

فصل هفدهم

بدن هم ذهن خودش را دارد

وقتی از پیاده روی برگشتیم، موضوع بحث اصلی مان ارتباط بین رزناس و ذهن بود. من توضیح دادم قانون رزناس قانونی است که تمام میدانهای دیگر انرژی را تحت تاثیر قرار می دهد و همان قانون تبدیل انرژی است.

ریچارد پرسید، "رزناس چیست؟"

"تصور کن من یک دیپازن مرتعش شده به صدای س را نکه داشته ام و دیپازن مرتعش به صدای س دیگری به آن نزدیک می کنم. چه اتفاقی می افتد؟"

او جواب داد: "اولین دیپازن شروع به لرزیدن خواهد کرد؛ من این آزمایش را از کلاس فیزیک دبیرستانم به خاطر می آورم."

"حالا اگر من یک دیپازن مرتعش شده به صدای ف را نزدیک آن کنم چه اتفاقی می افتد؟"

او حرف مرا قطع کرد و گفت: "هیچ اتفاقی نمی افتد، دو دیپازن با فرکانسهای مختلف شروع به لرزیدن می کنند، بنابراین با هم هماهنگ نیستند. اولین دیپازن هیچ چیزی ثبت نمی کند."

من اضافه کردم، "بنابراین، اگر رزناس نباشد، هیچ تبدیل انرژی هم صورت نخواهد گرفت! تنها در صورتی که دو میدان انرژی در هارمونی با یکدیگر باشند بین آنها انرژی رد و بدل خواهد شد. وقتی آنها وارد محدوده یکدیگر می شوند، میدان قویتر، بعضی از انرژی های خود را به میدان ضعیفتر منتقل کرده و آن را تقویت می کند. قانون مشابهی عملکرد مغز را تحت تاثیر قرار می دهد."

او پرسید، "منظورت چیست، ذهن را کنترل می کند؟"

من پیشنهاد دادم، "بیا آن را اثبات کنیم."

از او خواستم، "به رنگ ماشینت فکر نکن، او اندکی مات و مبهوت به من نگاه کرد. به چه فکر می کنی؟"

"رنگ آبی ماشینم، تشدید، فکر می کنم؟"

حرف او را قطع کرده و گفتم: "جز این چیز دیگری نمی تواند باشد."

ریچارد خیلی سریع جواب داد، "اگر می خواستم، می توانستم تصمیم بگیرم و به مسئله دیگری فکر کنم."

من با لبخند گفتم: "بله، اما نه بدون تصمیم گیری اولیه فکر نکردن در مورد ماشینت، که همان فکر کردن در مورد ماشینت است. من با کلماتم یک میدان انرژی برپا کردم. ذهنت را مثل یک قفسه تصور کن که در آن فایل به نام «ماشینها» داری. حرفهای من آن فایل را در ذهن تو تشدید کرد. به همان روش مشابهی که

دیپازن های تنظیم شده انرژی را تشدید و تبدیل به اطلاعات کردند، ذهن تو هم ترغیب به فکر کردن در مورد ماشین می شود. این عمل اصلاً فکر کردن نیست بلکه یک تشدید ساده است. این همان قانونی است که تمام فرآیندهای ذهن تو را کنترل می کند. کلمات، فرکانسهای منتشر شده با صدای انسان هستند. کلمات ما تمام اطلاعات با طول موجهای یکسان شنیده شده در ذهن را تشدید می کنند. من این را اثر فایل فولدر می نامم. اجازه بده این را برایت تشریح کنم."

"تمام اطلاعات مربوط به موضوعی خاص در یک «فایل» ذخیره می شوند. وقتی تو یک دسته از سلولهای مغزی در آن فایل را تحریک می کنی، آن میدان انرژی تولید می کند که باعث می شود سایر سلولهای مغزی حاوی آن فایل هم تحریک شوند."

"من در کارگاه هایم اثر فایل فولدر را با پرسیدن یک سوال از حضار تحت تاثیر قرار می دهم و آنها با صدای بلند جوابهای خود را فریاد می زنند که بقیه افراد هم آن را بشنوند. سپس می پرسم، اسم اسب کابوی معروف لون رنجر چیست؟ جمعیت گاهی فریاد می زند سیلور، تونتو و تریاگر."

