



زندگی در میان زندگی‌ها

سفری گام به گام به عالم ارواح با هیپنوتیزم درمانی
ال‌بی‌ال برای آشنایی با تجربه‌های روحمان از دنیای
پس از مرگ، رسیدن به ترکی بعتر از جایگاهمان در عالم
هستی، و رهایی از رنج‌های جسمی و روحی در زندگی فعلی

مایکل نیوتن

فرخ بافنده

زندگی در میان زندگی ها

نویسنده: مایکل نیوتن

ترجمه ی فرخ بافنده



مقدمه مترجم

مرگ، دنیای پس از آن، ماهیت اسرارآمیز روح، سرنوشت نهایی انسان بعد از رفتنش از این عالم خاکی، همگی مسائلی بوده‌اند که از دیرباز ذهن بشر را به خود مشغول داشته‌اند. انسان‌ها، از مردمان عادی گرفته تا دانشمندان و فیلسوفان و عارفان، هر یک از زاویه نگاه خویش به این معماهای بزرگ پرداخته‌اند. در این میان، شاید بتوان ادعا کرد نگاه شرقیان - علی‌الخصوص نگاه عرفا و بزرگان ادب ایرانی - به این مقوله‌ها پیشتازتر از نگاه غربیان بوده است. بی‌شک گنجینه ادبیات و عرفان ایرانی زیباترین تأویلات و ژرف‌ترین بینش‌ها را از مرگ، دنیای پس از آن و زندگی جاودان روح آدمی در خود دارد. برای مثال، عارف بزرگ مولانا از مرگ چنین تعبیر می‌کند:

به روز مرگ، چو تابوت من روان باشد
گمان مبر که مرا درد این جهان باشد
جنازه‌ام چو بینی مگو فراق، فراق
مرا وصال و ملاقات، آن زمان باشد
مرا به گور سپاری مگو وداع، وداع
که گور پرده جمعیت جنان باشد
فروشدن چو بدیدی برآمدن بنگر
غروب شمس و قمر را چرا زبان باشد
کدام دانه فرورفت در زمین که نرست
چرا به دانه انسانیت این گمان باشد

یا حافظ، این عارف و عاشق شوریده، چنین در وصف بازگشت به موطن اصلی خویش نغمه‌سرایی می‌کند:

حجاب چهره جان می‌شود غبار تنم
خوشا دمی که از آن چهره پرده برفکنم
چنین قفس نه سزای چو من خوش الحانیست
روم به گلشن رضوان که مرغ آن چمنم

اما در دنیای غرب پذیرش چنین نگرش متعالی به این مقوله‌ها چندان ساده نبوده و نیست. اندیشمندان و دانشمندان غربی، به‌خصوص بعد از انقلاب عظیم رنسانس، پیوسته به دنبال بررسی

پدیده‌ها در چارچوب خشک علمی بوده‌اند و برای اثبات هر دیده یا نادیده‌ای به دلایل علمی متوسل شده‌اند. البته چندان عجیب هم نیست، چرا که قرن‌ها جزم‌اندیشی و خرافه‌گرایی کلیسا در قرون وسطا که همراه با سرکوب شدید هر ایده غیرمرسومی بود، آنها را از هر آنچه که نتوان توضیحی علمی برای اثباتش آورد، روی گردان کرد. و اینچنین، سنت جدیدی از تحقیق و تفحص بنا شد، که حوزه‌هایی چون ماوراءالطبیعه و مسائل روحی و معنوی را هم در بر گرفت.

نویسنده کتاب حاضر، روان‌شناس، دکتر مایکل نیوتن، که خود برخاسته از همین سنت غربی است، با رویکردی علمی و عینی به سراغ قضیه روح و عالم پس از مرگ رفته است و در نهایت حاصل چندین سال تحقیق خود در این حوزه را، در دو کتاب قبلی‌اش سفر روح و سرنوشت روح^۱، ارائه نموده و بر پایه گزارش‌های موثق از هیپنوتیزم بیش از صدها نفر توانسته به‌خوبی به مخاطب غربی خود اثبات کند دنیایی از پس این جهان فانی وجود دارد و حساب و کتابی در کار است. همان‌طور که ناشر در مقدمه کتاب سفر روح بیان کرده است:

«تحقیقات دکتر نیوتن و دیگر دانشمندی که در این زمینه تحقیقات علمی وسیع انجام داده‌اند، دال بر تحکیم اصول ادیان است. از جمله اینکه: خداوندی قادر، متعال، یکتا، مهربان و حاکم بر کائنات وجود دارد. دنیایی به غیر از دنیای مادی، اما لطیف‌تر و نورانی‌تر وجود دارد، که جایگاه ابدی روح است. انسان تنها دارای یک قالب عنصری، شامل اعضا و جوارح نیست، بلکه ورای این بعد جسمانی و مادی، بعدی روحی قرار دارد که منشأ ملکوتی دارد و حاصل دم پروردگاری است (صفحه ۹) ... این تحقیقات همچنین مؤید این نکته است که حساب و کتاب واقعی وجود دارد و کسی را از آن گریزی نیست و حق هیچ کس ضایع نمی‌شود. دکتر نیوتن با بررسی و بیان این مطلب توجه خوانندگان را به این نکته جلب می‌کند که دنیایی دیگر با معیارهایی مشخص وجود دارد که جایگاه ابدی روح است و هر کسی حاصل نیت و اعمال خود را در آن می‌درد (صفحه ۱۰)

کتاب حاضر که می‌توان آن را آخرین کتاب از سه‌گانه دکتر نیوتن در باب عالم ارواح و زندگی در میان زندگی‌ها دانست، علاوه بر ارائه نکات عملی جامع برای آن دسته از متخصصان هیپنودرمانی که در حوزه زندگی در میان زندگی‌ها و بازگرداندن روح به عالم ارواح فعالند، توضیحات ارزشمند دیگر و ناگفته‌هایی در باب آنچه که نویسنده در دو کتاب قبلی خویش به آن پرداخته، برای مخاطبان عام خویش بیان کرده است. به علاوه، در بخش‌های انتهایی کتاب از چگونگی پیوند بین جسم و روح و منافع درمانی حاصل از بازگرداندن روح افراد به عالم ارواح سخن می‌گوید و به‌خوبی

نشان می‌دهد که چطور پشت سر گذاشتن چنین تجربه‌ای زندگی فرد را برای همیشه دگرگون خواهد کرد.

کلام آخر اینکه، ایدهٔ تناسخ، نه در کتاب حاضر و نه در دو کتاب دیگر مورد تأیید نویسنده نیست. آنچه بر آن تأکید شده، وجود و بقای روح و تجربهٔ گذران زندگی‌های متوالی به منظور طی کردن مسیر رشد و کمال است. دکتر نیوتن با رویکرد علمی همان سخنی را به اثبات می‌رساند که در تمام کتب اسلامی و عرفانی به آن اشاره شده است: اینکه آمدن ما به این عالم خاکی تصادفی و بی حساب و کتاب نبوده، بلکه فرصتی است برای رسیدن به کمال و در نهایت بازگشت و پیوستن به آن مبدأی که مولانا چنین زیبا توصیف می‌کند:

بازآمدم بازآمدم، از پیش آن یار آمدم
در من نگر در من نگر، بهر تو غمخوار آمدم
شاد آمدم شاد آمدم، از جمله آزاد آمدم
چندین هزاران سال شد، تا من به گفتار آمدم
آنجا روم آنجا روم، بالا بدم بالا روم
بازم رهان بازم رهان، کاین جا به زنهار آمدم
من مرغ لاهوتی بدم، دیدی که ناسوتی شدم
دامش ندیدم ناگهان، در وی گرفتار آمدم
من نور پاکم ای پسر، نه مشیت خاکم مختصر
آخر صدف من نیستم، من در شهوار آمدم
ما را به چشم سر مبین، ما را به چشم سر مبین
آنجا بیا ما را مبین، کان جا سبک بار آمدم

سخن نویسنده

کتاب حاضر ثمرهٔ بیش از سه دهه تحقیق شخصی و حرفه‌ای من روی تکنیک‌های هیپنوتیزم بالینی است که به قصد کمک به افرادی نوشته‌ام که به دنبال دستیابی به خاطرات روحشان از عالم پس از مرگ هستند. روش رسیدن فرد به وضعیت خلسهٔ ابرآگاه برای به یاد آوردن وجود جاودان خویش، مبحثی کلیدی در این کتاب است. وقتی قدرت درک افرادِ عادی تقویت شود، قادر به یافتن جواب سؤال‌هایی هستند که از بدو تاریخ با بشر همراه بوده است: سؤال‌هایی از قبیل اینکه: «من کیستم؟»، «از کجا آمده‌ام؟» و «آمدنم بهر چه بوده است؟»

این کتاب در اصل راهنمای عملی گام به گام برای آن چیزی است که من بهترین شیوه برای دستیابی به خاطرات فناپذیر افراد از زندگی‌شان در عالم ارواح^۲ می‌دانم. هرچند این کتاب را به این قصد نوشته‌ام که راهنمای هیپنودرمانگرهای حرفه‌ای باتجربه باشد، اما نکات تازه‌ای را هم در خود دارد، که قبلاً در کتاب‌های پیشینم، سفر روح^۳ و سرنوشت روح^۴ ذکر نشده‌اند. این مطالب اضافی و همین‌طور سؤال‌هایی که من برای بیرون کشیدن اطلاعاتِ مربوط به روح سوژه^۵ از او، که در خواب مصنوعی است استفاده می‌کنم، قاعدتاً مورد توجه خوانندگانی است که از دو کتاب قبلی من بهره برده‌اند. این سه کتاب روی هم‌رفته سه‌گانه‌ای تحقیقاتی در مورد عالم پس از مرگ هستند.

همچنین امیدوارم که خوانندگان با خواندن این کتاب درک عمیق‌تری از پروسه‌ای که آن را «بازگرداندن روح به عالم ارواح»^۶ می‌خوانم پیدا کنند و تشویق شوند با کمک یک حرفه‌ای کارکشته در این حوزه جلسه‌ای در رابطه با زندگی در میان زندگی‌های^۷ خود داشته باشند.

من حرفه‌ام را در مقام درمانگری سنتی آغاز کردم. اما بعدها که وارد حوزهٔ «بازگشت به زندگی‌های گذشته»^۸ شدم، کم‌کم شیوه‌هایی را کشف کردم که برای بازگرداندن موفقیت‌آمیز سوژه به عالم ارواح و در واقع، به زندگی در میان زندگی‌هایش لازم بودند. با نزدیک شدن به دوران بازنشستگی‌ام، متوجه شدم دیگر وقتش است شروع به تربیت دیگر حرفه‌ای‌ها در حوزهٔ ال‌بی‌ال‌درمانی^۹ کنم، حوزه‌ای که در گذر سال‌ها موفقیت‌آمیز بودنش ثابت شده بود.

در سال ۱۹۹۹ شروع به کار کردن با چندین انجمن حرفه‌ای در حوزهٔ هیپنوتیزم کردم، که در نهایت به من اجازهٔ برگزاری کارگاه ال‌بی‌ال چندساعته‌ای را دادند. خیلی زود متوجه شدم حداقل سه یا چهار روز برای آموزش این کار سخت به دیگران نیاز است. سپس انجمن «ناث»^{۱۰} به من پیشنهاد برگزاری کنفرانسی را داد که منحصراً به روش‌شناسی ال‌بی‌ال می‌پرداخت.

در سپتامبر ۲۰۰۱، یک هفته بعد از حملات تروریستی به امریکا، اولین کنفرانس جهانی آموزش ال‌بی‌ال به منظور اعطای گواهینامه در ویرجینا بیچ^{۱۱} برگزار شد. معلوم شد که زمان مناسبی برای پرداختن به این رویکرد هیپنوتیزمی جدید در رابطه با کاوش‌های روحی است. این دوره فشرده، شامل نزدیک به چهل ساعت کارگاه، جلسات شرح و توضیح و جلسات عملی تجربی بود، که به مراتب فراتر از بررسی صرف بازگشت به زندگی‌های قبلی بود. من تشکری به ناث مدیونم، بابت دوراندیشی‌شان و حمایتی که در برگزاری این کنفرانس ال‌بی‌ال و کنفرانس‌های بعدی از من کردند.

در گذر زمان، پی بردم نیاز به وجود تشکیلاتی است که یگانه هدفش ارتقاء شیوه‌های بازگرداندن روح به عالم ارواح از طریق هیپنوتیزم باشد. در سال ۲۰۰۲، «انجمن بازگردانی روح به عالم ارواح»^{۱۲} را با کمک گروهی از هیپنودرمانگرهای ال‌بی‌ال علاقه‌مند به این کار تأسیس کردم. اعضای این مؤسسه از درمانگران رسمی فعال در حوزه ال‌بی‌ال هستند، که مشتاق گسترش مطالعات این حوزه و اجابت درخواست افراد به برگرداندنشان به عالم ارواح و مرور زندگی‌شان در آن عالم هستند. یکی از اهداف اصلی این انجمن این است که نقش مرجع را برای افراد مشتاق در این حوزه، هم در سطح داخلی و هم بین‌المللی، ایفا کند. این هم وب‌سایت ماست: www.spiritualregression.org

اگر کسی هستید که به دنبال آگاهی از تاریخچه روحی خود است، تأکید می‌کنم برای یافتن متخصصین هیپنوتیزمی که دارای مدرک مربی‌گری ال‌بی‌ال هستند، به توصیه‌های افراد موثق گوش کنید. اگر چنین متخصصی در منطقه‌ای که زندگی می‌کنید در دسترس نیست، شاید بهتر باشد به سراغ مکان‌های دیگر بروید. باور کنید، ارزش تلاش‌تان را دارد. بسیار مهم است که متخصص صاحب‌صلاحیتی را در حوزه ال‌بی‌ال پیدا کنید که شور و شوقی وصف‌ناپذیر برای کمک به آدم‌ها در پرده برداشتن از خاطرات روحشان از عالم ارواح و زندگی پس از مرگ دارد و نسبت به نیازهای خاص شما حساس است.

در روند بازگرداندن روح به عالم ارواح، فرآیندهای بازگشت به زندگی‌های گذشته و ال‌بی‌ال‌درمانی با هم ترکیب می‌شوند، لذا متخصص هیپنوتیزمی که نقش تسهیل‌کننده دارد، باید در حوزه متافیزیک خبره باشد تا هم از جنبه روان‌شناسی و هم تاریخی بتواند تأثیرات عمل و عکس‌العمل را در زندگی سوژه تجزیه و تحلیل کند. همچنین به افراد توصیه می‌کنم در جستجوییشان برای یافتن هیپنودرمانگر خبره، حتماً مصاحبه‌ای در اول کار با او ترتیب دهند.

با آنکه هدفم از نوشتن این کتاب ارائه گزارشی نظام‌مند در مورد تحقیقاتم از زندگی پس از مرگ است، اما قصدم این نیست که درمانگران حاضر در این حوزه که افراد را به عالم ارواح بازمی‌گردانند، خود را در چارچوب خشک و انعطاف‌ناپذیری از شیوه‌های هیپنوتیزم ببینند. برعکس، مطالب این کتاب می‌تواند برای کسانی هم مفید باشد که قصد دارند شیوه‌های جایگزینی برای رسیدن به عالم ارواح به‌کار گیرند. می‌دانم که هر متخصص هیپنوتیزمی ایده‌ها، توانمندی‌ها و تجربه خود را در انجام ال‌بی‌ال‌درمانی به‌کار می‌گیرد. استفاده از رویکردهای مختلف برای بررسی روح، فقط بر شناخت ما و چشم‌اندازمان از زندگی روحی‌مان می‌افزاید و ضرری ندارد.

در طول کتاب، در رابطه با مسائل خاصی که در موردشان اعتقاد راسخ دارم، توصیه‌های خودم را ارائه نموده‌ام. ولی به‌جای اینکه بیش از حد در چارچوب نظریه‌ها گرفتار بمانم، تمام تلاشم را کرده‌ام که این اطلاعات را در سطحی عملی پیاده کنم و تا جای ممکن این چارچوب انتزاعی را به زبان ساده بیان کنم. امیدوارم در طلایعه آنچه باشیم که جنبشی جهانی در قرن بیست و یکم است برای ارائه شیوه‌ای که بینش روحی و معنوی تازه‌ای در مورد خودمان به ارمغان می‌آورد. کاربردهای فراوان روند «بازگرداندن روح به عالم ارواح» می‌توانند به ما کمک کنند هدف از آمدن به این کره خاکی را درک کنیم و به دنبال این آگاهی، انسان‌های بهتری شویم و بهتر هم زندگی کنیم.

هرآنچه ما را در میان خویش گرفته،
هرآنچه غافل از کنارش می‌گذریم،
هرآنچه لمسش می‌کنیم، بی‌آنکه حسش کنیم،
هرآنچه رویارویش می‌شویم، بی‌آنکه بشناسیمش،
تأثیرهایی آنی، شگفت‌انگیز و توضیح‌ناپذیر بر ما دارد.

بخش اول: پرس و جوی اولیه

شماره کتاب (nbookcity.com)

۱: پرداختن به نظام اعتقادی سوژه

قبل از اینکه به تفصیل به روش‌شناسی مرتبط با هیپنوتیزم بازگرداندن روح به عالم ارواح بپردازم، فکر می‌کنم به‌جا باشد توجه‌تان را به نکاتی در مورد نحوه پرسیدن سؤال‌های مربوط به عالم ارواح جلب کنم. شما به عنوان درمانگری حرفه‌ای در این حوزه، سوژه‌هایی خواهید داشت که در اولین دیدارشان با شما در مورد باورهایشان بلا تکلیف هستند. نحوه واکنشتان به دغدغه‌های آنها می‌تواند عامل تعیین‌کننده مهمی برای ترغیب سوژه به ادامه کار باشد.

اکثر آدم‌هایی که می‌خواهند برای دسترسی به خاطرات روحشان به آنها کمک کنید، با باورهایشان مشکلی ندارند. اما برخی هم تحت تأثیر آموزه‌های دینی‌شان مقاومت می‌کنند، یا نگرانی‌هایی در مورد ساز و کار خواب مصنوعی برای ورود به زندگی در میان زندگی‌ها دارند. شاید هم در مورد سپردن خودشان به دست شما مرددند.

من جلساتم را با توضیح این مسئله به مراجعین نگرانم شروع می‌کنم که: به نفعشان است با ذهن باز وارد روند بازگشت هیپنوتیزمی خود شوند. حتی ممکن است به آنها بگویم که (قطع نظر از نظام اعتقادی‌شان) خاطرات ناخودآگاه‌شان احتمالاً موطنی را در عالم ارواح به آنان نشان می‌دهند که درست مثل گزارش تمام کسانی است که روند بازگشت به عالم ارواح را پشت سر گذاشته‌اند. فردی شکاک ممکن است اعتراض کند که چنین اطمینان‌دهی به نوعی شرطی کردن پیشاپیش سوژه است. حتی اگر هم چنین باشد، من با تجربه چند هزار جلسه هیپنوتیزم زندگی در میان زندگی‌ها، از گفتن این حرف به سوژه نگران‌ابایی ندارم.

وقتی پای پیش‌داوری به میان می‌آید، باید این واقعیت را هم بپذیریم که کتاب‌های من در مورد زندگی بعد از مرگ دیگر شهره عام و خاصند و هر کسی ممکن است آنها را خوانده باشد. لذا سوژه‌تان ممکن است نگران این باشد که تحت تأثیر این کتاب‌ها قرار گرفته است. برایش توضیح می‌دهم که من در تمام طول سال‌هایی که مشغول این کار بوده‌ام (حتی قبل از انتشار کتاب‌هایم)، پیشاپیش به بیشتر سوژه‌ها توضیحات اندکی می‌دادم. هرچند انجام دادن یا ندادن این کار فرق چندانی هم ندارد، چون به محض اینکه فرد از طریق خواب مصنوعی عمیق وارد عالم ارواح شود، گزارش‌هایش شبیه تمام کسان دیگری خواهد بود که قبل از او این مسیر را طی کرده‌اند - مهم هم نیست که ایدئولوژی‌اش چه باشد، یا من چه توضیحاتی پیشاپیش به او داده باشم.

هیپنودرمانگرهای^{۱۱} ال‌بی‌ال‌ای که تربیت‌شان کرده‌ام، به من گفته‌اند سوژه‌هایی داشته‌اند که هرگز

نامی از من یا کتاب‌هایم نشنیده‌اند. این افراد هم، بدون هیچ ترغیبی در گزارش‌هایشان از عالم ارواح، هم‌ساز با بقیه بوده‌اند. در واقع، تفاوت اصلی بین افراد، در نحوه مشاهده فعالیت‌های دنیای ارواح است. برخی این فعالیت‌ها را واضح می‌بینند و برخی دیگر مبهم. هیچ دو جلسه‌ای دقیقاً عین هم نیست. چرا که هر روحی الگوی انرژی خاص خودش را برای بازیابی خاطرات فناپذیر ذخیره‌شده‌اش و تاریخچه زندگی منحصر به فردش دارد.

ممکن است سوژه باورهای انعطاف‌ناپذیری در مورد امور ماوراءالطبیعه و عالم ارواح و زندگی پس از مرگ داشته باشد و همین امر آشوبی درون او به‌پا کند. لذا باید در همان آغاز کار برای رفع آن بکوشید. این فرد با شما تماس گرفته چون اطلاعات روحی در مورد خود^{۱۵} برترش می‌خواهد. ولی در عین حال، ملاحظات اعتقادی‌اش مانع او هستند. اغلب در چنین مواردی درمی‌یابم که پشت این کشمکش ذهنی، نارضایتی و اندوهی پنهان شده که برخاسته از نحوه نگرش آگاهانه این آدم‌ها به دنیا و زندگی‌هایشان است. این قبیل افراد با شما تماس گرفته‌اند، چون در نهایت به نقطه‌ای رسیده‌اند که با تمام وجود می‌خواهند با متوسل شدن به شیوه‌ای جدید پاسخ سؤال‌هایشان را بیابند. در این شرایط، درمانگری که فقط به یک روش ویژه بسنده نمی‌کند، بلکه رویکردی گزینشی را در پیش می‌گیرد و برای هر فردی تکنیک‌هایی را از میان چند شیوه متفاوت مناسب انتخاب می‌کند، می‌تواند طرف مشورت خوبی برای بحث‌های مفصلی باشد که تأمل‌آمیز، روشنگر و مشوق سوژه‌اند.

برای مثال در امریکا، که اکثریت جامعه مسیحی هستند، ممکن است سوژه‌ای به شما بگوید: «دلم می‌خواهد بینم بهشت چطور است، ولی از این می‌ترسم که با مراجعه به شما مرتکب گناه بشوم». نوع دیگری از همین سؤال می‌تواند این باشد: «فکر می‌کنم زندگی پس از مرگی وجود دارد، ولی آیا حتماً باید به ورود مجدد روح به جسم باور داشت تا مناسب تجربه بازگشت به عالم ارواح شد؟» من سوژه‌هایی از فرهنگ‌هایی داشته‌ام که باورهای راسخی در مورد جبری بودن زندگی و اختیار اندک افراد بر سرنوشتشان دارند. برخی جوامع دیگر نگاهی عاری از تعصب در مورد ورود مجدد روح به جسم و سرنوشت دارند. ولی در آئین‌هایشان خدایان خشمگین، اشباح شیطانی و قلمروهای ستاره‌ای نامطلوبی بعد از مرگ وجود دارند. برخی نظام‌های اعتقادی وجود روحی ملکوتی را که در فاصله بین زندگی‌ها در عالم ارواح به‌سر می‌برد، قبول ندارند. برای ملحدین و مکرین خدا صدالبته، پذیرفتن وجود قدرتی برتر و طرحی باشکوه در هستی سخت است. همان‌طور

که گفتم همه این افراد (صرف نظر از پیش‌پنداشت‌های عقیدتی‌شان که در ضمیر خودآگاه‌شان وجود دارند)، به محض اینکه در حالت خلسه ابرآگاه قرار می‌گیرند، با همان رویدادهایی در عالم ارواح روبه‌رو خواهند شد، که تمام دیگر سوژه‌های‌تان شده‌اند.

افراد صاحب‌فکر با نظام‌های اعتقادی مختلف به سراغ شما می‌آیند، چون به دنبال یافتن معنایی در زندگی‌هایشان هستند. آنها نوع متفاوتی از معنویت را می‌خواهند که استوار باشد و در نظرشان معقول بیاید. اگر تندروها و آرای افراطی‌شان را کنار بگذاریم، می‌بینیم که تمام ادیان اصول اعتقادی شگفت‌انگیزی بر مبنای رحم، احسان و عشق دارند. با این حال، همگی‌شان تحت تسلط قرن‌ها جزم‌اندیشی نهادینه‌شده بوده‌اند که کشتی به تفکر مدرن ندارد. از نظر من، ادیان بزرگ دنیا برای بسیاری از آدم‌ها ماهیتی بیش از حد دست‌نیافتنی دارند. به تعبیر دیگر، این ادیان قدرتمند، نقش عمده‌شان را در ارتباط‌گیری انسان‌ها با آن مبدأ الهی که از او آمده‌اند، از دست داده‌اند. این امر موجب پریشانی بشر شده است.

مورخ آرنولد توبین بی^{۱۴} اذعان کرده که در طول تاریخ بشر، وقتی که نظامی اعتقادی جذابیت خود را به عنوان الگویی معنوی برای انسان‌ها از دست داده، دو حالت پیش آمده است: یا اصلاح شده، یا کنار گذاشته شده است. ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که آن را پرآشوب می‌دانیم. آدم‌هایی هستند که باور دارند این وضعیت دست‌پرورده خودمان است، در حالی که برخی دیگر انگشت اتهام را به سوی آن «مبدأ» ای که ما را خلق کرده نشانه می‌روند و کلاً از ایمان روی برمی‌گردانند. در طول سالیان سال کار، شاهد افزایش تعداد آدم‌هایی بوده‌ام که به دنبال کسب آگاهی معنوی تازه‌ای هستند، که فردی و منحصر به خودشان باشد، بدون واسطه‌هایی که سعی می‌کنند اراده‌شان را بر آنچه که معنویت می‌خوانند اعمال کنند.

این گرایش در وجود همه ما هست، که آدم‌هایی را که مثل ما فکر نمی‌کنند تحمل نمی‌کنیم. شما هم به عنوان درمانگری که افراد را به عالم ارواح بازمی‌گرداند، طبیعتاً نسبت به ایده‌های خود تعصب دارید. ولی این امر نباید موجب عدم استقبال شما از شنیدن ایده‌ها و نظرات سوژه‌های‌تان شود. شما، در مقام درمانگر زندگی در میان زندگی‌ها، می‌خواهید به سوژه‌های‌تان کمک کنید که هم به درک و هم به آرامش و قرار در مورد خودشان و زندگی‌شان برسند، بدون اینکه ارزش‌های‌تان را به آنها تحمیل کنید. تمام آنچه سوژه‌های‌تان نیاز دارند بدانند، درون ذهن خودشان است. همیشه باید به آنها اجازه دهید در وهله اول خاطرات خود را بازشناسند و بعد به سراغ تفسیرش

بروند. همدردی شما و انرژی شفافبخش مثبت‌تان برای آشکار کردن آنچه سوژه‌ها در عالم ارواح می‌بینند، حیاتی است. به‌علاوه، به این طریق، ارتعاش‌های انرژی روح سوژه‌ها را هم با ضربان مغز بشری‌شان هم‌راستا می‌کنید.

من سعی می‌کنم برای سوژه‌هایم، که از نظام‌های اعتقادی مختلفی هستند، روشن کنم که ما به دنیای ناقصی آمده‌ایم تا به کمال برسیم. از طریق آزادی اراده و متوسل شدن به تغییر، سعی در بهتر شدن داریم. جستجوی خرد درونی ضروری است چون تا وقتی به شناخت باطنی از خود نرسیم - شناختی که فراتر از اصول نهادینه‌شده‌ای هستند که مدت‌ها پیش دیگران آنها را بنا نهاده‌اند - نمی‌توانیم به درستی دریابیم چطور زندگی‌های امروزمان را روی کرهٔ خاکی سپری کنیم.

حقایق فعلی با حقایق متعالی‌تری در هر نسل جایگزین می‌شوند و همین ارتقاء سطح دانش و رسیدن به شناخت عمیق از خودمان است که عامل اصلی احراز هویت فردی‌مان است. ما درمانگران حوزهٔ بازگردانی روح به عالم ارواح، از قدرت هیپنوتیزم استفاده می‌کنیم و از موهبت این مدیوم جدید در امر درمان بهره می‌بریم. اگر بتوانید به دیگران کمک کنید نور الوهیت را درون خویش ببیند و بیشتر به خودشناسی¹⁷ توجه کنند، در این صورت کمکی واقعی به روشن‌بینی غایی نسل‌مان کرده‌اید.

بخش دوم: آماده‌سازی برای بازگرداندن روح به عالم ارواح

شهر کتاب (nbookcity.com)

۲: خواسته‌های سوژه از درمانگر

در یکی از کارگاه‌های آموزشی‌ام، در مورد تلاشی که برای کشاندن افراد به درون زندگی در میان زندگی‌هایشان لازم است بحث می‌کردم. در اولین وقت استراحت، هیپنودرمانگری به سراغم آمد و گفت: «خیلی ممنون از وقتی که گذاشتید. ولی من دارم می‌روم، چون متوجه شده‌ام این کار خیلی سخت‌تر از آنی است که فکر می‌کردم. من کار دائمی خوبی دارم. با شنیدن صحبت‌های‌تان فهمیدم هدایت روند بازگردانی روح به عالم ارواح، نیاز به ملزوماتی دارد که احساس می‌کنم فاقدشان هستم و در نتیجه می‌دانم از پس این کار برنمی‌آیم». من به این آدم صادق گفتم خیلی خوب است که این مسئله را اکنون متوجه شده، نه بعداً.

تردیدی نیست که سه تا چهار ساعت کار فشرده به همراه بیان انبوهی از نکات، آن هم بدون استراحت، کاری توان‌فرساست چون اساساً با تعامل همزمان روح سوژه‌تان و فرایندهای مغز فعلی‌اش سر و کار دارید. این دو ممکن است به واسطه ادغام، با هم تعارض پیدا کنند. تسهیل‌کننده‌ال‌بی‌ال، حین اصلاح و تعدیل مراحل طولانی تصویرسازی روحی (به منظور کمک به یک انتقال راحت)، باید با این دوگانگی ذهن سوژه هم دست و پنجه نرم کند. و برای انجام این کار، باید مدام از طریق توجه به جغرافیای عالم ارواح، مسیر سفر ذهنی سوژه را دنبال کند.

ویژگی‌های جسمانی، احساسی و عقلانی سوژه‌تان تعیین‌کننده‌انگیزه‌ها، ترس‌ها، انتظارات و خودانگاره اوست. این عناصر تحت تأثیر آنچه «نشان‌های من»^{۱۸} روح می‌خوانیم‌شان هستند و عبارتند از بینش، شم و تخیل. وقتی سوژه هیپنوتیزم‌تان دارد در مورد زندگی‌اش در مقام روح با شما حرف می‌زند، این اطلاعات را از طریق جسم فانی فعلی‌اش منتقل می‌کند. این امر می‌تواند برای او، هم گیج‌کننده باشد و هم عذاب‌آور. به‌مرور که در ذهن سوژه از نمایش زندگی پس از مرگ پرده برداشته می‌شود، دیدگاهش در مورد آن سوی دیگر، تحت تأثیر این قضیه قرار می‌گیرد که چقدر خوب می‌تواند با حقایق مربوط به خود واقعی‌اش روبه‌رو شود.

علاوه بر این، نیاز است که روی بسیاری از تجربه‌های پیشینی که سوژه‌تان در جسم‌های دیگر داشته تمرکز کنید، تا او بتواند الگوهای سببی را که بر زندگی امروزش تأثیر می‌گذارد درک کند. انجام ال‌بی‌ال‌درمانی مهارت‌های شما را در زمینه بازگرداندن روح سوژه به زندگی‌های گذشته، حین رفتن از این زندگی به زندگی دیگر، و استفاده از عالم ارواح به عنوان پلی برای این گذرها به میزان چشم‌گیری افزایش می‌دهد. ممکن است حین آمد و شد بین زندگی‌های گذشته فرد، زندگی‌اش

در عالم ارواح و زندگی فعلی اش، لازم شود تکنیک‌های هیپنوتیزمی ملایم و آمرانه را به‌طور متناوب به‌کار ببرید. این امر بیشتر بستگی دارد به میزان پذیرندگی سوژه‌ها در موقعیت‌های مختلف.

وظیفه شما به عنوان درمانگری که روح را به عالم ارواح بازمی‌گرداند این است که به سوژه‌هایتان کمک کنید به تجسم‌سازی‌هایشان سمت و سوی درست بدهند. برای این کار، باید به آنها اجازه دهید تمام اطلاعات را در کانون توجه بیاورند تا با رسیدن به درک حقیقی از روحشان و هدف زندگی‌شان، بتوانند ارتباط بین امور را ببینند و در نهایت، به واسطه جلسه‌ای که پشت سر می‌گذارند، قدرتمند شوند. در مقام تسهیل‌کننده ال‌بی‌ال، این اقدام ممکن است برایتان طاقت‌فرسا باشد. لذا هم مهارت شما را می‌طلبند و هم ایستادگی‌تان را. بی‌تردید ما به سوژه‌هایمان وابستگی عاطفی پیدا نمی‌کنیم، ولی درمانگری هم که دلش به حال سوژه‌اش نسوزد و احساس همدردی با او نکند، درمانگری بی‌احساس است. آن هم سوژه‌ای که ممکن است به‌سختی و با عذاب، دلایل حضور در جسم فعلی‌اش را بازگو کند و از سخنان راهنمایان^{۱۹} و استادانش^{۲۰} گزارش بدهد. هیچ هیپنودرمانگر بانگیزه و دلسوزی نمی‌تواند در این کار بی‌تفاوت باشد و خود را از سوژه‌اش دور نگه دارد. خود من معمولاً بعد از یک جلسه دشوار و پرزحمت، می‌بینم که دیگر نا ندارم. برای همین معمولاً با رفتن به کوهستان و انجام ورزش سخت تمدد اعصاب می‌کنم و این کار کمک بسیاری به من در ادامه راه می‌کند.

۳: اهمیت آموزش و تجربه

شرکت‌کنندگان در کلاس‌های آموزش ال‌بی‌ال من تلفیقی هستند از درمانگران دارای پروانه کار و حرفه‌ای‌های دارای مدرک هیپنوتیزم. معمولاً، پیش‌شرط حضور در این دوره‌های آموزشی، گذراندن ساعت‌های معتناهی آموزش هیپنودرمانی در سطح مقدماتی و پیشرفته و همچنین چندین سال کار فردی است. داشتن تجربه در حوزه بازگشت به زندگی‌های گذشته هم قبل از دست زدن به کار شاق بازگرداندن روح به عالم ارواح، بسیار مفید است. برای اینکه تسهیل‌کننده هیپنوتیزم ماهر باشید، نیازی نیست به عنوان روان‌شناس، روان‌درمانگر یا مشاور، پروانه کار داشته باشید. با این حال موقع کار با سوژه‌های پریشان، داشتن پیش‌زمینه‌ای در حوزه مشاوره برای راهنمایی کردن او کمک بزرگی است.

اخلاقاً، از درمانگران انتظار می‌رود سطح توانایی و صلاحیت‌های حرفه‌ای خود را بشناسند و به سراغ آن دسته از روش‌های درمانی نروند که فراتر از دامنه آموخته‌هایشان است. من به تمام فعالان حوزه بازگردانی روح که به سوژه‌ها کمک می‌کنند حقیقت خویش را بیابند، می‌گویم هر چه آموزش حرفه‌ای بیشتری ببینند و مهارت‌های خود را با کسب تجربه بالاتر ببرند، بهتر است.

مسئله خودآگاهی^{۲۱} برای شما به عنوان درمانگر ال‌بی‌ال مهم است. چرا که مستقیماً به تأثیرگذاری‌تان روی سوژه ربط پیدا می‌کند. شم، انگیزه و انسجام شخصیت شما بر انرژی‌تان تأثیر می‌گذارد. من احترام زیادی برای فلسفه تائوئیسم^{۲۲} قائلم. تائوئیست‌ها معتقدند وقوف حقیقی وقتی اتفاق می‌افتد که ضمیر خودآگاه فرد از سر راه انرژی ناخودآگاه طبیعی او کنار برود. به تعبیری، چی^{۲۳} (انرژی) کیهانی ما آن چیزی است که هارمونی و وضوح را برای جسم به ارمغان می‌آورد. داشتن تمرکز درونی عمیق هم شما را درمانگر بهتری می‌کند.

بهترین بازگرداندگان روح، قدرت ادراکی دارند که موجب می‌شود چیزی را، بدون متوسل شدن به استدلال، بدانند. این درمانگران موقع کار با سوژه‌ها در لحظات مقتضی برخی چیزها را احساس می‌کنند. در طول ال‌بی‌ال درمانی، هم برای هیپنوتیزم‌کننده و هم برای سوژه میسر است که از راهنمایان مخصوص خود کمک دریافت کنند و صداً به‌ته باید این لحظات را تشخیص داد، مخصوصاً در مسائل مرتبط با تصمیم‌گیری و حل مسئله.

به عقیده من می‌شود خود را آموزش داد تا نمادهایی را که معرف رویدادهای عالم ارواح هستند شناخت و تجزیه و تحلیل کرد. رویدادهایی که بی‌تردید در قالبی مادی تعریف‌شدنی نیستند. این

نمادها می‌توانند نمادی از چیزی بر کرهٔ خاکی باشند که به رویداد تجسم‌شده‌ای در عالم ارواح اشاره دارند. صادقانه بگویم، مواقعی در طول جلسه هست که احساس می‌کنم دارای نوعی قدرت تله‌پاتی هستم. این امر می‌تواند موقعی مشکل‌ساز شود که سوژه می‌تواند افکام را بخواند و من آگاهانه سد راه آنچه که دارم به آن فکر می‌کنم، نمی‌شوم.

دریافته‌ام که مراقبهٔ هر روزه و تمرین کنترل تنفس به کار ال‌بی‌ال‌ام کمک می‌کند. در یوگا، پرانا^{۱۴} اشاره به نیرو یا انرژی حیات دارد، که در تک‌تک ما از طریق نفس کشیدنمان نمود می‌یابد. من، در مقام هیپنودرمانگر حوزهٔ بازگردانی روح به عالم ارواح، بارها در طول جلسه نفس کشیدنم را کم و زیاد می‌کنم، تا بتوانم ذهنم را به حالت آگاهی بالاتر برسانم. حتی ممکن است خودخواسته وارد حالت خلصهٔ سبکی شوم، تا نسبت به نیروهای روحی که حضورشان را در اطرافم حس می‌کنم پذیراتر شوم.

لطفاً به این نکته توجه داشته باشید که پرانا نه خود نفس است و نه اکسیژنی که در فرایند تنفس با آن سر و کار داریم، بلکه انرژی مرتبط با تنفس است. پرانا پیوند خوردن به انرژی کل موجودات زنده به عنوان یک نیروی حیات جهانی است. سخت تلاش کرده‌ام به خودم بیاموزم با کمک خواستن از راهنمای خودم و راهنمای سوژه‌ام، مسیرهای انرژی مورد نیاز برای دسترسی به ذهن سوژه‌ام را بیابم. این کار را با گشودن ذهنم و طلب راهنمایی از طریق سوژه شروع می‌کنم. به این روش، سعی می‌کنم اطلاعات لازم را دریافت کنم، نه اینکه اطلاعاتی بفرستم. آنچه که واقعاً برای سوژه‌هایم می‌فرستم، پیام‌های اعتماد به نفس و اطمینان است.

یکی از رازهای درمانگر خوب بودن، گوش دادن است. دیگری این است که به سوژه‌های‌تان اجازه دهید اول خودشان نمادهای استعاره‌ی‌شان را بر اساس آنچه که تجربه می‌کنند تفسیر کنند و بعد شما به سراغ تفسیرهای خودتان بروید. توازن ظریفی بین گوش دادن و سؤال کردن وجود دارد. آموزش این مسئله به شاگردان که بدانند کی باید حرف بزنند و چه زمانی باید خاموش باشند، کار آسانی نیست. در کار ال‌بی‌ال، هیپنودرمانگر باید یاد بگیرد چه زمانی با ملایمت به سوژه‌ای کمک کند آنچه را که می‌بیند درک کند. و البته این کار را باید بعد از آن انجام دهد که خود سوژه زمان کافی را صرف تجزیه و تحلیل آنچه که دارد می‌بیند کرده باشد. این امر با آموزش و تمرین حاصل می‌آید. ضمناً هم این کار و هم متوسل شدن به خلاقیت‌تان می‌تواند موجب شود به مرور قدرت تشخیص قوی‌تری پیدا کنید.

۴: نحوه پرداختن به زندگی در میان زندگی‌ها در یک جلسه هیپنوتیزم

از زمان انتشار کتاب‌هایم، بسیاری از متخصصان حوزه هیپنوتیزم با من تماس گرفته‌اند و در مورد روند بازگرداندن روح به عالم ارواح پرسیده‌اند. آنها فکر می‌کنند اگر به نوعی با روند بازگشت به زندگی‌های گذشته آشنا شوند، برداشتن قدم بعدی برای ورود به حوزه زندگی در میان زندگی‌ها آسان خواهد بود. اما این امر حقیقت ندارد.

واقعیت این است که متأسفانه بسیاری از درمانگران حوزه بازگرداندن روح به عالم ارواح، صرفاً سوژه‌هایشان را از یک زندگی قبلی به زندگی بعدی می‌برند. برخی‌شان هنوز به اشتباه باور دارند عالم ارواح، برزخی بدون نظم و ترتیب است. البته این نوع نگاه در حال تغییر است و فکر می‌کنم احتمالاً ریشه در اثر باستانی مردمان تبت با نام کتاب مردگان دارد که در آن چنین آمده است: «زمان بین به جسم آمدن روح‌ها در باردو^{۲۵} حداکثر هفت هفته است».

در مقدمه کتاب‌هایم توضیح می‌دهم که یافتن راه‌های ورود به عالم ارواح (که در نظر بیشتر سوژه‌ها طبیعی می‌آمد)، برای من در مقام هیپنودرمانگر مدت زمان مدیدی طول کشید. بعد از اینکه اولین سوژه زندگی در میان زندگی‌هایم در را برایم گشود، با سوژه‌های بسیاری کار کردم تا شناخت درست و کاملی از عالم ارواح به دست آورم. تنها پس از این کار بود که از کارایی شیوه فعلی‌ام مطمئن شدم. با این حال، بعد از کار با هزاران سوژه، متوجه شده‌ام که فقط رویه قلمروی روحی‌مان را خراش داده‌ام.

هر درمانگر ال‌بی‌الی بالاخره سبک خاص خودش را پیدا می‌کند. به مرور متوجه خواهید شد چه روشی برای شما بهتر جواب می‌دهد تا بتوانید به راحتی سوژه را از ذهن نیمه‌آگاهش به درون منزل گاه روحی ابرآگاهش گذر دهید و به خاطرات فناپذیر روح او دسترسی پیدا کنید. اینکه چطور مهارت‌های خود را به عمل درآورید، امری است که هر کسی باید خودش بیازماید.

متخصصان هیپنوتیزم فعال در حوزه بازگرداندن روح به عالم ارواح، از سرتاسر کشور با من تماس می‌گیرند و می‌پرسند: «کجای کارم اشتباه است؟ چرا نمی‌توانم سوژه‌هایم را به حالت زندگی در میان زندگی‌ها بکشانم؟» اولین سؤال من این است: «مدت زمان جلسه‌تان با سوژه‌های‌تان چقدر است؟» آنها پاسخ می‌دهند: «راستش یک جلسه عادی چهل و پنج دقیقه تا یک ساعت است». بی‌آنکه به سراغ شیوه این درمانگران بروم، به آنها می‌گویم قسمتی از مشکل به خاطر همین است، چون برای درمان ال‌بی‌الی باید سه تا چهار ساعت کامل وقت اختصاص دهند. برخی با شنیدن این

حرفم می‌گویند: «چطور می‌توانید از من انتظار داشته باشید تعداد مراجعینم را به یک یا دو نفر در روز محدود کنم؟»

سعی می‌کنم مؤدبانانه برایشان توضیح دهم که اگر قصد ندارند یک یا دو روز کامل در هفته را برای این نوع درمان اختصاص دهند، بهتر است فکر کار در چنین حوزه‌ای را از سر خود بیرون کنند. این حرف می‌تواند توصیه خوبی برای اجتناب از خستگی مفرط باشد. با این حال، همان‌طور که به شاگردانم هم می‌گویم، باید اعتراف کنم خود من سال‌ها پیش به این توصیه عمل نمی‌کردم. همان زمانی که تمام فکر و ذکرم قدرت این کار شده بود و فقط روی سوژه‌های ال‌بی‌ال کار می‌کردم. برخی از شاگردانم، در مقام محققان ال‌بی‌ال، راه مرا دنبال کرده‌اند. امیدوارم سطوح انرژی‌شان همچنان پایدار بماند و در درازمدت خسته نشوند. صادقانه بگویم، این کار چنان فرساینده است که داشتن بیش از یک سوژه ال‌بی‌ال در روز حماقت محض است!

تعداد جلسات برای هر سوژه چطور؟ قبل از اینکه شروع به تعلیم دیگران کنم، سوژه‌ها از سرتاسر دنیا به دیدنم می‌آمدند و من می‌توانستم یک روز را به آنها اختصاص دهم. البته راه به مراتب بهتری هم هست. پیش‌ترها که هنوز با سیل درخواست‌های عموم مردم روبه‌رو نشده بودم، معمولاً یک سوژه ال‌بی‌ال را طی سه جلسه به شرح زیر ملاقات می‌کردم و هر جلسه بر پایه جلسه پیش‌اش استوار بود:

الف. کار را با مصاحبه اولیه و یک جلسه هیپنوتیزم نیم‌ساعتی سبک برای تعیین میزان پذیرندگی سوژه شروع می‌کردم. اگر از عمق خلصه راضی نبودم، سوژه جلسات تمرین بیشتری می‌آمد.

ب. به‌طور معمول، جلسه دوم صرف بردن سوژه به دوران کودکی‌اش، رحم مادرش و آخرین زندگی قبلی‌اش می‌شد، ولی به صحنه مرگ یا ورود به عالم ارواح پرداخته نمی‌شد.

ج. در جلسه ال‌بی‌ال طولانی آخر، در ابتدا سوژه را به سرعت به انتهای زندگی‌ای که در جلسه پیش مرور کرده بودیم می‌بردیم. بعد از صحنه مرگ، فوراً وارد عالم ارواح می‌شدیم، تا در آنچه که در قالب روح در حال مشاهده‌اش بود وقفه‌ای ایجاد نشود. سعی می‌کردم هرگز این قسمت را که سوژه دارد خاطراتش را بازمی‌یابد، به بیش از یک بخش تقسیم نکنم.

بعد از تمام شدن کار، سوژه‌ها حتماً نوارهای ضبط‌شده جلساتشان را از شما خواهند خواست. پیشنهاد می‌کنم از دو ضبط صوت استفاده کنید تا در صورت از کار افتادن یکی از آنها در طول

جلسه، مشکلی در ثبت وقایع پیش نیاید. همچنین باید نسخه پشتیبانی داشته باشید، تا اگر بلایی سر نوار اصلی سوژه آمد، بتوانید از آن نسخه استفاده کنید. استفاده از میکروفون‌های قوی و باکیفیت ضروری است، چون افراد معمولاً در حالت خواب مصنوعی یواش صحبت می‌کنند.

ممکن است تصمیم بگیرید ضبط صدا را درست بعد از القاء خواب^{۲۶} آغاز کنید، یا در نقطه‌ای که سوژه‌تان شروع به یادآوری زندگی گذشته‌اش می‌کند، یا بلافاصله بعد از صحنه مرگ. شخصاً ترجیح می‌دهم ضبط صدا را درست بعد از صحنه مرگ شروع کنم چون در این صورت می‌توانم به سرعت از این زندگی گذشته بگذرم و کل نوار را به زندگی روح سوژه در عالم ارواح اختصاص دهم.

۵: مصاحبه اولیه

در اولین دیدارتان با سوژه‌ها، ضروری است هدف‌های آنها و هدف‌های خودتان را از بازگرداندن‌شان به عالم ارواح مشخص کنید. موفق‌ترین جلسات آنهایی هستند که سوژه‌های‌تان پیشاپیش روال مرحله به مرحله‌ای کار را بدانند. این امر ذره‌ای از رمز و راز و ابهت تجربه‌ال‌بی‌ال کم نمی‌کند. من برای سوژه توضیح می‌دهم که ارتباط ما ارتباطی شراکتی خواهد بود که طی آن سفر دونفره‌ای به درون عالم ارواح خواهیم کرد.

