



ہنر رؤیا بینی معنوی



چگونه رؤیاها بہ ما کمک می کنند تا با عشق و شادی زندگی کنیم

مترجم : مہیار جلالیانی

نویسنده : ہارولد کلمپ

هنر رؤیابینی معنوی

هارولد کلمپ

مهیار جلالیانی

Kelmp Harold

کلمپ هارولد، ۱۹۲۴

هنر رؤیا بینی معنوی / هارولد کلمپ : مترجم: مهیار جلالیانی - تهران : ایساتیس ، ۱۳۷۹

۴۰۰ ص : مصور .

ISBN : 964- 92924 - 2 - X

شابک : X-۲-۹۲۹۲۴-۹۶۴

ریال ۲۰۰۰۰

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا .

واژه نامه .

۱. اکنکار - عقاید . ۲. خواب دیدن - جنبه های مذهبی - اکنکار . الف . جلالیانی، مهیار ، مترجم

ب . عنوان .

۸ ک الف / ۶۰۵BP۹۳/۲۹۹ ۱۳۷۹

کتابخانه ملی ایران

۹۶۶۱ - ۷۹ م

هنر رؤیا بینی معنوی

نویسنده : هارولد کلمپ

مترجم : مهیار جلالیانی

ناشر : انتشارات نور و صوت ایساتیس

تاریخ انتشار : ۱۳۷۹

تیراژ : ۵۰۰۰

نوبت چاپ : اول

قیمت ۲۲۰۰۰ ریال

حروفچینی : ایساتیس

لیتوگرافی : کیارنگ

چاپ : سامان

مرکز پخش : تهران ،

صندوق پستی

شابک : X-۲-۹۲۹۲۴-۹۶۴ ISBN : 964- 92924 - 2 - X

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

۸۷۳۴۲۰۵ - ۸۷۳۴۲۰۲

دوست عزیز

سلام گرم و صمیمانه دوستان خود را در ایساتیس بپذیرید ،
خوشحالیم که با شما آشنا می شویم.
تجربه سالهای بعد از دوستی با شما به ما آموخت که به
دلایل زیر

- دیدار و استفاده شما از تجربیات همدیگر.
- تاثیر بیشتر به هدف خودشناسی و ارتقاء آن.
- استفاده بهتر از اوقات فراغت.
- حفظ و یادآوری خاطرات دوران عشق، شادی و زندگی.

تلاش جهت رفع اشکالات و رشد فعالیتهای ایساتیس داشته
باشیم که بدون راهنمایی و همکاری شما عملی نیست.
بنابراین پیشنهاد می کنیم همین امروز قلم بدست بگیرید و
نظرات و پیشنهادات خودتان را برای ما بنویسید.

متشکریم

تهران صندوق پستی ۳۷۵/۱۴۴۲۵

مؤسسه ایساتیس

این اثر ترجمه ای است از :

the Art of Spiritual Dreaming
Copyright 1999 ECANKAR

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form by any means, whether electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise without prior written permission of
ECKANKAR

The terms ECKANKAR, ECK, EK, TRAVEL, and VAIRAGL, among others, are trademarks of ECKANKAR, P.O. Box 27300, Minneapolis, MN 55427 U.S.A

کلیه حقوق محفوظ. هیچ بخشی از این کتاب نباید توسط هیچیک از ابزار الکترونیکی، مکانیکی، فتوکپی، ضبط صوت و یا هر وسیله دیگری، بدون اجازه صاحب مجوز باز تولید، ذخیره و یا مخابره گردد.

چاپ شده در ایالات متحده آمریکا
حق چاپ برای ناشرین محفوظ است.

فهرست

مقدمه	۷
فصل ۱، رؤیا و سفر معنوی	۱۲
فصل ۲، استاد رؤیا	۴۱
فصل ۳، شروع رؤیاآموزی	۷۳
فصل ۴، اکتشاف به زندگی‌های گذشته به واسطه رؤیا	۹۷
فصل ۵، نظری اجمالی به آینده در عالم رؤیا	۱۲۹
فصل ۶، انواع هشتگانه رؤیا (قسمت اول)	۱۶۳
فصل ۷، انواع هشتگانه رؤیا (قسمت دوم)	۱۹۱
فصل ۸، ادراک معنای رؤیا	۲۱۹
فصل ۹، شفا در رؤیا و امداد	۲۵۱
فصل ۱۰، همراهی با استادان اک	۲۷۹
فصل ۱۱، رؤیابینی فعالانه	۳۱۵
فصل ۱۲، از سفر رؤیا تا سفر روح	۳۴۷
واژه‌نامه	۳۷۳

دیدم به خواب فوشی که به دستم پیاله بود
تعبیر رفت و کار به دولت حواله بود
حافظ

تقدیم به جویندگان حقیقت

مقدمه

روایای معنوی چیست؟

درباره ماهیت حقیقی رویا، باوری باستانی و جهان شمول وجود دارد که در عصر حاضر چندان مورد اعتنا قرار نمی گیرد. بر اساس این باور رویا دارای منشاء الهی بوده، دروازه ورود به عوالم معنوی محسوب می گردد، و نیز حاوی پیامهای آسمانی و الهامات پیشگویانه است.

در اساطیر گیلگامش¹ در بین‌النهرین باستان چنین آمده که انسان برای افزایش احتمال ظهور موجودات مقدس در رویای خود، از شگردهای

1. Gilgamesh

مختلفی استفاده می کرده است. چه بسا یکی از اربابانواع در رویا پیامی را به یک کاهن یا گروهی از رویاگران الهام می کرده است. گفته می شود که مصریان بر این باور بوده اند که رویا محصول سفر خارج از کالبد روح در هنگام خواب است. خداوند در عهد عتیق می گوید، "کلام مرا بشنوید: اگر پیشگویی در میان شما باشد من، خدای عالم در الهامی بر او ظاهر شده، با او در رویا سخن خواهم گفت."

یعقوب در رویای مشهور خود در بیت لحم، نردبانی را دید که تا آسمان امتداد یافته و فرشتگان از آن بالا و پایین می روند و خداوند در بالای آن ایستاده است. وقتی که بیدار شد، با شگفتی گفت، "چه جای با شکوهی بود! قطعاً آنجا خانه خدا و آن هم دروازه بهشت بود."

چینیان نیز اعتقاد داشتند که روح قادر است در خلال خواب از جسم جدا شده، در عوالم معنوی سیر کند و در آنجا با درگذشتگان ارتباط برقرار کرده و سپس با یادآوری تجربه به جسم باز گردد. عموم مردم بر این باور بودند که مقامات عالی رتبه چینی قادرند برای کسب رهنمود در باب امور سیاسی کشور، در عالم رویا از هدایت الهی برخوردار شوند.

در هند باستان نیز اعتقاد بر این بود که روح می تواند در خلال خواب بدن را ترک کرده و در عوالم دیگر سیر و سلوک نماید. بعلاوه در متون هندی آمده که کودکان در رویا صحنه هایی از زندگی گذشته خود را می بینند و نیز سالخوردگان با گوشه هایی از زندگی پس از مرگ خود مواجه می شوند. یونانیان از قبیل هومر رویا را دارای منشاء الهی می دانستند و معتقد بودند که پیامهای رویا غالباً بلاواسطه بوده و به سهولت قابل درک هستند. یونانیان هم مثل اکثریت قریب به اتفاق تمدن های باستان همنه بودند که روح می تواند شبها از بدن جدا شده، در جهان های دیگر سفر کرده و با اربابانواع

دیدار نماید. این فهرست باز هم ادامه دارد، اما با توجه به نمونه‌های یاد شده پی می‌بریم که اعتقاد به ماهیت معنوی رویاها در میان نیاکان ما تا چه حد نفوذ داشته است.

نادیده گرفتن این چشم‌انداز باستانی یکی از بزرگ‌ترین غفلت‌های روانشناسی نوین در تحقیقات علمی است؛ چه امروزه نیز رویاهای معنوی، درست به اندازه دوران باستان در میان مردم شایع هستند.

در مورد تجربیات خروج از کالبد در رویا و سفر به ابعاد بعید در زمین یا طبقات رفیع معنوی، هزاران گزارش مثبت رسیده است که مواردی چون رویاهای پیشگویانه، رویاهای مربوط به زندگی‌های پیشین، رویاهای تله‌پاتیک، رویاهای شفابخش، رویاهای روشن‌ضمیری، تجربه عشق الهی، دریافت رهنمود، و برخورداری از حمایت را در بر می‌گیرند. تعداد افرادی که در رویا با چنین تجربیاتی مواجه می‌شوند، بقدری زیاد است که نمی‌توان آن را نادیده گرفت.

یکی از مشهورترین پیش‌قراولان دنیا در مبحث رویاهای معنوی هارولد کلمپ، رهبر معنوی اکنکار، مکتب نور و صوت است. این کتاب مملو از رهنمودها و تجارب شخصی او و نیز تجارب مشابه سایر رویاگران معنوی است.

مبحث رویاآموزی در اکنکار به تشریح ماهیت روح می‌پردازد. شما روح هستید؛ ذره‌ای الهی که برای کسب تجارب معنوی به جهان‌های مختلف (منجمله زمین) گسیل شده‌اید.

کتاب حاضر مشتمل بر مجموعه‌ای از مقالات عمومی هارولد کلمپ درباره موضوع رویاست و از آنجا که رویاهای معنوی را در جایگاه شایسته آن، یعنی

در کانون کل مبحث رویا بررسی می‌کند، بیش از یک کتاب معمولی دربارهٔ این مضمون محسوب می‌شود.

درست از ابتدای کتاب فرض بر این قرار می‌گیرد که رویاهای معنوی از واقعیات حکایت دارند و جزء حیاتی زندگی قلمداد شده، در روند رشد معنوی انسان عنصری کلیدی هستند.

آیا مایلید با درک ماهیت رویاهای خود، از واقعی بودن آنها اطمینان حاصل کنید، یا از تأثیرات شگرف آنها در برقراری عشق و شادمانی در زندگی خود آگاه شوید؟ در اینصورت رهنمودها و تمرینات معنوی کتاب را بکار ببندید تا علاوه بر آشنایی با تعلیمات رویاآموزی اکنکار، بر جاده‌ای گام نهید که به جهان‌های درون و تبحر در هنر تعبیر معنوی رویاها منتهی می‌شود.



رؤیاهای ما یادگیری فراموشی شد به بهشت هستند.

۱

رؤیا و سفر معنوی انسان

رؤیا، رؤیا، این قماش شگفتی‌ها، هراس‌ها و ناشناخته‌ها که همواره موجب تحریک کنجکاو‌ی ماست.

رؤیا، این علت خوش اقبالی یوسف در عهد عتیق که با یاری آن بر تمام مصائب، منجمله خیانت برادران، بردگی و زندان چیره شد و سرانجام تا جایی منزلت یافت که پس از فرعون قدرتمند بالاترین مقام مصر شد.

رؤیاها همیشه در هاله‌ای از اسرار قرار داشته و به هر کسی که می‌تواند آنها را تعبیر کند یا چنین ادعایی دارد، قدرت بخشیده‌اند. الیاس هاو^۱، مخترع چرخ خیاطی سال‌ها تلاش کرد تا اختراع خود را بسازد ولی هر بار با شکست مواجه می‌شد. تا این‌که در رؤیایی به او گفته شد، "اگر دستگاه را نسازی خواهی مرد،" و حقا که انگیزه‌ای قوی‌تر از این ممکن نبود.

در میان نمونه‌های فراوان مربوط به تأثیر رؤیا، به مورد ساموئل کلمنس^۲ برخورد می‌کنیم که با نام مارک تواین شهرت دارد. برادر او هنری هم در دهه ۱۸۵۰ در کشتی‌های میسی‌سیپی کار می‌کرد. شبی تواین در رؤیا دید که برادرش را در تابوتی فلزی قرار داده و روی تابوت یک دسته گل سفید گذاشته‌اند که یک شاخه گل سرخ در وسط آن قرار دارد. او هراسان از این کابوس برخاست و به این ترتیب قبلاً از مرگ برادرش مطلع شد. چند هفته بعد هنری در اثر انفجار مخزن بخار کشتی دچار سوختگی شدیدی شد و در مدت کوتاهی جان سپرد.

وقتی که تواین چند روز بعد به خانه رسید، همه چیز دقیقاً با رؤیایش مطابقت داشت. تعدادی از مردم که از مرگ هنری به شدت متأثر شده بودند با جمع‌آوری پول بجای جعبه‌های چوبی معمول در تشییع جنازه قربانیان حوادث رودخانه، برای متوفی تابوتی فلزی خریده بودند. وقتی که تواین داشت برای آخرین بار با برادرش وداع می‌کرد، زنی وارد اتاق شد و دسته گلی سفید بر روی تابوت گذاشت که یک شاخه گل سرخ در وسط آن بود.

1. Elias Howe

2. Samuel Clemence

رؤیاها در جهانی واقعی رخ می‌دهند

رؤیاها دربرگیرنده تمام عرصه‌های زندگی هستند که شامل نیم‌نگاهی به آینده، توصیه‌هایی در مورد اقدامات درمانی، یا رهنمودهایی درباره روابط عاشقانه هم می‌شوند. بالاتر از همه این که رؤیاها برای سوق دادن ما به مسیر کوتاه‌تری جهت رسیدن به خدا از قابلیت لازم برخوردارند و در اغلب موارد همین تأثیر را نیز برجا می‌گذارند.

می‌پرسید این چه خیالاتی است؟

قبل از هر چیز این را بدانید که عالم رؤیا را هر چیزی می‌توان خواند، بجز خیال. رؤیاهای مغشوش صرفاً نشانگر ناتوانی ذهن برای پذیرفتن مستقیم حقیقت هستند. بدین ترتیب ذهن حقایق را تغییر شکل می‌دهد و آنها را هنرمندانه در قالب داستانی می‌ریزد تا احتمال پریشانی رؤیاگر هر چه کمتر شود. آری، رؤیاها واقعیت دارند.

مادری پس از شنیدن تجربه درونی شب قبل دختر کوچکش با این حکم که، "خواب دیدی،" اعتبار آن را نادیده گرفت. اما دختر بسرعت اشتباه مادر را تصحیح کرد و گفت، "فقط رؤیا نبود مادر واقعی بود."

بنابر این قبل از هر چیز این را درک کنید که سرزمین رؤیاها مکانی واقعی است. در درجه دوم توجه داشته باشید که تجربیات عالم رؤیا از لحاظ اهمیت با تجربیات اوقات بیداری تفاوتی ندارند.

برای ادراک کامل جایگاه رؤیاها در طرح هستی، کمی وسعت نظر بخرج داده و تصور کنید که بر فراز عالم ایستاده‌اید. مخلوقی که از عهده این کار

برمی آید و قادر است به میل خود حتی کل آفرینش را نظاره کند، همان خویش حقیقی شما یعنی روح جاودان است. روح فرزند خدا و ذاتاً خدایگونه است و بهمین دلیل می تواند همچون خداوند صاحب صفاتی چون خرد، شرف ازادی و عشق الهی باشد.

پس چرا غیر از این است؟ چرا شما این طور نیستید؟

رؤیایها چون تلسکوپ هستند که از مناظر دور تصویر بهتری ارائه می دهند که در اینجا مراد وجه معنوی انسان است. این وجه شامل شیوه های ما در اعمال، عواطف، تلقیات، اندیشه ها و واکنش ها و حتی احساسات عاشقانه است. بیشتر مردم از گذاشتن تلسکوپ رؤیایها در برابر چشمانشان واهمه دارند، چون از آنچه ممکن است ببینند می ترسند.

حیات پنهان شما

رؤیایها راهی مستقیم به دریای پنهان زندگی هستند؛ درست مثل ریسمان ماهیگیری که از قایقی کوچک به اعماق بی انتهای دریا انداخته شده باشد.

کسی که در رؤیا کارآموده می شود، معمولاً قادر است زندگی روزمره خود را هم بخوبی سامان دهد، زیرا به حد بالایی از درک و تشخیص می رسد و این چیزی نیست که از چشم دیگران پنهان بماند.

فهم معنای رؤیایها، استحکام لازم را برای مواجهه با وقایع غیرمترقبه زندگی روزمره در ما ایجاد می کند و به تبع خود به ما می آموزد که در اوقات افسردگی از خود دوراندیشی و سعه صدر بیشتری نشان دهیم.

رؤیاها غالباً از وقایع آینده حکایت می‌کنند.

من و یکی از دوستان دوران خدمت در نیروی هوایی، هنوز هم هر چند ماه یکبار بوسیله نامه از حال یکدیگر باخبر می‌شویم. معمولاً او در همان روزهایی که مشغول نامه‌نویسی است در طبقات درون هم به ملاقات من می‌آید و من هم صبح روز بعد به همسرم می‌گویم، "بنظرم باز هم ری مشغول نامه‌نگاری باشد."

و معمولاً چند روز بعد نامه از راه می‌رسد.

رؤیا مثل ریسمان ماهیگیری است که از قایق به دریا می‌اندازند. اما این ریسمان برخلاف آن یکی صرفاً یک خط ارتباطی نیست. آنچه از رؤیایمان بخاطر داریم، تنها گوشه‌ای از زندگی معنوی تمام‌عیاری است که هر یک از افراد بشر در آن سوی مرزهای طبقه فیزیکی مشغول تجربه آن هستند. زندگی اوقات بیداری از لحاظ دامنه شمول و گستردگی، به محدوده تنگ همان قایق پارویی میماند. اما زندگی معنوی، تمام وقایع حول و حوش قایق (خویش انسانی) را نیز در بر می‌گیرد که شامل اعماق دریا، سراسر خشکی‌ها و پهنة آسمان می‌شود.

رؤیاها بخش وسیعی از حیات پنهان هر کسی را تشکیل می‌دهند. بیایید به این اقیانوس وجود نگاهی بیاندازیم.

آموزشگاه زمین

خانمی به نام سو^۴ (که البته نام واقعی اش این نیست) چندی قبل بخاطر طلاق و برخی مشکلات دیگر، دچار افسردگی و دلتنگی شدیدی شده بود. قبل از این ماجراها و در اوقات پریشانی مفرط، زمانی که درگیر زنجیره‌ای از مشکلات حاد می‌شد در رؤیاهای مکرری خود را در واپسین روزهای مدرسه و بخصوص در موقعیت قبل از امتحان نهایی می‌دید و از آنجا که حتی تصور دوباره مدرسه رفتن هم برای او غیرقابل تحمل بود، راه آسان‌تر یعنی غیبت را انتخاب می‌کرد و در نتیجه صبح روز بعد با نفرتی عمیق نسبت به مشکلات زندگی از خواب بیدار می‌شد.

اما ناگهان همه چیز را درک کرد. او فقط می‌خواست به منزل الهی خود برگردد و دل‌مرده از درس‌های زندگی از اینکه ناچار بود بطور مداوم با قوانین معنوی و درس‌های کسل‌کننده‌ای روبرو شود که در گذشته از آموختن آنها اجتناب کرده بود، خسته شده بود.

او این تجربیات را رؤیاهای بی‌پایان می‌خواند.

سو با یاری اک به این درک نایل شد که زندگی زمینی مثل گذراندن تحصیلات دانشگاهی یا طی کردن ارودیی انطباطی است که انسان در آن قوانین اک یا روح الهی را می‌آموزد. اکنون اک در حال ترمیم زخم‌های کهنه اوست و با نور و صوت شفابخش خود بافت‌های ظلمانی و عفونت‌های کارما

را در او شستشو می‌دهد. آن رنج و درد عاطفی که او در اغلب مواقع احساس می‌کند، بخاطر مقاومتی است که در برابر فرصت‌های روح الهی از خود نشان می‌دهد. اینک با اینکه بیش از پیش مورد هجوم آلام و رنج‌های زندگی روزمره است، اما حس می‌کند که عشق نهفته در پس این درد، دروازه قلب او را هر چه بیشتر بروی خداوند می‌گشاید.

اکنون هر بار که بیاد می‌آورد باید خود را از دریچه معنوی نظاره کند، ظرفیتی عظیم از برای عشق ورزی را در وجود خود حس می‌کند؛ ظرفیتی که محصول همان آلام و رنج‌هاست. این تشخیص او را در مسیر شکوفایی به پیش می‌راند. حالا وقتی که صبح از خواب بیدار می‌شود، قادر است با سعه‌صدر و اعجاب به استقبال روز تازه برود.

گنجینه رؤیا

برخی از رؤیاها نشانی گنج حقیقی را به رؤیاگر نشان می‌دهند؛ اما چه بسا اصل تجربه آزمونی برای تعیین مرتبه معنوی او باشد.

زن و شوهر جوانی از آپارتمان تنگ و کوچک خود به خانه‌ای نقل مکان کردند که متعلق به پدر زن بود. کمی قبل از اثاث‌کشی، زن در دو رؤیای جداگانه دید که جایی در خانه تازه مقداری پول پنهان شده است؛ اما از آنجا که گرم تمهیدات جابجایی بود، موقتاً قضیه را بفراموشی سپرد.

وقتی که موقع وصل کردن گاز برای گرما و پخت و پز فرارسید، به یکی از شرکت‌های تأسیساتی تلفن زد تا برای این کار کسی را بفرستند. وقتی که مأمور شرکت تأسیساتی مشغول امتحان کردن وسایل گاز سوز بود، پشت

اجاقی قدیمی پاکتی را پیدا کرد و از زن پرسید، "این پاکت را لازم دارید؟ ممکن بود آتش بگیرد."

زن که رؤیا را بخاطر آورد، بلافاصله جواب داد، "بله، لطفاً بدهیدش به من." و اگر چه تردید داشت که پاکت پر از پول باشد، آن را با بی‌خیالی طوری روی میز آشپزخانه گذاشت که کاملاً در معرض دید باشد. وقتی که مأمور شرکت رفت، پاکت را باز کرد و یک بسته بزرگ پول پیدا کرد.

اما خانه ملک پدرش بود و بجای اینکه پول را متعلق به خودش بداند، آن را در جای امنی گذاشت تا وقتی که پدرش از مسافرت برگشت، به او بدهد. سرانجام هنگامی که پدرش آمد، بسته اسکناس را به او داد. حتی برای یک لحظه هم به خود اجازه نداده بود که مقداری از آن را برای خود بردارد. در عوض پدرش هم بخاطر قدردانی از عشق، بخشندگی و صداقت دخترش تمام پول را به او بازگرداند.

او برآستی از رؤیایش بهره‌مند شده بود. وقتی که مأمور تأسیسات پاکت را پیدا کرد، او با خونسردی آن را گرفته و طوری روی میز آشپزخانه گذاشته بود که گویی هیچ ارزشی ندارد. این حرکت سوءظن مرد را برطرف کرده بود و دیگر احتمال نمی‌رفت که بعداً کسی را برای دزدیدن آن اجیر کند. زن که در رؤیا از محتویات پاکت آگاه شده بود، توانست با رفتاری عاقلانه آن را به صاحب اصلیش برساند.

ابزار کار آمد معنوی

رؤیاگر در آن واحد در عوالم متعددی زندگی می‌کند. برآستی که رؤیا به زندگی معنی می‌دهد و آن را غنی می‌کند.

رؤیاها برای یافتن راه بازگشت به سرمنزل پروردگار در حکم ابزار معنوی روح الهی هستند. از این فرصت حداکثر بهره‌برداری را بعمل آورید. ارمغان زندگی به مراتب بیشتر از چیزی است که شاید در محدوده کوچکی مثل یک قایق پارویی یا سطح آگاهی انسانی پیدا کنید.

بواسطه رؤیاآموزی با روش اک می‌توانید به جهانی سازنده‌تر، آرامش‌بخش‌تر و پر برکت‌تر گام نهید.

مرجع راهنمای روزمره

با کمک رؤیا می‌توانیم از تمام دانستنی‌های لازم برای ادامه حیات خود آگاه شویم. با وجود این چه تعداد از افراد واقعاً این گفته را باور دارند؟ اگر جز این بود، رؤیاآموزی نسبت به آنچه که امروز هست، بسیار بیشتر در جامعه بشری شایع می‌بود.

من نیز در بیشتر سالهای عمرم اعتبار چندانی برای رؤیاهای خود قائل نبودم. رؤیاهای کودکی من بر دو نوع بودند؛ بد و خوب. نوع اول را کابوس‌ها تشکیل می‌دادند که هر چه کمتر بهتر. حتی رؤیاهای خوب هم چنگی به دل نمی‌زدند؛ چون در آنها همه چیز درهم و برهم بود. معمولاً خوابهای عمیق و بی رؤیا را بیش از هر چیز گرامی می‌داشتم، چون در آن وضعیت بی‌خبری، پناهگاهی می‌یافتم که زندگی روزانه‌ام را تهدید نمی‌کرد.

در واقع یادآوری رؤیاها برای من از سال ۱۹۶۷ شروع شد؛ یعنی زمانی که به عضویت اک درآمدم. اشتیاق من برای سفر روح موجب برانگیختگی کنجکاویم در باب جهان‌های درون شده بود و ظرف مدت کوتاهی برای ثبت ماجراهای احتمالی در آن عوالم، دفترچه‌ای تهیه کردم.

رؤیاها رویارویی با خویش را به من آموختند، آینده را به من نشان دادند، مرا به عوالم بهشتی خداوند بردند و حتی در مورد بیماری‌های قریب‌الوقوع و راه درمان آنها رهنمودهایی را به من ارائه دادند. در خلال سالهایی که در اک بوده‌ام، روز بروز برای تعلیمات درونی رؤیا حرمت بیشتری قائل شده‌ام.

جاده گمشده بهشت

رؤیا جاده فراموش شده بهشت است.

روزگاری این حقیقتی نسبتاً مسجل بود، تا این که تعلیمات اک در سال ۱۹۶۵ آشکار شده و انسان را به جستجوی دروازه گمشده‌ای تشویق کرد که بین زمین و بهشت قرار دارد. این دروازه همان رؤیا است.

برای بسیاری از افراد که مشتاقند سفر معنوی خود را بسوی خدا آغاز کنند و از ساده‌ترین راه ممکن به هدف برسند، رؤیا نقطه شروع خوبی محسوب می‌شود و برآستی که راه بهتری وجود ندارد. البته شاید با نیکوکاری و نیایش هم بتوان بمیزان قابل توجهی پیشرفت کرد ولی عموماً با توسل به دانش سری رؤیاها می‌توانیم مطالب بیشتری درباره ماهیت حقیقی خدا بیاموزیم.

شما از همراهی راهنمای رؤیا برخوردارید

خیال‌بافی، رؤیا، مراقبه و سفرروح هر یک جزئی از روند جستجوی بهشت هستند. دانش پژوهان انکار تحت مراقبت راهنمایی معنوی هستند که ماهانتا نام دارد. این سفیر روح در مقام ماهانتا، استاد درون است.

او همان کسی است که برای تعلیم دانش، حقیقت و حکمت به مراتب درون می‌آید. اما ماهانقا در آن واحد وجهی برونی هم دارد که استاد حق در قید حیات خوانده می‌شود. بدین ترتیب رهبر معنوی اکنکار قادر است در عوالم درون و بیرون به جویندگان شناخت خدا و هستی آموزش دهد.

حمایت در سفر رؤیا

کسی که در جهان رؤیاها به سیر و سیاحت می‌پردازد بمحض درخواست همراهی ماهانقا، می‌تواند از حمایت او اطمینان داشته باشد. این امر بخصوص از آن جهت اهمیت دارد که در آن دسته از جهانهای تحتانی که بین زمین و عوالم راستین خداوند قرار دارند، موجودات تبهکاری زندگی می‌کنند که جز فریب دادن قربانیان بی‌گناه و آسیب رساندن به آنان کار دیگری ندارند.

بعنوان مثال قدرت جادوی سیاه در آفریقا بسیار نافذ است. مردی آفریقایی نوشته بود که در عالم رؤیا گروهی از مردان و زنان او را به جای مرتفعی بردند. او نمی‌دانست که اینها همگی ساحر و جادوگرند. وقتی که به بالاترین نقطه جایی رسیدند که به موج‌شکن شباهت داشت، یکی از زن‌ها به او گفت که به دریا بپرد. رؤیاگر می‌دانست که این راهی بی‌بازگشت است.

زن فرمان داد، "بپر!" مرد هم مثل افراد هیپنوتیزم شده بطرف پرتگاه حرکت کرد. در همین لحظه ماهانقا ظاهر شد و جادوگران ناپدید شدند. استاد با لبخند دست روی شانه رؤیاگر گذاشت و او از خواب بیدار شد.

کمتر کسی متوجه می‌شود که **ماهانتا** از مرگ او جلوگیری کرد. بارها اتفاق افتاده که کسی که از حمایت **ماهانتا** برخوردار نیست در خواب می‌میرد و پزشک هم علت مرگ را ایست قلبی یا عامل جسمی دیگری گزارش می‌دهد. مسئله اینجاست که در بسیاری از موارد رؤیاگران از حصار محدوده جهان رؤیای خود عبور می‌کنند و در برخورد با یکی از جانیان روانی کشته می‌شوند؛ و این در حال است که اگر آنان **ماهانتا**، استاد حق در قید حیات را می‌شناختند چنین تجربه‌ای ضرورت نداشت.

مراقبه

یکی از راههای رسیدن به بهشت رؤیا و راه دیگر آن مراقبه است. مراقبه عبارت است از نوعی تمدد معنوی روزانه که طی آن می‌نشینید و با چشمان بسته نام مقدس خداوند، یعنی **هیو** را زمزمه می‌کنید. به وقت مناسب استاد ظاهر می‌شود و شما را به عوالم بهشتی در سرزمین‌های دور می‌برد.

البته در اغلب اوقات ما تعالیم درونی خود را از رؤیا آغاز می‌کنیم که طبیعی‌ترین راه است. رهروی **اک** خود متوجه خواهد شد که هر قدر در مسیر خداجویی به پیش می‌رود بافت رؤیاهایش معنوی‌تر می‌شود.

موانع ذهنی

در راه خداجویی ذهن مانع اصلی محسوب می‌شود. ذهن تمام تلاش خود را بکار می‌برد تا فرد رؤیایی را که حاوی حکمت‌های معنوی ماهانتاست فراموش کند. بنابراین **ماهانتا** باید بر این سد ذهنی فائق آید.

یکی از شگردهای ماهانتا در انجام دادن این کار در مثال بعدی مشهود است. هرگاه ماهانتا می‌خواست به این خانم یادآوری کند که باید از غیبت کردن پرهیز کرده و قانون سکوت را رعایت کند، او در رؤیا می‌دید که چیز نامطلوبی را در دهان دارد. هر بار که درس استاد به صحنه زندگی مربوط می‌شد، او در رؤیا با مدرسه، گردهم‌آیی باشگاه، خوابگاه، خانواده و حتی کارناوال مواجه می‌شد. وقتی که لازم بود سفر در مراتب رفیع آگاهی را بخاطر آورد، رؤیاهایش حاوی پلکان، آسانسور، اتاق‌های پیچ‌درپیچ و حتی سواری بر روی تاب بچه‌ها بود.

رؤیا راهی به بهشت است، اما تنها راه نیست و مستقیماً به رفیع‌ترین طبقات بهشتی منتهی نمی‌شود؛ بلکه برای هر کسی که صادقانه به جستجوی خدا برمی‌خیزد شروعی تدریجی محسوب می‌شود.

دریافت رهنمود در رؤیا

در اک ما با رؤیاهای مربوط به زندگی‌های گذشته آشنایی داریم. انواع دیگر رؤیاها در مورد مضامینی چون وضعیت سلامتی، مشکلات خانوادگی، احساسات عاشقانه، امور شغلی و دقت لحظه به لحظه در روش زندگی بینش لازم را در اختیار ما قرار می‌دهند؛ البته چنانچه خود مایل باشیم تعالیم رؤیاآموزی را تا این درجه تعمیم دهیم.

اما رؤیاهای معنوی که زندگی جاری را با تمام مشکلاتش برای ما می‌شکافند، مهم‌ترین نوع رؤیاها محسوب می‌شوند.

این رؤیاها ما را با انگیزه‌های درونی و پنهانی آشنا می‌کنند که بیشتر مردم مایلند آنها را در زوایای تاریک ذهن خود بفراموشی بسپارند.

رؤیای معنوی چیست؟

در اینجا به ذکر یکی از رؤیاهای معنوی می‌پردازم تا چنانچه شما هم با چنین تجربه‌ای روبرو شدید، معیاری برای قیاس در اختیار داشته باشید.

خانمی در عالم رؤیا بیدار شد و خود را در ساحل اقیانوسی یافت. خاکریز شنی طولانی و بلندی مثل موج‌شکن در امتداد ساحل کشیده شده بود و او در سمت مشرف به دریا قرار داشت. وقتی که بدقت خاکریز را نگاه کرد، متوجه شد که تعدادی جزوه کوچک در آن مدفون شده است. یکی از آنها را برداشت و در همین لحظه یکی از استادان اک ظاهر شد و پیام نوشته در آن را برایش خواند: "تو برنده یک اتومبیل دست دوم سفید شده‌ای."

چرا دست دوم؟ او جزوه دیگری را بیرون کشید تا شاید این بار برنده اتومبیل نو شده باشد. اما استاد چنین خواند: "در قرعه‌کشی ۱۱۳۰۰۰ دلار برنده شده‌ای." درست لحظه‌ای قبل از بیدار شدن، او خود را دید که در آن سوی تپه شنی ایستاده و از اقیانوس فاصله گرفته است.

مفهوم معنوی رؤیا کاملاً برایش روشن بود. او در زندگی معنوی خود یک گام به عقب برداشته بود. وقتی که متوجه شد تا چه حد به تعلقات دنیوی وابسته است واقعاً شوکه شد. بیش از یک ماه از روزی نمی‌گذشت که او در نامه‌ای دو کلمه‌ای برای استاد نوشت، "من آماده‌ام،" که البته منظورش آمادگی برای مرتبه بالاتری از آگاهی بود.

درس این رؤیا فروتنی بود. او اکنون می‌فهمید که ماهانتا به این علت اتومبیل دست دوم را به او داده بود که در آن زمان برایش کاملاً مناسب بود. هر قدر هم که اتومبیل "مستهلک" بوده باشد باز هم هدیه استناد بود. با استفاده از این رؤیا او توانست نگاهی صادقانه به خود افکنده و همان‌طور که مایل بود بسوی مراتب بالاتری در آگاهی حرکت کند.

در مورد کسانی که با کمک رؤیاهای خود رشد کرده‌اند، نمونه‌های بسیاری را می‌توانم ذکر کنم. رؤیاآموزی هنری است که فراگیری آن با ممارستی شدید و در عین حال دلپذیر میسر می‌شود. هر کسی که مایل است با بهره‌گیری از تجربیات شخصی خویش در مسیر خودشناسی گام نهد، این درس‌ها را کاملاً ارضاء کننده خواهد یافت.

و اما بالاتر از همه اینکه رؤیاها از نظر ما دارای ارزش معنوی فوق‌العاده‌ای هستند، چون دروازه‌ی منحصر بفرد و درونی هر کسی را به جاده‌ی بهشتی می‌گشایند.

ماهیت جهان‌شمول رؤیا

محدودیت‌هایی که توسط فرهنگ‌های مختلف ایجاد شده نمی‌تواند ماهیت جهان‌شمول رؤیاها را تحت‌الشعاع قرار دهد. البته شاید هر فرهنگی به نمادهای بخصوصی قائل باشد ولی اینها جزئیاتی هستند که می‌توان از آنها چشم‌پوشی کرد. نگرش به رؤیاها تنها از زاویه‌ی نمادگرایی، نشانه‌ی سطحی‌نگری است.

منظور من از جهان شمولی رؤیایها این است که رؤیایها در زندگی ما نقشی پیوسته دارند؛ یعنی نه تنها در خواب، بلکه در اوقات بیداری ما نیز تأثیر گزارند. ماهیت جهان شمول رؤیا حجت موجودی جهان شمول، یعنی روح است.

یک روز غروب در حیاط منزل مشغول رسیدگی به باغچه بودم. تازه کار چمن زنی را تمام کرده بودم و داشتم برای آب دادن به شمعدانی‌ها که ترکیب زیبایی از رنگ‌های سفید، صورتی و قرمز هستند، شلنگ را وصل می‌کردم. این شمعدانی‌ها در دو طرف معبر ورودی حیاط کاشته شده‌اند و هنگام ورود به من خوش آمد می‌گویند. برخی از همسایگان هم گاهی توقف کوتاهی می‌کنند و از زیبایی آنها تعریف می‌کنند.

یکی از همسایگان که سگ بزرگش او را روی پیاده‌رو بدنبال خود می‌کشید، مکشی کرد تا از گل‌ها تعریف کند. من گفتم، "گیاهان هم درست مثل حیوانات نیازمند عشق هستند؛ درست مثل سگ شما."

بنظرم با این حرف او را کاملاً غافلگیر کردم. احتمالاً او تازه خسته و گرسنه از کار به منزل برگشته بود، اما باید قبل از استراحت و صرف شام وظیفه بگردش بردن سگ را انجام می‌داد. احتمالاً این یکی از آن کارهایی بود که بهیچ وجه مایل نبود انجام دهد.

ولی بعد از این که جمله‌ام پایان رسید، او طوری به سگش نگاه کرد که گویی می‌گفت، "بخشید که اینقدر بی‌ادبی کردم. حالا می‌فهمم که تو هم به گردش نیاز داری."

درس‌های بیداری

این مرد نمونه‌ای از رؤیاگر جهانی بود. او در جریان زندگی روزمره و با گوش خود در مورد خوش‌رفتاری با حیوان خانگی‌اش درسی را فرا گرفته بود. قصد من موعظه کردن نبود. راستش تا وقتی که جمله‌ام را تمام نکرده بودم، حتی به فکرم هم خطور نکرده بود که شاید او از بابت بیرون بردن سگ کلافه باشد. اما برای او ملاقات با همسایه‌ای که چشم او را بر انجام آگاهانه‌تر وظایف روزمره‌اش گشوده بود، نوعی رؤیای بیداری محسوب می‌شد.

سقوط سینه‌سرخ

همسایه و سگش براه خود رفتند. وقتی که بسمت شمعدانی‌ها برگشتم، صدای تیز سینه‌سرخ را مدام می‌شنیدم که مثل صدای پرنده‌ای آشفته بود و بدنبال آن صدای یک سینه‌سرخ بالغ بگوش می‌رسید. اما علت این همه سر و صدا چه بود؟

جهت صدا را که دنبال کردم، به درخت کوتاهی رسیدم که آشیانه‌ای در شاخه‌هایش ساخته شده بود. دو جوجه سینه‌سرخ در لانه بودند. سینه‌سرخ مادر برای شکار کرم و بستن دهان همیشه باز جوجه‌ها بیرون رفته بود. در این لحظه چشمم به سینه‌سرخ سومی افتاد که از لانه بیرون افتاده بود و پایین درخت ناله می‌کرد. گویا لانه برای هر سه سینه‌سرخ تنگ شده بود. احتمالاً این جوجه با بی‌احتیاطی به لبه لانه آمده و لیز خورده بود.

بنظر می‌رسید والدین از افتادن جوجه سوم هم ناراحتند و هم خوشحال. با این که خیلی آشفته بودند ولی از روی غریزه تنها به جوجه‌های داخل آشیانه غذا می‌دادند.

حالا من در کنار شمعدانی‌ها ایستاده‌ام و حیرانم که آیا در کارمای این خانواده کوچک دخالت کنم یا نه.

بالآخره تصمیم خود را گرفتم. به گاراژ رفتم و دنبال چیزی گشتم که جوجه را با آن بالا ببرم. خوشبختانه ارتفاع آشیانه فقط کمی از قد من بلندتر بود و با این که رساندن جوجه به لانه‌اش با اشکالاتی روبرو شد، اما با ذکر جزئیات سرتان را درد نمی‌آورم.

پهنه وسیع‌تر تقدیر

این ماجرا هم بنوعی نمایانگر ماهیت جهان شمول رؤیاهاست.

جوجه‌های داخل آشیانه به اکثریت کسانی می‌مانند که هنوز دو عنصر روح الهی یعنی نور و صوت خدا را پیدا نکرده‌اند. آنان در لانه کوچک خود احساس امنیت می‌کنند. همیشه کسی هست که از آنها مراقبت کند. زندگی در کمالی بی‌نظیر جریان دارد. نادانی هم خود نعمتی است. اما وقتی که این موجودات کوچک بتدریج بزرگتر و بزرگتر می‌شوند، زندگی دشوارتر و آشیانه تنگ‌تر می‌گردد.

در همین احوال ندایی درونی به یکی از جوجه‌ها می‌گوید که تقدیرش بیش از زیستن در لانه‌ای است که روز بروز تنگ‌تر می‌شود و از خود می‌پرسد که

تا کی می‌توان از دست دیگران کرم خورد. چرا پرواز نکند و چیز دیگری برای خوردن پیدا نکند؟

این پرنده کوچک مثل روحی است که هنوز حقیقت را پیدا نکرده است. روند طبیعی زندگی، رشد و شکوفایی معنوی را ایجاب می‌کند. بخواهید یا نخواهید باور کنید یا نه، قبول داشته باشید یا نه، زندگی حکم می‌کند که انسان از لحاظ معنوی رشد کند؛ تا جایی که روزی دیگر در مرتبه فعلی آگاهی خود جای نمی‌گیرد.

از بُعد معنوی این واقعه برای شما هم رخ داده است.

شما هم روزگاری جوجه سینه‌سرخ بوده‌اید که قبل از موعد از آشیانه بزمین افتاد. تجربه خاصی به شما نشان داد که زندگی بیش از چیزی است که تا آن لحظه می‌شناختید؛ پهنه‌ای بسیار وسیع‌تر از آشیانه آگاهی انسانی. استاد درون موقتاً کمک کرد تا به مرتبه آگاهی قبلی خود بازگردید تا برای اکتشاف این جهان‌های تازه، جسارت و توانایی لازم را در خود فراهم آورید.

و در لحظه‌ای که توانستید برای یافتن آن غذای معنوی و سیر کردن خود آزادانه به پرواز درآیید، به دنیایی کاملاً تازه پا گذاشتید.

رؤیای بیداری

بسیاری از شما از مرحله تجربیات درونی که متعلق به مبتدیان است گذر کرده و به مرحله پیشرفته‌تر تجارب روزمره وارد شده‌اید که عبارتند از رؤیای بیداری و زبان حکمت زرین که دو شیوه سخن گفتن روح الهی در اوقات بیداری هستند.

رؤیای بیداری معمولاً تجربه‌ای از سوی ماهانتا، استاد درون است که با استفاده از نمونه‌ای در زندگی روزمره به درسی معنوی اشاره دارد. زبان حکمت زرین همان صدای استاد درون است که برای القای درسی معنوی بطور ناگهانی بر سر راهتان قرار می‌گیرد و چه بسا در لحظه‌ای طلایی از زبان دیگران شنیده شود.

وقتی که ارتباط موجود بین وجوه درونی و بیرونی زندگی خود را تشخیص دهید، دیگر هرگز به آشیانه قدیمی خود رضایت نخواهید داد.

البته بعضی از افراد هم تلاش می‌کنند تا به گذشته بازگردند ولی مثل این است که جوجه‌ای سعی کند خود را دوباره در تخم شکسته‌اش جا کند.

اکتشاف جهان‌های درون

بدین ترتیب ماجرای اکتشاف جهان‌های درون خود را از کجا آغاز خواهید کرد؟ نیرویی عالمگیر وجود دارد که در پس پرده دست‌اندر کار برقراری توازن در زندگی انسان است.

این نیرو همان **اک** است که عبارتی دیگر جریان مسموع حیات، روح‌القدس، صدای خدا و نور و صوت الهی خوانده می‌شود.

اما چطور می‌توان این دو جلوه خداوند را یافت؟ معمولاً همه چیز از رؤیا شروع می‌شود. ایستگاه‌های طریق منتهی به نور و صوت عبارتند از: (۱) اعتقاد به **اک** که بستر مناسب را برای رشد بذر فراهم می‌کند، (۲) تجربه که در حکم پرورنده بذر عمل می‌کند و (۳) هوشیاری که محصول نهایی است.

رؤیا در قالب ابزار هوشیاری به رؤیاگر نشان می‌دهد که تا چه حد با نور و صوت و به تبع آن با خویشتن خویش هماهنگ یا از آن بدور است. بعنوان نمونه بیاید به سراغ پیشه‌وری بنام جری^۵ برویم. او بخاطر رعایت نکردن اولویت‌ها بازدهی کاری خود را از دست داده بود که نتیجه امر جز پریشانی نبود و هر بار که اشکالی پیش می‌آمد خانواده یا همکاران خود را ملامت می‌کرد.

شب‌ی جری در رؤیا خود را دوباره در دوران محصلی دید. معلم تعدادی سؤال امتحانی به شاگردان داده بود تا در منزل پاسخ دهند و برای گرفتن نمره در جلسه بعد به‌مراه بیاورند.

جری در منزل به بیشتر سؤالات جواب داد و ورقه امتحانی را اشتباهی لابلای تعدادی کاغذ گذاشت که روی میز تحریرش بود. صبح روز بعد درست قبل از شروع کلاس ورقه را پیدا کرد و متوجه شد که مرتکب اشتباهی شده است. در واقع او سهواً پاسخ‌ها را در ورقه یکی از هم‌کلاسی‌هایش نوشته بود و دیگر فرصتی نبود تا ورقه خود را هم پر کند. بهمین دلیل تصمیم گرفت آن روز را غیبت کند.

همان روز بعد از مدرسه، یکی از هم‌کلاسی‌ها آمد و گفت که معلم پس از اعلام نمره‌ها ورقه امتحانی دیگری به شاگردان داده تا در منزل جواب دهند. جری که بهمین زودی دو امتحان عقب افتاده بود با پریشانی از خواب پرید.

معنی این رؤیا چه بود؟

معلم همان ماهانقا یا راهنمای معنوی واصلین بود. ماهانقا مثل آموزگاران برای آموزش معنوی هر کسی برنامه‌ای را ترتیب می‌دهد که تمام جنبه‌های زندگی واصل را در بر می‌گیرد. گوشه‌ای از این آموزش در عالم رؤیا منعکس می‌شود.

جری در رؤیا سهواً جواب‌ها را در ورقه دیگری نوشته بود. او در محل کارش در طبقه فیزیکی هم اغلب اوقات به دیگران اجازه می‌داد تا او را متقاعد کنند که حتی به بهای ایجاد مشکلاتی برای خودش باید به آنان کمک کند. مسلماً این کار درستی نبود. هم کلاسی‌های او در رؤیا نماد نوعی استاندارد معنوی بودند که او می‌توانست با کمترین تلاش خود را به آن برساند. بنابراین برای برقراری مجدد تعادل و رسیدن به استاندارد معنوی اک باید در محل کارش به اولویت‌ها توجه می‌کرد.

اصل مهمی در رؤیای او مشهود بود: “زندگی در هر حال به پیش می‌تازد و هر کس که خود را با آن همگام نکند از قافله عقب می‌ماند.”

این اصل با نماد نمره دادن معلم و تعیین امتحان بعدی در یک جلسه نشان داده شد. جری بخاطر غیبت خود بلافاصله دو امتحان عقب افتاده بود که این امر شکاف موجود بین او و روح الهی را عمیق‌تر می‌کرد.

هشدار رؤیا در یک کلام این بود که، “هماهنگی خود را با جریان زندگی از دست داده‌ای. مسیر خود را اصلاح کن!” همینکه جری در رویه خود تجدید نظر کرد، پریشانی و ناخشنودی‌اش از بین رفت.

هدف زندگی

رؤیاهای الهامات بصری و سایر تجربیات بخودی خود معنایی ندارند؛ اما با قرار گرفتن در متن زندگی معنوی، هر یک در حکم تابلوی راهنمایی خواهند بود که بمیزان انطباق ما با جریان زندگی اشاره دارند. در واقع هدف زندگی در یک کلام جز این نیست که نحوه هماهنگی با نور و صوت الهی را به ما نشان دهد. بسیاری از افراد خود راه ورود به اکنکار و به تبع آن، عوالم درون را پیدا می‌کنند.

اما در اغلب اوقات از سر گذراندن تجربه‌ای تلخ، لازمه پیدا کردن مسیر خداجویی است.

خانمی که با پسرش رابطه عاطفی شدیدی داشت با از دست دادن او در یک سانحه موتور سیکلت اکنکار را یافت. پس از این سانحه او بهیچ وجه تسکین نمی‌یافت و مدام در رنج و عذاب بود. او در تمام مدت مراسم کلیسا یکسره گریه و زاری می‌کرد و با خود می‌اندیشید که شاید اگر می‌توانست خود را به خدا نزدیک‌تر حس کند، متوجه علت این حادثه می‌شد. مهمتر اینکه می‌خواست بداند پسرش حالا کجا بود. آیا حالش خوب بود؟ خلاصه مدام دعا می‌کرد و کمک می‌خواست.

پنج ماه بعد در حین یکی از بحران‌های شدید روحی، تجربه‌ای داشت که زندگی‌اش را بکلی دگرگون کرد. این تجربه ابتدا رؤیایی بیش نبود ولی بعداً به یک سفر روح تمام عیار مبدل شد.

او در عوالم درون با هشیاری کامل بیدار شد و با خانمی عینکی ملاقات کرد که موهای جوگندمی داشت. آنها چند دقیقه‌ای قدم زدند و سرانجام مادر خود را معرفی کرد و پرسید، “پسر مرا می‌شناسی؟”

زن دوم جواب داد، "البته که می‌شناسم. در آن خانه سفید زندگی می‌کند،" و به ردیفی از خانه‌ها اشاره کرد که شبیه کلبه‌های کنار دریا بودند.

مادر و پسر با هم دیدار کرده و مدتی طولانی صحبت کردند. پسر به مادرش اطمینان داد که حالش از زمانی که در زمین زندگی می‌کرد بمراتب بهتر است و افزود، "می‌دانم که چه به روزگار خودت آورده‌ای. خواهش می‌کنم بس کن. اینطوری به خودت صدمه می‌زنی." قبل از خداحافظی مادر پرسید که آیا می‌تواند او را در آغوش گیرد، چون در لحظات مرگش فرصتی برای این کار دست نداده بود. پسر با خنده گفت، "اشکالی ندارد مادر."

قابلیت سفرروح مادر را درست بجایی برده بود که پسرش زندگی می‌کرد. او فرزندش را واقعاً در آغوش خود حس می‌کرد. سپس از خواب بیدار شد.

هنوز هم بوی او را احساس می‌کرد. با این تجربه احساسی از آرامش و شادی در وجودش برانگیخته شد که تا چند هفته باقی بود. حالا او مصمم بود که بداند آنجا کجاست. او مطمئن بود که جایی در کره زمین کسی جواب سؤالش را می‌داند. در همین احوال خواهرش **اکنکار** را به او معرفی کرد. اولین کتابی که خواند، **دفترچه معنوی** بود. با مطالعه این کتاب متقاعد شد که دعاهایش مستجاب شده‌اند. اکنون توضیحی پیدا کرده بود که با عقل جور در می‌آمد.

البته هنوز هم گاهی برای پسرش دلتنگ می‌شود و از **ماهانتا**، استاد حق در قید حیات همان آرامشی را درخواست می‌کند که در تجربه سفرروح در کنار فرزندش احساس می‌کرد. او تمرینات معنوی اک را هر روز انجام

می‌دهد و تلاش خود را در جهت دیدن نور و شنیدن صوت متمرکز کرده که کلیدهای جهان‌های نهان خداوند محسوب می‌شوند.

چنین داستان‌هایی می‌توانند برای جویندگان حقیقت و عشق الهام‌بخش باشند ولی پیدا کردن این کیفیات مستلزم در پیش گرفتن اقدامات بجاست. این برای واصلین اک به معنای سرسپردگی به تمرینات معنوی اک است. تمرینات معنوی در کتاب‌ها و دیسکوره‌ها [آموزش‌نامه‌ها] نوشته شده‌اند و انجام دادن آنها روزی بیست الی سی دقیقه وقت می‌گیرد. این تمرین‌ها صرفاً ترانه‌هایی عاشقانه برای خدا یا گفتگویی با روح الهی هستند که باعث افزایش حق‌شناسی شما نسبت به زندگی می‌شوند. بسیاری از افراد با یافتن سرخ اصلی از تعلیمات اک، خود تمرینات معنوی مناسب بحال خویش را ابداع می‌کنند.

* * *

تمرین معنوی:

پرده آبی خداوند

در اینجا با یک تمرین معنوی ساده آشنا می‌شوید که "پرده آبی خدا" نام دارد. بخش اول این تمرین قوای باصره روح را بیدار می‌کند.

در اوقاتی که بیش از هر وقت دیگر احساس افسردگی می‌کنید، به مدت ده الی بیست دقیقه بنشینید یا دراز بکشید و چشمانتان را ببندید. تصور کنید که با ملایمت به پرده‌ای بزرگ آبی سیر نگاه می‌کنید که روبرویتان آویزان شده است. در اولین روزها جز دیدن پرده انتظار دیگری نداشته باشید. دیر یا زود نور خدا با یکی از رنگ‌های متعدد خود از این پرده خواهد تابید.

بخش دوم به تقویت قوای شنوایی معنوی شما کمک می‌کند.

در حالی که کماکان به پرده‌آبی نگاه می‌کنید با ملایمت و لطافت هیو را زمزمه کنید. هیو یکی از نامهای کهن خداست که از هزاران سال قبل مورد استفاده قدیسن بوده است. پس از چند دقیقه بدون اینکه صدایی از لبانتان خارج شود، ذکر را در دل بخوانید و این کار را تا وقتی که مایل هستید ادامه دهید. بعد در حالی که هنوز به پرده‌آبی خیره شده‌اید، سکوت کنید.

نکته مهم این است که در طول تمرین دل خود را از عشق پروردگار سرشار کنید.

پس از اتمام تمرین به امور روزمره خود بپردازید و شب در هنگام خواب کمی به پرده‌آبی و کلمه هیو بیاندیشید و در دل بگویید، "خدایا مشیت خود را به من بنما و عشق بخود را به من بیاموز."

در طی روزهای بعد سعی کنید رؤیاهایتان را بخاطر آورید. اهمیتی ندارد که چقدر مغشوش و بی‌معنی هستند، تنها سعی کنید هر چه را که بیاد می‌آورید بنویسید. این کار سبب می‌شود تا بعداً موقع مراقبه حافظه‌تان بکار افتد. **ماهانتا** یا روح‌القدس بوسیله رؤیا شما را راهنمایی کرده، موجبات درک بهتر امور را برایتان فراهم می‌کند.



به نظرم سلیمان نبی بود که گفت: ”زیر کنبد کبود هیچ چیز تازگی ندارد” البته تقی با او بود اما من می خواهم به مردم ثابت کنم که بالای کنبد کبود ییزهای تازه‌ای یافت می شود.

۲

استاد رؤیا

من با قابلیت استاد درون و بیرون فعالیت می‌کنم. در مقام استاد بیرونی، تعلیمات ظاهری را در اختیار مردم قرار می‌دهم و دربارهٔ کتب اِکِنکار با آنها صحبت کرده و به آنها می‌گویم که کتاب‌ها چگونه می‌توانند راه درک تعالیم درونی را برای آنان هموار کنند.

در مقام استاد درون در عالم رؤیا بسراغ افراد می‌آیم. با آنان صحبت و ملاقات می‌کنم. آنان بتدریج در رؤیا با تعلیمات اسراری و درونی آشنا

می‌شوند. سپس می‌توانم بتدریج به آنان ثابت کنم که زندگی نسبت به آنچه تاکنون می‌پنداشتند، غنی‌تر است.

بنظرم سلیمان نبی بود که گفت، “زیر گنبد کبود، هیچ چیز تازگی ندارد.” البته حق با او بود، اما من قصد دارم به انسان اثبات کنم که بالای گنبد کبود چیزهای تازه‌ای یافت می‌شود.

زنگ بیدار باش

خانمی قصد داشت در یکی از سمینارهای **اِکِنکار** شرکت کند ولی از آنجا که او و شوهرش شب قبل را تا دیر وقت بیرون بودند، زن نگران بود که مبادا فردا صبح خواب بماند. بالآخره وقتی که ساعت دو و نیم بامداد می‌خواست بخوابد، به استاد رؤیا گفت، “لطفاً کمکم کن صبح ساعت هفت بیدار شوم تا بموقع به ایستگاه قطار برسم.”

چند ساعتی خوابیده بود که ناگهان با صدای زنگ درب از خواب پرید. ابتدا سعی کرد آن را نادیده گرفته و باز هم بخوابد، اما صدا همچنان ادامه داشت و قشقرقی پیا پیاده بود.

از همانجا داد زد، “کیه؟” کسی جواب نداد ولی کماکان صدای زنگ بگوش می‌رسید.

سرانجام با حالتی پریشان و عصبی از جا پرید، بطرف درب دوید و آن را بتندی باز کرد، اما هیچکس پشت درب نبود. وقتی که داشت بطرف تخت‌خواب برمی‌گشت، نگاهی به ساعت دیواری انداخت و دید که هفت و یک

دقیقه است. در اینجا بود که فهمید طبق قرار قبلی رأس ساعت معین زنگ بیدار باش بصدا درآمده است.

آموزش در محضر آموزگار رؤیا

برخی از کسانی که در اکنکار نیستند هم چنین تجاربی داشته‌اند و در مورد آنها دچار سوء تفاهم شده‌اند. آنها می‌گویند، "نیروی شیطانی تلاش می‌کند وارد زندگی من شود!" آنان متوجه نیستند که این نیروی مثبت است که به نفع خودشان عمل می‌کند.

زنگ بیدار باش به این علت برای اکیست بالا بصدا درآمد که خودش درخواست کرده بود. دانستن این نکته اهمیت دارد که استاد رؤیا در صورتی وارد عمل می‌شود که خودتان درخواست کرده باشید. برای این کار باید ابتدا شیوه درخواست کردن را بیاموزید و در مرحله بعد باید شگرد شنیدن پیام او را فراگیرید. در اک تمام تلاش ما در جهت اکتساب آگاهی و هوشیاری بیشتر نسبت به هویت و ماهیت خود معطوف است.

من معمولاً در عالم رؤیا به شما آموزش می‌دهم. هر استادی در صورتی معتبر است که بتواند نه تنها در عالم بیرونی و مادی، بلکه در عالم درون نیز شما را تحت تعلیم قرار دهد. تعداد اندکی از افراد دارای چنین قدرتی هستند. حتی در حوزه اک هم برخی از دانش پژوهان از این امداد درونی بی‌خبرند. تنها می‌توانم بگویم صبور باشید. برای کسانی که با من یا سایر استادان اک تجاربی داشته‌اند خوشحالم. روح الهی کثیر نیست. هر یک از

این استادانِ اکِ صرفاً تجلی روح الهی در طبقه‌ای معین از بهشت‌های درون هستند.

ماهانتا

ماهانتا مرتبه‌ای از آگاهی است؛ مرحله‌ای از آگاهی معنوی که به آگاهی بودا یا مسیحا شباهت زیادی دارد. استاد حق در قید حیات نیمه دیگر لقب کامل ماهانتا، استاد حق در قید حیات و بمعنی آموزگار بیرونی است؛ یعنی خود من.

در تعلیمات اکنکار از دو چهره استاد بطور مستقیم و قاطع صحبت شده که عبارتند از استاد درون و استاد بیرون. استاد درون ماهانتا و استاد بیرون استاد حق در قید حیات است.

استاد درون موجودی مادی نیست؛ بلکه کسی است که او را در خلال مراقبه یا هنگام رؤیا در طبقات درون ملاقات می‌کنید. او می‌تواند شبیه من، یکی دیگر از استادان اک، یا حتی مسیح باشد. حقیقت امر این است که نور و صوت خدا درون زهدان یا قالبی می‌ریزد و شکل انسانی بخود می‌گیرد. این قالب در نقش راهنمای درونی ظاهر می‌شود و انسان را از پرتگاههای کارما و مشکلاتی عبور می‌دهد که هر یک از ما بواسطه غفلت از قوانین معنوی برای خود می‌آفرینیم.

استاد غالباً به این علت توسط رؤیا آموزش می‌دهد که راه نفوذ آسان‌تری است. چه بسا ترس مانع بکار بستن آزادی، قدرت و خردی شود که میراث

روح است. استاد درون می‌تواند جهت آشنا کردن شما با وقایع خارجی و تسهیل رویارویی با آنها به شما کمک کند.

نخستین تجربیات من

من در خلال اولین سال عضویت در **اکنکار** یکی دو بار نور و صوت خدا یا همان **اک** را تجربه کردم؛ اما در مدت کوتاهی آنها را از یاد بردم. کم‌کم داشتم نگران می‌شدم، چون بنظر می‌رسید هیچ تجربه‌ای ندارم یک شب هنگامی که در آستانه خواب بودم از سری پال توئیچل، استاد حق در قید حیات وقت درخواست کمک کردم. بمحض این که این آرزو را در درون مطرح کردم، او را دیدم که روی مبلی نشسته و مرا نگاه می‌کند. من هم انگشتانم را از پشت قفل کرده بودم و داشتم مرتب قدم می‌زدم و فکر می‌کردم. سرانجام گفتم، "پال بالاخره چه وقت در عوالم درون حضور تو یا نور و صوت **اک** را تجربه خواهم کرد؟"

البته متوجه نبودم که این تجربه در همان لحظه در جریان بود. من در عالم رؤیا بودم ولی فکر می‌کردم کاملاً بیدار هستم. او مدت زیادی به من نگاه کرد و سپس رویش را برگرداند و به تصویر زنی خیره شد که حدوداً یکصد و نود و نه سال در زمین زندگی کرده بود. تصویر تمام صحنه‌های زندگی او را نشان می‌داد؛ کودکی، نوجوانی و تجارب فراوان زندگی. پال بطرف من برگشت و گفت، "نمی‌دانم چطور برایت تشریح کنم. حالا که جوان هستی؛ اما حتی وقتی به سن این زن بررسی باز هم اوضاع تفاوت چندانی نخواهد داشت."

می دانستم که همه چیز پایان رسیده. گفتم، "بله، می دانم که طریق معنوی بسیار دشوار است. ظاهراً هرگز در این طریق الهی پیشرفت چندانی نخواهم داشت."

پال صرفاً دست بسینه نشسته بود و مرا نگاه می کرد. سرانجام با عصبانیت از او جدا شدم.

بلافاصله بیدار شدم. خیلی عصبانی بودم و با صدای بلند پرسیدم، "پس کی باید نور و صوت را در عالم درون تجربه کنم؟"

این رؤیا بقدری عادی می نمود که تقریباً نصف روز طول کشید تا مطلب دستگیرم شود. استادان اک از شیوه های ظریفی استفاده می کنند.

تعلیمات منحصر بفرد

برخی از افراد در یادآوری رؤیاهای خود با مشکل مواجه هستند ولی بعضی از حضور استاد رؤیا در خواب کاملاً آگاهند. او موجودی کاملاً واقعی است؛ کسی که عموماً در تعلیمات معاصر مربوط به رؤیا شناخته شده نیست. غیراکیست هایی که درباره استاد رؤیا چیزی شنیده اند، سعی دارند تا او را در چهارچوب نوعی نمادگرایی محدود کنند. مثلاً می گویند، "بله، او تجلی تمایلات و کشمکش های درونی شما برای رسیدن به رضایت و خوشبختی است؛ بنابر این فلان و بهمان."

البته آنان درک نمی کنند که ماهانقا، استاد حق در قید حیات همان استاد رویاست و می تواند به فرد فرد اشخاص بصورت کاملاً مجزا آموزش دهد. او

می‌تواند شما را در تشخیص رفتارهایی که بر سلامتی شما تأثیر گذارند و نیز در حل مشکلاتی که شاید با دیگران داشته باشید یاری کند.

ماهان‌تا هرگز مداخله نمی‌کند

استادان اک هرگز بدون اجازه خود فرد در آگاهی او دخالت نمی‌کنند. از نظر من امور شخصی شما مقدّس است و بهیچ وجه، حتی در عالم رؤیا در آن مداخله نمی‌کنم؛ مگر این که خودتان اجازه دهید. همیشه افراد نیکوکاری پیدا می‌شوند که می‌خواهند الکلی‌ها را نجات دهند؛ ولی شاید خود فرد الکلی مایل نباشد مشروب‌خوری را ترک کند. یا گاهی می‌خواهند روح جنایتکاری را که در راه چوبه دار است، نجات دهند.

ما اصلاً چنین حقی نداریم. روح باید در مرتبه آگاهی خود آزادی کامل داشته باشد.

* * *

تمرین معنوی:

دعوت از استاد رؤیا

استاد رؤیا که همان ماهان‌تا، استاد حق در قید حیات است، جز در صورتی که از او دعوت بعمل آید با رؤیاگر کاری نخواهد داشت.

پیش از خواب در درون خود به استاد رؤیا اجازه دهید که شما را همراهی کند. تصوّر کنید که بار مشکلات را از دوش خود برمی‌دارید و به او می‌سپارید و به ذهنتان اجازه می‌دهید تا از نگرانی‌ها و تشویش‌ها بیاساید. از

استاد رؤیا درخواست کنید که کارهای مربوط به هر چیزی را که سد راه رشد معنوی شماست مستهلک کند.

سپس با علم به این که تحت مراقبت استاد رؤیا قرار دارید، بخواهید و بدانید که او تأمین کننده بالاترین خواسته‌های شماست.

* * *

نحوه برقراری ارتباط ماهانها

در نیروی هوایی دوستی داشتم که یک ذهن‌گرای تمام‌عیار بود. در خلال ساعات استراحت گفتگوهای بسیار جالبی با هم داشتیم. او نقل قول کردن را خیلی دوست داشت ولی گاهی نامها را فراموش می‌کرد. بالاخره دست از تلاش برای یادآوری می‌کشید و دوباره مشغول بکارمان می‌شدیم.

در حدود سه هفته بعد، به من نگاهی می‌کرد و کلمه‌ای را که قبلاً فراموش کرده بود، بزبان می‌آورد. من هم تشکر می‌کردم و مجدداً بکارمان می‌پرداختیم.

گویی سه هفته فاصله ایجاد شده در این میان بلافاصله فرو می‌ریخت و ما بحث را درست از جایی که قطع شده بود، ادامه می‌دادیم. او در برقراری نوعی خط ارتباطی درونی با من قابلیت ویژه داشت؛ بطوری که وقتی بدون مقدمه کلمه فراموش شده را می‌گفت، من بهیچ وجه غافلگیر نمی‌شدم. همیشه دقیقاً می‌دانستم به چه چیز اشاره می‌کند.

این امر غالباً بین **ماهانتا** و شما نیز رخ می‌دهد. من در عالم بیرون در نقش رهبر **معنوی اکنکار**، تنها می‌توانم به حقیقت **معنوی** موجود در اینجا و سایر عوالم اشاره‌ای اجمالی کنم. در این مورد بخشی از تقصیرات متوجه من است، چون واقعاً کلمات مناسب را پیدا نمی‌کنم. اما تقصیر شنونده هم دقیقاً بهمان اندازه است، چون توان ادراک مفاهیم را ندارد.

تعلیمات درونی

برای گذر از این شکاف پلی وجود دارد که آن را تحت عنوان خط ارتباطی درونی **ماهانتا** با مرید می‌شناسیم. وقتی **استاد** بوسیله این خط ارتباطی با مرید صحبت می‌کند، برخی از اوقات صرفاً یک عبارت می‌تواند انواع خاطرات رؤیا را بجریان اندازد. این اتفاق می‌تواند موقعی رخ دهد که در سمینار **اکنکار** نشسته‌اید یا در منزل به نوار سخنرانی مربوطه گوش می‌کنید. گویی آن عبارت بخصوص ناگهان کتابی را در برابر شما می‌گشاید.

اینها همان تعلیمات درونی یا سَری هستند. رهنمودی که از طریق زبان حکمت زرین الهام می‌شود - یعنی لحظاتی طلایی که روح القدس مستقیماً با ما صحبت می‌کند - چه در صحبت‌های من باشد یا کس دیگر، کار **اک** است. **اک** بدین وسیله سعی دارد آگاهی شما را بالا ببرد.

یکی از سنگ‌های قیمتی حقیقت که از جواهرات زرین الهی است، بر سر راه شما قرار گرفته. وقتی چنین لحظه‌ای فرا می‌رسد، تجربه را دقیقاً بررسی کنید و آن را بدقت سبک و سنگین نمایید. سعی کنید ارزشی را که **استاد** در آن نهاده، بطور تمام و کمال مورد بهره‌برداری قرار دهید.



تمرین معنوی:

برای بیاد سپردن رؤیا

این تمرین برای افرادی طراحی شده که رؤیا نمی‌بینند ولی دوست دارند ببینند. قبل از خواب ساکت روی تخت خود نشسته، چشمانتان را ببندید و کلمه هیو را با ملایمت تمام زمزمه کنید یا اگر کسی در اتاق حضور دارد، آن را در دل بخوانید. هیو نام باستانی خدا و کلمه‌ای ویژه است. باید آن را بخوانید تا کلمه یا صوت را متجلی کنید. قدرت هیو از خود نشأت می‌گیرد.

در همان حال که نشسته و هیو را زمزمه می‌کنید در حال پیمان بستن با روح الهی هستید. هیو را بصورت کاملاً کشیده بمدت سه، چهار، یا پنج دقیقه بخوانید و سپس آرام بگیرید. قبل از شروع مرحله بعدی چند دقیقه درنگ کنید.

کسانی که از قبل در یادآوری رؤیاهای خود مشکل دارند، فقط کلمه رؤیا را هجی کنند. این کار را بمدت پنج دقیقه با صدای بلند و حرف بحرف انجام دهید: ر - و - ی - ا. سپس همین کار را چند دقیقه دیگر در دل انجام دهید و بعد فقط بخوابید. در همان حال که بخواب می‌روید بگویید، "مایلم یک رؤیای استثنایی معنوی را بخاطر آورم." این کار بمنزله دعوت از حقیقت است تا در خلال رؤیا بسراغتان آید.



روش یادآوری تجارب

برای برخی از افراد رؤیاآموزی اک بسیار پیش پا افتاده است، اما روش عمل اک چنین است. تجربه رؤیا می‌تواند صرفاً بصورت یک زنگ بیدار باش باشد. من هم زمانی صدای تق تقی را می‌شنیدم؛ طوری که گویی کسی محکم به درب اتاقم می‌کوبد. این اتفاق حدوداً چهل و پنج دقیقه الی یک ساعت قبل از زنگ زدن ساعت شماطه دارم روی می‌داد. صدا بقدری واضح بود که من در حالی که کم‌کم وارد کالبد فیزیکی ام می‌شدم واقعاً فکر می‌کردم که کسی در می‌زند. اما وقتی از جا بلند می‌شدم و درب را باز می‌کردم، کسی آنجا نبود. معمولاً این صدا مزاحم یکی از تجربیات درونی ام می‌شد و از آنجا که هنوز برای رفتن بسر کار فرصت داشتم، می‌توانستم تا خاطره رؤیا تازه است آن را یادداشت کنم.

ابتدا از این صدا می‌ترسیدم؛ نمی‌دانستم کار چه کسی است یا چه اتفاقی دارد می‌افتد. سرانجام فهمیدم که این استاد رؤیا بود که می‌گفت، “در عوالم درون تجربه‌ای را در اختیار گذاشته‌ام که برای مفهومی معنوی دارد. حالا از تو می‌خواهم آن را بیاد بسپاری. بلند شو و آن را بنویس.” زنگ بیدار باش فرصت لازم را در اختیارم می‌گذاشت تا هر چه را که به ذهنم می‌آمد ثبت کنم.

ظرف مدتی کوتاه، دیگر در مورد صدای در زدن یا هر وسیله دیگری که استاد رؤیا برای بیدار کردن من بکار می‌برد، کنجکاوی نمی‌کردم. فقط بیدار می‌شدم، دفترچه رویایم را باز می‌کردم و تمام وقایع عالم رؤیا را می‌نوشتم.

رهنمود در رؤیا

بسیاری از رهروان اک در عالم رؤیا راهنمایی دریافت می‌کنند. چه بسا استاد رؤیا موقعیتی را در رؤیا بنمایش گذارد تا چیزی را که در زندگی روزمره موجب نگرانی اکیست است بازآفرینی کند. بواسطه این رؤیا به اکیست نشان داده می‌شود که اگر خواهان حل کردن مشکل است باید چه بکند یا نکند.

زوجی اسبی خریدند و نام آن را سید^۱ گذاشتند. آنها تصمیم داشتند اسب را تربیت کرده وقتی به سن معینی رسید آن را بفروش رسانند. اما هرگز به فکرشان هم خطور نمی‌کرد که خود اسب در این مورد چه نظری دارد.

در حدود یک سال بعد مرد در رویایی غیر عادی وارد کافه‌ای شلوغ شد و پشت یک میز خالی نشست. در همین هنگام مردی نزدیک شد و گفت، "سلام. من اسب تو سید هستم."

مرد چیزی مسخره‌تر از این سراغ نداشت و با خود گفت، "اسب من در رؤیا مثل آدم شده. واقعاً که خیلی مسخره است."

تنها چیزی که او را آزار می‌داد این بود که یکی از دندان‌های مرد افتاده بود؛ در حالی که دندان‌های اسب سالم بود.

دو نفری شروع به صحبت کردند. سید گفت، "می‌دانی، من تو و همسرت را خیلی دوست دارم و میل دارم پیش شما بمانم. آخر هیچیک از صاحبان

قبلی من نمی توانستند سفر روح کنند تا در رؤیا با من ملاقات کرده و درباره مشکلات صحبت کنیم.

رؤیاگر فکر کرد، "دیگر واقعاً شورش را در آورده."

سپس گفت، "سید، آنطور که من متوجه شده‌ام پای عقبی‌ات می‌لنگد؛ مشکلی پیش آمده؟"

سید گفت که آن پایش ناراحت است، اما چیز مهمی نیست و ادامه داد، "اگر بتوانی نعلبندی را برایم بیاوری وضع راه رفتنم بهتر خواهد شد." و همینطور به گفتگو ادامه دادند.

وقتی که مرد از خواب بیدار شد و رؤیا را برای همسرش تعریف کرد، دو نفری کلی خندیدند. بنظر همسرش موضوع دندان از همه خنده‌دارتر بود.

همان روز صبح که به اصطیل رفتند، دیدند که عده‌ای در آخور سید جمع شده‌اند. اکیست‌ها قدمها را تندتر کردند تا ببینند چه بلایی بر سر اسب آمده است.

