

محضور در وضعیت صفر

نویسنده: دکتر پرفروش عامل جذب

دکتر جو ویتال

انتشارات
آتیس

سرشناسه	ویتال، جو، ۱۹۵۳ - م.
عنوان و نام پدیدآور	Vitale, Joe
مشخصات نشر	وضعیت صفر/جو ویتال؛ مترجم فهیمه فتحی.
مشخصات ظاهری	تهران: انتشارات آتیس، ۱۳۹۹.
شابک	۲۸۳ ص: ۵/۱۴×۵/۲۱؛ م.س.
	978-622-7182-32-3
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: At zero : the final secret to "zero limits" : the quest for miracles through ho'oponopono, 2014
یادداشت	کتاب حاضر با عنوان "حضور در وضعیت صفر: راز نهایی محدودیت صفر: در جست و جوی معجزات با هواوپونوپونو" با ترجمه مژگان جمالی توسط کتیه پارسی در سال ۱۳۹۷ منتشر شده است.
عنوان دیگر	حضور در وضعیت صفر: راز نهایی محدودیت صفر: در جست و جوی معجزات با هواوپونوپونو.
موضوع	فلسفه -- جنبه‌های مذهبی
موضوع	Success -- Religious aspects
موضوع	فلسفه -- جنبه‌ای مذهبی
موضوع	Healing -- Religious aspects
شناسه افزوده	فتحی، فهیمه، ۱۱۰۰ مترجم
رده بندی کنگره	BL۶۵:
رده بندی دیویی	۴/۲۰۴:
شماره کتابشناسی ملی	۶۱۶۹۲۹۳

انتشارات
آتیس

دفتر انتشارات و فروش: خیابان فلسطین خیابان لبافی نژاد، پلاک ۱۱۵، خیابان دانشگاه طبقه اول پلاک ۱۱۵
تلفن: ۶۶۴۶۵۸۸۱ - ۶۶۴۹۸۳۰۰

■ حضور در وضعیت صفر

مترجم: فهیمه فتحی	مؤلف: جو ویتال
صفحه‌آرا: زهرا بیات	مدیر فنی: علیرضا فرهمند
چاپ و صحافی: گنج شایگان	ناشر: آتیس
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۸۲-۳۲-۳	شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه
	نوبت چاپ: یکم ۱۳۹۹

فهرست

پیشگفتار: ماجرای آشنایی من با مورنا سیمنونا.....	۵
مقدمه.....	۱۲
فصل اول: طوفان در راه است.....	۱۹
فصل دوم: شما هرگز مثل گذشته نخواهید بود.....	۲۷
فصل سوم: آیا مورنا دیوانه است؟.....	۳۷
فصل چهارم: آیا در شرایط بحرانی می‌توان از هواپونوپونوی واقعی استفاده کرد؟.....	۴۷
فصل پنجم: پاکسازی ذهن.....	۵۳
فصل ششم: ده‌ها یا برنامه‌های ذهن از کجا می‌آیند؟.....	۵۷
فصل هفتم: کنترل خود را به دست خداوند بسپارید.....	۶۰
فصل هشتم: اینها سرار.....	۶۸
فصل نهم: قانون جبر و روش هواپونوپونو.....	۷۴
فصل دهم: فقط ترسوها - بران - تحق‌ها - افشان هستند.....	۸۴
فصل یازدهم: زندگی؛ جعبه‌ای برای نباشد: آرزوها یا فضایی سرشار از مواهب ناخواسته؟.....	۸۸
فصل دوازدهم: هنر جذب نکردن.....	۹۳
فصل سیزدهم: روش‌های پاک‌سازی نور.....	۹۶
فصل چهاردهم: مشکلی داری؟.....	۱۰۶
فصل پانزدهم: پنجمین معجزه.....	۱۱۱
فصل شانزدهم: اسرار بیشتری از همایش‌های مربوط به کتاب با من محدودیت.....	۱۱۵
فصل هفدهم: دروغ بزرگ و شاخ‌دار.....	۱۱۹
فصل هجدهم: چگونه می‌توانیم ندای خداوند را بشنویم.....	۱۲۵
فصل نوزدهم: معجزه هواپونوپونو.....	۱۳۰
کلام آخر: از روش هواپونوپونو استفاده کنید تا از مواهب آن برخوردار شوید.....	۱۳۴
پیوست اول: پرسش‌های متداول درباره روش هواپونوپونو.....	۱۳۷
پیوست دوم: مراقبه به کمک تجسم تخته سفید.....	۱۴۱
پیوست سوم: مصاحبه گری باسارابا با دکتر جو ویتال.....	۱۴۶
پیوست چهارم: پرسش و پاسخ‌هایی درباره روش مطرح‌شده در کتاب.....	۱۷۱
پیوست پنجم: دکتر هیولن با فرزند درونتان دیدار می‌کند.....	۱۷۶
پیوست ششم: خلاصه‌ای از آموزه‌های مهم روش هواپونوپونو.....	۱۸۵
پیوست هفتم: داستان‌هایی دال بر تأثیر روش هواپونوپونو.....	۲۰۹