صدالبته، شما می‌خواهید تاریخچه گذشته سوژه، مخصوصاً تجربه هیپنوتیزم پیشینش (در صورت داشتن) را بررسی کنید. در مقام متخصصان ال‌بی‌ال باید بدانید بسیاری از سوژه‌هایی که برای بازگردانی روحشان به عالم ارواح به شما مراجعه می‌کنند، با این فرآیند ناآشنا هستند. اما اگر سوژه‌ای دارید که می‌گوید قبلاً تجربه هیپنوتیزمی داشته که متفاوت با انتظارش بوده، یا به هر دلیل رضایت‌بخش نبوده، باید از او بخواهید مراحل آن هیپنوتیزم را برایتان شرح دهد. اگر هر نوع مقاومت و خودبازداری در برابر هیپنوتیزم دارد، باید همین ابتدای کار رفعش کنید، وگرنه این خطر را به جان می‌خرید که سوژه در خلال فرآیند کار را خراب کند. من بنا به عادت به مراجعین جدیدم که محل زندگی‌شان از من دور است و هرگز خواب مصنوعی را تجربه نکرده‌اند پیشنهاد می‌کنم برای یک جلسه کوتاه هم که شده، در منطقه خودشان جلسه هیپنوتیزمی با متخصصی داشته باشند تا ببینند آیا اصلاً قادر به رسیدن به حالت خلسه هستند یا نه. این کار موجب صرفه‌جویی در زمان و هزینه از همه لحاظ می‌شود. برخی البته دوست دارند که مستقیم نزد من بیایند، و خوب در این موارد دیگر کاری نمی‌شود کرد!

تعداد زیادی از سوژه‌هایی که با تجربه هیپنوتیزم قبلی به سراغ من می‌آیند، می‌گویند: «فکر نمی‌کنم در تجربه هیپنوتیزمی که پشت سر گذاشتم، واقعاً خواب بودم». هیچ کس زحمت گفتن این حرف را به این افراد نداده که اصلاً قرار نبوده به خواب بروند، چون در این صورت نمی‌توانسته‌اند به سؤالات جواب بدهند! ظاهراً در نظر درمانگرشان این توضیح بدیهی‌تر از آن می‌آمده که به آنها بگوید. به این افراد فرق بین حالت تغییر یافته هوشیاری^{۲۷} در خلسه و خواب دلتایی^{۲۸} واقعی گفته نشده است. من برای سوژه‌هایم تک‌تک مراحل طبیعی هیپنوتیزم و اینکه آنها را تا چه عمقی می‌برم توضیح می‌دهم. این مسئله مخصوصاً در مورد هیپنوتیزم زندگی در میان زندگی‌ها، که تجربه جدیدی در عمق خلسه است (حتی برای کسانی که قبلاً تجربه هیپنوتیزم را پشت گذاشته‌اند)، صدق می‌کند.

هدف من از ارائه چنین توضیحاتی این است که سوژه‌هایم تا حدی با روند خواب مصنوعی آشنا شوند، بی‌آنکه با جزئیات تخصصی سرشان را درد آورم. اطلاعات بیش از حد تخصصی در مورد عمق خلسه موجب می‌شود ذهن برخی سوژه‌ها به این قضیه مشغول شود که در طول مراحل ابتدایی جلسه باید در چه عمقی باشند. از سوی دیگر، می‌خواهم سوژه‌ام قبل از شروع کار بدانند چرا زمان زیادی را صرف تن‌آرامی (ریلکسیشن)^{۲۹} جسمانی و تمرین‌های تجسم‌سازی می‌کنیم تا آمادگی لازم برای رسیدن به عمق خلسه مناسب به دست آید. اساساً، من بحث‌هایم را در مورد حالات تغییر یافته به چارچوب زیر محدود می‌کنم:

۱. حالت بتا^{۳۰}، حالت هوشیاری کامل است.

۲. حالات آلفا^{۳۱} شامل خلسه سبک، متوسط و عمیق‌تر می‌شود.

الف. مراحل سبک‌تر معمولاً آنهایی هستند که برای مراقبه استفاده می‌کنیم.

ب. مراحل متوسط عموماً مرتبط هستند با بازیابی خاطرات دوران کودکی و لطمات گذشته. این مرحله برای اصلاح رفتاری مناسب است، مانند ترک سیگار یا افزایش/کاهش وزن.

ج. حالت‌های آلفایی عمیق‌تر، مشتمل بر بازیابی خاطرات زندگی گذشته است.

۳. حالت تتا^{۳۲} به همان عمقی است که قبل از بیهوش شدنمان به آن می‌رسیم و منطقه ذهن ابرآگاه را آشکار می‌کند که مرتبط است با یادآوری خاطرات زندگی در میان زندگی‌هایمان در عالم ارواح.

۴. حالت دلتا^{۳۳}، حالت خواب عمیق نهایی مان است.

این اطلاعات را با گفتن این حرف به سوژه خلاصه می‌کنم که کل این مراحل، روند طبیعی خواب را تشکیل می‌دهند، پروسه‌ای که هر شب آن را پشت سر می‌گذاریم و صبح روز بعد روند عکس به خود می‌گیرد. البته با گفتن این حرف موضوع را پیچیده نمی‌کنم؛ که این مراحل ممکن است در واقعیت هم‌زمان با هم در بخش‌های مختلف مغز عمل کنند، تا واکنش‌های کلامی را تسهیل نمایند. همچنین، به شما توصیه می‌کنم از پرداختن به نوسانات امواج مغزی اجتناب کنید، هرچند این نکته جالب توجه است که امواج آلفا و تتای عمیق‌تر، نوسانات بزرگ‌تر و واضح‌تر انرژی را شامل می‌شوند که از قرار معلوم خاطرات روح ما را آشکار می‌کنند.

سعی می‌کنم در قالب گفتگویی مختصر، توصیفی ساده از وضعیت‌های مختلف خلسه ارائه دهم، تا هر گونه نگرانی احتمالی سوژه در مورد «غیرطبیعی» یا «اسرارآمیز» بودن هیپنوتیزم از بین برود. بیان غیرمستقیم در قالب قصه‌گویی شیوه مفیدی است. می‌دانم هیپنودرمانگرهایی هستند که به

منظور تأثیرگذاری بیشتر، دوست دارند روند خواب را اسرارآمیز نگه دارند. ولی من، همان طور که گفتم، می‌خواهم سوژه‌ال‌بی‌ال احساس کند این کار تلاشی مشترک است. اگر سوژه‌ها فعالانه درگیر شوند و بپذیرند که بر عمق خلسه لازم برای روند ال‌بی‌ال کنترل دارند، در طول مراحل طولانی عمیق‌تر کردن خواب^{۲۴}، می‌توانید آنها را به همکاری بیشتر وادارید.

یک مسئله بسیار مهم برای موفقیت در روند بازگرداندن روح به عالم ارواح، این است که در طول مصاحبه اولیه و به هنگام تشریح نحوه انجام این سفر روحی، اعتماد بالای سوژه را به خودتان جلب کنید. همین طور که شما دارید موقعیت سوژه را در جاده زندگی بررسی می‌کنید، او هم دارد دانش، اعتماد به نفس، حساسیت و فراست شما را ارزیابی می‌کند. حتی اگر سوژه‌ها قبلاً تجربه بازگشت به زندگی گذشته را داشته‌اند، آنچه که با هیپنوتیزم زندگی در میان زندگی‌ها تجربه می‌کنند، به مراتب ژرف‌تر خواهد بود، چون به وجود جاودانشان می‌پردازد.

در مصاحبه اولیه می‌خواهم هر نوع نگرانی احتمالی سوژه‌ها را در مورد آنچه که در ادامه راجع به خودشان خواهند فهمید برطرف کنم. برایشان توضیح می‌دهم که آدم‌های بسیاری قبل از آنها این فرایند را پشت سر گذاشته‌اند و از نتایج حاصل از آن قوی‌تر شده‌اند. نمی‌خواهم سوژه نگران این شود که نکند با برخی صحنه‌های فوق‌العاده احساسی روبه‌رو شود. البته در هر جلسه لحظاتی پیش خواهد آمد که سوژه‌تان با موانع احساسی روبه‌رو خواهد شد.

برخی از این موانع در مراحل سر برمی‌آورند که سوژه مشغول شناسایی هویت واقعی‌اش، اشتباهاتش و سطح رشدش است. ممکن است افراد در چنین لحظاتی مأیوس شوند، ولی در مجموع این تجربه برایشان فوق‌العاده روشنگر خواهد بود، چون می‌فهمند خطا کردن بخشی از رشد است.

به‌مرور که سوژه‌های‌تان از دلسوزی، بخشاینده‌گی و عشقی که کل پیرامونشان را گرفته آگاه می‌شوند، آرامش حاصل از بودن در عالم ارواح را درک می‌کنند. تجربه‌ای که سوژه پشت سر می‌گذارد چنان آرامش‌بخش و نشاط‌آور است که به هنگام تلقینات پس از هیپنوتیزم در آخر کار، آگاهانه این رؤیاهای زیبا از عالم ارواح را به یاد می‌آورد و مطب شما را با امیدی تازه به زندگی فعلی‌اش ترک می‌کند.

در طول مصاحبه اولیه، برای سوژه‌ها توضیح می‌دهم که قرار است آنها را به شیوه‌ای بسیار راحت به

موطن اصلی‌شان برگردانم. آنها در مدتی که از نظر ذهنی به عالم پس از مرگ پیوند خورده‌اند، موقتاً از آشوب دنیای مادی‌مان خلاص می‌شوند. به همین دلیل است که برخی سوژه‌ها در انتهای کار در برابر خروج از خواب مصنوعی مقاومت می‌کنند. من به سوژه‌هایم می‌گویم که رفتن به عالم ارواح مثل تماشا کردن فیلمی در مورد خودشان است. وقتی بی‌اطلاع از داستان فیلم، وارد سالن تاریک سینما می‌شویم، به نظرم می‌رسد صحنه‌ها کندتر از معمول حرکت می‌کنند. بعداً در طول فیلم، وقتی که بیشتر در جریان امور قرار می‌گیریم، همه چیز به نظر سریع‌تر حرکت می‌کند، گویی آپاراتچی سرعت فیلم را زیاد کرده است. دلیلش این است که سوژه‌ها خیلی زود جزئی از صحنه‌ها می‌شوند و در کارهایی که صورت می‌گیرد حضور فعال پیدا می‌کنند.

گفتگوهایی که قبل از شروع واقعی جلسه‌ال‌بی‌ال با سوژه‌های‌تان می‌کنید مهم‌اند، چون می‌خواهید آنها در مورد این کار تا حد امکان خیالشان راحت باشد. به خاطر بسپارید که میزان موفقیت خود هیپنوتیزم به این مسئله بستگی ندارد که سوژه بسیار باانگیزه است یا تمایل ویژه‌ای به این کار دارد. مهم میزان پذیرندگی اوست. فردی که نسبت به خواب مصنوعی پذیرندگی کم‌تری دارد در رسیدن به حالت خلسه عمیق خوب عمل نمی‌کند - هرچند هم که اشتیاقش به مراتب بیشتر از سوژه‌ای باشد که پذیراتر است.

۶: پیش‌پنداشت‌های سوژه

در بخش یک به آن دسته از پیش‌پنداشت‌ها یا تصورات قبلی سوژه پرداختم که مرتبطند با ایدئولوژی پشت نظام اعتقادی او. با این حال، عوامل مؤثر دیگری هم وجود دارند که باید به آنها بپردازید، عواملی که می‌توانند مانع از این شوند که سوژه‌تان با ذهن باز وارد جلسه شود. زمان پرداختن به این عوامل در طول مصاحبه اولیه است. اغلب، سوژه‌های‌تان به شما خواهند گفت که با غیب‌گوها، طالع‌بین‌ها، شفابخشان، واسطه‌های روحی و دیگر فعالان حوزه ماوراءالطبیعه ملاقات کرده‌اند، کسانی که به آنها از وضعیت پیشرفتشان در عالم ارواح، جایگاهشان در آن، مونس‌های روحی^{۲۵}، راهنمایان و خیلی چیزهای دیگر مرتبط با روح سخن گفته‌اند.

من هرگز آن دسته از منابع دانشی را که جدا از حوزه خودم است، کوچک نمی‌شمارم. با این حال، سوژه‌ها ممکن است بر پایه همین اطلاعات پیشین، نگاه جانبدارانه‌ای در مورد خودشان پیدا کنند، آن هم اطلاعاتی که اغلب وقتی در حالت ابرآگاهی قرار می‌گیرند، درمی‌یابند به هیچ عنوان حقیقت نداشته‌اند. درست مثل حوزه هیپنوتیزم، برخی فعالان حوزه روح و مسائل ماوراءالطبیعه بسیار خبره هستند و برخی دیگر چندان عملکرد موفقیت‌آمیزی ندارند. وقتی که سوژه‌ها عالم ارواح را با ذهن‌های خودشان ببینند، تفاوت را متوجه خواهند شد. پیش‌تر گفتم که سوژه‌ها ممکن است پیش‌پنداشت‌های خاصی در مورد روح و عالم ارواح داشته باشند که حاصل خواندن کتاب‌های من هستند. در زیر به یک نمونه معمول از این پیش‌پنداشت‌ها اشاره می‌کنم:

دکتر نیوتن، در ادامه متوجه می‌شوید که من نور آبی سطح چهراری هستم^{۲۶}. می‌دانم (یا به من گفته‌اند) که دیگر دارم به درجه استادی می‌رسم، چون این آخرین زندگی من روی زمین است.

بی‌تردید، شما باید این صحبت‌ها را محترمانه رد کنید. صادقانه بگویم، در نظر من چنین گفته‌هایی صرفاً خیال خام سوژه‌های از خود مطمئنی است که به زودی اطمینانشان منتفی خواهد شد. از سوی دیگر، سوژه‌هایی هم دارم که به من می‌گویند با خواندن کتاب‌هایم احساس کرده‌اند جزو مبتدی‌ها هستند. این خودارزیابی فروتنانه هم می‌تواند کاملاً غلط باشد. افزون بر همه اینها، باید حواسم به پیش‌پنداشت‌های خودم هم باشد. زنی به نام هریت^{۲۷} را، از شهری نزدیک دره مرگ، کالیفرنیا^{۲۸} به یاد دارم که گارسونی در رستورانی بین‌شهری بود. او با اتومبیلی قدیمی و فرسوده و لباس ساده چروک املی به دفترم آمد. من از رفتار خودمانی بی‌تکلف او یکه خوردم. وقتی مرا در آغوش کشید، انرژی درونی‌اش عملاً مرا از روی پاهایم به پرواز درآورد! بعداً، متوجه شدم او یکی از پیشرفته‌ترین

روح‌هایی است که در عمرم ملاقات کرده‌ام.

هریت روح دورگه‌ای^{۲۹} بود که مدت‌ها قبل برای اولین بار در جهانی متروک به جسم آمده بود. موجودات آنجا شخصیت‌هایشان را از طریق نوعی انتقال به درون ذهن‌های یکدیگر با هم معاوضه می‌کردند. هریت نیمه‌شب‌ها در رستوران بین راهی‌اش با قهوه از رانندگان جاده‌ای خسته پذیرایی می‌کرد و به درد دلشان گوش می‌داد و آرامشان می‌کرد. من متوجه شدم که هریت، بعد از گوش دادن به صحبت‌هایم در یک گفتگوی شبانه در رادیوی ملی، در اصل برای کمک به من در کاوش روحی‌ام آمده است.

برعکس هریت، خیلی خوب مورد آندی^{۳۰} را به یاد می‌آورم که پسری بود با انتظارات زیاد! برخی از منتقدین بازگشت هیپنوتیزمی بر این باورند که آدم‌ها با ایده‌های پیش‌انگاشته به جلسات می‌آیند و زمانی که در حالت خلسه قرار می‌گیرند، صحنه‌های خیالی پر شاخ و برگ را برای پشتیبانی از نظام اعتقادی خود خلق می‌کنند. مورد آندی نمونه‌ای است که این استدلال ظاهراً منطقی و در واقع غلط را رد می‌کند.

آندی را مادر باذکاوتش به دیدار من فرستاده بود، ملاقاتی به عنوان هدیه بیست و یک‌سالگی‌اش (در دورانی قبل از اینکه از دیدار با سوژه‌هایی به این جوانی دست بکشم). آندی جوانی قدبلند و خوش‌بنیه، شلوارک و صندل به پا وارد دفتر من شد، اعتماد به نفس چنان از سر و رویش می‌بارید که در نگاه اول در نظرم آدم متکبری آمد. آندی به صدای بلند گفت: «سلام، دکتر جون. من آماده‌ام، بیا شروع کنیم». وقتی داشتم در مورد مسیری که قرار بود طی کنیم حرف می‌زدم، از جمله رفتن به متأخرترین زندگی گذشته‌اش، بی‌تاب شد. به من گفت که در مدرسه بسیار محبوب بوده و کاملاً انتظار دارد که در زندگی آخری‌اش هم تأثیر عظیمی بر تعداد زیادی از آدم‌ها گذاشته باشد.

در نقطه‌ای از جلسه‌مان، وقتی از آندی خواستم وارد مهم‌ترین صحنه زندگی قبلی‌اش بشود، قیافه‌اش در هم رفت. همین‌طور که در صندلی‌اش به خود می‌پیچید، با لحنی آهسته و تقریباً وحشت‌زده به من گفت:

آندی: وای نه!

دکتر ن: چیزی را که داری می‌بینی برایم تعریف کن.

آندی: وای خدای من! نه! لعنتی! نه، این من نیستم، حقیقت ندارد ... محال است که این آدم من

باشم! به هیچ وجه قبول نمی‌کنم ...

دکترن: سعی کن آرام باشی و فقط با صحنه پیش بروی، بدون اینکه فعلاً زیادی تجزیه و تحلیلش کنی. می‌توانیم با هر سرعتی که بخواهی، جلو برویم.

اندی (تسلیم شده): خودمم ...

دکترن: کی هستی؟ بگذار از قیافه و سر و وضعت شروع کنیم. بعدش به من بگو کجا هستیم.

اندی (رنجیده): من ... یک سیاه‌پوست آواره‌ام که دارم در کنار ریل قطاری راه می‌روم. ... خدای من، خیلی کثیفم ... گرسنه‌ام ... اسمم اوتیس^{۲۱} است ... پیراهن پاره پوره فلانلی تنم است، با کفش چرمی کهنه سوراخ، کت و شلوار قهوه‌ای کثیف ... مدام دارم سرفه می‌کنم.

سؤال‌های بعدی معلوم کرد که اتیس کشاورزی فقیر در منطقه‌ای روستایی از جورجیا^{۲۲} در سال ۱۹۳۴ بوده، که آن شب در سن چهل و پنج سالگی درگذشته است. در مدتی که در عالم ارواح بودیم، متوجه شدیم اندی زندگی‌های بسیاری را تجربه کرده که طی آنها متکبر بوده و با آدم‌ها بد رفتار می‌کرده است. برای همین هم در کالبد اتیس زندگی ساده و محقرانه‌ای به او داده شده بود. در پایان جلسه، من و اندی گفتگوی تأمل‌برانگیزی در مورد دیدگاه‌های فعلی او و ناشکیبایی‌اش در برابر دیگران داشتیم که مربوط به الگوهای رفتاری قدیمی‌اش بود.

من در مورد حساسیت‌های سوژه‌های محتاطانه عمل می‌کنم. در جایگاهی نیستم که آنچه را که قبل از شروع جلسه‌شان با تمام وجود باور دارند، رد کنم. ترجیح می‌دهم بگذارم خودشان در ادامه راه همه چیز را کشف کنند. سوژه‌ها با صحنه‌هایی روبه‌رو خواهند شد که ممکن است در ابتدا در مقابل پذیرش‌اش مقاومت کنند. علاوه بر حُسن‌های این مسئله که اجازه دهیم صحنه تجسم‌شده به‌طور طبیعی رو شود، می‌خواهم سوژه‌ها بدانند که راهنمای خودشان دارد در پرده‌برداری از آنچه که نیاز به دانستنش دارند، کمکشان می‌کند. البته این دانستن ممکن است دردناک باشد، همان‌طور که در تلاش‌های اندی برای جدا کردن خودش از اتیس مشاهده کردیم.

بارها پیش آمده که سوژه‌ای در طول گفتگوی اولیه می‌پرسد: «اگر حرف‌هایی را که حین جلسه می‌زنم از خودم درآورم چه؟» در جوابش با این توضیح شروع می‌کنم که وقتی در خواب مصنوعی عمیق هستی، خیال‌پردازی در مورد عالم ارواح بسیار ناممکن است، چرا که سوژه‌های هیپنوتیزم در مورد آنچه که می‌بینند و احساس می‌کنند بسیار صادق هستند و کاملاً دقیق و مو به مو آنها را

گزارش می دهند. سپس به سراغ فایده انجام چنین کاری می روم و می پرسم: «اصلاً سر هم کردن مُستی داستان چه فایده ای دارد، وقتی که این راه طولانی را برای دیدن من آمده ای و پول داده ای؟ عملاً داری خودت را گول می زنی!» دست آخر هم متذکر می شوم ضمیر خودآگاه همچنان فعال فرد، به واسطه توانایی استدلال کردن و فکر کردنش، آن حقیقتی را که از خاطرات ذخیره شده در ضمیر ناخودآگاه سرچشمه می گیرد، تأیید می کند. سؤال و جواب های درمانگر، قدرت استدلال سوژه را به کار می اندازد، چرا که هم ضمیر خودآگاه و هم ناخودآگاه درگیر هستند. یک هشدار: درست است که شخصیت هر درمانگری در روش ال بی ال او منعکس می شود، ولی باید به شدت مراقب باشیم که نظام اعتقادی متافیزیکی خود را به درون ذهن سوژه ها القاء نکنیم.

در طول جلسه، سوژه ها ممکن است غرق در انبوه اطلاعاتی شوند که از حالت ابرآگاه در مورد زندگی روحی شان به آنها می رسد. برخی سوژه ها خواهند گفت: «فکر می کنی همه اینها را از خودم درمی آورم؟» به شیوه های مختلف می شود به این سؤال جواب داد. من اول می پرسم: «خودت چه فکر می کنی؟» بعدش معمولاً با این سؤال ادامه می دهم که: «آیا با اطمینان از اینکه به نفع خودت است، داری صادقانه در مورد صحنه هایی که می بینی گزارش می دهی؟» به سوژه ای که در مورد صحنه خاصی مردد شده، ممکن است بگویم: «از راهنمایت (یا شورای معتمدین^{۲۲}، یا مونس روحی) بپرس آیا این حق را داری که یافته های خودت را در رابطه با آنچه که به تو گفته می شود، بپذیری». در انتهای جلسه ال بی ال، بیشتر سوژه ها به این مسئله اذعان می کنند که «می دانند» تجسم هایشان واقعی بوده اند.

وقتی که دارید سوژه ای را برای بازگشت به عالم ارواح آماده می کنید، باید مراقب باشید وعده خاصی در مورد آنچه که در ادامه خواهد دید به او ندهید. شما نه می دانید در ذهن سوژه چه می گذرد و نه می دانید تا چه میزان خاطراتش را بازیافته و آنها را خواهد پذیرفت. من پیشاپیش این نکته را به هر سوژه ای متذکر می شوم. اکثر افراد بعداً به من می گویند جلسه ال بی ال شان یکی از ژرف ترین تجربه های عمرشان بوده است. با این حال، هر از گاهی سوژه ای خواهید داشت که ابراز نارضایتی می کند چون آنچه را که به دنبالش بوده نیافته، یا بعد از رفتن از نزد شما زندگی اش تغییر مثبتی نکرده است. آدم های غم زده ای در این دنیا هستند که از هیپنودرمانگرها انتظار دارند به طرز جادویی اطلاعاتی را خلق کنند که یا در ذهن هایشان نیست، یا اینکه مسدود شده است. اساساً، این جور افراد از شما انتظار دارند مشکل زندگی شان را برطرف کنید، بی آنکه خود شخصاً

مسئولیت چندانی را بر عهده بگیرند.

افرادی به دفتر شما مراجعه خواهند کرد که بسیار بی‌قرارند، یا فضای ذهنی آشفته‌ای دارند. برخی دیگر هم صرفاً برای سرگرمی می‌آیند. پیش‌پنداشت‌ها، با ورود به عالم ارواح، به اشکال مختلفی نمود می‌یابند. سوژه ممکن است چنان تحت تأثیر قرار بگیرد که گیج شود و اصلاً تجربه‌ال‌بی‌ال‌اش را درک نکند. در هر حال، این وظیفه شما نیست که تلاش کنید و فردی مملو از خودناباوری را به چیزی ترغیب کنید. آنها صرفاً به حمایت شما و زمان بیشتری برای تأمل نیاز دارند.

نقشه کتاب (nbookcity.com)

۷: بازیگران نمایش زندگی سوژه

موقع برنامه‌ریزی برای مصاحبه اولیه با سوژه‌ها، نامه‌هایی را مرور می‌کنم که در مورد زندگی و هدف‌هایشان و آنچه که آنها را جلوی من نشانده برایم فرستاده‌اند. مخصوصاً می‌خواهم بدانم چرا تصمیم دارند به درون عالم ارواح برده شوند. اوایل شروع تحقیقاتم، فکر می‌کردم دلیل اصلی بیشتر افراد این است که می‌خواهند در مورد راهنمایان‌شان، گروه‌های روحی‌شان و آنچه که در مقام روح بین زندگی‌ها انجام می‌دهند، مطلع شوند. البته همه این اطلاعات مهم‌اند، ولی دلیل اصلی تمایل افراد به بازگشت به عالم ارواح، یافتن هدف زندگی‌شان است. آنها می‌خواهند بدانند چرا در این عالم خاکی هستند و قرار است به چه برسند.

یک راه برای پرداختن به این سؤال‌های اساسی، شناسایی آدم‌های مهم زندگی سوژه است. این افراد همگی نقشی هدفمند در زندگی او دارند که ممکن است تا پیش از این کار، به‌طور کامل آشکار نگردد. من از سوژه‌ام می‌خواهم اسامی این افراد و شرح مختصری از ویژگی‌هایشان را روی کاغذی تایپ کند و برایم بیاورد. بعد مطالب مربوط به تمام اقوام و آشنایان را به ترتیب ورودشان به زندگی او یادداشت می‌کنم، نوشته‌ای که بعداً به عنوان مرجعی آماده در جلسه از آن بهره می‌گیرم.

در بخشی از برگه مشخصات که به هنگام تعیین وقت در اختیار سوژه جدید قرار می‌گیرد، چنین آمده است:

برای کمک به من در بررسی گروه روحی‌تان، خوب است به همراه خود فهرست تایپ‌شده‌ای از نام کوچک افراد تأثیرگذار در زندگی‌تان و نوع رابطه‌تان با آنها را بیاورید. این افراد عبارتند از: والدین، پدربزرگ و مادربزرگ، خاله‌ها و عمه‌ها، عموها و دایی‌ها، برادرها و خواهرها، همسر، فرزندان، عشاق و دوستان صمیمی. این فهرست باید تا حد امکان مختصر و مفید باشد و در آن فقط به مهم‌ترین افراد اشاره شود. همچنین باید حاوی توصیفی چندکلمه‌ای از شخصیت‌هایشان باشد. برای مثال: بیل، دوست صمیمی، بذله‌گو، علاقه‌مند به مسائل معنوی، ماجراجو، کسی که اهل قضاوت کردن در مورد دیگران نیست.

پیش از ورود به عالم ارواح، وقتی به همراه سوژه‌ام این گروه از افراد حاضر در زندگی‌اش را مرور می‌کنم، اغلب از استعاره دیگری شبیه قیاس‌های قبلی‌ام در مورد حضور در سالن سینما سخن می‌گویم. برایش توضیح می‌دهم که در نمایش بزرگ زندگی او، برای هر کدام از این بازیگران نقشی روی صحنه در نظر گرفته شده و این هنرپیشگان زن و مرد بازیگران مکملی هستند برای نقش اولی

که خود سوژه ایفایش می‌کند. فهرست این بازیگران، بروشور نمایش است؛ نمایشی که من در ردیف جلوی سالن اجرا به تماشای آن نشسته‌ام.

به سوژه می‌گویم خودش نیازی به فهرست حاوی نام بازیگران ندارد و این فهرست فقط به درد من می‌خورد. اگر سوژه در طول جلسه فرد مهمی را ملاقات کند که در فهرست نبوده، مشکلی پیش نمی‌آید چون آدم‌های مهم در هر حال ظاهر می‌شوند، چه سوژه بر اساس نظر خودش آنها را در فهرست آورده باشد، چه نیاورده باشد. برای مثال، اگر سوژه‌ام، جین^{۲۴}، در ذهنش به گروه روحی‌اش نزدیک شود و ناگهان فریاد برآورد: «ا... این جیم^{۲۵} است که دارد می‌آید طرفم». فقط با نگاهی کوتاه به فهرستم متوجه می‌شوم این روح عشق اول جین در دوران دبیرستانش بوده است. به همین منوال، نیازی ندارم که چیزی در مورد عمه میلی^{۲۶} بدانم، اگر این فرد تأثیر چندانی روی او نداشته است.

اکنون که دارم در مورد افراد مهم در زندگی سوژه حرف می‌زنم، نکته دیگری را هم باید متذکر شوم که مرتبط است با رویه شما در مواجهه با خواسته‌های سوژه‌هایتان. گه‌گاهی ممکن است سوژه‌ای به شما بگوید: «شوهرم (زنم، خواهرم، برادرم، یا دوستم) دوست دارد در جلسه‌ال‌بی‌ال من حضور داشته باشد. اشکالی ندارد؟» توصیه می‌کنم به چند دلیل هرگز اجازه حضور شخص سومی را در جلسه ندهید. در درجه اول (همان‌طور که از همان اوایل کارم متوجه شدم) این امر در روند جلسه اختلال ایجاد می‌کند، چون در طول پروسه بازگرداندن روح به عالم ارواح، ضمیر آگاه سوژه متوجه این مسئله است که شخص سومی در اتاق حضور دارد.

حریم خصوصی یعنی اینکه سوژه اختیار دارد مسائل محرمانه‌ای را که بین او و درمانگرش رد و بدل می‌شود فاش کند یا پنهان نگه دارد. لذا حین جلسه، نباید سنگینی بار حضور افراد دیگر بر دوش سوژه باشد. چون وقتی افرادی که او آنها را می‌شناسد تماشایش می‌کنند و به پنهان‌ترین افکارش گوش می‌دهند، سوژه در برابر پیش رفتن مقاومت نشان می‌دهد. این مسئله مخصوصاً در مورد حضور همسران صدق می‌کند. حریم شخصی هرگز نباید نقض شود. بسیاری از سوژه‌های تان، حتی آنهایی که اول کار اصرار داشتند کسی را با خودشان بیاورند، بعد از جلسه به شما خواهند گفت: «خیلی خوشحالم که امروز تنها بودم. بعضی چیزها را به بقیه خواهم گفت، ولی نوار جلسه‌ام را برای هیچ کس نخواهم گذاشت».

۸: بیان نکات نهایی به سوژه قبل از شروع به کار

بعد از کسب اطلاعات کافی در مورد تاریخچه زندگی سوژه‌ام، انگیزه‌اش برای آمدن نزد من و آشنایی با افراد تأثیرگذار در زندگی‌اش، وقت آن می‌رسد که توضیحی کلی در این باره به او بدهم، که قرار است چطور خود را به دروازه عالم ارواح برسانیم. اول، برایش شرح می‌دهم که هرچند ممکن است نسبتاً سریع هیپنوتیزم شود، ولی عمق خلسه راز موفقیت است. پیشاپیش توضیح می‌دهم که با هم تعدادی تمرین آماده‌سازی انجام خواهیم داد، کارهایی از قبیل تنظیم تنفس، تن‌آرامی و تجسم‌سازی.

از آنجایی که تجسم‌های طولانی در کار ال‌بی‌ال بسیار مفید است، این موضوع را در بخش سوم تحت عنوان «عمیق‌تر کردن خلسه و تجسم‌سازی» مفصل‌تر بررسی خواهم کرد. با این حال، قبل از شروع هیپنوتیزم، مایلم سوژه چپ‌مغز پیشاپیش بداند در مدتی که درگیر این فعالیت هستیم، هیچ تفسیر تحلیلی از جانبش نیاز نخواهد بود. من امید دارم که این گونه افراد میل شدیدشان به کنترل را در خدمت افزایش توانمندی‌هایشان برای آزادسازی درآورند. با تمام سوژه‌ها، پیشاپیش در مورد صحنه‌های خاصی که ممکن است دوست داشته باشند تجسم کنند صحبت می‌کنم. قصدم این است که اعتمادشان را جلب کنم و باعث شوم احساس کنند اوضاع را در کنترل دارند. اگر قبل از بردن سوژه به درون خواب مصنوعی، هیچ چیز دور از انتظاری وجود نداشته باشد، او پذیراتر خواهد بود.

سعی می‌کنم اطلاعات خیلی زیادی در مورد روند ال‌بی‌ال به سوژه ندهم، تا خودانگیختگی او حفظ شود. ولی دلم هم نمی‌خواهد با چیزهای غیرمنتظره اذیت شود. بنابراین، پیشاپیش به او می‌گویم که این کار شامل روند برگشت در زمان است و ما یک سری تمرین‌های ذهنی آماده‌سازی انجام خواهیم داد، گویی با هم داریم خودمان را برای دوی ماراتون آماده می‌کنیم. در ادامه توضیح می‌دهم که بعد از تمرین‌های تصویرسازی یا رؤیایپردازی خلاقانه، آنها را به دوران کودکی‌شان خواهم برد. حیاتی است که بدانند این انتقال هیچ خطری برایشان ندارد. در مدتی که سوژه‌ام هنوز در حالت آگاهی کامل است، برایش روشن می‌کنم که ما برای عیان کردن آسیب‌های کودکی‌اش اینجا نیستیم و این را هم اضافه می‌کنم که بهترین راه درمان این قبیل مشکلات، مراجعه به روان‌درمانگران حرفه‌ای است که در درازمدت روی آنها کار کرده و برطرفشان کنند. برای کاستن از هرگونه ترس احتمالی ناشی از آشکار شدن تجاوز جنسی یا آسیب‌های عاطفی در دوران کودکی، به

سوژه اطمینان می‌دهم که ما تنها در مورد خاطرات ساده شادش صحبت خواهیم کرد، در مورد مسائلی از قبیل اسباب‌بازی‌هایش، حیوانات خانگی‌اش و خانه‌ای که در کودکی در آن سکنا داشته است. در بخش سوم، فصل «برگشت به عقب در زمان»، به شیوه‌هایی که این کار را انجام می‌دهم، اشاره کرده‌ام.

من این قسمت مقدماتی از جلسه را با گفتن این حرف به سوژه به پایان می‌برم، که بعد از چندین توقف در دوران کودکی‌اش، به درون رحم مادرش می‌رویم (رجوع کنید به بخش سوم، فصل «درون رحم مادر»). البته تأکید می‌کنم که شاید این کار در نظر او قدم بزرگی بیاید، اما انتقال خیلی راحتی خواهد بود. چون موقع انجام این کار، بچه‌ای بسیار کم سن و سال است. سپس توضیح می‌دهم که چند دقیقه‌ای را درون رحم مادرش سپری می‌کنیم و در آنجا من چند سؤال اساسی از او می‌پرسم. بعد هم به سرعت او را به درون زندگی گذشته‌ای می‌برم.

سؤال‌هایی که در مورد وضعیت سوژه در رحم پرسیده می‌شود، ممکن است منجر به آشکار شدن مسائلی در مورد روحی که به مغز پیوسته شود، ولی این جزئیات چیزی نیست که من با بحث پیشاپیش با سوژه‌ام، مانع از رویارویی او با آنها شوم. در ضمن این واقعیت را هم برای هر سوژه‌ای روشن می‌کنم که اگر او برای پشت سر گذاشتن یک تجربه بازگشت به زندگی گذشته، به من که متخصص زندگی در میان زندگی‌ها هستم مراجعه کرده، راه را اشتباه آمده است. می‌خواهم بدانم هرچند مرور زندگی‌های گذشته برای کارمان ضروری است، ولی خلاصه خواهد بود. چون هدف اصلی ما این است که به سرعت از تجربه مرگ بگذریم، تا به‌طور طبیعی وارد عالم ارواح شویم. با اتمام توضیحاتم، امید دارم حرف‌هایم موجب افزایش آمادگی سوژه‌ال‌بی‌ال‌ام شده باشد، تا هنگام بررسی رویدادهایی که در ادامه با آنها روبه‌رو خواهد شد، همکاری بیشتری با من بکند.

بخش سوم: آغاز هیپنوتیزم زندگی در میان زندگی ها

شماره کتاب (nbookcity.com)

۹: القاء خواب به سوژه ال بی ال

در اینجا زیاد وارد جزئیات نحوه القاء خواب نخواهم شد، چون درمانگرانی که تازه با ال بی ال آشنا شده‌اند، تجربه زیادی در این حوزه از هیپنوتیزم دارند. با این حال، چند نکته مرتبط با القاء خواب در فرایند بازگرداندن روح به عالم ارواح را متذکر می‌شوم.

معمولاً، تصمیم شما در مورد القاء سریع یا آهسته خواب و استفاده از رویکرد سلطه جویانه یا مسامحه‌آمیز بستگی به ارزشیابی‌تان از میزان پذیرندگی سوژه دارد. عموماً، القاء سریع خواب در مورد آن دسته از سوژه‌هایی به بهترین نحو جواب می‌دهد که مطیع و تأثیرپذیرند. سوژه‌هایی که چنان بیش فعالند که نمی‌توانند آرام باشند و نیاز به رهایی سریعی دارند. از دیگر افراد مستعد برای این نوع القاء خواب کسانی‌اند که قبل از دیدار با شما چندین بار هیپنوتیزم را تجربه کرده‌اند. القای آهسته و مسامحه‌آمیز خواب در مورد آن دسته از سوژه‌هایی به بهترین نحو جواب می‌دهد که افرادی انعطاف‌ناپذیر و تحلیل‌گردد و در برابر تحت کنترل درآمدن، حالت دفاعی به خود می‌گیرند. همچنین سوژه‌هایی که به رویکرد ملایم‌تر، خوب واکنش نشان می‌دهند.

من برای افرادی که قرار است هیپنوتیزم شوند، اصول کلی القاء خواب و میزان کارایی‌اش را شرح می‌دهم. چون می‌خواهم این مسئله را روشن کنم که شخصاً القاء آهسته را برای تمام انواع بازگردانی‌های روحی توصیه می‌کنم. این رویکرد به خوبی با تکنیک‌های عمیق‌سازی خواب تناسب دارد. مراحل آلفایی بالاتر برای بازگشت به زندگی‌های گذشته عالی عمل می‌کنند، اما عموماً حالت تنهایی عمیق‌تر است که برای حوزه زندگی در میان زندگی‌ها و بازگرداندن روی به عالم ارواح لازم می‌شود. بی‌تردید، سرعت القاء خواب و میزان عمقش تصمیمی است که هر درمانگری به صلاح دید خود باید بگیرد، اما قصد من از بیان چنین توصیه‌ای این است که متذکر شوم در کار ال بی ال تک‌تک مراحل هیپنوتیزم باید به‌دقت زیر نظر گرفته شود.

البته من دلیل دیگری هم برای آهسته پیش رفتن دارم: خیلی دوست دارم صحنه‌ای اثیری را در دفترم خلق کنم تا حس و حالی استعلایی را درون ذهن آگاه سوژه‌ام تقویت کنم. فراهم آوردن پس‌زمینه‌ای ملایم از طریق پخش موسیقی دل‌انگیز و استفاده از شعله شمع برای ثابت نگه داشتن چشم، موجب پیوندی روحی با نور و صدا می‌شود. سوژه‌هایی داشته‌ام که بعداً به من گفته‌اند شعله نورانی توی اتاق تاریک برای آنها نشانه‌اشارتی به عالم ارواح بوده است. من بر چنین دریافتی مهر تأیید می‌زنم، ضمن اینکه دستورالعمل‌های هیپنوتیزمی‌ام را می‌دهم و تأثیر دستورهای گام به گام

تن آرامی جسم را هم زیر نظر دارم. در این مرحله هم هست که سوژه به زیر و بمی و فراز و فرود صدایتان عادت می کند. در فصل های بعد مفصل تر در مورد این قضیه صحبت خواهم کرد.

شهر کتاب (nbookcity.com)

۱۰: مراحل هیپنوتیزم

تا اینجا کار و در طول مصاحبه اولیه توضیحات مختصری در مورد میزان آگاهی در سطوح بتا، آلفا، تتا و دلتا به سوژهام داده‌ام. خوب است که درمانگران حوزه‌ال‌بی‌ال بدانند این باور رایج در حوزه هیپنوتیزم درست است که در حالت بتا، نوسانات ریز مربوط به انرژی امواج مغزی، شدید و فشرده‌اند، چون ضمیر آگاه آنها را سرکوب می‌کند. در آلفا و تتا این امواج، نوسانات انرژی بیشتر و عیان‌تری دارند. من معتقدم امواج بزرگ‌تر خاطرات نقش‌بسته در عمق را بدون دخالت ذهن آگاه عیان می‌سازند. هم‌زمان، اطلاعات به‌تازگی آشکار شده از امواج بزرگ‌تر در ضمیر خودآگاه ادغام می‌شود، شاید به این دلیل که بخشی از مغز در طول هیپنوتیزم در حالت بتا باقی می‌ماند.

وقتی از من خواسته می‌شود شرحی تصویری از نواحی ذخیره‌سازی خاطرات روح ارائه دهم، از نمودار ساده‌ای استفاده می‌کنم تا مراحل گذر از ذهن آگاه، نیمه‌آگاه و دست‌آخر ورود به ذهن ابرآگاه را شرح دهم. مغز را به صورت سه دایره متحدالمرکز درون هم، از بزرگ به کوچک، فرض کنید. مرزهای بین سه حلقه چندان مشخص نیست، هرچند روی کاغذ چنین به نظر می‌آید. من آنها را بیشتر به چشم لایه‌های نفوذپذیر در یک سیستم فیلترکننده فکر می‌دانم. سنگی را تصور کنید که به درون آب انداخته می‌شود و در اثر این کار، امواج از نقطه برخورد آن سنگ به آب، به سمت بیرون حرکت می‌کنند.

اولین لایه بیرونی نمایانگر ذهن آگاه است. مرکز حیاتی، تحلیلی و استدلالی روزانه ما. لایه دوم میانی، ذهن نیمه‌آگاه است، که تمام خاطرات جسمانی ما، از جمله زندگی‌های گذشته در آن ذخیره شده‌اند. همچنین مرکز احساس و تخیل است. ظاهراً افراد راست‌مغز خلاق قادرند راحت‌تر از چپ‌مغزها از این منطقه بهره ببرند. در عمق این حلقه‌های متحدالمرکز، ذهن ابرآگاه جای دارد، که منزلگاه خاطرات روح ملکوتی ماست.

هیپنوتیزم این توانایی را به ما می‌دهد که به درون و میان این سطوح ذهنی وارد و خارج شویم. سطوحی که خاطرات خودآگاه، فناپذیر و الهی‌مان را به هم پیوند می‌زنند. «ذهن روح»^{۴۷} ابدی ما از یک منبع انرژی برتر تکامل یافته که بسیار فراتر از تصور ماست. ضمیر ابرآگاه، روح فناپذیر ما و تاریخچه طولانی‌اش را آشکار می‌سازد. بنابراین در حالت تتا خاستگاهمان، تمام زندگی‌های گذشته‌مان، زندگی‌مان در عالم ارواح و موجوداتی را که به پیشروی ما کمک کرده‌اند می‌بینیم. این تجربه، تجربه‌ای متعالی است.

هیپنودرمانگر ال بی ال، که با دقت سوژه‌ها را از مراحل مختلف هیپنوتیزم می‌گذرانند، متوجه خواهد شد برخی از افراد، نسبت به برخی دیگر، در سطوحی خاص به خلسه عمیق‌تری نیاز دارند. نمی‌توانید از سوژه‌تان جلو بزنید یا اینکه خیلی از او عقب بیفتید. هیچ قاعده و قانون مشخصی در رابطه با میزان پذیرندگی سوژه وجود ندارد. برخی آدم‌ها نیاز دارند به عمق بیشتری برده شوند، تا بتوانند اطلاعات لازم را در مورد زندگی‌های گذشته‌شان و عالم ارواح کسب کنند. تأثیرهای ظریفِ مراحل مختلف هیپنوتیزم روی سوژه‌ها متفاوت است.

جالب این است که با کمک شما، بیشتر سوژه‌ها ظاهراً قادرند به سطح خلسه مورد نیاز خود برای دستیابی به خاطرات زندگی گذشته و خاطرات خود از عالم ارواح برسند. به این می‌ماند که فاصله‌سنجی درونی دارند. هر سوژه‌ای تنظیم‌کننده ذهنی خودش را در سطوح عمیق دارد. ما آماری داریم که به اجمال به میزان پذیرندگی هیپنوتیزی اشاره دارد. بررسی‌های ملی به ما می‌گویند حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از جمعیت بسیار پذیرنده هستند. بین ۷۰ تا ۸۰ درصد در طیف متوسط قرار می‌گیرند و ۱۰ تا ۱۵ درصد هم یا تأثیرپذیر نیستند، یا کم‌ترین واکنش را به هیپنوتیزم نشان می‌دهند. از میان سوژه‌های گروه سوم که بالاخره موفق می‌شوند، بسیاری نیازمند عمیق‌سازی مداوم تا رسیدن به آستانه دروازه عالم ارواح هستند.

با این حال، وقتی که هیپنوتیزم عمیق حاصل آمد، ظاهراً دیگر میزان موفقیت سوژه‌ها به پذیرندگی اولیه‌شان، یا به سرعت دستیابی به عمق‌هایی مشخص بستگی ندارد. بلکه شاخص‌های معتبر دیگری برای ارزیابی موفقیت او وجود دارند. اگر فرض را بر این بگذاریم که عمق خواب مرتبط است با درجه جدایی فرد از محیط خارجی‌اش، آنگاه سوژه‌هایی که در سطح مناسب هستند، در ادامه راه بیشتر درگیر تجسم‌هایشان خواهند شد. آنها موقع پاسخ‌دهی به سؤالات، کانون توجه مستقیم‌تری دارند. این امر برای تمرکز فوق‌العاده مطلوب است.

اگر به نظر برسد سوژه در حال تداعی آزاد است^{۴۸}، یا حین پاسخ‌دهی‌اش حیران و سردرگم است، دلیلش معمولاً عمق خواب است. شاگردان ال بی ال من (که خودشان پیش از ورود به دوره آموزشی بازگردانی روح به عالم ارواح، در حوزه هیپنودرمانی استاد هستند) می‌گویند: «ظاهراً دوباره زنده کردن خاطرات، موجب درگیر شدن بیشتر در روند بازگشت به زندگی‌های گذشته می‌شود. آیا این امر در مورد روند بازگشت به زندگی در میان زندگی‌ها هم صدق می‌کند؟» من می‌گویم نه لزوماً و توضیح هم می‌دهم که چرا. دوباره زنده کردن، به معنای دوباره تجربه کردن واقعه‌ای در گذشته

است، نه مشاهده کردن صرفش. وقتی سوژه‌ای غرق در مشارکتِ فعالانه با یک جسم قبلی می‌شود، تمام حواس پنجگانه‌اش کاملاً درگیر می‌شوند.

من متوجه شده‌ام برای اینکه در روند تجربه‌ی مجدد آنچه قبلاً در عالم ارواح برای سوژه اتفاق افتاده موفق باشیم، نیازی به دوباره زنده کردن آن وقایع نیست. چون ما در حالت غیرمادی روح هستیم. بی‌تردید، بودن در حالت تنای عمیق خواب‌گردی^{۲۹} خودش به‌تنهایی می‌تواند عیان‌سازی را تشدید کند. با این همه، من هیچ ذهن مشاهده‌گری (که یک مشخصه‌ی مرحله‌ی سبک‌تر هیپنوتیزم است) را ندیده‌ام، که بر دریافت اطلاعات از عالم ارواح محدودیت اعمال کند. از نظر من، سوژه‌هایی که در حالت روح ابرآگاه هستند، از نظر ذهنی هم در حال مشاهده‌اند و هم مشارکت. با این حال، هیپنوتیزم‌کنندگانی که روح را به عالم ارواح بازمی‌گردانند، باید توجه دقیقی به عمق خلسه داشته باشند.

۱۱: عمیق‌تر کردن خواب و تجسم‌سازی

همان‌طور که در مورد تکنیک‌های القاء خواب مصنوعی کتاب‌های راهنمای خوب بسیاری وجود دارند، برای شیوه‌های عمیق‌تر کردنش هم کتاب‌های مفیدی در دسترس است. البته در اینجا قصد پرداختن به تمام جزئیات عمیق‌سازی خواب را ندارم و فقط به مواردی اشاره می‌کنم که مرتبط است با کاربردشان در روند بازگردانی روح به عالم ارواح. من برای سوژه‌های ال‌بی‌ام از تصویرپردازی هدایت‌شده طولانی استفاده می‌کنم. بنابراین، برای عمیق‌سازی خواب نه متوسل به روش بیدار کردن سوژه و القاء دوباره خواب به او می‌شوم، نه از تلقین‌هایی که موجب سردرگمی می‌شود استفاده می‌کنم و نه به سراغ روش‌هایی می‌روم که بار حسی مضاعفی را به سوژه وارد می‌آورد. برای مقابله با واکنش‌های دفاعی سوژه، به جای متوسل شدن به این تکنیک‌ها، او را از طریق تمرین‌های حرکتی و همچنین تن‌آرامی یا ریلکسیشن گام به گام پیش می‌برم.

در طول مراحل عمیق کردن خواب، سعی می‌کنم تجربه خروج از جسمی^{۴۵} با سوژه داشته باشم، تا او را برای آنچه که در حالت روح در انتظارش است آماده کنم. از آنجایی که هویت روحی فناپذیر همیشه بخشی از روان سوژه است، من، صرف‌نظر از عمق هیپنوتیزم، معمولاً چنین جملاتی به او می‌گویم: «به عنوان یک موجود جاودان از نور خالص هوشمند، بگذار آگاهی بشری‌ات به درون این نور که توی واقعی‌ات است، جریان یابد».