در آستانه آخور کمی خون روی زمین ریخته بود، اما ظاهراً سید سالم بود. مرد افساری به سید بست و او را بیرون آورد. یکی از مهتران گفت، "اگر قصد سواری دارید از دهنه استفاده نکنید، چون معلوم نیست چطور می‌دهان اسب به در برخورد کرده و یکی از دندان‌هایش شکسته است."

زن و شوهر نگاهی بهم انداختند. زن گفت، "دندان در رؤیای تو!" و بعد بدون کلمه‌ای خم شدند تا پای عقب حیوان را معاینه کنند. درست همانطور که سید گفته بود، سمش به نعل تازه نیاز داشت.

گاهی ماهانتا، استاد رؤیا، صحنه رؤیا را بگونه‌ای تنظیم می‌کند که دو روح بتوانند بهر طریقی با هم ارتباط برقرار کنند. از آنجا که بعید نبود مرد رویایی را که در آن اسبی حرف می‌زند، بطور کلی بی‌اعتبار تلقی کند، صحنه را طوری ترتیب داد که برای بیننده قابل قبول باشد. این هم یکی از شیوه‌های استاد است.

نحوه عمل ماهانتا در رؤیا

خانمی که بتازگی وارد طریق اک شده بود در رویایی با نحوه عمل استاد درون و نحوه ورود اک به زندگی انسان آشنا شد. این واقعه بدین علت در رؤیا رخ داد که آثار ملایم‌تری بر روی او داشته باشد. بجای تجربه بارش مستقیم صوت و نور به درون که چه بسا به آگاهی او شوک وارد می‌کرد، استاد رؤیا تشخیص داد که بخاطر صلاح و ثبات خودش آرام کردن روند تجربه ضرورت دارد.

و اما رؤیا: او در طبقات درون مشغول تماشای تلویزیون بود که ناگهان برنامه قطع شد و خبر زلزله بر روی صفحه نقش بست. او به بیرون دوید و دید که تمام ساختمان‌های بزرگ، منجمله دانشگاهی که بالای خیابان قرار داشت در حال ویرانی و تخریب هستند. با این که دانش‌گاه سه تلی از خاک بدل گشت، او اصلاً ناراحت نشد. کمی آنطرف‌تر ساختمان آسمانخراش یک بانک در پایین خیابان قرار داشت و مثل گهواره تاب می‌خورد که دست آخر سرپا باقی ماند ولی به یکی از ساختمان‌های پهلوئی تکیه داد. سپس ساختمانی

غول پیکر که فاصله دو چهارراه را پر می‌کرد و گوشه‌هایی گرد داشت از فونداسیون ریشه‌کن شد و از تپه‌ای سرازیر شده از کنار او گذشت.

یکی از آشنایان رؤیا را چنین تعبیر کرد: "راستش، بنظر می‌رسد که تحولاتی در زندگی و امور مالی‌ات در راه است." و تاجایی که می‌شد فهمید واقعه بدی در پیش نبود.

تشخیص ویژگی رؤیاها

مسئله از این قرار بود که وقتی او تمرینات معنوی‌اک را شروع کرد، روح الهی به آگاهی‌اش وارد شد و این امر در طبقات درون در قالب زمین‌لرزه خودنمایی نمود. این واقعه بنیان وجود او را تکان داده بود. وقتی که روح الهی وارد می‌شود باید انسان را چنان تکان دهد که بیدار شود.

بنابر این زلزله نمودار ورود اک به حوزه آگاهی او بود و دانشگاه نشانه ساختار ذهنی یا فرآیند تفکری ذهنی بود که عموماً هنگام ورود به طریق در برخی از ما بسیار نیرومند است. این ساختار سد راه فعالیت آزادانه روح الهی در زندگی ما می‌شود. این ذهن همان ساختاری است که بواسطه منطق و استدلال عمل می‌کند. او می‌گوید، "اگر امشب به فلان میهمانی بروم، می‌دانم که فلان اتفاق می‌افتد؛ بنابر این نمی‌روم." بدین ترتیب در مدتی کوتاه به فردی گوشه‌گیر و درون‌گرا مبدل می‌شویم و بتدریج از تجربه زیستن باز می‌مانیم.

فرو ریختن ساختمان دانشگاه بدین معنی بود که اک در حال ورود به این کالبد جامد و انعطاف‌ناپذیر است تا آن را به خادم روح تبدیل کند. عکس

قضیه این است که روح خادم ذهن باشد. او خود می‌گفت که در این مورد احساس بدی نداشت.

سپس نوبت به ساختمان بانک رسید. اغلب اوقات ما فکر می‌کنیم که امنیت ما به موجودی بانکی یا کیف پولمان بستگی دارد. وقتی این ساختمان شروع به تاب خوردن کرد، امنیت پولی او دیگر مثل گذشته قوی و مستحکم نبود و اندکی از خصوصیت خود را از دست داده بود. اتکای او به پول دیگر آنقدرها شدید نبود.

ولی روح الهی وارد عرصه شده بود. وقتی درک کنید که اک در روند زندگی روزمره فرصتی فراهم می‌کند تا خود گام اول را بردارید و بعد خود گام بعدی را برمی‌دارد و همینطور الی آخر، اتکای شما به روح الهی افزایش می‌یابد.

بلوک‌های بزرگ لبه‌گردی که از ساختمان غول‌پیکر جدا شده و از کنار رؤیایاگر می‌غلتیدند، تعدادی از موانع^۲ عظیم کارما بودند که می‌توانستند در رؤیا مستهلک شوند. این قبیل تجربیات انسان را در رها شدن از کارماهای گذشته یاری کرده، موجب برخورداری وی از آزادی عمل می‌شوند. این آزادی نیز به نوبه خود مفری برای فعالیت روح الهی در درون او می‌گشاید. فرآیند یاد شده موجب بالا رفتن آگاهی شده، راه ارتقای آن هموار می‌کند.

۲. Block: این واژه در زبان انگلیسی، علاوه بر سایر معانی به دو معنی قطعات بزرگ پیش‌ساخته در ساختمان سازی و هر چیزی که راه عبور یا رسیدن به چیزی را سد کند، بکار می‌رود. در رؤیای فوق نماد بلوک پیش‌ساخته جهت اشاره به موانع (بلوک‌های) ایجاد شده توسط کارما بکار رفته بود.

رؤیاها همان خاطرات هستند

رؤیا صرفاً پیامی نمادین یا ناخودآگاه نیست؛ اگر چه بسیاری از مردم آن را تنها بدین شکل قبول دارند. رؤیا می‌تواند حاوی پیامی نمادین باشد ولی فقط در مرتبه‌ای بسیار پیش پا افتاده. تمام کتاب‌هایی که هزاران سمبل‌های رؤیا را فهرست کرده‌اند، آب در هاون می‌کوبند. سمبل‌ها تنها لایه‌ی رویی تجارب ما هستند.

جهان رؤیا در عمل نوعی تجربه‌ی سفرروح است که آن را بصورت ناقص بخاطر می‌آوریم. وقتی که این خاطره زیاد واضح نباشد، آن را رؤیا می‌نامیم.

بهمین علت است که من سفرروح و رؤیا را تا این حد بهم نزدیک می‌دانم. آنها در اساس یکی هستند. این دو نوع تجربه نه رؤیا هستند و نه سفر؛ بلکه تجربه‌ی زیستن شما در عوالم وسیع‌تری محسوب می‌شوند. تجارب شما از زیستن در ابعاد معنوی یا عوالم پهناور خداوند در عمل بهترین توصیف سفرروح است.

تا خودتان تجربه نکنید، نمی‌دانید جریان از چه قرار است. از سوی دیگر این تجارب درونی در اندوختن خرد، دانش و ادراک مثل تمام تجارب زمینی از اهمیت برخوردارند.



تمرین معنوی:

مبادرت به سفرروح

برخی از شما خواهان سفرروح هستید که معمولاً وضعیتی پیشرفته‌تر از رؤیا بینی است. در اینجا هم روی تخت یا زمین بنشینید و چشمانتان را ببندید و به چشم معنوی خود نگاه کنید که در وسط و بالای ابروان قرار دارد. انتظار نداشته باشید چیزی را در آنجا رویت کنید؛ فقط هیو، نام مقدس خدا را زمزمه کنید.

اکنون عبارت سفرروح را حرف بحرف هجی کنید: س - ف - ر - ر - و - ح. این کار را سه بار با صدای بلند و سه بار در دل انجام دهید.



غلبه بر ترس

استاد حق در قید حیات مایل است نکات زیر را به مردم بیاموزد: (۱) فقط سعی کنید رؤیا ببینید، (۲) وقتی رؤیا می‌بینید، اختلالات ذهنی خود را از تجارب درونی و واقعی تفکیک کنید و (۳) روش سفر به خارج و داخل بدن در هوشیاری کامل را فراگیرید.

این راهی دراز است و استاد ابتدا باید بر ترس رؤیاگر غلبه کند.

در مراحل اولیه طریق اک، رفت و آمد روح عموماً در قالب رؤیا تعلیم داده می‌شود. رهبر معنوی اکنکار که در حال حاضر خود من هستم، ممکن است در رؤیا بسراغ شما آمده و شما را اجالتاً به گردشی کوتاه دعوت کند. شاید

تجربیات نامتعارف‌تر از این در ابتدا موجب وحشت فرد شود. در این صورت، بلافاصله به کالبد برمی‌گردد و برای یکی دو هفته در همانجا حبس می‌شود. وقتی که آگاهی انسانی نیرومند باشد، روح موجودی جسور نخواهد بود و از ترس داخل بدن کز کرده، بندرت سر بیرون می‌آورد و هرگاه با چیز عجیبی روبرو شود، دوباره به بدن پناه می‌برد.

اما آنجا تنگ و کسالت‌آور است؛ بنابراین روح باز هم بیرون می‌آید - البته نه تا مسافت خیلی دور - تا نگاه دیگری به اطراف بیاندازد و ضمناً به بدن هم دسترسی داشته باشد. اما با اولین نشانه‌های دردسر یا خطر بلافاصله باز هم خود را در درون بدن حبس می‌کند. اگر این امر به دفعات کافی تکرار شود، تجربه‌گر می‌نشیند و در نامه‌ای بسیار آتشین برای من می‌نویسد که: "من هیچ شانسی برای سفر روح نمی‌بینم. ممکن است لطفاً کمک کنی؟"

من برای کمک کردن به افراد در فائق آمدن بر ترس از طرق بسیار متنوعی استفاده می‌کنم. من درباره‌ی اک و سفر روح، سخنرانی‌های بسیار ساده و پیش‌پا افتاده ایراد کرده و تمرینات معنوی بسیار طبیعی و معمولی را پیشنهاد می‌کنم. آنان در طبقات درون به خارج از کالبد و سایر عوالم انتقال می‌یابند و این کار چنان ملایم و طبیعی صورت می‌گیرد که غالباً تا در جسم بیدار نشوند و تجربه را بیاد نیاورند، آن را درک نخواهند کرد. در اینجا شاید کمی بخود ببالند ولی در اینصورت شب بعد روح دوباره به بدن می‌چسبد. ترس بسهولت از بین نمی‌رود. معمولاً برای زدوده شدن ترس از مرگ و نیل به شکوفایی و زیستن با تمام وجود، بیش از یک بار سفر روح لازم است.

سپردن خویش به جریان

زندگی را می‌توان از منظرهای بسیار متفاوتی نگریست. وقتی مشکلی پیش می‌آید، می‌توانیم با آن بجنگیم یا صرفاً اجازه دهیم تا طبیعت سیر طبیعی خود را طی کند. اما در اغلب موارد ما حس می‌کنیم باید بر زمان پیشی بگیریم؛ یعنی از روند طبیعی وقایع ناشکیبا می‌شویم و می‌خواهیم همه چیز را به تعجیل واداریم.

مزرعه‌داران وقت آزاد زیادی ندارند، بخصوص اگر دامدار باشند که صبح زود و بعد از ظهر باید شیر بدوشند و در فاصله بین این دو، مشغله فراوانی دارند. ولی عصر یک روز یکشنبه یکی از دامداران تصمیم گرفت چند ساعتی را بخود مرخصی داده و استراحتی بکند. او تازه روی کاناپه دراز کشیده و چشمانش را بسته بود تا چرت کوتاهی بزند که ناگهان صدایی عجیب از زیر زمین بلند شد. با دقت چند لحظه‌ای گوش داد، اما خبری نشد. با این تصور که خیالاتی شده، آرام گرفت تا بخوابد.

صدا دوباره بلند شد و او را از خواب پراند. این بار از جا پرید و بطرف زیرزمین دوید تا ببیند جریان از چه قرار است، اما کسی آنجا نبود. همینطور که به این معما فکر می‌کرد، دوباره به طبقه بالا برگشت و روی کاناپه دراز کشید.

تازه چشمانش را روی هم گذاشته بود که دوباره صدای عجیب را شنید. این بار بلندتر از قبل بود. دوباره بطرف زیرزمین دوید. تمام گوشه و کنار را بدقت جستجو کرد. اگر مزاحمی وارد خانه شده بود، او مایل بود همان جا و همان وقت از خجالتش در آید.

صدا ظاهراً از طرف کوره می‌آمد. از آنجا که تابستان بود، کوره قدیمی و هیزمسوز مدتی بود که خاموش مانده بود. دریچه را باز کرد و بداخل کوره نگاهی انداخت.

با تعجب دید که از اعماق تاریک کوره، یک اردک وحشی دود زده به او نگاه می‌کند.

چند لحظه‌ای مزرعه‌دار و اردک بهم نگریستند. اردک برای خارج شدن حرکتی نکرد و مسلماً مزرعه‌دار هم قصد نداشت داخل شود. ولی باید کاری می‌کرد.

احتمالات را بررسی کرد. بالاخره همچون کسی که اجازه می‌دهد امور روند طبیعی خود را طی کنند، تصمیم گرفت دست بعمل بزند.

درب کوره را باز گذاشت و دو دری را که به خارج زیرزمین منتهی می‌شد باز کرد. چرا نگذارد اردک خودش راه خود را بسوی آسمان آبی که از دربه‌های زیرزمین دیده می‌شد پیدا کند؟ سپس به طبقه بالا رفت و روی کاناپه دراز کشید تا بالاخره استراحتی بکند.

چند ساعت بعد به زیرزمین رفت. همانطور که انتظار داشت کوره خالی بود و اردک دود زده بیرون رفته بود. مزرعه‌دار خوشحال از این که مشکل بطور طبیعی حل شده، تمام دربه‌ها را بست. اگرچه او اکیست نبود، اما یکی از اصول اک را رعایت کرده بود.

بعداً فهمید که چه اتفاقی افتاده است. احتمالاً اردک وحشی همراه با سایر اردک‌ها پروازکنان می‌گذشته که چشمش به دودکش افتاده و فکر کرده آنجا

برای لانه‌سازی جایی مناسب است. اردک‌های وحشی لانه خود را در درختان قدیمی و پوک و سایر جاهای توخالی می‌سازند. بعد بطرف دودکش پرواز کرده و در قسمت زانویی لوله سُرخورده و فاصله سه متری تا کوره را سقوط کرده. در اینجا ترسیده و بفکر افتاده که چطور باید از آنجا خارج شود. در همین موقع بود که مزرعه‌دار سر و صدای او را شنید.

وقتی که این داستان را می‌شنیدم، بی‌اختیار فکر می‌کردم که اگر من در طبقه بالا خوابیده بودم و از انبار صدایی را می‌شنیدم و اردکی را در کوره پیدا می‌کردم، چکار می‌کردم. اگر چند سال قبل بود، احتمالاً اجازه نمی‌دادم چرخه طبیعی امور طی شود. بلکه جاروی دسته بلندی را برمی‌داشتم و با آن آنقدر به طرفین کوره می‌زدم تا اردک با سرعت هرچه تمام‌تر از کوره بیرون بپرد. می‌توانستم تصور کنم که ابتدا کورکورانه به لباسشویی و هیزمها برخورد می‌کرد و در نتیجه بقدری عصبانی می‌شد که به اولین جنبنده یعنی خود من حمله‌ور می‌شد.

کسی که سیر طبیعت را به تعجیل وا دارد، بدنبال در دسر است.

اولین تجربیات رؤیا

ما هم در زندگی معنوی خود خوابیده‌ایم؛ تا این که استقامت وسط خواب ناز ما را با چنان صدایی بیدار می‌کند که از کاناپه بزمین می‌افتیم.

برخی از تازه واردین در طریق **اکنکار**، گاهی با رؤیاهای نسبتاً پریشان‌کننده یا تجربیات درونی اینچنینی مواجه می‌شوند. آنان در یکی از عوالم نزدیک واقع در طبقه اثیری که تقریباً مشابه جهان فیزیکی است بیدار می‌شوند و

گمان می‌کنند که دقیقاً همین جا بیدار شده‌اند؛ حال آن که در حال سفر به جهان‌های دیگرند.

آنان در واقع در رؤیا بیدار شده‌اند؛ پدیده‌ای که آن را سفر روح می‌نامیم در آستانه شروع است.

حرکت بسوی آگاهی برتر

سفر روح تنها بمعنی حرکت روح بسوی مراتب برتری از آگاهی است.

این تجربه می‌تواند بصورتی باشد که هم‌اکنون شرح دادم. وقتی که ما بعنوان روح در اثر ندایی بیدار می‌شویم از جا می‌پریم. از آنجا که هنوز از جاودانگی روح مطمئن نیستیم، هر صدایی را که در خلال خوابیدن و بی‌حفاظی خود می‌شنویم تهدیدی جدی برای جسممان محسوب می‌کنیم. اما وقتی به اطراف نگاه می‌کنیم، ناگهان با احساسی خوب و متفاوت روبرو شده و بتدریج تشخیص می‌دهیم که از مرتبه آگاهی فیزیکی بالاتر و در طبقه‌ای دیگر قرار داریم.

درجه‌ای از ادراکات حسی، شعف و وضوح ذهنی با این آگاهی برتر همراه است که نمی‌توان آن را وصف کرد. در این وضعیت احساسی طبیعی به فرد دست می‌دهد و با خود می‌گوید، "این من هستم؛ روح جاودان؛ و دوست دارم همیشه در همین وضعیت بمانم."

ولی بمحض این که بگویید "همیشه در همین وضعیت" در واقع به جدایی از جسم خوابیده روی کاناپه اشاره می‌کنید و در نتیجه روح به بدن برمی‌گردد. همین که توجه به بدن فیزیکی معطوف شود، این اتفاق رخ می‌دهد.

بازگشت در مقام دانایی

حالا که زندگی فراسوی کالبد جسمی به اثبات رسیده، فرد مدام در تلاش است تا به آن وضعیت برتر بازگردد. این تجربه‌ای مهیج و جالب است و راه رسیدن به آن انجام دادن تمرینات معنوی است.

هرگاه آماده باشید، به تجربه سفر در عوالم بهشتی قید شده در ادیان نایل خواهید آمد و بمحض این که عملاً این تجربه را از سر بگذرانید در مقام دانایی بازمی‌گردید. من بیشتر مایلم واصلین اک را دانا خطاب کنم تا مؤمن. بین دانستن و ایمان داشتن یک دنیا اختلاف است.



تمرین معنوی:

تمرین سفر روح در رؤیا

اگر به سفر روح علاقمندید، می‌توانید امشب در رؤیا این تکنیک را امتحان کنید.

چشمانتان را ببندید و توجه خود را خیلی ملایم به چشم معنوی خود معطوف کنید که نقطه‌ای است بین ابروان و کمی بالاتر. سپس هیورا بخوانید و خود را از عشق سرشار کنید. این احساس عشق لازم است تا برای

ورود به سرزمینهای ناشناخته و کشف نشده، اطمینان لازم را در شما بوجود آورد. برای پر کردن خویش از عشق راههای متعددی وجود دارد که از آن جمله می‌توان به یادآوری یکی از خاطرات مطبوع گذشته اشاره کرد که طی آن عشق خالص را تجربه کرده‌اید.

اینک در عرصه درون بدنبال کسی باشید که در حال حاضر ایده‌آل شماست - خواه مسیح باشد یا یکی از استادان اک تفاوتی ندارد.

با ملایمت تمام بگویید، "بتو اجازه می‌دهم مرا بجایی ببری که استحقاق آن را دارم تا بیشترین بهره معنوی نصیبم شود."

سپس در دل یا با صدای بلند به زمزمه هیو، خدا، یا کلمه‌ای مقدس ادامه دهید. سعی کنید خود را در حال قدم زدن در جهانهای درون تصور کنید و بدانید کسی که بسراغتان می‌آید، دوستی عزیز است.

* * *

کنار زدن پرده

تصور کنید در مقابل جوینده حقیقت، پرده‌ای قرار دارد. او این سوی پرده را با وضوح کامل می‌بیند و در اینجا تنها حقایق سره، سطحی و پیش‌پا افتاده‌ای را مشاهده می‌کند که در زندگی روزمره رخ می‌دهند.

او بتدریج توسط تمرینات معنوی اک پرده را کنار می‌زند. این کار به او اجازه می‌دهد تا از چگونگی فعل و انفعالات پهنه وسیع‌تر زندگی که در آن طرف پرده در جریان است آگاه شود.

این پرده بطور کامل و به یکباره کنار نمی‌رود. انسان در یک آن و بطور کامل به خودشناسی (که در طبقه روح حاصل می‌شود) یا خداشناسی (که در طبقات بالاتر بدست می‌آید) نمی‌رسد. پرده‌ای که در برابر قوانین و اسرار راستین زندگی قرار دارد در عمل از لایه‌های مختلفی تشکیل شده است.

درجات شناخت

با کنار رفتن هر لایه از این پرده انسان به درجه تازه‌ای از شناخت نایل می‌آید و در همین مقاطع است که می‌تواند بگوید، “عجب! چیزهایی که اخیراً طی تجربیات شخصی خود آموخته‌ام، بهم ارتباط یافته‌اند. حالا طرز عمل عنصر حیات را کمی بهتر می‌فهمم.”

تجربیات همینطور ادامه می‌یابند - برخی دشوار و برخی شادی‌بخش و ارتقاءبخش - تا زمانی فرا میرسد که او می‌تواند لایه ضخیم دیگری از این پرده را کنار بزند. این بار او چیزهای بیشتری را خواهد دید.

با کنار رفتن هر لایه، چشم‌انداز کامل‌تری از جلوه‌های الهی طبقات الهی در پیش رویتان قرار می‌گیرد.

شما در مقام رؤیاگر در حال فراگیری نحوه ورود به عوالم آنسوی این پرده هستید؛ پرده‌ای که طبقه فیزیکی را از سایر جهان‌ها جدا می‌کند. وقتی بوسیله یکی از تکنیک‌های آگاهی برتر منجمله سفر رؤیا^۳، سفر روح، شهود،

۳. Dream Travel: در این رده‌بندی، قابلیت سیر و سلوک آگاهانه در عالم رؤیا مد نظر

قرار دارد که می‌توان آن را در مراتب هوشیاری، مرحله قبل از سفر روح دانست. م

یا بود^۴، به عوالم دیگر وارد می‌شوید، می‌توانید ساختار برتر زندگی را تجربه کنید.

* * *

توصیه:

تمرین لازم است

اگر تمرینات معنوی بار اول فایده نداشتند، آنها را دوباره و دوباره امتحان کنید. این تمرینات مانند ورزشهای جسمی هستند. برای رشد عضلات باید آنها را دائماً پرورش دهید؛ همیشه کار با یک بار امتحان سامان نمی‌گیرد. درست بهمین منوال اگر یک تمرین ورزشی را بمدت سی روز انجام دهید در روز سی‌ام به نسبت روز اول قوی‌تر خواهید بود.

در مورد تمرینات معنوی هم همینطور است. هدف از تمرینات معنوی این است که صرفاً باز کردن مجرا یا کانالی بین خود و روح‌القدس است. از لحظه‌ای که زمزمه ذکر را شروع کرده و با این روش خاص در جستجوی حقیقت بر می‌آید، چه آگاه باشید یا نه در درونتان تغییراتی شروع می‌شود.

* * *

۴ . Beingness: منظور وضعیتی از وجود است که طی آن هیچ واسطه‌ای برای تجربیات وجود ندارد و در حقیقت تجربه و تجربه‌گر در وحدت کامل بسر می‌برند. در آثار اکنکار، با اصطلاح بود از این وضعیت حضور مطلق یاد می‌شود و در مرتبه آگاهی مادی - روانی جز این نمی‌توان درباره آن سخن گفت. م

واقعی بودن جهان‌های درون

هدف استقاده رؤیا این است که شگرد آفرینش زندگی بهتر برای خودتان را - هم اینجا و هم در جهان‌های درون - به شما بیاموزد. چون وقتی این دنیا را ترک می‌کنیم، کماکان به اکتشافات خود در سراسر خلقت ادامه می‌دهیم.

طبقات درون درست به اندازه این دنیا واقعی و انباشته از ساکنینی هستند که درست مثل شما هر یک به کاری اشتغال دارند. بسیاری از ساکنان طبقات دوم، سوم و چهارم بهشت هنوز سعی دارند راه خدا را پیدا کنند. آنان نیز چه بصورت حرفه‌ای و چه در قالب هنری به فعالیت‌های مختلف مشغول بوده در حال تجربه اندوزی هستند تا در راه روح‌القدس و خدا به ابزار شفیق‌تری مبدل شوند.

این دنیا تجارب مورد نیاز را برای انسان فراهم می‌کند تا به موجودی برتر مبدل شود. این ارتقاء نه بطرق مکانیکی و ذهنی، بلکه در قالب معنوی حاصل می‌شود. در این رهگذر بعید نیست شما در حرفه خود یا یکی دیگر از عرصه‌های زندگی کاملاً متبحر شوید ولی در اصل می‌آموزید که چگونه دریچه دل خود را بروی عشق الهی بگشایید.

* * *

تمرین معنوی:

دانایی بلاواسطه

شاید آن دسته از شما که سفر روح کرده‌اید، اینک مایل باشید بدون اجبار به گذر از مراحل فیما بین، به مرتبه بالاتر دانایی بی‌واسطه بروید. البته رؤیا و

سفر روح هم در جای خود مفید و مهم هستند ولی زمانی فرا می‌رسد که آنها را پشت سر می‌گذارید.

بدین منظور صرفاً عبارت عشق الهی را حرف بحرف زمزمه کنید. اول می‌خواستم آن را بصورت ع - ش - ق تدوین کنم ولی گفتم شاید برخی از افراد آن را با عشق انسانی اشتباه بگیرند. کلمه الهی به مفهومی فراسوی عشق انسانی اشاره می‌کند. عشق الهی انواع گوناگون عشق، منجمله عشق انسانی را برای شما به ارمغان می‌آورد. محدود کردن آن به تعریف معمول عشق مثل این است که بجای عمل کردن از قله معنویت از پایین شروع کنیم.

بدین ترتیب ع - ش - ق - ا - ل - ه - ی را زمزمه کنید. این کار بدین معنی است که در جستجوی برترین جلوه عشق هستید؛ جلوه‌ای که تمام برکات را برایتان به ارمغان می‌آورد.



جغرافیای معنوی

استاد رؤیا با استاد بیرونی قرین است. استاد بیرونی کسی است که کتاب‌ها و تعلیماتِ اک را تدوین و تنظیم می‌کند تا بتوانید تا حدودی با جغرافیای عوالم درون خود آشنا شوید. این کار او موجب می‌شود تا شما در مواجهه با وقایع طبقات درون غافلگیر نشوید؛ اگرچه آنها در کتبِ اک بطور دقیق تشریح نشده‌اند.

با وجود این با مطالعه آنها اطلاعات کافی خواهید داشت که ادعا کنید در طبقه ذهنی بوده‌اید یا یکی از زندگی‌های گذشته خود را در طبقه علی مشاهده کرده‌اید.

تعلیماتِ اک برای مکانی که در آن بوده‌اید و دلیل این حضور، جغرافیای معنوی کافی را در اختیارتان قرار می‌دهد. بدین ترتیب می‌توانید ذهن خود را راحت بگذارید. علت این که افراد فاقد چنین پیش‌زمینه‌ای غالباً از تجربیات درونی خود دچار پریشانی می‌شوند، این است که برای تطبیق دادن آنها با چیزی که جامعه طبیعی و عادی قلمداد می‌کند، راهی در پیش روی ندارند. آنان نمی‌توانند این تجربیات را به چیزی ارتباط دهند که بچشم اعضای اکنکار از لحاظ معنوی طبیعی است.

وقتی تجربه درونی فردی او را خارج از رمه قرار داده، موجب می‌شود او خود را از توده مردم جدا بداند، احساس ناراحتی می‌کند. انسان فطرتاً دوست دارد به جایی تعلق داشته باشد.

رؤیاآموزیِ اک به ما چنین می‌آموزد که تعلق اشکالی ندارد، اما اینک این تعلق به موجوداتی از نظام برتر مربوط می‌شود. ما می‌توانیم به گروهی از موجودات معنوی تعلق داشته باشیم که هم در جهان فیزیکی و هم در عوالم معنوی فعالیت دارند.



اگر تنها چند نکته را یادداشت کنید، یکی دو جمله که حافظه را به کار اندازد و در تکم کلید عمل کند
بذری را کاشته‌اید که در طول روز به یادآوری کلّ تجربه کمک خواهد کرد.

شروع رؤیاآموزی

مردی با اشاره به یکی از رؤیاهای اخیر خود در مورد علت فراموشی تجارب درونی صحبت می‌کرد. او در رؤیا همراه با همسرش سوار چرخ و فلک فانفار شده بود که دائم بالاتر می‌رفت. اندکی بعد متوجه شد که دیگر از سواری مفرح اثری نیست، بلکه در عوالم درون از طبقه‌ای به طبقه دیگر می‌روند. همینطور بالاتر و بالاتر می‌رفتند. او هنوز روی صندلی نشسته بود ولی در اثر ارتفاع زیاد به وحشت افتاده بود. سرانجام تحملش تمام شد و چشمانش را بست.

همسرش گفت: «اینطوری که نمی‌توانی چیزی را ببینی».

او جواب داد: «می‌دانم ولی می‌ترسم نگاه کنم.»

پس از بیداری از صراحت رؤیا شگفت‌زده شد. او حالا می‌داند که چرا قادر نیست بسیاری از تجربیات درونی خود را بخاطر آورد؛ چون از نگاه کردن می‌ترسد. این برای حصول فهم شروع خوبی است.

نادیده گرفتن امور عادی

وقتی در جهان فیزیکی سفر می‌کنیم، غالباً نسبت به مواقع معمولی از هوشیاری بیشتری برخوردار هستیم. محیط بقدر کافی عجیب و متفاوت هست که توجه ما را جلب کند. ولی در منزل همه چیز عادی است.

ما سالهای متمادی یک مسیر را طی می‌کنیم؛ رأس ساعت معینی بیدار می‌شویم از درب منزل بیرون می‌زنیم و به سر کار می‌رویم. اگر کسی از شما بخواهد که خانه جنب چهارراه سوم را وصف کنید، احتمالاً از عهده این کار بر نخواهید آمد. چون خیلی عادی است. چیزی در مورد آن وجود ندارد که با برخورد به صفحه ذهنی چشمگیر بنماید و موجب شود که آن را بخاطر بیاورید.

در مورد جهان‌های درون هم همینطور است. بسیاری از افراد از آن جهت در یادآوری تجارب درونی خود ناکام می‌شوند که وقتی آنجا هستند، همه چیز بقدری طبیعی است که عالم درون و بیرون در هم می‌آمیزند. وقتی بیدار و هوشیار می‌شوند، فکر می‌کنند ثبت رؤیا ارزش دردرسش را ندارد، چون شبیه تمام کارهایی است که همیشه انجام می‌دهند. اما وقتی که از زیر دوش بیرون می‌آیند، همه چیز را از یاد برده‌اند.



توصیه: به جزئیات دقت کنید

برای بیاد داشتن رؤیاها و سایر تجارب درونی چکار می‌توان کرد؟ می‌توانید آنها را بنویسید ولی این کاری دشوار است. برخی از اوقات حس و حال نوشتن را ندارید. راه دیگری که برای بیاد سپردن وجود دارد، این است که به جزئیات تجربه در همان حالی که رخ می‌دهد دقت کنید.

مثلاً اگر در رؤیا در زمین بیس‌بال هستید، به لباس بازیکنان تیم مقابل یا نوع کفش‌های آنها دقت کنید؛ از نوع بندی است یا سگکی؟ پیراهن آنان چه رنگی است؟

به جزئیات کوچکتر بیشتر دقت کنید؛ درخت، گربه، یا جنبیدن گوش‌های گربه. با کمک این جزئیات یادآوری رؤیا آسان‌تر خواهد بود.



پرورش حافظه رؤیا

اگر تنها چند نکته را یادداشت کنید؛ یکی دو جمله که حافظه را بکار اندازد، بذری را کاشته‌اید که در طول روز به یادآوری کل تجربه کمک خواهد کرد.

برخی از افراد با قرار دادن یک دفتر و قلم در کنار بستر خود، به پرورش حافظه رؤیا می‌پردازند. اما بیدار شدن از خواب عمیق، روشن کردن چراغ و بمدت ده الی پانزده دقیقه نوشتن در اتاقی سرد، مستلزم میزان قابل ملاحظه‌ای خویش انضباطی است و هر کسی آمادگی چنین کاری را ندارد.



تمرین معنوی: فنجان زرین

یکی از واصلین اک از تمرینی صحبت می کرد که در یادآوری رؤیایها مؤثر است. او می گفت، «شبهها که به بستر می روم، تصوّر می کنم جامی روی میز کنار تختم قرار دارد و بخود می گویم، هر بار که رؤیا می بینم، اک (روح القدس) این فنجان را از نور و صوت خدا پر می کند.»

بدین ترتیب با هر رؤیا یا تجربه درونی، فنجان اندکی پُرتر می شود و همینطور الی آخر.

صبح که بیدار می شود، تمرین معنوی کوتاه دیگری را انجام می دهد و تصوّر می کند که مایع داخل جام را می نوشد. این مایع نور و صوت است و او آن را بطور کامل می نوشد. وی در واقع چنین تصوّر می کند که تجربیات خود را می نوشد. مثل این است که بخود می گوید، «مایلم تجربیاتی را بیاد آورم که هنگام خوابیدن جسمم در طبقات درون از سر گذرانده ام.»

پس از این که مدتی این تمرین را انجام داد، متوجه شد که فنجان گویی جان گرفته باشد، روز بروز براق تر می شود.

در مراقبه علت را می پرسد و ماهانقا، استاد رؤیا پاسخ می دهد، «جام طلایی همان روح است. هر قدر توجه بیشتری را به نوشیدن محتویات فنجان معطوف کنی، روح نور زرین خود را بیشتر می افشاند. تو بعنوان روح روز بروز ابزار درخشان تری برای روح القدس می شوی.»

وسعت جهان‌های درون

یکی دیگر از عللی که موجب می‌شود یادآوری رؤیاها دشوار باشد، این است که در عوالم درون در آن واحد تجربیات متعددی رخ می‌دهد و ذهن علی‌رغم، قابلیت قابل ملاحظه‌اش در یادآوری در عالم مادی در اینجا بمثابه سطلی کوچک است و این در حالی است که وسعت تجارب طبقات معنوی به اقیانوسی پهناور می‌ماند و تلاش برای جای دادن اقیانوس در سطل بی‌فایده است. در این مورد وسعت عمل لازم از ظرفیت حافظه ذهن رؤیاگر بمراتب بیشتر است.

با توجه به توضیحی که در اینجا قید می‌شود، می‌توانید به کثرت تجارب درون پی ببرید. انسان در مقام روح می‌تواند در آن واحد چندین کالبد را به فعالیت وادارد. بعنوان مثال فقط طبقه اثیری (مرتبه بعدی) بتنهایی دارای چیزی در حدود یکصد و پنجاه زیرطبقه متمایز است که چه بسا روح در هر یک از آنها کالبدی را متجلی کند. گفته می‌شود که طبقه علی (بالای اثیری) دارای طبقات فرعی بمراتب بیشتری است.

در مقایسه می‌توان گفت که تجربیات روح در یک روز با تجربیات صدها نفر از مردم یک شهر در یک روز برابری می‌کند و این در حالی است که ذهن هر بار قادر است تنها تعداد اندکی از تجربیات را بخاطر آورد.

* * *

توصیه: چرت نیمروز، شروعی آسان

برای رؤیاآموزی

بجای این که با حمله‌ای همه جانبه به جهان رؤیاها، زندگی خود را مختل کنید در ابتدا تنها اندکی به آنها توجه نمایید. بجای این که از حالا تا ابد هر روز رؤیاهای خود را بنویسید، یکی از روزهای هفته را انتخاب کنید که احتمال فراغت بیشتری در آن هست. می‌توانید کار را با بررسی رؤیای یک چرت کوتاه شروع کنید. هر گاه احساس خستگی کردید، ساعت شماتپه‌ای خود را برای بیست دقیقه بعد تنظیم کنید و دفترچه‌ای را دم دست قرار داده، توجه خود را به ماهانتا، استاد رؤیا معطوف کنید. این کار را با ملایمت و آرامش انجام دهید؛ یعنی او را صرفاً در نظر داشته باشید.

حالا با خود توافق کنید که چرتی کوتاه زده و پس از بیداری گوشه‌ای از وقایع سایر عوالم را بیاد خواهید آورد. سپس بخوابید.

زنگ که بصدا درآمد، هر چه را که بیاد دارید بنویسید. هر قدر هم که ابلهانه بنظر آید مهم نیست. به وقت مناسب می‌توانید رؤیاآموزی خود را گسترش دهید چون این روش حتی در منازل شلوغ هم قابل اجرا و سهل است.

* * *

نقشه جهان رؤیا

روح در جسم اقامت دارد اما در آن محبوس نیست، بنابراین می‌تواند در عین حال با رفتن به طبقه‌ی اثیری کالبد اثیری را که در آنجا ساکن بوده و قسمتی از آگاهی روح را در خود دارد به فعالیت وادارد.

طبقه‌ی اثیری همان ناحیه‌ایست که بیشتر رؤیاهای ما در آن واقع می‌شوند. به علاوه در اینجا با نوعی تداخل ظریف یا سازگاری با ذهن ناخودآگاه موجود در طبقه‌ی اتری نیز برخورد می‌کنیم که به منبع سیگنالهای محرک تجربه‌های طبقه‌ی اثیری و فرآیند یادآوری آنها مربوط می‌شود.

سپس روح می‌تواند به طبقه‌ی علی و بعد به طبقه‌ی ذهنی منتقل شود. روح یکی از کالبدهای مستقر در ایستگاه هر طبقه‌ای را بتن می‌کند. همیشه در هر یک از این کیهان‌ها یک کالبد و گاهی چندین کالبد وجود دارد که تعداد آنها به وضعیت آگاهی فرد بستگی دارد.

وضوح پیام رؤیا

رؤیاها معمولاً مستقیماً به وقایع جاری در زندگی بیرونی اشاره دارند که در اغلب اوقات چیزی در لحظه‌ی حاضر است. بدین ترتیب چرا پیام رؤیا واضح نیست؟

وقتی تمرینات معنوی را انجام می‌دهید، عموماً استاد رؤیا که همان استاد درون است آموزش شما را در رؤیا شروع می‌کند. معمولاً همه چیز اینطور شروع می‌شود.

اگر قرار بود مستقیماً از سفرروح شروع کنید، بعید نبود دچار شوکی شدید می‌شدید. رؤیا آمادگی لازم را برای سفرروح ایجاد می‌کند ولی در ابتدای امر رؤیاها معمولاً مغشوش و مهمل بوده و پیدا کردن سر و ته آنها دشوار است. شاید فکر کنید نوشتن چیزی که نمی‌توانید بیاد آورید، فایده‌ای ندارد.

پس این شیوه به چه کار می‌آید؟

سانسورگر رؤیا

استاد رؤیا سعی دارد پیامی را به آگاهی انسانی القا کند. متأسفانه این پیام خالص حقیقت باید از یک سلسله گلوگاهها در جهان ذهنی عبور کند و این عمل ذهن توسط رکنی بنام سانسورگر انجام می‌شود.

وقتی استاد رؤیا سعی می‌کند این پیام را به خویش انسانی برساند سانسورگر رؤیا همچون مادری سختگیر عمل می‌کند که کاملاً از فرزندش حمایت و حفاظت می‌نماید. استاد رؤیا حقیقت را صریح و بی واسطه ارائه می‌دهد ولی سانسورگر ذهن، بر سر راه حقیقت و آگاهی انسانی قرار می‌گیرد و می‌گوید، "نه، این پیام خویش انسانی را دچار شوک می‌کند. او قادر به تحملش نیست."

بنابر این سانسورگر رؤیا مثل مادی دلسوز پیام را لباس می‌پوشاند و آن را خوشایند می‌کند. متأسفانه وقتی که پیام به وجه خودآگاه شما می‌رسد،

بقدری مغشوش شده که غالباً به پیام اصلی شباهتی ندارد. بعقیده سانسورگر بعید نیست ترتیب منطقی حقیقت شما را از پای درآورد.

سانسورگر رؤیا، یعنی گلوگاههای موجود در ضمیر ناخودآگاه خودمان وظیفه دارد که جلوی ورود نور خالص حقیقت را بگیرد. اگر نور با شدت و مستقیم وارد شود، چه بسا انسان را بسوزاند.

فراموشی رؤیا

بعید نیست سانسورگر موجب فراموشی رؤیا شود که در اینصورت پس از بیداری با این که می‌دانید که تجربه مهمی داشته‌اید ولی اصلاً چیزی بیاد نخواهید داشت.

این امر را می‌توان با وضعیت نویسندگی یا موسیقی‌دانی مقایسه کرد که سعی می‌کند واژه صحیح یا نُتی خاص را بخاطر آورد. مثل این است که از وجود چیزی اطمینان دارید، اما نمی‌توانید روی آن انگشت گذارید. بهمین ترتیب نیز از یادآوری رویایی که از تجربه آن مطمئن هستید، عاجز خواهید بود.



توصیه: نوشتن، راه دور زدن سانسورگر

در رؤیاآموزی اک ما سعی داریم شگرد حذف سانسورگر رؤیا را به شما نشان دهیم. خواهید آموخت که در صورت مانع‌تراشی سانسورگر رؤیا با چه روشی باید آن را دور زد. در اینصورت بتدریج پیامهای پنهان در پس تجارب درونی

خود را درک خواهید کرد. این کار با فراهم کردن یک دفترچه رؤیا آغاز می‌شود.

در وهله اول سعی کنید تمام وقایع رؤیا را بنویسید. تجربه را تا جایی که بیاد می‌آورید ثبت کرده و شکافها را پر کنید.

اگر صبح حس کردید پریشان و عصبی هستید؛ بخصوص در مواقعی که برای خروج از این وضعیت راه‌حلی نمی‌بینید، بعید نیست شهادت و جسارت شما تحت الشعاع قرار گیرد. اهمیتی ندارد که وقایع رؤیا را دقیقاً بیاد نمی‌آورید؛ می‌توانید هر چه را که بیاد دارید بنویسید. چون همین که شروع به نوشتن کنید، نتایجی خواهید گرفت. این یکی از فواید دفترچه رویاست.

بزودی متوجه افزایش معنای پیامهای رؤیا می‌شوید. وقتی در رؤیا زلزله‌ای را می‌بینید، می‌فهمید که این تجربه درونی به زلزله قریب‌الوقوع شدیدی اشاره ندارد.

بعبارت دیگر چنین پیامی می‌تواند بدین معنی باشد که در جهان شخصی شما تحولی بزرگ در راه است. در بسیاری از موارد فرد مایل است حتی پیش از پرداختن به مشکلات جهان اصغر از جهان اکبر سر در آورد.

برای شروع سعی کنید به رابطه موجود بین تجربه درونی و زندگی روزمره خود پی ببرید. معنای این تجربه، به سازش ایالات متحده و روسیه در دهه بعدی مربوط نیست و اصولاً به مشکلات جهان اکبر ربطی ندارد.

ادامه ماجرا

تمرینی معنوی زیر در غلبه بر پریشانی حاصل از رؤیاهای نامطلوب مؤثر است. یکی از پیروان اک که دوستدار برنامه رادیویی پال هاروی^۱ موسوم به "ادامه ماجرا" است، این تمرین را برایم فرستاده است. هاروی معمولاً داستانهای خود را با ارائه خلاصه‌ای از یک حادثه نه چندان مشهور تاریخی شروع می‌کند و پس از پخش چند آگهی می‌گوید، "و اینک ادامه ماجرا...". سپس داستان را با ذکر جزئیات بیشتری ادامه می‌دهد.

در یکی از برنامه‌ها او داستانی را درباره کودکی شخصیتی نقل می‌کرد. ابتدا معلوم نبود درباره چه کسی صحبت می‌کند. او توضیح داد که شخصیت مورد نظر در کودکی از شاگردان تنبل مدرسه بوده است. معلم به والدین کودک می‌گفت، "پسر شما عقب افتاده است و باید در مدرسه بچه‌های استثنایی درس بخواند،" ولی مادر معتقد بود که معلم در اشتباه است. پسرش به ریاضیات و علوم علاقمند بود؛ رشته‌هایی که معلمش هرگز فکر نمی‌کرد او در آنها به جایی برسد.

وقتی پال هاروی این جزئیات را ذکر کرد، داستان را با این جمله تمام کرد: "و این بود گوشه‌ای از زندگینامه آلبرت اینشتین."

اکیست تصمیم گرفت چهارچوب مشابهی را برای غلبه بر رؤیاهای آزار دهنده خود بکار ببرد. او کار را با این پندار شروع می‌کند که گویی در

روپاهایش شکافی وجود داشته و سانسورگر به بخشی از داستان اجازه عبور نداده است. وقتی چهار مرحله تمرین را انجام می‌دهد از رؤیا درک بهتری بدست آورده است.

* * *

تمرین معنوی: ادامه ماجرا

مراحل چهارگانه این تمرین بسیار آسان هستند.

با این پندار شروع کنید که از هیچیک از وقایع رخ داده در رؤیا مطلع نیستید. مرحله اول مراقبه است. تصوّر کنید رادیو را روشن می‌کنید و صوت را در قالب صدای گوینده می‌شنوید.

در مرحله دوم به صدای او گوش کنید که جزئیات رؤیای شما را تا جایی که بیدار می‌شوید نقل می‌کند. تصوّر کنید که او خلاصه‌ای از رؤیا را برایتان تعریف می‌کند.

در بخش سوم یک آگهی بازرگانی پخش می‌شود که شما در خلال آن هیورا زمزمه می‌کنید. صدا بعد از مدتی برگشته و می‌گوید، "و اینک ادامه ماجرا..."

در آخرین بخش تصوّر کنید که راوی مرحله نادیده رؤیای شما را تعریف می‌کند.

* * *

کابوس‌ها و موانع معنوی

هر گاه یک پیام معنوی از سوی استاد رؤیا به آگاهی انسانی شما ارسال می‌شود، بعید نیست ذهن اتری تحتانی که معمولاً حقایق رفیع معنوی را سانسور می‌کند، آن را بصورت کابوس ترجمه کند.

بین نیروهای معنوی و منفی نبردی دائمی در جریان است. بنابراین سانسورگر برای ترساندن رؤیاگر، بواسطه تغییر رمز تجربه‌ای درونی کابوسی را خلق می‌کند و استاد رؤیا باید صدمه حاصل از آن را خنثی کند.

در جهانهای درونی نیز درست مثل جهان فیزیکی، نیروهای مخالف با هم در تعارضند.

بعنوان مثال فرض کنید که تصمیم دارید اتومبیلی بخرید؛ اما قبل از این که اقدام کنید، انواع موانع بر سر راهتان سبز می‌شوند. مثلاً شاید فرزند نوجوانی دارید که می‌گوید، "جانمی، دوست دارم هر چه زودتر پشت فرمان بنشینم تا ببینم سرعتش چقدر است!"

حالا شما در امر خرید اتومبیل با شبهاتی جدی روبرو شده‌اید. از ظاهر امر چنین بر می‌آید که هرگز دست خودتان به ماشین نخواهد رسید و می‌ترسید مبادا فرزندتان به خود صدمه‌ای بزند. در اینجا شما در پی چیزی هستید (خرید اتومبیل) که آن را هدفی مثبت می‌پندارید، اما نیرویی مخالف فعال می‌شود.

چه بسا مشکلات دیگری هم پیش آید. مثلاً فرض کنید پس انداز شما درست به اندازه پیش پرداخت اتومبیل است؛ بنابر این بسراغ فروشنده می‌روید تا با او وارد معامله شوید ولی او پیشنهاد می‌کند که از بانک تقاضای وام کنید که گاهی همین فقره برای ایجاد یک سلسله مشکلات تازه کفایت می‌کند.

از سوی دیگر ناگهان منبع آبگرمکن سوراخ می‌شود یا سقف چکه می‌کند. در اینصورت باید پولی را که بخاطر پیش پرداخت کنار گذاشته بودید، برای این تعمیرات اساسی خرج کنید. باز هم مانع! حالا برای خرید اتومبیل یا باید چند ماه دیگر صبر کنید تا پول بیشتری پس انداز کنید، یا با خلاقیت بیشتر در حساب و کتاب‌ها راه حلی پیدا کنید.

بعبارت دیگر می‌توان گفت که روح یا همان شما که در کالبد انسانی جای گرفته در این دنیای مادی با آرزویی مواجه می‌شود. شما برای نیل به شادی و خوشبختی در پی چیزی هستید. بنابر این هدفی را تعیین می‌کنید و برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی می‌کنید، اما ناگهان تمام موانع عالم سدّ راهتان می‌شوند.

در رؤیا هم نیروی معارض مشابهی وجود دارد. نیروی معنوی دائماً سعی دارد تا در قالب رهنمودهای استاد رؤیا در اختیار شما قرار گیرد. استاد در صدد است با ارائه رهنمودهایی معنوی شما را در مراتب عظمت ارتقا دهد. از سوی دیگر نیروهایی منفی نیز دست اندر کارند که ریشه‌های بسیاری دارند؛ منجمله این که می‌توانند زائیده ترس‌های ناخودآگاه باقی مانده از زندگی‌های قبلی شما باشند.

تجارب منفی بستر امتحان روح هستند. در پس این تجارب هدفی وجود دارد که عبارت است از فراگیری راه غلبه بر آنها. استاد رؤیا می‌تواند برخی از کابوس‌ها را خنثی کند ولی همیشه چنین کاری نمی‌کند. بعضی از کابوس‌ها معلول کارماهایی هستند که خود سالها قبل آفریده‌اید و بهتر است این دیون را در عالم رؤیا بپردازید تا در زندگی روزمره.

خلاف انتظارات

یکی دیگر از علل فراموشی رؤیاها، این است که از مراتب بهشتی و عوالم رؤیا انتظارات بخصوصی دارید.

اگر قرار بود قبل از کسب آمادگی لازم، طی تجربه‌ای معنوی با ماهیت واقعی جهان‌های دیگر روبرو شوید، چه بسا توان تحمل حقیقت را نمی‌داشتید و از تعادل خارج می‌شدید. استاد رؤیا غالباً برای این که شما را از این تطابق ذهنی معاف کند، پرده‌ای را در برابرتان قرار می‌دهد.

ذهن همیشه مایل است تجربیات درونی را به چیزی خوب و مرتب تبدیل کند. اگر ناگهان به شیوه عملکرد جهان‌های دیگر پی ببرید، احتمالاً آن را با انتظارات خود در تضاد خواهید دید.

در اینصورت حس می‌کنید بهشت نمی‌تواند اینطور باشد!

بیشتر مردم بدون داشتن هیچگونه تجربه‌ای درباره ماهیت بهشت نظریات خدشه‌ناپذیری دارند. قائل بودن به عقایدی راسخ درباره چیزی که از آن هیچ اطلاعاتی در دست نیست، گرایش طبیعی نژاد بشر است.

اما بمحض شروع تعلیم در محضر استاد رؤیا و با پذیرش این واقعیت که هر یک از شما خود روح هستید در آستانه گشودن دریچه وجود خود بروی مرتبه تازه‌ای از آگاهی معنوی قرار می‌گیرید. به وقت مناسب رویاهایتان را بخاطر خواهید آورد. ممکن است آنها در ابتدا خیلی پراکنده بنظر آیند و لازم باشد نمادهای بسیاری را تشخیص دهید ولی نومیید نشوید.

پیامی که در رؤیا به خویش انسانی شما القا می‌شود از سوی شما (روح) و ماهانتا، استاد رؤیا ارسال شده است. صبح که بیدار می‌شوید، چشمانتان را می‌مالید و از معنای رؤیا سر در نمی‌آورید، توجه داشته باشید که استاد سعی دارد شما را در یادآوری تجربه‌ای یاری کند که در جهان‌های دیگر از سر گذرانده‌اید. این پیام از لایه‌های مختلف آگاهی عبور می‌کند و قبل از رسیدن به خویش انسانی در رمز و راز پیچیده می‌شود.

خویش برتر یا روح سعی دارد پیامی را به قالب انسانی منتقل کند. خویش متعال سعی دارد برای ارتقای معنوی شما با خویش تحتانی صحبت کند تا در زندگی به هوشیاری بالاتری دست یابید.

توصیه: کنار زدن پرده حافظه

آگاهی نسبت به تجربیات طبقات معنوی در کالبد فیزیکی، برای هر کسی میسر نیست. برای حفظ تعادل رؤیاگر در جهان مادی، لازم است در مواقع بخصوصی پرده‌ای حایل حافظه شود. برخی نیز نسبت به صوت و نور اک یا روح القدس کاملاً هوشیارند.



عادات فردی بعنوان مانع

بعضی از افراد بمن می گویند، "تا بحال استاد رؤیا را ندیده‌ام و از حکمت‌های عوالم رؤیا سر در نمی آورم." اما کسی که این را می گوید سیگار می کشد.

یکی از اصول معنوی این است: استاد رؤیا اسرار عمیق را در اختیار سیگاری‌ها قرار نمی دهد. این عادت بسیار منفی است. این کار نه تنها برای خود فرد سیگاری، بلکه برای اطرافیان نیز مخرب است. استعمال سیگار ارتباط معنوی فرد را با عوالم درون قطع می کند.

بنابر این وقتی سیگاری‌ها می گویند، "من اصلاً استاد رؤیا را نمی بینم،" من معمولاً جوابی نمی دهم. آنان خود باید جواب را پیدا کنند. من صرفاً این بحث را در یکی از سخنرانی‌هایم پیش می کشم تا اگر اراده یا اشتیاقی به ترک سیگار دارند، خوششان تصمیم بگیرند. ولی قدم بعدی مستلزم خویش انضباطی شدیدی است.

کسی که سیگار می کشد یا به هر عادت دیگری مبتلاست که در سلامتی او نقشی تعیین کننده دارد، عمل خود را اقدام مهمی در جهت بقا می داند. گاهی در فقدان دوستی، سیگار نقش دوست را ایفا می کند. در غیر اینصورت فرد مدتها قبل عادت خود را ترک کرده بود.

من در این مورد قضاوت نمی کنم. فقط می گذارم هر کسی خودش باشد. کسی که برای کنار گذاشتن عصای زیر بغل و دریافت کمک آماده شده

باشد، خود اقدام خواهد کرد. او عصای زیر بغل یا عادات منفی یا هر آنچه را که در مرتبه معنوی او تعیین کننده باشد، ترک خواهد کرد. آری، او خود این قبیل عادات را کنار خواهد گذاشت.

* * *

توصیه: سه اقدام برای رؤیا بینی بهتر

آیا خوب می خوابید تا از رؤیاهای خود بیشترین بهره را ببرید؟ برای نیل به این مقصود من سه اقدام را توصیه می کنم: اولاً برنامه خود را طوری تنظیم کنید که بمیزان کافی خوابیده و صبح سر حال بیدار شوید.

ثانیاً چند دقیقه ای قبل از خواب قسمتی از یکی از کتابهای اکتکار مثل رؤیاگر بی کران، دفترچه معنوی، یا بیگانه ای بر لب رودخانه را مطالعه کنید. بدین ترتیب به روح خود علامت می دهید که قصد دارید در خواب فعالیت معنوی خود را دنبال کنید.

ثالثاً هنگام خواب بر چهره ماهانتا، استاد حق در قید حیات مراقبه کنید. این کار را می توان در حالت نشسته یا درازکش انجام داد. با عبارتی از این قبیل از استاد رؤیا دعوت بعمل آورید: "ورود تو را به قلب و خانه خود خوش آمد می گویم. لطفاً با شادمانی داخل شو!"

بعد طبق معمول بخوابید؛ ولی با چشم روح منتظر آمدن استاد باشید. منتظر من باشید، چون همیشه با شما هستم.

* * *

با روزه گرفتن می‌توانید بر موانع غلبه کنید

یکی از راههای بیاد سپردن رؤیا انجام دادن یکی از آداب **اکنکار** است که به روزه جمعه شهرت دارد.

گاهی در زندگی معنوی انسان مانعی بوجود می‌آید که از ورود او به عرصه معنوی بعدی جلوگیری می‌کند. برای رفع این مانع می‌توان به یکی از انواع روزه متوسل شد. البته هر کسی از عهده این کار بر نمی‌آید و همیشه اجازه پزشک برای روزه گرفتن ضرورت دارد. چنانچه مشکل جسمی خاصی داشته باشید، روزه‌ها باید تحت نظر طبیب باشند.

بطور خلاصه سه نوع روزه وجود دارد: روزه ذهنی (حفظ توجه کامل بر استاد درون)؛ روزه نیمه وقت (تنها یک وعده غذا یا آب میوه همراه با میوه)؛ روزه آب برای مدت بیست و چهار ساعت.

* * *

توصیه: در مورد روزه

اگر مدتی است که رؤیاهای خود را بخاطر نمی‌آورید، بد نیست برای رفع این نقیصه به اقداماتی تازه متوسل شوید. خود من زمانی یک روز روزه آب میوه می‌گرفتم و روز بعد غذای معمولی و باز هم روز بعد آب میوه و بهمین ترتیب مدتی بصورت یکروز در میان غذای جامد و مایع مصرف می‌کردم.

اما هرگز در ابتدا این کار را بمدت طولانی نکردم، چون جسم ما همیشه توان تحمل فشار را ندارد. روزه گرفتن به خودتان بستگی دارد و من در این مورد اصراری ندارم، مگر این که با صلاحدید پزشک باشد.

* * *

بمحض این که خود را بعنوان روح برسمیت بشناسید و خواندن هیورا بیاموزید، رؤیایها در زندگی شما نقش مهمی را برعهده خواهند گرفت. این که می‌گویم نقش مهمی را "برعهده خواهند گرفت"، بی دلیل نیست. قرار نیست بلافاصله معنی آنها را درک کنید، بلکه چه بسا در ابتدای امر بطور عجیبی آشفته و مغشوش باشند.

* * *

توصیه: یادآوری تجربیات درونی

بعضی از افراد بطور عادی رؤیایهای خود را با وضوح بیاد می‌آورند ولی دیگران نیز می‌توانند این مهارت را در خود پرورش دهند. برای یادآوری رؤیا چند اقدام ضروری است.

اول این که باید برای این کار اشتیاقی شدید داشته باشید که بمعنی عشق و خیرخواهی قلبی است. در مورد یکی از وقایع خوب گذشته یا چیز شادی‌بخش دیگری فکر کنید. دفتر و قلمی را کنار تخت نهاده و با خود قرار قطعی بگذارید که حتی در نیمه شب بیدار شده و رؤیا را هر قدر هم که ظاهراً جزئی و بی‌اهمیت بنماید، بنویسید.

با کمک جمله زیر می‌توانید در هنگام خوابیدن استقاده رؤیا را به یاری بطلبید: "به تو اجازه می‌دهم مرا به هر جا که خود مایل هستی یا یکی از معابد حکمت زرین ببری که شایستگی ورود به آن را کسب کرده‌ام." این کار معمولاً بعد از مدتی نتیجه می‌دهد.



ثبت رؤیاها

یکی از علل توصیه دفترچه رؤیا این است که اگر تجربیات درونی را هنگام وقوع ثبت نکنید، بیشترشان از یاد می‌روند. حتی چنانچه تجربه‌ای در حال حاضر بی‌معنی می‌نماید، بعید نیست در آینده با مرور آن به اهمیت معنوی‌اش پی ببرید.

یکی دیگر از فواید ثبت رؤیاها این است که وقتی دفترچه رویاهایتان را مطالعه و مرور می‌کنید، متوجه می‌شوید که در مقایسه با گذشته آنها را بهتر بخاطر می‌آورید.

یکی از راههای دور زدن موانع و گره‌های درونی یعنی جایی که سانسورگر سد راه خطوط ارتباطی بین جهان‌های رفیع و فیزیکی شده، توسل به دفترچه رؤیا است. همانطور که خود متوجه خواهید شد، نفس عمل نوشتن موجب برطرف شدن تشویش و انقباض معده می‌شود. همین یک فایده برای توجیه تأثیر مثبت دفترچه رؤیا کفایت می‌کند.



توصیه: تنظیم دفترچه رؤیا

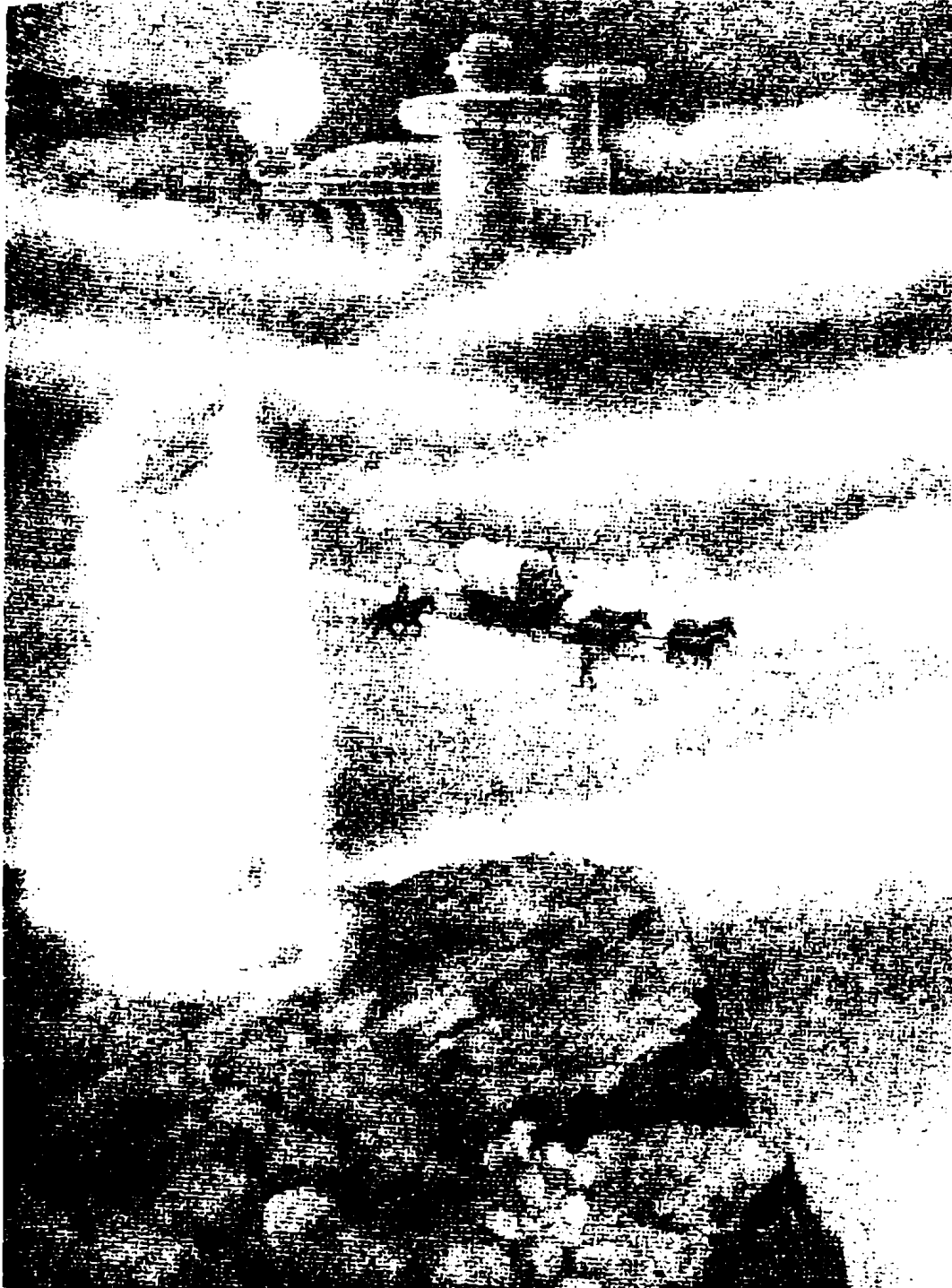
در ثبت رؤیا ساده نویسی اولین قانون است. نوشتن مطالب پیچیده بزبان روزمره کار دشواری است. گاهی جزئیات فراوان رؤیا می‌تواند شما را از نکته اصلی منحرف کند..

برای غلبه بر این مشکل رؤیا را بطور کامل نوشته و بدون مرور کردن، آن را کنار بگذارید. در پایان ماه آن دسته از تجربیات معنوی را که برجسته‌ترند، مرور کرده و بصورت چکیده درآورید. بخود تلقین کنید که ویراستار مجله ریدرز دایجست^۲ هستید.

* * *

تمام رؤیاها از آینده خبر نمی‌دهند یا حاوی رهنمودی در مورد زندگی نیستند. رؤیاها چهره دیگری از واقعیت هستند؛ همانطور که زندگی روزمره ما هم وجه دیگری از واقعیت است. برای برخی از افراد زندگی اوقات بیداری رویایی بیش نیست.

رؤیاها، تجربیات بصری و تجربیات درونی چنین افرادی چنان واقعی هستند که آنها را از زندگی روزمره جدا نمی‌دانند. آنان قادرند زندگی‌های درونی و بیرونی خود را در هم بافته و آن را به واحدی یکپارچه و منسجم از موجودیت معنوی مبدل کنند.



بالقوة آئنده وجهی دیگر از لظه اکنون است. وقتی که روح بر پرتگاه لظه اکنون می ایستد می تواند گذشته یا آئنده را نظارت کند.

اکتشاف زندگی‌های گذشته به واسطه رؤیاها

خلبان‌های یکی از خطوط هوایی بازرگانی توسط رؤیایی که به نحوه زندگی او اشاره داشت، نوعی بدخیمی شدید را در وجود خود کشف کرد. او در رؤیا هواپیمایی را دید که به رنگ‌های قرمز، سفید و آبی رنگ‌آمیزی شده بود. حس می‌کرد که هم داخل هواپیما روی صندلی خلبان نشسته و هم بالای آن ایستاده است. این نخستین بار بود که در تجربه‌ای بعنوان روح در کنار صحنه ایستاده بود و در عین شرکت در ماجرا ناظر آن بود.

ناگهان هواپیما با سر بسمت زمین شیرجه رفت. او مطمئن بود که کار به آخر رسیده. صحنه‌های زندگی بسرعت برق در برابر چشمانش بنمایش در آمد، اما درست در لحظه‌ای که بنظر می‌رسید از برخورد با زمین گریزی نیست، ناگهان هواپیما دوباره اوج گرفت.

این تجربه‌ای در آگاهی روح بود. او دید که با چه سرعت و سهولتی می‌توان به پرده مرگ نزدیک شد و مهمتر این که باز هم با همان سرعت می‌توان به زندگی ادامه داد. پس از بالا رفتن هواپیما به نشانه پیروزی چرخی زد و در دل آسمان ناپدید شد.

خود او این تجربه را به زندگی دوباره تشبیه می‌کرد و می‌گفت که اطمینان حاصل از این رؤیا را نمی‌توان با دستاوردهای یک عمر اعتقادات دیگر مقایسه کرد. او توانست بعنوان روح از قالب خود بیرون آمده، ترس را از خود دور کند و بچشم خود ببیند که مرگ حتی به اندازه یک پرده هم واقعیت ندارد. این تجربه بلاواسطه استمرار زندگی را به او اثبات کرده، رشد و شادمانی را برای او به ارمغان آورد.

رؤیاآموزان اک بوسیله رؤیا یا تجربیات درونی، مسئولیت‌پذیری در قبال اعمال خود را فرامی‌گیرند.

اگر قرار باشد تجربه بخصوصی برای شما منفعت نداشته باشد، فایده‌ای ندارد که آن را از ماهانتا، استاد رؤیا درخواست کنید. ما انتظار نداریم کسی از گرد راه برسد و همه مشکلات ما را حل کند، بلکه در صدد یافتن راهی پویا و فعالانه هستیم تا اختیار زندگی خود را بدست گیریم.

در یکی از هتلهای تابلویی را دیدم که برای کارمندان نصب شده بود. عنوان مطلب این بود: "از مسئولیت طفره نروید،" و در ادامه نوشته بود، "سرزنش دیگران عذر بدی است که مانع تحول و رشد ما می‌شود. بیایید بی‌غش و صادقانه با خود روبرو شویم. تنها در اینصورت است که راه رشد برای ما هموار شده و می‌توانیم بر نقایص خود فائق آییم." در اینجا اصل مسئولیت‌پذیری با جملاتی بسیار مناسب تشریح شده بود.

رؤیاگر اک باید بدون تعصب با خود مواجه شود. او باید درک کند که شرایط تنش‌زای امروز، زمانی در گذشته توسط خودش آفریده شده‌اند. او در مقام رؤیاگری خلاق می‌تواند همین امروز کنترل زندگی خود را بدست گیرد تا بتدریج زندگی خود را بسوی شادمانی و خوشبختی بیشتر سوق دهد.

اصطلاح رؤیاگر خلاق به کسی اطلاق می‌شود که خلاقیت نهفته در روح را بکار می‌گیرد. روح بارقه‌ای الهی است و خلاقیتی که ما در صدد تجلی آن هستیم، همان قدرت آفرینندگی خداوند است.

هنگامی که انسان بکارگیری این قابلیت‌های خلاقه را می‌آموزد، به همکار خداوند بدل می‌گردد: هر چه که پیش آید، هر قدر هم که شرایط دشوار باشد، او همیشه راهی پیدا می‌کند تا وضعیت را اندکی بهبود بخشد و در پایان تجربه‌قادر است اندکی شادتر از پیش به زندگی ادامه دهد.

رؤیاگران خلاق چه در اک باشند و چه خارج از آن، عموماً افرادی هستند که در مواجهه با رؤیایها و آرزوهای مختص خود دست به اقدام می‌زنند. آنان در زندگی و حرفه برگزیده خود افرادی کاملاً موفق هستند.

رهنمود رؤیا برای لحظه حاضر

ما در رؤیاآموزی اک شگرد شناسایی مشکلاتی را می‌آموزیم که ما را بستوه آورده‌اند. استاد رؤیا بتدریج صحنه‌هایی جزئی از گذشته را در برابر ما می‌گشاید. ما گاهی این تجربیات را بعنوان رؤیاهای نامربوط تخطئه می‌کنیم، اما همین رؤیاها راهی را در پیش رویمان می‌گشایند تا بتدریج از هویت و ماهیت فعلی خود فاصله بگیریم.

همینطور که بسوی مرتبه بالاتری از آگاهی حرکت می‌کنیم از مسئولیت‌های خود هم بیشتر آگاه می‌شویم که البته این مسئولیت‌پذیری قبل از همه نسبت به خویش و در وهله بعد در قبال دیگران انتظار می‌رود. مسئولیت ما در قبال دیگران چیزی نیست جز این که برای آنان نیز همان آزادی را قائل باشیم که برای خود می‌پسندیم.

انتظار می‌رود محتوای رؤیاها انسان را در کسب بینشی در مورد امور جاری زندگی یاری کنند.

چه بسا در رؤیا با یکی از زندگی‌های قبلی خود مواجه می‌شوید که طی آن با شخص معینی محشور بوده‌اید. اما بعید نیست که در مورد هدف چنین رؤیایی دچار سوءتفاهم شده، آن را در جهت سلطه‌جویی بر آن شخص بکار برید؛ و این در حالیست که او کوچکترین چیزی در مورد زندگی فوق بخاطر ندارد. در اینجا رؤیا به اهرم سلطه‌جویی مبدل شده است.

وقتی که استاد رؤیا یکی از سوابق کارمیک مربوط به زندگی‌های گذشته را به شما نشان می‌دهد در اصل می‌خواهد در مورد ماهیت امروزی شما،

رهنمودی را در اختیارتان قرار دهد؛ و بیاد داشته باشید که شما امروز در مقایسه با تمام زندگی‌های گذشته خود کامل‌ترین موجود معنوی هستید. آری، شما اینچنین هستید.

بطریق اولی اگر استناد رؤیا تجربه‌ی مربوط به یکی از وقایع آینده را بر سر راهتان قرار دهد، جنبه‌ی زمانی تجربه در درجه‌ی دوم اهمیت قرار دارد. در اینجا هم پیام اصلی به لحظه‌ی حال مربوط می‌شود. با در نظر داشتن این نکته، تجربه‌ی خود را طوری تفسیر می‌کنید که به بینش وسیع‌تری درباره‌ی زندگی جاری و نحوه‌ی بهتر زیستن آن منجر شود.

* * *

توصیه: در مورد کنکاش در زندگی‌های قبلی

برای برانگیختن رؤیاهای مربوط به زندگی‌های پیشین از چیزهایی که بشدت دوست دارید یا از آنها منزعجید فهرستی تهیه کنید. همین کار را در مورد افراد هم انجام دهید. سپس به رؤیاهایتان توجه کنید. ضمناً اگر مجذوب سرزمین یا برهه‌ی تاریخی بخصوصی هستید، مسلماً علتی در کار است.

* * *

دیداری از غرب وحشی

یکبار که در طبقه ذهنی بودم با یکی از واصلین اک در یکی از خیابان‌های طبقه اثری قرار داشتم. بنابراین در موعد مقرر طبقه ذهنی را ترک کرده و مستقیماً به آن محله بخصوص در طبقه اثری رفتم.

واصل در محل قرار منتظرم بود. پس از احوالپرسی در خیابان شروع کردیم به قدم زدن. ناگهان از پرده‌ای نامرئی عبور کرده و به طبقه بالاتر رفتیم. ظاهراً هیچ چیز عوض نشده بود ولی تفاوت اندکی مثل عبور از یک حوزه انرژی محسوس بود که واصل به آن توجهی نداشت.

