

کارما

تناسخ
تکامل

اسرار زندگی های گذشته، مراقبه های بازسازی کارماهای گذشته
انرژی درمانی، چاکراها، بازگشت، مرگ و حیات پس از آن



جنویو لوئیس پالسون
استفان پالسون

آرام

REINCARNATION

KARMA HEALING MEDITATION

Genevieve Lewis Paulson
& Stephen J. Paulson

Jamshid hashemi
(Aram)

کارما

(تناسخ)

به خاطر آوردن زندگی‌های گذشته

جنوبو لوئیس باولسون

استفان ج باولسون

آرام

مرکز خدماتی پژوهشی مشاوره‌ای تجسم خلاق

پلس، جنویو لوئیس، ۱۹۲۷ - م.
Paulson, Geneieve lewis
کارما (نوشته جنویو لوئیس، پلس استون پلس؛ ترجمه)
آرام (جمشید هاشمی، - تهران: تجسم خلاق، ۱۳۸۲.
ISBN ۹۶۴-۸۵۶۱-۰۰۰-۱ : ۲۰۰۰۰ ریال

فهرستی بر اساس اطلاعات فیبا.
عنوان اصلی: remembering
Reincarnation:
past lives, ۱۹۹۷
Paulson, j

۱. تاسف. الف. پلس، استون
stephen
ب. هاشمی، جمشید، ۱۳۴۹ -
مترجم.

۹۰۱۳۵/۱۳۳
۳۶۱۲-۸۱۲

BL۵۱۵/۸۰۵۲
کتابخانه ملی ایران



مرکز پخش انتشارات تجسم خلاق
تهران: ۸۳۰۲۵۲۳ - ۰۹۱۲۳۱۷۲۰۴۱
اصفهان: ۲۲۰۵۶۴۳ - ۰۹۱۳۳۱۵۰۱۲۹

نام اثر: کارما

نویسنده: پاولسون، جنویو لوئیس

مترجم: جمشید هاشمی (آرام)

طراح جلد: خانم گودرزی

چاپ اول: تابستان ۱۳۸۳

تیراژ: ۳۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۰۰۰۰ ریال

هونگه بیرنگی اسپر رنگ شد

موسیقی با موسیقی در منگ شد

پون دو رنگی از میان برداشتی

موسی و فرعون دارند آشتی

فهرست

- ۱۱..... فهرست مدیتیشن
- ۱۳..... پیشگفتار
- ۱۵..... مقدمه مترجم
- ۱۹..... مقدمه
- ۲۵..... فصل اول: مثال‌هایی از زندگی پیشین
- مثال ۱: برنده، مثال ۲: یافتن تعادل، مثال ۳: حاکم گوشه‌گیر، مثال ۴: شاهزاده خانم خوشگذران، مثال ۵: مرد نیک‌بنداری که در جستجوی قدرت بود، مثال ۶: محقق زندگی، مثال ۷: درک اراده خدایتندی، مثال ۸: رفاقی در خدمت عشق، مثال ۹: مرد هپاش، اصلاح شده، مثال ۱۰: تربیت کنته‌اسب، مثال ۱۱: شفاگر
- ۳۱..... فصل دوم: فرایند تئاسخ
- فرایند تئاسخ، روند تکامل چگونه است؟، کارما و رشد، گروه‌های خانوادگی، چرخه کارما، همه برابر خلق شده‌اند، چرخه‌های زندگی‌ها، تئاسخ در مطرح باین‌تر، «نیای هولوغرافیک (سه بعدی)، زندگی بدون ترتیب، چرا چیزی به‌خاطر نمی‌آوریم؟
- ۴۵..... فصل سوم: روند تکامل
- روند تکامل اهمیت زمین، تئوری انفجار بزرگ، انبساط آگاهی، تکامل: شخصی و ژنتیکی، تکامل گونه‌ها / آگاهی
- ۵۵..... فصل چهارم: کارما
- کارما، منابع کارما، کارمای شخصی، روابط: کارمای موقعیت، روابط: کارمای نگرش، روابط: رها کردن تعلقات، اهمیت روابط، اصولی که باید در طی روابطمان بیاموزیم، کارمای ژنتیکی نفرین‌های خانوادگی، برکت و رحمت (دعای خیر)، کارمای گروهی، تحمل کارما به جای دیگران، ایجاد کارما، انواع کارما، کارمای نگرشی، کارمای وهمیتی، پیشینه کارمایی، جایگاه فر زندگی، حفره سیاه و ابرمای خوب، تبدیل کارما، غلبه بر کارما
- ۹۳..... فصل پنجم: تولد مجدد و روابط
- تولد مجدد و ارتباطات روحی: جفت‌های روحی، الگویی کامل خود ارواح دوتلو، خانواده‌های روحی، گروه‌های روحی، قبیله‌های روحی، پیوند با زندگی سابق

فصل ششم: مکتوبات آکاشیک ۱۰۱

مکتوبات آکاشیک رنگ‌ها، فرافکنی (Bleedover)، دلبستگی، زندگی خیالی، تغییر مکتوبات، دیدن مکتوبات آکاشیک، مندرجات آکاشیک مربوط به آینده، خاطراتی از آینده

فصل هفتم: بازگشت ۱۱۳

بازگشت، واکنش به بازگشت، چه کسی باید بازگشت را تجربه کند، دسترسی به زندگی‌های گذشته، ذهن باز، آماده شدن برای بازگشت، در طی فرایند بازگشت چه کاری انجام بدهیم؟، هدایت کردن بازگشت‌ها، شروع عملیات، اثر امیال و خواهش‌ها

فصل هشتم: مرگ و حیات پس از آن ۱۳۱

مرگ و حیات پس از آن، نگرش‌ها و احساسات مختلف نسبت به مرگ، نقاط انتخاب، خودکشی، مهیا شدن برای مرگ، مرگ با شکوه، پس از مرگ، حیات مابین حیات‌ها، سطح انرژی، سطح مساوی، سطح روحی، سطح شهودی / احساسی، سطح روح، رسیدن به این سطوح در زمین، دعا برای کسانی که در آن سو قرار دارند

فصل نهم: تولد دوباره و بچه‌ها ۱۵۱

تولد دوباره و بچه‌ها، تولدهای متعدد، مرگ‌های زود هنگام، شکل گرفتن هویت، کتاب‌های خاطرات، آگاهی بین‌المللی، ممنوعیت، خروج از پرده ابهام

فصل دهم: توسعه و رشد ۱۶۱

توسعه و رشد، رشد سطح روحی، رشد، آموزش گجاست؟، معلمین و گروه‌ها، معلمین و دانش‌آموزانی که با هم تولد مجدد می‌یابند، کندالینی و تناسخ، کندالینی و برنا، کندالینی و شکتیکی و استعدادها، رشد کندالینی در هر زندگی، مکاشفات و شهود، فلسفه‌های خشک، صفای درونی و بیرونی، وضعیت بیدار شده اما نه کاملاً شکفته شده

فصل یازدهم: آزمایش‌ها و پله‌های این مسیر ۱۷۹

آزمایش‌ها و پله‌های این مسیر، از دست دادن تعادل، وضعیت معقل، قدرت، استقبال از ناخودآگاه جمعی، ارتباط عاشقانه، مشغولیت‌ها و سرگرمی‌ها، دود و رنج جهان، دل‌بستگی - انگوی ایوب (از شخصیت‌های مهم تورات)، مشاهده مناطق جهانی، عملکرد مناسب، تنهایی

فصل دوازدهم: مشاوره درباره تناسخ ۱۹۵

مشاوره درباره تناسخ، مشاوره برای کودکان و بزرگان، مرگ، آینده مشاوره در مورد تناسخ

فصل سیزدهم: طبیعت و حیوانات ۱۹۹

طبیعت و حیوانات، تناسخ در غالب یک حیوان، محل‌هایی از زمین، نقاط اقتدار

فصل چهاردهم: آینده ۲۰۳

آینده، پختگی / بلوغ، پختگی / بلوغ در ارتباط کالبد، پختگی / بلوغ در ارتباط با انرژی طالع، چگونگی بلوغ در روابط، پختگی بلوغ در ارتباط با طبیعت، پختگی / بلوغ شغلی، آینده بهتر، مسافرت در زمان، فراخوانی صحنه‌های گذشته، آینده به طور موقتی تدبیر می‌شود

فهرست مدیتیشن‌ها

۳۶.....	چرخه کارما.....
۳۷.....	اراده آزاد.....
۳۹.....	چرخه‌ها.....
۴۸.....	تکامل بدن و شخص.....
۵۱.....	مسافرت در زمان.....
۶۰.....	خالق تو، خداوند.....
۶۱.....	کارمای بی‌حرکی.....
۶۸.....	نفرین‌های خانوادگی.....
۶۹.....	نفرین‌های شخصی.....
۷۱.....	دعای خیر و برکت.....
۷۴.....	انسدادهای کمربندی.....
۷۵.....	متعادل کردن وضعیت‌ها و شرایط.....
۷۷.....	پیشینه کارمایی.....
۷۸.....	جایگاه فرد در زندگی.....
۷۸.....	نیروهای شغلی.....
۸۳.....	پاک کردن کارما.....
۸۴.....	باز کردن چاکرای قلب برای فهمیدن.....
۸۵.....	احساسات اغراق‌آمیز.....
۸۵.....	توافق بر سر عدم سازش.....
۸۵.....	حد و مرزها.....
۸۶.....	معترض بودن.....
۸۶.....	ممانعت کردن با اجبار و فشار.....
۸۷.....	کوه در مقابل کاه.....
۸۷.....	هم‌سو کردن افکار، احساسات و اعمال.....
۸۸.....	جلب واکنش دیگران.....
۸۸.....	تعادل روزانه.....

کارما یا عمل	۸۹
اکتشاف آرزوها و اهداف زندگی گذشته	۹۰
آرزوهای جدید	۹۱
وصل شدن به جفت روحی	۹۵
اتصال به روح دو قلوبی خود	۹۷
نگاه کردن به مکتوبات آکاشیک	۱۰۸
توسعه آگاهی از مندرجات آکاشیک	۱۰۹
تغییر دادن مندرجات	۱۱۰
اثر گذاشتن بر آینده	۱۱۱
بررسی ضمیر نیمه آگاه	۱۱۲
متمرکز کردن آگاهی	۱۶۹
یافتن زمینه‌ای برای تمرکزتان	۱۷۰
استاد، شاگرد	۱۷۲
کارمای سوق‌دهنده	۱۷۴
گردآوری اطلاعات	۱۷۶
توسعه حقایق	۱۷۷
حقایق درونی و بیرونی	۱۷۷
گشودن کالبد به روی ایمان	۱۸۹
دستیابی به رشد به دست آمده در زندگی‌های سابق از طریق محل‌های زمینی	۲۰۱
فراخوانی صحنه‌هایی از گذشته	۲۱۱

پیشگفتار

از گذشته خود رهایی بیاید

آیا مقدر است که اشتباهات گذشته‌تان را تکرار کنید؟ برده ترس‌های غیرمنطقی باشید؟ آیا احساس می‌کنید که چیزی شما را عقب نگاه می‌دارد و مسیرتان به سوی خوشبختی و شادکامی و اقیانوس شخصی را سد نموده است؟ پس اجازه ندهید گذشته شما - به ویژه زندگی‌های قبلی‌تان - شما را عقب نگاه دارد!

همه ما نگرش‌ها، مواضع و شیوه‌های زندگی را از یک زندگی به زندگی دیگر با خود حمل می‌کنیم؛ اشتباهات گذشته را تکرار می‌نماییم و ترس‌هایمان را دوباره زنده می‌کنیم، تا آنکه زمانی از این الگوها آگاه شده و برای تغییر یافتن دست به اقدام مثبتی بزنیم. این کتاب به شما نشان می‌دهد که چگونه به درون تجارب و دانش خود - که از تمام زندگی‌هایتان به دست آمده‌اند - نفوذ نمایید تا دریابید چه موقع و چرا این الگوها آغاز شده‌اند.

با بهره‌گیری از تکنیک‌های عملی این کتاب می‌آموزید وارد حالات مدیتیشن گردید تا در چرخه‌های زندگی‌تان کاوش نمایید، کارمای منفی خود را آزاد کرده و سیستم‌های اعتقادی که شما را عقب نگاه می‌دارند را تغییر دهید. همچنین برای رسیدن به اهدافتان انرژی بیاندوزید، با جفت روحی خود اتصال پیدا کنید و تمرین‌های بسیار دیگری را برای تغییر در زندگی‌تان بیاموزید.

مقدمه مترجم

بطلان تناسخ در قرآن

درباره معاد اقوال مختلفی وجود دارد، یکی از آنها تناسخ است. مقصود از تناسخ این است که روح هر فرد انسانی پس از وفات در کالبد انسانی دیگری حلول کرده و به تجربیات ادامه می‌دهد. تعلق (حلول) روح در حیوانات مسخ، در نباتات فسخ و در جمادات رسخ نامیده می‌شود. اما تناسخ باطل است. دلیل بطلان این است که این عقیده از نظر ادیان الهی واضح البطلان می‌باشد زیرا که در حقیقت انکار معاد و بهشت و جهنم که از ضروریات ادیان الهی و از جمله قرآن است.

از جمله آیاتی در قرآن کریم با تناسخ در تعارض می‌باشند آیه‌های ۹۹-۱۰۰ سوره مؤمنون است که می‌فرماید:

"حَتَّىٰ إِذَا جَاءَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ رَبِّ ارْجِعُونِ (۹۹) لَعَلِّي أَعْمَلُ صَالِحًا فِيمَا تَرَكْتُ كَلَّا إِنَّهَا كَلِمَةٌ هُوَ قَائِلُهَا وَمِن وَرَائِهِم بَرْزَخٌ إِلَىٰ يَوْمِ يُبْعَثُونَ (۱۰۰)"

" (آنها همچنان به راه غلط خود ادامه می‌دهند) تا زمانی که مرگ یکی از آنها فرا رسد می‌گویند: پروردگارا مرا باز گردان (۹۹) باشد که در آنچه ترک کردم عمل صالح انجام دهم. حاشا که باز

گردد همانا آن سخنی او گوینده آن است و هیچ فایده ای ندارد. از پس مرگشان برزخ است (که فاصله میان دنیا و آخرت است) تا روزی که برانگیخته شوند(۱۰۰)

از طرفی اگر مسئله تکامل بر اثر تناسخ صحیح باشد، اولاً بلافاصله پس از مرگ تقاضای بازگشت به دنیا برای جبران مافات بی معنی می شود زیرا بدون این درخواست بنا بر فرض وجود تناسخ، بازگشت مذکور صورت خواهد گرفت؛ ثانیاً وجود عالم برزخ تناسخ را نفی می کند؛ ثالثاً در پایان عالم برزخ که که قیامت کبری است، همه مردگان با هم انگیزته خواهند شد.

در آیات ۵۳-۵۱ سوره یس می فرماید:

" و نفخ فی الصور فاداهم من الاجداث الی ربهم ینسلون (۵۱)
قالوا یاویلنا من بعثنا من مردنا هذا ما وعد الرحمن و صدق المرسلون (۵۲) ان كانت الا صیحه وحده فاذا هم جمیع لدنیا محضرون (۵۲)"

" و در صور دمیده می شود، ناگهان آنها از قبرها، شتابان به سوی پروردگارشان می روند (۵۱) میگویند ای وای بر ما! چه کسی ما را از خوابگاهمان بر انگیزت؟ (آری) این همان است که خداوند رحمان عده داده، و فرستادگان(او) راست گفتند. (۵۲) صیحه واحدی بیش نیست، (فریادی عظیم برمیخیزد) ناگهان همگی نزد ما احضار می شوند(۵۳)

همچنین در ادامه آیات می فرماید: " پس از نفخ در صور، کسانی که وزنه اعمالشان سنگین است رستگارانند(۱۰۲) و آنانکه وزنه اعمالشان سبک باشد کسانی هستند که سرمایه وجود خود را از دست داده، در جهنم جاودانه خواهند ماند (۱۰۳) شعله های سوزان آتش به صورتشان نواخته می شود و در دوزخ چهره ای عبوس دارند(۱۰۴) (به آنان گفته می شود) آیا آیات من بر شما خوانده

نمی شد؟ پس آن آیات را تکذیب می کردید؟(۱۰۵) می گویند: پروردگارا بدبختی ما بر ما چیره شد و ما قوم گمراهی بودیم (۱۰۶) پس اگر تناسخ صحیح باشد معذب شدن گناهکاران و متنعم شدن پرهیزکاران بی معنی خواهد بود.

در آیه ۵۷ تصریح می کند که جز مرگ اول در دنیا مرگ دیگری به سراغشان نخواهد آمد که با تناسخ در تضاد است زیرا طبق عقیده تناسخ، یک فرد بارها خواهد مرد و به صورت دیگری زنده خواهد شد.

همچنین از میان روایات حدیثی از حضرت امام رضا(ع) وجود دارد که می فرماید:

" من قال با لتناسخ فهو کافر با لله العظیم یکذب بالجنه و النار. "
" هرکس قائل به تناسخ باشد نسبت به خدا کافر شده و بهشت و جهنم را تکذیب نموده است.

مقدمه

ارزش‌های شناخت زندگی‌های گذشته

آیا شناخت زندگی‌های گذشته در زندگی کنونی فرد ارزش دارد؟ آیا نباید گذشته را مدفون گذاشت؟ برخی افراد چنین عقیده‌ای ندارند. زندگی‌های گذشته ما نیز همچون دوران کودکی‌مان در برگرفته رویدادهایی است که احتمالاً "موجب گردیده‌اند به همه چیز از دریچه احساسی و نابخردانه نگاه کنیم، یا احتمالاً" حوادث بسیار تکان‌دهنده‌ای وجود داشته است که موانعی در راه رشد آتی ایجاد نموده‌اند. بسیاری اوقات ضربه روحی، بینش محدود، یا درگیری عمیق احساسی در یک رویداد که ما قادر به مشاهده صریح آن نبودیم، نه تنها بر بقیه آن زندگی، بلکه بر بسیاری از زندگی‌های بعدی نیز تأثیری می‌گذارد. ممکن است موانعی پیش‌آید که ما را از رشد سالم، لذت زندگی یا روابط رضایت‌بخش با سایرین دور نگاه دارد. نگرستن به زندگی‌های گذشته بسیار شبیه به رفتن به دوران کودکی به منظور از بین بردن ترس‌ها و سوء تعبیرهایی است که در آنجا مستقر گردیده و همچنین التیامی برای زخم‌های روحی و احساسی است.

ترس‌های نامعقول در زندگی فعلی، همچون ترس از آتش یا حیوانات، بدون هیچ علت شناخته شده‌ای، گاه می‌تواند ریشه در رویدادهای زندگی‌های پیشین داشته باشد. بعضی مواقع هنگامی که به این رویدادها پی‌می‌بریم و نگاهی دوباره به آنها می‌افکنیم، بی‌درنگ از ترس یا مشکل

خلاص و رها می‌شویم. نمونه‌ای از این خلاصی آتی زن جوانی بود که عادت داشت شب‌ها دراز کشیده، بیدار بماند و به افرادی که دارای درد شدید در پشت خود بودند بیاندیشد. او از این حالت خود در شگفت بود و هیچ دلیل موثقی برای این تکرر نداشت و این موضوع تا حد زیادی او را می‌آزرد. وی در این زندگی فردی خشن نبود، اما با مطالعه زندگی گذشته خود دریافت که در زندگی آخر خود مردی با بیماری روحی بود که چندین نفر را با ضربه دشته زخمی نموده بود. بعد از زمان آگاهی از این موضوع، هیچ‌گاه به آن احساسات باز نگشت و به آرامش دست یافت.

در این بازگشت‌ها عامل دیگری نیز هویدا شد. به طور کلی مردم تمایل شدیدی به انتقال موقعیت‌ها و سبک زندگی خود از یک زندگی به زندگی دیگر دارند و این تا زمانی است که بی‌بیرند که این شیوه زندگی مورد علاقه آنان نیست. هنگامی که شخصی با این واقعیت روبرو می‌گردد که به تنهایی در قبال اعمال و همچنین عکس‌العمل‌ها، افکار و برخوردهای خود مسئول است، تغییر ایجاد کردن سهل‌تر خواهد بود. اگر چه تغییر در زندگی فرد نهایتاً به خود او بستگی دارد، اما دیگران نیز می‌توانند به آن تغییر کمک نموده یا مانع آن گردند. همچنین رویدادهایی می‌تواند اتفاق بیفتد و اتفاق می‌افتد که فرد هیچ کنترلی بر آنها ندارد، با این حال کنترل بر احساسات و واکنش‌های شخص نسبت به آن رویداد امکان‌پذیر است.

در مورد شخصی که می‌گفت «من نمی‌توانم به خود کمک نمایم!» و ظاهراً هم نمی‌دانست تکلیفش چیست، ممکن است این گفته در آن زمان درست باشد، اما این شخص ثمره زندگی اولیه خود و زندگی‌های پیشین است و شیوه عکس‌العمل او معمولاً توسط انتخاب‌های اولیه از قبل تعیین گردیده است. چنانچه شخصی خواستار تغییر و طرح انتخاب‌های مختلف باشد- و این تغییر را انجام دهد- رفتار وی نیز متفاوت می‌گردد.

به عنوان مثال زنی در سی سالگی در این زندگی فعلی در زمینه اعتماد نمودن به مردم یا قبول آنها با عیب و نقص‌هایشان دچار مشکل بود. طی یک بازگشت معلوم گردید که وی چندین بار به همین شیوه زندگی کرده بود. رؤیاهای او به عنوان یک زن جوان، داشتن یک خانه، همسر و خانواده بود. این رؤیاهای زیبا بودند اما هرگز برآورده نگردیدند. او نمی‌توانست به میزان کافی به عشق اعتماد نماید. او اظهار داشت که در این زندگی نیز دارای احساسی مشابه می‌باشد. این شناخت که او در حال تکرار الگوی غیر مولد بود، وی را برای ایجاد تغییر آزاد می‌گذارد.

در نمونه‌ای دیگر مردی که به چندین زندگی قبل بازگشته بود، مجدداً زمانی را تجربه نمود که زنی را در زیر آوار یک ساختمان مشاهده نمود. احساس کرد از کمک به زن عاجز است و هنگامی که از سگ آن که کنار او ایستاده بود، احساس ترس کرد، با عجله صحنه را ترک گفت. مرد از مرگ زن احساس گناه کرد و گمان نمود به واسطه عدم نجات زن بایستی سرزنش گردد و سال‌ها در جنگل پنهان شد و به عنوان فردی منزوی به زندگی ادامه داد و تا موقع مرگ خود در جنگل ماند و هرگز فراموش نکرد که تلاشی برای کمک کردن به زن ننموده است. این حادثه برای او این موضوع را روشن ساخت که چرا اغلب اوقات در این زندگی با خود می‌گوید: «اگر زمانی فردی را در گرفتاری ببینم؛ از او فرار نخواهم کرد.» مرد در زندگی فعلی بسیار مایل به کمک کردن است. او نیاز داشت به آن تجربه باز گردد؛ نه تنها برای درک آن، بلکه به منظور بخشیدن خود. (نیاز به بخشیدن خودمان به اندازه‌ای نیاز به بخشیدن دیگران حائز اهمیت است.) آگاهی از زندگی گذشته نیز می‌تواند به او کمک کند تا به راحتی تصمیم بگیرد که به دیگران کمک کند یا نه.

مرد همواره برای فرار از موقعیت‌های غیر قابل تحمل نمی‌گریزند؛ گاهی اوقات تسلیم شده و می‌میرند یا دست به خودکشی می‌زنند. نیاز به فرار از

موقعیت‌های دشوار یا زندگی‌های کسل‌کننده، زندگی‌های خانوادگی توأم با بدبختی یا مشاغل ناموفق اغلب احساس می‌گردد. با این همه این موقعیت‌ها به یک دلیل وجود دارند: اگر چنانچه در آنجا چیزی برای تجربه کردن و آموختن وجود داشته باشد و ما از آن فرار کنیم، همان موقعیت یا فرصت آموختن و رشد کردن مجدداً نمایان خواهد گردید. ما نمی‌توانیم برای همیشه از تجارب یادگیری خود فرار کنیم. اگر در یک زندگی با آنها مقابله نماییم، در زندگی بعدی دوباره نمایان خواهند شد و معمولاً به واسطه قدرت قبلی، نیرومندتر هم شده‌اند.

در تماس بودن با زندگی‌های شاد و رضایت‌بخش قبلی به برخی از افراد اعطاء شده است. زنی که زندگی‌اش مملو از مشکل و دشواری‌های غم‌انگیز بوده وقتی که افسرده می‌شد دقایقی استراحت نموده و زندگی قبلی خود را به خاطر می‌آورد که اندیشه‌های پیشین او اندیشه‌هایی شاد بوده‌اند؛ چرا که احساس می‌کرد هر کاری را که قرار است انجام دهد انجام داده است و همه چیز به خوبی پیش می‌رود. این موضوع به وی جرأتی دوباره داده و او را برای به جلو رفتن در این زندگی تقویت می‌نماید.

ارزش دیگر شناخت و تجربه نمودن قسمت‌هایی از زندگی‌های گذشته در درک این موضوع است که شما همیشه خودتان هستید. صرف‌نظر از هر نژاد، شکل، اندازه، جنسیت یا ظاهر فیزیکی که دارید همچنان خودتان هستید.

درک کامل «خود مختاری» خود می‌تواند تجربه‌ای بسیار رضایت‌بخش یا بسیار هراس‌انگیز یا هر دو باشد. جرأت بر عهده گرفتن مسئولیت تام در قبال اعمال خود بلافاصله ایجاد نمی‌گردد. بلکه باید به تدریج کسب گردد. نگریستن هدفمند به خود و طرح این سؤال که: «آیا این راه دلخواه من است؟ آیا این همان شیوه‌ای است که می‌خواهم بدان زندگی کنم؟» نیازمند جرأت و شهامت است. پس از آن برای ایجاد تغییر و پیگیری نمودن آن، نیاز

به شجاعت بیشتری است! عبارت «جرأت ما را قادر به عبور از مسائل غیر عادی یا پیش‌بینی نشده می‌کند» در اینجا مصداق می‌یابد.

ما معتقدیم که اکثر مردم از تغییر گریزان نیستند. در حقیقت بسیاری از افراد در آرزوی این مسئله می‌باشند. آنچه آن‌ها را هراسان می‌کند عدم درک «علت» و «چگونگی» این تغییر است. داشتن یک دفترچه راهنما می‌تواند کمک سازنده‌ای برای علاقمندان به این تغییر باشد. در واقع جدول طالع بینی معقولترین چیزی است که در مورد دفترچه راهنمای شخصی در اختیار داریم. شناخت زندگی گذشته می‌تواند به ما در پی بردن به علل مشکلاتمان کمک نماید که اکثر اوقات نگرش‌های بهتری برای راه‌حل‌ها به ارمغان خواهد آورد. شناخت زندگی‌های گذشته می‌تواند آرامشی ارائه نماید که از درک وجود برنامه‌ای برای زندگی‌ها و تکامل ما ناشی می‌گردد. همچنین می‌تواند قبول مرگ را به عنوان بخش دیگری از زندگی برای ما آسان سازد. با این همه، مهمترین مسئله به خاطر داشتن این موضوع است که هر زندگی فرصتی جدید برای رشد و تکامل است و در هر زندگی هر روز می‌تواند شروعی تازه باشد.

دیگر جنبه بسیار با اهمیت شناخت گذشته، باز یافتن برخی مهارت‌ها و توانایی‌ها است که در زندگی‌های قبلی در دسترس ما بوده و ما از آن‌ها استفاده می‌کردیم. ما هرگز دانش و توانایی‌هایمان را از دست نمی‌دهیم اما به دلایل مختلف شیوه به کارگیری آنها را از دست می‌دهیم؛ از جمله بودن در محیطی متمایز که در آن مهارت‌های ویژه آموخته نشده یا چندان برای این مهارت‌ها ارزش قائل نمی‌شوند (مانند الگوهای درمانگری). قرار گرفتن در یک طرح طالع‌بینی متفاوت به منظور آموختن برخی مهارت‌های جدید و با بخاطر نیاوردن این که چنین مهارت‌هایی ممکن بودند. گاهی اوقات تجسم دوباره تجارب ذهنی که در زندگی‌های گذشته رخ داده و یا تجربه نمودن

مجدد شادی، عشق یا دیگر احساسات و نگرش‌هایی که از لذات کنونی فرد گسترده‌تر هستند امکان پذیر است.

فصل اول

مثال‌هایی از زندگی پیشین

تناسخ فرآیندی عجیب و پیچیده است. تجارب افراد می‌تواند بسیار متفاوت و گاه تا حدودی یکسان باشند. در نمونه‌های ذیل که از بین مراجعین گردآوری گردیده، می‌توانید اطلاعاتی بدست آورید که بازتابی از شما بوده و می‌تواند شما را در شناخت برخی از تجارب شخصی‌تان آگاه کند. توجه‌تان را به مراجعینی در خانه‌هایشان جلب خواهیم نمود که برخی از آنها زن و بعضی مرد می‌باشند. گاهی اوقات جنسیت موضوعی حائز اهمیت است چرا که فرد را در موقعیتی قرار می‌دهد که قادر است درس‌های «مربوطه» را راحت‌تر فرا گیرد.

مثال ۱: برنده

این مرد سوداگر اسپ عربی بود. او همیشه مترصد پیروزی بود و به راستی ازدادوستند لذت می‌برد. دیدار با دیگر سوداگران برای او یک بازی به شمار می‌آمد. او در این زندگی نیز همچنان از ملاقات دیگران لذت برده و هنوز برای پیروزی تلاش می‌نماید و در جستجوی فرصت‌هایی است که به دیگران کمک نماید.

در زندگی دیگر، او به عنوان رقصی ماهر و عضوی از قبیلهٔ watusi شناخته شد. او هماهنگ کردن و کنترل بدن خود را می‌آموخت با این حال در یک درگیری قبیله‌ای در سن جوانی کشته شد. این موضوع او را نسبت به آسیب‌پذیری جسمی تا اندازه‌ای دچار ترس می‌کرد. کالبد فیزیکی و سلامتی توجه او را کاملاً به خود جلب می‌نمود.

این فرد با رویهٔ «پیروزی خواهی» که در پیش گرفته بود به خوبی کنار آمده‌است، ولی توجه بیش از اندازهٔ وی به سلامتی به راستی مشکلات بزرگتری را برایش بوجود آورده است.

مثال ۲: یافتن تعادل

این خانم به زندگی‌ای بازگشت که در آن هنر را اتلاف وقت و کاملاً بی‌ارزش می‌دانست. سپس روزی در حالتی به آن پی برد و ارزش خلایقیت را به خاطر خود آن و نه به خاطر اثری کامل شده دریافت.

او مدت مدیدی از عمر خود را صرف تجربه نمودن شیوه‌های مختلف خلایقیت همچون سفالگری، نقاشی و دیگر اشکال هنری نمود.

در زندگی دیگر او معلمی بسیار سختگیر بود. او در همه زندگی‌هایش مایل بود که یا «کاملاً این گونه» و یا «کاملاً آن گونه» باشد؛ اکنون سعی در برقراری و حفظ تعادل دارد.

مثال ۳: حاکم گوشه‌گیر

این فرد نقش رهبری داشت. اما بسیار بی‌اعتنا و گوشه‌گیر بود؛ بنابراین از بسیاری کشمکش‌ها خیر نداشت. در این زندگی برای دوری جستن از برقراری ارتباط از انزواطلبی و دیگر ابزار استفاده می‌نماید.

در زندگی دیگر او زنی چینی بود و از این «نقش» لذت می‌برد. زندگی برایش رضایت‌بخش بود، اما پس از مرگ دچار این احساس گردید که «زندگی برای چیست؟» و «مفهوم این زندگی چه بود؟»

در زندگی بعدی او مردی بود که بر روی گیاهان و معجون‌ها مطالعه نموده و از آنها جهت برای شفا بخشیدن مردم استفاده می‌کرد و بدین ترتیب به بسیاری از مردم کمک می‌نمود.

در زندگی نخست او را به زندگی سوم وارد نمود که در آن رفتار با دیگران به شیوه‌ای هدفمند را آموخت. حال زندگی کنونی او ادامهٔ کمک به دیگران است.

مثال ۴: شاهزاده خانم خوشگذران

این زن شاهزاده‌ای در مصر بود و از آن زندگی لذت می‌برد و اکنون نیز خواستار آن زندگی است. او به عشاق و جواهراتش علاقه داشت و ضمناً رنج و تیره‌بختی مردم را درک نمی‌کرد و زندگی لذت‌بخشی داشت. در زندگی کنونی او مایل بود فقط به خود فکر کند ولی شادی‌هایش را با دیگران تقسیم می‌کرد و مردم را درک می‌نمود. او هنوز خوشگذرانی و جواهرات و عشاق فراوان را دوست دارد.

مثال ۵: مرد نیک پنداری که در جستجوی قدرت بود

این شخص در جنگ کریمه کشته شد. بعد از مرگ به یهودگی چنگ اندیشید. او به تازگی از دختری زیبا جدا شده بود و به همین دلیل مردن برایش اهمیتی نداشت.

در یکی از زندگی‌ها او زنی بود از یک قبیله در آفریقا که عاشق مردی لاف‌زن، متأهل و مس‌تر از خود شد، اما با مردی همسن خود ازدواج کرد

که قدری ترسو بود. او به این زندگی تمایل نداشت و همچنان در جستجوی قدرت مردانه بود. در زندگی بعدی او یک مرد پژوهشگر در کره بود که در زمینه کتب مقدس کهن تحقیق می کرد. ولی دانش خود را در اختیار دیگران نمی گذاشت. در زندگی کنونی وضعیتش تغییر کرده و با اینکه دوباره یک زن است می خواهد دانش خود را در اختیار دیگران بگذارد و حس قدرت مردانه نیک پندار خود را نیز توسعه و پرورش دهد.

مثال ۶: محقق زندگی

این شخص چندین زندگی داشت که در آنها به مطالعه در زمینه علم حقوق توجه خاص نموده بود. این زن زیاد مایل به تجربه کردن زندگی نبود ولی در عوض به کتاب پناه می برد. زندگی های مختلفی را گذرانده ولی در آنها از یادگیری باز مانده بود و روابطش گسترش چندانی نداشت. در زندگی کنونی او میان یادگیری از کتابها و یادگیری از ارتباطات با مردم تعادل ایجاد می نماید. وی آموخت که اگر می خواهد از آزمون موفق بیرون آید بایستی زمانی را با دوستانش سپری نماید.

مثال ۷: درک اراده خداوندی

این شخص دارای چندین زندگی بود که در آنها سعی در شناخت ارتباط شادی، وظیفه و مذهب داشت. او بارها گفته بود که مقاربت جنسی و دیگر لذات مطابق خواست و اراده خدا نیست.

در زندگی دیگر او مادر شش کودک بسیار خارق العاده، برجسته و دارای دیدگاه هدفمند بود و از خود می پرسید «آنها از کجا آمده بودند؟ آنها به ظاهر شبیه به او نبودند و او از آنها پایین تر بود.

وی در زندگی بسیار صرفه جو و مقصد بوده سخت کار می کرد و بیشتر وسائل خود را در اختیار دیگران می گذاشت.

در این زندگی او با عزت نفس و حفظ تعادل در حال کار کردن است و فلسفه حیات خویش را تکامل می بخشد.

مثال ۸: رقصی در خدمت عشق

این شخص رقصی کم نظیر با حرکاتی بسیار ظریف و پیچیده بود. او مورد توجه فرمانروایی قرار گرفت که دلباخته او شده بود. این فرمانروا به خاطر او از همسر، خانواده و سپس کشور خود دست کشید که تقریباً منجر به نابودی کامل تمامی متعلقاتش شد.

حال در این زندگی این زن از هر کس که او را «بیش از اندازه» دوست داشته باشد در هراس است. همچنین از اینکه خود وی نیز دیگران را بیش از حد دوست بدارد بیم دارد. او بایستی عشق را با عقل و درایت متعادل سازد.

مثال ۹: «مرد عیاش» اصلاح شده

این شخص چندین زندگی داشت که در آنها رفتن به دنبال زنان باعث شکستش شده بود. در هنگامی که دعوا و جنجال در فرانسه مد روز بود، او انسانی ستیزه جو و جنجال طلب بود و دسیسه چینی و افشاء نیرنگها را دوست داشته و آن شرایط سخت را به بهترین نحو تحمل می نمود.

در زندگی کنونی وی شیوه متواضعانه زیستن را تجربه می کند و می آموزد که از انرژی های خود به طور خلاق برای حل مشکلاتش استفاده نماید.

مثال ۱۰: تربیت کنندهٔ اسب

زندگی دشوار این شخص به تربیت اسبها اختصاص داشت. او در این رشته شخص برجسته و یگانه ای بود و ترجیح می‌داد به مردم نیز آموزش دهد. با این همه آن‌ها نمی‌خواهند به شیوهٔ آموزشی دلخواه او تربیت شوند.

وی در برخی از زندگی‌هایش به فرمانروایان حسادت می‌ورزید. بعدها یک فرمانروا شد؛ و به نقش دشوار و بی‌ثباتی که بر عهده آنان بود، پی‌برد و فهمید که حکومت کردن بر دیگران تا آن حد با شکوه یا آسان نیست.

در این زندگی بایستی شیوهٔ رهبری سازنده تر و واقع‌گرایانه‌تری را پیش گیرد.

فصل دوم

فرایند تناسخ

چرا ما دوباره متولد می‌شویم و به چه دلیل این جریان را طی می‌نماییم؟ برخی می‌گویند خدا - یا هر اسمی که قدرت برتر نام دهید - ما را برای مصاحبت خود خلق نمود. برخی دیگر می‌گویند خدا نیز چون ما رشد نموده و تکامل می‌یابد. به هر حال نیرویی در جهان به نام زندگی وجود دارد که همگی ما از آن بهره‌مندیم و ما را در این طریق رشد به جلو می‌راند. همانگونه که یک گیاه به سوی نور جذب می‌گردد، ما نیز به سوی شکفتگی و آگاهی جذب می‌شویم. در طریق رسیدن به آگاهی، ما راه را به صورت شراره‌هایی از ناآگاهی آگاهی خداوندی آغاز می‌کنیم و بارها و بارها روحمان در بدن جسمی دیگر حلول می‌نماید تا اجزایی کاملاً آگاه از آگاهی خداوندی شویم. ما فردی مستقل می‌گردیم اما جزئی از کل بوده و در برنامهٔ خلقت الهی شریک می‌شویم. حقیقت بزرگ‌تر موجود در پشت این جریان احتمالاً تنها هنگامی که آن را به پایان برسانیم نمایان می‌گردد.

روند تکامل چگونه است؟

روند رشد در طی تناسخ بیش از آنچه که مردم می‌پندارند کند پیش می‌رود. ممکن است هزاران زندگی بر روی این کرهٔ خاکی داشته باشیم که برخی از آنها کوتاه و برخی دیگر بسیار طولانی باشند. این امر بیشتر بسته به آن است که شخص

مثال ۱۱: شفاگر

این شخص چندین زندگی داشت که آنها را به هنرهای درمانی اختصاص داد. در این زندگی توجه او مطالعه اشکال گوناگون درمان و معالجه است. او زندگی فعلی خود را وقف این رشته کرد و در کار درمان خود ترکیب سازنده‌ای را بوجود آورده است.

او همچنین در نقش یک نجیب‌زادهٔ انگلیسی نیز زندگی کرده است و به اهمیت زندگی پی‌برد و برای آن ارزش قائل است. امروز نیز نگرش‌های آن زندگی را به همراه دارد که در کار او تأثیر مهمی گذاشته است.

با چه سرعتی رشد می‌نماید و چقدر به این جریان علاقمند است. به پایان رسانیدن تکامل چندین حیات طولانی در یک زندگی نیز امکان‌پذیر است.

بعضی اشخاص آنقدر کند رشد می‌نمایند که «ارواح سالمند» یا دارای زندگی‌های بیشتر از حد طبیعی خوانده می‌شوند؛ اما ممکن است فقط رشدی آرام و کند داشته باشند. هنگامی که شخصی «روحی سالمند» نامیده می‌شود معمولاً بدان معنی است که «روحی خردمند» است.

زمانی که فردی مجدداً زندگی‌های گذشته را تجربه می‌نماید، احساسی بسیار شبیه به شیوه زندگی امروزش خواهد داشت. ذات یا انرژی درونی شخص در تمامی زندگی‌های او نفوذ می‌کند.

از آنجایی که ممکن است شکل، اندازه و رنگ بدن بسیار متفاوت باشد و شرایط زندگی نیز کاملاً فرق نماید، درک این موضوع که ما از کالبد فیزیکی یا شخصیت‌هایمان بسیار بزرگ‌تر می‌باشیم، حائز اهمیت است. درک ذات روح یا «خود» شخص در زندگی‌های گذشته به شناخت آن در زندگی فعلی کمک شایانی می‌نماید.

روح هرگز نمی‌میرد. روح بخش جاودانه وجود ماست که شخصیت و کالبد را کاملاً زیر پوشش خود دارد. بدین ترتیب می‌تواند خود را بیشتر تکامل بخشد.

اگر چه اشخاص از وجود حیات در بدن کاملاً آگاهند، اما گاهی اوقات چندان از عملکرد و نقش شخصیت در سطوح سماوی (ستاره‌ای) ذهنی و دیگر سطوح بالاتر آگاه نمی‌باشند. مدتیست (مراقبه) نه تنها به توسعه آگاهی از حیات در این سطوح، بلکه به تکامل و رشد خود حیات نیز کمک می‌نماید.

کارما و رشد

هدف اصلی ما در زندگی تکامل است؛ با این وجود گاهی اوقات در مسیرمان عدم توازن‌هایی ایجاد می‌کنیم که برای سایرین یا خودمان رضایت‌بخش نیست.

نابراین گاهی اوقات چیزی را می‌آفرینیم که کارما «karma» نامیده می‌شود. دروازه‌شناسی شرق، کارما به معنای «ایجاد تعادل و توازن» است. درانجیل فلاطیان (بخش ششم، آیه هفتم) اینطور آمده: «بشر آنچه را می‌کارد برداشت می‌نماید».

برخی از افراد عقیده دارند که ما جهت تکمیل یا توازن کارما بارها و بارها زندگی می‌کنیم. حال چنانچه یگانه هدف تناسخ ایجاد توازن کارمایی باشد، آغاز برای چیست؟ یا کارما از کجا آمده؟ ما در زندگی خود بارها و بارها دیده ایم که چگونه افراد بسوی شگفتی‌هایی جذب می‌شوند که در جت رشد و تکامل آنهاست. هنگامی که مردم واقعاً جهت رسیدن به این هدف کوشش می‌نمایند، حس تحصیل هدف و شادی در زندگی وجود دارد و کارما به این سادگی گسترش نمی‌یابد.

هرگاه که در «چرخه‌های» کارما گرفتار می‌شویم، بیشتر در معرض منفی‌بافی و احساس بوجی قرار می‌گیریم. هر زمان که چیزهای تازه یاد می‌گیریم به ما جهت درک زندگی و توازن کمک شده و کارمای کمتری ایجاد می‌گردد. بدین ترتیب داشتن زندگی‌های بسیار متفاوت جهت تکامل بیشتر موضوعی حائز اهمیت می‌شود.

ما به صورت اشخاص فقیر، ثروتمند، موفق (از لحاظ استانداردهای دنیوی) و یا بسیار ناموفق، زندگی‌هایی در تنهایی و یا سرشار از عشق و کامیابی داشته‌ایم. ما نمایی گونه‌های بودن، همه حالت‌های زیستن را در تمام نژادها تجربه می‌کنیم.

در بعضی مواقع در یک زندگی یا زندگی‌های متعدد به منظور به دست آوردن شناخت و نایل شدن به کارما (تعادل) تغییر جنسیت می‌دهیم؛ زیرا از طریق تغییر جنسیت این کار بهتر انجام خواهد گرفت. تغییر جنسیت به این دلیل صورت می‌گیرد تا فرصت‌های جدید، در جنسیتی که آن فرصت‌ها تنها در آن می‌توانند نمایان شوند، قابل تجربه باشد. (برای کسب اطلاعات بیشتر در زمینه کارما فصل ۴ را ملاحظه نمایید.)

گروه‌های خانوادگی

در این برنامه تکاملی ما سفر خود را به صورت بخشی از «گروه خانوادگی» آغاز می‌نماییم که احتمالاً صدها و یا حتی هزاران روح را شامل می‌گردد؛ همچنین «قبایلی» از این خانواده‌ها وجود دارد که در یکدیگر حلول نموده و همگی جهت تحقق یافتن سفرشان با یکدیگر همکاری می‌نمایند. برخی از اشخاص از سیارات دیگری می‌باشند که در این جریان همکاری نموده و ممکن است بارها و بارها جهت آموزش یا هدایت گروهی خاص که برای آن گمارده شده‌اند، تناسخ یابند.

تقریباً تمامی تولدهای مجدد یک فرد همراه با «خانواده» او انجام می‌گردد. این بدان معنا است که شما مادر، پدر، برادر، خواهر، فرزند، بهترین دوستان، عشاق و همکاران خود را بارها و بارها دیده‌اید. شما می‌آموزید که در نقش‌های مختلف و به روش‌های گوناگون با اشخاص در ارتباط باشید تا آنکه نهایتاً به سطح یک «دوستی جهانی» با آنان برسید. کاری مانند اجرای کارما یا یک فرد و بعد با دیگران وجود ندارد. این همکاری بیشتر برای تکمیل کارما و سپس گسترش ارتباط دوستی جهانی است.

هر چه بیشتر این زندگی‌ها را پشت سر بگذاریم، متوجه می‌شویم که شبیه به خاله‌بازی کودکان است: «دیروز تو مادر بودی، امروز من می‌خواهم مادر باشم. بسیار خوب، پس من عمو هری خواهم بود». در زندگی قبلی شما مادر بودید، در این زندگی بچه‌اید. گاهی اوقات کودکان از چنان حافظه ناهشیار قوی در باب پدر یا مادر شدن برخوردار هستند که می‌خواهند پدر و مادر والدین باشند و زندگی‌های خود را آنچنان که مناسب می‌بینند رهبری کنند.