پیشگفتار

ماجرای آشنایی من با مورنا سیمثونا^۱

زمانی که جو ویتال^۲ از من درخواست کرد تا ماجرای آشنایی خود با مورنا سیمثونا، کانوها لاپائوی اعظم^۳ را تعریف کنم، وجودم از آرامش و سبکی بی حد و حصری سرشار شد. این آرامش و سبکی همان حسی بود که همواره هنگام هم‌نشینی با او در وجود خود احساس می‌کردم. محق و علاقه‌بی قید و شرط سیمثونا نسبت به من، حتی بیش از محبت لاپتناهی مادر بزرگم^۴ است که در شیلی و هنگام کودکی مرا از آن سرشار کرد. هر کس که با او مصاحبت داشت، همان لحظات اولیه، عظمت و خاص بودن او را درک می‌کرد. او انسانی مهربان، سرشار برکت بود که کمک بی‌دریغ خود را به همه ارزانی می‌کرد و رفتارش به گونه‌ای بود که به هر کسی که می‌رسید ناظر روح آن‌هاست. او شفا دهنده‌ای حقیقی بود که هر جا قدم می‌گذاشت آنجا از تحولات مثبت و متعالی سرشار می‌کرد.

او در سال ۱۹۸۴ به ملک^۵ یانتر و راسع ما در لاجولا فارمز^۶ کالیفرنیا آمد تا در آنجا ساکن شود. در این ملک چهار خانه مستقل و کلبه‌ای کوچک و زیبا وجود داشت که او آن کلبه زیبا را برای اقامت سه‌ماهه خود انتخاب کرد. پس از گذشت مدتی از سکونت او، متوجه شدم که هر کس به دیدار ما می‌آید، در ملک ما تعریف می‌کند و از زیباترشدنش شادمان می‌شود. این افراد مدام از ما می‌پرسیدند که آیا باغ^۷ی تازه استخدام کرده‌ایم که چشم‌انداز ملکمان به این زیبایی شده است. در آن دوران، اوایل دهه ۹۰ سوم عمرم^۸ به این باور رسیدم که حتی طبیعت نیز از مصاحبت با او متحول و شادان می‌شود. طبیعت راهنمایی بود که اصول معنوی حاکم بر زمین را از ازلت به من آموخت و مردم را سرشار از شوق و اشتیاق کرد.

هرگاه از همایش‌های «پول و شما»^۹ که سیمثونا برگزار می‌کرد باز می‌گشتم، با سعی

1. Mornnah Simeona

2. Joe Vitale

۳. Kanuha Lapa'au در فرهنگ مردم هاوایی به معنای فردی روحانی است که با سخنان معجزه‌گر خود دردها را درمان می‌کند و حافظ اسرار است.

