

توتیچل، پل، ۱۹۰۸ - ۱۹۷۱. Twitchell, Paul  
 اک - ایناری: علم الاسرار رؤیاها / نوشته پال توتیچل؛ ترجمه هوشنگ  
 اهرپور. - تهران: زرین: نگارستان کتاب، ۱۳۷۹.  
 ISBN 964-407-243-X (از سلسله آثار اکتکار).  
 فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.  
 عنوان به انگلیسی:  
 The eck-ynari: The secret knowledge of dreams.  
 چاپ قبلی: نشر سی گل، ۱۳۷۸.  
 واژه نامه.  
 چاپ دوم.  
 ۱. اکتکار. الف. اهرپور، هوشنگ، ۱۳۲۷ - مترجم. ب. عنوان.  
 ج. عنوان: علم الاسرار رؤیاها.  
 ۸۷ت ۷الف / ۵BP  
 ۲۹۹/۹۳  
 ۱۳۷۹  
 کتابخانه ملی ایران  
 ۲۰۶۵۲-۷۹ مم



## اک - ایناری، علم الاسرار رؤیاها

نوشته: پال توتیچل

ترجمه: هوشنگ اهرپور

چاپ اول ناشرین - ۱۳۷۹

تیراژ: ۳۳۰۰ نسخه

حروفچینی: راه روشن

لیتوگرافی: ساحل

چاپ: تک

صحافی: تاجیک

انتشارات زرین - بهار شمالی، شهید کارگر، ۳۵، کد پستی: ۱۵۶۳۷ - تلفن: ۷۵۰۹۹۹۸  
 انتشارات نگارستان کتاب - خیابان انقلاب، خیابان روانمهر، پلاک ۲۰۸ - تلفن: ۶۴۰۶۶۶۶

حق چاپ برای ناشرین محفوظ است

شابک X-۲۴۳-۴۰۷-۹۶۴ ISBN 964-407-243-X

این کتاب ترجمه‌ایست از :

THE ECK-YNARI:  
The Secret Knowledge of Dreams  
by Paul Twitchell  
Copyright © 1980 ECKANKAR

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

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

Printed in U.S.A. ISBN: 0-88155-002-7, Second Edition 1985

## اک - ایناری

علم‌الاسرار رؤیایها

اثر پال توییچل

مجوز انتشار © ۱۹۸۰ اکنکار

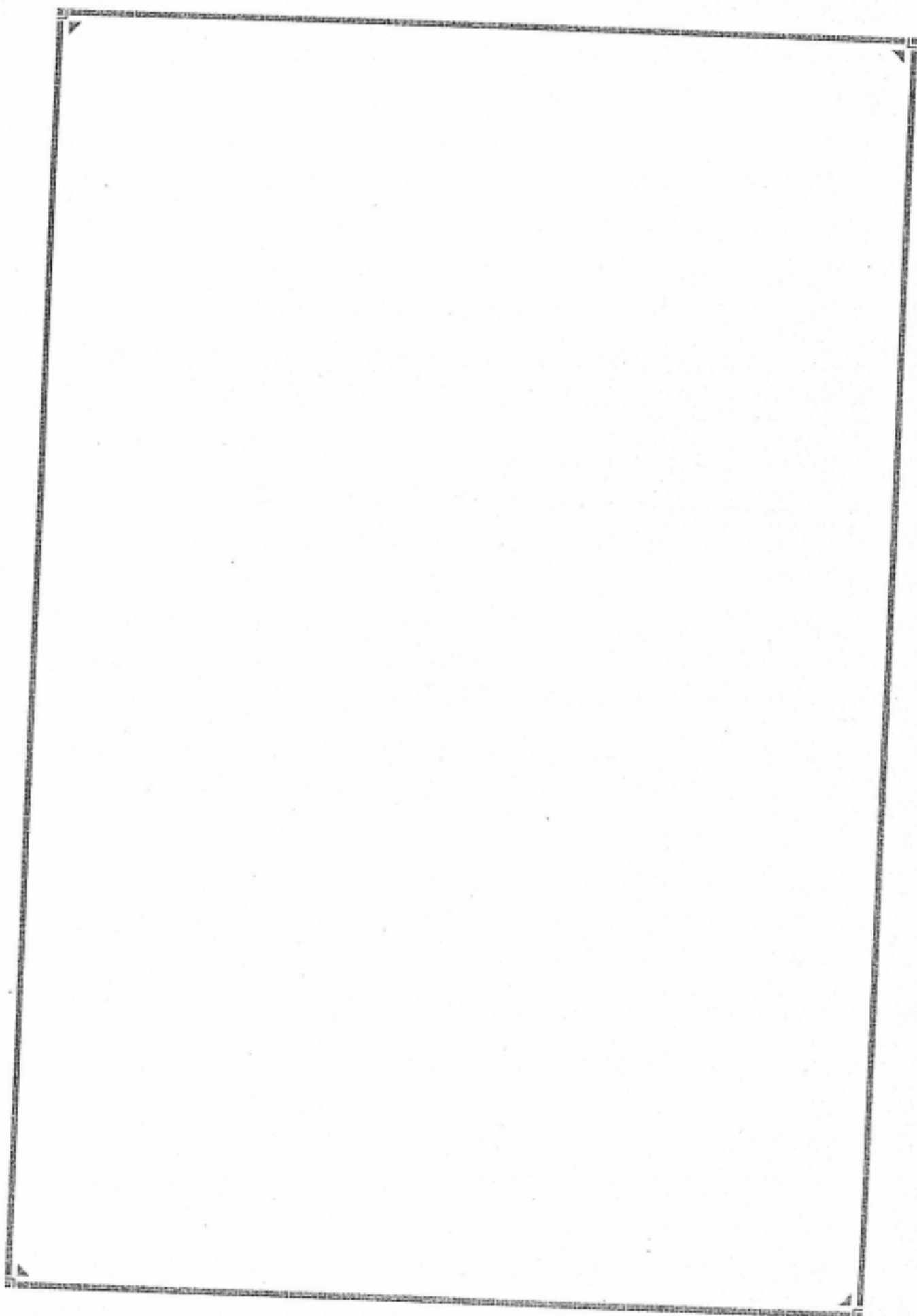
کلیه حقوق محفوظ. هیچ بخشی از این کتاب نباید بدون اخذ مجوز کتبی از دارنده مجوز انتشار مورد بازتولید، ذخیره در سیستم‌های بازیابی، یا توسط هر ابزاری اعم از الکترونیکی، مکانیکی، فتوکپی، ضبط صوت یا هر وسیله دیگری منتشر گردد.

واژه‌های اکنکار، اک، سفرروح و ویراگی در میان سایر واژه‌های اختصاصی از علائم تجارتی اکنکار، صندوق پستی ۲۷۳۰۰، مینیاپولیس، مینه‌سوتا، ایالات متحده آمریکا می‌باشد.

چاپ ایالات متحده آمریکا. ISBN: ۰-۸۸۱۵۵-۰۰۲-۷ چاپ دوم، ۱۹۸۵

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	۱- طبیعت معنوی رؤیاها
۲۹	۲- درک عملکرد رؤیاها
۵۹	۳- ساختار و چهارچوب رؤیاها
۸۹	۴- استاد رؤیا و سفرروح
۱۱۷	۵- علم الاسرار رؤیاها
۱۴۷	۶- رؤیاهای حاوی پیشگوئی
۱۷۵	۷- جهان رؤیای کودکان و حیوانات خانگی
۲۰۵	۸- کابوس‌ها، اختلالات عصبی، و رؤیاهای روانی
۲۲۳	۹- ادراکات در رؤیاها
۲۴۹	۱۰- رؤیاهای بیداری
۲۷۷	۱۱- سفرروح در وضعیت رؤیا
۲۹۷	۱۲- موارد مستند رؤیاها
۳۱۷	واژه‌نامه



## فصل اول

### طبیعت معنوی رؤیاها

تعبیر رؤیاها به اندازه تاریخ نوع بشر قدمت دارد. رؤیت‌های شبانه آدمی به انگیزه‌های پر قدرت، احساسات و خواسته‌هایی اشاره دارند که در خلال ساعات بیداری‌اش سرکوب شده‌اند. علاوه بر این، رؤیاها به تجربیات ماوراءالطبیعه، پیشگوئی‌ها، هشدارهایی از جهان‌های دیگر مبنی بر بروز خطرات احتمالی و برخی وقایع دیگر که نوید شادی را می‌دهند نیز اشاره دارند.

این وضعیت رؤیا است که استادان اکنکار، دانش باستانی سفرروح همواره به آن به عنوان بخشی از طریقی که این پیران بزرگ معنوی می‌پیمایند، علاقمند بوده‌اند. آنها اغلب به آموزش اک-ایناری، دانش اسرار

رؤیاها می‌پرداختند. این، یکی از روش‌های درک وضعیت نابخودآگاه است که جز معدودی از پیشگویان امروزی کسی از راز آن با خبر نیست.

در امر تجزیه و تحلیل رؤیاها از طریق **اک** - ایناری فرضیه‌ای وجود ندارد. این دانش با **اک** - ویدیا، یکی دیگر از جنبه‌های **اکنکار** همراه است که شیوه پیشگویی استادان **اک** است. این طریق شامل سی و دو جنبه متفاوت است که بسیاری از آنان هنوز در زمره معلومات این دنیا در نیامده‌اند.

**اک** - ایناری، علم‌الاسرار رؤیاها به زبان **آمدو** است که یکی از قدیمی‌ترین زبان‌های جهان می‌باشد. **آمدو** جزئی از زبان مورد استفاده در یکی از قبائل **تبت** است که در ناحیه **آمدو** در استان **چینگ‌های** چین زندگی می‌کنند. بسیاری از استادان **اک**، در یکی از دوره‌های گذشته از اهالی منطقه **آمدو** بوده‌اند. اهالی **آمدو** گرچه در چین زندگی می‌کنند، اما **تبتی**‌اند و هرگز خود را تبعه آن کشور نشمرده‌اند.

استادان **اک**، پیران نظام باستانی **وایراگی**‌اند. این نظام بیش از آنکه هر منبع باقیمانده‌ای از دوران کهن بتواند گزارش دهد، قدمت دارد. در نقطه‌ای از آغاز زمان، این نظام به عنوان نخستین جامعه **پیران معنوی** تأسیس شد. زمان آغاز **فعالیت** آنان به آفرینش کیهان بازمی‌گردد و امروزه نیز به منظور منافع معنوی بشریت و سایر وجودهائی که در دیگر سیارات در راه رسیدن به خدا تلاش می‌کنند، حضور دارند. آنها تحت رهنمودهای استاد **حق** در قید حیات نظارت و اداره کیهان‌ها را به عهده دارند. ماهانتای زمان کسی است که در مصدر امور نظام **وایراگی** قرار می‌گیرد. او نگاهدارنده عصای قدرت **اک** بوده و تا زمانی که به اراده خود از حیطة این صدارت پای

### فصل اول / ۳

بیرون نگذاشته یا به واسطه مرگ کالبد جسمانی، این جهان را ترک نکند، آن را در دست خواهد داشت. در اینصورت است که جایگاه ریاست این نظام را به جانشین بعدی خود واگذار می نماید. او می تواند همچون فوبی کوآنتز، ربازارتارز یا یائوبل ساکابی، عمر درازی را برای زندگی در این جهان برگزیند.

بین وضعیت رؤیا و بیداری بیش از تار موئی تفاوت وجود ندارد. کدامیک واقعیت است؟ این سؤالی است که بشر همیشه در جستجوی پاسخش بوده است. تنها استادان اک از این راز آگاهند. آنان می گویند واقعیت حقیقی در وضعیت رؤیا وجود دارد نه آنچه آدمی هوشیاری آگاهانه می نامد. فوبی کوآنتز گفته است، «آنگاه که فرد در آگاهی کامل از جهان فیزیکی بسر می برد، مرده است. اما هنگامیکه در وضعیت رؤیا و آنچه آدمی خواب خطاب می کند، از آگاهی برخوردار گردد، به معنای حقیقی زنده می شود.»

در وضعیت رؤیا، اسراری بیش از آنچه که ما را وادار به باور کردنش نموده اند، وجود دارد. به این معنی که هنگامیکه فرد در حال سفر روح یا زندگی در جهان های نامرئی است، به معنای حقیقی زنده است. زیرا او در عالم حقیقت برتر یا واقعیت اعلی سیر می کند. پس به هنگام خواب، زنده است و رؤیاهایش با ارزش تر از آن است که خود می پندارد. در وضعیت رؤیا آدمی در جهانی ماورای جهان مادی قرار گرفته و می تواند بهتر از وضعیت هوشیاری جسمانی، خود را شناسائی نماید.

رؤیاها همیشه برای آدمی پر از راز بوده‌اند. رومیان باستان به زندگی پس از مرگ معتقد نبودند، اما یقیناً به رؤیاها اعتقاد داشتند. امپراطوران روم همواره به واسطه دیدن رؤیاها سربلند و یا پژمرده و افسرده می‌شدند. فالگیران همواره در هراس بودند که مبادا تعبیر غلطی از رؤیاهای آنان به عمل آورند، چون احتمال داشت که امپراطور به این خاطر آنان را عزل کرده یا فرمان شکنجه و یا حتی مرگ آنان را صادر نماید.

امروزه بنا بر تئوری‌های جدیدی که مقامات پزشکی مطرح کرده‌اند، رؤیاها درمانگرند. این امر بخصوص در مورد نگرانی‌های مزمن مصداق دارد. رؤیاها احتمالاً موجب احتراز از فرسایش زیاد در سیستم حیاتی بشر شده و از بسیاری از حملات و سکت‌های عصبی جلوگیری می‌کنند. کسانی که با طریق اکتکار آشنائی دارند، آگاهند که می‌توانند در وضعیت رؤیا، اغلب حوادث آینده را پیش‌بینی نموده، موجبات درمان خود را فراهم آورده و وصل به حلقه نخستین اک را دریافت کنند.

گفته‌اند که استادان اک، پیران نظام باستانی و ایراگی، بیش از علوم نوین از واقعیت رؤیاها اطلاع دارند. آن مقدار از دانش فعلی رؤیاها که ادعا می‌شود از پیشگوئیهای کلدانیان به حیطة دانش امروزی بشر وارد شده، در واقع از مطالعات استادان اک طی قرن‌های متمادی اقتباس شده است. آنان هرگز آموزش‌های خود را به صورت علنی ارائه نکرده‌اند، بلکه دستورالعمل‌های خویش را به گوش چلاهای خود نجوا نموده‌اند.

از آغاز تاریخ بشر و از هنگامیکه او قادر شد دست‌نوشته‌هایی تهیه کند که داستان زندگی‌اش را در قالب کلام، مکتوب نماید، آثاری باقی است که



## فصل اول / ۵

نشان علاقه وی به رؤیایها بوده است و از آنجا که طبیعت رؤیاهایش مرموز و پشت پرده بود، لذا همواره در جستجوی کسی برمی آمد که آنها را برایش تعبیر کند. کهن ترین کتابی که امروزه به عنوان مدرک مکتوب درباره رؤیایها وجود دارد، کتاب (رؤیاهای مصری)<sup>۱</sup> است. این کتاب مقارن سلطنت دودمان دوازدهم مصر (۲۰۰۰ تا ۱۷۰۰ ق.م) انتشار یافت. کتاب مزبور هم اکنون در موزه بریتانیا نگهداری می شود و برای چلهای اک، پیروان اکنکار، دانش باستانی سفرروح، از اهمیت خاصی برخوردار است. زیرا گوپال داس، استاد حق در قید حیات آن روز مسئول نگارش این کتاب بود. او یکی از کاتبین دربار سه سوستریس سوم، فرعون مصر را ترغیب کرد تا رؤیایها و تعبیراتش را به رشته نگارش درآورد. عقیده بر این است که این نخستین کتاب درباره رؤیایها بود که توسط شخص گوپال داس انشاء شده است. این استاد اک هم اکنون محافظ بخشی از کتاب شریعت کی سوگماد در معبد حکمت زرین در طبقه اثیری است.

رؤیابینی یکی از طرق نابخودآگاه ذهن برای ارضای آرزوهای پنهان و مرموزش می باشد. این وضعیت نابخودآگاه همان است که دانش پژوهان ماوراءالطبیعه آن را نیمه آگاه<sup>۲</sup> می نامند و در اک به ذهن اتری مشهور است. ذهن اتری را گاهی سوتی ساروپ<sup>۳</sup> نیز می خوانند که مفهوم آن "کالبد نابخودآگاه" آدمی است.

---

<sup>۱</sup> - The Egyptian Book of Dreams -

<sup>۲</sup> - Subconscious -

<sup>۳</sup> - Suti Sarup -

رؤیاها بیان کننده آن دسته از آرزوهائی است که در پشت ذهن نابخودآگاه ما پنهان شده‌اند. یک اصل ویژه در اینجا وجود دارد که می‌باید درباره آن توضیح داده شود. اصلی که روانشناسان آن را اصل لذت در آدمی، یا خویش بدوی بشر می‌نامند. بعضی‌ها آن را نفس اماره<sup>۴</sup> نامیده‌اند. اسامی دیگری نیز برای آن وجود دارد. این نفس، اخلاقیات نمی‌شناسد و هدف اصلی‌اش ارضای نفس و کسب لذت می‌باشد. اگر ذهن نابخودآگاه یا اید<sup>۵</sup> می‌توانست روش خود را به زندگی انسان تحمیل کند، جامعه بشری بی بند و بار و حیوانی می‌شد. ادیان به‌همین علت قوانین اخلاقی را در جوامع رواج دادند. این قوانین، بشر را در مقابل همسایه‌اش مصون می‌دارد.

ده فرمان، صورتی بدوی از اخلاقیات بود که موسی به واسطه الهامات خود در کوه سینا دریافت نمود. هر دینی دسته‌ای از این احکام اخلاقی را برای خود رواج داد. منجمله دین هندو که در آن، این اخلاقیات به نام قانون مانو مشهور است. این احکام قوانینی را شکل دادند که مردم را از سرقت اموال یکدیگر باز داشته و نوعی ثبات اجتماعی را در جامعه آنان حاکم نمود.

این حقیقتاً سعادت‌مندانه است که اطفال نوجوان عاجز بوده و از نیروی کافی و تعادل جسمانی لازم برخوردار نیستند در غیر اینصورت، آنان در کمال شادی و بی هیچ قید و بندی هرگونه مانع و مخالفتی را که در برابر ارضای خوش‌آیندهایشان قرار می‌گرفت، از میان برمی‌داشتند.

<sup>۴</sup> - Ego

<sup>۵</sup> - Id؛ اید: مجموعه تمایلاتی است که در انسان نفسانی و شهوانی محسوب می‌شود. م

## فصل اول / ۷

وضعیت نابخودآگاه بخشی از روان آدمی است که از دسترس ذهن آگاه او به دور است و خواست‌های سرکوب شده‌ی وی و مقاصد همراه آنها را در خود ذخیره نموده است و غالباً موجبات آزار و شرمساری ذهن آگاه را در قالب رؤیایها و هراس‌ها فراهم می‌آورد. این آخرین غلافی است که بین کالبد ذهنی (کاران ساروپ) و روح قرار دارد.

آدمی برای محافظت خود در برابر مکافات و شرمساری، سپری در برابر ذهن نابخودآگاه ایجاد می‌کند. این سپر محافظتی در برابر ذهن نابخودآگاه، که همواره کوشش می‌کند تا آدمی را به پیروی از طبیعت تحتانی خود وادار نماید، سانسورگر نام دارد. این مکانیزم همواره در نبرد با نفس تحتانی است. میان این دو جنبه از ذهن، یک رکن دیگر نیز حضور دارد که به عنوان داور عمل کرده و نقش آن تنظیم کردن و به تعادل درآوردن اختلافات بین این دو رکن است.

سانسورگر وجه اخلاقی یا مصلحتی است که لذات مذمومی را که برای جامعه مضر است نهی می‌نماید. این مکانیزم گاهی به یک مستبد ستمگر تبدیل شده، به خودآزاری اشتغال می‌ورزد. در این حالت هیچگونه قضاوتی برای ذهن آگاه میسر نیست. تعبیراتش به انحراف می‌گرایند و نبردی بین اصل لذت، خدا (وجه اخلاقی، سانسورگر) و خویش آگاه (نفس) درمی‌گیرد که منجر به اختلالات عصبی در فرد می‌شود.

تصمیمات سانسورگر بر مبنای تجربه استوار است، بدون آنکه منافع و ارزیابی درستی را مد نظر داشته باشد. یک کودک نمی‌تواند تجربیات خود

را به درستی ارزیابی کند، لذا سانسورگر بگونه‌ای در او شرطی می‌شود که در مقابل موقعیت‌های پیش‌آمده همیشه به یک شیوه ثابت واکنش نشان دهد، بدون در نظر گرفتن اینکه آیا این واکنش در این مورد خاص معقول است یا نامعقول. این، تنها واکنشی است که سانسورگر برای آن تربیت شده و آن را پذیرفته است.

اینگونه است که رکن لذت‌گرا یا نابخودآگاه، اغلب مورد تنبیه و هدف تازیان‌های اصل اخلاقی قرار می‌گیرد و حتی اگر بتواند از بخشی از لذات مذموم نیز بهره‌مند شود، بدین عمل مبادرت می‌ورزد. در نتیجه، دست به آفریدن رؤیاها می‌زند ولی مجبور است به ترتیبی زیرکانه و با زبردستی عمل نماید، زیرا اصل اخلاقی همواره آماده است تا اطمینان حاصل کند که خبر ارضاء هیچیک از محتوای سرکوب شده‌ی اصل لذت، به ذهن آگاه رسوخ ننموده است. اگر احتمال چنین خطری در وضعیت رؤیا پیش آید، سانسورگر اخلاقی نظام هشدارانه‌ای را شامل کابوس‌های وحشت‌زا به کار می‌اندازد تا پیش از آنکه دیر شده باشد، رؤیابین را بیدار کرده و او را وادار به حفظ وجهه‌ی خود نماید.

بنابراین لازم است اصل لذت این رؤیاها را در قالبی تحریف یافته طراحی کند تا ذهن آگاه نتواند ماهیت اصلی آنها را تشخیص دهد. به همین دلیل است که بسیاری از رؤیاها در ساعات بیداری به هیچ‌وجه معنایی را برای رؤیابین تداعی نمی‌کنند.

و به همین دلیل است که بسیاری از مردم که با کارکرد ذهن و نیروهای درونی خود آشنائی ندارند، به مطالعه فرضیات اسراری رؤیاها مبادرت می‌ورزند. اگر رؤیابینی در خلال ساعات هوشیاری خود در طلب

پاسخی برای رؤیاهایش باشد، مجبور است به کتب بسیاری که بازار کتاب را انباشته‌اند، روی آورد. تعدادی از این کتاب‌ها خوبند، لکن بیشتر آنها نادرست و بی‌ارزش‌اند. این بستگی دارد به اینکه چه کسی تعبیرات را انجام می‌دهد و قابلیت وی در استنباط محتوای معنوی رؤیا است و یا صرفاً مظاهر مادی آن.

چهره‌ها و فعالیت‌های رؤیا غالباً سمبولیک است، همانگونه که عوارض موارد اختلالات عصبی معمولاً در قالب نمادی از واقعیت نمود پیدا می‌کنند و مشکلات عاطفی بوجود آورنده این اختلالات پشت نقاب عوارض آن پنهان باقی می‌مانند.

این عوارض نتیجه تضادهای حل نشده بین اصل لذت و اصل اخلاقی می‌باشد. هنگامیکه موضوعی در وضعیت هوشیاری، سرکوب شده و به اعماق ذهن ناخودآگاه فرستاده می‌شود، خاطره رؤیای مربوطه ناپدید شده و انرژی روانی آن محبوس می‌ماند، در همان حال اصل لذت تلاش می‌کند تمایلاتش را در ذهن آگاه به سطح آورد. این فشارها موجب آزار بسیاری از مردم می‌شود، زیرا آنها نمی‌توانند دریابند که در درونشان چه می‌گذرد. این تنش‌ها موجب بروز مشکلات روانی عدیده‌ای گشته و باعث غرق شدن فرد در اختلالات عصبی می‌شوند. باین ترتیب، تنش رؤیاها در مقابل ذهن آگاه می‌باید تسکین داده شوند. این، در واقع نبردی است که میان دو اصل لذت و اخلاقیات برپاست. اگر اصول اخلاقی درست طراحی شده و به کار گرفته شوند، اجازه خواهند داد که قسمتی از انرژی این عواطف سرکوب شده، در رؤیا رها شوند اما نه به صورت انفجارهای روانی که نه تنها به خود شخص، بلکه به اطرافیان او نیز آسیب می‌رساند. بهر حال، این تنش باید به صورتی رها شود. باید یک سوپاپ اطمینان برای خلاص کردن بخشی از انرژی‌هایی

که در وضعیت رؤیا در درون فرد فشرده می‌شوند، تعبیه گردد و گرنه به میزانی بیش از حدّ تحمل او افزایش یافته و به نوعی انفجار روانی در او منجر خواهد شد. عارضه در واقع، همان سوپاپ اطمینان است که به قسمتی از انرژی ناخودآگاه ذهن اجازهٔ رهائی می‌دهد.

در اینصورت، پیش از اینکه رؤیا بتواند به عنوان یک خطر روانی جدی برای فرد قلمداد گردد، نمادهای رؤیا باید به درستی تفسیر شوند. این همان نقشی است که اک-ایناری در زندگی فرد بازی می‌کند، زیرا این جزئی از عملکردهای اکنکار، دانش باستانی سفرروح است و می‌تواند این مشکلات را مرتفع نماید. استاد حقّ در قید حیات اطمینان حاصل می‌کند که صدمات و تأثیرات نامطلوب ناشی از سرکوب‌هایی که در نتیجهٔ رؤیاها به ظهور می‌رسند روی فرد به حداقل می‌رسد.

برای رؤیابین عملاً بسیار دشوار است که از کیفیت رؤیاها بتواند دریابد چه وقایعی در عوالم درونی در حال رخ دادن است. بسیاری از اوقات، ما در ساعات بیداری رؤیاهائی داریم که در خلال ساعات خواب پیش نمی‌آیند. بین این دو، تفاوت قابل ملاحظه‌ای وجود دارد و لذا این امر منجر به ایجاد مشکلات بیشتر در درون فردی می‌شود که کوشش دارد از طریق هردوی این رؤیاها به درک زندگی خود مبادرت ورزد.

مشکل او در اینجا است که کدامیک از این دو واقعیت، حقیقی است؟ هنگام بیداری، که او در تسلط کامل بر هوشیاری آگاهانهٔ خویش است یا در خلال ساعاتی که در وضعیت رؤیا بسر می‌برد؟ این یکی از مباحثی است که می‌باید به نتیجه‌ای برسد تا متعاقب آن آدمی قادر باشد تفاوت بین آنها را

تشخیص دهد. در اینصورت او به فردی بدل می‌شود که توسط استاد اک مشهور چینی، لائی تسی به توضیح درآمده است. او که محافظت یکی از بخش‌های شریعت کی‌سوگماد را در طبقه اتری به عهده دارد، این وضعیت را چنین بیان می‌کند که هنگامیکه حواس جسمانی فرد بیدارند، او در خواب است. اما آنگاه که در خواب است حقیقتاً زنده است. به عبارت دیگر، ما تنها زمانی به واقع زنده‌ایم که در حال رؤیا دیدن باشیم و در ساعات بیداری، حواس جسمانی‌مان اشتیاقی سوزانی را برای وضعیت رؤیا در ما ایجاد کند.

این حقیقت دارد، زیرا تجربیات واقعی زندگی تحت تأثیر رؤیاهای ما قرار دارند. البته منظورم در بیان تضادها و جدال‌هایی که برای مدتی طولانی در جهان ناخودآگاه ما حضور داشته‌اند، اشاره به تجربیات درونی است. چنانچه از طریق اک در راه خداشناسی باشد، اغلب بارهای کارمیک خود را که از زندگی‌های پیشین به این زندگی نقل شده‌اند، در وضعیت رؤیا مستهلک می‌کند. این کاری است که استاد حق در قید حیات کوشش دارد در خصوص چنانچه انجام دهد، به طوریکه او قادر باشد در وضعیت تعادل در جهان فیزیکی امرار معاش کند و با انفجارهای روانی موجبات نگرانی و تشویش نزدیکان و بستگان خود را فراهم نیاورد.

بسیاری از رؤیاهای نتیجه ظهور یک انگیزه یا یک تمایل‌اند. بسیاری دیگر نیز نتیجه انعکاس سایر کالبد‌های آدمی از قبیل؛ اثری، علی، ذهنی و روحی به درون جهان‌های دیگرند. بهر حال رؤیاهای ما به دو دسته تقسیم می‌شوند: نخست، رؤیاهای ساده که نوعی از رؤیاست که به شیوه‌های خاص یک عمل زیرکانه را با یکی از انگیزه‌هایی که جسم رؤیابین در آن لحظه

طلب می‌کند، جایگزین می‌نماید. همچنین، این انگیزه‌ها می‌توانند ناشی از تشنگی، درد در یکی از اعضاء بدن یا یک مزاحمت بیرونی مانند صدای شماطه ساعت و یا همه‌مۀ خیابان باشند. ذهن میل دارد که به خوابیدن ادامه دهد، اما کالبد جسمانی فریاد برمی‌آورد تا خود را در چهاردیواری درون خویش در مقابل آنچه از دنیای بیرون تحمیل می‌شود، حفاظت نماید. این حاصل یک جدال مابین کالبد جسمانی و ذهن آگاه است که می‌خواهد به خوابیدن و استراحت ادامه دهد.

بنابراین، یک رؤیای ساده رؤیائی است که در آن محظوریت، یک عامل کاملاً بیرونی و خارج از ذهن آگاه می‌باشد. سروکار این نوع رؤیاها عموماً با حواس جسمانی است.

دوم، رؤیای هم‌تافت (پیچیده)<sup>۷</sup> است که با محظوریتی کاملاً درونی تعریف می‌شود. این نوعی از رؤیا است که تحت تأثیر آرزوی عواملی چون ثروت، عشق، شادی و اینگونه جنبه‌های زندگی آفریده می‌شود و شامل رستگاری، مذهب و شناخت هم می‌گردد.

هنگامیکه کسی از مشکلات مالی رنج می‌برد، احتمال اینکه رؤیایش هم حاوی مسائل مربوط به آن باشند می‌رود، که عموماً حاکی از فرار او از محیط زندگی‌اش می‌باشد. دختری که آرزوی ازدواج و تشکیل خانواده را در سر می‌پروراند، رؤیاهائی در همین راستا خواهد داشت اما در شکلی مبدل. زیرا این نوع رؤیاها در قالب نمادها رخ می‌دهند. تمایل اصلی ندرتاً خود را به شکلی مستقیم در رؤیا به ظهور می‌رساند.



مردم بیشتر در خلال ساعات بیداری و هوشیاری، آگاهانه در قالب نمادها می‌اندیشند. برای آدمی آسان‌تر است که عواطف خود را به یک نماد ساده و واقعی مرتبط سازد تا یک عامل مجرد، وسیع و پیچیده. بهمین دلیل است که او قادر نیست خدا را جز در قالب پیرمردی با ریش بلند و سفید تصور کند. این نمادی است که مسیحیت و سایر مذاهب در طی قرون متمادی در ذهن آدمی ایجاد نموده‌اند.

مسیحیان مسیح را خدا می‌دانند و بودیست‌ها به بودا به مثابه خدا می‌نگرند. اینها مظاهر اعتقادی آنانند، به همان ترتیب که اکیست‌ها استاد حق در قید حیات را نماینده خدا می‌شمرند. بنابراین، ما از طریق ذهن آگاه خود در قالب مظاهر یا نمادها فکر می‌کنیم. پیران نظام و ایراگی، جامعه اسراری استادان اک، مظاهر عظیمی را به نمایش می‌گذارند که تنها بر اعضائی شناخته شده است که قادرند به ارتفاعات معنوی همسانی برسند.

به تبع چنین آرمانی است که در رؤیایها سمبلیزم (نمادشناسی) مورد استفاده قرار می‌گیرد و منظور از آن پنهان کردن واقعیات معینی از ذهن خود آگاه (وجدان) می‌باشد. همان اصل اخلاقی که از مکانیزم سانسورگر بهره‌مند می‌شود. سانسورگر صرفاً زائیده آموزش‌های اخلاقی فرد طی زندگی‌هایش در طبقه زمینی است. این مکانیزم هر چیزی را که با خرسندی و فرار از درد تداخل نماید، ممنوع می‌کند.

ذهن ناخود آگاه که می‌داند چه اعمالی نمی‌توانند مورد قبول سانسورگر واقع شوند، همیشه از جایگزین‌هایی استفاده می‌کند که سانسورگر آنها را نمی‌شناسد. باین ترتیب، پیام او تحریف می‌شود. تنها یک

تحلیل درست یا یک تعبیر صحیح می‌تواند معنای واقعی رؤیا را توضیح دهد. عموماً کشمکش در رؤیا وجود دارد که نتیجهٔ مقابلهٔ دو نیرو در جهان ناخودآگاه فرد است. این دو، یکی نیروی معنوی و دیگری قدرت منفی است که هر یک کوشش میکند بر کالبدهای درونی فرد غلبه نماید.

قدرت منفی (کَل) سعی می‌کند از طریق تمایلات دنیای بیرون خود را تحمیل نماید. اما اگ (نیروی معنوی) هم همین مقصود را پی‌گیری می‌کند. سانسورگر یا وجدان (اصل اخلاقی) در هر دو مورد، رؤیا را تحریف می‌نماید. اگر خواسته‌ای که در رؤیا به ذهن خودآگاه ارائه می‌شود غیر اخلاقی باشد، وجدان کوشش می‌کند از جلوه‌گر شدن آن تجربه در واقعیت، در جهت منافع فرد، بستگان یا جامعه‌اش جلوگیری به عمل آورد.

اگر رؤیا حاکی از یک خواستهٔ معنوی نیز باشد، باز هم مکانیزم وجدان آنچه را که برای ذهن آگاه درست تشخیص می‌دهد به مرحلهٔ اجراء می‌گذارد. در صورتیکه فرد پیرو یک مذهب اصولی باشد و رؤیائی که طبیعت معنوی دارد، خارج از معیارهای اقلیم متافیزیکی او باشند، سانسورگر اجازهٔ نفوذ آن را به جهان بیرونی وی نمی‌دهد. زیرا تربیت او، که در چهارچوب نظام اجتماع، محیط و آموزش‌های والدین او در سنین نخستین زندگی‌اش می‌باشد، شکل دهندهٔ رفتار مکانیزم سانسورگر در او هستند. قوانین و تدابیر سانسورگر، هم در وضعیت رؤیا و هم در خلال هوشیاری کامل، در سنین کودکی در ذهن آگاه آدمی ریشه می‌دوانند.

به همین دلیل است که پرورش حساسیت‌ها خطاست، زیرا باعث درهم ریختن مکانیزم سانسورگر شده و به سردرگمی فرد منجر می‌گردد.

این عمل موجب کاهش یافتن سیستم محافظتی فرد شده، او را قربانی ذهن ناخودآگاهش می‌نماید. باز هم به همین علت است که آموزش‌های روانی، مانند کلاس‌های جادوگری و پرورش قدرت‌های فوق‌حسی در کالج‌ها کاری بس خطا است، زیرا توسط کسانی تدریس می‌شود که در این هنرهای اسراری تحت تربیت واقع نشده‌اند و بجای اینکه به نفع جستجوگر عمل کنند، موجبات صدمات بیشتری را برای وی فراهم می‌آورند. درست به همین دلیل، بهترین کار این است که اندکی آموزش سالم در هنر رؤیابینی و تحلیل وضعیت رؤیا کسب کنیم. هرکسی قادر به انجام این نوع کارها نیست. بیشتر کسانی که به تعبیر رؤیا اشتغال دارند، صرفاً از معانی سطحی و روانی آنها بهره می‌گیرند. این کار عموماً نوعی تصویرسازی مرده است، زیرا شیوه‌ای از نمادشناسی کهنه را مورد استفاده قرار می‌دهد که غیرمصطلح و پر از خطا است.

از آنجا که رؤیاهای مرکب شامل دو بخش، یکی معنی سطحی و دیگری معنای پنهان می‌باشد، استادان اک مطالعات دقیق و عمیق در این زمینه مشخص از روان‌شناسی معنوی به انجام رسانیده‌اند. آنها به کشفیات اسرارآمیزی نائل آمده‌اند که هنوز بر عموم مردم مکشوف نشده است. دلیل اثبات این مدعا آن است که بعید به نظر می‌رسد که در میان تعبیرکنندگان رؤیاهای کسی یافت شود که قادر باشد از کالبد خود خارج شده و به هاله و کالبد معنوی (روحی) کسی که خواهان درک بهتر رؤیایش می‌باشد، نظر بیاندازد.

طبیعتاً حیوانات و مردم بدوی سانسورگری ندارند که در رؤیاهایشان دخالت نماید. بهمین علت صاحب وجدان نیستند. احساس محظوریت اخلاقی و التزامی که به جوامع متمدن امروزی تحمیل می‌شود، هیچ پایه و اساسی ندارد. زیرا همه آنها فاقد یک اصل اخلاقی مبتنی بر یک چهارچوب صحیح‌اند.

اینهمه قوانین و فرامین و احکام که در جوامع عمل می‌کنند، همگی از جانب نیروهای کَل وضع شده و به منظور حفظ و حراست گروه‌های اجتماعی پراکنده در چهارگوشه جهان به کار گرفته می‌شوند. احکام «نما نباید» از روزی که متولد می‌شویم، تا روزی که به بستر مرگ فیزیکی می‌رویم برای ما دیکته می‌شوند. تا روزی که شیوه سفرروح را به نحوی که در اکتکار انجام می‌شود نیاموخته باشیم، به احتمال قریب به یقین، مجبوریم از احکامی استفاده کنیم که پیشینیان ما به ما آموخته‌اند. «نما نباید»ها مجموعه محتوای متشکله وجدان یا همان مکانیزم سانسورگر است. سانسورگر راه‌های بی‌شماری دارد تا از بروز تمایلات و آرمان‌هایی که از جانب ضمیر ناخودآگاه مطرح شده و غیراخلاقی یا نادرست قلمداد می‌شوند، جلوگیری بعمل آورد.

تمامی زندگی آدمی در جدال و کشمکش با سانسورگر می‌گذرد. حتی رؤیاهای روزانه (خیالبافی‌ها) هم بخشی از این جدالند که در بسیاری از موارد، مورد تهاجم و تسلط اصل اخلاقی قرار می‌گیرند.<sup>۱</sup> تحلیل رؤیا عمدتاً

<sup>۱</sup> - لازم به تذکر است که آنچه از معنای رؤیاهای روزانه؛ Daydreams مستفاد می‌شود الزاماً مشمول خیالبافی به معنای موهومات ذهنی صرف نیست، بلکه نیات، آرمان‌ها و

کوششی است در جهت آموختن واقعیاتی در خصوص خود و مرتفع کردن مشکلاتی که از طبیعت اجتماعی فرد ناشی می‌شود. لکن، مشکل اساسی در اینجاست که سانسورگر عموماً در کوشش خود جهت گستردن پرده راز و ابهام به روی تمایلات و آرمان‌های وضعیت رؤیا موفق می‌شود و ذهن آگاه را در پشت این پرده ابهام نگاه‌میدارد. هرچند که ذهن ناخودآگاه هم شگردهای ویژه‌ای را ابداع می‌کند تا از شر این دشمن طبیعی خود خلاص شود. دو شیوه اصلی او عبارتند از: دست بردن در تأثیرات عاطفی توأم با رؤیا و استفاده از شیوه جعل کردن یا خلق نمادهائی که شخصیت‌های وضعیت رؤیا را عوض می‌کنند.

بسیاری از کسانی که با همسر خود اختلاف دارند رؤیای قتل طرف مقابل را می‌بینند. لکن، سانسورگر به دلیل محظوریت اخلاقی نهفته در خود، اجازه عبور این تصاویر را از آستانه ذهن آگاه صادر نمی‌کند و بجای آن از مفادی همچون عشق و افتخار برای خانواده و دوستان نمادسازی می‌نماید. با دانستن این نکته در می‌یابیم که اطلاع از وضعیت رؤیا چنین پدیده‌هائی را محکوم کرده و مطالعه آن را به مقوله‌ای بدل می‌سازد که گوئی جز اتلاف وقت نتیجه‌ای در بر ندارد. اما مشکل در اینجاست که آدمی نمی‌داند رؤیاهایش مهم‌ترین بخش زندگی او می‌باشند. رؤیاهای نمایان‌گر واقعیاتی هستند که نشانه ژرف‌ترین خواسته‌ها و آرمان‌های انسان اعم از نیات معنوی، یا اندیشه‌ها و کردار منفی اویند.

---

مقاصد گرانبھائی که منجر به جنبش‌های مثبت در زندگی می‌شوند نیز در خلال همین لحظات به ذهن فرد خطور کرده و راه خود را به سوی تجلی در این جهان می‌یابند. م

آنچه ما در خصوص رؤیاها می‌آموزیم از این قرار است که مکانیزم رؤیا دائماً روش‌هایی را به کار می‌گیرد که در رابطه با معیارهای متعارف زندگی روزمره، کاملاً پوچ و بیهوده جلوه می‌کنند. به همین دلیل است که بسیاری از مردم جدا از شخصیت ناخودآگاه، که وجودی کاملاً مستقل و مختار است، می‌توانند رؤیای خود را در جامهٔ عواطفی آکنده از اندوه و افسوس ملتبس سازند تا حتی قتل‌ی را که به دست خودشان انجام گرفته است، برای ذهن خودآگاه خویش توجیه نمایند. صورتی دیگر از جعل‌هایی که در عالم رؤیا رخ میدهد می‌تواند واقعیت را در قالب نمادهایی به نمایش درآورد - مثل کشتن یک جانور درنده - که نمادی است جهت ملتبس کردن شخصی که رؤیاببین آرزو دارد با کشتن او از شرش رها گردد.

جناح ناخودآگاه ذهن همچون جانوری درنده عمل می‌کند و هرگونه شیوه‌ای که متافیزیسیسم‌ها و مذهب‌بیون کوشش کنند در جهت تسخیر آن در پیش گیرند، تلاشی بیهوده خواهد بود. یکایک اشتیاقات فرد عمیقاً در زندگی‌های گذشتهٔ وی ریشه دارند و در خلال تناسخات بی‌شمار او و طی قرن‌های متمادی در این کیهان شکل گرفته‌اند. این، شامل زندگی‌هایی هم که وی در سایر سیارات پشت سر نهاده است، می‌شود.

البته نیاز اصلی انسان غذا است و آنچه در درجهٔ دوم اهمیت قرار گرفته، عشق و برخورداری از گرایش جنسی است. همهٔ چلهای اکنکار باید این نکته را به خاطر داشته باشند. این امر در ضمن، نکته‌ای اساسی است که استادان اک آن را به دقت مورد توجه قرار داده و بخشی از آموزش‌های اک-ایناری یا علم‌الاسرار رؤیاها را بدان اختصاص داده‌اند.

آدمی هرگز نمی‌تواند با آرزوی سرکوب شده عشق و تمایل جنسی، زندگی بی‌دغدغه و تشویشی را داشته باشد. او ناچار است به وضعیتی از تعادل دست یابد که در آن، اشتیاق عشق ورزیدن (که از نقطه‌نظر نظام اجتماعی، همان جانور درنده قلمداد شده است)، دست از آزارش بردارد.

یکی دیگر از انواع رؤیا، رؤیائی است که از اضطراب ناشی می‌شود. این وضعیتی است که در آن رؤیابین تحت فشار هراس سهمناکی است که از زندگی‌های گذشته وی باقی مانده است و احساس می‌کند واقعه وحشتناکی در شرف وقوع است. اضطراب عاطفی نشانه یک ضایعه در کالبد عاطفی و یا یکی از عملکردهای جسمانی رؤیابین است. این کمبود می‌تواند سایر انواع رؤیا را نیز تحت تأثیر قرار دهد؛ برای مثال، رؤیای عشقبازی یا حمله توسط جانوران وحشی که اکثراً زائیده خاطراتی از تجاوزات جنسی‌اند، صرفاً نتیجه سرکوب شدن تمایل جنسی در فرد است.

گونه دیگر رؤیا شامل جنبه تناسخ در اکنکار است. این نوع از رؤیا با بخش‌های بی‌شماری از زندگی‌های گذشته فرد در ارتباط است. یکی از آنها بطور اخص شامل رؤیاهائی است که در آن موجوداتی نیمه‌آدم و نیمه‌جانور حضور دارند. این رؤیاها ریشه در تمدن‌هائی مانند دودمان‌های نخستین مصر دارند که خدایان‌شان موجوداتی به صورت نیمه‌آدم و نیمه‌جانور بودند. تمدن‌های دیگری نیز شامل این نوع خدایان بوده‌اند. مثلاً موجود نیمه‌گاو و نیمه‌آدمی که در جزایر کرت آن را مینوتار می‌نامیدند؛ موجود نیمه‌اسب و نیمه‌آدمی که بابلی‌های بدوی آن را می‌پرستیدند و هیئت نیمه‌بز و نیمه‌آدمی که در تمدن قرون وسطای اروپا نماد شیطان بود.

گاهی رؤیابین توسط یک موجود نیمه جانور، نیمه انسان مورد تعقیب قرار می‌گیرد. احساس وحشت او را وادار می‌کند که در صدد نجات خویش برآید و تنها با بیدار شدن است که فرار از این احساس ترس، برایش میسر می‌شود. گاهی نیز ممکن است رؤیابین خود را در ارتباطی دوستانه‌تر با این موجودات بیابد. حتی ممکن است آن را به عنوان یکی از خدایان مورد پرستش قرار دهد. این رؤیاها اغلب ریشه در زندگی‌های پیشین دارند.

دیگر اینکه، فرد ممکن است رؤیاهائی حاکی از حضور در برخی از اماکن عجیب و در نقش‌هائی همچون یک قاصد در دربار ملکه الیزابت در خلال قرن شانزدهم داشته باشد و یا به صورت یکی از جنگجویان سپاه کورس در قرن ششم ق. م. درآید. اینها خاطرات زندگی‌های گذشته اویند که سانسورگر در خلال اوقاتی که ذهن آگاه در حال استراحت است، اجازه می‌دهد تصاویر مربوط به آنها به ذهن آگاه رؤیابین راه یابند.

تقریباً تمامی رؤیاها یا درباره خود رؤیابین، یا مشکلات شخصی، زندگی‌های پیشین و منافع عمومی او می‌باشند. او ممکن است بسیار خودخواه، بدوی و غالباً درنده‌خو ظاهر شود. اما اینها تنها به خاطر تلاش ذهن ناخودآگاه در یادآوری یک امر مهم به ذهن آگاه می‌باشند. بنابراین، همه رؤیاها به ترتیبی به لحاظ اندازه، شکل و مشکلات، مبالغه‌آمیز جلوه می‌کنند. تصاویر نمادهائی (نمادها) که ذهن ناخودآگاه به ذهن آگاه ارائه می‌دهد، غالباً اغراق‌آمیز و در ابعادی بزرگ‌تر از واقع طراحی می‌شوند تا اطمینان حاصل کند که راه خود را به جهان بیرون خواهند یافت.



میل به عشق ورزیدن بصورتی پنهان در اعماق ذهن ناخودآگاه، نهفته است. نه عشق شهوانی، بلکه عشق خالص مرد برای زن و بالعکس. این یکی از مشکلات اساسی زندگی بشر در روی زمین است. این تمایل در ژرفای ذهن ناخودآگاهش تعبیه شده و او فرصتی برای ارضاء آن نمی‌یابد. اگر وی قادر نباشد که به عشق یک زن دست یابد، به همجنس‌گرایی رو می‌کند و یا خود را به پذیرفتن عشقی مجرد از برای خدا وادار می‌سازد. زن‌ها غالباً در پیشه مذهبی خود، خویشان را در قالب عروس پدر مقدسی تصور می‌کنند که مؤسس آن مذهب یا کلیسا است. آنان به عقد استاد درون که در مذاهب گوناگون در چهره پدری شناسائی شده است درمی‌آیند؛ شخصیتی که در گذشته‌ها در زمین می‌زیسته و بعنوان منشأ اصلی مذهب مربوطه شناخته می‌شود.

ما شاهد این پدیده در کلیسای مسیحیت هستیم که در آن راهبه‌ها خود را عروسان مسیح نام نهاده‌اند. آنان کار و اندیشه خود را وقف این تصور درونی از مؤسس دین خود می‌کنند. این پدیده در فعالیت‌های مربوط به همه ادیان به نوعی وجود دارد. عشق مجسم، آن چیزی است که بیشتر مردم در پی آنند و در مکاتب اسرار اغلب در قالب جستجو برای «همزاد روح» جلوه می‌کند.

این جستجو، حتی در صورتیکه فرد از دواج کرده، اما به رضایت دست نیافته باشد، در رؤیایش به صورت همزاد روح به تجسم درمی‌آید. این نیروی عشق معمولاً به درون رؤیاهای آدمی می‌خزد. او نمی‌داند که این، بیشتر زائیده رنج از تنهایی است که توسط خویش ناخودآگاه وی پرورش یافته و منعکس می‌شود.

بی پرده بگویم، این خویش ناخودآگاه وجودی است که به تماس اجتماعی نیازمند است. او از طریق رؤیاها و هوس‌های خود باعث بروز مشکلاتی در روابط اجتماعی و عاطفی فرد می‌شود. برای مشکلات عدیده‌ای که این نفس ناخودآگاه می‌آفریند، روانشناسان و جامعه‌شناسان هنوز نتوانسته‌اند علت معینی را تشخیص دهند. آنان همیشه صرفاً معلولات را می‌یابند و آنها را به عنوان علل عارضه ارائه می‌دهند. مثلاً خشم و افسردگی غالباً زائیده ذهن ناخودآگاهی است که کار خود را زمان درازی پیش از این زندگی و در زندگی‌های پیشین آغاز نموده و قربانی شوربخت خود را مورد تهدید و عوارض ناهنجار آن قرار می‌دهد.

خشم و بدخلقی همیشه به عنوان اربابی شگفت‌انگیز و غیرقابل پیش‌بینی عمل می‌کند که با سرعت و بدون هیچ نشانه‌ای از بردباری، از کنترل شخص خارج می‌شود. خشم تابع منطق هم نیست و این، همواره باعث حیرت کسانی است که تحت تسخیر این نفسانیت قدرت منفی (کَل) واقع می‌شوند. در بسیاری از موارد، خشم نتیجه عدم تحقق رؤیاهائی است که در ناامیدی راهی برای تجلی در جهان بیرون نمی‌یابند. در نتیجه، ذهن ناخودآگاه، خویش آگاه را فریب داده و او را تحت تأثیر مسموم‌کننده وقایع منفی قرار میدهد و موجبات ناخوشنودی رؤیابین را فراهم می‌سازد. خویش ناخودآگاه معمولاً شکست‌های رؤیابین را به صورت یک فضیلت در زندگی روزمره نمود می‌دهد.

یکی از موضوعات جالب توجه در خصوص رؤیایها این است که اغلب، عناصر<sup>۹</sup> دیگری وارد وضعیت رؤیای افرادی می‌شوند که از محافظت استاد حق در قید حیات برخوردار نیستند. این عناصر به تعبیری موجب ظهور مصیبت‌هایی وصف‌ناپذیر در زندگی رؤیابین می‌گردند.<sup>۱۰</sup> هرچند که اگر این عناصر نیکوصفت باشند، می‌توانند در جهت منافع فرد عمل نمایند. لکن، در هر دو صورت بهتر است فرد از محافظت دائمی استاد اک برخوردار باشد. در غیر اینصورت، احتمال بروز هر اتفاقی وجود خواهد داشت.

یکی از مشکلاتی که در خصوص ورود عنصری خارجی به حوزه آگاهی فرد وجود دارد، استفاده از هیپنوتیزم است. این امر باعث می‌شود که فرد بجای اینکه با اراده آزاد به اداره امور زندگی خود پردازد، تحت فرمان این

<sup>۹</sup> - عناصر ترجمه واژه Entity در زبان انگلیسی است، که به معنای وجودهای هوشیاری است که در طبقات لطیف‌تر زندگی می‌کنند و فاقد کالبد جسمانی‌اند. خیل عظیمی از این عناصر در اطراف و در درون هاله آدمیان بسر می‌برند و به هنگام تسلیم فرد به نفسانیات، از وجود او بهره‌مند شده و نفسانیات خود را ارضاء می‌نمایند. بیشترین تأثیرات این عناصر، در عالم رؤیا رخ می‌دهند. م

<sup>۱۰</sup> - لازم به تذکر است که محافظت ماهاننا، استاد حق در قید حیات، فقط در لحظاتی مؤثر می‌افتد که وضعیت آگاهی فرد اجازه دهد. باین معنی که اگر توجه آدمی، که همواره بزرگ‌ترین عامل تعیین کننده در وضعیت آگاهی اوست، معطوف به عوامل نفسانی زندگی باشد، هرگز نباید انتظار هیچگونه پوشش محافظتی را از جانب هیچ قدرت مثبتی داشته باشد، زیرا اختیار و آزادی برای بذل توجه به هرگونه عامل دلخواه، یکی از حقوق معنوی غیرقابل نقض فرد است و هیچ استاد راستینی به خود اجازه نخواهد داد آن را نادیده گرفته و علی‌رغم انتخاب آگاهانه آدمی، وارد حوزه آگاهی‌اش شود. هرچند که این فرد یکی از واصلین حلقه‌های اک باشد. م

عناصر بسر برد. مثلاً اگر این عنصر فاقد کالبد جسمانی که در زندگی پیشین خود در کالبد فیزیکی در زمین می‌زیسته، دلباخته مشروبات الکلی بوده باشد، اکنون می‌تواند با انعقاد یک گره هیپنوتیک در قربانی خود، او را وادار کند که موجبات ارضاء این دلباختگی را با تن در دادن به استفاده از مشروبات الکلی فراهم سازد. در نتیجه، قربانی نگون‌بخت به یک الکلی تبدیل خواهد شد.

کسی که در جادوی سیاه استاد باشد می‌تواند در وضعیت رؤیا به آسانی وارد حوزه ناخودآگاه فرد شده و به او فرمان‌های پست‌هیپنوتیک<sup>۱۱</sup> القاء نماید. این امر به نظر دور از واقعیت می‌آید ولیکن حقیقت دارد. زیرا بسیاری از افراد نمی‌دانند به چه علت در خلال ساعات بیداری به مهلکه‌هایی کشیده می‌شوند که به اختیار خودشان نیست و در ظاهر بسیار غیراخلاقی و دور از منطق جلوه می‌کند. همه چلهای اک می‌توانند در مقابل این نوع عملیات اهریمنی، محافظت شوند!

وقتی دو نفر، که هیچگونه نسبتی با یکدیگر ندارند و در دو کشور دور از یکدیگر زندگی می‌کنند، رؤیای مشترکی می‌بینند، علتی وجود دارد. مثلاً، اگر دو نویسنده رؤیای واحدی در خصوص طرح داستان کوتاه خود داشته باشند و در وضعیت بیداری آنرا به رشته تحریر درآورده و برای ناشر بفرستند، این امر یقیناً گیج کننده به نظر می‌آید. من چنین رویدادی را

<sup>۱۱</sup> - Posthypnotic Commands یا فرمان‌های پست هیپنوتیک عبارتند از یک سری دستورات هیپنوتیکی که فرد پس از خارج شدن از وضو هیپنوتیزم بی‌اختیار به تابعیت از آنها می‌پردازد. م

شاهد بوده‌ام، چون یک سردبیر از مجلهٔ پرامینت<sup>۱۲</sup>؛ به من گفت که چنین اتفاقی برای وی رخ داده است. او در صندوق پستی خود همزمان از دو نویسنده، یک داستان واحد را دریافت نمود. یکی از آنها خانمی بود که در کالیفرنیا زندگی می‌کرد، درحالی‌که دیگری مردی از اهالی انگلستان بود. هر دوی آنها در نامهٔ خود به آن سردبیر ادعا می‌کردند که طرح داستان را در رؤیائی دریافت نموده‌اند.

در مواردی از این دست، چه اتفاقی رخ می‌دهد؟ آقای سردبیر هیچ توضیحی برای این پدیده نداشت اما او تحقیق کرد و دریافت که این دو نویسنده هیچگونه آشنائی و تماسی با یکدیگر نداشتند. درواقع، هیچیک از آنها حتی از وجود دیگری خبر نداشت. لذا باید علتی موجب بروز چنین واقعه‌ای شده باشد. توضیح آن از اینقرار است که هر دو نویسنده، هنگامیکه در وضعیت رؤیا و در خارج از کالبد خود بسر می‌بردند، نظاره‌گر منطقهٔ مشترکی از عوالم نامرئی درون بوده و طی آن یک طرح واحد را مشاهده کرده و برای نوشتن داستان خویش آن را به کار برده‌اند. این احتمال وجود دارد که آن دو یکدیگر را در نقطه‌ای ملاقات کرده باشند، اما هنگام بازگشت به کالدهای خود، هریک از آنها تنها رؤیا را به خاطر آورده، هیچ خاطره‌ای از شخصیت همراه خود در رؤیا در ذهن آگاهش به ثبت نرسیده باشد. بنابراین، هریک پشت ماشین تحریر خود نشسته و داستانش را به رشتهٔ تحریر درآورده است.

این پدیده در زمینه فعالیت‌های خلاقه غیرمعمول نیست. در بسیاری از موارد ما تحت تسلط خود نیستیم. همانگونه که در این مورد دو فرد با شاخص‌ها و آرمان‌های مشترک به صحنه یک رویداد واحد کشیده شده‌اند. این نه پدیده افسانه‌ای همزاد روح است و نه دوقلوهای زمانی در کیهان، بلکه در مورد دو روح مستقل است که در شرایط مشترکی از زمان، فضا و انرژی، یک اندیشه مشترک را از امواج فکری جاری در سراسر کره خاکی دریافت کرده و از طریق وضعیت رؤیا بطور ناخودآگاه آن را به کار گرفته‌اند.

نوع دیگری از رؤیا وجود دارد که برای چلای اک از کمال اهمیت برخوردار می‌باشد. این نوع رؤیا دربرگیرنده استهلاک کارمای مربوط به گذشته و حال او در هنگام خواب است. بسیاری از رؤیاهائی که آدمی می‌بیند، به سادگی این واقعیت را در بر دارند که او در حال استهلاک کارما در وضعیت رؤیا است. این بیشتر در مورد کسانی مصداق دارد که پیرو اکنکارند، به ویژه پس از اینکه این چلاها واصل اک می‌شوند. یک واصل، کارمای خود را در وضعیت رؤیا با سرعت بیشتری مستهلک می‌کند تا کسی که هنوز وصل به حلقه دوم را دریافت نکرده است. امری که همیشه توسط استاد حق در قید حیات به انجام می‌رسد. او به واصل کلمه رمزی اعطا می‌کند که تنها به او اختصاص دارد. این ذکر هرگز نباید توسط دیگری مورد استفاده قرار گیرد. با استفاده از این ذکر است که چلا استهلاک کارمای خویش را با سرعت بیشتری آغاز می‌کند و بیشتر آنرا در وضعیت رؤیا به انجام می‌رساند. این امر باعث احتراز از سوخت و سوز بالائی می‌شود که مستلزم استهلاک کارما در وضعیت بیداری است.

یکی دیگر از انواع رؤیا، حل مشکلات در وضعیت رؤیاست که با کمک استاد رؤیا انجام می‌شود، استاد اک معینی که با بسیاری از اعضاء اکتکار در این وضعیت کار می‌کند. ماهانتا، استاد حق در قید حیات، گاهی چلا را تحویل استاد رؤیا می‌دهد تا او را در حل بسیاری از مشکلاتی که در طبقه زمینی برایش وجود دارند در وضعیت ناخودآگاه یاری دهد. مشکلات در وضعیت رؤیا بگونه‌ای انباشته می‌شوند که احتمالاً هیچکس قادر به برطرف کردن آنها نیست. باین ترتیب، استاد حق ترتیبی اتخاذ می‌نماید تا این مشکلات در وضعیت رؤیا به راه حلی عملی منجر شود.

گاهی نیز استاد حق شیوه‌ای انتخاب می‌کند که طی آن روشنگری حقیقی در وضعیت رؤیا برای فرد پیش می‌آید. چلا در این وضعیت به مرحله خودشناسی نائل می‌آید، زیرا در آرامش بیشتری بسر می‌برد و قادر است در معیت استاد حق به وضعیت‌های بالاتری از آگاهی وارد شود. اگر او بقدر کافی پیشرفته باشد که بتواند این مرحله را طی نماید، استاد مایل است با ترتیب دادن صحنه‌هایی در رؤیا، او را در معرض تجربه خودشناسی قرار دهد. او به طبقه روح (طبقه پنجم) کشیده شده و در معیت استاد به ملاقات فرمانروا و خداوندگار این طبقه نائل می‌آید. این امر باعث شناخت خویش شده، رسالت و درجه شکوفائی معنوی چلا را بر وی آشکار می‌نماید.

بسیاری از کسانی که از عقده حقارت رنج می‌برند — یا همه یا دسته‌ای از آنان — رؤیاهائی دارند که در آن خود را در قالب چهره‌های مشهور تاریخی می‌بینند. بعضی‌ها خواب می‌بینند ناپولئون، اسکندر کبیر، ملکه الیزابت یا حتی کلئوپاترا هستند. این در بین کسانی که دوران کودکی

ناهنجاری را پشت سر گذاشته و یا عقدهٔ حقارت دارند، به وفور مشاهده می‌شود.

در مورد رؤیاها گفتنی بسیار است. عملکرد رؤیاها با آنچه که بیشتر مردم تصور می‌کنند، تفاوتی فاحش دارد.

مطالعهٔ رؤیاها جهانی افسون‌کننده و فریبنده است و هرچه عمیق‌تر به نواحی ناخودآگاه طبقات ناشناختهٔ درون وارد می‌شویم، مهیج‌تر می‌گردد.



## فصل دوم

### درک عملکرد رؤیاها

آدمی مایل است بپندارد که ذهنش آزاد، قضاوتش بی طرفانه و عاری از تعصب و افکارش عاقلانه و منطقی است. اما آنچه که او درک نمی کند این است که همه افکارش سانسور شده اند. لکن بسیار معدودند کسانی که درباره گفته ها تعمق کنند، زیرا ما به وضعیت رؤیا بیشتر اهمیت می دهیم تا به افکار و اندیشه ها.

آدمی مخلوق چندان اندیشمندی نیست، بلکه بیشتر متکی به احساسات و عواطف است. این گفته به این دلیل منطقی است که او بیشتر درگیر کالبد عاطفی خویش است. بخشی که علت عواطف و احساسات او را در این زندگی در خود دارد. این، عملکرد زندگی هوشیارانه اوست و همین هم به ما درکی در خصوص وضعیت های رؤیا و علت وجودی آنها اعطا می کند.

هرگاه فردی با کشمکشی روبرو شود که در آن، نیروی دو جهت یکسان بوده و برایش انتخاب یک طرف را مشکل سازد، معمولاً رؤیاهائی سمبلیک (نمادی) خواهد داشت. وقتی که قادر نیست یکی از جهات را برگزیند، رؤیائی می بیند که در آن وضعیت کالبدی اش حرکت به هیچ جهتی را مجاز نمی شمارد. اگر نتواند به هر دوی تمایلاتش دست یابد و در عین حال از انتخاب خودداری نماید، یقیناً به سوی تمایلی کشیده می شود که از نیروی بیشتری برخوردار است.

اینچنین است که درمی یابیم در وضعیت رؤیا، رفتارهای اثیری یا عاطفی فرد بر کشش های حواس فیزیکی اش که در هنگام تفکر و اخذ تصمیم آگاهانه، تعیین کننده است، برتری می یابند. البته عشق در وضعیت جسمانی و اثیری کور است. هنگامیکه آدمی عاشق باشد، نسبت به کلیه نقص های کسی که توجهش را به خود جلب کرده است، کور ذهن می شود. بدین ترتیب، آنگاه که آدمی در بند عشق دیگری است، از تمایلات عاطفی اش پیروی می کند نه از افکار یا فعالیت های معنوی اش.

تمام آنچه در اینجا مد نظر است، این است که افکار و اندیشه ها فارغ از تمایلات نیستند. بشر به خودی خود، یعنی در قالب روح فردی، می باید از طبقه آتما<sup>۱</sup> یا طبقات فراتر از آن عمل کند تا بتواند مجرائی کامل و پاک جهت نیروی اک باشد.

وقتی کسی بتواند با این دیدگاه فعالیت کند، مشرف بر وضعیت رؤیا قرار می گیرد، بطوریکه رؤیاهایش به آسانی تحت کنترل وی درمی آیند. همچنین

۱- آتما: ATMA، واژه های هندو و به معنای روح است. م

قادر خواهد بود که رؤیاهایش را درک کند و آن را تجزیه و تحلیل نماید، بی‌اینکه نیازی به مشاوره یا جستجو در کتب تعبیر رؤیا داشته باشد.

قسمت شگفت‌انگیز همه این موضوعات در اینجاست که ما در رابطه با آنچه که آرزومند آنیم، می‌اندیشیم و احساس می‌کنیم. این امر در مورد رؤیاهای ما نیز مصداق دارد، زیرا ما خواب آن چیزی را می‌بینیم که آرزویش را در سر داریم. اندیشه‌های آدمی به شیوه‌های بی‌شمار مورد دست‌کاری عواطف او واقع می‌شوند تا آرزوهایش در راستای برخورداری از یک زندگی منطبق بر الگوهای مطلوب و از پیش تعیین شده محقق شود.

بیشتر مردم این نکته را درک نمی‌کنند، اما حقیقت امر این است که آگاهی آنها چیزی جز افکار سانسور شده نیست. تا آنجا که می‌دانیم، آگاهی انسانی ترکیبی متشکل از تأثیرات، افکار و محتویات ذهنی اوست که از حواس ناخودآگاهش به عاریت گرفته شده‌اند ولیکن معمولاً به منشأ دیگری نسبت داده می‌شوند. همه آنها ملتبس به ظاهری آنچنان آراسته‌اند که سانسورگر به آنها اجازه می‌دهد از ذهن ناخودآگاه به بیرون راه یابند.

طبیعتاً هرآنچه طفل در آغوش مادرش می‌آموزد راهنمای او در طول زندگی و تا لحظه مرگش خواهد بود. بدین معنی که هرآنچه او در این نخستین دوران شکل‌گیری می‌آموزد، در کالبد عاطفی و ذهنی‌اش همچون بذری که کاشته شده و اجازه رشد یافته باشد، باقی می‌ماند. کالبد علی او نیز که هم‌اکنون بذر علت‌هائی را از زندگی‌های پیشین در خود دارد، بار خود را بر این محموله افزوده و فرد را وادار می‌کند که این مجموعه پیچیده را همواره با خود حمل کند. این همان چیزی است که ما الگوی کارمیک یک زندگی می‌نامیم.

آنچه در این برهه از زندگی آموزش داده می‌شود موجب می‌شود که فرد در این زندگی نیرومند یا ضعیف باشد. اگر در گهواره از نیروی برخی از تعالیم پر قدرت مذهبی برخوردار شود، معمولاً در انتخاب‌هایش نیرومند از آب درمی‌آید و اگر مثل اسرای جنگی در وضعیت‌های نامطلوبی گرفتار آید که کوشش در شستشوی مغزی وی داشته باشند، جای تردید است که از نیروی لازم جهت تصمیم‌گیری‌های درست در زندگی بهره‌مند شود. همین امر در خصوص کسانی مصداق دارد که در معرض تغذیه آرمان‌های بیرونی از قبیل نیروی تبلیغاتی دیکتاتورهای قرار می‌گیرند که با سرسختی آنها را وادار به پیروی از علّیت‌های اعتقادی خود می‌کنند. آنهایی که پیروان فرضیه‌های ذهنی علّت مذهبی و دانش ذهنی‌اند. همچنین متافیزیسیسم‌ها و فیزیسیسم‌های ذهن که بخوبی از مشکلاتی که بر سر راه زدودن لایه‌های انباشته شده از افکار خطاآمیز چنین افرادی آگاهند و می‌دانند با چه مشقّتی می‌توان به مقطعی رسید که آموزش‌های او در آغوش مادر پایان گرفته است. فراتر رفتن از این مقطع بسیار دشوار است، مگر اینکه فرد، قربانی آموزش‌های ضعیف مذهبی شده یا در خانه‌ای بزرگ شده باشد که از امنیت کافی برخوردار نبوده است. این به مقوله‌ی نیاز به عشقی بازمی‌گردد که طفل بدان محتاج است و در فصل پیش مورد بحث واقع شد.

بنابراین، درمی‌یابیم که هر جهتی که ذهن و طبیعت کودک به خود بگیرد، طرز تفکر او را تا لحظه‌ی مرگ تعیین می‌کند. صرف‌نظر از اینکه این موضوعات عاطفی که از طبیعت و ذهن کودک تغذیه می‌شوند چه منشأی داشته باشند، اعم از مذهبی، وطن دوستی، اعتقاد به یک علّت حزبی یا مردمی و یا اهداف سیاسی، همه و همه زنگاری بر افکار وی باقی می‌گذارند که زندگی او را به نحوی از تعادل مشروع خود خارج می‌سازد.

بدین ترتیب، یک مطالعه دقیق نشان می‌دهد که در ژرفای تمامی روند فکری و اندیشه‌های فرد، ذهن ناخودآگاه نهفته است که رؤیاهای او را شکل می‌دهد و با تردستی شگفت‌آوری خود را در قالب آگاهی یا وضعیت هوشیاری جلوه‌گر می‌سازد. اینچنین است که روند فکری چنین فردی در تمام مراحل زندگی پائین‌تر از سطوح معنوی، تحت حاکمیت خوش‌آیندها، ناخوش‌آیندها و عواطفش قرار دارد. تاریخ این قضیه را ثابت کرده است؛ مثلاً الیزابت، ملکه انگلستان، در درخشان‌ترین دوران طلایی آن سرزمین، علی‌رغم احکام اخلاقی اکید کلیسای پروتستان، تحت حاکمیت خوش‌آیندها و ناخوش‌آیندهای خود قرار داشت. او موجبات قتل دخترعموی خود، مری، ملکه اسکاتلند را فراهم ساخت، چون معتقد بود تهدیدی برای سلطنت وی به شمار می‌رود. هزاران کاتولیک را تحت تعقیب و مجازات قرار داد و صدها رابطه نامشروع عشقی داشت.

فرانسیس بیکن فیلسوف دوره جیمز اول، کوشش کرد تا فرضیه‌ای متافیزیکی را بنا کند که در آن رؤیای یک فرمانروایی کامل جهانی را برای تمامی بشریت محقق گرداند. این مشابه وضعیت مطلوبی بود که افلاطون و دیگران در اوتوپیا<sup>۲</sup> در نظر داشتند که در آن آدمی بتواند با هم‌نوعان خود در صلح زندگی کند. در اینجا ملاحظه می‌کنیم که علی‌رغم مفاهیم مطلوبی که به واسطه آگاهی انسانی مطرح شده‌اند، نیمی از نوع بشر تحت تأثیر تفکر ناقص به سوئی، و نیمی دیگر تحت تأثیر استنباطات عاطفی به سوئی دیگر سوق داده می‌شوند.

<sup>۲</sup> - اوتوپیا؛ UTOPIA سرزمین مطلوب یا مدینه فاضله که تنها در قالب خیالات موهوم میسر

اینجاست که درمی‌یابیم اک حامی فلسفه درستی است، درحالی‌که تمامی معتقدات اصولی و مکاتب اسرار به نحوی معلول سراب‌های مدینه فاضله قرار دارند. این مکانی که بشر می‌خواهد به عنوان منزلگاه صلح و شادی برای خود برپا سازد، یقیناً در وضعیت دنیوی یا آگاهی انسانی محقق نخواهد شد. از طریق رؤیا و اندیشه نیز میسر نمی‌شود. بدین ترتیب می‌توان گفت که تمامی مذاهب و همه سیستم‌های فوق‌الطبیعه و فلسفی، منتج از آموزش‌های مادی‌اند. هرکسی، اعم از کاهنین رامون در مصر باستان تا پولس رسول در مسیحیت و کریشنا، بودا و دیگران می‌دانند که مذاهب تا چه حد می‌توانند دگم و متعصبانه باشند.

مذاهب، فلسفه‌ها و مقولات ماوراءالطبیعه بر مبنای مظاهر (سمبل‌ها) پی‌ریزی شده‌اند. این روشی است که طی آن ذهن انسان می‌تواند دریافت کند و آن را برای درک بهتر حفظ نماید. در مذاهب، مظاهری همچون صلیب، هلال، خرقة و صدها سمبل دیگر را می‌یابیم که ذهن خودآگاه از آنها همچون چنگکی سود می‌جوید تا به آرمان‌های پنهان در پس آنان دست یابد. همه به این خاطر که ذهن ناخودآگاه با استفاده از سمبل‌ها در رؤیا به آرمان‌های مطلوبی دست می‌یابد که در غیراینصورت نمی‌توانست از صافی‌های سانسورگر عبور نماید.

بین وضعیت رؤیا و وضعیت هوشیاری آگاهانه تفاوتی وجود دارد. نخست اینکه بسیاری از مردم ادعا می‌کنند هیچ خاطره‌ای از رؤیاها ندارند. پاسخ این ادعا آن است که اگر آدمی زندگی تقریباً منظمی داشته باشد که در آن با استفاده از الگوهای ثابت روزمره دچار فراز و نشیب‌های قابل ملاحظه‌ای نشده و با بحران‌های عاطفی نیز مواجه نشود، هیچ نیازی به فراخوانی رؤیاهایش حس نمی‌کند. علت دیگر آن، این است که استاد رؤیا پرده‌ای بر روی ظهور

رؤیاهایش می‌کشد تا از تشویش و آشفتگی رؤیابین در ساعات بیداری جلوگیری نماید.

کسانی که رؤیاهای خود را به خاطر نمی‌آورند، می‌باید درست پیش از به خواب رفتن به خود فرمان دهند که پس از بیدار شدن رؤیاهایشان را به خاطر خواهند آورد، به محض بیدار شدن هم باید یادداشت مختصری حاکی از وقایع اصلی رؤیا را در دفترچه کوچکی که به همین منظور در کنار تختخواب نهاده‌اند، ثبت نمایند. این روشی است که به ندرت بی‌نتیجه بوده است. قابلیت فراخوانی رؤیاهای می‌تواند پرورش یابد، زیرا عادت رؤیابینی یک پدیده همگانی است.

اگر دست‌یابی به رؤیاهای به خاطر اختفای تمایلات مربوطه در اعماق ذهن یا سانسور بیش از حد، میسر نباشد - چون آرزوی سانسور شده سعی می‌کند از افشاء آن در ملاء عام و آشفتگی حاصل از آن احتراز ورزد - رؤیابین می‌تواند از شیوه دیگری استفاده نماید. او می‌تواند کاوش عمیق‌تری را به مرحله اجرا بگذارد تا معنای نهان رؤیا را به سطح آورد یا با تلقین به خود مبنی بر به خاطر آوردن رؤیا پیش از به خواب رفتن، آنقدر ادامه دهد تا نتیجه مطلوب حاصل شود.

لایه زیر آگاه ذهن که همان ذهن ناخودآگاه باشد، اغلب تمایلات فرد را در خلال ساعات بیداری از ذهن او دور می‌کند. آنگاه، هنگامیکه شرایط مناسب شود، این آرزوها را به ذهن آگاه فراخوانده و آنها را در قالب فعالیت‌های سمبولیک، نمایشات عاطفی و روندهای ذهنی در وضعیت رؤیا به روی صحنه می‌آورد.

به عنوان یک قاعده کلی، مکانیزم رؤیا، غالباً از شیوه‌هایی استفاده می‌کند که با فعالیت ذهن در خلال ساعات بیداری تفاوت دارد. این شیوه‌ها معمولاً در تنوع رنگ‌ها به ظهور می‌رسند. بعضی‌ها سیاه و سفید خواب می‌بینند، برخی در دو رنگ مثل قرمز و سیاه. دسته دیگری هم هستند که طیف کامل رنگ‌ها را در رؤیا مشاهده می‌کنند.

شیوه بعدی در رؤیاهای مکالمه‌ای یا پر قیل و قال مشاهده می‌شود. در برخی از رؤیاها، رؤیابین ممکن است دسته‌ای از اصوات، مانند طنین زنگ، صدای حیوانات، یا یک سری مکالمات را با شخصی که در رؤیایش ظاهر شده است، بشنود. بیشتر رؤیاهای مکالمه‌ای، به غیر از مواردی که استاد اک در آنها ظاهر شده و با چلا<sup>۲</sup> به گفتگو می‌پردازد، حاصل تمایلات و آرمان‌های مطلوبی است که رؤیابین آنها را در زندگی روزمره خود، بطور ناخودآگاه یا آگاهانه و در وضعیت بیداری کامل، آرزو کرده است.

ما حتی رؤیاهائی را می‌یابیم که با بو و رایحه و گاهی با سایر ادراکات حتی همراهند و همچون ساعات بیداری واقعی می‌نمایند. بسیاری از این رؤیاها تداعی معانی هستند، در غیر اینصورت می‌توانند دسته‌ای از رؤیاهای مستقل باشند که استاد حق در قید حیات آنها را به خاطر کسب تجربه چلاهای خود در سایر جهان‌های ماوراء به کار می‌گیرد تا واقعیت جاودانگی حیات را به آنان بیاموزد.

باین ترتیب، ما با دو جنبه از رؤیاها سروکار داریم، یکی عناصر متشکله و دیگری (نیر)های شکل‌دهنده رؤیاها است. تفاوت زیادی بین صنعت تصاویر

۲- چلا؛ CHELA به معنی جوینده، طلبه، مرید یا پیرو معنوی. م



متحرک و نیروهای شکل دهنده رؤیایها وجود ندارد. تنها تفاوت در این است که برخی از بخش‌های رؤیا می‌توانند خود را در قالب سمبل‌ها به نمایش درآورند. بیشتر عواملی که از دید نظاره‌گر پنهان می‌مانند و تنها اشارات و تأکیدات ظریفی از آنها در رؤیا مشاهده می‌شوند، مهم‌اند.

عناصر متشکله رؤیایها از منابع چندگانه‌ای اخذ می‌شوند؛ نخست، آنهایی که از وضعیت بیداری به درون ذهن ناخودآگاه جاری می‌شوند. دوم، دسته‌ای از خاطرات که مربوط به زندگی‌های گذشته فرد می‌باشند. سوم، تجربیات چلا بر روی طبقاتی از جهان‌های دیگر که استاد حق در قید حیات برایشان میسر نموده است.

اضطراب (هیجان) یکی دیگر از وضعیت‌های ذهنی است که غالباً اجازه می‌یابد خود را در رؤیایها ظاهر نماید. در اینجا با عواطفی سروکار داریم که منشأ متفاوتی با رؤیایهای حاوی تمایلات دارند. این عوارض را می‌توان عموماً به صورت‌های زیر مشاهده نمود. ۱- زودرنجی حساسیت‌های عصبی ۲- توقعات نگران‌کننده، تمایل به مشاهده بدبینانه همه چیز. ۳- اختلالات مشهود در کارکردهای کالبدی مثل تنگی نفس، طپش شدید قلب و جویدن ناخن. ۴- ترس از شب، که اغلب بواسطه بروز کابوس‌ها تشدید می‌شود. ۵- سرگیجه‌های اتفاقی که بدون هیچ علتی رخ می‌دهند. ۶- ترس‌های روانی<sup>۲</sup> از حوادث محتمل، تاریکی، طوفان، تردیدها، سوء ظن نسبت به دیگران، اتفاقات و ترس از جمعیت. ۷- اختلالات دستگاه گوارشی مثل تهوع، احساسات بیمارگونه و اسهال.

هریک از اینها و صدها مثال دیگر که در اینجا ذکر نشده‌اند، می‌توانند باعث ایجاد وضعیت‌هایی در رؤیا گردند که فرد در آنها احساس اضطراب نماید. در این موارد مشاهده می‌کنیم که دو جریان متفاوت از عواطف ناخودآگاه دست به دست هم داده و در قالب یک رؤیا ظاهر می‌شوند. یکی از وضعیت هیجان‌انگیزی سرچشمه می‌گیرد که درون ذهن ناخودآگاه فرد جای دارد و دیگری از جانب آرزوهای پنهانی که او بطور معمول در ذهن ناخودآگاهش پرورش می‌دهد.

هرکسی، بغیر از اطفال کمتر از شش ماه و کسانی که تحت تأثیر الکل قرار دارند، رؤیا می‌بینند. این دو وضعیت از آگاهی، حقیرتر از آنند که بتوانند هرگونه رؤیت درونی را، اگر هم وجود داشته باشد، فراخوانی نمایند. لکن اندیشه غالب در این بحث بر حول این محور می‌چرخد که رؤیاها می‌توانند بر سلامت جسمانی افراد اثرگذار باشند. آدمی، از خواب سبک تا سنگین، چهار مرحله را تجربه می‌کند: پرش‌های عضلانی و همچنین تغییر وضعیت تنفس، گردش خون، نبض و ضربان قلب، همگی بخشی از گذر از مرحله خواب سبک به خواب سنگین می‌باشند. اینها نشانه‌های تنش<sup>۵</sup>، کشش<sup>۶</sup> و عواطف هستند ولیکن از لحظه‌ای که انقباضات عضلانی رها شده و تغییراتی در خویش درون فرد رخ می‌دهند، رؤیاها آغاز می‌شوند. مراحل رؤیا پیش از آنکه این انقباضات رها شوند آغاز نخواهند شد.

علت اینکه بسیاری از مردم رؤیا نمی‌بینند همین است. آنان هیچگونه آرامشی را در خواب تجربه نمی‌کنند و به ندرت از مرحله خواب سبک فراتر

<sup>۵</sup> - (تانسیون؛ TENSION)

<sup>۶</sup> - (استرس؛ STRESS)

می‌روند. بنابراین، پرش عضلانی هم ندارند و تخفیفی هم در جریان تنفس، گردش خون، نبض و ضربان قلب آنان ایجاد نمی‌شود.

رؤیا امری همگانی بوده و در عملکرد آگاهی انسانی مطلقاً تأثیرگذار است. رؤیاها به وضعیت سوم از عملکردهای آدمی در کیهان مادی موسومند. این سه وضعیت عبارتند از: بیداری، خواب و رؤیابینی.

مشاهده شده است که در وضعیت سوم، رؤیاها غالباً موجب تحریک فعالیت ذهنی و روحی که فراتر از وضعیت بیداری است، می‌شوند. یکی از مثال‌های این مقوله، فعالیت روح هنگام حرکت آگاهی انسان در جریان سفر روح است که می‌تواند به تجربه در سایر طبقات هستی که فراسوی هرگونه فعالیت ذهن آگاه است، منجر شود.

در سایر مواقع، مشکلاتی که به وضعیت مادی و ذهنی ما مربوط می‌شوند، در وضعیت رؤیا به راه حل می‌انجامند درحالی‌که این مشکلات در وضعیت آگاهی ساعات بیداری ما لاینحل باقی می‌مانند. بسیاری از مؤلفین از جمله رابرت لوئیس استیونسن طرح آثار خود را در وضعیت رؤیا بدست آورده‌اند. داستان مشهور او دکتر جکیل و مستر هاید، از طرحی که او در یک رؤیا دیده، اقتباس شده است.

