

فصل دهم

حکمت کهن یا فیزیک جدید؟

بیشتر مردم زمانی که متوجه دلایل درد در زندگیهایشان می شوند، هیجان زده شده و مشتاق می شوند به مشکلاتی که باید رفع شوند توجه کنند. اما ریچارد از این قاعده مستثني بود. زمانی که دوباره گفتم بخشش واقعی راه حل مشکلات است، از کوره در رفت.

صدای ریچارد زمانی که خشم و عصبانیت او شعله ور شده بود ضخیم شده بود، او فریاد زد "بخشش؟! " بس است. به اندازه کافی به توضیحات تو گوش کردم! من سعی کردم ببخشم آن هم بیشتر از یک بار، آن باعث هیچ تغییری نمی شود! "

به او گفتم، "یک نفس عمیق دیگر بکش. به خاطر می آوری به تو گفتم مکالماتی که در ذهنت می گذرد را فراموش کنی؟ از تو می خواهم به حرفهای من گوش کنی، نه واقعیات گذشته ای که از بخشش می دانی و تصورات منفی که خودت برای خودت ایجاد می کنی. با تو موافق هستم که بخشش سطحی مزایایی دارد اما باعث درمان عمیق ترین دردهای ما نمی شود. به همین دلیل است که کار من تمرکز روی بخشش واقعی است. پروسه کاملاً متفاوتی از آنچه که فرهنگ ما به عنوان معذرت خواهی به ما آموخته است. "

"این طریقی که بخشش به ما آموزش داده شده است تنها مثل سایه ای از معنی بخشش حقیقی و عملکرد آن است. در این فرهنگ، ما معمولاً یک بخشش غیر واقعی را جایگزین می کنیم. به دلیل تصمیم خطرناکی که گرفته ایم و به دلیل غفلت خودمان و تمایل ما برای اجازه دادن به دیگران که به جای ما فکر کنند، ما همه به این عقیده رسیده ایم که عذرخواهی کردن به معنی فراموش کردن کسی و «خلاص شدن از شر»

اوست. ما باید دیگران را به دلیل وحشتناکترین کارهایی که در حق ما انجام داده اند، و رنج درونی که برای ما به وجود آورده اند ببخشیم و این «بخشش» يك مفهوم یونانی است که جایگزین معذرت خواهی به جای عفو و بخشش شده است. این ناشی از نگرشی به دنیا می شود که هر چیزی را برونی می پندارد، آن هر معلولی را همراه علتی می داند و علتی در دنیای بیرونی. در این نگرش به دنیا، ما پیوسته به صورت قربانیانی جلوه گر می شویم که هیچ امیدی به جز جنگیدن ندارند، و با جنگیدن، در دنیایی که از قبل نیز پر از عدم آرامش بوده ضربه های روحی و آسیبهای جدی به خود می زنند، و برای افرادی از طریق این آسیبهای کسب در آمد می کنند که می خواهند این سیستم را جاودانه کنند."

"این معنی بخشش از ابتدا در فرهنگ آرامی وجود نداشته حتی این مفهوم هیچ نزدیکی به مفهوم این کلمه در فرهنگ آرامی ندارد! ما را به شدت فریب داده اند! بخشش حقیقی يك پروسه درونی است که به جای درمان بیماری و سرکوب علائم بیماری که امروزه وانمود به درمان کردن می شود، به درمان واقعی منتهی می شود. به نظر می رسد ریچارد می خواست مرا طعمه قرار دهد. "تو چندین بار این بخشش در فرهنگ آرامی را تکرار کردی، آیا این رابطه ای با دیدن دارد؟ اگر دارد، من هیچ علاقه ای ندارم بیشتر از این چیزی بشنوم."

"بخشش يك مسئله فیزیکی و فیزیولوژیکی است، نه مذهبی. استاد آرامی این را به ما آموخته است و «معجزاتی» را از این طریق به وجود آورده است، چرا که به وجود آن کاملاً اعتقاد دارد! درگیر بخشش حقیقی شدن، زمانی که پی به آن ببری، سودمندترین کاری است که می توانی انجام دهی. این راهی برای تغییر مواد شیمیایی آسیب زا و درونی تو است. برای درمان واقعی، تو به آن نیاز داری. من شخصاً معتقدم که افراد و حتی تمدنها نمی توانند بدون آن عمر و بقای چندانی داشته باشند."

اندیشه کلیدی:

درگیر بخشش حقیقی شدن، زمانی که پی به آن ببری، سودمندترین کاری است که می توانی انجام دهی.

این راهی برای تغییر مواد شیمیایی آسیب زا و درونی تو است. برای درمان واقعی، تو به آن نیاز داری.

"در ترجمه زبان یونانی از آرامی به ما آموخته شده است که، معذرت خواهی کردن از دیگران به معنی

بخشش دیگران است، که باعث تداوم انرژیهای آسیب رساننده شده، بدون هیچ تسکین خاطری، جدا از

سرکوب ناشی از داروهای سمی. هم قانونی و هم غیرقانونی. این سیستم باعث آسیب جدی دو چندان به

سلولهای بدنمان می شود. مرگ نتیجه آن است و به این مکتب فکری پایان می دهد."

ریچارد با علاقه گفت، "مایکل، مفهوم ثقیلی است، این سطح فهم از کجا می آید؟"

"زبان آرامی زبانی بسیار قدیمی است که حداقل پدید آورندگان 5 دین اصلی دنیا با آن صحبت می کردند.

ادیان موضوع بخشش را مورد توجه قرار داده اند. البته با استفاده از بینش و ذهن غنی آرامی، ما می

توانیم بخشش حقیقی را آغاز کنیم و ارزش شگرف و کاربرد آن را تجربه کنیم. ترجمه یونانی از مفهوم

بخشش در آرامی، ما را دچار سوء تفاهماتی کرده و یکی از بزرگترین قسمتهای تکنولوژی را از دست

داده ایم."

"بیا کمی به این قضیه علمی نگاه کنیم، ریچارد، شاید از دیدگاه تو قدری بیشتر متوجه مطلب بشوی.

زیست شناس سلولی بروس لیپتون در آزمایشگاه خود نشان داده است که هر اندیشه و تفکری یک مولکول

تولید می کند، آن مولکول نروپیتاید نامیده می شود که می تواند روی یک سلول بدن، هر جا که بخواید

بنشیند. آن سلول آن ماده شیمیایی نروپیتاید را کپی می کند. هر کدام از ما، روز به روز، با مواد شیمیایی

افکارمان زندگی می کنیم!"