4. Amelia

۵. La Jolla Farms Road منطقه خصوصی واقع در لاجولای سن دیگو کانتی

6. Money & You

می‌کرد روحم را به کمک روش درمانی منحصربه‌فرد خود یعنی هواپونوپونو^۱ جلا دهد و انرژی‌ام را پاکیزه و مثبت کند. همیشه پس از پشت سر گذاشتن این لحظات حس می‌کردم که تازه دوش گرفته‌ام و مانند پر سبک و عاری از مادیات هستم. این روش درمانی به‌راستی روحم را متعالی می‌کرد و او نیز مدام مرا به پشت سر گذاشتن مراحل این روش درمانی و تکرار وارونه هواپونوپونو (این روش بخشی از آموزه‌های سنتی هونا‌های هاوایی^۲ است) تشویق می‌کرد.

بی‌شک سیمئونا انسانی بی‌نظیر بود. اجداد و پیشینیان او نیز افرادی مقدس و پیرو روش درمانی هواپونوپونو بودند، اما او تنها کسی بود که تصمیم گرفت این روش درمانی را به‌روسانی کند تا انسان‌های معاصر بتوانند از آن برای پاک‌سازی ضمیر ناخودآگاهشان از ردها و آسیب‌های پنهان و آشکار بهره بگیرند. اگرچه این دردها و آسیب‌ها خواه‌ناخواه همراه هم می‌آیند. آن‌ها در لحظات عمرشان است، این روش درمانی تأثیربخشی فراوانی دارد.

وقتی او را از بیمارهای آشکار کرد، چندان مورد توجه قرار نگرفت و حتی عده‌ای این روش را مطروحات عام کردند، اما از آنجا که او انسانی شجاع، شریف و نوع‌دوست بود، از تلاش برای آموختن این روش به دیگران دست برنداشت. او می‌خواست دیگران را از آسیب‌های ناشی از رفتارهای خود آگاهانه رهایی بخشد، ضمیر ناخودآگاهشان را پاک‌سازی کند، آن‌ها را از شر مسودیهایی آزاد کند که برای خود وضع کرده‌اند و به آن‌ها نشان دهد که باید رشته‌های وابستگی خود به افراد، اشیا و مکان‌ها را که طی سال‌ها به تدریج ایجاد شده است، بگسلانند.

اوماکونا^۳: او به معنای حمام یا شناکردن + کار با معنای پدر. اوماکونا به معنای کسی است که روح‌القدس او را تطهیر کرده است.

یوهان^۴: مادر (ذهن خودآگاه)

یونی هیپیلی^۵: فرزند (ذهن ناخودآگاه)

من نتیجه گرفتم که تکرار محض واژه هواپونوپونو به سرعت فزاینده پاکیزه و مطهر می‌کند. پیش از بیان جزئیات، بهتر است ماجرای آشنایی خود با مورنا را تعریف کنم.

1. Ho'oponopono
2. Hawaiian Huna
3. Aumakua
4. Uhane
5. Unihipili

اریک اسمیت^۱ از دوستان عزیز من است که در هیلو^۲ واقع در جزیره بزرگ هاوایی به دنیا آمده و در آنجا رشد کرده است. او برای اولین بار مبحث هواپونوپونو را به من معرفی کرد و پس از آن مشوق من برای شرکت در کلاس‌های مورنا بود. او این کلاس‌ها را همواره با دکتر استن هالیکالا^۳ (یکی از افراد برجسته‌ای که او را به نام دکتر هیولن^۴ می‌شناسند) برگزار می‌کرد. گمان می‌کنم در نوامبر سال ۱۹۸۳ بود. نوامبر ماه موردعلاقه من است؛ نه تنها به این دلیل که در آن به دنیا آمده‌ام، بلکه به این خاطر که زیباترین دوره زمانی دنیاست که در نیم کره شمالی پاییز و در نیم کره جنوبی بهار است.