همینطور که قدم می‌زدیم، صحنه‌های آشنای قرن بیستم جای خود را به غرب وحشی دادند. بالای خیابان کالسکه‌های آشنای پیشتازان غرب بچشم می‌خورد. منظور همان کالسکه‌های سرپوشیده‌ای است که مهاجران هنگام جستجوی سرزمین‌های تازه سوار آن می‌شدند.

روح همیشه در لحظه اکنون فعالیت می‌کند و گذشته و آینده همگی در لحظه حال موجودند. از نظر ما گذشته زمانی مرده و تصویری از دست رفته است که البته از جهاتی می‌توان گفت درست است؛ ولی در عین حال گذشته هنوز هم در حافظه علی در جریان است. تجربیات، آن طبقه، درست به اندازه هر آنچه که در حال حاضر واقعی می‌پندارید، حقیقی هستند.

بالقوه آینده وجهی دیگر از لحظه اکنون است. وقتی که روح بر پرتگاه لحظه اکنون می‌ایستد، می‌تواند گذشته یا آینده را نظاره کند.

ما از یک حوزه انرژی عبور کرده بودیم و اینک در طبقه علی بودیم. با دیدن کالسکه‌های سرپوشیده و پیشگامان که به گاوهای نر را در جاده‌های شیار خورده به پیش می‌رانند، گفتم، "باید ببینیم در چه سالی هستیم."

در سفرهای درونی بندرت با تابلویی برخورد می‌کنید که نشانگر تاریخ دقیق باشد. ضمناً روی این هم حساب نکنید که کسی بطرفتان دویده و بگوید، "سلام، احوال شما؟ راستی الآن ۱۸۶۵ است." اگر مایلید شگرد کار را یاد بگیرید باید از جسارت و خلاقیت خود استفاده کنید.

سمت راست ما پیرمردی سفید مو جلوی مغازه‌ای فکسنی ایستاده بود. او لبه کلاه خود را پایین کشیده، لباسی مندرس بتن داشت و پیپ کهنه‌ای از دهانش آویزان بود. با خود گفتم او شبیه یکی از مهاجرانی است که از کنتاکی به غرب آمده‌اند.

همینطور که رد می‌شدیم، برایش دستی تکان داده و با صدای بلند گفتم، "این روزها از این کالسکه‌ها زیاد می‌بینی؟" برای تشخیص زمان این روشی زیرکانه بود.

گفت، "آره. قبل از جنگ اینقدر از این کالسکه‌ها استفاده نمی‌کردند."

جنگ؟ نتیجه گرفتم که حتماً منظورش جنگ داخلی است. تا سالها بعد از اتمام جنگ هنوز هم آن را بعنوان مرجع زمانی بکار می‌بردند.

او ادامه داد، "ولی طی این پانزده سال اخیر از آنها زیاد می‌بینم."

بسیار خوب. جنگ داخلی در سال ۱۸۶۵ تمام شد و طبق گفته مهاجر پیر پانزده سال گذشته بود. بنابر این به واصل گفتم، "احتمالاً حدود سال ۱۸۸۰ است."

تذکر دادم که باید در باب پرس و جو از این مردم محتاط باشیم: "ما لباس‌های خود را مثل قبل می‌بینیم ولی آنها لباس ما را هم مثل خودشان می‌بینند. اگر مستقیماً بپرسی چه سالی است، آنها زیاد دور و برت احساس راحتی نخواهند کرد."

با پیر مرد خدا حافظی کردیم و در امتداد جاده براه افتادیم. بعد از مدتی به تعدادی غار بزرگ رسیدیم. واصل را راهنمایی کردم و شهری زیرزمینی را به او نشان دادم که نسبت به سرزمینی که از آن آمده بودیم، منظره‌ای کاملاً متفاوت داشت.

عواالم دیگر درست مثل زمین دارای مناطق و تمدن‌های بیشماری هستند. این مناطق گاهی چنان با هم تفاوت دارند که مسافر نمی‌داند کجاست. مثل این است که مسافری فضایی در یکی از دهکده‌های اسکیموها فرود بیاید و بعد به نیویورک برود. احتمالاً تردید می‌کند که در همان سیاره است.

همراه خود را به راهرویی زیرزمینی هدایت کردم که به طبقه اثیری منتهی می‌شد. او از آنجا می‌توانست در کالبد فیزیکی بیدار شود ولی احتمالاً اصلاً چیزی را بیاد نمی‌آورد.

وقتی چنین کسی در نامه برایم می‌نویسد، "نمی‌توانم رؤیاهایم را بخاطر آورم. ممکن است بمن کمک کنی؟"، همیشه اندکی ناامید شده و وسوسه می‌شوم که در جواب فقط بنویسم، "۱۸۸۰"

ابزار رشد و شکوفایی

به اعتقاد بسیاری از مسیحیان زندگی در لحظه تولد شروع می‌شود - گویی خلقت روح در لحظه تولد جسم انجام می‌شود - و در لحظه مرگ پایان می‌گیرد و سپس در بهشت ادامه می‌یابد.

ما در تعالیم **اک**، گاه با تجربه زندگی‌های گذشته در عالم رؤیا و گاه با واسطه‌های دیگر می‌آموزیم که بیش از یک بار و در واقع هزاران بار زیسته‌ایم.

ما در هر زندگی استعدادها، ابزار و درس‌هایی را می‌اندوزیم که در زندگی‌های بعدی منجمله زندگی جاری، ما را در شکوفایی معنوی یاری می‌کنند. از دیدگاه مسیحیان عمر انسان محدود به همین یک زندگی مادی است، اما در **اک** ما از چشم‌انداز وسیع‌تری برخورداریم. ما این را می‌دانیم که روح در طی سفر خود به جهان‌های تحتانی، به دفعات متعدد کالبد اختیار می‌کند.

اکیست‌ها می‌آموزند که فلسفه تولد مکرر، فراگیری شیوه عشق‌ورزی و غلبه بر خصایصی است که او را از همکاری با خدا باز می‌دارند. ما در هر زندگی اندکی بیشتر می‌آموزیم. البته این رحمت خداست که ما را بسوی نور و صوت و ماهانتا می‌کشاند؛ ولی در عین حال بهمان اندازه کوشش نیز از جانب خودمان ضرورت دارد.

مقایسه مسئولیت‌پذیری با ایمان

ایمان چیز خوبی است ولی این باور که کس دیگری دیون ما را خواهد پرداخت نادرست است.^۱ برای این که از طرز کار عنصر زندگی درک بهتری بدست آوریم باید متوجه باشیم که مسئولیت‌پذیری از ایمان مهم‌تر است.

ما معتقدیم که وقتی کسی به بیماری خاصی مبتلاست، احتمالاً اسیر شرایطی است که خود در یکی از زندگی‌های گذشته آفریده است. او در زندگی فعلی به انتخاب خود با این نقیصه متولد شده تا تجربه معنوی معینی را بیاندوزد.

فلسفه واقعی وقایع، امریست که در مسیحیت مورد غفلت قرار می‌گیرد. مسیحیان می‌گویند، "چرا کودکان می‌میرند؟ این عادلانه نیست." چنین پرسش‌هایی هنگامی پیش می‌آیند که جهان بینی انسان محدود بوده و از نشان دادن آیینه تمام‌نمای حقایق معنوی الهی عاجز باشد.

وقتی اکیستی در زندگی روزمره خود دچار اشتباه می‌شود، دینی را می‌آفریند که آن را کارما می‌نامند. از سوی دیگر وقتی یک مسیحی مرتکب همان اشتباه می‌شود، آن را گناه می‌خوانند. و اما تکلیف گناه چیست؟ به مسیحیان چنین آموخته‌اند که "عیسی یا ناجی شما ترتیب کار را می‌دهد. به او ایمان داشته باشید تا رستگار شوید،" یا چیزی شبیه این.

۱. اشاره به باور مسیحیان مبنی بر این که عیسی مسیح بار گناهان توبه‌کنندگان را بر

دوش خواهد گرفت. م

ما در تعلیمات اک می‌دانیم که شخص آفرینندهٔ دین، خود باید بترتیبی آن را بازپردازد. این دین باید بهر تقدیر از حساب شخصی خود فرد به موازنه درآید.

ایمان در طریق الهی نقطهٔ آغاز است. اما در **اکنکار** ایمان بر اساس دانش استوار است و دانش بر پایهٔ تجربه. تجربه بنوبهٔ خود موجبات هوشیاری را فراهم می‌کند و هوشیاری به اعتماد و توکل بیشتر به اک یا روح‌القدس منجر می‌شود.

رؤیای گیوتین

همانطور که گفتم تجربه موجب هوشیاری می‌گردد و تجربهٔ یکی از اهالی کانادا می‌تواند این امر را بخوبی بنمایش بگذارد.

چند سال قبل که او رؤیای آموزشی **اکنکار** را بتازگی در پیش گرفته بود، بعد از یک روز کاری سخت روی کاناپه دراز کشیده بود و تلویزیون تماشا می‌کرد. چیزی نگذشت که بخواب رفت. وقتی بیدار شد، صحنه‌های آخر یکی از فیلمهای سیاه و سفید و قدیمی را نمایش می‌دادند که به دوران انقلاب کبیر فرانسه مربوط می‌شد.

او که هنوز مینگ خواب بود، به تماشای آخرین صحنه نشست که در آن گروهی از اشراف را بطرف گیوتین می‌بردند. برخی تا لحظهٔ آخر منش اشرافی خود را حفظ می‌کردند و حتی پلک نمی‌زدند؛ ولی بعضی دیگر جیغ می‌کشیدند، جفتک می‌انداختند و ناسزا می‌گفتند.

او در عالم خیال خود را در آن نقش تصوّر کرد. اگر در زمان انقلاب فرانسه زندگی می‌کرد در لحظه‌ای که او را بسوی گیوتین می‌بردند، چه واکنشی نشان می‌داد؟ او از این فکر منظور خاصی نداشت.

آن شب استاد رؤیا که همان استاد درون است، همان فیلم سیاه و سفید را در عالم رؤیا برای او بنمایش گذاشت و گفت، "ظرف چند لحظه در این صحنه خواهی بود."

مرد اعتراض کنان گفت، "ولی من نمی‌خواهم در زمان انقلاب فرانسه باشم." استاد گفت، "چاره‌ای نیست ولی علتش را بعداً می‌فهمی."

ناگهان رؤیاگر خود را در یکی از نقش‌های فیلم دید که محکوم به اعدام با گیوتین شده بود و دو تن از انقلابیون او را بطرف سکو می‌کشیدند. وقتی دید که خودش هم جفتک می‌اندازد و ناسزا می‌گوید، تا حدودی از خود شرمند شد. آنها او را از پله‌های سکویی که باید در آنجا سرش از تن جدا می‌شد هول دادند و در جای مخصوص بستند. وقتی تیغه پایین می‌آمد، صدایی مثل سوت شنیده می‌شد.

اما درست قبل از این که تیغه به گردنش برسد، خود را خارج از کالبد و در کنار استاد رؤیا دید.

استاد گفت، "هر وقت فکری به ذهنت خطور می‌کند، بدان که جان می‌گیرد."

توصیه: افکار جان دارند

مردم معمولاً درک نمی‌کنند که بدون حمایت عشق الهی حتی بی‌غرض‌ترین افکار هم کارماهایی می‌آفرینند که باید در آینده مستهلک شوند.

ما در **اکنکار** می‌آموزیم که با خواندن کلمهٔ مقدس **هیو** از خود حفاظت کنیم. اگر این قبیل افکار به ذهنتان راه یافت و نسبت به آن هشیار شدید، فقط بگویید، "آخ، اصلاً به این تجربه نیاز ندارم،" و بعد **هیو** را زمزمه کنید.

انسان دائماً این کارماهای کوچک را می‌آفریند و خواه در این زندگی یا در زندگی دیگر باید آنها را در روند زندگی روزمره مستهلک کنند. یکی از امتیازات عضویت در **اکنکار** این است که می‌توانید بسیاری از کارماها را در رؤیا مستهلک کنید. در اینصورت مجبور نیستید در زندگی روزمرهٔ خود اسیر رنج و تعب شوید.

* * *

آیا از کارمای رؤیا چیزی می‌دانید؟

انسان در عالم رؤیا هم می‌تواند کارما بیافریند، اما بیشتر مردم این را نمی‌دانند؛ درست به همان اندازه که در زندگی روزمره از کارما آفرینی خود بی‌خبرند.

هر یک از ما همچون نیروگاهی مدام در حال تولید انرژی هستیم. این انرژی می‌تواند سازنده یا مخرب باشد. اگر افکار یا آرزوهایی بی‌ارزش را از نیروگاه خود صادر نماییم، همه چیز را در اطراف خود آلوده می‌کنیم. این همان

کارمای بد است. ذهن بمتابۀ ماشینی است که می‌تواند دائماً ضایعات تولید کند. حتی شبها، یعنی اوقاتی که چه بسا در رؤیا سعی داریم بطور ناخودآگاه دیگران را کنترل کرده یا به آنان صدمه بزنیم نیز، افکارمان بطور خودکار فعالیت می‌کنند.

در اینجا مشکل بر سر فقدان خویش‌انضباطی است.

* * *

توصیه: پرهیز از کارمای ناخودآگاه

برای پرهیز از آفرینش کارما در رؤیا و بیداری هیو را زمزمه کنید. هیو را هنگام خشم، ترس، یا تنهایی بخوانید. زمزمۀ هیو موجب آرامش و ثبات می‌شود، چون افکار شما را به رفیع‌ترین آرمان معنوی معطوف می‌کند.

* * *

مشقت سیسایفوس

شاید برخی از شما با اصطلاح مشقت سیسایفوس آشنا باشید. معمولاً این عبارت را در مورد فعالیتی بی‌پایان بکار می‌برند. ریشه این ضرب‌المثل به یکی از داستان‌های اساطیری یونان مربوط می‌شود. پادشاه حریض قرنط در زندگی پس از مرگ محکوم شده بود که مستمراً سنگی بزرگ را از دامنه تپه‌ای به بالا بغلتاند. هر بار که او سنگ را به بالای تپه می‌رسانید، سنگ

می‌غلطید و دوباره به پایین برمی‌گشت و او مجبور بود دوباره پایین بیاید، سنگ را پیدا کند و باز هم آن را به بالا بغلتاند.

شما نیز در مسیر شکوفایی معنوی، غالباً با موانعی جزئی روبرو می‌شوید که مشقت سیسایفوس را تداعی می‌کند؛ مثل اتومبیلی که استارت نمی‌زند یا لامپی که دائم می‌سوزد. هر قدر هم که تلاش کنید کاری را بپایان برسانید، سنگ باز هم می‌غلطد و شما مجبورید دوباره از ابتدا شروع کنید.

بنابر این تا مدت‌ها می‌پرسید، “استاد، این وضع چقدر ادامه دارد؟”

در داستان شاه قرنط درسی معنوی نهفته است. روح مدام سنگ را به بالای تپه می‌رساند و سعی دارد به ارتفاعات معنوی برسد. اما همینکه به آنجا می‌رسد، می‌بیند که سنگ بیش از حد سنگین و بزرگ است. در اینجا روح کنترل خود را از دست می‌دهد و باز هم مجبور است از اول شروع کند.

این همان تناسخ است؛ فرآیندی آهسته و بطئی که مایلیم هر چه زودتر راه میان‌بر آن را پیدا کنیم.

به‌واسطهٔ تجارب دشوار

چند سال قبل با چند تن از دوستان مشغول صرف شام بودم که پرسیدم، “چه بر سر ویدیوکلپ‌ها آمده که ظرف سالهای اخیر طرفدار چندانی ندارند؟”

یکی از همراهان گفت، "امروزه مردم بیشتر به بازی‌های کامپیوتری گرایش دارند که بسیار آموزنده و سرگرم کننده هستند. در حال حاضر بازی‌های واقعاً خوبی در بازار موجود است؛ مثل زلدای دو یا افسانه لینک."^۳

قهرمان این بازی که جزو نسل اول بازی‌های کامپیوتری است، لینک نام دارد. او از مرحله‌ای به مرحله بعدی می‌رود از جهان‌های بسیاری عبور می‌کند و با انواع نیروهای مخالف و موانع روبرو می‌شود. یکی از این خان‌ها بیشه‌ای است که باید با استفاده از وسایل مناسب، معبر مخفی منتهی به مرحله بعد را در آن پیدا کنیم.

حتی در صورتی که نتوانید وسیله‌ای را در مرحله‌ای خاص بکار ببرید باید آن را برای استفاده‌های احتمالی آینده نگه دارید. سرانجام متوجه می‌شوید که بدون وسیله‌ای که در مرحله اول برداشته‌اید، قادر به عبور از مرحله سوم نخواهید بود. این را پس از تجربیاتی مرارت بار و با تکرار مکرر بازی یاد می‌گیرید.

چشم‌انداز کلی تجربه روح

تجارب معنوی تناسخات روح نیز از همین الگو پیروی می‌کند. ما در هر تناسخی ابزاری را جمع‌آوری می‌کنیم که عبارتند از آموزش درسی بخصوص یا پرورش مهارتی معین؛ اما مشکل اینجاست که در زندگی بعدی آموخته‌های پیشین خود را فراموش می‌کنیم.

³ . Zelda II: The Legend of Link

تنها اگر می‌دانستیم چگونه باید در مقام روح به بایگانی کل تجربیات فردی دسترسی پیدا کرد، قادر بودیم ابزاری را انتخاب کنیم که قبلاً در بکارگیری آن مهارت لازم را اندوخته ولی اینک آن را به فراموشی سپرده‌ایم. در آن صورت می‌توانستیم وسیله مورد نیاز را در این زندگی بکار گرفته و به کمک آن مشکلی را حل کنیم که ما را از طی کردن مسیر معنوی بازداشته و مانع از رسیدن ما به مرحله بعدی است.

ابزار فعلی

کسانی که در طریق اک نیستند، عموماً با طی کردن تناسخ‌های متعدد این ابزار را بدست می‌آورند که روندی بسیار بطئی است. در اکنکار ما مایلیم راه مستقیم و کوتاه را در پیش گیریم. بهمین علت است که من تکنیک‌های سفر رؤیا و سفرروح را تعلیم می‌دهم.

اگر با مانعی برخورد کردید که شما را از رسیدن به مرحله بعدی باز می‌دارد، می‌توانید بعقب برگشته وسیله، مهارت، یا درس اندوخته شده در یکی از زندگی‌های گذشته را برگرفته و آن را به زمان حال منتقل کنید. آنگاه می‌توانید آن ابزار را در جهت پیشرفت فعلی خود در مسیر معنوی بکار گیرید.

مبتکرین این قبیل بازی‌های کامپیوتری، غالباً شناخت عمیقی نسبت به طرز عمل زندگی دارند. این بازی‌ها را می‌توان تا حدودی به دروس خودآموز معنوی تشبیه کرد. البته در اینجا تنها با تجربه‌ای دست دوم و الکترونیکی

روبرو هستید. آمیزش با مردم - حداقل در برخی از اوقات شبانه روز - و کسب تجارب شخصی، بهترین راه برای فراگیری است.

نقش کارما

گاهی وقتی که بنظر می‌رسد از در و دیوار مورد حملهٔ دیگران قرار گرفته‌اید، بی‌اختیار از خود می‌پرسید، "چرا این بلا سرم می‌آید؟" اما از آنجا که در تعلیمات رؤیایموزی اک نقش کارما کاملاً مورد توجه قرار گرفته، سرانجام در مورد این قبیل مشکلات به درک بالاتری نایل خواهید شد.

بسیاری از رؤیایموزی‌های معاصر که با زمینهٔ مسیحیت به تعلیم می‌پردازند از تأثیرات کارما بی‌خبرند و در نتیجه آن را نادیده می‌گیرند. این شاخه‌های رؤیایموزی در تعریف خود از رؤیا، احساسات و کنش‌های آفریده شده در گذشته را که گاهی قدمت آنها به یکی از زندگی‌های بسیار دور بازمی‌گردد، نادیده می‌گیرند.

هر کدام از سیستم‌های رؤیایموزی که بدون در نظر گرفتن زندگی‌های پیشین، تنها وقایع زندگی فعلی یا آفریده‌های ذهنی از قبیل نمادها را مد نظر قرار می‌دهند، بی‌فایده‌اند. بیشتر مکاتب رؤیایموزی در فرهنگ معاصر غرب، سطحی بوده و بجز بوق و کرنا چیز زیادی برای رؤیایموزان ندارند.

البته تعدادی از پیروان این مکاتب در پاسخ می‌گویند، "بله ولی حتی با وجود این محدودیت‌ها باز هم کسی که تحت تعلیم متدها یا تکنیک‌های ما قرار می‌گیرد، نسبت به قبل اندکی خود را بهتر می‌شناسد،" که من در این مورد

با آنها هم عقیده‌ام. در مطالعهٔ رؤیاهای مرحله‌ای مقدماتی وجود دارد؛ همان مرحله‌ای که این قبیل افراد مشغول طی کردن آن هستند.

تعلیماتِ اک که رؤیاآموزی را نیز شامل می‌شوند، بسیار پیشرفته هستند. ما کار آموزش را از جایی دنبال می‌کنیم که دیگران رها می‌کنند و این کار را چنان طبیعی و ظریف انجام می‌دهیم که چه بسا دیگران متوجه نشوند که ما چیزی استثنایی و منحصر بفرد را در چنته داریم. هر قدر هم که من و شما در این مورد صحبت کنیم، آنان متقاعد نمی‌شوند که رؤیاآموزی **اکنکار** دارای ویژگی بی‌همتایی است.

رهنمودی از زندگی‌های پیشین

در پیش گرفتن تعلیماتِ رؤیاآموزیِ اک می‌تواند دربارهٔ هویت و ماهیت ما در زندگی‌های گذشته سرنخی بدست دهد که این بنوبهٔ خود به درک بهتر و عمیق‌تری از هویتِ امروزی منجر شده و علت رخ دادن وقایع سؤال برانگیز را روشن می‌کند.

خانمی سالها قبل از این که حتی چیزی در مورد تعلیماتِ اک شنیده باشد با تجربهٔ زیر مواجه شده بود. او در هفت سالگی احساس بی‌ثمری، محرومیت از عشق و طرد شدگی می‌کرده است. **شبی استاد اک، یائوبل ساکابی در عالم رؤیا بسراغ او آمد.**

استاد اک و رؤیاگر در بیابانی در نزدیکی خیمه‌گاه کوچکی ایستاده بودند که ناگهان طوفان شن برخاست و اهالی بطرف پناهگاه دویدند. در آن نزدیکی

مردی ریزنقش سعی داشت شترها را بحرکت وا دارد ولی آنها از جای خود نمی‌جنبیدند. مرد ابتدا به شترها دشنام داد ولی وقتی دید این کار فایده‌ای ندارد، بنای ناسزاگویی به پسرش را گذاشت و فریاد زد، "این پسرۀ بدرد نخور، یائوبل کجاست؟ آرزو داشتم این بچه حرفۀ خانوادگی خود را در پیش بگیرد و برای خودش آدم بشود؛ ولی او دائم سرگرم ولگردی و خیالبافی است."

دختر هفت ساله آنجا ایستاده بود و صدای پدر یائوبل ساکابی را می‌شنید که او را بدرد نخور خطاب می‌کند. در این لحظه یائوبل رو به او کرد و گفت، "همیشه تمام دار و ندارم را به کسی می‌دهم که نیازمند آن است." سالها بعد که او جمله‌ی مشابهی را در کتاب مقدس **اکنکار، شریعت - کی - سوگماد** خواند، ناگهان معنی تجربه و گفته‌ی یائوبل را درک کرد.

پس از آن واقعه یائوبل بارها در رؤیاهای کودکی‌اش با او صحبت کرد و همیشه این کار را در صحنه‌ی ناسزاگویی خشمگنانه‌ی پدرش انجام می‌داد. در چنین صحنه‌ای بود که او حکمت معنوی **اک** را برای دختر بچه تشریح می‌کرد. **استادان اک** در طبقات درون بت‌رتیبی بسراغ هر کسی می‌آیند که بتواند صرف نظر از سن و سال خود، ارتباط تجربه را با لحظه‌ی حاضر تشخیص دهد.

طپش زمان

دختر بزرگ شد، به عضویت **اکنکار** درآمد و در مدتی کوتاه مطالعه‌ی دیسکورس‌های رؤیایآموزی **اک** را شروع کرد. اندکی بعد از این که تمرین

معنوی اولین دیسکورس را انجام داده بود، نه تنها در مراقبه، بلکه حتی در زندگی روزمره صدایی مانند طبل بگوشش می‌رسید. علاوه بر این، صدای فلوتی غیر عادی را هم می‌شنید.

موسیقی فلوت و صدای طبل^۴ در اصل اشکالی از صوت خدا هستند. صوت یکی از واسطه‌های روح‌القدس یا اک برای سخن گفتن با انسان است.

در همین اثنا بود که پسرش یک نوار موسیقی الکترونیکی را به منزل آورد. وقتی که برای اولین بار نوار را گوش داد، صدای فلوتی را شنید که بنحوی خاص نواخته می‌شد و با صدای امواج دریا آمیخته شده بود. این صدا به نوایی که او اخیراً در مراقبه‌های پس از شروع سری اول دیسکورس‌های رؤیایآموزی اک می‌شنید، شباهت زیادی داشت.

آن قطعه تمام شد و نوبت به قطعه بعدی رسید که صدای آشنای طپش طبل را داشت. او چشمانش را بست تا بهتر بشنود. صدای طبل در مدتی کوتاه وی را به حالت مراقبه برد و او دوباره با یائوبل ساکابی دیدار کرد.

استاد اک این بار او را به فضا برد؛ فضایی مطلقاً خالی که بجز نوعی برآمدگی صخره مانند چیزی در آن وجود نداشت.

سپس مردانی بلند قامت، لاغر اندام و شب‌گون را دید که بر روی صخره در یک مسیر قدم می‌زدند و برمی‌گشتند. او می‌دانست که اینان استادان اک هستند.

۴. منظور صدایی شبیه مارش نظامی است. م

چیزی مثل یک ساعت آفتابی غول‌پیکر با یک سری چرخ دنده و رقاصک در فضا معلق بود. هر از گاهی یکی از استادان باید بطرف آن می‌رفت و عملی مانند تنظیم ساعت را انجام می‌داد. آنان برای این کار صرفاً در جهت دستگاه حرکت می‌کردند و سنگی در زیر پایشان ظاهر می‌شد تا از معبر آن به ساعت برسند. سنگ آنقدر باقی می‌ماند که استاد به مقصد برسد، چرخ دنده‌ها را تنظیم کند و بسوی رَف بر گردد.

اکیست مورد بحث در آن دوران داشت برای دریافت وصل دوم اِکنکار آماده می‌شد. من نیز سالها قبل وقتی که در آستانه دریافت وصل دوم بودم، درست به همین جا سفر کردم.

یائوبل ساکابی در توضیح گفت، “زمان کیهانی در اینجا تنظیم می‌شود.”

زن صدای مستمر طبل را می‌شنید که شباهت زیادی به طپش طبل نوار پسرش داشت. این صدا از دستگاههای ساعت بگوش می‌رسید و به گفته خودش به “صدای مارش کشتی‌های پارویی رومی” می‌مانست.

بلافاصله خود را در یکی از کشتی‌های رومی یافت. مردی بلند قد و قوی‌هیکل با موی سرخ، ریش سرخ و چشمان گود افتاده آنجا بود. او ابتدا از خارج به او نگاه می‌کرد ولی در یک چشم بر هم زدن در دروز، او بود و همه چیز را از زاویه او تجربه می‌کرد. زن در این تجربه یک پارو زن بود و مشغول مشاهده یکی از زندگی‌های گذشته خود بود.

درس‌هایی از گذشته

اولین چیزی که نظرش را جلب کرد، بوی محیط بود، بوی کهنگی و کپک؛ مثل بوی بدن سایر پارو زنانی که زیر عرشه با او بودند و پارو می‌زدند.

تنها نور زیر عرشه از روزنه‌هایی می‌تابید که برای پاروهای تعبیه شده بود و از همان منافذ قطرات سرد آب دریا بدرون می‌پاشید. محیطی سرد، تاریک و فلاکت‌بار بود.

در چشمان گود افتاده مردی که خودش بود، هیچ‌امیدی به زندگی وجود نداشت. او بشدت تشنه بود ولی بجای درخواست آب از سرکارگر بی‌رحم باید منتظر تعویض پُست می‌ماند.

از پایین پاروخانه، سر و کله سرکارگر پیدا شد. نفرت و خشم شدید از وجناتش می‌بارید. اگر چه در اینجا چهره‌اش فرق می‌کرد، زن بلافاصله شوهر فعلی خود را شناخت.

چند روز بعد شوهر که عضو اکفکار نیست، متوجه شد که همسرش مشغول مطالعه یکی دیگر از دیسکورس‌های اک است. پرسید، "خوب بگو ببینم، این بار می‌خواهند چه چیز را بتو یاد بدهند؟"

زن جواب داد، "این که چطور می‌توانم از تو متنفر نباشم." و خود می‌دانست که این گفته تا چه حد به حقیقت نزدیک است.

مردم بندرت می‌فهمند که چرا بسوی رابطه‌ای خاص کشیده می‌شوند. آنها بعنوان زوج و همسر مشکلی نداشتند. مرد در این زندگی او را آزار نمی‌دهد و

مثل یک سرکارگر رفتار نمی‌کند. ولی نوعی تقابل یا تنش بین آنان حاکم است که از گذشته به این زندگی راه یافته است.

البته چیزی که زن بدان توجه نمی‌کرد، زندگی‌هایی بود که خودش در نقش سرکارگر بود و مرد پارو زن. زندگی فرصت ایفای نقش در تمام موقعیت‌ها را در اختیار شما قرار می‌دهد.

رشد در روند خودشناسی

زنی که با یائوبل ساکابی ملاقات کرده و به گذشته سفر کرده بود، مدت‌ها قبل از آن که رؤیاآموزی‌اک را در پیش بگیرد، تجارب فراوانی از این دست داشته است. در کودکی معنی این تجربیات را درک نمی‌کرد. اولین بار که صوت خدا را شنید، ترسید مبادا عقل خود را از دست داده باشد.

برخی از همکلاسی‌های او در ست‌سنگ (کلاس تبادل نظر معنوی) می‌گویند، "برای این که تجربیاتی مشابه تو داشته باشم، حاضرم هر کاری بکنم."

اما او در جواب می‌گوید، "آنچه باعث دوام من در افکار است، نه تجارب درون، بلکه که ادراکی است که بواسطه تعلیمات افکار از این تجارب بدست می‌آورم."

جهان‌های درون و زندگی‌های پیشین

روح از ارتفاعات معنوی به جهان‌های تحتانی آمده است. جهان‌های تحتانی شامل طبقات فیزیکی، اثیری، علی، ذهنی و اتری هستند. وجه مجرد طبقه اثیری به عواطف تعلق دارد. از دیدگاه عینی، بخش‌های خاصی از این طبقه ناحیه اشباح، بشقاب‌پرنده‌ها و چنین چیزهایی است.

طبقه علی از بُعد مجرد، جایگاه حافظه است؛ یعنی محدوده‌ای از ذهن شما که تمام وقایع گذشته را در خود حفظ می‌کند.

در مرتبه بعدی طبقه ذهنی قرار دارد؛ یعنی منطقه ذهن که در زمان حال فعالیت می‌کند. برخلاف قابلیت یادآوری، اینجا ناحیه فعالی است که برای برنامه‌ریزی، تجزیه و تحلیل و حل مسائلی که در حال حاضر پیش می‌آیند مورد استفاده قرار می‌دهید.

سپس نوبت به طبقه اتری می‌رسد که ناحیه ناخودآگاه یا نیمه خودآگاه است. اینجا بخش فوقانی ذهن و جایگاه رفتارهای ناخودآگاه است که برخی از آنها را از تجارب کارمیک زندگی‌های پیشین کسب کرده‌ایم. معمولاً علت وجود استعدادهایی معین، یا کشش غریزی بسوی کسی یا پرهیز از دیگری همین است.

در مرحله خاصی از رشد معنوی ممکن است در رؤیا یا سفرروح تجربه‌ای از زندگی گذشته را بمانشان دهند که علت عشق، نفرت، یا ترس ما را در این زندگی را تشریح کند. مثلاً برای هراس برخی از افراد از بلندی، علت خاصی

وجود دارد. ترس چهره‌های فراوانی داشته و هر چهره‌ای علت مختص بخود را داراست. معمولاً - اگر چه نه همیشه - ترس بر اساس واقعه‌ای بوجود آمده که در یکی از زندگی‌های گذشته رخ داده است.

رؤیای عصر تفتیش عقاید

خانمی سالهای متمادی اسیر ترس بود. این ترس بخصوص در صحبت کردن از **اکنکار** با دیگران خودنمایی می‌کرد. البته خود او هرگز نسبت به این هراس **آگاهی** نداشت ولی هر بار که سعی میکرد شادی درونی خود را با دیگران سهیم شود، چیزی در درونش منقبض می‌شد.

او با شگفتی از خود می‌پرسید، "نکند من ایرادی داشته باشم؟" هر قدر هم که تلاش می‌کرد، نمی‌توانست درباره **اکنکار** با کسی صحبت کند.

شبی **استاد** رؤیا او را در عالم رؤیا به اسپانیای عصر تفتیش عقاید برد. او در آن زندگی مرد بود. دو نفر به فلسفه‌ای که او در مورد زندگی بدان معتقد بود، علاقه زیادی نشان می‌دادند. این فلسفه شکلی بدوی از **اکنکار** بود که در آن دوران آموزش داده می‌شد و از آنجا که آنان از خود علاقه نشان می‌دادند، او مدام از این مقوله صحبت می‌کرد.

در صحنه بعدی خود را در یک سرداب و زنجیر شده به دیوار دید. سرانجام او را در همان سرداب آنقدر کتک زدند تا جان سپرد. علت مرگ او این بود که مکنونات قلبی خود را با افرادی بظاهر صمیمی و یکرنگ در میان گذاشته بود که در واقع قصد فریب او را داشتند.

هر کسی در گذشته تجربیاتی را از سر گذرانده که برخی خوب و برخی نامطلوب هستند. این تجربیات رویهم رفته هر یک از ما را به انسان منحصر بفردی مبدل می‌کنند. چرخهای زندگی می‌چرخند و تجربیاتی که برای متجلی ساختن مرتبه‌آگاهی خود بدان نیازمندیم از گرد راه می‌رسند. بتدریج و در روندی بسیار آهسته ما به این درک نایل می‌آییم که در هر زمانی خود ما مسئول اعمال خود هستیم.

وقتی چنین درکی حاصل شد، استناد رؤیا بتدریج از صحنه‌های کوچکی از گذشته پرده برمی‌دارد. ما بدون این تجربیات عالم رؤیا در روند خودشناسی نقطه‌ای برای اتکا نخواهیم داشت.

درک بهتر زندگی‌های پیشین

خاطره‌درمانی^۵ روشی است که طی آن فرد را هیپنوتیزم می‌کنند تا زندگی‌های پیشین یا وقایعی از دوران کودکی خود را بیاد آورد. برای کسانی که دچار بحران خاصی هستند، این روش اشکالی ندارد. بهر تقدیر اگر احساس می‌کنید روانکاو معینی می‌تواند کمک لازم را در اختیارتان قرار دهد، نزد او بروید. روانکاو هم یکی دیگر از روشهای شفا است که روح‌القدس در اختیار ما قرار داده است.

البته برای کسی که در تعادل بسر می‌برد، من انجام دادن تمرینات معنوی اک را پیشنهاد می‌کنم. مثالهای مختلف این تمرینات در تمام فصل‌های این کتاب ذکر شده است.

خویش‌انضباطی لازم را در پیش بگیرید و شگرد سفر به جهان‌های درون با همراهی استاد درون، ماهانقا را بیاموزید و با راهنمایی او زندگی‌های پیشین خود را مشاهده کنید. بدین ترتیب در مقایسه با تجربه روانکاوی درکی بالاتر نصیبتان خواهد شد.

روش کار در خاطره‌درمانی بدین شکل است که شخصی در رابطه با الکل یا مثلاً انواع هراس‌های روانی مثل ترس از ارتفاعات یا هراس از قرار گرفتن در فضاهای باز، برخورد با جنس مخالف یا موافق، یا چیزی در این زمره مشکلی دارد و بسراغ روانکاوی می‌رود که با استفاده از هیپنوتیزم او را به یکی از زندگی‌های پیشین باز می‌گرداند. تصاویر مربوطه ناگهان معنایی را برای او روشن می‌کنند و او با خود می‌گوید، “عجب! پس نفرت من از عمو جیم یا عمه هلن بخاطر آزاری است که آنها در زندگی‌های پیشین به من روا داشته‌اند.”

بدین ترتیب در بسیاری از موارد بیمار تا حدودی شفا یافته و می‌تواند بگوید، “حالا که می‌دانم چرا قادر به تحمل عمو جیم یا عمه هلن نیستم، حالم خیلی بهتر است.”

آنچه که شاید بیمار متوجه نشود، این است که وقتی روانکاو او را هیپنوتیزم می‌کند، نه بیمار و نه هیپنوتیزم کننده، هیچکدام در مورد این که کدامیک از زندگی‌های پیشین بر پرده ذهنی نقش می‌بندد، اختیاری ندارند.

در اینجا سانسورگر رئیس است.

سانسورگر رکنی در ضمیر ناخودآگاه است که مصلحت‌اندیشی برای انسان را بر خود فرض می‌داند. این همان رکنی است که رؤیاها را نیز سانسور می‌کند.

هر عنصری که در زندگی‌های پیشین شما باشد و راه خلاصی از زنجیر اسارت گل یا نیروی منفی را بشما نشان دهد، توسط این رکن سانسور می‌شود. شعار سانسورگر این است: از آنجا که من بخشی از ذهن تحتانی هستم وظیفه دارم روح را در جهان‌های تحتانی نگاه دارم.

قرار نیست سانسورگر رؤیا شما را با ابزار رشد معنوی آشنا کند.

در برخی از موارد روانکاو نیز ممکن است بنوعی مصلحت‌اندیشی کند. مثلاً فرض کنید او چیزی را در رهن گذاشته، قسط اتومبیل دارد و مایل است خوب زندگی کند. بنابر این حتی اگر علت مشکل شما را حدس بزند، شاید مایل نباشد بیش از سانسورگر حرف بزند. شاید مایل نباشد بگوید، "تو قبلاً اطرافیانت را آزرده‌ای و بهمین علت در حال حاضر آزار می‌بینی."

اگر قرار بود همه چیز را بر سر سفره بریزد، چه بسا بیمار دیگر دلیلی برای بازگشت نمی‌دید. در اینصورت روانکاو چگونه باید قسط وام و اتومبیل خود را بپردازد؟

آنچه سعی دارم بگویم این است که گاهی کنار رفتن پرده زندگی‌های پیشین تحت تأثیر هیپنوتیزم و روان‌درمانی، اطلاعات چندان قابل اعتمادی را ارائه نمی‌دهد.

البته شاید موارد استثنایی هم یافت شوند ولی در تمام پرونده‌های مستندی که من مطالعه کرده‌ام، بیمار با نیم‌نگاهی به زندگی‌های پیشین وقایعی را می‌بیند که در آنها قربانی سوءرفتار بوده و در نتیجه با نوعی احساس حق بجانبی از مطب بیرون آمده است. بسیار بندرت پیش می‌آید که تجربه استخراج شده از زندگی‌های پیشین بیمار را وادارد تا بگوید، "سبب این که در کودکی با من بدرفتاری شده این است که در درجه اول خودم با دیگران بدرفتاری کرده‌ام."

نمی‌خواهم بگویم که در این صورت کل قضیه موجه است. وقتی کسی با کودکان بدرفتاری می‌کند، قانونی هست که او را بازخواست می‌کند و همینطور هم باید باشد. این قوانین در زمین حافظ تعادل اجتماعی هستند که خود بخشی از ساختار معنوی عالم است.

چهارچوبهای اجتماعی بخشی از فرآیند صیقلی شدن روح محسوب می‌شوند. در عوالم معنوی شما نمی‌توانید با دیگران بدرفتاری کنید.

ایفای نقش قربانی

دلیلی ندارد که به صرف رفتن به نزد روانکاو و مشاهده یکی از زندگی‌های پیشین، پاسخی تمام و کمال دریافت کنید. انتظار نداشته باشید در این

جلسات تمام زندگی‌هایی را که در آنها با دیگران بدرفتاری کرده‌اید، ببینید؛ چون طاقت چنین تجربه‌ای را ندارید.

بطریق اولی، کسانی که با در پیش گرفتن رفتار قربانیان بخود تلقین می‌کنند که، "من قربانی هستم و مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌ام،" نیز به افرادی می‌مانند که با چشمان بسته در اتاقی تاریک بدور خود می‌چرخند.

اینان به زعم خود بسیار حق بجانب و درستکار هستند و تنها علت مشکلات زندگی‌شان بدرفتاری دیگران است.

مسئولیت‌پذیری

جان کلام این که چنین افرادی از قبول مسئولیت اعمال خود سرباز می‌زنند. بنظر من هر یک از روش‌های درمانی که مدعی شفای کامل هستند، اما در عین حال این مطلب را برای بیمار روشن نمی‌کنند که خود او و نه کس دیگر مسئول زندگی خویش است، دارای نقیصه‌اند. بدرفتاری دیگران با شما، نتیجه بدرفتاری گذشته شما با همان افراد است.

باز هم تکرار می‌کنم که این حقیقت، رفتار سوءاستفاده‌گران را در چهارچوب قوانین اجتماعی توجیه نمی‌کند. سوءاستفاده‌گران و متجاوزین به مجازات اعمال خود می‌رسند؛ ولی قانون معنوی چنین حکم می‌کند که هر کسی تنها چیزی را از زندگی دریافت می‌کند که خود قبلاً در آن به ودیعه گذاشته است.



کسی که رؤیاهای واضح و روشنی می بیند، دیگر چ یازی به ریآآموزی اک دارد؟
پاسخ در اینجاست که کلید ادراک معنوی در رؤیاهای معمولی یافت نمی شود.

۵

نظری اجمالی به آینده

در عالم رؤیا

چرا رؤیاهای ما تا این حد اهمیت دارند؟ چون یکی از طرق ارائه رهنمودهای ما یا روح القدس در رابطه با گذشته، حال و آینده محسوب می‌شوند.

مردی از اهالی غنا تقریباً در تمام طول عمر خود رویاهایی دیده که هر یک به رویکرد بخت و اقبال در آینده اشاره میکنند. او همیشه در رؤیا از رودخانه‌ای طغیان کرده می‌گذرد و هرچه شدت سیلاب بیشتر باشد، ثروت بیشتری نصیبش می‌شود. وی اخیراً در یکی از همین رؤیاهای دید که پول

زیادی دریافت خواهد کرد و پس از مدت کوتاهی واقعاً همان مقدار پول بدستش رسید.

خانمی از اهالی ایالت واشنگتن آمریکا در رؤیا وقایع آینده جهان را مشاهده می‌کند. چنین رویاهایی مرز امور شخصی را پشت سر گذاشته، حوادث دنیا را در بر می‌گیرند.

او در یکی از رؤیاهای خود انفجار آتشفشان سنت‌هلن را سه سال قبل از وقوع آن در ماه مه ۱۹۸۰ دیده بود. در رویایی دیگر نیز زلزله ویرانگر سان‌فرانسیسکو را که در ماه اکتبر ۱۹۸۹ رخ داد، مشاهده کرده بود. البته او خود در پی این قبیل رؤیاها نیست، بلکه چنین هشدارهایی بخودی خود او را آگاه می‌کنند تا به موقع از محل حادثه دور شود.

می‌دانید وجه اشتراک دو رؤیاگر بالا چیست؟ هر دو عضو **اکنکار** هستند و هر دو دیسکورس‌های رؤیاآموزی **اک** را مطالعه کرده‌اند که عملکرد **معنوی** رؤیاها در آنها تشریح شده است.

با مطالعه این آموزش‌نامه‌ها، راه تعبیر رؤیاها را می‌آموزید. کسانی که از ارزش **معنوی** رؤیاها مطلع هستند با مذاقه در آنها به آرامش خاطر می‌رسند. همین ویژگی **بتنهایی** در توجیه ارزش این مطالعات کفایت می‌کند.

رؤیاهای گاهی نمادین هستند

خانمی که دانشجوی کالج است، رویایی دید که زندگی مادی و معنوی او را به یکدیگر مربوط می‌کرد. تمام ماجرا از دو اتفاق شروع شد.

او از دوران کودکی رویاهایی بسیار واضح می‌دیده و آنها را کاملاً جدی می‌گرفته، اما وقتی در مورد آنها با خانواده و دوستان خود صحبت می‌کرد، همه می‌خندیدند و می‌گفتند، "تو هم با آن رویاهایت!" رؤیاهای او خیلی واقعی بودند ولی مفهوم آنها برایش روشن نبود.

روزی در کتابخانه کالج برای یافتن جواب سؤالاتش، بدنبال کتابی می‌گشت؛ سؤالاتی که تا آن روز هرگز به کلام در نیامده بودند. همین‌طور که بی‌هدف در میان قفسه‌ها پرسه می‌زد و در پی عنوانی بود که نظرش را جلب کند با یکی از کتاب‌های **اکنکار** نوشته پال توئیچل برخورد کرد. اگر چه قبلاً بارها به آن بخش از کتابخانه رفته بود، اما بیاد نمی‌آورد که این کتاب معین را قبلاً دیده باشد. بتندی چند صفحه اول را ورق زد و بعد بی اغراق به طرف کلاس پرواز کرد.

چندی بعد باز هم یکی از آشنایان بر حسب تصادف سه کتاب دیگر از **اکنکار** را به او داد. تازه چند فصل اول یکی از کتاب‌ها را خوانده بود که در رؤیا با یک شاهین سفید روبرو شد. او به همراه نامزدش مشغول تماشای پرنده بود و ادعا می‌کرد که شاهین به او علاقمند شده ولی نامزدش در این مورد تردید داشت. دختر برای اثبات ادعای خود دست راستش را بالا گرفت و پرنده بلافاصله پرید و روی آن نشست.

شاهین رؤیای او پرنده‌ای خردمند بود و هر بار که دختر سؤالی می‌کرد که پاسخش مثبت بود، بطرفش پرواز می‌کرد و اگر جواب منفی بود از او دور می‌شد.

یک بار در همان رؤیا دختر سؤالی دربارهٔ جادو پرسید. این بار پرنده روی دستش باقی ماند ولی خم شد و انگشتش را نوک زد. گویی می‌خواست بگوید، "جادوگری تنها باعث رنج و عذاب می‌شود."

بعد از بیدار شدن تنها قسمتی از رؤیا را بخاطر داشت، اما در طول روز درست در لحظاتی که نزدیک بود بخاطر سؤالات بی پاسخ کنترل خود را از دست بدهد، ناگهان بیاد شاهین سفید افتاد و پریشانی‌اش بطور قابل ملاحظه‌ای کاهش یافت. اک یا روح‌القدس آرامش را بر بال‌های این شاهین سپید برای او به ارمغان آورده بود.

کلید فهم معنای رؤیاها

براستی کسی که رؤیاهای واضح و روشنی می‌بیند، دیگر چه نیازی به رؤیاآموزی اک دارد؟ پاسخ در اینجا است که کلید ادراک معنوی در رؤیاهای معمولی یافت نمی‌شود. اما این کلید چیست؟ یکی از نامهای نسبتاً ناشناختهٔ خداوند، یعنی هیو که قبلاً هم بدان اشاره شد و در این کتاب بارها از آن نام برده خواهد شد، چون ما را در بیداری معنوی یاری می‌کند.

تمرین معنوی:

برای بالا رفتن هوشیاری در رؤیا

هیو یکی از نامهای باستانی خداست که در ارتقاء آگاهی انسان به مراتب برتر از قابلیت استثنائی برخوردار است. تمرین زیر بر محور همین کلمه استوار است. خواندن هیو یکی از راههای گشودن دریچه آگاهی بر حکمت نهفته در رویاهاست. دقایقی قبل از خواب این واژه را زیر لب یا در دل بخوانید. این نام مقدس الهی القاکننده انرژی معنوی است. پس از چند دقیقه طبق معمول هر شب بخوابید.

رؤیاهای خود را در دفترچه‌ای بنویسید و بلافاصله بعد از نوشتن اصل رؤیا، برداشت شخصی خود را نیز ثبت کنید. بعضی از افراد برای این منظور دستگاه ضبط صوتی را کنار تخت خود می‌گذارند. برخی دیگر نیمه‌شب بیدار می‌شوند و صرفاً نکات مهم رؤیا را به ذهن می‌سپارند تا صبح فردا آن را بطور کامل بنویسند.

حتی با اختصاص کمترین زمان به این کار، خواهید دید که روح الهی چگونه با استفاده از رؤیاها بینش معنوی شما را بالا می‌برد. تعالیم معنوی موجود در درس‌های رؤیاآموزی اک می‌توانند شما را در یافتن آرامش خاطر یاری دهند.

آرزوهای بزرگ و تلاش شدید

شبی در طبقات درون به تماشای مسابقهٔ راگبی تیم یکی از کالج‌های محلی رفتم. طبق معمول همیشه، تیم میزبان بازنده شد و به تبع سابقهٔ ملال‌آور خود در شکست خوردن، دست به تلاشی کاملاً نومیدانه زد. بدین ترتیب بعد از خاتمهٔ بازی با اینکه رختکن پر از دوستان و اعضای خانواده‌های مربی و بازیکنان بود، غم و اندوه در فضا موج می‌زد.

مربی تیم که از طرفداران انضباط خشک بود با بازیکنانش خوب تا می‌کرد ولی آنها نمی‌توانستند برای او پیروزی بدست آورند. من و مربی وجه اشتراک زیادی نداشتیم و بهمین دلیل بیشتر اوقات از او اجتناب می‌کردم، چون حوزهٔ زندگی و فعالیت‌های ما در دو دنیای کاملاً متفاوت قرار داشت.

اما آن شب بنا بود اوضاع تغییر کند. وقتی که او مرا صدا زد، اطراف میز خوراکی‌های رختکن هنوز پر از آدم بود.

مربی گفت، "می‌توانی رویایی را برایم تعبیر کنی؟"

تعبیر رؤیاها

تعبیر کنندهٔ رؤیا باید همیشه این احتمال را در نظر بگیرد که شاید تعبیرش نادرست باشد. بنابراین چنانچه معنای رؤیا در نظر او مطلوب نباشد، بهتر است که برای رؤیاگر روزنهٔ امیدی باز بگذارد.

مربی رؤیای خود را بطور مختصر تعریف کرد. او برای دومین بار در طی چند روز گذشته نوای موسیقی دل‌انگیزی را شنیده بود که ارکستری آن را

می‌نواخت. نوازندگان هیچوقت قطعه را تمام نکرده بودند، اما موسیقی چنان زیبا و دلربا بود که او آرزو داشت پایان قطعه را هم بشنود.

البته این را مربی نمی‌دانست ولی نوای بهشتی یا موسیقی خدا دقیقاً همین‌طور است. سرمنشاء این موسیقی، روح الهی یا صدای خداست و هدف آن فراخواندن روح‌های آماده و نشان دادن راه بازگشت بسوی سوگماد (نام دیگر خدا) یا همان اقیانوس عشق و رحمت است. در اصطلاح اک، منظور زمانی است که روح ندا را شنیده و شوق رفتن دارد.

اما از هر جهت روشن بود که او از لحاظ معنوی در سطح چندان بالایی نیست، بنابراین تعبیری را که در آن از ماهیت موسیقی خدا صحبت شود، چندان درک نمی‌کرد.

با تمام اینها یکی از وظایف تعبیرگر رؤیاها، گفتن حقیقت است. البته منظور این نیست که او نباید شفقت و مهربانی را در نظر بگیرد، چون باز گذاشتن روزنه‌امیدی برای رؤیاگر بدلیل احتمال نادرستی تعبیر، خود نشانه‌اشفقت است.

قبل از اینکه جوابی بدهم خودش گفت، “بنظرم این دو رؤیا به خاتمه زندگی شغلی من اشاره دارند.”

متأسفانه اولین برداشت من هم همین بود.

در حالی که برای تأیید گرفتن از من بدقت در چشمانم نگاه می‌کرد ادامه داد، “بگمانم هرگز به مقام مربی ایالتی نخواهم رسید.”

در اینجا اک اجازه داد تا احتمالات را تشخیص دهم.

گفتم، "هیچ رویایی قطعی نیست. رویاهایی که در مورد شکست‌های من بودند ولی از پذیرفتن حکم قطعی آنها اجتناب کردم بقدری زیاد بودند که تعدادشان را بیاد ندارم. رویاهایی که به مضمون شکست اشاره می‌کنند، بدین معنی هستند که توسل به شیوه‌های قدیمی باز هم به شکست منجر خواهد شد. اما اگر رؤیاگر بتواند عادات قبلی را کنار گذاشته و برای حل کردن مشکلات راههای تازه‌ای را امتحان کند بازی تازه‌ای شروع می‌شود."

او کم کم داشت مطلب را درک می‌کرد.

با لحنی که نیمی جواب و نیمی سؤال بود گفت، "یعنی هنوز فاتحه شغلم خوانده نشده؟"

گفتم، "اراده انسان قدرت خیلی زیادی دارد. اگر بتوانی طلسم بی‌ارادگی تیم را بشکنی و روحیه آنها را بالا ببری، معجزات شروع خواهند شد. کسانی که آرزوهای بزرگ دارند و سخت‌کوش هستند در درون خود قدرت مہیبی دارند."

نحوه درخواست کمک

در همین لحظه دو نفر از بازیکنان تیم که در خلال صحبت‌های ما بیشتر جمعیت حاضر در رختکن را بیرون کرده بودند، برای کاری برگشتند و چیزی به مربی گفتند. او بلافاصله بسراغ یک جعبه ابزار فلزی رفت و در آن شروع به کاوش کرد. من گمان می‌کردم که او طاقت ندارد نقشه بازی بعدی را از دو ستاره تیمش مخفی کند و می‌خواهد آن را نشان دهد. در همین احوال که او کاملاً هیجان‌زده بود، دو بازیکن دوباره به رختکن برگشتند.

در حقیقت مسئله اصلاً چیز دیگری بود. لاستیک اتومبیل دو بازیکن پنچر شده بود و نزدیک بود از میهمانی رقص مدرسه که بنا بود بعد از بازی برگزار شود، جا بمانند.

هنگام خروج با صدای بلند گفتم، "راستی یک مطلب دیگر، همیشه وقتی که نقشه‌هایت همه نقش بر آب می‌شوند، بد نیست به نظر دیگران هم گوش کنی."

او با دست اشاره‌ای کرد به این مضمون که کاملاً مطلب را فهمیده و گفت، "منظورت این است که بگذارم دیگران پنچری را بگیرند!" او دیگر بخاطر آرزوی پیروزی هیجان زده نبود، بلکه موقتاً آمال خود را کنار گذاشته بود که در پنچرگیری به دو بازیکن جوانش کمک کند تا قبل از تمام شدن میهمانی به آنجا برسند. هر چه بود خودش هم روزگاری جوان بود.

می‌دانستم که حالا مفهوم واقعی پیروزی را فهمیده است. در زندگی خود در پی محقق کردن آرزوها باشید، اما نه به قیمت پایمال کردن آرزوهای دیگران. دیگران را در رسیدن به آرزوهایشان یاری کنید تا آنها هم به نوبه خود همین کار را در مورد شما انجام دهند.

فاصله چند چهارراه تا محل اقامتم را به‌مراه یکی دیگر از دانش‌آموزان قدم زنان طی کردیم. در مسیر خود از تپه‌های کوچکی می‌گذشتیم که مثل امواج دریا بالا و پایین می‌رفتند.

گفتم، "هر چه پیرتر می شویم، این تپه‌ها بیشتر شبیه کوه می شوند. اگر چه در این حال برای رسیدن به آرزوهایمان باید بیش از گذشته تلاش کنیم، اما لحظه‌ای نباید از تعقیب آنها دست کشید."

رؤیاهای مربوط به پایان دنیا

برخی از رؤیاهای از پایان دنیا خبر می دهند. تا جایی که ما می دانیم کسانی که با تعلیمات اک آشنایی ندارند، این قبیل رؤیاهای را از روی ظاهر مورد قضاوت قرار می دهند. حتی برخی از آنان بسراغ چاپخانه‌ها می روند و تا آخرین سکه خود را روی چاپ پوسترها و بروشورهای خرج می کنند که روی آنها نوشته، "پایان جهان در راه است!" حالا که روزهای نابودی نزدیک است، دیگر پول به چه دردی می خورد؟

خانمی با رویایی مشابه مواجه شد ولی خوشبختانه او اکیست بود. اگر چه ابتدا معنی رؤیا را نفهمیده بود، می دانست که استناد درون می خواهد چیزی را به او بفهماند.

در رؤیا او داشت به اخبار گوش می داد که ناگهان دانشمندی وسط حرفهای گوینده دوید تا نزدیکی پایان دنیا را اعلام کند. او گفت، "خورشید در حال نزدیک شدن به زمین است و تا چهار روز دیگر منفجر می شود و در زمین همه چیز جزغاله می شود. سپس خورشید بتدریج سرد می شود ولی زمین دیگر جز توده‌ای از مواد سرد نیست که بی هدف در فضا شناور است."

زن با خود گفت، "چهار روز فرصت دارم. این چهار روز را چطور بگذرانم؟" و از آنجا که زن عاقلی بود از اداره مرخصی گرفت.

او به همسرش گفت، " دانشمندان پیشگویی کرده‌اند که انفجاری به عظمت یک انفجار هسته‌ای بزرگ در راه است. اگر برای فرار از نابودی راهی نباشد، دوست دارم از این چهار روز عمرم لذت ببرم و هنگام وقوع انفجار، تا وقتی که در کالبد فیزیکی هستم، به تماشای آن می‌نشینم."

روز بعد را او و همسرش در منزل ماندند و از پنجره خورشید را می‌دیدند که بزرگتر و سرخ‌تر می‌شود. براستی که منظره زیبایی بود.

درست در همان هنگام اولین انفجار به وقوع پیوست و تمام شیشه‌ها را شکست. آنها دولا شدند تا از گزند خرده شیشه‌ها در امان باشند ولی زانوی زن مجروح شد. شوهرش گفت، "می‌روم برایت چسب زخم بیاورم."

زن گفت، "بچه نشو، بیا تا جایی که می‌توانیم تماشا کنیم." درست همان وقت که زندگی‌اش در طبقه دیگری پایان می‌رسید از خواب بیدار شد.

تقویت نقاط ضعف

این رؤیا تا مدت‌ها فکرش را مشغول کرده بود. او از این خوشحال بود که با ترس با قضیه برخورد نکرده بود؛ یعنی آنطور که قبل از ورود به اک عمل می‌کرد. اما باز هم سعی می‌کرد رؤیا را با توجه به وقایع روزمره برای خود حلاجی کند. آیا قرار بود ظرف چهار روز آینده بلایی نازل شود؟ بلایی خانوادگی؟ چیزی مربوط به سلامتی خودش؟

اواخر هفته در حین رانندگی ، تمام مشکلاتش را مرور کرد. با استاد درون درباره بسیاری از چیزهایی که او را می‌آزردند، به گفتگویی درونی پرداخت. پرسید، “ماهانقا، می‌شود لطفاً این مشکلات را از سر راهم برداری؟”

پاسخی که از استاد گرفت، خیلی جالب بود: “تو که بتازگی در رؤیا همه چیز، حتی جان خود را از دست داده‌ای در زندگی فعلی دیگر چیزی نباید موجب آزرده‌گی‌ات شود.”

این جواب موجب شد تا مشکلاتش را با نگرشی تازه مرور کند. دیگر مشکلات آنقدرها بزرگ نبودند. او دریافته بود که مشاهده بلایی آشکار در رؤیا، عملاً می‌توانست سبب افزایش توانایی او در زندگی روزمره باشد.

کابوس

در دیسکورس‌های رؤیاآموزی اک که در نخستین سالهای عضویت در اک بدست افراد می‌رسد، جنبه‌های بسیاری از رؤیاها منجمله ماهیت، سرمنشأ و نحوه برخورد با آنها را تشریح کرده‌ام.

غالباً از والدین در نامه برایم می‌نویسند: “کابوس خواب و آرام را از پسرم گرفته، چه کنم؟”

کابوس ممکن است در اثر عوامل بسیاری بوجود آید. یکی از احتمالات حمله و تجاوز از سوی کسی در طبقه‌اثری است که می‌تواند به دنیای رؤیاگر وارد شود.

به علاوه وقتی که خاطرات زندگی‌های پیشین وارد رؤیا می‌شوند نیز امکان بروز کابوس وجود دارد. بعید نیست فرد در یک یا چند زندگی با عذاب، شکنجه، بیماری، مرگ، ترس از حیوانات، یا هر نوع ترس دیگری روبرو شده باشد.

کابوس دیدن انسان علل بسیاری دارد. اما در مورد کودکان مهمترین عامل این است که آنان وقایع یک یا چند زندگی گذشته را بیاد می‌آورند. غالباً یکی از زندگی‌های گذشته مستقیماً روی زندگی فعلی نفوذ دارد. آنها خود را در بزرگسالی بیاد می‌آورند. بچه‌ها غالباً درباره زندگی قبلی خود با والدینشان صحبت می‌کنند. اگر والدین درباره تناسخ هیچ پیش‌زمینه یا اعتقادی نداشته باشند، کودک را به خیالبافی متهم می‌کنند.

والدین من هم مرا همینطور محکوم می‌کردند و می‌گفتند، "وای که چقدر خیالاتی است!" البته همینطور هم بود ولی این نبایست موجب بی‌اعتباری تجارب من می‌شد.

وقتی فرزندتان کابوس می‌بیند و مایلید به او کمک کنید، راه زمزمه هیورا به او بیاموزید. این راهی ساده و مؤثر است. کسانی که هیورا زمزمه می‌کنند، دریچه وجود خویش را بر نور و صوت خدا یا همان عشق الهی می‌گشایند.

زبان حکمت زرین

جهان فیزیکی را نیز درست مثل عوالم درون می‌توان صحنه رؤیا خواند. حقیقت حتی در جهان فیزیکی، دائماً خود را بر ما عرضه می‌کند؛ اما چه تعداد آن را تشخیص می‌دهند؟ نه چندان زیاد.

گاهی با چیزی مواجه می‌شوید که من آن را زبان حکمت زرین می‌نامم؛ یعنی موقعیتی که طی آن ماهانتا در مورد واقعه‌ای در زندگی روزمره به شما هشدار می‌دهد. این هشدار به شما فرصت می‌دهد تا از خود محافظت کنید.

خانم اکیستی برای خرید شیر به فروشگاه رفت. او سر فرصت و با دقت برچسب تاریخ تولید تمام قوطی‌ها را نگاه می‌کرد. درست در همین لحظه پیرمردی سر رسید و گفت، "باید هم از تازگی شیر مطمئن شوی!" وقتی که زن جوابی نداد، مرد جری‌تر شد و تکرار کرد، "قطعاً باید از تازگی شیر مطمئن شد!" تا وقتی که کسی به او نگفته بود که حتماً باید این کار را انجام دهد، خودش هم دقیقاً می‌خواست همین کار را بکند.

در حالی که نگاهی غضب‌آلود به پیرمرد انداخت، دست به یخچال برد و دو پاکت از شیر تازه را برداشت. دوست نداشت کسی به او امر و نهی کند.

صبح فردا که بیدار شده و مشغول آماده کردن صبحانه برای خانواده‌اش شده بود، طبق عادت همیشگی رادیو را روشن کرد تا اخبار را بشنود. ناگهان خبری توجهش را جلب کرد. وزارت بهداشت طی اطلاعیه‌ای اعلام کرده بود که نوع بخصوصی از شیر پاکتی، آلوده بوده و نباید مورد استفاده قرار گیرد و در ادامه مارک شیر را اعلام کرد.

زن بلافاصله شیر را از یخچال بیرون آورد و واضح است که همان مارک بود. قبل از این که آن را به خورد خانواده‌اش بدهد، برای بار دوم به او فرصتی داده شده بود که متوجه خطر شود.

این نمونه‌ای است از بکارگیری زبان حکمت زرین توسط ماہانتا. این هشدار از زبان پیرمرد شنیده شده بود که بدون هیچ علتی اصرار داشت: "باید از تازگی شیر مطمئن شد."

پیشگویی برای لحظه حاضر

زبان حکمت زرین به طرق گوناگونی عمل می‌کند. مثلاً چیزی در ذهنتان سنگینی می‌کند و نمی‌دانید تکلیفتان در رابطه با آن چیست. ناگهان صدایی از رادیو یا تلویزیون توجهتان را جلب می‌کند که گویی کسی ولوم را بالا برده است. چه بسا کلمات یا عبارات فوق اصلاً ربطی به گفته‌های قبلی گوینده نداشته باشد ولی برای شما مفهوم معنوی خاصی دارد که دقیقاً تکلیف شما را روشن می‌کند.

شاید این کلمات پیامی ساده از سوی استاد باشند که قصد دارد بگوید، "مداومت بخرج دهید؛ در کاری که در دست دارید استمرار داشته باشید. ظرف مدت کوتاهی علت مشکل را خواهید فهمید. این امر در رشد معنوی شما مؤثر خواهد بود."

یا شاید در خیابانی شلوغ قدم می‌زنید و به افکار خود مشغولید. ناگهان کسی در آن نزدیکی با صدایی که بطرزی غیر عادی بلند است، چند کلمه‌ای با دیگری صحبت می‌کند. بقیه مکالمه زمزمه‌ای بیش نیست ولی این کلمات بقدری واضح هستند که توجه شما را جلب می‌کنند.

این را من زبان حکمت زرین می‌نامم که بخشی از اک - ویدیا، دانش باستانی پیشگویی است. هدف آن پیشگویی خاصی برای لحظه حال یا رهنمودی در مورد مشکلی شخصی است.

طریق شخصی شما بسوی خدا

زبان حکمت زرین نه تنها برای اعضای اکنکار، بلکه برای همه و در همه وقت به سخن درمی‌آید؛ اما بسیاری از مفهوم آن آگاه نیستند. به علاوه خیلی از افراد از معنی رؤیایها یا تجربیات روزمره خود که می‌توانند رؤیای بیداری باشند نیز آگاه نیستند.

ولی صرفاً به این دلیل که متوجه چیزی نمی‌شوید، نمی‌توانید حکم کنید که از دیگری عقب افتاده‌اید. اگر فقط بتوانید هر از گاهی گوشه‌ای از پیام را بفهمید در وضعیت مناسبی قرار دارید.

از سوی دیگر اگر رهنمودی را دریافت می‌کنید، دلیلی ندارد که فکر کنید در مراتب معنویت از دیگران بالاترید. شما در جاده شخصی خود بسوی خدا پیش می‌روید. هیچ عجله‌ای در کار نیست. اگر از زاویه سرعت به قضیه نگاه کنید، قصد مسابقه دارید و این را نمی‌توان راه خدا نامید.

هنگامی که در راه مختص خود بسوی خدا گام برمی‌دارید، گاهی پیامی بر شما عرضه می‌شود که حقیقت در مغز آن جای دارد و شما آن را تشخیص می‌دهید. معمولاً در ابتدا این تشخیص با ظرافت خاصی همراه است و شما بخود می‌گویید، "آهان، فهمیدم." البته ممکن است تمام محتوای پیام را در همان لحظه اول درک کنید ولی در اکثر موارد این امر مدتی طول می‌کشد.

شاید یکی دو هفته بعد که آن را کاملاً فراموش کرده‌اید، شخص دیگری اتفاقاً آن را دوباره بیادتان آورد و موجب زنده شدن تجربه اولیه شود.

ریسک کردن در زندگی

انسان در جوانی ریسک کردن را دوست دارد. در این سنین اصولاً نفس تجربه زنده بودن مایه نشاط است.

من هم سالها قبل ریسک کرده‌ام. من به استاد درون یا استاد رؤیا اعتماد کرده و بدون داشتن هیچ شغلی به اینجا و آنجا نقل مکان می‌کردم؛ فقط به این علت که عنصر زندگی را خیراندیش می‌دانستم و اعتقادم بر این بود که فرصت گذران یک روز دیگر را در اختیارم گذاشته و مرا بسوی زندگی بهتری هدایت خواهد کرد.

این کاری بسیار هراس‌انگیز است ولی وقتی بدان تن دهید، بطرزی بی‌سابقه و بمعنی واقعی کلمه خود را زنده حس می‌کنید.

در اثر برخی از تجربیات، عملاً تا سرحد مرگ خواهید ترسید. ولی وقتی آنها را پشت سر گذاشتید بخود می‌گویید، "شک ندارم که دیگر خواهان تکرار این تجربه نیستم؛ ولی براستی که رنگها واضح‌تر و اصوات زنده‌تر بودند و عشق بیشتری را احساس می‌کردم، چون نسبت به جزئیات تک‌تک وقایعی که برایم رخ می‌داد آگاه بودم."

رؤیای بیداری

زنی جوان که در اواخر دهه ۱۹۷۰ با تعلیمات اک آشنا شده بود از این که نور و صوت خدا را به دیگران معرفی کند، بشدت احساس شعف می کرد. او کتابهای اکنکار را به دیگران می داد و در عین حال که در شغل خود درآمدی کسب می کرد، بخاطر اک دست به سفر می زد و از این کار لذت می برد.

در سال ۱۹۸۳ که مدتی از عضویت او در طریق اک می گذشت در سیاتل زندگی می کرد. در این اوان چیزی در درون او را تحریک می کرد که به آلاسکا برود ولی او درباره آلاسکا چیزی نمی دانست. یک روز که در اتومبیل برادرش نشسته بود از او پرسید، "بنظر تو به آلاسکا بروم؟"

درست در همان لحظه برادرش به کوچه ای پیچید و از مقابل یک گاراژ باز عبور کرد. داخل گاراژ دو اتومبیل پارک شده بود که روی پلاک یکی نوشته بود "همین الان برو،" و روی پلاک دیگری نوشته بود، "آلاسکا."

این نمونه ای از رؤیای بیداری است. محرکی درونی از منبعی بجنبش در می آید که در مثال بالا این محرک ماهاننا، استاد حق در قید حیات است که در اکنکار استاد رؤیا نیز هست. برخی از افراد گاهی در رؤیا ضریب ادراک بالایی ندارند، بنابر این رهنمودها از طریق الهام یا حسی درونی عرضه می شوند.

زن جوان سرانجام به آنکوراژ رفت. وقتی به آنجا رسید، می‌دانست که باید کاری برای خود دست و پا کند؛ بنابراین این تمام پس‌انداز خود را در یک کاسبی کوچک سرمایه‌گذاری کرد.

ولی هدف اصلی او از رفتن به آلاسکا تبلیغ برای اک بود؛ بنابراین این تصمیم گرفت برای معرفی اک در کتابخانه محلی سخنرانی‌های معارفه‌ای ترتیب دهد.

وضع مالی او زیاد خوب نبود و تمام پول خود را برای راه‌اندازی کاسبی گذاشته بود. گاهی حتی برای خرید بنزین اتومبیل هم پول کافی نداشت. یک روز باید به کتابخانه می‌رفت تا برنامه‌های سخنرانی را جمع‌بندی کند. بنابراین پیاده بطرف کتابخانه راه افتاد که بر سر راه محل کارش بود.

همینطور که قدم می‌زد و در افکاری عمیق غوطه‌ور بود، ناگهان فهمید که از کتابخانه رد شده است.

بعبارتی او در چهارراه زندگی معنوی خود بود. با خود اندیشید، "آیا باید همینطور بطرف محل کارم بروم و امیدوار باشم که پول بنزینم را درآورم تا بتوانم گذران کنم؟ نه، هدف من از آمدن به آلاسکا در درجه اول هدفی معنوی بود؛ صحبت درباره نور و صوت خدا با مردم. پس بهتر است برگردم به کتابخانه و کار تدارکات یک رشته سخنرانی را تمام کنم."

وقتی برگشت تابلوی بزرگی را دید که نوشته بود "با تمام وجود به خدا اعتماد کنید." این هم یک رؤیای بیداری دیگر!

یک رؤیای بیداری دیگر

پس از این که مدتی در آنکوراژ ماند، برای یکی دو ماه به سیاتل برگشت. روزی باز هم خود را در حال بستن جعبه‌های دید که پس از برگشتن از آلاسکا تازه بازشان کرده بود. از کار خود بخنده افتاد و به استاد درون گفت، "چرا دارم این کار را می‌کنم؟ من که تازه برگشته‌ام."

در همان لحظه احساس درونی دیگری به او گفت که باید به شیکاگو برود.

به استاد درون گفت، "این کار چند اشکال دارد: اول این که واقعاً نمی‌دانم شیکاگو کجاست. دوم این که برای رفتن به آنجا پول کافی ندارم و سوم این که وقتی به آنجا بروم، شغلی ندارم. بنظرم برای اثبات ضرورت این اقدام به نشانه‌ای نیاز داشته باشم."

بلند شد، بطرف تلویزیون رفت و آن را روشن کرد. در برنامه تلویزیونی یک زن جوان داشت تمام وسایلیش را در یک چمدان می‌ریخت و خواهرش می‌گفت، "کجا می‌روی؟"

مسلماً می‌دانید که جواب شیکاگو بود.

این هم نمونه‌ای دیگر از رؤیای بیداری است. می‌خواهم این مسئله را کاملاً برای شما روشن کنم تا با رؤیای بیداری آشنا شوید. اولین بار که مفهوم رؤیای بیداری را مطرح کردم، درک آن برای مردم خیلی دشوار بود. وقایعی در زندگی آنها رخ می‌داد، احساس‌هایی در درونشان بوجود می‌آمد، به حس ششم واکنش نشان می‌دادند و گاهی رویایی می‌دیدند که در آن استاد رؤیا بسراغشان می‌آمد و چیزی می‌گفت ولی باز هم به تأیید نیاز داشتند.

این تأیید در زندگی روزمره آنها، یعنی دنیای فیزیکی ظاهر می‌شد. تأیید خارجی یک دستورالعمل درونی همان چیزی است که ما آن را رؤیای بیداری می‌نامیم.

حالا مسئله بر سر اعتماد است. تا چه حد به این رهنمود درونی **ماهانتا**، آموزگار درون اعتماد دارید؟

مسئله اعتماد

زن جوان پس از سه روز اتوبوس سواری به شیکاگو رسید. او اتومبیل و وسایلش را فروخته بود تا پول کافی برای رفتن به آنجا را فراهم کند. وقتی ساعت شش صبح از اتوبوس پیاده شد، شروع یک روز گرم و دم کرده تابستانی بود. آب و هوای شیکاگو که در کنار دریاچه میشیگان قرار دارد در تابستان می‌تواند خیلی آزار دهنده باشد.