"افکار آسیب رساننده، مواد شیمیایی آسیب رساننده تولید می کنند. و افکار سرشار از عشق مواد شیمیایی مملو از عشق تولید می کنند. یکی زندگی است و دیگری مرگ! ببین فرهنگ ما به کدام سمت می رود و من فکر می کنم تو پی خواهی برد که چرا فاقد توانایی از بین بردن مواد شیمیایی آسیب رساننده هستی. بخشش حقیقی مشکل ماست، و ما را محکوم به پدید آوردن یک جهنم برای خودمان می کند و باعث می شود ما خود به دست خود زندگیمان را جهنم کنیم."

ریچارد شروع کرد و گفت، "در مورد من، بخشش به مذهب مربوط می شود، موضوعی که اصلاً مورد علاقه من نیست. هرگز به نظر من نیامده است که این موضوع می تواند سودمند و کار آمد باشد." او همچنان که ادامه می داد آرامتر شده بود، "بیشتر، از این آرامی برایم بگو و اینکه چرا این همه اهمیت دارد."

"بر اساس گفته های تاریخ دانان زبان آرامی کاملاً بالغ و پر مفهوم وارد زندگی شد. زبانی که به خودی خود بسیار غنی و پر مفهوم بود و بر اساس هیچ زبان شناخته شده دیگری نبود. در هیچ دوره ای تکمیل نشد و هیچ مرجع و ابتدای مشخصی ندارد. مشخص نیست اصل آن از کجاست، آرامی یکی از قدیمیترین زبانهای دنیاست که با آن صحبت می شده و نوشته می شده است. آن، زبان سر تا سر قوم امپراطوری ایرانی و بابل بوده است، حداقل از هزار سال قبل از میلاد تا هزار سال بعد از میلاد مسیح. زبان آرامی از زبان اقوام مدیترانه شنیده می شده تا مردم دیوار بزرگ چین. امروزه آن هنوز در بعضی دهکده های لبنان و مناطق کوهستانی شمال عراق شنیده می شود.

"کیش و آئین پیروان زرتشتی، یهودی، مسیحی، مسلمان و بهایی همگی ابتدا به زبان آرامی بوده است. آرامی، زبان بسیاری از طومارهای اقوام گذشته بوده است. زبان مادری ابراهیم، موسی، مسیح، محمد و

بهاء الله است. بعضي ها معتقد هستند كه زبان بودايي ها هم آرامی است."

او پرسید: "من با این ذهن قرن بیستم خودم چگونه می توانم به اینها معتقد باشم؟ چرا مردمی كه دو هزار سال پیش در بیابانی سرگردان بودند امروز باید برای من مهم باشند و امروز مورد علاقه من قرار بگیرند."

"زبان آرامی فهم کاربردی از رفتارهای انسان را بازگو می کند و به وضوح توضیح می دهد كه چگونه ذهن كار می کند. آن توانایی القاء و انتقال معانی روانشناسی را با افزودن پیشوند و پسوند به ریشه كلمات دارد، قابلیت و توانایی كه در هیچ زبان دیگری وجود ندارد. این فرهنگ، این قابلیت را دارد چون مردم آرامی فهم و دانشی دارند كه هیچ تاریخ دیگر تا به امروز به آن دست نیافته است."

"دنیایی كه مروج زندگی بدون تفكر استفاده از ترس است. تنها نگاهی به رسانه ها ببنداز، برای تو آشكار می شود كه مردم را می توان از طریق ترسشان كنترل كرد. در دنیای آرامی، افرادی بودند كه می دانستند چگونه ذهن پر از ترسشان را، ترسی كه توسط مقامات مذهبییشان، مبلغان دینی در آن دوره به آنها آموخته شده، تغییر دهند و به میراث حقیقی خود، یعنی ذهن بر اساس عشق پی ببرند. فقط کافی است به انرژی يك نوازده توجه كنی و ببین جوهره وجودی او از چیست؟ هر كسی در دنیا، موافق است كه آن عشق است. آن، ریچارد، جوهره و منبع ذات توست. دنیا تلاش می كند تو را از جوهره خودت جدا كند، چرا كه زمانی كه تو می ترسی بیشتر از زمانی كه عشق می ورزی قابل كنترل هستی. افكاری كه زائیده ترس هستند مواد شیمیایی مشابهی بر اساس ترس تولید می كنند."

"در ساختار اندیشه یونانیان، كه از طریق آنان آموخته های آرامی به ما در غرب منتقل شده است، آن بر اساس جنگ و خشونت است. اگر تو به آن شك داری برو فیلم سیصد را ببین و ببین كه مدتها پیش یونانیان

چگونه فرزندان خود را بر اساس خشونت، ترس و دشمنی تربیت می کردند. و خشونت، ترس و خصومت را به عنوان راه حل های مشکلات زندگی به آنها می آموختند. و به ما این را القاء می کنند که یک قاتل خوب بودن مثل قهرمان بودن است. دروغی که امروزه دولتمردان و مبلغان مذهبی در فرهنگ ما نیز هنوز به ما می گویند.

"مکتب جنگ و خشونت در تمام دنیای ما گسترده شده است. این دروغهایی که به نظر صحیح هستند ادامه پیدا می کنند. مقامات مذهبی، روحانیون و عناصر حکومتی با سفسطه، زبان بازی و برهان تراشی و منطقی فریبنده، سیاستهای خود را ادامه می دهند مگر تا زمانی که شما به ذهنیت مملو از عشق دست پیدا کنید. یک ذهن ساختار یافته با طرز فکر ترس نمی تواند این مسئله را درک کند، آن حتی نمی تواند بشنود و متوجه شود که عشق ورزیدن راه حل تمام مشکلات زندگی است! آیا زبان یک فرهنگ می تواند عاری از تجربه ای باشد که فاقد آن است، و قادر به انتقال این مفاهیم با استفاده از ترجمه آنها باشد؟"

اندیشه کلیدی:

"هر کسی که علناً اظهار کند خشونت روش اوست باید بپذیرد که دروغ گفتن نیز روش و شیوه زندگی

اوست." الکساندر سولزنیستین

ریچارد در حالی که نظرات خود را ابراز می کرد بسیار هیجان زده شده بود. "مایکل، بدیهی است که او نمی تواند در مورد مسئله ای صحبت کند که آن را نفهمیده است. و من متوجه نمی شوم که چرا آنهایی که در دنیای پر از ترس گم شده اند باید دروغی را جاودانی و همیشگی کنند، دروغی که آنها راه حل مشکلاتشان بر اساس آموخته های بر اساس ترسشان می دانند و این حقیقت ساده است که آنها به راحتی می توانند ترس را از ذهن خود حذف کنند و در غیر این صورت راه حل های آنها تنها باعث همیشگی شدن

مشکلات در دنیای ما می شود.