"مایکل، من می فهمم که حضار این جواب را می دهند، اما نمی دانم این چه ربطی به موضوع تشدید دارد." "وقتی من اسم آن اسب را می پرسم در ذهن هر کدام، فایل مربوط به «وسترنهای قدیمی» شروع به ارتعاش می کند و در نتیجه ارتعاش صدای من تشکیل داده می شود، هر ذهنی واقعیت درونی که مربوط به کلمات من نمی شود را تحویل آن فرد می دهد، اما همان مطلبی که کلمات من در هر کدام از حضار آن را تقویت کرده. تک تک آنها کلمات مشابهی را می شنوند اما واقعیتی که در هر کدام از آنها خود را نشان می دهد کاملاً وابسته به اطلاعاتی است که در سلولهای مغزی آنها ذخیره شده است، و کدام جواب در فایل مرتعش شده بیشتر نزدیک به سطح است و خود را نشان می دهد؟ واقعیت دریافت شده همیشه از محتوی ذهن شنونده به دست می آید، درست معانی که ما به زندگی اختصاص می دهیم."

"قانون رزناس می گوید بعضی از انرژی های صدای من به سلولهایی از مغز شنوندگان منتقل می شود که حاوی واقعیاتی درباره سیلور است. وقتی سلولهای مغزی این انرژی را دریافت می کنند، تحریک می شوند و یک لرزش درون آن فایل به وجود می آید. هر سلول مغزی دیگری هم در آن فایل دارای جریان انرژی می شود و تمایل به تحریک کردن پیدا می کند، بنابراین تونتو و تریاگر هم جوابهای احتمالی می شوند، اصطلاحات مربوط به اثر فایل فولدر."

"اگر در فایل «وسترنهای قدیمی» تونتو و تریاگر از سیلور به سطح ذهن تو نزدیکتر باشند، تبدیل به جوابهای ما می شوند حتی اگر آنها دقیقاً مربوط به سوال ما نباشند. بعضی افراد در حقیقت این را مکانیسم اتوماتیک «تفکر» می نامند! اگر ما بدانیم کل زندگی چقدر از افراد با این پروسه کنترل می شود متعجب

خواهیم شد، پروسه ای که ذهن شخص آن را کنترل و محدود می کند.

"اثر فایل فولدر فکر کردن نیست، آن تنها اطلاعاتی است که آن سلولهای مغزی را تحریک می کند. این سیکل اطلاعات در کل ذهن به جواب داده های آن، اطلاعات ورودی، کلمات، تصاویر سمبولها، هوس و احساسات هستند.

ریچارد به نظر کنجکاو بود که این مفهوم را بداند و همانطور که صحبت می کرد به سوی من خم شده بود. او پرسید، "آیا منظورت این است که هر مسئله ای که سلولهای مغزی را تحریک کند می تواند مانند کاتالیزوری برای آن اثر فایل فولدر باشد؟"

"بله، و اگر ما تحت تاثیر آن اثر قرار بگیریم، ما تحت تاثیر گذشته خود قرار گرفته ایم. به خاطر می آوری پاک کردن واقعیات یک ذهن بخشش نامیده می شد و این کلید به عهده گرفتن زندگی تو است. افزایش مهارت مدیریت خروجی ذهن باعث می شود شخصی خودش گرداننده و اداره کننده ذهنش باشد." من پرسیدم، "ریچارد، آیا تا به حال کاری انجام داده ای که تمایل به انجام آن نداشتی؟"

"متأسفانه، اغلب اوقات من این کار را انجام داده ام!"

"چرا؟"

"قبل از اینکه لب به سخن بگشاید چند لحظه با تردید مکث کرد، "ترس، حدس می زنم، نمی دانستم کار بهتر کدام است، یا شاید هم خشم، فکر می کنم دلایل زیادی می تواند وجود داشته باشد." "تنها دلیلی که مرتکب عملی می شویم، به دلیل واقعیتهای است که در ذهن داریم، آن ما را به انجام آن فرم خاص رفتار هدایت می کند. یک پسر بچه، با واقعیات محدود در ذهنش، ممکن است یک کالای آنتیک را خرد و خاکشیر کند. آیا آن پسر بچه مخرب است؟ نه، او به وضوح در ذهنش واقعیتهای نیست که مربوط به جابجا کردن صحیح اشیاء شکستنی باشد."