چنانچه وظایف ویژه و دشواری برای خود در زندگی آتی در نظر بگیریم، ممکن است موقعیتی را جستجو نماییم که در آن با فردی باشیم که در گذشته برای ما منبع قدرت و آسایش بوده است. یا ممکن است به دلیل آنکه در گذشته به او کمک نموده‌ایم خواهان کمک به ما است. همچنین ممکن است گروهی خاص وجود داشته باشند که در گذشته بارها و بارها در موقعیت‌های مختلف قدرت و

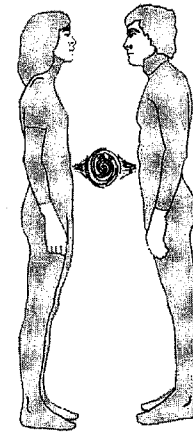
منش را نتار یکدیگر نموده‌اند. چنانچه این کار زیاد ادامه یابد ممکن است دریابند که «اراده کارما» آن‌ها را از یکدیگر دور نگاه می‌دارد و بنابراین شروع ارتباط دگری نیز نمایند.

چرخه کارما

برای بررسی مفهوم چرخه کارما طرق مختلفی وجود دارد. ممکن است چرخه‌های میان افراد وجود داشته باشد که A در آن B را داخل می‌نماید و در طول ردگی بعدی B، A را به آن وارد کند. آنها به ارتباط خود در قالب این چرخه انرژی ادامه می‌دهند که آنها را بارها و بارها برای ارتباط داشتن با یکدیگر به عقب می‌رانند، تا زمانی که یکی از افراد از آنچه در حال وقوع است آگاه شده و به انتخاب خود انرژی‌اش را از تأثیر این چرخه دور نگاه داشته و آن را به اهداف و مصارف دیگر می‌رساند.

گاهی اوقات این چرخه به صورت ارتباط عاشقانه‌ای صورت می‌گیرد که صادقانه یا حقیقتاً محبت‌آمیز نبوده است. همچنین ممکن است به صورت ارتباط شفلی یا سیاسی رخ دهد. هنگامی که یک نفر می‌فهمد چه اتفاقی در جریان است و تغییرات لازم را انجام می‌دهد، از این چرخه‌ها رها می‌گردد. در همین حال شخص دیگر چرخه خود را می‌گرداند تا آن که این چرخه را با شخصی دیگر در موقعیتی مشابه دیگر بیوند دهد تا زمانی که سرانجام بقهمد و تغییر کند.

همچنین ممکن است خود ما چرخه‌های رفتاری بر روی خودمان ایجاد کنیم که طی آن با همان شیوه بودن و عکس‌العمل نشان دادن نسبت به زندگی آنها را به گردش در می‌آوریم. این موضوع که تا چند مرتبه شخصیت فرد در چنین زندگی یکسان می‌ماند جای تعجب دارد. الگوها آتندر تکرار می‌گردند تا آن که شخصی دارای نوعی تجربه هشیار کننده گردد که او را به فراسوی کنونی وی برود. این موضوع دیدی گسترده‌تر از زندگی، شناخت احتمالات و امکانات جدید بودن را ممکن می‌سازد.



شکل ۱: ما بین این دو شخص در ناحیه چاکرای ناف یک چرخه انرژی وجود دارد که نشان می‌دهد آنها مسائل روانی دارند که می‌بایست آزاد و برطرف گردد. هر یک از آن دو ممکن است پس از درک موقعیت و هدایت مجدد انرژی از دیگری کناره‌گیری کنند.

مدیتیشن

چرخه کارما

در وضعیت مدیتیشن قرار بگیرید:

الف) احساس می‌کنید چرخه کارمایان با چه کسی در گردش است؟

ب) آیا می‌توانید از این چرخه رهایی پیدا کنید؟

ج) آیا برای خودتان چرخه رفتاری دارید که با آن دست و پنجه نرم کنید؟

د) آیا می‌توانید از این چرخه رهایی پیدا کنید؟

به ویژه این دوره رشد سریعتر در مسیر تکامل، زمان مناسبی است برای آن که در موقعیت‌هایی قرار گیریم تا بتوانیم نسبت به آنها دید گسترده‌تری پیدا نموده یا دارای امکان فراگیری تجارب بیشتری گردیم. این موضوع به متوقف گردیدن تکرار شخصیت کمک می‌نماید. به عنوان مثال اگر شما شخص بسیار منطقی و اندیشمندی باشید ممکن است چندین زندگی متعدد زندگی کنید تا به توازن برسید. سپس ممکن است وارد زندگی شوید که این ویژگی از شما دریغ گردد. برای نمونه مردی که دیوانه موسیقی بود، حتی قادر به یادگیری ساده‌ترین سازها هم نبود هیچ چیز در این زمینه به او کمکی نمی‌کرد. او زندگی‌های بسیاری را صرف فراگیری موسیقی نموده بود که در این زندگی خاص از او گرفته شده بود. اکنون مجبور بود ایجاد هماهنگی در دیگر ابعاد زندگی، بویژه در روابط را فرا گیرد.

نمونه‌ای دیگر زمانی است که شخص در یک زندگی بسیار خودخواه و خودپسند و به طور کلی مخالف دیگر افراد بوده است. در زندگی بعدی شخص ممکن است از همان نژاد و گروهی باشد که قبلاً از آن متنفر بوده. گاهی اوقات به جای تلاش جهت پی بردن به نیروی نژاد یا گروه، شخص ممکن است همچنان در زندگی جدید خود نیز خودخواه و خودپسند باقی بماند و از دیگران متنفر باشد. در این زمان شخص جهت فراگیری نیاز به تجارب بیشتری دارد.

مدیتیشن

اراده آزاد

در وضعیت مدیتیشن قرار بگیرید:

الف) آیا اراده آزاد من به واسطه وابستگی‌های روانی یا احساسی که مرا عقب نگاه داشته مختل شده است؟

ب) چگونه از اراده آزاد خود جهت رشد و تکامل بیشتر استفاده نمایم؟

همه برابر خلق شده‌اند

قبایل گوناگون ممکن است مسیرهای خود را در زمان‌های متفاوتی نسبت به دیگر قبایل آغاز نمایند. این امر برخی ارواح را «مسن‌تر» از سایرین می‌سازد. ما با «قبایل» خود راه را آغاز نموده و با آنها نیز پیش می‌رویم.

هنگامی که قبیله یا گروهی خاص از خانواده‌ها مسیر را آغاز می‌نماید تمامی اعضا با یکدیگر برابرند. سپس آنچه یک فرد با آگاهی خود انجام می‌دهد می‌تواند با دیگری بسیار متفاوت باشد. ما آزادیم تا نوع رشدی را که می‌خواهیم انتخاب کنیم.

برخی افراد از رشد و تکامل لذت می‌برند و از اراده آزاد خود در این زمینه‌ها بیشتر استفاده می‌کنند. برخی دیگر ممکن است از اراده آزاد خود تنها برای گذران کردن استفاده نمایند. برخی از افراد در بعضی زندگی‌ها گام‌های بلندی برداشته و در دوره‌های دیگر رشد چندانی نمی‌کنند. این قضیه بیشتر به اعتقاد شخص بستگی دارد. اگر نظام فکری شخص خشک و انعطاف‌ناپذیر باشد، نتیجه آن نگرشی کوتاه‌بینانه و محدود و «خودبینی» می‌باشد. اشخاصی که انعطاف‌ناپذیرند اغلب خشک‌تر هم می‌شوند تا آن که اتفاقی رخ دهد که آنها را از فضای محدودشان خارج سازد.

طریقه دیگر نگرستن به اراده آزاد این است که ببینیم آیا اراده خود شخص از وابستگی‌های ذهنی یا احساسی شدید و کارماهای گذشته آزاد است یا خیر. منظور ما این است که ممکن است شخص آفتدر اسیر احساسات، نگرش‌ها یا تعصبات گردد که آن نیروها دارای قدرت بیشتری شوند. در این صورت ممکن است شخص بخواهد کاری انجام دهد اما هنوز نمی‌تواند سازگاری مطلوب را در این زمینه بدست آورد.

همچنین کارمایی که از گذشته پویا گردیده ممکن است قویتر از اراده شخص شد و بایستی آن اراده بیش از آنکه اراده آزاد زمان حاضر بتواند فعال و پویا گردد به تعادل برسد.

چرخه‌های زندگی‌ها

در سر و کار داشتن با این بازگشت‌ها، بر ما روشن شد که افراد دارای مجموعه‌ای از زندگی‌ها می‌باشند تا کلیه ابعاد شخصیتی ویژه خود را بررسی نمایند. به عنوان مثال احتمال دارد شخصی که بر روی قدرت تکیه می‌نماید، زندگی را فاقد اختیار سپری کرده یا در بعضی از زندگی‌هایش بر تخت شاهی بنشیند، در بعضی از آنها قدرتمند باشد و یا در برخی دیگر از قدرتش علیه دیگران یا علیه خود استفاده نماید. ممکن است در برخی از آنها فاقد قدرت باشد تا زمانی که تمامی ابعاد قدرت را از جمله در سطوح فیزیکی، احساسی، روانی و معنوی درک نماید.

چنانچه شخصی در چرخه شفابخشی - درمان قرار داشته باشد، این خط شامل تجربه نمودن بیماری - خواه درمان بشود و یا نشود - شفابخشی به سایرین، مطالعه علل بیماری یا تصرف کردن کالدهای سالم‌تر خواهد بود. این زندگی‌ها الزاماً ترتیب زمانی نخواهند داشت.

مدیتیشن

چرخه‌ها

در وضعیت مدیتیشن قرار بگیرد:

(الف) به نظر می‌رسد که چه چیزی بهترین آموخته شما در زندگی حاضر باشد؟

(ب) آیا به نظر می‌رسد که این آموخته بخشی از یک چرخه باشد؟

گاهی اوقات افراد احساس می‌کنند در آخرین زندگی قرار دارند یا شاید به آنها گفته شود که در آخرین زندگی خود می‌باشند. در این حالت معمولاً آنها در آخرین زندگی از یک چرخه هستند. افرادی که بر این عقیده اند که زندگی فعلی آخرین زندگی آنها است، ممکن است دریابند که مجدداً جهت ترک این عقیده و ارزش نهادن به فرایند زندگی و رشد باز می‌گردند. اشخاص توانمند که نیاز به تولد دوباره ندارند، به راستی به این که باز گردند یا بازنگردند اهمیتی نمی‌دهند. برای آنها در هر کجا در خدمت خدا و برنامه الهی بودن مهم‌ترین موضوع است.

تناسخ در سطوح پایین‌تر

گاهی اوقات به قضاوت در این باره که دیگران در چه جایگاهی از رشد قرار دارند علاقه داریم. انجام این کار مشکل است؛ زیرا ممکن است شخصی بسیار پیشرفته باشد و با این وجود به یک زندگی دون پایه باز گردد تا به دیگران در آن ایستگاه از زندگی کمک کند و آنها را به آسایش برساند یا امکان دارد این شخص با ظاهر شدن به صورت فردی نه چندان پیشرفته محور اصلی رشد دیگران گردد.

ما نایستی در مورد دیگران قضاوت کنیم زیرا این کار ما را به درون الگوی موجودی آنان می‌کشاند و باعث می‌شود که کارمای آنان را تجربه کنیم. ما باید برای خود آنچه را که درست است از آنچه نادرست است متمایز نماییم؛ همانگونه که در قبال جایگاهی که در آن هستیم و کاری که انجام می‌دهیم مسئولیم، ما تمامی شیوه‌ها و الگوهای دیگران را نمی‌دانیم. برخی اشخاص احساس می‌کنند در گذشته زندگی‌های متکامل‌تری داشته‌اند یا استادان روحی به آنها می‌گویند که آنان «استادان سقوط کرده» می‌باشند. این موضوع معمولاً به شخصی اشاره دارد که در زمینه‌های متعدد به رشدی عظیم نایل آمده اما از آن به درستی استفاده ننموده و بایستی برخی درس‌ها را تکرار نماید.

افراد بسیاری بیم دارند که اگر «درست» زندگی ننموده باشند در سطوح پایین‌تر حلول یابند. در صورتی که اگر درس‌ها در سطحی پایین‌تر از زندگی بهتر فرا گرفته شوند ممکن است چنین اتفاقی صورت گیرد. با این همه رشد کلی به حدی مهم است که حتی چنین زندگی‌ای ارزش زیستن خواهد داشت. چیزهای خوبی که قبلاً فرا گرفته‌اند از بین نمی‌رود، بلکه باقی می‌ماند تا زمانی که شخص آمادگی دستیابی مجدد به این نگرش‌ها را داشته‌باشد.

در ارتباط با این بازگشت‌ها بارها دیده‌ایم که فردی به توانایی‌های عظیمی دست یافته است، اما زندگی بشری خود را مادون شأن خود پنداشته و آن را تکامل نیافته رها نموده است. سپس چنین شخصی به یک زندگی سرشار از تجربه بشری باز گشته است. ما باید کاملاً در تمام زمینه‌ها رشد یابیم تا این اقامت‌های موقت زمینی را کامل نماییم.

دنایای هولوگرافیک (سه بعدی)

مایکل تالیوت در کتاب خود با عنوان جهان سه بعدی جهان هستی را به عنوان یک هولوگرام (عکس سه بعدی) مورد بررسی قرار می‌دهد. او به برخی از عقاید کارل پیرام اشاره می‌کند. پیرام از خود سؤال می‌نمود که آیا ممکن است آنچه عارفان قرن‌هاست می‌گویند واقعیت داشته باشد، مبنی بر اینکه: «واقعیتی که می‌بینیم سراسر توهم و تخیل است و آنچه که پیرامون ما وجود دارد در حقیقت سمفونی عظیمی از انعکاس و تشدید امواج می‌باشد؛ یعنی «دامنه‌ای از فرکانس‌ها» که تنها پس از ورود به حواس ما مبدل به جهان آن گونه که ما می‌شناسیم می‌گردند؟»

ما معتقدیم که دریدن، ذهن، روح و احساساتمان دارای توانایی‌هایی تقریباً جادویی جهت خلق واقعیت‌های خود هستیم. گویی هر آنچه که نیاز داریم یا در زندگی‌هایمان طالب آن هستیم را می‌توانیم از این جهان هولوگرافیک با «معجون عظیم» بیرون بکشیم. به نظر می‌رسد واقعیت‌های بسیاری امکان دارد و بزرگترین

پوچ‌اندیشی آن است که گمان کنیم تنها یک واقعیت درست است. تمامی واقعیات از اعتبار خاص خود برخوردارند اما کاملاً صحیح نمی‌باشند. افرادی که عمیقاً دیگر ابعاد را نیز در حالت خواب، یا از طریق مدیتیشن یا از طریق کشف و شهود تجربه می‌نمایند به واقعیتی کاملاً متفاوت با واقعیت معمول آدمی پی‌می‌برند. هرچه بیشتر در پیچه‌ای به سوی دیگر واقعیت‌ها بگشاییم واقعیت انسانی ما سهل‌تر خواهد بود زیرا از آگاهی بیشتری نسبت به امکانات موجود برخوردار می‌گردیم. از طریق این «معجون» سه بعدی که حاوی همه چیز (گذشته، حال، آینده، انرژی‌های تجسم یافته و تجسم نیافته) است و از طریق تشدید و انعکاس ارتعاشات، درک بزرگ‌تر و کیفیت‌های جدیدی را برای بودن بیرون می‌کشیم.

در این جهان یا «معجون سه بعدی» ماده‌ای ازلی موجود است که «آکاشا» نامیده می‌شود که بر روی آن نه تنها گزارش شخصی هر فرد بلکه اعمال دیگران نیز طرح می‌گردد. هنگامی که شخص توانایی وارد شدن به این انرژی‌ها را کسب می‌کند نه تنها قادر به خواندن گزارش‌های آکاشیک خود می‌گردد بلکه می‌تواند اطلاعات دیگران را نیز بخواند. می‌توانیم از تجارب ثبت شده بر روی آکاشا چیزهایی بیاموزیم (به فصل ۶ مراجعه کنید).

همچنین همگی ما به آنچه «ناخودآگاه جمعی» (یا ضمیر ناخودآگاه جمعی) نامیده می‌شود نفوذ می‌کنیم. این انرژی شامل مجموع تجارب بشری با ترس‌ها و انحرافات آن و همچنین فراگیری و رشد بشر می‌باشد. هنگامی که مهارت‌های جدید در قلمرو شخصی ما به وجود می‌آید، چکیده‌ای از این رویداد به ناخودآگاه جمعی وارد می‌شود. تبدیل تمایلات منفی به گرایش‌های مثبت نیز بر ناخودآگاه جمعی اثر می‌گذارد. ما می‌توانیم از این دریاچه انرژی تجربه‌های مشترک جهت کمک به زندگی‌هایمان بهره ببریم.

همچنین یک جریان جهانی از آگاهی نیز وجود دارد که شامل دستاوردهای معنوی و روحانی مردم است. این جریان برای استفاده ما نیز در دسترس است. تمامی این انرژی‌ها قسمتی از جهان سه بعدی است.

زندگی بدون ترتیب

به دلیل سه بعدی و هولوگرافیک بودن جهان و حضور دائمی زمان، مجبور نیستیم زندگی‌هایمان را با یک ترتیب زمانی به انجام برسانیم. ممکن است قبلاً زندگی را پشت سر گذاشته باشیم که در آینده بهترین زندگی به شمار بیاید. یا شاید لازم باشد در کالبد انسان‌هایی دیگر زندگی کنیم که به بهترین نحو در گذشته زندگی کرده‌اند.

مفهوم جهان هولوگرافیک به توضیح این مسئله کمک می‌نماید. درجهان هولوگرافیک هیچگونه محدودیت زمان و فضا وجود ندارد؛ یعنی گذشته حال و آینده همگی در معجونی سه بعدی معلق می‌باشند. چنانچه عمیقاً به چندین رشد یا بررسی وارد گردیم، می‌توانیم از طریق طنین ارتعاشاتی مشابه یکی از زندگی‌های آینده را که قاعدتاً پیش از زمان مقرر شده برای آن فرا نخواهد رسید جذب نماییم.

وقتی این موضوع اتفاق می‌افتد شخص معمولاً اینطور احساس می‌کند که قادر به فراگیری کامل نیست یا نمی‌تواند به تمام خواسته‌هایش جامه عمل بپوشاند. گویی فاقد برخی از تجربه‌ها و توانایی‌های لازم است که این زندگی را از لحاظ رشد و کمال راحت‌تر و ثمربخش‌تر می‌نماید. این بدان معنا نیست که شخص به دستاورد مهمی نائل نخواهد شد بلکه تنها به این معنا است که مجبور است سخت‌تر کار کند. درست مثل این است که ناگهان شخصی را از کلاس چهارم به کلاس نهم بیاورند.

اگر شخصی زندگی را دنبال کند که به طور معمول برای گذشته برنامه ریزی شده‌است، ممکن است احساس کند که عقب نگاه داشته شده یا فراموش شده است. این حالت چنان است که گویی فردی از کلاس نهم به کلاس چهارم برده باشند.

دست یافتن به کندالینی، آن نیروی تکامل آفرین، یا دستیابی به تمرکز و آگاهی روحی معمولاً به انسان کمک می‌کند تا از مرزها و محدوده‌هایی که ممکن است از زندگی‌های گذشته یا آینده ناشی شوند فراتر رود.

امیدواریم در این کتاب بتوانیم ابعاد بسیاری از تولد مجدد یا تناسخ را بررسی کنیم تا در دستیابی به کمال بیشتر در زندگی حاضر به مردم کمک نماییم.

فصل سوم

چرا چیزی به خاطر نمی‌آوریم؟

یکی از سؤال‌هایی که در مورد تناسخ زیاد پرسیده می‌شود این است که: «اگر این موضوع واقعیت دارد، پس چرا از زندگی‌های گذشته چیزی به خاطر نمی‌آوریم؟» پاسخ این سؤال چند بخش دارد: شما از کودکی تا آن چه مقدار به خاطر می‌آورید؟ در مورد جاهایی که احساس می‌کنید می‌شناسید در صورتی که قبلاً در آنجا نبوده‌اید چه فکر می‌کنید؟ یا «شناختن» فردی که برای اولین بار ملاقات می‌کنید؟ انجام کارهایی که هرگز به شما نیاموخته‌اند چگونه؟ خواب‌های دیگری که در مورد مکان‌های دیگر یا زمان‌های دیگر می‌بینید چگونه؟ همگی اینها سمبولیک نیستند. آیا شما وقتی را برای مدیتیشن و توسعه آن قسمت از ذهنتان که این خاطرات را در خود جای داده است صرف می‌کنید؟ اگر واقعاً هیچ چیزی حتی با کمترین ارتباط در مورد یک زندگی گذشته به خاطر نمی‌آورد، پس چرا تا به این اندازه اینقدر علامند و تشنه دانستن هستید؟

فصل چهارم می‌تواند برای دست یافتن به گذشته‌تان به شما کمک کند.

روند تکامل

تناسخ تنها به معنای تولدهای متعدد برای جبران اشتباهات گذشته نیست بلکه بخشی از یک فرآیند بسیار پیچیده‌تر به نام تکامل است. روبرو شدن با تناسخ بدون آن که تصویر بزرگتری از تکامل داشته باشیم آن را مخدوش می‌سازد. این مانند آن است که تنها یکسال بخصوص از عمر را بخش مهم عمر بشماریم.

تناسخ بخشی از فرایند تکامل آگاهی است. هدف از تناسخ تولد یافتن مجدد به منظور توسعه آگاهی انسان است تا موجوداتی با شکفتگی کامل بشویم. با این وجود برخی از این زندگی‌ها صرف متعادل نمودن اتفاقاتی که پیش از این روی داده‌اند (کارما) می‌شوند تا برداشتن گام‌هایی در جهت رشد و تکامل.

همچنین در بین زندگی‌های زمینی ما (یا زندگی به روی دیگر سیارات) رشد بسیاری از لحاظ درک و توسعه امکانات اتفاق می‌افتد. ما آنچه را که انجام داده‌ایم مرور کرده؛ برای زندگی‌های آینده برنامه‌ریزی کرده و همراه با معلمان روحی خود به مطالعه می‌پردازیم. یک زندگی بین زندگی‌ها فعالیت

بسیاری را در خود دارد. اگر چه برخی از مردم ممکن است به علت فشارهای وارده در زندگی زمینی مدت‌های طولانی را به استراحت بپردازند؛ اما بیشتر مردم آن را صرف دریافت تصویر روشنتری از تکاملشان می‌نمایند. بعضی می‌گویند زندگی روی زمین واقعیت ندارد و قسمتی از یک زندگی بزرگ‌تر از سوی دیگر است که در خواب می‌بینیم. این گفته از بسیاری جهات واقعیت دارد، اما توقف موقت در درون کالبدهای زمینی واقعیت و اهمیت خاص خود را داراست. حیات در قالب یک کالبد به روی زمین (یا یک سیاره دیگر) به انسان امکان اقدام کردن، تغییر دادن انرژی‌ها و خلق کردن را می‌دهند. خداوند از طریق کالبد های ما عمل می‌کند و از طرق مختلفی نیز کمک می‌رساند.

اهمیت زمین

هر یک از سیارات منظومه شمسی انرژی خاصی دارند. به عنوان مثال مریخ ارتعاشات مربوط به نگرش‌های ذهنی و مواضع جنگجویانه را دارد. در حالی که زهره حاوی ارتعاشات مربوط به زیبایی، هنر و عشق می‌باشد. زمین ما هم از انرژی‌های مربوط به رشد بهره‌مند است. هدف اصلی از آفریده شدن آن، رشد یافتن چیزهاست و این موضوع شامل انسان‌ها نیز می‌شود.

انرژی زمینی ویژه‌ای که رشد و تکامل انسان را تسریع می‌کند «کندالینی» نامیده می‌شود. این انرژی سبب می‌شود انسان‌ها بسیار سریع‌تر از آنچه که بر روی سیارات دیگر ممکن است تکامل پیدا کنند. این موضوع زمین را به مکان ارزشمندی برای دستیابی به رشد بالاتر بدل می‌سازد. یکی از کارهای خوبی که می‌توانیم با زمین انجام بدهیم این است که کمک کنیم گیاهان و حیوانات همانند انسان به رشد برسند. به این ترتیب به زمین کمک می‌کنیم تا به هدف خود برسد.

تئوری انفجار بزرگ

استفن هاوکینگ (فیزیکدان بزرگ انگلیسی) در کتاب خود به نام تاریخچه زمان می‌نویسد: «در سال ۱۹۲۹ ادوین هابل این مشاهده مهم را نمود که به هر کجا که نگاه کنیم کهکشان‌های دور دست به سرعت از ما دور می‌شوند. به عبارت دیگر جهان در حال گسترش و انبساط است. مشاهده هابل» به این معنی است که زمانی به نام انفجار بزرگ وجود داشته است که کیهان، بی‌نهایت کوچک و بی‌نهایت متراکم بوده است.»

پس از وقوع انفجار بزرگ، جهان فرایند انبساط را آغاز نمود. از آنجایی که ما بخشی از این کیهان هستیم، آگاهی ما نیز حرکتی طبیعی بسوی انبساط دارد. گویی حرکت انبساطی جهان آگاهی ما را نیز با خود می‌کشد. چنان است که گویی هر یک از ما یک «انفجار بزرگ» است و هر بار که آگاهی یا تکامل جهشی پیدا می‌کند، ما «انفجار بزرگ» را تجربه می‌کنیم. همه چیز این مفهوم انبساط یا بازشدن را در خود دارد و اگر کسی سعی کند مانع آن شود، سبب آزدگی، سپس ناراحتی و بی‌قراری و سرانجام انفجار خواهد گردید.

آگاهی زمانی که مانع آن نشوند به طور طبیعی تمایل به انبساط دارد. زمانی که شخصی به نوعی در اوج بودن را تجربه می‌نماید به روند انبساط آگاهی سرعت می‌بخشد.

انبساط آگاهی

ما در مسیر جستجویمان به دنبال معنی کردن و درک فرآیندهایمان نیاز داریم که ادراکمان را تا امکانات بزرگ‌تر و مفاهیم گسترده‌تر توسعه ببخشیم. بسیاری از مردم در آنچه که دستگاه اعتقادی صحیح نامیده می‌شود گیر می‌افتند. این موضوع می‌تواند انسان را عقب نگاه دارد زیرا یک طرز فکر انعطاف‌ناپذیر و خشک ایجاد می‌کند و پذیرفتن دیدگاه‌های جامع‌تر را

مشکل می‌سازد. ما در حین رشد می‌توانیم بیشتر درک کنیم و چیزهای جدیدی برابمان ممکن شود. این چنین است که تکامل بیشتر یا انبساط صورت می‌پذیرد، و ما می‌توانیم به امکانات بسیار بزرگتری دست پیدا کنیم.

تکامل: شخصی و ژنتیکی

تکامل دو بخش دارد: یک بخش آن شخصی، یعنی تکامل آگاهی فرد است. بخش دیگر ژنتیکی است و سبب تکامل جسم فیزیکی می‌شود. توانایی‌های خودمان را با توانایی‌هایی که از انسان دوره غارنشینی می‌شناسیم مقایسه کنید. قابلیت‌های ما جهش‌های فراوانی پیدا کرده‌است. دهه ۹۰ دهه‌ای است که آنچنان انرژی‌های تکاملی قدرتمندی را در خود دارد که آگاهی ما در طی آن دچار جهش عظیمی گشته به طوری که چند دهه قبل به نظر ما ابتدایی به نظر خواهد رسید.

مدیتیشن

تکامل بدن و شخص

از آنجا که فضا در حال انبساط است و همه چیز در حال دور شدن از هم می‌باشد، ما در خودمان نیز تغییراتی می‌یابیم. همه چیز در سطح شخصی، درست مانند سطح کیهانی است.

در حالت مدیتیشن قرار بگیرید:

الف) احساس کنید انرژی بدنتان انبساط می‌یابد. انبساط یافتن آگاهی بدنتان را احساس کنید.

ب) سؤال کنید که کدامیک بیشتر انبساط دارد، آگاهی بدنتان یا آگاهی خودتان؟

ج) اگر بدنتان بیشتر انبساط می‌یابد، از آگاهی شخصیتان بخواهید بیشتر انبساط یابد تا به آن برسد.

د) اگر آگاهی شخص با آگاهی بدن هم سطح بشود چه کاری انجام می‌دهید؟

ه) بخواهید تا سه چیز را که مانع آگاهی شخصی‌تان می‌شوند را بشناسید.

و) اگر آگاهی شخصی‌تان بیشتر از آگاهی بدنتان انبساط یافته است، از بدنتان بخواهید که آگاهی‌اش را انبساط ببخشد تا آنکه حداقل به طور موقتی با آگاهی خودتان هم سطح شود.

ز) پس از آنکه آگاهی بدنتان با آگاهی خودتان هم سطح شد قادر به انجام چه کاری خواهید بود؟

ح) بخواهید تا سه چیز که مانع تکامل بدنتان می‌شوند بشناسید. آیا عوامل ژنتیکی قسمتی از این مشکل هستند؟ شاید بدنی متراکم‌تر و سنگین‌تر را به ارث برده باشید؟ اگر چنین است، آیا دلیلی دارد که شما در بدنی سنگین‌تر قرار گرفته باشید؟ بدن شما حاصل چند نسل رشد می‌باشد؛ اما بعضی از آنها سبک‌تر و تصفیه شده‌تر هستند.

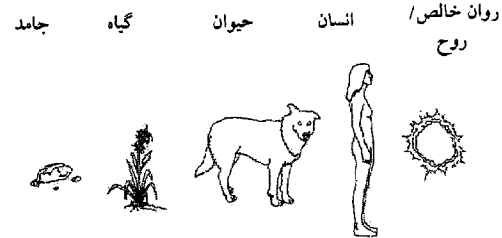
ط) بر روی دو مسیر مدیتیشن کنید: خودتان (تناسخ و تولد مجدد) و بدنتان (نسلی پس از نسل دیگر). اجازه بدهید بدنتان شناور شود. بدنتان را آزاد بگذارید. بگذارید آگاهی‌تان آزاد و باز باشد. آیا پتانسیل و توانایی بزرگتری را احساس می‌کنید؟

تکامل گونه‌ها / آگاهی

در مورد مسئله تکامل گونه‌ها، برخی از مردم به تئوری داروین اعتقاد دارند که می‌گویند ما از اشکال پایین‌تری از حیات شکل گرفته‌ایم؛ اما ارتباط‌ها و اتصالات فیزیکی همچنان مبهم و نامعلوم هستند. ممکن است که این پیوندها و ارتباط‌ها علاوه بر سطح فیزیکی و جسمانی در سطح آگاهی نیز موجود باشند و یا اصلاً هیچ ارتباط فیزیکی وجود نداشته باشد.

در مسیر تکامل آگاهی، ما از انرژی خالص به وجود می‌آیم؛ اما شکلی خام و تکامل نیافته از انرژی، لازم است که شکل‌های مختلفی از حیات را طی کنیم (به شکل ۲ نگاه کنید) تا اینکه هوش، توانایی‌ها و آگاهی‌مان توسعه پیدا کند. زمانی که آنچه را که می‌توانیم از یک شکل حیات آموخته (مواد معدنی، گیاهان و حیوانات) از لحاظ آگاهی به شکل بالاتری از حیات جهش می‌کنیم.

مدیتیشن زیر می‌تواند فرصت تجربه کردن این امکان را در اختیار شما قرار دهد. اجازه دهید ذهنتان به روی این تجربه گشوده شود و ببیند که آیا درکی جدید یا اطلاعاتی را که بتواند برایتان مفید باشد برایتان به ارمغان می‌آورد. می‌توانید این مدیتیشن را روی نوار ضبط کنید تا آن تجربه آسان‌تر شود و یا از کسی بخواهید تا شما را راهنمایی کند. به اندازه کافی به خودتان وقت بدهید که انرژی‌های مختلف را تجربه کنید. برخی از مردم ترجیح می‌دهند که به یک موسیقی زمینه گوش بدهند. پس از آنکه مدیتیشن را به پایان بردید می‌توانید از تجربیاتتان یادداشت بردارید. گاهی انجام این کار، اطلاعات بیشتری به شما می‌دهد.



شکل ۲ - شکل‌های تکامل گونه‌های آگاهی

مدیتیشن مسافرت در زمان

این سفر در این زمان می‌تواند تجربیاتی را به روی شما باز کند.

دراز بکشید و در وضعیت راحتی قرار بگیرید.

شروع به تنفس عمیق و آرام نمایید. با تمام وجود تا انتهای انگشتان پا نوک دستانتان تنفس کنید. احساس کنید که با انجام این کار انرژی شما توسعه و انبساط پیدا می‌کند. اجازه دهید گاهی‌تان نیز توسعه پیدا کند. از آنچه که می‌آید استقبال کنید. قضاوت، تئوریه و تحلیل و شک نکنید. بعد از تمرین می‌توانید به این مسائل بپردازید؛ ولی فعلاً از این فرصت فقط برای تجربه و احساس کردن بهره‌جوید همچنان احساس ریلکس بودن را داشته باشید. اما یک احساس سنگینی را به آن اضافه کنید. احساس سنگینی بسیار زیادی کنید؛ در کف اتاق فرو بروید. سپس بگذارید احساس سنگینی چای خود را به سبکی فراوان برهد. سعی کنید شتاور بشوید.

حالا همزمان با شتاور شدن، سنگینی را احساس کنید. این راهی برای رسیدن به حالت آگاهی دوگانه است؛ آگاهی کسی که امروز هستید، کسی که قبلاً بوده‌اید و کسی که فواید بود. احساس سبکی و سنگینی همزمان را احساس کنید اما پیش از آن بر روی این حالت تمرکز نکنید.

سفرمان را به صورت بارقه‌هایی توسعه نیافته از آگاهی فراوندی شروع می‌کنیم. زنگ‌ها و وقایع بی‌شماری را پشت سر می‌گذاریم که بعضی از آنها روی این سیاره و بعضی روی سیارات دیگر واقع شده‌اند تا آنجا بخشی کاملاً آگاه از آگاهی فراوندی بشویم. نه تنها در فلق تکامل خودمان بلکه در فلق تقدیر جوانان شریک می‌شویم. سفر ما بخشی است از برنامه‌ریزی الهی به سوی شگفته‌شدن. همان طور که یک گیاه به سوی فورشید سر می‌کشد، ما نیز به جانب شگفتگی پیش می‌رویم. حال شروع می‌کنیم به برگشتن از حالت انرژی فالن به سوی وضعیت مادی. خود را به صورت انرژی فالن احساس کنید، یعنی همان بارقه توسعه نیافته از آگاهی فراوندی که در انتظار تکامل، آموختن و رشد کردن به سر می‌برد.

با رفتن به درون جوان مواد معدنی فرود به سوی ماده را احساس نمایید. تجسم کنید که یک دانه شن بر روی ساعلی هستید. به این ترتیب هیچ اراده‌ای و هیچ حرکتی از خود ندارید. آب و بار شما را به هر سویی می‌کشاند. گرما و سرما وجود دارد و شما آنها را احساس می‌کنید؛ اما هیچ حس توسعه یافته‌ای از احساس گرما و سرما وجود ندارد؛ نمی‌توانید احساس خوب یا احساس بد داشته باشید؛ بلکه فقط یک حس و آگاهی است که

وجود دارد. به عنوان یک دانه شن بر روی ساحل پیژی که هایه نگرانی باشد یا مجبور باشد به آن فکر کنید متصور نیست. حتی قنار نیستی صدایی از خود ایبار نمایید. در این قسمت از تکامل شما آگاهی از نوع احساس فیزیکی را در خود پرورش می‌دهید.

آنگاه دوران‌های متعری می‌گذرند. اکنون آماده‌اید تا در مسیر تکامل گامی پیش‌تر بروید و درمی‌یابید که آماده‌اید تا چیزی از قلمرو گیاهی باشید. تبسم کنید که یک گیاه هستید. هنوز آن احساس فیزیکی را که در یک جسم و مادهٔ مفوض در شما به وجود آمده بود را با خود دارید؛ اما حالا در آغاز یک آگاهی روانی هستید؛ آغاز احساسات. به عنوان گیاه چه نوع احساساتی را تجربه می‌کنید؟ به این مرحله از تکامل، حرکت نیز افزوده شده است ریشه‌هایی که در زمین فرو می‌روند و بخش روی زمین که خود را به سوی نورشید می‌کشند. اوایل حرکت را احساس کنید. آیا می‌توانید زمانی که برگ‌هایتان به هم ساییده می‌شوند صدایی ایبار نمایید؟

دوران‌هایی می‌گذرند و اکنون شما برای یک گام دیگر آماده‌اید. این بار، به قلمرو حیوانات وارد می‌شوید بر اثر طی مراحل پیشین در قلمروهای ماده و گیاه توانایی‌ها و هوستان رشد پیدا کرده است. همچنین دارای برخی توانایی‌های روانی شده‌اید و باید در این مرحله به توانایی‌های ذهنی بپردازید. به حیوانی فکر کنید که نوعی نزدیکی یا شباهت با آن احساس می‌کنید. آن حیوان باشید؛ آن را احساس کنید؛ آن را تجربه کنید. داشتن توانایی‌های فیزیکی، روانی و ذهنی توسعه یافتهٔ آن حیوان چگونه است؟ اکنون زندگی برای شما چگونه است؟ فعالیت و تحرک نیز افزایش می‌یابد. شما با ریشه‌هایی که در زمین فرو می‌روند وابستگی ندرارید. می‌توانید پایا بشوید. می‌توانید راه بروید. حرکت کنید و هر چاکه خواستید بایستید. حرکت و آزادی حرکت کردن را تجربه کنید. چگونه احساسی است؟ برای بیان حالت خودتان چه نوع صداهایی می‌توانید ایبار نمایید؟

باز هم دوران‌های بیشتری می‌گذرند و حال آمادهٔ گام دیگری در تکامل هستید؛ وارد شدن به قلمرو انسانی. آغاز روح به این سطح تعلق دارد. ما شبیه صورت خدا آفریده شده‌ایم. لمر روحانی در اختیار ما هستند زیرا ما روح داریم و نیز توانایی‌های فیزیکی، روانی و ذهنی بسیار وسیع‌تر و رشد یافته‌تری داریم. راه رفتن، دویدن، بالا رفتن، شنا کردن، سواری گرفتن از حیوانات، ساختن و درست کردن قایق و سرانجام به عنوان انسان، اتومبیل، قطار و هواپیما می‌سازیم.

یک انسان غارت‌شین بشوید. آغاز هشیاری روحی را احساس کنید. آگاهی چگونه خود را به چه صورت به شما می‌نمایاند؟ افزایش توانایی‌های فیزیکی، روانی و ذهنی خود را احساس کنید. رشد یدیر خود را احساس کنید. افزایش تحرک را چگونه تجربه می‌کنید؟ توانایی شما در ابراز احساسات از طریق صدا چگونه است؟

زندگی می‌گذرد. به زندگی در دورانی بین ۱۳۰۰ تا ۱۷۰۰ پس از میلاد بروید. توانایی‌های فیزیکی‌تان به چه اندازه افزایش یافته‌اند؟ احساسات‌تان چگونه رشد یافته‌اند؟ چه

قابلیت‌های ذهنی یدیری دارید؟ آگاهی روحی‌تان چگونه توسعه یافته است؟ چه نوع تحرکی دارید؟ توانایی بیان و ابراز احساس از طریق ایبار صدا چگونه در شما رشد پیدا کرده است؟ آیا در صداهایی که ایبار می‌کنید موسیقی نیز وجود دارد؟

زمان می‌گذرد و به دوران کنونی می‌رسیم. همانی باشید که اکنون هستید. خود واقعی کنونی‌تان را واقعاً تجربه کنید؛ افزایش آگاهی در سطح فیزیکی را احساس کنید. اکنون چه قابلیت‌های فیزیکی دارید؟ از لحاظ روانی چه تغییری کرده‌اید؟ از نظر ذهنی چگونه از لحاظ روحی؟ قدرت تمرکزتان چگونه افزایش یافته؟ توانایی ابراز احساس از طریق صدا چگونه در شما زیار شده است؟

زمان می‌گذرد و یک جهش تکاملی را طی می‌کنید و شما یک فوق بشر و ابرانسان می‌شوید. بدن قوی‌تر و سالم‌تر خود را احساس کنید.

احساس کنید که نیروی ذهنی و روانی و روحی شما تا چه اندازه توسعه یافته‌تر و پالایش یافته‌تر شده است؟ همچنین توسعه آگاهی را احساس کنید، به‌گونه‌ای که اکنون چیزهای بسیار زیادی برای شما روشن هستند که پیش از این نمی‌دانستید. چیزهایی که پیش از این فراتر از قدرت بینایی و شنوایی شما بودند، اکنون در اختیارتان قرار دارند. حال زندگی چگونه است؟ در این شرایط چگونه با صدا خود را ابراز می‌نمایید؟

سپس در زمان پیش بروید تا یک موجود کاملاً رشد یافته بشوید. اگر خودتان نخواهید که دوباره متولد شوید و در جسم یدیری حلول نمایید. مجبور نیستید. شما مفروض به زمان یا مکان نیستید—کاملاً شگفته شده‌اید و با قدرت فراوانتری، شریک خالق در خلقت هستید؟ شاید بتوان شما را مانند فرا یا فرادگونه نامید. این چگونه احساسی است؟ قدرت تحرک شما تا آن نقطه افزایش یافته است که کافی است فکر کنید می‌خواهید کجا باشید تا در آن محل حاضر شوید. توانایی شما در ابراز احساس و ابراز وجود تا به آن پیشرفت کرده است که می‌توانید افکار‌تان را به هر کجا که بخواهید بفرستید؛ فقط با انرژی. برای ایبار صدا نیازی به داشتن بدن ندارید. حالا با نیروی فراخی به فانه بازگشته‌اید. پس از پشت سرگذشتن دوره‌های بسیار طولانی که از آنان با رفته خام آگاهی فراوانتری شروع شد به فانه بازگشته‌اید. چند لحظه‌ای بروی آن تمرکز نمایید. از آن انرژی شگفته شده هر چه که می‌توانید با خود به زندگی حاضر بیاورید.

عضلات‌تان را بشکند و راحت باشید و برای چند دقیقه احساسات و افکار‌تان را بررسی نمایید.

فصل چهارم

کارما

کارما واژه‌ای است سانسکریت به معنای «متعادل کردن». همچنین می‌توان آن را چنین معنی کرد که: هر عملی، عکس‌العملی در پی دارد. این مفهوم به اصل علت و معلول مربوط می‌شود. اگر به کسی بدی کنی انرژی آن باید متعادل شود. این را می‌توان چنین معنی کرد که آن شخص زمانی دیگر رفتاری مشابه آن با شما خواهد داشت، یا این که زمانی پیامدهای اعمالتان را درک خواهید کرد و تصمیم خواهید گرفت که نگرش و رفتارتان را عوض کنید. زمانی که به درک فکر یا عملتان نایل شوید مقداری از نیروی کارمایی آزاد می‌گردد. معمولاً با انجام عملی که اشتباهتان را اصلاح نماید خودتان انرژی را به قدر کافی تغییر خواهید داد تا اینکه دیگر در زیر بار عقوبت کارمایی نباشید.

به عنوان مثال اگر فردی منفی و ریاکار بوده‌اید و بعداً خود را اصلاح نموده‌اید، احتمال دارد که اعمال خطایتان کاملاً پاک شود؛ یعنی آن را متعادل نموده‌اید.

اگر چه کارما به معنی متعادل کردن است اما اغلب آن را به معنی پرداختن هزینه‌ای برای اعمال بد می‌دانند. ممکن است معنای کارمای خوب اشتباه فهمیده شود؛ اما به نظر می‌رسد که انجام اعمال خوب به منظور کسب کارمای خوب نتیجه‌ای عالی دارد. اما با این وجود اگر شخصی به این موضوع وابسته شود ممکن است کارمای خوب در زمان‌های نامناسب و به طرزی عجیب به سراغش بیاید.

کارمای بد را می‌توانیم فقدان رشد و درک بشماریم که فقط ضربات سخت اتفاقات نامطلوب می‌توانند موجب آن شوند. به عنوان مثال رفتار ظالمانه داشتن با دیگران می‌تواند باعث شود که بعداً در زمان دیگری خودمان رفتار ظالمانه‌ای را تحمل نماییم که نتیجه آن، توجه و محبت نسبت به دیگران خواهد بود. اگر واقعاً از زاویه گسترده‌تری به نگاه کنیم، شاید چیزی بنام «کارمای بد» وجود نداشته باشد. می‌توان آن را به عنوان فرصتی در نظر آورد که به ما کمک می‌کند رشد کنیم و راهی برای بهتر بودن را درک نماییم. کارمای خوب می‌تواند تنها چیز ساده‌ای در ردیف آرامش فوق‌العاده و عشقی باشد که به دست می‌آید؛ که عشق غیر شرطی و ارائه خدمت عاشقانه و داوطلبانه به دیگران موجب آن بوده‌است.

کارما ممکن است به صورت عشق، نفرت، طمع یا دیگر احساسات و تمایلات بروز کند. این پدیده به صورت انرژی تظاهر پیدا می‌کند که می‌بایستی متعادل گردد. زمانی که خود را دچار احساس خاصی، نظیر عشق یا نفرت می‌یابید، ممکن است بخواهید از منشأ آن اطلاع پیدا کنید.

پس از آن که کسی از نوع کارمای ورای یک موقعیت مطلع می‌شود، مقدار زیادی از قدرت آن کارما آزاد می‌شود و فرد چندان در سطره آن باقی نمی‌ماند. گاهی اوقات علت کارمایی مخفی و پوشیده می‌ماند تا زمانی که شخص به قدر کافی تجربه ببیند و در آن رشد مطلوب حاصل شود.

تمام اتفاقاتی که برای افراد حادث می‌شوند ناشی از کارما نیستند. بسیاری از اوقات اتفاقی از طریق ابعاد ژنتیکی عمل می‌کند که یا موجب رشد شخص و یا موجب رشد دیگران می‌شود.

منابع کارما

زمانی که از کارما صحبت می‌شود معمولاً بیشتر افراد به فکر کارمای زندگی‌های گذشته خود می‌افتند. حقیقتاً این موضوع جنبه بسیار مهمی از نیروی کارمایی می‌باشد؛ اما با این وجود افراد همواره تحت تأثیر انواع مختلف کارما می‌باشند (نمودار ۱).