ممکن است تا چهل و پنج دقیقه مشغول تمرین‌های عمیق‌سازی باشم، تمرین‌هایی که مشتمل بر تجسم‌سازی طولانی از صحنه‌های زیبای کوهستان یا ساحل دریاست. در اینجا هم استفاده از تصویرسازی با جزئیات به منظور تغییر بُعدهای شناختی تجربه و تشدید وابستگی عاطفی در قالبی گام به گام انجام می‌شود. آنچه که به دنبالش هستم، غرقه کامل سوژه‌ها درون صحنه‌هایی مسحورکننده است، فرایندی که طی آن خودشان را، به شیوه‌ای مشابه با سفر روحی آتی‌شان در عالم ارواح، در حال حرکت به سمت هدفی می‌بینند. من از راه‌ها، پلکان‌ها، پله‌های برقی، ماسه‌های داغ، علف‌های نرم، یا برکه‌های آب حرف می‌زنم و همیشه آنها را مجبور می‌کنم شناور به سمتشان حرکت کنند. این‌گونه آنها را برای حالت، روح^{۴۶} آماده کنم. این تجسم‌سازی‌های گام به گام، شنیداری و جنبشی نیز هستند. آنها هم برای تعمیق خواب استفاده می‌شوند و هم برای آماده‌سازی سوژه برای آنچه که در پیش رو دارد.

بنابراین، جدا از عمیق‌سازی، در روش من تجسم‌سازی‌ها نمادین هستند چرا که هدف از آنها

تسهیلِ گذر سوژه به درون قلمروی اثیری عالم ارواح است. با آنکه آموزش اریکسونی^{۵۲} دیده‌ام، حقیقتاً احساس می‌کنم تکنیک‌های هیپنوتیزمی غیرخودمانی و آمرانه‌تر در کارال‌بی‌ال مفیدندترند. با این حال، برای تجسم‌سازی از رویکردی استعاری و مسامحه‌آمیز بهره می‌گیرم. سعی می‌کنم داستان‌هایم را با نوع شخصیت، علائق، عقائد و سطوح احساسی سوژه‌هایم تلفیق کنم، تا پیام‌های مهم را بهتر به آنها منتقل نمایم. با آنکه همیشه موفق نمی‌شوم، اما تمام تلاشم را می‌کنم که از طریق استفاده از تلقین‌های مستقیم و غیرمستقیم همراه با تصویرپردازی هدایت‌شده، توصیف‌هایی داشته باشم که مناسب هدف‌های ال‌بی‌ال (یعنی امنیت، آرامش و شفابخشی) است. در زیر نمونه‌ای خلاصه‌شده ارائه کرده‌ام:

حالا، می‌خواهم خودت را ببینی که از این اتاق خارج شده‌ای و دور می‌شوی. بالا و بالاتر می‌روی و دور می‌شوی و به سوی رشته کوهی می‌روی. همین‌طور که در یک روز صاف آرام، شناور در هوا، نرم و سبک از میان ابرهای پنبه‌مانند سفید می‌گذری، جریان‌های لطیف و گرم هوا را احساس می‌کنی. چینی که داری شناور در هوا پیش می‌روی و بی‌هیچ زحمتی به آن رشته کوه‌ها نزدیک و نزدیک‌تر می‌شوی، احساس بی‌وزنی می‌کنی ... به‌زودی اولین رشته کوه را پشت سر می‌گذاری و پائین و پائین‌تر می‌آیی تا اینکه مرغزار زیبایی را در دره‌ای زیر پایت می‌بینی. (مکث) پائین‌تر، پائین‌تر و حالا می‌بینی که درختان با عظمت سر به فلک کشیده کل آن مرغزار را در بر گرفته‌اند. مرغزار مأمنی است که کاملاً در حفاظ درختان قرار گرفته است. همین‌طور که داری رو به پائین به جانب مرغزار حرکت می‌کنی، شروع به گشتن دور قسمت بیرونی حلقه درختان می‌کنی، تا راهی را برای عبور از آن بیایی و به مرکز این مکان آرام جادویی برسی.

من به این داستان ادامه می‌دهم، روی پیدا کردن روزه‌ای برای عبور از حلقه درختان کار می‌کنم، گویی قدرتی نامرئی دارد سوژه‌ام را به سوی خود می‌کشد. بعد از گذر به درون مرغزار (به مثابه ورود به عالم ارواح)، نمادهای دیگر را معرفی می‌کنم، مثلاً از انوار طلایی خورشید می‌گویم که از بالا سپر محافظی از نوری گرم‌بخش را شکل می‌دهند (امنیت)، یا از رنگ‌های روشن و عطر گل‌ها و پرندگان ترانه‌خوان (محسورشده‌گی).

ممکن است تصمیم بگیرم سوژه‌ام را در صحنه ساحلی قرار دهم، با هزاران کیلومتر ماسه گرم (سکون ماندگار)، مرغان دریایی چرخ‌زان بر فراز سرمان در آسمان (آزادی) و کف‌های سفید (خلوص) امواج غلطان اقیانوس (صداهای آرامش‌بخش). اگر سوژه با آب مشکلی ندارد، می‌توانم از

برکه آب تمیزی سخن به میان آورم (پاک کردن). استفاده از زمان در صحنه، بر بی کرانگی اشاره دارد. در زیر گزیده‌ای کوتاه از این نوع تجسم‌ها آمده است:

همین‌طور که داری با حالت شناور پائین می‌روی، خود را بیش از پیش رها یافته احساس می‌کنی. قادری به راحتی نفس بکشی، چرا که گویی بی هیچ زحمتی شناور از زمان و مکان می‌گذری. امواج لطیف و گرم را در اطرافت احساس می‌کنی که به آرامی تنت را نوازش می‌دهند، همین‌طور که داری پائین و پائین‌تر می‌روی، حباب‌های کروی شکل شفاف سفید را می‌بینی که شناور می‌گذرند و بالا و بالاتر می‌روند و از تو که داری پائین و پائین‌تر می‌روی دور می‌شوند. خیلی زود از فرق سر تا پنجه پا کامل در آب فرو می‌روی. همین‌طور که داری از درون آب می‌گذری و به درون خلأ فضا و زمان می‌روی، روشنایی درونی خودت راه را برایت روشن می‌کند. زمان همچون رودخانه‌ای، از ما که داریم از میانش رد می‌شویم می‌گذرد ... گاهی همراه با جریان می‌گذریم ... گاهی از وسط آن ... بدون مقاومت در برابرش ... خودت را رها می‌کنی تا همین‌طور به راحت ادامه دهی، بدون نگرانی یا دغدغه، به سوی آن مکان خاصی که باید در آنجا باشی، گویی که در رویایی.

هرچند نوع تکنیک‌های مورد استفاده برای عمیق‌تر کردن خلسه فاکتور مهمی در ال‌بی‌ال‌درمانی هستند، اما نباید از اهمیت طول جلسه هم غافل شد. یک جلسه سه تا چهار ساعتی موجب درجه بالایی از رهاسازی می‌شود. دلیلش هم این است که با افزایش انحراف در سیر خطی زمان، ذهن سوژه بیش از پیش از جسم جدا می‌شود. اگر قبل از جلسه اصلی، یک یا دو جلسه کوتاه‌تر با سوژه‌تان ترتیب دهید که چه بهتر. ولی اگر موفق به این کار نشدید قاعدتاً جلسه ال‌بی‌ال اصلی‌تان طولانی خواهد بود. در این صورت نباید فکر کنید به بهانه صرفه‌جویی در زمان، می‌توانید در تجسم‌سازی صحنه‌ها عجله به خرج دهید.

در طول بازگشت روحی، قبل از رسیدن به صحنه مرگ در زندگی گذشته سوژه، باید آهسته از یک صحنه به صحنه دیگر بروید. در طول این مدت ممکن است متوجه شوید نیاز است به عمیق‌سازی ادامه دهید. ترکیب کردن شمارش اعداد با نفس کشیدن هم می‌تواند بسیار مؤثر باشد. در زیر به نمونه‌ای از نحوه آماده‌سازی سوژه برای گذر به درون یک زندگی گذشته اشاره شده است:

به نفس کشیدن‌های آهسته‌ات بیشتر آگاه باش. هر نفسی تو را عمیق‌تر می‌برد. همین‌طور که از ده به یک می‌شمارم، با هر شمارش یک نفس بکش و با هر عدد احساس کن داری دورتر می‌شوی و به همین نسبت به دهلیز زمان که در انتظار توست، نزدیک و نزدیک‌تر می‌شوی.

پیش‌تر به این مسئله اشاره کردم که چطور قطب‌نمای ذهنی سوژه می‌تواند به او کمک کند به عمقی که برای خاطرات خاصی نیاز دارد، دست یابد. همچنین گفتم که درمانگر باید همیشه حواسش به دو میدان انرژی مغناطیسی مختلفی باشد که موقع کار بین ذهن خودش و سوژه فعال شده‌اند. دلیل بیان مجدد آنها این است که به درمانگرانی که در حوزه بازگرداندن روح به عالم ارواح فعالند یادآوری کنم صدا ابزار دیگری برای دستیابی به میدان انرژی سوژه و گذر از آن است و هم برای برداشتن موانع عاطفی مفید است و هم برای عمیق‌تر کردن خلسه.

نقشه کتاب (nbookcity.com)

۱۲: بهره‌گیری از زیر و بم صدا و توجه به سرعت

من سعی می‌کنم لحن صدایم را با لحن‌های مختلف سوژه‌هایم هماهنگ کنم، تا با حال و هوای آنها یکی شوم و کمکشان کنم به حالت خلسه مناسب وارد شوند. بهره‌گیری از زیر و بم صدایتان با مرحله‌القاء خواب شروع می‌شود و به عنوان ابزار صوتی قدرتمندی در کل جلسه‌ال‌بی‌ال عمل می‌کند و ضرب‌آهنگ و شتاب سوژه را سمت و سوی مناسب می‌دهد. تعیین دقیق میزان سرعت جلسه و نوع لحن‌ها (لحن تند، ملایم، تشویق‌کننده، آرامش‌بخش) در طول یک سفر ذهنی طولانی، اهمیت بیشتری می‌یابد.

هرچند ممکن است در تک‌تک لحظات بازگردانی روح، از آنچه سوژه در حال تجربه کردنش است کاملاً آگاه نباشید، ولی باید این واقعیت را به او بفهمانید که همیشه درگیر و علاقه‌مند به آنچه که دارد بر او می‌گذرد هستید. من سعی می‌کنم لحن صدایم را طوری تنظیم کنم که هم با صدا و هم با نوع واکنش‌های سوژه‌ال‌بی‌ال‌ام سازگار باشد. این امر با گفتن اولین دستورالعمل‌هایم به سوژه شروع می‌شود و در طول عمیق‌سازی شتاب می‌یابد. با پیش رفتن جلسه و تغییر واکنش‌های سوژه، ممکن است لازم شود تغییراتی در لحن‌تان بدهید. من پیش از شروع جلسه و آمدن سوژه‌هایم، معمولاً چند دقیقه‌ای را صرف انتخاب زیر و بمی صدایم و تمرین لحن‌های خاصی می‌کنم، مخصوصاً لحن‌های ملایم‌تر. میزان کردن صدایم با صدای سوژه در لحظات مختلف جلسه، موجب ادغام انرژی ارتعاشی‌مان می‌شود.

تغییر لحن به منظور هماهنگ شدن با ایده‌هایی که دارید منتقل می‌کنید، در تصویرسازی بصری تأثیرگذاری ویژه‌ای دارد. به نظرم دلیلش این است که با این کار، تصاویر برای سوژه واضح‌تر و معنادارتر می‌گردند. به‌مرور که صحنه‌ها یکی بعد از دیگری در ذهن سوژه نمایان می‌شوند، هیپنوتیزم‌کننده باید تلاش کند پا به پای گذرهای بصری و عاطفی سوژه از یک صحنه به صحنه دیگر پیش برود. سوژه‌ال‌بی‌ال شما، هم موقع برقراری پیوند با صحنه‌های روحی و هم موقع یکی شدن با آنها، ممکن است سریع، یا با سرعتی متوسط، یا بسیار آهسته حرکت کند. فکر می‌کنم بهتر باشد شتابشان را با شتاب خود هماهنگ کنید. بهترین کار این است که صبور باشید و منتظر بمانید تا سوژه به‌طور کامل به سؤالی پاسخ دهد و سپس به سراغ سؤال بعدی بروید.

۱۳: آخرین دستورالعمل‌های هیپنوتیزی قبل از شروع بازگشت

بعد از رسیدن به عمق مناسب از طریق تجسم‌سازی طولانی، مجموعه دستورالعمل‌های زیر را به سوژه ال‌بی‌ال می‌دهم:

می‌خواهم به توانایی‌ات در نگاه کردن به تصاویر مکان‌ها و زمان‌های مختلفی که با آنها روبه‌رو می‌شوی اعتماد کنی و هر صحنه را با تمام وجود حس کنی و هر چه را که می‌خواهم بدانم، بی‌کم و کاست به من گزارش دهی. من در سفر دونفره‌مان راهنماییت خواهم بود. به‌علاوه، دیگرانی هم که می‌شناختی‌شان و دوستشان می‌داشتی به ما خواهند پیوست، از جمله راهنمای شخصی خودت، که خواهد آمد تا کمکم کند تو را به قدرت و آرامش برسانم.

در آغاز، فقط به صحنه‌ها نگاه کن و آنچه را که صد در صد از آن مطمئنی به من بگو. به‌مرور که پیش می‌روی، خاطراتت را بهتر به یاد می‌آوری. بیشتر خواهی دید، بیشتر خواهی پذیرفت و درک بیشتری در مورد آنچه که می‌بینی و احساس می‌کنی پیدا خواهی کرد، طوری که خیلی زود می‌توانی به من کمک کنی آنچه را که می‌بینی و احساس می‌کنی ارزیابی کنم.

به‌مرور که احساس‌ها و عواطف مرتبط با زمان‌های قبل‌تر در جسم‌های دیگر را از نو تجربه می‌کنی، کم‌کم احساس‌هایی مثبتی از تمام بارهای روانی گذشته خواهی کرد. تمام خاطراتت در چشم‌اندازی مناسب جان می‌گیرند و نقش‌شان در زندگی امروزت نمایان می‌شود تا تو را به هارمونی کامل با خودت برسانند.

حالا، قبل از اینکه ادامه دهیم، می‌خواهم تجسم کنی دارم سپر طلایی نیمه‌شفاف قدرتمندی از نور را دور تا دورت شکل می‌دهم، از فرق سر تا پنجه پا، سپری که از تمام نیروهای بیرونی محافظت‌ات می‌کند و گرما، درخشش، نور و قدرت به تو می‌بخشد. اگر خاطره بدی از گذشته به سراغت بیاید، این سپر حفاظتی از تو دورش می‌کند تا آسیبی به تو نرسد.

صدالبته این دستورالعمل‌ها انواع و اقسام مختلفی دارند و من مطمئنم شما مکانیزم‌های دفاعی را که مناسب با سبکتان است برای سوژه‌های ال‌بی‌ال خود فراهم می‌آورید. برای مثال، فرمان دیگری در این لحظه حساس هست، که شاید گفتنش به نظرتان لازم بیاید. در یک جلسه ال‌بی‌ال سه تا چهارساعته، گفتگوهای طولانی بین شما و سوژه‌تان صورت خواهد گرفت. برای برخی از سوژه‌ها که در خواب عمیق هستند، صحبت کردن همیشه کار آسانی نیست. سوژه‌هایی هستند که وقتی مجبور

به زیاد حرف زدن می شوند، در حفظ سطح هیپنوتیزمشان دچار مشکل می شوند. پیشنهاد من این است که جملات زیر را به تمام سوژه‌ها بگویید:

تو می توانی بی آنکه بیدار شوی، آزادانه در مورد همه چیز با من حرف بزنی. گفتگوهای طولانی که با هم داریم در اصل فقط به حفظ و افزودن بر عمق خلسه‌ات کمک می کنند. در طول مدتی که با هم هستیم، صدای مرا به وضوح می شنوی و خودت هم می توانی به وضوح با من حرف بزنی. بحث‌های بین ما، به تو آرامش خواهند داد و در جدا شدن از دنیای بیرونی کمکت خواهند کرد.

تغییر کتاب (nbookcity.com)

۱۴: برگشت به عقب در زمان

یکی از دلایل آغاز روند بازگردانی سوژه از دوران کودکی اش، امکان انجام تمرین های آسان تر مرتبط با حافظه است، تا او را برای به یادآوری های دشوارتر در مراحل بعدی آماده سازد. هر درمانگری شیوه خاص خودش را برای این کار دارد. شخصاً از سوژه می‌خواهم یک پلکان دراز مارپیچ طلایی در آسمان تجسم کند، پلکانی که هر پله آن نمایانگر یک سال از عمرش است. باید پیشاپیش سن سوژه‌تان را بپرسید. دستورالعمل‌های من به شکل زیر است:

ما قرار است که در زمان عقب برویم، سال به سال، به سوی دوران کودکی‌ات. فقط هم می‌خواهیم نگاهی به خاطرات شادت بیندازیم. ذهنت خاطرات تمام چیزهایی را که در سنین مختلف تجربه کرده‌ای و در حافظه‌ات ثبت شده‌اند، در خود دارد. اکنون تمام این خاطره‌ها را در ذهن بزرگسال خود که مطلع تر و جامع تر است، با خود داری.

همین طور که داریم با استفاده از این پلکان در زمان پائین می‌رویم و به دوران کودکی‌ات برمی‌گردیم، با هر شمارش خود را می‌بینی که عمیق تر و عقب تر می‌روی. مثل این است که دارم صفحات آلبوم عکسی قدیمی را ورق می‌زنم و تو خودت را می‌بینی که هر چه پائین و پائین تر می‌روی، کم سن و سال تر و کوچک تر می‌شوی. هر زمانی که روی پله‌ای توقف کردم، در آن سنی خواهی بود که آن زمان بوده‌ای.

اگر احساس کنم عمق خلسه سوژه در این لحظه به آن اندازه‌ای که باید باشد نیست، ممکن است تمرینی اضافی مشتمل بر شمارش به او بدهم:

همین طور که از پنج به یک می‌شمارم، خودمان را به آخرین پله این پلکان دراز می‌رسانیم، در حالی که داری بیشتر و بیشتر از جسمت جدا می‌شوی. پنج ... حالا به شیوه‌ای بی‌خطر و راحت بیش از پیش از جسم مادی‌ات جدا شو. عمیق تر و عمیق تر. چهار ... به درون قلمروهای روانی عمیق ذهنت پیش برو ... سه ... حالا رها شو ... شناور به پیش برو ... شناور به پیش برو ... به سوی آخرین پله ... دو ... سبکبالی را احساس کن ... همین طور که شناور پیش می‌روی ... آزادانه شناور شو ... حالا دیگر به آخرین پله بسیار نزدیک هستی ... یک.

قبل از اینکه شروع به شمارش معکوس از سن فعلی سوژه به سوی پائین پلکان زندگی‌اش بکنم، معمولاً از او درخواست یک علامت اطلاع‌دهنده می‌کنم:

وقتی آماده شدی با خیال راحت آخرین پله را ترک کنی و همراه با من شروع به عقب رفتن در زمان کنی، انگشتان دست راستت را بلند کن.

اگر سوژه همچنان مردد باشد، ممکن است پلکان را تبدیل به پله برقی پرسرعت کنم. در این حالت سوژه می بیند که بدون زحمت، دارد به سمت پائین پله ها برده می شود.

هم زمان با پائین رفتن از پلکان، سال های عمر سوژه را برعکس می شمارم. اغلب از اعداد می برم و به سرعت به سن بیست سالگی اش می روم و در اینجا به میزان چشم گیری سرعت را کم می کنم. بعد ممکن است در سن دوازده سالگی توقف و پیشنهاد کنم با حالتی شناور از پلکان به حیاط جلوی خانه (یا آپارتمانی) که در آن سن در آنجا زندگی می کرده برود. از سوژه می خواهم اندازه و رنگ خانه شان را توصیف کند و می پرسم آیا درختان بلندی سمت چپ، راست، یا پشت جایی که ایستاده وجود دارد یا نه. بعد به درون خانه می رویم و من او را به اتاق آشنایی، مثل اتاق خوابش می برم و در مورد جای اسباب و اثاثیه ها سؤال می کنم، مثل موقعیت تخت و میز توالت نسبت به در اتاق. بعد به کمد لباس او نگاهی می اندازیم و من در مورد لباس مورد علاقه او برای رفتن به مدرسه یا برای بازی می پرسم. بعد او را به پلکان بازمی گردانم تا به سن هفت سالگی برویم. و در اینجا هم دوباره به سوی خانه شان می رویم (که اغلب خانه دیگری است) و من فقط در مورد حیوانات خانگی و اسباب بازی هایش از او سؤال می کنم.

هدف از این اولین تمرین به یادآوری خاطرات این است که سوژه یاد بگیرد هم اشیاء و هم موقعیت جسمانی خودش در رابطه با آنها را تشخیص دهد و به علاوه تغییر ظاهر خودش را که با تغییر سنش ایجاد می شود، ببیند. همین طور که دارم سوژه را برای تجسم های مکانی ای آماده می کنم که به زودی از زندگی گذشته و خاطرات روحی اش با آنها روبه رو خواهیم شد، عمق خلسه را هم چک می کنم. مثلاً اگر از سوژه ای در سن دوازده سالگی بخواهم قطعه جواهر مورد علاقه اش را نشانم دهد و او بگوید: «بگذار فکر کنم، یادم نمی آید چیزی داشتم که خوشم می آمده بپوشم»، می فهمم دارد برای این کار از حافظه آگاهش کمک می گیرد و اطلاعات گذشته را به یاد می آورد، به جای اینکه با استفاده از حافظه ناخودآگاهش صحنه مورد نظر را گزارش کند و پاسخ سریعی به سؤال من بدهد.

در فصل های بعدی به مرور که پیش می رویم، در مورد دخالت ضمیر خودآگاه و عدم بروز واکنش از سوی سوژه صحبت خواهیم کرد. فعلاً فقط این را در خاطر داشته باشید که، در مرحله به یادآوری

خاطرات دوران کودکی، عدم پاسخ‌دهی مناسبِ سوژه می‌تواند اولین نشانه‌ آشکار مبنی بر عدم وجود عمق مناسبِ خلسه باشد، صرف‌نظر از تجربه‌ هیپنوتیزی پیشین سوژه و عملکرد او تا به این لحظه.

اگر همه چیز خوب پیش برود، سوژه را به اولین خاطراتش از دوران کودکی و در نهایت به درون رحم مادرش، درست قبل از تولدش، می‌برم. به او اطمینان می‌دهم این گذار آسان خواهد بود چون زمانی که هبوط ذهنی به درون رحم را انجام می‌دهیم، او خیلی کوچک است (دو یا سه‌ساله).

نشر کتاب (nbookcity.com)

۱۵: درون رحم مادر

سوژه‌هایی هستند که تنها خاطراتی مبهم از دوران جنینی در رحم مادرشان دارند. این عدم آگاهی ربط چندانی به عمق خلسه ندارد. برای چنین افرادی، چند دقیقه‌ای بیشتر صرف به یاد آوردن این خاطرات نمی‌کنم و تنها می‌پرسم آیا در دست‌ها، پاها و سرشان احساس راحتی می‌کنند یا نه و اینکه چه چیزی می‌شنوند و احساس می‌کنند. برای مثال، این یکی از سؤال‌هایی است که می‌پرسم: «می‌توانی ضربان قلب مادرت را بشنوی؟» اگر سوژه قادر نیست در حالت جنینی به سؤال‌هایم به تفصیل پاسخ دهد، به او فشار نمی‌آورم، چون ممکن است روح جوانی باشد یا چندان پیشرفته نباشد.

بازخورد از درون رحم مادر، اولین ارتباط من با روح سوژه است و اولین نشانه‌ای که در مورد میزان پیشرفت آن روح به دست می‌آورم. تفاوت چشم‌گیری هست بین روحی که در مورد چگونگی آرام کردن مادر نگرانش یا چگونگی فکر کردن به چالش‌های پیش روی زندگی آتی‌اش با من حرف می‌زند، با روح دیگری که تنها جوابش این است که در یک حالت برزخ تاریک است، هیچ کاری انجام نمی‌دهد و قبل از تولدش به هیچ چیز فکر نکرده است.

اگر با روح باتجربه‌ای سر و کار داشته باشم، روی یک مجموعه سؤالات مفصل در مورد پیوستنش به مغز تمرکز می‌کنم. در اینجا یادداشت‌های دقیقی برمی‌دارم که انتظار دارم در بخش‌های درمانی جلسه از آنها استفاده کنم. در زیر سؤال‌هایی آمده که برای چنین مواردی تهیه کرده‌ام، پرسش‌هایی که مستقیم به سراغ «ذهن روح»^{۵۲} سوژه می‌رود:

۱. در چه ماهی برای اولین بار به جنین پیوستی؟
۲. برداشت اولیه‌تو در رابطه با مغزی که اکنون اشغال کرده‌ای چه بود؟
۳. ردیابی مداربندی الکتریکی این مغز برایت آسان بود یا سخت؟
۴. این مغز چه وجه تمایزی دارد؟
۵. چه چیزی در مورد نحوه تأثیرگذاری سیستم احساسی این جسم بر مغزش متوجه شده‌ای؟
۶. روی هم‌رفته، این جسم چگونه پیوستن روح تو را پذیرفت و آیا سخت بود یا آسان؟
۷. این بدن در مقایسه با دیگر بدن‌هایی که پیش‌تر در آنها سکنی گزیده‌ای چگونه است؟
۸. آیا «ذهن روح» احساس می‌کند که این جسم جفت خوبی است یا نه و چرا؟
۹. چرا این جسم را انتخاب کردی؟

من تنها زمانی این سؤال آخر را می‌پرسم که جواب‌های مشخصی از پرسش‌های قبلی‌ام گرفته باشم، در غیر این صورت، بعداً در ادامه جلسه به سراغ مسائل مرتبط با «انتخاب جسم» می‌روم. کم‌کم که به انتهای جلسه‌ال‌بی‌ال نزدیک می‌شوید، وقتی که سوژه دارد برای اولین بار، در محل انتخاب زندگی بعدی، به جسم فعلی بزرگسالی‌اش نگاه می‌کند، ممکن است لازم شود به پاسخ‌هایش در مورد رحم مراجعه کنید تا درک بهتری از اوضاع به دست بیاورید.

اغلب متوجه خواهید شد که عامل‌های بازدارنده‌ای سر راه پیوستن روح در رحم مادر وجود دارند. به غیر از یک «ذهن جسم»^{۴۴} مقاومت‌کننده یا (همان‌طور که برخی سوژه‌ها می‌گویند) یک ذهن سنگین کند، عامل دیگری هم هست که در مرحله جنینی روی روح اعمال محدودیت می‌کند. ذهن مادر ممکن است به روی نوزادش بسته باشد، حال یا به خاطر لطمه‌ای عاطفی یا جسمانی که نگرانی، ترس، افسردگی و خشم را به همراه خود دارد و یا اینکه صرفاً آن بچه را نمی‌خواسته است. این فاکتورهای منفی ممکن است در مورد بچه اول یک مادر خیلی جوان تأثیر بیشتری داشته باشد، مخصوصاً اگر ازدواج نکرده باشد. ممکن است بعداً از اینکه بچه‌ای ناخواسته‌ای را باردار شده در وجود خود احساس نارضایتی کند. اگر مادر در یک رابطه زناشویی عاری از عشق است، این امر هم ممکن است موجب به هم‌ریختگی روحی او شود.

البته روح‌های باتجربه‌تر می‌توانند با استفاده از میدان‌های انرژی خالص خود، مقدار اعظمی از تأثیرهای حاصل از نگرش منفی مادر (و بعدها، مسائل منفی خود دنیا) را تحت‌الشعاع قرار دهند. در مقام بازگرداننده روح، به مصلحت است که پیشاپیش در مورد وضعیت خانوادگی سوژه‌ها پرس‌وجو کنید. این اطلاعات ممکن است به شما کمک کند جنبه‌های مثبت و منفی ادغام انرژی بین روح و مغز را که درون رحم مادر اتفاق می‌افتد آشکار سازید.

من نمونه‌هایی از گزارش سوژه‌ها از رحم مادرشان را در کتاب سرنوشت روح ذکر کرده‌ام. در راستای هدف کتاب حاضر، نمونه دیگری را مثال می‌زنم که نشان‌دهنده نوع اطلاعاتی است که هیپنوتیزم‌کننده می‌تواند از برخی سوژه‌ها کسب کند. این گزارش برگرفته از مورد نانسی^{۴۵} است، کسی که از نظر من هنرمندی در الحاق روح است:

قبل از ورودم به جنین، اغلب جسم مادر را بین ماه سوم تا ششم زیر نظر می‌گیرم. به انرژی‌ام اجازه می‌دهم مرحله به مرحله وارد شود تا اول با مغز مادر تماس برقرار کنم و بعد با مغز جنین. این کار را انجام می‌دهم تا ارتعاش‌هایم را با هر دوی آنها هماهنگ کنم. این گونه خودم را برای یکی شدنی

بی‌دردسر آماده می‌کنم. در زندگی فعلی‌ام، مادرم نگران بود و از نظر عاطفی در مورد من که بچه اولش بودم پریشان بود، برای همین من به درون شکم و سینه‌اش انرژی می‌فرستادم تا انرژی‌های سفت‌شده‌ای را که در این ناحیه‌ها حس می‌کردم شل کنم. به نظر می‌رسید این کار مفید واقع شد. موقع پیوستن به هر جنینی، در ابتدا بیشتر روی ترکیب و تکانه‌های الکتریکی مغزش تمرکز می‌کنم. نانی به من گفت که سازگاری خوبی با جسم فعلی‌اش دارد و مغز هم کند و تنبل نیست. با شنیدن این حرف از او پرسیدم آیا در زندگی‌های گذشته‌اش به مغزهای کند و تنبل پیوسته و اگر چنین بوده، نظرش در مورد این نوع بدن‌ها چیست. پاسخش این بود:

بله، مغزهای کند و تنبل در گذشته داشته‌ام. در این زندگی‌ها، نیاز بوده که روحم مقتدرتر و مسلط‌تر باشد، تا بتوانم خودم را به راحتی بر آن نوع مغز نقش کنم. در چنین مواردی، هدف این است که قدرت، توانمندی و قدرت تأثیرگذاری به بچه‌ای کند و تنبل داده شود. از سوی دیگر، چالش روحی که بچه‌ای با مغزی سریع دارد این است که موجب شود این نوزاد، علی‌رغم تمام تکانه‌ها و افکار، متمرکز بماند و در عین حال انعطاف‌پذیری‌اش را هم از دست ندهد.

۱۶: بردن به یک زندگی در گذشته

به دلایل مهمی باید سوژه‌ال‌بی‌ال را، قبل از گذر از دروازه‌عالم ارواح، ابتدا از رحم مادرش به درون زندگی گذشته‌ای ببرید. مهم‌ترین دلیلش این است که فرد نیاز دارد صحنه‌مرگی را تجربه کند تا بتواند به‌طور طبیعی وارد عالم ارواح شود. شاگردانم می‌پرسند: «حتماً باید آن زندگی، آخرین زندگی گذشته سوژه باشد؟» پاسخ منفی است، ولی شخصاً ترجیح می‌دهم در صورت امکان از آخرین زندگی گذشته استفاده کنم، عمدتاً هم به خاطر اینکه پایان آن زندگی، آخرین باری بوده که سوژه وارد عالم ارواح شده است. بنابراین خاطراتش معمولاً تازه‌ترند.

دلیل دیگری که مایلم از آخرین زندگی گذشته سوژه استفاده کنم، ربطی است که با زندگی فعلی او دارد. احتمالش هست پای درس‌هایی در میان باشند که زندگی فعلی سوژه‌تان را مستقیم تحت‌الشعاع قرار می‌دهند، مسائلی از قبیل تأثیر منفی جسم قبلی. رفتن به سرچشمه چنین تأثیر مشکل‌آفرینی به شما این امکان را می‌دهد که باقی‌مانده اثرگذاری جسمی و عاطفی‌اش را از بین ببرید. درست است که می‌شود این کار را بعداً در عالم ارواح هم انجام داد، ولی مداخله مستقیم در طول تجربه مجدد آخرین زندگی گذشته موجب می‌شود این بررسی بسیار تأثیرگذارتر شود.

علی‌رغم دلایل شما برای ورود به عالم ارواح از طریق آخرین زندگی گذشته سوژه، ممکن است او این پیشنهاد را رد کند و شما را به زندگی قبل‌تری که در نظرش اهمیت بیشتری دارد ببرد. هرچند چنین اتفاقی چندان معمول نیست، ولی ممکن است رخ دهد. من قبل از شروع هیپنوتیزم به سوژه می‌گویم که گذار از یک زندگی گذشته، بخشی لازم از روند بازگرداندن روح او به عالم ارواح است. معمولاً به همه دلایل انجام این کار اشاره نمی‌کنم، مگر اینکه سوژه به این مسئله معترض باشد و دلیل بخواهد. هر از گاهی سوژه‌ای ممکن است به شما بگوید: «بین، من می‌توانم در خانه هم بازگشت به زندگی گذشته داشته باشم (یا «قبلاً تجربه بازگشت به زندگی گذشته داشته‌ام»). نزد تو آمده‌ام چون تو متخصص زندگی در میان زندگی‌ها هستی، بنابراین برای صرفه‌جویی در وقت، چرا مرا مستقیم از رحم مادرم به درون عالم ارواح نمی‌بری؟»

می‌دانم که برخی هیپنودرمان‌گرها وسوسه می‌شوند افراد را بدون گذر از یک زندگی گذشته، مستقیم به عالم ارواح ببرند، مخصوصاً اگر که سوژه خودش چنین درخواستی داشته باشد. من این رویکرد را امتحان کرده‌ام و به دلیل مشکلات زیر تأکید می‌کنم این کار را انجام ندهید:

الف. برگشت مستقیم از زندگی فعلی به درون عالم ارواح ممکن است موجب سردرگمی و

گم‌گشتگی در ذهن سوژه‌های معمولی شود. دلیلش این است که به قول معروف، از در اصلی وارد خانه ارواح نشده‌اند. روح‌های ما با پشت سر گذاشتن یک تجربه مرگ وارد عالم ارواح می‌شوند و هر روندی به جز این، غیرطبیعی است. هرچند که در نهایت قادرم از نظر ذهنی سوژه را به روال عادی بازگردانم، ولی این روند نامناسب زمان مضاعفی از ما می‌گیرد. جدا از این، تجربه زندگی گذشته در هیپنوتیزم ال‌بی‌ال تجربه کوتاهی است، بنابراین بهانه اتلاف وقت که برخی سوژه‌ها به آن متوسل می‌شوند چندان معنا ندارد.

ب. وقتی سوژه‌تان را با عجله و مستقیماً به درون عالم ارواح می‌برید، تمام زیبایی درک نحوه خروج از جسم و عبور طبیعی به درون این قلمرو را از دست می‌دهد. تازه ممکن هم هست وقتی به آنجا می‌رسد گم شود و هیچ کس به استقبالش نیاید. او متوجه نمی‌شود کدام ایستگاه‌ها توقف‌گاه‌های معمولند، یا اینکه معمولاً چطور دوباره به گروه روحی‌اش ملحق می‌شود. صحنه‌های مرگ پیشین به ما نشان می‌دهند روح معمولاً چطور وارد عالم ارواح می‌شود. آیا این گذار سریع است یا آهسته؟ آیا ارواح معمولاً برای مدتی دور و بر صحنه مرگشان پرسه می‌زنند تا به سراغ عزیزانشان بروند؟ آیا اولین برخوردشان در عالم ارواح با یک راهنماست، یا یک مونس روحی؟

ج. و بالاخره اینکه، مرور زندگی پیشین این مجال را به شما می‌دهد تا قبل از اینکه سوژه بتواند به‌طور کامل درون ذهن ابرآگاهش فرو رود، تمرین‌های مرتبط با حافظه و به‌یادآوری خاطرات را با او انجام دهید. سوژه‌ای که پیش‌تر تجربه بازگشت به زندگی قبلی را نداشته، ممکن است در پاسخ‌دهی به سؤالات در مورد آنچه در عالم ارواح می‌بیند و احساس می‌کند، کند باشد. لذا پشت سر گذاشتن تجربه یک زندگی گذشته در هیپنوتیزم ال‌بی‌ال، این مجال را به سوژه‌ها می‌دهد که با فرآیند بیشتر آشنا شوند و در نتیجه به‌هنگام ورود به عالم ارواح به سؤال‌ها بهتر پاسخ می‌دهند.

این سؤال ممکن است پیش بیاید که: «آیا از حالت جنینی به درون یک زندگی گذشته رفتن، به همان اندازه برای سوژه ناگهانی نیست که مستقیم رفتن به عالم ارواح؟» در جواب باید بگویم بین این دو تفاوتی هست: با انتقال سوژه از حالت جنینی به یک زندگی گذشته، شما دارید این موجود را از یک جسم به درون جسم دیگری می‌برید و این در حالی است که بیشتر سوژه‌ها هنوز در حالت ابرآگاه روح نیستند. ضمناً درگیر شدن در صحنه مرگ به سوژه‌ها، که دارند بالای جسمشان شناور می‌چرخند، فرصت بیشتری برای تطبیق یافتن با این واقعیت که روح هستند می‌دهد، تا اینکه مستقیم از رحم وارد عالم ارواح شوند. البته انتخاب بین این دو تکنیک، برای روح‌های واقعاً پیشرفته

تفاوت چندانی ندارد، ولی در مورد اکثر سوژه‌های تان مهم است.

لحظه‌ای که بردن سوژه از درون رحم مادرش به یک زندگی گذشته را شروع می‌کنم، او را وامی‌دارم دهلیزی طولانی را تجسم کند که به آخرین زندگی گذشته‌اش (یا اگر ترجیح می‌دهد، به زندگی‌ای که اهمیت بیشتری برایش دارد) می‌بردش. آنها قرار است از تاریکی رحم مادر به درون دهلیز تاریک زمان بروند. اینها دستورالعمل‌های من است:

می‌خواهم تجسم کنی داریم وارد دهلیزی طولانی می‌شویم، که تو را به آخرین زندگی گذشته‌ات می‌برد. این دهلیز یا تونل زمان، شباهت زیادی به تونل قطار دارد، ولی به مراتب هموارتر و تمیزتر است. استوانه کاملاً گردی را با ورودی و خروجی تجسم کن. اکنون که داریم وارد دهانه بزرگ قوسی شکلش می‌شویم، می‌بینی که همه چیز در اطرافمان سیاه است. همین‌طور که دارم به سرعت از ده به یک می‌شمرم، خواهی دید دیوارهای قوسی‌اش خاکستری می‌شوند و بعد، با شماره پنج، بسیار سفید. بعد در آن سوی تونل، دهانه بزرگ قوسی شکل روشنی می‌بینی که با شماره یک از آن رد می‌شویم و وارد صحنه مهمی در زندگی گذشته‌ات می‌شویم. الان نمی‌دانی چه صحنه‌ای است، ولی لحظه‌ای که گفتم یک، در زمان و مکانی دیگر و در جسمی دیگر هستی، البته می‌دانی که همچنان خودت هستی.

اگر با سوژه‌ای با قدرت درک حسی بالا سر و کار دارم که درست قادر به تصویرسازی بصری نیست، روی حس و حال مرتبط با عبور از تونلی تاریک تمرکز می‌کنم. اگر در اینجا به خاطر تردید سوژه با مشکل روبه‌رو هستم، یک بار دیگر (درست مثل صحنه‌های پلکان، دوران کودکی و رحم مادر)، ممکن است از او بخواهم از انگشتانش برای علامت دادن استفاده کند، مانند:

اگر در این لحظه آماده‌ای که همراه با من از دهلیز زمان بگذری، انگشتان دست راستت را بلند کن. اگر دوست داری صبر کنی تا من شمارشم را برای شروع این تجربه مسحورکننده آغاز کنم، انگشتان دست چپت را بلند کن.

از آنجایی که تقریباً بلافاصله می‌خواهم شمردن را آغاز کنم، این دو گزینه محدود مجال اندکی برای مقاومت سوژه باقی می‌گذارند.

آخرین دستورالعمل‌هایم در رابطه با دهلیز از این قرارند:

ده ... بیرون از رحم، به درون دهلیزی تاریک ... و حالا سرعتمان را زیاد می‌کنیم ... نه ... تندتر و

تندرتر ... هشت ... نگاه کن دیواره‌ها دارند خاکستری می‌شوند ... هفت ... شش ... پنج ... دیواره‌ها اکنون سفیدند ... و می‌توانی در مقابلمان دهانه بزرگ گرد سفیدی را ببینی که تو را به منظره مهمی از زندگی گذشته‌ات خواهد برد ... چهار ... سه ... دو ... یک! حالا از تونل بیرون هستیم!

در راستای اهداف کتاب حاضر، می‌خواهم روی متدولوژی زندگی در میان زندگی‌ها تمرکز کنم، نه روی زندگی‌های گذشته. بنابراین، در زیر فقط به‌طور خلاصه به مجموعه سؤال‌هایی اشاره می‌کنم که به محض اینکه سوژه به لحاظ ذهنی در زندگی گذشته‌اش قرار گرفت می‌پرسم:

۱. اول به من بگو روز است یا شب؟

۲. گرم است یا سرد؟

۳. بیرون هستی یا داخل؟

۴. توی شهری بزرگ هستی، یا توی شهرستان، یا نواحی روستایی؟

۵. تنها هستی، یا کسی با توست؟

۶. چه لباسی به تن داری؟

۷. زن هستی یا مرد؟

۸. آدم ریزنقشی هستی، یا متوسط، یا درشت اندام؟

۹. الان داری چه می‌کنی؟

بیشتر سوژه‌ها، تحت تأثیر دستورالعمل‌هایتان، شما را به صحنه مهمی در آن زندگی که خودشان یا شما انتخاب کرده‌اید (و معمولاً هم آخرین زندگی گذشته‌شان است) می‌برند. باید آماده واکنشی احساسی باشید که این صحنه، که اغلب صحنه مرگ سوژه هم هست، در او برمی‌انگیزد. شما می‌خواهید نامش، سنش و شرایط خانوادگی‌اش را در آن زندگی بدانید. همچنین در صورت امکان، تاریخ و موقعیت جغرافیایی و اتفاق‌هایی که منجر به صحنه مرگش شده‌اند.

بعد از این پرسش‌ها، در مورد افراد مهم حاضر در این زندگی از سوژه سؤال می‌کنم. اگر بینم به سؤال‌هایم خوب جواب می‌دهد و تصویرسازی موفقی دارد و حسایی در صحنه درگیر شده، ممکن است این سؤال را هم بپرسم که مهم‌ترین شخصیت‌های زندگی گذشته‌اش در زندگی امروزی‌اش چه کسانی هستند؟ در اینجا پاسخ‌های درست و دقیق به میزان پیشرفت روح بستگی ندارد، بلکه بیشتر مربوط به میزان درگیر شدن سوژه در صحنه است. بنابراین، در مورد برخی از سوژه‌ها، این سؤال باید تا ورود آنها به عالم ارواح مسکوت بماند. سعی نمی‌کنم بیشتر از پانزده تا سی دقیقه در

این زندگی گذشته بمانم، چون می‌خواهم سوژه‌ها را به سریع‌ترین حد ممکن به صحنه مرگشان ببرم.

از همان صحنه اولیه (مگر اینکه صحنه مرگ باشد)، ممکن است سوژه را پنج یا ده سال در این زندگی جلو ببرم تا اطلاعات بیشتری کسب کنم. سپس در لحظه مناسب می‌گویم:

بسیار خوب، حالا می‌خواهم که با سه شماره به آخرین روز زندگی‌ات برویم، یک، دو، سه! بگو چه اتفاقی دارد می‌افتد!

اگر سوژه دارد در کهنسالی می‌میرد، در مورد اطرافیانش سؤال می‌کنم، در مورد اینکه آیا کسانی در کنار بسترش هستند یا نه و اگر هستند، چه احساسی دارند. در مورد صحنه‌های مرگ تکان‌دهنده‌تر، سوژه را خیلی سریع گذر می‌دهم.

۱۷: بررسی دخالت آگاهانه

پیش‌تر وقتی در مورد بردن سوژه به دوران کودکی‌اش صحبت کردم، گفتم باید مطمئن شوید آیا سوژه واقعاً احساس و فکر می‌کند همان کودک کم سن و سالی است که آن زمان بوده، یا اینکه آگاهانه به خودش فشار می‌آورد زمان‌ها و مکان‌های قبل‌تر را به یاد بیاورد. در آن مرحله، این مسئله به عمق خواب مربوط می‌شد. ولی، وقتی وارد زندگی گذشته‌ای می‌شوید، ممکن است با مشکل دیگری در رابطه با به‌یادآوری وقایع روبه‌رو شوید. این مشکل مربوط به معدود سوژه‌هایی است که به خاطر دخالت صریح ضمیر خودآگاه خویش خاطرات نادرستی را بازگو می‌کنند. این مسئله گزارش‌های خدشه‌دار باید قبل از وارد شدن روح به عالم ارواح رفع و رجوع شود.

بعد از برگرداندن سوژه‌تان به یک زندگی گذشته، باید کاملاً مراقب باشید که نکند این زندگی را تنها از جزئیات تاریخی ذخیره‌شده در طول زندگی فعلی‌اش به یاد می‌آورد. سوژه‌ها ممکن است به خاطر کشش آگاهانه به برخی رویدادهای مشهور و افسانه‌های شناخته‌شده از تخیلشان بهره بگیرند. اینجاست که پای گرایش به چیزی خاص به ماجرا باز می‌شود. من این پدیده را «شیفتگی آتلانتیس»^{۵۶} می‌خوانم چرا که افراد خیلی زیادی شیفته‌اش هستند. ممکن است در همان مصاحبه اولیه با این وضعیت روبه‌رو شوید، وقتی که سوژه به شما می‌گوید: «مطمئنم خواهیم فهمید زمانی در آتلانتیس زندگی می‌کرده‌ام». چنین اعتقادِ راسخی، حول این آرزو شکل گرفته که سوژه دلش می‌خواهد زمانی جزئی از این تمدن اولیه افسانه‌ای بوده باشد.

هیچ ایرادی ندارد که سوژه آگاهانه دانش از پیشی در مورد تاریخ دنیا داشته باشد. چون این امر از قضا می‌تواند به تشخیص صحنه‌های گذشته کمک هم بکند. با این حال، باید آگاه باشید که برخی از مسائل گذشته، حتی آنهایی که افسانه هستند، می‌توانند چنان برای سوژه جذاب باشند که حافظه او را به دنبال خود بکشند و روند به یاد آوردی خاطرات زندگی‌های گذشته‌اش را تحریف کنند. در چنین مواقعی، علامت دادن سوژه از طریق انگشتانش می‌تواند برای قطع کردن سخن و در نتیجه بر هم زدن دخالت ضمیر خودآگاهش مفید باشد. من به عنوان نمونه یک مورد از شیفتگی آتلانتیس را در زیر بیان می‌کنم.

تسهیل‌کننده: اکنون کجا هستی؟

سوژه: در آتلانتیس هستم.

تسهیل‌کننده: بسیار خوب، بگذار لحظه‌ای توقف کنیم. می‌خواهم کمی وقت بگذارم و به دقت در

مورد آنچه که الان به من گفتی فکر کنی. ما دیگر با هم حرف نخواهیم زد تا وقتی که تو تمام خاطرات را مرور کنی و مطمئن شوی در آتلانتیس هستی. بعد از اتمام بررسی ات، می خواهم با بلند کردن انگشتان دست راست این مسئله را به من اطلاع دهی. من دیگر حرف نخواهم زد، تا وقتی که حرکت انگشتانت را ببینم.

سوژه: (بعد از مکتی طولانی و بلند کردن انگشتان): آه ... به گمانم در مورد آتلانتیس اشتباه کردم، انگار که یک بومی در جزیره ای زیبا در وسط اقیانوسم.

من در فصل «بررسی ورود مجدد روح به جسم در زندگی های گذشته» که در رابطه با روح های دورگه است، بیشتر در مورد آتلانتیس صحبت خواهم کرد.

اصطلاح دیگری که در رابطه با گزارش های مخدوش سوژه ها به کار می برم، «سندروم فرد مشهور»^{۵۷} است. سوژه های این دسته می خواهند آدم های مشهوری باشند. اکثر هیپنوتیزم کنندگان این حوزه سوژه هایی داشته اند که می گفته اند افراد مشهوری بوده اند ولی بررسی های بعدی نشان داده که این امر حقیقت ندارد. مثلاً یکی از سه مورد سوژه من که خود را مریلین مونرو^{۵۸} می دانست، بعداً متوجه شد که مستخدمه این هنرپیشه بوده است! پیش پنداشت های این سوژه وقتی عیان شد که از او خواستم به صحنه ای برگردد که آدم های دیگر دور و بر مریلین مونرو بودند و سپس خواستم تک تک آن افراد را شناسایی کند. با این کار معلوم شد سوژه ام یکی از افراد حاضر در آن جمع بوده است.