ریچارد یک لحظه فکر کرد و یک بررسی خردمندانه انجام داد، "منظورت این است که اگر مرتباً به او گفته شود که در نتیجه ندانستن مسائل اطرافش، پسر بد و خرابکاری است، آیا آن کلمات ممکن است واقعیتهای را در ذهن او بسازند، خدای من! آن واقعیت حقیقتاً ممکن است کل زندگی او را تحت تاثیر قرار دهد و کنترل او را به دست بگیرد؟"

"اگر آن کودک به ابزاری برای بخشش و پاک کردن آن واقعیت دسترسی نداشته باشد، این احتمال وجود دارد که او در زندگی با قبول اینکه با بدی آفریده شده است و بچه بدی آفریده شده فرد خرابکاری شود. البته، هیچ کس از کودکی، «بچه بدی» آفریده نمی شود، اما بسیاری از «بچه های بد» محصول والدین و فرهنگی هستند که نه بهتر از آن را می دانند نه نقششان را در شکل دادن ساختار ذهن آن کودک می فهمند و می دانند.

اگر رسانه های جمعی متوجه نقش خود می شدند و مسئولیت واقعیات و اهدافی که به کودکان بی گناه ارائه می دادند را به عهده می گرفتند دنیا یک شبه تغییر پیدا می کرد."

اندیشه کلیدی:

ذهن تنها قادر است به چیزهایی که برای آنها برنامه ریزی شده جواب بدهد. ما می توانیم واقعیاتی که به ما کمک نمی کنند را با آموختن بخشش فراموش کنیم.

او به نظر شوکه شده بود. "این دلیل بسیاری از خشونتها و خیانتها در دنیا را توضیح می دهد. جایی گفته شده،" برای پرورش یک بچه به کل یک جامعه نیاز است. به نظر من این بدان معنی است که هر ارتباط با کل جامعه تأثیری روی ساخت هر کدام از واقعیات یک کودک دارد. این یک مسئولیت بسیار هراس انگیز است." او با جدیت گفت: "من همیشه فکر می کردم والدینی که کشیک فرزندانشان را می دهند و مراقب هستند که ببینند آنها چه کارهایی می کنند و با چه کسانی ارتباط دارند بیش از حد مراقب کودکان و فرزندان خود هستند. شاید آنها متوجه نقش بالقوه جامعه در ساختن ساختار واقعیات کودکان شده اند. این تا حد زیادی دلیل به دردرس افتادن کودکانی که در جوامع سالم گروههای سالم مثل مدرسه یا همسایگی، ارتباطات و دوستانی نداشته اند را توضیح می دهد. من قصد دارم چیزهایی که امروز آموختم را به کودکان، مدارس، والدین و آموزگان منتقل کنم مایکل."

"ریچارد، ما خوشحال می شویم که از هر طریق که بتوانیم تو را در این راه حمایت کنیم. بسیاری از افرادی که این تعلیمات را می آموزند تبدیل به آموزگاران آن می شوند. ما از هر کسی که احساس می کند هدفش آموختن این ابزار به دیگران است دعوت می کنیم و به تعهدات خانوادگی خودمان در ارائه دادن این اسرار به هر ذهنی در این سیاره پایبند هستیم. بیا نگاهی به قدم بعدی در فهم اثر فایل فولدر ببندازیم."

"کلمات برای تحریک فایلها، واقعیات و متصل کردن آنها به یکدیگر استفاده می شوند، به اصطلاح آنها را به هم «می چسبانند». چقدر طول می کشد که واقعیات کلیدی در کنار یکدیگر قرار بگیرند و پس از هماهنگی همه با هم تحریک شوند؟ به یک تمساح ارغوانی فکر نکن. یک مثال احمقانه، اما اگر من تو را در یک هفته، در یک ماه، یا یک سال ببینم و به تو بگویم به یک ... ارغوانی فکر نکن، ذهن تو در جایی خالی از چه کلمه ای استفاده خواهد کرد؟"

ریچارد جدی و منتقدانه گفت: "البته، تمساح، اما من احتمالاً یک سال بعد از این تاریخ را حتی به خاطر نخواهم آورد."

