

معرف تعلیم هواپونوپونو از زبان مردمان هاوایی باستان

# محدودیت صفر

روش اسرار آمیز بومیان هاوایی برای دستیابی به  
فراوانی، سلامتی، آرامش  
و فراتر از اینها...

اثر دیگری از جو ویتالی  
(نویسنده‌ی کتاب پرفروش عامل جذب)

و

دکتر ایها لیا کالا هولن

مترجم: مژگان جمالی



## فهرست

- پیش‌گفتار ..... ۱۳
- جایی که آرامش از آنجا آغاز می‌شود ..... ۱۳
- مقدمه ..... ۱۵
- راز جهان هستی ..... ۱۵
- آغاز ماجراجویی ..... ۲۷
- پیدا کردن نامعمول‌ترین درمانگر دنیا ..... ۳۹
- اولین گفت‌وگوی بین ما ..... ۴۹
- حقیقت هولناک درباره‌ی قصدها ..... ۵۷
- آیا استثنایی وجود دارد؟ ..... ۷۳
- دوستت دارم ..... ۹۳
- غذا خوردن با روح الهی ..... ۱۱۵
- شواهد ..... ۱۲۹
- چطور سریع‌تر به نتیجه برسیم؟ ..... ۱۸۵
- چطور ثروت بیشتری جذب کنیم؟ ..... ۱۹۷
- ذهن‌های شکاک می‌خواهند بدانند ..... ۲۱۵
- انتخاب، نوعی محدودیت است ..... ۲۲۹
- سیگار، همبرگر و کشتن روح الهی ..... ۲۵۱
- حقیقت پشت داستان ..... ۲۶۹
- کلام آخر ..... ۲۸۱
- پیوست اول ..... ۲۸۹
- اصول اساسی وضعیت صفر ..... ۲۸۹

هواپونوپونو<sup>۱</sup> موهبت بزرگی است که به ما فرصتی ارزانی می‌دارد تا با خدای درون، ارتباطی موثر برقرار کنیم و هر لحظه از او بخواهیم تا خطاهای موجود در افکار، گفتار و کردار ما را پاک سازد. ارمغان این روش، آزادی است؛ رهایی از چنگال خاطرات گذشته.

مورنا نالاماکو سیمئون<sup>۲</sup>

استاد برتر هواپونوپونو و ابداع‌کننده‌ی هویت‌سازی از طریق

هواپونوپونو

کسی که در سال ۱۹۸۳ توسط سفیر هونگ وان جی در

هونولولو و نیز قانون‌گذار ایالت هاوایی، «گنج زنده‌ی ایالت

هاوایی» لقب گرفت.

1 - Hooponopono

2 - Mornah Nalamaku Simeona

پیوست دوم ..... ۲۹۵

پیوست سوم ..... ۲۹۹

چه کسی مسئول است؟ ..... ۲۹۹

منابع اینترنتی ..... ۳۱۹

درباره‌ی نویسنده‌ها ..... ۳۲۱

چطور همین حالا بودن در وضعیت صفر را تجربه کنیم ..... ۳۲۴

..... ۴۲

..... ۶۲

..... ۶۶

..... ۷۵

..... ۷۶

..... ۷۸

..... ۸۱

..... ۸۱

..... ۷۶

..... ۵۱۷

..... ۶۲۲

..... ۱۵۲

..... ۶۹۲

..... ۱۸۲

..... ۲۸۲

## پیش‌گفتار

### جایی که آرامش از آنجا آغاز می‌شود!

مورنا نالاماکو سیمئونای عزیز ابداع‌کننده و اولین مدرس برتر هویت‌سازی از طریق هواپونوپونو روی میز کارش کارتی داشت که رویش نوشته شده بود: «آرامش از من آغاز می‌شود».

من در طول سفر و کارم با او، یعنی از دسامبر سال ۱۹۸۲ تا آن روز در کیرچام در فوریه‌ی ۱۹۹۲ شاهد آرامش باورنکردنی‌اش بودم. او حتی زمانی که بدن بی‌جان‌ش روی تخت افتاده بود آرامش و سکون غیرقابل باورش را به نمایش می‌گذاشت.

اقبال بلند من بود که در نوامبر ۱۹۸۲ تحت آموزش مورنا قرار گرفتم و برای مدت یک‌دهه، افتخار همراهی با او را داشتم. من از آن زمان شروع به پاکسازی خودم کردم و خوشحالم که حالا با کمک دوستم جو ویتالی این پیام را به گوش جهانیان می‌رسانم.