خبر خوب در مورد روند بازگشت به زندگی در میان زندگی ها این است که به محض ورود سوژه به عالم ارواح، ضمیر آگاهی ظاهراً دیگر دخالت چندانی در کار ضمیر ابرآگاه نمی کند، به جز زمان مرور ورود مجدد روح به جسم در زندگی های گذشته. یک نمونه بارز از دخالت آگاهانه که در مورد درصد کوچکی از سوژه های ال بی ال ام می بینم، گزارش هایی است نزدیک اولین ایستگاه عالم ارواح که سوژه به طور خودانگیخته می گوید نوری آبی رنگ است و در نتیجه بسیار پیشرفته است. قبل از اینکه کتاب هایم منتشر شود، این مشکل را نداشتم!

واقعیات ممکن است در ابتدا توسط خواب و خیال های سوژه، نظام اعتقادی استوارش، ترس های سرکوب شده اش، یا صرفاً عدم رضایتش از زندگی به ظاهر کسالت بار فعلی اش پوشانده شوند. می توانید با به چالش کشیدن ملایم یا طرح پرسش های انتقادی، به مقابله با خاطرات نادرستی

بروید که حدس می‌زنید برخاسته از تصورات غلط سوژه‌اند. در طول فرآیندهای بازگشت به زندگی گذشته و زندگی در میان زندگی‌ها باید از پرسش‌های طولانی پیچیده اجتناب کنید. درست است که می‌خواهید سوژه‌تان را تشویق کنید به آنچه می‌بینند و احساس می‌کنند بپردازند، اما در مقام تسهیل‌کننده سؤال‌های‌تان باید کوتاه، ساده و سراسر باشد.

راز کسب اطلاعات دقیق و درست، پافشاری و بررسی همه‌جانبه است. رفت و برگشت در چارچوب‌های زمانی متعدد، حین پرداختن به یک موضوع واحد، مؤثر است. بررسی و مرور دوباره گزارش‌های سوژه‌ها برای مطمئن شدن از یک‌دستی صحبت‌هایشان هم، به آنها کمک بسیاری می‌کند. اگر سوژه‌های‌تان را با دقت درون حالت‌های تغییر یافته‌شان راهنمایی کنید و در طول روند به یادآوری خاطرات زندگی گذشته‌شان، دریافت‌ها و تفسیرهایشان را به دقت زیر نظر داشته باشید، زمانی که دیگر به دروازه‌ی عالم ارواح برسند، برای گزارش دادن دقیق واقعاً آماده‌اند.

آنچه که در مورد گزارش‌دهی نادرست سوژه‌ها گفتم، ممکن است کل اعتبار هیپنودرمانی را در نظر برخی‌ها زیر سؤال ببرد. ولی این برداشت اشتباه است، چون تجربه به من ثابت کرده فقط بخش کوچکی از سوژه‌هایم دخالت آگاهانه واقعی دارند. آدم‌ها خودخواسته تحت هیپنوتیزم دروغ نمی‌گویند. با این حال، برخی آنچه را که معتقدند حقیقت است، ممکن است بد عرضه دارند.

البته ناگفته نماند در اکثر موارد، چنین دخالت آگاهانه‌ای به نفع ما عمل می‌کند. مثلاً به مسئله به یادآوری تاریخ‌ها و موقعیت‌های جغرافیایی توجه کنید. منتقدان بازگشت به زندگی گذشته این سؤال را می‌پرسند که چگونه کسی که در حال گذران زندگی در دوران باستان است، می‌تواند جای دقیق مکانی را به ما بگوید که در حال حاضر در نقشه کنونی دنیا در آن زندگی می‌کند. پاسخ در این واقعیت نهفته است که ضمیر خودآگاه دانش مدرنی از چارچوب‌های زمانی و مکانی در خود دارد. البته منظورم این نیست که ضمیر خودآگاه به یاد آوردن این اطلاعات را آسان می‌کند. در مورد تاریخ‌ها، اغلب از سوژه می‌خواهم اعداد را مجسم کند و سپس هر باریکی از آنها را به من بگوید.

موردی که در ادامه شرح می‌دهم، نشان‌دهنده سردرگمی سوژه در رابطه با تاریخ رویدادهاست که حاصل دخالت ذهنی اوست، دخالتی که ناشی از شرمندگی و احساس گناه از یک زندگی گذشته است. این سوژه زن یهودی سی و دوساله‌ای بود که در ۱۹۶۴ به دنیا آمده بود. در آخرین زندگی گذشته‌اش سربازی اتریشی بود که در طول جنگ جهانی دوم یهودیان را در اردوگاه کار اجباری شکنجه می‌کرد. در آن زندگی او در سال ۱۹۲۰ به دنیا آمده بود. وقتی از او پرسیدم: «وقتی مردی

چند سالت بود؟» او (خیلی زودتر از آنچه باید) گفت: «هشتاد و شش سال». متوجه شدم با احتساب این جواب او باید در سال ۲۰۰۶ هنوز زنده باشد (که البته خیلی فراتر از زمان جلسه ما بود). بعد از به چالش کشیدن او، متوجه شدیم این افسر سابق نازی^{۵۹} پس از اتمام جنگ، در اثر احساس ندامت بابت اعمال وحشیانه‌اش نسبت به یهودیان، در سن چهل و دوسالگی (در ۱۹۶۲) خودکشی کرده بود. دو سال بعد این روح مجدداً به جسمی آمده بود که همین سوژه یهودی من بود.

در آن روی سکه، در طول روند سؤال و جواب‌هایتان، نشانه‌هایی هم از نقش مثبت دخالت آگاهانه در روشن شدن برخی مسائل می‌بینید. اینها سه نمونه از مواردی هستند که برایتان معلوم می‌شود:

الف. آیا سوژه تجربه‌ای غیرمعمول و آزاردهنده در قالب جنس مذکر یا مؤنث دارد؟ یک سوژه مذکر ممکن است در زندگی گذشته‌اش زن بوده و برعکس. کشمکش درونی سوژه‌تان در اینجا به کل تجربه اعتبار بیشتری می‌بخشد.

ب. آیا در آغاز روند به یادآوری خاطرات زندگی گذشته، تردیدی در مورد صحنه در حال ظاهر شدن وجود دارد، تردیدی که بعداً تبدیل به باوری راسخ می‌شود؟ چنین امری نشانه‌ای است از کنکاش دقیق سوژه به هنگام پرداختن به این تردید (مثل مورد اندی و اُتیس، که پیش‌تر ذکر کردم).

ج. آیا تغییر احساسی خاصی در سوژه می‌بینید، مثلاً لحن یکتواختش حین گزارش صحنه‌ای، به لحنی پرشور و هیجان تغییر می‌کند؟ چنین تغییری معنایش این است که سوژه شما از حالت بی‌اعتنایی نسبت به صحنه در حال مشاهده، به سمت مشارکت واقعی حرکت کرده است.

در بخش مربوط به پیش‌پنداشت‌های سوژه، در مورد تأثیرهای بیرونی پیش از جلسه، هم از منظر سوژه و هم از منظر درمانگر، توضیح دادم. با این حال، در طول خود جلسه ال‌بی‌ال هم دخالت ضمیر خودآگاه باید مدام از طریق بررسی عمق خلسه ارزیابی شود. برای مثال اگر در آستانه دروازه عالم ارواح، ضمیر خودآگاه سوژه افسرده‌ای که وجودش سرشار از دلشوره‌های مذهبی و حس بی‌لیاقتی است هنوز بر او مسلط باشد، ممکن است سوژه در انتظار این باشد که به یک مکان تاریک جهنمی برده شود. وقتی از سوژه می‌خواهید بر اساس خرد درونی حقیقی‌اش یا با همکاری مونس یا راهنمای روحی‌اش در کنار دروازه توضیحات بیشتری ارائه دهد، موجب می‌شوید روند برطرف کردن پریشانی‌های روانی او از طریق فیلتر کردن ضمیر خودآگاهش آغاز شود. این امر به سوژه اجازه می‌دهد از شخصیت موقتی‌اش در این دنیا به نفع هویت روح ماندگارش بیشتر فاصله بگیرد. عموماً

زمانی که سوژه‌تان در حالت ابرآگاهی عمیق است و دارد تجربه‌هایش را از عالم ارواح بیان می‌دارد، دیگر «خود» روحش مسلط است و دخالت آگاهانه به مقدار زیادی کاهش می‌یابد یا کلاً از بین می‌رود.

شهر کتاب (nbookcity.com)

بخش چهارم: گذر از دروازه و ورود به عالم ارواح

شهر کتاب (nbookcity.com)

۱۸: صحنه مرگِ زندگی گذشته سوژه

موقعی که به صحنه مرگِ زندگی پیشین سوژه می‌رسم، دستم را روی پیشانی‌اش می‌گذارم و می‌گویم:

تو چند لحظه پیش مردی و از آنجایی که قبلاً بارها و بارها این تجربه را پشت سر گذاشته‌ای، می‌خواهم که از قسمت دور شوی، احساس آزادی کنی و دیگر درد یا ناراحتی جسمی نداشته باشی.

من با دست گذاشتن روی پیشانی سوژه با او تماس برقرار می‌کنم و از این طریق انرژی آرامش‌بخش به او منتقل می‌کنم. این کار موجب حس پذیرش و اطمینان در او می‌شود.

با یادآوری این مسئله به سوژه که این مرگ تمام شده و زندگی‌اش کامل گشته، به آن بخش از ذهنش متوسل می‌شوم که مشاهده‌گری خونسرد و رهاشده‌تر است. در عین حال، قصدم این نیست که شور و هیجان واقعی ناشی از بودن در جسمی در یک لحظه و بیرون بودن از آن در لحظه‌ای دیگر را بیش از حد کم کنم. دلیلش هم این است که می‌خواهم سوژه‌ام احساس‌های زنده و واقعی‌اش را در اولین صحنه‌ای که خودش را در حالت روح آزاد می‌بیند، تجربه کند. هر سوژه‌ای نه‌تنها در نحوه بیان تجسم‌ها، احساس‌ها و عواطفش از صحنه مرگی که پشت سر گذاشته با دیگر سوژه‌ها متفاوت است، بلکه احساسات خود این افراد هم از صحنه مرگِ یک زندگی به زندگی دیگر با هم فرق دارد.

در مورد برخی از سوژه‌ها بهتر است قبل از فراتر رفتن از صحنه مرگ، اقدام به حساسیت‌زدایی یا باورزدایی کنید؛ سوژه‌هایی که در واقع چنان از مرگ فجیعشان آزاده‌اند که قادر نیستند جلوتر بروند.

۱۹: حساسیت‌زدایی از لطمه روحی واردآمده

از آنجایی که در بیشتر دوره‌های آموزش هیپنودرمانی، حساسیت‌زدایی از لطمه‌های واردآمده در زندگی فعلی سوژه و زندگی‌های قبلی‌اش تعلیم داده می‌شود، من در اینجا بیشتر روی کاربردهای آن در حوزه زندگی در میان زندگی‌ها تمرکز می‌کنم. لطمه روحی ناشی از صحنه مرگ (برای مثال، به خاطر کشته شدن ناگهانی) می‌تواند مانع دور شدن سوژه از جسمش شود. جالب است که بیشتر سوژه‌های معمولی واکنش چندان شدیدی به صحنه مرگ نشان نمی‌دهند چون، مخصوصاً با کمک شما، متوجه شده‌اند در حالت روح هستند و دیگر آسیبی به آنها نخواهد رسید. این سوژه‌ها می‌خواهند پیش بروند. از آنجایی که بیشتر سوژه‌ها واقعاً دوست دارند رهایی سریعی از صحنه مرگ داشته باشند، قادر خواهید بود آنها را به سرعت از جسمشان دور کنید. ولی اگر این اتفاق نیفتاد چه؟

هدف از حساسیت‌زدایی این است که رویدادی ناگوار یا واقعه سرکوب‌شده‌ای را مشخص نمایید و کاری کنید ذهن سوژه به آرامی آن را هضم کند و بپذیرد، تا بدون وحشت، ترس، تشویش، یا ناراحتی به زندگی‌اش ادامه دهد. در هیپنودرمانی رایج، به آن رویدادی از زندگی فعلی سوژه که موجب مشکلات روانی‌اش شده مرحله به مرحله پرداخته می‌شود. این کار با پرداختن به موارد ملایم‌تر شروع شده و سوژه به تدریج به سوی موارد تأثیرگذارتر و در نهایت، به خود سرمنشأ نگرانی برده می‌شود. هدف این است که با تجربه کردن دوباره آن واقعه، جلوی واکنش احساسی جنگ یا گریز^{۱۴} سوژه گرفته شود و تغییری حاصل آید که احساس امنیت را برای او در زندگی فعلی‌اش به ارمغان آورد.

بی‌تردید، در مقام درمانگر ال‌بی‌ال با موقعیت‌هایی روبه‌رو می‌شوید که از بین بردن اثر منفی جسم قبلی سوژه، بخشی از خدماتی خواهد بود که به او ارائه می‌دهید. برای مثال، من سوژه‌ای داشتم که قادر نبود ساعت یا دستبندی بر مچش ببندد چون در آخرین زندگی‌اش در بیابان با تسمه‌های چرمی از دست‌هایش به تیری بسته شده و رها شده بود تا بمیرد. قبل از اینکه در درد و رنج بمیرد، چنان سخت تلاش کرده بود خودش را خلاص کند که تسمه‌ها گوشت دستش را کنده بودند و استخوان‌های مچ‌هایش نمایان شده بود. من این صحنه فجیع را حساسیت‌زدایی کردم. این کار برای وادار کردن او به خروج از جسم و رفتن به عالم ارواح لازم نبود، ولی من برای از بین بردن منبع ناراحتی جسمی‌اش انجامش دادم.

من از آن دسته درمانگرانی نیستم که معتقدند سوژه حتماً باید به صحنه دهشتناکی بازگردد و با

تجربهٔ مجدد آن مجبور به زجر کشیدن شود تا از این طریق شفا یابد. روش من این است که به سوژه اجازه دهم در مقام مشاهده‌گری بی‌احساس تمام جنبه‌های منفی آن اتفاق را، با تمام شدت‌شان، مجسم کند. دریافته‌ام تا همین حد کافی است، چون جزئیات آن واقعه به سطحی آورده شده‌اند که می‌شود به‌طور منطقی تجزیه و تحلیل‌شان کرد و تأثیر منفی آن لطمه را زدود. معتقدم این شیوه مخصوصاً برای درمان ال‌بی‌ال مناسب است. من معمولاً به‌سرعت از صحنهٔ مرگِ زندگی گذشته می‌گذرم و سوژه را وامی‌دارم در حالت روح بالای جسمش در هوا شناور بایستد. در این وضعیت سوژه بهتر می‌تواند درد آن صحنهٔ تکان‌دهنده را هضم کند، چون در حالت روح از وجود خود فناناپذیرش آگاهی دارد و می‌داند که مرگ پایان کارش نیست. به‌علاوه، نگاه کردن به دیگر زندگی‌ها از دنیای ارواح آسان‌تر و اثربخش‌تر است. اگر لازم باشد می‌توانیم به زندگی قبل‌تر مهمی برگردیم، تا منشأ آن ال‌گویی را که مدام موجب وحشت او می‌شود پیدا کنیم.

من در ادامه در بخش پنج، در فصل «منافع درمانی حاصل از بازگرداندن روح به عالم ارواح» به موضوع شفای روح خواهم پرداخت. فعلاً همین‌قدر بگویم که وقتی سوژه از نظر ذهنی از جسم بیرون است، به یاد آوردن رویدادهای جسمانی و احساسی زندگی‌های گذشته به او این مجال را می‌دهد که به سراغ مسائل اساسی مرتبط با تأثیر عملکردهایش برود، به‌دقت بررسی‌شان کند و با پرداختن به آنها معنا و هدف زندگی‌اش را بیابد. بازگرداندن روح به عالم ارواح ساز و کاری قدرتمند برای خلاص شدن از زخم‌های نهفته است، چرا که خیلی از شرایط زندگی فعلی ما مربوطند به تصمیم‌هایی که ما در مقام روح به هنگام حضورمان در عالم ارواح بین زندگی‌هایمان می‌گیریم.

۲۰: تجسم‌های اولیه سوژه در حالت روح

در طول صحنه مرگی سخت، یا در زمانی که سوژه می‌گوید همان لحظه در زندگی گذشته‌ای مرده است، اغلب به‌طور ذهنی یک میدان انرژی از نور طلایی محافظت‌کننده دور سوژه شکل می‌دهم. هم‌زمان به او اعلام می‌کنم که راهنمای روحی شخصی‌اش به‌خوبی از مرگ او آگاه است و به‌زودی از راه می‌رسد. بعد می‌گویم:

تو همین چند لحظه پیش به لحاظ جسمانی مُردی و همین‌طور که داری از جسمت خارج می‌شوی، می‌توانی همچنان با من حرف بزنی و به سؤال‌هایم جواب بدهی چون حالا در ارتباط با خود حقیقی درونی‌ات هستی. ذهنت را احساس کن که دارد به درون بالاترین سطوح وجودت بسط می‌یابد. وقتی به جسمت که آن پائین است نگاه می‌کنی ممکن است کمی غمگین شوی. ولی روحت این تجربه را قبلاً پشت سر گذاشته و حالا می‌توانی به خانه برگردی. هر زمان که آماده بودی می‌توانی از بدنت جدا شده و شناور دور شوی و تمام دردهای جسمانی و اندوه‌هایت را پشت سر جا بگذاری.

به اینجا که می‌رسم، شتاب پرسیدنم را تغییر می‌دهم. لحن صدایم را پائین می‌آورم، آهسته‌تر حرکت می‌کنم (مخصوصاً با روح‌های جوان‌تر) و سؤال‌هایم را بسیار حساب‌شده انتخاب می‌کنم. از هر چیز گذشته، سوژه‌تان تازه با «خود» فناپذیرش^{۴۲} روبه‌رو شده و به مقداری زمان برای سازگاری با بودن در حالتی عاری از جسم نیاز دارد. توجه داشته باشید که در بازگشت به زندگی گذشته، برای سوژه راحت‌تر است که از یک جسم به جسم دیگر، از یک زندگی به زندگی دیگر برده شود، تا اینکه در فرایند زندگی در میان زندگی‌هایش اصلاً جسمی نداشته باشد. دلیلش این است که سوژه‌تان، به هر حال هنوز موجودی مادی است.

اگر سوژه‌ای بگوید: «دارم از بدنم بیرون می‌آیم، ولی نمی‌دانم کجا هستم!» صرفاً به او اطمینان دهید که امری طبیعی است. من معمولاً در ادامه اضافه می‌کنم: «در مدتی که ساکت هستم، فقط نگاهی به اطراف بینداز و اولین چیزی را که می‌بینی گزارش بده».

معمولاً متوجه می‌شوید بیشتر روح‌ها روی سقف مکانی که در آن مرده‌اند هستند و یا اگر مرگ در فضای باز اتفاق افتاده، بالای سر جسدشان می‌چرخند.

مجموعه سؤال‌های زیر، که جواب بله/ خیری یک کلمه‌ای ندارند، نمونه‌هایی از پرسش‌هایی

هستند که من از سوژه‌ای در صحنه مرگش می‌پرسم:

۱. الان نسبت به جسمت کجا قرار داری؟

۲. آیا کسی در اتاق هست (یا نزدیک جسمت، اگر در فضای باز هستی)؟

۳. (اگر جواب مثبت است) در مورد این فرد (افراد) نزدیک به خودت بگو. کی هستند؟

۴. در اطرافت چه می‌بینی؟ (یا از وجود چه چیزی آگاهی)؟

۵. چه احساسی داری؟

۶. الان چه اتفاقی دارد می‌افتد؟ بعد چه اتفاقی می‌افتد؟ چه اتفاقی دارد می‌افتد که تو هنوز در

موردش با من حرف زده‌ای؟

۷. در مورد مرگت چه احساسی داری؟

همان‌طور که پیش‌تر هم گفتم، اگر سوژه در آن لحظه بخصوص، انتظار مرگ خود را نداشته، ممکن است از شدت اندوه یا به دلیل داشتن کاری ناتمام، در برابر دور شدن از جسمش مقاومت کند. شاید سوژه زمانی که هنوز خیلی کوچک بوده مرده، یا از تصادفی ناگهانی غافلگیر شده، یا به قتل رسیده است. با این حال، حساسیت‌زدایی اغلب غیرضروری است چون در این موارد، به سوژه‌ها یادآوری می‌کنم که احتمالاً پیشاپیش می‌دانسته‌اند این زندگی کوتاه خواهد بود و وقتی که به خانه برسند، می‌توانند در مورد این مسئله با راهنمایانشان حرف بزنند. سوژه معمولی خود را کمابیش سریع با هر نوع مرگ جسمانی سازگار می‌کند، مگر اینکه روح بی‌تجربه‌ای باشد.

در مورد بیشتر سوژه‌ها، متوجه شده‌ام بهترین کار این است که نزدیک جسمشان نگاهشان دارید و فرصت جمع و جور کردن افکارشان را به آنها بدهید. در این لحظات باید مطمئن شوید آیا سوژه‌تان احساس سردرگمی و گم‌شدگی می‌کند یا نه. زمانی که روح به‌طور کامل خودش را در صحنه مرگ پیدا کرد، به‌سرعت آنچه را که در مورد این آخرین زندگی گذشته متوجه شده‌ایم جمع‌بندی می‌کنم. سوژه ممکن است بخواهد آنچه را که در مورد این زندگی و آدم‌های آن به من گفته اصلاح کند. این فرصت را هم داریم که در مورد هدف نهایی این زندگی حرف بزنیم. مسلماً، می‌توانید صبر کنید و بعداً راجع به این زندگی تازه پشت سر گذاشته‌شده صحبت کنید. ولی من متوجه شده‌ام که الان زمان مناسبی برای پرداختن به این مسئله است، که آیا سوژه احساس می‌کند در رسیدن به هدف‌های از پیش تعیین‌شده این زندگی موفق بوده یا نه. از آنجایی که سوژه به‌تازگی از نظر ذهنی، بودن در زندگی گذشته‌ای را تمام کرده، صحنه‌های آن هنوز برایش واضحند و می‌تواند ببیند چه

تأثیرهایی در زندگی امروزش دارند.

در مرحله آشناسازی سوژه با عالم ارواح و حین سؤال و جواب از او، زمان بیشتری خواهید داشت تا با پرسش‌هایی مفصل‌تر به زندگی‌ای که به‌تازگی سپری شده بپردازید. من معمولاً در دیگر مکان‌های عالم ارواح، مخصوصاً در مدت حضور سوژه در مقابل شورای معتمدینش، مفصل به پیشرفت کلی او در زندگی‌های قبلی‌اش می‌پردازم. دلم نمی‌خواهد جلسه را برای مدتی طولانی در صحنه مرگ کش بدهم. با این وجود، این زمان تأمل مجال لازم را به سوژه می‌هد تا در مدتی که هنوز کنار جسمش است، خودش را در قالب روح مجسم و سازگار کند. به عقیده من این مزیت اضافی مرور زندگی گذشته است.

زمانی که سوژه‌ای روحش را مجسم می‌کند که دارد از بدنش خارج می‌شود، ولی هنوز در سطح ستاره‌ای^{۶۳} زمین است، ممکن است پدیده فوق‌العاده نادری اتفاق بیفتد که به دل‌بستگی روح معروف است. خیلی مواقع، درمانگران ال‌بی‌ال در مورد «دل‌بستگی روح و چگونگی رها شدن از حس تعلق» از من سؤال می‌کنند، چرا که در آثار مرتبط با حوزه ماوراءالطبیعه در مورد این موضوع زیاد سخن به میان آمده و در مورد برخی‌هایشان بی‌هیچ ضرورتی جار و جنجال به‌پا شده است.

در برخی موارد خیلی نادر، سوژه‌ال‌بی‌ال شما در اولین تجسم‌هایش از عالم ارواح، روح پریشانی را در نزدیکی‌اش می‌بیند. سوژه‌تان ممکن است او را «روحي اهریمنی» بخواند. معمولاً، این روح غمگین نسبتِ خونی با سوژه دارد، یا ممکن است همسر یا دوستش باشد. ممکن هم هست هیچ ربطی به زندگی گذشته سوژه نداشته باشد؛ چرا که ما وارد زمان اکنون دنیای ارواح^{۶۴} شده‌ایم که فاقد مرزبندی معمولِ دیروز و امروز و فردای زندگی بشری است. بیشتر سوژه‌هایی که این تجربه غیرمعمول را دارند، فقط تاحدی کنجکاوند بدانند موضوع چیست. با این حال، هستند افراد فوق‌العاده حساسی که ممکن است واکنش منفی به این تجربه نشان دهند، افرادی که بسیاری‌شان پیش‌پنداشت‌هایی در مورد وجود «نیروهای اهریمنی بدخواه» در اطراف ما دارند (اغلب هم ناشی از شستشوی مغزی مذهبی در دوران کودکی).

در آن معدود مواقعی که لازم می‌شود اقدامی در رابطه با «روح گمشده‌ای» صورت دهید که مُخل حرکت سوژه‌تان به درون عالم ارواح شده، باید با تکنیک‌های آرام‌کننده شروع کنید. من اول برای سوژه توضیح می‌دهم که این روح نه قرار است او را «به تسخیر خود درآورد» و نه اینکه یک نیروی اهریمنی پلید است. بلکه روحی غمگین است که به کمک نیاز دارد، چون هنوز آماده ترک کره

خاکی نبوده است. معمولاً متوجه می‌شوید که این روح‌های سرگردان تمام فکر و ذکرشان رویدادی در زمان مرگشان است که رهایشان نکرده، مثل به قتل رسیدن، خودکشی کردن، یا احساس دلشوره نسبت به عزیزی که می‌دانند در خطر است. دیدگاه‌های من در مورد این مسئله در کتاب سرنوشت روح آمده است.

من اگر بودم خیلی ملایم این جملات را به سوژه می‌گفتم:

بیا با پیوند خوردن با میدان انرژی این روح بی‌قرار با او ارتباط برقرار کنیم و ببینیم کیست، چه می‌خواهد، چرا او را در این لحظه می‌بینی و چه کمکی می‌توانی به او بکنی تا به درون نور برود.

یکی از همکاران ال‌بی‌ال‌ام خردمندانه گفته است: «شاید اینها شبیه موجودات معمولی به نظر بیایند و مانند آنها احساس یا رفتار کنند. اما در بیشتر موارد، اغلب مظهر صورت نوعی سوژه در مقام روحند».

۲۱: دستورالعمل‌هایی برای پیش رفتن روح

هر درمانگری به منظور آماده‌سازی سوژه‌هایش برای ترک کرهٔ خاکی، سعی در تهیهٔ دستورالعمل‌هایی دارد که به ذائقه و شیوهٔ خودش بخورد. شاید گاهی نیاز پیدا کنید تغییراتی در روند معمولتان بدهید تا برای برخی سوژه‌هایتان مفیدتر واقع شود. در زیر به دستورالعمل‌های خودم اشاره کرده‌ام. توجه داشته باشید که زمان‌بندی گفتن آنها مسئلهٔ بسیار مهمی است. معمولاً، این دستورالعمل‌ها را در آستانهٔ دروازهٔ عالم ارواح به سوژه می‌دهم. با این حال، در مورد برخی از سوژه‌ها ممکن است متوجه شوید اگر این دستورالعمل‌ها را کمی بعدتر بدهید، تأثیرگذارتر است. این امر بستگی دارد به اینکه سوژه در آن لحظه چقدر درگیر است. من این دستورالعمل‌ها را در چهار قسمت به سوژه می‌گویم:

۱. تو اکنون کاملاً در حالت روح هستی، مستقیم به بالاترین سطح آگاهی ذهنت پیوند خورده‌ای، که همچون کامپیوتر عظیمی است که اطلاعات ذخیره‌شده در مورد تمام زندگی‌هایت را در خود دارد. به عنوان موجودی لایزال رها از قید و بند زمان، این توانایی را داری که در زمان فیزیکی جلو و عقب بروی و بخشی از هر زندگی‌ای باشی که قبلاً آن را گذرانده‌ای و رویدادهایی را درک کنی که موجب شکل‌گیری شخصیت روح فناپذیرت شده‌اند. در ضمن آدم‌های مهمی را که در آن زندگی‌ها با تو بوده‌اند خواهی شناخت و قادر خواهی بود این افراد را در قالب روح در دنیای ارواح ببینی.

۲. طولی نمی‌کشد که جزئیات مربوط به زندگی جاودان در میان زندگی‌هایت را به یاد می‌آوری و می‌توانی در مقام روح به سؤالات من در مورد زندگی‌ات پاسخ دهی. تو قادر خواهی بود با واقع‌بینی و شناخت درست، هر جنبه‌ای از زندگی‌ات در مقام روح را کشف کنی. همچنین این قدرت را داری که تفاوت بین سرشت روح فناپذیرت را با شخصیت و ویژگی‌های تمام جسم‌های مادی‌ای ببینی که در زندگی‌های گذشته و زندگی فعلی‌ات به عنوان میزبان به روحت خدمت کرده‌اند.

۳. حین صعودت به درون قلمروی مهرآمیزی که متعلق به یک قدرت روحی دانای مطلق است، به مکانی از آگاهی فراگیر می‌رویم. درست است که اکنون فقط در آستانهٔ این قلمرو زیبا هستی، اما روحت می‌تواند لذت‌رهایی را احساس کند. همین‌طور که پیش می‌رویم، همه چیز برایت آشنا می‌شود چرا که این قلمرو امن، تجسم‌پذیرش تو از جانب آن دانای مطلق است.

۴. اکنون در آرامش کامل از جسمت دور می‌شوی. به‌زودی برای رها شدن از کل انرژی منفی ناشی از زندگی جسمانی‌ات، کمک الهی دریافت خواهی کرد. یادت باشد، به هنگام ورود به منزل

ابدیات، آن را به چشم مأمنی روحی برای برنامه‌ریزی و سازگاری ببینی. همچنین این موطن ابدی مکانی است متشکل از موجودات دانا و مهربان که عشق فراوانی به تو دارند و می‌خواهند به هر طریقی کمکت کنند.

در هنگام گذار، سوژه از زمان خطی به درون زمان «اکنون» عالم ارواح وارد می‌شود. به خاطر چنین تغییری در چشم‌انداز، نحوه ورود به عالم ارواح بسیار حائز اهمیت است: ممکن است در ابتدا همه چیز در نظر سوژه واضح یا مه‌آلود بیاید. ممکن است فرد در دو جلسه ال‌بی‌ال مختلف به شکل‌های متفاوت ورود کند. ممکن است در یک جلسه ال‌بی‌ال لحظه ورود سوژه هم‌زمان باشد با وارد شدنش به جمعی از ارواح، در حالی که در جلسه‌ای دیگر ممکن است خودش را در کتاب‌خانه‌ای روحی ببیند.

(nbookcity.com) کتاب

۲۲: نحوه بیان سؤال‌ها بر آستانه دروازه عالم ارواح

تا اینجا، سوژه شما زمان داشته تا حدی زندگی گذشته‌اش و شرایط لحظه مرگش را پردازش کند. به علاوه به دستورالعمل‌های شما برای عزیمت گوش داده است. هرچند سوژه ممکن است سریع متوجه شود از نظر جسمانی مرده، ولی کنار آمدن با این مسئله که روح است و وادار کردنش به گذر از دروازه عالم ارواح به مراتب کندتر صورت می‌گیرد. بخشی از این تردید ریشه در این واقعیت دارد که با آنکه سوژه‌های تان به لحاظ ذهنی روحنده، اما دارند از جسم مادی‌شان آنچه را که می‌بینند به شما گزارش می‌دهند.

برای یک سوژه معمولی، گزارش دادن از «ذهن روحش»^{۶۵} برای اولین بار، مقداری زمان می‌برد چون باید یافته‌هایش را سر و سامان دهد. پیش‌تر اشاره کردم که سوژه‌ای که درک حسی بالایی دارد (که شاید ۱۵ درصد از سوژه‌های تان چنین باشند)، تجسم‌سازی برایش سخت است چون دارد از طریق حواسش دنیای ارواح را درک می‌کند. در مواجهه با چنین سوژه‌هایی، تا این مرحله می‌توانید با پرسیدن سؤال‌های تان به شیوه زیر به نتایج بهتری دست یابید: «چه چیزی را درک می‌کنی، احساس می‌کنی، می‌شنوی، یا تجربه می‌کنی؟» ولی، به محض اینکه سوژه کاملاً در قالب روح درآید (و از بیرون جسمش به شما گزارش دهد)، معمولاً متوجه می‌شوید بسیاری از همین افراد راحت‌تر به پرسش‌هایی جواب می‌دهند که حول محور این سؤال است که: «چه داری می‌بینی؟»

بازگردانی روح مستلزم این است که از مهارت‌های خلاقانه‌تان برای سازگاری با لحظه استفاده کنید. علی‌رغم رهنمودهای شما، سوژه‌های تان ممکن است در لحظه مورد نظر آماده حرکت نباشند، یا پیشاپیش جلوتر از شما حرکت کرده باشند. بعد از مرگ جسمانی و مرور سریعی بر زندگی گذشته سوژه‌ها، مجموعه سؤال‌های زیر را که شامل حق انتخاب است از آنها می‌پرسم:

۱. حالا که آماده‌ایم از جسمت دور شویم و عازم سفر بازگشت به موطن اصلی‌ات شویم، دلت می‌خواهد همین الان برویم، یا اینکه مدتی بمانیم تا با کسی خداحافظی کنی، یا کار ناتمامی روی زمین را تمام کنی؟

این سؤال اول مهم است. چون سوژه‌تان ممکن است آماده ترک زمین نباشد. حق انتخاب بین ماندن و رفتن آنی، سوژه را متمرکز روی اقدامی که باید انجام دهد می‌کند. برخی سوژه‌ها دوست دارند خداحافظی ذهنی با عزیزی که پشت سر خود جای گذاشته‌اند داشته باشند، اما اکثراً انتخاب می‌کنند در دم آنجا را ترک کنند و می‌گویند: «نه، می‌خواهم همین الان بروم». یک روح مسن‌تر

باتجربه ممکن است بگوید: «وای، دوباره آزادم! عالی است ... دارم می‌روم خانه».

ارواح حتی در این مرحله ابتدایی از بی‌جسمی هم، می‌دانند این قدرت را دارند که هر زمان بخواهند با عزیزانشان ارتباط برقرار کنند. اگر سوژه‌تان خواست بماند تا با کسی وداع کند، باید با او سفر کنید و ببینید چطور از نظر ذهنی با این فرد تماس برقرار می‌کند. برای این کار تکنیک‌های بسیاری در اختیار ارواح هست و من در فصل دوم کتاب سرنوشت روح، به برخی از آنها اشاره کرده‌ام. اساساً، دلیل برقراری چنین تماسی این است که به آن عزیز اطمینان داده شود «خود» روح^{۴۴} از دنیا رفته، هنوز باقی است. سوگواری روح‌ها بر مرگ جسمانی‌شان به اندازه‌اندوه طاقت‌فرسای بازماندگان در فراق آنها نیست. لذا بسیاری‌شان احساس وظیفه می‌کنند عزیزانشان را آرام کنند.

همین که سوژه به من گفت آماده رفتن است، این سؤال‌ها را در ادامه می‌پرسم:

۲. همین‌طور که داری از بدنت دور می‌شوی (از میان سقف ساختمان، یا مستقیم به درون آسمان، اگر در فضای آزاد است)، لطفاً هر چه را که دارد اتفاق می‌افتد برایم تعریف کن تا بتوانم پا به پایت بیایم. (مکتب) آیا شروع به حرکت کرده‌ای؟

سوژه‌هایی هستند که ممکن است جواب ندهند، یا پاسخی دست و پا شکسته و مبهم تحویل دهند. در اینجا هم، برای تشویق به دادن جواب، سؤال‌های‌تان باید طوری باشد که سوژه حق انتخاب داشته باشد:

۳. به من بگو، همین‌طور که داری از زمین دور می‌شوی، آیا گستره‌های وسیعی از دشت و صحرا و شهر و روستا (یا دریا) زیر پایت می‌بینی، یا همه چیز مبهم است؟

۴. آیا می‌توانی زمین قوسی‌شکل زیر پایت را به روشنی ببینی، یا اینکه همه چیز اطرافت مه‌آلود و نامشخص است؟

۵. همین‌طور که داری دور می‌شوی، آیا حس جاذبه‌ای را احساس می‌کنی که تو را به سمت خودش می‌کشد؟ حس ضعیفی است یا قوی؟

۶. آیا داری به طرف بالا حرکت می‌کنی و به بالا می‌نگری، یا به این می‌ماند که حین نگاه کردن به عقب داری از پائین به سمت بالای سرسره‌ای می‌روی؟ (اگر حالت دوم است، دست‌آخر خواهند چرخید و حرکت معمول و نگاه به بالا را تجربه خواهند کرد).

من متوجه شده‌ام در مدتی که سوژه‌ها دارند در ذهنشان از سطح ستاره‌ای زمین دور می‌شوند،

ضروری است که آنها را درگیر فرآیند نگه داشته و به ادامه حرکت واداریم، وگرنه ممکن است جریان اطلاعات متوقف شود. منتقدانی که به هر نوع راهنمایی جهت‌دار از جانب درمانگران حوزه هیپنوتیزم انتقاد دارند، معتقدند چنین راهنمایی‌هایی سوژه را به سمت مسائل مد نظر درمانگر سوق می‌دهد. اینها البته دغدغه‌های به‌حقی هستند ولی متوجه شده‌ام که در طول این مرحله از جلسه، برخی سوژه‌ها تمایل دارند از نظر ذهنی وقت تلف کنند و از جواب‌دهی طفره روند. دلایل بسیاری برای عدم تمایل آنها به صحبت با شما وجود دارد. برخی اوقات فقدان اعتماد به نفس در مورد گزارش دادن از حالت روح است. شاید در مقام روح در مورد این تجربه احساس سردرگمی یا آشفتگی می‌کنند. کاملاً هم محتمل است به این دلیل نتوانند به شما خوب جواب دهند که آنچه دارند می‌بینند مظهر جاودانگی آلهی است و چنان هیبت‌انگیز است که به‌سختی قادر به توصیف آن به شیوه‌های مرسومند. افرادی هم هستند که دلشان نمی‌خواهد به خاطر گفتگو با درمانگرشان، حال و هوای روحی و عاطفی خویش را بر هم بزنند. بهترین دلیلی که می‌توانم برای این شگفت‌زدگی‌ها بیاورم، این است که سوژه به سطح تازه‌ای از آگاهی چشم گشوده است.

بسیاری از سوژه‌ها در این مرحله به‌ظاهر منفعل می‌آیند. اما واقعیت این است که از قضا اکثرشان به‌شدت درگیر روند گذر به سوی عالم ارواح هستند. به هر حال، شما باید بدانید چه اتفاقی دارد می‌افتد. جدا از شما، خودِ سوژه هم اگر بعداً ببیند تجربه‌ای که پشت سر گذاشته روی نوار کاست ضبط نشده، سرخورده خواهد شد. یک مزیت دیگر ثبت صوتی صحنه‌های گذر از دروازه، اطمینانی است که افراد با گوش دادن به صحبت‌های‌تان نسبت به شما پیدا می‌کنند. چون این حس به آنها دست می‌دهد که در تمام مدت می‌دانسته‌اید چه اتفاقی دارد برایشان می‌افتد و اینکه همه چیز سیر طبیعی خود را طی کرده است. لازم است این مسئله را همان اوائل کار به سوژه بفهمانید که راه‌تان را در عالم ارواح بلدید و با تمام آنچه که پشت سر می‌گذارند، آشنا هستید.

به منظور ایجاد رابطه روحی صمیمانه با سوژه‌هایتان، باید از آنها بخواهید شرایط را تا حد امکان برایتان توضیح دهند و هم‌زمان باید با دقت هر مانع بالقوه‌ای را که به خاطر مسئله حریم شخصی سر برمی‌آورد، برطرف کنید. هر از گاهی، در مراحل اولیه، سوژه این احساس را دارد که نکند با ارائه اطلاعات، دارد راز الهی سر به به مهری را فاش می‌کند. این هم دلیل دیگری است که روح مسافر باید باور داشته باشد. شما این راه را با بسیاری از سوژه‌های دیگر رفته‌اید. در این صورت خیالش راحت می‌شود که لازم نیست چیزی از شما پنهان بماند. یادتان باشد باید سؤال‌های‌تان را با اعتماد

به نفس برسید. البته این تمام ماجرا نیست. باید این کار را با احترام انجام دهید و سعی کنید حرمت عالم ارواح را حفظ کنید.

صادقانه بگویم، برخی سوژه‌ها در طول مرحله گذر به سوی عالم ارواح، تلاش چندانی برای به‌یادآوری خاطراتشان در مقام روح نمی‌کنند چون انتظار دارند این اتفاق بعداً به‌راحتی بیفتد. و اگر هم چنین نشود، فکر می‌کنند شما می‌توانید صحنه‌های روحی را برای آنها واقعیت ببخشید. اگر سوژه‌ای می‌گوید: «در حال حاضر چیزی نمی‌بینم»، باید مشخص کنید آیا دارد تنبلی می‌کند. یا به خاطر این است که واقعاً در تجسم‌سازی مشکل دارد. تشخیص این امر از طریق پرسش‌های پی در پی، اما ملایم و مددکارانه، امکان‌پذیر است.

پیش‌تر به این نکته اشاره کردم که در طول به‌یادآوری خاطرات عالم ارواح (برخلاف به‌یادآوری خاطرات زندگی‌های گذشته) مرز بین مشارکت‌کننده بودن سوژه یا مشاهده‌گر صرف بودنش اغلب چندان مشخص نیست. در حالت روح، تلفیقی از خطوط زمانی ابدی وجود دارد و سؤال‌های‌تان باید دست سوژه را باز بگذارند، تا تداعی‌های خود را به‌صراحت ابراز کند. سه نوع سؤال هست که در اینجا مفید واقع است:

الف. این سؤال که جوابش فقط بله یا خیر نیست: «اولین برداشتت را از جایی که هستی با توجه به پیرامونت به من بگو.»

ب. این سؤال برای پی بردن به جزئیات: «در مورد همه اینها چه احساسی داری؟ خوشحال هستی یا ناراحت؟ هیجان‌زده‌ای یا نامطمئن از احساسی که داری؟ برایت چه معنایی دارند؟ چه چیزی است که سعی داری به من بگویی؟ به من کمک کن بفهمم چه می‌بینی و چه احساس می‌کنی؟»

ج. سؤال‌های تکرارکننده و خلاصه‌کننده: «حالا که فلان چیز را به من گفتی، بگذار آنچه را که گزارش دادی مرور کنم. آیا درست متوجه شده‌ام؟ چیزی دیگری هست که دلت بخواهد اضافه کنی؟»

یکی از مفیدترین کارهایی که می‌توانید در مورد سوژه‌ای که با تجسم‌سازی مشکل دارد انجام دهید این است که با گفتن حرف‌هایی از این قبیل کل ضمیر ناخودآگاه او را مخاطب قرار دهید: «به آگاهی درونی‌ات نگاه کن و فقط آنچه را که در این مرحله از سفر روحیات بیش از همه به آن نیاز داری بردار». نوع دیگر بیان چنین پرسشی به این صورت است: «حالا می‌خواهم به آن حالت ذهنی بروی

که برای رفتن به مکان مورد نظرمان ضروری است». گاهی اوقات، گفته‌هایی کلی و حتی مبهم از این دست به سوژه‌ها اجازه می‌دهد این سخنان را به نحوی که با شرایط خودشان سازگار است رمزگشایی کنند و کارایی‌شان را به حد اعلی برسانند. نکته آخر هم اینکه، هر چه بر این امر تأکید کم‌کم گفته‌ام که باید به سوژه وقت کافی بدهید تا تمام و کمال به سؤال‌های‌تان جواب دهد و، هم‌زمان، با تشویق‌های‌تان او را به ادامه راه وادارید. کار سختی است، که البته با کسب تجربه به‌مرور آسان‌تر می‌شود. من به شاگردانم می‌گویم وقتی در کار ال‌بی‌ال تجربه کافی کسب کردید، بی‌میل و بی‌رُمق نشوید. همیشه شور و هیجان نشان دهید و طوری با هر سوژه‌ای برخورد کنید گویی که مسحور داستانش شده‌اید. آنها نیاز دارند احساس کنند دارید پا به پای تجسم‌هایشان پیش می‌روید و شنیدن کلماتی از این قبیل از زبان شما چنین احساسی را در آنها تقویت می‌کند: «وای، واقعاً که فوق‌العاده است! لطفاً بیشتر برایم تعریف کن». خود من شخصاً شیفته گزارش‌های مربوط به عالم ارواح هستم، مهم هم نیست که چندین بار همین توصیف‌های یکسان را شنیده باشم. تجربه هر سوژه به‌نوبه خود برای من جالب است، و این امر باید در مورد همه حرفه‌ای‌هایی هم که در حوزه بازگردانی روح به عالم ارواح فعالند صدق کند.

۲۳: سوژه ال بی ال ای که واکنشی نشان نمی دهد

سوژه‌هایی هستند که کل مسیر بازگشت به زندگی گذشته را به سهولت طی می کنند، ولی درست در آستانه عالم ارواح متوقف می شوند. اگر قرار باشد مسدود شدنی هم اتفاق بیفتد، احتمال بیشتری دارد وقتی رخ دهد که سوژه‌ها سعی دارند خاطرات دوران کودکی شان را به یاد بیاورند، یا زمانی که دارید برای بردنشان به درون یک زندگی گذشته تلاش می کنید، نه اینکه درست در آستانه دروازه عالم ارواح به ناگاه همه چیز متوقف شود. سوژه‌هایی که در هر کدام از این لحظات حساس در برابر پیشروی مقاومت می کنند، ممکن است دست آخر مجبور به بازگشت به حالت بیداری کامل شوند. همیشه باید با احتیاط با این افراد رفتار کرد. تسهیل کنندگان هیپنوتیزم مخصوصاً باید با سوژه‌هایی که جلساتشان ناتمام مانده، مهربان باشند و با آنها هم‌دردی کنند.

قبل از اینکه این افراد دفترم را ترک کنند، مدت زمانی را صرف صحبت کردن در مورد عدم موفقیت جلسه شان می کنم و به آنها اطمینان می دهم که شکست نخورده‌اند، چون پشت هر واقعه‌ای در زندگی دلیلی هست. به علاوه، این امکان هم هست که روزی در آینده در این کار موفق شوند.

یک تکنیک قدیمی در روند بازگشت به زندگی گذشته هست که وقتی استفاده می شود که سوژه از مجسم‌سازی صحنه اولیه‌ای از زندگی خودش در زمانی دیگر در جسمی دیگر ناتوان است. هیپنوتیزم کننده با گفتن این حرف، فشار تقلا را از روی دوش سوژه برمی دارد:

سعی نکن چیزی را تجزیه و تحلیل کنی، فقط داستانی برایم سر هم کن. می‌خواهم با گفتن اولین چیزی که به ذهنت می‌رسد شروع کنی. فقط زمان و مکانی را انتخاب کن و همین‌طور که پیش می‌روی، داستانی سر هم کن.

بدون استثناء، اگر سوژه‌ای قادر باشد این دستورالعمل‌ها را دنبال کند، زندگی گذشته حقیقی‌اش آهسته آهسته اما کاملاً طبیعی شروع به آشکار شدن می کند. ظاهراً این دستورالعمل قید و بند را از ذهن سوژه برمی دارد. چرا که او اجازه می‌یابد هر خیالی که دوست دارد ببافد. متأسفانه ندیده‌ام که این تکنیک به هیچ عنوان برای به‌یادآوری خاطرات روحی آن دسته از سوژه‌هایی مفید باشد که در حالت ابرآگاه هستند. دلیلش احتمالاً این است که در این مرحله از جلسه ال بی ال، یک خود روحی برتر به هر جسمی از زندگی گذشته تسلط دارد.

در به‌یادآوری زندگی گذشته با ذهن ناخودآگاه سر و کار داریم. در حالت روح اما، ذهن ابرآگاه حتی

بیشتر از قبل از سطوح آگاهانه فاصله می‌گیرد. یک دلیل اصلی مقاومت سوژه و مسدود شدن راهش این است که برای رسیدن به روح فناپذیر در ابرآگاهی، هم باید از ذهن آگاهی استفاده کند و هم ذهن ناخودآگاهی. در تلاش برای برطرف کردن موانع سد راه سوژه، کار برای بازگرداندن روح به مراتب آسان‌تر می‌گشت، اگر می‌شد سطوح مختلف ذهن را از هم تفکیک کرد و وقتی که هر کدامشان سد راه می‌شدند جلوی عملکردشان را گرفت. صد البته ما قادر به انجام این کار نیستیم!

ممکن است بپرسید بودن در حالت روح چه ارتباطی به مقاومت سوژه دارد؟ در جواب باید گفت مغز و خلیقات احساسی جسم فعلی سوژه‌تان ممکن است مانع از نمود شخصیت روح فناپذیرش بین مرحله مرگ و گذار شود. مقاومت ناخودآگاه سوژه‌تان ممکن است ناشی از این باشد که نمی‌تواند شخصیت بشری موقتی‌اش را از شخصیت روح فناپذیرش تمایز دهد. ثنوبتی در اینجا هست و برخی سوژه‌ها، در مقایسه با دیگران، کار کردن در میان این دو نیرو را دشوار می‌یابند.

