دست دادم، بهترین دوستم را از دست دادم، یکی از اعضای خانواده‌ام خودکشی کرد و همه این‌ها وقتی بود که من داشتم از همسرم جدا می‌شدم. اندوه سایه‌ای در پس زندگی من شده بود. شب‌های زیادی را در تاریکی روحم، در خیابان‌ها قدم می‌زدم و می‌خواستم بمیرم. بارها و بارها با خودم تکرار می‌کردم «متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سپاسگزارم، دوست دارم».

چیزی که واقعاً به من کمک کرد، ذکر پنجم بود. هنوز پیاده‌روی‌هایم در دل شب را به خاطر دارم. در آسمان حتی یک ستاره هم نبود یا شاید هم بود، اما من نمی‌توانستم ببینم چرا که همه چیز برایم تیره و تاریک بود. وقتی راه می‌رفتم و سنگینی زندگی را بر دوشم حس می‌کردم، با خودم تکرار می‌کردم: «من خودم را می‌بخشد (خالق ایگوی مرا می‌بخشد).»

سپس در حالت مراقبه قرار می‌گرفتم: «من خودم را می‌بخشد»، «من خودم را می‌بخشد»، «من خودم را می‌بخشد.» یعنی چه؟ یعنی جو، خالق آن بخش خفیفی را که احساس اندوه یا گناه دارد می‌بخشد. خالق بخش ناخودآگاه و ایگوی من را که به

درد مبتلا شده است می‌بخشد. این یعنی «جو، تقصیر تو نیست. مسئولیت توست که احساس خوبی داشته باشی. مسئولیت توست که دستورات و درخواست‌های الهی را عملی کنی؛ اما نباید خودت را مجازات کنی چون اولوهیت تو را محاکمه نمی‌کند. اولوهیت خود خفیف تو را می‌بخشد. من خودم را می‌بخشد. خالق افکار محدودکننده من را می‌بخشد.»

این کل مفهوم ذکر پنجم است. این نیروی ذکر پنجم است. این عبارت می‌گوید که شما قضاوت نمی‌شوید، شما حقیقتاً دوست داشته می‌شوید. به خاطر دارم روزی دکتر هولین از پیاده‌روی در باغ برگشت و درحالی‌که اشک در چشمانش حلقه زده بود گفت: «اولوهیت فقط می‌خواهد بدانیم که دوستان دارد.» بدنم به لرزه افتاد. اولوهیت فقط می‌خواهد بدانیم که ما را دوست دارد! واقعاً لذت بردم.

خالق می‌خواهد بدانیم که دوستان دارد. بخشی از ما که خودمان را دوست ندارد و خودمان را قضاوت می‌کند، خود خفیف ماست. این سیستم ایگو است، اکوسیستم ذهن ناخودآگاه، بخشی از ما که برنامه‌ریزی شده، برنامه‌ریزی می‌شود و محدودیت دارد. بخشی از ما که شروع به قضاوت کردن خودمان می‌کند، اما اگر به اولوهیت اجازه دهیم نگاهی به زندگی مان بیندازد، به حرف آرنولد پنتنت می‌رسیم: «فراوانی وضعیت طبیعی ماست. ما خودمان محدودیت‌ها را به وجود می‌آوریم.» «من خودم را می‌بخشد» یعنی آزادی، یعنی رهایی از زنجیرها.

ما برای اینکه احساس کنیم دوست داشته می‌شویم، گرفتار رفتارهای زیادی در زندگی می‌شویم، مخصوصاً رفتارهای اعتیادآور (اعتیاد به مصرف مواد مخدر، الکل، روابط جنسی). ما می‌خواهیم دیگران به‌طور فیزیکی ما را دوست داشته باشند اگرچه شاید به احساس عشق واقعی ختم نشود، اما اگر این احساس را تفکیک کنیم، به دو احساس دیگر می‌رسیم: «من می‌خواهم احساس کنم دوست داشته می‌شوم.» و «من می‌خواهم احساس کنم که قابل قبول هستم.» اما حقیقت مطلق این است که اولوهیت می‌بخشد.

حال اگر کسی نزد من بیاید و بگوید: «جو، من حس نمی‌کنم به پاکسازی چیزی در زندگی‌ام نیاز داشته باشم. چیزی برای بخشیدن ندارم. همه چیز در زندگی من عالی پیش می‌رود. هیچ نیت بدی نسبت به خودم و دیگران ندارم»، آیا ذکر پنجم به درد او هم می‌خورد؟

پاسخ این است: نه! من مسئول زندگی خودم هستم، نه زندگی دیگران. روزی دکتر هولین به من گفت: «وقتی سعی می‌کنیم دیگران را عوض کنیم، خود را درگیر کارمای آن‌ها می‌کنیم و اگر درگیر کارمای آن‌ها شویم، بهای سنگینی پرداخت خواهیم کرد.» نمی‌دانم بهای سنگین آن چه می‌تواند باشد، اما به هر حال، من مسئول رنگ‌آمیزی زندگی خودم به شیوه دلخواهم هستم. اگر کسی نزد من بیاید و نصیحتی از من بخواهد، شاید نصیحتی به او بکنم اما اگر کسی با مزخرفاتش جولان دهد و خود را در رأس جهان ببیند، خدا قوت! بگذارید لذت ببرد.

باین حال، این مطلب به مطلب دیگری منتج می‌شود: آگاهی در زندگی، سطوحی دارد؛ حتی مضمون فیلم راز و قانون جذب، سطح پایین‌تری از آگاهی را منعکس می‌کنند. رهایی از حس قربانی بودن که پایین‌ترین سطح ممکن است، خوب است اما بهترین نیست. هنوز هم مراحل بالاتری وجود دارد. هواپونوپونو سطحی بالاتری از سطح آگاهی است.

مردم وقتی اوضاع خوب پیش نمی‌رود، به هواپونوپونو روی می‌آورند، مثلاً وقتی مبتلا به بیماری لاعلاجی می‌شوند، در روابط خود شکست می‌خورند، مرگ عزیزی یا حادثه تلخی را تجربه می‌کنند و وقتی ضربه‌ای خورده و تکان می‌خورند، از خود می‌پرسند: «کجای کارم ایراد دارد؟ باید چه کار کنم؟» در آن مرحله، ممکن است پذیرای هواپونوپونو باشند.

کسی که فکر می‌کند چیزی برای پاک کردن ندارد، در مرحله معصومیت یا غفلت قرار دارد؛ چون همه ما چیزهایی برای پاک کردن داریم. همه ما نقایصی داریم، برنامه‌ریزی‌هایی داریم، محدودیت‌هایی داریم؛ اما من نمی‌خواهم سد راه کسی بشوم. اگر کسی فکر می‌کند فوق‌العاده عمل می‌کند، اجازه بدهید به راه خود ادامه دهد و لذت ببرد.

یکی از تعابیر ذکر پنجم این است که خالق داده‌های ما را می‌بخشد. داده، همان باورها، خاطرات و محدودیت‌های ماست، همان کوله‌باری که با خود حمل می‌کنیم. داده در کامپیوتر، به تمام چیزهایی اشاره دارد که آن را سنگین می‌کند. اگر داده‌های زیادی روی کامپیوتر داشته باشید، کامپیوترتان خوب کار نمی‌کند و هنگ می‌کند. اگر ما داده‌های زیادی درباره پول، کمبود و محدودیت در ذهنمان داشته باشیم، پول در زندگی‌مان حضور نخواهد داشت. ما همچنان با پول دست به گریبانیم؛ چراکه داده‌هایی انرژی آن را پس زده و مانع حضور آن در زندگی ما می‌شوند. این بدان معنی نیست که پول در جهان وجود ندارد یا شما استحقاق پول را ندارید، بلکه به آن معنی است که داده‌ها شما را از جذب پول باز می‌دارند. داده‌ها تمام باورهایی را در بردارند که شما می‌خواهید آن‌ها را داشته باشید یا انجامشان دهید یا همان باشید. برخی سیستم‌های اعتقادی در خدمت اهداف و خواسته‌های شما هستند و برخی نه. من باورهایی را می‌خواهم که در خدمت اهداف من باشند یا نهایتاً، طبق آموزه‌های هواپونوپونو، اصلاً باوری نداشته باشم. با قرار گرفتن در وضعیت صفر و بدون داده، فرمان‌های حرکت به شما الهام می‌شود. اولوهیت می‌بخشد و می‌خواهد هر داده‌ای را بزداید. این ما هستیم که به داده‌ها می‌چسبیم و خود خفیف فکر می‌کند: «این منم. من اینگونه فکر می‌کردم.»

پدر من در سال ۱۹۲۵ متولد شد. وقتی پنج سال داشت، رکود اقتصادی بزرگ را تجربه کرد. این رکود بزرگ، ذهن او را به قدری پر قدرت برنامه‌ریزی کرد که محدودیت و کمبود بر مغز او حک شد. او تا ۹۳ سالگی زندگی کرد، اما هرگز نتوانست از آن حالت شرطی شده رها شود. او نمی‌خواست رها شود چون او خود را این‌گونه تعریف می‌کرد؛ اما خالق می‌خواست او را رها کند. او می‌توانست به این مرحله برسد که با خود بگوید: «می‌دانی، من این باور را رها می‌کنم. من ۹۳ سال دارم. باید اتمییلی چیزی بخرم.»

این اولوهیت نیست که ما را از داشتن آنچه می‌خواهیم، از شفا، از فروش بیشتر، کسب و کار پر رونق‌تر و ... باز می‌دارد. این خود خفیف ماست، داده‌های ماست. خالق داده‌های ما را می‌بخشد. شما می‌توانید با تعمق بر این ذکر، بار خود را سبک کرده و به سمت صفر شدن حرکت کنید.

یکی از اصول اولیه هواپونوپونو، پذیرفتن مسئولیت کامل است. شما می‌گویید: «من به اندازه‌ای که می‌خواهم پول ندارم.» اگر مسئولیت کامل را بپذیرید، می‌گویید: «من باید برای این مسئله کاری کنم. حتماً باوری یا محدودیت‌هایی در من هست، الگویی ذهنی برای کمبود و فقر که مانع جذب پول به زندگی من شده است؛ چون من مسئولیت کامل را می‌پذیرم، باید پول داشته باشم.»

خب، در این راستا، چه می‌کنیم؟ در هواپونوپونو، «من خودم را می‌بخشد» یعنی اولوهیت افکار من را درباره پول، کمبود و محدودیت و الگوهای ذهنی خودساخته‌ام را درباره دریافت پول نقد می‌بخشد.

فراوانی در ذات شماست اما شما محدودیت‌ها را خلق می‌کنید. اگر می‌خواهید آن محدودیت‌ها را برطرف کنید، خالق هر فکر نادرستی در مورد پول را پاک، آزاد، بخشیده و برطرف می‌کند. در این خصوص، ذکر «من خودم را می‌بخشد»، یعنی «من» شما که همان خالق است، روی بخش‌هایی از وجودتان که به وجود آورنده کمبود مالی هستند، کار می‌کند.

پول هیچ باوری درباره شما ندارد. شما هستید که باورهایی برای پول دارید. این باورها را دور بریزید چون پول منتظر شماست و در اطراف شما می‌چرخد. **پول منتظر کسی است که از او قدردانی کند تا وارد زندگی‌اش شود.** وقتی از پول قدردانی نکنید، آن را نمی‌بینید؛ همچنین فکر می‌کنید که پول، منشأ تمام شرارت‌هاست که البته فکر نادرستی است. می‌خواهید این باورها را پاک کنید. «من محدودیت‌های من را می‌بخشد.» اولوهیت افکار محدودکننده من را می‌بخشد. بیایید با پول در صلح و آشتی باشیم.

حالا می‌خواهم کمی درباره نحوه کاربرد این ذکر یا ذکرهای دیگر صحبت کنم. وقتی می‌خواهید برای موضوعی، هواپونوپونو کنید، روی آن موضوع متمرکز شوید. ممکن است آن را تصور کنید یا احساسش کنید؛ اما بخواهید به نحوی از آن آگاه شوید. همان‌طور که آن موضوع خاص را در ذهن خود دارید، تکرار کنید: «متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سپاسگزارم، دوستت دارم.»

من متوجه شدم که با تمرکز بر موضوع و احساس آن، هواپونوپونو خیلی بهتر عمل می‌کند. **وقتی به موضوع فکر کنید و احساسات‌تان را درگیر آن کنید، احساس بدی که باید پاک شود، به سطح آگاهی‌تان می‌آید و آماده شفا می‌شود و اینجاست که باید بگویید: «متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سپاسگزارم، دوستت دارم.»**

شاید فکر کنید که در آینده، ذکرهای دیگری برای هواپونوپونو خواهد آمد. من فکر می‌کنم ذکرهای دیگر و ابزارهای پاکسازی دیگری برای انسان‌های مختلف از طریق الهام ظاهر خواهند شد. برای مثال، من با همکاری متیو دیکسون چند آلبوم ساخته‌ام.

ما آهنگ‌های زیادی با مضمون هواپونوپونو با هم تهیه کردیم. او استاد گیتار من و همین‌طور همکار من در ساخت برخی آلبوم‌هایم است. روزی، گیتاری را که ساخت دست لیندا منزر^{۴۷} بود گرفتم. لیندا، سازنده معروف سازهای زهی^{۴۸} است. متیو به آن گیتار نگاهی کرد و گفت: «این یک ابزار پاکسازی است.» سپس به آن نگاه کردم و با خودم گفتم: «حق با اوست.» آن را برداشتم، شروع به نواختن کردم و در خودم، آرامش و شفا را احساس کردم. من با آن گیتار دست‌ساز پاک شدم. آیا آن گیتار یک ابزار پاکسازی بود؟ من و متیو هر دو در این باره هم‌نظریم؛ چون در آن لحظه، به ما الهام شد و احساس کردیم که آن گیتار ابزار پاکسازی است.

روزی، کارت ویزیت جدیدم را به دکتر هو لن نشان دادم. من در آن زمان، یک اتومبیل پانوز مدل ۲۰۰۵^{۴۹} داشتم که آن را فرانسین^{۵۰} می‌خواندم. تصویر فرانسین روی کارت ویزیت بود. آن را به دکتر هو لن دادم. او لبخندی زد و گفت: «این یک ابزار پاکسازی است.»

«یک کارت ویزیت؟»

«بله، تو می‌توانی از آن برای پاکسازی استفاده کنی. وقتی به مشکلی فکر می‌کنی، تصور کن آن مشکل را با این کارت تکه‌تکه می‌کنی.» به عبارت دیگر، من مشکل را در ذهنم تصویرسازی کرده و در تصورم، آن مشکل را با آن کارت بریده و با قیچی ریزریز کردم.

ابزارهای پاکسازی دیگری هم وجود خواهند داشت، اما آیا می‌توانیم به توافق برسیم که کدام پاکسازی می‌کند و کدام نه؟ من این‌طور فکر نمی‌کنم. ممکن است شخص دیگری به گیتار من نگاه کند و بگوید: «این فقط یک گیتار است.» ممکن است کسی به کارت ویزیت من نگاه کند و بگوید: «این کارت ویزیت شماس^{۵۱} نه ابزار پاکسازی.» بستگی به نگاه بیننده دارد.

از من پرسیدند که چرا ذکر پنجم را معرفی کردم؟ این ذکر لطف خدا بود. لطف واژه جالبی است؛ اما طرز کار اولوهیت این‌گونه است. ممکن است التماس کنیم، دعا کنیم، زانو بزنیم، رو به آسمان فریاد بزنیم و به خدا بگوییم کاری برایمان انجام دهد، اما آنچه به شما داده می‌شود، از لطف خداوند است. لطف خداوند جادوی خاصی دارد که شما نمی‌توانید آن را به عمل وا دارید. این وا داشتن، کار ایگوست. اگر لطف واقعاً هدیه‌ای از جانب اولوهیت است، پس وقتی به ما می‌رسد که آماده دریافت آن باشیم. من گشوده بودم، برای دریافت کردن زمان گذاشتم و به‌طور عجیبی دریافت کردم.

فصل پنجم: هواپونوپونوی پیشرفته: پیش به سوی مرحله چهارم بیداری

در این کتاب، هواپونوپونو را عمیق‌تر و پیشرفته‌تر از آنچه قبلاً در محافل عمومی معرفی کرده بودم پوشش داده‌ام. حال می‌خواهم دربارهٔ چهار مرحلهٔ بیداری صحبت کنم و نشان دهم که چگونه تمرین منظم این فرآیند می‌تواند به شما کمک کند تا به مراحل بالاتری دست یابید. تمرین هواپونوپونو و به‌خصوص ذکر پنجم، کاری بیش از کمک به حل مشکلات فرد انجام می‌دهد: هواپونوپونو به همراه ذکر پنجم می‌تواند به زندگی شادتر و استحاله‌یافته‌ای منجر گردد.

ما دربارهٔ پاکسازی صحبت کرده‌ایم اما چطور این زباله‌ها در ناخودآگاه ما تلنبار شده است؟ به گفتهٔ دکتر هولِن، ما از همان ابتدا، برنامه‌ریزی‌هایی را به ارث برده‌ایم که به حال روحی ما بستگی دارد. همچنین او می‌گوید که ما داده‌ها را از فضا و فرازمینی‌ها دریافت کرده‌ایم. به هر روشی که فکر کنید، ما زباله‌های زیادی دریافت کرده‌ایم. برخی چیزهای خاص ممکن است در زمان خود، برای بقای ما مفید بوده باشند، اما آن‌ها هنوز با ما هستند و ما را در محدودیت‌ها نگه می‌دارند.

گاهی از مردم می‌پرسم: «آیا والدین شما، خانم و آقای بودا هستند؟»^{۵۱} مردم می‌خندند و می‌گویند: «نه». بنابراین، والدین شما باورهای محدودکننده‌ای داشتند که بیشتر آن‌ها به شما منتقل شده‌اند. هیچ‌کس سعی نداشت به شما سیم وصل کرده و چیزی منتقل کند؛ اما آن‌ها برنامه‌های محدودکننده و کمبودهایی در خود داشتند. والدین آن‌ها هم همین‌طور و این به آغاز حیات برمی‌گردد. احتمالاً زنان و مردان غارنشین گرسنگی زیادی کشیدند و از زندگی خود می‌ترسیدند؛ بنابراین، بی‌شک باور داشتند که ما در جهانی پر از ترس و کمبود زندگی می‌کنیم؛ زیرا شاید در آن دوره این‌طور بود.

وقتی به لحظهٔ فعلی تاریخ می‌رسید، برنامه‌ریزی‌های ناخودآگاه زیادی دارید که اصلاً نمی‌دانید از کجا آمده‌اند؛ اما آن‌ها هستند و شما به‌طور ناخودآگاه براساس آن‌ها عمل می‌کنید. این بسیار طاقت‌فرساست.

از کجا شروع شد؟ واقعاً نمی‌دانم. آیا ما هم برنامه‌ریزی داریم؟ قطعاً. من، شما و همهٔ انسان‌ها برنامه‌ریزی‌های ناخودآگاه داریم و کاری که باید انجام دهیم این است که از آن آگاه شویم. ما اینجا هستیم تا آن محدودیت‌ها را پاک کنیم، زباله‌هایی که ما را از اولوهیت دور ساخته‌اند را پاک کنیم تا اولوهیت بتواند درون ما حضور یافته و از طریق ما تجلی یابد. ما می‌توانیم الهام دریافت کنیم تا ما را به سمت زندگی شکوهمندتری سوق دهد.

در این مرحله، اجازه بدهید چهار مرحلهٔ بیداری را مرور کنم. مرحلهٔ اول، مرحلهٔ قربانی بودن است. برخی ادعا می‌کنند که مرحلهٔ قربانی بودن، از مراحل بیداری نیست چون شما تقریباً ناآگاه هستید. فکر می‌کنید قربانی هستید، پس مشکل است که بگوییم قربانی بودن، واقعاً یکی از مراحل بیداری است. با وجود این، این مرحله‌ای از بیداری است که باید بررسی شود.