"ممکن است این درست باشد. اما این مطلبی را که من می خواستم توضیح دهم را روشن کرد. یکی از مسائلی که باعث می شود اتفاقی در حافظه دراز مدت تو قرار بگیرد احساسات است. تکرار باعث می شود

آن انرژی حتی عمیقتر هم در ذهن قرار بگیرد. بیا از موارد بسیار عادی مثالی بزنیم. تصور کن، در ده سال یا بیست سال اول زندگی، با فریاد کشیدن و تنبیه کردن، به یک پسر جوان این عقاید متعارض آموخته شود که «ارتباط جنسی» بسیار کثیف است و تنها باید آن را برای کسی که دوست داریم حفظ کنیم. و او باید با هر کسی که فقط او را دوست دارد ارتباط داشته باشد. با توجه به اثر فایل فولدر تو از چنین افکار و لینکهایی در بخشهایی از مغز چه انتظاری داری؟"

او بی اختیار گفت: "مثل سرزمینی حاصلخیز و مستعد برای دیوانه شدن."

"تو فهمیدی! تا زمانی که او نتوانسته واقعیات متضاد درون ذهنش را ببخشد هر مسئله ای که ارتباط جنسی را به خاطر او آورد، به یادش می آورد که «ارتباط جنسی» نا پاک است، آن را برای کسی که دوست داری نگه دار. جریان منتج شده از این واقعیات احتمالاً او را دچار گیجی و سر در گمی خواهد کرد چرا که به آن فایلها متصل شده است. هر زمان که آنها تشدید می شوند، گناه، تعارض و تنبیه به خاطر او آورده می شوند. حالا می فهمی برای چه مسائل منفی و تنبیه وارد مسائل ازدواج می شوند و نتایج خشونت باری دارند؟ بسیاری از مردم سعی می کنند خود را کنترل کنند تا بعد از ازدواج هم تا آخر عمر زندگی شادی داشته باشند، که این اندیشه کلیدی دیگری در روابط است. تمام اینها باعث گیجی بیشتر و بیشتر می شود. هر کدام از این واقعیات مهم در این فایلها بار بسیار بالایی احساسی دارند و به هم متصل هستند. آن شخص چه شانس برای داشتن یک ازدواج موفق دارد؟ با توجه به اثر فایل فولدر به نظرت نتیجه جریان واقعیت در ذهن همسر آن شخص چه خواهد بود؟"

او با ترشویی جواب داد: "به گمان من این یک دیوانگی محض خواهد بود، نظیر آنچه که من در ازدواجهایم داشته ام."

"دقیقاً! گیجی و به هم ریختگی پیامد آن خواهد بود. تصور کن دو نفر، با واقعیتهای مشابه، با هم ازدواج می کنند و آنها پیوسته این دسته از سلولهای مغزی را در یکدیگر تشدید می کنند؟"

"منظورت درست مثل ازدواجهای من است؟ در هم برهمی. آن یک دیوانگی است. طلاق، درد، نفرت و انتقام. درست مثل این است که وسط میدان جنگی! "

ریچارد که غم و خشم بر او مستولی شده بود گریه کرد. همانطور که او غرق احساسات عمیقی شده بود من به آرامی سر جایی خود نشستم و او را آرام می کردم.

اندیشه کلیدی:

هر چقدر ما عشق بیشتری به یکدیگر عرضه کنیم، درمانمان سریعتر می شود.

