

واضح شدن عشق

من و ریچارد دوباره بحث در مورد عشق را از سر گرفتیم. من بحث در مورد این عقیده که یکی کلیدهای پروسه درمان روشن کردن مبحث عشق که نامشخص و مبهم تعریف شده، غلط استفاده شده و تحریف شده است را مطرح کردم.

پاک کردن اصطلاحات مربوط به این کلمه که از قبل در ذهنمان مانده است می باشد قسمتی از کار مهم پیش رویمان است. دو هزار سال پیش، به ما آموخته شده عشق یکی از مهمترین قانونهای خلقت بشر است. برای حفظ هوش اول حضور آن لازم است. آموختن عشق امری مذهبی نیست آن تجربی ترین مساله دنیا است.

یکی از بزرگترین دامهایی که ممکن است ما را گرفتار کند این است که باعث شویم هر گونه تعلیماتی در این مورد مذهبی به نظر برسد. بسیاری از مردم تعلیمات بر مبنای عشق را دور می اندازند یا توجه سطحی به آن می کنند چرا که فکر می کنند این تعلیمات مذهبی هستند و آنها آموخته اند با زیرکی آنها را نپذیرند.

ریچارد ریشه کلمه دین کلمه religare است که معنی آن محکم بستن است. تنها دین واقعی اهداف واقعی خود را دارد که آن بازگرداندن ما به سرشت اولیه و واقعیتمان عشق است. عشق تنها طبیعت و سرشت خالق و پروردگار است. شما تنها می توانید عشق را با عشق مقید کنید.

اندیشه کلیدی:

شما تنها می توانید عشق را با عشق مقید کنید، هر چیز دیگری فقط دیوانگی است یک راهنمایی کور کورانه و بی بصیرت.

-این ذهن شکل گرفته بر اساس ترس و دشمنی سعی می کند بفهمد عشق چیست. اما قادر نیست حتی چند کلمه در آن مورد صحبت کند. اگر چه هنوز خودش را ذیصلاح می داند. او با مردم فریبی و سفسطه با گستاخی با هرکس که با او ارتباط نزدیک داشته باشد رفتار می کند. ذات پروردگار بر اساس عشق است، ماهیت ذهنهای شکل گرفته بر اساس ترس و دشمنی کنترل حمله و ویران کردن است. تشخیص اینکه بتوانیم بفهمیم کدام ذهن بیانگر دین حقیقی هستند بسیار آسان است.

اگر آن سعی کند شما را با ترس یا دشمنی مقید کند، آنها سفسطه گرانی بیش نیستند، گرگانی در لباس میش.

همانطور که تنبیه می کند می گوید: من فقط این کار را انجام دادم چون تو را دوست دارم، همانطور که تفتیش عقاید دیگران را انجام می دهد آن فرد را به جهنم رفتن محکوم می کند و زمان شکنجه دادن و به قتل رساندن نیز می گوید: من تنها برای نجات روح شما اینجا هستم. من فقط تو را محکوم می کنم که از تو محافظت کنم.

همان طور که باعث جنگ افروزی می شود می گوید: من فقط برای برقرار کردن صلح این کار را انجام می دهم. عشق حقیقی هیچ جایی در اعمال او ندارد آن تنها می تواند بر اساس محتویات ذهن خود فکر کند و بنابراین از ترس و خشم استفاده کرده و آن را عشق جلوه می دهد. یک هدف احمقانه، دست نیافتنی و غیر ممکن!

دشمنی و ترس هیچ وقت باعث هدایت افراد به سمت عشق نمی شوند چرا که نمی توانند، آنها ابزار تاریکی هستند. دشمنی و ترس در حضور عشق از بین می روند. آنها به منظور بر پا کردن و برقرار کردن پروسه دین حقیقی قلع و قمع می شوند. تمام ترسها و خشمهای ریشه داشته در عقاید تعصب آمیز تلاش افراد برای مقید کردن افراد به خودشان و ذهنهای بدون عشقشان هستند آنها باعث می شوند قربانیانشان زیرکی و فراست خود را فراموش کنند مهم نیست از چه تعداد کلمه برای پوشاندن و مخفی کردن حقیقت استفاده می کنند، هر جا که سفسطه کردن وجود دارد جایی است که دشمنی، خصومت و ترس هم هست و هیچ عشقی پیدا نمی شود. آنها اصطلاحات منحصر به فرد متقابلی هستند و هر شخصی خود باید انتخاب کند که به کدام می خواهد خدمت کند.

آن عقاید در مورد عشق به نظر ریچارد جالب بود. او متوجه شده بود هر جا که ترس و دشمنی هست هیچ عشقی هم نیست، اما می خواست بداند چگونه می توان کسی را دوست داشت که با او بدرقتاری کرده است و او را مورد اذیت و آزار قرار داده است. به نظر می رسید گیج شده است و با لحن خشمگینی پرسید: چه کسی می تواند در چنین موقعیتی احساس دیگری جز خشم داشته باشد؟

دوست داشتن، تو اول باید معنی دقیق این کلمه را بفهمی. این ممکن است پیش پا افتاده به نظر برسد اما مردمی که مورد تهاجم قرار می گیرند و می دانند عشق چیست واقعیاتی که خشم و تنفر نامیده می شود در وجود آنها جایی ندارد. ریچارد با لحن معترضانه ای گفت: اما..

-یک دقیقه به حرفهای من گوش کن، به خاطر می آوری هدف ما رها کردن عقاید و اعتقادات قدیمی مان و تعلیمات دست کاری شده ای است که به اندازه و مدت کافی باعث ایجاد سلولهای جدید مغزی شده اند.

اگر وقتی که حرف من تمام شد برای تو معنی نداشت، آن را رها کن و همان راه قدیم و گذشته خودت را ادامه بده.

-در آرامتیک عشق به معنی همکاری کردن و کمک کردن به کسی که به تو آزار می رساند نیست. آن به معنی قبول کردن هر گونه بیرحمی، با لبخند زدن و وانمود کردن به اینکه همه چیز رو براه است وقتی که رو براه نیست، نیست.

من گفتم: عشق به این معنی نیست که تو افراد را مسئول رفتارشان ندانی.

عشق به معنی تسلیم بودن شما و سرکوب کردن خشماتان تا شما مثل اولیاء خدا به نظر بیائید نیست.