زمانی که دو یا چند کار با یکدیگر مصادف می‌شوند اثر آنها بر روی شخص بسیار شدیدتر خواهد بود. با این وجود در رشدی که از آن صحبت کردیم نیز بسیار بزرگ و عالی خواهد بود. به عنوان مثال، اگر شخص خودخواه و خود محور بوده و در خانواده‌ای متولد شده باشد که به صورت ژنتیکی تمایل به خود محوری و نافرمانی دارند آنگاه مشکل بزرگ‌تر خواهد بود. زمانی که مشکلات از منابع و منشأهای متعدد آب بخورند آشکارتر و بارزتر می‌شوند.

کارمای شخصی

چند نمونه کارمای شخصی عبارتند از:

دوست داشتن یک نفر و کنار گذاشتن دیگران به خاطر: اگر در زندگی‌تان یک نفر را به قیمت کنار گذاشتن دیگران دوست داشته‌اید، زمانی خواهد رسید که یک ارتباط جدید با یک فرد محبوب قطع خواهد شد به طوری که شما را به سوی دیگران بکشاند.

کارمای شخصی	این کارما ناشی از کارهایی است که فرد انجام داده یا انجام نداده است و بنابراین منحصراً خود مسئول آن می‌باشد. ممکن است این کارما در طول چند زندگی متعدد ایجاد شده باشد.
کارمای ارتباط	این کارما عبارت است از وجود همکاری یا عدم همکاری بین دو یا چند شخص که عدم تعادل به بار می‌آورد.
کارمای ژنتیک	این مجموع برآیند کارمای حل نشده موجود در ساختار سلولی شما است که از نیاکانان در شما قرار داده شده است.
کارمای گروهی	این کارما می‌تواند سیاسی، مذهبی، نژادی، اجتماعی یا به شکلی جز این‌ها باشد. عمل کردن و عمل نکردن بر تمام اعضای این گروه‌ها اثر می‌گذارد؛ خواه آنان به قصد خود داخل شده باشند یا خیر. زمانی که شما عضو گروهی بوده‌اید که کارمایی را ایجاد کرده است، تا زمانی که کارما تصفیه شود شما با آن گروه مرتبط خواهید بود. می‌توانید خودتان به تنهایی آن را انجام دهید، اما این عمل مشکل است.
کارمایی که به جای دیگران تحمل می‌کنیم	این حالت عبارت است از به دوش کشیدن مسئولیت‌ها یا رشد کس دیگر که فرصتی برای آن فرد هستند تا کارمایش را تصفیه نماید.

جدول ۱ - منابع کارما

برابری: سعی کنید با کسی برخورد تحقیرآمیز نداشته باشید و گرنه لازم خواهد بود که همانند یک فرد هم‌شان برابر با خودتان با افراد رفتار نمایید. ممکن است این اتفاق چنین باشد که اول بیاموزید و بفهمید که باید به افراد احترام بگذارید و سپس قبول کنید که آنها هم‌شان و برابر شما هستند.

مانع دیگران شدن: اگر با توسل به حسادت، خساست یا نظایر آن سعی کنید کس دیگری را از رشد باز دارید، از رشد خودتان نیز جلوگیری کرده‌اید. اگر به چیزی که باید به آنها بدهید سر باز بزنید باز هم برای خودتان مانع ایجاد کرده‌اید. پدیده رشد به طور جمعی و مشترک اتفاق می‌افتد.

مبادله انرژی: انسان باید نسبت به دیگران قدرشناس باشد و از بازگرداندن انرژی به کسی که به او انرژی داده است روگردان نباشد؛ خواه این بازگرداندن به صورت عشق باشد یا پول یا به اشکال دیگر. اگر در پی آن باشید که چیزی را بدون دادن چیز دیگری بگیری به زودی درخواهید یافت که در عین حال که چیزی از دست می‌دهید هیچ چیز دریافت نخواهید کرد. اگر چیزی را با توقع بازگشت بدهید مطابق تصور شما اتفاق نخواهد افتد. اگر انتظار دریافت چیز معینی را داشته باشید مطمئناً مطابق انتظار خودتان چیزی دریافت نخواهید کرد. چنین توقعاتی انرژی را منحرف می‌کند و واکنش آن را تغییر می‌دهد و ممکن است حتی عکس شود.

ترجیح در انتخاب محل: زندگی‌های قبلی شما می‌توانند باعث شوند تا شما نوع خاصی از موطن یا منطقه را برای زندگی انتخاب کنید که شبیه به محل زندگی شما در زندگی پیشینتان باشد. ممکن است که در آن ناحیه احساس شادی بیشتر یا نزدیکی به خداوند می‌کرده‌اید و بخواهید آن انرژی را دوباره ایجاد نمایید.

نگرش و دیدگاه‌ها: زندگی‌های پیشین می‌توانند سبب مواضع یا نگرش‌های شما باشند. به عنوان مثال: «من هرگاه کسی را دچار گرفتاری بینم به او خواهم کمک نمود و فرار نخواهم کرد.» یا: «زمانی که کمک می‌کنم مراقب خواهم بود از من سوء استفاده نشود.» یا: «دیگران به خاطر کمک من به من مدیون هستند.»

طرز انتخاب و سلیقه: زندگی‌های قبلی می‌توانند در سلیقه شما برای لباس پوشیدن، شیوه زندگی و چیزهای دیگری که سلیقه فردی را می‌طلبد موثر باشند.

منش و خود انسان: هر کس به شخصیتی سالم نیاز دارد. این موضوع برای سلامت ما حائز اهمیت است و راه ما را به سوی سطوح روحانی می‌گشاید. فرد در وضعیت‌های فاقد سلامت ممکن است خودرأی شده و خود را محور همه چیز بداند. شخصیت مقابل این فرد کسی است که خود را کوچک شمرده و فاقد هرگونه ارزشی می‌بیند. کسی که دچار مشکلات شخصیتی است خود را در وضعیت‌هایی قرار می‌دهد که به تعدیل این نیرو کمک نماید و ارتباط فرد با خالق خود- خداوند- بخش مهمی از پیشرفت خود شخصی شود. مدیتیشن زیر به رشد شخصیت شما کمک موثری خواهد نمود.

مدیتیشن

خالق تو، خداوند

در وضعیتی آرام قرار گرفته و خود را به روی زندگی‌های گذشته باز بگذارید:

الف) بخواهید تا یکی از زندگی‌های گذشته را به خاطر بیاورید یا ببینید در آن، زندگی «خود» شما مانع شده و شما ارتباط بسیار اندکی با خالق خود داشته‌اید یا اصلاً چنین ارتباطی نداشته‌اید.

ب) بخواهید تا یکی از زندگی‌های گذشته را به خاطر بیاورید یا ببینید کاملاً از رشد «خود» خودتان غافل بوده‌اید یا مانع آن شده‌اید و بیش از حد به خالقان وابسته بوده‌اید.

ج) امروز، در زندگی کنونی‌تان در این زمینه چگونه عمل می‌کنید؟

بی‌حرکتی: این کارمای انجام ندادن کاری است که می‌بایستی انجام می‌دادید؛ خواه با انتخاب خود و یا بر اثر ناآگاهی از فرصت موجود و غفلت از آن. گاهی اوقات کارمای بی‌حرکتی فرجامی سخت‌تر از کارمای عمل نادرست به بار می‌آورد.

مدیتیشن

کارمای بی‌حرکتی

در وضعیتی آرام قرار گرفته و خود را بر روی زندگی‌های گذشته باز بگذارید.

الف) بخواهید تا یکی از زندگی‌های گذشته را به یاد بیاورید که در آن از انجام کاری سر باز زده‌اید یا از آنچه که می‌بایستی انجام می‌دادید غفلت نموده‌اید.

ب) امروز در زندگی فعلی، در این زمینه چگونه عمل می‌کنید؟

روابط: کارمای موقعیت

گاهی اوقات مردم به علت کارمای موقعیت، یک ارتباط را ایجاد می‌نمایند. یک نمونه آن زمانی است که شخص باید یاد بگیرد که خداحافظی کند یا شخصی را آزاد نماید. ممکن است رویدادهایی پدید آیند که از ادامه ارتباط آنان در زندگی گذشته جلوگیری نموده است. این عامل می‌توانسته مرگ باشد یا شخص دیگر ممکن است که علاقه‌اش را از دست داده باشد و به شخص دیگری روی آورده باشد یا موقعیت دیگری پیش آمده باشد که

سبب خاتمه آن ارتباط گردیده باشد. برای بعضی از مردم خلاص شدن از اندوه مشکل است. این که انسان بقیه عمر خود را در اندوه و غم به سر ببرد چندان جالب نیست. فرد اندوهگین از رشد بازمی ماند. ممکن است رها کردن یک شخص مشکل باشد اما زندگی ادامه دارد و ما باید با جریان زندگی پیش برویم.

یک دلیل دیگر برای ایجاد یک ارتباط عبارت است از برآورده کردن میل به با هم بودن در زندگی‌های گذشته.

یک دلیل کارمایی دیگر مربوط به موقعیت می‌تواند مراقبت کردن از کسی در زمان بیماری و گرفتاری شدید مشکلات دیگر باشد؛ زیرا آن شخص در یکی از زندگی‌های گذشته همین کار را برای شما کرده است.

اگر چندان چیز دیگری جز محتوای کارمایی در یک ارتباط وجود نداشته باشد، پس از برطرف شدن نیاز ممکن است که میل به مراقبت از دیگری یا نیاز به داشتن ارتباط از میان برود. زمانی که این اتفاق می‌افتد، شخص آن را درک نکرده و از این که چنان ارتباط پرمعنی و خوشحال کننده‌ای ناگهان به هیچ بدل می‌شود متعجب می‌شود.

روابط: کارمای نگرش

نگرش‌های منفی بسیاری وجود دارند که شخص می‌تواند به وسیله آنها کارمای زیاد و رنج فراوان ایجاد نماید. یکی از بزرگترین نگرش‌های منفی، حسادت است. جنبه مثبت حسادت این است که بدانیم اهدافی مورد نظر هستند. حسادت به شما می‌گوید که یک زمینه رشد یا پیشرفت وجود دارد که باید آنرا انتخاب کنید. اگر معشوق شما به کس دیگری عشق می‌ورزد، ممکن است بیشتر به رفتار خودتان مربوط باشد، آیا شما در ارتباط خود بی‌توجه یا هوسباز بوده‌اید؟ یا اینکه فرد مقابل این چنین است؟ بنابراین شما چند راه برای انتخاب دارید. می‌توانید بازبگوش و سر به هوا و یا پرا انرژی

و پرحرارت باشید، یا این که دوست دارید همان‌طور باقی بمانید و از شانس ادامه ارتباط استفاده کنید. اگر فکر می‌کنید این شخص دوست دارد هوسرانی کند، آنگاه باز هم چند راه در پیش رو دارید: می‌توانید تصمیم بگیرید که با آن شخص کار کنید یا خاموش بمانید و یا این که ارتباط را به هم بریزید. هر تصمیمی که فرد بگیرد باید بر مبنای رشد هر دو طرف باشد. معمولاً ارتباطی که رشد هر دو طرف را در برنمی‌گیرد معمولاً محکوم به نابودی است.

یک نگرش منفی دیگر کنترل است. هر چه که انسان بر خود کنترل کمتری داشته باشد بیشتر تلاش خواهد کرد که محیط اطراف خود از جمله انسان‌های دیگر را کنترل نماید. اگر شما چنین انسانی هستید ممکن است متوجه شوید که باید بر روی توسعه کنترل داخلی خود کار کنید و بنابراین سعی کنید از کنترل دیگران خلاص شوید. افرادی که خیلی مغفل (بی‌تحرک و خونسرد) هستند ممکن است فقط با خونسردی خود سعی در کنترل کردن داشته باشند. گاه نیز افراد فقط به عنوان بخشی از یک بازی شخصیتی به کنترل دست می‌زنند.

اگر فرد مقابل خیلی در کنترل کردن اصرار داشته باشد ممکن است از خود پرسید آیا می‌آموزید که در برابر آن نوع انرژی مقاومت نمایید؟ آیا می‌توانید خود را با قدرت شخص دیگر تطبیق دهید؟ برخی مردم دوست دارند که کنترل شوند؛ بنابراین اگر چیزی اشتباه پیش آید احساس گناه نمی‌کنند. اگر کسی این کار را بکنید در زندگی دیگری دائماً مجبور خواهد بود تصمیم بگیرید و در زندگی خود اعمال کنترل نمایید.

روابط: رها کردن تعلقات

اگر شما درک کرده و آن وضعیت را رها کنید و در حالی که شخص مقابل چنین نکند، شما از این تعلق و وابستگی رها می‌شوید، حتی اگر طرف

مقابل درس لازم را نیاموخته باشد. هنگامی که دیگران در حال آموختن هستند شما گرفتارشان نیستید. شما گرفتار دیگران نیستید مگر آن که خودتان بخواهید رابطه را ادامه دهید. در غیر این صورت آن شخص به سوی ارتباط با کس دیگری کشیده خواهد شد که در آن فرصت دیگری برای تعدیل مسئله داشته باشد.

اهمیت روابط

روابط مهم‌ترین بخش زندگی هستند که ما با آن سر و کار داریم. مهم‌ترین آنها عبارتند از: رابطه ما با خداوند که می‌تواند بیشتر از رابطه‌های دیگر تعادل ایجاد کند. دیگری ارتباط ما با مردم که با آن زاده می‌شویم و با همین رابطه از دنیا می‌رویم؛ خواه آن را بپذیریم یا نه. حتی یک فرد تارک دنیا علی‌رغم افکارش در ارتباط با دیگران است. رابطه‌ها سودمندترین و مهم‌ترین ابعاد زندگی ما انسان‌ها را تشکیل می‌دهند.

اصولی که باید در طی روابطمان بیاموزیم

- ۱- توانایی ایجاد ارتباط.
- ۲- قدرت کار کردن با هم.
- ۳- تشویق، به یکدیگر الهام بخشیدن و به مبارزه طلبیدن یکدیگر در زمان مناسب.
- ۴- آگاهی از نیازهای خود و طرف مقابل و دانش برآورده کردن آن نیازها به طور سالم.
- ۵- صادق بودن با خود و دیگران در هر زمان، با یادآوری این نکته که هر چیز را که می‌دانید باید بگویید.

۶- حفظ شخصیت خودتان در هر موقعیت. اگر زمانی که مجبور هستید شخصیتان را تغییر دهید یا به زور خودتان را متفاوت جلوه دهید، فشارهای شدید و انرژی‌های منفی به وجود خواهد آمد.

۷- داشتن رفتار عادلانه و پراحترام نسبت به دیگران، خواه بتوانید آنها را تحمل کنید یا خیر.

۸- شرکت در وظایف و تقسیم مسئولیت بین خود و دیگران. این به معنی آن است که برای یکدیگر کار کنید، به حرف هم گوش داده و برای همدیگر وقت صرف کنید.

۹- تمام مشکلات را بر سر طرف مقابل نریزید و اجازه ندهید او نیز با شما چنین کند.

۱۰- شهامت داشته باشید در زمان‌های سخت و زمان‌هایی که هم‌عقیده نیستید در کنار فرد مقابلتان بمانید. آیا می‌توانید تصور کنید که مسیح در شام آخر چگونه می‌توانست آرام بنشیند در حالی که می‌دانست یکی از حواریونش به او خیانت خواهد کرد و حواریون دیگر بر سر این که کدام یک در جهان‌های آسمانی در کنار او بنشینند با یکدیگر نزاع خواهند کرد؟

۱۱- عشق ورزیدن بدون تعلق و وابستگی را بیاموزید؛ یعنی عشق غیرشرطی. این بدان معنی نیست که هر چه را که اتفاق می‌افتد باید بپذیرید و تحمل کنید. بلکه به معنی عشق آزادکننده است. سؤالی که باید از خود پرسید این است: «آیا اگر برای من یا آن شخص بهتر باشد که او را رها کنم، آیا می‌توانم چنین کنم؟»

۱۲- اجازه ندهید که دیگران شما را کنترل کنند و یا بیش از حد نفوذ کنند؛ خواه عاشق باشند، خواه عضوی از خانواده یا رئیس، استاد روحی و یا هر کس دیگر. شما اختیار خود را دارید و مسئول آن هستید.

۱۳- پیامزید که بین دل و مغز خود ارتباط ایجاد نمایند. عشق و علاقه کافی نیست. ما مسئولیت‌هایی داریم و سرنوشت‌هایی را باید به انجام برسانیم که گاهی به علت آن که بیش از حد درگیر روابطمان می‌شویم از آن‌ها غفلت می‌ورزیم.

۱۴- اگر چه روابط در سطح روحی برای همیشه وجود دارند اما در یک زندگی خاص ممکن است کوتاه مدت یا طولانی مدت باشند. اگر رابطه‌ای خاتمه پذیرد بدین معنی نیست که دیگر آن شخص را نخواهید دید؛ بلکه بدین معناست که پایان این دوره آشنایی است. اگر سرسختانه بخواهید روابطتان را ادامه دهید مانع پیشرفت خود یا طرف مقابل خواهید شد.

۱۵- اگر با کسی ارتباطی دارید، سعی نکنید کارما یا مقصود از آن ارتباط را درک کنید، بلکه مانند قیل به ارتباط و زندگی ادامه دهید. در صورت ایجاد مشکل سعی کنید اهداف مربوطه را درک نمایید. حس تجزیه و تحلیل زندگی را متعادل می‌کند.

۱۶- همیشه اولویت را رعایت کنید. فراموش نکنید اول پروردگار، سپس خودتان و بعد دیگران را دوست داشته باشید.

۱۷- دوستی‌هایتان را به یکی دو نفر محدود نکنید. چون در عصر توسعه زندگی می‌کنیم لازم است با انواع مختلف از مردم و گروه‌های سنی متفاوت ارتباط داشته باشیم. گاهی هم انزوا لازم است اما نه بطور دائم.

۱۸- هرگز در امور جنسی زیاده‌روی نکنید. ممکن است انرژی شما تخلیه شده و در مدت کوتاهی پایان یابد. در یک ارتباط با جنس مخالف بهتر است که ابتدا با هم دوست شده و پیش از آن که تصمیم بگیرید در روابط خود سکس را داخل نمایید، رابطه‌ای عمیق و با دوام به وجود بیاورید.

۱۹- یاد بگیرید که خدا را در دیگران ببینید، نه آن که دیگران را به صورت خدا.

۲۰- یاد بگیرید که دیگران را به عنوان اشخاصی مستقل بشناسید نه به عنوان امتدادی از خودتان.

۲۱- هدف از ازدواج و ارتباط زناشویی ایجاد یک واحد و یک زندگی مشترک می‌باشد.

۲۲- هرگز برای برهم زدن ارتباط دوستی دیگران تلاش نکنید؛ در غیر این صورت از طرف دیگران طرد خواهید شد.

۲۳- اگر نسبت به دیگران منفی فکر کنید، آنها به طور خودآگاه یا ناخودآگاه احساس خواهند کرد و این موضوع باعث طرد شما از طرف آنها خواهد بود.

۲۴- زمانی که با فردی از نظر روحی ارتباط حقیقی ایجاد کنید احساس خواهید کرد که روح شما در بالای سرتان به رقص و شادمانی می‌پردازند.

کارمای ژنتیکی

انسان کارمای ژنتیکی را از نیاکانش به ارث می‌برد. این می‌تواند به شکل یک طرز فکر و نگرش خاص، وضعیت زندگی یا بیماری باشد. اگر یکی از نیاکان شما یک بی‌توانی و عدم تعادل شدید ایجاد کرده باشد این موضوع می‌تواند از طریق ساختمان DNA انتقال پیدا کند و باعث شود تا اخلاف او تحت نفوذ کارمایی او قرار بگیرند.

بیماری یکی از کارماهای عمده است که از طریق ژنتیکی انتقال می‌یابد که می‌بایستی آن را ترک کرده و تغییر شکل بدهیم؛ در غیر این صورت در طی نسل‌ها انتقال می‌یابد تا این که نمود واقعی پیدا کند. در برخی موارد ممکن است این نمود بر اثر اختلاط با جریان‌های ژنتیکی دیگر که انرژی

قوی‌تری دارند تضعیف گردد. مثلاً اگر کسی مشکل قلبی را به ارث برده باشد، فرزندان یا نوه‌های او اگر با خانواده‌ای وصلت کنند که سیستم قلبی قوی و سالمی دارند ممکن است آن قدر ناراحتی قلبی پیدا نکنند؛ با این وجود ممکن است مجدداً نسل‌های بعدی را تحت تأثیر خود قرار دهند. برای تغییر الگوی ژنتیکی خود، لازم است که فرد به زندگی‌های گذشتهٔ اجدادش بازگردد و از نقطه آغاز روی تغییر کار کند؛ درست همان‌گونه که فرد برای حل مشکل کنونی خود عمل می‌نماید. اگر این کار انجام گیرد، یعنی الگوی انرژی کارما آزاد گردد، به رها کردن نسل‌های آینده از آن نیز کمک خواهد نمود؛ زیرا آن هماهنگی به صورت فیزیکی با اخلاف ما ارتباط خواهد داشت.

گاهی اوقات افرادی که یک وضعیت ژنتیکی یا خانوادگی کارمایی ایجاد کرده‌اند، ممکن است تصمیم بگیرند و ترجیح دهند که به صورت یکی از نسل‌های آینده به خانواده بازگردند تا آن کارما را آزاد کنند. این موضوع در موقعیت‌های مختلفی صدق می‌کند که بیماری تنها یکی از آنها است.

مدیتیشن

کارمای ژنتیکی

الف) شما چه نوع بیماری، مشکل جسمی یا الگوی فیزیکی را به ارث برده‌اید؟

ب) آیا خود شما در یکی از زندگی‌های گذشته این کارما را در خانواده خود به وجود آورده‌اید یا کس دیگری آن را ایجاد کرده است؟

ج) اگر شما این مشکل را ایجاد نکرده‌اید، چه چیز باعث شده که بخواهید در خانواده‌ای که این مشکل را دارد به دنیا بیایید؟

د) در جریان ژنتیکی خود چه چیزی را می‌خواهید بهبود بخشید؟

بسیاری از مردم دوباره در همان مسیر خانوادگی متولد می‌شوند زیرا به ایجاد یک سیستم ژنتیکی کمک کرده‌اند که با آن نوع رشد روحی، خلاقیت، یا دستاوردهای روانی و ذهنی که خود دوست دارند بیشتر هماهنگ و سازگار است.

نفرین‌های خانوادگی

در زمان‌های قدیم ایجاد طلسم برای خانواده‌ها یا افراد بسیار رایج بود. برخی از طلسم‌ها و نفرین‌ها تقریباً حالتی شاعرانه داشته‌اند. امروزه بیشتر افراد از هم شکایت می‌کنند. کلمات و نیات حقیقتاً از خود قدرت دارند و عملی می‌باشند اما آنچه را که سازنده (مطرح کننده) طلسم و نفرین نمی‌داند این است که نفرین‌ها تحت برخی از همان تأثیرهایی قرار می‌گیرند که آنها برای کس دیگری ممکن است آرزو نمایند.

امروزه نفرین و طلسم چندان رواج ندارد اما زمانی که کسی را لعنت و نفرین می‌کنیم آن نیز همان اثر را دارد.

مدیتیشن

نفرین‌های خانوادگی

انتهای بالایی ستون فقرات را در سرتان احساس کنید. این نقطه محل ذخیره‌سازی تعدادی از انرژی‌های پر قدرت‌تر گذشته است. از آن نقطه راه را به سوی انرژی بگشاییید. همزمان با تمرکز بر روی آن ناحیه، سؤال‌های زیر را پرسید:

الف) آیا احساس می‌کنید که نفرینی به خانواده شما شده است؟

ب) آیا خودتان چنین کردید یا کس دیگری این نفرین را کرده

است؟

ج) چگونگی بر شما اثر گذاشته است؟

د) اراده کنید که تمام بار منفی آن نفرین به انرژی مثبتی برای شما و خانواده‌تان تبدیل شود.

برخی از نمونه‌های نفرین‌های خانوادگی عبارتند از: عدم کسب موفقیت، مشکلات عشقی، مشکلات با فرزندان و یا عدم موفقیت در کسب شهرت.

اگر فکر می‌کنید شما یا خانواده‌تان تحت تأثیر یک نفرین هستید، اراده کنید تا انرژی آن به انرژی مثبتی بدل گردد که برای شما سودمند باشد. به این ترتیب انرژی نفرین با دعا و برکت و قصد خودتان به سوی شما فرستاده می‌شود و می‌توانید هر طور که بخواهید از آن استفاده کنید. برخی از مردم مایلند نفرین‌ها و احساسات منفی را به سوی فرستنده آن باز بفرستند. اگر اراده و انرژی‌های فرد به قدر کافی قوی باشند، گاهی اوقات می‌توان این کار را کرد؛ اما این کار احتمال ایجاد مشکلاتی را نیز دارد. به ویژه به این دلیل که ممکن است فردی از افراد خانواده در گذشته عملی منفی انجام داده باشد که فرد نفرین کننده را به این کار واداشته باشد.

مدیتیشن

نفرین‌های شخصی

الف) آیا ممکن است نفرینی خاص روی شما اثر گذاشته باشد؟

ب) تحت چه شرایطی این کار انجام شده است؟ آیا سزاوار آن بوده‌اید؟ برای هر نوع عملی که ممکن است از شما سرزده باشد و به وقوع این حالت کمک کرده باشد طلب بخشایش نمایید.

ج) اگر احساس می‌کنید که سزاوار آن نبوده‌اید، بخواهید تا آن نفرین به خود گوینده آن بازگردد و نیز اجازه دهید بخشش شما به آن فرد جاری گردد.

د) اراده کنید (یا از خدا بخواهید) که انرژی آن نفرین به انرژی سودمند و مثبتی بدل گردد.

برکت و رحمت (دعای خیر)

برکت و رحمت یا دعای خیر شبیه قدرت است. چنین الفاظی با قصد شخصی و به طور مستقیم ادا می‌شوند و منظور از آنها تأثیرگذاری بر زندگی فرد یا خانواده او با نیت مثبت است.

مدیتیشن

دعای خیر و برکت

به حالت مدیتیشن قرار بگیرید:

ناحیه قلب خود را احساس کنید. دعای خیر، بیشتر این ناحیه را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

الف) آیا دعای خیری نثار خانواده شما شده است؟

ب) این چه اثری بر شما دارد؟

ج) آیا توانستید از آن بهره ببرید؟

د) آیا خود شما در یکی از زندگی‌های گذشته این کار را کرده‌اید؟

ه) چه کسی این دعا را برای شما کرد و تحت چه شرایطی بود؟

و) آیا اکنون شما از آن بهره می‌برید؟

کارمای گروهی

کارمای گروهی می‌تواند یک گروه یا طبقه از شهروندان را در برگیرد که اراده یا نظرات خود را بر گروهی دیگر تحمیل می‌کند.

این نوع کارما می‌تواند براساس باورهای دینی، سیاست یا دیدگاه‌های اقتصادی باشد و معمولاً شامل نظارت یک یا چند گروه به وسیله گروهی دیگر می‌شود یا می‌تواند خشونت یا جنگ را در برگیرد.

تحمیل کارما به جای دیگران

بسیاری از مردم به نام مفید بودن و کمک کردن پروژه‌هایی را به دست می‌گیرند یا مقصودی را به جای کس دیگری به جا می‌آورند و به این ترتیب آن شخص را از به دست آوردن مهارت یا آموزش های لازم محروم می‌کنند. معمولاً فردی که این رامی‌پذیرد احساس می‌کند از او قدردانی نشده یا ممکن است احساس کند کاری که قبول کرده است مشکل‌تر از چیزی است که باید باشد.

این مشکل از این جا ناشی می‌شود که انرژی را از فردی که آن انرژی را برایش اختصاص داده شده است منحرف می‌کنیم. از سوی دیگر گاه این به نفع هر دو طرف است که کسی به کارمای کس دیگر کمک کند یا کارمای او را تحمل نماید. دانستن این که کدام کار و چه موقع مناسب است و کدام مناسب نیست کار دشواری است.

اگر میل به کمک کردن عمدتاً از نهاد و «خود» انسان برخیزد معمولاً صحیح نیست؛ اما اگر به وسیله قلب و شبکه خورشیدی احساس شود، ممکن است کمک کردن صحیح باشد. مسیح و دیگر موجودات روحانی با پیشرفت های روحی سطح بالا به این کار قادرند و معمولاً انرژی آن را به انرژی مثبت تبدیل می‌کنند. اما با این وجود اگر فرد از موقعیت موجود درس نگیرد، ممکن است این حالت تا زمانی که او درس را بیاموزد ادامه یابد.

ایجاد کارما

ترس از کارما نیز ممکن است شخص را از اقدام کردن یا آموختن چیزهای جدید باز دارد. با این وجود چنین به نظر می‌آید که خودداری از اقدام کردن و رشد، بیش از اشتباه کردن کارما به وجود می‌آورد.

بعضی از مردم آنقدر از ایجاد کردن کارما یا از این که به قدر کافی از لحاظ روحی پیشرفته نباشند بیم دارند که می‌کوشند ابعاد انسانی خود را خشی و بی‌اثر سازند. در تعدادی از موارد بازگشت به زندگی های گذشته افرادی را دیده‌ایم که حقیقتاً به سطوح بالایی از پیشرفت روحانی دست پیدا کرده بودند اما به علت عدم پیشرفت و توسعه انسانی نتوانستند آن را حفظ نمایند. در این زندگی شرایط آنها را مجبور نمود تا برای متعادل کردن رشد معمولی به بعد انسانی زندگی بپردازند.

انواع کارما

سه نوع اصلی از کارما وجود دارد: نگرشی، وضعیتی، پیشینه‌ای.

کارمای نگرشی

این نوع کارما مربوط می‌شود به نگرش‌هایی که یک فرد از یک زندگی به زندگی دیگر با خود حمل می‌کند. این نوع کارما بر تمام آنچه که فرد هست و بر تمام آنچه که فرد انجام می‌دهد نفوذ دارد. مثال‌هایی از نگرش‌هایی که معمولاً انتقال می‌یابند عبارتند از: خودمحوری و خودخواهی، ترس از شکست، احساس عدم تعلق، عقده پادشاه یا ملکه و محافظت از خود. این نگرش‌های کارمایی معمولاً در لایه کمر بند سطحی فرد گیر می‌کنند. این کمر بند در ناحیه زیر پوست است. این لایه به سطح عمیق‌تری از پوست متصل شده و به انعطاف‌پذیری آن کمک می‌کند. همچنین ناحیه‌ای

انعطاف‌پذیر برای رنگ‌های خونی و عصب‌ها را به وجود می‌آورد. اگر مقدار زیادی فکر (توده‌های انرژی ناشی از افکار) یا انرژی کارمایی در لایه کمربندی فرد ذخیره شود از انعطاف‌پذیری فرد به طور چشمگیری کاسته خواهد شد.

مدیتیشن

انسدادهای کمربندی

در وضعیتی آرام قرار بگیرید:

آگاهی و توجه‌تان را در زیر پوست‌تان متمرکز نمایید. در کجا احساس مسدود بودن می‌کنید؟ انرژی اضافی را به آن جا بفرستید تا آزاد شود. همچنین می‌توانید آن ناحیه را ماساژ دهید. سؤال کنید که چه نگرش‌های کارمایی در آن ناحیه انباشته شده است؟ چگونه می‌توانید آن نگرش‌ها را تغییر دهید؟

کارمای وضعیتی

این نوع کارما مربوط می‌شود به رویداد خاصی در یکی از زندگی‌های گذشته که فقط زمانی فعال می‌شود که شخص دوباره در اطراف دیگر کسانی قرار بگیرد که در ایجاد آن کارما شرکت داشته‌اند. اگر وضعیت منفی باشد ممکن است به رفتاری منفی بیانجامد که ظاهراً در زندگی کنونی هیچ پایه و اساسی ندارد. احساس فرد از چنین موقعیتی این است که بک انگیزه و میل قوی برای انجام کاری وجود دارد. این میل ممکن است میل کمک کردن به کسی باشد که پیش از آن مانع رشد او شده‌اید یا نسبت به او نگرش منفی داشته است.

چاکراها (دروازه های ورود و خروج انرژی) مکان‌هایی عالی برای جستجو کارمای وضعیتی هستند (شکل ۳).

مدیتیشن

متعادل کردن وضعیت‌ها و شرایط

از روی شکل ۳ چاکرای انتخاب نمایید تا روی آن کار کنید.

در حالت مدیتیشن قرار بگیرید:

بر روی نقطه‌ای به فاصله تقریباً شش اینچ از آن تمرکز نمایید. بخواهید وضعیتی را درک نمایید که برای متعادل کردن این زندگی به آن نیاز دارید. بگذارید ذهنتان باز بماند و افکارتان آزادانه حرکت کنند. معمولاً چیزی وارد ذهنتان می‌شود. افکار و احساسات خود را تماشا کنید. معمولاً متوجه کاری که لازم است درباره آن انجام دهید خواهید شد.

می‌توانید این تمرین را با چاکراهای دیگر خود انجام دهید. توصیه می‌کنیم این کار را یک‌باره با تعداد زیادی از چاکراها انجام ندهید.

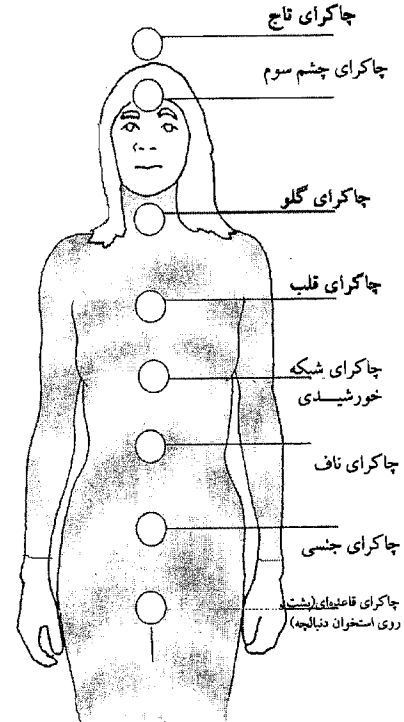
پیشینه کارمایی

پیشینه کارمایی مربوط می‌شود به انرژی‌هایی که در یکی از زندگی‌های گذشته به حرکت درآورده شده است و در این زندگی کمال خود را جستجو می‌کند. این نیروها به هر زمینه‌ای از زندگی ممکن است مربوط باشند و می‌توانند ماهیت مثبت یا منفی داشته باشند.

برخی از علل پیشینه کارمایی از این قرارند:

آرزوها و هوس‌ها: آرزو کردن یعنی فرستادن انرژی به سوی یک فکر، فرد، عمل یا چیزی. یک شخص ممکن است آرزو کرده باشد که چیزی را اختراع کند یا به اطلاعاتی دست یابد. آرزوی یک فرد ممکن است این باشد که با کسی رابطه‌ای داشته باشد یا رویه خاصی را در پیش بگیرد یا به هدف خاصی دست پیدا کند. انرژی آرزوی یک انسان به هر چه بخواهد می‌چسبد.

گاهی اوقات یک فرد چنان غرق آرزوها و امیال می‌شود که ممکن است بقیه زندگی او و گاهی حتی زندگی‌های آینده او را تحت تأثیر قرار دهد.



توضیح شکل ۳- چاکراها مکان‌هایی برای جستجوی کارمای وضعیتی می‌باشند. (برای اطلاع بیشتر در مورد چاکرا به کتاب مدیتیشن دو قلب یا انرژی درمانی از همین مترجم مراجعه کنید.)

مدیتیشن

پیشینه کارمایی

در وضعیتی آرام قرار بگیرید:

پشت قلب خود را احساس نمایید. تنفس (دم) خود را به آن ناحیه هدایت کنید.

الف) چه پیشینه کارمایی مثبتی در زندگی شما وجود دارد؟

ب) چه پیشینه کارمایی منفی در زندگی شما وجود دارد؟

می‌توانید همین کار را با ناحیه‌های پشت شکم، شبکه خورشیدی و سر انجام دهید.

علت‌های دیگر پیشینه کارمایی می‌توانند ناشی از آماده شدن برای بازی کردن یک نقش و قطع کردن زندگی شخص یا آن وضعیت باشند.

گاهی اوقات فرد به یک مهارت دست یافته است اما نتوانسته است آن را به دیگران منتقل کند. بنابراین انرژی پیشینه کارمایی می‌تواند مسبب شود که شخص در یکی از زندگی‌های آینده خود، فردی در خدمت اجتماع بشود.

جایگاه _ مفهوم جایگاه یک فرد در زندگی می‌تواند شدیداً از پیشینه کارمایی تأثیر بپذیرد مکان با شهرت و اقبال، روابط، خانواده، شیوه زندگی با دیگر علل در ارتباط است. پیشینه کارمایی از گذشته می‌تواند با مهیا ساختن انرژی اضافه به یک فرد کمک نماید. اما با این وجود اگر آن انرژی اضافی پیشینه کارمایی با برنامه‌ها یا سرنوشت یک فرد مطابقت نداشته باشد، ممکن است برای شخص سرشکستگی به بار آورد یا او را از پیشرفت منحرف سازد.

مدیتیشن

جایگاه فرد در زندگی

در وضعیت آرام قرار بگیرید:

بر روی فاصله شش اینچی (۱۵ سانتیمتری) جلوی چاکرای شبکه خورشیدی تمرکز نمایید.

الف) آیا در ارتباط با جایگاه شما در زندگی یک پیشینه کارمایی وجود دارد که بر آن چاکرا اثر بگذارد؟

ب) بگذارید افکار تان آزادانه حرکت کرده و جستجو کنند.

شغل - گاهی اوقات امیدها و آرزوها در مورد شغل یا خط مشی های زندگی بر اثر بی کفایتی، ترس یا نداشتن شایستگی متوقف می شوند و یا ممکن است شخص چنان شکست های بزرگی را تحمل کرده باشد که خاطرات مانع کوشش برای کامیابی در زندگی فعلی شود. عکس آن نیز درست است. خاطرات می توانند به موفقیت بیشتر شخص در زندگی کمک نمایند.

مدیتیشن

نیروهای شغلی

در وضعیت آرام قرار بگیرید:

خود را به روی زندگی های گذشته بکشایید. آگاهی تان را بر روی ناف، شبکه خورشیدی و مرکز پیشانی تان متمرکز نمایید.

الف) آیا در زندگی های گذشته تان شکست هایی وجود دارد که برومقویت امروزتان اثر بگذارد؟ اگر چنین است آیا از آن شکستها آموزش دیده اید؟

ب) ناف، شبکه خورشیدی و مرکز پیشانی را با رنگ بفش کم رنگ برکنید تا خاطرات قدیمی را التیام ببخشید.

ج) آیا در زندگی های گذشته تان موفقیت هایی وجود دارد که در طرز زندگی یا شغل امروزتان اثر مثبتی گذاشته باشد؟

د) اگر چنین است، بخواهید که این انرژی ها بیشتر به شما کمک کنند.

ه) آیا کاری هست که برای کمک بیشتر به نیروها در جهت شغل یا خط مشی زندگی در آینده انجام دهید؟

حفره سیاه و ابرهای خوب

اگر شخصی به انجام عمل معینی ادامه دهد یا از انجام کاری که مقرر است، سر باز زند و این الگو در زندگی ها ادامه یابد، یک «حفره سیاه» در الگوی انرژی شخص ایجاد می شود. منظور از سوراخ سیاه، یک لکه سیاه در انرژی شخص است که تمایل دارد صاحب خود را با نیروی خود به موقعیت های مشابهی بکشاند و به این ترتیب کارمای منفی را چند برابر می کند.

این «سوراخ های سیاه» بر اثر کناره گیری شخص از فرصت ها به وجود می آیند، انرژی که می باید توسعه یابد به درون جمع می شود و می تواند باعث انباشتگی انرژی یا بیماری گردد. این حالت می تواند بر اثر امتناع از کمک به دیگران اتفاق بیفتد؛ خواه از طریق عدم مشارکت، عدم الهام بخشی، دوست نداشتن یا از طریق راندن دیگران از خود باشد.

زمانی که در کنار چنین فردی هستید احساس غریبه بودن یا مورد بی‌توجهی واقع شدن می‌کنید و یا ممکن است حالتی منفی را احساس نمایید که از شخص متصاعد می‌شود. چنین انسانی ممکن است شدیداً متعصب باشد. تعصب و پیش‌داوری بهانه‌ای برای علاقه نداشتن یا ارتباط برقرار نکردن هستند.

همچنین اگر فردی خود را وقف انجام اعمال خیر برای دیگران کرده و به آن اعمال وابستگی پیدا کند، این نیز می‌تواند تعادل را بر هم زند. همچنین اگر دائماً دیگران را بر خود برتری و ارجحیت دهد، به طوری که به رشد خود او یا کمال سرنوشت یک زندگی معین لطمه بزند، به جای حفره سیاه در این فرد ابری از کارمای خوب پدیدار می‌شود. مانند جاذبه سوراخ‌های سیاه، این ابر شخص را به درون موقعیت‌هایی می‌کشاند که او همچنان به افراد در رسیدن به اهدافشان بدون در نظر گرفتن خود کمک نماید. اگر او همچنان از متعادل کردن کمک‌هایش امتناع نماید ممکن است احساس نماید اعمال خویش خوش‌یمن نیستند. فرد دریافت‌کننده ممکن است احساس فشار یا بی‌علاقگی نماید و لذا از پذیرفتن کمک او امتناع می‌کند. ما نمی‌توانیم همواره فقط برای سرنوشت و تقدیر دیگران عمل نماییم؛ بلکه باید در جهت سرنوشت خودمان نیز گام برداریم. باید توجه داشت که در انجام کارهای نیک نیز به افراط نپردازیم و همیشه تعادل را رعایت کنیم. در غیر این صورت این انرژی معکوس شده و شخص اعمال خود را بی‌سرانجام و نامطلوب می‌یابد. و یا ممکن است یک زندگی پر از درگیری و گرفتاری را بگذرانند که مجبورش کند فقط به خودش توجه نماید. البته مواقعی وجود دارد که ما یک زندگی یا چند زندگی را به خدمت دیگران اختصاص می‌دهیم؛ اما در این موارد، این تقدیر آن زندگی یا زندگی‌ها بوده است.

هنگامی که انرژی یک فرد دائماً بر شکوه یک فرد دیگر می‌افزاید، هر دو از شکوهی که خداوند به آنها داده است غافل می‌شوند.

گاهی اوقات انسان یک زندگی پر از بیماری یا مصیبت دارد که او را در موقعیتی قرار می‌دهد که لازم است مورد توجه و محبت بسیاری از سوی دیگران قرار گیرد. این نه تنها راهی برای دریافت یک کارمای خوب می‌شود، بلکه به شخص می‌آموزد که از دیگران نیز خوبی دریافت نماید.

تبدیل کارما

نیروی کارما، خواه از نگرش‌ها ناشی شود یا از احساسات و یا از اعمال، باید اجرا یا تبدیل گردد. اجرا شدن بدین معنی است که شخص خود را در حال کشیده شدن به وضعیت‌هایی می‌یابد که این انرژی می‌تواند متعادل گردد. این امر می‌تواند به محبت و علاقه، خشم، سکس، حرفه و شغل، خانواده، دوستی، دشمنان یا طرق دیگر بیانجامد.

هنگام خیالیابی گاهی اوقات شخص با درک کردن و آزاد نمودن الگوهای انرژی، در خیالیابی خود کارما را اجرا و جاری می‌نماید.

معنای تبدیل کارما عبارت است از تبدیل نیروی کارمایی به یک انرژی خالص و متعادل. این حالت معمولاً احساس محبت و درک را در برمی‌گیرد. مسیح آنچنان انرژی پر قدرتی دارد که زمانی که یک شخص عملکرد منفی خود را درک کرده و طلب بخشایش می‌نماید، کارمایش را متعادل می‌کند. لازم است خود شخص نیز خود را ببخشد. موجودات دیگری نیز هستند که به اصطلاح «شکفته» شده‌اند و قادرند این کار را انجام دهند.

معنای کارما تنها این است که هر عملی عکس‌العملی دارد. اگر اتفاقی برای شما می‌افتد می‌توانید به راحتی از آن بگذرید و بگویید: «این کارمای من است و باید آن را بپذیریم» یا این که به آن توجه بیشتر بنمایید. شاید نتوانید مانع اتفاق افتادن آن موضوع بشوید؛ اما به اراده خودتان این فرصت را دارید که به آن عکس‌العمل نشان بدهید یا نه. برخی وقایع کارمایی بارها تکرار می‌شوند. زمانی که کسی در حق کس دیگری بدی و نامهربانی می‌کند، و

فرد دوم به آن پاسخ نمی‌گوید؛ فرد اول دوباره آن را انجام می‌دهد. درست مثل بازی تنیس است که تا رسیدن به یک امتیاز معین متوقف نمی‌شود، بلکه تنها زمانی پایان می‌گیرد که یکی از دو طرف معتقد شود که این عمل کافی بوده و دست به عمل دیگری بزند یا انرژی را به محبت و علاقه خالص تبدیل نماید. می‌شود آن را به چرخشی شبیه کرد که دائماً در حال چرخش است.

زمانی که چرخ کارما یک نفر را زیر می‌گیرد، وی جذب رفتار و موقعیت‌هایی می‌شود که او را از حقیقت مسائل آگاه کند. ممکن است وی کس دیگری را به خاطر مشکلی که پیدا کرده است مقصر بداند. کارمایی که از آن غفلت شود قوی‌تر می‌گردد و معمولاً هر بار که ظاهر شود منفی‌تر می‌گردد و سرانجام آن قدر قوی می‌شود که شخص دیگر نمی‌تواند نسبت به آن بی‌توجهی نماید.

شاید کسی با شما کاری کرده باشد که اصلاً ماهیت کارمایی نداشته است؛ بلکه از ناتوانی آن فرد در زندگی کردن با عشق ریشه می‌گیرد. ممکن است در همین زندگی یا زندگی دیگر، به آن عمل واکنش کارمایی نشان بدهید یا این که با ابراز عشق و محبت از زیر بار آن خلاصی پیدا کنید.

