

رویا ها ، زندگی های گذشته ، سفر روح



نوشته : هارولد کلمپ

بنام مقام متعال

رویا ها ، زندگی های گذشته ، سفر روح

تقدیم به واه زی
و اساتید نظام وایراگی

با تشکر فراوان از خانم ها : م - ح و E . Sh.

زمانی که پسر بچه بودم، عقاید مشخصی در مورد زندگی پس از مرگ به من دیکته شده بود. اعتقاد بر این بود که در هنگام مرگ روح تا زمان داوری نهایی "به خواب می رود" و اینکه مرگ زمان ناآگاهی کامل است. اما این عقیده به نظر کهنه و قدیمی می آمد.

برای من چنین اظهار نظری در مورد مرگ مثل وحشت کابوسهای شبانه بود. من در مزرعه بزرگ شدم. معنی زندگی خانوادگی در مزرعه این است که شما باید حیواناتی مثل اسب، گاو، خوک، مرغ، گربه و چندین سگ را پرورش بدهید و مواظبت کنید در ضمن در کنار آن کشاورزی هم بکنید تا بتوانید غذای آنها و خودتان را تامین کنید. البته خانواده ما هر روز یکشنبه به کلیسا می رفتند تا بتوانند غذایی برای روحشان نیز بدست آورند. کلیسا هم یک مرکز دینی و هم یک مکان اجتماعی بود. البته همه برای عبادت به آنجا می آمدند اما قسمت دلپذیرتر روز بعد از مراسم بود که همسایه ها در خارج از درهای کلیسا همدیگر را ملاقات می کردند. مردها وضعیت زمین، گاوها، مزرعه یا مسایل اجتماعی را بررسی می کردند. زنها در مورد خانواده، سلامتی، آشپزی و یا وضعیت بچه هایشان در مدرسه گپ می زدند. پسرها همدیگر را دست می انداختند و دخترها در مورد نگرانیها و اشتباهاتشان با هم حرف می زدند.

به هر حال عده خیلی کمی در مورد دین صحبت می کردند. مراسم کلیسا به پایان رسیده بود. تقریباً هرکسی در کلیسا عضوی از یک حلقه خانوادگی بزرگتر بود. برای همین هم طبیعی بود که همه همدیگر را بشناسند برای همین هم کلیسا رفتن مثل یک تجدید دیدار برای دوستان و خانواده ها بود. در طی آن سالها پدر و مادر بزرگها اغلب در مزرعه خانوادگی با یکی از بچه های بالغشان زندگی می کردند. آنها خردمند و دوست داشتنی بودند. به تربیت بچه ها کمک می کردند، کارهای سبک را انجام می دادند اما هنوز سعی می کردند که فرزندانشان را که دیگر بزرگ شده بودند کنترل کنند. البته در زمان خودش کهسالان هم یک به یک از دنیا می رفتند. روز به خاکسپاری چنین افرادی هم مثل روز یکشنبه بود که در آن روز کشاورزان کارهای اصلی صبح و عصر را انجام می دادند، گاوها را می دوشیدند و انبار علوفه را تمیز می کردند. روز انتقال روح هم روز عبادت بود. البته عبادت از نوع غمگین آن.

چند روز یا چند هفته قبل از انتقال پدر و مادر بزرگها همه فرزندان جمع می شدند. آن روزها مراحل مرگ افراد هنوز مثل حال حاضر غریب افتاده و دور از دیگران نشده بود. حالا افراد پیر می شوند و دور از خانه و در تنهایی می میرند. واقعیت مردن دقیقاً در جلوی چشمان ما اتفاق می افتاد. ما به دفعات زیاد شاهد مرگ بودیم.

مرگ برای ما به معنی از دست دادن یکی از نزدیکان و عزیزانمان بود نه مثل الان که به معنی ناپدید شدن پیرمرد یا پیرزنی است که سالی چندین بار در جشنها و مراسم ملاقاتش می کردیم. علاوه بر آن بچه روستایی شاهد بود که پدر و مادر و همسایگان چگونه خودشان را برای مراسم خاکسپاری آماده می کنند. او صدای آنها را که با هم در تلفن حرف می زدند می شنید. آنها با هم تماس می گرفتند تا مراتب ناراحتیشان را ابراز کنند، تسلیت بگویند. شاید در مورد ویژگیهای خوب شخص در گذشته چه درست و چه غلط حرف بزنند.

خداحافظی نهایی در کلیسا اتفاق می افتاد. همه خانواده از کودک گرفته تا پیران ناتوان تا جایی که سلامتی و آب و هوا اجازه می داد در مراسم شرکت می کردند. جمعیت اول به کشیش که دعای خاکسپاری را می خواند گوش می دادند. سپس به گورستان کنار کلیسا می رفتند و در آنجا تابوت به داخل یک گودال تاریک و تیره فرستاده می شد و روی توده خاک تازه با پوششی از چمن پوشانده می شد. پسرها می ایستادن و بسته شدن قبر را با توده خاکی که بر روی آن ریخته می شد تماشا می کردند و در نهایت ما دوباره به محوطه کلیسا برمی گشتیم تا غذای را که توسط جمعیت بانوان خیر آماده شده بود صرف کنیم.

در چنین مراسم خاکسپاری هایی بود که در مورد خوابیدن فرد بعد از مرگ دچار شک و شبهه هایی شدم.

همه اعضای کلیسا چنین می پنداشتند که کالبد انسانی و کالبد روح یکی هستند. سالها بعد من با عقاید دیگری در این مورد آشنا شدم. اکتکار ما را با این حقیقت آشنا می کند که روح قادر است در هنگام مرگ در آگاهی کامل بدن را ترک کند.

بله، کلیسا هنوز به فلسفه تاریکش چسبیده است و می گوید که کالبد فیزیکی تجزیه و خوراک کرملها خواهد شد اما در روز قیامت کالبدی زیباتر از گور برخواهد خواست و این نشان دهنده غلبه روح بر مرگ خواهد بود. اما این عقاید من را راضی نمی کردند.

کدام پسر بچه ای حاضر نبود در این روز بزرگ و نهایی جایی با منظره عالی برای خودش در کنار گورستان دست و پا کند؟ چه شانس بود اگر می توانستیم چنین اتفاقی را در زمان زندگی خودمان شاهد باشیم. گورها باز می شدند و همه به هم کمک می کردند تا از زیر خاک بیرون بیایند. چه صحنه فوق العاده ای بود! (حتی خیلی بهتر از نمایشگاههای محلی!).

اما با وجود این وعده های زیبا باز هم ابر شوم و تاریکی بر روی این روز سایه می افکند. احتمال اینکه این اتفاق در دوران زندگی من بیافتد چقدر بود؟ یک در یک میلیون؟ نه شاید یک در یک تریلیون. و این دورنمای خیلی ناامیدکننده ای بود. آیا من هم یکی از میلیونها روحی بودم که باید برای هزار یا ده هزار سال به درون یک زندان تاریک فرستاده می شدم؟ این اصلا تصویر شادی بخش و خوبی برای یک پسر بچه که از جاهای تنگ و تاریک می ترسید نبود.

تازه اگر چیزی در برنامه رستخیز اشتباه پیش می رفت چه می شد؟ آیا ممکن بود این برنامه شکست بخورد؟ اگر من نمی توانستم در آن روز از خواب مرگ بیدار شوم چه اتفاقی می افتاد؟ اشتباهها همیشه رخ می دهند.

برای همین هم در طی زمان مراسم خاکسپاری بیشتر و بیشتر توجه من را به خود جلب کردند. در حقیقت من در جستجوی برنامه ای مطمئن تر برای بعد از زندگی بودم.

برای همین هم به یک جوینده تبدیل شدم.

علاوه بر آن، وقتی از یک پسر بچه به یک مرد جوان تبدیل می شدم بیداری در من رخ داد. این بیداری در ابتدا مانند اشعه های کم نور یک طلوع تابستانی در آگاهی من ظهور کرد و چندین سال بعد به اوج شکوه خود رسید.

عشق و رحمت خداوند در همان زمان کودکی بر من جاری شد. آن صوت وزوزی که شبها در دو و سه سالگی می شنیدم چه بود؟ تخت خواب برادرهایم که دوسال از من بزرگتر بودند و من هنوز در اتاق والدینم بود برای همین هم صدای زیر من که تاریکی را می شکافت همه را بیدار کرد.

چی شده؟

اما هیچ کدام از برادرها و پدر و مادرم نتوانستند صدایی را که من می شنیدم بشنوند. وقتی من سعی کردم صدایی را که شنیده بودم مثل صدای وزوز توصیف کنم آنها گفتند که این صدای سیمهای برق در بیرون ساختمان است. حالا برو و بخواب. ساعت پدر صبح چهار زنگ می زد تا او را برای شروع کار بیدار کند برای همین هم او هیچ وقتی نداشت که به حرفهای بی معنی یک بچه گوش کند.

با وجود گذر سالها باز هم شبها به آن صوت مرموز وزوز که در کودکی می شنیدم فکر می کردم و خاطراتش را به یاد می آوردم. این صوت باعث می شد که من احساس سبکی، پر بودن و شادی کنم. حالا این صوت کجا رفته بود؟ سیمهای برق هنوز هم از زیر پنجره اتاق من رد می شدند اما آن صدای وزوز آهنگین و ملایم دیگر از بین رفته بود. و من چقدر در اشتباه بودم.

بعدها در اکتکار آموختم که این صدای وزوز یکی از بیشمار صوت جریان الهی است. این قسمتی از حرکت صوت خداوند، روح الهی، یعنی اک بود که ماده اثیری زمان و مکان را مرتعش می کرد تا حدی که برخی گوشها، مثل گوش کودکان، قادر به شنیدن آن بودند.

گوش کردن به یکی از صوتهای مقدس باعث شادی عظیم و رحمت معنوی می شود.

به هر حال قبل از آشکار شدن منشا آن صدای اسرارآمیز، ابرها و طوفانهای زیادی بر آسمان زندگی من گذر کرد. البته هم زمان با آن روشنگری های دیگری نیز اتفاق افتاد. وقتی به عقب باز می گردم میبینم که آنها موفقیت‌های کوچکی بوده اند اما هر کدام از آنها حد نهایت چیزی بود که در آن مرحله از رشد معنوی قادر به کسب آن بودم. این بیدارباشها شامل بینش، رویای زندگی های گذشته و آینده، سفر روح و سایر تجربه های معنوی از این دست بودند که ضربه های شگفت انگیز و گاهی حتی ترسناک و دردآوری را بر من وارد کردند. همه این تجربه ها از رازو رمزهای آن یگانه ابدی، خالق و خداوند با من سخن می گفتند. تمام این بیداری های کوچک یک هدف را دنبال می کردند: به دست آوردن آزادی معنوی در همین زندگی. اینجا و حالا. هیچ دلیلی برای وارد شدن به "خواب مرگ" که می توان قرن‌ها و یا حتی برای همیشه ادامه یابد نیست. چه اتفاقی می افتد اگر دین دوران کودکی من اشتباه کرده باشد؟ مذاهب زیاد دیگری هم وجود دارد که عقاید متضادی دارند. اگر عقاید کلیسای من در مورد زندگی پس از مرگ درست باشد من باید مدت بسیار زیادی در قبر منتظر بمانم.

اکنون شما هم در نقطه ای هستید که صوت خداوند تکانتان داده تا از خواب عمیق معنویتان بیدار شوید. تصور می کنم از داستانهایی که در این کتاب از زبان انسانهایی همانند شما نقل شده، لذت خواهید برد. در این کتاب داستانهایی در مورد زندگی های گذشته، رویاها و سفر روح خواهید شنید تا به سرشت عشق همه جانبه خداوند پی ببرید. این عشق قادر به خلق شگفتی هاست. در این کتاب ارزشمند صدای جویندگانی را که در همه جای جهان در مستقیم ترین راه به سوی درک و آزادی معنوی قرار دارند خواهید شنید. به زندگی های گذشته، رویاها و سفر روح خوش آمدید!

زندگی های گذشته

1

قبلا هم زندگی کرده ای

پسرک شش ساله ای در صندلی بغلی من کنار پنجره هواپیما نشسته بود. ما در حال پرواز بر روی لوئیزیانا بودیم. پسرک همچنان که به زمینهای مردابی وسیع و رودخانه های بزرگ نگاه می کرد ناگهان رو به مادرش کرد و با هیجان فریاد زد: اینجا دقیقا شبیه اتیوپی است.

مادر پسرک که بسیار شرمزده شده بود سعی کرد او را ساکت کند. همه می دانند که اتیوپی وسط زمینهای مردابی قرار نگرفته است چون خشکسالی همه سرسبزی را در آنجا نابود کرده است.

مرد تاجری که در ردیف پسرک کنار راهرو نشسته بود روزنامه اش را پایین آورد و با دهان بسته شروع به خندیدن کرد. اتیوپی؟ پسر جان آیا تو هرگز در اتیوپی بوده ای؟ و دوباره با فکر کردن به وجود هرگونه شباهتی بین اتیوپی و لوئیزیانا شروع به خندیدن کرد.

پسرک دوباره گفت: اینجا شبیه اتیوپی است.

این بار مرد از خنده منفجر شد و بقیه مسافران هم با او همراهی کردند. مرد برای کسانی که ممکن بود نشنیده باشند جمله پسرک را تکرار کرد: این پسر فکر می کند لوئیزیانا شبیه اتیوپی است. و این کار دوباره موج جدیدی از خنده را به همراه آورد.

پسرک آزرده خاطر ساکت شد و مادرش از خجالت سرخ شد. وقتی هواپیما آماده فرود آمدن می شد پسر به مادرش گفت: ما تقریبا در آنجا هستیم

مادرش پرسید: کجا؟

پسرک نمی خواست بگوید در اتیوپی برای همین فقط گفت " آنجا!

پسرک زمانی را به یاد می آورد که بعضی نقاط زمین که در حال حاضر خشک و سوخته هستند در آن زمان سرسبز و مرطوب بودند. خاطرات او از آن زمان کاملا مشخص و مطمئن بودند. او گذشته را به یاد می آورد چون در یک لحظه کوتاه از یک موقعیت برتر معنوی شاهد آن بود. چشمان او ردپای زمان را مشاهده کرده بود.

چرخه تناسخ

بیشتر مردم روی زمین دوباره به اینجا باز می گردند. آنها در گذشته اینجا بودند و در آینده هم به اینجا خواهند گشت. واژه ای که برای بازگشت دوره های زندگی استفاده می کنیم چرخه تناسخ نام دارد که کارما، یعنی کنشها و واکنشهای مردم در زندگی موتور آن است. این چرخه زندگی پس از زندگی ادامه می یابد.

مسیحیان باور دارند که وقتی کسی می میرد همه چیز تمام شده است. یک زندگی، یک فرصت و بعد از آن بهشت یا جهنم. آنها قانون تغییرناپذیر کارما را که به هر حال به زمین باز خواهد گرداند نمی شناسند. آنها در چرخه ۸۴ هستند، مرجعی برای هزاران زندگی که مردم در جهانهای پایین تر وارد آنها می شوند، انرژی، فضا و زمان.

این چرخه بسیار دلتنگ کننده است. بعد از اینکه فرد زندگیهای ناموفق بسیاری را تجربه کرد احساسی به او دست می دهد که چیزی این میان نادرست است، که اشتباهی در دستورالعملها اتفاق افتاده است. سپس فکری درون او شروع به خزیدن می کند. او شروع به شک کردن در مورد تئوری یک زندگی، برای یک بار می کند. آیا این تئوری می تواند اشتباه باشد؟

او شروع به جستجوی کورکورانه حقیقت می کند.

در جامعه کنونی ما پیدا کردن شواهد مستقیم و غیرمستقیم برای تناسخ ممکن است. برخی داستانها بخوبی آن را نشان می دهند.

اما هنوز هم انکار زندگی گذشته به عنوان "یکی دیگر از افسانه های یک خیال باف" کار آسانی است و بی انصافی بزرگی است اگر کودکانی را که از زندگیهای گذشته خود با جزئیات هرچه تمامتر یاد می کنند بی اعتبار و بدنام کنیم حتی اگر این کار به بهای نادیده گرفتن پیوندهای خانوادگی، شرایط و ساختار خانواده تمام شود. با این وجود این عدم توجه ها همیشه در خانواده ها در مورد کودکان پنج تا شش ساله رخ می دهد. مثلا پسرک داخل هواپیما را در نظر بگیرید که اتیوپی را زمانی که سرسبزتر بود به یاد می آورد.

برای برخی از مسیحیان بسیار سخت است که این اطلاعات در مورد تناسخ را به عنوان پایه ای برای معجزه تولد بپذیرند. بنابراین توجیه های خودشان را به کار می برند که ادعای تناسخ ممکن است یک نوع انتقال ذهنی باشد. اما آیا پذیرفتن حقیقت تولد دوباره آسانتر از قبول کردن این توجیه ها نیست؟! و در آن هنگام شما خودتان را پشت کرانه های تولد دوباره احساس خواهید کرد.

نبوغ و نقص عضو دو مورد از سریع ترین مثالهایی است که می تواند در مورد تاثیر زندگی های گذشته به کار رود. مردمی با اعتقاداتی به غیر از اکنکار نیز تناسخ را می شناسند و اصول آن را قبول دارند. این اصول در حقیقت نمونه ای از عشق خداوند به ماست.

تناسخ به افرادی مثل من و شما اجازه می دهد که شانس دوباره ای برای بهتر کردن کیفیت عشق الهی داشته باشیم. این فرصت در هنگام سختی ها و تردیدهای زندگی و همینطور در زمان شادیها و موفقیتها به ما داده می شود. و به این ترتیب ما کیفیت عشق الهی را کامل تر می کنیم. این عشق ما را به موجوداتی خدای گونه تر تبدیل می کند.

بیدار کردن زندگی های گذشته

اگر می خواهید نگاهی به زندگی های گذشته خود بیندازید ذکر می که قبل از خواب باید زمزمه کنی مانا (ماه ناه) است و سپس مثل همیشه بخوابید. این ذکر شما را با طبقه علی -محل خاطره های زندگی های گذشته-هم کوک می کند. به یاد آوردن زندگی های گذشته نیاز به تمرین دارد اما دیگران توانسته اند این کار را بکنند پس شما هم می توانید.

نداهای بیدار باش معنوی ما

روح این بار که به زمین برگشت با خود توافق کرده بود تا به برخی از اهداف خود برسد و در راه آزادی معنوی خود پیشرفت کرد.

در دهه ۱۹۳۰ در دوره بحران اقتصادی دختر کوچک ۵ ساله ای در بیرمنگام انگلستان آماده رفتن به مدرسه می شد. بیایید او را رز بنامیم. او می رفت تا دختر عمویش را که تا ساعتی دیگر از مدرسه خارج می شود ببیند. ناگهان، نوری طلایی رنگ او را در بر گرفت. این دایره طلایی از نور یک ندای بیدار باش معنوی بود و شکوه آن رز را از بقیه جهان خارج جدا کرد. او نه میتوانست دیگران را ببیند و نه بشنود اما با احساس امنیتی از برکت آن لحظه با شادی و آرامش در قلب این نور طلایی زیبا آرام گرفت.

یک بچه ۵ ساله را تصور کنید که دنبال کلماتی می گردد تا حادثه ای از این دست را توضیح دهد. کدام بزرگتری حاضر است به این بچه ۲ دقیقه زمان بدهد؟ یک نور الهی که به مدت نیم ساعت باعث شد تمام دنیای بیرون از خودش دیده و شنیده نشود؟ بچه جان! برو بدو و بازی کن! شما می توانید مشکل را ببینید. بعد از چندین بار تلاش برای بازگو کردن تجربه، رز بلاخره دست از این کار کشید. سالها بعد رز تصمیم گرفت تا ماهیت حادثه دوران کودکی خود را کشف کند. بنابراین تحقیقات گسترده ای را در مورد زندگی های گذشته شروع کرد. در اواسط سی سالگی اش یک دانشجوی مشتاق در فرقه رزاکروشنها و تکنیکهای ادگار کایسه بود. او به یاد آگهی مجله سرنوشت در مورد اکنکار افتاد. تحقیقات او همچنان ادامه داشت. رز علاوه بر اینها در مورد عرفان و تصوف هم مطالعه می کرد و کتابهای اچ. ریدر هاگارد و دیگران را خوانده بود.

در ۱۹۷۲ رز با دیدن یوفو ها وحشت زده شد. در همین زمان او پیرو سه شاخه مختلف بودیسم شد. در یک زمان کوتاه با مدیری در صنعت سینمایی آشنا شد، ازدواج کرد و صاحب سه بچه شد. رز دارای روابط اجتماعی زیاد و یک زندگی سریع بود.

توافق او با خودش قبل از شروع این زندگی به این شکل بود که تحقیقاتی گسترده و دقیق در مورد ادیان و گروههای معنوی دنیا انجام دهد. بنابراین هر کتابی را به هر موضوعی می خواند و اطلاعات زیادی را در مورد تنوع عقاید در جهان بدست آورده بود.

روح هر زندگی را با یک لوح سفید شروع می کند. اربابان کارما خاطره تمام اشتباهات فردی قدیمی را پاک می کنند که به فرد اجازه یک شروع کاملا جدید را می دهد. این لطف از یک پایان مرگ آور جلوگیری می کند. این کار باعث می شود که شخص این زندگی جدید را به خاطر مشکلات زندگی قبلی مثل انتقام برای یک عشق از دست رفته، فقر یا مشکلات اجتماعی تلف نکند.

این از دست دادن حافظه برای رشد روح ضروری است. سپس زمانی در زندگی روح الهی به طریقی یک بیدار باش معنوی برای روح می فرستد.

پیام به این شکل است: خوب، حالا وقتشه که به یاد بیاوری برای چه چیزی به زمین اومدی!! البته یادآوری ماموریت معنوی ما خیلی کم به این شکل واضح بیان می شود. بسیاری سالهای سال شک و عدم اطمینان را تجربه می کنند. آنها از دینی به دین دیگر می پرند، در حوضه علوم اسراری جستجو می کنند. و یا از فلسفه به روانشناسی و یا حتی ریاضیات پناه می برند. همه اینها جستجوهای برای یافتن کلید زندگی و حقیقت هستند.

بعضی اوقات جوینده دست آوردهای کاملا روشنی به دست میاورد اما با خود می گوید "باید چیزی بیشتر از این هم وجود داشته باشد".

برخی ندهای درونی باعث می شود از آن چیزهایی که بدست آورده ناراضی باشد. یک انگیزه نهانی قلبی او را به جستجوی ابدی خداوند و حقیقت هدایت می کند.

راهنمایی هایی برای مطالعه در مورد زندگی های گذشته برای بیدار کردن رویاهای زندگی های گذشته لیستی از مردم یا چیزهایی که دوست دارید یا از آنها متنفرد تهیه کنید. همچنین دقت کنید که آیا کشوری، مکانی یا دوره تاریخی خاصی وجود دارد که به آن علاقمند باشید. دلایلی برای این علایق وجود دارد سپس به رویاهای خود توجه کنید.

بازگشت

ما گربه های زیادی در مزرعه داشتیم. بعد از سالها سه بچه گربه جدید اضافه شده بود. یکی خاکستری و سفید بود. آن یکی لکه های سیاه و سفید داشت و آخری یک بچه گربه راه راه ببری بود. زندگی در مزرعه خیلی خشن و سخت است برای همین اغلب بچه گربه ها طی چندین سال منتقل می شدند (می مردند). اما به زودی همان گروه سه تایی از گربه ها در تولدهای جدید دوباره تشکیل می شدند. روح کالبد گربه را تا زمانی که پیر و فرسوده شود در اختیار می گیرد. سپس آن را برای مدتی ترک می کند و اغلب دوباره در کالبد یک گربه جدید باز می گردد.

همین اصول تناسخ درباره افراد خانواده و دوستانی که وفات کرده اند صدق می کند. کاملا طبیعی است که برای از دست دادن کسی ناراحت باشیم اما وقتی روح به وضعیت بالاتری از آگاهی و یک دنیای بهتر ارتقا پیدا می کند شادمانی را تجربه می کند که فراتر از هر رویایی است. او از وضعیت جدید خود راضی و خشنود است.

من زمانی که پیر بودی می شناختمت

یک دختر جوان با پدرش به خانه سالمندان رفته بود تا عمه بزرگش را ملاقات کند. وقتی که آنها به اتاق ملاقات رسیدند هم اتاقی عمه را برای اولین بار ملاقات کردند. اسم او سوفی بود. او تجارب خوبی در طول سالهای عمرش داشت و آنقدر به سوی دیگر حیات نزدیک بود تا بتواند نگاهی به آن مکانهای باشکوه بیاندازد. اما هر وقت با مردم در مورد این مسایل صحبت می کرد آنها سرشان را به علامت تسلیم و تاسف تکان می دادند.

آنها می گفتند "بیچاره سوفی پیر. اون عقلش را از دست داده."

دختر جوان از اتاق عبور کرد، از کنار عمه اش رد شد و به سمت سوفی پیر رفت. هر دو برای مدت طولانی همدیگر را نظاره کردند. عاقبت سوفی سکوت را شکست و گفت: "من می شناسمت. من تو را زمانی که یک پیرزن بودی می شناختم"

نگاه خیره دختر کوچک به پیرزن دوخته شده بود. نگاهی که در چهره دخترک بود نشان می داد که او نیز به یاد آورده است. دختر هم گفت "من هم تو را زمانی که یک خانم جوان بودی به یاد می آورم."

دو دوست قدیمی به این شکل با هم ملاقات کردند.

عمه بزرگ کنار دخترک آمد و بازویش را گرفت و گفت ناراحت نشو! مغز سوفی کمی قاطی کرده! بی اعتبار کردن آگاهی کهن سالان و کودکان توسط کسانی که از تناسخ اطلاعی ندارند خیلی آسان است.

چه چیزی شما را جذب می کند؟

علاقه به شوالیه گری، جنگهای قرون وسطایی و یا نبردها می تواند خاطره مبهمی از زندگیهای گذشته در دوره های زمانی قبلی باشد. یک علاقمند جنگهای داخلی قطعا واحدهای نظامی را در سالهای پر آشوب دهه ۱۸۶۰ دیده است. جنگ داخلی چنان اثر عمیقی بر روی ملت آمریکا گذاشته است که هنوز خودش را به صورت یک علاقه عمیق در تاریخ جنگهای داخلی نشان می دهد.

بچه ای که به شدیدا به هواپیماهای مدل علاقه دارد امکان دارد در جنگ جهانی اول یا دوم به عوان هوانورد پرواز کرده باشد یا حتی فرمانده یک سفینه در آتلانتیس بوده باشد.

کسی که بدون هیچ دلیل واضحی از یک کلیسا یا یک کشور خوشش نمی آید ممکن است قبلا قربانی کشمکشهای مذهبی یا سیاسی شده باشد. یک بیماری مذمن بدون دلیل مثل گردن دردهای مذمن ممکن است نشانه این باشد که آن شخص قبلا به دار آویخته شده یا گردن زده شده است.

زمانی که عشقها و تنفرهای شدید و بدون دلیل بوجود می آید به این معنی است که ما در حال انتقال گذشته به زمان حال هستیم.

بین دوره های زندگی

هرکسی که در هماهنگی با روح الهی به سر می برد از خود نشانه های بقا را نشان خواهد داد که به این معنی است که هرکاری خواهد کرد تا بتواند روزی بیشتر را زندگی کند. چرا این کار را می کند؟ برای اینکه هر ثانیه از زندگی یک لحظه گران قیمت است. هر روز یک فرصت دوباره است تا بیشتر با عشق خداوند آشنا شویم.

روح به یک زندگی جدید بر روی زمین فرستاده خواهد شد. مهم نیست که چقدر این بازگشت برای روح دردناک است چون زمین یک مکان عالی برای یادگیری ابعاد بیشتری از عشق الهی است.

نه فقط برای دریافت عشق بلکه برای دادن عشق.

دو داستان بعدی از کتاب "از زمین تا خدا، لطفا داخل شوید" جلد ۱ و ۲ نقل می شود. این کتاب داستانهای منحصر به فردی از اتفاقیایی نقل می کند که در طی آن اک، روح الهی به مردمان عادی تجارب غیر عادی از حقیقت نشان می دهد. این داستانها را برای آشنایی بیشتر با معجزات زندگی مطالعه کنید.

بازی چکرز

داگ کالیفرد

یکی از بچه ها شش و آن یکی سه ساله بود. فامیل قبل از تعطیلات دور هم جمع شده بود و در این میان یک نفر پرسید:

برای کریسمس چی می خواهید؟

دخترک شش ساله جواب داد: چکرز. من برای کریسمس چکرز می خواهم.

چکرز؟ چرا؟ تو حتی این بازی را بلد هم نیستی.

دختر کوچولو جواب داد: چرا بلدم.

کی به تو چکرز یاد داده؟ در مدرسه یاد گرفتی؟ پدر و مادرت بهت یاد دادند؟

هیچ کسی. ما همیشه بلد بودم چکرز بازی کنم. چشمان دخترک انعکاس حقیقت بودند.

یکی دیگه پرسید: تو و کی؟

من و برادرم. پسر بچه سه ساله سرش را به علامت تصدیق حرف خواهرش تکان داد. ما قبلا همیشه بازی می کردیم. قبلا وقتی بزرگ بودیم.

قبلا؟ این قبلا کی بوده؟

وقتی ما بزرگ بودیم. قبل از اینکه بیاییم تا اینجا زندگی کنیم. ما بزرگ بودیم. حتی بزرگتر از شما.

بزرگترها چند دقیقه ای با هم مشورت کردند. کمی بعد یک نفر یک جعبه قدیمی و خاک گرفته چکرز پیدا کرد و آن را برای بازی این دو کودک آماده کرد. بچه ها با اعتماد به نفس زیادی شروع به بازی کردند. حرکتها برای آنها آشنا بود. آنها مثل دو آدم کارکشته بازی می کردند. بزرگترها با بهت و حیرت به این بچه ها نگاه می کردند که چطور مهره ها را با مهارت در صفحه حرکت می دهند.

یک نفر پرسید: آیا شما قبلا با هم زندگی می کردید؟

پسر کوچک به بازی ادامه داد و اجازه داد تا خواهر بزرگترش حرف بزند. دخترک گفت. ما در آن زمان با هم زندگی می کردیم. ما ازدواج کرده بودیم.

یک نفر به یک عمومی در گذشته اشاره کرد.

دخترک دوباره گفت: من او را هم می شناختم. من او را قبل از اینکه برای زندگی به اینجا بیاییم دیده بودم.

عمو قبل از اینکه این دخترک شش ساله به دنیا بیاید مرده بود و بزرگتر مشکوک سرش را به علامت عدم قبول داستان دخترک تکان داد. اما دخترک شروع به توصیف عمو با تمام جزئیاتش کرد.

موضوع عجیب اینجا بود که این خانواده به مذهب خاصی معتقد بود که اعتقادی به تناسخ نداشتند. اما در طول سالیان سال آنها ملاقاتهای اسرارآمیزی با بستگان درگذشته شان داشتند تا جایی که عاقبت این فامیل از دکتترین مذهبی به تجربه های واقعی معنوی گرایش پیدا کردند. آنها در طی این تجارب به این نتیجه رسیدند که تناسخ نه تنها ممکن است بلکه کاملا محتمل است.

بنابراین آنها یک قدم دیگر فراتر از محدودیتهايشان به سمت آزادی معنوی برداشتند.

سورپریز هالووین

کامرون فوکس

کمیته هالووین برای شش هفته جلسه داشتند تا بتوانند مهمانی خوبی برای کارمندان بیمارستان ترتیب بدهند. ما می خواستیم هرکسی فرصت کافی برای انتخاب لباسش داشته باشد.

بسیاری از کارهای بیمارستان دور و بر مسایل بحرانی و سایر مسایل مرگ و زندگی دور میزند.

این مهمانیها فرصت های خوبی هستند که همه بخشها ساعتهای ناهارشان را با هم بگذرانند، لباسهای عجیب بپوشند، بخندند و روحیه شاد و کودکانه شان را دوباره به دست بیاورند.

موزیک ناگهان در ساعت ۱۱ روز پارتی شروع شد. چند نفر از اعضای گروه چندین نوع غذا روی میز چیده بودند که امتحان شود. امتحان کننده که مدیر بیمارستان، متخصص تغذیه، کشیش و دیگران بودند از غذایی به سمت غذای دیگر می رفتند و از خوردن این غذاهای خوشمزه لذت می بردند.

کارمندان بیمارستان شروع به آمدن کردند و بسیار بیشتر از آن تعدادی بودند که ما فکرش را می کردیم. اتاق به زودی پر از افرادی شد که لباسهای عجیب و غریب پوشیده بودند و می خندیدند. امسال همه خیلی خلاق شده بودند. یک نفر شبیه یک سبد لباسهای چرک لباس پوشیده بود. کهنه های زیادی ازش آویزان بود و هیچ کسی نمیتوانست تشخیص بدهد که او کیست.

بعد از اینکه جایزه ها به بهترین غذاها داده شد امتحان کننده ها در جاهای خودشان بر روی صندلی نشستند. آنها از آنجا می توانستند شرکت کنندگان را وقتی از جلوی صحنه رد می شدند، ببینند.

اتاق پر از شرکت کنندگان، اعضای کمیته و سایر کارکنان بیمارستان بود. همه چشمها به صحنه بود. شرکت کنندگان یکی یکی و به آرامی از جلوی صحنه رد می شدند و بعضی ها در حین عبور کارهای خنده داری می کردند. راگدی آن (یکی از شخصیتهای یک رمان) یک رقص کوتاه اجرا کرد. خواننده راک برایمان آواز خواند و سربازها رژه رفتند.

من یک جای خلوت و راحت در پشت اتاق پیدا کردم و در سکوت شروع به زمزمه دعای هیو، نامی دیگر از برای خداوند، کردم.

خواندن این آواز برای خدا کاری هست که من همیشه انجام می دهم. این آواز به من احساس آرامش و هدفمندی می دهد و اطرابم را در روزهای شلوغ و استرس زا کاهش می دهد.

بعد از چند دقیقه زمزمه من چشمانم را باز کردم و اطراف اتاق را نگاه کردم. احساس می کردم که همه چیز در رویا اتفاق می افتد. اما با نگاه کردن به لباس کولی که تنم بود میدیدم که این رویا نیست. من سالهای سال در هالووین لباس کولی می پوشیدم. حتی زمانی که بچه بودم در یک رستال باله در یک گروه از رقاصان کولی نقش بازی کرده بودم.

با بستن دوباره چشمانم تصویر کاملاً واضحی را دیدم. این تصویر بیشتر شبیه تصاویر کارت پستالها بود. تصویری از من بود که همراه با چند نفر دیگر دور آتشی می رقصیدیم و همه مان لباس کولی به تن داشتیم.

با پوشیدن این لباس برای بارها و بارها من به زمانی در قرن ۱۱ بازگشته بودم. زمانی که سعی میکردم رازهای زندگی را به عنوان یک کولی بیاموزم.

خیلی پیش آمده که در کارم به عنوان یک مشاور از من خواسته شود که به بیماری کمک کنم تا برای زندگیش معنایی بیابد. این کار نیاز به آموزشهای پایه در زمینه مهارتهای زندگی مثل سلامتی فیزیکی، روانی و اجتماعی دارد. به عنوان یک مشاور من معمولاً بین آدمهای خیلی احساساتی و حتی تا حدی غیرقابل پیشبینی هستم و این مساله اصلاً من را ناراحت نمی کند.

من مهارتهای زندگی و توانایی برای متعادل کردن تردیدها را در طی آن زندگی در نقش یک کولی یاد گرفتم. آنها هنوز هم در این زندگی به درد من می خورند.

همانطور که در پشت اتاق نشسته بودم احساس کردم که با نور احاطه شده ام. این نور بر پنج نفر دیگر از همکاران حاضر در اتاق نیز می تابید. یک گوریل، یک زائر، یک گربه، یک سرخپوست و یک سرباز. در میان همه مسابقه دهندگان این پنج نفر در لباسهای خود راحت بودند و کاملاً با نقش خود احساس هماهنگی می کردند.

آیا آنها هم این لباسها را به همان دلیلی انتخاب کرده بودند که من کرده بودم؟ به عنوان فرصتی برای بازگشت به گذشته؟

وقتی این شرکت کنندگان بر روی صحنه رفتند همه در داخل اتاق شروع به کف زدن کردند. حتی قاضی ها هم تحت تاثیر قرار گرفته بودند. این ۵ نفر بهترین جایزه ها را بردند. یک شام دونفره در بهترین رستوران شهر.

هالووین برای من کاملاً معنی دیگری پیدا کرده و دیگر هیچ وقت کاملاً مثل قبل نمی شود.

زندگیهای گذشته

درسهای امروز

ممکن است عجیب به نظر برسد اما دلیل خاصی برای آمدن شما به این جهان وجود دارد. شما به این جهان می آید تا خدای گونه تر شوید. اما بیشتر مردم این حقیقت را درک نمی کنند. از نظر آنها زندگی تجلی سرنوشت است. آنها فکر می کنند که من اینجا هستم. نمی دانم چرا. شاید بدشانسی. اینجا واقعا جای پردردسری هست. در کل، زمین چیزی بیشتر از یک مدرسه معنوی نیست. خداوند این دنیا را طراحی و ساخته است تا شما و هر روح دیگری بتواند در اینجا خصوصیات خدایگونه خود را پرورش داده و بیشتر شبیه خدا شود. بسیاری از مردم فکر می کنند آنها زنده هستند تا قسمتی از فضا و زمان را اشغال کنند تا زمانی که شیپورها در روز آخر به صدا در بیایند. سپس آنها انتظار دارند با وجود یک زندگی بی هدف و خودخواهانه به جهانهای بالاتر هم منتقل بشوند تا بتوانند به این زندگی بی نتیجه و خود محورشان در آنجا نیز ادامه دهند. عزیزان من. به این شکل که شما تصور می کنید نیست. در حقیقت هدف از زندگی همکار خداوند شدن است. این به آن معنی است که به دیگران کمک کنیم. استعداد و علایق خود را به کار بگیریم و به کسانی که نیازمند کمک ما، گوش سپردن ما و همدلی ما هستند کمک کنیم. تمام زندگی های گذشته شما برای پالایش روح شما بوده است. چه شما دوست داشته باشید و چه نه در حال حاضر در بالاترین وضعیت معنوی خود در طی تمام این تناسخها هستید. بنابراین به خود نگاه کنید. آیا چیزی را که میبینید دوست دارید؟ به یاد داشته باشید. هرچه که هستید، چه بهتر و چه بدتر این انتخاب خود شما بوده است. شما مجموعه ای از افکار، احساسات و عملکردهای این زندگی و تمام زندگیهای پیشینتان در گذشته هستید.

زندگیهای گذشته با کارما گره خورده اند

بعضی وقتها مردم می پرسند: اکنکار چه چیز منحصر به فردی ارائه می دهد؟ با مسیحیت چه تفاوتی دارد؟ بنابراین من ممکن است در این مواقع از کارما و تناسخ صحبت کنم. مردم معمولا تصور می کنند کارما چیز ناخوشایندی است و جنبه مثبتی ندارد. اما موزارت را در نظر بگیرید. کودکی که در پنج سالگی موسیقی می نوشت. قانون کارما فاکتورهای مثل کالبد زنانه و مردانه، حافظه ضعیف و قوی و علایق را تعیین می کند. علاوه بر اینها، ذخیره کارمیک ما شامل نژاد، اجداد، خانواده، دوستان، وضعیت اجتماعی و مالی و بسیاری چیزهای دیگر نیز می شود.

البته اینکه چه چیزی از این شرایط نتیجه شود به اراده آزاد ما بستگی دارد.

قانون کنش و واکنش یا قانون کارما در تمام زندگی شما در حال اجرا است و شما باید یاد بگیرید که چطور با قوانین سخت گیرانه آن کنار بیایید. تجاربی که از فهم کامل و دقیق آن نشات می گیرند باعث می شوند شما عشق الهی را بپذیرید. و این دلیل اینجا بودن شماست.

گروههای کارمیک خانوادگی

در دهه ۱۸۹۰ یک دختر جوان به همراه شش خواهر و برادرش از اروپا به آمریکا آمدند. تبی که هنگام عبور از آتلانتیک در کشتی بوجود آمد باعث مرگ همه اعضای خانواده اش شد. همه آنها مردند.

این دختر به آمریکا رسید، بزرگ شد و ازدواج کرد و شش بچه به دنیا آورد. ارواح بازگشته خواهران و برادران او بودند که در کشتی درگذشته بودند. آنها یک گروه کارمیک کاملا به هم وابسته بودن و برای همین دوباره همه با هم متناسخ شدند.

سالها بعد یکی از این بچه ها در یک حادثه تصادف کشته شد. این فرد چهار ماه بعد به صورت پسر یکی از بچه های دیگر متناسخ شد. خیلی ها به شباهت پسرک به عموی درگذشته اش اشاره می کردند. زمانی که پسرک بزرگ شد، در کنار خانواده ماند. او کارهای تعمیراتی خانه را انجام می داد و از بقیه مراقبت می کرد درست مثل کارهایی که عمویش انجام داده بود.

فقط دو نفر از بچه های این زن ازدواج کردند. از آنجایی که آنها گروه کارمیک کاملا به هم وابسته ای بودند مصاحبت با همدیگر را به بودن در کنار دیگران ترجیح می دادند.

وقتی این ارواح اکنکار را یافتند، کارمای آنها شروع به از بین رفتن کرد. در حال حاضر این افراد بر روی ویژگیها و شرایطی که در زندگیهای متعددی آنها را به هم وابسته کرده کار می کنند و در زندگیهای معنوی خود پیش می روند. کارما ممکن است شبکه ای از ترس را بوجود آورده باشد و این روحها ممکن است ترسی از زندگی را با خود حمل کرده باشند که برای قرنهای آنها را به طرز جدایی ناپذیری به هم مربوط کرده بود. و وقتی عشق ظهور می کند، ترس باید ناپدید شود. عشق با خود آزادی به همراه می آورد.

کارمای خوب و کارمای بد

مردم دوست دارند فکر کنند که کارما چیز بدی است. اما قانون معنوی می گوید که همیشه بین خوب و بد تعادل وجود دارد. در حقیقت به اندازه کارمای بد کارمای خوب هم وجود دارد.

به این دلیل بعضی از افراد خانه ندارند، بعضی دیگر در رفاه هستند. فرد بی خانمان ممکن است خودخواه یا بخشنده باشد و همین صفات می تواند در شخص مرفه هم وجود داشته باشد. این مثال کششی را بین ایجاد و از بین بردن کارمای خوب و بد نشان می دهد.

مقیاس عدالت الهی تمام کارما را در نظر می گیرد و اندازه گیری آن کاملا دقیق است. گفتار و کردار در پیشگاه عدل الهی برهنه و عریان است.

نگاهی به یک زندگی دیگر

گروهی از دانش جویان اهل غنا برای یک دوره یک ساله آموزشی زبان فرانسه به کشور دیگری سفر کردند. یکی از دختران دانشجوی سیاه پوست یک مرد سفید پوست آلمانی را ملاقات کرد و به زودی آنها دوستان صمیمی شدند و در همین حین دوستان او شروع به اظهار نظر کردند.

آنها می گفتند آیا این رابطه رمانتیک است؟ آنها با یک سفیدپوست؟

زمانی که یک نفر از یک نژاد متفاوت و یا ملیت و حتی عادات متفاوت قوانین حاکم بر جامعه را می شکند معمولا دچار مشکلات زیادی می شود. ابروها بالا می رود و دوستان بی وفا ماهیت اصلی خودشان را نشان می دهند. به زودی دوستان دختر شروع به شایعه سازی و پخش دروغهای مختلف در مورد دوستی دخترک با این مرد سفیدپوست آلمانی کردند. دختر نه می خواست دوستان غنایی خود را از دست بدهد و نه می توانست از دوست سفید خود جدا شود.

دختر جوان برای گرفتن تصمیم درست متوسل به مشاوره در تمرینات معنوی کرد.

انجام دادن تمرینات معنوی کار آسانی است. چشمان خود را ببندید و خود را در حال مشاوره با راهنمای معنویتان، هر کسی که می توانید به راحتی رازهای قلبیتان را با او در میان بگذارید، تجسم کنید. این راهنما می تواند مسیح یا هر شخصیت دینی دیگر باشد. اکیستها با ماهانتا مشورت می کنند که استاد اک در قید حیات و رهبر معنوی اکنکار است.

بنابراین در تمرین معنوی دختر جوان چنین درخواست کرد: ماهانتا لطفا در این مورد به من کمک کن. من چه کار باید بکنم؟ من نمیخواهم هیچ کدام از دوستانم را از دست بدهم.

ناگهان او احساس کرد که در یک زندگی گذشته است و در حالی که بچه ای را در بغل دارد در ساحل ایستاده است. نزدیک ساحل یک کشتی حمل برده ها لنگر انداخته بود و مردان سفید پوستی در ساحل بودن که تعدادی از سیاهان را به صف کرده بودند و تازیانه می زدند. همه سیاهان در غل و زنجیر بودند.

یک نکه جالب توجه: گزارشهای جدید رسانه ها که به یک نژاد متعلق هستند همیشه نژاد دیگر را متهم می کنند و نتیجه آن ستم و رفتار غیر انسانی است.

بسیاری از سیاه پوستانی که در آفریقا به صورت برده فروخته شدند در حقیقت اسیران جنگی یک قبیله سیاه پوست دیگر بودند. قبایل پیروز حق انتخاب داشتند. می توانستند شکست خوردگان را بکشند و یا آنها را با پول یا جنس مبادله کنند. با اینکه این مبادله بسیار غیر انسانی بود اما موقتا مانع مرگ می شد.

بنابراین اسیر کنندگان آنها را از اعماق قاره جایی که سفیدپوستان به خاطر ترس از مالاریا و سایر بیماریها به آنجا قدم نمی گذاشتند خارج کرده و تحویل می دادند.

در کل جنگ بین سیاهان در داخل سرزمین اتفاق می افتاد. سپس آنها که پیروز می شدند مغلوبان را به ساحل می بردند و به عنوان برده می فروختند. در آنجا این ارواح بخت برگشته بارگیری شده و به آمریکای شمالی و یا جنوبی حمل می شدند. این سفرهای دریایی در بدترین شرایط ممکن انجام می شد.

اما برخی منتقدان اسناد تاریخی را از نو می نویسند. سالها بعد وقتی پشت پرده اتفاقاتی که رخ داده بود فراموش شد آنها تاریخ را تغییر می دهند. آشوبگرها حوادث را تغییر میدهد تا آنها را با شرایط سیاسی و شخصی حال حاضر همسو کنند. یکی از این ادعاها این است که تمام قساوت و بیرحمی مربوط به فقط یک گروه از مردم است.

این تغییر تاریخ نوعی اغفالگری است و کشاکش های جدیدی را بوجود می آورد.

در این تجربه زن از زندگی گذشته، سفیدپوستان سیاهها را به داخل کشتیها می برند و او با چشمانی اشک بار درحالی که کودکی در آغوش داشت نظاره گر این صحنه بود. همسر او یکی از برده ها بود. او به رئیس برده ها التماس کرده بود که لطفا اجازه بدهید شوهر من آزاد شود. ما یک بچه داریم. اما خواهش او فقط با قهقهه خنده پاسخ داده شده بود.

وقتی آخرین ردیف از بردگان به داخل کشتی برده شدند. در آخرین لحظات همسر او فریاد زد "اگر ما در این زندگی همدیگر را ندیدیم حتما در زندگی های دیگر دوباره یکدیگر را ملاقات خواهیم کرد."

بنابراین این اکیست غنایی متوجه شد که ملاقات او با این دانشجوی سفیدپوست آلمانی و بوجود آمدن چنین رابطه قوی بین آنها فقط از سر تصادف نبوده است. این یک رابطه مربوط به زندگیهای پیشین بود. او همچنان یک نکته عجیب را هم دریافت. هر زمانی که مرد سفیدپوست با او بود درست مثل آفریقایی ها رفتار می کرد. او مثل آفریقایی ها حرف میزد، راه می رفت و رفتار می کرد.

دخترک همیشه به این خاطر در فکر فرو می رفت و تعجب می کرد که مرد جوان اینها را از کجا یاد گرفته است؟ وقتی این تجربه درونی به پایان رسید ماهانتا به او گفت "دوست الان تو در زندگی گذشته همسر تو بوده است. سرانجام او دلیل این ارتباط قوی را فهمید.

بعد از آن او راحت تر می توانست انتقادهای دوستانش را تحمل کند که دائما به او تشر می زدند که تو نباید با این مرد سفیدپوست دیده شوی. مردم چه فکر خواهند کرد؟

این انتقاد در حقیقت صدای وجدان اجتماعی بود. این یکی از خصلتهای انسان است که سعی می کند هر کسی را در جامعه در سطح خودش نگه دارد. او از سربهایی که بلندتر از جمعیت هستند متنفر است و سعی می کند همه انسانها را در همان سطح اجتماعی، اقتصادی و یا فلسفی که هستند نگاه دارد. این وجدان اجتماعی یک هم سطح کننده قوی است. آسیب معنوی این امر، از تعصب غیر عقلانی آن برای شکل دادن به شخصیت فردی افراد ناشی می شود.

بعد از این تجربه درونی او دور دوستان قدیمیش را خط کشید برای اینکه بلاخره منشا این احساس قوی به دوست سفید آلمانیس را یافته بود. او یک دوست عزیز از گذشته بود.

فواید مسافرت

وقتی شما به یک جای جدید مسافرت می کنید رویاها ممکن است قسمتی از زندگیهای گذشته شما در آن مناطق را به شما نشان دهند. این رویاها آگاهی شما را از عادتها، علایق و ترسهایتان افزایش می دهند. آنها چیزهایی را که قرنهای پیش به دست آمده و از دست رفته را نشان می دهند. بنابراین مسافرت فرصتی است برای بازدید دوباره از بنیانهایی که به شما کمک کرده است تا شخصیت کنونی خود را بدست آورید. بنابراین سفر کنید و در طی سفر هوشیار باشید.

درسهای زندگیهای گذشته

در طی اولین سال حضورم در اک این شانس را داشتم که زندگی های گذشته زیادی را به یاد بیاورم. تعدادی از آنها خوشایند بودند اما برخی دیگر نیز ناخوشایند بودند. یادآوری فرصتهای از دست رفته برای رسیدن به برخی اهداف، خاطراتی که چیزی برای احساس شادمانی نداشتند.

اما به هر حال هر زندگی حتی زندگیهای ناموفق درک بهتری از طبیعت معنوی خودتان را به شما می دهد. شما در مورد خودتان به عنوان یک موجود معنوی نکات زیادی را می آموزید.

روح ابدی است. هیچ آغاز و پایانی ندارد. روح (شما) وجود دارید چون خداوند عاشق شماست و این به طور خلاصه تمام فلسفه اکنکار است. اشتباهات ما در این زندگی و زندگیهای گذشته به عنوان سیفا دهنده جواهر گران قیمتی عمل می کنند که در یک پوسته زمخت قرار گرفته است.

تعریف اکنکار از روح به عنوان یک وجود ابدی یک تعریف معتبر است. روح که در دنیاهای بی زمان خلق شده است قبل از تولد وجود داشته و فراتر از زمان و مکان است. خداوند روح را قبل از خلق کردن جهانهای زمان و مکان ایجاد کرده است. روح از جهانهای بالا به زمین می آید تا به تجربیاتش اضافه کند. او وارث زندگیهای زیادی است که به او اجازه می دهد فرصت یادگیری را به اندازه کافی داشته باشد.

سه داستان بعدی هم از کتاب از کتاب "از زمین تا خدا، لطفا داخل شوید" جلد ۱ و ۲ هستند. به دنیس کالهن، دبی کاپلان و بورلی فاستر گوش کنید تا ببینید چگونه کارما برای آنها به پایان رسیده است.

خدایا، چرا باید ازدواج کنم

دنیس کالهن

در کالج با زنی آشنا شدم که کاملا می توانست همسر مطلوبی برایم باشد. از همان دفعات اول آشنایی به نظر می رسید که ما همیشه با هم بوده ایم اما بعد فارق التحصیلی او کاری در شیکاگو پیدا کرد و من در هوستون ساکن شدم.

یک روز در طی تمرین به استاد درونی، ماهانتا در مورد علاقه ام به ازدواج گفتم. من نیازم به یک همدم را برایش توضیح دادم. اگر اک (روح الهی) بتواند این مساله را حل کند و این امر به نفع همه باشد، خوب این سر گرفتن این کار من را بسیار خوشحال خواهد کرد.

ماهها گذشت بدون اینکه هیچ تغییر مثبتی در وضعیت ما رخ دهد. بنابراین ما تصمیم گرفتیم که با افراد دیگر معاشرت کنیم چون به نظر نمی رسید که من بتوانم به شیکاگو بروم یا او قادر به آمدن به هوستون باشد. به زودی من با دختری به نام جی آشنا شدم و ما شروع به بیرون رفتن با هم کردیم.

چند ماه بعد شرکتی که در آن کار می کردم اطلاعیه بزرگی را صادر کرد. شرکت در نظر داشت دفتری در شیکاگو تاسیس کند و برنامه به این شکل بود که من را به آنجا منتقل کنند.

من با خودم فکر کردم که این عالیه. من شرایط را به حال خودش رها کردم و اک راهی برای من گشود تا بتوانم به شیکاگو بروم و با دوست هم کلاسیم ازدواج کنم. اما قبل از اینکه هوستون را ترک کنم، جی احساساتش را با من در میان گذاشت. او باور داشت که ما به هم تعلق داریم و مطمئن بود که من هم چنین احساسی نسبت به او دارم و البته همین طور هم بود.

اما در فکر من اینطور نقش بسته بود که من به سمت دوست دخترم در شیکاگو هدایت شده ام. بعد از رسیدن به شیکاگو ما خیلی زود نامزد کردیم. رابطه ما آرام و رضایت بخش بود. مثل اینکه قبلا هم با هم ازدواج کرده باشیم. اما به زودی همه چیز شروع به خراب شدن کرد به طوری که نقشه های ما برای ازدواج دیگر برای هیچ کدام از ما زیاد درست به نظر نمی آمد بنابراین با ناراحتی نامزدی را به هم زدیم. یکبار دیگر من مساله را به مراقبه بردم. جواب روشن بود: از قلب خود پیروی کن. برو و جی را ببین. تا اینجا من از ذهن خود استفاده کرده بودم و موفقیتی به دست نیاورده بودم. بنابراین این بار با جی در هوستون تماس گرفتم. یک احساس خارق العاده در من بوجود آمد و این بار مطمئن بودم که می خوام با او ازدواج کنم. اما هنوز دلیل این مساله را متوجه نشده بودم.

آیا واقعا درست بود که فقط با اطمینان به احساس قلبیم چنین تصمیم بزرگی را بگیرم؟ من و جی قبل از اینکه تاریخ ازدواجمان را معین کنیم سفری یک ماهه به نیواورلئان داشتیم. در آنجا در حین قدم زدن در باره جزئیات عروسی صحبت می کردیم. در محله فرانسویها ما به سمتی پیچیدیم و من ناگهان مات و مبهوت به یک حیاط زیبا خیره شدم.