ریچارد با خوشحالی گفت: پس، وقتی کسی با شما بد رفتاری می کند و از شما سوء استفاده می کند عصبانی شدن طبیعی است و اشکالی ندارد؟

من پاسخ دادم:

-واقعیات موجود در سر تو در حال حاضر به تو اطلاعات می دهند نه کلماتی که من به تو می گویم. وقتی تو احساس می کنی هوش و عقلت به خاطر مصالحه با چنین افرادی به خطر افتاده عصبانی می شوی و این طبیعی است به یاد بیاور ترس و دشمنی انتخابهایی است که ما از روی ضعف می کنیم و وقتی چنین انرژیهایی در بدن ما فعال هستند، دانایی کاملاً زبان بسته و لال می شود.

اندیشه کلیدی:

ذهن بدون عشق و حق انتخاب ضعیف عمل می کند و هر چیزی را که آن می فهمد طرح ریزی واقعیات گذشته اش است.

ریچارد تقریباً با فریاد گفت: این دیگر به چه معنی است؟ به نظر تو داری با من بازی می کنی و من اصلاً این را دوست ندارم.

در تلاش برای سبک کردن جو و آرام کردن او به حالت شوخی گفتیم: یک گفته قدیمی است که می گوید حقیقت باعث آزاد شدن شما می شود، اما اول باعث پرورش عصبانیت و خشم در وجود شما می شود.

ریچارد، کلمه عشق در این فرهنگ خیلی مورد تحریف قرار گرفته است و معنی صحیح آن تقریباً از بین رفته است. بیشتر صنعت سرگرمی می خواهد به ما بقبولاند که عشق زور آزمائیهایی جنسی و ارضاء شدن است. دیگران از می خواهند به خود بقبولانیم آن انکار و قربانی کردن خود است. هنوز دیگران از ما می خواهند که ما با دیدن بدرفتاریهایشان آنها را دلسوزانه دوست داشته باشیم. در این مورد فکر کن. چه کسی با اعتقاد به این اصطلاحات مهمل از عشق منفعتی عایدش خواهد شد؟ اندیشه های زیادی در مغز ریچارد در جستجوی جواب موج می زدند. متوجه منظور تو نشده ام؟

اگر من معتقد باشم عشق زور آزمائیهایی جنسی به نمایش گذاشته شده صنعت سینما است، ممکن است بهای دیدن بیمار گونه ای را بپردازم و همواره دنبال روابط جنسی بیشتری برای ارضای بیشتر باشم. ممکن است من فکر کنم آنچه که در این فیلمها نمایش داده می شود طبیعی است و با اعتقاد به چنین واقعیتی زندگی کنم. ممکن است من روزی متوجه شوم که خودم هم می خواهم در این عادات توهین آمیزی که صنعت تفریح و سرگرمی به این دلیل مشهور شده است خودم را غرق کنم.

ریچارد ما باید به این تشخیص برسیم که حتی ارضاء کردن این سرگرمیهایی وحشتناک هیچ گاه ما را ارضاء نمی کند و برای ما کافی نیست. آن تنها باعث می شود ما حتی رفتارهای نامونوس دیگری انجام دهیم.

تا زمانی که ما این کار را تکرار می کنیم و این رفتارها را ادامه می دهیم با تعجب از خودمان می پرسیم: همه اش همین بود؟ برای من چه اتفاقی افتاده است؟ من چه مشکلی دارم؟ اگر ما آن واقعیات درد آور را درون ذهنهایمان حفظ کرده باشیم مهم نیست چقدر از این پاداشها براساس فهم نادرستمان از زندگی به دست می آوریم، خوشحالی هنوز از ما دوری می کند. مهم نیست چقدر مایملک و دارایی داشته باشیم، چقدر پول، روابط جنسی، قدرت یا مشهوریت به دست آورده ایم اینها هیچ کدام هرگز هیچ وقت ما را ارضاء نمی کنند چون همه آنها پوچ و دروغین هستند.

اندیشه کلیدی:

دارائیهایی نمی توانند جای خوشحالی یا یک ارتباط واقعی را بگیرند.

من برای ریچارد داستان مردی را تعریف کردم که از او علت و راز شادی اش را پرسیدند و آن مرد پیر پاسخ داد سالها و سالها به من حرف مردم که به من می گفتند چه چیز مرا خوشحال می کند گوش کردم و بعد تصمیم گرفتم فقط در زندگی خدمت کنم و بدون آن خوشحال باشم. شادی حالتی از ذهن است، انتخاب خود ما، نه نتیجه دارائیهامان یا در کنترل دیگران یا شرایط بودن. مردم اغلب از احساسی از مایملک و دارائیها به عنوان جایگزین شادی صحبت می کنند ، و در مورد روابط آن راهی برای روبرو نشدن با دردهای درونی شده است. عشق حالتی از بشر است که باعث ایجاد خوشحالی در ذهن می شود و بقیه آن فقط یک احساس است.

اندیشه کلیدی:

یک چیز که من می دانم. تنها افرادی میان شما واقعا خوشحال هستند که فکر می کنند و می فهمند که چگونه باید خدمت کنند.

ارتباطات واقعی با معنی فریبنده عشق از بین رفته است. آیا تا به حال احساس کرده ای که به عنوان یک شی جنسی مورد استفاده قرار گرفته ای و سپس دور انداخته شده ای. من اضافه کردم: هر کس که خریدار معنی عشق در رسانه های جمعی است تبدیل به یک شی هم در ذهن خودش و هم در ذهن دیگران می شود و البته مثل بقیه اشیاء بعد از استفاده دور انداخته می شود.

ریچارد با غمگینی گفت: من در هر دو قسمت این سناریو بوده ام. من نمی فهمیدم که چرا باید این گونه باشد. من دوست دارم به روش صحیح عشق بورزم آن هم در یک رابطه صحیح ، صادقانه و واقعی. شاید این تا زمانی که بعضی از واقعیات مخالف یکدیگر در ذهن من تصحیح نشود، این مسئله غیر ممکن باشد.