"جوابها بسیار ساده و آسان ارائه شده اند، اما برای ذهنهایی که سلولهای مغزی آن توانایی درک آن را ندارند قابل فهم نیستند. حدود دو هزار و ششصد سال پیش، مردی به نام ایزاکیل وضعیت را کاملاً توضیح داده است. زمانی که اعلام کرده آنها «چشمهایی برای دیدن دارند، ولی نمی بینند، گوشیهایی برای شنیدن دارند ولی نمی شنوند.» ششصد سال بعد از آن، استاد آرامی گفته: "اگر گوش دهید، می شنوید ولی نمی فهمید، اگر بخواهید ببینید می بینید ولی درک نمی کنید، چرا که قلب این مردم گویی با موم ضخیمی پوشانده شده است و پر از دشمنی، کینه و ترس شده است و گوشهای آنها خسته از شنیدن هستند، چشمان آنها بسته شده است و از گوش، چشم و قلب خود کمترین بهره را می برند."

ریچارد مختصر جواب داد: "مایکل تو الان داری از موضوعات مذهبی صحبت می کنی، من نمی خواهم بشنوم!"

"ریچارد، ذهن بر مبنای ترس تو، شستشوی مغزی شده است تا تو از پیدا کردن راه حلی که نا امیدانه در جستجوی آن هستی متوقف شوی و به جوابهای نرسی. ببین چه دشمنی و خصومتی در تن صدای تو هست. ذهن تو این گونه برنامه ریزی شده که زمانی که به راه حل نزدیک می شود ترس را به تو القاء کند، البته هنوز جوابهای مناسبی پیدا نشده است. به دیوانگی و جنونی که امروزه در دنیا بوجود آمده است نگاه می بینداز!"

این زبان کهن، تکنولوژی را در اختیار دارد که به منظور درمان ذهنهای ما، جسمهای ما، روابطمان، فرهنگهای دنیای ما و مذاهبمان شدیداً مورد نیاز است. بالاخره ما در این دنیا در صلح و آرامش زندگی خواهیم کرد، زمانی که بین مذاهب صلح و آشتی برقرار شود. یک ذهن پر از ترس حتی زمانی که از

عشق سخن می گوید، تنها آن را محکوم می کند و آشفتگی بیشتری به وجود می آورد. ارباب و تهدید تا زمانی که تو با آن موافقت کنی."

او با تعجب فریاد زد: "هنوز به نظر می رسد که تو داری مرا موعظه مذهبی می کنی!"

"آیا می توانی گفتگوها و محاوره های درونی سرت را که به اندازه کافی به آنها گوش کردی متوقف کنی تا ببینی در تعلیمات کهن چیزهایی بیشتر از آنچه که در ذهن بر اساس ترس شکل گرفته، در مورد مذهب وجود دارد. یادآوری می کنم - ترس محدود کننده هوش و عملکرد ذهن است!"

"با تحقیق در تعلیمات روحانی و معنوی خالص، شما متوجه می شوید آنها تنها «توصیه های مذهبی» در فضای «اماکن مذهبی» نیست. آنها در مورد زندگی هستند، ما باید به آنها توجه جدی و عمیق داشته باشیم! آنها به سادگی و وضوح، دستورالعمل و کتابچه های راهنمایی ما در زندگیمان، روابطمان و جسممان هستند. آن سطح فهم از عملکرد انسان و آن طریقی که درمان انسان کامل می شود در زبان آرامی آمده است، اما در غرب این موارد هنوز نامشخص است؛ آنچه که امروز از مذهب می دانیم تنها راهنمایی ساده زندگی روزمره است. نهایت دین و مذهب، زندگی کردن باعث عشق است. این هیچ ربطی به عقاید دینی ندارد! و به این گونه است که آن جزء لازم و لاینفک زندگی است، زیرا که باعث می شود ما زندگی بدون ترس یا دشمنی و خصومت داشته باشیم. همانطور که دیدیم، در غیر این صورت جنون و دیوانگی مانند اکنون سراسر دنیا را فرا می گیرد. بسیاری از مقامات حکومتی و مبلغان دینی و روحانیون در این دنیا می خواهند ذهنهای ما را با این ترس همراه کنند، زیرا زمانی که ما می ترسیم قابل کنترل تر و قابل پیش بینی تر از زمانی هستیم که با عشق و محبت زندگی می کنیم."

"آرامی ابزاری برای چگونگی زندگی بر اساس ذهن پر از عشق فراهم کرده است. آن به مردم می آموزد

که چگونه با عشق و محبت زندگی خانوادگی خود را، روابط خود را، روابط جنسی، تجارت، مالیات، مسائل حقوقی، زمینها، محصولات، میراث و مسائل مالی خود را تحت کنترل داشته باشند.

با گذشت سالها ذهنهایی که نمی خواهند با آن سرو کاری داشته باشند و متوجه عشق و محبت باشند، ذهنهایی خود را بر اساس دشمنی و ترس می سازند و ترس بر این تعلیمات غلبه می کند و یک سیستم جایگزین به وجود می آورد. حدس بزن بر چه اساس؟ دشمنی و ترس! و سپس این سیستم دروغی و اشتباهی وانمود می کند که تنها مذهب صحیح است و به اسم عشق دروغ می گوید، شکنجه می کند، می کشد، محکوم می کند و با هر کسی که با آن موافق نیست بد رفتاری می کند! اینها کارهایی هستند که یک ذهن ساخته شده از عشق آن را غیر ممکن می داند. عشق تنها فضایی بین آدمها را پر می کند، در حالی که ترس و دشمنی آن را محکوم می کند- آن هم به اسم خدا!

اندیشه کلیدی:

من استفاده از این روش را در عمل دیده ام. آن را برای مدت طولانی و به اندازه کافی بلند تکرار کن. آنها به این اعتقاد پیدا خواهند کرد، حتی اگر بعداً افشاء شود که دروغ بوده است. هر کسی به آسانی از هر آنچه می ترسد یا آرزو می کند، اعتقاد پیدا می کند.

"ذهن پر از ترس و خصومت هر مسئله ای را با توجه به محتویات خود تفسیر می کند. آن نمی تواند آن سویی محتویات خود را ببیند! به همین دلیل است که در آرامی، کسی که ذهن را فهمیده، گفته است: اولین قانون عشق است، و اینکه هر مسئله ای به شرایط موجود در ذهن بستگی دارد. قبل از اینکه ما هر چیزی را بفهمیم و از مسائل بعدی آن پیروی کنیم، باید از شرایط آن برخوردار شویم."