پاک کردن کارما سه مرحله دارد: مرحله اول آن است که نسبت به آنچه که انجام می‌دهیم آگاهی پیدا کنیم. مرحله دوم انتخاب کردن است و مرحله سوم این است که تغییر کنیم و انتخاب‌هایمان را حقیقتاً واقعیت ببخشیم.

به عنوان مثال اگر فردی متوجه شود که انرژی‌های موجود در یک موقعیت خاص برایش معنا ندارد، احتمالاً کارمای یکی از زندگی‌های گذشته در کار است. بنابراین اولین گام برای او این است که مطلع شود که وضعیت موجود برای او متناسب است یا خیر.

گام دوم برای او این است که بفهمد چه انتخاب‌های دیگری برای اعمال، نگرش‌ها و مواضع و احساس‌ها وجود دارند. کدام‌یک باید آزاد شوند و کدام باید بیشتر مورد توجه و بررسی قرار گیرند.

آنگاه سومین گام آن است که ادامه دهد و تغییرات را ایجاد نماید. گاهی اوقات شخص متوجه می‌شود که آرام و مشکلات ناگهان ناپدید شده‌اند. گاهی نیز مردم متوجه می‌شوند که می‌بایستی در مراحل دوم و سوم تجدید نظر کنند و احتمالاً برخی چیزها را عوض نمایند.

مدیتیشن

پاک کردن کارما

در حالت مدیتیشن قرار بگیرید:

موقعیتی از زندگی‌تان را احساس کنید که برایتان خوشایند نیست.

الف) شانه‌هایتان را رها کنید تا در وضعیتی آرام قرار بگیرید.

ب) تصویر بزرگ‌تر این موقعیت چیست و چه انتخاب‌هایی در پیش روی شما قرار دارند؟ مدتی را صرف بررسی و غور در آن انتخاب‌ها بنمایید و سپس ببینید که کدام‌یک بیشتر برای شما خوشایند است.

ج) خودتان را مجسم کنید که تغییر می‌کنید و آن انتخاب‌ها را حقیقتاً واقعیت می‌بخشید.

د) انرژی‌های جدید را بسوی خود بکشانید و در جهت تازه شدن اقدام نمایید.

غلبه بر کارما

کارما اطمینان حاصل می‌کند که ما در مسیر تکامل کارما گام برمی‌داریم. گاهی ممکن است به نظر بیاید سرعت پیشرفت ما را کند می‌کند؛ اما شکاف‌های یادگیری ما را پر می‌نماید تا اینکه پایه‌ی بهتری برای تکامل بیشتری داشته باشیم.

تقریباً غیر ممکن است که در طول زندگی برای خودمان مقداری کارما به وجود نیاوریم و گرچه لازم نیست حتماً مقدار زیادی کارما جمع کنیم.

همان طور که آب تعادل و سکون خود را به دست می آورد. انرژی‌ها نیز تعادل و سکون را جستجو می کنند. برخی از راه‌های دستیابی به این تعادل از این قرارند:

۱- زمانی که چیزی را درک نمی کنید، ناحیه چاکرای قلب خود را باز کنید (شکل ۳) و اجازه دهید انرژی یا ملایمت به بیرون جریان پیدا کند. اجازه دهید احساسی که دارید برود و احساسات عمیق تری جای آن را بگیرد. گاهی اوقات ادراکات جدید و شگفت‌انگیزی پیدا می شود.

مدیتیشن

باز کردن چاکرای قلب برای فهمیدن

در حالت مدیتیشن قرار بگیرید:

چاکرای قلب خود را باز کنید و آنچه را که باید بفهمید طلب کنید.

۲- اگر کسی به اصطلاح «پا روی دم شما گذاشته» الگوی انرژی‌تان را طوری تغییر دهید که در دام آن نیفتید. انجام تنفس عمیق، متعادل کردن انرژی‌ها در درون و اطراف بدن شما، عوض کردن موضوع (در صورت امکان) و یا تنها ترک کردن صحنه می تواند مفید باشد. گاهی اوقات مقابله کردن سودمند است، اما می تواند مشکلات را تشدید نیز بنماید. زمانی که تنها هستید مدیتیشن زیر را انجام دهید تا بفهمید چرا باید عکس العمل شدیدی داشته‌اید.

مدیتیشن

احساسات اغراق آمیز

در وضعیت آرام قرار بگیرید:

دوباره آن احساس «اذیت شدن» را تجربه نمایید. به آن نقطه‌ای که بدنتان نسبت به آن واکنش شدید نشان داده است عمیقاً تنفس نمایید. این احساس را با اغراق همراه نمایید تا از آنچه در ورای احساساتان است اطلاع پیدا کنید. معمولاً نگاه کردن به اطلاعات پشت صحنه حالت منفی را پاک می کند.

۳- توجه داشته باشید که گاهی توافق و سازش ممکن نیست و شما و طرف مقابلتان باید توافق کنید که سازش نمایید.

مدیتیشن

توافق بر سر عدم سازش

در وضعیتی آرام قرار بگیرید:

در کدام بخش‌های زندگی‌تان لازم است که برای عدم سازش توافق نمایید؟

۴- سعی کنید بفهمید که حد و مرزهای مناسب برای شما کدام هستند. زمانی که بیشتر متوجه شویم که هر کس نسبت به افکار، احساسات و اعمال خود حق و اختیار دارد، وارد دوره‌ای با شکفتگی بیشتر شده‌ایم.

مدیتیشن

حد و مرزها

در وضعیت مدیتیشن قرار بگیرید:

الف) در کجاها حدود و مرزهای شما تعریف و تعیین نشده‌اند؟

ب) در کجاها به حدود خودتان توجه نمی‌نمایید؟

ج) در کجاها حدود افراد دیگری را درک نمی‌کنید؟

۵- مراقب باشید دیگران را تحقیر نکنید و گزرنه ممکن است همان وضعیت بر سر خودتان بیاید تا به تجربه درستی از موقعیت دست پیدا کنید.

مدیتیشن

معارض نبودن

در وضعیت مدیتیشن قرار بگیرید:

آیا نسبت به کس دیگری معترض هستید؟ آیا لازم است عمیق‌تر درک کنید که او چه چیزی را تجربه می‌کند، برای بهبود اصلاح وضعیت‌تان چه کاری می‌توانید بکنید؟

۶- کاری که پیش نمی‌رود به زور انجام ندهید.

مدیتیشن

ممانعت به وسیله اجبار و فشار

در وضعیت مدیتیشن قرار بگیرید:

گاهی اوقات ما سعی زیادی می‌کنیم تا کاری را به انجام برسانیم یا باعث اتفاق افتادن حالتی بشویم به جای اینکه دراییم چه چیز بهتری سعی دارد خود را نشان بدهد.

الف) سعی دارید چه چیزی را به زور تحمل کنید که پیش نمی‌رود؟ آیا می‌توانید از آن چشم‌پوشی نمایید؟

ب) با میل به چه چیز دیگر، سعی دارید جلوی چه چیز را بگیرید؟

۷- از کاه کوه نسازید و از کوه هم کاه نسازید.

مدیتیشن

کوه در مقابل کاه

در وضعیت مدیتیشن قرار بگیرید:

الف) چه چیزی را سعی دارید بزرگ‌تر از آنچه هست جلوه بدهید؟

ب) چه چیزی را انکار می‌کنید یا از چه چیزی می‌گریزید؟

۸- افکار و احساسات خود را متعادل نمایید. معمولاً با انجام این کار اعمال‌تان مناسب‌تر و سودمندتر می‌شوند.

مدیتیشن

هم‌سو کردن افکار، احساسات و اعمال

در وضعیت مدیتیشن قرار بگیرید:

الف) در کجا بین افکار و احساسات شما ناهماهنگی وجود دارد؟

ب) آیا وضعیتی وجود دارد که در آن گفتار و احساس‌تان با هم تناقض داشته باشند؟

۹- به خاطر داشته باشید که اگر شما احساس خوبی نسبت به خود داشته‌باشید و به خودتان احترام بگذارید، احتمال اینکه چنین احساسی را از دیگران دریافت نمایید بیشتر است. اگر شما خیلی خودخواه هستید، امکان این که واکنش متضادی را دریافت نمایید وجود دارد.

مدیتیشن

جلب و اکشن دیگران

در وضعیت مدیتیشن قرار بگیرید:

سعی کنید در مورد خودتان و نحوه مواجه شدن با زندگی خودتان احساس خوبی داشته باشید. بگذارید این احساسات در تمام بدن شما پخش شوند. این وضعیت می‌تواند در دادن شهادت و انگیزه برای بهتر بودن یا انجام بهتر امور به شما یاری برساند.

۱۰- در هنگام مدیتیشن گاه گاهی این سؤال را از خود پرسید: «امروز چه چیزی برای تعادل رساندن وجود دارد؟»

مدی تیشن

تعادل روزانه

در وضعیت مدیتیشن قرار بگیرید:

از خود پرسید که «امروز چه چیزی برای به تعادل رساندن وجود دارد؟» اگر چیزی به ذهنتان نرسید، به فکر خود اجازه جولان دهید. در چنین وضعیتی معمولاً چیزهای متعددی به ذهن انسان می‌رسد.

۱۱- کارما و مشکلاتی که می‌تواند از عدم عملکرد در موقع مقتضی حاصل شوند.

مدی تیشن

کارما یا عمل

در وضعیت مدیتیشن قرار بگیرید:

از خود پرسید که امروز چه اقدامی باید بکنید تا از ایجاد کارما جلوگیری کند؟

۱۲- هر گاه چیزها به نظر عجیب یا منفی می‌رسند، بخواهید هر آنچه که به طرف شما می‌آید به چیزهای خوب و هر آنچه که نیز از شما دور می‌شود، به چیزهای خوب مبدل شوند.

ایجاد کارما به صورت خود آگاه

اگر شخصی بخواهد چیز خاصی را به دست آورد، ایجاد آگاهانه کارما می‌تواند به او کمک نماید. این به معنی ایجاد انرژی است که از طریق تظاهر پیدا کردن می‌تواند به تعادل برسد. برای این کار می‌توانیم از طریق احساسات و امیالمان قصد ایجاد نماییم. مردم همیشه این کار را انجام می‌دهند، اگر چه معمولاً از چگونگی آن آگاه نیستند. درک این روند می‌تواند مفید باشد. در آن صورت شما خواهید توانست آگاهانه تصمیم بگیرید آنچه را که می‌خواهید بسازید. به عنوان مثال اگر کسی بخواهد معلم بشود باید:

۱- به این کار تمایل داشته باشد. موضوع جالب توجه این است که ممکن است شخص حتی این مسئله را تشخیص ندهد یا نزد خود به آن معترف نشود. تشخیص و اعتراف به تمایل به افزایش انرژی آن کمک می‌کند.

۲- اعمالی که شخص انجام می‌دهد باید به تحقق هدف منتهی شود.

انجام پله‌های یک و دو نیروی را پدید می‌آورد که به طریقی خود را بروز خواهد داد. چنانچه ساختار ژنتیکی، انرژی طالع و نیت الهی با هدف

مورد نظر تطابق داشته باشد، امکان بروز چنین جنب و جوشی وجود خواهد داشت.

با این وجود، چنانچه انرژی سازگار در ساختار ژنتیکی، نیروی طالع یا هدف الهی وجود نداشته باشد، تحقق نیت به زندگی بعدی موکول خواهد شد. به عنوان مثال یک شخص با اندامی نسبتاً ضعیف ممکن است برای آن که یک کشتی گیر بشود به مشکل بر بخورد یا اگر انرژی نجومی شخص به جای جنبه‌های فیزیکی بطرف جنبه‌های روحی و روانی متمایل باشد، مانع تظاهر یافتن انرژی خواهد بود. البته اگر نیروی سرنوشت این زندگی کاملاً متفاوت باشد، این موضوع نیز به نمر رسیدن آن هدف بخصوص را به تأخیر خواهد انداخت.

در بسیاری از موارد افراد کارهای خاصی را انجام می‌دهند که ظاهراً ارتباط خاصی به زندگی فعلی آنها ندارد. احتمالاً این اعمال از تمایلات زندگی گذشته آنها نشأت می‌گیرد.

در زیر به برخی از انواع مدیتیشن اشاره می‌شود که در تفحص این زمینه به شما کمک می‌کنند.

مدی تیشن

اکتشاف آرزوها و اهداف زندگی گذشته

در وضعیت مدیتیشن قرار بگیرید:

تا جایی ممکن راحت باشید.

الف) درباره تمایلی از زندگی گذشته سؤال کنید که در این زندگی بر روی آن کار می‌کنید.

ب) آیا مایل به تداوم آن هستید یا می‌خواهید آن را به چیز دیگر تبدیل کنید؟

ج) آیا تمایلی به تداوم و یا ترقی بخشیدن آن دارید؟ با انرژی آرزو / هدف هماهنگ شوید. آن را واقعاً تصدیق کنید. در جسم خود آن را حس کنید. با هر دم و بازدم خود به محل استقرار آن وارد شوید و با نفس خود به این انرژی‌ها توان ببخشید. انباشته کردن جسم‌تان با انرژی این آرزو و هدف می‌تواند آن را ارتقاء بخشد.

د) اگر مایل نیستید که به دادن انرژی به آرزو / هدف ادامه دهید، به فکر راه‌های دیگری برای استفاده از انرژی خود باشید. مثلاً اگر شما تمایل به ثروت و شهرت دارید و این خواسته شما به بار نمی‌نشیند، می‌توانید خواسته خود را به داشتن پول زیاد و مصرف عاقلانه آن معطوف کنید تا بتوانید نیروهای بالقوه خود را فعال ساخته و باعث شوید اندوخته این دنیا نمر دهد. وقتی هنگام آن می‌رسد که تصمیم بگیرید چه چیز را می‌خواهید تبدیل کنید و انرژی خود را به کجا هدایت کنید، ممکن است واقعاً آرزوی قدیمی را حس کنید و با افکار و احساسات خود و با تبدیل آنها به آرزوی هدف جدید، آن را تغییر دهید. این مسئله را در کالبد خود حس کنید و با نفس خود به آن نیرو ببخشید.

مدیتیشن ۲

آرزوهای جدید

در وضعیت مدیتیشن قرار بگیرید:

الف) اگر آرزو / هدف جدیدی هست که مایل هستید به انرژی تظاهر یافته خود وارد نمایید، آن را یادداشت کرده و آنقدر به آن نگاه کنید تا مفهوم دقیقی از آن در ذهن‌تان شکل بگیرد. به خاطر داشته باشید که در این حالت مشغول خلق نیروی کارمایی هستید.

ب) آرزو/هدف را در ناحیه پشت و بالای شبکه خورشیدی (منطقه تقدیر) حس کنید. آیا این آرزو/هدف در این منطقه طنین انداز می‌شود؟ در این صورت شما می‌دانید که انرژی برای تظاهر پیدا کردن در این منطقه وجود دارد.

ج) آرزو/هدف را به طور عمده در قسمت پایینی پشت سر خود (محل استقرار نیروی طالع) و کل سر خود حس کنید. تحقیق کنید که آیا نیروی نجومی در این منطقه طنین انداز می‌شود یا نه. ممکن است به وجود یک طالع‌بین متبحر نیاز داشته باشید. تا نمودار طالع تان را بررسی کند و ببیند که آیا تلاش شما را پشتیبانی می‌کند یا نه.

د) چندین راه برای بررسی تمایلات ژنتیکی وجود دارد.

۱- آیا اجداد شما کارهایی اینچنین یا شبیه به این انجام داده‌اند؟

۲- آرزو/هدف را در تمام جسم خود حس کنید. اگر بدن شما این تلاش را حمایت کند، احساس خوب و در حال توسعه یافتن را تجربه خواهید کرد. حتی ممکن است این تجربه با هیجاناتی هم توأم باشد. اگر بدن شما این تلاش را حمایت نکند، احساس کشیده شدن به عقب خواهید داشت. اگر چنین اتفاقی افتد، آرزو/هدف را از آن خارج کنید.

به منظور حداکثر کمک به آرزو یا هدف جدید بهره‌مندی از هر سه زمینه لازم است. در آخر می‌توانید در مورد آن فکر کنید و آن را به نور منطق رهنمون شوید. این مسئله می‌تواند شما را در طرح‌ریزی برنامه‌ها یاری رساند. اگر در ابتدا زمینه روانی را امتحان کنید معمولاً موانع آشکار خواهد شد. کار کردن با انرژی‌ها به این طریق بخشی از تکامل خود آگاه است که در آن شما کار با انرژی‌ها را برمی‌گزینید. مردم اغلب به صورت ناخود آگاه در جریان تکامل قرار دارند و احساس می‌کنند به طرزی گیج کننده‌ای به جلو رانده یا به عقب کشیده می‌شوند.

فصل پنجم

تولد مجدد و روابط

ما به تنهایی متولد نمی‌شویم در زندگی و مرگ‌هایمان نیز تنها نیستیم. بیشتر از آنچه که اکثر مردم حتی به فکرشان خطور می‌کند ارتباطات وجود دارد. ما بخشی از یک تماس و اتصال بزرگ‌تر هستیم که ورای هرگونه ارتباط شخصی است که با آنها آشنایی داریم. این فصل را ابتدا با بررسی آن اتصال‌های بزرگ‌تر آغاز می‌کنیم.

ارتباطات روحی: جفت‌های روحی

وقتی مردم از جفت‌های روحی صحبت می‌کنند، معمولاً منظور آنها جفت‌های جنسی است: یعنی شخصی که بتوانند با وی ارتباط جنسی و عشقی محکمی برقرار کنند: ولی جفت‌های روحی حقیقی همیشه در یک زندگی در کنار هم قرار نمی‌گیرند. در بسیاری از موارد آنقدرها هم به جنبه جنسی ارتباطشان علاقه‌مند نیستند. در یک ارتباط حقیقی با جفت روحی انرژی بسیار نیرومند است و طرفین در گسترش سطح انرژی خود تا سطوح جدید به یکدیگر کمک می‌کنند. بسیاری از اوقات جفت‌های روحی برای مدتی کوتاه مثلاً برای مدت چند سال فقط به خاطر گسترش رشد خود از طریق شدت انرژی‌هایشان با هم آشنا می‌شوند. تقریباً همیشه این جفت‌ها از

جنس‌های مخالف هستند تا بتوانند تطبیق‌هایشان را به تعادل برسانند. با این وجود در هر یک از زندگی‌ها ممکن است نقش‌های مذکر و مونث عکس هم باشند. جفت‌های روحی در زمان خواب در سطوح بالاتر به وفور یکدیگر را ملاقات می‌کنند و نوعی اتصال را در آن سطوح حفظ می‌نمایند.

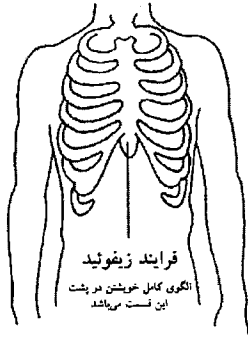
ممکن است ایجاد چنین ارتباطاتی هنگامی که جفت‌های روحی در کالبد فیزیکی قرار دارند بسیار دشوار باشد. اگر یکی از آنها کمی بیشتر رشد کرده باشد زمینه‌های رشد نیافته شخصی که کمتر رشد کرده مایه آزار و رنجیدگی‌اش دیگری خواهد شد. آن که بهره کمتری از انرژی‌هایش برده است احساس فشار مفرط خواهد کرد.

الگوی کامل خود

منطقه‌ای از انرژی در بدن ما و در پشت زیفوئید. (زائده استخوانی در قسمت انتهایی استخوان جناق سینه) قرار دارد که با شخصیت واقعی ما ارتباط دارد. از این عضو می‌توان به عنوان «تخم خویش» یا «الگوی کامل خود» که خواهیم شد یاد کرد. بنابراین انرژی‌های سرنوشت در این منطقه برجسته‌تر و غالب‌تر هستند (تصویر ۴).

وقتی ارتباطی عمیق بین شما و شخصی دیگر وجود داشته باشد، الگوی کامل خویش شما در ارتباط با آن ناحیه در شخص دیگر باعث ارتباط روحی بیشتر می‌شود و نیز این احساس که هر یک روحی جداگانه است. این حالت معمولاً وضوح بیشتری نیز به روابط می‌بخشد.

زمانی که شخص در نزدیکی (جوار) جفت روحی خود قرار دارد معمولاً این منطقه به ارتعاش در می‌آید.



شکل ۴. الگوی کامل خویش

مدیتیشن

وصل شدن به جفت روحی

در وضعیت مدیتیشن قرار بگیرید:

- الف. بر روی منطقه‌ای که در پشت زیفوئید قرار دارد متمرکز شوید. بگذارید تا ارتباطتان با انرژی آن کسی که واقعاً هستید تماس برقرار شود.
- ب. سپس بخواهید انرژی جفت روحی خود را احساس کنید. آیا این شخص را در این زندگی می‌شناسید؟
- ج. آیا این شما هستید که در رشد از جفت روحی خود پیشی گرفته‌اید یا بالعکس.

د. احساس توازن و ارتباط بین خود و جفت روحی خود را بخواهید.
بخواهید تا آن آرامش شکفته شده وجود هر دوی شما را پر کند.

ارواح دوقلو

ارواح دو قلو بسیار شبیه به هم و معمولاً هم جنس هستند. گاهی اوقات جداول طالع آنها چنان در یک خط قرار می گیرد که هر دوی آنها در زمانی مشخص کار یکسانی را انجام می دهند. آنها ممکن است حتی سالیان سال از وجود دیگری آگاه نشوند. اگر یکی از دوقلوها به رشد برسد، رشد دوقلوی دیگر خود بخود تقویت می شود.

معمولاً ارتباطی قوی بین زندگی گذشته دوقلوها با آنها وجود دارد و امکان تجربه مشترک شرایط دشوار باعث ایجاد حس اعتماد بین دوقلوها می شود. وقتی این اشخاص همدیگر را ملاقات می کنند، بلافاصله حس مشترک اعتماد و درک متقابل احساس می شود. اگر آنها زن باشند ممکن است این شباهت و اتفاق را در نحوه مرتب کردن آشپزخانه ها، گنجه ها و کمدهای خود ببینند. به عبارت دیگر سازماندهی زندگی آنها یکسان خواهد بود.

اعمال آنها چه در مورد زنان و چه در مورد مردان به طرز قابل ملاحظه ای مشابه و در برخی مواقع عیناً تکرار می شود. اگر این ارتباط بین مردان باشد، هم شغل و هم نحوه انجام آن در بین آن دو از شباهت برجسته ای برخوردار خواهد بود.

مدی تیشن

اتصال به روح دوقلوی خود

در وضعیت مدیتیشن قرار بگیرید:

الف. آیا شما روح دوقلویی دارید؟

ب. روح دوقلوی شما مشغول انجام چه کاری است؟

ج. کدام یک از الگوی این زندگی بیشتر لذت می برد، شما یا روح دوقلویتان؟

د. توازن میان خودتان را حس کنید و بخواهید که این توازن مملو از آرامش شده و شکفته بشود.

خانواده های روحی

یک خانواده روحی ممکن است متشکل از چندین هزار انسان باشد. شما ممکن است بارها و بارها در جریان تناسخ در قالب این ارواح قرار بگیرید که گاهی اوقات این مسئله در جریان ارتباطات حمایتگرانه و آرام رخ می دهد و گاهی اوقات در جریان آموزش های سخت فرا گرفته می شود. شما خواهید آموخت تا پدر، مادر، خواهر، برادر، کودک باشید و یا اینکه انواع مختلفی از روابط چون عاشق بودن یا همسر بودن را تجربه کنید. نهایت امر این است که شما بیاموزید که چگونه از جمیع جهات با اشخاص دیگر ارتباط برقرار کنید؛ بنابراین متوجه خواهید شد که والدین شما بچه ها یا خواهر و برادر شما بوده اند یا این که در زندگی گذشته امکان ازدواج بین شما وجود داشته است. این مسئله شباهت بسیاری به خاله بازی بچه ها دارد: «امروز نوبت منه که مامان بشمه یا نوبت منه که بچه / همسر بشمه».

این نوع از پرکردن نقش‌های یکدیگر که شامل امور آموزشی، کنترل‌شدن یا ارتباطات رئیسی و مرئوسی و به طور کلی تمامی انواع روابط ممکن می‌شود، بارها و بارها در بین خانواده‌های روحی به وقوع می‌پیوندد تا ما در نهایت بتوانیم یک ارتباط قوی بین‌المللی در سطح روحی با یکدیگر برقرار کنیم. ما می‌آموزیم که تجربه کنیم و اشکال مختلفی از عشق را در بین خود تقسیم نماییم.

در چنین شرایطی اگر شخص یا اشخاصی جلوی رشد خود را بگیرد، جلوی رشد تمام افراد خانواده روحی را گرفته است. چنانچه شخصی از رشد چشمگیری برخوردار باشد میزان انرژی کل خانواده روحی را ارتقاء می‌بخشد و از این رو بر دیگری تأثیر می‌گذارد.

گاهی اوقات اعضای یک قبیله قدیمی‌تر و آگاه‌تر همگی در یک خانواده تناسخ می‌یابند و در تلاش برای کمک به پیشرفت همدیگر یا خانواده‌های دیگری به آنها ملحق می‌شوند. آنها ممکن است در بقیه مدت این زندگی ارتباط کمی با افراد گروه خود داشته باشند و یا اصلاً ارتباطی نداشته باشند، ولی در جریان تناسخ بعدی دوباره به هم خواهند پیوست تا به رشد دوجانبه خویش بپردازند؛ در حالی که تناسخ مبلغان خود را کامل نموده‌اند. اگرچه به نظر می‌رسد تلاش انجام شده در جریان تناسخ مبلغان کمی به اعضای خانواده نکرده است، منافی است که به انسانیت رسیده، رشد درونی و برونی آن خانواده را ارتقاء می‌بخشد. در جریان این تناسخ فرد مبلغ ممکن است احساس کند که در جایگاه حقیقی خود نیست و یا در خانواده جدید احساس غربی کند. با این وجود، این شخص مقصودی را دنبال می‌کند و می‌داند که بودنش در آن شرایط درست است.

گروه‌های روحی

در گروه‌های روحی هر یک از اعضاء برنامه‌ای اضافه بر سازمان خواهند داشت؛ خواه این برنامه نقش رهبری باشد، خواه ارتقای آگاهی روحی، یا شکل دیگری از فعالیت گروهی. هدف آنها سرعت بخشیدن به تکامل افراد روی کره زمین می‌باشد. بسیاری از اوقات این افراد کارمایی باورنکردنی میان خود ایجاد می‌کنند که پیش از آن که حقیقتاً بتوانند به عنوان یک واحد با هم کار کنند باید برطرف گردد. این گروه‌ها ممکن است در یک زندگی در نقش‌های دولتی ظاهر شوند، در زندگی دیگر به کار سرگرم کردن مردم اشتغال داشته باشند و در زندگی دیگر در سیستم آموزشی مشغول فعالیت شوند. حتی ممکن است برخی از زندگی‌های خود را در پست‌های نظامی سپری کنند. هدف اصلی آن‌ها رشد و تکامل دیگران بوده و رشد خودشان در درجه دوم قرار دارد.

بسیاری از این افراد از سیارات دیگری آمده‌اند و اگر چه در ارتباط متقابل با خانواده‌های روحی و قبیله‌های روحی خواهند بود، ولی نقش اصلی آنها در کنار گروه دیگری است.

قبیله‌های روحی

قبیله‌های روحی از چند خانواده روحی تشکیل یافته‌اند که ممکن است در هر قبیله متفاوت باشند. یکی از مهم‌ترین نقش‌های آنها انتشار توانایی یا استعدادی خاص است.

بیشتر زندگی‌های ما در ارتباطات سپری می‌شوند. خوب، بد و بی‌تفاوت. ما کاملاً عاجز و ناتوان متولد می‌شویم و نیازمند مراقبت دیگران هستیم. برخی افراد قبل از مرگ به چنین حالتی مبتلا می‌شوند. عموم که قبل از مرگش مدت مدیدی طعم بیماری و ضعف را چشیده بود می‌گفت:

«بسیاری از افراد دوبار در طول زندگی بجه می‌شوند: در آغاز و در پایان آن». ما با قرار گرفتن در حالت وابستگی، دریافت را می‌آموزیم و با مراقبت از افراد ناتوان، محبت و بخشیدن را می‌آموزیم.

وابستگی متقابل به انحاء مختلف، قطعاً بخشی از زندگی ماست. مراحل مختلفی از ارتباط وجود دارد. وابسته بودن در مقام یک نوزاد، بجه، نوجوان، جوان، میانسال و کهنسال. ولی مراحل از آگاهی نیز وجود دارند که ارتباطی با سن افراد ندارند. این آگاهی با مسئولیت سروکار دارد و چیزی است که ما به طرق مختلف آن را می‌آموزیم و تجربه می‌کنیم.

پیوند با زندگی سابق

هنگامی که با هر شخصی ارتباط متقابل معنی‌داری برقرار می‌کنیم - خواه مثبت باشد خواه منفی - از سوی زندگی یا زندگی‌های قبلی با ما نوعی پیوستگی دارد. درک چگونگی این پیوستگی می‌تواند ما را در غلبه بر بسیاری از مصائب و غنا بخشیدن به روابط فی ما بین یاری رساند.

مکتوبات آکاشیک

«آکاشاه یک لغت سانسکریتی است و به یک ماهیت اولیه و پایه اطلاق می‌شود که وقایع زندگی‌های ما در آن درج می‌گردد.

اطلاعات ثبت شده در آکاشا اعمال، امیال، امیدها، رؤیاهای تمام زندگی شما و تمام عکس‌العمل‌هایتان را دربرمی‌گیرد. این موضوع شامل زندگی‌های گذشته هم می‌شود. آنچه که بوده و آنچه که مقدر است با زندگی فعلی باشد. همچنین شامل آینده‌های احتمالی و تقدیرهای آنها نیز می‌شود. این یادداشت‌ها حاوی اطلاعاتی نیز در مورد کل تکامل فرد می‌باشد.

مکتوبات آکاشیک سه بعدی هستند، اما معمولاً مانند صفحه تلویزیون به صورت دو بعدی دیده می‌شوند. می‌توان آن را به بالا، پایین و طرفین حرکت داد. اما تماشای عمیق‌تر این مکتوبات بعد سومی را نیز ایجاد می‌کند و نشان می‌دهد که در «پشت» صفحه اتفاقاتی در حال وقوع است. این شیبه صفحه‌های زمینه پشت است که نمایش داده می‌شود با این تفاوت که تصویری از آن هم بزرگ‌تر را شامل می‌شود. این زمینه‌های دیگر عبارتند از

فصل ششم

انرژی خانواده، جامعه، مذهب، نژاد و کشور. همچنین یک خط یا رشته از تداوم وجود دارد که زیربنای مکتوبات آکاشیک است که تمام زندگی‌ها و زمان طی شده میان آنها را به هم وصل می‌کند. همین تداوم خطی است که حاوی تمام اطلاعات می‌شود؛ آنچه آموخته‌می‌شود، آنچه از لحاظ کارمایی می‌بایست متعادل گردد همچنین شخصیت زیربنایی فرد.

هر فرد مکتوبات آکاشیک خاص خود را دارد که آن حاوی تصاویری است که اعمال او را نشان می‌دهد، احساسات را منتقل کرده و تمام ارزش‌های آن زندگی را آشکار می‌سازد. همچنین چیزهایی را نشان می‌دهد که می‌بایستی انجام می‌شدند اما نشدند؛ بنابراین این چیزهایی کامل نشده به حفظ تداوم زندگی می‌پیوندند و آنقدر اطراف شخص، «معلق» می‌مانند تا کامل بشوند.

می‌توان از درجهٔ مدیتیشن، یا مکاشفه به این مکتوبات نگریست. گاه اطلاعات در رؤیا دریافت می‌شود. می‌توان در تماشای این مکتوبات مانند فیلم به جلو و عقب حرکت کرد یا آن را متوقف نمود و نیز می‌توان برای احساس کردن عمیق‌تر آنها انرژی‌شان را بالا برد.

رنگ‌ها

بعضی از صحنه‌های مکتوبات آکاشیک با چنان رنگ‌های روشن و واضحی دیده می‌شوند که گویی الان در حال اتفاق افتادن هستند. این موضوع می‌رساند که این بخش خاص از زندگی کامل و عمیق سپری شده است و در طول آن مدت آگاهی فراوانی بدست آمده است. اگر آن زندگی خاص بدون آگاهی زیادی سپری شده باشد، پس زمینه‌ای از رنگ قهوه‌ای مایل به قرمز دیده خواهد شد.

گاهی نیز یک پس‌زمینه با رنگی غالب دیده می‌شود که مربوط به انرژی‌هایی که شخص با آنها کار می‌کند می‌شود. وقایعی که به رنگ ملایم و کم‌رنگ هستند، کامل شدن کارما یا رشد را می‌رسانند و یک اتصال روحانی با آنها وجود دارد. گاهی اوقات وقایع گذشته پس‌زمینه‌ای رنگ بنفش تیره دارند؛ گاهی نیز پس‌زمینه‌ای به رنگ طلایی صیقلی وجود دارد که نشانگر وقایع آینده است.

فرا فکنی (Bleedover)

در طی سیر تکاملی ما، گاه موقعیت‌ها یا موضوع‌های خاصی به طرز عمیق‌تری در حافظهٔ آکاشیک ما ثبت می‌گردد و یا خود ما با هدایت انرژی اضافی به سوی وقوع آنها اراده می‌کنیم که در مکتوبات آکاشیک ما قرار بگیرند. این کار بسیار شبیه یک فیلم عکاسی است که قسمتی از تصویر آن بیش از حد ظاهر شود. و این سبب آن چیزی می‌گردد که می‌توانیم «تراوش کردن» یا نشست کردن این تغذیه‌ها یا مواضع خاص به درون زندگی‌های دیگر بنامیم.

معنای آن این است که نیروی این وقایع بر زندگی‌های آینده اثر می‌گذارد. به عنوان مثال اگر کسی با وحشت و ترس زیاد غرق بشود، در آینده از آب و غرق شدن خواهد ترسید؛ اما اگر همین شخص از مرگ استقبال کند دیگر چنین اتفاقی نخواهد افتاد.

این نمونه‌ها را نمی‌توان نمونه‌های کارمایی به معنای معمول آن دانست اما به هر حال آنها با نیرویشان می‌توانند بر بسیاری از زندگی‌های آینده اثر بگذارند و تا زمانی که شخص به آن پی ببرد و خود را از آن خلاص کند همچنان به تأثیرگذاری ادامه خواهند داد. در این موارد خلاص شدن از آن پدیدهٔ تراوش است، که انرژی فرد را به تعادل می‌رساند. برای خلاصی از برخی اثرات عمیق یا «نورخوردگی زیاد» شخص فقط می‌تواند زندگی‌های

بیشماری سپری کند تا این که اثر آن از بین برود. در مواردی دیگر نیز وقایعی فوق‌العاده ممکن است شخص را آگاه کند و آن اثرات را خنثی نماید. راه دیگر آن رسیدن به قدرت و شناخت از طریق بازگشت به زندگی‌های گذشته است.

دلبستگی

دلبستگی بیش از حد به افراد یا چیزها سبب تیره و مبهم شدن مکتوبات آکاشیک می‌گردد. تماشا کردن بیش از اندازه تلویزیون یا این که عموماً از زندگی به جای شرکت کننده بودن، یک تماشاگر باشیم می‌تواند نیروی حیاتی را تضعیف نماید.

به طوری که اثرات مثبت بر روی این مکتوبات قرار نمی‌گیرند. گویی هدف از تعدادی از زندگی‌ها این خواهد بود که بعداً تکرار شوند زیرا انرژی کافی به ماده توسعه نیافته است.

زندگی خیالی

گاهی اوقات پوششی از وقایع حقیقی وجود دارد، به طوری که نماینده تخیل شخص از زندگی می‌باشد. زمانی که کنترل یک واقعه بیش از حد مشکل است، ممکن است که شخص آن را متفاوت با آنچه که بوده مجسم کرده باشد. این تجسم لایه و پوششی را تشکیل می‌دهد که می‌بایستی روزی از طریق آگاه شدن از زندگی‌های گذشته با اطلاع یافتن از یک واقعه مشابه در آینده بر طرف گردد.

به عنوان مثال اگر شخص در یک زندگی تصور کند که خیلی موفق بوده یا خیلی مورد علاقه دیگران بوده است در حالی که واقعیت چنین نباشد، آنگاه در همان زندگی یا در یکی از زندگی‌های آینده مجبور خواهد شد که

شرایط را با دید بازتری ببیند. چنین شخصی می‌بایست متوجه بشود که دیدگاهش دقیق نیست. آموختن این درس می‌تواند بسیار دردناک باشد.

عکس این موضوع نیز می‌تواند صحیح باشد. ممکن است شخص خود را بسیار پایین‌تر و پست‌تر از آنچه که واقعاً هست پندارد؛ اما سرانجام وی به ارزش‌های خودش پی خواهد برد.

موضوع جالب در تولد مجدد و تناسخ این است که کیفیت‌هایی نظیر عشق و محبت، ثابت قدم بودن، تحمل و بردباری، درک، قدرت بخشیدن به خود و دیگران، خوب بودن، کنترل انرژی‌هایی که بر وی اثر می‌گذارند و هماهنگ بودن با یک قدرت برتر بیشتر در تکامل و رشد کلی فرد محسوب می‌شوند تا در شهرت و معروفیتی که از نظر انسان‌ها به دست می‌آید.

به عنوان مثال شخصی که آموخته به طور غیر مشروط و سالم و بدون تعلق و وابستگی عشق بورزد ممکن است به اندازه کسی که به کشوری حکمرانی می‌کرده یا چیزهای مفیدی اختراع کرده است یا حتی بیش از او دستاورد کسب کرده باشد. به این خاطر می‌گوییم «ممکن است» که حقیقتاً نمی‌توانیم درباره آنچه مردم در زندگی‌هایشان می‌آموزند و به دست می‌آورند قضاوت کنیم. اما می‌بایست به خاطر داشته باشیم که هر گونه کیفیت کسب شده‌ای از زندگی‌های قبلی می‌تواند تا زندگی‌های بعدی تداوم پیدا کند.

به دست آوردن اطلاعات از مکتوبات آکاشیک

فرد از راه‌های بسیاری می‌تواند درباره گذشته اطلاع کسب کند. برخی از آنها عبارتند از:

۱- بازگشت القایی: این حالت می‌تواند به وسیله خود شخص یا دیگران در حالت هوشیاری کامل به وسیله هیپنوتیزم ایجاد شود. معمولاً شخص در

این حالت به درون خویش فرو می‌رود. در این حالت شخص ممکن است وقایعی حقیقی یا سمبولیک یعنی نمادهایی از وقایع را ببیند.

۲- بازگشت آتی: این حالت ممکن است در هر زمانی اتفاق بیفتد و تمایل دارد که آگاهی معمولی فرد را معمولاً برای مدتی کوتاه تحت الشعاع قرار دهد.

۳- تغییر آتی صحنه: در این وضعیت تمام اطاق و فضا عوض می‌شود و صحنه‌ای از یکی از زندگی‌های گذشته فضا را پر می‌کند. شخص علاوه بر آن که خود را به عنوان جزئی از صحنه می‌بیند، تغییراتی را نیز تجربه می‌کند.

۴- ممکن است صحنه‌ای جدا از خود شخص ظاهر شود. این وضعیت نیز بر فضای معمولی غالب می‌شود. این حالت همچنین زمانی اتفاق می‌افتد که شخص صورتی از زندگی‌های گذشته را بر روی صورت فعلی یک نفر می‌بیند یا ممکن است صحنه‌های مبهم دیگری دیده شود.

۵- برخی دیگر ممکن است زندگی‌های گذشته خود را ببینند یا احساس کنند.

۶- رؤیاهای در موارد بسیار زیادی اطلاعاتی از زندگی‌های گذشته را در خود دارند. دیدن دوره‌ی زمانی متفاوتی در خواب می‌تواند بیانگر یکی از زندگی‌های گذشته باشد.

۷- برخی طالع شناسان قادرند زندگی‌های گذشته را بر اساس پیکربندی‌های سیاره‌ای شناسایی نمایند.

۸- دریافت‌های روانی یا شهودی.

۹- تفسیر کردن رفتار، علائق، یا نفرت‌هایی که در ظاهر ارتباطی با زندگی حاضر ندارد.

۱۰- از خودمان سؤال پرسیم یا از دیگران بخواهیم از ما سؤال کنند. ممکن است این به نظر برسد که پاسخ‌ها از «هیچ‌جا» می‌آیند.

زندگی‌های ما مانند یک هولوگرام است و اگر چه ممکن است توجه ما تنها به یک زمینه معطوف باشد، اما با قصد و نیت خود می‌توانیم نیتمان را به یک زمینه دیگر معطوف نماییم. این موضوع به ما امکان می‌دهد تا زمینه‌های مختلفی را در آگاهی تجربه نماییم. هر چه که آگاهی فرد بیشتر توسعه یابد، نه تنها وی بهتر می‌تواند به گذشته و آینده دسترسی پیدا کند، بلکه می‌تواند زمان حال را نیز در سطح عمیق‌تری ببیند.

تغییر مکتوبات

مکتوبات آکاشیک غیر قابل تغییر نیستند و می‌توان در آنها تغییر ایجاد کرد. درحقیقت آنها دائماً از آنچه که می‌آموزیم و انجام می‌دهیم تأثیر می‌پذیرند.

زمانی که شخصی پس از یک زندگی دوباره زندگی می‌کند، درک و رشد ایجاد شده در طی سالیان و زندگی‌های متوالی می‌تواند حتی تغییرات بزرگتری را سبب شود. خود وقایع فیزیکی قابل تغییر نیستند اما احساسات، نگرش‌ها، نیت‌ها، و افکار همگی قابل تأثیر پذیری می‌باشند. همچنین می‌توان بر اعمال یا وقایعی که هنوز اتفاق نیافته‌اند اثر گذاشت.

هر بار که شما تغییر می‌کنید، نه تنها الگوهای انرژی‌تان عوض می‌شود، بلکه انرژی دیگر کسانی که از تغییر شما اثر پذیرفته‌اند نیز تغییر می‌کند. در حقیقت این موضوع می‌تواند در هزاران نفر اثر بگذارد و بالعکس از تغییر دیگران شما هم تغییر می‌کنید.

دیدن مکتوبات آکاشیک

در زیر چند مدیته‌ش را برایتان می‌گویم که می‌توانند برای درک و به کار بستن این انرژی جهت قرائت مکتوبات آکاشیک مفید واقع شوند:

مدی تیشن ۱

نگاه کردن به مکتوبات آکاشیک

در وضعیت مدیتیشن قرار بگیرید:

مرکز پیشانی تان را ماساژ دهید. آن ناحیه را باز کنید تا به انرژی اجازه دهید به آرامی از میان آن جریان پیدا کند. احساس شناور بودن و فرورفتن در کف اطاق را همزمان تجربه کنید. این حالت سبب یک آگاهی دوگانه می شود که کمک می کند آگاهی کنونی تان را هم زمان با دیدن مکتوبات آکاشیک حفظ نماید.

بدن تان را از رنگ آبی پر رنگ یا بنفش تیره پر کنید. احساس کنید که آگاهی تان باز می شود. بخواهید تا مندرجات آکاشیک را از طریق مرکز پیشانی تان نگاه کنید. هم زمان با آن، آگاهی را به درون بدن تان بکشید تا اینکه بتوانید انرژی را نیز احساس کنید.

هر تصویری را که ممکن است ببینید تماشا کنید و به هر احساسی که ممکن است بروز یابد توجه نمایید. درباره آنها قضاوت نکنید، زیرا سبب می شود از آن حالت خارج شوید. بگذارید کاملاً در این تجربه غرق بشوید تا نهایت اطلاعات ادراک را از آن دریافت نمایید.

اگر چه برخی از مردم حقیقتاً صحنه هایی را می بینند، اما برخی دیگر نیز ممکن است صحنه ها و عملیات را حس کنند یا احساس نمایند. بسیاری از اوقات حس کردن یا احساس کردن سبب درک بهتر و بزرگ تری از وقایع می شود.

الف) از مکتوبات آکاشیک بخواهید تا یک واقعه یا ارتباط خاص را که شما به آن علاقه مند هستید به شما نشان دهد.

ب) می توانید از این مکتوبات بخواهید چیزی از گذشته را به شما بدهند که برایتان در زندگی کنونی اهمیت فراوانی دارد. پس از پایان کار اگر دوست داشته باشید می توانید یادداشت هایی بردارید تا بعداً بتوانید دوباره به آنها مراجعه نمایید. گاهی اوقات اطلاعات بعدی هفته ها، ماه ها یا سال ها بعد به دست می آید.

ماهچه های خود را بکشید و بدنتان را حرکت دهید تا این که کاملاً به آگاهی کنونی تان بازگردید.

مدیتیشن ۲

توسعه آگاهی از مندرجات آکاشیک

در وضعیت مدیتیشن قرار بگیرید:

آگاهی تان را بر روی مرکز پیشانی، پشت استخوان جناغ سینه و پشت ناف متمرکز نمایید. مدتی ساکت بنشینید یا دراز بکشید تا این نواحی توجه تان را دریافت نمایند. پرسید که اکنون چه چیزی را در آکاشا در مندرجات مربوط به خود ثبت می کنید؟ بگذارید پیام ها، افکار یا احساسات شکل بگیرند. فرصت کافی به آنها بدهید تا به آگاهی تان وارد شوند.

سپس خوب ریلکس شده و ماهچه های خود را بکشید و دوباره بدنتان را حرکت دهید. یادداشت بردارید.

مدیتیشن ۳

تغییر دادن مندرجات

در وضعیت مدیتیشن قرار بگیرید:

(الف) بر روی مرکز پیشانی و پشت زائدهٔ زیفوئید تمرکز کنید.

(ب) به کسی فکر کنید که آن طور که مایلید ارتباط خوبی با او ندارد.

(ج) اراده کنید یکی از زندگی‌های گذشته را ببینید یا حس کنید که با وضعیت حاضر ربطی داشته باشد. چه چیز آموختی از آن می‌آموزید؟ در آن موقعیت چه مسئولیتی دارید؟

(د) تقاضای بخشش کنید یا بخشش را از خود نثار کنید. هر کدام که مناسب است خودتان و موقعیت موجود را از رنگ بنفش کم‌رنگ و عشق به شفا و رحمت پر کنید.