من فکر کنم حق با توست. ما تمایل داریم بر همان اساس که به ما آموخته شده است زندگی کنیم و اگر مورد سوء استفاده و استفاده دیگران قرار بگیریم برای داشتن یک زندگی متفاوت باید واقعا روی این مسئله کار کنیم. روابط بین انسانها مکان عجیب و شگفت انگیزی برای پرورش پیدا کردن، حمایت یکدیگر و درمان پیدا کردن است در صورتی که ما بتوانیم واقعیات مخالف یکدیگر و آنچه که به آنها قلاب و متصل شده ایم را از ذهنمان پاک کنیم و به وجود هستی اصلی خودمان برگردیم. تجربه من در مورد افرادی است که نمی توانند یک رابطه بلند مدت را شکل

دهند و یا آن را اصلاً نمی‌پذیرند، زیرا آنها در فایل مربوط به روابط دردهای زیادی ذخیره کرده‌اند که یا باید این اطلاعات را پاک کنند یا باید با آنچه که درون این فایلها مخفی کرده‌اند روبرو شوند. برای چنین شخصی تجربه یک زندگی واقعی به دلیل آن احساسات درد آور و ناراحت کننده‌ای که در بدنش ذخیره شده است، غیر ممکن است. و البته آنها همیشه فرد دیگری را به این دلیل سرزنش می‌کنند.

ریچارد خیلی آرام با صدای موزونی گفت: من برای مدت طولانی سعی می‌کرده‌ام از این مسئله فرار کنم یا آن را مخفی کنم. و حق با توست، من کسی بوده‌ام که همیشه آنجا حضور داشته‌ام. من دارم می‌فهمم که این مسئله من است. چه کسانی این دیوانگی و جنون را ترویج می‌دهند، چرا دنیا دچار این همه سراسیمگی و آشوب شده است.

برای جواب به چنین سوالی، متوجه باش مزایای فهم تحریف شده از عشق متوجه چه کسی می‌شود. هر کسی که حقیقت را برای به دست آوردن منفعتی برای خودش تحریف می‌کند در رنج و اندوه خیلی زیادی زندگی می‌کند و در چنان فقر درونی زندگی می‌کند که نمی‌تواند با صداقت زندگی کند. آنها فکر می‌کنند که باید در هر چیزی انحراف ایجاد کنند تا آن را برای خودشان به دست آورند. برای بقای خود.

من اضافه کردم:

-آیا تاکنون متوجه شده‌ای که ترویج دهنده این عقیده هستند که عشق همیشه خود را قربانی می‌کند. و افرادی که با حمایت از این عقیده که عشق مهربانانه بدرفتاریهای آنها را می‌پذیرد باعث می‌شوند کسانی که بدرفتاری می‌کنند به بدرفتاری خود ادامه دهند. آنهایی که ترویج می‌دهند عشق داشتن روابط جنسی است اشخاص بیشتری به عنوان شیء های جنسی برای بهره برداری و سوء استفاده کردن دارند. آنهایی که از نظر ذهنی قربانی هستند به داشتن مزایای نقش یک قربانی را بازی کردن معتاد شده‌اند و خود را به این نقش اختصاص داده‌اند.

-من نمی‌توانم هرچه را که می‌گویی بفهمم، اما متوجه اهمیت آن می‌شوم. تصور می‌کنم باید توهمات را که به ذهنم راه داده‌ام را پاک کنم، من به ذهنم اجازه داده‌ام تا سلولهای جدید مغزی بیشتری برای پذیرش این که عشق واقعا چه است قبل از اینکه کاملاً متوجه شوم اختصاص می‌دهم. گرچه تو دوباره توجه مرا به این موضوع جلب کردی

میشل من یک سوال دارم که تمام عمرم مرا آزار می‌داده. عشق چیست؟

یک جواب کاملاً غیر مترقبه به ذهن آمد: نمی‌دانم آن چیست.

-چه؟ اگر تو حتی به من نمی توانی بگویی عشق چیست چرا ما داریم در مورد عشق بحث می کنیم. من فکر می کردم تو یک متخصص هستی. ریچارد دوباره نگران شده بود. و سریع به همان حالت اولیه اش برگشت، اگر چه بعد از مدتی یک نفس کشید و برای خشمگین شدنش معذرت خواهی کرد.

خیلی خوب دوباره به حالت قبلیت باز گشتی- متوجه آن تصمیم اتوماتیک وار و ناخود آگاه در ذهنت که با دشمنی و کمی ناخوشایندی همراه است باش.

چنین خواسته های بچه گانه ای توقعات فردی است که می گوید هر لحظه دنیا باید در برابر اراده او سر تعظیم فرود بیاورد. آن همان ذهن متخاصم و ترسو است که باعث می شود محبت و عشق از وجود ما پاک شود.

ریچارد فقط لبخند زد و با رضایت با تکان دادن سرش تصدیق کرد. من فهمیدم. این واکنش من است که هر مسئله زیبایی را که نزدیک من می شود را نابود می کند. من می خواهم این مشکل را حل کنم. حالا که نشسته ام و به خوبی به رفتارهای خودم فکر کردم می بینم چقدر جالب است. این واقعا راه دیوانه کننده ای برای زندگی کردن است.

من از مشاهده تغییرات او بسیار خوشحال بودم، در واقع داشت به خودش کمی سیخونک می زد- در واقع او از این مسئله بسیار خوشحال بود. جرج برنارد شاه درجایی این مسئله را خیلی خوب مطرح کرده است و من شیوه او را بسیار دوست دارم.

او آن چیزی که را که ترجیح می داده این گونه بیان کرده: به جای اینکه یک خاک بیقرار و خود خواه کوچک باشی و از بیماریهای مزمن شکایتهای مدام باشی و مدام شکایت کنی که دنیا خود را به خوشحال کردن من اختصاص نداده، یک نیروی واقعی براساس ذات و طبیعت خود باش. ریچارد من هر دو به بلند به زیرکی شاور خندیدیم که چقدر جالب او این مسئله را بیان کرده.

-به موضوع عشق بر می گردیم ریچارد من نگفتم هیچ نظری در این مورد که عشق چیست ندارم، من فقط تردید دارم که چنین معنی عظیمی را تا حد کلمات کاهش دهم زیرا کلمات قاصر از بیان آن هستند.

در آرماتیک عشق همان وجود ماست، همان وجود و هستی انسان. بدون آن ما یک انسان نیستیم و درجه متعالی خودمان را از حد یک انسان به یک موجود پست تر از حیوان تقلیل می دهیم. در تعلیمات آرماتیک به ما گفته شده ما با عشق به پروردگار خود آفریده شده ایم و این پروردگار عشق است.

اندیشه کلیدی:

فرزند یک فیل، فیل است، فرزند یک سگ، سگ است و فرزند و نتیجه عشق چه است؟

آیا زمانی که از یک کودک با تو صحبت کردم را به خاطر می آوری به اطرافمان نگاهی بینداز و ببین دنیا چگونه کار می کند ، تو قلبامی دانی اتفاقی که ماورای کشمکشهای جهانی است در حال افتادن است.