"یک ذهن پر از ترس و خشم حتی نمی تواند بشنود. بیا فعلاً یک آموزش بر اساس عشق را بپذیریم. آن

همیشه راهی برای توجیه خشمش و همیشگی کردن محکومیت‌هایش تقریباً در هر مکالمه ای پیدا می‌کند. حتی در آن گفتگو‌هایی که در مورد «عشق» است، حتی اگر تو با آن موافق نباشی. فقط به لحن صحبت آن گوش کن- برای رها شدن از ترس، این ذهن، ابتدا باید تجربه مستقیمی از عشق داشته باشد. احساس مختصری از عشق، حتی برای شروع درک آنچه که می‌خواهیم انجام دهیم و از آن صحبت می‌کنیم لازم است."

"یک جانی خشن که به صورت وحشتناکی تغییر شکل پیدا کرده است، یک دیوانه یا یک دشمن قسم خورده، یک تجربه دارند. آنها تغییر شکل پیدا کرده اند و هرگز نمی‌توانند افرادی مانند گذشته خود شوند. تنها تجربه مستقیم عشق، ماهیت حقیقی ما، فردی را تغییر می‌دهد که یک فرد نزدیک مرگ و رو به موت است (یک تجربه حقیقی، نزدیک زندگی است). آن یک تجربه از مسئولیت واقعی ماست که باعث ایجاد این تغییرات می‌شود و اگر تو فرهنگ ما را به دقت مطالعه کنی، این همان تجربه ای است که فرهنگ با نیرنگ از آموختن آن خودداری کرده است. به همین دلیل زمانی که آن تجربه می‌شود دگرگونی و تغییر شکل به وجود می‌آید، یک تغییر واقعی انرژی که در هر کدام از حوادث اتفاق می‌افتد. آن تجربه همانچه است که دین حقیقی در زندگی افرادی به وجود می‌آورد که آن را لمس کرده اند!

"ذهنهایی که در گیر خشم و ترس هستند نمی‌توانند این تغییر را درک کنند، زبانی وجود ندارد که حتی بتواند در آن مورد صحبت کند. کسی که آن چه که ما آن را توضیح دادیم تجربه نکرده است، می‌تواند این اتفاق را در یک گوشه خلوت مطالعه کند، حتی برای دهه ها. و حتی اگر به عمق دانش یک فردی که دکتری خوانده است مطالب را گردآوری کند، نمی‌تواند یک کلمه صحیح در مورد آن تجربه به زبان بیاورد. "ذهن آنها پر از اصول و عقاید تعصب آمیز پر از خشونت و ترس است. فرافکنی آنها، اعلان های پر از

خشونت و دشمنی آنها که همان تفسیر حقیقت درونی آنهاست و داستانهایی که در تضاد کامل با فرضیه های آنهاست. فلسفه آنها ترس و خشونت است. شعارهای آنها هم اعلان حقیقت درونی آنهاست که کاملاً با آنچه ادعا می کنند تضاد دارد. فلسفه و عقیده آنها ایجاد ترس است. آیا تو تا کنون متعجب نشده ای که چگونه مردم قتل و جنگ را به نام کسی که چنین گفته است توجیه می کنند. "اما من به تو می گویم، دشمنان خود را دوست بدارید، برای کسانی که شما را آزار داده اند و رنجانده اند دعا کنید، به آنهايي که از شما متنفر هستند خوبي کنید، برای آنهايي که کينه توزانه از شما استفاده کرده اند و شما را آزار داده اند دعا کنید."

ریچارد در حالیکه غرق در فکر بود سر تکان می داد

"یک روحانی و مبلغ مذهبی، سفسطه باز قهار و توانا (شخصی که با زیرکی خصومت و ترس را شبیه حقیقت می کند) با وابسته کردن این امور به علوم الهی تنها می تواند با دلیل و برهان آوردن، مردم را از مسیر درست خارج کرده و آنها را مجبور به انجام کاری کند که درست برعکس آن چیزی است که خدا به آنها گفته است انجام دهند.

"هر چیزی که آنها می گویند مذهبی است، طعم خشونت یا ترس می دهد، به نام کسی که گفته است اولین قانون عشق است، و این یک مذهب دروغین است! متأسفانه به دلیل خشونت و تفسیرهای پر از ترس در تعلیمات مذهبی که آنها آموخته اند، از مهمترین قسمتها با دلایل و برهانهای مکارانه غفلت می کنند. متأسفانه این توصیه ها در بیشتر موارد، مورد غفلت قرار گرفته اند و «ذهنهای روشن فکر»، آنها را عقیده های منسوخ شده می نامند. توصیه های ژرف و کاربردی و ابزاری که دور انداخته می شوند و جایگزین آنها مباحثات وابسته به علم الهی، سفسطه های روشنفکری و محکومیت هر کسی که با آنها

مخالف است می شود. پیروان، همگی نسل به نسل با تهدید خشم خدای ترسناک که آن را عشق می نامیدند

این عقاید را حفظ می کنند. آیا عشق بعد از این به یک خدای کوچکتر می رسد؟

" ساختار فکری بر اساس عشق آرامی، کاملاً متفاوت از آن چیزی است که به بیشتر ما از طریق افکار

«مذهبی» پر از خشم و ترس آموخته شده است. زمانی که برای اولین بار با آن مواجه می شویم، آن باعث

شوکه و حیرت ذهنهای ما می شود. حتی فهمیدن و پی بردن به این که چنین مسئله ای نیز ممکن است نیاز

به سپری شدن زمان طولانی دارد. زمانی که تجربه ای که از آن صحبت کردیم را لمس کنید، غیر ممکن

است که بر اساس هارمونی سرشت واقعی خود رفتار نکنیم. آن زمان است که اصل وحدت بر ما حکمفرما

می شود

"داستان جالبی در مورد هنری دیوید تورئو¹ کسی که برای نپذیرفتن حمایت از برده داری به زندان رفت،

هست. رالف والدو امرسون از او در زندان ملاقات کرد و پرسید: هنری تو این جا چه کار می کنی؟ می

دانی جواب تورئو چه بود؟ والدو سوال این است که تو بیرون از این جا چه کار می کنی؟ امرسون متوجه

نکته اصلی که مخالفت تورئو بود نشده بود. او قصد نداشت وضعیت جامعه را تغییر دهد بلکه فقط می

خواست بر اساس وجدان و ضمیر ناخودآگاه خود رفتار کند. تورئو گفته است: "اگر ما صحیح را از

نادرست تشخیص ندهیم بالاخره ظرفیت تشخیص را از دست می دهیم و در نتیجه از نظر اخلاقی و

معنوی کرخت و بی حس خواهیم شد. بیشتر عمری که ما در زندگیمان با فرهنگ خود سپری می کنیم و

در بسیاری از اماکن مذهبی (کلیساها و مساجد) می گذرانیم تنها بیانگر کرختی، بی حسی و بی تفاوتی ما

است.