مندرجات آکاشا مربوط به آینده

هر بار کاری را که انجام می‌دهید یا به چیزی فکر می‌کنید یا چیزی را احساس می‌کنید، اثراتی را به سوی آینده‌های احتمالی‌تان می‌فرستید. خواسته‌ها و رؤیاهای برآورده نشده در این زندگی با ترس‌هایی که در این زندگی حل نشده باقی مانده‌اند همگی بر آینده اثر می‌گذارند.

مدیتیشن

اثر گذاشتن بر آینده

در وضعیت مدیتیشن قرار بگیرید:

(الف) بر روی شبکهٔ خورشیدی و مرکز پیشانی‌تان تمرکز کنید.

(ب) بپرسید که چگونه می‌توانید بر مندرجات آکاشیک اثر مثبت بگذارید.

(ج) بپرسید که در حال حاضر چگونه بر آینده اثر منفی می‌گذارید.

(د) با شناختن الگوهایی که مطلوب‌تان نیست و جایگزین کردن انرژی خلاق‌تر به جای آن، می‌توانید تغییرات ایجاد نمایید.

خطراتی از آینده

گاهی بدن و ضمیر نیمه‌آگاه ما از خود ما بیشتر می‌دانند. به نظر می‌آید که آنها آنچه را که ممکن است در آینده اتفاق بیفتد و خطراتی که ممکن است آن واقعه را به وجود بیاورد حس می‌کنند. اگر این واقعه ناخوشایند باشد ممکن است بدن یا ضمیر نیمه‌آگاه سعی کند جلو وقوع آن را بگیرد و اگر واقعه‌ای خوشایند و مطلوب باشد بدن و ضمیر نیمه‌آگاه از آن استقبال خواهند نمود.

کسانی که از موفقیت می‌ترسند ممکن است در جریان کنکاش خود دربانند که خود از قبل مانع موفقیت خود می‌شوند یا زمانی متوجه می‌شوند که دیگر برای تغییر مسیر دیر است.

مدیتیشن

بررسی ضمیر نیمه آگاه

در وضعیت مدیتیشن قرار بگیرید:

الف) به درون بدن تان به ناحیه ناف و ناحیه شکم بروید. تنفس خود را به درون این ناحیه هدایت کنید.

ب) از آن بپرسید که درباره آینده چه چیزی می‌داند که شما نمی‌دانید.

ج) آیا این موضوع به تظاهر یافتن وقایع آینده کمک می‌کند یا مانع آن می‌شود؟

د) اگر لازم است با ضمیر نیمه آگاه خود مذاکره کنید.

به خاطر داشته باشید که تلاش بیش از حد نیز مناسب نمی‌باشد. پر کردن خود از شادی و عشق علاوه بر دیگر کیفیت‌های خوب، به مثبت کردن و مفید کردن تمام اعمالمان کمک می‌کند و از هرگونه تمایل به اضطراب و نگرانی می‌کاهد.

قطعاً لازم است که از این فرایند آگاهی داشته باشید، اما نگرانی بیش از حد در مورد آینده بر کیفیت زندگی امروزان اثر می‌گذارد و آن را محدود می‌کند.

فصل هفتم

بازگشت

تمام آنچه که شما در زندگی‌های گذشته آموخته‌اید یا انجام داده‌اید هنوز با شماست. مقداری از آن عمیقاً درون انرژی آکاشیک زندگی‌هایتان مدفون شده است و مقداری نیز بسیار قابل دسترسی و استفاده می‌باشد. انجام بازگشت کمک می‌کند تا:

۱- توانایی‌ها و استعدادهایی را که از زندگی‌های گذشته به ما رسیده‌اند بشناسیم و در صورت مناسب بودن آنها را به این زندگی بیاوریم و استفاده کنیم.

۲- با شناخت ارتباطات گذشته روابط بهتری ایجاد نماییم.

۳- درکی از جاودان بودن به دست بیاوریم و به این ترتیب اهمیت بیشتری به این زندگی ببخشیم.

۴- زندگی کنونی را بهتر بشناسیم.

۵- انرژی‌های مسدود شده را آزاد نماییم.

۶- از نگرش‌ها و مواضعی که ممکن است باعث بهبود یا عقب نگاه داشتن این زندگی شوند آگاه شویم.

۷- برترس هایمان غلبه نماییم (مانند مرگ، آب و غیره).

۸- پدیده «تراوش» را بشناسیم (انرژی‌های وقایع پر قدرتی که لاینحل مانده‌اند و ممکن است در زندگی‌های دیگر دخالت نموده یا ممانعت ایجاد کنند).

۹- دیگر آگاهی‌ها و کیفیت‌های بودن را تجربه کنیم.

۱۰- درباره چیزهای گذشته تحقیق نماییم.

در هنگام بازگشت، مردم مفهوم «خود» را در زندگی‌های گذشته احساس کرده و مفهوم ابدی بودن این «خود» را در موقعیت‌های متفاوت می‌فهمند. کالبدها تفاوت دارند، اما حس تداوم فردیت آرامش بخش است حتی اگر وضعیت در گذشته یا حال متفاوت باشند. مثلاً یک خانم کوتاه قد زمانی را به خاطر آورد که یک سرباز بلند قد پرتغالی بود.

واکنش به بازگشت

گاه برخی از بازگشت‌ها (بدون هیپنوتیزم) به مردم دریافت‌ها و بینش‌های زیبایی از خودشان بخشیده است و گاه بینش‌هایی دردناک، اما در هر صورت زمانی که سبب درک روشن‌تر و عمیق‌تر شود همیشه زیبا خواهد بود. بازگشت‌های دیگر نیز به نوبه خود جالب و مفید بوده‌اند.

زمانی که کس دیگری زندگی‌های گذشته شما را می‌خواند ممکن است اطلاعات مفیدی در آن موجود باشد، اما معمولاً این اطلاعات آن معنای عمیقی را که بازگشت برای فرد تجربه کننده آن داشته ندارد. این به مردم امکان می‌دهد تا خودشان وقایع در دوباره تجربه کنند، احساساتشان را دوباره زنده کنند و از افکارشان در آن زمان اطلاع پیدا کنند؛ و همچنین از

واکنش‌های حاضرشان آگاه شوند. این یک آگاهی دوگانه است؛ آگاهی هم از زندگی گذشته و هم از آنچه که در زندگی حاضر می‌گذرد. هیپنوتیزم می‌تواند سودمند باشد و مردم گاهی اوقات بازگشت را به خاطر می‌آورند، اما احساسات و تجربه حاصل از آن معمولاً خیلی عمیق نیستند.

دیدن برخی از تغییراتی که بر اثر بازگشت ممکن شده‌اند همیشه لذت بخش می‌باشد. در زیر تعدادی از واکنشهایی که در بین مردم مشترک بوده است آورده می‌شود.

خانم ه.ج می‌نویسد:

«بازگشت‌های من یک احساس آرامش عمومی به من داده‌اند؛ احساس کردن بخشی از جریان پیشرفت مداوم به سوی وحدانیت خداوند. نوعی احساس موافقت وجود دارد که وقایع طبق نقشه و برنامه الهی پیش می‌روند. بازگشت‌ها هم در فهم دلیل وضعیت‌های خانوادگی (مانند کودک ناسازگار) و چگونگی جلوگیری از تکرار اشتباهاتم در این زندگی کمک بزرگی بوده‌اند. و هم در دانستن این امر که قبلاً رابطه خوبی میان من و شوهرم وجود داشته است و در آموختن راه‌هایی برای آنکه بتوانم دوباره در این زندگی با هم کارکنیم. همچنین در شناخت و درک هر یک از شخصیت‌هایم به من کمک نمود.

درک و برداشت من از قانون مکتوب عوض شده است و دریافت‌ام که قانون جهانی نیز باید راهنمای من باشد. من دریافت‌ام که نمی‌توانم به جای دیگران تصمیم بگیرم یا آنان را کنترل کنم. دریافت‌ام که به بچه‌ها آزادی بیشتری می‌دادم. اگرچه هرگز از مرگ نرسیده‌ام آرزو می‌کنم کاش همه می‌توانستند چنین موجود دوست داشتنی‌ای را مانند من دوباره تجربه کنند. ک در این صورت دیگر هیچکس از مرگ نمی‌ترسید. بازگشت‌ها در برخورد سازنده با کارما کمک بزرگی به من نمودند.

۴۰. می‌نویسد: «از زمانی که درباره زندگی‌های گذشته‌ام اطلاعاتی پیدا کردم، درک بهتری از خودم در این زندگی به دست آورده‌ام. اکنون من قادرم خود را آن‌گونه که هستم بپذیرم و درک می‌کنم که چرا این‌گونه هستم. اکنون که بسیار بیشتر احساس آزاد بودن می‌کنم، به نوعی حس می‌کنم که به جای زندگی در گذشته قادرم برای خودم و برای امروز زندگی کنم. بار سنگین احساس تنهایی که همیشه با خود داشته‌ام به اندازه گذشته بر دوشم سنگینی نمی‌کند. احساس می‌کنم صبورتر و مقاوم‌تر از دیگران هستم. اکنون با دیگران بودن برایم آسان‌تر است. به آنها اهمیت می‌دهم و کمتر تمایل دارم که دیگران را به خاطر آنچه هستند و آنچه انجام می‌دهند محکوم کنم. دیگر آنقدر انتقادی قضاوت نمی‌کنم و لذا احساس می‌کنم دیگران هم درباره من کمتر قضاوت می‌کنند.»

خانم س. ک. می‌نویسد: «از زمانی که زندگی‌های گذشته‌ام را خوانده‌ام، خیلی چیزها تغییر کرده است. احساس می‌کنم که لایه‌مه یا یک پرده نازک کنار رفته است. زندگی معنای تازه‌تر و غنی‌تری برایم پیدا کرده است. اکنون به جای آنکه هر روزم به سرگردانی بگذرد، می‌توانم مسیرم در زندگی را به روشنی ببینم و هدف از زنده‌بودن را درک کنم. حال به جای آن که نگران دقائق و جزئیات بوج باشم از هر چیز به خاطر آنچه واقعاً هست لذت می‌برم.»

بر اثر درک کامل‌تر از خودم هملردی با مشکلات مردم برایم آسان‌تر شده و اغلب می‌توانم به آنها کمک کنم؛ زیرا می‌توانم خود را به جای آنها قرار بدهم. هر بار که از چیزی ناراحت یا ناامید می‌شوم خودم را «می‌شناسم» و باخودم «در درون خودم» صحبت می‌کنم. دانستن این که من کی هستم به من اجازه می‌دهد از خود چگونه استفاده کنم. یا به کارگیری درس‌هایی که در زندگی‌های گذشته‌ام آموخته‌ام قادرم از تکرار بیشتر اشتباهات در این زندگی بپرهیزم.

توس از مرگ دیگر در من وجود ندارد. آنچه که در کلیساها موعظه می‌نمودند هرگز ترس‌هایم را کاملاً برطرف نمی‌کرد. تفسیرهای آنها مرا سرد و ناراحت باقی می‌گذارد، زیرا درست به نظر نمی‌آمدند. احساس می‌کردم باید چیزهای بسیار بیشتری وجود داشته باشد. در غیر این صورت زندگی‌های ما سراسر بی‌معنی می‌شد.

اکنون هفت ماه از زمان تجربه بازگشت می‌گذرد و هنوز تأثیر شگرفی بر زندگی روزانه‌ام دارد. اکنون می‌دانم چرا از ارتفاع می‌ترسم و برای غلبه بر آن تا حد زیادی احساس قدرت می‌کنم. می‌دانم چرا پسرهایم به برخی چیزها واکنش نشان می‌دهند (آنها نیز بازگشت را تجربه نموده‌اند) و احتمالاً خواهند توانست در بزرگسالی مهربان و دلسوز باشند. دلیل عکس‌العمل‌های شوهرم را در موقعیت‌های خاصی می‌فهمم. ارتباط ما به علت این تفاهم عمیق‌تر زیبا و کامل‌کننده شده است. حالا می‌دانم زمانی که مرگ خیلی به من نزدیک باشد، من به آن همچون یک آغاز دوباره نگاه می‌کنم نه پایان زندگی. در آن لحظه خواهم دانست که زمان آن فرا رسیده است تا روح من استراحت کند تا زمانی که دوباره متولد بشوم.

بخشیدن مردم آسان‌تر شده است و دیدگاهم مقاوم‌تر و دوست‌داشتنی‌تر است. اکنون هر زمانی که به هر طریقی بتوانم به روشن شدن و آگاه کردن کسی کمک کنم لذت می‌برم. زندگی عمیق‌تر و غنی‌تر و با این وجود ساده‌تر به نظر می‌رسد. به نظر می‌آید توسعه فلسفی یکی از بزرگ‌ترین تغییراتی باشد که مردم تجربه می‌کنند. آنها شناخت بسیار بزرگتری از زندگی و امکاناتی که موجد آرامش و تفاهم می‌شوند به دست می‌آورند.

چه کسی باید بازگشت را تجربه کند

به نظر می‌رسد استفاده از بازگشت به منظور درمان در حال افزایش باشد. به ویژه زمانی که ظاهراً افراد نمی‌توانند در این زندگی دلیلی برای نگرانی‌ها

یا مشکلاتشان پیدا کنند، بازگشت، به زندگی بسیاری از مردم نیز معنای بیشتری می‌بخشد.

تعدادی از دلایلی که مردم به سراغ بازگشت می‌روند از این قرار است:

۱- کسانی که مکرراً دچار دیدگاه‌ها، رؤیاهای ترس‌ها یا نگرش‌های منفی می‌شوند که ظاهراً منشأ آنها در این زندگی نیست.

۲- میل به تجربه کردن یک خود برتر یا توسعه دادن احساس خود از زندگی و زندگی‌ها.

۳- میل به غلبه بر ترس از مرگ.

۴- کشف دلایل مشکلاتی که در روابطمان با دیگران داریم.

۵- کنجکاوی.

جستجو برای ارتقاء خود دلیل مهمی برای انجام بازگشت نمی‌باشد. بیشتر مردم در هر صورت زندگی‌هایی نسبتاً عادی پیدا می‌کنند.

دسترسی به زندگی‌های گذشته

تقریباً هر کسی می‌تواند بازگشت به یکی از زندگی‌های گذشته را تجربه نماید. برای برخی در همان بار اول کار راحتی است و برای برخی دیگر ممکن است دفعه‌های دوم یا سوم آگاهی‌شان به آن راه پیدا نماید. بنابراین اگر در بار اول موفقیتی حاصل نکردید ناامید نشوید. برخی اینکه به سهولت نتوانستند این کار را انجام دهند متعجب خواهند شد.

به دو طریق می‌توان به مکتوبات آکاشیک دست پیدا نمود: روش اول تماشای مکتوبات و دوم تجربه کردن (احساس کردن) آنها.

تماشا کردن مکتوبات شبیه تماشای فیلم است. می‌توانید فیلم را به جلو یا عقب برده یا آنرا متوقف نمایید و یا بگذارید با سرعت طبیعی حرکت کند.

در روش دوم می‌توانید با توسعه آگاهی‌تان خود را درون کالبدی که قبلاً داشته‌اید قرار دهید. آنگاه قادر خواهید بود احساسات، افکار، نگرش‌ها و نیروی انرژی‌های درون «خودتان» را تجربه نمایید. این روش برای به دست آوردن و درک اطلاعات بیشتر مؤثر است. همچنین راهی است برای آزاد کردن مقداری از انرژی‌هایی که قبلاً درون مکتوباتان قرار گرفته است.

ذهن باز

در زمان انجام بازگشت ذهن‌تان را باز نگاه دارید. ممکن است آنچه که می‌بینید یا تجربه می‌کنید کاملاً با آنچه که تصورش را می‌کنید متفاوت باشد. همچنین ممکن است زندگی‌ها نسبتاً بکنواخت به نظر برسند. کسانی که انتظار دارند خود را افرادی مشهور با سطح رشدی بسیار بالا ببینند ممکن است ناامید شوند و کسانی که قبلاً خیلی خوب عمل کرده‌اند احتمالاً دیگر مجدداً به روی زمین باز نخواهند گشت.

خواهید دید که در موقعیت‌های بسیار متفاوتی بوده‌اید: ثروتمند، فقیر، خوب، بد، سودمند، بی‌فایده، زیبا یا زشت. تجربه کردن همه چیز لزوماً بخشی از فرایند رشد نیست.

در ابتدا ممکن است چنین احساس کنید که گویی به همه چیز شکل می‌دهید. تمرین کردن به شما کمک خواهد کرد تا تفاوت را تشخیص دهید. همچنین درباره‌ی چیزی که به دست می‌آورد قضاوت نکنید. زیرا شما را از آن حالت خارج می‌کند.

می‌توانید همه چیز را بعداً تفکیک کرده و درباره‌اش قضاوت نمایید.

آماده شدن برای بازگشت

چه بخواهید خودتان به این سفر دست بزنید چه کس دیگری شما را ببرد، آمادگی بسیار مهم است. در زیر بعضی کارها برای کسب آمادگی برای این تجربه ذکر می‌شود:

۱- در اتاقی فقط خودتان باشید. حضور افراد دیگر حتی اگر ساکت باشند و فقط گوش بدهند مانع کار است و ممکن است ارتعاشات بر شما اثر بگذارند.

۲- در وضعیت راحت باشید. معمولاً دراز کشیدن بدون بالش بهترین حالت است.

۳- نور و صداهای محیط نباید مزاحم باشند.

۴- به منظور محافظت، راهنمایی و سهولت در کار دعا بخوانید.

۵- می‌توانید این تجربه را بر روی نوار ضبط کنید.

۶- می‌توانید قلم و کاغذ آماده داشته باشید تا بعداً یادداشت بردارید. همچنین ممکن است تعداد بیشتری از این زندگی‌ها را در روزها، هفته‌ها، ماه‌ها یا حتی سال‌ها بعد ببینید. خیلی خوب است که این موضوع را نیز برای اطلاعات بیشتر به یادداشت‌هایتان اضافه نمایید.

۷- مانع تجربه نشوید یا آن را متوقف نکنید. اجازه دهید اطلاعات به سوی شما بیاید. اگر تصاویر خراب و مبهم شد عمیق‌تر اما آرام نفس بکشید. تنفس محکم و سریع ممکن است شما را از این حالت بیرون بیاورد.

۸- ابروهایتان را خوب ماساژ دهید. این کار به شما کمک می‌کند بر درونتان خوب متمرکز شوید.

۹- فهرستی از سؤال‌ها را که می‌خواهید پرسید تهیه کنید یا اگر قرار است کس دیگری شما را هدایت کند، او می‌تواند به جای شما سؤال‌ها را بپرسد.

سؤالات می‌توانند از این قبیل باشند:

الف) آن بدن در مقایسه با بدن امروزی شما چگونه احساسی دارد؟ (حال عموماً چطور است؟)

ب) در آن وضعیت چه چیزی می‌آموختید؟

ج) آیا چیز دیگری برای متعادل نمودن این زندگی باقی مانده است؟ کارمایی مانده است که کامل گردد؟

د) آیا متوجه این زندگی می‌باشید؟

ه) آیا هیچ استعداد، قابلیت یا بینشی وجود دارد که به زندگی حاضر شما کمک کند؟

و) آیا هیچ فردی از زندگی فعلی در آن زندگی قبلی با شما بوده است؟

ز) آیا هیچ احساسی از آن زندگی هست که لازم باشد به آن توجه نماید؟

ح) آیا این زندگی زندگی هست که مایل باشید طریقهٔ مردنتان در آن زمان را تجربه نمایید؟ (در این مورد بهتر است که کسی راهنمای شما باشد. معمولاً این کار تحمل آن را راحت‌تر می‌سازد.)

۱۰- برخی چیزهایی که ممکن است بخواهید به خاطر بسپارید از این قبیل است:

الف) اگر احساس نموده‌اید که گیر کرده‌اید بخواهید تا پیش بروید. این ممکن است به فاصلهٔ ساعت‌ها، روزها، ماه‌ها یا سال‌ها باشد.

ب) اگر احساس وحشت کردید کف دست‌هایتان را بر روی شبکه خورشیدی قرار داده و تنفسان را به آن ناحیه هدایت کنید.

ج) اگر چیزی وحشتناک‌تر از آن است که بتوان تجربه نمود یا از پس آن برآمد، می‌توانید برای تسکین و بهبود ارتعاش ناشی از آن خودتان را از رنگ بنفش کم رنگ پر کنید. همچنین وجود خودتان را آکنده از بخشش و گذشت، عشق و رحمت کنید. این کار می‌تواند به بهبود وضعیت‌تان کمک کند؛ خواه آن را درک کنید یا خیر.

د) گاهی احساس خواهید کرد که گویی هیچ اتفاقی قرار نیست بیفتد. احتمالاً وارد دوره استراحت بین زندگی‌ها شده‌اید و یا در منطقه ارواح سرگردان و گم‌شده به سر می‌برید. این منطقه به رنگ خاکستری نسبتاً تیره است و شخص احساس معلق بودن می‌کند و احساس می‌کند که نمی‌تواند با دیگران تماس بگیرد. زمانی را که در این ناحیه سپری می‌کنید معمولاً ناشی از سپری کردن زندگی قبلی به طرزی خودخواهانه یا به شکل متزوی می‌باشد. ما بایستی به عنوان بخشی از رشد و تکامل مان ارتباط‌مان را با دیگران حفظ کنیم.

اگر خود را در اینجا یافتید، خود را ببخشید و بخواهید که در نور قرار بگیرید. همچنین می‌توانید به زمانی دیگر رو به جلو پیش بروید.

ه) با دیدن موجوداتی که چندان تکامل یافته نیستند، خودتان را نیازید. همه ما آنها را داریم. آنچه که می‌توانید از آنها بیاموزید مهم است. حتی مهم‌تر از آن زمانی است که بر اساس آن آموخته‌ها عمل نمایید.

در طی فرایند بازگشت چه کاری انجام بدهیم؟

۱- بیش از حد به خودتان فشار نیاورید. این کار شما را وارد حالت ذهنی بسیار پر قدرتی می‌کند. بخواهید که در وضعیت بالاتری از آگاهی فراتر از

زمان و مکان قرار بگیرید. تظاهر به این که اهمیتی نمی‌دهید چیزی به دست یابورید یا خیر، حالت بازتر و پذیراتری به شما می‌بخشد.

۲- بدانید که حس کردن، دیدن یا درک کردن همگی معتبر و قابل اطمینان هستند.

۳- بیشتر بر روی بدن‌تان تمرکز کنید تا بر روی سرتان، به ویژه ناحیه شکم و پشت. اجازه دهید ذهنتان آزادانه حرکت کند تا اطلاعات بهتر بتوانند به آگاهی‌تان سرازیر شوند.

۴- پیش از شروع کار موضوعی را برای تمرکز یا تجسم انتخاب کنید. این عملی برای شروع می‌شود و خاطرات را از مکتوبات آکاشیک رها می‌سازد. زمانی که موضوعی را برای تجسم انتخاب کردید مجسم کنید که تنفسان را به درون آن هدایت می‌کنید.

نمونه‌ای از چیزهایی که می‌توان تجسم نمود عبارتند از:

الف) رنگ.

ب) راه رفتن در طول یک مسیر.

ج) ایستادن کنار آب.

د) در دست گرفتن چیزی.

ه) دیدن یک کشتی قدیمی یا بودن بر روی آن.

و) نشستن.

ز) یک کیفیت روانی. خودتان را شاد، غمگین، هیجان‌زده یا در حالت روانی پر قدرت دیگری تجسم کنید.

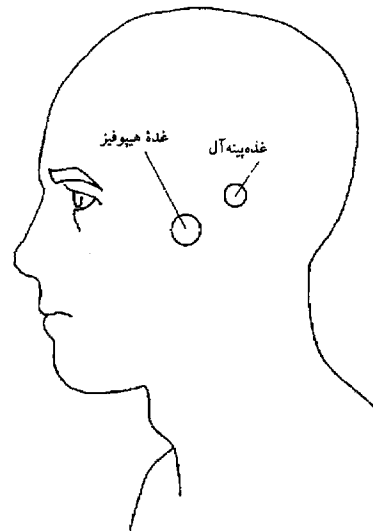
۵- زمانی که چیزی را مجسم می‌کنید و تنفسان را به درون آن هدایت می‌کنید، نوعی ارتعاش یا تشدید ایجاد می‌نماید که ممکن است یکی از زندگی‌های گذشته را که به آن ارتعاش مربوط می‌شود

جذب نماید. گاهی اوقات حتی ممکن است تجربه یک زندگی در آینده را آغاز نماید.

زمینه‌هایی که می‌توانید بر روی آنها تمرکز نمایید عبارتند از:
الف) یک چاکرای خاص.

ب) ناحیه بین غده پینه‌آل و غده هیپوفیز (شکل ۵-۶).

در هنگام این کار بهتر است که کس دیگری راهنمای شما باشد زیرا ممکن است خاطرات خشن یا منفی از این ناحیه بیرون بیاید.



شکل ۵- ناحیه بین غده هیپوفیز و پینه‌آل

ج) ناحیه ناف و شکم. این کار شما را با ضمیر نیمه آگاهتان مرتبط می‌سازد که می‌توان به عنوان اولین آگاهی از آن یاد کرد (تلفیقی از بعد جسمی و روانی).

د) یک بیماری یا آسیب دیدگی.

ه) روابط.

و) ابعاد و جنبه‌های یک عمل.

ز) حرکات رقص: اگر از موسیقی‌ای از قرون گذشته یا فرهنگ‌های دیگر استفاده کنید و به بدنتان اجازه بدهید مطابق با آن برقصد، خاطرات زندگی‌های گذشته به دفعات فراوان ظاهر خواهند گردید.

۶- اگر احساس کنید که فقط در حال توهم هستید امکان دارد که چنین باشد! معمولاً با انجام تنفس عمیق‌تر، تمرکز دقیق‌تر بر روی بدنتان و اراده کردن به دیدن آن زندگی چنان که بوده است، می‌توانید به واقعیت وارد بشوید.

۷- اگر مشغول گریه کردن هستید و نمی‌توانید بر آن غلبه نمایید، در گریستن اغراق کنید. این کار به شما کنترل می‌بخشد و معمولاً اطلاعات بیشتری جاری خواهد شد.

۸- معمولاً صحنه‌های زندگی‌های گذشته پایان خاص خودشان را دارند و شما خواهید دانست که چه موقع زمان ادامه حرکت است. اگر به نظر خیلی طولانی آمد می‌توانید سؤال کنید که چه چیز دیگری لازم است درباره آن بدانید و آنگاه پس از آنکه به پایان رسید می‌توانید عضلاتتان را بکشید و کم کم از آن حال خارج شوید.

۹- اگر پس از انجام سفر احساس سنگینی کردید، انجام کارهایی مانند قدم زدن یا کشش عضلات می‌تواند مفید باشد. همچنین یادداشت کردن آنچه که به خاطر می‌آورید کمک می‌کند. نوشیدن مقدار آب نیز سودمند است.

هدایت کردن بازگشت‌ها

اگر کسی را در کار بازگشت هدایت می‌کنید و راهنمای او هستید، راهنمایی‌های زیر می‌تواند سودمند باشد:

۱- ذهن تان را بر روی بازگشت متمرکز نگاه دارید؛ زیرا افکار پریشان و ارتعاشات شما می‌توانند شخص را سردرگم نمایند.

۲- زمانی که شخص کاملاً در زندگی گذشته است؛ صدایش خیلی آرام می‌شود. اگر شخص گریه کند طرز گریه‌اش با صدای طبیعی او بسیار متفاوت خواهد بود و به نظر می‌رسد صدایش از زمان‌های دور به گوش می‌رسد.

۳- هر چند وقت یکبار بپرسید که چه چیزی حس می‌کند یا چه کاری انجام می‌دهد. این کار به تداوم حرکت وی کمک می‌کند.

۴- اگر صفحه‌ها شروع به محو شدن کردند، با تماس گرفتن با کالبد گذشته آنها را دوباره بازگردانید.

۵- صرف نظر از آنچه که شخص تجربه می‌کند، صدایتان را آرام و ملایم نگاه دارید.

۶- پیش از آنکه به شخص نگفته‌اید به بدنش دست نزنید. آنگاه فقط می‌توانید بازویش را لمس کنید. لمس نمودن قسمت‌های دیگر بدن بسیار مضر است. گاهی اوقات اگر شخص لحظات مشکلی را سپری می‌کند یک تماس ملایم با بازوی وی مفید می‌باشد. اگر چه این نیز معمولاً باعث حواس‌پرتی و انحراف شخص می‌شود.

شروع عملیات

۱- برای شروع کار بدون بالش دراز بکشید و ماهیچه‌هایتان را بکشید تا بدن آرامتر بشود.

۲- یک حالت آگاهی دوگانه در خودتان ایجاد کنید تا اینکه بتوانید زندگی گذشته و زندگی حال را همزمان درک کنید. برای انجام این کار:

(الف) احساس سنگینی کنید و به کف اتاق یا درون تخت‌خواب فرو بروید.

(ب) اجازه بدهید که سنگینی برود و احساس سبکی کنید؛ گویی شناور هستید.

(ج) مرحله الف را تکرار کنید.

(د) مرحله ب را تکرار کنید.

(ه) در آن واحد احساس سنگینی و سبکی را با هم داشته باشید. این کار یک حالت آگاهی دوگانه ایجاد می‌کند.

۳- احساس کنید که در زمان به عقب می‌روید. یکی از تجسم‌های زیر می‌تواند به شما کمک کند:

(الف) می‌توانید مجسم کنید که صفحات تقویم به سمت گذشته ورق می‌خورند.

(ب) مجسم کنید که خورشید در جهت عکس حرکت می‌کند.

(ج) در طول یک راهرو طولانی در زمان به عقب بروید و هر دری که برایتان جالب‌تر است را باز کنید.

(ه) مجسم کنید در یک ماشین زمان نشسته‌اید که در زمان به عقب می‌رود.

۴- در طی فرایند بازگشت چه کاری انجام بدهیم؟

از تجسم یا موضوع تمرکزی که انتخاب کرده‌اید استفاده کنید (به همین فصل مراجعه شود). بگذارید ذهنتان حرکت کند و به گردش در آید تا اینکه زندگی برایتان ظاهر شود یا آن را حس کنید.

۵- مدتی آن را تماشا کنید؛ اما اگر به نظرتان می‌آید که فقط تماشا می‌کنید و احساس نمی‌کنید، خودتان را در کالبدی که از زندگی گذشته ظاهر شده است قرار دهید.

۶- پس از آنکه در این حالت احساس امنیت بیشتری کردید، می‌توانید یکی از پرسش‌های ذکر شده در شماره ۹ را در قسمت آماده برای بازگشت سؤال نمایید.

۷- پاسخ‌هایتان را بنویسید؛ روی نوار ضبط کنید یا اگر کس دیگری شما را هدایت می‌کند، بخواهید تا آن شخص برایتان یادداشت بردارد.

۸- پس از پایان کار از زندگی تشکر کنید، عضلاتان را بکشید تا خستگی‌تان رفع گردد و خودتان را به زندگی فعلی بازگردانید.

این کار با تمرین راحت‌تر می‌گردد و معمولاً با گذشت زمان شخص ماهرتر می‌شود.

اگر دلیل دیگری جز سپاسگزاری بیشتر از زندگی فعلی برای این کار وجود نداشته باشد، تجربه کردن زندگی‌های گذشته اهمیت می‌یابد. پرده‌های بین گذشته، حال و آینده با افزایش آگاهی فرد نازک‌تر و کم‌رنج‌تر می‌شوند. با وجود این دید گسترده‌تر از زندگی- قاعدتاً رشد- می‌بایستی شتاب پیدا کند و آسان‌تر شود.

اثر امیال و خواهش‌ها

وقایع یا فرصت‌هایی از زندگی‌های گذشته، زندگی حاضر و حتی آینده وجود دارند که در میدان نیروی یک فرد انتظار زمانی را می‌کشند که

موقعیت و انرژی‌هایی آنها را به سوی تظاهر یافتن رهنمون گردند. آنها اشکالی از انرژی هستند. زمانی که تقریباً هنگام تظاهر یافتن یکی از این شکل‌ها فرا رسیده باشد، احساس بی‌قراری و ناآرامی به شخص دست می‌دهد؛ گویی خلأ بزرگ یا نیازی در خود یا زندگی فرد وجود دارد که انتظار برآورده شدن را می‌کشد. همچنین مانند توده‌ای از انرژی احساس می‌شود که منتظر است آزاد شده و به مصرف برسد. این اشکال انرژی می‌توانند به سطوح فیزیکی (جسمانی)، روانی، ذهنی یا روحی مربوط بشوند. در درجه اول ممکن است به زمینه‌های شخصی، روابط یا هر بعد دیگری از زندگی مربوط گردند. گاهی اوقات این اثرات «جدید» یا «اضافی» خود را به درون می‌رانند؛ گاهی در اطراف پرسه می‌زنند و تقریباً انرژی منفی دارند؛ زیرا شخص حالت مسدود کننده یا ممانعت دارد. اثر امیال در لبه زندگی فرد قرار دارد و انتظار می‌کشد تا به درون دعوت شود، بیان گردد و تظاهر پیدا کند؛ تغییر و تبدیل باید یا اصلاح گردد. گاهی این کارمای منفی است که روی آن کار می‌شود و گاه فرصت‌های مثبت.

این حالت از هر کجا که بیاید و به هر کجا که بشتابد، همیشه نوعی فرصت را با خود می‌آورد. هر گاه وجود یکی از این اثرات امیال را در اطراف خود حس کردید، مشخص کنید که در کدام نقطه از میدان نیروی شما واقع شده است. آنگاه با نیروی ذهنی خود آن را وارد سیستم خود نمایید (با استفاده از تجسم) تا این که بتوانید محتوای آن را احساس کنید.

زمانی که آن را در درون‌تان احساس کردید اجازه دهید ذهن‌تان آزادانه حرکت کند، شانه‌هایتان را ریلکس و راحت رها نمایید و ببینید که چه امکاناتی به آگاهی‌تان وارد می‌شوند. اگر آگاهی یا هشیاری‌تان را نیز به درون آن توسعه دهید، سودمند خواهد بود. به عبارت دیگر علاوه بر خوش‌آمدگویی به استقبالش نیز بروید. آنگاه تعادل انرژی میان شما و آن اثر امیال بهتر به دست خواهد آمد.

زمانی که شروع به حس کردن اطلاعات می‌کنید اجازه دهید که باز شود. تلاش نکنید آن را در چارچوب و قالب مفاهیم و عقاید از پیش تعریف شده خود جای بدهید. بلکه همچنان به توسعه یافتن به درون آن ادامه دهید.

می‌توانید اطلاعات را بنویسید آن را بهتر به خاطر بسپارید. معمولاً این اطلاعات گویای چیزهایی است که بعدها روی خواهند داد؛ اگرچه ممکن است دریابید که آنها اکنون هم حقیقتاً در حال پیشرفت هستند.

زمانی که اطلاعاتی را به دست آورید، معمولاً احساس رضایت و آرامش خواهید نمود. در غیر این صورت خود را از رنگ بنفش کم‌رنگ انباشته نمایید تا چیزهای منفی را برطرف، اصلاح یا پاک نماید.

فصل هشتم

مرگ و حیات پس از آن

مرگ موضوعی چندان مورد توجه عموم نیست یا چیزی نیست که از آن به نیکی یاد شود. بسیاری از مردم از مرگ می‌گریزند و برخی دیگر اعتنایی به آن نمی‌کنند. برخی حتی از اینکه بمیرند احساس شرمساری می‌کنند. آنها مرگ را یک نقصان می‌دانند؛ اما به هر صورت این تجربه‌ای است که همه ما با آن روبرو خواهیم شد.

برخی از مردم دوست دارند عمر طولانی داشته باشند؛ گویی عمر طولانی دستاورد بزرگی است که باید بر آن قدر نهاد. حتماً همین طور است؛ ولی چگونگی زندگی و رشدی که اکتسابش برای موجودیت کلی خود شخص است، مهم‌ترند.

مهم‌ترین نگرش نسبت به مرگ این است که آن را گوشه‌ای از چرخ حیات بدانیم که در پایین آن جهان مادی (زمین) و در بالای آن ارواح منزّه یا جهان ملکوتی قرار دارند و این چرخه آنقدر ادامه می‌یابد تا ما به تکامل نهایی خود رسیده و خود را در سر منزل مقصود یا در جوار نیروهای الهی بیابیم.

نگرش‌ها و احساسات مختلف نسبت به مرگ

با این وجود همه مردم به مرگ به چشم تولدی دوباره به جهانیان ملکوتی نمی‌نگرند و نگرش آنها بیشتر مادی است تا معنوی. آنهایی که تصویر بزرگتری از روند مرگ در ذهن خود دارند، آسان‌تر می‌توانند مرگ را به خود بقبولانند.

موارد زیر برخی از حالت‌هایی هستند که افراد مختلف دوست دارند در لحظه مرگ خود داشته باشند:

۱- راهی برای برابر شدن با افرادی که نسبت به آنها بی‌توجه بوده یا بی‌مهری کرده‌اند.

۲- در آرامش و در خواب، بدون هیچ اطلاع و آگاهی از چگونگی مراحل گذر از مرگ.

۳- حین خوشگذرانی یا سکس.

۴- حین کار.

۵- در آرامش و تنهایی، طوری که هیچ چیز از نظرش پنهان نماند.

۶- در حالی که روح از بدن خارج می‌شود (در این مورد مرگ جسمی هنگامی رخ می‌دهد که روح از بدن به طور کامل خارج شده باشد).

۷- در میان عزیزان.

۸- به همراه دعای خیر دیگران برای گذر آسان از مراحل مرگ.

۹- پس از انجام وظیفه.

۱۰- در حالی که کارها سرو سامان گرفته باشد و همه چیز مرتب باشد.

۱۱- با افتخار، حین نبرد یا هنگام کمک به دیگران (مواردی که مرگ برای رسیدن به هدفی باشد، ارزشمند است).

۱۲- بدون ترس، با حس اطمینان از رفتن به راهی جدید از زندگی.

۱۳- بدون از دست دادن کنترل.

۱۴- پس از انتقال اطلاعات به فرزندان، دانش آموزان یا افراد دیگر.

۱۵- با وقار یا به طرزی عالی.

۱۶- طوری که کلوپاترا مرد: با حفظ زیبایی خود. برخی ترجیح می‌دهند تا در جوانی و در اوج زیبایی، شهرت و نیک‌بختی بمیرند تا مرگ دوران کهولت را تجربه کنند، که نیروی خود را از کف داده‌اند و همه فراموشان کرده‌اند.

۱۷- مرگ بر اثر بیماری که به منزله خروج با اجازه قبلی است. از این طریق فرد در مورد ترک نزدیکان احساس گناه نمی‌کند.

نقاط انتخاب

ما در هر یک از زندگی‌ها برحسب میزان تکاملمان و مقدار معینی کارما که می‌بایستی تصفیه نمایم، مقدار معینی رشد می‌یابیم.

هرگاه شخصی به هر دوی آنها (تصفیه کارما و رشد) نایل آمد امکان اینکه در نقطه انتخاب قرار گرفته باشد وجود دارد. در این نقطه او می‌تواند مرگ را برگزیند، زیرا که به اهدافش جامه عمل پوشانده و آنها را کامل کرده است و یا اینکه عمر طولانی را برگزیند، که در این صورت باید مسیری تازه یا اهداف شخصی جدیدی را برگزیند. همچنین لازم است تا نیروهای کارمایی یا نابرابری‌های انرژی‌های انتخاب کند تا در آینده بر روی آنها تمرکز کرده و کار کند.

این شخص باید تصویری گسترده‌تر از امکانات موجود داشته باشد؛ چرا که تکرار محض آنچه که تا به آن موقع انجام می‌داده نمی‌تواند توجیهی برای

نیروی حیات بیش از حد معمول وی باشد. هرگاه شخصی کارما و رشد تکلیف شده یا برنامه ریزی شده را کامل کند و اهداف جدیدتری را انتخاب نماید، به جهشی بزرگ در سیر تکاملی نایل خواهد آمد.

خودکشی

در باب مسئله خودکشی اختلاف نظر بسیاری وجود دارد. معمولاً اینگونه است که اگر شخصی خودکشی کند ادامه زندگی مادی او بر کره خاکی به سطح سماوی موکول می‌شود، که در آن صورت ادامه حیات زمینی در آن شرایط دشوارتر خواهد بود. همچنین هرگونه کارما یا هدف ناتمام باید در زندگی بعدی برگزیده و انجام شود.

سنت آگوستین^۱ بر این باور بود که اگر زندگی دشوارتر از حد توان انسان باشد، مشکلی از بابت اینکه شخص زمان دیگری را برای ادامه زندگی خویش برگزیند متوجه او نخواهد بود. امکان اینکه شرایطی وجود داشته باشد که این نوع تصمیم‌گیری در آنها مثبت انگاشته شود وجود دارد. با این وجود بهترین راه، مواجهه با شرایط موجود است که در آن صورت معضلات در زندگی آینده بر روی هم انباشته نشده و شما را از پای در نخواهد آورد.

برخی افراد با انتخاب روش‌های زندگی غلط و تشنج‌زا به نوعی از خودکشی آرام دامن می‌زنند؛ مانند کشیدن سیگار، روی آوردن به الکل و دیگر عادات ناسالم و مخرب.

اما در برخی موارد این که فرد به تجسد خود خاتمه دهد، منطقی جلوه می‌کند. به نظر می‌رسد که مقدر است انرژی‌هایی که این عمل را احاطه

کرده و دنبال می‌کنند جامه عمل پوشند، اما معمولاً چنین است که افراد بر اساس چگونگی ارزش قائل شدن برای زندگی، احترام به کالبد خود، احتیاط بیشتر در برخورد با عواطف دیگران و تحقق بخشیدن برنامه‌های سرنوشت در موقع مقتضی، کارمای بسیار زیادی انباشته می‌کنند که باید بر آن غلبه نمایند. منظور از موقع مقتضی زمانی است که اصولاً مقدر شده تا آن برنامه یا مقصود برآورده شده، در کنار وقایع مقدر شده دیگر قرار گیرد. درست مثل اینکه در پیک نیک، سالاد سیب‌زمینی را درست در زمان خوردن غذا سرو کنید نه زمانی که همه آماده رفتن هستند. با این تفاوت که وقایع مقدر شده، در ابعاد بسیار بزرگتری اتفاق می‌افتند!

مهیا شدن برای مرگ

مهیا شدن برای مرگ باید در سنین جوانی صورت گیرد تا شخص بتواند به طور تمام و کمال از زندگی لذت برده، بیشترین استفاده را از آن ببرد. بسیاری از مردم پیش بینی‌های مالی لازم را برای سنین کهولت می‌نمایند و حتی مخارج کفن و دفن را نیز در نظر می‌گیرند. اما اکثر مردم نگرشی نسبت به مرگ و زندگی ندارند و از آن غفلت می‌نمایند.

شما چه احساسی در مورد مرگ دارید؟

۱- آیا می‌توانید مرگ را نیز چون زندگی، با میل و اشتیاق پذیرا باشید؟

۲- آیا هر دوی آنها را بخش‌هایی از یک فرایند تلقی می‌کنید؟

۳- کدام‌یک از خصلت‌های خوب را بیشتر مورد استفاده قرار داده‌اید و به رشد آن کمک کرده‌اید؟

۴- کدام‌یک از خصلت‌ها خوب هستند که هنوز دوست دارید که در طول این عمرتان به آنها پردازید؟

^۱ St. Agusine کشیش مسیحی که بعدها به درجه قدسی نایل شد.

۵- آیا چیزهایی هستند که برای به دست آوردن آنها در این زندگی برنامه‌ریزی کرده باشید؟

۶- این مرحله زودگذر از زندگی که در حال تجربه آن هستیم ما را و می‌دارد تا مقدار بیشتری از انرژی لایتهای را تجربه کنیم. آیا شما مایلید که از بعد عادی انسانی خود فراتر بروید؟

۷- آیا تا به حال فلسفه‌ای برای مرگ و حیات پس از مرگ خود تدبیر کرده‌اید؟ آیا می‌دانید که با چه چیزهایی مواجه خواهید شد؟ آیا از مواجهه با حیات پس از مرگ احساس وحشت می‌کنید؟

۸- آیا تا به حال این موضوع که چقدر ضمیر ناخودآگاه شما می‌تواند برای مرگتان برنامه‌ریزی کند برایتان ملموس بوده است؟ آیا می‌خواهید آن برنامه را عوض کنید؟

۹- اگر ۱۲۰ سال یا بیشتر عمر کنید چه کارهایی هستند که مایل به انجام آنها می‌باشید؟

۱۰- اگر اینطور تصور کنیم که در نهاد هر شخص واقعاً کتابی هست، دوست دارید کتاب شما در چه مورد باشد؟ یا دوست دارید چه کتابی را بنویسید؟

۱۱- آیا رؤیای شما از زندگی به اندازه کافی بزرگ است؟

۱۲- آیا تا به حال آموخته‌اید که چطور با گناه و مسئولیت دست و پنجه نرم کنید که شما را به زیر نکشند؟

۱۳- کالبد شما هدیه‌ای است از سوی خدا. آیا مراقب کالبد خود هستید؟

شکلی که کالبد شما در زمان مرگ دارد هدیه‌ی مقابلی است از سوی شما به پروردگارتان.

۱۴- آیا پذیرای تغییرات کوچک یا به عبارت دیگر «مرگ‌های کوچک» در زندگی خود هستید؟ آیا دوست دارید که تسلط خود را بر آنها غالب کنید؟

۱۵- آیا فلسفه‌ای برای زندگی دارید؟.

۱۶- برخی از افراد خیلی پیشتر از زمانی که جسمشان بمیرد، به زانو در می‌آیند و می‌میرند. آنها فقط عمر خود را تلف می‌کنند. آیا شما واقعاً تمایل دارید تا زمان انقضای اجاره‌نامه خود (مدت زمانی که برای زندگی شما در این جهان در نظر گرفته شده است) به زندگی خود ادامه دهید؟

مرگ با شکوه

اگر شخصی طوری زندگی کند که گویی هرآن آماده رخت برپستن است و یا اینکه صد سال دیگر از عمرش باقی است آن شخص برخورد مناسبی نسبت به مرگ دارد. در آن واحد پذیرای هر دو روی قضیه بودن می‌تواند هشیاری شما را افزایش دهد؛ لیکن این موضوع تصویر گسترده‌تری از خود شما در اختیارتان قرار می‌دهد و خوشبختانه قسمتی از فشارها را می‌کاهد. اگر در لحظه مرگتان هشیار بودید روح خود را احساس کنید. بگذارید تا سبکبال و با حالتی پذیرا به سوی مرگ پرواز کرده و پس از ترک جسم به زندگی ادامه دهد.