ولی اکیست ناراحت نبود. او روزنامه‌ها را مرور کرد و برای پیدا کردن کار و اتاقی برای اقامت، به چند شماره زنگ زد. در پایان روز چشمش به یک آگهی اجاره افتاد. وقتی تماس گرفت، صاحبخانه گفت، "بله البته، برای شما اتاق دارم."

ولی وقتی رفت تا محل را ببیند، یادداشتی روی درب دید که نوشته بود: "دیگر اتاق خالی نداریم، ببخشید."

پایان روزی طولانی بود و او در اتوبوس خوب نخوابیده بود. دم کرده و خسته بود و جایی برای نظافت سراغ نداشت. در طول روز به کلپ زنان مسیحی

رفته بود و فکر کرد در مواقع اضطراری می‌تواند در آنجا اقامت کند؛ اگرچه اتاقها کوچک، ملال‌انگیز، تاریک و کثیف بودند.

با استیصال تمام، دوباره به ایستگاه اتوبوس برگشت. به دستشویی رفت و وارد توالت شد. به دیوار تکیه داد و با ناله خطاب به استاد درون گفت، "من بتو اعتماد کردم. به تو اعتماد کردم."

استاد گفت، "باز هم سعی کن." ولی زن دیگر نمی‌دانست به کجا برود. بنابراین این دوباره به کلپ زنان مسیحی رفت.

باز هم سعی کن

او ساکهایش را از پلکان بالا برد و کنار میز پذیرش گذاشت و بسیار متواضعانه‌تر از صبح گفت، "حالا یکی از اتاق‌هایتان را می‌خواهم." مرد پشت میز با غرور فراوان به او نگاهی انداخت و گفت، "دیگر اتاقی نمانده. ظرف پنج سال گذشته، این اولین بار است که تمام اتاق‌ها اشغال شده‌اند."

زن ساکهایش را همانجا جلوی میز پذیرش رها کرد و به گوشه‌ی اتاق رفت تا مختصری با راهنمای معنوی خود، ماهانقا گفتگو کند.

"من به تو اعتماد کردم. به شیکاگو سفر کردم و الآن اینجا هستم ولی تو مرا قال گذاشتی."

تنها جوابی که شنید این بود: "دوباره امتحان کن." بنابراین این بطرف میز پذیرش برگشت.

در این فاصله متصدی اولی رفته بود. مرد دیگری از اتاق پشتی وارد شد تا به او کمک کند. زن گفت، "یعنی حتی یک اتاق هم ندارید؟" مرد گفت، "چرا نداریم؟" و پاکتی را بدست زن داد که کلیدی داخل آن بود و افزود، "به اتاقی بروید که شماره‌اش روی پاکت نوشته شده و اگر آن را پسندیدید، می‌توانید در آن اقامت کنید."

زن در دل احساس بدی داشت؛ همان روز این اتاق‌های تاریک و ملال‌انگیز را دیده بود؛ ولی وقتی وارد شد با اتاقی دنج و تمیز و مرتب با دو پنجره روبرو شد. نور زیبای شامگاهی از پنجره به داخل می‌تابید. با خود گفت، "عالیست. همین جا می‌مانم."

وقتی دوباره جلوی میز پذیرش برگشت، مرد دوم رفته و اولی برگشته بود. زن گفت، "همین اتاق را پسندیدم."

متصدی گفت، "کدام اتاق؟"

- همان که کلیدش را بمن دادند."

- این کلید را از کجا آوردید؟"

- از همکارتان گرفتم."

- کدام همکار؟" و رفت تا این همکار را پیدا کند. زن هم بدنبال او گشت، اما اثری از او نبود. زن با خود گفت، "خدای من واقعاً که این‌ک چقدر کارساز است."

متصدی پذیرش گفت، "این پاکت مال ما نیست. از این گذشته، تکلیف خانمی که در آن اتاق ساکن است چه می‌شود؟" اکیست گفت، "اتاق خالی"

بود. حالا می‌توانم دفتر را امضاء کنم؟” بنابر این مرد دفتر را جلوی او گذاشت.

زن به طبقه بالا رفت و اتاق را چنان سرشار از عشق یافت که می‌توانست ارتعاشات آن را که بخشی از صوت خداست، حس کند.

جلوه عشق خدا

صوت و نور خداوند تجلی راستین عشق خداوند در زندگی روزمره شما هستند.

این عشق را گاهی بصورت ارتعاشات حس می‌کنید و گاه در قالب صدای نی که هر دو از تجلیات صوت خداوند هستند.

آدمی در عرصه درون نور خدا را در قالب نور سفید، آبی، صورتی، سبز و گاهی بشکل گویی نورانی و گاه بشکل آتش، گاهی لامپ الکتریکی، یا صرفاً حبابی درخشان می‌بیند که می‌تواند بهر شکل و رنگی درآید.

نور و صوت الهی جنبه‌هایی از عشق خداوندند که کمتر کسی با آنها آشناست. این یکی از مبانی اصلی در تعلیمات اِک است. نور و صوت خدا، ستون‌های دوگانه عشق الهی هستند.

باری، اکیست داستان ما آن شب را با شادمانی فراوان و عشق وافر در آن اتاق به صبح رساند. اینک او آماده ملاقات با دوستان جدیدی بود که می‌دانست جایی در این شهر منتظرش هستند؛ شهری که قبلاً برایش کاملاً بیگانه بود. اکنون او از ملازمت عشق استاد اطمینان داشت.

چرخهای مرتبط

من بواسطه داستان‌های این کتاب و تمرینات معنوی اک، قصد دارم هوشیاری معنوی شما را افزایش دهم تا خود دریابید که تمامیت زندگی جز یک سلسله چرخ‌دنده‌های مرتبط با یکدیگر نیست. احتمال مواجهه با واقعه‌ای که از قبل با آن آشنایی ندارید، تقریباً منتفی است. تنها باید هوشیاری را بیاموزید.

عمل به این پند به سادگی گفتنش نیست و یک شبه حاصل نمی‌شود. عبارت دیگر، انسان در مسیر هوشیاری مستقیماً بطرف بالا نمی‌رود. البته ممکن است مدتی وضع خیلی خوب باشد، اما بعد بدون هیچ علتی جسارت خود را از دست می‌دهیم. بهر تقدیر نهایتاً گردونه دوباره می‌چرخد و ما در مقایسه با قبل، یعنی وضعیتی که در آخرین قله منحنی داشته‌ایم در مراتب هوشیاری تواناتر خواهیم شد.

این روند افزایش هوشیاری است.

رؤیای مرگ

یکی از واصلین غرب آفریقای طی تجربه‌ای در ملازمت دوست اکیست خود معنای واقعی رؤیاآموزی اک را درک کرد.

روزی لوئیز^۲، اپراتور بیست و پنج ساله کامپیوتر نزد او آمد و گفت، "در یک شرکت حفر چاه نفت شغل خوبی پیدا کرده‌ام و قرار است متصدی کامپیوتر باشم."

نکته جالب اینجاست که لوئیز در میان یکصد متقاضی، تنها کسی بود که مدرک تحصیلی بالایی نداشت؛ ولی در درون اطمینان داشت که از عهده کار برمی‌آید.

ماجرا از این قرار بود که یکی از اعضای هیئت مصاحبه‌کننده سعی کرده بود نظر دیگران را از لوئیز برگرداند. او گفته بود، "از آنجا که او مدرک تحصیلی بالایی ندارد، نباید صلاحیت او را تأیید کنیم."

ولی یکی دیگر از اعضاء که آمریکایی بود، گفت، "نه بگذارید به او هم فرصتی عادلانه بدهیم. او حالا اینجاست و سه ماه آموزش کامپیوتر دیده و از خود تبحر نشان داده. بگذارید او هم در آزمون شرکت کند." بالاخره سایر اعضای هیئت هم با امتحان دادن لوئیز موافقت کردند. هر داوطلبی پانزده دقیقه وقت داشت تا چند مسئله پیچیده را حل کند. لوئیز مشغول بکار شد، همه مسائل را حل کرد، قبل از زمان مقرر کارش را تمام کرد و بالاترین امتیاز را بخود اختصاص داد.

وقتی که اعلام شد او را برای استخدام انتخاب کرده‌اند، دختری از میان سایر داوطلبان پیش آمد و گفت، "در تمام طول آزمون متوجه بودم که چقدر

خونسرد و مطمئن بودی. تو چهره شادی داری. " لوئیز تشکر کرد ولی توضیح دیگری نداد.

بعداً که ماجرا را برای دوست اکیست خود تعریف می کرد افزود، " دو مطلب دیگر را هم باید بتو بگویم. اول، علت این که این قدر خوب از عهده کار برآمدم این است که ماهاننا کار با کامپیوتر را در عوالم درون به من یاد داده است. وقتی زمان شرکت در آزمون طبقه فیزیکی رسید، کار خیلی ساده بود. " دوم این که با توجه به رویایی که چندی قبل دیده‌ام، می دانم که مدت زیادی زنده نخواهم بود. "

واصل کم مانده بود نقش زمین شود. او نمی توانست باور کند که این کلمات را از دهان لوئیز می شنود؛ یعنی جوانی که در آستانه شغلی موفق و درخشان است. گفت، " احتمالاً در تعبیر خواب مرتکب اشتباه شده‌ای. "

لوئیز سری تکان داد و گفت، " نه، دوباره به استاد درون مراجعه کردم و از او تأیید خواستم. استاد گفت که رؤیا واقعیت داشته و من بیش از شش هفته زنده نخواهم بود. "

ولی او کاری در پیش داشت و به فرصتی بیش از شش هفته نیاز داشت؛ بنابراین این به استاد گفت، " ممکن است که بتوان این مدت را کمی تمدید کرد؟ " و استاد درون پاسخ داد، " البته که ممکن است. " و به این ترتیب زمان موعد بتعویق افتاد.

لوئیز در این فرصت شروع کرد به سر و سامان دادن به اوضاع بیرونی. تا یکی دو هفته بعد از رؤیا می شد نگرانی را از چهره اش خواند. او به جسم بشری،

دوستان و بطور کلی زندگی‌اش وابسته بود و حتی برای مدتی کوتاه باورهای دوران مسیحیت بدرونش خزیدند ولی پس از مدت کوتاهی نگرانی‌اش رفع شد و دوباره توانست اطمینان، نهاد دوست داشتنی و خیرخواهی خود را بنمایش گذارد.

روزی به دوست اکیست خود گفت، "شرکت تصمیم گرفته مرا برای تکمیل آموزش به ایالات متحده بفرستد. قرار است دو ماه دیگر بروم." تاریخ حرکت با تاریخ برنامه‌ریزی شده برای مرگ او فاصله زیادی نداشت.

چند روز بعد دو اکیست بسراغ یک وکیل رفتند تا لوئیز وصیت‌نامه‌اش را تنظیم کند. سپس هدایایی خرید و آنها را به شهر زادگاه خود برد. رویایش را با چند تن از دوستان نزدیک اکیست خود در میان گذاشت، هدایا را به آنها داد و شب خیلی خوبی را با آنها گذراند.

همان شب به بستر رفت و در خلال شب بسیار آرام و راحت درگذشت. بسیاری از اطرافیان در مورد مشکل جسمی او چیزی نمی‌دانستند. بهمین علت مرگش جز برای تعداد اندکی، برای بقیه کاملاً غیر منتظره بود. ولی به او فرصت کافی داده شد تا آماده شود و او هم این فرصت را برای ایشار عشق به دیگران مورد استفاده قرار داده بود.

اکیستی که در کالبد فیزیکی باقی مانده بود، درباره واقعیت داشتن تعلیمات رؤیاآموزی اک و قوانین معنوی روح‌القدس چیزهای زیادی آموخت. لوئیز با مطرح کردن رؤیای خود با او وی را نیز از هدایای خود بی‌نصیب نگذاشته بود.

رؤیاهای مکرر

چند سال قبل به رستورانی رفته بودیم که با پلکانی به طبقه دوم و مغازه‌های دیگر مجتمع خرید منتهی می‌شد. این صحنه بطور مبهمی برایم آشنا بود. بعد از غذا تصمیم گرفتیم از پله‌ها بالا برویم.

هنگام بالا رفتن به نرده‌های برنجی دقت کردم و ناگهان حس کردم که قبلاً آنجا بوده‌ام. در بالای پلکان دربی سفید در سمت چپ قرار داشت که بسته بود. از مقابل آن گذشته و توجه چندانی به آن نکردم.

دو روز بعد به همان رستوران برگشتیم ولی تا آن وقت احساس دفعه قبل را فراموش کرده بودم. دوباره از پلکان بالا رفتیم و سه پله به آخر مانده، ناگهان دوباره همان احساس در من بیدار شد و بخود گفتم، "قبلاً اینجا بوده‌ام؛ نه فقط پریروز، بلکه مدت‌ها پیش." خاطره‌ای مبهم از رویایی قدیمی در خاطرم بیدار شد.

بار سوم که به همان رستوران برگشتیم وقتی به طبقه بالا رفتیم، متوجه شدم که درب سفید باز است. آنجا دفتری خصوصی بود که نباید سر خود داخل می‌شدم؛ اما با هر قدم کنجکاوتر می‌شدم که نگاهی به داخل آن بیاندازم.

سرانجام وقتی پیش رفتم، دیدم که آنجا اتاق کامپیوتر است. دیوارها و زمین سفید بود. همه جا پر بود از کامپیوتر، مانیتور، پرینتر و سایر دستگاه‌ها.

صحنه برایم خیلی معمولی بود، جز این که باقی رؤیا را بیاد آوردم.

رؤیا به دهه ۱۹۶۰ مربوط می‌شد؛ یعنی زمانی که بتازگی وارد اکنکار شده بودم. در آن هنگام این رؤیا چند بار تکرار شده بود و بقدری واقعی بود که هر بار با ناراحتی فراوان بیدار می‌شدم، چون معنی آن را نمی‌فهمیدم.

در رؤیا شخصی درب سفید را باز می‌کرد و من وارد اتاقی کوچک و مدور می‌شدم. همه چیز نو و تمیز بود. تعداد زیادی مانیتور در آنجا بود که شبیه تلویزیون ولی کوچکتر بودند و من می‌دانستم که با تلویزیون تفاوت دارند. جلوی هر مانیتور صفحه کلیدی قرار داشت و در کنار آن چاپگری بزرگ بچشم می‌خورد. این رؤیا را سالها قبل از فراگیر شدن کامپیوتر، مانیتورهای ویدیوی و چاپگرها دیدم. چون بین این دستگاهها و اشیاء زمینی ارتباطی نمی‌دیدم، فکر می‌کردم در سفینه‌ای فضایی هستم.

از کامپیوترها و مانیتورهای اتاق رؤیا صدای همهمه بگوش می‌رسید و چاپگر صدای تق تق خفه‌ای می‌داد. هر بار از خود می‌پرسیدم، "این صداها عجیب چیست؟" این روزها همه جا این صداها را می‌شنویم ولی در آن زمان چنین اصواتی را از هیچ دستگاهی نشنیده بودم و بنظرم عادی نبود.

تجربه رستوران بار دیگر به من ثابت کرد که زندگی چیزی بیش از اتفاق و تصادف است. چیزی وجود دارد که عوالم مرئی و نامرئی را بهم پیوند می‌دهد.

رؤیاهای پیشگویانه

سالها قبل در استرالیا پسر بچه‌ای بی‌صبرانه منتظر تماشای اولین فیلم سینمایی زندگی‌اش بود. عمو و عمه او به آن شهر آمده بودند و قرار بود او و برادرش را به تماشای یک فیلم کمدی ببرند.

پسر بچه خیلی هیجان زده بود، چون قبلاً هرگز به سینما نرفته بود. اما این هیجان وافر باعث شد که سر بزنگاه ناخوش شود.

بنابر این مادرش گفت، "حالا که مریض شدی، نباید از منزل خارج شوی." کودک با شنیدن این حرف نمایشی آشنا با نحسی کودکانه براه انداخت و آنقدر در اتاقش جیغ و داد کرد که با خستگی مفرط روی تخت افتاد و بخواب رفت.

او در عالم رؤیا خود را جلوی منزل دید. چهار خانه آنطرف‌تر یک خانه قدیمی سبک فدرال قرار داشت. در یک طرف خانه دربی بود که قاعدتاً بایست به زیرزمین باز می‌شد. کودک بطرف درب رفت و آن را باز کرد ولی بجای زیرزمین با سالنی بزرگ و ردیف صندلی‌های آبی و نارنجی روبرو شد.

جمعیت انبوهی در سالن موج می‌زد و مردم که ظاهراً او را می‌شناختند، برایش دست تکان داده و او را به داخل دعوت کردند.

شخصی روی صحنه مشغول سخنرانی بود ولی کودک بعلت صغر سن نمی‌فهمید چه می‌گوید. اما احساسی از عشق او را در بر گرفته بود که

احساسی خوشایند بود. او در تمام مدت سخنرانی همانجا ماند و پس از اتمام آن، برگشت و به خانه رفته و بیدار شد.

او این رؤیا را بارها و بارها دید تا این که روزی در بیداری بطرف خانه قدیمی رفت و درب زیرزمین را باز کرد ولی بازیرزمینی کثیف، تاریک و کهنه روبرو شد.

بعد از آن دیگر هرگز این رؤیا را ندید. دیگر هرگز آن سالن بزرگ و جمعیت شاد و سخنران روی صحنه را در رؤیا ندید.

تا سال ۱۹۹۲ رؤیا را کاملاً از یاد برده بود. در پایان ماه نوامبر، سیدنی محل برگزاری یکی از سمینارهای **اکنکار** بود. اینک او ازدواج کرده، دو فرزند داشت و خود عضو **اکنکار** بود. در سمینار همینطور که در میان حضار نشسته و مجذوب جو سالن بود، ناگهان صحنه رؤیای کودکی در خاطرش زنده شد.

او سالن را بیاد می آورد. درست همانطوری بود که در رؤیا دیده بود. ناگهان متوجه شد که در کودکی قبل از این که چیزی در مورد **اکنکار** بداند در یکی از سمینارهای **اک** حضور داشته است. او در واقع آینده را دیده بود. او سمینار منطقه‌ای پاسیفیک جنوبی **اک** در سال ۱۹۹۲ را در رؤیا مشاهده کرده بود.

فراتر از چرخ زمان

مردم از خود می پرسند که *چطور چنین چیزی ممکن است؟ چطور می شود آینده را اینطور مشاهده کرد؟*

شاید این واقعیت ظاهراً تکان دهنده باشد، اما این طور نیست. در واقع مفهومی بعنوان گذشته مجزا، حال مجزا و آینده مجزا وجود ندارد. این ما هستیم که درباره آنها اینطور صحبت می‌کنیم. این ماییم که زندگی گذشته و دورانهای پیشین خود را مشاهده کرده و از تجربیات مختلف خود صحبت می‌کنیم. ما از همه اینها بعنوان گذشته یاد می‌کنیم. ولی گذشته، حال و آینده در واقع یکی هستند.

مسئله صرفاً این است که ما وقایع را بترتیب مشاهده می‌کنیم، چون ذهن بگونه‌ای ساخته شده که همه چیز را بصورت زنجیره‌ای تشخیص می‌دهد.

ولی کسانی که در رویاگری یا پیشگویی استعداد خاصی دارند، می‌توانند رشته زمان را گسسته در کالبد روح فراسوی این زنجیره قرار گیرند و گذشته، حال و آینده را در لحظه حاضر ببینند؛ چون فراسوی زمان و مکان قرار گرفته‌اند.

یکی از گام‌های اولیه در کسب این قابلیت معنوی یا این وضعیت از آگاهی، مطالعه رویاهاست.

بهمین علت است که ما در **اکنکار** تا این حد بر رؤیاها تأکید داریم.

رؤیاها می‌توانند شما را در زندگی روزمره، تشخیص وقایع آتی و درک علت امور یاری کنند. همانطور که خود متوجه خواهید شد، شما خود مسبب اصلی وقایعی بوده‌اید که شرایط امروزی شما را می‌سازند.



همچنانکه در طریق ای کام می‌نهییم، معمولاً در طی اولین سال در طبقات درون با تجربه‌ای روبرو می‌شویم که وصل رؤیا خوانده می‌شود.

۶

انواع هشتگانه رؤیا

(قسمت اول)

عکاسی می‌گفت که مردم به این علت از عکس گرفتن اکراه دارند که دوست ندارند متوجه گذران عمر خود شوند. من که منظور او را کاملاً درک می‌کنم. عکس توهمی را که ما از شخصیت و ماهیت خود داریم می‌شکند. بخواهید یا نخواهید در مقایسه با آینه در عکس اندکی صادقانه‌تر با خود روبرو می‌شوید و ذهنیتان درباره برداشتی که دیگران از شما دارند، مخدوش می‌شود.

رؤیاگر بی‌کران^۱ هر دم تصویر واضح‌تری از خویش می‌بیند و غالباً از آنچه می‌بیند خشنود نیست. او دو راه در پیش رو دارد: یا می‌تواند در برابر پذیرش واقعیت وجودی خود مقاومت کند و یا با گزینش راه بهتر، خود را همانطور که هست بپذیرد. در اینصورت می‌تواند بگوید، "من همینم که هستم و با حداکثر خوش‌بینی که در حال حاضر در خود سراغ دارم، همین که هستم باقی می‌مانم."

بی‌کران در معنای واقعی بمعنی محدود نبودن توسط زمان یا مکان است. رؤیاگر بی‌کران، اینجا در جهان فیزیکی همچون عوالم درون به کسب تجربه می‌پردازد.

انواع هشتگانه رؤیا

ما در رؤیاآموزی **اکنکار** در مقایسه با روانشناسی یا سایر علوم، تمایل و تأکید بیشتری بر موضوع رؤیا داریم. اکتشافات ما در نواحی مختلف عالم رؤیا در ارتباط با ابعاد حیات معنوی خودمان صورت می‌گیرد.

۱. The Eternal Dreamer: این اصطلاح که عنوان کتابی با همین نام از مؤلف است در سایر متون بعنوان رؤیاگر جاودان ترجمه شده است. اما از آنجا که نویسنده در همین کتاب آن را جهت اشاره به افرادی بکار می‌برد که قادرند بدون هیچ محدودیتی در ابعاد یا طبقات مختلف هستی به سیر و سلوک پردازند، بنظر می‌رسد عبارت "رؤیاگر بی‌کران" ترجمه مناسب‌تری برای آن باشد. م

رؤیاها در هشت گروه مختلف جای می‌گیرند که من مایلم در مورد آنها بحث کنم. برای این که آنها را از یکدیگر بهتر تشخیص دهید، نمونه‌هایی چه در بیداری و چه رؤیا ذکر خواهند شد. سپس خود می‌توانید درجه تأثیر هر یک از انواع رؤیا را بر رشد و ادراک معنوی خویش محک بزنید. البته این فهرست کامل نیست ولی برای این که بدانید وقایع عالم اختصاصی رؤیاهای شما در اک چگونه تشریح می‌شوند، شروع خوبی محسوب می‌شود.

هشت گروه رؤیاها عبارتند از (۱) خیالبافی، (۲) رؤیاهای وصل، (۳) رؤیاهای تهاجمی، (۴) رؤیاهای مربوط به رهایی از ترس، (۵) رؤیاهای بیداری، (۶) زبان حکمت زرین که بخشی از دانش باستانی پیشگویی یا اک - ویدیا است، (۷) رؤیاهای روشنگر و (۸) رؤیا در معیت ماهاننا که تجربیات نور و صوت یا جوهره تعلیمات اک را شامل می‌شود.

خیالبافی

اولین نوع رؤیا خیالبافی است.

در نشریه رایترز دایجست داستان نویسنده‌ای را خواندم که در کار خود تلاش فراوانی داشت. او هر روز ساعتها مطلب می‌نوشت ولی در فروش نوشته‌هایش چندان موفق نبود. او هر روشی را که فکر می‌کرد نویسندگان موفق بکار می‌بندند، امتحان کرده بود. بدین معنی که هر گاه موضوع خوبی

می‌یافت، پیرامون آن تحقیق می‌کرد، مقاله را می‌نوشت و آن را برای ناشری پست می‌کرد.

پس از هیجده ماه که به حساب درآمدش پرداخت، متوجه شد که در این مدت تنها ۷۰۰۰ دلار درآمد داشته که از مبلغ مکفی برای حمایت مالی خانواده‌اش فاصله زیادی داشت.

افسرده و دلشکسته به صندلی تکیه داد. ظرف مدتی کوتاه به خیالبافی پرداخت و خود را تصور کرد که رئیس هیئت تحریریه یکی از مجلات پرفروش نیویورک است. سپس از این موقعیت رفیع شغلی به گفتگویی درونی پرداخت و بخود گفت: "می‌دانی، بعضی از مقالات تو بدرد این مجله می‌خورد." ناگهان با وضوحی شگفت‌انگیز تمام موضوعات مختلفی را که خوانندگان مجله می‌پسندند، مشاهده کرد.

از خیالات بدر آمد، مدادی برداشت و فهرستی از عناوین مناسب تهیه کرده، یکی را برای شروع انتخاب کرد و سپس آخرین شماره‌های مجله را مرور کرد تا مطمئن شود که قبلاً در آن مورد مقاله‌ای چاپ نشده باشد. عنوان مقاله این بود: در نیویورک بهنگام نیاز چطور باید تاکسی گرفت؟

تحقیق سریعی بعمل آورد و از شرکت‌های تاکسی‌رانی اطلاعاتی جمع کرد. پس از تنظیم رئوس مطالب با مجله تماس گرفت و از یکی از ویراستاران پرسید، "آیا به مقاله‌ای علاقمند هستید که درباره نحوه تاکسی گرفتن برای رفتن به مانهاتان نوشته شده باشد؟"

ناشر نه تنها علاقمند بود، بلکه برای بسط دادن موضوع به او پیشنهاد همکاری داد. وقتی مقاله تمام شد، مجله چند هزار دلار برایش فرستاد؛ آن هم تنها برای یک مقاله!

او از آن پس دیگر نوشته‌های خود را به چیزی که خود مهم می‌پندارد محدود نمی‌کند؛ بلکه آموخته که خود را در موقعیت کسی قرار دهد که می‌داند خوانندگان خواهان چه مطالبی هستند. او به نوشتن مقاله برای مجلات بزرگ ادامه داد و چشم‌انداز مالی کاملاً وسیعی در برابرش گسترده شد. این نویسنده بواسطه خیالبافی راهی پیدا کرد تا در زمینه کاری خود به موفقیت دست یابد.

رؤیاهای وصل

نوع دوم رؤیاهای وصل است.

وقتی که ما با مطالعه دیسکورس‌های **اک** در طریق **اک** گام می‌نهیم، عموماً در طی اولین سال در طبقات درون با تجربه‌ای روبرو می‌شویم که وصل اول یا وصل رؤیا خوانده می‌شود.

ماهان‌تا که استاد رؤیا نیز هست، شما را تا یکی از عوالم بهشتی درون همراهی می‌کند تا تجربه‌ای را به شما عرضه کند که با درجه رشد معنوی شما در آن زمان منطبق است. اساساً بناست این تجربه به شما ثابت کند که خود روح هستید؛ که در آنسوی مرزهای ماده هم زندگی می‌کنید و بعنوان روح، مرگ بر شما سلطه‌ای ندارد.

وصل رؤیا، بلافاصله پس از عبور از آستانه به شما داده نمی‌شود. کسی که در تعلیمات اک تازه‌وارد است، برای تقویت بنیه معنوی خود محتاج فرصت است.

وصل درونی، اتصالی مقدماتی به روح القدس است. اتصال کامل در وصل دوم داده می‌شود که عموماً بعد از دو سال تحصیل در اکنکار یا حتی پس از مدتی بیشتر اعطا خواهد شد.

یادآوری وصل رؤیا

چه رؤیاگر تجربه وصل را بخاطر آورد یا نه، این نقطه‌ای مهم در حیات معنوی اوست.

یکی از اکیست‌ها در نامه خود این رؤیا را گزارش داده است. او در سن و سال کودکی در خیابان با دوستانش مشغول بازی بود. بنظر می‌رسید صحنه رؤیا در مناطق حاره واقع شده است؛ جایی که شبیه هاوایی بود. ناگهان ماهانتا را دید که از انتهای خیابان نزدیک می‌شود. وقتی استاد رؤیا از کنارش عبور می‌کرد، مستقیماً به او نگاه کرد. سپس وارد خانه‌ای در همان نزدیکی شد. رؤیاگر بقدر کافی نزدیک بود که ببیند او گوشی تلفن را برمی‌دارد، شماره‌ای را می‌گیرد و با کسی در آن طرف خط صحبت می‌کند.

در تمام این مدت نگاه خیره استاد بر چهره او بود. بالآخره استاد گوشی را گذاشته، برای او سری تکان داد، لبخندی زد و براه خود رفت.

وقتی بیدار شد، تمام رؤیا را بطور واضح بیاد داشت و بلافاصله به اهمیت این تجربه پی برد. استاد رؤیا با استفاده از استعاره تماس تلفنی در عوالم درون، به او فهمانده بود که تماس وی با اک برقرار گشته است. ماهانقا اتصال بین چلا و اک یا روح القدس را برقرار کرده بود. البته این واصل خوش اقبال بود، چون در برخی از موارد فرد حتی نمی تواند مفاهیم همراه با تجربه وصل را در قالب کلمات بگنجانند.

برخلاف وصل اول اک که کاملاً در عالم رؤیا رخ می دهد وصل دوم در دو وجه اتفاق می افتد. بخش اول در عوالم درون و مدتی بعد از آن یکی از وصل دهندگان اک بعنوان مجرای ماهانقا وصل بیرونی را اعطا می کند.

رؤیاهای تهاجمی

نوع سوم رؤیاهای تهاجمی است.

برای فهمیدن این نوع رؤیا باید از دیدگاه رؤیاگر، چه در خواب و چه در خیالبافی به موضوع نگاه کنیم.

فرض کنید رویایی می بینید که در آن دوستی معین، کسی که دوستش دارید، یکی از خویشاوندان، یا آشنایی دیگر ظاهر می شود. معمولاً هر یک از این افراد در رؤیای شما نقشی پیشگویانه دارند و نقشی را ایفا می کنند که شباهت زیادی به نقش بیداری آنها دارد.

ولی ناگهان همه چیز در رؤیا درهم و برهم شده و شخصیت افراد عوض می شود. در اینجا ممکن است که یکی از نزدیکان یا فردی خارج از حلقه

آشنایان، مشغول انعکاس آگاهانه افکار خود به جهان رؤیای شما باشد. این را رؤیای تجاوز می‌نامند.

اگر آن فرد دچار نوعی انحراف باشد یا مثلاً شما را فردی عیاش و دارای انحرافات جنسی تصوّر کند، این افکار می‌توانند در رؤیای شما منعکس شوند و بر اعمال شخصیت‌های رؤیای شما تأثیر بگذارند. طبیعتاً شما تعجب می‌کنید که جریان از چه قرار است. در صورتی که با تکیه بر این رؤیا دچار سوءتعبیر شوید، بعید نیست به حسادت و سایر مشکلات خارجی میدان دهید.

مثلاً فرض کنید یکی از دوست دخترهای قدیم کسی، دائماً به او فکر می‌کند و ناخودآگاهانه مایل است رابطه جدید او بهم بخورد. افکار و امیدهای او در عالم رؤیای فرد تداخل و مزاحمت ایجاد می‌کنند. بدین ترتیب وقتی رؤیاگر بیدار می‌شود، رؤیای خود را به غلط تعبیر می‌کند و می‌پندارد دوست دختر فعلی‌اش به او وفادار نیست و می‌گوید، "خودم این را در طبقات درون دیدم." بدین ترتیب بازی حسادت آغاز می‌شود.

اگر کسی که قبلاً بارها او را در خواب دیده‌اید در رویایی ناگهان دچار تغییر شخصیت می‌شود در پی سرنخ‌های معینی باشید. سپس در عالم بیداری به اطراف خود دقت کنید. بعید نیست کسی را بیابید که دارای آن خصایص باشد یا به احتمال بیشتر در مورد شما چنین تصوراتی داشته باشد. با این روش می‌توانید فردی را که این علایم را به جهان رؤیای شما ارسال می‌کند، شناسایی کنید.

پرده حفاظت

حالا چه می‌کنید؟ آیا با آن فرد برخورد کرده و او را به حملات روانی بر علیه خود متهم می‌کنید؟

صادقانه بگویم، مسئولیت جهان‌های درون خود را به گردن دیگران انداختن جز طفره رفتن نیست. حتی در صورتی که کسی قادر باشد سیگنالی نامطلوب را به عالم رؤیای شما منتقل یا ارسال کند، این وظیفه شماست که این سوی مجرا را مسدود کنید. دیگران تنها به این علت می‌توانند وارد رؤیای شما شوند که خودتان بشکلی برای متوقف کردن آن نوع مزاحمت خاص، پرده محافظ لازم را ایجاد نکرده‌اید.

وجه خلاق رؤیاگر بی‌کران باید راهی پیدا کند تا بدون ایجاد اختلالی در عالم فیزیکی، این کار را انجام دهد. این عمل را می‌توان نوعی حقه و ترفند نامید. ولی تصور کنید اگر نزد مقصر بروید و بی‌مقدمه بگویید، "تو به رؤیاهای من تجاوز می‌کنی. از تو می‌خواهم که دست از سرم برداری و دیگر هرگز مزاحم من نشوی!" چه اتفاقی می‌افتد. او واقعاً تعجب می‌کند و منظور شما را نمی‌فهمد، چون از وجه ناخودآگاه خود فعالیت می‌کند و احتمالاً بهیچ وجه نمی‌داند که مشغول تجاوز به حریم روانی شماست.

* * *

توصیه: قطع ارتباط

اگر رؤیاهای تهاجمی برای شما مشکل ساز شده‌اند، می‌توانید رابطه خود را با فرد متجاوز قطع کنید. این شامل دیدارها، مکالمات تلفنی و مکاتبات نیز

می‌شود. راه حفاظت از خویش این است که بتدریج مجرای منتهی به عالم خود را که معبر جریان منفی است، مسدود کنید.

* * *

از دست دادن اعتماد به نفس

یکی دیگر از انواع رؤیاهای تهاجمی می‌تواند موجب از بین رفتن اعتماد به نفس در شما یعنی رؤیاگر شود. درست مثل اوقات بیداری، معمولاً خود شما مسئول وقایع عالم رؤیای خود هستید. وقتی به تمیز کردن خانه خود می‌پردازید، اجازه نخواهید داد دیگری برایتان تعیین تکلیف کند. بعبارت دیگر شما در خانه خودتان خدمتکار نیستید.

ولی گاهی در رؤیا نقش‌ها تغییر می‌کنند. در تمام طول رؤیا بنظر می‌رسد شما در بد مخمصه‌ای گرفتار شده‌اید و شخص دیگری اوامر خود را به شما دیکته می‌کند. صحبت از هر کاری که باشد، این درست نیست. قبل از این که کار بخصوصی را تمام کنید، می‌گویند، "بگذار فلانی این کار را بکند. او واردتر است." اگر پیشنهادی را مطرح کنید، یکی از شخصیت‌های رؤیا به شما می‌گوید که چقدر احمقانه است.

صبح که از خواب بیدار می‌شوید، امنیت و اعتماد به نفس خود را از دست داده‌اید و دیگر از قابلیت‌های خود مطمئن نیستید. به فکر می‌افتید که آیا واقعاً در شغل خود آنطور که فکر میکنید متبحر هستید یا نه. دیگر با تمام قدرت خلاقه خود قادر به تصمیم‌گیری نیستید. تحریک‌پذیر شده‌اید و تقریباً برای تمام گفته‌ها و اعمال خود حالتی غدرخواهانه درپیش می‌گیرید.

در این میان هیچیک از اطرافیان به شما کمکی نمی‌کند. آنان که شما را در این وضعیت تحریک‌پذیر و تدافعی می‌بینند، نقش ماهیان سالم آکواریومی را ایفا خواهند کرد که یکی از ماهیهای آن بیمار شده است؛ یعنی بهیچ وجه از خود ترحم نشان نمی‌دهند. علت تمام این اختلالات صرفاً این است که فردی به رؤیای شما تجاوز کرده است؛ فردی که در باب نحوه زندگی یا روش کار کردن شما عقایدی منفی دارد.

باز هم راه حل این است که سعی کنید صفات و خصایص رفتاری منعکس شده در این رؤیای تهاجمی را ردیابی کنید. سپس از راهنمای درونی خود کمک بگیرید تا ببینید در میان آشنایان چه کسی رفتار مشابهی با شما دارد.

* * *

توصیه: اقدامات احتیاطی را درپیش بگیرید

همین که فهمیدید چه کسی سناریوی رؤیای شما را بازنویسی می‌کند تا افکار مزاحم خود را در جهان درون شما تعبیه کند، اقدامات احتیاطی را شروع کنید. در جوار این فرد یا افراد، مراقب گفته‌های خود باشید و بتدریج از دوستی با آنها کناره‌گیری کنید.

حتی‌الامکان از کسانی که در زندگیتان اختلال ایجاد می‌کنند، دوری کنید. آنان تنها بدین علت از عهده چنین کاری برمی‌آیند که شما در حال حاضر برای غلبه بر تجاوز آنان از توانایی، حوزه نیروی عشق، یا بنیه معنوی کافی برخوردار نیستید.

* * *

رؤیاهای توانایی را به شما می‌آموزند

رؤیاهای تهاجمی کاملاً بد نیستند، بلکه توانایی بیشتر را به شما می‌آموزند و سبب می‌شوند که دائماً نسبت به سرمنشاء این قبیل تلاش‌ها که درصد ساقط کردن شما از مصدر قدرت هستند، هوشیارتر باشید. در واقع جریان از این قرار است که کسی سعی دارد شما را از موقعیت معنوی‌تان ساقط کند. اما به خودتان بستگی دارد که به او چنین اجازه‌ای را بدهید یا نه.

این را بدانید که همیشه و در همه حال در مبارزه‌جویی به سطح بالاتری رانده می‌شوید. وقتی برای مواجهه با یک مرحله از موانع یا تهاجمات روانی توان لازم را کسب می‌کنید، اک‌ شما را به مرتبه بعدی هدایت می‌کند. در اینجا هم خودتان باید برای مقابله با تجاوزات شدیدتر راهی پیدا کنید.

ابداع شیوه حفاظت شخصی

فردی در نامه برایم نوشته که اعضای گروهی اعتقادی که خود قبلاً عضو آن بوده، هنوز سعی دارند او را تحت نفوذ خود درآورند. آنان علاوه بر سایر ترفندها از قبیل نامه‌نگاری و تلفن در رؤیاهای او نیز ظاهر می‌شوند. او می‌خواست بداند که چگونه باید خود را در برابر آنان محافظت کند.

* * *

توصیه: تکنیک‌های حفاظتی

برای حفاظت در برابر کسانی که به حریم روانی ما تجاوز می‌کنند، ترفندهای حفاظتی بسیاری وجود دارد. یکی از روشهای آسان قرار دادن یک آینه بین خود و نیروی متجاوز است. این کار را می‌توان با تصوّر یک آینه تخیلی انجام داد که تمام نیروها و افکار ناخواسته را بطرف فرستنده منعکس می‌کند.

راه دیگر حفاظت این است که خود را [در عالم تصوّر] در دایره‌ای سفید قرار دهید. سپس از مرکز آن به هر چیزی که برایتان مزاحمت فراهم می‌کند نگاه کنید. ضمناً می‌توانید دیواری را تصوّر کنید که شما را از دشمن روانی پناه می‌دهد.



در وهله اول تکنیک‌های درونی بالا را انجام دهید. به علاوه در مرتبه فیزیکی هم هر کاری را که لازم است انجام دهید. اگر آنان می‌توانند شما را بطور فیزیکی هم آزار دهند، شاید لازم باشد برای محافظت خود به مقامات قانونی ذیصلاح مراجعه کنید. در موقعیت‌هایی که نیروی مهاجم با ظرافت عمل کند با مشاوره متبحر مشورت کنید و به او بگویید چه چیز شما را می‌آزارد. در صورتی که اقدامی امکان پذیر باشد در مورد آن پرس و جو کنید. قاعدتاً می‌توانید فهرستی از نام مشاورین مجاز را از بیمارستان محلی تهیه کنید.

روح‌القدس غالباً بواسطه متخصصین امور پزشکی ما را در رهایی از مشکلات یاری می‌کند. گذشته از هر چیز، تمام انواع شفاهای از روح الهی سرچشمه

می‌گیرند. در این میان انتخاب شکل ابزار کمکی، به خود روح الهی بستگی دارد.

شیوه‌های جادوی سیاه

کسی که به جادوی سیاه می‌پردازد، تا حدودی از تکنیک جداسازی انرژی‌های جریان مسموع حیات مطلع است، اما این انرژی‌ها را بسوی وجه ظلمت منحرف کرده در جهت تخریب بکار می‌گیرد.

علاوه بر این او می‌تواند با نفوذ به رؤیا و کابوس آفرینی، رؤیاگر را به وحشت اندازد. رؤیاگر در این میان از ترس بخود می‌لرزد، بی آن که بداند چه عاملی تعادل ظریف امورش را بر هم زده است. او با هیولاهای روبرو می‌شود، نیروهای کالبد عاطفی‌اش را به تسخیر در می‌آورند و پدیده‌های عجیب و ترسناکی را تجربه می‌کند.

این وحشت مدام افزایش می‌یابد و در این رهگذر جادوگر با نفوذ خود بتدریج قربانی را خلع سلاح و تسخیر می‌کند. او در وهله اول آرامش قربانی را برهم می‌زند تا ذهن او را تحت سلطه خود درآورد. حرص جادوگر برای قدرت مطلق سبب می‌شود که او برای حریم روح و آزادی آن کمترین اهمیتی قائل نشود.

یکی از ترفندهای او برای نفوذ در حریم روانی افراد، استفاده از رویاست. در این روش به فرد گفته می‌شود که در عالم رؤیا منتظر دریافت نامه‌ای از سوی جادوگر باشد. هنگامی که او پاکت نامه را باز می‌کند، نوعی تلقین هیپنوتیک

خودکار بجریان می‌افتد که موجب تحکیم رابطه جادوگر با رؤیاهای او می‌شود. قربانی در این فرآیند فریب می‌خورد و نادانسته گوشه کوچکی از وجود خویش را به نیروی خارجی تسلیم می‌کند که بهیچ وجه نگران خیر و صلاح او نیست.

جادوگر گام بگام به زندگی او می‌خزد و برای برقراری پیوند بیشتر با او، به انواع ترفندهای عاطفی متوسل می‌شود.

* * *

توصیه: راه نجات از حملات روانی

رهایی از حملات روانی مستلزم اقدامات زیر است: (۱) مسدود کردن عمدی و آگاهانه دروازه عاطفی بر روی متجاوز که شامل خارج کردن تمام عکس‌ها و یادگاری‌ها او از منزل نیز می‌شود. (۲) زمزمه دائمی هیو یا کلمه رمز وصل. (۳) نبردی واقعی و تن به تن در عالم درون که طی آن باید متجاوز را با استفاده از انواع هنرهای رزمی یا سلاح‌هایی که در دسترس است، دفع کرد. (۴) استراحت شبانه بمیزان فراوان.

* * *

بر اساس کهن‌ترین قانون در حفاظت شخصی، تا خود اجازه ندهیم، هیچ چیز نمی‌تواند به ما آسیب برساند!

کسانی که مورد حملات روانی قرار می‌گیرند باید بین پیروی از خدای نور و صوت یا فرمانروای ظلمت، یکی را برگزینند. تردید انرژی درونی را دو شقه

می‌کند. خود من مواردی را سراغ دارم که افرادی بخاطر این که به عواطف خود اجازه داده‌اند آنها را در آن واحد به دو جهت بکشاند، دچار حمله قلبی شده‌اند. پرستش مولوچ^۳ یا شخصیت پرستی را درپیش بگیرید تا بهای سنگین آن را بپردازید.

* * *

تمرین معنوی: کوه نور

اگر به حمایت معنوی نیاز دارید، تمرین زیر را امتحان کنید. هنگام خواب چشمانتان را ببندید و تصوّر کنید در برابر کوه نورانی عظیمی ایستاده‌اید که زیباترین و دل‌انگیزترین موسیقی متصوره جریان مسموع حیات از آن پخش می‌شود.

حالا تصوّر کنید که از معبر امتداد یافته بر سینه‌کش کوه به سمت درب بزرگی بالا می‌روید که محل ورود به کوه است. این درب از چنان استحکامی برخوردار است که می‌تواند در برابر انفجار هسته‌ای هم مقاومت کند.

وارد شوید و درب را پشت سر خود ببندید. توجه داشته باشید که درب چطور علی‌رغم وزن و ارتفاع زیاد خود براحتی روی لولا تاب می‌خورد. پس از این که درب بسته شد و شما در پناهگاه امن آن قرار گرفتید، آن را کاملاً

۳. جهت کسب اطلاعات کامل در مورد پرستش مولوچ که همان شخصیت پرستی است، به فصل یازدهم کتاب دندان ببر، اثر پال توییچل مراجعه فرمایید. م

قفل کنید؛ کلید را بچرخانید، چفت را ببندید و کلون را بیاندازید. سپس پشت به در، مستقیماً وارد عوالم نور و صوت شوید.

در موارد بحرانی هیچ اشکالی ندارد که بعد از درب اصلی چند حجره فرعی هم خلق کنید و درب یکایک آنها را هم ببندید. درب هر یک از این حجره‌ها هم مانند اولی بزرگ و سنگین است و همگی آنها راه ورود ظلمت را می‌بندند.

به یک چیز توجه داشته باشید: درب (یا دربهای) محافظ از جنس خودِ اک ساخته شده‌اند و هیچ چیز نمی‌تواند در آنها نفوذ کند!

* * *

استفاده از امکانات شخصی

وقتی با رؤیای تجاوز یا مشکل پیچیده دیگری مواجه می‌شوید، بعید نیست زندگی خود را چون سناریویی ضعیف ببینید. نمایشنامه نویسان یونان باستان از تکنیکی موسوم به "دست ناجی خدایان" استفاده می‌کردند.

نمایشنامه نویس حول شخصیت محوری درامی را خلق می‌کرد. شخصیت به انواع اعمال قهرمانانه دست می‌زد ولی نویسنده جایی در داستان قهرمانش را گرفتار می‌دید و نمی‌دانست که چطور باید او را نجات دهد. چاره چه بود؟ یکی از خدایان را وا می‌داشت تا - با کمک تکنیک‌های صحنه - از آسمان نازل شده، قهرمان را بلند کند و او را سلامت از مهلکه نجات دهد.

نویسنده بجای این که اجازه دهد خود شخصیت راه نجات خود را بیابد، موجودی آسمانی را برای نجات دادن او وارد میدان می‌کرد. این روزها چنین چیزی نشانه ضعف در داستان‌پردازی است.

هر بار که من قسمتی از مجموعه تلویزیونی پیشتازان فضا^۴ را تماشای کنم، منتظر ظهور عنصر "تاجی آسمانی" هستم.

در سفر اینترپرایز^۵ بسوی مقصد معینی در فضا، هر بار مضمونی تکراری بچشم می‌خورد؛ بدین ترتیب که ناگهان پیام درخواست کمک از سیاره‌ای از پشت سر می‌رسد. مشکل اینجاست که اگر اینترپرایز در موعد مقرر به مقصد نرسد، عالم دچار بلایی بزرگ خواهد شد!

کاپیتان کِرک^۶ که باید تصمیم بگیرد می‌گوید، "از مسیر خارج می‌شویم تا ببینیم در این سیاره دور افتاده چه می‌گذرد. سپس او و چند نفر به اتاق

۴ . Star Trek: مجموعه‌ای تلویزیونی که سالها قبل تحت عنوان پیشتازان فضا از تلویزیون ایران پخش می‌شد و هنوز هم در تلویزیون کشورهای اروپایی و آمریکا و نیز بصورت فیلم‌های سینمایی دنباله‌دار ادامه دارد. م

۵ . Enterprise: نام سفینه مسافران سریال پیشتازان فضا. م

۶ . Captain Kirk: نام فرمانده سفینه اینترپرایز. م

انتقال^۷ می‌روند و بدین ترتیب با عمل تجزیه انرژی به سیاره انتقال می‌یابند. اما هنگام انتقال تماس آنان با سفینه مادر قطع می‌شود.

بنابر این کاپیتان کِرک و همراهانش در سیاره گرفتار می‌شوند و به اسارت دشمنان یا نیرویی اسرارآمیز می‌افتند. حالا چگونه باید خود را از این مهلکه نجات دهند؟

در اینجا است که من منتظر ترفند نویسنده هستم. آیا قبل از این که کاپیتان کِرک بتواند با استفاده از امکانات موجود راه نجاتی پیدا کند، یک ناجی آسمانی ظاهر می‌شود و آدمهای بد را تار و مار می‌کند؟ در بیشتر قسمت‌هایی که من دیده‌ام، نویسنده راه آسان را انتخاب نکرده است. آنان اجازه می‌دهند تا خدمه حتی قبل از برقراری تماس مجدد با سفینه مادر، خود راهی برای نجات پیدا کنند.

گاهی گویی زندگی چون نمایشنامه‌ای مستحکم و منسجم به پیش می‌رود. می‌توانید خط سیر داستان را در اختیار خود بگیرید. در صورت بروز مشکل،

۷. عمل نقل و انتقال سرتشینان اینرپرایز به خارج از سفینه توسط دستگاهی موسوم به دستگاه انتقال انرژی صورت می‌گیرد. این دستگاه عبارتست از سکویی با سه دایره که فرد یا افراد در وسط آنها می‌ایستند و با عمل تجزیه انرژی به مکان مورد نظر منتقل شده و در مقصد مجدداً عمل ترکیب صورت می‌گیرد. توجه خوانندگان به سادگی و سهولت این سیستم انتقال در درک مفاهیم مورد نظر در تجربه‌ای که برای مؤلف ارسال شده از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. م

قادرید آن را بتنهایی حل کنید. این داستان شماست و شما ستاره آن هستید؛ همه چیز بخوبی پیش می‌رود و زندگی به شما لبخند می‌زند.

سپس به فصلی می‌رسید که نویسنده آن نمایشنامه‌نویسی بسیار ناشی بوده است. انواع مشکلات جسمی، گره‌های عشقی و عاطفی، شغلی، مالی، یا هر چیز دیگری از این قبیل پیش می‌آید.

ناگهان خود را در وضعیتی می‌بینید که دیگر قادر به کنترل اوضاع نیستید. در اینجاست که می‌گویید، “ماهانقا، به دادم برس!”

پرورش خلاقیت

تقاضای کمک هیچ اشکالی ندارد ولی باید بیاد داشته باشیم که هدف ما از زیستن در زمین این است که شیوه یافتن راه حل درست برای مشکلات خود را بیاموزیم. ما باید حتی‌الامکان سناریوی خود را بخوبی بنویسیم و برای گره‌گشایی داستان راهی پیدا کنیم.

اگر بتوانیم خود را از مخمصه نجات دهیم، همیشه ناجی آسمانی در دسترس است. این مداخله الهی ویژگی معنوی تعلیمات اک است و عنصر بنیادین آن محسوب می‌شود.

عنصر دیگری که در تعلیمات اک همین قدر اهمیت دارد، پرورش خلاقیت فردی است. در اینصورت می‌توانید راه حل کردن مشکلات خود را بیاموزید. بیاد داشته باشید که خودتان این مشکلات را آفریده‌اید. در بطن عناصر سازنده مشکلات، قطعاً باید راه حلی وجود داشته باشد.

اسکاتی، انرژی!^۸

یکی از اکیست‌ها می‌پنداشت که رابطه‌اش با استاد درون چنان است که هر گاه درگیر تجربه‌ای باشد، می‌تواند با گفتن جمله "ماهانقا، لطفاً ترتیب کار را بده،" از مخمصه خلاص شود و مشکل به نحوی معجزه‌آسا حل می‌شود.

شبی او در رؤیا داشت نقش کاپیتان کِرک را در سریال پِشتازان فضا بازی می‌کرد. کلینگون‌ها او را در سیاره‌ای عجیب به اسارت گرفته بودند و اینترپرایز بالای سرشان می‌چرخید.

استاد حق در قید حیات در نقش اسکاتی مسئول انتقال بود. کلینگون‌های خوفناک بی‌سیم کاپیتان کِرک را از او گرفته‌اند، اما او خوشبختانه وسیله الکترونیکی کوچکی را در جیب عقب خود پنهان کرده بود و با استفاده از آن در قالب پیام موریس به سفینه دستور می‌دهد که، "اسکاتی، انرژی!" او بارها و بارها این پیام اضطراری را به سفینه ارسال می‌کند، اما اوضاع مرتب و خیم‌تر می‌شود.

در همین لحظه از فاصله دور کامیون اسقاطی کوچکی را می‌بیند که در جاده گرد و خاک بلند کرده و بسوی آنان می‌آید. استاد حق در قید حیات در نقش اسکاتی پشت فرمان نشسته است.

۸. اسکاتی متصدی راه‌اندازی دستگاه انتقال انرژی است و عبارت اسکاتی انرژی در طول قسمت‌های مختلف سریال یکی از تکیه کلام‌های معروف کاپیتان کِرک است. م

اسکاتی ترمز می‌کند از کامیون بیرون می‌پرد و کاپیتان کِرک را بطرف عقب کامیون هول می‌دهد. بعد پشت فرمان می‌نشیند و مجدداً در همان جهت باز می‌گردد.

در اینجا رؤیاگر به استاد حق در قید حیات می‌گوید، “اسکاتی ما را به سفینه منتقل کن!”

اما استاد جواب می‌دهد، “گوش کن، من برای رسیدن به اینجاسی و پنج ساعت رانندگی کرده‌ام. این بار قرار نیست راحت از مهلکه فرار کنی!”

و اصل با توجه به این رؤیا فهمید که اشکالی در کار است: او زندانی نفسانیات ذهن بوده است. تا وقتی که از دست آنها خلاص نشده باشد، نمی‌تواند به سفینه برگردد و سفینه نماد آزادی معنوی در سفر به عوالم الهی بوده است.

رؤیای رهایی از ترس

چهارمین گروه از رؤیاها به رهایی از ترس منجر می‌شوند.

بسیاری از عادات و الگوهای کارمیکی که ما قبل از شروع رؤیاآموزی اک در پیش گرفته‌ایم، می‌توانند نقشی محدود کننده داشته باشند. این عادات حتی می‌توانند از ارتقای آگاهی ما در جهت آزادی معنوی که میراث روح است، ممانعت کنند. این محدودیت‌ها غالباً از ترس‌هایی ریشه می‌گیرند که ناشی از باورهای اعتقادی گذشته ماست.

به علاوه بعید نیست تعدادی از هم‌مسلمان قدیمی، سعی کنند ما را براه قدیمی که دیگر مناسب ما نیست بکشانند و این خود موجب ترس می‌شود. خانمی که قبلاً عضو یکی از فرقه‌های بنیادگرای مسیحیت بوده، به عضویت اکنکار درآمد بود. اعتقادات قبلی او هرگز نتوانسته بود در حل کردن مشکلات معنوی او را یاری کند. خدایی که به او معرفی کرده بودند با نیازها یا انتظارات معنوی او سازگاری نداشت. بدین ترتیب آیا خدا وجود نداشت یا این که قرار نبود او هرگز از وجودش مطلع شود؟ وی سالها بین وضعیت مرتد و عارف بلا تکلیف بوده است.

پس از عضویت در اکنکار، شبی خواب دید به‌مراه والدین خود در کلیسایی غیر عادی نشسته است. منبر هم‌سطح زمین بود و نیمکت‌ها با آرایش پلکانی تا آخر صحن به بالا می‌رفتند. تعداد حضار بسیار اندک بود.

جو کلیسا بقدری سنگین و ملال‌آور بود که زن چرتش گرفت و روی نیمکت دراز کشید. وقتی والدینش او را بخاطر این بی‌حرمتی به کلیسا شماتت کردند، دوباره نشست و سعی کرد چشمانش را باز نگاه دارد؛ اما کمی بعد دوباره خوابش گرفت و در مدتی کوتاه مجدداً دراز کشید.

ناگهان جمعیتی به داخل کلیسا هجوم آورد. او حالا ناچار بود بنشیند تا برای آنها جا باز کند. وقتی مراسم شروع شد، او بشدت ناراحت بود و با خود می‌گفت، "من اینجا چه می‌کنم؟ اصلاً خود را متعلق به اینجا نمی‌دانم."

صدای یکنواخت و ملال‌انگیز واعظ بلند شد. پس از اتمام خطبه جمعیت برخاست و شروع کرد به سرود خواندن که آن هم مثل خطبه کسالت‌آور بود.

زن کاملاً کلافه شده بود. این سرودی کلیسایی بود و او تمایلی نداشت با سایرین همراهی کند.

در همین لحظه صدای بلند و خارج از ردیف زنی توجهش را جلب کرد که چند نیمکت عقب تر ایستاده بود. وقتی برگشت تا او را ببیند، متوجه شد که ماهانقا با کت و شلوار آبی سیر سمت چپ او ایستاده است. اگرچه او نیز همراه با سایرین ایستاده بود ولی سرود نمی خواند. در همین هنگام استاد رؤیا به او نگاهی کرد و چشمک زد.

در اینجا بود که رؤیاگر فهمید کلیسا و اصول آن دیگر بر روی او نفوذی ندارند. در حالی که بطرف محراب برمی گشت، بشدت احساس شادمانی می کرد. حالا حاضر بود که تنها برای رضایت والدین خود به کلیسا بیاید.

همین که این فکر به ذهنش خطور کرد، سرود متوقف و جمعیت متفرق شده، بطرف درب هجوم بردند. کشیش که می دید مردم درست وسط مراسم کلیسا را ترک می کنند، خیلی عصبانی شد. ابتدا به تهدید متوسل شد و بعد التماس کرد. سپس سعی کرد به آنان رشوه بدهد؛ اما همه رفتند.

صبح فردا رؤیاگر با بینشی تازه بیدار شد و فهمید که دیگر از کلیسا و مسیحیت هراسی ندارد. در عین حال قادر بود به نقشی که مذهب در زندگی اش ایفا کرده بود پی ببرد. او اینک می دانست که اعتقادات پیشین چگونه او را بسوی افکار سوق داده اند.

نجات غیرمنتظره

مرد کاتولیک سی و چند ساله‌ای، شبها با مکافات می‌خوابید. او همیشه با کابوسی مکرر روبرو می‌شد که هم در آن شرکت داشت و هم ناظر بود و از آنجا که اصلاً نمی‌فهمید چه بر سرش می‌آید، شدیداً می‌ترسید.

او قبلاً از دوستی که اکیست بود، چیزهایی درباره‌ی هیو شنیده بود و همراه با او برنامه‌ی آموزشی دوازده مرحله‌ای بخصوصی را طی کرده بود. روزی دوستش به او گفت، "هر وقت مشکلی داری و مستأصل می‌شوی، کافیس هیو را که یکی از نام‌های مقدس خداست، زیر لب زمزمه کنی."

همان شب رؤیای همیشگی باز هم تکرار شد. او در حیاطی روستایی با مخلوقی عجیب‌الخلقه مواجه شده بود که تنه‌ی مار و سر بوقلمون داشت و رنگ سرش سرمه‌ای سیر بود.

جانور بطرف رؤیاگر آمد و شروع کرد به مانور دادن. مرد می‌دانست که برای اجتناب از خطر باید با انگشت به پیشانی حیوان بزند. بنابر این هر چند دقیقه یک بار دستش را دراز می‌کرد و ضربه‌ای به سر مخوف جانور می‌زد.

البته خودش می‌دانست که خواب می‌بیند ولی رؤیا کاملاً واقعی بود. او بشدت ترسیده بود؛ چون نمی‌توانست بیدار شود. آنگاه حرف دوست اکیستش را بیاد آورد که گفته بود هر وقت دچار دردسر شدی، هیو را زمزمه کن.

بنابر این شروع کرد به زمزمه هیو و ناگهان کلّ صحنه حیاط و جانور ناپدید شد. مرد در حالی از خواب بیدار شد که قلبش شدیداً می‌تپید، اما می‌دانست که دیگر نمی‌ترسد.

دوباره خوابید و باز هم همان صحنه تکرار شد. با خود گفت حالا چکار کنم؟ و بلافاصله خواندن هیو را از سر گرفت و باز هم صحنه ناپدید شد.

بعداً دربارهٔ رؤیا با دوستش صحبت کرده و از او تشکر کرد. او از این که نام سرّی خداوند برای پیروان تمام ادیان کاربرد دارد، بسیار شاکر بود.

در ادامه برای دوستش توضیح داد که “دعاهای مسلک کاتولیک، بسیار طولانی و پیچیده‌اند و نمی‌توان آنها را در رؤیا بیاد آورد؛ اما هیو خیلی ساده است.” آری، بخاطر سپردن هیو کار آسانی است.



به رؤیاهای مربوط به هر کدام از این مراتب دقت کنید مضمون آنها زندگی روزمره عواطف، افکار و البته در موارد نادرتری وجه خالص معنوی ماست.

۷

انواع هشتگانه رؤیا

(قسمت دوم)

روح در آن واحد در طبقات مختلفی فعالیت می‌کند. مسئله تنها این است که ذهن مادی، حتی در طبقه اثیری صرف، نمی‌تواند تمام وقایع را ذخیره کند. این اطلاعات به ذهن محدود فیزیکی سرازیر شده و موجب تردید و مکث آن می‌شوند و در اینجا شما ناگزیر از انتخاب هستید.

شما انواع و اقسام گوناگون رؤیا را تجربه می‌کنید که برخی به امور معمولی و روزمره مربوط بوده و آنقدرها جالب توجه نیستند، برخی نیز گسسته

می‌نمایند و از ترتیبی منطقی پیروی نمی‌کنند. بعلاوه گروهی دیگر از رؤیاها هم معمولی هستند که دسته مهمی را تشکیل می‌دهند و با یادآوری آنها می‌توانید نوعی انضباط را در خود ایجاد کنید. برخی از این رؤیاها در بیداری و زندگی روزمره رخ می‌دهند و برخی در خواب.

راه طبیعی یادآوری رؤیا

بعضی از مردم در رؤیا از قابلیت بهتری برای یادگیری برخوردارند و برخی در مراقبه. البته من در رؤیا کمی بیشتر می‌توانم به شما آموزش دهم. رؤیا عموماً راهی بسیار آسان برای استقاده رؤیاست تا به روح آموزش دهد؛ چون در وضعیت رؤیا ترس‌ها کنار گذاشته می‌شوند.

ملایم‌ترین روشی که من می‌شناسم همان است که خود در گذشته وقتی سرم به سنگ می‌خورد بکار می‌بردم و هنوز هم مثل همیشه از آن استفاده می‌کنم. شبها قبل از این که بخوابم بعنوان اندیشه‌ای درونی تنها به استقاده درون رخصت می‌دادم تا مرا به مکانی ببرد که شایستگی آن را بدست آورده‌ام و می‌گفتم، "ماهان‌تا به تو اجازه می‌دهم مرا به طبقه یا معبد حکمت زرینی ببری که منفعت معنوی‌ام ایجاب می‌کند."

سپس بدون این که نگران چیزی باشم، می‌خوابیدم. روز بعد دقت می‌کردم ببینم چیزی بیاد دارم یا نه.

اغلب موارد تجربه درونی در ابتدای بیداری خیلی تازه و واضح است ولی از آنجا که بسیار عادی می‌نماید بزودی فراموش می‌شود. اگر بتوانید با در پیش گرفتن انضباط لازم خود را طوری عادت دهید که بمحض بیدار شدن

بلافاصله تمام وقایع رؤیا را بنویسید، ظرف یکی دو ساعت از نوشته‌های خود، کاملاً متعجب خواهید شد و این شگفتی با گذشت یک ماه خیلی بیشتر خواهد بود.

رؤیاهای بیداری

نوع پنجم رؤیاهای بیداری است.

همانطور که قبلاً اشاره کردم، رؤیای بیداری معمولاً تجربه‌ای خارجی است که توسط ماها **مانتا** ترتیب داده می‌شود و هدف آن این است که بواسطه مثالی در زندگی روزمره شما به درسی معنوی اشاره کند.

رؤیای بیداری بهمین سهولت می‌تواند در رؤیا هم رخ دهد؛ یعنی جایی که معنای آن می‌تواند چون صدای زنگ طنین اندازد. اما از آنجا که این تجربه در رابطه با زندگی روزمره رخ می‌دهد، معمولاً احتمال این که اهمیت معنوی آن را نادیده بگیریم زیاد است. ما چنان در اصل تجربه غرق می‌شویم که نمی‌توانیم از صحنه فاصله گرفته و متوجه منظور استاد درون در رابطه با رؤیای زندگی شویم.

سفر پرماجرا با اتوبوس

خانم اکیستی از اهالی کانادا قصد داشت در یکی از سمینارهای **اکنکار** که قرار بود در واشنگتن دی سی برگزار شود، شرکت کند ولی از نظر مالی در مضیقه بود. وقتی که تعدادی از اکیست‌های منطقه برای رفتن به سمینار

اتوبوسی کرایه کردند، او هم تصمیم گرفت به آنان ملحق شود. البته در اصل هواپیما را ترجیح می‌داد ولی هزینه اتوبوس خیلی کمتر بود. بعلاوه با توجه به تهویه مطبوع اتوبوس، به نظر می‌رسید سفر راحتی را در پیش داشته باشد.

او شب قبل از حرکت چشم بر هم گذاشت. از آنجا که سفر دوازده ساعت طول می‌کشید، انتظار داشت که در اتوبوس بخوابد ولی بمحض این که اتوبوس مونترآل را ترک کرد، زنجیره‌ای از مشکلات شروع شد.

اول تهویه مطبوع از کار افتاد و سپس نوبت به خرابی دستشویی رسید. اتوبوس بطرز ناراحت‌کننده‌ای گرم و هوای آن سنگین شد. ولی او بقدری خسته بود که سعی کرد بهر قیمتی شده بخوابد. درست در لحظه‌ای که در آستانه خوابیدن بود، سایر اکسیست‌ها فکر کردند خالی از لطف نخواهد بود اگر تا خود و اشنگتن آواز بخوانند.

برای این که اوضاع از این هم بدتر شود، راننده یک جا اشتباهی پیچید و راه را گم کرد. کار به جایی رسید که او بخاطر عدم آشنایی با جاده بناچار جاده‌های فرعی را که کسی به آنها توجه نمی‌کرد مایل به مایل جستجو کرد. سفر شانزده ساعت طول کشید و سرانجام وقتی که زن از اتوبوس پیاده شد، بشدت عصبانی بود.

او می‌خواست از سمینار لذت ببرد، اما توجه به سخنانی یا شرکت در کارگاهها برایش خیلی دشوار شده بود. مدام به آن سفر وحشتناک با اتوبوس فکر می‌کرد. این بدترین سفر عمرش بود و بین این همه جا باید مقصد

چنین سفری یکی از سمینارهای اک باشد؟ نمی‌توانست جلوی عصبانیت خود را بگیرد.

همان شب هنگامی که در سرسرا ایستاده و منتظر بود تا به جلسه سخنرانی اصلی وارد شود، یکی از دوستان کانادایی به شانه‌اش زد. او هم بلافاصله تمام عقده‌های جمع شده در سفر را خالی کرد و در خاتمه گفت، "خلاصه نه خواب، نه دستشویی، نه تهویه مطبوع، چهار ساعت اضافه، علاوه بر این که همه مثل کفتار زوزه می‌کشیدند!"

اکیست دیگر صبورانه به داستان غم‌انگیز او گوش داد و وقتی زن بالاخره آرام شد، گفت، "چه رؤیای جالبی!"

زن که دیگر کفری شده بود، با تندی گفت، "فکر نکنم یک کلمه از حرف‌های مرا فهمیده باشی. کسی از رؤیا حرف نزد. این حکایت سفر من از مونترآل به این سمینار بود!"

مرد گفت، "اما اگر فکر کنی می‌بینی که موضوع سمینار رؤیا است."

زن چند لحظه‌ای به او خیره شد و بعد خشمش فروکش کرد و گفت، "بله البته. این یک رؤیای بیداری بود." ناگهان متوجه مفهوم معنوی نهفته در پس این سفر پرماجرا شد و فهمید که استاد این تجربه را برایش فراهم کرد تا نکاتی را درباره خودش به او بیاموزد.

اتوبوس نماد خودش در مقام روح بود و سفر نشانگر سفر روح بسوی خداوند. او تهویه مطبوع خراب را با از دست دادن صبوری، داغ کردن و تند مزاجی خود مقایسه کرد. دستشویی خراب به مشکلاتی اشاره داشت که او با خوردن

غذاهای ناجور برای خودش بوجود می‌آورد. سر و صدای مستمر در اتوبوس او را بیاد اوقاتی انداخت که هنگام نیاز به گوش کردن، حرافی می‌کرد.

حالا متوجه شده بود که تمام این مسافرت مانند سفر در جهت ادراک معنوی بالاتری نسبت به خودش بود. او می‌دانست که تعلیمات درونی حتی قبل از رسیدن به سمینار، به او عرضه شده بود. با این دریافت، ابری که در تمام مدت سمینار چشم‌اندازش را تیره و تار کرده بود از بین رفت و او توانست از بقیه تعطیلات لذت ببرد.

پشت درب بسته

واصلی مایل بود پخش یکی از بسته‌های نرم‌افزاری کامپیوتری را بر عهده گیرد و در یک نمایشگاه فروش در یک هتل محلی شرکت کرد. وقتی که داشت کنفرانس را ترک می‌کرد به خود گفت، "خیلی عالیست. فکر می‌کنم بتوانم از این رهگذر پول و پله‌ای حسابی بهم بزنم."

به پارکینگ هتل رفت و در جیبش دنبال سوئیچ گشت، اما اثری از آن نبود. وقتی از پنجره اتومبیلش نگاه کرد دید که سوئیچ در اتومبیل جا مانده. درب برویش قفل شده بود.

اک داشت به او می‌گفت که این فرصت شغلی یا سرمایه‌گذاری درها را برویش خواهد بست. این اولین هشدار بود.

کارکنان هتل با وسیله‌ای بخصوص درب اتومبیل را باز کردند و او ظرف چند دقیقه داخل ماشین نشسته بود. با خود گفت، "این بدشانسی بود؛ ولی حالا

که داخل ماشین هستم." و سوئیچ را چرخاند. اما اتومبیل روشن نشد. باطری از کار افتاده بود. باز هم با کمک کارکنان هتل ماشین را روشن کرد و وقتی داشت از پارکینگ خارج می‌شد، گفت، "این اتفاقات معمولی هستند." و به فکرش هم خطور نکرد که استاد درون داشت برای بار دوم به او هشدار می‌داد.

بعد سعی کرد برای شروع کار پخش وام بگیرد. مدام با موانع و تأخیرات مواجه می‌شد؛ یکی بعد از دیگری. هرگز بفکرش نرسید که اِجُّ دارد برای بار سوم به او فرصت عقب‌نشینی می‌دهد.

درست در همین اوان در رؤیائی خود را دید که بالای ساختمانی بلند مرتبه ایستاده است. ارتفاع باعث سرگیجه او می‌شد و حس می‌کرد که به آنجا تعلق ندارد. ارتفاع برای او خیلی زیاد بود. باید راهی پیدا می‌کرد تا دوباره به خیابان برگردد ولی نمی‌دانست چگونه.

از قضا کار پخش با ناکامی روبرو شد. حالا باید تمام تلاش خود را بکار ببرد تا از چاهی عمیق نجات یابد. او خود می‌گفت که این درسی بسیار گرانبه‌ایست بوده ولی در این میان چیزی به آموخته‌هایش افزوده شده است.

روح‌القدس غالباً درباره واقعه‌ای که بزودی رخ خواهد داد، بما هشدار می‌دهد. اگر چنان مستحکم برنامه‌ریزی کرده باشیم که مایل نباشیم از راه خود منصرف شویم، بعید نیست هشدارها را نادیده بگیریم. این زمانی است که ما از قدرت ذهن و برنامه‌ریزی خود برای کسب ثروت‌های مادی آنچنان اطمینان داریم که گوش دادن به هشدارها و رهنمودها را فراموش می‌کنیم.

سکه‌های مسین

خانمی که سالها در شرکتی مشغول بکار بوده در آسمتانه بازنشستگی قرار گرفت. تا زمان بازنشستگی یک سال فرصت بود ولی او در این اندیشه بود که شاید بهتر باشد برای اندوختن پس انداز بیشتر چند سال دیگر هم کار کند.

روزی در مراقبه خطاب به اک گفت، "لطفاً درباره بازنشستگی به من نشانه‌ای بده. سه هفته قبل از زمان مقرر یک سکه مسی با سوراخی کوچک در حاشیه‌اش بمن نشان بده" او نشانه‌ای را انتخاب کرده بود که چندان معمولی نباشد و ضمناً احتمال دیدن آن وجود داشته باشد.

هفته بعد یک جفت گوشواره غیر معمولی دید که از سکه مسی ساخته شده بود. در حاشیه هر یک از سکه‌ها سوراخی تعبیه شده بود. با مشاهده این تصادف خنده‌اش گرفت و آن را بی اعتبار قلمداد کرد. بنابر این گوشواره‌ها را بفراموشی سپرد.

اما سه هفته بعد رئیس اداره به برخی از کارمندان پیشنهاد بازنشستگی زود هنگام داد و همراه با آن پولی نقد تا متضرر نشوند. اگرچه هنوز یازده ماه تا موعد مقرر باقی مانده بود ولی زن فهمید که روح القدس درباره بهترین راه، بترتیبی او را راهنمایی کرده بود که بتواند منظور آن را درک کند.

این قبیل رؤیاهای بیداری دائماً رخ می‌دهند و این تنها مختص زندگی اکیست‌ها نیست. اگر خود چشم براه چنین رهنمودهایی باشید، بدین معنی است که آنها را بعنوان نحوه عمل روح القدس در زندگی روزمره خود برسمیت می‌شناسید؛ بنابر این در فواصل کوتاه‌تری ظاهر خواهند شد. در

این صورت درمی یابید که معجزات ثبت شده در کتب مقدس امروزه هم مانند همیشه رخ می دهند.