ریچارد انگار که می خواست به من هشدار بدهد و مرا از خطری بزرگ آگاه کند گفت: "مایکل تو برای

گفتن این چیزها به دار آویخته می شوی!"

"شاید، اما تنها توسط ذهنهای آکنده از دشمنی و خصومت و ترسوهایی که در میان ما هستند. به همین دلیل است که هر وقت حقیقت خود را نشان داده است، آنها اعمال خود را با سفسطه های روشن فکری و فرهنگی توجیه کرده اند. آنهایی که علاقه مند به آموختن حقایق هستند، آنهایی که عاشق مهر ورزیدن هستند، مرا تشویق می کنند و کار مرا تایید می کنند. آنهایی که با سفسطه ها و دلایل بیهوده کر و کور شده اند، می دانند که هیچ چیز نمی دانند اما قادر نیستند بفهمند چه راهی را باید طی کنند که به آن برسند. ریچارد در حالی که بسیار مشتاق جواب من شده بود گفت: "اینهایی که حالا گفتمی بیشتر از تمام آنهایی که تا به حال گفته ای برای من جالب بوده است."

"زمانیکه پا را از ذهن پر از تفسیرهای غلط و اشتباه خود فراتر بگذاری و متوجه افکار بر مبنای ساختار اصلی آرامی در کتب آسمانی شوی، همانگونه که من تجربه کرده ام، وضوح و روشنی بسیار عمیق و شگرفی را تجربه می کنی. آنچه که امروزه دین نامیده می شود ریشه در تعلیمات دنیوی خشک دارد. هدف اصلی دین ایجاد جامعه ای امن بود که زندگی کردن بر اساس آن به گونه ای کاملاً متفاوت از این زندگی پر از دیوانگی و جنونی است که ما انسانها آن را ایجاد کرده ایم. جامعه ای که به مردم می آموزد زندگی چگونه است، و به مردم می آموزد که چگونه آنها می توانند بهترین زندگی که به آنها پیشنهاد شده است را در پیش بگیرند. آن به مردم کمک می کند که حتی در حالیکه دشمنی و ترس را از گذشتگان خود به ارث برده اند چگونگی زندگی صحیح را بیاموزند. افکار معتقد مذهبی به این مسئله به صورت هدف خود نگاه می کنند و هیچ گاه دیگری را به هیچ صورت و نحوی محکوم نمی کنند، آنها هیچ کاری به آنچه که دیگری انجام داده است ندارند!

"این افراد واقعاً معتقد، امید دنیایی ما هستند. ذهن ترسو و متخاصم، این افراد را به عنوان بی اعتقاد و بی ایمان می شناسد. آن ذهن تا زمانی که تجربه ای از ذهن خودفعال و پر از عشق نداشته باشد نمی تواند رابطه ای بین این دو برقرار کند.

اندیشه کلیدی:

هدف اصلی دین ایجاد جامعه ای امن بود که زندگی کردن بر اساس آن به گونه ای کاملاً متفاوت از این زندگی پر از دیوانگی و جنونی است که ما انسانها آن را ایجاد کرده ایم. جامعه ای که به مردم می آموزد زندگی چیست، به مردم می آموزد که مردم چگونه می توانند بهترین زندگی که به آنها پیشنهاد شده است را در دنیای آکنده از جنون و دیوانگی پیش بگیرند.

"این تجربه، تغییر نامیده می شود و يك ذهن تغییر یافته برای پروسه درمان احتیاج به زمان دارد. مبلغان مذاهب بر اساس ترس فکر می کنند که تغییر کیش به معنی کشیده شدن افراد به سوی گرایش دینی آنها است. تغییر، یک جنبش ساده از طریق یک تجربه است، از يك ذهن ساخته شده بر اساس ترس به تجربه یک ذهن آکنده از عشق و این ذهن هرگز یکسان نخواهد بود. آن تجربه با عشق لمس شده است. و هرگز نمیتواند کاملاً به دیوانگی های گذشته اش بازگردد."

" آیا تو گفته های کتب آسمانی را به خاطر می آوری؟ «با توجه به ظاهر اشخاص قضاوت نکنید.» ، «محل عبادت و پرستشگاه را بی حرمت نکنید» و «اجر گناه مرگ است».

ریچارد که ناگهان هیجان خود را از دست داده بود با تنفر گفت: "بله، و اینها هیچ کدام برای من معنی و مفهومی نداشتند. زمانی که کودک بودم، می شنیدم که آدمهای ریا کار و دو رو این مضامین را به زبان می آوردند، ولی بعد که فکر می کردند هیچ کس متوجه آنها نیست و به آنها نگاه نمی کند آنها دقیقاً خلاف

آن عمل می کردند. مطمئناً، آنها همیشه مرا گمراه کرده و باعث میشدند من دیگر هیچ علاقه ای به دانستن این موضوعات نداشته باشم."

"لطفاً متوجه باش که هر کدام از این دستورالعملها از موضوعات واقعی صحبت می کنند و اینکه چگونه با زیرکی با آنها روبرو شویم که ما اندکی بعد به آن می پردازیم. مهمتر از همه، به نظر می رسد ذهن مملو از ترس تو قصد دارد از مطلب دور شود و فاصله بگیرد. شنیدم که گفتی آن افراد خود خلاف گفته هایشان عمل می کردند و این باعث گیجی تو شده بود. با توجه به انرژی و مقاومتی که ابتدا از خودت برای صحبت نکردن نشان دادی، می توانم حدس بزنم که تو از دو رویی آنها آزار بسیاری دیده بودی. درست است؟ آیا می خواهی مراحل و فرآیند این ترس را ببینی؟"

"بله. مردم من از عشق و صداقت در اماکن مذهبی صحبت می کردند، اما چه شفاهی و چه بدنی با من در خانه ام بد رفتاری می کردند و مرا آزار می دادند. اگر صحبت می کردم و از آنها می پرسیدم که چرا این همه متفاوت در مجامع عمومی رفتار می کنند، رفتارهای ناخوشایندشان دو برابر می شد. من باید دروغ می گفتم تا بتوانم رازهای خانوادگی را حفظ کنم. من باید دروغگو بودم تا نشان دهم همه چیز روبراه است، یا باید مجازات می شدم."

حفظ ظاهر از من خواسته می شد. این واقعاً دیوانه کننده است؛ زمانی که به من در مدح و ارزش درستی و صداقت گفته میشد، از من خواسته می شد تا با یک دروغ زندگی کنم!" ریچارد ناخنهای خود را می جوید و به نظر می رسد در حالیکه ماجرای خود را می گفت و بازگو می کرد، خشمش را کنترل می کند. حالتی که او نشسته بود مرا به یاد یک پسر بچه هراسان، عصبانی و خشمگینی می انداخت که روی لبه صندلی خود نشسته و آماده فرار کردن است.