من جرأت او را برای روبرو شدن با این مشکلات سرکوب شده تحسین می کردم. در این مورد فکر می کردم

که چگونه تعداد زیادی از ما قبل از اینکه بخواهیم با خودمان روبرو شویم با چه مشکلاتی روبرو بوده ایم. حدس می‌زنم این به این دلیل باشد که به ما آموخته شده به درد هایمان توجهی نکنیم تا جایی که دست به گریبان یک بحران حاد شویم تا آن زنگ خطری و هشدار برای ما باشد. من به او اطمینان خاطر دادم که با آنچه که ظاهر می‌شود راحت باشد و با این موضوعات روبرو شود و ببیند که چگونه درمانش آسانتر می‌شود. ریچارد قدری آرامتر شده بود و اعتراف کرد که او از زمان کودکی اش تا به حال چنین احساسات عمیقی را تجربه نکرده است. دیگر آن غم و غصه از صورت او رخت بر بسته بودند، صورتش هم اندکی بشاشتر شده بود.

ما مثال خود را با مثال زوجی که در یک خانه جنگلی زندگی می‌کنند بازتر می‌کنیم. تعجب می‌کنیم وقتی می‌بینیم آنها چگونه اختلافات خود را با یکدیگر حل می‌کنند. ریچارد گفت: "تجربیاتم به من نشان می‌دهند که حتی با داشتن صمیمی‌ترین رابطه‌ها، آن حتی بسیار سخت خواهد بود."

به او پیشنهاد کردم نگاهی به زوجی که در وسط شهر نیویورک زندگی می‌کنند بیندازیم، چگونه آنها اختلافات یکدیگر را حل می‌کنند. آن هم با پیچیدگی‌های روابطشان.

"در آن شهر، احساسات آنها تحت تاثیر فیلمها، تلویزیون، توده‌ای از آنها، روزنامه‌ها و مجله‌ها، بیلبوردها، تبلیغات فروشگاهها، تاکسیها و اتوبوسها قرار می‌گیرند. این رسانه‌ها مرتباً ذهن این دو نفر را تحت تاثیر قرار می‌دهند و تصویرهای واضحی از ترس‌گناه، روابط جنسی، خشونت، نفرت، داروهای مخدر، استفاده از مشروبات الکلی و بد رفتاری را عمداً وارد ذهن آنها می‌کنند. اگر ذهن آنها شامل واقعیاتی باشد که با احساسات بسیار بالایی شارژ شده باشد و به هر کدام از این موضوعات متصل شود و آنها مدام تشدید شوند، آن واقعیات مردم تبدیل به فعالیت‌هایی شده و چقدر می‌توانند باعث دیوانه‌وار شدن رفتار آنها شوند. جای تعجب نیست که مردم به مواد مخدر و الکل برای روبرو شدن با مشکلات خود نیاز دارند."

ریچارد با همدردی گفت: "مایکل، این بسیار متأثر کننده است. تو زندگی مرا، و تقریباً هر شخص دیگری را که می‌شناسم توصیف کردی. احساس می‌کنم این احساسات آنقدر عمیق و زیاد هستند که ما هرگز نمی‌توانیم آنها را تغییر دهیم."

این گونه به نظر می‌رسد که شستوشوهای مغزی در دنیا می‌گویند: "شما در مورد آنچه که اتفاق می‌افتد بسیار ناتوان هستید. شما تنها یک نفر هستید و این تنها خودتان هستید که باید این روند را متوقف کنید و طبق برنامه خود پیش بروید. من از تو می‌خواهم که تنها به آن قسمتی توجه کنی که باید به آن قسمت توجه کنی ریچارد، این همان خود تو است. تو همان قدر قدرت داری که هر انسانی که تاکنون زندگی کرده است دارد. تو توانایی و قدرت لازم برای انجام این تغییرات را درون خودت داری!" "اولین قدم در متقاعد کردن افراد

برای انجام تغییر متقاعد کردن افراد به این است که به آنها بقبولانیم درد طبیعی است. درد طبیعی نیست! به دلیل اثر فایل فولدر زمانی که درد در ذهن پذیرفته می شود، آن از طریق استفاده از کلمات و تصاویر به هر واقعیتی در ذهن متصل می شود، و هر تصویری که درد به آن متصل شود، تحریف می شود! هر چه قدر این رسانه ها قدرتمندتر و بیشتر این پیغام ها را منتقل کنند، احتمال تحریف خروجیهای ذهن نیز قدرتمندتر و بیشتر خواهد شد."