اگر می‌بینید شخصیت فعلی سوژه سعی دارد پاسخ‌گوی هویت روحش باشد و درست بعد از مرگ در ابراز خود عاجز است، راه‌هایی وجود دارد که به سوژه کمک می‌کند بر این شکاف پل بزند. طبیعتاً، افزودن بر عمق خلسه اولین راه کار شماسست. همچنین گفتن این جملات را به همراه این کار پیشنهاد می‌کنم:

تو به مکانی فراتر از شخصیت فعلی‌ات نقل مکان کرده‌ای. با این حال، هنوز کسی هستی که هستی. سه نفس عمیق بکش و در بار سوم به سطحی خواهی رفت که بتوانی به یاد بیاوری در مقام روح واقعاً کیستی. همچنین تمام اطلاعات مربوط به هویت جاودانت را در آنجا می‌یابی.

من در بخش مربوط به «پیوندهای بین جسم و روح» به نکات بیشتری در مورد این موضوع اشاره خواهم کرد. تا آنجایی که به پر کردن شکاف بین دو «خود» روح و مغز در این مرحله از جلسه مربوط می‌شود، روش مفید دیگری هم هست که می‌توان به کار گرفت. درست بعد از مرگ در یک زندگی قبلی، به سوژه اجازه می‌دهم شرایط و ویژگی‌های زندگی فعلی‌اش را با آن زندگی مقایسه کند. هر دوی این زندگی‌ها مستلزم حضور در جسم‌های مادی بوده‌اند. آگاهی ناگهانی از تفاوت‌های موجود میان این دو ممکن است موجب راه افتادن سوژه‌تان و عبور او از هر نوع مانع هویتی شود، که موجب سردرگمی در مورد جسم فعلی و روحش می‌شوند.

چندان دور از انتظار نیست که سوژه‌هایی که به دروازه عالم ارواح می‌رسند ولی نمی‌توانند از آن رد

شوند، شدیداً سرخورده شوند. برخی ابراز خشم می‌کنند و برخی دیگر تسلیم می‌شوند. برخی سوژه‌ها هم هستند که خیلی احساساتی می‌شوند و به گریه می‌افتند. اکثر مواقع، اگر مسدود شدن موجب پایان یافتن زودهنگام جلسه شود، سوژه خواهد گفت: «در تمام مدت احساس می‌کردم مواعی سرراهم قرار دارند و جلوی دریافت اطلاعات در مورد خودم را می‌گیرند».

همان‌طور که در بخش «پیش‌پنداشت‌های سوژه» هم اشاره کردم، افرادی هستند که از قبل خود را برای ناکامی آماده می‌کنند. ممکن است ترس‌های برطرف‌نشده‌ای در مورد جلسه داشته باشند، از جمله آشکار شدن جزئیات ناخوشایندی در مورد خودشان، که واقعاً دوست ندارند ازشان باخبر شوند. این سوژه‌ها به خودشان و شاید به شما اعتماد ندارند. بی‌تردید، هیچ هیپنودرمانگری نمی‌تواند موفقیت جلسه‌ال‌بی‌ال را تضمین کند. ما فقط می‌توانیم بگوییم که با جدیت و با مشارکت فعالانه سوژه سعی خواهیم کرد آن اطلاعات روحی را که به دنبالش است، به دست آوریم. من به شاگردان ال‌بی‌ال‌ام می‌گویم مواردی پیش می‌آید که به خاطر توقف سوژه باید کار را قطع کنید. همچنین باید این نکته را هم متذکر شوم که سوژه‌های خاصی خواهید داشت که به هیچ عنوان خودتان نمی‌توانید با آنها ارتباط برقرار کنید. دلایل متعددی برای فقدان رابطه صمیمی بین درمانگر و سوژه وجود دارد، از همه مهم‌تر تضاد انرژی منفی بین شما دو نفر.

اجازه دهید به این مسئله پردازم که چگونه به سوژه‌ای واکنش نشان دهید که به دلایل روانی عمیق در مکان خاصی گیر افتاده است. اگر سوژه در برابر تجسم‌سازی‌هایی که به او تلقین می‌کنید مقاومت می‌کند، سعی نکنید به دستور جلسه خودتان در مقام تسهیل‌کننده بچسبید. فوراً همه چیز را متوقف کنید. اگر سوژه با مانع روبه‌رو شده، یا در مقابل حرکت به سوی عالم ارواح (یا یک زندگی گذشته) مقاومت می‌کند، به جای اینکه احساس کنید چوب لای چرخ کارتان گذاشته شده و سرخورده شوید، این وضعیت را به چشم فرصتی برای هر دو نفرتان ببینید تا بفهمید از منظر درمانی چه مشکلی پشت این اتفاق نهفته است. مهم هم نیست که چقدر این کار طول می‌کشد. سوژه‌ها همچون زائران هستند؛ آنها سیر و سلوک روحی خویش را دنبال می‌کنند. این را هم در ذهن داشته باشید که ممکن است موانع موجود هیچ ربطی به عمق جلسه سوژه، مهارت شما و یا حتی خود جلسه‌ال‌بی‌ال نداشته باشد، بلکه بیانگر وجود احساس‌های رنج و اندوه در جسم فعلی سوژه در این زمان و مکان در دفتر شما باشد. در چنین مواقعی، این سؤال‌ها را از سوژه می‌پرسم: «می‌توانی احساس‌هایی را که در این لحظه داری توصیف کنی،»؟ «بدنت سعی دارد چه چیزی به

ما بگویند که دانستنش برای هر دوی ما در این لحظه ضروری است؟»، «آیا آنچه را که اکنون داری تجربه می‌کنی، قبلاً پشت سر گذاشته‌ای؟»

در برخی از این قبیل موارد، به این نتیجه می‌رسیم که سوژه به هیچ عنوان قادر به ادامهٔ جلسهٔ ال‌بی‌ال، به آن شکلی که برنامه‌ریزی شده، نیست. با این حال، آنچه که حین مسدود شدن بین سوژه و درمانگر آشکار می‌شود، می‌تواند بسیار مثمر ثمر باشد و منافذ مفیدی را باز کند که فرایند شفایابی را سرعت می‌بخشند. بعد از بیداری کامل این دسته از سوژه‌ها، پرداختن به مسائل و تجزیه و تحلیلشان برای سلامتی او بسیار حیاتی است. افراد از اینکه جلسهٔ ال‌بی‌الشان به سرانجام نرسیده، سرخورده می‌شوند. کاملاً هم طبیعی است. با این حال، وقتی چرایی این عدم اتفاق مورد بحث و تحلیل قرار بگیرد، موجب خویشتن‌آگاهی، شناخت و درکی می‌شود که چنان برای این سوژه غمگین باارزش است که او جلسهٔ ناتمام را موفقیت‌نسیبی یا حتی کامل می‌بیند. این فرد آنچه را که نیاز بوده بداند فهمیده و بعداً می‌تواند با قدرت تمام برای جلسهٔ ال‌بی‌ال ثمربخشی بازگردد.

۲۴: برطرف کردن موانع سد راه سوژه

طبیعتاً، شما هر کار ممکن را انجام خواهید داد تا مانع از ناتمام ماندن جلسه به علت مسدود شدن شوید، مخصوصاً اگر دلیلش خرابکاری خود سوژه باشد. شاگردان ال‌بی‌ال من حرفه‌ای‌های حوزه هیپنوتیزم هستند، که زمینه‌ها و تجربه‌های گوناگون دارند. بسیاری از آنها، مثل خود من، احساس می‌کنند بهتر است به تکنیک‌های متعددی (از قبیل تکنیک‌های شَمَنی^{۴۷} و ریکی^{۴۸}) متوسل شوند تا میدان انرژی سوژه را پاک کنند و مانع از توقف کار شوند. من برای به جریان انداختن انرژی مسدود شده سوژه اغلب از تماس دست به همراه لحن‌های خاصی از صدایم استفاده می‌کنم. قبلاً اشاره کردم که دستم را روی پیشانی سوژه می‌گذارم تا، هم‌زمان با دادن فرمان‌های رهایی، موجب انتقال انرژی مثبت از خودم به سوژه بشوم.

جمله‌هایی که در ادامه می‌آیند، نمونه‌هایی از گفته‌های حاکی از مقاومت است که ممکن است از زبان سوژه‌ها بر آستانه دروازه بشنوید. من در مورد هر کدام از این گفته‌ها، نمونه‌ای از پاسخ‌های استعاره‌ای یا نمادین تسهیل‌گران را ذکر کرده‌ام. آنها متوسل به تصویر شناخته شده‌ای می‌شوند تا تصویری ناشناخته را توصیف کنند. این تصاویر بیانگر فضای روحی است که سوژه از میانش عبور می‌کند. قیاس‌های نمادین اغلب به عنوان راهی برای خلاصی بی‌دردسر از شر مسدود شدن عمل می‌کنند.

۱. سوژه: به آنچه که می‌بینم اعتماد ندارم.

هیپنوتیزم‌کننده: بگذار تخیلت زمام امور را در دست بگیرد و در این لحظه سعی نکن سر از چیزی درآوری... تخیل کلید روح است. این شیوه روح‌ت برای حرف زدن با توست.

۲. سوژه: هیچ چیزی غیر از سیاهی نمی‌بینم.

هیپنوتیزم‌کننده: تو شکلی از انرژی هستی. نوری از انرژی‌ات هست که از دستانت ساطع می‌شود. با ذهنت این نور را به کار بینداز و دستانت را جلوی بدنت بگیر. این نور راه را به ما نشان خواهد داد و من به دنبالت خواهم آمد (یا دستم را بگیر و راه را به من نشان بده). چون قبلاً این راه را رفته‌ای.

۳. سوژه: نمی‌دانم باید چه کار کنم؟

هیپنوتیزم‌کننده: می‌خواهم در سکوت با راهنمای شخصیت‌ات که نزدیکت است حرف بزنی. از این موجود دانا راهنمایی بخواه و بعد به من بگو چه به تو گفته شد و در ادامه به کجا برده خواهی شد.

۴. سوژه: به نظر می‌آید دارم در فضایی تهی که در بعضی جاها روشن و در جاهای دیگر تاریک است حرکت می‌کنم و در برزخی گیر افتاده‌ام.

هیپنوتیزم‌کننده: می‌خواهم کل این فضای تهی را ببینی، گویی که داری از روی صفحه شطرنجی با خانه‌های سیاه و سفید و مهره‌هایش عبور می‌کنی. تو یکی از آن مهره‌ها هستی که می‌توانی به هر جهتی حرکت کنی. یک دست ناپیدا اکنون دارد تو را به مکان مشخصی هدایت می‌کند. خودت را ببین که داری به آنجا می‌روی. (مکث). حالا برایم تعریف کن به کجا برده شده‌ای.

۵. سوژه: نمی‌دانم اجازه دارم به تو بگویم یا نه.

هیپنوتیزم‌کننده: می‌توانی هر کاری که دلت می‌خواهد انجام دهی یا هر حرفی که دلت می‌خواهد بزنی. این خاطرات متعلق به تو هستند، چرا که در «ذهن روح» تو هستند. می‌توانی به خودت این اجازه را بدهی به هر شیوه‌ای که صلاح می‌دانی به سؤال‌هایم جواب دهی. من با تو هستم چون کمک مرا می‌خواهی. خودت را به چشم آپاراتچی سینما ببین که می‌توانی تصاویرت را به من نشان بدهی و این کار را تند یا آهسته انجام دهی. همه اینها در ذهنت اتفاق می‌افتد.

دقت کنید که در پاسخ به این سؤال آخر در مورد امر محرمانه به سوژه نمی‌گویم که روند پرس‌وجو را متوقف کنیم. فقط سرعت پیش رفتن را به دلخواه او کم یا زیاد می‌کنیم. اگر نگرانی سوژه در مورد امور محرمانه روح کم شد، بعد سعی می‌کنم به آرامی او را به بیان ناگفته‌ها تشویق کنم. مهم‌ترین مسئله این است که باید از اجبار مستقیم اجتناب کرد. برای نیل به مقصود، باید به سوژه اجازه داد با آزاد کردن آنچه که در حافظه روحش ذخیره شده، با واقعیت خویش روبه‌رو شود.

۲۵: وقتی که راهنمای سوژه مانع پیش رفتن او می‌شود

این مسئله، امری بسیار حساس است و بازگرداندن روحی باید توجه ویژه‌ای به آن داشته باشند. وقتی سوژه با قدرت می‌گوید: «نمی‌گذارند جلوتر بروم»، حدس می‌زنم پای راهنما در میان است. اگر به این نتیجه برسید که راهنمای روح اطلاعات را به طریقی مسدود می‌کند، عموماً معنایش این است که سوژه به آن مرحله در زندگی‌اش نرسیده که بتواند اطلاعات خاصی را دریافت کند. راهنمای سوژه نمی‌خواهد مانع از خودشناسی او شود، اما شاید چون سوژه هنوز به دوراهی بزرگی در زندگی‌اش نرسیده، راهنما احساس می‌کند که او باید بدون دریافت رهنمود تصمیم‌هایی بگیرد. این یکی از دلایلی بود که من دست‌آخر از پذیرش اکثر مراجعین زیر سی سال دست کشیدم. به‌علاوه، برخی از راهنمایان خواهان گذاشتن مانعی به نام فراموشی در رابطه با هویت واقعی و اهدافمان و خاطراتمان از عالم ارواح هستند، امری که معمولاً در زمان تولدمان اتفاق می‌افتد تا در طول زندگی زمینی جدیدمان دچار سردرگمی و بحران شخصیتی نشویم.

با این حال، چون آدم سرسختی هستم، وقتی که حدس می‌زنم مسدود کردن از جانب راهنماست، به این راحتی کوتاه نمی‌آیم. سعی می‌کنم آن حوزه خاصی را که راهنمای سوژه مانع از نزدیک شدنمان به آن می‌شود کشف و رویش کار کنم، به‌جای اینکه فرض را بر این بگذارم که این معلم نمی‌خواهد شاگردش اصلاً چیزی ببیند. ممکن است خودم را در حالت خلسه سبکی قرار دهم و با چشمان بسته راهنمای خودم را فرابخوانم تا کمکم کند با راهنمای سوژه بحث و گفتگو کنم، تا در صورت امکان موانع از سر راه سوژه برداشته شود.

من این کار را وقتی انجام می‌دهم که بینم سوژه‌ام، به خاطر سلامت روانش، بی‌تاب کسب اطلاعات است. ممکن است احساس کنم راهنمای خودم در این مورد کمکم می‌کند. ممکن هم هست احساس کنم چنین نمی‌کند. بنابراین همیشه مستقیم متوسل به راهنمای مسدودکننده سوژه‌ام می‌شوم و از سوژه‌ام هم می‌خواهم که همین کار را انجام دهد. یک روش مؤثر برای اجازه گرفتن از راهنمای سوژه این است که از سوژه‌ام بخواهم هر خط از دادخواست زیر را با صدای بلند بعد از من تکرار کند:

از تو می‌خواهم موانع سد راه ذهنم را برداری تا بتوانم با کسب اطلاعات لازم مسئولیت بیشتری در مورد زندگی‌ام بر عهده بگیرم. من آماده‌ام با واقعیت خودم روبه‌رو شوم. می‌خواهم به مایکل (در اینجا به جای اسم من، اسم خودتان را به عنوان هیپنوتیزم‌کننده به کار ببرید) اعتماد کنی. او کسی

است که می‌خواهد کمک کند پتانسیلم را بشناسم و به هر اطلاعاتی که انتخاب می‌کنی در مورد زندگی‌ام در عالم ارواح بدهی احترام خواهد گذاشت و آن را حفظ خواهد کرد.

خوشبختانه، موانعی که از جانب راهنمایان سر راه سوژه قرار می‌گیرند آن قدرها هم زیاد نیستند. بهترین راه این است که همان اوائل کار ریشه‌های اصلی هر مانعی را شناسایی کنید. آیا منشأش خود سوژه است، یا راهنمای سوژه؟ انسداد ممکن است هر زمانی در جلسه اتفاق بیفتد؛ با این حال همین که سوژه‌تان از نظر ذهنی وارد عالم ارواح شد، معمولاً دیگر نباید نگرانی چندانی داشته باشید. من متوجه شده‌ام که راهنمایان مسدودکننده خود را درست بعد از صحنه مرگی در یک زندگی گذشته و قبل از ورود کامل به عالم ارواح نمایان می‌سازند. بنابراین اگر قرار به بروز مانعی باشد، بیشتر اوقات در آستانه دروازه اتفاق می‌افتد. وقتی به شاگردان ال‌بی‌ام آموزش می‌دهم، مایلند نمونه‌هایی از این موانع و مخمصه‌ها و راه‌حل‌هایشان را بشنوند. در اینجا به نمونه‌ای از سوژه‌ای که با راهنمای مسدودکننده‌ای سر و کار دارد اشاره می‌کنم. در اینجا سوژه‌ام مردی است به نام کایل^{۶۹} و راهنمایش آدیا^{۷۰} است.

یکی از دشوارترین و گیج‌کننده‌ترین مسائل زندگی، تصمیم‌گیری در مورد روابط عاشقانه است. این انتخاب‌ها معمولاً به مراتب پیچیده‌تر از انتخاب شغل یا تصمیم‌گیری‌های مالی هستند. من رنج ناشی از عشق از دست‌رفته را (که معمولاً حاصل یک سری تصمیم‌گیری‌ها و انتخاب‌های خاص است)، در رتبه اول در میان لطمه‌های عاطفی می‌گذارم. بیشتر اوقات، درست بعد از صحنه مرگ، درگیر شدن کامل سوژه با روحش واکنش‌های تأثرانگیزی در مورد آدم‌هایی که می‌شناخته و دوست داشته در پی دارد. احتمالش هست که در چنین مواقعی وقفه‌ای ناگهانی در جلسه هیپنوتیزم ایجاد شود، چون تصاویری منفی در مورد سوژه عیان می‌گردد، یا از مأموریت شخصی مهمی که ناتمام مانده پرده برداشته می‌شود. این وضعیت کایل بود.

کایل، سی و هفت‌ساله، مربی کلک‌سواری در تندآب بود و ماجرای زندگی‌اش حکایت از علاقه او به داشتن حرفه‌ای در فضای آزاد همراه با آزادی و ماجراجویی داشت. در طول مصاحبه اولیه، نگران در دفتر من نشسته بود و دلش می‌خواست جلسه‌مان جلسه‌ای چالشی باشد، نه فقط (به قول خودش) «سخنرانی در باب دور ریختن افکار منفی از سر». وقتی داشت در مورد طلاق قریب‌الوقوعش از دایان^{۷۱}، دوست دوران دبیرستانش صحبت می‌کرد، مشت‌هایش را گره کرده بود. همسرش به او گفته بود دیگر از اینکه همیشه خدا همراه با مشتری‌هایش به سفرهای کلک‌سواری

طولانی می‌رود ذلّه شده. دایان می‌خواست کایل «بزرگ شود، سر و سامانی به زندگی‌اش بدهد، شغلی در منطقه‌شان دست و پا کند و دیگر همسر و پدر غایبی در زندگی مشترکشان نباشد». افزایش مصرف الکل کایل این اختلاف زناشویی را تشدید کرده بود.

جدایی برای هر دو بسیار سخت بود و خشم شدیدشان نسبت به هم و ملامت کردن یکدیگر بر سر پول، سبک زندگی و تربیت بچه‌ها اوضاع را وخیم‌تر کرده بود. اخیراً کایل با زنی به نام لیندا^{۷۲} رابطه‌ای را شروع کرده بود که در انجمن الکلی‌های گمنام^{۷۳} با او آشنا شده بود. رابطه‌شان روز به روز عمق بیشتری می‌یافت، با این حال، کایل از تغییرات زندگی‌اش گیج‌تر و سرخورده‌تر شده بود چون هنوز دایان را دوست داشت. همسرش به کایل گفته بود تا آخر عمر عاشق او می‌ماند، اما حاضر نشده بود فرصتی دوباره به زندگی مشترکشان بدهد، چون کایل در خانه نمی‌ماند.

هرچند جلسه هیپنوتیزم کایل داشت در مسیر معمولش طی می‌شد، ولی به خاطر بی‌قراری و دل‌مشغولی‌اش کار به سهولت پیش نمی‌رفت. وقتی وارد زندگی گذشته کایل شدیم، فهمیدیم او سربازی در واحد سواره‌نظام ارتش ایالات متحده در صحرای آریزونا^{۷۴} بوده است. نامش هل^{۷۵} بود و در ۱۸۷۳ در سن سی و نه سالگی به دست سرخ‌پوستان قبیله آپاچی^{۷۶} در حمله‌ای به گروهش کشته شده بود. در لحظه‌ای که کایل مرگش را در مقام هل تجسم کرد، بی‌اختیار شروع به لرزیدن کرد. تلاش‌هایم برای آرام کردنش بی‌ثمر بود.

دکتر ن: بگو در این لحظه چه چیزی از همه بیشتر اذیتت می‌کند. درد ناشی از مرگ و این واقعیت که فقط سی و نه سالت است، یا دلیلش چیز دیگری است؟

کایل: (اشک‌ریزان، در حال نفس‌نفس زدن‌های کوتاه و سریع) نه، نه، به خاطر جین^{۷۷} است ... لعنتی، حق با او بود! او می‌دانست که آپاچی‌ها من را می‌کشند.

دکتر ن: جین کیست؟

کایل: زمن ... او نمی‌خواست من به این سفر بروم ... و حالا ببین ... من او را رها کرده‌ام، همین‌طور هم سه تا بچه‌هایم را.

دکتر ن: ولی مگر نبرد با سرخپوست‌ها شغلت نبود؟ راهی که با آن امرار معاش می‌کردی؟ آیا این مأموریت با مأموریت‌های دیگر تفاوت خاصی داشت؟

کایل: نه، همگی خطرناک بودند، ولی من تازگی‌ها مزرعه کوچکی خریده بودم، فقط هم برای اینکه

جین را خوشحال کنم. به او قول داده بودم سر زمین مشغول به کار شوم و دیگر برای ارتش کار نکنم. با این حال دلم برای آن نوع زندگی خیلی تنگ می‌شد، زندگی‌ای رها و آزاد، با ماجراجویی و اتفاق‌های تازه هر روزه، رفاقت بین همقطاران ...

دکترن: خوب، چرا تصمیم گرفتی یک بار دیگر با ارتش کار کنی؟

کایل: سرگرد هندرسون ^{۷۸} آمد سراغم. از من کمک خواست و پول بیشتری پیشنهاد کرد. جین التماس کرد. گفت دلش گواهی بد می‌دهد. او قولی را که داده بودم یادآوری کرد ... ولی من کار خودم را کردم.

دکترن: سرگرد هندرسون می‌توانست آدم دیگری را پیدا کند؟

کایل: (مکث طولانی) آره، فکر کنم می‌توانست، ولی من کارم خوب بود و سرگرد هم ول کن نبود. وای جین ... متأسفم ...

دکترن: جین در زندگی فعلی‌ات کیست؟

کایل: (اشک‌ریزان) دایان است.

وقتی به هل دستور دادم از جسمش در صحرای آریزونا به سوی دروازهٔ عالم ارواح بروم، فریاد برآورد: «گیر کرده‌ام، احساس می‌کنم چیزی جلویم را می‌گیرد، چیزی مانع است.»

وقتی متوجه شدم غیرممکن است هل را از صحنهٔ مرگش دور کنم، حدس زدم به این خاطر است که هم سوژه‌ام مایل به ترک جین نیست و هم ذهن ناخودآگاهش دارد تلاش آگاهانهٔ او برای ترک نکردن دایان را تشدید می‌کند. به دلیل پشیمانی و عذاب وجدان شدید هل، هم خاطرات خودآگاه و هم ناخودآگاهش مانع از رفتن او به درون حالت ابرآگاه می‌شدند. ما جایی بین صحرای آریزونا و دروازهٔ عالم ارواح گیر افتاده بودیم. تصمیم گرفتم از راهنمای سوژه‌ام کمک بگیرم. بعد از چند لحظه مراقبه چنین ادامه دادم:

دکتر ن: می‌خواهم راهنمایت را فرابخوانم تا در این زمان گرفتاری نزد ما بیاید. تجسم کن وقتی به پانین نگاه می‌کنی، صحرای آریزونا را می‌بینی، ولی وقتی به بالا می‌نگری، می‌توانی نور حمایتگری را در انتظار خود ببینی. می‌خواهم خودت را شناور تصور کنی، در حالی که این اتاق روی کل صحنه انداخته شده تا همهٔ ما بتوانیم شرکت کنیم. اکنون از نور حفاظت‌گر بالای سرت می‌خواهم پانین بیاید و به ما کمک کند. او راهنمای شخصی توست که بامحبت و بخشنده است. اجازه می‌دهی این کار را بکنم و کمکم می‌کنی؟

کایل: (محتاطانه) بله، ولی نمی‌دانم ...

دکتر ن: (بعد از ترغیب مستمر) خوب است. حالا، با شمارهٔ سه راهنمایت به سمت خواهد آمد و تو می‌توانی این موجود را به‌وضوح برای من توصیف کنی. آماده‌ای؟ (دستم را روی پیشانی کایل می‌گذارم) یک، دو، سه! چه می‌بینی؟

کایل: (مکث طولانی) اِ ... او اینجاست ... سن و سالی از او گذشته ... لاغر ... قدبلند، با موهای جوگندمی ...

دکتر ن: قیافه‌اش چه شکلی است؟

کایل: دانا ... به نظر جدی می‌آید، نه، مثل کسی است که می‌خواهد آدم را به چالش بکشد.

دکتر ن: اسمش چیست؟

کایل: آ ... آدیا ... او اینجاست.

دکتر ن: من هم حضورش را احساس می‌کنم و این خوب است، چون اکنون می‌توانیم از کمکش

بهره بگیریم. ازت می‌خواهم خوب تمرکز کنی. آدیا دارد چه چیزی را به صورت پیامی تله‌پاتی گونه به ذهن تو می‌گوید؟

کایل: لطفاً برای لحظه‌ای حرف نزن.

دکتر ن: (بعد از مدت معقولی انتظار) خوب ...؟

کایل: من ... نمی‌توانم. ... (سوژه شروع به لرزیدن می‌کند).

دکتر ن: (بلند، با لحنی آمرانه، اجازه نمی‌دهم سوژه زمان بیشتری از من جدا باشد) از جانب آدیا به صدای خودت حرف بزن! الان!

کایل: (با صدایی ناآشنا، آهسته و بسیار کنترل شده): تو در این زمان به اینجا آورده شده‌ای تا با این مرد (یعنی من) کار کنی و بفهمی چه انتخاب‌هایی (در مقام هل و کایل) داشته‌ای. به تو اجازه می‌دهم (در این مقطع زمانی) برخی چیزها را بفهمی، ولی نه همه چیز را، چون تأثیر انتخاب‌هایت (در رابطه با روح جین و دیان) هنوز تمام نشده است.

من قسمت اعظم این مرحله را خلاصه کرده و فقط به برخی قسمت‌هایش اشاره کرده‌ام. ما توانستیم بفهمیم دایان مونس روحی اصلی کایل است. تنها مقدار اندکی از زندگی کایل در مقام روح بر او آشکار شد. با این حال، برایش جلسه‌ای فوق‌العاده ارزشمند بود چون حالا دیگر متوجه شده بود تصمیم دایان به ترک او مرتبط با تمام آن مسائل قدیمی و رها شدنش در مقام جین بود. در عالم ارواح، با مجازات کردن به ما درس نمی‌دهند، بلکه ما را از عواقب انتخاب‌هایمان و تأثیرشان بر دیگران در زندگی‌های مختلف آگاه می‌کنند. هدف‌های بلندمدت کایل در این زندگی، زندگی روحی‌اش و آینده‌اش با دایان همگی مسدود شدند چون او در وسط یک دوره امتحان بود، سر یک دوراهی در زندگی فعلی‌اش.

پشت تمام مسدود کردن‌های راهنمایان هدفی نهفته است. اگر در این مقطع از زندگی فعلی کایل، به او اجازه دیدن دیگر اعضای گروه روحی‌اش، ملاقات با شورای معتمدینش و مرور روند انتخاب جسم فعلی‌اش داده می‌شد، بر تصمیم‌گیری‌های حیاتی او در زندگی کنونی‌اش تأثیر منفی می‌گذاشت. توجه داشته باشید که در هر دو زندگی گذشته و فعلی کایل، سن او در زمان تصمیم‌گیری در مورد ترک همسرش تقریباً یکی بودند (سی و هفت، و سی و نه). خطوط زمانی بیانگر روابط علی متعدد است.

موج‌های خطوط زمانی در زندگی ما، انعکاس فرصت‌ها هستند. هر مسیری، با توجه به پیمان‌های مهم‌مان در زندگی، پتانسیلی برای یادگیری دارد. کایل موقع ترک جلسه‌مان مشکل را فهمیده بود، البته بی‌آنکه راه‌حلی به او داده شود. اکنون بهتر درک می‌کرد که تمام تجربه‌های زندگی معنایی دارند. کایل مطمئن شد راهنمای مسدودکننده‌اش فقط می‌خواهد او بفهمد در این لحظه چه چیزی در زندگی‌اش برایش بهترین است.

چند نکته دیگر در مورد راهنمایان روحی و کارال‌بی‌ال وجود دارد، که خوب است به آنها توجه کنید. متخصص هیپنوتیزم حوزه‌ال‌بی‌ال باید حواسش به گزارش سوژه در مورد پیام‌های راهنمایش بر آستانه دروازه باشد. برخی سوژه‌ها ممکن است ذهنیت یا نظام اعتقادی خودشان را به جای راهنمایان‌شان جا بزنند. البته در این مرحله امری معمول نیست، ولی ترس‌ها، تصورات نادرست و انتظارات از پیش آگاهانه می‌توانند تا چنان حدی دخالت کنند که مانع از انتقال پیام‌های واقعی راهنمای سوژه به او شوند. این قضیه معمولاً در ادامه جلسه، وقتی سوژه جلوتر می‌رود، از بین خواهد رفت. وظیفه شما در طول گذر سوژه از دروازه عالم ارواح این است که فرآیندهای فکری او را از روند فکری راهنمایش جدا سازید. برای این کار با سؤال‌های تان تفسیر سوژه از پاسخ‌های راهنمایش را به چالش بکشید. باید بفهمید آیا سوژه، به قصد آرام کردن و محافظت کردن از خودش، دارد اطلاعات را غربال و تفسیر به رأی می‌کند یا خیر.

از سوی دیگر، اگر سوژه‌تان به هر دلیلی در ارتباط برقرار کردن با راهنمایی ناپیدا حقیقتاً مشکل دارد، پیشنهاد می‌کنم از رویکرد دیگری استفاده کنید، به عنوان مثال، راهنمای روح را کنار بگذارید و با موجود دیگری در عالم ارواح کار کنید. این موجود می‌تواند روح بایگانی‌کننده در کتاب‌خانه، یا ارشدی در شورای معتمدین باشد. همیشه به یاد داشته باشید که معلمان روحی در سطوح مختلف وجود دارند و اغلب برای رساندن سوژه به خودشناسی متوسل به شیوه‌های سقراطی^{۷۹} می‌شوند، تا اینکه پاسخ‌های مستقیم به سؤال‌های او بدهند. بعضی اوقات احساس خواهید کرد سوژه‌تان توسط نوعی نیروی خارجی هدایت می‌شود.

۲۶: مشاهده نور و تاریکی حین گذر

بیباید برگردیم سراغ آن دسته از سوژه‌هایی که عزیزمستان از سطح ستاره‌ای زمین به‌خوبی صورت گرفته و شناور از دروازه گذشته‌اند. در این مرحله باید مدام پیرامونشان را بررسی کنید. در طول گذار، مجموعه بعدی سؤال‌های من با این پرسش آغاز می‌شود:

۱. همین‌طور که داری بالا و بالاتر می‌روی و از زمین دور و دورتر می‌شوی، فضای پیرامونت روشن‌تر می‌شود یا تاریک‌تر؟

هرچند ممکن است این سؤال پرسش ساده‌ای به نظر بیاید، ولی بسته به تجربه روح، جواب‌های متعددی در پی دارد. وقتی سوژه‌ای به من می‌گوید: «فوراً به درون نوری درخشان وارد شدم»، معمولاً می‌توانم پیشاپیش بگویم که او روح بالغی با سرعت حرکت بالاست که مشتاق است هر چه زودتر به خانه برسد. هم‌زمان، می‌دانم آن نیروی ذی‌شعوری که روح را به سوی خویش می‌کشد دقیقاً می‌داند سرعت عزیمت باید چقدر باشد تا متناسب با توانایی روح در سازگاری با تغییرات سریعی باشد که به دنبال مرگ جسمانی می‌آیند. روح‌هایی که اطمینان کم‌تری در مورد جایی که هستند دارند، آهسته‌تر حرکت می‌کنند. از سوی دیگر، روح‌هایی هم هستند که، صرف‌نظر از وضعیت پیشرفتشان، دوست دارند به تدریج وارد عالم ارواح شوند.

هیچ قاعده مشخصی نیست که نشان دهد چرا برخی از ارواح معبر ورودی یا تونلی را برای عبور در مقابل خود می‌بینند، در حالی که برخی دیگر مستقیم به درون نور می‌روند. البته می‌دانم که سرعت عزیمت مرتبط است با شرایط مرگ و آشنایی با عالم ارواح. برخی از افرادی که تجربه‌اندی‌ای^۵ داشته‌اند، گزارش داده‌اند که طی مرگ موقتشان هیچ تجربه مثبتی را پشت سر نگذاشته‌اند، چون فقط تاریکی دیده‌اند. آنها می‌گویند در تونلی گیر کرده بودند و حتی بدون دیدن نور مهربانی که به سمتشان بیاید، به زندگی برگشته‌اند. وقتی تجربه مرگ در آستانه دروازه بسیار کوتاه باشد و شخص خیلی سریع به زندگی بازگردد، این اتفاق ممکن است رخ دهد. اکثر آن‌دی‌ای‌ها به یاد می‌آورند که گرمای عشقی را احساس کرده‌اند ولی تنها دیدن نوری درخشان را به خاطر دارند.

مسئله مهم این است که وقتی سوژه‌تان می‌گوید دارد از میان تاریکی رد می‌شود، یا اینکه درون حجاب خاکستری مه‌آلود یا فضای ابرمانندی شناور است و هیچ چیزی نمی‌بیند، فقط با آرامش او را به ادامه راه وادارید و اطمینانش دهید همه اینها طبیعی است. صرف‌نظر از پاسخ سوژه‌هایم در مورد نور یا تاریکی، به آنها می‌گویم:

۲. تو قبلاً این راه را رفته‌ای. فقط به مسیرت ادامه بده و این واقعیت را بپذیر که قدرت مهربانی دارد تو را به مکان امنی می‌برد.

توضیح می‌دهم که به زودی صحنه‌هایی را تجربه می‌کنند که خودشان هم در آنها حضور دارند، درست مثل مرحله به یادآوری زندگی گذشته‌شان. فقط فرقی این است که اکنون جسمی اثیری از انرژی خالص دارند، البته با همان توانایی ارائه گزارش از طریق جسم مادی فعلی‌شان. برای اطلاعات بیشتر توصیه می‌کنم فصل دوم از کتاب سفر روح را مرور کنید که در آن از سه روح سخن گفته‌ام که از دروازه گذر کرده‌اند و وارد عالم ارواح شده‌اند. در این گزارش‌ها واکنش‌های متعددی را از جانب آنها مشاهده می‌کنید، از بهت و حیرت گرفته، تا واکنشی معمولی گویی که همه چیز در نظر سوژه عادی می‌آید. چنین تنوعی در نحوه ورود به عالم ارواح، اطلاعات زیادی در مورد روح سوژه و سطح پیشرفتش به ما می‌دهد. در این مرحله، به سوژه می‌گویم:

۳. وقتی توانستی دوردست‌ها را، فراتر از فضای پیرامونت ببینی، به من خبر بده.

این یکی از آن لحظاتی است که سکوت‌م برای سوژه بسیار مفید است. در ادامه ممکن است بخواهم با حرکت دادن انگشتانش به سؤال‌هایم جواب بدهد، به عنوان مثال:

۴. عجله نکن. وقتی توانستی دوردست را ببینی، انگشتان دست راست را حرکت بده.

من می‌خواهم که این علامت، بی مقدمه و مستقیم از ذهن ابرآگاه بیاید، بدون هیچ تجزیه و تحلیل آگاهانه انتقادی. باید صبر کنید تا زمانی که سوژه آماده گزارش دادن شود، وگرنه ممکن است مجبور شود فقط به خاطر رضایت شما به زور تجسم‌سازی کند.

همین که سوژه‌ها به من بگویند وارد فضایی شده‌اند که می‌توانند دوردست را ببینند، از همه سؤال یکسانی در مورد نورهای انفرادی می‌پرسم. اصلاً هم مهم نیست که آیا تمام پیرامونشان را روشن می‌بینند، یا در یک درخشش مه‌آلود تیره:

۵. آیا گوی نور بزرگی در نزدیکی‌ات می‌بینی، یا اینکه نقطه‌های نورانی در دوردست مشاهده می‌کنی؟

در اینجا هم، استفاده از گزینه‌های مختلف موجب کم شدن مقاومت سوژه و در مورد برخی‌ها، کاستن از نگرانی‌شان بابت گم شدن می‌شود. با این حال، سوژه‌ها اگر چیزی متفاوت با صحبت‌های شما ببینند صادقانه خواهند گفت. و البته این امر به نوبه خود خیلی خوب است چون

شما می‌خواهید سوژه به حرف زدن و به راهش ادامه دهد.

دیر یا زود اکثر سوژه‌ها خبر از دیدن نورها می‌دهند. ممکن است توضیح بدهم یا ندهم که این نورها در اصل موجودات هوشمند هستند. در این مرحله، فقط آن سوژه‌ای را راهنمایی می‌کنم که بسیار نامطمئن است. یک تک‌گوی نورانی بزرگ در نزدیکی روح معمولاً نمایانگر راهنمای اوست، در حالی که نقاط نورانی در دوردست اغلب یاران گروه روحی‌اش هستند. سوژه‌ها ممکن است بعد از هر زندگی، تجسم‌سازی‌های روحی متفاوتی را نسبت به زندگی‌های قبلی خود تجربه کنند. برای مثال، بعد از یک زندگی، راهنمای سوژه ممکن است نزدیک دروازه در انتظارش باشد، در حالی که بعد از زندگی دیگرش، در جایی در عمق عالم ارواح به انتظار ایستاده باشد. بعد از یک زندگی، مونس‌های روحی ممکن است در هنگام گذر سوژه دیده شوند، ولی در زندگی بعدی‌اش اصلاً دیده نشوند.

۲۷: اولین ارتباط با ارواح

وقتی که سوژه‌ها برای اولین بار نقاط نورانی را در دوردست می‌بینند اغلب فریاد می‌زنند: «ستاره می‌بینم!» دلیلش این است که آنچه مشاهده می‌کنند ظاهراً شبیه آسمان شب کره زمین است. من با مجموعه‌ای از سؤال‌های مرتبط با نورها ادامه می‌دهم:

۶. چه تعداد نور می‌بینی؟ آنها را بشمار.

۷. آیا به صورت یک گروه کنار هم هستند، یا پخش‌اند؟

۸. آیا یکی بزرگ‌تر از بقیه به نظر می‌رسد؟

سوژه‌ها اغلب جواب می‌دهند: «من گوی نورانی بزرگی آن دورها می‌بینم». این نور معمولاً بیانگر راهنمای سوژه است. صرف‌نظر از نوع پاسخ در مورد نورها، سؤال بعدی من همیشه این است:

۹. آیا برای ادامه دادن به مسیرت لازم است مستقیم پیش بروی، یا اینکه باید برای عبور از این نور (نورها) راهت را کج کنی؟

این رویکرد، علاوه بر اینکه به آنها حق انتخاب می‌دهد، نتایجی عالی هم در پی دارد چون اکنون قطب‌نمای جهت‌یاب سوژه‌تان دارد عمل می‌کند و او فهمیده این توانایی را دارد که پیش رفتنش در عالم ارواح را در کنترل خود بگیرد. همواره، سوژه جواب می‌دهد نورها در یک جهت خاص هستند. در ادامه به او می‌گویم:

۱۰. (از سمت راست، چپ، یا مستقیم) شناور به سوی نور حرکت کن، همان‌طور که آن نور هم دارد شناور به سمت تو می‌آید.

مسلماً، ممکن است در اینجا نیاز شود اندکی درنگ کنید تا سوژه‌تان فرصت یافتن موقعیت خودش را پیدا کند. ولی به هیچ عنوان نباید بگذارید با صرف زمان زیادی برای برقراری ارتباط با نقاط نورانی، متوقف شود. سؤال بعدی‌ام این است:

۱۱. همین‌طور که نور دارد به تو نزدیک می‌شود و تو هم داری به آن نزدیک می‌شوی، می‌خواهم بدانم آیا نور درخشانی است یا کم‌فروغ؟ ضمناً بگو چه رنگ‌هایی می‌بینی؟

اگر سوژه‌ها خوب به پرسش‌ها جواب دهند، در مورد رنگ هسته مرکزی آن نور و هاله دورش هم سؤال می‌کنم (که البته مرتبطند با سطح پیشرفت و ویژگی‌های روح). این موضوع مفصل در فصل پنجم کتاب سرنوشت روح توضیح داده شده است. در ادامه، در فصل «تشخیص رنگ‌های ارواح»

کمی بیشتر به این موضوع خواهم پرداخت. اگر سوژه فقط گویی درخشان یا ستونی از نور را در مقابلش ببیند، مهم‌ترین چیزی که می‌خواهم بفهمم این است که آیا نور سفید، زرد، یا آبی درخشان است یا اینکه تهرنگ بنفشی کم‌رنگ. جواب این سؤال به من می‌فهماند آیا در این صحنه با یک راهنمای ارشد سر و کار داریم یا یک راهنمای جزء.

در کلاس‌های ال‌بی‌ال‌ام، وقتی که شاگردانم بازگردانی روح را روی یکدیگر انجام می‌دهند، متوجه می‌شوم سردرگمی‌ای در مورد رنگ سفید مرتبط با راهنمایان و یاران روح وجود دارد. شاگردانم می‌پرسند: «چرا هم راهنمایان رنگشان سفید است و هم روح‌های جوان‌تر؟» چند سال از شروع کار ال‌بی‌ال‌ام طول کشید تا بتوانم پاسخ این سؤال را پیدا کنم. رنگ، معرف ارتعاش انرژی است و سفید شالوده بقیه طیف رنگ‌هاست.

سوژه‌ها به هنگام گزارش دادن در مورد نورهایی که از دوردست به سویشان می‌آیند، معمولاً می‌گویند: «نورهای سفیدی را می‌بینم که دارند از فضای نیمه‌تاریکی بیرون می‌آیند». برای همین هم هست که، در اولین بار مشاهده، اغلب از این نورها به ستاره تعبیر می‌کنند. کم‌کم که سوژه‌ام را به نورها نزدیک‌تر می‌کنم، صحنه تغییر می‌کند و من می‌پرسم:

۱۲. لطفاً شکل و ظاهر نوری را که برای دیدنت به سویت آمده توصیف کن.

اگر راهنمایی دارد نزدیک می‌شود، سوژه‌ها اغلب گوی بزرگی از نور سفید، یا هیئتی کشیده و یا هیکلی انسانی می‌بینند. بعد از مدت کوتاهی، سوژه‌تان ممکن است بگوید نور سفید به رنگ زرد یا آبی تغییر کرده است. ممکن هم هست تا اواسط جلسه حرفی از تغییر رنگ نور سفید درخشان به میان نیاید (یعنی تا آن زمانی که سوژه‌تان را به ایستگاهی می‌برید که در آن با فضای عالم ارواح بیشتر آشنا می‌شود، یا تا آن زمانی که او را نزد گروه روحی‌اش می‌برید).

اگر سوژه‌تان نور سفید درخشان ثابتی را گزارش دهد، این امر بیانگر خلوص انرژی مرتعش است که خبر از وضوح فکر و نیت می‌دهد. اینها نشانه‌های یک روح پیشرفته‌اند به همراه دانش و خردی که از تهرنگ‌های آبی و بنفش ساطع می‌شوند. نقاط سفید می‌توانند با نقاط قرمز، زرد، سبز و آبی هم ادغام شوند، اما عموماً متوجه خواهید شد که روح‌های جوان‌تر فقط نور سفید ثابتی دارند. این رنگ‌مایه‌های سفید ممکن است در روشنایی، کم‌فروغ یا لرزان به نظر بیایند. نورهای لرزان اغلب بیانگر وجود بی‌قراری، فوران شور و هیجان و تلاش برای سازگاری روح‌های کم‌تر پیشرفته است.

وقتی روح و نوری که به دیدنش آمده به هم می‌رسند، می‌پرسم:

۱۳. آیا این نور فقط خود را به تو نزدیک می‌کند، مثل اینکه بخواهد دستت را بگیرد. یا اینکه به نظر می‌رسد با انرژی مهرآمیزی تو را در خود فرو می‌برد؟

لطفاً به کتاب سرنوشت روح، فصل چهار، قسمت استقبال از روح در نزدیکی دروازه مراجعه کنید. تفاوتی وجود دارد بین وقتی که راهنما روح را تمام و کمال در انرژی شفابخشی فرو می‌برد و زمانی که چنین نیست و صرفاً روی بخشی از جسم اثری او تمرکز می‌کند (مثل گرفتن دستش). فرو بردن روح در انرژی شفابخش (حالتی که روح احساس می‌کند در میان حبایی است) تقریباً همیشه توسط راهنمای روح صورت می‌پذیرد، نه مونس روحی اصلی یا یاران روحی‌اش.

در ادامه، ممکن است سؤال کنم انرژی راهنما موجب چه احساسی در سوژه‌ام می‌شود. در این مقطع است که انرژی احیاکننده از طریق پروسه‌ای که رخنه کردن می‌خوانم، به روح بازگشته منتقل می‌شود. من در فصل چهار کتاب سرنوشت روح اشکال متعدد احیای انرژی روحی را بررسی کرده‌ام. در طول این مرحله از جلسه، متوجه خواهید شد که اکثر سوژه‌ها کم‌کم آسوده‌خاطر می‌شوند. واکنش‌های آنها از حس ترس آمیخته با احترام، تا حس آرامش متغیر است. آنها احساس می‌کنند فشرده‌گی انرژی‌شان به ناگاه کمتر شده. این امر نشانه‌ای است از اینکه به‌طور ذهنی از جسم مادی‌شان جدا شده‌اند.

وقتی که سوژه‌ها برای اولین بار در دفتر شما با راهنمایشان روبه‌رو می‌شوند، انتظار بروز هر نوع واکنش احساسی از جانب آنها را داشته باشید. بسیاری اشک در چشمانشان حلقه می‌زند یا بغض‌شان می‌ترکد و از بودن در حضور این معلم مهربان که برایشان گماشته شده به گریه می‌افتند. برخی دیگر، بعد از شناختن راهنمایشان، از ملاقات با او و احساس لذت‌بخش حاصل از این دیدار شادمانه می‌خندند. صادقانه بگویم، این یکی از ژرف‌ترین و تأثیرگذارترین لحظات جلسه‌تان است، بنابراین توصیه می‌کنم اجازه دهید سوژه‌های‌تان در سکوت شما، آن را با لذت تجربه کنند. در کنار آن جعبه‌ای دستمال کاغذی داشته باشید. عادت من است که در انتهای جلسه تلقین‌های پس‌هیپنوتیزی به سوژه بدهم تا این تصاویر ذهنی مرتبط با راهنمای شخصی‌اش تا آخر عمر در خاطر او باقی بماند.

۲۸: تعامل با ارواحی که به استقبال روح می‌آیند

شناختن و برقراری ارتباط با روح‌هایی که به نزدیکی دوازهٔ عالم ارواح آمده‌اند تا از روح تازه‌وارد استقبال کنند، بسیار مهم است. من این مرحله را با پرسیدن این سؤال شروع می‌کنم:

۱. آیا نظری در مورد این موجودی که به ملاقات آمده داری که از آن با من سخن نگفته‌ای؟ اکثر سوژه‌ها نیاز به چند دقیقه تأمل دارند تا راهنما و یاران روحی‌شان را بشناسند و به سؤال‌های پیرامون آنها پاسخ دهند. حین این سؤال و جواب‌ها باید در وقت مناسب پرسید:

۲. آیا حس می‌کنی موجودی که در مقابل توست، مذکر است یا مؤنث؟ من دریافته‌ام آن دسته از روح‌هایی که فقط توده‌ای از نور فاقد جنسیت را می‌بینند اغلب باتجربه‌تر هستند و واقعاً نیازی به آرامشی که حاصل دیدن صورت انسانی است ندارند. سوژه‌هایی خواهید داشت که گزارش می‌دهند بسیاری از روح‌ها در نظرشان دوجنسیتی آمده‌اند.