"من ریا و دورویی را در روحانیون، مبلغان دینی، خادمان و تعداد زیادی از مردم می دیدم. آنها همیشه به من می گفتند گناهکار هستم و من در رفتار آنها با دیگران شرارت و تبهکاری را می دیدم. خصوصاً در رفتار بدی که موعظه کنندگان اغلب در برابر خانواده های خود از خود نشان می دادند."

"من زن افسرده و غمگینی را به خاطر می آورم که طلاق گرفته بود و سالها صادقانه در یک مکان مذهبی خدمت می کرد. وقتی او تصمیم گرفته بود دوباره ازدواج کند، «دوستان مذهبی» او را از جمع خودشان بیرون کردند و بدنامش کردند! موعظه کنندگان واقعاً دعا می کردند «که خدا او را خوار و ذلیل کند». من نمیتوانم باور کنم که شاهد چه رفتارهایی بوده ام، من فقط نمی فهمیدم.

"تفکرات مشابهی در زمینه ای مشابه به یاد می آورم، مسیح از اتهام بد کارگی نجات پیدا کرد و زمانی چیزی شبیه این گفت: من آنها را محکوم نمی کنم. چرا آن «واعظان و مبلغین مذهبی این دوره» چنان رفتاری با من داشتند؟! فکر می کنم این بسیار جالب است اگر روحانیون به جای اینکه تهدید به جهنم بکنند واقعاً از کتب آسمانی پیروی می کردند. آنها در هر نوبت موعظه تنها ترس را در دیگران القاء می کنند و دیگران را محکوم می کنند. من واقعاً به موعظه بیشتری نیاز ندارم، آن خیلی دردناک بود. همانطور که او ماجرای خود را تعریف می کرد بسیار جدي به نظر می رسید.

"ریچارد، يك نفس بکش، حبس کردن نفست دقیقاً مثل این است که تو گذشته ای را که تجربه کرده ای همیشه همراه خودت حمل کنی- حبس کردن نفست درد آن تجربه گذشته را به واقعیت موجود در ذهن تو متصل می کند. اگر آن واقعیت خود را نشان دهد، حتی اگر شرایط خارجی آن را توجیح نکنند، مسلماً درد، گنجی و فرافکنی همیشه همراه آن است."

" ریچارد وقتی آنچه در نسخه های زبان آرامی آموخته شده را بفهمی، تمام اینها برای تو بسیار ساده می

شود."

"اول از همه آیا این برای تو اتفاق افتاده است چون شخص دیگری نتوانسته است بر اساس آن تعلیمات زندگی کند آن تعلیمات هیچ ارزشی ندارند یا آنها مشکلی دارند؟ آیا تو به این دلایل دچار مشکل می شوی؟ به نظر می رسد یکی از مشکلاتی که تو داشته ای والدینت بوده اند و ناتوانی موعظه کنندگان در تحقق بخشیدن به ایده آلهایشان بوده است. تمام اینها به این معنی است که آنها نیز مثل تمام انسانها، کامل نیستند. به نظر تو هم تمام نواقص و بد رفتاریهایی که پدر و مادرت در مورد دین داشتند را کسب کرده ای. این به آن معنی است که اگر تو تجربه تلخی آموخته ای که درسی از آن یاد گرفته ای، کل آن تجربه را به دلیل ناراحت کننده بودن آن فراموش کرده ای."

"والدین تو با درد و رنجی که به آنها تحمیل شده بوده زندگی می کردند. زمانی که از عشقی که آنها برای رسیدن به آن کوشش می کردند جدا شوی، شکل تحریف شده آن را از «مردان صاحب قدرت» می آموزی و بدون بخشش حقیقی، آنها کمک اندکی از دستشان بر می آید و آن آموخته هایشان را به تو منتقل می کنند."

"و وعظ محکوم کننده تو، در حقیقت، تنها آن چیزی را محکوم می کنند که نتوانسته اند با خودشان حل کنند و در آن موارد با خودشان به نتیجه برسند. یک ذهن ساخته شده بر اساس عشق حقیقی هرگز نمی تواند از این نوع حرکتیهای ناخوشایند حمله به دیگران و طرد کردن آنها، زمانی که از زنی صحبت کردی که طلاق گرفته بود و خود از این مسئله ناراحت بود و رنج می کشید و قصد داشت دوباره وارد جامعه شود را درک کند. البته، ذهن شکل گرفته بر اساس ترس، خود در این مورد یک قصه ساختگی در مورد چگونگی کارش و اینکه چگونه تنها سعی می کرده دیگری را که مورد حمله قرار گرفته است «نجات»

دهد. تمام داستانهایش دروغبين هستند.

"يك ذهن شكل گرفته بر اساس ترس، در آرامی كهن، يك ذهن ريا كارانه ناميده مي شد. آن تمام قانونها (به جز يكي) را مي داند و حتي با افتادن يك كلاه، ديگران را محكوم و متهم خواهد كرد. «ما آنرا بریدن سر يك نفر براي بلندتر به نظر رسیدن سر ديگري مي دانيم.»

"استاد آرامی به این ذهنها گفته است: "واي بر شما. اي ريا كاران شما می توانید لباسهای فاخر به تن کنید، عقاید تعصب آمیز مذهبی را دنبال کنید، در زمانهای مناسب از کلمات مناسب استفاده کنید اما در قلب خود احساسی به جز یک آدم ريا كار و ساختگی ندارید. توهم و نمایش، شما را مقدس نمیکند. حرمت واقعی به زندگی یک تجربه درونی است و هیچ ارتباطی با ظواهر بیرونی ندارد."

"واي! من نمي دانستم تمام اينها به اين معني است! به نظر مي رسيد او از واعظان و موعظه كنندگان من صحبت مي كرد، كساني كه هميشه حرف از عشق و محبت مي زنند اما جيج مي كشند، فریاد مي زنند، خشمناك به تو مي گویند تو به جهنم مي روي! ريچارد در حالیکه به فهم معنی نهان تفسیرهای یک ذهن شكل گرفته بر اساس ترس كاملاً متعهد بود بدون هيچ مكثي گفت: "اگر چه من دو قسمت را نفهميدم، منظور تو از اين كه تنها آن چيزي را محكوم مي كنند كه خودشان آن را حل نكرده اند و متوجه آن نشده اند، و پس شماها معيارهاي پدرانتان را به كار مي برید، چیست؟"