آن لحظه تمام تجربیات زندگی گذشته خود را به یاد آوردم. من با تعجب به جی نگاه کردم و دیدم برای او نیز اتفاق مشابهی افتاده است. ما شروع به حرف زدن کردیم و تصور کنید چقدر متعجب شدیم وقتی فهمیدیم هر دوی ما تصاویر یکسانی از یک زندگی گذشته مشترک را دریافت کرده ایم!

در طی آن زندگی در اواخر دهه ۱۸۵۰ من مرد جوانی در جنوب ایالات متحده بودم. در ۱۸۵۹ من به شمال نقل مکان کردم تا کاری پیدا کنم و بتوانم مخارج دانشکده پزشکی را تامین کنم. در آنجا یک دختر شمالی را ملاقات کردم (همان همکلاس سابقم در این زندگی) ما ازدواج کردیم. والدین او ثروتمند بودند و مخارج من را برای رفتن به مدرسه پزشکی بر عهده گرفتند. به زودی جنگ داخلی شروع شد و من به جنوب برگشتم تا به عنوان یک دکتر به اتحادیه جنوب خدمت کنم.

وقتی در نیواورلئان بودم دختری را ملاقات کردم (جی در زندگی حال حاضر) و عاشق او شدم اما خوب من متاهل بودم و بنابراین هیچ کاری در راستای این عشق انجام ندادم. و سپس جنگ تمام شد.

من نیواورلئان را ترک کردم و به همسرم در شمال ملحق شدم. جی و من دیگر هیچ وقت همدیگر را ندیدیم و من تمام زندیگم را در رفاه کامل با زنی سپری کردم که در این زندگی نزدیک بود دوباره با او ازدواج کنم. بعد از این تجربه فهمیدم که چرا رابطه من با دوست دختر همکلاسم اینقدر راحت بوده است. ما قبلا ازدواج کرده بودیم. من حتی فهمیدم که چرا فکر می کردم که ما باید با هم ازدواج کنیم. ذهن راههای آسان و راحت را دوست دارد اما قلب من نیازمند تجربه های جدید برای رشد بیشتر بود و می خواست تا باز گردد و عشقی را که در زندگی قبلی در نیواورلئان ناتمام مانده بود از سر بگیرد. جی و من ازدواج بسیار خوب و موفقی داشتیم. الان وقتی دو ندای مختلف می شنوم. یکی از ذهنم و دیگری از قلبم میدانم که کدام یک از طرف روح الهی است. قلب بیشتر با روح، خود واقعی، در هماهنگی است.

افکار از ذهن منشا می گیرند. ذهن یک خدمتکار خوب اما یک رئیس ضعیف است. حالا من همیشه به دوستان توصیه می کنم که وقتی شک دارید از ندای قلبتان پیروی کنید.

یک مسابقه مرگبار بر علیه زمان

دبی کاپلان

چند ماه قبل از شرکت در سمینار اکنکار من رویای اضطراب آوری دیدم. در رویا من در سمینار بودم و داشتم به سمت سالن اصلی می دویدم. من درها را باز کردم و داخل سالن را نگاه کردم. تمام افرادی که در آنجا بودند بر روی ویلچر نشسته بودند!

وقتی بیدار شدم نتوانستم معنی رویایم را بفهمم اما آن را در دفترچه ام ثبت کردم.

زمان گذشت. تقریباً دو ماه بعد همسرم پیشنهاد کرد که برایم یک دستگاه وزنه برداری بخرد. من این پیشنهاد را قبول کردم و دو نفر به خانه آمدند تا دستگاه را نصب کنند. ولی به نظر می رسید که دسته خاص ماشین ناقص است. نصابها میله یک ماشین قدیمی را به من دادند و گفتند که هیچ مشکلی بوجود نمی آید. می توانم از این میله تا زمانی که دسته های جدید به فروشگاه رسید استفاده کنم. آنها گفتند به محض رسیدن آنها یکی برای من خواهند فرستاد.

آنها رفتند و من شروع به امتحان ماشین کردم. در کمتر از ۵ دقیقه دسته از ماشین جدا شد و پای من از ران بریده شد.

برای یک لحظه طولانی به نظر می رسید که زمان متوقف شد.

من به ساق پایم زل زده بودم و سپس ماهانتا را دیدم که در کنارم ایستاده بود. بدون هیچ کلامی او به من گفت که همه چیز مرتب است این "حادثه" کارمای یک زندگی قبلی بود و من خوب خواهم شد.

بعد از آن همه چیز خیلی سریع اتفاق افتاد. آمبولانس من را به بیمارستان منتقل کرد. زمانی که جراح پایم را عمل می کرد آنها به من گفتند که خیلی خوش شانس بوده ام که نجات پیدا کرده ام. اما به عنوان روح من به دنبال دلیل عمیق تر این اتفاق بودم. من باید میفهمیدم که چرا این اتفاق افتاده. چه گره کارمیک باعث این حادثه وحشتناک شده بود؟ بنابراین از استاد درون تقاضا کردم که تصویر کاملتری از رابطه علت و معلولی که در زندگی من جریان داشت را به من نشان دهد.

من در مورد بعضی از رویاهایم، رویاهایی که فکر می کردم می توانند سرنخی برای این جراحی باشند با یکی از واصلین بالا صحبت کردم و هنگامی که او گوش می داد نظر می رسید که تصویر در حال کامل شدن است. کارمایی که باعث این جراحی شد در رابطه با آن دو مردی بود که ماشین را تحویل داده و نصب کرده بودند. در دو زندگی قبل از این من مشابه همین کار را با آنها کرده بودم که باعث مرگ آنها شده بود.

من به عنوان روح این زندگی را انتخاب کرده بودم تا دین خود را بابت سرپیچی از قوانین معنوی زندگی ادا کنم. وقتی عمیق تر به جزئیات زندگی گذشته ام نگاه کردم کاملاً مشخص بود که این سانحه می بایست به معنی پایان زندگی من باشد.

اما ماهانتا به جانبداری از من پادرمیانی کرده بود.

در طریق اکنکار همه می توانند مقادیر زیادی از کارما را در حالت رویا یا به کمک تمرینات معنوی اک مستهلک کنند. من به طور غیر عمدی در مسابقه ای بر علیه زمان بودم. اما هنوز هم به خاطر لطف ماهانتا او به قدر کافی از این بار کارمیک کم کرده بود که این حادثه به بهای جان من تمام نشود.

با نگاه به گذشته به یاد آوردم که من سه یا چهار سال قبل از اینکه عضو اکنکارشوم، اشتیاق سوزانی برای مطالعه اکنکار داشتم و حالا می دانستم چرا. این یک مسابقه بر علیه زمان درونی من بود. یقیناً برای پنج کودک من خیلی سخت می گذشت اگر من به همین زودی زندگی را ترک می کردم و حالا می توانم بزرگ شدن آنها را ببینم.

همچنین این حادثه کمک کرد که تا رویای ویلچر خودم را درک کنم. این روزها این وسیله جابجایی من است. البته من کاملاً امیدوارم که روزی دوباره بر روی پاهای خودم راه خواهم رفت.

من از ماهانتا صمیمانه قدرانم که از من محافظت کرد و کمک کرد تا بیشتر در این زندگی باقی بمانم تا بتوانم درسهای معنوی، عشق و رشد بیشتری بدست بیاورم.

دور شدن از آسایش معنوی

بورلی فاستر

به نظر می رسید که تمام معجزات زندگی به پایان رسیده است. من و همسر من هیچ وقت در شرایط اقتصادی خوبی نبودیم. وقتی پول داشتیم مثل پادشاهان خرج می کردیم و در مواقع بی پولی مثل گداها بودیم. بین این دو حالت تمام سعیمان را می کردیم که شرایط اقتصادیمان را کنترل کنیم اما به نظر میرسد که هیچ راهی برای این کار وجود ندارد. در طول آن سالها تمام تکیه ما به روح الهی بود و به نظر می رسید هر زمانی که ما به سمت یک فاجعه پیش می رفتیم یک معجزه نجاتمان می داد.

یک سال من یک کار پردرآمد را رها کرده بودم. ما هیچ برنامه ای برای چگونگی پرداخت بدهی های خانه مان نداشتیم اما با اضافه کردن پس اندازهای بازنشستگی و هدایایی که خانواده من بهمین داده بودند به حقوق شوهرم توانستیم این بدهیها را پرداخت کنیم. چند سال بعد شوهرم شرکت کامپیوتری خودش را افتتاح کرد. یکی از پروژه ها کامل کردن یک نرم افزار بود و در همان زمان من شغلم را به عنوان یک نویسنده آزاد شروع کردم. از آن زمان به بعد هر موقع با ورشکستگی اقتصادی مواجه می شدیم یکی از مقالات من فروخته می شد یا یک نفر ناکهان زنگ می زد و یک برنامه کامپیوتری سفارش می داد. شواهدی مثل پادشاهی اضافه، ارثهای غیر منتظره و هدایایی که در مورد نیازترین زمانها به ما می رسید نشان می داد که خداوند در زندگی روزمره نیز همواره مراقب ماست.

یک تابستان در بدترین شرایطی که امکان داشت قرار داشتیم و این بار سیر اتفاق افتادن معجزات کندتر شده بود. من شغلم را ترک کرده بودم و ما با یک بحران اقتصادی دیگر روبرو بودیم. اگر کمی شانس میاوردم و می توانستم پول بیشتری به دست بیاورم و اگر سعی می کردیم خرج روزمره مان را کنترل کنیم شانس خارج شدن از این بحران وجود داشت. اما اگر اینطور نمی شد احتمال اینکه نتوانیم اقساط بعدی خانه مان را بپردازیم زیاد بود. وقتی روز یکشنبه برای عبادت به معبد اک رفتم منتظر اشاره ای از طرف روح الهی بودم که همه چیز رو به راه خواهد شد. سری هارولد کلمپ سخنران بود. من با اضطراب چشمانم را بستم و قلبم را بر روی او گشودم. در درون خودم پرسیدم: آیا وضعیت ما بهتر خواهد شد؟ او حتما می دانست که منظور من چیست.

و سپس منتظر تایید درخواست خودم شدم اما در عوض سه کلمه در سخنرانی او عمیقاً در قلب من حک شد.

"کمربندهایتان را محکم ببندید."

وقتی سری هارولد کلمپ (استاد بیرونی) از تریبون در حال ادای این جمله بود، ماهانتا (جنبه درونی او) با صدای بلندی در گوش معنوی من گفت که منظور این جمله تو هستی!

این البته علامتی بود که من منتظرش بودم اما مطمئناً علامتی نبود که دوست داشته باشم بشنوم.

بعد از مراسم من مستقیماً به دفتر کاریمان رفتم تا اوضاع اقتصادیمان را چک کنم. با ترس و لرز از خودم می پرسیدم که از چه مخارجی باید صرف نظر کنیم. ما تقریباً خرید لباسهای نو را متوقف کرده بودیم، به سینما نمی رفتیم. گاه و بیگاه در رستوران غذا می خوردیم و من از مغازه های خواربار ارزان قیمت خرید می کردم. چه کار دیگری می توانستیم انجام دهیم؟

با مطالعه بیشتر معلوم شد که کارهای زیادی می توان انجام داد. من مبلغ تمام فیشهای حقوقمان را در شش ماه آینده جمع زدم، صورت حسابها را کم کردم و مبلغ باقیمانده را به صورت متعادلی برای هر هفته تقسیم کردم. این مقداری بود که می توانستیم خرج کنیم. بیشتر از آن ممکن نبود. تنها راهی که می توانستیم بدهیهایمان را

بپردازیم وفادار ماندن به این برنامه بود و در پایان ماه پنجم ما موفق شدیم. حتی پول اضافی برای کریسمس هم داشتیم.

برای اولین بار پس از ازدوایم یک برنامه مالی داشتیم.

در حقیقت وضعیت خیلی هم بد نبود. درآمد همسرم بیشتر از حد نیازهای ما بود اما زندگی با برنامه مالی کمی سخت بود و ما هیچ راه گریزی نداشتیم. بچه ها با همان سرعت باورنکردنی گذشته در حال خراب کردن کفشهایشان بودند و اشتهای ما برای غذاهای گرانقیمت رستورانها اصلا کم نشده بود اما این بار هیچ پاداش سورپریزی یا پیشنهادهای شغلی پردرآمد برای بهتر کردن اوضاع از راه نرسید. اما ما برای پنج ماه همچنان با برنامه مالی مان جلو رفتیم.

در پایان این مدت به فکر رسیدن از استاد درون سوال کنم من در گذشته چه کرده ام که باعث شده است زندگی با مشکلات مالی داشته باشم. جواب این سوال را به آرامی در طی رویاها و مراقبه هایم دریافت کردم.

یک روز صبح قبل از مراقبه همین سوال را تکرار کردم "من چه کار کرده ام که زندگیم در حال حاضر پر از مشکلات اقتصادی است.

سپس چشمانم را بستم و هیو، آواز عشق برای خداوند را سر دادم. "وقتی چشم درونیم باز شد زن جوانی را رو به روی خودم دیدم. موی بلوند او مطابق مد روز به کوتاه شده بود و چشمان سبز او با خط چشم تیره ای آرایش شده بودند.

او با صدای بچه گانه ای در باره فساد ناشی از پول صحبت می کرد.

او گفت "به پدر من نگاه کن. او تمام پولش را صرف قدرت می کند و برایش مهم نیست که چه کسی در این معاملات آسیب می بیند."

من می توانستم والدین ظالم و بوالهوسی را تجسم کنم که ستم زیادی به این زن کرده بودند و او برای نجات یافتن از این وضع فرار کرده بود تا بقیه زندگی را در فاضلابهای پاریس سر کند.

وقتی فهمیدم این زن خود من بوده ام توانستم بین دنیای او و دنیای خودم به عقب و جلو حرکت کنم و حقایق را از هر دو دیدگاه ببینم. در زندگی گذشته ام وقتی جوان بودم از مزایای داشتن یک زندگی کاملاً مرفه بهره مند بودم اما قدر این زندگی را ندانستم. ثروت برای من مثل هوا بود یا آب و یا زیبایی خودم. همیشه وجود داشت و وقتی به خودم اجازه می دادم در مورد آن فکر کنم از اینکه ثروتمند بودم و دیگران به اندازه من دارایی نداشتند احساس گناه می کردم.

در مراقبه ام فرصتهای زیادی برای ثروتمند شدن در این زندگی می دیدم که همه آنها را تلف کرده بودم. بارها به دیگران تکیه کرده بودم تا از من مراقبت کنند. عدم کنترل بر روی پول مرا از مسئولیت و خطا مبرا می کرد.

بنابراین من با آن زن صحبت کردم و توضیح دادم که چگونه رفتار او در طول زمان گذر کرده و چه محدودیتهایی برای من بوجود آورده است. او کاملاً با من موافق بود.

او نیز اشاره کرد که چگونه ترس من از فقر باعث شده تجربه های گرانبهایی را در همین زندگی از دست بدهم. من متعجب شده بودم اما حق با او بود. فقر به ما درس فداکاری و نظم را می دهد در حالی که ثروت تبعیض و بخشیدن با عشق را یادآوری می کند. ما با هم دیگر این حدود نهایی را حذف کرده بودیم اما در طی همین کار خودمان را به تجربه های جدید بسیار کمی محدود کرده بودیم.

ما قول دادیم که تمام محدودیتهای ما را از بین ببریم.

و من با احساس آرامش از مراقبه خارج شدم.

سختگیریهایی برنامه مالی ما اکنون کمتر شده است اما اوضاع فرق زیادی نکرده است. ما هنوز مجبوریم مواظب مخارج خود باشیم و این با توجه به سالها دست کمک دراز کردن به سمت روح الهی کار آسانی نیست اما هر گام مثبتی به سمت استقلال مالی باعث باور کردن بیشتر توانایی هایمان و احساس غرور در ما می شود.

بنابراین زمانی که من از معجزه ناامید شده بودم در حقیقت بزرگترین معجزه را بدست آوردم. اثباتی بر اینکه عشق ماهانتا می تواند به من بیاموزد که بر روی پای خود بایستم.

3

به یاد آوردن زندگی های گذشته

چرا باید زندگیهای گذشته را به یاد بیاوریم؟

ما باید درک کنیم که تمام چالشهایی که هم اکنون با آن روبرو هستیم انواع تجارب زندگی های گذشته مان را در بر می گیرند. زمانی که از ارتباط این مشکلات با زندگیهای دیگر آگاه شویم، می توانیم راههای بهتری برای حل آنها پیدا کنیم. ما می توانیم زنجیره کارما را که برای سالهای سال ادامه پیدا کرده بشکنیم.

تمام دیون می بایستی پرداخت شوند تا شخصی بتواند به آزادی معنوی دست یابد.

مردی در آفریقا از شنیدن خبر مرگ دختر کوچکش که به طور کاملاً ناگهانی در گذشته بود بسیار غمگین و ناراحت بود. مادر، کودک را برای درمان یک بیماری کم اهمیت به بیمارستان برده بود اما سر پرستار داروی اشتباهی به او تزریق کرده بود و به همین دلیل دختر آنها منتقل شده بود.

پدر دخترک کاملاً پریشان بود و از رئیس بیمارستان و سرپرستار می خواست که دلیل مرگ دخترش را توضیح دهند.

شما چه کار کرده اید؟

ما کار اشتباهی نکرده ایم. درمانها موثر نبودند.

اما جواب مسئولین به نظر مرد قانع کننده نمی رسید. برای آن مرد، در آن پریشانی شدید ذهنی خیلی سخت بود که عصبانیت خود را کنترل نماید و به پرستار آسیب نرساند.

روز خاکسپاری فرا رسید. تمام آشنایان برای تسلیت آمده بودند. در جامعه آنها ارتباطات فامیلی خیلی قوی است و همه برای کمک به خاکسپاری کودک در گذشته حاضر شده بودند.

همچنان که والدین کودک در غم از دست دادن او سوگواری می کردند یک پروانه زیبای طلایی بر بالای سر جمعیت در حال چرخ زدن بود و دست آخر هم پر زد و رفت.

وقتی پدر به خاکهای اطراف قبر نگاه می کرد یک کرم صد پا را دید و دریافت که روحی که به به جهانهای بالا سفر می کند مثل کرمی است که به پروانه تبدیل می شود. همچنین همزمان با گردش پروانه به دور سر این جمعیت غمزده پدر دریافته بود که دسته ای از پرندگان آبی و سفید، تقریباً یک دسته دوازده تایی، دایره وار دور سر جمع در حال گردش هستند.

با اینکه مرد این دو نشانه معنوی را دایر بر وجود یک هدف بالاتر دریافت کرده بود اما همچنان غمگین و پریشان بود. او به خانه برگشت، خودش را زیر ملافه پنهان کرد و شروع به گریه کردن نمود.

و در بین گریه و زاری می گفت که ماهانتا، چرا اجازه دادی دخترم اینگونه زندگی را ترک کند؟

و سرانجام با خستگی تمام به خواب رفت و در رویا ماهانتا را ملاقات کرد. ماهانتا به او گفت تو تا حالا هیچ چیزی از آموزه های اکنکار یاد نگرفته ای؟ پسر، من سعی کردم که به تو آموزش دهم اما تو هنوز هم مثل یک بچه رفتار می کنی.

صحنه عوض شد

دخترش در اتاقی که ظاهر شد ایستاده بود و با دیدن مرد دوید و او را در آغوش کشید. بعد از چندین دقیقه در آغوش گرفتن همدیگر دخترک شروع به بیتابی کرد. او می خواست از بغل پدرش پایین بیاید، بدود و بازی کند.

ماهانتا دوباره گفت: فقط یک لحظه صبر کن. بگذار چیزی را به تو نشان دهم. لطفا دخترت را نگاه دار.

ناگهان یک تلویزیون بر روی دیوار ظاهر شد و فیلمی شروع به پخش شدن کرد.

ماهانتا گفت: داریم به گذشته و نزد پیشگوی دلفی می رویم.

سپس صحنه ای بر روی تلویزیون نمایش داده شد که گروهی از جنگجویان را که در یک نبرد مرگبار گیر افتاده بودند نشان می داد. دو نفر از جنگجویان والدین دخترک بودند. و دختر آنها نیز در جنگ حضور داشت. صحنه نشان می داد که دخترک یک جنگجوی بسیار جسور در سپاه دشمن بوده است که دو نفر از افراد قبیله والدین خود را کشته بود اما دو سلحشور، که اکنون زن و شوهر بودن عاقبت توانسته بودند بر این جنگجو (دخترشان) پیروز شوند. ماهانها همه صحنه ها را برای مرد شرح داد. ماهانها گفت در این زندگی دختر تو یک جنگجوی خیلی قوی بود که دو نفر را در جنگ کشته بود. یکی از جنگجوها رئیس بیمارستان و دیگری سرپرستار بود. اگر تو در این زندگی به پرستار آسیب میرساندی او میمرد و زنجیره کارما برای یک دور دیگر ادامه پیدا می کرد. ماهانها ادامه داد: تنها راه برای سوزاندن این کارما این بود که دختر تو این دین را بپردازد و این کار او را از این آخرین زندگیش بر روی زمین آزاد کرد.

در این زمان بود که پدر دختر دریافت که این شخصیتها یعنی خودش، همسرش، دخترشان، رئیس بیمارستان و سرپرستار با هم غریبه نبوده اند. آنها در آن زندگی قبلی با هم بوده اند. الگوی کارما در آن زندگی از تعادل خارج شده بود ولی این تجربه زنجیر کارمای قدیمی را پاره کرده بود و باعث شده بود دخترک در سیر زندگی معنوی خود پیشرفت کند و دیگر به زمین باز نگردد. او اکنون پر از نور و شادی بود و آزادی رفتن به مکانهای بالاتر و شادتر را داشت.

وقتی که مرد کاملا همه چیز را دید و درک کرد بیدار شد و رویای خود را برای همسرش نقل کرد. آنها می توانند هنوز هم در غم از دست دادن فرزندشان سوگوار باشند اما اکنون دلیل این به ظاهر بی عدالتی آشکار را می دانند و می دانند که مرگ دخترشان در حقیقت عین عدالت بوده است. عدالت واقعی. و سرانجام آن دو نیز به آرامش رسیدند.

یادگیری در مورد خودمان

چندین سال پیش برای اولین بار به پاریس رفته بودم و در حال گشت زنی در این شهر افسانه ای بودم جایی که کشورگشایان رومی در سال ۵۲ قبل از میلاد به صورت یک کلنی بوجود آوردند. این شهر در قرن شانزدهم پایتخت فرانسه شد و در قرن هجدهم در مرکز انقلاب فرانسه قرار گرفت و سپس در طی جنگ جهانی دوم به دست نازیها افتاد. پاریس در حال حاضر زیباروی دلفریب اروپا است.

در فرودگاه یک زن شصت ساله با افتخار تمام از خاطراتش تعریف می کرد و شکی نبود که خاطرات زیادی از جنگ جهانی دوم داشت. او می گفت: هیچ فردی در پاریس در امنیت نیست. من این را می دانم. اینجا شهر من است! او یک راهبه نبود.

پاریس در زندگیهایی اخیر شهر من نیز بوده است. آخرین زندگی گذشته مهمم در آن شهر مربوط به حمله شوم ناپلئون به مسکو در سال ۱۸۱۲ بوده است.

ناپلئون به کمک چهار صد هزار سرباز در جولای از مرزهای روسیه گذشت اما در اکتبر روسها او را مجبور کردند که در سرمای کشنده زمستان عقب نشینی کند. فقط پنجاه هزار سرباز از روسیه نجات پیدا کردند. بقیه همه مردند.

مثل سایر مردان جوان فرانسوی من نیز مجبور بودم همسر و خانه ام را ترک کرده و به جنگ بروم. در حقیقت هیچ حق انتخابی وجود نداشت. تمام مردان توانا دستوری دریافت کرده بودند تا به نیروهای نظامی بزرگ ناپلئون بپیوندند.

لشکر کشی به روسیه در تابستان شروع شد و ما به جز جنگ بورودینو در سپتامبر خیلی کم دشمن را دیدیم. آنها مثل یک نیروی شبه مانند بودند که از هرگونه درگیری رودرو اجتناب می کردند.

در طول تاریخ، زمستانهای روسیه متحد نیرومند مردم روسیه بوده است. هیتلر که تناسخ ناپلئون بود نیز در طی جنگ جهانی دوم دوباره شانس خود را آزمایش کرد ولی البته بازهم همان نتایج مصیبت بار قبلی بدست آمد. سپاهیان او نیز همانند لشکریان ناپلئون به کلی تار و مار شدند.

در پاییز، در طی عقب نشینی رقت بار ارتش فرانسه من دچار یک بیماری خیلی سخت شدم. آخرین روزهای حیات من در آن زندگی در کنار یک دختر جوان روس گذشت که خانواده او سعی می کردند با داروهای خانگی بیماری ذات الریه من را درمان کنند. اما چون سرمازدگی تمام نیروی حیاتی من را از بین برده بود آنها موفق به نجاتم نشدند. در این زندگی این دختر روس، دختر من است.

ناپلئون در پیش بینی احتیاجات عظیم ارتشش به غذا و لباس اشتباه کرده و دست پایین گرفته بود. من آن زندگی را به صورت مردی که از خواب غفلت بیدار شده ترک کردم. نقشه های کوتاه اندیشانه او علت اصلی بدشانسی ما بود و باعث مرگ نابهنگام من شد. یونیفرمهای تابستانی ما که در طی کمپینگ تابستانی ما کهنه و ژنده شده بود در برابر سرمای کشنده روسیه مثل یک شوخی می مانست.

من از آن زندگی در اوایل قرن نوزده میلادی دو احساس قوی با خود به این زندگی آوردم. یکی تنفر از سرما و دیگری حس احترام به رهبرانی که قبل از شروع هر پروژه ای نقشه های محتاطانه ای برای آن می کشند.

شخصیت سازی

بسیاری از مردم از تولد دوباره روح در زنجیره ای از زندگیها در زمین اطلاعی ندارند اما برخی ها یاد میگیرند که خاطرات زندگیهای پیشین را بیاد بیاورند و از این تجربیات در زندگی امروزه شان استفاده کنند.

بسیاری چنان زندگی می کنند که انگار فقط یک بار اجازه زندگی کردن دارند و این زندگی شروع و پایان تمام چیزهای ارزشمند است. اما آیا باور داشتن به اینکه روح فقط یک بار وارد کالبد می شود جرم است؟ و یا اعتقاد به اینکه هیچ تناسخی بعد از مرگ کالبد رخ نمی دهد و روح هیچ تولد دوباره ای در حال حاضر و یا در آینده ندارد؟ نه هیچ جرمی در کار نیست اگر به قوانین معنوی بی توجه باشیم. تجربه معلم سختگیری است و زمان بهترین آموزگار است.

شخصیت ما از نکات قوت و ضعف ما تشکیل شده است و همه این خصلتها در زندگیهای پیشین ما تکامل یافته اند. این دلیلی است که در پس زمینه هر قسمتی از شخصیت ما عمل می کند و آسیبهای روانی از زندگیهای فراموش شده، رفتار ما را در حال حاضر شکل می دهند و هیچ استثنایی هم وجود ندارد. البته به جز حالتی که روح الهی وارد آگاهی ما شود و بر واکنشهای ناخودآگاه ذهن به چالشهای زندگی تسلط پیدا کند.

قانون الهی آغاز و پایان تمام حقیقت است. قانونی که کارما و تناسخ را در بر می گیرد.

دانستن

وقتی شرایط غیرقابل پیشبینی رخ می دهد ممکن است تعجب کنید از اینکه میدانید در برابر آن، چه باید بکنید و در آن هنگام از احساس دانستن اینکه گام صحیح بعدی چیست احساس رضایت خواهید کرد.

این دانستن از کجا می آید؟

در زندگیهای گذشته تان ممکن است در کالبد یک پزشک در یک جنگ به دیگران کمک کرده باشید. شما این خاطرات را تا حدودی با خود به همراه دارید بنابراین وقتی یک اتفاق ناگهانی رخ می دهد در یک ثانیه احساس می کنید میدانید چه کار باید بکنید. در این حال ممکن است در حال دریافت تجربه ای از گذشته باشید.

شروع به بخاطر آوردن

زنی در نیویورک که او را امبر می نامیم از زمان کودکی از کوههای یخی می ترسید. او برای رفتن از جایی به جای دیگر در شهر خود باید از آب عبور می کرد و همیشه از قایق سواری متنفر بود. در ضمن همیشه در هنگام شنا کنار صخره ها محتاط بود. در طی یک تعطیلات در پورتوریکو موجی او را به کنار تعدادی از صخره ها کشاند. او آنقدر وحشتزده شده بود که نزدیک بود غرق شود.

او همیشه از این ترس عجیبش از صخره های آبی و کشتیها در تعجب بود. این ترس در آمبر باقی ماند و همراه با او رشد کرد تا جایی که او متوجه شد حتی وقتی تصویر یک کوه یخ را میبیند وحشت می کند.

چه چیزی باعث چنین عکس العملی می شد؟

در یکی از کلاسهای اکنکار گروه یکی از تمرینات معنوی را برای دیدن گذشته انجام می دادند. در حین انجام تمرین این فکر ناگهان به ذهنش خطور کرد که امکان دارد من زمان غرق تایتانیک در اوایل قرن در آن کشتی بوده باشم؟ آمبر این موضوع را با خود به مراقبه برد و شروع به دیدن گذشته کرد اما قبل از اینکه نتیجه را ببیند تجربه را متوقف کرد و منتظر شد تا دیگران تمرین معنوی را به پایان برسانند.

شب بعد هنگام خواب او مراقبه عادی خود را انجام داد و ماهانتا را دید که می پرسد: چرا مراقبه دیروز خود را متوقف کردی؟

او جواب داد: من احساس بدی داشتم و نمی خواستم چیز دیگری ببینم.

ماهانتا جواب داد: برای تو مهم است که بدانی در گذشته چه اتفاقی افتاده است تا بتوانی در این زندگی بدون ترس زندگی کنی.

خاطرات تایتانیک

بنابراین آن شب آمبر دوباره شروع به مراقبه کرد. ماهانتا، استاد درون به او اجازه داد گذشته را به صورت یک فیلم ببیند درست مثل اینکه او یک هنرپیشه در این فیلم بود. او یکی از مسافران تایتانیک بود.

اما او در این حادثه شوم نمرده بود و یکی از نجات یافتگان بود و در یکی از قایقهای نجات نشسته بود و قادر بود جان خود را نجات دهد. چند نفر از مردانی که در داخل آب بودند سعی می کردند که خود را به درون قایق بیندازند اما او آنها را دور می کرد. او می ترسید قایق غرق شود و زندگی خودش به خطر بیفتد.

آمبر در این زندگی دو فرزند کاملاً سالم به دنیا آورده بود اما بعد آن صاحب چهار پسر شده بود که همه آنها کمی بعد تولد در گذشته بودند. همه آنها چند ساعت تا چند روز زندگی کرده و سپس مرده بودند.

دلیل این زنجیره حوادث غم انگیز چه بود؟

در مراقبه آمبر متوجه شد که ممانعت او از ورود مردان در حال غرق شدن به قایق یک کار بسیار خودپسندانه بوده است و او حق زندگی دیگران را سلب کرده است.

و این دلیل از دست دادن چهار فرزند او بود.

دومین چیزی که فهمید این بود که او در زندگی قبلی در یک خانواده خودخواه به دنیا آمده بود. خانواده ای که با بخشش و خیرخواهی میانه خوبی نداشتند و او ثابت کرده بود که خودخواه ترین آنهاست.

با چنین درکی از زندگی گذشته آمبر قادر بود که مسیر جدیدی را در این زندگی برای خود برگزیند و به دیگران عشق بورزد و به آنها خدمت کند.

کارمای ما در هنگام تولد

وقتی ترس به بازیگر نقش اول در زندگی شما تبدیل می شود تمام نشاط و آزادی زندگی را از بین می برد.

مقادیر عظیمی از ترسهای پنهان در درون هرکسی وجود دارد. منشا آنها چیست؟ بسیاری از ترسها قبل از تولد شما در این زندگی شکل گرفته اند. هر انسانی تاریخچه ای از صدها یا هزاران زندگی گذشته را با خود حمل می کند و همین باعث می شود گاهی اوقات به دیگران صدمه بزنید و به بقیه هم اجازه می دهد که به شما آسیب برسانند. وقتی از طرف یک مورد بخصوصی بارها و بارها به شما آسیب برسد دیگر حتی از تصور چنین مشکلی هم خواهید ترسید.

مردم به طور برابر با هم به دنیا نمی آیند. هر فردی هر هنگام تولد بار مشخصی از کارما را با خود حمل می کند.

اما بیشتر مردم نمیدانند چگونه این بار را از بین ببرند. خیلی ها حتی نمیدانند چنین چیزی وجود دارد. آنها خود را در درون ترسهای انسانی خود پنهان می کنند. از ادامه زندگی وحشت زده اند و از مرگ نیز می ترسند. آنها آرزوی بهشت را دارند. زمین برایشان مثل جهنم است اما هنوز از انتقال به بهشت می ترسند به خاطر اینکه راه این انتقال از مرگ عبور می کند.

فرصتهای معنوی

زندگی برای بسیاری از شما آسان نبوده است. زندگی با مشتهای محکمی از همه ما پذیرایی کرده است و این بهترین راه برای یادگیری الفبای معنوی است. روزگار سخت برای توسعه آگاهی همانند یک خاک حاصلخیز عمل می کند.

من نیز همانند شما سهم خود را از این سختیها دریافت کرده ام که تا امروز نیز ادامه دارد. تا زمانی که شما بر زندگی غلبه نکنید، زندگی به آسیب رساندن به شما ادامه خواهد داد.

ما تمام تلاش خودمان را می کنیم تا قوی و سالم بمانیم. ما استعداد خدادادمان را برای خلاقیت و توانایی گوش سپردن به دیگران به کار می گیریم تا بتوانیم در هر جنبه از زندگیمان پیشرفت کنیم. این زندگی که در آن قرار داریم مثل یک معدن طلاست که ارزش تمام سختیهایی که تولد دوباره برایمان به همراه می آورد را دارد و ما نباید اعتمادی که به ما شده و مسئولیتی که بر عهده ماست را به هدر بدهیم. ما در کوره داغ کارماسوزی با راههای بهتر و تازه تری آشنا می شویم. قلب زندگی به ما می آموزد که بعضی چیزها برای همیشه باقی نمی ماندند و در نهایت تنها چیزی که به حساب می آید عشق الهی است.

در نهایت ما به این نتیجه می رسیم که دانستن عشق الهی است که کلید خرد و آزادی معنوی را در دست دارد و این نوعی دانش نیست بلکه نوعی دریافت است.

حافظه ناخودآگاه

افراد خشمگین معمولاً درگیر درگیریهای لفظی و یا فیزیکی هستند و این مساله ممکن است باعث کوتاه شدن عمر آنها شود. در زندگی بعدی، حافظه خودآگاه آنها از زندگی قبلی کاملاً تمیز است. اما ممکن است علاقه زیادی به جمع آوری چماق، سنگ و چاقو داشته باشند که همه آنها حمله کردن به دشمنان قدیمی و انتقام گرفتن را سریعتر می کنند.

برای همین هست که گفته می شود حافظه ناخودآگاه از زندگیهای قبلی برجا می ماند.

این حافظه درک مستقیمی از کارهای درست یا غلط زندگیهای گذشته است. شما نیز همانند دیگران این خاطرات را تا حدودی با خود حمل می کنید.

خاطرات ناخودآگاه ما از کارهای غلط و درست در زندگیهای گذشته است که می تواند توضیح دهد که چرا شما کار جدیدی را شروع می کنید و احساس خوبی مثل بودن در خانه بهتان دست می دهد. به نظر می رسد که مردم با آشنایان قدیمی احساس راحتی بیشتری می کنند و در حقیقت هم چنین است. شما آنها را قبلاً نیز در موقعیتهای شادی آفرین ملاقات کرده بودید. این حافظه ناخودآگاه به طریق دیگری هم عمل می کند. شما ممکن است وارد محلی بشوید که کسی در آنجا بدون هیچ دلیلی از ایجاد مزاحمت کردن برای شما لذت می برد. شما و این فرد ممکن است شروع بدی با هم داشته باشید چون شما احساس می کنید این فرد در حال طرح نقشه ای برای اخراجتان از آن محیط است و جالب اینجاست که حق می تواند با شما باشد.

در چرخه

خاطرات ناخودآگاه در ارتباط با خویشان و دوستان وجود دارند اما بخش کوچکی از چرخه بزرگ کارما را می سازند.

در چرخه بزرگ کارما که شامل تمام انسانها از تمام نژادها می شود، هزاران چرخه کوچکتر وجود دارند که شامل گروههای کوچکتری می شوند. در کل ما می توانیم افرادی از یک نژاد، استان یا ایالت، شهرها، روستاها و محله ها را در چرخه کارمای انسانی مشاهده کنیم.

در کوچکترین و مهمترین چرخه کارما دوستان و افراد خانواده جای دارند.

در ویسکانسین، جایی که من متولد شده ام هر کسی در سی مایلی خانه اش به یکی از عمه زاده ها یا عمو زاده هایش برمی خورد. آنجا همه همدیگر را می شناسند.. خانواده بزرگ یک گروه قوی کارمیک است. با وجود این چرخه های خانوادگی ممکن است از مرزهای سیاسی نیز فراتر رود و به سایر کشورها هم برسد و در آنجا به دلیل قوانین متفاوت ممکن است اثرات متقابل متفاوتی نیز بوجود بیاید. در این گروه که شامل شوهر، زن و فرزندان است افکار و اعمال متفاوت چالشهای روزمره را بوجود می آورند.

این کشمکش خانوادگی چرا وجود دارد؟ خانواده یک گروه صمیمی است که در آن اعضای خانواده با برخورهای که با هم دارند و یا سیقل دادن گوشه های تیز هم، درسهای بخشش معنوی را می آموزند.

سناریوهای مختلفی در هر خانواده اجرا می شود. مثلا در یک خانواده ممکن است پسر از رفتار بد پدر آسیب ببیند و بنابراین وقتی پسر بزرگ شد با فرزندان خودش نیز بد رفتاری کند. وقتی فرد پیر، ضعیف و تنها شد، فرزند بزرگ شده ممکن است بخواهد تلافی کند و احتیاجات پیرمرد را برآورده نسازد.

و به این شکل دشمنی مستحکم تر می شود و به نسلهای بعدی نیز گسترش می یابد.

همه افراد با نقشهای مختلف در آینده با هم ملاقات می کنند و همه علاقه دارند که جنگهای کارمیک هزاران ساله را ادامه بدهند. بنابراین پدر ممکن است به صورت دختر برگردد، مادر به شکل پدر و پسر در قالب مادر همراه با مخلوطی از تعدادی از عموها، عمه ها و عمه و خاله زاده ها که به این سالاد کارمیک اضافه می شوند.

این روش کارماست.

فردریک فون لونگائو در کتاب "مجازات" خود روح عملکرد کارما در جوامع بشری را درک کرده است. او می نویسد "اسیابهای خداوند آرام کار می کنند اما نتیجه عمل فراتر از مقادیر کوچک است."

هیچ راهی برای خروج از این چرخه تناسخ وجود ندارد مگر اینکه فرد نور و صوت خداوند را درک کند. نور و صوت فرد را از خود کوچک و طبیعت انسانیش فراتر می برد.

داستان زیر از کتاب از زمین به سمت خداوند، لطفا داخل شوید، کتاب ۱ انتخاب شده است. آقای اسپالدینگ نشان می دهد که چگونه ماهانتا به او کمک کرده است که یک رابطه پیچیده کارمیک با کارمندش را حل کند. همه چیز قبل از اینکه بهتر بشود، بدتر می شود.

یک چالش اقتصادی

اد اسپالدینگ

کار من خیلی خوب پیش می رفت. در یک شرکت چاپی بازاریاب بودم و درآمد خوبی داشتم. کمسیونهایم هر ماه افزایش می یافت و من در مورد آینده خوشحال و هیجان زده بودم.

یک روز صاحب شرکت، دیو، من را به دفترش احضار کرد و گفت "اد، ازت می خواهم که یک قرار داد جدید ببندی". او حق کمسیونهایی را که قرار بود به من پرداخت شود کم کرده بود و من حدود ده هزار دلار را بدین ترتیب از دست می دادم. قرارداد جدید محدودیتهای بیشتری را بر درآمدهای آینده من نیز تحمیل می کرد.

وقتی شروع به اعتراض کردم دیو گفت که درآمد تو بیشتر از ارزش کاری هست که انجام میدی و من مجبورم حق کمسیونهای تو را کم کنم.

واقعا شوکه شده بودم. چیزی در مورد اینکه باید قرارداد را با دقت بیشتری مطالعه کنم زیر لب زمزمه کردم و از دفتر بیرون زدم.

امضا قرارداد را برای چند روزی به تاخیر انداختم. هرچقدر سعی می کردم با دیو ارتباط برقرار کنم او بیشتر عصبانی می شد. وقتی شروع به انجام تمرینات معنویم کردم متوجه شدم که در تار عنکبوتی از پریشانیهای احساسی و ذهنی گیر کرده ام. سعی در صحبت با دیو واقعا برای من زجرآور بود. من به خاطر عدم علاقه او به صحبت آسیب دیده بودم. عاقبت او یک التیما توم به من داد "قرارداد را امضا می کنی یا اینکه اخراج میشوی!" فهمیدم که دیگر به او اعتماد ندارم. با این حساب چطور می توانستم بازهم به کار کردن برای او ادامه بدهم؟ در درونم شروع به زمزمه هیو، آوازی از برای خداوند کردم تا بتوانم تعادل را بدست بیاورم. و گفتم "دیو، من استعفا می دهم اما می خواهم تمام مبالغی که به من بدهکاری مطابق با قوانین قرارداد قبلی به من پرداخت شود." دیو از شدت عصبانیت کنترلش را از دست داد. صورتش مثل لبو قرمز شد و من را از ساختمان بیرون انداخت. خیلی خوش شانس بودم که صدمه ندیدم.

وقتی داشتم می رفتم احساس آزادی کردم. اما او پول من را خورده بود و من خیلی ازش می ترسیدم و نمیدانستم ارزش این همه دردرس را دارد که به دنبال حق کمیسیونهای پرداخت نشده ام بروم یا نه. برای بیرون آمدن از این شرایط استرس زا ناچار فکر کردن در این مورد را متوقف کردم. آرام گرفتم و کمی بعد شروع به کار در یک شرکت دیگر چاپ کردم.

یک روز وقتی داشتم به سمت محل کار جدیدم رانندگی می کردم متوجه شدم که یک ماشین فرسوده در حال دنبال کردن من است. امواج ترس و خشم شروع به حمله کردن بهم کردند. دیو دستور داده بود من را تعقیب کنند. یک بازی موش و گربه شروع شد. اجازه دادم ماشین عبور کند و بعد سعی کردم گیرش بیاندازم اما راننده فرار کرد. بعدا وقتی از پنجره دفتر به بیرون نگاه می کردم دوباره همان ماشین قراضه را در محل توقف دیدم. قلبم داشت از سینه ام بیرون می آمد. هیو را زمزمه کردم و از روح الهی درخواست محافظت کردم و بیرون دویدم تا با راننده مواجه بشوم. در حالی که به عقل خودم شک کرده بودم به پنجره ماشین کهنه زدم. مرد به خاطر گیر افتادنش شروع به ناسزا گفتن کرد. شیشه ماشین را پایین کشید و فریاد زد: باید همین الان تنبیهت کنم.

با آرامترین صدایی که برایم ممکن بود ازش پرسیدم که چرا دیو بهت پول می دهد که من را تعقیب کنی؟ دیو می گوید تو بیرون امدی تا تجارت او را خراب کنی و گفت باید تحت نظرت بگیرم و به من گفته که اگر بتوانم تنبیهت کنم به من دوهزار دلار پاداش می دهد.

دهانم از تعجب باز مانده بود. مرد ادامه داد: برادر من گفت تو آدم خوبی هستی. او تو را از محل کارت می شناخت و به من پیشنهاد داد که این کار را نکنم. مرد رفت و من متعجب بودم که چرا زندگی من ناگهان به صورت یکی از این فیلمهای بد تلویزیونی در آمده است؟

دیگر نمی توانستم از دیو بگذرم. خشم من بر ترسم غلبه کرده بود. به او زنگ زدم و گفتم بهتر است از تعقیب کردن من دست برداری.

او همه چیز را انکار کرد و در عوض من را به دزدیدن مشتریهایش محکوم کرد و گفت اگر این کار را متوقف نکنم علیه من شکایت خواهد کرد. وقتی گوشی را قطع کردم فهمیدم که باید با یک وکیل مشورت کنم. باید از حقوق خودم مطلع می شدم. از دفتر شماره تلفن یک دفتر وکالت پیدا کردم و قرار ملاقاتی گذاشتم.

شب قبل از ملاقات با وکیل رویای واضحی داشتم که دوباره به دفتر دیو برگشته ام. زن او به طرف من آمد در حالی که ترس و افسردگی از صورتش می بارید و گفت "آ، آیا تو و وکیل دوباره ما را به این کار وامی دارید؟ او حتی اسم وکیل من را هم گفت.

بعد دیو آمد و گفت که علیه من شکایت خواهد کرد.

بعد علی رغم انتظار من او من را از دفتر بیرون نکرد در عوض گفت: تا وقتی اینجایی کمترین کاری که می توانی بکنی این هست که کمکم کنی. او بر روی پروپزه ای کار می کرد که زمانی خودم به او فروخته بودم بنابراین من به او ملحق شدم.

برای انجام کار من می بایستی قراردادی را که او می خواست تا امضا کنم را تا می کردم و زیر یک حفاظ می گذاشتم تا از بین نرود.

و بعد رویا عوض شد. حالا من در خانه بودم و همان تکه کاغذ را از طریق پست از دیو تحویل گرفته بودم. بر روی آن مبلغ پولی نوشته شده بود که بدهی من را تصفیه می کرد.

و بعد بیدار شدم. رویای خودم را نوشتم و دلگرم شدم. حالا وقت این بود که بیرون بزنم و وکیل جدیدم را ملاقات کنم. وقتی رسیدم در کمال تعجب دریافتم که وکیل من همان اسمی را دارد که همسر دیو در رویا گفته بود.

مدارکم را به وکیل نشان دادم و وضعیت را برایش توضیح دادم. چشمان او با علامت دلار روشن شد.

او گفت که برنده شدن در این مورد خیلی آسان است و شاید به خاطر اینکه من را کمی بی میل دید اضافه کرد که من حتی از حق الوکاله معمولم هم چشم پوشی می کنم تا بتوانیم شروع کنیم. فقط اینجا را امضا کنید.

اما در عوض من فقط همانجا نشسته بودم و به رویایی که دیده بودم و معنایش فکر می کردم.

به نظر می رسید که اگر علیه دیو شکایت می کردم دوباره یک بازی قدیمی از زندگی گذشته را تکرار کرده بودم. کاش راه دیگری برای حل کردن مشکلات وجود داشت.

آن وقت کارمای ما یک بار برای همیشه تصفیه می شد. بنابراین به وکیل گفتم که باید بیشتر فکر کنم و دفتر وکالت را ترک کردم.

بعد در هنگام مراقبه از عصبانیتیم با ماهانتا حرف زدم و از او تقاضا کردم که بتوانم زندگی گذشته ای را که باعث چنین برخورد شدیدی بین من و دیو شده بود را ببینم.

ماهانتا جواب داد که تو این زندگیهای گذشته را به موقعش خواهی دید اما در حال حاضر من ترتیب ملاقات تو را با دیو می دهم تا به شکل دو روح کارمای بینتان را از بین ببری.

در مراقبه ماهانتا دری را باز کرد و دیو در حالی که لبخند میزد و پر از نور بود وارد شد. خیلی خوب بود که می دیدم او شاد و آماده صحبت کردن است. در این وضعیت برتر آگاهی هدف واحد ما از بین بردن کارمای بین خودمان بود.

بنابراین من از او در مورد رفتار آگاهی انسانیش سوال کردم.

او جواب داد: من از تو می ترسم.

این خیلی تعجب آور بود چون من هم از او می ترسیدم. بعد من پرسدم خوب ما چطور می توانیم مشکلاتمان را در بیرون از اینجا حل کنیم چون تو با من صحبت نمیکنی.

دیو لبخندی زد و آرام گفت: یک راهی پیدا می کنیم.

من از او و ماهانتا تشکر کردم چون فکر می کردم که مشکلات کم کم قابل حل شدن می شوند.

چند روز بعد یک نامه خیلی تهدیدکننده از وکیل دیو دریافت کردم اما در آخر نامه او گفته بود که اگر هرگونه سوالی دارم با او تماس بگیرم. فریاد زدم: آهان! این همان راهی هست که دیو برای صحبت پیشنهاد کرده.

صحبت با وکیل باعث شده بود بفهمم که در یک موقعیت برتر حقوقی هستم. بنابراین به وکیل دیو زنگ زدم و موقعیتیم را برایش شرح دادم و گفتم تنها چیزی که می خواهم حق کمیسیونهای پرداخت نشده ام هستند. بعد مدتی وکیل دیو تماس گرفت و گفت با وجود ملاقات کاملاً سختی که با موکلش داشته اما او را قانع کرده که تمام بدهیهای من را بپردازد!

در سال بعد من هر ماه چکهای او را با پست تحویل می گرفتم. این دریافتی های ماهانه باعث شد که بلاخره بتوانم شرکت خودم را راه بیندازم. هدفی که مدتها بود در نظرم بود.

من درک کردم که این تجربه ام با دیو من را قویتر کرده است. این تجربه شجاعت کافی را به من داده بود که بتوانم ریسک تاسیس شرکت خودم را قبول کنم. در مقابل مشکلات کار کردن با یک رئیس اینچینی شروع کردن به ایجاد شرکت خودم آسان به نظر می رسید.

بعد از یک سال وکیل دیو تماس گرفت و گفت دیو می خواهد با شما صحبت کند تا به یک توافق نهایی برسید.

در حالی که آماده می شدم که با دیو تماس بگیرم و قرار ملاقات بگذارم دریافتم که هنوز هم از او می ترسم برای همین دوباره مراقبه کردم و او را ملاقات کردم.

و به او گفتم ممکن است به من بگویی که زمانی که همدیگر را ملاقات کردیم چه چیزی باعث می شود که خونسردیت را حفظ کنی؟

وقتی با دیو تماس گرفتم اولین چیزی که گفت این بود که ما مینشینیم و همه چیز را مرور می کنیم اما از آنجایی که نمیخواهم با تو صحبت کنم لطفاً با نوشته جواب من را بده.

و من فهمیدم این چیزی بود که کمک می کرد او در تعادل باقی بماند. برای همین موافقت کردم. دو ملاقات نفسگیر با او داشتم و به قولی که در مورد بحث نکردن به او داده بودم وفادار ماندم. بنابراین ما همه چیز را بر روی کاغذ نوشتیم. موافقت کردیم و به راه خودمان رفتیم.

کمی بعد از آخرین ملاقاتمان من رویای داشتم. من خودم و دیو را در زندگی گذشته ام دیدم در حالی که او در یک کار تجاری من را فریب داده بود. من هم انتقام گرفتم و تجارت او را خراب کردم. اکنون مشخص بود که عصبانیت فوق العاده دیو در این زندگی آینه ای از کینه خود من در زندگی قبلی بود که در این زندگی به سمت من باز می گشت.

برای تصفیه کارمایی که از نابود کردن تجارت قدیمی او داشتم در این زندگی به او کمک کرده بودم تا شرکتش موفق شود. وقتی او در این زندگی من را فریب داد این یک فرصت طلایی برای من بود که از لحاظ روحی رشد کنم. من می توانستم همه چیز را به صورت متعادل حل کنم در حالی که با خشم خودم در حال حاضر و خشم او از زندگی گذشته روبهرو بودم.

با بخشیدن دیو من در حقیقت خودم را بخشیده بودم.

یک سال و اندی بعد در خیابان به دیو برخوردیم. برخلاف تصور من عوض اینکه وارد ماشین خودش شود، به طرف من آمد، لبخند زد و دست داد.

او گفت: پس از آخرین ملاقاتمان یک حمله قلبی سخت داشتم. نزدیک بود بمیرم. دکتر به من گفت اگر می خواهم زنده بمانم باید شرکت را بفروشم.

دیو سال گذشته را صرف مسافرت با خانواده کرده بود و اوقات بسیار خوشی را گذرانده بود. او ادامه داد خیلی خوبه که بتوانی در زندگی انسان خوبی باشی. تنها پشیمانی من از کاری بود که با تو کردم.

و بدین ترتیب دیو از من عذرخواهی کرد. من عذرخواهی او را با چشمانی اشک بار قبول کردم و هر دو واقعا احساساتی شده بودیم.

حضور ماهانتا را حس می کردم و همراه با این حس درک کردم که بلاخره کارمای ما به پایان رسیده است.

با نگاه کردن به چشمان دیو فهمیدم روح زیبایی که در درون ملاقات کرده بودم هم اکنون در جهان خارج هم متجلی شده است.

4

مرگ به عنوان ادامه زندگی

زنی که او را لانا می نامیم یک گربه ماده ننگه می داشت. آنها یازده سال با هم زندگی کرده بودند و پیوند قوی عاطفی بینشان برقرار بود تا اینکه گربه منتقل شد و لانا دوست قدیمی خود را از دست داد.

تقریباً یک سال بعد از انتقال گربه لانا شروع به دیدن یک سری خوابهای واضح کرد.

در یکی از خوابها یک نفر گفت: گربه تو در روز دوشنبه ۳۱ جولای متناسخ خواهد شد. وقتی لانا بیدار شد با خودش فکر کرد. این رویای خیلی خوبی بود اما من در یک آپارتمان در یک شهر بزرگ زندگی می کنم. نمی دانم گربه من چگونه خواهد توانست من را پیدا کند.

و بعد رویای دوم را دید.

در این رویا یک نفر به او دو بچه گربه می داد. هر دو آنها خط خطی بودند. یکی کمی روشن و آن دیگری تیره تر بود. ماهاندا، استاد درونی گفت که گربه تیره تر مال اوست.

در همان هفته یکی از دوستان زن تماس گرفت و گفت که دو تا از گربه هایش همزمان بچه دار شده اند و گفت که آیا یک بچه گربه می خواهد؟

وقتی لانا رفت که بچه گربه ها را ببیند متوجه شد که آنها همانهایی هستند که در رویا نیز دیده بود. لانا گربه تیره تر را برداشت و گفت این گربه من است.

دوستش گفت که این بچه گربه نر است و همین باعث شد که لانا مردد شود.

نر هست؟ اما گربه من یک ماده خیلی ملوس بود. نمی توانم تصور کنم که به شکل یک گربه نر برگشته است. احساس بدی به لانا در مورد رویایش دست داد.

دوستش گفت "اگر یک گربه ماده می خواهی یک بچه گربه زیبای سفید و خاکستری ماده در سبد دیگر هست. این بچه گربه همه را دوست دارد." اما به نظر می رسید که او از لانا زیاد خوشش نیامده بود. برای همین لانا گفت "می دانی، بهتر است همان گربه خط خطی را بردارم."

لانا وقتی در حال ترک خانه بود پرسید "راستی نام مادر این گربه چی بوده؟"

-اسمش زی بوده (زی نام دیگر استاد درون وازی هست). وقتی لانا داشت به سمت خانه رانندگی می کرد با خودش فکر کرد که شاید این گربه واقعا گربه او هست اگرچه به صورت نر بازگشته است.