بیشتر مردم در صورتیکه خواب مناسبی نداشته باشند، دچار اختلالات جسمانی و روانی می‌شوند. مداخله یا انقطاع وضعیت رؤیا هم می‌تواند منجر به نتایج مشابهی گردد. این اختلالات می‌توانند طیف وسیعی از ناهنجاری‌ها از زودرنجی و حساسیت‌های عصبی گرفته تا تجاوز، تبهکاری، شهوت خوردن و توهمات را شامل شوند. یکی از شکنجه‌هایی که به منظور شستشوی مغزی و به

عنوان یکی از جنگ‌افزارهای مؤثر روانی بر روی اسرا اعمال شده به این ترتیب است که قربانی را پیش از اینکه به خواب عمیق برود بیدار کرده و مکرراً او را تحت شرایط انقطاع نامنظم خواب قرار میدهند. در این شرایط، قربانی به وضعیتی از بحران روانی و اختلال ذهنی می‌رسد که دشمن می‌تواند او را با تلقین تبلیغاتی، کاملاً تحت تسلط و فرمان خود بگیرد.

مشکل فرد در این وضعیت ناشی از آن است که او نه تنها از خواب محروم می‌شود، بلکه رؤیاهایش نیز منقطع و مختل می‌شود. هنگامیکه برای وی فرصتی پیش آید، می‌باید علاوه بر خواب کافی، به رؤیاهای خود نیز دست یابد. نیاز به رؤیاهای برای آگاهی انسانی آنچنان ضروری و نیروبخش است که تمام قواعد مربوط به خواب باید بطور منظم رعایت شوند تا او بتواند توان جسمانی و بقاء لازم را در وضعیت سوم بدست آورد.

هرگاه فردی از خوابش محروم شود یا مراحل منظم رؤیا را بجا نیاورد، عوارض عمومی اختلالات روانی در وی بروز خواهد کرد. بین ۱۵ تا ۲۵ درصد از اوقات خواب شب در رؤیا صرف می‌شود.

رؤیاهای را می‌توان در دسته‌بندی‌های زیر قرار داد: (۱) جبرانی، (۲) واکنشی، (۳) پیشگوئی، (۴) جسمانی (۵) تله‌پاتیک [ارتباط ذهنی]، (۶) سفرروح، (۷) آگاهی ژرف یا آگاهی فلکی (شعور کیهانی)<sup>۷</sup> بر روی هر یک از طبقات درون.

بنابراین، هر نوعی از رؤیا به آشکار شدن شخصیت بنیادی فرد کمک کرده و مآلاً او را به سفرروح می‌کشاند. اینجا نقطه آغاز تجربیاتی است که در

جهت منافع کلی وجود او است. این، وضعیت همیشه در حال رشد، توسعه یابنده، با ثبات و زوال ناپذیر بشر است. آدم برون گرا تنها نگران عقاید عمومی و اخلاقیات اجتماعی است و لذا کاملاً از خویش بنیانی درون خود ناآگاه و بی خبر است. اما خود روح تحت هیچ شرایطی قابل تغییر نیست، زیرا قماشش است که جرقه الهی را در آدمی تعبیه کرده است.

خویش روانی قابل تغییر است و ما در جهان امروز مصداق آن را در تمام وجوه شاهد هستیم. یکی از بارزترین نمونه‌های این تغییر، شستشوی مغزی زندانیان جنگی است. این عمل با استفاده از شیوه‌هایی انجام می‌پذیرد که بواسطه آنها می‌توان شخصیت و روان یک فرد را دوباره سازی کرد.

استفاده از تکنیک‌های روانی باید در انحصار متخصصین این امر و کسانی که احساس مسئولیت را در می‌کنند، باشد. هرکسی قادر و مجاز نیست شیوه‌های روانی را بر روی افراد آزمایش کند، زیرا به ساختار روانی فرد صدمه بیشتری وارد آورده و مشکلاتی را برای وی ایجاد خواهد کرد. به همین دلیل است که ما مجاز نیستیم در وضعیت خواب و رویای دیگران مداخله کنیم.

تصویر سازی که عملکرد یا رکن اصلی رؤیاهاست، زبان وضعیت رؤیت‌های شبانه ماست. رؤیا در قالب تصوراتی شکل می‌گیرد که معمولاً بصورت تصاویر واقعی و یا در قالب ادراکات نفسانی و شهوانی ظاهر می‌شوند. این تصورات در قالب افکار، قضاوت‌ها، ادراکات، رهنمودها و تمایلاتی با ذهن بیرونی ارتباط برقرار می‌نمایند که در گذشته، عموماً به علت سرکوب شدن یا نادانی فرد، درون ذهن ناخودآگاه وی پنهان شده‌اند.

چشم درون که نظاره‌گر وضعیت رؤیاست همان است که به چشم معنوی موسوم است. نام دیگر آن، همانگونه که در اکنکار نامیده می‌شود، تیسراتیل<sup>۸</sup> است. در بسیاری دفعات، رؤیابین خود نظاره‌گر وقایع است. او خود را درحالیکه نمایش رؤیا در مقابل چشم درونش آشکار می‌شود، مشاهده می‌نماید. در این حال او در میان وضعیت رؤیا درگیر است و قادر نیست جز آنچه وقایع رؤیا حکم می‌کنند، کاری انجام دهد. مگر اینکه کنترل آگاهانه بر روح رؤیا را آموخته باشد. این امر بیش از آنچه مردم باور دارند، همواره امکان‌پذیر است.

بعضی‌ها تماس گرفتن با ذهن ناخودآگاه خود را در یکی از سطوح یا مراحل خواب از طریق رؤیاها می‌آموزند. در این هنگام لازم است به خاطر داشته باشند که فهمیدن بیشتر زوایای حیات روانی آنان و عملکردهای مربوطه به آنها امکان‌پذیر است.

بهمین ترتیب درمی‌یابیم که چهار کیفیت، تعیین‌کننده وضعیت رؤیا هستند. آنها عبارتند از: ادراکات حسی، پیشگوئی، فکر و احساس. در صورتیکه رؤیا در وضعیت بیداری به روشنی فراخوانی شود، همین چهار عامل، آگاهی بیرونی انسان را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهند.

به این دلیل، فرد می‌باید آگاه باشد که فقط می‌تواند یک‌چهارم از هر پدیده‌ای را درک کند. علت آن این است که هرگاه انرژی با نیروی زیاد در حال جاری شدن در یکی از این کیفیاتی که در بالا ذکر شد باشد، تغییر دادن، از بین بردن، یا انتقال دادن آن به عوامل دیگر، ممکن نیست. بطور مثال اگر انرژی

نفرت، متضاد عشق به عنوان انرژی محرک تعیین کننده باشد، دیگر قابل تبدیل به انرژی دیگری نیست. بنابراین به منظور دستیابی به هر حقیقتی، سه فقره از این کیفیات لازم است. بعد از بیدار شدن درمی یابیم که حضور این سه عامل برای تعیین حقیقت رؤیا ضروری هستند.

ما باید معیاری برای تعیین اینکه آیا وضعیت رؤیا تحت تأثیر، مثلاً فکر، احساس یا پیشگوئی است، در دست داشته باشیم. ادراکات حسی، کیفیتی است که می گوید چیزی وجود دارد. پیشگوئی، کیفیتی است که می گوید واقعه ای رخ خواهد داد. فکر، عاملی است که می گوید آن چیست و احساس، تعیین می کند که فرد دارد از طریق حساسیت هایش می داند و می فهمد. شخصیت درآکه در اینجا خویش عاطفی فرد است؛ همان که کالبد او در طبقه اثیری است و به عنوان ضعیف ترین کالبد لطیف آدمی شناخته شده است. در اینجا درمی یابیم که شخصیت احساساتی کسی است که می تواند توسط شخصیت های متفکر مورد استثمار واقع شود.

احساس، رکنی است که توسط آن آدمی می داند ارزش هر چیزی در چه حد است. این عامل یک معیار عمومی جهت تعیین معنای رؤیا برای فرد است. تفکر نمی تواند مشکلات رؤیا را مورد بررسی و تحلیل قرار دهد، درحالی که احساس این قدرت عمل را دارد. این یک کیفیت ذاتی در آگاهی انسانی است و در نشان دادن این امر به رؤیابین کمک می کند که پدیده مهمی اتفاق افتاده است و او باید آن را کشف نماید. احساس همیشه پاسخ کامل را در اختیار وی نمی گذارد، ولیکن در بسیاری اوقات، حتی راه حل مشکل مربوط به رؤیا را نیز پس از بیدار شدن به وی ارائه می دهد.

دو کیفیت تفکر و احساس بدون یکدیگر وجود ندارند. فکر بدون احساس، مصیبت به بار می‌آورد و احساس بدون فکر، موجب اندوه است. اما اگر یکی از این دو کیفیت کوشش کند بدون دیگری وجود داشته باشد، مشکلات غیر ضروری رخ می‌نمایند.

بهر حال، رؤیاها بر مبنای هر دوی این کیفیات ساخته می‌شوند، همانگونه که تمامی زندگی در جهان‌های تحتانی، شامل فیزیکی، اثیری، علی و ذهنی.

هر کسی که در وضعیت‌های رؤیا خود را در بند عشق شخص دیگری ببیند که آرمان‌ها، اصول اخلاقی و مطلوبات اعتقادی‌اش او را نمی‌پذیرند، این امر صرفاً معلول احساسی است که از علت‌هائی بسیار عمیق‌تر از جذابیت و یا احساسی که در معشوق تعبیه شده است، ناشی می‌شود. عشق در رؤیاها معمولاً روند احساسات و افکاری عمیق است که به سوی فرد دیگری نشانه رفته است. چه رؤیابین از این امر آگاه باشد، چه نباشد.

بسیاری از مردم ظاهراً زندگی بیرونی موفق و مناسبی دارند، اما به نظر می‌رسد که هیچگونه کنترلی بر روی رکن ناخودآگاه درون خویش ندارند. در اینگونه موارد، فقدان کنترل و درک آنها از خویش درون منجر به عقیم شدن شکوفائی و توسعه شخصیتی آنان می‌گردد. با بالاتر رفتن سن، الگوی زندگی، روحیه و رفتار آنان بیان‌کننده وضعیتی هرچه بیشتر متعارف، غیرقابل انعطاف و آنگونه که در اکه بدان اشاره شده است، محروم از سرچشمه‌های برکت‌بار درونی است. این یکی از علل ایجاد رؤیاهای ناخواسته در افراد است. رؤیاهائی که آنان قادر نیستند معنای آن را درک کنند و در آرزوی فهم آن اغلب یا دست به دامان دیگران می‌شوند و یا به کتب تعبیر رؤیائی متوسل می‌گردند که بهیچوجه رضایت‌بخش نیستند. این تعبیرات برایشان مشکلات و دردهای بیشتری را



خواهند آفرید، زیرا آنان معانی مشروحه در آنها را که غالباً تعبیرات ماوراءالطبیعه‌ای کاملاً بی‌ارزشی هستند، می‌پذیرند. بیشتر این تعبیر در قالب پیشگوئی‌های خوش‌آیند از قبیل سلامتی، ثروت، شادی و نویدهای کاذب به رؤیابین ارائه می‌گردند.

رؤیابین هم موقتاً خوشحال شده و در انتظار تحقق این نویدها می‌نشیند، آن هم بی‌اینکه هیچ تلاشی در جهت اجابت آنها بعمل آورد. آنگاه وقتی هیچ اتفاقی نیفتاد، یقیناً ناخشنود شده و خود را برای پذیرش یک تعبیر دیگر توسط شخص، یا کتابی دیگر که البته همان وعده‌ها را در عباراتی متفاوت به او می‌دهد، آماده می‌سازد.

قربانی این تعبیرات اندک‌اندک وارد وضعیتی از نومیدی و افسردگی شده و دچار یأس مزمن می‌گردد ولیکن وضعیت او به عنوان نوعی عقده رفتاری تشخیص داده می‌شود که واکنش‌های پیچیده‌ای را در رابطه با آگاهی فردی و اجتماعی وی در پی خواهد داشت. این عناوین همچون نقابی عمل می‌کنند که برای فرد طراحي می‌شود تا بر چهره گذاشته و با تحت تأثیر قرار دادن دیگران بواسطه عنوان این بیماری روانی، طبیعت حقیقی چهره خود را پشت نقاب مخفی نماید.

در علم روانشناسی، این چهره را پرسونا<sup>۱</sup> یا شخصیت کاذب نام نهاده‌اند. و این، پدیده‌ای بسیار حائز اهمیت در رؤیاهاست، زیرا ما اغلب تصویر مبهمی از شخصیت خویش را در خواب می‌بینیم که خود ما نیست. در اکثر موارد، هر چند که این رؤیاهای در واقع شخصیت حقیقی ما را فاش می‌کنند اما تصویر بیرونی، یا

آنچه که ما در اجتماع بر چهره خود می‌گذاریم، تنها یک نقاب روانی است. بنابراین آدمی در تمامیت خود گریزی از این واقعیت ندارد که زندگی خود را در جنبه‌های دوگانه درون و بیرون ارائه دهد هرچند که هیچیک از این دو به سادگی قابل رو در روئی نیستند. ما عموماً این دو را از هم تفکیک می‌کنیم زیرا تصور می‌کنیم که هریک از آنها مجزاً و متفاوت از دیگری است. هریک از این دو شخصیت درونی و بیرونی که از نیروی بیشتری برخوردار باشد، خود را به عنوان سرشت اصلی آدمی بر وی تحمیل کرده و فرد را وادار می‌کند که آن را به عنوان شخصیت غالب خویش بپذیرد.

یعنی اگر شخصیت بیرونی یا پرسونا، قوی‌تر باشد، نقاب بیرونی فرد بر شخصیت وی حاکم می‌شود. در اینصورت، فرد برون‌گرا شده و اعتبار چندانی برای رؤیاهایش یا وضعیت رؤیایش قائل نخواهد شد. اگر شخصیت درون حاکم شود، بدان معناست که او دچار عقده حقاتر شده و بیش از پیش به رؤیاهایش متکی است. او هرچه بیشتر به پذیرفتن فنون اسراری و مکاتب عرفانی تمایل نشان دهد، اتکاء کاملی به حواس درونی پیدا کرده و رؤیاهایش واقعی خواهند شد.

تمامی عرفا و قدیسین کسانی بوده‌اند که برای کسب رهنمود در زندگی‌شان بجای اتکاء به حواس فیزیکی، از خویش درون تابعیت نموده‌اند. بسیاری از این افراد قادر نبودند در زندگی بیرونی به موفقیت دست یابند و به همین علت به منظور برخورداری از آرامش به عبادت و رؤیا پناه بردند. در بسیاری از موارد، آنان تصور می‌کردند که تماسی برقرار شده و موجب راهنمایی آنها در زندگی‌شان گشته است. لکن تعداد انگشت‌شماری از مردم عملاً با

سوگماد<sup>۱۰</sup> تماس حاصل کرده‌اند و آنها که از این تماس برخوردار شدند به بینشی هرچه واقع‌گرایانه‌تر و عملی‌تر در خصوص زندگی در این جهان نائل آمدند.

آنهایی که با خدا تماس برقرار نموده و یا به درجهٔ خداشناسی نائل آمدند، به عنوان استادان حقیقی مشهورند، لکن بیرون از دایرهٔ استادان حقّ، و نظام باستانی و ایراگی، کسی به جایگاه ماهانتا، استاد حقّ در قید حیات دست نیافته است. اینان کسانی هستند که به عنوان نور دهندگان؛ وای گورو<sup>۱۱</sup>، یا سات گورو<sup>۱۲</sup> شهرت دارند. سایر اساتید رسالت‌های دیگری را در این جهان بجا آوردند اما تا این تاریخ تنها ۹۷۰ ماهانتا، استاد حقّ در قید حیات در این ستاره ظهور نموده است و من این سعادت را یافته‌ام که بعنوان نهصد و هفتاد و یکمین آنان در این جهان به خدمت مشغول شوم. این تنها وظیفهٔ من است و با کمال میل این را پذیرفتم که رسالت ماهانتا، استاد حقّ در قید حیات را در جهان امروز عهده‌دار باشم.<sup>۱۳</sup>

<sup>۱۰</sup> - سوگماد؛ SUGMAD؛ خدا؛ نام مقام متعال در اکنکار. م

<sup>۱۱</sup> - VI GURU

<sup>۱۲</sup> - SAT GURU

<sup>۱۳</sup> - در ۲۲ اکتبر سال ۱۹۸۱، سری هارولد کلمپ نهصد و هفتاد و سومین ماهانتا، استاد حقّ در قید حیات شد. لازم به تذکر است که پال توییچل در سال ۱۹۶۵ به این مقام دست یافت و در خلال سالهای بین ۱۹۷۱ الی ۱۹۸۱ داروین گراس استاد حقّ در قید حیات بود، که دو سال پس از آن از مقام استادی در اک عزل شد.

سایه<sup>۱۴</sup> یا بدل، یکی دیگر از بخش‌های آدمی است که در مطالعه رؤیایها باید مدّ نظر قرار گیرد. این همان بخش اخلاقی است که شخصیت انسان را به مبارزه می‌طلبد. این پدیده حاصل نمود نیک و بد یا همان دوگانگی موجود در طبیعت آدمی است. متضادّ مثبت، که همان پرسونا باشد، سایه عنصر منفی در فرد است که در آثار معنوی اکتکار از آن به عنوان کَل نام برده می‌شود.

سایه از هر آنچه توهین‌آمیز است تغذیه می‌نماید و در رؤیاهای ما معمولاً از همان جنسیتی برخوردار است که خود رؤیابین و خود را در قالب چهره‌های مبدل گوناگونی به معرض نمایش می‌گذارد. رؤیا برای رؤیابین تخفیفی قائل نمی‌شود و بسیاری از اوقات، موانع گنج‌کننده‌ای را در مقابل افراد حساس بوجود می‌آورد. بدل در رؤیا از نیرو و قدرت فراوانی برخوردار است و غالباً برای رؤیابین کارشکنی کرده و به او فرصت می‌دهد تا وارد زمینه‌های تازه‌ای در جهان‌های روانی گردد. این شخصیت، در عین حال، خود را درون بسیاری از رؤیایها انعکاس داده و موجب انگیزش هیجان‌ات در رؤیابین می‌گردد، زیرا الگوئی است که هرگز قابل حذف کردن نیست. هرچند سایه می‌تواند خود را در همه انواع رؤیایها ظاهر سازد لکن کسانی که واصل اک باشند هرگز تحت تأثیر آن قرار نمی‌گیرند، زیرا ماهانتا، استاد حق در قید حیات همیشه آنجاست تا از رؤیابین محافظت بعمل آورد. او هرگز اجازه نخواهد داد به چلایهای صدمه‌ای وارد شود.

دو واژه دیگر نیز وجود دارند که در مطالعه رؤیایها به کرات مورد استفاده قرار می‌گیرند. این دو کلمه آنیما<sup>۱۵</sup> و آنیموس<sup>۱۶</sup> میباشند<sup>۱۷</sup>. آنیما

SHADOW - ۱۴

ANIMA - ۱۵

ANIMUS - ۱۶

عبارت است از هیئت تمثالی در مرد و آنیموس هیئت مذکر در وجود زن می‌باشد. این دو هیئت در وجه ناخودآگاه هر انسانی به تعبیه شده‌اند و آنها را می‌توان بدین صورت توضیح داد: آنیما موجد وضعیت روحیه یا خلق در مرد است و آنیموس عقیده و نقاط نظر را در زن ایجاد می‌نماید. بیشتر مردم تحت سلطهٔ یک جفت متقارن<sup>۱۸</sup> می‌باشند که نامی است به معنای التقاط این دو خصیصه، یعنی آنیما و آنیموس.

این خصائص در وضعیت رؤیا، در هر دو جنس مذکر و مؤنث، بسیار چشم‌گیر می‌شود. غالباً مرد در رؤیا خود را زن و زن خود را مرد می‌بیند. این پدیده گاهی بسیار گمراه‌کننده می‌شود زیرا رؤیابین می‌پندارد که این رؤیاها، حاکی از زندگی‌های گذشتهٔ او می‌باشند. گاهی هم این امر حقیقت دارد ولیکن خیلی از اوقات هم اینچنین نیست. مثلاً در صورتیکه این رؤیاها بسیار روشن فراخوانی شده و برای سال‌ها تکرار شود، بدان معنی است که حقیقتاً به زندگی‌های گذشته ارتباط پیدا می‌کنند. یکی دیگر از طرق تشخیص این امر، وضوح جزئیات، دریافت‌های حسی و رنگ‌هایی است که فراخوانی می‌شوند.

آنیما در مرد موجب رقت شخصیت وی شده و او را زودرنج، عبوس، حسود و خودپرست می‌کند و باعث می‌شود انطباق او با شرایط زندگی بسیار دشوار شود. بسیاری از ترس‌هایی که زن در مرد ایجاد می‌کند، زائیدهٔ ظهور

<sup>۱۷</sup> - لازم به تذکر است که آنیما عموماً به معنای نیروی حیات، یا جان در کالبدهای آدمی است، و از آنجا که هیئت اصلی بشر در قالب مذکر تعبیر می‌شود به عنوان نیروی محرکهٔ مذکر قلمداد شده است. همین نیرو در کالبد مؤنث، آنیموس نامیده می‌شود. م

هیئت آنیما در وی است. این عنصر دائماً در رؤیاهای مردان پدیدار گشته و موجب می‌شود که آنها تا چند روز پس از بروز رؤیا، روحیه‌ای زودرنج و بی‌حوصله پیدا کنند.

آنیموس، تصوّر مذکر در ذهن ناخودآگاه زن، منطبق با هیئت آنیما در مرد می‌باشد. همانگونه که آنیما موجب بروز روحيات منفی در مرد می‌شود، آنیموس نیز در زن عقاید و نظریات کاذب ایجاد می‌نماید، نظریاتی که از دانش و اندیشه‌های واقعی نشأت نگرفته بلکه بر مبنای مفروضات شکل می‌گیرند. اما بهر حال، غالباً از رؤیاهای منتج می‌شوند. بنابراین ممکن است طوری ظاهر شوند که به نظر ارزشمند و متقاعد کننده بیایند. در رؤیاهای آنیموس اغلب در قالب شخصی ظاهر می‌شود که هویتش برای زن معلوم است. ممکن است او، پدر، برادر، دوست و یا هر کس دیگری باشد که رؤیابین بخوبی او را می‌شناسد. رؤیاهائی که ظاهراً محتوای معقولی ندارند، معمولاً اگر به دقت مورد مطالعه قرار گیرند، جزئی از یک سلسله از رؤیاهای از آب درمی‌آیند که برای رؤیابین کاملاً با معنی‌اند. او می‌تواند این رؤیاهای را با یادداشت کردن آنها بلافاصله بعد از بیدار شدن، به ثبت برساند. اینگونه رؤیاهای غالباً بیانگر مشکلات زندگی رؤیابین بوده و بهتر است با مشاور رؤیا یا مشاور معنوی در میان گذاشته شوند.

گاهی رؤیاهای کاملاً واضحند، اما در اکثر موارد اینچنین نیست و معنای آنها به نظر بیهوده می‌آید. آنگاه است که رؤیابین مجبور است از سایر ادراکاتی که در همان رویا تجربه کرده برای تفسیر آن بهره جوید. هنگامیکه با وضعیت رؤیا سروکار داریم، می‌باید بنیة معنوی رؤیابین را مورد بررسی قرار دهیم زیرا این امر تعیین کننده نحوه برخورد ما با اوست. اگر عوارض

تشنج عصبی پدیدار شوند، یا بهر میزانی حضور خود را نشان دهند، لازمست با احتیاط کافی رفتار کرد. در صورتیکه تمایل به اینگونه اختلالات در فرد مشاهده شوند حتی این امکان وجود دارد که کاوش در زمینه رؤیا از حیطة قابلیت‌های بررسی‌کننده خارج باشد. بیشتر گرایش‌های عصبی، خود را در رؤیاهای وحشتناک و هراس‌انگیز نشان می‌دهند. این کابوس‌ها می‌توانند از ترس‌های عادی گرفته تا مرگ خوفناک رؤیابین را شامل شوند، که همگی می‌توانند کارکرد کسل، قدرت منفی، بر روی ذهن ناخودآگاه رؤیابین باشند. گاهی ممکن است رؤیابین نیاز به یاری مقامات پزشکی و روانپزشکی داشته باشد؛ اما در اکثر موارد یک گوش شنوا یا سنگ صبور همه آن چیزی است که وی بدان نیازمند است. با صحبت کردن در مورد مشکلاتی که در وضعیت رؤیایش به وقوع می‌پیوندند و ارتباط تنگاتنگی نیز با وضعیت زندگی بیرونی او دارند، عوارض غالباً ناپدید می‌شوند. احتمالاً تمام آنچه او نیاز دارد این است که با آنها مواجه شده، درباره آنها صحبت کند و بار آن را از روی ذهنش بردارد.

تاوان یا جبران، قانون اصلی جهان‌های روانی است، زیرا ذهن دارای یک سیستم خویش‌تنظیمی است که همانند کالبد جسمانی، توازن خود را در شرایط گوناگون حفظ می‌نماید. در قبال هر روندی که ذهن از خود به بیرون انعکاس دهد، مجبور است سهمی معادل آن را به خود تزریق نماید تا حیات و ارتعاشاتش را متعادل نگاهدارد. بنابراین اگر رؤیابین رؤیای بدی داشته باشد، می‌باید جهت جبران آن اقدام کرده و تعادل را حفظ نماید. اگر در قبال این انرژی مخرب، باری از نیروی مثبت که نوعی قدرت ارتعاشی است به خود بازگرداند، ذهنش توسط نیروی منفی دچار عدم تعادل گشته و

به رفتار و کرداری زشت و ناهنجار وادار می‌شود که می‌تواند برایش مشکلات فراوانی را به بار آورد. بنابراین در می‌یابیم که قانون بنیادین رفتارهای روانی همان است که ما به عنوان قانون جبران می‌شناسیم.

عمل و عکس‌العمل دست اندر کارند تا تعادل ذهن را که بخشی از جهان‌های روانی است، دوام بخشند. این، یک عامل حیاتی در وضعیت رؤیاست زیرا موجب بقاء سلامتی رؤیابین در خلال ساعات بیداری می‌شود. در غیر اینصورت، او مجبور به تحمل رنج‌های آگاهانه بسیاری خواهد بود. در اینجا است که آدمی وارد حیطة جایگزین کردن دانش با هوشیاری می‌شود که ممکن است کارساز باشد، اما در عین حال می‌تواند موجب افزایش رنج‌های آگاهانه وی نیز بشود.

در عمل، لازم است با رؤیاها همانند افکار و اندیشه‌ها برخورد و رفتار کرد. در صورتیکه این رؤیاها رؤیای وصل به حلقه‌ها نباشند، مثل وصل به حلقه اول در اکنکار، دانش باستانی سفر روح، این امکان وجود دارد که توسط رؤیابین تجزیه، طبقه بندی و فهمیده شوند. این امر مشروط به آن است که او قادر باشد از یاری ماهانتا، استاد حق در قید حیات برخوردار شود. باین ترتیب جبران، اصل بنیادی جهت خویش‌تنظیمی نیروهای روانی در رؤیابین می‌باشد. رؤیاهای تحلیل شده یا می‌باید در چهارچوب این قانون قرار گیرند، یا از دست رؤیابین خواهند گریخت. استاد رؤیا که استاد حق در قید حیات است، نخواهد توانست در حیطة رؤیاهای کسی کار کند مگر اینکه رؤیابین این اجازه را به وی داده باشد. به تابعیت از یک قانون معنوی، استاد رؤیا می‌داند که بدون اجازه، حق مداخله و اصلاح در وضعیت رؤیای هیچ فردی را ندارد.



بنابراین، رؤیابین می‌تواند با انتقال بار وجدان خود به استاد حق در قید حیات در خلال ساعات خواب، به نحوی که هنوز برای علم بشری مکشوف نشده است، خویش را از شرّ عذاب رها سازد. لذا لازم است که رؤیابین ابتدا به استاد اک اجازة همراهی با خود را بدهد تا او بتواند مشکلات وی را به سطح آورده و به انحلال آنان پردازد. برای رؤیابین، این عمل به نحوی خلاص شدن از زنجیره‌های کارمیک گذشته‌ها می‌باشند و درعین حال، رهائی از هرآنچیزی است که بر سر مسیر رشد معنوی وی قرار گرفته‌اند. در ضمن، او در حال استهلاک هر کارمائی خواهد بود که ممکن است در آینده گریبانگیر او شود و بهمین ترتیب، راه‌گزینی از بر خود گرفتن کارمای افراد دیگر خواهد یافت.

هنگام استهلاک کارما در وضعیت رؤیا، آشفتگی‌های طبیعی رخ خواهند نمود. گاهی رؤیابین لحظات هراس‌انگیزی را طی می‌کند، زیرا شاهدی دال بر تغییر در چیزی نمی‌یابد و خود را گم‌شده حس می‌کند. او درک نمی‌کند که جهان رؤیاها به سرعت تغییرپذیر است و مخلوقات وحشی و درنده در پس هر لحظه در کمین‌اند تا او را ببلعند، مگر اینکه ماهانتا، استاد حق در قید حیات در سفرهای رؤیا به همراه او باشد.

مقوله بعدی در باب رؤیاهای تله‌پاتیک می‌باشد که امروزه کمابیش یک پدیده متداول قلمداد می‌شود. همانگونه که از دوران باستان تا به امروز تأکید شده، تله‌پاتی روی رؤیاها اثر می‌گذارد. هرچند توضیح آن چندان کار مشکلی نیست، ولی به نظر می‌رسد که علم نمی‌تواند پاسخی برای این پدیده بیابد. اگر این ثابت شده است که آدمیان قادرند از طریق تله‌پاتی با یکدیگر

ارتباط برقرار سازند، پس در وضعیت رؤیا باید بتوانند به نتایج صریح‌تری نائل آیند. اینجا در وضعیت ناخودآگاه، آنها ذهن‌های خود را کنار گذاشته و در حال کارکرد در مخزن وسیعی می‌باشند که به شرایط ناخودآگاه موسوم است.

استاد حق در قید حیات میتواند خود را درون رؤیای هر چلائی که از وی پیروی می‌کند انعکاس دهد، مشروط بر اینکه از پیش موافقتی بین آن دو به انجام رسیده باشد که حضور استاد را در رؤیای چلا مجاز شمرده باشد. ممکن است این سؤال پیش بیاید که چلائی که در وضعیت خواب است، چگونه می‌تواند این اجازه را صادر کند؟ این برای چلا و استاد حق در قید حیات کار دشواری نیست، زیرا این وضعیت از رؤیا در جایگاهی کاملاً هوشیارانه اتفاق می‌افتد و این وضعیت به مراتب بالاتر از هر وضعیت هوشیارانه‌ای است که آدمی بتواند در وضعیت بیداری بدان دست یابد. در اینجا ما با عالم ناخودآگاه سروکار داریم، همانی که به طبقه اتری موسوم است. این سطح، یکی از بالاترین جایگاه‌ها در اقلیم ذهن می‌باشد و بین نواحی عمومی جهان ذهنی و آتما لوک (طبقه روح) قرار گرفته است.

رؤیاهائی که درون اقلیم اتری رخ می‌دهند با رؤیاهای معمول که در طبقات تحتانی واقع می‌شوند، متفاوت‌اند. زیرا قابلیت درک، دریافت و هوشیاری فرد بسیار وسیع‌تر است. او می‌تواند به یاری کسانی برود که به وی نزدیک‌اند و خطری آنها را تهدید می‌کند؛ می‌تواند با استاد حق در قید حیات گفتگو کند و از وی تعالیم اسراری اکنکار را دریافت نماید. در این اقلیم

است که آنها با یکدیگر ملاقات می‌کنند و بسیاری از بارهای کارمیک چلا در خلال آن منحل شده و به رهائی او منجر می‌گردد.

**رؤیاهای تله‌پاتیک** هم می‌توانند مبنای فلسفه بنیانی زندگی رؤیابین را تشکیل دهند. به عبارتی دیگر، او می‌تواند آینده خود را از طریق رؤیاهای پایه‌ریزی نماید و با استفاده از آنها راه حل مشکلات و مسائل زندگی روزمره خویش را بیابد. این روند به نحوی تحت نظارت قرار دارد؛ هرچند که این امر کمابیش به استاد حق در قید حیات بستگی دارد تا تعیین کند چه درجه‌ای از این کنترل را می‌تواند به رؤیابین تفویض نماید و اینکه آیا او آماده قبول مسؤلیت آینده خود و زندگی در نظام اجتماعی‌اش هست یا خیر.

**جز ماهانتا هیچکس** از این امر آگاه نیست و تنها اوست که قادر است درجه‌ای از کنترل را که در تناسب با رشد وضعیت معنوی چلا به سوی مراتب بالاتر می‌باشد، به وی اعطا نماید. در همان حال، رؤیابین فرصتی می‌یابد تا به تقاضای خود و به همراهی استاد حق در قید حیات به تناسخات گذشته‌اش نظر افکند. از این دیدگاه است که او قادر می‌شود کارمائی را که بر دوش می‌کشد تشخیص داده و خطاهائی را که در زندگی‌های پیشین مرتکب شده است ببیند. پس از وقوع چنین تجربیاتی، او در می‌یابد که رؤیاهای آینده تنها به منزله رهنشانه‌هایی عمل می‌کنند که او می‌تواند بر مبنایشان حرکت کند، لذا ملزم به پذیرفتن آنها نیست. اگر در رؤیائی از وقایع آینده، خود را در التزام شخص دیگری ببیند، به شخص خودش بستگی دارد که بپذیرد این واقعه به عنوان بخشی از زندگی آینده او تحقق بیابد و یا مسیر دیگری انتخاب شود.

هیچ فردی ملزم نیست نقشی را در زندگی ایفا کند که مطلوب وی نیست. بسیاری از مردم می‌پندارند آنچه هم‌اکنون درباره آینده گفته و دیده شده است، بطور حتم ملزم به وقوع است و می‌باید به مرحله اجراء گذاشته شود و قابل تغییر نمی‌باشد. تمامی ابناء بشر صاحب اختیار و اراده آزادند، بنابراین مختارند بدانند که تمامی رهنشانه‌های آینده زندگی‌شان قابل تغییر است. اگر رؤیائی پیش‌بینی‌کننده فاجعه‌ای در ارتباط با شخص دیگری باشد و آن شخص توانسته باشد به طبقه ناخودآگاه برسد، هر دوی آنها می‌توانند موضوع را مورد بحث قرار داده و تصمیم بگیرند که از بروز چنین فاجعه‌ای احتراز نموده، و با خلق مجدد آن واقعه در پرتو اک، آن را به رویدادی شادمانه بدل سازند. سرنوشت هرگز ثابت نیست، بلکه همیشه قابل تغییر می‌باشد.

آخرین نوع از انواع رؤیاها به رؤیای نمونه‌ای<sup>۱۹</sup> موسوم است.<sup>۲۰</sup> هرگاه پدیده‌ای در رؤیا رخ نماید که یا هیچ ارتباطی با زندگی معمول رؤیابین نداشته و یا ارتباط آن بسیار ناچیز باشد، می‌توان به جرأت ادعا کرد که استاد حق در قید حیات در چینه عالم ناخودآگاه را بر روی رؤیابین باز نموده و این امر نوید دهنده خارق‌العاده‌ترین تجربیات و تغییرات در زندگی وی می‌باشد.

استاد اک سعی دارد در وضعیت رؤیا چیزی غیر معمول را در قالب سمبل‌ها به چلا ارائه دهد. بنابراین بسته به طبیعت این سمبل، که به چلا

<sup>۱۹</sup> - ARCHETYPAL

<sup>۲۰</sup> - واژه ARCHETYPE در زبان انگلیسی به معنی نمونه اولیه، یا الگوی اصلی می‌باشد. باین ترتیب، مقصود از نمونه‌ای، منحصر بفرد و مبری برین از تأثیرات ثانویه و معلومات زندگی معمول و روزمره می‌باشد. م

رؤیابین اطلاع می‌دهد چه تجربه خاصی ممکن است برایش منظور شده باشد، ماهیت رؤیا تعیین می‌شود. به این علت (و باز هم تکرار می‌کنم) به این علت که یک چنین الگوی منحصر بفردی به ذهن چلای رؤیابین خطور می‌کند و او می‌تواند یقین حاصل نماید که واقعه مهمی در زندگی وی در حال وقوع است. هرچه باشد، چه آن را سر نوشت بنامیم یا تقدیر، علت آن در زندگی فعلی، یا در یکی از زندگی‌های پیشین‌اش توسط خود او آفریده شده است.

اگر هم کسی بخواهد آن را معلول طبیعی کارها قلمداد کند، هیچ اعتراضی به اظهارش وارد نیست و می‌تواند چنین استنباط کند. در صورتیکه سمبل‌ها اشاره به مشکلات و حل آنها داشته باشند، می‌توان گفت که رؤیا یک تجربه کارمیک است، اما اگر تأکید سمبل‌ها بر واقعه‌ای باشند که منحصر بفرد و بی‌نظیر بوده و عملی را نشان دهد که آگاهی فرد برای نخستین بار آن را تجربه می‌کند، نشان دهنده علت بوده و کمابیش با رؤیاهای نمونه‌ای، همسانی نشان می‌دهند. گاهی این رؤیاها در چهره‌هائی ظاهر می‌شوند که او هرگز آنها را ندیده است و به صورتی آنچنان غریب شکل گرفته‌اند که هیچگاه در ساعات بیداری‌اش نمی‌شناخته؛ شاید هم در قالب نمادهائی از قبیل ازدها، معابد و مظاهری درآید که جزئی از زندگی روزمره وی نیست. ممکن است رؤیابین از بابت معنای این سمبل‌ها در شگفت شود. اما این احتمال نیز وجود دارد که معنای آن از جانب استاد حق در قید حیات بر وی آشکار شده و بعضی از وجوه پنهان زندگی او را روشن نماید و آرامشی را به وی ارزانی دارد که به رهنمودهائی در جهت ادامه جستجوی درونی او به سوی سطوح بالاتر آگاهی منجر شود.

اینکه سمبل‌ها نمایانگر چیستند، در رابطه با وضعیت‌های آگاهی فرد متفاوت می‌باشد. آنها می‌توانند آگاهی فیزیکی باشد، یا آگاهی آکاش<sup>۲۱</sup> به معنای اثیری، یا آگاهی روانی (علی و ذهنی)، یا آگاهی خالص و حقیقی معنوی. استاد حق در قید حیات باید سطح آگاهی رؤیابین تحت آموزش خود را تعیین نماید و ارزیابی خود را از آن در هر شرایطی ارائه دهد.

انواع گوناگون رؤیاها نقش مهمی در تشکیل تمدن‌های این دنیا داشته‌اند. تاریخ بر مبنای رؤیاها شکل گرفته است، معذالک برخی مایل نیستند بپذیرند که تمدن‌ها توسط افراد بوجود آمده‌اند. گاهی اندیشه سترگی به شکست منجر می‌شود، تنها به این خاطر که ارزیابی صحیحی از رؤیاهائی که سقوط یک ملت قدرتمند را پیش‌بینی می‌کردند در مورد آن به عمل نیامده بود. فقدان هدف شایسته، علم، و تجربه در زمینه تشخیص رؤیاها باعث شده است که مردم بسیاری از پائین‌ترین سطح اجتماعی تا فرمانروایان ملل بزرگ، به گمراهی کشیده شوند. لازم است در خصوص واقعیت حقیقی رؤیاها بسیار دقیق و تا آنجا که ممکن است، با فهم و درایت عمل کرد. دانش و حقیقت آنچه در وضعیت خواب می‌گذرد، تنها در تصاحب ماهانتا، استاد حق در قید حیات است اما باز هم تکرار می‌کنم که این امر تنها در مورد چلاهای خود او، یعنی پیروان اکنکار در عصر حاضر مصداق دارد.

## فصل سوم

### ساختار و چهارچوب رؤیاها

یک رؤیا عموماً محصولی میانی از روندهای روانی می باشد و پدیده‌ای است که در آستانه آگاهی رخ داده و با عملکرد بیدار شدن و دوباره به خواب رفتن همراه است. رؤیا می تواند هنگامی رخ دهد که آگاهی در حال افول یا در وضعیت بیدار شدن قرار دارد. این پدیده بیانگر شاخص‌های وضعیت ذهنی فرد می باشد.

در تمامی ادوار اعتقاد راسخ به رؤیاها در میان مردمی که در شئون مختلف اجتماعی بسر می برند، مشهود بوده است. نه تنها افراد عادی اجتماع، بلکه بسیاری از چهره‌های بزرگ تاریخی، چه مرد و چه زن، تحت تأثیر رؤیت‌های شبانه خود، تقدیر خویش را رقم زده‌اند. بهمین ترتیب، اکثر آنان

در جستجوی مشورت با کسانی بوده‌اند که خود را صاحب نظر در زمینه تعبیر رؤیاها معرفی می‌کرده‌اند.

با وجود این، درمی‌یابیم که تنها معدودی از مردم به فهم و شناخت کارکردهای درونی رؤیاهاى خود نزدیک می‌شوند. باین ترتیب می‌توان گفت که رؤیاها بازتابی از تجربیات درون، روانی هستند که در زندگی همه مردم تکرار می‌شوند. مطالعه رؤیاها در ادبیات، کتب مقدسه و روانشناسی، حجم قابل توجهی را به خود اختصاص داده است. این امر همچنین در زمره اعتقادات کسانی درآمده است که در مکاتب اسراری، طی طریق می‌نمایند.

تعبیرکنندگان متخصصی نیز در میان مردم ممالک باستان مانند بابلی‌ها، آشوری‌ها، عرب‌ها و مصری‌ها وجود داشته‌اند؛ افرادی که تجربیات فراوانی در این هنر داشته و با هیچ گسترشی از تخیلات نمی‌توان نظریات آنها را در ردیف خرافات و اعتقادات دوران بربریت قلمداد نمود. معذک آدمی همواره در این فکر بوده است که آیا پلی مابین جهان رؤیاها و تمدن وجود داشته است یا خیر و آیا رؤیاها نقشی در ساختار هنرها، فرهنگ‌ها و همچنین، پی‌ریزی زیربنای اجتماعات و تمدن‌ها نقشی داشته‌اند؟

پاسخ به این سؤال بی‌شک مثبت است، زیرا طیف واسطه‌بلاتردیدی وجود دارد که به منزله پلی مابین وضعیت بربریت و تمدن انسانی عمل می‌کند و این واسطه همان وضعیت رؤیا است. در واقع اگر کسی تاریخ رؤیاها را مورد بررسی قرار دهد در خواهد یافت که کتبی از قبیل عهد عتیق انجیل، شامل شمار قابل توجهی است از داستان‌هایی که از رؤیاها حاصل آمده‌اند. مثلاً صعود یعقوب به آسمان‌ها بوسیله نردبان و تعبیر مشهوری که یوسف از رؤیای فرعون مصر به عمل آورد. حتی رابرت لوئیس استیونسن



اعتبار بسیاری از داستان‌های خود را که از جمله شاهکارهای ادبی جهان محسوب می‌شوند، به رؤیاهایش نسبت می‌دهد. در زمان موسی و حتی چندی پیش‌تر از آن نیز مطالب جسته و گریخته‌ای در مورد کتب مربوط به رؤیاها در دست است که عموماً منحصر به دربار فراعنه بوده و در تصاحب دولتمندان باستان قرار داشته‌اند. از دورانی به قدمت دو قرن پس از تولد عیسی، دست‌نویس مشهوری باقی مانده است بنام «تعبیر رؤیاها» که مجموعه‌ای از آثار و تحقیقات آرتمیدوروس دالدیانوس می‌باشد. بایگانی رؤیاها و نوشتجات مربوطه از ابتدای تاریخ تا زمان حاضر به نحوی جدی مورد بررسی روانشناسان امروزه واقع شده است تا دریافته شود که کیفیت رؤیاها چیست و چگونه می‌باید آنها را تعبیر کرد. این افراد از امپراطورهای روم باستان گرفته تا پاپ‌های واتیکان و بنیانگذار روانشناسی در این عصر، یعنی زیگموند فروید را شامل می‌شود.

هرچند کلیسای مسیحیت اعتبار آشکاری برای رؤیاها بعنوان عامل تجلی، کنترل و تخفیف مشکلات زندگی قائل نیست، معذک ثابت شده است که سنت قدیمه یهودی-مسیحی در تأیید مبانی هنر و علم رؤیاها جایگاه منحصر بفردی داشته است. لکن مشکل اساسی در اینجاست که عهد عتیق پرده‌ای بر روی جلوه‌های مبتذلانه رؤیاها می‌کشد و دلیل مشخصی هم برای این عمل وجود دارد: ترس و وحشت نگارشگران از اینکه مبادا این رؤیاها وجه تشابه خود را با ملل و مذاهب همسایه آشکار کنند. در نتیجه، مشاهده می‌کنیم که در عهد عتیق، تنها از رؤیاهائی یاد شده است که به استقرار هرچه بیشتر یهودیت کمک کرده و یا به علنت وضوح، دقت و درخشندگی تعبیرات خود، تأثیر عمیقی بر اذهان توده‌های مردم داشته‌اند. به عبارت

دیگر، انجیل عهد عتیق از رؤیاهائی یاد می‌کند که تأیید کننده ادعاهای برگزیدگان در خصوص ظهور ناجی و وظائف او بوده و در عین حال، مدرکی دال بر تفوق و برتری خدای یهودیان هستند.

پس لازم است توجه کنیم که چه عناصری مفاهیم تزریق شده به بخش آگاه و ناآگاه آدمی را تشکیل می‌دهند. اینگونه القائات اند که ساختار خویش ذهنی آدمی را تشکیل می‌دهند و همانگونه که ملاحظه می‌کنید با آنچه روانشناسان غرب «ساختار مطلوب» می‌خوانند تفاوت فاحشی دارد. اما پیش از اینکه درباره این بخش از وجود آدمی وارد بحث شویم، لازم است در نظر داشته باشیم که در مطالعه رؤیاها، بویژه هنگامیکه طبیعت مذهبی و معنوی آدمی مورد نظر باشد، نیاز او به جبران عقده حقارت خویش مطرح می‌شود که عموماً نتیجه دعا و التماس او از منشأی است که به عنوان قادر مطلق تصور می‌کند. همین منشأ در خصوص پیروان اکنکار، ماهانتا، استاد حق در قید حیات است.

بیشتر مشکلات آدمی در بخشی از ذهن او ریشه دارند که ما بعنوان بوده‌ی می‌شناسیم. این یکی از ارکان چهارگانه ذهن است که عبارتند از: چیتا، رکنی که از شکل، زیبایی، رنگ، ریتم، هارمونی (هماهنگی) و پرسپکتیو الگوبرداری می‌کند؛ ماناس، رکنی که تأثیراتی مانند بویائی، چشائی و لامسه را به ثبت می‌رساند و به عبارتی قماش ذهن نامیده می‌شود؛ بوده‌ی که ابزار عقلانی، تفکر، سنجش و تصمیم می‌باشد. این رکن، نتیجه قضاوت‌های خود را جهت اجراء به آهنکار ارسال می‌دارد که رکن چهارم ذهن بوده و مجری دستورات است. این رکن تصمیمات حاصله از ارکان دیگر را که

توسط بودهی بدان رسیده است، پذیرفته و فرمان آن را به مرحلهٔ اجراء می‌گذارد. این رکن، درعین حال رکن منیت فرد است. رکنی است که بواسطهٔ آن آدمی بین خود و غیرخود تفاوت قائل می‌شود. همین رکن است که موجب می‌شود فرد منافع خود را از دیگران تشخیص دهد و در پی فعالیت افراطی و اغراق‌آمیز این رکن است که خودپرستی و نفس‌گرایی پدیدار می‌شود.

بودهی حیطة‌ای از ذهن است که از آن رؤیاهای سرچشمه می‌گیرند و فانتزی‌ها زائیده می‌شوند. این رؤیاهای هم به رکن آهنکار ارسال می‌گردند، اما در آنها محتوای چندانی برای فعالیت آهنکار جهت متجلی ساختن در جهان فیزیکی وجود ندارد. گاهی رؤیاهای حاوی پیامند و یا معنایی سمبلیک در بر دارند که ذهن مجاب می‌شود تا آن را به حیطةٔ فعالیت درآورد. این بدان معنی است که رؤیای فرد دارای بخشی از فعالیت نیز می‌باشد. گاهی ممکن است رؤیائی از آینده داشته باشد که در اینصورت، به عنوان منشأ علتی فعالیت می‌نماید که معلول آن بعداً در جهان بیرون به تجلی می‌رسد. گاهی نیز ممکن است رؤیابین از میان روند شفای بیماری‌هائی عبور کند که او را آزار می‌دهند. نتیجتاً به زودی به سطح علیت رسیده و متعاقب آن نوبت به معلول می‌رسد. باین ترتیب، هرآنچه او را از درون می‌آزارد شفا یافته و عوارض فیزیکی آن نیز برطرف می‌شوند.

همواره رؤیاهائی وجود دارند که در آنها پیشوای معنوی مذاهب مختلف ظهور می‌کنند. برای مثال، یوسف رؤیائی داشت که در آن فرشته‌ای تولد عیسی را نوید داد؛ رسالت بودا در طی سلسله‌ای از رؤیاهای به پدر و مادر

وی اعلام شد. محمد<sup>(ص)</sup> رؤیاهائی داشت که در آن قرآن و محتوایش را بر وی آشکار نمودند.

به منظور ذکر چند نمونه می‌توان از بنیانگذاران شماری از نظام‌های عرفانی نیز نام برد که رؤیاهایشان موجب ظهور و گسترش مکاتب و تشکیلاتی شدند که به نام آنان مشهور گشت، از جمله قدیس فرانسیس آسیسی، که رؤیاهائی از این نوع داشت. همچنین پولس مصلوب که رؤیاهای مذهبی خود را از سن دوازده سالگی آغاز نمود و قدیس آگوستوس.

به ندرت ممکن است یک چهره اجتماعی در تاریخ جهان یافت که در رؤیائی خود را در رأس سازمانی بزرگ، چه مذهبی، چه سیاسی یا فرهنگی، فلسفی، هنری و ادبی ندیده باشد. همچنین رؤیاهائی وجود دارند که در آنها رؤیابین خود را در ارتباط با قدیسین مذهب خود یا در تماس با خدا یافته و الهاماتی از بالاترین طبیعت معنوی را دریافت داشته است.

در شریعت کی‌سوگماد، کتاب مقدس اکنکار آمده است که رؤیای دنیا توسط گاکو، نخستن ماهانتا، استاد حق در قید حیات رؤیت و محقق شد. تاکنون نهصد و هفتاد ماهانتا، استاد حق در قید حیات در این کیهان ظهور یافته‌اند؛ اگرچه در تمام دوران تاریخ یک استاد حق در قید حیات وجود داشته است، بدان معنی نیست که همه آنها ماهانتا، استاد حق در قید حیات زمان خود بوده‌اند.<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> - در اکتبر سال ۱۹۸۱، سری هارولد کلمپ نهصد و هفتاد و سومین ماهانتا، استاد حق در قید حیات شد، و هنوز در این سمت باقی است.

گاگو سلسله نظام استادان حق را که نظام برادری باستانی پیران و ایراگی است، بوجود آورد. این نظام برادری یک سلسله نظام لاینقطع است که مستقیماً از اقلیم سوگماد سرچشمه گرفته و از طریق اک (روح الهی = روح القدس) و از مجرای وضعیتی از آگاهی الهی به نام ماهانتا به این کیهان ره یافته و در قالب ماهانتا، استاد حق در قید حیات در اجتماعات بشری به ظهور می‌رسد. در اینجا سؤالی پیش می‌آید بر این مبنی که آیا زن‌ها نیز به مقام استادی حق (اک) رسیده‌اند.

در پاسخ به این سؤال، یادآور می‌شوم که شمار بزرگی از زنان به ارتفاعات خدانشناسی نائل آمده و به عنوان استادان حق پذیرفته شده‌اند. نام آنها تحت مقام سیم‌ها<sup>۲</sup> در کتاب‌های شریعت کی‌سوگماد آمده است، که بعنوان بانوی اک و مادر تمامی استادان حقی قلمداد می‌شود که در جهان ماده تولد یافته‌اند.

این مقام در وضعیت عمیق رؤیا با رؤیابینان کار می‌کند. اینها وضعیت‌هایی از رؤیا می‌باشند که همزمان با شنیدن صداها و دیدن نور درست پیش از به خواب رفتن رخ می‌دهند.

به همین ترتیب وضعیت‌های عمیقی از رؤیا وجود دارد که آدمی می‌باید در آنها به درجه مهارت کامل برسد و این امر امکان پذیر است. کسی که تمرینات اک را که بعداً در همین فصل تشریح می‌شوند به درستی انجام دهد، قادر خواهد بود بر این نوع رؤیاها، عوامل آنها و شخصیت‌هایی که در

آنها حضور پیدا می‌کنند، تسلط کامل یافته و بهمین منوال وضعیت‌های معنوی برخاسته از آن رؤیاها را تحت کنترل گیرد.

رؤیابین، در خلال ساعات خواب هرگز نباید ناآگاه باشد. البته هنگامیکه از میان طبقات تحتانی عبور نموده و وارد طبقه پنجم شود، خود به خود به حیطه‌ای از آگاهی کامل نفوذ کرده و در ساحتی بیدار می‌شود که واقعیت خویش حقیقی، یعنی روح را تجربه می‌کند.

او می‌باید در آستانه ورودی و خروجی هریک از طبقات خود را در وضعیت نیمه‌خواب که مرحله اتصال وضعیت بیداری و خواب است، نگهدارد. پیش از به خواب رفتن لازم است چند بار نفس عمیق بکشد تا بتواند خود را در این نقطه عطف که بین دم و بازدم واقع است، قرار داده و درست در همین نقطه و در وضعیت پالایش شده آگاهی با انرژی کیهانی تماس برقرار نماید. این انرژی است که وضعیت مطلوب را در حالت خواب ایجاد می‌نماید.

فرقه‌های اسراری دوران باستان قادر بودند با استفاده از شرابی که آن را با گیاهان مخدر مخصوصی ترکیب می‌کردند، دسته‌ای از الهامات اسراری را به واصل القاء نمایند؛ بعضی از مکاتب امروزه نیز هنوز از این شیوه‌ها استفاده می‌کنند و این شگردها امروزه در میان نسل جوان اجتماعات به شدت متداول شده است، زیرا آنان می‌پندارند قادرند همان نتایج را با استفاده از مواد مخدر و استعمال جوانه‌های شاهدانه (ماری جوانا) بدست آورند. بهر حال این امر حقیقت ندارد، زیرا بعید است کسی یافت شود که طریقه صحیح ترکیبات جادویی مذکور را که با تبرک توأم بوده و می‌توانست این الهامات را پدید آورد، بداند.

به جرأت می‌توان گفت هر کسی که از هر نوع مادهٔ مخدّری به منظور انگیزش الهامات اسراری خدا استفاده می‌کند، فقط به سلامتی جسمانی و روانی خود صدمه وارد می‌آورد و رؤیت‌هایی هم که به وی رو می‌کنند، هرگز هیچ منظوری را جز در راستای اهریمن تأمین ننموده و نتیجهٔ آن در تناقض کامل با مقصودی است که وی می‌تواند در وضعیت عادی رؤیا در جستجویش باشد.

دست‌آوردهای پژوهش در فرهنگ قرون وسطی شاهد بر این مدعاست که در طی آن دوران، کلیسای مسیحیت اهمیت زیادی برای رؤیاها قائل بود. بسیاری از مردم مدعی شفاهائی بودند که در وضعیت رؤیا و در اثر ملاقات با قدّیسین محبوب خود دریافت می‌کردند. در این دوران، دیرپائی شب‌ها موجب می‌شد که مردم زود به خواب روند تا از شرّ شیطان که در تاریکی شب در مناطق مسکونی آنان پرسه می‌زد، در امان باشند.

پس جای شگفتی نیست که مردم آن زمان تمام ایمانشان را در گرو خدا می‌گذاشتند تا از آنان حفاظت کند و هر پدیده‌ای بجز رؤیاهای نیکو به شیطان و قبیلهٔ اهریمنی‌اش نسبت داده می‌شد که به عقیدهٔ آنان، مردم مؤمنی را که عشق خود را به خدا تقدیم می‌کردند، آزار می‌دادند.

شمار فراوانی از کتب مربوط به رؤیاها در قرن شانزدهم پدید آمدند که بیش از هزار سال از ندانم‌کاری‌های قرون وسطائی می‌گذشت. بیشتر این کتب، رونوشت‌هایی بودند از آثاری که به هزاران سال پیش از آن و به دوران طلائی مصر باستان تعلق داشت؛ سال‌ها و قرن‌ها پیش از آنکه مبدأ تقویم به دست مسیحیان تغییر یابد.

مکاشفات و تعبیر رؤیائی که در این کتب آمده بود به منزله وحی منزل از الهام کده‌ها و حقایق انجیلی قلمداد می‌شد. بیش از معدودی از مردم جرأت نمی‌کردند که برخلاف اخطارهایی که در آنها ارائه می‌شد عمل کنند. رؤیا هرچه که بود یا به مثابه پیامی بود که از جانب خدایان می‌آمد و یا از جانب عناصر تحتانی<sup>۳</sup> که کوشش می‌کردند تا با تأثیر بر توده‌های مردم از مجرای انسانی آنان به هدف‌های خویش دست یابند.

توده‌های مردم گاهی پس از شنیدن آنچه مراجع رؤیا یا الهام کده‌ها برایشان تعبیر می‌کرد، دست به اقدامات خشونت‌باری می‌زدند. آنها نه تنها فرد نگون‌بختی را که این تعبیرات را به منزله اخطار به عموم مردم در قبال پدیده‌ای می‌داد - بویژه اگر آن اخطار حاکی از پایان لذات می‌بود - به زیر می‌کشیدند، بلکه ساختمان‌ها را منهدم ساخته و آنها را به آتش می‌کشیدند. مردم بی‌گناه را می‌کشتند و می‌کوشیدند تا به کاخ‌ها حمله کنند.

تی بریوس، امپراطور روم در سال‌های ۲۷ الی ۱۴ پیش از میلاد، همواره با به خدمت گرفتن تعبیرگران حرفه‌ای و در نظر گرفتن اقامتگاهی برای ستاره‌شناسان در کاخ خود، از بروز چنین مشکلاتی جلوگیری می‌کرد. اگر اطلاع پیدا می‌کرد که سخنان هریک از آنها ممکن است موجب بروز اغتشاشاتی در صحنه‌های اجتماعی شود، پیش از آنکه اظهاراتش به گوش مردم برسد، او را اعدام می‌کرد. به عبارت دیگر، او به فوریت مسأله را حل و فصل می‌کرد. اگر پیش‌گوئی در راستای منافع وی بود، آن را به مردم اعلام



می‌کرد. باین ترتیب، پیش‌گویی‌های چندانی بر علیه تی‌بریوس و رژیم او وجود نداشت.

|||

شخصیت ذهنی فرد به دو بخش تقسیم می‌شود، یکی بخش ناظر و انتقادگر است که به نفس<sup>۲</sup> موسوم است و دیگری آن است که خویش درون نام دارد. بخش نخست تحت استیلای والدین قرار می‌گیرد و نحوه عملکردهای آن توسط آنان در ذهن ناخودآگاه کودک پایه‌گذاری می‌شود. بنابراین، تأثیرات والدین جذب ساختار شخصیتی فرد شده و با آن عجین می‌گردد. اینگونه است که می‌بینیم وظائف بنیادین نفس، برپا داشتن آرمان‌های والدین است. آرمان‌هایی که خود بازتابی از پرورش اجتماعی، تحصیلات، آئین‌ها و اخلاقیات آنان است. این، در خصوص هر جامعه‌ای چه بدوی و چه پیشرفته، مصداق کامل دارد. در احترام به همین آرمان‌های مطلوب است که بسیاری از تمایلات و اشتیاقات اساسی یک فرد مورد سرکوب واقع می‌شوند. پس درمی‌یابیم نفس، که شخصیت ذهنی بشر است، پناهگاه تمامی تمایلات و غرائز اوست. در این هیئت است که تمامی انرژی‌هایی که آدمی از نیاکان خود در ساختار وجودی‌اش به ارث برده، جای گرفته‌اند. بهمین ترتیب ملاحظه می‌کنیم که در نهاد نظام کالبدی بشر نیز که بخشی از نفس یا شخصیت ذهنی اوست، تمایل مطلق و کاملی به بزرگداشت و ارضاء خویش وجود دارد؛ نشانه‌ای که برای آدمی و جهانی که در آن زندگی می‌کند، خالی از خطر نیست.

این بخش گاهی خود را به شیوه‌هایی آنچنان پویا به مرحله ظهور می‌رساند که برای فرد و همسایگانش فاجعه به بار می‌آورد. در اکثر موارد اینگونه تجلیات از مجرای رؤیاها ظاهر می‌شوند که در آنصورت مهار آن توسط ماهانتا، استاد حق در قید حیات، از انفجارات بیرونی آسان‌تر خواهد بود. او می‌داند که اهداف نفس، در درجه اول، پیروی از لذات و در درجه دوم، احتراز از ناخرسندی است. بنابراین، اکثر اهداف نفس به سوی وضعیت رؤیا هدایت می‌شوند؛ جایی که فوران آنها می‌توانند بدون اینکه به وضعیت بیرونی و اجتماعی فرد صدمه‌ای وارد آورند، مجرائی برای تخلیه ببینند و به احتمال زیاد می‌توانند به سوی مجراهائی نیز هدایت شوند که حتی منافی هم برای وی در بر داشته باشند.

این یکی از دلائلی است که استاد حق در قید حیات در مقابل شیوه‌های هیپنوتیک روی درهم می‌کشد، بویژه اگر توسط افراد فاقد صلاحیت انجام گردد. این عمل باعث باز شدن مجاری ناخودآگاه و شخصیت ذهنی آدمی می‌شود که به منزله مواد منفجره عمل می‌کنند. در موارد زیادی مشاهده شده است که اذهان درنده‌خو با هماهنگ کردن فرمان‌های مورد نظر خود با میل خشونت در افراد تحت شرایط هیپنوتیک، آنها را وادار به تبه‌کاری نموده‌اند. لازم نیست که آدمی مستقیماً فرمان را از هیپنوتیزور دریافت کند، بلکه این فرمان‌ها می‌توانند از فاصله‌های دور نیز القاء شوند. در صورتیکه هیپنوتیزور با شیوه‌های لازم آشنائی داشته باشد، این القائات در وضعیت رؤیا هم امکان‌پذیر می‌باشند. در هر صورت، او می‌تواند اراده خود را به مریض باصطلاح تحت درمان خود به کرات اعمال کند بدون اینکه قربانی کوچکترین اطلاعی درباره آن داشته باشد.

شمار زیادی از مراکز تحقیقاتی در سراسر این کشور وجود دارند که به پژوهش در باب رؤیا اشتغال دارند. برخی از آنان در یافتن ارتباط بین وقایع روزانه و وضعیت رؤیا موفقیت‌هایی نیز کسب نموده‌اند. البته بدین معنی که این ارتباط به نحوی وجود دارد. یکی از آزمون‌های آنان در رابطه با قدرت‌های فوق حسی<sup>۵</sup> و روشن‌بینی<sup>۶</sup> است که البته هنوز در صدد یافتن مدارک و داده‌های مسجل‌تری دربارهٔ ارتباط آنها با وضعیت خواب و رؤیا هستند.

در هر صورت اینطور به نظر می‌رسد که در رؤیاها، آینده بیش از هر جنبهٔ دیگری از آن واقعیت داشته باشد. برای مثال، بسیار اتفاق می‌افتد که فردی، رؤیائی از یک شغل در آینده ببیند اما بدان توجهی نکند، زیرا این امر در آن زمان برایش از اهمیت چندانی برخوردار نبوده است. گاهی نیز ممکن است انعکاس ما به آینده در وضعیت رؤیا آنقدر از واقعیت فعلی به دور باشد که ما قادر نباشیم توجه لازم را بدان معطوف کنیم.

خود من در یک مورد رؤیائی در خصوص کار کردن در یکی از دانشگاه‌ها داشتم اما این امر آنچنان بعید به نظر می‌آمد که من کمترین توجهی هم به آن نکردم. حدود شش ماه بعد خود را مشغول انجام همان حرفه‌ای یافتم که رؤیایم را دیده بودم. با نگاهی به گذشته در شگفت شدم از اینکه این امر چگونه محقق شده است. البته وقایع دیگری نیز از این دست وجود دارند. در واقع بیش از یک دوجین از این موارد وجود دارند که احسان می‌کردم همین واقعه در آن روی داده است. اما تا روزی که در جریان خود

<sup>۵</sup> - ESP، یا EXTRA SENSORY POWERS

<sup>۶</sup> - CLAIRVOYANCE

واقعه یا مقاطع زمانی پس از آن قرار نگرفتم، فکر چندانی درباره‌اش نکردم. آنگاه ناگهان درمی‌یافتم که واقعه را پیش از این تجربه کرده‌ام و اکنون صرفاً در حال اجابت آن در زمان حاضر هستم. در زندگی ما زمان حاضر از هرچیز دیگری مهم‌تر است زیرا همه‌چیز بیرون از جهان ماده، انرژی، زمان و مکان و در لحظه حاضر در حال وقوع است و تنها هنگامی رخ می‌نماید که ما به آن رخصت وقوع دهیم

رؤیا درباره رؤیا امری معمول است، ولیکن معنای آن همیشه در ارتباط با رؤیای اولی نیست. بسیاری از رؤیاهای مربوط به مرگ وجود دارند که همیشه در قالب توضیح متداول رؤیاها نمی‌گنجند. بویژه باید توجه داشته باشیم که احتمال اینکه بپنداریم دریافت‌های تله‌پایتهک از مرگ عزیزان مان منتج از آرزوی دوران کودکی ما برای مرگ آنان بوده باشد، بسیار بعید است. لکن از آنجا که اکثر رؤیاهای مربوط به مرگ، چه در حال حاضر و چه در آینده، با مرگ واقعی ارتباطی ندارند، این سؤال باقی می‌ماند که چگونه مرگ واقعی در رؤیاها ظاهر می‌شود، بخصوص رؤیائی که درباره مرگ خود فرد باشد.

مطمئن‌ترین راه برای این پژوهش، بررسی گزارشاتی است که از زبان کسانی که به لحظه مرگ خود نزدیک می‌شوند، شنیده می‌شود. آنان معمولاً از بستگانی سخن می‌گویند که پیش از آنها از این جهان رحلت نموده‌اند و در رؤیا آنان را ترغیب به تعجیل در عبور از آستانه مرگ می‌نمایند. یا رؤیای فرشتگانی را می‌بینند که آنان را برای رحلت آماده می‌کنند. گاهی این رؤیاها حقیقتاً شگفت‌انگیزند، زیرا حاوی مظاهر ترک این جهان، عزیمت از یک سو به سوی دیگر، تولد دوباره و عبور از آستانه مرگ و زندگی می‌باشند.

با وجود این، آدمی میل دارد که نسبت به رؤیاهائی که با مقولهٔ مرگ سروکار دارند بی‌اعتنائی کند، لذا این امر می‌تواند به محتوای ذهن ناخودآگاه دوران طفولیت او نسبت داده شود، زیرا یک طفل قادر نیست تفاوت بین جدائی حاصل از مرگ و جدائی ناشی از ترک معمول کالبد توسط روح را در روند پرواز، از هم تشخیص دهد. هرچند باید به این نکته نیز توجه داشت که روح تمایل دارد که مرگ را بعنوان واقعه‌ای نه چندان مهم بیانگارد زیرا از دیدگاه روح اهمیت زیادی که نفس انسانی برای یک زندگی قائل است، چندان معتبر نیست.

بی‌تفاوتی ذهن ناخودآگاه نسبت به پدیدهٔ مرگ به محض فراخوانی طبیعت آن بر ما روشن می‌شود. هیئت زیرآگاه که اغلب ناخودآگاه نامیده می‌شود، نه تنها محل انباشت شبانهٔ محتوای زندگی روزمرهٔ ماست، بلکه درعین حال منبعی از عوامل موروثی، نیاکانی و اجتماعی ما نیز هست. این منبع می‌تواند حاوی پدیده‌های وارونه از وقایع دنیوی باشد که به همان اندازه آزار دهنده‌اند که صحنه‌های هراس‌انگیز فیلم‌های وحشتناک. ادراکات فوق‌حسی می‌توانند مقولات مبتنی بر ابعاد زمان، مکان و علیت را در ما به مبارزه بطلبند. به اختصار، عالم ناخودآگاه با شاخصی از نسبت تعریف می‌شود که بنا به آموزش‌های روان‌بینان، یکی از ابعاد کیهان ماست؛ از دیدگاه ذهن ناخودآگاه، مرگ صرفاً حاشیه‌ای از جریان تبدیلاتی است که پدیده‌هایش توسط آن دائماً به ثبت می‌رسند. برای بخش ناخودآگاه، تصور پایان همانقدر بی‌معنی است که تصور آغاز، زیرا او تنها روندی پیوسته را می‌شناسد که نه آغاز مطلقى دارد نه پایان مطلقى، بلکه سلسله‌ای ناگسسته از تولدها و مرگ‌هاست.

بدین ترتیب، هر فرد یک انعکاس ثانوی و زودگذر از واقعیت ماورائی خویش است. به این تعبیر، تفکر غربی می‌باید دست از عادت قلمداد کردن مرگ و تولد بعنوان دو پدیده منفک از یکدیگر بردارد، زیرا موضوع عبارت است از دو جنبه از یک حقیقت. چون در غیراینصورت این سؤال که بعد از مرگ چه در پیش است، به همان اندازه پوچ خواهد بود که سؤالی بر این مبنی که قبل از تولد چه بوده است. لکن هر یک از این سؤال‌ها بنا به وضعیت رؤیا محدودیت مکانی خاصی را عرضه می‌نماید. بخش ناخودآگاه سؤال محدودیت‌های فرد را هم در وضعیت بیداری و هم در خواب مطرح می‌کند. بنابراین وضعیت رؤیا بخشی از وضعیتی است که فرد در آن زندگی می‌کند درحالیکه کالبدش در حال سکون و آرامش است. این وضعیت از هر وضعیت دیگری به خویش حقیقی نزدیکتر است. هوشیاری حیات در فرد، علی‌رغم اینکه او در بیداری و یا در خواب باشد، ادامه پیدا می‌کند.

در سطوح عمیق‌تر، او درمی‌یابد که این عالم، او را به وضعیت مطلوبی که به اِکشار یا خودشناسی موسوم است، نزدیکتر نموده و در آنجا او درمی‌یابد که هرچه بیشتر به موضوع رؤیایش تبدیل می‌شود. برای مثال، او می‌آموزد که رؤیاها طرز برخورد وی با واقعیت زندگی روزمره‌اش را زیر سؤال می‌برند. به همین منوال اصلین حلقه‌های بالای اک در این وضعیت به گستره‌ای از اندیشه‌ها دست می‌یابند که در آن زندگی همچون رؤیائی در وضعیت بیداری می‌نماید و اینکه رؤیاها واقعیت حقیقی هستی خود او می‌باشند.

این امر بدون شک در زندگی فرد اکیستی که به شدت از استاد رؤیا تأثیر می‌گیرد و خود نیز ناظر بر رؤیاهایش می‌باشد، مشهود است. اگر

احساس واقعیت در رؤیاهای معتبر است و اگر این احساس هنگام بیدار شدن ناپدید می‌شود، پس هیچ دلیلی وجود ندارد زندگی را رؤیائی تصور نمائیم که آدمی می‌تواند از آن بیدار شود.

یک اکیست حقیقی کسی است که معتقد است آنچه در خلال این عمر احساس می‌کند رؤیائی بیش نیست و تنها آنگاه که از دروازه مرگ گذر کند، به زندگی حقیقی دست می‌یابد. باین ترتیب، او اکنون مرده است و تنها هنگامی زنده می‌شود که در وضعیت مرگ قرار گیرد. با این تعبیر، رؤیاهای نه تنها درجاتی از واقعیت و جهان بینی بیداری‌های مکرر را وعده می‌دهند، بلکه تمامی مفهوم واقعیت را نیز وارونه جلوه می‌دهند. این سؤال مشهوری است که چائونگ - تزو از دوستش می‌کرد مبنی بر اینکه: «آیا من پروانه‌ای هستم که در رؤیا خود را چائونگ - تزو می‌بینم یا چائونگ - تزوئی هستم که تصور می‌کند پروانه است؟»

این مصداق واقعه‌ای است که در آن یک اکیست خویش را در رؤیایش می‌بیند که به بهشت رفته است و سپس درمی‌یابد که این بهشت بود که در خواب دید او بدانجا صعود نموده است. نماد واقعی در اینجا روح است که فردیت صرفاً یکی از انعکاسات آن است. زیرا از دیدگاه دیگر، او به هستی دیگری بازگشت می‌کند که مقدم است بر زمان حال و کیهان فانی؛ هستی مقدمی که آگاهی، انعکاسی از آن است.

مادامیکه ما از خوابی که نام زندگی بر آن نهاده‌ایم بطور کامل بیدار نشویم، همواره در آرزوی تجدید روئیایی بسر می‌بریم که مرگ باعث انقطاع آن خواهد شد؛ سپس هنگامیکه گرد خواب را از چشمهایمان می‌زدائیم و

نگاه خیره ما بر روی فضا مراقبه می‌نماید، آنگاه باز هم گم‌شده‌ایم زیرا در اصل خود را در خلأ می‌یابیم نه در مقصود حقیقی، که درک شکوفائی معنوی است.

ماهانتا، استاد حق در قید حیات، هرگز اصرار نمی‌کند که یک رؤیا در هیئت کاملش مورد ملاحظه واقع شود. او میل دارد اطلاق آزادانه عواملی که در آن شرکت دارند بر اساس برداشت بی‌درنگ از هریک از تصاویر رؤیا انجام پذیرد و از پرسه زدن روی پیچیدگی‌های آن جز به روش سفرروح احتراز شود. در غالب موارد، تصاویر رؤیا حیات مستقل خویش را می‌یابند و فرد درمی‌یابد که معنای آنها برای رؤیابین بر مبنای خیال خلاقه خودش شکل می‌گیرد.

تا جایی که رؤیاها نمادهائی از عالم ناخودآگاه باشند، درک آنها امکان‌پذیر است لکن من معتقدم مطالعه جزئیات رؤیاها ضرورتی ندارد، زیرا جزئیات بیش از اینها به اقلیم ناخودآگاه تعلق دارد و بیشتر مردم وقت کافی برای چنین مطالعاتی ندارند. هرچند که با انجام تمریناتی، آدمی احتمالاً می‌تواند به درک طبیعت رؤیاها نائل آمده و حتی بی‌آموزد که چگونه رؤیاهای آگاهانه ببیند. آنگاه او می‌تواند در چشم‌انداز رؤیا به اراده خود حرکت کرده و عالم رؤیا را تحت کنترل خویش درآورد. در این مقطع است که ایمان و قابلیت ما دست به دست یکدیگر می‌توانند کارساز باشند. همچنین می‌توانیم عالم رؤیائی را که ما را در بر گرفته است، و به همان روش، واقعیت روزمره زندگی خویش را به اراده خود مجاب به تغییر نمائیم.



بسیاری از مردم، سفر در مناطق اثیری را در خواب خود تجربه نموده‌اند. برخلاف عقاید بسیاری از صاحب‌نظران، همه رؤیاهای تجربیات اثیری نیستند. اساتید باستانی<sup>۷</sup> اک که خردمندترین نمونه‌های نژاد بشر بوده‌اند، این فرضیه را به اثبات رساندند که اگر در حالت هوشیاری، از وضعیت خواب نسخه دومی جعل و تکرار شود، می‌توان با استفاده از آن از سطوح عمیق‌تری از بود یا هستتیت<sup>۷</sup> آگاه شد. پس درمی‌یابیم که با مراقبه عمیق می‌توانیم بر فراز تجربیات معمول حواس واقع شده و در گستره عوالم آسمانی بالاتر بی‌آرامیم. از طریق درک صحیح مقاطعی که در خواب بسر می‌بریم و امتداد زمانی در رؤیاهای و نیز مراقبه، قادریم آموزش بسیاری در خصوص اسرار زندگی کسب نمائیم.

سعی کنید هر شب روند به خواب رفتن خود را مورد مشاهده قرار دهید. کوشش کنید نقطه‌ای را بیابید که در خلال آن به منبع گسترده وضعیت رؤیا قدم می‌گذارید. با ادامه تمرین خواهید آموخت که چگونه کالبد را در وضعیت آرمیدن رها کرده و در عین حال، در وضعیتی از هوشیاری دائمی بسر برید. آنگاه که بتوانید این عمل را فارغ از هرگونه ترس و واهمه‌ای به انجام برسانید، خواهید آموخت چگونه از یک وضعیت آگاهی به وضعیت دیگر، از یک سطح رؤیا به سطحی دیگر و از یک تناسخ به تناسخ دیگر رفت و آمد کنید، بدون اینکه برای لحظه‌ای هوشیاری خود را از دست بدهید. بسیاری از افراد که به سطح قابل ملاحظه‌ای از هوشیاری دست یافته‌اند می‌توانند این تجربیات را انجام داده و تمامی جزئیات آن را نیز در آگاهی

کامل بخاطر آورند. هرگاه فردی قادر به انجام این عمل بوده و در عین حال توازن و تعادل ذهن خویش را حفظ نماید، شاهد کارکرد علت و معلول در تمامی فعالیت‌های زندگی خواهد بود.

در سطوح مختلف وضعیت‌های رؤیا، آدمی معمولاً همه‌چیز را از طریق دریافت مستقیم می‌داند. استفاده از نمادها و مفاهیم ضروری نیست؛ هرچند بسیاری از افراد تا روزی که بتوانند مستقل از نمادها و مفاهیم معنای رؤیای خود را بفهمند از آنها استفاده می‌کنند. الهامات رؤیائی بر روی پرده ذهن ناخودآگاه شکل می‌گیرند. امکان تجربه رؤیت‌های پیامبری برای هرکسی میسر است، چنانچه در واقع بعد زمانی وجود ندارد و تمامی وقایع عالم ناخودآگاه و عوامل محیطی آن، هم‌اکنون و در لحظه حاضر موجودند. این تجربیات بسته به درجه پذیرش ما یا سرشت کارمیکمان، دیر یا زود برایمان پیش خواهند آمد.

با پشتکار، در حال به خواب رفتن در شب و با ثابت کردن توجه خود بر روی چشم معنوی، قادر خواهید بود تجربیات ذهن زیرآگاه<sup>۸</sup> خود را به شناخت‌های زیرآگاهی<sup>۹</sup> بدل کنید و در صورتیکه لازم باشد، قادر خواهید بود فراسوی وضعیت رؤیا عزیزمت کرده، به اقالیم معنوی حقیقی وارد شوید.

رؤیاهائی که زائیده مصرف داروها و مواد مخدر باشند، برای فرد استفاده چندانی ندارند. این تجربیات فانتزی جهان زیرین اثیری بوده و صرفاً در جهت فریب دادن رؤیابین عمل می‌کنند. این رؤیاهای علاوه بر درهم

---

<sup>۸</sup> - SUBCONSCIOUS

<sup>۹</sup> - SUPERCONSCIOUS

شکستن ساختار جسمانی فرد، موجب ایجاد تلاطم در کالبد عاطفی وی شده، قدرت اراده و ابزار ذهنی او را نیز از بین می‌برند. بسیاری از افراد مایلند در این وضعیت زندگی کنند اما مشکلاتی که در رؤیاهای آنان پدید می‌آید ارزش زمانی را ندارند که جهت برطرف کردن آنها به مصرف می‌رسد. کنترل معتادان هرگز به دست خودشان نیست. آنها همواره در عوالم موهوم خود بسر می‌برند. مقامات پزشکی با توجه به جنبه‌های روانی معتادان، از مدت‌ها پیش کشف کرده‌اند که خانواده‌هایی که سابقهٔ درازی در جنون، اختلالات عصبی یا الکلیسم دارند در میان معتادان فراوان‌اند در حالیکه پیش از اعتیاد علائم ثبات عصبی و روانی قابل ملاحظه‌ای را از خود نشان می‌دادند.

این اختلالات علائمی هستند که زائیدهٔ وضعیت‌های معینی از رؤیا می‌باشند؛ دسته‌ای که وحشتناک بوده و برای فرد واقعاً آزار دهنده‌اند. موارد دیگر آن می‌تواند نتیجهٔ لانه کردن عناصر<sup>۱۰</sup> اثیری در عالم درونی فرد باشد، که موجب می‌شود او از رؤیاهای خود رنج برده و به این نتیجه برسد که هیچ راهی برای خلاصی از آنها نیست.

این مشکل دقیقاً از جمله مشکلاتی است که فقط ماهانتا، استاد حق<sup>۱۱</sup> در قید حیات می‌تواند آن را برطرف نماید. استاد حق می‌باید در اعماق وجود فرد رخنه کرده، بر آن مسلط شده و این عناصر را از وجود رؤیابین بیرون راند. این همواره خود رؤیابین است که از طریقش قدرت کَل حمله کرده و

<sup>۱۰</sup> - چنانچه پیش از این اشاره شد، منظور از واژه «عناصر اثیری»، وجودهای هوشمندی است که فاقد کالبد جسمانی بوده و غالباً از ندامتگاه‌هایی که ما به نام دوزخ می‌شناسیم فرار کرده و در صدد برآوردن نفسانیات شهوانی خود از طریق آدمیان برمی‌آیند. واژه ENTITY در زبان انگلیسی برای تسمیهٔ این عناصر به کار رفته است. م

وی را در هم می‌شکند تا بتواند از او مجرائی جهت حضور خود بسازد. این مجرا از طریق رؤیاهای فرد به آسانی فراهم می‌شود و طرز عمل کل نیز در این خصوص با روش از هم گسیختن نیروهای اجتماعی موجود در اطراف رؤیابین صورت می‌گیرد. در این نوع پدیده‌ها و رؤیاها اطلاق آزادانه هیچ عاملی کاربرد ندارد.<sup>۱۱</sup> رؤیابین صرفاً اسیر یک عنصر اهریمنی شده و راهی برای رهائی نمی‌یابد. قدرت کل از هوشیاری این عناصر به منظور درهم شکستن فرد و سوق دادن او به سوی جنون یا اختلالات عصبی - روانی استفاده می‌نماید.

آنگاه که یکایک تصاویر رؤیا معنای خود را بر رؤیابین آشکار نمود و مفهوم هر یک از آنها در چهارچوب کلی رؤیاها جای گرفت، استاد اک از رؤیابین انتظار دارد رؤیاهایش را به دقت مرور نموده و ببیند که آیا واقعاً معنای استنباط شده از آنها درست است یا نه. با این کار، رؤیابین دفعتاً به مرحله‌ای می‌رسد که خود قادر خواهد بود رؤیاهایش را تحلیل نموده و نیازی به اتکاء به شخص دیگری در خود احساس ننماید. در واقع، او بیش از پیش به حیطة ناخودآگاه خود نزدیک می‌شود.

یک کابوس حقیقی صرفاً یک رؤیای بد نیست، بلکه از جمله خوفناک‌ترین تجربیات روانی است که فرد می‌تواند با آن روبرو شود. این

<sup>۱۱</sup> - یکی از راههای فرار از عوامل ناخوش‌آیند در رؤیاها کنترل عوامل آن و استفاده آزادانه از محتوای است که رؤیابین مختار است به رؤیایش اطلاق نماید؛ مثلاً تغییر دادن ارادی اشخاصی که در رؤیا شرکت دارند یا بیدار شدن از خواب و مانند آن. ولیکن در مورد رؤیاهائی که در این عبارت به توضیح درآمده‌اند، چنین آزادی انتخابی برای رؤیابین وجود ندارد. م

تنها چیزی است که بسیاری از کسانی که در علم رؤیاها پژوهش می‌کنند برای گفتن دارند. معذک، کابوس‌ها از ابتدای ظهور بشر در روی زمین دامنگیر وی بوده‌اند؛ دسته قابل ملاحظه‌ای از آنان هم به شیوه‌های مختلف تفسیر شده‌اند، لکن ما می‌دانیم که در این موارد یک عنصر اهریمنی بر وجود فرد مسلط شده و در حال کنترل او از دریچه ذهن ناخودآگاهش می‌باشد.