برای تشخیص این هدایای روح القدس و بهره برداری از آنها، تنها باید دریچه آگاهی خود را بروی آنها بگشایید.

در اک ما بواسطه تمرینات معنوی اک از قبیل زمزمه هیو آگاهی خود را می گشاییم.

لنزهای چشمی

خانمی که از هشت سالگی مدام عینک می زده، ناگهان متوجه کاهش بینایی خود شد. این کاهش در یک دوره سه ماهه روی داد. در مرحله بعد چشم راستش درد گرفت. برای مدتی بطور متناوب از عینک و لنز استفاده کرد ولی ضعف بینایی اش کماکان ادامه یافت.

سرانجام برای مداوا نزد چشم پزشک رفت.

دکتر به او اطمینان داد که، "سوی چشمانت ایرادی ندارد، فقط لنزهایت فاسد شده اند. بعد از این که لنز تازه تهیه کنی، چشمانت بهبود می یابند درد از بین می رود و بینایی ات به حالت اولیه برمی گردد."

دکتر حق داشت ولی این تجربه برای جلب توجه زن کفایت می کرد. او حس می کرد معنای عمیق تری در پس قضیه نهفته است، بنابراین در مراقبه با ماهانتا، استاد درون به گفتگو پرداخت.

استاد پرسید، "وقتی دچار این مشکل شدی در زندگی چه مشکلی داشتی؟"

- "چند مشکل داشتم. اوضاع چندان مرتب نبود."

- "وقتی این مشکلات بروز کردند، آیا برای رها کردن چیزی مشغول تلاش شدید بودی؟"

- "نه گمان نمی‌کنم."

ولی وقتی بیشتر فکر کرد، متوجه شد که در آن دوره به برخی چیزها وابستگی داشت. هر قدر در مقابل تغییرات مقاومت بیشتری بخرج می‌داد، زندگی در نظرش زشت‌تر می‌شد. بتدریج چشم معنوی‌اش شروع کرد به بسته شدن و به تبع آن دید چشمانش هم رو به کاهش نهاد. این دو رابطه علت و معلولی داشتند.

آنجا که پزشک به او گفت، "لنزه‌ایت فاسد شده‌اند،" استاد درون تلاش می‌کرد تا بوسیله چشم پزشک مطالبی را به او بفهماند. عبارت دیگر می‌خواست بگوید که "روش پیشین تو در نگرش به زندگی غلط، پوسیده و فاسد است." او با تعویض لنزها یا عبارتی رها کردن وابستگی خود به چیزهایی که در آن سه ماه در حال تغییر بودند، می‌توانست دوباره بخوبی ببیند و از بُعد معنوی به مسیر درست برگردد.

در اینجا ما هانقا برای آموزش درسی معنوی از واقعه‌ای خارجی استفاده کرد. این را رؤیای بیداری می‌گویند.

کاغذ دیواری

یکی از واصلین اک می خواست خانه خود را کاغذ دیواری کند. وقتی که پولش دیگر کفاف وسایل را نمی داد، ابتکار عملی بخرج داد. ابتدا یک قاب چوبی درست کرد. سپس کاغذ دیواری را روی قاب کشید و با استفاده از پونز آن را موقتاً در جای خود کار گذاشت تا بعداً کار را به اتمام برساند.

بعداً پونزهای موقتی را با میخ‌های محکم و صنعتی تعویض کرد. این کار موجب می شد کاغذ دیواری بطور دائمی به قاب بچسبد.

او اولین پونز را کشید و بدون نشانه‌گیری میخ را در کرباس فرو کرد. اما جالب این که میخ دقیقاً در همان سوراخی فرو رفت که پونز قبلاً آن را ایجاد کرده بود. با خود گفت، "عجیب است. بندرت چنین چیزی اتفاق می افتد."

پونز بعدی را کشید، میخ را برداشت و باز هم درست به همان سوراخ فرو کرد. تکرار این واقعه بقدری عجیب بود که دست از کار کشید و با خود گفت، "نکند این یک رؤیای بیداری باشد؟ در اینصورت معنی آن چیست؟"

از آنجا که اک رؤیای بیداری را طوری ترتیب می دهد که رهنمودی معنوی را به فرد القا کند، راهی باقی می گذارد تا خود تجربه گر معنی آن را درک کند.

اکیست موقعیت را بررسی کرد: "آیا منظور این است که کارها را غلط انجام می دهم یا درست؟ اگر غلط باشد، معنی اش این است که من در یک دور باطل گرفتار شده‌ام؟ آیا تلاش‌های تازه‌ام را با پیروی از الگوهای قدیمی انجام می دهم؟"

“از طرف دیگر شاید منظور این است که کارها را درست انجام می‌دهم. آیا دوبار بر یک هدف زدن بدین معنی است که در راه هدف بخوبی پیش می‌روم؟”

ناگهان فهمید که موضوع همین است. احساس درستی عمل که با تجربه همراه بود، به او می‌گفت که مستقیماً بسوی هدف می‌رود. **ماهانتا** بواسطه واقعهای خارجی یا رؤیای بیداری رهنمودی معنوی را به او عرضه کرده بود و می‌خواست بگوید که در راه رسیدن به خدا در جهت درستی به پیش می‌رود. این تجربه چندان برجسته‌ای نبود، اما حتی وقایع کوچک زندگی هم می‌توانند معنایی مهم داشته باشند.

زبان حکمت زرین

نوع ششم رؤیاهای، زبان حکمت زرین است.

رؤیای بیداری و زبان حکمت زرین دو تجربه متفاوت هستند که گاهی تشخیص آنها از یکدیگر دشوار است. در حالی که رؤیای بیداری معمولاً واقعهای در جهان خارج را بکار می‌گیرد، زبان حکمت زرین بطور معمول با اصوات و صدای گفتار سر و کار دارد.

زبان حکمت زرین همان صدای **ماهانتاست** که برای انتقال رهنمودی معنوی ناگهان ندا سر می‌دهد و ممکن است از زبان کسی دیگر یا حتی در قالب نوشتار ظاهر شود. زبان حکمت زرین معمولاً تجربه‌ای خارجی است ولی ضمناً چه بسا در طبقات درون هم رخ بنماید. تمام اینها بخشی از وجود خود شما هستند.

تصاویر روی شیشه

ماهان‌تا، استاد درون در رؤیا یکی از واصلین اک را به فروشگاه‌های برد که پنجره‌ای بزرگ داشت. صحنه‌ها و تصاویری یکی بعد از دیگری بر روی شیشه بنمایش درآمدند. رؤیاگر ساکت ایستاده تماشا می‌کرد.

ماهان‌تا در همین حال توضیح می‌داد، "در داستان‌سرایی استفاده از تصاویر بهترین کار است. درست همانطور که تو می‌توانی آن طرف شیشه را ببینی، شنونده داستان هم می‌تواند آنسوی تصاویر را ببیند. با دیدن آنسوی تصاویر، فرد می‌تواند حقیقت یا اصل معنوی نهفته در تصویر را دریابد."

این صدای استاد در عالم درون بود. کلمات ادا شده همراه با تصاویر صحنه‌ای ساختگی، برای آموختن نکته‌ای به رؤیاگر مورد استفاده قرار گرفتند.

کلوچه فال چینی

داستان بعدی نمونه‌ای دیگر از نحوه سخن گفتن اک با انسان بوسیله زبان حکمت زرین است.

اکیستی با دوستش مشغول صرف ناهار بود. در همین حین دوستش با دیدن زوج چاقی که در غرفه پهلویی نشسته بودند، بیاد لطیفه‌ای افتاد و آن را برای اکیست تعریف کرد. او هم لطیفه را به حافظه خود سپرد تا بعداً برای دیگران تعریف کند.

روز بعد با یکی از همکارانش در یک رستوران چینی نشسته بودند. غذا که تمام شد، خانم گارسون صورتحساب را همراه با دو کلوچه فال آورد و روی میز گذاشت. وقتی اکیست کلوچه خود را برمی داشت، زوج چاقی وارد شدند و سر میز پهلویی نشستند. او بیاد لطیفه افتاد و با خود فکر کرد شاید اصلاً اینها همان دو نفر باشند و از این فکر بخنده افتاد.

همینطور که خم شده بود تا لطیفه را تعریف کند، ضمناً کلوچه خود را هم دو نیم کرد، کاغذ داخل آن را باز کرد و نگاهی به آن انداخت. روی کاغذ نوشته بود: "برای کسی که از دیگران به نیکی یاد می کند، نجوا کردن معنایی ندارد." بنابر این لطیفه را نیمه کاره رها کرد.

ما در اک می آموزیم که چشم و گوش معنوی خود را باز نگاه داریم. همینکه او نوشته را خواند، فهمید که ماهانقا قصد دارد پیامی کاملاً متفاوت را به او گوشزد کند و نیز می دانست که این به سود خودش بود.

همکارش گفت، "ادامه بده. بعدش چی شد؟"

اکیست گفت، "ترجیح می دهم ادامه ندهم."

- "چرا؟"

او تکه کاغذ را به دوستش نشان داد و دوستش بلافاصله متوجه قضیه شد و گفت، "بله. بنظرم منمهم علاقه ای به شنیدنش نداشته باشم."

رؤیاهای روشنگر

نوع هفتم رؤیاهای روشنگر هستند.

خانم اکیستی در رؤیا همراه با شخص دیگری در اتاقی نیمه تاریک بود. دربهای شیشه‌ای اتاق با پرده‌های ضخیمی پوشیده شده بودند که از سقف تا زمین کشیده شده و اتاق را تقریباً تاریک کرده بود.

رؤیاگر بطرف پرده رفت و طناب یک طرف را گرفت و آن را کنار زد تا نور بیشتری وارد اتاق شود. پشت پرده ضخیم، یک پرده دیگر هم بچشم می‌خورد که نازک‌تر و لطیف‌تر از اولی بود. او طناب پرده دوم را هم پیدا کرد و آن را کنار زد و نور بیشتری بدرون تابید. حالا تشخیص محیط کمی راحت‌تر شده بود، اما هنوز چندین پرده دیگر هم وجود داشت.

با مشاهده سایر پرده‌ها گفت، "کلافه شدم. دوست ندارم زحمت بکشم و این همه پرده را کنار بزنم. همین پرده ضخیم و لطیف کفایت می‌کند."

وقتی بیدار شد و رؤیا را بخاطر آورد، خیلی ناراحت شد و با خود گفت، "فرصتی فراهم شده بود تا نور اک را خالص‌تر از هر وقت دیگر تماشا کنم؛ اما تمام پرده‌ها را کنار نزنم."

در اینجا یکی از گفته‌های اخیر مرا در یکی از سمینارهای اک بیاد آورد که درباره پرده‌های فراوانی بود که بین آگاهی انسانی و مراتب بالاتر آگاهی معنوی قرار دارند. ما باید برای دیدن اشکال خالص و شفاف نور یا شنیدن صوت قوی‌تری از خدا در مرتبه بالاتری از آگاهی قرار بگیریم.

انسان در سطح فعلی خود، تنها قادر به تحمل مقدار معینی از نور و صوت است، اما برای دریافت بیشتر باید به مرتبه بالاتری از آگاهی برسد. جذب مقدار بیشتری از آنچه که برایش آمادگی داریم، می‌تواند بما آسیب برساند و در اک هرگز چنین اجازه‌ای داده نمی‌شود.

زن متوجه شد که همراه او در رؤیا نماد **ماهانتا** بود. او در هر حال اجازه نمی‌داد که **اکیست** لایه دیگری از این پرده‌های لطیف را کنار بزند.

پس از اندیشیدن درباره رؤیا، فهمید که چرا از کنار زدن تمام پرده‌ها خودداری کرده است. او بطور غریزی تشخیص داده بود که قادر به تحمل تمامی نور خالص نخواهد بود و تنها می‌توانست همان مقدار نور را بپذیرد؛ نه بیشتر. این رؤیای روشنگر بود که می‌توان آن را رؤیای شناخت هم نامید.

نهنگ به گل نشسته

رؤیاگر دیگری در طبقات درون به محل برگزاری یک سمینار رسید. وارد هتل شد، طول سرسرا را طی کرد و به پشت ساختمان رسید و درب را گشود. اقیانوس بقدری نزدیک بود که آب به لبه قالی می‌خورد. او می‌توانست از آستانه درب نهنگ‌هایی را ببیند که در نزدیکی ساحل شنا می‌کنند. همه چیز فوق‌العاده زیبا بود.

در اینجا متوجه نهنگ کوچکی شد که روی ماسه‌های ساحلی افتاده بود و نمی‌توانست به آب برگردد.

در همین لحظه یکی از والهای بزرگ‌تر نزدیک شد و او را با هول دادن به آب برگرداند و سپس به همراهانشان پیوستند و شنا کنان از نظر دور شدند.

رؤیاگر فهمید که خودش هم مثل نهنگ کوچک به گل نشسته بود؛ بدور از محیط طبیعی‌اش. نهنگ بزرگ که او را بطرف آب هول داد، **سمبل ماهانتا** بود. او حالا مجدداً به اقیانوس **معنوی** هستی بازگشته بود.

چنین رؤیاهایی به فرد نشان می‌دهند که او در مسیر معنویت در حال پیشرفت بوده و از حمایت و کمک برخوردار است. این اطمینان اهمیت بسزایی دارد، چون بعید نیست فرد گاهی خود را چون موجودی تنها در بیابان بیندارد. رؤیای آب - بخصوص اقیانوس - نشانگر کمال یا کامیابی در زندگی است. مشاهده امداد موجودی بزرگ‌تر به موجودی که هنوز قادر به محافظت از خود نبود، برای رؤیاگر قوت قلبی محسوب می‌شد.

بذرهای زرین

اکیستی در رؤیا کیسه بزرگی را دید که بر شاخه درختی زیبا و باستانی آویخته است. کیسه پر از آب و دانه‌های طلایی بود. ناگهان سوراخ کاملی در کیسه بوجود آمد و آب شروع به ریختن کرد ولی دانه‌ها باقی ماندند و ابتدا نمی‌خواستند خارج شوند، چون نمی‌دانستند در صورت خروج به‌مراه آب بکجا خواهند رفت. بالاخره تعداد زیادی از آنها خارج شده و تعداد بسیار زیادی باقی ماندند.

دانه‌هایی که همراه با آب از روزنه خارج شدند، جسور و ماجراجو بودند. آنها به دیگران اعتراضی نداشتند یا آنها را سرزنش نمی‌کردند. این دانه‌ها زندگی را با آغوش باز پذیرفته، به زمین فرو رفتند و از توشه روح الهی برخوردار شده، رشد کردند و در فصلی دیگر میوه دادند. آنها به‌اک اعتماد کرده و بهره بردند. ولی گروهی که برجا ماندند، پژمردند و از بین رفتند.

این رؤیائی کاملاً معنوی بود. آنچه که از کیسه به بیرون جاری شد، آب حیات و زندگی بود. دانه‌ها ارواح بودند - آنان که مایل به همراه شدن با جریان اک بودند و آنها که مایل نبودند.

دانه‌هایی که در کیسه ماندند، می‌ترسیدند اگر خود را به جریان آب حیات بسپارند و از روزنه به جهانی دیگر بروند، مبادا چیزی را از دست بدهند. بهمین علت در جای خود باقی ماندند. ولی آنهایی که به پیش رفتند، خود را از قید دنیای کوچک و کهنه‌ای رها کردند که روزگاری آنها را محبوس کرده بود. آنها وارد خاک جهانی بزرگ و تازه شدند؛ جهانی که در آن آب موجب رشد و شکوفه دادن آنها می‌شد. این هم رؤیای معنوی شناخت بود.

بازپرداخت یک دین

نقش‌آفرینی کارما همه روابط متقابل انسان‌ها را تحت کنترل می‌گیرد.

در داستان بعدی مرد جوانی که او را نیک^۱ می‌نامیم، موفق می‌شود، شاهین‌های ترازوی عدالت را که در گذشته برهم خورده بود، مجدداً به تعادل درآورد. او باید دینی را به یکی از قربانیان خود در زندگی‌های گذشته می‌پرداخت ولی ما هانتا قبلاً با ترتیب دادن رؤیائی او را برای این تجربه دردناک و در عین حال ضروری آماده کرد.

نیک رؤیائی دید که در آن زن جوان زیبایی وارد اداره شد و خواست از تلفن روی میز رئیس او استفاده کند. نیک و دختر در عالم رؤیا بلافاصله نظرشان

^۱ . Nick

بهم جلب شد و در مدتی کوتاه عشقی شدید بین آنها بوجود آمد ولی نیک با نومییدی محض شاهد بود که این رابطه سرانجامی ندارد و در همین جا از خواب برخاست.

چند هفته بعد کارآموزی جوان برای کسب تجربه کاری به دفتر آمد. نیک از همان ابتدا عاشق او شد و برای جلب علاقه اش هر کاری کرد ولی دختر با طنازی به او وعده و وعید می داد و مدام می گفت، “بعداً.” در مدتی کوتاه تمام کارکنان شرکت در مورد رابطه آنان نجوا میکردند.

ناگهان آسمان به زمین آمد.

نیک از مجرای اطلاعاتی کارمندان دفتر فهمید که این زن جوان بطور پنهانی با بهترین دوست و همکارش نرد عشق می باخت. این رابطه تقریباً در همان هفته اول که سر و کله دختر پیدا شد، شروع شده بود. بدتر از همه این که مسبب این رابطه و ترتیب دهنده صحنه هم خود نیک بود. در هفته اول یک شب که نیک باید تا دیروقت کار می کرد از دوست خوبش خواست تا دختر را به منزل برساند. فصل آخر همان شب آغاز شد.

وقتی نیک از این عشق پنهانی مطلع شد، تنها اک یا روح الهی بود که سبب شد تا او مشاعرش را از دست ندهد. ولی دیگر به زندگی به دیده تلخی می نگرست. چرا سر و کله این دختر زیبا پیدا شد تا عمداً موجب رنج و اندوه او باشد؟

او در اوج عصبیت و خشم حتی عشق معنوی به ماهانتا، استاد حق در قید حیات را هم فراموش کرد.

سپس رؤیای دیگری دید. **ماهانتا** او را در مسیر زمان به عقب برد و او را در یکی از زندگی‌های گذشته که زن بود، نشان داد. او همسر مردی ثروتمند بود و دو خدمتکار داشت که هر دو بخاطر سوءاستفاده نیک از مقام و قدرتش دچار رنج و تعب بودند. یکی از آنان همین دختر جوان بود.

ماهانتا در توضیح گفت، “تو خود این کارما را آفریدی و این بدهی مانع عشق تو و خدا بود. حالا آن را بپرداز تا کارت با آن به اتمام رسیده باشد.”

نیک سرانجام دست کارما را تشخیص داد و فهمید که این دین دراز مدت و بزرگ باید مستهلک شود. البته فروکش کردن این درد خرد کننده مدتی طول خواهد کشید ولی او در حال حاضر خوشحال است که این بدهی را پرداخته. پس از این که سرانجام درد و رنج به پایان برسد، نیک احساسی تازه از آزادی و سبکبالی را تجربه خواهد کرد. اکنون نور عشق خدا می‌توانست دل او را روشن‌تر کند، چرا که مانع و سد کارمای فوق از بین رفته بود.

رؤیا در معیت ماهانتا

نوع هشتم رؤیاها، رؤیا در معیت ماهانتاست.

اک یا روح القدس را می‌توان بواسطه نور و صوت شناخت. تجربه درونی هر یک از این دو جنبه در عمل نشانگر حضور **ماهانتا** در قالب بصری یا سمعی است. نور و صوت در تلفیق با یکدیگر در زهدانی واحد می‌ریزند که در طبقات درون بشکل **ماهانتا**، استاد درون متجلی می‌شود.

خانمی از رؤیاگران اک غالباً ماهانقا را در طبقات درون ملاقات می‌کرد، اما بعلت خجالت و ترس از او اجتناب می‌کرد. شبی در رؤیا در تالاری بزرگ حاضر شد که قرار بود مراسم ذکر هیو در آن برگزار شود. قرار بود حضار برای خواندن هیو جمع شوند که ترانه‌ای عاشقانه و باستانی برای خداوند است. صندلی‌های زیادی چیده شده بود و هر کسی می‌توانست به دلخواه خود جایی را برای نشستن انتخاب کند.

زن صندلی بخصوصی را انتخاب کرد و بطرف آن رفت. اما وقتی به آنجا رسید، متوجه نامرتب بودن ترتیب صندلی‌ها شد. مردم پراکنده و نامرتب نشسته بودند؛ همه چیز مغشوش و نامرتب بود.

مراسم هیو هنوز شروع نشده بود؛ بنابر این او تصمیم گرفت چند دقیقه‌ای سالن را ترک کند. وقتی می‌خواست به آنطرف خیابان برود، با چند تن از دوستانش برخورد کرد. همگی سوار یک تله‌کابین شدند؛ یعنی همان وسیله‌ای که اسکی‌بازان را به بالای کوه می‌برد.

زن حس کرد از زمین بلند می‌شود و در مدتی کوتاه دیگر از وسیله نقلیه خبری نبود. در واقع همه چیز ناپدید شده بود و او در جهت بالا بسرعت حرکت می‌کرد، اما حالا در ارتعاشات افزایشی چشمگیر صورت گرفته بود.

این ارتعاشات همان صوت اک بودند که داشت او را به بالا می‌برد. آنچه در قالب رؤیا شروع شده بود، به تجربه مستقیم صوت منتهی شده بود که خود را در قلب ارتعاشات متجلی کرده بود.

دقیقی بعد او خود را در کالبد و در طبقه‌ای یافت که رؤیا از آنجا شروع شده بود. برای ذکر هیو بموقع به سالن برگشت؛ ولی این بار به قسمتی رفت که صندلی‌ها بترتیب و در آرایشی دایره‌وار چیده شده بودند. تمام صندلی‌ها بجز یکی اشغال شده بودند و او می‌دانست که باید آنجا بنشیند. وقتی در جای خود نشست، ذکر شروع شد.

بجا آوردن ماهانتا

ماهانتا، استاد درون در داخل حلقه بود ولی زن بخاطر ترس قدیمی خود از بی‌ارزش بودن سرش را پایین انداخته بود. در همین لحظه چیزی باعث شد سرش را بالا بیاورد. با نگاه کردن به ماهانتا ناگهان احساسی از آشنایی در وجودش به جنبش افتاد. استاد را از قبل می‌شناخت؛ در بسیاری از زندگی‌های پیشین. حتی بیاد آورد که او یکبار دعوتنامه عروسی‌اش را چاپ کرده بود.

او می‌دانست که این دعوتنامه به جای عروسی ظاهری، دعوت از روح بود برای پیوند با اک. این تجربه در حقیقت نماد ازدواجی درونی بین روح و روح القدس بود.

برای اولین بار در تجربیات درونی خود مستقیماً در چشمان ماهانتا نگریسته بود و اکنون دیگر نمی‌ترسید. او به درجه‌ای از رشد رسیده بود که می‌توانست خود را به اصلی الهی تسلیم کند که همیشه در درونش فعال بوده است.

تجربه صوت

در رؤیائی دیگر استاد درون دو تن از واصلین اک را در یکی از معابد حکمت زرین در طبقات درون همراهی می کرد. همینطور که قدم می زدند، ناگهان صدای ترنم هیو را شنیدند که به نوای سرودهای کلیسایی می مانست. صدا همینطور ادامه یافت و همه جا طنین انداخت.

آنها در معبد با چند نفر دیگر هم دیدار کردند که هیچیک قادر به شنیدن صدای هیو نبودند. از نظر اکیست ها صدا بقدری بلند بود که قطعاً بایست تمام اصوات دیگر را تحت الشعاع قرار می داد. اما وقتی دیگران حرف می زدند، صدای آنها هم به وضوح قابل تشخیص بود، حتی بلندتر از صدای کر کننده ترنم هیو.

این تجربه بلاواسطه یکی از اصوات خداوند بود. شنیدن صدای ترنم هیوی عده ای از استادان اک در طبقات درون، یکی از بالاترین تجربیاتی است که انسان می تواند در عالم رؤیا داشته باشد.

بر امواج رودخانه بسوی خدا

خانمی در طبقات درون بیدار شد و خود را سوار بر یک کرجی دید که با پارو داشت آن را در قسمت کم عمق رودخانه ای به پیش می راند تا وارد آبها عمیق تر شود. درست موقعی که می خواست قایق را به جلو براند، ماهانتا ظاهر شد و گفت، "چه کار می کنی؟"

- "می خواهم وارد رودخانه شوم."

- "کمک نمی خواهی؟"

- "البته که می خواهم."

استاد دوباره پرسید، "منظورم این است که واقعاً کمک می خواهی؟"

- "بله واقعاً کمک می خواهم."

ماهانقا گفت، "بسیار خوب. اگر واقعاً کمک می خواهی، باید روی قایق برایت خانه‌ای بسازیم."

زن با تعجب گفت، "خانه؟ وزن آن باعث واژگون شدن قایق نمی‌شود؟"

- "نه. وزنش به قایق لنگر می‌دهد."

زن تردید داشت. او قبلاً هرگز کلمه لنگر را در این معنی نشنیده بود. بعداً که به لغتنامه نگاه کرد، دید لنگر در این معنا به چیزی اتلاق می‌شود که موجب ثبات و تعادل می‌شود.

بالآخره گفت، "ولی من خانه درست کردن را بلد نیستم."

- "نگران نباش. من کمکت می‌کنم."

ماهانقا الوار را آورد و گفت، "من اینها را به اندازه مناسب می‌برم و تو آنها را در جای خود میخ کن. جایش را نشانت می‌دهم."

آنها طبقه به طبقه، دیوار به دیوار و اتاق به اتاق با سرعت کار کردند که سرعتی کند و نامطمئن بود تا این که سرانجام کار به اتمام رسید. سپس روی قایق رفتند و استاد با شادمانی تمام گفت، "بزن بریم!"

زن نگاهی به قایق انداخت و احساس راحتی کرد، چون می دانست که وقتی وارد جریان سریع رودخانه شود در پیچ و خم رودخانه از یاری ماهانتا برخوردار خواهد بود.

وقتی که او مطالعه دیسکورس های اک را شروع کرد، نسبت بوجود جریان های درون هوشیاری بیشتری کسب کرد. وقتی در درون خود به ادامه راه اک تعهد سپرد، استاد به او گفت که در طبقات درون قایقی بسازد تا در سفر بسوی خانه الهی مورد استفاده قرار دهد. وقتی آماده حرکت بود از این سفر به ابدیت می ترسید؛ بنابر این استاد او را در ساختن خانه ای یاری کرد، خانه ای که موجب امنیت بیشتر کرجی می شد. خانه نماد دانش اک بود که او برای بقا در رودخانه منتهی به خداوند بدان نیاز داشت.

گنجینه غنی رؤیا

من در تحقیقاتی که در حیطة رؤیا بعمل می آورم در پی یافتن حلقه ای مشترک در تجارب رؤیاگر بی کران هستم. البته این تحقیقات هنوز در ابتدای راه است و حتی نظری اجمالی به تمام عرصه های مختلفی که رؤیاگران در طریق اک بدان قدم می گذارند نیز قلمداد نمی شود.

انواع هشتگانه رؤیاها بهیچ وجه تمام انواع رؤیاها را در بر نمی‌گیرند؛ اما آنچه در اینجا ارائه شد می‌تواند بعنوان راهنمایی کلی در تفسیر تجربیات رؤیا مورد نظر قرار گیرد.



به رؤیاهای مربوط به هر کدام از این مراتب دقت کنید مضمون آنها زندگی روزمره،
عواطف، افکار و البته در موارد نادرتری وجه خالص معنوی ماست.



ادراک معنای رؤیا

و اما تعبیر رؤیاها را از کجا باید شروع کرد؟ آیا مبتدیان باید تحقیقات خود را از کتابخانه‌ها و با مطالعه کتاب‌های گوناگون درباره ماهیت رؤیاها آغاز کنند؟ البته منظور من این نیست که خواندن کتاب‌های تعبیر رؤیا موجب افزایش معلومات شما نمی‌شود، چون این‌طور نیست. با مطالعه این قبیل کتابها، با نحوه نگرش دیگران به عالم رؤیاها آشنا می‌شوید. این نگرش‌ها شامل تفسیر نمادها، بررسی عواطف و مطالعه علل خارجی می‌شود و حتی عده‌ای هم رؤیاها را بدیده معما می‌نگرند. اما اینها تنها قسمتی از تصویر کلی قضیه هستند. هر کسی که از خرد و بینش کافی برخوردار بوده و وقت لازم را به

این کار اختصاص دهد، سرانجام می‌تواند همهٔ قطعات ظاهراً بی‌ربط را کنار هم گذاشته و الگوی منحصر بفرد رؤیاهای خود را کشف کند.

اما با تمام اینها در این روش فرد از عنصر زیبا و شگفت‌انگیز زیستن با آگاهی کامل در سرزمین بهشتی رؤیایها محروم خواهد بود.

آغاز کار تعبیر

رؤیایها در هر سطحی که باشند، معانی منحصر بفردی دارند. این سطوح یا مراتب شامل روزمَرگی، عاطفی، عِلّی، ذهنی، ناخودآگاه و روحی هستند. مراتب فوق با شش طبقهٔ آفرینش که غالباً در آثار اک از آنها با نامهای فیزیکی، اثیری، عِلّی، ذهنی، اتری و روح یاد می‌شود در انطباقند و هر یک به وجهی از وجود ما مربوط می‌شوند. در اصل هر یک از رؤیایهای ما در یکی از این مناطق رخ می‌دهند.

وظیفهٔ ما این است که در تعبیر رؤیایها سادگی را رعایت کنیم.

درجات سه‌گانهٔ رؤیایها

به رؤیایهای مربوط به هر کدام از این مراتب دقت کنید. مضمون آنها زندگی روزمره، عواطف، افکار و البته در موارد نادرتری وجه خالص معنوی ماست. پس به بیانی ساده‌تر، مضامین رؤیایها به زندگی روزمره، سلامت عاطفی و نوع رابطهٔ ما با خداوند مربوط می‌شوند.

لطف رؤیا به این است که همه جا با ماست. رؤیا گنجی منقول و موهبتی الهی است که درباره سرشت معنوی راستین ما سخن‌ها دارد و تنها باید آن را بیاد آورد. شما هیچگاه از رؤیا محروم نیستید.

آیا تابحال اتفاق افتاده که برای تعطیلات به سفر بروید و ناگهان بگویید، "خدای من! یادم رفت رؤیاهایم را در چمدان بگذارم."؟

خیر. رؤیایا همیشه همراه شما هستند، چون آنها بخشی از شما و شما بخشی از آنهاید. رؤیا آینه وجود و ظرفیت معنوی نهفته در درون شماست.

به نظر من بعضی از دولتمردان، روحانیون کلیسا و دانشمندان ارزش رؤیا را دست کم می‌گیرند، چون شاهدیم که غالباً کسانی را که رؤیای خود را جدی می‌گیرند تمسخر یا محکوم می‌کنند. رؤیاگر در غالب موارد مخلوقی معنوی است که به جای بیرون در عالم درون بدنبال پاسخ معماهای زندگیست.

نماد شناسی رؤیا

اهمیت واقعی سمبولوژی رؤیا در نحوه ارتباط معنوی آن با زندگی روزمره شماست. یکی از رهروان اک این حقیقت را با کمک رؤیائی کشف کرد که به همسرش غیر اکیست او مربوط می‌شد.

به نظر می‌رسید که همسر او اندکی به اک تمایل دارد ولی در مورد عضویت در اکنکار تردید داشت. حتی بارها بر سر دو راهی مانده بود که آیا در

اعتقادات فعلی خود باقی بماند یا برای یافتن تعلیمات معنوی دیگری به جستجو پردازد. او غالباً از این دودلی با شوهرش صحبت می‌کرد.

شب‌ی مرد خواب دید که همسرش به منزل تلفن زده و می‌گوید، “من در یک باجهٔ تلفن هستم ولی نمی‌دانم اینجا کجاست. گم شده‌ام. کمک کن به خانه برگردم.”

مرد گفت، “اگر نام خیابانی را که در آن هستی یا حتی یکی از خیابان‌های اطراف را بگویی، می‌توانم در پیدا کردن خانه کمکت کنم.”

زن گفت، “اینجا چهارراه‌های زیادی دارد. نمی‌دانم کجا هستم.”

– “بسیار خوب. سوار اتومبیل شو و آهسته حرکت کن تا به چهارراه بعدی برسی. بعد دوباره تلفن بزن و نام دو خیابان تقاطع را بگو تا بدانم کجا هستی.”

اکیست از خواب بیدار شد و در این اندیشه بود که این رؤیا چه مفهومی داشت. این تجربه در عوالم درون بقدری عادی و شبیه زندگی روزمره بود که می‌دانست منظوری در کار بوده است.

ناگهان دریافت که رؤیا به دغدغهٔ درونی خودش اشاره دارد، چرا که همیشه نگران بود مبادا بنوعی اکنکار را به همسرش تحمیل کرده باشد. البته گاهی می‌پنداشت که همسرش واقعاً به تعلیمات روح‌القدس علاقمند است ولی غالباً از خود می‌پرسید، “آیا او واقعاً به این تعالیم علاقه دارد یا من اینطور تصوّر می‌کنم؟”

با توجه به این رؤیا در رابطه با وضعیت همسرش به ادراکی معنوی دست یافته بود. او با اتومبیل خود گم شده بود که بمنزله سفر روح در جهان‌های تحتانی و تلاش برای یافتن راه خانه بود. ولی تا وقتی که حداقل کمترین اطلاعاتی درباره موقعیت خود نداشته باشد، کسی قادر نیست به او کمک کند.

در رؤیا کار زیادی از مرد بر نمی‌آمد، جز این که همسر خود را به آهسته راندن در خیابان ترغیب کند تا به تقاطع بعدی برسد. از اینجا الهام گرفت که در عالم فیزیکی به او بگوید، "ابتدا باید جایگاه معنوی فعلی خود را شناسایی کنی. برای این که در مورد مقصد بعدی تصمیم‌گیری اول باید ببینی در حال حاضر کجا هستی."

در نتیجه به او توصیه کرد که در رابطه با اعتقادات فعلی خود، سایر طرق معنوی، اکنکار و هر چیز دیگری که خود تمایل داشت به تحقیق و تعمق پردازد؛ ولی ضمناً از او خواست که این کار را به آرامی و با تأنی انجام دهد. بدین ترتیب سرانجام او در زندگی خود به نقطه‌ای برجسته می‌رسد. آنگاه می‌تواند درنگ کرده، نگاهی به اطراف بیاندازد و جایگاه خود را تشخیص دهد، تا همسرش برای هدایت او به خانه راهی بیابد.

تنظیم لغتنامه شخصی رؤیا

یکی از نمادهای رؤیا که من در موقعیت‌های مهم زندگی خود بعنوان راهنما مورد استفاده قرار می‌دادم، زمین بیس‌بالی با ابعاد قانونی بود. وقتی در این زمین همه چیز مرتب بود و هر چیز در جای خود قرار داشت، فواصل

خانه‌های چهارگانه مساوی بودند، یک نفر توپ‌انداز، یک نفر توپ‌گیر و دو تیم در میدان حضور داشتند، نتیجه می‌گرفتم که اوضاع مرتب است.

ولی گاهی خانه‌ها در فواصل نابرابر و مجزا از یکدیگر بودند، یا مسیر بازی بشکل لوزی کامل نبود، یا گاهی که به توپ ضربه می‌زدم، می‌ترکید و همه جا پُر از پَر می‌شد. گاهی هم باید در جنگل می‌دویدم و دنبال خانهٔ اول می‌گشتم. خانهٔ دوم گاهی نزدیک‌تر از حد معمول بود؛ سومی کاملاً در جهتی دیگر و در دور دست. بعبارت دیگر هیچ چیز در بازی درست نبود.

وقتی از چنین رؤیائی برمی‌خاستم، غالباً متوجه می‌شدم که در زندگی روزمره‌ام اشکالی وجود دارد، طراوت زندگی از میان رفته و چیز جالبی در آن وجود ندارد.

این نشانه‌ای بود تا بنشینم و برای یافتن مشکل برنامه‌ریزی کنم. بعبارت دیگر باید برای یافتن مجدد یک زمین بیس‌بال با فواصل درست بین خانه‌ها، تعداد صحیح بازیکنان و غیره راهی پیدا می‌کردم.

* * *

توصیه: لغتنامهٔ رؤیا

ابداع یک فرهنگنامهٔ رؤیا می‌تواند شما را در آشنا شدن با نمادهای منحصر بفرد رؤیاهایتان یاری کند. زمین بیس‌بال، خرس، عقاب، یا هر چیز دیگر که باشد، بلافاصله می‌فهمید که هر نمادی برای شما چه معنایی دارد.

در انتهای دفتر رؤیاهایتان، قسمتی را به نوشتن فهرستی از نمادهایی اختصاص دهید که در رؤیاهایتان ظاهر می‌شوند. وقتی این فهرست را می‌نویسید، تاریخ مربوط به هر یک از نمادها را هم مشخص کنید تا اگر مفاهیم تغییر کردند، سردرگم نشوید. همینطور که پیشرفت می‌کنید، بتدریج نمادهای رؤیاهایتان معانی متفاوتی خواهند یافت و این واقعیتی است که اغلب کسانی که به مطالعه رؤیاها می‌پردازند از آن غافلند.

* * *

رهنمود رؤیا

بسیاری از واصلین اک در رؤیا رهنمودهایی را دریافت می‌کنند. چه بسا استاد رؤیا موقعیتی را خلق کند تا چیزی را بنمایش گذارد که در زندگی روزمره رؤیاگر موجب نگرانی او شده است. اکیست با توجه به چنین رؤیائی درمی‌یابد که در صورت تمایل به حل مشکل، باید چه اقداماتی را در پیش گیرد یا از چه اعمالی اجتناب کند.

با استفاده از دیسکورس‌های رؤیاآموزی اک آموختن درس‌های رؤیا برای شما آسان‌تر خواهد بود. بسیاری از کتب مربوط به مبحث رؤیا بر فهرست خاصی از نمادها تأکید دارند. این کتاب‌ها شما را بر آن وامی‌دارند که باور کنید نمادهایی از قبیل سنگریزه یا مثلاً کرکس، برای همگان یک معنا دارند. اما احتمال چندانی نمی‌رود که حقایق مربوط به خودتان را بتوانید از تعبیرات مربوط به دیگری استخراج کنید. بهمین علت من با ذکر نمونه‌هایی از

سمبل‌ها قصد دارم به شما نشان دهم که چطور باید رؤیاهایتان را خود تعبیر کنید.

ساختار رؤیاها و نحوه ارتباط آنها با زندگی روزمره شما در عالم مادی در دیسکورس‌های رؤیاآموزی اک مورد نقد و بررسی قرار می‌گیرد. مهمتر این که آموزشنامه‌های یاد شده بشما نشان می‌دهند که چگونه ارتباط بین زندگی درون و برون خود را کشف کنید. با تعمیم وجه درونی و ناشناخته خود به مرتبه خودآگاهی اوقات بیداری، می‌توانید زندگی خود را از همه جهت سامان بخشیده و از فواید معنوی بسیاری برخوردار شوید.

این دیسکورس‌ها حاوی تعدادی تکنیک معنوی هستند که باید آنها را قدم بقدم و ماه بماه بکار گیرید. بدین وسیله قادر خواهید بود آن دسته از الگوهای فکری را که در درونتان ریشه دوانده و موجب عقب‌افتادگی شما می‌شوند از بین ببرید.

رکن مترجم

در فصل سوم به نقش سانسورگر رؤیا اشاره کردم. اجمالاً باید گفت که استاد رؤیا غالباً از طریق ذهن اتری فعالیت می‌کند. قسمتی از ذهن اتری دارای مکانیزمی خودکار است که بعنوان سانسورگر عمل می‌کند. چنانچه ذهن اتری تشخیص دهد که تجربه خاصی در عوالم دیگر موجب شوکه شدن رؤیاگر خواهد شد، فرمان حذف آن را داده و رؤیا را پاک می‌کند.

علاوه بر این در ذهن اتری بخشی نیز وجود دارد که با مرتبه فوقانی ذهن در انطباق است. این همان جایگاهی است که مورد استفاده استاد رؤیا قرار می‌گیرد.

استاد رؤیا تجارب جهان‌های دیگر را در قالب نمادها یا کلماتی ترجمه یا تبدیل می‌کند که برای شما در این جهان قابل فهم باشد. من این بخش را رکن مترجم می‌نامم.

در برخی از طبقات عالم از زبان‌ها یا واسطه‌های ارتباطی متفاوتی استفاده می‌شود. وقتی پیامی به ذهن اتری وارد می‌شود، برای فهم ذهن بشری شما رمزگشایی و ترجمه می‌گردد. بدین ترتیب تمام مفاهیم تجلی یافته در سایر طبقات، به زبانی درک می‌شوند که معمولاً در زمین با آن صحبت می‌کنید.

در برخی از طبقات هستی وسایط نقلیه‌ای وجود دارند که در اینجا حتی نمی‌توان تصور کرد. مثلاً چه بسا در آنجا برای عمل حرکت چرخشی در کار نبوده و ذهن انسان اصولاً از درک آن عاجز باشد. چنین چیزهایی نیز رمزگشایی شده و به قالبی در می‌آیند که برای ما قابل فهم باشد.

استاد رؤیا از آن جهت در جهانی متفاوت تجربه‌ای را به شما عرضه می‌کند که درسی در آن نهفته است. شاید این درس به عادت یا رفتاری مضر مثل خشم مربوط باشد که آن را در پیش گرفته‌اید. استاد رؤیا شما را در کالبد روح به طبقه‌ای دیگر هدایت می‌کند تا بواسطه تجربه‌ای به زیان‌آور بودن آن رفتار بخصوص اشاره کند.

تأثیر مداخله

یکی از واصلین عادت دارد در حریم شخصی دیگران دخالت کند و خود نیز این را می‌داند. البته او تنها کسی نیست که چنین مشکلی دارد. وقتی طی طریق در اک را آغاز می‌کنیم و به مراحل بالاتر می‌رویم، باید چشمانمان را باز کنیم و یاد بگیریم که در زندگی خود اصول معنوی نهفته در تعالیم **ماهانقا** را تشخیص دهیم.

درسی که استاد رؤیا به این خانم آموخت در دو مرحله بود. در اولین رؤیا خود او قربانی بود و در دومی نقش متجاوز را ایفا می‌کرد. استاد درون یا استاد رؤیا تنها می‌خواست نشان دهد که اجازه دیگران در ورود به حریمشان چقدر اهمیت دارد. این بدین معنی است که ما از مداخله، استراق‌سمع، یا هر کاری از این قبیل که فکر می‌کنیم حق داریم انجام دهیم، پرهیز می‌کنیم. ما حق نداریم در امور شخصی دیگران دخالت کنیم.

این خانم در رؤیای اول در رستورانی نشسته بود. استاد رؤیا هم در همان نزدیکی داشت با چند نفر صحبت می‌کرد. در خلال صحبت او روی میز خم شد و مستقیماً رؤیاگر را مورد خطاب قرار داد ولی در همین احوال یکی از حاضرین حرف او را قطع کرد.

زن منتظر بود که استاد به سخنان خود ادامه دهد ولی او در عوض به صندلی خود تکیه داد و گفت، “بله، همین را می‌خواستم بگویم.” اما رؤیاگر می‌دانست جریان از چه قرار است. او به این علت حرف خود را قطع کرده بود که یک نفر حرفش را بریده بود.

معمولاً چنین رؤیائی را هر کسی بسادگی می‌پذیرد، چون دیگران خطا کار هستند. زن هنوز کاملاً متوجه رابطه این تجربه با عادت خود نشده بود ولی چند روز بعد در تجربه‌ای دیگر به او نشان داده شد که در اکثر موارد خودش در نقش خطا کار عمل می‌کند.

در عالم رؤیا نزدیک به ابتدای صف طولی از مردم ایستاده بود که در انتظار سلام کردن به استاد رؤیا بودند. هر کسی به نوبت با استاد دست می‌داد، چند کلمه‌ای رد و بدل می‌کرد و کنار می‌رفت تا نوبت به نفر بعدی برسد.

بالآخره نوبت به رؤیاگر رسید و با استاد دست داد، اما به جای این که کنار برود تا دیگران هم با او گپی خصوصی بزنند، بازو به بازوی استاد ایستاد و شروع کرد به گوش دادن به حرف‌های سایر واصلین.

همینطور که به استراق‌سمع مشغول بود و در مورد گفته‌های اکثریت کسانی که برای شفای معنوی به نزد استاد آمده بودند اظهار نظر می‌کرد، بخش فوقانی ذهن اتری فعال شد. این همان بخشی است که تجارب درونی را به تصاویر گرافیکی ترجمه می‌کند تا رؤیاگر پیام را از یاد نبرد و در صورت هوشیاری اشکال کار را دریابد.

یکی از واصلین تعدادی از اعضای بدن انسان را در دست داشت. استاد رؤیا بطرف کسی که مشغول مداخله بود برگشت و گفت، "اینها را بگیر."

رؤیاگر فقط به نگاه کردن بسنده کرد و با خود گفت، "اصلاً دلم نمی‌خواهد به چنین چیزی دست بزنم، اما ظاهراً چاره‌ای ندارم." و سپس با اکراه تمام دستش را دراز کرد و بلافاصله از خواب بیدار شد.

در اینجا فهمید که استاد رؤیا قصد داشت او را متوجه چه نکته‌ای کند. وقتی که او در امور دیگران مداخله می‌کرد، برخی از مشکلات آنان را به تنه خود می‌مالید. واقعاً که رؤیای معنی‌داری بود.

او درباره تأثیر مداخله از دو زاویه مختلف درسی آموخت. معمولاً استاد رؤیا نکته را بدین شکل جا می‌اندازد. هدف از این تجارب درون، تنها این است که انسان به موجودی معنوی‌تر مبدل شود. بهمین علت است که اک امروزه یکی از بهترین تعلیمات موجود در زمین است. این قبیل تجربیات بر ضعیف‌ترین نقاط ما انگشت می‌گذارند و برای غلبه بر آنها رهنمود لازم را ارائه می‌دهند.

رؤیائی درباره عادات

خانمی زندگی خود را به جای عشق با نیروی اعمال قدرت و تسلط بر دیگران به پیش می‌برد. او تمایل داشت دیگران را کنترل کرده و به آنان امر و نهی کند. این کار برایش بصورت عادت درآمده بود. البته خودش می‌دانست که دچار برخی عادات ناپسند است ولی سرمنشأ آنها را نمی‌دانست.

بدین ترتیب استاد رؤیا در رابطه با عادات تجربه‌ای را برایش تدارک دید.

شبی استاد رؤیا او را در خواب به زیرزمینی شلوغ و تاریک برد. که تمام در و دیوار و کف آن پر از زالوهای لزج بود. دیگران فکر می‌کردند، که عمل جدا کردن زالوها از بدن بسیار اهمیت دارد و بیشتر وقت خود را صرف نشستن و جدا کردن زالوها را از خود می‌کردند.

ناگهان دری باز شد و نور آفتاب به زیرزمین تابید و گروه دیگری از مردم وارد شدند که ظاهراً توجه چندانی به این موجودات لزج نداشتند.

گروه اول به آنان هشدار دادند که مراقب زالوها باشند و آنها را مرتب از خود جدا کنند، چه بعد از مدتی به سراسر بدن خواهند چسبید.

اما گروه دوم توجهی نداشت. آنان سرگرم خنده و خوشگذرانی بودند. گروه اول اصلاً نمی‌توانستند توجه این افراد شاد را به این واقعیت جلب کنند که عمل جدا کردن زالوها می‌تواند بقدر کافی اسباب نگرانی باشد.

گروه دوم بعد از مدتی زیرزمین را ترک کردند و آفتاب از درب باز مانده بدون تابید. در همین احوال رؤیاگر پریشان و ناراحت از خواب بیدار شد.

رؤیا به او نشان داد که در چه موردی کوتاهی کرده است. او با این تجربه توانست رؤیای نامطلوب خود را یک گام به پیش برده، به مرحله‌ای بالاتر انتقال دهد و خود را از لحاظ معنوی ارتقا بخشد.

تغییر دادن رؤیا به دست خویش

او در مراقبه تصور کرد که از زیرزمین تاریک خارج شده و در فضای روشن و زیر نور آفتاب می‌ایستد و بدین ترتیب با عبور از جهان تحتانی تر و تاریک‌تر و رفتن به جهان بالاتر و روشن‌تر سعی کرد تأثیرات وحشت‌آور رؤیا را بزدايد.

با این کار متوجه شد که موجودات لزج که مانند زالو می‌چسبیدند در حقیقت عادات انسانی بودند؛ عاداتی از قبیل سلطه جویی، ترس، قدرت و سایر اعمالی که به اطرافیان او اجازه نمی‌داد از آزادی برخوردار باشند.

گروه دوم صرفاً به زیستن با عشق به زندگی روزمره و عشق ورزیدن به روح القدس یا همان اک اهمیت می دادند. آنان متوجه بودند که این عشق در نور و صوت و جهان های پر شکوه خداوندی یافت می شود.

وقتی سعی می کنید فضای درونی خود را متحول ساخته و به جای قدرت طلبی به عشق ورزی میدان دهید، تأثیر خاصی بوجود می آید. در دنیای بیداری اتفاق بخصوصی رخ می دهد. چشم انداز شما روشن تر شده و اینک مایلید برای دیگران نیز همان قدر آزادی قائل شوید که برای خود می پسندید.



تمرین معنوی: بسوی نور

در صورتی که رؤیائی موجب پریشانی شما شده یا در جایی ناخوشایند به پایان رسیده، با کمک این تکنیک می توانید آن را به عقب برگردانید. رؤیا را در ذهن خود دوباره پخش کنید. از نقطه شروع تا جایی که بیدار شدید. سپس سعی کنید آن را یک صحنه جلوتر ببرید.

مثلاً اگر رؤیا در موقعیتی ترسناک مثل یک سرداب تاریک تمام شده باشد در تمرین معنوی خود آن را به صحنه ای ببرید که در سرداب رها شده بودید. سپس با استفاده از قوای تخیل، خود را از آنجا خارج کنید؛ مثلاً دری باز را تصور کنید که به نور طلایی آفتاب راه دارد. بدانید که این نور زرین الهی است، نور اک، نور خدا. به نور نگاه کنید و برای شنیدن صوت نیز گوش تیز کنید.

بیاد داشته باشید که وقتی رؤیائی دیده‌اید که مایلید آن را تغییر دهید، می‌توانید به مراقبه رفته و با این روش آن را وارد مرحله بعدی کنید. همیشه رؤیا را به مرتبه‌ای بالاتر ببرید. آن را از تاریکی، سکوت و تنهایی خارج کنید و به مرحله نور و صوت خدا برسانید.



با استفاده از تمرینات معنوی اک از قبیل تکنیک بالا، بدست خود به جهانی بزرگ‌تر در می‌گشایید. در مدتی کوتاه می‌بینید که عادت‌های تازه پیدا کرده‌اید. وقتی در خواب یا بیداری با تاریکی و مشکلات دست به گریبان می‌شوید از روی عادت بدست خود دنیایی درخشان‌تر خواهید ساخت؛ دنیایی که در آن می‌توانید نسبت به گذشته شادتر و راضی‌تر باشید.

اگر بتوانید نسبت به دیروز خود پیشرفت بیشتری حاصل کنید، هر قدر هم که جزئی و ناچیز باشد، بهره فراوانی برده‌اید. شما این کار را با کمک استاد رؤیا و بدست خود انجام داده‌اید. بدین ترتیب بزودی حاکم دنیای خود می‌شوید، چون در راه خالق شدن هستید.

رؤیاهای پرواز

یکی از اکیست‌ها که سالیان متمادی به حرفه طبابت مشغول بوده، روزی متوجه شد که عصر کامپیوتر از او پیشی گرفته است. او برای رقابت با نیروی کار عصر خود از مهارت لازم و کافی برخوردار نبود. سرانجام چهل سال پس از اتمام تحصیلات متوجه شد که مجبور است بار دیگر در کلاس بنشیند تا

در تکنولوژی کامپیوتر تحصیل کند. اما تردید داشت که در میدان این مبارزه تازه دوام بیاورد.

در همان برهه رؤیائی دید که در آن عده‌ای به او حمله کرده بودند. جالب این که آنان با وسایل و ابزار حرفه خودش از قبیل چاقوی جراحی و سرنگ سر در پی او گذاشته بودند.

وحشت زده شد و از استقاده رؤیا کمک خواست ولی هیچ اتفاقی نیفتاد. ناگهان فکری بخاطرش رسید و به خود گفت: می‌توانم پرواز کنم! هر وقت در جهان‌های درون دچار دردسر می‌شوم، می‌توانم پرواز کنم. بله، بقدری بالا می‌روم که نتوانند به من برسند.

و بدین ترتیب بر فراز کسانی که سعی می‌کردند او را بگیرند و حتی بالاتر از آن به پرواز درآمد و در فضا شناور شد. در همین لحظه زنی سفید پوش در پی او از زمین بلند شد. رؤیاگر به او گفت، "تو نمی‌توانی تا اینجا بیایی و قادر به پرواز نیستی." زن سفید پوش بلافاصله به زمین سقوط کرد.

وقتی بیدار شد و درباره رؤیا فکر کرد، متوجه شد که در واقع خودش خود را مورد حمله قرار داده بود. در واقع او با قبول ناتوانی خود در یادگیری مهارتی که به آن نیاز داشت، خود را هدف حمله قرار داده بود. او خود را دست کم گرفته بود و بخاطر این باور ذهنی مخرب به خود صدمه می‌زد. بدین ترتیب قادر نبود زندگی بهتری را برای خود تدارک ببیند.

سرانجام متوجه شد که زن سفید پوش هم خودش بود. وقتی به او گفت، "نمی‌تونی پرواز کنی،" در واقع داشت به خود تلقین می‌کرد که نمی‌تواند

تلاش کند تا در زندگی به خواسته‌های بالاتری دست یابد. از آنجا که بخشی از خود را متقاعد کرده بود که این باور حقیقت دارد، خود را به درجه نازلی از فعالیت محکوم کرده بود که می‌توانست زندگی مادی‌اش را به بن‌بست بکشاند.

مدت کوتاهی بعد در کلاسی ثبت نام نمود و بخوبی پیشرفت کرد. خودش هم تعجب می‌کرد، اما تنها با برداشتن همین نخستین گام بود که بایست اعتماد به نفس را در خویش پرورش می‌داد. بدین ترتیب به آفرینش عوالم وجودی خودش پرداخت.

* * *

توصیه: شخصیت‌های رؤیا

شخصیت‌های انسانی در بیشتر رؤیاها نقشی اساسی بر عهده دارند. این شخصیت‌ها غالباً نزدیکان ما در زندگی روزمره هستند. در بسیاری از موارد، نقش آنها چیزی غیر از نقشی است که در اوقات بیداری ایفا می‌کنند.

بیشتر رؤیاگران با دقت در اعمال و گفتار شخصیت‌های رؤیا می‌توانند از احساسات و افکار خود درباره آنان آگاه شوند.

اگر مایلید این تکنیک را بکار برید، هنگام بیدار شدن نه تنها خود رؤیا، بلکه افکار و احساسات خود را نیز درباره رؤیا و افرادی که با آنان برخورد داشتید بنویسید.

* * *

واقعی یا نماد؟

یکی از اصلین سئوال جالبی را مطرح کرد: چگونه می‌توانم تشخیص دهم که شخصیت‌های رؤیاهایم روح‌های دیگر هستند یا جنبه‌های نمادین خودم؟

جهان رؤیا و ساکنین آن واقعی هستند. تنها یادآوری و درک ما از آن است که نقص دارد. معمولاً رؤیاهای ما با عوالم درون هستند؛ اما چه بسا توهم موجب شود که حافظه ما در مورد وقایع درونی به خطا رود.

تکلیف افرادی که به نظر می‌رسد تنها بخش‌های نمادین خودمان هستند چیست؟ اجازه دهید با رؤیای بیداری شروع کنیم. ما هاننا رؤیای بیداری را با استفاده از تجربه‌ای در زندگی روزمره جهت ارائه رهنمودی معنوی بکار می‌برد. استاد تجربیات انسان را با افراد و وقایع واقعی تدارک می‌بیند تا حقیقتی معنوی را آشکار کند.

اصل مربوط به رؤیای بیداری را به جهان رؤیای خود نیز تعمیم دهید. افرادی که در آنجا ملاقات می‌کنید درست مثل خودتان روح هستند. اما ما هاننا می‌تواند از این تجربیات دریچه‌ای به ادراک بگشاید تا قفل آمال، نیازها و اهداف شما را بشکند.

معنی ازدواج در رؤیا

هر از گاهی گزارشی درباره ازدواج در رؤیا بدستم می‌رسد. اگر فرستنده مرد باشد، گاهی با چنین مضامینی برخورد می‌کنم: "خواب دیدم با زن بخصوصی ازدواج کردم،" و در ادامه به غلط نتیجه می‌گیرد که زوج معنوی خود را یافته است. در تعلیمات اک مفهومی تحت عنوان زوج معنوی نداریم. این اصطلاح به فرقه‌های ماوراءالطبیعه مربوط می‌شود.

هر روح دارای فردیت بوده و موجودی یکتا و منحصر بفرد است. ماهیت تحتانی ما در طبقات تحتانی بدو شقه تقسیم می‌شود؛ مثبت و منفی. وقتی به طبقه روح می‌رسیم، این دو وجه را یکی شده می‌یابیم. این را مرحله خودشناسی می‌نامند که سقراط آنجا که گفت، "ای آدمی خود را بشناس،" به آن اشاره داشت. تا امروز شناخت خویش تنها بمعنی شناخت نفس یا خویش حقیر بوده است، نه ماهیت معنوی راستین ما. وقتی به طبقه روح می‌رسیم، آگاهی‌مان تغییر می‌کند و زندگی را بدیده توازن و تعادل می‌نگریم. ازدواج در رؤیا صرفاً بدین معنی است که روح در حال دریافت وصلی درونی است که دو وجه خودش را اندکی بهم نزدیک‌تر می‌کند. ما در پی اتصال روح با اک هستیم؛ یعنی همان روح الهی که از خدا سرچشمه می‌گیرد.

مشاهده ازدواج در طبقات درون، صرف‌نظر از کسی که در رؤیا جفت شماست، بمعنی برقراری پیوندی نزدیک‌تر با روح الهی و خداوند است.

تعبیر رؤیاهای معنوی

برای این که بتوانید توانایی خود را در فهم نمادهای رؤیاهای خود بالا ببرید در اینجا به تعبیر چند رؤیا می‌پردازم که تعبیرشان را از من درخواست کرده‌اند.

در رؤیا داشتم حوالی ساعت ۹ شب همراه با یکی از دوستانم در پیاده‌رو قدم می‌زدم. به آسمان که نگاه کردم قرص ماه را دیدم که خیلی عظیم بود. کنار ماه سیاره‌ای بچشم می‌خورد که حلقه‌ای بدورش داشت. ظاهراً هیچکس دیگری به این منظره توجه نداشت؛ گویی کاملاً عادی است. اما من به هیجان آمده بودم و می‌خواستم بدانم ماه و آن سیاره آنجا چه می‌کنند. ممکن است لطفاً معنی این رؤیا را برایم بگویید؟

این رؤیائی معنوی است.

پیاده‌رو طریق اک است. از آنجا که این رؤیا و طریق، مختص خود شماست درس‌های آن هم به شما مربوط می‌شود، نه دوستان. شب نشانگر پایان روز کارمیک روح است؛ یعنی این زندگی دروازه ورود شما به آزادی است. نظر کردن به آسمان نشانگر اهداف رفیع معنوی شماست. ماه بزرگ نویدبخش زندگی درخشان‌تری در اک در زمان و مکان حاضر است.

سیاره بزرگ و حلقه آن نماد عوالم وسیع‌تر اک است که فراسوی جهان شما قرار دارند. در میان تمام حاضرین در رؤیا تنها شما مجذوب منظره ماه و

سیاره شدید؛ بخاطر این که قدر امور معنوی را می دانید. بنظر کلی رؤیا بدین معنی است که شما می توانید به همراه ماهانتا به عوالم معنوی اک قدم بگذارید.

* * *

توصیه: ماهانتا را به همراهی با خود دعوت کنید

اگر مایل به دیدار از جهان های معنوی اک هستید، هنگام خواب بگویید، "وازی، شگفتی های آفرینش سوگماد را به من نشان بده." وازی نام معنوی من است.

* * *

ترس از مرگ در رؤیا

از دوران کودکی رؤیائی مکرر داشته ام که در آن مشغول حمام کردن هستم که ناگهان دستی بدرون وان می افتد و انگشت شست پایم را می گیرد. معمولاً با جیغ و فریاد و بسیار وحشت زده و نفس زنان از خواب بیدار می شوم. معنی این رؤیا چیست؟

هر چند شاید باورش دشوار باشد ولی این هم رؤیائی معنوی بوده، نشانگر ترسی عمیق از مرگ است. با این که شاید ظاهراً کسی در مورد شما چنین قضاوت نکند.

دوش گرفتن در این رؤیا بدین معنی است: آماده باش! این یک رؤیای معنوی است. چون آب معمولاً به چیزی معنوی اشاره دارد. ایستادن در وان نشانگر ماهیت شدیداً معنوی افکار شماست. ولی در همین هنگام دستی بدون وان می افتد. این دستی معمولی نیست، بلکه دستی بدون بدن است. بدون بدن در اینجا بمعنی مرگ است. دست شست پا یا انتهای ترین عضو بدن شما را چنگ می زند که یعنی در نهایت مرگ سراغتان می آید.

وقتی که خود را روح بدانید ترس سلطه خود را بر شما از دست خواهد داد. تمرینات معنوی اک می توانند شما را در این تشخیص یاری کنند.

* * *

توصیه: ارزش تمرینات معنوی اک

بمحض این که بفهمید رؤیای ترسناک شما رؤیائی معنوی است، خواهید دید که قدرتش بر شما کاهش می یابد. تمرینات معنوی اک بشما ثابت می کنند که روح هرگز نمی میرد.

* * *

رؤیاهای مشترک

همسر و پسر در یک شب درباره یک موضوع مشترک خواب دیدند. پای هر دو آسیب دیده بود؛ همسر با نیش مار و پسر بوسیله یک هیولا. آیا ممکن است رؤیا مشترک باشد؟ ضمناً پا بر روی چیزهایی مثل حیوانات گذاشتن یا گم کردن کفش در رؤیا بچه معنی است؟ من درباره گم کردن کفش رؤیاهایی دیده‌ام و ضمناً در خواب می‌دانستم که تا وقتی که آنها را پیدا نکنم، نمی‌توانم دست به حرکت مهمی بزنم.

این حقیقت دارد که دو نفر ممکن است رؤیائی مشابه داشته باشند؛ بخصوص وقتی که بین آنان پیوندی نزدیک برقرار باشد. برای همسران نیش مار بمعنی دقت به عبارات مخفی یا گمراه کننده در قراردادی است که به ساخت و دکوراسیون منزل جدیدتان مربوط می‌شود. مواظب "مار در علفزار" باشید. وقتی حیوانی وحشی پای پسران را گاز می‌گیرد، بدین معنی است که او باید مراقب حوادث شدیدتری در حوالی منزل باشد؛ مثل همان که اخیراً برایش پیش آمد. اگر توجه انسان بر ماهانقا معطوف شود، می‌توان از این قبیل آسیب‌های کوچک پرهیز کرد؛ چون لزومی ندارد چیزی بیش از این باشند.

قدم گذاشتن بر چیزهایی مثل حیوانات هشدار است بدین معنی که مراقب باشید با بی‌فکری خود احساسات دیگران را جریحه‌دار نکنید. رؤیای حیوانات که معمولاً دون پایه‌تر از انسان انگاشته می‌شوند، نشانه فقدان حساسیت نسبت به کسانی است که در شعاع آگاهی ما قرار دارند.

گم کردن کفش یا سایر البسه که از قرارهای مهم جلوگیری می‌کنند، یعنی سرعت زندگی درونی فرد از زندگی بیرونی او پیشی گرفته و باید بلافاصله در زندگی روزانه خود اهداف تازه‌ای را تعیین کند تا دوباره هر دو جهان به تعادل برسند. در غیر این صورت احساسی مثل گم کردن چیزی مانند خوره بجانش می‌افتد.

آزادی روح

در تپه‌ها قدم می‌زدم و بنظرم روز چهارم جولای بود.^۲ هزاران نفر در میان تپه‌ها نشسته و گویی در انتظار آتش‌بازی باشند، چشم به آسمان دوخته بودند. آسمان آبی روشن و بی ابر بود.

از کنار جمعیت عبور کرده و بار دیگر تنها شدم. به تپه‌های دوردست خیره شدم که مثل انبوه متراکم ماسه بی برگ و بر بودند. ناگهان صاعقه‌ای سرخ رنگ درخشید و بقدری در آسمان برجای ماند تا متوجه آن شوم. اما آن صاعقه خودم بودم. احساس شدیدی از کهنسالی بر وجودم نشست. وقتی به نوک تپه‌ها در زمینه آسمان نگاه کردم، متوجه شدم که بطرزی چشمگیر تغییر کرده‌اند. اکنون آنها بسیار آشوب زده و شخم خورده بودند و صخره‌ای غول‌پیکر که دور تا دورش پر بود از پیچک‌های سبز در ارتفاع سه متری از زمین در فضا معلق بود.

^۲. روز استقلال آمریکا. م

این رؤیا بسیار واقعی بود. تازه از آستانه درمی گذشته بودم و انتظار داشتم با یکی از اعضای یکی از نژادهای باستانی آمریکا دیدار کنم که بتازگی در زمانی از لوئی لامور درباره اش خوانده بودم. اما قبل از رسیدن او بیدار شدم.

قدم زدن شما در تپه ها بدین معنی است که در رؤیا داشتید به مرتبه ای بالاتر از آگاهی می رسیدید.

چهارم جولای روز استقلال آمریکاست. استفاد رؤیا از این نماد استفاده کرد تا آرمان آزادی معنوی را در شما برانگیزد که اگر بدان دل بدهید در همین زندگی می توانید به آن دست یابید.

جمعیتی که دیدید، آگاهی جمعی شماست - یعنی میانگین اندیشه ها و امیدهای شما. شما در انتظار اعجاز آزادی معنوی هستید. آسمان آبی سمبل نور آبی ماهانتاست. ترک کردن جمعیت بمعنی پشت سر گذاشتن نگرانی هاست و نشان می دهد که در روح یا کانون وجود خود آسوده اید.

حالا در کالبد روح هستید و به تپه های پشت سرتان نگاه می کنید که اینک چیزی جز وقایع زندگی روزمره شما نیستند. زندگی ظاهری شما از زاویه رفیع روح به سرزمین معنوی بی آب و علفی می ماند؛ بخصوص وقتی اجازه می دهید خشمتان (صاعقه سرخ) رها شود.

صخره عظیم در اینجا دو معنی دارد. اولاً روح حاشیه تپه ها را در زمینه آسمان می کاود تا ببیند خشم چه آسیبی رسانده است و زندگی "بسیار آشفته تری" را می بیند. خشم از گاه کوهی می سازد و در این مورد صخره ای عظیم، سه متر از روی زمین بلند شده است.

ثانیاً پیچک‌های سبز چسبیده به اطراف صخره نشانه قدرت حسادت و قبطه خوردن در نابود کردن رابطه‌ای دو جانبه است. آیا عبارت "کبود از فرط حسادت" را شنیده‌اید؟ ریشه‌های پیچک‌ها می‌توانند به وقت خود محکم‌ترین صخره‌ها را هم پودر کنند. درست همانطور که قبطه خوردن و حسادت می‌تواند صمیمانه‌ترین دوستی‌ها را برهم بزند؛ هر چند ظاهراً "چون صخره محکم" باشند.

عضو نژاد باستانی آمریکا که در انتظارش بودید ماهانقا، استاد حق در قید حیات است.

این رؤیا نگاهی بسیار جالب توجه به خود شماست و نشان می‌دهد که استاد تا چه حد رؤیای شما را شکل می‌دهد تا خود را بهتر بشناسید.

اندرز در رؤیا

یک رشته رؤیاهای مکرر داشته‌ام که شخصیت‌های آن خودم، دوست پسر و زنی دیگر بودند. در تمام این رؤیاها دوست پسر من همچون باری اضافی رفتار می‌کند و مرا نادیده می‌گیرد؛ در حالی که به زن دوم توجه نشان می‌دهد.

اخيراً در رابطه ما مشکلاتی پیش آمده و من به دلایلی به او اعتماد ندارم. چطور بفهمم که این رؤیاها حاوی الهامی هستند یا صرفاً منعکس‌کننده احساس عدم امنیت خودم؟

رابطه‌ای که اعتماد در آن نباشد، پایدار نخواهد بود. منشأ این بی‌اعتمادی چیست؟ آیا وقتی بیرون می‌روید او به زنان دیگر نگاه می‌کند؟

گاهی بوسیله رؤیا، برای پایان قریب‌الوقوع یک دوستی آماده شده، متوجه می‌شوید که یک جای کار اشکال دارد. اگر مهر دوستتان نسبت به شما کاهش یافته، باید تصمیم گرفته، رابطه را ترمیم کنید یا آن را رها نمایید.

رؤیا را مشاور خود بدانید، چون بعید نیست که به مشکلی اشاره کرده و راه حلی را ارائه دهد؛ اما قبل از تصمیم‌گیری در مورد مسئله‌ای مهم، تمام واقعیت‌ها را نیز در نظر بگیرید. علی‌الخصوص به رفتار و برخورد روزمره اطرافیان با خود توجه کنید. شاید رؤیاهای شما نشان دهند که باید انتظار چه طرز برخوردی را داشته باشید ولی تا وقتی که در اثبات سوءظن خود مدرک عینی و فیزیکی پیدا نکرده‌اید، روابط دوستانه را بر هم نزنید.

عاقبت این دوستی هر چه باشد، سعی کنید برای عشق الهی مجرای بالاتری باشید. سوءظن عنصری است که می‌تواند هر رابطه‌ای را به نابودی بکشاند، اما توسط عشق مغلوب می‌شود.

غلبه بر پشت گوش اندازی

مکرراً خواب می‌بینم که به دانشگاه برگشته‌ام. ناگهان کلاسی را بیاد می‌آورم که فراموش کرده‌ام در آن شرکت کنم و لازم می‌شود که خود را با عجله به درس برسانم تا ترم را بی‌پایان ببرم. اخیراً باز هم همین رؤیا را دیده‌ام؛ اما این بار درسها بسیار مشکل بودند و من از آنها خیلی عقب بودم و تردید داشتم که اصلاً بتوانم فرصت از دست رفته را جبران کنم. معنی این رؤیا چیست؟

دانشگاه در یکی از معابد حکمت زرّین واقع است که به معبد پارام آکشار موسوم است. مواد درسی همیشه مطالعه مستمر شریعت یا کتب مقدّس اک هستند؛ ولی اهمیت آن در جهان فیزیکی برای شما معنای دیگری دارد.

استاد رؤیا بوسیله این تجربه گوشزد می‌کند که شما اسیر پشت گوش اندازی شده‌اید و در حال حاضر با ریشه اصلی این عادت یعنی وابستگی دست و پنجه نرم می‌کنید که یکی از نفسانیات ذهن است. این عامل شما را از انجام دادن تمرینات معنوی اک و سایر اهداف معنوی بازداشته است.

آماده نبودن برای کلاس‌های عالم رؤیا باعث پریشانی شما می‌شود. کاغذ و قلمی بردارید و فهرستی از جنبه‌های مادی، مالی و معنوی زندگی خود تهیه کنید.

زندگی خارجی را تقویت کنید تا جهان رؤیایتان بهبود یابد. بعلت جذر و مدّ امواج اک، هر وضعیتی منعکس‌کننده وضعیتی دیگر است.

روح در عمل در منطقه‌ای تازه سرگردان شده است و برای در پیش گرفتن شیوه‌ها و رسوم آنجا مقاومت می‌کند.

بعبارت دیگر شما در طبقات درون به مرحله تازه‌ای از رشد رسیده‌اید؛ ولی کالبد‌های فیزیکی، ذهنی و عاطفی شما هنوز خود را با این تغییر انطباق نداده‌اند. برای اهداف خود برنامه تازه‌ای تعیین کنید. مشخص کنید که اکنون کجا هستید و می‌خواهید یک سال بعد کجا باشید. سپس گام‌های کاملاً مشخص و تعیین شده‌ای را برای رسیدن به آن نقطه تعیین کنید.

رؤیای شما در مجموع بدین معنی است: باید نحوه زندگی خود را از لحاظ کیفی ارتقا دهید تا با سرعت روح هماهنگ شود. اهداف جدیدی تعیین کنید و حتماً این کار را همین الآن انجام دهید!

بدین ترتیب باز هم ارباب زندگی خود خواهید شد.

* * *

توصیه: چگونه رؤیاهایتان را تعبیر کنید

بیاد داشته باشید که رؤیا در هر یک از ابعاد مادی، عاطفی، علی، ذهنی، ناخودآگاه و معنوی معنایی دارد. رؤیاهای در هر سطحی که باشند، دارای معانی منحصر بفردی هستند. این سطوح یا مراتب شامل روزمرگی، عاطفی، علی، ذهنی، ناخودآگاه و روحی هستند. مراتب یاد شده با شش طبقه جهان آفرینش که غالباً در آثار اک از آنها با نامهای فیزیکی، اثیری، علی، ذهنی، اتری و روح یاد می‌شود در انطباقند و هر یک به بخشی از وجود شما مربوط می‌شوند. در اصل هر یک از رؤیاهای شما در یکی از این مناطق رخ می‌دهند.

وظیفه ما این است که در تعبیر رؤیاهای سادگی را رعایت کنیم. به تک تک رؤیاهای هر یک از این مراحل توجه کنید. آیا مضمون آنها به وقایع زندگی روزمره، عواطف، یا افکار مربوط می‌شود یا به وجه خالص معنوی شما، یا نوع رابطه شما با خداوند؟

به این نکات توجه کنید:

۱- رؤیا: چند روزی را به مقدار متنابه استراحت کنید. سپس با نیت بخاطر سپردن برخی از مکان‌های رؤیا، بخوابید. (این کار کمک می‌کند که بمحض بیدار شدن بتوانید رؤیاهایتان را یادداشت کنید.)