کمی بعد او برای مراقبه کتاب اک را گشود. در کتاب چنین نوشته شده بود: "روح بین کالدهای زنانه و مردانه انتخاب می کند و هر بار با جمع کردن کارما و سوزاندنش در هر کالبد درسهای بیشتری را فرا می گیرد."

لانا جوابش را دریافت کرده بود. بچه گربه نر خط خطی همان دوست قدیمی او بود که بازگشته بود.

ترس از مرگ

اندیشمندان می گویند که بزرگترین ترس در انسان ترس از مرگ است.

آنها معتقدند که همه چیز در مورد مرگ گفته شده است و این تا حدودی درست است. هرچند سلیمان نبی با یک کلام فصیح و شاعرانه در کتاب مقدسش مرگ و زندگی را در برابر هم قرار می دهد. "برای هر چیزی فصلی هست و برای هر هدفی زمانی. زمانی برای تولد و زمانی برای مرگ... زمانی برای گریستن و زمانی برای خندیدن، زمانی برای سوگواری و زمانی برای رقص."

ما تصور می کنیم که معنی مرگ را فهمیده ایم تا اینکه یکی از نزدیکان خودمان منتقل می شود و آن وقت دیگر مطمئن نیستیم و با خود می اندیشیم که خداوند در غم ما حضور ندارد.

فلاسفه قدیم نیز با مساله مرگ دست به گریبان بودند. اپیکور، فیلسوف یونانی قرن سوم پیش از میلاد تصور می کرد که حواس فیزیکی در تعیین حقایق لغزش ناپذیر هستند. چه اشتباه بزرگی! اما با این وصف او نکته جالبی را هم ثابت کرد.

او گفته است که: در زندگی هیچ چیز واقعا ترسناکی برای کسی وجود ندارد که دریافته است ترسناکترین اتفاق ممکن از دست دادن زندگی است.

لاکرتیوس، فیلسوف و شاعر رومی احساس می کرد که مرگ اصلا مساله مهمی نیست. او معتقد بود که وقتی روح کالبد را ترک می کند، بودن متوقف می شود و زندگی به پایان می رسد. یک فلسفه ناامیدکننده و غم افزا.

اما روشنایی تابان حقیقتی که در آموزه های اکنکار تعلیم داده می شود مثل تیری آتشین است که پوسته چنین فلسفه های ناامیدکننده ای را می شکافد. اکنکار آزادی روح را تعلیم می دهد. روح بر مرگ غلبه می کند. روح بارقه ای از خداوند است. و هستی آن از نیروی الهی روح مقدس، اک که نور و صوت الهی است منشا می گیرد.

بنابراین روح پیروز و مرگ یک شکست خورده است.

حال بیایید تولد را در نظر بگیریم.

تولد معجزه ای است که توسط آن روح وارد یک کالبد فیزیکی جدید می شود. تولد فصل آغازین زندگی ما و مرگ فصل پایانی آن است اما غلبه مرگ کاملاً آشکار است. نخستین گریه یک نوزاد همانند نخستین اشعه های سپیده دم بشارت دهنده به پایان رسیدن شب استراحت است.

روح ابدی است و این میراث روح است. در طول چرخه نامحدود معجزه تولد، روح به جستجو و تلاش خود ادامه میدهد تا هرچه بیشتر شبیه آفریدگار خود شود. همانند زنبوری که می بایست شهد گلها را بیابد.

فرد رشد می کند، بالغ می شود و سپس می میرد و ذرات تشکیل دهنده اش به غبار تبدیل می شود. اربابان کارما دوباره از این غبار استفاده می کنند تا کالبدی نو را برای فرد بسازند و بدین ترتیب دور دیگری در چرخه زندگی برای فرد آغاز می شود.

بنابراین مرگ مثل گذشتن از یک فصل زندگی به فصلی دیگر است و از آنجا به فصلی دیگر. این یک روند طبیعی است و بارها در گذشته قسمتی از تجربیات شما بوده است اما شما می توانید این چرخه را متوقف کنید. آموزه های اک به شما نشان می دهد که چگونه قادرید در همین زندگی نیز به آزادی معنوی دست پیدا کنید.

مشاهده مرگ از بالا

یکی از آشنایان درباره تجربه خروج از جسمش وقتی حدوداً چهار ساله بود صحبت می کرد. به خاطر احترام به حریم شخصیت او را اندی می نامم. او در آن هنگام دچار یک سکته قلبی شد. آمبولانس او را به بیمارستان منتقل کرد و پزشکان هرچه در توان داشتند برای نجات زندگی او انجام دادند.

در وسط این بحبوحه اندی بدن خود را ترک کرد و در حالی که در نزدیکی سقف شبیه یک جفت چشم معلق بود شادی عظیمی را احساس کرد. برای او بدن فیزیکی رنگ پریده اش که بر روی تخت جراحی دراز کشیده بود دیگر اهمیتی نداشت و بعد دکتر یک داروی قوی تزریق کرد و یک نیروی قوی او را به سمت کالبد بیهوشش کشاند هرچند که او هیچ علاقه ای به بازگشت نداشت.

بعدها او در مورد خروج از جسمش در اتاق عمل و زمانی که بیهوش بود با پرستار صحبت کرد اما هیچ کدام از پرسنل اهمیت چندانی برای حرفهای او قائل نشدند.

عاقبت او تصمیم گرفت که این تجربه را برای خودش نگه دارد چون کارکنان بیمارستان نگاههای مشکوکی به او می کردند چون تصور می کردند که مغز او به خاطر کمبود اکسیژن دچار اختلال شده است.

یکی دیگر از اکیستها مشابه چنین تجربه ای را در مورد پدرش که او را کارل می نامیم به یاد می آورد. کارل به فرزندانش در مورد زمانی گفته بود که به خاطر یک بیماری جدی در شرایط بحرانی به بیمارستان برده شده بود. کارل این داستان را تعریف کرده بود تا فرزندانش زندگی را با ترس از مرگ سر نکنند.

این داستان کارل است.

همه اینها سالها پیش اتفاق افتاده بود. زمانی که علم پزشکی تا این حد پیشرفت نکرده بود. قلب او دیگر نمی تپید و دکتر هیچ شانسی را برای بازگشت او قائل نبود. با این حال دکتر خانوادگی سعی کرده بود با ماساژ قلبی ضربان قلب او را بازگرداند.

در این میان کارل از بدن خود خارج شده بود و از جایی نزدیک سقف از اینکه تمام منظره ای را که در اتاق جریان داشت می دید لذت می برد. او در حال تماشای تلاشهای دیوانه وار دو دکتر بود.

در این حال توجه او به منظره جدیدی جلب شد. او خود را در حال بالا رفتن از یک پلکان ماریچی یافت در حالی که هرچه بالاتر می رفت آهنگی جادویی او را به سوی خود می خواند. او دیگر هیچ علاقه ای به بازگشت به کالبد نداشت. ناگهان او خود را در برابر دری دید. به نظر می رسید که اگر از این در عبور کند زندگی زمینیش به پایان خواهد رسید. او به سمت در رفت. این درست مثل هدیه ای از بهشت بود.

متأسفانه در همین حین دکتر بیشترین تلاش خود را در دادن ماساژ قلبی انجام می داد و همین کارل را عصبانی کرده بود. ضربه های دست دکتر او را از دری که نوید یک زندگی ابدی در آرامش را به او می داد دور می کرد و

عاقبت او بازگشت و شروع به ناسزا گفتن و سرزنش آنها کرد. دکترها و پرستارها گمان کردند که این واکنش به خاطر هذیان‌گویی است و توجهی به آن نکردند. بیماران همیشه چنین کارهایی را انجام می‌دادند. بعد از این تجربه روح کارل دیگر هیچ‌گاه از مرگ نترسید.

این زیباترین داستانی است که کسی می‌تواند برای فرزندانش نقل کند.

ولی بیایید به بیمارستان بازگردیم تا شواهد دیگری از تجربه خروج از جسم کارل بدست بیاوریم.

یکی از دکترها به خاطر هیجانی که در حین نجات کارل به او دست داده بود خودکارش را گم کرده بود. وقتی کارل برای پرستار تعریف کرد که زمانی که بدنش در آستانه مرگ بود چه اتفاقی برایش افتاد او حرفهایش را رد کرد. حال تصور کنید این پرستار چقدر متعجب شد وقتی کارل به او گفت که خودکار دکتر کجا افتاده است. هیچ‌کسی شجاعت باور داستان او را نداشت اما کسی هم نمی‌توانست توضیح دهد کهاو چگونه از جای خودکار مطلع بوده در حالی که هیچ‌کدام از کادر پزشکی نتوانسته بودند آن را بیابند.

کارل عضو اکنکار نیست اما پسرش که این داستان را تعریف کرده است چند سالی است که به عضو شده است. او می‌گوید: پدر من عضو اکنکار نیست اما تا جایی که به او بستگی دارد از تمام مکتبهای دیگر تاثیر گذارتر است. این را از کسی که می‌داند بپذیرید.

هر دوی این مردان که تجربه خروج از جسم داشته‌اند افرادی قدرتمندی بوده‌اند و ترس از گناه یا مرگ آنها را نترسانده است. آنها مسئولیت افکار و اعمال خود را قبول کرده‌اند و به خاطر فشار و اصرار دیگران هیچ‌دین یا مذهب خاصی را نپذیرفته‌اند. آنها از عقاید خود مطمئن بوده‌اند.

تهدیدهای پنهانی نظیر اینکه مثلاً به ما ببینید یا خطر لعنت شدن را بپذیرید حرفهای پوچی هستند و هیچ تاثیری ندارند.

گروه کثیری در ایالات متحده ادعا می‌کنند که حداقل یک بار دارای یک الهام و بصیرت درونی بوده‌اند. این ادعا ممکن است از یک رویای غیرقابل فراموش شدن تا تجربه خروج از جسم در تغییر باشد.

این تجربه به هر طریقی که شکل بگیرد یک بیدار باش معنوی از جانب خداوند است.

بسیاری پس از داشتن تجربه به جوینده تبدیل می‌شوند اما ممکن است در این زندگی همچنان در عضویت همان کلیسای دوران جوانی خود باقی بمانند زیرا می‌ترسند که با رها کردن گروه عبادی خودشان و انتخاب اکنکار خانواده یا چارچوب اجتماعی خودشان را ناراحت کنند و برخلاف آنها برخی دیگر تایید می‌کنند که اکنکار بیشتر از کلیسای خودشان به سوالات معنوی آنها پاسخ می‌دهد.

و جوینده واقعی آنها هستند.

شاید آنها در زندگی بعدیشان شجاعت در بر گرفتن حقیقت را بیابند. آنها سوالاتی با قدمتی تاریخی را که تمام جویندگان پرسیده‌اند تکرار می‌کنند: "هدف من چیست؟ معنی زندگی چیست؟"

و در این هنگام استاد ظاهر می‌شود.

سرنوشت شما به عنوان یک روح

روح به این جهان می‌آید تا یک سری از کارها را انجام دهد. برای هرکسی روشهای متفاوتی برای پالایش معنوی وجود دارد. در کل این وظایف سرنوشت یک فرد را بوجود می‌آورند. روح برای هماهنگی با ماموریتی که دارد با کالبدها و در شرایط متفاوتی متناسخ می‌شود. گاهی با یک کالبد ضعیف و گاهی با یک بدن قوی، گاهی در ثروت و زمانی در فقر، باهوش زیاد و یا هوش متوسط، با رنگ پوستی معمول یا غیر معمول و در کالبدهای زنانه و یا مردانه.

ایده سرنوشت به عنوان یک مفهوم جای چندانی در جامعه کنونی غربی ندارد. مردم میخواهند ناخدای زندگی خود باشند، سرنوشت خودشان را رقم بزنند و فردای خود را خودشان شکل دهند. اما این کار چگونه بدون داشتن دانش و اهمیت دادن به قانون بسیار دقیق کارما و به خصوص قانون عشق ممکن است؟

برخلاف افسانه‌هایی که مردم در مورد صاحب اختیاران زندگی هایشان اختراع می‌کنند آنها حتی نمی‌توانند شرایط تولدشان را تعیین کنند و قوانین کارما و تناسخ همچنان رازآلود و کشف نشده باقی می‌ماند و آنها از نتایج برنامه هایشان دچار ناراحتی و ناامیدی می‌شوند.

برخی تصور می‌کنند که قانون کارما شامل آنها نمی‌شود.

آنها تصور می‌کنند که انسانهای برتری هستند و بنابراین از این قوانین مستثنا شده‌اند.

در کل اربابان کارما و نه خود فرد برای هرکسی خانواده‌ای را انتخاب می‌کند و پس از آن روح باید از دستور سرنوشت اطاعت کند و وارد بدن فیزیکی شود.

ارباب کارما همانند نگهبان کوچکی هستند که نوزاد معنوی از طرف خودش به او اعتماد می‌کند و او تعیین می‌کند که کودک به چه خانواده‌ای بپیوندد که بهترین شرایط را برای رشد روح فراهم شود. در انتخاب مکان و زمان تناسخ نیز ارباب کارما تنها تعیین کننده است و او در انتخاب بدن، سلامتی، خانواده و آینده حاکم بر روح است. سرنوشت بسیاری از مردم تنها توسط اربابان کارما تعیین می‌شود.

تناسخ یکی از جزئیات ساده کارما است. قانون کارما تمام این جایگزینی‌ها را کنترل می‌کند و ارباب کارما گماشته‌ای بیش نیست.

بذر اولیه هر تناسخی در سرنوشت پنهان شده است که ما آن را کارمای زندگی گذشته می‌نامیم. در حالت تجربی، عناصر ژنتیکی، تاریخی و اجتماعی دست به دست هم می‌دهند و جایگاه روح را در این جهان تعیین می‌کنند. برای مردمی که در پایین‌ترین حد مقیاس بقا هستند اربابان کارما به تنهایی برای مکان و زمان تناسخشان تصمیم‌گیری می‌کنند.

بعد از تولد، این بازی، زندگی و بقا نامیده می‌شود که بنا بر تعریف مقیاسی از غرایز بالفعل هر فرد است.

اما این جایگیری کارمیک برای کسانی که در حد بالای مقیاس معنوی قرار دارند استانداردهای دیگری دارد. بسیاری از این افراد در تعیین نوع کالبد انسانی و یا محل تولدشان آزادی انتخاب دارند. آنها نیاز به آزادی معنوی را حس می‌کنند. این احساس از زندگیهای گذشته بسیارشان و مسئولیت‌پذیری آنها به دست می‌آید. بنابراین این ارواح ایده‌های نو و خلاقانه‌ای را در انتخاب نحوه تناسخشان از خود نشان می‌دهند و بیشتر آنها افراد موفق و شادی هستند.

دستاوردهای معنوی این افراد در زندگیهای گذشته به آنها در انتخاب برخی از شرایط تناسخ فعلیشان آزادی عمل می‌دهد.

آنها این حق را خودشان بدست آورده‌اند.

به سرنوشت همانند یک وسیله، استعداد یا هدیه‌ای نگاه کنید که هر کسی با خودش به این زندگی می‌آورد. همه با خود یک وکالت‌نامه الهی دارند تا در این دنیا برای بهتر شدن زندگی آن استفاده کنند و وظیفه ما این است که این کار را با خردمندی انجام دهیم. ایده سرنوشت‌ی‌ا تقدیر توسط بسیاری از اجتماعات غربی مورد تمسخر قرار گرفته است اما هنوز هم این ایده یکی از اصول قدیمی زندگی معنوی است.

منشا مخالفت‌های تاریخی بر علیه سرنوشت از کجا ناشی می‌شود؟

مردم در مورد سرنوشت در حالتی از سردرگمی به سر می‌برند. آنها می‌اندیشند که چطور سرنوشت و اراده آزاد می‌توانند در کنار هم وجود داشته باشند. سرنوشت شرایط تولد را کنترل می‌کند ولی بیشتر آنچه فرد پس از تولد انجام می‌دهد بر اساس اراده آزاد است. اراده فردی قادر است سرنوشت را متوقف کند و یا حتی بر آن پیروز شود اما این کار تنها در صورت بیدار شدن آگاهی فردی امکان‌پذیر است. و فرد در این حال قادر است زندگی مادی و معنوی خود را شکل دهد.

در یک جمع بندی، سرنوشت شرایط تولد را تعیین می‌کند اما اراده آزاد به ما حق انتخاب می‌دهد که پس از آن چگونه رفتار کنیم.

درسهایی از هر زندگی

زندگیهای گذشته به مثابه نیروی محرکه ای هستند که شفقت به دیگران را به ما می آموزند هرچند که ممکن است در زندگی حال حاضرمان هیچ همدلی با افراد آسیب دیده احساس نکنیم. ممکن است زمانی یک شکنجه گر، ارباب سنگدل یا حتی یک تروریست بوده باشیم و حال برای حفظ تعادل کارمیکمان می بایستی به عنوان یک قربانی ظاهر شویم. بنابراین به صورت یک شکنجه دیده، ستمدیده و آزار دیده باز می گردید.

همه در این بازی شرکت دارند

هر زندگی حداقل یک درس و گاهی درسهایی بیشتری برای آموختن به ما با خود به همراه دارد. البته زندگی های معمولی بسیاری هم وجود داشته اند که هیچ درس درخوری نداشته اند. این زندگیها می توانند به عنوان فرصتی برای التیام یافتن و تفکر حساب بیابند. شما ممکن است از یک زندگی پر از حادثه به یک زندگی آرام منتقل شوید. مردم به زمین باز می گردد تا بهبود یابند. آنها ممکن است در مکانهای آرامی در زمین نظیر روستاها متناسخ شوند که یادآوری از بهشتی است که آن را ترک کرده اند.

یادگیری در مورد عشق

یک مرد اروپایی این داستان را در مورد پدر و مادر پیرش تعریف کرده است. یک روز پدر که او را آرون می نامیم دچار سکته شد و با آمبولانس به بیمارستان منتقل شد. او پس از چند هفته بهبود یافت و به خانه برگشت اما هنوز ضعیف بود.

کمی بعد از آن همسر او سکته کرد. دکترها دریافتند که همسر این مرد یک بیماری کشنده دارد و تصور می کردند که چند روزی بیشتر زنده نمی ماند. این خانم کاملاً راحت این خبر را شنید و هیچ ترسی از مرگ از خود نشان نداد. او خبر را در آرامش کامل قبول کرد و به آرون گفت که نگران نباشد و سپس وارد بیمارستان شد. دکترهای دیگر که با چنین بحرانهایی در خانواده های دیگر آشنا بودند از آرامش او حیرت زده شده بودند.

در طی آخرین روزهای مانده به جدایی زن و شوهر برای همدیگر دلتنگ می شدند و سپس همسر آرون تجربه ای را آزمایش کرد. او یک تکنیک تصویری را به کار برد تا همراه همسر خود باشد. بعدها او به پسرش توضیح داد که او به سادگی تصور می کرد که در خانه است و کنار آرون دراز کشیده است. صبح روز بعد از اولین تجربه آرون بیدار شد و حرف عجیبی به پسرش گفت

مادرت دیشب اینجا کنار من روی تخت بود.

پسر که یک اکیست بود و از روشهای روح الهی و پیوند عاشقانه پدر و مادرش اطلاع داشت برای آن دو احساس خوشحالی کرد.

چند روز با ارزش دیگر سپری شد. این زوج اکثر شبهایشان را به کمک این روش با هم می گذراندند و پس از مدتی آرون شروع به شنیدن صوت الهی اک کرد. او به پسرش اقرار می کرد که هیچ گاه صدای پرندگان را چنین واضح نشنیده اس. او حتی قادر بود پرندگان را با صدایشان تشخیص دهد.

اما در حقیقت این صوت از پرندگان زمینی نبود بلکه متعلق به روح الهی، اک بود که در قالب نغمه پرندگان بر او متجلی شده بود چون آن نوع پرنده در آن فصل اصلاً در آن منطقه وجود نداشت.

همسر آرون ده روز پس از ورود به بیمارستان منتقل شد. او قبل از انتقال برای آخرین بار با همسرش در یکی از بهشتهای دنیای درون در رویا ملاقات کرد و گفت که برای مدت سه روز قادر نخواهد بود او را ببیند چون با برخی تجارب در دنیای درونی مشغول خواهد بود.

اما باز خواهد گشت.

او تمام موضوع را به زبانی توضیح داد که برای مرد قابل درک باشد. مرگ همانند انتقال به یک ایالت یا استان تازه بود و او بایستی برخی وسایلی را نظیر گواهینامه رانندگی و کارت ماشین را برمی داشت و منزل نو و موارد مشابه آن را تهیه می کرد.

چهارمین روز بعد از مرگ او آرون بیدار شد و با پسرش شروع به گفتگو کرد. من مادرت را دیدم. او جوان و زیبا بود و اونیفرم پرستاریش را پوشیده بود. درست مثل همان روزهایی که ما در طی جنگ جهانی دوم با هم آشنا شدیم. کمی بعد پسر از کنار اتاق پدرش رد می شد که متوجه شد خواهرش در اتاق و کنار تخت پدر است و بنابراین وارد اتاق شد. آرون چشمانش را باز کرد و پسر گفت همه چیز مرتب است. این منم. اما آرون به او نگاه نمی کرد. به نظر می رسید که به چیز دیگری می نگریست که وارد اتاق شده است. چشمان او در حیرت گشوده شد. نه دردی در آنها بود نه ترسی بلکه حالتی از خوشحالی در آنها موج می زد و در آن لحظه او از کالبدش خارج شد و به همسر عزیزش در یکی از سبزه زاران بهشت ملحق شد. لیخند تابناک پدر شاهی بود بر غلبه عشق بر مرگ. پسر از اینکه توانسته بود شاهی بر انتقال پدرش از کالبد خسته و رنجورش باشد عمیقاً سپاسگذار بود. این حادثه در طول زندگی معنوی او نیز یک نقطه عطف به حساب می آمد. تجربه زیبای حضور او در انتقال والدینش درسهای زیادی را در مورد قدرت برتر عشق بر روی همه چیز، حتی مرگ به او آموخت.

مجموعه ای از پله ها زندگی مشابه مجموعه ای از پله هاست. ما در طی یک زندگی از نقطه ای به نقطه دیگر و سپس به زندگی دیگری می رویم. بعضاً ممکن است احساس هیجان، خستگی یا هر حس دیگری داشته باشیم که ممکن است تمام یک زندگی یا فقط چند ساعت طول بکشند و بعد دوباره زمانهای آرامش فرا می رسند که به ما فرصت تفکر و تأمل عطا می کنند. در این فرصت ما به گذشته و آینده می نگرییم و دروسی را که در این مدرسه فرا گرفته ایم به خود یادآوری می کنیم. دوران تفکر و تأمل اشتیاق به دانستن حقیقت و دریافتن عشق را بیدار و شعله ور می کند. و در این هنگام آموزه های اک پدیدار می شوند. زندگی و مرگ مرزهای مشخصی ندارند. مرگ چیزی به جز یک دروازه نیست ولی زندگی همه چیز را در بر می گیرد. در اکتکار می آموزیم که زندگی کنیم، بر تحرک باشیم و خودمان را با ریتم بی انتهای دریای عظیم زندگی که در داخل آن قرار داریم هماهنگ کنیم. در یک فرصت مناسب پرتوی های کوچکی از اشعه گرمابخش آفتاب لحظات تاریک و سرد زندگی ما را روشن می کند. این نور، عشق الهی است. وقتی ما به این نور اجازه ورود به قلب ها و اذهانمان را می دهیم تمامی تاریکی و ترس را ریشه کن می کند. وقتی عشق بر تمامی ترس درونمان چیره شد ما دیگر نیازی به زندگیمهای مجدد بر روی این سیاره نداریم و به یک موقعیت برتر منتقل می شویم و قادر هستیم برکت بیشتری را از خالق خود دریافت کنیم. نیروی کارما و تناسخ تحت کنترل در می آید و آزادی معنوی بیشتری نصیب ما می شود. دی و کتی داستانهای در مورد ارتباط اسرارآمیز مرگ و زندگی نقل می کنند. این داستانها از کتابهای ۱ و ۲ "از زمین به سوی خدا، لطفاً داخل شوید" برداشت شده اند.

تناسخ پدر

دی مردیت

به عنوان یک عضو اکتکار همیشه فکر می کردم که چگونه تناسخ را برای خودم اثبات کنم. آیا فلش بکهای من به زندگی گذشته فقط محصول تخیل من بودند؟

مدتی قبل پدرم منتقل شده بود (مرده بود). من در تشییع جنازه او شرکت نکردم اما در درون زمانی که او در جهانهای الهی بیدار شد حاضر بودم. کمی بعد او کاملا به حال عادی بازگشته بود و در حال یادگیری مسایل مربوط به خانه جدیدش در جهانهای درون بود.

بعد از آن من در طی مراقبه های معنویم غالبا به او سر می زدم. برایم سرگرم کننده بود که بینم قوانین معنوی که قبل از مرگش در مورد آنها با هم بحث می کردیم اکنون برای او به حقیقت تبدیل شده اند.

این ملاقاتهای درونی برای مدت نزدیک به ده ماه ادامه پیدا کرد. اما یک روز زمانی که برای صحبت به او سر زدم، او انجا نبود. ابتدا فکر کردم که پدر رفته است تا چرخه بزند و به زودی باز خواهد گشت اما زمانی که از استاد درون سوال کردم به من گفت که پدرم برای یک تناسخ دیگر بر روی زمین آماده می شود. من متعجب شدم اما درک می کردم که پدرم به عنوان یک روح باید به راه خود ادامه دهد.

یک روز سر کارم صدایی شنیدم که در درونم با ملایمت می گفت که منتظر تناسخ پدرم در چند ماه آینده بمانم و من کاملا متعجب شدم. تا جایی که به یاد می آوردم هیچ کدام از زنانی که می شناختم، باردار نبودند. و بعد ناگهان زوج جوانی را به یاد آوردم که بعد از انتقال پدرم ملاقاتشان کرده بودم. ما سریعا با هم دوست شده بودیم. به نظر می رسید که سالهاست همدیگر را می شناسیم. او الان باردار بود و من می دانستم که پدر در کالبد فرزند او به جهان باز خواهد گشت.

روزی که او پس از وضع حمل از بیمارستان به خانه بازگشت به دیدنش رفتم. وقتی رسیدم همه دور نوزاد حلقه زده بودند. با اولین نگاهم به نوزاد دریافتم که شکل فیزیکی او شبیه کالبد قبلی پدرم است. کودک همان موهای نازک نامرتب و رنگ زردگونی را داشت که در نسل ما وجود دارد.

در سکوت به این روح که در قالب نوزاد بازگشته بود خوشامد گفتم. چشمان ناآزموده کودک با یک نیت آگاهانه تلاش می کرد تا بر روی من متمرکز شود. من چشم سوم او را با نوک انگشتم لمس کردم. نوری طلایی رنگ به بیرون تابید و تمامی سر او را غرق در نور کرد و صورت نوزاد سه روزه با لبخندی پوشیده شد.

او سعی میکرد که تارهای صوتیش را به کار اندازد و ناگهان با تلاش زیاد نام مستعار من را فریاد کشید. والدین جدید او زبانشان بند آمده بود. موجی از عشق در اتاق جریان پیدا کرد و ناگهان همه ما شروع به خندیدن کردیم.

در آن لحظه دانسته های زیادی بین من نوزاد رد و بدل شد. این نوعی مبادله ناگهانی اطلاعات از روح به روح بود. یکی از چیزهایی که من درک کردم این بود که پدر در آن کالبد کوچک احساس مچاله شدن می کرد!

من مدام حال این روح را از والدینش جویا می شدم و وقتی گاه و بیگاه به او سر می زدم با شنیدن صدای من همان لبخند آشنا بر صورتش نقش می بست.

احساس خاصی به نام عشق

کتی ماتیو

به عنوان یک پرستار در اورژانس کار می کنم جایی که هر روز بیماران در انجا می میرند. به عنوان یک اکیست فرصت طلایی در اختیار دارم تا عشق و شفقت الهی به دیگران ببخشم.

اولین باری که مایک را دیدم فهمیدم که یک رابطه کارمیک ما را به این مکان آورده است. در حالی که عشق قوی و بلاشرطی را نسبت به او حس می کردم می خواستم تا شرایطی را بوجود بیاورم تا روزهای آخر زندگیش را به راحتی بگذرند.

یک روز که در حال خشک کردن صورتش بودم و او مرتب به هوش می آمد و از هوش می رفت با خودم فکر میکردم که کدام زندگی گذشته ای ما را به اینجا آورده است.

در حالی که به صورت او نگاه می کردم و در حال تمرکز بر روی ماهانتا بودم به طور آشکاری صدای یک تک تیر را شنیدم. چشم معنویم باز شد و خودم را به صورت سرباز جوانی دیدم که از ناحیه سینه گلوله خورده ام.

سرباز دیگری که به نظرم رسید در این زندگی همان مایک باشد به طرفم دوید. او من را بر روی شانه اش گذاشت و به یک گودال برد و زمانی که در حال مرگ بودم از خدا برایم حرف زد. و اکنون در سال ۱۹۹۲ جای نقشهای ما باهم عوض شده بود. این تصویر واضح علت عشق عمیق و خاصم را به او نشان می داد. چند روز بعد که او درگذشت من آنجا بودم. برایش آواز هیو را خواندم و در مورد نور و صوت الهی و استاد درون، ماهانتا با او حرف زدم. همچنین این فرصت را داشتم تا مادر و برادرش را تسکین دهم. چه حس شادی بزرگی است که بتوانی دینی از سپاسگذاری را که بر گردن داری در هوشیاری واقعی معنوی بپردازی.

5

تمرینات معنوی برای به یاد آوردن و حل کردن زندگیهای گذشته

تعداد خیلی زیادی از رویاهای ما به زندگیهای گذشته مربوط است. اگر بتوانیم این موضوع را درک کنیم قادر خواهیم بود تا از تجارب پنهان شده در بانک حافظه مان استفاده کنیم و درسهای ارزشمند زندگیهای گذشته را به زندگی حال حاضرمان منتقل کنیم تا بتوانیم درک بهتری از موقعیت خودمان در این زندگی داشته باشیم. روشهای دسترسی به این گنجینه تجارب چگونه هستند؟ با یکی از تمرینات معنوی ساده که در این فصل ارائه می شود شروع کنید. کلید دانش و خردی که مدتها قبل در مدرسه سختگیر بدست آورده اید در درون شما قرار دارد. این کلید یک اشتیاق واقعی است. شما باید از صمیم قلب بخواهید که که از لحاظ معنوی پیشرفت کنید و سپس شروع به مطالعه رویاها برای استفاده از تجارب زندگیهای گذشته نمایید. پس مرکز و جوهره این تلاش چه باید باشد؟ بگذارید تا اشتیاق واقعی برای تبدیلی شدن به یک انسان بهتر در شما بوجود بیاید. عشق و قدردانی بخش عمده ای از زندگی را تشکیل می دهند. مطالعه رویاها این قدرت را به شما می دهد که قلب خود را به روی ماهیت حقیقی خودتان بکشایید. شما کی هستید؟ این تمرینات معنوی به شما کمک می کنند تا پاسخی برای این پرسش بیابید و بر نفس خود تسلط پیدا کنید. تمرینات معنوی را که در ادامه می آید بخوانید و تمرینی را که برای شما جذاب تر است را برای انجام دادن انتخاب کنید. با آن کار کنید و ببینید که این تمرین شما را به کجا هدایت می کند. و سپس همین کار را با بقیه تمرینات انجام دهید.

روش پرده سینما

(برای یافتن راهنمای درونی)

جای مناسبی را بیابید، آرام بنشینید و چشمانتان را ببندید. حال به یک صفحه نمایش درونی نگاه کنید و تصور کنید که این یک پرده سینما است. این پرده می تواند سیاه، سفید یا حتی خاکستری باشد. به وقت خودش یک صحنه زندگی مانند یا یک تصویر متحرک بر روی آن نقش می بندد. به پرده چشم بدوزید. بعد از مدتی اجازه دهید که بینایی درونی شما کمی به سمت راست یا چپ پرده سینما متمایل شود. از گوشه چشمتان در جستجوی هرگونه حرکتی بر روی پرده باشید. این یک روش مفید برای جستجوی راهنمای درونی است. با یک حالت آرام به گوشه های صفحه درونی نگاه کنید در حالی که در حقیقت توجه کاملتان بر روی مرکز صفحه است. حال شروع به زمزمه هیو را هر نام دیگری از خداوند کنید.

این تمرین را در حالی که هیو را زمزمه می کنید انجام دهید. با این کار پالایش و صیقل دادن روح آغاز می شود و عاداتهای قدیمی مثل عدم اعتماد به نفس، گفتگوی درونی، ترس و خودفریبی قدرتشان را بر روی شما از دست می دهند و عشق جای آنها را می گیرد.

تکنیک شرلوک هلمز

اگر مشکلی یا سوالی شما را آزار می دهد از این تکنیک استفاده کنید تا دریابید که آیا ریشه این مساله در زندگیهای گذشته شما است یا نه.

ابتدا چشمان خود را ببندید و شرلوک هلمز را با آن لباسها و کلاه عجیبش تصور کنید که با یک شکل آبی درخشان در چشم درونیتان ظاهر می شود. در حالی که او با همان قامت باریک و بلند و با ذره بینی در دست نزدیک می شود شما ناگهان در خواهید یافت که او ماهانتا استاد در قید حیات اک است.

او با شما احوال پرسی خواهد کرد و خواهد گفت اگر با من بیایی راه حلی را برای مشکلک پیدا خواهیم کرد. دعوتش را بپذیرید و با او همراه شوید. نور آبی زیبایی که او را در بر گرفته مثل یک سپر تابناک می درخشد و شما در می یابید که نوری که از ذره بین او عبور میکند مثل چراغ قوه عمل می نماید. شما همراه او وارد یک دشت مه آلود می شوید.

نور آبی اک راه را برایتان روشن می کند.

در حال قدم زدن با ماهانتا در این مسیر کلمه هیوآچ را زمزمه کنید. این کلمه مشابه هیو خوانده می شود و همراه این تمرین به کار می رود. به قدم زدن خود با استاد درونی که مثل کاراگاه مشهور لباس پوشیده است ادامه دهید. به زودی به تخته سنگ بزرگی می رسید که راه را سد کرده است. ماهانتا که هنوز مثل شرلوک هلمز لباس پوشیده بدون هیچ زحمتی سنگ را بلند می کند و ذره بینش را بالا می گیرد تا بتوانید از میان آن ببینید. نور آبی که از میان ذره بین می گذرد به نور سفید تبدیل می شود و شما می توانید جواب مشکل خود را ببینید که بر روی سنگ حک شده است.

این تمرین را هر دو شب یک بار به مدت یک ماه انجام دهید و آن را جایگزین تمرین معنوی عادی خود کنید. بدیت ترتیب می توانید مقاومت ذهن خود را از بین ببرید و اسراری را که در درون وجودتان پنهان شده است را کشف کنید.

تکنیک گوینده رادیو

آیا فکر می کنید که تکه های اطلاعاتی گم شده ای در زندگیتان وجود دارد. مثلا یک رویا یا مشکل آزار دهنده که به نظر می رسد به زندگی گذشته شما مربوط باشد؟ اگر چنین است این تکنیک را امتحان کنید تا بتوانید این قسمتهای گم شده را بیابید.

به مراقبه بروید. چشمانتان را ببندید و قلب و ذهن خود را بگشایید.

حال به صوت اک گوش فرا دهید. این صوت می تواند هر صدای عادی و آشنایی باشد و حتی ممکن است هیچ صدایی هم نشنوید.

تصور کنید که رادیو را روشن می کنید و صدای گوینده رادیو را می شنوید و سپس به جمع بندی او از نکات برجسته رویا یا مشکلی که برای شما ناواضح و مبهم است گوش دهید.

برای آرامتر شدن هیو را برای چند دقیقه زمزمه کنید. این کار می تواند مشابه آگهی تبلیغاتی بین برنامه ای باشد. و سپس تصور کنید که گوینده رادیو اعلام میکند که "و حالا، بقیه رویای شما". اجازه دهید که او قسمتهای گم شده رویایتان را بر کند و معنی آن را برایتان آشکار سازد.

اگر رویایتان بد و ترسناک است مطمئن باشید که سانسورگر رویا اجازه نداده است که تمام داستان را ببینید پس با این فرض شروع کنید که قسمتی از رویا ناقص است و شما تمام جزئیات را نمی دانید. بنابراین اجازه دهید که قوه ذهنی شما به کمک تکنیک گوینده رادیو جواب درست را بیابد.

جواب می تواند در طی این تمرین معنوی و یا بعدا در رویا دریافت شود و شما با درک کاملی از رویا و مشکلات بیدار شوید.

برای همین همیشه هوشیار باشید.

تکنیک فرمول

مثل اکثر اکیستهای دیگری که مراقبه می کنند یا از سفر رویا لذت می برند من هم ماجراهای بسیاری را در جهانهای درون داشتم. اما معمولا دقیقا نمی دانستم که کجا هستم. در طبقه اثیری، علی و یا ذهنی؟ اهمیت معنوی این طبقات برای ما کاملا متفاوت است. در سالهای اولی که در اک بودم وقتی یک تجربه درونی داشتم معمولا نمی دانستم که این تجربه در چه منطقه ای رخ داده است.

یک شب استاد اک، پدرازاسک تکنیکی را به من یاد داد که به کمک آن بتوان جایگاه دقیق فرد را در جهانهای درون تعیین کرد. او گفت "این مثل یک گذرنامه به یک طبقه خاص است و هر کسی می تواند از آن استفاده کند. چه واصل حلقه اول باشد و یا واصل حلقه چهارم." او گفت به جای اینکه اجازه بدهید تجربه رخ دهد و سپس منتظر علامتی باشید که به شما نشان دهد کجا هستید، چهار تمرین ساده وجود دارد که موقعیت شما را در جهانهای برتر مشخص می کند.

. سپس او این چهار تمرین از تکنیک فرمول را به من یاد داد.

او گفت که طبقه فیزیکی اولین طبقه است و بعد آن طبقه اثیری قرار دارد. سومین منطقه طبقه علی و آخرین آنها طبقه ذهنی است.

فرمول دو (فرمول یک وجود ندارد) برای گشت و گذار در طبقه اثیری است. دو بار ذکر هیو را بخوانید و بعد از آن دو نفس عمیق بکشید. این کار را ۱۵ دقیقه قبل از خواب انجام دهید و هم زمان با آن به خاطر داشته باشید که چقدر مشتاقید از طبقه اثیری (احساسی) دیدن کنید.

از استاد درون ماهانتا بخواهید که تجربه مهمی از زندگیهای گذشته بر روی طبقه فیزیکی را به شما نشان دهد. این تجربه می تواند تغییرات رفتاری، علاقه ها و نرفتها و ترسهای بی دلیلی شما را توضیح دهد.

فرمول شماره سه برای طبقه سوم یعنی طبقه علی مناسب است. همان دستورالعمل فرمول سه را تکرار کنید با این تفاوت که سه بار هیو را زمزمه کنید و سه نفس عمیق (بدون زمزمه هیو) بکشید. این طبقه بذر تمام کارماهای ما را در خود پنهان دارد. قبل از خواب خود را در طبقه علی و در تالار اطلاعات تصور کنید. اینجا محل نگهداری اطلاعات زندگیهای گذشته در طبقات فیزیکی و اثیری است.

فرمول چهار برای طبقه چهارم یعنی طبقه ذهنی است. چهار بار هیو را زمزمه کنید و چهار نفس عمیق بکشید. این طبقه منشا ریاضیات، معماری، فلسفه، ایده های برتر و موارد مشابه آنهاست.

فرمول پنجم برای طبقه روح است. پنج هیو و بعد پنج نفس عمیق. طبقه پنجم یک حدفاصل الهی بین طبقات مادی پایین تر و طبقات خالص معنوی بالاتر است. اینجا همچنین محل ذخیره تمام اطلاعات روحی ماست. اطلاعات دقیق تمام زندگیهای گذشته ما در همه طبقات زیرین شامل طبقه فیزیکی، اثیری، علی و ذهنی در آن نگهداری می شود.

قبل از شروع تمرین در دفترچه رویاهای خود بنویسید که مایلید از کدام فرمول استفاده کنید. بعد از اینکه در هر تمرینی تا حدی موفق شدید تمام تمرینات مربوط به یک ناحیه را با هم مقایسه کنید و پیوندی را که بین همه آنهاست ببینید. تفاوتهای بین ساختار طبقه اثیری را در مقایسه با طبقه علی در هنگام مرور زندگیهای گذشته یادداشت کنید.

این تکنیک روش بسیار خوبی است. آن را همین امشب امتحان کنید.

تکنیک ناهم فشردن فایلها

اطلاعات زندگیهای گذشته که در رویا میبینیم ممکن است مثل فایلهایی باشند که برای ذخیره کردن در پوشه ها فشردن سازی شده اند. اساتید اک می توانند اطلاعات را با روشهای ارتباطی بسیار فشردن شده مثل تله پاتی به شما ارائه کنند.

حال تصور کنید که کامپیوتری را روشن می کنید. یک فلاپی یا هر نوع دیسک دیگری را که حاوی آموزه های استاد درون است داخل دیسک خوان قرار دهید. فایل را ناهم فشردن کنید. برنامه کامپیوتری تمام سعی خود را خواهد کرد که هنگام تبدیل زبان ارتباطی تله پاتی شکل به گفتار روزمره به معانی دیسکورها و فادار باقی بماند هر چند که هیچ برنامه کامپیوتری قادر نیست ترجمه دقیقی از زبان درونی ارائه دهد. پس سعی کنید روح پیام را دریابید.

با این وجود اگر رویای شما مثل آنچه اینجا شرح داده شده است به سرانجام نرسید، نگران نباشید. صرف انجام این تمرین معنوی هم با خود قدرت به همراه می آورد. این تمرین یک نیروی ناپیدا و پنهان را آزاد می کند که قادر است زندگیهای گذشته لازم را به روشهای متفاوتی برای شما بازگو کند. در حقیقت این تمرین وسیله ای برای فعال کردن یادآوری شما از زندگیهای گذشته است.

یک روش ساده برای از بین بردن کارما

اگر فشار کارمای زندگیهای گذشته را در حال حاضر حس می کنید روش ساده ای برای از بین بردن بخش بزرگی از آن وجود دارد.

همه کارها را با نام خداوند و ماهانتا، استاد اک در قید حیات انجام دهید. بگذارید هر کاری تمامی عشق شما را در بر گیرد. هر کار کوچکی حتی جارو کردن کف آشپزخانه نیز شایسته تمامی عشق شما برای وجود الهی است. این تمرین عشق را جلوی روی شما می آورد. کاری که با عشق الهی انجام شد کارما را می سوزاند و بخشش الهی را با خود به همراه می آورد. حتی کسی که ذهن خلاق دارد می تواند تغییراتی در این تمرین داده و آن را به روشی برای سفر روح تبدیل نماید. به ندای استاد درون گوش فرا دهید. اگر شما آمادگی معنوی لازم را داشته باشید، سفر روح امکانات بیشتری را برای بازدید جهانهای بالا به شما ارائه می دهد.

این تمرین را هر روز به مدت یک هفته یا بیشتر انجام دهید و در آن وقت در خواهید یافت که زندگی روشهای زیرکانه ای را برای گوش سپردن به ماهانتا، استاد اک در قید حیات که از کانال درونی با شما گفتگو می کند، به شما ارائه می دهد.

بخش دوم

روایها

6

نگاه معنوی به روایها

یک روز صبح ساعت ۴ بیدار بودم و به مجری رادیوی محلی که برنامه خودش را معرفی می کرد گوش میدادم. بیایید او را جیم بنامیم. او در حال تعریف روایی بود که مدتی قبل دیده بود و معتقد بود که روای بسیار پرمفهومی است.

جیم برای مدتی مشکلات مالی داشت و در فکر پیدا کردن راه حلی برای مشکلاتش بود. او با خودش فکر کرد که شاید تغییر منظره راه حلی را به نظرش بیاورد و با این فکر به همراه دوستش راهی یک مسافرت کمپینگ شد. این کار به او اجازه می داد که از هیاهوی زندگی روزمره فاصله بگیرد و با نگاهی تازه تر خود را مشاهده کند، توانایی هایش را ارزیابی کند و دریابد که واقعا چه کسی است.

یکی از شبهایی که در مسافرت بود جیم خواب مادر بزرگش را دید. روای در آشپزخانه مادر بزرگ به وقوع می پیوست. او یک کاتالوگ به جیم داد و گفت این می تواند راه حلی برای مشکلات مالی تو باشد. در کاتالوگ روای او دور یک آگهی خط کشیده شده بود که مربوط به مدل موتور سیکلت ایتالیایی - لامبرتا - بود. درست مشابه همان موتور سیکلت قدیمی که او در انبار منزلش داشت.

وقتی جیم بیدار شد این روای را برای دوستش تعریف کرد و سپس آن را فراموش کرد. شرایط دشوار مالی همچنان ادامه داشت اما اگر دو هزار دلار پول ناگهانی به دستش می رسید می توانست این مشکلات را حل کند.

دو ماه گذشت. یک روز که جیم با یکی دیگر از دوستانش صحبت می کرد به طور تصادفی به موتور سیکلت قدیمی که در گاراژ داشت اشاره کرد و گفت با اینکه سالها از آن استفاده نکرده است اما هنوز هم در وضعیت خوبی قرار دارد.

دوستش پرسید: مدلش چیست؟

یک لامبرتا است.

چه سالی؟

و جیم جوابش را داد.

دوستش جواب داد این موتور دوهزار دلار می ارزد.

گوشه‌های جیم سوت کشید. دو هزار دلار. عدد جادویی! در آن لحظه او دوباره روایش را به یاد آورد. در نهایت او موتورش را فروخت و مشکل مالیش را حل کرد.

این مثالی است که نشان می دهد چگونه حقیقت معنوی راهش را به سوی زندگی روزمره ما باز می کند. چرا مادر بزرگ جیم در روای او ظاهر شد؟ چون او را دوست داشت. پس ما در اینجا به دو اصل اساسی می رسیم: خداوند عشق است و روح وجود دارد چون خداوند عاشق آن است. این دو اصل دلیلی است برای هستی ما و تمام موجودات زنده دیگر.

دانش قلبی

روایها یکی از راههای دریافت قلبی نیز هستند. کسانی که در جستجویشان برای حقیقت صادقند - و البته لزومی ندارد که حتما در راه اک باشند - شروع به دیدن روایهایی می کنند که آنها را به سمت حقیقت رهنمون می کند. روایها بینش جدیدی به انسان می دهند. اما برای اکثریت قسمتهای زیادی از روای مثل نگاه کردن از میان یک شیشه تیره است.

مردم غالباً از من می پرسند: تفاوت دانش رویاها در اکنکار با روشهای دیگر در کجاست؟ آموزش رویاها از سطح روحی ساده تا پیشرفته در تغییر است و هر کدام از آنها بسته به سطح آگاهی فرد می تواند به او کمک کند. دانش رویاها در اکنکار از ساختار کلی آموزه های اک پیروی می کنند. آنها بر پایه واقعیت‌های فیزیکی و معنوی (وجه درونی و لطیف ما) بنا نهاده شده اند. کسی که می خواهد روش اک را برای رویابینی بیاموزد می تواند دیسکورسهای رویابینی اک را مطالعه کند. این درسهای بخشی از عضویت در اکنکار را شامل می شوند. از طرف دیگر، یک جوینده می تواند مطالعه رویاها را با کتابی از اک در مورد رویاها مثال همین کتابی که در دست دارید شروع کند. ایت تلاش جهانهای رویایی آغازین و ابتدایی اک را به روی رویابین باز می کند که قدم اول برای دیدن رویاهای خاص و طریقه عمل آنهاست.

زمان چرت زدن

شما می توانید مطالعه رویاها را از خوابهای کوتاه خودتان شروع کنید. هر وقت حس کردید نیاز به استراحت دارید، زنگ ساعت را برای بیست دقیقه بعد کوک کنید. دفتری را کنار دست خود بگذارید. این دفتر، دفتر رویاهای شما خواهد بود.

تمام توجه خود را به تصویر یا حضور ماهانتا، استاد اک در قید حیات متمرکز کنید. این کار را به روشی ساده و دوستانه مثل ملاقات یک دوست قدیمی انجام دهید. حال به خودتان بگویید که از یک چرت پرآرامش و آرام لذت ببر. به خودتان یادآوری کنید که اتفاقهایی که در جهان رویاها می افتند را بعد از بیداری به یاد داشته باشد و بعد بخوابید و ببینید چه چیزی تجربه خواهید کرد.

وقتی ساعت زنگ زد و بیدار شدید هر چیزی را که به یاد دارید یادداشت کنید مهم نیست که چقدر احمقانه یا ناچیز به نظر می رسند. به وقت خودش دانش شما در مورد رویاها بیشتر خواهد شد. این روش مطالعه رویاها آسان است و حتی در خانواده های پرجمعیت نیز قابل اجرا است. سعی کنید این کار را هر روز به مدت دو هفته تکرار کنید و به یاد داشته باشید که مهارت در رویابینی نیز مثل هر کار دیگری نیاز به زمان دارد.

کمک رویاها

زنی از غنا که او را ایریس می نامیم خودش را برای یک جراحی کوچک آماده می کرد. و دکترش از او خواسته بود که به خاطر بیهوشی از خوردن و آشامیدن قبل از عمل خودداری کند. صبح روز عمل ایریس زودتر از وقت تعیین شده به کلینیک رفت تا در لیست انتظار دکتر برای عمل جراحی قرار بگیرد.

قند خون ایریس پایین بود و فقط نمی توانست بیشتر از ۱۲ ساعت بدون خوردن و آشامیدن سر کند. ایریس حساب کرده بود که از آنجایی که روزه خود را از نیمه شب شروع کرده بنابراین تا ظهر می تواند دوام بیاورد اما وقتی به کلینیک رسید و برنامه دکتر را دید متوجه شد که زمان جراحیش ۲ بعد از ظهر است. او نمیدانست که تا آن زمان چطور قادر است که سرپا بماند. بنابراین با ناراحتی در صندلیش نشست و منتظر ماند.

نزدیک ساعت ۱۰ ایریس احساس کرد که حالش زیاد خوب نیست برای همین به اتاق پرستاری مراجعه کرد. از شانس او پرستار یکی از دوستان قدیمش بود و به او اجازه داد که تا زمانی که نوبش برسد در اتاق پرستاران استراحت کند. در حال استراحت به یاد نوصیه ای افتاد که خواهرش به او کرده بود و گفته بود هر زمانی که ۱۲ ساعت به پایان رسید هیو را زمزمه کن. (هیو همه نامهای خدا در یک کلمه است.)

بنابراین ایریس شروع به زمزمه هیو کرد و در همین حال به خواب رفت و رویای دید. در رویا ایریس دست راستش که قرار بود جراحی شود را دراز کرده بود و کسی چای داغ در دستش می ریخت. احساس خوبی بود و او آرزو می کرد که این کار هیچ وقت متوقف نشود.

صدای در ایریس را از سرزمین رویا خارج کرد. ایریس چشمانش را باز کرد و دکتر را دید که در اتاق ایستاده است و به او نگاه می کند.

دکتر گفت: من امروز تعداد زیادی جراحی اورژانسی داشتم و متأسفانه قادر نیستم تا ساعت چهار بعد از ظهر به شما برسم. بهتر است بیرون بروید و چند فنجان چای بنوشید. غذا نخورید فقط چای بنوشید. ایریس با خودش فکر کرد این دقیقا مثل رویای من بود جایی که کسی چای داغ در دستم می ریخت و من احساس بسیار خوبی داشتم. ماهانته، استاد درون در پاسخ به زمزمه هیو چنین گفته بود: نگران نباش. همه چیز درست خواهد شد. بنابراین او از سندلش بالاپرید و از اتاق بیرون دوید. چای داغ قند خون او را متعادل کرد و حالش بهتر شد تا اینکه بلاخره در ساعت ۴ جراحی شروع شد.

نورهای درخشان

دکتر نظر خود را عوض کرده بود و به ایریس گفت که فقط از جراحی موضعی استفاده خواهد کرد. او روی تخت جراحی دراز کشیده بود و شکافته شدن تدریجی دستش را احساس می کرد. ناگهان نوری سفید رنگ تخت جراحی را روشن کرد و چراغهای درون اتاق عمل نیز درخشانتر شدند. پرستار که تعجب کرده بود پرسید: این دیگر چیست؟ دکتر، پرستار و ایری هر سه این نور سفید اثری را می دیدند. دکتر در جستجوی منشا نور که حتی روشنایی چراغهای اتاق عمل را تحت تاثیر قرار داده بود سقف را جستجو می کرد. ایریس می دانست که این نور خداوند است. این علامتی از آرامش و اطمینان از طرف ماهانته بود. بعد از عمل جراحی دکتر که عمیقا تحت تاثیر قرار گرفته بود به ایریس گفت که خدای شما قطعاً به شما خیلی نزدیک است.

یک هفته بعد ایریس قرار ملاقاتی را با همان دکتر در کلینیک داشت تا آزمایشات بعد از عمل را انجام دهد. دکتر از ملاقات او بسیار خوشحال بود و با بررسی دستش به او گفت که زخم به خوبی بهبود پیدا می کند و بعد پرسید: اعتقاد مذهبی شما چیست؟ ایریس جواب داد: انکار.

دکتر گفت: تعجبی ندارد. من اصلاً شگفت زده نشدم. کلمه انکار در اکثر کشورهای آفریقایی شناخته شده است. از بالاترین مقامات دولتی تا پایین ترین طبقات اجتماعی همه با انکار آشنا هستند.

دکتر تلاش می کرد که با استدلال منطقی آنچه را که در حین عمل ایریس اتفاق افتاد توجیه کند. آیا این می توانست به خاطر ساعات کار طولانی او باشد؟ همچنین قند خون او نیز می توانست افت کرده باشد چون در شروع جراحی قادر نبود حرکت دست خود را به راحتی ببیند. اما وقتی تلاش می کرد تا بهتر ببیند این نور اسرارآمیز ظاهر شده بود و روشنایی کافی برای انجام موفقیت آمیز عمل را تامین کرده بود. ایریس از کمک دکتر تشکر کرد و گفت: خداوند در کنار همه ماست.

نور بهشتی به دکتر کمک کرده بود اما آیا کمک آن به پرستار و سایر بیماران کمتر از کمک آن به دکتر است؟ نور خداوند بر همه می تابد. ایریس وقتی اتاق را ترک می کرد یک بروشور اک به دکتر داد تا به این وسیله قدردانی خود را نسبت به او نشان دهد و با این کار راه معنوی جدیدی را در مقابل دکتر گشود.

چرا رویا می بینیم؟

رویاها کلیدهای طلایی برای درک بخشهای پنهان درونمان هستند. نیکول به عنوان یک منشی در یک استودیو فیلمسازی در کالیفرنیا کار می کرد (اسامی اشخاص در این داستان نامهای واقعی آنها نیستند) نیکول یک منشی عالی بود و برای همین کمپانی او را به عنوان یک مشکل گشا به یکی

از مدیران شرکت به نام تونی معرفی کرد. همکاریاش وقتی خبر را شنیدند برایش آروزی موفقیت کردند چون تونی در یک سال دوازده منشی عوض کرده بود.