اگر آن نور یکی از اعضای گروه روحی سوژه باشد، عموماً با آشکار کردن خودش به شکل فردی از یک زندگی قبلی، یا حتی آدمی در زندگی فعلی سوژه، موجب می‌شود سوژه فوراً او را بازشناسد. هر زمان که سوژه هیئتی انسانی را می‌بیند، صرف‌نظر از اینکه آن روح، راهنمایش باشد یا مونس روحی‌اش، سؤال‌های زیر را می‌پرسم:

۳. آیا می‌توانی ویژگی‌های چهره‌اش را بگویی؟

۴. رنگ مو و قد چطور؟ رنگ چشم؟

۵. آیا ظاهر کلی این موجود شبیه کسی است که می‌شناسی‌اش؟

۶. می‌دانم که هیچ‌گونه صدایی از نوع تکلم زمینی در این مکان وجود ندارد، ولی آیا پیام‌های تله‌پاتی‌گونه‌ای دریافت کرده‌ای که باید در موردش حرف بزنیم، چه در قالب کلمات و چه در قالب تصاویر بصری؟

در فصل سوم کتاب سفر روح، در بحث بازگشت به موطن اصلی، به نمونه‌هایی از ملاقات سوژه با یاران روحی‌اش در نزدیکی دروازه اشاره کرده‌ام. معمولاً چنین ملاقات‌هایی تنها شامل مونس روحی اصلی اوست. اگر چنین ملاقاتی صورت بگیرد، ظاهراً هرگز به درازا نمی‌انجامد چون به‌طور معمول راهنمایی آماده است زمام امور را در دست بگیرد و روح را به ایستگاه بعدی‌اش رهنمون کند. اگر قرار باشد جشن مفصلی به مناسبت بازگشت سوژه با شرکت تعداد زیادی از همراهان روحی‌اش

برگزار شود، این اتفاق معمولاً بعداً رخ می‌دهد، یعنی وقتی که روح برای اولین بار با کل گروه روحی‌اش ملاقات می‌کند. لذا این گونه همراهی‌ها با روح بازگشته به موطن اصلی، چه در آستانه دروازه و چه در جمع گروه روحی، برای ادای احترامی مهرآمیز به اوست.

مراسم استقبالی که به مناسبت بازگشت روح به خانه برگزار می‌شود، جدا از تمام شادی و سرگرمی‌اش، می‌تواند هدف‌های مهمی را هم دنبال کند. برای مثال، سوژه‌ای داشتم که در آخرین زندگی گذشته‌اش دوستی عمیقی با چهار تن از افراد گردانش در ارتش انگلستان داشت که در آغاز جنگ جهانی اول به فرانسه اعزام شده بودند. در اواخر اوت ۱۹۱۴، این پنج رفیق در کافه‌ای واقع در کرانه چپ رودخانه سن^{۸۱} در پاریس آخرین شامشان را با هم خورده بودند. موسیقی، نوشیدنی، آواز و بساط خوش‌گذرانی برپا بود و آنها تلاش کرده بودند آنچه را که پیش رو بود فراموش کنند. صبح روز بعد این سربازان به خط مقدم فرستاده شدند و اوایل سپتامبر، در یک روز و یک ساعت، همگی به‌جز یک نفرشان در میدان جنگ در نبرد اول مارن^{۸۲} کشته شدند. تنها بازمانده آنها به شدت زخمی شد و به علت معلولیت به خانه فرستاده شد. او تا پایان عمر پر از درد و رنجش، سوگوار از دست دادن دوستانش بود و از اینکه تنها خودش نجات یافته بود احساس گناه می‌کرد. این سرباز سوژه من بود و در آن زندگی در ۱۹۳۶ درگذشته بود.

با بازگشت به گروه روحی‌اش، چهار دوستش در لباس‌های ارتشی به ملاقاتش آمدند و با خلق دوباره صحنه آن کافه پاریسی، جشن برگشت به خانه برایش گرفتند. این نوع خاص از بازگشت به موطن اصلی، به این منظور بود که سوژه را از ترازوی زندگی گذشته‌اش خلاص کند و از این راه روند شفابخشی شتاب بیشتری بگیرد. درست است که احیای انرژی روح در نزدیک دروازه صورت می‌گیرد، ولی به نظر می‌رسد چیزی بیشتر از این در انتظار روح‌هایی است که بعد از برخی رویدادهای هولناک به خانه بازمی‌گردند. من متوجه شده‌ام این مسئله مخصوصاً در مورد ارواحی صدق می‌کند که عشاق و عزیزانشان را از دست داده‌اند. بنابراین، درست است که صحنه‌های استقبال از روح می‌توانند صرفاً برای سرور و شادی باشند، اما حواستان باشد که ممکن هم هست نمادی از رویدادهای تأثیرگذار تأثرانگیزی باشند که معنای خاصی برای سوژه‌تان دارند. این امکان وجود دارد که رویدادهای زندگی گذشته بر امروز سوژه تأثیر بگذارند.

لطفاً به خاطر داشته باشید آن عزیزی که شما و سوژه‌تان به هنگام مرور زندگی گذشته‌اش به او پرداختید، ممکن است الان هم در زمین حضور داشته باشد. اما این مسئله موجب نمی‌شود که او را

در عالم ارواح نبینید. دلیلش هم این است که بخشی از انرژی ما هرگز عالم ارواح را ترک نمی‌کند. برای مثال، اگر مادرتان سی سال قبل از شما مرده، حتی اگر در قالب دیگری به درون زندگی جدیدی بازگشته، بخشی از انرژی‌اش که در عالم ارواح باقی مانده همیشه برای استقبال از شما به هنگام بازگشت‌تان به موطن اصلی حضور دارد. این فرآیند در کتاب سرنوشت روح در صفحات مربوط به «تقسیم انرژی روح» مفصل توضیح داده شده است.

در هر بخشی از جلسه که سوژه مشغول شناسایی ارواحی است که با آنها روبه‌رو شده، همیشه بهترین کار این است که آهسته پیش بروید تا زمان لازم را برای شناسایی به او بدهید. وقتی نوبت به سؤالات مربوط به برقراری ارتباط با راهنمایان می‌رسد، در آغاز باید آماده شنیدن پاسخ‌های ناقص باشید. از آنجایی که رابطه بین سوژه و معلمش بسیار عمیق است، ممکن است بخواهد با پاسخی از این دست شما را منحرف کند: «هیچ حرفی برای گفتن به هم نداریم»، که البته منظور واقعی‌اش این است که هیچ حرفی برای گفتن به شما ندارند. گفتگو در نظر سوژه یا بیش از حد محرمانه می‌آید، یا اینکه او باور دارد هیچ واژه‌ای برای توصیف آنچه دارد اتفاق می‌افتد به کار نمی‌آید.

من این توداری منفعلانه را از هیچ سوژه‌ای نمی‌پذیرم. وظیفه‌ام این است که، به خاطر زندگی فعلی سوژه، هر آنچه را که می‌توانم بفهمم. ممکن است با ملایمت به سوژه یادآوری کنم، که می‌دانم گفتگوهایش با راهنمایش محرمانه است و من به این حریم احترام می‌گذارم. ولی تأکید می‌کنم که:

مهم است آنچه را که می‌شنوی به من گزارش دهی تا بدانم همه چیز روبه‌راه است.

تحت برخی شرایط، ممکن است قاطع‌تر برخورد کنم:

تو نزد من آمده‌ای تا به اطلاعات روحی‌ای دست یابی که برای زندگی فعلی و سلامتی‌ات مهمند و من به کمک و همکاری‌ات برای انجام این کار نیاز دارم تا بتوانم آنها را (روی نوار کاست) ضبط کنم.

اگر سوژه‌ام همچنان در مقابل ارائه اطلاعات در مورد آنچه که بین او و راهنمای روحی‌اش می‌گذرد مقاومت می‌کند، صرفاً روند معمول سؤال و جوابم را ادامه می‌دهم. اکنون احتمالاً زمان خوبی برای پرسیدن این سؤال است که:

۷. اسم راهنمایت چیست؟

در طول گفتگوی اولیه، به سوژه خاطرنشان می‌کنم که هر از گاهی در طول جلسه با انگشتانم پیشانی‌اش را لمس می‌کنم تا با انتقال انرژی به روند به‌یادآوری‌اش کمک کنم. قبل از شروع

هیپنوتیزم، با توضیح این امر سوژه را از پیش شرطی می‌کنم که روند بازگردانی روح به عالم ارواح با دانستن نام‌ها بسیار مؤثرتر خواهد بود. در این مقطع از جلسه، حین تمرکز روی کار، از سوژه‌ام می‌خواهم نام راهنما را با صدای بلند به من بگوید، یا آنکه هجی‌اش کند تا بتوانم در به یادآوری کمکش کنم.

پرداختن به نام راهنما در نزدیکی دروازه، روش آماده‌سازی مفیدی است برای آن زمانی که نام ارواح حاضر در گروه روحی سوژه را از او می‌پرسم. گاهی سوژه‌ها نام روح‌ها را بهتر هجی می‌کنند، تا اینکه کامل تلفظشان کنند. اگر پرس‌وجو در مورد نام راهنمای سوژه حاصلی نداشت، خواهم گفت: «نگران نباش. بعداً وقتی که اسمش را فهمیدی می‌توانی به من بگویی».

اگر سوژه می‌تواند به سؤال‌های مرتبط با نظرات راهنمایش پاسخ دهد، پرس‌وجویم را با این سؤال‌ها ادامه می‌دهم:

۸. راهنمایت به تو چه می‌گوید؟

ممکن است بخواهم جزئیات بیشتری را آشکار کند، لذا با پرسیدن این سؤال فشار بیشتری می‌آورم که:

۹. راهنمایت در مورد عملکرد تو در زندگی آخرت چه نظری دارد؟

در این مقطع، روال سؤال و جواب از سوژه‌ای به سوژه دیگر متفاوت است. با این حال، باید بدانید معمولاً اطلاعات چندانی در آستانه دروازه عالم ارواح به دست نمی‌آورد. پاسخ‌های معمول از این قبیلند: «راهنمایم دارد به من می‌گوید کاری را کرده‌ام که باید می‌کردم»، یا «می‌گوید: به خانه خوش آمدی، به زودی با هم صحبت می‌کنیم».

با این حال، شما دارید مقدمات را برای ذهن آگاه سوژه می‌چینید تا بداند بعداً، با پیش رفتن در عالم ارواح، از او می‌خواهید به چنین سؤالاتی مفصل‌تر پاسخ دهد.

من هرگز مدت زمان زیادی بر آستانه دروازه نمی‌مانم. چون می‌خواهم سوژه‌ام را وادارم همراه با راهنمایش به سمت ایستگاه بعدی حرکت کند، جایی که اطلاعات بیشتری در راه است. احتمالاً اولین ایستگاه، مکانی برای احیای انرژی روح است. البته سعی نمی‌کنم جاهایی را که ممکن است برود به او تلقین کنم، مگر اینکه واقعاً گیر کرده باشد. سوژه در این نقطه به این سؤال که:

۱۰. اکنون چه اتفاقی دارد می‌افتد؟

اغلب با این پاسخ واکنش نشان می‌دهد که: «دوباره راه افتاده‌ام». اگر به نظرم برسد چیزی در ذهن سوژه‌ام آشکار نمی‌شود، می‌توانم اضافه کنم:

۱۱. آیا حس می‌کنی آماده‌ای به جای دیگری برده شوی؟

یکی از متداول‌ترین سؤال‌هایی که در طول جلسه می‌پرسم این است که:

۱۲. در قدم بعدی داری به کجا برده می‌شوی؟

اگر تمام این سؤال‌ها اثر نکرد، آنگاه جزئیات بیشتری را رو می‌کنم، مثل این:

فکر می‌کنی زمانش رسیده که به همراه راهنمایت پیش بروی و بیشتر با عالم ارواح و یاران روحی‌ات آشنا شوی؟

نکته دیگری هم در مورد عزیمت سوژه‌ها به سایر مکان‌های عالم ارواح هست که باید به آن توجه کنید. برخی سوژه‌ها به هنگام رفتن از یک مکان به مکان دیگر، فقط نیاز دارند به این عمل فکر کنند و آن‌ا خود را در مکان مورد نظر می‌یابند. این ماهیت حقیقی سفر روح است. بنابراین ممکن است متوجه شوید سوژه پیش از دستورالعمل شما عزیمت کرده است.

۲۹: ایستگاه‌های توقف برای روح بازگشته

اساساً، سه ایستگاه توقف اصلی برای روح بازگشته وجود دارد:

الف. دروازهٔ عالم ارواح، وقتی که برای اولین بار با روح دیگری روبه‌رو می‌شود.

ب: ایستگاه آشناسازی، که برای آشنایی بیشتر با عالم ارواح و همچنین ارائهٔ گزارش به راهنما به آنجا می‌رود.

ج. ایستگاه آخر، که به گروه روحی خویش برگردانده می‌شود.

در مورد برخی از سوژه‌ها این روال متفاوت است، که البته این امر نه فقط به میزان پیشرفت روح آنها بستگی دارد، بلکه به میزان سختی یا لطمه‌ای هم که در زندگی آخری‌شان دیده‌اند مربوط می‌شود. روح ممکن است مستقیم نزد گروه روحی‌اش یا شورای معتمدینش برود و توقفی در ایستگاه دوم نداشته باشد. همچنین ممکن است یک دورهٔ تنهایی و تأمل را در فضایی ساکت، بدون ارتباط چندانی با سایر ارواح، تجربه کند. روح‌های پیشرفته‌تری که متعلق به گروه‌های درسی مستقل هستند، ممکن است به هنگام بازگشت از یک زندگی قبلی بی‌درنگ دوباره به آنها ملحق شوند. روح‌هایی نیز هستند که از یک زندگی بازگشته‌اند و فوراً به کلاس درس یا کتابخانه‌ای برای مطالعه می‌روند. در این میان، آنچه که ارواح بازگشته انجام نمی‌دهند، بازگشت آنی به یک زندگی زمینی جدید و ورود به جسمی تازه است.

برای روح تازه به موطن اصلی بازگشته، شایع‌ترین انحراف از روند معمول رفتن به این سه ایستگاه، بردن آنی‌اش به مکانی از احیای انرژی است. روح‌هایی هستند که نیاز به درمان فوری برای احیای انرژی نابودشده‌شان دارند. درست است که طی کردن هر کدام از مراحل بالا و ملاقات با راهنمایان، به‌نوعی انرژی روح را احیاء می‌کند، اما این روند شفابخشی به روش‌های متعددی در عالم ارواح صورت می‌گیرد.

گاهی اوقات سوژه‌ای که به‌تازگی از دروازهٔ عالم ارواح گذر کرده، به شما می‌گوید انرژی روحی ضعیف‌شده‌اش در مکانی است که ظاهر عجیب و غریبی دارد. برای مثال در محوطه‌ای هندسی یا کریستالی است که ظاهراً در شفایابی و ایجاد تعادل در انرژی‌اش تأثیرگذار است. ممکن است از نیاز به تنظیم دقیق سطوح ارتعاشش با کمک این محیط‌های پیرامونی سخن بگوید و اینکه قبل از پیوستن به گروه روحی‌اش به خلوت نیاز دارد چون دلش نمی‌خواهد از نظر ذهنی برای مدتی با هیچ کس ارتباط برقرار کند. به نظر می‌رسد که روح‌ها بعد از گذراندن تعدادی زندگی، نیاز به

مأمنی برای تأملی خاموش دارند، قبل از اینکه به سراغ فعالیت‌های دیگر بروند. البته سوژه‌ها این را هم می‌گویند که راهنمایان پیشروی‌شان را زیر نظر دارند.

سوژه‌ها اغلب کریستال‌ها را نمادی از احیاء انرژی می‌دانند. آماده شنیدن این حرف از جانب سوژه‌تان باشید که این فضاهای احیاسازی به نظرش شبیه منشورهای شیشه‌ای یا دیوارهای چندوجهی می‌آیند که نورهای رنگی را به همه طرف منعکس می‌کنند. چنین فضاهایی ممکن است به صورت ژنراتورهایی عمل کنند که انرژی طبیعی روح را با انرژی شفابخش فراگیری از نو شارژ کنند. هر از گاهی بلور کوارتزی را در دستان سوژه‌ای که سعی می‌کند آنچه را دارد اتفاق می‌افتد بازگو کند قرار می‌دهم، چون معتقدم کریستال می‌تواند به عنوان هادی الگوهای فکری بین ما عمل کند.

هم در زندگی زمینی و هم در زندگی در میان زندگی‌ها، خلوت‌گزینی مجالی برای ما فراهم می‌آورد تا، از طریق احیای انرژی شخصی، خودمان را ارزیابی کنیم و به درک و شناخت بهتری از شرایطمان برسیم و در صورت لزوم راه‌حل‌های مفیدی بیابیم. در طول زندگی، ممکن است به واسطه نقش‌هایی که ایفا می‌کنیم چنان حواسمان پرت شود که هرگز نفهمیم واقعاً کیستیم. بعد از یک زندگی فوق‌العاده سخت، ناگهان خود را فاقد همان جسمی می‌یابیم که ما را به تمام آن شرایط چالش‌برانگیز پیوند می‌زده. هضم این مسئله ممکن است برایمان سخت باشد. بنابراین می‌توان این ضرورت را درک کرد که روح، قبل از پیشروی به درون عالم ارواح و حضور در کنار دیگر روح‌ها، باید مدتی در خلوتی خاموش باشد.

در کتاب سرنوشت روح، در فصل چهار، «احیای انرژی روحی»، در مورد انواع روش‌های شفابخشی (بسته به شرایط روح بازگشته) صحبت کرده‌ام. این فهرست شامل سه دسته کلی است:

الف: درمان استاندارد، قبل از ایستگاه دوم، برای عمده روح‌ها.

ب: درمان اورژانسی، برای آن دسته از روح‌هایی که انرژی‌شان به واسطه مرگی فجیع نابود شده است.

ج: درمان خاص، در مناطق بهبود انرژی که مخصوص روح‌هایی است که در طول یک عمر زندگی به شدت آلوده شده‌اند.

توجه داشته باشید که سوژه‌تان معمولاً تمایل چندانی به بیان جزئیات مفصل در مورد مناطق

بهبودی‌اش بعد از یک زندگی عذاب‌آور ندارد. به همین دلیل، من تنها در صورتی که احساس کنم این امر ارتباط مستقیم با امروز سوژه‌ام دارد، مجبور به انجام این کارش می‌کنم و گرنه هرگز او را به چنین عملی وانمی‌دارم، چون تجربه‌ای نیست که برای موفقیت جلسه‌مان مجبور باشد از سر بگذراند و در موردش حرف بزند. روش درمانی من در اینجا همان است که پیش‌تر تحت عنوان «حساسیت‌زدایی از لطمه روحی وارده» در موردش توضیح دادم.

شاید راهنمایان در مکانیزمی دفاعی عمداً موجب فراموشی خاطرات مربوط به احیای انرژی و بهبودی بعد از زندگی‌های گذشته شوند. در موارد نادر، در مورد روح‌هایی که بی‌نهایت آسیب دیده‌اند، این گزارش‌ها را اغلب یا از زبان اشخاص ثالثی می‌شنوم که چنین روح‌هایی را می‌شناسند، یا از زبان روح متخصصی که در حال تعلیم توان‌بخشی است. دگرگونی بنیادی در انرژی یک روح به شدت آلوده ممکن است منجر به این شود که آن روح دیگر هرگز به زمین بازنگردد. اگر بعد از یک زندگی گذشته، دگرگونی شدیدی روی روح سوژه‌تان اعمال شده، طبیعی است که مسدود شدن خاطرات مربوط به این واقعه از سر دلسوزی بوده است. فکر می‌کنم بهترین کار این است که شما هم دخالتی نکنید!

۳۰: گفتگو با راهنمایان و ارائه گزارش به آنها

از آنجایی که تقریباً تمام سوژه‌های شما در ایستگاه دوم با راهنمایانشان روبه‌رو خواهند شد، باید از جنبه‌های مختلف این ایستگاه مهم در عالم ارواح آگاه باشید. من از احترام عمیق آمیخته با ترس سوژه‌ها صحبت کرده‌ام که در اولین دیدار با راهنمایانشان احساس می‌کنند. وقتی که روح به همراه راهنمایش از دروازه به سمت مکانی می‌رود که آشناسازی با محیط جدید و مرور زندگی گذشته در آن اتفاق می‌افتد، این احساسات بیشتر به کلام می‌آیند.

فکر می‌کنم برای درمانگر ال‌بی‌ال مفید باشد آنچه را که در مورد آشناسازی روح با عالم ارواح و راهنمایانشان در فصل‌های پنج و هشت کتاب سفر روح گفته‌ام از نو مرور کند. در این بخش‌ها در مورد موضوعاتی از قبیل مکان‌های روحی و نقش راهنمایان ارشد و جزء صحبت کرده‌ام. این اطلاعات در مورد بسیاری از سوژه‌های شما صدق خواهد کرد. درست است که تفاوت‌های ظریفی بین سوژه‌هایتان وجود دارد، اما شباهت‌های بسیاری هم خواهید یافت. برای مثال، یک مسیحی متدین در اولین برخورد با راهنمایش ممکن است فریاد بزند: «وای، مسیح را می‌بینم!» مضمونی مشابه همین را می‌توان در این گفته یافت که: «فرشته‌ای به ملاقات من آمده».

برخی از سوژه‌ها که باورهای مذهبی قوی دارند مایلند جلسه‌شان را به چشم یک تجربه مذهبی ببینند، نه تجربه‌ای روحی. معمولاً پیش‌پنداشت‌های آگاهانه آنها در مورد عقاید مذهبی‌شان در این مرحله آشکار می‌شوند. سعی می‌کنم به حساسیت‌های سوژه‌ها در مورد این قبیل مسائل احترام بگذارم و معمولاً می‌گویم: «باشه، ولی بگذار کمی نزدیک‌تر برویم تا نگاه دقیق‌تری به این شخص ببندازیم.» آنها خیلی زود متوجه می‌شوند این موجود والامقام، معلم شخصی خودشان است که از آغاز برای آنها گماشته شده، نه پیامبر عظیم‌الشأنی از یکی از ادیان بزرگ دنیا!

تعجبی ندارد که برخی افراد این راهنمایان شخصی را «فرشتگان نگهبان»^{۸۲} می‌خوانند. این موجودات شناور بال ندارند ولی گاهی هاله‌ای از نور سفید درخشان در پیرامونشان هست که موجب چنین برداشتی در ذهن سوژه می‌شود. همین‌که سوژه‌هایتان با عالم ارواح آشنا شوند، بسیاری از آنها گزارش خواهند داد بر تن راهنمایانشان رداست و چهره‌اش خصوصیت‌های منحصر به فردی دارد و صاحب ویژگی‌های جنسیتی است که آنها قبلاً ندیده‌اند.

مکان گفتگوی روح با راهنمایش در عالم ارواح، معمولاً شبیه مکانی زمینی است که برای روح شناخت و موجب می‌شود احساس راحتی کند. بیشتر اوقات سوژه‌هایم گزارش می‌دهند در باغی

هستند و روی نیمکتی مرمری نشسته‌اند و دارند با معلمشان حرف می‌زنند. همچنین این صحنه می‌تواند یک جور اتاق آشنا با میز و صندلی، یا فضایی روباز و یا حتی مکانی متشکل از ابرها باشد.

شما تا اینجا متأخرترین زندگی گذشته سوژه‌تان را مرور کرده‌اید و از شرایط حول اهدافی که به سرانجام رسیده یا نرسیده‌اند آگاهی دارید. بنابراین احتمالاً قادرید به مرور خاطرات سوژه‌ها در مورد همگونی‌شان با عالم ارواح کمک کنید. ایستگاه آشناسازی محلی برای شفای ذهنی است و شما می‌توانید با ایفای نقش شخصی ثالث در گفتگوهای بین روح و راهنمایش، چیزهای زیادی در مورد دیدگاه‌هایش و همچنین مشکلات زندگی فعلی‌اش بفهمید. در ادامه خواهیم گفت چطور می‌توانید از واقعیت زمان اکنون دنیای ارواح به عنوان راهی برای درمان سوژه‌تان در زندگی فعلی‌اش استفاده کنید.

پرسش‌های زیر مجموعه سؤال‌هایی هستند که من معمولاً در طول این مرحله از سوژه‌ام می‌پرسم و ممکن است به دردتان بخورند:

۱. حین صحبت با راهنمایت، آیا آن اهدافی را که برای زندگی گذشته‌ات در نظر گرفته بودی بررسی می‌کنی؟ اگر چنین است، چه تعداد از این هدف‌ها به سرانجام رسیده‌اند؟

۲. با در نظر گرفتن این هدف‌ها، می‌توانی به من بگویی بزرگ‌ترین موفقیت و بزرگ‌ترین ناکامی‌ات در زندگی گذشته‌ات چه بوده است؟

۳. در مسیر پیشرفت دائمی‌ات، این چند زندگی اخیرت را، در مقایسه با تمام زندگی‌هایی که قبلاً پشت سر گذاشته‌ای، چگونه می‌بینی؟

۴. در مورد نقش راهنمایت در کمک به تو قبل، حین و بعد از زندگی‌هایت بگو.

۵. آیا در طول این مرحله راهنمایت در مورد پیشرفت کلی‌ات نظری می‌دهد؟

۶. در این مرحله از سفر به موطن اصلی‌ات، چه توصیه‌ای به تو می‌شود؟

۷. می‌توانی بگویی چه موضوعات مهم دیگری برای تو در این تعامل آشکار می‌شود؟

این مرحله زمانی است که سوژه‌ها کم‌کم شناخت عمیق‌تری نسبت به خودشان پیدا می‌کنند. بنابراین ایده خوبی است که سؤال‌های‌تان را به آنچه در زندگی فعلی‌شان می‌گذرد ربط دهید. متوجه خواهید شد که ارواح در این مکان در مورد نقاط ضعف خود کاملاً صادق هستند و انتقادهای تندی به عملکرد خود در زندگی گذشته‌شان دارند. درست است که راهنمایان

شیوه‌های متمایزی برای گفتگو با روح‌های بازگشته دارند، اما متوجه شده‌ام اکثرشان حول این باور عمل می‌کنند که: «این قدر به خودت سخت‌گیر! کارت عالی بوده».

به عنوان کسی که به هزاران روند‌آشناسازی سوژه تحت هدایت راهنمایان گوش کرده‌ام، می‌توانم بگویم این راهنمایان هرگز سخت‌گیر یا کنترل‌کننده نیستند. با گوش دادن به آنها این حس کلی به شما دست می‌دهد که چقدر دلسوز و همدرد هستند چون همه چیز را در مورد روح سوژه می‌دانند. هیچ چیز از آنها مخفی نمی‌ماند و روح این مسئله را به خوبی می‌داند. باور من این است که راهنمایان به این خاطر برای هر روحی گماشته می‌شوند که نوعی قرابت خاص با نقاط ضعف و قوت سرشت فناپذیر آن روح دارند. تقریباً مثل این است که شخصیت معلم شبیه شخصیت شاگردش است، یا اینکه در یک زمان برای انجام وظایفی یکسان تلاش می‌کنند.

عشق راهنمایان به ما شدید است و در طول زندگی‌هایمان آنچه اغلب به شرم یا غریزه تعبیرش می‌کنیم، در حقیقت راهنمای شخصی‌مان است که سعی دارد چیزی به ما بگوید. بعد از جلسه ال‌بی‌ال، سوژه‌تان احتمالاً اذعان می‌کند که الان دیگر فهمیده در مراحل ابتدایی‌تر زندگی‌اش پیام‌هایی نمادین برای او گذاشته می‌شده تا شناخت بهتری از خودش پیدا کرده و حواسش را جمع کند. واقعیت این است که هر راهنمایی متفاوت از دیگر راهنماهاست. برخی به نظر می‌رسد معلمان حاضر به خدمتی‌اند که به لحاظ ذهنی ما را در بیرون آمدن از چاله‌هایی که در طول زندگی‌مان در آنها می‌افتیم یاری می‌دهند. برخی دیگر تمایل دارند فاصله بیشتری با ما داشته باشند و به نظر می‌رسد خود را از زندگی‌های ما کنار می‌کشند، مگر آنکه در مواقع بحرانی آنها را از سر استیصال فراخوانیم.

وقتی سوژه‌تان می‌گوید از این سرخورده است که به آنچه باید در زندگی آخری‌اش می‌رسیده دست نیافته، می‌توانید رابطه این عدم موفقیت را با برخی چالش‌های زندگی فعلی‌اش ببینید. در اینجا تلاش می‌کنم روی کسب اطلاعات کلی از روحی که دارم با او کار می‌کنم تمرکز کنم، نه روی جزئیات بیش از حد. از روی تجربه می‌دانم که این مرحله قرار نیست دوره‌ای فشرده از سؤال‌پیچ کردن روح توسط راهنما باشد، بلکه بیشتر یک جلسه آرام مشاوره دادن و گزارش خواستن است. تحلیل عمیق‌تر افکار و رفتار روح در زندگی‌ای که به‌تازگی به پایان رسانده، معمولاً در مراحل بعدی در عالم ارواح صورت می‌گیرد.

در یک جلسه ال‌بی‌ال طولانی، زمان‌هایی هست که پافشاری شما بر سؤال کردن مفید است ولی

اینجا یکی از آنها نیست. اگر ترغیب شما برای کسب اطلاعات بیشتر از سوژه اثری ندارد، بدانید مهم‌ترین مقطع برای روان‌درمانی معمولاً زمانی است که سوژه‌تان را مقابل شورای معتمدینش قرار می‌دهید. صدا البته، همیشه برخی از سوژه‌ها هستند که حساسیت خاصی نسبت به حریم خصوصی و احساساتشان دارند و به باور خودشان نباید جنبه‌های مقدس تجربه روح خود را فاش کنند. این نوع دیدگاه محتاطانه غیرعادی است، ولی من این قبیل موارد را بیشتر در این مرحله دیده‌ام تا در دیگر لحظات جلسه‌ال‌بی‌ال. در گذر سال‌ها، به نتایجی در مورد این پدیده دست یافته‌ام.

تردیدی نیست که ایستگاه‌آشناسازی اولین فرصت رو در رو برای روح است، تا نظراتش را در مورد آخرین ورودش به جسم با معلمی در میان بگذارند. با این حال، برخی روح‌ها ممکن است هنوز کاملاً آماده این کار نباشند، چون نیاز به آرام شدن دارند. فاکتورهای دیگری هم هستند که می‌توانند دلیل خودداری سوژه از راحت صحبت کردن در این مرحله باشند. مسائل حریم خصوصی به کنار، فکر می‌کنم این امر بیشتر مربوط به فقدان درک درست سوژه از عالم پیرامونش باشد.

از آنجایی که این ایستگاه در مراحل اولیه پیش‌روی سوژه‌ها در عالم ارواح واقع است، روح همچنان وابستگی‌های شدیدی به جسم ارگانیک خود که به‌تازگی ترکش کرده دارد. بقایای ویژگی‌های بیولوژیکی و شخصیت آن جسم تا مدتی پس از مرگ باقی می‌ماند. این اتفاق علی‌رغم این مسئله رخ می‌دهد که روح بازگشته اکنون در تصرف شخصیت فناپذیرش است. به خاطر این عوامل، ممکن است خاطرات روح از این مرحله در ابتدای امر سردرگمی بیشتری را در ذهن سوژه ایجاد کند، سوژه‌ای که دارد از بدن فعلی‌اش، به شما گزارش می‌دهد.

سازگار شدن سوژه با وضعیت جدیدش در حالت روح مدت زمانی طول می‌کشد. به‌مرور که جلسه پیش می‌رود، می‌بینید که زندگی در قالب روح برای او واقعی‌تر و راحت‌تر می‌شود. بنابراین اگر در مرحله حاضر در مورد رویکردهای درمانی خود صبر پیشه کنید بعداً، زمانی که سوژه‌تان خود را به‌طور کامل به عنوان موجود روحی پذیرفت، کار برای‌تان به مراتب راحت‌تر خواهد بود.

از آنجایی که قرار است این مرحله فقط مروری کلی برای روح بازگشته به عالم ارواح باشد، اغلب مدت زمانش در نظر سوژه کوتاه می‌آید. آنها معمولاً می‌گویند جزئیات آخرین آشناسازی‌شان را به یاد نمی‌آورند و شاید هم اصلاً قرار نیست مقدار زیادی از این تجربه را در قالب جسم فعلی‌شان به خاطر داشته باشند. بنابراین سوژه معمولی مایل است بعد از کسب تمام اطلاعاتی که می‌شود در این مرحله به دست آورد، طبق خواسته شما به ایستگاه بعدی برود. در لحظه مناسب می‌پرسم:

آیا زمان رفتن به ایستگاه بعدی ات است؟

اگر جواب درست و حسابی نگیرم، ممکن است با جزئیات بیشتری سؤال کنم:

فکر می‌کنی وقتش است به دوستانت پیوندی؟

معمولاً جواب مثبت است.

ما، در مقام تسهیل‌کننده‌گان هیپنوتیزم، کنترل زیادی روی روند و سرعت جلسه اعمال نمی‌کنیم. البته سوژه‌تان ناخودآگاه به دنبال راهنمایی شماست. با این حال، باید این نکته را یادآوری کنم که او رفتن به برخی مکان‌ها را بر بعضی دیگر ترجیح می‌دهد. به دلایل درمانی، ممکن است در نقطه خاصی از جلسه احساس کنم باید این سؤال را بپرسم:

آیا مکان خاصی در عالم ارواح هست که به خاطر سلامت روانت می‌خواهی الان مستقیم به آنجا برویم، چون فکر می‌کنی منفعت بیشتری برایت دارد؟

سوژه‌ها ممکن است موافق اجرای دستورالعمل‌های‌تان باشند، یا نباشند. فقط به صرف اینکه شما فکر می‌کنید پرداختن به صحنه روحی خاصی در این لحظه مفید است، معنایش این نیست که سوژه‌تان هم در این مورد با شما هم‌عقیده است. شاید قبل از رفتن به مکانی که شما پیشنهاد می‌دهید، اول بخواهد به مکان‌های دیگری از عالم ارواح سر بزند. به علاوه، سوژه‌هایی هستند که آن صحنه‌های روحی را که معمولاً اکثر سوژه‌های‌تان است، تجسم نمی‌کنند. همیشه از قطب‌نمای جهت‌یاب دست‌نخورده خود سوژه استفاده کنید. سوژه‌های‌تان ممکن است بخواهند به مکان‌هایی سر بزنند که مستقیم به آنچه که امروز نیاز دارند مرتبطند. در این حالت آنها شما را راهنمایی می‌کنند، نه اینکه شما راهنمایشان باشید. اگر در مرحله خاصی از روند برگرداندن روح به عالم ارواح با مقاومتی روبه‌رو شدید، شاید بهتر باشد صرفاً بپرسید:

آیا در این لحظه چیز دیگری هست که می‌خواهی بررسی‌اش کنی، یا اینکه آماده‌ای همراه با من عازم مکان دیگری شوی؟

همیشه حین تشویق سوژه‌تان به ارائه گزارش از آنچه دارد پشت سر می‌گذارد، منعطف و پذیرا باشید. آماده مواجهه با سکوت طولانی او حین پردازش ذهنی‌اش باشید. به عقیده من، سوژه‌ها مقادیر زیادی اطلاعات روحی دریافت می‌کنند که همگی‌شان را با شما در میان نمی‌گذارند. بعد از اینکه نهایت تلاشتان را برای دریافت اطلاعات مورد نظر کردید، در صورت روبه‌رو شدن با سکوت سوژه، تسلیم شوید. موقعی که نوارهای جلسه را از نو پخش می‌کنید، این سکوت‌ها به خوبی معلوم می‌شوند. جلسه‌ال‌بی‌ال حقیقتاً امری شراکتی بین سوژه و درمانگر است. هر چه بیشتر روی این مسئله تمرکز کنید، بهتر درمی‌یابید که قدرتی روحی شما را به سوی بهترین مسیر عمل هدایت می‌کند.

همان‌طور که پیش‌تر هم گفتم بلافاصله پس از این مرحله، برای برخی روح‌ها زمان مناسبی است برای تأمل کردن، خلوت‌گزیدن، یا سرزدن به کتاب‌خانه روحی به منظور مطالعه کردن در تنهایی. بعد از یک زندگی سخت، شفای روح اغلب در مکان‌های خاموش اتفاق می‌افتد، به دور از دوستان گروه روحی‌اش و یا حتی استادانش. در کتاب سرنوشت روح، مفصل در مورد کتاب‌خانه روحی و کتاب‌های موجود در آن صحبت کرده‌ام. اگر سوژه‌تان بگوید برای تنها بودن یا مطالعه کردن دارد به این مکان می‌رود، این مجموعه سؤال‌ها را از او می‌پرسم:

۱. آیا راهنمایت تو را به کتاب‌خانه هدایت می‌کند، یا خودت تنهایی می‌روی؟
۲. همین‌طور که داری به کتاب‌خانه نزدیک می‌شوی، در نظرت چگونه می‌آید؟
۳. ورودت را به این مکان توصیف کن و به من بگو آیا روح‌های دیگری در آن نزدیکی می‌بینی؟
۴. آیا روح پیشرفته‌ای (مثل بایگانی‌کننده) در مقام مسئول آنجا می‌بینی؟
۵. به من بگو در این لحظه در اطرافت چه می‌بینی؟
۶. آیا احساس می‌کنی اکنون زمانی برای مرور زندگی است؟
۷. آیا قرار است از روی کتابی بخوانی، یا به تصاویر ثابتی نگاه کنی، یا اینکه یک جور فیلم تماشا کنی؟
۸. حالا، کارت را شروع کن و به من بگو آیا خودت را در حال خواندن نوشته‌ای می‌بینی، یا در حال مشاهده تصاویر، یا اینکه وارد صحنه‌ای می‌شوی تا عملاً در رویدادهای گذشته شرکت داشته باشی؟

۹. چه چیزی داری متوجه می‌شوی یا تجربه می‌کنی که به زندگی فعلی‌ات مرتبط است؟
همین‌طور که دارید در عالم ارواح با سوژه‌تان از این مکان به آن مکان می‌روید، همیشه عاقلانه است

پیشنهاد دهید راهنمایش را صدا بزند تا در مورد مسیرها و سرعت گذار کمکش کند. شاید یک سوژه دودل، به جای عزیمت فوری به ایستگاه دیگری که شما انتخاب کرده‌اید، فقط نیاز دارد این سؤال را بشنود که: «در این لحظه به خصوص دلت می‌خواهد چه کاری انجام دهی؟»

نشر کتاب (nbookcity.com)

بخش پنجم: زندگی در میان زندگی‌ها

تعداد کتاب (nbookcity.com)

۳۱: بازگرداندن سوژه‌ها نزد گروه روحی شان

این ایستگاه آخر برای یک روح معمولی لذت خاصی دارد. سوژه از طریق هیپنوتیزم، این فرصت را می‌یابد یاران روحی‌اش را که به او نزدیکند ملاقات کند. هم‌زمانی همیشه نقش مهمی در هیپنوتیزم ال‌بی‌ال بازی می‌کند. ممکن است سوژه در طول جلسه نیاز پیدا کند با روح خاصی ارتباط برقرار نماید. بعد از اینکه روح بازگشته برای اولین بار جمع دوستانش را می‌بیند، متوجه می‌شود خبری از راهنمای او نیست. از قرار معلوم راهنما، بی‌آنکه دیده شود، همان حوالی حضور دارد. ولی خیلی از سوژه‌ها گزارش می‌دهند که دارند به‌تنهایی پیش می‌روند، حتی در آخرین بخش‌های سفرشان. البته عدم همراهی راهنمایان موجب نمی‌شود که روح‌ها از آنها دلگیر شوند یا فکر کنند که رها شده‌اند.

در طول آخرین مراحل سفر بازگشت سوژه‌ها به موطن اصلی‌شان، باید آماده گزارش‌های مختلفی از جانب آنها باشید. برخی مزارع گسترده زیبا و نواحی روستایی را توصیف می‌کنند که یارانشان در آنجا به انتظارشان ایستاده‌اند. دیگران بناهایی از قبیل معابد، کتاب‌خانه‌ها یا مدارس را می‌بینند. رفتن به سوی این مکان‌ها از هر سوژه‌ای به سوژه‌ای دیگر و از یک زندگی به زندگی دیگر، متفاوت است. در کتاب سفر روح، فصل شش، خاطرات ارواحی را توصیف کرده‌ام که گزارش داده‌اند قبل از عزیمت به مناطق ساکت‌تری که در آن گروه‌های روحی را در دوردست می‌بینند، به مراکز بزرگ فعالیت سفر کرده‌اند.

در کتاب سرنوشت روح، فصل پنجم، تحت عنوان «نظام گروه‌های روحی»، در مورد رویدادی معمول نوشته‌ام که طی آن سوژه‌ها تالار بازآفرینی بزرگی پر از گروه‌های روحی می‌بینند که یکی از آنها متعلق به گروه خودشان است. فصل پنجم مشتمل بر توصیف‌های سوژه‌ها در مورد این تالار ملاقات است، که از گروه‌های ثانویه‌ای^{۸۴} تشکیل شده که تعدادشان به هزار روح هم می‌رسند. گروه اولیه^{۸۵} سوژه در تالار به‌طور متوسط تشکیل شده از ده تا بیست روح (نمودار ۱، که در انتهای کتاب حاضر هم ذکر شده است).

به چه دلیل برخی سوژه‌ها مونس‌های روحی خود را، به‌جای ساختمان‌ها، در چشم‌انداز طبیعت می‌یابند؟ چرا برخی روح‌های بازگشته گروه‌های روحی بسیاری را می‌بینند که در تالارهای اجتماعات مشغول حرف زدن هستند، در حالی که برخی دیگر فقط چند تا از دوستانشان را می‌بینند که برای دیدنشان به دور هم جمع شده‌اند؟ این چیزی نیست که بتوانیم صد در صد از آن

سر دریاوریم، ولی من در گذر سالیان سال به نتایجی در این زمینه دست یافته‌ام: منطقاً می‌توانیم از این فرض شروع کنیم که زمان عزیمت از زمین به هنگام وقوع مرگ، بر نقطه ورود روح به عالم ارواح و سلسله فعالیت‌های او تأثیر می‌گذارد. این را هم می‌دانم که همان روح‌ها می‌توانند تجربه‌های ورود مجدد متفاوتی بعد از هر زندگی گذشته داشته باشند.

علاوه بر این، آنچه که سوژه طی روند تجسم‌سازی به هنگام ورود مجدد به عالم ارواح در مکان‌های مختلف می‌بیند، می‌تواند رابطه‌ای نمادین با زندگی‌ای که به تازگی تمام شده داشته باشد. این تجسم‌سازی‌ها می‌توانند مستقیم به ویژگی‌های هویتی روح مربوط باشند. همین‌طور هم به شخصیت موقتی که در زندگی اخیر خود داشته است. ممکن است این سؤال برایتان پیش بیاید که: «این روح برای ملحق شدن دوباره به عالم ارواح به چه چیزی بیش از همه نیاز دارد؟» درمانگر هم باید هویت فردی سوژه‌اش را برای این امر در نظر بگیرد و هم تاریخچه زندگی‌اش را. مسئله باورهای فعلی سوژه هم هست که می‌توانند بر تجسم‌های او تأثیر بگذارند. سطح پیشرفت روح هم باید مورد توجه قرار بگیرد.

وقتی اهمیت نمادین برخی صحنه‌ها را بررسی می‌کنم، به این نتیجه می‌رسم ارواحی که به تازگی گذر کرده‌اند، تجربیات زندگی زمینی تازه به پایان رسیده خود را به رویدادهای روحی که به نظرشان آشنا می‌آیند، مرتبط می‌کنند. باور دارم قیاس‌های استعاری (یعنی، به کار بردن یک ایده یا تصویر برای توضیح معنایی مشخص)، حتی می‌تواند توسط راهنمایان ترتیب داده شود. وقتی که ذهن تلاش می‌کند تفاسیر مرتبط با تصاویر روحی را پردازش کند، ممکن است به استعاره‌هایی متوسل شود تا اطلاعات را برای واقعیت مادی ملموس‌تر کند. لذا، صرف‌نظر از ویژگی‌های محل ورود روح، همیشه این را در نظر داشته باشید که آن صحنه چه معنایی برایش دارد. در زیر به چند نمونه اشاره می‌کنم:

الف. باغ‌ها مبین مکان‌های امن و ساکتی هستند که در آنها راهنمایان با ملایمت توصیه‌های خود را به روح می‌کنند.

ب. معابد (شامل تالارهای اجتماعات) مبین فضاهایی‌اند که در آنها ارتباط روحی با دیگران و تبادل افکار با آنها صورت می‌گیرد.

ج. مدارس و کلاس‌های درس مرتبط با معلمین و یادگیری گروهی ارواح هستند.

د. کتاب‌خانه‌ها مکان‌های ساکتی‌اند که برای مطالعه شخصی و تأمل فردی تعیین شده‌اند.
ه. محوطه‌های متعلق به گروه اولیه، مکان‌هایی هستند که روح بازگشته با حریم خانه و تعامل خانوادگی پیوند می‌خورد.

دیر یا زود (بیشتر اوقات، درست بعد از مرحله آشناسازی)، زمان مناسب فرا می‌رسد تا سوژه‌تان را به مکانی هدایت کنید که می‌تواند تمام یاران روحی‌اش را ببیند. ممکن است خودشان شما را بدون هیچ اجباری از جانب شما به آنجا ببرند، یا ممکن است مجبور شوید سؤال کنید:

آیا وقتش رسیده که دوباره به دوستانت پیوندی؟

معمولاً، توصیف‌هایی در مورد محل گرد هم آمدن گروه روحی از زبان سوژه می‌شنوید که بیانگر نوعی فضا در فضا است. این مکان (البته نه در یک تالار بازآفرینی) پناهگاهی روحی به‌شمار می‌رود. محوطه‌ای شفاف (به‌خصوص در مورد روح‌های جوان‌تر) می‌تواند معرف مرزی باشد که آن گروه روحی را از دیگر گروه‌ها جدا می‌سازد.

سوژه‌ها در تمام طول مرحله پیوستن به گروه روحی خویش، به‌خوبی به سؤالات مربوط به احساس سطوح ارتعاشی خاص ارواح پاسخ می‌دهند. فرکانس ارتعاشی فردی و گروهی یاران روحی به‌تدریج با نزدیک‌تر شدن روح به گروه روحی‌اش افزایش می‌یابد. در آن جمع، شادی در انتظار همه است، هم روح بازگشته و هم اعضای گروه روحی‌اش.

۳۲: شناسایی مونس‌های روحی

قبل از اینکه به سراغ شناسایی مونس‌های روحی سوژه‌ها برویم، خوب است سه گروه اصلی از ارواح حاضر در زندگی جاودانمان را بشناسیم.

الف. مونس‌های روحی اصلی: این روح معمولاً، ولی نه همیشه، شریکی است که پیوند عمیقی با ما دارد، مثل همسرمان. البته این روح می‌تواند برادر، خواهر، دوست صمیمی و در مواقع نادر حتی یکی از والدینمان باشد.

ب. مونس‌های همراه: اینها روح‌های گروهی‌اند که خانواده‌ی روحی ما را تشکیل می‌دهند. به‌طور معمول، این روح‌ها خواهران و برادران، فرزندان و دوستان خوبمان هستند که نقشی در زندگی دنیوی ما دارند.

ج. روح‌های وابسته: اینها همگی روح‌هایی‌اند که گروه‌های ثانویه را حول گروه اصلی ما شکل می‌دهند و اغلب به شکل والدینمان و یا قهرمانان زندگی‌مان به جسم می‌آیند تا برخی درس‌های ضروری در مورد تأثیر عملکردهایمان را به ما بیاموزند. عموماً، این ارواح آشنایانی در زندگی‌مان هستند که به دلیلی به ما پیوند خورده‌اند. با این حال، بسیاری از روح‌های این گروه‌های وابسته برایمان ناشناخته‌اند، چه در زندگی دنیایی و چه در عالم ارواح.

این ارواح به شکل‌های مختلفی در زندگی دنیوی ما حضور به هم می‌رسانند. برای مثال، کاملاً امکان‌پذیر است که سوژه در زندگی فقط پیوندی مختصر با روحی داشته باشد که در اصل مونس‌ی همراه در گروه روحی‌اش است، نه یک روح وابسته. دلایل این مسئله ممکن است مرتبط باشد با عملکرد سوژه در یک زندگی قبلی.

وقتی سوژه‌های‌تان را به نزدیکی جایی می‌آورید که اجتماعی از ارواح را به شکل نقاط نورانی می‌بینند، واکنش‌هایشان اغلب کند می‌شود. پیش‌تر، تحت موضوع «شتاب حرکت»، به اهمیت آهسته حرکت کردن در مقاطع خاصی از جلسه اشاره کردم. مرحله‌ی شناسایی مونس‌های روحی یکی از آن وقت‌هایی است که باید به سوژه‌تان زمان زیادی برای پاسخ دادن به سؤال‌ها بدهید. وقتی سوژه‌ای به من می‌گوید: «فاصله‌ام زیاد است و درست نمی‌بینم»، این‌گونه حرفش را تأیید می‌کنم:

داری خوب پیش می‌روی. عجله نکن و آرام آرام نزدیک شو. فقط صبور باش. خیلی زود همه چیز را

به وضوح خواهی دید.

به مرور که سوژه‌تان نزدیک‌تر می‌شود، ممکن است بگوید: «نقاطی نورانی دور هم می‌بینم». این تجسم‌ها شبیه گزارش‌هایشان در مورد دیدن نقاط نورانی در مرحله گذر از دروازه است. من معمولاً با سه سؤال اساسی به این حرفشان واکنش نشان می‌دهم:

۱. به من بگو چه کاری دارند می‌کنند.

پاسخ معمول این است: «فکر می‌کنم به انتظار من هستند».