۲- رؤیاهایتان را تعبیر کنید: از استاد رؤیا (وجه درونی من) درخواست کنید تا اجازه دهد در هر یک از مراتب سه‌گانه روزمره، عاطفی - ذهنی و معنوی رؤیا ببینید.

۳- رؤیاهایتان را درک کنید: درس‌های نهفته در رؤیاها را درک کنید و آنها را در زندگی روزمره بکار ببندید.

* * *

دروس رؤیاآموزی اک می‌توانند شما را یاری کنند تا با گذر از دروازه رؤیاها، به زندگی معنوی بهتری دست یابید.

شما می‌توانید به میل خود این دستورالعمل‌ها را ساده کنید، اما در هر حال لازم است به استاد رؤیا اجازه دهید تا شما را در درک رؤیاها یاری کند.

مجوز شما می‌تواند جمله‌ای ساده باشد بدین مضمون: "هارولد، لطفاً مرا در بخاطر آوردن و تعبیر رؤیاهایم کمک کن."

به همین سادگی.

اگر مایلید توسط رؤیاهایتان به مرتبه بالاتری از هوشیاری و شعف برسید، تنها کافیست درخواست کنید. وظیفه من این است که در جهان‌های حقیقی

که همان سرزمین‌های رؤیائی خداوند هستند، توجه شما را به خویشتن خودتان جلب کنم.



PHARMACY

گاهی درسی که از رؤیا استنتاج می‌شود، شفافش است.

شفا در رؤیا و امداد

در زندگی روزمره

رؤیا در اکثر موارد ما را با جزئیات خاصی مخاطب قرار می‌دهد. رؤیاها بما نشان می‌دهند که در لحظه حاضر برای شفا دادن خویش یا بهبود زندگی چه باید بکنیم.

خانم اکیستی از اهالی آلمان که یازده سال بود از بازار کار جدا بود، تصمیم گرفت مجدداً کار کند. البته همسر او شاغل بود ولی اخیراً جفت و جور کردن هزینه‌ها برایشان دشوار شده بود.

یک سال بود که او بدنبال کار می‌گشت ولی هر بار که در مصاحبه‌ای شرکت می‌کرد، با مانعی روبرو می‌شد.

مصاحبه‌گران همیشه در پایان می‌گفتند، "متأسفم، شما فاقد همه خصوصیات مورد نظر ما هستید." همسر او هر چند روز یک بار آگهی‌های روزنامه‌ها را برایش می‌آورد و دور آگهی‌های مناسب دایره می‌کشید و زن برای تعیین وقت مصاحبه تماس می‌گرفت. اما سرانجام حتی تلفن زدن به این آگهی‌ها را هم موقوف کرد، چون می‌ترسید مبادا باز هم رد شود.

در همین اثنا خواب دید با همسرش با اتومبیل به گردش رفته است که مرد ناگهان اتومبیل را کنار جدول نگه داشت و گفت، "برادرم آنجاست. باید چند دقیقه‌ای با او حرف بزنم،" و از اتومبیل پیاده شد و با او گرم صحبت شد. زن در همین لحظه مادر و دختری از آشنایان را دید که به آن سمت می‌آمدند. سرش را از پنجره بیرون آورد و گفت، "کجا می‌روید؟" وقتی متوجه شد که آنها به منزل خود می‌روند گفت، "بیایید. شوهرم که کارش تمام شد، شما را می‌رسانیم."

بمحض این که مادر و دختر سوار ماشین شدند، شکایت را آغاز کردند. دختر از پاره شدن گردنبندش گله داشت. او سعی کرده بود آن را دوباره سرهم کند، اما نمی‌توانست تکه‌ها را با هم جور کند. بنابراین این یک ریز غرولند می‌کرد. مادر از این شکایت داشت که مدتی است برای تابلویی دنبال قاب می‌گردد ولی نتوانسته آن را پیدا کند.

زن و شوهر بعد از این که آنها را جلوی منزلشان پیاده کردند، گردنبند را نزد یکی از دوستان جواهرساز خود بردند و آن را بی‌سر و صدا تعمیر کردند. این

کار خرج زیادی برداشت. شوهر با این کار خود گردنبنند را دوباره زنده کرد، اما دختر با کمال ناسپاسی و بدون گفتن یک کلمه تشکرآمیز آن را داخل کیفش انداخت.

در این اثنا مادر رؤیاگر به چند جا زنگ زد و بالاخره برای تابلوی مورد بحث قابی بیدار کرد، اما زن به این لطف اهمیت چندانی نداد و مثل دخترش زحمت تشکر را به خود نداد.

رؤیاگر بیدار شد و با خود گفت، اصلاً من چرا با این دو نفر رفت و آمد می‌کنم؟ آنها خیلی ناسپاسند.

استاد درون گفت، "بیشتر دقت کن" و زن ناگهان متوجه قضیه شد و فهمید که این رؤیا به خودش اشاره داشته است.

گردنبنند نشانگر نیاز به چیزی ارزشمند بود که در اینجا شغلی برای کسب درآمد بود و او که سعی کرده بود با شگرد خودش آن را تعمیر کند (کار پیدا کند)، موفق نشده بود. بخش دوم رؤیا قاب عکسی نایاب بود؛ یعنی شرایط و چهارچوب لازم برای یافتن شغل در نظر گرفته نمی‌شد.

حالا متوجه شد که وقتی شوهرش بریده‌های روزنامه‌ها را برایش می‌آورد - کاری که بیش از یک سال انجام داده بود - هرگز از او قدردانی نکرده است.

با توجه به این رؤیا، اکیست متوجه شد که استاد رؤیا درسی را درباره خودش به او گوشزد کرده بود. سرانجام با دقت در رؤیای یاد شده فهمید که دقیقاً در چه موردی از مسئولیت‌های خود فرار می‌کند. او می‌خواست درآمد خانواده

را افزایش دهد ولی مایل نبود بقدر کافی استمرار بخرج دهد و این رؤیا انگیزه لازم را در او ایجاد کرد.

رها کردن ترس

سه‌شنبه همان هفته با شماره یکی از آگهی‌ها که شوهرش بتازگی دوز آن را خط کشیده بود تماس گرفت که شماره یک مؤسسه کاریابی بود. خانمی که گوشی را برداشت امیدواری چندانی به او نداد و فقط گفت، «الآن دوره رکود است و کار پیدا کردن دشوار. گمان نکنم بتوانم برایتان کاری پیدا کنم، اما اگر مایل باشید نامتان را در لیست می‌نویسم.»

روز چهارشنبه از مؤسسه تماس گرفته و گفتند، «خیلی جالب است. احتمالاً کاری برایتان پیدا کرده‌ایم. فقط باید به آدرس این شرکت بروید و مصاحبه کنید.» زن زودتر از موعد به محل رسید و کاملاً عصبی در پارکینگ منتظر ماند.

استاد درون گفت، «نگران نباش. زیاد به خودت فشار نیاور. باید ترس‌هایت را رها کنی.»

زن فهمید که معنی عدم وابستگی همین است.

عدم وابستگی چیزی است که در زندگی معنوی با آن آشناییم. معنی آن درگیر نشدن نیست، بلکه منظور این است که اجازه ندهیم شرایط خارجی تعادل درونی ما را برهم زند. اکیست بواسطه احساسات درونی خود این را از

استاد درون شنید. خونسردی خود را بدست آورد و احساس کودکی را در خود ایجاد کرد که از زندگی تنها انتظار خیر و نیکی دارد.

بدین ترتیب با فرا رسیدن لحظه مصاحبه وارد شرکت شد، مصاحبه را انجام داد و استخدام شد. همه چیز کاملاً شگفت‌انگیز بود چون او یازده سال در بازار کار نبوده است.

او با کمک رؤیا فهمید که خودش خود را از زندگی بهتری محروم کرده بود.

رؤیاهای مربوط به تندرستی

حقیقت در عرصه تندستی نیز از جمله آموزش‌های رؤیاست. این قبیل بهره‌ها نصیب رؤیاگرانی می‌شود که راه انجام دادن تمرینات معنوی اک را آموخته و در طریق معنوی تا حدودی پیشرفت کرده باشند. در این موارد، استاد درون رؤیاگر را به جهانی دیگر می‌برد تا در زمینه‌ای که نیازمند بهبود است دستورالعملی را به او ابلاغ کند. بدین ترتیب رؤیاگر می‌تواند از بیماری‌های خطرناک اجتناب کند.

خانمی در طبقات درون با استاد رؤیا ملاقات کرد و همراه با او به مجتمع خرید بزرگی رفت. آنان به طبقه بالای فروشگاه و به قسمتی رفتند که ردیف جام‌های رنگارنگ شیشه‌ای در قفسه‌ها چیده شده بود. همه جامها را از شکر و آب رنگین پر کرده بودند تا ظاهرشان چشمگیرتر باشد. زن یکی را انتخاب کرد و در حالی که از پله‌ها پایین می‌رفتند، استاد رؤیا جام را از او گرفت و مایع داخلش را در یک گلدان خالی کرد.

مدیر فروشگاه که لباس رسمی بسیار شیکی پوشیده بود در کنار پیشخوان خروجی ایستاده و مشتریان را نگاه می‌کرد. آنجا فروشگاه‌های درجه یک بود و حتی فروشندگان هم لباس‌های بسیار شیکی بتن داشتند.

زن به صندوقدار گفت، "قیمت این جام شیشه‌ای را حساب کنید."

فروشنده گفت، "پس مایع داخلش را چه کردید؟"

به جای زن استاد رؤیا جواب داد، "در طبقه بالا آن را در گلدانی خالی کردم."

مدیر بسیار عصبانی شد. این کار با شئون فروشگاه سازگار نبود. او به‌همراه یکی از فروشندگان بطرف بالا دویدند تا مطمئن شوند گیاه آسیبی ندیده باشد؛ اما وقتی برگشتند مدیر گفت که اشکالی پیش نیامده است. وقتی زن پول را می‌پرداخت، استاد رؤیا در جای خود ایستاده بود و بعد هم با هم فروشگاه را ترک کردند.

وقتی زن از خواب بیدار شد، ابتدا بفکر فرو رفت که معنی این رؤیا چه بود. بعداً آن را چنین تعبیر کرد که شکر برایش ضرر دارد؛ هر قدر هم ظاهرش آراسته باشد، فرقی نمی‌کند. استاد رؤیا این واقعیت را در قالب کالای فروشگاه‌های به او نشان داد که همه اجناس آن طبق بالاترین استانداردهای مرغوبیت عرضه می‌شدند.

ریختن این ماده خوراکی در جام‌های گرانبیامت، به آن وجهه خاصی بخشیده بود؛ اما از آنجا که در اصل برای سلامتی رؤیاگر ضرر داشت، استاد رؤیا آن را خالی کرد تا به او نشان دهد که برایش مورد استفاده‌ای ندارد. چندی بود که

او در رابطه با شیرینی جات با مشکلات جسمی خاصی مواجه شده بود و بدین ترتیب متوجه شد که چرا استاد رؤیا از این مثال استفاده کرد.

رؤیاها و رژیم غذایی

پسری که در کلاس ششم تحصیل می‌کرد، غالباً صبح روزهای دوشنبه ناخوش می‌شد. مادرش متوجه این ناهنجاری شد. معلمش می‌گفت که او از مدرسه می‌ترسد و توصیه می‌کرد که او را حتماً به مدرسه بفرستند. دکتر می‌گفت، "این داروها را به او بدهید و او را به مدرسه بفرستید." ولی مادر می‌خواست علت واقعی مشکل را بداند.

شبی در رؤیا ندایی درونی به او گفت که غذای پسرش را زیر نظر بگیرد. زن غذای او را در خلال هفته و تعطیلات آخر هفته یادداشت کرد و فهمید که در روزهای تعطیل بیش از روزهای معمولی بستنی می‌خورد. بنابر این آزمایش کرد و فهمید که وقتی او در خلال تعطیلات از بستنی یا سایر لبنیات پرهیز می‌کند، روز دوشنبه سر حال و آماده مدرسه رفتن است. او نتیجه گرفت که فرزندش نسبت به لبنیات حساسیت دارد.

این زن در شرایطی قرار داشت که بعید نبود تحت تأثیر مسئولین تحصیلکرده مدرسه قرار گیرد. آنان بادی به غبغب انداخته و گفته بودند، "در هر صورت او را به مدرسه بفرستید،" اما او ایستادگی کرد، چون می‌دانست مسئله چیز دیگری است. از آنجا که صدای خفیف و ظریف ماهانقا مدام او را

ترغیب می‌کرد که کمی جلوتر از بینی خود را ببیند، سرانجام موفق شد حساسیت غذایی فرزند خود را کشف کند.

رؤیاهای شفابخش

گاهی رهنمودی که از رؤیا استنتاج می‌کنیم، موجب شفا می‌شود.

یکی از واصلین اک بخاطر مشکل جسمی خاصی نزد پزشک خود رفت. دکتر دو نسخه برایش نوشت که برای دو بیمار دیگر با همین مشکل مؤثر بوده‌اند. زن چند روزی داروها را طبق دستور مصرف کرد ولی دست آخر نتیجه گرفت که فایده‌ای ندارند.

شبی در خواب با تجربهٔ درونی بسیار ساده‌ای روبرو شد. اول پرده‌ای مطلقاً سیاه دید و بعد حروفی یک بیک ظاهر شدند که هر یک رنگ مختلفی داشتند و کلمهٔ/اورنید^۱ را ساختند. او معنی این کلمه را دقیقاً نمی‌دانست ولی بنوعی حس می‌کرد به بیماریش مربوط است. نیمه شب از خواب بیدار شد و تا تجربه در ذهنش تازه بود از تخت پایین آمد و کلمه را با دقت نوشت. روز بعد به داروخانه‌ای زنگ زد که نسخه‌اش را پیچیده بود و پرسید، “آیا دارویی بنام ارنید وجود دارد؟”

متصدی داروخانه گفت، “بله. رقیق کنندهٔ خون است،” ولی تاجایی که بیاد داشت، هرگز این دارو برای درمان بیماری مشابه زن تجویز نشده بود.

^۱ . Ornade

زن چند روز بعد مجدداً نزد پزشک رفت و گفت، "نسخه شما اثری نداشت. مایلم ارنید را امتحان کنم."

دکتر گفت، "این دارو هیچ کمکی بشما نمی‌کند و برای مورد مربوط بشما کاملاً بی‌تأثیر است."

زن احساس حماقت می‌کرد ولی درباره دیدن این نام در رؤیا با دکتر صحبت کرد. او برای مصرف کردن این دارو اصرار و پافشاری زیادی داشت و بالاخره دکتر تسلیم شد و گفت، "بسیار خوب. من آن را توصیه نمی‌کنم ولی برای شما ضرری هم ندارد."

او نسخه‌ای نوشت و زن مستقیماً به داروخانه رفت و دارو را گرفت و همان روز مصرف آن را شروع کرد. با این که آن را بعنوان داروی بیماری خاص او نمی‌شناختند، ظرف مدتی کوتاه متوجه شد که تأثیر بسیار خوبی داشته است.

شفای ناهنجاری‌های گذشته در رؤیا

درمان بسیاری از بیماری‌ها امکان‌پذیر است؛ مواردی چون ضعف، مشکلات عاطفی و ذهنی. اما همیشه اینطور نیست.

مطالعه رؤیاها در افکار با واقعیتی بنام زندگی‌های پیشین آغاز می‌شود. تمام مشکلات جسمی با کارما ارتباط دارند و برخی مانند از دست دادن دست یا پا یک عمر ادامه می‌یابند. انسان با مطالعه رؤیاها به علت معنوی

شرایط حاکم بر زندگی خود پی برده، می‌تواند برای بهره‌مندی بیشتر از زندگی راهی مناسب بیابد.

* * *

تمرین معنوی: چگونه خود را شفا دهید

یکی از شیوه‌های خود درمانی با انجام دادن تمرین معنوی زیر میسر می‌شود. قبل از خواب کلمه هیو، نام باستانی خداوند را بمدت پنج الی ده دقیقه زمزمه کنید. در ضمن این کار، مشکل خود را در قالب تصویری ذهنی، مثل یک کارتون ساده مجسم کنید. در کنار این تصویر، تصویری هم از شرایط خوب و مطلوب خود بسازید.

در هفته دوم اگر هنوز موفق به دیدن یکی از زندگی‌های گذشته نشده‌اید، این تمرین معنوی را بمدت پانزده الی بیست دقیقه انجام دهید و هفته سوم را به خود استراحت بدهید. این چرخه را آنقدر تکرار کنید تا به نتیجه برسید.

رؤیاهایتان را ثبت کنید. از هر رؤیائی که هنگام بیداری بخاطر دارید، یادداشت بردارید. در عین حال در طول روز نسبت به سرنخ‌هایی که به مشکلاتتان مربوط هستند و از جانب دیگران مطرح می‌شوند، هوشیار باشید. روح‌القدس از طریق دیگران هم عمل می‌کند.

* * *

اگر چیزی را دوست ندارید وضعیت را تغییر دهید

آموزگار یکی از مدارس ابتدایی به شاگردانش آواز خوانی و نوازندگی را می‌آموخت. این خانم اخیراً متوجه شده که امر آموزش، فشار شدیدی را به او وارد می‌کند و اگر نتواند مسئله را ریشه‌یابی کند، بزودی تمام انرژی خود را از دست خواهد داد.

او شبی در خواب با استاد رؤیا دیدار کرد و استاد او را به دفتر خود برد و یک سبد کاغذهای باطله را بطرفش دراز کرد و چنین فرمان داد: "دغدغه‌ها و نگرانی‌هایت را اینجا خالی کن."

زن هم تمام چیزهایی را که باعث آزرده‌گی‌اش می‌شد در سبد استاد ریخت. وقتی بیدار شد، حس کرد مدتهاست که اینطور استراحت نکرده است.

آن روز که به مدرسه رفت، فکر رؤیا لحظه‌ای از خاطرش دور نمی‌شد. شاگردان سرودی درباره‌ی خیالبافی می‌خواندند.

آموزگار بی‌مقدمه پرسید، "هیچ کدام از شما موقع خواب دیدن سعی کرده‌اید، رؤیایتان را عوض کنید؟"

بیشتر بچه‌ها دست بلند کردند و گفتند، "بله بله. ما رؤیایمان را تغییر می‌دهیم." همه می‌خواستند تعریف کنند که در جهان‌های دیگر چه کارها کرده‌اند.

رؤیاگر متوجه پیام استاد رؤیا شد: اگر چیز ناخوشایندی در زندگیتان وجود دارد، آن را عوض کنید. شما چه در عالم درون و چه در بیداری، خالق جهان

خود هستید. استاد رؤیا تلاش می کند تا بشما نشان دهد که چگونه زندگی بیرونی خود را با توجه به درس های رؤیا بهبود بخشید.

* * *

تمرین معنوی: بازی شطرنج

با ملایمت و آرامش به یکی از مسائل زندگی خود توجه کنید و سپس در مقام روح از جایگاه بالاتری به موضوع نگاه کنید. به پایین نگاه کنید و طوری که گویی به یک صفحه شطرنج می نگرید، شاهد تمام وقایع باشید - حتی اگر مسئله صرفاً در تصورات شما می گذرد. از این چشم انداز می توانید هر وضعیتی را در جهان مشاهده کنید.

همینطور که به این صحنه خیره شده اید، تنها با جابجا کردن موقعیت خود بر روی صفحه شطرنج وضعیت را تغییر دهید. این وسیله ای کارساز است و کسانی که از این روش استفاده می کنند، اغلب اوقات پیرامون خود تغییرات بزرگی ایجاد می کنند.

* * *

غلبه بر ترس

زندگی گاهی شما را در وضعیتی هراس آور قرار می دهد. در اینصورت باید بخاطر داشته باشید که خونسردی خود را حفظ کنید و خویش برتر یا روح را مجدداً بر ذهن حاکم نمایید. با این کار می توانید اوضاع را بروشنی بررسی

کنید و اقدامات ضروری را تشخیص دهید. آنگاه می‌توانید اوضاع را سر و سامان دهید.

شکیبایی و خونسردی از جمله صفاتی هستند که شما را به ارباب زندگی خود مبدل می‌کنند. برای پرورش این دو خصیصه در خود چه باید بکنید؟

در مراقبه از استناد درون بپرسید که برای پیش رفتن با تانی بیشتر چه باید کرد. هنگامی که این راز را کشف کردید، می‌توانید صبور باشید. می‌توانید با فراغ بال اجازه دهید طوفان‌های زندگی از فراز سرتان عبور کنند و شما با طیب خاطر در اندیشه یافتن پناهگاه باشید.

* * *

تمرین معنوی: چطور به تانی دست یابید

یکی از راههای آهسته کردن آهنگ، تسلیم است. امشب قبل از خوابیدن با ماهانتا، استناد رؤیا صحبت کنید و بگویید، "من یکی از فرزندان تو هستم. مرا به جایی ببر که خود می‌خواهی تا شیوه‌های الهی را به من نشان دهی."

* * *

روح که جوهره معنوی انسان یا بارقه آفریننده خداوند است در صورت ترس قادر به عمل نخواهد بود. نگرانی و تشویش مراکز خلاقیت را مسدود می‌کند. وقتی که از فکر کردن عاجز باشید، تمام اقداماتتان به مانع روی مانع تبدیل می‌شوند. اگر خونسردی خود را باز یابید، جوهره معنوی می‌تواند بگونه‌ای از

طریق شما وارد عمل شود که راه حل مشکلی را که باعث آزرده‌گیتان شده کشف کنید.

توصیه: استفاده از رؤیاها در ادراک زندگی بیرونی

هنگامی که در زندگی دنیوی با مشکل خاصی مواجه می‌شوم، خود من هم معمولاً برای کشف مفهوم آن به رؤیا متوسل می‌شوم. هیچ بعید نیست که تجربه‌ای درونی ما را در مورد تجربه‌ای عینی راهنمایی کند. بدین ترتیب رؤیا بمثابة نمایشی با معنایی پنهان خواهد بود که درباره‌ی حاصل زندگی بیرونی ما سرنخی بدست می‌دهد.

من تجارب درونی را از این چشم‌انداز با قالب نمادین مورد نظر مقایسه می‌کنم. با این که می‌دانم اصل تجربه واقعی بوده، اما تلاش می‌کنم تا نمادهایی را از آن استخراج کنم که مرا در ادراک آنچه باید برای بهبود زندگی فیزیکی‌ام انجام دهم، یاری کند.

رهنمود رؤیا: اصلاح برنامه‌ریزی

یکی از واصلین اک شبی خود را در محضر استاد درون یافت که عکس کامیونی را در یک روزنامه به او نشان می‌داد.

همینطور که داشت به روزنامه نگاه می‌کرد، چیزی در حافظه‌اش برق زد. در ماه گذشته سه بار کامیونی بزرگ را در جاده‌ای دیده بود که ناگهان از جاده

خارج می‌شد، یک دور کامل می‌زد و مجدداً وارد جاده می‌شد. ظاهراً رانندگان کامیون‌ها به تضاد ف قریب‌الوقوع کمترین اهمیتی نمی‌دادند.

وقتی بیدار شد دربارهٔ رؤیا و سه کامیون فکر کرد و از استاد رؤیا پرسید، “ مفهوم این سه کامیون چیست؟ ”

استاد در جواب گفت، “ بگمانم این را باید خودت کشف کنی. ”

این پاسخ باعث تعجب او شد. بنابر این زندگی روزمره‌اش را زیر ذره‌بین گذاشت و متوجه شد که توجه چندانی به جزئیات نداشته است. با کنکاش بیشتر در گوشه و کنار زندگی خود متوجه شد که از خط خارج شده است. فهمید که اگر در برنامه‌ریزی‌های خود دقت بیشتری بخرج می‌داد وارد شانهٔ خاکی جاده نمی‌شد و در مسیر درست باقی می‌ماند.

این خانم اصلاً به خود سخت نمی‌گیرد با دیگران بخوبی سازگار است و می‌تواند با هر کسی کنار آید. او بخاطر این انحراف از مسیر نگران بود؛ ولی در واقع تا آن زمان بخوبی پیش رفته بود. ماهانقا صرفاً می‌خواست به او گوشزد کند که، “ اگر برنامه‌ریزی کرده و از آن پیروی کرده بودی، اگر مستقیم می‌رفتی و از جاده منحرف نمی‌شدی، اکنون راحت‌تر بودی. ”

امداد در امور شغلی

مردی در تجارتخانه‌ای کوچک مسئول حسابداری بود ولی مدتی بود که او دفاتر خود را تنظیم نکرده بود. شبی در رؤیا دو مرد جوان وارد دفترش شدند

و شروع به بررسی دفاتر کردند. رؤیایگر در کناری ایستاده بود و حسابرسها را که نشسته و مشغول ممیزی دفاتر بودند، نگاه می کرد.

صبح که بیدار شد، بلافاصله شروع کرد به تنظیم دفاتر کل و همه حسابها را موازنه کرد. از آنجا که صبح یکی دو روز مشغول این کار بود، همسرش پرسید، "چرا به جای این که مثل هر روز برای رفتن به سر کار آماده شوی، خود را با این دفاتر سرگرم می کنی؟"

گفت، "نمی دانم فقط بشدت حس می کنم که این کار واجب است."

روز سوم که به دفتر کارش رفت، دو مرد جوان وارد شدند. آنها ممیز بودند و برای ممیزی دفاتر او آمده بودند. او نیز تنها به این علت که به رؤیای خود اعتماد کرده بود، کاملاً آماده بود.

امداد رؤیا در امور مالی

در یکی از کشورهای آفریقایی که نرخ تورم در آن بسیار بالا رفته بود، یکی از پیروان اک و همسرش در جفت و جور کردن هزینه ها با مشکلات شدیدی روبرو شده و کاملاً مستأصل شده بودند. سر رسید پرداخت تعدادی از صورتحساب های کلان نزدیک بود و برای این کار به پول نیاز داشتند.

شب **ماهانتا** در حالی که کمربندی در دست داشت در عالم رؤیا به سراغ مرد آمد و آن را به او داد.

رؤیایگر گفت، "با این چه کار کنم؟"

ماهانتا گفت، "آن را محکم کن."

صبح که از خواب بیدار شدند، دو نفری نشستند و بودجه‌ای تعیین کردند و فهمیدند که در کجا باید کمربندها را محکم کنند و هزینه‌ها را کاهش دهند. بهمین وسیله توانستند تورم را پشت سر بگذارند. آنها برای این کار به اقدامات اساسی دست زده بودند.

فراگیری شیوه کمک به دیگران

آموزگاری سوئدی در مدرسه‌ای دولتی تدریس می‌کرد. او اخیراً متوجه بروز بگومگوهای در میان کودکان شده بود. آنان مثل همیشه شاد به نظر نمی‌آمدند و او نمی‌دانست چه کار کند.

بنابر این شبی به مراقبه نشست و از ماهانقا خواست تا اگر راهی برای فیصله دادن به این مشکل وجود دارد، آن را نشان دهد.

همان شب استاد درون در رؤیا ظاهر شد و گفت، "در کلاس درباره موضوعات نشاط‌آور صحبت کن."

روز بعد پس از نهار با بچه‌ها به گفتگو نشست و پرسید، "امروز موقع نهار به چند نفر از شما خوش گذشت؟" چند نفر دستشان را بالا بردند. او از تک‌تک آنان پرسید که برای خوش گذراندن در زنگ نهار خود چه کار کرده‌اند. برخی طناب بازی و برخی تیله بازی کرده بودند و برخی دیگر گرگم به هوا یا بازی‌های دیگر.

وقتی که تمام آنها درباره وقت ناهار خود حرف زدند، به نظر می‌رسید بچه‌هایی که دست بلند نکرده بودند، معذب هستند. سپس معلم پرسید، "به چه کسانی خوش گذشته است؟"

تعداد کمتری دست خود را بلند کردند و معلم از آنها توضیح خواست. برخی گفتند که چون یک نفر آنها را هول داده یا کتک زده بود، ناراحت بوده‌اند. سپس معلم دو کودک مهاجم و قربانی را به اتاق دیگری برد و از آنها خواست علت این اتفاق را پیدا کنند که هر کدام دلیلی آوردند.

معلم گفت، "اگر کسی را دوست داشته باشید، این کار را با او می‌کنید؟" بعد مدتی دیگر با بچه‌ها حرف زد و گفت، "حالا می‌توانیم با هم دوست باشیم؟" و اگر دو نفر توافق می‌کردند، دوباره همگی به کلاس برمی‌گشتند.

وقتی که مدتی بدین ترتیب با بچه‌ها هم‌صحبت شد، سازگاری آنها بیشتر و کشمکش‌هایشان کاهش یافت. چند روز بعد سایر آموزگاران به سراغ او آمده و گفتند، "رفتار بچه‌های کلاس تو خیلی بهتر از مال ماست. چه کار کرده‌ای؟" در اینجا اکیست فرصتی یافت تا ترفند ساده گفتگو درباره وقت ناهار بچه‌ها را با دیگران هم در میان بگذارد.

این نمونه افراد روشنفکر است. او به منبع خرد در درون خود مراجعه کرد و کمک لازم را برای حل کردن مشکلات روزمره خود یافت. شما هم می‌توانید همین کار را انجام دهید.

توصیه: بمحض دریافت پیام در رؤیا کورکورانه اقدام نکنید

اگر توانایی رفتن به عوالم درون را دارید، می‌توانید در آنجا رهنمودهای لازم را دریافت کنید. گاهی رهنمودی در رؤیا بشما می‌گوید که چطور زندگی خود را بهبود بخشید. گاهی درباره‌ی غذاهایی که باید بخاطر سلامتی‌تان بخورید و حتی گاهی در اموری مثل سرمایه‌گذاری به شما کمک می‌کند. اما اطلاعات رؤیا را بدون محک زدن از روی ظاهرشان مورد قضاوت قرار ندهید.

مثلاً تنها بخاطر این که در رؤیا الهامی دریافت کرده‌اید، همه چیز را رها نکنید تا شتابان به آلاسکا بروید. اطلاعات دریافتی را با دقتی در خور دانشمندان بررسی کنید. شاید هیچ معنایی نداشته باشند یا شاید مایل به پیروی از آن نباشید؛ در اینصورت آن را انجام ندهید.

* * *

غلبه بر ترس از مرگ در رؤیا

عالم رؤیا به این علت بسیار جالب توجه است که ابتدا و انتهای ندارد. گاهی بارها و بارها و بارها به خانه‌ای می‌روید ولی هر بار افراد متفاوتی را در آنجا می‌بینید.

جهان رؤیا دنیایی واقعی است. جهانی است که در آن زندگی می‌کنید؛ جهانی که هم‌اکنون در آن زندگی می‌کنید و جهانی که در آینده با هشیاری کامل در آن زندگی خواهید کرد، یعنی وقتی که این جسم را ترک کنید.

بهمین علت بعقیده من هر کسی که مایل است بر ترس خود از مرگ غلبه کند باید جهان‌های عالم رؤیا را بخوبی شناسایی کند؛ چون سرانجام همگی عازم همین جهان‌ها هستید. ولی در آنجا از گسستگی‌های معمول در رؤیاها خبری نخواهد بود و آگاهانه زندگی خواهید کرد. بعلاوه بد نیست بدانید که عوالم فوق عموماً روشن‌تر و شادتر از اینجا هستند.

دیدار با عزیزان در رؤیا

زنی درباره تجربه‌ای با من صحبت می‌کرد که قبل از آشنایی با اکنکار داشته است. او و مادرش دوستان خیلی خوبی بودند که معمولاً در مورد فرزند و والد نادر است. روابط نزدیک و صمیمانه که فرصتی برای ظهور عشق و احترام فراهم می‌کنند، موجب دلگرمی هستند.

روزی دختر به مادرش سر زد ولی او بسیار شتابزده بود. مادر گفت، "خیلی عجله دارم. باید به قرار چشم پزشکی برسم." بنابر این فقط توانستند چند دقیقه گپی کوتاه بزنند.

مادر همیشه از مرگ می‌ترسید و نگران نحوه فرا رسیدن آن بود. ولی در آن روز بخصوص به دخترش گفت، "می‌دانی در طول سالیان متمادی درسی آموخته‌ام. گاهی بهتر است انسان از آینده خود خبر نداشته باشد؛ چون دیگر نگران آن نخواهد بود."

دو ساعت بعد او در راه مطب چشم پزشکی در یک سانحه رانندگی کشته شد.

وقتی دختر تلاش می کرد تا علت این حادثه را بفهمد، پیامی با ملایمت دائم به ذهنش القا می شد: مادرت با مرگ خود چیزهای بیشتری بتو خواهد آموخت تا با زندگی خود. دختر از مفهوم این پیام چیزی دستگیرش نمی شد.

در خلال دو سال بعد مدام در پی یافتن پاسخ بود. در آن دوران بارها مادرش را در رؤیا ملاقات کرد.

این دیدارها بقدری واقعی بودند که او می دانست خودش آنجا حضور دارد و مادرش زنده و سلامت و شاد است. در تمام این موارد، دختر پس از بیداری احساسی از عشق و شغف را با خود به ارمغان می آورد.

اما هنوز از خود می پرسید، این رؤیاها چه معنایی دارند؟ مفهوم زندگی چیست؟ مادرم کجاست؟ وقتی او را می بینم، حتی وقتی که تجربه را بیاد نمی آورم، چرا اینقدر شاد هستم؟

سرانجام در پی یافتن جواب در کلاس های عقیدتی ثبت نام کرد. روزی معلم گفت، "امروز میهمانی داریم که می خواهد درباره افکار صحبت کند."

زن در خلال سخنرانی درباره وقایع جهان رؤیا و علت ملاقات های واقعی با مادرش رهنمودهای خاصی را یافت. حالا فهمیده بود که روح جاویدان است.

یاری دیگران در رؤیا

وقتی در تعلیمات اک پیشرفت می کنید و عشق بتدریج به قلبتان راه می یابد، می توانید به کسانی که آماده عبور از مرز مرگ هستند کمک کنید.

خانم اکیستی شغل خود را عوض کرد و به شهر دیگری رفت. او در شهر زادگاهش با زنی مسن‌تر دوست بود و موقع خداحافظی قول داد که با او در تماس خواهد بود. در ابتدا دو دوست بطور منظم با هم تماس تلفنی داشتند ولی وقتی اکیست زندگی تازه‌ای را شروع نموده و دوستان تازه‌ای پیدا کرد، دیگر چندان به حفظ رابطه با همشهریان خود پایبند نبود.

چند سال بعد از این جابجایی شنید که زن مسن دچار حمله قلبی شده و حس کرد مایل است به دوست قدیمی‌اش تلفن بزند. گفتگوی خوبی بود ولی زن مسن وقتی بباد بازی بریج می‌افتاد که با خواهرش آنا و دوتن از دوستانشان بازی می‌کرد، احساس دلتنگی می‌کرد. ضمناً اضافه کرد که هنوز هم از تماشای سریال بعد از ظهر تلویزیون لذت می‌برد.

اکیست که در طول این سالها اندکی دربارهٔ اکنکار با دوستش صحبت کرده بود در خلال مکالمه گفت، "اگر مایل باشی می‌توانیم در رؤیا با هم دیدار کنیم. فقط باید از ماهاندا درخواست کنی."

چند هفته بعد یادداشتی بدستش رسید که مدتی بعد از آخرین گفتگوی تلفنی، دوستش در خوابی آرام در گذشته بود. اکیست شدیداً مایل بود تا با دوست قدیمی‌اش صحبت کند.

شب‌ی در خلال انجام دادن تمرین معنوی، به جهان‌های دیگر رفت و خود را در جایی شبیه طبقه فیزیکی یافت که داشت تلفنی با دوستش صحبت می‌کرد. دوستش گفت، "خواهرم آنا و بقیهٔ دوستانم هم اینجا هستند و دوباره می‌توانیم چهار نفری بریج بازی کنیم." کمی هم دربارهٔ سریال

تلویزیونی حرف زدند و زن مسن گفت، "می‌دانی، اینجا خیلی خوش می‌گذرد. از زمین خیلی بهتر است."

برداشت مسیحیت از بهشت به حال و هوای دو هزار سال قبل مربوط می‌شود و از مد افتاده و متحجر است. مردم قرن بیستم به دیدن کسانی که با ردا و صندل راه می‌روند تمایلی ندارند. آنان در بهشت، خود را با کسانی محشور می‌بینند که لباس‌های مدرن بتن دارند. آگاهی بشر در طی دو هزار سال متکامل شده و این در مورد بهشت هم صدق می‌کند.

قدرت رؤیا

یکی از اعضای اکنکار که مشاور دانش آموزان در مدارس مختلف ایالتی بوده است، یک روز صبح چنان خسته و کوفته از خواب بیدار شد که نمی‌توانست از تخت بلند شود. فکر کرد بد نیست به رئیس خود زنگ بزند و بگوید که دیرتر خواهد آمد یا حتی اصلاً نخواهد آمد. بعد از مدتی خود را با زحمت به حمام رساند و بزور کمی صبحانه را پایین داد و شروع کرد به لباس پوشیدن. اما از ته دل مایل بود که به تختش برگردد. در این هنگام خیلی دیرش شده بود.

همینطور که داشت برای تصمیم‌گیری با خودش کلنجار می‌رفت، ناگهان متوجه شد که خستگی و کوفتگی‌اش بر طرف شده است. لباس‌هایش را پوشید، سوار اتومبیل شد و براه افتاد.

همینطور که بطرف محل کار می‌رفت، پسر بچه‌ای را دید که روی سنگ جدول نشسته و گریه می‌کند. کنجکاو شد که علت را جویا شود. ظاهراً قانون

عدم مداخله حکم می‌کرد که سرش به کار خودش باشد و براهش ادامه دهد. اما با خود گفت از سوی دیگر قانون عشق همه چیز را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد.

بنابر این اتومبیل را کنار جدول نگاه داشت و پسر بچه را صدا زده، گفت، "دوست داری ماشین سواری کنی؟" در شرایط عادی هرگز کودکی را ترغیب نمی‌کرد که سوار ماشین یک غریبه شود ولی به نظر می‌رسید این یکی موردی استثنایی باشد.

پسرک دور اتومبیل چرخ می‌زد و آن را برانداز کرد. هنوز اشک روی گونه‌هایش سرازیر بود. اکیست درب را باز کرد و او را سوار کرد و گفت، "برویم گردش کرده و گپی بزنیم."

مدتی کلمه‌ای رد و بدل نشد تا پسر بچه فرصتی داشته باشد خونسردی خود را بدست آورد. بالاخره اکیست گفت، "چرا گریه می‌کنی؟" پسر بچه گفت، "مرا از مدرسه اخراج کردند."

- "چرا؟"

- "معلم گفته بود دربارهٔ رابطهٔ عاشقانه‌ای که با هر کسی داریم انشاء بنویسیم. من هم دربارهٔ والدینم نوشتم."

- "چرا باید چنین انشایی باعث اخراج تو شده باشد؟"

- "پدر و مادر من چهار سال پیش در یک سانحهٔ رانندگی کشته شدند ولی من آنها را در خواب می‌بینم و می‌دانم که همیشه همراهم خواهند بود. این

تنها رابطه عاشقانه‌ایست که من با کسی دارم. بهمین علت درباره‌اش انشاء نوشتم.

داستان پسرک اکیست را تکان داد. پرسید، "وقتی انشایت را به معلم دادی چه اتفاقی افتاد؟"

- "آن را با صدای بلند خواند و مرا مسخره کرد و گفت که من هنوز با مرگ والدینم کنار نیامده‌ام و نیاز به مشاوره دارم."

چرا معلم باید چنین چیزی را جلوی سایر همکلاسی‌ها می‌گفت؟ اکیست می‌توانست تأثیر این کار او را روی کودک تصوّر کند.

پسر بچه در ادامه گفت که او را به دفتر مدیر بردند و بعد نزد مشاور مدرسه. آنها با هم سعی کردند او را قانع کنند که دیدار با والدینش واقعیت ندارد و تنها محصول تخیلات او است.

پسر بچه هم اعتراض کرده و گفته بود، "اینطور نیست. واقعاً آنها را می‌بینم. درست همانطوری که در انشاء نوشته‌ام."

آنها پافشاری کردند که همه اینها خیالات است و پسر هم انکار کرد.

وقتی اصرار او را دیدند عصبانی شدند و او را سه روز معلق کردند. همان موقع که اکیست رد می‌شد و او را دید، تازه از مدرسه آمده بود.

پسر بچه با حالتی تدافعی گفت، "شرط می‌بندم شما هم حرفم را باور نمی‌کنید."

مرد گفت، "جای تو بودم این حرف را نمی‌زدم." او نمونه‌های مستندی را می‌شناخت که جسم خود را ترک کرده‌اند و هنوز می‌توانند با عزیزانشان ارتباط برقرار کنند؛ چون پیوند عشق از مرگ محکم‌تر است.

کودک پرسید، "هیچ وقت دربارهٔ اکنکار چیزی شنیده‌اید؟" این سؤال کاملاً بی‌مقدمه بود و اکیست شدیداً جا خورد. بدون این که حرفی بزند دست چپ خود را از روی فرمان برداشت و بطرف بچه دراز کرد و حلقهٔ انگشتر خود را که حروف اک روی آن حک شده بود نشان داد. بچه نگاهی کرد و دوباره بغضش ترکید.

سپس کمی بیشتر دربارهٔ خودش حرف زد. وقتی والدینش که هر دو اکیست بودند کشته شدند، او ده ساله بود و در غرب زندگی می‌کرد. از آنجا که خویشاوندی نداشت تحت تکفل دولت قرار گرفت. مقامات کالیفرنیا با بررسی پیشینهٔ او فهمیدند که اهل یکی از ایالات شرقی است. بنابر این او را به ایالت زادگاهش و به نزد خانواده‌ای فرستادند که از معتقدین فرقهٔ مسیحی "رستاخیز روز هفتم" بودند. آنها مدام سعی می‌کردند او را به کیش خود درآورند.

بمدت چهار سال آزرگار او محکم به تعلیمات اک چسبیده بود که آن را از والدینش آموخته بود و هنوز هم آنان در رؤیا به او آموزش می‌دادند. اما در این روز بخصوص تنها و بی‌کس کنار خیابان نشسته بود و فکر می‌کرد مبادا ماهانها هم او را فراموش کرده باشد.

اکیست گفت، "مایلی با تو به مدرسه بیایم و سعی کنم موضوع را فیصله دهم؟" او که در سِمَت مشاور ایالتی شاغل بود، مدیر آن مدرسه را می‌شناخت. پسر بچه موافقت کرد و خیلی خوشحال شد.

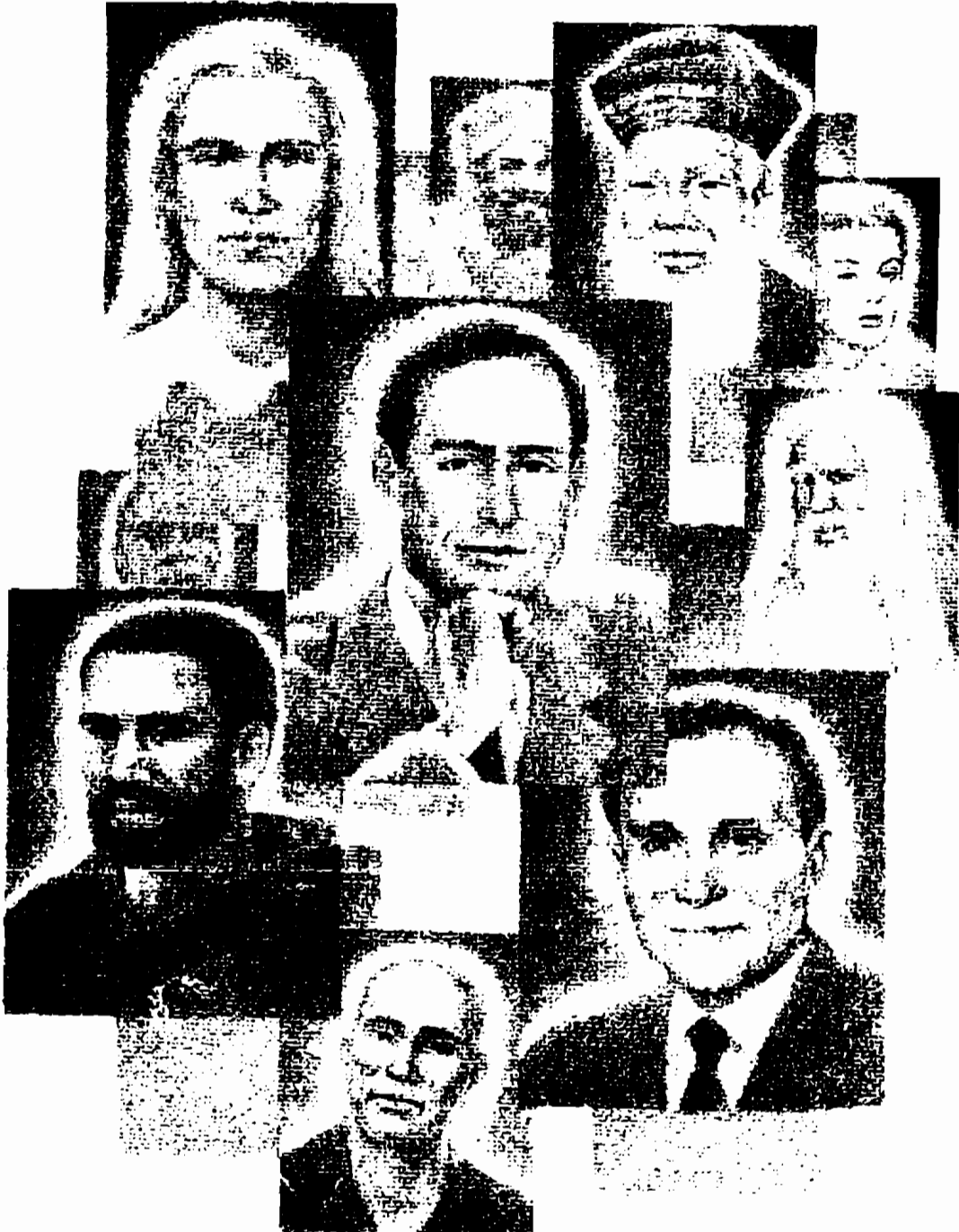
آنها به مدرسه رفتند و مدیر هم داستان را تأیید کرد.

اکیست گفت، "اینجا مسئله بر سر دروغ گفتن نیست، بلکه مسئله آزادی عقیده مطرح است. اکنکار اعتقاد این کودک است و اکیست‌ها عقیده دارند که ارواح می‌توانند در صورت تمایل در رؤیا با عزیزانشان ملاقات کنند." مدیر ب فکر فرو رفت.

اکیست افزود، "بعلاوه من هم عضو اکنکار هستم و مثل او فکر می‌کنم."

مدیر بسرعت عقب‌نشینی کرد و گفت، "قطعاً سوء تفاهمی رخ داده. بلافاصله او را به کلاس برمی‌گردانیم."

تماس با جهان‌های دیگر انسان را در رها کردن ترس از مرگ یاری می‌کند و ترس از زیستن در زمان و مکان حاضر را زایل می‌کند. این است آنچه ما در اکنکار آموزش می‌دهیم: شگرد حفظ هوشیاری و خودآگاهی در طبقات دیگر؛ چه با رؤیا و چه با سفر روح.



این آموزگاران رؤیا یا استادانی‌اند، غالباً تمام مدّت عمر با شما هستند، یعنی مدّت‌ها قبل از اینکه حتی کلمه‌ای راجع به اکتکار شنیده باشید.

همراهی با استادان اک

یکی از اکیست‌های مقیم شرق ایالات متحده در یکی از اطلاعیه‌های محلی اکنکار عنوانی را گنجانید تا مردم بتوانند با شمارهٔ بخصوصی در منزل او تماس بگیرند و دربارهٔ اخبار محلی اطلاعات بدهند. او دستگاه تلفن و پیام‌گیر مجزایی را به این امر اختصاص داد.

شبی در حدود ساعت یازده و نیم مردی زنگ زد و پیغامی غیر عادی گذاشت. او در رؤیا کسی را دیده بود که بقول خودش از حد متوسط لاغرتر بود، پیراهن خواب بتن داشت و گفته بود، "شمارهٔ یک را برای ارتباط با راه

دور بگیر و بعد هم این شماره ده رقمی را. "البته رؤیاگر متوجه قضیه نشده بود ولی او استاد درون بود.

او از خواب پرید و بدون این که بداند چرا، حس می کرد که همان لحظه باید با شماره تماس بگیرد که اتفاقاً شماره منزل همین اکیست ایالت مجاور بود. از آنجا که او در پیام خود شماره اش را نگفته بود، زن نمی توانست با او تماس بگیرد.

تماس دوم شب بعد برقرار شد؛ در حدود سه و نیم بامداد. این یکی خود را کشاورزی از اهالی کارولینای شمالی معرفی کرد و گفته بود، "می خواستم بخواهم که عده ای غریبه مزاحم شدند و گفتند با این شماره تماس بگیرم."

این بار دو مرد در رؤیا بودند. او می گفت، "همان مرد لباس خواب پوش با مرد دیگری بود که موی سیاه و مجعد داشت و ظاهراً از نژاد مغولها بود." که البته منظورش استاد تبتی اک، بازارتارز بود.

چند روز بعد تلفن مجدداً زنگ زد و اکیست گوشی را برداشت. تماس گیرنده هرگز نام اکنکار را هم نشنیده بود و مایل بود از آن سر درآورد. اکیست قدری درباره سفر رؤیا و سفر روح صحبت کرد و ضمناً به صوت و نور و واژه هیو هم اشاره ای کرد. مرد بتدریج احساس کرد می تواند راحت تر صحبت کند.

او تعریف کرد که وقتی در ارتش بود، یک بار شدیداً بیمار شد و پزشکان از او قطع امید کردند. تجربه آستانه مرگ او را بشدت ترسانیده بود. او مادر و خاله متوفای خود را دیده بود که حالا در طبقه اثیری زندگی می کردند. آنان گفته بودند، "اینجا خیلی دنیای قشنگی است. اگر بخواهی با ما بیایی می توانیم آن

را بتو نشان دهیم." انتخاب با خودش بود: ماندن در زمین یا پای گذاشتن به جهان دیگر.

در درون تصمیم به ماندن گرفت و در بُعد بیرونی هم پزشکان او را نجات داده بودند. ولی از آن موقع به بعد از مرگ وحشت داشت. او می گفت حالا همراه رؤیایش به او گفته بود، "اگر مایلی بر ترس خود غلبه کنی با این شماره تماس بگیر."

از همه بالاتر این که او اکنون تجربیات خروج از کالبد داشت و می گفت، "نگرانم که مبادا دارم مشاعرم را از دست می دهم، چون بنظرم می رسد از بدنم جدا می شوم. البته کاملاً مطمئن نیستم ولی فکر می کنم دارم دیوانه می شوم."

اکیست گفت، "نه این کاملاً عادی است." و برایش توضیح داد که تعداد قابل توجهی از اعضای افکار دقیقاً با همین تجربیات روبرو هستند و افزود، "وقتی به آن عادت کنید، نه تنها دیگر نخواهید ترسید؛ بلکه از این که می توانید در عین زیستن در جسم از چنین آزادی عملی برخوردار باشید لذت می برید."

دفعه بعد که او تماس گرفت گفت، "در سفر روح به شهر شما آمدم." او خیابانها و رودخانه‌ای را که در همان نزدیکی بود، بدرستی وصف کرد و در ادامه گفت، "خود را در اتاقهایی می بینم که مردم در دسته‌های کوچک در آنها نشسته و درباره مسائل معنوی صحبت می کنند. گاهی هم به جایی مثل معبد می روم." حالا کمتر نگران به نظر می رسید. گویی بتدریج داشت این پدیده‌های تازه را می پذیرفت.

ملاقات مجدد با استاد

اخيراً نامه‌ای بدستم رسيد که روی پاکتش نوشته بود، بدست آقای کلمپ برسد. فرستنده نامه خانمی بود که عضو افکار نیست. او در یکی از ایالات جنوبی آمریکا به یک جلسه عمومی افکار رفت. شوهرش مایل بود در این جلسه شرکت کند، اما خودش تمایل چندانی نداشت. اما در هر حال راضی به رفتن شد. اینها کلمات خودش هستند:

اول که وارد شدم، به نظرم در میان گروهی از آشنایان بودم. به خود گفتم علتش این است که آنان در برخورد خونگرم هستند. تا این که عکس شما را دیدم و با خود گفتم "قبلاً او را جایی دیده‌ام. شاید در تلویزیون یا مجلات".

در مدتی که در جلسه بود کسی از او دعوت کرد به نواری درباره هیو، ترانه عاشقانه برای خدا گوش دهد. او می‌نویسد: ناگهان متوجه شدم که تمام اینها را چند شب پیش در رؤیا دیده‌ام. ضمناً بیاد آوردم که شما را از رؤیاهایم می‌شناسم.

اولین بار که شما را دیدم، روی ایوان بودید و در حالی که من به سمت شما می‌آمدم رویتان را بطرف من برگردانیدید. اول ترسیدم چون تا قبل از این که رویتان را برگردانید، نمی‌دانستم آنجا حضور دارید. چشممان که در چشم هم افتاد مطمئن شدم که بمن صدمه‌ای نخواهید زد و تمام ترسم از بین رفت.

شما گفتید، "می‌توانم کمکت کنم." من گفتم، "نه نمی‌توانید. هیچکس نمی‌تواند."

دوباره گفتید، "می‌توانم کمکت کنم."

همانجا ایستاده و بهم نگاه می‌کردیم و من می‌توانستم با نگاه کردن به شما وجودتان را بخوانم و می‌دانستم که شما هم قادرید از چشمانم وجود مرا بخوانید.

برای بار سوم گفتید، "من می‌توانم بتو کمک کنم ولی باید کمکم را بپذیری. باید حرفم را باور کنی." بعد به من لبخند زدید و من با خود گفتم که او را می‌شناسم و شما گفتید، "بله تو مرا می‌شناسی؛ اما نه بعنوان کسی که حالا هستم. مدت‌هاست که منتظرم بسوی من بیایی."

و من پرسیدم، "کجا منتظرم بودید؟"

- "همانجا که باید منتظر می‌بودم. تورا خود را گم کردی ولی من می‌دانستم آن را پیدا خواهی کرد."

پرسیدم، "بنظرم تو را می‌شناسم. نامت چیست؟" اما وقتی سعی کردم نامتان را بیاد بیاورم از خواب بیدار شدم.

دیدار استاد در رؤیا

استاد رؤیا در رؤیای دیگری باز هم به دیدار او رفت. او می‌نویسد:

جایی در باغی بودم که ناگهان شما ظاهر شدید و گفتید، "دیدنی پیدایت کردم؟" و هر دو خندیدیم و من با خنده بیدار شدم. اما چهره شما را بیاد آوردم. همان بود که امروز عکسش را در جلسه عمومی دیدم.

احتمالاً هرگز رو در رو با شما ملاقات نکرده‌ام. این مطالب را صرفاً به این علت برایتان می‌نویسم که تجربه‌ای را که در رؤیا با شما داشتم با خودتان در میان گذاشته باشم.

او در ادامه می‌گوید که احتمالاً او و همسرش عضو نخواهند شد، چون شوهرش نقص عضو دارد. بسیاری از اوقات اگر یکی از زوجین آمادگی نداشته باشد، دیگری می‌گوید، "همسرم آماده نیست ولی من تو را می‌شناسم و می‌توانیم در رؤیا با هم ملاقات کنیم."

من اغلب از این نامه‌ها دریافت می‌کنم ولی بیشتر اوقات آنها را مطرح نمی‌کنم؛ چون کاری غیر اخلاقی می‌نماید و در واقع هم در حد بالای غیر اخلاقی است. اما گاهی چاره‌ای نیست. اگر من اینها را بشما نگویم، چه کسی خواهد گفت؟ من صرفاً این کار را می‌کنم تا نمونه‌هایی از پویایی قدرت روح الهی را که دست اندر کار تعلیمات اِک است بنمایش گذارم؛ چنان که در هیچ جای دیگری از زمین نخواهید یافت. این کوتاه‌ترین راه به خداست.



تمرین معنوی: تکنیک دهی یانا

دهی یانا تکنیکی آسان است؛ در زمینه تاریک پرده ذهنی بطور یکنواخت به تصویر نورانی استاد حق در قید حیات خیره شوید. این کار را حداکثر بمدت نیم ساعت انجام دهید؛ مگر در صورتی که در آستانه نتیجه گیری باشید. این نتیجه باید ورود استاد به حوزه آگاهی شما باشد در حالی که شما را از جسمتان خارج کرده و به سفری در جهان‌های برتر می‌برد.

وقتی که توجه خود را بر چهرهٔ استاد ثابت کردید، نام او را زمزمه کنید. می‌توانید از هارجی وازی، یا فقط زی استفاده کنید. استاد حق در قید حیات در قالب نورانی خود در انتظار شماست. او همیشه منتظر است تا پیروان محبوبش در کالبد روح از گرد راه برسند.

* * *

امداد از سوی استادان اک

استادان اک گاهی در رؤیا و گاهی چنانچه فرد دچار دردسر شده و نیازمند حمایت باشد، یا در صورتی که واقعه‌ای ناگهانی رخ دهد، بصورتی بی‌واسطه‌تر به آموزش می‌پردازند.

این استادان برای کمک به شما آماده‌اند.

وقتی زمان مناسب فرا رسد و نیازمند امداد باشید، کسی مثل رباتارز یا پال توئیچل، بنیانگذار تعالیم نوین اکنکار را خواهید دید. آنان می‌آیند و شما کمک می‌کنند.

شاید تعجب کرده و بگویید، چرا/اینان به من که یک غریبه هستم کمک می‌کنند؟ گاهی برخی از افراد چنین سئوالی را از من می‌پرسند و می‌گویند، "هر چه باشد، من مسیحی هستم. من به استادان اک اعتقاد ندارم." اما بیاد داشته باشید که یکی از اصول اک تناسخ است. تقریباً نود و نه درصد افرادی که در این زندگی بسوی اک جذب می‌شوند در گذشته پیرو اک و شاگرد یکی از این استادان بوده‌اند.

بهمین علت است که ما تصاویر استادان اک را در اختیار شما قرار می‌دهیم. برخی از آنها در کتاب‌ها چاپ شده‌اند و گاهی آنها را بطریقی دیگر مانند مراکز اک در دسترس قرار می‌دهیم. ما این کار را بیشتر بخاطر تازه واردین انجام می‌دهیم؛ یعنی کسانی که برای نخستین بار به سراغ اک می‌آیند. بدین ترتیب آنان می‌توانند یکی از آموزگاران رؤیاهای خود را شناسایی کنند. این آموزگاران رؤیا یا استادان اک، غالباً تمام مدت عمر با شما هستند، یعنی مدتها قبل از این که حتی کلمه‌ای راجع به اک‌نکار شنیده باشید.

کمک برای عبور از مرز ترس

ماهانتا، رهبر معنوی اک‌نکار استاد رؤیاست. تنها هدف او کمک به انسان در یافتن آزادی معنوی است و غالباً برای عرضه عشق، خرد و اندرز مورد نیاز در رؤیا به سراغ افراد می‌آید.

او و سایر استادان اک غالباً بر خانمی بنام مری که در نیویورک زندگی می‌کند ظاهر می‌شوند. آنان مری را با تفسیر درست و نادرست عشق آشنا کردند. مری قبلاً در محل کارش به مقبولیت اجتماعی توجه زیادی نشان می‌داد. حتی اگر بهای حفظ این مقبولیت طول دادن وقت نهار بیش از حد معمول بود، او ابایی نداشت. مری غالباً با گروه غیبت‌کنندگان اداره نهار می‌خورد. خوراک این جماعت "خبرگزار" تازه‌ترین اخبار محیط کار بود. ولی مری روز بروز از حضور در جمع آنان بیشتر معذب می‌شد؛ تا این که سرانجام قید نهار خوردن با آنها را زد. اما برای اتخاذ چنین تصمیمی ابتدا باید بر

ترس خود از مطرود شدن غلبه می‌کرد. او اکنون احساس تعادل و آرامش بیشتری می‌کند.

در این هنگام بود که رؤیائی دربارهٔ ترس دید.

لائیتسی که یکی از استادان محبوب مری است، غالباً در رؤیا بر او ظاهر می‌شود و دربارهٔ مسائلی همچون عشق و ترس به او آموزش می‌دهد. مری بخاطر اقتدار و ملاطفت این استاد، به او عشق می‌ورزد.

شب‌های مری از لائیتسی راهنمایی خواست و با رؤیائی مؤثر و در عین حال خوفناک مواجه شد. او در رؤیا با شخصی هم‌خانه شده بود که او را نه بچشم یک هم‌سلولی، که انسانی محتاج غذا، سرپناه، عشق و توجه می‌دید. اما بتدریج نسبت به او ظنین شد. چرا او قبلاً زندانی بوده است؟ در همین احوال که کنجکاوی مری زیاد می‌شد، مرد هم شروع به بدرفتاری و ناسازگاری کرده و روز بروز خشمگین‌تر از پیش می‌شد. سپس دوستانش را هم به خانه آورد و آنها آخرین بقایای آرامش خانه را نیز بر هم زدند.

مری با وحشت بیدار شد و با عصبانیت از لائیتسی پرسید که چطور اجازه داده او با چنین رؤیای وحشتناکی روبرو شود.

اما اندکی بعد معنی رؤیا را فهمید.

لائیتسی در واقع او را مورد مرحمت قرار داده بود. او در کناری ایستاده بود و از مری محافظت می‌کرد، اما فرصتی فراهم کرده بود تا او کاملاً متوجه شود که ترس چطور زندگی‌اش را به ورطهٔ نابودی می‌کشاند.

هم‌خانه چه کسی بود؟ نماد انرژی مخرب وحشتی که مری مدتها بود با خود یدک می‌کشید. او به این ترس مأوا داده، آن را تغذیه کرده و با آن زندگی کرده بود، اما نهاد پنهان آن را بخوبی نمی‌شناخت. اما همین که متوجه نیروی شوم آن شد، ترس با کسب انرژی جنبشی شروع به انتقام‌گیری کرده بود. ترس همواره وجود و امنیت درونی او تهدید کرده بود.

توجهی که او سالها نثار ترس درونی خویش کرده بود، اینک مثل یک بومرنگ به سوی خودش برگشته و زندگی او را در آستانه نابودی قرار داده بود. او با این رؤیا متوجه شد که بدون مهار کردن ترس‌های خود هرگز روی آرامش را نخواهد دید.

سرانجام متوجه شد که باید بخاطر این رؤیا از لائی‌تسی سپاسگزار باشد.

چشم‌انداز معنوی

وقتی زمان مناسب فرا رسد، یکی از استادان اک در طبقات درون به هر کسی دستورالعمل واضحی می‌دهد که چگونه افکار را پیدا کند. وقتی این لحظه فرا می‌رسد، اکیست‌ها بجز معرفی یکی از کتاب‌های اک به او - البته اگر خودش مایل باشد - لازم نیست زحمت زیادی بکشند. چون از آن لحظه به بعد استاد درون سکان را بدست می‌گیرد و او را براه منحصر بفرد خودش بسوی خدا هدایت می‌کند.

برخی از این تجربیات برای پیروان سایر ادیان نیز پیش می‌آیند. اگر آنان فاقد بینش معنوی عرضه شده در افکار باشند، دچار واهمه می‌شوند و از این که مبادا مشاعرشان را از دست دهند، به وحشت خواهند افتاد.

اما برخی دیگر نسبت به رهنمودهای دریافتی در عوالم درون پذیرش بیشتری دارند. آنان راه خود را بسوی یکی از اکیست‌ها می‌گشایند که با آنان از نور و صوت خداوند سخن خواهد گفت.

تمرینات معنوی در کودکی

مردی از دوران طفولیت با سفیران روح مختلف دیدار می‌کرده است. همه چیز از شبی شروع شد که او در گهواره دراز کشیده بود. در آن زمان سه ساله بود و از پنجره ستارگان را تماشا می‌کرده است.

سپس متوجه ستاره‌ای شد که ابتدا به چپ و بعد برآست حرکت کرد و ناگهان بطرف زمین و درست بسوی پنجره اتاق خواب بچه حرکت کرد. بعد به دو ستاره، یکی آبی و دیگری سفید تبدیل شد. لحظه‌ای بعد دو سفیر روح در اتاق او ایستاده بودند. نور و نیکی از آنها می‌تابید. اینان دو تن از استادان اک بودند که در مراتب درون به ارواح آموزش می‌دهند.

یکی از آنها به کودک نگاهی انداخته و گفت، "نترس. ما بخاطر عشقت بسویت آمدیم."

طفل از گهواره پایین پرید و با عجله رفت تا والدینش را بیدار کند. هنگامی که بطرف اتاق خواب پدر و مادرش می‌رفت، شنید که یکی از سفیران روح به دیگری می‌گوید، "هنوز آمادگی ندارد." و بعد ناپدید شدند.

بار دوم که همین فرد با یکی از استادان اک برخورد کرد در ایندیانا زندگی می‌کرد و در کالج مشغول تحصیل بود. روزی داشت بطرف کتابخانه می‌رفت

که گدایی بسیار بلند قامت بطرفش آمد با چشمان بسیار شفاف خود نگاهی به او انداخت و گفت، "بخشید. می‌شود دو دلار بمن قرض بدهید؟"

جوان که ده دلار در جیب داشت، گفت، "می‌توانم سه دلار بدهم." گدا گفت، "من فقط دو دلار لازم دارم." و بدقت به چهره جوان خیره شد و ادامه داد، "اگر مایل باشی می‌توانی در سخنرانی پال توییچل که امشب در این شهر ایراد می‌شود، شرکت کنی."

مرد جوان گفت، "پال توییچل؟" اما این نام را بجا نیاورد. گدا گفت، "حتماً می‌پرسی موضوع سخنرانی او چیست." جوان با خود گفت، این هم یکی از مبلغین کلیسا است و گفت، "راستش خیر متشکرم."

سپس دست به جیبش برد و دو دلار را داد و براه خود رفت. وقتی پول را می‌داد گدا گفت، "برکات خداوند، سوگماد با توست." سپس برگشت و در دل جمعیت ناپدید شد.

بار سوم در رؤیائی با یکی از استادان اک ملاقات کرد. در آن هنگام در ویتنام مشغول خدمت سربازی بود. گوپال داس، یکی از استادان اک که سالها قبل در خلال تصدی مقام ماهانتا، استاد حق در قید حیات در مصر خدمت می‌کرد، هر شب سرباز را از جسمش خارج کرده و به مراتب رفیع خداوندی می‌برد.

آنان در یکی از معابد حکمت زرین طبقات درون در کلاسی معنوی حاضر می‌شدند. ولی بعد از مدتی بعد جوان از این سفرها خسته شد. او از ماجراجویی معنوی چیزی غیر از مدرسه انتظار داشت. گوپال داس به او

هشدار داد که اگر کلاس را ترک کند، دیگر هرگز با هم ملاقات نخواهند کرد. ولی جوان تصمیم گرفت در جای دیگری به گشت و گذار بپردازد.

سالها بعد او طریق اک را یافت و آنگاه بود که به ارزش فوق‌العاده ملاقات با استادان اک پی برد. در حالی که سفیران روح به او آموزش می‌دادند، او در طبقات درون هشیاری خود را افزایش داده و خویش انضباطی لازم برای آموزش معنوی را در خود پرورده بود.

مرد موتورسیکلت سوار

خانم اکیستی از برخوردهایش با "مردی موتور سوار" می‌گفت. این دیدارها هنگامی شروع شد که او سه یا چهار ساله بود.

هر شب درست قبل از این که بخوابد، صدای موتورسیکلتی را از خیابان می‌شنید که به خانه نزدیک می‌شد. مرد گاز محکمی به موتور می‌داد و آن را از درب جلوی خانه وارد خانه می‌کرد و بطرف زیرزمین می‌برد. وقتی که از پله‌ها بالا می‌آمد، دختر بچه صدای همه‌مهمه بسیار آرام موتور را می‌شنید. اما همین که او وارد اتاق می‌شد، دخترک بسرعت چشمانش را می‌بست.

همیشه وقتی هنوز از بعد جسمی بیدار بود و مرد وارد اتاق می‌شد، او بشدت می‌ترسید. ولی هر بار که چشمانش را می‌بست، ترسش رفع می‌شد. آنگاه می‌توانست در قالب روح چیزهایی ببیند.

وقتی که مرد می‌گفت، "دوست داری با موتور دوری بزنیم؟" او بلافاصله می‌گفت، "معلومه!"

سپس با هم به زیرزمین می‌رفتند، سوار بر موتور از خانه خارج می‌شدند و انواع ماجراها را پشت سر می‌گذاشتند.

صبح روز بعد از خواب بیدار می‌شد و دوان دوان بطرف والدینش می‌رفت و می‌گفت، "دیشب باز هم با همان مرد موتور سوار به گردش رفتم!" و آنها هم هر بار می‌گفتند، "خواب دیدی." اما او می‌دانست که تجربه‌اش بیش از یک رؤیا بود. گردش‌های شبانه او با این مرد مهربان که یکی از استادان اک بود، یکی دو سالی ادامه داشت.

نور و صوت

در سیزده سالگی تجربیات او از نوع دیگری بود و همیشه نوعی لرزش را در وجودش حس می‌کرد.

این اک، روح‌القدس، یا خودِ صوت بود. ضمناً پس از مدتی نوری را هم مشاهده می‌کرد. شبها که در بستر بود، نور از راهرو بطرفش می‌آمد و او همیشه از ترس چشمانش را می‌بست و صحنه را از ذهنش پاک می‌کرد. حالا او دو جنبه روح‌القدس، یعنی نور و صوت را تجربه می‌کرد. این عناصر دوگانه در قالبهای بسیار متنوعی متجلی می‌شوند و او نیز آنها را به روش خود تجربه می‌کرد. اگر چه بسیار واقعی بودند، هیچ کس نمی‌توانست آنها را برایش توضیح دهد.

ظهور نور در راهرو باعث بی‌خوابی او می‌شد. وقتی در این مورد با والدینش صحبت کرد، آنان تصمیم گرفتند او را نزد پزشک ببرند. دکتر به او قرص خواب‌آور داد تا بتواند بخوابد و بدین ترتیب سرانجام نور محو شد.

این استاد درون بود که در کالبد نورانی می‌آمد که آن هم یکی از تجلیات نور خداوند است. این کالبد از همان جنس معنوی ساخته شده که می‌توانید آنرا تار و پود الهی بنامید.

در شانزده سالگی، دختر نسبت به نسخه‌ای شدیداً آلرژی داشت. از آنجا که از شدت بیماری قادر نبود از تخت پایین بیاید، پدرش را صدا زد؛ اما دیر وقت بود و پدر صدایش را نشنید. بالآخره شروع کرد به دعا کردن و گفت، “خدای عزیزم، لطفاً بیا و در کنارم باش. به عشق تو نیاز دارم.”

در اینجا بار دیگر نور را دید که در طول راهرو پیش می‌آید. اما این بار نترسید. اتاق و بعد قلبش پر از نور شد؛ نوری بسیار شادی‌بخش، چنان که هرگز قبلاً تجربه نکرده بود.

ناگهان حس کرد از کالبد خارج می‌شود. او خود را در جهانی سرشار از نوری زیبا و صدای ارکستر موسیقی در کالبد روح یافت و چنان احساس ارتقا کرد که به تصور در نمی‌آید. این تجربه شفای او را در پی داشت و هنگامی که به جسم خود بازگشت از تب خبری نبود.

جستجوی خوشبختی

تا مدتها پس از این تجربه دائماً از خود می‌پرسید که چگونه می‌توان آن شرف و شادمانی را بازیافت. بزرگ‌تر که شد، به پدیده‌های روانی علاقمند شد و بار دیگر تجارب درونی بسراغش آمدند.

او برخی از این تجارب را با مادرش در میان می‌گذاشت و علاوه بر این دربارهٔ نور و صوت و عشقی که در شانزده سالگی تجربه کرده بود، نیز صحبت می‌کرد. این بار مادرش معاینهٔ پزشکی و مصرف قرص خواب‌آور را تجویز نکرد؛ بلکه نسخه‌ای از کتاب دندان ببر نوشتهٔ پال توئیچل را به دستش داد و گفت، "بگمانم جواب سئوالاتت اینجا باشد." علاوه بر این کتاب **اکنکار**، **کلید جهان‌های اسرار** را نیز به او معرفی کرد و افزود، "این کتاب توضیح می‌دهد که در سیر و سلوک‌های درونی خود به کجا می‌روی."

از آن روز دختر به این ادراک نایل شد که نور و صوت و عشق هم سنگ و هم‌سان هستند و همگی با هم عمل می‌کنند.

نخستین ارتباط

خانمی از اهالی استرالیا که نخستین بار در رؤیا با اک تماس حاصل کرد، اخیراً طی نامه‌ای جویای اطلاعات بیشتری دربارهٔ **اکنکار** شده است. او در نامه‌اش توضیح داده که اک چگونه به او معرفی شد.

او بمدت چهار سال با دوست پسرش در خانه‌ای بزرگ زندگی می‌کرده و هنگامی که رابطهٔ دوستی آنان قطع شد، به آپارتمانی کوچک و تاریک نقل مکان کرد. این دوران از لحاظ عاطفی به او خیلی سخت می‌گذشت.

بنابر این از صاحبخانه پرسید، "می‌شود برای افزایش نور اینجا اقداماتی بکنم؟"

مرد گفت، "البته. شروع کن." سپس به تمیز کردن و رنگ زدن خانه پرداخت و آنجا را به کانونی گرم مبدل کرد که می‌توانست او را از تنش‌های محیط کار پناه دهد.

چند ماه گذشت و او هنوز بسیاری از بسته‌های خود را باز نکرده بود؛ اما حالا که آپارتمان مرتب شده بود، تصمیم گرفت که کار طاقت فرسای باز کردن جعبه‌ها را شروع کند.

در یکی از جعبه‌های حاوی کتاب به کتاب *نی‌نوای الهی*^۱ نوشته پال توئیچل برخورد کرد و بسیار شگفت‌زده شد، چون اصولاً بیاد نداشت چنین کتابی را خریده یا حتی قبلاً دیده باشد. ضمناً هرگز درباره *اکنکار* هم چیزی نشنیده بود.

این یکی از اولین چاپ‌های *نی‌نوای الهی* بود. جلد آن برنگ زرد کم‌رنگ زیبایی بود. همان رنگی که بتازگی به آپارتمانش زده بود. پشت جلد کتاب یکی از عکس‌های استاد اک، پال توئیچل را دید و بلافاصله او را شناخت. او همان کسی بود که در طول نه ماه گذشته مرتب در رؤیاهای او ظاهر می‌شده است.