چند مکان وجود دارد که در آنجا عناصر اهریمنی می‌توانند به کالبد روانی فرد رخنه کرده و برای مدت نامحدودی درون وی باقی بمانند. یکی از این اماکن بارها هستند که در آنها مشروبات الکلی به فروش می‌رسد. جو این اماکن تاریک، افسرده و آکنده از رفتارها و پندارهای ناشایست می‌باشد. عناصری که فاقد کالبد جسمانی‌اند و شمار قابل توجهی از آنان نیز در زندگی‌های گذشته خود در زمین دائم‌الخمر بوده‌اند، می‌توانند به سهولت از کالبد روانی فرد درآویخته و او را آنقدر به شرابخواری ترغیب نمایند تا خود بتوانند به شیوه‌های جانشینی خاصی که تنها در عوالم روانی مورد شناسائی است، از عادت زشت آنان به قصد اغنای لذائد شهوت‌بار خود استفاده کنند. این عناصر اثری قادرند از کسانی که به نوشیدن مواد الکلی رو می‌کنند افرادی دائم‌الخمر بسازند. آنان این توانائی را دارند که اینگونه افراد را به ارضای شهواتی ترغیب کنند که خود شخص حتی تصور آنرا نمی‌کرد و حتی موجب تسلیم آنان به یک زندگی مملو از تبهکاری شوند.

دومین مجرای ورود این عناصر از طریق وضعیت رؤیا است. بسیاری از اینها به دیوهای طلبکاری بدل می‌شوند که یا باید به خواست‌هایشان دست یابند یا قربانی خود را به مرز جنون بکشانند. چنین وضعیت‌هایی ناشی از

احساس اضطراب، هیجان، بی‌نوازی و دسته‌ای از مشکلات و احساسات منفی‌اند که فرد در وضعیت بیداری خود با آنها روبرو است و همان عوارض را با خود به عالم رؤیا حمل می‌کند. این وضعیت باعث می‌شود آدمی طعمه اهریمنان و عناصری واقع گردد که از او درمی‌آویزند و به ارضاء شهوانیات خود از مجرای وی مشغول می‌شوند.

سومین مورد، وضعیتی است که در آن فرد می‌تواند این اهریمنان خبیث را، هنگامیکه تحت تأثیر موادی چون ماری‌جوآنا و یا مواد مخدر دیگر از وضعیت معمول آگاهی خود خارج شده است، به سوی خویش جذب نماید. مواد مخدر آن دسته از عناصری را جذب می‌کنند که هنگامی که در کالبد فیزیکی زندگی می‌کرده‌اند از آن مواد استفاده می‌کردند و اکنون می‌خواهند به روش جانشینی، همان تجربیات را تکرار کنند. این یکی از شرارت‌بارترین انواع رؤیاهائی است که آدمی می‌تواند داشته باشد و باید گفت که به راستی در مراتبی حتی فراتر از وحشت حاصله از کابوس‌ها جای می‌گیرد.

از جمله کسانی که در وضعیت خواب دچار اختلال می‌شوند می‌توان از افرادی نام برد که مبتلا به شب‌ادراری بوده و یا در خواب راه می‌روند. شب‌ادراری بیش از آنکه مردم می‌پندارند شایع است و آمار آن بین ۱۰ تا ۱۵ درصد از کودکان را شامل می‌شود که به عنوان بیماران عصبی دسته‌بندی می‌شوند. همچنین از هر چهار نفری که از خدمت نظام در ایالات متحده معاف می‌شوند، یک نفر دچار اختلالات روانی در خلال اوقات خواب می‌باشد. به نظر می‌رسد که مشهورترین خواب‌گرد تاریخ، یعنی لیدی مک‌بث تمامی حقایق را در خصوص کسانی که دچار همین اختلالند خلاصه کرده

باشد. بنا به اخیرترین گزارشات، در حال حاضر بیش از چهار میلیون آمریکائی در خواب راه می‌روند.<sup>۱۲</sup>

ملاحظه شده است که کسانی که در وضعیت عمیق، رؤیا می‌بینند، به آسانی از خواب بیدار نمی‌شوند. اما بیشتر آنان به محض بیدار شدن قادرند با شفافیت و روشنی گزارش جامع و کاملی از رؤیاهایشان ارائه نمایند.

حرکات یک خواب‌گرد در نظر مشاهده‌گر بسیار شگفت‌انگیز است. چشم‌هایش باز است درحالی‌که حواشش مسدود می‌باشند. او ممکن است در حال مشاهده رؤیای عمیقی باشد که قدم‌هایش را به سوی هدفی معین هدایت می‌کند. غالباً رؤیا یک کابوس یا چیزی شبیه به آن است که برای رؤیابین بسیار ترسناک است. خیلی‌ها در اثر وحشت از عناصر و دیوهای مخوفی که هنگام خواب در اطرافشان اجتماع کرده بودند، جان خود را از دست داده‌اند. مشاهده شده است که بعضی از خواب‌گردها از پنجره به بیرون پرت شده و یا در خلال خواب‌گردی، تحت اعمال زور عناصر اثیری، دست به خودکشی زده‌اند.

من خانمی را می‌شناختم که همیشه توسط دوست مرحومش که خود را با چاقو کشته بود، مورد تهدید واقع می‌شد. این دختر دائماً در رؤیاهای این خانم ظاهر شده و با تهدید کردن، وی را فرمان به ارتکاب همان عملی می‌داد که خود مرتکب شده بود و او را به دنیای کابوس‌مانندی دعوت می‌کرد که خود اکنون در آنجا بسر می‌برد.

<sup>۱۲</sup> - این آمار مربوط به نیمه دوم دهه ۱۹۶۰ میلادی است. م

مورد دیگر، خانمی بود که پس از تجربهٔ ضرب و جرح توسط نامزد خشمگین و حسودش که به جنون وحشت مبتلا بود، دچار کابوس می‌شد. رؤیای او همیشه در قالب تصویر مردی بود که با چهره‌ای خشمگین و مشتی فشرده بر فراز تخت وی ظاهر شده و مترصد ضربه زدن به وی بود.

هردوی آنها توسط استاد حق در قید حیات شفا یافتند. او می‌دانست این عناصر عالم روانی که در حریم آنها ایجاد اخلال می‌کردند، می‌بایست متوقف شوند، بنابراین آنان را شناسائی کرد و از حوزهٔ آگاهی این افراد بی‌گناه بیرون راند. او مسئولیت این افراد را به عهده گرفت و آن عناصر را به حوزه‌هایی تبعید نمود که دیگر هرگز نتوانند از آنجا بازگردند.

اگر کسی جویای کمک باشد، رؤیایهای بسیاری هستند که فرد می‌تواند با پذیرفتن و بهره‌گیری از آنها آغاز به دیدن راه حل مشکلات خود نماید. معمولاً یک رؤیا به تنهایی برای آشکار کردن موقعیت، پیشرفت، کمبود و روند حل مشکلات رؤیابین کافی نخواهد بود و به تعیین درجهٔ شکوفائی او نیز کمکی نخواهد کرد. هرچند، موارد استثنائی هم وجود دارند؛ نخستین رؤیائی که در آغاز جستجو برای یافتن پاسخ رخ می‌دهد، به کرات حاوی چکیدهٔ مشکلات اساسی در زندگی رؤیابین بوده و به همان وضوحی که یک چراغ دریائی نور پر قدرت خود را بر تاریکی دریا می‌تاباند، روشن‌گر مسائل بنیانی وی می‌باشد. این یک رؤیای منفرد نیست، بلکه نشانهٔ آغاز سلسله‌ای از رؤیایها است که در دراز مدت راه حل مسائل و مشکلات فرد را در خود دارد. البته نمادها (سمبل‌ها) پا به عرصه خواهند گذاشت و فرد می‌باید برای یافتن معنی آنچه در رؤیای نخستین رخ داده است، به بینش معنوی خود متوسل شود. اگر بشود رؤیابین را وادار به یادآوری نخستین



رؤیا و تشریح آن نمود، نیمی از نبرد او برای ارزیابی مشکلات زندگی‌اش هم‌اکنون به پیروزی انجامیده است.

لایه بیرونی رفتار و کردار فرد در روانشناسی پرسونا نامیده می‌شود. این پدیده در وضعیت رؤیا حائز اهمیت فراوانی است، زیرا نماینده نظام پیچیده‌ای است که در ارتباط میان آگاهی فرد و اجتماع، نقابی مناسب برایش تدارک می‌بیند تا از طرفی تأثیرات معین و مطلوبی روی دیگران بگذارد و از سوی دیگر طبیعت حقیقی‌اش را بپوشاند.

در رؤیایها، پرسونا عملاً طوری ظاهر می‌شود که گوئی شخصیتی زنده است. یونانیان در نمایشاتی که بر روی صحنه می‌آوردند، آنرا به شکل نقابی نشان می‌دادند که توسط بازیگر به چهره گذاشته می‌شد و تأکید کننده نقشی بود که او در نمایش به عهده دارد. هرچند پرسونا بدون شک نقابی است به معنای یک چهره دروغین که خویش حقیقی فرد را پنهان می‌کند، اما بعید است که در رؤیایها به صورت نقاب ظاهر شود. اشاره به پرسونا در رؤیا عموماً بصورت جامه‌هایی که تن را می‌پوشاند، رنگ پوست بدن و یا نحوه اعمال و رفتار صورت می‌پذیرد.

البسه، که در زندگی ما جزئی از ضروریات گریزناپذیر است، هم به منظور تجلی ظاهری و هم به منظور محافظت، کاربرد دارند. پوست، مطلقاً یکی از اعضاء حیاتی ارگانسیم فرد است، بطوریکه حتی فقدان بخشی از آن می‌تواند موجب مرگ آدمی شود. پرسونا نه تنها نشانگر جامه‌ای فریبنده جهت جلوه‌گری است، بلکه در نقش لباس، پوست، نقاب خدا و قهرمان، نمایندگی تصویری ضروری را به عهده دارد که در پوشش آن ما ضرورت انطباق با تقاضاهای زندگی اجتماعی اطراف خود را برآورده می‌سازیم. ما

نمی‌توانیم این واقعیت را انکار کنیم که زندگی روانی‌مان خود را در دو جنبهٔ درونی و بیرونی ارائه می‌دهد و در وضعیت رؤیا نمی‌توان با هیچ‌یک از این جنبه‌ها بهمان شکلی که در وضعیت بیداری وجود دارند، برخورد کرد.

هرگاه مشکلی در رابطه با پوشش و ظاهر بیرونی ما ایجاد شود، وضعیت رؤیا به احتمال زیاد آن را ادامه خواهد داد، بطوریکه ممکن است در رؤیا خود را در وضعیتی عریان و یا نیمه عریان ببابیم. هنگامیکه این امر در رؤیاها ظاهر شود، معمولاً در قالب همان جنسیتی ظاهر می‌شود که خود ما هستیم و گاهی هم در قالب شخصیت‌هایی چون پدر و مادر به ظهور می‌رسد.

بخش دیگری از وضعیت درونی وجود دارد که لازم است در آموزش رؤیاها مد نظر داشته باشیم. این بخش سایه نام دارد که مشکلی اخلاقی است که شخصیت ذهنی یا نفس آدمی را به مبارزه می‌طلبد؛ هیچکس قادر نیست سایه را شناسائی کند مگر آنکه تلاش فراوانی برای یافتن راه حل‌های اخلاقی صرف نماید. شرط اساسی رویارویی با سایه تشخیص وجه تاریک نفس است که عملاً حضور دارد و از نظر اخلاقی ضروری است. یک چنین مواجهه‌ای لازمهٔ هرگونه خودشناسی در مسیر آموزش‌های اکنکار محسوب می‌شود.

احساس پر قدرتی از سرشت دوگانه در آدمی وجود دارد که می‌باید به تناوب بر ذهن او مستولی شده و آن را در خودمستحیل نماید. این، داستان شکنجه‌ها و تضادهای درونی آدمی است که در داستانی از رابرت لوئیس استیونسن بنام دکتر جکیل و مستر هاید آمده است. او متن این داستان را از یک رؤیا دریافت کرد و کلمه به کلمه آن را همچنان که در خواب بر وی فاش شده بود، به رشته نگارش درآورد. یکی دیگر از این نمونه‌ها، داستانی

است از اسکار وایلد به نام تصویر دوریان گری. هردوی این آثار جزو شاهکارهای ادبی انگلیسی محسوب می‌شوند که دست به دست یکدیگر تکرار ابدی ظهور سرشت نیک و بد را در طبیعت دوگانه بشر نشان می‌دهند.

سایه، وجه تاریک طبیعت آدمی است. بخش تاریک وجود شما در رؤیاهای در هیئت سایه ظاهر می‌شود. سایه عملاً نقطه مقابل وجه مثبت افراد رئوف و سازگار می‌باشد. سایه نمونه‌ای بسیار منحصر بفرد است، زیرا از هر آنچه توهین‌آمیز و خفت‌آور است، از موضوعات مذموم و افکار ناشایست تغذیه می‌کند. هنگامیکه ما در وجه منفی طبیعت انسانی خود با کسی دست دوستی داده و خود را صمیمی نشان می‌دهیم، سایه خود را نشان نمی‌دهد. سایه همان بی‌تفاوتی خونسردانه، مسامحات، تنبلی‌ها و تمایلات شهوانی ماست. سایه روشی است که آدمی طی آن اغراق و افراط نموده، دست به ارتجاع می‌آلاید. سایه بخشی از ماست که شخصیتی لافزن و گزافه‌گو داشته، نماینده بزدلی، بدگوئی، غیبت، عیب‌جوئی، فحاشی و تیرگی است و همه اینها بقدر کافی در رؤیاهای ما به ظهور می‌رسند.

سایه از همان جنسیتی است که رؤیابین، اما رتبه مادون او و در اشکال مبدل گوناگونی ظاهر می‌شود. رؤیاهای چیز را از رؤیابین مضایقه نمی‌کنند. نظام تصویرگری ذهن ناخودآگاه، به حریم نفس کسی که شخصیت<sup>۱۳</sup> حساسی داشته باشد، ضربات گیج‌کننده‌ای وارد می‌سازد. سایه ممکن است در چهره برادر یک مرد یا خواهر یک زن ظاهر شود؛ گاهی نیز در

<sup>۱۳</sup> - در اینجا واژه شخصیت بجای واژه انگلیسی EGO بکار رفته است که در واقع به معنای نفس تحتانی می‌باشد. اما چون واژه نفس بلافاصله پیش از آن در عبارت «حریم نفس» آمده بود، سعی شد تا از تکرار آن در یک جمله احتراز شود. م

قالب یک الکلی، یک معتاد، یک منحرف، یک بیگانه، یک خدمتکار، یک کولی، یک فاحشه، یک زن بدکاره و چهره‌های فراوان دیگری ظاهر شود و عاملی است که همیشه در رؤیاهای آدمی حضور داشته و پا به پا او را تعقیب می‌کند. سایه، هیئتی حقیقتاً تهدیدآمیز، گمراه کننده و بدخواه است که مانند یک آدم‌کش، زندان‌بان و یا مأمور شکنجه، در تاریکی کمین می‌کند.

تعیین هویت سایه به اعتبار شواهدی که در بالا درج شده و یا با انگشت گذاشتن روی شخصیت‌هایی که ظاهراً با این توضیحات هم‌خوانی نشان می‌دهند، منحصر نمی‌شود. با کمال تعجب، سایه پیش از این که با شخصیتی که خود را در او انعکاس داده‌ایم روبرو شده و ناگهان به تشخیص انعکاس خود در وی نائل آئیم، قابل شناسائی نیست.

آزادی و رهائی با از میان برداشتن سایه میسر نمی‌شود، بلکه با تشخیص آن در وجودمان است که از شرش رها می‌شویم. حقیقت این است که سایه حقیرترین بخش وجود آدمی است، زشت‌ترین و شنیع‌ترین بخش او. اما بهر حال بخشی از آدمی و همواره مشمول در هویت آدمی است.

این انعکاسات و خویش - تشخیصی‌ها، صرفاً بخشی از وضعیت رؤیای شما بوده و همچنان باقی خواهند بود. تا روزی که شما با استفاده از جزء دیگری از وجودتان که حقیقت است، و نیز با درک جنبه‌های پرسونا و سایه در خودتان، بر آنها تسلط یابید.

## فصل چهارم

### استاد رؤیا و سفرروح

یکی از موضوعاتی که در خصوص رؤیاها و نحوه عملکرد آنان بیش از هر مقوله دیگری مورد سوء تفاهم قرار گرفته ، استاد رؤیا و سفرروح است. استاد رؤیا و سفرروح زیربنای کلیه بخش‌های متنوعی از رؤیاهای ماست که در ادامه وقایع روزمره زندگی مان به وقوع می‌پیوندند. استاد حقی که در عین حال ماهانتا، استاد حق در قید حیات نیز هست، وجودی است که قادر است تجربه لازم را به جوینده زندگی معنوی ارزانی داشته و وصل به حلقه اول اکنکار، دانش باستانی سفرروح را نیز در همین وضعیت به وی اعطاء نماید.

در زندگی چلانی که مسیر پیروی از طریق الهی اکنکار، دانش باستانی سفر روح را برگزیده است، تجربه سفر در رؤیا از کمال اهمیت برخوردار است. این یک ضرورت بنیادین است که وی ابتدا در وضعیت رؤیا تجربه سیاحت در جهان‌های الهی را با همراهی و تحت راهنمایی استاد اک کسب نماید. این تجربیات همان قدر برای وی واقعی است که وقایع زندگی در طبقه فیزیکی. در بسیاری از موارد، چلا در خلال ساعات بیداری هیچگونه خاطره‌ای از آنچه در وضعیت خواب برایش پیش آمده است ندارد. اما این پدیده بهیچ وجه غیرعادی نیست، زیرا غالباً آگاه است که بر روی حس بینائی و سایر حواسش پرده‌ای کشیده شده است تا از وارد شدن شوک به وی جلوگیری شود.

اگر فردی در اکایناری، علم‌الاسرار رؤیاها یک نوآموز باشد، ممکن است از چنین اعمالی که موجب ناآگاهی وی از وقایعی می‌شود که در وضعیت رؤیا برایش رخ می‌دهند، آشفته گردد. او از پدیده‌هایی نظیر خواب‌گردی که علی‌رغم قصه‌هایی که درباره‌اش گفته‌اند، پدیده‌ای حقیقتاً نادر می‌باشد، اطلاع ندارد. احتمالاً برجسته‌ترین شخصیت تاریخی در مقوله خواب‌گردی، لیدی مکبت است. او یکی از چهره‌های نمایش مشهور شیکسپیر است که در اثر عذاب وجدان، در خواب راه می‌رفت.

در مغز انسان، مرکزی برای کنترل وضعیت خواب وجود دارد. این مکانیزم، اراده و آگاهی شخص را قطع کرده، مغز را به حالت خواب درمی‌آورد. بهمین ترتیب بعضی از اعصاب مغز را از کار می‌اندازد تا جسم بتواند بخوابد. اعضاء داخلی، پاها و عضلات به نحوی تحت تأثیر این مکانیزم قرار می‌گیرند که بتوانند به وضعیت خواب وارد شوند. معمولاً هر دوی این

واکنش‌ها بصورت همزمان در جسم آدمی رخ می‌دهند، اما گاهی هم ممکن است جدا از یکدیگر انجام شوند. جسم می‌تواند خواب باشد، درحالی‌که ذهن مشغول آفرینش انواع رؤیاهاست.

مغز هم می‌تواند بخواهد درحالی‌که جسم بیدار است. یک سرباز خسته می‌تواند عملاً هنگام قدم‌رو به خواب رود. در این حالت، کالبدش مشغول قدم زدن است اما مغزش به خواب رفته است. در مورد بعضی از افراد، به خواب رفتن کالبد و مغز می‌تواند جدا از یکدیگر صورت گیرد. چنین افرادی در خواب برمی‌خیزند و به قدم زدن در اطراف می‌پردازند. گاهی ممکن است فردی که تحت فشار شدید عاطفی قرار دارد در خواب راه برود. این حقیقت ندارد که اگر این افراد بواسطه شخص ثالثی از خواب بیدار شوند، دچار شوک خواهند شد. گاهی فقط کافی است که به خواب‌گرد بگویند به رختخوابش بازگردد. او بلافاصله پیروی می‌کند.

صورت‌های غیرمعمول دیگری که در رؤیابینی وجود دارند عبارتند از: صحبت کردن با خود در رؤیا، تجزیه و تحلیل رؤیا در حال دیدن آن و رؤیا درون رؤیا. همه اینها گونه‌های بسیار مهمی از رؤیاهای بوده و نشانه‌هایی هستند مبنی بر اینکه کسی که در سطوح بالای معنوی قرار دارد، می‌تواند تقریباً تمامی آنچه را که در وضعیت بیداری انجام می‌دهد در رؤیا نیز به انجام رساند.

نخست می‌پردازیم به پدیده صحبت کردن با خود در رؤیا. این یکی از انواع رؤیاهایی است که بسیار به ندرت اتفاق می‌افتد. در این وضعیت رؤیابین که به بیرون از کالبد فیزیکی منعکس گردیده، خود را در وضعیتی بر فراز کالبدش می‌یابد که در حال سخن گفتن با خویش است. موضوع

صحبت او می‌تواند هر چیزی باشد؛ مثلاً ممکن است مشکلی در حال آزار این روح فردی باشد، و او در رؤیا در صدد یافتن راهی برای رفع آن برآید. این امکان وجود دارد که بعد از بیدار شدن، تمامی جزئیات آن رؤیا را بخاطر آورد و یا هیچگونه فراخوانی از آن نداشته باشد. اگر فرد از شکوفائی معنوی اندکی برخوردار باشد، این احتمال می‌رود که هیچ خاطره‌ای را از این نوع رؤیا به ثبت نرساند، یا اگر در موقعیتی باشد که استاد حق در قید حیات صلاح نداند بعضی از وقایع را بخاطر بیاورد، پرده‌ای بر روی آن بخش از وقایع می‌کشد و یا در حقیقت راه ورود چنین خاطراتی را مسدود می‌نماید. این امر در اکثر موارد مصداق دارد، زیرا استاد رؤیا غالباً بخش‌هایی از رؤیا را که رؤیابین آمادگی رویارویی با آنها را ندارد، از ذهن آگاه وی پنهان می‌کند.

صحبت کردن با خود یکی از نخستین قدم‌ها در وضعیت رؤیاست. همه مردم عادت دارند که اینگونه رؤیاها را پدیده‌ای خارق‌العاده به حساب آورند، درحالی‌که اگر از آنچه که در درونشان می‌گذرد درک بهتری داشته باشند درمی‌یابند که این بخشی از بلوغ معنوی آنان است که در آن روح با خویش فیزیکی به صحبت پرداخته و به او می‌گوید که مشکل در کجاست، چگونه می‌توان به رفع آن مبادرت نموده و در جهت بهبودی برخی از زوایای زندگی روزمره اقدام کرد.

تجزیه و تحلیل رؤیا صرفاً قدم بعدی در سخن گفتن با خویش در رؤیا است. هنگامیکه روح قادر باشد در خلال خوابیدن جسم از آن خارج شود، می‌تواند از دیدگاهی کاملاً مجرد و مستقل از کالبد، ذهن و خویش تحتانی عمل کند. روح می‌تواند ببیند مشکل در کجاست، کدام دسته از



مسائل منفی به زور راه خود را به آگاهی کسی که در خواب است باز کرده و مشغول آفریدن فاجعه‌اند. اینها مسائلی هستند که رؤیابین با آنها روبروست و قادر نیست در وضعیت بیداری راه حلی برایشان بیابد. ماهانتا هم مایل نیست آنها را برطرف نماید، چون وضعیت آگاهی رؤیابین در ساعات بیداری به شکلی است که اینگونه اقدامات را به تلخی پس می‌زند. بنابراین ماهانتا مجبور است در وضعیت خواب به پاک نمودن این مشکلات بپردازد تا از وارد شدن ضربات غیرقابل تحمل به او جلوگیری کرده باشد. به عبارت دیگر، او با ارکان ناخودآگاه و آگاه رؤیابین در خلال ساعات خواب کار می‌کند تا او را از درد کشیدن بی‌مورد برحذر داشته و در عین حال وی را از مشکلی که در درونش وجود دارد آگاه سازد.

نوع سوم، دیدن رؤیا در رؤیا است. این یکی از گونه‌های بسیار ساده رؤیاست و پدیده پیچیده‌ای در آن وجود ندارد. روح فردی قادر است در کناری ایستاده، به نظاره رؤیائی بپردازد که در داخل رؤیائی دیگر در حال انجام است. این، موردی است که در آن خویش تحتانی به خواب رفته و در حال دیدن رؤیائی است که در ذهن او برپاست. این امر ممکن است پیچیده بنظر آید اما اینگونه نیست. رؤیابین صرفاً در حال دیدن رؤیائی است که در داخل بخش دیگری از وی محبوس شده است و این بخش، عمدتاً ذهن اوست.

در اینجا هیچ شیوه خاصی وجود ندارد که بتوان با استفاده از آن به صورت ارادی درون یک رؤیا، رؤیای دیگری را دید. این بستگی به استاد رؤیا دارد که البته همان ماهانتا، استاد حق در قید حیات است. او چنین

تجربیهاتی را هنگامی برای چلا میسر می‌سازد که ببیند وی آمادگی آن را دارد. در این هنگام است که آغاز می‌کند به آماده کردن فرد برای وصل به حلقهٔ اول در اکنکار. اگر چلا بتواند از این سه مرحله عبور کند، قادر است خود را برای دریافت نخستین وصل در اک، که در وضعیت رؤیا داده می‌شود، آماده کند.

در اکنکار وصل به حلقهٔ اول پذیرشی بسیار ظریف و گاهی به نحوی انجام می‌شود که فرد هیچگونه اطلاعی از اینکه چه اتفاقی در درونش رخ داده است، ندارد. هرچند در بیداری درخواهد یافت که در وضعیت رؤیا پدیده‌ای برایش رخ داده است. در این ارتباط، او قادر نیست انگشت روی تجربهٔ خاصی بگذارد، اما کاملاً مطمئن است که هرچه بوده در راستای مصالح او انجام شده، زیرا احساس شادی و میل برای زندگی بهتر در وی ظاهر می‌شود.

گاهی، واصل کاملاً از آنچه که در خلال مراسم وصل در وضعیت رؤیا صورت گرفته آگاه است. او بخاطر می‌آورد که ماهانتا، استاد حق در قید حیات را دیده است که با او بوده و کلمهٔ خاصی به وی داده است که در خلال انجام تمریناتی ویژه ذکر کند تا روزی که برای وصل به حلقهٔ دوم آماده شود. ماهانتا عموماً در دسترس جهان بیرون نبوده و تنها مستقیماً بر واصلین و پیروان اک ظاهر شده و نکاتی را به آنان القاء می‌نماید.

محصور کردن رؤیا درون رؤیائی دیگر طریقی بسیار مناسب برای روبرو شدن با زندگی است. هرچند مواردی نیز وجود دارند که درست برعکس عمل می‌کنند. در اینگونه موارد، موضوع مطالعه، کسی است که

اصولاً قادر نیست بخوابد و صرفاً وقایع خاصی می‌توانند موجب تسلای وی شوند. یکی از نمونه‌های بسیار اعجاب‌انگیز و در عین حال بسیار حاد در مطالعه رؤیاهای، مورد فیروز شاه هند در سال‌های ۱۲۹۸ الی ۱۳۸۸ میلادی است که هر ساله با آغاز ماه قمری شوال، دچار بی‌خوابی می‌شد و فقط هنگامی تسلی می‌یافت که به یکی از کشورهای همسایه تجاوز کند. این پادشاه خودکامه در طی سی و شش سال، ۳۶ بار از مرز کشورش گذشت و به کشور همسایه تجاوز کرد و بعد از به اسارت گرفتن ۳۰,۰۰۰ نفر در هر یورش، توانست در آرامش بخوابد. جالب اینکه گزارش شده است که او رؤیاهائی داشت که شایسته یک پادشاه بود.

**رؤیاهای و شخصیت، در عمل دست در دست یکدیگر دارند.** کسی که خلاف آن را تصور کند، قادر به درک و شناخت خود نیست. مثلاً بعضی‌ها ادعا می‌کنند ستاره‌شناسی و رؤیاهای با هم ارتباط تنگاتنگی دارند. این، در خصوص کسانی که به ستاره‌شناسی معتقدند مصداق پیدا می‌کند، اما از سوی دیگر، کسانی که اعتقاد راسخی به اک‌ویدیا، دانش باستانی پیام‌آوری دارند، نحوه دیگری از ارتباط را خواهند یافت که رؤیاهای و اک‌ویدیا را در بر می‌گیرد. هریک از کسانی که در دوره‌های گوناگون اک‌ویدیا متولد شده باشند، رؤیاهائی می‌بینند که از طبیعتی متفاوت از زادگان سایر دوره‌ها برخوردار است. اک‌ویدیا شامل دوازده دوره بوده که در حین انطباق نسبی با تقویم میلادی، تفاوت‌هائی هم با آن دارد. به عبارتی دیگر، کسی که مثلاً در دوره آستیک که ماه زمرد یا روزهای خرد نام دارد متولد شده باشد - ماهی که نسبتاً با ماه ژانویه منطبق است - معمولاً رؤیاهائی می‌بیند که با رؤیاهای کسی که در هریک از روزهای متعلق به دوره‌های دیگر زاده شده

است، تفاوت محسوسی دارد. مثلاً کودکی که در ماه آستیک یا ژانویه متولد شده است، رؤیائی متفاوت با رؤیای کودکی خواهد دید که در ماه آوریل (ماهی منطبق با ماه عین‌الشمس موسوم به ابکیا، یا روزهای امید)، زاده شده است. این امر در مورد سایر دوره‌های سال اک‌ویدیا نیز مصداق دارد.

در اینجا مطالعه جالب توجهی را درباره عوامل شخصیتی آغاز می‌کنیم که در ارتباط با دوره‌های تولد افراد مختلف در تقویم اک‌ویدیا مطرح است و تأثیر شاخص‌های ماه‌های گوناگون این تقویم را بر روی رؤیاهای زادگان هر دوره مورد بررسی قرار می‌دهد.

نمونه‌هایی از هریک از دوره‌های تقویم اک‌ویدیا در این بحث مطرح شده و شخصیت غالب هریک از آنها در ارتباط با نوع رؤیاهائی که می‌بینند، توضیح داده می‌شود.

ژانویه که در جهان اک ماه زمرد نام داشته و به آستیک<sup>۱</sup> موسوم است (۱۱دی الی ۱۲ بهمن) در جهان اک و به معنای روزهای خرد بوده و دوره‌ای است که شخصیت تولد یافتگان در آن عموماً همراه با رفتاری نیکو، قدرت‌های ذهنی بالا و سهم قابل توجهی از نفس تحتانی<sup>۲</sup> است که آن را به منظور جلب توجه دیگران به کار می‌گیرند. این افراد شخصیتی پویا و فعال دارند که با خلقی نسبتاً تند و زبانی حاضر جواب توأم است. آنها از روحی پرشهامت، ماجراجو و شیفته درگیری در انواع فعالیت‌ها برخوردارند. زادگان این دوره اغلب مخاطراتی را تقبل می‌کنند که نامعقول بوده و منجر به

<sup>۱</sup> - ASTIK

<sup>۲</sup> - EGO؛ نفس اماره

رویدادهای خطرناکی می‌شود. این افراد معمولاً کینه به دل می‌گیرند، خودمحور، مهاجم، و زودرنج نیز هستند.

کسی که در دوره آستیک متولد شده، رؤیابینی در حیطه ماجراها محسوب می‌گردد؛ همانند افرادی که به زمینه‌های علمی-تخیلی علاقمندند. او رؤیاهائی طولانی می‌بیند که در آنها نقش قهرمانی را عهده‌دار است که به نجات بانوی زیبایی از چنگال دزدان و تبه‌کاران مبادرت می‌ورزد و یا خود را درگیر نبردی خشونت‌بار می‌بیند که در آن کوشش می‌کند تا بر دیگران پیروز گردد. گاهی در جنگ با غول‌های شگفت‌آسا و گاهی با مردمانی عجیب از سایر سیارات. بیشتر رؤیاهای وی حاوی فعالیت و حرکت می‌باشند.

کسانی که در خلال ماه فوریه، ماه حجرالدم موسوم به اوتورات (۱۳ بهمن الی ۱۰ اسفند)<sup>۳</sup> یا روزهای عشق تولد یافته‌اند، افرادی گرم، سهل‌انگیز و انعطاف‌پذیرند. آنان صاحب عمقی از احساس، صداقت، و صفات قابل اتکائی هستند که بر حیطه‌های ناخودآگاه ذهن‌شان مسلط بوده و باعث می‌شود در رؤیاهایشان ظاهر گردد. کسانی که در ماه اوتورات زاده شده‌اند رؤیاگران رؤیاهای آرامند که این امر کمابیش گسترشی از زندگی انعطاف‌پذیر بیرونی‌شان است. اینها گونه‌های معمول رؤیاهای آنان است که در آنها دست یاری به سوی دیگران دراز کرده و آنان را لمس می‌نمایند. رؤیاهائی که در آنها با تمام وجود و گرمی خود احساس نیاز دیگران را دریافت می‌کنند. آنهائی که معتقدند می‌توانند از این رؤیابینان طلب یاری کنند، معمولاً در وضعیت رؤیا از متولدین این دوره کمک می‌گیرند. زاده این دوره غالباً در

رؤیاهای خود دوستان و مردمی را ملاقات می‌کند که در زندگی بیرونی حتی خبر از وجودشان هم ندارد، اما علت حضور آنان در رؤیای وی این است که ملتمسانه خواهان نوعی کمک می‌باشند.

زورمندی فرد متولد این دوره گاهی می‌تواند وضعیت و روحیه دیگران را تغییر دهد. فراسوی رفتار آرام و مؤدبانه او در برخورد با مردم و دوستان، رفتاری تهاجمی پر قدرت و مصمم نهفته است که او را از هرکس دیگری متمایز می‌سازد. او قادر است در خلال رؤیاهایش به موقعیت‌های متشنج، بیمناک و حیظه‌های خطرناکی قدم بگذارد که دیگران از مبادرت به آن واهمه دارند.

مارس، که ماه یشم سبز موسوم به گارواتا (۱۱ اسفند تا ۱۲ فروردین)<sup>۲</sup> یا روزهای شادی است، نشانگر اتحاد فعالیت و هوشمندی در درجات بالاست، اما این امر با توجه به اشخاصی که این افراد در مدت روز با آنان معاشرت می‌کند می‌تواند نوسان داشته باشد. این نوع افراد علاوه بر اینکه صاحب ذهنی حساس و فعال می‌باشند، بسیار عاطفی نیز هستند و همین امر موجب می‌شود تا صفاتی همچون صمیمیت، دست و دل بازی و سهل‌انگیزی را نیز به خود برگیرند.

این ویژگی‌ها منجر به رؤیاهائی می‌شود که معمولاً توسط کسانی که این افراد در رؤیاهایشان انعکاس می‌یابند، مورد سوء تفاهم قرار می‌گیرند. عطوفت و سخاوت آنها غالباً برایشان دردسر می‌آفریند. رؤیابینان این دوره ممکن است خود را در رؤیای فردی از جنس مخالف انعکاس دهند و در آن

بسیار گرم و عاشقانه ظاهر شوند. در این حین رؤیابین دوم می‌پندارد که این کرده خداست و با دنباله‌روی از رؤیابین اول در جهان بیرون، موجبات شرمندگی خود و او را به بار می‌آورد، درحالی‌که آنچه رخ داده است در سطح ناخودآگاه واقع شده و تحت کنترل هیچیک از طرفین نبوده است.

آوریل، ماه عین‌الشمس موسوم به ابکیا (۱۳ فروردین الی ۱۱ اردیبهشت)<sup>۵</sup> یا روزهای امید، گونه دیگری از شخصیت‌هائی را ارائه می‌دهد که در این مطالعه رؤیاهایشان را مورد بررسی قرار می‌دهیم.

کسانی که در این دوره متولد می‌شوند، در مسائل عاطفی بی‌نهایت حساس بوده و دارای سهمی از افتخارات‌اند، هرچند نه از نوع غرورآمیز و خودپرستانه‌اش. به ندرت کینه می‌ورزند و در اکثر موارد، منجمله وضعیت رؤیاهایشان، حافظه‌ای بسیار خوب و بازتابنده دارند. به دلیل علاقه مفراطی که به کودکان دارند، رؤیاهایشان اغلب به جمع بزرگی از کودکان ارتباط پیدا می‌کند. اینان بهمین ترتیب رؤیابینان، رؤیاهای عشقی و از طبیعت سمبلیک می‌باشند. بسیاری از اوقات رؤیاهای آنان در مورد مردم واقعی است که آنها را در جهان بیرون می‌شناسند و همچنین کسانی که فوت شده و به جهان‌های درون رحلت نموده‌اند. بهمین علت آنها در وضعیت خلسه یا رؤیا مدیوم‌های<sup>۶</sup> مادرزاد قلمداد می‌شوند.

بسیاری از این افراد با ماهانتا، استاد حق در قید حیات تجربیاتی

<sup>۵</sup> - EBKIA

<sup>۶</sup> - مدیوم؛ MEDIUM به معنی کسی است که در موقعیت ارتباط و احضار وجودهائی که صاحب کالبد جسمانی نبوده و در سایر جهان‌ها سکونت دارند قرار می‌گیرد. م

داشته و با وی به طبقات دیگر سفر می‌کنند. غیر معمول نیست که آنان در گزارش این تجربیات اندکی اغراق و مبالغه کنند. این صرفاً شیوه‌ای است که یک ابکیانی در بیان تجربیات خویش بکار می‌گیرد و تنها معدودی از مردم قادرند آن را درک کنند.

متولدین می، ماه سافیر موسوم به رالوت (۱۲ اردیبهشت الی ۱۱ خرداد)<sup>۷</sup> یا روزهای حقیقت بعنوان رؤیابینان حقیقت مشهورند. آنها نمایشگر نیرومندی، شهامت و حرارتی هستند که با روحیه‌ای سرخوش توأم بوده و آنان را شکست‌ناپذیر می‌سازد. بیشتر رؤیاهای آنان از نوع پیام‌آوری (پیشگوئی) است و همیشه در موقعیتی قرار می‌گیرند که در وضعیت رؤیا دیگران را از خطرات احتمالی و اقبال نیکوئی که قرار است نصیب‌شان شود آگاه می‌کنند.

یکی از برجسته‌ترین پیام‌آوران این دوره که در گذشته می‌زیسته، یوسف است که قادر بود رؤیاهای فرعون مصر را تحلیل کند. شمار قابل توجه دیگری نیز در میان پیامبران عبری وجود داشتند که از وقایعی که در سرزمین یهودیه و ماوراء مرزهای آن رخ می‌داد خبر می‌دادند.

ثابت شده است که آنکه رؤیابین چنین پیشگوئی‌هایی است شایسته برخورداری از شخصیتی پرزور است، بطوریکه قادر است نظریاتش را به دیگران تحمیل کند. او نمی‌تواند از طبیعت دیگری باشد، زیرا نیروی حیات، یک چنین طبیعت برون‌گرائی را در وی به عاریت نهاده است. او یا مجبور



است پیام‌های درونی‌اش را برای دیگران فاش کند یا در اثر نیروئی که از درون وی را وادار به اعلان آن می‌کند به حد انفجار برسد.

تولد یافتگان ماه جون (ژوئن) دوره حجر القمر موسوم به ساهاک (۱۲ خرداد الی ۱۰ تیر)<sup>۱</sup> یا روزهای موسیقی، مردمی هستند با ذائقه‌ای بسیار هنرمندانه. طبیعت عاطفی آنان به نوعی حساس و خاموش بوده و بیشتر از ارکان عقلی‌شان توسعه یافته است. آنها هرچند که متفکرین خوبی هستند اما در برخورد با هنر بسیار کارآمدند، خصوصاً در زمینه موسیقی.

به همین علت، آنان رؤیابینان جریان صوتی‌اند. جریان صوتی بخشی از جویبار عظیم اک است که از جهان‌های الهی به سوی مناطق تحتانی جاری است. این جریان غالباً در تماس با ساهاک‌ها در وضعیت رؤیا، قطعات و نغمات بسیار زیبایی از موسیقی می‌سازد. بسیاری از آنان، در رؤیای خود موسیقی می‌سازند و یا به خلق آثاری در سایر هنرها مثل نقاشی، مجسمه‌سازی و نویسندگی مبادرت می‌نمایند. رابرت ال. استیونسون یکی از شخصیت‌های این دوره است که در طی ساعات خواب، برخی از شاهکارهای ادبی زبان انگلیسی را خلق کرد. بنا به دلائلی، چنین مشهود است که این افراد بطور طبیعی از شکوفائی معنوی برخوردار بوده و در همین روند با اک ارتباط برقرار می‌کنند. آنها قادرند در نیمه شب از خواب برخاسته و نکاتی را یادداشت کنند که منجر به خلق آثاری برجسته در موسیقی، ادبیات و نقاشی می‌شود، یادداشت کنند.

و اما نوبت می‌رسد به ماه جولای یا ماه یاقوت موسوم به کامیتوک (۱۱) تیرالی (۱۰ مرداد)<sup>۹</sup> یا روزهای آزادی، که زادگان آن، رؤیای آزادی روح را در سفرهای درون خود می‌بینند. این، یکی از مناسب‌ترین دروه‌ها برای سفرروح در وضعیت رؤیا است. این افراد به ندرت ممکن است در طلب یاری از استاد رؤیا برای خارج شدن از کالبد و سفر در جهان‌های دیگر شکست بخورند. بیشتر کسانی که در این دوره یعنی ماه کامیتوک زاده شده‌اند و قادرند از کالبد خود خارج گردند، خاطره دقیقی از سفرروح در خلال رؤیاهای شبانه خود دارند. آنها قادرند در ساعات بیداری درباره این تجربیات سخن گفته و گزارش بسیار دقیقی از آنها ارائه دهند.

در بررسی ماه آگوست، ماه الماس، موسوم به موکشوو (۱۱ مرداد الی ۱۰ شهریور)<sup>۱۰</sup> درمی‌یابیم که زادگان این دوره قادرند رؤیاهای خویش را با هم تلفیق نموده و رؤیائی درون رؤیای دیگر داشته باشند. این افراد در توصیف خود به منزله عاشقان زیبایی بسیار دقیق می‌باشند. آنها صاحب آنچنان بینشی هستند که گوئی پدیده‌های زندگی برایشان هدیه‌ای از شادی در خود پنهان دارد که دیگران از آن برخوردار نیستند.

موکشووی‌ها مردمی نیرومند، باراده بوده و از سهم قابل ملاحظه‌ای از عدالت برخوردارند که موجب ظهور بردباری و ناخوش‌آیندی از خفت و اندیشه‌های حقارت‌بار دیگران می‌گردد. اما صاحب طبیعتی مستقل هستند که تعیین‌کننده وضعیت عمومی رؤیاهایشان است. این به معنی داشتن

KAMITOC -<sup>۹</sup>MOKSHOVE -<sup>۱۰</sup>

### فصل چهارم / ۱۰۳

قابلیت تغییر دادن نقطه نظر است؛ بنابراین، درک وسیعی از رؤیاهای داشته و قادرند طوری وضعیت ناخودآگاه خود را اداره کنند که به ندرت از افراد دیگر برمی آید.

بعد نوبت به سپتامبر، ماه عمیق موسوم به زیانی (۱۱ شهریور الی ۹ مهر)<sup>۱۱</sup> می رسد که معرف گونه دیگری از رؤیابینان است. اینها افرادی با ذهن فعال و تحرکات ناخودآگاه بسیاری هستند که یک آدم معمولی و متوسط حتی تصویری از وجودشان ندارد. اینان بینشی عمیق از طبیعت انسانی داشته و از نوعی هوشیاری برخوردارند که موجب می شود نگرشی به درون اشیاء داشته باشند که دیگران هرگز فرصت درک آن را هم بدست نمی آورند.

بهمین دلیل است که قادرند با سرعتی به مراتب بیش از دیگران معنای رؤیاهای خود را دریابند. باز هم به همین دلیل قادرند هنگامیکه در وضعیت رؤیا هستند، رؤیای خود را تجزیه و تحلیل کنند. اهل عمل بودن این افراد توأم با طبیعت اسرارآمیزشان، زیانیها را قادر می سازد در وضعیت رؤیا به سهولت قدم از کالبد خویش بیرون نهاده، خود را از دیدگاهی بی طرفانه مورد مشاهده قرار دهند.

این امر علت فهم بهتر آنان است، زیرا این نوع افراد می توانند به گونه ای نقطه نظر درون و بیرون خود را تحت کنترل درآورند. این بهترین شیوه کنترل است، بویژه اگر فرد قادر باشد چنین کنترلی را در جهت منافع خویش روی روحيات و رفتار خود به کار گیرد.

اکتبر، که ماه یشم موسوم به پاری‌ناما (۱۰ مهر تا ۱۰ آبان)<sup>۱۲</sup> یا روزهای زیبائی است، دربردارندهٔ افرادی است که قابلیت‌شان در زمینهٔ اک‌ویدیا بیش از دیگران توسعه یافته است. زادهٔ این دوره فردی استوار و باثبات است و قادر است همه‌چیز را به سرعت دریابد. صاحب قوهٔ اشراق نیرومندی است که همواره در آماده باش است تا وی را از وقوع حوادث آگاه کرده و در امور پراهمیت، حقیقت موضوع را بر وی آشکار سازد. برخوردار از این نیروی شهود و اشراق، در ضمن موجب بینش عمیق او در طبیعت انسانی شده، قابلیت درک ظرائفی را به او ارزانی می‌دارد که در ظاهر به گونه‌ای دیگر جلوه می‌کنند.

چنین افرادی توانائی یافتن شادی را در رؤیاهای خود دارند زیرا قادرند زیبائی و حقیقت را علی‌رغم نشانه‌های هشدار دهنده‌ای که ممکن است در رؤیاهایشان ظاهر شوند، ببینند. این افراد غالباً رؤیاهائی از تناسخات گذشتهٔ خود دارند و در این رؤیاها که به دوران تاریخی زندگی‌شان تعلق دارد، ممکن است شاهد صحنه‌های خشونت‌باری باشند، اما در همه حال این قابلیت را دارند که مبانی الهی مکتوم در این وقایع را چه در وضعیت بیداری و چه در وضعیت رؤیا تشخیص دهند.

این، یقیناً یک سرمایهٔ خدادای است زیرا سایر رؤیابینان عموماً تحت کنترل عواملی هستند که درون ذهن‌شان عمل می‌کند و گاهی هم تحت

تأثیر عناصری<sup>۱۳</sup> قرار می‌گیرند که قصد دارند زمانی که آگاهی آنان در خواب است از فرصت استفاده کرده و این رؤیابینان را مورد سوءاستفاده‌های شخصی خود قرار دهند، مگر در مورد فرد بخصوصی که تحت محافظت ماهانتا، استاد حق در قید حیات قرار داشته باشد.

نوامبر ماه مروارید است که به هورتار (۱۱ آبان الی ۱۰ آذر)<sup>۱۴</sup> یا روزهای ثروت موسوم است. افرادی که در این دوره متولد شده‌اند طبیعتی عجول دارند، نقاط ضعف دیگران را فوراً تشخیص داده و کوشش می‌کنند از آن در جهت منافع خود بهره‌برداری نمایند. آنها معمولاً اشخاصی تنبل‌اند و حاضر به انجام امور پرتحرک نیستند مگر آنکه در آنها انگیزه‌ای پرقدرت بیابند که به آنان در جهت برآوردن مطامع دنیوی‌شان کمک کند. بعبارتی دیگر، آنها اشخاصی مادی‌اند و بهمین منوال باقی خواهند بود تا عملاً خلاف آن ثابت شود. اگر به طرق معنوی تغییر جهت دهند، به آنان اکیداً توصیه می‌شود که طبیعت عاطفی‌شان را مهار کنند، زیرا بی‌مهابا به موقعیت‌هایی از جهان‌های روانی هجوم می‌برند که گاهی حتی فرشتگان نیز جرأت قدم گذاردن به آنجا را ندارند.

آنها رؤیاهایی از تصاحب تجملات، سواری در اتومبیل‌های شگفت‌انگیز، زندگی در خانه‌های زیبا و داشتن فرزندان متعددی می‌بینند که درست همانند خودشان‌اند. حقیقتاً هم در مواردی بی‌شمار، همین

---

<sup>۱۳</sup> - ENTITY که صورت مفرد واژه و به معنی وجودهای هوشمندی است که فاقد کالبد جسمانی بوده و از کالبد قربانی خود به قصد تمتع از نفسانیات خویش استفاده می‌کنند. در فرهنگ فارسی این موجودات را جن، دیو، و مانند آن می‌خوانند. م

وضعیت‌های رؤیا بخشی از زندگی بیرونی آنها می‌شود، زیرا بطور متوسط در زندگی مادی بسیار موفق از آب درمی‌آیند. اما چنانچه طریقی معنوی در پیش گیرند، باید بخاطر داشت که یا می‌خواهند در سمت رهبری قرار گیرند و یا هیچ.

دسامبر، ماه عقیق سلیمانی، موسوم به نیامگ (۱۱ آذر الی ۱۰ دی)؛ niyama یا روزهای ایثار، دربرگیرندهٔ عجیب و غریب‌ترین رؤیابینان است. این افراد کسانی هستند که احساس همدردی عمیقی برای تمامی امور زندگی دارند، خصوصاً نسبت به کسانی که مورد اجحاف قرار می‌گیرند. آنها به قصد دستگیری از هر کسی که دست نیاز به سویشان دراز کند، علی‌رغم اینکه او چه کسی باشد، هدف خویش را فراموش می‌کنند. هرچند، آنچنان طبیعتی عاطفی دارند که سیستم عصبی‌شان بیشتر مواقع در وضعیتی بحرانی است. آنها می‌توانند به هر علتی خشمگین شوند، خصوصاً در مواردی که طبیعت اجتماعی دارد، و احساس کنند که در کاربرد عدالت ضعفی وجود دارد که در حق برخی از مردم اجحاف می‌شود. مهم نیست که در این امر ارادهٔ خداوند دخیل باشد و یا مشکلاتی ساختهٔ بشر موجب شده باشد تا رعایت انصاف و برابری در مراتب اجتماعی زندگی مورد غفلت قرار گیرد.

کسی که دوره‌های تقویم اکویدیا را بررسی می‌کند باید بخاطر داشته باشد که ماه‌های مربوط به گاه‌شماری‌های معمول هیچ شباهتی به آن ندارند. بعبارتی دیگر، ژانویه که در تطابق با آستیک می‌باشد و ماه زمرد نام دارد، هیچ ارتباطی با تقویم میلادی که بر اساس دایرة‌البروج تقسیم بندی شده و نام، دوره، سنگ تولد و خصوصیات مجزائی بدان نسبت داده شده

است، ندارد. گاهی مردم این دوره‌ها را با یکدیگر اشتباه می‌گیرند، چون چیزی راجع به اک‌ویدیا و تقویم ماهانه آن نمی‌دانند.

نگارش و دسته‌بندی تجربیات روانی در رؤیاهای فرد می‌تواند دلیل کافی برای ثبت دقیق آنها باشد، اما از دریچه این مجرا می‌توان بیش از اینها درباره ذهن ناخودآگاه شناسائی حاصل نمود. بهر حال می‌دانیم که مهم‌ترین جنبه رؤیاهای، استفاده از آنان بعنوان مرجع هدایت و مأخذ حل مشکلات فیزیکی، ذهنی و معنوی ماست. برای مثال رؤیای زیر را در نظر بگیرید که یکی از چلاهای اک گزارش کرده است:

«رؤیای زیر، از شب گذشته یادآوری شده است. من در سالن تاریک یک سینما نشسته، به تماشای فیلمی مشغول بودم. نفر پشت سری‌ام سعی می‌کرد تا مرا خشمگین کند. من او را از روی صندلی خودم به جلو پرتاب کرده و سپس به وی کمک کردم تا به سر جای خودش بازگردد. در این اثناء یک نفر گفت که بعد از مرگ زندگی وجود ندارد. من با او شروع به مجادله کردم و توضیح دادم که در طبقه اثیری و سایر طبقات هم هوشیاری وجود دارد، و اینکه آدمی می‌تواند از یک نقطه از هوشیاری به نقطه دیگری از آگاهی حرکت نموده، وجود سایر موجودات را احساس کند.

«در ضمن از سایر حضار سؤال کردم که آیا هیچیک از آنها می‌توانند چنین تجربه‌ای را به یاد بیاورد. آنگاه صحنه سینما مردمی را نشان داد که در وضعیت بعد از مرگ بودند. آنها حرف‌هایی می‌زدند مبنی بر اینکه بهتر است آنچه را که لازم است هم‌اکنون در زمین بیاموزیم، چون در غیراینصورت مجبور خواهیم بود در زندگی بعدی به آموختن آنها مبادرت کنیم. عبارتی

دیگر، تناسخ یک واقعیت است. مادر، پدر و سایر افراد خانواده من نیز در حال تماشای فیلم بودند و میل داشتند فیلم را عوض کنند و چیز دیگری را به نمایش بگذارند که به جای آموزش پیام‌های بسیار مهم زندگی، بیشتر سرگرم‌شان کند. اما من توانستم ترتیبی بدهم که آنها نیز این درس را بیاموزند زیرا اگر بیشتر به خودشان توجه نکنند، ممکن است مجبور باشند زندگی‌های بی‌شماری را در این جهان سپری نمایند.»

رؤیابین عملاً پاسخ سؤالی را که مطرح شده بود، داد. او در انتهای رؤیا به این نکته اشاره کرد که کسانی که به زندگی پس از مرگ معتقد نیستند مجبور خواهند شد دوباره و دوباره به این جهان بازگردند. آنان تا پایان زمان خود را در این تکرار خواهند یافت و هنگامیکه هرآنچه که در قید هستی است به توقف انجامد، آنها به طبقه پنجم مکیده شده، در وضعیت اغماء قرار داده می‌شوند و جهان‌های تحتانی منهدم می‌شوند. پس از آن دوباره مجبور می‌شوند که بازگردند و همه چیز را از سر گیرند. این روند از میان زندگی‌های پی در پی آنها خواهد گذشت تا روزی که به این درک نائل آیند که همه چیز برایشان میسر شده، به تکامل رسیده و قادرند به وضعیت بهشتی وارد شوند.

در وضعیت‌های بالاتر، آگاهی مورد نظر آدمی است، تا بدان وسیله مراحل تکامل معنوی خود را طی نماید. او در جستجوی شادی واقعی و فعالیت حقیقی خویش درون، در وضعیت رؤیا برمی‌آید و آنهایی که به اقالیم حقیقت نزدیک‌تر می‌شوند، الهامات تصویری خود را هنگام بیدار شدن بهتر بخاطر می‌آورند. بنابراین درمی‌یابیم که نفس اماره که خویش تحتانی آدمی است به ندرت با خود از سر مجادله برمی‌آید، مگر آنکه با تناقضاتی روبرو شود



که در وضعیت رؤیا برایش پیش آمده و برای طبیعت تحتانی اش خوش آیند نباشد. آنگاه که چنین اتفاقی رخ دهد، وی در صدد برمی آید که عامل مزاحمی را که در فعالیت هایش دخالت کرده است کنار زده و لذا به هر چیزی که بر سر راهش باشد، حمله ور می شود. در این وضعیت است که نفس فکر می کند که در مورد مشکلی که از او پنهان مانده است کوتاهی نموده و یا بنا به آنچه در متن ادیان به وی تلقین شده، مرتکب گناهی شده است و لذا بطرزی وحشیانه به تنبیه خود مبادرت می کند. این روحیه به وضعیت بیداری وی نفوذ می کند و در نتیجه می پندارد که عملی مرتکب شده است که موجبات تحقیر و خفت او را فراهم آورده است.

مشکل اساسی در اینجا است که ما با بخشی از خود سروکار داریم که نفس بلاشرط نام دارد، یا همانی که آن را جهان ناشناخته می نامیم. این بخش از حیات، اک است که به منزله نیروئی بلاشرط به این جهان جاری می گردد و هنگامیکه از میان چشم اندازهای درون ذهن افراد عبور می کند، به صورت افکار متجلی شده و یا در قالب اشکال بیرونی ظاهر می شود. در عمل، بخش قابل ملاحظه ای از نفس بلاشرط در آرمان ها و تصویرسازی هائی شکل می گیرد که در وضعیت رؤیا به وقوع می پیوندد و بعد از آن ما مجبوریم آن را به زندگی بیرونی خود و یا به سمبل هائی که نشانگر فعالیت های گوناگون اند، نسبت دهیم. در بسیاری از موارد، وضعیت های درونی رؤیا در دید خویش برتر، سمبل آرزوهای خویش تحتانی می باشند: فریاد برای تحصیل خوراک معنوی.

یکی از چالاهای اک درباره رؤیائی صحبت می کرد که در آن مشغول ماهی گیری در یک قایق پاروئی بود. او یک پسر بچه کوچک به همراه داشت

که چون اجازه ماهی گیری نداشت، بسیار غمگین بود زیرا تصوّر می شد که او ممکن است هنگام بیرون کشیدن ماهی از آب و یا هنگام پرتاب قلاب به دریاچه، خود را زخمی کند. همچنین اجازه هم نداشت که ماهی های صید شده را از سر قلاب جدا کند، چون در ابتدای کار تعدادی از آنها از دستش به آب افتاده بودند. اما آنهایی که او به آب انداخته بود، دوباره به داخل قایق پریدند و این بار در قالب قورباغه هائی که دور و بر او می رقصیدند و به او می گفتند که گریه نکند، چون ترتیبی خواهند داد که هر قدر بخواهد، ماهی بگیرد. آنها از روی قایق به داخل آب پریدند و برایش یک ماهی آوردند که بقدری بزرگ بود که پسر بچه را وحشت زده کرد و او از ترس آن را دوباره به آب انداخت بطوریکه موج حاصل از برخورد ماهی با آب موجب واژگون شدن قایق شد. خوشبختانه همه آنها توانستند به کمک آن ماهی خود را به ساحل برسانند.

این رؤیا نمایشگر تلاش چلا در خودشناسی است. کودک، خویش حقیر وی بود، نفسی که می بایست مغلوب شود و به آگاهی برتر نائل آید. گریه او نشانگر فهم برتر او در جستجوی خدا بود. قورباغه ها نمایشگر لذات دنیوی بودند، بازگرداندن ماهی بزرگ به درون آب، دست برداشتن از هر چیزی بود که مانع رسیدن به خودشناسی و خداشناسی می شد. هنگامه ای که بدنبال آن برپا شد، مشابه احساسی است که با پیشرفت به سوی روشنگری رخ می دهد. در این وضعیت است که ناگهان دنیا همه چیزش را در مسیر چلا پرتاب می کند تا او را اغوا نموده، از ادامه سفر باز دارد.

هنگامیکه مردم مبادرت به مطالعه رؤیاهای خود می کنند، ابتدا همه چیز چنان درهم و برهم، دیوانه وار و بدون نظم به نظر می آید که هرگز

معنایی از آن مستفاد نمی‌شود. این واقعیت که هرآنچه از درون ذهن ناخودآگاه بیرون می‌تراود، هیچ معنایی برای رؤیابین در بر ندارد، موجب ناامیدی جوینده از رؤیاهایش می‌شود. امکان دارد بعضی از آنها هیچ معنایی نداشته و بقیه هم بیش از آن کریه و دلخراش باشند که بتوانند راز را فاش کنند. این امر مثل آموختن یک زبان بیگانه است. هرروز به دانش‌آموز مطالب تازه‌ای ارائه می‌شود تا اندک اندک در ظهور یک گستره کامل لغات و معنی در زمینه‌ی زبانی که در حال یادگیری است، بکار گیرد. بعد از مدتی قادر می‌شود تا با درجه‌ای از توانائی نسبی به خواندن پرداخته و نهایتاً خواهد توانست به صراحت و سهولت هر متنی را بخواند.

همین شیوه نیز در خصوص زبان رؤیایها وجود دارد. یک رؤیا را انتخاب کنید و از روی آن، زبان سمبولیک (نمادین) رؤیا را یاد بگیرید، زبانی که رؤیا می‌خواهد از طریق آن پیام را به شما منتقل سازد. آنگاه، پس از سپری شدن چند ماه فرد می‌تواند آغاز به فهمیدن هرآنچیزی کند که درون ذهن ناخودآگاهش در جریان است. سپس شروع می‌کند به درک این امر که رؤیایها صرفاً بازتاب زندگی درونی او به بیرون‌اند. اگر آنقدر سعادتمند باشد که همه‌ی رؤیایهای خود را، چه در نیمه‌ی شب و چه بعد از بیدار شدن، در دفترچه‌ای یادداشت کند، بزودی درخواهد یافت که این، روشی است شگفت‌انگیز برای مشاهده‌ی تمامی چیزهائی است که طی سال‌ها در رؤیا برایش رخ داده است. مواردی که یک به یک در جهان بیرون تحقق یافته‌اند. او می‌تواند بیاموزد که در گذشته "که" و "چه" بوده است. امروز چه چیزی در حال وقوع است و یا در آینده چه رخ خواهد داد. حتی قادر خواهد بود رؤیای زندگی‌های آینده‌ی خود را ببیند. این یک پدیده‌ی معمولی نیست.

وقتی کسی تجارب خود را یادداشت کند، خودش بهترین تعبیر کننده رؤیاهای خود خواهد شد. رؤیاهای گاهی از اوقات در بخش‌های متعدد ظهور می‌کنند، اما بهر طریق می‌شود آنها را در کلمات، عبارات، جملات و حتی اشکالی یادداشت و ثبت کرد. اینکه چه چیزی از رؤیاهای بر روی کاغذ ثبت می‌شوند، مهم نیست. چون آنها بهر حال پاسخ سؤالاتی را که جستجوگر در زندگی بیرونی خویش در جستجوی آن است در بر خواهند داشت. در ضمن موجب فراخوانی بهتر رؤیاهائی می‌شود که رؤیابین همواره سعی می‌کرده است تا معنی و مفهوم آنان را دریابد.

رؤیاهای گاهی به صورتی رخ می‌دهند که رؤیابین خارج از اتفاقات درون آن قرار دارد و گاهی نیز مستقیماً در آنها شرکت می‌کند. به تدریج رؤیابین در خواهد یافت که در همه رؤیاهای درگیر می‌باشد، هر چند که ممکن است در لباس و ظاهر عجیب و غریبی ظاهر شده باشد. بهر حال لازم است تاریخ رؤیاهای یادداشت شود تا فرد بتواند آنها را در یک تسلسل روانشناسانه منظم و مرتب کند.

رؤیابین ملزم است هر آنچه را که قادر است بخاطر بیاورد و آن را علی‌رغم اینکه در چه ساعتی از شبانه‌روز رخ داده است، ثبت کند. یکی از چالهای اک اظهار می‌کرد که هیچ موضوع بخصوصی را در رؤیائی که دیده بود بخاطر ندارد بجز این نکته که او در حال نگاه کردن به درختی بود که پنج شاخه داشت. او می‌توانست خطوط محیطی آن درخت را درون چشم‌اندازی که به نظر او آخر پائیز می‌آمد، در مقابل یک آسمان ابری مشاهده کند. او این مطلب را در دفترچه‌اش یادداشت کرد و برای مدتی طولانی آن را مورد مطالعه قرار داد، اما هرگز نتوانست به نتیجه‌ای دست یابد.

در هر صورت او به قدر کافی شکوفائی معنوی کسب نکرده بود که دریابد این، نشانه و سمبل پنج طبقه از جهان‌های تحتانی است و اینکه او کوشش می‌کرد تا به درون آنها نظر بیاندازد. اما تمامی آنچه او می‌توانست ببیند، صرفاً نمادها بودند و هرگز قادر نشد ماوراء آن. چیزی ببیند. هر چند که او بقدر کافی سعادت‌مند بود که حتی رؤیائی داشته و به این آرزو دست یابد که بداند چیست. باید بخاطر داشت که بسیاری از مردم در زمره کسانی هستند که اصولاً رؤیا نمی‌بینند.

در آزمایشاتی که دانشمندان در خصوص خواب انجام داده‌اند، مشاهده شده است که درصد معینی از مردم قادر به دیدن رؤیا نیستند. آنها صرفاً کسانی هستند که به خوابی آنچنان عمیق فرو می‌روند که رؤیائی برای یادآوری کردن ندارند. گزارشی هم نمی‌توانند از آن ارائه دهند و هیچ درکی هم از آنچه که در خلال خوابشان می‌گذرد، ندارند. این جزئی از طبیعت انسان است که اینچنین باشند و کاری هم نمی‌توان برای آنها انجام داد. ما مطابق روشی که خصوصیات طبیعی مان ایجاب می‌کند، زندگی می‌کنیم و هرگز نمی‌باید خود را به زور وادار به ورود به وضعیتی کنیم که برایمان میسر نیست.

یکی از نهایت‌های طیف رؤیابینان کسانی هستند که هر شب یک دوره رؤیای شبانه دارند. این نوع از رؤیاها همانند دیدن فیلم‌های سریالی است. اینها افرادی هستند که قلب و روح خود را در گرو وقایعی می‌گذارند که در حال وقوع است و در هنگام خواب معمولاً حرکات جسمانی هم دارند، بویژه حرکت دست و پا. در این حالت عواطف فرد برانگیخته شده و معمولاً مشکلاتی را برای همسرش ایجاد می‌کنند زیرا او مجبور است به من کردن‌ها و گاهی ناله‌های

وی گوش کند و غالباً حرکات عجولانه‌ای که در حین وقوع این رؤیاهای از وی مشهود می‌شود، می‌تواند موجبات آزار همسر او را فراهم سازد.

ذهن دارای جریانی است به نام جویبار آگاهی که همواره از آن در حال عبور است. هنگامیکه ارتباط فرد با جهان بیرون بوسیله خواب قطع شده و مراکز معینی در مغز شرایط خواب را بر فرد حاکم می‌کنند. این جویبار سهمگین‌تر شده و برای فردی که در خواب است روشن‌تر به نظر می‌رسد. در خلال ساعات بیداری، این جریان آگاهی تخفیف یافته و تحت‌الشعاع وقایعی قرار می‌گیرد که در محیط اطراف فرد می‌گذرد. به هنگام خواب این، جریان زنده شده و رؤیا در ذهن فرد آغاز می‌شود. مگر آنکه فرد اساساً یک رؤیابین نباشد.

همانگونه که پیش از این اشاره شد، بی‌رؤیائی یک پدیده غیرمعمول نیست، زیرا صرفاً نشانگر آن است که فرد بقدر کافی از حساسیت لازم برای دریافت آنچه که در عوالم درونش می‌گذرد، برخوردار نیست و در نتیجه امکان دیدن رؤیاهائی که درونش شکل می‌گیرند، برایش میسر نخواهد شد. زیرا او بقدر کافی ارکان درونی را در خود پرورش نداده است که بتواند آغاز به مشاهده آنچه زندگی درونی در بر دارد نماید.

رؤیای روزانه یا به عبارتی دیگر، خیال‌پردازی یکی دیگر از وضعیت‌های خواب است که آدمیان اغلب از آن برخوردارند، اما چندان اعتباری برایش قائل نیستند. این یکی از عاداتی است که می‌تواند در خلال ساعات آسایش و آرام تابستان در نواحی جنوبی اقیانوس آرام، یا در اوان کودکی در آدمی شکل گیرد. این وضعیت نوعی از درهم آمیزی رؤیاهای پر از آرزو است که فرد در طی مقاطع عاری از فعالیت جسمانی و ذهنی با آنها زندگی می‌کند. مانند مواقعی که صرفاً در حال استراحت است و یا بنا به دلائلی امکان فعالیت بدنی از وی سلب

شده است. بسیاری از زندانیان از چنین فرصتهایی برخوردار می‌شوند و در اکثر اوقات مواردی مانند اختراع تفنگ وینچستر و در مواردی دیگر آفرینش شاهکارهای ادبی که در زندان‌ها نگاشته شده‌اند، حاصل این خیال‌پردازی‌ها یا رؤیاهای بیداری می‌باشند.

اگر فردی معلول شده، قادر به حرکت فعالانه نباشد، مثل مورد رابرت لوئیس استیونسن، ذهن و افکارش فعال‌تر شده و قوهٔ تخیلش افزایش می‌یابد. بنابراین، مجبور می‌شود مجرائی را جهت تخلیهٔ این انرژی‌ها بیابد و اگر فردی با متخیلهٔ فعال باشد، غالباً ذهنش بنای رؤیا دیدن می‌گذارد درحالیکه جسمش به خواب نرفته است. آنچه که از اینگونه رؤیاها حاصل می‌شود می‌تواند هر چیزی در فرهنگ جهان‌ها باشد، گاهی در قالب نگارش کتاب، نقاشی، موسیقی و بعضی از اختراعات که به تمدن بشری چیزی می‌افزاید. توماس ادیسون کر بود، و هیچگونه عامل صوتی وی را نمی‌آزرد، اما رؤیاهائی دربارهٔ نور داشت که توانست ساعات تاریکی را روشن کند. بتهوون هم کر بود، اما می‌توانست موسیقی‌ای را که در ذهنش برپا بود، بشنود و در عالم رؤیا به آثار برجستهٔ موسیقی بدل سازد.

اگر شخصی از خوابیدن محروم شود، در خواهد یافت که فشارهای درونی‌اش افزایش می‌یابند زیرا رؤیاها بخشی ضروری از زندگی او هستند، وی قادر نیست زندگی را بدون آنها سر کند. بنابراین، رفتارش به نحوی تحت‌الشعاع ضایعات و ناهنجاری‌های روانی قرار خواهد گرفت و تقریباً به هر عملی دست خواهد زد تا بتواند بخوابد. کمبود رؤیاها دفعتاً به وضعیتی منجر می‌شود که در آن، فرد تمایل خود را نسبت به رؤیا از دست می‌دهد. او بدواً به الهامات بصری دست می‌یازد و پس از آن به پندارهای موهوم و توهمات تصویری. این روندی بود که زندانیان آمریکائی اسیر در دست کمونیست‌ها در خلال جنگ کره طی

نمودند. بعد از اینکه اسیر کنندگان‌شان آنها را تا سرحد الهامات توهمی<sup>۱۵</sup>، پندارهای موهوم<sup>۱۶</sup> و توهمات بصری<sup>۱۷</sup> سوق دادند، به میل خود وادار شدند. اعترافاتی را امضا کنند که برایشان تفاوتی نمی‌کرد چه متنی داشته باشد. اعترافاتی که بر علیه معتقدات سیاسی خودشان و در جهت منافع سرخ‌ها تنظیم شده بود. آنگاه این مدارک امضا شده را با هواپیما در میان مردم پخش کردند تا به مردم بگویند که این اسرا به جناح آنان ملحق شده‌اند.

بررسی‌های ما در زمینه رؤیاها به هر اندازه که عمیق‌تر شود، شواهد بیشتری می‌یابیم دال بر اینکه تفاوت چندانی بین رؤیا و واقعیت مادی روزمره این جهان وجود ندارد. این دو جنبه از زندگی آنقدر در یکدیگر تلفیق می‌شوند که به سختی می‌توان گفت چه تفاوتی بین آنها وجود دارد. در این حین است که فرد آغاز به شگفتی می‌کند از اینکه چه تفاوتی بین وضعیت رؤیا و زندگی پس از مرگ وجود دارد.

این امر که یکی از جذاب‌ترین پدیده‌های تمامی حیات است، در فصل بعدی مورد بحث قرار می‌گیرد.

---

۱۵ - ILLUSIONS

۱۶ - DELUSIONS

۱۷ - HALLUCINATIONS



## فصل پنجم

# علم الاسرار و رؤیاها

علم الاسرار رؤیاها مقوله‌ای است که بسیاری از مردم در جستجوی آنند، درحالی‌که تنها افرادی انگشت‌شمار چیزی درباره‌اش می‌دانند. بین رؤیاها و ارزش‌های اجتماعی ارتباطی برقرار است که حتی روانشناسان و متخصصانی که به سنجش، تحلیل و آزمون اقلیم رؤیا مبادرت می‌نمایند، آن را درنیافته‌اند.

سؤال نهائی پنهان در بطن بسیاری از ادیان این است: آدمی چگونه به زندگی جاودانه دست خواهد یافت. در مذهب مسیحیت نیز این یک سؤال محوری است و علم الاسرار رؤیاها هم حول همان می‌گردد. رؤیاهای همه کسانی که عمیقاً در جستجوی رستگاری می‌باشند با همین سؤال عجیب

شده است. کسی که در اکتکار فعال است، الزاماً باید انگیزه نیرومندتر و نتایجی به همان نسبت کارآتر از مذاهب و فلسفه‌های زمان حاضر داشته باشد.

در قاموس برخی از مکاتب، بهره‌گیری از مخدرات به عنوان ابزاری جهت ورود به اقالیم پنهان رؤیاها و مشاهده آنها در نظر گرفته شده است در حالیکه حقیقتاً اینگونه نیست. مثلاً نمونه‌ای همچون آبراهام لینکلن، را در دورانی که رئیس جمهور آمریکا بود در نظر می‌گیریم. او غالباً مرگ خود و سایر افراد خانواده‌اش را در رؤیا می‌دید، بخصوص مرگ فرزندش را که در کاخ سفید مرد. زندگی این مرد اندوهبار و توأم با تنهایی بود. این امر در وضعیت رؤیاهای او و هم‌چنین در زندگی دنیوی‌اش به روشنی مشهود بود. احتمالاً تنها چیزی که توانست او را از بیماری جنون نجات بخشد، شوخ‌طبعی وی بود. او قادر بود در کوچکترین جزئیات زندگی دنیوی جلوه‌ای خنده‌آور مشاهده کند.

این در مورد سیسرو<sup>۱</sup>، وکیل مشهور رومی نیز که همواره تلاش می‌کرد تا فقرا را در مقابل اربابان دولتمند و مقتدر روم محافظت نماید، مصداق داشت. ارسطو، سقراط و بسیاری دیگر از چهره‌های تاریخی نیز همین نشانه‌های فهم و درک را از طریق رؤیاهایشان کسب می‌کردند. هیچیک از آنها از فعل و انفعالاتی که در وضعیت خواب و بیداری در آگاهی درونشان می‌گذشت، بی‌خبر نبودند.

شیوهٔ این مردان بزرگ تاریخ تفاوت فاحشی با روش آنهایی دارد که کوشش می‌کنند با استفاده از مخدرات، راهی تصنعی به سوی رستگاری بیابند. همچنین شیوهٔ آنها با طریقی که بسیاری از کارگران شرق دور مانند باربرهای چینی<sup>۲</sup> بکار می‌گیرند، تفاوت دارد آنها به منظور کشتن درد و رنج ناشی از کوشش طاقت‌فرسایشان دائماً از مخدرات استفاده می‌کنند. مخدرات روان‌انگیزی<sup>۳</sup> که امروزه در جهان مورد سوء استفاده قرار می‌گیرند به سه دسته تقسیم می‌شوند: مسکن‌ها، نشئه‌آورها و تحریک‌کننده‌های سیستم اعصاب مرکزی.

داروهای مخدر از جمله ترکیبات شیمیائی خاصی هستند که همانند غذا بر ساختار و عملکرد جسم تأثیراتی چشم‌گیر می‌گذارند. استادان اک همواره و به هر شکل با مصرف این مواد مخالف بوده‌اند، خصوصاً با آن دسته از مخدرات که بسیاری از جویندگان خدا تصور می‌کنند برای مصرف کنندگانشان روشنگری معنوی به ارمغان می‌آورند. امروزه در زندگی اجتماعی، مصرف برخی از مخدرات رده پائین مانند کافئین در قهوه، نیکوتین در سیگار و الکل اتیلیک در مشروبات الکلی متداول است. البته ماری‌جوآنا نیز اخیراً به آنها اضافه شده که داروئی است باصطلاح با مقاصد اجتماعی، که خوشبختانه هنوز در جوامع انسانی مشروع قلمداد نشده است.

استادان اک که پیران نظام باستانی وایراگی‌اند کوشش می‌کنند به پیروانشان بفهمانند که احتراز از مصرف داروهای مخدر برای فرد و آزادی روح او

<sup>۲</sup> - CHINESE COOLIE

<sup>۳</sup> - PSYCHOACTIVE موادّی که موجب تهییج روانی می‌گردند. م

از اهمیتی حیاتی برخوردار است و اینکه آزادی، با استفاده از کوکائین یا هر ماده مخدر دیگری که مصرف آن امروزه بخشی از جنبه‌های زندگی اجتماعی ما شده است، بدست نخواهد آمد. توسل به رؤیایها نیز به منظور کسب تجربیات اسراری و عرفانی برای آدمی اهمیتی حیاتی دارد، اما چنانچه این امر با استفاده از مخدرات صورت پذیرد، همانقدر خطرناک خواهد بود.

کَل، یا آنچه که عموماً نیروی منفی کیهان خوانده می‌شود، وسوسه برخورداری از الهامات عرفانی به واسطه رؤیایهای حاصل از استفاده از مواد مخدر را در مقابل ذهن آدمی نگاه می‌دارد. از نظر مردم، یکی از وجوه تمایز یک عارف از سایرین، این است که او از تجربه‌ای به نام شعور کیهانی یا آگاهی فلکی برخوردار شده است. در خلال یک لحظه زودگذر یا بخشی از زمان ازلی، او توانسته است مشاهداتی فراسوی ادراکات حسی خود داشته باشد که مفاهیم تازه‌ای به زندگی درونی‌اش افزوده است. لکن حقیقت امر در خصوص این نوع از الهام آن است که او واقعیت را ندیده است و موضوعی که وی مدعی دیدن آن است، چیزی نیست جز آنچه که نیروی منفی یا کَل آرزو دارد او ببیند، می‌خواهد در وضعیت رؤیا باشد یا خیال‌بافی و یا هر وضعیت خلسه‌گونه دیگری. ضرورت ندارد آدمی آنگونه که هندی‌ها می‌گویند، در وضعیت مدیتیشن عمیق باشد، بلکه گاهی در وضعیت رؤیا نیز ممکن است در معیت ماهانتا، استاد حق در قید حیات از سرحدات جهان‌های تحتانی عبور نماید. اما به ندرت ممکن است بالاتر از طبقه چهارم یا طبقه ذهنی، تجربه‌ای داشته باشد. معیناً این امر از جانب عموم یک تجربه روشنگری قلمداد می‌شود.

در واقع، او ممکن است در هر طبقه دیگری از عوالم رؤیا نیز این تجربه را داشته باشد اما هنگامیکه این امر در خلال سیاحت روح در طبقه ذهنی انجام می‌شود چشم‌گیرتر می‌نماید. این بالاترین عالمی است که او می‌تواند در وضعیت رؤیا تجربه نماید و کوشش برای سفر روح در جهان‌های روح خالص، تلاشی بیهوده است. ماهانتا، استاد حق در قید حیات به وی اجازه ورود به اقالیم فراتر از بالاترین طبقات روانی<sup>۴</sup>، یعنی طبقه ذهنی را نخواهد داد.

این یکی از تجربه‌های نیروی منفی است، که در خصوص کسانی بکار می‌گیرد که از مواد مخدر سنگین یا سبک استفاده می‌کنند. این فرآیندی است که در آگاهی هر مصرف‌کننده مواد مخدری صورت می‌گیرد و قربانی تصور می‌کند نوعی جدائی بین کالبد و روح که مشابه سفر روح در وضعیت رؤیا می‌باشد، برایش رخ داده است. او از خطراتی که در پی استفاده از مواد مخدر و به قصد رسیدن به چنین وضعیت‌هایی عایدش می‌شود، خبر ندارد. یک فرد اولاً با استفاده از مواد مخدر تجربه‌ای فراتر از مراتب تحتانی طبقه اثیری نخواهد داشت و ثانیاً خطر تسخیر شدن وی توسط عناصر اثیری خبیث محرز می‌باشد و هیچگونه معیاری نیز در دست ندارد تا بوسیله آن بتواند کیفیت تجربه خویش را تعیین کند. اما تجربه وی در یکی از نقاط منتهی‌الیه طیف خوب و بد قرار خواهد داشت.

<sup>۴</sup> - منظور از طبقات روانی، جهان‌هایی است که در بخش مخلوق هستی، یعنی از طبقه ذهنی به پائین واقع شده‌اند. روان آدمی شامل کالبد‌هایی است که در این حیطه‌ها فعالند. این کالبد‌ها عبارتند از: اثیری (اختری، یا عاطفی)، علی و ذهنی. وجه تسمیه روان بخاطر روانی و سهولت حرکت این کالبد‌ها در رابطه با کالبد جسمانی است. م

کسانی که در وضعیت‌های ناشی از مصرف هروئین، ال.اس.دی یا هر ماده مخدر دیگری به امید گسترش دامنه آگاهی انسانی خویش زندگی می‌کنند، صرفاً خود را فریب می‌دهند. بعضی‌ها هم در جستجوی خلسه‌های فارغ از مواد شیمیائی برمی‌آیند، زیرا این هم یک تب اجتماعی شده است که به هر ترتیب ممکن از گسترش هوشیاری ماورائی برخوردار شوند. اما انجام این عمل بوسیله مواد مخدر، قطعاً منجر به تمایل عواطف به درون و عزت‌گزینی فرد می‌شود تا اکتساب وضعیتی از سعادت عاطفی.

اینها صرفاً بازی‌هائی است که معتادان به مواد مخدر خود را با آن سرگرم می‌کنند. این جویندگان مبتدی، در طلب آرامش، شغف و گسترش ذهن بدنبال هیجانی می‌گردند که برخورداری از یک موهبت را در رؤیاهایشان فراهم آورد اما بجای آن کابوس نصیب‌شان می‌شود. گاهی این کابوس‌ها توسط استاد حق در قید حیات که ملزم است تا ناظر این حوادث باشد، ایجاد می‌شود، بخصوص اگر آن فرد یکی از چلاهای او باشد. او موظف است اطمینان حاصل کند که این تجربیات ناخوش آیند، موجب اجتناب جستجوگر از تکرار مجدد آن خواهد شد. او باید بکوشد تا استفاده مکرر از داروهای ذهن‌گردان را منع کند، علاوه بر آن پا در میانی هم کرده و با عناصری مقابله کند که کوشش می‌کنند تا فردی را که در نشئه مخدرات اسیر است تسخیر نمایند.

این کابوس‌ها غالباً بسیار هراسناکند و فرد کوشش می‌کند از آنها فرار کند، اما اگر یک عنصر اثیری که خود در زندگی زمینی‌اش به مواد مخدر معتاد بوده، به فکر سوء استفاده از قربانی و عادت او به استفاده از آن مواد برآید، دیگر از دست وی کاری ساخته نیست. این، در مورد هر ماده مخدّری

## فصل پنجم / ۱۲۳

مانند الکل و سایر موادّ ذهن‌گشا، مصداق دارد. عناصر اثیری خود را بویژه در ساختار روانی کسانی که مکرراً به شرابخانه‌ها سر می‌زنند، مستقر می‌کنند، خصوصاً آنهایی که هنوز الکلی نشده‌اند و فقط به حکم تفریح می‌نوشند. اما عناصر اثیری پس از یافتن این قربانیان، به قصد ارضاء نیاز خودشان، از ضعف آنها استفاده کرده و وادارشان می‌کنند که هرچه بیشتر خود را در منجلاب اعتیاد فرو برند.