"ریچارد، اگر تو می خواهی درمان پیدا کنی باید درون خودت را مورد بررسی قرار دهی. توصیه می کنم که هر کدام از ما پی به ماهیت خود ببرد، از آن جایی که ما انسانها خود دیوانگیهای دنیایمان را ایجاد می کنیم، می دانم وقتی که این موضوعات را مورد بررسی دقیق قرار می دهیم بسیار شگفت زده می شویم، اما شگفت زده شدن فقط یک مرحله در پروسه درمان است."

"موضوعاتی که ما در مورد آنها صحبت کردیم ریشه تمام بد رفتاریهایی که خودمان مرتکب شده ایم و تجربه کرده ایم در ارتباطاتمان، خانواده هایمان، جامعه هایمان و دنیایمان هستند. آنها منبع آشفتگیهایی هستند که افراد را به انجام اعمال خسونت زاء، طلاق، نفرت، انتقام، قتل و کشتار و جنگ سوق می دهند. اگر ما می خواهیم در راه رسیدن به چیزهایی که لایق آن هستیم موفق باشیم باید این فعالیتها را تغییر دهیم."

"تو مرا گیج کرده ای، من حتی نمی فهمم تو در چه موردی صحبت می کنی! و سپس پرسید چگونه تو می خواهی این فعالیتهای ریشه دار را تغییر دهی؟"

"بخشش! این وسیله درمان به ما اجازه می دهد که تمام واقعیتهای تحریف شده را از ذهنمان پاک کنیم. من در مورد تمام واقعیتهایی صحبت می کنم که ما آنها را پذیرفته ایم و آنها منجر به تحریف می شوند. تعداد زیادی از مردم فکر می کنند که ارتباط جنسی بین دو نفر ناخوشایند است و آن را باید برای کسی که او را دوست داریم حفظ کنیم و یا افکار اشتباه دیگر که جزء خط فکری ما قرار گرفته اند و در روابط، خانواده و فرهنگ ما به غلط جا افتاده اند و یا افکار دیگری که در ارتباطاتمان و خانواده در فرهنگ ما محکوم شناخته شده اند. بخشش حقیقی تمام واقعیات درد آور، همان جایی است که بخشش ما آن جا قرار دارد. اگر ما نپذیریم که کارهای مربوط به درمان خود را انجام دهیم به راحتی توسط هر کسی که بداند چگونه می تواند دکمه های ما را فشار دهد اداره و کنترل می شویم."

"من از داشتن مهارت اولیه از بین بردن واقعیاتی که به ما کمک نمی کنند صحبت می کنم، ریچارد، واقعیاتی که ما را در خطر نوکری کردن برای دیگران قرار می دهد، احساسات عجیب و سنگینی که تو از آن صحبت کردی درست همان احساساتی هستند که تو اکنون دچار آنها شده ای. ما امروز تمام آن واقعیات درونی تو را در طول مصاحبه امان تشدید کردیم. متوجه باش امروز یک روز زیبایی پائیزی است و ما صحیح و سالم

روي صندلي در ازارك نشسته ايم. ما هوايي پاكيژه براي نفس كشيدين داريم. تنها تفاوت بين ابتدائي مكالمة ما و اكنون، واقعياتي است كه در ذهن ما تشديد مي شوند. متوجه باش، هيچ چيز در اين دنيا تغيير نكرده است. تنها مسئله اي كه تغيير كرده است مسائلي است كه در ذهن تو نمايش داده شده اند و تو به آن دليل از پا درآمده اي و در هم شكسته شده اي. اين ابتدائي پروسه اي عميق است كه احتمالاً ماهها ادامه پيدا مي كند. اندكي سراسيميگي انتظار مي رود."