تونی یک فرد واقعا غیرقابل تحمل بود و کار کردن با او حکم یک محاکمه طولانی و رنج آور را داشت. نیکول سه سال در این شرکت کار کرده بود و از روشهای کمپانی اطلاع کافی داشت و تصور می کرد که می تواند به تونی کمک کند تا به دردرس نیافتد و در برابر مافوق هایش جوابگو باشد. او کاملا می دانست که روال کارها در شرکت چگونه است و از تجربه خود ممنون بود.

اما تونی مثل یک بچه نافرمان بود. خودش را به دردرس می انداخت و بر روی روش خودش اصرار می کرد. با این همه نیکول و تونی رابطه کاری مطلوبی با هم داشتند.

یک ماه بعد کمپانی از نیکول خواست تا به مدت یک هفته در بخش دیگری از شرکت به کار بپردازد. روز تغییر مکان نزدیک تر می شد و نیکول تلاش می کرد تا گشوده نگه داشتن خود به عنوان مجرای برای روح الهی، تونی را برای غیبتش آماده کند. به بیان دیگر او تمام تلاشش را می کرد تا کارها را برای تونی آسانتر کند.

با این حال یک روز قبل از روزی که برای نقل و انتقال در نظر گرفته شده بود اوضاع به بدترین حالتش رسید. تونی طوری رفتار می کرد که انگار نیکول قادر به انجام وظایفش نیست و تمام خدمات ارزشمند او را انکار می کرد. سرانجام نیکول گفت که این نهایت کاری بود که من می توانستم انجام دهم و افاق را با عصبانیت ترک کرد.

درس رویا

در گذشته نیکول غالبا در مواجهه با چنین موقعیتهایی دچار مشکل می شود. هر وقت شرایط بحرانی پیش می آمد او آرامش خود را از دست می داد و افراطی رفتار می کرد و البته می دانست که این کار از لحاظ معنوی به او آسیب می رساند. او تصمیم گرفته بود که رفتار بهتری با تونی داشته باشد.

بنابراین برگشت و از تونی معذرت خواست سپس آنها در باره اختلافات خود صحبت کردند و درنهایت همه مسایل حل شد.

صبح روز بعد نیکول آماده می شد تا به مدت یک هفته به محل کار جدید برود و تونی به او گفت که مایل است پس از اتمام کارش به نزد او بازگردد و نیکول قبول کرد که در این باره فکر کند و به او اطلاع دهد. تونی در طی یک سال دوازده منشی عوض کرده بود و نیکول فکر می کرد که پس از یک ماه دیگر قادر به کار کردن با تونی نیست. اما با این حال او قول داد که در این مورد فکر کند.

اما در محل کار جدیدش کسی به او پیشنهاد یک شغل دائمی داد که می توانست یک جابجایی کاری عالی برای او باشد و او تصمیم گرفت این فرصت را از دست ندهد.

نیکول با تونی تماس گرفت و تصمیمش را به او اطلاع داد. او باز نمی گشت و تونی مجبور بود کس دیگری را برای کمک به خودش پیدا کند. تونی تلاش می کرد تا قدرت خودش را بر نیکول حفظ کند و مساله را طوری جلوه بدهد که انگار او تصمیم گرفته است تا نیکول بار دیگر به سر کار قبلیش باز نگردد.

دیدن اینکه مردم قادر هستند برای کنترل کردن دیگران تا کجاها پیش بروند خیلی سردرگم کننده است. تونی برای پوشاندن ناتوانیش اضافه کرد که : تو دیگر مورد نیاز نیستی! مثل اینکه گفتن چنین حرفی می تواند چیزی را هم تغییر دهد. تونی می توانست به عوض کردن منشی های موقتیش ادامه بدهد اما نیکول دیگر یک شغل جدید و دائمی داشت و از دست او رها شده بود.

این مواجهه نیکول را بسیار کنجکاو کرده بود. چه درسی پشت این ماجرا پنهان بود؟ و چه درس معنوی باید از این مرد غیرقابل تحمل آموخته می شد؟

بنابراین نیکول دوباره همه چیز را از نو بررسی کرد.

برخوردش با تونی را درست قبل از تعطیلات آخر هفته به یاد آورد. تونی او را به خاطر یکسری امور بی اهمیت ملامت می کرد در حالی که او کاملا خونسرد و با یک لبخند یخزده در کنار او ایستاده بود. در همان حال او متنی از

کتاب اک را به یاد آورده بود: اگر در موقعیت بدی قرار گرفتید هیو را زمزمه کنید و تصور کنید که ماهانتا در کنار شما حضور دارد.

بنابراین در همان حینی که در آماج سرزنشهای تونی قرار داشت شروع به زمزمه هیو و تجسم حضور ماهانتا، استاد درقید حیات اک در کنار خودش کرد. او به زمزمه هیو در درون خودش ادامه داد و در نهایت سرچشمه گرمی از عشق الهی را احساس کرد که به سوی قلبش جریان پیدا می کند و در همان هنگام هم لبخند یخزده او تبدیل به یک لبخند گرم و بخشنده شد.

او بازی کارما را مثل یک فیلم بد در جلوی روی خودش می دیدی اما این مساله دیگر او را ناراحت نمی کرد. او قادر بود تونی را تحسین کند چون به طور ناخواسته ای به او در کنترل خشم خودش کمک می کرد و او را قادر می ساخت تا درسهای معنوی نهفته در این مواجهه را بیاموزد.

کمی بعد از ترک محل کار تونی، نیکول رویای مخصوصی داشت و این رویا تصویر بهتری از علت بودن او در آن موقعیت را برایش آشکار کرد.

در رویا او در اتفاقی بود و بر روی یک خبرنگار کار می کرد. در همان حال شیری در آستانه در ظاهر شد که آماده حمله کردن به او بود. نیکول چشمانش را بست و شروع به زمزمه هیو و تصور حضور ماهانتا در کنار خود کرد. همین تمرین ساده شیر را از یک هیولای خشمگین و شرور به موجودی دوست داشتنی و قدرتمند تبدیل کرد و در نهایت شیر او را رها کرد.

وقتی نیکول از این خواب معنوی بیدار شد دریافت که زنجیره کارمای او با این مرد عجیب، تونی، به پایان رسیده است.

دفترچه رویا

اولین قانون در داشتن دفترچه رویا ساده نگه داشتن آن است. بیان کردن تصاویر و ایده های پیچیده در قالب کلمات کار سختی است. رویا می تواند جزئیات زیادی داشته باشد تا جایی که رویابین از دیدن نکات اصلی رویا غافل شود.

برای اجتناب از این کار رویا را تا حد امکان و به زبان روزمره بنویسید و سپس آن را کنار بگذارید. در آخر هر ماه، تجربیات درونی را که برجسته تر از بقیه بودند را یادداشت کنید و آنها را خلاصه کنید. تصور کنید که یک ویراستار در ریدرز دایجست هستید.

در نهایت بهترین تجربیات رویای خود را جمع آوری کنید و برای استاد در قید حیات بفرستید. یک واصل اک می تواند آنها را در گزارش وصل خود نیز بنویسد.

گزارش رویا یکی از روشهای آسان برای از بین بردن کارماست.

گفتگوی مستقیم

ماهانتا که استاد رویا نیز هست، از رویاها استفاده می کند تا درسهای معنوی را آموزش دهد تا زمانی که جوینده برای دیدار رودررو با او در یکی از جهانهای بهشتی از طریق سفر روح آماده شود. در طبقه علی (مکان خاطرات و کارما) استاد از رویا استفاده می کند تا کارمای چلا (شاگرد معنوی) را از بین ببرد. بعضی وقتها رویا می تواند یک زندگی گذشته را نشان دهد که بر روی زندگی حال حاضر ما تاثیر گذاشته است. پرده فیلتر کننده ای که خاطرات زندگیهای گذشته را از ما پنهان می کند در رویا برداشته می شود تا رویابین بتواند به آن زندگی نگاه سریعی بیاندازد.

در کنار آموزش معنوی اتفاقهای زیاد دیگری نیز در حالت رویا می افتد. استاد رویا می تواند نکته هایی را در مورد سلامتی شخص از طریق سمبولها به او منتقل کند. رویابینی که در معرض حملات روانی است یاد خواهد گرفت که تنها به این خاطر در معرض جادوی سیاه قرار گرفته است که خودش به نحوی به آن اجازه ورود داده است. به طور

خلاصه می توان گفت که حملات روانی از نقاط ضعف معنوی رویابین برای نفوذ استفاده می کنند. ماهانتا، استاد در قید حیات اک (استاد رویا) به ما می آموزد که چطور نیروی دفاعی خود را تقویت کنیم و به یک دژ نیرومند تبدیل شویم.

بنابراین حالت رویا راه آسانی برای استاد درون است تا آموزش فرد را آغاز کند چون در این حالت از بسیاری از ترسهای ناآگاهانه فرد رویابین اجتناب می شود.

معمولا زمانی که فرد بیدار می شود رویا هنوز تازه است اما از آنجایی که کاملا عادی و پیش پا افتاده به نظر می آید فرد آن را فراموش می کند.

در این حال فرد باید این نظم درونی را در خود بوجود بیاورد که بدون هیچ تاخیری رویا را یادداشت کند حتی اگر در ظاهر یک رویای بی اهمیت به نظر برسد. چیزی را که در دفترچه تان نوشته اید یک ساعت یا کمی بعد از آن بخوانید و در آن هنگام ممکن است از آنچه نوشته اید دچار حیرت شوید. گزارش رویا می تواند حتی شگفت آور تر باشد اگر یک ماه بعد از نوشتن آن مطالعه شود.

مسافرت یک روش خوب برای داشتن رویاهای جدید است. مسافرت به مکانهای جدید رویابین را در شرایط بالاتری از آگاهی قرار می دهد. همه چیز جدید و متفاوت است. در خانه ساعت رومیزی فرد را سر ساعت معینی از خواب بیدار می کند. نظافت و لباس پوشیدن کارهای عادی هستند و آنقدر آشنا هستند که تقریبا به طور خودکار انجام می شوند و بعد هم روشن کردن اتومبیل و رفتن به سر کار. هیچ چیزی برای تامین مواد رویا در این کارهای وجود ندارد و اگر کسی از فرد بخواهد که خانه سوم از گوشه خیابان محل زندگی خودش را توصیف کند آیا او قادر به انجام این کار هست؟ به احتمال زیاد خیر. به خاطر اینکه همه چیز کاملا معمولی است. در زندگی روزمره و تکراری فرصتهای مناسب زیادی برای وارد کردن ضربه به پرده ذهنی و بیدار کردن فرد برای دیدن رویاهای تازه و متفاوت وجود ندارد و نتیجه نهایی این است که افراد کمی قادر به یاد سپاری رویاهای خود هستند.

حالت عادی رویا بسیار طبیعی و ساده است. جهان رویا چنان هنرمندانه با زندگی روزمره فرد رویابین درهم آمیخته شده است که فرد رویابین پس از بیدار شدن حس می کند که رویا ارزش نوشته شدن را ندارد و زمانی که او مشغول نظافت و لباس پوشیدن است تمام رویا فراموش می شود.

بنابراین چند نکته مهم رویا را یادداشت کنید تا در بازبینی های آینده بتوانید کل آن را بیاد بیاورید.

آسان ترین تکنیک رویا

آسانترین تکنیکی که سراغ دارم این است که بگویید: ماهانتا به تو اجازه می دهم تا در جهت منافع معنوی من، من را به معبد خرد زرین ببری.

زمانی که شاگرد اک بودم غالبا از این تکنیک برای بازدید از مکانهای جدید در جهانهای برتر استفاده می کردم. نتیجه آن اگر شبها قبل از خواب گفته شود بهتر است. آن را به عنوان یک دستور ذهنی در نظر بگیرید. به استاد درون اجازه بدهید تا شما را به مکانهای الهی مناسب سطح آگاهیتان برود و سپس بخوابید و صبح روز بعد ببینید می توانید چیزی هرچند مبتدل از رویای خود را به یاد بیاورید یا نه.

تمرین روزانه به شما کمک می کند تا بتوانید زمان بیشتری از آنچه را که خارج از کالبد انسانی خودتان تجربه می کنید به یاد بیاورید.

محافظت در رویا

زن جوانی که او را پاتینس می نامیم ساکن یکی از کشورهای آفریقایی بود. او در سن ۲۵ سالگی وارد رابطه ای با یک مرد مسن تر از خود (ویکتور) شد. این رابطه با یک علاقه متقابل شدید شروع شد اما کمی بعد او در مورد آینده خود به فکر فرو رفت.

او با خود فکر میکرد من تا حدودی دوست دارم که ازدواج کنم. با اینکه این مرد من را خیلی دوست دارد اما کسی نیست که من بخواهم بقیه زندگیم را با او بگذرانم چون عشق او بسیار تصاحب گرا است.

ویکتور احساس کرد که او می خواهد رابطه را به پایان برساند برای همین به جادوی سیاه متوسل شد. در آفریقا نیروی جادوی سیاه یک نیروی بسیار قوی و حقیقی است.

مردم در غرب ممکن است به اینکه جادوی سیاه یک نیروی واقعی است، بخندند اما آفریقایی ها بهتر می دانند. اگر روزی به آفریقا سفر کنید و یک جادوگر شمارا لعنت کند، رها شدن از این نفرین تا حدودی مشکل است و اتفاقاتی دیوانه کننده ای ممکن است در زندگی شخصی شما رخ دهد. تنها راه گریز از این موقعیت زمزمه هیو، نام مقدس خداوند است. این نام برای تمام کسانی که آن را زمزمه می کنند یک سپر محافظتی بوجود می آورد زیرا قلب شما را به روی روح الهی محافظت کننده شما باز می کند.

در این مورد بخصوص جادوی سیاه قدرت زیادی داشت. کمی بعد از اینکه ویکتور این نیرو را بر روی پاتیس متمرکز کرد، او شروع به دیدن کابوسهای شبانه کرد. خوابیدن وحشتناک شده بود و پاتیس از آن می ترسید.

پاتیس بر حسب اتفاق کابوسهایش را برای یک دوست اکیست تعریف کرد و دوستش به او توصیه کرد که بسیار محتاط باشد چون این مساله می تواند به او آسیب برساند اما راهی برای محافظت در برابر آن وجود دارد و بدین ترتیب پاتیس هیو و چگونگی خواندن آن را یاد گرفت.

دوست پاتیس به او گفت که امشب که به رختخواب میروی هیو را زمزمه کن و از صمیم قلب به آن اطمینان کن. من هم همین کار را موقع خواب انجام خواهم داد.

آن شب در رویا ویکتور سعی کرد تا به او آسیب برساند اما پاتیس شروع به خواندن هیو کرد و حمله او متوقف شد. ویکتور قادر نبود دیوار حفاظتی روح الهی را در هم بشکند. کم کم تصویر او شروع به از هم پاشیدن کرد و در نهایت از رویای پاتیس محو شد.

درست بعد از ناپدید شدن او گروهی از مردان ظاهر شدند. همهگی آنها ردهای سفید به تن کرده بودند به جز مردی که ردایی به رنگ آبی آسمانی برتن داشت.

پاتیس با نگرانی تصور کرد که آنها دوستان ویکتور هستند. آه، آنها جادوگران سیاه هستند که می خواهند به خاطر آنچه بر سر ویکتور آمده از من انتقام بگیرند.

پاتیس برای اینکه دوباره از خود محافظت کند شروع به خواندن هیو کرد و در کمال تعجب مردان نیز با او همراهی کردند.

مردی که ردای آبی پوشیده بود پرسید: از کجا در مورد هیو یاد گرفتی؟

و او جواب داد: از همسایه.

صبح روز فردا پاتیس در خانه همسایه را زد و رویایش را برای او تعریف کرد و همسایه گفت که تو ماهانتا، استاد درون را ملاقات کرده ای.

مدتی بعد پاتیس رویای دوم را دید. یک نقاشی از یک چهره در رویا ظاهر شد. چهره مثل شمایلهای مقدس با رنگهای طلایی پوشیده شده بود و نگاه کردن به آن آرامش بخش بود. اما پاتیس در حالی که تلاش می کرد تمام حواسش را روی آن متمرکز کند، چهره محو شد.

صبح روز بعد پاتیس دوباره به خانه دوست همسایه اش رفت و در مورد چهره نورانی برای او تعریف کرد و دوباره همان جواب را شنید: تو دوباره با استاد ملاقات کردی.

در همان زمانها دوست اکیست پاتیس آدرس مرکز معنوی اک در مینیآپولیس را به او داد و کمی پس از آن نامه ای از پاتیس روی میز من بود که در آن نوشته بود: لطفاً برایم اطلاعاتی در مورد اک بفرستید. او نوشته بود که هیو تبدیل به کلمه جادویی او شده است و به زندگی او مسیر و هدفی را بخشیده است که تا به حال نداشته است.

همه انسانها، هر زمان، هر روز، در هر مکانی در سایه روح الهی زندگی و فعالیت می کنند. و سفر رویا بلیت ورود به خلقت بی انتهای الهی است که تمام جهانهای زمان و مکان دیده و نادیده را در بر می گیرد.

خودتان را در حال به خواب رفتن تماشا کنید
شب قبل از خواب بر روی تخت دراز بکشید. مراحل به خواب رفتن خود را نظاره کنید. بر روی نقطه ای بین دو ابرویتان که همان چشم معنوی شماست تمرکز کنید.
در حالی که بدن شما ریلکس می شود و ذهنتان آرام می گیرد تغییری در زاویه دید رخ می دهد. کل این مراحل، به خواب رفتن نامیده می شود. اما شما سعی کنید که هوشیاری خود را حفظ کنید. ببینید که چگونه بدن شما همراه با آرام گرفتن افکارتان آرام می شود. شنوایی غالباً آخرین حسی است که هوشیاری انسانی را ترک می کند. سعی کنید لحظه بین حالت بیداری و خواب را درک کنید و در این حالت بینابین که چیزی شبیه شبه رویاست رها باشید.

در این حالت شما در وضعیت بالاتری از آگاهی به خواب می روید. که با شفافیت بیشتر بینایی ذهنی قابل تشخیص است. این حالت چیز مشابه حالت ناآگاهانه و مبهم ذهنی نیست بلکه شکل جدید و بسیار راضی کننده تری از آگاهی است.

این دید می تواند فقط چند لحظه به طول بیانجامد یا برای ساعتها ادامه داشته باشد و با تمرین بیشتر می توان آن را در تمام طول شب ادامه داد.

برای حفظ این روشن بینی نباید خیلی احساساتی شوید و فراموش کنید که در حالت نیمه رویا به سر می برید.
در این وضعیت چه اتفاقی می افتد؟ وقتی در حال استراحت در کالبد فیزیکی هستید، روح در آتما ساروپ که جایگاه روح است بیدار می شود و در این حالت آزادید که در ابدیتی که سایه مرگ در آن راهی نیست سیر کنید. این قسمتی از آزادی معنوی است که در اکنکار از آن صحبت می شود.

حال به بت و دوروتی گوش کنید که در مورد تجربه های رویای خودشان صحبت می کنند. دیدگاه معنوی رویاهای آنها مشکلات زندگیشان را حل کرده است. هر دو داستان از کتاب ۲ "زمین تا خدا، لطفا داخل شوید" انتخاب شده است.

راز زندگی دلپذیر

بت ریچاردز

همه چیز با یک رویای دائمی اما تکه تکه شروع شد. در رویا من خودم را می دیدم که پروژه جدیدی را در کارم شروع کرده ام. من رویایم را یادداشت کردم و متعجب بودم که آیا این برنامه قابل اجرا هست یا نه.
کمی بعد من و رئیس در مورد امکان انجام برنامه ای که من در رویایم مشاهده کرده بودم بحث کردیم. با بدست آوردن اجازه قرار دادن طرحم در لیست کارهای شرکت از خودم احساس رضایت می کردم که قادر شده ام رویایم را دنبال کنم و بنابراین از استاد درون، وازی تشکر کردم.

در همین حال رویاهای من تغییر کردند. آنها شروع به هشدار دادن در مورد موانع و مشکلات پیش رو کردند.
چند ماه بعد من به تعطیلات رفتم و در آنجا رویایم واضح تر شدند. یکی از آنها یک پیام گیج کننده داشت که من آن را در دفتر رویاهای روزانه ام چنین ثبت کردم:

رئیس صبورانه و با امیدواری کامل منتظر این بود که من کارم را رها کنم و شرکت را ترک کنم. من پیش او رفته بودم و سوال می کردم که آیا آماده است به همکارانم اطلاع بدهد که من از اول ماه آینده سرکارم نخواهم بود؟
وقتی در حال صحبت با او بودم، موجی از تشویش به سراغ من آمد. من هیچ کار دیگری نداشتم. چطور قادر بودم قرضهایم را بپردازم. بعد صدایی به من گفت که من در حال تجربه ترس هستم و ادامه داد که هیچ جایی برای ترس نیست. من از شادی به هوا پریدم چون دریافته بودم که قدم بعدی را در زندگی برداشته ام.

وقتی بیدار شدم، گیج شده بودم. من به رویاهای قبلیم اعتماد کرده و برنامه جدیدی را شروع کرده بودم و هیچ کس دیگری در شرکت از جزئیات کارهایی که باید انجام شود اطلاع دقیقی نداشت. اگر روح الهی نمی خواست که من در این شرکت کار کنم چرا مرا به سوی انجام چنین پروژه پیچیده ای راهنمایی کرد؟
آیا رویاهای من حقیقی بودند؟ چگونه می توانستم رئیس را در نیمه راه رها کنم در حالی که او به من اطمینان کرده بود؟

و مهم تر از همه بدون کار چگونه می توانستم زندگی کنم؟ فقط یک هفته به اول ماه باقی مانده بود و من حس حماقت و بی ثباتی می کردم.

تصمیم گرفتم که منتظر بمانم و هیچ کاری نکنم و اجازه دهم رویا در جهان بیداری آشکار شود. در همین زمان هم من برای دیدن نشانه ها کاملا هوشیار شده بودم. سپس به تدریج درگیرها در کار شروع شد. چند برخوردی که با کمیته قدرتمند اداری داشتم در نهایت منجر به این شد که یکی از آنها بگوید که اگر با ما همکاری نکنید، مجبوریم شما را اخراج کنیم.

بعد از آن لحظه احساس می کردم که توسط چندین نفر در شرکت مورد حمله قرار گرفته ام. حتی رئیس هم تحت تاثیر دیگران به صورت یک دشمن ناخواسته در آمده بود.

پنج ماه بعد شرایط دیگر غیرقابل تحمل شده بود. رویای من درست از آب در آمده بود. من احساس کردم که روح الهی می گوید که تو دیگر در این شغل خاص مورد نیاز نیستی و حضور تو تعادل اینجا را بهم میزند. بنابراین من شجاعت به خرج دادم و وارد اتاق رئیس شدم. ما در مورد شرایط صحبت کردیم. در همین حال من فرصت را مغتنم شمردم و قبل از کناره گیری در مورد رویاهای خودم با او صحبت کردم.

رئیس که در برابر الهامات من شگفت زده شده بود گفت: تو خیلی باهوش هستی بت. چیزی بیشتر از این نمیتوانم بگویم. فقط اینکه در مورد تصمیمت در ترک اینجا کاملا حق با تو است.

و سپس او متفکرانه ادامه داد: نمیدانم چرا اما من همیشه تو را دوست داشتم و اصلا نمی توانم بفهمم که چرا بقیه در این شرکت بر علیه تو هستند. در نهایت ما توافق کردیم که به محض اینکه جانشینی برای من پیدا شود، کناره گیری کنم و من قول دادم که تا جایی که بتوانم این جایگزینی را برای شرکت آسان تر کنم.

از آن لحظه به بعد من و رئیس دوستان خوبی شدیم.

اما هفته ها گذشت و نه من و نه شرکت از همدیگر جدا نشدیم و از طرفی من به مشکلات زیادی در پیدا کردن کار جدید برخورد کرده بودم. به نظر می رسید که همه در پیدا کردن جانشینی برای من دفع الوقت می کنند. مشکلاتی که برای مشتریها در همه زمینه ها پیش می آمد هم کناره گیری من را مدام به تاخیر می انداخت.

به نظر می رسید که چند نفر در شرکت خواهان ماندن من هستند. اما هیچ کس هیچ چیزی نمی گفت. به نظر می رسید همه منتظر هستند که من نظر خودم را در مورد رفتن تغییر دهم. و من تحت فشار بیرونی و درونی بودم و نمیتوانستم در مورد خروج از کاری که واقعا دوست داشتم و ترک کردن مشتریانی که صمیمانه به آنها خدمت می کردم تصمیم بگیرم. تصمیم من برای ترک کار راحت و دوست داشتنیم واقعا عجیب به نظر می رسید.

آیا من در حال رفتن به سوی یک حادثه بد بودم؟

دیگران هم مثل من از شرکت بیرون رانده شده بودند و مشتریها از این کار آسیب فراوانی دیده بودند. آیا بهتر نبود برای گرفتن حقوق مبارزه می کردم تا پایانی بر این کارها باشد؟ هر زمانی که شک می کردم خشم و رنجش در درنم شروع به خزیدن می کرد.

با چند وکیل مشورت کردم تا ببینم چه اقداماتی قابل انجام است. درها یک به یک بسته می شدند و واقعا از ته دل نمی خواستم اقدام قانونی انجام دهم. این کار برای من هم از لحاظ مالی و هم روانی آسیب رسان بود.

علاوه بر این تصور دائمی از "پیش رفتن به سوی شادی در قدم بعدی زندگیم" دائم در درونم تکرار می شد.

هر روز بر روی این موضوع مراقبه می کردم و جواب و حسی که همیشه دریافت می کردم این بود: برو!

سرانجام در طی یک تصمیم نه چندان زیرکانه و علی رغم احساس خشم و ترسم به این نتیجه رسیدم که راه حل مسالمت آمیز بهترین راه حل است. باید به اینکه اک همیشه بهترین ها را برای من می خواهد اعتماد می کردم. رویاهای من قبلا خیلی کم باعث شکست من شده بودند. دست آخر تاریخ نهایی را تعیین کردم. با اینکه هنوز در مورد آینده خودم تردید داشتم اما در عرض دو ماه شرکت را ترک می کردم. ایمان من واقعا به چالش کشیده شده بود. رئیس معرفتی نامه بسیار خوبی به من داد و منمهم یک نامه تشکر آمیز در جوابش نوشتم و دو کتاب اکنکار هم به او هدیه دادم که او را بسیار خوشحال کرد. رفتارم تغییر کرد و طرز نگاهم به کل مساله بسیار عاشقانه شد. همه چیز را در اتاقم تمیز و مرتب کردم و با دو نفر از افرادی که هنوز در حال مبارزه با من بودند آشتی کردم. وقتی زمان موعود فرا رسید به راحتی و بی سر و صدا محل کارم را ترک کردم و در کمال تعجب شرکت به مدت دو هفته حق انفصال از خدمت به من داد. دقیقا دو هفته بعد از ترک کارم، شغل جدیدی پیدا کردم و با شادی و رضایت وارد مرحله بعدی از زندگیم شدم. حالا درک بهتری از این جمله سری هارولد کلمپ دارم که می گوید ما باید خوب و در هماهنگی با روح الهی زندگی کنیم.

شفا در خواب

دوروتی توماس

در طول یک سال در خانواده ما سه مرگ اتفاق افتاده بود و در شب سال نو هم برادرم به صورت ناگهانی و غم انگیزی در گذشت. دیگر نمی توانستم مرگ دیگری را تحمل کنم. در شب به خاک سپاری برادرم از استاد درون خواستم تا به من قدرتی بدهد تا روزهایی را که در پیش دارم تحمل کنم. همانشب در خواب با برادرم در یک سالن رقص بزرگ و سفید رنگ ملاقات کردم و ما در حالی که استاد رویا تماشایمان می کرد با هم رقصیدیم. صبح روز بعد در درونم احساس آرامش می کردم و این احساس به من قوت قلب می داد تا در به خاکسپاری برادرم با شجاعت و اعتماد به نفس شرکت کنم. بعد از مراسم کمی در بازگشت تاخیر کردم تا با برادرم تنها باشم. دو روز پیش همه کارها را برای مرتب کردن دارایی های برادرم انجام داده بودیم اما هنوز کمی از کارها باقی مانده بود. هنگامی که من و مادرم در حال مرتب سازی اشیا بودیم. غم و اندوه مادر شدت می یافت و این مساله من را هم در هم می شکست. وقتی سعی می کردم او را آرام کنم دوباره رویایم را به یاد آوردم. چگونه می توانستم به او بگویم که حال برادرم خوب است؟ که هیچ دلیلی برای ناراحتی نیست و او شاد و خوشحال است. ناگهان او گریه اش را قطع کرد. به اتاق برادرم رفت. نشست و سرش را در میان دستانش گرفت. کنار او نشستیم. احساس بیچارگی و بیهودگی می کردم. و در نهایت وقتی دوباره به من نگاه کرد با کلمات گنگی گفت که هر چیزی را که در این چند روز اتفاق افتاده فراموش کرده است. من به آرامی در مورد حوادث اخیر صحبت کردم و او سرش را به علامت تایید تکان می داد. اما چیزی در آنجا اتفاق افتاده بود که فراتر از حد دیدن و درک من بود برای همین از مادرم خواستم که بگوید چه چیزی دیده یا حس کرده است. در کمال تعجب مادرم گفت که چند دقیقه قبل صحنه ای را دیده است که کاملا روشن و واضح بوده است و او را از زمان و واقعیت فیزیکی دور کرده است. او گفت: پدرت و چند نفر از دیگر از درگذشتگان را دیدم. آنها با شادی جشن گرفته بودند. من حتی صدای برادرت را هم شنیدم که به آنها ملحق شد اما خود او را ندیدم.

و بعد او با من حرف زد.

وقتی مادرم را نگاه می کردم و به او گوش می کردم متوجه حقیقت این تجربه شدم. چهره او روشن شده بود و آرامش عمیقی در وجودش احساس می شد. دیگر می دانستم که استاد درون در مرگ برادرم نه تنها به من بلکه به کسانی که من به آنها عشق می ورزیدم هم کمک کرده است.

7

سفر رویا: دروازه ای به سوی جهانهای درون

لین در مورد رویاها مطالعه می کرد. یک شب در خواب ماهانتا (استاد رویا) به او دو شماره تلفن داد. تنها راهنمایی هم این بود که یکی از آنها شماره خانه و دیگری شماره محل کار بود.

وقتی بین بیدار شد رویایش را به خاطر آورد. اما آیا او می بایستی با این شماره ها تماس می گرفت؟ چطور می شود به کسی در پشت تلفن گفت که من رویای دیدم و در رویا خداوند گفت که با شما تماس بگیرم؟

این رویا یادآور کارتون "گری لارسن" بود. در آنجا لارسن بینش دقیقی از طبیعت انسانی بدست می آورد. در کارتون تلفن زنگ میزند. مردی گوشی را برمی دارد و صدای پشت خط می گوید: سلام. من خدا هستم. مرد می پرسد که خدا می خواد با چه کسی صحبت کند. خدا اسمی را می گوید و مرد جواب می دهد که متاسف است چون خدا شماره اشتباهی را گرفته است.

و بعد از آن کاپیتان راوی داستان تعریف می کند که بعد از آن او همیشه به مردم می گفت که با خداوند صحبت کرده است.

اما داستان لین شکل دیگری به خود گرفت. تقریباً یک ماه بعد از دیدن رویایش لین به شماره اول زنگ زد و پیغامگیر جواب داد و او پیغامی به این مضمون گذاشت: لطفاً هرزمان که توانستید تماس بگیرید. من شماره شما را به دست آورده ام و می خواهم با شما ارتباط داشته باشم. او به شماره دوم هم زنگ زد و همان پیغام را در پیغامگیر گذاشت.

روز بعد زنی به او زنگ زد و گفت: من پیام شما را گرفتم. دقیقاً چه چیزی می خواهید بدانی؟

لین رویایش را تعریف کرد و گفت که شماره او را در رویا بدست آورده است و پرسید که آیا او می تواند حدس بزند که چرا چنین چیزی اتفاق افتاده است؟ زن جواب داد: میتوانی کمی در مورد خودت صحبت کنی؟ لین گفت که در تگزاس زندگی میکند و چهار بچه دارد و اینکه یک مددکار اجتماعی بوده است و در ادامه به از دست دادن پسرش اشاره کرد که در سن بیست سالگی در گذشته است.

زن جواب داد: خیلی جالب است چون یک مشاور رویا هستم!

این خانم قبلاً در یک ایالت دیگر زندگی می کرد و در آنجا یک برنامه رادیویی داشت که با مردم مصاحبه می کرد و با آنها در مورد رویاهایشان صحبت می کرد بنابراین خیلی عجیب بود که از یک نفر بشنود که شماره او را در رویا بدست آورده است.

صحبت آنها ادامه پیدا کرد و مشاور رویا گفت: شما دقیقاً می خواهید چه چیزی را بدانید؟

لین جواب داد: می خواهم بدانم آیا بار کارمای من باعث تصادف و مرگ پسر من شده است؟

مشاور رویا جواب داد: وقتی آماده باشی پاسخ این سوال را دریافت خواهی کرد.

اما لین همین حالا جواب سوالش را می خواست. وگرنه چرا استاد رویا شماره زنی را در رویا به او داده بود که یک مشاور رویا بود؟

مشاور اینطور توضیح داد که وقتی در برنامه رادیویی خود در مورد رویاهای مردم نصیحتی را مطرح می کرد بعضی ها دوباره تماس می گرفتند چون حس می کردند که او رویایشان را روشن و تعبیر نکرده است و در این مواقع او به سادگی جواب می داد که زمانی که آماده ای، جوابت را خواهی یافت.

اما آنها عجول بودند و اغلب عصبانی می شدند. آنها جواب را همین الان می خواستند.

لین منظور او را متوجه شد. او گفت: می فهمم که این مسئولیت خود من است و زمانی که آماده باشم پاسخ را دریافت خواهم کرد و می فهمم که مسئولیت تصادف فرزندم کاملا بر عهده خودش است.

لین شبها از خوابیدن می ترسید چون فکر می کرد ممکن است استاد رویا جواب سوالش را زودتر از زمانی که واقعا آماده باشد به او بدهد. با این حال جواب مشاور رویا دلگرم کننده بود و او مجبور بود منتظر بماند تا هر وقت زمان آن فرا برسد که شاید یک هفته، یک ماه و یا حتی ده سال بعد باشد، جواب سوالش را بگیرد.

آخرین سوالی که لین از مشاور رویا پرسید این بود که: از کجا می توانم کتابهای شما را تهیه کنم؟ آیا در کتابفروشیهای عادی می شود پیدایشان کرد؟

مشاور جواب داد: راستش را بخواهید این یکی از عجیب ترین راههایی بود که روح الهی از طریق آن باعث تماس گرفتن یک نفر با من شد. برای همین من خودم کتابهایم را برایتان می فرستم.

از همان مکالمه اول لین متوجه شد که او مسئول حادثه ای که برای پسرش اتفاق افتاده است نمی باشد. او با توجه به سخنان مشاور، متوجه مطلب دیگری هم شد. مرگ فرزندش خیلی های دیگر را هم تحت تاثیر قرار می داد. مشاور گفت اگر من جواب مستقیمی به سوال تو بدهم چه کار می کنی؟ آیا این جواب را به دیگری که آماده شنیدن آن نیستند هم منتقل می کنی؟

مشاور سپس اضافه کرد که جهانهای رویا جهانهای واقعی هستند و این جهان هم رویایی بیش نیست. و در نهایت اولین مکالمه به این شکل پایان گرفت.

روز بعد لین یک تماس دیگر از طرف یک متخصص بازاریابی داشت و دوباره توضیح داد که رویایی داشته و این شماره در این رویا به او گفته شده است.

مرد گفت که نمی خواهد جسارت کند اما باید یادآوری کند که این یک تلفن راه دور است و لین تقضا کرد که اگر امکان دارد خودش به او تلفن کند و مرد هم موافقت کرد.

دوباره او ماجرای مرگ پسرش و راه غیر متعارف بدست آوردن شماره تلفن او را بازگو کرد و پرسید که آیا این مسایل به گونه ای می تواند به او ارتباط داشته باشد؟

در کمال تعجب مرد جواب داد: اخیرا سه نفر در خانواده ما در گذشته اند. خوب مردم می میرند. کمی بعد مرد گفت که فکر نمیکنم کاری بتوانم برایتان انجام دهم و لین از او تشکر کرد که اینقدر سخاوتمند بوده است تا وقتش را در اختیار یک غریبه بگذارد.

وقتی مکالمه به پایان رسید لین دریافت که روح الهی از آن طریق یک پیام معنوی را به او داده است. او فهمید که (۱) به مسایل اقتصادی اهمیت بیشتری بدهد (از طریق هزینه تلفن راه دور) (۲) زیاد به چیزهای فانی مثل عزیزانش وابسته نباشد.

لین به دنبال رابطه کارمای خود با تصادف پسرش می گشت و استاد به کمک دو انسان که مجرای برای روح الهی بودند با او سخن گفت.

روایهای سمینار

گاهی وقتها در جهانهای درون خود را در مناطقی می بینید که کاملا شبیه یکی از سمینارهای اکنکار است و ممکن است در آنجا نقش راهنما یا یکی از سایر مسئولیتهای مهم را داشته باشید.

هر زمانی که کاری را با عشق برای اک انجام می دهید، این عشق به صورت نور و صوت خداوند درون شما را پر می کند.

آیا دوست دارید در سمینار اک در جهانهای درون شرکت کنید؟ پس این تکنیک را تمرین کنید.

قبل از خواب به مراقبه بروید. سعی کنید تمام جزئیات یک سمینار اک را تجسم کنید. برای راهنمایی بیشتر می توانید از اطلاعات آخرین بروشور ثبت نام اکنکار در مورد سمینارهای آینده استفاده کنید. سپس خود را در ان همایش در جهانهای درون تصور کنید.

حال بگویند: من خودم را به همراه دوستانم در این سمینار اک می بینم. خود را می بینم که نشسته ام و به سخنان استاد گوش می دهم.

اگر می خواهید به عنوان یک راهنما و یا در سایر نقشها خدمتی را با عشق انجام دهید قبل از خواب این فرمان بی صدای دو جمله ای را به زبان بیاورید و بعد همه چیز را به روح الهی واگذار کنید و ببینید چه پیش خواهد آمد.

خداوند با ما سخن می گوید

راههای زیادی برای سخن گفتن خداوند با ما وجود دارد.

خداوند می تواند مستقیماً از طریق نور و صوت الهی با ما سخن بگوید. گاهی در هنگام مراقبه یا طی روز می توانید نور آبی یا سفیدی را ببینید. این نور نشانه ای از حضور خداست. حضوری که باعث رشد روحی شما، خلوص قلب شما و آماده کردن شما برای قدم بعدی در مسیر سفرتان به سمت اقیانوس عشق و رحمت خداوند است.

در سایر موارد خداوند ممکن است فقط از طریق صوت الهی سخن بگوید. مثل صدای سازهای موسیقی. ممکن است صدای یک یا چند آلت موسیقی را بشنوید که یک موسیقی آسمانی را می نوازند.

خداوند می تواند با غرش طوفان و یا طنین تندباد با شما سخن بگوید. صدای از راه دور طبلها یا نغمه پرندگان هم گزارش شده است و گاهی این صوت الهی فقط به صورت لرزش آه مانند هوای اطرافمان قابل درک است.

انتظار هر صوتی را داشته باشید. اگر صدایی به شما احساس آرامش، شادی و تعالی می دهد و درونتان را با یاد خدا و عشق آکنده می کند اطمینان داشته باشید که صوت خداوند را در یکی از بی شمار شکل آن شنیده اید.

صدای خداوند برای برکت دادن به شما جاری می شود.

یکی از راههای معمول برای سخن گفتن خداوند با شما، رویاست. اما رویاها معمولاً غیرمستقیم هستند و از انجایی که با نمادها سرو کار دارند برای همین تفسیر آنها دقت زیادی را می طلبد. این کار مثل دیدن از میان ابرهای تیره است. و رویابین می بایستی مقدمات تفسیر رویا را بیاموزد.

توهم، تجارب شما در جهانهای برتر را مغشوش می کند. چیزها آن طور که به نظر می رسد نیستند. نیروی منفی که ما به عنوان کل (شیطان یا روح پلید) می شناسیم نیز این میان یک وظیفه الهی دارد که رویابین را فریب داده و گمراه کند و بدین ترتیب او را از نکته اصلی رویا دور نگه دارد. این نیروی منفی سعی میکند کاری بکند که شما بگویید: رویاها اهمیتی ندارند.

زمانی که فردی از سلطه وسوسه کل خارج شد، روح از توهم خارج شده و قادر به بدست آوردن عشق و قدرت معنوی است

من می گویم: رویاها اهمیت دارند. آنها یکی از راههایی هستند که خداوند از طریق آن با ما سخن می گوید.

دفترچه رویا

روبرت از کشور نیجریه یکی از اعضای اکنکار بود (نام ها در این داستان به خاطر حفظ حریم خصوصی افراد عوض شده اند). روبرت بعد از اینکه به مدت دو سال آموزه های اک را مطالعه کرد، وصل دوم را دریافت کرد. این مراسم ساده قادر است افراد را تا طبقه اثیری (طبقه احساسات) که دومین طبقه بعد از طبقه فیزیکی است، بالا ببرد.

روبرت برای شرکت در یکی از سمینارهای اک به یک شهر دوردست سفر کرد و زمانی که سمینار به پایان رسید سایر اکیستها او را تا نیمه راه بازگشت به خانه رساندند. از آنجا به بعد او تصمیم گرفت سفرش را با تاکسی ادامه دهد و بعد از خداحافظی با دوستان عازم ایستگاه تاکسی شد. از آنجایی که تا محل زندگی روبرت راه زیادی بود راننده ها ترجیح می دادند منتظر بمانند تا تاکسی پر شود. روبرت خوش شانس بود چون آخرین مسافر بود. با سوار شدن او تاکسی پر شده بود و آماده حرکت بود.

ولی کمی بعد مشکلات شروع شد. روبرت تصمیم گرفت کیفیت را چک کند تا مطمئن شود کرایه کامل بازگشت به منزل را به همراه دارد و در همین حال متوجه شد که کیف پولش را گم کرده است و ترس و وحشت وجودش را پر

کرد. او از راننده خواهش کرد که او را به شهرش بازگرداند و او در آنجا کرایه را خواهد پرداخت. راننده قبلا هم با چنین مواردی رودررو شده بود. آیا او می بایستی به این مرد اعتماد می کرد؟ راه درازی بود. در همین حیت که راننده اوضاع را پیش خودش سبک و سنگین می کرد، روبرت بیشتر و بیشتر مضطرب می شد. بدون کیف، پول، کلید و کارت شناسایی اک چگونه قادر بود به خانه برسد؟

در همین حال یکی دیگر از مسافران سکوت را شکست: مشکلی نیست! من کرایه این آقا را می پردازم. روبرت از کمک او تشکر کرد و قول داد که به محض اینکه به زادگاهشان رسیدند پول او را خواهد داد.

مرد جواب داد: مهم نیست.

به خاطر این عمل سخاوتمندانه روبرت احساس کرد که ماهانتا، استاد اک در قید حیات، قصد دارد از خلال این تجربه پیامی را به او برساند. رهبر معنوی اک سعی داشت درس مهمی را به او بیاموزد. بنابراین روبرت از لحاظ معنوی گوش بزنگ شد تا این پیام را از دست ندهد.

وقتی به خانه رسید تصمیم گرفت تا بدهی خود را بپردازد. اما آن روز یکشنبه بود و بانکها بسته بودند و او نتوانست این کار را بکند. در همان حینی که او فکر می کرد چه کار باید بکند، یک نفر به دم در خانه او آمد. این شخص نماینده یکی از موکلان سابقش بود که روبرت زمانی برایش یک کار مشاوره انجام داده بود. غریبه مقدار زیادی پول به او داد. حالا همه چیز آماده بود تا روبرت بتواند بدهی خود را به فرشته نجاتش در تاکسی بپردازد.

و بدین ترتیب مساله کرایه تاکسی با رضایت همه حل شد.

اما روبرت به خاطر گم کردن کیفش مشکلات دیگری هم داشت. او کلیدهایش را هم گم کرده بود. او مدرس یکی از دانشگاههای بزرگ بود و برای ورود به دفترش به کلیدها نیاز داشت. متاسفانه کلید یدکی وجود نداشت. رابرت به ندرت در سفرهایش کلیدهای دفترش را نیز همراه می برد اما این بار فراموش کرده بود. و حالا بیرون در دفترش گیر کرده بود. چه کار باید می کرد؟

شب در رویایش استاد درون ظاهر شد و از او در مورد دفترچه رویایش سوال کرد.

روبرت در حافظه اش جستجو کرد: من یک دفترچه خریدم تا پس از وصل دو رویاهایم را در آن ثبت کنم اما فراموش کردم این کار را انجام دهم.

روبرت تجربه های خوبی در رویا داشت. در یکی از آنها که به یاد داشت استاد رویا در مورد افرادی که قصد شروع یک کار تجاری را با او داشتند ولی افراد نابابی بودند به او هشدار داد. او این اخطار را جدی گرفت و از خودش محافظت کرد و این کار باعث شد تا پول زیادی را از دست ندهد. روبرت می توانست این رویا را در دفترچه اش ثبت کند اما در انجام این کار کوتاهی کرده بود.

استاد این بار در مورد گزارش وصل او پرسید. این گزارشی که به خاطر منفعت خودت باید در آخر هر ماه بنویسی کجاست؟ حتی اگر آن را ارسال هم نکنی، فقط آن را بنویس..

روبرت جواب داد: فراموش کردم. او کم کم داشت متوجه کوتاهی های خودش در اجرای خوبیش انطباطی معنوی می شد.

استاد کوتاهی او را در یک کلمه خلاصه کرد: بی نظم.

استاد درون گفت: گم کردن کیف و کلیدهای رویاهای بیداری بودند که به تو هشدار می دادند که با بی نظمی هایت در حال دور کردن خودت از دنیاهای معنوی هستی. اگر می خواهی زندگی معنوی خودت را بهتر کنی باید تغییر کنی.

مدتها قبل، روبرت رویایی را دیده بود که در آن یکی از دوستانش از همان شهری که محل برگزاری سمینار بود به او می گفت که کیفش را پیدا کرده و آن را همراه با یادداشتی برایش خواهد فرستاد.

اما صبح روز بعد او در مورد رویاهایش که دیده بود نگران بود. بنابراین وقتی یکی از همکارانش به او گفت که برنامه سفر به آن شهر را دارد، روبرت به او اعتماد کرد و از طریق او یادداشتی در مورد رویایش برای دوستش فرستاد و نوشت: لطفا اگر کیفم را پیدا کردی آن را برایم بفرست.

فردای همان روز کیف به همراه کلیدها و کارت شناسایی اک به دستش رسید و همه چیز به وضعیت عادی بازگشت. روبرت به خوبی آگاه بود که در اصل کیف او اصلا گم نشده بود. بلکه تحت حمایت یک نفر دیگر قرار داشت. او دریافت که کل ماجرا هدیه ای از استاد بود تا به او در حفظ نظم معنوی کمک کند. این یکی از الطاف خداوند بود تا سفر او را به سوی خانه واقعیش سرعت بخشد.

کارما در رویاها

کارما می تواند هم در حالت رویا و هم در چندین وضعیت دیگر تصفیه شود. برای مثال مردم تصادف اتومبیل را بعوض تجربه کردن در زندگی روزمره شان در رویا تجربه می کنند. برخی دیگر تصادفات واقعی را تجربه می کنند اما به طور معجزه آسایی از سالم می مانند. هیچ کسی ادعا نمی کند که آموزه های اک علاج همه مشکلات هستند. کاملا بر خلاف آن، هدف این زندگی رودررو شدن با خودمان است.

با این تعالیم در واقع، مشکلات بزرگ از آنچه باید شخص با آن رودررو شود ساده تر می شوند. این کار نه فقط برای پرداخت بدهی هایمان به زندگی های پیشین بلکه برای رشد شرایط معنویمان در حال حاضر نیز انجام می شود. کارما ریشه تمام روابط انسانی است.

در داستان بعدی مرد جوانی باید سعی کند تا عدالت را در زندگی پیشین خود اجرا سازد. او باید دین خود را به یک قربانی از زندگی قبلیش ادا کند. با این حال ماهانتا، استاد اک در قید حیات (رهبر معنوی اکنکار) رویای او را برای او می فرستند تا او را برای تجربه دردناک اما لازمی که در پیش است آماده کند.

نیک رویایی را تعریف می کرد که در آن یک خانم جوان و زیبا وارد دفترش شد. او می خواست از تلفنی که بر روی میزش بود استفاده کند. نیک و دختر در یک لحظه مجذوب همدیگر شدند و احساس رمانتیک و عاطفی هر دو را در بر گرفت اما این احساس به طرز تاامید کننده ای به هیچ جایی ختم نشد. و سپس او بیدار شد.

چند هفته بعدیک دختر جوان برای کارآموزی به دفتر نیک آمد. نیک از همان ابتدای کار از او خوشش آمده بود. او هر کاری که از دستش بر می آمد برای به دست آوردن قلب دخترک انجام داد اما دخترک بسیار خجالتی بود و احساسات او را با قولهایی در مورد آینده نادیده می گرفت. به زودی همه در شرکت شروع به صحبت کردن در مورد رابطه آنها کردند و بعد مشکلات شروع شد.

نیک از صحبتهایی که در دفتر می شد به رابطه عاشقانه پنهانی بین دخترک و دوستش در محل کار پی برد. این رابطه یک هفته پس از شروع به کار دخترک شروع شده بود و بدتر از آن، خود نیک باعث بوجود آمدن این رابطه شده بود. آن هفته نیک مجبور بود تا دیروقت سرکار بماند و برای همین از دوستش خواهش کرده بود که به دخترک سر بزند و این آغاز پایان بود.

فقط اک، روح الهی باعث شد که نیک با شنیدن این خبر تکان دهنده کنترلش را از دست ندهد اما نیک به شدت از زندگی آزرده شده بود. چرا این زن زیبای جوان به اینجا آمد؟ فقط برای اینکه با خودش رنج و ناراحتی همراه بیاورد؟

نیک در اوج ناراحتی و عصبانیت عشق معنوی ماهانتا، استاد اک در قید حیات را فراموش کرده بود.

و بعد دومین رویا از راه رسید. ماهانتا او را به سفر زمان برد و یکی از زندگیهای گذشته اش را به او نشان داد. در این زندگی نیک یک زن بود که با یک مرد ثروتمند ازدواج کرده بود. این فرد (نیک در حال حاضر) دو خدمتکار خانگی داشت که هر دوی آنها به خاطر سوء استفاده نیک از موقعیت و مقامش صدمه دیده بودند. یکی از آنها همین دختر دانشجو بود.

ماهانتا توضیح داد: تو خودت این کارما را درست کردی. این بدهی بین تو و عشق الهی فاصله انداخته است. آن را بپرداز و به پایان برسان.

در نهایت نیک توانست نقش کارما را در این قضیه ببیند و به بدهی طولانی مدتی که می بایستی پرداخت می کرد پی ببرد. درست است که برای بهبود یافتن این صدمه روحی بزرگ زمان نیاز بود اما با این وجود نیک خوشحال بود که توانسته قرض خود را بپردازد. و در نهایت وقتی که رنج از بین رفت، احساس جدیدی از آزادی و روشنی‌نی از راه رسید. عشق الهی اکنون قادر بود به طور مستقیم بر قلب او بتابد. بار عظیمی از بدهی کارمیک او از بین رفته بود.

تغییر سرنوشت

یکی از ویژگی‌های کمتر شناخته شده استاد این است که او قادر است سرنوشت را تغییر دهد. او این قدرت معنوی را دارد که زمانی که فرد به سطح بالاتری از آگاهی رسید، مسیر سرنوشت را تغییر دهد. اگر ضرورت کافی باشد، استاد کارمای غیر ضروری را از بین خواهد برد.

معمولا کارما در روایا توصیه می شود. در این حالت، کسی که به تجربه مشخصی احتیاج دارد ممکن است این تجربه را در روایا بدست بیاورد. صبح روز بعد رویابین ممکن است با خودش بگوید که عجب رویایی! امیدوارم همچنین چیزی هیچ وقت در واقعیت اتفاق نیافتد.

و احتیاجی هم به این کار نیست. این تجربه به پایان رسیده است و فرد بدهی خود را به هرکس و هرچیزی که مقروض بود ادا کرده است.

این توجه هدیه ای از طرف استاد است..

چندین سال پیش پزشکان به ربکا گفتند که او نازا است و هیچ گاه قادر نخواهد بود فرزندی به دنیا بیاورد. به عنوان یک اکیست، ربکا به روایا اعتقاد داشت. برخلاف پیش بینی نامیدکننده پزشکان او هنوز شیددا به مادر شدن امیدوار بود. بنابراین او قلبش را به روی روح الهی باز کرد.

- لطفا اگر راهی برای بچه دار شدن من وجود دارد، آن را به من نشان بده.

او تصمیم گرفت تا مذهب خود را ترک کند. به عنوان یک اکیست او شروع به انجام هر روزه تمرینات معنوی کرد. ربکا کتابهای اک را مطالعه کرد و مبانی اک را تا جایی که قادر بود به خوبی فرا گرفت. او از همه امکانات دور و برش برای بالاتر کشیدن خودش از لحاظ معنوی استفاده می کرد زیرا می دانست که در آن صورت قدرت خداوند قادر خواهد بود به قلبش نفوذ کند. و با این کار وضعیت آگاهی را معنوی تر می کرد.

یک شب قبل از خواب، او یکی از تمرینات تجسمی را انجام داد و خودش را در یک مکان شفاف‌دهنده تصور کرد. وقتی که بخواب رفت در روایا در بیمارستان بزرگی در یک جهان دیگر بود که یکی از پزشکان آزمایشی را بر روی او انجام داد و سپس او را به اتاق جراحی برد. بعد از جراحی، او نسخه ای را به ربکا داد. نام دارویی بر روی نسخه بود که ربکا آن را به خاطر سپرد.

زمانی که او نام ربکا را صدا زد، او تکان مشخصی را در درون شکمش احساس کرد. چی‌زی مثل این stir . و در همین حال بیدار شد.

ربکا رویایش را در دفترچه اش نوشت و در یک کاغذ جداگانه اسم دارو را یادداشت کرد و سپس دوباره به خواب رفت.

صبح روز بعد او با چندین داروخانه تماس گرفت و در مورد دارویی که در خواب دیده بود سوال کرد. همه جا جواب یکی بود: خانم، این دارو بسیار کمیاب است. فقط می توانید آن را در بیمارستان منطقه ای و برخی کلینیک های بزرگ خصوصی پیدا کنید. این دارو کاملا جدید بود.

ربکا با خودش فکر کرد: من نمی توانم به پزشک مراجعه کنم و بگویم بفرمایید، این داروی رویایی من است. ممکن است نسخه آن را برایم بنویسید؟ بنابراین او تصمیم گرفت فعلا کاری انجام ندهد.

او صبر کرد تا خداوند خود زمان صحیح را تعیین کند.