گاهی هم رؤیابین قربانی جادوگر سیاهی می‌شود که در جستجوی کسی است که مقاصدش را در ارتباط با بعضی موقعیت‌ها و یا بر علیه دشمنانش به اجرا درآورد. در آئین جادوگران سیاه، این روش و یا روش استفاده از رؤیابین بعنوان یک مدیوم (واسطه) به منظور دسترسی به دیگران، یکی از طرق عالیّه اعمال طلسم و نفرین می‌باشد. جادوگر گاهی رؤیابین را از کالبدش بیرون کشیده، وی را به سفرهائی در جهان‌های روانی می‌برد تا او را در اجرای مقاصد پلید خود بر علیه گروه‌های دیگری که در حال فعالیت بر علیه وی هستند، آموزش دهد. در واقع، او اغلب شمار متعددی از رؤیابینان را یک باره با خود به این سفرها می‌برد تا بدینوسیله جبهه‌ای از نیروهای اهریمنی تشکیل داده و آنها را به جنگ با جادوگران دیگری گسیل دارد که او را مورد حمله خود قرار داده‌اند.

در موارد بی‌شماری، یکی از سالکین فرقه‌های اسراری را می‌یابیم که شگردهای چندی در خصوص انعکاس بیرون از کالبد و هیپنوتیزم آموخته است. آنگاه با بهره‌گیری از روش‌های معدودی که در این هنر آموخته بی‌اینکه خود بداند به استفاده از جادوی سیاه مبادرت می‌ورزد. مثلاً کشف می‌کند که چگونه خود را در رؤیاهای دیگران، بویژه کسانی که می‌شناسد،

منعکس کند و تصمیم می‌گیرد با استفاده از هیپنوتیزم، زندگی این اشخاص شوربخت را تغییر دهد. این یکی از نکات بسیار جالب توجه بوده و امروزه در سطحی وسیع توسط آماتورهایی که هیچ‌چیز درباره جادوی سیاه نمی‌دانند، مورد استفاده قرار می‌گیرد. این شیوه، کار عجزگان و جادوگران سیاهی است که میل دارند بعضی از مردم را تحت کنترل خویش درآورند.

این اعمال می‌توانند بدون استفاده از انعکاس و صرفاً با ایستادن در کنار کسی که در وضعیت خواب است و با صدور فرمان به وی، انجام گیرد. این درست به همان منوال است که به کسی که تحت تأثیر هیپنوتیزم قرار دارد، فرمانی داده شود. قربانی شوربخت در اطاعت از فرمانی که در خلال خواب، از جانب یک فرد شرور به وی داده شده است، عمل می‌کند. همچنین، افرادی با قدرت کافی نیز هستند که همین عمل را از فواصل دور به انجام می‌رسانند. دسته‌ای با استفاده از شیوه انعکاس و گروهی به واسطه تصویر سازی. در موارد حرفه‌ای، معمولاً هیچیک از این روش‌ها به کار گرفته نمی‌شوند، بلکه جادوگر پیام خود را مستقیماً برای فرد در حال خواب می‌فرستد، بطوریکه این دستور به رؤیای او وارد شده و واکنش‌هایی را از سوی فرد موجب می‌شود که مورد نظر جادوگر است. این، به فرمان مستقیم موسوم است که همچون دامی بر سر قربانی نگون‌بخت می‌افتد که بر سر راه جادوگری قرار گرفته است که شهوت تسلط بر دیگران دارد.

هرچند، کسی که تصمیم به کنترل کردن دیگران می‌گیرد - چه در وضعیت رؤیا و چه در شرایط بیداری - باید بخاطر داشته باشد که مسؤلیت سنگینی را به دوش خود می‌گیرد. باین ترتیب هیچ کس را نخواهید یافت که از عقل سلیم برخوردار بوده و مبادرت به کنترل کردن زندگی دیگری کند.



من همواره با کسانی روبرو می‌شوم که تقاضای اعطای چنین قدرتی را دارند. این، تمام سهمی است که آنان از طریق اک یا هر طریق دیگری انتظار دارند. آنان باید بدانند که با وجود قدرت، عشق و سایر آرزوهای نیک که در زندگی بسیار آسان‌تر بدست خواهد آمد و نیز اکتساب هر درجه‌ای از معنویت، حتی رسیدن به افقی از بینش که در میان بیشتر مکاتب اسرار به شعور کیهانی<sup>۵</sup> موسوم است، اتخاذ چنین خطّ مشی‌ای کاملاً خطاست. هر چند شعور کیهانی نیز از مراتب معنوی چندان والائی محسوب نمی‌شود.

روشی که برای نفوذ به حیطة ذهنی و رؤیاهای دیگران کاربرد دارد، بسیار آسان است. کاربر عموماً روی یک صندلی معمولی می‌نشیند، با پشت عمودی، چانه به سوی داخل و دست‌ها روی ران‌ها. زمان انجام این کار معمولاً ساعات دیروقت شب است، اما برخی هم متناسب با زمانی که شخص دیگر در خواب بسر می‌برد، بدین عمل مبادرت می‌ورزند. در مرحله بعدی، او تصویر شخص مورد نظر را در ذهن خود قرار داده و او را در رختخواب تصوّر می‌کند. و سپس درحالی‌که همین تصویر را بر روی صحنه ذهن خود ثابت نگاه داشته، به تناسب آنچه که میل دارد انجام شود، به صدور فرمان‌های خود به رؤیای فرد اقدام می‌نماید.

روش دیگر، نشستن روی زمین در حال چهارزانو است بگونه‌ای که پشت بصورت عمودی، چانه به سوی داخل و چشم‌ها بسته است. حال خود را در مرکز یک دایره کوچک تصوّر کنید که درون محیط شخصی‌تان محدود است. می‌دانید که فرد مورد نظرتان مثلاً در فاصله هزار کیلومتری شما در

خانه خود خوابیده است. شما یک پیام مستقیم به او ارسال نمی کنید، بلکه دایره‌ای را که در مرکزش قرار دارید وسیع تر می کنید، تا جایی که از محدوده تصور یا ذهن تان بیرون رفته، خانه و شهر دوستی را که قصد دارید تحت تأثیر قرار دهید، زیر پوشش گیرد.

این شیوه نیاز به خویش انضباطی و تفکر عمیق دارد اما به محض اینکه به دایره‌ای برسید که دربرگیرنده مکان به خواب رفتن رؤیابین می باشد، باید بتوانید او را در خواب و در وضعیت رؤیا بیاورید. اکنون شما بر آن محیط تسلط کامل دارید، محیطی که شامل خودتان، فرد مورد نظر و هزاران نفر از افراد دیگری می شود که درون دایره‌ای از آگاهی که از ابتدا تأسیس کرده‌اید قرار دارند. اکنون به آسانی می توان دریافت که درون این دایره محیطی چه می گذرد و این شامل اموری هم می شود که به رؤیابین مورد نظر مربوطند. اکنون می توانید هرآنچه را که میل دارید او انجام دهد، به صورت فرمان به رؤیای وی اعمال کنید. با این شیوه، بر ذهن و قلب وی تسلط خواهید یافت.

بهر حال باید یادآور شوم که هرکس کوشش کند این روش‌ها را بکار بندد، صرفاً در حال رقم زدن بارهای سهمگین کارمیک برای خود خواهد بود. هرآنکس که در آرزوی تسلط بر فرد یا افراد دیگر باشد باید جریمه این عمل را بدین ترتیب بپردازد که کارمای کسی را که تحت کنترل خود گرفته است، بپذیرد. این قانونی است که اینگونه عمل می کند، مگر اینکه کسی که مورد تماس و ارتباط قرار می گیرد - چه در بیداری و چه در وضعیت رؤیا - اجازه ورود فاعل را به حوزه و حریم ضمیر ناخودآگاه خود داده باشد.

این تکنیک‌ها فقط در حیطة طبقات روانی و مادی کاربرد دارند، اما می‌توان از آنها به منظور برخوردارى از آگاهی برتر نیز بهره برد، که در این صورت، استفاده کننده از آن، طعم خودشناسی و خداشناسی را خواهد چشید. استفاده از این شیوه‌ها برای انجام مقاصد دیگر، عکس‌العمل خداوندگار کارها را برمی‌انگیزد و کاربر دچار مشقات عدیده‌ای می‌شود که بجای تمتع از تسلط بر دیگران دامنگیرش خواهد شد. او به زودی درمی‌یابد که در حقیقت خود را برده‌ی کسانی کرده است که تصور می‌کرد بر آنان حکم خواهد راند!

گاهی جادوگری که اینگونه قدرت‌ها را به کار می‌گیرد نفرین مرگ بر رؤیابین افکنده و در عالم رؤیا به وی حکم می‌کند که به زندگی خود خاتمه دهد. شاید هم این منظور به این ترتیب انجام شود که تجربه‌ای آنچنان وحشتناک را به درون رؤیای وی انعکاس دهد که فرد دچار حمله قلبی شود. شیوه دیگر، با استفاده از عناصری است که به روش‌های خاص خود موجب مرگ رؤیابین می‌شوند.

سال‌ها پیش در جراید، گزارشی از مرگ عدّه زیادی از کارگران مزرعه در کالیفرنیا و جزایر فیلیپین درج شده بود. علی‌رغم فاصله قابل توجهی که میان این دو دسته از کارگران وجود داشت، تمامی این مرگ‌ها شبیه هم بودند. قربانیان، همه مردان جوان سالمی بودند که در حین خواب مرده بودند. فقدان اطلاعات موجب شد که مقامات پزشکی نتوانند آنچه را که رخ داده بود تشریح نمایند، اما این مرگ و میرها در میان همقطاران قربانیان به

«مرگ در رؤیا»<sup>۶</sup> موسوم شد. این وجه تسمیه بخاطر آن بود که گزارش کرده بودند، قربانیان پیش از مرگشان در وضعیت رؤیا و در خواب، صدای ناله و شیون از خود درمی‌آوردند. در فیلیپین عقیده بر این بود که این قربانیان در تیررس کابوس‌هائی وحشتناک قرار گرفته‌اند و این امر موجب مرگ آنان شده است. نام مرگ در رؤیا نیز از همین جا ناشی می‌شد. یکایک موارد مشکوک به دقت مورد بررسی قرار گرفت، لکن هیچ سرنخی در خصوص نحوه این مرگ‌ها بدست نیامد. هیچ نشانی از بیماری یا مسمومیت نیز در آنها مشاهده نشده بود و همه آنها وظائف خود را تا لحظه پیش از مرگ، بخوبی انجام داده بودند.

تنها مورد منحصر بفردی که ملاحظه شد، این بود که قربانیان، دسته‌ای از کارگران مهاجر مکزیکی بودند که به شغل زراعت اشتغال داشتند. این راز در رابطه با آنچه که رخ داده است بنظر مهم‌تر می‌رسد ولیکن هنگام وقوع این رویداد، از نظر کارگران مکزیکی پنهان نگاهداشته شده بود. آنچه واقعاً رخ داده بود از اینقرار بود که یک نفر خدمات جادوگر سیاهی را خریداری کرده و به منظور خلاص شدن از شر کارگران مکزیکی آن را بکار بسته بود به این امید که با مرگ چند تن از آنان، دیگران وحشت کرده، به وطن خویش بازگردند.<sup>۷</sup> به احتمال قوی، کارگران مکزیکی در تولیدات کشاورزی، از بومیان و کارگران سایر ممالک بقدری پیشی می‌گرفتند که هدف توطئه دیگران واقع می‌شدند. فرضیه بر این مبتنی است که تعدادی از

---

<sup>۶</sup> - DREAM DEATHS

<sup>۷</sup> - یکی از شاخص‌های کارگران مکزیکی استقامت چشمگیر آنان با مزد اندک می‌باشد که در نقاط مختلف جهان موجب مجادلات رقابت‌آمیز با بومیان شده است. م

غیر مکزیکی‌ها موضوع را با یکدیگر در میان گذاشته، یک جادوگر سیاه از قبیل کاربران وودو<sup>۸</sup>، یا یک کاهونا<sup>۹</sup> را بدون اینکه کسی خبردار شود استخدام می‌کنند تا این کار را برایشان انجام دهد. حتی مراجع پزشکی از این قضیه بو نبردند. گذشته از آن، چه کسی می‌تواند ادعا کند که در رؤیای آدمی چه می‌گذرد؟

دیر یا زود هر کسی درمی‌یابد که در گستره معنویات مجبور است به فلسفه‌ای رو آورد که مبتنی بر احتمالات و محتملات است. اگر قرار باشد منتظر باشیم تا حقیقت رخ نماید، این امکان وجود دارد که ارزش وقایعی را که در راستای تجربیات زندگی روزمره وجود دارند، درنیابیم و این همان تجربه ارزشمندی است که بیشتر مردم از آن غفلت می‌ورزند. همین پدیده در زمینه رؤیاهای نیز روی می‌دهد. بعضی از رؤیاهای در وضعیتی آنچنان ماورائی رخ می‌نمایند که در خلال ساعات بیداری، بیش از چند صحنه ساده آن راه ورود به خودآگاهی آدمی را نمی‌یابند. بطوریکه تنها در حدی اکتفا می‌شود که اگر کسی بقدر کافی هوشیار باشد، بتواند پیام پیچیده مکتوم در رؤیا را دریافت کند. اگر رؤیابین بتواند پیامی را که از اعماق جهان‌های درون آمده است دریافت نماید، می‌توان گفت که او در هماهنگی با رؤیاهایش عمل می‌کند.

کسی که تحت تأثیر نشئه و جذبۀ مواد مخدر، حشیش، و ماری‌جوانا قرار داشته باشد، هرگز نمی‌تواند باین صورت عمل نماید. او تصور می‌کند که

<sup>۸</sup> - VODÓO جادوی سیاهی که از جزایز ایندیس سرچشمه گرفته و امروزه در جهان بعنوان یکی از فرقه‌های اسراری مورد استفاده قرار می‌گیرد. م

<sup>۹</sup> - KAHUNA از جمله جادوگران سیاه قبایل سرخ‌پوست آمریکای مرکزی. م

با کمک هریک از این محرکات - که شامل هیپنوتیزم هم می‌شود - به دریافت پیام حقیقی نزدیک‌تر می‌شود تا بدون استفاده از آن. اما به وقت خود درخواهد یافت که تحت تأثیر مخدرات، چیزی بنام مکاشفات متعالی وجود ندارد. این، احتمالاً موجب آشفتگی عده‌ای از مردم خواهد شد، لکن حقیقت دارد. زیرا کسانی که به ثبت مکاشفات خود در خلال ساعاتی که تحت تأثیر مواد مخدر قرار دارند، می‌پردازند، بعد از مدتی متوجه می‌شوند که عموماً با پیام‌ها و الهاماتی بسیار ناچیز و بی‌ارزش سروکار دارند، لذا خودبخود دست از بی‌گیری آنان برمی‌دارند.

این واقعیتی دردناک است، اما ارتباطی که به وضعیت رؤیا پیدا می‌کند این است که در خلال لحظاتی که شخص تحت تأثیر مواد مخدر قرار دارد تصور می‌کند که به مکاشفاتی حقیقی دست یافته است. درحالی‌که هیچ‌چیز نمی‌تواند بیش از این از حقیقت دور باشد. ارکان ادراکی زمان و مکان تحت تأثیر ماری جوانا دچار ناهنجاری می‌شوند. گاهی چنین بنظر می‌رسد که وقایع کوتاه تا به ابد به طول می‌انجامند و گاهی هم قرن‌ها در فاصله یک چشم‌برهم‌زدن از مقابل فرد می‌گذرند.

**انفعال** یکی دیگر از عوارض مشهود در کسی است که تحت تأثیر ماری جوانا قرار دارد. استعمال کننده وقتی در این خلسه کاذب به خواب می‌رود، بیشتر از مواقعی که به طور طبیعی خوابیده است مفعول رؤیاهای خود واقع می‌شود. منظور این نیست که همه کسانی که تحت تأثیر ماری جوانا می‌خوابند، در وضعیت رؤیا منفعل‌اند بلکه آنچه مهم است این است که این امر در مورد اکثر استعمال کنندگان صحت دارد. این وضعیت **انفعال**

همان است که در نتیجه پیروی از روش‌های بسیاری از مکاتب مدیتیشن هندی نیز عارض می‌شود.

مدیتیشن شرقی که شامل وضعیتی از رؤیاهای توهمی و الهامات کاذب می‌شود، از همین عنصر انفعالی که در درون آدمی برمی‌انگیزد ناشی شده است. در مورد غیر شرقی‌ها و اعضاء بیشتر جوامع امروز دنیا، این عمل موجب ایجاد نوعی رکود و رخوت می‌شود که با طبیعت‌شان بیگانه است. یک فرد غربی به ندرت ممکن است بتواند از مدیتیشن‌های شرقی نتیجه مفیدی بگیرد؛ مدیتیشن به انفعال و رکود منجر می‌شود. قانون سکون (جبر)، چنین حکم می‌کند که هر آنکس که مفعول و غیرفعال باشد، دیر یا زود از آن انفعال تبعیت خواهد کرد. قاعده از این قرار است که هرگاه بدن و در تبع آن کالبد ذهنی هم در حال فعالیت باشند، هردو کالبد میل بر این دارند که در همین وضعیت باقی بمانند تا اینکه یک نیروی محرک خارجی خط‌مشی تازه‌ای را بر آنان اعمال کند و اگر هردو به وضعیت ساکن نقل شوند، باز هم هردو میل بر این دارند که در وضعیت موجود باقی بمانند مگر اینکه یک نیروی خارجی بر آنان عمل کند.

مشکل بیشتر سیستم‌هایی که کوشش می‌کنند تا به خدانشناسی دست یابند در همین جاست. آنها اراده فرد را تضعیف می‌کنند و با این کار، خلای می‌آفرینند که وی را از تفکر باز می‌دارد. وضعیت فرد در این حالت درست مثل کسی است که ناگهان وارد یک سوپرمارکت می‌شود و درمی‌یابد که در مقابل اینهمه کالا در بسته‌بندی‌های زیبا، تاب مقاومت ندارد. کسانی که به این وضعیت می‌رسند دیر یا زود تحت تأثیر قانون جبر واقع شده و درمی‌یابند که رؤیایها بخش بزرگ‌تری از زندگی‌شان را می‌سازد تا واقعیت.

این حقیقت دارد که آدمی با رسیدن به سطح معینی از آگاهی، خواهد توانست از نقطه انفعال فراتر رود. اما حتی این نوع از فعالیت هم محدودیتی دارد. بنابراین درمی یابیم که مدیتیشن، بصورتی که شرقی‌ها آموزش می‌دهند، برای کسانی که مراقبه و تمرینات معنوی اکنکار را بکار می‌گیرند، نتیجه مفیدی در بر ندارد و این تمرینات با وضعیت رؤیاها سروکار بیشتری دارد، زیرا نکات واقعی آن روشن‌ترند.

شفا در وضعیت رؤیا یکی از کهن‌ترین اشکال مکاتب اسرار و شیوه‌های معنوی بوده است. در دوران باستان یونان یک رب‌النوع طب وجود داشت که پسر آپولو بود و یک فرشته تاج‌دار که آسکولاپیوس نامیده می‌شد. او بخاطر شفا در وضعیت رؤیا در سراسر یونان باستان شهرتی بسزا یافته بود. آسکولاپیوس که این هنر والا را از شیرون، قنطوریوس<sup>۱۰</sup> بلندآوازه زمانه آموخته بود، بنا به روایات هزاران نفر را شفا داده است. او در کوهستان‌های تسالی<sup>۱۱</sup> بزرگ شده بود اما در سراسر یونان، در جوار چشمه‌های شفابخش و بر فراز کوهستان‌های بلند معابد بسیاری به افتخار وی بنا کردند. خوابیدن در محراب‌ها یکی از روش‌های معمول شفا گرفتن بود، زیرا از قرار معلوم، آسکولاپیوس در وضعیت رؤیا درمان خود را انجام می‌داد و داروی دردها را به بیماران تجویز می‌کرد.

<sup>۱۰</sup> - قنطوریوس یا سنتار؛ CENTAUR نام دسته‌ای از اعجوبه‌های اساطیری یونان باستان است که در تشریح آن گفته‌اند بالاتنه‌ای شبیه انسان و پائین‌تنه‌ای چون اسب دارند. در برخی از حکایات انگشت‌شماری از این غول‌ها را به تصاحب حکمتی متعال یاد کرده‌اند،

منجمله شیرون. م

<sup>۱۱</sup> - THESSALY



## فصل پنجم / ۱۳۳

می‌گویند بیماری قلبی سیسرو<sup>۱۲</sup>، سیاستمدار و وکیل زبردست رومی، ۱۰۶ الی ۴۳ ق.م. در یکی از مشهورترین معابد یونان یعنی اپیداروس<sup>۱۳</sup> در وضعیت رؤیا شفا داده شد. محراب معروف آسکله‌پیوس یا آسکولاپیوس، در سراسر جهان متمدن باستان شهرت داشت. این معابد، صرفاً بصورت یک مرقد معجزه‌آسا و مذهبی ساخته نشده بود بیکه یک مجتمع کامل بود با میهمان‌سرا، که کاتاگوجیون خوانده می‌شد و اکثر زوآر و بیماران در آن سکونت می‌کردند. یک ساختمان دوطبقه با حدود یکصد و پنجاه اتاق نیز بود که بزرگترین بنای معبد را تشکیل می‌داد. فقرا می‌توانستند با پرداخت کمترین اجاره، یعنی یکی دو دراخما، در آشپزخانه، اصطبل یا حتی زیر پله‌های سردر بخوابند. ثروتمندان برای افراد خانواده و برده‌هایشان اتاق‌های متعددی اجاره می‌کردند. هرچند، افراد فقیر و ثروتمند همان غذای ساده محلی را دریافت می‌کردند، اما ثروتمندان شراب و سایر خوراکی‌های تجملی را با خود می‌آوردند. آسکولاپیوس عاشق همه آدمیان بود؛ به همه توجهی یکسان معطوف می‌داشت و هیچ یک را برتر از دیگری نمی‌شمرد.

سالخوردگان، معلولین، نابینایان، ناقص‌الخلقه‌ها و ناشنوایان؛ گروه‌های عظیمی از مردم با بیماری‌های لاعلاج از اهالی اقصی نقاط جهان، افتان و خیزان در جاده‌های خاکی خشک و سفید یونان راه می‌پیمودند تا خود را به معبد رؤیای آسکله‌پیوس برسانند، به این امید که شاید چاره‌ای برایشان اندیشیده شود تا دوباره توان و طراوت ایام شباب‌شان را بازیابند. امید، یکی از

<sup>۱۲</sup> - CICERO

<sup>۱۳</sup> - EPIDAUROS

ضروریات شفاگیری در این معبد زیبا و هم‌چنین سایر معابد شفای ربّانی در سراسر یونان محسوب می‌شد.

شیوه شفادهی بسیار آسان بود زیرا عموماً از مجرای رؤیا صورت می‌گرفت. گاهی چندین هفته سکونت در معبد لازم بود تا نتیجه‌ای گرفته شود. نحوه انجام آن با استفاده از وضعیت ناخودآگاهی ذهن بود. باین شکل که در تصویر رؤیا، هیئت حقیقی رب‌النوع شفادهی ظهور می‌کرد و به برکت لمس خود، علت بیماری را برای همیشه از بیمار دور می‌کرد. بعضی از بیماران هم رؤیاهائی از نوع دیگر داشتند چون ممکن بود که بیماری در رؤیا تشخیص داده شده و درمان لازم برای آن تجویز می‌گردید. در اینصورت کاهن معبد بعنوان یک پزشک عمل می‌کرد و درمان‌های تجویز شده در رؤیا را به کار می‌گرفت. چه استفاده از گیاهان داروئی می‌بود، چه غسل در چشمه‌های معدنی و یا تمرینات جسمانی.

رؤیاها عموماً درست نتیجه می‌دادند و مشهور است که به ندرت امکان داشت کسی این معابد را ترک کند و هیچ نتیجه‌ای نگیرد، هرچند که ممکن بود شفای کامل نیابد. بهر حال همیشه عده‌ای وجود داشتند که هرگز شفا نمی‌یافتند، همانگونه که امروزه نیز اینچنین است.

روشن‌گری در رؤیا یکی از مقولاتی است که بیشتر مردم نه چیزی درباره‌اش می‌دانند و نه چیزی از آن می‌فهمند. برای من فرصتهائی دست داده است که در وضعیت رؤیا از روشن‌گری بر روی سایر طبقات برخوردار شوم، البته منظورم طبقات تحتانی است. یکی از موارد، هنگامی بود که صدای هیورا در وضعیت رؤیا شنیدم بدون اینکه هیچ تصویر آگاهانه‌ای دریافت کرده باشم. فقط صدائی از طریق حس شنوائی درون می‌آمد و در من

اوج می‌گرفت. این، نوع ویژه‌ای از رؤیابینی است. کسانی که این تجربه را داشته‌اند درک می‌کنند که من دربارهٔ چه موضوعی صحبت می‌کنم، ولیکن دیگران می‌باید ابتدا این تجربه را در رؤیایشان از طریق حواس رؤیا کسب کنند تا بتوانند کیفیت اینگونه رؤیاها را درک کنند.

شنیدن صدا در رؤیا، بدون اینکه تصویری دریافت کنیم، یقیناً طریق ویژه‌ای است که بواسطهٔ آن فرد می‌تواند در خلال ساعات خواب، وضعیت‌های درونی خاصی را تجربه نماید. چون نور و صوت بالاترین عناصری هستند که می‌توان بر روی بعضی از طبقات تجربه کرد، لذا عقل سلیم حکم می‌کند که تجربهٔ هر یک از آنها بدین معنی باشد که فرد در حال کسب آمادگی به منظور رسیدن به وضعیت‌های بالاتری از معنویت است. صوت، طریق اصلی وارد شدن فرد به سطوح بالاتر حیات است، بنابراین این یک حقیقت پابرجاست که ماهانتا، استاد حق در قید حیات در حال آماده‌سازی اوست تا وی را به طبقات بالاتر ببرد.

بعبارتی دیگر، منظور آن است که فرد هنوز آمادگی ندارد تا با استفاده از روش تمرینات معنوی اک وارد وضعیت‌های بالاتر شود. بنابراین استاد حق در قید حیات او را در وضعیت رؤیا از مراحل آمادگی عبور می‌دهد تا شوک وارده از روبرو شدن با واقعیت جهان‌های برتر برایش قابل تحمل باشد. هرگاه کسی تصور کند که می‌تواند بدون کسب آمادگی بین وضعیت‌های آگاهی معنوی رفت و آمد نماید، باید بداند که دچار خطای بزرگی شده است. گاهی پیش می‌آید که یک فرد ناگهان وارد وضعیت‌های بالاتر می‌شود و درمی‌یابد که تجمل پذیرش آن را ندارد یا ماهانتا، استاد حق در قید حیات را نمی‌یابد

تا او را یاری دهد. در اینگونه موارد، شوک وارده به جستجوگر آنقدر قوی خواهد بود که در زندگی بیرونی‌اش تجلی کرده و سیستم عصبی او را دچار اختلال خواهد کرد. موارد زیادی از اینگونه اتفاقات رخ داده است که طی آن فرد از نظر ذهنی به وضعیتی بسیار وخیم‌تر از هنگامی در آمده است که مبادرت به اینگونه آزمایشات خودسرانه نکرده بود.

یک پدیده جالب دیگر نیز در خصوص رؤیاها وجود دارد و آن خواندن کتاب در رؤیا است، چه در گذشته و چه در حال حاضر. برای من بارها اتفاق افتاده است که شب‌هنگام در حال خواندن کتابی بوده و بعد از خاموش کردن چراغ کنار تختم به خواب بروم. اما پس از بیدار شدن می‌توانستم تمامی مطالب کتاب را بخاطر بیاورم. ابتدا این امر موجب شگفتی من می‌شد که آیا آن را در رؤیا خوانده‌ام یا تمام شب بیدار بوده‌ام؟ آنگاه بخاطر می‌آوردم که پیش از خواب، کتاب را روی میز کنار تختم گذاشته، چراغ را خاموش کرده و ملحفه را روی خود کشیده بودم.

یکی از نخستین تجربیاتم در این خصوص، به دوران کودکی‌ام بازمی‌گردد که طی آن می‌توانستم تکالیف مدرسه‌ام را در خواب انجام داده، درس‌ها را یاد بگیرم. در طول یک تابستان در بارانداز رودخانه‌ای کار می‌کردم که ناپدری‌ام سرپرست اسکله‌اش بود. من به امید اینکه بتوانم یک جلد از کتاب شگفتی‌ها را که از سری کتاب‌های دائرةالمعارف علوم برای کودکان بود، خریداری کنم، پنجاه دلار پس‌انداز کرده بودم. اما هنوز هم پولم برای خرید آن کافی نبود و لذا تصمیم گرفتم با قرض دادن آن سودی بدست آورد لکن با مانع روبرو شدم. خواهر ناتنی‌ام از موضوع خبردار شد و مرا به کناری کشیده برایم فاش کرد که برای برخوردار شدن از دانشی که من می‌خواستم در کتاب

شکفتی‌ها پیدا کنم، هیچ نیازی به این روش ندارم. در عوض کافی است که کتاب را زیر بالشم گذاشته و صبح روز بعد با اطلاع کامل از جزئیات محتوای کتاب، از خواب برخیزم.

همه چیز درست به همان شکل که او گفته بود به وقوع پیوست. صبح روز بعد، پس از بیدار شدن دریافتم که با استفاده از آنچه که خواهرم در خصوص این روش تازه یادگیری در خواب به من گفته بود، راه آسانی را برای آموختن تکالیف مدرسه پیدا کرده‌ام. اما بعد از مدتی جاه‌طلبی‌ام آغاز شد، به کتابخانه رفتم و با استفاده از کارت عضویت همه افراد فامیل، تا آنجا که می‌توانستم، کتاب قرض کردم. آن شب، همه کتاب‌ها را تعداد آنها باضافه دو جلد از کتاب‌های دریافتی از کتابخانه خانوادگی‌ام به پانزده جلد می‌رسید، زیر بالشم گذاشتم و خوابیدم. نتیجه متفاوت بود، چون دریافتم که هر بار تنها می‌شد یک کتاب را خواند و مطالب آن را بخوبی بخاطر آورد. در غیر اینصورت، از اختلاط دانسته‌های گوناگونی که به درونم می‌ریخت کاملاً سردرگم می‌شدم. این، همان اتفاقی بود که پس از نخستین شب خوابیدن روی اینهمه کتاب بجای یک کتاب، برایم رخ داد. در آن زمان بسیار سردرگم شده بودم و این نکته تا وقتی که بعدها به خطائی که مرتکب شده بودم پی نبردم، به ذهنم نرسیده بود.

این گونه کسب دانش صرفاً به گذاشتن کتاب‌ها در زیر بالش و جذب کردن دانش آن در وضعیت رؤیا ختم نمی‌شود. بلکه مواردی نیز وجود دارند که کسی بخواهد چیزی درباره گذشته‌ها بداند و یا نسخه‌های باستانی کتاب‌هایی را بخواند که به دوران کهن تعلق دارند. در دوران باستان کتابخانه‌هایی نظیر کتابخانه مشهور الکساندریا وجود داشت که به دست

پتوله‌می اول، سوتر<sup>۱۴</sup>، پادشاه مصر تأسیس گردید و در اوائل قرن سوم پیش از میلاد، توسط پسر وی پتوله‌می دوم، فیلادلفوس توسعه یافت. این کتابخانه شامل ۵۰۰,۰۰۰ تومار بود و تعدادی بیش از آن نیز در معابد الحاقی‌اش جای گرفتند. در این کتب، دانش باستانی دوران بسیار دور به ثبت رسیده بود. در سال ۲۷۲ میلادی، این کتابخانه عظیم بدست آئورلیانوس، امپراتور روم کاملاً منهدم شد. یکی دیگر از کتابخانه‌های مشهور آن زمان در شهر پرگاموم بود که آن نیز ویران شد و تمام کتب آن که مشتمل بر ۲۰۰,۰۰۰ جلد می‌شد، به مصر و روم ارسال شد و از بین رفت. کتابخانه پالاتین رُم در طی قرن سوم میلادی بدست توده‌های مردم به آتش کشیده شد. کتابخانه‌های چین، پارس و سایر سرزمین‌ها، منجمله نخستین کتابخانه عمومی تاریخ که در قرن اول میلادی در رُم تأسیس شد، و نیز چندین نمونه دیگر از مجموعه کتب باستانی مثل آثار ارسطو، اقلیدوس و تعدادی از کتابخانه‌های واتیکان که تا نخستین همایش‌های کلیسایی قدمت دارند، همه و همه، موارد پژوهش این نوع کتابخوانی را تشکیل می‌دهند.

و اما مجموعه کاملی از نگارش‌های باستانی وجود دارد که تنها تعداد انگشت‌شماری از مردم قادرند در وضعیت رؤیا و یا با انعکاس مسقیم به خارج از کالبد، بدان‌ها دست یابند. این مجموعه کتب شریعت‌کی‌سوگماد نام دارد که در طبقات درون و داخل معابد حکمت زرین جای دارد. یک بخش از این اسناد حیرت‌آور در هریک از طبقات درونی، در کیهان‌های الهی وجود دارد. بخش مربوط به هریک از طبقات، تحت محافظت و نگهداری یکی از

اساتید اکنکار قرار دارد که از پیران نظام باستانی و ایراگی است. این استادان، علاوه بر محافظت از این مجلّات، آن را به کسانی که در معیت ماهانتا، استاد حق در قید حیات به آن معابد وارد می‌شوند، آموزش می‌دهند. هیچ راه دیگری برای دستیابی به این الواح وجود ندارد. این الواح محفوظ زیربنای تمامی کتب مقدّس و فلسفه‌های موجود در جهان فیزیکی است.

تمامی این اسناد چه در حدّ انسانی و چه الهی در وضعیت رؤیا قابل دسترسی‌اند. هرچند به منظور دسترسی به اسنادی که در بالاترین طبقات وجود دارند، لازم است فرد با روش انعکاس مستقیم، یا در حالت خلسه و یا در هوشیاری کامل بدانجا برده شود.

دانشی که در اینجا مورد بحث است یقیناً واقعیتی کاملاً متفاوت با جهان بیرونی که بوسیله حواس جسمانی و ذهنی درک می‌شود، دارد. هنگامیکه به جهان بینی‌های این دانش می‌رسیم، درمی‌یابیم که ذهن غالباً نمی‌تواند آنچه را که ارائه می‌شود بپذیرد و از آن یگه می‌خورد. این محدودیتی است که ذهن در مقام مقایسه با اک، یا روح انسان دارد.

با این روش کتاب‌خوانی می‌شود در وضعیت رؤیا به این جهان‌های دانش وارد شد. اگر فرد در خواندن علم‌الاسرار خبره باشد، می‌تواند آنچه را که در کتابخانه واتیکان از چشم مردم پنهان مانده بود، بخواند. یا به طبقه اثیری رفته و اسرار شگفت‌انگیز کتابخانه الکساندریا را که در قرن سوم میلادی از بین رفت، مشاهده کند. در طبقه اثیری می‌شود بسیاری از دست‌نویس‌ها و کتبی را که در کتابخانه‌های عظیم دوران‌های باستانی موجود بود خواند. حتی می‌توان در آن بخش از کتاب شریعت کی‌سوگماد که

در این طبقه نگهداری می‌گردد، آموزش دید. مشروط بر اینکه در معیت استاد حق در قید حیات بدانجا برویم. مضافاً اینکه می‌شود به جهان بالاتر یعنی طبقه‌ی علی وارد شده و پیشینه‌های مربوط به تناسخات خود و دیگران را مشاهده کرد.

بسیاری از دانش موجود در طبقات دیگر در ساعات خواب یک فرد و در مقطعی آشکار می‌شود که او بین وضعیت بیداری و خواب و یا بالعکس قرار دارد. درست مثل زمانی که کسی در حال چرت زدن می‌شنود در اطرافش چه می‌گذرد، اما بقدر کافی بیدار نیست که آگاهانه در آن اتفاق حضور داشته باشد. عموماً در یک چنین وضعیتی است که فرد می‌تواند کلمه‌ی هیو را که نام کیهانی خداست، شناسائی کند و اگر بدرستی سروده شود، صلح و آرامش برای سراینده آن به ارمغان خواهد آورد. این، یکی از کلمات شگفت‌انگیزی است که در رؤیاهای بین خواب عمیق و بیداری و عموماً صبح زود، پیش از اینکه فرد کاملاً از خواب بیدار شود، بگوش می‌رسد.

غالباً اتفاقات شگفت‌انگیز دیگری هم مقارن با شنیدن هیو که همچون جریان رودخانه‌ای عظیم به سوی آدمی می‌شتابد، رخ می‌دهد که از دست آورده‌های دیگر این مقطع گرگ و میش<sup>۱۵</sup> می‌باشند. بعضی از افراد که صاحب قابلیت ورود به رؤیاهای دیگران را دارند، می‌توانند در این مقاطع تأثیرات شگرفی روی رؤیابین بگذارند. برای مثال، یک هندی را می‌شناختم که پیرو یکی از فرقه‌های اسراری بود. او در آمریکا زندگی و اسرار فرقه

<sup>۱۵</sup> - منظور از مقطع گرگ و میش اشاره به وضعیت بین خواب و بیداری است نه هتکامی



خویش را تدریس می‌کرد. او برای کسانی که تصوّر می‌کرد استطاعتش را دارند پیام می‌فرستاد که برایش اهدائی<sup>۱۶</sup> بفرستند تا برای ترویج مکتب خود از آنها استفاده کند. کمتر کسی می‌توانست متوجه شود او از چه شگردی استفاده می‌کند. او به روش انعکاس به درون رؤیای افراد دیگر راه می‌یافت، تا اینکه یکی از اهالی طبقهٔ اثیری وی را هنگام ارتکاب این عمل غافلگیر نمود و برنامه‌اش را قطع نمود.

رؤیاهای، یا بهتر بگوئیم، وضعیت رؤیاهای به دو دسته تقسیم می‌شوند. نخست وضعیت‌هایی که در آن، فرد کاملاً مستقل از دیگران و بدون حضور شخص دیگری رؤیا می‌بیند. مثل کسانی که فقط رؤیای خود را می‌بینند و صحنهٔ رؤیا را با هیچ کس دیگری شریک نمی‌شوند. در این وضعیت، رؤیابین بازیگر اصلی است و وقایع و رویدادهائی که پیش می‌آیند خالی از عنصر انسانی بوده و در نتیجه، رؤیابین مستقل از مردمان و موجودات رؤیا می‌بیند.

دوم، رؤیاهائی که در آن آدمی وضعیت رؤیای خویش را با دیگران، دوستان، بستگان و یا همسر خود شریک می‌شود. این، کمابیش رؤیابینی در وضعیت اجتماعی نامیده می‌شود. تا زمانی که این افراد رؤیاهائی با دیگران دارند، خوشحالند و مشکلی برایشان پیش نمی‌آید. این در واقع یکی از طرقی است که افراد برای حل مشکلات خود دارند. ظاهراً این رؤیا نوعی درمان است که روانشناسان از آن غافلند. من در برخورد با مردم دریافته‌ام که اینگونه رؤیابینان اشخاصی خوشحال‌تر و سالم‌تر از دیگرانند، چون بسیاری

<sup>۱۶</sup> - DONATION مبالغی است که مردم به منظور کمک کردن به فعالیت‌های گوناگونی که به آن علاقمندند، وقف می‌کنند. م

از تضادهای درونی‌شان را که امکان فرونشاندن‌شان در جهان بیرون میسر نیست، در وضعیت رؤیا مستهلک می‌کنند.

در ضمن مشاهده شده است که کسانی که نمی‌توانند بخوابند و یا حمله‌های بی‌خوابی دارند، کسانی هستند که معمولاً از مرگ واهمه دارند. احتمال می‌رود این افراد قربانی تجربه‌ای از قبیل گیر افتادن در یک فضای تاریک و یا معمولاً تجربه‌ای دردناک از تاریکی در اوان کودکی و یا گذشته‌های دورتر شده باشند. این حقیقتاً شکنجه دردناکی است. زیرا این افراد قادر نیستند بخوابند، و کمبود رؤیا باعث می‌شود که بخش عظیمی از زندگی روزمره معمول آنان معنی خود را از دست بدهد.

کسانی که مستقل از دیگران خواب می‌بینند، می‌توانند درعین حال دریچه‌های خلاقیت درون خود باز نگاهداشته و از توانایی‌های بسیاری برخوردار شوند که در رؤیاهای کسانی که با دوستان و والدین خود رؤیا می‌بینند، کمتر میسر می‌شود. هر دوی این گروه‌ها در صدد ایجاد یک راه به جهان‌های روانی‌اند که احتمالاً در زندگی بیرونی و اجتماعی‌شان بسیار مفید و مؤثر واقع خواهد شد. درعین حال، کسانی که دچار بی‌خوابی می‌شوند، اگر هم امکان دیدن رؤیا را داشته باشند، از میان دوستان، بستگان و والدین خود، رؤیای کسانی را می‌بینند که در گذشته‌اند. این، یکی از ضرایب جاویدان مطالعه رؤیا در اکنکار است، زیرا اگر کسی وارد وضعیتی از رؤیا شود که دائماً با دوستان و بستگان در گذشته خود در تماس باشد، بدان معنی است که خود همانقدر آرزوی مرگ دارد که کسی که قربانی بی‌خوابی شده است.

اکنون لازم است که به تفاوت بین وضعیت رؤیا و انعکاس کالبدی بپردازیم. ابتدا می‌باید آن را همانگونه مورد تحلیل قرار دهیم که تفاوت بین اعمال خودآگاهانه و ناخودآگاهانه را ارزیابی می‌کنیم. هرچند لازم است که بدانیم آیا رؤیای ما حاصل نوعی تحریک جسمانی است یا خاطراتی از تجربه‌های گذشته، شاید در یکی از زندگی‌هایمان در گذشته‌های بسیار دور. به سادگی می‌توان دریافت که آیا صرفاً در حال دیدن رؤیا از مردم و مکان‌ها هستیم یا عملاً انعکاس را تجربه می‌کنیم. باز هم یادآور می‌شوم که کسانی هم که به تازگی در گذشته‌اند قادرند خود را در رؤیاهای ما انعکاس دهند.

کسی که حرکتی شبیه به پرواز را تجربه می‌کند و به سیاحت مکان‌هایی می‌پردازد که معتقد است بستگان و دوستان در گذشته‌اش در آنها بسر می‌برند، می‌تواند یقین داشته باشد که تجربه رؤیایش یک انعکاس به طبقاتی بوده است که افراد مورد نظرش در آن مقطع زمانی در آنجا بسر می‌برده‌اند. بهمین ترتیب، اگر احساس حرکت در رؤیای خود نکند، می‌تواند به این نتیجه برسد که در حال سفر یا انعکاس نبوده است. در هر حال، لازم است آگاهانه و در عمل تفاوت بین سفرروح در وضعیت رؤیا و انعکاس اثری را آموخت. سفرروح و انعکاس اثری مطلقاً از دو طبیعت متفاوت برخوردارند و همین تفاوت بین آن دو، موجب ظهور رؤیاهائی اینچنینی گوناگون می‌شود.

در سفرروح، حرکت به درون رؤیا بی‌مقدمه انجام می‌شود و معمولاً آنچنان سریع است که رؤیابین آن را در نمی‌یابد. این واقعیت که او به این سهولت وارد وضعیت رؤیا می‌شود دال بر این است، که صاحب دانشی است که از طریق سفرروح آموخته است نه انعکاس اثری. انعکاس اثری بسیار

کندتر صورت می‌گیرد، زیرا با ریسمان نقره‌ای همراه است که همواره می‌باید مورد مراقبت باشد. دیگر اینکه، هرگاه به روش انعکاس اثیری وارد وضعیت رؤیا شویم، متوجه حرکت به بیرون از کالبد شده، غالباً خود را بصورت ایستاده در اطاق، یا معلق در زیر سقف و در حال نظاره کالبد جسمانی‌مان در زیر می‌یابیم. در ضمن این را نیز می‌دانیم که انعکاس اثیری در رؤیا، عموماً با سمبلیزم سروکار دارد. بهمین دلیل است که ۹۰٪ کتاب‌های مربوط به رؤیا، به منظور توضیح سمبل‌های مختلف و معنی آنها در تعبیر خواب نگارش یافته و اکثراً نادرستند. زیرا هر فرقه‌ای بنا بر بینش و اعتقادات خود، تعبیر منحصر بفردی برای رؤیاها دارد.

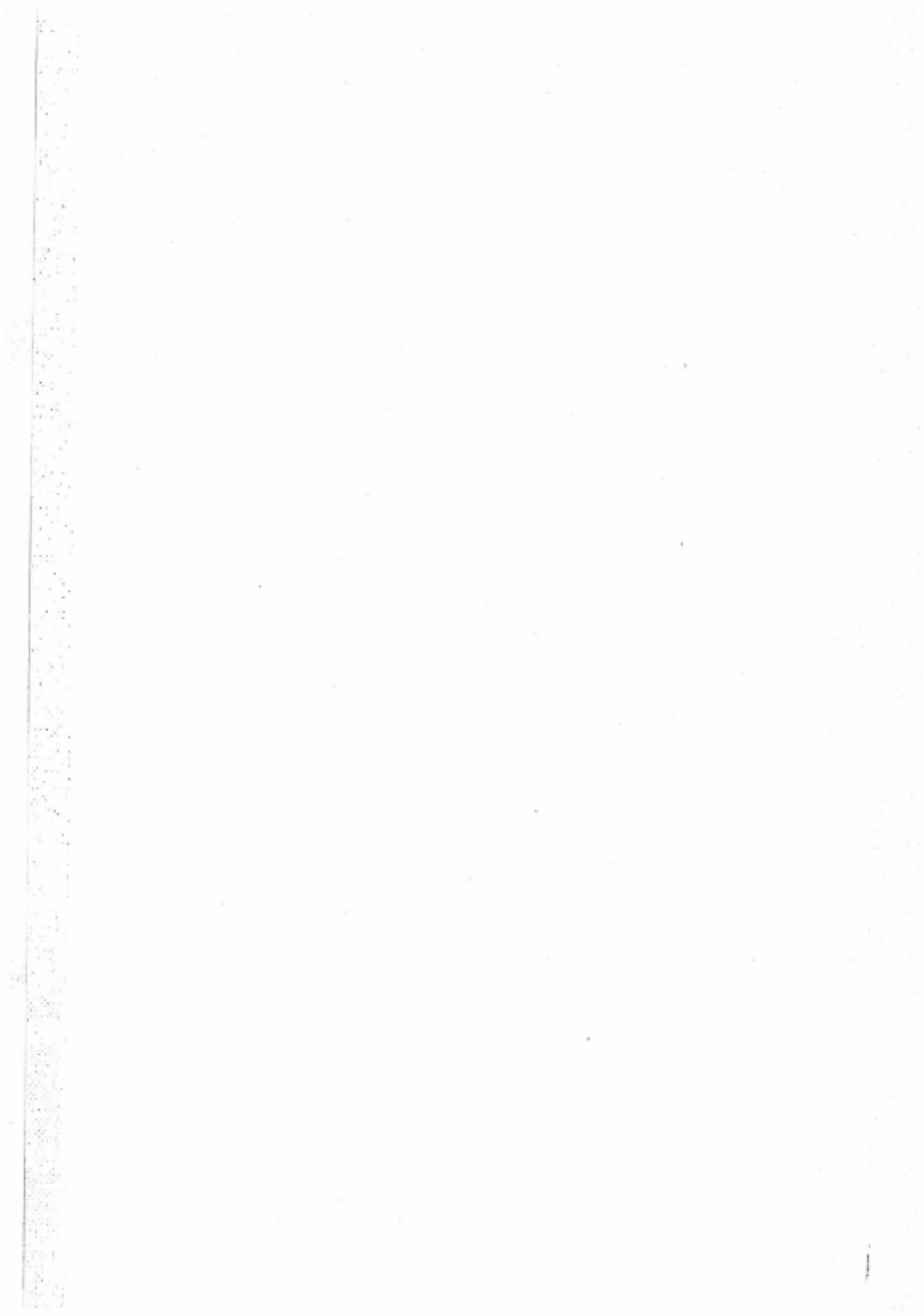
مطالب بسیاری در خصوص وضعیت انعکاس در رؤیاها نگارش شده است، اما بخش ناچیزی از آن حقیقت دارد، زیرا نویسندگان آنها به اظهارات دیگران متکی‌اند. وقتی کسی از طریق سفر روح وارد وضعیت رؤیا می‌شود، بناچار احساس می‌کند که در خلسه‌ای عرفانی مستغرق شده است. در این حالت حواسش به روشنگری می‌رسد و می‌تواند اصوات خدائی را بشنود. اما تا روزی که آن صدای یگانه‌ای را که عنصر متعال جهان‌های والاست نشنود، به موقعیت دانش الهی دست نیافته است.

خلسه‌ای که در وضعیت رؤیا حاصل می‌شود همیشه متعلق به وضعیت‌های بالای آگاهی نیست. وقتی کسی به وضعیتی از رؤیا نزدیک می‌شود که در رأس سه جهان درون قرار دارد، به مرحله‌ای نائل آمده است که خودشناسی، یا شعور کیهانی (آگاهی فلکی) نام دارد. این، یقیناً بالاترین وضعیت معنوی نیست زیرا تنها یک گام در راه آمادگی برای وضعیت خدانشناسی به حساب می‌آید. خدانشناسی در وضعیت رؤیا میسر نیست. در

اکنکار، تنها با انجام تمرینات معنوی اک است که فرد می‌تواند وارد وضعیت‌های بالاتری از آگاهی گردد.

شعور کیهانی از این نظر برای جایگاه اجتماعی بشر مهم بوده است که در خود عنصر وحدت نوع بشر را حمل می‌کند. شمار کسانی که به این وضعیت نائل آمده‌اند بمراتب بیش از کسانی است که به وضعیت الهی دست یافته‌اند، هرچند که آنها توانسته‌اند میراثی برای تمدن و نوع بشر از خود باقی بگذارند.

خودشناسی یکی از عناصر بسیار مهم در بقاء نوع بشر بوده است و بسیاری از اوقات وصل به شعور کیهانی در وضعیت رؤیا انجام می‌شود.



## فصل ششم

### رؤیاهای حاوی پیشگویی

از طریق رؤیاهای حاوی پیشگویی که آدمی توانسته است پیونددی با آینده خود برقرار کند. رؤیاهای حاوی پیشگویی که مهم‌ترین رؤیاهای تاریخ بشر بوده، در بین همه رؤیاهای دیگر به آسان‌ترین نحو قابل پیروی و قابل فهم‌اند. معمولاً یک رؤیای حاوی پیام کاملاً روشن و قابل درک است. این نوع رؤیا که عموماً در قالب اخبار با صدا یا ظهور یکی از عزیزان، چه زنده و چه در گذشته شکل می‌گیرد، فرد را وادار می‌سازد با دریافت آن اخبار به عملی مبادرت نماید.

مشکل اصلی ما در اینجا است که کلیسای ارتدوکس مخالف رؤیا از هرگونه آن است و البته با هرچیزی که از طبیعت اسراری برخوردار بوده و

خارج از اقلیم اصول آن باشد نیز، سر ستیز دارد. بی‌پرده بگویم، به ندرت اتفاق می‌افتد که یکی از اعضاء سلسله‌مراتب روحانیت برای پاسخ دادن به سؤالاتی درباره رؤیاهای و نظایر آن پرورش یافته باشد. بویژه اگر رؤیاهای از نوع پیام‌آوری بوده و از آینده خبر دهند. از نقطه نظر ما که با دقت بسیار، مطالعه اسرار و طبیعت رؤیاهای را در پیش گرفته‌ایم، این رؤیاهای که خبر از آینده فرد، اجتماع یا ملتی را می‌دهند، به دو دسته تقسیم می‌شوند.

این رؤیاهای گاهی در قالب پیشگوئی‌های روشن خبر می‌دهند. مثال این نکته، رؤیای آبراهام لینکلن از مرگ خود بود. دسته دیگر آنهایی است که با استفاده مفاهیم نمادین شکل می‌گیرند، مانند رؤیای فرعون مصر که از یوسف تقاضای تعبیر کرد و از خشکسالی آینده و احتمال نتایج فجیع آن بر روی ملت خود آگاه شد. در خصوص همین نوع از رؤیاهاست که پیچیدگی‌های بسیاری در رابطه با سمبل‌ها مطرح می‌شوند که باید با احتیاط و به درستی بکار گرفته شوند. مشکلی که در اینجا وجود دارد این است که رسیدن به حقیقت رؤیا، برای همگان از اهمیت زیادی برخوردار است. تنها در صورتیکه رؤیابین قادر باشد که با موفقیت اینگونه وضعیت‌های هوشیاری درونی را که سمبل‌ها قصد القاء آن را بر وی دارند تشخیص دهد، می‌تواند از پی‌آمدهای سهمناک آن بر حذر بماند. بارزترین این مشکلات، تعبیر نادرستی است که در کتاب‌ها درج گردیده و یا توسط یک روشن‌بین بازاری ارائه می‌شود. در اینصورت رؤیابین با این خطر مواجه می‌شود که با موانعی برخورد کند که اگر کوشش می‌نمود تا درک درستی از وضعیت رؤیای خود داشته باشد، در پیش رویش قرار نمی‌گرفتند.

عموماً دو نوع از اینگونه ارتباطات در وضعیت رؤیا وجود دارند که



عبارتند از انتقال روانی<sup>۱</sup> و تعمق<sup>۲</sup> که همسان با وضعیت بیرونی مدیومها<sup>۳</sup> مانند مورد ادگار کیس، که در حالت خلسه صورت می‌گیرد، نیست. وضعیت رؤیا گسترشی از زندگی بیرونی رؤیابین است، درحالیکه حالت خلسه وضعیتی ناخودآگاه است که در عین حال، تحت کنترل واسطه (مدیوم) قرار دارد. با این وجود، هردوی آنها در رابطه با وضعیت روانی فردی که هریک از آنها را بکار گیرد، یکسان عمل می‌کنند.

حالت خلسه کمابیش داوطلبانه و به منظور جمع کردن اطلاعاتی در خصوص یک فرد، گروه و یا یک ملت بکار گرفته می‌شود. این قابلیت ویژه یعنی جمع‌آوری اطلاعات، در هیچ موردی در وضعیت رؤیا میسر نیست. رؤیا می‌تواند درباره هر چیزی باشد، نه آنکه الزاماً از آینده، گذشته و یا حال حاضر خبر دهد. بنابراین، هنگامیکه رؤیابین خود را در حال دیدن آینده می‌بیند، کمابیش رؤیت دقیق‌تری نسبت به وضعیت خلسه دارد. علت آن هم این است که فرد در حالت خلسه کوشش می‌کند تا تصاویری را که به سویی می‌آیند تحت کنترل خود بگیرد؛ چه در جهت منافع وی یا دیگران باشد و یا نباشد. با این عمل، این امکان وجود دارد که او تنها آنچه را که میل دارد ببیند و یا تفسیری ارائه کند که مطابق میل کسی است که از او تقاضای قرائت آینده را کرده است.

<sup>۱</sup> - PSYCHIC TRANSMISSION

<sup>۲</sup> - MEDITATION

<sup>۳</sup> - MEDIUMSHIP این نحوه ارتباط در احضار ارواح است که یک تجربه درونی محسوب نمی‌شود چون یک مدیوم صرفاً واسطه‌ای است که یک عنصر فاقد کالبد را به حوزه آگاهی فیزیکی درخواست کننده دعوت می‌کند. م

پس تفاوت در اینجاست که در حالت خلسه، تفسیر کننده بین وقایع و دیدارهای مربوط به آینده متقاضی حق انتخاب دارد و می‌تواند تصاویری را قرائت کند که نادرست‌اند. در مورد وضعیت رؤیا، در صورتیکه رؤیا از نوع سمبلیک باشد، این احتمال می‌رود که رؤیابین سمبل‌ها را درست تعبیر نکند و از آنها نکاتی برداشت کند که هیچگونه پی‌آمد خوبی نداشته باشد. در اینصورت از آنها یک حکم مسجل آفریده شده و باعث متجلی شدن آن در زندگی بیرونی‌اش می‌شود.

یکی از نکاتی که می‌باید بدان اشاره شود این است که با تبعیت از رؤیایها یک فرد قادر است هم خود را سامان بخشد هم ویران کند. بعبارت دیگر، او نمی‌باید به خود این اجازه را بدهد که تحت تأثیر مطالب کتاب‌هایی قرار گیرد که روی قفسه‌های فروشندگان کتب تعبیر رؤیا یافت می‌شود. تعبیری که خود از سمبل‌های رؤیایش به عمل می‌آورد می‌تواند به مراتب بهتر از بسیاری از کسانی باشد که این کتاب‌ها را نوشته‌اند و به احتمال زیاد، چندان دانشی هم درباره رؤیایها نداشته‌اند.

دیدن معنی حقیقی سمبل‌ها نیاز به کسی دارد که عملاً صاحب بینش معنوی دقیقی باشد. بسیاری از پیامبران قدیم قادر بودند بدرستی معنای سمبل‌های رؤیا را دریابند. یائوبل ساکابی، یکی از اساتید اعظم اک، که اکنون مسئولیت بخشی از کتاب شریعت کی‌سوگماد، کتاب مقدس اکنکار را در شهر معنوی آگام‌دس به عهده دارد، رؤیای زرینی<sup>۴</sup> از سرنوشت نوع بشر

<sup>۴</sup> - GOLDEN DREAM به معنای رؤیای زرین که مکرراً در متون اکنکار آمده است به معنی

رؤیائی است که از نظر معنوی ارزش چشمگیری دارد. م

دید. این وجود مقدس که به داشتن عمری بیش از هزارسال شهرت دارد، شبی به خواب رفت و در رؤیا دید که به دیدار ساتنام، فرمانروای طبقه پنجم (طبقه روح) نائل آمده است. در این رؤیا بود که سرنوشت قاره آمریکا و دنیای بشریت بر وی آشکار شد.

ساتنام، آن وجود شکوهمند، نخستین وجودی که در عوالم الهی صورت تجلی سوگماد را دارد، صدها سال قبل بر یائوبل ساکابی ظاهر شد و سرنوشت این قاره و عاقبت نژاد بشر را بر وی آشکار نمود. او پیام را در ساده‌ترین قالبی نهاد که برای یائوبل ساکابی قابل فهم بود. به اینصورت که آمریکا در نیمه دوم قرن بیستم وارد دوران طلائی خود می‌شود، این دوران تقریباً تا پایان قرن بیست و یکم به طول می‌انجامد و آنگاه به تدریج رو به اضمحلال می‌گذارد تا اینکه ملاً نژاد دیگری که از سیاره زهره می‌آید، آن را بازسازی نموده و بعنوان پایتخت عصر طلائی دیگری که یک بار دیگر در آن تاریخ شکل می‌گیرد، انتخاب می‌کند. آنگاه ملت‌هائی که به جنگ و ستیز متوسل شده‌اند، همراه با بوق و کرناهای تبلیغاتی و فشارهای اجتماعی به پشت صحنه رانده شده، قدرت به دست ملل کوچک‌تری می‌افتد که خواستار صلح و آرامش و زندگی مسالمت‌آمیزند.

همین رؤیا بود که یائوبل ساکابی را در سنین جوانی به طریق اک سوق داد. هیئت ساتنام که بسیاری آن را با خود خدا، یعنی سوگماد اشتباه می‌گیرند، آنچنان مؤثر و هیبت‌آور بود که موجب به ظهور رسیدن قابلیت‌های یائوبل ساکابی و سعادت او در جهان اک شد و بعدها وی را بر آن داشت که شهر معنوی آگام‌بس را در کوهستان‌های هیمالیا بنا نماید. این

شهر، مرکز فرماندهی گروه عجیبی از اساتید اک می باشد که به اشوار خانوال، به معنی خداخواران معروفند.

این شهر همچنین منزلگاه نظام برادری گروهی از استادان بی نظیری است که دانش سفرروح را میلیون ها سال پیش از سیاره زهره به زمین آوردند. آنگام پس یک ایستگاه میان راهی است برای سفر بین طبقه فیزیکی و طبقات معنوی و به منظور کمک کردن به روح هائی که پیش از ورود به طبقه فیزیکی و خروج از آن نیاز به تعدیل شرایط حیاتی خود دارند، بنا شده است.

نام خداخواران به این دلیل به اهالی این شهر اطلاق شده است که آنان بجای استفاده از غذائی که از گیاهان و مائدهای زمینی تشکیل شده، مستقیماً از انرژی های کیهانی تغذیه می کنند. عمر آنان بسیار طولانی است، همانند شخصیت های عهد عتیق و در بعضی موارد حتی به مراتب بیش از آنها. در نتیجه همین رؤیا بود که یائوبل ساکابی در صدد یافتن اساتید اک و نظام و ایراگی برآمد و آموزش های آنان را به قصد تکامل معنوی خویش آغاز کرد. او در عصر جدیدی که در قرن بیستم آغاز می شود نقش مهمی ایفا خواهد کرد و ره آوردهای ارزنده ای به دوران طلائی آمریکا در مقاطعی که در پیش است، ارزانی خواهد نمود.

این رؤیا ده روز به طول انجامید و در آن، جزئیات تمام آنچه که قرار بود در این دوره از تمدن بشری اتفاق بیافتد، بر وی آشکار شد. بویژه اطلاعاتی در مورد وقایع بین آمریکا و دشمنانش؛ مردمی که از زیر فشار حکومت های آهنین و دیکتاتوری بدانجا پناه خواهند برد و از این قبیل نکات. این رؤیا نشانگر جزر و مدهای سیستم اقتصادی و چگونگی تأثیر آن بر روی

مردم زمین، طاعون‌ها و بیماری‌هایی که بخاطر تماس بشر با سطح کره ماه گریبانگیر وی خواهد شد و بعضی وقایع مربوط به سایر ستاره‌ها در کیهان فیزیکی بود. بهم‌چنین، به او گفته شد که چه جنگ‌هایی در صحنه تقدیر بشر در این دوره رقم زده شده و اینکه چگونه همه آنها به پایان خواهند رسید و تدریجاً ستاره زمین به سوی یک مقطع از دوران طلائی خود وارد شده، همه مردم دوباره در صلح و صفا با یکدیگر زندگی خواهند کرد و کسانی که با جاه‌طلبی‌ها و عشق به قدرت و حکومت و با استفاده از سلاح‌ها و ابزار تاخت و تاز دیگران را مجبور به اطاعت می‌نمودند، وادار خواهند شد تا مسئولیت اعمال ناشایست خود را بر دوش کشند.

آن عصر طلائی که قرار است تا قرن آینده پیش آمده و تا چندین قرن پس از آن ادامه یابد، در تعلق مردمان نیکوسرشتی خواهد بود که از وجود خود برای هم‌نوعان‌شان نثار خواهند کرد. کسانی که قادرند امروز برای همیشه کالبد‌هایشان را ترک گفته به جهان‌های دیگر وارد شوند و جاودانه در آنجا بسر برند؛ و این عمل به اختیار خود آنها و تحت اراده آگاهانه آنان خواهد بود زیرا قادرند محسنات ظهور این دوران طلائی را درک نمایند. اما آنهایی که چشم به ظهور دوران طلائی دارند باید بدانند که در پی این عصر، سه دوران دیگر در پیش خواهد بود. دوره بعدی دوران نقره‌ای، سپس، دوران مفرغ و آنگاه دوباره دوران تاریکی عصر حدید حاکم خواهد شد.

اینها دوران‌هایی می‌باشند که آدمی در طی تناسخات خود در جهان‌های فیزیکی از میان‌شان عبور خواهد کرد تا مراحل تکامل معنوی خویش را به پایان برد. روح فردی بعنوان بخشی از مراحل پرورشی خود بارها از میان این دوره‌ها عبور می‌کند. عصر تاریکی همین عصری است که

هم‌اکنون در جریان است و آدمی زندگی در این عصر را تقلاتی عظیم می‌یابد، لذا مجبور است آن را به پایان برده و به امید رهائی از چرخهٔ مرگ و تولد، تلاش خود را با عبور از میان سایر اعصاری که در پیش دارد، ادامه دهد. این، آنچه بود که یائوبل ساکابی از آن رؤیا آموخت. آنگاه در جستجوی اکتکار برآمد تا راهی بیابد که پایان‌بخش دوره‌های مرگ و زندگی بوده، راه استهلاک کارمای او را در جهان‌های تحتانی به وی نشان دهد.

در رؤیائی که از جانب سات‌نام به یائوبل ساکابی که در آن زمان مرد جوانی بود، نازل شد، هیچ نشانی از سمبلیزم مشاهده نمی‌شود. بیشتر رؤیاهائی که در قالب نمادها شکل می‌گیرند از معنی و اهمیت چندانی برخوردار نیستند. کسی که بعد از دیدن یک رؤیای بسیار روشن از خواب برمی‌خیزد، اگر بر این نکته واقف باشد، بسیاری از مشکلاتی را که بر سر راه تعبیر رؤیایش قرار دارند از میان برخواهد داشت. این، شخصیت خود رؤیابین است که در وضعیت رؤیا در قالب نمادهای گوناگون ظاهر می‌شود. اما غالباً و به اشتباه در قالب نوعی سمبل یا دسته‌ای از نمادها تعبیر می‌شوند که مستقل از اویند. اما اگر رؤیابین به درجه‌ای از شکوفائی معنوی رسیده باشد که فراسوی طبقهٔ ذهنی قرار دارد، آنگاه یقیناً خواهد توانست به روشنی معنای درست رؤیا را ببیند، نه آنکه آن را تعبیر کند.

در بسیاری از موارد رؤیاهائی مشاهده می‌شوند که بعضی، آنها را رؤیاهای موقعیتی می‌نامند. اینها رؤیاهائی هستند که فرد قادر نیست با ارکان ذهنی خود منافعی را که در آنها مستتر است، تشخیص دهد. این رؤیاها معمولاً، هم در زندگی بیرونی و هم در زندگی درونی رؤیابین نقش بسزائی را ایفا می‌کنند. اگر او بتواند معنای آن درک کند، احتمالاً هم در

وضعیت درون و هم در وضعیت بیرون از موفقیت‌های شایانی برخوردار خواهد شد. در غیر اینصورت، به هر کاری که دست بزند ناکام خواهد ماند، یا در مواردی هم ممکن است در موقعیت‌هایی قرار گیرد که به اصطلاح، لقمه‌های بزرگتر از دهانش بردارد.

عموماً یک فرد معمولی قادر به کنترل رؤیاهای خود نیست و از آنجا که نمی‌تواند تأثیر آنها را از ذهن خود بیرون کند، لذا در طی اعصار متمادی، شگفتی و بهت خود را در مقابل رؤیاهای حاوی پیشگویی ابراز داشته است. در رؤیاهای بسیاری از وقایع و رخداد‌های گذشته وجود دارند، همینطور، دسته‌ای از وقایع که به هیچیک از تجربیات گذشته مربوط نمی‌شوند. دسته دوم همانی است که موجب شگفتی آدمی می‌شود زیرا معنای روابطی را که میان خود و دیگران در رؤیا دیده است در نمی‌یابد.

در عین حال که رؤیاهای نقش بسیار بزرگی در زندگی پیامبران انجیلی بازی می‌کنند، مشاهده می‌کنیم که پیشوایان بنی‌اسرائیل نیز به واسطه رؤیاهایی از این دست راهنمایی می‌شدند و پیام‌های خود را به پادشاهان و رهبران ممالک ارائه می‌کردند. از طریق همین رؤیاهای بود که رهائی بنی‌اسرائیل از مصر و بابل میسر گشت. بعضی از رؤیابین‌ها برای رؤیاهایشان که حاوی پیام بود، به تعبیرکنندگانی نیاز داشتند تا بتوانند مقصود رؤیاهایشان را عملی سازند. بعضی‌ها هم می‌توانستند تعبیرگرانی را بیابند که قادر بودند بدون آنکه در اثر استنباط رؤیابین و یا شخص خودشان مورد انحراف قرار گیرند، به این کار مبادرت نمایند. اما با توجه به اینکه تعبیرگران ممکن است خواسته یا ناخواسته مرتکب خطا شوند، لذا رؤیاهای متگی به تعبیر نمی‌توانند از جمله با اهمیت‌ترین رؤیاهای قلمداد شوند.

می‌دانیم که در اعصار باستان، رؤیاهای بسیار مهم تلقی می‌شدند و یکی از پدیده‌های معمول برای پادشاهان و امپراطورها این بود که کسانی را که به تعبیر رؤیا شهرت داشتند، در دربار خود به خدمت بگیرند. این برای تعبیر کنندگان کار پرمنفعتی بود مشروط به اینکه تعبیراتشان در راستای چیزی باشد که پادشاهان می‌خواستند درباره رؤیاهایشان بدانند. اگر تعبیرگر می‌توانست تعبیرش را با مذاق سلطان هماهنگ سازد، زندگی خوبی برایش میسر می‌شد، اما اگر آنچه را که موجب خوشنودی پادشاه بود به وی نمی‌گفت، ممکن بود این کار به قیمت جاننش تمام شود. این امر بخصوص در دوران بحرانی و هنگام جنگ معمول بود، چون در این مقاطع، بازار تعبیرکنندگان رونق خوبی داشت. این هم یک امر معمول بود که اگر تعبیرکننده دچار خطا گشته و موجب شکست پادشاه در امور نظامی شود، سر خود را ببازد.

با توجه به خطری که در این شغل وجود داشت، تعبیرکنندگان زبان ویژه‌ای اختراع کردند که امروزه به سخن دوپهلو مشهور است، بطوریکه پادشاه مقصود خودش را به تعبیر رؤیا اطلاق می‌نمود و تعبیرگر، هم کارش را حفظ می‌کرد و هم سرش را. اما یک چنین نحوه‌ای از تعبیر که بر حسب ضرورت ابداع شده بود، موجب شد تا ارزش رؤیاهای کاهش یافته و این امر تا به امروز هم ادامه یابد. امروزه نیز ما با همین مشکل روبرو هستیم زیرا تعبیرگران تصور می‌کنند اگر بی‌مهابا به تحلیل حقیقی رؤیاهای پردازند، ممکن است مشتری خود را از دست بدهند، هرچند که ممکن است متقاضی واقعاً طالب معنای حقیقی رؤیای خویش باشد.



جای تعجب نیست که دریا بیم تعبیر کنندگان رؤیاها در دوران‌های مختلف با یکدیگر همدست بوده‌اند. مقامات بلندپایه‌ای که آنان را در استخدام خود داشتند از این قضیه مطلع نبودند، درحالی‌که در بسیاری موارد، حسادت بی‌حد آنان به یکدیگر تا به حدی بود که اگر یکی از آنها بیش از حد انتظار موفقیت کسب می‌کرد و دیگران را بحساب نمی‌آورد، نقشه قتلش را به مرحله اجراء می‌گذاشتند. این عمل با انتشار شایعاتی دال بر اینکه قربانی توطئه در پیشگویی‌هایش صادق نبوده و تعبیر ساختگی به خورد پادشاه می‌داد، انجام می‌شد. این شایعات به زودی به گوش پادشاه که خود نیز پیش از شنیدن آن، صدچندان به گفته‌های پیشگویی‌ش تردید کرده بود، می‌رسید.

پیشگویان عموماً در دربار پادشاهان بساط خویش را می‌گسترده و در موارد متعددی منجمله رؤیاها مشاور آنان بودند. اما مشاهده می‌شود که یکی از مهم‌ترین عمل‌کردهای آنان در خصوص احکام دینی بود که همه بر مبنای سیاست طراحی می‌شد. این در خصوص وضعیت رؤیا نیز مصداق داشت. تفاوت بین پیام‌آوری و پیش‌بینی در اینجا است که پیام‌آوری شامل شرایط و موقعیت‌هایی می‌شود که فراسوی درک یک ذهن متعارف است، در صورتیکه پیشگویی‌ها صرفاً تکرار وقایع گذشته در پرتو مقتضیات فعلی هستند.

پیام‌آوری در رؤیا یکی از قابل ملاحظه‌ترین پدیده‌های تمامی اعصار می‌باشد. این پیام‌ها معمولاً نتیجه تعبیر رؤیاهای یکی از مقامات برجسته دربار، یا خود پادشاه بود. تعبیرگر رؤیا را در راستای وجوهی که از نقطه نظر سیاسی اهمیت داشت، معنی می‌کرد؛ در مواردی نیز خود پیشگو رؤیا بین هم بود و به حکم آن، پادشاه را با در نظر گرفتن اوضاع سیاسی زمانه طرف

مشورت خویش قرار می‌داد. البته ادعا همیشه اینگونه ادعا می‌شد که رؤیا متضمن مکاشفاتی از جانب خداوند است درست همانند مکاشفات یوحنا ی قذیس در کتاب مکاشفات انجیل.

بسیاری از رؤیاهای ثبت شده توسط مصریان حاکی، از پیام‌هایی الهی است که از جانب خدایان به سلاطین یا کاهنین نازل شده بود و شامل مشیت‌هایی بود که یا پیش‌بینی و درخواست شده یا ضرورت اطاعت از آنان مورد تأکید واقع می‌شد. یکی از روشن‌ترین نمونه‌ها رؤیائی بود که برای پتوله‌می سوتر، پادشاه مصری روی داد و در آن به وی گفته شد که مجسمه بزرگ اسبی را که از ابتدا به اسکندریه تعلق داشت، به آنجا عودت دهد. او فرمان داد که مجسمه را بیابند آن را و به محل اصلی‌اش بازگردانند. این اقدامات چندین سال بطول انجامید و مجسمه عاقبت به منشأ اصلی‌اش عودت داده شد.

چینیان باستان علاقه وافری به رؤیاها داشتند. پدیده‌های متضادی که در رؤیاها مشهود می‌شد در نظر پیروان فرضیه ینگ و یین<sup>۵</sup> بسیار اهمیت داشت. پیروان تائوئیسم در جستجوی طبیعت واقعیات در رؤیاها بودند؛ مثلاً اینکه آیا ممکن بود یک زندگی که بر اساس رؤیاها هدایت می‌شد، به واقعیت انجامد؟ مذاهب همیشه نقش مؤثری در امور مربوط به رؤیاها داشتند، اما نخستین رهبران مسیحیت معتقد بودند که ممکن است استقبال از رؤیاها موجب شود که پیروانشان به شیطان روی آورند. بعبارت دیگر، آنها معتقد بودند که این شیطان است که منشأ تمامی رؤیاهاست و به

<sup>۵</sup>- ینگ و یین؛ YANG AND YIN همان اصل مذکر و مؤنث، مثبت و منفی، عمل و عکس‌العمل ویا علت و معلول است، که در کلیه مکاتب دیگر جهان نیز قید شده است. م

معتقد بودند که این شیطان است که منشأ تمامی رؤیاهاست و به این ترتیب آن را نهی می کردند.

افلاطون گفته است که رؤیای آدمی را به وضعیت طبیعی خود بازگردانده، او را از تمامی شرایطی که تمدن به وی تحمیل کرده، مانند افتخارات و وجدان اجتماعی رها می سازند و باین ترتیب او تسلیم تمامی تمایلات عریان خود که عاری از ترس و اندوهند، خواهد شد. آلفرد موری در سال ۱۹۶۱ در فرانسه کتابی درباره رؤیایها نوشت، لکن از بخت بدش، رؤیاهائی که درباره محاکمه و مرگ خویش دیده بود محقق شدند.

هیجان در رؤیایها غالباً زائیده محقق شدن تمایلات سرکوب شده فرد در ظاهری مبدل<sup>۶</sup> می باشد، بویژه اگر این سرکوب گری، رؤیابین را از احساس عذاب وجدان، ترس، یا درد مصون دارد. محتوای این رؤیایها هرچه که باشد، قدر مسلم این است که ممکن است روزهای متمادی موجب آزار رؤیابین شود، چون او قادر نیست روی موضوعی که نگرانش می کند، انگشت بگذارد. این امکان وجود دارد که عامل آزار دهنده، از رؤیائی حاصل شده باشد که رؤیابین یا نمی تواند آن را بخاطر آورد و یا در صورت فراخوانی آن هیجان و اضطراب بیشتری در او ایجاد نماید، چون احتمالاً حاوی پیشگوئی وقایع ناخوش آیندی است که قرار است در آینده رخ دهد.

---

<sup>۶</sup> - منظور از ظاهر مبدل، تغییراتی است که سانسورگر در شخصیتها و بوجود می آورد تا مایه از دیدگاه رؤیابین از درجه ای از مشروعیت برخوردار شود که منجر به آزار وی نگردد. از جمله این رؤیایها ماجراهائی است که ممکن است از دیدگاه انسانی بدور از اخلاق و یا معتقدات وی قلمداد شوند. م

تصاویری که ما در رؤیا می‌بینیم معمولاً بیان‌کننده آرمان‌های مشخصی هستند، نه در شکل‌های مجردی که بتوانند با عبارت «یا این، و یا آن» بیان شوند. اما رؤیاهائی از این طبیعت نیز وجود دارند که در آنها، هر دو مفهوم بین و ینگ از اهمیت یکسانی برخوردار می‌شوند؛ مثل تاریکی و نور یا زیبایی و زشتی. محتوای رؤیا می‌تواند نقش دهنده هر دو عنصر متضاد باشد، ولیکن پاسخی برای آنان بدست نمی‌دهد و این بر عهده خود رؤیابین است که در خلال ساعات بیداری نسبت به تفسیر آن اقدام نماید.

تصاویر رؤیا قادر به القاء مفاهیمی از قبیل «اگر»، «زیرا» و «هرچند» نمی‌باشند. اصولاً، این تصاویر در نهایت قادرند روابط علت و معلولی را با صحنه‌های متوالی رؤیا نشان دهند. رؤیابین قادر نیست رؤیای دوم را بعنوان نتیجه‌ای که از صحنه یا رؤیائی که پیش از آن روی داده است، توجیه نماید. اگر خود نتواند توضیح مناسبی برای رؤیایش بیابد، تنها راهی که در پیش دارد این است که آن را با استاد حق در قید حیات مطرح کند. اگر این امکان به عللی همچون فواصل زمانی و مکانی برایش میسر نباشد، قابل اتکاترین شیوه‌ای که برایش باقی می‌ماند، تعبیری است که از ضمیر ناخودآگاه خودش نشأت می‌گیرد. ضمیر ناخودآگاه همواره کوشش می‌کند پیام خود را به روشن‌ترین صورت ممکن به آگاهی فرد القاء کند، و هر تعبیری که از شدیدترین نحوه بیان برخوردار باشد، حاوی پیام اصلی است.

اگر رؤیابین احساس کند به دام افتاده است، گونه‌ای از رؤیاهای موقعیتی را می‌بیند. مثلاً خواب می‌بیند که در یک خانه قدیمی که دارای راهروها، اتاق‌ها و زیرزمین‌های زیادی است، زندانی یا گم شده است. بیماری، موقعیت‌های غیرقابل کنترل مانند رانندگی با ماشین بدون ترمز از

جمله رؤیاهای موقعیتی هستند که آدمی می‌تواند داشته باشد. اینها شیوه‌هایی هستند که بواسطه آنها رؤیاهای مقاصد خاصی را به نمایش می‌گذارند.

هم‌چنین رؤیاهائی وجود دارند که مرگ را بیان می‌کنند. این رؤیاهای الزاماً همیشه به معنی رؤیاهای حاوی پیش‌گوئی نیستند، بلکه در اعماق ناخودآگاه فرد بذر آرزوی مرگ‌گاشته شده است که موجب ظهور این رؤیاهای می‌شود. گاهی خود شخص و گاه یک دشمن پنهانی به این کار مبادرت می‌کند. البته این امر، همانگونه که در فصل پیش اشاره شد، می‌تواند توسط شخص ثالثی انجام گیرد. اینگونه رؤیاهای عموماً چند قسمتی بوده و مانند پرده‌های مختلف یک نمایشنامه‌اند و مجموع آنهاست که دارای معنی است. لازم نیست نگران اینگونه رؤیاهای باشیم. می‌توانیم بخش‌های مختلف آن را مطالعه کرده و ارتباط آن را با زندگی روزمره خود پیدا کنیم.

هر رؤیائی منحصرأ به فرد رؤیابین تعلق دارد و بنابراین، هر نوع قوائد قالبی که در مورد همگان یکسان عمل کرده و از نظریات و سمبل‌های مشترک برای تعبیر رؤیای افراد مختلف استفاده کند، بعید است بتواند معنائی برای رؤیابین در بر داشته باشد. رؤیا هرچه باشد، مسلماً برای رؤیابین معنای ویژه‌ای دارد و بهمین دلیل در گفتگو با افراد مختلف درمی‌یابیم که هر یک، وضعیت رؤیای خود را متفاوت با دیگری توصیف می‌نماید. این امر حتی زمانی که دو رؤیابین رؤیای مشابهی هم دیده باشند نیز اتفاق می‌افتد. اما صحبت در اینجا است که تعبیر هر یک از آنها منتج از وضعیتی از آگاهی است که با آن عمل می‌کند.

همین اختلاف در وضعیت بیداری افراد نیز به وضوح مشهود است. در اینجا مشاهده می‌کنیم که هر فردی، زندگی را با تعبیری متفاوت با دیگران تفسیر می‌کند. علت این امر آن است که وضعیت آگاهی معنوی هر فرد با دیگری تفاوت دارد. تعبیر رؤیای هر کسی بر مبنای طبقه‌ای از جهان‌های درون است که فرد در آن عمل می‌کند. هیچ پاسخ دیگری برای این سؤال وجود ندارد زیرا هر کسی، بخشی از ذهن را درون خود دارد که به ذهن ناخودآگاه موسوم است. تمامی رؤیاها و افکاری که به اقلیم ذهنی فرد وارد می‌شود، پس از آنکه درون وی نظم گرفته و در قالب اندیشه، وضعیت رؤیا و یا آرمان‌های خاص وی به تجلی می‌رسند، توسط این بخش به نمایش گذاشته می‌شود. مشاهده می‌کنیم که اک‌هم که کوشش می‌کند تا راهی به درون ذهن ما بیابد، همانست که بواسطه رؤیاها با ما سخن می‌گوید و بدین طریق سعی در این دارد که به ما بگوید زندگی چیست و ما از دیدگاه اک بعنوان روح چگونه تعریف می‌شویم. نگرش اک قطعاً با بینش ما نسبت به خودمان تفاوت دارد و با سودجوئی از این امر که ما کنترل چندانی بر وضعیت رؤیای خویش نداریم، می‌تواند آنچه را که برای ما مفید است با بی‌طرفی به رؤیاهایمان وارد کند. همچنین مشاهده شده است که اگر آدمی بجای اینکه یکی از رؤیاهایش را مورد تحلیل قرار دهد، دسته‌ای از آنها را که دارای عوامل مشترکی هستند مطالعه کند، درک بهتری از زندگی خود خواهد داشت. این را هم می‌دانیم که هر یک از رؤیاها دربرگیرنده تعبیر رؤیای قبلی‌اند. این نکته برای کسی که به فکر مطالعه وضعیت خواب و رؤیای خویش افتاده است، اهمیت فراوانی دارد. زیرا او با تجزیه و تحلیل

مجموعه‌ای از رؤیایها بهتر می‌تواند از زندگی درونی خود بهره برگیرد تا اینکه یک رؤیای منحصر بفرد را مورد تحلیل و تعبیر قرار دهد.

ذهن ناخودآگاه مواد لازم برای شکل‌گیری رؤیایها را عموماً از پیشینه نیاکانی مغز استخراج می‌کند. بهمین ترتیب، برداشت‌هایی نیز از خاطرات نژادی و فامیلی مستتر در عصاره‌های زندگی‌های پیشین فرد بعمل می‌آورد. ذهن ناخودآگاه عملاً شبیه یک کامپیوتر غول‌آسا است که قادر است علاوه بر اشکال و مقولات مرتبط با اندیشه، آرمان‌ها و تصاویر بی‌انتهایی از جهان اثری و زندگی‌های گذشته بی‌آفریند. تمامی این فعالیت‌ها نتیجه نهایی کوششی است که ذهن ناخودآگاه در جهت شناسایی خود در جهان بیرون به کار می‌گیرد. همین بخش از ذهن است که نویسندگان، هنرمندان و شخصیت‌های خلاق در تعیین نتیجه نهایی آفرینش خود با آن سروکار دارند.