همان‌طور هنری دیوید تورو^{۵۲}، نویسندهٔ آمریکایی، می‌گوید: «اکثر مردم در افسردگی خاموش به سر می‌برند. این همان ذهنیت قربانی بودن است. قربانی همه را سرزنش می‌کند چون از نظر او، دیگران مقصرند. شما هیچ کاری با اتفاقی که برایتان می‌افتد

ندارید، چون قربانی هستید. افراد زیادی خود را قربانی می‌بینند و با حس قربانی بودن، به کام مرگ می‌روند. عمده‌تاریخی که ثبت شده، درباره‌هوشیاری قربانی است.

اگر کسی شانس دیدن فیلم راز و خواندن این کتاب را داشته باشد، می‌تواند از مرحله‌قربانی بودن خارج و وارد مرحله‌بعدی، یعنی قدرت‌بخشی، شود.

قدرت‌بخشی شورانگیز و تکان‌دهنده است. در این مرحله، احساس می‌کنید ناجی قدرتمندی هستید و تقریباً هر چیزی ممکن است. در بسیاری از مواقع، درست است؛ تقریباً هر چیزی ممکن است.

قدرت‌بخشی با قربانی بودن کاملاً متفاوت است. در مرحله‌قربانی بودن، شما هیچ قدرتی ندارید؛ اما در مرحله‌قدرت‌بخشی، احساس قدرت و توانمندی می‌کنید، این احساس را دارید که «تو می‌توانی دستور دهی تا هر اتفاقی بیفتد و اتفاق هم خواهد افتاد.»

این مرحله‌شگفت‌انگیزی است، اما بهترین مرحله نیست. همان‌طور که قبلاً ذکر کردم، گاهی افراد با بحران روبه‌رو می‌شوند، مثلاً مرگ یا بیماری سخت یکی از عزیزانشان، تصادف یا هر چیز دیگری که توان مدیریت آن را ندارند.

اینجا، نقطه‌ورود به مرحله‌سوم، یعنی تسلیم، است. دو نوع تسلیم وجود دارد: نوع اول وقتی است که دست از همه‌چیز می‌کشید و می‌گویید: «نمی‌توانم برنده شوم. کارم تمام است.» این نوع تسلیم، شما را به مرحله‌قربانی بودن بر می‌گرداند. منظور من این نوع تسلیم نیست. این دست کشیدن است.

تسلیمی که من از آن صحبت می‌کنم، تسلیم در برابر ارتباط داخلی با اولوهیت است. اینجا همان جایی است که چیزی مانند هواپونوپونو بسیار مناسب است؛ چون پاکسازی هواپونوپونو شما را به وضعیت صفر و بدون داده باز می‌گرداند و الهام را بر شما جاری می‌کند. در این مفهوم، شما مانند یک قربانی تسلیم نمی‌شوید، بلکه با حالتی قدرتمند تسلیم می‌شوید. تسلیم مرحله‌ای است که به نیروهای اولوهیت می‌پیوندد. این شما نیستید که در برابر جهان هستید. اکنون شما و اولوهیت در خلق کردن در جهان همکار هستید.

این مرحله‌سوم است. مرحله‌چهارمی هم وجود دارد که فقط نتیجه‌لطف خداوند است و راهی برای دستیابی به آن وجود ندارد و فقط با لطف اولوهیت و جهان هستی پدیدار می‌شود.

مرحله‌چهارم، بیداری است. بیداری یعنی روشن‌شدگی، یعنی جایی که اولوهیت آنجاست و از طریق شما نفس می‌کشد. در این مرحله، دیگر احساس جدایی ندارید.

در ابتدای این کتاب گفتم، چیزی که واقعاً ما را جدا می‌کند، باور جدایی از اولوهیت است. این، اولین جدایی است که

جدایی‌های دیگر را به وجود می‌آورد؛ زیرا احساس می‌کنیم در جهان هستی تنها و از همه چیز مجزا هستیم.

مرحله بیداری، ما را دوباره به هم پیوند می‌دهد. در مرحله بیداری، ما و اولوهیت با هم یکی می‌شویم و اولوهیت از طریق بدن، ذهن و روح ما تجلی می‌یابد. بیداری فقط هدیه‌ای از جانب خالق است چون ایگو باید برود تا بیداری پدید آید. اگر ایگو بگوید، می‌دانم چطور به روشن‌شدگی برسم، باید بدانید که این‌طور نیست. ایگو نمی‌تواند به روشن‌شدگی برسد و هرگز هم چنین چیزی نمی‌گوید. این امکان ندارد.

برای رسیدن به مرحله بیداری، باید برای آن آماده شد. هواپونوپونو، راه شگفت‌انگیزی در این راستاست. با هواپونوپونو، همه برنامه‌های محدودکننده خود را پاک می‌کنید، به بخشش، سپاسگزاری و عشق می‌رسید و برای مراقبه و قدردانی زمان می‌گذارید. همه این‌ها ابزار شگفت‌انگیزی برای هموار کردن راه بیداری هستند، اما خود بیداری، با لطف اولوهیت روی می‌دهد.

در ادامه، هر چهار مرحله را به تفصیل مرور می‌کنیم.

شمار زیادی از مردم در مرحله اول متولد شده و در آن باقی می‌مانند. ما همچون یک لوح سفید نانوشته به دنیا نمی‌آییم. روان‌شناسی و فلسفه هواپونوپونو و سُنن فرهنگی باستانی، به ما می‌آموزند که ما با ویژگی‌هایی متولد شده‌ایم که برای آن‌ها برنامه‌ریزی شده‌ایم؛ چون محدودیت‌ها را از خانواده‌مان به ارث می‌بریم. براساس علم اپی‌ژنتیک^{۵۲}، آنچه پدر بزرگ و مادر بزرگ شما در بدن خود داشتند، ممکن است دو یا سه نسل بعد در بدن شما نمایان شود. این بدان معنا نیست که این ویژگی‌ها از قبل برای شما تعیین شده‌اند و نمی‌توانید آن‌ها را تغییر دهید. این یعنی وقتی شما متولد می‌شوید، لوح سفید یا خالی از داده نیستید. زمانی، من نه بچه گربه داشتم که همه از یک پدر و مادر بودند؛ اما یکی از آن‌ها، با بقیه فرق داشت. آن‌ها حتماً نوعی برنامه‌ریزی داشتند. ما هم همین‌طور هستیم. وقتی متولد می‌شویم، به ما زندگی داده می‌شود؛ اما این زندگی در مجرای است که از قبل برنامه‌ریزی‌هایی داشته است. بیشتر آن برنامه‌ها، حول محور فراوانی نمی‌گردند. آن‌ها ناشی از چیزهایی هستند که مردم قبل از ما از سر گذرانده‌اند؛ یعنی کمبود و بقا: «چطور شام بعدی‌ام را تهیه کنم؟»، «چطور امنیت داشته باشم؟» و ...

وقتی ما متولد می‌شویم، اطلاعاتی را از افرادی دریافت می‌کنیم که خودشان اطلاعاتی را از افرادی دیگر دریافت کرده‌اند و این چرخه همین‌طور به عقب ادامه می‌یابد. والدین ما و والدینشان و الی آخر، خانم و آقای بودا نبودند، بلکه خانم و آقای محدودیت‌ها بودند. آن‌ها هم کوله‌بار خودشان را داشتند، اما بی‌خبر بودند، همان‌طور که پیشینیان آن‌ها بی‌خبر بودند. در آن زمان، کار کردن روی درونیات به اندازه زمان فعلی محبوب نبود.

فهمیدن اینکه چرا مردم قربانی هستند، آسان است. آن‌ها برای کمبود و محدودیت برنامه‌ریزی‌هایی دارند و فکر می‌کنند جهان از همان زمان تولد، علیه آن‌هاست. سپس، والدینی آن‌ها را پرورش می‌دهند که این برنامه‌ها و حس قربانی بودن به آن‌ها القا

شده است؛ اما قدرت بخشی در آن‌ها بسیار نادر است.

اگر دیگران را سرزنش می‌کنید، اگر تقصیر و مسئولیت مسائل را متوجه دیگران می‌کنید، شما دست‌تان را بلند کرده و می‌گویید: «من قربانی‌ام.» چنین حرف‌هایی نشانه این است که شما در مرحله اول قرار دارید.

می‌خواهید قربانی بودن را رها کنید. اگر در حال مطالعه این کتاب هستید، احتمالاً یا از مرحله قربانی بودن خارج شده‌اید یا در حال عبور از آن هستید. بسیار بعید است که یک قربانی برای این کتاب سرمایه‌گذاری کند، مگر اینکه آماده حرکت به سوی مرحله بعد، یعنی قدرت بخشی، باشد.

حال ما در مرحله قدرت بخشی هستیم. چطور می‌توانید بفهمید که در مرحله قدرت بخشی قرار دارید؟ هرگاه شروع به بیان نیت‌ها، دست‌به‌کار شدن، تعیین هدف، مشارکت در عادت‌های مثبت بیشتر، تفکر مثبت‌تر درباره خودتان و دیگران، یادگیری و رشد کردید در مرحله قدرت بخشی هستید. شما کارهایی انجام می‌دهید که هرگز در مقام یک قربانی به آن فکر هم نمی‌کردید؛ چون فکر نمی‌کردید که شدنی باشد یا استحقاق آن را داشته باشید؛ پس شما در مرحله قدرت بخشی هستید. انجام هر چیزی ممکن است، دست‌به‌کار شوید!

شاید افراد زیادی که راهکارهای موفقیت سنتی را آموزش می‌دهند نیز در سطح قدرت بخشی باشند. در میان آن‌ها، می‌توان به تونی رایبیز اشاره کرد که طرفدار پروپاقرص هواپونوپونو است. او حتی روی استیج هم هواپونوپونو را می‌آموزد.

وقتی در خانه ملیسا اتریج^{۵۴} خواننده، بودم و روی نوشتن ترانه‌ای کار می‌کردیم، نسخه‌ای از کتاب‌های محدودیت صفر و در وضعیت صفر را به او دادم. ملیسا از قبل با هواپونوپونو آشنا بود. او گفت که تونی رایبیز این روش را به او و چند تن دیگر آموخته است. تونی رایبیز، یکی از بزرگ‌ترین اساتید موفقیت است که درباره تعیین هدف و قدرت بخشی صحبت می‌کند؛ با این حال، هواپونوپونو هم می‌آموزد.

زیگ زیگلار^{۵۵} و دیل کارنگی^{۵۶} (سخنرانان و نویسندگان انگیزشی)، در بالاترین سطح قدرت بخشی هستند. ناپلئون هیل^{۵۷} در برخی نوشته‌هایش، خواننده را به سمت تسلیم سوق می‌دهد. اگر به کتاب قانون موفقیت^{۵۸} او نگاهی بیندازید، برخی مطالب به این اشاره دارد که او این مبانی را درک کرده اگرچه با هواپونوپونو آشنایی ندارد.

قدرت بخشی شگفت‌انگیز است. من آن را مردود نمی‌شمارم. من هنوز هم از آن مطالب استفاده می‌کنم. مطالب مستحکم و رشد محوری هستند. مطالب قدرت دهنده‌ای هستند که دقیقاً به همین خاطر در مرحله قدرت بخشی قرار دارند. شما وقتی کارهایی را برای خودتان و دیگران انجام می‌دهید، تعیین هدف می‌کنید و سیستم را به کار می‌گیرید، می‌دانید در آن مرحله هستید.

البته، شما می‌خواهید به تسلیم برسید. افراد زیادی به مرحله تسلیم وارد می‌شوند چون با چیزی مواجه می‌شوند که قدرت

مدیریت آن را ندارند. اینجا جایی است که با خود می‌گویید: «من فکر می‌کردم که زندگی‌ام را تحت کنترل دارم؛ اما پدر و مادرم می‌میرند و من نمی‌توانم مانع آن شوم. من فکر می‌کردم زندگی تحت کنترل من است، اما اگر این‌طور بود، آن‌ها هنوز زنده بودند.»

کنترل جای دیگری است. به همین دلیل هم است که افراد جست‌وجو و دستیابی را آغاز می‌کنند و گشوده‌تر می‌شوند و اینجا است که جذب کتاب‌هایی می‌شوند که آن‌ها را به سمت تمرکز روی نیروی درون خودشان می‌کشد. افراد شروع به جست‌وجو می‌کنند نه فقط برای پیدا کردن معنا بلکه برای پیدا کردن ارتباط با منبع. آن‌ها از واژه‌های گوناگونی استفاده می‌کنند: «خواب‌آر ارتباط با خالق هستم.»، «خواب‌آر ارتباط با کائنات هستم.»، «خواب‌آر ارتباط با روح کل هستی هستم.»

هر اتفاقی که بیفتد، آن‌ها تسلیم نیروی برتر هستند. این هم جایگاه شگفت‌انگیزی است؛ حتی جایگاهی بهتر از مرحله قدرت‌بخشی؛ چراکه شما حقیقتاً قدرت بیشتری دارید. در قدرت‌بخشی، شما هنوز هم در برابر کائنات هستید؛ اما در تسلیم، شما همراه کائنات هستید. این تفاوت بزرگی است.

چطور می‌فهمید که در مرحله تسلیم هستید؟ اساساً، شما تسلیم می‌شوید. شاید بیشتر نیایش کنید. من کتابی نوشته‌ام با عنوان مناجات اسرارآمیز^{۴۹} که در آن گفته‌ام، بیشتر نیایش‌ها باید با شکرگزاری آغاز شوند. به جای ناله و التماس و گفتن جمله «اجابتم کن، اجابتم کن.» با شکرگزاری شروع کنید. بگویید: «برای زندگی‌ام سپاسگزارم. برای هر آنچه به من داده‌ای، سپاسگزارم.» برای نیایش و مناجات، مراقبه، قدردانی، چهار ذکر یا ذکر پنجم و سکوت زمان صرف کنید.

من درباره پی. تی. بارنوم کتابی نوشته‌ام با نام هر دقیقه یک مشتری متولد می‌شود^{۵۰}. واقعاً درباره زندگی و شخصیت بارنوم تحقیق و مطالعه کردم. می‌خواستم بفهمم که چطور او به چنین شخصیت موفقی تبدیل شده و یک بازاریاب، سیاستمدار، نویسنده، سخنران و کارآفرین مشهور شده بود.

من به سر مزار بارنوم در بریج‌پورت^{۵۱}، واقع در ایالت کنکتیکوت^{۵۲} (شمال خاوری آمریکا) رفتم. شاید فکر کنید مجسمه بزرگی روی سنگ او بود، اما فقط یک نشان کوچک آنجا بود که قدمت آن به سال ۱۸۹۱ برمی‌گشت. شعاری که به گفته خودش، در تمام عمر بر سر زبانش بود، روی نشان سنگ قبر او نوشته شده بود. او مرگ همسرش، دو آتش‌سوزی در موزه‌اش، ورشکستگی و شب‌های تاریکی را از سر گذرانده بود. زندگی هشتادساله‌اش برای او مانند سیرک نبود، اما آنچه روی سنگ قبرش نقش بسته بود این جمله بود: «نه اراده من، که اراده تو محقق می‌شود. (پی. تی. بارنوم)»

بسیاری تصور می‌کنند چیزی که بارنوم گفته یعنی: «هر دقیقه، یک آدم ساده لوح متولد می‌شود.» اما او هرگز چنین چیزی نگفته است. او حقیقتاً، دیدگاهی پر از آرامش و متصل به خالق داشت. البته، او چیزی درباره هواپونوپونو نمی‌دانست، اما این باور «نه اراده من، که اراده تو محقق می‌شود» جوهره تسلیم است و برای بارنوم، کارساز بوده است.

شاید بپرسید آیا انجام منظم هواپونوپونو کمکی برای ورود به مرحله چهارم می‌کند؟ شما می‌توانید و باید بتوانید فرآیند عبور از مرحله اول به مرحله دوم را کنترل کنید؛ چون از قربانی بودن به قدرت بخشی می‌رسید. برای به عهده گرفتن مسئولیت زندگی و ... کنترل خاصی وجود دارد. آیا این کنترل برای عبور از مرحله سوم و ورود به مرحله چهارم هم وجود دارد؟

کنترل عبور از مرحله سوم و ورود به مرحله چهارم در دست شما نیست؛ چون اینجا همان جایی است که باید دست از کنترل بردارید. تمایل برای کنترل کردن آن، مخالف تسلیم شدن است. شما باید کاملاً تسلیم شوید که خودش یک مرحله است.

جمله «نه اراده من، که اراده تو محقق می‌شود.» حقیقتاً یک جمله پاکسازی است. هرچه بیشتر به آن دقت می‌کنم، بیشتر مضمون هواپونوپونو را در آن می‌بینم. «نه اراده من» یعنی: خود خفیف من، از ایگو و محدودیت‌هایم رها شو. «نه اراده من، که اراده تو» یعنی: نیروی برتری وجود دارد که اراده خود را از طریق من به عمل تبدیل می‌کند. من خیلی از این عبارت‌ها خوشم آمد و دوست دارم با تمرکز بر آن مراقبه کنم: «نه اراده من، که اراده تو محقق می‌شود.»

مرحله سوم، درباره متوقف کردن یا دست کشیدن از زندگی نیست. تسلیم به معنی این نیست که گوشه‌ای بنشینید و کاری

انجام ندهید. هنوز هم مأموریت شما سر جایش است. مأموریت بارنوم این بود که بانی سیرک و موزه، نویسنده و سخنران باشد. برای مدتی طولانی، اولوهیت از دکتر هولین خواسته بود که سمینار برگزار کند. در آن زمان، او من را صدا کرد و گفت: «اولوهیت می‌گوید تو باید کتاب محدودیت صفر را بنویسی.»

در مرحله تسلیم، شما دست از کار و زندگی بر نمی‌دارید. اولاً، بیشتر به الهام دریافتی توجه می‌کنید: چیزی که اولوهیت به شما می‌گوید، فرمان حرکت شماست. هر چه هست باید از آن پیروی کنید.

ثانیاً، شما با اطمینان و با علم به اینکه نقش مختص خود را در بازی زندگی ایفا می‌کنید، و این ایفای نقش بسیار مهم است، فرمان‌های دریافتی‌تان را با آرامش دنبال می‌کنید.

نحوه تحقق نتایج را رها می‌کنید؛ زیرا فکر کردن به آن، در حیطه وظایف شما نیست. در مورد زیادی، شما می‌دانید که واقعاً هیچ نتیجه نهایی در کار نیست. زندگی فقط ادامه دارد. دقیقه‌ها پشت دقیقه‌ها از راه می‌رسند و زندگی جریان می‌یابد. فقط باید براساس آنچه در هر لحظه دریافت می‌کنیم، عمل کنیم.

قبلاً درباره حسابرس اداره مالیات بر درآمد داخلی، که از هواپونوپونو استفاده می‌کرد و صاحب نمایشگاه اتومبیلی که با استفاده از هواپونوپونو، بالاترین رکورد فروش در کشور را به دست آورده بود، سخن گفته‌ام. آن صاحب نمایشگاه هنوز هم به فروش اتومبیل‌ها ادامه می‌دهد در حالی که در مرحله چهارم یعنی تسلیم قرار دارد. تسلیم به معنی توقف نیست، در بسیاری از موارد، در این مرحله، فعال‌تر می‌شوید و کارهای بیشتری انجام می‌دهید؛ اما همه کارها را با خوشحالی و آرامشی مملو از اعتماد انجام می‌دهید. این حالت تفاوت شگرفی در زندگی، سلامتی و خوشبختی‌تان خواهد داشت. ورنر ارهارد^{۴۲}، برگزارکننده سمینارهای EST^{۴۳} (اثر بخشی طرحواره درمانی هیجانی) در دهه هفتاد، گفت: «اگر خدا به شما گفت چه کنید، همان کار را انجام دهید که در نتیجه آن، خوشحال خواهید بود.» خب، آیا شما هم کاری که خدا می‌خواهد را انجام می‌دهید؟

وقتی در اوکراین بودم، خانمی، که مجری یک برنامه تلویزیونی بسیار محبوب بود، گفت: «شما می‌گویید همه ما باید کاری را انجام دهیم که عاشقش هستیم.»