اوپرسيد، "بسيار خوب اين را قبول مي كنم، اما نمي فهمم چه اتفاقي دارد مي افتد. چرا اين همه گيجي؟"
"ريچارد، ماهيت افكار انرژي هستند و آنها از قوانين انرژي تبعيت مي كنند. آنها دقيقاً مانند نور از طول موج و ذراتي برخوردار هستند. اگر من نوري به رنگهاي قرمز، آبي، و سبز را جايي روي يك سطح ساده سفيد بتابانم تو چه خواهی دید؟"

او با ابرواني از تعجب بالا انداخته و نگاهي متحير پاسخ داد، "من رنگهاي قرمز، سبز و آبي را مي بينم كه روي صفحه منعكس مي شوند. اگر تو در يك لحظه در يك نقطه آنها را بتاباني رنگها با هم تركيب مي شوند؟"

من گفتم: "شكيبايي داشته باش، نكته اي در اينجاست. وقتي واقعيات در يك ذهن تشديد مي شوند، كيفيت آنها مثل همان نور است. اگر همه آنها در يك لحظه مثل يك نور روي يك سطح ظاهر شوند مثل يك نقطه ظاهر مي شوند، اگر آن نورها هر کدام تك تك نمايش داده شوند واقعيات پديدار خواهد شد و سر درگمي از بين خواهد رفت. البته، اگر چندين واقعيات مغاير همزمان با هم ظاهر شوند، مثل آن نورها بصورت يك نقطه نمايش داده مي شوند، و تركيب اين افكار متناقض، واقعيات متناقضي را به وجود مي آورند."

"ريچارد، طي صحبتهاي امروز فكر مي كنم فهميده باشي كه بايد چگونه روي بعضي مشكلات و موارد كار كني و آنها را درمان كني. مطمئنم كه امروز بعضي واقعيات درون تو را تحريك كرديم، تا زماني كه تو آن تضادها را از بين نبري، و ساختار واقعيات را براي خودت روشن نكني، گيجي و سراسيميگي نتيجه اين پروسه خواهد شد."

ريچارد پرسيد، "بسيار خوب، در اين لحظه اثر فايل فولدر تاثير مخربش را روي من گذاشته است. اگر چنين مكالمة اي كه ما داشتيم باعث برانگيخته شدن آن احساسات مي شود، يك انسان معمولي چقدر در زندگيش شانس دارد؟"

"بيشتر مردم به خود هيچ فرصتي نمي دهند كه در زندگيشان نگاه عميقي به خودشان داشته باشند. آنها خود را معتاد به مصرف دارو مي كنند و هيچ زمان و مجالي براي بروز دادن احساسات خود پيدا نمي كنند. اگر احساسات آنها در طول زمان شام در آنها آشكار شود با خوردن يك ويسكي يا يك دسر پر از شكر خود را

آرام می‌کنند و این احساسات را سرکوب می‌کنند. اگر دارو در شب مورد استعمال آنها قرار گیرد هوشیاری آنها را در ابتدای صبح تحت تاثیر قرار می‌دهد، اغلب مردم روز خود را با کافئین، نیکوتین یا شکر آغاز می‌کنند. این رفتار آن چنان رایج شده است که هیچ‌کس به ماهیت آن پی نمی‌برد. اعتیاد و سرکوب و مشغول کردن خود، داروی دیگری در فرهنگ ماست که از ما فرصت بررسی رفتار و خودمان را می‌گیرد."

"لایه‌های مختلف سردرگمی و گیجی همانطور که تو کار درونی خودت را آغاز می‌کنی ظاهر می‌شوند و این بسیار مطلوب است. همانگونه که واقعیات متضاد خود را نشان می‌دهند و تو آنها را می‌بخشی، به سطح جدیدی از وضوح و شفافیت می‌رسی و قدرتمند تر از قبل می‌شوی. این در صورتی اتفاق می‌افتد که شما از انرژی، یا داروهایی که شما را کرخت می‌کنند و شما را غافل از مواردی می‌کنند که نمی‌خواهید ببینید، استفاده نکنید. در صورتی که شما با آنچه که با آن مواجه شوید و آن واقعیات دردناک را رها کنید می‌توانید از شر بارهایی که بیشتر مردم سرکوب می‌کنند و آن را مخفی نگه می‌دارند خلاص شوید."

