

پردازش و برخورد از سوی ضمیر ناخودآگاه

این بسیار عادی است، همانگونه که مردم این پروسه را می‌فهمند بین وضوح و فهمیدن موضوع و درگیر اعتقادات قدیمی سرگردان هستند. البته زمانی که شخص یک زبان مفهومی جدید و روش جدیدی از فکر کردن را می‌آموزد انتظار می‌رود چنین اتفاقی بیفتد. ریچارد هیچ استثنایی در مورد این قانون وجود ندارد.

من هنوز کاملاً متوجه این موضوع نشده‌ام.

ریچارد که ناامید شده بود گفت: من هنوز کاملاً متوجه مطلب نشده‌ام، اما شروع به فهم این موضوع کرده‌ام که باورها و اعتقادات گذشته‌ام اشتباه بوده است، و این احساس خوبی نیست. جواب دادم، کاملاً نمی‌فهم تو چه می‌گویی؟ یک ساعت پیش فهمیدم درمان و قبول مسئولیت کارهایی است که من در درون خود انجام دهم. کارهای درونی است که من باید انجام دهم. اینها را به خوبی فهمیدم. زمانی که تو شروع کردی به توضیح دادن اصولی قواعدی که پشت بدرفتاری به من در خانه مان و کلیسا بود. اصولی که به دلیل آنها در خانه و کلیسا بامن بدرفتاری می‌کردند و از من سوء استفاده می‌کردند و همان خالق دشمنی و خصومت دوباره در من ایجاد شد. من متاسفم- من دوباره به همان ابتدایی بحث آراماتیک برگشتم میشل. ریچارد ممکن است من از تو بخواهم یک جور دیگر فکر کنی. او سرش را به علامت تایید تکان داد. افرادی که زیاد از کلمه متاسفم استفاده می‌کنند، در نهایت انسانهای متاثر و غمگین می‌شوند. در این کار ما برای آن

انتخاب دیگری داریم. اگر تو می خواهی به معذرت خواهی ادامه بدهی. ادامه بده یا اما این عقیده متاثر و غمگین بودن را رها کن. آنرا جایگزین کاری بکن که اگر شرایطش در آینده پیش بیاید قصد انجامش را داری و آنرا انجام می دهی. من فکر می کنم اندکی متوجه موضوع نشده ام. مثل این است که دوباره به همان نقطه شروع برگشته ام. دوباره آماده شده ام به سرزنش دیگران ادامه بدهم نمی فهمم چطور آن بینش و نگرشی را که به دست آورده بودم از دست دادم. زمانی که تو می گویی من باید اعمال جدیدی جایگزین متاسفم بکنم. واقعاً هیچ ایده ای ندارم.

در این مرحله بودن طبیعی است، وقتی تو دو نگرش داری که توجه تو را به خود جلب می کنند تا زمانی که تردید تو به یقین تبدیل شود. نگرش فکری تو مبنی بر ترس است و نگرش فکری جدید مبتنی بر عشق به آرامی جای خود را به آن می دهد. البته با این فرض که تو این دفعه خوب هستی و احساس خوبی داری.

جایگزین متاسفم چیزی شبیه این خواهد بود، بابت این عذر خواهی می کنم، میشل در آینده اگر عصبانی شدم و مقاومت و مخالفت با تو، دوباره به سراغم آمد، یک نفس عمیق می کشم و مسئولیت نگرانی ام را قبول می کنم. ریچارد یک نفس عمیق کشید و نفس حبس شده در سینه اش را بیرون رها کرد. من خودم باید تعهد احساساتم شوم و به جای حمله به دیگران یک نفس عمیق بکش. این خیلی ساده است. چرا من تا به حال به آن فکر نمی کردم. تمرین کردن. ذهن مانند یک ماشین کار می کند. آن هم بر اساس عاداتهای ما، بر اساس آرزوهای تو عمل می کند یا بر اساس اراده پویای شخص جلو می رود تمام این ابزار و وسایل ساده هستند تنها برای متفاوت فکر کردن باید ذهنمان را تربیت کنیم. در سیستم فکری آرماتیک در جمله ای به این مطلب اشاره شده است. ما با تغییر افکار و ذهنهایمان تغییر می کنیم. من رفتار او را تایید کردم و به او