ربکا به زندگیش ادامه داد و پس از مدتی تا حدود زیادی رویایش را فراموش کرد. تا اینکه یک روز صبح با دندان درد غیر قابل تحملی از خواب بیدار شد به طوری که لثه هایش کاملا متورم شده بود. به نظر می رسید که دندانهایش در حال بیرون ریختن هستند. رئیسش به او اجازه داد که مرخصی بگیرد و به دندانپزشک برود. دندانپزشک نگاهی به دندانهای دردناکش کرد و گفت: دندان شما دچار عفونت شده است. من برایتان یک نسخه خواهم نوشت. او نام دارویی را گفت که چندی پیش دکتر در رویایش تجویز کرده بود. این همان داروی کمیاب و عجیب بود.

ربکا با دارو به خانه برگشت و قبل از اینکه بطری دارو به پایان برسد دریافت که باردار شده است. این کودک در حال حاضر هفت سال دارد.

این بچه، مدرکی است که حضور و وجود ماهانتا را برای ربکا ثابت می کند و ثابت می کند که استاد همیشه با او است و خواهشهای قلبی او را می شنود.

بنابراین رویا یکی از راههایی است که می توانیم از طریق آن پاسخ پرسشهایمان را از روح الهی دریافت کنیم.

این چهار نامه جداگانه که از کتاب "از زمین تا خداوند، لطفا داخل شوید" جلد یک و دو برداشته شده اند، قدرت رویا را به ما نشان می دهد. آنها طلای خالص هستند.

رها کردن خود

لری وایت

شبهای متعددی بود که یک کابوس تکراری می دیدم. مردی با چاقویی در دست تعقیب می کرد. تفاوتی نداشت که کجا بودم و یا با چه کسی بودم، او از ناکجا بیرون می آمد و دنبالم می کرد. در پیچها، در خیابانها و کوچه ها و از میان انبوه ساختمانها او همیشه در حال تعقیب من بود.

چیزی که این کابوس را ناخوشایندتر می کرد این بود که هرچه سعی می کردم سریعتر بدوم و فرار کنم، پاهایم آهسته تر حرکت می کردند. مثل اینکه سعی می کنم در آب راه بروم. پاهایم سنگین می شدند و درست قبل از اینکه گیر بیفتم با سر و پی شانی عرق کرده بیدار می شدم و

کار من نیازمند هشیاری و آمادگی ذهنی زیادی بود و کمبود خواب امنیت شغلیم را به خطر انداخته بود و باعث شده بود رئیسم تصور کند که من شغل دومی هم دارم. او کاملا احساس می کرد که من در طول روز خسته و خواب آلود هستم.

بلاخره تصمیم گرفتم به این کابوس دیوانه وار خاتمه دهم.

تصمیم گرفتم بار دیگر که این غریبه در رویا مرا تعقیب کرد برگردم از او بپرسم که چرا این کار را می کند. به هر حال استاد اک در قید حیات همیشه تاکید می کرد که مطالب زیادی برای آموختن از رویاها وجود دارد. به خودم گفتم که رودررو شدن با چنین وضعیتی در رویا بهتر از فرار کردن از آن است.

همان شب کاملا آماده به رختخواب رفتم در حالی که زیر لب تکرار می کردم که امشب با مرد چاقو به دست رودر رو خواهم شد. امشب از او خواهم پرسید که از جان من چه می خواهد.

سرانجام به خواب رفتم و صبح با احساس سرزندگی کامل ناشی از یک خواب کامل شبانه بیدار شدم اما به یاد نمی آوردم که در طول شب رویایی دیده باشم.

در طول آن روز، اوقات بهتری را در محل کارم داشتم.

شب بعد نیز درخواست خودم را برای رودر رو شدن با همان مرد تکرار کردم و باز هم هیچ اتفاقی نیافتاد. آیا این کار درست بود؟ آیا رها شدن از دست یک کابوس احمقانه ارزش محروم شدن از همه رویاهایم را داشت؟ رئیسم به این امر اهمیت نمی داد. تنها چیزی که برای او مهم بود این بود که کارمندش دوباره به شرایط عادی بازگشته است.

شب سوم نیز تقاضایم را مطرح کردم اما احساس کردم که در حال دورتر شدن از رویاهایم هستم. ناگهان در خوابم بیدار شدم. داشتم آلبومهای موسیقی را در یک مغازه برانداز می کردم. در حقیقت به دنبال یک آلبوم خاص می گشتم. اصلا نمی دانستم این آلبوم چه شکلی است اما مطمئن بودم به محض اینکه انگشتانم آن را لمس کنند، تشخیصش خواهم داد.

درست در لحظه ای که منصرف شده بودم و در حال ترک مغازه بودم، آلبوم مورد نظرم را بر روی قفسه دیواری دیدم. نام آن این بود: به خودت نگاه کن. کاور آلبوم یک آینه واقعی بود. دیدن انعکاس چهره خودم در آینه حس عجیبی به همراه داشت. چهره ام بسیار غمگین به نظر می رسید.

انعکاس آینه تصویر دیگری را هم نشان می داد. مردی که فریاد میزد: تو هیچ وقت به هیچ چیزی نمی رسی! این فرد یک مرد وحشتناک چاقو به دست بود. با نهایت سرعتی که می توانستم از مغازه فرار کردم و وارد مرکز تجاری شدم. همان صدای قدمهای آشنا را در پشت سرم می شنیدم. هرچه سعی می کردم سریعتر بدوم، پاهایم آهسته تر حرکت می کردند. یک لحظه بعد، تصمیم خودم را به رودررویی با این مرد عجیب به خاطر آوردم. به همین خاطر ایستادم و به عقب برگشتم.

- از جان من چه می خواهی؟

مرد که از نفس افتاده بود گفت: خدا را شکر. فکر می کردم که هیچ وقت دست از فرار کردن برنخواهی داشت. در حالی که چشمانم را بسته بودم و منتظر بدترین اتفاقات بودم، ناگهان صدای عجیب و بلندی را شنیدم و چشمانم را باز کردم. مرد جلوی پاهایم خم شده بود و با استفاده از چاقو در حال بریدن و جدا کردن غل و زنجیر بسته شده به پاهایم بود. او داشت من را آزاد می کرد. سپس با احساس خوشنودی در چهره اش رو به من کرد و گفت: تو توانستی مخالفت با خودت را متوقف کنی، بنابراین الان آزاد هستی.

من بیدار شدم و رویایم را یادداشت کردم. دریافتهایم نشان می داد که چقدر خودم را عقب نگه داشته بودم. من شانس استخدام شدن برای یک کار بسیار بهتر را در یک شرکت دیگر داشتم که اهمیتی برای آن قائل نشده بودم و در نتیجه این فرصت شغلی از بین رفته بود.

ندایی از گذشته ام همواره بر من نهیب می زد که "تو هیچ گاه به هیچ چیزی نمی رسی". این پیغام بارها و بارها تکرار شده بود و به تدریج به یک تفکر قدیمی و جا افتاده تبدیل شده بود.

آیا علت آسیب دیدن زندگیم همین بود؟

فردای آن روز بعد از اتمام کار، لیستی از تمام توانایی های شغلی ام تهیه کردم. وقتی کارم را تمام کردم از زیاد بودن میزان تجاریم شگفت زده شدم. قدم بعدی تهیه یک رزومه کاری از لیستم و ارسال آن کمپانی دیگر بود. آنها من را برای مصاحبه انتخاب کردند و در نهایت در آن شرکت استخدام شدم. بعد از آن تجربه رویا توانسته ام ترسهایم را تا حدود زیادی کاهش دهم و آنها را با عشق بلاشرط اک جایگزین کنم. حال می دانم که رویاهایم چه ترسناک و چه زیبا هدیه هایی سرشار از حقیقت هستند.

قرارداد درونی

ای. کی. تیرل

چندین سال پیش رویای واضحی داشتم که مفهومی را تا ماهها پس از دیدن رویا متوجه نشدم. در رویا، در یک کتابخانه کوچک بودم. یک واصل بالای اک پشت میز ایستاده بود. ما هیچ وقت در بیداری همدیگر را ملاقات نکرده بودیم اما من اغلب اوقات از صحبتها و کارگاههای او در سمینارهای اکنکار لذت برده ام. و حالا لبخند او پر از عشق بود. او از آنسوی میز کاغذی را به سویم لغزاند تا امضا کنم. وقتی نامم را بر روی کاغذ می نوشتم حضور شخص دیگری را در اتاق احساس کردم. وازی، نمود درونی استاد اک در قید حیات با پیراهن و شلوار سفید رنگ در سمت دیگر میز ایستاده بود.

وازی بسته ای از قراردادهایی مشابه آنچه من امضا کرده بودم در دست داشت. او به من نگاه نکرد و با من صحبت نکرد و پس از جمع کردن کاغذها از اتاق بیرون آمد. بعد از بیدار شدن از خواب احساس کردم که یک اتفاق مهم پیش خواهد آمد.

من نامه ای به واصل بالایی که در خواب دیده بودم نوشتم و جزئیات رویایم را در آن کتابخانه کوچک و تجربه درونیم را شرح دادم. جواب او به زودی به دستم رسید.

در نامه نوشته شده بود که آن کتابخانه کوچک در خانه این خانم واصل قرار دارد.

او از اینکه از طرف ما هاننا انتخاب شده بود تا مجرای برای اک باشد بسیار قدرشناس بود و پیشنهاد می کرد که ممکن است معنی رویا این باشد که من باید تمام تلاشم را برای بهتر شدن انجام دهم. با اشاره به قرارداد او چنین اظهار نظر کرده بود که تفسیر معنای آن کاملا شخصی است.

اما هنوز چیزهای بیشتری برای یادگیری از این رویا وجود داشت.

من تمام کتابهای اکتکار را به دنبال اشاره ای به قرار دادهای درونی جستجو کردم اما چیزی بدست نیاوردم و در نهایت تحقیقاتم را متوقف کردم.

مدتی بعد، همسر چهل و پنج ساله ام که او هم اکیست است دچار یک بیماری سخت شد و ما وارد یک دوره طولانی و سیاه از آزمایش و رشد معنوی شدیم تا خودمان را برای خداحافظی از همدیگر آماده کنیم.

دوستان ما در اکتکار همیار همیشگی ما بودند و عشق فراوانی را نثارمان کردند و هرگونه کمکی را حتی قبل از اینکه ما درخواست کنیم در حقمان انجام دادند. هرشب، یک پرستار که واصل بالا بود از سرکارش به خانه ما می آمد تا در نگهداری و مراقبت از همسر من کمک کند.

یک پرستار اکیست دیگر سعی می کرد تمام وسایل راحتی همسر من را هم در خانه و هم در بیمارستان فراهم کند. او در غلبه کردن به تشویبها هم نیز به من و خانواده ام کمک فراوانی کرد.

بعد از انتقال همسر من به جهانهای بالاتر مجلس یادبودی در خانه مان برگزار شد و واصل بالایی که متقبل این کار شد آن را با عشق و تواضع فراوانی انجام داد. خانواده همسر من که اکیست نبودند از این مجلس آرامش زیادی گرفتند و بارها و بارها به زیبایی مراسم اشاره کردند.

چندین روز بعد از انتقال، همسر من در خانه بر من ظاهر شد. او به اندازه من و شما واقعی به نظر می رسید و ما در کنار یکدیگر بر روی مبل راحتی مورد علاقه مان نشستیم. او به نظر خیلی خوب، قوی و سالم می رسید. من نمی توانستم آنچه را که می بینم باور کنم.

ناگهان، او به درون چشمان من نگاه کرد و گفت:

آیا می خواهی همین حالا با من بیایی یا می خواهی قراردادت را به پایان برسانی؟

از آنجایی که به مدت نزدیک به چهار دهه و نیم با تمام وجودم به او عشق ورزیده بودم، نیرویی که مرا تشویق به رفتن می کرد بسیار قوی بود اما می دانستم که ما هرچه را که لازم بود با در کنار همدیگر بودنمان بیاموزیم، آموخته ایم. حالا وقتش بود که راههای جداگانه ای را بپیماییم تا بتوانیم در مسیر خودمان سریعتر پیشرفت کنیم.

بنابراین من تصمیم گرفتم تا قراردادم را به پایان برسانم.

اکنون دو سال از مرگ او گذشته است و تا به امروز من درسهایی زیادی را در مورد مسئولیت و نظم شخصی آموخته ام. البته زمانهایی هم بوده است که احساس تنهایی و شک کرده ام. یک شب در نهایت تنهایی فریاد زدم:

اصلا همه این اتفاقها برای چیست؟

در نهایت ناامیدی کتاب شریعت - کی - سوگماد، جلد اول را گشودم. اینها کتابهای مقدس اک هستند.

چشمم به این کلمات افتاد: تفاوتی نمی کند که چلا (دانشجو) در طبقه فیزیکی زندگی کند یا در آتما لوک (طبقه روح). او هیچ وقت احساس نمی کند که در یک جهان و یا حالت جداگانه به سر می برد. او هیچ گاه خود را همانند یک شهروند یا یک بیگانه نمی بیند بلکه خود را چون مسافر مدرنی می یابد که برای گردش و یا تجارت از

کشورهای مختلفی عبور می کند.

موجودات ساکن در هر طبقه به حیات خودشان به عنوان یک قرار داد خدمت نگاه می کنند. و کمی پایین تر در همان صفحه: خدمت در زمین در کالبد انسانی و یا در هریک از طبقات فیزیکی بهای کمی است که می بایستی برای بدست آوردن بلیط ورود به قلمرو حقیقی خداوند پرداخته شود و این از طریق اکنکار امکان پذیر است.

من چرخه را تمام کرده بودم. این جوابی به تمام سوالاتم و سوالاتم در مورد رویایم بود. به پایان چرخه رسیده بودم و آن شادی واقعی را از خدمت صادقانه به خداوند احساس می کردم. شادی که در نهایت تمام ترسها و شکها را از بین می برد و روح را آماده سفر به سوی خانه واقعی و خداوند می کند.

نجات از سیاه چال

اد ادلر

اکنکار مجموعه ای از آموزه های معنوی است که راه بازگشت به سوی خانه و خداوند را به ما نشان می دهد. برای من این سفر چند هفته پس تقاضا دادن برای عضویت در اکنکار و با یک رویای عجیب شروع شد. در آن رویا من فرایدم می زدم: لطفا یک نفر به من کمک کند!

بوی تعفنی که اطرافم را فراگرفته بود غیرقابل تحمل بود. تا کمر در یک گندزار مه آلود و بویناک فرورفته بودم و هر لحظه بیشتر در گل و لای غرق می شدم. هر لحظه دلم آشوب می شد و در حال تلاش مذبحانه ای برای رهایی از این باتلاقی بودم که با انگشتان پنجه مانندش مرا به درون خود می کشید.

آیا این همان جهنم بود؟ اگر چنین بود واقعا ترسناک تر و بدتر از چیزی بود که قبلا تجسم می کردم. هیچ وقت تا این حد احساس ناامیدی نکرده بودم.

تا سرحد خستگی تلاش کردم و در نهایت توقف کردم تا دریابم که در کجا هستم. در ابتدا چیزی به جز تاریکی و ترس وجود نداشت اما با کمی دقت متوجه یک انعکاس نور مبهم از بالا شدم که وجود یک فضای غارمانند را در صدها فوت بالای سرم نشان می داد. تا حدودی فهمیده بودم که در زیرزمین یک ساختمان بلند گیر افتاده ام. همانطوری که به دنبال کمک می گشتم. یک نفر را دیدم که در کنار یک آسانسور کاملا روشن به دیوار تکیه داده است. او یک مرد جوان بلندقد، استخوانی و با پوست تیره بود که لبخند گرمی نیز بر لب داشت. چشمان نافذ سیاه رنگ این مرد به من دوخته شده بود.

فریاد کشیدم: چرا به من کمک نمی کنی؟
مرد در جواب بازوانش را گشود و به من اشاره کرد که به سوی او بروم.
با خودم فکر کردم: این دیگر یعنی چه؟ او می خواهد که خودم از اینجا خارج شوم! اما این غیر ممکن است! من کاملا گیر افتاده ام.

اما با تلاش کردن هم چیزی را از دست نمی دادم. در نهایت حیرت برای مبارزه با گنداب و رسیدن به جایی که او ایستاده بود نیروی مضائفی را در درونم احساس کردم. او خم شد و به من کمک کرد که بالا بیایم و از آنجا خارج شوم و در نهایت من از آن گودال بوگندو آزاد شدم اما نمی دانستم که ماجرا تازه شروع شده است.
مرد جوان هیچ حرفی نزد فقط به یکی از آسانسورها اشاره کرد..

این عجیب ترین وسیله ای بود که تا بحال دیده بودم. هیچ کناره یا سقفی وجود نداشت. دستگاه فقط به کف چوبی بود که یک اهرم هدایت کننده به مست بالا داشت. مرد جوان به روی کف چوبی رفت و اشاره کرد که او را دنبال کنم. با تردید زیادی به طرف این وسیله عجیب رفتم و روی آن ایستادم و بعد متوجه شدم که دختر جوانی هم کنارم ایستاده است. خدا می داند او از کجا آمده بود اما بدون هیچ کلامی بر روی آسانسور به ما ملحق شد.
با خودم فکر می کردم: او دیگر کیست؟

تلاش می کردم صورت او را ببینم اما به طرز غیرقابل توجهی نمی توانستم نگاهم را متمرکز کنم و چهره او تا باقی ماند (چند سال پیش سرانجام هویت او را کشف کردم).

در همان حال مرد جوان اهرم کنترل کننده را فشار داد و ما با سرعت حیرت آوری به سمت بالا حرکت کردیم. من در حالت بیداری ترس شدید و غیرقابل کنترلی از ارتفاع دارم و اکنون نیز از نگاه کردن به طبقه زیرین که در حال ناپدید شدن بود دچار ترس شدیدی شده بودم.

با تلاش زیادی چشمانم را از فضای سرگیجه آور زیر پایم به چهره آرام راهنمایم برگرداندم و ترس یخزده من در گرمای اطمینانبخش و ساکت او آب شد. زن اسرارآمیز نیز هیچ اهمیتی به این بالا رفتن سریع نمی داد و در نهایت من کمی آرامتر شدم.

با اینکه سرعتمان خیلی زیاد بود اما مدت طولانی به بالا و بالاتر رفتن ادامه دادیم. در نهایت به بالا رسیدیم و بر روی یک سقف مسطح ماسه ای خاکستری قدم گذاشتیم. هوا نیز تیره بود و با مهی سنگین پوشیده شده بود که فقط اجازه می داد به سختی پیش پایمان را ببینیم. همچنان که کورمال کورمال به سمت کناره پشت بام می رفتیم حس می کردم که پرتگاهی عمیق در یک قدمیمان قرار دارد. چقدر آرزو می کردم که هوا روشن تر بود. هر سلول از وجودم در طلب کمی روشنایی بیشتر بود.

ناگهان بدون هیچ هشدار راهنمایمان دستش را بلند کرد. او به نقطه ای در آسمان خاکستری تیره اشاره می کرد که به نظر می رسید به زودی خورشید درخشانی از آن نقطه و از پشت پوشش سربی رنگ بیرون خواهد آمد. مطمئن نیستم که چقدر در آنجا ایستادیم. می تواند کسری از ثانیه یا هزاران سال باشد. وقتی نور سفید و طلایی در آسمان تاریک منفجر شد هیچ احساسی از زمان نداشتم. هر نقطه کوچک از خلقت در نور دوست داشتنی حقیقت غوطه ور شد. دیگر ترس، درد، خشم، حسادت، نفرت، ناامیدی و دلتنگی در کار نبود هیچ جایی هیچ مرز و جدایی وجود نداشت. وجود همه چیز یکی شده بود.

چقدر آرزو می کردم تا برای همیشه در همان لحظه باشکوه باقی بمانم اما این صحنه زیبا به زودی ناپدید شد. صبح بود و من بر روی تختم در خانه نشسته بودم. اشکهای شگفتی و شادی بر روی گونه هایم روان بود.

از خود می پرسیدم: آیا همه اینها فقط یک رویای شگفت انگیز بود؟

نه، البته که نه!

این جواب ناگهانی از جایی از درون قلبم سرچشمه می گرفت. میدانستم که این تجربه یک هدیه ارزشمند بوده که زندگی من را برای همیشه تغییر خواهد داد.

فردای آن روز، دعوت نامه ای برای شرکت در ست سنگ محلی اکنکار یا همان کلاسهای مطالعه به دستم رسید و من را سرشار از شادمانی و انتظار کرد. احساس می کردم که این دعوت به رویایی که دیده بودم مربوط است. نامه گرمی از آراهاتا (معلم) اطلاع می داد که کلاس در چند روز آینده تشکیل خواهد شد.

سه روز بعد، در یک عصر زیبای ماه ژانویه وارد یک آپارتمان بزرگ در یکی از بخشهای خوب و قدیمی شهر شدم. وقتی در زدم دستهایم با بلند شدن صدای زنگ شروع به لرزیدن کردند. ناگهان نور عظیمی از شادی از در بلوطی سنگین عبور کرد. لحظه ای تردید کردم. به خوبی آگاه بودم که زمانی که در باز شد زندگیم دیگر هیچ گاه مانند سابق نخواهد بود. تکانی خوردم و این بار در تلاش برای غلبه بر ترسهایم شجاع تر از دفعه پیش زنگ زدم.

در باز شد. مرد دانشجوی قدبلند، استخوانی با پوست تیره و یک لبخند گرم و چشمانی نافذ به من خوشامد گفت.

او پرسید: می توانم کمکتان کنم؟

صدایم می لرزید اما خودم را جمع و جور کردم و گفتم: ممنون. قبلا این کار را کرده اید.

او گفت: سلام. من آل هستم و من را به داخل خانه دعوت کرد.

آن روز عصر سر کلاس نگاه کردن به آل واقعا سخت بود. نور سفید و طلایی که در اطراف سر و شانه های او در حال رقص بود آنقدر روشن و درخشان بود که باعث اشک آلود شدن چشمانم می شد.

با خودم فکر می کردم اگر بودن با یک معلم اکنکار چنین حسی را داشته باشد پس تجربه بودن در کنار استاد چگونه می تواند باشد؟

در هر ملاقاتی که جهانهای درونی و بیرونی جدیدی را بازدید می کردیم در جریان این کشفیات و تغییرات اوقات پرتکاپو و هیجان انگیزی را پشت سر می گذاشتیم. آل یک معلم سختگیر اما مهربان بود و معجزاتی که رخ می داد دیگر برایمان عادی شده بود. کلاس ما در ماههای نخستین هر روز بزرگ و بزرگتر می شد و غریبه ها به صورت یک خانواده مهربان که قبلا هیچ کدام تجربه نکرده بودیم در آمده بودند.

وقتی ماری به ما ملحق شد، چیزی در وجود او بود که باعث می شد تصور کنم که ما قبلا با هم ملاقات کرده ایم. او یک خانم جوان جذاب موبور با چشمان آبی بود که به نظر می رسید قادر است اعماق اسرارآمیز روح را ببیند. وقتی مطالعاتمان را دنبال می کردیم من معمولا فکر می کردم که از او بپرسم که آیا ما قبلا همدیگر را دیده ایم یا نه ولی کم کم این فکر از ذهن من پاک شد.

مدتی بعد، گروه کوچکی از ما به یک سمینار اک رفتیم. در طی سفر گفتگوها از صحبت در مورد هوای خوب به بحث و نقل تجربه های درونیمان کشیده شد. من تازه شروع به تعریف تجربه خودم در مورد آن باتلاق کرده بودم که ماری من را متوقف کرد.

می دانی نفر دیگری که در روی آسانسور بود، چه کسی بود؟

جوابی برای این سوال نداشتم اما او ادامه داد: آن من بودم!

و سپس در نهایت شگفتی همه چیز را با تمام جزئیاتش از آن آسانسور سواری دیوانه وار تا انفجار نور سفید- طلایی در مه تیره خاکستری رنگ توضیح داد.

این داستان ممکن است تا حدودی شبیه داستانهای تخیلی باشد اما فقط یکی از بیشمار تجربه های معنوی است که در کلاس ست سنگ اکنکار زمانی که با هم مشغول مطالعه در آن بودم، نقل شده است. کلماتی برای بیان شادی، قدردانی و شگفتی خود نمی یابم.

ست سنگ یک مجرای مهم برای روح الهی است تا روح را در طی سفر طولانی به سمت خانه و خداوند کمک و راهنمایی کند.

ترک سیگار

جان لندن

کمی قبل از سمینار اک در اورلاندو، فلوریدا من این رویا رادر باره عادت سیگار کشیدنم در دفترچه رویاهایم ثبت کردم: پارک کرده بودم و داشتم در داخل کامیونم سیگار می کشیدم و سیگارها را بر روی لباسم، کف ماشین و روی فرمان اتومبیل می ریختم.

در سمینار، هروقت که از پیچی می پیچیدم، جایی می ایستادم یا بر روی صندوقم می شدم سیگارهایم را میریختم. اک به من می گفت که زمان آن فرا رسیده است تا عادت سیگار کشیدنم را ترک کنم.

اگا گاهی ترک یک عادت طولانی مدت کار آسانی نیست. یک روز زمانی که عازم دفتر محل کارم بود با صدای بلند از ماهانتا پرسیدم که آیا سیگار کشیدن واقعا به همان بدی است؟ تاثیر آن بر روی زندگی معنوی من چیست؟ اگر سیگار بکشم ممکن است چه مشکلاتی پیش بیاید.

در پاسخ سوال من در همان لحظه هیچ جوابی نیامد و من سوالم را به کلی فراموش کردم اما استاد درون این کار را نکرد.

آن شب من رویای دیگری داشتم. در پاسیو نشسته بودم که دوستی همراه با پسر کوچکش وارد شد. دوستم گفت: با ما بیا.

آنها مرا در اطراف خانه گرداندند. ته سیگارها، بسته های مچاله شده قدیمی و کارتونهای خالی تمام حیاط را پوشانده بودند. چه به هم ریختگی بود! ما مشغول جمع آوری آنها شدیم تا جایی که سطل زباله در حال سرریز کردن بود و وقتی در حال بیدار شدن بودم هنوز زباله بیشتری برای جمع کردن بود.

این بار دیگر حواسم را جمع کردم. می دانستم که استاد به سوالم جواب داده است. او نشان داده بود که سیگار کشیدن میتواند چه اثراتی بر روی من بگذارد. این کار در حال نابود کردن هشیاری من بود. موفقیت در راه معنوی اک و سیگار کشیدن با هم سازگار نبودند.

سیگار کشیدن بینایی درونی افراد را تیره می کند.

به عنوان یک اکیست جدید تلاش می کردم تا هوشیاری معنوی خودم را پرورش داده و خودم را برای دریافت نور و صوت خداوند آماده کنم اما در همان حال در حال ریختن زباله و آشغال بر روی هوشیاریم بودم.

وازی (نام درونی ماهانتا) و اک (روح الهی) هم در حالت رویا و در زندگی بیداری با من کار می کردن تا به من در ترک عادت سیگار کشیدن کمک کنند و نتیجه این کمک درک این نکته بود که بایستی سیگارهایم را به جایی که واقعا به آنجا متعلق بودند یعنی سطل آشغال بیاورم.

و حالا به عنوان یک اکولوژیست معنوی من زندگیم را وقف پاکیزه نگه داشتن محیط شخصیم کرده ام.

۸

آزادی معنوی

رویا تنها خاطره ای از تجربیات شما در جهانهای دیگر است و گاهی این تجربه درونی آنقدر از واقعیت روزمره زندگی فرد متفاوت است که هیچ احساسی را در فرد بر نمی انگیزد.

این تفاوت بین حقایق درونی و بیرونی باعث می شود که به یاد سپردن رویا برای بعضی افراد سخت باشد. نکته اینجاست که حالت رویا می تواند به آنها کمک کند. رویا می تواند علت اتفاقی را که دو یا سه هفته پیش در زندگیشان افتاده و اثراتش را در حال حاضر بازگو کند و در این حال افراد می توانند معنای رویایشان را بفهمند. آنها در می یابند که علت بیشتر بدبختیها و شادیهایشان خودشان هستند.

اکیستی که او را جیم می نامیم رویاهای خوبی را در مورد زندگی معنویش دیده بود. زمان دیدن رویاها با هم سالها فاصله داشتند.

در ابتدا، جیم شالوده ای را میدید که ساختمانی بر روی آن بنا شده بود اما استحکام پی کم بود و بنابراین همه ساختمان فروریخت و نابود شد.

این رویا زندگی جیم را قبل از ورود به اک نشان می داد. در طی آن سالها او آموزه های بنیادی را در مورد چگونگی کنار آمدن با دیگران، ارزش زندگی را دانستن و احترام گذاشتن به حقوق دیگران را فرا گرفت. اینها همه خوب بودند و او خلاصه ای از همه آنها را در رویایش تشخیص داد. بنابراین می بایستی قطعه گم شده ای در این بین وجود داشته باشد.

آن نکته چه می توانست باشد؟

رویا
جیم بعد از ورود به اک، جیم رویای مشابهی داشت. او در رویایش یک پی بتنی را دید که ساختمانی بسیار بزرگ بر روی آن در حال ساخته شدن است. او فهمید که این پی به معنی تعلیم اک است و فقط می توانست تصور کند که چه نوع ساختمانی قرار است بر روی آن ساخته شود.

او احساس می کرد که این ساختمان معبدی از آن خودش است.

کمی بعد جیم سومین رویا از این دست را تجربه کرد. این بار هم او همان پی بتی را که در رویای دوم دیده بود می دید اما اینبار یک چهارچوب فلزی بر روی آن بنا شده بود.

این ساختمان معبد درونی او بود و زمانی که کامل شد، تبدیل به معبدی مقتدر شد که قادر بود در برابر هر نیرویی مقاومت کند.

اینها مثالهای باشکوهی از رویاهای معنوی هستند. گاهی وقتها چنین رویاهای باعث می شوند که شما از خودتان بچرسید: معنای این رویا چیست؟ اگر قادر به فهم معنای واقعی آن نشدید سعی کنید بفهمید که این رویا در بردارنده چه درس معنوی برای شماست؟

پیت، یکی دیگر از تازه واردین به اکتکار هم یک رویای معنوی را تعریف کرده است. در رویا، او با سایر اکیستها در یک اتاق بودند. یک نفر پرسیده: آیا شما آن نامه را انداخته اید؟ در کنار او و بر روی زمین پاکت نامه ای وجود داشت.

او نامه را برداشته بود. آدرس روی نامه "مدرسه کودک مقدس" بود. مدرسه ای که او زمانی که بچه بود به آنجا می رفت. به نظر می رسید کلمه مدرسه کودک مقدس اشاره ای به حالت زیبای روح بود.

پیت با تعجب از خودش پرسید که این پاکت نامه چه معنایی می دهد؟ و در همین حین چشمش به کلمه دیگری افتاد. بر روی نامه کلمه "فاجعه" هم نوشته شده بود.

نامه به تمرینات معنوی او اشاره می کرد. او مدتی بود که تمرین نکرده بود. و این کودک مقدس، روح، همین موجود معنوی که خود او بود فرصتی طلایی برای صعود به سطح بالاتری از معنویت را از دست داده بود. در حقیقت او در حال درست کردن یک فاجعه بود.

پیت از خودش پرسید: اما معنی این چه می تواند باشد؟

پیت مطمئن نبود. با اینکه از کم بودن میزان تمرینات معنویتش اطلاع داشت اما می دانست که این رویا در مورد مدرسه کودک مقدس که او زمانی به آنجا می رفت هم هست.

روای شب بعد اشارات جدیدی را به معنای رویای اول اضافه کرد. در این رویا او به مدرسه بازگشته بود. همه جا مخروبه بود. دیوارهای سفید کلاسها در اثر گذشت سالها باد کرده و فرسوده شده بودند. او تصمیم گرفت به طبقه بالا و اتاق خوابگاه برود جایی که به عنوان دانش آموز اوقات خوب و راحتی را در آن سپری کرده بود. پیت تلاش می کرد که از پله ها بالا برود اما پاهایش خیلی ضعیف بودند و او نمی توانست آنها را بلند کند. دست آخر او شروع به خزیدن کرد و هر طور که بود خود را به طبقه بالا رساند.

این دو رویا دقیقا قبل از سمینار اک اتفاق افتادند. در طی سمینار نیز دوباره به ذهن پیت رسید که او در انجام تمرینات معنوی اک کوتاهی می کند (این تمرینات در نوشته های اکتکار وجود دارد و در دسترس همه هست).

بنابراین پیت دوباره شروع به انجام تمرینات معنوی کرد.

شش ماه بعد، او دوباره رویای مشابهی را دید که باز هم به مدرسه کودک مقدس بازگشته است. این بار مدرسه در دست نوسازی بود. به بیان دیگر، وجود درونی او یعنی مسکن روح در جهانهای تحتانی شامل کالبدهای احساسی، ذهنی و علی در حال ترمیم و بازسازی بودند. این بار در رویا او احساس کرد بسیار مشتاق است که از کلیسا بازدید کند. و البته این محل عبادت نشاندهنده منزلگاه روح و قلمرو آن در طبقه روح بود.

در آنجا او دریافت که کلیسا نیز در حال بازسازی است و زیبایی آن فراتر از توصیف شده است. شکوه آنجا نفس را در سینه حبس می کرد. آنجا بسیار زیبا بود. رنگ سفید درخشان کلیسا که با نور خداوند روشن می شد. نوری که در باشکوه ترین حالتش به رنگ خالص سفید در میامد.

تمام رویاهای پیت باعث پیشرفت امیدوار کننده ای در سیر معنوی او در راه اک شده بودند.

شخصیتهای رویا

انسانها نقش عمده ای را در رویاها بازی می کنند. آنها معمولاً افرادی هستند که در زندگی روزمره از نزدیکان شما به حساب می آیند اما معمولاً نمایشگر چیزی غیر از خودشان هستند. بسیاری از رویابین ها با مطالعه سخنان و اعمال شخصیت‌های رویا دیدی بهتر نسبت به افکار شخصی و احساساتشان در مورد افراد بدست می آورند. آیا علاقه مند هستی تمرینی را در مورد تفسیر رویا انجام دهی؟ وقتی بیدار شدی، رویاتان و تمام افکار و احساساتتان را در مورد آن بنویسید و به کسانی که در رویا با آنها مواجه شده اید توجه زیادی بکنید و در مورد آنها فکر کنید.

روایهای حیوانات

جنیس به عنوان یک کار فرعی گربه ها نگداری می کرد. افرادی که به مسافرت می رفتند گربه هایشان را به او می سپردند و او از آنها مراقبت می کرد چون واقعا عاشق گربه ها بود. قفسهای گربه ها خیلی بزرگ بودن و بر روی پلاکاردهای تبلیغاتی او عباراتی نظیر: ما گربه ها را دوست داریم یا عشق همه چیز است، نوشته شده بود. او دوست واقعی گربه ها بود.

به خاطر بزرگ بودن قفسها هر گربه ای یک فضای بزرگ در اختیار داشت و آزاد بود ولی به خاطر همین سخاوتمندی محل کار او میتوانست پذیرای تعداد کمی از این میهمانان بازیگوش باشد و برای همین سودی کمتر از سایر جاهای مشابه را نصیب وی می کرد. اما کارهای که از سر عشق انجام می شوند، همیشه عایدی مادی به همراه ندارند. بیشتر گربه هایی که با جنیس می ماندند کاملاً احساس رضایت می کردند.

بنابراین بیشتر گربه های او خوشحال بودند. وقتی صاحبانشان به دنبال آنها می آمدند واقعا مردد می شدند که به خانه برگردند یا اینکه همانجا بمانند. بلاخره گربه ها هم بعضی چیزها را در مورد زندگی راحت و خوب می دانند. تا اینکه اتفاقی این بهشت گربه ها را تیره و غم انگیز کرد.

همه گربه ها شاد و سرحال بودند به جز گربه ای که باسی نام داشت. باسی تا حدودی گربه خوش اخلاقی بود اما هر موقع که جنیس اتاق را ترک می کرد شروع به ناله و شیون می کرد

گربه ها می توانند جارو و جنجال وحشتناکی را در حین ناله کردن درست کنند. درست مثل بعضی از مردم وقتی در برابر خداوند گریه می کنند (مثل ریاکاران در کتاب عهد جدید). او ناله های دردناکی می کشید و چه کسی قادر بود در برابر این ناله و زاری مقاومت کند؟ گاهی باسی تا مدت‌ها ناله و گریه می کرد. هرزمانی که جنیس اتاق را ترک می کرد ناله های دردناک باسی هم شروع می شد.

در روز پنجم همسایه ها و بقیه گربه های مهمان از سر و صدا دیوانه شده بودند. آدمها می توانستند برای بدست آوردن آرامششان بیرون بروند اما گربه ها واقعا گیر افتاده بودند. دیگر اثر کمی از عشق در این مکانی که قبلاً آرام و صلح آمیز بود به چشم میخورد. جنیس چه کار می توانست بکند؟ او این مجموعه کوچک را به صورت یک بهشت و از سر عشق اداره کرده بود اما حالا با خودش در حال کشمکش بود.

در ابتدا، محل کار او مانند خلقت جهان توسط خداوند بود. خداوند ارواح انسانی را بر روی زمینهای سبز زمین قرار داد و گفت: "شما وجود دارید چون من به شما عشق می ورزم" و بعد چه اتفاقی افتاد؟ به خاطر حمله این عزیزان خداوند به همدیگر با مشت و سنگ و کلمات زشت، برای قرن‌ها جنگ و ستیز در همه جا حاکم شد. چه آفریده ناسپاسی! (مثل باسی در داستان ما؟)

بزودی حتی صبر جنیس هم به سر آمد و این خیلی جای تعجب داشت چون او انسان خیلی پرمحبت و سرشار از عشقی بود. اما گربه نالان همه آرامش و نظم آنجا را به هم ریخته بود.

کاسه صبر جنیس دیگر سر آمده بود برای همین موضوع را با ماهانتا مطرح کرد. او گفت: ماهانتا، اگر تو یا یکی دیگر از اساتید اک به من کمک نکند دیگر نمی توانم هیچ کاری انجام دهم. لطفا کاری بکن. این گربه دارد من را دیوانه می کند.

آنشب جنیس رویایی داشت. او در رویا پراجاپاتی، استاد اکی که علاقه خاصی به حیوانات داشت را ملاقات کرد. پراجاپاتی به سمت باسی رفت و او را نوازش کرد.

همین که او گربه را لمس کرد، قلب زرینی در سینه باسی نمایان شد چون باسی مورد توجه قرار گرفتن را دوست داشت و به زودی آرام گرفت.

همه اینها در طبقات درون و در حالت رویا رخ داد.

جهانهای درون در رویا به اندازه جهان بیرونی فیزیکی واقعی هستند و رابطه زیادی با هم دارند. گاهی وقتها وقتی بعضی چیزها در جهان بیرونی درست از آب در نمی آید می توانید به جای تحمل کردن کارما و مشکلات برای چندین سال، کارها را از طریق رویا به مسیر صحیح خودشان هدایت کنید. اما برای رسیدن به جهانهای درونی نیازمند آگاهی و دانش کافی هستید.

روش کار بدین صورت است: هیو، آواز عشق از برای خداوند را بخوانید. ماهانتا در زمان مناسب شما را به جهانهای دیگر خواهد برد.

ماهانتا می تواند تجربه ای را به شما هدیه کند تا بینشی برای تغییر شرایط بیرونی تان یا رشد خود درونیتان به دست بیاورد. بعضی وقتها تنها چیزی که برای بهتر کردن وضعیتتان در این جهان فیزیکی بدان نیازمندید، رسیدن به چنین تعادلی در جهانهای نامرئی است.

به زودی اساتید اک دیگری هم در رویای جنیس ظاهر شدند. باسی خوشحال بود. از کنار یک استاد اک به پیش استاد دیگری می رفت و از این توجه و مراقبت لذت می برد.

ربازار تازر، استاد اک تبتی باسی را بلند کرد و گفت: باسی بیا برویم و کمی قدم بزنیم.

ربازار او را به غاری که در همان نزدیکی قرار داشت برد.

وقتی آن دو به دهانه غار رسیدند ربازار گفت: باسی، اینجا یک غار است و ما وارد آن می شویم. خیلی مهم است که تو دقت کنی و ببینی و درک کنی که این غار چه معنایی می تواند برای تو داشته باشد.

آنها به درون غار رفتند و به یک چاله بزرگ رسیدند. ربازار توضیح داد که باسی در زندگی گذشته اش یکبار در یک چنین چاله ای سقوط کرده و گیر افتاده است. گربه به امید رسیدن کمک در چاله شروع به گریه و ناله کرده است اما هیچ کسی از اعماق غار صدای او را نشنیده است و در نهایت گربه از بین رفته است. ترس زندگی قبلی همراه گربه به این زندگی جدید منتقل شده است و بنابراین فهمیدن اینکه چرا این گربه از به حال خود رها شدن می ترسد، آسان است.

در حینی که ربازار اینها را برای گربه توضیح می داد قلب زرین در سینه گربه درخشانتر از همیشه شده بود و اشعه گرمش بر همه آنها می تابید.

ربازار پرسید: آیا می خواهی در غار گردش کنی؟

به بیان دیگر آیا باسی شجاعت این را داشت که منبع ترس خود را بیشتر شناسایی کند؟ و البته باسی مانند اکثر گربه ها طبیعتی کنجکاو داشت به همین دلیل آنها در میان غار به جلو رفتند. در همین حال نور خداوند از قلب زرین باسی بر روی همه چیز نور می تاباند و تمام چاله ها، گودالها و سایر نقاط خطرناک را روشن می کرد. جنیس اکنون داشت می دید و درک می کرد که در جهانهای درون چه اتفاقی برای باسی در حال افتادن است و این گربه دیگر هیچ وقت ناله هایش را تکرار نخواهد کرد.

ربازار و سایر اساتید اک یک شفای معنوی را برای این موجود به ارمغان آورده بودند و کارمای قدیمی باسی از بین رفته بود.

استاد درون می تواند شما را در رویا ملاقات کند، با شما حرف بزند و تمام دستورات معنوی را که نیازمندید به شما ارائه کند.

دعوت از استاد رویا

استاد رویا همان ماهانتا، استاد اک در قید حیات است. او فقط در صورتی به شما کمک می کند که اجازه شخص رویابین را داشته باشد.

برای همین قبل از خواب به او اجازه بدهید که با شما باشد. تصور کنید که مسئولیتهايتان را از دوش خود برمی دارید و آنها را به استاد رویا می دهید. سپس اجازه بدهید ذهنتان از نگرانیها و دلمشغولیهاتان خالی شود و استراحت کند. از استاد بخواهید تا در از بین بردن شرایط کارمیکي که بین شما و رشد معنویتان قرار گرفته است، کمکتان کند.

و سپس به خواب بروید و بدانید که در حال استراحت زیر مراقبت استاد رویا هستید که از شما حفاظت کرده و بهترین ها را برایتان بوجود خواهد آورد.

از تاریکی به روشنایی

حقیقت خود را از میان نور و صوت خداوند متجلی می کند. این تجلی به هر شکلی که باشد چه در قالب یک حیوان، یا توسط یک شخص دیگر و یا به طور مستقیم از طریق روح الهی به صورت نور یا صوت، با عشق همراه خواهد بود.

در قلبی که مملو از عشق است جایی برای ترس وجود ندارد. عشق، ترس را از بین می برد. وقتی انسانها از طریق تولد وارد این جهان فیزیکی می شوند، قلبهایشان باز و گشوده است. اما بعضی از آنها بعد از مورد حمله قرار گرفتن توسط تجربیات زندگی ممکن است کاملا بسته شوند. اگر قلبی بسته شد نور الهی چگونه قادر به نفوذ در آن خواهد بود؟ اما کسانی که حقیقت و خرد را دوست دارند تلاش می کنند تا دریچه قلب خود را دوباره بگشایند. آنها حس می کنند که چیزی را گم کرده اند و کامل نیستند.

سفر روح در این جهانهای مادی سفری از تاریکی به روشنایی است. روح روشنایی است. بارقه ای از خداوند در این مکان تاریک و احساس می کند که به سمت منشا موجودیتش که نور و صوت الهی است کشیده می شود. بگذارید رویاها راه رسیدن به حقیقت و خرد اک را به شما نشان دهند.

ماهانتا، دوستت دارم

این تمرین معنوی را قبل از خواب و در حین زمزمه هیو یا کلمه شخصیتان (برای اصلین اک) انجام دهید. با یک حقیقت ساده شروع کنید. بگذارید این حقیقت چیزی ساده و قابل لمس مثل این باشد: ماهانتا، دوستت دارم. در آرامشی که ذهنتان به آن دست یافته به خواندن هیو ادامه دهید. اجازه بدهید ذهنتان به طور خود به خود وارد حالت معنوی شود. به یاد داشته باشید که آواز هیو نباید تبدیل به تکرار بی فکرانه ای از کلمات شود بلکه بر روی جریان صوتی تمرکز کنید که در درون شما طنین می افکند.

وقتی در شب از خواب بیدار می شوید سعی کنید تا آگاهیتان را معنوی کنید بطوری که حتی برای یک یا چند ثانیه هم که شده توجه خود را بر روی استاد رویا، ماهانتا متمرکز کنید. و بعد دوباره به خواب بروید؟ به اندازه کافی آسان است نه؟

این تمرین را با قلبی مملو از عشق از برای خدا انجام دهید. به این موجود معنوی که خودتان هستید احترام بگذارید. با این روش آسان و آرام به شخصی عاشق زندگی تبدیل خواهید شد.

داستان مایک و بروس از کتاب "از زمین تا خداوند، لطفا داخل شوید" کتاب ۲ انتخاب شده است. با خواندن آنها در می یابیم که چگونه معجزه رویا قادر به تسلی دلها یا آشکار کردن آینده است. نامه‌هایی که به داستانش اضافه شده اند و به شما در تشخیص افراد کمک می کنند، واقعی نیستند.

هیو، آواز عشق از برای خداوند

مایک دکولا

خواهر من اخیرا با ویل ازدواج کرده است. ویل پسر پنج ساله ای از ازدواج قبلیش داشت که بدون هیچ پیش زمینه ای به طور ناگهانی درگذشته و از آن زمان بار سنگینی از درد و ناراحتی را برای پدرش بر جای گذاشته بود. یک روز عصر، من، آنا و ویل در حال صحبت در مورد رویاها و هیو، نام خداوند در همه چیز بودیم. من در حال گفتن این مورد بودم که ما در اکتکار چطور با رویاها کار می کنیم و چطور آواز هیو را برای کمک به بیاد سپاری و درک رویاها زمزمه می کنیم. ویل ظاهرا علاقمند شده بود بنابراین من فراتر رفته و اشاره کردم که چطور هیو قادر است زخمهای دردناک ما را شفا بخشد.

او گفت: رویاهای من اغلب با پسر شروع می شوند اما ترس و اضطراب باعث می شود قبل از اینکه موفق به ملاقات او شوم از حالت رویا خارج شوم.

من به او پیشنهاد کردم تا قبل از خواب هیو را زمزمه کند.

چند روز بعد ویل در حالی که کاملا هیجان زده بود به من زنگ زد. او هیو را زمزمه کرده بود و سپس رویایی را دیده بود که در آن پسرش را ملاقات کرده و آنها در مورد بسیاری چیزها که که انتقال پسر باعث ناگفته ماندن آنها شده بود، صحبت کرده بودند. پسرش او را قانع کرده بود که کاملا راضی و خوشحال است.

و این قانع شدن آرامش زیادی را برای ویل به همراه آورد.

به زودی ویل شعبه محلی گروه حمایت ملی از خانواده های داغیده را راه اندازی کرد و به خاطر اینکه تجربه آرامش بخشی با هیو داشت از من تقاضا کرد تا کارگاهی را در مورد رویاها و آواز هیو برای گروهش ترتیب دهم. یک زوج ایرلندی هم در این برنامه شرکت داشتند. کیت و روبرت کاتولیک بودند و چندین سال پیش به ایالات متحده مهاجرت کرده بودند کمی بعد دختر بزرگشان بیمار شده و در بازوان آنها جان سپرده بود. این تجربه آنها را ویران کرده بود. آنها در آن ساعات تاریک و غم افزا هیچ تسلائی نداشتند بخاطر اینکه اقوامشان دور از آنها و در ایرلند بودند.

در طی کارگاه رویا کیت و روبرت تصمیم گرفتند که زمزمه هیو را امتحان کنند چون چیزی را از دست نمی دادند. بنابراین من یک تکنیک تجسمی به آنها پیشنهاد کردم که در طی آن آنها به رودخانه درونی نور و صوت سفر می کردند.

زمانی که کیت از تمرین مراقبه خارج شد گفت که پس از مدتها برای اولین بار آرامش را تجربه کرده است.

وقتی آنها به خانه بازگشته بودند به این نتیجه رسیده بودند که با انجام دادن تمرین توسط خودشان هم چیزی را از دست نمی دهند. شاید با این کار می توانستند درکی از چگونگی انتقال دخترشان بدست بیاورند. بنابراین آنها هیو را با هم زمزمه کرده و سپس خوابیده بودند. کیت در رویا به بیمارستانی سفر کرده بود در حالی که بر هر چیزی که در حال روی دادن بودن آگاهی کامل داشت. انجا فهمیده بود که دخترش دیگر در بیمارستان نیست که مفهومی برای کیت این بود که فرزندش دیگر رنج نمی برد. کمی بعد او در رویا دخترش را دیده بود که بین حلقه ای از کودکان قرار دارد.

دخترش گفته بود: من خوبم. دیگر رنج نمی برم و شاد هستم و کاری برای انجام دادن دارم و باید با این بچه ها کار کنم. اینجا جای فوق العاده ای است.

کیت: من می خواهم تو را پیش پدرت ببرم و همه چیز را برای او تعریف کنم.

دختر: مادر، من نمی توانم با تو بیایم. اینجا جایی است که به آن تعلق دارم اما تو می توانی هر وقت که خواستی بیایی و من را ببینی.

کیت پرسیده بود: چطوری؟

دختر: فقط کاری را بکن که برای آمدن به اینجا کردی و این کار دوباره تو را به اینجا باز خواهد گرداند. و یک لحظه بعد کیت در خانه و در رختخوابش بود. او هر چیزی را که اتفاق افتاده بود برای روبرت تعریف کرده بود و سپس با شادی تمام به سایر فرزندان هم در مورد این روایا گفته بودند و آنها نیز شروع به تجربه رویاهای مشابهی با خواهرشان کرده بودند. چند روز بعد کیت و روبرت در کلاس مطالعه انجیل شرکت کردند و در مورد شفایابیشان با کلمه هیو صحبت کردند. آنها به ویل گفتند که دوست دارند در مورد اهمیت هیو و کمک خواستن در حالت رویا با همه صحبت کنند. آواز هیو و ماهاننا متعلق به همه است و زمزمه هیو یک ابزار قوی معنوی است. آن را همیشه به کار ببرید.

چگونه یک رویای پیشگویانه درست از کار درآمد

بروس وبر

شرکتی که من برایش کار می کنم دچار موقعیت بدی شده بود. یک روز آنها اعلام کردن که یک چهارم کارکنانشان را اخراج خواهند کرد اما شش ماه از آن تاریخ گذشت و هیچ کسی از کار برکنار نشد اما هنوز هم اضطراب بین همه وجود داشت.

من تصمیم گرفته بودم که در مورد احتمال اخراجم فکر نکنم اما باز هم در اعماق درونم مطمئن نبودم که آیا قادر خواهم بود از این تقلیل نیرو در امان بمانم یا نه.

یک شب ماهاننا به من اجازه داد تا نگاهی به راهی که برای غلبه بر تردیدم وجود داشت بیانازم. در لابی یک آسمان خراش ایستاده بودم و سپس وارد آسانسور شدم. یکی از همکاران خانومم مسئول آسانسور بود اما در این رویا نام او کاساندررا بود و به نظر می رسید که یه فرد نامرئی هم همراه ما در آسانسور وجود دارد. آسانسور به بالا رسید و کاساندررا درها را باز کرد و اعلام کرد: هیرون، اینجا مقصد شماست.

هیرون؟ منظور او از هیرون چه چیزی بود؟

این نام عجیب هم زمان با پیاده شدنم از آسانسور باعث تعجب فراوانم شده بود. من می بایستی مواظب قدمهایم می بودم چون ساختمان فقط از تیرآهن های باز تشکیل شده بود و هیچ سقف و کفی نداشت و من می توانستم آسمان را ببینم و وزش باد را حس کنم. یکی از همکارانم در شرکت به تیر آهنها تکیه داده بود. خیلی عجیب بود اما او یک کمربند ایمنی پوشیده بود و با زنجیری به بدنه ساختمان بسته شده بود. یک لحظه بعد او پرید و در حالی که می خندید شروع به پرواز در آسمان کرد و همراه با بادی که در میان ساختمان می پیچید شروع به بالا و پایین رفتن کرد.

رویا تم با نشاط و سبکباری داشت. من به همکارم که هنوز در هوا بود نزدیک شدم و گفتم: به نظر می رسد که کار جالبی باشد.

به محض گفتن این جمله احساس کردم یک کمربند ایمنی به دور کمر بسته شد. انتهای زنجیری را که به یکی از میله های کف بنا بسته شده بود برداشتم و آن را به کمربندم متصل کردم و سپس انتهایش را به حلقه ای که بر روی دیوار بود چفت کردم.

به زودی من و همکارم در حالی که مشغول خندیدن بودیم در فضای آزاد زیر پایمان در هوا تاب می خوردیم. و بعد بیدار شدم و در مورد معنای خوابم فکر کردم. با کمی تحقیق متوجه شدم که کاساندررا نام نبیه ای در ادبیات یونان است. او کسی بود که مانع پیشروی آپولو شده بود و در عوض از طرف آپولو محکوم شده بود که پیشگویی هایش را هیچ کسی باور نکند حتی اگر کاملا درست باشند.

نام کاساندرا در رویایم برایم هیچ جای تردیدی باقی نگذاشت که این تجربه یک رویای پیشگویانه است. مقصد من هبرون بود جایی که تصور می کردم منشا نامش از کتاب مقدس و در ارتباط با عبرانیها باشد. فهرست نامه کتاب مقدس نیز چنین مرجعی را تایید می کرد.

وقتی سارا همسر ابراهیمم در گذشت ابراهیم می خواست تا او را به خاک بسپارد اما هیچ جایی از آن خودش نداشت برای همین به نزد مردم هبرون رفت. آنها برای او احترام فراوانی قائل بودند و برای همین از گرفتن پولی بابت محل قبر از او امتناع کردند اما ابراهیم اصرار داشت که بهای گوری را که برای همسرش خریداری کرده بود بپردازد و در نهایت هم همین کار را انجام داد و هبرون محل دفن سارا و در نهایت مدفن خود ابراهیم شد.

مرجع کتاب مقدس در مورد هبرون یک راهنمایی باارزش بود. پیام رویا این بود که بهای این طبقه یا مکان پرداخته شده است. من استراحتگاهی در شرکت داشتم. این مکان با پول خریداری نشده بود اما موقعیت استخدامی من با خدماتی که ارائه می دادم و قراردادهایی که با شرکت داشتم، تضمین می شد.