اما واقعیت این است که کافی‌ست این پیام از من به تو برسد چرا که من و شما همه یکی هستیم و این اتفاق‌ها همه در درون ماست.

آ.م.

دکتر ایپالیاکالا هولن

رئیس سابق بنیاد من، رهایی از دنیا

[www.hooponopono.org](http://www.hooponopono.org)

[www.businessbyyou.com](http://www.businessbyyou.com)

## مقدمه

### راز جهان هستی

من در سال ۲۰۰۶ مقاله‌ای با عنوان نامعمول‌ترین درمانگر دنیا<sup>۱</sup> نوشتم. مقاله در مورد روان‌شناسی بود که به بهبود یک بخش، پر از مجرمان روانی کمک کرده بود بدون اینکه حتی یک نفر از آنها را به‌طور تخصصی ویزیت کند. او از روش ویژه‌ی بومی‌های هاوایی استفاده می‌کرد. من تا سال ۲۰۰۴ چیزی درباره‌ی خود او یا روش عجیب و غریبش نشنیده بودم، اما بعد از دو سال جست‌وجو او را پیدا کردم، روشش را آموختم و مقاله‌ای را که حالا کاملاً شناخته شده است، به نگارش درآوردیم.

مقاله‌ام به‌سرعت در اینترنت پخش شد، در اتاق‌های گفت‌وگو در معرض دید عموم قرار گرفت و به لیست بلندبالایی از مخاطبان از اقشار مختلف ایمیل شد. همه‌ی کسانی که از وبلاگ [www.mrfire.com](http://www.mrfire.com) بازدید کرده بودند آن را پسندیده بودند و دست به دست، به دست هزاران نفر رسانده بودند تا جایی که مقاله آمد و به دست خانواده و دوستان خودم رسید. فکر می‌کنم تا حالا حدود پنج میلیون نفر آن را خوانده باشند.

باور عنوان آن برای خواننده‌ها دشوار بود. برخی با خواندنش انگیزه گرفته بودند و بعضی دیگر در درستی آن تردید داشتند. همه

می‌خواستند بیشتر بدانند. این کتاب حاصل کنجکاوی آنها و کاوش من است.

حتی اگر به پنج مرحله‌ای که در کتاب قبلی‌ام «عامل جذب»<sup>۱</sup> راجع به آن صحبت کردیم مسلط باشید، باز هم از بینش‌های خارق‌العاده‌ای که این کتاب از آن پرده برمی‌دارد متحیر می‌شوید، دست‌کم در وهله‌ی اول. فرآیند ساده‌ای که در این کتاب با شما سهیم خواهیم شد به روشنی بیان خواهد کرد که چطور من توانسته‌ام کارهای بزرگی بکنم، بی‌آن‌که چنین تصمیمی داشته باشیم یا برای انجام‌شان تلاشی بکنم.

نمونه‌هایی از موفقیت‌هایم:

- توانستم برنامه‌ی انگیزشی رادیویی‌ام را با عنوان «قدرت بازاریابی موفق»<sup>۲</sup> پس از ناامیدی از تلاش ده ساله‌ام به اجرا درآورم.
- موفق شدم از یک بی‌خانمان به یک پولدار، و از یک نویسنده‌ی نوپا به مولف کتب چاپی و سپس به نویسنده‌ی پرفروش‌ترین کتاب‌ها و یک پیشکسوت در حوزه‌ی بازاریابی اینترنتی بدل شوم، بی‌آن‌که برنامه‌ای برای هیچ‌یک داشته باشم.
- اشتیاقم به جذب یک بی.ام.دبلیو زد<sup>۳</sup> باعث شد ایده‌ی بازاریابی اینترنتی که تا آن زمان کسی به آن فکر نکرده

1 - Attractor Factor

2 - The Power of Outrageous Marketing

3 - BMWZ3

بود به ذهنم خطور کند، الهامی که در عرض یک روز ۲۲/۵۰۰ دلار و در طی یک سال دویست‌وپنجاه میلیون دلار درآمدزایی داشت.