اطمینان دادم که رفتارش درست است و درست عمل می کند و همانطور که او از این وسایل استفاده می کرد، فهمیدن این ساختار جدید فکری و رها کردن الگوی قدیمی فکری برای او آسانتر می شد وقتی تو متوجه یا آگاه از رفتار می شوی و تمایلات رفتاریت از ساختار واقعیت درونت ناشی می شود، تو داری در رفتار تغییرات زیادی ایجاد می کنی. این روند معمولاً در فردی که در افکارش تناسب و پیوستگی وجود ندارد بیشتر طول می کشد. ما در این حالت آگاهی خود را از دست می دهیم از پروسه داخلی رفتار ناخودآگاه- رها کردن خود از این یک مهارت عجیب است که باید آنرا توسعه داد. ریچارد زیر لب گفت: درست است.

من به او اطمینان خاطر دادم: صادقانه باید بگویم متوجه بودن مسئله ای- چیز خوبی است. پی بردن به این مسئله بسیار خوب است. آن انسداد حقیقت را بی اثر می کند، یک گام جدی و قوی. در اضافه به احساس ناامیدی به نظر می رسید او دوباره مانند قبل فکر می کرد و الگوهای قدیمی فکری را جایگزین کرده بود. به نظر می رسد ریچارد 20 سوال داشت که همه به یک باره جواب داده شد. هر چه افراد بیشتر درگیر این مطالعه می شوند این اتفاق برای آنها بیشتر می افتد. توجه کردن به این موضوعات و رسیدن به این بینش بسیار مشکل و سخت است. در این مورد تو با سوالات زیادی و افکار متفاوتی مواجه می شوی که روبرو شدن با آن غیر قابل اجتناب است. این کار با ترکیبی از اصول های متنوع اطلاعات بسیار زیادی است که نمی توان در یک مرحله آن را هضم کرد. برای ساختن سلولهای مغزی و ترکیب کردن و متحد کردن تمام این اصول به نحوی که ابزار کاملاً در دسترس و کاربردی باشند، احتیاج به زمان و صبر زیادی است. الگوی پیچیده از ارتباطات و اتصالات داخلی وجود دارد که باید همیشه یک قدم عقبتر رفت تا متوجه آن شد. همان طور که تو کارت را انجام می دهی و متوجه تغییر بینش و نگرشت می شوی متوجه می شوی

که زندگیت به چه هماهنگی می‌رسد. تو ممکن است بخوای دوباره قسمت اول پیشگویی معنوی را ببینی من به تو پیشنهاد می‌کنم دوباره آن را نگاه کنی. ریچارد هنوز اندکی سردرگم و حیران به نظر می‌رسید و دوباره یک بار دیگر نفس خود را حبس کرد. (ریچارد در حالی که دوباره یک بار دیگر نفس خود را حبس کرد به نظر سردرگم و گیج می‌آمد.) به نفس کشیدنت توجه کن، درمان پیدا کردن نیز شبیه این است و ز مانی که پس مانده‌های کهنه و قدیمی خود را نشان می‌دهند، این یک شوخی نیست بلکه نمود آن مسائلی است که ظاهر می‌شوند و خود را نشان می‌دهند. آن هم با حضور عشق و محبت، خالی کردن و بیرون آوردن آنچه که باید بیرون ریخته شود. من از او پرسیدم: می‌توانی به خاطر بیاوری احساس نظیر این را، مبهم بودن، مشخص نبودن. او با خشم گفت: چرا تو از کل زندگی من چیزی نمی‌پرسی؟ ناگهان یک پوزخند شیطانی روی چهره او نمایان شد. من متوجه موضوع شده‌ام. من به خوبی به همه چیز پی برده‌ام. لحظه با همه چیز روبرو شوم درحالی‌که سال‌های متمادی طول کشیده که به جایی برسم که الان هستم درست است؟ من سال‌های متمادی خشم و خصومت را درون خودم حفظ کرده‌ام. نگه داشتم به حدی که معتقدم در پناه بردن به یک ذهن بدون عشق به حد کمال رسیده‌ام. همانطور که قبلاً گفتم: این یک پروسه است. آیا این به آن معنی است که من باید تمام تجربیات گذشته‌ام را جستجو و کنکاش کنم و دوباره آنها را به گونه‌ای دیگر تجربه کنم. من نمی‌خواهم این کار را بکنم.