«بله.»

«خب، اگر ما فقط کاری که عاشقش هستیم را انجام دهیم، چه کسی زباله‌ها را در سطح شهر جمع‌آوری کند؟ چه کسی لوله‌کشی‌ها را انجام دهد؟ چه کسی کارهای نظافتی و خدماتی را انجام دهد؟»

«شما فکر می‌کنید هیچ فرد زباله جمع‌کن یا لوله‌کشی نیست که خوشحال باشد؟ افرادی هستند که کارهای نظافتی و خدماتی انجام می‌دهند و خوشحال هستند.»

سال‌ها پیش، وقتی در شیکاگو بودم، لوله‌کشی هتل به تعمیر نیاز داشت. لوله‌کشی آمد که خوشحال‌ترین لوله‌کشی بود که تاکنون در زندگی‌ام دیده بودم. او با انجام شغلش شاد بود.

این همان اتفاقی است که می‌افتد. شما نقشی ایفا می‌کنید، چه به عنوان زباله جمع‌کن، چه افسر راهنمایی و رانندگی یا لوله‌کش یا گزارشگر یا هر چیز دیگری. شما نقش خود را در بازی زندگی ایفا می‌کنید و این بدان معنی نیست که مثلاً سرطان را درمان کنید. ایفای نقش به معنی توانایی کنترل همه چیز نیست.

در انجیل آمده است: «اگر ایمانی به کوچکی دانه خردل داشته باشید، همه چیز ممکن خواهد بود.» من عاشق مثال دانه خردل هستم. من همیشه یک سکه دانه خردل همراه خودم دارم که این آیه اطراف آن حک شده است. گاهی اوقات، ترفندی جادویی می‌زنم و آن را در دست فردی دیگر نمایان می‌کنم، سپس به او می‌گویم باید ایمان داشته باشد.

روزی، برای یک سخنرانی، روی صحنه بودم و از حکایت دانه خردل سخن می‌گفتم. دانه خردل را بالا گرفتم و گفتم: «یک دانه خردل، هیچ شکی به خود راه نمی‌دهد. دانه خردل ایمان دارد که نه به یک برگ، نه به یک گل، نه به هر چیز دیگری، که به درختی تنومند تبدیل خواهد شد.»

گفتم: «خب، اگر شما شکی به دل راه نمی‌دادید چه؟ اگر دلتان با ایمان قرص بود چه؟»

بخشی از مشکلی که در استفاده از هواپونوپونو داریم، ایمان ضعیف است. ما واقعاً باور نداریم که به منبع هستی متصل هستیم، واقعاً باور نداریم که همه چیز به نفع ماست و واقعاً باور نداریم که در حال مراقبت از محدودیت‌های خود هستیم. در نتیجه، واقعاً برای به دست آوردن چیزی تلاش نمی‌کنیم؛ چون ایمان ضعیفی داریم. اگر مفهوم کلی مثال دانه خردل را درک کنید، به معجزات دست می‌یابید. اگر واقعاً آن را درک کنید، می‌توانید به سطوح جدیدی از انرژی برسید که از تصور شما خارج است.

بسیاری از ما، گرفتار شک و تردیدهای خود هستیم: «شک دارم که هواپونوپونو برای من کارساز باشد. شک دارم که چهار ذکر هواپونوپونو، ابزار پاکسازی باشند.»

شما همیشه و همه‌وقت شک دارید و به چیزی دست نمی‌یابید، زیرا چیزی که دکتر هو لن می‌گوید را بی‌معنی می‌پندارید. همه چیز ناشی از ذهن است و ذهن شما با انواع داستان‌ها، سؤال‌ها، ترس‌ها و تردیدها مواجه می‌شود. من در اینستاگرام پستی گذاشتم و در کپشن آن نوشتم: «به تردیدهایتان شک کنید و به سوی رؤیاهایتان پیش بروید.» وقتی به تردیدهایتان شک کنید، در مسیر حرکت به سوی چهار مرحله بیداری قرار می‌گیرید.

اگر خواهان حرکت به سوی مرحله سوم یا دوم باشید و به خودتان بگویید که من شک دارم به آن برسم، حتی قادر نخواهید بود به مفهوم آن هم نزدیک شوید. شک شما حتی اجازه نخواهد داد دورنمایی از این مراحل را ببینید. به تردیدهایتان شک کنید: آن قدر تلاش کنید تا سرانجام آن‌ها را از بین ببرید و با شکرگزاری و وضوح، در لحظه حال قرار بگیرید.

حالا نوبت به یکی از مهم‌ترین موضوعات این کتاب می‌رسد، یعنی تمرینی که باید لحظه به لحظه آن را انجام دهیم: بدانید که حتی وقتی در حال خواندن مطلبی هستید، وایت‌بردِ پس‌زمینه‌ای در آگاهی شما وجود دارد. این خود آگاهی است. هرچه بیشتر بتوانید آن وایت‌بردِ پس‌زمینه را شناسایی کنید، به بیداری نزدیک‌تر می‌شوید. هرچه بیش‌تر بتوانید تجلی گذشته را در منبع، ناظر یا ماهیتی که پس‌زمینه همه چیز است ببینید، به بیداری نزدیک‌تر می‌شوید.

این مطالب مباحث عمیقی است که سعی دارم توصیفش کنم. درک می‌کنم که فهم آن پیچیده است. بنابراین، می‌خواهم یک‌بار دیگر تلاش کنم. وقتی من حرف می‌زنم، از حرف زدنم آگاه هستم. همین‌طور آگاه هستم که زندگی مانند فیلم است: زندگی مانند یک صفحه نمایش است که تمامی گفتار و اعمال ما روی آن نمایش داده می‌شود. هرچه بیشتر آن صفحه نمایش را شناسایی کنم و به وایت‌برد برگردم، بیشتر می‌توانم بینم که تمامی گفتارهایم روی آن صفحه نمایش می‌یابد. هرچه بیشتر این فرآیند را بینم، به بیداری نزدیک‌تر می‌شوم.

بیداری یکپارچه شدن با وایت‌برد است. وقتی بیدار شوید، هنوز هم از کلمات استفاده کرده و صحبت می‌کنید. همه استادان روشن‌ضمیر، با اندکی استثنا، هنوز هم صحبت می‌کنند. شاید چیزی ننوشته‌اند (که اکثراً همین‌طور است) اما صحبت کرده‌اند. هنوز هم حرف‌هایی برای گفتن دارند چون الهام از طریق آن‌ها جاری می‌شود. در آن مرحله از بیداری، مانند گوینده عروسک خیمه‌شب‌بازی هستید و به جای آن صحبت می‌کنید: اولوهیت نخ‌ها را می‌کشد، شما را به این طرف و آن طرف برده و از طریق شما زندگی می‌کند.

می‌دانم که پیچیده و گیج‌کننده است؛ چون این حالت وضعیت طبیعی انسان‌ها نیست که در همه آن‌ها مشترک باشد. بیش از هفت میلیارد انسان روی زمین زندگی می‌کنند و یک یا دو نفر از آن‌ها ممکن است روشن‌ضمیر باشند؛ بقیه ما انسان‌ها، در حال دست‌وپا زدن برای رسیدن به چنین چیزی هستیم و بخش عظیمی از ما، با حس قربانی بودن، در افسردگی خاموش روزگار می‌گذرانیم.

می‌خواهم دوباره تأکید کنم که حتی در مرحله چهارم، لذت بردن از زندگی مادی هیچ ایرادی ندارد. زندگی مادی و معنوی، دو روی یک سکه هستند. یک روی آن ماده و روی دیگر آن معنویت است. میل به داشتن یک اتومبیل یا خانه‌ای فوق‌العاده یا تمایل به باور داشتن به چیزی، هیچ منافاتی با مرحله چهارم ندارد. شما همچنان منحصر به فرد هستید و در دنیا و بازی‌های آن شرکت خواهید داشت؛ اما همه این کارها را با حالت پیشرفته‌ای از آگاهی انجام می‌دهید. تفاوت در همین است. در حقیقت، شما در این حالت، در حال تمرین کردن حضور خداوند هستید. از منظر هواپونوپونو، خدا را در همه چیز خواهید یافت، در این کتاب، در گل‌ها، دیوارها، آب و هر چیزی که به آن نگاه کنید. این تمرین حضور اولوهیت است.

من خود ترجیح می‌دهم که از ورود به مرحله چهارم به عنوان یک هدف پرهیز کنم؛ زیرا مخالف خواست واقعی ماست. ما

می‌خواهیم رها شویم تا این بیداری با لطف خالق به ما داده شود.

من هر روز مراقبه یا هواپونوپونو می‌کنم، اما نه فقط برای اینکه خودم را برای ورود به مرحله چهارم آماده کنم، بلکه برای منافعی که همین حالا در نتیجه انجام آن، به دست می‌آورم. پدر من در طی عمر هفتاد ساله‌اش، هر روز کار می‌کرد. فکر نمی‌کنم که روزی را از دست داده باشد. درواقع، او در باشگاه ورزشی فوت کرد و این نشانه اهمیت بالای فعالیت برای اوست. او می‌گفت که برای زندگی طولانی‌تر کار نمی‌کند، بلکه برای امروز کار می‌کند. او گفت: «من کار می‌کنم تا امروز حس بهتری داشته باشم.»

افراد زیادی چنین انگیزه‌ای دارند: «اگر این کار را بکنم، زندگی‌ام را بهبود می‌بخشم یا موفق خواهم شد.» ذهنیت پدر من این بود که اگر کاری را امروز انجام دهم، امروز نتیجه‌ای به دست می‌آورم. من فکر می‌کنم ما باید با همین طرز تفکر به انجام هواپونوپونو و شکرگزاری بپردازیم. من امروز پاکسازی می‌کنم برای سود فردا. اگر به لطف خدا، این پاکسازی به بیداری منجر شود، خدا را شاکرم؛ اما من پاکسازی می‌کنم تا در همین لحظه جاری، حالم بهتر باشد، آرامش داشته باشم و دگرگون شوم. من هواپونوپونو را برای امروز و برای حالا انجام می‌دهم.

فصل ششم: ذکر مجهول: برای رشد معنوی بیشتر، ذکر خاص خود را داشته باشید

فرض کنید مردم برای مدتی، از این پنج عبارت پاکسازی استفاده کنند. در این صورت، این ذکرها بخشی از گفت‌وگوهای ذهنی آنها می‌شود. در این مرحله، ممکن است بخواهند به سطوح بالاتری از شفا و بیداری معنوی برای موقعیت‌های شخصی‌تر خود دست یابند. بنابراین، این سؤال مطرح می‌شود که آیا ذکرهای دیگری برای کشف کردن وجود دارد.

از دکتر هولین شنیدم که با مداوت بر پاکسازی، به الهام دست می‌یابید. به بیان دیگر، ممکن است با «متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سپاسگزارم، دوستت دارم» شروع کنید و سپس، همان‌طور که گفته‌ام، با تکرار بی‌وقفه این ذکرها، به شما الهام شود که برخی از آنها را حذف کنید. ممکن است تصمیم بگیرید از «سپاسگزارم و دوستت دارم» استفاده کنید یا ذکر تازه‌ای دریافت کنید که مخصوص خودتان و موقعیت‌تان باشد. با مداومت بر پاکسازی، غبار از آگاهی خود زدوده و می‌توانیم آماده دریافت الهام باشیم.

همان‌طور که قبلاً هم تأکید کردم، ذهن شما در هر لحظه، دو حاکم دارد، خاطره یا الهام. در بسیاری از مواقع، خاطره بر ذهن ما حاکم است. با مداومت بر انجام هواپونوپونو، بسیاری از آن خاطرات پاک شده و الهام جاری می‌شود.

برخی از این الهام‌ها ممکن است کلمات یا عبارات باشند. برای مثال، سال‌ها پیش، کلمه بنستروف^{۶۵} بر من الهام شد. هر وقت از آن استفاده می‌کردم، مردم می‌گفتند: «این یک کلمه لاتین است. منظورت چیست؟ معنی این کلمه چیست؟» تا جایی که به خاطر دارم، بنستروف کلمه‌ای بود که مرلین فرگوسن^{۶۶}، نویسنده کتاب دسیسه آکواریوسی^{۶۷}، آن را در دهه هفتاد ابداع کرده بود.

معنای «بنستروف» با «فاجعه»^{۶۸} متضاد بود. فاجعه وقتی روی می‌دهد که کلی اتفاق بد بیفتد. بنستروف مخالف این موقعیت است: یعنی وقتی کلی اتفاقات شگفت‌انگیز و خوب روی دهد. با خودم گفتم: «من بنستروف می‌خواهم. می‌خواهم یک زندگی بنستروفی داشته باشم.» من در اکثر مواقع، در حوزه کسب‌وکار می‌گویم: «من در پی نتیجه‌ای بنستروفی هستم. من به دنبال یک بنستروف هستم.»

به نظر من، بنستروف یک ابزار پاکسازی است و این کلمه جدید است که از آن برای پاکسازی استفاده می‌کنم. من از کلمه بنستروف در میان مردم، به اندازه‌ای که چهار ذکر «متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سپاسگزارم، دوستت دارم» را با صدای بلند تکرار می‌کنم، استفاده نمی‌کنم. این تجربه درونی من است. وقتی بی‌صدا در دلم می‌گویم بنستروف، یک ذکر جدید هواپونوپونو است که برای پاکسازی از آن استفاده می‌کنم.

می‌خواهم برایتان مثال دیگری بیاورم. شریک زندگی کنونی من، لیزا وینستون^{۶۹} است. لیزا نویسنده کتاب و مجری تلویزیون است؛ اما در حال جنگیدن با بیماری لَنفی است. او برای کمک به خودش، از پاکسازی هواپونوپونو استفاده می‌کند. او درحالی‌که از ذکرهای پاکسازی استفاده می‌کرد، عبارتی به او الهام شد: «به اندازه کافی شجاع باش!» وقتی این عبارت را

شنیدم و حسش کردم، با خودم گفتم: «این یک عبارت قدرتمند است.» چون عبارتی مانند «فقط انجامش بده.»، «قوی باش.» و «نترس.» در جنبش خودیاری گفته می‌شوند. افراد زیادی روحیه پر جنب و جوش دارند؛ اما کسانی که به بیماری ظاهراً لاعلاجی مبتلا هستند، نمی‌توانند به اندازه کافی قوی باشند تا چیزی را باور کنند. عبارت «به اندازه کافی قوی باش!» به این اشاره دارد که مجبور نیستید شجاع‌ترین و قوی‌ترین باشید فقط باید برای امروز و به اندازه کافی، شجاعت داشته باشید.

و این عبارت، یک ابزار پاکسازی قدرت‌بخش است. البته شاید برای خیلی از انسان‌ها بی‌معنی باشد مگر اینکه به باور داشتن به خودشان نیاز داشته باشند. شاید بتوانند با گفتن «به اندازه کافی شجاع باش. فقط به اندازه کافی شجاع باش. فقط برای امروز، به اندازه کافی شجاع باش» شروع کنند. درواقع، ما در حال نوشتن ترانه‌ای هستیم به نام «به اندازه کافی شجاع باش» چون می‌خواهیم این پیام را منتشر کنیم.

وقتی بی‌وقفه از هواپونوپونو استفاده کنیم، به هر جایی که وارد شویم، بی‌اختیار می‌گوییم: «متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سپاسگزارم، دوستت دارم.» شاید همین باعث پیشرفت بیشتر ما شود و شروع کنیم به گفتن «من خودم را می‌بخشد». در برخی زمان‌ها، چنان بیداری و وضوحی روی می‌دهد که می‌توان برای چیزهای مختص به خود، الهام دریافت کرد. هرگاه چنین چیزی اتفاق افتاد و شما دریافتید که این الهام برای شخص شما مناسب است، از آن عبارت الهام‌شده استفاده کنید و آن را با دیگران به اشتراک بگذارید، همان‌طور که من انجام دادم.

برخی سؤال می‌پرسند که آیا قبل از شروع طراحی عبارت‌های مختص خودشان، باید دوره‌ای را صرف استفاده از ذکرهای اصلی کنند؟ این سؤال پای قواعد و مقرراتی را به میان آورد که در هواپونوپونو جایی ندارند. صرف مدت زمانی برای استفاده از ذکرهای اصلی، فقط یک کار شخصی و درونی است. من نمی‌خواهم بگویم که کسی باید برای مدتی معین، کاری انجام دهد تا بتواند الهام جدید دریافت کند. از آنجایی که الهام از جانب اولوهیت و لطف خالق است، چرا همان روز اول دریافت نشود، یعنی همان روز اولی که می‌گویید: «متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سپاسگزارم، دوستت دارم.» این کاملاً امکان‌پذیر است. بنابراین، نمی‌خواهم با گفتن اینکه «روز اول، برای دریافت الهام خیلی زود است و باید یکی دو سال به تمرین پرداخت»، مانعی ایجاد کنم.

کل این کار، یعنی تکرار چهار ذکر، فرآیندی درونی است، تجربه‌ای ذهنی و شخصی. این کار، بیشتر یک اتصال معنوی است: اتصال شما و اولوهیت. نظر من این است که وارد شدن به دنیای درون، شبیه یک تخلف است؛ حداقل برای ذهن من این‌گونه است. محترمانه‌تر این است که بگویم: «ذکرهای پاکسازی را نوعی مراقبه در نظر بگیرید. این مراقبه، بین شما و ارتباطتان با نیروی برتر است که به ما حیات بخشیده است.» این رابطه منحصر به فرد، شما را راهنمایی خواهد کرد.

«مرا ببخش، سپاسگزارم» مانند رادارهای کوچک روی هواپیما هستند. ما برای عبور کردن از زندگی از آن‌ها استفاده می‌کنیم. با

استفاده از آن‌ها، می‌توانیم الهام دریافت کنیم چون ابرها را کنار می‌زنیم.

دکتر هولِن، همیشه به جای جو، من را جوزف صدا می‌زد. در یک برهه از زمان، او می‌گفت الهام‌هایی دریافت می‌کند که یک اسم هاواییایی برای من انتخاب کند. با خودم گفتم: «چه جالب! کنجکاو هستم بدانم اسم هاواییایی من چیست.» چنین چیزهایی برای همه ما جالب است. او گفت: «آ آکوآ.» اول از همه باید تلفظ آن نام را یاد می‌گرفتم. سپس، باید معنایش را می‌فهمیدم. آ آکوآ یعنی از هم جدا کردن ابرها برای دیدن خدا. بسیار جالب به نظر می‌آید. آ آکو به یک ابزار پاکسازی برای من تبدیل شد. شاید برای دیگران این‌طور نباشد چون شاید آن‌ها با این اسم ارتباط برقرار نکنند. هر کسی باید به درون خود بنگرد.

تمام حرف من این است که با انجام هواپونوپونو، درواقع، در حال انجام دادن مفهوم آ آکوآ هستید؛ یعنی جدا کردن ابرها از هم برای دیدن خداوند. با جدا کردن ابرها از یکدیگر (اشاره به خاطرات، تردیدها، ترس‌ها، محدودیت‌ها و برنامه‌ریزی‌های ذهنی که مانع تجربه معجزات در لحظه حال می‌شوند)، می‌توانید پس ابرها را ببینید. می‌توان آن را آسمان نامید؛ اما آسمان مانند کُدی برای اولوهیت است. آسمان ناظر یا اولوهیت می‌تواند کلامی تازه، عبارتی تازه، حتی سمبلی تازه را در وجودتان زمزمه کند.