سؤال بعدی‌ام پرسشی است که نیاز به بررسی دقیق‌تر دارد:

۲. ترتیب قرار گرفتن‌شان در مقابل تو به چه شکلی است؟

اگر سوژه جواب ندهد یا مطمئن از جوابش نباشد، با چند گزینه به صحبت‌هایم ادامه می‌دهم:

۳. آیا این نورها دارند تک‌تک حرکت می‌کنند، یا دو تا دو تا، یا به شکل دسته‌بزرگی از نقاط نورانی؟

در کتاب سرنوشت روح، فصل پنجم، در مورد بردن سوژه نزد گروه روحی‌اش توضیح داده‌ام. در این فصل، دو نمونه از متداول‌ترین اشکال استقرار گروه روحی با جزئیات نشان داده شده است (نمودار ۲ و ۳، که در ضمیمه این کتاب نیز آورده شده‌اند): وضعیت لوزی و وضعیت قوسی. به مکان ایستادن روح بازگشته نسبت به راهنمایش (که در این تصاویر پشت سر اوست) توجه کنید. همان‌طور که پیش‌تر هم گفتم، در بسیاری از موارد راهنمای روح سوژه‌تان در کنار او نخواهد ماند، چون مثل اکثر همتایانش تمایل ندارد در این مرحله به چشم بیاید.

در واقع به نظر هم نمی‌رسد که ارواح در این مرحله اصلاً نیازی به گفتگو با راهنمایان خود داشته باشند. به مرور که روح به گروهش نزدیک می‌شود، بسیاری از سوژه‌ها تقریباً حضور راهنمایشان را در نزدیکی‌شان فراموش می‌کنند. برخی هم او را می‌بینند که به هنگام معرفی اعضای گروه روحی سوژه، عقب‌تر و یا در کنار صفی از ارواح ایستاده است. این مسئله را از این گفته سوژه‌ها می‌فهمید که: «یک نور درخشان‌تر است و رنگش هم با بقیه فرق دارد».

فکر می‌کنم خوب است در اینجا یک مورد از تکنیک ساعت^{۴۶} خودم را ذکر کنم، که به نظرم برای تشخیص اعضای گروه روحی تکنیک مفیدی است. سوژه در این مورد نامش سوزان^{۴۷} است. او خودش را به صورت روح بازگشته‌ای می‌بیند که به‌تازگی با نیم‌دایره‌ای از نور که می‌داند دوستانش هستند ملاقات کرده است.

دکتر ن: همین طور که داری به نورهای دوستانت نزدیک می شوی، به من بگو به چه ترتیبی در مقابلت قرار گرفته اند، در یک خط، یا دایره وار، یا نیم دایره، یا در گروهی دور هم؟

سوزان: ا... می شود گفت نیم دایره.

دکتر ن: خوب است. حالا بشمار چند تا نور می بینی. عجله نکن و با حوصله بشمار و بعد به من بگو چند تا نور آنجاست.

سوزان: (مکث) ا... دارم ... نه تا ... می بینم.

دکتر ن: و همین طور که داری به سوی آنها می روی، در وسط این نه نور قرار می گیری، یا سمت چپ شان، یا سمت راست شان؟

سوزان: (با اطمینان بیشتر) وسط شان.

دکتر ن: بسیار خوب، حالا، برای کمک به من، تجسم کن که تمام این روحها دورت حلقه زده اند، درست مثل عددهای روی صفحه ساعت. تو در مرکز هستی، جایی که عقربه های ساعت قرار می گیرند. بنابراین، نوری که مستقیم در مقابل توست در ساعت دوازده است. آن یکی که در سمت چپات قرار دارد در ساعت نه است و آن نوری که سمت راستت قرار دارد، در ساعت سه است. به مرور که نزدیک تر می شوی، اگر نوری بینی که پشت سرت است، در ساعت شش خواهد بود. بقیه دوستانت می توانند هر جایی در این میان باشند. متوجه شدی؟

سوزان: بله.

دکتر ن: خوب است. حالا به من بگو از کدام جهت ساعتان اولین روح دارد به سمتات می آید؟

سوزان: ا... از جلو، از ساعت دوازده

دکتر ن: آیا ظاهر این موجود به مذکر می خورد یا مؤنث؟

سوزان: مذکر.

دکتر ن: این فرد در زندگی ای که به تازگی آن را ترک کرده ای کیست؟

سوزان: شوهرم، جیم.

نکته: اگر سوژه از این دیدار مجدد احساساتی شود، درنگ می کنم و به او زمان کافی می دهم تا این فرد را در آغوش بگیرد و سپس از صحبت های رد و بدل شده بین خودش به میزان دلخواهش به من گزارش دهد.

دکتر ن: و این شخص در زندگی کنونی ات کیست؟

سوزان: خدای من! همسرم بیل است.

دکتر ن: نام روحی جاودان بیل چیست؟

سوزان: شا... ا... شامو^{۸۸}...

دکتر ن: و نام جاودان تو چیست؟ شامو تو را به چه اسمی می خوانند؟

نکته: ممکن است تا اینجای جلسه نام روحی سوژه‌تان را پرسیده باشید، ولی اگر چنین نکرده‌اید، یا در این کار موفق نبوده‌اید، الان زمان مناسبی برای دانستن نامش است.

سوزان: لی لا... به من می گوید لی لا^{۸۹}.

دکتر ن: بسیار خوب، لی لا، شامو چه جور نوری به سوی تو ساطع می کند؟

سوزان: ا... زرد و سفید.

دکتر ن: اگر من جایی که الان شامو قرار دارد ایستاده بودم و آینه تمام قدی را جلویت گرفته بودم، چه نوری از تو ساطع می شد؟

سوزان: همین رنگ‌ها.

وقتی در اولین فرصت ممکن در جلسه، روح را به اسم واقعی اش صدا می‌زنید موجب تقویت احساس یگانگی بین سوژه و روحش می‌شوید. همچنین با این کار، او با رویداد روحی که دارد در ذهنش عیان می‌شود احساس پیوند بیشتری می‌کند.

۳۳: تشخیص رنگ‌های ارواح

می‌توانستم صرفاً از سوزان بیرسم: «نوری که از خود ساطع می‌کنی چه رنگی است؟» ولی در گذر زمان متوجه شده‌ام استفاده از تکنیک آینه به هنگام بحث در مورد رنگ، موجب پاسخ دقیق‌تری می‌شود. به‌علاوه، از آنجایی که سوژه‌ها اعضای گروه روحی را به‌نوعی با رنگ‌های متعدد تجسم می‌کنند، باید این روند تقویت و در یادداشت‌های‌تان ثبت شود. معمولاً، سوژه وضعیت روح‌های پیرامونش را به شکل قوسی می‌بیند. اگر دایره‌وار حرکت کنید و تک‌تک اعضای گروه روحی سوژه را با اسم، رنگ و ویژگی‌های شخصی‌شان شناسایی کنید، دیدن یا احساس کردن آنها به‌مراتب برای سوژه راحت‌تر می‌شود. اگر روح‌ها بدون ترتیب مشخصی دور هم جمع شده‌اند یا به شکل لوزی ایستاده‌اند، صرفاً اول آنها را که جلو هستند شناسایی کنید و بعد به سراغ آنهایی که عقب‌ترند بروید.

در نمودار ۴ بخش ضمیمه، طیف رنگ هاله‌های ارواح را فهرست کرده‌ام. در کتاب سرنوشت روح، برمبنای انبوهی گزارش از سوی سوژه‌ها، معنا و مفهوم هر کدام از این رنگ‌ها شرح داده شده است (تحت مبحث «نظام گروه‌های روحی»). در نمودار ۵ بخش ضمیمه، نمونه‌ای از رنگ‌هایی را که یک گروه معمولی متشکل از یازده روح ساطع می‌کنند نشان داده‌ام. خویشاوندان و دوستان سوژه هم که از این گروه روحی در زندگی فعلی او حضور دارند مشخص شده‌اند.

در کتاب حاضر، در فصل «اولین ارتباط با ارواح» (بخش چهار) به این نکته اشاره کردم که رنگ‌ها حاصل ارتعاشات انرژی خاص هر روحند. روح‌ها رنگ‌های هسته و هاله از خود ساطع می‌کنند. رنگ هسته اصلی که از میان روح ساطع می‌شود، سطح پیشرفت او را نشان می‌دهد، در حالی که رنگ ثانویه حول نور هسته، یا همان رنگ هاله، عموماً در برگزیده ویژگی‌های هویتی روح هستند. نورهای هسته و هاله ممکن است با هم فرق داشته باشند، یا اینکه مثل هم باشند. ممکن است یک روح نارنجی مایل به قرمز سطح ۲ داشته باشید که سرشتی پرشور و حرارت دارد. این روح یک رنگ را ساطع می‌کند. این را هم اضافه نمایم که زرد معمولاً رنگ قدرت و شهامت است، سبز بر شفابخشی حکایت دارد، آبی بر دانش و بنفش بر خرد.

در رابطه با انرژی روح، باید مواظب بود گزارش‌های سوژه در مورد رنگ‌های طلایی درخشان، با مایه‌های زرد مینا اشتباه گرفته نشود. بسیاری از ارواح سطح ۳، یک رنگ زرد اصلی دارند که اغلب تندی‌اش کم‌تر از طلایی روشن است. ارواح بسیار پیشرفته ممکن است رنگ طلایی پرنوری را از

خود ساطع کنند که اغلب هم به صورت نقاطی نورانی ترکیب شده با طیف‌های آبی و بنفش است. رنگ طلایی مبین انرژی فوق‌العاده پالایش‌یافته است و در عین حال بیانگر قدرت محافظت‌کنندگی و تأثیرگذاری روی روح‌های کم‌تر پیشرفته. لذا از این منظر شبیه ویژگی‌های رنگ زرد است. در هر حال طلایی رنگ زنده بسیار پر قدرتی است.

از آنجایی که رنگ‌های بنفش و آبی کمرنگ و پررنگ نشانه روح‌های پیشرفته‌تری هستند، بیشتر اوقات از من سؤال می‌شود: «چه تفاوتی بین دانش و خرد است؟» آبی‌ها روح‌های تحلیل‌گرند که به مسائل علت و معلولی در رابطه با عملکردهای ما توجه بسیاری نشان می‌دهند. برخی آبی‌ها در قلمروی عالم ارواح مستقل‌ترند و به سفر میان‌بعدی می‌روند. در این صورت، آبی نشان‌دهنده سطح پیشرفت است و ممکن است با نقره‌ای ترکیب شود، یعنی رنگی لطیف که بیشتر مرتبط است با سرشت منحصر به فرد هر روح.

در مورد طیف تیره‌تر رنگ بنفش که راهنمایان ارشد و اعضای شورای معتمدین از خود ساطع می‌کنند، می‌بینیم دانش آنها به خردی عمیق تعالی یافته، که از نظر دامنه گسترده و متنوع است و با تجربه و استعدادشان پیوند خورده است. تمام نشانه‌ها خبر از این می‌دهند که اعضای شورای معتمدین مسئول جسم بعدی‌مان هستند، لذا برای چنین امر مهمی باید از خرد و خلاقیت عظیمی بهره بگیرند و صرف داشتن دانش کافی نیست. جفت کردن روح با مغز بشری، کاری بدیع، یا بهتر است بگویم الهی است. بی‌تردید هم موجودات آبی و هم بنفش پررنگ‌تر، فوق‌العاده منضبط، بااخلاق و راسخ هستند و در چارچوب نظام مشخصی حرکت می‌کنند. آنها خلاقیت بسیاری از خود بروز می‌دهند و شکیبایی، بخشش و عشق بی‌حد و حصری دارند.

در مقام تسهیل‌گر ال‌بی‌ال، بسیار عاقلانه است که در مورد قاعده‌های انعطاف‌ناپذیر مرتبط با معنای رنگ‌ها که سوژه‌ها از آن سخن به میان می‌آورند مراقب باشید و همه را صد در صد قبول نکنید. من متوجه شده‌ام درصد خیلی بالایی از سوژه‌ها معتقدند یک سری ویژگی‌های مشخص فقط به رنگ‌هایی خاص و به سطوح پیشرفت بخصوصی مرتبط می‌شوند. ولی همیشه استثناءهایی وجود دارد چون ارتعاش‌های انرژی ظریف هستند و بی‌قاعدگی‌ها اتفاق می‌افتند. به علاوه، همیشه نمی‌توانیم به هر سوژه مشاهده‌گری اعتماد کنیم که تمام جزئیات گزارش‌هایش صد در صد منطبق و بدون تناقض با آنچه باشد که در حال مشاهده‌اش است. عاقلانه‌تر این است که تسهیل‌گر اول تمام گزارش‌های سوژه را جامع و کامل بررسی کند و بعد در مورد رنگ‌ها نتیجه‌گیری کند.

شخصاً همین‌طور که سوژه‌ام را حول گروهش حرکت می‌دهم، در مورد موقعیتش نسبت به روح‌های حاضر در صحنه یادداشت برمی‌دارم و در مورد نور تک‌تک روح‌های حاضر در صحنه این سؤال را می‌کنم:

چه نوری دارد از این روح ساطع می‌شود؟

ارواح حاضر در گروه‌های روحی بیش از یک رنگ ساطع می‌کنند. اما سوژه ممکن است در تجسم‌سازی‌هایش همه آنها را در قالب یک رنگ غالب ببیند و توجه دقیقی به تفاوت‌های موجود نکند. بیشتر مواقع، اگر فقط یک رنگ اصلی دیده شود، مخصوصاً از دوردست، اغلب معرف سطح پیشرفت است. من شخصاً میزان درخشندگی هر نور را هم ثبت می‌کنم، اینکه آیا روح نور درخشان ثابتی را که نشان از داشتن انرژی بالاست ساطع می‌کند، یا تار است و سوسو می‌زند و طبیعتاً معرف روح منفعل‌تر یا جوان‌تر است؟ این گزارش‌ها سرنخ‌های لازم را برای شناخت ویژگی‌های ارواح فراهم می‌آورد.

۳۴: جمع‌آوری اطلاعات در مورد گروه روحی

گردآوری اطلاعات در مورد تک‌تک اعضای گروه روحی زمان می‌برد چون بسیاری از سوژه‌ها یاران روحی خود را به‌آهستگی شناسایی می‌کنند. شما وظیفه دارید تمام زمانی را که سوژه‌تان نیاز دارد به او بدهید تا هیچ عضوی از گروه روحی‌اش از قلم نیفتد. برای همین هم هست که یادداشت کردن جزئیات مهم است. من در هر جلسه، از همان لحظه‌ای که وارد زندگی گذشته سوژه می‌شویم، شروع به یادداشت‌برداری می‌کنم و لذا همیشه می‌توانم برای تعیین صحت مسئله‌ای به گفته‌های پیشین او رجوع کنم. به عنوان مثال، ممکن است بگویم: «وقتی به گروه روحی‌ات نزدیک شدیم، گفتمی که ده تا روح آنجاست، ولی حالا فقط از نه تای آنها حرف می‌زنی. آیا از یکی‌شان غافل شده‌ایم؟» اگر لازم باشد، چیزی مثل این را هم اضافه می‌کنم: «از حرف‌هایت متوجه شده‌ام روح‌هایی در ساعت دو و چهار حضور دارند. آیا کسی در ساعت سه هم هست؟»

در این مرحله، خیلی مفید است که آن فهرست تایپ‌شده سوژه‌تان در مورد افراد حاضر در زندگی فعلی‌اش را جلوی خود داشته باشید. امیدوارم یادداشت‌هایی هم که در طول مصاحبه اولیه در مورد نوع روابط بین اعضای خانواده‌اش برداشته‌اید مفید واقع شود. وقتی سوژه مشغول شناسایی یاران روحی‌اش است، معمولاً از دو نام سخن به میان می‌آورد، نام زمینی آنها و نام جاودانشان. مثل نام راهنما، گاهی تلفظ اسم یاران گروه روحی هم برای سوژه دشوار است. لذا همان‌طور که پیش‌تر در مورد راهنمایش دستور دادم، اینجا هم از او می‌خواهم سعی کند علاوه بر گفتن نام هر کدام از یاران روحی‌اش، هجی‌شان هم بکند تا من روی کاغذ بیاورم. اگر اسم مورد نظر را ناقص بگوید، به همین جمله بسنده می‌کنم که: «فعلاً آنچه را که داریم استفاده می‌کنم. در ادامه، اگر لازم شد، می‌توانی مرا تصحیح کنی.»

معمولاً مدت کوتاهی بعد، سوژه پس از آنکه چند باری تلفظ غلط من را شنید آن اسم را تصحیح خواهد کرد. این روش مخصوصاً در مورد نام جاودان خود سوژه بسیار مؤثر واقع می‌شود.

۳۵: مونس‌های روحی اصلی

در طول روند شناسایی اعضای گروه روحی، زمانی که سوژه‌تان مونس روحی اصلی خویش را در میان‌شان شناخت، همواره شاهد صحنه‌ای فوق‌العاده احساسی خواهید بود. غالباً این موجود اولین کسی است که سوژه شناسایی می‌کند چون معمولاً اوست که قبل از همه پا پیش می‌گذارد. کتاب‌های قبلی من پر هستند از اطلاعات فراوانی در مورد مونس‌های روحی. برای هدف این کتاب، می‌خواهم به مسئله‌ای مرتبط با مونس‌های روحی بپردازم که اگر در این مرحله از جلسه سربرآورد، می‌تواند سوژه‌تان را بسیار آزار دهد.

هر کس که عشقی بزرگ را در زندگی‌اش تجربه کرده باشد می‌داند شوق پیوند روحی و جسمی مجدد به آن عشق می‌تواند روح را دگرگون کند. اساس چنین انرژی پیونددهنده‌ای این احساس است که پاره‌ای از وجودت به یکباره در دیگری سکنی می‌گزیند. مونس‌های روحی که در کنار هم هستند، تأثیراتی بر یکدیگر می‌گذارند که موجب کامل‌تر شدنشان می‌شود. وقتی کنار هم آمدن عشق‌های حقیقی به‌جا باشد، خود قدیمی را تبدیل به نیرویی قوی‌تر نسبت به قبل می‌کند. ورود مجدد روح به جسم برای بیان خود در قالبی مادی، یکی از انگیزه‌های اصلی مونس‌های روحی اصلی برای بازگشت به زمین است. افراد از این نگراند که نکند دل بستن به فرد «اشتباهی» باعث شود ستاره زندگی‌شان را نیابند. با این حال همین مسئله هم اتفاقی نیست.

لحظه‌ای که سوژه‌تان درمی‌یابد مونس روحی اصلی‌اش در عالم ارواح در زندگی فعلی‌اش هم او را همراهی می‌کند، یکی از شادترین لحظات جلسه برایش رقم می‌خورد. با این حال، می‌خواهم آماده آن سوژه‌هایی باشید که با لحنی افسرده خواهند گفت: «مونس روحی‌ام در زندگی فعلی‌ام با من نیست». شاید هرگز مقدر نبوده آنها در این زندگی با هم باشند یا شاید این فرد عشق گمشده‌اش است. در این شرایط، بهترین واکنشی که سوژه‌تان ممکن است نشان دهد، درک و پذیرش این مسئله است.

اما بیشتر اوقات چنین نیست و اولین برداشت سوژه این است که فریب خورده. این امر معلول بازخورد منفی از جانب ذهن خودآگاه است. علی‌رغم بودن در حالت ابرآگاهی، سوژه‌ای که گرفتار این چارچوب ذهنی است ناگهان با تمام وجود احساس می‌کند پشت و پناهی ندارد. او از این گله می‌کند که به خاطر غیبت مونس روحی اصلی‌اش زندگی رضایت‌بخشی ندارد. طبیعتاً، در اینجا فهمیدن این مسئله که چه بسیار زندگی‌های گذشته‌ای که آنها با هم بوده‌اند، ضربه به مراتب

سخت‌تری به سوژه می‌زند. شدت ضربه بیشتر هم می‌شود، وقتی که سوژه در اوایل جلسه از قضا همان زندگی گذشته‌ای را مرور کرده باشد که طی آن با مونس روحی اصلی‌اش جفت بوده است.

همه روح‌ها در زندگی‌هایشان قدرت انتخاب دارند چون بدون اختیار درس‌های ما بی‌معنا خواهند بود. در طول جلسه‌ال‌بی‌ال، وقتی که سوژه با مونس روحی اصلی خویش که در زندگی فعلی‌اش غایب است دوباره پیوند می‌خورد، به این مسئله اشاره می‌کنم که پشت این غیبت درسی نهفته که آنها پیشاپیش انتخاب کرده‌اند آن را یاد بگیرند. از سوژه‌ام می‌خواهم این یافته‌های جدید را برای خودش پردازش کند چرا که خودشناسی همیشه بهترین ابزار آموزشی است. حیاتی است موقعی که سوژه‌تان دارد معنای پشت رویدادها را آشکار می‌کند، گوش دهید و با تفسیرهای خودتان از او پیشی نگیرید. من با ملائمت به سوژه‌هایم یادآوری می‌کنم که داشتن آزادی اراده هزینه دارد، هزینه‌ای که چیزی نیست مگر اشتباه کردن. و صدالبته از اشتباهاتمان است که ما درس‌هایمان را یاد می‌گیریم.

وقتی افراد در سخنرانی‌هایم می‌پرسند چرا هرگز مونس روحی‌شان را در زندگی نیافته‌اند، برایشان توضیح می‌دهم که ممکن است پیدا کرده باشند ولی به دلایل بسیاری فرصت شناختن آنها را از دست داده باشند. این را هم اضافه می‌کنم که شاید مقدر نبوده در این برهه از زمان با مونس روحی اصلی‌شان باشند. برای شرح این مسئله، مورد کاترین^۱ را نقل می‌کنم، که با این سؤال به دیدنم آمد که: «چرا نمی‌توانم عشق حقیقی‌ام را پیدا کنم؟»

زندگی فعلی کاترین زندگی سختی پر از رابطه‌های ضعیف بوده است، زندگی با پدر و مادری که از نظر عاطفی فرسنگ‌ها با او فاصله داشتند، دو همسر که عشقی به او نداشتند و تعدادی مرد که به دلایل مختلفی رابطه با آنها به سرانجامی نرسیده بود. او در حال حاضر با مردی که از نظر عاطفی حمایتگر است زندگی می‌کند که البته شریک کاری‌اش هم هست. آنها به هم علاقه دارند ولی عاشق هم نیستند. در طول جلسه کاترین متوجه شدیم این مرد عضو قدرتمندی از گروه روحی اوست ولی مونس روحی اصلی‌اش نیست. دو روح توافق کرده بودند در میانه زندگی فعلی خود کنار هم بیایند و به یکدیگر کمک کنند.

کاترین، در آخرین زندگی‌اش، ازدواج طولانی موفق‌تری با مونس روحی اصلی‌اش از ۱۸۷۴ تا ۱۹۲۷ در ساوانا داشت. آنها بیش از پنجاه سال در کنار یکدیگر زندگی کرده و به فاصله یک سال از هم درگذشته بودند. زندگی‌شان زیبا، آرام و راحت و بدون سختی‌چندانی بود چون در طول آن به این

زوج (به قول ورزشی‌ها) «دور استراحت» داده شده بود. دلیلش هم این بود که آنها در دو زندگی قبلی که با هم نبودند، روزگار سختی را گذرانده بودند. لذا هر دو زندگی راحتی با یکدیگر را خواسته بودند و نصیبشان هم شده بود. کاترین درک بهتری از زندگی امروزش به دست آورد، وقتی کشف کرد بعد از هزاران سال که اغلب با مونس روحی اصلی‌اش بوده (البته نه همیشه به عنوان شوهرش)، بیش از حد به هم وابسته شده بودند و در نتیجه آدم‌های دیگر را از خود می‌رانند. لذا به منظور حل این مشکل و رفع چالش‌های زندگی و بهتر پیش رفتن، باید بیشتر از هم جدا می‌شدند.

به عقیده من، وقتی درمانگر ال‌بی‌ال دارد با سوژه‌ای کار می‌کند که به علت نبودن در کنار مونس روحی اصلی‌اش غمگین است، باید این نکته را برایش روشن کند که افراد می‌توانند روابط پرمهر و غنی با زنان و مردانی داشته باشند که مونس‌های روحی‌شان نیستند. من وصلت‌های صمیمی عاشقانه‌ای را دیده‌ام که در میان یاران روحی از یک گروه یکسان یا روح‌هایی از گروه‌های وابسته شکل گرفته‌اند. آنها به خاطر یک هدف یکسان که به نفع هر دوی‌شان است کنار هم آمده‌اند. وقتی سوژه‌تان کشف کند همه اینها پیشاپیش برنامه‌ریزی شده بوده، بار تلاش برای یافتن فرد مناسب از روی دوشش برداشته می‌شود.

من سؤال مشخصی برای پرسیدن از افرادی دارم که می‌گویند در حال حاضر با فرد اشتباهی هستند، یا پیش‌تر، سالیان سال در کنار افراد بسیار بدقلق و بدزبان زندگی کرده‌اند:

چه چیزی از این آدم یاد گرفته‌ای که اگر هرگز او را نمی‌دید، نمی‌آموختی؟

هدفم از طرح چنین سؤالی این است که بفهمم از این تجربه قدرتمندتر و داناتر شده‌اند یا نه. در زندگی ما آدم‌هایی هستند که درسی برای آموختن به ما دارند، درست مثل ما که درسی برای آموختن به آنها داریم. درس‌ها بی‌شمارند و می‌توانند دربرگیرنده مسائلی از قبیل حسادت، حرص، تکبر، ناشکیبایی و سنگدلی باشند. عملکرد ما بر پایه افعال مان در مجموع زندگی‌های بسیار استوار است، نه فقط یک تک‌زندگی. برای پرداختن به این درس‌ها، مونس روحی اصلی ما ممکن است نقش خویشاوندی نسبی یا دوستی صمیمی را بگیرد. گاهی سوژه‌تان ممکن است متوجه شود تنها برای مدتی کوتاه در رابطه‌ای عاشقانه با مونس روحی اصلی‌اش بوده تا درس خاصی را یاد بگیرد و سپس از هم جدا شده‌اند. امید است که این بخش از جلسه ال‌بی‌ال باعث شود سوژه‌های‌تان درک بهتری از دلایل پشت تجربه‌هایشان پیدا کنند. در انتهای جلسه، بیشتر سوژه‌ها اطمینان می‌یابند

زندگی صرفاً مجموعه‌ی سر و ته و بی‌ثباتی از رویدادهای نامرتبط نیست.

شهر کتاب (nbookcity.com)

۳۶: حلقه درونی و یاران روحی پنهان شده

در مقام درمانگر، باید حواسمان به روابط بین فردی سوژه‌ها با افراد پیرامونشان باشد. روند بازگردانی روح به عالم ارواح، موجب افزایش درک سوژه از اهمیت تأثیرگذاری (چه مثبت و چه منفی) برخی از یاران روحی او بر زندگی فعلی‌اش می‌شود. زمانی که همراه با سوژه‌تان دارید یاران گروه روحی‌اش را شناسایی می‌کنید، با یک «حلقه درونی» روبه‌رو خواهید شد. حلقه درونی در اصل گروه کوچک‌تری از یاران روحی صمیمی هستند که اغلب در قالب همسر، برادران، خواهران و دوستان صمیمی در زندگی سوژه خود را نمایان می‌کنند. ممکن است خاله یا عمه‌ها، عمو یا دایی‌ها، عموزاده‌ها یا دایی‌زاده‌ها هم باشند. حتی ممکن است پدر یا مادری هم در این حلقه باشند، ولی این امر نادر است چون والدینمان اغلب از گروه‌های وابسته نزدیک به ما می‌آیند. یک حلقه درونی عموماً تشکیل شده از سه تا پنج روح که نقش‌های مادام‌العمر نزدیک به یکدیگر ایفا می‌کنند.

گاهی اوقات سوژه‌های‌تان از شما می‌خواهند جلساتی با خودشان و همسرشان، خواهران و برادرانشان و دوستان صمیمی‌شان ترتیب دهید. حفظ جزئیات ثبت‌شده مخصوصاً وقتی باارزش است که دو سوژه‌ای که یکدیگر را می‌شناسند مایل باشند جلسات ال‌بی‌ال‌شان را با هم مقایسه کنند. درست است که جلسات آنها تمام و کمال روی نوار ضبط شده، ولی ممکن است حین کار یادداشت‌هایی اضافی برای خودتان برداشته باشید که در نوارهایشان نیست. آماده داشتن یادداشت‌های پیشین مربوط به سوژه اول، در طول جلسه‌ای که بعداً با همسر، خواهر، برادر یا دوستش خواهید داشت، برای پرسیدن سؤال‌های مرتبط مفید است. البته این یادداشت‌ها محرمانه است و فقط برای استفاده شماست.

صرف نظر از مدت زمان بین دو جلسه، مواقعی پیش خواهد آمد که یکی از این جفت افراد، دیگری را در حلقه درونی‌اش می‌بیند و آن یکی او را نمی‌بیند. این مسئله ممکن است موجب پریشانی شود، مخصوصاً برای یک زوج متأهل خوشبخت. برای مثال، ممکن است جین شوهرش جان را در گروه روحی‌اش ببیند، ولی جان وقتی نوبتش رسید جین را نبیند. آیا این مسئله تجسم‌های جین را بی‌اعتبار می‌کند؟ پاسخ من این است که خیر، چنین نمی‌کند. شاید بشود این‌طور استدلال کرد که روح جان در زندگی جین اهمیت بیشتری داشته تا عکس آن. ولی در اکثر موارد، این فرض هم اشتباه است.

من معتقدم سه دلیل اصلی برای اختلاف بین تجسم‌های هیپنوتیزی دو روح از یک گروه، که در زندگی فعلی کنار هم هستند، وجود دارد:

الف. زمان ورود هر کدام از این روح‌ها به درون گروه، پس از یک زندگی گذشته، متفاوت از دیگری است.

همان مثال جین و جان را در نظر بگیرید. با پافشاری بیشتر، جان ممکن است بگوید: «در این لحظه جین را نمی‌بینم چون به جای دیگری رفته و درگیر کاری است، ولی حضورش را احساس می‌کنم».

ب. به خاطر مسئله دشواری که در آخرین زندگی مشترک این زوج وجود داشته و نوع واکنش آنها نسبت به آن، یکی از روح‌ها ممکن است دلش نخواهد خود را به دیگری نشان بدهد.

من این قضیه را «سندروم مخفی شدن» می‌خوانم که طی آن روحی حین روند شناسایی گروه، پشت روح دیگری پنهان می‌شود تا زمان مناسب‌تری فرا برسد. در کتاب سرنوشت روح، فصل هفت، مورد چهل و هفت، در مورد به هم پیوستن مجدد روح‌هایی که یکدیگر را آزار می‌داده‌اند صحبت کرده‌ام و از پدر و پسری نام برده‌ام که چنین وضعیتی داشتند. یادتان باشد مهم نیست روح پدر یا مادر سال‌ها قبل از رسیدن فرزندشان به عالم ارواح، دوباره به جسم آمده باشد، چون در هر حال بخشی از انرژی‌اش هرگز دنیای ارواح را ترک نمی‌کند. به خاطر همین توانایی تقسیم انرژی روح هم هست که تفاوت‌های نسلی بر این تجدید دیدارهای روحی تأثیری نمی‌گذارد.

ج. تفاوت‌های موجود بین مجسم‌سازی‌های دو سوژه ممکن است به خاطر سرشت انرژی باقی‌مانده از تقسیم انرژی روح باشد.

۳۷: انرژی روح

وقتی از روابط بین فردی سوژه‌هایی سخن به میان می‌آید که روی زمین وابستگی شدیدی به برخی افراد دارند و می‌خواهند آنها را در عالم ارواح هم ببینند، قضیه تقسیم انرژی روح به هنگام ورود مجدد آن به جسم، اهمیت خاصی می‌یابد. در مثال جان و جین که به‌تازگی در موردش صحبت کردم، جان ممکن است جین را نبیند چون جین تنها نوری ضعیف را از باقی‌مانده انرژی‌اش در عالم ارواح ساطع می‌کند. اگر در اولین ملاقات روح با گروه روحی‌اش، یکی از یارانش چندان واضح نیست یا اصلاً دیده نمی‌شود، ممکن است به خاطر درصد پائین انرژی کمابیش غیرفعالش باشد. این درصد پایین می‌تواند به این دلیل باشد که روح برای ورود مجدد به جسم نیاز به مقدار عظیمی از انرژی‌اش داشته است، مثلاً ۸۰ درصد، بنابراین آن مقدار نوری که باقی مانده ضعیف است. نور ضعیف (که البته نباید با روح‌های جوان اشتباه گرفته شود) مخصوصاً در مورد روح‌هایی مشاهده می‌شود که انتخاب کرده‌اند هم‌زمان در دو زندگی موازی در دو جسم مختلف زندگی کنند. این کار، که به منظور شتاب بخشیدن به امر یادگیری صورت می‌گیرد، از سوی راهنمایان برای روح‌های معمولی توصیه نمی‌شود، چون واقعاً انرژی را می‌خشکاند.

از سوی دیگر سوژه‌هایی داشته‌ام که، علی‌رغم عدم حضور در زندگی‌های موازی، تصمیم گرفته بودند انرژی کم‌تری (زیر ۳۰ درصد) را به درون جسم میزبان‌شان بیاورند، چون در مورد توانایی اداره کردن زندگی جدیدشان بیش از حد به خود مطمئن بوده‌اند. بسیاری از این سوژه‌ها بی‌آنکه دلیلش را بدانند در زندگی احساس کمبود انرژی می‌کنند. انگیزه آنها این بوده که درصد بیشتری از انرژی را در عالم ارواح باقی بگذارند تا کارشان را در آنجا با قدرت بیشتری ادامه دهند. طبیعتاً این انرژی باقی‌مانده از آنها در عالم ارواح، درخشش بیشتری دارد. آدم‌هایی هستند که به خاطر این تصمیم، اثربخشی‌شان روی زمین کم می‌شود. یک روح معمولی حدود ۵۰ تا ۷۰ درصد از انرژی‌اش را به درون جسم جدید می‌برد. البته این میزان انرژی، بسته به میزان پیشرفت روح و جسمی که انتخاب می‌کند، می‌تواند از یک زندگی به زندگی دیگر متفاوت باشد. ممکن است این سؤال به ذهن شما خطور کند که چه اتفاقی می‌افتاد اگر روحی اجازه داشت انرژی بیش از حدی را به درون جسم تازه‌اش ببرد؟ یکی از سوژه‌هایم این‌گونه به این سؤال جواب داد: «وارد شدن بیش از حد انرژی، مثلاً در حد ۹۰+ درصد، بار مغز را فوق‌العاده زیاد می‌کند و باعث ناکارآمدی آن می‌شود. ۱۰۰ درصد انرژی مدارها را به‌طور کامل نابود می‌کند».

در رابطه با تقسیم انرژی روح، باید این نکته را هم اضافه کنم که ظاهراً وقتی تصمیم قطعی گرفته شد که چه مقدار انرژی برای زندگی بعدی به زمین برده شود، روح‌ها دیگر در طول آن زندگی قادر نیستند مقدار انرژی بیشتری را طلب کنند، هر قدر هم که به آن نیاز داشته باشند. گذشته از امکان بروز اختلالات مغزی ناشی از ورود انرژی جدید، فکر نمی‌کنم تحمل چنین چیزی از نظر جسمانی هم اصلاً برای مغز بشر امکان‌پذیر باشد. البته گفته شده در دوران استرس از طریق دعا و مراقبه می‌توانیم به کل انرژی روحی مان متصل شویم. وقتی تسهیل‌کننده ال‌بی‌ال به سوژه کمک می‌کند در حالت ابرآگاه به چنین اتصالی نائل شود، ممکن است این‌طور به نظر برسد که انرژی‌رسانی مجدد صورت گرفته است. در مورد برخی سوژه‌ها می‌بینید که با این کار گویی به کل وجودشان آگاهی یافته‌اند. با این حال، اغلب به من گفته می‌شود «ذهن روح» در مدتی که در جسم مادی است، نمی‌تواند به‌سادگی به ذخایر انرژی‌اش در عالم ارواح دسترسی یابد و از آن استفاده کند. ما بر مبنای انتخاب‌هایی که در عالم ارواح بین زندگی‌هایمان کرده‌ایم زندگی می‌کنیم، درست همان‌طور که به هنگام ورود مجددمان به جسم چنین می‌کنیم. این وضعیت شبیه بستن قرارداد است، که تغییر مفادش امکان‌پذیر نیست. اوان^{۱۱}، روحی در سطح ۵، متصل شدن به منبع انرژی‌اش را چنین برایم توصیف کرد:

پیوند متناسب مستقیمی بین مغز من و انرژی روحم وجود دارد، که در رحم برقرار شده. واقعیت این است که اگر انرژی روحم به علت بحرانی کم شود، می‌توانم به‌طور موقت از انرژی‌ای که در عالم ارواح باقی گذاشته‌ام کمک بگیرم و انرژی روحم را تقویت کنم. همچنین می‌توانم مقادیری از انرژی‌ام را از عالم ارواح به درون جسمم بفرستم. این احیاء انرژی می‌تواند حین خواب، بی‌هوشی، یا کما اتفاق بیفتد. اما محدودیت مهمی که در اینجا وجود دارد این است که تقویت انرژی نمی‌تواند همیشگی باشد و گرنه تأثیر عکس می‌گذارد و موجب می‌شود امواج مغزم به وضعیتی ناآشنا تغییر کنند. کم‌ترین زیانش این است که اختلال شخصیتی پدید می‌آورد و در بدترین حالت موجب جنون می‌شود.

از آنجایی که می‌خواهم در مورد تعادل ظریف موجود بین انرژی روح و مغز بیشتر بدانم، اغلب از سوژه‌هایم سؤال‌های زیر را در مورد انرژی آورده به جسمشان می‌پرسم:

۱. چه درصدی از کل انرژی‌ات را به جسم فعلی‌ات آورده‌ای؟

۲. فکر می‌کنی به قدر کافی انرژی آورده‌ای تا به هدف‌هایی که برای جسمت معین کرده‌ای برسی؟

۳. آیا در طول زندگی زمینيات می‌توانی به‌طور موقت از آن بخشی از انرژی‌ات که در عالم ارواح باقی مانده استفاده کنی؟

در مقام تسهیل‌کننده ال‌بی‌ال، می‌توانید به سوژه‌های‌تان کمک کنید از وجود منابع انرژی درونی‌شان آگاه‌تر شوند تا بتوانند در طول دوران‌های آشفتگی عاطفی در زندگی‌هایشان از آنها بهره بگیرند.

نشر کتاب (nbookcity.com)

۳۸: ویژگی‌های ارواح حاضر در گروه‌های روحی

در طول بررسی اعضای گروه روحی سوژه، سؤال‌های استاندارد هست که می‌توانید از او بپرسید. در زیر به چند نمونه اشاره می‌کنم:

۱. از میان تمام روح‌هایی که می‌بینی، کدام یک در زندگی فعلی تو حضور دارد؟
۲. از میان روح‌هایی که شناسایی کرده‌ای، با کدام یک بیشتر از همه در زندگی‌های گذشته‌ات بوده‌ای و چرا؟

۳. از مونس روحی اصلی‌ات شروع کن و از نقش‌های مهمی که برخی روح‌های گروهت بیش از همه از ایفایشان لذت می‌برند به من بگو.

۴. تیپ‌های شخصیتی متفاوت را در حلقه‌ی درونی دوستان صمیمی‌ات مشخص کن.

۵. به نظر تو، میزان کلی پیشرفت گروهت چقدر است؟ آیا سطح پیشرفت همگی شما یکسان است؟
وقتی کار شناسایی روح‌ها در گروه روحی اصلی تمام شد، ممکن است چند سؤال باز از قبیل پرسش‌های زیر بپرسم:

۶. گروهت چه افکاری به تو منتقل می‌کنند؟

۷. آیا اتفاق مهمی در حال حاضر دارد بین تو و گروهت می‌افتد که می‌توانی در موردش به من بگویی؟

شاید جشنی به مناسبت بازگشت سوژه به خانه یا فعالیت دیگری در کار است، که اگر اجازه ندهم سوژه مجسم‌سازی‌اش از این صحنه را کامل انجام دهد، متوجهش نمی‌شوم. امکانش هست که سوژه با گفتن این حرف باب جدیدی را باز کند: «فکر می‌کنم اکنون باید به جای دیگری بروم». این جای دیگر می‌تواند به معنای سر زدن به شورای معتمدینش برای مرور یک زندگی باشد، یا رفتن به کتاب‌خانه برای مطالعه، یا شرکت در تمرینی کلاسی، یا مشغول شدن به یک جور فعالیت بازآفرینی. اگر سوژه‌تان چنین حرفی زد، فقط باید خواسته‌اش را اجرا کنید و اگر بررسی‌های‌تان در اینجا ناتمام مانده، بعداً او را به گروهش بازگردانید.

اگر سوژه اصراری بر ترک گروه روحی‌اش ندارد، می‌توانید مجموعه سؤال‌های جدیدی را با این پرسش‌ها آغاز کنید:

۸. اگر من ملاقات‌کننده‌ای بودم که به دیدن گروه روحی‌ات آمده، با چه برداشت کلی از شما

باز می‌گشتم؟

۹. فکر می‌کنی اصلاً از اولش چرا همگی به دور هم گرد آمدید تا این گروه را شکل دهید؟
۱۰. آیا در استعداد، علاقه و هدفی با هم مشترکید؟ آیا همه شما خواهان این هستید که در حوزه‌ای یکسان متخصص شوید؟ (البته نمی‌خواهند، ولی این سؤال می‌تواند جواب جالب توجهی را در پی داشته باشد).

سوژه‌تان می‌تواند از هر جایی شروع کند و پاسخ‌هایی از این قبیل بدهد: «خیلی از ما شفا دهنده هستیم. اکثرمان می‌خواهیم معلم شویم. ما بیشتر برای لذتی که می‌بریم کار می‌کنیم». این گزارش‌ها پرسش‌های دیگری در پی دارد که پاسخ به آنها اطلاعات بیشتری در مورد ویژگی‌های روح فناپذیر سوژه‌تان و این مسئله می‌دهند که چطور این موجود با دیگر ارواح در گروهش درمی‌آمیزد. ارواح حاضر در گروه‌های روحی حتماً تمایلات مشترک خاصی دارند که به هم پیوندشان می‌دهد، چون بی‌تردید دلایلی وجود داشته که گروه روحی اولیه‌ای با این روح‌های خاص تشکیل شده است. در فصل هفت کتاب سفر روح، به جنبه‌های همگون اعضای یک گروه، مانند علائق مشترک و سطح آگاهی‌شان، اشاره کرده‌ام. معمولاً از زبان سوژه‌ها می‌شنوم که بیشتر روح‌های درون یک گروه روحی ظاهراً با سرعتی یکسان رشد می‌کنند. البته متوجه خواهید شد روح‌های کندتری هم هستند که آخرین نفراتی‌اند که پیش می‌روند.

با این حال، از این نکته غافل نمانید که بیشتر گروه‌های روحی در اصل طوری انتخاب شده‌اند که آمیزه‌ای از تیپ‌های شخصیتی مختلف باشند. من در فصل نه از کتاب سفر روح این قطبیت را به اختصار بیان کرده‌ام. برای مثال، در یک گروه روحی ممکن است هم روح‌های سرسخت و شجاع وجود داشته باشند، هم روح‌های ساکت منفعل‌تر. هم روح‌های حسابگر و جدی و هم روح‌های خوش‌گذران شوخ‌طبع. این نظام طوری طراحی شده که هر روح قادر به پشتیبانی از دیگر اعضای گروهش در طول یک زندگی باشد. هر کدام از این اعضا برای حفظ تعادل، از قدرتش برای رفع نقاط ضعف دیگری بهره می‌گیرد. برای مثال، ممکن است روی زمین یک زوج مونس روحی داشته باشید که شوهر بیش از حد تحلیل‌گر و محتاط است، اما زن عاطفی‌تر و ریسک‌پذیرتر. این دو روح، بخشی به خاطر جسم‌هایی که اشغال کرده‌اند و بخشی به خاطر انرژی روحی این جسم‌ها، یکدیگر را کامل می‌کنند.

با مقایسه کردن ویژگی‌های شخصیتی روح سوژه‌تان با بقیه ارواح گروهش، به او کمک می‌کنید

آنچه را که در پس دیدگاه‌هایش و نوع روابطش با افراد مهم زندگی فعلی‌اش است درک کند. همچنین به منظور مقایسه‌های آتی، خوب است این اطلاعات را با رنگ‌های انرژی ارتعاشی تک‌تک اعضای گروه چک کنید. جمع‌آوری کلیه اطلاعات مربوط به رنگ، از جمله گزارش‌های سوژه در مورد شدت رنگ، سرنخ‌های بیشتری در رابطه با شخصیت، روابط فعلی و میزان رشد فردی اعضای آن گروه روحی در اختیارتان می‌گذارد، اطلاعاتی که همگی می‌توانند ارزش درمانی برای سوژه‌تان داشته باشند.

موقع بررسی گروه روحی سوژه، معمولاً یک معلم ارشد و خیلی وقت‌ها، یک راهنمای جزء یا معلم - شاگردی را در حال آموزش دادن می‌بینید. سوژه‌تان ممکن است درجا این ارواح را به‌جا آورد، یا با پرسیدن سؤال زیر توجهش به آنها جلب شود:

آیا پیرامونت کسی را می‌بینی که دارد گروهت را هدایت می‌کند؟

معمولاً، راهنمایی که مقامی پائین‌تر از راهنمایان ارشد دارد، برای این کار گماشته می‌شود و راهنمای ارشد دخالتی نمی‌کند. این موجود ممکن است هنوز هر از گاهی به جسمی بیاید، با این حال باز هم معلم است.

همان‌طور که پیش‌تر اشاره کردم، مواردی خواهید داشت که سوژه شما بعد از ورود به عالم ارواح مستقیم به دوستانش در وسط کلاس درسی می‌پیوندد. من همیشه به تکالیف کلاسی گروهی، از قبیل آموزش خلق انرژی، علاقه دارم. سطح این تکالیف هم به شما سرنخ‌هایی در مورد توانایی‌ها و اهداف گروه می‌دهد. ممکن است در کلاس، نمایشی در مورد عملکردهای زندگی گذشته اعضای گروه به اجرا درآید. این کار اطلاعات مفیدی در مورد توانایی‌های گروه ارائه می‌دهد. من در ادامه، اجرای نمایش توسط گروهی از ارواح و ارتباطش با دیگر فعالیت‌های دنیای ارواح را بررسی خواهم کرد.

در کتاب‌هایم تأکید کرده‌ام که علی‌رغم تمام تفاوت‌های بین ارواح، این گونه نیست که روحی کم‌ارزش‌تر باشد و چون به‌سرعت بقیه اعضای گروه پیشرفت نمی‌کند به دیده تحقیر به او نگاه شود. تک‌تک افراد نقش و تأثیرگذاری خاص خود را دارند و همگی در یک سیر تحولند. روح‌هایی وجود دارند که می‌خواهند تمام زندگی‌هایشان سخت باشد و روح‌های دیگری هم هستند که ترجیح می‌دهند اکثر زندگی‌هایشان آسان باشد و هر از گاهی در خلالش با زندگی‌های سخت‌تری تملیق یابند. به ما حق انتخاب داده می‌شود. درست است که در عالم ارواح، که موفقیت در آن

ارزشمند تلقی می‌شود، نظم و نظارت حاکم است. اما معنایش این نیست که آنجا مکانی سلسله‌مراتبی است با مجموعه‌ای از قوانین انعطاف‌ناپذیر دیوان‌سالاری. اینها به قول معروف دَنگ و فَنگ‌های جوامع زمینی ما هستند. ارواح مجبور نمی‌شوند به فاصله‌های منظم به جسم بیایند و زندگی‌های شاقی را پشت سر بگذرانند. قبل از هر زندگی، گزینه‌هایی هست و ارواح هیچ فشار ظالمانه‌ای برای موفق شدن در چارچوب‌های زمانی خاص در روی زمین احساس نمی‌کنند. این میل به رشد و پیشرفت در زندگی‌های متوالی از درون خودمان سرچشمه می‌گیرد.

بعد از تمام کردن سؤال‌های ویژه‌تر خود در مورد گروه اولیه سوژه پیشنهاد می‌دهم دامنه پرس‌وجوی‌تان را گسترش دهید و به سراغ گروه‌های هم‌جوار بروید. البته این کار عمدتاً به میزان واکنش سوژه‌تان تا این مرحله بستگی دارد. شخصاً اگر بینم سوژه خوب جواب می‌دهد، ممکن است با این سؤال ادامه دهم:

حالا که بسیاری از تفاوت‌های شخصیتی بین یاران روحی‌ات را شناختم، می‌توانی به من بگویی آیا روحی را از میان اعضای گروه دیگری در نزدیکی‌ات می‌بینی که شخصیتش شباهت زیادی به شخصیت تو داشته باشد و تقریباً در همان سطح رشد تو باشد؟

بی‌تردید، در جواب چنین سؤالی، پاسخی غیر از سکوت از جانب بسیاری از سوژه‌های‌تان دریافت نمی‌کنید، ولی هر از گاهی دَری گران‌بها از اطلاعات آشکار می‌شود. زمانی سوژه‌ای به نام لورا^{۹۲} داشتم که زندگی فعلی‌اش بر پایه این احتمال طراحی شده بود که پسر دومش، جیسون^{۹۳} (هجده‌ساله) را بر اثر حادثه غرق‌شدگی از دست بدهد. روح جیسون عضوی از گروه روحی اولیه لورا بود، یک یار روحی که خیلی به او نزدیک بود. این روح داوطلب شده بود فقط هجده سال زندگی کند، چرا که این مقدار زمان مُقدر شده برایش کافی بود تا برخی وظائفش را به اتمام برساند و درسی به لورا بدهد.