نه اصلاً لازم نیست تو گذشته‌ات را جستجو کنی. اگر تو این را تمرین کنی تو در تجربه کردن گذشته‌ات خوب عمل می‌کنی. این همان چیزی خواهد شد که تو در آن مهارت خوبی پیدا خواهی کرد. تجربه دوباره گذشته‌ات. تمرین کردن با استفاده از این ابزار به تو تجربه بودن را می‌آموزد و تو می‌توانی با حفظ این عشق و محبت هر آنچه که در دنیاییت اتفاق می‌افتد را با احساس محبت تجربه کنی. این یک ترتیب

طولانی و طویل دارد ولی انجام شدنی است. اگر هر چیز دیگری به جز عشق و محبت ظاهر شد از ابزار استفاده کن. همانطور که تو این کار را می کنی مسائل گذشته ات روی ادراکات تو از حال تاثیر می گذارند و آنچه که ظاهر می شود در مان می شود و التیام پیدا می کند. تو تنها می توانی با واقعیات روبرو شوی و ساختار واقعیات را در حال تغییر دهی، یک نفس می کشی ریچارد؟

چرا تو مدام مرا با درخواست نفس کشیدن آزار می دهی، این مسئله بزرگ چیست کردن متوجه آن نمی شوم

ریچارد در حالی که دوباره بسیار عصبانی شده بود گفت:

- هی، من طرف تو هستم، به خاطر می آوری؟ من این جا هستم تا کمک کنم زودتر خوب شوی. به خاطر بیاور زمانی که ما صحبت می کردیم در این مورد که چگونه درد و ناراحتی به واقعیت متصل می شود. به خاطر می آوری؟ نگه داشتن نفست باعث می شود احساسات و اتفاقات به همدیگر متصل شوند و هر دو به عنوان یک واحد ذخیره و نگه داری شوند. زمانی که تو نفست را حبس می کنی انرژی سرکوب شده در تو و سلولهای بدن تو همان جا باقی می ماند، به جای پناه آوردن و غوطه ور شدن در نگرانی اگر نفس بکشی شکستن الگوهای کهنه و قدیمی آسانتر می شود و تجربیات ناخوشایند حال هم زودتر عبور می کنند و می گذرند. نفس کشیدن مثل کلیدی است که یا انرژی را محدود می کند یا به آن اجازه می دهد در تمام بدن حرکت کند، ادامه دادن به نفس کشیدن و حبس نکردن آن به هر حال باعث می شود درمان تو آسانتر انجام شود.

اندیشه کلیدی: هر روز تو اتفاقات قدیمی و تکراری را تجربه می کنی! نفس بکش! نفس بکش! نفس

بکش!

ریچارد در حالیکه آرامتر شد بود گفت: این مطلب را من فهمیدم، من همین الان خاطره ای به ذهنم آمد. من که یک بچه بودم برای یک بچه خیلی دردناک بود که مدام و مدام به او گفته شود، که تو گناهکاری. من فکر می کنم بیشتر این دورویی و ریاکاری باعث شد از کلیسا دور شوم و فاصله بگیرم. وقتی تو مدام به خاطر من می آوردی نفس بکش، به نظر می رسد این درد کهنه دوباره خودش را نشان می داد، مرا آزار می داد و محکوم می کرد.