بنا بر فلسفه هواپونوپونو، نه تنها همه چیز زنده است، هدفی نیز دارد. هر چیزی شما را به نوعی تغذیه می‌کند. خوردن توت‌فرنگی یا بلوبری، یک روش برای پاکسازی است. به گفته دکتر هولِن، وقتی کسی بیمار بود و به نزد مورنا می‌رفت، مورنا به باغی می‌رفت که گیاهان دارویی زیادی در آن وجود داشت. در میان گیاهان می‌ایستاد و می‌پرسید: «چه کسی می‌خواهد برای شفا دادن به این زن کمک کند؟» سپس، به دنبال گیاهانی می‌گشت که دستشان را بالا می‌بردند تا صحبت کنند. مورنا آن گیاهان را برای درست کردن یک چای یا معجون گیاهی برای بیمار، انتخاب می‌کرد. مخلص کلام این است که همه چیز زنده است و این یعنی ابر هم یک ابزار پاکسازی است.

من درباره ابزارهای پاکسازی متعددی صحبت کرده‌ام: گیتار دست‌ساز لیندا منزر، کارت ویزیت من با طرح اتومبیل فرانسین و کلمه بنستروف. دکتر هولِن و مورنا هم درباره گیاهان و میوه‌ها سخن گفته‌اند. دکتر هولِن گفت آب آبی خورشیدی یک ابزار پاکسازی است. آب آبی خورشیدی فقط آبی است که هر جایی یافت می‌شود. کافی است آب را داخل یک بطری شیشه‌ای آبی‌رنگ بریزید و آن را به مدت یک ساعت یا یک روز، زیر نور خورشید قرار دهید. خورشید جادوی خود را از طریق بطری شیشه‌ای به به تصویر می‌کشد؛ سپس، آب را بنوشید.

فهرست ابزار پاکسازی می‌تواند همین‌طور ادامه داشته باشد. شاید روزی از طریق الهام دریافت کنم که کیک هویج هم یک ابزار پاکسازی است.

نکته مهم این است که به دلیل آن تشخیص درونی خودم، می‌دانم کی چیزی یک ابزار پاکسازی است و کی ابزار پاکسازی

نیست. وقتی احساس می‌کنید چیزی ابزار پاکسازی است، از خود بپرسید: «آیا ابزار پاکسازی بودن فلان چیز واقعاً به من الهام شد یا خودم می‌خواهم به خاطر برخی برنامه‌های پنهان، آن را ابزار پاکسازی بدانم؟»

همه این‌ها را گفتم که بگویم به انجام هواپونوپونو ادامه دهید و بر آن مبادرت ورزید که در نتیجه آن، ابرها را برای دیدن خالق کنار خواهید زد.

ممکن است سؤال‌های زیادی در ذهنتان نقش بندد: آیا یک ذکر ساختاریافته هواپونوپونو، عناصری دارد؟ باید کوتاه باشد؟ به زمان حال باشد یا آینده؟ اول شخص باشد یا سوم شخص؟ چه عناصری می‌تواند برای کسانی که در پی طرح یک ذکر هستند، مفید باشد؟

مفیدترین کاری که باید انجام داد این است که کتاب قواعد را دور بیندازید. در صنعت خودیاری، حرف‌های زیادی درباره جمله‌بندی یک عبارت تأکیدی و ساختاردهی یک هدف گفته شده است. بر این اساس، گفته می‌شود که باید از اول شخص و زمان حال استفاده کرد. همه این‌ها در مرحله قدرت‌بخشی معنی‌دار است. اینجاست که شما می‌خواهید اهدافی تعیین کنید یا عبارات تأکیدی بسازید که قدرت دستیابی به نتایج را به شما بدهد. چنین چیزی در مرحله دوم، بسیار ارزشمند است. همه این‌ها اطلاعات مفیدی هستند که باید بدانیم و به کار ببندیم.

برای مراحل بالاتر، به هیچ‌یک از این‌ها نیازی نداریم. به عبارت پنجم نگاه کنید: «من خودم را می‌بخشد.» این از لحاظ دستوری، نادرست است و در ابتدا، گیج‌کننده. آیا این جمله سه کلمه‌ای است (I myself forgives) یا چهار کلمه‌ای (I self my forgives)؟ در حقیقت، یک جمله سه کلمه‌ای است.

پس، پیچیده‌تر می‌شود. وقتی این عبارت‌ها را به زبان‌های دیگری ترجمه کنید، به معنی کلمات می‌پردازید؛ چون ممکن است معادل forgive to تفاوت‌های ظریفی در زبان‌های مختلف داشته باشد. وقتی به کشورهایی مانند روسیه، اوکراین، لهستان و ایتالیا رفتم، جمله مشترکی بود که در همه این کشورها می‌شنیدم: «این چهار ذکر، یعنی چیزی در زبان ما متفاوت است.»

اگر واقعاً سعی کنیم عبارتی بسازیم که برای همه از جمله معلم انگلیسی ما، رضایت‌بخش باشد، شکست می‌خوریم. ما باید به الهامی که دریافت می‌کنیم، احترام بگذاریم. شی که ذکر پنجم به من الهام شد، من در برابر آن مقاومت کردم. با خودم می‌گفتم: «یک دقیقه صبر کن. من نویسنده هستم. من نمی‌توانم عبارتی که از قواعد دستوری تخلف کرده است را منتشر کنم. این جمله بی‌معناست.» من باید در درون خود حاضر می‌شدم و از قوه تشخیص استفاده می‌کردم، چیزی که همه ما باید یاد بگیریم: تشخیص تفاوت. این عبارت ناشی از ذهن من بود یا الهام؟

مردم اغلب از من می‌پرسند که چطور تفاوت میان ذهن و شهود (مانند تفاوت بین خاطره و الهام) را تشخیص می‌دهم؟ در اکثر مواقع، خاطره و ذهن با سر مرتبط هستند. همه ما، احساس فکر کردن را می‌شناسیم. به نظر می‌رسد در جمجمه، پشت چشمان

ما روی می‌دهد. انگار کامپیوتر همین حالا بین دو گوش ما شروع به کار می‌کند و به نظر می‌رسد که جایگاه خاطره هم همین‌جا باشد.

شهود و الهام بیشتر از بدن ناشی می‌شوند. در فرهنگ هاوایی و ژاپن، آن‌ها راجع به نقطه‌ای پیرامون ناحیه ناف صحبت می‌کنند. براساس برخی باورهای معنوی، بذر آگاهی شما در سرتان نیست، در شکمتان است.

از این معیار، به عنوان راهی برای پیدا کردن جایی که سیگنال از آن می‌آید، استفاده کنید. وقتی ذکر پنجم به من الهام شد، من باید به درونم نگاهی می‌انداختم و تشخیص می‌دادم: آیا این سیگنال را از بالای گردنم دریافت کرده‌ام یا پایین گردنم؟ من واقعاً احساس کردم این سیگنال از قسمت پایین وارد بدنم شد؛ این حس را نداشتم که آن را خودم ساختم. به عنوان یک نویسنده و تهیه‌کننده محتوا، نوشتن جملات و کلمات بسیار تأثیرگذار را می‌شناسم؛ ولی من با ذکر پنجم، این کار را نکردم. این ذکر از آسمان بر من جاری شد، از وایت‌برد، از خالق.

من ذکر پنجم را در درونم دریافت کردم و در درونم بررسی کردم: سیگنال، از سمت چپ بدنم وارد شد. اگر قاعده‌ای برای ساختن این عبارت‌ها یا تصاویر وجود داشته باشد، این است که وقتی آن‌ها را دریافت می‌کنید، درون خود بررسی‌شان کنید چون خودفریبی و خودتخریبی همیشه فعال است.

ما در بیشتر مواقع، از رفتار خود ناآگاهیم. می‌خواهیم درون خود را بررسی کنیم. از قلب برمی‌آید یا از سر؟ ما می‌خواهیم از قلب برآید.

ممکن است دریافت عبارت، از بیرون باشد نه از درون. برای مثال، ممکن است در حال خواندن این کتاب، با کلمه یا جمله‌ای مواجه شوید که برایتان روشن‌گر باشد. ممکن است آن جمله برای شما روشن‌گر باشد اما برای من نه. شاید من آن را در این کتاب هایلایت نکرده باشم اما وقتی شما آن را می‌خوانید، توجهتان را جلب کند.

وقتی مردم هواپونوپونو می‌کنند، ممکن است الهامی را به شکل یک کلمه، یک عبارت، یک سمبل یا یک شیء دریافت کنند یا ممکن است کتابی بخوانند یا فیلمی تماشا کنند که توجهشان جلب شود. چنین الهاماتی برای افراد، منحصر به فرد است. آن‌ها این الهامات را برای خود رقم نمی‌زنند و از لحاظ ساختار و منطق، سعی نمی‌کنند آن را کنترل کنند. چنین الهاماتی هم کمابیش، در نتیجه لطف خالق، دریافت می‌شوند.

فصل هفتم: روش‌های پاکسازی پیشرفته

در این فصل، به روش‌های دیگر پاکسازی در فلسفه هواپونوپونو می‌پردازیم. همان‌طور که همیشه گفته‌ام، هواپونوپونو بیش از یک سری ذکر و عبارت است. هواپونوپونو، راه معنوی زیستن است، الگویی تازه برای زندگی.

ممکن است افراد زیادی، نگران استفاده مخرب از روش‌های پاکسازی باشند. ممکن است شخصی به‌طور ناخودآگاه خودش را با گفتن «کوکائین یک ابزار پاکسازی است» تخریب کند. در نتیجه، وقتی کوکائین مصرف می‌کند، احساس خوبی به او دست می‌دهد و همین امر باعث می‌شود که آن را یک ابزار پاکسازی عالی بداند و با خود بگوید: «الان حالم خیلی بهتر است، کوکائین بیشتری می‌خواهم.»

اجازه بدهید آن فکر را قطع کنیم؛ چون ما در پی چیزهایی هستیم که برایمان سلامتی و شادی به ارمغان می‌آورند. هواپونوپونو به ما می‌آموزد که توت‌فرنگی، ابزاری برای شفا و پاکسازی است؛ اما فکر نمی‌کنم کسی بگوید توت‌فرنگی برای شما ضرر دارد. شاید اگر واکنش آلرژیکی به آن داشته باشید، توت‌فرنگی نخورید. شما می‌توانید چیز دیگری بخورید که یک ابزار پاکسازی محسوب شود.

در یکی از سمینارهای اولیه هواپونوپونو که همراه با دکتر هولن برگزار می‌کردم، یک کاسه شکلات M&M روی میز بود. در آن زمان، برای مسابقه تناسب اندام آماده می‌شدم. احساس می‌کردم M&M شیطان است؛ نمی‌خواستم نزدیک آن شوم. سپس، دکتر هولن اعلام کرد که همین شکلات M&M هم یک ابزار پاکسازی است.

به دکتر هولن نزدیک شدم و گفتم: «چطور ممکن است شکلات M&M ابزاری برای پاکسازی باشد؟ شکر و شکلات، اعتیادآور هستند. برای سلامتی ضرر دارند. من مسابقه تناسب اندام دارم، این شکلات‌ها را از من دور کن.»

او گفت: «مجبور نیستی آن‌ها را بخوری. می‌توانی فقط لیسه‌شان بزنی.» من با خودم فکر کردم: «چه کسی شکلات M&M را لیس می‌زند که من این کار را بکنم؟»

همه این‌ها به قوه تشخیص برمی‌گردد. چه چیزی برای شما خوب است؟ M&M برای من خوب نیست، مخصوصاً در مسابقه تناسب اندامی که در پیش داشتم. من در آن برهه از زمان، نگفتم که شکلات M&M برایم یک ابزار پاکسازی است.

این اولین مرحله است؛ تجربه شخصی اینکه آیا فلان چیز واقعاً برای من خوب است؟ سپس، باید ببینیم در چه موردی خود را فریب می‌هیم: «بیا کمی کوکائین بکشیم. کوکائین، واقعاً یک ابزار پاکسازی است. با یک چشم بر هم زدن، پاک پاک هستیم.» همه ما می‌دانیم و بر این امر توافق داریم که کوکائین یک ابزار پاکسازی نیست و نه برای شما، نه برای من و نه برای هیچ‌کس دیگری خوب نیست. می‌خواهیم همه چیز را از دیدگاهی عاشقانه و صریح، بررسی کنیم: این ماده برای شما خوب نیست، پس بیاید از آن فاصله بگیریم.

به همین دلیل، می‌خواهیم به‌طور مداوم هواپونوپونو کنیم. ما به راحتی خودمان را فریب می‌دهیم. براساس تحقیقات علم عصب‌شناسی و روان‌شناسی عصب‌نگر، رفتارهای ما تقریباً در هر لحظه، ناخودآگاه است. این دقیقاً همان چیزی است که هواپونوپونو می‌گوید: ما یا تحت تسلط خاطره هستیم یا الهام. خاطره چیست؟ خاطره، پایگاه داده ناخودآگاهی از تجربه‌ها، داستان‌ها و باورهای گذشته است که مغز ما را پُر کرده تا به اینجا برسیم. ما همچنان خارج از آن بازتاب‌ها زندگی می‌کنیم، خارج از ذهن ناخودآگاه زندگی می‌کنیم. ما می‌خواهیم آن را پاک کنیم. چگونه؟ با ذکرهای «متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سپاسگزارم، دوست دارم» شروع می‌کنیم و بعد شاید با عبارت بنستروف یا هر چیز دیگری که الهام شود با مداومت بر پاکسازی، وضوح بیشتری درباره بهترین و مفیدترین ابزار پاکسازی به دست خواهیم آورد.

اولین چیزی که می‌خواهم خطاب به هر کسی که اعتیاد دارد بگویم، این است که به خودتان سخت نگیرید. با مصرف مواد مخدر، کاری را انجام می‌دهید که واقعاً نمی‌خواهید گرچه ناخودآگاه این کار را انجام می‌دهید. خودتان را دوست بدانید، از خودتان مراقبت کنید، خودتان را تغذیه کنید. شما تنها نیستید. افراد زیادی همین اعتیاد را دارند. عاشق خودتان باشید و از خودتان قدردانی کنید.

دکتر هولِن گفت: «وقتی برای مسئله‌ای، مثلاً اعتیاد، هواپونوپونو می‌کنید، به شما الهام می‌شود که راهی برای کمک به خود پیدا کنید.» با تکرار ذکرهای «متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سپاسگزارم، دوست دارم» یا «من خودم را می‌بخشد» یا هر ذکر دیگری، به سمت یک کتاب، سمینار، روان‌شناس، شخص یا راهی برای شکست عادت بد خود، هدایت می‌شوید. فکر نکنید که هواپونوپونو، تنها کاری است که باید انجام داد. هواپونوپونو راه را برای دریافت الهام در راستای برداشتن گام بعدی، پاک و هموار می‌کند.

نشستن و گفتن اینکه «من بیست سال است که هواپونوپونو می‌کنم، اما هنوز هم پُرخوری دارم یا سیگار می‌کشم»، آسان است. همان‌طور که هواپونوپونو می‌کنید، شاید الهامی دریافت کنید؛ مثلاً به شما الهام شود که دنبال یک روان‌شناس در حوزه ترک اعتیاد باشید. هر الهامی دریافت کردید، آن را عملی کنید.

اقدام الهام‌شده به شدت مهم است. هواپونوپونو کردن، فقط کنار ساحل نشستن و متوقف کردن زندگی نیست. با انجام هواپونوپونو، الهام دریافت خواهید کرد و زندگی‌ای را در پیش خواهید گرفت که مختص شماست. به هر چیزی که اعتیاد دارید، به هواپونوپونو کردن ادامه دهید. نسبت به سرنخ، فرصت، الهام یا درمان بعدی، گشوده باشید. سپس، الهامی که دریافت کرده‌اید را عملی کرده و آن را پیگیری کنید.

من عاشق سریال منطقه گرگ و میش^{۷۱} هستم. من با این سریال بزرگ شدم. حتی با راد سرلینگ^{۷۲}، سازنده فیلم، در سال ۱۹۷۰ دیدار کردم. در آن زمان، محصل دبیرستان بودم. این سریال برای من نقطه عطف بود؛ چون فهمیدم اگر مرد قد کوتاه ریزه‌میزه

سیگاری توانسته نویسنده شود، پس من هم می‌توانم. راد بسیار مهربان بود و رفتار خیلی خوبی با من داشت. از او پرسیدم آیا شرح زندگی خود را نوشته است و او با تواضع جواب داد: «اتفاق خاصی برای من نیفتاده است. اگر چیزی هم می‌نوشتم، کسالت‌آور می‌شد.»

با خودم گفتم: «خدای من! این مرد جنگ جهانی دوم را تجربه کرده. یکی از پیشگامان جنبش حقوق مدنی است. یکی از بزرگ‌ترین نمایشنامه‌نویسان تمام اعصار و بازیگری توانمند است. همه توانمندی‌های او در منطقه گرگ و میش و سپس، در گالری شب^{۷۳} معرفی شده است. او فکر نمی‌کند کار درخور توجهی انجام داده باشد!» البته، پس از درگذشت او در سال ۱۹۷۵، نویسندگان دیگر، زندگینامه او را نوشتند چراکه حکایت زندگی او ارزش خواندن داشت.

یک قسمت این سریال، به‌طور خاصی مرا بسیار درگیر کرد. نویسنده آن قسمت ریچارد متیسون^{۷۴} بود. او در دفتر کارش، پشت میز نشسته است. ساعت‌های پایانی روز کاری است و منشی وارد اتاق می‌شود. آن‌ها مشغول برنامه‌ریزی برای هفته بعد هستند. او در حال تأیید کردن پرواز یا چیزی شبیه آن است. سپس، برای انجام دادن کاری، از جایش برمی‌خیزد و بعد صدای بلند و انفجاری می‌شنوید که فریاد می‌زند: «کات.»

همه چیز از جمله خودش، بی حرکت ماند. او به اطراف نگاه می‌کرد و از خود می‌پرسید: «این صدای چه بود؟ چه کسی گفت کات؟» دیوارهای اتاق کارش برداشته شدند. افرادی داخل آمده و میز کار را بردند. چرا؟ او گیج و بهت‌زده به اطرافش نگاه می‌کرد. او متوجه شد که سر صحنه یک فیلم است، اما این فیلم، زندگی اوست. او نمی‌دانست سر صحنه است. او سر کار است. او مدیر است و مشغول اداره کردن امور کار خود است، اما ناگهان، همه چیز از هم جدا شد و او باید از لحاظ ذهنی این فکر را پردازش می‌کرد که نه، تو سر کار هستی، تو واقعاً بازیگری در این استودیو هستی. ما فقط تو را در موقعیت بازی کردن این نقش قرار دادیم.

لطفاً به این موضوع فکر کنید چون استعاره‌ای از زندگی است. ما در حال ایفای نقش هستیم. اگر خدا وارد شود و همه دیوارهای اطرافمان را بردارد چه؟ شاید با خود بگویید: «یک دقیقه صبر کن. من فکر می‌کردم در حال انجام دادن کار مهمی هستم.» کائنات می‌گوید: «تو فقط داشتی یک نقش بازی می‌کردی. دیگر نیازی نیست آن را انجام دهی. نقش دیگری برایت در نظر گرفته‌ایم.»

مفاهیم زیادی وجود دارد که ارزش تعمق دارند. اگر واقعاً از این چشم‌انداز به زندگی نگاه کنید که در آن ایفای نقش می‌کنید، وابستگی بسیار کمتری به آن خواهید داشت. با خود خواهید گفت: «من در حال ایفای نقش فعلی‌ام هستم. مدتی بعد، این برنامه پایان خواهد یافت.» چنین چیزی، مرا از نگرانی در لحظه جاری دور می‌کند.

این هم به اعتیاد مربوط است چون اگر در حال ایفای نقشی باشید، همین حالا، بخشی از نقش شما، نقش شخصی است که این اعتیاد خاص را دارد؛ اما ناگهان به شما می‌گویند: «دیگر این نقش با شما نیست. سناریو عوض شده است. شما به آن عادت داشتید، اما ما تصمیم گرفتیم فیلمنامه را عوض کنیم تا شما به عادت مثبتی برسید.» هم اعتیاد مثبت داریم هم اعتیاد منفی.

