

## فصل دوازدهم

### - حفظ عشق و محبت در فضای اطراف خودمان

" بهترین تمرینی که می دانم می تواند توانایی تو برای حفظ عشق و محبت را تقویت کند، این است که چشمانت را ببندی و به خودت اجازه بدهی که آرام شوی. وقتی کاملاً احساس کردی که در حالت خود آگاهت آرام شده ای، فکر کن و ببین چه احساسی باعث شده تو شفافترین، قویترین و قدرتمندترین عشقی را که قادر به احساس آن بودی تجربه کنی. فکر کن یک بچه تازه متولد شده را در آغوش نگه داشته ای. نفس عمیق بکش و متوجه آن نوزاد تازه متولد شده شو. چه احساسی داری؟"

او حرف مرا قطع کرد و گفت: " خوب، من هیچ وقت یک نوزاد را بغل نکرده ام، مطمئن نیستم، خیلی جالب به نظر می آید، اما من احساس زیادی در آن مورد ندارم.

"اگر تو تجربه نگه داشتن یک نوزاد را نداری به من اجازه بده تجربه خودم را در اختیار تو بگذارم. زمانی که پسر من در خانه متولد شد، من او را به یک اتاق دیگر بردم و او را روی قفسه سینه ام گذاشتم. دوازده ساعت ما هر دو با هم خوابیدیم، بدون هیچ حرکت و جنبش، آن یک خواب عمیق، شگفت انگیز بود که من واقعا نمی توانم آن را توضیح بدهم، جز اینکه بگویم خود را به این خاطر سعادتمند می دانستم."

"وقتی دخترم در همان شرایط به دنیا آمد و من سرم را به سر او چسباندم، آن چشمان شفافش که با تمام توجهش به من خیره شده بود و آن چنان لبخندی زد که کل دنیای مرا تکان داد. او باعث شد من چنان تجربه ای از عشق داشته باشم درست مثل اینکه آن را هدیه ای از طرف خداوند بدانم.

حتی نمی توانم به چیز دیگری فکر کنم، همانطور که صحبت می کردم به نظر می رسید مغز و دستهای من تنها کاری را می کردند که از من خواسته شده بود. کلمات از جایی دیگر می آمدند، من نمی دانستم از کجا اما گویا یک انتقال مستقیم بود که از ذهن من خارج نمی شد بلکه از ذهن من عبور می کرد. این تجربه را با تمام وجود احساس کردم، تمام سلولهای من حضور یک عشق حقیقی را احساس کرده بودند."

در حالیکه نزدیک بود اشکهای ریچارد از چشمانش سرازیر شود گفت: من هرگز بچه نخواسته ام، چون دوران کودکی من آن چنان سراسیمگی و آشفتگی بود که همیشه مرا آزار می داد و باعث ناراحتی ام بود. هیچ گاه فکر نمی کردم چنین تجربه قدرتمندی می تواند وجود داشته باشد.

"در کارگاه هایم، ریچارد اغلب این سوال را می پرسد، آیا زمانی را به خاطر می آوری که به زندگی مردم اطرافت نگاهی می کردی و از خودت می پرسیدی که آیا این روش صحیح زندگی است؟ تعداد زیادی از مردم پاسخ قانع کننده «بله!» را به زبان می آورند، وقتی که بیشتر سوال می کنیم تقریباً همه افراد می گویند که آنها می دانند زندگی در مورد عشق، حمایت کردن از دیگران و توجه به آنهاست. سپس هر کدام شرح می دهند که چگونه خود را از عشق محروم کرده اند. چگونه آنها در این دنیا با افکار پر از دشمنی و خصومت و دلهره آور شستشوی مغزی شده اند. گذشتگان به ما اخطار داده اند مراقب باشیم و به خودمان اجازه ندهیم که همرنگ و سازگار با این دنیا شویم." و، ما می توانیم اضافه کنیم، و یا شما خودتان پوسیده و دلمرده خواهید شد.

اندیشه کلیدی:

در دنیای مجازی و تصویری هر کس می گوید که زندگی کردن یعنی عشق ورزیدن، مراقبت کردن و حمایت کردن از دیگران.

"ماهیت مواد شیمیایی ساخته شده بر اساس دشمنی و خصومت، مرگ بار است. هر نسلی از کودکان با نپذیرفتن

تجربه دنیا بر اساس عشق به نحوی فریفته و گمراه می شوند. آنها زندگی با عشق را جایگزین یک دنیای کنترل شده از طریق خشم، ترس و تحریف می کنند. به آنها اغلب آموخته شده که این تعادل تنها راه به دست آوردن « اشیاء » و مالکیت آنهاست و این خوشبختی در زندگی واقعی است. در تعلیمات آرامی کهن به ما اخطار داده شده که مراقب باشیم و به خودمان اجازه ندهیم که "همرنگ و سازگار با این دنیا شویم."

"اغلب اوقات اگر ما در دنیا در مسیر دنیایی قرار بگیریم و خودمان را از عشق محروم کنیم، اولین تلاش ما برای تجربه عشق، وقتی می خواهیم آن را تجربه کنیم، بیهوده و بی معنی به نظر می رسد، و اگر اغلب اوقات به این کار ادامه دهیم تجربه عشق در ما پرورش پیدا می کند. و تو در تمرینهایت به مرحله ای میرسی که هر سلول بدنت با تجربه عشق لبریز می شود. من توصیه می کنم که باید این تجربه را بیست و چهار ساعت در روز و هفت روز هفته انجام دهیم و همه ما به این تجربه اختصاص داده شده ایم!

من از ریچارد خواستم تا تصور کند سر دختر مرا در دستانش نگه داشته و حضور او را با عشق، همانطوری که خودش نیز همینطوری وارد دنیا شده احساس کند. همانطور که این کار را کرد، من پیشنهاد دادم، "زمانی که عشق و محبت را احساس کردی خودت آنرا تقویت کن تا آن جایی که آن تمام بدنت را فرا بگیرد، حالا تصور کن به جای صورت آن نوزاد صورت خودت و عشق آن کودک را وارد بدن خودت کن و بصورت واقعی انرژی آن نوزاد تازه متولد شده را در بدن خودت تصور کن. ریچارد یک نفس کوتاه بکش.

این همان احساسی است که تو باید داشته باشی و اینکه چگونه این احساس به تو اختصاص داده شده است. حالا چشمانت را باز کن و تصور کن عشق درونی تو از طریق چشمانت به هر کس یا هر موقعیتی در دنیای تو گسترش پیدا می کند.

"همانطور که خودت را در آن عشق غرق می کنی، در آینه نگاه کن. زمانی را به این تمرین اختصاص بده، به

زودی متوجه حضور آگاهانه، فعال و همیشگی عشق خواهی شد و عشق جزئی از کلمات و زندگی تو خواهد شد!

اندیشه کلیدی: تعهد (که به طور کامل در جلد مربوط به درمان روابط می شود) در انتهای این کتاب یک کلید

اصلی در پروسه درمان است. آن یک سری ابزار است که نشان می دهد چگونه عشق و محبت در روابط ما با

خودمان و دیگران گسترش پیدا می کند.