من گفتم: بیا آن چه را اتفاق افتاد را تجزیه و تحلیل کنیم، قدم به قدم.

او پرسید: چند لحظه صبر کن- پردازش کردن به چه معنی است؟

من به اندازه کافی آن را توضیح داده ام، اما پردازش کردن ظرفیت نگهداشتن حفظ مهر و محبت آن هم به صورت خودآگاه فعال و حاضر آن هم در زمانی است که چیزی به جز عشق و محبت ظاهر می شود.

آن مهمترین عامل درمان و التیام پیدا کردن است. زمانی که به سادگی با عشق و محبت با مسئله ای روبرو می شوی هر جزئی از واقعیت دردآور را بی شباهت به عشق و محبت است را رها می کنی.

دیوانگیهایی که ما انسانها ایجاد می کنیم با حضور عشق هیچ معنی ندارند و در یک جا می توانند مجتمع

شوند.

این یک پروسه ذهنی- فکری نیست، گرچه ذهن و فکر خردمند می تواند آغازگر آن باشد.

اندیشه کلیدی:

زمانی که به سادگی با عشق و محبت با مسئله ای روبرو می شوی هر جزئی از واقعیت دردآور را بی شباهت به عشق و محبت است را رها می کنی.

دیوانگیهایی که ما انسانها ایجاد می کنیم با حضور عشق هیچ معنی ندارند و در یک جا می توانند مجتمع شوند.

فرآیند رها سازی در زندگی ما را سرشار از سرزندگی می کند.

زمانیکه انرژی آن شروع به حرکت در درون تو می کند تو دیگر نمی توانی همان شخص قبلی باشی. تو تغییر کرده ای و تغییر شکل داده ای – برای همیشه.

زمانیکه این اتفاق بیفتد مثل این است که تو یک توپ مشتعل هستی یا یک نسیم ملایم، آن دیگر چندان فرق نمی کند. ابتدا هیجانانگیز آن اغلب ناخودآگاه هستند. شما ممکن است نفهمید چه اتفاقی می افتد، اما می دانید چه اتفاقی در حال رخ دادن است. برای آن ارزش قایل شو. آن را گرامی بدار. حتی اگر شدت آن مثل یک کامیون ماک به تو فشار آورد. این یک اتفاق فوق العاده است. این قدرت فعال کننده و انرژی زای عشق است. دوباره شما از هسته اصلی تان و هر چیزی که اطراف آن است سازماندهی می شوید.

- این برای من معنی دارد و مطمئناً. قطعاً همان چیزی است که من می خواهم. بیا بحث را ادامه

بدهیم و ببینیم که آیا من می توانم آن چه را که اتفاق افتاده است تشریح کنم.

به نظر می رسد او خودش را آماده می کرد- و برای سطح جدیدی از کار آماده می شد.

تو احساس درد و ناراحتی می کردی ممکن است تو به دلیل اندیشیدن و گمان خودت که ناعادلانه متهم شدی از اینکه برجسب گناهکار به تو بخورد بنابراین اعتقاد متهم شدن به صورت ناعادلانه، اتهام ناعادلانه درست زیر سطح ذهن تو بود، که همواره در انتظار محرکی برای رها شدن و جلوه پیدا کردن بود.

- من می فهمم منظور تو از اینکه می گویی تو معتقد بودی متهم شده بودی و این اتهام و این عقیده همیشه تو را همراهی می کرد، اما نمی فهمم منظور تو از اینکه می گویی خودت در انتظار محرک رها کردن و بارز کردن آن بودی و چنین محرکی را دعوت می کردی چه بود.

من فکر می کنم متوجه فعالیت‌های ناخودآگاه شده ام، اما تو در مورد تصویر سازی در ذهن من گفتی. گفته آن فیزیک دان را به خاطر می آوری که به نظر او هر چیزی انرژی دارد؟ مسئله اصلی این است که اصلاً دنیای فیزیکی وجود ندارد.