گاهی این فعالیت مفید است، اما اغلب می‌تواند نسبتاً ترسناک باشد. اگر کسی فرصت نظاره یکی از نقاشی‌های دیواری درون معابد باستانی تبت را داشته باشد، ممکن است از درک این امر که کسانی که در این مکان‌ها ساکن بوده‌اند، از چه کیفیتی از زندگی درونی بهره‌مند بوده‌اند شگفت زده شود. این تصاویر دیواری نشانگر نگرش مردم باستان درباره جهنم و شیاطین آن است و آنچنان گویا، که موجب پیروی و اطاعت راهبان دیر می‌شدند. در جهان غرب هیچ نمونه‌ای یافت نمی‌شود که با این تصاویر وحشت‌زا قابل مقایسه باشد. حتی اذهان توده مردم هم قادر نیست تصوّراتی را که تبتی‌های باستان منقش نموده‌اند در خیال خود بگنجانند.

درون هر فردی یک ذخیره حافظه جمعی ناشی از تجربیات نیاکانی و زندگی‌های گذشته او وجود دارد که در قالب اشکال بسیار باستانی، در خواب

وی ظاهر می‌شود. بواسطه همین ذخیره تجربی ذهن ناخودآگاه، هر فردی در درون خود نمونه‌هایی از زیباترین افکار، احساسات، انگیزه‌های انسانی و تمامی آرمان‌های نیکو را جای می‌دهد، در همان حال که میزبان تجربیات شرم‌آور، گناه و هر عمل شرورانه‌ای که در توان آدمی است نیز می‌باشد. این بخش از ذهن است که سلسله‌مراتب روحانیت، بدان توجه دارد؛ که مصلحین اجتماعی با یاری‌اش برخی از قوانین را تغییر می‌دهند و یا از حقوق اقلیت‌ها دفاع می‌کنند و همین بخش است که ارضاء کننده مردم در رأی دادن و مشارکت آنها در امور سیاسی می‌باشد. حتی خودکامگان نیز بخاطر توجیه اعمال خود به این بخش از ذهن توده‌ای متوسل می‌شوند. هم‌چنین این بخش از ذهن در رؤیاهای افراد خفته ظهور کرده و عموماً آنها را بخاطر اعمال ناشایستی که مرتکب شده‌اند مورد نکوهش قرار می‌دهد و موجب می‌شود که آنها بدون آنکه در آن لحظه خود نیز دلیلش را بدانند احساس گناه و عذاب وجدان نمایند.

این، بخشی از آدمی است که هم فرد و هم کل بشریت را بواسطه تکرار تجربیات زندگی، (شرطی) می‌کند: تولد، مرگ، ازدواج، شجاعت، زشتی، قتل، گرسنگی، زیبایی، مذهب و نیز تضادهایی که او را گرفتار کرده، درونش رشد کرده، یا در قالب اشکال اهریمنی کل و یا در راستای شکوفائی معنوی زندگی وی به ظهور می‌رسند: این اشکال طرح‌های اصلی رفتاری بشر بوده و از میان عناصر بالقوه موجود در این اشکال است که الگوهای اصلی اجتماعات مشتق می‌شوند، الگوهای مربوط به رؤیاها و افکاری که غالباً مبدأ و نقطه ارجاع ادیان، مراسم مذهبی، افسانه‌ها، قصه‌ها و سایر انواع حکایات را تشکیل می‌دهند.



بین ملل مختلف دنیا، چه در عصر باستان، چه قرون وسطی و چه در عصر حاضر، علی‌رغم اینکه بواسطهٔ زبان‌ها و آئین‌های گوناگون شرطی شده‌اند، وجوه مشترک بارزی نمایان است. قصه‌ها و رؤیاهای حاکی از غلبه بر دیوهای ترسناک که در واقع نشانگر نبرد خود فرد در مقابل نیروهای رام نشده‌ای است که در درون وی حضور دارند. حکایاتی همچون یعقوب دیو کش، داود و جالوت، قذیس یحیی و اژدها. اشخاص تنها و تحقیر شده، متوسل به حکایاتی می‌شوند که در آن زن زیبایی بر شاهزاده‌ای مقبول می‌افتد و یا بالعکس. مثل داستان سیندرلا و جوجه اردک زشت. این قصه‌ها نمایشگر عواطف کیهانی بشر و مشکلات و اشتیاقات است که همه‌روزه برای میلیون‌ها بشر در سراسر جهان تکرار می‌شوند. ولیکن نمی‌شود تعیین کرد که این الگوهای رؤیائی الزاماً نتیجهٔ شرطی شدن رؤیابین در محیط کودکی و یا انضباط حاصل از قصه‌های دوران شیرخوارگی وی بوده باشد.

یکی از بارزترین سمبل‌های اصلی و اسطوره‌ای که به رکن ناخودآگاه آدمی تعلق داشته، بارها و بارها خود را در رؤیاهای ما به ظهور می‌رساند، چهرهٔ قهرمان است. این سمبل می‌تواند ناجی نوع بشر و یا نمودی از بزرگ‌مرد دوران‌ها باشد که در صحنهٔ رؤیا بصورت چهره‌ای نمایان می‌شود که بخشی از آدمیان و یا همهٔ نوع بشر را به رستگاری می‌رساند. چنین چهره‌هایی دائماً در جنبش‌های مذهبی و سیاسی بشر ظاهر شده و موجب می‌شوند که میلیون‌ها نفر از مردم به سوی بهبودی یا قهقراء سوق یابند. از جمله چهره‌هایی که در این موارد ظاهر شده‌اند می‌توان از پیامبرانی چون محمد<sup>(ص)</sup>، عیسی، بودا و سیاستمدارانی چون چرچیل و حتی هیتلر نام برد. این چهره‌ها که در واقع صفاتی را از ذهن ناخودآگاه رؤیابین به عاریت

می‌گیرند و بنا به معیارهای درونی وی در قالب‌های متفاوتی ظاهر می‌شوند، به کرات راه خود را از ذهن ناخودآگاه افراد مختلف به رؤیاهای آنان باز کرده و اگر رؤیابین از قدرت لازم برخوردار باشد، ممکن است مسیر زندگی بسیاری از مردم را تغییر دهد.

از جمله سایر الگوهای شناسائی شده در ذهن ناخودآگاه می‌توان از چهرهٔ مادر اعظم یا مظهر مادری نام برد. او یک زن کامل است که خوب یابد، گاهی به الههٔ مادر که شفاعت‌گر است تبدیل شده و در قالب شخصیت‌هایی همچون مریم مقدس یا قدیسه‌های سایر مذاهب ظاهر می‌شود. مذاهب عتیق مملو از مظاهر مادری می‌باشند و در بعضی از آنها مظهر مادری چهرهٔ اصلی مورد نیایش در زندگی روزمرهٔ مردم بود. از طرفی دیگر، صورت متضادی هم برای این مظهر وجود دارد. او در قالب مادری خوفناک ظاهر می‌شود که در قصه‌ها نقش نامادری یا ساحره را ایفاء می‌کند. گاهی هم در شکل مادرخوانده‌ای کینه‌توز یا الهه‌ای خشمناک ظاهر می‌شود که حضور فرزندخوانده‌ای زیبارو را از حریم خود دفع می‌کند.

کودکان از دو دیدگاه مظهر مادری را در خواب می‌بینند: مادر خوب یا مادر بد. هم چنین پیرمرد مهربانی را با ریش بلند در رؤیا می‌بینند که نمایندهٔ حکمت یا سمبل اصلی خرد است. این همان مظهری است که ما تصویر خدا را در آن قالب شکل می‌دهیم.

روش کهن دیگری برای تعبیر وجود دارد که از جمع متضادها بهره می‌گیرد. مانند مواردی که در آن یک رؤیابین خشن و سخت‌عنصر خواب می‌بیند که به فردی بسیار آرام و موقر بدل شده است. کسی که بیش از حد

وسواس پاکیزگی دارد، در رؤیا بسیار نامرتب و کثیف ظاهر می‌شود. یک هرزه در خواب، شرم و عذاب وجدان را تجربه می‌کند. ترسو بزن بهادر می‌شود و بزن بهادر، ترسو. در همین راستا انسانی حقیر احساس برتری می‌کند و آدمی ترسو به اعمال شجاعانه دست می‌یازد. یک دختر زشت‌رو در رؤیا به ملکه زیبایی بدل می‌شود و پسر جوانی که نمی‌تواند با دختران رابطه برقرار کند، خواب می‌بیند که صاحب حرمسرا است. اشخاص مهربان ممکن است در رؤیا بسیار سلطه‌جو و خشن ظاهر شوند.

می‌توان گفت رؤیاهای ما شامل تمامی اشکالی می‌شوند که خودآگاهی ما از آنان غفلت می‌ورزد، آنان را دفع می‌کند، یا فراموش می‌نماید ولیکن این امر به همه رؤیاها اطلاق نمی‌شود. معذک، اگر همانگونه که مردم باستان عمل می‌کردند، بر مبنای وقایع رؤیاها و جدا از معتقدات خود قضاوت نمائیم، درمی‌یابیم که رؤیاها بعنوان رهنشان‌هایی معتبر، ما را به سوی دوران تبلور و بلوغ معنوی راهبر شده و به پیشگویی وقایع آینده می‌پردازند، مشروط بر اینکه شرایطی که در حال حاضر در زندگی رؤیابین وجود دارند، ترک نشوند.

آدمیان اغلب رؤیائی دارند که عنوان رؤیای بزرگ زندگی‌شان را به خود می‌گیرد. بعضی از قبائل بدوی، هنگامیکه یکی از اعضایشان خبر از دیدن رؤیائی بزرگ می‌داد نشستنی عمومی برگزار می‌کردند تا آن را مورد بررسی قرار دهند. تمامی اعضاء قبیله ملزم به گوش دادن به رؤیا و بحث در مورد آن بودند. یک شورای تصمیم‌گیری نیز تشکیل می‌شد تا نتیجه بگیرند چه تعبیری قابل قبول است و این رؤیا چه تأثیری روی قبیله می‌گذارد. در بسیاری از ادیان همین رؤیای بزرگ است که بشارت از ظهور ناجی می‌دهد.

در عهد جدید، سخن از همین رؤیای بزرگ آمده است که یوسف در آن می‌بیند پسری تولد خواهد یافت که گناهان مردمش را شفاعت خواهد کرد. مایا، مادر بودا نیز تولد فرزندش را در رؤیا دید.

با وجود پیشرفت‌هایی که هم‌اکنون در زمینه رؤیا شده است، علم امروزه هنوز نمی‌تواند بگوید که ما چرا رؤیا می‌بینیم. اما از دیدگاه اسراری زندگی بشر، پاسخی وجود دارد که بسیار متقاعد کننده است. رؤیاهای صرفاً گسترشی از آگاهی ما هستند که هنگام فراغت از فعالیت‌های زندگی بیرونی، در زندگی درونی ما به تجلی می‌رسد. شرایط محیطی و اجتماعی، تعیین کننده و کنترل کننده الگوی خواب دیدن ما است. هرچند که با بالاتر رفتن سن ما تمایل به چرت زدن‌هایی پیدا می‌کنیم که در دوران طفولیت داشتیم. اطفال بهنگام چرت زدن، دوره‌های خوابی معادل ۶۰ تا ۹۰ دقیقه دارند. این ریتم کمابیش در خلال بزرگسالی یک فرد عادی و سالم، باقی می‌ماند.

یکی از مشهورترین رؤیاهای تاریخ به ساموئل تیلر کولریج منسوب است که وی در خلال آن نتوانست شعر مشهورش کوبلای خان را به پایان برد. کولریج، در حال خواندن رساله "زیارت او" نوشته پورچا، سه ساعت به خواب رفت و در رؤیا دید که بین دو بیست تا سیصد بیت شعر سروده است. بلافاصله پس از بیدار شدن تمامی آن را بخاطر داشت و آغاز به نوشتن کرد. پنجاه و چهار بیت از آن شعر را نوشته بود که توسط شخصی که به قصد انجام کاری نزد وی آمده بود، متوقف شد. یک ساعت بعد، هنگامیکه توانست به کار نوشتن ادامه دهد، دریافت که خاطره رؤیا محو شده و تنها توانست هشت تا ده بیت دیگر از آن شعر را فراخوانی کند.

یک عبارت کهن می‌گوید: هرگاه مشکلی داری، با آن بخواب. این به نظر اندکی مضحک می‌آید، لکن اگر مواردی را بررسی کنیم که در آنها متخصصین رشته‌های گوناگون علوم و فنون تا چه درجاتی از رؤیاهای خود کمک گرفته‌اند، دیگر این عبارت آنقدرها هم خنده‌دار جلوه نمی‌کند. درک این واقعیت که پاسخ مشکلات علمی و فلسفی انسان در وضعیت رؤیای وی نهفته است، برای بسیاری از کسانی که مطالبی درباره رؤیاهای می‌دانند، بسیار بدیهی است.

من، بالخصوص در تجربیاتم نیاز به پاسخ‌های فلسفی زیادی داشتم که توانستم آنها را در وضعیت رؤیا بیابم. یک بار این سؤال برایم پیش آمده بود که بهنگام مراقبه یا مدیتیشن، چه عوارضی می‌تواند در نتیجه افراط در جذب شعاع‌های کیهانی یا عدم آمادگی فرد برای این تجربه، برای کالبد فیزیکی‌اش پیش آید؟ آن شب در خواب، ربازارتارز، استاد عظیم اک را دیدم که به من نمونه‌هایی از کسانی را نشان داد که بی‌اینکه آمادگی‌های لازم را کسب کرده باشند و یا بدون دریافت کمک از یک استاد حق خود را به روی نور کیهانی باز کرده بودند. آنها به انسان‌هایی شبیه بودند که شوکی الکتریکی بیش از حد تحمل جسم‌شان دریافت کرده باشند، بدون آنکه شرایط و آمادگی لازم را برای جذب این مقدار از انرژی را فراهم کرده باشند. بعضی از آنها بشدت بی‌قرار بودند، برخی دیگر بسیار ضعیف و دسته‌ای دیگر نیز دچار اختلالات ذهنی شده بودند.

یک بار هم چندین بار در رؤیا دیدم که یک کیسه پر از طلا در یک کلبه چوبی که در وسط یک مزرعه بنا شده بود، قرار دارد. این کلبه در دورانی که پیش‌تازان غرب در کالسکه‌های بزرگ و کندروی خود در

جستجوی سرزمین‌های تازه از می‌سی‌سی‌پی عبور کردند، یک میخانه بود. این رؤیا نشان می‌داد که طلا در داخل و بخش انتهائی یکی از تنه‌های درختی که در ساختمان این کلبه بکار رفته بود، پنهان شده است. اکنون تنها ویرانه‌ای از آن کلبه باقی مانده بود. من هرگز اهمیتی به این رؤیاها ندادم، اما آنچه که برایم شگفت‌انگیز بود و توجهم را بخود جلب کرد، آخرین رؤیای من از آن کلبه بود. در این رؤیا کلبه را خالی دیدم و از اینکه خبری از طلا در آن نبود، بسیار نومید و ناخشنود شدم.

چند روز بعد تصمیم گرفتم ته و توی این رؤیا را درآورم. چندین مایل رانندگی کردم تا به مکانی که کلبه واقع شده بود، رسیدم. با کمال تعجب دریافتم که رؤیای آخر حقیقت داشت. همان کنده‌ای که در رؤیا دیده بودم از جای خود کنده شده و داخلش خالی بود. کاملاً واضح بود که یک نفر طلا را کشف کرده است، چون نشانه‌های کافی از خوابیدن مردم در کلبه مشهود بود و تگه‌هائی از روزنامه که در اطراف پراکنده شده بود، به حدود یکصد سال پیش تعلق داشت. من آنچه را که این رؤیا فاش کرده بود، یعنی نومیدی و ناخشنودی را تجربه کردم.

تصاویر یا رؤیاهائی که مرگ رؤیابین یا یکی از بستگان نزدیک وی را نشان می‌دهند، از جمله متداول‌ترین رؤیاهای حاوی پیشگوئی هستند. این، امری بسیار طبیعی است که آدمی مرگ بستگانش را که از بیماری‌های مهلک رنج می‌برند، در خواب ببیند. اگر هم این اتفاق واقعاً رخ دهد، ما معمولاً آن را به حساب اتفاقات همزمان می‌گذاریم و این سؤال برایمان باقی می‌ماند که: آیا واقعاً اتفاقی بود، یا نه؟ بعضی‌ها هم خواب مرگ خود را می‌بینند، درحالی‌که در وضعیت خودشان کم و کاستی مشاهده نمی‌کنند.

معذک بیشتر مردم تعجب نمی‌کنند از اینکه با توجه به وقایع هولناکی که بخصوص در دهه‌های اخیر اتفاق می‌افتد، تعداد زیادی از مردم مشهور دنیا مجبورند همواره مواظب باشند تا در معرض ترور و سوء قصد قرار نگیرند.

هنری چهارم، پادشاه فرانسه، در سال ۱۶۱۰ میلادی، یک شب پیش از مرگش، قتل خود را توسط راوولاک در خواب دید. او در رؤیا رنگین‌کمانی را دور سر خود می‌بیند که توسط تعبیرکنندگان آن دوره یک نفرین قلمداد می‌شد. می‌گویند ناپولئون دو شب پیش از وقوع جنگ واترلو در خواب می‌بیند که سپاهش شکست خورده است. در ژوئن ۱۹۱۴ اسقف بزرگ جوزف لانی، یکی از مرتبان دربار دوک اعظم اطریش فرانتس فردیناند، در خواب دید که دوک، در سارایوو به قتل خواهد رسید. او کوشید تا به دوک هشدار دهد و حتی تصویر محلی را که در رؤیا دیده بود ترسیم کرد. اما دوک سخنانش را نادیده گرفت و سپیده‌دم روز بعد به افتخار خودش فرمان بار عام داد. این رؤیا در روز ۲۸ ژوئن محقق شد و جرقه‌ای بود که آتش جنگ جهانی اول را شعله‌ور ساخت.

محتوای رؤیا، همانند ایفاء کردن نقش در داستان زندگی روزمره، یا تجربه کردن یک واقعه، ایستا<sup>۷</sup> نیست، بلکه متحرک<sup>۸</sup> است. رؤیاهائی شبیه آنچه در بالا آمد و بیانگر مرگ رؤیابین است، جزئی از آرزوی آدمی از برای مرگ است. آدمیان عموماً می‌پندارند که مرگ وضعیتی شعفناک‌تر از واقعیت این زندگی است. بشر اینگونه خواست‌ها و آرزوها را به ذهن ناخودآگاه خود می‌سپارد. بعدها این محتویات در قالب وقایعی به رؤیای وی

---

STATIC -<sup>۷</sup>

DYNAMIC -<sup>۸</sup>

نفوذ می‌کنند و او در هیئت یک نظاره‌گر آن لحظات را دوباره زندگی می‌کند. مطالعه داستان زندگی جان اف. کندی نشان می‌دهد که زندگی‌اش به نوعی با این احساس عجیب بوده است. وی از پا نهادن به کاخ سفید چندان خرسند نبود. لکن چه کسی می‌توانست بدون اینکه حاضر به مصالحه باشد، فشار سنگینی را که به روان و روح شخصیتی وارد می‌شود که در جایگاه او قرار داشت، تحمل کند؟

از نوشتجاتی که از زبان دوستان و بستگان آبراهام لینکلن، نقل شده است اینچنین برمی‌آید که او در خلال اقامتش در کاخ سفید، زندگی رضایت‌مندانه‌ای نداشته است. فشارهای حاصل از جنگ داخلی و زندگی سیاسی برایش قابل تحمل نبود. وی غالباً رؤیاهائی از آینده می‌دید و در همین رؤیاها بود که وقایعی چون مرگ پسرش را در کاخ سفید و بعد از آن هم ماجرای قتل خودش را از پیش دید. او چند روز قبل از قتلش در رؤیا دید که در کاخ سفید سرگردان است. ناگهان به جمعیتی عزادار و یک دسته گارد نظامی که تابوتی را در میان گرفته بودند، برمی‌خورد و از مردم سؤال می‌کند که چه کسی مرده است؟ و آنها پاسخ می‌دهند: رئیس جمهور بدست یک آدم‌کش به قتل رسیده است.

جای تردید نیست که لینکلن نومیدانه آرزو داشت از زیر بار مسئولیت‌های خطیری که وظائف مربوط به دوره جنگ داخلی بر دوش مقام ریاست جمهوری در کاخ سفید تحمیل می‌کرد، رهائی یابد. لینکلن هرگز خطور افکاری همچون خودکشی را به ذهن خویش راه نمی‌داد، زیرا با طبیعت و شخصیت وی سازگاری نداشت. او مردی خانواده‌دوست بود، اعتقادات مذهبی استواری داشت و نسبت به عزیزانش مسئولیتی عظیم در



خود احساس می‌کرد. هرچند که خانواده‌اش هرگز از شادی و سعادت زندگی متعارف آن دوره برخوردار نشدند. اینگونه افکار با طبیعت وی سازگار نبود، لکن در اعماق ناخودآگاهش از بابت خونریزی‌های بی‌دلیلی که در جنگ میان ایالات به وقوع می‌پیوست، به شدت غمگین، درمانده و ناخوشنود بود. بدون شک، او با دقت نظری هوشمندانه شاهد ریخته شدن خون افراد، بدست اعضاء خانواده و دوستان خودشان بود و همین امر باعث بروز تضادهائی در ذهن ناخودآگاه وی می‌شد. به احتمال قوی، آرزوی مرگی که بر جهان ناخودآگاه وی حاکم بود محصول نارضائی شخص وی از وقایعی بود که در محیط اطرافش می‌گذشت و همین امیال بود که به هنگام فراغت سیستم سانسورگر و در خلال ساعات خواب، از اعماق ذهن ناخودآگاه وی به سطح آمده و رؤیاهای وی را شکل می‌داد.

یک اصل وجود دارد که می‌تواند راه حلی نهائی و قطعی، نه تنها برای مشکلاتی که در وضعیت خودآگاهی در زندگی آدمی ایجاد می‌شود ارائه دهد، بلکه قادر است تمامی معضلات مربوط به وضعیت ناخودآگاه و رؤیاهای وی را نیز برای همیشه برطرف کند. این قاعده کلی با بیدار کردن خودمان به مرحله ظهور می‌رسد. این وضعیت، بخشی از قابلیت فرد است که او طی آن می‌تواند فراسوی دنیا، فراسوی خواب و فراسوی رؤیاهای شب و زندگی روزمره‌اش اوج بگیرد. واقعیتی که به تنهائی پاسخگوی جستجو برای دستیابی به وضعیتی است که ما آن را خودشناسی می‌نامیم.

وضعیت رؤیا همان آگاهی فردی آدمی است و انباشته از مشکلات، ترس‌ها، کمبودها، نومیدی‌ها، دردها و گرفتاری‌های اوست. تنها راه رهائی از چنین وضعیت‌هائی از رؤیا از طریق شکوفائی معنوی و بیدار شدن نهائی

آدمی از وضعیت آگاهی فردی میسر می‌شود. آدمی باید بطور کامل و روشن از این خواب غفلت بیدار شده و به نحوی محرز خود را فراتر از سطح این آگاهی قرار داده و به حیطه‌ای از وضعیت بیداری که واقعیت حقیقی نام دارد، برسد.

## فصل هفتم

# جهان رؤیای کودکان و حیوانات خانگی

مشاهده شده است که کسانی که هنگام خواب رؤیا می‌بینند، عموماً صاحب رفتاری متعادل و روحیه‌ای اجتماعی‌اند، درحالی‌که کسانی که در بیداری رؤیا دارند، غالباً افرادی خطرناک محسوب می‌شوند.

بنظر عجیب می‌آید، اما معمولاً کسانی که رؤیای بیداری<sup>۱</sup> دارند آرمان‌ها و تدابیری می‌اندیشند تا در جوامع مختلف جهان از دیگران پیشی

---

<sup>۱</sup> - منظور از رؤیای بیداری یا DAYDREAMING حالتی است که آدمی در خیالات خود غرقه گشته و عموماً ذهنش را روی افکار و نقشه‌هایی متمرکز می‌کند که قصد دارد به مرحلهٔ اجراء بگذارد. لازم به تذکر است که این پدیده در خصوص متفکرین و شخصیت‌های

گیرند، هر چند که این افکار و آرمان‌ها موجب ویرانی‌هایی در سطح جهانی می‌شوند.

با در نظر داشتن این واقعیات است که ما به بررسی رؤیای کودکان می‌پردازیم، چون در همین دوران است که آنان به طرح ساختار شخصیتی خود که در زندگی آینده آنان به ظهور خواهد رسید، می‌پردازند. منظور شکل دادن به زندگی‌های آینده نیست، بلکه شخصیتی است که پس از بلوغ آنها شکل می‌گیرد. اینکه شخص در جستجوی قدرت است و یا آرزو می‌کند یک عضو مفید برای جامعه‌اش باشد، از همین دوران در رؤیاهای وی نمایان می‌شود.

در طول تاریخ مشاهده می‌شود که تمامی کسانی که به نحوی مسیر حرکت تمدن انسانی را تغییر داده‌اند رؤیابینان شاخصی بوده‌اند. از جمله این نمونه‌های تاریخی می‌توان از لنین، اسکندر کبیر، مارکس، چرچیل، ناپولئون، جولوس سزار و سقراط نام برد. این شخصیت‌ها از دوران کودکی رؤیابینان بزرگی بوده‌اند لکن نه در رؤیاهای شبانه. بلکه آنها خود را در رؤیاهای بیداری غرقه می‌ساختند و در خلال همین رؤیاها بود که اندیشه‌ها و آرمان‌هایی در ذهن آنها شکل می‌گرفت که موجب کسب جایگاه‌های والای اجتماعی آنان در این جهان می‌شد. همه کودکان رؤیاهای فانتزی از این قبیل را در سر می‌پرورانند لکن می‌باید خدا را شکر کنیم که تنها معدودی از

---

مشهور تاریخ بشر نیز مشاهده می‌شود. خیالبافی یکی دیگر از واژه‌هایی است که به این حالات اطلاق می‌گردد. م

آنان از قدرت سازمان‌دهی و عزمی راسخ به منظور دنبال کردن هدف‌های برخوردارند.

مشکلات خطرآفرین از جانب کسانی وجود دارد که اشتیاق تسلط بر دیگران را در رؤیاهای خود پرورش می‌دهند و عموماً آنها را برای دیگران فاش نمی‌کنند. اما هرچه به سنین بلوغ نزدیک‌تر می‌شوند از مجاری جادوگری و سایر راه‌کارهایی از این دست استفاده می‌کنند تا مقاصد خود را عملی سازند. آنچه که در خصوص این نوع رؤیاها از درجه اهمیت بسیاری برخوردار است، مجراهایی است که به این رؤیاها امکان ظهور می‌دهد. این، بیش از هر چیز بستگی به طرز فکر و نوع رفتاری دارد که والدین، از سنین کودکی تا سنین بلوغ بر آنان اعمال می‌نمایند. این رؤیاها بسیار مهم‌اند، زیرا نمایانگر زندگی آینده آنهاست، نه زندگی فعلی و اگر بقدر کافی مورد تمرکز و خیالبافی کودکانه قرار گیرند، به ترتیبی در زندگی آینده آنها محقق خواهند شد. این امر در تمامی مراحل رؤیاهای بیداری مصداق دارد، زیرا همگی ما خود را در چنین رؤیاهائی درگیر کرده و به نوعی آنها را در زندگی روزمره خود واقعیت می‌بخشیم.

یکی از مشکلاتی که بیشتر رؤیابینان خردسال در ساعات خواب شب با آن روبرو می‌شوند مواجهه با موجوداتی وحشت‌زا مانند غول‌هایی که در هیئت حیوانات ترسناک رؤیابین را تعقیب می‌کنند. این رؤیاها غالباً کابوس‌هایی هستند که در آنها رؤیابین کوشش می‌کند راه نجاتی بیابد و یا تقلاً می‌کند خود را به محل امنی برساند.

یک قاعده عالمگیر وجود دارد که نه تنها رفع کننده مشکلاتی است که در خلال ساعات خواب با آنها روبرو می‌شویم، بلکه حلال مشکلاتی نیز می‌باشد که ما در خلال ساعات بیداری در پیش روی داریم. این، یک قاعده مهم است و در عین حال از جمله مواردی است که بسیار مورد غفلت قرار گرفته است. این اصل عبارت است از بیدار شدن در واقعیت زندگی. مشکلات زندگی در بیداری نیز بهمین ترتیب حل می‌شوند؛ نه با تقلای شدیدتر در جهت یافتن یک راه حل، بلکه با بیدار شدن. این اصل به رؤیاهای بیداری ما نیز قابل تسری است، یعنی در خلال ساعاتی که ما خود را تحت تأثیر ابعاد زمانی و مکانی خیالاتی قرار می‌دهیم که این فانتزی‌ها و تخیلات در آن واقع می‌شوند. این بیدار شدن در حقیقت مرحله سوم از مراحل خواب است که در جهانی ماوراء رؤیاهای ما وقوع می‌پیوندد. این اقلیم، جهانی است سرشار از زیبایی، آرامش مطلق و آزادی از خواست‌ها و ترس‌ها. این جهان فراسوی رؤیاهای شبانه و روزانه ما قرار دارد و واقعیتی است که به تنهایی می‌تواند رضایت فردی را که در جستجوی وضعیت‌های آگاهی آسمانی است، تا در حد کمال ارضاء نماید.

رؤیای شبانه و رؤیاهای بیداری هر دو از آگاهی فردی ما نشأت می‌گیرند لکن هنگام مطالعه رؤیاهای ما با سه سطح از آگاهی سروکار داریم: نخست خواب عمیق است که در آن از هیچ چیز جز آرامش و خرسندی آگاهی نداریم. دوم، مرحله رؤیابینی است که در آن از محتوای رؤیا و هویتی که در عالم رؤیا داریم هوشیاری حاصل می‌کنیم. سوم، خواب در وضعیت بیداری است که در آن علاوه بر آنکه از محتوای رؤیا و هویت عالم

رؤیای خود باخبریم، نسبت به شخصیت خود نیر هوشیاری داریم اما بعنوان روح، از واقعیات برتر آگاهی نداریم.

ما طیف کامل وضعیت خواب، یعنی خواب عمیق، خواب مرحله رؤیابینی و خواب در وضعیت بیداری را بعنوان آگاهی فردی می‌شناسیم. آگاهی فردی ما انباشته است از مشکلات، ترس‌ها، کمبودها، نومیدی‌ها، دردها و موانعی که همگی می‌توانند با بیدار شدن‌های بی‌درپی از سر راه ما برداشته شوند.<sup>۲</sup> مآلاً می‌توان تمامی این مشکلات را با بیداری بنیانی<sup>۳</sup> یا بیدار شدن از وضعیت آگاهی فردی و وارد شدن به سطوحی از آگاهی که ماوراء آن قرار دارند، برای همیشه برطرف نمود. این وضعیت از آگاهی را بعنوان وضعیت بیداری کامل می‌شناسیم که در واقع، درک وضعیتی از هستی است که به خودشناسی موسوم است. راز بزرگ هستی بشر و کلید شادی و وسیله اجابت بالاترین مقاصد و هدف‌های وضعیت آگاهی انسانی، در بیدار شدن از وضعیت آگاهی فردی و ورود به خودشناسی است. در این حالت است که انسان امکان دسترسی نهائی به وضعیت متعالی خداشناسی را فراهم آورده، به حیات کامل و جاودانه دست می‌یابد.

امکان وقوع این حالت در وضعیت زندگی معمول به آسانی میسر نیست، لکن در وضعیت رؤیا، آن هم در دوران کودکی به آسانی فراهم

حفظ کردی یا چو کشتی نوح را  
وارهیدی این ضمیر و چشم و گوش  
مثنوی معنوی - دفتر اول ۴۰۳ و ۴

<sup>۲</sup> - کاش چون اصحاب کهف این روح را  
تا از این طوفان بیداری و هوش

<sup>۳</sup> - Radical به معنی بنیانی، ریشه‌ای و اساسی می‌باشد. م

می‌آید. کودکان غالباً تحت تأثیر نور درونی واقع می‌شوند، اما به دلیل ترسی که از تجربیات مذکور دارند، معمولاً قادر نیستند آنان را با والدین خود در میان بگذارند و بهمین علت از درک حقیقت آن غافل می‌مانند. بعبارت ساده، آنان کلمات لازم را برای بیان اینگونه تجربیات که یا در خلال رؤیاهای شبانه و یا در رؤیاهای بیداری برایشان رخ می‌نماید، در اختیار ندارند. بیداری از آگاهی فردی که آدمی را از بنیان به وضعیت‌های بالاتری سوق می‌دهد، اساساً با وضعیت معمول بیداری‌مان تفاوت فاحشی دارد. این وضعیت، فراسوی مراحل خواب عمیق و رؤیابینی قرار دارد.

وضعیت‌های بالای آگاهی همواره وجود دارند و اینگونه نیست که این وضعیت‌ها پدیدار و ناپدید شوند، بلکه ما بعنوان روح به این وضعیت‌ها وارد و یا از آنها خارج می‌شویم. معنای کلمه سفر روح، همین رفت و آمد ما به این وضعیت‌های آگاهی است. هرکسی که کوشش کند این وضعیت از بیداری را تشریح کند یا با دلیل و منطق آن را توضیح دهد درمی‌یابد که واقعیت آن در تضاد با تجربیات حسی وی قرار دارد. بیداری از آگاهی انسانی یکی از موهبات جاودانه‌ای است که در مقابل هر فردی قرار دارد، لکن بیشتر مردم از آن غافلند. این وضعیت همواره در انتظار ماست، معذالک ما از آن بی‌خبریم مگر در لحظات بسیار نادری که به بیداری دست یافته‌ایم.

حیوانات ظاهراً از نوعی احساس اشراق برخوردارند که الزاماً در قالب رؤیا به ظهور نمی‌رسد. سگ‌ها، گربه‌ها و سایر حیوانات رؤیا می‌بینند، اما رؤیاهای آنان غالباً دو دسته‌اند؛ یکی رؤیاهای خوش‌آیندی که در ارتباط با صاحبان‌شان است و دسته‌ای که در زمره کابوس‌ها محسوب می‌شوند. آنها



رؤیاهائی ندارند که حاوی پیشگوئی و یا خبر از آینده باشد. حیوانات در لحظه حاضر بسر می‌برند و تنها نگران امنیت خود هستند و کوشش آنان تنها در جهت دفع خطرات و برآوردن اموری مانند تغذیه می‌باشد. غرائز اصلی آنان با مسائلی چون گرسنگی، خطر و خواب سروکار دارند. قوای جنسی آنان نیز تنها یکی از نیازهای ابتدائی در جهت تولید مثل می‌باشد. اگر توجه کرده باشید، بنظر می‌رسد که انگیزه جنسی حیوانات تنها به این دلیل تحریک می‌شود که زادگانشان در مقطع خاصی از فصول چهارگانه سال متولد شوند. اینگونه امور هرگز راهی به درون رؤیاهای آنان نمی‌یابند.

همچنین مشاهده می‌شود که سگ‌ها، گربه‌ها، پرندگان، اسب‌ها و سایر حیوانات هنگام وقوع زلزله یا رانش زمین، محل خطر را ترک می‌کنند. آنها در زمینه تشخیص خطر دارای حس ششم‌اند. حسی که بیشتر آدمیان آن را از دست داده‌اند مگر معدودی که به روان‌بینان<sup>۴</sup> مشهور می‌باشند. آنها هنوز حساسیت خود را در این زمینه حفظ نموده‌اند. این حساسیت‌ها که از جمله قدرت‌های فوق حسی به شمار می‌آیند، در اکثر قریب به اتفاق آدمیان بعلت عدم استفاده و تأثیرات جهان متمدن به خاموشی گرائیده است.

می‌گویند پیش از فوران شدید خاراخوتا در سال ۱۸۸۳، کوه آتشفشانی که در جزیره‌ای مابین سوماترا و جاوه قرار داشته و صدای آن از هزاران کیلومتر فاصله شنیده شده است، پرندگان، حیوانات و خزندگان در دسته‌های انبوه به سرعت به سوی خشکی‌های بزرگتر حرکت کرده، خود را به مکان‌های امنی رساندند. حیوانات احتمالاً هنگام چرت زدن‌های روزانه

خود نوعی اختصار در قالب رؤیای بیداری دریافت کردند؛ همانگونه که بیشتر حیوانات به کرات از آن استفاده می‌کنند. بهر حال، این امر که یکی از مراجع مورد استناد ماست، بعنوان بخشی از تحقیق در عوالم رؤیا مورد نظر ما می‌باشد.

البته می‌دانیم که بیش از معدودی از حیوانات صاحب هوش کافی برای خواب دیدن نیستند. اسب، گربه، سگ و شاید معدودی از حیوانات جنگلی مثل شیر و سایر گربه‌سانان می‌توانند رؤیا ببینند. البته هیچ راهی برای اثبات این امر در خصوص حیوانات وجود ندارد مگر مطالعه رفتار آنان، درست بعد از بیدار شدن. یا مشاهده آنان هنگامیکه در خواب هستند. سگ‌ها - مثل یکی از سگ‌هائی که خود من داشتم - گاهی کابوس می‌بینند. این سگ بخصوص، گاهی در خواب زوزه و ناله می‌کرد و اغلب، هنگامیکه از جای خود می‌پرید و بیدار می‌شد، در حالت چهره‌اش ترس و وحشت به وضوح دیده می‌شد. حیوان تا مدتی به شدت مضطرب و ناآرام بود تا اینکه ما با او ارتباط برقرار کرده به وی اطمینان می‌دادیم که مورد عشق و محبت ما قرار دارد. فقط در این زمان بود که او آرام می‌گرفت و ساعات باقیمانده شب را می‌خوابید.

از سوی دیگر، من هرگز این رفتار بخصوص را در گربه‌هائی که دائماً در اطراف خانه ما گردش می‌کردند، مشاهده نکردم. فقط هنگامیکه بعضی از

عناصر نادیدنی<sup>۵</sup> در اطراف بودند، متوجه بروز چنین اختلالاتی در رفتار آنها می‌شدم. یک گربه پیر عادت داشت که شب‌ها به خانه ما بیاید و در آنجا بخوابد. بعد از اینکه من به رختخواب می‌رفتم، او خانه را ترک می‌کرد و عصر روز بعد می‌آمد تا خوراکش را میل کرده و چند ساعتی چرت بزند. بعد از مدتی، ناگهان تغییر قابل ملاحظه‌ای در وی مشهود شد. آثار اولیه این تغییر هنگامی دیده شد که روزی در حالیکه هوا را بو می‌کشید و ناله می‌کرد، شروع به پرسه زدن در طول هال خانه کرد. شب بعد حال حیوان وخیم‌تر شد بنحوی که به سرعت در خانه می‌دوید، از یکی از گوشه‌های مشخص خانه احتراز می‌کرد و روی کاناپه جست می‌زد. هرچه سریع‌تر می‌توانست از آن گوشه دور شود، راضی‌تر بنظر می‌آمد. یک شب، گوئی از دست کسی می‌گریزد، فرار می‌کرد، جیغ می‌کشید و به طرف در خروجی می‌گریخت و کوشش می‌کرد خود را به بیرون خانه برساند. آن شب، بعد از اینکه از خانه بیرون رفت دیگر بازنگشت. آنگاه بود که من جستجوی خود را برای یافتن دلیل رفتار او آغاز کردم. معلوم شد که یک شخص فاقد کالبد (عنصر اثیری) بهمراه این گربه به خانه ما آمده بود. او پیرمردی بود که هنگام زندگی زمینی‌اش از گربه نفرت داشت و اکنون که در جهان‌های نامرئی بسر می‌برد خود را به این گربه نگون‌بخت رسانده و آزارش می‌داد. من او را به محل سکونیش در طبقات تحتانی جهان اثیری عودت دادم و باین ترتیب آن گربه

۵- INVISIBLE ENTITIES به معنای وجودهای فاقد کالبد فیزیکی که در حوزه زندگی اهالی

سیاره‌ها، منجمله زمین، حضور دارند. م

را از شر آزار وی رهانیدم. از آن به بعد، گریه پیر شبها در آرامش به ملاقات ما می‌آمد.

کسی که بیش از حد خسته باشد یا بدون رؤیا می‌خوابد و یا با وضوحی بیش از وضعیت معمول، رؤیا می‌بیند. اختلالات عاطفی ناشی از این وضعیت‌ها یا بصورت ناراحتی‌های معدی یا مشکلات مربوط به روده عارض می‌شوند. این عوارض عموماً موجب اسپاسم‌هایی در قولون صاعد یا بروز کولیت موکاس و دردهای ناشی از یبوست می‌شوند. بسیاری از مردم علت بروز اینگونه بیماری‌های خود را نمی‌دانند درحالیکه اینها همگی عوارض ناشی از اختلالات عاطفی بوده و نتیجه کابوس‌هایی است که در رؤیاهای آنان به ظهور رسیده و در خلال فعالیت‌های معمول ساعات بیداری فراموش شده‌اند. درد و هیجانانی که در اثر این کابوس‌ها و احتمالاً دست و پنجه نرم کردن با دیوهای ترسناک یا فرار از مهلکه‌ها در رؤیاهای ایجاد می‌شوند، فعالیت روده‌ها را مختل کرده و در جهاز هاضمه تنش ایجاد می‌کند. این امر نهایتاً به عوارضی همچون یبوست منجر می‌شود. در مواردی نیز آدمی دچار افسردگی مزمن و متعاقباً قفل شدن روده‌ها می‌شود. در اینگونه موارد لازم است موضوع رؤیای شخص مورد کاوش قرار گیرد و یا سایر علل اختلالات خواب شبانه وی پیدا شود.

درد کمر نیز می‌تواند نتیجه چنین وضعیت‌هایی از رؤیا باشد. زیرا این عارضه نیز اغلب ناشی از اختلالاتی است که در اثر کابوس‌ها و رؤیاهای ترسناک به ظهور می‌رسد. این اختلالات گاهی هم باعث بروز ناخشنودی‌ها و افسردگی‌های مزمن در فرد می‌شود. تأثیر متقابل وضعیت افسردگی خود

موجب بروز رؤیاهائی از طبیعت تحتانی می‌شود که در آن رؤیابین احساس گناه، قتل و یا سایر اعمال ناشایستی را که بر دیگری روا می‌دارد، تجربه می‌کند. اینگونه وضعیت‌های افسردگی غالباً به وضعیت بیداری و حالات روزمره رؤیابین نفوذ می‌کنند و رؤیابین خود نمی‌داند که چه اتفاقی برایش رخ داده است، زیرا وی، بیشتر تجربیات رؤیای خود را فراموش می‌کند. او آنچنان تحت تأثیر احساس گناه قرار می‌گیرد که سر کردن با خود برایش غیرقابل تحمل می‌شود و آنچنان خود را در احساسات ترحم‌آمیز خویش غرقه می‌سازد که تصور می‌کند باید خودکشی کند چون هیچ‌چیز بر وفق مرادش نمی‌گردد. او معمولاً غمگین است و فکر می‌کند که هیچ‌کس برایش احساس تأسف نمی‌کند. بنای ترس از آینده را می‌گذارد و می‌پندارد که با خودکشی می‌تواند برای همیشه از شر این احساس خلاص شود. اما این را نمی‌فهمد که بلافاصله متناسخ شده و دوباره خود را در میان همان مشکلات بازمی‌یابد.

پیش از اینکه رؤیائی به درستی فهمیده شود، سمبل‌های رؤیا باید به درستی شناخته شوند. نیازهای بنیانی کودکان عبارتند از تسلی، عشق، نوازش و تغذیه. طفل با تفکر و استدلال عمل نمی‌کند ولیکن هرچه بیشتر این نیازهای بنیانی را تقاضا کند، نشان آن است که روند رؤیاهایش بیشتر دچار اختلال شده است. هرچه رفتار ساعات بیداری‌اش ناهنجارتر باشد، نشانه تجربیات ناخوش‌آیندی است که در رؤیایش به وقوع پیوسته است. در گذشته‌ها که والدین کودکان را در گهواره‌های سربسته زیر تخت‌خواب خود می‌گذاشتند تا خود بتوانند استراحت کنند، کودک غالباً دچار کابوس

می‌شد. همین امر می‌توانست موجب بروز کلوستروفوبی<sup>۶</sup> در کودک شود و برای تمام عمر موجب معلولیت روانی طفل شود.

امروزه مشکلات روانی به شکل دیگری بر کودکان عارض شده و موجب بروز کابوس‌ها و رؤیاهای بد در آنان می‌شود. کمبود محبت و عشق در ساعات بیداری می‌تواند باعث بروز وضعیت‌هایی در رؤیای کودکان شده و در آینده آنان را به معلولین روانی بدل سازد. از آنجا که آنها در ساعات بیداری نمی‌توانند از عشق و محبت لازم برخوردار شوند لذا کوشش می‌کنند تا با اتخاذ رفتارهای بد و آزاردهنده، توجه لازم را به سوی خود جلب نمایند.

هر عملی که یک کودک انجام می‌دهد در جهت دفاع از خویش است. او کوشش می‌کند در مقیاسی ناچیز و یا به روش‌هایی بی‌پهوده امنیت و حفاظت خود را تأمین نماید. این، عکس‌العملی طبیعی است که قانون طبیعت در وی تعبیه کرده است. این، تصمیم به ادامه حیات است که از روی غریزه انجام شده و خارج از کنترل اوست. کودک نمی‌تواند رؤیاهایش را تحت کنترل قرار دهد، بنابراین از کابوس‌ها می‌ترسد و رفتارهایش عموماً نتیجه عدم قابلیت سازش او با محیط، رؤیاهای جهان بیرونی و رؤیاهای بیداری‌اش می‌باشند. رؤیاهای او تحت تأثیر شادی‌ها و ناهنجاری‌های محیطی قرار داشته و بسته به موفقیتی است که والدین در امر رفتار با او کسب می‌کنند. بدین ترتیب است که کودکان به وضعیت‌های بهتر یا وخیم‌تر هدایت می‌شوند.

۶ - CLAUSTROPHOBIA = ترس از فضای بسته

والدین معمولاً در روابط بین خودشان هیچگونه تخفیفی قائل نمی‌شوند و قادر نیستند مسائل بین خود را حل کنند، در نتیجه، درگیری آنها به تنازع بقاء در مقابل یکدیگر بدل می‌شود. این رفتارها تأثیر زیادی روی کودک و ذهن ناخودآگاه او باقی گذارده و موجب می‌شود که رؤیاهایش به صحنه واکنش در مقابل اینگونه رفتارها بدل شود. بدین ترتیب کودک در عالم رؤیاهایا به دنبال عشق و محبت می‌گردد، درحالی‌که آنچه نصیبش می‌شود وحشت و ترس در قالب کابوس‌هاست. این ناهنجاری‌ها می‌توانند باعث شیون و فریاد طفل در خواب شده و یا موجب بد خوابی او شوند، که آن هم به نوبه خود والدین را در اتخاذ تدبیری جهت تعیین نحوه رفتار با وی به استیصال می‌کشاند.

این امور معمولاً به مشکلاتی لاینحل می‌انجامد، زیرا والدینی که خود در منجلا ب ناسازگاری‌های عاطفی خویش درگیرند، قادر نیستند که به کودک ابراز عشق کرده و محبت و درکی را که او بدان نیاز دارد به وی ایثار کنند. نتیجتاً، یکی از مراحل مهم شکل‌گیری شخصیت کودک در سنین نوجوانی، در معرض خطر قرار می‌گیرد. بهر حال والدین عمداً اقدام به وارد آوردن اینگونه صدمات روانی به طفل خود نمی‌کنند. در اکثر موارد نیز اینگونه اتفاقات ناشی از عملکرد الگوهای کارمیک<sup>۷</sup> کودک است که در سنین ابتدائی به زندگی او راه پیدا می‌کنند. رشته‌ای که از زندگی گذشته با وی پیوند یافته و امروزه وارد زندگی روانی وی شده است اما از آنجا که مجرائی برای ظهور نمی‌یابد، در وضعیت رؤیای وی متجلی می‌شود. شاید هم بخشی

<sup>۷</sup>- کارمیک؛ در ارتباط با کارما؛ تقدیری. م

از بیماری‌های عصبی باشد که از شرایط محیطی و از گذشتگان، نیاکان و ارتباط آنان با جهان بیرون به ارث برده باشد. به همین دلیل است که چنین آدمی در سنین بلوغ باید در زمان حال و در آینده زندگی کرده و گذشته‌ها را کاملاً فراموش کند. هنگامیکه ماهانتا، استاد حق در قید حیات پا به درون زندگی فردی می‌گذارد، گذشته‌های وی از اینگونه عوارض زدوده می‌شوند.

هر کودکی نیاز به عشق و محبت دارد و صرف اصلاح و تنبیه هرگز برای وی تکافو نمی‌کند. عشق و محبت می‌تواند وضعیت رؤیا و تجربیات ناشی از آن را تحت تأثیر قرار دهد. کودک با وجودیکه تمایل به این نشان می‌دهد که با غوغا و سروصدا مکنونات خود را بیان کند، معذک فریادهای مبهم و آزاردهنده‌ای را که از جهان‌های روانی به رؤیاهای درونش جاری می‌شوند، سرکوب می‌کند. او در مقابل اینگونه یورش‌های روانی قادر به دفاع نیست.

در یک فیلم سوئدی بنام «توت‌فرنگی‌های وحشی» مرد مسنی خود را درون یک تابوت در خیابان می‌بیند و کاملاً احساس عجز می‌کند. او تمام زندگی کودکی خود - عشق‌ها و زندگی خانوادگی‌اش - را مورد بازنگری قرار می‌دهد. آنگاه درمی‌یابد که در خلال رؤیا می‌دانست که آن وقایع صرفاً در رؤیا به وقوع می‌پیوندند. این امر حقیقت دارد، زیرا بسیاری از افراد قادرند از این امر آگاه باشند و نوعی کنترل روی وضعیت رؤیای خود داشته باشند. بنابراین، اگر رؤیابین از وضعیت رؤیای خود آگاه بوده و ماقع برایش خوش آیند باشد، می‌تواند به دلخواه خود اجازه دهد که رؤیایش ادامه پیدا کند و اگر خوش آیند نباشد می‌تواند کناری بایستد و روند وقایع را کاملاً به



حال خود رها کرده، صرفاً نظاره‌گر ماقوع باشد. آنگاه کشف بسیار با ارزشی می‌کند که یک کودک قادر به آن نیست. او قادر است تفاوت بین طبقه فیزیکی و طبقات درون را شناسائی نماید. اما به این درک نیز نائل می‌آید که تفاوتی بین این دو وجود ندارد. او می‌تواند به کالبد خود اجازه دهد به درجاتی از استراحت برسد، اما ذهنش بصورتی بسیار آزاردهنده به فعالیت ادامه می‌دهد.

جمله آخر به کسانی مربوط می‌شود که مانند کودکان کنترل وضعیت رؤیای خود را از دست می‌دهند. مثلاً یک چلا در نامه‌ای می‌نویسد که کنترل خود را به این ترتیب در وضعیت رؤیا از دست داده و آشفتگی روانی شدیدی را تجربه می‌کند. او در رؤیا خود را در حال حمل تابوت می‌دید و نمی‌دانست که در وضعیت رؤیا بسر می‌برد. درست هنگامیکه تابوت به زمین نزدیک شده و آماده وارد شدن به گور می‌شود، در تابوت را باز می‌کنند تا برای آخرین بار نگاهی به درون آن بیاندازند. جسدی در بین نبود، در عوض تابوت مملو از ماهی مرده بود. یکی از بستگان متوقفی او را متهم می‌کند که جسد را دزدیده است و یک چنگک یونجه جمع‌کنی را در شکمش فرو می‌کند. فرو رفتن چنگک بسیار دردناک بود، اما رؤیابین هنوز می‌توانست اینطرف و آنطرف برود درحالیکه دیگران حضور وی را احساس نمی‌کردند. بعد از مدتی درمی‌یابد که مرده است و اکنون در طبقه اثیری، جایی که تصور می‌کند برای همیشه در آن سکنی خواهد داشت، بسر می‌برد. همه چیز برای او زنده و واقعی بود اما هیچگونه ابزاری برای ایجاد ارتباط با محیط اطراف خود نداشت. تا به امروز هم او معتقد است که آنچه موجب نجات وی از این

وضعیت هولناک شد، ساعت شمّاطه‌دارش بود. او برای لحظاتی در معرض یک مهلکه روانی قرار گرفته بود، اما مآلاً توانست از آن بگریزد.

در اینجا بود که ماهانتا، استاد حقّ در قید حیات پادرمیانی کرد و با تحت کنترل گرفتن طبقات درون، او را از شرّ این مشکل رها نمود. با وجودیکه رؤیابین هیچ تجربه دیگری که بتواند آثار تجربیات پیشین‌اش را از میان بردارد، نداشت، ماهانتا با بیرون کشیدن او از جهنّم زنده‌اثیری موجب شد که دیگر با اینگونه مشکلات روبرو نشود.

این نوع تجربیات برای کسانی روی می‌دهد که به اک پیوسته و سپس به ماهانتا، استاد حقّ در قید حیات تردید نموده و به او خیانت کرده باشند. هرچند که این امر در خصوص این چلای بخصوص مصداق نداشت. بعضی از کسانی که وصل دریافت کرده و بعدها به دلائلی طریق اک را ترک می‌گویند، ممکن است به وضعیت‌های مشابه، که در آن قادر به تشخیص تفاوت بین وضعیت رؤیا و واقعیت طبقه فیزیکی نیستند، دچار شوند. بسیار اتفاق می‌افتد که این افراد در طبقات تحتانی اسیر شده و نتوانند از آنجا خارج شوند. در نتیجه، در وضعیتی دوزخی و همراه عوامل اهریمنی، زندگی خود را سپری خواهند کرد. رؤیاهای اینگونه افراد بسیار هولناک است و چنین بنظر می‌آید که واقعیت فیزیکی آنان فاقد هرگونه معنایی است. هر نوع خصومت آشکاری بر علیه ماهانتا، استاد حقّ در قید حیات منجر به ظهور چنین وضعیت‌های غیرواقعی و زندگی در جهان‌های جهنمی در طبقات اثیری خواهد شد. این افراد در همان شرایط باقی می‌مانند تا روزی که بیاموزند تنها

کاری که لازم است انجام دهند، درخواست نجات از ماهانتا، استاد حق در قید حیات است. هرگونه تقاضائی از ماهانتا، تضمین کننده رهائی آنان از چنین وضعیت‌های مرگبار و همچنین خلاص شدن از شر رؤیاهای و کابوس‌های هولناکی است که آنان را می‌آزارد.

مردم بدوی رؤیاهای خود را به دیدار با خدایان و سیاحت‌های شبانه روح از اماکن دوردست نسبت می‌دادند. فیلسوفان قرون اخیر که تمایل معنوی کمتری دارند، از عوامل کم‌ارزش تری بعنوان علت بروز رؤیاهای نام برده‌اند، مثل هوای سرد، پوشش‌های سنگین و یا خوابیدن در جامه‌های تنگ. امروزه ما می‌دانیم که اینگونه تحریکات خارجی نمی‌توانند موجب بروز رؤیاهای شوند. وقوع رؤیا در خلال خواب شبانه با برخی از واکنش‌های فیزیولوژیکی مانند حرکت سریع چشم‌ها، تغییر وضعیت گردش خون و ارتعاشات مغزی رؤیابین ارتباط مستقیم دارد و البته برخی از واکنش‌های روانی نیز از سوی فرد انجام می‌پذیرد. یک وجه دیگر نیز وجود دارد که می‌بایست مدّ نظر قرار گیرد و آن هم وجه معنوی رؤیاهای، تأثیر آن روی فرد و نتایج حاصله از آن می‌باشد.

اگر این را نمی‌دانستید، به شما یادآوری می‌کنم که تفاوتی مابین محتوای رؤیاهای مرد و زن وجود دارد. رؤیای زن‌ها عموماً در فضاها بسته و آرایش‌های آشنا رخ می‌دهد. افراد بیشتری در رؤیای زنان حضور دارند و در عین حال که بیشتر آنان برای رؤیابین آشنا هستند، چهره‌ها و لباس‌های آنان بیشتر مورد توجه او قرار می‌گیرند. اگرچه به نظر عجیب می‌آید اما مشاهده شده است که زنان، بیشتر، زنان دیگر را در خواب می‌بینند تا مردان

را. در ضمن، محتوای رؤیاهای آنان مثل مردان شامل تهاجم و ستیز نیست و اگر هم نزاعی در آن وجود داشته باشد، خشونت فیزیکی در آن مشاهده نمی‌شود و معمولاً در قالب مشاجرات لفظی محدود می‌شود. در گزارش رؤیاهای زنان، به ندرت گزارشی مبتنی بر هم‌آغوشی‌های آشکار وجود دارد، معذالک اگر زنی از یک چنین رؤیاهائی گزارش دهد، طرف مقابل جزو آشنایان اوست. رؤیاهای زنان اغلب سرشار از عنصر عاطفی است و بیشتر آنان، رنگی خواب می‌بینند.

رؤیاهای مردان در بیشتر موارد ماجراجویانه و توأم با اعمال فیزیکی و خشونت است. تهاجم غالباً در مقابل مردانی با چهره‌های ناآشنا صورت می‌گیرد. بنظر می‌آید که مردان، اغلب با دیگر چهره‌های مذکر درگیرند؛ شخصیت‌های مذکر در رؤیای مردان تقریباً دوبرابر شخصیت‌های مؤنث است. موفقیت و شکست در امور تجاری و کاری یکی از وجوه مشترک در رؤیاهای مردان می‌باشد. اعمال محبت‌آمیز کمتر در رؤیای مردان به ظهور می‌رسد، مگر در مواردی که در قالب کمک و حفاظت از دیگری بیان شود. رؤیایبین مذکر عموماً واکنش‌های دوستانه و محبت‌آمیزش را نسبت به زنان انجام می‌دهد و زنان عموماً از چهره‌های آشنای وی هستند. زن‌های بیگانه عموماً در رؤیاهائی ظاهر می‌شوند که طرف اعمال جنسی و هم‌آغوشی وی قرار می‌گیرند.

کودکان همزمان با رسیدن به سن بلوغ و تغییراتی که در فیزیولوژی آنان رخ می‌دهد، تغییرات قابل ملاحظه‌ای را نیز در رؤیاهای خود تجربه می‌کنند. زن‌های حامله نیز در مراحل نهائی بارداری خود رؤیاهای

بی شماری در خصوص فرزندانشان می بینند. اینگونه رؤیاهای معمولاً موجب بروز هشدارهایی در زنان باردار می شود، زیرا خاصیت محافظت در آنان شدید است و این رؤیاهای نیز معمولاً حاوی تجربیاتی است که در آن، رؤیابین خواب می بیند طفلش بسیار کوچک یا گاهی در هیئت فردی کاملاً بالغ متولد شده است. انواع دیگری نیز از اینگونه رؤیاهای وجود دارد که در آن مادر خواب می بیند فرزندش از نژاد دیگری است یا ناقص الخلقه و گاهی نیز مرده به دنیا آمده و یا سرنوشت شومی در انتظار اوست.

یکی از معمول ترین رؤیاهای دوران حاملگی این است که مادر فرزند خود را بلافاصله بعد از تولد می بیند که با وی قدم می زند و صحبت می کند. اما در خلال قاعدگی، تغییرات چشمگیری در رؤیای زنان مشاهده می شود. در این دوران، رؤیاهای آنان در قالب رنگهای قرمز و صورتی ظاهر می شوند، هوشیاری آنان نسبت به بعد زمان و عواطف افزایش می یابد. آنها اطاقهایی را با شکل و ساختار ویژه ای در خواب می بینند و مردانی که در رؤیاهای آنها ظاهر می شوند نامهربان تر از قبل جلوه می کنند.

کودکان بین سنین سه تا شانزده سال، عموماً خواب حیوانات را می بینند. نوع این حیوانات نیز معمولاً به سن رؤیابین بستگی دارد. بیشترین درصد ظهور حیوانات در رؤیا، در سنین پائین رخ می دهد. این امر به نسبت بالاتر رفتن سن کمتر و کمتر شده و در سنین پانزده تا شانزده سال به کمترین حد خود می رسد. در ضمن احتمال دیدن رؤیا برای اطفال، کمتر میسر است بجز رؤیای حیوانات، حشرات و عنکبوتها. مگر آنکه آنها قادر باشند در خلال رؤیا به تناسخات پیشین بازگشته و موضوعات دیگری را به

وضعیت رؤیای خود فراخوانی کنند و یا خواب دیو و غول و موجوداتی از این قبیل را ببینند.

زنان معمولاً حیواناتی مانند سگ، گربه و یا اسب در خواب می‌بینند، درحالی‌که مردان، بیشتر خواب پرندگان، سگ و اسب را تجربه می‌کنند. رؤیای بالغین از نظر حضور حیوانات با کودکان تفاوت عمده‌ای دارد. کودکان معمولاً حیواناتی را می‌بینند که جثه‌های عظیم و ترسناکی دارند و یا خواب حشرات، موجودات جنگلی، خرس، سوسمار و عنکبوت را می‌بینند. این امر در خصوص بالغینی که در قبایل بدوی مانند سرخ‌پوستان شمال آمریکا، یا اهالی مناطق جنوبی اقیانوس آرام زندگی می‌کنند و همچنین در بین ساکنین بومی استرالیا نیز مصداق دارد.

رؤیای حیوانات، هم برای بالغین و هم برای کودکان از اهمیت زیادی برخوردار است، چون بنا به گفته یونگ ممکن است بیانگر سمبل‌ها و مظاهر نهفته در اعماق ناخودآگاه فرد باشند. از این دیدگاه مشاهده می‌شود که ظهور حیوانات در وضعیت رؤیا فاش‌کننده‌ی خاطرات نیاکانی فرد است که در عمق ناخودآگاه او مدفون شده است و به دورانی تعلق دارد که حیوانات، جدی‌ترین دشمنان بالفعل آدمی در زندگی او محسوب می‌شدند. اما با رشد کودک و حرکت او به سوی سنین بالاتر، نمادهای دیگری اهمیت خود را در رؤیاهای وی آشکار می‌کنند که نماینده‌ی نیروهای تهدیدکننده‌ای در زندگی وی می‌باشند. به این ترتیب مشاهده می‌کنیم که رؤیای آئینه‌ای از شخصیت افراد بوده و با استفاده از محتوای آنها در تحلیل روانی فرد، می‌توان به چشم‌انداز افسون‌کننده‌ای از ساختار روانی درون او دست یافت.

اهالی شبه جزیره مالایا معمولاً هر روز صبح در سر میز صبحانه رؤیاهای خود را با افراد خانواده در میان می گذارند. آنها کوشش می کنند که دریابند چه عمل مثبتی می تواند از رؤیای اعضای خانواده ناشی شده باشد تا آن را در طی روز به مرحله اجراء بگذارند. خانواده ها فرض بر این می گیرند که رؤیابین تصاویر ذهنی جهان بیرون را بعنوان بخشی از روند سازگاری خود می آفریند. اگر تعداد زیادی از این رؤیاها یا تصاویر ذهنی، منفی باشند، خانواده بر این باور خواهد بود که چنانچه رؤیابین اجازه دهد این تصاویر بخشی از آگاهی او را تحت تأثیر دهد، ممکن است نوعی بیماری ذهنی و یا خصومت، آنان را هدف خویش قرار دهد؛ آنها به کودکی که دیو یا غولی را در خواب می بیند، می آموزند که چگونه او را بکشد و یا دست کم به او حمله کرده و فراری اش دهد و اگر اینچنین نکند، امکان دارد برای تمام عمر تحت تهاجم آن دیو باقی بماند و چنانچه قادر نباشد در خلال نخستین رؤیا این کار را به انجام رساند، باید در شب دوم در وضعیت رؤیا به این کار مبادرت نماید. رویهم رفته اعضای خانواده باید اطمینان حاصل کنند که تصاویر شبانه و رؤیاهای آنها حتماً پیش از آغاز روز بر سر میز صبحانه مورد بحث قرار گرفته و کوشش لازم در جهت خنثی کردن تأثیرات تصاویر منفی بعمل آید.

اگر کودکی در خواب ببیند که به یکی از دوستان خود حمله کرده است، لازم است مستقیماً با وی صحبت کرده و هدیه ای به او تقدیم کند. عضو خانواده تشویق می شود که از رؤیاهای مثبت خود محصولی ارزنده استخراج کند که برای جامعه، دوستان و بستگانشان مفید باشد. با اجرای رؤیاهای مثبت و خنثی کردن رؤیاهای منفی، خانواده می آموزد که هر یک

از اعضاء می‌تواند شخصیت خود را توسعه بخشیده، مسئولیت اجتماعی و استعدادهای خلاقه خویش را تقویت نماید. کودکان در سنین نخست چنین آموزش داده می‌شوند که بدانند دیگران احساسات و افکار زندگی درونی آنان را می‌پذیرند. آنها می‌آموزند که با ابراز تصاویر درونی خود می‌توانند شخصیت خود را جامعیت بخشند و به همین ترتیب قادرند که شخصیت خود را در رابطه با انطباق رفتار خود با خانواده و الگوهای رفتار اجتماعی توسعه دهند. در نتیجه، این کشور کوچک می‌تواند ادعا کند که یکی از پائین‌ترین درصدهای جنایت، بزهکاری و بیماری‌های روانی را در میان تمامی جوامع امروزه دارد.

لازم به تذکر است که جوامع غربی اهمیت اجتماعی چندانی برای رویاها قائل نیستند، درحالیکه می‌باید اینچنین باشد. غفلت از وجه درونی افکار آدمی درحالیکه تأکید قابل ملاحظه‌ای بر روی جنبه خلاقه آن نهاده شده است ناشی از یک فرهنگ ناکامل است. این یکی از مواردی است که استادان اک همواره کوشش نموده‌اند آدمیان را از آن آگاه سازند ولیکن تنها در قبائل کوچک در اقصی نقاط عالم به موفقیتی در این زمینه دست یافته‌اند.

رؤیاها یکی از روش‌های مهم تقویت افکار است که از سنین کودکی هدایت‌گر فعالیت‌های ذهنی آدمی است. اگر والدین وضعیت رؤیای فرزند خود را تحت نظر گیرند، درخواهند یافت که این گرانبهارترین روشی است که بوسیله آن می‌توانند معنای روانشناسی کودک را دریابند و این شیوه، راهنمای آنان در برآورد وضعیت روانی فرزندشان در آینده و در سنین بلوغ



خواهد شد. ذخیره اطلاعاتی روانی کودک که به کمک رؤیاهای قابل دسترسی است، براحتی می‌تواند در اختیار والدین قرار گیرد و در عین حال، تنها رهنشانی است که نشان دهنده جهت‌گیری شخصیتی کودک بعنوان فردی کامل در طی مسیر رشد به سوی سنین جوانی و بلوغ می‌باشد.

تعیین کننده‌های پیچیده‌ای که از رؤیاهای منتج شده و از طبیعتی عاطفی برخوردارند، می‌توانند به نتایجی منجر شوند که راهنمای کاملی را در شکل‌گیری شخصیت روانی یک فرد مستقل ارائه می‌دهند. این بدان معنی است که پدر یا مادر قادرند اهرم‌هایی در دست داشته باشند که عمق طبیعت روانی فرزندشان را به آنان معرفی نماید. اما افسوس که در غرب رؤیاهای به وسائلی بدل شده است که فال‌بین‌ها و جادوگران را قادر به امرار معاش می‌سازد و آنچه در نظر این افراد مهم است، محتوای جیب رؤیابین است نه محتوای جهان درونش.

بسیار جالب توجه است که بدانید نیلز بور،<sup>۸</sup> هنگامیکه یک دانشجو بود رؤیای روشنی داشت که در آن خود را روی سطح خورشید که از گازهای سوزانی تشکیل شده بود، مشاهده کرد. از آن رؤیا به بعد بود که او توانست بسیاری از فعل و انفعالاتی را که برای خورشید و سیاره‌های اطرافش رخ می‌دهد، کشف کند. بعدها معلوم شد که او ساختار اتم را کشف کرده بود و بخش قابل توجهی از تئوری‌هایی که اساس و بنیان فیزیک اتمی را تشکیل می‌دهند، از رؤیای وی منتج شده است.

جیمز وات،<sup>۹</sup> مخترع انگلیسی، که در رابطه با استفاده از سرب برای ساخت فشنگ با مشکلاتی مواجه شده بود، شبی در خواب دید که هدف تعداد زیادی گلوله‌های کوچک قرار گرفته است. او سعی داشت با استفاده از سرب و به شیوه‌ای بسیار گرانبیامت که شامل بریدن و سائیدن آن می‌شد، گلوله تفنگ بسازد. رؤیای گلوله‌های ریز، شب‌های دیگر نیز ادامه یافت تا اینکه او بالاخره توانست منظور رؤیاها را دریابد و آن اینکه ذوب کردن سرب، شیوه‌ای بسیار ارزانتر و کارآتر برای ساختن گلوله برای تفنگ شکاری است.

هندوها از زمان‌های بسیار دور به رؤیاها توجه زیادی داشتند. وداها که بین پانزده تا ده قرن پیش از میلاد مسیح نوشته شده‌اند و همچنین اوپانیشادها<sup>۱۰</sup> مدارکی هستند دال بر این مدعی. رساله‌ای در پاراسیستای شصت و هشتم آتهاروا ودا درباره رؤیاها وجود دارد که بسیار مفصل است. در این رساله صورت دور و درازی از رؤیاهای مطلوب و نامطلوب درج شده است که مطالعه معانی مثبت و منفی رؤیاهائی را که در تمدن‌های گوناگون باستانی آمده است به شیوه‌ای مفید میسر می‌سازد. معنی بعضی از رؤیاها به صورتی بسیار جامع در این رسالات ذکر شده است، بویژه خاصیت تهاجمی و قدرت‌طلبی منعکس شده در رؤیاها در این رسالات بسیار مورد توجه قرار گرفته‌اند. اگر رؤیابین تصویر نیزه، تبرزین، بیرق و شمشیر در خواب می‌دید به معنی آن بود که زندگی‌اش توأم با شادمانی خواهد بود. بعدها، طرفداران

---

JAMES WATT -<sup>۹</sup>

<sup>۱۰</sup> - وداها و اوپانیشادها از قدیمی‌ترین کتب مقدسه هندوها می‌باشند. م

نظریه فروید این اعتقاد را ابراز نمودند که این نمادها نشانه مردانگی و رجلیتی است که رؤیابین میل دارد از خود بروز دهد. هم‌چنین معنی رؤیاهائی که متضمن خشونت و خونریزی بودند، برای رویاگر مطلوب قلمداد می‌شد. حتی از دست دادن پا، گوش و دست در نبرد، خبر نیکو برای رؤیابین تلقی می‌شد اما اگر قطع اعضاء هنگامی رخ می‌داد که رؤیابین در حال ستیز نبوده و در حالتی غیرفعال قرار داشت، بعنوان نشانه بدیمنی به حساب می‌آمد.

بخش قابل توجهی که در پاراسیستای آتهاروا ودا بچشم می‌خورد تلاشی است در راستای تعبیر تصاویر رؤیا در رابطه با شخصیت یا دست کم مزاج (خلق و خوی) رؤیابین. "رساله رؤیابینان" بقراط هم در همین زمینه مطرح شد ولیکن آثار وی در قرون بعد از وداها آمده‌اند و مطالب آنها نیز صددرصد از نقطه نظر پزشکی ارزشمند بود. رساله هندو، درعین حال که تحلیل مزاج فرد را در زمینه ستاره‌شناسی و در ارتباط با صور فلکی و ستاره‌های خاص مورد مطالعه قرار می‌دهد، یک فصل کامل را به بحث در خصوص رؤیاهای اختصاص داده است. در این رساله عقیده بر این است که سه نوع وضعیت مزاجی وجود دارد که رؤیاهای در انطباق با آنان تغییر می‌کنند. این سه وضعیت مزاجی عبارتند از: صفاوی یا سودائی؛ در ارتباط با عنصر آتش، بلغمی؛ در رابطه با عنصر آب، و دموی (خونی)؛ در انطباق با عنصر هوا.

در قرون پنجم تا سوم پیش از میلاد، فرمانروایان چینی عادت داشتند که تعبیرگران رؤیاهای را در صورتیکه رؤیاهای آنان را به نحو مطلوب تحلیل

نکنند، زندانی نمایند. فرض آنان بر این بود که در صورت نامطلوب بودن تعبیر، تا زمانی که تعبیرگر در زندان باشد، رؤیا محقق نخواهد شد. همچنین مشاهده می‌شود که در کتاب ئی‌چنیگ، کتاب مشهور «تغییرات» چینی، پیش‌بینی‌ها با محدودیت زمانی مطرح شده‌اند. مطابق اصول مطروحه در این کتاب، اگر قرار باشد واقعه‌ای رخ دهد یا ظرف سه، هفت و یا ده سال به وقوع می‌پیوندد. بین کشت بذر (پیش‌بینی) و برداشت محصول (رخداد واقعه) فاصله زمانی قابل تخمینی وجود دارد. وضعیت‌های رؤیا معمولاً از همین قانون تبعیت می‌کنند، زیرا رؤیاها گاهی خود بذر دقیق وقایع‌اند و گاهی هم موجد بذری هستند که در خود تأثیرات سایکوموتوری<sup>۱۱</sup> ذخیره می‌نمایند. بهمین علت بود که امپراطوران چین به منظور متوقف کردن محرکات روانی تعبیرگران، آنان را زندانی می‌کردند. در یک مورد گزارش شده است که نتایج منفی یک رؤیا به مدت سه سال به تعویق افتاد، اما هنگامیکه تعبیرگر پس از این مدت از زندان آزاد شد و اجازه یافت که توضیحات خود را ارائه دهد، امپراطور بلافاصله درگذشت.

<sup>۱۱</sup> - سایکوموتور و سایکوموتیو؛ (Psychomotor (Psychomotive) واژه‌هایی هستند که بطور متعارف به تحریکات عضلانی ناشی از جریان‌های فکری اشاره دارند. لذا معنای جامع‌تر آنها بیانگر نیروهای محرکه روانی است که پس از وارد شدن به آگاهی فرد، سلسله‌ای از فعل و انفعالات را موجب می‌شوند که پس از مدتی در واقعیت فیزیکی به تجلی درمی‌آیند. به این ترتیب است که باورهای تزریق شده به ذهن ناخودآگاه آدمی، پس از طی زمان لازم صورت واقعیت بخود می‌گیرند. \*

## فصل هفتم / ۲۰۱

در اینجا با موضوع بسیار جالبی روبرو هستیم و آن اینکه تعبیرگران باستانی در بسیاری از موارد این را می‌دانستند که توضیح و تفسیر آنان از رؤیا موجب مکافات سریع رؤیابین می‌شود. آنان در این علم، که مربوط به فاصله زمانی بین کشت بذر در آگاهی و تحقق آن در واقعیت می‌شد، خبیره بودند. این دانش امروزه فقط در تصاحب استادان اکِ قرار دارد. این اساتید از شیوه‌های تعلیق و تعویق فعل و انفعالاتی که به تبع رؤیاهای ناگوار پیش می‌آید، آگاهند. این عمل غالباً توسط استاد حقّ در قید حیات و از طریق بجا آوردن مراسم خاصی صورت می‌گیرد و پس از اینکه یکی از چلاها رؤیای نامطلوب خود را گزارش می‌دهد، به مرحله اجراء درمی‌آید.

بعضی از تعبیرگران رؤیا در دوران باستان بر این عقیده بودند که یکی از راه‌های رهائی از رؤیای ناگوار این است که چیزی درباره آن بديگران نگویند. باین ترتیب، رؤیا محقق نمی‌شد. این یکی از طرق رفتار صحیح با تأثیر کلامی است، زیرا واقعیت امر این است که گفتار، نخستین مرحله از سلسله فعل و انفعالات است و از همین جاست که روند تحقق هر واقعه‌ای آغاز می‌شود. احتراز از سخن گفتن موجب تأخیر در کاشتن بذر یک واقعه می‌شود.

ارسطو مطالب اندکی درباره خواب و رؤیا از خود باقی گذاشت. او از دیدگاهی منطقی به این مقوله علاقمند بود و همین امر موجب خدشه دار شدن بنیان الهی و مقدسی می‌شد که مردم زمان او برای رؤیایها قائل بودند. او اعتقاد داشت که بعضی از رؤیایها موجب شکل‌گیری علیتهائی می‌شوند و حرکاتی که در خلال ساعات خواب صورت می‌گیرند، می‌توانند آغازگر فعالیت‌هائی باشند که رؤیابین در زندگی روزمره خود در پیش می‌گیرد. امروزه ثابت شده است که این

امر حقیقت دارد، اما تنها به این دلیل که نیت این اعمال، هم‌اکنون بواسطه تصاویر ذهنی فرد در زندگی روزانه وی آماده شده‌اند و ذهن، آنان را به دایره فعالیت شبانه خود کشیده است. در روان‌درمانی مدرن این ادعا به اثبات رسیده است که می‌توان با تزریق آگاهی و هوشیاری به وضعیت رؤیا و درک معنای آن موجب شد که رؤیابین تنها مشاهداتی را بخاطر آورد که در زندگی روزانه‌اش مفید هستند. این دانش، ارزش کسب آگاهی در وضعیت رؤیا را تا حدودی کشف کرده است. لکن همین اعتقادات برای هندی‌ها و چینی‌ها نیز روشن بود و می‌توان نتیجه گرفت که یونانی‌ها و رومی‌های باستان نیز تا حدی از ارزش درمانی محتوای برخی از رؤیاها در زندگی فرد آگاه بودند، حتی اگر این محتوا از طبیعتی منفی برخوردار باشد.

بسیاری از کتب مربوط به رؤیا که امروزه یافت می‌شود، از همین تصوّر زائیده شده‌اند. هنگامیکه کلیسای مسیحیت سر مخالفت با رؤیاها و فعالیت‌های اسراری را در دوران قرون وسطی آغاز کرد، مروجین تعبیر رؤیا فعالیت‌های خود را به صورت زیرزمینی ادامه داده موجب شدند این علوم بیش از زمانی که آشکارا عمل می‌کردند توسعه یابند و این به دلیل سرکوب شدن آنان بود. علاوه بر آن، عرب‌ها مطالعه رؤیاها را برگرفته و آن را زنده نگاه‌داشتند. آنان مطالعه درازمدتی را در رؤیاها آغاز کردند و با نظری انتقادی‌تر، در زمینه تفکیک رؤیاهای حقیقی از رؤیاهای کاذب به تحلیل موضوع پرداختند. مبنای نظریاتشان نیز عقاید و اصول مذهبی و اجتماعی آنان بود که ارتباط چندانی با تعبیرات واقعی و علمی نداشت. به عقیده آنان اگر فرشتگان، پادشاهان، والدین، معلمین، کودکان و سالخورده‌گان در رؤیا سخن می‌گفتند، آن رؤیا محقق می‌شد و در صورتیکه

رؤیا شامل حضور شیاطین بود، از آرزوهای روح مشتق شده بود و یا محصول القانات خدعه‌آمیز یک جادوگر می‌بود، کاذب قلمداد می‌شد.

در اغلب موارد مشاهده می‌شود که این نوع فعالیت نیز از مقام اجتماعی رؤیابین رنگ می‌گرفت. رؤیای کسانی که از طبقات بالاتر بودند، مورد توجه قرار می‌گرفت تا مقام اجتماعی‌شان محفوظ بماند. رؤیای مردم فقیر و بردگان نیز در رابطه با وضعیت مقامات بالاتر و اربابان آنان تعبیر می‌شد. تمامی تار و پود زندگی این قوم یا در رؤیا بافته یا در رابطه با دین اسلام تعیین می‌شد. در ضمن مشاهده می‌شود که هر تعبیری که ارائه می‌شد فقط و فقط می‌بایست در تابعیت از اصولی باشد که دین اسلام معین کرده است. مقامات حکومتی دوران هیتلر و لنین نیز همین سیاست را در خصوص اصول مربوط به حزب یا منویات قدرت حاکمه در پیش گرفته و آن را تا درجات تحلیل روانی توسعه دادند. دانشی که از رؤیاها ناشی می‌شد در رابطه با معیارهای حقیقی ارزیابی نمی‌شد، بلکه مبنای ارزیابی آن سلسله‌مراتب مذهبی یا سیاسی - اجتماعی بود. اما در مورد احزاب نازی و کمونیست، اعتبار رؤیاها صرفاً یا در رابطه با منافع که برای آنان در بر داشت و یا در ارزیابی زیان‌هایی که چنین تعبیراتی می‌توانست به پیکره حکومتی وارد سازد، مطرح می‌شد.

بهر حال، نتیجه می‌گیریم که در سطوح بالاتر نیز این عامل کنترلی در رؤیاها، اگر در محتوای خود رؤیا هم نباشد، از نقطه نظر تعبیرگری در راستای آرمان‌های اسراری و عرفانی عمل می‌کند. محمد<sup>(ص)</sup> رؤیاهائی در قالب الهاماتی نورانی داشت که بعدها بعنوان مقاطعی از خلسه مذهبی تعبیر شد. در نتیجه، او خود را در رأس سلسله‌مراتب مذهبی اسلام مستقر ساخت و گفته‌های وی به

منزله الهامات و وحی الهی پذیرفته شد و رسالت او را در مقام یک پیامبر حقیقی تأیید نمود. از آن به بعد رسم بر این شد که نوآموزان نظام اسلام هر روزه رؤیاهای خود را به مقتدای مذهبی خود گزارش دهند. این امر در درجه اول به این منظور بود که درجه شکوفائی معنوی نوآموز برآورد شود و ثانیاً، نوعی کنترل قلمداد می‌شد که می‌باید در سطوح روانی بر نوآموزان اعمال می‌شد.

در رؤیاهای مرگ و ازدواج در ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر قرار دارند. بهمین دلیل قدیمی‌ها معتقد بودند اگر کسی رؤیای مرگ ببیند، این احتمال وجود داشت که به زودی ازدواج کند. باز هم به همین دلیل، اگر کسی که واجد شرایط نبود خواب ازدواج خود را می‌دید، درمی‌یافت که مرگش نزدیک است.

انواع دیگری هم از رؤیاهای ازدواج و مرگ وجود داشت که رؤیابین می‌توانست بعنوان معیاری جهت پیش‌بینی وقایعی که قرار بود در زندگی آتی رخ دهد، بکار گیرد. اما کودکان که قادر نبودند با بالغین ارتباط کاملی برقرار کنند، نمی‌توانستند یافته‌های رؤیای خود را به آنان انتقال دهند و در بسیاری از موارد، هدف شمشیر عمال پادشاهان واقع می‌شدند، صرفاً به این دلیل که فرمانروایان رؤیاهای آنان را به مثابه اخطاری تعبیر می‌کردند که در آینده ممکن بود تهدیدی برای مقام رهبری آنان باشد. آنان از اینکه مبدا یکی از این کودکان رؤیابین در آینده شورشی را بر علیه آنان رهبری نموده و موجبات سرنگونی فرماندهی و رژیم حکومتی آنان را فراهم آورد، در هراس بودند.



## فصل هشتم

### کابوس‌ها، اختلالات عصبی و

### رؤیاهای روانی

در دوران باستان تصور بر این بود که شمن‌ها، یا کاربران نیروهای روانی، تنها در وضعیت رؤیا سفر می‌کنند. طبق این باور، آنان در خلال خواب شبانه از کالبد خود خارج شده و بسته به اینکه در چه وضعیتی از آگاهی بسر برند، به دیدار خدایان یا شیاطین می‌رفتند. آنها حتی گاهی نیز به ملاقات کسانی می‌رفتند که در خواب بوده و در عالم رؤیا بسر می‌بردند. یکی از اعتقادات مردم دوران نخستین مصر این بود که کسانی که قابلیت این

سفرهای شبانه را دارند، خطرناک بوده و تهدیدی برای دیگر مردمان بشمار می‌روند و مردم بالطبع می‌بایست از خود در مقابل آنان محافظت نمایند.