پذیرش عشق

اولین شبی که این تجربه رخ داد، او خوابیده بود که ناگهان حس کرد کسی در اتاق حضور دارد. چشمانش را باز کرد و نوری را دید که همین‌طور

^۱. این کتاب در ایران تحت عنوان *ندای الهی* بچاپ رسیده است. م

درخشان تر شد؛ تا جایی که تمام اتاق را روشن کرد. در مرکز نور مردی ایستاده بود که او بعدها فهمید پال توئیچل بوده است.

پال به کنار تخت آمد و بدون این که به زن دست بزند، دستانش را بالای بدن او نگاه داشت. نیروی عشق الهی که از این مرد ساطع بود، تمام وحشت او را زایل کرد.

پرسید، "تو که هستی و اینجا چه می کنی؟"

جواب شنید، "سکوت کن و تنها عشق را بر خود بپذیر." و سپس محو شد.

در همان ماهها که زن دوران سخت عاطفی خود را سپری می کرد، او بارها برگشت. وقتی کتاب را پیدا کرد و عکس پشت جلد را دید از این که می دید او در سال ۱۹۷۱ در گذشته بشدت یکه خورد. اما در هر حال می دانست که او زنده است؛ چون نزدش آمده و با او صحبت کرده بود.

در همان دوران بود که تصمیم گرفت برای کسب اطلاعات بیشتر دربارهٔ **اکنکار** برای من نامه بنویسد.

بتاریخ ده روز بعد از تاریخ بالای نامه او یادداشتی را به پایین صفحه اضافه کرده بود بدین مضمون: "همانطور که مشاهده می کنید، نامه را بلافاصله بعد از نوشتن پست نکرده بودم."

در ادامه توضیح داده بود که چند روز بعد از نوشتن نامه پال توئیچل دوباره در حالی که در هاله‌ای از نور احاطه شده بود بسراغش آمده است.

پال گفته بود، "تو حالا نور و صوت خدا را در اختیار داری." و سپس محو شده بود. پس از ملاقات با پال و تجربه نور خدا، او می دانست که قدرت عشق در زندگی اش بیش از آنچه همیشه می پنداشته معنا دارد.

رؤیائی در معیت رباتارز

در اوایل دهه ۱۹۳۰ دختری کلاس اولی یک رشته رؤیاهای بسیار واضح با مضمونی مشابه داشته است. او در غاری بود که با نور شمع روشن شده بود و پر بود از گور مردگان. صدای زوزه گرگها از دور بگوش می رسید و دختر صدای پایشان را می شنید که بطرف او می آمدند. این رؤیا چند شب تکرار شد.

شبى گرگها به او رسیدند و او برای کمک فریاد زد. بلافاصله دو مرد ظاهر شدند که یکی ردایی شرابی بتن داشت. او گفت، "برگرد و با آنها روبرو شو." ولی دختر بچه خیلی ترسیده بود.

شب بعد وقتی که در غار می دوید، متوجه شد که شمعها در حال خاموش شدن هستند. آنها رو به اتمام بودند. او با خود گفت، "ترجیح می دهم در نور بمیرم تا در تاریکی." و برگشت تا با گرگها روبرو شود ولی با کمال تعجب دید که آنها غیب شدند. دو مرد در کنار او ایستاده و لبخند می زدند.

در طول سالهای بعد دختر کماکان مرد ارغوانی پوش را می دید. چنان عشق و لطفی از او ساطع بود که دخترک بتدریج به او اعتماد کرد. وقتی بزرگ تر شد، مرد در موقعیتهای کاملاً برجسته در زندگی بیرونی او ظاهر می شد. یک بار او را دید که والدینش را از دست دو مرد که قصد داشتند آنها را بقتل

برسانند، نجات داد. یک دفعه دیگر او با نجوا به دختر گفت که یکی از پسر عموهایش را از غرق شدن نجات دهد.

تازه در سال ۱۹۴۰ که سال دوّم دبیرستان بود، نام این مرد را فهمید. او ربا‌زرتارز نام داشت.

او که هنوز کاتولیک بود در رؤیاهایش اینک هم عیسی و هم ربا‌زرتارز را می‌دید. شبی عیسی به او گفت که بزودی انحصاراً از ربا‌زرتارز تعلیم خواهد گرفت. شب بعد که ربا‌زرتارز را دید علت را از او پرسید.

– “وقت عزیمت به طبقه‌ای بالاتر فرا رسیده. عیسی تا این منطقه آموزش می‌دهد ولی حالا وقت بالا رفتن است.” شب بعد عیسی را پیدا کرد و درباره‌ی گفته‌ی ربا‌زرتارز از او سؤال کرد. او نیز همان حرف را تکرار کرد و گفت، “حالا پیش استادت برگرد.”

در سال ۱۹۷۰ وقتی که او کتاب *اکنکار*، *کلید جهان‌های اسرار* را مطالعه کرد از این که پال هم ربا‌زرتارز را می‌شناخت بسیار شگفت‌زده شد.

استادان *اک* راه مواجهه با ترس را به این زن آموخته بودند. تا وقتی که ترس در وجودتان باشد، امکان ندارد آزادی راستین روح را تجربه کنید. آموزش *شگرد بدست آوردن آزادی معنوی* و *بازگشت بسوی خداوند* در همین زندگی، *جان کلام اکنکار* است.

همراه با رباتارز

اگر مایلید یکی از تکنیک‌های سفر روح را امتحان کنید با انجام دادن این تمرین ساده می‌توانید با استاد اک، رباتارز ملاقات کرده و از سفری کوتاه در جهان‌های بهشتی خداوند لذت ببرید.

تصور کنید در ساحل و در حاشیه خط امواج دریا روی ماسه‌ها قدم می‌زنید. امواج گرم دریا به پایتان می‌خورد و قطرات ریز آب با ملایمت بصورتتان می‌پاشد و آن را خنک می‌کند. بالای سرتان مرغان دریای سفید بی سر و صدا بر بال باد سوارند.

حالا وقتی امواج از طرف دریا بطرفتان می‌آیند، هوا را بداخل ریه‌ها بکشید. سپس در بازدم رباتار (ر - با - زار) را با ملایمت و هماهنگ با ریتم بازگشت امواج بخوانید. این تمرین را هر روز بمدت بیست الی سی دقیقه انجام دهید. وقتی در آن مهارت یافتید رباتار از راه می‌رسد و حکمت الهی را بشما عرضه می‌دارد.

اگر در نزدیکی دریا زندگی می‌کنید در ساحل قدمی بزنید تا با اصوات دریا، احساس راه رفتن روی شن و ماسه، پاشیده شدن آب بر صورتتان و پهنه وسیع آبهای آبی و سبز که تا افق امتداد می‌یابند، آشنا شوید. این دریافتهای حسی از حال و هوای ساحل دریا را به تمرین روزانه سفر روح خود تعمیم دهید.

شاید هرگز ربا‌تارز یا هیچیک از استادان اک را در سفر روح کوتاه خود ملاقات نکنید ولی همیشه کسی را در دسترس دارید تا در صورت نیاز دست یاری بسویتان دراز کند.

ابتدا شاید حس کنید که ربا‌زار را تنها در تصورات خود ملاقات می‌کنید ولی به وقت مناسب و با تمرین کافی متوجه خواهید شد که او درست مثل شما دارای کالبد گوشت و خون است.

* * *

رؤیائی در معیت گوپال داس

خانمی ژاپنی که اخیراً به اکنکار پیوسته در رؤیائی با چند مسافر دیگر سوار اتوبوسی بود. او به راننده گفت که در ایستگاه بعدی پیاده خواهد شد.

راننده هشدار داد، "آنجا خیلی محله خطرناکی است گمان نکنم مایل باشید شب را در آنجا تنها بمانید."

یکی از مسافری گفت، "منهم با شما می‌آیم."

اکیست و مرد مسافر از اتوبوس پیاده شدند. در راه با یک خانم، یک کودک و یکی دو نفر دیگر برخورد کردند. همینطور که در خیابان پیش می‌رفتند، اکیست ماه را در زمینه تاریک آسمان می‌دید.

اندکی بعد وارد کوره راهی شدند که به خانه‌ای روشن در کوهستان منتهی می‌شد. مرد درب شیشه‌ای خانه را گشود و هر دو وارد شدند.

روی یکی از دیوارها تصویر مردی با موی بلند طلایی آویخته بود. زن گفت، "این کیست؟"

مرد گفت، "خودت بیاد داری؛ مگر نه؟"

ناگهان زن بیاد آورد: او قبلاً بارها به این خانه کوهستانی آمده بود؛ با همان اتوبوس بخصوص و در معیت همان مردی که تصویرش آنجا بود. رؤیا به همین جا ختم شد ولی زن آن را کاملاً بخاطر داشت.

اندکی بعد او در یکی از کلاس‌های ست‌سنگ اک (مطالعات معنوی) بود. بعنوان بخشی از موضوع کلاس تصویر مَرکَبی چهار تن از استادان اک روی یک میز قرار داده شده بود. بمحض این که او نیم‌نگاهی به یکی از عکس‌ها انداخت ناگهان چشمانش از فرط تعجب گشاد شد و گفت، "این مرد همان است که عکسش را در رؤیا دیدم!" و به یکی از تصاویر اشاره کرد. او استاد اک، گوپال داس بود.



تمرین معنوی: ملاقات با گوپال داس

با چشمان بسته روی صندلی راحتی بنشینید و کلمه گوپال را زمزمه کنید. گوپال محافظ یکی از معابد حکمت زرین است و وظیفه حراست از چهارمین بخش شریعت کی‌سوگماد را بر عهده دارد که کتاب مقدس پیروان اکنکار است.

این کلمه در دو سیلاب ادا می‌شود و نامی مقدس است و باید بصورت گو - پال تلفظ شود.

این کار را با ذهنی خالی انجام دهید تا ناگهان خود را خارج از کالبد بیابید. آنگاه به یکی از معابد حکمت زرین مشایعت می‌شوید که در آن می‌توانید به سخنان گوپال داس دربارهٔ شریعت کی‌سوگماد گوش بسپارید.

* * *

آنگاه که جوینده آماده باشد

در حدود ده سال قبل سربازی که در پایگاهی نظامی واقع در میدوست خدمت می‌کرد، به تبع احساس درونی نیرومندی مایل بود دفترچهٔ رؤیائی برای خود تهیه کند.

البته خودش هم علت را نمی‌دانست؛ چون اصولاً هیچیک از رؤیاهایش را بخاطر نمی‌آورد. ولی همین که با برداشتن گام اول، دفتر و قلمی را در کنار تختش در دسترس قرار داد، رؤیاهایش بیادش ماندند و او هم با سرسپردگی کامل به نوشتن آنها پرداخت.

در مدتی بسیار کوتاه، بافت رؤیاهایش دستخوش تغییر شد. دیگر نمی‌شد آنها را رؤیا نامید؛ اینک او در هشیاری کامل به جهان‌های دیگر سفر می‌کرد.

روزی هنگام مرور گزارش‌های مربوط به سفرهای خارج از کالبد خود متوجه الگویی خاص شد. اگرچه آگاهی او در این تجربیات بمراتب از آگاهی رؤیا بالاتر بود، اما کنترل سفرها در اختیار خودش نبود و عامل دیگری به تجربیات او جهت می‌داد.

یک شب که از جسمش خارج شده بود، سفیر روحی در کالبد روح بسراغش آمد. کالبد نورانی که آن را نوری ساروپ نیز می خوانند، قالبی درخشان است که گویی از تجمع میلیون ها ستاره تشکیل شده است. مسافر دست او را گرفت و با هم بر فراز شهر بیرواز درآمدند. سپس این وجود نورانی توجه او را به یکی از معابد حکمت زرین جلب کرد. این معبد بقدری زیبا بود که اشک در چشمانش حلقه زد.

معابد حکمت زرین

معابد حکمت زرین بسیاری وجود دارند که هر یک مأوای بخشی از کتاب مقدس اکنکار، شریعت کی سوگماد هستند. این کتاب حاوی دانش و حکمت سری نور و صوت است. هر یک از این بخشها تحت نظارت یکی از استادان اک مورد حفاظت قرار می گیرند.

سرباز داستان ما سرانجام از خدمت مرخص شد و به زندگی غیر نظامی برگشت. هشت سال بعد، هنگامی که داشت در یک کتابفروشی گشت می زد، دوستش کتابی را از قفسه بیرون کشید و آن را بدست او داد و گفت، "بگمانم از این یکی خوشت بیاید." این کتاب اکنکار، کلید جهان های اسرار نوشته پال توئیچل بود. او کتاب را از دوستش گرفت و آن را برگرداند تا پشت جلد را مطالعه کند که ناگهان با دیدن عکس پال توئیچل او را شناخت.

این همان کسی بود که هشت سال قبل او را از جسمش خارج می کرد و با خود به معبد حکمت زرین می برد. خاطره آن معبد زیبا بلافاصله در ذهنش زنده شد و او سرانجام توانست هدف آن تجربه را درک کند.

هشت سال قبل او هنوز برای ورود به اک آمادگی نداشت. تجارب بیشتری لازم بود. او بایست بر ترس خود غلبه می کرد و پیش از برداشتن گامی جهت ملاقات با استاد، باید آمادگی های خاص دیگری را کسب می کرد. چلا که آماده شد، استاد ظاهر می شود.

ماهانتا در کالبدی مشعشع ظاهر می شود که از میلیون ها ستاره کوچک چشمک زن تشکیل شده است. از آنجا که نور و صوت جزء عناصر زنده اک هستند، احتمالاً در این طریق تجربیات درونی در مقایسه با هر طریق معنوی دیگری بدفعات بیشتر و با وضوح بالاتری رخ می دهند.

نور و صوت قلب اک است. آنها خود اک هستند. بهمین علت است که اکنکار کوتاه ترین راه بسوی خداوند است.

چگونه در رؤیا از معابد دیدار کنید

چند معبد حکمت زرین در طبقات تحتانی وجود دارند که عبارتند از: دیر کاتسوپاری و معبد واقع در آگام دس در طبقه فیزیکی، به انضمام معابد طبقات اثیری، علی، ذهنی و اتری. غالباً در نوشته های اک نام معابد حکمت زرین اصلی در هر طبقه ذکر می شود. اما معابد فرعی بسیاری هم وجود دارند.

جویندگان می توانند به مطالعه یکی از مجله های شریعت - کی سوگماد پردازند. این بخشی از طریق اک است. در زمین دو جلد از کتب شریعت بچاپ رسیده است ولی بسیاری دیگر در معابد طبقات درون نگاهداری می شوند. گاهی ذهن بشر نمی تواند دریافت های مربوط به سفر در کالبد روح

را در خود جای دهد. ولی حتی اگر شخص چیزی از خواننده‌های خود را بخاطر نیاورد نیز، حقیقت زرّین در وجودش نقش بسته است.

اگرچه معابد طبقات تحتانی معمولاً در ساختمان‌های گرفته‌اند در طبقه روح و مراتب بالاتر از آن چنین ساختمان‌هایی وجود ندارد. در آنجا صوت و نور مستقیماً با شما در مقام روح سر و کار دارد و بمحض ورود به وجودتان به نسبت مرتبه آگاهی مناسب حالتان، شما را ارتقا بخشیده و دانش و حکمت را به شما عرضه می‌کند.

در اینجا سخن گفتن از آنچه در این تجربیات جذب می‌کنید، غیر ممکن است؛ چون برآستی کلمه‌ای برای انتقال آن وجود ندارد.

* * *

تمرین معنوی: تکنیک معبد

یکی از معابد حکمت زرّین طبقه فیزیکی معبد اک در چانهاسن مینه‌سوتا است. هر یک از شما که از این معبد دیدار می‌کنید ویژگی خاصی را در آن خواهید یافت؛ نوعی حضور منفک از غیر. این حضور همان عشق خداوند است.

با ذهنی باز و بدون هر گونه پیش‌داوری در باب ماهیت این حضور وارد معبد شوید. اطراف را تماشا کنید، به صحبت‌های راهنمای تور گوش دهید و صرفاً آنجا باشید.

بعدها هر بار که به کمک معنوی نیاز داشتید، خود را مجدداً در معبد تصوّر کنید.

این کار را در زمانی بی‌سروصدا - در لحظات خصوصی مراقبه یا هنگام خواب انجام دهید. سئوالی را که در ذهن دارید پرسید و خاطر نشان کنید که در چه مورد کمک می‌خواهید و بعد فقط بخوابید. غالباً صبح با بینش کاملاً متفاوتی نسبت به مشکل از خواب بیدار می‌شوید.



معبد اک در چانهاسن مینه‌سوتا با هدفی معنوی در زمین تأسیس شده و این هدف تنها به اکیست‌ها مربوط نمی‌شود؛ بلکه پیروان تمام ادیان را در بر می‌گیرد. برای این که عضو اک شده و از مزایای معبد اک بهره‌مند شوید، دلیلی ندارد که مذهب خود را ترک کنید. فقط بیایید.

در آنجا هیچکس سماجت نمی‌کند. روش ما چنین نیست. تبلیغ اک از آن جهت شباهتی به سایر گروه‌های مذهبی ندارد که ما اجباری نمی‌بینیم برکات خداوند را بدان شکلی که خود معتقدیم به دیگران تحمیل کنیم. این کار به منزله بر دوش گرفتن بار آن ارواح است و این بار علی‌الخصوص هنگامی خیلی سنگین است که کسی را به اعتقادات خود ترغیب کنید که آمادگی ندارد. بدین ترتیب مسئولیت اعمال آن فرد بر دوش شما قرار خواهد گرفت.

هیچ اکیستی در هر مرتبه‌ای از آگاهی که باشد، دیگران را برای پذیرش اک تحت فشار قرار نمی‌دهد. اگر کسی پیش از کسب آمادگی لازم وارد اک شود،

شما مجبورید او را بر دوش خود حمل کنید. باور کنید که هر قدر هم خود را نیرومند بدانید، برای این کار قدرت کافی نخواهید داشت.

دیدار با عزیزان در رؤیا

یکی از اکیست‌ها دوستی داشت که بتازگی پسرش در اثر افراط در مصرف مواد مخدر در گذشته بود. دوستش آن روز غرق در اندوه سر کار حاضر شد. بنابر این اکیست درباره هیو با او حرف زد و تکنیکی را به او یاد داد تا در رؤیا با پسرش ملاقات کند.

مادر پرسید، "چطور باید این کار را کرد؟" اکیست گفت، "راستش باید به استادت یا هر کسی که با او راحت هستی بگویی، 'مایلم فرزندم را در رؤیا ببینم،' و بعد هیو را زمزمه کنی که یکی از نامهای باستانی خداست. این کلمه ترا در مرتبه آگاهی بالا می‌برد تا بتوانی پسر ت را ملاقات کنی."

مادر گفت که آن را امتحان خواهد کرد و ضمناً از اکیست خواهش کرد که همزمان با او این کار را انجام داده و در رؤیا او را همراهی کند. اکیست هم قول داد که تلاش خود را خواهد کرد.

مادر به منزل رفت و اکیست هم به خانه خود رفت. آن شب اکیست از بیمارستانی در طبقات درون سر در آورد و در طول راهروها براه افتاد و به اتاقی رسید و پسر را دید که مشغول مداوای آثار مواد مخدر در او هستند. به او گفت، "مادرت خیلی برایت نگران است."

پسر گفت، "حالم خوب است. فقط به او بگو که حال من خیلی خوب است." بعد مدتی حرف زدند، خندیدند و شوخی کردند و اکیست گفت، "می‌روم مادرت را پیدا کنم و خبر سلامتی تو را به او بدهم."

اتاق را ترک کرد و مادر را دید و به او گفت که حال پسرش خوب است. مادر در رؤیا گفت، "منهم می‌خواهم او را ببینم." و بعد اکیست از خواب بیدار شد. صبح فردا مادر خیلی سر حال و شاد بود و گفت، "خوابی دیدم و یادم هست تو به من گفتی که حال پسرم خوب است." مادر جزئیات کامل ملاقات اکیست و پسرش را بیاد نداشت، یا این واقعیت را که بعداً خودش هم به ملاقات او رفته است. فقط اطمینان داشت که آنان جایی در عوالم دیگر رؤیائی مشترک داشته‌اند و پسرش زنده و سر حال است. این رؤیا عمیقاً او را تسلی داد.

یافتن استاد در رؤیا

برخی از واصلین اک در تجربیاتی درونی شخصی را در یافتن دیگری یاری می‌کنند. آنان قادرند این کار را با هوشیاری کامل انجام دهند. در گذشته به رؤیاگر فرصت داده شده تا در معابر پیچ در پیچ منطقه‌ای خاص در طبقات اثری یا علی یا گاهی ذهنی سفر کند و بدین ترتیب با منطقه‌اش آشنایی دارد. کسی که در اورلاندو زندگی می‌کند یا بارها به دنیای دیسنی^۲ سفر کرده، می‌تواند با توجه به تجربه دست اول خود بشما بگوید که بهترین زمان برای

^۲ . Disneyland: پارک تفریحی بزرگی که توسط والت دیسنی تأسیس شد. م

اجتناب از شلوغی چه وقت است. ولی اگر راهنمای شما هرگز قبلاً در اورلاندو نبوده باشد، احتمالاً در دنیای دیسنی گرفتار تجربه‌ای نا امید کننده خواهید شد. چه بسا در مسیرهای طولانی وقت زیادی را تلف کنید. در جهان‌های دیگر هم اوضاع بهمین منوال است.

اصلی در رؤیا با خیابان‌های پیچ در پیچ فراوانی روبرو شد. سه کودک از یکی از خیابان‌ها بطرفش آمده و پرسیدند، "می‌دانید پدر ما کجاست؟"

رؤیاگر که با منطقه‌آشنایی قبلی داشته گفت، "البته که می‌دانم،" و نشانی را به آنها گفت. از دیدگاه نمادشناسی معنوی، این کودکان روح بودند و در واقع می‌گفتند، "می‌دانی ماهانقا، استاد رؤیا کجاست؟"

دو نفر از آنها بلافاصله دویدند؛ چون تنها به نشانی نیاز داشتند. اما به نظر می‌رسید سومی دچار مشکلی باشد. او در راه رفتن کمی کندتر بود. رؤیاگر حس کرد که کودک گرفتار مشکلات کارمیکی است که طی طریق معنوی را برایش دشوار می‌کند.

رؤیاگر در خیابان‌ها با کودک به قدم زدن پرداخت. آنان در راه راجع به مسائل مختلف گفتگویی دلپذیر داشتند تا این که بالاخره به دیواری پنجره‌دار رسیدند که با چراغ‌ها و عروسک خرس‌های کوچک پشمالو تزئین شده بود.

رؤیاگر به پسر بچه گفت، "این هم پنجره. چطور می‌خواهی از آن رد شوی." پسر بچه گفت، "خودم بلدم و می‌دانم وقتی رد شدم باید چه کار کنم. سوار قایق می‌شوم و تا جزیره پارو می‌زنم. پدرم آنجاست."

وقتی رؤیاگر بیدار شد، می‌دانست هر قدر هم گاهی اطلاعات خود را دربارهٔ دانشِ اک اندک و غیر مکفی بداند، چیزی برای عرضه کردن به دیگران دارد. او می‌تواند در طبقات درون بعنوان راهنما با استاد رؤیا همکاری کند تا به دیگران راه برقراری اتصال معنوی با ماهانتا را نشان دهد.

این نمونه‌ای بود از نحوهٔ کمک واصلِ اک در رؤیا به سایر ارواح. در این مورد پسر بچه‌ای که می‌خواست جزیره را پیدا کند، نماد روحی بود که در جستجوی جزیرهٔ برکت یا بهشت است.

کلاس رؤیا با فوبی کوانتز

یکی دیگر از اکیست‌ها که او را نانسی می‌نامیم، یک روز صبح کاملاً هینجان‌زده از خواب بیدار شد. ابتدا رؤیای خود را بیاد نمی‌آورد، اما بعد بتدریج بخاطر آورد. او در خلال سفر در عوالم دیگر با استادِ اک فوبی کوانتز ملاقات کرده بود.

فوبی گفته بود، “مدتی است که تو را در کاتسوپاری ندیده‌ام. فرصت کردی سری به من بزنی.” زن وعده داد که خواهد رفت و بعد از هم جدا شدند.

در صحنهٔ بعدی نانسی در باغی در دیر کاتسوپاری بود. از سر هوس تصمیم گرفت که در یکی از کلاس‌های ست‌سنگ فوبی کوانتز شرکت کند. به کلاس رفت و شادمان از احساس شاگرد بودن در ردیف آخر نشست. فوبی قبلاً دربارهٔ میهمانی از طبقهٔ روح با شاگردان صحبت کرده بود. وقتی او معرفی سخنران میهمان را تمام کرد، نانسی را به جلوی کلاس فراخواند. موضوعی

که از او خواست درباره‌اش صحبت کند، این بود: “چرا بدست آوردن عشق الهی ارزش هرگونه فداکاری را دارد؟”

زن از وضعیت خود بخنده افتاد. او دریافت که استادان اک هر چلایی را که دعوت آنها را می‌پذیرد با چه سرعتی بکار می‌گیرند.

با نگاهی به دریای چهره‌های منتظر، صحبت را شروع کرد. او از تمام رنجهایی که انسان ممکن است دچار آن شود سخن گفت و افزود که این آلام در مقایسه با شادمانی، عظمت و شکوه عشق خدا چقدر کم اهمیت و ناچیز هستند.

این عشق همه جا هست؛ در آغوش کودکان در اشتیاق یک توله سگ برای بازی و در شکفتن غنچه گل‌های وحشی در چمنزار. هر قدر بیشتر بتوانیم عشق مقدس الهی را بپذیریم، قابلیت دریافتمان بالاتر می‌رود. با وجود این، پذیرفتن عشق خدا تنها نیمی از فرآیند است و نیم دیگر آن عبارت است از بازگرداندن عشق از راه خدمت.

سپس از شاگردان پرسید، “شما برای خدمت چه می‌توانید بکنید؟” این سؤال به مباحثه‌ای معنوی منجر شد. سپس او گفت که روزی را انتخاب کنند و در آغاز آن روز خود را وقف اک کنند و افزود: “منتظر باشید و ببینید که چه روی خواهد داد.”

علت شادی او هنگام بیداری همین ملاقات با فوبی کوانتز بود.

تعالیم سری

اکیستی از اهالی آفریقا که مهندس برق بود برای سیم‌کشی به منزل یکی از مدیران بازنشسته مدارس رفت. اگر چه از مدیر سنی گذشته بود، می‌گفت که با پدرش زندگی می‌کند.

همینطور که با هم روی سیم‌کشی کار می‌کردند، اکیست داشت راجع به اک با او صحبت می‌کرد که پیرمردی وارد اتاق شد و گفت، "هی، داری چه کار می‌کنی؟ چرا اسرار اک را به این بچه می‌گویی؟" البته منظورش از بچه همان مدیر بازنشسته بود.

اکیست گفت، "اینها دیگر جزو اسرار نیستند. مردی بنام پال توئیچل در سال ۱۹۶۵ آنها را به مردم معرفی کرد."

پیرمرد قدری فکر کرد و گفت، "اما من اولین بار در سال ۱۹۱۴ نام اک را شنیدم." او از یکی از استادان اک حرف می‌زد که او را به یکی از معابد حکمت زرین در عوالم درون برده بود و افزود، "او دربارهٔ اکنکار با من صحبت می‌کرد. اما می‌بینم که بالاخره این تعلیمات راه خود را به زمین باز کردند."

اکیست پرسید، "این استاد چه شکلی بود؟"

پیرمرد گفت، "او موهای بلوند بلندی داشت."

- "فکر کنم بدانم چه کسی را ملاقات کردید. عکس او را برایتان می‌آورم." سپس به منزل خود رفت و عکس گوپال داس را پیدا کرد. گوپال داس زمانی در مقام ماهانقا، استاد حق در قید حیات خدمت می‌کرد؛ یعنی همان مقامی

که من امروز بعنوان رهبر معنوی اکنکار متصدی آن هستم. او عکس را برای پیرمرد برد و او هم بلافاصله گوپال داس را شناخت.

پیرمرد به او گفت، "بله این همان مردی است که در سال ۱۹۱۴ راجع به اکنکار با من صحبت می کرد."

چطور می توانید عشق مفتون کننده خداوند را بیابید؟ بر مثال های این فصل تعمق کنید. عشق الهی تنها به واسطه ایثار ظهور می کند؛ نه چیز دیگر.



در همین اوان بود که او در رؤیایی بسیار واضح و روشن با سیما، بانوی اک دیدار کرد.

رؤیابینی فعالانه

همین که فردی مطالعه آثار اک را در پیش می‌گیرد، جهان‌های درونی‌اش بتدریج سامان می‌گیرند. عرصه کوچک عوالم رؤیا از فیض حضور ماهانقا که با استفاده از روشهای خلاقانه رؤیاها بارهای کارمیک را مستهلک می‌کند، متبرک می‌شود.

علت معمول شکست در این طریق این است که فرد اهداف دون پایه **معنوی** را بر خود می پذیرد که می تواند التماس به مقامهای متعال برای تندرستی، ثروت بیشتر، یا وصال به معشوق باشد. اینها تنها خواهش های نفسانی بوده و به آگاهی انسانی تعلق دارند. تنها هدف مفید برای هر روح بازگشت به نزد خداست.

استاد حق در قید حیات نزدیک ترین و کوتاهترین راه را برای بازگشت به اقیانوس عشق و رحمت نشان می دهد. او دائماً به معبد درون اشاره دارد؛ یعنی همانجایی که میعادگاه دیدار **ماهانتا** و رؤیاگر است.

نامه ای در رؤیا

خانمی از اهالی فیلیپین که بخاطر پاسخ اخیر **استاد حق** در قید حیات شاکر و سپاسگزار بود در نامه اش اتصال بین **استاد درون** و بیرون را بنمایش می گذارد. او می نویسد: "در حدود تاریخی که مهر پاکت نامه شما نشان می داد در رؤیا نامه مشابهی را از شما دریافت کردم. البته حالا فقط چند عبارت را بیاد دارم ولی نامه در من اطمینان شدیدی ایجاد کرد."

تجربه رؤیا به ابزار آموزشی خاصی مجهز است که با بهره گیری از آن می تواند خود را با دیسکورس های اک سازگار کند. رؤیاگر با وجود این ابزار فرصتی می یابد تا بر ترس و تردیدی غلبه کند که غالباً او را در خلال مراقبه **فلج** می کند. وجود اطمینان موجب خوشامد گویی او به **استاد درون** می شود و **استاد** او را در عوالم بهشتی درون به مراتب بالاتر و بالاتر هدایت می کند. **ماهانتا** بمحض این که از او دعوت بعمل آید، پیوندی محرمانه بین خود و

اکیست برقرار می‌کند. او موانع ترس، افسردگی و تردید را بتدریج و با ملایمت از سر راه برمی‌دارد. بدین ترتیب آگاهی رؤیاگر برای جذب مقادیری از نور و صوت گشوده می‌شود.

ترس از مرگ با رؤیا تلطیف می‌گردد

ترس از مرگ بواسطه رؤیا تلطیف می‌شود.

یکی از اکیست‌ها که در ناحیه دریاچه‌های پنجگانه ایالات متحده زندگی می‌کند، می‌گفت، "چند شب قبل در رابطه با ترس از مرگ رؤیائی دیدم. در رؤیا همراه با استاد درون کنار آتش کمپینگ نشسته بودیم و من در مورد بقای روح پس از مرگ سئوالی پرسیدم. ناگهان آتش حرکت درآمد و به زیر من رسید و بدنم را کاملاً سوزاند. با وجود این هنوز آنجا حضور داشتم!" او بوسیله تجربه‌ای شخصی از جاودانگی روح اطمینان یافت و فهمید که برای روح آغاز و پایانی وجود ندارد.

رؤیاگر در قلمروی رؤیاهای خود بارها با ترس روبرو می‌شود. خانمی یک شب در رؤیا در زیرزمین یک موزه گم شد. این تمهید نشانگر محبوس شدن روح در جهان‌های مادی است. سرانجام بطور اتفاقی راه خروج را پیدا کرد و از زیرزمین بطرف فضای باز حرکت کرد. ناگهان گردبادی افق را تیره و تار کرد؛ ولی او با خواندن کلمه شخصی خود بر ترس و وحشت غلبه کرد. سپس نوری سفید مثل صاعقه بطرفش شلیک شد که در مقایسه با گردباد وحشت بیشتری را در او ایجاد می‌کرد. همینطور که به زمزمه کلمه شخصی خود ادامه می‌داد وحشتش از صاعقه زایل شد و صاعقه با ملایمت در هاله‌اش محو شد. گردباد هم که اینک به فراموشی سپرده شده بود.

تسلیم به روح الهی ترس را از بین می‌برد. این قبیل تجربیات درونی برای رؤیایابی با سایر آزمون‌های زندگی روزمره، بنیۀ کافی را در انسان ایجاد می‌کنند.

مضمون ترس مکرراً در رؤیاها تکرار می‌شود. چلایی از اهالی غرب ایالات متحده در رؤیا مورد حمله گله‌ای از گرگ‌ها قرار گرفت و تقاضای کمک کرد و در پاسخ صدایی مثل باز شدن چوب‌پنبۀ بطری شنید. گرگ‌ها زوزه‌ای کشیده و پا بفرار گذاشتند. لحظه‌ای بعد چهرۀ وازی، استاد درون بر پرده دهنی او نقش بست. این تجربه او را به درکی مهم نایل کرد: فراخواندن اک را نباید از یاد برد.

و اما استاد درون چیست؟ فقط و فقط اک! قدرت الهی قالبی از سفیر روحی را می‌سازد که رؤیاگر با او تفاهم بیشتری دارد.

خط ارتباطی درونی

سمینارهای اکنکار در برقراری خط ارتباطی درونی بین استاد و چلا مفیدند. شخصی در مورد یکی از سمینارهای محلی اکنکار که در گرینزبوری کالیفرنیا شمالی برگزار می‌شد، تعریف می‌کرد که چند ساعت زودتر - البته در عالم رؤیا - به محل رسیده است. او الهامی دریافت کرده بود مبنی بر این که استاد حق در قید حیات مایل است با او ملاقات کند. اما برای رسیدن به قرار با هزار و یک مشکل و مانع مواجه شد. مسئله این بود که قبل از سر گرفتن چنین دیداری باید برخی از بارهای کارما مستهلک می‌شدند. او میبوت شده بود و فکر می‌کرد شاید مشکلات جزئی فوق نشانگر این باشد

که او در پاسخ‌گویی به ندای استاد از شایستگی لازم برخوردار نیست. ماهانقا با این جمله که: "شتاب نکن!" تشویش او را از بین برد. پس از پاکسازی پس‌مانده موانع خرده ریز، او ابتدا در رؤیا و مدتی بعد در قالب فیزیکی برای ملاقات با مقام نوربخش آماده بود.

عبور از مرز انفعال

کسانی که همه چیز را از زاویه عینی و مادی گرایانه می‌بینند، غالباً در ورود به مراتب برتر آگاهی با مشکل روبرو می‌شوند. ذهن فوقانی بقدری قدرتمند است که وقتی با فعال شدن فرآیند خلاقه مواجه شود - یعنی وقتی که روح به مراتب بالاتر آگاهی وارد می‌شود - می‌گوید، "این کار بی‌فایده است."

بخش تحتانی ذهن می‌گوید، "راست می‌گویی؟"

و ذهن فوقانی پاسخ می‌دهد، "البته که راست می‌گوییم. تو نمی‌توانی این کار را انجام دهی. اصلاً روش کار این نیست."

ذهن تحتانی می‌گوید، "باشد. تو درست می‌گویی."

اکیستی در نامه عین همین مشکل را با من مطرح کرد. او قادر نبود از کالبد خارج شده و به مراتب آگاهی برتر وارد شود. نمی‌توانست صوت خدا را شنیده و نور خدا را ببیند. او نمی‌توانست هیچیک از این تجربیات حیات‌بخش را که غذای روح هستند دریافت کند و در پایان تقاضای کمک کرده بود.

او رؤیائی را تعریف کرد که در آن خود را بصورت مجسمه‌ای سنگی دیده بود.

گروهی از استادان اک دور او جمع شده بودند و سعی می کردند مجسمه را بلند کنند؛ ولی وزن آن خیلی سنگین بود. او در نومییدی مفرط خود را متقاعد کرده بود که این رؤیا بمعنی چسبیدن او به وضعیت آگاهی انسانی است و فکر می کرد که هرگز نمی تواند به مراتب معنوی وارد شود. بنابر این بدنبال راه چاره بود.

من با استفاده از امکانات موجود برای او نامه‌ای نوشتم و او را تشویق کردم که از همان رؤیا نتیجه‌ای مفید بگیرد. در نامه تمرینی معنوی را پیشنهاد کردم که آن را "مجسمه بزرگ سنگی" می نامم.

* * *

تمرین معنوی: مجسمه بزرگ سنگی

قبل از خواب خود را چون یک مجسمه سنگی بزرگ تصور کنید. استادان اک، پدار زاسک، ربازارتارز، فوبی کوانتز و وازی را مجسم کنید که با ابزار و اهرمهای مخصوص بلند کردن اجسام سنگین در اطراف مجسمه جمع شده‌اند. وازی و پدار زاسک هر یک دیلمی در دست دارند و فوبی کوانتز و ربازارتارز پشت یک لیفت تراک نشسته‌اند.

مجسم کنید که پدار و وازی لبه مجسمه را بلند می کنند تا تیغه لیفت تراک به زیر آن برود. موتور لیفت تراک در اثر وزن زیاد مجسمه به غرش درمی آید؛ ولی آن را بلند می کند. ارتفاع بلند کردن آن اهمیتی ندارد.

حالا استادان مجسمه را از طبقه فیزیکی به اثری و بعد علی جابجا می کنند. آنگاه فوبی کوانتز لیفت تراک را در یک سرایشی بطرف یکی از معابد حکمت

زرین می برد که اتاق احیاء سازی در آنجا واقع شده است. استادان اک در اتاقی بزرگ و خالی مجسمه‌ها را دوباره به موجودات زنده معنوی مبدل می کنند.

چهار استاد از این که توانسته‌اند مجسمه را تا چنین مسافت دوری بیاورند خوشحال هستند. این حرکتی یک‌جانبه است، اما از انفعال بمراتب بهتر است. فوبی کوانتز مجسمه را با دقت پایین می آورد و آن را وسط اتاق زمین می گذارد. او تعدادی گیاه تزئینی از قبیل یک سرخس بزرگ را می آورد و برای تزئین مجسمه در اطراف آن قرار می دهد.

حالا با دقت ببینید که استادان اک چه می کنند.

هر یک قوطی کوچکی در دست دارند که آن را با پیچ گوشتی باز می کنند. قوطی‌ها حاوی روغنی مخصوص هستند که می تواند جرم‌های پینه بسته در طی اعصار را در خود حل کند. این جرم از عنصری سخت تشکیل شده که در اثر مشکلات زندگی روزمره روح را احاطه می کند.

استادان اک این روغن حلال را با دقت تمام به تمام قسمت‌های مجسمه می مالند. بیاد داشته باشید که شما خود این مجسمه هستید. منظر خود را از زاویه ناظر خارجی به زاویه دید خود مجسمه عوض کنید. روغن حلال را حس کنید که به تمام قسمت‌های بدنتان مالیده می شود. پس از لحظه‌ای قشر اعصار شروع به فرو ریختن می کند و زیر آن پوست سالم نمایان می شود.

استادان اک عقب ایستاده و تماشا می کنند و بشوخی فریاد می زنند، "عجب، مثل این که کسی آنجاست."

آنان به تماشای جدا شدن روح از آگاهی انسانی می ایستند. وقتی روح آزاد می شود، سقف باز شده و آفتاب یا نور خدا بر موجودی واقعی که درون مجسمه آگاهی انسانی گرفتار شده بود، می تابد.

* * *

تمرین مجسمه بزرگ سنگی را بمدت یک ماه انجام دهید. همینطور که در دریافت نور و صوت به پیش می روید، اک بتدریج نبض معنوی شما را احیاء می کند. بتدریج گوش می سپارید و صوت طبقات را که ممکن است مثل وزش باد در لابلای شاخه درختان باشد، خواهید شنید.

* * *

توصیه: خود را در بطن روح الهی زنده بدانید

امشب تمرین مجسمه بزرگ سنگی را امتحان کنید تا ببینید برای شما چقدر کاربرد دارد؛ اما در ابتدای امر نباید توقع زیادی داشته باشید. چه بسا توفیق در این کار یک ماه یا بیشتر طول بکشد.

قدم اول تکنیک تصویری است که شما را مستقیماً به رؤیا خواهد برد و شاید در آنجا با نوعی تجربه مواجه شوید. شاید این تجربه در مقایسه با تصورات شما کاملاً متفاوت باشد؛ ولی باید از همانجا شروع کنید.

شاید خالی از لطف نباشد اگر محض سرگرمی هم شده برای نخستین بار زنده بودن را در محیطی کاملاً متفاوت و تحت شرایطی کاملاً متفاوت، با تمام وجود لمس کنید. اک نیز به تبع این نگرش، زندگی معنوی شما را احیاء می کند و این تمرین بنوبه خود هر بار اندکی در زندگی روزمره شما تأثیر

می‌گذارد. بدین ترتیب می‌توانید بیش از پیش از جایگاه جوهره معنوی خود عمل کنید و هر چه بیشتر به مقام همکاری با خداوند نزدیک شوید.

* * *

سفر روح در رؤیا

اکیستی در آپارتمانی زندگی می‌کرد. او سفر روح کردن در رؤیا را آموخته بود ولی اغلب در شگفت بود که چرا ظاهراً هیچگاه از ساختمان آپارتمان خود خارج نمی‌شود.

هر بار که می‌خوابید و در کالبد روح بیدار می‌شد، می‌توانست جسم خود را روی تخت مشاهده کند. عموماً از درب اصلی خارج و وارد راه پله ساختمان می‌شد و مدتی منتظر می‌ماند.

در مدتی کوتاه استاد درون از گوشه راهرو می‌پیچید و از او می‌پرسید، "می‌خواهی کجا بروی؟" زن می‌گفت، "می‌خواهم به یکی از معابد حکمت زرین بروم." ولی کماکان در ساختمان باقی می‌ماند.

شب‌ی از استاد درون پرسید که چرا به نظر می‌رسد هرگز در رؤیا به جایی نمی‌رود و افزود، "لطفاً بگو باید چه کار کنم."

استاد پرسید، "سفر روح را چطور یاد گرفتی؟" زن نخستین خروج از کالبد خود را بیاد آورد.

او به آشپزخانه و اتاق خواب رفته، گشتی در اطراف زده و کاملاً هیچ‌ان زده شده بود. در هر مرحله‌ای یاد گرفته بود که در مرحله بعدی باید چه کار کند. مدتی طول کشید تا در رؤیا زمزمه‌وازی یا نام معنوی استاد درون را بیاد

آورد؛ ولی بالآخره موفق شد. بدین ترتیب به سطح دیگری رفت. سپس فکر کرد باید کار دیگری بکند؛ ولی باز هم مدتی طول کشید تا به نشستن روی مبل و انجام دادن تمرینی معنوی فکر کند.

این تمرین معنوی او را از آپارتمان به راهرو برد که در آنجا با استاد درون ملاقات کرد. این آخرین آزمایش تجربی بود که تا آن زمان انجام داده بود.

بالآخره فهمید که استاد بی مقدمه نزد کسی نمی آید و نمی گوید، "بسیار خوب، برویم به یکی از معابد حکمت زرین. همه چیز را به من بسیار لازم نیست تو کاری بکنی." استاد رؤیا به او فرصت داده بود تا از ابتکار خود استفاده کند.

اکثر اوقات افراد به این علت در سفر روح یا سفر رؤیا ناکام می مانند که در درون خود از مرگ می ترسند. وقتی این اکیست به تجربه اندوزی پرداخت و به روش خود سفر روح را آموخت، بتدریج ترسش از بین رفت.

گشودن کانون دل

بسیاری از افراد مایلند راه خلاصی از ترس را بیاموزند. ترس چیزی نیست که بتوان با صحبت کردن از کسی زدود. رازها شدن از ترس گشودن دریچه قلب است.



تمرین معنوی: راه باز کردن مرکز قلب

در مراقبه یا پیش از خواب تصوّر کنید در سمیناری نشسته و به سخنان استاد حق در قید حیات گوش می‌دهید.

شعاعی از نور طلایی الهی را مجسم کنید که که چنان آرام و ملایم به قلبتان وارد می‌شود که بعید نیست به آن توجه نکنید. مرکز قلب خود را چون پلک چشمی تصوّر کنید که به آرامی گشوده شده و به نور بیشتری اجازه ورود می‌دهد.

هر کسی برای کنترل روند باز شدن مرکز قلب و کنترل جریان ورودی نور از روش خاصی استفاده می‌کند. از استاد درون بپرسید، “چگونه می‌توانم به تناسب وضعیت کنونی خود، با اک یا روح القدس اتصال برقرار کنم؟”



طبقات بهشت

یکی از تمرینات معنوی که در رؤیا و یا سفر روح مؤثر است، تکنیک فرمول نام دارد. من این تمرین را از پدار زاسک (پال توییچل) آموختم. با این تمرین می‌توانید از مرتبه دوم تا پنجم، بهر جا که مایلید سفر کنید.

اگر مایل باشید می‌توانید برای کشف علت پیوند عاطفی با دیگری، به طبقه دوم یا طبقه اثری بروید که با کالبد عاطفی در انطباق است. طبقه سوم یا علی مکانی است که بذر تمام کارماهای آفریده شده در گذشته را می‌یابید و درباره آن دسته از زندگی‌های پیشین که در زندگی کنونی شما نافذ بوده‌اند، مطالبی می‌آموزید. طبقه ذهنی مرتبه‌ای است که فرآیندهای ذهنی از آن

نشأت می‌گیرند؛ جایی که الهامات و ایده‌های مربوط به زمینه‌های مورد علاقه شما از آن برمی‌خیزند. در بالای این طبقه مرتبه اتری قرار دارد. این منطقه با رفتارهای نیمه خودآگاه یا ناخودآگاهی در انطباق است که انگیزه‌های شما را می‌سازند. سپس نوبت به طبقه روح یا مرتبه خودشناسی می‌رسد که اولین طبقه در عوالم معنوی راستین است.

من هم زمانی مانند بسیاری از اکیست‌ها وقتی به مراقبه می‌نشستم، خوابم می‌برد. تنها فرض را بر این قرار می‌دادم که مراقبه پلی طبیعی است که مرا به عالم رؤیا می‌رساند. ولی در اغلب موارد وقتی در طبقات درون با تجربه‌های روبرو می‌شدم، نمی‌دانستم آیا در طبقه اثیری روی داده یا علی یا ذهنی.

همیشه قادر به تشخیص تفاوت‌ها نبودم. بعنوان مثال بسیاری از تجربیات مربوط به طبقه ذهنی و اثیری گاهی بقدری شباهت دارند که نمی‌توانید آنها را از یکدیگر تشخیص دهید. البته خیلی خوب می‌شد اگر کسی در رؤیا تابلوی پررنگی را بالا می‌گرفت که رویش نوشته بود: “توجه؛ شما در طبقه اثیری هستید!” ولی روی چنین چیزی حساب نکنید.

تکنیک فرمول در حکم جواز عبور مسافر به سایر طبقات است. حتی اصلین حلقه‌های اول یا دوم هم می‌توانند با این روش از طبقه روح دیدار کنند.

این تمرین معنوی را که حدوداً پانزده الی بیست دقیقه طول می‌کشد، هنگام خواب انجام دهید. تمرین فرمول بسیار آسان است و با صوت هیو که نام مقدس خداست، انجام می‌شود. و اما روش تمرین به آن شکل که من آموختم از این قرار است:



تمرین معنوی: تکنیک فرمول

برای رفتن به طبقهٔ دوم یا اثری از فرمول ۲ استفاده کنید. ابتدا هیو را دو بار بخوانید و دو بار نفس عمیق بکشید. دوباره این کار را تکرار کنید. هیو دو بار - نفس عمیق دو بار. سپس باز هم دو بار هیو و دو بار نفس عمیق.

لازم نیست ساعت خود را تنظیم کنید؛ چون ناگهان خود حس می‌کنید که وقت رها کردن ذکر فرا رسیده است. سپس بخوابید. اگر تمرین را در حالت طاقباز انجام داده‌اید، غلتی بزنید و راحت باشید و همین‌طور که می‌خواهید افکار خود را با ملایمت تمام روی عبارت "فرمول ۲" معطوف کنید.

لازم نیست برای این کار آداب خاصی از قبیل صاف دراز کشیدن در بستر با نوک انگشتان پا بطرف سقف و دست بسینه شدن یا چیزی شبیه این را بجا آورید. تنها کافیست "فرمول ۲" را با ملایمت در نظر داشته و بخوابید.

اگر پس از بیداری واقعه‌ای را در طبقات درون بیاد دارید، همان لحظه آن را بنویسید چون احتمالاً تا صبح قسمت اعظم تجربه را فراموش کرده‌اید. نوشتن بلافاصله این تجربیات، سخت‌ترین نوع خویش‌انضباطی است. ولی اگر خود را به این کار عادت دهید، بتدریج خواهید دید که پهنهٔ زندگی همچون گلبرگی در برابرتان شکفته خواهد شد.

رفتن به طبقهٔ سوم یا علی که مرتبهٔ بذر کارما و زندگی‌های پیشین است، نیز با فرمول ۳ بهمین اندازه آسان است: هیو را سه بار زمزمه کنید و سه بار نفس عمیق بکشید. دوباره سه هیو، سه نفس عمیق. این کار را آنقدر ادامه

دهید که خودتان احساس کنید کافیست. وقتی در آستانه خواب قرار گرفتید، با ملایمت کامل و بدون این که خود را در بست متمرکز کنید، فکرتان را روی "فرمول ۳" نگاه دارید.

با چهار هیو، چهار نفس عمیق و خوابیدن با توجه ملایم به "فرمول ۴" می‌توانید خود را برای رفتن به طبقه ذهنی تنظیم کنید.

برای دیدار از طبقه روح، هیو را پنج بار زمزمه کنید، پنج نفس عمیق بکشید و با ملایمت به "فرمول ۵" فکر کنید.

این بود تکنیک فرمول.

* * *

بمحض این که با انجام دادن تکنیک فرمول به کمترین توفیقی دست یابید، متوجه بافتی تازه در تجربیات مربوط به هر یک از طبقات خواهید شد. سعی کنید ریسمان مشترک این تجربیات را چنانچه وجود داشته باشد، پیدا کنید. روح بهر تقدیر تلاش خواهد کرد تا قدم به پیش گذارده، آنچه را که برای رشد معنوی بدان نیاز دارید در اختیار قرار دهد.

* * *

توصیه: ثبت تجربیات

وقتی تجربیات را در دفتر رؤیاهایتان می‌نویسید، نوشتن نوع فرمول بکار رفته مفید خواهد بود تا بیاد آورید که آن شب می‌خواستید به کدام طبقه برسید. سپس تاریخ روز را هم اضافه کنید و خود تجربه را ثبت کنید. سرانجام با

شناسایی احساسی درونی، خواهید دانست که هر شب باید به کدام طبقه مراجعه کنید.

* * *

تجربه آگاهانه صوت و نور

صوت و نور خدا در اک بسیار واقعی هستند.

نوری که از آن صحبت می کنیم، تجلی روح القدس در سرعت ارتعاشی معینی است. اتمهای خدا را در این سرعت ارتعاشی می توان مشاهده کرد. وقتی این اتمها با سرعت بالاتری به جنبش در آیند، می توان آنها را در قالب جریان صوتی اک شنید.

نور به طرق بسیار متنوعی مشاهده می شود که به مرتبه آگاهی فرد بستگی دارد. از آن جمله می توان به جرقه آبی اشاره کرد که مثل جرقه الکتریسیته است، یا حبابی آبی که به صورت یک نور آبی کوچک کاملاً ثابت می ماند و آن را بعنوان نور آبی ماهانتا می شناسند.

فرم دیگر، نور سفید یا سفید با مایه زرد است. گاهی مثل خورشید به نظر می رسد ولی بسیار تابناک تر و خالص تر. این نور را می توان به رنگهای سبز، ارغوانی، یا صورتی نیز مشاهده کرد. جاکوب بوهم، پینه دوز عارف در اطراف هر چیزی هاله ای صورتی رنگ می دید که یکی از تجلیات ابتدایی نور خداست. هر یک از این تجلیات صرفاً بدین معنی است که نور خدا در راه است تا راه منزلگاه بهشتی روح یا قله الهی را به آن نشان دهد.

فکر نکنید که صوت در قالب صدای یک مقام الهی سهمناک با شما سخن می‌گوید. بلکه بسته به مرتبه آگاهی معینی که شما در خلال مراقبه یا رؤیا به آن می‌رسید، صوت را می‌توان در قالب موسیقی، اصوات مختلف طبیعت، یا هر صدای دیگری شنید.

بعنوان مثال ممکن است آن را مثل صدای وزوز حشرات، چهچه‌ پرنندگان، زنگ بلز^۱ یا سازهای موسیقی بشنوید. این بدین معنی است که در آن لحظه بخصوص صدای خدا برای تزکیه روح به وجودتان نفوذ می‌کند.

* * *

تمرین معنوی: رؤیاگری آگاهانه

برای یادگیری شگرد ورود آگاهانه به طبقه‌ای تازه یا بالاتر در رؤیا این تکنیک را امتحان کنید.

قبل از خوابیدن توجه خود را با ملایمت بر استقامت حق در قید حیات معطوف کنید. در رؤیا دوباره توجهتان را بر استقامت حق در قید حیات که بعنوان استقامت رؤیا ظاهر خواهد شد، بازگردانید.

در رؤیاهایتان بر یکی از اشیاء جامد اتاق متمرکز شوید. در همان حال، این فرمان فکری را به خود دیکته کنید: دارم در رؤیا بیدار می‌شوم. وقتی جسمی را بعنوان نقطه تمرکز کانون توجه قرار می‌دهید، بنظرتان می‌رسد که گویی از پرده‌های آگاهی عبور می‌کنید. سپس به طبقه‌ای تازه وارد می‌شوید که درست به اندازه طبقه فیزیکی جامد است.

^۱. یکی از سازهای موسیقی که مفتولی مثلثی شکل است و صدایی تیز و نافذ دارد.

اگر در تمرکز بر اشیاء محیط رؤیا موفق نشدید در رؤیا مستغرق شده و بطور طبیعی بیدار می‌شوید.

* * *

برخی از افراد قبل از ورود به اک نور و صوت را بنوعی تجربه کرده‌اند ولی معنی آن را نمی‌دانند.

نور و صوت عناصری عینی و حقیقی بوده، جنبه‌های معینی از روح القدس هستند که بواسطه تمرینات معنوی اک درک شده و کسب می‌شوند. بسیاری از این تمرین‌ها در کتاب‌های مختلف از جمله تمرینات معنوی اک ارائه شده‌اند. تعلیمات اک بطور اختصاصی بر اساس این دو ستون خدا و بگونه‌ای بلاواسطه و قابل تشخیص بنا شده‌اند.

توصیه: چطور برگردید؟

همیشه این سؤال پیش می‌آید که اگر آگاهانه در رؤیا یا در هر طبقه دیگری باشم، چگونه باید به آگاهی طبقه فیزیکی برگردم؟

یک قاعده اساسی وجود دارد: با احساسات خویش، خود را در جسم فیزیکی تصور کنید. عمل بازگشت بلافاصله رخ می‌دهد.

* * *

تجربه صوت

گاهی ممکن است ماهانقا سالها قبل از این که فرد با اکنکار آشنا شود، با او تماس برقرار کند.

چه بسا فرد خاطره آگاهانه‌ای از ماهانقا، سفر روح، یا صوت و نورِ اک نداشته باشد. اما در هر حال این تماس در پاسخ به نومییدی او از اعتقادات مذهبی قدیمی برقرار شده است.

خانمی بمدت ده سال در عضویت یکی از ادیان متافیزیکی بوده است، اما در تمام آن مدت خود را در بن بست گرفتار می‌دیده است. بنظرش می‌رسید که حداقل در این مرتبه از هستی در مورد فلسفه خلقت تمام اطلاعات ممکن را اندوخته است. اما وقایع بعد از مرگ هنوز در پس پرده ابهام قرار داشت. چه بسا اصولاً در ورای مرگ چیزی وجود نداشت؛ اما در دل به این مورد آخر چندان اعتقاد نداشت.

سرانجام روزی فرارسید که او نام خود را از پرونده‌های مرام متافیزیکی حذف کرد. تمام اینها به قبل از برخورد او با اکنکار مربوط می‌شوند.

در این اثنا اک بر سر راه او قرار گرفت. اما در عمل هنوز سالها باقی بود تا برای اولین بار صدای جریان صوتی را بشنود و این حادثه‌ای بود که در یکی از سمینارهای اک در شیکاگو روی داد.

او تا آن هنگام بهیچ وجه خود را در زمره افرادی نمی‌دانست که روزی این صدا را خواهند شنید. شنیدن صدای خدا در درون، شعفی را در او بر

انگیخت. در فواصل بین تجربیات، هنگامی که سکوت برقرار می‌شد وجودش از پوچی سرشار می‌شد.

شرح خلاصه‌ای از تجربه فوق، تنها اشاره‌ای اجمالی به شکوه و ابهت جریان صوتی بود که می‌تواند زندگی انسان را زیر و رو کند. این صدا موجی است متشکل از ذراتی غیر قابل وصف که از جانب سوگماد (خدا) به سرتاسر خلقت جاری می‌شود و روح را شستشو می‌دهد.

اصوات شبانه

مثال بعدی به خانمی مربوط می‌شود که سالها قبل از آشنایی با تعلیمات **اکنکار صوت** را تجربه کرده بود. شبی در حالی که در بستر دراز کشیده و هنوز بخواب نرفته بود، صدایی را در درون خود شنید. این صوت غیر قابل وصف، مثل صدای هزاران جیرجیرک و در عین حال تیک‌تاک هزاران ساعت بود. هر چه بیشتر گوش می‌داد، صدا بلندتر می‌شد. بالاخره شدت آن بقدری زیاد شد که به صدای سوت یا بعبارت روشن‌تر به نوت تنهای فلوت تبدیل شد. خاصیت عجیب این صدای موزون و آهنگین موجب می‌شد که بطور همزمان در درون و بیرون شنیده شود.

اینک صوت بتدریج روح را برای سفر روح آماده می‌کرد. اما ترس اجازه نمی‌داد که او در طی تجربه به جایی برود. در مرحله بعد، حس کرد که خارج از بدن در کالبد روح شناور است.

در عین حال در ابعاد درونی نیز بسوی منبع صوت حرکت می‌کرد. ترس و وحشت تمام توان او را گرفت و در برابر ماهانتا که تلاش می‌کرد تا او را با سفر روح به مراتب بالاتری از آگاهی ببرد، به مقاومت پرداخت.

امروز او افسوس می‌خورد که چرا آن تجربه را تا آخر دنبال نکرده است. از آن پس ماهانتا با توجه به اکراه او از سفر روح، با ابزار دیگری روند رشد معنوی او را تحت نظر قرار داد.

در جلد اول شریعت - کی - سوگماد چنین آمده: "جریان‌های ارتعاشی اک با سیر در مسیری نزولی و صعودی، حیات را با تمام اشکال آن بوجود می‌آورند. این جریان نوایی را در نهاد ما می‌کارد و در دل کسانی که توانایی شنیدن آن را ندارند، شور و شغف ایجاد می‌کند."

نور آسمانی

عنصر دیگر اک نور است. برخی از افراد به جای صوت نور را تجربه می‌کنند که این به مسیر شکوفایی معنوی برگزیده فرد در زندگی‌های پیشین بستگی دارد.

پسری سیزده ساله نور خدا را بگونه‌ای غیر معمول تجربه کرد. شبی صاعقه‌ای به شانه چپ او اصابت کرد.

از آنجا که آسمان کاملاً صاف بود، او نفهمید که جریان از چه قرار است. این واقعه مقارن با زمانی روی داد که او در کتاب‌ها دنبال حقیقتی برتر از مذهب خود می‌گشت.

سالها سپری شد. شبی او همراه با یکی از دوستان دوران کودکی خود به اتومبیلی تکیه داده بود که ناگهان سرتاسر افق جنوب چون روز روشن شد. هر دو لحظاتی در جای خود میخکوب شدند و به یکدیگر نگاهی انداخته، گفتند، "دیدی؟" **ماهانقا** این صحنه را بوجود آورده بود تا چشم معنوی او را بیش از پیش باز کند. در تمام منطقه هیچکس دیگر پدیده غیرعادی نور آسمانی را ندیده بود.

چندی بعد مرد جوان به ایالت دیگری نقل مکان کرد و به فرقه مورمون‌ها پیوست. او در دوران نوجوانی گاهی آذرخشی از نور را می‌دید و اینک نور بازگشته بود. زمان آشنایی او با **اکنکار** نزدیکتر و نزدیکتر می‌شد.

روزی در یکی از گردهمایی‌های کلیسا سعی کرد این نور آبی را برای هم‌مسلمان خود تشریح کند و گفت که به اندازه یک سکه بیست و پنج سنتی است و هر از گاهی ظاهر می‌شود. البته هیچکس از حرف‌های او سر در نیاورد، چون دیگران **نور خدا** را تجربه نکرده بودند.

در همین اوان او در رؤیائی واضح **سیمها**^۲ بانوی **اک** را ملاقات کرد. او تازه بخواب رفته بود که زنی مو بلوند را در برابر خود دید. زن ردایی آبی بتن داشت و او را با لفظ "پسرم" خطاب کرده، به او اطمینان داد که در مسیر رشد معنوی بخوبی پیش می‌رود؛ ولی باید برای یافتن حقیقت به جستجوی خود ادامه دهد.

^۲ . Simha.

آنچه موجب شگفتی او می‌شد، عشق مهیبی بود که در حضور سیمها در وجودش به تلاطم درآمد بود. این موج همان جریان صوت بود که از مجرای بانوی اک بجانب او می‌آمد. این ماجرا به چند سال قبل مربوط می‌شود. از آن زمان تا کنون روح الهی در زندگی او تحولاتی را بوجود آورده؛ منجمله این که ترس در وجود او بتدریج جای خود را به عشقی بشردوستانه و فارغ از وابستگی نسبت به تمام مخلوقات عالم می‌دهد.

رؤیاهای دنباله‌دار

خانمی از پیروان اک از ابتدای فراگیری تعلیمات اکنکار، رؤیاهای معنوی بسیار چشمگیری داشته است.

در یک رشته از این رؤیاها او در آپارتمانی زندگی می‌کرد که گاه یک و گاه دو طبقه داشت. او هر بار با این احساس از خواب بیدار می‌شد که گویی در رؤیا کسی با او همراه بوده است. اما در هر حال مایل بود معنی این رؤیاهای مکرر را بداند.

سفیر روحی که همراه او بوده، قصد داشت توجه او را بدین نکته جلب کند که سفر وی بسوی خدا آغاز شده است. آپارتمان یک طبقه بمعنی تثبیت آگاهی در طبقه اول یا فیزیکی بود. طبقه دوم نشان می‌داد که او اینک در رؤیا به مرتبه‌ای بالاتر، یعنی طبقه اثیری می‌رود که بلافاصله بعد از جهان فیزیکی قرار دارد.

در رؤیای دیگری یکی از استادان اک در کالبد روح ظاهر شد و به او برکت داد. این استاد بعدها باز هم آمد؛ ولی این بار در کالبد فیزیکی بود تا فهم بیرونی و درونی او را از تعلیمات اکنکار به یکدیگر پیوند زند.

روزی او در یکی از شهرهای شرق آمریکا سوار مترو شده بود و ملاقات درونی با استاد یاد شده را کاملاً فراموش کرده بود. ترن تقریباً خالی بود. تنها یک مرد روی صندلی روبروی او نشسته بود و چهار نفر دیگر هم در انتهای کوپه بودند. زن تصمیم گرفت تا از این فرصت برای مراقبه استفاده کند. بنابر این چشمانش را بست تا نام مقدس **هیو** را در دل زمزمه کند. این کلمه روح را به مرتبه هوشیاری نسبت به حضور نور و صوت روح الهی یا اک می‌رساند. هر وقت کسی با این دو ویژگی روح الهی تماس حاصل کند، دیگر تا ورود کامل به قلمروی خداشناسی از پای نخواهد نشست.

وقتی که قطار از ایستگاه ماقبل مقصد زن به راه افتاد، مرد هنوز روبروی او نشسته بود. زن دوباره به قصد زمزمه **هیو** چشمانش را بست؛ اما وقتی که لحظه‌ای بعد چشم باز کرد، او رفته بود.

ظاهر عجیب این مرد در تمام طول روز فکر او را مشغول کرده بود. اواخر بعد از ظهر بود که ناگهان او را بجا آورد. او همان کسی بود که در یکی از رؤیاهای اخیرش ظاهر شده بود. مرد در رؤیا با تکیه کلام باستانی استادان اک او را خطاب کرده و گفته بود، "برکت باشد،" و بطور همزمان دسته کلیدی را بدستش داده بود. اینها کلیدهای بهشت بودند که بخاطر عشق وافر زن به خداوند در اختیارش نهاده شده بود. چرا که نام مقدس **هیو** لبان او را ترک نمی‌کرد.

حتی امروز هم او صدای مقدس خدا را می شنود. او می داند که خدا بواسطه نور و صوت با انسان رابطه برقرار می کند. اصوات اک بسیارند؛ ولی صدایی که او اخیراً می شنید، صدای جیرجیری بود که بعداً بلندتر و بلندتر شد. صدای اک در هر قالبی که باشد، موجب ارتقای معنوی کسی خواهد شد که از اقبال شنیدن این موسیقی سماوی برخوردار شود. اما در صورتی که فرد علاوه بر شنیدن صوت، نور را نیز مشاهده کند، این سعادت مضاعف خواهد بود.

گشودن چشم باطن

همین خانم یک بار دیگر در مراقبه با نور و صوت همراه شد. در این تجربه چشم معنوی او باز شد و نور سفید ملایمی را مشاهده کرد.

ابتدا خود بسوی نور حرکت می کرد؛ اما بعد نور سفید در امواجی غول پیکر بسویش هجوم آورد. نور و صوت کارهای او را شست و شو دادند تا دیگر مجبور نباشد به تبعیت از چرخه های ظاهراً بی پایان مرگ و زندگی به زمین بازگردد.

تنها راه ورود به حریم رفیع خداوند تظنیر شدن توسط نور و صوت است. بنابر این استادان اک بر این دو جنبه روح الهی تأکید دارند. نه غسل تعمید و نه عضویت رسمی در کلیسا، هیچیک مجوز عبور از دروازه بهشت راستین را که از طبقه روح شروع می شود، بدست نمی دهند.

وازی

هر کسی که عاشق خدا و خواهان موسیقی الهی و نور سرمدی باشد، می‌تواند زمزمه هیو را امتحان کند. کلمه هیو دارای بار معنوی است. نور و صوت به‌مراه یکدیگر مطمئن‌ترین راه شناخته شده به حریم الهی را برای روح فراهم می‌کنند.

اما اگر با هیو توفیق نیافتید، می‌توانید از کلمه وازی^۲ استفاده کنید.

داستان بعدی به خانمی مربوط می‌شود که در اک تازه‌وارد بود. او در سخنرانی‌ها و جلسات مربوط به تعلیمات معنوی شرکت می‌کرد و هیو را همانطور که گفته شده زمزمه می‌کرد؛ اما هیچ تجربه آگاهانه‌ای با صوت یا نور نداشت. سرانجام یکی از دوستانش زمزمه وازی را توصیه کرد.

شب‌ی قبل از خواب حس کرد تمایل شدیدی به زمزمه وازی دارد. در آن هنگام نمی‌دانست که این نام معنوی استاد حق در قید حیات است. با زمزمه این کلمه، آرامشی غریب وجودش را در بر گرفت و صوتی بهشتی بسویش جاری شد. این حالت او را به وحشت انداخت ولی اندکی بعد حس کرد که دلیلی برای وحشت وجود ندارد؛ بنابر این آرام گرفت و به لذت موسیقی سماوی دل سپرد.

گویی “گروهی از فرشتگان به هم‌سرایی مشغول بودند و نوای آنان با هر چه صدای زیبا که در عالم یافت می‌شود در هم آمیخته بود”، تا به او اطمینان دهد که تنها نیست. کمی بعد موسیقی به نقطه اوج خود رسید و به

کرانه‌های درون و برون موج برداشت تا به او نشان دهد که در عالم درون و بیرون در جوار روح‌القدس بسر می‌برد. این نوع تجربه معنوی، خارج از دایره اعضای اک کاملاً نادر است؛ مگر در گزارش‌های نقل شده از قدیسین. اما اکیست‌ها با چنین تجربیاتی کاملاً آشنایی دارند؛ زیرا مسلماً اکنکار در عصر حاضر پویاترین و کوتاه‌ترین راه بسوی خداست که بر روی زمین یافت می‌شود.

صوت بتدریج افول کرد؛ تا جایی که او ناچار بود برای شنیدن آن گوش تیز کند و سپس کاملاً قطع شد. اما فضای اتاق و نیز وجود خودش کاملاً تغییر کرده بود. از شدت برکت و شوق بی‌اختیار اشک بر گونه‌هایش سرازیر شد. از آن شب او دائم چون گرسنگان در پی این صوت بوده است؛ چون این صدای خدا بود که او را به خانه فرامی‌خواند.

موسیقی در رؤیا

مردی رؤیای زیر را در نامه برایم نوشت.

او می‌گفت که هر بار در شرف بیدار شدن است، طوری که انگار از کالبد بیرون بوده است، حس می‌کند گویی از مکانی مرتفع سقوط می‌کند. البته هرگز از این سقوط نترسیده چون با ازتعاشات آن ارتفاعات آشناست. او در ادامه می‌نویسد، “جالب‌ترین قسمت تجربه، موسیقی زیبایی است که همیشه می‌شنوم. این موسیقی غالباً در قالب تصنیف‌های عاشقانه‌ایست که بیشتر با صدای مؤنث خوانده می‌شوند.”

وقتی در آستانه بیداری قرار می‌گیرد، روح از طبقه‌ای بالاتر به جسم برمی‌گردد. این امر احساس سقوط را القا می‌کند و نوعی سفر روح محسوب می‌شود.

شنیدن تصنیف‌های عاشقانه نشان می‌دهد که سفر او در مرتبه ذهنی بوده است؛ چون این نوع ترانه‌ها علی‌الخصوص در کالبد ذهنی شکل می‌گیرند. گذشته از صدای جریان آب، ترانه‌های عاشقانه جلوه دیگری از جریان صوتی طبقه ذهنی هستند.

* * *

تمرین معنوی: نوت‌های زرین موسیقی

تمرین زیر، تجربه صوت اک را تسهیل می‌کند.

در حالت نشسته یا درازکش چشمانتان را ببندید و توجه خود را به چشم معنوی معطوف کنید. هیو را بخوانید. در حال زمزمه هیو بدقت و در عین حال با ملایمت گوش فرا دهید. از تصوّر خلاق خود استفاده کنید. سعی کنید صوت را بمثابة نوت‌های طلایی موسیقی مجسم کنید که از جایی بطرف شما جریان دارند.

همانطور که آنها را مشاهده می‌کنید، بدانید که هر یک از نوت‌های زرین صدایی دارند. همینطور که نوت‌ها در جریانی مستمر از درون شما عبور می‌کنند، کوشش کنید صدای ملودی‌های آنها را بشنوید.

سعی کنید چیزی را به موسیقی مربوط کرده، مجسم کنید که تصویر معینی را به ذهن‌تان متبادر می‌کند. مثلاً یک ساز زهی، یک فلوت، یا سازهای بادی

چوبی. اول سعی کنید نوت‌های زرین جاری از این سازها را ببینید و بعد صدایشان را بشنوید و بدانید که در حال گوش کردن به ملودی خدا هستید.

* * *

رؤیاهای آموزشی

اکیستی غالباً در خواب می‌دید که در راهروی سفید و طولی پسر بچه‌ای را بغل کرده و راه می‌برد. او پسر را می‌شناخت و می‌دانست که که به ضعف عضلات مبتلا است. کودک هیچ کنترلی روی عضلاتش نداشت و ضمناً ناشنوا هم بود.

او نمی‌دانست چرا اینقدر خواب پسر بچه را می‌بیند. گاهی در رؤیا او را به یک استخر شنا می‌برد. پسرک تمام عمر خود را روی صندلی چرخدار بوده؛ بنابراین زن در طبقات درون او را با محیطی تازه آشنا نموده و به او کمک می‌کرد تا جایی که می‌تواند شنا کند؛ ولی کودک هر بار ضعیف‌تر و ضعیف‌تر می‌شد.

روزی در راه رفتن به یکی از گردهمایی‌های ای در غرب، او پسرک را پشت یک پنجره دید که روی صندلی چرخدار نشسته است. کودک زن را به مادرش نشان داد و با ایما و اشاره گفت، "شنا می‌کنم. شنا می‌کنم." او بیاد داشت که اکیست در طبقات درون چه چیز را به او می‌آموزد. چیزی که او در بیداری هرگز نمی‌توانست انجام دهد.

مدت کوتاهی بعد حال پسر بچه رو به وخامت گذاشت. درست قبل از این که درگذرد، با اشاره به مادرش گفت، "کار من تمام است." پزشکان کاملاً

شگفت‌زده بودند، چون هرگز ندیده بودند کسی که به این نوع بیماری مبتلاست با چنین آرامشی بمیرد.

اکیست از این که به او فرصتی داده شد تا در جهان‌های درون آموزگار کودک باشد و استمرار داشتن زندگی را به او نشان دهد، سپاسگزار بود. زندگی همیشه بترتیبی ادامه می‌یابد که بهتر و زیباتر از گذشته خواهد بود.

* * *

تمرین معنوی: گرفتن جواب در رؤیا

روح در مرتبه خاصی همه چیز را می‌داند. اگر چیزی هست که مایلید از آن آگاه شوید، این راه را مفید خواهید یافت.

قبل از خواب آرام گرفته و به خود اطمینان دهید که بمحض بیدار شدن پاسخ هر چه را که مایل هستید خواهید دانست.