بسیاری از افرادی که با تحمل ترس و درد می‌میرند، این وضعیت را با خود به زندگی آتی خود منتقل می‌کنند تا در فرصتی دیگر به آن بپردازند. غرق شدن، مرگ بر اثر سوختگی، به قتل رسیدن و مرگ بر اثر بی‌غذایی نمونه‌هایی از این موارد هستند. میدان دادن به روح در هنگامی که فرد در حال تحمل بار درد و یا وحشت است بسیار دشوار است.

هنگام مرگ و قبل از اتفاق افتادن آن نوعی انرژی دگرگون‌کننده وجود دارد که وارد جسم شخص محض می‌شود. گاهی روزها، هفته‌ها، و حتی یکسال قبل از مرگ این اتفاق می‌افتد. این مسئله برخی افراد را عصبی و بدخلق می‌کند. در برخی دیگر باعث می‌شود که آنها با دوستان قدیمی و اعضای فامیل رفتار شایسته‌ای نداشته باشند یا برخی دیگر برای مهیا شدن

برای این مسئله احساس نیاز می‌کنند، بعضی افراد نمی‌دانند که مرگ همان چیزستی که خود را مهبای آن می‌کنند، بلکه تصور آنها از مرگ چنین است که مرگ فوریتی است که به هر حال فرا خواهد رسید.

پس از مرگ

اتفاقات مختلفی بلافاصله پس از مرگ رخ می‌دهند. یکی از متداول‌ترین وقایع این است که شخص فوت شده نزد شخصی ظاهر می‌شود تا به او بفهماند که مرده است. گاهی اوقات افراد فوت شده نزد اشخاصی ظاهر می‌شوند که پیش از آن، اطلاع چندانی از مرگ نداشته‌اند. همچنین این امکان وجود دارد که این حضور برای اثبات زندگی پس از مرگ ایشان باشد.

گاهی اوقات شخص فوت شده بنا بر دلایل مختلفی بدن‌بال دوستان و اعضای فامیل می‌گردد تا آنها را وادار سازد او را به عنوان یک روح پذیرند که در این صورت از او استقبال گرمی نمی‌شود.

رهایی از درد و محدودیت‌های جسمی چون کند ذهنی و دیگر مشکلات روانی می‌تواند یکی از اولین تجارب باشد. در خیلی از موارد حس آرامش و خوشبختی، فرد فوت شده را لبریز می‌کند.

بعضی افراد محضر رؤیت تونلی را که به نور ختم می‌شود حین مرگ اعلام کرده‌اند. گاهی اوقات فرشته‌ها، نگهبان‌ها، اعضای فامیل یا دوستانی هستند که در فضای نورانی آن سوی تونل انتظار فرد محضر را می‌کشند. قسمت اعظم آنچه که شخص محضر می‌بیند یا تجربه می‌کند به نظام عقیدتی و تکامل روحانی او وابسته است. آن دسته از افرادی که نسبت به مسائل روحانی آگاهی چندانی ندارند هنگام مرگ خود را در فضایی تاریک و خاکستری و در یک خلأ عاطفی حس خواهند کرد.

تکامل کلی هر شخص هرچه که باشد مبین سرعت او در گذر از مراحل مذکور ذیل است. اگر شخص از لحاظ روحانی به درجه‌ی والایی از کمال دست یافته باشد ولی از لحاظ روانی چنین نباشد در بررسی روانی خود چند صباحی گیر خواهد افتاد. عدم تکامل روانی شخص نیز می‌تواند این روند را کندتر کند.

سخنان مختلفی از آنچه که پس از مرگ جسمی برای اشخاص اتفاق می‌افتد، وجود دارد. برخی می‌گویند پس از مرگ جهنم وجود دارد. بسیاری دیگر، از جمله از نویسندگان این کتاب اعتقادی به وجود جهنم به عنوان شعله‌های لایزال آتش ندارند، بلکه باور آن‌ها بر این است که افراد بنا به احساسات و طرز تفکرشان بهشت‌ها یا جهنم‌هایی را در نظام عقیدتی خود خلق می‌کنند. اگر شخصی زندگی خودمحو رانه‌ای را سرلوحه خود قرار داده باشد و نیاموخته باشد که با دیگران زندگی کند، امکان انتقال او به درجه‌ی پست‌تری از زندگی سماوی پس از مرگش وجود دارد چون حال و هوای ایشان در زمان حیاتشان آن گونه ایجاب کرده است. بدون وجود کالیدی که انرژی انسان را صرف تغییر و تحولات خود می‌کند، انسان انرژی حیات را بیش از پیش احساس خواهد کرد. پس جهنمی که در زمان حیات خلق شده با شدت بیشتری خودنمایی خواهد کرد. بعضی از مردم احساس تنهایی و گم‌شدگی روحی و جسمی بیشتری خواهند داشت. واقعیت امر این است که حال و هوایی وجود دارد که منجر می‌شود انسان خود را کاملاً تنها حس کند یا خود را گم‌شده بینگارد. بسیاری از مردم پس از مرگ خود را دچار این حال و هوا خواهند یافت چنانچه زندگی آنها بر روی زمین به همین منوال بوده باشد. اگر این اشخاص احساسات پلیدی داشته باشند در اولین لحظات مرگ به شدت در این حال و هوا غرق خواهند شد در این صورت امکان انتظار آنها برای مدتی مدید در تمنای طریقی بهتر از زندگی وجود خواهد داشت. چنین به نظر می‌رسد که آنها با استفاده از این انرژی‌های منفی لاکمی

را ساخته‌اند یا پیله‌ای را به دور خود تنیده‌اند که چون سدی در برابر آنها و چیزهای دیگر قرار گرفته است.

اگر شخصی زندگی توأم با محبت و مملو از علاقه به پیشرفت را تجربه کرده باشد، زندگی پس از مرگ او نیز بسیار زیبا خواهد بود. بهشتی که انسان در زمان حیاتش خلق کرده، پس از مرگش با شدت بیشتری خودنمایی خواهد کرد.

حیات مابین حیات‌ها

تنها چیزی که هنگام مرگ از دست می‌دهیم همانا جسم ماست. در هنگام عبور ما از این زندگی به زندگی دیگر تمامی افکار و احساسات طرز تفکرات و دلبستگی‌هایمان با ما می‌ماند. حسادت‌ها، نفرت‌ها، عشق‌ها و آمال و ... هیچک از این‌ها با ما مرگ جسمانی فنا نمی‌شوند. اگر شما به مشروبات الکلی یا مخدرات اعتیاد داشته باشید، این اعتیاد به همراه شما خواهد بود. اگر در غالب جسمانی خود محقق در جستجوی علم و آگاهی بوده باشید، پس از مرگ نیز به دنبال اینگونه گرایش‌ها خواهید بود. تنها وقتی انسان برای ایجاد تغییرات، آموختن و تکامل، احساس آزادی می‌کند که از رویه خود خسته شده و بخواهد تغییر کند و این قانون در هر دو مورد صدق می‌کند؛ چه در غالب جسمی چه رهایی از آن. رهبران، کمک‌رسانان و معلمین (هر نامی که دوست دارید بر آن افراد متعالی که به نام پیامبران خدا فعالیت می‌کنند بگذارید) همیشه خواستار این بوده‌اند که کمک حال اشخاص باشند که تشنه دانستن هستند. لیکن آنها مسئول تصمیماتی که مردم می‌گیرند، نیستند.

گاهی اوقات شخص برای مدتی نسبتاً طولانی در نمی‌یابد که مرده است. اینگونه افراد بنام اشخاص «وابسته به زندگی خاکی» شناخته می‌شوند و پس از مرگ در جستجوی گوشی شنوا به مکان‌های آشنا و دوستان خود سرک می‌کشند. و اگر این کوشش بدون جواب بماند برایشان بسیار غم‌انگیز خواهد

بود. بعد از مدتی ممکن است شخص فوت شده صدای کسی را بشنود که در مورد مرگ او صحبت می‌کند و یا ممکن است چیز دیگری را ببیند که دریافت ماقوع را برای او آسانتر کند. برخی از افراد با آنهایی که به تازگی از آن مرحله (مرگ) عبور کرده‌اند ایجاد ارتباط می‌کنند تا آنها را در راه درک آنچه اتفاق افتاده و آنچه که فی‌الحال قادر به انجام آن هستند یاری رسانند. بعضی از افراد که در این راه آموزش دیده‌اند یا استعداد لازم را برای انجام آن دارند. برخی دیگر نیز در آن دنیا هستند که کارشان همین است. بعضی از افراد زنده شبانگاه و هنگامی که جسم آنها در خواب است به اکتشاف کالبد متعالی‌تر خود همت می‌گمارند یا به متوفی کمک می‌کنند. بهر حال همیشه افرادی هستند که به افراد تازه فوت شده در راه قبول و فهم محیط تازه، و وظایف و رشد کمک کنند.

گاهی اوقات امکان این که شخص در حالتی شبیه شوک و یا شرایطی مانند خواب باشد وجود دارد. اگر این شخص پیش از مرگ خود تلاشی به غایت دشوار و زندگی به منتها درجه کلافه‌کننده داشته باشد و یا برای مدتی مدید مجبور به تحمل درد و رنج شده باشد، این امکان وجود دارد این دوره خواب و استراحت می‌تواند تا سال‌ها طول بکشد؛ ولی معمولاً این شرایط برای مدت زیادی پایدار نیست.

گاهی فرد خود را در طبیعتی زیبا می‌یابد که ممکن است در آن دریاچه‌ها، باغ‌ها، سبزه‌زارهای زیبا و مناظر چشم‌نوازی باشند. این شرایط نیز می‌توانند موجبات استراحت فرد تا وفق پذیری کامل به طریقه جدید زندگی را فراهم سازند.

هنگامی که افراد وقت صرف می‌نمایند یا برخی افراد به زعم خود فکر می‌کنند که شرایط موجود به قول کاتولیک‌ها «عالم برزخ» است، نوعی حس تیرگی بر آنها مستولی می‌شود. بسیاری از افراد حس می‌کنند که به خاطر عدم وجود یک وسیله نقلیه فیزیکی باید زمان کوتاهی را صرف وفق پذیری

و رفع آشننگی‌ها کنند. این افراد معتقدند که اگر وقت خود را صرف یافتن نوری معنوی و رشد کنند این مدت تقلیل خواهد یافت.

ایمان و اعتقاد فرد نسبت به چرخ مستمر و بدون توقف زندگی می‌تواند تأثیری نیرومند داشته باشد.

قدرت فکر در این راه تأثیری به سزا دارد. با تمرکز فکری شخصی قادر خواهد بود تا محل‌هایی را انتخاب کند که دوست دارد. البته برخی افراد همین‌جا و با روشی که ما آن را به عنوان سفر سماوی می‌شناسیم این کار را انجام می‌دهند. زمان بین دو زندگی می‌تواند و باید به عنوان زمانی برای مرور آنچه در زندگی پیشین خود انجام داده‌اید و آنچه که مایل به دستیابی به آن در زندگی آینده خود دارید، به کار برده شود. برخی بی‌تأمل و به شتاب روانه زندگی دیگر می‌شوند بی‌آنکه دورهٔ مرور را بگذرانند. بسیاری از اشارات براین مبنای استوارند که در این برهه ما دارای قدرت اراده هستیم. ما می‌توانیم به عنوان برنامه‌های جدید پروردگار تولدی دوباره را تجربه کنیم که به صورت طبیعی در صورت عدم انتخاب ما اجراء خواهد شد یا اینکه خودمان دست به انتخاب بزنیم.

آن دسته از افرادی که به تکامل بیشتری نائل آمده‌اند در اکثر موارد و در زمان ما بین دو زندگی ممکن است مدت بیشتری را برای به یاری آن گروه که در دنیای دیگر هستند بشتابند، یا هر دو. از اینجاست که واژهٔ «مرشدان روحانی» ریشه می‌گیرد. برای اینکه شخصی یک مرشد واقعی باشد باید بسیار متعالی‌تر از ارشاد شوندگان باشد. در غیر اینصورت تنها تماس معنوی برقرار می‌شود ولی هیچ ارشاد حقیقی واقع نمی‌شود. البته احتمال درستی این مطلب وجود دارد که ارواح درجات پایین‌تر به عنوان شاگرد و تحت نظارت مرشدان متعالی‌تر مشغول باشند.

سطح اثیری

سطح اثیری از سطح فیزیکی متعالی‌تر است و با سطح اتریک در ارتباط می‌باشد. سطح اثیری این اولین مرحله‌ای است که فرد پس از مرگ وارد آن می‌شود. برخی افراد با سهولت این مرحله را پشت سر می‌گذارند، در حالی که گروهی دیگر ممکن است سالها در همان شرایط باقی بمانند. این گونه افراد «ارواح گمشده» نام دارند. برخی از آن به عنوان خلأ یاد کرده‌اند که گاهی اوقات تیرگی و گاهی «خالی از همه چیز» نیز گفته شده است. برخی افراد در این سطح هنوز تصویری تیره و تار از باتوق‌های خود را در دنیای خاکی می‌بینند و ممکن است مدتها متوجه حقیقت مرگ خویش نشوند. این افراد «ارواح در بند کرهٔ خاکی» هستند. برخی نیز ممکن است به دلیل عدم شناخت محل خود و عدم آگاهی از آنچه می‌خواهند انجام دهند در آن سطح ماندگار شوند.

اما تعدادی دیگر فوراً کار خود را در این سطح آغاز می‌کنند که همانا کسب آمادگی برای مراحل بعدی است. این هنگام بهترین زمان برای تهیهٔ فهرستی از احتیاجات برای رشد و اهداف بعدی در راه تکامل خواهد بود. ماندن در این سطح برای همه اجباری نیست؛ چرا که بعضی افراد بر روی این سطح کار کرده‌اند و به نیازهای خود واقف هستند و مایل به مطالعه در مورد سطح بعدی هستند. به عنوان مثال ممکن است دانشمندی استفادهٔ عاقلانه‌ای از علم خود نبرد و چندین سال زمینی را بخاطر انتخاب خودش در این سطح بگذرانند. او نسبت به دریافت حد واقعی از توانایی‌های بالقوهٔ دست نیافته‌اش یافتن فاکتورهایی که برای تکامل روحی‌اش اجباری است احساس نیاز می‌کند. وی بعد از سپری کردن وقت خود در سطح سماوی و ذهنی نیاز به اختیار خود به زندگی زمینی باز می‌گردد و یک زندگی ساده بی‌هیچ نیاز معنوی و مادی که در زندگی قبلی خود داشته، برمی‌گزیند. او در زمان حیات

پیشین خود از تمامی مزایای مادی برخوردار بوده و در زندگی بعدی تمایلی به داشتن آنها ندارد.

فردی که از این حالت بازگشته بود در شرح وضعیت خلأ پس از مرگ چنین گفت: «احساس در ماندگنی می‌کردم» حس می‌کردم در بالای زمین و در یک مه خاکستری معلق هستم و نمی‌توانم با هیچ چیز دیگر بر روی زمین و یا اطراف خودم تماس داشته باشم. هیچیک از اندام بدنم را نمی‌توانستم حرکت دهم جز چشمانم. حس درماندگی و طرد شدگی در من بسیار قوی بود و حس ناتوانی در انجام هر کاری که کمک‌حالم باشند بسیار نو می‌کننده بود... چیزی جز مه خاکستری به چشم نمی‌خورد؛ بعد از این تجربه او به زندگی بازگشت که با مرگ بر اثر آنفولانزا طومارش پیچیده شد. در هنگام مرگ او بی هیچ دوست و آشنایی در خانه‌ای اجاره‌ای تنها بود. زندگی او نیز به نوبه خود نسبتاً خاکستری بود و او تصمیم گرفته بود تا با دیگران تماس زیادی نداشته باشد. تنهایی او را تا زندگی فعلی‌اش تعقیب کرده بود.

سطح سماوی

یکی از کارکردهای سطح سماوی ادراک فراحسی است. این سطحی است که بسیاری از افراد پس از فراکنی سماوی به آن نایل می‌شوند و سطح سر منشأ پدیده فراروانی است. ولی یکی از مهم‌ترین نقش‌های این مرحله درست مثل نقش یک «باشگاه» ورزشی است. محلی برای رفع و رجوع مشکلات. اینجا یکی از محل‌هایی است که در رویاهایمان به آنجا می‌رویم تا کارهایی را انجام بدهیم که در عالم بیداری از انجام آن ابا داریم یا برای داشتن درکی بهتر به آنجا می‌رویم. همچنین محلی است که به ما امکان می‌دهد تا قبل از رفتن به مرحله بعد تا حد امکان خود را از نظر روانی پالایش کنیم. در اینجا نیز افرادی هستند که نیازی برای صرف وقت بیشتر ندارند و اما

گروهی دیگر وقت بیشتری صرف می‌کنند. این صرف وقت بیشتر برحسب تکامل یا خواست آنها برای یادگیری است.

برای اینکه مثالی از چگونگی کار بر روی مشکلاتان در این سطح داشته باشید، در مورد برخی از خواب‌های خود فکر کنید. چه هیولاهایی در رؤیاهای شما هستند که باید رو در رویشان قرار بگیرید؟ کدامیک از اعضای خود را به صورت ملبس در شخص دیگر دیده‌اید؟ با آن مشخصات خوب و بدی که نمی‌توانستید در خود ببینید؟ چند بار شده که در عالم خواب از دوست یا دشمنی عذرخواهی کنید که در عالم بیداری امکان این امر وجود نداشته است؟ خواهش‌ها و تمایلات نیز در این سطح ظاهر پیدا می‌کنند.

سطح روانی

این مرحله کارکردها و نقش‌های متفاوتی دارد. کسب آگاهی و درک از چگونگی عملکردتان تاکنون و آنچه مایل به انجامش هستید، همگی قسمتی از کاری هستند که در این سطح انجام می‌شود. مانند مراحلی که تاکنون در موردشان صحبت شد، در اینجا نیز شخص با استعانت از قوه تفکر خویش می‌تواند تصاویر هر آنچه را که آرزوی رؤیتش را دارد، در خاطرش زنده کند. شما با قوه تفکران هر آنچه را که مایل باشید می‌توانید ببینید. اگر طبق آموخته‌هایتان در محاصره تپه‌ها و کوه‌ها بوده باشید، این دقیقاً همان چیز است که خواهید دید. اگر ترجیح دهید که یک کلان شهر را ببینید، قطعاً چنین خواهید دید. ما هنوز حالاتی را با خود به این مرحله می‌آوریم و مجازیم تا هر آنچه که ما را در درک بهتر یاری می‌رساند، ببینیم. پیشرفت خودکفایانه از این مرحله و مراحل بعدی آغاز می‌شود. برخی از این پیشرفت‌ها حاصل کمک به دیگران است.

مرد جوانی که از این مرحله بازگشته بود. در مورد تجربه‌اش چنین می‌گوید: «می‌توانستم در کلاس و خارج از آن قدم بزنم ولی وقتی باز

می‌گشتم چنین می‌نمود که گویی چیزی را از دست نداده‌ام. درست از همان جاییکه رها کرده و رفته بودم قضا یا ادامه می‌یافتند. دریافته‌ها و طرز دریافت نزد هیچ دو نفری یکسان نبود. آموخته‌های هر شخص وابسته به سطح او بود. روحی که مشغول تدریس بود، صحبت نمی‌کرد ولی تمام حاضرین هر آنچه را که می‌خواستند می‌فهمیدند؛ گویی یادگیری به صورت فردی صورت می‌گرفت. معلم حالتی پرفروغ به رنگ سفید داشت. شکل او چندان بزرگ نبود. در آنجا اندازه افراد مهم نیست، آنچه مهم است درجه نورانیت آنها است. من آموخته به احساسات و فرکانسهای همه چیز توجه کنم. به من آموخته شد تا از هیچ چیز تلخکامی به خود راه ندهم، مخصوصاً در مورد مرگ خودم (من در جریان جنگ جهانی دوم ایتالیا کشته شدم). به من آموخته شد تا صبر پیشه کنم، درک کنم و به تمام موجودات و هر آنچه که در ارتباط با طبیعت بود عشق بورزم و آنچه را که قابل تغییر نیست بپذیرم.

سطح شهودی / احساسی

در اینجا هیچ خلق و خوویی وجود ندارد و جستجو بدنبال یادگیری معنا ندارد. روح مملو از آموخته‌ها است. این هماهنگ شدن با باقی نظام هستی و پروردگار عالم است. معمولاً افراد مدت کوتاهی را در اینجا می‌گذرانند. در اینجا مشکل چندانی برای راه یابی به مرحله بعد وجود ندارد. همچون مراحل دیگر، افرادی می‌توانند در حیات مادی خویش از راه مراقبه یا شیوه‌های دیگر و صرف زمان (که برای افراد مختلف، متفاوت است)، به این سطح برسند.

سطح ارادی / روحی

احتمال گیر افتادن افرادی که از یک خود قوی برخوردارند در این مرحله وجود دارد. اراده شخصی ممکن است بسیار نیرومند باشد. این مرحله ترکیب اراده خود با اراده الهی به منظور پیشرفت است.

بسیاری از موجوداتی که انسانها را در زندگی مادی‌شان یاری می‌دهند، از این مرحله آمده‌اند و مرشد یا یاور خوانده می‌شوند آنهايي که کمتر مثبت هستند درمی‌یابند که هنوز قادر به اعمال زور و کنترل هستند. آن‌هایی که مثبت‌تر هستند مراجع بدللیلی از اطلاعات و قدرت به شمار می‌روند.

با این وجود اگر در راه تکامل روحتان از برخی مرشدان یا پاوران کمک می‌گیرید بهتر است که از سطح روحی یا بالاتر باشند. هرچه که برای شما بهترین باشد به آنها در عملکردشان نسبت به شما کمک می‌کند؛ با این حال بسیاری از آنهايي که در سطح ارادی و روحی هستند بیشتر به اجرای برنامه‌های خود علاقه نشان می‌دهند.

سطح روح

این یکی از مطوح خاص برای اکتساب است و تنها کارهای خوبی که انجام داده‌اید این مرحله را متأثر می‌کنند. این مرحله واکنش شدیدی است نسبت به نکات منفی. با این وجود اگر قسمتی از وجودتان هست که به تکاملش همت نگماشته‌اید، در قسمت متناظر آن در سطح روح خلأ ایجاد خواهد شد. این خلأها شما را به زندگی زمینی باز می‌گردانند تا تجربه لازم برای پرکردنشان را به دست آورید.

وقتی انسانها پس از مرگ به این مرحله می‌رسند به روح ناب دست می‌یابند.

سطح الهی یا یکی شدن با خدا

آسمان هفتم اصطلاحی است که بسیاری از مردم با آن آشنا هستند. این اصطلاح در مورد سعادت و خوشی عظیم کاربرد دارد. این سطح ربانی هفتمین مرحله است و بی‌شک هفتمین مرحله در جهان ملکوتی است. بسیاری اینگونه حس می‌کنند که انسان همیشه قبل از تناسخ به این مرحله رسیده و با خدا تماس برقرار می‌کند.

آنهایی که به درجه‌ای از کمال رسیده‌اند که در این سطح باشند در محضر خدای خویش هستند و تنها در صورتی تناسخ خواهند یافت که وجودشان در زمین برای تکامل کلی باشد، مورد نیاز باشد.

رسیدن به این سطوح در زمین

آنهایی که هنوز وجود مادی دارند قادر خواهند بود تا از طریق مدیتیشن و یا دیگر سنن عبادی به توانایی‌هایی برای عملکرد در این سطح از ارتعاشات نایل آیند. این ارتعاشات هر چند تنها تجربیات هستند ولی واضح و قدرتمند نمی‌باشند. توضیحاتی که در بالا در مورد مراحل مختلف داده شده کوتاه و ناقص هستند. در هر یک از این مراحل تقسیماتی وجود دارد که اشاره‌ای به آنها نشده است. این سطوح هشگانه‌های متعالی تری نیز دارند.

چرا باید به زندگی مادی برگشت در حالی که موقعیت‌ها برای فهم و یادگیری در سوی دیگر وجود دارد؟ پاسخ این است که انجام امور تکاملی در سطح مادی بسیار آسان‌تر است. ما هم به زندگی مادی و هم به زندگی دیگر سوی به صورت اشکال مختلف زندگی نیازمندیم تا در مسیری که به سوی یکی شدن به خدا در پیش داریم به رشد کافی برسیم.

دعا برای کسانی که در آن سو قرار دارند

گاه این سؤال بندرت پیش می‌آید که «آیا باید برای آنهایی که در آن سو قرار دارند دعا کنیم یا نه؟» اگر در این دنیا برای شخصی آن قدر ارزش قایل بودیم که برای سلامتی‌اش دعا کنیم، چرا به این کار ادامه ندهیم؟ ما همگی محتاج دعا‌های محبت‌آمیز و از صمیم قلب دیگران هستیم چه وجود مادی داشته باشیم چه روحی. ما به تمام کمکی که به دست آوردنش امکان پذیر است نیاز داریم. مردی که الان در جهان دیگر بسر می‌برد و روزی یکی از پیشوایان پروتستان بوده، از ما خواست تا با پسرش تماس بگیریم و از او بخواهیم برای او دعا کند؛ او می‌گفت که به این دعا احتیاج دارد و در این باره چنین ادامه داد: به ما پروتستانها نیاموخته‌اند که برای مرده‌ها دعا کنیم، حال آنکه، در اینجا به دعا‌های شما نیاز داریم. ما با پسر آن فرد تماس گرفتیم و او نیز به دعا و نیایش پرداخت. پس از دعا برای پدرش خود پسر نیز احساس بهتری پیدا کرد.

بهر است که انرژی دعای خود را به خدا بسپارید تا دعای شما را آنچنان که برای شخص مورد نظر شایسته است به کار گیرد. آنچه که از نظر ما برای شخص بهترین است ممکن است از نظر خدا چنین نباشد. این کار به ما کمک می‌کند که از دخالت بی‌جا پرهیزیم.

تجربیات یک مرد حرف‌های گواه. بر این نکته است که مردگان برای رهایی از زمین به دعا‌های ما نیاز دارند. او به صورتی غیر مترقبه دخترش را از دست داده بود و نمی‌توانست دوری او را به خود بقولاند. این مسئله سلامت روانی و کار او را تحت‌الشعاع قرار داده بود. ما به او کمک کردیم تا با دخترش تماس بگیرد. در صحبت‌هایی که بین پدر و دختر اتفاق افتاد، دختر از پدر خواست که برای کمک به رهایی روح او از عالم مادی دعا کند. آن مرد نیز پس از دعا به آرامش رسید. در نامه‌ای که حدود یک ماه بعد نوشت، این طور بیان داشت: «مداخله و راهنمایی‌های شما بسیار مثر ثمر بوده و نوعی

حس رشد واقعی بین من و دخترم اتفاق افتاده است. من در نیایشهایم به خصوص در مراسم عشاء ربانی بیشتر و بیشتر وجود او را می‌فهمم. حالا او برای من به منزلهٔ یک مرجع واقعی است که مرا با تشویق‌های خود دعوت به تکاپو و رشد می‌کند و مدام به من می‌گوید: (بجنب زود باش بابا ... نترس، چیزی نیست. این قدم بزرگی به سمت جلو بوده است و من حالا می‌دانم که چه چیزی مرا مستأصل کرده بود و او را دور از دسترس من قرار داده بود. بنابراین جدایی روح او کاری بس بزرگ بود. این پیش آمد بسیار واقعی و آرامش‌بخش بود؛ برای هر دوی ما، و من برای همیشه با عشق، حرارت و احترامی عمیق از نقش شما در ارتباط من و دخترم یاد خواهم کرد.

فصل نهم

تولد دوباره و بچه‌ها

ما به عنوان نوزادی که به جمع بیگانه‌ها می‌پیوندد قدم به این دنیا نمی‌گذاریم. بستگان و دوستان ما طی زندگیم‌های گذشته ما به طرق مختلف با ما بوده‌اند. والدین گاهی اوقات به عنوان فرزندان، فرزندان پیشین خود متولد می‌شوند. خواهران ممکن است مادر، بچه، عمو یا دوست یکدیگر بوده‌باشند. ما می‌آموزیم که با عشق زندگی کنیم و تحت شرایط مختلف ارتباطات مختلفی را بپذیریم.

بچه‌ها ممکن است با کوله‌باری از زندگیم‌های گذشتهٔ خود بیایند که تربیت آنها را دشوار یا آسان می‌کند. در اصل والدین می‌توانند مشکلات خود را نیز به شرایط خانواده افزوده و واقعاً آن را جالب توجه کنند! و در این فکر که از موقعیتی برای کمک و راهنمایی روح دیگری در این مسافرت بهره‌مند باشیم لذتی وجود دارد. همیشه دیدن تقلائی یک بچه برای گوش دادن به بچه‌ای دیگر برای شناخت او آسان نیست. این امر برای کسب آگاهی از مشکلات خاص هر بچه‌ای لازم و ضروری است. این اشتباه که هر بچه‌ای وجودی

است نو بی هیچ تجربه‌ای، دغدغه، ترس یا هرگونه عادت ضعیف قبلی، ممکن است که به عدم تفاهم بیشتری دامن بزنند. بچه‌ها همیشه مثل والدین خود فکر نمی‌کنند. هر شخصی با الگوهای فکری و واکنش‌های مخصوص به خود یا به زندگی می‌گذارد. هر یک از افراد تاریخ، شخصیت منحصر به فرد خود را یادگ می‌کشند. این اختلافات در بچه‌ها نمایان شده، باعث بروز رفتارهای مختلفی می‌شود. به عنوان مثال اگر کودکی به مدت چند دوره زندگی در آبهای بین‌المللی دزد دریایی بوده باشد و دیگری همیشه ساکت بوده باشد یا آنقدر خجالتی باشد که به هیچ یک از نیازهای زندگی‌اش دست نیافته باشد، والدین در تأکید برای اعمال یک الگوی تربیتی یکسان برای هر دوی آنها دچار اشتباه خواهند شد.

آیا می‌توانید تصور کنید که چه مشکلاتی بروز خواهد کرد اگر بچه‌ای در زندگی قبلی خود والد/والده یکی یا هر دو والدین خود بوده باشد؟ در این صورت او ممکن است ناخودآگاه رویکردی آمرانه را با والدین خود داشته باشد و چنان رفتار کند که گویی از پدر و مادر خود بیشتر می‌داند.

حال والدینی را تصور کنید که همیشه سخاوتمند و از خود گذشته بوده‌اند. تصور کنید که این والدین در آموختن سخاوت و از خودگذشتگی به فرزنددی که با خصوصیات متفاوتی تولد یافته دچار چه مشکلاتی خواهند شد. اگر والدین از فرزند توقع داشته باشند که به طور طبیعی مثل آنها باشد و احتیاج خاصی به کمک در رشد، در آن زمینه نداشته باشد، فرزند متعجب خواهد شد.

چه تصویری می‌توانید از دختری کوچکولو و زیبا داشته باشید که خصلتهای شوم و ترسهای بی‌مورد دارد؟ آیا این موارد به والدین در شناخت اینکه فرزندشان قبل از زندگی فعلی‌اش چندین زندگی با وقایع تکان‌دهنده را تجربه کرده و در حال حاضر در حال آموختن چگونگی کنترل احساسات

خود است، یاری نمی‌رساند؟ در این صورت توجه به موارد مذکور درک شرایط او و راهنمایی‌اش آسان‌تر خواهد بود.

شخصی که از یک مرحله تکاملی روحانی بازگشته ممکن است خانواده‌ای را برای تولد دوباره انتخاب کند که در آن این ارزش‌ها مورد تأکید باشند.

اشخاصی که در آستانه ورود به زندگی خاکی هستند معمولاً اظهارنظرهایی در مورد این که چه کسانی را به عنوان والدین خود بپذیرند، دارند. اگر چرخش کارما، یعنی انرژی نیرومند کارمایی، وجود داشته باشد ممکن است شخص اظهار نظری نداشته باشد! حتی امکان دارد که شخص نخواهد در آن لحظه دوباره متولد شود یا این که در آن خانواده بخصوص متولد نشود. برخی از دلایل برای انتخاب والدین از قرار زیر هستند:

- ۱- گرایش به بازگشت به سوی افرادی که با محبت و حامی هستند.
- ۲- جستجو در پی خانواده‌ای که آنها را برای دستیابی به اهداف و کنترل کارمای خویش یاری رساند.
- ۳- امکان انتخاب خانواده‌ای بلندپایه از سوی کسی که بارها زندگی دون‌مایه را تجربه کرده است، به منظور راهنمایی به سمت یک زندگی بهتر. گاهی اوقات این اتفاق نمی‌افتد و خانواده‌ای که واقعاً محترم هستند متوجه وجود شخصی در میان خود می‌شوند که مایه سرشکستگی است و نزد خود علت آن را جویا می‌شوند. ولی همه آنچه که آنها برای کمک به این شخص انجام داده‌اند روزی مثبت خواهد گردید.

۴- زنی که افراد از والدین خاصی به ارث می‌برند می‌تواند آنها را در پیشرفت در زمینهای خاص یاری دهد.

۵- نوعی خاص از زندگی که والدین برگزیده‌اند ممکن است به آنچه که فرزند آینده تمایل به شرکت در آن دارد ارتباط داشته باشد.

۶- فرزند آینده ممکن است عضوی از خانواده بوده باشد که در سنین جوانی فوت شده است. گاه هر دو قبلاً فرزند پدر و مادر بزرگ فعلی خود بوده است و تمایل دارند دوباره به دنیا بیایند.

۷- گاهی اوقات فردی فرزندی دارد که سرکردن با او بسیار دشوار است و پدر و مادر از تربیت او درمانده شده‌اند. هرگز نگویید: اگر او بچه من بود می‌دانستم چطور بارش بیاورم، ممکن است در زندگی‌های بعدی‌تان آن بچه، بچه شما بود و شما تازه به این موضوع پی ببرید که تربیتش واقعاً کار مشکل بوده است.

گاهی اوقات فرزند آینده با سماجت تمام والدین خود را وامی‌دارد تا قالبی جسمی برای او بسازند. در این صورت سه موجود در انعقاد نطفه و حاملگی نقش دارند: پدر، مادر و فرزند آینده.

موجودی که در راه است همیشه در قالب جنین نمی‌ایستد؛ ممکن است به مسافرت سماوی پردازد و یا کارهای دیگری انجام دهد. به هر صورت، هر چه زمان توقف در جسم بیشتر باشد و موجود به تکامل جسم خود پردازد پس از تولد نیرومندتر و هشیارتر خواهد بود. کسانی که با بچه‌هایی که هنوز به دنیا نیامده اند صحبت می‌کنند، برای آنها آواز می‌خوانند یا به هر صورت با آنها ارتباط بر رار می‌کنند، معمولاً در می‌یابند که بچه‌هایشان در سنین پایین دارای حضور ذهن و تعاملات رفتاری بیشتری هستند. و توجه بیشتری از اطرافیان را می‌خواهند.

گاهی اوقات والدین در ارتباط با بچه‌های نوزاد دچار مشکل می‌شوند. در این حالت ممکن است انرژی‌های لاینحلی از زندگی پیشین همراه نوزاد باشد و یا کودک پس از تولد در شرایط خوبی نباشد.

اگر شخصی در موقعیتی غمناک چون تنهایی، عصبیت، ترس و یا دیگر شرایط نامطلوب بمیرد، ممکن است پس از تولد در کالبد نو، این انرژی‌های منفی فعال شوند. هرچند ما بچه‌های جدیدی داشته باشیم، انرژی‌هایی که از

قدیم باقی مانده آنها را متأثر خواهد ساخت. بچه‌ای که از درد قولنج رنج می‌برد ممکن است این احساس درد از زندگی پیشین خود داشته باشد. به عنوان مثال اگر شخصی بر اثر سرطان بمیرد، مابقی انرژی ناحیه صدمه دیده در کالبد نو ایجاد درد خواهد کرد. درمان می‌تواند نقشی مفید فایده در نوزادان داشته باشد، مشروط بر اینکه علائمی از این دردهای منتقل شده مشاهده شود.

ولی در اکثر اوقات این انرژی‌های قدیمی رفته رفته ناپدید می‌شوند و کودک به شرایط جسمانی خود خو می‌گیرد.

تولدهای متعدد

در مورد تولدهای متعدد ممکن است موجوداتی وجود داشته باشند که بخواهند در یک ارتباط نزدیکتر شریک شوند و یا از لحاظ کارمایی نیاز داشته باشند که مشکلاتشان را با یکدیگر حل کنند و یا ممکن است موضوع مثل مسابقه کشیدن اتمییل باشد، به طوریکه دو یا چند فرزند بخواهند از یک پدر و مادر متولد شوند.

مرگ‌های زود هنگام

گاهی اوقات فشار زندگی جدید برای کودک بسیار شدید می‌باشد یا به وحشت می‌افتد. اگر اراده برای ادامه زندگی قوی نباشد نوزاد مرگ را انتخاب خواهد کرد تا در موقعی مناسب در آینده مجدداً تولد را امتحان کند.

موردی مشاهده شده است که در آن موجود نیاز دارد تا برای تکامل خویش بیماری یا درد را تجربه کند. وقتی تجربه کامل باشد دیگر کالبد جسمی قابل تحمل نیست و موجود ممکن است با انتخاب مرگ و ترک جسم بازگشت به عالم آسمانی را برگزیند.

گاهی اوقات تمامی این برنامه ریزیها قبل از تولد نوزادها و حتی والدین آنها انجام شده‌اند. والدین نیز ممکن است از حوادثی که در ارتباط با بچه اتفاق می‌افتد درس بگیرند و رشد کنند. اگر مرگ تقدیر نشده باشد نوزاد برای مدتی معین در سطح سماوی به حیات خود ادامه می‌دهد تا مراحل یادگیری و رشد را در آنجا به اتمام برساند.

از دست دادن نوزاد بسیار دشوار است. در این صورت تمرکز بیشتر بر روی بچه و دانستن این نکته که قبلاً با او بوده‌اند پس احتمال دوباره با هم بودن هست، کمک شایانی به والدین خواهد کرد.

بعضی از نمی‌توانند بودن در چنان قالب کوچکی را که هنوز طریقه استفاده از آن را نمی‌دانند تحمل کنند. نوزادان از زندگی اخیر خود خاطراتی اندوخته‌اند. آنها می‌دانند که با به کارگیری این جسم نمی‌توانند به قدر کفایت از آن بهره‌گیری کنند. کسانی که قادرند به صورت فراوانی با نوزادان ارتباط برقرار کنند گاه اطلاعات جالبی به دست می‌آورند. گاهی اوقات والدین حتی قادرند افکار نوزاد را نیز حس کنند.

شکل گرفتن هویت

گاهی اوقات کودکان جملات کوتاهی مانند: «چون من قبلاً معلم بوده‌ام» یا «من در سانه رانندگی کشته شدم» خاطرات گذشته خود را با دیگران در میان می‌گذارند. به نظر می‌رسد که آنها معنی گفته‌های خود را نمی‌دانند و این فقط یک خاطره گذرا است.

به ندرت این مسئله از مرز یک خاطره زود گذر می‌گذرد و وحشت آفرین شود. به عنوان مثال بچه‌ای از ابرهای کومولوس وحشت داشت و همیشه فکر می‌کرد که این ابرها به او آسیب خواهند رساند. با تحقیقات بیشتر این نکته آشکار شد که او در جریان بمباران اتمی ناکازاکی آسیب دیده و بر اثر شدت جراحات جان سپرده است.

نمونه دیگر، پسر کوچکی بود که از اینکه دیگران او را لمس کنند احساس وحشت می‌کرد. بدن او وحشت‌زده بود چون او در زندگی قبلی مورد شکنجه و آزار و اذیت قرار گرفته بود.

معمولاً با اختیار کالبد جدید و زندگی نو خاطرات دردناک رخت برمی‌بندند. گاهی اوقات دعا برای از بین بردن خاطرات دردناک می‌تواند مثر ثمر باشد.

از این نوع خاطرات می‌توان استفاده مثبت نیز کرد. یکی از آنها ایجاد قوه خلاصه در کودکان است. تجارب هنری باید به کودکان آموخته شوند و در این راه آنها تشویق شوند. این موضوع می‌تواند در انتقال این استعدادها به آگاهی زندگی امروز کمک کرده و به تشکیل مغزی با کارکرد یکپارچه‌تر نیمکره چپ و نیمکره راست کمک کند. خلاقیت یکی از بهترین راههای بروز هویت خود در کودکان است.

کتابهای خاطرات

کتابهای حاوی بریده‌های متنی که حاوی تصاویر و شرح‌هایی از حوادث دوران کودکی افراد هستند می‌توانند آنها را در تثبیت هویتی روشن یاری رسانند. از این کتابها می‌توان به عنوان «به خاطر بسیار زمانی را که ...» یاد کرد. این نوع کتاب‌ها به افراد این امکان یادگیری را می‌دهد که به کجاها رفته‌اند و چه کارهایی را انجام داده‌اند.

آگاهی بین‌المللی

بچه‌هایی که به آنها در سنین کودکی و قبل از جهت‌گیری مغرضانه فرهنگ‌های دیگری آموزش داده می‌شود، زحمت کمتری را برای وفق‌پذیری با دنیای بزرگ‌تر را متحمل خواهند شد. کودکان به چیزی بیشتر

از یک آگاهی سطحی و محلی نیازمندند. خاطرات مربوط به فرهنگ‌های دیگر نیز ممکن است فعال شوند که این نیز خود باعث یادگیری بیشتر می‌شود.

معنویت

اکثر کودکان ذاتاً در برابر خدا، مسیح، فرشتگان و دیگر موجودات روحانی پذیرا هستند. آموزش مفاهیم کلی درباره زندگی لایتناهی و تعویض کالبد و داشتن زندگی‌های متفاوت می‌تواند زمینه‌سازی بهتری برای مواجهه با مرگ تلقی شود. این آموزش می‌تواند شامل درک مفهوم مرگ حیوانات خانگی، اعضای فامیل و یا دوستان می‌شود. این موضوع می‌تواند از فشار ترس کودکان از مرگ خودشان بکاهد.

همانطور که علم به خدا و دیگر موجودات روحانی از طرف کودک به آسانی پذیرفته می‌شود، همچنین می‌تواند آنها را در تکامل بخشیدن به خودشناسی از خود و به طور کلی از زندگی یاری رساند. اینکه از کودکی پرسیده شود که نظر او در مورد خدا، دیگر موجودات روحانی و آسمانها چیست، می‌تواند مفید فایده و حتی تعجب آور باشد.

خروج از پرده ابهام

اگر چه کودکی که پا به این زندگی می‌نهد، استعدادها، امیدها، گرایشات و کوله‌باری به همراه دارد (که می‌تواند مفید باشند) ولی او نیاز دارد تا به عنوان یک فرد جدید آشکار شود. تشویق کودک برای سهیم کردن دیگران در عالم درونی خود کمکی شایان در این راه به او خواهد کرد. این تشویق می‌تواند به صورت صحبت با او یا گوش دادن به حرفهایش باشد. وقتی کودکی گوشی شنوا داشته باشد که حرف هایش را بشنود بیشتر طریقه بیان

احساسات خود را خواهد آموخت. مهارت‌های ارتباطی از طریق همین سهیم کردن‌ها بوجود می‌آیند و رشد می‌یابند.

یکی از بزرگترین هدایایی که می‌توانید به یک کودک یا نوجوان بدهید پذیرفتن او به عنوان فردی است که ارزش شناختن را دارد. عشق به تنهایی کافی نیست. شناخت و الهام فردی برای شکوفا کردن خود بسیار مهم هستند.

فصل دهم

توسعه و رشد

گاهی اوقات تشخیص اینکه آیا به رشد مطلوبمان دست یافته‌ایم یا نه دشوار است. این فصل شامل اطلاعات و تمرین‌هایی است که می‌تواند سودمند باشد.

رشد سطح روحی

چاکرایی در بالای سینه قرار دارد (چاکرای قلب، تصویر ۳) که ارتباط آن با عشق، محبت و توانایی ما برای کسب رشد سطح روحی است. انرژی این قسمت از رشد به دوازده بخش تقسیم می‌شود (جدول ۲) خصلت‌های خوبی که در روند رشدی و به طرق مختلف چون زندگی گذشته، انرژی تکوینی، انرژی اخترشناختی و ارقام‌شناختی و دیگر موارد مثبتی که از منابع دیگر می‌آموزیم، به سطح روحی می‌روند تا خلأهای مربوط را پر کنند؛ سپس روح به موجودی رشد یافته یا واحدی از آگاهی تبدیل می‌شود. در این مرحله هیچ نیروی منفی قادر نخواهد بود بر روح تأثیر گذارد. چون روح به درجه‌ای از کمال رسیده که تنها دستاوردها، آگاهی‌ها و درک مفاهیم می‌تواند به آن

دست یازد. آنچه عوامل منفی قادر به انجامش هستند جدا ساختن روح و شخصیت از یکدیگر و کاهش سرعت رشد است. بعد منفی می‌تواند به وجود خلأهای روحی تداوم بخشد و با این کار باعث شود که فرد برای رسیدن به مرز یادگیری به تکرار مداوم الگوها بپردازد.

تمرینی که هم‌اکنون می‌خواهیم انجام دهیم، بر پایه آنچه که تا به حال برای روحان دست یافته‌اید استوار است. نه فقط در این زندگی بلکه در زندگی‌های بعدی. ممکن است برخی از شرایط زندگی گذشته خود را ببینید و متوجه شوید که هنوز مشغول انجام کارهایی مشابه هستید. ممکن است به چیزهایی که شروع کرده‌اید توجه کنید.

در زندگی‌های گذشته سرعت رشد به صورت زمان حال نبوده است. پس اهمیت رشد در این زمینه بیشتر نمایان می‌شود.

۱- عشق الهی - عشق بی‌قید و شرط و همه جانبه. به ژرفای آن نفوذ کنید. آن را حس کنید.