به شما می‌گویند: «حالا شما یک اعتیاد مثبت دارید. از حالا به بعد، نقش شما این است که چندین بار در طول روز بگویید: «متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سپاسگزارم، دوستت دارم.» لازم نیست تمام روز، در حال تکرار آن باشید، فقط چند بار بگویید. تقریباً به آن اعتیاد پیدا می‌کنید. باید در روز، هر چهار ذکر را تکرار کنید. سپس، شما به خود می‌گویید: «این فیلمنامه جدید من است.»

قسمت‌های مختلف سریال منطقه گرگ و میش، داستانی بسیار مسحورکننده و الهام‌بخش است. کاش ریچارد متیسون را می‌شناختم تا از او می‌پرسیدم: «چطور این داستان را نوشتید؟ این داستان از کجا آمد؟» من به اندازه کافی از او و نویسندگان دیگر ژانر داستانی اطلاعات دارم تا بدانم گاهی این سریال‌ها از وایت‌برد سرچشمه می‌گیرند. این افراد به طور منطقی روی ایده کار نمی‌کنند، بلکه ایده به آن‌ها الهام می‌شود و این نویسندگان آن را ساختار بندی کرده و می‌نویسند. سپس، آن ایده را به تهیه‌کننده می‌دهند و تهیه‌کننده نیز می‌گوید: «بسیار خوب، از آن فیلم می‌سازیم.» سپس، من و شما، دهه‌ها بعد، از تماشای آن متحیر شده و با خود می‌گوییم: «این یک شاهکار است.» اما آن‌ها فقط کارشان را انجام می‌دهند. فیلم‌نامه‌ای می‌نویسند و برنامه تلویزیونی تولید می‌کنند که امیدوارند کسانی آن را تماشا کنند و اسپانسرهایی حامی مالی آن باشند.

از چشم‌انداز هواپونوپونو، مفاهیم عمیق هستند؛ ما را به خدا یا وایت‌برد نزدیک می‌کنند تا بفهمیم به ما نقش‌هایی داده می‌شود. همان‌طور که شکسپیر گفت: «همه ما بازیگرانی هستیم که روی صحنه زندگی، ایفای نقش می‌کنیم.» با آمدن و رفتن نسل‌ها، صحنه‌ها و بازیگران و لباس‌ها تغییر می‌کنند، اما برنامه ادامه دارد.

از این قسمت‌ها می‌توان نتیجه دیگری هم گرفت. اگر بفهمیم ما در حال تماشای رفتارمان هستیم و در حال طی کردن مسیر اشتباهی باشیم، می‌توانیم با فریاد به خودمان کات بدهیم و بازی را متوقف کنیم. «من در این ایفای نقش، اشتباه کرده‌ام. نباید این‌گونه پیش بروم.»

یک سری روش‌های روان‌شناسانه، به نام برنامه‌ریزی عصبی-کلامی یا NLP، وجود دارد. یکی از این روش‌ها، روش قطع است. در این روش، روش‌های قطع الگوهای فکری و رفتاری فرد یا مراجع جست‌وجو می‌شود. وقتی در طول زندگی، خود را در مسیری می‌بینید که نمی‌خواهید در آن مسیر باشد، می‌توانید در ذهن خود فریاد بزنید «کات» و مکث کنید. می‌گویید: «کمی صبر کن. من فقط در حال ایفای نقش هستم. این هم صحنه بازی فعلی من است. این هم فیلمنامه من است. فیلمنامه، بعدها کمی تغییر خواهد کرد. من فیلمنامه جدیدی را پیش خواهم گرفت.»

اگر واقعاً می‌خواهید خوش باشید، به جای انتظار برای جاری شدن فیلمنامه، خودتان آن را بازنویسی کنید. «چه شخصیتی

داشته باشم؟ دوست دارم یک شخصیت خوشحال داشته باشم.» بسیار خب. خوشحال یعنی چه؟ «دوست دارم شخصیتی داشته باشم که کمتر از خاطره و بیشتر از الهام پیروی می کند.» بسیار خب، چنین شخصیتی چگونه است؟

می توانید سرگرم شوید. این یک روش پیشرفته هواپونوپونو است، روش وانمود کردن. شما می توانید وانمود کنید که دکتر هو لِن یا مورنا سیمنونا هستید. اگر یکی از آن دو بودید، که به عنوان یک استاد معنوی، سال ها هواپونوپونو می کردند، چه رفتاری داشتید؟ چطور فکر می کردید؟ چطور عمل می کردید؟ چطور حرف می زدید؟ چه احساسی داشتید؟ حتی اگر این شخصیت ها را به درستی هم نشناسید، به آن ها احساسی نزدیک تر خواهید شد.

روش دیگری وجود دارد که من آن را رفتگر زندگی می نامم. رواقیون باستان، نوعی از این روش را انجام می دادند. آن ها درباره بدترین وضعیت ممکن صحبت می کردند تا خود را برای رویدادها آماده کنند. آن ها سعی نداشتند چیزی را خلق یا جذب کنند؛ دو هزار سال پیش، کسی از قانون جذب چیزی نمی دانست. آن ها سعی می کردند آنچه ممکن است روی دهد را درک کنند تا آمادگی ذهنی رویارویی با آن را داشته باشند چون فکر می کردند با آمادگی ذهنی، می توانند هر چیزی را مدیریت کنند.

از منظر هواپونوپونو، فرض این است که می دانید چیز ناخوشایندی در راه است: قصد دارید جلسه ای برگزار کنید، قصد دارید به دادگاه بروید، قصد دارید نزد پزشک بروید. شما ادراک خود را از آن تجربه پاک می کنید. شاید فکر می کنید: «من قصد دارم به نزد پزشک بروم و او من را ماموگرافی خواهد کرد. من به خاطر این مسئله عصبی هستم.» عصبی بودن، یک خاطره است نه الهام. شما ناراحتید چون خاطرات تجربه های گذشته و باورهای گذشته در حال بازپخش هستند. این همان چیزی است که شما باید پاکسازی کنید. وقتی احساسات ناامنی و ترس درباره پزشکان و عمل جراحی را پاک کنید و بر ذکرهای «متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سپاسگزارم، دوستت دارم» متمرکز شوید، خاطرات را زوده و در لحظه حال قرار می گیرید. رواقیون خودشان را برای جنگ مجهز می کردند. با استفاده از هواپونوپونو، از دلایل شروع جنگ دوری می کنید.

روش دیگر پاکسازی، ضربه زدن است. راجر کالاهان^{۷۵}، کسی که روش ضربه زدن را ابداع کرد، آن را TFT^{۷۶} یا درمان میدان فکری نامید. بعدها، آن را EFT^{۷۷} یا روش رهایی از احساسات خواند. من در نتیجه الهامی که دریافت کردم، HFT^{۷۸} را نیز معرفی کردم: روش رهایی با هواپونوپونو. من و متیو دیکسون با همکاری یکدیگر، یک برنامه مهارتی در زمینه HFT تهیه کردیم.

تکنیک HFT، ترکیبی از روش ضربه زدن با هواپونوپونو است. روش ضربه زدن را به اصطلاح، طب سوزنی روان شناختی نیز می گویند. هزاران سال پیش، در چین باستان، مردم دریافتند که در بدن گذرگاه های انرژی وجود دارد. اصل بنیادی طب سوزنی این است که در بدن شما، یک سیستم گذرگاهی با کانال های انرژی جاری است. این کانال ها را مانند رودخانه هایی از انرژی در نظر بگیرید که درون بدنتان جریان دارند. وقتی این کانال ها مسدود شوند، انرژی دیگر نمی تواند در بدن جریان یابد.

پزشکان طب سوزنی، سوزن‌های ریزی در محل این انسدادها قرار می‌دهند. برخی فکر می‌کنند این کار باعث مسدود شدن انرژی می‌شود، اما این کار باعث باز شدن کانال انرژی می‌شود. در واقع، طب سوزنی، راه را باز کرده و انسدادها را برطرف می‌کند. درست مانند وقتی که در نتیجه جمع شدن آت و آشغال در مسیر رودخانه، جریان آب بسته شده و سوزن‌ها، این آشغال‌ها را برداشته و مسیر جریان آب را باز می‌کنند.

راجر کالاهان، دریافت که به جای قرار دادن سوزن در یک نقطه از بدن، می‌توان روی آن نقطه ضربه زد تا انرژی محبوس آزاد شود. ما روی باورها و افکار منفی و محدودیت‌هایی که در ذهن خودآگاه خود کشف می‌کنیم، ضربه می‌زنیم.

وقتی از چیز خاصی می‌ترسیم، انگار انسدادی در سیستم ذهنی جسمی ایجاد می‌شود. حالا که می‌دانیم با چه چیزی طرف هستیم، روی آن انسداد ضربه می‌زنیم تا همه انسدادهای اطراف آن را از بین ببریم و به جریان طبیعی حیات برگردیم، به جریان طبیعی فراوانی برگردیم، به الهام و انتخاب برگردیم.

این چیزی فراتر از شفا دادن کمردرد یا سردرد است. ما درباره مسائل روان‌شناختی صحبت می‌کنیم که ما را از داشتن، انجام دادن و بودن آنچه می‌خواهیم باز می‌دارد، چیزهایی که مانع جذب اهداف و خواسته‌هایمان می‌شود. می‌توان بر تمام آن‌ها ضربه زد.

من به خاطر ترسی که از صحبت در میان جمع داشتم، روش ضربه زدن را ده‌ها سال پیش یاد گرفتم. من همیشه درونگرا بوده‌ام، همیشه با نشستن در کتابخانه و نوشیدن یک فنجان قهوه، احساس راحتی و خوشحالی کرده‌ام؛ اما از آنجایی که باید نخستین کتاب‌هایم را تبلیغ می‌کردم و مردم می‌خواستند برایشان صحبت کنم، با بی‌میلی به سخنرانی می‌رفتم. من از این کار متنفر بودم و می‌ترسیدم. پیش روی یک گروه شش نفره می‌ایستادم و نزدیک بود غش کنم؛ چون نمی‌توانستم نفس بکشم. نفس نفس می‌زدم. مغزم با روحم در جدال بود.

با خودم گفتم که این مسئله باید راه‌حلی داشته باشد. البته، دلیل کارنگی بود، مجری‌هایی بودند و هر نوع ابزار و کتابی هم وجود داشت. در طول مسیر، درمان فویا فقط در پنج دقیقه را کشف کردم که راجر کالاهان، برای درمان فویا فقط در پنج دقیقه به صورت تبلیغی در قالب یک نوار کاست و یک کتابچه، در مجله‌ای منتشر کرده بود. این نوار و کتاب درباره غلبه بر ترس از صحبت کردن بود. من آن بسته را خریدم و از آن استفاده کردم.

البته اکنون دیگر سخنرانی می‌کنم. پرجمعیت‌ترین جمعی که سخنرانی زنده برایشان داشته‌ام، بیست هزار نفر در پرو بود. بیشترین مخاطب تلویزیونی که داشتم، شاید میلیون‌ها نفر بودند؛ چون دو بار در برنامه لری کینگ^{۷۹}، دانی داچ^{۸۰} و سایر برنامه‌ها حضور داشتم.

من هنوز هم در کتابخانه می‌نشینم و قهوه‌ام را می‌نوشم، اما اگر لازم باشد در مقابل مردم صحبت کنم، این کار را می‌کنم. چرا؟

چون ترس‌هایم را دور کردم.

روال اصلی کار، ضربه زدن به زیر دست چپ، قسمت گوشتی لبه خارجی دست^{۸۱} و طرح مسئله آزاددهنده در قالب یک عبارت است: «با اینکه از صحبت در برابر جمع می‌ترسم یا با اینکه از همسرم خشمگین هستم (یا هر چیز دیگری که می‌خواهید برطرف شود)، عمیقاً و کاملاً خودم را دوست دارم، می‌پذیرم و می‌بخشم.»

سپس، با در نظر گرفتن چیزی که می‌خواهم از آن رها شوم، با دو انگشتم بر فرق سرم، درست بالای جمجمه‌ام، ضربه می‌زنم طوری که انگار در حال در زدن هستم. عبارت را چندین بار تکرار می‌کنم و بعد به قسمت ابتدایی ابرو، درست بالای کناره بینی رفته و این کار را مجدداً تکرار می‌کنم. در ادامه، به نقطه‌های بعدی نیز که شامل گوشه چشم، زیر چشم، زیر بینی، چانه، دنده اول و زیر بغل می‌باشند، ضربه زده و عبارت را چند بار تکرار می‌کنم. معمولاً پس از این مراحل، احساس ناخوشایند از بین می‌رود، اما اگر پس از طی مراحل، این حس همچنان باقی مانده باشد، مراحل را از ابتدا شروع کرده و انجام می‌دهم.

می‌توانید با عبارات «با اینکه احساس می‌کنم خودم را دوست ندارم، عمیقاً خودم را دوست دارم، می‌پذیرم و می‌بخشم. با اینکه احساس می‌کنم ارزشمند نیستم، عمیقاً خودم را دوست دارم، می‌پذیرم و می‌بخشم» شروع کنید. عبارت «عمیقاً خودم را دوست دارم، می‌پذیرم و می‌بخشم»، شباهت زیادی به چهار ذکر اصلی هواپونوپونو دارد. تکرار همین عبارت، شبیه هواپونوپونو کردن برای کل بدن است.

ما روش ضربه زدن را با هواپونوپونو ترکیب کرده و تکنیک HFT را به وجود آوردیم. شما می‌توانید در هر مرحله از ضربه زدن، یکی از پنج ذکر «متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سپاسگزارم، دوست دارم و من خودم را می‌بخشد (یا خالق ناخودآگاه من را می‌بخشد)» را تکرار کنید.

اگر مایلید اطلاعات بیشتری درباره تکنیک ضربه زدن به دست آورید، می‌توانید به یوتیوب مراجعه کرده و هزاران ویدئو در این باره تماشا کنید. من به همراه برد پتر^{۸۲}، برنامه‌ای اجرا کردم به نام «پول و رای باور». در این برنامه، با استفاده از روش ضربه زدن، به افراد کمک کردیم تا پول بیشتری به دست آورند. برد، صدها ویدئوی رایگان دارد. می‌توانید تکنیک ضربه زدن، EFT، TFT، برد پتر را در اینترنت جست‌وجو کنید و راه‌های بسیاری را برای انجام دادن روش ضربه زدن بیابید. دوستم، شالینی^{۸۳}، تکنیک ضربه زدن را برای رهایی از درد آموزش می‌دهد. می‌توانید نام شالینی، برد پتر، راجر کالاهان، متیو دیکسون یا من را جست‌وجو کنید و هر آنچه را باید در این زمینه بیاموزید پیدا کنید.

روش پیشرفته پاکسازی دیگری که می‌خواهم به شما معرفی کنم، مورد سؤال قرار دادن باورهاست. مانند بسیاری از روش‌های پیشرفته دیگر، اطلاعات زیادی در این باره نیز در اینترنت وجود دارد.

اولین بار بری نیل کافمن^{۸۴} این روش را به کار گرفت. او وقتی دید باید برای فرزند مبتلا به اوتیسم خود کاری انجام دهد، باورهایش را زیر سؤال برد. پزشکان هیچ امیدی به بهبود او نداشتند و به او می‌گفتند که به‌خاطر سلامتی فرزندان دیگرش خوشحال باشد.

نیل کافمن نه همسرش، سوزی، این مسئله را قبول نکردند. آن‌ها بر آن شدند تا هر آنچه را کودکشان انجام می‌دهد تقلید کنند. اگر کودک نشسته بود و دور خودش می‌چرخید، آن‌ها هم می‌نشستند و دور خود می‌چرخیدند. اگر کودک چیزهای نامفهومی ادا می‌کرد، آن‌ها هم چیزهای نامفهومی ادا می‌کردند. اساساً، آن‌ها آینه کارهای فرزندشان شده بودند تا به او این پیام را بدهند: «ما تو را همان‌طوری که هستی می‌پذیریم.»

بسیاری از مردم فکر می‌کنند که آن‌ها فقط چیزی را بازتاب می‌دهند که کودک انجام می‌ده؛ اما این‌طور نیست چون پشت آینه، این ایده وجود دارد: «صرف‌نظر از چیزی که در جریان است، ما تو را دوست داریم. تو این‌گونه ارتباط برقرار می‌کنی، پس ما هم این‌گونه با تو ارتباط می‌گیریم.»

کافمن و همسرش کار خود را در پیش گرفتند و پس از گذشت هفت سال، فرزند آن‌ها دیگر اوتیسمی نبود و بدون خاطره‌ای از این بیماری، به زندگی خود ادامه داد.

کافمن و سوزی شیوه برخورد با کودکانشان را به یک سیستم گفت‌وگو تبدیل کرده بودند تا بزرگسالانی که مسائلی دارند و می‌خواهند روی آن کار کنند از آن استفاده کنند. کافمن دریافت که ایده عشق و پذیرش بی‌قید و شرط و به دور از قضاوت،

به خودی خود، یک روش درمانی است؛ یعنی همان کاری که با فرزند اوتیسمی خود انجام دادند: «ما تو را همان گونه که هستی دوست داریم. ما نیازی نداریم تو را تغییر دهیم. ما آینه آنچه هستی می شویم چون دوستت داریم و تو را می پذیریم.»

و این شباهت زیادی به هواپونوپونو دارد: «ما تو را همان گونه که هستی، دوست داریم.» شاید کافمن، کودک خود را همان طوری می نگریست که خالق ما را می نگرد: «ما تو را دوست داریم. هر چه که باشی، دوستت داریم.» به همین دلیل، ذکر پنجم یعنی «من خودم را می بخشد» بسیار قدرتمند است. **خالق خود خفیفتان را بابت هر کاری که انجام داده اید، می بخشد. خالق شما را می پذیرد.**

همین بخشیدن شخص در فرآیند درمانی، به تنهایی قدرت زیادی دارد. سپس، کافمن یاد گرفت که چگونه سؤالاتی به دور از قضاوت بپرسد؛ مثلاً «چرا به آنچه باور دارید، باور دارید؟» این سؤال، تهدیدکننده یا قضاوت گونه نیست، مثلاً «چرا چنین باوری دارید؟» یعنی این باور از کجا آمده است؟ چه مدرکی برای درستی این باور دارید؟ این سؤال، به سؤالات دیگری می انجامد مثل «آیا به مدارک و شواهد خود برای این باور، باور دارید؟» این فرآیند، شما را به سوی زیر سؤال بردن باورهایتان سوق می دهد. همان طور که باورهای خود را مورد سؤال قرار می دهید و به ریشه های باورهایتان می رسید، آن ها را ضعیف می کنید و می توانید پاکشان کنید.

وقتی به باورهایتان نگاه می کنید و ریشه آن ها را پیدا می کنید، برای مثال با خود می گوئید: «ریشه آن باور، پدرم یا عموم است. این چیزی نیست که من واقعاً بخواهم به آن باور داشته باشم.» و بدین شکل، باورها ضعیف و محو می شوند.

افراد دیگری کار کافمن را گسترش داده اند. از سال ۱۹۸۵، مندی ایوانز^{۵۵}، مشاور، روان شناس، مربی معجزات و شفاگر من است. او شاهد فرازونشیب های طاقت فرسای زندگی من بوده است. مندی ایوانز، در جایگاه یک نویسنده، منبع خوبی برای پرسشگری باورهاست.