"مایکل، تو امید را در من تقویت کردی. به نظر می‌رسد یک کار بسیار بزرگ انجام شده است. خوب وقتی نمی‌توان با آن شیوه قبلی زندگی کرد چرا آن را تغییر ندهیم. به نظر می‌رسد ریچارد اندکی آرام‌تر و با انرژی‌تر شده بود، من از او پرسیدم: چرا؟ بسیار خوب هر چقدر هم مشغول باشم، هر چقدر هم اشتباه کرده باشم، فکر می‌کنم می‌توانم راهی برای خروج از این مخمصه پیدا کنم. من متوجه دلیل و راه حل دیوانگی که در تمام طول زندگی تجربه کرده‌ام شده‌ام. من یک نور در انتهای تونل می‌بینم، و این مرتبه هیچ قطاری هم نزدیک نیست، او با اشتیاق گفت: فکر می‌کنم راه حلی برای آنچه که اتفاق افتاده است پیدا کرده‌ام، من حتی ممکن است بتوانم یک رابطه مناسب و عاشقانه با فهم این مسائل و استفاده از این ابزار ایجاد کنم."

اندیشه کلیدی:

ما باید به این نکته برسیم که چگونه با تغییر حال، آینده‌امان را تغییر دهیم.

"هدف این کار توانا کردن افراد بر آگاه شدن هر آن چیزی است که در زندگی‌شان رخ می‌دهد. افرادی که آگاهانه بر ذهنهای خود کنترل ندارند ذهنشان به راحتی توسط دیگران در جواب به هر موقعیتی برنامه‌ریزی و کنترل می‌شود."

"زمانی که تو متوجه شدی که کل زندگی‌ت توسط فعالیت‌های درون ذهن‌ت برنامه‌ریزی می‌شود چگونه می‌توانی راحت را بدون شروع کار روی خودت و ادامه این مسیر ادامه‌دهی و وقتی تو نمی‌توانی برای شروع کار درونیت تصمیم‌گیری و مردد هستی، ریچارد دیگر منتظر چه اتفاق دیگری هستی، آیا دیگری باید به جایی تو شروع کند؟"

"من فقط می‌توانستم خودم را ببینم در حالیکه در گوشه‌ای غمزده خودم را فراموش کرده بودم. مثل یک تارک

دنیا!"

"درست است، اما اینگونه با این رفتار به من نشان می‌دهی که یا اصلاً به حرفهای من گوش نکرده‌ای یا سلولهای مغزی زیادی را درگیر این فعالیت نکرده‌ای که متوجه شوی می‌توانی زندگی را تغییر دهی، هم زندگی و هم دنیا را. شنیدن این حرفها از جانب افرادی که در جلسات من طرف ده یا پانزده سال پیش شرکت می‌کردند برایم عجیب نبود. آنها اغلب اوقات به من می‌گفتند که دیوانه‌ام و یا ای بابا این حرفها چیست و بعد عبارات و عقایدی آنها را تحت تأثیر قرار می‌داد. سپس مثالها و نمونه‌های آن را می‌دیدند و نهایتاً می‌پذیرفتند که آنها می‌بایست در مورد اصول این کار بیشتر بدانند."

"این داستان درست مثل حکایت بذر افشانی است. حتی اگر شخصی ترتیب ذهن خود را مرتب نکند و به آن سر و سامان ندهد دیر یا زود این عقاید، واقعیات معنی‌داری در ذهن او ایجاد می‌کنند. این یک دانش مادرزادی است و همان دانش فطری و ذاتی درون آنهاست. من به آنها هیچ تعلیمات و دانشی، آموزش نمی‌دهم که از قبل آن را ندانند. موضوع فقط این است که حقیقت درون ذهن را باید از بین لایه‌های واقعیات دیوانه‌کننده افراد بگشایید و رها کنید. زمانی که شما تمام ایده‌ها و افکار پیچیده را پاک کنید و فایل‌های فاسد شده و دستکاری شده را پاک کرده و از بین ببرید به همان سرشت خود باز می‌گردید."

"این اطلاعات همان اطلاعات پیش‌پا افتاده، صحبت‌های کودکان ابتدایی و خردسال است که در حیاط‌خانه‌ها مشغول بازی هستند و از فرهنگ ما حذف شده‌اند، حدس می‌زنم عدم فهم عشق دلیل نایاب بودن آن باشد."

"بیا نگاهی به برخی سوالات که تو در اوایل صحبت‌مان در مورد عشق داشتی بیندازیم، ریچارد."