

حفظ عشق و محبت در فضای اطراف خودمان

بهترین تمرین که من می دانم که می تواند توانایی تو را برای حفظ عشق و محبت تقویت کند، این است که چشمانت را ببندی و به خودت اجازه بدهی که آرام شوی وقتی کاملا احساس کردی که در حالت خود آگاهت آرام شده ای فکر کن یک بچه تازه متولد شده را در آغوشت نگه داشته ای. نفس عمیق بکش و متوجه آن نوزاد تازه متولد شده شو. چه احساسی داری؟

او 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 سعادت‌مندی می دانستم.

وقتی دخترم در همان شرایط به دنیا آمد و من سرم را به سر او چسباندم، به 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 من بود. من هیچ گاه فکر نمی کردم چنین قدرتمندی می تواند وجود داشته باشد.

در تمام موارد مطالعاتی من سوالاتی می پرسم، آیا تو زمانی را به خاطر می آوری که به زندگی کردن اطرافیان در زندگیهای آنها توجه کنی و از خودت بپرسی که آیا این گونه زندگی کردن هم ممکن است، اکثریت مردم جوابشان مثبت است. وقتی سوالات بیشتری مطرح می شود هر کس واقعا می گوید که آنها می توانند به یاد بیاورند زندگی یعنی عشق ورزیدن، محبت کردن، مواظب دیگران بودن و با حضور عشق و محبت از دیگران حمایت کردن. پس هر کدام از آنها تعریف می کنند که چگونه ارتباطاتشان با عشق و محبت را قطع کرده اند چگونه آنها در این دنیا با افکار پر از دشمنی و خصومت و دلهره آور شستشوی مغزی شده اند. فردا به ما اخطار داده اند دنیا شما را دلمرده و پوسیده نکند و ما می توانیم اضافه کنیم، و یا شما خودتان پوسیده و دلمرده نشوید.

اندیشه کلیدی:

در دنیای مجازی و تصویری هر کس می گوید که آنها 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 نسل از فرزندان ما به راحتی فریفته شده و تجربه دنیا بر اساس عشق را با کنترل دنیا از طریق ترس، خشم و تقلب و دستکاری کردن تعویض می کنند و زندگی را بدون عشق تجربه می کنند. به اغلب آنها آموخته شده این معامله ای است که تنها از طریق آن می توان صاحب هر خیری شد و در دنیای واقعی موفق شد. تعلیمات آرامنیک کهن به ما هشدار می دهد که مراقب باشیم و به خودمان اجازه ندهیم تا با دنیا به توافق برسیم و از آن تبعیت کنیم.

اگر ما به خودمان اجازه بدهیم تا وارد راههای دنیا برای جدا کردن عشق از زندگیمان شویم، بعد از آن اگر بخواهیم عشق را تجربه کنیم احساس پوچی می کنیم. اگر ما بخواهیم تجربه امان را تکرار کنیم بارها و بارها آن وقت عشق و محبت پرورش پیدا می کند.

و تو در تجربیاتت به مرحله ای می رسی که هر سلول بدنت با عشق لبریز و سرشار می شود. من توصیه می کنم که باید این تجربه را 24 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 او را عشق او را به همانطوری که خودش نیز همینطوری وارد دنیا شده احساس می کند.

او نیز این کار را کرد من پیشنهاد کردم زمانی که احساس 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 احساس است که تو باید داشته باشی و این همان تو هستی و احساسی که تو نیز باید آن را داشته باشی. 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 تو خودت را با عشق پوشش داده ای به آئینه نگاه کن و خودت را با عشق نگاه کن محاصره شده با عشق همان طور که خودت خواستی – زمانی را به این تمرین اختصاص بده و به زودی تو متوجه حضور آگاهانه، فعال و همیشگی عشق خواهی شد. 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 ادامه این کتاب یک کلید اصلی در پروسر 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.