اگر می خواهید این روش را برای خودتان به کار ببرید، سه سؤال اساسی از خود بپرسید: «آیا به آن باور دارم؟ چرا به آن باور دارم؟ ترجیح می دهم چه باوری به جای آن داشته باشم؟»

وقتی به هواپونوپونو نگاهی می اندازید و این طور در نظر می گیرید که یا مستقیماً از جانب خالق آمده یا از منبع دیگری که ما حتی تصورش را هم نمی کنیم، متوجه می شویم که همه چیز به نوعی ترتیب داده شده است. ما از کار دنیا سر در نمی آوریم. ما نمی دانیم که همه چیز، به هر روشی که بتوانیم توافق کنیم، چگونه شروع شد. ما زندگی مان را درک می کنیم؛ حتی وقتی به روان شناسی نگاه می کنیم، شاخه های متفاوتی می بینیم که هیچ یک با دیگری، توافق ندارد. همین امر درباره علم نیز صادق است. همه علم را می پرستند اما همه دانشمندان با هم توافق ندارند. برخی می گویند: «خدا هست. من اثبات کردم.» برخی دیگر می گویند: «خدایی وجود ندارد. من اثبات کردم.» در این نقطه، چه کسی را باید باور کرد؟

من باید از خودم بپرسم که باور داشتن به این موضوع، چه نفعی برایم دارد؟ این باور از کجا ناشی می‌شود؟ آیا هنوز هم می‌خواهم به مدرکی برای آن باور، باور داشته باشم؟ چه باوری، بهتر از این باور است؟

ما به دنبال باورهای سودمند هستیم. برای مثال، باور داشتن به اینکه خالق در طول زندگی، هوای من را دارد، قدرت‌بخش‌تر است. من می‌خواهم به آن، باور داشته باشم. می‌خواهم باور داشته باشم که تحت حمایت هستم. می‌خواهم باور داشته باشم که با مداومت بر هواپونوپونو، الهام بر من جاری می‌شود. من به این چیزها باور دارم چون انتخاب کرده‌ام که به آن‌ها باور داشته باشم و آن‌ها برایم سودمند هستند.

با پرسیدن سؤال سوم، به اصل قضیه می‌رسید: «ترجیح می‌دهم چه باوری به جای این باور داشته باشم؟ اگر این باورها برای من سودمند نیستند، چه باوری را جایگزین کنم؟ سپس، انتخاب کنید.»

می‌خواهم یک مثال سریع‌الانتقال بزنم. من کارهای زیادی برای کمک به مردم با هدف جذب پول انجام داده‌ام. کتاب‌هایی مانند بر مدار جذب پول^۴ نوشته‌ام که در آن‌ها گفته‌ام باورهای ما مانع جذب پول می‌شوند.

این حرف، می‌تواند یک حقیقت باشد، اما حقیقتاً یک باور است: «هرچه بیشتر پول خرج می‌کنم، پول کمتری دارم.» به نظر منطقی می‌آید، درست است؟ اگر ما واقعاً در جهانی باورمدار زندگی می‌کنیم، مانند قسمت‌های سریال منطقه گرگ و میش، ذهن ناخودآگاه تاکنون فیلمنامه را نوشته است؛ اما ما می‌خواهیم آگاهانه این فیلمنامه را بنویسیم یا اجازه دهیم اولوهیت، فیلمنامه را از روی وایت‌برد بنویسد. اینجا همه چیز آماده است، پس چرا من نتوانم باورم را تغییر دهم؟

ده‌ها سال پیش، مدام به خودم می‌گفتم: «هرچه بیشتر پول خرج کنم، پول بیشتری به دست می‌آورم.» غیر منطقی و حتی دیوانه‌وار به نظر می‌رسید. خب، حدس بزنید چه شد؟ حالا این حرف، به حقیقت من تبدیل شده است.

من این داستان را روی صحنه‌هایی که برای سخنرانی رفته‌ام هم تعریف کرده‌ام. روزی، حسابداری نزد من آمد و گفت: «من یک حسابدارم و برای مردم، مالیات می‌پردازم. کاملاً حق با شماست.»

گفتم: «حق با من است؟»

او گفت: «بله، اگر بر این باور باشیم که هرچه بیشتر پول خرج کنیم، پول بیشتری به دست می‌آوریم، به‌طور ناخودآگاه همین اتفاق برایمان خواهد افتاد.»

من در زندگی، سرگرمی‌هایی دارم. برای دیگران و برای خودم، گیتار و کتاب می‌خرم. وقتی مبلغ چک را می‌نویسم، با خودم فکر می‌کنم: «خب، کنجکاوم که بدانم پولی که اینجا خرج می‌کنم، از کجا جایگزین خواهد شد.» من قبل از خرج کردن پول، به پول بیشتری که خواهد آمد، فکر می‌کنم. من منتظر آمدن پول بیشتری در پس پولی که خرج می‌کنم هستم چون این باور را انتخاب می‌کنم.

این راه، هواپونوپونوی بسیار پیشرفته و شاید در هر سطحی از خلق واقعیت خود، بسیار پیشرفته است. شما با زدودن مداوم آنچه در خدمت شما نیست، با پاکسازی باورهای محدودکننده و برگزیدن آنچه به شما الهام شده، واقعیت خود را خلق می‌کنید.

شاید اگر فروشنده‌ای با مخالفت‌های زیادی از طرف مشتریان روبه‌رو شود، به این نتیجه برسد که قدرت فروش خوبی ندارد؛ اما شما می‌توانید برای هر چیزی که می‌خواهید به آن باور داشته باشید، شواهدی پیدا کنید.

من به افراد زیادی کمک کرده‌ام تا ایده کتاب‌های مختلفی از جمله کتاب‌های آشپزی به ذهنشان خطور کند. اگر رژیم غذایی پالئو^{۴۷} دارید و شواهدی برای آن در گوگل جست‌وجو می‌کنید، چیزهای زیادی پیدا خواهید کرد. پالئو می‌خواهد مانند یک غارنشین غذا بخورید (گوشت کم چربی و ...). اگر رژیم گیاهخواری دارید، که مقابل رژیم پالئو است، می‌گویید: «اصلاً به گوشت نزدیک نشو!» اگر شواهدی برای این رژیم غذایی در گوگل جست‌وجو کنید، با مطالب بسیار زیادی مواجه خواهید شد. حتی اگر به دنبال شواهد برای رژیم کم کربوهیدرات یا پر کربوهیدرات هم باشید، مطالب زیادی خواهید یافت.

حالا در میان همه این مدارک و شواهد، کدام را باید انتخاب کنید؟ شما باید چیزی را انتخاب کنید که احساس خوبی به شما می‌دهد و با باورهایتان هماهنگ است. برای هر باوری می‌توان شواهدی یافت. من برای باور جدیدی که داشتم (هرچه بیشتر پول خرج کنی، پول بیشتری به دست می‌آوری)، شواهدی دارم. یکی از آن‌ها این بود که حسابداری به نزد آمد و گفت که حق با من است.

اگر هزاران روش نباشد، صدها روش وجود دارد که می‌توانید آن‌ها را جست‌وجو کنید. من روش‌های محبوب خودم را دارم. در هواپونوپونو، شیوه‌ای وجود دارد به نام HA یا تنفس هفت مرحله‌ای. عمل دم را انجام داده و آهسته تا هفت بشمارید. بازدم را می‌توانید با صداهای HA HA HA یا خندیدن انجام دهید و تا هفت بشمارید. در واقع، این فرآیند شامل هفت ثانیه دم، هفت ثانیه مکث، هفت ثانیه بازدم و هفت ثانیه مکث و تکرار این چرخه است. می‌توانید این چرخه را هفت بار تکرار کنید.

در انواع زیادی از مراقبه‌ها از جمله مراقبه HA و مراقبه استعلائی، روی چیزی تمرکز می‌کنیم تا ذهن را سرگرم کنیم. سال‌ها پیش، تی شرتی دیدم که روی آن نوشته شده بود: «مراقبه چیزی که فکر می‌کنید نیست.» من از آن جمله خوشم آمد چون دو پهلوی بود. اولین معنی که از آن برداشت می‌شود این است: اگر فکر می‌کنید که می‌دانید مراقبه چیست، اشتباه می‌کنید. دومین برداشت هم این است که مراقبه کردن، فکر کردن نیست. وقتی در حال فکر کردن هستید، در حال مراقبه کردن نیستید. مدیتیشن چیزی که فکر می‌کنید نیست؛ مراقبه پشت چیزی است که به آن فکر می‌کنید.

می‌توان از شعار روی آن تی شرت، به عنوان نوعی مراقبه استفاده کرد. وقتی پانزده تا بیست دقیقه در سکوت می‌نشینید، افکاری در ذهن جریان دارند. به ماهیت پشت آن افکار فکر کنید: من افکاری دارم. من افکارم نیستم. دقت کنید که آیا وایت‌بردی که

افکار روی آن ظاهر می شوند را می بینید؟ دقت کنید که آیا می توانید آسمانی که ابرها (افکار) در آن پدیدار می شوند را ببینید.

مراقبه های زیادی روی نفس کشیدن تمرکز می کنند. اساساً، آن ها شما را به سکوت، بستن چشم ها و توجه به دم و بازدم، هدایت می کنند. در این مراقبه ها، شما هوایی که وارد ریه های تان شده و از آن خارج می شود را دنبال می کنید. قبل از اینکه هوا را از طریق بازدم بیرون بدهید، مکثی وجود دارد. می توانید هوا را از طریق دهان یا بینی آزاد کنید. فقط به تجربه فیزیولوژیکی که انسان را در لحظه حال قرار می دهد، حساس باشید؛ بنابراین، مراقبه تنفس قدرتمند است.

من مراقبه سیگار هم دارم. من از سیگار کشیدن در شب لذت می برم و اغلب، در وان آب داغ در حال ریلکسیشن، سیگار می کشم. ماهیچه های من به خاطر حرارت وان آب داغ ریلکس می شوند و سیگار باعث می شود به آهستگی نفس بکشم. به آسمان نگاه می کنم و درحالی که به ستاره ها می نگرم، می گویم: «سپاسگزارم، سپاسگزارم، سپاسگزارم.» این هم نوعی تمرین هواپونوپونو است. مسلماً برای انجام این مراقبه به سیگار نیاز ندارم، اما آن را مراقبه سیگار می خوانم و شما هم می توانید به هر شکلی، مراقبه کنید.

در مراقبه استعلایی، که یکی از محبوب ترین و علمی ترین مراقبه ها است، یک مانترا به شما داده می شود. در اولین دور انجام این مراقبه، مانترای خاصی در گوشتان زمزمه می شود. این مانترا ممکن است منحصرأ برای ما باشد یا برای کسان دیگری هم فرستاده شود. نمی دانم. اما چیزی برای تمرکز و تصاحب ذهن خودآگاه به شما داده می شود.

من سال ها پیش، یک معلم معنوی داشتم که می گفت: «مهم نیست اگر کوکاکولا را در ذهن خود تکرار کنید. چیزی که مهم است این است که این عبارت، ذهن شما را مشغول کرده تا شما اجازه دهید فرآیند مراقبه در پشت آن اتفاق بیفتد.» در نقطه ای، مغز شما با تکرار کوکاکولا خسته می شود و در آن نقطه، الهام جاری می شود.

من همچنین پی بردم که خواندن کتاب ها من را کاملاً جذب خود کرده و برایم نوعی مراقبه است. من کاملاً در کتاب غرق شده و دنیا را فراموش می کنم، در نوعی خلسه فرو می روم. وقتی در حال مطالعه هستم، گویی چیزی بر من جاری می شود. اما چه؟ از کجا می آید؟ من از جانب اولوهیت یا از وایت برد، الهام دریافت می کنم. چیزی که مرا در خود غرق می کند مراقبه مطالعه است. شاید مطالعه کردن برای دیگران، چیز خاصی نباشد، اما برای من بسیار کارساز است: مطالعه یک کتاب جالب، برای من حکم مراقبه را دارد.

راه های دیگری برای مراقبه کردن وجود دارد. من هرگز یوگا کار نکرده ام اما می دانم که شامل حرکات خاصی است. یکی از حرکات یوگا، دراز کشیدن مانند یک مرده در تابوت است. کاملاً بی حرکت روی زمین دراز می کشید؛ اما نسبت به هر آنچه در اطرافتان هست، آگاهید. حساسیت شما زنده است اما انگار مرده اید و حرکتی نمی کنید. من این حرکت را انجام نداده ام، اما می توانم تصور کنم که تجربه مراقبه ای بسیار عمیق برای پی بردن به این است که «من حرکت نمی کنم چون مرده ام.» شما به

چه چیزی حساس هستید؟ در آن لحظه چه حسی دارید؟

ما نمی‌خواهیم این حقیقت را نادیده بگیریم که مردم می‌توانند برای انجام مراقبه‌های خودشان، الهام دریافت کنند. ممکن است عبارت‌ها و کلمات متفاوتی وجود داشته باشند که منحصر به خود افراد باشند، مخصوصاً اگر فرهنگ و زبان دیگری داشته باشند. شاید کسی چیزی دریافت کند که در زبان ما مفهومی نداشته باشد اما برای خودش، بسیار معنی‌دار باشد. مراقبه روی چنین کلماتی و اجازه به آن‌ها برای نفوذ به ذهن و روح، می‌تواند عبارت‌های منحصر به فردی را حاصل کند.

من باز هم می‌خواهم یادآوری کنم که به افکار تان توجه نکنید. شما فکری دارید، اما افکار تان نیستید. به احساسات تان توجه نکنید. شما احساساتی دارید اما احساسات تان نیستید. به جسم تان توجه نکنید. شما جسمی دارید اما جسم تان نیستید. همه این‌ها مراقبه‌ای است برای سوق دادن شما به سوی ناظری که پشت همه چیز حاضر است. چنین کاری، یک تجربه مراقبه‌گونه است که ما را به سوی مسئولیت‌پذیری هدایت می‌کند.

درواقع، نکته هواپونوپونو برای شما این است که گورو یا استاد معنوی خود شوید. و این قدرت شما را باز پس می‌گیرد. بسیاری از ما بیرون را می‌نگریم: «او بهتر می‌داند. دکتر هو لن بهتر می‌داند. مورنا بهتر می‌داند.» ما اتصال و دانایی خود را نادیده می‌گیریم. هدف اصلی این است که به خودتان متکی باشید و استاد معنوی خود باشید.

همان‌طور که مندی ایوانز می‌گوید: «حتی وقتی می‌روید و از نویسندگان، سخنرانان، مشاوران و روان‌شناسان دیگر توصیه‌هایی می‌گیرید، چگونه قصد دارید بدانید چه چیزی را باور کنید؟» منظور او این است که نهایتاً، قصد دارید به خودتان اعتماد کنید. نهایتاً، قصد دارید خودتان تصمیم بگیرید که به حرف کسی گوش کنید یا گوش نکنید. با خود می‌گویید: «من دکتر هو لن را دوست دارم، پس به حرف‌هایش گوش می‌کنم.» ما فراموش می‌کنیم که خودمان تصمیم گرفتیم. ما تصمیم گرفتیم به اندازه کافی باهوش باشیم تا بدانیم شخصی برایمان سودمند خواهد بود. سپس، آگاهانه اختیار را به دست دیگری می‌دهیم و بر این باوریم که او بهتر از ما می‌داند، اما فراموش می‌کنیم که حقیقتاً خود ما بودیم که فرمان را به دست او دادیم. درواقع، ما باید بهتر بدانیم. باید بدانیم که چه چیزی برایمان مفید است.

بیا یاد فراموش نکنیم که هر کتابی که سرراهمان قرار می‌گیرد، هر فایل صوتی که به آن گوش می‌دهیم، هر سمیناری که در آن شرکت می‌کنیم، همه سخنرانان، همه اسطوره‌ها، همه شمایل و تمثیل‌ها، رهبرانی هستند که فقط نظرات شخصی خودشان را به ما منتقل می‌کنند.

فصل هشتم: فلسفه‌های پیشرفته‌تر شفاف‌بخشی دکتر هو لِن

در این فصل، می‌خواهم کمی بیشتر به معرفی کسی بپردازم که پیام‌آور هواپونوپونو برای من بود و او کسی نیست جز دکتر هو لِن. به‌طور خاص، تمایل دارم مطالب دیگری از حکمت و فلسفه‌ای که طی سال‌ها با من به اشتراک گذاشت را مورد بحث قرار دهم و حالا، تک‌تک این مفاهیم را برایتان بازگو می‌کنم و منظور دکتر هو لِن را نیز برایتان شرح می‌دهم. بررسی عمیق‌تر این اصول بسیار حائز اهمیت‌اند؛ چراکه مفهومی عمیق‌تر از آنچه در ظاهر نشان می‌دهد را در بر دارند.

اولین اصل این است که **شما باید مسئولیت کامل خودتان را به عهده بگیرید**. این مسئولیت‌پذیری کامل یعنی هم مسئول افکار و اعمال خود باشید و هم مسئولیت افکار و اعمال دیگران را قبول کنید.

هنوز هم اولین صحبت تلفنی را که با دکتر هو لِن داشتم به خاطر دارم. او در این صحبت، درباره مسئولیت‌پذیری شخصی سخن می‌گفت. من گفتم: «بله، متوجه هستم. من در مورد مسئولیت‌پذیری شخصی صحبت کرده‌ام.»

اما او گفت: «تابه حال این جمله به گوشت خورده؟ تو خالق واقعیت خودت هستی.»

«بله، من در این باره کتاب می‌نویسم و به مردم آموزش می‌دهم.»

«خب، اگر شما خالق واقعیت خود هستید، پس افرادی که با آن‌ها به مشکل بر می‌خورید را هم خودتان خلق می‌کنید.»

باید سکوت می‌کردم چون پیش از آن می‌گفتم باید مسئولیت واقعیت خودمان را به عهده بگیریم، یعنی ما مسئول اعمال و گفتار و پندار خودمان هستیم؛ اما دکتر هو لِن قضیه را به سمتی می‌برد که نه من و نه هیچ‌کس دیگری، هرگز به آن توجه نکرده بودیم.

به همین دلیل بود که دکتر هو لِن می‌گفت برای شفای تبهکاران روانی بستری در آن بخش از بیمارستان دولتی هاوایی، فقط روی خودش کار نمی‌کرد، بلکه مسئولیت اعمال و گفتار دیگران را هم می‌پذیرفت. وقتی پرونده‌های آن‌ها را مطالعه می‌کرد و می‌دید که مرتکب قتل، تجاوز و جرم‌های خشونت‌بار دیگری شده و مجنون شده بودند، به درون خود توجه می‌کرد و می‌گفت: «من مسئولیت رفتار آن‌ها را هم به عهده می‌گیرم.»

و این نوعی از مسئولیت‌پذیری است که فکر نمی‌کنم هیچ‌یک از ما در طول عمرمان از آن چیزی شنیده باشیم. در بهترین حالت، درباره نتیجه کاری که انجام می‌دهیم و حرفی که می‌زنیم، چیزهایی شنیده‌ایم. افراد زیادی، مخصوصاً کسانی که در مرحله قربانی بودن اسیر هستند، از این مسئولیت می‌گریزند و با مقصر دانستن دیگران، خود را تبرئه می‌کنند.

قدرت‌بخشی مرحله‌ای است که ادعا می‌کنید مسئول تمام کارهایتان هستید.

اما در هواپونوپونو، تسلیم یعنی درک کردن اینکه شما اینجا تنها نیستید. هر کاری که دیگری در زندگی شما انجام می‌دهد و به هر شکلی از آن آگاه می‌شوید (می‌بینید، می‌شنوید، احساس می‌کنید)، شما هم به‌نوعی در خلق آن شریکید. این یعنی

مسئولیت‌پذیری کامل، همان چیزی که خطرترین مسئله در هواپونوپونو است؛ چراکه افراد نمی‌خواهند چنین چیزی را قبول کنند. در یکی از سمینارها، یکی از حاضران گفت: «مسئولیت کامل به معنی مسئولیت صددرصد نیست، بلکه مسئولیت دویست درصدی است؛ چون شما هم مسئولیت کامل اعمال و گفتار خودتان را می‌پذیرید هم مسئولیت کامل اعمال و گفتار دیگران را.» دکتر هولین گفت: «درست است. شما صددرصد مسئول همه این‌ها هستید.»

اگرچه شما مسئول هستید، اما مقصر نیستید. اگر بشنوید یا ببینید در دنیا، وقایع بدی روی داده است، شاید به نظر برسد که شما مقصر هستید. هوستون روان‌شناس گفت: «تقصیر شما نیست، اما مسئولیت شماست.» تقصیر شما نیست. بله، شما مسئول چیزی که همسایه، رئیس، دوست، همسر یا رئیس‌جمهور انجام می‌دهد هستید، اما تقصیر شما نیست و نباید سرزنش یا محاکمه شوید. نباید احساس گناه کنید یا دچار حزن و اندوه شوید. باین‌حال، در این مرحله، از آن آگاه شده‌اید پس باید کاری در ارتباط با مسئله انجام دهید.