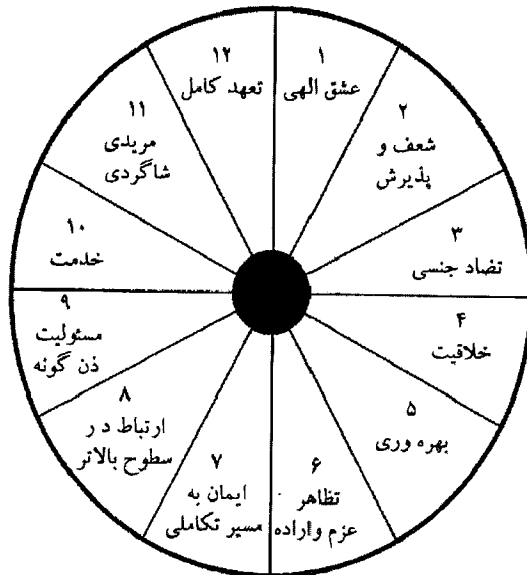
موضع شما نسبت به این مسئله در این زندگی چگونه است؟ آیا چیزی در این قسمت یا زندگی گذشته وجود دارد که جلوی رشد بیشتر را گرفته باشد؟

۲ - شغف و پذیرفتن - این قبول زیبا و طرب‌انگیز زندگی توأم با رضایت است در هر کجا که باشید و باعث بروز تمایل به زندگی واقعی می‌شود. چه این زندگی در قالب جسمی باشد چه خارج از آن.

برخورد شما با این مورد چگونه است؟ آیا چیزی در آن یا در زندگی گذشته‌تان هست که جلوی رشدتان را بگیرد؟

نقسمت چپ بدن

قسمت راست بدن



نمودار ۲. انرژی سطح روح

۳- تضاد جنسی- این شکل متعالی‌تری از تضاد است. جنسیت به جز آن چیزی است که در زندگی ما ظاهر می‌یابد. زمینه‌های دیگری نیز شامل اضداد هستند چون: درون و برون، گرما و سرما، آسمان و زمین، انسانیت و الوهیت، مذکر و مؤنث.

تناقضات از همین جا آغاز می‌شوند. این مسئله به ایجاد توازن بین اضداد یا نیاز به تساوی و برابری می‌انجامد. همچنین به ایجاد توازن بین اضداد برای یکی شدن می‌پردازد.

سامادهی اصطلاحی به زبان سانسکریت برای تساوی است. انواع فعال و منفعلی از توازن وجود دارند. سامادهی به معنای منفعل توازن فقط مفهوم بودن است.

در شکل فعال، نوعی نیاز برای رسیدن به تضاد وجود دارد که می‌تواند دوگانگی با خدا یا انرژی اعلا باشد. عارفان از اتصال الهی با خدا صحبت می‌کنند و وجود انرژی‌های جنسی را به وجود خدا ربط می‌دهند.

منفعل: خود را یکنواخت و متوازن احساس کن.

فعال: انرژی‌های جنسی خود را در تقابل یا توازن با خدا حس کن. ما از یکی شدن با خدا در سطح روحی صحبت کردیم، باید در مورد جنسیت نیز از آن صحبت به میان آید.

شما با این مورد در زندگی خود چگونه برخورد می‌کنید؟ آیا چیزی در آن یا زندگی گذشته‌ست که جلوی رشد بیشتر را بگیرد؟

۴- خلافت- خلافت خداگونه. این به معنای دید عمیق نسبت به حیات، تشخیص خلافت و کمک به خلق آن است. این انرژی بیش از کشیدن یک گل لاله است، اگر چه تظاهر یافتن این انرژی

نشان از خلاقیتی مقدس دارد. این انرژی خلاقانه می‌تواند در تمام زندگی، امور و روابط و غیره بکار گرفته شود.

شما با این مورد در زندگی خود چگونه برخورد می‌کنید؟ آیا چیزی در آن یا زندگی گذشته‌ست که جلوی رشد بیشتر را بگیرد؟

۵- بهره‌وری- این بخش شاخه‌ای از اعمال خداوند است. ما به منزله‌ی دستان و پاهایی هستیم که قدرت الهی از طریق ما تجلی می‌یابد. آیا شما مایلید که پذیرای آن باشید؟ چطور؟ امور پیش پا افتاده‌ی دنیوی نیز می‌توانند به صورت الهی در آیند.

شما با این مورد در زندگی خود چگونه برخورد می‌کنید؟ آیا چیزی در آن یا زندگی گذشته‌ست که جلوی رشد بیشتر را بگیرد؟

۶- بروز عزم، اراده- این قسمت شامل ماندن در کنار آنچه انجام می‌دهیم یا مبارزه برای آنچه که احساس می‌کنید درست باشد، است. شما ممکن است که حس کنید به مراحل دوم و سوم که شامل رفتن به ورای تواناییهای عادی است می‌رسید. بخش بروز این مسائل شامل عوامل روحی و روانی است که باعث وقوع مسائل می‌شود.

شما با این مورد در زندگی خود چگونه برخورد می‌کنید؟ آیا چیزی در آن یا زندگی گذشته‌ست که جلوی رشد بیشتر را بگیرد؟

(تذکر: این شش مرحله بیشتر در ارتباط با رشد خود شخص می‌باشند. شش تای بعدی به اموری ارتباط دارند که در زمین و

جهان هستی به انجام آنها مبادرت می‌ورزید. پیش از شروع به خود کشش مناسب را وارد آورید، همچنین پس از سه مرحله ابتدایی کار را تکرار کنید.)

۷- ایمان به مسیر تکاملی - این روند رشد است. این مسیر شماسست. این مسیر کمک به دیگران برای یافتن مسیرشان و تشخیص مقاصد عالی تر رشد و تکامل است. همه چیز برای کمک به کسی که به خدا عشق می‌ورزد دست به دست هم می‌دهند.

شما با این مورد در این زندگی چگونه برخورد می‌کنید؟ آیا چیزی در آن یا زندگی گذشته هست که جلوی رشد بیشتر را بگیرد؟

۸- ارتباط در بالاترین سطح ممکن - وقوف بر همه چیز. شناخت چگونگی و کجایی چیزها. شما می‌توانید درد و رنجی را که در عالم وجود دارد حس کنید، بی آنکه درگیر آن شوید. این باعث وقوف بر این مسئله می‌شود که چرا برخی افراد برای رشد نیازمند تجارب دشوار هستند. شما می‌توانید مؤثر و مفید باشید ولی درگیر موضوع نشوید.

شما با این مورد در این زندگی چگونه برخورد می‌کنید؟ آیا چیزی در آن یا در زندگی گذشته هست که جلوی رشد بیشتر آن را بگیرد؟

۹- مسئولیت زن گونه - شما آنچه را که باید انجام می‌دهید، در حالی که کامل با مسیر تکاملی مان پیش می‌روید؛ که همان کار کردن در مسیر است. شما آموزش می‌دهید، چون چیزهایی وجود دارد تا شما آموزششان دهید. شما لبخند می‌زنید چون کسانی هستند

که به آنها لبخند بزنید. شما به انرژی این امکان را می‌دهید که در شما جریان یابد.

شما با این مورد در این زندگی چگونه برخورد می‌کنید؟ آیا چیزی در آن یا در زندگی گذشته هست که جلوی رشد بیشتر را بگیرد؟

۱۰- خدمت - این مورد شباهت بسیاری از نقطه نظر مسئولیتی دارد، ولی مفهوم غنی تری را در بر می‌گیرد. این بهترین وضعیت ممکن است. شفا جاری می‌شود، شکستگی جریان می‌یابد و همه چیز در خدمت دیگران بودن و خدمت کردن به دیگران است. این شکل والاتری از کانال بودن است.

شما با این مورد در این زندگی چگونه برخورد می‌کنید؟ آیا چیزی در آن یا در زندگی گذشته هست که جلوی رشد بیشتر را بگیرد؟

(نکته: گاهی افراد از خدا می‌خواهند که کاری را برای آنها انجام دهد، ولی نمی‌خواهند خود قسمتی از انجام کار باشند.)

۱۱- مریضی - این مرحله شامل صرف وقت در جوار خدا است. یادگیری قسمتی از این است و «پیروی» شامل عمیق‌ترین اسرار، چگونگی کار کرد انرژی‌های معنوی و غیبی و آنچه که ورای تکامل است می‌باشد. شما آرزوهای معنوی و الهی را در این سطح اجرا می‌کنید.

شما با این مورد در زندگی چگونه برخورد می‌کنید؟ آیا چیزی در آن یا در زندگی گذشته هست که جلوی رشد بیشتر را بگیرد؟

۱۲- تعهد کامل - این معنای واقعی یکی شدن با خدا است. شما دیگر یک شاگرد نیستید، بلکه به گفته مسیح که: «من و پدر یکی هستیم»، جزئی از خدا هستید. شما از جایگاه الهی انجام مسئولیت

می‌کنید و در کمال هماهنگی، آگاهی، عشق و... قرار دارید. این منتهای مسیر رشد است.

شما با این مورد زندگی چگونه برخورد می‌کنید؟ آیا چیزی در آن یا در زندگی هست که جلوی رشد بیشتر را بگیرد؟ این تمرین دشوار است، ولی دروازه‌های پیشرفت بسوی رشد بیشتر را بروی شما می‌گشاید؛ حتی اگر در اولین تجربه چیز زیادی عایدتان نشود.

رشد

از آنجایی که رشد و پیشرفت مهمترین دلیل ما برای بودن روی زمین است، بایستی در تمامی ادوار زندگی‌مان در کانون توجه ما باشد. گاهی اوقات افراد چنان درگیر بهره‌وری و لذت می‌شوند که توجه به اولویت‌ها از کانون توجه شان خارج می‌شود.

اعتقاد و ایجاد تماس با خالق - خدا یا هر نامی که به آن انرژی می‌نهد - اولین قدم در یک رشد سالم است. این مسئله تمرکز و هدفمندی کلی به ما می‌بخشد، حس بازگشت به مبدأمان به عنوان تکمیل سفرمان.

زندگی بهترین آموزگار ماست. قبل از تولد، ما اهدافمان را برای زندگی تعیین می‌کنیم. ما دستورالعمل و برنامه‌ای را برای زندگی آینده خود داریم؛ لیکن وقتی که در قالب جسم قرار می‌گیریم ممکن است به یاد آوردن آنچه که قبلاً تصمیم برای انجامش گرفته‌ایم، دشوار شود. گویی آن دستورالعمل خود را گم کرده باشیم. ولی تمام چیزهایی که می‌آموزیم به کارمان خواهد آمد؛ اگرچه ممکن است این احساس را به ما ندهد که به سر منزل مقصود رسیده‌ایم. فصل دوازده اطلاعاتی را شامل می‌شود که می‌تواند در فهم قسمتی از تجربه‌ی رشد به ما یاری برساند.

آموزگار کجاست؟

اغلب گفته می‌شود که وقتی دانش‌آموزان آماده باشند، آموزگار وارد کلاس می‌شود، ولی همیشه اینطور که ما فکر می‌کنیم نیست. گاهی اوقات ممکن است آموزگار، شرایط زندگی باشد که ما را به مقابله دعوت می‌کند؛ ممکن است این آموزگار یک کتاب باشد و یا اینکه آموزه‌ها از طریق مدیتیشن و اشراق دریافت شود. گاهی ممکن است افرادی که از تعالیم رشد معنوی ناامیدند، خود را از چنین اطلاعاتی دور ببینند. معمولاً این نشانه مهم است که شخص نیازمند آموختن از طریق گسترش «آگاهی» و درک آنچه در درون و اطرافش قرار دارد می‌باشد. دعا و مدیتیشن و نیز تمرین برای متمرکز نمودن آگاهی می‌تواند مفید فایده باشد.

مدیتیشن

متمرکز کردن آگاهی

هر روز چیزی را برای تمرکز انتخاب کنید. در ابتدای کار یک موضوع بسیار ساده را انتخاب کنید. این موضوع می‌تواند یکی از موارد زیر باشد:

گوش دادن به آواز پرندگان.

جستجو و مشاهده رنگ یا نوع خاصی از یک گل.

کنترل تعداد دفعاتی که در مورد چیزی لب به شکایت می‌گشاید.

توجه به تعداد دفعاتی که چیزی موجبات خوشحالی شما را فراهم می‌سازد.

احساس کردن باد بروی چهره خود.

اشکالی که خورشید به صورت نور و سایه پدید می‌آورد.

هدف باید چیزی ساده بوده و شروع کردن با آن راحت باشد، تا آسانتر قابل انجام باشد و جذابیت بیشتری داشته باشد. بعداً می‌توانید زمینه یا مرحله‌ای خاص از زندگی را برای غور در آن برگزینید. این تمرین شباهت زیادی به گوه‌ای دارد که بطرف زوایای متعالی‌تری از زندگی نشانه رفته شده است. یکی از نویسندگان این کتاب فصل «روزه گرفتن لستن را انتخاب نمود تا بر روی «سن پاول» تمرکز نماید و کاملاً در توصیف خود برای مسیح و پیامش و همچنین ذات «سن پاول» غرق شد. نتایج گیج کننده بودند. در بسیاری از زمینه‌ها تجلیات و مکاشفاتی ظاهر می‌شد. ارتباط صوتی نیز با مرشدان برقرار شد که تداوم یافت و گسترش پیدا کرد. همچنین کوشش «سن پاول» برای کمک به یک جنبش جدید (مسیحیت) و رهایی آن از انحراف شدن روشن‌تر شد (برخی مسیحیان بر این باورند که او بیش از حد تعلق کرده است).

زمینه تحقیق یا تمرکز می‌تواند به سادگی پرورش گل زنبق یا یک درخت باشد. ممکن است این مسئله دشوارتر باشد، مثل زمانی که صرف دانستن درباره یک مفهوم جدید می‌کنید. انجام این کار خرد عمیق‌تری را به بار می‌آورد.

مدیتیشن

یافتن زمینه‌ای برای تمرکزتان

ممکن است دوست داشته باشید به تمام چیزهایی که فکر می‌کنید عمل کنید؛ یادداشت کنید؛ مهم نیست که این چیزها چقدر احمقانه یا بلندپروازانه باشد. پس از نوشتن آنها مرورشان کنید. کدامیک بیشتر به چشم می‌آید یا توجه شما را بیشتر به خود جلب می‌کند؟ به آنها توجه بیشتری کنید. می‌توانید با انتخاب چیزی که زیاد وقت گیر نیست یا برایتان گران تمام نمی‌شود شروع کنید. اگر این آن چیزی نیست که انتظارش را دارید، آزادید تا رهایش کرده و چیز دیگری را انتخاب نمایید.

معلمین و گوروها

همه ما در طول زندگی‌مان و در هر برهه خاصی از زمان موجبات یادگیری یکدیگر را فراهم می‌کنیم، که البته گاهی مطبوع نیست؛ ولی برای بسیاری از مردم مواقعی در زندگی پیش می‌آید که برای یادگیری و دانستن کمکی از خارج ضروری است. در این مواقع به حضور معلمین و گوروها احساس نیاز می‌شود.

یافتن معلم یا گورویی که تعالیمش بیشترین ارتباط را با فلسفه شما داشته‌باشد، جای مناسبی برای شروع است. در این عصر که در ستاره‌شناسی عصر معنویت محسوب می‌شود (AquaanaAge) نیازمند ایجاد ارتباط با افراد مختلفی هستیم تا بیشتر آموزش ببینیم. بسیاری از مردم درمی‌یابند که خودشان مسیر خودشان هستند؛ اگرچه گاهی نیاز به راهنمایی پیدا می‌کنند ولی این امر دائمی نیست، یعنی آنها انگیزه برای پشرفت را همیشه در بیرون از خود نمی‌یابند. گروهی دیگر نیز اختیار زندگی خود را به گوروها سپرده‌اند و قدم‌های بزرگی در رشد برداشته‌اند و بعداً متوجه شده‌اند که این کار کافی نیست.

بهترین راه شرکت جستن در آموزشی است که شما را وامی‌دارد تا در درون خود به دنبال جواب بگردید.

معلمین و دانش‌آموزانی که با هم تولد مجدد می‌یابند

در بسیاری از موارد معلمین و دانش‌آموزان به این ارتباط در زندگی آینده ادامه می‌دهند. در این صورت هم معلم بیشتر رشد می‌کند و هم دانش‌آموزان امکان یادگیری بیشتری را می‌یابند.

گاهی اوقات در زندگی‌های مختلف نقش استاد و شاگرد عوض می‌شود. این امر می‌تواند به غنای تعلیمات بیفزاید. گاهی شرایطی پیش می‌آید که استاد و شاگرد نه تنها از یکدیگر چیزی یاد می‌گیرند بلکه می‌توانند در هدایت دیگران به اتفاق یکدیگر فعالیت نمایند.

گونه‌های زیادی از رابطه‌ی استاد- شاگردی وجود دارد، ولی هیچ یک از آنها به قدرت رابطه‌ای که در ضمیر خود انسان اتفاق می‌افتد نیست. ما استاد و شاگرد خودمان هستیم.

مدیتیشن

استاد- شاگرد

در وضعیت مدیتیشن قرار بگیرید:

الف) سعی دارید چه چیزی را به خودتان آموزش بدهید؟

ب) سعی دارید چه چیزی از خود بیاموزید؟

کندالینی و تناسخ

کندالینی یا انرژی تکاملی تا حد بسیار زیادی بخشی از تناسخ است. بسته به نوع تکامل شخصی و رشد ژنتیکی والدین هر شخصی در هنگام تولد مقدار مشخصی کندالینی به همراه دارد. مقدار و قابلیت استفاده از آن نشانگر میزان هوش شماست.

اگر کسی مقدار و قابلیت استفاده‌ی بیشتری از این انرژی را داشته باشد، از درجه‌ی شکفتگی بالاتری برخوردار است. اگر انرژی قابل استفاده نباشد، همچون مواردی که خود رشد پیدا نکرده یا جسمی که از تصفیه‌ی سلولی اندکی برخوردار است، ممکن است اختلالات روانی، عاطفی، و جسمی به وجود بیاید. همچنین امکان بروز اختلالات ناشی از بیماری روانی وجود دارد.

معمولاً انرژی کندالینی به خودی خود بر تصفیه و رشد سیستم تأثیر می‌گذارد.

اشخاصی که خود عقب افتاده‌ای دارند به خود کوچک‌بینی تمایل پیدا کرده و مانع رشد از جمله رشد کندالینی می‌شوند. یا اینکه ممکن است فرد شخصیت بیش از حد مغروری داشته باشد تا کمبود رشد را جبران کند. داشتن «خود» سالم در جریان رشد از اهمیت بسیاری برخوردار است.

کندالینی و پرانا

جذب پرانای (نیروی حیاتی) کافی برای شخصی که دارای کندالینی مفرط یا غیرقابل استفاده است می‌تواند مفید باشد. پرانا از راه تنفس و همچنین از راه سلولها به بدن وارد می‌شود و منبع آن خورشید است. بسیاری از مردم برای جبران نیازهای جسمی خود به سوی خورشید کشیده می‌شوند. اگر کسی بیش از حد از خورشید پرانا جذب کند، گرایش به مستی و سنگینی دارند. کسانی که به طور طبیعی تمام نیاز خود را از خورشید دریافت می‌کنند، در معرض خورشید بودن برایشان دشوار شده و احساس سنگینی مفرط به آنها دست می‌دهد. این افراد روزهای ابری، عصرها و شبها را به روزهای آفتابی ترجیح می‌دهند.

کندالینی، شکفتگی و استعدادها

در صورتی که بخش‌هایی از انرژی کندالینی به صورت کامل رشد کرده و قابل استفاده شوند، به شکفتگی یا استعدادها تبدیل خواهند شد. شکفتگی شامل خرد و توانایی‌های اشرافی و شهودی است؛ استعدادها شامل قدرت مافوق بشری، آگاهی و شفا بخشی.

رشد کندالینی در هر زندگی

اگر چه ممکن است شخصی به استفاده متعالی از کندالینی در زمان یکی از زندگی‌هایش نایل آید، اما رشد و پرورش دوباره آن در زندگی‌های بعدی نیز لازم می‌باشد. با این حال هر بار که شخص به آن می‌پردازد آسانتر می‌شود.

یکی از قوی‌ترین نیروهایی که زندگی ما را متأثر می‌سازند سائق کارمائی است که از تمایلات قوی به زندگی‌های گذشته تشکیل می‌شود. این تمایلات و توقعات می‌توانند توقع خود شما یا توقع شخصی دیگری از شما باشد. تمایلات و توقعات تحقق نیافته، از آنجا در پی برآورده شدن هستند ماهیت کارمائی پیدا می‌کنند. آن‌ها می‌توانند بر تمام شئون زندگی اثر بگذارند، ولی یکی از بارزترین موارد آن مربوط می‌شود به جایگاه شخص درجهان، اجتماع، خانواده یا شغل او. کدام جایگاه مناسب ما می‌باشد و آیا لازم است که جایگاهی را خودمان برای خودمان ایجاد نماییم؟

مدیتیشن

سائق کارمائی

در وضعیت مدیتیشن قرار بگیرید:

با چاکرای شبکه خورشیدی خود ارتباط برقرار کنید. وقتی که ارتباطی قوی را حس کردید از شعور چاکرای شبکه خورشیدی خود سؤال‌های زیر را پرسید.

سائق کارمای سوق دهنده من در موارد زیر چیست:

شغل	اجتماع
خانواده	جهان

بستگان دیگر

چنانچه پاسخی برای برخی از زمینه‌ها دریافت نکردید در این صورت احتمالاً هنوز وقت آن نیست که آنها را ببینید. می‌توانید تمرین را وقت دیگری دوباره تکرار نمایید، فقط برای اینکه بفهمید چیزهای جدیدی در برنامه خود دارید.

اگر از آنچه که پیش می‌آید احساس خوشایندی ندارید آن را به فال نیک بگیریید و از آن بخواهید تا به چیز آسانتر یا بهتری تبدیل شود.

مکاشفات و شهود

گاهی اوقات ممکن است مکاشفات شهودی در مورد چیزهایی داشته باشیم که می‌توانیم به آن دست پیدا کنیم، ولی گویی امکان وقوعش نیست. این مکاشفات می‌توانند به خاطر یکی از دلایل زیر باشد:

۱- ممکن است بر اثر تشدید آگاهی، اطلاعاتی را ببینید یا بشنوید. در این موارد معمولاً ممکن است تا زمانی که مدت بیشتری را در آن آگاهی توسعه یافته صرف نکرده‌اید این اتفاق نیفتد. وقتی که آگاهی ما به قدر کافی برای انجام آنها رشد یابد و گسترش پیدا کند، امکانات بیشتری انتظارمان را می‌کشد.

۲- ممکن است چیزی را ببینید که وقوع آن برای سال‌های آینده مقدر شده است.

۳- تفسیر خودتان از آن مکاشفات را بازمی‌نمایید. زیرا ممکن است به طریقی غیر از آنچه در ابتدا ادراک می‌نمودید تظاهر پیدا کنند.

۴- این امکان نیز وجود دارد که بیش از حد درباره آن صحبت کرده‌باشید و به این ترتیب انرژی آنها از بین رفته و نمی‌توانند تظاهر و تجلی پیدا کنند.

۵- ممکن است تحت ترس یا بی‌اعتقادی مانع تظاهر یافتن آنها شوید یا این که برای وقوع آن به اندازه کافی تلاش نکرده‌اید. بسیاری از مردم نمی‌خواهند برای دستیابی به هدف خاصی تلاش کافی صرف کنند.

مدیتیشن

گردآوری اطلاعات

در وضعیت مدیتیشن قرار بگیرید:

الف) انرژی را در اطراف سر و به ویژه در بالای سر خود توسعه دهید. آن را حس کنید. انرژی را در قلب و چاکرای شبکه خورشیدی خود نیز حس کنید.

ب) بپرسید که آیا چیزی برای دانستن هست یا نه. بگذارید ذهنتان برای مدتی آزادانه گردش کند. در طول این مدت هیچ چیزی را پس نزنید.

ج) اطلاعاتی را که دریافتید یا حس می‌کردید یادداشت کنید؛ سپس می‌توانید از میان چیزهایی که دریافت کرده‌اید دست به انتخاب بزنید.

ما فقط با آنچه که قادر به ادراکش هستیم می‌پردازیم. مطالعه و صحبت با دیگران روش‌هایی دیگر برای توسعه سطح ادراک و در نتیجه پذیرا شدن برای امکانات جدید می‌باشند.

فلسفه‌های خشک

اگر شخصی در فلسفه خودش به شدت پافشاری کند و هرگز عقاید و نظرات دیگران را نپذیرد، رشدش با مانع مواجه خواهد شد. موضوع اصلی یافتن یک حقیقت «درست» و چسبیدن به آن نیست؛ موضوع اصلی یافتن حقیقتی جدید و بزرگ‌تر برای سطوح گسترده‌تری از ادراک است.

مدیتیشن

توسعه حقایق

در وضعیت مدیتیشن قرار بگیرید:

الف) چه نظام‌های عقیدتی شما را عقب نگاه می‌دارد؟

ب) چه سطح جدیدی از حقیقت می‌بایستی شناسایی شود؟

حقایق درونی و بیرونی

بسیاری از مردم عقاید خاصی را به عنوان بخشی از حقیقت درونی خود برای خود نگاه می‌دارند. علی‌رغم این موضوع دیدگاه‌ها کاملاً متفاوتی را به عنوان بخشی از حقایق بیرونی خود ابراز می‌دارند. گاهی اوقات این حقایق با یکدیگر کاملاً در تضاد هستند. این مسأله ممکن است طی سال‌ها فشار و تشویش فراوانی ایجاد نماید و سرانجام روزی می‌بایست میان آنها آشتی ایجاد نمود.

مدیتیشن

حقایق درونی و بیرونی

در وضعیت مدیتیشن قرار بگیرید:

الف) شما کدام حقایق درونی و بیرونی را دارید که کاملاً با یکدیگر در تضادند؟

ب) سعی دارید کدام حقایق درونی و بیرونی را به یکدیگر نزدیک کنید؟

وضعیت بیدار شده، اما نه کاملاً شکفته شده

بسیاری از مردم به درجه‌ای از بیداری رسیده‌اند که دیگر شرایط آگاهی یا وجود را تشخیص می‌دهند و آگاهی عمیق‌تری از واقعیات دیگری چون تناسخ داوند. با این وجود این انرژی‌ها را به قدر کافی درک نمی‌کنند تا بتوانند استفاده بهتر یا کاملی از آنها ببرند. در زیر، اقدام‌هایی را ذکر می‌کنیم که شخص برای تسریع دستیابی به شکفتگی بیشتر می‌تواند از آنها بهره‌بربرد.

۱- از آنچه در اطرافتان و در درونتان می‌گذرد تا حد امکان آگاه باشید.

چگونه می‌توانید از این اطلاعات جدید بهره‌بردارید؟

۲- ضمیر خود را چند بار در روز بر روی آگاهی روحی بکشایید. نیایش و مدیتیشن برای این کار عالی هستند.

۳- ضمیر خود را برای تماس با خالق خود - بالاترین انرژی (خدا) - ارتباط نزدیک‌تری را با سرچشمه خود برقرار کنید.

۴- تمایلات و آگاهی خود را تحت نظر بگیرید. آیا آنها مانع رشد شما هستند یا به پیشرفت شما کمک می‌کنند؟

۵- خدمت به دیگران را جزء برنامه‌های زندگی روزمره خود قرار بدهید. این باعث باز شدن انرژی و معجزه به روی همه می‌شود.

۶- یکی شدن با خدا، دیگران، طبیعت و خودتان را تمرین کنید.

۷- سیستم مغزی خود را پرورش بدهید. این بزرگ‌ترین و مهم‌ترین راه برای دست پیدا کردن به روشن‌بینی است.

۸- احساسات و حواس خود را به عنوان راه‌های دیگر درک روشن‌بینی پرورش دهید.

۹- ضمیر خود را به سوی ریتم (نظم و آهنگ) بکشایید. تمام نظام هستی دارای ریتم است.

فصل یازدهم

آزمایش‌ها و پله‌های این مسیر

وقتی انسان‌ها با ابعاد روانی و روحی خود اتصال کامل‌تری پیدا می‌کنند، به تدریج اتفاقات عجیبی شروع به رخ دادن می‌کند. برخی این حوادث و احساسات را آزمایش‌هایی می‌شمارند، در صورتی که برخی دیگر به آنها به چشم یک مسیر نگاه می‌کنند. این که شما آنها را به چه اسمی می‌شناسید مهم نیست؛ ولی اگر آنها را مراحل طی یک مسیر بدانید، راحت‌تر خواهید بود. مقصود از این مراحل سه چیز است:

۱- ایجاد یک نزدیکی عرفانی با سرچشمه خودتان.

۲- کسب توانایی ایجاد تغییر و تحول و به کارگیری بسامدهای بسیار نیرومند از انرژی‌هایی که شما را به موجودی بزرگ‌تر مبدل خواهد کرد.

۳- چنان در هماهنگی با هدف تکاملی و کیهانی باشید که فلسفه مسیری را که برگزیده‌اید ببینید و درک کنید. فقر یا ثروت، خوشی یا تحمل درد و

رنج، فقط بودن یا فعال بودن، پر بودن یا تهی بودن، سرشناس بودن یا فقط چهره‌ای چون چهره‌های دیگر در جمعی از مردم بودن، همه و همه بسان و سالیلی هستند که شما را در رسیدن به اهدافتان یاری می‌رسانند. میل به خدمت کردن است که شادی و کمال را به ارمغان می‌آورد.

کسانی که برای تعلیم و تربیت یا همکاری با دیگران در مسیرشان خلق شده‌اند و آنهایی که برای ایجاد تحولات عظیمی در جهان در نظر گرفته شده‌اند، بیشتر در کوران این حوادث قرار می‌گیرند و شدت این حوادث در مورد آن‌ها بیشتر است.

ما در تمامی جوانب رشد می‌کنیم، جسمانی، عاطفی، روحی و روانی. گاهی اوقات شخص در یک سطح بخصوص پیشرفت چشمگیری می‌کند، ولی در سطوح دیگر از پیشرفت باز می‌ماند. چنانچه شما در سطحی پیشرفت می‌کنید و سطوح دیگر را نادیده بگیرید، آن سطوح دیگر شما را عقب خواهند کشید. تا شما با هماهنگی بیشتری با آنها روبرو شوید. اگر قسمتی خارج از تناسب رشد کند، زندگی شما از حالت تعادل خارج می‌شود و ممکن است دیگر رشد شما آتچنان مؤثر و دلپذیر که باید نباشد. شما می‌توانید با مدیتیشن‌های منظم و بذل توجه به تمامی این قسمت‌ها روند رشدی خود را بهبود بخشید. آزمون‌ها و مراحلی که در زیر آمده‌اند، با توجه به تقدم و تأخر زمانی مرتب نشده‌اند؛ چون هیچگونه ترتیب زمانی وجود ندارد. این به دلیل آن است که روند رشد هر فرد متفاوت است.

از دست دادن تعادل

گاهی اوقات انسان‌ها چنین احساسی می‌کنند که توان آرام و خونسرد بودن و تسلط بر خود را از دست داده‌اند. آنها خود را عمیقاً درگیر یک وضعیت عاطفی و روانی شدید می‌بینند. ظاهراً در این شرایط انرژی آنها از کنترل خارج شده است. چنانچه این حالات برای شما پیش آمد با خود

کننچار نروید و سعی نکنید جلوی این حالات را بگیرید؛ برعکس، خود را درگیر آن بکنید و ببینید که چه چیزی برای آموختن به شما در خود پنهان دارد؟

چه تجربه‌ای پیش روی شماست؟ بهترین راه برای آموختن، تجربه کردن آزادی و سپردن خود به دست آزادی است. آزادی احساس درد، آزادی تجربه، آزادی به عمق رفتن و آزادی اوج گرفتن.

گاهی اوقات ممکن است انجام این اعمال مستلزم صرف نیروی زیادی باشد، چرا که ممکن است در این مسیر رنج و سردرگمی بسیاری باشد. انسان‌ها ممکن است از خود بپرسند: «چه بر سرم آمده؟»، من در این درجه از تکامل نباید دچار چنین مشکلاتی بشوم. من آنقدر عاقل هستم که بتوانم از عهده این مسأله برآیم». ولی به زودی متوجه می‌شوید که از محدوده‌هایی که قبلاً از عهده‌شان برآمده‌اید فراتر رانده شده‌اید. وادار خواهید شد که از چنگ پایبندی‌های نفسانی‌تان رها شده و دست به یک تجربه واقعی بزنید. گویا مرکز و کانون یک چرخ هستید. شما به آزادی نیازمندید تا بتوانید تمام راه را از مرکز چرخ به پره‌ها و از آنجا به طوقه و لبه‌های بیرونی طی کرده و از آن تجربه درس بگیرید.

این تجربه افق‌ها و توانایی‌هایتان را بسط داده. سپس با کانون خود ارتباط جدیدتر و عمیق‌تری برقرار خواهید کرد. ایمان‌تان قوی‌تر خواهد شد و خواهید توانست تمام حیات را عمیق‌تر درک کنید.

وضعیت معلق

همه مردم این حالت را بارها و در زمینه‌های مختلف زندگی تجربه می‌کنند. این اتفاق وقتی رخ می‌دهد که شما در جریان رشدتان از یک سطح به سطحی دیگر قدم می‌گذارید. وضعیت‌های قلبی شما محو می‌شود و وضعیت جدید هنوز برایتان روشن نشده است. وقتی شما در بین سطوح گیر

می‌افتید، احساس می‌کنید که دچار حالت تعلیق شده‌اید و نمی‌توانید با جایی ارتباط برقرار کنید. هیچ حمایتی از جانب وضعیت قدیمی متوجه شما نیست و سطح جدید نیز قبل از آن که قابل استفاده باشد، باید کاملاً به وسیله درون شما جذب شود. خواه تغییر سطح کوچک باشد یا بزرگ، این زمان بسیار دشواری است. برخی از مردم در جریان این امر شغل‌های خود را رها می‌کنند یا اخراج می‌شوند، ممکن است روابط دگرگون شود و یا به انتهای خود برسد. برخی ممکن است فلسفه و موضعشان را نسبت به زندگی دستخوش دگرگونی کنند. از بهترین کارهایی که می‌توان در چنین شرایطی انجام داد، زدودن اشیاء غیر ضروریست. این عوامل زائد ممکن است در کنش میز و یا افکار و عواطف شما باشند. به قسمت‌هایی از زندگی‌تان که احتیاج به تمیز شدن دارند نگاهی بیندازید.

مدیتیشن، تفکر و تعمق و مطالعه همگی راه‌هایی هستند برای استقبال از آینده. در حال مدیتیشن پرسید که چه چیزی‌هایی باید دور ریخته شوند و چه چیزهای جدیدی هستند که در صورت آوردن روند پیشرفت را تسریع خواهند کرد. برای انجام این تغییرات زمان نیز لازم است.

قدرت

قدرت یک واژه رکیک نیست. ولی می‌تواند مورد سوءاستفاده قرار گیرد. استفاده صحیح از این انرژی مهم است، زیرا بدون بهره‌گیری از آن شما نمی‌توانید بر انرژی‌های برتر سلطه یافته و از آنها استفاده کنید. در عوض ممکن است آنها شما را کنار بزنند.

در حالی که بر قدرت خود تسلط پیدا می‌کنید و چگونگی استفاده درست از آن را می‌آموزید، همزمان متوجه خواهید شد که می‌توانید پذیرای قدرت متعالی‌تری باشید. با آموختن تسلط بر این انرژی متوجه می‌شوید که به شرایط مختلفی کشیده می‌شوید که شما را وادار می‌کند تا این انرژی را شناخته و از

آن استفاده کنید. درک این مطلب که شما بر روی پله قدرت قرار دارید، می‌تواند در به کارگیری عاقلانه آن شما را یاری کند. گاهی اوقات شخص با دخالت نکردن در امری که به او ربطی ندارد، از نیروی خود استفاده عاقلانه می‌کند.

مانند دیگر پله‌ها، داشتن، قطعاً می‌تواند کمک بزرگی باشد. ولی در آن صورت از تجارب چیزی نخواهیم آموخت.

استقبال از ناخودآگاه جمعی

ناخودآگاه جمعی حافظه گروهی تمامی انسان‌ها، تمامی نژاد بشری است. آن ضمیر نیمه‌آگاه کره زمین است و در درون شما مانند هر کس دیگری جاری است. وقتی به طور کامل خود را تهذیب کردید، متوجه می‌شوید که این حوزه را لمس کرده‌اید.

هنگام مواجه شدن با این مسئله ممکن است دچار کمی مشکل شوید. به زبان مسیحیت شما محکوم به گناه خواهید بود و به این فکر می‌افتید که چقدر بد هستید. ممکن است این سؤال برایتان پیش بیاید که: «چه مشکلی برابم پیش آمده؟» آنقدر احساس پست بودن می‌کنید که باورتان نمی‌شود مسئله اصلی در اینجا تهذیب ارتباط شما با ضمیر ناخودآگاه جمعی است.

هرگاه فکری منفی ذهنتان را به خود مشغول کرد، آن را به عاملی مثبت تبدیل کنید. گویی انرژی‌های منفی را با انرژی‌های مثبت جبران می‌کنید.

رابطه عاشقانه

یکی از دشوارترین مراحل برای انسان این است که متوجه شود عمیقاً عاشق شده‌است و از این مسئله گریزی ندارد. یعنی چنان عاشق شده که گویا درونش در گرو یک ارباب پیوند است. این مسئله را نباید با عشق یکی

شد. خواهید فهمید که چرا شخص دیگر دچار این درد شده و از نحوهٔ رشد و یادگیری او مطلع می‌شوید. از دید وسیع‌تری نسبت به حوادث منفی برخوردار شده و متوجه می‌شوید که این می‌تواند تنها راه آموختن با کیفیت خاصی برای آن شخص می‌باشد. به جنبه مثبت رخدادهای منفی واقف شده و همچنین طریقهٔ تبدیل منفی به مثبت را خواهید آموخت. بهترین کار در زمان درد و رنج، غوطه‌ور شدن در آن و داشتن درکی عمیق از آن است. ممکن است آزرده خاطر شده یا، گریه و زاری کنید، ولی بهترین راه عبور از آن است همان غوطه‌ور شدن. در این صورت با خاطری آسوده و آرام آن را رها خواهید نمود. هرگاه به این توانایی دست یابید می‌توانید با هر چیزی و هر شخصی روبرو شوید. مهم نیست که پیش آمد چقدر آزار دهنده است. شما با آن شخص مربوط احساس همدلی و یکرنگی خواهید کرد؛ ولی به آن پایبند نشده و در آن حادثه گیر نمی‌افتد. می‌توانید ببینید که چه عاملی آنها را به آن روز انداخته و این پیش آمد آنها را به کجا می‌کشاند. شما تصویری تمام نما و درکی جهانی از آن خواهید داشت.

دلستگی - الگوی ایوب (از شخصیت‌های مهم تورات)

در این مرحله ممکن است تمام چیزهایی که برایتان حائز اهمیت بود یا افکاری را که نیازمندشان بودید، از دست بدهید. به عنوان مثال اگر تحصیل برایتان از ارزش زیادی برخوردار بوده است، ممکن است در شرایطی قرار بگیرید که تحصیلات ارزشش را برایتان از دست داده باشد. اگر پول از برتری خاص برخوردار بوده باشد، ارزش آن نیز ممکن است از بین برود. در شرایط حادث‌تر ممکن است اعضای خانواده در مقابل شخص بایستند و ارتباط محبت‌آمیز بین آنها محو شود. این امکان هم وجود دارد که حس کنید خدا و جهانیان، شما را فراموش کرده‌اند ولی هرچه از این سطح عایدتان شود ارتباطی عمیق‌تر است با پروردگار و درکی عمیق جای دلستگی‌ها را می‌گیرد.

دانست. در این حالت عالم شما جولانگاه تمام احساسات آشوب‌زا و لهله‌گر است. این زمانی است که شما حس می‌کنید نوعی ارتباط قوی که ظاهراً به جایی ختم نمی‌شود شما را از راهتان منحرف می‌کند. شاید شخص مورد نظر شما ازدواج کرده یا علاقه‌ای به ایجاد ارتباط با شما ندارد یا احساس مشترکی با شما ندارد. باید بدانید که ارتباط شخصی هرکس با پروردگار خویش باید اصلی‌ترین رابطهٔ عاشقانهٔ زمان حیاتش باشد. هر ارتباطی که مغایر این حالت باشد محکوم به فناست؛ چون انرژی بیش از حدی را مصرف می‌کند. انسان باید بیاموزد تا بدون وابستگی عشق بورزد.

مشغولیت‌ها و سرگرمی‌ها

اکثر اوقات افراد خود را درگیر مشغولیت‌ها، روابط یا دیگر شرایطی می‌بینند که ممکن است بی‌ربط به نظر بیاید. وقتی به گذشته فکر می‌کنید متوجه می‌شوید که به آموخته‌ها و سطوح حساسی از رشد دست یافته‌اید. حتی ممکن است در زندگی، در حال دست و پنجه نرم کردن با کارهای فراوان و عدم توازن باشید. در چنین شرایطی به دنبال امکان رشد باشید.

درد و رنج جهان

بسیاری از مردم نمی‌توانند دیدن درد و رنج دیگران را بر خود هموار سازند. تجربهٔ این مسئله از سوی برخی افراد حتی آنها را از حرکت بازمی‌دارد. وقتی شخصی پای به این مرحله می‌گذارد، درد و رنج تمام عالم هستی (و نه تنها برخی افراد) را درک می‌کند، تحمل این مسئله برای او توانگاه خواهد بود. در این مرحله معمولاً این احساس متوجه یک نفر می‌شود. آنگاه شما هم آنچه را که این فرد تجربه می‌کند، تجربه خواهید نمود. این مرحله برای افراد ترسو اتفاق نمی‌افتد. در جریان این تجربه اگر واقعاً به اعماق آن نفوذ کنید، درون شما مملو از آرامش و معرفت خواهد

اگر چنین مسئله‌ای را تجربه کرده‌اید بهترین راه این است که وجودتان، مایملکتان و دلبستگی‌هایتان را به خدا بسپارید. بگذارید در اعماق وجودتان احساس خلأ و بایر بودن داشته باشید. سپس متوجه خواهید شد که پذیرای امکانات بیشتری شده‌اید و همچنان که در مورد job (از شخصیت‌های تورات) اتفاق افتاده، حتی به چیزهای بیشتری دست پیدا کنید. برخی افراد با ساده‌زیستی و تسلیم مطلق سرنوشت شدن، با میل و اراده خود این مسئله را تجربه می‌کنند.

مشاهده مناطق جهنمی

ممکن است در درون انسان‌ها نیز علاوه بر بعد منفی سطح پایین سماوی مکان‌های منفی وجود داشته باشد، از این منطقه معمولاً به عنوان جهنم یاد می‌شود.

گاهی اوقات ممکن است شخص در جریان مدیتیشن با چهره افرادی مواجه شود که آنها را نمی‌شناسد. ممکن است آنها مردمان بعد دیگری بوده، یا اشخاصی باشند که در سطح سماوی زندگی می‌کنند. به عبارت دیگر فرد یا افراد مورد نظر مرده‌اند، ولی انرژی آنها در اطراف شما است. چنانچه چهره‌های آنها از شکل افتاده، عصبانی و ناخوشایند هستند، می‌فهمید که از سطح پایین به این چهره می‌نگرید. حتی ممکن است اشخاص را ببینید.

ممکن است خود با ارواحی با غالب منفی روبرو شوید یا با ارواحی برخورد کنید که گم شده‌اند و از شما می‌خواهند که آنها را از جهنم برهانید یا کمکشان کنید. آنها انجام کاری را از شما طلب می‌کنند. این مسائل به شکلی هولناک واقع می‌شود که زبان از تشریح آن‌ها قاصر است. آنها برای خلاصی طلب کمک می‌کنند. بسیاری از آنها واقعاً نمی‌خواهند که از آن محیط خارج شوند، بلکه می‌خواهند مورد توجه باشند یا این که انرژی شما را می‌خواهند تا به مصرف خود رسانند. آنچه از دست شما برمی‌آید این است،

که برای آن‌هایی که واقعاً مایلند از آن محیط خارج شوند (و حقیقتاً هم آزادی است) دعا کنید. گاهی اوقات وجدان شخص در موضوع دخالت می‌کند و نجات دیگران را وظیفه خود می‌داند.

افرادی نیز در قالب جسمانی نیز منفی می‌باشند. آنها طالب توجه شما هستند. این افراد عموماً هاله‌ای به رنگ لجن (زرد و سبز) و ظاهری غم‌آلوده دارند. نقطه عکس آنها هاله سبز و زرد زیبا و درخشان شخصی است که جداً به روی رشد خود کار کرده است. شخص منفی فقط دنبال جلب توجه بوده و نمی‌خواهد کار مثبتی برای رشد خود انجام دهد. افرادی این چنینی از یک گروه به نزد گروهی دیگر، از یک شفادهنده نزد شفادهنده دیگر و از یک مشاوره نزد مشاوره دیگری می‌روند. آنها قصد رشد ندارند، بلکه فقط می‌خواهند مورد توجه باشند و از انرژی توجه تغذیه کنند. و این کار فقط غذای فضای منفی آنها را فراهم می‌آورد.

شما نباید در این شرایط گیر بیفتید چه درون جسم خود باشید چه در خارج آن. اگر مایل بودید برای این اشخاص دعا کنید و از آن‌ها بخواهید که به سمت خدا برگردند. در این حالت باید متوجه افزایش ارتعاشات درونی خود بشوید. وقتی این کار را می‌کنید، به خود احساس سبکی و آزادی بیشتری تلقین کنید. وجود خدا را در درون و اطراف خود حس کنید. یکی از مشکلاتی که ممکن است فرد با آن مواجه شود احساس کاهش انرژی است. این آزمون شما در این مرحله است که هرگاه بتوانید آن را تشخیص دهید می‌تواند به شما کمک نماید تا در آن گیر نیفتید.

عملکرد مناسب

دقت در استفاده از انرژی بسیار مهم است. اگر چه منبع لایزال انرژی الهی در وجودتان هست، ولی به مقداری است تا از عهده مسئولیت‌هایتان برآید.