وقتی بیدار می‌شوید، پاسخ مورد نظر در آستانه افکارتان خواهد بود. در لحظه‌ای که از خواب بیدار می‌شوید یا بخواب می‌روید، به حقیقت دسترسی یافته و با آن تماس مستقیم برقرار می‌کنید. در همین نقطه است که جوابتان را دریافت می‌کنید.

* * *

می‌دانیم که برای هر آنچه که در زندگی مان رخ می‌دهد، پاسخی وجود دارد. برای یافتن جواب همیشه راهی وجود دارد. آنچه موجب عقب‌افتادگی ما می‌شود، رفتارها و تلقیات خودمان است. سعی کنید به ارزش انجام دادن یکی از تمرینات معنوی درست قبل از خواب یا بعد از بیداری پی ببرید. این

تمرین در اوقاتی که در خودآگاهی شما تحولی رخ می‌دهد، بنفع شما عمل خواهد کرد.



سفر رؤیا بلیط شما برای مسافرت به جهان شگفتی‌هاست.

از سفر رؤیا تا سفر روح

سفر رؤیا در مسافرت به جهان شگفتی‌ها بلیط شماست.

اک - ویدیا، دانش باستانی پیشگویی با علت و معلول‌هایی سروکار دارد که در زندگی انسان‌ها، مکان‌ها و اشیاء نقش آفرینی می‌کنند. یکی از ابزار این دانش رؤیاست. با استفاده از تمرینات معنوی اک، انسان می‌تواند از مکان‌های غیر معمولی و بسیار جالب دیدار کند. هدف این است که در مقام مخلوقی معنوی، خود را بهتر بشناسیم.

چرا باید به جهان رؤیا برویم؟

سفر رؤیا با ارائه رهنمودهایی درباره زندگی که کسب آنها در روند عادی، عمرهای بیشماری طول می کشد، به تجربه انسان رنگ و لعاب دیگری می دهد. اساس اک - ویدیا بر این حقیقت استوار است که عوالم رؤیا درست به اندازه دنیای مادی واقعیت دارند. بدین ترتیب افرادی که در آنجا ملاقات می کنیم نیز همگی واقعی هستند - افرادی واقعی در مکان هایی واقعی - و هر یک اعتقاداتی دارند که سکه های حقیقت الهی محسوب می شوند. با ملاقات ساکنین این عوالم، ما می توانیم درباره خود و ساختار نظام الهی مطالبی بیاموزیم.

از نظر من جهان های رؤیا مکان هایی عینی و واقعی هستند. در آنجا نیز استمرار وقایع مانند همینجاست. از آنجا که بیشتر ساکنین آنجا هنوز به خداشناسی نرسیده اند، آنان نیز تا حدی که برایشان امکان پذیر است در پی فریبکاری و سوءاستفاده از قدرت هستند. تا جایی که بما مربوط می شود، بخاطر اجباری که در مراوده با آنان داریم می توانیم مهارت های خود را افزایش دهیم. این قبیل تجربیات موجب فرزاندگی و توانایی ما می شوند.

خودشناسی

در جهان های درون دو دانشجوی کالج را پس از کلاس ملاقات کردم. آنان می خواستند به کلاس فلسفه بروند و من هم برای گذران وقت همراهشان رفتم. موضوع آن جلسه خودشناسی بود. معلم لازم دید تا درباره انواع اندیشه هایی که دانشجویان در زندگی با آن برخورد می کنند، چشم انداز

وسیع‌تری را عرضه کند. این کلاس با هدف مطالعه چهارچوب‌های مختلف فکری تشکیل شده بود.

مشکل عمده‌ای که در روش تدریس او وجود داشت، این بود که همه مواد درسی را از کتاب اقتباس کرده بود. بنابر این از یکی از دوستان جوانم پرسیدم، "او چطور می‌فهمد که گروه معینی از رفتارها در انسان نشانگر این است که او به خودشناسی یا آگاهی فلکی رسیده یا در وضعیتی از قبیل افسردگی عاطفی قرار دارد؟"

دوستم با اطمینان گفت، "مطمئن باش که او متوجه می‌شود. یکی از شاگردان همین کلاس در آخر ترم قبل به خودشناسی رسیده بود."

پرسیدم، "از کجا می‌دانی که مواد مخدر مصرف نمی‌کرد؟"

گفت، "مسلماً آدم می‌تواند راست و دروغ را تشخیص دهد." البته این عقیده کسی بود که هنوز به خودشناسی نرسیده بود؛ ولی خودش نمی‌دانست.

با توجه به مشاهداتم کسانی که دیگران را دوست دارند، برای موفقیت در سفر رؤیا نسبت به افراد خودبین یا بی‌توجه به دیگران شانس بیشتری دارند. فراگیری هر چیزی، مستلزم عشقی راستین و خالص به آن است. تعداد اندکی از مردم می‌فهمند که عشق عمیق به خداوند عشق به فراگیری را نیز ایجاب می‌کند. چطور می‌توان خالق را از مخلوقاتش جدا دانست؟

بدین ترتیب مسافران رؤیا در کوشش خود برای اکتشاف عوالم درون نیز صرفاً عشق الهی را به حیطة عمل کشانده‌اند و این در حالی است که بسیاری

از به اصطلاح متخصصین، ذهن انسان را بررسی کرده و دربارهٔ تجربیات ذهن در زندگی انسان داد سخن سر می‌دهند.

سفر رؤیا موجب گستردگی پهنهٔ حیات معنوی شما می‌شود. این یکی از جذاب‌ترین کلاس‌های مدرسهٔ زندگی است و تمرینات معنوی اک گذرنامهٔ این سفر هستند.



تمرین معنوی: سفر به اقیانوس نور

امشب که به بستر می‌روید، چشمانتان را ببندید و جای چشم معنوی خود را که در نقطه‌ای درست وسط و بالای ابروان است، حس کنید. حالا با ملایمت تمام چشم‌براه نور باشید که می‌تواند به صور گوناگونی ظاهر شود.

شاید ابتدا تنها تابشی مبهم از نور را مشاهده کنید که آن را صرفاً زائیدهٔ تصورات خود می‌پندارید. این نور را می‌توان در قالب لکه‌های کوچک نورانی آبی یا چون پرتوی از نور مشاهده کرد. یا شاید مثل شعاعی از نور آفتاب باشد که از پشت پنجره می‌تابد. علاوه بر اینها بعید نیست نور سفید در اشکال دیگری آشکار شود.

همینطور که چشم‌براه نور هستید کلمهٔ شخصی خود یا هیو را که یکی از نام‌های خداست و برای بسیاری از افراد قدرتی بیش از واژهٔ [خدا] دارد، زمزمه کنید. دقت کنید که این نور چگونه به اقیانوسی از نور مبدل می‌شود. در همین حال که این تبدیل صورت می‌گیرد، بدنبال قایق کوچکی

باشید که بطرف ساحل و نقطه‌ای که شما ایستاده‌اید، پیش می‌آید. روی قایق ماهانتا یا یکی از استادان اک را می‌بینید که شما را به سوار شدن دعوت می‌کند. نترسید؛ فقط سوار شوید.

وقتی به این نقطه می‌رسید، خود را برای پذیرش هر نوع تجربه‌ای آماده کنید. هیچ محدودیتی برای آن در نظر نگیرید. شاید از یک ویدیو کلپ یا یکی از معابد حکمت زرین سر در آورید. یا شاید ورود مستقیم نور و صوت خدا به کالبد روح را تجربه کنید.



سفر روح و شکوفایی معنوی

سفر روح یکی از شگردهای عدیده تجربه نور و صوت روح القدس قلمداد می‌شود. باید مرز ظریفی بین سفر روح و گسترش آگاهی قائل بود.

سفر روح جزئی از کل است؛ اما گسترش آگاهی خود کل است. سفر روح یکی از روش‌های ماهانتا، استاد حق در قید حیات در تسریع شکوفایی انسان است. سایر طرق شامل رؤیا، زبان حکمت زرین، رویدادهای زندگی خانوادگی یا محیط کار، یا مکاشفات معنوی هستند. با تمام اینها هر یک از موارد فوق صرفاً بخشی از فرآیند گسترش آگاهی محسوب می‌شوند.

زندگی، همه انسان‌ها و موجودات را در مسیر گسترش آگاهی به پیش می‌راند. برای افرادی که خارج از دایره افکار هستند، زندگی معمولاً خیابانی پر پیچ و خم با کوجه‌های ناشناخته است. این مسیر خدا یا گردونه هشتاد و چهار که همان چرخه‌های کارما و تناسخ است، به تبع زندگی‌های بسیار

روح در جهان‌های تحتانی، سفری آهسته و بطئی بسوی خدا قلمداد می‌شود. طبقات فیزیکی، اثیری، علی و ذهنی کلاس‌هایی هستند که روح در مدرسهٔ خدا در آنها گرفتار می‌آید.

اما تجربیات مربوط به صوت و نور خدا روند رشد روح را تسریع می‌کنند. ترانهٔ هیو که عبارتست از ترنم ترانه‌ای عاشقانه برای خدا، این تجربیات معنوی را برمی‌انگیزد. در اینصورت عده‌ای رؤیاهای خود را بهتر بیاد می‌آورند. در حالی که ماهاننا گروهی دیگر را بواسطهٔ سفر روح مستقیماً به عوالم بهشتی رهنمون می‌شود. هر یک از این تجربیات زمینه ساز گسترش آگاهی هستند.

از رؤیا به سفر روح

با مطالعه و مرور دفترچهٔ رؤیاهایان خواهید دید که روز بروز آنها را بهتر بخاطر می‌آورید. پس از این مرحله در مدتی کوتاه وارد مرحلهٔ بعدی می‌شوید که عبارتست از سفر روح. سفر روح در مراتب آگاهی از رؤیا بالاتر است.

تفاوت بین سفر رؤیا و سفر روح به اندازهٔ تفاوت بین تصوّر و رؤیا زیاد است. همین که سفر روح را آغاز کنید آن را تا دریافت وصل پنجم یعنی استقرار در طبقهٔ پنجم، ادامه خواهید داد. در آن برهه عموماً دیگر سفر روح نخواهید کرد. در عوض هر گاه تمرینات معنوی را انجام می‌دهید، مستقیماً به طبقهٔ روح می‌روید یا اگر قرار باشد در یکی از جهانهای تحتانی فعالیت کنید - حتی جایی در زمین - بلافاصله آنجا خواهید بود.

روند فراگیری در این طریق معنوی درجات مختلفی دارد که آنها را طی خواهید کرد و اولین گام بکارگیری تصوّر خلاق است.

* * *

تمرین معنوی: استفاده از قابلیت تصوّر

قابلیت تصوّر در وجود شما به عضله‌ای می‌ماند که باید هر روز در پرورش آن بکوشید. طی این فرآیند در حقیقت شگرد هوشیار شدن نسبت به خود را آموخته و می‌توانید در مرتبه متفاوتی از آگاهی نظاره‌گر خویش باشید.

یکی از شگردها این است که در تصوّر خود به مکان‌های گوناگون سفر کنید. مثلاً می‌توانید سوار شدن به هواپیما را بازسازی کنید. به خود بگویید: من در صندلی هواپیما نشسته‌ام. چه می‌بینم؟ مردم چه شکلی هستند؟ وقتی قدم به راهرو می‌گذارم، با چه چیز مواجه می‌شوم؟ محتویات سینی غذا چیست؟

پس از مدتی متوجه می‌شوید که در طول روز بی‌اختیار به اشیاء توجه کرده و یادداشت‌های ذهنی برمی‌دارید؛ چون هنگامی که روی صندلی نشسته و سعی می‌کنید برای سفر روح چیزی را تصوّر کنید، اطلاعات فیزیکی مربوط به کمد یا لباس‌های داخل گنج بکارتان می‌آیند.

* * *

پال توئیچل، بنیانگذار معاصر اِکنکار در دههٔ ۱۹۶۰ سفر خارج از کالبد را تحت عنوان حضور آنی در دو مکان^۱ معرفی می‌کرد که اصطلاحی گمراه‌کننده بود. او متوجه شد که مردم آن را با انعکاس اثیری اشتباه می‌گیرند. انعکاس اثیری شکل محدودتری از جابجایی محسوب می‌شود که مستلزم جدا کردن کالبد اثیری از جسم است. در انعکاس اثیری شما مجبور به حمل ریسمان نقره‌ای بوده و به بالاتر از طبقهٔ اثیری راه نخواهید یافت.

ولی تعالیم پال پا را از منطقهٔ اثیری فراتر می‌گذاشت. بهمین جهت او سرانجام اصطلاح سفر روح را ابداع کرد.

او توضیح داد که سفر روح بدو طریق روی می‌دهد: (۱) انعکاس (اصطلاحی که بعداً آن را در کنار حضور آنی در دو مکان بایگانی کرد) و (۲) انتقال آگاهی.

روح با کمک سفر روح به مراتب برتر آگاهی انتقال می‌یابد و در آنجا کالبدهایی را بتن می‌کند که در حال حاضر نیز بطور طبیعی در طبقات دیگر فعال هستند. روح در کالبد فیزیکی ساکن است ولی در آن محبوس نیست؛ بنابراین می‌تواند به طبقهٔ اثیری نیز رفته و کالبدی اثیری اختیار کند که هم‌اکنون با قسمتی از آگاهی روح در آنجا ساکن است.

طبقهٔ اثیری ناحیه‌ایست که بسیاری از تجربیات رؤیاهای ما در آن رخ می‌دهند. در اینجا تداخلی ظریف نیز دست‌اندرکار است - نوعی هماهنگی

^۱ . Bilocation

بین ذهن ناخودآگاه واقع در طبقه اتری - که با یادآوری رؤیاها رابطه دارد و سرمنشأ سیگنالهای تجربیاتی محسوب می‌شود که در طبقه اثیری رخ می‌دهند.

پس از این مرحله روح می‌تواند به طبقه علی و سپس به طبقه ذهنی سفر کند. روح در ایستگاه ورودی هر طبقه‌ای کالبدی را اختیار می‌کند. همیشه در هر یک از این جهانها یک کالبد و گاهی چندین کالبد (بسته به سطح آگاهی افراد) وجود دارد.

طبقه ذهنی عموماً مرتبه‌ایست که فرد در صورت مشاهده نور آبی ماهانتا می‌تواند بدان وارد شود. معمولاً افراد تا قبل از درگذشت یا مرگ خود برای رسیدن به این طبقه فرصت کافی ندارند. نور آبی از طبقه ذهنی نشأت می‌گیرد. نور ماهانتا از آن جهت آبی می‌نماید که از رفیع‌ترین جهان‌های الهی بواسطه طبقه ذهنی می‌تابد. ولی چنانچه درست در هنگام ورود به اک این نور را می‌بینید، بدین معنی است که بین طبقات اول و دوم هستید.

برخی از این مطالب بسیار سری هستند. دستورالعمل‌های عمیق‌تر با مطالعه دیسکورس‌های اک و از طریق الهام دریافت خواهند شد. اما تعلیمات واقعی در طبقات درون و هنگامی ظاهر می‌شوند که شما در مقام روح در معیت ماهانتا وارد عوالم نادیدنی می‌شوید.

اصطلاح ماهانتا به استاد درون اشاره دارد. به نظر می‌رسد در عوالم درون او غالباً همان کسی است که بصورت استاد حق در قید حیات مشاهده می‌کنید. ماهانتا استاد درون و استاد حق در قید حیات، استاد ظاهری است.

خروج طبیعی از بدن

تمرینات معنوی عموماً بدون مقدمه‌چینی زیادی شما را به عوالم برتر می‌برند.

گاهی خود را در مسیر تندبادی می‌یابید که یکی از اصوات روح القدس است. صوت نیرو یا منبع قدرتی است که در اثر ارتعاشات روح بوجود می‌آید. در اینصورت روح از طریق چاکرای قلب یا از جایی در جمجمه از کالبد بشری جدا می‌شود.

اکیست‌ها غالباً بدن خود را با ملایمت، بطور طبیعی و بدون احساس کمترین تأثیری روی بدن فیزیکی ترک می‌کنند. ما صرفاً خود را در طبقه‌ای دیگر می‌یابیم که مناظر و معماری آن دارای ماهیتی برتر و لطیف‌تر است. ما معمولاً در میان ساکنین آن عوالم نیز درست مثل اینجا حضور و فعالیت داریم.

این قبیل سفرهای خارج از کالبد، ما را برای زمانی آماده می‌کنند که باید برای همیشه بدن فیزیکی را ترک کنیم. بدین ترتیب در لحظه مرگ ترسی وجود نخواهد داشت؛ چون قبلاً بارها با روشی کاملاً طبیعی از طبقات درون دیدار کرده‌ایم.

ما در طبقات درون منازل بسیاری داریم. روح در خلال رؤیا از مکان‌های مختلفی دیدار می‌کند.

بهمین علت است که افراد گاهی از تجربه خاطره‌ای مبهم دارند. قضیه در اصل از این قرار است که استاد درون روح را در خلال خواب از بدن به مرتبه بالاتری از آگاهی برده است. گاهی امکان دارد او را به ملاقات عزیزی ببرد که قبلاً در گذشته یا شاید با سایر اهالی زمین که آنان نیز در قالب روح به سیر و سلوک مشغولند، دیدار کند.

گام‌های منتهی به آگاهی برتر

همینطور که در اک پیش می‌رویم، با طی کردن مراحل رؤیا، سفر روح و تجربه نور و صوت از پلکانی بالا می‌رویم که آگاهی بشری را به سطوح برتر آگاهی متصل می‌کند.

برای آن دسته از شما که تعلیمات اک را بتازگی در پیش گرفته‌اید، من تأکید بیشتری روی پله اول یا رؤیا دارم. بدین ترتیب به اعتبار طبقات درون پی خواهید برد؛ طبقاتی که در مقام روح در آنها زندگی می‌کنید، فعالیت می‌کنید و حضور دارید. هدف این است که شما بعنوان موجودی که در تمام طبقات عالم هستی فعالیت کرده و با دیگران ملاقات می‌کند، بسوی هشیاری کامل‌تری نسبت به خویش هدایت شوید. آنگاه به همکاری آگاهانه‌تری با ماهانقا نائل می‌شوید، تا جایی که شما هم شایستگی مقام استادی را بدست می‌آورید.

چه در رؤیا و چه با سفر روح، هنگامی که در طبقات درون فعالیت و به آنها سفر می‌کنید در واقع دریچه وجود خود را بر تجربیات نور و صوت اک یا روح القدس می‌گشایید. این دو عنصر اک حکم تزکیه کننده روح را دارند.

آنها شما را به مرتبه برتری از هستی می‌برند و شما در آن مرتبه بگونه‌ای عمل می‌کنید و می‌اندیشید که سرانجام خواهید توانست زندگی بهتری را برای خود بیافرینید. اقدامات امروز ماست که آینده را می‌سازد.

با یکی از رؤیاهایتان شروع کنید

بسیاری از شما می‌توانید با کمک دیسکورس‌های رؤیاآموزی اک بین آگاهی روزمره و تعلیمات درونی یا مناطق حقایق رفیع، پل بزنید.

در چنین شرایطی خواهید توانست اطلاعات و دانش لازم برای تجدید بنای زندگی خود را گردآوری کرده و آن را چنان بکار گیرید که هم خود و هم دیگران از آن بهره‌مند شوید. در اینجا سخن از معنای واقعی کلمه است؛ چون طریق اک تأکید دارد که با رشد هر نفر از آحاد بشر، همگان ارتقا می‌یابند.

بخوبی بیاد دارم که وقتی سفر رؤیا و سفر روح را تحت نظر پال توییچل، استاد حق در قید حیات وقت می‌آموختم، سفر روح را از رؤیا آغاز کردم. مقصد ما در یکی از این تجربیات، یکی از زیرطبقات اثیری بود که جهانی است به موازات زمین و درست آنسوی مرزهای عالم فیزیکی قرار دارد.

صدایی چون همه‌همه، مرا در هوشیاری کامل از بدن خارج کرده بود. ابتدا در عالم رؤیا به خانه خودمان رفتم و صوت مرا به محوطه چمن بیرون ساختمان روستایی برد.

در جهت شمال اصطبل سیارهٔ غول‌آسای نارنجی رنگی بر فراز جنگل در آسمان بچشم می‌خورد و بقدری نزدیک به نظر می‌رسید که فکر می‌کردم اگر دستم را دراز کنم می‌توانم آن را لمس کنم. کمی پایین‌تر در جوار آن سیارهٔ کوچکتری هم در مدار زمین قرار داشت.

رنگ سیارهٔ کوچکتر سیاه‌بور بود که نور نارنجی سیارهٔ بزرگ را منعکس می‌کرد. رنگ سیارهٔ نارنجی بقدری خالص بود که از شدت شگفتی نفسم در سینه حبس شد. ناگهان پال در کنارم ظاهر شد و گفت، «اینجا جهان خورشیدها و ماه‌ها است!» در این تجربه، یک رؤیا به سفر روح در آگاهی کامل منتهی شده بود.

یادآوری تجربیات درونی

همه در هنگام خواب از جسم جدا می‌شوند. رؤیا چیزی نیست جز تجربیات انسان در فراسوی طبقهٔ فیزیکی و حتی کسانی که ادعا می‌کند رؤیا نمی‌بینند نیز در حقیقت هنگام خواب از جسم خود خارج می‌شوند.

بنابر این سفر روح رفت و آمد آگاهانهٔ روح بین خویش بیرونی و درونی است و انسان را قادر می‌سازد تا آنچه را که مردم معمولی بیاد نمی‌آورند، بخاطر آورد. در این مورد درنگ کرده و کمی فکر کنید: شما در هنگام خواب بطور طبیعی از جسم خود خارج می‌شوید.

تمرینات معنوی **اک** به ما کمک می‌کنند تا در ساعات خواب با تجارب معنوی روبرو شویم. در **اکنکار**، بسیاری از واصلین حلقه‌های بالا هنر هوشیار بودن در بیشتر اوقات بیست و چهار ساعت شبانه روز را فرا گرفته‌اند؛ چون

می‌دانند که چگونه قابلیت طبیعی خواب را برای رشد و شکوفایی خود بخدمت بگیرند.

وقتی بدن می‌خوابد، روح به مراتب دیدن، دانایی و بود سفر می‌کند. من در هنگام خواب صرفاً افکار خود را به آرمانی مثل صوت یا نور خدا معطوف نموده و این تصوّر را در حدود بیست دقیقه در ذهن حفظ می‌کنم. با این روش وقتی خواب فرا می‌رسد، همیشه یکی از استادان اک در کنار شماست تا در صورت نیاز از شما محافظت کند.

عمل مراقبه، نوک پیکان آرمان معنوی ما را در جهت درست قرار می‌دهد. مبادرت به تمرین روزانه موجب جلوه‌گر شدن هدفی ارزشمند می‌شود؛ هدفی چون برخورداری از نور و صوت در زندگی. ملاقات با عزیزی غایب، برخورداری از عشق، خرد ازادی، یا فهم؛ همه اینها در جلسات مراقبه، آرمان‌هایی ارتقاءبخش محسوب می‌شوند.

نمونه تجربه سفر روح

انسان همیشه هنگام خواب از جسم خارج می‌شود، اما این عمل بصورت ناخودآگاه انجام می‌شود. تنها تفاوت سفر روح در این است که خروج از جسم با هوشیاری کامل صورت می‌گیرد.

لحظه‌ای که روح بدن را ترک می‌کند، خود را در ناحیه‌ای آبی - سیاه در نزدیکی طبقه فیزیکی می‌یابد. این ناحیه به طبقه اثیری نیز نزدیک است. احساس انتقال از کالبد فیزیکی به اثیری مانند سُر خوردن در معبری از جریان ملایم باد است. این معبر همان چشم سوم است. روح در شکل اثیری

یعنی غلافی که مثل هزاران ستاره درخشان است وارد این منطقه آبی و سیاه خنثی می‌شود.

این ناحیه بی‌طرف میانی یا کریدور بین طبقه فیزیکی و بخش تحتانی طبقه اثیری، شبیه سیلوی زیرزمینی موشکی غول‌آسا است که قطرش در حدود هفتاد متر و طول آن بیش از هفتصد متر است. سقف این محفظه استوانه‌ای باز است و ممکن است از آنجا سایبانی تابناک از نور سفید یا آسمان شب را ببینید که خوشه‌های ستارگان چشمک‌زن در آن پاشیده شده‌اند. حتی ممکن است صحنه‌ای روستایی در کنار یک رودخانه را ببینید که آبهای آن با شوق زندگی زمزمه سر می‌دهند.

روح با سرعتی سرسام‌آور بطرف هر آنچه که از آن سقف پهناور مشاهده شود، پرتاب می‌گردد. بیشتر افراد فقط بعد از خروج از این سکوی پرتاب واقع بین دو جهان و پس از رسیدن به مقصدی دور دست در طبقه اثیری رؤیاهای خود را بیاد می‌آورند.

هم‌اکنون سفر روح کنید

سوء تفاهم قدیمی درباب سفر روح هنوز هم باقی است. سفر روح همان فرافکنی معمول در فرقه‌های عرفانی مربوط به طبقه اثیری نیست. اما تمام موارد مشابه را نیز در بر می‌گیرد. سفر روح اصطلاحی تازه است که به وضعیت روح در کسوت مسافری به مقصد سرمنزل الهی اشاره دارد.

مراحل چندگانه‌ای که احتمالاً اعضای اک تجربه خواهند کرد، عبارتند از الهامات بصری، رؤیا، سفر روح، آگاهی اکشار و خداشناسی. افزایش مقدار

نور و صوت، معیاری است که بواسطه آن می‌توان هر یک از این مراحل از یکدیگر تشخیص داد.

الهامات بصری

هر یک از مراحل فوق به مرحله بالاتر بعدی می‌انجامد. دریافت الهامات بصری مقدمه سفر روح است. در این حال تجربه‌گر هنوز در قید جسم است و مایل نیست برای یافتن خداوند به جستجوی تازه‌ای دست بزند؛ علی‌الخصوص اگر این کار مستلزم جرأت و جسارت برای خروج از آگاهی بسته و امن انسانی باشد. با وجود این مرحله الهامات بصری برای رسیدن به قلمروی خدا یا خداشناسی در همین زندگی، شروع خوبی است.

گزارش زیر که نویسنده آن پزشکی از اهالی کالیفرنیا است، مرحله الهامات بصری را کاملاً روشن می‌کند. او در مراقبه خود را آرام و عضلاتش را شل کرد و سپس خود را برای ماهانتا (مکث)، سوگماد (مکث) و ساتنام (مکث) مجرا قرار داد. از آنجا که پس از مدتی کوتاه اتفاقی نیافتاده بود، خواست تمرین را به پایان ببرد که با چشم معنوی پرتوهای رنگارنگی را دید که از آسمان بسویش می‌آمدند. رنگها بترتیب به ماهانتا، سوگماد و ساتنام، حکمران طبقه روح تعلق داشتند.

سپس صدایی گفت، "باز هم ادامه دارد."

او حس می‌کرد که باقی پرتوها به اک یا روح الهی تعلق دارند. بنابر این خود را مجرای اک قلمداد کرد و تمام آسمانها در قالب نور و صوت از اک انباشته شدند. این به قول خودش "تجربه‌ای فوق‌العاده" بود.

وقتی که این قبیل الهامات بصری را دریافت می‌کنید در آستانه مشاهده وجوه عمیق‌تری از اک هستید.

تجربه رؤیا

مرحله بعدی که معمولاً ماهانقا، استاد حق در قید حیات برای هدایت چلای نوآموز از آن استفاده می‌کند، رؤیا است. در این مرحله چلا متوجه می‌شود که بافت رؤیاهایش نسبت به پیش از ورود به اک تغییر کرده‌اند. بتدریج رؤیاها از ابهام، گنگی و بی‌هدفی خارج شده و در عوالم درونی رؤیاگر جهت تازه‌ای آشکار می‌گردد. اولین جلوه این تحولات، افزایش وضوح و بالا رفتن معیار مفاهیم رؤیاست.

بدین ترتیب دومین مرحله تعلیمات ماهانقا، رؤیاهای واضح و روشن را در بر می‌گیرد. باید این را درک کنید که بین مراحل مختلف تجربیات معنوی مرز مشخصی وجود ندارد.

البته شاید اصلین پیشرفته در اک هم با رؤیاهای و الهامات بصری معمولی مواجه باشند که البته موردی نادر است. معمولاً اصلین پیشرفته‌تر هر چه بیشتر به عوالم تازه وارد می‌شوند، با آگاهی کامل‌تری در این مراتب زندگی می‌کنند و به خدا نزدیک‌تر می‌شوند. در مقایسه با تجربیات معمول خارج از اک، رؤیاهای و الهامات بصری در اقلیم بالاتری از آگاهی قرار دارند؛ اما در اک هدف ما هوشیاری تام است.

در مثال زیر به نقش دوگانه‌ اک، یعنی ایشار و دریافت بیشتر پی می‌بریم. ماهانتا در رؤیائی عکسی را به رؤیاگر نشان داد که او را به‌مراه دو مرد جوان نشان می‌داد. این سه نفر زیر نور یک تیر چراغ برق ایستاده بودند و رؤیاگر داشت چیزی را به آنها می‌داد. وقتی اکیست بیدار شد، بلافاصله معنی رؤیا را فهمید. او داشت نور را به آن دو نفر عرضه می‌کرد.

اما این رؤیا به تجربه دیگری منتهی شد. رؤیاگر برای بدست آوردن فهم بیشتری از این رؤیا به مراقبه رفت و مجدداً خوابش برد.

این بار در سات‌لوک یا طبقه روح بیدار شد. این دیگر رؤیا نبود، بلکه گشت و گذاری واقعی در اولین مرتبه عوالم معنوی محسوب می‌شد. او در آنجا ربا‌زارتارز را ملاقات کرد و راه رسیدن به بلوغ معنوی را از او آموخت. درک او از اک بحدی بود که بتواند آن را به دیگران هم تعلیم دهد. پیامی که از این تجربه دریافت کرد این بود که باید با زندگی درآمیزد.

آنچه ذکر شد رؤیائی بود که در نهایت به دیدار از طبقه روح منجر شد. این طبقه مرز بین عوالم مادی و معنوی است. توجه داشته باشید که در اینجا مرز مشخصی بین رؤیا و تجربیات فراتر از رؤیا وجود نداشت.

تجربه سفر روح

پس از الهامات بصری و رؤیا نوبت به سفر روح می‌رسد. این مرحله در رشد معنوی چلا اهمیت زیادی دارد. سفر روح بمعنی تلاشی آگاهانه در صعود به

عوالم نامرئی خداست. این امر با هدف روح که عبارتست از خدمت به سوگماد یا خدا در هشیاری فزاینده، همسو است.

اگرچه سفر روح به مراتب تحتانی زمان و مکان تعلق دارد، غالباً در گذر از عوالم مادی و رفتن به جهان‌های معنوی، نزدیک‌ترین راه محسوب می‌شود. بدین ترتیب سفر روح مهارتی ارزشمند است که تقریباً هر کسی مایل به صرف وقت و شکیبایی لازم باشد، می‌تواند آن را فراگیرد. سفر روح پلی است که انسان را از خلیج گسترده بین آگاهی بشری و الهی عبور می‌دهد.

سفر روح قابلیت طبیعی است که با تمرینات معنوی اک می‌توان آن را آموخت.

اکیستی آفریقایی در بستر دراز کشیده بود و گوش‌های خود را با بالش پوشانیده بود تا به صدای اک گوش فرا دهد. این صدا مثل زوزه تندبادی در دور دست - و در عین حال بسیار نزدیک و درون خودش بود. پس از مدتی کوتاه در بالای سرش نوعی مکش را حس کرد، اما نترسید.

بعد احساس کرد که کاملاً از بدنش جدا شده و بر فراز تخت معلق شده است.

او می‌گفت، "فضا پر شده بود از نور اتم‌های چشمک‌زن و ستارگان درخشان غول‌پیکر و کوچک." وقتی به خود نگاه کرد، کالبد نورانی روح را بسیار سرزنده و سرشار از انرژی و قدرت مشاهده کرد.

سپس کلمه "سوگماد" را چون یک لایه ملایم زمزمه کرد. ناگهان متوجه شد که تمام اتم‌ها و ستارگان بخشی از وجود خودش هستند. در همان حال که به آرامی زمزمه می‌کرد، نوعی انرژی مستمراً به طپش در می‌آمد و از او

ساطع می‌شد و به تمام محتویات این کیهان بی‌کرانه ستاره باران حیات می‌بخشید. او در قلب خود نسبت به تمام موجودات این کیهان درخشان احساس عشق و رحمت می‌کرد. صوتی نیرومند از کانون وجودش منتشر می‌شد و به پهنه این کیهان برکت، شادی، حیات و قدرت می‌بخشید. عمل ایثار او سبب ساز این جذبۀ معنوی بود.

حتی در آگاهی فیزیکی نیز این جذبۀ در او برقرار است. این مثالی بود از نتیجۀ کرنشی مختصر به سوگماد که موجب شد زندگی او از تمام جهات آکنده از حیات و انرژی شود.

تجربۀ بالا در قالب سفر روح آغاز شد ولی از این مرحله گذشت و در قالب سفری معنوی بسوی خدا خاتمه یافت. خداوند یا سوگماد در تمامیت خویش با انسان ارتباط برقرار نمی‌کند؛ چون چنین تجربه‌ای انسان را مضمحل می‌کند و برای اعصار متمدنی موجب عقب ماندگی معنوی او می‌شود.

تجربۀ اکتشار

شکل کلاسیک سفر روح عبارتست از ترک کالبد انسانی با هوشیاری کامل و جاری شدن مستقیم نور و صوت خدا به کالبد روح. اما برخی از افراد در زندگی‌های قبلی چنین تجربه‌ای را طی کرده‌اند و مایل نیستند الفبای کلاس معنویت را دوباره مرور کنند.

البته شاید ما هاننا گاهی برای رفع خستگی آنان، تجربیاتی از این دست را فراهم کند، اما این افراد در اصل به دیدن، دانایی و بود تمایل دارند که همان

وضعیت اکشار است. دیدن، دانایی و بود خصایصی از روح هستند که در طبقه روح و فراسوی آن بیشترین تأکید بر آنها قرار دارد.

مبتدیان در سفر روح معمولاً از جسم زیاد دور نمی‌شوند. ماهانقا یا مأموران او تجربه‌گر را در صعود به فراسوی آگاهی انسانی و سفری کوتاه به مرتبه نزدیک اثری یاری می‌کنند. ممکن است این تجربیات آگاهانه، خروج از کالبد، عبور از سقف یا دیوارها و پرواز به فضایی تاریک را شامل شوند. در کرانه این فضای تاریک پرتوی از نور می‌درخشد و تجربه‌گر مبتدی بسوی این نور که طلایه‌دار جهان نور است، پیش می‌رود.

در این احوال بعید نیست او در خیابان‌هایی گردش کند که به نوع زمینی خود شباهت زیادی دارند. اما ساکنین اینجا سرگرم اموری هستند که برای زمینیان ناشناخته است. از جمله می‌توان به استقبال از درگذشتگان مرتبه فیزیکی که آماده شروع زندگی در مرتبه اثری هستند، راهنمایی کسانی که بر حسب اتفاق در خلال رؤیا گذارشان به طبقه اثری افتاده و خدمت به سلسله مراتب معنوی در بسیاری از امور دیگر اشاره کرد که بطور معمول در پیشبرد امور عوالم خداوند ضرورت دارند.

شنیدن و دیدن خدا

سفر روح وسیله‌ای است برای شنیدن صوت و دیدن نور خدا، بترتیبی که در جسم انسانی قابل اجرا نیست.

صوت و نور موجی هستند که روح برای بازگشت به اقلیم بهشت بر آنها سوار می‌شود. آنها جنبه‌های دوقلوی اک هستند. وقتی انسان از مراحل الهامات بصری، رؤیا، سفر روح و آگاهی اکشار عبور کرد و مسافری کارگشته

در تمام عوالم خدا شد، به مرحله روشن ضمیری الهی می‌رسد که همان خداشناسی است. در اینجا بیش از این نمی‌توان چیزی در مورد این مرحله گفت، چون واژه‌ها از بیان آن قاصرند.

در اک تجربه از هر چیزی ارزشمندتر است. می‌توان تمام کتاب‌های موجود در کتابخانه‌ها را در رابطه با معنویت مطالعه کرد ولی این کار ذره‌ای از جهان‌های الهی را نصیب کسی نمی‌کند.

تنها تجربه می‌تواند ما را از موانع و بن‌بست‌های زندگی عبور دهد و به قلمروی وجودی ببرد که آن را "کل" می‌نامیم. هنر و دانش سفر روح در سلوک مقدس روح بسوی خدا تنها یکی از مراحل کار است.

وعدۀ استادان اک

اگر بنا باشد برای رؤیای آموزشی اک تنها یک دستاورد قائل بود، باید گفت رؤیای آموزشی اک بواسطه رهنمودهای درونی و بیرونی بطور همزمان نحوه آموزش روح القدس را بنمایش می‌گذارد. زندگی جاری هرکسی آزمایشگاه معنوی اوست.

ما کیت مواد شیمیایی معنوی خود را روی میز می‌گذاریم و با در نظر گرفتن قوانین جهان شمول و در عین حال اغلب نادیده و ناشناخته زندگی، به آزمایش‌های تجربی خود می‌پردازیم. تجربه به تنهایی تعیین می‌کند که چه چیز برای ما خوب است یا نیست.

هر آنکس که با دلی خالص به جستجوی خدا برمی‌خیزد، او را خواهد یافت. این وعده استقادات باستانی اک امروزه باز هم بگوش جهانیان می‌رسد.

آموزش ما ابتدا از رؤیا آغاز می‌شود و سپس با یکی از جنبه‌های فراوان سفر روح کار را ادامه می‌دهیم که می‌تواند تجربه خیال‌انگیز خروج از کالبد یا چیزی ظریف‌تر را نیز شامل شود. در مرحله بعد نخستین شناخت مهم معنوی ما فرا می‌رسد که در طبقه روح کسب می‌شود.

و سرانجام اگر روح برای رسیدن به خدا بقدر کافی عطش داشته باشد، به خداشناسی می‌رسد.

اما باز هم کوتاه‌ترین و در عین حال ارضاء کننده‌ترین راه به اقلیم خدا عشق است. عشق آغاز و انجام همه چیز است. بنابر این طریق اک راه ورود شعف الهی به دلها و زندگی‌های ما را فراهم می‌کند. با تمام اینها ما باید این عشق مقدس را به تمامی حیات بازگردانیم. هر قدر هم که در کرانه‌های ناشناخته خداوند به پیش رویم، سفر ما بی‌پایان خواهد بود.

ربازارتارز در فصلی از کتاب اک، بیگانه‌ای بر لب رودخانه مسئله عشق را بطور خلاصه بیان کرده است. او می‌گوید، "طریق عشق از فهم و خرد برتر است، چون با عشق می‌توان به همه چیز دست یافت."

و این دقیقاً همان چیزی است که تعلیمات رؤیاآموزی افکار و استقادات اک یا مسافران سرزمین‌های دور به شما اعطا می‌کنند.

دیدن خدا در رؤیا توسط روح

چرا رؤیا می‌بینیم؟ چرا رؤیا بینی مهم است؟ چون رؤیا دیدن از تصوّر خلاقه که موهبت خدادادی من و شماست ریشه می‌گیرد. رؤیا بینی قابلیت است که در سرشت روح، این موجود فناپذیر به ودیعه نهاده شده است. بهمین علت است که رؤیاهای شما چه در زندگی روزمره و چه در خواب تا این حد اهمیت دارند.

شما بواسطه قابلیت رؤیا بینی خود، غالباً در سایر عوالم با تجربیاتی برخورد می‌کنید که در آن خود ناظر هستید. ولی وقتی در طریق اک بیشتر پیش می‌روید در رؤیاهایتان نقش فعالانه‌تری بر عهده می‌گیرید و خود به بازیگر مبدل می‌شوید.

در این گذر بتدریج اهدافی را تشخیص می‌دهید؛ اهدافی معنوی که بعید نیست به اندازه یافتن خانه‌ای برای خانواده‌تان ارزشمند و معتبر باشند. در مورد اخیر شما در پی مکانی هستید که کانون شادی و امنیت خانواده شما باشد؛ جایی که شما را از جامعه شتابان امروز پناه دهد. شما مکانی گرم را می‌آفرینید تا در آن از دوستان خود پذیرایی کنید.

این خانه مکانی است که می‌توانید در آن به آسودگی برسید؛ یک کاشانه، یک رؤیای معنوی؛ چرا که وقتی برای خانه خود برنامه‌ریزی می‌کنیم، چه استیجاری باشد چه خریداری شده، قطعاً خانه‌ای بهتر را در نظر داریم. آن خانه، کاشانه روح است؛ قلب خدا در اقیانوس عشق و رحمت، همان جایی که زادگاه روح است.

رؤیا. رؤیا راه خانه شماست. رؤیا راه بازگشت شما به خداست. از تصور خلاق خود استفاده کنید؛ چون این تنها راه بازگشت به سرمنشاء تمام هستی است. مایلم در این سفر به خانه برایتان برکت آرزو کنم، امروز و همیشه. برکت باشد.

از سفررؤیا تا سفرروح /

واژه‌نامه

— آ —

AUM.

آئوم (أم)

صوتی که در طبقه ذهنی شنیده میشود و توسط یوگی‌ها و گروه‌های مذهبی هندو مورد استفاده قرار میگیرد؛ بخشی از جریان صوتی **اک** که آفریننده طبقه ذهنی به پائین است.

ATMA SARUP.

آتما ساروپ

کالبد معنوی (روحی) غلاف حقیقی روح.

ATMA.

آتما - روح

روح، آن بارقه الهی که خداوند درون شکل انسانی به عاریت نهاده است تا بدان زندگی بخشد؛ گاهی آتمَن؛ ATMAN تلفظ میشود.

AJNA.

آجنا - تیسراتیل

چشم سوم؛ چشم معنوی که سفیران روح از آن به عنوان دریچه‌ای بین جهان‌های تحتانی و فوقانی جهت سفر به اقالیم الهی استفاده میکنند.

ADI KARMA.

آدی کارما

کارمای ازلی؛ تقدیری که توسط روح فردی کسب نشده است، بلکه کارمائی است که در آغاز سفر روح به جهان‌های تحتانی توسط اربابان کارما برای وی در نظر گرفته شده است.

ARAHATA.

آراهاتا

آموزشگر گروه‌ها یا کلاس‌های ست‌سنگ اک؛ واصل حلقه دوم در اکنکار که کلمه سرّی شخصی برای استفاده خود دریافت می‌کند.

ARJUNA.

آرجونا

یکی از پنج شاهزادگان و شخصیت اصلی در بهاگاواد گیتا که با کریشنا گفتگو می‌کند.

ACOLYTE.

آکولایت

نخستین درجه وصل در اکنکار که چلا آن را در وضعیت رؤیا دریافت می‌کند و در اولین مرحله مسئولیت‌پذیری خود تحت تربیت معنوی قرار می‌گیرد. این پیش از پذیرش رسمی وی به واقعیت جهان‌های معنوی توسط استاد اک در قید حیات می‌باشد.

AGAM.

آگام

منطقه غیرقابل دسترس؛ آگام لوک که ماقبل بالاترین جهان معنوی شناخته شده قرار دارد.

A'GAM DES.

آگام دس

شهر معنوی واقع در کوه‌های هیمالیا، که محل سکونت اشوارخانوال (خدا خواران) می‌باشد.

AGAM LOK.

آگام لوک

رجوع شود به آگام (AGAM).

CONSCIOUSNESS.

آگاهی

وضعیتی از هوشیاری که آدمی در زندگی روزمره خود به کار می‌گیرد. این وضعیت به دو بخش تقسیم می‌گردد: عارضی (Phenomenal) و فرارو — برتر — (Transcendental). آگاهی عارضی یا هوشیاری محیطی جهت ابراز خود از ادراکات حسی سود می‌جوید، درحالیکه آگاهی برتر مستقل از ادراکات حسی بوده و مستقیماً با اک سروکار دارد. وضعیتی که فراسوی هردوی این دو — عارضی، و فرارو — وجود دارد آن است که در اتحاد این دو عمل می‌کند. در این وضعیت هیچیک از این دو از دست نمی‌روند، بلکه فرد در این وضعیت وحدت با آگاهی اک را تجربه می‌کند — نه سوگماد، بلکه با اک وحدت حاصل نموده و با جوهر معنوی خدا یکی می‌شود.

ANTISHKARAN(S).

آنتیشکاران

چهار رکن ذهن؛ ماناس، بودی، چیتا و آهنکار.

AHANKAR.

آهنکار

یکی از چهار رکن ذهن؛ آن رکنی که تمیز دهنده منافع فردی از سایرین می‌باشد؛ «منیت». هنگامیکه از حد تعادل خارج شود به خودپرستی؛ Ahankara تبدیل می‌شود.

— | —

ESOTERIC.

اسراری؛ محرمانه؛ درونی

دانش اسراری که از طریق اعضاء حسی قابل دسترسی نیست.

THE OCEAN OF LOVE AND MERCY.

اقیانوس عشق و رحمت

اقیانوس عشق و رحمت؛ سوگماد؛ خدای متعال.

ASTRAL PROJECTION.

انعکاس اثیری

واژه‌ای است که پیروان مکاتب اسرار بکار می‌برند و منظور انعکاس کالبد اثیری به جهان اثیری است — که البته حقیقت ندارد. از آنجا که کالبد اثیری ما هم‌اکنون در جهان اثیری قرار دارد — بهمان ترتیبی که کالبد فیزیکی ما در جهان فیزیکی مستقر می‌باشد — نیازی به انعکاس به آن طبقه نداریم: فقط کافی است از آن هوشیاری حاصل نمائیم.

ALAKH PURUSHA.

آلخ پوروشا

فرمانروای نامرئی جهانی که آن را بنام آلخ لوک می‌شناسیم.

ALAKH LOK.

آلخ لوک

نخستین طبقه معنوی بالاتر از جهان روح، به معنای «مکان نادیدنی».

ECK.

اک

جریان قابل شنیدن حیات. جوهره خدا، روح القدس. همچنین دانش خداشناسی. فرایندی حاصل از تجربیات سفر روح به درون هوشیاری مذهبی، که آدمی به اختیار خود از طریق تمرینات معنوی اکنکار کسب می‌کند. سفر روح فقط با حرکت آگاهی درونی (روح) در نواحی زمان و مکان سروکار دارد. اک شامل نواحی دیگری نیز می‌شود که فراسوی زمان و مکان است و تماماً دانش مطلق، حضور مطلق و قدرت مطلق (بر همه چیز دانا، در همه جا حاضر، و بر همه چیز قادر) است؛ این خداشناسی، یا خداآگاهی است. تمامی مذاهب، فلسفه‌ها و جهان‌بینی‌های الهی از منشأ اکنکار سرچشمه می‌گیرند.

ECK MARG

اک مارگ

طریق اکنکار.

ECKSHAR.

اکشار

وضعیت خودشناسی، که قبل از خداشناسی پیش می‌آید؛ روشن‌ضمیری به واسطه نور و صوت از طریق اک؛ موکشا (Moksha).

ECKANKAR

اِکنکار

دانش باستانی **سفر روح**؛ مقوله‌ای در باره انعکاس آگاهی درونی است که از میان وضعیت‌های تحتانی به وضعیت‌های شعفناک و نشئه الهی سفر می‌کند. **روح** در این وضعیت خود را در تصاحب تجربه هوشیاری مذهبی حیات می‌یابد. این عمل از طریق دسته‌ای از تمرینات **معنوی** انجام می‌پذیرد که فقط پیروان این علم از آن واقفند.

— ب —

BRAHM.

براهم (برام یا برهم)

آفریدگار ناحیه دوم هستی (از جهان ذهنی به پائین)؛ ذهن کل؛ ذهن کیهانی؛ **خداوند** و خالق طبقات تحتانی.

BRAHM LOK.

براهم لوک

طبقه ذهنی یا چهارم؛ مقر ذهن کیهانی که توسط **براهم**، قدرت منفی، اداره می‌شود.

BRAHMA.

براهما (براما - برهما)

یکی از اعضاء دایره آفرینش جهان‌های بخش اعظم دوم (از جهان ذهنی به پائین)، که توسط اکثر هندوها بعنوان مقام متعال قلمداد می‌شود.

BRAHMANDA.

برهمندا (برامندا)

سومین بخش اعظم آفرینش که خود به چهار بخش فرعی تقسیم می‌شود.

هنر رؤیابینی معنوی / ۳۷۹

از پائین‌ترین ناحیه تریکوتی (Trikuti) آغاز و تا بالاترین نواحی طبقه ذهنی ادامه می‌یابد.

BANI.

بنی

موسیقی بهشتی؛ اک؛ جریان قابل سماع حیات.

BEINGNESS.

بود (بودن)

وجود خالص؛ حضور الهی؛ وجه برتر واقعیت غائی؛ سوگماد

BUDDHA.

بودا

شاهزاده کبیری که به قدیسی روشن ضمیر بدل گشت و به اکتساب آگاهی بودا نائل آمد. نام او سیدهارتا گائوتاما؛ *Siddharta Gautama* بود. بودهی به معنای عقل و بودا و وضعیت از آگاهی به معنای برخوردار از عقل سلیم است.

BHAGAVAD GITA.

بهاگاواد گیتا

رساله‌ای کامل در توسعه معنوی شامل شعر حماسی **ماهابهاراتا**؛ *Mahabhata* که به آن نغمه الهی (Lord's Song) می‌گویند.

— پ —

PAR.

پار

ماوراء ماده و روان؛ در جهان‌های معنوی.

PARABRAHM.

پارابراهم

بالا‌تر از براهم، فراسوی طبقهٔ ذهنی؛ طبقه‌ای بسیار نازک بین طبقات ذهنی و روح؛ طبقهٔ اتری.

PARAM AKSHAR.

پارام آکشار

معبد حکمت زرین در طبقهٔ آتما (روح)، مشهور به خانهٔ خرد زوال‌ناپذیر؛ مقام متعال؛ یک نام دیگر برای خداوند.

ADEPT.

پیر - استاد

استاد اک؛ کسی که در هنر سفر روح به درجات اعلاّی تبخّر دست یافته و به عضویت نظام باستانی و ایراگی درآمده باشد.

AKASHIC RECORDS.

پیشینه‌های آکاشیک

پیشینه‌ها، خاطرات و الگوهای کارمیک روح که در طبقهٔ سوّم یا طبقهٔ علیّی برای جهان‌های فیزیکی و اثیری ثبت شده‌اند.

PINDA.

پیندا

نمایندهٔ کالبد فیزیکی انسان، برابر و هم‌خوان با نیلوفر هزار گلبرگ (سahasra dal کانوال) در کالبد فیزیکی انسان؛ واژهٔ هندو به معنای کیهان فیزیکی.

— ت —

TAO. **تائو**

اصطلاح چینی به معنای راهی به بهشت؛ کسی که مرید یک استاد معنوی باشد. این واژه بیانگر همان مفهومی است که طریق **اک** می‌باشد.

TRIKUTI. **تری کوتی** ⊙
براهم لوک.

REINCARNATION. **تناسخ**

تولد دوباره؛ رفت و برگشت روح به این جهان درون کالبدهای جدید.

TULSI DAS. **تولسی داس**

شاعر و عارف قرن هفدهم هندو که یکی از پیروان **اک** بود.

TISRA TIL. **تیسرا تیل**

چشم سوم، چشم معنوی هم خوانده می‌شود.

— ج —

JALAL -UD-DIN`I.-RUMI. **جلال الدین رومی**

شاعر، عارف و حکیم پارسی در قرن سیزدهم. او یکی از مشهورترین استادان **اک** در تاریخ است.

JNANA YOGA.

جنانا یوگا

یکی از سیستم‌های یوگا که از طریق آموزش در جستجوی آزادی معنوی
برخاسته است.

چ

CHAKRA.

چاکرا

چرخ. اشاره دارد به مراکز روانی درون کالبد انسان. هریک از این مراکز به
یک چرخ شباهت دارد و به بخش‌هایی نظیر گلبرگ‌های نیلوفر تقسیم
می‌شود. چاکراها در انطباق با مراکز عصبی در طول ستون فقرات، گردن و
سر آدمی قرار گرفته‌اند.

WHEEL OF THE EIGHTY-FOUR.

چرخ هشتاد و چهار

دوره‌های تولد و مرگ که روح باید در خلال حیات اولیه‌اش در جهان‌های
تحتانی از میان آن عبور نماید. هشتاد و چهار اشاره دارد به تعداد لاک‌ها؛
مقاطععی از حلول مکرر که هریک شامل یکصد هزار سال یا یکصد هزار
شکل از حیات می‌شود.

THIRD EYE

چشم سوم

نقطه‌ای درست بالای غده صنوبری، که مورد استفاده چلاها به منظور عبور
به جهان‌های لطیف است. این مکانی است که ماهانتا در انتظار چلا است.
آنها در این نقطه ملاقات می‌کنند تا استاد بتواند چلا را به جهان‌های دیگر
همراهی کند.

CHELA.

چالا

محصل، مرید یا پیرو یک آموزگار معنوی؛ دومین قدم در طریق اکنکار.

CHITTA.

چیتا

یکی از چهار آنتیشکاران‌ها یا ارکان ذهن. چیتا رکن تشخیص دهنده زیبائی، فرم، رنگ و فراخواننده حافظه است. چهار رکن ذهن عبارتند از: ماناس (Manas)، بودهی (Buddhi)، چیتا (Chitta) و آهنکار (Ahankar).

— خ —

HAFIZ.

حافظ

شاعر مشهور قرن چهاردهم پارسی، که پیرو اکنکار بود.

BILOCATION.

حضور همزمان

پدیده‌ای که در آن شخص می‌تواند بطور همزمان در دو مکان حضور داشته یا دیده شود.

— خ —

ESHWAR-KHANEWAL.

خداخواران (اشوآر خانوآل)

اعضاء نظام باستانی وایراگی که در شهر معنوی آگام دس زندگی می‌کنند. واژه خداخواران به این علت به این دسته از اساتید اطلاق شده است که قادرند بجای خوراک از انرژی کیهانی تناول کنند. اینان طول عمر درازی دارند که فراسوی مدت زمان عمر طبیعی بشر است.

GOD- REALIZATION.

خداشناسی

درک وضعیت خداشناسی؛ شناخت خدا.

GODMAN.

خداامرد

استاد حق در قید حیات؛ ماهانتا.

SELF REALIZATION.

خودشناسی

شناسائی روح؛ شناخت خویش حقیقی. روح با ورود به طبقه روح و وصل به این طبقه خودشناسی کسب می‌کند.

— د —

DAMCAR.

دامکار

یکی از شهرهای معنوی اکنکار واقع در صحرای گوبی. بسیاری از اساتید اک در این جامعه زندگی کرده‌اند؛ در حال حاضر نیز معدودی در آنجا بسر می‌برند. مقصود آنان خدمت به استاد حق در قید حیات است.

DAYAL.

دایال

رحمت؛ شفقت؛ استاد همیشه به همه روح‌ها و همه صورت‌های حیات رحمت و شفقت نثار می‌کند.

SECOND GRAND DIVISION.

دومین بخش اعظم هستی

بخش دوم اعظم از تقسیم‌بندی کیهان‌ها، منطقه آندا (Anda).

DEVA.

دِوا

فرشته؛ وجود آسمانی؛ وجود تابناک.

— ذ —

UNIVERSAL MIND.

ذهن کیهانی

ذهن کل؛ نام دیگری برای قدرت منفی.

— ر —

RAMA.

راما

یکی از نخستین ناجیان جهان. او پیامِ اک را از اعماق جنگل‌های پروس باستان (آلمان فعلی) به ایران و هند برد.

REBAZAR TARZS.

ربازارتارز

استاد کبیرِ اک که در کوه‌های هندوکش زندگی می‌کند و گمان می‌رود سنّ او بیش از پانصد سال باشد. او یک پیام‌آورِ اک در جهان فیزیکی است.

ENLIGHTENMENT.

روشنگری

وضعیت بیدار شده؛ آگاه شدن از حضور الهی؛ شکستن ناگهانی وضعیت تحتانی و ورود به وضعیت‌های خارج از ابعاد زمان و مکان.

RISHI.

ریشی

نام شرقی برای شخص دانا؛ خردمند.

— س —

SAT.

سات

حقیقت؛ واقعیت.

SAT DESH.

سات دِش

جهان‌های خالص معنوی. (روح و بالاتر از آن)

SAT GURU.

سات گورو

نوربخش؛ آموزگار اعلای تعالیم معنوی.

SAT LOK.

سات لوک

ناحیه روح؛ هم معنای ساچ‌خاند.

SAT NAM.

سات نام ست‌نام

فرمانروای منطقه پنجم، طبقه آتما (روح)، آفریننده متعال روح؛ کسی که نخستین تجلی فردی خداست. عموماً تصور می‌شود که این شکل واقعی خدا یا خود خداست، درحالی‌که او نخستین تجلی منفرد سوگماد است.

SACH KHAND.

ساچ‌خاند

منطقه پنجم، طبقه روح، جایگاه واقعیت معنوی.

SADHU.

سادهو

کسی که به طبقه علی رسیده باشد، که آن را گاهی تنها بخش فوقانی طبقه اثیری می‌گویند؛ اما نه آنچنانکه بسیاری یک قدیس یا مرشد می‌خوانند.

SANSKARA.

سانسکارا

معلولاتی که از یک یا چندین زندگی پیشین باقی مانده باشد.

SAHASRA-DAL-KANWAL.

سahasرا دال کانوال

نقطه تاج یا نیلوفر هزار گلبرگ؛ پایتخت جهان اثیری.

SUKHSHAM.

سوخشتم

نامی برای جهان اثیری.

SUDAR SINGH.

سودار سینگ

یکی از اساتید اک که در این زندگی استاد پال توئیچل بود.

SUGMAD.

سوگماد

نام خداوند متعال در طریق اک.

SAMADHI.

سَمَدھی

مراقبه واقعیت حقیقی، بالاترین دستاوردی که یک فرد قبل از رسیدن به طبقه روح می تواند کسب نماید؛ خلسه.

— ش —

SHAKTI.

شاکتی

جریان انرژی مؤنث (مادر)؛ مادر ویشنو، براهما و شیوا؛ اصل مؤنث.

DARK NIGHT OF THE SOUL.

شب تاریک روح

دوره تاریکی که طی آن روح از مراحل می گذرد که احساس می کند

خداوند او را ترک کرده است. گمان می‌رود که این مرحله نهایی از شکوفائی روح باشد، پایان یافتن دوره تکاملی روح که درست قبل از نائل شدن به وضعیت خدانشناسی برایش پیش می‌آید.

SHARIYAT-KI-SUGMAD.

شریعت کی سوگماد

کتاب مقدس اک. هر قسمت از شریعت کی سوگماد در یکی از معابد حکمت زرین در طبقات مختلف مستقر شده است که این شامل جهان زمینی هم می‌شود.

SHIVA.

شیوا

عضو سوّم تثلیث هندو، عنصر نابود کننده.

ط

ASTRAL PLANE.

طبقه اثیری

طبقه یا جهان اثیری، اختری یا عاطفی؛ طبقه دوّم از جهان‌های تحتانی. از آنجا که کلیه کسانی که تجربیات خود را در جهانهای بالاتر از فیزیکی، از این جهان آغاز می‌کنند، عمدتاً آن را با جهان بهشتی اشتباه می‌گیرند، درحالیکه این فقط بخشی از جهان‌های روانی است که بلافاصله بعد از جهان فیزیکی قرار دارد. پایتخت این جهان شهر عظیم ساهاسرا-دال - کانوال (Sahasra-Dal-Kanwal) می‌باشد.

ع

MICROCOSM.

عالم صغیر

کیهان صغیر؛ جهان شخصی؛ رونوشتی از عالم کبیر که همان کالبد انسانی است.

CAUSAL

علی

کالبد علی انسان؛ Causal Body، طبقه علی؛ Causal Plane که درست بالای طبقه اثیری قرار دارد. مکانی که خاطرات و الگوهای کارمیک در آنجا ذخیره می‌شوند. قرائت‌کنندگان برای اطلاعات راجع به پیشینه‌های فرد به این طبقه مراجعه می‌کنند.

CAUSATION.

علیت

زنجیره علیت که غالباً چرخه زندگی خوانده می‌شود و عاملی است در دوره‌های توسعه مراحل معنوی و انسانی؛ کارما؛ Karma.

— ف —

FUBBI QUANTZ.

فوبی کوآنتز

استاد اک؛ راهب اعظم دیر کاتسوپاری در شمال تبت؛ نگهبان قسمت اول کتاب مقدس شریعت کی سوگماد (راهی به لایتناهی). او در قرن دهم در شهر تبریز واقع در پارس، استاد اک با پیروان زیادی بود. او استاد بزرگترین شاعر حماسی پارسی، فردوسی بود.

PYTHAGORAS.

فیثاغورث

فیثاغورث، فیلسوف یونانی و یکی از پیران نظام باستانی وایراگی؛ استاد
اک قرن ششم ماقبل میلاد مسیح.

— ک —

KATSUPARI.

کاتسوپاری

یکی از معابد اک در شمال تبت. استاد شهیر اک، فوبی کوآنتز در صدر
این معبد واقع شده است.

KARAN SHARIR.

کاران شریر

کالبد علی یا کالبد بذری، که کارنامه تمامی اعمال ما در آن به ثبت رسیده
است. این اعمال در کالبدهای تحتانی بظهور می‌رسند.

KARMA.

کارما

قانون علت و معلول در جهانهای تحتانی یا جهانهای روانی؛ عدالت؛ قانون
کیفر و پاداش؛ مکافات.

KARMA YOGA.

کارما یوگا

روشی برای رسیدن به خدا از طریق کردار و اعمال درست.

ASTRAL BODY.

کالبد اثیری

کالبد نورانی؛ کالبد اخترى (ستاره‌ای)؛ بخشی از ما که در طبقه اثیری
زندگی می‌کند؛ دومین طبقه از طبقات تحتانی. (نخستین طبقه، فیزیکی
است.)

EMOTIONAL BODY.

کالبد عاطفی

غلاف اثیری یا همان کالبد اثیری.

KAMA.

کاما

شهوة؛ یکی از نفسانیات پنجگانه که عمدتاً زیاده‌خواهی جسمانی بوده ولی معمولاً به شهوت جنسی اطلاق می‌شود.

KANWAL.

کانوآل

شکل نیلوفری چاکراها در بدن.

KABIR.

کبیر

شاعر و عارف قرن شانزدهم هندو که یکی از پیروان تعالیم اسراری اک بود.

KRODHA.

کرودها؛ خشم

خشم؛ غیظ؛ غضب؛ یکی از پنج انحراف نابود کننده ذهن؛ دومین از نفسانیات پنجگانه.

KRISHNA.

کریشنا

هشتمین تناسخ ویشنو. او مسیحای مذهب هندو است. گفتار وی در بهاگاواد گیتا نگاشته شده است.

KAL NIRANJAN.

کل نیرانجان

سلطان جهانهای منفی؛ خالق جهانهای اثیری و فیزیکی.

گ

FIELD OF CONSCIOUSNESS.

گستره آگاهی

مجموعه تمامی آنچه دربرگیرنده آگاهی یک فرد در هر لحظه است.

GOPAL DAS.

گوپال داس

استاد اک، مسئول معبد حکمت زرین در طبقه اثیری که قسمت چهارم کتاب شریعت کی سوگماد در آنجا قرار گرفته است. او در قرن سیزدهم قبل از میلاد روی زمین و در دوران حکومت فرعون مصر، رامیس دوم؛ Ramese II استاد حق در قید حیات بود. او در خلال زندگی اش در زمین دانش نهان اکنکار را در نزدیکی شهری بنام لوزار (Luxor) آموزش میداد. او بعنوان مردی با خردی عظیم شناخته شده و مقامات حکومتی در اوقاتی با او مذاکره می کردند و کسی بود که بینوایان برای کمک به نزدش می آمدند.

GURU.

گورو

عنوان متعارف برای هر کسی که آموزش معنوی می دهد؛ معلم معنوی.

— م —

MARG.

مارگ

راه خدا.

MANAS.

ماناس

یکی از چهار آنتیش کاران های ذهن؛ رکن دریافت کننده و چشائی، گاهی بعنوان عنصر ذهن شناسائی می شود.

MAHA.

ماها

کلمه‌ای به معنای عالی جناب یا حضرت عالی؛ برتر.

MAHA KAL.

ماهاکل

پاربراهم؛ فرمانروای بخش فوقانی برهمندا یا طبقه ذهنی.

MAHANTA.

ماهانقا

استاد حق در قید حیات، وای گورو، روشنی بخش؛ وضعیتی از خداآگاهی که ماورای سمت‌هایی است که در مذاهب برای نشان دادن وضعیت آگاهی بالا داده می‌شود. **ماهانقا** بالاترین مقام **معنوی** در جهانهای مخلوق است.

MAYA.

مایا

توهم این جهانی.

GOLDEN WISDOM, TEMPLES OF.

معابد حکمت زرین

معابد حکمت زرین دسته‌ای از **معابد** می‌باشند که در طبقات مختلف هستی وجود دارند. استادان **اک** آن دسته از چلاهایی را که بقدر کافی کسب آمادگی کرده باشند، شبانه از کالبد فیزیکی رها کرده و جهت فراگیری خرد پنهان **اک** به یکی از این **معابد** می‌برند.

MAGI.

مغان؛ مجوس

سلسله‌ای عرفانی که زرتشت از همان نظام بود؛ یکی از گروه‌های باستانی که چندین قرن پیش از ظهور عیسی پنهانی به آموزش **اک** ممارست می‌کردند.

MOULANA RUMI.

مولانا رومی

رجوع شود به جلال‌الدین رومی.

MOHA.

موها

وابستگی؛ یکی از پنج نفسانیت مخرب ذهن.

MILAREPA.

میلارپا

قدیس و شاعر قرن یازدهم از اهالی تبت؛ یکی از استادان اک.

— ن —

NAMPAK.

نامپاک

یک شهر معنوی در افریقا.

NANAK.

نانک

گورو نانک، مؤسس سلسله سیک.

FIRST GRAND DIVISION.

نخستین بخش اعظم هستی

طبقات و سیاراتی که عالم فیزیکی یا ثقیل را تشکیل می‌دهند. نام این جهان پیندا است.

EGO.

نفس تحتانی

درک فرد از وضعیت آگاهی انسانی. این نفس همان شخصیت در بشر است. هنگامیکه چلا به حیطة آگاهی معنوی بالاتر از این وارد می‌شود، استقلال و فردیت می‌یابد.

NEOPHYTE.

نوآموز

جستوگر؛ طلبه؛ تازه‌کار در امور معنوی.

NURI.

نوری

نور.

NURI SARUP.

نوری ساروپ

کالبد نورانی؛ شکل درخشان استاد: شکل اثیری او.

NIJ-MANAS.

نیج ماناس

ذهن بذری؛ در کاران شریر یا کالبد علی.

NIRANJAN.

نیرانجان

قدرت منفی در کیهان‌های تحتانی.

NIRVIKALPA.

نیر-وی-کالپا

نوعی از خلسه عمیق که در آن فرد قادر به تشخیص خود از موضوع مراقبه نیست. نشئه عمیق عرفانی.

— و —

INITIATE.

واصل

کسی که توسط استاد به نیروهای اک وصل و به حلقه‌های معنوی اتصال یافته و بدین ترتیب، به جهانهای بالاتر معنوی صعود داده می‌شود. در اکنکار، پیش از اینکه کسی بتواند وصل شود، باید دو سال مطالعه کرده باشد. چهار مرحله اصلی وصل وجود دارد تا اینکه چلا بتواند به مرحله

اکشار (Eckshar) نائل آید.

VI-GURU.

وای گورو

گوروی ارشد؛ اشاره دارد به سات نام، فرمانروای طبقه پنجم (روح).

VAIRAG.

وایراگ

عدم وابستگی؛ دست برداشتن از مادیات؛ عدم وابستگی ذهنی به خواسته‌های دنیوی.

VAIRAGI.

وایراگی

پیران باستانی و دراز عمر اک؛ اعضاء نظام باستانی برادران وایراگی.

CONSCIENCE.

وجدان

یکی از اصول مسیحیت که سوگماد از آن طریق بشر را در مسیر اعمال درست به نفع عموم هدایت می‌کند؛ وضعیت اخلاقی فرد یا پرورش نفس که از شکوفائی معنوی حاصل می‌شود. هرچه شکوفائی معنوی آدمی اعلی‌تر باشد، اخلاق و رفتار (وجدان) او نیز والاتر است.

UMION WITH GOD.

وحدت با خدا

یکی از مفاهیم مذهبی هندو که از یکی شدن با خدا صحبت می‌کند. البته این مقوله از اک متفاوت است، زیرا در اینجا فرد همکار خدا می‌شود نه یکی با او. در اک می‌گوئیم که وحدت با خدا به معنای وارد شدن به جریان الهی کیهان و یکی شدن با آن جریان یا روح الهی است. بنابراین،

بجای یکی شدن با خدا با جوهرهٔ آن و نه با خود خدا وحدت حاصل می‌شود. این مرحلهٔ خودشناسی است نه شناخت واقعی خدا.

VEDAS. **وداها**

مجموعهٔ سرودهای باستانی هندو؛ دسته‌ای از مکتوبات مقدسهٔ هند.

VADAN. **ودان**

اصطلاح دیگری برای نغمهٔ الهی اک، که لفظ صوفی آن بوده و به معنای سماع یا شنیدن موسیقی درون است.

VISHNU. **ویشنو**

عضو دوم تثلیث هندو؛ مقام حفظ‌کنندگی.

— ه —

AURA. **هاله**

میدان معنایسی که شخص را احاطه می‌کند.

HU. **هـیو**

نام اسراری خداوند متعال.

— ی —

YAUBI. SACABI. **یائوبل ساکابی**

استاد اک و مسئول معبد گاره‌هیرا؛ نگهبان قسمتی از کتاب شریعت کی‌سوگماد که در این معبد وجود دارد. این معبد حکمت زرین

در شهر معنوی آگام دِس، سکونت‌گاه اشوآر خانوآل (خدا خواران) واقع است.

YIN-YANG.

ینگ و یین

دو وجه متضاد در ساختار جهان‌های دوگانه به زبان چینی؛ مثبت و منفی؛ مذکر و مؤنث.

YOGA.

یوگا

سیستم تمریناتی که فرضاً قرار است سوق دهنده روح به وحدت با خدا باشد. هشت سیستم اصلی مختلف از آن وجود دارد.

YOGI.

یوگی

کسی که از طریق یوگا به منطقه اثیری رسیده باشد؛ درجه‌ای از روشن‌بینی.

پایان.

DREAMING IS AN ART

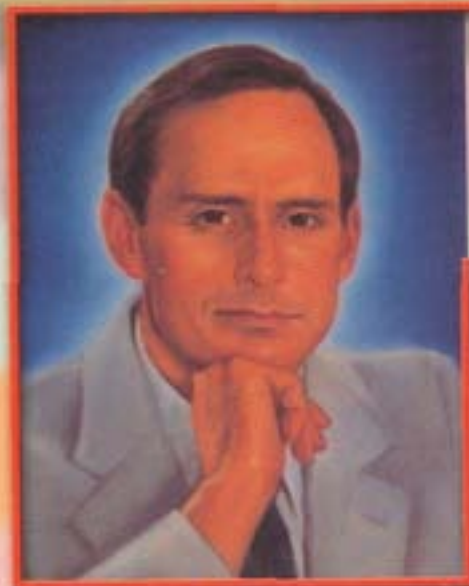
زندگی تابلوی نقاشی و شما خود نقاش آن هستید. با بهره‌گیری از تکنیک‌های به اثبات رسیدهٔ هارولد کلمپ، به هنر رویابینی مصنوعی روی آورده و تابلوی بهتری را برای خود نقاشی کنید. در رویا راز و رمزی وجود دارد که می‌توان با یاری آن بزرگ‌ترین شاهکار زندگی خود را خلق کرد.

تشخیص مکمت نهفته در رویا و بکار بستن آن نیز خود هنر است. مونتینی اندیشمند فرانسوی عصر رنسانس، می‌نویسد، "رویا مفسر صادق تمایلات و گرایش‌های ماست، اما دسته بندی و ادراک رویاها مستلزم هنری ویژه است."

در طی اعصار، رویا همواره در مد وسیعی مورد توجه بوده و پیامبرانی چون موسی یا خواب‌گذارانی همچون یوسف آیندهٔ ملل جهان را بخوبی تشخیص می‌دادند. از سلیمان چنین نقل شده که زیر گنبد کبود هیچ چیز تازگی ندارد، اما هارولد کلمپ به ما ثابت می‌کند که فراسوی گنبد کبود چنین نیست.

او رویاهای مصنوعی را دقیقاً در جایگاه به مق خود، یعنی در کانون مبمٹ (رویا قرار می‌دهد و راه کشف گوهر نهفته در آنها را به خواننده می‌آموزد.

رویا پدیده‌ای واقعی است. رویا می‌تواند در مورد آینده و گذشته، بالا بردن اعتماد به نفس، شفای مصنوعی، و جهت‌گیری مقتضی در مشاغل و امور مالی، رهنمودهای ارزنده‌ای را در اختیار شما قرار دهد. با فراهم آوردن بینشی منمصر به فرد در فویش، ماهیت مصنوعی رویاهای خود را تشخیص داده و شاهکار هنری خود را بیافرینید.



هارولد کلمپ در سال ۱۹۸۱ به مقام رهبری اکتکار نائل شد. او که امروزه در مبحث «توجه به معنویات در زندگی روزمره» سرآمد همگان محسوب می‌شود، در سمینارهای اکتکار که در اقصی نقاط جهان برپا می‌گردند به سخنرانی می‌پردازد. هارولد کلمپ حکمت بی‌زمان اکتکار را از آمریکای شمالی تا اروپا، و از اروپا تا استرالیا و پهنهٔ اقیانوس آرام به همگان آموزش می‌دهد. تعالیم ارتقایبخش وی جویندگان را یاری می‌کند تا تجارب معنوی فردی خود را معتبر بدانند. او تاکنون بیش از سی جلد کتاب به رشتهٔ تحریر درآورده و دائماً بر این رقم می‌افزاید.

ISBN : 964-92924-2-X
شابک : ۹۶۴-۹۲۹۲۴-۲-X

عشق، شادی، زندگی با کتابهای ایساتیس