این زمان خاص را که یکی از آخر هفته‌های سال بود هرگز فراموش نمی‌کنم. افراد بی‌نظیر، مانند ستاره‌های هالیوود در این کلاس شرکت کرده بودند؛ از جمله بازیگری به نام لسی آوارن^۵ که بسیار دوست‌داشتنی است. در این کلاس که طی سه روز برگزار شد، در میان افراد جذاب و دوست‌داشتنی قرار داشتیم. در آن زمان، باید با افراد، مکان‌ها یا اشیاء ارتباط روحی برقرار می‌کردیم تا بتوانیم رشته‌های وابستگی خود با آن‌ها را قطع کنیم؛ بنابراین در این جلسه موارد زیر اشاره کردیم:

۱. نام افرادی که با آن‌ها ارتباط داشته و از آن‌ها تأثیر گرفته بودیم.
۲. نام مکان‌هایی که در آن‌ها زنده بوده‌ایم.
۳. نام وسایل نقلیه‌ای که از آن‌ها استفاده کرده بودیم.
۴. نام شرایطی که در آن‌ها آسیب دیده بودیم.
۵. نام افرادی که به ما آسیب زده بودند و به طرز کامل هر تجربه آزاردهنده یا غیر آزاردهنده را که در ذهن ثبت کرده بودیم.

پس از این، مربی ما را وادار کرد تا دلایل شعله‌ور، گناه یا خودسرزنی را بیان کنیم. همچنین گفت که ما احساسات منفی را در ضمیر خود حفظ کرده‌ایم؛ از این رو است که هنگام انجام این عمل، احساس ناراحتی و حساسیتی بسیاری بر همه ما مستولی می‌شود.

او و استن معلمان بسیار خوبی بودند. آن‌ها سرگذشت صدها نفر را تعریف کردند که سال‌ها از راهنمایی‌های این دو بهره برده و زندگی‌شان را بهبود بخشیده بودند. این داستان‌ها به قدری جالب هستند که می‌توانم تک‌تک آن‌ها را برایتان تعریف کنم، اما فقط

1. Eric Smith
2. Hilo
3. Dr. Stan Haleakala
4. Dr. Hew Len
5. Leslie Ann Warren

جالب‌ترین آن‌ها را بیان می‌کنم. مورنا دوستدار تام سلک^۱ ستاره برنامه تلویزیونی مگنوم پی^۲ بود؛ برنامه‌ای که در هاوایی فیلم‌برداری می‌شد. او همیشه در حال تطهیر و پاک‌سازی انرژی‌های تام سلک بود که یک سال پیش از این گردهمایی، او را در هاوایی دیده بودم. در آن زمان به حال او غبطه خوردم؛ چون فهمیدم از موهبت تطهیرسازی مداوم مورنا برخوردار است. مدتی بعد، او همه فعالیت‌های هنری خود را برای مدت طولانی رها کرد، به مکانی آرام رفت و زندگی بی‌حاشیه و بدون سروصدایی را با همسر و فرزندش آغاز کرد. در آن زمان به نظر می‌رسید این روش درمانی و دعاها بر زندگی او مؤثر واقع نشده و به اثر اکتشیده شده است. مدتی بعد او را در سریال تلویزیونی بلویلاندز^۳ دیدم و به معنای محلی^۴ بازگشت او خوشحال شدم.

مورنا به ما گفت که انرژی بازیگران، افراد مشهور، ستاره‌های تیم‌های ورزشی و سیاستمداران یا همان آن افرادی که در معرض دید عموم مردم و طرفدارانشان قرار دارند، در معرض خطر^۵ است. باری قرار داد؛ زیرا افکار، نظرات و توجه‌های مثبت و منفی عامه مردم یا طرفداران^۶ می‌تواند قدرت، انرژی و توانایی آن‌ها در خودپاک‌سازی می‌کاهد. شنیدن این حقیقت مرا به حجب کرد و با خود گفتم که مبدا دلیل عذاب‌آوردن زندگی افراد شناخته‌شده‌ای مانند مارلین مونرو^۷ نیز همین باشد. این حقیقت نگرش مرا به پیرامونم تغییر داد و زندگی‌ام را از آن‌ها^۸ به‌ش سهروزه دگرگون کرد. احساس می‌کردم انرژی‌ام به‌طور کامل پاک‌سازی شده است. از سوی دیگر وظیفه خود می‌دانستم که این انرژی پاک را تا ابد نگه دارم و آن را دست‌خوش بودگی‌ها نکنم؛ از این‌رو دستورالعمل‌های فرایند درمانگر هواپونوپونو را خلاصه وار پشت فریم یادداشت کردم تا همواره و در همه جا همراهم باشد. از آن سال به بعد عادت کردم این^۹ رده را هر سال پشت تقویم همان سال یادداشت کنم. همچنین آن را در رایانه، آی‌پد و آیفونم^{۱۰} حیره می‌کردم. ما آموختیم که هنگام رانندگی جزوه آموزشی مربوط به هواپونوپونویمان^{۱۱} را؟ یم تا ضمیر ناخودآگاه خودرو نیز با استفاده از آن خود را پاک‌سازی و عاری از هرگونه^{۱۲} آلودگی کند. شاید به‌نظر مضحک باشد، اما باور کردم که این روش مؤثر و کارآمد است؛ زیرا^{۱۳} از تصادف سال ۱۹۷۶ (پیش از آشنایی با هواپونوپونو) هیچ تصادف دیگری نکردم!