- بله-ریچارد پرسید: اما منظور تو از تصویر سازی چه بود؟

- همه چیز- در حقیقت، دنیا یک توده انرژی است، جریانی از حرکت و هیچ چیز جامدی در آن وجود ندارد.

هیچ چیز به جز انرژی وجود ندارد. ذهن به دلیل تعلیماتش، شواهدی را بلوکه می کند که همه آنها به هم وابسته هستند و یک تصویر فریبنده و گمراه کننده از هر چیزی که جدا شود می سازد. تنها چیزی که بدن وجود دارد تصویری در ذهنش است.

انرژی های سرکوب شده ای که تو از تجربیات قدیمی ات نگاه داشته ای، زمانی توسط شخص رها می شوند ذهن تو از آنها استفاده می کند و ذهن تو از آنها به عنوان فرندایون و اساس تصویری استفاده می کند که بازتاب و رفتار توست. ما نمی توانیم و نگرشهای سرکوب شده کسی به دلیل ما بارز می شود، آن هم به دلیل نپذیرفتن آنها توسط آن شخص متوجه شویم و سپس آنها در ذهن ما آن گونه خود را نشان می دهند. ما واقعا طرز نگرش خود را به ذهنمان راه می دهیم به عنوان تصویری از آنها، یک شکل باقی می ماند، اگر آنها مشکل دارند چرا من دچار زحمت شده ام؟ چرا من کسی هستم که احساس درد و ناراحتی دارم؟ چرا من کسی هستم که همیشه باید در این مواقع اینجا حضور داشته باشم.

- به خاطر بیاور ما در مورد جمله پال صحبت کردیم، مواظب باشید زمانی که دیگری را قضاوت می کنید، ان موردی را که در آن مورد بحث می کنید، خودتان زمانی به دلیل انجام دادن آن گناهکار شناخته شده اید. این موضوعی که زمانی که توسط او مطرح شد همه جا مورد توجه قرار گرفت و از آن به عنوان رمزش استفاده می شد.

بیا به مفهوم گناه در آرمائیک نگاهی بیندازیم- من فکر می کنم تو متوجه خواهی شد چگونه این مفاهیم به هم وابسته هستند.

به خاطر بیاور افکار انرژی هستند و آن موضوعی که تشدید کننده یک زمینه درونی است بر پا می شود که دعوت به عمل می آورد، بنابراین صحبت می کند در مورد همان موضوعی که زمینه اش را فراهم کرده است، هر کس یا هر چیزی که نزدیک باشد برای رهاسازی آن به یک فعالیت می تواند وارد عمل

شود. من بیشتر از این نباید حرف بزنم. با مکرر نفس کشیدن را به خاطر تو آوردن آن به سطح نزدیک شد و رها شد.

تذکرات من به آسانی احساسات قدیمی تو را در هنگامی که احساس می کردی به انجام دادن عمل اشتباهی متهم شدی تشدید می کرد. به خاطر داشته باش واقعیات قدیمی سرکوب شده ادراکات را تحریف می کند. هنگامی که تو بچه بودی هزاران بار به تو گفته شد که گناهکاری و هر بار هم درد و رنج تو تقویت می شده. غضب و طغیان که تو در هنگام تذکر نفس کشیدن من از خودت نشان دادی در این آزاد سازی درد قدیمی نشان داده شد و خودش را به این صورت نشان داد. خشم و عصبانیت پنهان تو به صورت یک رفتار ناخودآگاه خودش را نشان داد. تهاجم و حمله ای که تو به طرف من کردی. به خاطر می آوری به چه دلیل از من سریع معذرت خواهی کردی؟

- او با قاطعیت گفت: بله، من می خواستم خودم مسئولیت احساساتم را قبول کنم و برای همین به نفس کشیدن هم ادامه می دهم. همانطور که با من صحبت می کرد گرمی در چشمهایش دیدم که قبلا ندیده بودم. اذیت و آزارها به عشق تغییر شکل داده شده بودند.