عقیده بر این بود که اگر کسی در خواب به سیاحت بپردازد ممکن است مرتکب اعمال ناشایستی شود و هنگام بازگشت به کالبد، تدابیر خاصی برای وی منظور می‌کردند. مآلاً یک قانون مکتوم وضع شد دایر بر اینکه کشیش‌ها و کاهنین مسئول اعمالی هستند که موجب می‌شود تا کسی بتواند در وضعیت رؤیا سفر کند. بهترین راه برای جلوگیری از سفرهای شبانه و ارتکاب بزهکاری در رؤیا این بود که بطور محرمانه نقشه قتل رؤیابین را کشیده و بدون اینکه خبردار شود بگونه‌ای شرش را کم کنند که خود نیز نداند چه بر سرش آمده است. معمولاً اینگونه اعدام‌ها بواسطه خوراندن زهر به قربانی انجام می‌شد؛ باین ترتیب او هرگز در نمی‌یافت که در معرض خطر قتل واقع شده است. گاهی کاهنین بجای اینکه مستقیماً اقدام به قتل وی نمایند، کمین می‌کردند و هنگامیکه او از کالبدش خارج می‌شد تدبیری اتخاذ می‌کردند که او نتواند دوباره به کالبدش وارد شود و او را وادار می‌کردند که در سایر کالبدهایش به گشت و گذار بپردازد. سپس به کمک هم ترتیبی می‌دادند که کالبد اثیری او که در جهان اثیری سرگردان بود، نابود شود. بدین ترتیب و با از بین بردن کالبد اثیری او، موجب انهدام کالبد فیزیکی‌اش می‌شدند و قربانی به علت فقدان کالبد درونی می‌مرد.

ما می‌دانیم که در وضعیت رؤیا، روح می‌تواند اقالیمی را مورد اکتشاف قرار دهد که در ساعات بیداری بر وی آشکار نیستند. هنگامیکه این اصل بنیانی پذیرفته شود، می‌توان با آنچه در وضعیت رؤیا ظاهر می‌شود

## فصل هشتم / ۲۰۷

بهتر کنار آمد. یکی از مبانی اصولی کنترل وضعیت رؤیا همان است که ما تحت عنوان تنفس روح می‌شناسیم. این یکی از اسراری است که به ندرت کسی از آن آگاه است و هنگام خواب کنترل روح و تجربیاتش را عهده‌دار است.

این اصل، امکان برخورد اتفاقی روح رؤیابین را با ارواح دیگر محدود می‌کند: روح‌های دیگری که کالبد جسمانی‌شان در خواب است؛ ساحرینی که به انجام مأموریت‌های خود مشغولند؛ جادوگرانی که به سفرهای اسراری اشتغال دارند؛ کسانی که در اثر وقایع خشونت‌بار به قتل رسیده‌اند؛ بستگان و همسایگانی که به تازگی فوت کرده‌اند و همچنین خدایان کهتر و شیاطین. اینهمه، بخشی از اصلی است که ما آن را تنفس روح می‌نامیم، بخشی از تنفس که بدلی از قدرت معنوی می‌سازد. تعدادی از تمرینات معنوی اک تأکید خاصی به روی تنفس می‌کنند، زیرا این عمل آدمی را قادر می‌سازد که نه تنها هوای فیزیکی، بلکه بخشی از انرژی نوری خورشید را نیز به درون کشد.

این تنفس روح به عبارتی، ترکیبی است از نیروی حیات زندگی بخش و روشنگری در جهان‌های روانی و انرژی، قدرت و نیروئی است که از اک ساطع می‌شود. همان که منشأ تمامی حیات و در تصاحب هر دو قطب مثبت و منفی است و ارتعاشات خود را در اندازه‌ها و سرعت‌های گوناگون متجلی می‌کند. این تجلی تحت شرایط معینی رخ نموده و از قوانین طبیعت پیروی

می‌کند. باین ترتیب است که مجموعه‌ای وسیع از شکل‌ها را می‌سازد، چه این اشکال توسط حواس انسانی قابل درک باشند و چه نباشند.

نفس حیات با دو نوع حرکت سروکار دارد؛ مثبت و منفی. باین ترتیب مشاهده می‌کنیم که نفس رؤیا تنها برای روحی قابل دسترسی است که در حال سیاحت جهان‌های روانی بوده و در ارتباط با دو مسیر انحطاطی و تکاملی می‌باشد. هر مشکلی که در نحوه تغذیه روح در رابطه با تنفس رخ می‌دهد، از طریق این اصل بنیانی یعنی نفس روح در کیهان روانی نمود پیدا می‌کند. ریتم تنفس در تمرین‌های معنوی اگر با ضربان موزون قلب هماهنگی دارد و در رابطه با نبدای مناسبی است که اگر هنگام قرائت شریعت کی سوگمساد طلب می‌نماید، این ندا<sup>۱</sup> هنگام بکارگیری تمامی جنبه‌های آن ضرورت دارد، لذا هنگام قرائت شریعت بر روی آن تأکید بیشتری شده است.

تمرین تنفس در مراقبه، با استفاده از زمزمه لفظ هسیو که برای پیروان اکتکار بعنوان یکی از نام‌های اسراری سوگماد یا خدا است صورت می‌گیرد. این، کلمه‌ای است سری که طی اعصار بی‌شمار در میان پیروان آن در حفا حفظ شده است تا نتایج ناشی از کاربرد آن به تحریف و سوء استفاده کشانده نشود. تمرین تنفس درست پیش از بخواب رفتن و در وضعیت استراحت بدن انجام می‌شود.

۱- ندا، مجموعه اصواتی که نیمه‌های مثبت ارتعاشات را برمی‌گیرند» ذکرها

وقتی آماده خواب می شویم و میل داریم که به همراه ماهانتا، استاد حق در قید حیات در جهان های دیگر سفر کنیم، لازم است جامه راحتی به تن کرده و زیر پوششی به استراحت پردازیم که نه بیش از حد گرم و نه خیلی سرد باشد. بهتر است تا آنجا که ممکن است این تمرین در محیطی ساکت انجام شود و حتی الامکان سروصدای فعالیت های جهان بیرون بگوش نرسد. بهتر است پنجره اندکی باز باشد تا هوای تازه را به داخل اطلاق راه دهد، زیرا این امر می تواند در اجرای صحیح زمزمه ذکر هیو کمک کند. قدم بعدی این است که ذهن خود را آرام کرده و تنش ها را از آن بزدائیم. تصوّر صحنه های دلپذیر از مناظر طبیعی یا عواملی از همین دست می توانند موثر باشند. اگر امکان داشته باشد، تصویر کسانی را که به آنان عشق می ورزید و احیاناً حیوانات را نیز به آرایش صحنه بیافزائید.

وقتی به شرایط مناسب دست یافتید و ذهن در وضعیت مطلوب قرار گرفت، زمان آن رسیده است که تمرین نفس روح آغاز شود. مراحل این تمرین به قرار زیر است: به منظور سفر رؤیا در طبقه فیزیکی، دو بار نفس عمیق کشیده، متعاقب آن دو بار کلمه هیو را زمزمه کنید. آنگاه در ذهن تان تا عدد چهار بشمارید و مرحله نخست را تکرار کنید. نحوه زمزمه هیو بصورت کشیده با لفظ هی... (اندکی کوتاهتر) و یو... (تا جایی است که نفس اجازه می دهد). می توانید این زمزمه را نیز در سکوت و در ذهن تان انجام دهید. آنگاه یک بار دیگر آن را تکرار کرده و در آرامش و سکوت دراز بکشید. قاعدتاً باید در سکوت سریعاً به خواب بروید. بزودی ماهانتا، استاد حق در قید

حیات در کنارتان ظاهر خواهد شد و به شما اشاره خواهد کرد که به همراهش به سیاحت و اکتشاف مکان‌هایی دور در طبقه فیزیکی بروید.

تعداد تنفس‌ها و زمزمه‌های هیپو برای سفر رؤیا در طبقه اثیری چهار بار؛ به منظور سفر در طبقه علی شش بار و برای سفر رؤیا در طبقه ذهنی، هشت بار است.

تنفس مانند کلیدی عمل می‌کند که جریان حیات را در رؤیاها روشن و خاموش می‌کند؛ یا مانند تلمبه‌ای است که سوخت لازم را برای تغذیه موتورهای مولد رؤیا فراهم می‌نماید و سوختی که این مولدها را بکار می‌اندازد، نوعی جریان الکترومغناطیسی است که به جهان‌های تحتانی نفوذ می‌کند.

بنابراین، مشاهده می‌کنیم که نفس روح ابزاری است که آدمی می‌تواند بوسیله آن به گسترش آگاهی در وضعیت رؤیا دست یابد. کش و تاب مرگ، برای غافلین، غیرواصلین و کسانی که به اشیاء و تعلقات دنیوی درمی‌آویزند، تلخ و دردناک است. اما برای کسی که کنترل رؤیا را از طریق تمرین نفس روح آموخته باشد، مرگ یک انهدام کامل به حساب نمی‌آید و در حقیقت، وجود ندارد. زیرا او از طریق اک به اسرار بزرگ زندگی واقف شده است. او می‌آموزد که هنگامیکه مرگ در موعد مقرر خود فرارسد، از آن استقبال نموده و آن را یک روند طبیعی برای انتقال و عبور از سرحدات زندگی و عزیمت به سوی اقالیم معنوی به همراهی ماهانتا، استاد حق در قید

حیات قلمداد می‌کند؛ درست به همان منوال که در خلال رؤیاهایش انجام داده است.

بزرگترین جنایتی که آدمی در حق خویش روا می‌کند، اقدام به خودکشی پیش از فرارسیدن زمان مرگ طبیعی است. افراد ناخرسندی که اقدام به خودکشی می‌کنند، بعد از اینکه کالبدشان را ترک کردند، دوباره خود را زنده خواهند یافت. این افراد پیش از اینکه به مراتب مناسب در طبقات اثیری و یا به زندگی در یک کالبد فیزیکی دیگر بازگشت کنند، مجبور خواهند شد معادل سال‌هائی که قرار بود به زندگی در کالبد منهدم شده خود ادامه دهند، در وضعیتی بسیار ناگوار در جهان برزخ بسر ببرند. هیچگونه التیام عاجلی برای کسانی که از طریق خودکشی اقدام به ترک کالبد خود می‌کنند وجود، نخواهد داشت مگر مجازات خودخواسته، زیرا نقض این قانون، همیشه با درد و رنج توأم خواهد بود.

ارسطو فرضیه الهی رؤیاها را مورد تردید قرار داد. او نه به منشأ الهی رؤیاها معتقد بود و نه سهمیم شدن در زندگی کیهانی. بهمین ترتیب منکر فعالیت غیرارادی و گردش روح در زمان خواب کالبد فیزیکی بود. او را می‌توان با بودیست‌هائی مقایسه کرد که فرضیه مشابهی درباره رؤیاها دارند، معذک او کوشش کرد که فرضیه‌ای در باب رؤیاها ارائه کند که در ارتباط با استفاده از انواعی از اغذیه بود.

شاید به همین علت باشد که بودیست‌ها میل ندارند بعد از نیمه روز غذا بخورند. ممکن است نظریات آنان درباره اینکه غذا می‌تواند بروی بدن و

نوع رؤیایا اثر داشته باشد، درست باشد. ثابت شده است کسانی که درست پیش از خواب از غذاهای سنگین استفاده می‌کنند، رؤیاهای آزاردهنده‌ای می‌بینند. درست برعکس این فرضیه، محدودیتی بود که مسیحیان مقرر نمودند مبنی بر اینکه تعبیر رؤیایا صرفاً در انحصار کشیش‌هاست و یا اشخاص دیگری که از سوی سلسله‌مراتب روحانی کلیسا به این سمت منسوب شده‌اند. تنها این افراد حق داشتند به کسانی که به منظور تعبیر رؤیای خود به کلیسا مراجعه می‌کردند، کمک کنند.

رؤیایا و خودکشی عموماً با هم رابطه دارند، خواه کسی از این امر مطلع باشد و یا نباشد. باین معنی که خودکشی همیشه متعاقب یک رؤیا صورت می‌پذیرد. افرادی که تمایل به خودکشی دارند عموماً از طرز فکر معینی پیروی نمی‌کنند. اما بسیاری از پیروان ادیان اصولی را هم شامل می‌شوند. بیشتر ادیان بر علیه خودکشی موعظه می‌کنند؛ اما بنظر می‌آید که این موعظات تأثیر چندانی روی شماری از پیروان آنها نمی‌گذارد. بهر حال، کسانی که به تفکر آزاد معتقدند، معمولاً طرز فکری منطقی ندارند و زندگی درونی خود را بر مبنای ملاحظاتی بنا می‌کنند که خط مشی آنان را در جهتی که خود می‌پندارند، مجاز قلمداد می‌کند. لکن آنها درک نمی‌کنند که چنین طرز فکری عموماً در مقام تضاد با دین و مذهب دوران کودکی‌شان شکل گرفته است. همین تضادها است که بی‌اینکه این افراد بدانند رنجشان می‌دهد و موجب بروز روحیات بحرانی در آنان می‌شوند، هرچند که در ظاهر ممکن است اینگونه تناقضات در آنان مشهود نباشد.



این تضادهما راه خود را به درون رؤیاهما باز می‌کنند و موجب بروز رؤیاهائی می‌شوند که بشارت از وضعیت می‌دهند. اینگونه رؤیاهاست که منجر به افسردگی‌های شدید و نهایتاً خودکشی فرد می‌شود. این وضعیت‌ها را عموماً بعنوان وحشت‌های شبانه شناسائی کرده‌اند و به نوعی از همان سنخی هستند که اینوسنت سوم، پاپ اعظم واتیکان در قرن سیزدهم میلادی، پیش از مصاحبه با قدیس فرانسیس آسیسی آن را تجربه کرد.

وقتی کسی به این وضعیت می‌رسد، بهتر است تا آنجا که ممکن است کوشش کند تا از طریق مکاتبه با ماهانتا، استاد حق در قید حیات تماس بگیرد و اگر این کار ممکن نشد، راه حل بعدی دریافت کمک از یک واصل حلقه بالای اکتکار مانند هیدین واصل حلقه پنجم، شرانها واصل حلقه ششم و شاید یک پیاکتی واصل حلقه هفتم است. این افراد در مراتب وصل اکتکار بتدرکافی والا هستند که بتوانند رؤیای فرد را تحلیل کنند و با آن را از طریق مجرای درون به ماهانتا، استاد حق در قید حیات انتقال دهند.

روشنگری یکی از مدارجی است که می‌تواند مشکلات وضعیت رؤیا را برطرف نموده و موجب جلوگیری از اختلالات عصبی عمیق در آدمی شود. اما در غالب موارد، رؤیاهای ناگوار ناشی از باز شدن مجراهائی از فرد به روی عناصری از طبقات تحتانی اثری است که به رؤیابین حمله‌ور شده، نه تنها موجب سردرگمی او را فراهم می‌سازند، بلکه به اطرافیان وی نیز آزار می‌رسانند.

به گفته فروید، رؤیاها معنی دارند. این حقیقت دارد اما اینگونه نیست که همه رؤیاها سرشار از معنی باشند و آن دسته‌ای که بی معنی جلوه می‌کنند می‌توانند در زمره رؤیاهائی محسوب شوند که بعنوان اختلاطی از ذخائر زائد در ناخودآگاه فرد انبار شده و مانند هر عامل زائد دیگری که می‌باید به دور ریخته شود، طی جریاناتی در رؤیا به بیرون از آگاهی او راه یافته و دفع می‌شوند. در خصوص اعضاء مذاهبی که مراسم اعتراف دارند مشاهده شده است که اعتراف گیرنده شخصی است که محتویات ذهنی آزار دهنده اعتراف کننده را در وضعیت رؤیاها می‌کند. می‌توانیم چنین پیش‌بینی کنیم که دامنه اینگونه اعترافات به صورت پدیده‌هایی مانند وضعیت‌های نیمه‌رؤیا، تمایلات گسسته و اتفاقاتی در آینده به مرحله ظهور برسند. اگر وقت کافی برای تحلیل این دسته از اعترافات رؤیاگونه صرف شود، مشاهده خواهد شد که واقعاً ترتیب معینی دقیقاً همانند آنچه که رؤیاها از آن تبعیت می‌کنند، در این خصوص نیز حکمفرماست.

اگرچه، بیشتر تعبیرات رؤیای فروید در رابطه با تمایلات جنسی تحلیل شده‌اند، اما زیرک‌ترین شاگرد وی، یونگ با نظرات وی سیتز نکرد، بلکه نکاتی بدان افزود مبنی بر اینکه رؤیاها می‌باید از دیدگاه انرژی‌های روانی مورد تحلیل و تفسیر قرار گیرند. از طریق نمادها و سمبل‌ها بود که وی کشف کرد وجوه مشترک درونی و عامی در مورد رؤیاها وجود دارد. او دسته‌ای از ساختارهای روانی را پایه‌گذاری کرد و نام الگوهای نهادی<sup>۲</sup> را بر آنان نهاد. این، بدان معنی بود که نمادها، وضعیت‌های اصلی آرمان‌ها و افکار

می‌باشند. مهم‌تر از همه این بود که او کوشش نمود بجای یافتن علل رؤیایها، نتایج نهائی و عملکرد و هدف رؤیایها را مورد بررسی قرار دهد. او این واقعیت را انکار کرد که رؤیایها ریشه‌ی تمامی علت‌ها هستند ولیکن آنها را تا سطح اجزائی از تمایلات و انگیزه‌های ناخودآگاه انسانی تخفیف داد. هم‌چنین ادعا کرد که تا زمانی که نیازهای غریزی آدمی، مانند گرسنگی، تمایلات جنسی، و نیاز به مامن به درجه‌ی ارضاء و اغناء نرسد، تمایلات مذهبی او نمی‌توانند بنیانی و اصیل قلمداد شوند.

یونگ مبحث رؤیایها را از دیدگاهی فارغ از بنیان‌های متداعی در پیش گرفت.<sup>۲</sup> او برائت از تداعی را محدود به محتوای بلافاصله‌ی هریک از تصاویر رؤیا بطور مستقل می‌دانست و احتراز از پیچیدگی‌های کلّ محتوای رؤیا را توصیه می‌کرد. تفاوت بین نظریات این دو پیشتاز بزرگ روان‌پزشکی مدرن گاهی بسیار جالب توجه می‌نماید. این مقایسه ما را به یاد داستان غیب‌گوهای رومی می‌اندازد که در دربار امپراطوران روم به امر پیشگوئی و تعبیر رؤیا اشتغال داشتند. آنها رؤیایها را تحلیل می‌کردند و آینده را با استفاده از صور فلکی، استخوان‌ها و امعاء و احشاء حیوانات پیش‌بینی می‌نمودند. در داستان اینچنین آمده است که هیچیک از دو غیب‌گو نمی‌توانست بی‌اینکه پوزخند بزند، به دیگری نگاه کند. هر دو بر این عقیده بودند که دیگری در پیش‌گوئی برای امپراطور حقیقت را ابراز نمی‌کند.

<sup>۲</sup>- اشاره دارد به برائت از بنیان‌های اعتقادی و طرز فکرهای اصولی مانند مذهب، ایدئولوژی‌های دگماتیک و تعبیرات متعارف رؤیا. م

یونگ به نحوهٔ سانسورگری فروید اعتقاد ندارد، بلکه به الگوهای نهادی رؤیا معتقد است. به عقیدهٔ او، رؤیا از مظاهر بدلی استفاده نمی‌کند و در قالب یک نماد دیگرگونه ظاهر نمی‌شود، بلکه تماماً همانست که هست. او قویاً معتقد به ساختاری است که بالذات در ضمیر آدمی وجود داشته و موروثی است و خود را به صورت الگوهای نهادی در رؤیاهای وی ظاهر می‌سازد. او بنا به معتقدات و نظریات خود آنچه را که در انطباق با الگوهای نهادی و عسائم است، تأیید می‌کند. باین ترتیب چهره‌هایی چون عیسی، بودا، هیتلر، استالین و شوگل با الگوی ناجیان، فرستادگان موعود و قدرتمندان منطبق نشان می‌دهند.

برخی از رؤیاهای محصول تغذیهٔ آدمی است. آنها از نحوهٔ فعالیت دستگاه هاضمه و چگونگی محتویات آن در روند هضم در اوقات شب تأثیر می‌گیرند. هم‌چنین می‌توانند محصول ناهنجاری‌های معدی و یا هضم خوراکی‌هایی مثل بوقلمون و مرغ باشند که گاهی بیش از شش ساعت نیاز به وقت برای هضم شدن دارند. اینگونه رؤیاهای که تحت تأثیر فعالیت دستگاه هاضمه قرار دارند، معمولاً محتوایی در رابطه با کالبد جسمانی رؤیابین دارند؛ مثلاً عاملی که احتمال وارد شدن جراحات به بدن رؤیابین را هشدار می‌دهد، در عالم رؤیا او را تهدید می‌کند. همینطور ممکن است رؤیاهایی که تداعی کنندهٔ درد و رنج، خشونت و مشکلاتی مشابه‌اند، در نتیجهٔ فعالیت نامناسب معده و روده روی دهد که به سوء تغذیه مربوط می‌شوند.

کودکان، بیشترین اوقات خواب خود را در رؤیا سپری می‌کنند. بنظر می‌رسد که رؤیابینی ابزاری است که بواسطهٔ آن مغز کودک توسعه پیدا

کرده و تکامل می‌یابد. بنا به گزارشات آماری، نوزادان بیش از نیمی از وقت خواب خود را در رؤیا بسر می‌برند. البته رؤیاهای این مرحله از زندگی، محتوای چندانی از حافظه بصری آنان را در بر ندارد مگر مقاطعی از زندگی‌های گذشته آنها. رؤیاهای این مقطع از زندگی کودک بیشتر شامل تجربیاتی است که با حس لامسه او در ارتباط بوده و به آمادگی سیستم عصبی وی کمک می‌کند تا بتواند هجوم تجربیات انبوه ناشی از تکامل سایر حواس فیزیکی مانند بینائی، شنوائی، ذائقه و سایر ادراکاتش را تحمل نماید.

بنا بر همین آمار، بالغین جوان حدود ۲۵٪ از اوقات خوا را در وضعیت رؤیا بسر می‌برند. در سنین بالاتر این نسبت به ۲۰٪ و در سنین پیری به کمتر از آن کاهش می‌یابد. بعبارت دیگر، هرچه سن آدمی بالاتر باشد و هرچه احساس مسئولیت زندگی اجتماعی در فرد افزایش یابد، نیاز فرد به عملکردهایی که رؤیاها می‌توانند برایش مهیا سازند، کاهش می‌یابد.

همه افراد در خلال ساعات خواب شبانه رؤیا می‌بینند، مگر کسانی که تحت تأثیر مشروبات الکلی، مواد مخدر یا صدمات مغزی قرار گرفته باشند. رؤیاها ظاهراً از دوره‌هایی تبعیت می‌کنند. نخستین رؤیای شب، کوتاه‌ترین و آخرین آنها طولانی‌تر است. کسی که ادعا می‌کند خواب نمی‌بیند، یقیناً فقط نمی‌تواند آن را بخاطر آورد. بهر حال اگر هرروز صبح چند دقیقه در رختخواب دراز بکشد و استراحت کند، مشاهده خواهد کرد که آخرین رؤیای شب گذشته دوباره به خاطره‌اش نفوذ می‌کند. برخی از افراد باین دلیل نمی‌توانند رؤیاهایشان را بیاد بیاورند که بنا به عللی ناخودآگاهانه میل به یادآوری آن ندارند. رؤیاهای مکرر می‌توانند دلائل گوناگونی داشته باشند.

یک نفر ممکن است بخاطر تأثیر شرایط گذشته یک رؤیا را مکرراً ببیند، مثل دیدار از خانه دوران کودکی، خوردن بعضی غذاهای مطلوب و یا هرگاه که شرایط جوی تأثیرات معینی بر وی داشته باشند. می‌گویند ناپولئون یکی از قربانیان رؤیاهای ناشی از شرایط جوی بود بطوریکه آب و هوای بد موجب بروز مکرر رؤیاهای وحشت‌زا در او می‌شد. رؤیاهائی که حاوی مرگ او یا نزدیکان، بستگان، دوستان و اطرافیانی بود که در میان چهره‌های سیاسی و نظامی دستگاه حکومتی‌اش قرار داشتند.

در ضمن گفته شده است که علت تکرار رؤیاهای، مشکلات شخصی حل نشده و تمایلات ارضاء نشده فرد می‌باشند. سال‌ها پیش یک هنرپیشه انگلیسی گزارش داد که رؤیاهائی دارد که در آنها انواعی از گربه‌ها را در اندازه‌ها، سن و نژادهای گوناگون می‌بیند. آنها، چه بچه گربه و چه گربه بالغ و یا بزرگتر از معمول، همواره درنده، آزاردهنده و در حال حمله به وی ظاهر می‌شدند. موقعیت مکانی رؤیاهای گاهی تغییر می‌کرد، اما او همیشه در وضعیت دفاع در نقطه‌ای محبوس می‌شد و قادر به حرکت نبود، زیرا همواره در معرض حمله یک گربه کمین کرده قرار داشت. در نهایت یک گربه به او حمله‌ور شده، چنگال‌هایش را در بدن وی فرو می‌کرد، اما هرگز احساس درد به او دست نمی‌داد.

آن هنرپیشه احتمالاً قربانی خون‌آشامان روانی بود، زیرا که در دوران کودکی مکرراً هدف تجاوزات روانی و سرزنش والدین خود واقع می‌شد که او را از این کار و یا آن کار منع می‌نمودند. اعمال این نوع رفتارها از جانب والدین در دوران کودکی و یا حتی در سنین بالاتر از جانب همسر فرد،

می‌تواند نتایج مشابهی داشته باشد. اینگونه منعیات مانند آن است که یک گیاه را از آب محروم کرده باشند و موجب می‌شود که قربانی همانند آن گیاه بخشکد و انرژی‌های درونی خود را از دست بدهد. اگر یک کودک حساس هدف چنین رفتارهایی قرار گیرد، تأثیرات حاصله موجب بروز عوارض روانی همیشگی در رفتار وی خواهد شد و این امر ناهنجاری‌هایی را در چشم‌انداز کلی زندگی وی ایجاد کرده و عقدهٔ عشق - نفرت نسبت به والدین و هرکسی که در جایگاه ریاست و مقام بالاتر از وی قرار گرفته باشد، پدید می‌آورد. این ناهنجاری، تأثیرات خود را در تمام عمر بر وی اعمال خواهد کرد.

کابوس‌هایی از این دست، در صورتیکه رؤیابین بتواند کمک مناسبی دریافت کند، می‌تواند هشدار می‌باشد حاکی از اینکه شخصیت او تحت تأثیر فقدان عشق از جانب عزیزان و یا کسانی که در دوران طفولیت می‌بایست به وی محبت می‌کردند، مورد سرکوب واقع شده است. اما از آنجا که عدم توانایی افراد در ابراز عشق و محبت در دوران کودکی برای وی امری بدیهی قلمداد می‌شد، به همان نسبت از این کمبود بی‌خبر باقی مانده بود. او بیش از آنچه یک کودک مجاز است به عشق نیاز داشت و عدم دریافت آن تأثیری متضاد در ذهن او بر جای گذارده بود. این فرایند که در شکل‌گیری شخصیت امروزی‌اش نقشی اساسی بازی می‌کرد، موجب شده بود که او در وضعیت روانی خاصی بسر برد. بگونه‌ای که هرگاه کوشش می‌کرد تا به دیگران بذل محبت کند، انتظار داشت که با دریغ و دفع از سوی آنان مواجه شود. لکن تنها این باعث نمی‌شد که او صرفاً کابوس‌گره ببیند، زیرا زنان نیز

استعدادی منحصر بفرد دارند در اینکه دریابند حساس‌ترین نقاط ضعف مردان کجاست تا به آن نقطه حمله‌ور شوند.

اهالی مناطق گوناگون رؤیاهائی دارند که مستقیماً به زمینه فرهنگی آنان مربوط می‌شود و درعین حال، دسته‌ای از رؤیاهایشان هم از طبیعتی مشترک و عام برخوردار است. افراد قبایل بدوی رؤیای مارخدا، گوساله‌های بال‌دار و یا عناصر اهریمنی مأخوذ از فرهنگ قبیله‌ای خود را در خواب می‌بینند. همچنین رؤیاهائی نیز در میان افراد همین قبایل مشاهده می‌شود که از محتوای اسراری چندانی برخوردار نبوده و در راستای وقایع زندگی روزمره آنان می‌باشد. یک فرد از قبیله آمازون، بطور متعارف خواب برف نمی‌بیند و یک اسکیمو نیز بهمین ترتیب رؤیائی از جنگل‌های مه‌آلود استوائی ندارد. ضمناً امروزه دانش توانسته است ارتباط بسیاری از اطلاعات موجود در فلسفه رؤیاهایا را شناسائی نماید. مثلاً رابطه و همزمانی بین حرکات سریع کره چشم با لحظات رؤیابینی که طی آزمایشات عدیده ثابت شده است. همچنین بروز بی‌نظمی در ضربان قلب، میزان تنفس و فشار خون در خلال مقاطع رؤیا، از جمله علوم عامه‌ای است که امروزه شناخته شده است.

از دیگر موارد شناسائی شده، همزمانی کشیدگی عضلات با رؤیاهای افراد مذکر است که ناشی از بروز انگیزه‌های عمیق جنسی است. در خلال مقاطع رؤیا که غالباً تا پنج بار در شب رخ می‌دهد، آدمی حجم قابل ملاحظه‌ای از تنش و کشش و مقاطع بیداری<sup>۴</sup> را تجربه می‌کند. ثابت شده

<sup>۴</sup> - زیرا رؤیابین پس از هر رؤیا بیدار می‌شود و مجدداً به خواب می‌رود. م



است که بیماران دارای زخم اثنی عشر، بیشترین مقدار ترشح اسید را در وضعیت رؤیا تجربه می کنند. بیماران آسماتیک، بیشترین تعداد حملات آسم را در خلال مقاطع رؤیاهای عمیق خود تجربه می نمایند. هرچند که مقامات پزشکی بر این عقیده اند که عوارضی چون شبادراری، خواب گردی و کابوس ها در خلال مراحل عمیق خواب به ظهور می رسند نه در مقاطع رؤیابینی. شبادراری در میان افراد نامتعادل و کودکانی که تلاطم عاطفی دارند، بیشتر شایع است. در مؤسساتی چون مراکز بازپروری کودکان یا یتیم خانه ها که اعمال فشار برای نگهداری آنان در محدوده ای معین زیاد است، بیشترین آمار شبادراری مشاهده می شود. تجربه نشان داده است که در میان اغزامیان نظامی و نیروی دریائی، کسانی که بخاطر مشکلات روانی از خدمت معاف می شوند، معمولاً از مبتلایان به شبادراری هستند.

در بعضی موارد، خواب گردان نیز دچار شبادراری می شوند. آنها اگر بحال خود رها شوند، عموماً بی هیچ مشکلی به رختخواب خود بازمی گردند، اما چنانچه بیدارشان کنند، معمولاً هراسان شده و چیزی از بابت خواب گردی خود بخاطر نمی آورند ولیکن کابوس با خواب گردی تفاوت زیادی دارد، حتی رؤیای ترسناک هم کابوس به حساب نمی آید. در یک کابوس حقیقی، رؤیابین به ندرت می تواند تصویر یا ترتیبی از وقایع را بخاطر آورد. میزان وحشت در کابوس به مراتب شدیدتر از محتوای رؤیای ترسناک است. هنگام تجربه کابوس، فرد در خواب عمیق است و با ناله و فریاد استمداد کمک می کند، مشکل تنفسی دارد و احساس می کند که دچار نوعی فلج عضلانی شده است. باین علت، بعد از بیدار شدن هیچ چیز بخاطر نمی آورد.

مردم کور عموماً در رؤیا تجربه بصری ندارند، بخصوص اگر کور مادرزاد باشند، اما می‌توانند استشمام کنند، مزه کنند، صداهائی بشنوند، احساس کنند، لمس کنند و تجربیات عاطفی داشته باشند. کسی که در اثر حادثه‌ای کور می‌شود، پس از گذشت سال‌ها، هم رؤیاهای حاوی تصاویر بصری دارد و هم رؤیاهائی متشکل از سایر ادراکات حسی.

## فصل نهم

# ادراکات در رؤیاها

ادراکات در رؤیاها تحت تأثیر تصاویری قرار می‌گیرد که خود را در قالب نمادها عرضه نموده و نمایشاتی را در صحنه درون به اجراء در می‌آورد. این نمایشات معنی اصلی پیامی را که رؤیا در بر دارد، تحریف می‌کند و از درک محتوای آن جلوگیری می‌نماید. این یک کشف تازه از جانب اک نیست. از گذشته‌های بسیار دور، بشر دریافته است که لازم است این نمادها به شکلی منطقی و قابل فهم تفسیر شوند.

مطالعه و تعبیر رؤیاها همیشه با جنبه‌هایی تفکیک‌ناپذیر مثل آئین‌های اسراری تمدن‌ها، ادیان و مراسم جادویی همراه بوده است و از جمله ابزارهای قدرتمندی پادشاهان، کاهنین، کشیش‌ها و ساحرین محسوب

می‌شود. مردم اعصار نخستین، به استثنای معدودی منتخب، نمی‌دانستند که استاد حق در قید حیاتی هم وجود دارد؛ اگرچه بعضی‌ها او را در عالم رؤیا ملاقات می‌نمودند و روز خود را در انتظار فرارسیدن ساعات شب طی می‌کردند تا دوباره با او ملاقات نموده و مراحل بعدی آموزش‌های معنوی خود را دریافت کنند.

طب، در ارتباط نزدیکی با این آئین‌های اسراری قرار داشت، زیرا شفا، یک پدیده الهی یا جادویی قلمداد می‌شد و منشأ بیشتر بیماری‌ها نیز به اهریمنان یا خشم خدا نسبت داده می‌شد. هم ایمفوتپ و هم اسکولاپیوس موجوداتی فانی بودند که بدون شک در طب دوران خود تبخّر داشتند. آنها بعد از مرگشان بود که بعنوان خدایان شفادهنده در مصر و یونان قدیم مطرح شدند.

واصلین اک این را می‌دانند که وضعیت‌های عاطفی، ابزاری است که رؤیا از آنها بهره می‌گیرد تا طبیعت حقیقی خود را در این جهان به نمایش بگذارد. روح، همواره در وضعیت رؤیابینی بسر می‌برد، لذا عواطف عبارتند از هوشیاری در جهان‌های دوگانه اک. هوشیاری عاطفی، بیداری حواس کالبد اثری ما در جهان اثیری است و در این وضعیت است که آدمی واقعیت تمامی ادراکات جهان اثیری را حس می‌کند. پس، آگاهی از حواس اثیری یعنی همان پدیده‌ای که ما آن را بعنوان عاطفه می‌شناسیم و با غریزه پیوند دارد. غرائز دوقلوی وضعیت عاطفی عبارتند از: عشق و تهاجم. هردوی این عواطف مورد تجربه آدمی قرار می‌گیرند و هر تغییری در هر یک از این دو در طبقه اثیری و بواسطه احساسات آدمی ایجاد می‌شود.

در اک می‌آموزیم که پائین‌ترین درجهٔ آگاهی به وضعیت خواب تعلق دارد. خواب وضعیتی کاملاً درونی است زیرا آدمی در محاصرهٔ رؤیاهای و تمامی عملکردهای روانی خود که بدون هیچ جهت‌گیری معینی خود را به آگاهی وی عرضه می‌کنند، قرار می‌گیرد. بهمین علت است که چشم‌اندازهای روانی تا بدین حدّ عاری از نیرو است. از میان کسانی که تجربیات روانی دارند، کمتر کسی یافت می‌شود که بداند چه اتفاقی برایش می‌افتد و هنگامیکه در هویت روح قرار می‌گیرد، قادر به کنترل کردن جهت نیروهای روانی نیست.

رؤیاهای در غالب موارد نقش فشارسنج را بازی می‌کنند. هم افشاگر وضعیت سلامتی ما هستند و هم نشانگر درجهٔ شکوفائی معنوی ما در اک. می‌توان گفت که رؤیاهای آئینهٔ شادی‌ها و غم‌های ما است. آدمی غم‌ها و شادی‌های خود را به رختخواب می‌برد و آن را روی بالش خود رها می‌کند تا شبانگاه در رؤیایش شکل گرفته و او را در وضعیتی تکان‌دهنده، گاه افسرده و گاهی مسرت‌بار رها کند.

در کتاب ایوب آمده است: «در یک رؤیا، در الهامی شبانه، خوابی عمیق بر آدمی فرود آمد، آنگاه گوش او را گشود و رهنمودی در آن نقش کرد.» تصوّر می‌کنم آیهٔ ۳۳ از کتاب ایوب بوده باشد. در آنجا سخن از استاد رؤیاست که شبانگاه می‌آمد، گوش درون را می‌گشود و رهنمودهای خویش را نازل می‌کرد. اگر قرار باشد رؤیابین ادراکاتی به غیر از نمودهای تصویری قابل درک برای بینائی<sup>۱</sup>، اصوات معمول در خواب سطح بالا<sup>۲</sup> و یا افکار سطح

۱- صحنه‌های غیرآشنائی که در زندگی معمول رخ نمی‌دهند. م

پائین<sup>۲</sup> در رؤیا داشته باشد، محتوای رؤیایش مانند فیلم‌های سینمایی درونی خواهد بود که پرده پایانی ندارد.

دریافت‌ها و میزان ادراکات یک فرد نسبت به دیگری تفاوت می‌کند. با توسعه قابلیت دریافت ادراکات از طریق شکوفائی معنوی در اکنکار و با استفاده از نمادهای ویژه‌ای که به زندگی در رؤیا تعلق دارند، قادر خواهیم بود شخصیت منحصر بفرد خود را پرورش داده و به بهترین نحو به آن جامعیت بخشیم.

آتما<sup>۴</sup> هنگامیکه در آگاهی رؤیا و در وضعیت روانی زندگی می‌کند، از عوامل لطیف حیات مانند اندیشه، شعف عاطفی، عقل و مقولات ذهنی لذت می‌برد. این تجربه‌ها برای کالبدهای متعلق به جهان روانی مثل طبقه اثیری، علی، و ذهنی ضروری است. هنگامیکه روح به یاری و رهنمودهای استاد رؤیا و از طریق رؤیاها بر این تجربیات تسلط می‌یابد، فرمانروای متعال کیهان خویش می‌شود. رؤیابین الهی رؤیاهای خود را از طریق ماهانتا، استاد حق در قید حیات به آگاهی بشری ارسال می‌کند. بدینوسیله، در تمامی جهان‌ها، روح‌ها را در یکایک افراد در وضعیت رؤیا برمی‌انگیزد تا دوباره به

۲- اصوات معمول در خواب سطح بالا صداهائی هستند که بصورت وحی (الهامات صوتی) شنیده می‌شوند. م

۳- افکار سطح پائین به تصورات ناشی از نیازهای غریزی در رؤیا اشاره دارد. م

۴- آتما؛ Atma یکی از واژه‌هائی است که در اکنکار به معنی روح در وضعیت آگاه می‌باشد.

جستجوی اقلیم بهستی برخیزند. کل نیرانجان<sup>۵</sup> هم توهمات خویش را از مجراهای منفی جاری می‌کند تا اثر رؤیاهای الهی را خنثی نماید؛ اما در خصوص چلاهای اک به ندرت موفق می‌شود چون آنان از محافظت اک برخوردارند. باین ترتیب، رؤیاها بخشی از وضعیت عاطفی آدمی هستند. او یا در وضعیت اک و یا در وضعیت عاطفی کل زندگی می‌کند، بهمین علت به ندرت می‌تواند به جایگاهی خنثی، که همان وضعیت غیروابسته است، نائل آید مگر اینکه به مدارج قابل ملاحظه‌ای از درک معنوی رسیده باشد. لذا وضعیت رؤیا برای اصلین حلقه پنجم واقعی سرشار از حقیقت است چون ماهانتا، استاد حق در قید حیات همواره از این امر اطمینان حاصل می‌نماید.

تعداد انگشت‌شماری از مردم این واقعیت را می‌پذیرند که رؤیاها عموماً از قماش عاطفی زندگی باشند. وضعیت عاطفی ما از طبقه اشیری سرچشمه می‌گیرد. بدین ترتیب، برای اصل حلقه دوم اک عواطف طبقه اشیری بصورت واقعیاتی قابل تجربه نمود پیدا می‌کنند؛ هرچند دانشمندان مادی و ذهن‌گرا اصرار دارند که آدمی آنها را به منزله صورتی از رفتارها بپذیرد. اشتباهی که در مسیر مطالعه اندیشمندان مادی‌گرا رخ داده است از اینجا ناشی شده است که آنها سرچشمه عواطف را طبقه ذهنی پنداشته‌اند و باین ترتیب آن را تحت تأثیر اقلیم اندیشه و افکار به حساب می‌آورند. این امر حقیقت ندارد زیرا عاطفه یک پدیده ذهنی نیست. بنابراین، جایی که وضعیت عاطفی مورد نظر باشد، اکیست‌ها باید در سطح احساسات عمل کنند تا

۵- کل نیرانجان؛ وجه تاریک نیروی هستی؛ ذهن کیهانی؛ خالق جهان‌های تحتانی. م

مراتب اندیشه و افکار. این، طبیعتاً نیروی کار طبقهٔ اثیری است و از آن فراتر عمل نمی‌کند.

در دوران باستان مردمی که دچار بیماری می‌شدند به معابد مقدسه، غارها، بیشه‌زارها یا چشمه‌های آب گرم پناه می‌بردند و در آنجا یک کشیش یا کاهن منصوب، طی مراسمی با استفاده از اوراد و داروهای مخدر آنان را خواب می‌کرد. در خلال خواب، یکی از خدایان ظاهر می‌شد و درمانی را برای بیماری تجویز می‌کرد. این آئین‌ها هنوز در هند، نپال و صحرای گوبی مرسوم است.

در اصل، کشیش بطور معمول تجربیات رؤیابینان را ثبت می‌کرد و باین ترتیب با گذشت زمان تعبیراتش سیری تکاملی طی می‌کرد. شفا بیشتر به این بستگی داشت که رؤیائی بوقوع پیوندد نه اینکه داروهای تجویز شده چه باشند. شاید بتوان گفت که این نوعی باوردرمانی بود که بر مبنای تمایل درونی رؤیابین برای شفا و آرایش محیطی خاصی صورت می‌گرفت که در راستای شفای بیماری تنظیم شده بود. بویژه آنکه بیشتر این بیماری‌ها در رابطه با طبیعت جنسی افراد بود. بر خوابیدن<sup>۶</sup> معمولاً درمانی برای نازائی قلمداد می‌شد.

در میان رومی‌ها، انواع تفالات و پیش‌گوئیها مورد تقدیس قرار می‌گرفت. گزارشات فراوانی از رؤیاهائی در دست است که به مرگ

۶- incubation؛ بر خوابیدن؛ خوابیدن روی پوست حیوانات یا کف برخی غارهای متبرکه با اعتقاد به محشور شدن با خدایان در عالم رؤیا. این امر بیشتر در میان مردم روم و یونان باستان متداول بوده است. م



امپراطورها ارتباط دارد. می‌گویند کالپورینا، همسر جولوس سزار، شب قبل از مرگ شوهرش قتل وی را در خواب دید. ظاهراً نرو؛ Nero دچار رؤیاهای ناخوش‌آیندی بود حاکی از اینکه دستگاه سلطنتی‌اش سرنوشت شومی خواهد داشت.

بسیاری از متفکرین عصر جدید که در زمینه رؤیاها مطالعه می‌کنند معتقدند که عقاید پیشینیان مبنی بر اینکه می‌توان از وضعیت رؤیا به منظور پیش‌بینی وقایع آینده و هشدار نسبت به رخدادهای ناگوار کمک گرفت، حقیقت ندارد.

من از رؤیاهای خویش در تمام طول زندگی‌ام نه تنها به منظور سیاحت حیطه‌های گوناگون، اماکن مختلف و جهان‌های بی‌شمار استفاده کرده‌ام، بلکه هرگاه واقعه ناگواری در شرف وقوع بود، در وضعیت رؤیا توسط استاد رؤیا به من الهام و اخطارهای لازم ابلاغ می‌شد. هیچ منطقی نمی‌تواند عکس این قضیه را بر من ثابت کند، چون به تجربه صحت آن را دریافته‌ام. این واقعه به کرات برای من پیش آمده است و هر بار که من به هشدارهای داده شده بی‌اعتنائی کرده‌ام در دام مصیبت‌ها گرفتار آمده و نتایج ناگواری را تجربه نموده‌ام. با نگاه‌داشتن یک دفترچه برای ثبت رؤیا، شما نیز می‌توانید این را تجربه کنید که خودتان بهتر از هر کسی دیگری که ادعای تعبیر رؤیا می‌کند قادر هستید رؤیاهایتان را تحلیل کنید، زیرا این تجربیات برای شخص خودتان پیش می‌آیند. یک اکیست نه تنها در وضعیت رؤیا آموزش می‌بیند و رهنمودهای معنوی دریافت می‌کند، بلکه هشدارهای بسیاری نیز

به او داده می‌شود که با پیروی از آنها درخواهد یافت که از چه بلايائی می‌تواند احتراز نماید.

آیا شما رؤیاهایتان را فراموش می‌کنید؟ چرا بعضی‌ها هر روز صبح با خاطره‌ای از رؤیای شب پیش از خواب برمی‌خیزند درحالی‌که دیگران اظهار می‌کنند که ماهی یا سالی یک‌بار، رؤیا می‌بینند و یا بعضی‌ها هرگز رؤیائی را بخاطر نمی‌آورند؟ استادانِ اک می‌دانند که بین افراد مختلفی که هر شب خواب متعارفی دارند، تفاوتی از نظر تعداد مقاطع رؤیابینی وجود ندارد و در موارد آزمایشی ثابت شده است که کسانی هم که بطور معمول ادعا می‌کنند رؤیا نمی‌بینند، تحت شرایط آزمایشگاهی به همان تعداد گزارش رؤیا می‌دهند که دیگران. این امر سال‌ها باعث سردرگمی محققین شده بود. نتیجه آن شد که تفاوتی که ظاهراً بین فعالیت رؤیا در افراد مختلف وجود دارد باید در رابطه با یادآوری آنان از رؤیا باشد تا کثرت و قلت مقاطع رؤیابینی. به تبع این نتایج بود که کسانی را که کمتر از یک بار در ماه رؤیا می‌بینند نافرآخوانان یعنی کسانی که قادر به فراخوانی نیستند (و البته این امر حقیقت ندارد) و دیگران را فراخوانان نامیدند.

اینکه فراموش کردن رؤیاها و شخصیت فرد تا چه حد به تفاوت بین نافرآخوانان و فراخوانان ارتباط دارد بیشتر مبتنی بر شاخص‌های روانی افراد است تا عمق خواب یا نحوه بیدار شدن آنها. ثابت شده است که عامل اصلی در فراخوانی فوری رؤیاها، بیدار شدن اتفاقی رؤیابین در هنگام وقوع رؤیاست، چه در خلال خواب شب و چه درست پیش از بیدار شدن. معمولاً غالب افراد در طول یک خواب متعارف شبانه بیدار نمی‌شوند، یعنی بیشتر

رؤیاهای آنان فرصت نفوذ به وضعیت آگاهی بیداری را پیدا نمی‌کنند و بنابراین هرگز بخاطر آورده نمی‌شوند.

تنها راه تسلط بر وضعیت خواب و رؤیا از طریق رهنمودهای استاد حق در قید حیات میسر می‌شود. هیچیک از چلاهای اک در وضعیت رؤیا به حال خود رها نمی‌شود، زیرا باید توسط استاد حق در قید حیات تا جایی هدایت شود که به وضعیت اک‌شار که وضعیتی از آگاهی متعلق به جهان‌های برتر است دست یابد. البته در صورتیکه او به استاد حق در قید حیات اجازه راهنمایی بدهد، برایش فرصتی پیش خواهد آمد که مستقیماً در یکی از هفت معبد حکمت زرین در جهان‌های الهی اک به مطالعه شریعت کی‌سوگماد بپردازد.

بین وضعیت رؤیا و وضعیت بیداری، ارتباطی وجود دارد. رؤیاها از قماش تشکیلی شده‌اند که در خلال وضعیت بیداری برداشت شده است. بسیاری از اوقات هم رؤیاها بخشی از خاطرات ناخودآگاهند که نیاز به تحلیل دقیقی دارند تا درک شوند، زیرا تعبیرات سطحی و تحت‌اللفظی در اکثر قریب به اتفاق موارد گمراه‌کننده‌اند. هیچ قاعده قابل‌تعمیمی وجود ندارد که با آن بشود معنی پیام‌هایی را که از جهان‌های ماوراء به آگاهی فرد وارد می‌شوند، تحلیل کرد.

هر که در حیطة رؤیاها آموزش لازم را دیده باشد، می‌تواند رؤیاهای آگاهانه ببیند، چون در صورتیکه بتواند در خلال رؤیا از روند وقایع هوشیاری حاصل نماید، قادر خواهد بود دریابد که وضعیت بیداری نیز درست مانند وضعیت رؤیا است. در چنین وضعیتی است که هر اکیستی می‌تواند به صرف

دانستن این امر، تغییرات مورد نظر خویش را در تمامی ارکان زندگی و محیط خود ایجاد کند. او بعد از اینکه شگردهای لازم را فراگرفت، قادر خواهد شد که در رؤیای بیداری نیز همین اعمال نیت را به مرحلهٔ اجراء بگذارد.

با توسعهٔ هوشیاری در رؤیاهای خود قادر خواهید شد هر تغییری را که میل داشته باشید، ایجاد کنید. بهمین منوال، هنگامیکه آگاهانه در حال رؤیابینی باشید و پیکر وحشتناکی در صحنهٔ رؤیایتان ظاهر شود، اگر این واقعیت را بدانید که آن تصویر قادر نخواهد بود آزاری به شما وارد آورد مگر اینکه خودتان این اجازه را به آن بدهید، کنترل وضعیت عاطفی برایتان به آسانی میسر خواهد شد. باور کردن اینکه تصاویر و پیکرهای رؤیا تنها هنگامی می‌توانند به رؤیابین صدمه وارد کنند که او خود بدین عمل رضا دهد، منجر به درک این حقیقت می‌شود که باور در زندگی روزمره نیز همین نقش را بازی می‌کند. از تصاویر موجود در رؤیا نباید هراس داشت. در این صورت مشاهده خواهید کرد که یک قانون مشترک در تمام رؤیاها همین است که با نهراسیدن از ماقع، می‌توان کنترل وقایع رؤیا را بدست گرفت. وقتی آگاهی خود را در وضعیت رؤیا تا درجه‌ای حفظ کنیم که بدانیم در حال رؤیا دیدن هستیم، دیگر حتی لازم نیست با تصاویر منفی بجنگیم و یا کوشش کنیم بر آنها غلبه کنیم، زیرا این را دریافته‌ایم که از جانب آنها هیچ تهدیدی متوجه ما نخواهد شد و اساساً تصاویر رؤیا قادر نیستند به ما صدمه‌ای وارد کنند. اگر از وضعیت رؤیای خود آگاهی داشته باشید قادر خواهید بود ترس و وحشت را کنار بگذارید. برای درک طبیعت وضعیت رؤیا

کافی است که با قلب ماهیت و محتوای آن، این باور را تقویت کنید که رؤیا تماماً یک توهم است.

چلا یا واصل اک باید روی تصویر مقام الهی یا استاد حقی که در هریک از معابد حکمت زرین مستقر است، مراقبه کند؛ البته یک به یک. او آنان را مشابه تصاویر رؤیا می بیند و با حفظ آرامش، سکوت ذهنی و احتراز از فکر کردن اجازه می دهد این تصاویر با شرایط ذهنی خالی از اندیشه، هم آهنگ شوند. این شیوه مانند این است که چلا روی تصاویر رؤیاهایش در حال مراقبه باشد. اگر چلای اک در این امر تبخّر حاصل کرده باشد، درمی یابد که هم محتوای رؤیاهای او در وضعیت بیداری، هردو توهمی بیش نیستند.

بدین ترتیب درمی یابید که می توانید ترس را رها کنید و با تصاویر ترسناک رو در رو شوید و هرچه هم هراس آور باشند، بر آنها غلبه نموده و به راه خویش ادامه دهید. یک چلای اک از رهنمودهای استاد حق در قید حیات برخوردار است، چون او به منظور شکوفائی معنوی خویش به این رهنمودها نیاز دارد و استاد لحظه به لحظه آن را در اختیار وی می گذارد.

با نگاهداشتن یک دفترچه رؤیا، بعد از گذشت یک ماه یا بیشتر ملاحظه خواهید کرد که الگوی معینی مکرراً در آنها نمایان می شود. با این کار متوجه خواهید شد که رؤیا می تواند تأمین کننده هدایائی ارزنده، محصولات خلاق، ماجراهائی شفافانگیز، افزایش مهارت در بکارگیری تجربیات زندگی روزمره و ارائه فهم و درک اصول معنوی اک در زندگی تان باشد. در واقع عالم رؤیا مانند یک آزمایشگاه شخصی است که در آن

می‌توانید پروژه‌های مورد نظر خود را توسعه دهید، چه در زمینه هنرهای خلاقه چه در سایر زمینه‌ها اعم از شیمی، الکترونیک و غیره. می‌توان اینگونه تصور کرد که رؤیا یک مهمانی شفاف‌انگیز است که چندین بار در طول شب تکرار می‌شود. فراموش نکنید که این مهمانی به افتخار شما برگزار می‌شود! کافی است که دعوت را بپذیرید، از مهمانی لذت ببرید، هدایای خود را دریافت کنید و به وضعیت بیداری بازگردید. اما بهنگام بازگشت، لازم است حتماً هوشیار باشید و هرچه را که می‌توانید بخاطر آورید، یادداشت کنید.

با غفلت و ناآگاهی، تمایل به فراموش کردن شخصیت‌ها، وقایع و مطالب رؤیا افزایش می‌یابد و هنگام برگشتن به خانه، یعنی وضعیت بیداری، آدمی هیچیک از آن هدایا را به همراه خود به خانه نمی‌آورد. این امر نهایتاً باعث ناتوانی او در به کلام درآوردن ارمان‌هایی می‌شود که در رؤیا نصیب وی شده‌اند.

یکی از راه‌های کمک به یادآوری رؤیاها این است که بعد از بیدار شدن چشم‌هایتان را باز نکنید: اندکی با چشم‌های بسته دراز بکشید و بگذارید تأثیر تصویری رؤیاها دوباره به ذهن باز گردند. اگر متوجه شدید واقعه‌ای وجود دارد که نمی‌توانید بخاطر آورید، به کسانی که به شما از دیگران نزدیک‌تر هستند فکر کنید، کسانی که از صمیم قلب به آنان عشق می‌ورزید. با انجام این عمل متوجه می‌شوید که بعضی از جنبه‌های رؤیای‌تان مورد انگیزش و در نتیجه فراخوانی صریح‌تر واقع می‌شوند. هنگامیکه بتوانید تقریباً همه محتوای رؤیاهای شبانه خود را بخاطر آورید،

قادر خواهید بود آنچه را که از آنها می‌آموزید در زندگی روزمره خود بکار بندید.

در اکتکار روی نمادشناسی (سمبولوژی) در وضعیت بیداری تأکید چندانی نمی‌شود. با وجود این، اگر میل داشته باشید می‌توانید نمادهائی را که به نظرتان مهم می‌آیند، اما برایتان چندان قابل فهم نیستند، یادداشت کنید. نمادهای وضعیت بیداری مانند نمادهای وضعیت رؤیا نقش کمتری را در زندگی ایفا می‌کنند و هر کس بنا به وضعیت آگاهی خود نظام خاصی را برای نمادهایش شکل می‌دهد. پیش از خواب نیت کنید که هر آنچه را که به خوابتان می‌آید بخاطر آورید. یک دفترچه و قلم کنار رختخواب و در فاصله‌ای از خود قرار دهید که بتوانید هنگام نیاز به یادداشت کردن به راحتی به آن دسترسی داشته باشید. چهره‌های دوستانه‌ای مانند استاد حق در قید حیات را به صحنه رؤیای خود دعوت کنید و چهره‌هائی را که بی‌خبر وارد رؤیای‌تان می‌شوند ارزیابی کرده با آنان دوستانه رفتار کنید. در صورت نیاز، استاد رؤیا را خطاب کنید. همچنین می‌توانید دوستان رؤیای‌تان را صدا بزنید؛ کسانی که به شما نزدیک باشند و هنگام نیاز بتوانید آنها را شناسائی کرده و بعنوان عضوی از جناح خود به شمار آورید.

دیدن رؤیاهای روشن و زنده و هوشیار بودن در حین رؤیا از هیجان‌انگیزترین تجربیاتی است که آدمی می‌تواند داشته باشد. می‌توان هنر رؤیابینی زنده را از لحظاتی کوتاه آغاز کرد و آن را تا هوشیاری از ماجراهای طولانی در رؤیا گسترش داد. آنگاه که بتوانید این لحظات روشن را در

آگاهی کامل تشخیص دهید، می‌توانید تجربه رؤیا را مورد آزمون قرار داده و به اراده خود وارد آن شوید.

تجربیات هراسناک، روندهای بیش از حد غیرمنطقی و کیفیات رؤیاگونه عجیب و غریب، می‌توانند افکاری آنچنان بحرانی را در ذهن پدید آوردند که در نتیجه آن آدمی دریابد در حال رؤیا دیدن است. می‌توانیم بی‌آموزیم که چگونه بدون اینکه برای فرار از تجربیات ناخوش‌ایند به بیدار شدن متوسل شویم، محتوای آنها را بدخواه خود تغییر دهیم. برای دوام بخشیدن به وضوح تجربیات رؤیا، لازم است تعادل ظریفی را در خود حفظ کنیم. به این معنی که نه به عواطفمان اجازه دهیم بیش از حد انگیزته شوند و نه فراموش کنیم که در حال رؤیا دیدن هستیم. شاید هم بتوانیم مانند استادان اک، در حین استحال از وضعیت بیداری به خواب و یا از وضعیت رؤیا به بیداری، آگاهی هوشیارانه خود را حفظ کنیم.

استادان اک در وضعیت رؤیا از درجه هوشیاری بالائی برخوردارند. برای اینکه بتوانید در وضعیت رؤیا این تشخیص را بدهید که مثلاً بجای اینکه از خطر بگریزید باید با آن مقابله کنید، یا اینکه لازم است به دست‌های خود نگاه کنید، نیار دارید که از میزان قابل ملاحظه‌ای از هوشیاری و ادراک برخوردار باشید. در بسیاری از سیستم‌های رؤیاآموزی اهمیت چندانی به روشنی و وضوح رؤیاها نمی‌دهند و به همین دلیل از میزان کارائی آن آموزش‌ها کاسته می‌شود. شما می‌توانید بدون بهره‌وری از آگاهی اک یا آگاهی گسترش یافته نیز به رؤیاهای خود شکل و جهت دهید. اما هرچه بیشتر از این امر آگاه باشید که در وضعیت رؤیا هستید، بهتر قادر خواهید



بود ارتباط خود را با آن درک کرده و از آن در راستای منافع و شکوفائی معنوی خود بهره‌مند شوید. کسب آگاهی در وضعیت رؤیا را باید در خلال مقاطع رؤیابینی تجربه کنید. تمرین زیادی لازم است تا بتوانید به روحیه و رفتاری دست پیدا کنید که می‌باید پیش از به خواب رفتن و بعد از بیدار شدن اتخاذ کنید. این روحیه و رفتار به شما کمک می‌کند تا مقاصد و نیت‌هایی را که پیش از خواب داشتید در هنگام دیدن رؤیاها بخاطر آورید. به تجربه ثابت شده است که کودکان به بیش از پنج هفته تمرین نیاز دارند تا رؤیاهای از پیش تعیین شده‌ای را در خواب ببینند. بعضی از کودکان قادرند رؤیای مورد نظر را ظرف دو هفته آموزش تجربه کنند. زمان لازم برای افراد گوناگون متفاوت است و به میزان هوشیاری و درک معنوی آنان بستگی دارد.

هنگام خواب، میزان نیروی حیات و مواد شیمیائی بدن مجدداً متعادل می‌شود و بطور کلی نوعی تنظیم دوباره، نه تنها در کالبد جسمانی بلکه در سایر کالدهای آدمی نیز به وقوع می‌پیوندد. استادان اک و اصلین حلقه‌های بالای اکنکار در سطح درکی آنچنان بالا و در هماهنگی آنچنان نزدیکی با روح الهی اک زندگی می‌کنند که قادرند روزانه بین ۱۹ تا ۲۰ ساعت از وقت خود را به کار کردن اختصاص دهند، بدون اینکه احساس خستگی کنند. سه تا چهار ساعت خواب، همه استراحتی است که آنان بدان نیاز دارند. آنها زندگی تمام عیاری دارند درحالیکه همواره در وضعیت آرامش و استراحت بسر می‌برند. آنان کوله‌بار فشارهای ذهنی را با خود حمل نمی‌کنند بلکه مدت‌هاست آموخته‌اند چگونه این بار زائد را به جریان کیهانی اک واگذار کرده و در دامن خداوند بی‌آرامند.

وضعیت رؤیا عملاً همان وضعیت بی‌ذهنی است که آدمی به‌هنگام جذبۀ عمیق تجربه می‌کند. در این وضعیت همهٔ موانع برکنار شده و کالبد لطیف با ترک کالبد جسمانی فرصت می‌یابد تا به گردش پرداخته، طبقات اثیری تا ذهنی را سیاحت کند. بطور معمول، کالبد درونی فاصلهٔ زیادی از کالبد فیزیکی نمی‌گیرد چون اعتماد چندانی به خود ندارد، بویژه هنگامیکه به تنهایی به سفر مبادرت می‌کند. البته توذا یا روح می‌تواند بدون همراه داشتن کالبد وارد طبقات معنوی حقیقی شود و روشن‌ضمیری باشکوه الهی را دریافت نماید. این همان پدیده‌ای است که بسیاری از قدّیسین مسیحی سال‌ها تلاش کردند تا به آن دست یابند و عاقبت در وضعیت رؤیا بدان نائل آمدند. همهٔ آنها اظهار داشتند که این خدا بود که آنان را از کالبدشان بر گرفت و به جهان‌های آسمانی برد. در عمل، هیچ‌یک از اینگونه اظهارات نمی‌تواند حقیقت داشته باشد چون هنگامیکه مشغولیت‌های روزمره متوقف می‌شوند و کالبد بیرونی در خواب عمیق است، هرکسی قادر است از کالبد جسمانی بگریزد و به جهان‌های ماوراء سفر کند. این وضعیت به نحوی مشابه با وضعیت کسی است که تحت تأثیر هیپنوتیزم قرار دارد.

استاد کاران<sup>۷</sup> که ما تحت عنوان استاد رؤیا می‌شناسیم، کنترل تقدیر بسیاری از مردم را در وضعیت رؤیا در دست می‌گیرد و قادر است خط سیر

<sup>۷</sup> - استاد کاران؛ The Karan Master همان استاد رؤیا است. کاران نام کالبد علی ما است که درونش بذره‌های کارمیک (تقدیری) ما نهفته است. از آنجا که استاد رؤیا عموماً در ارتباط با اندوختهٔ کارمیک ما اقدام به تنظیم وقایع رؤیای ما می‌نماید، گاهی با نام استاد کاران از وی یاد می‌شود. م

ملّت‌ها، تاریخ و سرنوشت آنها را تغییر دهد. او در ارتباط تنگاتنگ با اربابان کارما کار می‌کند.

تمامی افرادی که در جستجوی شکوفائی معنوی هستند، دیر یا زود درمی‌یابند که آموزش‌های رؤیا از اهمیت بسیاری برخوردارند و لذا ارزش فراوانی برای آنها قائلند. کسانی که قدم در طریق اک می‌گذارند مشاهده خواهند کرد که این امر در خصوص آنان بیشتر از غیرواصلین مصداق پیدا می‌کند.

ما آموخته‌ایم که می‌شود با استفاده از دفترچه یادداشت رؤیاها و مطالعه آن پیش و پس از دیدن رؤیا، کنترل عالم خواب را در دست گرفت. با استفاده از این شیوه می‌توانیم بزرگترین اهداف مورد نظرمان را در عالم رؤیا تحقق بخشیم ضمن آنکه قادر خواهیم بود دوستانی هم در وضعیت رؤیا پیدا کنیم. استاد حقّ یکی از بزرگترین دوستانی است که می‌توانیم در عالم رؤیا ملاقات کنیم. با غلبه بر ترس ناشی از دیدن تصاویر رؤیا و با توسعه هوشیاری در این وضعیت، می‌توانیم دوستان زیادی در این عالم یافته و دیگر از دشمنانی که در این عالم داریم، نهراسیم. هنگامیکه بر ترس در عالم رؤیا غلبه کنید، آزاد خواهید بود تا از رؤیاها به هر منظوری استفاده نمائید. می‌توانید از خودتان شخص بهتری بسازید. شاید با دیدن رؤیا به مال و مکتب فراوان دست نیابید (هرچند که این هم امکان‌پذیر است) ولیکن قطعاً می‌توانید رؤیا ببینید و در نتیجه از شادی بیشتری در زندگی‌تان برخوردار شوید. رؤیا ببینید و خود را تا رفیع‌ترین درجات معنوی بالا بکشید؛ به جامعه خود خدمت کنید و شگفتی‌های درون‌تان را کشف کنید. بعد از اینکه چلا با

یادداشت کردن و مطالعه رؤیاهای خود هوشیاری و درک بیشتری از آنها بدست آورد، استاد حق در قید حیات از وضعیت رؤیای وی استفاده کرده و هشدارهایی در خصوص وقایع آینده به وی می‌دهد زیرا با گسترش هوشیاری و کسب کنترل بر وضعیت رؤیا، چلا دیگر از تصاویر هشدار دهنده هراسی نخواهد داشت.

اساساً چهار نوع رؤیا وجود دارد: انعکاسی، علی<sup>۸</sup>، خاطره‌ای و معنوی. مآلاً در خواهید یافت که کسب کنترل بر عالم خواب و رؤیا موجب رهائی از بند توهمات و نزدیکتر شدن به خدا می‌شود. بسیاری از مکاتب اسرار در طول تاریخ آموزش داده‌اند که اگر ما بتوانیم اسرار خواب را بفهمیم، خود به خود از آزادی برخوردار می‌شویم ولیکن این سؤال پیش می‌آید که ما اصولاً چرا می‌خوابیم. خوابیدن ما عموماً نتیجه عادت است بر این مبنی که آدمی پذیرفته است که برای تداوم امر بقاء نیاز به خواب دارد ولیکن این امر کاملاً حقیقت ندارد. باین معنی که اکثر ما بیش از حد نیاز می‌خوابیم. خوابیدن به میزانی که عموم مردم عادت دارند، کمابیش راه آسانی است برای فرار از واقعیت این دنیا.

رؤیاها گاهی در قالب تصاویر رنگی آموزش داده می‌شوند. اما بطور کلی صحنه‌های آن سیاه و سفید است. بعضی‌ها هم قادر به دیدن و صحبت کردن با استاد حق در قید حیات و یا کسانی هستند که در گذشته‌اند و در جهان‌های دیگر بسر می‌برند. رؤیابین گاهی در وقایع رؤیا شرکت می‌کند و گاهی هم شاهد وقایعی است که در اطرافش می‌گذرد، اما عموماً از تمامی

<sup>۸</sup> - منظور از علی در اینجا، رؤیاهائی است که به زندگی‌ها و کارمای آنها تعلق دارد. م

فعالیت‌هایی که در عالم رؤیا رخ می‌دهد، آگاه است. بعضی‌ها رؤیاهایشان را بخاطر می‌آورند و بعضی هم قادر به فراخوانی چیزی از رؤیا نیستند. لذا بخاطر نیاوردن رؤیا بعد از بیدار شدن نباید موجب ناامیدی شود.

آموزش‌های اک از طریق رؤیاها، توسط استادان حقی انجام می‌شود که از پیران نظام باستانی و ایراگی بوده و هریک مسئولیت یکی از کتب گوناگون شریعت کی‌سوگماد را به عهده دارند. استاد حق در قید حیات جوینده را به معبد حکمت زرینی هدایت می‌کند که کتاب شریعت در آن نگهداری می‌شود. آنگاه رؤیابین، تحت سرپرستی یکی از پیرانی که محافظ آن بخش از کتاب است، به مطالعه آن می‌پردازد. چلا ممکن است به هریک از هفت معبد حکمت زرینی که در طبقات مختلف در این جهان و ماوراء آن وجود دارند، راهنمایی شود.

کل، از حواس جسمانی به منظور ایجاد تردید و بدبینی در آگاهی فرد استفاده می‌کند. استاد حق در قید حیات این تلاش را به این ترتیب خنثی می‌کند که به واصل نشان می‌دهد چگونه در این وضعیت خود را به روی آموزش‌های درونی اک باز کند. این کارآموزی تا آنجائی ادامه می‌یابد که واصل درک کند که آنچه در وضعیت رؤیا می‌آموزد حقیقت است و در نتیجه برای دریافت آموزش‌ها در وضعیت بیداری آماده شود.

واصل اک باید خواهان آموزش‌های رؤیا باشد و گرنه قادر نخواهد بود آنها را دریافت کند. این خواسته می‌باید در وضعیتی متعادل به انجام برسد. اگر او بیش از حد مشتاق باشد، آموزش‌ها را دریافت نخواهد کرد. بهمین

ترتیب نباید کاملاً نسبت به آنها بی تفاوت باشد زیرا در این صورت هم همان نتیجه حاصل خواهد شد. آرزو برای دریافت این آموزش‌ها باید صورتی طبیعی داشته باشد. نه بیش از حد شدید و نه بیش از حد ضعیف. این، تنها راه رسیدن به یک رؤیت روشن و با ذهن باز در حیطة مطالعات معنوی اک است.

یکی از موضوعات شگفت‌انگیز در خصوص کسب ادراکات وسیع‌تر در وضعیت رؤیا این است که فرد در ابتدا به دریافت‌های خود اعتماد نمی‌کند. او مطمئن نیست که آیا در وضعیت خواب بسر می‌برد یا بیداری. در این وضعیت بنظر می‌آید که باید در حالت نیمه‌خواب باشد. او احساس می‌کند همه چیز آنقدر واقعی است که گوئی حواس جسمانی‌اش در حال تجربه واقعیت جهان بیرون است. او با این احساس بیدار می‌شود که اتفافی برایش رخ داده است اما مطمئن نیست که در خواب بوده باشد. در اینجا است که درمی‌یابیم ادراکات آدمی محدود به اعضای حسی وی نیست. او می‌تواند بیش از توانائی حواس فیزیکی‌اش دریافت داشته باشد، مشروط بر اینکه به خود این فرصت را بدهد.

هنگام شب که وقت استراحت فرا می‌رسد، باید با این انتظار به خواب برویم که رؤیای آگاهانه خواهیم دید و یا به استاد رؤیا اجازه دهیم که بر رؤیایمان تسلط یافته و هر آنچه را که برای رشد معنوی ما حیاتی است، در آن بگنجانند. به احتمال قوی در خلال بارهای نخستین این امر محقق نخواهد شد. اما پس از چندین بار تکرار، این انتظار برآورده شده و ما

همانگونه که میل داریم به خواب می‌رویم و در وضعیت رؤیا می‌دانیم که در حال رؤیا دیدن هستیم.

در اک، اگر کسی بخواهد در رؤیا آگاهانه وارد طبقه‌ای بالاتر شود، لازم است یا هوشیار بودن در وضعیت رؤیا را بیاموزد و یا از استاد حق در قید حیات آن را تقاضا کند. سپس توجه خود را به یکی از وسائل داخل اطاق خویش معطوف کند و یا در صورتیکه این امر کاربرد چندانی برای وی در بر نداشته باشد، به موضوعی در عالم رؤیا، مثل استاد حق در قید حیات، بیاندیشد و در همین حین به خود فرمان دهد که به محض متمرکز کردن توجه خود بر این موضوع در عالم رؤیا، بیدار شود. آنگاه خود را خواهد دید که در حال صعود است، درست مانند اینکه واقعیت فیزیکی پرده‌ای بود که بر روی آگاهی وی کشیده شده بود. اکنون همه چیز در طبقات دیگر مانند واقعیت فیزیکی برایش جامد و ملموس می‌شود. در صورتیکه نتواند آگاهی خود را در رؤیا بر روی موضوع مورد نظر متمرکز نگهدارد، در وضعیت ناخودآگاه به عالم رؤیا بازگشت کرده و بصورت معمول از خواب بیدار می‌شود.

سؤالی که معمولاً برای فردی که در صدد انجام این آزمون است پیش می‌آید این است که: "بر فرض اینکه آگاهانه در حال رؤیا دیدن بوده و یا در یکی از طبقات درون در حال تجربه باشم، چگونه می‌توانم به هوشیاری فیزیکی بازگشت کنم؟" یک قاعده کلی در این مورد وجود دارد که از این قرار است: با کمک گرفتن از احساس خود تصوّر کنید که در قالب معمول فیزیکی خود هستید و این امر، بی‌درنگ به انجام می‌رسد.

آنگاه درمی‌یابیم که با کسب توانائی در امر کنترل کردن رؤیاها قادریم تجربیات عالم رؤیا را به دلخواه خود تغییر دهیم. در صورتیکه رؤیاها برایمان احساس ترس و یا تجربیات ناخوش آیند دیگری به‌مراه داشته باشند، مجبور نیستیم آنها را بپذیریم. ما قادریم با تغییر دادن چشم‌انداز رؤیا، تجربیات ناپسند را از خود دور کنیم. این امر بدون هیچ مشکلی انجام‌پذیر است، هرچند ممکن است به نظر بعید بیاید. استاد حق در قید حیات همیشه در کناری ایستاده است تا در صورتیکه چلا نتواند از عهده این کار برآید، از او کمک بخواهد. آنگاه استاد پا به صحنه گذاشته و وضعیت رؤیای وی را تغییر می‌دهد.

به محض اینکه بی‌آموزید در گستره روح الهی رؤیای آگاهانه ببینید، اعتقاد شما به محدودیت بی‌اعتبار می‌شود. این در صورتی است که روح مایل باشد آن بخش از خود را که از قماش دانش و حقیقت است، به ظهور برساند. زیرا روح، حاضر مطلق، عالم مطلق و قادر مطلق است. طریقی وجود دارد که بواسطه آن می‌توان از آگاهی فیزیکی مدد گرفت. باین ترتیب که با خود قرار بگذارید که بعد از رفتن به رختخواب کشش‌ها و تنش‌ها را رها کرده و بعد از بیدار شدن از خواب، پاسخ هر سؤال یا راه حل هر مشکلی را که دارید، دریافت خواهید کرد. آنگاه به‌نگام بیدار شدن درمی‌یابید که پاسخ مورد نظر در رأس افکار شما قرار دارد. لحظه‌ای وجود دارد که هوشیاری ما بر روی حقیقت باز شده و با آن تماس حاصل می‌کنیم. این لحظه، درست در آستانه تغییر وضعیت از خواب به بیداری و یا از بیداری به خواب قرار دارد. در این لحظات است که پاسخ همه سؤالات برای روح فاش می‌شود.



علی‌رغم درجهٔ وصلی که دریافت کرده‌اید، ارزش اوقات مراقبه را بدانید. لحظات پیش از به خواب رفتن و یا بعد از بیدار شدن، بهترین لحظات برای مراقبه‌اند. از این لحظات استفاده کنید. در این صورت است که مشکلات به درون وضعیت خواب عمیق شما انتقال پیدا می‌کنند. بهمین ترتیب، اگر صبح زود و درست بعد از بیدار شدن مراقبه کنید و یا تمرین معنوی خود را انجام دهید، روز خود را با وارد شدن به هوشیاری بالاتری آغاز خواهید کرد.

ممکن است قدرت یادآوری رؤیایها بسته به اینکه در چه مرحله‌ای از خواب اتفاق افتاده باشد، متفاوت باشد. حافظهٔ رؤیایها کوتاه‌مدت و بسیار شکننده است و در صورتیکه رؤیابین بلافاصله بعد از دیدن رؤیا از خواب بیدار نشود، ممکن است بدرستی حفظ نشود. در اکثر موارد رؤیابین می‌داند که خواب دیده است، اما موضوع آن را بخاطر نمی‌آورد.

شخصیت‌های انسانی در اکثر رؤیایها نقش اصلی را ایفا می‌کنند و اگر این شخصیت‌ها در قالب چهره‌های آشنای زندگی روزمره مانند شوهر، زن، عاشق، معشوق، والدین و یا فرزندان ما ظاهر شوند، به احتمال قریب به یقین نمایندهٔ هر شخصیتی هستند مگر هویت اصلی خودشان. در این موارد، معنی رؤیا بستگی به عملی دارد که این شخصیت‌ها انجام می‌دهند و یا واکنشی که ما نسبت به آنان انجام می‌دهیم و یا موقعیتی که آنها در آن ظاهر می‌شوند. سؤالی که باید در تمام این موارد مطرح شود این است که رؤیا در خصوص احساسات و افکار من نسبت به این افراد چه می‌خواهد بگوید. همیشه نه تنها وقایع رؤیایها را یادداشت کنید، بلکه احساس و افکاری را هم که در رؤیا نسبت به این افراد داشته‌اید قید کنید.

هرآنچه را که آرزو داشته باشید، از گسترش و توسعه دادن آگاهی‌تان گرفته تا بخاطر آوردن آموزش‌هایی که در معابد حکمت زرین دیده‌اید، می‌توانید در رؤیای‌تان محقق سازید. اینها آزمون‌هایی هستند که با پرورش رؤیا-آگاهی<sup>۹</sup> برایتان میسر می‌شوند. شما می‌توانید هر مهارتی را که دوست داشته باشید در رؤیا تمرین کنید و خواهید دید که این امر به وضعیت بیداری‌تان نفوذ خواهد کرد. می‌توانید بر ترس‌هایتان غلبه کنید و یا هر موضوع دیگری را که میل دارید انتخاب نمایید. هم می‌توانید از پیش برنامه‌ریزی کنید و هم در هنگام دیدن رؤیا تصمیم بگیرید. نحوه بهره‌برداری از وضعیت رؤیا به اختیار خودتان است. می‌توانید از وضعیت رؤیای‌تان برای اخذ تصمیمات مهم زندگی کمک بگیرید و هرآنچه را که برایتان اهمیت زیادی دارد در رؤیا ببینید.

بسیاری از ریتم‌های موزون در جهان رؤیا در انتظار شما است که بر روی آنان کلمه یا نوت موسیقی نهاده و با آنها آثار هنری بیافرینید. بیشتر افراد خلاق نمی‌دانند که این امکان وجود دارد که به اراده خودشان رؤیاهای خلاقه ببینند. بسیاری از مردم از استاد حق در قید حیات شنیده‌اند که چگونه یک فرد می‌تواند امکان پرورش خود را در حیطه‌های هنری مانند موسیقی، رقص، شعر و مانند آن در وضعیت رؤیا فراهم سازد و حتی نواختن یک آلت موسیقی را در رؤیا بیاموزد. آنگاه که آدمی بتواند یک چنین قوه درآگاهی را در خود بنا کند، بر وضعیت رؤیای‌ش تسلط می‌یابد. یکی از

<sup>۹</sup> - رؤیا-آگاهی ؛ dream CONSCIOUSNESS به معنای هوشیاری از خود در وضعیت رؤیا است

که با تمرینات رؤیاآموزی قابل پرورش و توسعه است. م

اصول بنیادی برای حصول این مقصود در کتاب *نی‌نوای الهی*<sup>۱۰</sup> ذکر شده است. در این اثر آمده است که رؤیابین واجد شرایط، کسی است افکار خود را تا آخرین ثانیه‌های پیش از به خواب رفتن، در اشتغال به موضوعی که میل دارد درباره‌اش رؤیا ببیند، نگاه‌میدارد.

به کمک اصول تسلط بر رؤیاها در اک و بکارگیری آن، می‌توانید وضعیت رؤیای خود را به سطوحی از آگاهی سوق دهید که بتواند بعنوان ابزاری مفید و حمایت‌کننده برای شما عمل کند. هر اکیستی می‌داند که به ترتیبی که هنوز بر دانشمندان روشن نیست، تجربیات همه عمرش در جحره‌های درونی ذهنش به ثبت رسیده است. تمام آنچه که دیده، شنیده، لمس کرده، چشیده، بوئیده و یا بهر ترتیب دیگری حس کرده است، بی‌اینکه خود بداند از مسیرهای سیستم عصبی‌اش عبور کرده و در عالم رؤیایش به ثبت رسیده‌اند. علوم و محققین امروزی می‌دانند که این مخازن اطلاعاتی وجود دارند چون دیده‌اند که مردم تحت شرایط خاص می‌توانند دسته‌ای از این مشاهدات پیشین را بخاطر بیاورند و شواهد بیرونی لازم هم برای اثبات ادعای آنان وجود دارد. هیپنوتیزم یکی از ابزاری است که به منظور یادآوری بعضی از زندگی‌های گذشته مورد استفاده قرار گرفته است، ولیکن حیطة عمل آن محدود است. در سطح کارکرد روح هیچگونه محدودیتی وجود ندارد. به استاد حق در قید حیات اعتماد کنید. او به شما کمک می‌کند که از نظر معنوی تا رسیدن به هویت روح، شکوفائی حاصل کنید. از طریق وضعیت

<sup>۱۰</sup> - نی‌نوای الهی یا The Flute Of God یکی از آثار بسیار ارزنده پال توئیچل است که تحت عنوان ندای الهی توسط آقای دکتر رضا جعفری در ایران ترجمه شده است. م

رؤیا و با کمک و راهنمایی‌های استاد رؤیا که همان استاد حق در قید حیات است، آدمی می‌تواند مراحل رشد را در این امر طی کند.

هنگامیکه می‌توانید رؤیائی را که دیده‌اید تفسیر کنید، در شرایط مناسبی جهت آزمودن فعالیت‌های درونی خود به‌مراهی استاد رؤیا قرار گرفته‌اید. اگر با همان احساسی که نسبت به آگاهی وضعیت بیداری خود دارید به رؤیاهای خود هم علاقه نشان دهید، دیگر این وضعیت برایتان تاریک و مبهم نخواهد بود. آنها را همانگونه تجربه می‌کنید که خودتان را و مختارید تقریباً هر واقعه‌ای را که میل داشته باشید بی‌آفرینید. در عین حال، دیگر رؤیاهای بنظرتان جنجالی و عجیب و غریب نمی‌آیند چون قادرید هرگاه که میل داشته باشید آنها را متوقف کرده و یا وجوه منفی آن را تغییر دهید. در حقیقت رؤیاهایتان به ماجراهائی هیجان‌انگیز تبدیل می‌شوند. از آنجا که از پیش نمی‌دانید استاد رؤیا چه ماجرائی را برای رؤیای‌تان منظور کرده است، مطمئناً اگر هم چندان محظوظ نشوید، شگفت‌زده خواهید شد. بهر حال این را می‌دانید که قادرید همانطور که در وضعیت بیداری و با اعتماد کامل عمل می‌کنید، رؤیای‌تان را هم کنترل کنید، وقایع منفی را متوقف کرده و بجای آن ماجراهای مثبت بی‌آفرینید. وقایع غیرمنتظره و ناامیدی‌ها هم به نوبه خود ظاهر می‌شوند، اما اکنون قادر خواهید بود با آنها روبرو شده و بر آنها پیروز شوید.