من از آموزه‌های مربوط به هواپونوپونو در همه سفرهای خود (غیر از بالی^{۱۴} اندونزی^{۱۵})

1. Tom Selleck
2. Magnum PI
3. Blue Bloods
4. Marilyn Monroe
5. Bali
6. Indonesia

استفاده کردم، اما هنگام اقامت در بالی نیرویی مرا از به‌کارگیری این روش در آنجا باز می‌داشت. مدتی بعد به این نتیجه رسیدم که به کار نگرفتن این روش در آن مکان کار درستی بوده است. بالی نیز آداب و رسوم و انرژی خاص خود را دارد؛ بنابراین خوب است که همیشه ندای درون خود را بشنویم و مطابق با آن رفتار کنیم.

آخرین بار که با مورنا صحبت کردم، اواسط سال ۱۹۸۹ بود. در آن زمان، من و شریک، روبرت تی کیوساکی^۱ (نویسنده پدر پولدار، پدر فقیر^۲) به جزیره بزرگ^۳ هاوایی برگشته بودیم تا مدرسه کسب‌وکار خود را در محلی به نام پاتوق موج‌سواران کُنا^۴ (از آن زمان تاکنون نام این محل چندین مرتبه تغییر کرده است) برای کارآفرینان تأسیس کنیم. این مکان در یقیت، جغرافیایی بسیار عالی‌ای بود و در مجاورت خلیج کیوهو^۵ قرار داشت.

با مورنا تماس گرفتم و خواستم تا به جزیره بزرگ (که می‌دانستم عاشقش است) بیایم و مراسم دعای هوانوپونو را برگزار کند، اما او گفت: «عزیزم، من خسته‌ام. دیگر مثل سابق شاد و پرارژی نیستم. خودت برگزارش کن». به شدت گیج شده بودم. یکی از مردان مقدس از من می‌خواست که مراسم هوانوپونو را در مقابل هزاران کارآفرین موفق برگزار کنم. از یک سو عظمی نافی به توانایی خود نداشتم و از سوی دیگر وظیفه خود می‌دانستم که این مراسم را برگزار کنم. او به من گفت از آنجا که عده‌ای این مراسم را در محل سکونت من برگزار می‌کنند، مرخص می‌شوم و می‌توانم این کار را انجام دهم و نباید بیهوده خود را نگران کنم. سخنان او به من آرامش و انگیزه کافی داد تا بتوانم به‌خوبی این کار را انجام دهم. حتی اگر شما هم از روش هوانوپونو در زندگی خود بهره می‌برید، می‌توانید این مراسم دعا را برگزار کنید. از آن روز به بعد، دانستم این مراسم را به‌تنهایی در کلاس‌هایم یا جاهای دیگر برگزار کنم. اکنون در وائیکیک مشغله بسیاری داریم و روزگاران را با موفقیت‌های بسیار پشت سر می‌گذاریم.