چه کاری انجام می‌دهید؟ بر پاکسازی کردن مداومت می‌کنید، چهار ذکر را تکرار می‌کنید، ذکر پنجم را تکرار می‌کنید، هر ذکر که بر شما الهام شود را تکرار می‌کنید. همه این‌ها برای حل مشکلات است. ما از ساکت ایستادن و خود را به باد انتقاد گرفتن و تنبیه برای اشتباهات‌تان حرف نمی‌زنیم. شما کار اشتباهی نکردید. تقصیر شما نیست اما مسئولیت حل کردن آن با شماست.

جن سینسرتو^{۸۸}، یکی از دوستان من و نویسنده کتاب‌های پرفروش است. اولین کتاب او، تو کله خر هستی^{۸۹} است که من عاشق این کتابم. او زن فوق‌العاده‌ای است و بسیار شوخ‌طبعی است. یکی از تأثیرگذارترین جمله‌های این کتاب او برای من این بود: «اگر خراب‌کاری کردید، تقصیر شما نیست. بعد از این، اگر خراب‌کاری کنید، تقصیر شماست.» او با بازیگوشی به این امر اشاره می‌کند که تا کنون کاملاً ناآگاه بوده‌اید و شاید چیزی از مسئولیت دویست درصدی به گوشتان نخورده بوده، اما حالا که آگاه شدید و این مفاهیم را شنیدید، باید کار کنید؛ چراکه مسئولیت با شماست. باز هم می‌گویم، تقصیر شما نیست، اما مسئولیت شماست.

دکتر هولین نیز گفته است که پاکسازی، تنها هدف اوست؛ تنها دلیل حضور او در این کره خاکی، پاکسازی کردن است؛ اما پاکسازی چه چیزی؟ هر چیزی که در زندگی‌اش ظاهر شود؛ یعنی وقتی من در زندگی او نمایان شدم، باید مرا پاک می‌کرد. زمانی که به اتاق هتل در ویمبرلی تگزاس بازگشتم، فهمیدم در مدتی که در اتاق بوده اخبار تماشای کرده تا هرآنچه را احساس ناخوشایندی در او ایجاد می‌کند پاک کند.

چرا این کار مهم است؟ چون ما می‌خواهیم به مرحله چهارم یعنی مرحله بیداری راه یابیم. در مرحله چهارم، همان‌طور که من فهمیدم، هیچ چیزی برای پاک کردن وجود ندارد. در این مرحله، ما به تعالی رسیده‌ایم. هدف کلی و تمام مأموریت دکتر هولین

این بود که آن قدر پاکسازی کند تا در وضعیت آرامش، روشن ضمیری و بیداری قرار بگیرد.

ممکن است پاکسازی کاری مادام‌العمر باشد و در تمام عمرمان ادامه یابد و این به فرد و لطف خالق بستگی داشته باشد. هدف، پاک شدن از هر چیزی است که مانع تجربه کردن معجزه لحظه حال می شود. اهمیت پاکسازی در همین است. اگر دکتر هو لن از پاکسازی بی وقفه دست بردارد، از غافله عقب می ماند و به روشن ضمیری دست نمی یابد.

برای من هم همین طور است. با مداومت بر پاکسازی، چهار ذکر «متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سپاسگزارم، دوستت دارم» ملکه ذهنم شده و مدام در ذهنم تکرار می شوند. این کار مرا در لحظه حال قرار می دهد تا خودم را برای جاری شدن الهام مهیا سازم. مادامی که به پاکسازی ادامه می دهم، به لطف خالق، یعنی بیداری، نزدیک تر می شوم. من به حرف دکتر هو لن باور دارم. تنها کار من پاکسازی کردن است.

دکتر هو لن گفت فقط با چشمان یک نوزاد می توان واقعاً دید. از نظر یک نوزاد، زندگی یک معجزه تمام عیار است، یک ماجراجویی، جهانی خیره کننده از رنگ ها و صداها و لذت های نامنتظره. وقتی بالغ می شویم، چیزهای زیادی دیده ایم، کارهای زیادی کرده ایم، از چیزهای زیادی سرخورده شده ایم. نظام باورها و محدودیت هایمان شکل گرفته است. مجاب شده ایم که چه چیزی ممکن است و چه چیزی ناممکن، چه محدودیت هایی داریم که راهی برای تغییر آنها نیست. از آنجایی که ما بالغ هستیم و بهتر می دانیم، دنیایی از محدودیت ها را در چشم دل خود می سازیم.

اخيراً، با لیزا، شریک زندگی ام، برای نوشیدن قهوه، به کافه ای رفته بودیم. یک کودک پنج ساله، پشت سر ما به این طرف و آن طرف می رفت و برای خودش آواز می خواند. آن دخترچه چیزی را زمزمه می کرد که من پیش از آن نشنیده بودم. من و لیزا به نشان تحسین معصومیت او، شروع به خندیدن کردیم. هیچ یک از ما، وقتی برای پر کردن مجدد فنجان هایمان از جا برخاستیم، زمزمه نمی کردیم و آواز نمی خواندیم، اما آن دخترک، با آن چهره معصوم و ناب، آن قدر به حالت تولد تازه نزدیک بود که همچنان در خود احساس می کرد: «من دوست دارم آواز بخوانم و آواز می خوانم. دوست دارم زمزمه کنم و زمزمه می کنم. دوست دارم با فنجان های قهوه بازی کنم. من اصلاً نمی دانم فنجان های قهوه چه هستند. نمی دانم قهوه چیست؛ حتی نمی توانم قهوه را بچشم. من اجازه ندارم قهوه بنوشم اما جالب نیست؟ این فنجان ها رنگارنگ هستند و طرح های زیبایی روی آنهاست.» این دیدگاه یک تازه متولد شده به زندگی است.

من فرزندی ندارم، اما کودکان، توله سگ ها و بچه گربه های تازه متولد شده را دیده ام. آنها با همان ذوق و شوقی که ما از دست داده ایم، زندگی را کشف می کنند. این ذوق و شوق، به ندرت به ما باز می گردد؛ اما می تواند باز گردد و من در حال حاضر، آن را باز پس گرفته ام و باید بیشتر در آن فرو روم.

اگرچه نوزاد، معصوم و خالص است، اما یک لوح سفید و نانوشتۀ نیست؛ چون همان طور که قبلاً گفتم، ما با برنامه ریزی هایی به

این دنیا می‌آییم؛ اما در بیشتر موارد، معصومیتی با ما متولد می‌شود؛ ما تازه از صفر آمده‌ایم. به وضعیت صفر نزدیک‌تر هستیم، به تجربه شادی نامحدود نزدیک‌تر هستیم؛ چون به‌تازگی، آغوش خالق را ترک کرده‌ایم و هنوز هم گرمای آغوشش را به یاد دارید؛ بنابراین، به شادی و قدردانی از نامحدود بودن نزدیک‌تریم.

دکتر هولِن، قاعده دیگری دارد: پاک کن و رها کن، پاک کن و اعتماد کن. در کتاب مناجات اسرارآمیز، گفتم: «یک دعای کارساز، یک فرمول سه مرحله‌ای دارد.» این فرمول، کاملاً تحت تأثیر همکاری‌ام با دکتر هولِن و درکم از هواپونوپونو قرار گرفته بود.

همانطور که گفتم، اولین قدم، سپاسگزار بودن است. تنها چیزی که باید در دعاها و نیایش‌هایمان بگوییم، همین سپاسگزاری است. اگر واقعاً نگاهی به زندگی خود و دیگران بیندازیم و تمامی آنچه به ما داده شده و در حال داده شدن است را ببینیم، حیرت می‌کنیم. پذیرش این زندگی، زیبایی و وفور، ایگوی انسانی ما را خرد می‌کند. هوا، سیاره زمین و چیزهایی وجود دارند که ما را زنده نگه داشته‌اند و ما کاری برای کارا بودن آن‌ها انجام نمی‌دهیم، فقط آن‌ها را پذیرفته و عادی می‌پنداریم. به‌ندرت پیش می‌آید که لحظه‌ای مکث کنیم و بگوییم: «بابت فلان چیز، شکر.» این، چیزی فراتر از شکرگزاری برای داشتن همسر و فرزند، دارایی‌ها و توانایی‌هایمان است. درباره خودم و کارهایی که انجام می‌دهم نیز همین‌طور. من زندگی شادی دارم، رؤیاهایم را دنبال می‌کنم، کتاب می‌نویسم، کتاب‌هایی که می‌توانند تغییری در زندگی خواننده ایجاد کنند و همه این‌ها ما را به سمت اولین مرحله سپاسگزاری سوق می‌دهند، جایی که دعا باید از آنجا شروع شود: سپاسگزارم. با تمام وجودم سپاسگزارم.

دومین مرحله، درخواست کردن است. دکتر هولِن دعا را نوعی درخواست می‌دانست. در اکثر زمان‌ها، ما چیزی می‌خواهیم: دوستم بیمار است. می‌خواهم حالش بهتر شود. می‌خواهم این کتاب با استقبال مردم دنیا روبه‌رو شود. می‌خواهم این کتاب، زندگی مردم را تغییر دهد. می‌خواهم به مراحل بالاتری از آگاهی رسیده و بیدار شوم.

می‌خواهم دعاها را به صورت درخواست بیان کنم. خواهرم بیمار است و من این‌طور درخواست می‌کنم: «لطفاً ماری را شفا بده. می‌خواهم ماری شاد و سلامت باشد. می‌خواهم ثروتمند و عاقل باشد.» همه این‌ها در حوزه دومین قدم نیایش اسرارآمیز است.

سومین مرحله، رها کردن است. برگردیم به موضوع ایمان و اعتماد و اصل اساسی هواپونوپونو که می‌گوید خالق، کائنات یا گایا گوش داده و پاسخ می‌دهد.

سال‌ها پیش، کارگاهی برگزار می‌کردم به نام «آخر هفته تجلی». در این کارگاه، درباره رسیدن به وایت‌برد صحبت می‌کردم. در آنجا گفتم: «وقتی در وضعیت وایت‌برد هستید، می‌توانید الهام دریافت کنید؛ اما در این حالت، می‌توانید درخواست هم بکنید. در این حالت است که می‌توانید به خالق بگویید چه می‌خواهید. اینجا همان جایی است که به قانون جذب می‌پیوندید و به

قدرت بخشی می‌رسید.»

در این مرحله رهایی، به نیروی برتر می‌گویید: «این درخواست من است!» و رهایش می‌کنید. احساس نیاز و وابستگی به آن نمی‌کنید. قطعاً ترجیحی دارید، اما رها کرده و اعتماد می‌کنید که در زمان مناسب تحقق خواهد یافت. کنترل در دست شما نیست، بلکه نیروی برتر است که بر همه چیز کنترل دارد. در کتاب عامل جذب، گفته‌ام: «وقتی هدف خود را بیان می‌کنید، جمله را با عبارت «این یا چیزی بهتر»، خاتمه دهید. «این خواست من است؛ اما یا خواست من یا چیزی بهتر پیش بیاید.» دعا و نیایش، یک درخواست است؛ اما باید ایمان داشته باشید، شکرگزار باشید و رها کنید.

در آموزه‌های دکتر هولن نیز وضوح، مهم‌ترین دارایی در زندگی است. به خاطر دارم در یکی از سمینارهایی که با او برگزار کردم، پرسیدم: «چطور تصمیم می‌گیری؟ چطور می‌فهمی که باید کدام راه را بروی؟ چطور می‌توانی تشخیص دهی که بر سر دو راهی، باید کدام راه را انتخاب کنی؟»

او گفت: «وقتی پاک شدی، دیگر انتخابی وجود ندارد.»

و من این پاسخ را خطاب به هر کسی که در اتاق سمینار بود، تکرار کردم و همه از این پاسخ به وجد آمدند. وقتی پاک هستیم، انتخابی وجود ندارد؛ چون دیگر نیازی به فکر کردن نیست. ما با تصمیمی مواجه می‌شویم؛ اما به دلیل وضوح ناخودآگاه، تعمقی وجود ندارد؛ چون پاک هستیم، می‌دانیم کدام راه را باید رفت.

هواپونوپونو به ما کمک می‌کند تا پاک شویم. هرچه بیش‌تر هواپونوپونو کنیم، بیشتر پاکسازی کرده و از باورهای محدودکننده بیش‌تر رها شده و در مسیر طبیعی رودخانه زندگی قرار می‌گیریم. مجبور نیستیم فکر کنیم چون پاک هستیم. اگر مجبور باشیم فکر کنیم، یعنی هنوز چیزهایی برای پاک کردن داریم. من هنوز هم خاطرات و محدودیت‌ها را پاک می‌کنم تا به دانش درونی برسم. دانش درونی به من می‌گوید که چه کاری انجام دهم.

چرا این دانش درونی و این وضوح را دارم؟ چون خاطرات را دگرگون کرده‌ام. آن‌ها شسته و پاک شده‌اند و حالا من در جایگاه وضوح خالص آگاهی هستم. قاعده دیگر دکتر هولن این است: مشکل از شخص نیست، مشکل از برنامه است. روزی به همراه دکتر هولن، در یک برنامه رادیویی شرکت کرده بودم. یکی از شنوندگان تماس گرفت و حرف‌های ناخوشایندی به ما زد. من بسیار خجالت‌زده شدم. با خود گفتم: «وای خدای من! استاد معنوی من، آموزگار محدودیت صفر من اینجاست و مردم به او توهین می‌کنند. چه خبر است؟»

در وقفه پیام‌های بازرگانی، برنامه قطع شد. از دکتر هولین معذرت‌خواهی کردم و گفتم: «من نمی‌دانستم که قرار است مردم روی خط بیایند و صحبت کنند. نمی‌دانستم با چنین صحبت‌های ناخوشایندی مواجه خواهیم شد.»

دکتر هولین در نهایت آرامش گفت: «مشکل از او نیست، مشکل از یک برنامه است.»

اول فکر کردم منظور او، همان برنامه رادیویی است؛ اما این‌طور نبود. منظور او، اتصال ناخودآگاه شخصی بود که تماس گرفته بود و من درس مهمی گرفتم: آن شخص، به خاطر یک نظام اعتقادی تماس گرفته بود. او یک الگوی ذهنی و دیدگاهی نسبت به جهان داشت. او به اندازه هرکس دیگری، مورد عشق و رحمت الهی بود، اما در آن زمان، او برنامه‌ریزی دریافت کرده بود که او را منفی و خشمگین کرده بود. او، این برنامه‌ریزی را مانند یک ربات دریافت کرده بود و حتی نمی‌دانست که برنامه‌ریزی شده است و فقط داشت آن برنامه را تجربه می‌کرد. او بر اثر آن برنامه‌ریزی، برانگیخته شده بوده و به دکتر هولین توهین می‌کرد. مشکل از او نبود، بلکه مشکل، برنامه‌ای بود که در درون او وجود داشت. وقتی متوجه این موضوع شدم، اشک در چشمانم حلقه زد. هر شخصی برنامه‌ریزی خاص خود را دارد. همه ما این برنامه‌ریزی‌ها را داریم.

وقتی در دهه هفتاد، در خیابان‌های شهر دالاس، آواره بودم، برنامه متفاوتی نسبت به حالا داشتم. در آن زمان، جهان را دشمن خودم می‌دیدم. کاملاً تنها، غمگین و افسرده بودم. مسلماً می‌خواستم تفاوتی در نوشته‌هایم ایجاد کنم؛ اما این یک تجربه انفرادی بود. به جهان بیرون نگاه می‌کردم و چیزی جز کمبود، محدودیت، ترس، شر و تهدید نمی‌دیدم.

امروز اصلاً چنین احساساتی ندارم. از لحاظ فیزیکی، من همان مرد هستم (البته کمی پیرتر) اما برنامه‌ای که هم‌اکنون دارم، با برنامه‌ای که در دهه ۱۹۷۰ داشتم، بسیار متفاوت است.

می‌دانید تفاوت در چیست؟ من قادر بودم برنامه‌های قبلی را پاک کنم و برنامه‌های جدیدی جایگزین کنم و در جریان طبیعی‌تر زندگی قرار بگیرم.

به عنوان حرف آخر، می‌خواهم تذکر دهم که اگر با افرادی سروکار دارید که تهدیدآور، آزاردهنده یا منفی به نظر می‌رسند، به خودتان یادآوری کنید که مشکل از آن‌ها نیست، آن‌ها در برنامه‌هایشان گرفتارند.

وقتی خودتان را پاک کنید و از «متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سپاسگزارم، دوستت دارم و من خودم را می‌بخش» یا ابزارهای پاکسازی دیگر استفاده کنید، می‌توانید آن برنامه‌ها را از بین ببرید.

قاعده کلی این است که اگر بتوانید برنامه‌ای را در شخصی ببینید، احتمالاً شما هم درگیر آن برنامه هستید. به گفته یونگ، وقتی از رفتار کسی ناراحت می‌شوید، احتمالاً همان ویژگی در خودتان هم وجود دارد. از منظر هواپونوپونو، شما نباید سعی کنید دیگران را تغییر دهید. وقتی برنامه‌ها را در خودتان پاک کنید، آن برنامه‌ها در دیگران هم پاک می‌شوند و دیگر ناراحتی از آن‌ها نخواهید داشت چون رشته ارتباطی بین شما و آن‌ها قطع شده است.

قاعدهٔ بعدی این است که شما همین حالا هم بی‌عیب‌ونقص هستید. اولین باری که مردم این جمله را می‌شنوند، ممکن است فکر کنند: «خب، من ممکن است همین حالا هم کامل و بی‌عیب‌ونقص باشم؛ اما باید پاکسازی کنم چون عیب‌هایی دارم.» به چیزی که در ابتدای این کتاب گفتم فکر کنید: جدایی اصلی، تفکیک انفرادی ما از اولوهیت است. وقتی خود را از اولوهیت جدا بدانیم، این جدایی شروع شده و به دلیل احساس تنهایی که داریم، به همه چیز و همه جا گسترش می‌یابد.

دکتر هولن می‌گوید که شما همین حالا هم اولوهیت هستید. ذات درونی شما، خلوص وایت‌برد است. پشت این چهره و ماهیت مادی، پشت این جدایی، پشت این توهم، شما به‌طور مطلق بی‌عیب‌ونقص هستید. این بی‌عیب‌ونقصی، در هستهٔ اصلی شماست، فراتر از خاطرات، نظام باورها و هر چیزی که آگاهانه و ناآگاهانه خودتان را توصیف می‌کنید. انسان، ذات الهی دارد و انرژی نیروی برتر در همهٔ مخلوقاتش جاری است.

مانند این است که قطره آبی را بگیریم و بگوییم: «تو اقیانوسی.» قطره می‌گوید: «من اقیانوس نیستم. من قطرهٔ کوچکی از آبم.» نه، شما اقیانوس هستید، از اقیانوس هستید، تجلی اقیانوس هستید و ذاتاً اقیانوس هستید. شما الهی هستید. شما از خدا هستید. شما بخشی از وایت‌برد هستید. شما خودِ الهام هستید. بودایی‌ها از چهرهٔ اصلی حرف می‌زنند. چهرهٔ اصلی شما، بی‌عیب‌ونقص است.