شما فقط یک فروشنده قدرتمند هستید و ممکن است خودتان را هم بسوزانید.

همچنین در صرف انرژی خود در جاهایی که به نظر مؤثر می‌رسند دقت کنید. دادن انرژی و کار با کسی که منفی است و آنچه را که شما انجام می‌دهید دفع می‌کند (حتی اگر به آن نیاز داشته باشد) می‌تواند منفی بودن را به شما تحمیل کند. پیام این قسمت این است که درست و به جا عمل کنید.

تهایی

ممکن است احساس تهایی درنده‌ای در سینه خود داشته باشید؛ گویا سینه شما در حال دریده شدن است. علیرغم اینکه کسی را دارید که واقعاً عاشقش هستید، آن شخص هم نمی‌تواند موجبات رضایت شما را فراهم آورد. این حس تهایی از دلستگی شدید شما به خالقان نشأت می‌گیرد. این همان ارتباط جهانی است که منشأ احساس تهایی شماست. آن ناحیه را که احساس رنج می‌کند، مملو از عشق کنید و این عشق را در همان جا نگاه دارید. عشق رابط بزرگ و تسلی‌بخش تهایی است.

گاهی اوقات که در این حس تنها شده‌اید، احساس می‌کنید به دلیل اینکه تهایی فکر و ذهن شما را تسخیر کرده است خودتان را از مردم دور کرده، یا آنها را از خود می‌رانید. انجام این کار به شما این امکان را می‌دهد که آزادانه‌تر عشق بورزید و آزادانه‌تر عشق دیگران را دریافت کنید.

ایمان در جهت جریان جهش‌های بزرگ

گاه ممکن است احساس کنید که تحول بسیار عظیمی در راه است. نوعی احساس انقطاع و نداشتن توان کارکرد بهتر. گویا پایه و زیربنایی وجود ندارد و شما مجبورید تحولاتی را در خود ایجاد کنید که در لحظات منطقی

زندگی‌تان دستیابی به آنها بسیار دور از ذهن است. مثل این است که به لبه صخره‌ای هل داده شده‌اید و صخره بلندتری چند مایل دورتر به شما نشان داده می‌شود. حال آن که پرتگاه و دره‌ای بس ژرف این فاصله را پر کرده‌است. احساس می‌کنید که آن صخره‌ای که در دور دست قرار دارد، در حال صدا کردن شما است. او از شما می‌خواهد که یک پرش ایمانی انجام بدهید و به جنبه تازه‌ای از هستی دست یابید. هیچ راهی برای پایین رفتن از این صخره، پیمودن فاصله و صعود از صخره دیگر وجود ندارد. انجام این عمل غیرممکن است و شما به هیچ‌وجه وقت ندارید و لحظه به لحظه بر اضطراب این ندا افزوده می‌شود. در زیر نوعی مدیتیشن به شما معرفی می‌شود تا ایمان را در وجودتان به قدری قوی کند که برای جهش کافی باشد.

مدیتیشن

گشودن کالبد به روی ایمان

در حالت مدیتیشن قرار بگیرید:

چشمان خود را ببندید و خود را در حال نزدیک شدن به لبه پرتگاهی یک پرتگاه تصور کنید. به صخره بلندتری که در فاصله چند مایلی قرار دارد نگاه کنید. کشش آن را حس کنید. سپس خود را در حالی تصور کنید که آن مسافت را تا صخره بعدی می‌پرید یا روی هوا راه می‌روید و یا پرواز می‌کنید. وقتی به صخره مقابل رسیدید آزادانه در حالت تعویق باشید. بپرسید امکانات دیگر احتمالات کدام هستند. راه دیگر انجام این مدیتیشن تصور یک برنامه یا امکان جدید روی صخره دور دست است که به محض رسیدن شما آن را به شما می‌نمایاند.

انجام این نوع تمرینات کمک می‌کند تا بدن‌تان در برابر این واقعیت که تغییرات بزرگ خوب هستند هشیار شود.

ایستگاه‌های سر راه یا مکان‌هایی برای رشد

در مسیر ایستگاه‌هایی وجود خواهند داشت که درست مثل خانه خود شخص هستند. این موضوع با تعلیماتی که دریافت خواهید کرد، معلمینی که ملاقات خواهید نمود و یا یک مذهب ارتباط دارد. اگر در جایی ایستاده و بگوئید: "من منزلم را یافته‌ام، من پاسخ‌هایم را به دست آورده‌ام. همه چیز به طرز عالی پیش می‌رود، من مرشد و گوروی خودم را دارم و تا مدتی شرایط عالی است." این را می‌توان گاهی "شیفتگی کورکورانه" خواند. این شیفتگی کورکورانه می‌تواند تله‌ای باشد که در سر راه جستجو برای کامل بودن و یافتن جواب تمام و کمال قرار دارد.

آنچه انجام می‌دهید ایستگاه سر راه شما در آن لحظه بخصوص است. وقتی به آنجا رسیدید از آنچه در آنجاست چیز بیاموزید و تجربیات جدیدی فراگیرید. ببینید چطور ممکن است که از اطلاعات موجود در راه رشدتان سود ببرید ولی به آن دلبسته نشده و دچار شیفتگی کورکورانه نشوید؟ قدر آن موقعیت را بدانید و بیاموزید. شاید ایستگاه بعدی‌تان عالی‌تر و یا پست‌تر باشد. ممکن است پس از مدتی که به طور فشرده وقت صرف کار بر روی رشد معنوی خود کردید، یکی دو سالی را به کار در باغ بگذرانید. این مسئله ممکن است پست و حقیر به نظر آید ولی واقعاً این طور نیست. زیرا آن کار بخصوص قسمت‌هایی لازم کالبد شما را پر می‌کند. شما نباید درگیر علو و پستی تجربیات شوید بلکه باید نسبت به آنچه که دانستنتان در حال حاضر ضروریست، پذیرا باشید. این مهم‌ترین نکته است و در مسیرتان به شما آزادی عمل می‌دهد.

شما در این سیاره هستید تا روند تکامل‌تان را مطابق یک الگوی جهانی طی کنید و ممکن است این روند تکاملی به نظر آهسته بیاید ولی در مقایسه با خیلی چیزهای دیگر از سرعت بیشتری برخوردار است. اگر شما در مریخ یا زحل زندگی می‌کردید ممکن بود که طالع‌بینان بگویند انرژی زمینی شما

قوی است. شما دستخوش رشد و تکامل هستید. مریخ دارای قدرت است، ناهید از عشق و زمین از انرژی رشد برخوردار است؛ بنابراین برای بودن شما بر روی سیاره‌ای که این بسامد خاصی از انرژی را با خود به همراه دارد دلیلی وجود دارد. شما با انتخاب زمین برای تناسخ، تکامل خود را تسریع کرده‌اید، پس تا آنجا که می‌توانید از این ایستگاه چیز بیاموزید.

انتخاب بین مرگ و زندگی

بشر در طول تاریخ هرگز چنین کنترلی بر مرگ و زندگی نداشته است. روش‌های جدید برای کمک به تولد، چون روش‌های خاتمه‌دادن به زندگی یا طولانی‌تر کردن آن وجود دارد. سقط جنین، کنترل جمعیت و کشتن از روی ترحم، همگی عواملی هستند که ما را بر آن می‌دارند تا خود را در مواجهه با زندگی، همپایهٔ پروردگار خود بدانیم. هر شخصی باید با نظام عقیدتی خود با سرنوشت شخصی‌اش رویه‌رو شود تا بتواند بهترین راه را برگزیند.

آغوش گشوده

ممکن است در جریان مدیتیشن و اوقات آرامش و سکون‌تان خود را درحالی ببینید که در لبهٔ کوه یا بالکن یا دیگر جاهای بلند ایستاده‌اید و آغوشتان را گشوده‌اید و افراد زیادی در پائین انتظار می‌کشند. بسیاری از مردم شاهد این حالت هستند ولی آن را درک نمی‌کنند و در آن سهم نمی‌شوند، مبادا دیگران آنها را جسور پنداشته و به عنوان داوطلب شناخته‌شوند. در واقع این اتفاق برای اشخاصی رخ می‌دهد به سطحی خاص از تکامل رسیده‌اند و این بانگی است که آنها را به مانند مسیح بودن فرا می‌خواند، ندا می‌دهد تا فرد جای پای مرشد خود را دنبال کند و به عشق

اجازه دهد تا در وجود او جاری شود و آنها را به کانالی از عشق مبدل سازد، عشقی که به افراد زیادی می‌رسد.

ممکن است علاوه بر عشق متوجه شوید که به کانالی برای علم، شفافبختی، خرد یا قدرت مبدل شده‌اید. اگر بیش از این چنین تصویری را داشته‌اید سعی کنید آن را دوباره تجربه کنید. نسبت به چه خصوصیتی آگاه بودید؟ آیا جریان شفافبختی، علم، خرد و قدرت را در خود حس کردید؟ آیا به عشق اجازه دادید تا به درونتان جاری شود؟ بر روی این مسئله مدیتیشن کنید و آنچه را به نظر نیرومندتر می‌آمد حس کنید.

آیین‌های تشرّف

گروه‌های مختلف روحانی طرق متفاوتی برای آیین‌های تشرّف اختیار می‌کنند که گاهی اوقات تأثیر بسیار نیرومندی بر روی مردم بجا می‌گذارد. نیروهای قدرتمند بسیاری هستند که به دلیل رشد و تکامل شما تشرّف را از قلمرو نیروهای معنوی به شما می‌رسانند. زمانی که شما به مرحله بخصوصی می‌رسید، تشرّف خود به خود اتفاق می‌افتد. گویا الگوهای انرژی شما آن را جذب می‌کنند.

دو نوع تشرّف وجود دارد. آسمانی یا معنوی و دیگری تشرّف زمینی. هر کدام نیز به نوبه خود خود دارای انرژی‌های مختلفی بوده و به زمینه‌های مختلفی از رشد مرتبط هستند. همگی آنها آگاهی شما را به روی علم و توانایی می‌گشایند. وقتی تشرّف‌ها واقع می‌شوند، شخص به زمان بیشتری برای تفکر و تعمق نیاز پیدا می‌کند. بگذارید تا افکار شما در مورد خود تفکر کنند. گویا عقاید جدید در ضمیر شما ریخته شده‌اند و با بذل و توجه به آنها بخشی از آگاهی شما می‌شوند. مضامین طبیعت معنوی شمال مسائل فرامدگی، پشت سر گذاشتن الگوهای زمینی و دست یازیدن به قوانین جهانی، مداوم حیات، حال، گذشته و آینده، روابط توانایی‌های فوق بشری و بسیاری

دیگر. تشرّف زمینی شما را به طبیعت نزدیکتر می‌کند و درک بیشتری از زمین و مقصود آن عاید شما می‌کند.

در بدو رشد، انسان‌ها معمولاً متوجه نیستند که در حال دریافت تشرّف هستند. اغلب آنها زمانی واقع می‌شوند که شخص در عالم خواب است و نظام ضمیر انسان آرام‌تر و پذیراتر است. در مراحل بعدی رشد اشخاص نسبت به آنچه اتفاق می‌افتد، آگاهتر می‌شوند. تشرّف معنوی از قسمت بالای سر آغاز شده و به درون بدن جاری می‌شود. این پدیده احساسی چون صاعقه ایجاد می‌کند و گاهی اوقات باعث آزاد شدن کندالینی می‌شود.

تشرّف زمینی از پاهای نشأت گرفته و راه خود را به سمت بالا می‌گشاید. آن‌ها نیز در آزاد شدن کندالینی دخیل است. تجربه کردن تشرّف زمینی ممکن است با احساس گرمای شدید همراه باشد.

هر دو نوع آنها باعث بروز عصبیت و القای احساس گشایش به سوی آگاهی بیشتر می‌شود. این تأثیر ممکن است هفته‌ها و ماه‌ها به طول انجامد و تنها به زمان بیشتری نیاز دارد. آزاد گذاشتن ذهن یا نوشتن مفید است. یکی دیگر از مشخصه‌های دریافت تشرّف این است که اعمال و عکس‌العمل‌های شما بسیار متفاوت می‌شوند.

کسب بیشترین نتیجه از آزمون‌ها و پله‌های طی شده

هر شخص آزمون‌ها و پله‌های ترقی مختص خودش را دارا است. و هیچ کس دیگری نمی‌تواند مسئولیت آنها را به دوش بکشد. هرگاه که شما مسئله مورد نیازتان را آموختید، چه این مسئله با درک کامل همراه بوده باشد چه عکس این موضوع صادق بوده باشد، رشد لازم را کرده‌اید.

گاهی اوقات برای درک آنچه آموخته‌اید باید همه چیز را بارها و بارها تکرار کنید. در رشد معنوی تنها انجام چیزی کافی نیست بلکه باید به درکی کامل از ماقع دست یافت.

مهم نیست که شرایط موجود در آزمون یا پله را بدانید یا فقط به آنها به چشم موقعیتی برای رشد نگاه کنید؛ آنچه مهم است این است که همیشه به آنها توجه کنید. ببینید که چیز قابل آموختنی در آن است. چطور می‌توانید در آن ایجاد توازن کنید؟ سپس آن را به عامل مثبتی تغییر دهید. انتخاب این طرز فکر روند رشدی شما را تسریع خواهد کرد. هیچ مشکلی نیست که راه‌حلی نداشته باشد. یافتن راه حل‌ها باعث بروز درک و خلاقیت و ایجاد موقعیت‌هایی برای عمل می‌شود.

طرز فکر کارآمدی که می‌توانیم در مواجهه با مشکلات اتخاذ کنیم این است که از آنها درکی درست داشته، خدا را بخاطر مشکلات ایجاد شده شکرگزار باشیم؛ چرا که می‌دانیم مشکلات موجب رشد ما را فراهم می‌آورند. می‌توانید با دعا و نیایش و شکرگزاری به خاطر آن مشکلات خاص شروع کنید. اگر بدانید که از ته دل این کار را انجام داده‌اید متوجه رشد چشمگیری در خود خواهید شد.

زمانی که احساس می‌کنید وقایع غیر قابل تحمل شده‌اند، بخاطر آوردن آنچه که «سن یاول» در اولین نامه‌اش خطاب به قرنطیان نوشت، می‌تواند مفید باشد. (انجیل، کتاب قرنطیان، آیه ۱۳) در این سطر چنین آمده است: «خداوند متعال نگهدار ایمان است و هم او اجازه نخواهد داد که بیش از حد توانتان آزموده شوید؛ بلکه زمانی که، هنگام آزمون فرا برسد مفری برایتان فراهم می‌آورد.»

آزمون‌ها و پله‌های دیگری هم هستند که انسان‌ها آنها را تجربه می‌کنند. ولی آنهایی که در این فصل آمده می‌تواند شما را برای درک و شناسایی این روند یاری دهد.

فصل دوازدهم

مشاوره دربارهٔ تناسخ

هر روز تعداد بیشتری از مردم متوجه می‌شوند که بسیاری از مشکلاتشان جنبه ارثی دارد و از اجدادشان به آنها ارث رسیده است. هم‌اکنون جمع کثیری از انسان‌ها بر این باورند که اکثر مشکلات و معضلات آنها ریشه در زندگی گذشته‌شان دارد.

یکی از روش‌های درمانی جدید تحقیق و آموزش در این زمینه کمک به‌نیاز روزافزون انسان‌ها است.

زودن گذشته از ضمیر و حصول اطمینان از آینده، همگی بخش‌هایی از درک ما از یک روند بزرگ تر می‌باشند که درگیر آن هستیم. ما نیازمند اعتماد به این روند هستیم چرا که عامل دیگری نمی‌تواند دلیل بودن ما را در روی کره زمین بیان کند. این روند تکاملی و رو به رشد هدف اصلی ما در زندگی است. از طریق مشاوره با این ایده شخص به بزرگ مفصل‌تری از خود و طرح الهی برای زندگی دست می‌یابد و به او این امکان را می‌دهد که زیاد درگیر مسائل نشود.

مشاوره برای کودکان

بسیاری از کودکان خاطراتی از گذشته دارند که گاه احتیاج به التیام پیدا می‌کند. کودکان معمولاً تناسخ را حتی از طریق توضیحات کوتاه درک می‌کنند. این توضیحات به آنها کمک می‌کند تا راحت‌تر با مرگ دوستان، حیوانات خانگی و حتی خودشان روبه‌رو شوند. همچنین می‌تواند در توضیح برخی خواب‌ها و خاطرات کمک کند.

اگر شما در جایی زندگی می‌کنید که به تناسخ بهایی داده نمی‌شود باید مراقب باشید. چنانچه کودکانشان قصد آموختن چیزی به کودکان همسایه داشته باشند، ندادن اطلاعات زیاد به آنها می‌تواند آنها را از مسخره شدن از طرف کودکان همسایه مصون داردا!

برخی از کودکان به طور غریزی می‌دانند که چه مقدار از این اطلاعات را با دیگران تقسیم کنند و چه مقدار از آن را برای خود و خانواده خود نگاه‌دارند.

بزرگسالان

بزرگسالان مشاوره در مورد زندگی‌های گذشته از بسیاری جهات سودمند می‌دانند. روابط و ناتوانی در پیشرفت در زندگی به نظر دو تا از مهمترین موضوعات می‌رسند. اما مهم‌ترین سودی که از بازگشت به گذشته عاید انسان می‌شود، این احساس است که زندگی انسان واقعاً جاودانه است و هر انسانی برنامه بزرگتری برای زندگی دارد. درک چنین تداومی می‌تواند بسیار سودمند باشد.

مرگ

راه‌های بسیاری برای برخورد با شخصی که مرگ را به خود نزدیک می‌داند وجود دارد. معمولاً در درجه اول آزاد گذاشتن او در توضیح طرز فکر و احساسی که درباره مرگ دارد و در درجه دوم توضیح درباره مرگ خود شخص می‌تواند مفید باشد. بحث در مورد طرز نگرش‌ها و احساسات ممکن در مورد مرگ که در ابتدای فصل سیزدهم نامبرده شد، می‌تواند در بسط توانایی شخص برای ایجاد ارتباط با افکار و احساسات خود مؤثر باشد.

فصل سیزدهم حاوی گروهی از نگرش‌های مختلف است که می‌تواند به منظور مشاوره مورد استفاده قرار گیرند. سؤالات زیر نیز می‌توانند در بازکردن باب صحبت مفید باشند:

۱- کدام یک از دستاوردهای زندگی‌تان است که شما واقعاً آنرا تحسین می‌کنید؟

۲- خصایص شما چقدر رشد کرده است، بویژه عشق؟

۳- چه کاری می‌خواست‌اید انجام بدهید که تاکنون نتوانسته‌اید؟ آیا آن آرزوها و خواسته‌ها، شما را خسته و فرسوده کرده‌اند؟

۴- در حال حاضر برای انجام این آرزوها یا ره‌اشدن از آنها چه کاری از دستان برمی‌آید؟

۵- بیشتر دوست دارید در زندگی بعدی‌تان با چه افرادی باشید؟

۶- دوست دارید با چه کسانی در زندگی بعدی‌تان نباشید؟ آزاد کردن تمام احساساتان در مورد شخصی که مایل به دیدار مجددش نیستید لازم خواهد بود، از جمله میل به ندیدن دوباره او در دراز مدت حل کردن مسائل حداقل برای خودتان آسان‌تر می‌شود.

۷- به نظر شما زندگی‌های سابق از چه طریقی این زندگی را غنی ساخته‌اند؟

۸- از چه طریقی این زندگی، زندگی‌های آینده را غنی می‌سازد؟

۹- آیا در مورد بخشودن خودتان، دیگران یا شرایط موجود برای رهایی از کشیدن این بار سنگین به آینده احساس نیاز می‌کنید؟

۱۰- آیا آموخته‌اید که خودتان باشید تا دیگران؟

۱۱- آیا آموخته‌اید که «باشید»؟

۱۲- آیا همچنان به توسعه‌دادن بعد روحانی‌تان ادامه می‌دهید تا مرگ آسان‌تر شود و زندگی در سوی دیگر قدرتمندتر باشد؟

آینده مشاوره در مورد تناسخ

امروزه افراد بیشتری به دنبال کسب اطلاعات در مورد حیات سابق و به دست آوردن تجربه‌ای از طریق بازگشت به گذشته هستند. به عنوان یک ابزار مشاوره ای فقط سطح این مسئله شکافته شده است. هرچه که افراد بیشتری زندگی فعلی را بخشی از یک واحد بزرگتر بشمارند، نیاز به راهنمایی و مشاوره در این زمینه افزایش خواهد یافت.

فصل سیزدهم

طبیعت و حیوانات

آیا تا به حال حیوانی داشته‌اید که اعمال حیوان دیگری را که قبلاً مرده است، عیناً تکرار کند؟ یکی از احتمالات این است که آن حیوان تناسخ یافته تا دوباره با شما باشد. حیوانات اهلی معمولاً به صورت یک نوع بخصوص تناسخ می‌یابند. عشق، اعتماد و حمایت دلایل اصلی با هم بودن مجدد هستند. گاه می‌توان بازگشت‌ها را کارمایی دانست. ما زنی را به گذشته و به زمانی بازگردانیدیم که بیست گربه در خانه نگاه می‌داشت. از همگی آنها به خوبی نگهداری می‌کرد و مرتب آنها را به دامپزشکی می‌برد و در کل رفتار خوبی با حیوانات داشت. در زندگی پیش از آن با گربه‌ها به شدت بدرفتاری می‌کرد و حتی آنها را شکنجه می‌داده است. او نمی‌توانست با گذشته خود ارتباط برقرار کند. تغییرات بسیاری در او ایجاد شده بود.

پس از مرگ، حیوانات مدت زمانی را در سطح سماوی سپری می‌کنند، ممکن است مدت زیادی را در اطراف صاحبشان باشند. ما یکبار به خانه‌ای نقل مکان کردیم که روح یک سگ در آن سرگردان بود. روح سگ صاحبخانه که قبلاً مرده بود هنوز در آن اطراف پرسه می‌زد. او توجهی به ما و

بچه گربه‌ای که بعدها خریدیم نمی‌کرد، ولی وقتی بچه گربه مرد وضعیت تغییر کرد. او دوست نداشت که در سطح سماوی همراهی داشته باشد.

اگر با آگاهی‌مان حیوان یا گیاهی را پرورش دهیم به رشدشان کمک می‌کنیم. معمولاً اگر وابستگی قوی موجود باشد آن حیوان یا گیاه با روح جمعی خود ارتعاشات چندان زیادی نخواهد داشت؛ در عوض تحت تأثیر ما قرار می‌گیرد.

حیوانات اهلی و گیاهان خانگی به ما کمک می‌کنند تا سطح آگاهی‌مان را به ورای آگاهی معمول مان بسط دهیم.

تناسخ در غالب یک حیوان

عقاید متفاوتی در مورد این که آیا انسان‌ها به قلمرو حیوانات و پایین‌تر برمی‌گردند یا خیر وجود دارد. در طول هزاران بازگشتی که من انجام داده‌ام، هرگز نمونه‌ای از این مسئله را ندیده‌ام. منظورم این نیست که این مسئله اتفاق نمی‌افتد. فقط می‌خواهم بگویم که من شاهد چنین مسئله‌ای نبوده‌ام. حال آنکه بسیاری از مردم در بازگشت به زمان قبل از پیدایش بشریت قلمرو حیوانی را تجربه کرده‌اند. این مسئله که شخصی به مدت یک دوره زندگی، حیوان بودن را انتخاب کند محتمل است. فقط به خاطر این که انسان بودن جلوه‌ای ندارد. اگر چه این مسئله مسیر تکاملی را کندتر می‌کند. اگر رشد یک فرد به ارتعاشات گیاهان، حشرات و حیوانات شباهتی داشته است، احتمال ترجیح وی بر ماندن در آن سطح پس از مرگ وجود خواهد داشت. در آن صورت او از توانایی زیادی در تأثیر گذاشتن بر گیاهان، حیوانات و حشرات بر خوردار خواهد شد. در این حالت انتخاب شخص برای تناسخ در آن سطح کاملاً محتمل خواهد بود. قدرت اراده ما شگفت‌انگیز است.

محل‌هایی از زمین

هر گاه انسان به تجربه‌ای قوی نایل آید. بخشی از انرژی آن در آن محل خاص باقی می‌ماند. اگر در زندگی‌های بعدی به آن نقطه بازگردید، مقدار زیادی از آن انرژی را دریافت خواهید کرد. اگر از شهود و باطنی قوی برخوردار باشید آنچه را که در آن زمان بر شما گذشته به خاطر خواهید آورد.

اگر قبلاً مطالعه یا تجربه نیرومندی در معبد یا دیگر اماکن مذهبی داشته‌اید بخشی از آن انرژی در آن محل باقی می‌ماند و شما می‌توانید از طریق اراده و تقویت ارتعاشات درونی با آن تماس برقرار کنید.

در زیر به نوعی مدیتیشن اشاره شده است که می‌تواند بخشی از آن انرژی را به آگاهی امروزان بازگرداند.

مدیتیشن

دست‌یابی به رشد به دست آمده در زندگی‌های سابق

از طریق محل‌های زمینی

در وضعیت مدیتیشن قرار بگیرید:

بخواهید تا ارتعاشات درونتان مطابق با ارتعاشات یادگیری یا تجربه‌ای در یک مرکز روحی در طی زندگی‌های گذشته در محل‌های زیر هماهنگ شود. می‌توانید آرزو کنید تا بار دیگر در آن جا باشید.

۱. پرو
۲. مکزیک
۳. تبت
۴. ژاپن

۵. فلسطین

۶. استون هنج^۲

می‌توانید مناطق دیگری را که ارتعاشات یا جاذبه خاصی دارند به این فهرست اضافه کنید. می‌توانید تمام محل‌هایی که در طول این حیات در آنجا به مطالعه معنوی پرداخته‌اید اضافه کنید.

اطلاعات را یادداشت کنید و بعداً آنها را مرور نمایید. ممکن است متوجه شوید که در حال جمع‌آوری اطلاعات بیشتری هستید.

نقاط اقتدار

برخی نواحی زمین از نوع خاصی از ارتعاشات برخوردار هستند و نقاط اقتدار نامیده می‌شوند. وقتی انسان‌ها از این محل‌ها دیدن می‌کنند، معمولاً بر قدرت آن نقطه می‌افزایند. در بعضی موارد انسان‌ها به قدری انرژی موجود در این محل‌ها را بیرون می‌کشند که این نقاط انرژی خود را از دست می‌دهند و «از مد می‌افتند». گاهی اوقات انرژی اتفاقات گذشته که بر روی زمین جا می‌ماند مردم را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد.

در شهرها و مناطق پر جمعیت در صورتی که فاقد درخت و فضای سبز کافی برای تعدیل انرژی وجود نداشته باشد، انرژی زمین کاملاً بیرون کشیده می‌شود و آن قسمت از زمین تخلیه می‌شود.

^۱ منطقه‌ای در انگلستان

فصل چهاردهم

آینده

هر نفسی که می‌کشیم چه سطحی باشد چه عمیق، با تردید باشد یا آزادانه، در تعیین آینده کمک می‌کند. هر ذره از عشق، سرور و دیگر کیفیت‌های خوب در شفافیت بخشیدن و بهبود آیندگان یاری می‌رساند. و هر ذره از منفی‌بافی و یأس روند رشد آینده را کندتر و تیره‌تر می‌کند.

چگونگی تنفس، چگونگی ارتباط با اشیاء و اشخاص از زندگی گذشته و انرژی آینده ما تحریک می‌پذیرند. فقط در زمان حال است که می‌توانیم تغییر ایجاد کنیم. گذشته و آینده ما را متأثر می‌کند ولی فقط در زمان حال است که مجال حرکت، تغییر و بهتر شدن را داریم. عمل در زمان حال معنی پیدا می‌کند. از طریق عمل است که به رشدمان جامه عمل می‌پوشانیم، خود را در مسیر تکامل جلوتر می‌کشیم یا احتمالاً به انحراف کشیده شده و مسیر تکاملی‌مان کندتر می‌شود. همه اینها به کاری که انجام می‌دهیم وابسته است.

پختگی/بلوغ

بسیار پیش می‌آید که شخص احساس می‌کند که به اهدافش رسیده و سیر تکاملی‌اش را به پایان رسانده است. این شخص ممکن است به اهداف و مقاصد این حیات یا قسمتی از این زندگی جامه عمل پوشانده باشد. این مسئله برای افراد زیادی اتفاق می‌افتد. این حس تکامل (و یا به عبارت دیگر پختگی/بلوغ) تنها سرآغازی است برای سطوح جدید تکامل و تحول. حتی اشخاصی که به پایان عمرشان نزدیک می‌شوند درمی‌یابند که هنوز فلسفه‌های بسیار و چیزهای زیادی برای یادگیری وجود دارند.

همه چیز در مسیر رشد خود دارای پختگی و بلوغ است. این به آن معنی است که در انتها درجهٔ سودمندی است. وقتی این مسئله پیش آمد، شخص احساس توانایی و اعتماد به نفس می‌کند و حس می‌کند هر آنچه انجام می‌دهد در مسیر هدفتش است. ولی بر خلاف میوه‌ها و سبزیجات که پس از رسیدن فاسد می‌شوند، انسان پس از اینکه به انتها درجه یک توانایی رسید، انرژی‌ها و توانایی‌های جدیدتری کسب می‌کند، سپس سیر تکامل در مرحله‌های بالاتر دنبال می‌شود. این موضوع زمانی که ما در این زمان‌های ظاهرآ پرشتاب در حال پیشرفتن هستیم، بازهم آشکارتر خواهد بود.

پختگی/بلوغ در ارتباط کالبد

جسم آینده مدت زمان بیشتری جوان خواهد ماند و از انعطاف بیشتری برخوردار خواهد بود. پختگی/بلوغ باعث بروز نوع دیگری از زیبایی می‌شوند که همانا زیبایی روحی است. انرژی روحی به انسان ظاهری جوانتر و جاودانه‌تر می‌بخشد. چرا که روح، خود از سطح جاودانه و ابدی نشأت گرفته و مرگ و پیرشدن را نمی‌شناسد.

پختگی/بلوغ در ارتباط با انرژی طالع

این زمانی است که شخص درمی‌یابد که چگونه باید از انرژی که انرژی طالع در اختیارش قرار می‌دهد استفاده کند. این کیفیت دست یافتن به هر چیزی را آسانتر می‌سازد، زیرا شخص طریقهٔ بهینهٔ استفاده از انرژی سیارات را خواهند آموخت.

پختگی/بلوغ رشد روحی

هرگاه شخصیت و خود انسان مملو از انرژی روحی می‌شود و تحت هدایت آن قرار گیرد، بزرگترین رشد ممکن در زندگی خاکی میسر خواهد شد. هیچ عمل منفی که از شخص سر بزند به روحش نخواهد رسید؛ بلکه در ورای قلمرو منفی ساکن شده و فقط رشد و تعالی مثبت را احساس می‌کند. روح به عنوان راهی برای رشد بیشتر در شخصیت و فرد سرمایه‌گذاری می‌کند. هرگاه پیش آمده‌های منفی‌ای واقع شود، محل‌های خالی موجود در روح پر نمی‌شود و ممکن است که روح مجبور شود در تناسخ‌های بیشتری سرمایه‌گذاری کند تا به اهدافش که همانا رسیدن به آگاهی و رشد کامل جمع است برسد. وقتی روح انرژی خود را به وجود جدیدی می‌فرستد، کارمایی که طی تناسخ‌های قبلی جمع شده‌اند به آن کالبد جدید منتقل می‌شود.

چگونگی بلوغ در روابط

وقتی اشخاص به این سطح می‌رسند، ارتباط به سوی شکل جهانی‌باز می‌شود: دوستانی برای همیشه. ممکن است شما آنچه را که فرد دیگر انجام می‌دهد، دوست نداشته باشید یا آن را تأیید نکنید، ولی عشق بی‌قید و شرط شما عاری از قضاوت است.

پختگی بلوغ در ارتباط با طبیعت

زمانی که شما به این اتصال دست می‌یابید گیاهان، حیوانات و دیگر ابعاد طبیعت در اختیار شما قرار می‌گیرند. آنها می‌توانند به آسانی شما را فرا بخوانند. تماس با گذشته و آینده تسهیل می‌شود. همچنین به عمقی از اتصال قدم می‌گذارید که همیشه آن را غیر ممکن می‌انگاشتید. به گفته عمومی انسان‌ها تنها سطح ارتباط ایجاد کردن و تماس با طبیعت را خراشیده‌اند.

پختگی / بلوغ شغلی

پس از آن که به این مرحله می‌رسید، می‌بایستی به تدریج با دیگر چیزها درهم بیامیزید و به سطح جدید رسید، ممکن است افراد در صورت رسیدن به این مرحله در زندگی حرفه جدیدی پیشه کنند.

یکی شدن چیزی است که همه ما به دنبالش هستیم، با این وجود برای رسیدن به سطح پختگی / بلوغ احساس نیاز می‌کنیم و این بدان معنی است که نیروی کار وجود دارد. شخص در انتها درجه کارآیی قرار گرفته و آماده مراحل جدیدتر است.

آینده بهتر

این قصه تکامل ماست: یک چیز را خوب بیاموزید؛ چیزهای دیگر خودبه خود رویه‌راه خواهند شد. وقتی سر و کارمان با این روند باشد ما با آگاهی بیشتری دست به توانایی‌ها و انرژی‌های جدید می‌زنیم.

پیشنهادات بیشتر جهت مهیا شدن برای داشتن آینده‌ای بهتر:

۱- قانون طلایی: «آتوری که دوست داری دیگران با تو رفتار کنند با آنها رفتار کن.» باید این نکته را به خاطر داشته باشید که امکان این وجود دارد، که طرف مقابلتان به این موضوع اعتقاد نداشته باشد. ممکن است نیاز به این داشته باشید که انرژی‌تان را در درون‌تان حفظ کنید، که این عمل باعث

می‌شود دیگران نتوانند از آن بهره‌مند شوند. از توانایی خود برای انجام کارها بهره‌برید، نه بخاطر اینکه به قلاب افتاده‌اید.

۲- روند زندگی مسیر رشد و یادگیری است، همیشه چیزی برای مطالعه داشته باشید و پذیرای رشد باشید.

۳- گاهی اوقات داشتن عشق بی‌قید و شرط بسیار دشوار است، ولی می‌تواند شما را از بسیاری از دردها و دلشکستگی‌ها برهاند، حتی اگر به قسمتی از آن دست یافته باشید.

۴- آگاهی - چه اتفاقی در حال وقوع است؟ چرا، کجا و چه باید در قبال آن انجام داد. گاهی اوقات بیش از حد شتاب‌زده عمل می‌کنیم.

۵- خدمت به دیگران را در فهرست خود قرار دهید. کارهای کوچکی که شما برای دیگران انجام می‌دهید آگاهی شما را از دیگران بیشتر کرده و بر روشنایی و شفافیت زندگی دیگران می‌افزاید. مطمئن شوید که با تمایل بیش از حدتان برای کمک به آنها، آنها را از یادگیری باز نمی‌دارید.

۶- در ایجاد روابط، کوتاه بیایید. چنانچه تکمیل عمل میسرنبود اصرار نکنید.

۷- ایجاد آگاهی معنوی شامل فراگیری نکاتی در مورد حیات پس از مرگ است. وحشت از حیات پس از مرگ می‌تواند جلوی پیشرفت شما را بگیرد. بسیاری از مردم از خود مرگ وحشت ندارند، بلکه از آنچه پس از مرگ واقع خواهد شد می‌هراسند. مرگ به معنی رها کردن کالبد جسمانی و تمامی متعلقاتش است. هر احساس و طرز فکری که هنگام مرگ داشته باشید با شما به حیات بعدی منتقل خواهد شد و اگر منفی باشند جلوی پیشرفت در آن زندگی را خواهند گرفت. برخی افراد فکر می‌کنند که برنامه‌ریزی در مورد احتمالات زندگی آینده به آنها دیدگاه بهتری از مرگ می‌دهد.

۸- لازمه زندگی بهتر تغییر الگوی ژنتیکی است. ما باید توان تغییر الگوهای ژنتیکی را در خود داشته باشیم، که این لازمه زندگی بهتر است. هر

آنچه را که تغییر دهید بر خانواده اثر می‌گذارد. ممکن است الگوی ژنتیکی مشابهی را اختیار کنید و بعدها به خاطر این انتخاب خود را تحسین نمایید.

۹- شما نمی‌توانید همیشه درخواست بخشایش کنید. برخی چیزها هستند که باید حل شوند. می‌توانید از پروردگار خود طلب کمک کنید. پروردگار شما هنوز مشغول ایجاد تغییر و تحول در درون شما است. درک این مطلب که چه اشتباهی واقع شده بخشایش را به همراه خواهد داشت. بخشایش بدون آگاهی ممکن است شما را درگیر شرایط مشابهی کند و این مسئله آنقدر که ادامه یابد که شما درس لازم را بیاموزید.

۱۰- همیشه با شرایط موجود روبرو شوید. اینها شرایطی هستند که می‌توانید از آنها برای رشد خود بهره ببرید.

۱۱- دست نگه دارید. چمدان‌هایتان را نبندید. وابستگی‌ها را به باد فراموشی بسپارید. سعی نکنید برای زندگی بعدی‌تان کارما به همراه خود ببرید. شما می‌توانید چگونگی متوقف ساختن کارمیک اعمال بین خود و دیگران را با انجام ندادن اعمال منفی بیاموزید.

۱۳- هرگز چیزی را که از جایش تکان نمی‌خورد هل ندهید. هر چیزی زمان خودش را دارد. مهیای زمان مقتضی باشید. در این صورت خواهید توانست از آن موقعیت بهترین بهره ببرید.

۱۴- نسبت به نیازهای خود و دیگران در روابط آگاه باشید.

۱۵- با خودتان روراست باشید. پذیرای انرژی و ارتعاشات ماقوع باشید. در آن صورت خواهید توانست انتخاب‌های بهتری انجام دهید.

۱۶- به دیگران در روابط فرصت دهید. اگر در روابط همه کارها را شما انجام دهید، طرف مقابل احساس مورد نیاز بودن را نخواهد داشت.

۱۷- نسبت به خود و دیگران منصف باشید.

۱۸- به خاطر داشته باشید که تکامل در حرکت است و مسیر این حرکت از درون ماست. پس عمل، بخش ضروری زندگی ما است. ما باید نسبت به انجام عمل صحیح آگاه باشیم و آن را به انجام برسانیم.

زندگی صحیح در بعد فیزیکی به شما کمک می‌کند تا در فراسوی این زندگی به سطح معنوی و والایی دست یابید؛ چرا که انرژی حاصل از آن سبک‌تر و آزادتر است.

مسافرت در زمان

سفر به گذشته و آینده از دیرباز مورد توجه انسان‌ها بوده است. همان طوری که در عالم آگاهی پیشرفت می‌کنیم، مسافرت در زمان نیز به عنوان جنبه‌ای از جوانب رشدی ما حائز اهمیت است.

امکان سفر به گذشته در عالم هشیاری و همچنین رفتن به جهان هولوگرافیک و ارتباط با ارتعاشات آکاشیک که حاوی اطلاعات و مندرجاتی از حیات سابق و آینده است از طریق هیپنوتیزم وجود دارد. رفتن به آینده از سفر به گذشته دشوارتر است. چرا که تاثیر وقایع احتمالی آینده به قدرت حوادثی که واقعاً اتفاق افتاده‌اند نیست.

افرادی که به پیشرفت‌های معنوی و فراوانی دست یافته‌اند، افرادی هستند که دارای یک نیروی مادرزاد بوده و از بدو تولد آموخته‌اند همان طور که نگاه شان به حوادث زمان حال دقیق و عمیق است، باید حوادث گذشته و آینده را نیز از مد نظر داشته باشند. گاهی به ندرت اتفاق می‌افتد که اشخاص صحنه‌هایی از گذشته یا آینده را می‌بینند یا اتفاقی را که در حال حاضر در محلی دیگر درحال وقوع است را مشاهده می‌کنند.

خاطرات می‌توانند تمامی صحنه‌ها را مجدداً چنان فعال کنند، که شما بتوانید چیزهایی را که قبلاً درکشان نکرده بودید، ببینید. مسافرت با کالبد فیزیکی به گذشته و آینده از دیرباز رؤیای بسیاری از انسان‌ها بوده است. این

کار بسیار دشوار می‌نماید، چرا که بدن انسان متشکل از ماده متراکمی است که بیشتر به شرایط فعلی خود وابسته است تا به ابعاد عاطفی، روانی و معنوی خود.

گزارشاتی از افرادی که حضور همزمان در دو محل را تجربه کرده‌اند درست است، روح کالبد دومی از جسم در محلی دیگر ایجاد می‌کند. عشق و توجه می‌تواند عوامل انگیزه‌ساز باشند.

این مسئله که روح قادر باشد تا کالبدی ایجاد کند که در مقاطع مختلف زمانی حاضر شود و حتی با کالبد پیشین شخص ایجاد رابطه کند، دور از ذهن نیست.

یکی از وقایعی که خیلی نادر است وقوع صحنه‌ای از گذشته بصورت کاملاً فیزیکی است. در موارد نادری مردم به ایجاد روابط با آنها می‌کنند که در صحنه هستند، مبادرت ورزیده‌اند. معمولاً آنها فقط نظاره‌گر هستند و فقط گاهی افراد گذشته نسبت به وجود آنها آگاه می‌شوند.

به نظر می‌رسد که ارتعاشات صحنه‌های سابق هماهنگ شده و باعث به تصویر کشیده شدن مجدد آن صحنه شده باشد. همان طور که افراد رشد می‌کنند و سطح آگاهی شان بالاتر می‌رود، وقوع این حوادث بیشتر می‌شود.

فراخوانی صحنه‌های گذشته

گاهی اوقات فراخوانی صحنه‌هایی از گذشته که در محل فعلی شما واقع شده است، محتمل است. مدیتیشنی که در زیر آمده تمرینی می‌باشد که ممکن است کمک‌تان کند.

مدیتیشن

فراخوانی صحنه‌هایی از گذشته

سعی کنید در فضای آزاد باشید. حالت نشسته یا ایستاده فرقی نمی‌کند. همراه با تنفس آرام حس کنید که به زمین مرتبط هستید. وقتی ارتباط حاصل شد بخواهید تا صحنه‌ای از گذشته که در آن محل واقع شده است ظاهر شود. خیلی آرام و راحت باشید. چشمان خود را زیاد خیره نکنید. بگذارید تا صحنه ظاهر شود.

یک کارگر دیدن صحنه‌ای را که در آن سرخپوستی به همراه پسری در حال راه رفتن بوده‌اند را نقل کرد. در آن صحنه پسرک به قالب خود داخل شده، لحظه‌ای صبر کرده، گویا متوجه شده باشد، سپس به سفر خود ادامه داد. وقتی شیخ پسر وارد بدنش شد، نسبت به این مسئله که آنها جزئی از یک گروه هستند، که قصد پیوستن به گروهی بزرگ‌تر را دارند، آگاه شد. او نسبت به افکار و احساسات دیگر هم آگاه شد.

گاهی اوقات افرادی که در صحنه‌ها هستند مثل شبخی اند که فاقد کالبد فیزیکی می‌باشند. گاهی اوقات کالبدها نیز ظاهر می‌شوند. گاه محل چنان تغییر می‌کند که می‌توانید افراد و اشیاء اطرافتان را لمس کنید.

تکنولوژی با سرعت رو به پیشرفت است. ما مطمئن هستیم که روزی ماشینی اختراع خواهد شد که تجربه زمان گذشته و آینده را تسهیل کند. حتی ممکن است مسیرهای مختلفی را که شخص اختیار می‌کند نشان دهد. در حال حاضر بازگشت به گذشته و پیش‌روی در آینده به وسیله مدیتیشن بهترین راه‌های ممکن برای تجربه این قالب‌های زمانی اند.

آینده به طور موقتی تدبیر می‌شود

آینده ما در این زندگی و زندگی های دیگر به طور موقتی برنامه‌ها یا بر پایه نیروهایی هستند که ما به تحریکشان وامی‌دارم یا ریشه در نیروهایی دارند که در گذشته جلوی آنها را سد کرده‌ایم. ما به برهه‌ای از رشد غریزی، روانی و معنوی رسیده‌ایم که به ما کمک می‌کند تا بفهمیم چه چیز در زندگی ما بروز می‌کند و چه چیزی بروز نمی‌کند و ما چه کار می‌توانیم در قبال آن انجام دهیم.

هر چه آگاهی ما از آینده بیشتر باشد، بیشتر می‌توانیم از طریق فهم، اراده و اعمال مان این زندگی و آینده‌مان را برنامه‌ریزی کرده و تاثیر گذار باشیم.

برای انجام این مهم، باید شهامت این را داشته باشیم که به مسائل به ظاهر منفی به دیده عبرت بنگریم، چرا که آنها زندگی ما را بهتر می‌کنند. همچنین، باید برخی از تمایلاتمان را فراموش کرده و برخی دیگر را اعتلا بخشیم تا زندگی بهتر، شادتر و پربارتری داشته باشیم. ترس از آنچه دیده خواهد شد و این که آن چیز به اندازه کافی مهم نباشد، ممکن است جلوی اراده ما را برای پذیرفتن آنچه در جریان است بگیرد. هر کس به ایمان به خود، به پروردگار خود و ایمان به تکامل خود، به عنوان یگانه راه ممکن برای نگرستن به مسیر پیش رویش نیازمند است.

خواب‌ها، غرایز، شهود و ادراکات همگی به ما امکان می‌دهند تا از آنچه که اتفاق می‌افتد آگاه شویم. افرادی که آموخته‌اند به آینده نگاه کنند، می‌توانند کمکی مناسب باشند. مهم‌ترین چیز برای یک انسان پذیرا بودن رشد کلی است که می‌تواند پیام‌آور آگاهی بیشتر و متعاقب آن انتخاب های بهتر باشد. یکی دیگر از مسائل مهم، این است که این زندگی یکی از انواع بی‌شماری زندگی است که ما تجربه کرده‌ایم. ما نباید به یکباره تمامی مراحل رشدمان را در همین زندگی پشت سر بگذاریم و در عین حال مهم‌ترین زندگی همین زندگی فعلی است زیرا این همان زندگی است که شما می‌توانید بیشترین تاثیر را ایجاد کنید.