بعد از آن تماس تلفنی، هرگز با مورنا تماس یا ملاقاتی نداشتم. چند سال بعد فهمیدم که اوایل سال ۱۹۹۲ دارفانی را وداع گفته است. از شنیدن این خبر به شدت غمگین شدم؛ زیرا دیگر نمی‌توانستم گوشی تلفن را بردارم، با او تماس بگیرم و راه‌نمایی‌هایش استفاده کنم، یا با او ملاقات حضوری داشته باشم، اما قطعانه می‌گویم که همواره حضور او را در کنار خود احساس می‌کنم. او مشوق اصلی زندگی من است و خواهد بود. به‌راستی

1. Robert T. Kiyosaki
2. Rich Dad, Poor Dad
3. Big Island
4. Kona Surf Resort
5. Keauhou Bay

احساس می‌کنم که آموزه‌ها (آموزه‌های دکتر هالی کالا^۱) و همچنین مناجاتش تأثیر بسیار مثبت و سازنده‌ای بر کار و زندگی‌ام داشته است. نام بخشی از این مناجات «آرامش الهی» است: ای مخلوق من!

از آن لحظه که ایمان بیاوری، من همواره در کنارت هستم و هیچ‌کس جز من نمی‌تواند امنیت و آرامش را نصیب کند؛ در آرامشی شناور می‌شوی

که نه فقط تا پایان روز بلکه تا ابد همراهت خواهد بود. هیچ‌یک از عناصر دنیای مادی یارای آرام کردن تو را ندارند. من آنها آرامش‌بخش مطلق دل‌های مخلوقاتم هستم

روایت شده است

من از بورنا آرختم که هنگام حضور در خودرو، هواپیما، قطار یا هر وسیله نقلیه دیگری این دعا را می‌خوانم، بخوانم (حتی سیصد میلیون بار)؛ به همین دلیل هر بار که سوار هواپیما می‌شوم و این دعا را می‌خوانم، خیلی زود به خواب عمیقی فرو می‌روم؛ زیرا باور کردم که پناه آغوش امن الهی هستم.

ماجراهای بسیاری برای آرامش‌یابی اپونوپونو وجود دارد (که حتی شاید از صفحات این کتاب فراتر باشد)، اما همین مطلب بسنده می‌کند که دعای هواپونوپونو اصلی‌ترین راهنما و بزرگ‌ترین محافظ من در زندگی‌ام بوده است. واژه هواپونوپونو همواره بر لب‌هایم جاری است. من این واژه را در غم‌ها و شادی‌هایم مدام تکرار کرده‌ام؛ زیرا می‌دانم که اگر ایمان کاملی به حضور خدا داشته باشم، به آرامشی بی‌نظیر دست می‌یابم. این آرامش بی‌چون و چرا ذهنم را از هرگونه اضطراب و تعصب پاک می‌کند تا بتوانم سازمانی را که تأسیس کرده‌ام، به‌خوبی اداره کنم. چنین سالی است که در این سازمان افرادی بی‌نظیر تدریس می‌کنند و شاگردانی استثنای آن‌ها را فرامی‌گیرند. رابطه صمیمانه خود با این افراد از سراسر جهان و همچنین علاقه بی‌حد و حصر به عزیزانم را مدیون آرامشی هستم که بر ذهنم حاکم شده است.

موفقیت و موهبت‌های زندگی‌ام را حاصل سخت‌کوشی و بهره‌گیری از اصول آرامش‌بخش و آگاهانه هواپونوپونو می‌دانم که هر روز به عده بسیاری آموزش می‌دهیم. هیچ شکی نیست که اصول هواپونوپونو بال‌هایی به من بخشیده تا در آسمان موفقیت

پرواز کنم؛ از این رو امیدوارم شما هم تا این حد از این اصول و آموزه‌ها بهره‌مند شوید. در پایان می‌خواهم قسمت انتهایی مناجات هواپونوپونو را برای شما ذکر کنم:

ای کسانی که با دل و جان پایبند اصول هواپونوپونو شده‌اید، بدانید که شما را از رحمت بی‌وقفه خود محروم نمی‌کنم.

از این پس انسان‌هایی آزاده هستید و مأوای شما آغوش امن آفریدگار است (دیم دی سی گردوا، مدیر اجرایی مدارس برتر کسب‌وکار، ویژه کارآفرینان و برنامه «پول و شما»).