- تمایل من برای خرید خانه در حومه‌ی تگزاس در زمانی که ورشکسته و از جدایی ملول بودم به خلق حرفه‌ای جدید با درآمد روزانه ۵۰۰,۰۰۰ دلار منتهی شد.
- وقتی تلاش برای رژیم گرفتن را کنار گذاشتم و قلبم را به روی راهی جدید برای نیل به خواسته‌ام گشودم، وزنم هشتاد پوند کاهش یافت.
- علاقه‌ام به تالیف کتابی پرفروش باعث شد پرفروش‌ترین کتاب‌ها را به نگارش درآوردم، درحالی‌که نه قصد آن را داشتم و نه ایده‌ای برایش.
- بازی‌ام در فیلم موفق راز<sup>۱</sup> بدون درخواست و خواهش یا قصد و برنامه‌ریزی من صورت گرفت.
- ایفای نقشم در فیلم لاری کینگ، کاملاً زنده<sup>۲</sup> در نوامبر ۲۰۰۶ و بار دیگر در مارس ۲۰۰۷ بدون اینکه بخواهم صورت گرفت.
- اکنون که دارم این جملات را می‌نویسم فیلم‌سازان موفق هالیوود در حال صحبت در مورد ساخت فیلمی بر اساس کتاب «عامل جذب» من هستند و عده‌ای دیگر

1 - The secret

2 - Larry King Live

نیز مشغول تبادل نظر در خصوص تهیهی برنامه‌ی تلویزیونی شخصی‌ام هستند. موفقیت‌هایم بی‌شمار است، اما مهم این است که تا همین جا متوجه مطلب شده‌اید. معجزه‌های زیادی در زندگی‌ام وجود دارد، اما چرا این معجزه‌ها اتفاق می‌افتند؟

من زمانی بی‌خانمان بودم و حالا مولف پرفروش‌ترین کتاب‌ها، چهره‌ای شناخته‌شده در دنیای مجازی، و یک مولتی‌میلیونر هستم. چه اتفاقی در من افتاد که باعث شد به چنین موفقیت‌هایی دست یابم؟

بله، آرزوهایم را دنبال کردم!

درست است، دست به عمل زدم!

دقیقا، پشتکار به خرج دادم!

پس چرا عده‌ای همین کارها را می‌کنند و موفق نمی‌شوند؟

تفاوت من با آنها در چیست؟

اگر با دید منتقدانه به موفقیت‌هایی که داشته‌ام نگاه کنید شاید متوجه شوید که هیچ‌یک مستقیماً توسط شخص من خلق نشده‌اند، بلکه وجه مشترک تمام این دستاوردها یک برنامه‌ریزی الهی بوده تا جایی که در بعضی موارد من هیچ تمایلی به انجام آن کار نداشتم. اجازه بدهید طور دیگری توضیح بدهم. من در اواخر سال ۲۰۰۶ سمیناری با عنوان *فراتر از تجلی*<sup>۱</sup> برگزار می‌کردم. این سمینار تا حد زیادی متاثر از آموخته‌هایم پس از کشف شفاگر اسرارآمیز هاوایایی و روش مرموز او بود. من در سمینار از تک‌تک شرکت‌کننده‌ها خواستم تا

تمام راه‌هایی را که برای تجلی یا جذب چیزی در زندگی‌شان می‌دانند فهرست کنند. فهرست آنها شامل موارد زیر بود:

تلقین

تجسم

قصد کردن

روش‌های هشیارسازی بدن

تجسم نتیجه‌ی نهایی

مکتوب کردن خواسته‌ها

روش‌هایی هیجانی (ای.اف.تی)<sup>۱</sup>

ضربه زدن با چوب جادویی

و ...

پس از تهیهی فهرست، از آنها سؤال کردم که آیا این روش‌ها همیشه و بدون استثنا موثرند؟

همه اتفاق نظر داشتند که نه همیشه!

سؤال کردم: «خب چرا نه؟»

هیچ‌کس نتوانست جواب قاطعی بدهد.

حالا وقتش بود که با نتیجه‌ای که از مشاهداتم گرفته بودم آنها را منقلب کنم.

پس با اطمینان گفتم: «تمام آن روش‌ها محدودیت دارند. این روش‌ها، اسباب‌بازی‌هایی هستند که ذهن‌تان با آنها بازی می‌کند تا به شما بقبولاند این شمايید که مسئولید، درحالی‌که واقعیت این است که شما به هیچ‌عنوان مسئول نیستند و معجزه‌ی واقعی زمانی رخ می‌دهد