"ممکن است گفته پال را در رم باستان به خاطر بیاوری که گفته است: "زمانی که ما تشخیص می دهیم در طرف مقابل ما عیبی هست این به معنی آن است که ما خود نیز چنان نقص و عیبی را در خود داریم. در حالی از آنها قضاوت می کنیم و عیب آنها را می بینیم که وانمود می کنیم خودمان معصوم هستیم و در آن حوزه هیچ اشکالی نداریم. به صورت خلاصه این مطلب به ما می گوید که وقتی کسی را محكوم می

کنیم تنها رابطه مان را با يك ذهن مملو از عشق و محبت از دست مي دهيم. به خاطر می آوری زماني که من گفتم پروسه فرافکني براي ذهني که اين کار را انجام مي دهد شفاف است؟ يك نماينده واقعي کار صحيح، متصل به عشق باقي خواهد ماند، هيچ اهميتي براي او ندارد که عاقبت و نتيجه چه خواهد شد و در نهايت باعث درمان افراي خواهد شد که در زندگي خود گناه کرده اند. "کسي که نتواند اين کار را انجام دهد تنها توانايي خود را در خصوص موضوعاتي که هنوز در مورد آنها به نتيجه نرسيده است از دست مي دهد. تنها زماني که آنها محکوم خواهند شد زماني است که شخص کاري را انجام مي دهد که باعث بروز يك موضوع دروني که احتياج به درمان دارد می شود. با از دست دادن رابطه شان با عشق، آنها محکوم مي کنند، ناخواسته، نه کساني که در اشتباه هستند را، بلکه خودشان را. روحانی موعظه کننده يا هر شخص ديگري که سرزنش کننده در برابر يك گناه واقعي است، به صورت ناخواسته به شما مي گويد که گناه چه است. اين همان چيزي است که تعليمات آرامی هم مي خواهند به ما بياموزند. تو واقعاً مطمئن خواهی شد که موعظه کنندگاني که متوجه اين مطلب شده اند، خيلي از کارهايي را انجام مي دهند که خود بر خلاف آن را هميشه فریاد مي زنند و اعلام مي کنند.

" اين سوال که پرسیدی، "که شما هم از معيارها و مقياسهاي پدرانان استفاده مي کنيد (شما خصوصيات اخلاقيتان را از پدرانان به ارث برده ايد). شما هم همان کاري را مي کنيد که پدرانان انجام مي دادند. اين به آن معني است که پدر کسي هم که يك ذهن پر از ترس دارد و کسي که چنين ذهني دارد زندگيش را از چيزهاي ترسناک مي سازد. او چيزهايي را تقويت يا جذب مي کند که با خود حمل مي کند و آنها را به عمل نزديک مي کند. او فکر مي کند هيچ راهي براي فرار ندارد چرا که مشکل هميشه و آن بيرون وجود دارد. بخشش از طريق آرامی راه حلي را پيشنهاد مي کند، زيرا که آن ما را قدرتمند مي کند، به درون ما مي

رود و منبع این زباله ها را از زندگی ما پاک می کند. تو ممکن است مردی را به خاطر بیایوری که نامش جاب بود. کسی که چندین هزار سال قبل، به ما راه حل و کلیدی داد که نشان می دهد چطور این اتفاقها می افتد. در آرامی توضیح داده شده است: چیزهایی که واقعاً از آنها می ترسیم، بر سر راهم قرار گرفته اند و چیزهایی که از آنها ترسیده ام را در زندگی خود یافته ام."

"اینها همه جالب و کاربردی بودند، توصیه هایی آموخته شده که به کار می آیند! صحبتمان را در مورد فرافکنی به خاطر می آوری؟ فرافکنی و بیرونی پنداشتن دردت و ربط دادن آن به مذهب باعث شد تو به سختی بفهمی چه فایده ای از آن حاصل تو می شود و تو یک نتیجه را از دست خواهی داد. من اشخاص بسیاری را دیده ام که روابط خود با والدینشان و مقامات مذهبی نیز این کار آنها را تایید می کند.

"والدینت، مثل همان موعظه کنندگان زندگی خود را بر اساس رفتارهای پدرانشان ساخته اند، چنانکه تو نیز مشکلات بسیار زیادی داشته ای. پدر واقعی تو عشق است و وقتی که ذهنت بر اساس عشق باشد، تو شروع به پر کردن زندگی با آن می کنی."

"هوم، من فکر می کنم والدین من هم آدم هستند. شاید من از آنها توقع زیادی داشته ام. او غرق در فکر شده بود. من می توانم بفهمم آنها هم، سعی می کردند و بهترین کاری را انجام دادند که می توانستند، حالا احساس می کنم با دانستن اینها کمی آرامتر شده ام و آرامش خاطر پیدا کرده ام.

"این بینش در نتیجه بخشش است. مثال کوچکی می زنم اما مثال مهمی است و نشان می دهد این مسئله چگونه است." من این را گفتم و او به من مات و مبهوت نگاه کرد.

"تو در ذهنت از یک واقعیت به شکل یک فایل نگه داری می کنی، پس بیا کمی در این مورد صحبت کنیم. تو گفתי خانواده من یا والدین من باید کامل باشند. بر اساس فهم و درک تو آنها کامل نبودند، و تو به آن درد

و ناراحتی متصل شدی. ناراحتی و خشمی که تو در مورد آنها تجربه کردی در فایلی که مربوط به خانواده ات است ذخیره شده است. هر وقت که واقعیت مربوط به «والدینت» خود را نشان می دهد، درک تو از آنها یا خودت به عنوان والدین با مجموعه ای از افکار و احساسات آن فایل پوشیده می شود. در آرامی بخشش به معنی لغو کردن است. لحظه ای که تو دیگر تحت تاثیر این مطلب که آنها باید کامل باشند قرار نگیری، در حقیقت، نیازت را برای کامل بودن آنها لغوی کنی. نتیجه این عمل باعث میشود که فایل مربوط به والدینت باز شده و ناراحتی، بد رفتاری کردن، درد و رنجشی که در آن وجود داشته شروع به رها شدن کرده و تو از آنها خلاص شوی. این بخشش حقیقی در زبان آرامی است، و مطمئناً خیلی متفاوت تر از یک معذرت خواهی ساده است. همینطور که ابهام تو برطرف می شود یک واقعیت درد آور در جریان پروسه بخشش قرار می گیرد و تو اکنون می توانی آنها را واقعی تر ببینی.

ریچارد آهی کشید و گفت: "مطمئن نیستم هر چه گفتم را فهمیده باشم، اما مطمئنم که احساس می کنم آرامتر شده ام."

"در پائین شکلی آمده است که به وضوح و روشن شدن مطلب در ذهن تو کمک می کند، تو تنها کسی نیستی که احساس آرامش خاطر می کنی، ریچارد. این رهایی تنها روی روابطت با مادر و پدرت تاثیر نمی گذارد، بلکه به دلیل شفافیت در «فایل والدینت» ظرفیتت برای پذیرش والدینت افزایش می یابد.