چنین کنید و به هدف‌های مطلوب خود دست یابید.

## فصل دهم

### رؤیاهای بیداری<sup>۱</sup>

در زندگی متعارف، وظیفه والدین است که در ضمن تربیت کودکان، این باور را در آنان تقویت کنند که اگر احساسات و افکار خود را با صلابت و نیروی کافی اظهار کنند، دیگران ملزم به پذیرفتن آن هستند. از جمله سایر مسئولیت‌های والدین، شکل دادن به روحیاتی در فرزندان است تا در

---

<sup>۱</sup> - معنی تحت‌اللفظی واژه Daydream، «رؤیای روزانه» می‌شود. اما منظور از آن، لحظاتی است که در خلال آن آدمی در افکار خود غرق شده و درحالی‌که چشم‌هایش باز است، فارغ از قیل و قالی که در محیط اطرافش رخ می‌دهد در اندیشه آرزوها و آرمان‌های خود بسر می‌برد. در ترجمه حاضر از عبارت رؤیای بیداری به همین منظور استفاده شده است، نه به معنی یک رفتار منفی. چون در خلال این لحظات، هم پرداختن به اندیشه‌های مثبت و سازنده و هم استغراق در توهمات برای آدمی امکان‌پذیر است. م

برنامه‌های روزانه خود با تدبیر عمل کنند. یعنی بهمان نحو که در اکثر خانواده‌های امروزی متداول است، کودکان تا ساعتی از صبح مجاز به خوابیدن باشند که وقت کافی برای صرف صبحانه و آماده شدن برای رفتن به مدرسه و اینگونه فعالیت‌ها را داشته باشند. موارد مستثنی از این قواعد ثابت، می‌توانند در خلال تعطیلات یا در طول تابستان پیش آیند که طی آن کودک فرصت دارد به میزان کافی استراحت و تفریح کند و به وقت درخواست از خواب بیدار شود، مگر اینکه والدین کار بخصوصی برایش در نظر گرفته باشند. برنامه صبح باید طوری تنظیم شده باشد که هم کودکان و هم بالغین از خواب بیدار شده و پس از انجام کارهای شخصی خود، اندکی وقت برای مطالعه، گوش کردن به قطعه‌ای موسیقی و انجام تمرینات معنوی داشته باشند. آنگاه سر میز صبحانه حاضر شده و پس از آن به سوی مدرسه و یا محل کار روزانه خود روانه شوند. با این برنامه، روحیه مثبتی را برای تمام روز تدارک می‌بینیم که به ما نیروی بیشتری برای حل مشکلات و برطرف کردن موانعی که در طی روز پیش می‌آیند، می‌دهد.

تا چند سال پیش، خیالبافی یا رؤیاهای بیداری عموماً اتلاف وقت و یا عوارض ناشی از اختلالات عصبی قلمداد می‌شد و روانشناسان و روانپزشکان خیالبافی‌های مزمن را نشانه عدم تعادل یا راهی برای فرار از واقعیات و مسئولیت‌های زندگی روزمره فرد قلمداد می‌نمودند. اگر این چنین بود، خیلی‌ها قادر نبودند به سطحی از مسئولیت که امروزه بعنوان استادان اک<sup>۲</sup> به عهده‌دارند، برسند. هنوز هم بیشتر محققین بر این عقیده‌اند که وقوع این لحظات توأم با غفلت از واقعیت جهان بیرون بصورت عادت، نهایتاً - زیرا استادان اک نیز از جمله افرادی هستند که لحظات بسیاری را در وضعیت رؤیای بیداری بسر می‌برند. م

این لحظات توأم با غفلت از واقعیت جهان بیرون بصورت عادت، نهایتاً آدمی را با اجتماعش بیگانه کرده و کارآئی او را در پاسخگوئی به مسائل واقعی زندگی کاهش می‌دهد. مآلاً اینکه رؤیاهای بیداری به منزله انگیزه‌ای در جهت کامرانی ناخودآگاهانه‌ای<sup>۳</sup> که جایگزین خشنودی واقعی از پدیده‌های زندگی می‌شود، تلقی می‌گردد. همانگونه که افراط در هر زمینه‌ای خطرناک است، در خصوص رؤیاهای بیداری نیز رعایت تعادل، یک ضرورت بشمار می‌رود. کسانی هم هستند که زندگی‌های خیال‌پردازانه‌ای را بعنوان پاداش عملی که در زندگی واقعی به انجام می‌رسد، تصور کرده و با افراط در چنین خیالاتی، از مردم و جامعه کناره می‌گیرند و مآلاً تعادل ذهنی خود را از دست می‌دهند.

اما چنین موارد افراطی نسبتاً کمیابند و مدارک فراوانی در دست است که ثابت می‌کند اغلب مردم از کمبود رؤیاهای بیداری بیشتر رنج می‌برند تا زیاده‌روی در آن. بشر به تازگی آغاز به درک این واقعیت کرده است که رؤیاهای بیداری بسیار ارزشمندند و فقدان آن موجب برهم خوردن تعادل عاطفی‌اش خواهد شد. در اثر این فقدان، نه تنها مدارا کردن با فشارهای زندگی روزمره برایش دشوار می‌شود، بلکه خویش‌کنترلی و جهت‌گیری منطقی وی نیز در معرض خطر قرار می‌گیرد.

<sup>۳</sup> - در اینجا واژه ناخودآگاهانه در معنای کلمه Subliminal آمده است که در روانشناسی آن را زیرآستانه‌ای می‌خوانند و به پدیده‌هایی اطلاق می‌شود که به طرز نامحسوس در راستای خوشنودی نفس رخ می‌دهند و در حیطه‌ای بسیار نزدیک و در عین حال، زیر آستانه خودآگاهی و اعمال ارادی فرد به ظهور می‌رسند. م

مطالعه گذشته‌ها نشان می‌دهد که طرز برخورد مردم با رؤیاهای روزانه کمابیش مانند طرز برخوردی بوده است که مردم قرون اخیر در رابطه با پدیده رؤیاهای و خواب اتخاذ می‌کردند. طی چند صد سال اخیر اینگونه تصور می‌شد که رؤیابینی در شب، موجب اخلال در فرآیند رفع خستگی انسان طی مقاطع خواب می‌شود، در صورتیکه آزمایشات امروزی نشان داده است که رؤیاهای شبانه نه تنها جزئی طبیعی از مراحل خواب است، بلکه یکی از حیاتی‌ترین عوامل در حفظ سلامت روانی فرد می‌باشد.

چنانچه انقطاع مکرر رؤیاهای ادامه پیدا کند، موجب بروز اختلالات عاطفی مثل تنش‌ها و هیجانات افراطی<sup>۴</sup>، تحریک‌پذیری و عدم قابلیت تمرکز در فرد می‌شود. بیدار شدن‌های مکرر در پی مزاحمت‌هایی مثل سروصدای حیوانات، رفت و آمد مردم، باز و بسته شدن در و زنگ زدن مکرر تلفن، باعث وارد آمدن فشارهای سنگین عصبی و روانی بر روی شخصی که در خواب است، خواهد شد. در اثر تکرار وضعیت‌هایی از این قبیل که باعث محرومیت فرد از دیدن رؤیا می‌شود، اشتهاى وی به طرزى غیرعادی افزایش می‌یابد. به محض اینکه به او فرصت داده شود تا دوباره از موهبت رؤیاهای شبانه خود برخوردار شود، کلیه ناهنجاری‌های روانی‌اش ناپدید می‌شوند.

در مورد افرادی که بخاطر رسیدن به کارهای خود تحت فشار واقع می‌شوند - مثل کسانی که بخاطر کار کردن در گروه‌های نجات، آتش‌نشانی، امدادگران پزشکی و یا کشاورزانی که باید محصولات خود را پیش از تلف شدن به بازار برسانند و مجبورند روزها و شب‌های متوالی بیدار بمانند -



مشاهده شده است که پس از انقضای دوران فشار و یافتن فرصت برای خوابیدن و جبران کمبود استراحت، به میزان قابل ملاحظه‌ای و بیش از حد معمول، رؤیا می‌بینند. نتیجه اینکه در اثر کمبود رؤیا در خلال بی‌خوابی‌های مکرر فشارهائی در درون آدمی انباشته می‌شوند. اگر محرومیت از رؤیابینی برای مدت قابل ملاحظه‌ای ادامه یابد، منجر به در هم شکستگی شدید شخصیتی در فرد می‌شود.

به‌مین ترتیب، محرومیت‌های طولانی از رؤیاهای بیداری موجب بروز هیجانات و تنش‌ها در فرد شده و در لحظاتی که او تحت فشار زیادی واقع شده باشد، بصورت فوران‌های لحظه‌ای بروز کرده و برای مدتی طولانی وی را در وضعیت رؤیای بیداری غرقه می‌سازد. این پدیده، واکنش سلسله‌اعصاب ماست که بعنوان پناهگاهی موقتی ما را در مقابل طوفان‌های منجمد کننده واقعیت محفوظ نگه‌میدارد. هیچ انسان عاقلی میل ندارد همه وقتش را برای تنازع بقا در صحنه نبرد بگذراند و قطعاً مستحق است هر از گاهی به منظور برآوردن مقاصد استراتژیکی کناره گرفته و نیروهای خود را در مامنِ اک بازسازی کند.

استادانِ اک در طول تاریخ آموزش داده‌اند که رؤیاهای بیداری جزئی لاینفک از زندگی روزمره ماست و میزان معینی از آن برای حفظ آرامش و تعادل درونی‌مان ضروری است. رؤیاهای بیداری یک روش مؤثر برای تخفیف تنش‌هاست، اما تأثیرات مفیدش از این هم فراتر می‌رود. اهمیت رؤیاهای بیداری در کمک قابل توجهی است که به رشد عقلانی، قدرت تمرکز، گسترش دامنه توجه و قابلیت معاشرت و ارتباط ما با دیگران می‌کند.

در آموزش‌های اک آمده است که فردی که به آسانی جلب فانتزی‌ها و تصورات خیالی خود شود، بهنگام بیماری با سرعت بیشتری به شیوه‌های درمانی پاسخ می‌دهد و در ناکامی‌ها و بحران‌های زندگی از قابلیت انطباق بیشتری برخوردار است.

به کودکانی که تازه به مدرسه رفته‌اند توجه کنید؛ آنها در حال توسعه تمرکز خود از طریق رؤیاهای بیداری هستند بنحوی که هرچه بیشتر در این وضعیت بسر می‌برند، سردرگمی آنها کاهش می‌یابد، بیشتر احساس شادی می‌کنند، بیشتر با دیگران صحبت می‌کنند، در بازی‌های جمعی بیشتر سهیم می‌شوند و دقت بیشتری را صرف جزئیات می‌کنند. این امر بخصوص در مورد کودکان اکیست مصداق دارد و علت آن هم انجام تمرینات معنوی است. رؤیای بیداری هم نوعی مراقبه به حساب می‌آید که با چشم‌های باز انجام می‌شود و در عین حال افکار خلاقه را نیز تقویت می‌کند. رؤیای بیداری یکی از راه‌هایی است که افراد می‌توانند با استفاده از آن امور واقعی خود را بهبود بخشند. در جمله زیر به یکی از آن موارد اشاره شده است:

«هنگام یک رؤیای بیداری از تو سؤال کردم: "چرا زندگی برایم اینچنین تلخ است؟ آن را هیچ دوست ندارم." و تو پرسیدی، "آیا خشمگینی یا دیگر نیازی برای زندگی اجتماعی حس نمی‌کنی؟" گفتم، "استاد! کلام تو به من آزادی می‌دهد." تو پاسخ دادی، "توئی که خودت را آزاد می‌کنی." گفتم، "آری، اما این توئی که راه آن را به من می‌نمائی." «آر. سی. جورجیا.

رؤیای بیداری به فرد کمک می‌کند تا رفتار خود را بهتر بشناسد و با پذیرفتن استاد درون، ارتباط صمیمانه‌تری را با وی برقرار سازد. با ثباتی که از این رابطه حاصل می‌شود می‌تواند سایر مردم را نیز بهتر درک کند.

مدیر یک شرکت الکترونیک خود را عادت داد که هر روز چند دقیقه رؤیای بیداری ببیند. او ادعا می‌کند که این کار بطرز قابل ملاحظه‌ای انرژی ذهنی‌اش را افزایش داده و او را قادر ساخته است که با نشاط، توانائی و لیاقت بیشتری به کار پردازد. عده زیادی از مردم گزارش داده‌اند که رؤیای بیداری به آنان کمک کرده است تا بسیاری از وظائف، تعهدات و اهدافی را که تحت فشار نگرانی‌های روزانه فراموش می‌کردند، بخاطر آورند. کسانی که در اثر انجام کارهای یک‌نواخت دچار افسردگی و ناخشنودی می‌شوند اقرار می‌کنند که رؤیای بیداری به آنان کمک می‌کند علاقه خود را برای مدت بیشتری نسبت به کارشان حفظ کنند و عذاب تحمل یک‌نواختی و افسردگی را در آنها کاهش می‌دهد.

مردمی که عادت به رؤیای بیداری دارند احساس می‌کنند که پس از هر بار استغراق، گوئی از تعطیلات کوتاه‌مدتی بازگشته‌اند و شتاب ذهنی‌شان تخفیف پیدا کرده است. در نتیجه نه تنها از آرامش و طراوت بیشتری برخوردار می‌شوند، بلکه خوش‌بین‌تر، مشتاق‌تر و مصمم‌تر از پیش به زندگی روزمره خود می‌پردازند. بعضی‌ها حتی احساس سبکی خاصی در بدن خود می‌کنند که نشانه تمایل آنان به سفر روح است. ادراکات نیز تیزتر می‌شوند؛ رنگ‌ها روشن‌تر و شدیدتر بنظر می‌آیند و اشیاء از عمق و وضوح بیشتری برخوردار می‌شوند.

وضعیت رؤیای بیداری کمابیش مانند وضعیت فارغ از ذهن است که در شکل خلسه سبک تجربه می‌شود. در این وضعیت، همه موانع کنار می‌روند و کالبد لطیف آدمی آزاد می‌شود تا بار سنگین واقعیت را بر زمین نهاده، از کالبد جسمانی جدا شده و به گشت و گذار در طبقات اثیری و ذهنی پردازد. اما کسانی که کالبد اثیری یا ذهنی خود را در وضعیتی دیده‌اند که به خواب رفته و یا در پيله‌ای پیچیده شده است، هوشیاری متفاوتی را در این حالت تجربه می‌کنند. این افراد به محض اینکه رؤیای بیداری و سفر روح را بیاموزند به فوریت از کالبد خود خارج می‌شوند. اگرچه بطور معمول کالبد درونی آنان از کالبد فیزیکی فاصله زیادی نمی‌گیرد، زیرا در طبقات دیگر به خود اعتماد ندارد. این، به دلیل فقدان تجربه است، بویژه اگر فرد به تنهایی اقدام به سفر کند.

البته توza (روح) می‌تواند به طبقات خالص و مثبت که در آنها کالبدی بر تن ندارد، وارد شود و دانش عظیم خدائی را دریافت کند. وضعیت بی‌ذهنی تقریباً شبیه حالت هیپنوتیزم است، زیرا فرد در اکثر موارد از اینکه در واقعیت فیزیکی اطرافش چه می‌گذرد بی‌خبر است. این، حالتی آنچنان ظریف است که هنگام حضور در کالبد دیگر، (کالبد لطیف)، باید بسیار مراقب افکار خود باشد و به جریانِ اک فرصت دهد تا از وجودش جاری شود. همانطور که در هنگام مراقبه پیشنهاد می‌شود، بهتر است در این حالت نیز مسائل و موقعیت‌های خود را تا آنجا که برایش امکان دارد از زوایا و دیدگاه‌های بیشتری مورد مشاهده قرار دهد.

آیا نخستین روزهای مدرسه را به یاد می‌آورید که گاهی در کلاس درس مجبور می‌شدید بخاطر فرار از تحمل درس‌هایی که به آنها هیچ علاقه‌ای نداشتید در عالم خیال غرق شوید؟ در آن حال، ذهن شما به اقالیم خیالی پر می‌گشود و در موضوعاتی مستغرق می‌شد که به آنها علاقه زیادی داشت. آنگاه با ضربه آرنج همشاگردی‌تان در کلاس فرود می‌آمدید تا با حالتی شرمسار، پاسخگوی استنطاق معلم باشید. این تجربه بقدری عمومیت دارد که یکی از مطلوب‌ترین عناوین مورد بحث در معاشرت‌های بزرگسالان بشمار می‌رود و آنها در یادآوری و تعریف خاطرات دوران کودکی در مدرسه، از آن یاد می‌کنند.

بسیاری از ما هنگام انجام کارهای جسمانی و یا در هنگام تنفس بین ساعات کار، خود بخود در افکار و فانتزی‌هایی غرق می‌شویم و برای خود این فرصت تجملی را فراهم می‌آوریم که گردش کوتاهی در سایر طبقات انجام دهیم. بیشتر ما می‌توانیم بعضی از تدابیری را که در طی لحظاتی که در این وضعیت از آگاهی طرح‌ریزی می‌کنیم، بخاطر آوریم. این لحظات به‌هنگام وقوع، بسیار واقعی بنظر می‌آیند.

بعضی از ما بعد از اینکه به واقعیت این جهان باز می‌گردیم، از بابت اینکه چرا اجازه دادیم وقت گرانبهایمان اینگونه به هدر رود، احساس عذاب وجدان می‌کنیم و تعجب می‌کنیم که ارکان ذهنی‌مان چگونه می‌توانند ما را بازی داده و با القاء وضعیتی آرام و الهام‌بخش ما را فریب دهند. با وجود این، به محض اینکه فرصت مجددی برای ذهن مهیا شود، با اشتیاق سرنخ‌های همان وضعیت خیالی پیشین را در دست گرفته و دنباله حوادث را از همانجا که متوقف شده بود، ادامه می‌دهد.

اکثر کسانی که رؤیای بیداری می‌بینند با سنگر گرفتن در جبهه‌های اخلاقی متعارفی مانند وجدان کاری، از این می‌ترسند که مبادا با تن در دادن به این شیوه‌های فرار از واقعیت، دچار کاهش ظرفیت کاری شده و در دنیای رقابت از دیگران عقب بمانند. گاهی هم از ترس اینکه مبادا دیگران آنان را افرادی ساده‌لوح و صاحب روحیه‌ای کودکانه و خیال‌پرداز به شمار آورند، نسبت به این دوره‌های "پرواز خیال" مشکوک می‌شوند و کوشش می‌کنند که بطور کلی آنها سرکوب نمایند.

آثار مکتوب و گنجینه بزرگی از سرگذشت‌ها در طول تاریخ نگارش شده‌اند که در آنها شرح حال کسانی آمده است که عمیقاً به قابلیت‌های خود در رؤیای بیداری بعنوان منبعی حیاتی از تخیل خلاقه متکی بوده‌اند و گاهی با تحمل مشقات فراوان کوشش نموده‌اند تا سهم خود را در برآوردن شرایطی که به این رکن آفریننده، یعنی رکن خیال که از حیاتی‌ترین عوامل سرزندگی‌شان بوده و به آن امکان فعالیت می‌داده، ادا کنند.<sup>۵</sup> یکی از این نمونه‌ها ال‌گرکو،<sup>۶</sup> یک نقاش مذهبی با تمایلات صوفیانه متعلق به اواخر قرن شانزدهم بود که در توصیف وی می‌گویند: فردی بسیار ساکت بود که طبیعتی رؤیاگونه داشت. روزی یکی از دوستانش به ملاقاتش می‌رود و او را نشسته بر روی یک صندلی در اطاقی تاریک که پرده‌های سنگین‌اش کشیده شده بود، می‌یابد. هنگامیکه علت را جويا می‌شود، ال‌گرکو پاسخ می‌دهد که

<sup>۵</sup> - تو جهانی بر خیالی بین، روان

مثنوی - دفتر اول

<sup>۶</sup> - نیستوش باشد خیال اندر روان

<sup>۶</sup> - El Greco (۱۵۴۱-۱۶۱۴ میلادی) نقاش، معمار و ادیب اسپانیولی که در یونان متولد

حاضر نیست به روشنائی روز اجازه دهد تا وارد اطاق شود چون باعث مخدوش شدن نور درونش می‌شود. بدون تردید دخالت عوامل بیرونی موجب می‌شد ال‌گرکو نتواند به عوالم درون رفته و از جریان آفریننده آن سود جوید.

فقط هنرمندان نبودند که دائماً به رؤیاهای بیداری بمنزله بذری برای افکار، جریانات آگاهی و بینش‌ها و الهامات خود متوسط می‌شدند. دانشمندان مشهور، مخترعین، آرشیکت‌ها، فلاسفه و نویسندگان در همه ادوار تاریخ در دفتر خاطرات خود مطالبی ثبت نموده‌اند که طی آنها اعتبار بسیاری از نوآوری‌های‌شان را هم به رؤیاهای بیداری و هم به رؤیاهای شبانه خود نسبت داده‌اند. همانگونه که قبلاً نیز تأکید کردم، این جریان‌های خلاقه در درون همه ما جاری است؛ اگرچه کسانی که از اکنکار پیروی می‌کنند، سهم بزرگ‌تری از این جریانات را دریافت می‌کنند.<sup>۷</sup> معذک گسترش دامنه این جریانات و قابلیت‌های مربوطه به انتخاب و تلاش خود فرد بستگی خواهد داشت.

هنگام رؤیاهای بیداری و در حالت آرامش وضعیت مراقبه است که شما می‌توانید روزه‌های آگاهی‌تان را به روی جریان اک‌گشوده و پاسخ سوالات و یا رهنمودهای درخواستی خود را از ماهانتا، استاد حق در قید

<sup>۷</sup> - حال عارف این بود، بی‌خواب هم

گفت ایزد هم رُقودَ زین مَرَم

مثنوی - دفتر اول - ۳۹۲

حیات دریافت کنید. در بسیاری از موارد که تنها یک احساس<sup>۸</sup> کوچک دریافت می‌کنید، از آن تبعیت نمائید. این، یکی از روندهای ذهنی است که اغلب اوقات به غفلت رها می‌شود. در دنیای امروز با تأکید فراوانی که بر روی تحقیقات علمی و تفکر خشک و منطقی نهاده شده است، ما تقریباً ارزش شهود و اشراق را هم بکلی فراموش کرده‌ایم تا چه رسد به رؤیاهای بیداری.

آیا می‌توانید یک احساس قابل اعتماد را تشخیص دهید؟ در این مورد هیچ روش ضمانت شده‌ای برای احتراز از خوش‌باوری وجود ندارد. ما باید دریافت‌های اشراقی خود را در عمل بی‌آزمائیم و از صحت و سقم آن اطمینان حاصل کنیم. معذک سرنخ‌هایی وجود دارند که بمنزله ره‌نشانه‌هایی برای اقدام به عمل مطلوب، ما را یاری دهند. یکی از آنها میزان یقینی است که به احساس دریافتی خود داریم. دیگر اینکه یک احساس واقعی معمولاً همراه انگیزه پر قدرتی است که فرد را به عکس‌العمل وادار می‌کند. این، در واقع نشانه‌ای است دال بر اینکه استاد اک از درون ما را به انجام عملی ترغیب می‌کند. تمایل به پیروی از اینگونه اشارات، پی‌در پی به ذهن فرد خطور می‌کند و باعث حواس‌پرتی او در خلال انجام سایر کارهایش می‌شود؛ تقریباً مانند ندای لاینقطع وجدان که دائماً خرده می‌گیرد و حق خود را طلب می‌کند. هرچه بیشتر به اینگونه نداهائی که از جانب استاد درون می‌آیند

<sup>۸</sup> - در اینجا منظور از احساس که در ترجمه واژه hunch در زبان انگلیسی به کار رفته است، اشاره یا نشانه‌ای است که بصورتی مبهم در درون خود احساس می‌کنیم و می‌دانیم که دلالت بر پیامی از حیطة الهام و اشراق دارد. بسیاری از مردم این اشارات را در مواردی دریافت می‌کنند که خطری متوجه آنان است یا در صدد تصمیمی حیاتی می‌باشند. م



گوش بسپاریم، مانند این است که با تجهیزات بیشتری به غلبه بر مشکلات و مسائل زندگی پرداخته باشیم.

یکی از جنبه‌های ویژه رؤیای بیداری، کمک به بازگرداندن سلامت ذهنی است. این یکی از نتایجی است که از مراقبه و تمرینات معنوی نیز حاصل می‌شود و به معنای ایجاد منبعی از تصاویر ذهنی است. در اینصورت عادت به دیدن رؤیای بیداری برای فرد، به منزله باز کردن حساب در یک ذخیره انرژی است و می‌تواند در مواقع بحرانی یا اضطراری بدان تکیه کند.

مشاهده شده است که رؤیای بیداری موجب افزایش توانایی فرد در وفق دادن خود با ضرورت‌های بلافاصله و عملی زندگی روزمره و نیز حل مشکلات آن می‌شود. در نتیجه، فرد هم در محیط خانه و هم در محل کار، با آمادگی کامل تدابیر و پیشنهادهاتی را ارائه می‌کند که نشانه کارکرد اک در اوست و بدین طریق موجب توزیع پیام اک بین دیگران می‌شود. برخلاف آنکه همه تصور می‌کنند، تلاش بی‌وقفه و آگاهانه به منظور حل یک مشکل واقعی یکی از بیهوده‌ترین روش‌هاست. علی‌رغم آن که هنگام آغاز یک تلاش نیاز به کوشش آگاهانه‌ای داریم، تجربه ثابت کرده است که هنگام وقوع مسائل بفرنج و اضطراری، مؤثرترین راه حل‌ها در خلال ساعاتی به ذهن آدمی خطور می‌کنند که حتی بطور موقت هم که شده دست از تلاش آگاهانه خود کشیده است. در آموزش‌های اک آمده است که ناتوانی فرد در

آرام گرفتن و رها کردن مشکلات، غالباً باعث عدم دسترسی او به راه حل‌های مفید می‌شود.<sup>۹</sup>

در طول تاریخ مشاهده شده است که دانشمندان، مخترعین و اکیست‌ها از زمره کسانی بوده‌اند که از فوائد لحظات توأم با آرامش بهره‌مند شده‌اند. در بیشتر بیوگرافی‌هایی که از زندگی دانشمندان، مخترعین و معدودی از اکیست‌ها و استادان اک باقی مانده است، مشاهده می‌شود که والاترین افکار و اندیشه‌های آنان در خلال لحظات آرامی که در مراقبه یا رؤیای بیداری برایشان پیش می‌آمد به ذهن‌شان خطور کرده است. مثلاً نیوتن یکی از کسانی بود که راه حل مشکل‌ترین مسائل علمی خود را هنگامی که توجه‌اش آزادانه در رؤیاهای بیداری رها شده بود، پیدا می‌کرد. بهمین ترتیب ادیسون هرگاه با مسأله‌ای روبرو می‌شد، روی کاناپه‌ای که در محل کارش داشت دراز می‌کشید و با غرق شدن در فانتزی‌های خود به نتایج چشمگیری دست می‌یافت. نقاشان، نویسندگان و آهنگسازان نیز اتکاء قابل توجهی به استعدادشان در بهره‌وری از فانتزی‌ها و خیال‌پردازی‌های درونی خود داشتند. اما هریک به صورتی منحصر بفرد: یکی با استشمام بوی میوه گندیده، یکی با خیره شدن به رودخانه، یکی با پرواز خیال بر فراز اقیانوس، یکی با نگاه کردن به منظره مرغزار و چشم‌انداز کوه‌ها. یکی با استغراق در صحنه کوه‌هایی که در مقابل آسمان آبی گسترده شده بودند رؤیای داستان تکان‌دهنده‌ای را دید، دیگری قطعه‌ای موسیقی ساخت و یا

<sup>۹</sup> - دوش با من گفت پنهان، کاردانی تیزهوش      کز شما پنهان نشاید کرد راز می‌فروش  
گفت آسان گیر بر خود کارها، کز روی طبع      سخت می‌گیرد جهان بر مردمان سخت‌کوش

اندیشه‌هایی را برای بشر به ارمغان آورد که در تاریخ به ثبت رسید. برامس بدون اینکه هیچ تلاشی به خرج دهد، الهامات خود را در وضعیت عمیقی از رؤیای بیداری دریافت می‌کرد که چیزی جز وضعیت مراقبه نیست. می‌گویند نگاه سزار فرانک بهنگام ساختن موسیقی خیره می‌شد و در وضعیتی رؤیاگونه و بدون توجه به آنچه که در اطرافش می‌گذشت، به قدم زدن می‌پرداخت. برای تماس گرفتن با روح، آدمی باید به میزانی از آرامش در مراقبه برسد که خیالش آزادانه به پرواز درآید. فقط در این زمان است که می‌تواند به پاسخ سؤالات و راه‌حل مشکلات اجازه دهد تا به درونش جاری شوند.

آشکار است که بسیاری از شخصیت‌های مشهور تاریخ موفقیت‌ها و اکتسابات خود را پیش از اینکه در جهان بیرون تحقق یابد، عملاً در رؤیای بیداری دیده بودند. حتی در عالم تجارت و ورزش نیز ابتدا لازم است که فرد خود را پشت میز یا در حال برنده شدن در میدان تصور کند، وگرنه این امر هرگز تحقق نخواهد یافت. جک نیکولاس قبل از هر مسابقه رؤیای بیداری داشت و اشاره‌ای را دریافت می‌کرد که نامش را احساس برنده شدن گذاشته بود. هرگاه این احساس برایش ملموس نمی‌شد، مسابقه را می‌باخت. بعضی‌ها معتقدند که آدمی قادر است آینده خود را تصور کند. تنها از طریق وصل در اک و برخورداری از میزان بیشتری از جریان خلاقه اک است که می‌شود از این نوع رؤیای بیداری بهره‌مند شد. چون با این اقدامات خلاقه، احساس مسئولیتی همراه است که در آموزش‌های اکنکار تعریف و تبیین شده است. بسیاری از کسانی که این مسئولیت‌ها را شناسائی می‌کنند ترجیح می‌دهند به دست‌کاری وقایع آینده زندگی خود اقدام نکنند.

اگر خود را در حال سفر روح در رؤیا یا وضعیت بیداری تصور کنید، با ادامه دادن و اصرار کردن در آن درخواهید یافت که این امر مالم محقق خواهد شد. جای تردید نیست که این تجربه یا در رؤیای بیداری، یا در مراقبه و یا در وضعیت بیداری برایتان پیش خواهد آمد. عده‌ای از مردم در رؤیای بیداری و مراقبه خود را در شأن و مقام یک شخصیت متخلف، بی‌ایمان و طرد شده تصور می‌کنند و همین امر نیز در عالم واقع برایشان محقق می‌شود. شما باید خود را در یکی از معابد حکمت زرین و در معیت استاد حق در قید حیات یا یکی از اساتیدی که در طبقات مختلف هستی فعالیت می‌کنند، تصور کنید. این، قدم اول در تحقق رؤیاهای شماست.

یک فرد معمولی، اگر تا به امروز در امر رؤیای بیداری مسامحه کرده است، می‌تواند از این به بعد با تمرین، این هنر را در خود تقویت کند. البته لازم است در نظر داشته باشد که مسئولیت همه افکار بیهوده‌ای هم که در عرصه ذهنش پدیدار می‌شوند به گردن خود اوست. این نکته در کتاب ندای الهی<sup>۱۰</sup> و بسیاری از نوشتجات دیگر اکنکار به توضیح درآمده است. ما نمی‌توانیم بطور اکید بذره‌های فکری<sup>۱۱</sup> و انگیزه‌های رؤیای بیداری خود را دسته‌بندی کنیم چون آنها هرگز بصورت واحدهای جدا از یکدیگر و

---

<sup>۱۰</sup> - The Flute Of God

<sup>۱۱</sup> - بذره‌های فکری ترجمه عبارت seed-thoughts است و منظور از آن محرکات اولیه‌ای است که موجب ظهور افکار در ذهن می‌شوند. رشته‌های افکار معمولاً در ارتباط با یکدیگر ظهور می‌کنند و همیشه برای آدمی مقدور نیست که این ارتباط را تشخیص داده و از نفوذ اندیشه‌های نامطلوب به ذهن خویش جلوگیری کند. این از جمله مقولاتی است که در کتاب فلوت خدا (ندای الهی) مفصلاً توضیح داده شده است. م

اندیشه‌های مستقل ظاهر نمی‌شوند. بذرهای فکری مانند یک جریان پیوسته که یکی بر روی دیگری پوشش دارد در عرصه آگاهی بیداری ما جاری می‌شوند. با تمرین در راستای ایجاد نظم در متن هرج و مرجی که معمولاً در زمینه افکار مشاهده می‌شود می‌توان تا حدی این بذرهای فکری را بصورتی متمایز از یکدیگر تشخیص داد. باین ترتیب، می‌توان به روش‌های مناسبی برای اکتشاف جنبه‌های متفاوت زندگی درونی در وضعیت بیداری دست یافت و مشاهده کرد که چگونه جریان‌های ذهنی ما انعکاس دهنده کیفیاتی هستند که در درون ما وجود دارند، اما غالباً به غفلت واگذار می‌شوند.

یکی از خطاهای فاحشی که بالغین در رفتار با کودکان مرتکب می‌شوند، تمسخر یا انتقاد از دنیای آنان است. با کمال تأسف مشاهده می‌شود که هنگامیکه یک کودک در خیال‌پردازی‌های خود غرق می‌شود مورد استهزاء دیگران قرار می‌گیرد و در نتیجه می‌آموزد که بهتر است یا چنین فعالیت‌های سازنده ذهنی را در خود سرکوب کند و یا با فرار از دنیای بیرون و پناه بردن به عالم درون خود به درون‌گرایی رو کند. در اینصورت، او به یک رؤیابین فراری تبدیل می‌شود. مثلاً یک کودک که با تخیل خلاقه خود در حیاط خانه، به روشنی پرنده‌های دست‌آموز و مهربانی را تصور می‌کند که روی شانه‌هایش می‌نشینند و با او به بازی می‌پردازند، به احتمال زیاد با عکس‌العملی از طرف والدینش روبرو می‌شود که برایش بسیار ناامید کننده است. یا هنگامیکه با فریاد از گنجۀ اطاق بیرون می‌پرد چون فکر می‌کند که لباس‌ها با او حرف می‌زنند، بطور کلی مورد استهزاء و غفلت بالغین قرار می‌گیرد و یا با مخالفت شدیدی از سوی آنان روبرو می‌شود. در

نتیجه ناهنجاری‌هایی مانند ترس از گنج‌های باز و اطلاق‌های تاریک را تا دوران بلوغ با خود به همراه خواهد داشت.

رؤیاهای بیداری در تمام طول تاریخ بعنوان وسیله‌ای برای طفره رفتن از زیر بار یک زندگی منطقی قلمداد شده است که همه‌چیز آن در راستای مقاصد مشخص و هدف‌های متعارف تعریف شده است. بعبارت دیگر، این پدیده بعنوان وسیله‌ای برای سرپیچی از عرف و اخلاقیات معمول در اجتماع قلمداد شده است. حکمت جدیدی که اکنکار برای دنیای امروز به ارمغان آورده، بهر حال از این نظریه حمایت می‌کند که رؤیاهای بیداری برای ما از اهمیت زیادی برخوردارند و باید بجای سرکوب شدن مورد استقبال قرار گیرند. در سال ۱۹۷۱ یک سخنرانی تحت عنوان "رؤیای بیداری" ایراد کردم که گوش سپردن به نوار ضبط شده آن برای علاقمندان بسیار جالب توجه خواهد بود.

در مقابل حکمت تازه‌ای که در خصوص رؤیاهای بیداری به جامعه بشریت ارزانی شده است، خرابکاری‌هایی هم به انجام رسیده است که یادآور چوب تر<sup>۱۲</sup> است. نیروی دریایی آمریکا دستگاه الکترونیک کوچکی ساخته است که به اندازه یک بسته سیگار است و برای کنترل کردن توجه افراد نظامی بکار می‌رود. نحوه کارکرد آن به این شکل است که هرگاه توجه فرد به موضوعی بغیر از وظیفه‌ای که در دست دارد معطوف شود، دستگاه بوق می‌زند. اگر توجه فرد به فانتزی‌هایی درباره زن و یا آنچه که ممکن است در خانواده‌اش در حال وقوع باشد و یا هر موضوع دیگری که به ذهنش خطور

<sup>۱۲</sup> - تا نباشد چوب تر..... م

کند، معطوف شود، این دستگاه کوچک با بوق زدن توجه او را به کاری که در دست دارد عودت می‌دهد. اگر روزی قرار شود همه ما یکی از این دستگاه‌ها را با خود سر کار ببریم و در نتیجه قادر نباشیم حتی هنگام اوقات تنفس یکی دو لحظه را در رؤیاهای بیداری طی کنیم، مسلماً موجب تأسف و تأثر فراوانی خواهد بود. البته مشاغلی وجود دارند که با مرگ و زندگی گروه‌های مردم سروکار دارند و باید مورد نظارت دائمی واقع شوند. از جمله این مشاغل می‌توان به کنترل کنندگان ترافیک هوایی، خلبان‌ها و امثال آنها اشاره کرد که هنگام اشتغال به وظیفه خود، مجاز نیستند وارد مراحل رؤیای بیداری شوند. مثلاً نمی‌توان تصور کرد که یک خلبان به هنگام حمل و نقل مسافری در رؤیا غرق شده و بجای رساندن آنان به مقصد تعیین شده، مسافری را در وایکی کی بیج تاهیتی یا یکی از نقاطی که خودش در گذشته‌ها از آنجا خاطرات خوشی داشته است، پیاده کند. صدور مجوز کار برای اینگونه مشاغل نیاز به ارزیابی‌های فردی دارد و این امر برای حفظ جان و مصونیت مردم ضرورت دارد اما در مقیاس عمومی قابل قبول نیست. مثلاً کودکی را تصور کنید که در کلاس درس ملال‌آور دستور زبان، یک لحظه در رؤیاهای خود غرق شود و ناگهان یکی از این دستگاه‌ها که در مداری درون میز مدرسه تعبیه شده است، به صدا درآید.

این درست است که بی‌توجهی مانع یادگیری بوده و موجب ایجاد نگرانی است. اما بهر حال رؤیاهای بیداری به همراه متخیله‌ای فعال و به نحوی طبیعی، باید در کودکان مورد تشویق و حمایت قرار گیرد. باید تمریناتی طراحی شوند که خیال کودکان را با هدف تماس هرچه بیشتر با مسائل بالقوه ذهنی و معنوی‌شان در سنین پائین به کار گیرد. این تمرین‌ها

باید بعنوان یکی از جنبه‌های پایه‌ای آموزش در خلال سال‌های مدرسه مطرح و به مورد اجراء گذاشته شود. تعیین یک زمان معین در روز به قصد اکتشاف و تمرین راه‌هایی برای کار کردن با ارکان و قدرت‌های متخيله، می‌تواند در سال‌های نخستین زندگی امکان تماس فرد را نه تنها با دنیای درونش، بلکه با استاد درون نیز فراهم کند. همین قابلیت‌ها راه خود را تا دوران بلوغ و بعد از آن نیز ادامه خواهند داد.

هم جوانان و هم سالخوردگان صاحب قابلیت‌های انسانی هستند. آنها با استفاده از رؤیای بیداری نحوه یافتن راه حل مشکلات و کمک کردن به بروز جنبه‌های خلاقه در خود را یاد می‌گیرند. افکار، ارزیابی‌ها و سنجش‌های درونی، انعکاسات<sup>۱۳</sup> و فانتزی‌ها، ما را از بالقوه‌های انسانی مان آگاه می‌کنند. همه ما به مراتب بیش از آنچه که تصور می‌کنیم، خلاق و جالب توجه‌ایم. در رؤیاهای بیداری است که می‌توانیم این جنبه‌های محرکه خویش را به ثمر رسانده و آن را به درستی تغذیه کنیم. رؤیای بیداری می‌تواند در مواقعی که آگاهی ما مسدود شده و قدرت تمرکز خود را از دست داده است، تصورات آفریننده‌ای را به آن تزریق نماید. وقتی کوشش کنیم با استفاده از مراقبه در رؤیای بیداری، هوشیاری معنوی خود را افزایش دهیم و بعد از اینکه آن را بعنوان یکی از منابع اصلی افکار و آرمان‌های خود شناسائی کردیم، درخواهیم یافت که این وضعیت ارزنده آگاهی می‌تواند مورد دستکاری قرار گیرد. در خلال رؤیای بیداری می‌توانیم به استراتژی‌هایی برای روبرو شدن با مسائل عملی زندگی دست یابیم که هنگام درگیری در تاخت و تازهای کار و

<sup>۱۳</sup> - projections به معنی انعکاس بیرون از کالبد یا تغییر وضعیت آگاهی است. م



تأمین معاش، از آگاهی مان پنهان می‌مانند. دندان بپر را بخوانید و به ذهن خود فرصت دهید تا تفرج کند.

دسته‌ای از کسانی که در مسیر شکوفائی معنوی اکنکار قرار دارند، رؤیاهای گوناگونی را تجربه می‌کنند درحالی‌که دیگران هیچ رؤیایی نمی‌بینند. دسته دوم کسانی هستند که به نقطه‌ای در مسیر این شکوفائی رسیده‌اند که دیگر رؤیا نمی‌بینند. بنظر می‌آید که فعالیت رؤیاهایشان متوقف شده است. دلیل آن چیست؟ هنگامیکه کسی در حال فعالیت در جهان‌های خالص مثبت خدائی است، جایی که هیچ شکل و شمایلی بدانگونه که ما در طبقات فیزیکی تا طبقه روح می‌بینیم، وجود ندارد، کمتر رؤیا می‌بیند. کسی که در مسیر توسعه معنوی قرار دارد، نیاز به حد معینی از رؤیاها دارد.

مسأله کسی که در جهان اثیری یا جهان ذهنی متوقف می‌شود، دائماً رؤیا خواهد دید. شاید این انتخاب خود آنهاست و باید هم اینچنین باشد، اما در مورد آن دسته از کسانی که هدفشان رسیدن به وضعیت خدائشناسی است لازم است هرچه بیشتر بر رؤیاهای بیداری و تمرینات مراقبه تکیه شود. رؤیاهای بیداری و تمرینات مراقبه آدمی را از میان فعالیت‌های روزانه به سرمنزل مقصود می‌رسانند. این تمرینات نه تنها به منظور اندیشیدن و دستیابی به دانش و تصورات خلاقه بکار می‌آیند، بلکه در جهت کمک کردن به فرد برای تبدیل شدن به یک شخص معنوی برتر و افزایش قابلیت وی در اجرای معجزاتی که تصور آن هم برای سایرین میسر نیست، مورد استفاده قرار می‌گیرند.

علاوه بر تخیلات و رؤیاهای شبانه‌ای که در سنین کودکی و سال‌های نوجوانی می‌بینیم، رؤیاهای بیداری هم آنچنان بر نحوه رشد ما به سوی سال‌های بلوغ اثر می‌گذارند و جزئی از ما می‌شوند که در شکل‌گیری شخصیت دوران بلوغ مان نقش تعیین‌کننده‌ای را ایفا می‌کنند. از این مقاطع همواره بعنوان زیباترین دوران زندگی ما یاد می‌شود. اغلب، هنگامیکه به کودکان نگاه می‌کنیم، این تصور در ذهن‌مان شکل می‌گیرد که آنها در دنیای خیالی خود که ما اشتباهاً آن را دنیائی موهومی و خالی از واقعیت قلمداد می‌کنیم، زندگی می‌کنند درحالیکه اینچنین نیست. گاهی هم قربانی رؤیاهائی می‌شویم که کودکان می‌بینند، چون آنها را باور نمی‌کنیم.<sup>۱۴</sup> کودکان در سنین بین پنج تا ده سال، رؤیاهائی از آنچه که در آینده رخ می‌دهد و یا خود آن را انجام خواهند داد، می‌بینند. بیشتر این کودکان در تمامی عرصه‌های زندگی از ما سبقت می‌گیرند چون از هوشیاری بیشتری برخوردارند و در مقایسه وضعیت خود با زندگی بالغین، این واقعیت را تشخیص می‌دهند.

<sup>۱۴</sup> - در اکثر موارد، هنگامیکه با بی‌اعتنائی با رؤیاها و خیالاتی روبرو می‌شویم که کودکان تعریف می‌کنند، موجب می‌شویم فاصله‌ای بین ما و کودکان ایجاد شود. در نتیجه این ناباوری، کودک از بازگو کردن رازهای خود در حضور ما احتراز کرده و در مخیله خود ما را در ردیف یکی از بیگانگان یا دشمنان خود رقم می‌زند. ادامه این وضعیت به جایی می‌رسد که در سنین بالاتر از خود واکنش‌هایی غافلگیرکننده نشان می‌دهد که حاصل پرورش تخیلاتی است که از ما پنهان داشته است. در بسیاری از موارد این امر منجر به ایجاد رابطه‌ای خصومت‌آمیز در ذهن کودک می‌شود که نتایج آن در سال‌های بلوغ و بعد از آن ظاهر می‌شود. م

بعضی از این کودکان در رؤیا می‌بینند که رهبران صنعتی یا تجاری و حتی رهبر سیاسی کشور شده‌اند. بسیاری از کودکانی که از اک پیروی می‌کنند نظر به استاد حق در قید حیات دارند؛ نه بعنوان یک بت، بلکه بعنوان کسی که برایشان یک الگوی رفتاری و شخصیتی است که آرزو می‌کنند روزی همتای او شوند. آنها میل دارند از فهم و هوشیاری معنوی برخوردار شوند تا راه خود را در این جهان هموار کنند. در شرح زندگی هیتلر آمده است که از دوران کودکی در رؤیاهای بیداری، خود را بعنوان فاتح اروپا می‌دید و بعد از تشکیل لشکر جنگ جهانی اول، دست به تحقق رؤیاهائی زد که از دوران کودکی‌اش آغاز شده بود.

کودکان خیالی‌ترین رؤیاها را می‌بینند زیرا هیچ محدودیتی برای این رؤیاها وجود ندارد. اساساً کودکان در افکار خود محدودیت نمی‌شناسند. بهمین ترتیب هیچ محدودیتی نیز در دانستن آنچه که آینده محتمل می‌دارد، برایشان وجود ندارد. جالب توجه اینجاست که ما تفاوت بین بینش و رؤیای بیداری را می‌دانیم و لذا این را هم می‌دانیم که یک کودک با صرف دیدن رؤیاهای بیداری از دوران پس از کودکی‌اش، آنها را برای خود محقق می‌کند. بسیاری از مردم رؤیای رؤیاهای خود را می‌بینند. منظور، رؤیاهای شبانه نیست، بلکه در بیداری غرق در رؤیاهائی می‌شوند که آرزوی تحقق آنها را در سر می‌پروراندند و بیش از همه رؤیاها، همین رؤیاهای بیداری است که به واقعیت می‌پیوندد. یک اکیست جوان که در حال شکوفائی در طریق اکتکار است، بیش از هر چیز دیگری به مقوله آگاهی توجه دارد و همواره درباره آن می‌اندیشد زیرا موضوع آموزش‌هایش هم در رؤیا و هم در بیداری

بر محور آگاهی دور می‌زند. وقتی به طبقه پنجم از عوالم هستی رسید، برایش ضرورت می‌یابد که مراحل شکوفائی را در وضعیت آگاهانه طی کند و گرنه امکان رسیدن به سطوح بالاتر دیگر در وضعیت‌های ناخودآگاه و نیمه‌آگاه برایش میسر نیست. جالب توجه این است که کسانی که در سنین پائین‌تر بسر می‌برند از احتمال رسیدن به وضعیت اکشار یا همان خودشناسی در طبقه پنجم بیشتر برخوردارند تا مسن‌ترهائی که طبیعتاً با سرعت کم‌تر و طمأنینه بیشتری طی طریق می‌کنند. جوان‌ترها در رؤیاهای بیداری با سهولت بیشتری می‌توانند خود را در موقعیت‌های گوناگون تصور کنند و با ایمان راسخ‌تری آن نقش را ایفا می‌کنند. بهمین علت حتی می‌توانند رؤیاهائی را محقق کنند که طی آن خود بعنوان نوری بر باقی جهانیان نازل شوند.

هنگامیکه بالغین به میان‌سالی می‌رسند، خانواده‌ای تشکیل داده‌اند و فرزندان‌شان اندک‌اندک به سنینی می‌رسند که می‌باید یک‌به‌یک خانواده را ترک کرده و به زندگی شخصی خود سروسامان دهند یا احیاناً خود، خانواده جدیدی تشکیل دهند. در این دوران بیشتر مردم احساس می‌کنند که گوئی زندگی‌شان ناگهان متوقف شده است. شبح مرگ نزدیک می‌شود و هیچ رؤیائی فراسوی آن نیست. عجیب اینجاست که در این مقطع، معمولاً رؤیاهای فرد تمام می‌شود و احساس می‌کند که دیگر زندگی محتوائی برایش ندارد. این سؤال برای او پیش می‌آید که اکنون که وقت بازنشستگی‌اش فرا رسیده است، باید چه کند؟ پس از بازنشستگی تکلیف‌اش چیست؟ سلسله اینگونه سؤالات که در ذهنش پدید می‌آید او را به این پرسش رهنمون می‌شود که «اکنون باید چه کنم؟» و همین انگیزه «چه باید

بکنم» او را دوباره به وضعیتی از آگاهی باز می‌گرداند که احساس می‌کند رؤیاهای تازه‌ای در حال نشأت گرفتن است و او با ادامه آنها می‌تواند باز هم رؤیا بسازد تا جایی که دوباره به آگاهی هوشیارانه باز گردد. این همان وضعیت مطلوبی است که هر فرد بعنوان سکوی پرتاب بدان نیاز دارد، چون به محض اینکه رؤیاها بدور ریخته شوند و آدمی خود را به حکم تقدیری تسلیم کند که در مقابلش عاجز است و هیچ قدرت تصمیمی ندارد، زندگی هم دیگر چیزی برای عرضه کردن ندارد و در نتیجه انگیزه‌ای هم برای زندگی کردن در وی باقی نمی‌ماند.

در سنین ۸۰ تا ۸۵ سالگی، با اندیشیدن در مورد زیبایی‌هایی که در سوی دیگر زندگی وجود دارد و با زندگی کردن در وضعیت‌هایی از آگاهی که فراسوی مرگ قرار دارد، امید تازه‌ای به روحیه و زندگی آدمی تزریق می‌شود. این افکار بسیار جالب توجه و هیجان‌انگیز است چون دیگر لازم نیست آدمی از سن پنج سالگی آغاز کند و دوباره راه خود را از میان یک عمر طولانی تا رسیدن به این وضعیت طی نماید. برای کسی که در این برهه از زندگی قرار دارد، وضعیت زندگی پس از مرگ همانقدر واقعی است که زندگی آینده یک نوجوان، زیرا او اکنون در شرف ورود به آن وضعیت از هستی است: یک وضعیت دیگر از تفکر و خویش درون که در تشابه کامل با سایر وضعیت‌های زندگی است و شرایط آن هم مثل هر وضعیت دیگری، بصورتی مطلوب با تفکر و رؤیاها قابل تنظیم و تحقق است، همانگونه که در سنین جوانی می‌توانیم با رؤیاهای خود واقعیت زندگی آینده خود را به دلخواه خود محقق کنیم، در این برهه از عمر نیز می‌توانیم واقعیت زندگی پس از مرگ را برای خود بسازیم زیرا این کار وظیفه خود ماست و هیچ کس دیگری نمی‌تواند در

تحقق آن به ما کمک کند. این کاری است که صرفاً با خواندن کتاب و مطالعه دیسکورس انجام نمی‌پذیرد.

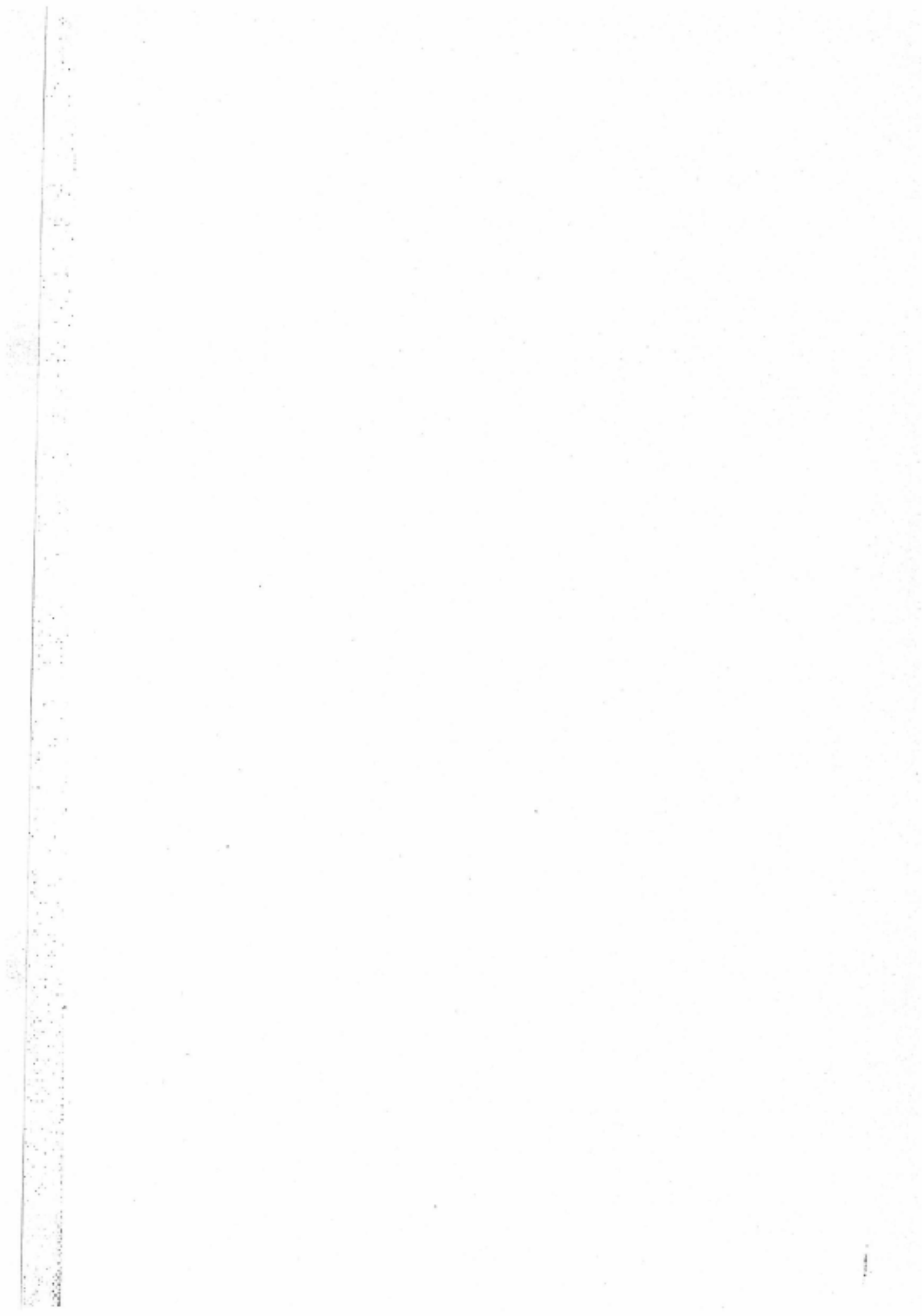
رسیدن به چنین وضعیت‌هایی، با استفاده از تمرینات معنوی اک، رؤیاهای بیداری و رؤیاهای شبانه میسر می‌شود. وقتی که تلاش‌مان را در جهت تنظیم خویش با وضعیت‌های آینده آغاز می‌کنیم، باید آگاه باشیم که هرگز ذهن خود را به آینده منعکس نکنیم. باین معنی که نگذاریم ذهن در تصوّر لحظاتی که هنوز فرانرسیده‌اند، از لحظه حاضر غافل بماند. ما فقط لحظه حاضر را در اختیار داریم. بنابراین، از دریچه خیال، رؤیا و به روش تمرینات معنوی، آینده را در لحظه حاضر محقق می‌کنیم و نه بالعکس. وضعیت‌های آگاهی می‌توانند در بعد زمان حرکت کنند و بهمین علت است که با بهره‌گیری از تمرین و مراقبه می‌توان وضعیت آگاهی را به ابعاد زمانی دیگر منعکس کرد، ولیکن جسم فقط با سرعت متعادلی که قانون طبیعت برایش تعیین می‌کند و تنها در راستای بعد زمان حرکت می‌کند و همواره فقط از یک لحظه از حیات برخوردار است که آن هم اکنون است. دانستن این مطلب بسیار ساده است. وضعیت آگاهی صرفاً در تابعیت از اراده ما تمامی شرایط را از یک لحظه به لحظه دیگر انتقال می‌دهد. نحوه استفاده از شیوه‌های مربوط به این امر توسط شرقی‌ها بسیار پیچیده مطرح شده و مورد سوء تعبیر قرار گرفته است. برای زندگی در بهشت نیازی به مردن نیست و برخورداری از وضعیت‌های آگاهی متعالی احتیاج به تحمل هیچگونه ریاضت و محرومیتی ندارد. اعمال انضباط‌های دشوار و تحمل گرسنگی و این قبیل تلاش‌ها ابداً ضرورتی ندارد. در اینجا صحبت از آفریدن وضعیت‌های آگاهی است و هر کس که وضعیتی از آگاهی را بسازد، همان را هم دریافت خواهد

کرد. ما در تمام لحظات به همین کار مشغول هستیم و راه دیگری هم برای زندگی هوشیارانه وجود ندارد. هیچ نیازی ندارد به وضعیت‌های خلسه عمیق وارد شوید و اسرار پیچیده‌ای از این روند ساده بسازید. کافی است خود را در حال دیدن رؤیای بیداری از هر وضعیتی که آرزو مندید بیابید.

کیتز،<sup>۱۵</sup> شاعر معروف انگلیسی می‌نویسد: فقط در وضعیت رؤیای بیداری است که برخی از تجربیات برای آدمی ممکن می‌شود.

---

<sup>۱۵</sup> - John Keats شاعر انگلیسی (۱۷۹۵-۱۸۲۱ میلادی)





## فصل یازدهم

### سفر روح در وضعیت رؤیا

نوشته‌های بسیاری در مورد خروج روح از کالبد در خلال رؤیاها وجود دارد. استادان اکتکار این پدیده را بعنوان بخشی از آموزش‌های اک در طول تاریخی که بیش از سی هزار سال به گذشته بازمی‌گردد، مطرح کرده‌اند. این آموزش‌ها به فراخور شکوفائی معنوی فرد، از سوی استاد به او ارائه می‌شوند. مثلاً هنگامیکه شکوفائی معنوی یک فرد اقتضا کند که وی در طبقه اشیری تجربیاتی داشته باشد، تحت تعلیم کوپال داس قرار می‌گیرد. اگر هنوز در اقلیم فیزیکی عمل می‌کند و کوشش دارد تا به جهان‌های آسمانی وارد شود، توسط فوبی کوآنتز و یا رامی نوری در ستاره زهره تعلیم داده می‌شود. بدین ترتیب، تا پیش از اینکه فرد به درجه‌ای از شکوفائی معنوی

برسد که در طبقه روح ساکن شود، از یک معبد حکمت زرین به معبد دیگر و از یک استاد به استاد دیگر ارجاع داده می‌شود. زمانی وی که به طبقه روح می‌رسد، بر اساس تساوی با استاد حق در قید حیات روبرو می‌شود. هریک از این اساتید یک عضو از نظام عرفانی و باستانی پیران و ایراگی است که افراد را در خلال خواب شبانه، آموزش می‌دهند. این افراد در رؤیا و به توسط استاد حق در قید حیات به معابد حکمت زرین بدرقه می‌شوند.

آنچه به وقوع می‌پیوندد از اینقرار است که با استفاده از روش آموزش در رؤیا، تلاشی برای باز کردن مجرای آگاهی فرد بعمل می‌آید. اما موفقیت در این امر بستگی کامل به آمادگی چلا برای پذیرفتن آموزش‌ها دارد. اینکه یک فرد به چه میزانی از جریان روح الهی اجازه دهد تا از مجرای درونش عبور کند نیز، به اندازه آمادگی او برای دریافت این آموزش‌ها، تعیین کننده است. امروزه، بیشتر مردم با مشغولیت در دنیای تجارت و کار، فرصتی نمی‌یابند تا از شر مشکلات خودساخته رهائی یافته و فراغتی حاصل کنند تا دریابند آموزش‌های اک از چه اهمیتی برخوردار است و اینکه چگونه در مقاطع خواب شب و از مجرای رؤیاها کار خود را انجام می‌دهد. استادان اک در رؤیا به سراغ کسانی که در طریق اک بوده و از آنها تقاضای کمک کرده باشند، می‌روند و هریک از آنان را در قالب آتماساروپ، که همان کالبد معنوی یا روحی است، به یکی از گوشه‌های دوردست عالم درون برده و تحت تعلیم قرار می‌دهند. یکی از این نقاط، معبد حکمت زرین است که در طبقات مختلف هستی وجود دارد. بعضی از افراد، تجربه‌هایی را که در معابد

حکمت زرین و در سنت سنگ<sup>۱</sup> دارند، بخاطر می آورند. اکنکار حقیقتاً یک دانش سری باستانی در باب سفر روح است.

بعضی از شما می توانید سفر به فراسوی طبقه اثیری را به همراه استاد اک بخاطر بیاورید. از آنجا که در اکنکار، ما در کالبد معنوی، یعنی در آتماساروپ سفر می کنیم، سیاحت مان مثل سفر کردن در کالبد اثیری، به جهان بلافاصله بعد از طبقه فیزیکی محدود نمی شود. هنگام سفر در طبقه اثیری هم، از بعضی از شهرها و یا پایتخت این طبقه دیدن می کنیم. معابد حکمت زرین<sup>۲</sup> که منبع آموزش حقایق خدائی است، در طبقه فیزیکی به شدت مورد غفلت و سوء تعبیر قرار گرفته است.

در هریک از معابد حکمت زرین که در همه طبقات جهان درونی تا اقلیم خدا وجود دارد، یک نگهدارنده یا یک پیر مستقر شده است که قبلاً استاد حق در قید حیات بوده و عصای قدرت اک را در دست داشته است. او مسئولیت حفاظت و آموزش آن بخش را به کسانی بعهده دارد که قادرند به طبقه مربوطه رسیده و وقت کافی به منظور شکوفائی معنوی و گسترش

<sup>۱</sup> - سنت سنگ به معنی اجتماع بیش از دو اکیست است و با وجودیکه مقیاس آن تا کل جامعه بشری نیز قابل تعمیم است، معمولاً اشاره دارد به جمعی که برای آموزش اصول اکنکار گرد هم آمده باشند. م

<sup>۲</sup> - در هریک از معابد حکمت زرین که در تمامی طبقات هستی وجود دارد یک جلد از کتابی نگهداری می شود که در تمامی نوشتجات مقدسه جهان بعنوان لوح محفوظ از آن یاد شده است. این صحیفه ها در برگیرنده تمامی اسرار الهی اند. نام این الواح در اکنکار، شریعت کی سوگماد است و توسط هر فردی به فراخور وضعیت آگاهی اش، به شکلی منحصر بفرد که به احتمال قوی شباهت چندانی به تجربه دیگری ندارد، تجربه می شود. م

دامنه آگاهی خود تا حد رسیدن به آن طبقه اختصاص داده باشند. در میان میلیون‌ها نفری که در اقالیم فیزیکی به این عمل مبادرت می‌کنند، تنها عده معدودی می‌توانند حتی به طبقات بالای جهان‌های تحتانی دست یابند. به همین دلیل است که کسانی که از طرق گوناگون سعی در جستجوی خدا دارند، به ناامیدی می‌رسند. معذک استاد حق در قید حیات یا هر استاد حق دیگری مثل بازارتارز می‌تواند ببیند چه کسی برای تجربه در چه سطحی آلودگی دارد، لذا او را هنگام خواب شب از کالبد بیرون آورده و به همراه سایر افراد و گروه‌هایی که همین سعادت را یافته‌اند، آموزش می‌دهد.

راه انجام این عمل بسیار ساده است، لکن فقط استادان اک با آن آشنائی دارند. به استاد حق در قید حیات اعتماد کن تا مسئولیت زندگی درونی تو را قبول کند و این احتمال زیاد است که در رؤیا تجربیاتی را بیاموزی، همچنانکه یکایک ما در نظام وایراگی آن را پشت سر نهاده‌ایم.

هنگام کار با یک آموزگار اک، درمی‌یابیم که بیرون آوردن روح از کالبد افراد در خلال ساعات خواب شب، برای او کار ساده‌ای است و بهمین سادگی هم می‌تواند در طبقات مختلف هستی به ما تعلیم بدهد. شما در نخستین طبقه از طبقات نور که در درون خود می‌یابید، با آموزگار اک دیدار می‌کنید. او در قالب آتماساروپ در آنجا استقرار دارد تا به شما بعنوان یک چلا خوش آمد بگوید. در این حال، شما هم کالبدی نورانی شبیه او بر تن دارید. آنگاه او شما را به معبدی هدایت می‌کند که اکتشاف و مطالعه در متن روح الهی را تجربه کنید. این، در رابطه با وضعیت آگاهی شماست که او معبد و آموزش مربوطه را برایتان انتخاب می‌کند.

بسیاری از چلاها بعد از خاتمه کلاس به اکتشاف و سفر به اطراف و اکناف همان طبقه می پردازند. این سفرها به میل و اراده خود فرد انجام می شود و در آن نیازی به حضور معلم نیست، چون درس‌هایی که او در کلاس آموخته است، در خلال این تجربیات به معرض آزمون گذاشته می شود.

چه در شرف خواب شب باشید و چه هنگامی که فرصتی برای دراز کشیدن و استراحت کردن منظور کرده باشید، می توانید با طرح یک فرمان پیشنهادی به ذهن تان بگوئید که بعد از به خواب رفتن و یا مثلاً بعد از شمارش تا ۱۰ یا ۱۵ از کالبد خارج می شوید و شک نکنید که این عمل انجام خواهد شد.

مدتی طول خواهد کشید تا فرد به این عادت شرطی شود. اما یک شب هنگامیکه دراز کشیده‌اید و خود را برای خوابیدن آماده می کنید، بناگاه درمی یابید که در کالبد نورانی خود بیدار شده و در گوشه اطاق ایستاده‌اید. شاید هم در حال نظاره کالبد در حال خواب خود باشید. آنگاه عازم طبقه دیگری از عوالم درون می شوید، به این امید که چیزی را بیابید که ارزش سفر در قالب نورانی را داشته باشد. البته صبح روز بعد به کالبد بازخواهید گشت مشروط بر اینکه در خلال خواب شب دخالت عاملی جنبی موجب این بازگشت نشده باشد.

یکی از بهترین شیوه‌ها برای موفقیت در این امر از اینقرار است که رؤیائی را که آرزو دارید ببینید، نه فقط یک بار، بلکه چندین بار در روز در ذهن خود بازسازی کنید. به این معنی که به دفعات و در خلال فرصت‌هایی که روزانه دست می دهد، به رؤیائی که آرزو دارید ببیند، بیاندهشید و تجربه

آن را به خود نوید دهید. مثلاً می‌توانید چندین بار در طی روز به خود بگوئید، «امشب در رؤیا سفرروح می‌کنم. امشب پرواز خواهم کرد.» در اثر این تکرار، بخشی از ذهن هم که در وضعیت رؤیا فعال است، این فرمان را می‌پذیرد. می‌توان این روند را تا مراحل بعدی نیز ادامه داد. یعنی در حین تکرار این پیشنهاد به ذهن، کوشش کنید رؤیای مورد نظر را هم به خود القاء کنید. رؤیا را طوری تصوّر کنید که گویی هم‌اکنون در حال انجام است و می‌توانید آن را احساس کنید. بعد از تصوّر و احساس کردن رؤیا، نتایج حاصل از آن را تصوّر کنید. کوشش کنید تصویری ذهنی مثل یک فیلم از صحنه‌ای بسازید که در آن، در حال دیدن رؤیا هستید و مجسم کنید که می‌توانید هرگاه نیاز دارید از استاد رؤیا تقاضای کمک کنید.

یک نفر عادت داشت که هر روز به تماشای پرندگان در حال پرواز بنشیند. او بعدها دریافت که این عمل در دراز مدت به وی کمک کرده است تا رؤیاهائی را محقق کند که در آنها خود را در حال پرواز می‌بیند. این یکی از راه‌های تجربه سفرروح است. چنانچه در امر تصوّر و تجسم خود بر فراز خیابان‌ها، چمن‌زارها، ساختمان‌ها و پرواز بر فراز صحنه‌های طبیعت مشکل دارید، پرندگان را مشاهده کنید و سپس به خود بقبولانید که می‌توانید آن تجربه را در رؤیا داشته باشید.

کسانی که در رؤیاهای خود احساس سقوط را تجربه می‌کنند، می‌توانند آن را به یک رویای پرواز تبدیل کنند. سقوط از ارتفاع یا احساس افتادن از پرتگاه، یکی از ترس‌های مشترک است که در رؤیای بسیاری از افراد اتفاق می‌افتد و می‌تواند به یک تجربه شعف‌انگیز سفرروح تغییر ماهیت دهد. اگر در رؤیا ببینید که در حال سقوط هستید، بگذارید سقوط ادامه یابد

و سپس به آرامی روی پاهایتان فرود بیائید. آنگاه بخاطر بسپارید که در رؤیای بعدی این سقوط را به پرواز بدل کنید. کسی که در رؤیا پرواز می‌کند، در حال انجام همان تجربه‌ای است که در اکنکار سفرروح نامیده می‌شود. در این وضعیت، چه در حال افتادن باشید و چه در حال پرواز، باید آگاهانه به رؤیا اجازه دهید تا ادامه یابد و احساس خوش‌آیند آن واقعه را بطور کامل تجربه کنید. رؤیابین باید این فرصت را فراهم آورد که به یک تجربه ارزشمند دست یابد. بنابراین، او با احتراز از ترس و ادامه رؤیا، در واقع مواد خامی را که برای تجربه‌اش نیاز دارد، در اختیار می‌گیرد. رؤیابین باید با نظری مشاهده‌گر به بررسی محیطی که در رؤیا می‌بیند، مبادرت کند. مردم، لباس‌هایشان، رقص‌ها، نواهایی که خوانده و نواخته می‌شود، طرح‌هایی که در تزئین و ساخت محیط بکار رفته است، همه باید مورد تحلیل قرار گیرند. معمولاً تجربه‌کننده میل فراوانی دارد که بتواند همه محتوای سفرروح را بخاطر بسپارد و آن را برای دیگران بازگو کند یا در دفتر خاطراتش یادداشت کند. این وضعیت در رابطه با چنین رؤیاهایی، بسیار مطلوب است.

تجربه سفرروح یا پرواز در رؤیاها از دیدگاه زندگی درونی فرد به همان اندازه هیجان‌انگیز است که بر خوداری از آن در هوشیاری کامل. ما، هرچه بیشتر به گسترش آگاهی و شناخت خویش، دنیای اطراف و اقالیم آسمانی پردازیم، تجربه پرواز در رؤیا ابعاد تازه‌تری به خود می‌گیرد. بنحوی که بعد از مدتی درمی‌یابید که ادراکات حسی این تجربیات عیناً با ادراکات حواس فیزیکی ما مشابهند. بعضی‌ها سفرروح را مشابه سقوط‌هایی می‌یابند که بهنگام تمرین چتربازی تجربه کرده‌اند. بهر حال آگاه باشید که

این، برداشتن یک قدم در مسیری است که به قدم‌های بسیار بزرگتر بعدی خواهد انجامید.

سفرروح در رؤیا می‌تواند یک ماجرای با شکوه باشد. تعداد قابل توجهی از نامه‌هایی که من دریافت می‌کنم دربارهٔ تجربهٔ پرواز یا سقوط در رؤیاست. کسی که احساس افتادن را تحت کنترل می‌گیرد و آن را به یک تجربهٔ سفرروح بدل می‌سازد، با اشتیاق و شغف بسیار زیادی از خواب برمی‌خیزد. با استوار شدن ریشه‌های معنوی فرد در وضعیت رؤیا، اندک اندک امکان کنترل کردن وقایع رؤیا برایش فراهم می‌شود. او تغییرات مسرت‌بخش بسیاری را تجربه می‌کند. تجربه‌های تازه برایش هیجان‌انگیز می‌شوند و موجب بروز حس اعتماد به نفس در وی شده و این امر تأثیرات خود را در اوقات بیداری وی نشان می‌دهند. رؤیای پرواز یا سفرروح می‌تواند یک تجربهٔ هیجان‌انگیز فیزیکی هم باشد و باعث شود تا با تشخیص آزادی درونی خود آمادهٔ تجربیات بدیعی در زندگی روزمره باشید. در این حال قابلیت شما در مدارا با ناشناخته‌های اطرافتان به سرعت افزایش می‌یابد. زیرا رؤیاهایتان پر از تجربیاتی است که طی آنها، با کمک گرفتن از استاد رؤیائی که پیش از آن در دسترس‌تان نبود، در مدارا با ناشناخته‌های عالم رؤیا آموزش دیده‌اید. با احساسی از اعتماد آشنائی پیدا می‌کنید و آن را با خود به زندگی روزانه حمل می‌کنید. هنگامیکه با یک قطعه شعر یا موسیقی از خواب بیدار می‌شوید و می‌دانید که این خلق خود شماست، از اشتیاقی سرشار می‌شوید که تنها بخاطر یک آفرینش نیست، بلکه درمی‌یابید که تجربیات درون ره‌آوردهائی واقعی دارند و شما هم به گوشه‌ای از آن دست یافته‌اید.



همه رؤیاها و تغییراتی که بدنبال آنها بوقوع می‌پیوندند، تجربیات شخصی و مهم قلمداد می‌شوند. پس از کسب اندکی تجربه در این امر، متوجه می‌شوید که به میزان تازه‌ای از بلوغ رسیده‌اید و تعادل عاطفی جدیدی را در خود احساس می‌کنید. بیشتر کسانی که به رؤیا - درمانی می‌پردازند، یک هدف اصلی را تعقیب می‌کنند و آن، زدودن ترس از بیمار است. در رؤیا خود را بهتر درک می‌کنید و بر بسیاری از ترس‌هایتان قائل می‌آئید. در نتیجه، از استحکام عاطفی بهتری برخوردار شده و می‌توانید از یک زندگی کامل بهره‌مند شوید. در عین حال، هر روز با روح الهی آشنائی بیشتری حاصل می‌کنید.

در اک می‌آموزیم که هرگاه با خطری روبرو شدیم که بیش از حد ترسناک است و یا به دلیلی قادر به مقابله یا پیروز شدن بر آن نیستیم، می‌توانیم استاد حق را به یاری بطلبیم. او فوراً به کمک ما می‌آید. در ضمن، همیشه می‌شود در عالم رؤیا عمداً به سوی تجربیاتی رفت که خوش آیند و مسرت‌بخش‌اند. شما همیشه می‌توانید از رؤیای خود یک نتیجه مثبت بسازید.

وقتی از یک رؤیا بیدار می‌شویم، اگر کوشش کنیم به وضعیت رؤیا بازگشت کنیم، پدیده‌ای رخ می‌دهد که به بیداری کاذب موسوم است. اگر بفهمید که در وضعیت بیداری کاذب قرار دارید، می‌توانید در تجربه یک رؤیای بسیار زلال<sup>۳</sup> سهیم شوید. بیداری کاذب وضعیتی است که در آن

<sup>۳</sup> - Lucid Dreams به معنی رؤیاهای "شفاف" یا "زالال" است. این کلمه معنی "واضح" نیز می‌دهد. اما این عبارت بنحوی در این متن آمده است که گوئی اشاره به دسته معینی از

رؤیابین ظاهراً بیدار شده است و به همان صورت طبیعی همیشگی در بستر خود قرار دارد. اما حالتی از تعلیق و احساسی از غوطه‌ور بودن در خلأ با وی همراه است. طی این وقایع، رؤیابین معمولاً در رختخواب خود باقی می‌ماند تا اندک اندک تفاوت‌های محیط تازه را دریابد. بلافاصله احساس غوطه‌ور بودن، هیجان و یا ترس درک می‌شود. بیداری کاذب با بیداری حقیقی فرق دارد. تجربه این وضعیت به ندرت دست می‌دهد، اما رؤیابین معمولاً متوجه می‌شود که این وضعیت معمول بیداری نیست. سپس می‌تواند یا واقعاً بیدار شود و یا در همان وضعیت باقی مانده و عناصر<sup>۴</sup> گوناگون را ببیند. چنانچه در این وضعیت به نزدیکان خود و یا استاد حق بیاندیشد، آنها را در مقابل خویش خواهد یافت.

یک رؤیای حاوی سفر روح، غالباً بعد از رؤیای زلال رخ می‌دهد. در واقع کسانی که رؤیای زلال می‌بینند پرواز را به مراتب بیشتر از رؤیابینان معمولی تجربه می‌کنند. اما رؤیای پرواز کمابیش برای همه رؤیابینان اتفاق می‌افتد. بنابراین رؤیابینان بسیاری را می‌توان یافت که در کالبد اثری خود به پرواز درمی‌آیند، اما فقط یک اکیست می‌تواند از طبقه اثری دیدن کند و در حالیکه بنظر می‌آید در حال پرواز است، از آن طبقه هم خارج

---

رؤیاها دارد. بهمین علت از عبارت "رؤیای واضح" بجای "رؤیای زلال" استفاده نشده است تا تفاوت آن محسوس شود. م

<sup>۴</sup> - عناصر، به معنی وجودهای متعلق به ارتعاشات اثری است که عموماً در اطراف ما حضور دارند ولیکن تنها در مقاطعی که به وضعیت آگاهی گرم و میش؛ Twilight Zone موسوم است، قابل دیدند. این وضعیت، بین خواب و بیداری قرار دارد. قابلیت افراد در این وضعیت متفاوت است و بعضی‌ها مکرراً آن را تجربه می‌کنند. م

شده و به طبقات بالاتر نیز دست یابد. به کرات مشاهده شده است که در این وضعیت، دسته‌ای از ساکنین طبقهٔ اثیری یا کسانی که بدون استفاده از کمک استاد رؤیا به آنجا رفته‌اند، تمایل نشان می‌دهند که به‌مراه رؤیابینان اک به طبقات بالاتر بروند ولیکن موفق نمی‌شوند. پیشنهاد رؤیاهای سفرروح و پرواز را به خود تلقین کنید تا خود را در وضعیت رؤیای زلال بیابید. در نظر بسیاری از مردم عجیب می‌آید که بتوان سفرروح را در رؤیا آموخت، معذک حقیقت دارد. هر بار که در رؤیا سفرروح کنید درمی‌یابید که پرواز بعدی برایتان آسان‌تر شده است. شما می‌توانید پرواز کنید و می‌توانید بی‌آموزید چگونه این عمل را در عالم رؤیا انجام دهید. بعضی از شما نیز هم‌اکنون با این پدیده آشنائی دارید.

هنگامیکه در وضعیت رؤیا در حال یادگیری سفرروح هستید، مشاهده خواهید کرد که قانون جاذبه در آنجا کارگر نیست. اگر این قانون را به حالت تعلیق درآورید، می‌توانید به ارادهٔ خود پرواز کنید. به خود اعتماد داشته باشید چون ترس، موجب به هدر رفتن تمام تلاش شما خواهد شد. می‌توانید استاد حق در قید حیات را نیز به یاری بطلبید تا به شما کمک کند. آنگاه به زودی خود را در حال پرواز در گسترهٔ رؤیاهایتان خواهید یافت.

یکی از موضوعاتی که برایتان بسیار جالب توجه خواهد بود این است که افراد مختلف به شکل‌های متفاوتی پرواز می‌کنند. بگونه‌ای که بعضی از آنها برایتان خنده‌آور می‌نماید. علت آن هم شرایط جوی است. در آنجا قانون

جاذبه حاکم نیست و همین امر باعث از دست رفتن تعادل می‌شود.<sup>۵</sup> بعضی‌ها طوری حرکت می‌کنند که گوئی در زیر آب قرار دارند و حرکاتی شبیه دست و پا زدن در هنگام شنا کردن انجام می‌دهند. بعضی دیگر، مانند جوجه‌های پرندگان دست‌های خود را باز کرده و تلاش می‌کنند بال بزنند. اما پس از کسب تجربه کافی در این مورد، اندک اندک در خواهید یافت که برای حرکت در عوالم بهشتی (آسمانی) نیازی به تکان دادن اعضاء بدن خود ندارید.

در زیر، تجربیات عده‌ای از اکیست‌ها که سفرروح را در رؤیا انجام داده‌اند آمده است:

«ما به فراسوی طبقه پنجم رفتیم، بطوریکه می‌توانستم همه آنها را در یک نگاه ببینم. کاش می‌توانستم کلماتی را بیابم که توضیح دهنده آن وقایعی باشند که دیدم. اما بطور خلاصه اینکه ساکنین همه طبقات مشغول فعالیت بودند، ولی شدت و حدت فعل و انفعالات و درگیری‌ها در زمین از همه‌جا بیشتر بود!»  
-- ام. اس.، اورگان



«دیشب در وضعیت رؤیا به طبقه دیگری سفرروح کردم و تو را آنجا دیدم، اما فکر نمی‌کنم حتی یک کلمه هم ردّ و بدل کرده باشیم. در کنار ساحلی بودم که تاکنون آبی زیباتر از آن را ندیده بودم. صبح آن روز، وقتی رختخوابم را جمع می‌کردم، عملاً ماسه لب دریا را در آن یافتم!»

<sup>۵</sup> - در این وضعیت، به علت عدم آگاهی از فقدان جاذبه، کمابیش مانند کسانی رفتار می‌کنیم که برای نخستین بار سعی می‌کنند تا با رولراسکیت حرکت کنند. م

-- سی. کی، جورجیا



«استاد درون مرا از میان جهان‌های لطیف و مه‌آلود به سوی قلّه کوهی می‌برد که بر فراز آن یک قصر زرین قرار داشت. بنظر می‌رسید که هوا هم از ذرات ریز و اتم‌های طلائی تشکیل شده است. درون این قصر یا معبد (که بیشتر به یک موزه شباهت داشت)، تو مرا به درون اطاقی راهنمایی می‌کردی که درب شیشه‌ای داشت. به محض ورود، انواع بی‌شماری از جواهراتی را دیدم که به صورت‌های مختلف اک (ECK) طراحی شده بودند و من همه آنها را بررسی کردم. بعضی از آنها شبیه به البسه و به اشکال مختلف هندسی بودند که از طلا ساخته شده و شکل مشخصی از طرح ECK را داشتند.»

-- سی. آر، کانادا



«اخیراً هنگامیکه در حال تمرین سفر روح بودم، تجربه جالبی داشتم. به محلی فکر می‌کردم که می‌خواستم در آنجا باشم. تصویری که در خیالم داشتم به چیزی شبیه به یک تونل یا دالان تبدیل شد که در انتهای دیگرش یک سوراخ یا دریچه بزرگ بود و می‌توانستم از میان آن بیرون را ببینم. نوری درخشان همه‌جا را روشن می‌کرد و تنها چیزی که می‌توانستم ببینم چشم‌انداز یک تپه بود. در تمام طول این تمرین صدای اک را بطرز بسیار نامحسوسی می‌شنیدم و گاهی به آن دقت می‌کردم. هنگامیکه صحنه به تونل و دریچه انتهائی آن تغییر شکل داد، موج عظیمی از من عبور کرد که فکر می‌کنم جریان اک بود!»