من واقعا تو را تحسین می کنم میشل که در تمام این مدت مرا همراهی کرد. چند لحظه پیش تذکرات تو مرا آزار می داد، اما من از تو واقعا سپاسگزارم. من فهمیدم که چطور تذکر نفس کشیدن و به سطح رسیدن عصبانیت کهنه و قدیمی من شانسی برای التیام و درمان احساساتی دست که هنگام سرزنش شدن و محکوم شدن آنها را تجربه کردم، این دلیلی برای حمله کردن نیست.

ریچارد آه عمیقی کشید و گفت: من حتی تصور هم نمی کردم که فعالیت‌های پنهانی باعث تغییر رفتار من می شوند و محرک رفتار من هستند آیا این همان منبع ناخودآگاه است. محرک رفتار ناخودآگاه، ایرادگیری، فضاوت کردن، و تعمیم دادن. متوجه باش عصبانیتی که تو هنگامی که یک گناهکار شناخته می شدی تجربه کردی، البته این مسئله ای بوده که تو دهها سال تجربه نکرده ای و برای مدتها کسی تو را اینگونه خطاب نکرده است. احساسات قدیمی و کهنه با تذکرات من رها شوند و تو نگرانی ات را تصویر ذهنی ایست من دیدی و دلیل نگرانی ات را من تشخیص دادی.

ریچارد گفت: صبر کن. او در حالی که دستهایش را بالا برده بود انگار که ترافیک او را متوقف کرده است.

من از تو می خواهم به این موضوع توجه کنی که این افکار و عقاید در آرماتیک چقدر عملی، به درد بخورد و اطلاع دهنده هستند و چگونه تو می توانی در متن زندگی واقعیت از آنها استفاده کنی.

- میشل، ما دوباره می خواهیم در مورد گناه صحبت کنیم، من نمی دانم باید تو را دوست داشته باشم یا از تو متنفر باشم. من همزمان هم احساس سرزندگی و شادابی دارم هم احساس شکست. من متوجه مسئله جدیدی شدم و از این بابت احساس بسیار خوبی دارم و وقتی دوباره نفس بکشم می دانم یک فعالیت و حرکت جدید کلی در من آغاز می شود - خودش را نشان می دهد و من شفا پیدا می کنم. این به نظر بیشتر از آن چیزهایی است که تو گفتی، فهمیدم باید کارهای بیشتری انجام دهم، آیا انجام این کارها هیچ وقت خاتمه پیدا می کند.

- مطمئن نیستم کی آن زمان می رسد. دوباره من به خاطر تو می آورم این یک پروسه است احساسات تو در هم شکسته می شوند بیشتر به دلیل جایی که تو اکنون هستی. تقریباً هر کسی این مرحله را می گذراند چندین بار تا زمانی که کاملاً متوجه شوند و این کار را یاد بگیرند. همانطور که تو همیشه مواظب هستی خودآگاه رفتار کنی و ظرفیت آن را بالا می ببری عشق هم خودش را زمانی که مسائل و مشکلات حل نشده ظاهر می شوند خودش را نشان می دهد و درمان تو آسانتر می شود.

ریچارد با عصبانیت گفت: ریچارد خودآگاهانه چه؟ من حتی نمی توانم آن را بگویم و تکرار کنم، بیا فقط آن را انجام بدهیم؟

آن به چه معنی است؟

من پیشنهاد دارم آن یک سوال کلیدی است، قبل از اینکه ما وارد مفهوم احساس گناه شویم بیا در مورد قدرت حفظ عشق و محبت و چگونگی حفظ آن صحبت کنیم.

اندیشه کلیدی:

آیا به خاطر می آوری استفاده از ابزار درمان در زندگی و زندگی با استفاده از آنها بسیار سخت است؟ نه - آن چه که واقعا سخت است زندگی کردن بدون آنهاست.