تصویر حمایت شدن با کمر بند ایمنی این معنی را می داد که محکم به کارم بچسبم. اگر کارم را می خواستم، باید می توانستم نگاهی دارم. تندباد تغییرات در حال وزیدن بود اما زیربنای معنوی و امنیت شغلی من باعث شده بود که از هر آنچه آینده در آستین داشت لذت ببرم.

از آنجایی که در همین اواخر دچار برخی تردیدهای درونی شده بودم برای همین این رویا کمک بزرگی برای بازگشت دوباره اعتماد به نفسم بود. حالا من می توانستم آرام بگیرم، صبور باشم و همکارانم را هم تسکین دهم. و سپس نکته دیگری را هم متوجه شدم.

شخص دومی که در آسانسور همراه من بود چه کسی بود؟ کسی به غیر از ماهانتا؟ او در حال هدایت من به حوضه جدیدی از آگاهی بود تا بتوانم دورنمای وسیعی از آینده ام بدست آورم. او وقتی نسیم قدرتمند اک در رویایم و در زندگی شغلیم می وزید کنار من باقی مانده بود.

همانطور که رویا پیش بینی کرده بود توانستم موقعیت شغلی خودم را حفظ کنم. من هنوز حتی بعد از مرخص کردن ۲۵ درصد از کارکنان بازهم در شرکت کار می کنم و از بابت آن عمیقا سپاسگذارم. همواره به خاطر آرامشی که این رویا در روزهای سختی برایم به همراه آورد قدرانم و به همه پیشنهاد می کنم تا در رویاهایشان از ماهانتا کمک بخواهند. او می تواند جواب عمیق ترین سوالات زندگیتان را برایتان بازگو کند. با چنین راهنمایی شما همیشه شانس دست یافتن به پاسخی را که در جستجوی آن هستید را دارید.

جهان رویاها جهان شگفت آوری است!

۹

تمرینات معنوی برای رویابینی

فنجان طلایی

هر شب موقع خواب یک فنجان طلایی را در کنار تخت خود تجسم کنید که نوشیدنی داخل آن رویاهای شما هستند. زمانی که از خواب بیدار می شوید، در مراقبه صبحگاهی در تصور خود از این فنجان بنوشید. شما در حال نوشیدن تجارب شبانگاهی خودتان هستید. این یک روش آگاهانه برای بیان این نکته است که من می خواهم فعالیتهای شبانه خودم را در طبقات درونی در حالی که جسمم به خواب رفته بود، به یاد بیاورم.

فنجان طلایی روح و تجسمی از خود شماست.

هرچقدر که شما به نوشیدن از این فنجان عادت کنید، این تمرین شکل خاص خودش را به خود می گیرد. هرچقدر که اک فنجان را پر می کند، همانقدر نیز روح (شما) در نور طلایی خود بیشتر می درخشد و شما ابزاری درخشانتر برای روح الهی می شوید.

تجارب آگاهانه شما در طول روز و شب باعث افزایش درکتان از موقعیت معنوی خود در زندگی خواهد شد.

فرهنگ لغت رویا

در بازه های زمانی مهم زندگی، یکی از سمبولهای رویا که اغلب مشاهده می‌کردم یک زمین بازی بود. یک زمین بازی بیسبال با اندازه متوسط. وقتی همه چیز در زمین مرتب بود، یعنی هر چهار قسمت به یک اندازه بودند و پرتاب کننده، چوگان دار و تیم های مخالف در جاهای خودشان بودند معنی رویا این بود که زندگی من در حال تعادل است.

اما گاهی اوقات فاصله های به طور عجیبی از هم دور بودند و محوطه از حالت مربع کامل خارج می‌شد. یا گاهی توپی که پرتاب می‌کردم منفجر می‌شد و بارانی از پر بر زمین بازی فرو می‌ریخت یا گاهی اوقات مجبور بودم برای مشخص کردن موقعیت اول دنبال علامت بگردم و یا گاهی موقعیت دوم فقط چند قدم با موقعیت اول فاصله داشت اما موقعیت سوم به اندازه یک خیابان از دومی دور بود و در جهت‌های متفاوتی قرار گرفته بود. به بیانی همه چیز در مورد آرایش بازی غلط بود.

وقتی از چنین خوابی بیدار می‌شدم معمولاً می‌توانستم بلافاصله معادل آن را در زندگی بیرونیم بیابم. چیزی نامتعادل بود. شادی و ورزش از زندگی خارج شده بود. شادی کمتری وجود داشت. چنین نوع رویاهایی علامتی برای آرام گرفتن و برنامه ریزی برای سازماندهی مجدد کارها هستند. یا به بیان دیگر برای بازگشت به زمین واقعی بیس بال با فواصل درست بین موقعیتها، تعداد مساوی بازیکنها در هر دو تیم و تجهیزات کافی و غیره.

یک فرهنگ لغت رویا درست کنید. این کار به شما کمک می‌کند با سمبولهای رویاهای خودتان آشنا شوید. این سمبول هر چیزی که باشد مثل زمین بیس بال، خرس، عقاب، اتومبیل، پلیس، یک شخص خاص یا هر چیز دیگری، این کار باعث ایجاد یک الگو می‌شود و کمک می‌کند تا شما بفهمید که هر سمبلی چه معنایی برای شما دارد. آیا برای درست کردن این فرهنگ لغت رویا کمک فکری می‌خواهید؟

در بخش انتهایی دفترچه رویایان یا در یک دفتر جداگانه لیستی از سمبولهایی را که در رویایان ظاهر می‌شوند تهیه کنید. در کنار معنایی که برای هر سمبول نوشته اید تاریخ آن را نیز یادداشت کنید. این کار باعث می‌شود که بتوانید تغییراتی را که ممکن است در طول زمان در این معانی ایجاد می‌شود را ردیابی کنید. جای کافی برای افزودن به این لیست در نظر بگیرید.

هرچه به پیش می‌روید سمبولهای رویایان نیز در ابعاد تازه ای گسترده می‌شوند و این مساله چیزی است که معمولاً از نگاه کسانی که در مورد رویاها مطالعه می‌کنند به دور می‌ماند.

در دو تکه روح

دریچه روح به سمت درون باز می‌شود و هرچقدر در جهت اشتباه آن را فشار دهید باز نخواهد شد. بیست دقیقه تا نیم ساعت محدوده زمانی است که بایستی صرف انجام تمرینات معنوی شود مگر اینکه تجربه ای شروع شده باشد که در این صورت می‌توانید آن را تا آخر دنبال کنید.

برای شروع تجربه ای با نور و صوت خداوند یا با استاد درون از این تکنیک دو قسمتی استفاده کنید:

۱. در مراقبه هایتان در طول روز از ده به یک به طور معکوس بشمارید و سپس سعی کنید خودتان را ببینید که در کنار جسم فیزیکی‌تان که در حال استراحت است ایستاده اید. این قسمت را به مدت نیم ساعت یا کمتر انجام دهید.

۲. قسمت دوم این مراقبه در شب و وقتی است که برای خوابیدن آماده می‌شوید. با استاد رویا، ماهانتا صحبت کنید. به او بگویید: به تو اجازه می‌دهم که من را به سرزمینهای دور ببری. به هر مکانی و نزد مردمانی که برایم مناسب است.

و سپس به خواب بروید و دیگر به این تکنیک فکر نکنید. اجازه ای که به ماهانتا داده اید ضمیر ناخودآگاه شما را می‌گشاید و به آگاهی انسانیتان این فرصت را می‌دهد تا بتواند جزئیات سفر رویایتان را در صبح روز بعد به یاد بیاورد. تمام چیزی که باید در این تمرین دو قسمتی انجام دهید همین است. اطمینان حاصل کنید که دفتر رویایتان در دسترس است. یادداشت بردارید. به یاد بسپارید که در قلمرو معنوی نیازی به هیچ فشار اضافه ای نیست. وقتی اک در زندگیتان است، هدایای روح الهی، عشق و خرد، شروع به وارد شدن به زندگیتان خواهند کرد. تمام هدایای معنوی با تمرینات معنوی اک به دستتان می‌رسد.

درباره تسلیم پیاموزید

در مراقبه تان بگویید که شما ابزار ی از عشق برای سوگماد (خداوند)، اک (روح الهی) و ماهانتا هستید و سپس هیو، آواز عشق از برای خداوند را برای چند دقیقه زمزمه کنید.

گوش فرا دهید تا صوت خداوند را بشنوید. این صوت می‌تواند به صورت صدای وزوز یا یک پالس صوتی زیر مثل صدای جریان الکتریسیته باشد. این دو بخشی از اصوات بسیار زیاد روح الهی هستند. اگر صوت در حین مراقبه بوجود آمد و پس آن نیز با شما باقی ماند از ماهانتا بپرسید که چطور می‌توانید تسلیم این صوت شوید؟ حال یک ملاقات رودرو را با استاد رویا تجسم کنید و به نصایح او در مورد تسلیم گوش فرا دهید. او اول به شما فرمان خواهد داد که افکار خودتان را آرام کنید و سپس خواهد گفت که این عبارت را تکرار کنید: من تمام موجودیت خودم را تسلیم اک، روح الهی می‌کنم.

صبح روز بعد تمام قسمتهای رویایتان را بنویسید و آنها را همان موقع یا هر زمانی که برایتان مناسب بود، با خود به مراقبه ببرید.

آیا این رویا چیزی در مورد تسلیم به شما آموخته بود؟ اگر چیزی به فکرتان نرسید، این تمرین را دوباره تکرار کنید. درک پیامهای پنهان در رویاهایتان با گذشت زمان و تمرین آسانتر می‌شوند.

رویبینی در حالت هشیاری کامل

آیا می‌خواهید یاد بگیرید که در حالت رویا با هوشیاری کامل به طبقات بالاتر و جدیدتر بروید؟ پس این تمرین را انجام دهید.

قبل از خواب توجهتان را بر روی چهره استاد اک در قید حیات متمرکز کنید و تلاش کنید که در حینی که بخواب می‌روید چهره او را در خاطرتان نگه دارید و سپس منتظر آمدن او به صورت استاد رویا باشید.

در سرزمین رویا، توجهتان را بر روی اشیای جامد مثل صندلی، ساعت و غیره متمرکز کنید. این تصاویر را در ذهنتان نگه دارید و سپس این دستور ذهنی را به خودتان بدهید:

بگویید: من در این رویا بیدار هستم.

اجازه بدهید توجه شما همچنان بر روی همان شیئی که بعنوان نقطه مرجع انتخاب کرده اید باقی بماند. احساس کنید که شروع به بالا رفتن می‌کنید. لایه‌های ابر همانند الیاف نرم پنبه‌ای از کنارتان عبور خواهند کرد. در حینی که شما در حال صعود به حالت برتری از آگاهی هستید هر چیزی به اندازه دنیای فیزیکی واقعی است.

حرکت به سمت حالت جدیدی از آگاهی در واقع حرکت به سمت یک طبقه جدید است.

اگر حفظ تمرکز بر روی جسم جامد برایتان مشکل است، نگران نباشید. شما به حالت رویای طبیعی فرو خواهید رفت و سپس به صورت عادی بیدار خواهید شد.

روش دیگر برای رویابینی در حالت هشیاری کامل این است که خود را در حالت یک شاهد خاموش تجسم کنید. مثل تماشای یک فیلم، دیگران را تماشا کنید که نقشهای خودشان را بازی می‌کنند.

سایر تکنیکها می‌توانند شامل شروع و یا پایان دادن به رویا، یا روشن تر یا تارتر کردن آن باشد. حتی می‌توانید رویایتان را از حالت سیاه و سفید به حالت رنگی تبدیل کنید. همه چیز را امتحان کنید.

راه دیگر برای رویابینی آگاهانه این است که شاهد به خواب رفتن خود باشید. سعی کنید لحظه ای را که وارد حالت رویا می شوید تشخیص دهید.

انجام این تکنیکها به تمرین نیاز دارد اما با اجرای آنها و حرکت به حالت‌های بالاتر آگاهی بدنتان نیز آرامش بیشتری بدست می آورد. هیچ نیازی به ترسیدن نیست. شما می توانید با آگاهی کامل از یک حالت رویا به حالت‌های برتر صعود کنید.

حال سوالی پیش میاید: برای برگشتن به جسمتان از حالت رویای آگاهانه چه کار باید بکنید؟ فقط احساس کنید که به جسمتان برگشته اید. تمام کاری که باید بکنید همین است و شما در کمتر از یک لحظه در جسمتان خواهید بود.

چگونه پاسخ سوالاتمان را در حالت رویا دریافت کنیم

روح همه چیز را می داند. اگر نیاز دارید تا چیزی را به زندگی روزمره و حالت بیداری خود پایین بیاورید، می توانید این راه را امتحان کنید.

قبل از خواب آرام باشید و تصمیمی بگیرید که در موقع بیدار شدن جواب هر سوالی را که در ذهنتان دارید دریافت خواهید کرد. این مساله باید یک طبیعت معنوی داشته باشد.

صبح روز بعد انتظار داشته باشید که جواب در ذهن شما باشد.

روند کار این مساله به این صورت است. در لحظه لغزیدن از حالت خواب به حالت بیداری قلب شما هنوز به روی درسهای رویای شبستان گشوده است. همه چیز حقیقی است و شما در تماس مستقیم با آن هستید. در این لحظه از بیداری جواب سوالتان در دسترس شماست.

سریعا راه حلی را که دریافت کرده اید در دفترچه رویایتان بنویسید. این کار را همان لحظه انجام دهید وگرنه جواب را فراموش خواهید کرد.

برای هر مشکلی که در ذهن ماست راه حلی وجود دارد. همیشه راهی هست. چیزی که ما را از خوشحالی دور می کند، ایمان نداشتن به این مساله است که نیروی توانمند روح الهی قادر است تمام نیازهای کوچک و بزرگ ما را برآورده کند.

انجام دادن تمرینات معنوی قبل از خواب یا در موقع بیداری بسیار باارزش هستند. در حینی که در حال دنبال کردن توسعه هشیاری آگاهانه در رویاهایتان هستید، این زمانها همیشه به نفع شما کار می کنند.

سفر بر فراز اقیانوس نور

امشب وقتی آماده خوابیدن می شوید چشمه‌ایتان را ببندید و بر روی چشم معنویتان تمرکز کنید. این چشم درست بالا و بین دو ابروی شما قرار دارد. سپس بدون هیچ فشاری به دنبال نور خداوند در آن نقطه بگردید. این دور می تواند در اشکال متفاوتی ظاهر شود.

در ابتدا ممکن است اشعه ای از نور را ببینید و تصور کنید که این تصویر محصول تخیل شماست. یا ممکن است نور الهی به صورت نقطه‌های آبی کوچک یا نقطه‌های نورانی درخشان ظاهر شود. یا ممکن است همانند پرتویی از نور خورشید باشد که از یک پنجره باز وارد می شود.

این نور می تواند به هر رنگی ظاهر شود.

در حین اینکه به دنبال نور می گردید کلمه سریتان یا هیو را زمزمه کنید. هیو نامی از برای خداوند است که قدرت معنوی بسیار بالایی دارد.

کلمه خداوند به خاطر استفاده نادرست از آن در توهین به مقدسات و یا در سوگندهای سست و بی پایه قدرت معنوی خودش را تا حد زیادی از دست داده است.

نظاره گر نور باشید که به اقیانوس عظیمی از نور تبدیل می شود همانند نوری که از سطح یک اقیانوس بزرگ، مثل اقیانوس آرام در چشمان ما منعکس می شود. در حین اینکه این نور شکل اقیانوس را به خود می گیرد نظاره گر قایق کوچکی باشید که به ساحل نزدیک می شود و در عرشه آن ماهانتا یا یکی دیگر از اساتید اک ایستاده است. سکاندار شما را به درون قایق دعوت می کند پس وارد شوید.

و اجازه بدهید هر تجربه ای به دنبال آن اتفاق بیافتد. هیچ محدودیتی قائل نشوید. شما ممکن است از یک کلوپ بازیهای ویدئویی یا یکی از معابد خرد زرین سر در بیاورید و این می تواند تجربه ای از نور و صوت خداوند باشد که مستقیماً در قلب شما جاری می شود.

آرام باشید. شما در آغوش خداوند هستید.

سفر روح، سفری به جهانهای برتر

رویا‌های بیداری، رویاهای شبانه، مراقبه و سفر روح همه گامهایی هستند که در جستجوی بهشت برداشته می شوند. در اکنکار جوینده مشتاق تحت حمایت راهنمای معنوی هست که ماهانتا نامیده می شود. او یک مسافر معنوی است. به عنوان ماهانتا او استاد درونی ماست یعنی کسی که به طبقات دیگر می آید تا دانش، حقیقت و خرد را با ما سهیم شود. اما او یک جنبه بیرونی هم دارد و استاد اک در قید حیات نیز می باشد. بنابراین، رهبر معنوی اکنکار یعنی ماهانتا، استاد اک در قید حیات استاد درونی و بیرونی تمام کسانی است که آرزو دارند بیشتر در مورد خداوند و زندگی بدانند. نقش او آموزش چنین مسایلی است. استاد در مقام یک راهنمای معنوی به یک مرد آفریقایی کمک کرد تا از طریق دانش باستانی سفر روح دیدار مجددی با پسر درگذشته اش داشته باشد.

این مرد یک پسر نوجوان داشت. این پسر زمانی که پانزده سالش بود بوسیله شئی تیزی مجروح شد و مبتلا به بیماری کزاز گردید و به زودی فوت کرد. پدر پسرک که اکیست بود آرزو می کرد تا با پسرش در جهانهای درون ملاقات کند. بنابراین وارد مراقبه شد و کلمه مقدس هیو را زمزمه کرد تا به هدف معنوی خودش برسد. در طی این مراقبه، ماهانتا به او اجازه داد که وارد کالبد روح شود و پسرش را از طریق سفر روح بیابد. به زودی پدر و پسر با شادی فراوان همدیگر را در بهشت ملاقات کردند. و سپس مرد سوالی را پرسید که برای مدت‌های طولانی فکرش را مشغول کرده بود: تو چطوری به خودت صدمه زدی؟ روی چه شئی نوک تیزی قدم گذاشتی که باعث شد مبتلا به کزاز شوی؟

جوان جواب داد: در گوشه راهرویی که به آشپزخانه می رسد میخی وجود دارد. این همان چیزی هست که پای من را مجروح کرد.

وقتی پدر از این مراقبه بیدار شد از تختش بلند شد و راهرو را بررسی کرد. در گوشه تاریک نزدیک آشپزخانه یک میخ زنگ زده از میان تخته‌های کف اتاق بیرون زده بود. این میخ در گوشه پرتی بود اما پسرک خیلی بدشانس بود که پایش را بر روی این شئی مرگبار گذاشته بود. مرد میخ مرگ آور را بیرون کشید تا جان کس دیگری را به خطر نیاندازد.

مرد بعد از مرگ پسرش بسیار اندوهگین بود اما تجربه سفر روح به او اجازه داد که ببیند پسرش در صلح و شادی به سر می برد.

سفر روح یک هدیه بهشتی است.

ارواح همفکر

بسیاری از کسانی که آموزه‌های اک را در حال حاضر دنبال می کنند تجربه‌های معنوی دارند که بقیه فاقد آن بوده اند. از این تجارب می توان به تجارب نزدیک مرگ، ماجراجویی‌های خروج از کالبد، سفر روح، سفرهای اثیری و الهامات اشاره کرد.

در بیشتر حالات بهتر است که مردم چنین تجربه‌هایی را نداشته باشند. کسانی که چنین چیزهایی را تجربه می کنند معمولاً نمی توانند آن را کنترل کنند. آنها خارج از کنترل حرکت می کنند و در مسیرهای معنوی سرگردانند و برای خودشان و دیگران مشکل بوجود می آورند.

برای بیشتر مردم تجربه‌های معنوی و روانی به طور غافلگیر کننده ای بوجود می آید و اغلب اوقات حتی قبل از اینکه نام اکنکار را هم شنیده باشند، روی می دهد و آنها را به یک جوینده تبدیل می کند. چنین فردی ممکن است با یک احساس شگفتی و تردید از خود سوال کند که چه رخ داده است؟ آیا من در حال از دست دادن عقلم هستم؟

و برای همین او شروع به جستجو برای یافتن منابعی می کند تا به سوالات آزار دهنده او در مورد تجربه غیر عادی پاسخ دهند. او می پرسد: چه اتفاقی افتاد؟ کلیسایش پاسخی ندارد و دکترهای فلسفه، روانشناسی و سایر رشته های پزشکی نیز هیچ توجیهی برای آن ندارند.

حال بایستی به کجا مراجعه کند؟

تا اینکه بلاخره یک روز در یک برنامه تلویزیونی کسانی را می بیند که تجارب غیر عادی همانند تجربه خودش داشته اند. و با خودش می گوید: آه، تمام این تجربه ها به نظر حقیقی می آید. حال جوینده ما به فکر فرو می رود که چگونه با افراد مشابه خودش ملاقات کند..

اغلب اوقات تماس گرفتن سخت است. افراد شرکت کننده از نقاط مختلف کشور هستند و برنامه تلویزیونی هم ممکن است بنا به حفظ حریم خصوصی افراد نام و آدرس آنها را در اختیار شخص قرار ندهد. اما شانس ملاقات با دیگری که چنین تجربه هایی را داشته اند وجود دارد.

اکنکار وجود دارد و در میان سایر مزیت های آن این فرصت را به افراد همفکر می دهد که همدیگر را در سمینارهای عمومی ملاقات کنند. در این گردهمایی های آزاد همه قادرند در مورد برنامه های الهی پنهان در انواع تجربه های درونی اطلاعات بیشتری را بدست بیاورند. آموزه های باستانی اک اکنون در دسترس همه قرار دارد. از فواید اکنکار و سمینارهای اک این است که یک بستر مناسب برای ملاقات افرادی که تجاربشان زندگیشان را تغییر داده است، فراهم می کند.

در هر سه آمریکایی یک نفر از آنها ادعا می کند که تجربه فوق العاده ای را مثل خارج شدن از کالبد فیزیکی و یا سایر اتفاقات از این دست داشته است. تعداد کمی از آنها ممکن است متوجه ماهیت این حوادث شده باشند اما با این وجود هیچ کسی نمی تواند آنها را از قبول حقانیت تجربه شان منصرف کند. ما در اکنکار اینجا هستیم تا به این افراد کمک کنیم تا بتوانند تجربه شان را درک کنند. صحبتها و نوشته های اکنکار پنجره ای را به جانهای اسرارآمیز برتر می گشاید و به افراد کمک می کند تا معنی تجربه هایشان را درک کنند.

سفر روح چیست؟

به بیان ساده، سفر روح نزدیک تر شدن فرد به قلب خداوند است. این حرکت اشکال مختلفی دارد. سفر روح در معنی عام ابزاری است برای استفاده در جهانهای زیر طبقه روح که اولین طبقه از جهانهای واقعی معنوی به شمار می آید. این ابزار فرد را از میان طبقات اثیری، علی، ذهن و اتری عبور می دهد. این جهانها، جهانهای زمان و مکان هستند. سفر روح در دو شکل کلی اتفاق می افتد. یکی از این اشکال حس عبور سریع کالبد روح از میان طبقات زمان و مکان است. اما آیا در واقعیت چنین حرکتی امکان پذیر است؟

بینید، روح در تمام طبقات موجودیت دارد بنابراین چیزی که به عنوان حرکت یا سفر احساس می شود چیزی نیست به جز توافق و هماهنگی روح با حالات و شرایط حاکم بر بعضی از جهانهای زمان و مکان.

اگر بتوانید صحنه ای را تجسم کنید در این صورت در همان لحظه قادر هستید با کالبد روح در آن مکان حضور داشته باشید. این یک تکنیک تجسمی است. ممکن است حس کنید با یک سرعت نفس گیر به میان فضا پرتاب می شوید و همانند یک راکت به سمت فضای بیرون جو هدفگیری می کنید اما در حقیقت روح (شما) بی حرکت هستید و روح توجه خود را بر حالت های برتر متمرکز می کند. این تغییر در تمرکز باعث ایجاد احساس حرکت سریع در محدوده حواس مادی ما می شود.

سفر روح با تمرینات معنوی اک در جهان فیزیکی شروع می شود.

مراقبه گر ممکن است یک صدای سریع مثل صدای بادی که در یک تونل می پیچد بشنود و همراه با آن احساس حرکت با سرعتی سرسام آور به او دست دهد اما همانطور که گفته شد، روح حرکت نمی کند. روح هست. زمان و مکان با توجه به وضعیت آگاهی روح تنظیم می شوند و این تنظیم زمان و مکان است که توهم حرکت با سرعت

زیاد را بوجود می آورد. همین ظاهر سفر روح که یکی از نموده‌های آن احساس تغییرات سریع در مکان است یکی از عوامل ایجاد ترس و وحشت در برخی افراد است. این افراد از حرکت به ماورای خودشان وحشت دارند. برای همین سفر روح برای ارواح شجاع و نترس مناسب است. اما به خاطر داشته باشید از آنجایی که واقعا هیچ سفری به هیچ جایی انجام نمی شود پس گم شدن هم غیرممکن است. این مطلب را در هنگام انجام دادن تمرینات معنوی به یاد داشته باشید. این امر به شما اعتماد به نفس کافی می دهد تا بتوانید قلب خود را به روی عشق بگشایید و از هر بصیرتی که به شما دست می دهد لذت ببرید. شکل دیگر سفر روح انبساط آگاهی است. این شکل حالت درست و حقیقی الهام و روشن نگری شخصی است که ما در اک به دنبال آن هستیم. این روش هم برای شجاع ها و هم افرادی که می ترسند کاربرد دارد و در حقیقت شکل ساده تر و ضعیفتر حرکت در آگاهی است. بیشتر مردم این نوع تغییرات تدریجی در آگاهی را تجربه می کنند. عشق و شگفتی بهترین کلماتی هستند که می توانند سفر روح را تعریف کنند.

بوسه طلایی خداوند

سفر روح ابعاد زیادی دارد. بعضی از مردم آن را به عنوان تغییر در آگاهی توصیف می کنند بطوری که ناگهان اتفاقاتی روی داده است تا یک موضوع معنوی که آنها را گیج و سردرگم کرده بود روشن و آشکار شود. تغییر آگاهی به سمت طبقه های جدیدتر همانند بوسه لطیف و طلایی خداوند است و در آن هنگام این روحهایی خوشبخت می دانند که بسیار خوش شانس بوده اند و توانسته اند گوشه ای از عشق الهی را لمس کنند و این عشق آنها را پاک و تطهیر کرده است.

همانطور که توضیح داده شده، سفر روح می تواند انواع مهیج تری هم داشته باشد. در این حالت فرد جسم فیزیکی را ترک می کند و عشق و آزادی را که حق همیشگی اوست، تجربه می کند. او به سمت جهانهای بیرونی اوج می گیرد. هر تجربه ای برای او مناسب است زیرا انعکاسی از وضعیت معنوی اوست.

مردم می پرسند: چرا یادگیری سفر روح در اکنکار اینقدر مهم است؟

سفر روح در یک معنای وسیع ارزش زیادی دارد زیرا باعث انبساط آگاهی ما می شود. با آموختن آن قوانین سرنوشت که مردم را در طی زمان در بر گرفته است شروع به آشکار شدن برای این افراد می کند. دانش زندگی های گذشته نیز ممکن است از طریق رویاها یا دژاوو بر این افراد آشکار شود. بعضی ها حتی قادرند برخی اتفاقات آینده را نیز مشاهده کنند.

به یاد داشته باشید که سفر روح به معنای حرکت به سمت قلمرو برتر خداوند است، مکانهایی که مردم حتی در رویا نیز آنها را تصور نکرده اند. سفر روح شکوه و امنیتی را آشکار می کند که فقط در دستان خداوند قابل تجربه است.

بهمین دلیل سفر روح بر سفر اثیری یا ذهنی برتری دارد و قادر است فرد را تا اعماق سرزمینهای معنوی بالا ببرد. زمانی که روح از طریق سفر روح به آخرین مدارات طبقات درونی می رسد قلب انسان از عشق بی نهایت خداوند لبریز می شود.

و هدف اصلی ما کشف همین عشق است.

یک تمرین آسان قبل از خواب

برای سفر به جهانهای درونتان از این تمرین استفاده کنید و آن را هر شب قبل از خواب انجام دهید. چشمهایتان را ببندید و هیو یا کلمه سریتان را برای پنج تا ده دقیقه زمزمه کنید (کلمه سری با وصل دو داده می شود. فرد می تواند این کلمه سری را بعد از دو سال مطالعه آموزه های اک درخواست کند). درست قبل از به خواب رفتن به ماهانتا بگویید: لطفا مرا به مکانی ببر که در آنجا بتوانم هرچیزی را که برای پیشرفتم مفید و لازم است فراگیرم. من را به یک معبد خرد زرین ببر.

یا بگویند: اجازه بده ببینم سفر روح چگونه است. من به تو اجازه می‌دهم که به من کمک کنی. اجازه بدهید تا احساسی گرم و خدای گونه قلبتان را پر کند. ماهانتا یک دوست و همراه قابل اعتماد اسن که همانطور که شما او را دوست دارید او نیز شما را بسیار دوست دارد. برای همین از عشق، حمایت و راهنمایی او مطمئن باشید.

شما در هر حال در امنیت خواهید بود.

جوینده‌ها در اعصار گذشته نیز استادانی را جستجو کرده و یافته‌اند تا آنها را از مرزهای جسم و ذهن بالاتر ببرند. افراد بیشماری شامل بسیاری از قدیسان نیز در هنر و علم سفر روح به استادی رسیده‌اند. و اکنون در دستان خود شماسنت تا در این فن ماهر و کارآموده شوید.

..... لورتا سمینار جهانی سال ۱۹۸۱ اک را از دست داد اما آموخت که چگونه استاد جدیدی را ملاقات کند. هر دو داستان در کتاب "از زمین به سوی خداوند، لطفاً داخل شوید" جلد ۱ و ۲ نقل شده‌اند.

یافتن قلب زرین

جولی اولسن

وقتی ۱۲ ساله بودم، رویای داشتم. در گورستانی نزدیک خانه ایستاده بودم و به ترتیب به قبر کودکان نگاه می‌کردم که سنگهای مرمری به اندازه جعبه کفش بودند که در یک ردیف بر روی زمین قرار داشتند. ناگهان یک سکه طلای بسیار درخشان دیدم که بین علفهای خشک قهوه‌ای رنگ برق می‌زد. وقتی خم شدم که آن را بردارم متوجه سکه‌های بیشتری شدم که در یک مسیر طولانی که از میان چمنزار می‌گذشت پخش شده بودند. من خیلی از آنها را جمع کردم تا با خودم به خانه ببرم. احساس می‌کردم که بسیار شاد و ثروتمند هستم. وقتی که در حال جمع‌آوری سکه‌ها بودم، حرکت در مسیر پخش شدن آنها من را به بیرون از گورستان هدایت کرد و رویا به پایان رسید.

روز بعد بعد از مدرسه به گورستان رفتم به امید اینکه شاید سکه‌های طلایی واقعی را در آنجا پیدا کنم. رویا در خاطر من ماند اما تا تقریباً بیست سال بعد از آن هیچ معنای حقیقی برای آن نیافتم.

در سپتامبر ۱۹۸۶ کلیه‌ها و رگهای خونیم دچار یک بیماری شدید و ناگهانی شدند. من و همسرم در بخش جدیدی از شهر یک شهر بزرگ زندگی می‌کردیم و دکتر من خارج از شهر بود. وقتی درجه حرارت بدنم به ۴۱ درجه رسید همسرم من را به بیمارستانی که بخش اورژانس داشت رساند.

چهار روز بعدی یک کابوس واقعی بود. بیمارستان شلوغ و فاقد کادر کافی بود به طوری که بعدها به دلیل مرابتهای ناکافی تحت بازرسی قرار گرفت. دکتر با سابقه درمانی من آشنایی نداشت و نمی‌توانست مشکل من را تشخیص دهد. من مبتلا به نوعی التهاب ریوی مرگبار بودم که کاملاً ناشناخته بود. من در حالی که در بیمارستان و در احاطه علم و تکنولوژی روز پزشکی بودم به سوی مرگ می‌رفتم.

هر روز با خودم فکر می‌کردم که بدتر از این دیگر امکان پذیر نیست اما اوضاع هر روز بدتر می‌شد. مراقبتهای ناکافی، داروهای بی‌اثر و اتاق شلوغ همگی بخشی از برنامه به دقت طرح ریزی شده الهی بودند. در نگاه اول زیاد مشخص نبود اما واقعیت این بود که من دقیقاً در جایی بودم که به آنجا تعلق داشتم.

هیچ‌گاه در حالت هوشیاری کامل نبودم و احساس می‌کردم که در اطراف و یا بر فراز جسم فیزیکیم شناور هستم. نمی‌خواستم که درد و ناراحتی دائمی را احساس کنم. به دلیل اینکه چهارده سال تمام تعالیم اکنکار را دریافت کرده بودم در طی این مدت هیچ‌گاه ارتباط حیاتی خودم را با استاد درون قطع نکردم. بیماری و درد تلاش می‌کرد که تمام توجه من را به خودش معطوف کند اما حضور عاشقانه ماهانتا، راهنمای معنویم همچون نسیمی در آگاهی من جریان داشت و احساس امنیت و آسایش به من می‌داد.

اما به هر حال من شروع به پرسش از روح الهی کردم که چرا مراقبتهای پزشکی درستی دریافت نمی‌کنم؟ چه چیزی باعث شده است که به سمت این بیمارستان وحشتناک هدایت شوم؟ وقتی نیروییم را برای حرکت دادن دستهایم از دست دادم همسرم و والدینم نگران تر شدند. دیگر به سختی نفس می‌کشیدم و به طور کامل روشنی به مرگ نزدیک شده بودم.

آنقدر ضعیف و بیمار بودم که نمی‌توانستم چیزی از کسی بخواهم حتی نمی‌توانستم توجهم را بر روی زمزمه هیو، نام باستانی خداوند متمرکز کنم. هراز گاهی حروف ه و یو همزمان با هم بر روی بینایی درونیم مثل علامتهای نئون می‌درخشیدند.

صبح روز چهارم شروع به فروریختن کردم. می‌توانستم احساس کنم که ادراکم از حقیقت فیزیکی را از دست می‌دهم بنابراین تلاشم را متوقف کردم و تسلیم شدم.

"ماهانتا، اینطوری همه چیز بهتر است. اگر آماده رفتن هستم، خواهم رفت."

ذهنم برای اولین بار خالی شد و آرامشی درونی بر آن فرود آمد. کاملاً آشکار بود که من در حال انتقال (مرگ) هستم. احساس می‌کردم بدنم مثل یک پوست تبار شکسته شده است که دیگر به هیچ کاری نمی‌آید ولی همچنان جریان قدرتمندی از من عبور می‌کرد که فیزیکی نبود. روح آرام، صلح آمیز و رها بود.

وقتی که درد را پشت سر گذاشتم، احساس آشنایی مثل غوطه ور شدن به من دست داد. این حس را بارها در طی تمرینات معنوی اک تجربه کرده بودم و می‌دانستم که اکنون خارج از کالبدم هستم و احتمالاً دیگر هیچ بازگشتی در کار نیست. به تکرار کردن این جمله خطاب به استاد درونم ادامه دادم: "من آماده‌ام، من آماده‌ام." هیچ احساس یا کششی نسبت به خانواده و افرادی که دوستشان داشتم وجود نداشت فقط آرامش محض حکمفرما بود.

با خودم فکر کردم که این مرگ است.

در همان حال، ناگهان مثل اینکه کسی پروژکتور فیلمی را روشن کرده باشد شروع به دیدن صحنه ای از فیلم کلاسیک جادوگر شهر اوز کردم. فیلم به وضوح تمام در بینایی من جلوه گر بود. هر نت از آهنگ در کمال وضوح بود و تمام جزئیات در رنگهای مشخص متمایز بودند.

در فیلم دوروتی، تین من را در حالی که در نقطه ای در جنگل گیر افتاده و در حال زنگ زدن است می‌یابد و مفصلهایش را روغن کاری می‌کند. شادی ناشی از حرکت کردن باعث می‌شود که تین من به رقص در آید. من تمام جزئیات حرکات تین من را نگاه می‌کردم و احساس می‌کردم که هر عضله ای از به حرکت در آوردن پیکر سنگین او غرق در شادی خالص است.

شادی او با وجود پوسته سنگینی که بر تن کرده بود باز هم آزاد و رها بود.

تین من در آوازش چنین می‌خواند "اگر من قلبی داشتم...!" او از دوروتی خواهش کرد تا او را به سرزمین اوز ببرد تا بتواند از جادوگر قلبی درخواست کند چون سازنده او فراموش کرده بود قلبی به او بدهد.

هر کلمه از آهنگ تاثیر عمیقی ایجاد می‌کرد و در نهایت با تمام شدن آهنگ تمام صحنه نیز ناپدید شد.

وقتی به جسم فیزیکیم برمی‌گشتم اشک گونه‌هایم را خیس کرده بود. من تین من بودم که در قفسی از زنگارهای فیزیکی، احساسی و ذهنی گیر کرده بودم. این زنگار کارما بود. پوسته ای از رنج که در طی زندگیهای سرشار از غم و ناامیدی شکل گرفته بود و حال من را به عنوان یک روح از قلب واقعیم دور می‌کرد.

از استاد درون تقاضا کردم تا به من در گشودن قلبم به روی روح الهی در این زندگی کمک کند.

فقط نیروی حیاتی اک می‌تواند زنگار کارمیک قرن‌ها را بزدايد. این زنگار در طی تناسخهای بسیار که تا زمان آتلانتیس به عقب باز می‌گردد شکل گرفته است. قلب من بارها به دلیل شکست در آزمونهای الهی شکسته و ناامید شده است.

صحنه عوض شد و من خودم را ایستاده در میان مه یافتیم.

چیزی رودرروی من در حال شکل گرفتن بود و من از موجودیت میزی بزرگ و گرد آگاه شدم. پشت میز در کنار چند نفر از اساتید حلقه وایراگی نشستم.

سری هارولد کلمپ، ربازار تارز و فوبی کوانتز را در نگاه اول تشخیص دادم. بحثی شروع شد. نمی توانستم کلمات حقیقی را بشنوم اما ارتعاش و همهمه ای را حس می کردم که نشانه ای از سخن گفتن آنها بود. می دانستم که بحث آنها درباره من است. بحث متوقف شد و سوالی وارد آگاهی من گردید:

جولی، می خواهی چه کار کنی؟

با دریافت این سوال احساس عشق و آرامش و شفقت بزرگی درونم را فرا گرفت. آیا می خواستم این جسم فیزیکی را ترک کنم؟ به عنوان یک روح، تصمیم به عهده خودم بود.

دو اندیشه چنان به سرعت در وجودم ظاهر شدند که ذهنم قادر نبود آنها را سانسور کند. روح در حال سخن گفتن بود. یک اندیشه نگرانی در مورد رنج و دلتنگی همسرم بود. ما فقط چهار ماه بود که ازدواج کرده بودیم. فکر دیگر درباره روحی بود که به تازگی به خانواده ما پیوسته بود و من هنوز او را ندیده بودم و برایم اهمیت زیادی داشت (خواهرم به تازگی صاحب فرزندی شده بود).

در آن لحظه سرنوشت من رقم زده شد. هیچ فرصتی برای فکر کردن در مورد انتخابم نبود. این انتخاب در ماورای ذهن انجام گرفته بود و روح، قلب طلایی تصمیم گرفته بود. با موجی ناگهانی از عزم و نیرو به بدنم بازگشتم. بعد از آن همه چیز سریع اتفاق افتاد. پزشک همیشگی من تلفن کرد و من به بیمارستان دیگری تحت مراقبت او منتقل شدم.

اوقاتی که در آمبولانس بودم بسیار دلتنگ کننده بود. سنگینی تصمیمی که گرفته بودم را به صورت حقیقت دنیای فیزیکی که احاطه ام کرده بود احساس می کردم. مسیر پردست انداز، صدای آژیر آمبولانس، برانکادر باریکی که در آن جای گرفته بودم همگی در تضادی آشکار با بصیرت معنوی امروز صبحم قرار داشتند. به طرز دردناکی احساس تنهایی می کردم.

به طرز طعنه آمیزی ترس عمیقی از مرگ قلبم را فرا گرفته بود.

دقیقا در همین حین پرستار آمبولانس شروع به آواز خواندن کرد. صدا اول آرام بود اما به تدریج بلد و بلدتر شد. چیزی که می خواند نیمی همانند لالایی و نیمی مثل مناجات بود. من به سرعت حضور ماهانتا را احساس کردم و آرام گرفتم. نمی توانستم پرستار را ببینم و او هم به احتمال زیاد فکر می کرد که من بی هوش هستم اما صدای آرامش بخش او صدای آژیر آمبولانس را در خود محو می کرد. آواز ناآگاهانه او نیروی درمانگر جریان صوت الهی را با خود به همراه می آورد.

با خودم فکر کردم که من خیلی ضعیفم و اگر او متوقف شود نمی توانم ازش خواهش کنم که به خواندن ادامه دهد اما او به آواز خواندن ادامه داد.

وقتی به بیمارستان جدید رسیدم در میان گردایی از فعاليتها گرفتار شدم که بدنم را به انواع ماشینها و لوله های مختلف وصل می کردند. به مدت سه هفته در بخش مراقبتهای ویژه بستری بودم و دوازده ماه تمام طول کشید تا سلامتی کاملم را بدست آوردم.

در همان سال، استاد اک در قید حیات سال درمان معنوی را برای چلاهای اکنکار و سایر ارواح جوینده اعلام کرد. رویای کودکیم در مورد سکه های طلا بازگشت و برای همیشه با من باقی ماند.

این پیمانی بود که مدتها پیش با روح الهی بسته شده بود. در این زندگی روح به کمک ماهانتا از تله های مرگبار جهالت آزاد می گردید. کارمای زندگی های فراوان تصفیه می شد. زندگی هایی که به عنوان یک روح خودم را در آنها فراموش کرده بودم. هر سکه طلا در رویا سمبل هدیه ای از اک بود. یک بینش کلیدی به زندگی و این بینش ها من را از چرخه تولد، مرگ و تولد دوباره و کلا از طبقه فیزیکی (گورستان) خارج می کرد. روح از بندهای زمینی خودش آزاد شده بود.

اکنکار راهی است که برای جمع کردن سکه های طلای معرفت در مسیر زندگیم انتخاب کرده ام و از اساتید و ایراگی و سری هارولد کلمپ، ماهانتای فعلی، استاد اک در قید حیات عمیقا سپاسگذارم که راه استفاده از این سکه ها را برای شناسایی خودم به عنوان روح به من نشان دادند..
تصور می کنم حالا می توانید بگویید که تین من قلب طلاییش را یافته است.

جهانهای الهی اک

لورتا مک کوی

تعطیلات پیش از سمینار جهانی اک در سال ۱۹۸۱ بود و من از شرکت در آن ناامید بودم اما به عنوان یک روح خلاق در تمرینات معنویم تصمیم گرفتم که در حالت رویا و یا از طریق سفر روح در سمینار شرکت کنم. آن شب رویایی داشتم.

در مکانی با نور ملایم سفید رنگ ایستاده بودم و مردی در حال رانندگی با یک اتومبیل مشکی آنتیک زیبای فورد تی بود. اتومبیل کاملا نو بود.

با خودم فکر کردم: وای! من واقعا عاشق این ماشین هستم.

اتومبیل رویایم جذبه ای کاملا معنوی داشت. بی زمان بود و از هر اتومبیل مدرنی بهتر بود و مثل روح هیچ چیزی قادر نبود جلوی سفر و سرنوشتش را بگیرد. راننده ماشین به من نزدیک شد. با هم احوال پرسیدیم و راجع به محسنات اتومبیل مشکی تی شروع به صحبت کردیم. راننده مردی میان سال به نظر می رسید. هم قد من بود و لباس رسمی بر تن داشت.

از من پرسید: می خوام سوارش شوی و دوری بزنی؟

قلبم متوقف شد. فکر رانندگی با چنین اتومبیلی فراتر از تمام آرزوهایم بود. قلبم جواب مثبت می داد اما شکی در دلم جای گرفته بود. این مرد کیست؟ من اصلا او را نمی شناسم.

جواب دادم: نه!

اما به نظر می رسید که او از جواب من اصلا ناراحت نشد و احساس کرد که در درون قلبم چه می گذرد. دستان من را در دستانش گرفت و با صدایی دوست داشتنی گفت: بیا، بیا و یک دوری بزن.

این دعوت با عشق زیادی همراه بود. من به چهره آرام او نگاه کردم و تمام شکم ناپدید شد. میدانستم که همه چیز در هنگام رانندگی خوب پیش خواهد رفت. قبل از اینکه سوار شویم او من را به عقب اتومبیل برد و برچسبی که بر روی آن بود را نشانم داد.

بر روی برچسب نوشته شده بود: جهانهای الهی اک

گفتم: وای! جهانهای الهی اک؟ و ناگهان بیدار شدم.

با خودم فکر کردم که چه رویای زیبایی بود.

چند روز بعد دوستانم با هیجان زیادی از سمینار جهانی اک بازگشت. اکنکار یک استاد در قید حیات جدید داشت. یکی از میلیونها سوال من این بود که او چه شکلی است؟ و به نظر می رسید که هیچ کس نمی توانست قیافه او را برای من توضیح دهد.

در نهایت خودم به مرکز اکنکار رفتم تا با چشمان خودم ببینم که استاد در قید حیات اک چه قیافه ای دارد. در آنجا تصویر مرد آرامی قرار داشت که به من پیشنهاد سواری در جهانهای الهی اک را در یک اتومبیل زیبای مدل تی داده بود. این مرد سری هارولد کلمپ، ماهانتا و استاد اک در قید حیات بود.

به خوبی می دانستم که او واقعا استاد اک در قید حیات است و می تواند در رشد و بازدید جهانهای الهی درون به من کمک کند.

یادگیری سفر روح

کسی که او را آن می نامیم در یک آپارتمان زندگی می کرد. او در مورد سفر روح در رویاهایش آموخته بود اما همیشه این سوال برایش وجود داشت که چرا هیچ گاه فراتر از ساختمان آپارتمانش سفر نکرده است. هر وقت که آن به خواب می رفت و در کالبد روح بیدار می شد، بدن فیزیکیش را میدید که بر روی تخت دراز کشیده است. کار همیشگی این بود که به سمت در می رفت و وارد راهروی ساختمان می شد و انجا منتظر می ایستاد. در ضمن استاد درون هم از گوشه ای ظاهر می شد و می پرسید: می خواهی کجا بروی؟ و جواب همیشگی او چنین بود: می خواهم به معبد خرد زرین بروم. اما هنوز هم آپارتمانش مقصد نهایی تمام سفر روحهای او بودند. یک شب او از استاد درون پرسید که چرا هیچ گاه در رویاهایش نمی تواند آپارتمانش را ترک کند و گفت لطفا به من نشان به که باید چه کار کنم؟ استاد پرسید: چگونه سفر روح را آموختی؟ و آن شروع به فکر کردن در مورد اولین باری کرد که خودش را بیرون از کالبدش یافته بود.

دیدن خود در بیرون از کالبد فیزیکی

در طی آن اولین تجربه سفر روح آن به آشپزخانه و اتاق خواب رفته بود تا به اطراف آپارتمانش نگاه کند و با خودش گفته بود که این واقعا عالی است.

در هر قدم او از خودش می پرسید که بعد از این باید چه کار کند. کمی طول کشید تا بتواند کلمه واژی، نام معنوی استاد درون را در حالت رویا زمزمه کند. این نام او را به حالتی برتری برد به طوری که دریافتهایش تشویقش می کردند تا دست به تجربه های جدیدتری بزند. در ابتدا چیزی به ذهنش نمی رسید اما بعدها طوری شده بود که می توانست در حالت رویا بر روی میل راحتی بنشیند و شروع به انجام تمرینات معنوی اک کند. تمرینات معنوی او را به خارج از آپارتمان و به راهرو بردند و در آنجا او با استاد درون ملاقات کرد. این اولین و آخرین تجربه ای بود که او سعی در انجامش کرده بود.

در نهایت آن فهمید که چرا استاد در حالت رویا به نزد او نمی آید و نمی گوید: خوب، حالا ما به معبد خرد زرین می رویم. من همه کارها را برای تو انجام خواهم داد و نیازی نیست که تو هیچ کاری بکنی. استاد درون از او می خواست که که از نوآوری و خلاقیت خودش استفاده کند.

معمولا افراد به خاطر این در سفر روح و سفر رویا شکست می خورند که از مرگ می ترسند. آن شروع به تجربه کردن کرد و تجربه سفر روح او طوری بود که خودش می خواست برای همین هم ترس شروع به از بین رفتن کرد. در مقیاس وسیع تر، سفر روح می تواند در تمام موارد زندگی روزانه استفاده شود. این مقوله چیزی فراتر از فقط خارج شدن از جسم فیزیکی است. سفر روح در واقع بسط و گسترش آگاهی است و به فرد اجازه می دهد که هر روز را با آگاهی و بینش بیشتر نسبت به خرد برتر زندگی کند. آگاهی که به فیض اک، روح مقدس به آن دست یافته است.

پاسخی برای دعا

رویاهای، شهود و سایر تجارب به تنهایی معنای اندکی دارند اما درون زندگی معنویمان نشانه هایی هستند که که میزان هماهنگی ما را با زندگی نشان می دهند. در حقیقت، تمام نکات زندگی برای آموختن این مساله به ماست که چگونه با صدای خداوند، نور و صوت هماهنگ شویم. بسیاری از طریق آموزه های اکنکار مسیرشان را به سوی جهانهای درونشان یافته اند.

البته گاهی یک تراژدی شخصی ما را به جستجوی معنای زندگی می کشاند.

بتی مادری بود که خیلی به پسرش نزدیک بود. او اکنکار را بعد از مرگ فرزندش در سانحه موتور سیکلت یافت. او که از فقدان پسرش در هم ریخته بود نمی توانست در کلیسا آرامش یابد و در طی کل مراسم گریه می کرد. اگر می توانست به خدا نزدیک تر شود شاید او کمکش می کرد تا دریابد چرا چنین سانحه ای اتفاق افتاده است.

از همه مهمتر پسر او اکنون کجا بود؟ آیا حالش خوب بود؟

دعاهای او برای فهمیدن این چیزها پایان ناپذیر بود.

پنج ماه بعد وقتی در بدترین حالتش به سر می برد چیزی را تجربه کرد که زندگیش را تغییر داد. در ابتدا او تصور می کرد که رویا می بیند اما تجربه او در حقیقت سفر روح بود.

بتی در آگاهی کامل در جهانهای دیگر بیدار شد. زنی عینکی که تره های خاکستری در میان گیسوان مشکیش به چم می خورد بتی را ملاقات کرد و آنها برای چند دقیقه صحبت کردند.

بتی نام فرزندش را گفت و از زن پرسید که آیا او را می شناسد؟

زن جواب داد: البته که او را می شناسم. او آنجا در آن خانه سپید زندگی می کند. منظره یک دهکده روستایی کنار دریاچه در برابر چشمان او بود.

آنجا او پسرش را پیدا کرد و آنها صحبتی طولانی با هم داشتند. او بتی را مطمئن کرد که سلامتش از آنچه روی زمین بود بسیار بهتر است و سپس به مادرش نگاه کرد و گفت: می دانم که داری با خودت چه کار می کنی. لطفا این کار را نکن. داری به خودت صدمه می زنی.

قبل از اینکه از هم جدا شوند بتی پرسید که می تواند او را در آغوش بگیرد چون قبل از مرگش فرصت این کار را نداشته است. خنده ای در چشمان پسرک درخشید و گفت: البته مادر.

سفر روح بتی را به سوی او هدایت کرده بود. او هنوز بعد از بیدار شدن هم می توانست گرمای بدن پسرش را در بین بازوانش احساس کند. حتی رایحه او نیز در مشامش باقی مانده بود. احساس شادی و آرامش از این دیدار هفته ها باقی ماند. بتی تصمیم گرفته بود همه چیز را در مورد خانه جدید پسرش در بهشت در یابد. او مطمئن بود که کسی در گوشه ای از جهان جواب پرسشهای او را می داند و این همان زمانی بود که خواهرش اکنکار را به او معرفی کرد.

اولین کتابی که بتی خواند "دفترچه معنوی" پال توییچل بود. و این او را مطمئن کرد که جواب دعاهایش همینجا است. در اینجا توضیحاتی در مورد جهانهای دیگر بود که به نظر منطقی می رسید.

دلتنگی برای پسرش هنوز هم گاه به گاه به سراغ بتی می آمد. در چنین زمانهایی بتی ماهاندا را جستجو می کرد تا به او در به دست آوردن دوباره آرامش خاطری که در هنگام ملاقات با پسرش در سفر روح داشت، کمک کند. او هر روز تمرینات معنوی اک را انجام می داد.

چندین تکنیک سفر درونی در دیسکورسهای رویای اک وجود دارد که با عضویت در اکنکار قابل دسترسی است و روشهای بیشتری در کتاب "تمرینات معنوی اک" که توسط اکنکار چاپ شده موجود است

بتی الان تلاشهایش را در جهت دیدن نور الهی و شنیدن صوت الهی که کلیدهایی برای اسرار جهانهای الهی هستند، هدایت می کند.

داستانهایی همانند این می تواند افراد را برای جستجوی عشق و حقیقت ترغیب کنند اما یافته های حقیقی به این بستگی دارد که شما روشهای درست را به کار ببرید. برای همین هم در اک تمرینات معنوی وجود دارد که در بسیاری از کتابها و دیسکورسهای اک آورده شده است. آنها فقط ده تا بیست دقیقه در روز طول می کشند. مناجات و یا مانترا فقط آهنگ عشق از برای خداوند است و کلیدی است برای راه یافتن به روح الهی. مناجات به شما کمک می کند تا بتوانید قدر زندگی را بدانید.

بسیاری از اکیستها وقتی در زمینه آموزه های اک مهارت کافی را کسب می کنند تمرینات معنوی را تغییر داده و با شرایط خودشان سازگار می کنند.

خیره شدن به یک جسم درخشان

این تکنیک شما را از حالت فیزیکی به آگاهیهای برتر هدایت می کند. فقط به یک جسم درخشان مثل سکه، الماس، منشور و یا کریستال خیره شوید.

نگاه خود را از آن نگیرید و سپس تجسم کنید که با احساسی شاد و سبکبار و مملو از عشق از کالبد خود خارج می شوید.

در حین تمرکز این جمله را تکرار کنید: من جسم خود را ترک می‌کنم. من می‌خواهم معبد اک را در چانه‌اسن مینه سوتا ببینم.

این را بارها و بارها انجام دهید تا در نهایت چنین شود. شما خودتان را خارج از کالبدتان خواهید یافت در حالی که جسمتان را با شادی و تعجب نگاه می‌کنید. اطراف را جستجو کنید تا ماهانتا را بیابید. او، این دوست عزیز و قدیمی در جایگاه مقدس معبد منتظر شماست.

اولین ملاقات با اساتید اک

تمام ماموریت اکنکار این است که راه خانه به سمت خدا را از طریق سفر روح و سایر روشها به همه نشان دهد. اولین ملاقات فرد با ماهانتا، استاد اک در قید حیات ممکن است کاملاً عادی باشد و هیجان زیادی بوجود نیاورد. لحظات ممکن است بدون هیچ اهمیت خاصی بگذرند. بنابراین شخص آنها را از دست می‌دهد و این لحظات در بین شرایط عادی زمان و مکان که در آن رخ می‌دهند گم می‌شوند.