قاعدهٔ بعدی: داده‌ها سخن می‌گویند و شما داده‌ها را بر زبان می‌رانید. بنابراین، شما همه جا تحت کنترل هستید. در ابتدا، گیج‌کننده به نظر می‌رسد؛ اما از نظر دکتر هولن، داده‌ها همان پچ باورها هستند، همهٔ زبانه‌های ذهنی که ما را از اولوهیت دور می‌کنند. ما به راحتی اسیر این پچ‌پچ‌ها می‌شویم؛ حتی وقتی در حال خواندن این کتاب هستید، مطالب را براساس داده‌های خودتان فیلتر می‌کنید. شما در حال خواندن این اطلاعات هستید، اما آن‌ها را به عنوان داده‌هایی می‌بینید که در جریان هستند و با داده‌های خودتان هماهنگی دارند یا ندارند. جایی که با داده‌هایتان هماهنگ است، می‌گویید: «دکتر ویتالی مرد جالبی است. او همان چیزهایی را می‌گوید که من به آن‌ها باور دارم.» و جایی که با داده‌هایتان هماهنگ نباشد، چون سیستم فیلترکنندهٔ متفاوتی دارید، می‌گویید: «با او موافق نیستم. این چه حرف‌های مضخرفی است که می‌نویسد.» یا شاید هم نادیده بگیرید و بگویید: «فراموشش کن. انگار او روی زمین زندگی نمی‌کند.»

در بسیاری از موارد، این داده‌ها ما را از روشن‌شدگی پشت تمامی داده‌ها باز می‌دارد. پشت همهٔ آن‌ها، وایت‌برد، خلوص، آگاهی صفر ناب قرار دارد، جایی که همه چیز شروع شده و زنده است. ما روی وایت‌برد می‌نویسیم، باورها و داده‌های خودمان را روی آن حک می‌کنیم. علم روان‌شناسی می‌گوید هر چیزی به خاطر سیستم‌های باوری آن، واقعیت متفاوتی دارد که مبتنی بر پس‌زمینه و پرورش ماست. اگر من به لیوانی از آب اشاره کنم و بگویم: «اینجا یک لیوان آب هست»، شما موافقت خواهید کرد که آن یک لیوان آب است اما در درون، شما لیوانی متفاوت از آنچه من می‌بینم می‌بینید. ما از اصطلاحات و داده‌هایی استفاده

می‌کنیم تا به توافق بر سر آنچه واقعیت است، نزدیک‌تر شویم.

مادامی که درباره چیزهای خنثی مانند لیوان آب حرف می‌زنیم، هیچ بحث و مناظره‌ای نیست، اما اگر شروع به صحبت کردن درباره چیزهای حساس‌تر کنیم چه؟ ممکن است بگویم: «این شخص، انسان خوبی است.» شما به همان شخص نگاه می‌کنید؛ اما به خاطر نظام باورهایتان، واقعیت دیگری می‌بینید.

نظام باورهای شما، داده‌هایی هستند که دکتر هولِن به آن اشاره دارد. او گاهی در سمینارها، در برابر برخی افراد که مدام سؤال می‌پرسیدند، کمی بی‌حوصله می‌شد و می‌گفت: «همه سؤالات، چرند و پرند هستند.» وقتی کسی سؤال می‌پرسید، می‌توانستید ببینید که برخاسته از ذهنی پراز داده است. چه چیزی پشت ذهن است؟ چه چیزی پشت داده است؟ چه چیزی پشت شخصیت است؟ کمال و بی‌عیب‌ونقصی کجاست؟ و این، همان جایی است که هواپونوپونو و دکتر هولِن به آن اشاره می‌کنند. وقتی واقعاً آن را قبول کنید، می‌گویید: «اگر یک سؤال بیشتر بپرسم، فقط ثابت می‌کنم که روشن و آگاه نیستم. باید ساکت باشم و باید بفهمم که حتی ضرورت سؤال پرسیدن، ضرورت پریدن از داده‌ای به داده دیگر است. ما می‌خواهیم تعالی یافته و به چیزی ورای آن برسیم.»

آخرین نکته‌ای که می‌خواهم بر آن تأکید کنم این است که شما به قصد و نیت نیازی ندارید؛ اجازه بدهید اولوهیت به شما الهام کند که چه کاری باید انجام دهید.

وقتی در فیلم راز حضور یافتم، یک نسخه از دی‌وی آن را برای دکتر هولِن بردم. او کمی به آن نگاه کرد، سپس به من نگاه کرد و گفت: «در قفسه‌ام می‌گذارم.»

«یک لحظه صبر کن. حتی نمی‌خواهی آن را تماشا کنی؟»

او کارهایی این‌چنینی انجام می‌دهد چون حسی دارد که به او می‌گوید کی چه کاری را انجام دهد. از آنجایی که او بی‌وقفه پاکسازی می‌کند، می‌داند چه چیزی در آن زمان برایش مفید است یا مفید نیست. شاید بعداً آن را تماشا کرده، کسی چه می‌داند؟

از نظر دکتر هولِن، قانون جذب و بیان نیت‌ها واقعاً راهی برای گسترش داده‌ها و زیستن در محدودیت‌های بیشتر است و وقتی اولین بار این حرف را شنیدم، کمی ناراحت شدم، اما به اندازه کافی گشوده ماندم تا به حرف‌هایش گوش کنم. دکتر هولِن بر این باور است که بیان نیت‌ها، یعنی بیان چیزی که شما قصد دارید انجام دهید و براساس باورها یا داده‌هایتان، آن را ممکن می‌پندارید. و این بر اساس چیزی است که شما قبلاً تجربه کرده‌اید؛ اما همه مقاصد شما، در باورهایی که دارید محبوس می‌شوند و شما را محدود می‌سازند.

دکتر هولِن از ما می‌خواهد سیستم داده‌ها را حذف کنیم. سیستم داده‌ها یعنی محدودیت. حتی اگر باور داشته باشید که هر

چیزی ممکن است، این هم یک داده جدید است؛ حتی عبارت همه چیز ممکن است هم ناشی از یک سیستم داده است. چنین باور یا داده‌ای، خیلی بهتر از قربانی بودن است اما هنوز هم یک سیستم خودساخته محدودیت است.

دکتر هولن همیشه بر شنیدن صدای اولوهیت تمرکز دارد. وقتی اولوهیت چیزی الهام می‌کند، باید آن را عملی کرد. من قبلاً هم گفتم که فکر می‌کنم نیت‌ها بی‌فایده باشند؛ من ترجیح می‌دهم براساس الهام عمل کنم. وقتی به من الهام می‌شود که کاری انجام دهم، آن را به چشم تکلیف بعدی‌ام می‌نگرم. حالا، الهام قصد من است. اجازه می‌دهم از وایت‌برد یا اولوهیت جاری شود تا از آگاهی محدود ایگو. الهام، من را به حیرت و ا می‌دارد؛ چون از چیزی فراخ‌تر و عمیق‌تر از ذهن خودم نشأت می‌گیرد.

خلاصه اینکه می‌خواهم بگویم خوشحال و سپاسگزارم. همه ما باید سپاسگزاری را به عنوان نتیجه این کتاب، تمرین کنیم. جان کلام هواپونوپونو این است که بفهمیم ما همین حالا هم در حال تجربه کردن معجزه هستیم، ما همین حالا هم بی‌عیب و نقص هستیم. **تنها چیزی که بین ما و معجزه زمان حال فاصله می‌اندازد، داده است و داده‌ها را که دربردارنده باورها، تفکر و خاطراتی است که از سر گذرانده‌ایم، می‌توان پاک کرد و زدود.** از چهار ذکر «متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سپاسگزارم، دوستت دارم» یا ذکر پنجم «من، خودم را می‌بخشد» یا هر عبارتی که خودتان دریافت کرده‌اید استفاده کنید تا به مرحله بعد برسید.

به عنوان خواننده این کتاب، شاید در مرحله قربانی بودن نباشید. شما همین حالا هم از آن مرحله عبور کرده و به مرحله قدرت‌بخشی پا نهاده‌اید؛ اما مرحله دیگری که هواپونوپونو نیز به آن می‌پردازد، تسلیم است که بیدارکننده نیز هست. ما می‌خواهیم روی خودمان کار کنیم. تنها کار ما، حقیقتاً، کار کردن روی خودمان است؛ چراکه طبق آموزه‌های هواپونوپونو، **هیچ کس آن بیرون نیست. فقط منم، فقط شما.** با هر ابزاری، هواپونوپونو کنید و بر تکرار آن مداومت کنید چون شما را آزاد و رها می‌سازد.

همان‌طور که دکتر هولن می‌گوید: «**وقتی خودتان را آزاد کنید، جهان نیز آزاد می‌شود.**» وقتی محدودیتی را از آگاهی خود پاک کنید، آن محدودیت از آگاهی جمعی جهان نیز پاک می‌شود. کار بزرگی است. این یعنی **کار کردن روی خودتان، سیاره زمین را نجات می‌دهد.** کار کردن روی خودتان، دلیل بسیار مهمی است که تک‌تک انسان‌ها را متعالی و غنی می‌کند.

از هر روشی که استفاده می‌کنید، متوقف نشوید. هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوید، برای مراقبه کردن وقت بگذارید و برای هر چیزی که دوست دارید هواپونوپونو کنید. به سکوت پردازید چون حقیقتاً سکوت، بی‌صدا نیست و در آخر، منتظر معجزه‌ها باشید.

درباره نویسنده

دکتر جو ویتالی، نویسنده، استاد بازاریابی، شخصیت فیلم، فعال تلویزیون و رادیو، موسیقیدان و یکی از پنجاه سخنران انگیزشی برتر جهان است.

از کتاب‌های پرفروش او می‌توان به عامل جذب، بر مدار جذب پول، محدودیت صفر، معجزه: شش قدم تا بیداری^{۹۰} و همه چیز ممکن است، اشاره کرد.

دکتر ویتالی، برنامه‌های صوتی موفق را نیز در کارنامه خود ثبت کرده است، از راز گمگشته^{۹۱} و نقطه صفر^{۹۲} تا قدرت باورنکردنی بازاریابی^{۹۳} و دوره بیداری^{۹۴}.

دکتر ویتالی در جایگاه کارشناس پیشرو محبوب در زمینه قانون جذب، در بسیاری از فیلم‌ها از جمله راز، به این نتیجه رسید که راز گمگشته در فیلم راز، آشکار نشده است. او در برنامه‌های تلویزیونی لری کینگ، دانی داچ شرکت کرده و در شبکه‌های خبری مانند News Fox نیز حضور یافته است. او همچنین در مجله نیویورک تایمز و نیوز ویک، به عنوان شخصیت مشهور معرفی شده است.

یکی از تازترین دستاوردهای او این است که به عنوان اولین خواننده و ترانه‌سرای خودیاری سال ۲۰۱۲ در مجله رولینگ استون شناخته شد. تا به امروز، او هفده آلبوم تهیه کرده است. چندین ترانه او نامزد جایزه موسیقی مثبت گرمی^{۹۵} شدند.

دکتر جو ویتالی که نه تنها به عنوان یک متفکر، که به عنوان یک شفادهنده مشهور است و ذهن ناخودآگاه افراد را از باورهای محدودکننده پاک می‌کند، مربی معتبر هواپونوپونوی مدرن بوده و در زمینه ریکی^{۹۶}، چی کونگ^{۹۷}، هیپنوتراپی بالینی، NLP و متافیزیک تخصص دارد.

او یک جست‌وجوگر و یک آموزگار است؛ زمانی که بی‌خانمان بود، چهار دهه، نحوه تسلط بر قدرت‌هایی انرژی خلاق خالص زندگی بدون مقاومت را یاد گرفت. او برنامه‌هایی مانند مربی‌گری معجزات^{۹۸} و مهارت محدودیت صفر را تهیه کرد تا به مردم کمک کند به اهداف دلخواهشان دست یابند. او در آستین تگزاس زندگی می‌کند. می‌توانید به سایت او به نشانی www.MrFire.com مراجعه کنید.

[←۱]

Vitale Joe

[←۲]

Secret The

[←۳]

Ho'oponopono

[←۴]

Len Hew Ihaleakala

[←۵]

Writing of Art the and Zen

[←۶]

Results of Science and Art The

[←۷]

مجموعه‌ای از الگوهای رفتاری یاد گرفته شده. در واقع، ایگو (ego) همان نکات منفی شخصیتی هر فرد هستند که باید در طول زندگی‌اش بر آن‌ها فائق آید. (مترجم)

[←۸]

اولویت یا روح الهی مظهري از خالق مقدس است که در درون همه ما انسان‌ها وجود دارد. این همان نفسی است که خداوند در ابتدای آفرینش در کالبد انسان دمید و به او جان بخشید. (مترجم)

[←۹]

اشاره به اینکه دچار اختلاف داخلی شود. (مترجم)

[←۱۰]

Barnum .T.P

[←۱۱]

Circus Bailey and Barnum

[←۱۲]

Barton Bruce

[←۱۳]

Stoicism فلسفه رواقیون یا استائیک، چهارمین و آخرین مکتب از چهار مکتب بزرگ آتن است که بر پایه عقاید جامعه یونانی استوار است زنو یا زنون فینیقی، اهل شهر سیتیوم واقع در جزیره قبرس در شهر آتن این مکتب را در اوایل قرن سوم قبل از میلاد تأسیس کرد؛ اما مانند سایر مکاتب فلسفی یونان، منحصر و محدود به آتن و یونان نشد. (مترجم)

[←۱۴]

Limits Zero

[←۱۵]

Zero At

[←۱۶]

Aurelius Marcus

[←۱۷]

Writing Cyber

[←۱۸]

Collier Robert

[←۱۹]

Hill Napoleon by Rich Grow and Think

[←۲۰]

Marketing Spiritual

[←۲۱]

Factor Attractor

[←۲۲]

attraction of Law

[←۲۳]

Sarno John

[←۲۴]

مادر زمین (مترجم)

[←۲۵]

Satori

[←۲۶]

Sketch: A :Etch یک ابزار رسم مکانیکی است که شخصی فرانسوی، به نام آندره کاسانیس، آن را اختراع کرده است. این اسباب‌بازی یک صفحه نمایش صاف خاکستری‌رنگ و دو دستگیره روی قاب خود دارد که با چرخاندن دستگیره‌ها، سوزن درون قاب حرکت می‌کند و پودر آلومینیوم را جابه‌جا می‌کند و خطوط سیاه‌رنگ روی صفحه ترسیم می‌شوند. این ابزار یکی از مشهورترین و پرفروش‌ترین اسباب‌بازی‌های قرن بیستم بود. (مترجم)

[←۲۷]

Robbins Tony

[←۲۸]

Dispenza Joe

[←۲۹]

Yourself Being of Habit the Break

[←۳۰]

درفرنگ عامه‌هاوایی، کاهونا، یک رهبر روحانی است که با قدرت کلمات افراد را شفا می‌دهد و محرم اسرار است. (مترجم)

[←۳۱]

Lipton Bruce

[←۳۲]

Vitale Joe by Possible Is Anything

[←۳۳]

Patent Arnold

[←۳۴]

Epictetus

[←۳۵]

Jung Carl

[←۳۶]

God of Presence the of Practice The

[←۳۷]

Lawrence Brother

[←۳۸]

Hunting Will Good

[←۳۹]

Williams Robert

[←۴۰]

Damon Matt

[←۴۱]

Katz Mabel

[←۴۲]

IRS

[←۴۳]

Barr Michelle

[←۴۴]

myself sforgive I

[←۴۵]

you with be I of Peace The

[←۴۶]

self my forgives universe The

[←۴۷]

Manzer Linda

[←۴۸]

سازهای زهی آن رده‌ای از سازها هستند که در آن‌ها صدا از ارتعاش زه یا تار یا سیم تولید می‌شود. (مترجم)

[\[←۴۹\]](#)

Panoz ۲۰۰۵

[\[←۵۰\]](#)

Francine

[\[←۵۱\]](#)

اشاره به آگاه و پاک بودن (مترجم)

[\[←۵۲\]](#)

Thoreau

[\[←۵۳\]](#)

Epigenetics

[\[←۵۴\]](#)

Etheridge Melissa

[\[←۵۵\]](#)

Ziglars Zig

[\[←۵۶\]](#)

Carengies Dale

[\[←۵۷\]](#)

Hill Napelon

[\[←۵۸\]](#)

Success of Laws Master The

[\[←۵۹\]](#)

Prayer Secret

[\[←۶۰\]](#)

Minute Every Born Customer a There's

[\[←۶۱\]](#)

Bridgeport

[\[←٦٢\]](#)

Connecticut

[\[←٦٣\]](#)

Erhard Werner

[\[←٦٤\]](#)

Schema Emotional of Effectiveness

[\[←٦٥\]](#)

benestrophe

[\[←٦٦\]](#)

Ferguson Marilyn

[\[←٦٧\]](#)

Conspiracy Aquarian The

[\[←٦٨\]](#)

Catastrophe

[\[←٦٩\]](#)

Winston Lisa

[\[←٧٠\]](#)

Akua Ao

[\[←٧١\]](#)

Zone Twilight

[\[←٧٢\]](#)

Serling Rod

[\[←٧٣\]](#)

Gallery Night

[\[←٧٤\]](#)

Mateson Richard

[\[←۷۵\]](#)

Callahan Roger

[\[←۷۶\]](#)

Therapy Field Thought

[\[←۷۷\]](#)

techniques Freedom Emotional

[\[←۷۸\]](#)

Technique Freedom Ho'oponopono

[\[←۷۹\]](#)

King Larry

[\[←۸۰\]](#)

Deutsch Donny

[\[←۸۱\]](#)

جایی بین بالای میچ دست و پایه انگشت کوچک، همان قسمتی از دست که با آن در کاراته برای شکستن اجسام، ضربه وارد می کنند. (مترجم)

[\[←۸۲\]](#)

Yates Brad

[\[←۸۳\]](#)

Shalini

[\[←۸۴\]](#)

Kaufman Neil Barry

[\[←۸۵\]](#)

Evans Mandy

[\[←۸۶\]](#)

Now Money Attract

[\[←۸۷\]](#)

یک رژیم غذایی بسیار جدید و مدرن امروزی (مترجم)

[←۸۸]

Scincerto Jen

[←۸۹]

Badass a Are You

[←۹۰]

Enlightment to Steps Six :Miracle The

[←۹۱]

Point Missing The

[←۹۲]

Point Zero The

[←۹۳]

Marketing Outrageous of Power The

[←۹۴]

Course Awakening The

[←۹۵]

Music Positive of Gramys The

[←۹۶]

Reiki

[←۹۷]

kung Chi

[←۹۸]

Miracles Coaching



The Fifth Phrase

The Next Ho'oponopono and Zero Limits Healing Stage

Joe Vitale

ما در خلق بسیاری از واقعیت‌هایمان، همکاری داریم و این کار از درون ما انجام می‌شود. بسیاری از افراد، از چنین چیزی بی‌خبرند و بسیاری هم تاکنون هرگز چنین چیزی را نشنیده‌اند؛ حتی وقتی چنین چیزی را می‌شنوند (شما در خلق واقعیت‌های زندگی‌تان نقش دارید) به آن بی‌اعتنایی می‌کنند و با آن می‌جنگند و در برابر شنیدن آن به هر شکلی مقاومت می‌کنند.

هواوپونوپونو به ما می‌آموزد که مسئولیت‌پذیر باشیم، یعنی مسئولیت شرکت در خلق تمامی وقایع ناخوشایند زندگی خود را برعهده بگیریم. وقتی این مسئولیت را تقبل کنیم، هواوپونوپونو را در زندگی خود فعال می‌کنیم.

جو ویتال، نویسنده کتاب پرفروش محدودیت صفر، درباره هواوپونوپونو بسیار نوشته و تاکنون فقط از چهار ذکر اصلی «متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سپاسگزارم، دوستت دارم» صحبت کرده است؛ اما او حالا می‌خواهد در این کتاب، پرده از ذکر پنجم بردارد.

در عبارت پنجم، هواوپونوپونو را عمیق‌تر و پیشرفته‌تر از آنچه قبلاً خوانده‌اید خواهید شناخت، عبارتی که به سادگی چهار ذکر «متأسفم، لطفاً مرا ببخش، سپاسگزارم، دوستت دارم» نیست، اما معنایی بس عمیق دارد و به زندگی شادتر و دگرگون‌تری منجر می‌شود. این عبارت می‌گوید که شما قضاوت نمی‌شوید، بلکه حقیقتاً دوست داشته می‌شوید؛ زیرا اولویت فقط می‌خواهد بدانیم که دوستان داریم.



ذهن‌آویز



ISBN: 978-600-118-464-2

9 788021

184642