— دی. وی، ویرجینیای غربی



«امروز صبح بقدری به تجربه سفر روح نزدیک شدم که هرگز نظیر آن را حس نکرده بودم. در حال مراقبه بودم که بنظر آمد در حال وارد شدن به وضعیتی ماوراء ذهن آگاه هستم. از هفته‌ها پیش از آن، این وضعیت را به دفعات تجربه کرده بودم و چون هربار دوباره به وضعیت آگاهی فیزیکی بازمی‌گشتم، احساس نومییدی بر من حاکم شده بود. امروز صبح دست از تلاش برداشتم و بالاخره به وضعیتی رسیدم که می‌توانستم ذهنم را بیرون از خودم احساس کنم. تقریباً خالی بنظر می‌آمد و هربار که افکاری در درونش ظاهر می‌شد، دیگر ارتباط چندانی بین هویت خودم و آن افکار احساس نمی‌کردم. گوئی ذهن بعنوان یک وجود مستقل از من عمل می‌کرد درحالیکه من آن را هدایت می‌کردم.

«هوشیاری‌ام وسعت یافت تا جایی که گوئی حجم عظیمی از فضا را اشغال کرده‌ام. با خود اندیشیدم که اگر قرار باشد این انبساط ادامه پیدا کند، ممکن است به نابودی من بیانجامد. برای لحظه‌ای ترسیدم، اما توجهم را روی استاد درون متمرکز کردم و همه چیز شروع به چرخیدن کرد. در اطراف سرم احساس مکش کردم و به کالبدم باز گشتم. احساس می‌کنم این تجربه تغییری در من به وجود آورده است.»

— دلیو. کی، جورجیا



«روی آب راه رفتم و به ساحل رسیدم. تجربه جالب و نشاط بخشی بود! حتی الوار چوبی (مفهوم ذهنی) که روی آن شناور بودم زیرم فرو رفت. آنگاه روی آب به سوی ساحل قدم زدم. تنها روح باقی است و می تواند فراسوی عاطفه و ذهن عمل کند.» -- دی. بی.، کلورادو



«ماه گذشته در وضعیت رؤیا به همراه تو به مکان دوردستی سفر کردم. دور و بر ما کوه‌های پرشیب و عریان سر به فلک کشیده بود. در فاصله زیادی از ما یک کلبه زهوار در رفته قرار داشت. درون آن سه نفر خرقه پوش نشسته بودند که پشتشان به ما بود. تو رو به من کردی و گفستی که اینها خداوارانند. آنگاه این جمله را تکرار کردی درحالیکه من از شنیدن آن متحیر می شدم.» -- ایچ. جی.، پاناما



«یک اکیست بودن و آشنائی با سفرروح چقدر شگفت‌انگیز است! چند روز پیش به تنهائی و از طریق انعکاس، به داسوآن دوآر رفتم. ابتدا احساس تنهائی می کردم اما چیزی نگذشت که تعدادی قوی سفید به سویم آمدند و احساسی از شادمانی و رضایت برای من به ارمغان آوردند. از اینکه به من اینقدر اعتماد کردی و اجازه دادی تا آن دوردستها سفر کنم، سپاسگزارم.»

-- ئی. ام.، میشیگان



«پالچی همراهم بود. به من گفته شده بود که اگر ادامه دهم می‌بایست پس از یک سال دست از زندگی فیزیکی بردارم (نمی‌دانم منظور

رحلت بود یا چیز دیگر!) بخش تصمیم‌گیری برای من مبهم بود اما بین دو انتخاب داشتم از هم می‌پاشیدم. بمانم یا بروم؟ بالاخره تصمیم گرفتم ادامه دهم. در حال پرواز بر فراز اقیانوس زیبایی بودم. با کنترل کامل در هوا معلق ماندم و با تکان دادن دست با مردمی که در زیر پایم بودند خداحافظی کردم. آنها هم در پاسخ به سوی من دست تکان دادند. دو نفر از آنان اعضاء خانواده‌ام بودند. با احساس شگفت‌انگیزی برگشتم و به پرواز ادامه دادم. اندکی بعد نوعی شوک معنوی احساس کردم که اثرش بیشتر از حد معمول در من باقی ماند.»

-- بی. ال. تینسی



«با سرعت زیادی در یک تونل پرواز می‌کردم. تونل از نوارهای رنگی، شبیه جدول جهان‌های اک، شکل گرفته بودا بعد از چند ثانیه رنگ‌های سبز، صورتی، نارنجی و آبی را تشخیص دادم که به آرامی تیره‌تر شد تا به رنگ بنفش درآمد. تونل بنظر تراز نمی‌آمد و شکلی هم‌گرا داشت. بعد از چند ثانیه آگاهی‌ام را باز یافتم. ناگهان خود را در نوعی موسیقی محصور یافتم که با سازهای زهی نواخته می‌شد. نوعی موسیقی نیمه کلاسیک بود، اما اندکی با موسیقی معمولی تفاوت داشت. بخاطر می‌آورم که ناگهان به جهان فیزیکی پرتاب شدم تا ببینم آیا کسی وارد اطاقم شده و ضبط صوت را روشن کرده است! آنگاه به بیهودگی این عمل پی بردم. آرام گرفتم و شروع به لذت بردن از موزیکی کردم که گوئی از همه جهات می‌نواخت. کیفیت صدای آن مثل یک دستگاه بسیار نفیس استریوی چهارباندی بود که از همه جهات



## فصل یازدهم / ۲۹۳

محاصره‌ام می‌کرد. اینهمه برایم همانقدر آگاهانه بود که قدم زدن در خیابان‌های جهان فیزیکی.»

-- دی. دبلیو. تورنتو



«تو، من و دو چلای دیگر را به صرف غذا در رستوران دعوت کرده بودی. ما در طبقه دوم بودیم و من احساس می‌کردم که همه ما زیر نظر هستیم و تو می‌دانستی که خطری متوجه ماست. در یک لحظه معین با عجله برخاستی و به ما اشاره کردی که بدنالت حرکت کنیم. بعد از خارج شدن از آنجا، با سرعت زیاد در خیابان‌ها دویدیم. پس از آن، تو بناگاه ایستادی و گفتی، "نگاهت را به من بدوز. بدنال من بیا و حتی برای یک لحظه هم چشم از من برندار." آنگاه با سرعتی حیرت‌انگیز به پرواز درآمدی. من به تو نگاه کردم و نخستین واکنشم این بود که، "من نمی‌توانم با این سرعت به تو برسم." اما در همین لحظه دریافتم که اگر غفلت کنم، تنها خواهم ماند. با این درک، کوشش کردم تا خودم را به تو برسانم. ناگهان دیدم که تو در جلوی ما هستی و همه ما در حال پروازیم. احساس نشاط غریبی می‌کردم، اما جرأت نداشتم لحظه‌ای چشم از تو بردارم. بنظر می‌آمد که دو چلای دیگر قبلاً تمرین پرواز کرده بودند و می‌توانستند چرخ بزنند و بالا و پائین بروند. اما من می‌دانستم که هنوز برای این کارها آمادگی ندارم. معذک این را درک می‌کردم که به وقت خود، من هم خواهم توانست که این کار را تجربه کنم!»

-- ام. پی.، پنیسلوانیا



«ظرف پکی دو هفته گذشته، چند تجربه رؤیا داشتم که در آنها

پرواز می‌کردم؛ نه به کمک بال، بلکه بصورتی عادی رو به بالا می‌رفتم و آنگاه در فضا حرکت می‌کردم. دیشب من و برادرم توانستیم با وصل شدن به بادبادک پرواز کنیم و در آن حال قادر بودیم حلقه بزنیم، بچرخیم و انواع حرکات آکروباتیک را انجام دهیم. سپس فکر کردم که این امر چگونه به سفر روح ارتباط دارد؟ دریافتم که پیش از اینکه بتوان به موفقیتی در این زمینه نائل آمد، لازم است مبانی این عمل را تمرین و تجربه کرد.

-- دلیو. بی.، میشیگان



«باید این تجربه رؤیا را برای تو بازگو کنم؛ من بعد دیگر آن آدم همیشگی نیستم! در خواب دیدم که از مکان مرتفعی به پائین پرتاب شده‌ام و در حین سقوط به خود می‌گفتم که برخوردم با زمین دردناک نخواهد بود و همین‌طور هم شد. هیچ احساسی نکردم بجز نشاط بخاطر گونه‌ای از آزادی که آن را هرگز تجربه نکرده بودم. می‌دانستم که مرده‌ام. بسیار باشکوه بود. هیچ روشی برای توضیح تجربه‌ام نمی‌شناسم. تنها می‌توانم آن را به نوعی موسیقی ناب تشبیه کنم. هیچ چیز جز مه سفید و سردی که در آن غوطه‌ور بودم، نمی‌دیدم. در عین حال این مه از من جدا نبود. گوئی خودم بخار شده و به آن مه تبدیل شده بودم. بخاطر می‌آورم که بعد از اینکه با این شرایط خلسه‌آور انس گرفتم، با خود می‌گفتم دلم می‌خواهد آن را بیشتر تجربه کنم. میل داشتم علاوه بر احساس کردن و شنیدن، شکوه محیطی را که در آن بودم نظاره کنم. اما درست در همان لحظه‌ای که این فکر را کردم، همه چیز ناپدید شد!» -- آر. دلیو، فلوریدا



«صدائی مثل باز شدن در بطری در گوشم شنیدم و برقی از نور سفید دیدم که در مرکز آن یک کلید بزرگ قرار داشت. بعد از آن، صدای غرش بلندی آغاز شد که شبیه صدای موتور یا یک ورتکس<sup>۶</sup> گردان بود. در کنار تختخوابم بلند شدم و تا زیر سقف رفتم. با خود فکر کردم، "به! موفق شدم! این سفر روح است!" به پائین نگاه کردم تا ببینم آیا بدنم در تختخواب است. کالبدم آنجا نبود و فکر کردم اشکالی در کار است! یک بار دیگر نگاه کردم. اما من آنجا نبودم! ترسیدم و دست پاچه شدم. ناگهان خود را در حال کلنجار با یک مرد در کنار تختخواب دیدم. او را نمی‌دیدم چون پشت سرم ایستاده بود و بازوهایش را بدور کمرم حلقه کرده بود. در همین حال، یک پسر بچه کوچک را هم دیدم که زانوهای مرا نگاهداشته بود. ماهانتا، همانطور که همیشه از تو تقاضا کرده‌ام، اکنون هم از تو می‌خواهم که در این ماجراها همراه من باشی.»

-- دی.ئی، ایندیانا



«یکی دو هفته پیش رؤیائی دیدم که در آن ترک کردن کالبد و رفتن به طبقه دیگری از هستی را تجربه کردم. اندکی پس از ترک کالبد، تصمیم گرفتم برگردم و ببینم بدنم چه شکلی است. بنظر می‌آمد نزدیک یک حصار در کنار پیاده‌روئی قرار دارد. بخاطر می‌آورم که یگه خوردم چون بدن زن جوان زیبایی را می‌دیدم. من به زودی شصت و یک ساله خواهم شد. احساس می‌کنم شاید آنچه را که تجربه کردم، ترک کردن یکی از کالبدهای برترم

<sup>۶</sup> - Vortex؛ چشم گردان؛ گردش مارپیچ نیرو حول یک محور. م

بوده است. سپس در مکانی که بنظر شهری بسیار تمیز، رنگارنگ و زیبا می‌آمد، به گشت و گذار پرداختم. آنجا فضای بسیار مطبوعی داشت.»

— بی. بی.، کالیفرنیا

## فصل دوازدهم

### موارد مستند رؤیاهما

موارد مستندی که در زیر آمده است بسیار ارزشمند بوده و علاوه بر اینکه نمایشگر تمایل به دیدن آینده است، آرزوی علاج مشکلات روزمره نیز در آن مشهود است. عالم رؤیا به منزله صندوق ذخیره‌ای عمل می‌کند که علاوه بر ثبت آنچه در خلال روز رخ می‌دهد، شب‌هنگام نیز وقایع دیگری را قرائت می‌کند که تصحیح‌کننده رفتارهای نادرستی است که در ساعات بیداری بکار می‌بندیم. این هم حقیقت دارد که متهمین بی‌گناه معمولاً در رؤیا گواهان یا شواهد و مدارکی را می‌بینند که بتواند اثبات کند در محل ارتکاب جرم نبوده و بی‌گناهند. گاهی هم این رؤیاهما در محل دادگاه محقق می‌شوند. رؤیاهائی وجود دارند که شفا می‌دهند. رؤیاهائی هستند که بیشتر از قفسه‌های پر از کتاب‌های خودسازی می‌توانند به تزکیه و تعالی فرد

کمک کنند. رؤیاهائی هستند که در آنها استاد حق در قید حیات و یا یکی دیگر از اساتید اک بر آدمی ظاهر می‌شوند. در رؤیا می‌توان حقیقت محافظتی را که استاد حق در قید حیات از فرد بعمل می‌آورد، به تجربه دید. برای بسیاری از افراد، وصل به حلقه‌ها نیز در وضعیت رؤیا تأیید می‌شود. چه بسا مشکلاتی که در عالم رؤیا به راه حل می‌رسند! من می‌توانم کتاب‌های زیادی را با نقل ماجراهای واصلینی پر کنم که در عالم رؤیا از استاد حق در قید حیات یاری گرفته‌اند. در زیر چند نمونه از آنها را آورده‌ام:<sup>۱</sup>

«به همراه عده‌ای از مردم در آمفی‌تاتری بودم که شبیه سالن جراحی دانشکده‌های پزشکی بود. ما دانشجویان، دور تا دور ایستاده بودیم و پالچی را نگاه می‌کردیم و به او گوش می‌سپردیم. پشت سر او، جایی که باید تختۀ سیاه باشد، یک دیوار گلی بود. یکی از دانشجویان به دستور پالچی در حال کندن دیوار بود. پالچی به او اشاره می‌کرد کدام نقطه را به چه ترتیب بکند. گاهی خود پالچی هم ابزاری بدست می‌گرفت و به او کمک می‌کرد تا اینکه یک سیستم لوله‌کشی زیرزمینی پدیدار شد. دانشجو تمام گیل‌های اطراف آن را تمیز کرد و روی آنها آب ریخت. لوله‌ها آنچنان می‌درخشیدند که گوئی امروز ساخته شده‌اند.»

-- پی. اس.، کالیفرنیا

<sup>۱</sup> - یادآور می‌شود که این کتاب در سال ۱۹۸۰ مجوز چاپ گرفته است که نه سال پس از رحلت پال توثیچل است. بهمین علت دسته‌ای از این موارد مستند بعد از رحلت وی و در خلال استادی داروین گراس تجربه و به دفتر اکتکار فرستاده شده‌اند. در واقع، این کتاب از روی دست‌نویس‌ها و نوارهایی که از پال توثیچل بجا مانده بود، تهیه شده و از جمله آثاری است که پالچی در مورد رؤیاهای تدوین کرده بود

«در یک رؤیا، یک گروه گانگستر در یک شهر کوچک مرا متوقف کردند. یکی از آنها گفت، "من از او خوشم می‌آید، بگذارید برود." وقتی به انتهای خیابان نزدیک شدم، یک نفر آمد و با من شروع به صحبت کرد. او گفت، "تو حتی مرا نگاه هم نمی‌کنی. بهتر است یک نگاه درست و حسابی به من بیاندازی." من هم نگاهی به او انداختم. او تغییر کرد و به شکل ربازارتارز درآمد. من می‌دانستم در حال رؤیابینی هستم، بنابراین از او خواستم مرا به طبقه بالاتر ببرد. ما با سرعت سهمناکی در فضا حرکت می‌کردیم و من ستاره‌ها را می‌دیدم. در عین حال در یک شهر بودیم! من از او تشکر کردم و بعد آرزو کردم ای کاش زود از خواب بیدار نشده بودم. در رؤیا مانند یک کودک رفتار کردم و بعد هم از خواب برخاستم.»

--- ال.ان.، اوهایو

«با گروهی از مردم کنار یک جاده ایستاده بودم که تو قدم زنان نزد من آمدی و گفتی، "سلام ئی.\_\_\_\_." با تعجب و شادمانی به بالا نگاه کردم و به تو خوش آمد گفتم. سؤالی در ذهنم شکل گرفت که آن را به زبان نیاوردم. قرار بود بعد از تماشای فیلمی که آن روز دیده بودم، سخنرانی کنم و می‌خواستم از تو تأیید بگیرم. تو سؤال را بدون اینکه من به زبان آورم، شنیدی و بعد از تکان دادن سرت گفتی، "بلی، دیگران هم‌اکنون دارند برای سخنرانی آماده می‌شوند. من هم در آنجا خواهم بود." شور و دلگرمی حاصل از حضور تو را هرگز فراموش نخواهم کرد.»

--- ئی.اف.، آریزونا

«در یک سمینار تو را ملاقات کردم. آخر شب برای قدم زدن بیرون رفتی و من احساس می‌کردم دشمنانی در اطراف بودند که ممکن بود سعی در آزار تو داشته باشند. بعد از جستجو تو را در میان تعداد زیادی افراد فضائی دیدم. سفینه فضائی آنان در پشت صحنه دیده می‌شد. وضعیت تهدید کننده‌ای بود. تصور می‌کنم آنان قصد داشتند تو را با خود ببرند. ناگهان با استفاده از خیالم شعاع‌هایی از خود ساطع کردم (فکر می‌کنم از طریق چشم سوّم بود) و مردان فضائی را خواب کردم. همه چیز بدون اینکه به آنها صدمه‌ای بزند، منجمد شده بود. آنگاه بدن تو را با خودم به هتلی بردم که گیل در آن اقامت داشت و منتظر ما بود. کالبد تو دوباره جان گرفت.»

-- آر. بی. آلمان

«با پالچی در شیکاگو بودم. او سرش را تراشیده بود و در ردائی از چیت سفید ایستاده بود و روی چشم سوّمش یک ستاره شش پر داشت. نگاهی به او انداختم و فریاد زدم "خدای من! آنها با تو چه کرده‌اند!؟" او لبخندی زد و گفت، "بخاطر من ناراحت نباش. من همه عمر برای این لحظه زحمت کشیده‌ام." با این گفته در تختوابم نشستم درحالی‌که کاملاً بیدار بودم. نخستین برداشتم این بود که او به درون یکی از بالاترین نظام‌ها پذیرفته شده است. احساس کردم که آمده است با من خداحافظی کند زیرا راهی یکی از جهان‌های الهی بود که برای من دسترسی ناپذیر است. از بابت ترک کردنش احساس دلتنگی عمیقی می‌کردم و در عین حال، بخاطر اکتسابات تازه‌اش از صمیم قلب دلشاد بودم.»

-- ام. ام. اورگان



«پالجبی در حالیکه در شعاع‌های نور می‌درخشید، مرا در وضعیت رؤیا ملاقات کرد. او گفت، "یک نام تازه بسیار زیبا گرفته‌ام." خواستم بدانم آن نام چیست، اما او نام سری تازه‌اش را به من نمی‌گفت. من به او گفتم که بهر حال همان نام پدارزاسک هم بسیار زیباست. آنگاه او ناپدید شد.»

-- بی. بی.، کالیفرنیا

«خود را در یک سمناکِ اک یافتم و مردی را دیدم که روی لبه سن نشسته بود. هیچکس اعتنائی به او نمی‌کرد. من به او نزدیک شدم و پرسیدم، "آیا شما پال توئیچل نیستید؟" و او را بوسیدم. او سرش را به علامت تأیید تکان داد. به او گفتم از اینکه او را دیگر اینجا در زمین ملاقات نمی‌کنم، متأسفم، اما از اینکه او را اکنون می‌بینم به شدت خوشحالم. برایم عجیب بود که گوئی هیچکس دیگری حضور او را درک نمی‌کرد. او روی صحنه ایستاد و مایعی آبی رنگ را داخل چیزی شبیه آکواریوم ریخت که هم‌اکنون پر از آب صاف بود. به محض اینکه مایع آبی رنگ وارد آب شد، آب زنده شد و به صورت نوعی موجود دریائی درآمد. سپس او یک مایع صورتی رنگ داخل آکواریوم ریخت و آن هم یک موجود دریائی شد. من خندیدم و گفتم این باید توهم باشد. پال تأیید کرد و گفت، "اما شگردی بود که ارزش دیدنش را داشت؟"»

-- آی. دی.، کانتیکات

«چند شب پیش، به همراه پال، تجربه‌ای در وضعیت رؤیا داشتم. بنظر می‌آمد از بابت کندی پیشرفت معنوی خود ناخرسند بودم اما پال به من اطمینان داد که تا اینجا خوب آمده‌ام و بهتر است ناامید نشوم. او یادآور شد

که هم‌اکنون پیشرفت قابل توجهی داشته‌ام. آنچه برایم جالب توجه بود این است که او را نشناختم. بعد از اینکه تجربهٔ رؤیا تمام شد، دریافتم که او پال توئیچل بود.»

-- بی. جی.، کنتاکی

«هفته‌ها پیش در مراقبه تو را ملاقات کردم و با هم قدم زدیم. تو مرا به دیدن دسته‌ای از مردم بردی که هر یک از آنها صورتی از خودت بودند. در هر دیداری توی بزرگتری را می‌دیدم تا اینکه به بزرگی همهٔ هستی شدی. وقتی بیدار شدم فقط تو را می‌دیدم که همهٔ گوشه و زوایای فضا را پر کرده بودی. این تجربه برایم مانند سفری بود که نوشته‌های شریعت‌کی سوکمداد و دندان بیر را بصورت تصویر نشان می‌داد. می‌دیدم چگونه استاد حق در قید حیات فرمانروای تمامی طبقات است و همهٔ جهان‌ها در درون کالبد ماهانتا قرار دارند. تا روزها پس از آن احساسی از تبرک و پاکیزگی می‌کردم. از بابت این تجربهٔ زیبا سپاسگزارم.»

-- ام. دی.، وایومینگ

«با پالچی در یک اطاق بزرگ گرد بودم. آنجا را ترک کردیم و در راهروئی که دور اطاق می‌گشت براه افتادیم. ده دوازده نفر از روبرو به طرف ما می‌آمدند. همه بلند قد بودند و چهره‌های عجیبی داشتند. سر آنها شبیه خمیر کاغذ و پوست‌شان به رنگ هلو بود. وقتی به ما رسیدند، من و پال نامرئی شدیم و به داخل اطاق گرد بازگشتیم. پال در حال آموزش درس‌هایی به من بود که ناگهان درب اطاق بطرف داخل شکست و همان کسانی که در راهرو دیده بودیم، به اطاق ریختند و دور و بر ما را گرفتند. پال از درون برای

### فصل دوازدهم / ۳۰۳

من پیام فرستاد که، "به آنها خیره شو!" سپس هر دوی ما به آنها خیره شدیم بطوریکه گوئی با نگاه جنگ می کردیم. چند دقیقه پس از این واقعه، آنها عقب‌نشینی کردند و رفتند. من خم شدم و چیزی را که از دست یکی از آنها روی کف اطاق افتاده بود، برداشتم و به پالاجی دادم. پالاجی آن را بررسی کرد: شیئی لوله‌ای شکل بود که حدود ۴ سانتیمتر قطر و ۱۵ سانت درازا داشت. پال گفت که این ابزاری برای نمونه‌برداری از گوشت بدن انسان است.»

— اس. دبلیو. کالیفرنیا

«در یک سمینار اک نشسته بودم. تصادفاً یکی از بروشورهای اک را که در دست داشتم، به زمین انداختم. استاد حق در قید حیات به سرعت از روی سن پائین آمد و آن را برداشته به دستم داد درحالیکه می‌گفت این عمل برای وی بسیار افتخارآمیز است. هنگامیکه او به طرفم می‌آمد احساس می‌کردم که عظمت وجودش مرا مدهوش می‌کند. هیچ کلامی برای بیان احساسم نمی‌یابم. نوعی قدرت، عظمت و یا شکوهی وجود دارد که هرگاه او را می‌بینم بر من مستولی می‌شود، چه در وضعیت رؤیا چه در مراقبه و چه در عالم فیزیکی!»

جی. اس. نیویورک

«وضعیت نیمه‌رؤیائی را که قصد دارم بیان کنم بیشتر شبیه به یک احساس است تا یک تجربه دیداری، با این تفاوت که تصویر ذهنی روشنی با آن همراه بود. تو و من در حال قدم زدن در طبقه پنجم جهان‌های درون بودیم. تو شبیه یک حباب گرد و عظیم از نور بودی که از میان آن تصویر

درخشان و سفید تو به وضوح دیده می‌شد. سپس، با ادامه پیدا کردن این احساس عجیب، ناگهان شروع به تکرار نام تو کردم و بلافاصله دریافتم که در حال تکرار نام ربازارتارز هستم. بلافاصله احساس کردم که ربازارتارز در سمت چپم و تو در سمت راستم در حال حرکت هستید. او هم در یک حباب نور احاطه شده بود؛ زیبا و پرشکوه!»

جی. سی، میسوری

«بنظرم می‌آید که حضور تو در اطرافم در حال قوت گرفتن است. یک شب احساس کردم شدیداً میل دارم با تو صحبت کنم، اگرچه نمی‌دانستم چه می‌خواهم بگویم. آن شب، در وضعیت رؤیا تو را ملاقات کردم. تو دستم را گرفتی و این را بخاطر می‌آورم که با خود می‌گفتم، همه چیز درست شد. استاد، از تو سپاسگزارم.»

-- جی. ای، کالیفرنیا

بسیاری از شفاها در وضعیت رؤیا رخ می‌دهند.

«همین چند ماه پیش بود که عشق پر محبت تو فرزندم را برکت بخشید. اتومبیل روی سرش افتاده بود، اما بهبودی‌اش مطلقاً چشمگیر بود. امشب دخترم مجبور شد مورد عمل جراحی قرار گیرد چون آپاندیس‌اش ترکیده بود! من خواب دیدم که او آکنده از صلح و آرامش است چون می‌داند که تو و گیل همراه وی هستید و بزودی او را شفا می‌دهید. او با بردباری باشکوهی در آرامش بسر می‌برد.»

-- ئی. ام، جورجیا

«ماهانتسا! بخاطر شفائی که اخیراً به من ارزانی کردی بسیار سپاسگزارم. ایستادن در کنار تو و چند استاد دیگر برایم تجربه‌ای فراموش نکردنی بود. یکی از استادان که ریشی به رنگ طلائی مایل به قرمز داشت، با سرعت و مهارت هرچه تمام‌تر روی بدن من کار کرد. احساس می‌کردم نزدیک است رحلت کنم، اما ظرف چند لحظه کوتاه دریافتم که پیش از اینکه وقت رفتن فرارسد، کارهائی هست که باید برای اکتکار انجام دهم. از بابت این رؤیا بی‌نهایت سپاسگزارم.»

— آی. ای. بریتیش کلمبیا، کانادا

«عملاً نامه‌ای نوشته و از تو برای یکی از بستگانم که دچار مشکل بزرگی شده بود، تقاضای کمک کرده بودم. پیش از اینکه نامه عملاً به دست تو برسد، خواب دیدم به خانه این قوم و خویش رفته و جویای وی شدم. در رؤیا می‌دانستم که چنانچه او را در آغوش بگیرم، شفا خواهد یافت. این کار را انجام دادم و آنجا را ترک کردم. چند هفته بعد نامه‌ای از وی دریافت کردم که حاکی از بهبودی کامل او بود. من می‌دانستم که من فقط از طریق تو می‌توانستم این کار را انجام دهم و از بابت آن از صمیم قلب شکرگزارم.»

— اس. یو. آلبرتا، کانادا

«می‌خواهم از بابت شفای شگفت‌انگیز بازوی خواهرزاده‌ام تشکر کنم. یک شکستگی تمام عیار بود و دکتر می‌گفت باید حداقل یک ماه در گچ باقی بماند اما او ظرف دو هفته و نیم کاملاً بهبود یافته و بکار مشغول شد. یک روز صبح به همه گفتم که بادی سهمناک از پنجره به طرف بازوی او وزید و آن را شفا داد. از آنجا که او فقط هفت سال سن دارد، به استدلال بزرگسالان که

اصرار داشتند بگویند امکان ندارد باد از پنجرهٔ اطاق بیمارستان به داخل بوزد، اعتنائی نمی‌کرد و مصرّاً اظهاراتش را تکرار می‌کرد!»

-- جی. دبلیو، پنسیلوانیا

هشدارها و اقدامات محافظتی اغلب در رؤیاها مشاهده می‌شوند.

«زیباترین رؤیائی را که می‌توانم تصوّر کنم برایم پیش آمد. در این تجربه، تو یک خرقةٔ آبی رنگ روی شانه‌هایم انداختی. من معنی آن را نمی‌دانم، اما عشق و محافظت شگفت‌انگیزی را احساس کردم که هنوز هم ادامه دارد!»

-- دی. ام، انگلستان

«کنار راننده در یک اتومبیل نشسته بودم. او بیگانه نبود، اما رفتاری غیروابسته داشت. من به او گفتم که سه مرد سعی دارند خود را به همان سمت اتومبیل که من نشسته بودم برسانند و کیفم را بر بایند. آنها بسیار بی‌ادب و نفرت‌انگیز بودند. من دریافتم که این مشکل خودم بود و فریاد کشیدم، "به نام سوگماد شما را به مبارزه می‌طلبم مگر مرا تنها بگذارید." همگی آنها، من جمله رانندهٔ اتومبیل به من خندیدند و مرا مسخره کردند. من با نومیدی چشم‌هایم را بستم، اما هنگامیکه آنها را باز کردم همه چیز آرام بود و آن سه مرد رفته بودند. در این هنگام بیدار شدم و از اینکه توانسته بودم در وضعیت رؤیا این اعمال را انجام دهم، بسیار مسرور شدم.»

-- جی. اچ، کانزاس

«می‌خواستم به یک فروشگاه بروم. به راست پیچیدم و وارد پارکینگ شدم. با خودم حساب کردم که سریع‌ترین راه رسیدن به فروشگاه عبور از یک کوچه تاریک است و اگر بتوانم طول آن را با دویدن طی کنم مشکلی متوجه من نخواهد شد. اما بهنگام دویدن چند شیخ را در تاریکی انتهای کوچه دیدم و با خود گفتم که انتخاب احمقانه‌ای کرده‌ام. سپس صدای سوت بلند یک پلیس را شنیدم که شبیه موسیقی بود. بلافاصله ایستادم، برگشتم و خود را در میان نور درخشانی یافتم. یک شیخ بلند قد از میان نور خارج شد و من از او پرسیدم: "شما افسر پلیس هستید؟" در پاسخ به سؤالم تو گفستی، "بله." آنگاه به من اشاره کردی که همراهت بروم. از اینکه می‌دانم تو همیشه با من هستی بسیار قدردانی می‌کنم. احساس می‌کنم که همیشه تحت حفاظت بوده‌ام، حتی پیش از اینکه اکنکار را بیابم. از این بابت نیز بی‌نهایت سپاسگزارم!»

-- ای. یو، کالیفرنیا

«شب همان روزی که کلمه رمزم را در مراسم وصل دریافت کردم، خواب دیدم در یک محله بد هستم و جانم در خطر است. درحالی‌که کلمه رمزم را تکرار می‌کردم، تصمیم گرفتم آنجا را ترک کنم و توانستم بدون هیچ مشکلی از آن محله خارج شوم. در حین این عمل در وضعیت رؤیا کاملاً هوشیار بودم. خیلی وقت‌ها سعی می‌کنم رؤیاهایم را کنترل کنم. گاهی هم بیش از سایر مواقع موفق می‌شوم.»

-- جی. ام، تگزاس

«این را دریافته‌ام که هرگاه که در وضعیت رؤیا خود را در شرایط خطرناکی می‌یابم، با بردن نام استاد حق در قید حیات، موقعیت تهدید کننده بلافاصله و کاملاً ناپدید می‌شود و با احساس خوش‌آیندی از خواب برمی‌خیزم. تصور می‌کنم که اندک‌اندک در حال فارغ‌التحصیل شدن از این مرحله هستم. اخیراً در یکی از همین وضعیت‌های ناهنجار گرفتار شده بودم. این بار فقط به شخص متهاجم احم کرده و فریاد کشیدم: "به نام سوگماد، از اینجا برو." بناگاه، همه چیز بخار شد. در حال خندیدن از خواب بیدار شدم و کاملاً از این بازی آگاه بودم. احساس باشکوهی است و من از بسابت آموزش‌هایی که از استادان اک دریافت کرده‌ام بسیار شکرگزارم.»

-- بی. بی.، کالیفرنیا

غالباً سفیرروح از وضعیت رؤیا هم بعنوان ابزاری برای آموزش بهره می‌گیرد و هم برای دادن رهنمودهای لازم.

«شوهر من به اکنکار علاقمند شده اما هنوز خود را به آن تسلیم نکرده است. او خواب دید در مکانی زیبا و آبی رنگ در حال سفر است. بقدری فراسوی جهان فیزیکی اوج گرفته بود که دیگر میل نداشت به این واقعیت بازگردد اما اشاره‌ای را حس می‌کرد که او را به بازگشت ترغیب می‌کرد. او گفت که ربازارتارز به همراهش بود او از ربازار پرسید چه نیازی به او دارد. ربازار پاسخ داد که اگر او بخواهد بدون یک راهنما در جهان‌های دیگر سفر کند، امکان دارد با مشکلات دشواری روبرو شود. اکنون نظر او درباره سفرروح تغییر کرده است. سابقاً عقیده داشت که این کار به درد بیماران عصبی و دیوانگان می‌خورد. من در حریم خانه اک را به کسی



تحمیل نمی‌کنم و به هر کسی فرصت می‌دهم خودش باشد. شوهرم خودش مجذوب تجربه‌ای شده است که در رؤیا داشت و من هیچ دخالتی در این امر نکردم. گذشته از آن، هنوز تجربه یافتن ماهانتا برایش در پیش است!»

-- ای. کی، کالیفرنیا

«یک اکیست از اهالی کالیفرنیا توضیح داد که چگونه در وضعیت رؤیا سفر روح را به وی آموزش دادند. او در کتاب *در روح آزادم* (نسیمی از بهشت) که براد استایگر درباره پال توئیچل نگاشته است، در مورد شیوه‌های یادگیری سریع در وضعیت رؤیا مطالبی خوانده بود و کوشش کرد آن را آزمایش کند.

در رؤیا او را به گوشه‌ای دوردست از طبقات درون بردند. در آنجا، او قادر بود از منشأی که خود وی آن را بعنوان جوهر وجودی خودش توضیح می‌دهد، برکاتی را جذب کند. کلمه "جذب" به این دلیل بکار رفته است که هیچ کلام دیگری نمی‌تواند برای اخذ محتوای معارف درونی کاملاً گویا باشد. در این وضعیت، او قادر بود مواهبی را جذب کند اما بعد از بیدار شدن بود که می‌توانست آن را دریابد.

در همین رؤیاها بود که یک سریال کارتونی بنام «اکرها»، کرم‌هائی که در شرف تبدیل به پروانه‌اند، به او الهام شد و او در آفریدن این کارتونها به درجه استادی رسید. او اعتبار این قابلیت را به دستورالعمل‌هائی نسبت می‌دهد که در وضعیت رؤیا اخذ کرد. این امر یک واقعه غیر معمول نیست.

حل مشکلات نیز در وضعیت رؤیا به بهترین نحو انجام می‌پذیرد.

«من در یک رؤیا پالچی را دیدم که چهارزانو نشسته بود و یک جواهر درخشان در دست داشت. درحالیکه هنوز به آن نگاه می‌کردم، متوجه شدم که آن جواهر در دست‌های خودم قرار دارد. قبلاً خوانده بودم که ما به تدریج به مراحل نائل خواهیم آمد که آموزش‌ها به صورت فردی از استاد به ما خواهند رسید. اکنون حقیقت آن برایم مسلم شد!»

-- ای. اچ.، نبراسکا

«در رؤیا تو را دیدم که به سؤالاتم پاسخ می‌دادی. ما بعضی از آن سؤالات را با هم مرور کرده بودیم که شماطه ساعت رؤیایم را پایان داد.»

-- ای. اچ. کی، ایرلند

«مایلم از صمیم قلب تشکر کنم که دیروز ندای مرا برای طلب کمک پاسخ دادی. آنگونه که می‌توانم پیش‌بینی کنم، تو کلاس ست‌سنگ دشواری را از هم پاشیده شدن نجات دادی. البته این کار را با چنان نبوغی انجام دادی که نتایج مثبتی در بر خواهد داشت. چلائی که آگاهانه یا ناآگاهانه کوشش می‌کرد قدرت خود را به کلاس اعمال کند، تازه از سفر خارج بازگشته بود. او با خود دست‌آوردها و تازه‌های زیادی آورده بود که مایل بود با اعضاء کلاس در میان بگذارد. این عمل سردرگمی‌ها و تضادهای بسیاری را با آموزش‌های والای اک موجب می‌شد. اگرچه من همیشه کوشش می‌کنم با یاری ماهانتا کنترل کلاس را در دست داشته باشم، اما این بار در وضعیت خطیری قرار گرفته بودم! طی همین شب، تو با این چلا هم در رؤیا دیدار کردی و او هم توانست به درک کامل اعمال خویش نائل آید. او تا دیروز با

خود آثار دردی را حمل می‌کرد که از سفر خارج با خود آورده بود درحالی‌که امروز احساس خوشحالی و مسرت می‌کرد. من هم همینطور!»

-- اچ. دی.، سوئیس

وصل به حلقه‌های اک اغلب در رؤیاها به ظهور می‌رسند.

«بعد از مراسم وصل خواب دیدم روی زمین دراز کشیده‌ام. خرقه‌ای بر تن داشتم و درو و برم هم پر از شبح‌هایی بود که خرقه‌های مشابهی پوشیده بودند. نور درخشانی بر چشم‌هایم تابید و بعد بیدار شده، گفتم، "با این نوری که به چشم‌هایم می‌تابد، چگونه انتظار دارید چیزی بفهمم؟" می‌دانستم که این یک تجربهٔ درونی و احتمالاً نوعی آزمون بود!»

-- دی. دبلیو. کالیفرنیا

نور نماد دانش است. کسی که بخواهد سهم خود را از دانش الهی دریافت کند، کافی است به نور نگاه کند.

«این واقعه اندکی بعد از دریافت برگهٔ صورتی<sup>۲</sup> برایم رخ داد. در رؤیا از میان یک در به درون اطاقی نگاه می‌کردم که به نظرم کلاس درس می‌آمد و پنجره‌ای نداشت. در این اطاق کوچک استاد حق<sup>۳</sup> در قید حیات ایستاده بود و هشت نفر هم در کلاس حضور داشتند. یکی مرا به درون کلاس فراخواند و

---

<sup>۲</sup> - برگهٔ صورتی یکی از مدارکی است که از طرف ادارهٔ امور آموزشی اکتکار برای کسانی که آمادگی دریافت وصل به حلقه‌های گوناگون اک را دارند صادر می‌شود و وصل دهنده بر مبنای آن مراسم وصل را برای جستجوگر اجراء می‌کند. م

گفت که قرار است وصل خود را دریافت کنم. از شدت شعف متحیر شده بودم و اشک از چشمانم سرازیر شد.

-- ام. ام، ویسکانسین

«بعد از دریافت برگه صورتی ام از \_\_\_\_\_ خواستم که در سمینار بعدی مراسم وصل را برایم اجراء کند. همان شب در وضعیت رؤیا وصلم را در عالم درون دریافت کردم. \_\_\_\_\_ آنجا بود و مرا در زیر آب تحت یک آزمون قرار داد. من یک ماهی بودم که حبابی از هوا دور سرم بود و در یک محفظه شیشه‌ای حرکت می‌کردم، اما در عین حال ناظر جریانات نیز بودم. تا دو هفته بعد از این واقعه احساس سبکی عجیبی داشتم. در ضمن کلمه‌ای هم به من داده شد تا از آن استفاده کنم!»

-- دی. جی، مریلند

«دو روز قبل از سمینار جهانی اک بود و دلم می‌خواهد احساسی را که از یک رؤیا بخاطر می‌آورم برایت بگویم. این احساس هنگامی به من دست داد که تو مچ دستم را محکم گرفتی و مرا از سقوط در یک دره عمیق نجات دادی و بالا کشیدی. این رؤیا اندکی پس از دریافت وصل برایم رخ داد. شعف نابی را احساس کردم که قادر به بیان آن نیستم، علی‌رغم اینکه در شرف سقوط در آن دره عمیق بودم!»

-- ام. اچ، میسوری

در پایان این رؤیاآموزی‌ها، تجربیاتی از سفر روح در وضعیت رؤیا و مراقبه آمده است که در میان آنان چند ماجرای روحبخش از تجربیات پرواز نیز وجود دارد!

«در رؤیا اسب بال دار زیبایی را دیدم که با شکوه هرچه تمام تر در آسمان پرواز می کرد. موهای بدنش مثل ابریشم و به رنگ بلوط بود. همه جا مردم در خیابان ها می دویدند تا آن را در آسمان تماشا کنند. کف خیابان ها سنگفرش بود و از تمیزی برق می زد و شبیه هیچیک از خیابان های زمین نبود. خانه ها درست کنار پیاده روها ساخته شده بودند و فضای سبزی بین آنها و خیابان وجود نداشت. سپس یک اسب بلوطی رنگ دیگر را دیدم که بال نداشت اما در آسمان چهارنعل می دوید. فقط تماشای دویدن او در آسمان صحنه ای به نهایت روحبخش بود. هر دوی اسب ها از بهترین انواع اسب های اصیل و تندرو بودند! بناگاه اسب سوومی در آسمان ظاهر شد. برخلاف دو اسب دیگر، این یکی بسیار بزرگ بود و نیروی عظیمش مرا تحت تأثیر قرار داد. رنگ آن سفید با لکه های سیاه بود و یک شوالیه بر آن سوار بود که نیزه ای در دست راستش داشت. رنگ زره و نیزه اش با رنگ اسب هماهنگ بود. هم اسب و هم شوالیه در وضعیتی با شکوه شاهانه قرار داشتند.»

-- ال. ال.، کالیفرنیا

«در یک رؤیا من و شوهرم در جاده ای طولانی به سوی اقیانوس در سفر بودیم. پس از رسیدن به مقصد، پیاده شدیم و بعد از صعود از یک تپه شنی هواپیمائی را دیدیم که شبیه به جت بود و با نورهای نقره ای رنگی که روی دم و بال هایش چشمک می زدند، روشن شده بود. هواپیما روی یک باند پرواز پارک شده بود و یک مرد مشغول آماده کردن آن برای پرواز بود. در یک آن دریافتم که این هواپیما منتظر من و شوهرم بود. کسانی منتظر ما بودند، اما ما زود رسیده بودیم و باید منتظر می ماندیم تا موعد مقرر فرارسد.»

در عین حال، این را هم می‌دانستم که قرار نبود که ما بعنوان مسافر سوار این هواپیمای زیبا شویم بلکه می‌بایست آن را هدایت کنیم و در آن رؤیا، این امر بسیار نکته‌هیجان‌انگیزی بنظر می‌آمد. رؤیا در همین جا به پایان رسید، اما تأثیری که بر من گذاشت هنوز پابرجاست. این درک بر من واقع شد که هواپیما نماد روح است و سوار شدن بر آن بعنوان یک خلبان، نشانه خودشناسی است. اگر این درک حقیقت داشته باشد، من بی‌قرارانه در انتظار سوار شدن هستم!»

-- ام. دبلیو، کالیفرنیا

«تصور می‌کنم بهنگام خواب خروج از کالبد را تجربه کردم اما از اینکه کجا بودم و چه کسی با من بود آگاه نبودم. آنگونه که بخاطر می‌آورم، نه بیدار بودم و نه کاملاً خواب، اما احساس می‌کردم چیزی در حال سر خوردن به درون کالبدم بود که از سر تا پایم را فرا می‌گرفت؛ احساسی شبیه عبور جریان برق. از هیچ چیز نمی‌ترسیدم و از روی غریزه می‌دانستم که تو با من هستی.»

-- اس. سی، کالیفرنیا

«هر از گاهی رؤیائی از تو می‌بینم و همیشه به من می‌گوئی که عجله نکنم و بردبار باشم. به همین دلیل اگر هم مدتی طولانی بگذرد و اتفاق خارق‌العاده‌ای برایم رخ ندهد، ناامید نمی‌شوم چون در اعماق وجودم اطمینان دارم که امور معنوی‌ام در حال پیشرفت است، حتی اگر خودم هم از آن آگاه نباشم.»

-- بی. جی، ورمونت

« یک شب خواب دیدم با تو و چند اکیست دیگر بر سر یک میز نشسته بودم و تو از من درباره کلاس ست سنگ اک جويا شدی. روز بعد در یک شام که به مناسبت جشن اک برگزار شده بود، نواری در ضبط صوت در حال پخش شدن بود که تماماً درباره ست سنگ اک بود. این رؤیا برایم معنایی کاملاً واقعی داشت چون در آن موضوع صحبتی را که باید روز بعد به آن گوش می کردم، گفته بودی.»

-- اس. اس.، ویسکانسین

« در این رؤیای خاص، می باید در مسیر زمانی آینده در سفر بوده باشم چون یک هواپیمای جت غول پیکر را دیدم که در سیاهی شب در حال فرود بود. ناگهان جرقه‌های در قسمت دم هواپیما و در نزدیکی موتور آن درخشید. هواپیما منفجر شده و چند تکه شد. آنگاه در صحنه‌ای تاریک و مه آلود سقوط کرد. من می توانستم صدای فریاد قربانیان را بشنوم. در آن لحظه احساس ناخوش آیندی از این واقعه داشتم. سه هفته بعد در خبرها تصویر سقوط یک هواپیما را در اورگلید فلوریدا دیدم و بلافاصله فهمیدم که همان صحنه‌ای بود که در رؤیا دیده بودم!»

-- وی. بی.، پنسیلوانیا

«در یک رؤیا نزد من آمدی و با هم درباره یکی از عادات زشتی که به آن اجازه داده بودم بر من تسلط یابد، صحبت صمیمانه‌ای داشتیم. تو به من فهماندی که می توانستم تا آنجا که میل داشتم در مسیر معنوی‌ام پیشرفت کنم و این امر به انتخاب خود من بستگی دارد. بیدار شدم و می دانستم که تو هنوز در اطلاق من حضور داری. در همان لحظه تصمیم

گرفتم که به اک فرصت دهم جایگزین این عادت زشت شود تا بتوانم مجرای پاک‌تری برای عبور آن باشم.»

— جی. سی. فلوریدا

«در خواب دیدم که یک نفر مرا دستگیر کرده و در یک غار برای نفر سوّمی که قصد داشت مرا بکشد، زندانی کرده بود. تمام ذکرهای مقدّسی را که از اک آموخته بودم زمزمه کردم تا رهائی یابم. حتی کلمهٔ رمز شخصی خودم را هم ذکر کردم، اما قادر نبودم خود را از آن مهلکه نجات دهم تا اینکه افکارم به سوی تو، استاد حقّ در قید حیات معطوف شد. از قرار معلوم این شیوه کارگر شد و به همراه تو پرواز کرده و از آنجا فرار کردم!»

— ان. دبلیو. کارولینای شمالی



## واژه‌نامه

— آ —

**آئوم (اُم)**  
AUM.  
صوتی که در طبقهٔ ذهنی شنیده میشود و توسط یوگی‌ها و گروه‌های مذهبی هندو مورد استفاده قرار میگیرد؛ بخشی از جریان صوتی اک که آفرینندهٔ طبقهٔ ذهنی به پائین است.

**آتما ساروپ**  
ATMA SARUP.  
کالبد معنوی (روحی) غلاف حقیقی روح.

**آتما - روح**  
ATMA.  
روح، آن بارقهٔ الهی که خداوند درون شکل انسانی به عاریت نهاده است تا بدان زندگی بخشد؛ گاهی آتمَن؛ ATMAN تلفظ میشود.

AJNA.

آجنا - تیسراتیل

چشم سوم؛ چشم معنوی که سفیران روح از آن به عنوان دریچه‌ای بین جهان‌های تحتانی و فوقانی جهت سفر به اقالیم الهی استفاده میکنند.

ADI KARMA.

آدی کارما

کارمای ازلی؛ تقدیری که توسط روح فردی کسب نشده است، بلکه کارمائی است که در آغاز سفر روح به جهان‌های تحتانی توسط اربابان کارما برای وی در نظر گرفته شده است.

ARAHATA.

آراهاتا

آموزشگر گروه‌ها یا کلاس‌های ست‌سنگ اک؛ واصل حلقه دوم در اکنکار که کلمه سری شخصی برای استفاده خود دریافت می‌کند.

ARJUNA.

آرجونا

یکی از پنج شاهزادگان و شخصیت اصلی در بهاگاواد گیتا که با کرشنا گفتگو می‌کند.

ACOLYTE.

آکولایت

نخستین درجه وصل در اکنکار که چلا آن را در وضعیت رؤیا دریافت می‌کند و در اولین مرحله مسئولیت‌پذیری خود تحت تربیت معنوی قرار می‌گیرد. این پیش از پذیرش رسمی وی به واقعیت جهان‌های معنوی توسط استاد اک در قید حیات می‌باشد.

AGAM.

آگام

منطقه غیر قابل دسترس؛ آگام لوک که ماقبل بالاترین جهان معنوی شناخته شده قرار دارد.

AGAM DES.

آگام دِس

شهر معنوی واقع در کوه‌های هیمالیا، که محل سکونت اشوآرخانوآل (خدا خواران) می‌باشد.

AGAM LOK.

آگام لوک

رجوع شود به آگام (AGAM).

CONSCIOUSNESS.

آگاهی

وضعیتی از هوشیاری که آدمی در زندگی روزمره خود به کار می‌گیرد. این وضعیت به دو بخش تقسیم می‌گردد: عارضی (Phenomenal) و فرارو — برتر — (Transcendental). آگاهی عارضی یا هوشیاری محیطی جهت ابراز خود از ادراکات حسی سود می‌جوید، در حالیکه آگاهی برتر مستقل از ادراکات حسی بوده و مستقیماً با اک سروکار دارد. وضعیتی که فراسوی هردوی این دو — عارضی، و فرارو — وجود دارد آن است که در اتحاد این دو عمل می‌کند. در این وضعیت هیچیک از این دو از دست نمی‌روند، بلکه فرد در این وضعیت وحدت با آگاهی اک را تجربه می‌کند — نه سوگمباد، بلکه با اک وحدت حاصل نموده و با جوهر معنوی خدا یکی می‌شود.

ANTISHKARAN(S).

آنتیشکاران

چهار رکن ذهن؛ ماناس، بودی، چیتا و آهنکار.

AHANKAR.

آهنکار

یکی از چهار رکن ذهن؛ آن رکنی که تمیز دهنده منافع فردی از سایرین می‌باشد؛ «منیت». هنگامیکه از حد تعادل خارج شود به خودپرستی؛ Ahankara تبدیل می‌شود.

— | —

ESOTERIC.

اسراری؛ محرمانه؛ درونی

دانش اسراری که از طریق اعضاء حسی قابل دسترسی نیست.

THE OCEAN OF LOVE AND MERCY.

اقیانوس عشق و رحمت

اقیانوس عشق و رحمت؛ سوگماد؛ خدای متعال.

ASTRAL PROJECTION.

انعکاس اثیری

واژه‌ای است که پیروان مکاتب اسرار بکار می‌برند و منظور انعکاس کالبد اثیری به جهان اثیری است — که البته حقیقت ندارد. از آنجا که کالبد اثیری ما هم‌اکنون در جهان اثیری قرار دارد — بهمان ترتیبی که کالبد فیزیکی ما در جهان فیزیکی مستقر می‌باشد — نیازی به انعکاس به آن طبقه نداریم؛ فقط کافی است از آن هوشیاری حاصل نمائیم.

ALAKH PURUSHA.

آلخ پوروشا

فرمانروای نامرئی جهانی که آن را بنام آلخ لوک می‌شناسیم.

ALAKH LOK.

آلخ لوک

نخستین طبقه معنوی بالاتر از جهان روح، به معنای «مکان نادیدنی».

اک

ECK.

جریان قابل شنیدن حیات. جوهره خدا، روح القدس. همچنین دانش خداشناسی. فرایندی حاصل از تجربیات سفرروح به درون هوشیاری مذهبی، که آدمی به اختیار خود از طریق تمرینات معنوی اکنکار کسب می‌کند. سفرروح فقط با حرکت آگاهی درونی (روح) در نواحی زمان و مکان سروکار دارد. اک شامل نواحی دیگری نیز می‌شود که فراسوی زمان و مکان است و تماماً دانش مطلق، حضور مطلق و قدرت مطلق (برهمه‌چیز دانا، در همه‌جا حاضر، و برهمه‌چیز قادر) است؛ این خداشناسی، یا خداآگاهی است. تمامی مذاهب، فلسفه‌ها و جهان‌بینی‌های الهی از منشأ اکنکار سرچشمه می‌گیرند.

اک مارگ

ECK MARG

طریق اکنکار.

اکشار

ECKSHAR.

وضعیت خودشناسی، که قبل از خداشناسی پیش می‌آید؛ روشن‌ضمیری به واسطه نور و صوت از طریق اک؛ موکشا (Moksha).

اکنکار

ECKANKAR

دانش باستانی سفرروح؛ مقوله‌ای در باره انعکاس آگاهی درونی است که از میان وضعیت‌های تحتانی به وضعیت‌های شعفناک و نشئه الهی سفر می‌کند. روح در این وضعیت خود را در تصاحب تجربه هوشیاری مذهبی

حیات می‌یابد. این عمل از طریق دسته‌ای از تمرینات معنوی انجام می‌پذیرد که فقط پیروان این علم از آن واقفند.

### — ب —

**BRAHM.** **براهم** (برام یا برهم)

آفریدگار ناحیهٔ دوم هستی (از جهان ذهنی به پائین)؛ ذهن کل؛ ذهن کیهانی؛ خداوند و خالق طبقات تحتانی.

**BRAHM LOK.** **براهم لوک**

طبقهٔ ذهنی یا چهارم؛ مقرّ ذهن کیهانی که توسط براهم، قدرت منفی، اداره می‌شود.

**BRAHMA.** **براشما** (براما - برهما)

یکی از اعضاء دایرهٔ آفرینش جهان‌های بخش اعظم دوم (از جهان ذهنی به پائین)، که توسط اکثر هندوها بعنوان مقام متعال قلمداد می‌شود.

**BRAHMANDA.** **برهمندا** (برامندا)

سومین بخش اعظم آفرینش که خود به چهار بخش فرعی تقسیم می‌شود. از پائین‌ترین ناحیهٔ تریکوتی (Trikuti) آغاز و تا بالاترین نواحی طبقهٔ ذهنی ادامه می‌یابد.

**BANI.** **بنی**

موسیقی بهشتی؛ اک؛ جریان قابل سماع حیات.

**BEINGNESS.** **بود** (بودن)

وجود خالص؛ حضور الهی؛ وجه برتر واقعیت غائی؛ سوگماد

BUDDHA.

بودا

شاهزاده کبیری که به قدیسی روشن ضمیر بدل گشت و به اکتساب آگاهی بودا نائل آمد. نام او سیدهارتا گائوتاما؛ *Siddharta Gautama* بود. بودهی به معنای عقل و بودا و ضعیتی از آگاهی به معنای برخوردار از عقل سلیم است.

BHAGAVAD GITA.

بهاگاواد گیتا

رساله‌ای کامل در توسعه معنوی شامل شعر حماسی ماهابهاراتا؛ *Mahabhata* که به آن نغمه الهی (Lord's Song) می‌گویند.

— پ —

PAR.

پار

ماوراء ماده و روان؛ در جهان‌های معنوی.

PARABRAHM.

پارابراهم

بالتر از براهم، فراسوی طبقه ذهنی؛ طبقه‌ای بسیار نازک بین طبقات ذهنی و روح؛ طبقه اتری.

PARAM AKSHAR.

پارام آکشار

معبد حکمت زرین در طبقه آتما (روح)، مشهور به خانه خرد زوال‌ناپذیر؛ مقام متعال؛ یک نام دیگر برای خداوند.

ADEPT.

پیر - استاد

استاد اک؛ کسی که در هنر سفر روح به درجات اعلاى تبخّر دست یافته و به عضویت نظام باستانی و ایراگى درآمده باشد.

AKASHIC RECORDS.

پیشینه‌های آکاشیک

پیشینه‌ها، خاطرات و الگوهای کارمیک روح که در طبقه سوم یا طبقه علی برای جهان‌های فیزیکی و اثیری ثبت شده‌اند.

PINDA.

پیندا

نماینده کالبد فیزیکی انسان، برابر و همخوان با نیلوفر هزار گلبرگ (سahasra دال کانوال) در کالبد فیزیکی انسان؛ واژه هندو به معنای کیهان فیزیکی.

## — ت —

TAO.

تائو

اصطلاح چینی به معنای راهی به بهشت؛ کسی که مرید یک استاد معنوی باشد. این واژه بیانگر همان مفهومی است که طریق اک می‌باشد.

TRIKUTI.

تری کوتی<sup>®</sup>

براهم لوک.

REINCARNATION.

تناسخ

تولد دوباره؛ رفت و برگشت روح به این جهان درون کالبدهای جدید.

<sup>®</sup> لازم به تذکر می‌باشد که این واژه در متن اشتهاً تیر کوتی قید شده است. م



تولسی داس

TULSI DAS.

شاعر و عارف قرن هفدهم هندو که یکی از پیروان اک بود.

تیسراتیل

TISRA TIL.

چشم سوم، چشم معنوی هم خوانده می‌شود.

— ج —

جلال‌الدین رومی

JALAL -UD-DIN'L-RUMI.

شاعر، عارف و حکیم پارسی در قرن سیزدهم. او یکی از مشهورترین استادان اک در تاریخ است.

جنانا یوگا

JNANA YOGA.

یکی از سیستم‌های یوگا که از طریق آموزش در جستجوی آزادی معنوی برخاسته است.

— چ —

چاکرا

CHAKRA.

چرخ. اشاره دارد به مراکز روانی درون کالبد انسان. هریک از این مراکز به یک چرخ شباهت دارد و به بخش‌هایی نظیر گلبرگ‌های نیلوفر تقسیم می‌شود. چاکراها در انطباق با مراکز عصبی در طول ستون فقرات، گردن و سر آدمی قرار گرفته‌اند.

چرخ هشتاد و چهار

WHEEL OF THE EIGHTY-FOUR.

دوره‌های تولد و مرگ که روح باید در خلال حیات اولیه‌اش در جهان‌های

تحتانی از میان آن عبور نماید. هشتاد و چهار اشاره دارد به تعداد لاک‌ها؛ مقاطعی از حلول مکرر که هر یک شامل یکصد هزار سال یا یکصد هزار شکل از حیات می‌شود.

## THIRD EYE

## چشم سوم

نقطه‌ای درست بالای غده صنوبری، که مورد استفاده چلاها به منظور عبور به جهان‌های لطیف است. این مکانی است که ماهانتا در انتظار چلا است. آنها در این نقطه ملاقات می‌کنند تا استاد بتواند چلا را به جهان‌های دیگر همراهی کند.

## CHELA.

## چلا

محصل، مرید یا پیرو یک آموزگار معنوی؛ دومین قدم در طریق اکنکار.

## CHITTA.

## چیتا

یکی از چهار آنتیشکاران‌ها یا ارکان ذهن. چیتا رکن تشخیص دهنده زیبایی، فرم، رنگ و فراخواننده حافظه است. چهار رکن ذهن عبارتند از: ماناس (Manas)، بودهی (Buddhi)، چیتا (Chitta) و آهنکار (Ahankar).

## — ح —

## HAFIZ.

## حافظ

شاعر مشهور قرن چهاردهم پاریسی، که پیرو اکنکار بود.

## BILOCATION.

## حضور همزمان

پدیده‌ای که در آن شخص می‌تواند بطور همزمان در دو مکان حضور داشته یا دیده شود.

## — خ —

ESHWAR-KHANEWAL.

خداخواران (اشوار خانوال)

اعضاء نظام باستانی وایراگی که در شهر معنوی آگام دس زندگی می‌کنند. واژه خداخواران به این علت به این دسته از اساتید اطلاق شده است که قادرند بجای خوراک از انرژی کیهانی تناول کنند. اینان طول عمر درازی دارند که فراسوی مدت زمان عمر طبیعی بشر است.

GOD- REALIZATION.

خداشناسی

درک وضعیت خداشناسی؛ شناخت خدا.

GODMAN.

خدامرد

استاد حق در قید حیات؛ ماهانتا.

SELF REALIZATION.

خودشناسی

شناسائی روح؛ شناخت خویش حقیقی. روح با ورود به طبقه روح و وصل به این طبقه خودشناسی کسب می‌کند.

## — د —

DAMCAR.

دامکار

یکی از شهرهای معنوی اکنکار واقع در صحرای گوبی. بسیاری از اساتید اک در این جامعه زندگی کرده‌اند؛ در حال حاضر نیز معدودی در آنجا بسر می‌برند. مقصود آنان خدمت به استاد حق در قید حیات است.

DAYAL

دایال

رحمت؛ شفقت؛ استاد همیشه به همه روح‌ها و همه صورت‌های حیات  
رحمت و شفقت نثار می‌کند.

SECOND GRAND DIVISION.

دومین بخش اعظم هستی

بخش دوم اعظم از تقسیم‌بندی کیهان‌ها، منطقه آندا (Anda).

DEVA.

دِوا

فرشته؛ وجود آسمانی؛ وجود تابناک.

— ذ —

UNIVERSAL MIND.

ذهن کیهانی

ذهن کل؛ نام دیگری برای قدرت منفی.

— ر —

RAMA.

راما

یکی از نخستین ناجیان جهان. او پیام‌اک را از اعماق جنگل‌های پروس  
باستان (آلمان فعلی) به ایران و هند برد.

REBAZAR TARZS.

ربازارتارز

استاد کبیراک که در کوه‌های هندوکش زندگی می‌کند و گمان می‌رود  
سن او بیش از پانصد سال باشد. او یک پیام‌آوراک در جهان فیزیکی است.

ENLIGHTENMENT.

روشنگری

وضعیت بیدار شده؛ آگاه شدن از حضور الهی؛ شکستن ناگهانی وضعیت تحتانی و ورود به وضعیت‌های خارج از ابعاد زمان و مکان.

RISHI.

ریشی

نام شرقی برای شخص دانا؛ خردمند.

— س —

SAT.

سات

حقیقت؛ واقعیت.

SAT DESH.

سات دِش

جهان‌های خالص معنوی. (روح و بالاتر از آن)

SAT GURU.

سات گورو

نوربخش؛ آموزگار اعلای تعالیم معنوی.

SAT LOK.

سات لوک

ناحیه روح؛ هم معنای ساچ‌خاند.

SAT NAM.

سات نام ست‌نام

فرمانروای منطقه پنجم، طبقه آتما (روح)، آفریننده متعال روح؛ کسی که نخستین تجلی فردی خداست. عموماً تصور می‌شود که این شکل واقعی خدا یا خود خداست، درحالی‌که او نخستین تجلی منفرد سوگماد است.

SACH KHAND.

ساج خاند

منطقه پنجم، طبقه روح، جایگاه واقعیت معنوی.

SADHU.

سادهو

کسی که به طبقه علی رسیده باشد، که آن را گاهی تنها بخش فوقانی طبقه اثیری می‌گویند؛ اما نه آنچنانکه بسیاری یک قدیس یا مرشد می‌خوانند.

SANSKARA.

سانسکارا

معلولاتی که از یک یا چندین زندگی پیشین باقی مانده باشد.

SAHASRA-DAL-KANWAL.

سahasرا دال کانوال

نقطه تاج یا نیلوفر هزار گلبرگ؛ پایتخت جهان اثیری.

SUKSHAM.

سوخشم

نامی برای جهان اثیری.

SUDAR SINGH.

سودار سینگ

یکی از اساتید اک که در این زندگی استاد پال توثیچل بود.

SUGMAD.

سوگماد

نام خداوند متعال در طریق اک.

SAMADHI.

سمدهی

مراقبه واقعیت حقیقی، بالاترین دستاوردی که یک فرد قبل از رسیدن به طبقه روح می‌تواند کسب نماید؛ خلسه.

## — ش —

**شاکتی**  
SHAKTI.  
جریان انرژی مؤنث (مادر)؛ مادر ویشنو، براهما و شیوا؛ اصل مؤنث.

**شب تاریک روح**  
DARK NIGHT OF THE SOUL.  
دوره تاریکی که طی آن روح از مراحل می‌گذرد که احساس می‌کند خداوند او را ترک کرده است. گمان می‌رود که این مرحله نهایی از شکوفائی روح باشد، پایان یافتن دوره تکاملی روح که درست قبل از نائل شدن به وضعیت خدانشناسی برایش پیش می‌آید.

**شریعت کی سوگماد**  
SHARIYAT-KI-SUGMAD.  
کتاب مقدس اِک. هر قسمت از شریعت کی سوگماد در یکی از معابد حکمت زرین در طبقات مختلف مستقر شده است که این شامل جهان زمینی هم می‌شود.

**شیوا**  
SHIVA.  
عضو سوم تثلیث هندو، عنصر نابود کننده.

## — ط —

**طبقه اثیری**  
ASTRAL PLANE.  
طبقه یا جهان اثیری، اختری یا عاطفی؛ طبقه دوم از جهان‌های تحتانی. از آنجا که کلیه کسانی که تجربیات خود را در جهانهای بالاتر از فیزیکی، از این جهان آغاز می‌کنند، عمدتاً آن را با جهان بهشتی اشتباه می‌گیرند،

در حالیکه این فقط بخشی از جهان‌های روانی است که بلافاصله بعد از جهان فیزیکی قرار دارد. پایتخت این جهان شهر عظیم ساهاسرا-دال - کانوال (Sahasra-Dal-Kanwal) می‌باشد.

## — ع —

MICROCOSM.

عالم صغیر

کیهان صغیر؛ جهان شخصی؛ رونوشتی از عالم کبیر که همان کالبد انسانی است.

CAUSAL

علی

کالبد علی انسان؛ Causal Body، طبقه علی؛ Causal Plane که درست بالای طبقه اثیری قرار دارد. مکانی که خاطرات و الگوهای کارمیک در آنجا ذخیره می‌شوند. قرائت‌کنندگان برای اطلاعات راجع به پیشینه‌های فرد به این طبقه مراجعه می‌کنند.

CAUSATION.

علیت

زنجیره علیت که غالباً چرخه زندگی خوانده می‌شود و عاملی است در دوره‌های توسعه مراحل معنوی و انسانی؛ کارما؛ Karma.

## — ف —

FUBBI QUANTZ.

فوبی کوآنتز

استاد اک؛ راهب اعظم دیر کاتسوپاری در شمال تبت؛ نگهبان قسمت اول کتاب مقدس شریعت کی سوگماد (راهی به لایتناهی). او در قرن دهم در



شهر تبریز واقع در پارس، استاد اک با پیروان زیادی بود. او استاد بزرگترین شاعر حماسی پارسی، فردوسی بود.

PYTHAGORAS.

فیثاغورث

فیثاغورث، فیلسوف یونانی و یکی از پیران نظام باستانی و ایراگی؛ استاد اک قرن ششم ماقبل میلاد مسیح.

— ک —

KATSUPARI.

کاتسوپاری

یکی از معابد اک در شمال تبت. استاد شهیر اک، فوبی کوآنتز در صدر این معبد واقع شده است.

KARAN SHARIR.

کاران شریر

کالبد علی یا کالبد بذری، که کارنامه تمامی اعمال ما در آن به ثبت رسیده است. این اعمال در کالبدهای تحتانی بظهور می‌رسند.

KARMA.

کارما

قانون علت و معلول در جهانهای تحتانی یا جهانهای روانی؛ عدالت؛ قانون کیفر و پاداش؛ مکافات.

KARMA YOGA.

کارما یوگا

روشی برای رسیدن به خدا از طریق کردار و اعمال درست.

ASTRAL BODY.

کالبد اثیری

کالبد نورانی؛ کالبد اختری (ستاره‌ای)؛ بخشی از ما که در طبقه اثیری

زندگی می‌کند؛ دومین طبقه از طبقات تحتانی. (نخستین طبقه، فیزیکی است.)

EMOTIONAL BODY.

کالبد عاطفی

غلاف اثیری یا همان کالبد اثیری.

KAMA.

کاما

شهوت؛ یکی از نفسانیات پنجگانه که عمدتاً زیاده‌خواهی جسمانی بوده ولی معمولاً به شهوت جنسی اطلاق می‌شود.

KANWAL.

کانوآل

شکل نیلوفری چاکراها در بدن.

KABIR.

کبیر

شاعر و عارف قرن شانزدهم هندو که یکی از پیروان تعالیم اسراری اک بود.

KRODHA.

کرودها؛ خشم

خشم؛ غیظ؛ غضب؛ یکی از پنج انحراف نابود کننده ذهن؛ دومین از نفسانیات پنجگانه.

KRISHNA.

کریشنا

هشتمین تناسخ ویشنو. او مسیحای مذهب هندو است. گفتار وی در بهاگاواد گیتا نگاشته شده است.

KAL NIRANJAN.

کل نیرانجان

سلطان جهانهای منفی؛ خالق جهانهای اثیری و فیزیکی.

## — گ —

FIELD OF CONSCIOUSNESS.

گستره آگاهی

مجموعه تمامی آنچه دربرگیرنده آگاهی یک فرد در هر لحظه است.

GOPAL DAS.

گوپال داس

استاد اک، مسئول معبد حکمت زرین در طبقه اثیری که قسمت چهارم کتاب شریعت کی سوگماد در آنجا قرار گرفته است. او در قرن سیزدهم قبل از میلاد روی زمین و در دوران حکومت فرعون مصر، رامسیس دوم؛ Ramese II استاد حق در قید حیات بود. او در خلال زندگی اش در زمین دانش نهان اکنکار را در نزدیکی شهری بنام لوزار (Luxor) آموزش میداد. او بعنوان مردی با خردی عظیم شناخته شده و مقامات حکومتی در اوقاتی با او مذاکره می کردند و کسی بود که بینوایان برای کمک به نزدش می آمدند.

GURU.

گورو

عنوان متعارف برای هر کسی که آموزش معنوی می دهد؛ معلم معنوی.

## — م —

MARG.

مارگ

راه خدا.

MANAS.

ماناس

یکی از چهار آنتیش کاران های ذهن؛ رکن دریافت کننده و چشائی، گاهی بعنوان عنصر ذهن شناسائی می شود.

MAHA.

ماها

کلمه‌ای به معنای عالی جناب یا حضرت عالی؛ برتر.

MAHA KAL.

ماهاکل

پاربراهم؛ فرمانروای بخش فوقانی برهمندا یا طبقه ذهنی.

MAHANTA.

ماهانتا

استاد حق در قید حیات، وای گورو، روشنی بخش؛ وضعیتی از خداآگاهی که ماورای سمت‌هائی است که در مذاهب برای نشان دادن وضعیت آگاهی بالا داده می‌شود. ماهانتا بالاترین مقام معنوی در جهانهای مخلوق است.

MAYA.

مایا

توهم این جهانی.

GOLDEN WISDOM, TEMPLES OF.

معابد حکمت زرین

معابد حکمت زرین دسته‌ای از معابد می‌باشند که در طبقات مختلف هستی وجود دارند. استادان اک آن دسته از چلاهایی را که بقدر کافی کسب آمادگی کرده باشند، شبانه از کالبد فیزیکی رها کرده و جهت فراگیری خرد پنهان اک به یکی از این معابد می‌برند.

MAGI.

مغان؛ مجوس

سلسله‌ای عرفانی که زرتشت از همان نظام بود؛ یکی از گروه‌های باستانی که چندین قرن پیش از ظهور عیسی پنهانی به آموزش اک ممارست می‌کردند.

MOULANA RUMI.

مولانا رومی

رجوع شود به جلال‌الدین رومی.

MOHA.

موها

وابستگی؛ یکی از پنج نفسانیت مخرب ذهن.

MILAREPA.

میلارپا

قدیس و شاعر قرن یازدهم از اهلالی تبت؛ یکی از استادان اک.

— ن —

NAMPAK.

نامپاک

یک شهر معنوی در افریقا.

NANAK.

نانک

گورو نانک، مؤسس سلسله سیک.

FIRST GRAND DIVISION.

نخستین بخش اعظم هستی

طبقات و سیاراتی که عالم فیزیکی یا ثقیل را تشکیل می‌دهند. نام این جهان پیندا است.

EGO.

نفس تحتانی

درک فرد از وضعیت آگاهی انسانی. این نفس همان شخصیت در بشر است. هنگامیکه چلا به حیطة آگاهی معنوی بالاتر از این وارد می‌شود، استقلال و فردیت می‌یابد.

NEOPHYTE.

نوآموز

جستوگر؛ طلبه؛ تازه‌کار در امور معنوی.

NURI.

نوری

نور.

NURI SARUP.

نوری ساروپ

کالبد نورانی؛ شکل درخشان استاد: شکل اثیری او.

NIJ-MANAS.

نیج ماناس

ذهن بذری؛ در کاران شریر یا کالبد علی.

NIRANJAN.

نیرانجان

قدرت منفی در کیهان‌های تحتانی.

NIRVIKALPA.

نیر-وی-کالپا

نوعی از خلسه عمیق که در آن فرد قادر به تشخیص خود از موضوع مراقبه نیست. نشئه عمیق عرفانی.

— و —

INITIATE.

واصل

کسی که توسط استاد به نیروهای اک وصل و به حلقه‌های معنوی اتصال یافته و بدین ترتیب، به جهانهای بالاتر معنوی صعود داده می‌شود. در اکنکار، پیش از اینکه کسی بتواند وصل حاصل شود، باید دو سال مطالعه کرده باشد. چهار مرحله اصلی وصل وجود دارد تا اینکه چلا بتواند به مرحله اکشار (Eckshar) نائل آید.

VI-GURU.

وای گورو

گوروی ارشد؛ اشاره دارد به سات نام، فرمانروای طبقه پنجم (روح).

**وایراگ**

VAIRAG.

عدم وابستگی؛ دست برداشتن از مادیات؛ عدم وابستگی ذهنی به خواسته‌های دنیوی.

**وایراگی**

VAIRAGI.

پیران باستانی و دراز عمر **اک**؛ اعضاء نظام باستانی برادران **وایراگی**.

**وجدان**

CONSCIENCE.

یکی از اصول مسیحیت که **سوگماد** از آن طریق بشر را در مسیر اعمال درست به نفع عموم هدایت می‌کند؛ وضعیت اخلاقی فرد یا پرورش نفس که از شکوفائی معنوی حاصل می‌شود. هرچه شکوفائی معنوی آدمی اعلی‌تر باشد، اخلاق و رفتار (وجدان) او نیز والاتر است.

**وحدت با خدا**

UNION WITH GOD.

یکی از مفاهیم مذهبی هندو که از یکی شدن با خدا صحبت می‌کند. البته این مقوله از **اک** متفاوت است، زیرا در اینجا فرد همکار خدا می‌شود نه یکی با او. در **اک** می‌گوئیم که وحدت با خدا به معنای وارد شدن به جریان الهی کیهان و یکی شدن با آن جریان یا روح الهی است. بنابراین، بجای یکی شدن با خدا با جوهره آن و نه با خود خدا وحدت حاصل می‌شود. این مرحله **خودشناسی** است نه شناخت واقعی خدا.

**وداها**

VEDAS.

مجموعه سرودهای باستانی هندو؛ دسته‌ای از مکتوبات مقدسه هند.

VADAN.

وَدان

اصطلاح دیگری برای نغمه الهی اک، که لفظ صوفی آن بوده و به معنای سماع یا شنیدن موسیقی درون است.

VISHNU.

ویشنو

عضو دوم تثلیث هندو؛ مقام حفظ کنندگی.

— ۵ —

AURA.

هاله

میدان مغناطیسی که شخص را احاطه می‌کند.

HU.

هـیو

نام اسراری خداوند متعال.

— ی —

YAUBL SACABI.

یائوبل ساکابی

استاد اک و مسئول معبد گاره‌هیرا؛ نگهبان قسمتی از کتاب شریعت کی‌سوگماد که در این معبد وجود دارد. این معبد حکمت زرین در شهر معنوی آگام دس، سکونت‌گاه اشوآر خانوآل (خدا خواران) واقع است.

YIN-YANG.

ینگ و یین

دو وجه متضاد در ساختار جهان‌های دوگانه به زبان چینی؛ مثبت و منفی؛ مذکر و مؤنث.



یوگا

YOGA.

سیستم تمریناتی که فرضاً قرار است سوق دهنده روح به وحدت با خدا باشد. هشت سیستم اصلی مختلف از آن وجود دارد.

یوگی

YOGI.

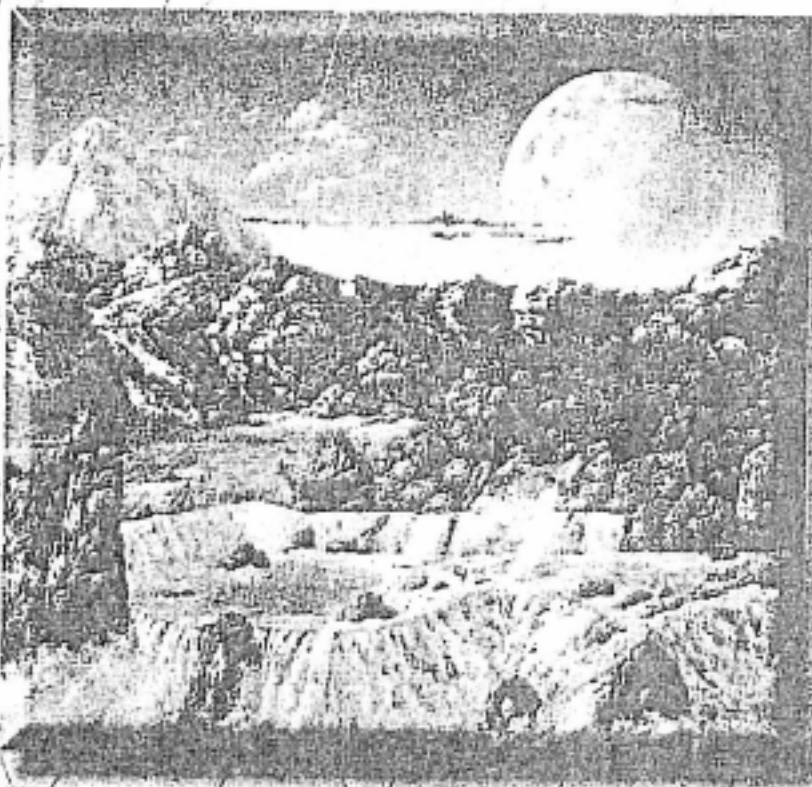
کسی که از طریق یوگا به منطقه اثیری رسیده باشد؛ درجه‌ای از روشن‌بینی.

پایان.

# اکنکار

## کلید جهانهای اسرار

راه نهران به سوی خدا را از طریق سفر روح فرا گیرید



ترجمه: هوشنگ اهرپور

نوشته: پال توئیچل

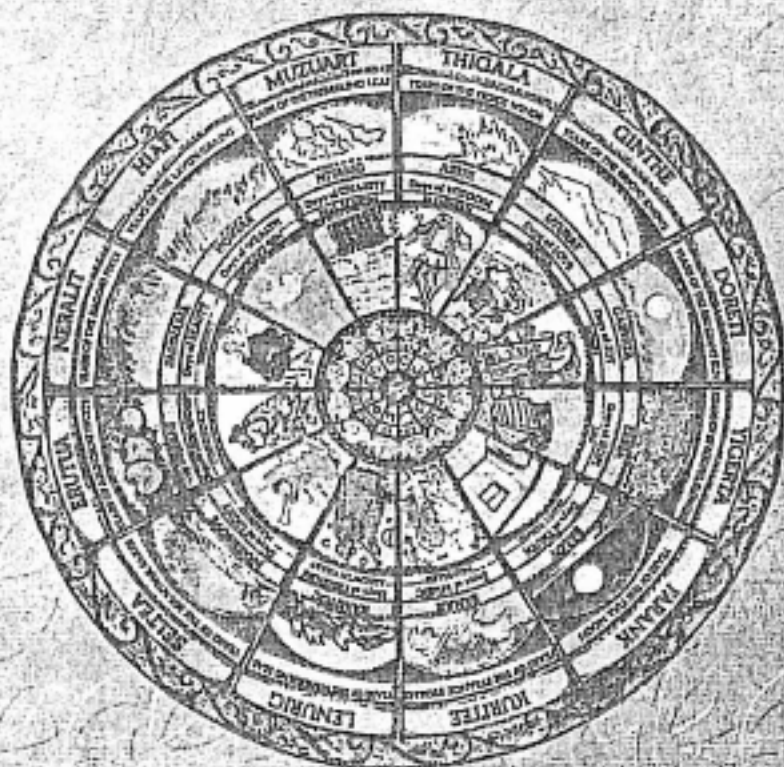
**اکنکار، کلید جهانهای اسرار** اثر: پال توئیچل

یکی از نخستین کتابهایی که دربارهٔ اکنکار، دانش باستانی سفر روح منتشر شده است. در این کتاب، تعالیمی ساده برای درک نیروهای پنهانی که در زندگی روزمره دست اندرکار هستند، ارائه شده است.

# اک = ویدیا

## دانش باستانی پیامبری

دوره‌های حیات آدمیان، ملتها و سیاره‌ها



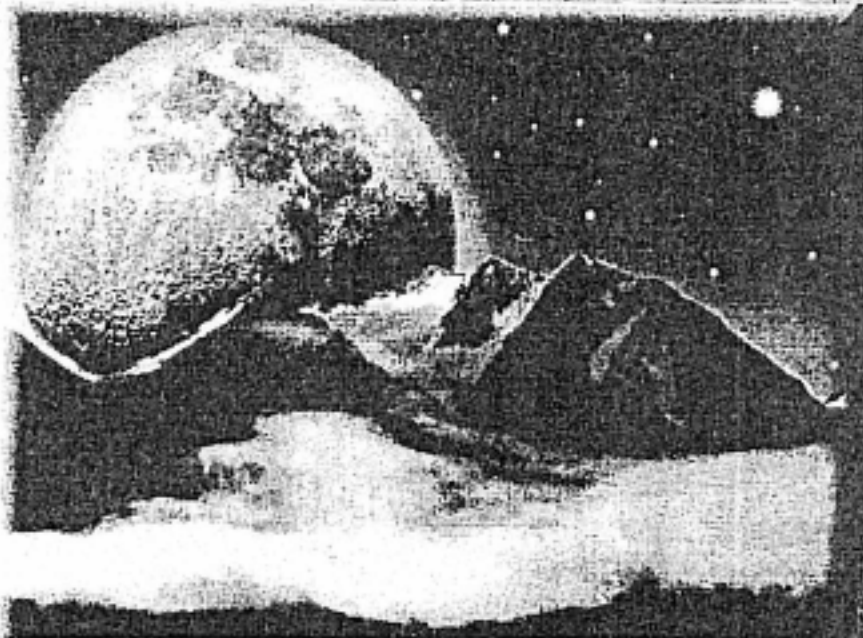
نوشته: پال توئیچل / ترجمه: هوشنگ اهرپور

**اک - ویدیا ، دانش باستانی پیامبری** اثر: پال توئیچل  
اک - ویدیا به ما می‌آموزد که زندگی در چرخه‌هایی ادواری جریان می‌یابد. منشأ این چرخه‌ها اک روح القدس است. این کتاب به شما کمک می‌کند تا جریان روح الهی را در چرخه‌های زندگی خود شناسایی کنید.



# سرزمین‌های

## دور



ترجمه: هوشنگ اهرپور

فیلم: پال توئیچل

### سرزمین‌های دور اثر: پال توئیچل

در این اثر شگفت‌انگیز استاد والامقام پال توئیچل، ربازارتارز، در گفتگو با مریدش نقشه‌ای از سرزمین‌های دور را در پیش روی خواننده قرار می‌دهد و در آن طبیعت روح و رابطه آن با ذات الهی را برای روح‌های جستجوگر بیان می‌کند.

فرصت سفر کردن به درون سرزمین‌های دور را از دست ندهید.