از طرفی اولین ملاقات با استاد ممکن است تاثیر عمیقی بر جای بگذارد. اینها محدوده تاثیراتی است که ممکن است در اشخاصی که برای اولین بار به استاد نزدیک می‌شوند، اتفاق بیافتد.

زنی از ایلت سان بلت آمریکا در مورد زمانی می‌گوید که وازی را در لابی هتل سان فرانسیسکو ملاقات کرد. او اواسط دهه ۱۹۵۰ بود. تقریباً بیست و پنج سال پیش از اینکه او به جایگاه رهبری اکنکار نایل آید.

آن غریبه یک کپی از کتاب "اکنکار، کلید جهانهای اسرار" نوشته پال توییچل را به او داده بود. کتاب هیچ چیز خاصی برای او نداشت. درست است که بخشهایی از آن نظریه او در مورد زندگی را تایید می‌کرد اما در کل او برای آن ارزش چندانی قائل نشد. غریبه هم هویتش را برای او آشکار نکرده بود. به زودی همه چیز در مورد این حادثه از ضمیر خودآگاه او پاک شد. سالها بعد بود که او توانست آن غریبه را بشناسد.

لطفاً به یاد داشته باشید که کتاب "اکنکار، کلید جهانهای اسرار" برای اولین بار در سال ۱۹۶۹ منتشر شد. یعنی تقریباً پانزده سال قبل از اینکه این خانم آن غریبه را در لابی هتل ملاقات کند.

سی سال بعد از آن حادثه، در اواسط دهه ۱۹۸۰ او نام آن غریبه را در یک جلسه اکنکار شنید. عکس او بر روی جلد یک کتاب بود. فقط در آن هنگام بود که او توانست استاد در قید حیات فعلی اک را بشناسد.

مرد درست همان شکلی بود که این خانم در دهه ۱۹۵۰ در لابی هتل سان فرانسیسکو دیده بود و به یاد می‌آورد. تمام خاطره ملاقات با این مسافر معنوی به حافظه او هجوم آورد.

به نظر می‌رسید که سالهایی زیادی برای آماده سازی معنوی او جهت باز شدن چشم معنویش لازم بوده است. خوب حالا چطور این داستان با سفر روح جور در می‌آید؟ امتحانات زندگی روزمره هر کس را برای ملاقات با استاد آماده می‌کنند. بعد از اولین ملاقات که معمولاً هم غیر منتظرانه است جوینده دوره طولانی از آموزش را شروع می‌کند که او را به سمت سفر روح و استاد هدایت می‌کنند.

اما به نظر می‌رسد تغییرات خیلی کمی در امور روزمره اتفاق افتاده است.

به سوی خانه و خداوند

سفر روح بهترین وسیله برای روح است تا به استفاده از آن به خانه و به سمت خداوند برود. هرچند بعضی از کسانی که آرزوی مهارت یافتن در آن را دارند، اهداف پایین تری را جستجو می‌کنند. بعضی از آنها می‌خواهند این دانش باستانی را برای شفا یابی فرا بگیرند. بعضی دیگر آن را برای پول در آوردن، جاسوسی کردن، به دست آوردن اسرار تجاری، جلب توجه به عنوان کارآگاههای جنایی یا متخصصین یافتن چیزهای گم شده می‌خواهند. آنها همه چیز را به جز اشتیاق برای رسیدن به خداوند در نظر می‌گیرند.

بعد از اینکه شخص برای اولین بار ماهانتا را ملاقات کرد استاد از حالت رویا برای آماده کردن او برای دریافت نور و صوت الهی استفاده می‌کند.

گلن واصلی بود که تمرینات معنوی را برای دست یافتن به طبقه خاصی در مراقبه انجام می داد. استاد درون لطفی به او کرد و او را تا جهانهای برتر بالا برد. آنجا او گلن را شهنشام با اتومبیل از میان محله های مسکونی عبور داد. آنها از میان خانه ها عبور می کردند که ناگهان درخشانیترین نوری که می توانید تصور کنید از میان محوطه ای خالی نمایان شد. نور کور کننده آن مثل شعله سوختن منیزیم بود. اما ماهانتا که از نور خالص خداوند اطلاع داشت توانست بدین وسیله ناخالصی های معنوی گلن را از بین ببرد. ماهانتا از نور پیشی گرفت و این حرکت سریع مانع از این شد که آسیبی به چشم معنوی گلن وارد آید. در آخر این تجربه گلن صوت آن طبقه خاص را هم شنید. و این صوت او را عمیقا به سرزمینهای دور کشاند. او می دانست که حضور نور، صوت و استاد برای یک تجربه کامل معنوی ضروری است. استاد درون او را ملاقات کرد. صوت او را تا آن طبقه بالا برد اما جایگاه نور در این میان کجا بود؟ نور برای پیدا کردن راه از میان تاریکی ها ضروری بود. سفر روح مجموعه ای از کارهایی است که روح در سفر نهایش به سوی خانه و خداوند انجام می دهد. به بیان دیگر، سفر روح بازگشت روح به مبدا خودش است. به خانه.

مونیکا می آموزد که عشق می تواند بر مرگ چیره شود. داستان او برای بار اول در کتاب "از زمین به سوی خداوند، لطفا داخل شوید" جلد یک چاپ شد.

هدیه پدر از جهانهای دیگر

مونیکا وایلی

تقریباً پانزده ساله بودم که پدرم بر اثر حمله قلبی درگذشت. مشکل قلبی او مادرزادی بود. وقتی در حال بزرگ شدن بودم گاهی در برابر بیماری دردناک پدرم احساس مسئولیت می کردم. او همیشه دوست داشت کارها را کارهایش را با من انجام دهد اما من همیشه از او سریع تر بودم. یک روز زمانی که در مدرسه بودم یک دریافت ناگهانی داشتم که به من می گفت که پدرم به زودی ما را ترک خواهد کرد. من او را به صورت درونی در حال مطالعه یکی از کتابهای اکنکار دیدم. او گفت که می خواهد استراحت کند.

در بینش درونی من او پس از گفتن این جمله در حالی که کتاب در آغوشش بود درزا کشید و به طبقه بالاتری از بودن منتقل شد (درگذشت). چون ناراحتی عمیق خانواده ام در مدرسه به من منتقل می شد اصلاً نمی توانستم در کلاس تمرکز داشته باشم. آن روز همه خانواده کنار پنجره منتظر برگشتن من بودند. وقتی مادرم در را باز کرد می دانستم که چه اتفاقی افتاده است. مرگ پدرم تاثیر بدی بر روی من گذاشت چون دلم برایش خیلی تنگ می شد. دلم برای در آغوش کشیدنش، لمس کردنش و صدای مهربانش تنگ شده بود. اما چون با روح الهی، اک، بزرگ شده بودم اصلاً عصبانی نبودم. می دانستم که مرگ برای او یک انتقال ساده به یک زندگی تازه است.

اما آن شب از اینکه به رختخواب برم خیلی می ترسیدم. به طوری که هیچ وقت قبل از آن اینقدر نترسیده بودم. می خواستم با مادرم بخوابم اما او دوست داشت که تنها باشد. وقتی در تختم درزا کشیدم حضور پدرم را در اتاق حس کردم. ملافه را تا چشمانم بالا کشده بودم و آماده بودم که سرم را بیوشانم.

ناگهان پدرم ظاهر شد. پلیور سفیر رنگش را پوشیده بود و عینک بر چشم داشت دقیقاً مثل این بود که به طور فیزیکی در آنجا ایستاده است. وقتی داشت به طرف تخت من می آمد ترسیدم هرچند حس می کردم که او نمی خواهد من را بترساند.

صدای ملایم پدرم را حس کردم که کی گفت: نترس مونیکا.

اولین واکنش من این بود که به زیر ملحفه ها شیرجه رفتم. به عنوان یک کودک گاهی ارواحی را در اتاقم می دیدم و پنهان کردن سرم در زیر پتو برایم یک عادت قدیمی بود. اما بعد از چند لحظه سرم را از زیر ملحفه درآوردم. پدر هنوز آنجا بود. یادم می آید که برای ترسیدنم عذرخواهی کردم.

او دوباره گفت که ترسم. او گفت: حالا که مدت زیادی هست در اک هستی همه چیز را بهتر می فهمی.

او نزدیک تر آمد. وقتی به کنار پاهای من رسید ضربه مهربانانه ای به آنها زد و گفت: من تو را خیلی دوست دارم. انگشتان قوی او به پایم خورد درست مثل روزهایی که زنده بود و صبحها همین طور بیدارم می کرد.

و سپس تصویر محو شد. این دیدار علامتی بود که نشان می داد پدرم برای خداحافظی از چند نفر بازگشته است. یکی از دوستان پدرم نیز تجربه من را تایید کرد. او هم ضربه ای را به پشتش احساس کرده بود و وقتی برگشته بود که ببیند چه کسی این کار را کرده است، پدرم را دیده بود. پدر از این ضربه های کوچک آشنا استفاده کرده بود که به دیگران بگوید که حالش خوب است.

یک شب دیگر پدر را در خواب دیدم. او آمده بود که من را به رقص ببرد.

گفتم: نه پدر، بهتر است که من فقط نگاه کنم.

وقتی داشتم تماشا می کردم او با چند موجود وصف ناپذیر رقصید. من احساس شادی او را درک می کردم که بلاخره از درد آنژین خلاص شده بود و می توانست برقصد.

همچنان که زمان می گذشت او رشد و بزرگ شدن من را تماشا می کرد. رشد فیزیکی من برایش به اندازه رشد معنوی من مهم نبود. پدر در حین رویا یا تمرینات معنوی در اتومبیل آبیش رانندگی می کرد و ما همدیگر را در طبقات مختلف بهشتی ملاقات می کردیم. او من را برای دین مناظر و چیزهای مختلف به طبقات درون می برد. به مقصد که می رسیدیم، استاد درون، ماهانتا از روی دیسکورههای پدرم بهمان درس می داد و به همین خاطر ما از طبقات اثیری و ذهنی فراتر رفتیم.

حالا من او را در طبقه اتری ملاقات می کردم. دیگر عینک به چشم نداشت و لاغرتر و کوچکتر به نظر می رسید به طوری که به خود واقعیش نزدیک تر شده بود. هرچه پدرم به طبقات بالاتری می رفت من او را به روح خالص شبیه تر می دیدم.

یک روز گفت: به یاد داشته باش که من دیگر پدر تو نیستم. من فقط در طبقه فیزیکی این نقش را داشتم. اما همیشه به یاد داشته باش که عشق پدر بودم همیشه با من همراه است. من دوستت دارم و تو هم من را دوست داری. به همین سادگی.

و حالا بیصبرانه منتظرم تا این عشق را به فرزندان خودم منتقل کنم.

این روح به آموزش من ادامه داد. این هدیه ای بود که برای دیافتش از استاد درون عمیقاً سپاسگذارم. مردی که پدر من بود الان همکار خداوند است و پیشه واقعی او نیز همین است. او در جهانهای درون است اما همیشه در قلب من حضور دارد.

و روزی من نیز همانند او همکار خداوند خواهم شد.

12

فراتر از سفر روح:

بودن، دیدن، دانستن

سفر روح به طور ساده، حرکت روح به سوی خداوند است و این همان چیزی است که بسیاری از مومنان به دینهای دیگر جهان بیهوده در بین آموزه های دینیشان به دنبالش می گردند. سفر روح روشی فعالانه برای بازگشت به خانه

و نزد خداوند است. خود این کلمه نیز یک روش پویا برای تشریح این وسیله طبیعی برای صعود به اوج قله های بهشت و یا دریافت عمق و ژرفای عشق خداوند از برای آفریده هایش است.

سفر روح یک تطهیرکننده برای روح هم هست.

به خاطر اینکه شما بتوانید درک کاملی از فلسفه سفر روح بدست بیاورید من داستانها و مثالهایی را نقل خواهم کرد تا با کارکرد آن آشنا شوید. به موقع با تجربه خودتان خواهید فهمید که مهم ترنی نکته در این میان چیست. کلمان در این صفحات همانند دانه های گلی هستند که در خاک حاصلخیز قلب شما کاشته می شوند. شما تمام چیزهایی که به آن نیاز دارید را دقیقاً در زمانی که به آنها نیاز دارید به یاد خواهید آورد تا بتوانید قدم جدیدی به سوی عشق و مرحمت الهی بردارید.

هرچیزی فصل و زمانی دارد برای همین صبور باشید.

داستانها اهمیت زیادی دارند چون برای ذهن ما همانند نقاشی های آبرنگ می مانند. این داستانها همانند دانه ها و محفظه های کوچک تاریخی بر روی پرده نقاشی ذهن پاشیده می شوند و قدرت به یاد آوردن ما را جهتدار می کنند. برای همین وقتی شما نیاز دارید که نکته معنوی خاصی را به یاد بیاورید داستان مربوط به آن به ذهن شما خواهد آمد. یک داستان می تواند عطش معنوی افراد را به طوری سیراب کند که منطبق هیچ گاه قادر به انجام آن نیست.

سفر روح و انبساط آگاهی ما را نسبت به تاثیر کلمات و اعمالمان بر روی دیگران و در نهایت بر روی خودمان آگاه می کند.

ما بهشت و جهنم خودمان را می سازیم.

سفر روح از طریق تجسم

مردی تعریف می کرد که زمانی که پسر بچه بود دوست داشت در مراسم عشا ربانی شرکت کند. او در کلیسا در بین سایر عبادت کنندگان می نشست و به مجسمه های قدیسی که بر فراز سر مردم بر روی پایه های هایشان ایستاده بودند خیره می شد. بعضی از مجسمه ها تا سقف می رسیدند.

او با خودش فکر میکرد که چقدر خارق العاده است اگر بتواند کنار آنها بایستد.

برای همین وقتی همه سرشان را برای عبادت خم کرده بودند این پسر کنجکاو در حال انجام سفر روح بود. او در کالبد روح بر فراز پیکر فیزیکیش اوج می گرفت و خود را به نزدیکی قدیسانی می رساند که سرشان در چنان ارتفاعی سیر می کرد.

یک روز او توانایی منحصر به فرد خود را با مادرش در میان گذاشت و اقرار کرد که چقدر تجربه بالا رفتن تا نزدیکی سقف و به میان قدیسان را دوست دارد. او گفت که می تواند نیمکتش را ترک کند و به میان قدیسان پرواز کند و بهتر از همه این است که هیچ کسی قادر به دیدن او نیست. مادرش لبهایش را می گزید و سعی داشت ذهنش نسبت به چیزی که پسرش ادعا می کند، کاملاً روشن باشد.

او پرسید: منظورت جلوی محراب است؟

نه، منظورم آن بالا نزدیک سقف است.

دیگر این حرفهای احمقانه را نزن!

پسرک ساکت شد و دیگر چیزی نگفت ولی هنوز از واکنش مادرش نسبت به حرفهایش در تعجب بود.

او در ماورای تصوراتش خود را در مکانهای دیگر می دیدی و احساس می کرد. هیچ شکی در این مورد وجود نداشت. هر جایی را که تجسم می کنیم، روح نیز همانجاست. این مایه تعجب او بود که دیگرانی که به مراسم عشا می رفتند هیچ وقت نیمکت هایشان را ترک نکرده بودند تا در کالبدهای لطیف ترشان در فضای اطراف کلیسا گشتی بزنند. این چقدر می توانست خسته کننده باشد.

او با خودش تصور می کرد که واقعا هدف از رفتن به کلیسا چیست؟

این داستان را به این خاطر نقل کردم تا به نشان دهم شما نیز می توانید به جهانهای پنهان فراتر از این دنیای فیزیکی سفر کنید. همه اینها با تجسم شروع می شود. اما ابتدا ترس و احساس گناه باید از بین برود. آنها همانند خشت و ساروج یک دیوار بلند سنگی هستند که ما را از حقوق اصیل معنویمان دور و جدا می کنند.

سفر روح آگاهانه

اولین دیدار ما از طبقات درون عمدتاً در حالت رویا انجام می شود. البته بعضی وقتها هم برخی از مردم شانس این را دارند که حتی قبل از آشنا شدن با کارهای بیرونی اک این دیدار را با سفر روح تجربه کنند. شخصی که او را ارل می نامیم در مورد تجربه سفر روح چند سال پیشش نوشته است. این تجربه مربوط به مدتها پیش از آن است که او از اکنکار و یا مسافری معنوی اک چیزی شنیده باشد. در آن زمان ارل سربازی بود که در یکی از سربازخانه ها اقامت داشت. اکثر شبها او خودش را بیرون از جسم فیزیکی و در حالی که بین دیوارهای سربازخانه قدم می زد می یافت و سراسیمه می شد اما با این حال او فکر می کرد که این یک ماجراجویی فوق العاده است. زمانهای دیگری هم بود که او بدن فیزیکیش را ترک می کرد. اما سفر بیرون کالبدی او همواره در درون سربازخانه انجام می گرفت و او هیچ گاه از آنجا بیرون نمی رفت. این توانایی عجیب او را قادر ساخته بود که از میان درها و قفسه های قفل دار ببیند و بتواند لباسها و سایر وسایل شخصی بقیه سربازان را بررسی کند. اما به رغم این تجربه های زود هنگام خارج از بدن، ارل چیز عجیبی را کشف کرد. او بعد از دریافت وصل دو اک دیگر سفر روح انجام نداد. او این حالت از آگاهی معنویش را چنین تصویر می کرد "می بینم، میدانم، هستم". دیدن، دانستن، بودن.

او در مورد آگاهی "خود" حرف میزد که در طبقه روح وجود دارد. سفر روح یک روش سریع برای حرکت به سمت جهانهای بالا است اما زمانی که شخص در طبقه روح ساکن شد دیگر هیچ حس حرکتی وجود ندارد. دریافتها آبی و مستقیم هستند.

با اینکه بهتر است همه راه اک را با رویاها شروع کنند و سپس با سفر روح ادامه دهند اما روزی می رسد که سفر روح به عنوان روش جدیدی برای کسب تجربه جانشین رویا خواهد شد. و سپس حالت بالاتری از آگاهی فرا خواهد رسید که دریافت مستقیم نام دارد و به ما اجازه می دهد که کسب تجربه را با روش ساده دیدن، دانستن و بودن انجام دهیم. این تغییر نشان دهنده پذیرش شخص به عنوان ساکن اولین طبقه از جهانهای معنوی است. و این مکان، طبقه روح نام دارد.

راهی سری به سوی بهشت

آموزه های اک راه سری به سوی بهشت را به ما نشان می دهد. کتابهای اک و دیسکورسها این روش معنوی را عمومی کرده است و تمرینات معنوی اک قدرت خلاقه شما را افزایش داده است. یک تکنیک یا دو تا از آنها را برای چندین هفته یا ماه ادامه دهید تا بتوانید پیشرفت معنوی غیرمنتظره خود را ببینید. بله این کار ممکن است کمی طول بکشد. برای اینکه آگاهی انسانی سازگار شده و در زمان معین قادر به دریافت روشنگری الهی در تمام ابعادش باشد، به زمان نیاز است. شما حتی می توانید بدون تجربه دیدن نور آبی یا استاد درون نیز از دانستن الهی لذت ببرید. شما می دانید که زندگی معنوی شما در دستان مطمئنی قرار دارد. شما فقط می دانید.

برای به دست آوردن حق انجام سفر روح هیچ نیازی به گذر از مرحله مطالعه آثار و کتابهای اک نیست. برای بعضی ها این مساله حتی زودتر رخ می دهد. آموزهای زندگی های گذشته در امور معنوی هم در این امر دخیل است.

چیزی که به نظر بعضی ها مقل یک راه میان بر به نظر می رسد چون آنها مجبورند تمام دوره را برای ساختن یک زیربنای محکم معنوی طی نمایند.

سفر روح شما را از میان جهانهای روانی عبور می دهد. اینها جهانهای ماده، انرژی، مکان و زمان هستند. محدودیت زمان در این جهانها وجود دارد به طوری که اگر بخواهید حرکت کنید بین اینجا و آنجا فاصله و فضا وجود دارد. فاصله در حقیقت جدایی در زمان است برای همین هم برای سفر از نقطه ای به نقطه دیگر زمان خاصی مورد نیاز است.

در جهانهای زیر طبقه روح، مفاهیم زمان و مکان جز مفاهیم پایه ای هستند. در جهانهای الهی اک از طبقه روح به بالا دیگر فضایی مَثا آنچه ما تصور می کنیم وجود ندارد و زمانی هم نیست. آنها از بین می روند و دیگر وجود ندارند. برای همین دیگر در آنجا نیازی به سفر روح هم نیست. سفر روح شما را فقط تا طبقه روح بالا می برد و از آنجا به بعد شما شروع به کشف حالت برتری از دیدن، دانستن و بودن می کنید. از آنجاست که ماجراجویی واقعی آغاز می شود.

پشت سر گذاشتن سفر روح

وقتی شما سفر روح را آموختید، زمانی فرا می رسد که باید آن را ترک کنید و این فقط بخشی از تحول معنوی شماست.

کسانی که در اک پیشرفت می کنند به طبقه روح که قلمرویی فراتر از زمان و مکان است دست می یابند. در واقع هیچ حرکتی در هیچ چیزی حتی روح نیز وجود ندارد. برای همین وقتی از طبقه ذهنی به طبقه روح وارد می شوید دیگر سفر روح انجام نمی دهید. این غیر ممکن است. آنجا شما مهارت دیدن، دانستن و بودن را تقویت می کنید. به جای حرکت کردن شما قادرید در یک لحظه به طبقه دیگری از آگاهی معنوی قدم بگذارید. شما به همین سادگی فقط آنجا هستید.

دانش باستانی سفر روح همانند پلی است که برای وصل کردن طبقه فیزیکی به طبقه روح مورد نیاز است. برخی از تجارب سفر روح اتفاقات مهیجی هستند اما در کل استاد درون شما را با خود به سفر روح می برد تا به شما تجارب گرانبهایی هدیه کند که برای بلوغ معنویتان مورد نیاز است و همراه با آن او زندگی بعد از مرگ را برایتان اثبات می کند. بدون کمک استاد، شما تا پایان عمرتان قادر به رها شدن از چرخه کارما و تناسخ نیستید. البته با وجود اک، راه بهتری هم وجود دارد. و آن حضور و وجود استاد درون است.

دوگ در مورد دیدار غیر منتظرانه از نزدیکانش صحبت می کند. این داستان از کتاب "از زمین تا خداوند، لطفا داخل شوید" جلد یک انتخاب شده است.

سورپریز سفر روح

دوگ مانسون

به همراه خواهرم، نامزدش و تقریباً ۴۰ نفر دیگر در کارگاه اکنکار با موضوع زندگیهای گذشته، رویاها و سفر روح شرکت کرده بودم.

با اینکه به خاطر دیدن خواهرم بعد چندین سال دوری خیلی خوشحال بودم اما هنوز هم خلایق را در درونم احساس می کردم. دلم برای همسرم آپریل و دو پسرم تنگ شده بود. چون آنها نتوانسته بودند به همراه من به سمینار جهانی اک بیایند.

در حدود ساعت دو بعد از ظهر مربیان از گروه ما خواستند که تمرین سفر روح را انجام دهیم.

انها می گفتند که تمرکزمان را در بالا و بین دو ابرویمان متمرکز کنیم.

این نقطه تیسراتیل و یا چشم معنوی نام دارد.

آنجا جایی است که روح- شما، به عنوان بارقه ای آگاه و یگانه از خداوند، حضور دارد.

حالا نفس عمیقی بکشید و در زمزمه هیو به ما بپیوندید. این کلمه مثل هی یو تلفظ می شود. هیو نام باستانی خداوند است و به عنوان آواز عشقی برای خداوند خوانده می شود. حالا جایی را که دوست دارید در آنجا باشید برای یک یا چند دقیقه تجسم کنید.

من به خوبی می دانستم که آنجا کجاست: خانه!

گروه ما به طور دسته جمعی آواز هیو را می خواند. صوت همانند یک سمفونی الهی تمام فضا را پر کرده بود. صوت من را از منیپولیس دور کرد و و به صدلی راحتی در اتاق نشیمن خانه ام برد جایی که با دستان گره کرده در آنجا نشسته بودم. بعد از مدتی بلند شدم، چرخ زدم و پسرها را در حالی که بازی می کردند تماشا کردم. آپریل در حال انجام دادن کارهای خانه بود. با اینکه به نظر می رسید همه اینها فقط تصورات من است اما همه چیز خیلی واقعی به نظر می رسید. من گرما و آرامش بودن با آنها را حس می کردم.

اما در همان زمان مربی ما را برای ادامه کارگاه دعوت کرد. خواهرم و نامزدش هم گفتند که از تمرینشان خیلی لذت برده اند.

و سپس جلسه به پایان رسید.

هر سه ما فردا صبح برای شنیدن سخنان سری هارولد کلمپ حاضر شدیم. سپس خواهرم و نامزدش از من برای گردشی در طول ساحل و دیدار سریعی از هالیوود دعوت کردند و در نهایت من را به فرودگاه رساندند تا با پرواز بعد از ظهر به خانه برگردم. آن روز عصر خانواده ام در میان در آغوش کشیدن و نقل داستانهایی در مورد هفته ای که دور از خانه بودم از من استقبال کردند. در راه بازگشت به خانه برای همسرم در مورد خواهرم و اینکه نامزدش آدم خوبی است، تعریف کردم. دوست داشتم همسرم و پسرانم بدانند که چقدر دلم برایشان تنگ شده بود برای همین هم در مورد تجربه ای که در سفر روح داشتم برایشان صحبت کردم.

گفتم: شبیه من سفر روحی به خانه داشتم.

همسرم در حالی که چشمانش از تعجب گرد شده بود پرسید: چه ساعتی بود؟

خوب، به زمان کالیفرنیا، کمی بعد از دو.

من فهمیدم! تقریباً ساعت چهار به زمان ما، این آقا کوچولو، در حالی که به پسرمان اشاره می کرد، گفت: مادر من همین الان از گوشه چشمم بابا را در آشپزخانه و کنار تو دیدم. او در حالی که دستانش بر روی شانه تو بود در کنارت ایستاده بود.

با توجه به تفاوت‌های زمانی، این دقیقاً همان زمان سفر روح من بود.

۱۳

نور و صوت خداوند

یکی از سو تفاهم‌های رایج در مورد سفر روح این است که تصور می کنند که اینکار فقط یک خروج ساده و اسراری از کالبد به طبقه اثیری است. اما سفر روح چیزی فراتر و جامع تر از اینهاست. سفر روح قادر است فراتر از طبقه اثیری و به طبقات علی، ذهنی و اتری نیز دست پیدا کند و از آنجا مستقیم به طبقه روح وارد شود.

برای همین سفر روح یک روش جدید برای سخن گفتن روح در سفرش به سوی خانه و خداوند است.

شما در اکتکار چندین مرحله را تجربه می کنید. رویاها، بینش، سفر روح، آگاهی اکشار و آگاهی الهی. تمامی این مراحل انعکاسی از شکوه و جلالت نور و صوت خداوند برای مسافر الهی هستند.

هر مرحله از دستاوردهای الهی در اک تجربه‌های خاص خودش را به همراه دارد و هر مرحله به طبقه بالاتری منتهی می شود.

برای مثال بینش یکی از مراحل قبل از سفر روح است. در این مرحله که شخص هنوز در کالبد فیزیکی در بند است، دست از تصدیق کردن دیگران بر می دارد و به جستجوگری کوشا برای خداوند تبدیل می شود و این بدین معناست که پا را از حریم امن پوسته فیزیکی فراتر می گذارد. برای همین هم انوار حقیقت با بینش به درون او راه پیدا می کنند. بینش یک گام امیدبخش به سوی قلمرو الهی است. هدف ما درک خداوند در همین زندگی است.

بیشتر از این هم هست

یکی از نمونه های بینش گزارشی است که پزشکی از کالیفرنیا نوشته است.

او در مراقبه اش آرام گرفته و به خود گفته بود که مجرای برای ماهانتا، سوگماد (خداوند) و سات نام (فرمانروای مقتدر طبقه پنجم یا طبقه روح) است. وقتی که او با کمی تاسف بابت نتیجه نگرفتن از مراقبه اش آماده به پایان رساندن آن بود ناگهان در چشم معنوی سیلی از اشعه های رنگی را دید که از بهشت بر او می تابیدند. او تشخیص داده بود که رنگهای مختلف مربوط به ماهانتا، سوگماد و سات نام هستند.

و سپس صدایی گفته بود: اینها همه چیز نیست.

احساس قدرتمندی به او می گفت که بخش از یاد رفته در گفته های آغازین مراقبه اش اک، روح الهی خداوند بوده است. برای همین هم در همان جا اعلام کرده بود که وسیله ای از برای اک است و ناگهان بهشت از نور و صوت خداوند مملو گشته بود.

او نوشته بود که تجربه فوق العاده ای داشته است.

اگر کسی بینشی از این دست داشته باشد، می توان گفت که او شروع به دیدن اسرار عمیق تری کرده است که از دسترس چشم بشری به دور است

یادآوری

اگر آرزو می کنید که شب هنگام زمانی که بدنتان در خواب است سفر روح داشته باشید، در طول روز چندین بار این خواسته را برای خودتان یادآوری کنید. برای مثال بگویی: امشب در رویایم سفر روح خواهم کرد.

ذهن شما ایده ای را که در طی روز تکرار شود راحت تر می پذیرد.

حالا رویایی را که دوست دارید ببینید تجسم کنید. باور کنید که این تصاویر واقعیت دارد. روایا و نتایج آن را تصویر کنید. اگر راهنمایی یا کمکی از استاد رویا می خواهید آن را همانند یک فیلم سینمایی در ذهنتان بازی و اجرا کنید.

روایاها ما را به سفر روح هدایت می کنند

رویا مرحله ای ابتدایی و طبیعی از آموزش است که ماهانتا، استاد اک در قید حیات برای تعلیم دانش آموزان از آن استفاده می کند.

به زودی فرد درمی یابد که ساختار رویاهایش نسبت به روزهای پیش از ورودش به اک تغییر کرده است. ابهام و بی معنایی رویاها شروع به از بین رفتن می کند. نور حقیقت شروع به پرتوافشانی به درون کرده است. فرد جهتایی جدیدی را در جهانهای درونش احساس می کند که باعث روشن تر و معنی دار تر شدن رویاهایش می شود. برای همین هم حالت رویا بخش پایه ای آموزشهای ماهانتا است. البته هیچ مرزبندی مشخصی وجود ندارد که مراحل چندگانه تجربه ها را از هم جدا کند.

حتی یک اکیست که واصل بالا هم هست ممکن است رویایی را گزارش کند که در ظاهر مثل رویاهای عادی هستند و هیچ نکته برجسته ای ندارند.

البته، به طور عادی چنین چیزی خیلی کم اتفاق می افتد. همه پیشرفت می کنند. هر چه یک واصل اک به خداوند نزدیک تر می شود بیشتر در آگاهی کامل زندگی و حرکت می کند. نشانه او در هر جهانی که وارد می شود، حالت یگانه ای از آگاهی است.

رویاها و بینش موضوعات مجذوب کننده ای هستند. ولی یک اکیست به خوبی واقف است که قدرت سفر روح در کشف معمای زندگی بیشتر از هر سفر اثری و یا ذهنی است. برای اینکه هدف آن رسیدن به آگاهی کامل است و بازچه های تجلی های فیزیکی را به کناری افکنده است.

دیدار از جهانهای درون

مثال بعدی نقش دو قسمتی اک را نشان می دهد: دادن و دریافت کردن که با رویا شروع می شود و به سفر روح می رسد.

در یک رویا، ماهانتا به رویابین اکیست عکسی داد که تصویر فرد رویابین را با مرد جوان نشان می داد که همگی آنها در کنار یک یک دیرک چراغ برق ایستاده بودند و رویابین چیزی به آنها می داد. وقتی که بیدار شد معنای خواب برایش روشن بود: او به این دو نفر نور هدیه می داد که سمبل آن دیرک چراغ برق بود. رویابین هیچ شکی در معنای این رویا نداشت.

اما این رویا منجر به حادثه دیگری شد. اکیست برای اینکه درک بهتری از رویا به دست بیاورد به مراقبه رفت اما به زودی خوابش برد و در سات لاک، طبقه روح بیدار شد. این چیزی فراتر از یک رویای معمولی بود. این تجربه یک دیدار واقعی از مرز الهی بین جهانهای مادی و طبقات معنوی بود. ربازار تارز در آنجا او را ملاقات کرد. این استاد فوق العاده اک علاقه زیادی به او داشت و راه رسیدن به بلوغ معنوی را به او نشان می داد. رابزار به این رهرو گفت که او آنقدر آموخته است تا بتواند اک را برای دیگران آموزش دهد.

این پیامی به رویابین بود که به جریان اصلی زندگی باز گردد.

تجربه رویا در کنار تیر چراغ برق به بازدید از طبقه روح منجر شد. به یاد داشته باشید که هیچ مرز مشخص و علامت گذاری شده ای بین مرحله رویا و تجربه سفر روح که بعد از آن می آید وجود ندارد. سفر روح در حقیقت بخش دوم این اتفاق بود.

در کل با اینکه قانون مشخصی وجود ندارد اما رویاها و بینش اغلب به سفر روح منجر می شوند.

این حرکت از رویا به سفر روح یک پیشرفت مهم در زندگی معنوی ماست که نشان دهنده یک تلاش آگاهانه به رهبری روح به سمت جهانهای دوردست خداوند است.

ماموریت ما، همکار شدن با سوگماد است برای همین هم ما عشق فزاینده و آگاهی از برای خداوند، خلقت آن و تمام مخلوقات آن به دست می آوریم.

برای همین هم سفر روح مستقیم ترین راه برای دیدن جهانهای بهشتی درون ماست.

نور و صوت

تا حد زیادی می توان گفت که سفر روح تابعی از جهانهای زیرین ماده، انرژی، زمان و مکان و مستقیم ترین روش برای گذر از جهانهای مادی و وارد شدن به قلمرو معنوی فوقانی است. برای همین هم وسیله بسیار ارزشمندی است. تقریباً هرکسی می تواند آن را فرا بگیرد. تنها چیزی که نیاز است یک اشتیاق و کشش شدید برای درک قلمرو خداوند در همین زمان و همین زندگی است.

برای همین هم سفر روح همانند یک پل بر روی خلیجی است که انسان را از معنویت دور می کند. این وسیله یک استعداد طبیعی اما کشف نشده است که با تمرینات معنوی اک پرورش می یابد.

اینجا به نقل داستانی می پردازیم که نشان می دهد چگونه سفر روح قادر است راهی به سوی حالتهای برتر معنویت باشد.

چلایی در آفریقا در تختش دراز کشید و بالشش را در گوشش فروکرد و پس از آن شروع به گوش دادن به صوت الهی نمود. گوش سپردن به این صوت مقدس یکی از تمرینات معنوی است. این موسیقی الهی همانند بادی سرکش در عین حال مطبوع است که از دوردستها می وزد و در یک لحظه هم دور و هم نزدیک به نظر می رسد. این صوت در درون ما جریان دارد. چلا به زودی احساس کرد که در بالای سرش حرکت و تقلایی وجود دارد ولی همچنان آرام ماند و سرانجام آزادی کامل از پوسته انسانی را بدست آورد. و سپس در کالبد روحش که با عشق و خوش نیتی احاطه شده بود بر فراز کالبد انسانی که در تخت دراز کشیده بود شروع به حرکت کرد.

او تعریف می کند که تمام فضا با ذرات درخشان و ستاره های کوچک و بزرگ نورانی و روشن شده بود. او شروع به بررسی ظاهرش کرده بود و در نهایت شادمانی دریافته بود که کالبد درخشنده روح زنده و پر از انرژی و نیرو است. سپس شروع به خواندن آواز سوگماد با نوایی ملایم و آرام کرده بود. در آن حال او می دانست که تمام آن ذرات و ستاره های درخشان پاره ای از وجود خود او هستند. وقتی در حال زمزمه بود انرژی شروع به جاری شدن از درون او به بیرون کرده بود تا همه چیز را در این جهان بی انتهای ستارگان دوام ببخشد و حمایت کند. در این انفجار نور او عشق و شفقت فراوانی را نسبت به تمام موجودات احساس کرده بود.

حالا صوت عظیمی از درون سینه او برمی خواست و به همه چیزهایی که در جهانهای او بودند برکت، حیات و نیرو می بخشید و در عوض این عشق و شفقتی که چلا به دیگران می بخشید، او را در مراتب خلسه روحانی بالاتر و بالاتر می برد.

این تجربه یک تجدید عهد کوتاه با سوگماد (خداوند) بود و هنوز هم زندگی او را در تمام جهات غنا می بخشید. این تجربه به عنوان یک سفر روح شروع شده بود اما بسیار فراتر رفته بود و به سفری معنوی به جهانهای برتر خداوند تبدیل شده بود و البته همیشه بیشتر از این حد هم وجود دارد..

اگر تجربه کامل خداوند بدون آمادگی برای کسی رخ دهد، برای مدت زمانی طولانی باعث ضربه های روحی شدید می گردد.

ترک کالبد

یک تجربه سفر روح کلاسیک شامل ترک کردن آگاهانه کالبد انسانی است در حالی که نور و صوت خداوند در کالبد روح جریان می یابد.

بعضی ها این کار را در زندگیهای پیشین انجام داده اند و برای همین نیازی به آموختن مبانی آن ندارند و ماهانتا فقط این تجربه را به یاد آنها می آورد. سفر روح همانند سکوی پرشی برای حالت روحانی دیدن، دانستن و بودن است و دیدن، دانستن و بودن خصوصیتی از روح است که در طبقه روح و بالاتر بایستی در مرتبه پیشین توجه ما قرار بگیرد.

این سه ویژگی ثمره های آگاهی اکشار است.

سفر روح با حالت فعلی آگاهی آغاز می شود. این روش آگاهی انسانی را دربر گرفته و آن را بسط می دهد تا بینشی جدید و عمیق تر از شگفتی و پیچیدگی خلقت به او ببخشد.

حال بیابید نگاهی به حالتیهای برجسته اما نادری از سفر روح بیاندازیم. این تجربه ها نشان می دهند که سفر روح قابلیت انعطاف زیادی در مقابل امور و شرایط هر جوینده دارد.

میچل از اهالی غنا زمانی تجربه ای داشت که تمام اعتقاداتش در مورد واقعیت فیزیکی را دگرگون کرد و سوالات زیادی را برایش بوجود آورد و این نگرانیها باعث شد که او چند سال بعد را در جستجوی پاسخی برای پرسشهایش سپری کند.

میچل ذهن عمل گرا و در عین حال بسیار پیچیده ای داشت برای همین هم استاد اک او را به یک سفر خارج از کالبد منحصر به فرد برد تا درک او را به چالش کشیده و گسترش دهد.

میچل در مورد افراد غیر اکیستی در غنا خوانده و شنیده بود که در شهرهای اسرارآمیز نامرئی و عجیبی که ادعا می کردند وجود خارجی ندارد گم شده بودند و این تجربه آنها را بسیار آشفته و پریشان کرده بود. بعد از اینکه این افراد داستانهایشان را برای دیگران تعریف کرده بودن، قبول آنها بسیار سخت و تقریباً غیر ممکن به نظر می رسید. علاوه بر آن داستانهایی هم از افرادی نقل می شد که مرده بودند اما بعضی ها در سایر نقاط غنا با آنها روبه رو شده بودند. بعضی وقتها این افراد مرده وقتی با شخص زنده ای برخورد کرده بودند، در هوا ناپدید شده بودند. اما در آن روز عادی که میچل برای انجام یک کار شخصی از خانه اش در شهر آکرا خارج شد هیچ کدام از این وقایع و داستانهها را به یاد نداشت.

یک تاکسی او را بدون هیچ حادثه ای در مقصدش پیاده کرد. کار او در آن اداره دولتی حدود ده دقیقه طول کشید. ایستگاه تاکسی کمی پایین تر و در طول یک خیابان پردرخت بود برای همین هم میشل تصمیم گرفت که کمی پیاده روی کند. او کارش را انجام داده بود و حالا هوس کرده بود که تا خانه پیاده برود. و اینجا همان جایی بود که او وارد منطقه اسرارآمیز شد.

یک مرد بلند قد و قوی بنیه حدود سی و پنج ساله از پشت او را صدا کرد: آیا شما آدرس وزارت آموزش و پرورش را می دانید؟

میچل جواب منفی داد و آنها از هم جدا شدند.

پنج دقیقه بعد میچل گم شده بود. او تصور می کرد که خیابانهای آکرا را مانند کف دستش می شناسد اما خیابانهها و ساختمانهای ناآشنا او را احاطه کرده و گیج کرده بودند. میچل از خودش می پرسید که چه اتفاقی دارد می افتد. او در کوچه ای بود که بین یک خانه و یک عمارت بزرگ قرار داشت.

موقعیتش ناامید کننده بود. اینجا کدام قسمت آکرا بود؟

تجربه ادامه پیدا کرد و او را به خارج از آکرا و حومه شهر کشاند. اما به نظر می رسید که هیچ چیز سر جای خودش نیست. پمپ بنزینها، کلیساها، محدوده ترافیک شهری همه چیز به نظر می رسید که ناپدید شده و یا تغییر ماهیت داده است.

بیچاره میچل! کلمه سردرگمی برای توصیف وضعیت او کوچک و ناچیز به نظر می رسید.

دیگر ردپای خودش را گم کرده بود. خیابانهها جدید بودن یا در جهت‌های متفاوتی با قبل قرار داشتند. بدتر از همه اینکه پمپ بنزینی که چند دقیقه ای با آنجا فاصله داشت و باری که سایبان آبی داشت همگی ناپدید شده بودند. میچل فقط زمانی از این تجربه خارج شد که سوار یک اتوبوس شهری معمولی شد که او را از حومه به داخل شهر آورد.

و بعد از آن هم او نتوانست دوباره مسیرش را در آن سفر عجیب به آن ابداد عجیب تر تکرار کند که البته این مساله او را آشفته تر کرد.

او قبلاً چیزی مشابه این تجربه را در آموزه های اکنکار ندیده بود اما خودش می توانست حدسهایی بزند. آیا امکان داشت که این طبقه فیزیکی لایه های مختلفی داشته باشد که با ارتعاشهای متفاوتی از هم جدا نگه داشته می شوند؟ آیا چنین جهانهایی میتوانند موازی با هم وجود داشته باشند اما برای همدیگر نامرئی باشند؟

بله، این درست است. هیچ مرز مشخصی طبقه فیزیکی را از طبقه اثیری جدا نمی کند. برای همین هم مناطقی از دنیای فیزیکی با بالاترین ارتعاش می توانند در مناطق فرودست طبقه اثیری وارد شوند.

یک دیدار متقاطع رخ داده بود.

سوال دوم این بود: او کی وارد این دنیای نامرئی شده بود؟

او به این نتیجه رسید که همه چیز درست در لحظه ای آغاز شده بود که آن مرد قدبلند و قوی از پشت صدایش زده بود (آن مرد یک استاد اک بود که برای کمک به میچل آمده بود تا او بتواند وضعیت آگاهیش را گسترش دهد).

به طور خلاصه این تجربه غیر دنیوی با یک غریبه شروع شده بود و در اتوبوسی که میچل را به قسمت آشنای آکرا می برد به پایان رسیده بود.

چیز جالب توجه این بود که میچل نمی توانست بدون کمک بی غرضانه راننده تاکسی از این مرداب نجات پیدا کند. البته مطمئن باشید که این یک تجربه سفر روح کاملا غیرعادی بوده است اما میچل را متقاعد کرد که داستانهایی که در مورد شهرها و افراد عجیب در غنا نقل می شود حقیقت دارد. یک غربی ممکن است به این داستانها بخندد اما مردم غنا همه چیز را بهتر می دانند و میچل هم یکی از آنهاست.

مبتدیان سفر روح در ابتدا دوست دارند نزدیک کالبدشان بمانند. این به آنها اعتماد به نفس می دهد. برای همین هم ماهانتا و سایر اساتید اک به افراد کمک می کنند تا بتوانند از حالت آگاهی انسانی خارج شوند و سفر کوتاهی به طبقات بالاتر را تجربه کنند.

تجربه ای همانند این می تواند احساس شبیه بیرون آمدن از کالبد یا شناور شدن به سمت سقف و دیوار و یا حتی پرواز در فضا را تداعی کند.

سوسوی ضعیفی از نور در انتهای این فضا می درخشد. راهنمای معنوی نوآموز را به سوی آن نور هدایت می کند و آنها وارد فضایی جدید می شوند و آن جهان فریبنده تازه وارد را در خود غرق می کند.

مسافر روح نوآموز ممکن است در آنجا شهرها و خیابانهایی را ببیند که مشابه زمین است البته مردم در آنجا به دنبال کارهایی می روند که برای زمینیان ناشناخته است.

مثلا برخی از آنها مسئول استقبال از کسانی هستند که در طبقه فیزیکی می میرند تا درسهای معنویشان را در طبقه اثیری ادامه دهند. برخی از آنها ارواحی را که در طی رویا از طبقه اثیری بازدید می کنند را راهنمایی می کنند. مسئولیتهای ساکنان طبقه اثیری هرچه که باشد آنها همگی مانند سایر افراد در تمام بخشهای قلمرو وسیع خداوند در خدمت سلسله مراتب معنوی هستند که باعث ادامه یافتن زندگی می شود.

بر روی امواج تا خانه

سفر روح یکی از بخشهای غنی اکنکار است. مزیت اصلی آن در این است که به ما اجازه می دهد از خرد و دانشی که در جهانهای دیگر کسب می کنیم استفاده کنیم. برای همین هم ما می توانیم در طی بیست و چهار ساعت روزانه مان از لذت داشتن حالت برتری از آگاهی بهره مند شویم.

به این ترتیب است که تجربه های درونی و بیرونی بر روی همدیگر قرار می گیرند تا عشق، نشاط و مفهوم بیشتری به زندگی ما ببخشند. ایت توجه عمیق به طرزکار زندگی روزانه بسیار مهمتر از تجربه خارج از کالبد است.

اما به هر حال سفر روح تجربه های فراوان جهانهای درون را با هم یکی کرده و نقشینه ای بدیع و نفیس از آنها بوجود می آورد.

و این معنی واقعی سفر روح است.

در اکنکار ما از قدرتهای نادرست فاصله می گیریم و فقط از راهنمایی واقعی که از قلبمان برمی خیزد اطاعت می کنیم. نیرویی که این کار را می کند از طرف ماهانتا، استاد اک در قید حیات به ما می رسد. اگر شما با راهنمایی معنوی مواجه شدید یا تجربه خروج از کالبد داشتید از کس دیگری درخواست نکنید که آن را تایید کند. شما تنها قاضی این ماجرا هستید. خودتان تجربه تان را به خودتان ثابت کنید. شما خودتان باید ارزش را تعیین کنید.

فرای این جنبه هیجان آور، سفر روح روشی مستقیم برای شنیدن صوت و دیدن نور خداوند است. این کار نمی تواند با آگاهی انسانی انجام شود. نور و صوت امواجی از عشق الهی هستند که روح از قلمرو بهشت دریافت می کند. آنها نمودی از دو دو جنبه اک، روح مقدس هستند.

اک صوت خداوند، تسلی بخش و روح حقیقت است.

وقتی که کسی رازهای بینش، رویا، سفر روح و آگاهی اکنکار را فرا بگیرد به یک مسافر باتجربه در جهانهای بالای خداوند تبدیل می شود.

و پس از آن حدکمال ادراک که روشنگری یافتن از طرف خداوند است فرا می رسد.

عیار ما در اک تجربه است. شخص می تواند تمام کتابهای کتابخانه متروپولیتین را در مورد ایمان و معنویت خوانده باشد اما با خواندن صرف نمی تواند وارد جهانهای خداوند شود. تنها تجربه می تواند تا ماورای خطوط انحرافی و پایانه های مرگ آور حیات پیش رود. تنها تجربه قادر است راه درست به قلمرو الهی را برایمان آشکار کند. برای همین هم کیلومترشمار این سفر بزرگ روح به سوی خداوند هنر و دانش سفر روح است.

دروازه ای به سوی سفر روح

اگر می خواهید سفر روح را فرا بگیرید امشب این تکنیک را انجام دهید. قبل از خواب چشمانتان را ببندید و بر روی چشم معنویتان تمرکز کنید. محل این چشم بالا و بین ابروان شماست. و سپس هیو را زمزمه کنید. قلب و ذهن و جسمتان را با گرمای عشق پر کنید. این احساس عشق به شما اطمینانی می بخشد که بتوانید در مکانهای جدید و کشف نشده وجود معنوی خودتان به گشت و گذار بپردازید. یکی از راههای مملو کردن خودتان از عشق این است که یک خاطره گرم و خوشایند را به یاد بیاورید. چیزی مثل در آغوش کشیدن یک کودک و یا بوسه همسرتان. و با این کار احساس عشقی عمیق قلب شما را پر می کند. حالا با چشمان بسته از طریق چشم معنویتان به دنبال انسان مقدسی بگردید که مطلوب شماست. این فرد می تواند مسیح یا یکی از اساتید اک باشد. به آهستگی بگویید: من به شما اجازه می دهم که مرا به بهترین جایی که از لحاظ رشد معنوی برایم مناسب باشد ببرید. و بعد هیو، خدا و یا سایر اسامی مقدس را زمزمه کنید. بعد خودتان را در یک مکان آشنا تجسم کنید. مثل یکی از اتاقهای خانه تان و باور داشته باشید که راهنمایی که خواهد آمد یک دوست عزیز و همیشگی است. این کار را حداقل پنج یا شش بار و هر چند روز که دوست داشتید تکرار کنید.

تجربه معنوی درست مثل تمرینات فیزیکی است که در آن برای پاسخ دادن تمام عضلات نیاز به زمان است. برای همین هم این تمرین معنوی را حداقل یک هفته قبل انجام دهید و به یاد داشته باشید که موفقیت با کوشش پیوسته بدست می آید. اگر شما تمرینی را به طور منظم به مدت چند هفته انجام دهید ممکن است از نتایج معنوی که بدست می آورید شگفت زده شوید.

برای همین هم انطباق یکسانی برای انجام دادن تمرینات فیزیکی و معنوی وجود دارد. تنها هدف تمرینات معنوی باز کردن یک مجرا یا کانال بین شما و روح الهی، سرچشمه قابل شنود حیات است. سرچشمه این موج قلب خداوند است. زمانی که هیو را زمزمه می کنید و با این روش خاص به جستجوی حقیقت می پردازید، تغییرات طبیعت مثبت در درون شما شروع به بیدار شدن می کند. ممکن است در ابتدا خودتان متوجه چیزی نشوید اما دوستان و خانواده تان قطعاً این تغییرات را لمس خواهند کرد.

راندا می بیند که مرگ دستان بلندی دارد اما باز هم زندگی برد بیشتری از آن دارد. این داستان از کتاب از زمین تا خداوند، لطفاً داخل شوید، جلد ۲ انتخاب شده است.

مرگی که زندگی من را تغییر داد

راندا ماترن

در سال ۱۹۸۶ با یک اکیست فرانسوی ازدواج کردم. هنوز به یاد می آورم که با وجود اینکه خیلی عجیب بود اما تمام مراسم عروسی را در حالی که در گوشه ای در کنار مادر شوهرم نشسته بودم و داشتیم به فرانسه در مورد اکنکار حرف می زدیم سپری کردم.

مادر شوهرم که او را سوفی خطاب می‌کنم در مورد عضویت پسرش در انکار احساس خطر و نگرانی می‌کرد. در طول مکالمه مان او در مورد هر کدام از مهمانان عروسی پرس و جو می‌کرد.

"آن مردی که لباس خوبی پوشیده و آنجا ایستاده هم اکیست هست؟"

"بله سوفی"

و آن زن از توگو، شنیدم که وکیل است. آیا او هم در انکار است؟

"بله سوفی."

"و آن دکتر از ورسای، او هم در اک هس؟"

"بله سوفی."

این برایش باور نکردنی بود. چطور همه این آدمهایی که خیلی عادی به نظر می‌رسیدند می‌توانستند در چیزی که به نظر او خیلی غیر عادی می‌آمد شرکت داشته باشند؟

در طول سالها من و سوفی صحبت‌های صمیمانه زیادی در مورد اک و سایر مسایل با هم داشتیم. حتی او یک یا چند کتاب در مورد انکار مطالعه کرد و اگرچه بعد از آن احساس نزدیکی بیشتری با انکار می‌کرد اما باز هم نسبت به آن شک داشت.

همسر و من در سال ۱۹۹۲ جدا شدیم اما دوستان خوبی باقی ماندیم. من با والدین او در تماس بودم و برنامه ریزی کرده بودم که بعد از سمینار اروپایی اک در سال ۱۹۹۲ همدیگر را ملاقات کنیم.

چند هفته قبل از مسافرت من به اروپا همسر سابقم تلفن کرد. وقتی خبری را که به من داد شنیدم قلبم از حرکت باز ایستاد. مادرش، سوفی خودکشی کرده بود. در یک آن هزاران تصویر به مغزم هجوم آورد. سوفی که حساس و زیبا بود، سوفی که همه چیز داشت، همسر، خانه، اتومبیل، لباس. همه چیز!

در حالی که گیج شده بودم تلفن را قطع کردم. برای ساعتها از یک گوشه آپارتمانم به گوشه دیگر می‌رفتم و بی اختیار گریه می‌کردم. واقعا سخت بود که قبول کنم دیگر او را نخواهم دید.

ناگهان به خودم گفتم: یک لحظه صبر کن! من می‌توانم او را دوباره ببینم!

سفر روح آگاهانه هیچ وقت نقطه قوت من نبود. هرچند سالهای طولانی بودن در اک تجربه‌های باورنکردنی خروج از کالبد و رویاهای واضح را برایم به ارمغان آورده بود اما من به ندرت از روی اراده شخصی آنها را انجام داده بودم. اما در این زمان ناامیدی تصمیم جدیدی گرفتم تا با شجاعت وارد جهانهای درون شوم و سوفی را برای آخرین بار در آنجا ببینم.

در تخرم دراز کشیدم و شروع به زمزمه هیو برای چند دقیقه کردم. تا می‌توانستم تلاش کردم اما هیچ اتفاقی نیفتاد. از خودم خجالت می‌کشیدم که بعد از هیجده سال زندگی در اک هنوز هم در هنر سفر روح ماهر نشده‌ام.

بار دیگر امواج غم و از دست دادن درونم را شستشو داد. احساساتی که ذهنم آنها را به عنوان احساسات منفی طبقه بندی می‌کرد. وقتی تلاش می‌کردم که این احساسات منفی را کنار بزنم ذهنم بدون اراده سمیت پاراگرافی از پال توئیچل در یکی از اولین کتابهایش کشیده شد. در آنجا پال بلاخره موفق می‌شد که معلمش ربازار تارز، استاد بزرگ اک را ملاقات کند. رازی که پال کشف کرد این بود که در میدان ارتعاشی در طبقات درون که بین او و استادش وجود داشت، سفر کند.

من هم درک کردم که کلید این کار کنار گذاشتن احساساتم نیست بلکه استفاده از آنها در راه سفر به سوی سوفی است.