به چشمهای یک کودک نگاه کن، چند مرتبه باید با یک کودک بدرفتاری کنی وانرژی او را کاهش دهی تا باعث ایجاد تنفر در او شوی ، چقدر تبلیغات لازم است که آن کودک تبدیل به شخصی شود که بتواند دیگران را به قتل برساند، و به یک انسان بقبولانیم که دنیا محل ترسناکی است زندگی همان فلاکت و بیچارگی است، ارتباطات بین افراد منجر به جهنم رفتن آنها می شود و سکس مسئله ای زشت است.

چه مسئله ای باعث می شود افراد معتقد باشند گناهکار هستند. و پروردگاری که عشق نامیده می شود آنها را محکوم به سرزنش می کند آن هم با تصویری که آن افراد از خدا ساخته اند. چرا چنین سردرگمی و ابهامی در دنیا به وجود آمده است؟ اگر می خواهی جواب را بدانی در جواب تو خوب دقت کن و ببین چه کسانی از این بیهوشی و عدم هوشیاری منفعت می برند؟

ریچارد معترضانه گفت: من مطمئن نیستم منظور تو دقیقاً همین باشد. اما من می توانم دوباره به همان کودک نگاه می کنم و می بینم که این منافقین چگونه با یکدیگر می جنگند و یکدیگر را تحقیر می کنند و من می دانم این همان رفتاری نیست که ما باید در پیش بگیریم و از آن تبعیت کنیم.

حالا من می بینم چگونه من به اشخاصی که با من بدرفتاری کرده و از من سوء استفاده کرده اند اعتماد کرده ام و تمام عشق وجودی من از بین رفته است همانطور که لبهای او از حرکت متوقف شده بود اشکهای او به پائین می غلتیدند: من کاملاً شکست خورده ام.

من پرسیدم: پس تو هم رفتار آنها را در پیش گرفتی؟

او با اعتراض گفت: چه؟ من هرگز این کار را نکرده ام.

من گفتم: آیا مطمئن هستی؟

من هیچ وقت از کسی سوء استفاده نکرده ام، من هرگز در زندگی ام به کسی ضربه نزده ام.

من پرسیدم: توهیچ وقت برای استفاده خودت عشق و محبت را زیر پا نگذاشتی، از آن صرفنظر نکردی، توهیچ گاه از خشم، پول یا موارد دیگر برای گمراه کردن دیگران و مجبور کردن آنها به انجام رفتاری به منفعت خود اقدام نکرده ای؟

آیا زمانی پیش آمده است که تو خودت را دوست نداشته باشی؟
او حالت تدافعی به خود گرفت و گفت:

-خوب بله، این که سوء استفاده و بدرفتاری کردن نیست.

من باتوجه به ظاهر شدن بعضی از احساسات لطیف او خیلی آرام گفتم: به عقب برگرد و فکر کن بچه ای هستی که آنهایی را هم که با او بدرفتاری می کنند را دوست دارد، او فقط یک چیز می خواهد، می خواهد که دوست داشته شود. وقتی که عشق خود را از او دریغ کرده ای و او را با پول، تهدید و تحقیر فریب داده ای چه احساسی پیدا می کنی؟

او به آرامی پاسخ داد:

-سوء استفاده شده و تنها. من احساس کردم اشکهای او که مدت طولانی خود را نشان نمی دادند به زودی خود را نشان می دادند و ظاهر می شدند.

-ریچارد من فکر کنم ممکن است غمگینی، غم و غصه، اشکهایی که باید به این دلیل می ریختی به زودی خود را به تو نشان دهند.

اندیشه کلیدی:

تمام بهره کشی ها خواسته یا ناخواسته به دلیل همکاری با فرد سوء استفاده کننده است. اگر چه بسیاری از پذیرفتن چنین مساله ای متفریم. این حقیقت دارد که اگر مردم از سوء استفاده کننده اطاعت نکنند یا او را پس بزنند و نپذیرند دیگر هیچ بهره کشی از افراد وجود نخواهد داشت. ماهاتما گاندی- هند آرزوهای من

همین طور که او سعی می کرد غم و غصه خود را مخفی کند و صدایش می لرزید گفت: به من آموخته شده که گریه کردن اشتباه است. این یکی دیگر از واقعیاتی است که ما با آن شستشوی مغزی شده ایم.

آن گونه ای که سنت به مردان می آموزد چگونه رفتار کنند، وی می گوید قوی باشد، احساسات خود را نشان ندهد و برای نشان دادن مخالفت خود به گونه ای خنده آور و شوخی آمیز از آنها استفاده کن، رفتار مردانه ای که تو به تو آموخته شده اینجا جواب نمی دهد.

اگر ما به دقت نتوانیم احساسات خود را احساس کنیم ، ارتباط خود را با بهترین سیستم هدایتیمان از دست می دهیم.

ریچارد به یاد می آوری یک اصل قابل استفاده در اینجا استفاده می شود، که اگر من احساس درد و رنج دارم، افکارم اشتباه هستند. درد یک قسمت از بدن به تو هشدار می دهد که اشتباه می کنی و به کمک نیاز داری.

من خاطر نشان کردم: تو احساس می کنی مورد سوء استفاده قرار گرفته ای زمانیکه در تمام رفتارهایت با دیگران و من جمله خودت مثل یک بچه رفتار کرده ای.

-منظور تو این است که من یک فرد سوء استفاده کننده هستم. من هرگز این گونه در مورد خودم فکر نکرده بودم، او اضافه کرد: من همیشه فکر می کردم آدم خیلی خوبی هستم. من فکر می کردم هر چه که انجام می دهم طبیعی و رفتاری نرمال است.

- بله ریچارد این در فرهنگ ما طبیعی است. اینها رفتارهایی است که به ما یاد داده شده و تعداد کمی از آموختن آنها فرار می کنند. این تقریباً یک پدیده جهانی است. شانس برای درمان که تقریباً هر کدام از ما آن را به دست می آورد. متأسفانه بد رفتاری و بهره کشی برای بسیاری از مردم بسیار نرمال و طبیعی است، اما این باعث نمی شود آن طبیعی جلوه کند.

به خاطر می آوری وقتی یک کودک بودی تو می دانستی که زندگی در مورد عشق است و مفهوم بدرفتاری برایت کاملاً نامانوس بود.

دنیای ما دیوانگی و آشفتگی را برای ما مدل کرده و ما آن را به بهای فروختن احساسات خریداری می کنیم.