نتیجه بخشش حقیقی

" ریچارد متوجه باش تو والدینت را نبخشیده ای، نه والدینت درگیر این پروسه شده اند، نه واقعیات مربوط به گذشته آنها تغییر کرده، اما، تو احساس بهتری داری. بخشش تو باعث رها شدن انرژیهای سمی می شود که تو از گذشته آنها را حفظ کرده بودی."

"تو همیشه مسئول احساسات هستی، و تغییر هیچ فرد دیگری هم برای درمان تو لازم نیست! حالت طبیعی ما خوشحالی است. بشر مستحق و سزاوار خوشحال بودن است. فقط آرامش، و شادی کودکی را قبل از اینکه تحت تاثیر دیوانگیهای فرهنگ ما قرار بگیرد را نگاه کن. این يك حالت طبیعی است و متأسفانه دشمنی و ترس به تدریج طبیعی می شوند."

اندیشه کلیدی:

تو همیشه مسئول احساسات هستی، و تغییر هیچ فرد دیگری هم برای درمان و التیام تو لازم نیست!
حالت طبیعی ما خوشحالی است. بشر مستحق و سزاوار خوشحال بودن است.

ریچارد همانطور که دستهایش را دور زانوهایش حلقه میکرد خود را عقب کشید، "تو گفتی پروسه رها سازی آغاز می شود، مایکل، آیا این به آن معنی است که آن کامل نشده است؟ آیا من باید درد بیشتری تجربه کنم؟"

"ریچارد، درمان يك حادثه نیست، آن يك پروسه است. آن احتیاج به زمان دارد و در مراحل مختلف اتفاق می افتد. تو تا زمانی که با تجربه این پروسه مقاومت کنی و جلوی آنرا بگیری آن دردناک خواهد بود."

او پرسید: "این پروسه چقدر طول خواهد کشید و چگونه می توان به آن سرعت داد؟"

"هر چقدر که طول بکشد. آن می تواند جالب، مهیج و تجربه خوشایندی برای تو باشد. اگر چه، متأسفانه، بسیاری به خاطر مقاومتی که در برابر آن از خود نشان می دهیم، به راحتی آن را تجربه نمیکنیم. این یک پروسه شخصی است که می تواند تسریع پیدا کند. "عوامل بسیار زیادی هستند که تعیین میکنند شما چقدر سریع و آسان این پروسه را طی کنید. اینها شامل تغذیه، تمرین ورزش و حمایت از سیستم ایمنی تو و داشتن عوامل دیگر نیز می شود. بهترین راهی که من برای تسریع کردن پروسه درمان می دانم، به کار بردن آن چه است که من آن را کشف وجودی می نامم. آن تمایل گفتن حقیقت و در آغوش گرفتن عشق و محبتی است که تو درون خودت پیدا می کنی. سپس به اندازه شگفت آوری سرعت این پروسه افزایش پیدا می کند. مخفی کردن مدام حقایق در روابطت باعث می شود خشم و غضب، اراده خوب و قصد و نیت خوب را نابود کند و از بین ببرد. واقعیاتی که از آنها صحبت نشده است و تایید شده است، به تصویر ذهنی دیگران متصل می شوند و بالاخره تبدیل به خشم - غضب و نفرت می شود."

"من شنیدم که تو از تغییر دادن گذشته صحبت کردی، این همان کاری است که من تازه انجام داده ام؟"

"بخشش تو، گذشته را تغییر نمی دهد، اما واقعیت ذهن تو در مورد گذشته را تغییر می دهد. تو بعضی از واقعیات گذشته که از آنها صحبت نکرده ای را رها می کنی، واقعیات قدیمی که اکنون نیز به تو وابسته اند، تصویر مغز تو از والدینت. هیچ احتیاجی نیست که تو درد و رنج مربوط به واقعیات گذشته را با خود حمل کنی. آسودگی خاطر و رهایی تو مثال خوبی از استفاده موفقیت آمیز از بخشش حقیقی است. این زیرکانه است که به خاطر بسپاریم که اگر با یک موفقیت مثل این مخالفت شود بالاخره روزی در آینده خود را نشان خواهد داد."

"به خودت فرصتی برای بازگشت به گذشته بده. به خودت یک خسته نباشید بگو. این بیشتر از يك كليشه است. تمرکز عمدی روی آثار مثبت گرایي نامیده می شود که این امر موجب تقویت آن طرز فکر مثبت می شود. اگر به عمد روی تاثیر مثبت عمل یا طرز فکري تاکید کنید، آن يك طرز فکر مثبت در نظر گرفته می شود. زماني که مسائل مثبت بر اساس این گونه تاکيدها براي تو پيش مي آید، تو با تمایل بیشتری آنها را در آینده تکرار می کنی."

"تا حدودي فهمیده ام که چه می گویی مایکل، اما این اندکي مرا گیج کرده است. احساس بهتری دارم، اما هنوز گیج هستم. نمی دانم چرا. کاملاً مطمئن نیستم که فهمیده باشم چه اتفاقي افتاده است. ریچارد خم شده بود و همانطور که صحبت می کرد بند کفشهایش را بازمی کرد. کفشهایش را از پایش در آورد و کاملاً به داخل صندلي اش فرو رفت. او از وقتی که آمده بود آرامتر و راحت تر به نظر می رسید، خطوط پیشانی اش هم صافتر شده بودند."

"ریچارد، همانطور که تو عادات گذشته ات را ترك می کنی، گيجي يك امر طبيعي است. ظاهر شدن افکار متناقض و احساسات همانطور که درمان می شوی چنین تاثیراتی را ایجاد می کند."

"تو به این دلیل احساس آرامش خاطر از سوي والدینت می کنی که همزمان آنها را بخشیدی، اتفاقي که کاملاً تصادفي و بدون هیچ برنامه قبلي افتاد. یکی از ابزار اولیه که ما توصیه می کنیم و تو می توانی استفاده از آنها را بیاموزی و با خودت به خانه ببری « صفحه کنترل واقعیت است». هدف این وسیله آموختن، بر اساس تجربه است، که چگونه هر دوی لذت و درد ایجاد می شوند. این يك روش قابل اعتماد، و علمي است که می توانی هر زماني از آن استفاده کنی و اجازه دهی درد، تو را ترک کند و واقعاً لذت را

در آغوش بگیری.

ریچارد با تعجب گفت: "اگر چیزی که تو می گویی حقیقت دارد، من آن را می خواهم."

اندیشه کلیدی:

خواستن، کلید قدرتمند بودن است. اگر تو می خواهی قدرتمند باشی از کلید راهنمای آن استفاده کن.