احساسات من زیبا، عمیق و کاملا برای آن لحظه مناسب بودند. آنها همانند امواجی بودند که از قلب من جریان می‌یافتند. امواجی که می‌شد با آنها به جهانهای برتر رسید.

وقتی اینها را به یاد آوردم تلاش کردم که بر روی عشق زیادم به سوفی تمرکز کنم و سپس حس کردم با یک حرکت دورانی-مارپیچی از جایم بلند می‌شوم. زیاد طول نکشید که که خودم را در حالی که بر روی ابری ایستاده بودم و سوفی با نگاهی گیج شده در کنارم بود، یافتم.

با خودم فکر کردم، یک ابر!

چقدر چرند است. این نمی تواند واقعی باشد. پس معبد و استاد کجاست؟ این فقط یک تصور است. سوفی از دیدن من متعجب شده بود و برای همین هم با هیجان شروع به حرف زدن به زبان فرانسه کرد. راندا، این تویی؟ من هنوز زنده هستم؟ نه، خوب، بله! منظورم این است که تو مرده ای اما به عنوان روح هنوز زنده هستی. تو چرا اینجایی؟ تو هم مرده ای؟ نه، من می خواستم تو را ببینم. پس همه چیز در مورد اکنکار حقیقت دارد نه؟ بله سوفی.

در ادامه صحبت من و سوفی از احساس گناهی حرف زدیم که او با خودکشی به آن دچار شده بود. در طی زمانی که من با سوفی مشغول صحبت بودم قسمتی از وجودم دورتر ایستاده بود و در حال نگاه کردن به این تجربه بود. با خودم فکر می کردم که این نمی تواند اتفاق بیافتد. من باید آن را متوقف کنم. من واقعا توانایی سفر روح آگاهانه را ندارم.

ناگهان وازی (نام معنوی سری هارولد کلمپ) در حالی که در فروغی از نور سفیدرنگ می درخشید در کنار ما ظاهر شد. من به سوفی گفتم که دوست دارم او را با یک آدم بسیار خاص آشنا کنم. او وازی را دید و گفت: آه این رهبر اکنکار است. (به فرانسه) همان گیاه بزرگ!

این به عقیده من نظر بامزه ای بود. اما زیاد به آن توجه نکردم

هر سه ما در یک حلقه ایستادیم و همدیگر را در آغوش گرفتیم. می توانستم چرخش صوت را در اطرافم احساس کنم و عشقی در درونم بود که کلمات قادر به توصیف آن نیستند. دوست داشتم برای همیشه در همان حال باقی بمانم اما می دانستم که نمی توانم آن تجربه را برای همیشه ادامه دهم. و ناگهان به اتاق خوابم برگشتم.

وقتی دوباره وارد دنیای فیزیکی شدم شروع به شک کردن در مورد تجربه ام کردم. هروقت که شک شروع به خزیدن به درونم می کرد کلمات همان گیاه بزرگ را می شنیدم. بعد از اینکه این اتفاق چندین بار تکرار شد به نظرم آمد که این پیامی از طرف روح الهی است.

به یکی از دوستان فرانسویم تلفن کردم و از او پرسیدم که آیا "گیاه بزرگ" اصطلاح خاصی در زبان فرانسه است؟ او توضیح داد که گیاه بزرگ چیزی مشابه پنیر بزرگ در انگلیسی است.

این منطقی بود. سوفی جوک و شوخی را دوست داشت. می توانستم تصور کنم که او برای اولین بار ماهانتا را میبندد و او را به عنوان پنیر بزرگ اکنکار لقب می دهد.

و ناگهان خشکم زد. یک لحظه صبر کن ببینم. من این اصطلاح فرانسوی را بلد نبودم. اما سوفی بلد بود. این به این معنی است که او واقعا انجا بوده است.

تجربه من باید واقعی بوده باشد!

وقتی هفته ها و ماهها گذشت ذهن من هنوز از خودش سوال می کرد که شاید این اصطلاح را در صحبتی شنیده ام و به طور ناخودآگاه در ذهنم باقی مانده است. شاید آن را در کتابی خوانده ام. شاید آن را می دانستم و فراموش کرده ام.

اما به عنوان روح حقیقت را می دانم. چون ماه قبل نیز یک بار دیگر سوار امواج عشق شدم تا دوست عزیزی را در جهانهای درون ملاقات کنم.

تمرینات معنوی برای سفر روح

اگر سفر روح با نیازهای معنوی فرد هماهنگ باشد او می تواند آن را انجام دهد. اگر قلب جوینده به او پاسخ مثبت می دهد و او نیاز به کمک داشته باشد، من این وظیفه من است و من همیشه برای کمک حضور دارم.

میل ذاتی ما برای درک خداوند

سفر روح به زندگی طعم جدیدی می بخشد. سفر روح مستقیم ترین راه برای برآورده کردن اشتیاقمان برای درک خداوند است که در بدو تولد در قلب هر کسی نشانده می شود.

قلب می گوید: خداوند را جستجو کن.

هر روح بیدار شده ای همانند همان جوینده در کتاب بیگانه ای بر لب رودخانه است. به سخنان پال توئیچل، نویسنده کتاب گوش دهید:

به نظر می رسد که زندگی یک جوینده کمی با زندگی باقی مردم تفاوت داشته باشد. کار کردن، زحمت کشیدن و رنج بردن و تمام تلاش او برای اداره زندگی عمیق تر و حساس تر است. دردها بزرگترند، آسیبها تحمل ناپذیرند و میزان حساسیت او بسیار شدید تر است.

هیچ چیزی قادر به ترقی معنوی او نیست و مسئولیتها و موفقیتهایی که دیگران به دست می آورند از او به دور است. او مطرود، تنها و افسرده است. به نظر می رسد که عشق برای همیشه از زندگی او رخت بر بسته است زیرا لنگرگاهی برای توقف در آن نیافته است.

و در آن هنگام است که پرتوهایی از برکت الهی بر جوینده شروع به تابیدن می کند. او راهنمای معنویش را می یابد و با آمدن استاد عشق الهی نیز بر او وارد می شود.

اگر می خواهید تلاشتان باعث به یاد آوری برخی مسایل برایتان شود تمرین "راه آسان" را انجام دهید.

راه آسان

قبل از اینکه بخواهید توجهتان را بر روی چشم معنویتان متمرکز کنید. این چشم بین دو ابروی شما قرار دارد و سپس به آرامی شروع به زمزمه هیو یا خداوند کنید.

توجهتان را به پرده خالی سینما که در بینایی درونیات قرار دارد متوجه کنید و راه آن را برای ضحور هر تصویری آزاد بگذارید. اگر افکار ذهنی، تصاویر و صحنه های ناخواسته شروع به ظاهر شدن بر پرده تجسمیتان کردند آنها را با تجسم تصویری از چهره استاد در قید حیات اک جایگزین کنید.

بعد از چند دقیقه سکوت ممکن است شروع به شنیدن یک صدای تیک ضعیف مثل صدای درآمدن چوپ پنبه از سر یک بطری در یک گوشهتان کنید و در نهایت به طبیعی ترین شکل ممکن خودتان را در قالب روح خواهید یافت در حالی که به بدن فیزیکیتان که در تخت برجای گذاشته اید نگاه می کنید.

و حالا آیا می خواهید به یک گردش کوتاه بروید؟

هیچ موردی برای ترسیدن وجود ندارد. تا وقتی بیرون از کالبدتان هستید هیچ آسیبی به شما وارد نمی شود. ماهانتا برای نظارت بر پیشرفت شما و کمک بهتان همراه شما خواهد بود و بعد از مدتی کالبد روح باز خواهد گشت و به آرامی به درون خود فیزیکی شما خواهد خزید.

همه چیز به همین سادگی است.

اگر برای اولین بار موفق نشدید دوباره امتحان کنید. مطمئن باشید که جواب می گیرید چون این روش برای عده زیادی موفقیت آمیز بوده است.

سفر روح چیست؟

شریعت-کی-سوگماد، جلد یک می گوید "سفر روح یک تجربه شخصی و درکی از بقا است". سفر روح یک تجربه درونی است که تمام زیبایی و عشق زندگی با آن همراه است. در مراسم و تشریفات مذهبی تجربه نمی شود و محدود به هیچ عقیده و آیینی نیست.

ادراک به معنی آگاهی کامل از یک چیز است.

هر زمانی که شخص به خواب می رود می تواند اثبات وجود روح را ببیند. خواب یک تجربه خارج از کالبد است اما عده کمی از آن آگاهند. اثبات وجود روح بیداری است و برای همین هم خواب می تواند به یک مرگ کوتاه تعبیر شود. در طی خواب روح کالبد را ترک می کند و به مکانهای دیگری می رود و سپس بازمی گردد و جسم بیدار می شود.

اما برای یک فرد عادی این پروسه طبیعی آمدن و رفتن روح یک عمل ناآگاهانه است اما افراد روشنی یافته می توانند این مراحل را به طور کامل کنترل کنند.

ادراک همانند تجربه یک مساله شخصی است.

در مورد توانایی های خدادادی مثل سفر روح سوء تعبیرها و ترسهای زیادی وجود دارد. مردم برای حفاظت خودشان در برابر ناامنی ناشناخته ها خودشان را در حلقه ای از ترس محدود می کنند. این امر باعث تنیدن تار عنکبوتی از خصومت به دور امور ناشناخته می شود که سعی می کند این امور را با هاله ای از خرافات بپوشاند.

افراد عادی کوچه و خیابان با دیده شک به امور ناشناخته می نگرند.

ادراک به معنی اصیل آن مفهومی در مقابل نادانی است. ادراک پرده ای که حقیقت را از دروغ، واقعیت را از تخیل و شناخته را از ناشناخته جدا می کند را از هم می درد. این پرده ساخته دست کل است. کل نیرانجان فرمانروای تمام امور منفی است و وظیفه اش نگه داشتن تمام روحها در نادانی است. او سرشت جاودانه انسانها را از آنها پنهان می کند.

روحي که بیدار شده است، همواره فراتر از حالت خواب آلوده آگاهی انسانی به سر می برد.

به وجود آمدن یک نقطه نظر جدید درباره یک چیز باعث ایجاد درکی دگرگونه از اتفاقات کوچک زندگی در ما می شود. مثلاً زنی نوشته است که سفر روح برایش یک تجربه چند لحظه ای بسیار لطیف بوده است اما نتایجش باعث تغییری عمیق در آگاهی او شده است.

به کاربرد سفر روح در این داستان توجه کنید.

او تعریف می کند که والدینش سالها به خوبی با هم زندگی کرده بودند و حالا هر دو در دهه نود زندگیشان بودند. پانزده سال بود که او هفته ای یک بار برای شام یا نهار به خانه آنها می رفت که هم مراقبشان باشد و هم در دسترس آنها بماند و در طی این سالها چیزهای زیادی از آنها اموخته بود.

یک هفته آنها در مورد پیرها و اینکه روزی می رسد که آنها قادر به مراقبت از خودشان نیستند صحبت می کردند. آیا در این شرایط بچه ها نباید با خوشنیتی کامل از آنها دعوت می کردند که بیایند و با آنها زندگی کنند یا به جایی نزدیکتر نقل مکان کنند؟

والدین او نظر خودشان را به این پیشنهاد سخاوتمندانه اظهار بیان کردند.

آنها نمی خواستند چنین کاری بکنند. اگر این کار را می کردند همه چیز در دور و برشان تازه می شد و آنها دیگر کسی را نمی شناختند و مجبور بودند همه چیز را از نو شروع کنند. جابجایی به معنی کلیسای جدید، دکترهای جدید و دوستان جدید بود. چنین تغییری حتی برای زوجهای جوان و سالم هم تنش زا بود چه برسد به آنها که انرژی خیلی کمتری نسبت به جوانها داشتند و حتماً با مشکلات بیشتری هم مواجه می شدند.

دختر آنها متوجه مشکل آنها شده بود و می توانست پیشنهادش را از نقطه نظر والدینش تجزیه و تحلیل کند. برای همین هم به درخواست آنها برای ماندن در خانه فعلیشان احترام گذاشت.

درست است که این تجربه شباهتی به یک سفر روح پرهیجان نداشت اما یک درک کامل بود.

سفر روح به معنای حرکت به سوی حالت برتر و جدیدتری از آگاهی است و نتایج آن همیشه تأثیرات مثبت برجای می‌گذارد. سفر روح با تاباندن نور بر روی تاریکی‌ها با خودش عشق، خرد و آزادی به همراه می‌آورد. برای همین هم سفر روح وسیله‌ای است برای تغییر نقطه نظرهای قدیمی به مراتب بالاتر و جدیدتر. اگر به تمرینی زمینی از سفر روح علاقه دارید از این تمرین "اطراف اتاق" که در ادامه می‌آید لذت خواهید برد. آن را به طور مداوم انجام دهید و سپس ببینید که آگاهی‌تان چطور گسترش می‌یابد و به مرتبه جدیدتری از عشق و قدردانی می‌رسد چون شما با این کار گنجینه‌های معنوی را در دستان خود خواهید داشت و این راز کوچک شما خواهد بود.

در اطراف اتاق

این تمرین معنوی از قدرت تخیل شما بهره‌برداری می‌کند. بر روی یک صندلی در آشپزخانه بنشینید و سعی کنید راحت باشید و بعد بگویید: "من به یک پیاده روی کوتاه در کالبد روح می‌روم".

چشمانتان را ببندید و به چشم معنوی‌تان نگاه کنید. این کار را با حالتی آرام و ملایم انجام دهید. آواز هیو را برای یک یا چند دقیقه بخوانید. حالا در تجسم کنید که از صندلی خودتان بلند می‌شوید. اگر من این تمرین معنوی را انجام می‌دادم به خودم می‌گفتم "من در کالبد روح از روی صندلی بلند می‌شوم و دور میز آشپزخانه می‌گردم".

سپس شروع به بررسی آشپزخانه می‌کردم. از طرحهای روی رومیزی‌ها گرفته تا گلهای داخل گلدان، ظرف میوه روی کابینت و جعبه نان، همه چیز را به دقت نگاه می‌کردم. در حالی که کالبد فیزیکی‌م با چشمان بسته در حالت مراقبه بود به کنار پنجره می‌رفتم و به طرحهای روی پرده نگاه می‌کردم و نرمی پارچه آن را احساس می‌کردم. کنجکاو باشید. سعی کنید ببینید آن‌ور پرده چه چیزی وجود دارد. جایی را که پرده به پنجره وصل می‌شود را نگاه کنید. به همه جزئیاتی که در اطراف آشپزخانه است دقت کنید.

حالا به سمت در بروید. دستگیره در را لمس کنید. سعی کنید جنس و رنگ آن را دریابید. قبل از اینکه آن را بچرخانید با خود بگویید "در آن سمت در، استاد منتظر من است". در را باز کنید. مطمئن باشید که استاد همانجاست. قیافه او درست مثل عکسش است و چشمانش پر از عشق و گرماست. او از شما می‌پرسد "آیا آماده‌ای؟ بیا گشتی در بیرون بزنیم".

شما و وازی (نام معنوی من) کمی پیاده روی می‌کنید و از مناظر اطراف راه لذت می‌برید. با وازی شروع به صحبت کنید اما موضوعات سنگین معنوی را فعلاً فراموش کنید. مثلاً می‌توانید به زیبایی گلها یا آواز اهنگین پرنده‌ها اشاره کنید.

وقتی می‌خواهید به بدن فیزیکی‌تان که در آشپزخانه در حال استراحت است برگردید به او هم اطلاع دهید. بگویید "وازی می‌توانیم به آشپزخانه برگردیم؟ می‌خواهم خودم را بر روی صندلی آنجا بینم." و سپس به داخل آشپزخانه بروید. در تمام طول مدت این تجربه آواز هیو یا کلمه سری خودتان را زمزمه کنید.

وقتی وارد آشپزخانه شدید به بدن انسانی خودتان نگاه کنید و بگویید "دوباره می‌بینمتان وازی. می‌خواهم دوباره به روی صندلی بنشینم و با خودم یکی شو". (کمی شوخی هم بد نیست).

و در نهایت تمرین معنوی را با باز کردن چشمان فیزیکی‌تان به پایان برسانید.

وقتی این تمرین را تکرار می‌کنید، روح به خارج شدن از جسم فیزیکی عادت می‌کند. در ابتدا این تمرین با تجسم آغاز می‌شود اما در وقتش به یک سفر روح واقعی تبدیل می‌گردد پس به خودتان فرصت بدهید. روزی خودتان را در شرایط برتری از آگاهی خواهید یافت درست همانند همان چیزی که بارها در تصوراتان انجام داده‌اید. فکر و تجسم متحدان قدرتمندی هستند.

وقتی تجسم به خطا می رود

آگاهی انسانی در دستهای کل، نیروی منفی است. این آگاهی فاکتورهای حیاتی ضعیفی دارد. اما بعضی ها وضعیت بدتری از مردم عادی دارند و به نظر می رسد که خیلی بیشتر از چیزی که مستحق آیند بدشانسی می آورند. چرا؟ دلیل اصلیش انتظارات منفی است. هر کدام از آنها یک پیشگوی خودباور و یک مصیبت متحرک هستند و همه می خواهند از این افراد فاصله بگیرند.

یک مثالش داستان یک پرستار جوان است. او یک موقعیت شغلی عالی در یک بیمارستان به دست آورده بود اما به دلیلی عادت بدی که در دیر رسیدن به سرکار داشت آن را از دست داد. البته چند ماه بعد او شغل دیگری بدست آورد و به نظر می رسید که این بار همه چیز خوب پیش می رود.

اما آنجا به مکانی عذاب آور برای کار کردن تبدیل شد. بقیه پرستاران به شدت از او متنفر بودند و حقه های پنهانی به کار می بردند تا او را از آنجا بیرون کنند اما او هم تسلیم نمی شد. اما هر روز برایش مثل بودن در جهنم بود. او چه کار کرده بود که باید چنین رفتار ظالمانه ای را تحمل می کرد؟

در حقیقت این اتفاقها استهلاک کارماهای قدیمی بودند تا او را برای معرفی شدن به آموزشهای اک آماده کنند. شرایط بدتر از این هم شد. او مشکلاتش را با گشتن به دنبال راه حل های آسان برای خارج شدن از این محصه بیشتر می کرد. او به خداوند التماس می کرد که از زمین منتقل شود او می خواست که بمیرد.

دیگر امکان نداشت وضعیت از این هم بدتر شود. اما به نظر می رسید که خداوند دعاها را او را نشنیده می گیرد. برای همین هم او دعایش را عوض کرد و ای بار گفت که خدایا من را به یک آدم متوسط تبدیل کن. شاید سایر پرستاران به خاطر اینکه او عادات و مهارتهای برتری داشت در کارش دخالت می کردند.

اما هیچ چیزی نتوانست دیوار یخی سکوت خداوند را در هم بشکند.

او در قدم بعدی تصمیم گرفت که به نصایح دیگران گوش کند. برای مدتی به نظر می رسید که امیدی برای اتفاق های بهتر وجود دارد اما این امید هم به زودی بر باد رفت. در حقیقت با نگاهی به گذشته او فهمید که این مشورتها هم در یک چرخه بسته قرار گرفته است برای همین هم از آنها دست کشید. در این موقع با اینکه هیچ ایده ای برای قدم بعدی نداشت اما می دانست که وقت آن رسیده است که خودش مسئولیت زندگیش را به عهده بگیرد.

اما سوال این بود که چطوری.

تصمیمی که برای ترک مشاوره گرفته بود لحظه حقیقت بود. این کار باعث شده بود که دید منفی او نسبت به زندگی به دیدی مثبت تبدیل شود. چیزی اتفاق افتاده بود و او فقط آن را حس می کرد.

بعد در طی یکسری اتفاقات عجیب و از طریق گروههای کمک به نفس، کتابها و موارد مشابهمسیره های فکری جدیدی شروع به شکل گرفتن در ذهن او کردند و کمی بعد آموزه های اک در زندگی او پدیدار شدند. او حقیقت داشتن آنها را خیلی زود درک کرد چون در آنها ادراکی وجود داشت که او برای مدت طولانی به دنبال آن گشته بود. این اتفاق واقعا خوش شانسی بزرگی برای او بود.

در همام زمانها یک تجربه درونی از دوران کودکی شروع به ظاهر شدن کرد و همین باعث شد که او قدمهای جدیدی در مسیری تازه که تا به حال امتحان نکرده بود بردارد.

حالا ببینید که دیدگاه جدید او چگونه باعث تغییرات مثبت در زندگی او شد.

به زودی یک دکتر در تیم خودش شغلی را به او پیشنهاد کرد. این برای او یک موقعیت رویایی بود که با بدبختی های سال پیش در تضاد کامل قرار داشت اما به هر حال از بین بردن کامل افکار منفی خیلی سخت بود. مثلا برای مدتی تصور می کرد که تا چند ماه دیگر زمان مرگش فرا خواهد رسید و همسرش تما سعیش را کرد تا به او نشان دهد این افکار تنها بازمانده های تفکر قدیمی و منفی او هستند و هیچ مرگ فیزیکی در انتظار او نیست.

و بعد از غلبه بر این افکار منفی اتفاقها همان طور که انتظارش را داشت شروع به رخ دادن کردند.

زندگی برای او بعد از ثبت نام در اکنکار به بهشت تبدیل نشد اما حداقل او دیگر دلایل و فواید معنوی مشکلاتش را درک می کرد. درد و اندوه روح را تصفیه می کردند. نام تکنیک معنوی بعدی تکنیک خلاقانه اس و به شما کمک می کند که انتظارات و تفکرات مثبت داشته باشید.

تکنیک خلاقانه

سفر روح در دو حالت اصلی اتفاق می افتد.

یک حالت حرکت مشخص کالبد روح در بین جهانهای زمان و مکان است البته در حقیقت حرکتی در کار نیست چرا که روح در تمام جهانها حضور دارد. حرکت یا سفر ظاهری در واقع هماهنگ شدن حالت و وضعیت جهانهای زیرین با روح است.

سفر روح می تواند کوتاه یا طولانی باشد.

بباید با تکنیک خلاقانه که برای سفر روح مورد نیاز است آشنا شویم. صحنه ای را تجسم کنید. شما می توانید با کالبد روح خود در یک چشم به هم زدن در آنجا باشید. این احساس یک حرکت و سفر سریع از میان فضا را به آدم القا می کند اما سفر روح پروسه ای از تغییرات در وضع ظاهری محیط تصویری اطراف شماست تا با واقعیت معنوی در هماهنگی باشد.

برای انجام تکنیک خلاقانه صحنه را از میان خاطرات خودتان انتخاب کنید و سعی کنید چیزهایی را در آن تغییر دهید. مثلا تصور کنید که امواج دریا به ساحل می خورند و برمی گردند. حال تصور کنید که جریان ناآرامی از آب به آرامی در حال چرخیدن است. این تکنیک را در مورد سایر تصاویر ذهنیتان هم انجام دهید مثلا اسبی را که در حال چرا است با تصویری از اسب در حال تاخت عوض کنید و بالعکس.

وقتی در حال انجام این تمرین هستید ممکن است گاهی احساس کنید که صدای ضعیفی مثل صدای پیچیدن باد در یک تونل را می شنوید و یا ممکن است احساسی از یک حرکت سریع به شما دست دهد.

به یاد داشته باشید که این اتفاقها همه عادی است.

به تجربه خلاقانه خود ادامه دهید. به زودی خودتان را در تصویر تجسمیتان و یا در مکانی تازه خواهید یافت.

از این تجربه معنوی نهایت لذت را ببرید.

نوع دوم سفر روح که در آغاز این فصل به آن پرداخته شد انبساط آگاهی است. این شکل از سفر روح حالتی واقعی از الهام و روشنی یافتن است که همه در اک به دنبال آن هستند و نتیجه طبیعی تکنیک خلاقانه است.

تکنیک خلاقانه بینشی عمیق تر نسبت به روشهای اک (روح الهی) به شما هدیه می کند و وسیله است برای به دست آوردن عشق، خرد و آزادی فردی شما.

موفقیت معنوی چیست؟

فردی که تمرینات معنوی را آغاز می کند ممکن است از خودش بپرسد که موفقیت در چیست؟ جواب این سوال در یک قدمی شماست.

موفقیت اولین دیدار با ماهانتا، استاد اک در قید حیات و استاد درون و بیرون است.

در شریعت-کی-سوگماد، جلد اول چینی آمده است "اکیست بدون توجه به اینکه کالبد درونی استاد را ببیند یا نه، باید همیشه در حال تمرین کوندون، وضعیت حضور باشد". البته این حضور با جلوه های بیرونی نظیر احساس حمایت، احساس احاطه شدن توسط یک عشق عظیم، بهتر شدن سطح رفاه چلا و بیشتر شدن دانش معنوی نیز قابل درک است. تمام اینها بعد از اینکهاکیست از طریق سفر روح به جهانهای برتر سفر کرد، به او اعطا می شود.

چند سال پیش اکیستی ماهانتا را درست قبل از بیدار شدن از خواب ملاقات کرد و ماهانتا چیزی به او داد. تمام چیزی که او دید همین بود.

اما در سمینار جهانی اک همان سال استاد دوباره در ستونی از نور آبی بر او ظاهر شد و گفت "من در هر قدم با تو هستم".

و سپس امتحانی سخت شروع شد. بیماری سرطان در بدن آن اکیست تشخیص داده شد. اما ماهانتا همانطوری که وعده داده بود در تمام مدت درمان در کنار او ماند و در هر قدم به او راحتی، هدف و راهنمایی های ارزنده بخشید. و الان بعد پنج سال آن اکیست هنوز زنده است.

ترسهای او دیگر از بین رفته است و او می خواهد دیگران نیز به اهمیت حفظ دائمی شادی و عشق در قلبهایشان پی ببرند. این هم یک موفقیت معنوی است.

گشودن حقیقت

اک همواره با خودش حقیقت را به ارمغان می آورد اما ممکن است حقیقت برای هر یک از ما به اشکال متفاوتی ظاهر شود. کلمه یا مانترایی که در هنگام گرفتن وصله های اک به شما داده می شود کلید شخصی شما برای دست یافتن به جریان اک است اما شما باید با این کلمه تمریناتتان را انجام دهید.

در ابتدا به نظرتان خواهد آمد که این کلید اشتباه است چون چیزی با آن گشوده نمی شود. برای عبور از این مرحله ابتدایی آماده سازی این تکنیک خلاقانه از تمرینات معنوی را انجام دهید:

کلمه سری خودتان را زمزمه کنید و تصور کنید که این کلمه به کلیدی طلایی تبدیل می شود. این کلید را وارد قفل در کنید و در را باز کنید. آیا می بینید. نور و صوت خداوند تمام اتاق را پر کرده است.

وقتی دوره مفید این تمرین به پایان رسید این روش جدید را امتحان کنید. کلید هنوز خوب کار می کند اما شاید قفل زنگ زده است. پس کلید را با یک کبریت یا فندک گرم کنید و دوباره آن را وارد قفل کنید. حالا کلید در قفل شروع به چرخیدن می کند. این کار را با روغن روان کننده هم می توانید تکرار کنید. اما هرکاری که می کنید، قدرت تخیل و لزوم کار کردن با کلمه سریتان را فراموش نکنید و مطمئن باشید که ماهانتا ایده های جدیدتری برای آزمایش کردن به شما می دهد.

این تمرینات نیروی خلاقیت شما را بالا می برد.

در هر وضعیتی، تمرین معنوی مناسب آن وضعیت ظهور می کند. همیشه راهی وجود دارد و این قانون به شما کمک می کند که در هر بن بست، شرایط خوبی برای خودتان بوجود بیاورید برای همین هم همیشه به دنبال راهی برای خروج از بن بست بگردید.

کدام زودتر بوجود آمده است؟

قدیمی ترین سوال گیج کننده این است که کدام زودتر بوجود آمده است، مرغ یا تخم مرغ؟

هیچ رازی بزرگی درباره آن وجود ندارد. به نظر من اول تخم مرغ بوجود آمده است. والدین اولین جوجه کاملا به شکل مرغ و خروس نبوده اند اما خیلی به آنها شبیه بوده اند. این تک تخم داخل لانه یک جوجه جهش یافته در درون خود داشته است. در آینده، چند عدد از این ژنهای جهش یافته با ژنهای پرندگان که هنوز مرغ کامل نبوده اند ترکیب شده و از آنها مرغهای حال حاضر بوجود آمدند.

سوالی مشابه آن در امور معنوی وجود دارد. اینکه کدام زودتر اتفاق می افتد، سفر رویا یا سفر روح؟

هیچ جواب تثبیت شده ای برای آن وجود ندارد.

ال. ام از لاس وگاس، نوادا در باره تجربه ای دو قسمتی نوشته است که سفر روح بخش اول آن بوده و بخش دوم تجربه در حالت رویا ادامه یافته است و این رویا تمام شب به طول انجامیده است.

یک روز صبح که او مشغول انجام تمرینات معنوی در تختش بود، سفر روح او را به ساحلی برد تا در آنجا با استادان اک ربازار تازر و وازی (نام معنوی من) دیدار کند. این فرد با مشکلات ذهنی دست به گریبان بود و این راه اک را

برای او دشوار کرده بود چون او را به جای سوق دادن به سمت عشق به سمت قدرت ذهن هدایت می کرد. تمام تلاشهای او برای کنترل یا غلبه بر ذهنش شکست خورده بود.

دست یافتن به عشق، درسی که او می بایستی از استادان بیاموزد در مقایسه با انرژی که در میدان ذهن مصرف می شد، تلاش خیلی کمتری می خواست. چون وقتی ذهن در حال بلند کردن چکمه های سنگینش است، عشق می رقصد.

ال.ام از ر بازار و وازی خواسته بود که در مورد خلاص شدن از ذهن سختگیرش اندرزهایی به او بدهند. او می گفت "ذهن من به افکار و ایده های قدیمی چسبیده است. من به آنها اجازه می دهم که تسلیم اک شوند ولی آنها به زودی باز می گردند و من را اذیت می کنند".

هر سه آنها به قدم زدن در طول ساحل ادامه دادند تا اینکه سدی نامرئی از یک میدان نیروی ناپیدا راه آنها را سد کرد. این سد کاملاً راه آنها را بسته و مانع پیشروی آنها شده بود. او این سد را به ورقه بزرگی از پلاستیک تشبیه می کند. در ابتدا او با اتکا به ذهن خلاقش تصمیم گرفت راهی برای گذشتن از آن بیابد و شروع به ضربه زدن کرد تا آن را بشکند اما سد نامرئی همانند بادی که با سرعت زیاد می وزد از پشت به او ضربه زد.

سپس به فکر ال.ام رسید که از یک میله معمولی استفاده کند. وقتی میله ظاهر شد او آن را در مانع فرو برد و تمام سد شروع به ریزش کرد. حالا راه باز شده بود و آنها می توانستند گردش خود را از سر بگیرند. در طی این امتحان، هر دو استاد در عقب سر او ایستاده بودند و تماشاچی بودند و او خودش به تنهایی از آن موقعیت دشوار بیرون آمد.

سپس هر سه به حرکت در طول ساحل ادامه دادند.

در مرحله بعدی وارد منطقه ای که مه شدیدی بر آن حاکم بود شدند که بعداً او فهمید که این مه پرده محافظی در راه طبقه اتری بوده است. این طبقه در بالاترین بخش جهانهای ذهن قرار دارد.

او وارد جهانی از سپیدی شد در حالی که هیچ نشانه محکمی هم برای گم کردن مسیرش نداشت و از راهی که می رفت هم مطمئن نبود اما بازهم با جعله پیش می رفت. دو استاد اک در نزدیکی او بودند تا اگر نیاز به کمک و محافظت داشت از او مراقبت کنند. وقتی او وارد مه شد با مانع دوم برخورد کرد و این بار میله دیگر موفق نبود. هیچ راهی برای ضربه زدن به مه و باز کردن راهی در آن وجود نداشت.

اما راه دیگری به فکر او رسید.

کلمه باجو به ذهنش رسید. او می دانست که این کلمه لغت معنوی است که اجازه ورود به طبقه اتری را می دهد. او آن را ادا کرد و مه از بین رفت.

و این مهمانی کوچک ادامه پیدا کرد. کمی دورتر معبدی ظاهر شد که استاد اک، لائی تسه در آن تدریس می کرد. این استاد ارجمند بیرون آمد تا به آنها خوشامد بگوید. (لائئی تسه زمانی در چین زندگی کرده و به سوگماد خدمت کرده بود).

او ال.ام را به اتاقی برد که تقریباً ده دانشجوی دیگر در آنجا نشسته بودند.

لائئی تسه گفت "شما همگی به اینجا راهنمایی شده اید تا بر روی یک مشکل واحد کار کنید. برای حل آن می توانید به هر جایی از این طبقه خواستید، بروید".

و سپس خطاب به ال.ام گفت "تو می توانی تا هروقت که قادر به کنترل ذهن خود شدی به اینجا بیایی".

همان روز صبح او تمام این اتفاقات را دفتر گزارش وصلش برای ماهانها، استاد اک در قید حیات نوشت. سپس کتاب شریعت-کی-سوگماد، جلد اول را برداشت و مشغول ورق زدن اتفاقی آن بود که در یک صفحه خاص توقف کرد.

این متنی است که به چشم او خورد:

"کسانی که به ماهانها گوش فرا می دهند و با عشقی در قلوبشان از او فرمان می برند، عشق را در همه جا خواهند یافت. آنها عشق الهی را دریافت خواهند کرد و در حریم عشق استاد در قید حیات اک باقی خواهند ماند".

ال.ام از استادان اک بابت کمکشان در کنترل ذهنش و آزاد سازی قدرت عشق در او، تشکر کرد.

در نهایت، زیاد مهم نیست که سفر روح یا سفر رویا، کدام زودتر اتفاق می افتد. بلکه مهم این است که درس معنوی که به همراه آن می آید را دریافت کنیم.
حالا بیایید به سراغ تمرین معنوی بعدی برویم.

بهترین تکنیک خوابیدن برای سفر روح

سه روش اصلی برای آماده کردن خودتان برای سفر روح در حالت رویا وجود دارد:

۱. برنامه خودتان را طوری تنظیم کنید که خواب کافی در طوب شب داشته باشید و صبح روز بعد سرحال باشید.

۲. چند دقیقه ای قبل از خوابیدن یکی از کتابهای اک را مطالعه کنید. این کار قصدتان را برای انجام کارهای معنوی در طول خواب تقویت می کند. بهترین انتخابها شریعت-کی-سوگماد، جلد یک و دو و بیگانه ای بر لب رودخانه هستند.

۳. و سپس بر روی چهره ماهانتا، استاد اک در قید حیات مراقبه کنید. در این تمرین معنوی از استاد بدین صورت دعوت کنید: تو را همانند خانه ام به قلبم دعوت می کنم. لطفا در آنجا مهمان من باش. و سپس به طور عادی بخوابید اما چشم روحتان را (که کمی بالاتر و بین ابرواتان قرار گرفته) برای دیدن ورود استاد هشیار نگه دارید. منتظر او باشید چون او همیشه با شماست.

برنامه روزانه تمرینات معنوی

خودشناسی روح از طریق انجام دادن روزانه تمرینات معنوی اک بدست می آید. دانش واقعی نیروهای خداوند در آنهاست نه در کتابها.

ربازار تارز زمانی گفته است "من هیچ وقت ارزش زیادی برای دانش نوشتاری که در کتابها وجود دارد، قائل نبوده ام. آنها فقط باعث سردرگمی ذهنی می شوند و نمی توانند مانند تمرینات معنوی اک درک درستی از حقیقت را به شما ببخشند."

موفقیت هر فردی در سفر روح نیازمند یک برنامه روزانه است. صبح زود به دلیل سرحال بودن بهترین زمان برای انجام دادن تمرینات معنوی است اما به هر حال ممکن است برنامه خانوادگی یا کاریتان مجبورتان کند که ساعت دیگری را انتخاب کنید. اما مراقبه را هر روز در هر ساعتی که برایتان مناسب است انجام دهید.

ام.جی.دی از تگزاس در تمام طول زندگی چه از لحاظ بیرونی و چه درونی یکی از خادمین به عشق الهی بوده است. او خطاب به خداوند می گوید "هرطور که می خواهی از من استفاده کن".

برای همین هم نباید از موفقیت‌های او در سفر روح تعجب کنیم چون استادان اک همیشه با روشهایی بهتر و پیشرفته تر به سراغ ما می آیند. اینها تعلیماتی اسراری هستند.

او دریافته بود که انجام دادن تمرینات معنوی هر روز صبح و در یک ساعت معین نتیجه بخش است (نویسندگان، هنرمندان و مبتکران هم غالبا همین عقیده را در مورد تقویت نیروی خلاقانه شان دارند). هرکسی باید زمان و مکان خاصی را برای خودش تعیین کند که روح الهی بتواند بدون هیچ مانعی به آن قلب منتظر و ذهن آماده جریان یابد.

یک مثال از سفر روح که توسط ام.جی.دی نقل شده داستان زیر است.

پدر زاسک (نام معنوی پال توییچل)، ربازار تارز و وازی به سراغ او آمدند تا نکات جدیدی را در مورد روشهای جدیدتر و آسانتر اک به او یاد بدهند. پدر زاسک به او گفت که سعی کند از یک سوراخ بینیش نفس بکشد.

و این چیزی است که اتفاق افتاد:

ام.جی.دی ناگهان خودش را در کالبد روح و در اتاق بازی خانواده یافت. آن اتاق و صندلی راحتی همسرش که در آنجاست، مکان مورد علاقه او برای انجام تمرینات معنوی است. او در کالبد روح تلاش کرد که از پنجره اتاق خارج

شود و لی خروجی اتاق در دیوار بود. یک لحظه بعد او دوباره به روی صندلی برگشته بود و سه استاد اک در کنار او نشسته بودند.

این تجربه خیلی فوق العاده ای نبود اما به هر حال او را از عشقی گرم و آرامش بخش سرشار کرد.

باید در اینجا نکته ای را گوشزد کنم. تازه کاران سفر روح گاهی از اینکه نتوانند به کالبد فیزیکیشان برگردند نگران می شوند اما این آسان ترین قسمت کار است. روح همانند یک توپ است که به انتهای یک کش لاستیکی بسته شده است و درست در لحظه ای که شخص تمرکزش را از دست بدهد در یک چشم به هم زدن باز می گردد. انجام این کار خیلی ساده است. وقتی کسی از کالبد خارج می شود احساس طبیعی و شادی دارد. فرد با خودش می گوید "هیچ چیز سختی در این کار نیست. من این را قبلا بارها انجام داده ام". و درست در همین وقت در کمال ناراحتی تجربه او پایان می پذیرد زیرا او به چیزهایی فکر می کند که دوست دارد ببیند یا انجام دهد.

وقتی ام.جی.دی در کالبد فیزیکیش بیدار شد تجربه اش را یادداشت کرد و بعد از آن به تمرین خواندن متنی از کتابی که انتخاب کرده بود یعنی شریعت-کی-سوگماد ادامه داد. (کلماتی که شما در آنجا می یابید ابعاد بیشتری به تجربه تان می دهند).

ام.جی.دی از عشق و کمکی که استادان اک به او کرده اند سپاسگذار است. او می داند که توجه آنها به او کمک می کند تا زودتر به خانه بازگردد.

اولین نشانه های سفر روح

یکی از راههای ترک کالبد از طریق سفر روح دراز کشیدن بعد از شام و وقتی خواب آلوده هستید می باشد. برای یک چرت ۵ دقیقه ای برنامه ریزی کنید و سپس شاهر مراحل به خواب رفتن خود باشید. اگر این کار را با همسر خودتان انجام می دهید با هم قرار بگذارید که تا چند دقیقه دیگر همدیگر را خارج از کالبدتان ملاقات کنید. حال به او نگاه کنید. سعی کنید لحظه ای را که همسرتان در درخشش نور تابناک بدن فیزیکیش را ترک می کند و وارد منطقه معنوی بالاتری می شود را دریابید. و البته شما هم به عنوان یک بیننده در همان طبقه بالاتر هستید.

هرکسی در هنگام به خواب رفتن کالبدش را ترک می کند. این یک حرکت طبیعی اما اکثرا ناآگاهانه است. در سفر روح تفاوت اصلی در اینجاست که ما می خواهیم در آگاهی کامل به حالتی برتر برسیم.

درست در لحظه ای که روح کالبد انسانی را ترک می کند از منطقه ای آبی- خاکستری که درست در بالای طبقه فیزیکی قرار دارد می گذرد. این کار فقط یک لحظه طول می کشد. این منطقه به طبقه اثیری نزدیک است. حرکت از طبقه فیزیکی به طبقه اثیری حسی همانند وزش ملایم باد در میان گلبرگهای یک گل بزرگ ایجاد می کند.

این گل در واقع همان چشم معنوی شماست.

روح در کالبد اثیری که همانند پوششی از هزاران ستاره چشمک زن است وارد این منطقه خنثی آبی-خاکستری می شود.

این منطقه حایل همانند راهرویی بین طبقه فیزیکی و بخشهای پایینی طبقه اثیری عمل می کند. چیزی مثل انباری زیرزمینی برای یک راکت خیلی بزرگ که شاید قطری معادل دویست فوت و عمقی برابر با دوهزار فوت داشته باشد. سقف این منطقه حلقوی به سمت بهشت باز می شود و در آنجا امکان دارد سقفی درخشان از نور سفید را مشاهده کنید یا شاید آسمان شب را ببینید که قطعه هایی از هزاران ستاره درخشان چشمک زن بر روی آن پاشیده شده است و یا امکان دارد هر صحنه دیگری را مشاهده کنید.

هر منظره ای که در مدخل آن سقف وسیع مشاهده کنید روح با سرعنی سرسام آور به سمت آن می رود و از آنجاست که سفر واقعی آغاز می شود. بیشتر مردم رویاهایشان را بعد از پشت سر گذاشتن این گذرگاه ابتدایی بین دو جهان و وقتی به مقصد خودشان در طبقه اثیری رسیدند به یاد می آورند.

ربازار تارز به او کمک می کند تا سفر روح را بیاموزد. یک روز بعد از ظهر مادری در هلند احساس خستگی کرد و دراز کشید تا چرتی بزند. او احساس خستگی میکرد اما خواب هم شروع به موش و گربه بازی با او کرده بود و به سراغش نمی آمد تا اینکه جرقه ای در مغز او زده شد و گفت: ماهانتا لطفا تجربه ای به من اعطا کن. و در همان لحظه یک موج بالارونده را در درون خود احساس کرد. او بر فراز کالبد فیزیکی که در حال استراحت بود اوج گرفت و اقیانوسها را در جهانهای زیرین پشت سر گذاشت تا زمانی که بلاخره از مجذوب شدن در تغییرات سریع محیط اطرافش خسته شد.

و ناگهان بدون هیچ هشدار تری او را در بر گرفت. با خودش فکر کرد: آیا من دارم می میرم؟ پس فرزندان کوچک چه خواهند شد؟ این تجربه سفر روح علی رغم این ترس آزاردهنده وجه زیبایی هم داشت. او با خودش می گفت: خیلی قشنگتر از آنی هست که بخواهم آن را متوقف کنم. او به قولی که استادان اک برای محافظت معنوی چلاها داده بودن اطمینان داشت و می دانست که سفر روح به هر جایی که ختم شود بلاخره به مکانی که سفر از آنجا شروع شده باز می گردد. او با سرعت برق از جهانهای مختلف عبور می کرد. او به سمت سقف بهشت و فراتر از آبی بی نهایت آن منطقه اوج می گرفت تا وارد آن منطقه سفید رنگ نفس گیر شود. این منطقه سفید رنگ اقیانوس عشق و رحمت بود. او وارد منطقه خداوند شده بود. او در آنجا بنایی از نور دید که در حالتی دایره ای شکل و مثل یک معبد بود. این ساختمان نورانی مدور او را در شکوه و عظمت خودش غرق کرد. او غرق در یک شادی عمیق و لذت بخش بود. اما یک ثانیه بعد چشم فیزیکی او رو به مناظر و اصوات آشنای خانه اش باز شد.

این سفر بزرگ به پایان رسیده بود. در حالی که هنوز خواب آلود بود نگاهی به ساعت انداخت. ۴:۴۵ دقیقه بود. این فقط یک چرت کوتاه بود. اما در همان حین تصویری از یک چیز یا یک نفر مقابل چشمانش آمد. این تصویر مردی بود که ربازار تارز نامیده می شود و یکی از استادان اک است. او در حین این سفر روح هیجان انگیز او را راهنمایی کرده بود تا به معبد مقدس خداوند که خانه واقعی اوست دست یابد. حال همه چیز را به خاطر می آورد. در طول آن تجربه شگفت انگیز نیز از همراهی او کاملاً آگاه بود. لحظه ای را به خاطر می آورد که بر موج ترسی که به او حمله کرده بود غالب شده بود. همه آنها به خاطر کمک او بود.

او تعریف می کند که در سفر روحهای قبلیش هیچ گاه خانه را ترک نکرده بود. این مادر روشنی یافته می گوید که حالا تمام شکهایی که در مورد اک داشت از بین رفته است. دو نکته در اینجاست. یکی اینکه او از ماهانتا خواهش کرده بود که در حین خواب به او تجربه ای عطا کند و دیگر اینکه فقط قلبهای پاک و بدون هرگونه ناصافی قادرند به سوگماد (خداوند) برسند.

تمرینات سبک

برای انجام این تکنیک بر روی زمین بنشینید. چشمانتان را ببندید و پاهایتان را دراز کنید. یک نفس عمیق بکشید و بهد دستتان را دراز کنید تا نوک انگشتانتان پاهایتان را لمس کند. هرچقدر که قادر هستید خم شوید. هیچ نیازی به فشار آوردن به عضلاتتان در یک تمرین معنوی نیست.

همزمان با این کار سوگماد (سوغ ماهد) را زمزمه کنید. هر سیلاب را طولانی تر از حالت عادی تلفظ کنید. وقتی به جلو خم می شوید سیلاب اول یعنی سوگ را بگویید و وقتی به حالت عمودی بر می گردید ماد را زمزمه کنید. این تمرین آگاهی روح را برای دیدار از جهانهای برتر باز و آماده می کند. این تمرین را هفت بار تکرار کنید و بعد یک استراحت کوتاه به خودتان بدهید. تمرین را با انجام دادن پنج حرکت دیگر به پایان برسانید. دراز بکشید و با سفر روحی که به احتمال زیاد تجربه خواهید کرد همراه شوید. البته این تکنیک فقط برای کسانی که به تمرینات فیزیکی عادت دارند مناسب است و پزشک شما نیز باید آن را تایید کند. آموزه های اک برای کسانی که آمادگی جسمانی کمتری دارند نیز تمرینات زیادی برای دست یافتن به سفر روح دارد.

بررسی حقیقت

سندی یکی از اهالی استرالیا شروع به گوش دادن به نوارهای صوتی اک کرده با عنوانهای "اگر خدا، خداست" و "شما کیستید؟" کرده بود. نکته ای که در نوار به آن اشاره می شد این بود که "پرواز در فضا" یک پیشرفت بزرگ است اما مقصد این پرواز کجا بود؟

چنینی تمرینی چه سودی برای پیشرفت معنوی افراد داشت که اینهمه بر روی آن تاکید می شد. سخنان استاد در نوار خاطرات قدیمی را به یاد او می آورد. سندی از چنین پروازهای لذت فراوان برده بود. اما چیزی که باعث برجسته شدن آنها می شد بینش معنوی بود که به همراه داشتند نه فقط آزادی که به ارمغان می آوردند. اولین تلاش سندی برای پرواز خارج از کالبد مثل یک جوجه کوچک بود. ناآزموده و کنجکاوانه. او باز بیشتر سعی کرد. اما علی رغم تلاش زیادش هنوز نمی توانست خیلی از کالبدش دورتر شود. صدای درونی استاد به او گفت: اینقدر خود را اذیت نکن.

او این راهنمایی را قبول کرد و به آرامی شروع به حرکت به سمت بالا نمود. به زودی او این اعتماد به نفس را داشت تا تمرکز کافی را برای باقی ماندن در فضا نگه دارد و حالا او در فضا اوج می گرفت. او در حالی که از شادی در پوست خودش نمی گنجید شروع به انجام تجربه هایی مثل شیرجه رفتن و معلق زدن در هوا کرد. چقدر همه چیز شگفت انگیز بود.

اما حالا وقت بررسی حقیقت رسیده بود.

اشاره ای درونی از ماهانتا عملیات آکروباتیک او را متوقف کرد.

خوبه که بهت خوش می گذره اما همراه با آن باید وظیفه خدمت رسانیت را هم انجام دهی. افزایش قدرت معنوی مسئولیت استفاده از آن مهارتها برای خدمت به دیگران را نیز به همراه می آورد. تمام هدف ما از پیشرفت همانطور که خودت هم میدانی این است که روزی بتوانیم همکاری از برای خداوند شویم.

سندی برای تما بینشی که از طریق تمرینات معنوی اک بدست آورده است ممنون و قدردان است. شریعت-کی-سوگماد، جلد دوم، این مساله را روشن تر می کند: "اک جریان مسموع حیات، هستی و گوهر سوگماد، روح الهی و دانش درک خداوند است که در طی آن فرد از طریق تمرین سفر روح به حالت آگاهی دینی می رسد و دست یافتن به این هدف با اراده شخصی و از طریق تمرینات معنوی اکنکار امکان پذیر است."

حالت آگاهی دینی!

این چیزی است که سندی در بررسی حقیقت به سوی آن راهنمایی شد که شادی خدمت کردن به دیگران نیز با آن همراه است.

در حقیقت این دو هدف همراه با هم و دست در دست هم پیش می روند.

پرده آبی خداوند

اولین بخش از این تمرین بدین صورت است که باید قدرت دید روح را بیدار کنید. برای مدت ده تا بیست دقیقه در جایی و زمانی که کسی مزاحمتان نمی شود بنشینید یا دراز بکشید. چشمانتان را ببندید و پرده ای به رنگ آبی تیره را بر روی دیوار مقابلتان تصور کنید. در چند روز اول احتمالا فقط همان پرده آبی را خواهید دید اما کمی بعد بارقه هایی از نور خداوند از آن شروع به تابیدن خواهد کرد. بخش دوم این تمرین در باره بهتر کردن قدرت شنوایی معنوی است. وقتی در حال نگاه کردن به پرده آبی رنگ هستید شروع به زمزمه هیو کنید (این کلمه هی یو تلفظ می شود و یکی از نامهای قدیمی خداوند است که اولیای الهی برای هزاران سال آن را نیایش کرده اند). بعد از چند دقیقه هیو را درونی زمزمه کنید. چند دقیقه ای ادامه دهید و سپس سکوت کنید. آرام بنشینید و به پرده مجلل آبی رنگی که در برابرتان است خیره شوید. به هر صدایی حتی اصواتی که از بیرون می شنوید گوش فرا دهید. در بین این اصوات صوت واقعی، صوتی که از جابن اک، روح الهی می رسد قرار دارد. و به یاد داشته باشید که در طی این تمرین کوتاه قلبتان را از عشق به خداوند مملو کنید.

چرا باید نیایش، مدیتیشن یا مراقبه کنیم؟ مسلم است که دلیل آن چیزی به غیر از پیشرفت یا سایر اهداف مادی است. این زندگی مال شماسست و هرکسی باید با روش خودش و در زمان مناسب خودش به سمت حقیقت رهسپار شود.

این راه برای هرکسی یگانه و منحصر به فرد است اما در عین حال تمام خلقت در انتظار بیداری تمام ارواح است. بنابراین چرا باید نیایش، مدیتیشن یا مراقبه کنیم یا به سمت تمرین و درک چیزهایی مثل رویا بپردازیم؟ همه اینها به خاطر رشد شما در کالبد روح انجام می شود. اگر شما بیدار شوید و چشم معنوی خود را باز کنید می توانید تمام غنای زندگی که شما را فراگرفته است را دریابید. اگر در این راه پرتکاپو که زندگیتان را تغییر می دهد نیاز به کمک داشتید فقط آن را طلب کنید. استاد درون برای کمک به شما خواهد آمد.

به یاد داشته باشید

در کتاب بیگانه ای بر لب رودخانه استاد اک رابزار تارز راز بزرگی را برای جوینده فاش می کند "راه عشق بهتر از خرد و ادراک است زیرا با عشق می توانی همه آنها را با هم به دست آوری" (جوهر خرد). این پندی کوتاه و شیرین است. با خواندن این نکته سفر شما به همراه این کتاب به پایان می رسد اما سفری بزرگتر در پیش است. حتما دریافته اید که زندگی های گذشته، رویاها و سفر روح قسمتهای اصلی سفر معنوی شما هستند. اما هیچ کدام از آنها به تنهایی کامل نیستند چون فراتر از آنها قلب و روح زندگی قرار دارد که همان عشق خداوند است. سرچشمه تمام حیات در یک حقیقت واحد جمع شده است: روح هستی دارد زیرا خداوند به آن عشق می ورزد. بایستید و تامل کنید. اگر چنین چیزی حقیقت داشته باشد پس مخلوق به خالق متصل است و این راز زندگی است. عشق همه چیز است و هیچ چیز دیگری غیر از آن وجود ندارد. مردم، مکانها و چیزهایی که ما آنها را درک و تحسین می کنیم همگی جلوه ای از عشق خداوند هستند. اما غم، دلسردی، تنهایی و تمام نمودهای طبیعت منفی نشانه هایی از جدایی موقتی از عشق خداوندی می باشند. تمرینات معنوی اک به صمیمیت قلبمان کمک می کنند تا بتوانیم به سرچشمه عشق الهی دست یابیم. این تلاش برای بازگشت به سوی خانه باید یک تلاش آگاهانه باشد و هدف تمرینات معنوی اک نیز همین است.

ارواح بیشماری در قرنهای گذشته این راه بی زمان به سمت خداوند را طی کرده اند و هزاران نفر در حال حاضر در جستجوی آن هستند.

آیا آموزه های اک برای شما مناسب است؟ فقط قلبتان قادر است به این سوال پاسخ دهد. زمین مثل یک مدرسه است. مکانی است برای تحقیق و آموختن خوبیها، خدمت و سایر صفات عالی که از طریق درسهای زندگی روزمره حاصل می شود و بعد از آن چشم معنوی شما به سوی روح خداوند که در هر موجود زنده ای می درخشد، باز خواهد شد.

تصور کنید که تاریخ بشریت چگونه می تواند تغییر کند اگر ارواح روشنی یافته بیشتری از میان توده ای که در تاریکی معنوی در حال لغزش و تلو تلو خوردن هستند برخیزند.

اما با همه این احوال راه معنوی اک یک راه شخصی است و هرکسی می بایست آن را به تنهایی طی کند.

این راه برای آزاد کردن اراده ما بوجود آمده است.

حتی اگر زمان مناسب برای گام گذاشتن شما در بزرگترین اتفاق زندگیتان هنوز فرا نرسیده است، باز هم من اطمینان دارم که کلمات نوشته شده در این صفحات زندگی شما را برای همیشه تغییر خواهد داد و شما دیگر هیچ وقت آن انسان سابق نخواهید بود. روح این پیام را شنیده است و اکنون در طلب رفتن به خانه است.

تمام هدف از تناسخ یافتن ما، یافتن عشق و آزادی معنوی تاست.

رویاهایتان خوب و سفرهایتان شاد و فراوان باد.