-شخصی که درگیر این خواسته و نگرش به دنیا می شود، خواه معلم، والدین، سیاست مدار یا وزیر با رد کردن و انکار کردن احساسات عاشقانه و پر از محبت و استفاده از بدرفتاری کمک می کنند واقعیات تحریف شده ای در ذهن افراد ساخته شود. اینها از واقعیات تحریف شده سپس برای کنترل کردن و بهره کشی از افراد استفاده می کنند. واقعیاتی به جز عشق که ما خود انتخاب می کنیم و باعث می شوند ما مسیری را در زندگی به جز طبیعت و سرشت خود انتخاب کنیم و موجودیت خود را قربانی زندگی کردن در این راه کنیم. هر بدرفتاری باعث ایجاد اندکی مرگ در فرد بدرفتار و سوء استفاده کننده می شود.

اندیشه کلیدی:

ذهنی که اطلاعات واقعی را از خودش مخفی می کند، نمی تواند بر خلاف آنچه که معتقد است آن اطلاعات را بفهمد این وضعیت بلوکه کردن حقیقت نامیده میشود، یکی از ناراحتیها و ناآرامیهای اصلی ذهن بشر.

ریچارد وقتی که سخن می گفت تقریبا مثل یک بچه به نظر می رسید: دارم مواقعی را با یاد می آورم که می دانستم نباید با مردم رفتاری بکنم که می کردم. من همیشه دوست داشتم برای مردم دوست داشته باشم اما بیشتر اوقات آسیب می دیدم و حدس می زدم به دلیل تاثیر رفتارهای کمی سخت دل شده ام و با مردم با گردن کلفتی رفتار می کنم.

ما در مورد عقیده بدرفتاری کردن صحبت کردیم و به این نتیجه رسیدیم کسی که بدرفتاری می کند و هم کسی که از ابزار عشق و محبت خود مضایقه می کند، این پاسخها را آموخته اند. از بحثی که در مورد ساختار واقعیت در ذهن بیشتر افراد داشتیم به این نتیجه رسیدیم که ذهن بیشتر آنها و رفتارشان بر اساس تجربیات تحریف شده ای است که آموخته اند. هر تجربه تحریف شده ای در نتیجه ترکیب واقعیات درونی با تاثیرات محیطی است.

ما بر اساس واقعیاتی رفتار می کنیم که می خواهیم استرسهای خود آگاه یا ناخود آگاه خود، یا کسی را که تحسین می کنیم یا می خواهیم با او محترمانه رفتار کنیم را کاهش دهیم و ذهن ما همه تعریف یکسانی از موفقیت دارد.

این واقعیاتی که عامل محرکه ما در رفتارهایمان هستند اغلب در نتیجه جریانی از انرژی ناخودآگاه در ما هستند و به همین دلیل در این پروسه دیگر انتخاب ما جایی ندارد.

در آرمانیک این انکار و نادیده گرفتن رفتارهای بد به دلیل عشق یا احساسات دیگر سخت شدن قلب نامیده می شود. من توضیح دادم هر قلبی که سخت شده است متقاعد شده که رفتار بر اساس آن ساختار واقعیت تعریف شده اش نه تنها طبیعی است بلکه لازم است. زمانی که ما نتوانیم احساس کنیم، ما می توانیم متقاعد به انجام هر عمل غیر منطقی و احمقانه را در حق خودمان و دیگران شویم و فکر کنیم این قابل قبول است.

ما از تجربیات خودمان فهیمده ایم که شخصی که قلبش سخت شده زمانی که کاری را انجام می دهد معتقد است که رفتارش صحیح است، حتی اگر دیگران بگویند کارهای او احمقانه است، ما می گویم آنها احمق هستند چرا که خودشان هم این رفتارها را انجام می دهند.

ریچارد فهم خود را از آنچه که آن را ویژگی و رفتار فریب آمیز ذهنش نامید تصریح کرد: بلوکه کردن حقیقت: ذهنی که اطلاعات حقیقی را از خودش مخفی می کند آن نمی تواند اطلاعات و اتفاقاتی که افتاده است را بر خلاف آنچه که به آن معتقد است قبول کند.

من تایید کردم: به نظر می رسد همین گونه است. اگر ما از نظر احساسی هدف و منظور خود را برای خود موجه جلوه کنیم، ذهن تمام شواهدی که ما را قادر به دیدن حقیقت می کند از ما مخفی می کند. تنها اتفاقی که در این مورد می افتد اشتباه و خطا است. به افرادی فکر کن که بد رفتاری می کنند اما آن را نمی پذیرند. آنها رفتارهای دیگران را دوباره تفسیر می کنند تا بتوانند آن فرد را توجیح کنند یا حقیقت را از ذهن خود پاک کنند. بنابراین آنها می توانند به این فکر که درست رفتار می کنند ادامه دهند. حقیقت رفتار اشتباهی که انجام می دهند برای آنها نامرئی است. این شرایطی است که می تواند با دوست داشتن حقیقت و پذیرفتن آن تصحیح می شود. نشانه های اصلی بلوکه کردن حقیقت حضور ترس یا دشمنی است.

آیا تا به حال ناگهان بدون هیچ دلیلی از زندگی کسی بیرون انداخته شده اید یا فردی را از زندگی خود بیرون انداخته اید متعجب شده اید که چرا این اتفاق افتاده است؟

ریچارد پاسخ داد: حقیقت امر این است که من فکر می کردم که یک رابطه ظاهرا نزدیک و صمیمی در نتیجه یک بحث غیر منطقی خاتمه پیدا می کند. او مرا برای مسئله ای سرزنش می کرد که من هیچ اطلاعی در آن مورد نداشتم، و هیچ راهی برای متقاعد کردن آن به گونه ای دیگر فکر کند نبود هیچ راهی نبود که دوباره در هر موردی که من گفته ام تجدید نظر کند، من همیشه تعجب می کردم که چرا این اتفاق اغلب برای من می افتاد، اما فکر می کنم همین الان نیز تو آن را توضیح دادی. من برای اولین بار متوجه شدم چه اتفاقی افتاده است.

ذهن او فقط شواهدی به او می داد که او لازم داشت مرا مقصر جلوه کند و به جای اینکه به جای اینکه مسئولیت رفتار خود را قبول کند مرا مقصر جلوه می داد. بلوکه کردن اطلاعات مربوط به من راهی برای محافظت او از خودش بود. قلب او برای پذیرفتن حقیقت سخت شده بود. به نظر می رسید ریچارد همین طور که صحبت می کرد غرق در فکر و اندیشه شده است.

اندیشه کلیدی:

یک ذهن دیوانه و بی عقل ذهنی تعریف می شود که فاقد عشق باشد.

اگر شما می خواهید تجربه جالبی انجام دهید، به آنها تجربه ای از حقیقت نشان دهید که آنها نمی خواهند ببینند. فقط زمانی که آنها واقعا عشق واقعی را عمیقا تجربه کرده باشند. مرتکب چنین رفتارهایی نمی شوند :

1- به تو می گویند دیوانه ای یا این مسائل را تصور می کنی و اینها تصورات توست، یا حتی اتفاقی را که تاکنون افتاده است را فراموش می کنند.

2- با آوردن عذر و بهانه تو را چه جسمی و چه ذهنی ترک می کنند، با ذهن تو را به مسئله و موضوع دیگری به جز موضوع بحث منحرف می کنند و متقاعد به داشتن هیچ گفتگویی با تو در این مورد نمی شوند.

3- با بعضی حالات فریبکاری و معمولا با خشم تو را تحریک می کنند تا تو را از ارائه اطلاعات منصرف کنند یا به تو می قبولانند که تو هم عیب مشابهی داری از زمانی می گویند که تو هم کار مشابهی در حق آنها انجام داده ای و سعی می کنند رفتار خود را توجیح کنند.

4- با تندخویی به تو حمله می کنند، آن هم به نحوی که اصلا ربطی به موضوع بحث ندارد. شما تعجب می کنید که چرا چنین اتفاقی افتاد- شانسهایی که تو می توانی وارد زندگی او کنی مورد استقبال او قرار نمی گیرند.

و اگر تو به ارائه کردن شواهد ادامه دهی آنها همچنان به تکذیب خود ادامه می دهند و آماده می شوند سر خود را زیربرف فرو کنند.

من با حالت طنز آمیزی گفتم: چرا که دیوانگی زیادی در جامعه ما وجود دارد.

او پرسید: من چنین تجربه ای را مشاهده کردم و این گونه مورد هجوم قرار گرفته ام دقیقا همانطوری که تو توضیح دادی اما آیا تو واقعا فکر می کنی بسیاری از مردم دیوانه هستند.

من در مورد مریض بودن ذهن و احماقانه رفتار کردن صحبت می کنم نه زوال عقلی ریچارد. در این کار و تجربه یک ذهن بیمار و دیوانه ذهنی بدون عشقی تعریف شده است که نمی تواند تجربیات واقعی داشته باشد بنابراین دیوانه است.

در افکار آرماتیک همه می دانند که بدون عشق به راحتی می توان از انسانها سوءاستفاده کرد آنها فقط گوشت هستند و بسیار آسیب پذیر. عشق و محبت یک راه حل اصلی است.

چرا که آن با ذهن آغشته می شود و در برابر رفتارهای دیوانه وار افراد پر از خشونت که فکر می کنند طبیعی است می ایستد و ایستادگی می کند. به همین دلیل است که آن قانون اول نامیده می شود.

فقدان آگاهی از این قانون دستور العمل دیوانگی است.

او حرف مرا قطع کرد: من دوباره بحث را از دست دادم. تازه داشتم می فهمیدم که دوباره حساسترین قسمت را از دست دادم و نفهمیدم، نفهمیدم چرا آنرا از دست دادم و مطمئناً زمانی که متوجه این قسمت شوم دوباره ناامیدی سراغ من خواهد آمد. منظور تو را فهمیدم، اما من حالا افکار مغشوش و متعارضی دارم.

زمانی که سلولهای مغزی در حال شکل پیدا کردن و ساخته شدن هستند، این اتفاق می افتد. واقعیاتی که در ذهن تو حضور پیدا می کنند در ذهنهایی ساخته می شوند که تازه سلولهای مغزشان شکل گرفته و پرورش پیدا کرده و بنابراین سلولهای مغزی شکننده ای هستند، به آسانی تحریف می شوند یا واقعیات متضاد گذشته جایی آنها را می گیرند. به همین دلیل من از افراد می خواهم که تحقیق کنند و به خاطر خودشان به این عقاید فکر کنند و حتی به یک کلمه از حرفهای من اعتقاد پیدا نکنند. انجام این تحقیقات باعث می شود شما توانایی ذهنتان را برای ایجاد واقعیات صحیح یکپارچه کنید و افزایش دهید.

او با طعنه وریشخند گفت:

اوه- بس است میشل بدیهی است تو کارهایی را که انجام داده ای بیان کردی، بنابراین مردم به آن اعتقاد پیدا می کنند. فک او محکم به هم قفل شده بود.

-ریچارد، واقعا نه- من به دیگران می آموزم که چهار چوب فکری جدیدی برای خود بسازند و به آنها ابزاری معرفی می کنم که با آنها زندگی جدیدی را تجربه کنند. یک سیستم فکری که براساس تجربه شخص دیگری ساخته می شود تنها یک سیستم اعتقادی است که تحت فشار آن خرد و بی معنی می شود.

برای مثال تو کمی قبلتر در مورد معنی اصطلاح عشق از من پرسیدی و من هیچ جوابی برای آن نداشتم اما راهی را برای تجربه کردن آن بلدم و اینکه چه علامتهایی به شما می گویند که عشق وجود دارد.

او پرسید: علامتهایی که به تو می گویند عشق وجود داشته و حاضر است چه هستند.

اول- ذهنی که عشق را با خود همراه دارد. در آراماتیک کهن عشق کامل در همه شرایط آرام و صبور رفتار می کند آن نمی تواند واقعیاتی براساس ترس ایجاد کند، این ذهن مسئولیت هر ناراحتی که دارد را قبول می کند بنابراین خیلی سریع خود را درمان می کند و فضایی برای درمان دیگران به وجود می آورد. آن عاشق حقیقت است میوه و ثمر دیگری که یک ذهن حامل عشق دارد دلسوزی، شفقت، رحم و ملامت است.

جالب توجه این است که یک ذهن که مردانگی به او آموخته شده است فاقد این موارد است. بیشتر مردان تصور می کنند که با این رفتارها آنها به نظر مردان واقعی هستند اما در حقیقت خود را با این کار میانگین ده سال زودتر از زنان به دام مرگ می اندازند و آنها فکر می کنند بسیار باهوش هستند!

اندیشه کلیدی:

بیشتر مردان تصور می کنند که با این رفتارها آنها به نظر مردان واقعی هستند اما در حقیقت خود را با این کار میانگین ده سال زودتر از زنان به دام مرگ می اندازند و آنها فکر می کنند بسیار باهوش هستند!

ذهنی که به طور آشکار مجازاتها و تهدیدهای ترسناک خود را به نام عشق اعلام می کند و همه جا اعلان می کند یا در حال فریب دادن است یا یک ذهن فریب داده شده است. چنین نتیجه ای ابدأ از عشق انتظار نمی رود. این باعث می شود شما توانایی فکر کردن را از دست بدهید و بی فکریهای زیادی دامنگیر شما شود. من دیده ام ریچارد آهی کشید و گفت: وقتی گفتم تو راهی برای تجربه عشق داری منظورت چه بود؟

ما می توانیم این را یک اصطلاح تجربه بدانیم. درست بعد از اینکه تو تجربه بخشش واقعی را تجربه کردی و استفاده کردی عشق را تجربه می کنی.

وقتی که واقعیات ذهن فاش می شود آن چه که خود را نشان می دهد عشق است. حالا، اگر من این را به تو بگویم و تو به آن اعتقاد پیدا کنی ما یک سیستم عقیده ای دیگر در دنیا پیدا خواهیم کرد، یک سیستم عقیده ای دیگر که باید برای آن مبارزه کنی و از آن حمایت کنی.

اندیشه کلیدی:

یک اصطلاح تجربه ای از عشق: آنچه که شما درست بعد از بخشش صحیح تجربه می کنید.

زمانی که شما یک تجربه شخصی دارید که، خود شخصا آن را تجربه کرده اید، آیا چیزی برای جنگیدن دارید تنها فرد نامطمئن که نمی داند عشق چیست مجبور است بجنگد و برای سیستم اعتقادی خود مدام مبارزه کند. تنها فردی که احساس امنیت نمی کند و امنیت ندارد نیازمند این است که هر کس دیگری نیز اعتقاداتی مثل او داشته باشد و کارهای مشابهی

بر اساس آن اعتقادات انجام دهد، بنابراین اعتقادات آنها هیچ وقت به چالش کشیده نمی شود. تنها چنین ذهنی می تواند به نام عشق دیگران را به قتل برساند. ریچارد هر کدام از ما هستی مان با عشق شکل گرفته است و ما لایق هستیم که این تجربه را 24 ساعت در روز و 7 روز هفته تجربه کنیم. اگر آن را تجربه نکنیم چیزی سر جایش قرار نگرفته است. وقتی که ما از عشق ورزیدن به دیگری دریغ می کنیم، ما کسی هستیم که از این مضایقه رنج می بریم. به خاطر می آوری تو به عنوان یک کودک تصور می کردی دنیا چگونه اداره می شود. یک ذهن خشمگین یا ترسو سریع آن را از ذهن تو سانسور میکند. به همین دلیل تو واقعا باید به یکپارچه کردن فهم و درکت اقدام کنی و این مسئله احتیاج به کار دارد.

اندیشه کلیدی:

بزرگترین کمکی که تو می توانی به من بکنی دور کردن ترس از قلبت است.

کار من در دنیا این است که ابزار را به افراد تحویل دهم و به آنها نتیجه ای را نشان دهم که آنها در صورت استفاده از این ابزار به آنها خواهند رسید. هدف من تشویق تو به استفاده از این ابزار و رسیدن به اهداف مورد نظرت در زندگی است. البته، با توجه به شواهد موجود در این کار و تحقیق که به خوبی خودش را ثابت می کند اما دنیا به یک سیستم اعتقادی دیگر نیاز ندارد، آن به تجربه عشق نیاز دارد، تنها تجربه عشق است که می تواند دیوانگیهایی که ما با زندگی بدون عشقمان آموخته ایم یا تحت شرایط خاصی دنیا ما را به انجام آن هدایت کرده را تغییر بدهد.

در آرمانیک عشق حالتی است که ذهن هر کدام از افراد مسئول نگهداری و حمایت از خودش است. این همان سوختی است که ذهن بشر را برای عملکرد صحیح قدرتمند می کند. بدون عشق ذهن غیر عادی کار می کند ما مرتکب اعمال غیر طبیعی و دیوانه وار می شویم من پرسیدم: به من بگو ریچارد، از نظر هوش تو در چه هنگام در بالاترین سطح رفتار می کنی؟ وقتی که بیشترین انعطاف را داری، انتخابهای وسیعی داری و بالاترین قدرت خلاقیت را در خود همراه داری؟ یا زمانی که عصبانی هستی؟ می ترسی؟ و یا خشمگین هستی؟ بدیهی است که بیشترین کارهایی که از انجام آنها تأسف خورده ام زمانی انجام داده ام که خشمگین بوده ام یا می ترسیدم.

او گفت: بیا در این مورد واضح صحبت کنیم، من فکر کنم بالاخره متوجه منظور تو شدم. حضور فعال عشق دلیل اصلی نه تنها هوش، بلکه سلامتی نیز است.

من تاکید کردم: هوش به معنی توانایی انتخاب کردن است، بلکه متوجه باش زمانی که تو تصمیمی بر اساس نگرانی یا خشم می‌گیری در شرایطی که با رضایت و محبت آن را قبول نداری. این اصلاً یک انتخاب نیست. ما به سادگی تحت تاثیر واقعیات عاطفی که از گذشته همراه داریم قرار می‌گیریم و حتی بر خلاف اراده خودمان کارهایی را انجام می‌دهیم و انتخاب می‌کنیم. این تنها در ذهنی اتفاق می‌افتد که فاقد عشق و محبت است و در شرایط ناآرامی و بیماری به سر می‌برد.

-این فقدان و نبود عشق که با هوش مصالحه و سازش می‌کند باعث می‌شود که مسائل بشریت و انسانیت پایبند و مقید به مذهب و سیستم‌های سیاسی مبتنی بر ترس قرار بگیرند. لازم است ما بفهمیم که چگونه باید ترس‌هایمان را ببخشیم یا همانطور که در تعلیمات آرامائیک گفته شده ترس شیطانی را دور بیندازیم. اگر چنین کاری نکنیم متوجه می‌شویم ناخواسته با کارهایمان شیطان را حمایت می‌کنیم. یک ذهن بدون عشق در هر موقعیتی ترس را ترویج می‌دهد و آن را تقویت می‌کند.

هیچ معلم واقعی روحانی که متوجه طرز کار ذهن شده باشد از ترس برای تشویق کردن افراد و انگیزه دادن به آنها استفاده نمی‌کند زیرا ترس تنها نتیجه‌ای درست مثل خودش می‌تواند ایجاد کند. ریچارد حرف مرا قطع کرد و گفت: من دیده‌ام که ترس در افرادی باعث انجام کارهای صحیح شده است؟

-در یک مدت کوتاه بله - من موافق هستم، تو می‌توانی افراد را مجبور به کارهایی بر اساس ترس کنی. آیا تاکنون متوجه شده‌ای که نتیجه طولانی مدت آن یک فاجعه است؟ برای مثال والدین یک کودک با تهدید و بدرفتاری او را مجبور به انجام کاری می‌کنند. آن کودک به دلیل ترسی که دارد از آنها اطاعت می‌کند، اما در نهایت تنفر، زور گفتن به دیگران و بدرفتاری با دیگران نتیجه آن است. ترس یک خدای دروغین است. دلیل این اتفاق این است که ابزاری که برای تولید یک نتیجه استفاده می‌شوند همیشه نتیجه‌ای مثل آن ابزار تولید می‌کنند. کودکان مثل اسفنجها در حال یاد گرفتن هستند، آنها به مخلوقات اعتقاد پیدا می‌کنند. آن چه که با آن زندگی می‌کنند را می‌آموزند و سپس بر اساس آنچه که آموخته‌اند زندگی می‌کنند.

به نظر می‌رسد ریچارد با تمام وجود حرفهای مرا تصدیق می‌کرد. او گفت: اینها خیلی برای من معنی دار بودند.

-بله، زمانی که یک فرد به آن سطح کاربردی از ابزاری که در این تحقیق به کار می آیند می رسد و از دانش زیر بنایی خود برای تقویت این فهم استفاده می کند به یک آرامش وصف نشدنی دست می یابد.

این تحقیق باعث می شود تمام تعلیمات لازم برای کنترل رفتار به منظور ساختن یک زیر بنایی مستحکم در رد رفتار کردن ناخود آگاه در فرد ایجاد شود و آن زمان زندگی متعادل و پر از صلح می شود.

با ترکیب آن از تعلیمات لازم برای کنترل رفتار آن لقمه ای بسیار بزرگ برای خوردن و جویدن است. بازگرداندن یک ذهن خشمگین یا ترسو به همان هوش طبیعی خود احتیاج به زمان دارد. ساختن سلولهای مغزی احتیاج به صبر و زمان دارد و گرد آوری کردن تعلیمات و آموزشهایی که هر کدام از آنها کمک به انجام شدن و ساختن این زیر بنایی فکری می شود. آن زیر بنایی فکری باعث می شود این ابزار کاملاً در دسترس قرار بگیرند.

همانطور که توبا فهم و دانشی که به دست آورده ای الگوهای گذشته ات را جبران می کنی رفتارهای ناخود آگاهی هم از خودت بروز می دهی. با اجازه دادن به ظاهر شدن موضوعات عمیق تر با حضور عشق تو آنها را از بین می بری، پس صحبت کن. اگر تو خواهی به دقت خودت، روابط خانوادگی و نقش موثر را بررسی کنی درمانت سریعتر انجام می شود. عدم تمایل به بررسی دقیقتر به این معنی است که الگوهای گذشته به نسل بعدی منتقل می شوند و آنها این رفتارها را تکرار می کنند. عشق آگاهانه، فعال و همیشگی عشق کلید درمان تمام مواردی است که باید درمان شوند.

ریچارد پرسید: بهترین ابزار واقعی و صحیح برای داشتن روابطی پر از عشق با بچه ها همسر و خودم و درمان الگوهایی که از نسلهای قدیم آموخته ایم چیست؟

-وقتی شخصی شانس درمان تو را باعث می شود، اولین کار انتخاب قبول مسئولیت خروجی های ذهنت است. نفس بکش و ببخش. یاد بگیر تحت هر شرایطی عشق را در ذهنت تجربه کنی. علیرغم هر آنچه که ذهنت تو را به انجام آن وادار می کند. ما چنین عشقی را عشق همه جانبه می شناسیم. ابزار تعهد من- از درمان به کارگاه ارتباطات بین افراد تغییر پیدا می کند و این خود باعث می شود آن فضای مملو از عشق در وجود شما ایجاد شود و کدهای انسانی که در این راه به شما کمک می کنند و از شما حمایت می کنند.

آن یک ابزار و کلید قدرتمند برای ادامه دادن راه صحیح و حفظ کردن عشق زمانی که تو احساس آشفتگی و ناراحتی می کنی است. زمانی که نگرانیهای من ظاهر می شوند این بهترین

یادآوری کننده ای است که من برای بازگرداندن عشق به ذهنم از آن استفاده می‌کنم. حداقل روزانه در در نزدیکی روابط شخصیت در آن مورد صحبت کن و زمانی که در آینه نگاه می‌کنی بلند این را به خودت بگو.

تعهدات من

☺ من به تو قول می‌دهم به اندازه کافی به تو اعتماد کنم ، حقیقت را به تو بگویم و به تو وفادار باشم. من متعهد می‌شوم همیشه و هر روز شیرینی زندگی باشم و با تو با عشق ، متانت و احترام در افکارم ، کلماتم و اعمالم در حضور تو یا عدم حضورت رفتار کنم.

☺ در هر ارتباطی من متعهد می‌شوم که با مهربانی با تو رفتار کنم ، به دنبال و تصدیق بالاترین و بهترین ها هستم و تسلیم عشق به تو ، سرشت واقعی ما. ارتباط من با سرچشمه و مبدا هستی ام، با تو و آرامش که در هر موقعیتی مهمترین مسئله است. من قلبم را برای در آغوش گرفتن تو با عشقم می‌گشایم و قلبم را می‌گشایم تا عشق تو را در آغوش بگیرم.

☺ اگر هر چیز دیگری جز عشق پیش آمد، من آن را در قلبم نگه خواهم داشت و به آن، آن گونه که یاد گرفته ام گوش فرامی‌دهم و با قبول مسئولیت واقعیات درونی ام سخن می‌گویم و تجربه می‌کنم. من این جا هستم باتو برای تو. قول می‌دهم این ارتباط را ادامه دهم و آگاهانه فعال و حاضر همانگونه که درمان می‌یابم عشق را همراه داشته باشم.

زندگی را جشن بگیرد و با همدیگر رشد پیدا کنید.