در طول روند انتخاب زندگی لورا، چنین تصمیم گرفته شد که او نیاز به زندگی‌ای دارد که در آن روح قدرتمندی که شخصیت جاودانش خیلی شبیه به لوراست، او را مورد حمایت عاطفی خویش قرار دهد. برای نیل به این مقصود، روح خویشاوندی از گروهی ثانویه که در فاصله‌ای نه چندان دور از گروه اولیه او بود انتخاب شد. این روح وابسته، نقش استیو^{۹۴}، پسر ارشد لورا را بر عهده گرفت. با آنکه استیو و مادرش به خاطر شباهت‌های زیادشان به هم، در دوران نوجوانی‌اش جنگ و دعوای زیادی داشتند، اما وقتی جیسون مرد و پدرش هم به خاطر اندوه و لطمه‌ای که از فقدان او وارد

آمده بود خانواده را ترک کرد، استیو چون کوه در کنار لورا بود. با آشکار کردن این مسائل برای لورا، نگاه او به پشت پرده رویدادها و به خصوص نقش استیو، به نحو چشم‌گیری اصلاح شد. در زیر به نمونه‌ای از دیگر سؤالات در مورد گروه‌های روحی وابسته همجوار اشاره شده که خوب است از سوژه‌تان بپرسید:

۱. ارتباط تو با روح‌های سایر گروه‌هایی که پیرامون گروه اولی‌ات هستند چگونه است؟
۲. آیا خودت شخصاً با روح خاصی در گروه روحی دیگری رابطه‌ای داری؟
۳. آیا گروه‌های پیرامونت عموماً از گروه خودت پیشرفته‌تر هستند، یا اینکه کم‌تر از شما رشد کرده‌اند؟
۴. می‌توانی به من بگویی در فضای کلی حاکم بر پیرامونت، خاستگاه گروهت چطور با گروه‌های دیگر سنجیده می‌شود؟
۵. می‌دانی آیا راهنمایت به همراه راهنمایان گروه‌های دیگر در فعالیت‌هایی که به منفعت متقابل همه گروه‌های درگیر است، شرکت می‌کند یا نه؟

۳۹: سوژه‌هایی در سطوح میانی و پیشرفته

نبود مرحله‌آشناسازی، یکی از اولین نشانه‌های این مسئله است که سوژه شما نسبت به گروه اولیه روحی خویش به مراتب پیشرفته‌تر است. یک نشانه دیگر پیشرفت روح، در زمان بازگشتش به عالم ارواح نمایان می‌شود، یعنی آن زمانی که از او می‌خواهید نورها را در دوردست شناسایی کند. در فصل «اولین ارتباط با ارواح» (بخش چهارم)، از موجودات سفیدرنگی که روح‌های جوان‌تر هستند صحبت کردم. هر از چندی سوژه‌ای خواهید داشت که می‌گوید: «گروهی نور سفید کوچک چشمک‌زن می‌بینم که به انتظارم ایستاده‌اند»، این حرف معمولاً معنایش یک چیز بیشتر نیست: شما با روح تعلیم‌دهنده پیشرفته‌ای سر و کار دارید که می‌خواهد قبل از هر کس دیگری شاگردانش را ببیند.

معمولاً این شاگردان، روح‌های بسیار جوانی هستند که هنوز به جسمی وارد نشده‌اند و سوژه‌تان هم یکی از معلم - شاگردهای آنهاست. ارواح بازیگوش شوخ‌طبع که بچه‌روح تلقی می‌شوند، اغلب به صورت نورهای سفید کوچک رقصان دیده می‌شوند. این روح‌های جوان نماد معصومیت و سرزندگی‌اند و به راحتی حواسشان پرت می‌شود. معلم - شاگرد بودن معمولاً معنایش این است که سوژه‌تان یکی از اعضای گروه درسی مستقلی متشکل از معلم‌های در حال پیشرفت است که روزی راهنمایان تمام عیار خواهند شد.

با این حال، اگر سوژه پیشرفته‌تری دارید که معلم - شاگرد نیست، ارواح جوان‌تر را در انتظار خود نمی‌بیند و لذا نیازی به تغییر مسیر سفر نیست. سوژه‌های پیشرفته‌ای که معلم نیستند، معمولاً مستقیم به جایی می‌روند که می‌توانند دوباره به همقطاران‌شان در گروه درسی مستقل‌شان پیوندند. اگر شناخت سوژه از سطح پیشرفت جدیدش نسبتاً کم است (برای مثال، تازه به سطح ۳ رسیده)، ممکن است در آغاز در مورد مکان گروه اولیه خود سردرگم شود. دلیلش این است که هیچ کدام از یاران روحی قدیمی خودش را نمی‌بیند، به جز استثناءهای محتمل یک یا دو تا از دوستان اصلی‌اش.

این نکته را در خاطر داشته باشید که روح‌های در حال گذار به سطح ۳، ممکن است هم گروه اولیه خود را ببینند و هم گروه درسی تخصصی مستقل‌شان را. بحث در مورد ویژگی‌های اعضای هر کدام از این گروه‌ها، به شما و سوژه‌تان کمک می‌کند تفاوت بین‌شان را تشخیص دهید. روح‌های حاضر در گروه‌های اولیه که در سطح ۱ و ۲ هستند، در استعداد، علائق و انگیزه‌هایشان با هم

متفاوتند. ولی، همین که روحی به سطوح میانی و بالاترِ دانش، خرد و تجربه ارتقا یابد، اغلب با روح‌های هم‌فکری شبیه به خود همراه می‌شود، که از سایر گروه‌های روحی اولیه آمده‌اند.

در سطح ۳ است که تخصصی شدن روح‌های در حال آموزش آغاز می‌شود، تا معلم، طراح زندگی، ارواح کاشف، بایگانی‌کننده‌های کتاب‌خانه و امثال اینها شوند. اگر سوژه‌تان کمابیش به سطوح میانی ناآشناست، ممکن است زمانش را تقریباً به‌طور مساوی به رفت و آمد بین گروه‌های جدید و قدیمش بگذراند. یک گروه درسی مستقل، که روی یک مهارت تمرکز دارد، معمولاً از تعداد به‌مراتب کم‌تری روح نسبت به گروه‌های اولیه تشکیل شده است. علی‌رغم این مسئله، یک روح سطح سه نسبتاً تازه‌وارد باز هم ممکن است نتواند تمام همقطاران تازه خود را درجا بشناسد. ولی اگر سوژه‌تان تمام و کمال به سطح ۴ رسیده، باید روح‌های پیشرفته‌ای را که با آنها کار می‌کند سریع‌تر بازشناسد. این را هم باید اضافه کنم که روح‌های پیشرفته در زمان‌هایی که درگیر آموزش‌های تخصصی‌شان نیستند، همچنان ارتباط خود را با یاران روحی اولیه قدیمی خود حفظ می‌کنند.

برای اطلاعات بیشتر در رابطه با روح‌های پیشرفته‌تر، توصیه می‌کنم فصل‌های ده و یازده کتاب سفر روح و فصل هشت کتاب سرنوشت روح، را از نو مرور کنید. من این نکته را در مورد روح‌های پیشرفته‌تر دریافته‌ام که این مرحله از جلسه می‌تواند زمان مناسبی برای بحث در مورد آنچه دارند یاد می‌گیرند باشد، قبل از اینکه نزد شورای معتمدینشان برده شوند. همچنین وقت خوبی است برای گفتگو با سوژه در مورد خواسته‌هایش، ایده‌آل‌هایش و اهدافش در مقام روح.

۴۰: بردن سوژه نزد شورای معتمدینش

سؤال‌های باز بسیاری هست که بعد از ملاقات روح با گروه روحی‌اش، می‌توان در مورد مکان بعدی که می‌خواهد برود پرسید. بسته به درجه مقاومت سوژه، شاید تنها سؤال اول یا دوم نیاز بشود:

۱. حالا دوست داری کجا برویم؟

۲. آیا دلت می‌خواهد با گروه روحی‌ات بمانی و در انجام کاری با آنها مشارکت کنی؟

۳. آیا آماده‌ای که از اینجا به سراغ انجام مهم‌ترین کارت بروی؟

سؤال آخر دعوتی صریح به بحث در مورد شورای معتمدین است. قوانین روحی سفت و سختی در رابطه با زمان ملاقات با شورای معتمدین وجود ندارد. معمولاً سوژه پس از ورود دوباره به عالم ارواح و ملاقات با گروه روحی‌اش آماده است خیلی زود به ملاقات جمعی از موجودات برتر برود. با این حال، باید انتظار هر تغییری در این الگوی معمول را داشته باشید. ملاقات با شورای معتمدین ممکن است قبل یا بعد از مراسم استقبال از روح، یا زمان تأملش در خلوت، یا مطالعه‌اش در کتاب‌خانه، یا حضور در کلاس درسش باشد. نوع ملاقات سوژه با شورای معتمدینش هم، بسته به زندگی‌ای که تازه به پایان رسانده، ممکن است از یک زندگی به زندگی دیگر متفاوت باشد.

فراموش نکنید سوژه‌هایی خواهید داشت که، بعد از اتمام زندگی و ورودشان به عالم ارواح، از توالی رویدادهای روحی که پشت سر هم برایشان رخ می‌دهد سردرگم می‌شوند. قبلاً در مورد سوژه‌هایی صحبت کردم که بر دروازه عالم ارواح متوقف می‌شوند و نیاز به کمی ترغیب برای پیش رفتن دارند. درست است که احتمال سردرگمی یا مقاومت سوژه در آستانه دروازه عالم ارواح زیاد است، اما این اتفاق می‌تواند در زمان‌های دیگری از جلسه هم بیفتد. برای مثال، اگر به نظر برسد سوژه درست بعد از دیدار با گروه اولیه‌اش گیر کرده، ممکن است بگوییم:

آیا چیز گیج‌کننده‌ای در حال حاضر هست که بخواهی در موردش با من حرف بزنی؟

اگر مکثی طولانی نتیجه‌ای در پی نداشت، سؤال بعدی‌ام احتمالاً مشخص‌تر است:

آیا فکر می‌کنی اکنون زمان مناسبی برای رفتن ما به مکانی است که متخر به ایستادن در مقابل گروهی از موجودات دانا شوی که در انتظار کمک به تو هستند؟

بیشتر سوژه‌ها سرشان را به نشان موافقت تکان می‌دهند و می‌گویند: «بله، آماده‌ام». می‌دانم که به نظر می‌رسد با این سؤال دارم آشکارا سوژه را به سمت و سوی خاصی هدایت می‌کنم. اما تجربه طولانی به من آموخته که در برخی از مراحل جلسه، مقداری ترغیب برای بعضی از سوژه‌ها ضروری

است. معتقدم سوژه‌هایم چنین گفته‌های گوشزدکننده‌ای از جانب من را به چشم تأییدی بر دانش خودشان و توانایی گزارش دادنشان از عالم ارواح می‌دانند. پیش‌تر اشاره کردم که راهنمایی ملایمتان در زمان‌های مناسب این اطمینان را هم به سوژه می‌دهد که شما مسافر با معلومات دنیای ارواح هستید.

سوژه‌ای ممکن است بگوید: «نه، آماده دیدن شورایم نیستم». یا «نمی‌بینم که دارم نزد شورایی می‌روم». ممکن است دلایل متعددی برای این نوع مقاومت وجود داشته باشد. معمولاً اصلی‌ترین دلیلش، وجود مشکلات اساسی در مورد عملکرد او در زندگی گذشته‌اش است. بهترین کار برای تسهیل‌کننده‌ال‌بی‌ال این است که، بدون پافشاری، صرفاً سوژه را به ادامه راه تشویق کند. دلیل دیگری که باعث می‌شود سوژه نخواهد خاطره آخرین ملاقات با شورای معتمدین را به یاد بیاورد این است که هنوز به آن اهدافی دست نیافته که در ملاقات پیشینش با شورا در موردشان توافق شده بود.

از آنجایی که عالم ارواح همیشه در زمان اکنون وجود دارد و مرزبندی‌های زمانی در آن بی‌معناست، سوژه‌هایی که مجدداً از طریق هیپنوتیزم وارد این قلمرو می‌شوند ممکن است خود را بر اساس زندگی فعلی‌شان قضاوت کنند و لذا از دیدار دوباره با شورای معتمدینشان سر باز زنند. البته چنین امری معمول نیست. خوشبختانه، متوجه شده‌ام از میان آن دسته از سوژه‌هایی که به نوعی از ملاقات با شورای معتمدینشان پرهیز می‌کنند، فقط تعداد اندکی در درازمدت بر عقیده خود استوار می‌مانند. جذابیت شورا بسیار زیاد است. خیلی از سوژه‌ها چنان مجذوب جنبه‌های مثبت آنچه که در جلسه شورای معتمدین همیشه نصیبشان می‌شود هستند، که عملاً حاضر نیستند تا ندیدن شورای معتمدینشان قدم از قدم بردارند و به جاهای دیگری بروند.

از قرار معلوم، همه روح‌ها حداقل یک بار بین زندگی‌هایشان اعضای شورایشان را ملاقات می‌کنند و این اتفاق معمولاً مدتی نه‌چندان طولانی بعد از بازگشتشان از یک زندگی گذشته می‌افتد. از هر نظر، دیدار اول بیشترین تأثیر را بر روح دارد، چون طی آن پیشرفت ارزشیابی می‌شود. با این حال، آماده رویارویی با سوژه‌هایی باشید که درست قبل یا بعد از انتخاب جسم، موقع آماده شدن برای شروع یک زندگی جدید، برای بار دوم به شورای معتمدینشان سر می‌زنند.

به نظر می‌رسد الگوی خاصی در مورد تعداد این ملاقات‌ها وجود ندارد. ممکن است روح زندگی گذشته بسیار سختی داشته باشد، ولی حدس می‌زنم میزان شدت سختی‌ها یا پیچیدگی عملکرد او

در زندگی بعدی است، که نقش مهمی در تصمیم اعضای شورا مبنی بر آوردن مجدد روح در مقابل خودشان ایفا می‌کند. ممکن هم هست که سوژه سابقه‌ای طولانی در ارتکاب به اشتباهات یکسان داشته باشد و لذا، درست قبل از تولد دوباره‌اش، به تقویت و رسیدگی مضاعف شورا نیاز دارد. سطح پیشرفت روح هم عامل مهمی است. چرا که روح‌های جوان‌تر طبیعتاً نیاز به حمایت بیشتری از سوی راهنما و شورای معتمدینشان دارند.

اکثر سوژه‌ها احساسات عمیقی نسبت به اعضای شورایشان دارند. اغلب اصطلاح «ارشد» را برای توصیف آنها می‌شنوم. سایر القاب معمول عبارتند از: «موجودات دانا»، «کمیتۀ مقدس»، «برنامه‌ریزان» و غیره. همیشه مجموعه سؤالاتم در رابطه با شورای معتمدین را با این پرسش آغاز می‌کنم:

۱. دوست داری این موجودات را به چه نامی بخوانم؟

وقتی سوژه به من می‌گوید آماده است در مقابل این شورا قرار بگیرد، می‌پرسم:

۲. با کسی می‌روی، یا خودت تنهایی؟

اکثر سوژه‌ها جواب می‌دهند راهنماییشان آنها را همراهی خواهد کرد، مخصوصاً روح‌های سطح ۱ و ۲. سؤال بعدی‌ام این است:

۳. لطفاً مسیر سفرت را برایم توصیف کن. دوست دارم بدانم در طول راه چه می‌بینی و چه می‌کنی و وقتی رسیدی، چه اتفاقی می‌افتد؟

سفر هرگز به نظر طولانی نمی‌آید و سوژه‌ها حس می‌کنند شورایشان خیلی از محل گروه روحی‌شان دور نیست. در فصل شش کتاب سرنوشت روح با عنوان «شورای معتمدین»، یافته‌های من در مورد محل برگزاری جلسه شورا و اینکه این ارواح معمولاً چطور در جلسه سوژه‌ها بر آنها ظاهر می‌شوند ارائه شده است. (همچنین نگاه کنید به نمودار ۶، که در ضمیمه این کتاب مجدداً آورده شده است).

اغلب سوژه‌ها از ساختاری گنبدی شکل سخن خواهند گفت که فکر می‌کنم نماد زیارتگاه، معبد، یا حتی محل دادرسی روحی (مشابه با نوع زمینی‌شان) است. با این حال سوژه‌ها این مکان را به هیچ عنوان به چشم سالن دادگاهی با قضات و هیئت منصفه نمی‌بینند. این یک تمایز مهم است چرا که سوژه‌ها معمولاً مکاشفات خود از ساختارهای عالم ارواح را با استفاده از قیاس‌های نمادینی توصیف می‌کنند که از تصاویر آشنای زمینی بهره گرفته‌اند. در ذهن سوژه‌ها، تالار شورا معرف مکان مقدس

حرمت‌داری است. وقتی می‌گویم ارواحی که هنوز به زندگی‌های زمینی می‌آیند معتقدند در زمان حضور در تالار شورا به خدا (یا به «مبدأ») نزدیک هستند، آن‌قدرها هم اغراق نمی‌کنم.

به عقیده من تصادفی نیست که بیشتر افراد در جلسه شورا فضای بزرگ گنبدی‌شکلی می‌بینند. این شکل مدور یکپارچه، از میدان انرژی متمرکز فکری برتر بهره می‌گیرد، که هیچ انرژی از آن گریزی ندارد. انرژی کنترل‌شده پالایش‌یافته «ارشدها» روحی را که هنوز به جسم ورود می‌کند، غرق در آگاهی و اطمینان می‌کند. فکر می‌کنم شکل و شمایل مدور مکان انتخاب زندگی هم به همین دلیل است، البته برای یک کاربرد متفاوت، چون در آنجا مدیرهایی حضور دارند که تصاویر خطوط زمانی را به روح‌ها ارائه می‌دهند.

لحظه‌ای که روح وارد تالار شورا می‌شود، راهنمایش در نزدیکی‌اش ظاهر می‌شود، معمولاً هم پشت سرش. در برخی موارد روح‌های پیشرفته‌ای داشته‌ام که به‌تنهایی وارد تالار شده‌اند. راهنمای آنها پیشاپیش در تالار حضور دارد. ارواح معتقدند اعضای شورا یا «ارشدها» یک یا دو رتبه از راهنمای ارشد بالاترند. معمولاً سوژه‌های‌تان تحت تأثیر هیبت و ابهت این موجودات دانا قرار می‌گیرند. گاهی اوقات در طول سفر سوژه‌تان به تالار، کمی نگرانی در صدایش احساس می‌کنید. در کل برخی روح‌ها بسیار هیجان‌زده‌اند، در حالی که سایر روح‌ها آرام و با طمأنینه به شورایشان نزدیک می‌شوند.

موقع ورود سوژه به تالار شورا، از او می‌پرسم:

۴. چه تعداد موجود در انتظار خود می‌بینی؟

معمولاً سوژه‌ها در پاسخ عددی بین سه تا ده را می‌گویند. متوسط بین پنج تا هفت تا است. هر از گاهی، سوژه‌ای ممکن است بگوید بیش از ده تا «ارشد» می‌بیند. این مورد نادر است. درست است که تعداد بالاتر ارشدهای شورا می‌تواند به معنای این باشد که روح پیشرفته‌تری در مقابل آنها قرار دارد، اما باید در مورد پذیرش عددی بالاتر از ده احتیاط به خرج دهید.

اگر صرفاً خطای دید نباشد، تعداد زیاد اعضای شورا می‌تواند نشانه این باشد که نوعی گفتگو در میان آنها در جریان است، احتمالاً در مورد روح قبلی، که ربطی به مورد سوژه شما ندارد. درست است که باید مراقب باشید گفته‌های سوژه‌تان را بی‌اعتبار نکنید، اما من متوجه شده‌ام با نزدیک‌تر شدن سوژه به شورایش، تکرار سؤال چهار مشخص می‌کند تعدادی از ارشدها دارند جلسه را ترک می‌کنند. اگر هم همگی بمانند، معلوم می‌شود تعدادی در روند گفتگوی سوژه شما با شورای

معتدینش دخالتی ندارند.

وقتی سوژه به مکانی که قرار است با او گفتگو شود نزدیک‌تر می‌شود، مجموعه سؤال‌هایم را در مورد شورا ادامه می‌دهم. این سؤال و جواب‌ها برای همه سوژه‌ها لزوماً به ترتیب خاصی نمی‌آید و بی‌تردید بسته به شرایط جلسه شورای هر فردی متفاوت خواهد بود.

۵. می‌خواهم برایم توصیف کنی در این لحظه چه احساسی داری.

این سؤال جامع باید هر جا که لازم است و در هر زمانی از جلسه، باز هم پرسیده شود.

۶. آیا راهنمایت در تالار است؟ اگر هست، در کدام سمت تو قرار گرفته است؟

بیشتر راهنمایان پشت سر سوژه و کمی مایل به چپ یا راست او می‌ایستند. گاهی اوقات وقتی که سوژه پیشرفته‌تر باشد، راهنما نزدیک شورا و یا حتی در خود شورا است.

۷. در کدام سمت شورایت ایستاده‌ای؟

اکثر روح‌ها ظاهراً روبه‌روی شورا می‌ایستند.

۸. آیا قرار است بایستی یا خواهی نشست؟

تقریباً همیشه ارواح در مقابل «ارشدها» می‌ایستند.

۹. بیا یک بار دیگر دقیقاً چک کنیم چه تعداد موجود در اینجا به انتظار تو هستند. لطفاً از چپ به راست آنها را بشمار.

۱۰. آیا ایستاده‌اند یا نشسته‌اند؟

۱۱. اگر نشسته‌اند، لطفاً هر نوع میزی، اسبابی که در مقابلشان می‌بینی توصیف کن.

سوژه معمولی ارشدها را پشت میز بزرگ مدور یا مستطیل‌شکلی می‌بیند.

۱۲. آیا اعضای شورا بالاتر از تو قرار گرفته‌اند، روی یک‌جور سکو، یا هم‌سطح با تو، مستقیم در مقابلت هستند؟

بیشتر اوقات، «ارشدها» هم‌سطح سوژه هستند. دلیل پرداختن به این همه جزئیات ریز این است که می‌خواهم سوژه‌ام را به مشاهده کردن و گزارش دادن قدم به قدم از تمام آنچه که دارد اتفاق می‌افتد عادت دهم. این کار نوعی آماده‌سازی برای جلسه‌ای خیلی مهم است و سؤال‌هایم به‌مرور باریک‌بینانه‌تر خواهند شد.

۱۳. به دقت نگاه کن. آیا اعضای شورا جنسیت‌های متفاوت دارند؟ آیا در میانشان موجوداتی به ظاهر مذکر یا مؤنث می‌بینی، یا اینکه همگی دوجنسیتی هستند؟

صادقانه بگویم، اکثر سوژه‌ها شورای خود را متشکل از ارشدهای مذکر می‌بینند، که البته نماد کلیشه‌ای خرد در فرهنگ است. روح‌های پیشرفته‌تر از اعضای شورای فاقد جنسیت خبر می‌دهند. ممکن هم هست به شکل نورهای بلند و باریک نیمه‌شفاف به نظرشان بیایند.

۱۴. برایم توصیف کن هر کدام از اعضای شورای معتمدینت چه لباسی بر تن دارد؟ وقتی که اعضای شورا در قالب انسان ظاهر می‌شوند، عموماً ردا بر تن دارند. من در مورد معنای مرتبط با رنگ این جامه‌ها سؤال می‌کنم. گاهی همگی ردای سفید بر تن دارند (نمایانگر وضوح فکر)، یا بنفش (نماد خرد)، ولی ممکن هم هست جامه‌هایشان به رنگ‌های مختلفی غیر از این دو باشد و از استعداد یا تخصص خاصی خبر دهد، برای مثال رنگ سبز برای «ارشدی» است که شفادهنده است. معنای برخی رنگ رداها هم می‌تواند ارتباط مستقیمی با شخصیت روح یا حتی فقدان خصوصیتی فردی داشته باشد که روح برای پیشرفت به آن نیاز دارد.

۱۵. آیا این احساس را داری که یکی از «ارشدها» نقش رئیس، ناظم، یا اداره‌کننده جلسه را بر عهده دارد؟

می‌شود گفت اعضای شورا مقام و رتبه‌شان در یک حد است، ولی معمولاً یکی از آنها جلسه را هدایت می‌کند. اگر سوژه به من بگوید که رئیسی هست، خواهم پرسید: «این موجود کدام طرف بقیه قرار گرفته است؟» جواب تقریباً همیشه این است: «در مرکز». با بودن رئیس، ممکن است فقط یک یا دو عضو دیگر نظر بدهند. ولی به ندرت تمام اعضای شورا روح را مخاطب سؤال و جواب خود قرار می‌دهند. این کار عمدتاً به عهده رئیس است، مگر اینکه تعداد اعضای شورا کم‌تر از چهارتا باشد. به علاوه، سوژه‌هایی خواهید داشت که می‌گویند رئیس نوری را ساطع می‌کند که بزرگ‌تر و درخشان‌تر از سایر اعضای شورا است. با شنیدن این حرف، می‌پرسم: «آیا بزرگ‌تر و درخشان‌تر بودن معنایش این است که این ارشد از بقیه قدرتمندتر است؟» ممکن است پاسخی به این مضمون دریافت کنید: «نه، برای این بزرگ‌تر و درخشان‌تر است که توجه بیشتری به او و آنچه که دارد به من می‌گوید، بکنم.»

۱۶. آیا هیچ کدام از این موجودات نوعی زیور یا نشان آویزان به خود دارند؟

این سؤال به این خاطر است که بسیاری از سوژه‌ها یک یا چند نفر از اعضای شورا را می‌بینند که مدال بزرگی بر گردن دارند، یا انگشترهایی با سنگ‌های قیمتی بر انگشت. رنگ سنگ‌ها بر مفاهیم خاصی مرتبط با روح اشاره دارد. من شما را به فصل شش کتاب سرنوشت روح ارجاع می‌دهم که در آن راجع به نشان‌ها و نمادهای دنیای ارواح توضیح داده‌ام. اگر یکی از اعضا مدال یا زیوری پوشیده باشد، این عضو معمولاً رئیس است.

۱۷. می‌خواهم طرح روی این مدال را برایم توصیف کنی و معنای آنچه را که می‌بینی به من بگویی. برخی سوژه‌ها به شما می‌گویند هیچ خط یا طرحی روی این مدال‌ها تشخیص نمی‌دهند. من همیشه برای سوژه توضیح می‌دهم که اعضای شورا این زیورات را از روی خودبینی یا برای نشان دادن اقتدار نمی‌پوشند. این نمادها معنایی برای روح دارد و یادآور قدرت، پتانسیل و اهداف روح است.

به همین خاطر، به سوژه‌ام دستور می‌دهم دقیق‌تر نگاه کند و توضیح دهد آیا آن مدال (که معمولاً گرد و فلزی توصیفش می‌کنند) از طلاست یا نقره یا برنز و اینکه آیا به اندازه یک آلو است یا پرتقال یا گریپ‌فروت و سپس یک بار دیگر از او می‌خواهم طرح و معنایش را برایم شرح دهد.

سایر سؤال‌های جنی که ممکن است در این مرحله پرسم عبارتند از:

۱۸. آیا بعد از هر زندگی تعداد و ترکیب شورایت تغییر می‌کند؟

۱۹. آیا پیرامونت، از زمان آخرین ملاقات، تغییر کرده است؟

۲۰. آیا این حس را داری که این بار اعضای شورایت به تو آسان خواهند گرفت، یا کمابیش سخت‌گیر به نظر می‌آیند؟

این سؤال آخر در مورد طرز رفتار «ارشدها» سؤال مهمی است و برای این مطرحش می‌کنم که واکنش معکوس شدیدی را برانگیزاند. هرگز شاهدی مبنی بر رفتار آزاردهنده یا تند از جانب ارشدها ندیده‌ام. هر از گاهی، در ابتدای امر ممکن است عضوی از شورا در نحوه سؤال کردنش خیلی جدی یا خشک به نظر بیاید، ولی آنها عبوس یا خودکامه نیستند. اعضای شورا ممکن است سوژه را به چالش بکشند، ولی اهل جر و بحث و قضاوت کردن نیستند. برداشت من این است که میل کمک به روح، در فضایی لبریز از عشق، دلسوزی و همدردی، جلسه شورا را پیش می‌برد. قصدم از پرسیدن سؤال بیست این است که سوژه در واکنشی معکوس اطلاعات بیشتری در مورد شورا در

اختیارم قرار دهد، اطلاعاتی که جز از راه متوسل شدن به این سؤال، ممکن نیست به دستشان بیاورم.

وقتی متوجه می‌شوم جلسه شورا دارد شروع می‌شود، می‌پرسم:

۲۱. اولین چیزی که در ذهن‌ت می‌شنوی چیست و کدام «ارشد» تو را خطاب قرار می‌دهد؟ معمولاً در این مرحله، رئیس یا اداره‌کننده جلسه به سوژه خوش‌آمد می‌گوید و به دنبالش گفتگویی آرام و باطمأنینه، شبیه به مکالمه زیر، شکل می‌گیرد:

ارشد: پس دوباره با ما هستی. خوش آمدی.

روح: خوشحالم که برگشته‌ام.

ارشد: خوب است. حالا به ما بگو در مورد زندگی آخرت‌ات چه احساسی داری؟

روح: به گمانم خوب بود ... ولی فکر می‌کنم می‌توانستم به مراتب بهتر عمل کنم.

ارشد: از چه لحاظ فکر می‌کنی می‌توانستی کار بیشتری برای خودت و دیگران انجام دهی؟

در کتاب سفر روح، به نقل قولی از سوژه‌ای اشاره کرده‌ام که همواره سعی می‌کنم در این مرحله از جلسه به خاطر داشته باشم:

ارشدها از کل زندگی‌هایم باخبرند، ولی به آن میزانی که فکر می‌کنی، اهل بکن نکن نیستند. آنها گزارش مرا از عملکردم می‌خواهند تا انگیزه‌ها و قدرت اراده‌ام را ارزیابی کنند.

نقل قول دیگری که به شیوه بررسی شورا اشاره دارد به قرار زیر است:

وقتی که ارشدها شروع به صحبت می‌کنند، اول به من خوش‌آمد می‌گویند و بعد از من می‌خواهند نظرم را در مورد پیشرفتم بیان کنم. راهنمایم از نظر ذهنی کمکم می‌کند، ولی دخالت نمی‌کند. مشارکت در رویدادهای زندگی آخرم بررسی و با کارهای مشابه در زندگی‌های قبلی‌ام مقایسه می‌شود. به نظر می‌رسد ارشدها این مسئله را بررسی می‌کنند که جسم‌های میزبانم چه فایده‌ای به من رسانده‌اند یا سد راهم در انجام چه کارهایی شده‌اند. شاید هم دارند نوع جسم مناسب برای آزمون بعدی‌ام را بررسی می‌کنند. از من در مورد انگیزه و اهدافم و اینکه آیا راضی هستم، سؤال می‌شود. یک جور بده و بستان بین ما در جریان است چون هیچ چیزی از چشم آنها پنهان نمی‌ماند. شورا از تمام ویژگی‌های شخصیتی خوب و بد من آگاه است. اعضای شورا به من دلگرمی می‌دهند و از من می‌خواهند خیلی به خودم سخت‌گیرم.

علاوه بر سؤال‌های خودتان که می‌خواهید در طول گفتگوی روح با شورای معتمدینش از او بپرسید، فهرستی از سؤال‌های خودم را در زیر ارائه کرده‌ام که شاید بد نباشد از آنها هم استفاده کنید:

۲۲. آیا دلیلی وجود دارد که «ارشد» خاصی در شورای معتمدین تو حضور دارد؟

۲۳. آیا یکی از اعضای شورا، به هنگام سؤال و جواب از تو، به حوزه تخصصی یا علاقه خاصی می‌پردازد که مستقیم به علایق و تجربه‌های تو مربوط می‌شود؟

۲۴. ارشدها چه چیزی در مورد میزان پیشرفتات می‌گویند که در مرحله آشناسازی یا مقاطع دیگر با راهنمایت در موردش حرف نزده‌ای؟

۲۵. در طول این جلسه، آیا راهنمایت گزارشی در مورد پیشرفتات به شورا ارائه می‌دهد؟

۲۶. به نظرت دیدگاه کلی ارشدها نسبت به شیوه‌ای که آخرین زندگی‌ات را گذرانده‌ای چیست؟

۲۷. آیا اعضای شورا در مورد وضعیت فعلی پیشرفتات در مقایسه با زندگی‌های قبلی‌ات نظری می‌دهند؟

۲۸. در ارزیابی عملکردت، آیا کسی در شورا نقد سازنده یا تشویق خاصی نسبت به تو ارائه می‌کند؟

۲۹. آیا گفته‌های این شورا متفاوت با شورا‌های دیگری است که بعد از سایر زندگی‌های گذشته‌ات در آنها حضور داشته‌ای؟

۳۰. اکنون که جلسه شورا دارد به پایانش نزدیک می‌شود، احساس کلی‌ات در مورد خودت چیست؟

۳۱. آیا چیز دیگری هست که بخواهی قبل از ترک شورا به اداره‌کننده یا رئیس شورای بگویی؟ چه پیامی به تو داده شده که می‌تواند به درد زندگی فعلی‌ات بخورد؟

من هرگز جلسه شورا را بدون پرسیدن سؤال سی و یک خاتمه نمی‌دهم، چون با طرح آن می‌شود چیزهای زیادی در مورد زندگی امروز سوژه فهمید.

در مسیر بازگشت سوژه‌هایم نزد گروه روحی‌شان، اغلب گفتگوی جالبی با هم داریم. اکنون زمان پردازش اطلاعات است و حرف‌های شورای معتمدین آنها را به فکر واداشته است. عجیب است، ولی بیشتر اوقات راهنمایان روح را در بازگشت به نزد گروه روحی‌اش همراهی نمی‌کنند. سوژه‌ها که ظاهراً دلیلش را نمی‌دانند، ولی به گمان من، راهنمایان احتمالاً درگیر موضوعی مرتبط با جلسه

به‌تازگی تمام‌شده آنها با شورایشان هستند. گاهی اوقات در طول مسیر بازگشت از سوژه‌ام می‌پرسم: «از میان اعضای گروهت کسی هست که مقابل همین شورا قرار گرفته باشد؟» معمولاً، یاران روحی در مقابل شوراهای متفاوتی قرار می‌گیرند. این امر احتمالاً به خاطر تفاوت‌های بین شخصیت، استعداد و انگیزه‌های ارواح است، به‌خصوص در سطوح پائین‌تر پیشرفت. نکته دیگری که باید ذکر کنم این است که ظاهراً روح‌ها آنچه را که در جلسه شورا بر آنها گذشته بعداً با دوستانشان در میان نمی‌گذارند. از نظر آنها این امر محرمانه‌تر از آن است که بشود در موردش حرف زد، و هر صحبتی به‌نوعی خدشه‌دار کردن اعتماد بین روح و شورایش به حساب می‌آید.

سفر کتاب (nbookcity.com)

۴۱: فرصت‌های درمانی که طی ملاقات با شورای معتمدین فراهم می‌آید

زمانی که سوژه‌تان در حضور شورای معتمدینش است، بد نیست این سؤال را بپرسید که:

آیا فکر می‌کنی موجودی برتر در سطحی بالاتر از ارشدها در این مکان حضور دارد؟

برخی از سوژه‌هایم «حضور»^{۹۵} را توصیف می‌کنند که در نظرشان مبدأ مافوقی خداگونه می‌آید که خود شورا را زیر نظر دارد. آن دسته از سوژه‌هایی که چنین قدرت درک بالایی دارند که متوجه این «حضور» می‌شوند، عمیقاً تحت تأثیرش قرار می‌گیرند. من نمونه‌هایی از گزارش‌های مربوط به «حضور» را در فصل شش کتاب سرنوشت روح ارائه کرده‌ام.

وقتی سوژه شما طرف گفتگو با موجودات دانایی قرار می‌گیرد که احتمالاً او را روی زمین قرار داده‌اند، این اتفاق یکی از مهم‌ترین قسمت‌های کل جلسه است. منافع روانی حاصل از آن بسیار است. دلیلش هم این است که سوژه هم مشاهده‌گری است که از «ذهن جسم» فعلی‌اش استفاده می‌کند و هم مشارکت‌کننده‌ای که از «ذهن روح» فناپذیرش بهره می‌برد. فرصت‌های مشابه (ولی نه با همان تأثیر یکسان) در محل انتخاب زندگی هم هست، یعنی وقتی که سوژه‌تان جسمش را انتخاب می‌کند.

نکات ارشادی که راهنمایان به ما می‌گویند، برای سلامتی روح حیاتی است. ولی معتقدم تأثیرگذاری مسائلی که در طول ملاقات سوژه با شورای معتمدینش به آنها پرداخته می‌شود، از گفتگوهای ما با راهنمایانمان در مرحله آشناسازی بسیار فراتر است چون شورا نقش بسیار مهمی در برنامه‌ریزی برای روح و مدیریت سیر تکاملی او دارد. وقتی «ارشدها» دارند پیشرفت روحی را که در مقابلشان قرار گرفته ارزیابی می‌کنند، تمام آنچه را که تاکنون تجربه کرده به‌دقت بررسی می‌کنند. از طریق تعامل‌های بین سوژه و اعضای شورای معتمدینش، می‌توانید به بسیاری از قسمت‌های مهم زندگی‌های گذشته او نگاهی بیندازید. به‌مرور که خاطرات قدیمی دوباره زنده می‌شوند، سوژه‌تان هویت واقعی‌اش را به عنوان موجودی فناپذیر درک می‌کند و این امر تأثیر عظیمی بر روند خودشناسی‌اش دارد.

به نظر من، وقتی سوژه در حالت روح ابرآگاه است ذهنش پرده از اسراری برمی‌دارد که رسیدن به آنها از طریق سایر روش‌های درمانی امکان‌پذیر نیست. وقتی که سوژه در خلسه‌ای عمیق روبه‌روی شورایش قرار می‌گیرد، ضمیر خودآگاهش کم‌تر سرکوب می‌شود. دلیلش این است که «ذهن روح» دارد با مغز انسان تعامل می‌کند تا واقعیت‌های کلیدی در مورد خود واقعی فرد را آشکار سازد.

سوژه‌ها وقتی دارند راجع به تجربه‌هایشان از قرار گرفتن در مقابل گروهی مشاور دانای خیرخواه گزارش می‌دهند، ترس کم‌تری از پذیرفتن رازهایی دارند که می‌دانند در موردشان حقیقت دارد. با همه این تفاسیل، می‌خواهم بر این موضوع تأکید کنم که سوژه‌تان قادر نخواهد بود همه جزئیات محرمانه جلسه شورايش را به یاد بیاورد. فکر می‌کنم بخشی از این فراموشی با نقشه قبلی ارشدهاست. چرا که معتقدند سوژه در زندگی فعلی‌اش به لحاظ روحی آماده دریافتشان نیست. دیگر جنبه‌های جلسه شورا ممکن است به این خاطر آشکار نشوند که خود سوژه از لحاظ روانی مایل به رویارویی با آنها نیست. درمانگر ال‌بی‌ال باید بفهمد آیا مقاومت سوژه در برابر به‌یادآوری جزئیات جلسه، خواسته ارشدهاست یا اینکه سوژه خودش از ارائه اطلاعات سر باز می‌زند، چون می‌خواهد از تجزیه و تحلیل دردناک اشتباهات و نقص‌های خود فرار کند.

این را هم بدانید که ظاهراً هم ارشدها و هم راهنمایان قادر به غربال کردن اطلاعاتی هستند که به روح بازگشته انتقال می‌دهند. طبیعتاً این مسئله، قدرت سوژه را در بازسازی تصویر کاملی از آنچه در کل جلسه شورا گذشته کاهش می‌دهد. من فقط تعداد بسیار معدودی سوژه فوق‌العاده پیشرفته داشته‌ام که می‌توانستند از هر گفتگویی که بین اعضای شورا رخ داده، بی‌آنکه مستقیم به او گفته شود، خبر دهند. در ادامه یک نمونه نادر را ذکر می‌کنم:

دکتر ن: حین گفتگویت با رئیس شورا، فکر می‌کنی بین دیگر اعضا چه می‌گذرد؟

سوژه: دارند با هم حرف می‌زنند و موردهای مشابه من را مقایسه کنند.

دکتر ن: لطفاً بیشتر در این باره توضیح بده.

سوژه: زیاد سر در نمی‌آورم، ولی ظاهراً دارند شیوه‌هایی را که قبلاً روی ارواح دیگر به کار برده‌اند با هم مقایسه می‌کنند، تا ببینند چه روشی برای من در جسم بعدی‌ام بهترین است.

دکتر ن: آیا فهمیدن اطلاعاتی که دارد بینشان رد و بدل می‌شود، به دردت می‌خورد؟

سوژه: راستش، نه واقعاً. گفتگوی آنها بیش از حد انتزاعی و سریع است و فقط می‌توانم بخش‌هایی از آن را در میان موانع ذهنی درک کنم. به علاوه، باید تمرکز را به رئیس معطوف کنم.

به نظر می‌رسد در عالم ارواح، با پیشرفت روح، توانایی او در مسدود کردن اطلاعات با استفاده از ارتباط‌های تله‌پاتی‌گونه، و برعکس، توانایی‌اش در خواندن از میان موانع دیگران، افزایش می‌یابد. بنابراین ارشدها که در سطوح بالای پیشرفت هستند، می‌توانند قسمت اعظم گفتگوی بین

خودشان را از ارواحی که در مقابلشان قرار می‌گیرند، پنهان نگه دارند. از نظر من، این حرکت نسبت به روحی که هنوز دارد زندگی‌های زمینی را تجربه می‌کند کمی غیرمنصفانه است. ولی سوژه‌هایم خیالشان راحت است آنچه که قرار است بدانند دست‌آخر بر آنها آشکار خواهد شد.

برای درمانگران حوزه بازگردانی روح به عالم ارواح، مشخص کردن این امر کار راحتی نیست که آیا برخی جزئیات توسط سوژه مسدود می‌شوند، یا خود ارشدها. میل به فراموشی گزینشی، درون هر سوژه‌ای وجود دارد. من به این باور رسیده‌ام که آنچه مقدر شده سوژه در این مقطع از زندگی‌اش بدانند در طول جلسه بر او آشکار خواهد شد. بقیه‌اش باید از درون سوژه بجوشد و بعداً در زمان مناسب در زندگی‌اش آزاد شود.

(nbookcity.com) کتاب

معتقدم درمانگران ال بی ال موظفند تمام تلاششان را بکنند، تا نهایت اطلاعات ممکن را از سوژه‌ها به هنگام حضورشان در محضر معلمان بیرون بکشند. با این حال حد و مرزی هم بر این کار هست. در مواردی معدود، هستند هیپنودرمانگرانی بی تجربه یا غیرحرفه‌ای که سعی می‌کنند با ترغیب نادرست سوژه به انتقال^{۱۴} و متوسل شدن به فرافکنی و انتقال عکس^{۱۷}، از سوژه‌ای که واکنش نشان نمی‌دهد به زور پاسخی بیرون بکشند. منظور از انتقال این است که سوژه حین هیپنوتیزم، درمانگر را جایگزین کس دیگری کند و مسیر احساساتش را موقتاً از آن فرد به سوی او تغییر دهد. سوژه‌های حساسی هستند (مخصوصاً آنهایی که مشکلات عاطفی حل نشده‌ای مرتبط با اولین تجربه‌های وابستگی‌شان در دوران کودکی دارند) که می‌خواهند درمانگر را از خودشان خوشنود سازند و او را تبدیل به پدر یا مادر خود کنند. بنابراین انتقال با مسئله وابستگی ارتباط دارد.

برای مثال، سوژه‌ای ممکن است بگوید: «تو (درمانگر) را در گروه روحی خودم می‌بینم!» از آنجایی که احتمال عکس این حرف خیلی خیلی بیشتر است، توصیه می‌کنم همیشه چنین گفته‌ای را به چشم واکنش غیرارادی اولیه سوژه ببینید که ناشی از احساس‌های گرم او نسبت به شماست. شما، به عنوان فردی حرفه‌ای در حوزه ال بی ال، نماد یک مشاور روحی قابل اعتمادید، که وظیفه پیوند دادن آدم‌ها با تاریخچه روحی‌شان را دارید. توصیه من این است که با ملایمت به سوژه یادآوری کنید که، با توجه به وجود بیلیون‌ها گروه روحی، حضور شما در گروه روحی او فوق‌العاده نامحتمل است. از آنها به خاطر تعریفشان تشکر کنید و توضیح دهید که این حرف را قبلاً هم از زبان دیگر سوژه‌ها شنیده‌اید. سپس برای رفع سوءتفاهم ایجادشده، از او بخواهید نگاه دقیق‌تری به تک تک اعضای گروه روحی‌اش بیندازد. بهترین کار این است که این برداشت غلط را در کوتاه‌ترین زمان ممکن از بین ببرید.

انتقال عکس وقتی پیش می‌آید که درمانگری نالایق، با تأیید عمل انتقال سوژه و وارد کردن خودش به درون تجسم‌سازی‌های او، نیاز وابستگی سوژه را تشدید می‌کند. بدترین مثالی که از این نوع رفتار در کار ال بی ال می‌توانم بزنم این است: «آیا مرا در شورای معتمدینت می‌بینی؟» دیگری این است: «آیا مرا به عنوان یکی از راهنمایان روحی‌ات می‌بینی؟» این اتفاق به دلایل مختلفی ممکن است بیفتد. شاید تسهیل‌گر اعتماد به نفس ندارد و به همین خاطر از عدم پاسخ‌دهی سوژه به سؤالاتش احساس نارضایتی می‌کند و آن را به حساب ضعف کار خودش می‌گذارد. ممکن هم هست بخواهد آرزوهای خودش را به سوژه نسبت دهد. شاید هم به اشتباه فکر کند دارد به نفع سوژه عمل می‌کند!

هر کدام از موارد بالا که باشد، در هر حال این رویکردِ ناشیانه نه تنها بی‌سوادِ حرفه‌ای را نشان می‌دهد، بلکه کاری است غیراخلاقی و نابودکننده اعتماد سوژه. خوشبختانه، این موارد نادر هستند و بخش اعظم سوژه‌ها آگاه‌تر و مستقل‌تر از این هستند که اجازه دهند درمانگری خودش را به‌زود وارد صحنه کند. روند بازگردانی روح به عالم ارواح، سوژه و درمانگر را در سطوح مختلف انرژی به هم پیوند می‌دهد. لذا وقتی مسائلی که در بالا برشمردم سربرمی‌آورند، مانع از جریان آزاد و بی‌طرفانه اطلاعات می‌شوند. بنابراین، چنین رفتارهایی باید فوراً متوقف شود.

البته این‌طور نیست که درمانگر ال‌بی‌ال به‌طور مطلق از شخصی کردن سؤال‌ها منع شود، چون گاهی این کار برای پیش بردن جلسه لازم است. در زمانی که جلسه شورا در جریان است، ممکن است این سؤال را بپرسیم:

فکر می‌کنی چرا در این مقطع از زندگی‌ات، این معلمان دانا به لحاظ ذهنی تشویقت کرده‌اند برای دستیابی به اطلاعات روست، از من کمک بگیری؟

این سؤال افکار هم‌زمانی را فرامی‌خواند، یعنی، رویدادهایی که در یک زمان مشخص به دلیلی با هم اتفاق می‌افتند. اکثر سوژه‌ها قبل از پاسخ دادن به این سؤال مکث می‌کنند و من تا موقعی که لب به سخن ننگشایند، دیگر حرف نمی‌زنم. پیش‌تر به این مسئله اشاره کردم که سوژه‌ها آهسته‌آهسته پاسخ می‌دهند تا فرصت بیشتری برای فکر کردن به سؤال‌ها داشته باشند. دلیلش این است که آنها اطلاعاتی بیشتر از تصور شما دریافت می‌کنند و با صحنه‌ای بزرگ‌تر از آنچه که به شما گزارش می‌دهند، روبه‌رو هستند. بهترین کار این است که صبوری پیشه کنید. در طول مصاحبه اولیه می‌توانید از سوژه هوشیار بپرسید که مشخصاً می‌خواهد چه چیزی در مورد زندگی فعلی‌اش از شورا بپرسد. ولی به گمانم پیش کشیدن سؤال بالا، که در رابطه با دلیل انتخاب شماست، در موقع حضور در مقابل ارشدها اشکالی نداشته باشد.

صد البته هر سوژه‌ای در زندگی‌اش با چالش‌های مهمی روبه‌روست، ولی خیلی از آنها وقتی به سراغ شما می‌آیند که دیگر بر سر این دوراهی رسیده‌اند که آیا واقعاً می‌خواهند به همین الگوی زندگی ادامه دهند، یا اینکه آماده‌اند تغییرات ذهنی مثبتی در خود ایجاد کنند؟ اغلب از زبان سوژه‌هایم این جمله را می‌شنوم که: «سال گذشته در اوج بحران فکر می‌کردم واقعاً نیاز دارم شما را ببینم، ولی حالا زمان بهتری است چون آرام‌تر شده‌ام و بهتر می‌توانم فکر کنم». سوژه‌ها از آمدن به نزد شما هدفی دارند. این امر در طول گفتگوهایشان هم با ارشدها و هم با راهنمایان آشکار می‌شود، چون

آنها نگرهبانان اصلی روح هستند و می‌توانند او را برای رسیدن به مقصودش کمک کنند. این را هم باید اضافه کنم که بسیاری از سوژه‌ها راهنمای من را در مطبم دیده‌اند، که از پشت صندلی‌ام کمک می‌کند. زمان‌هایی بوده که خودم هم حضورش را احساس کرده‌ام.

موقع پرداختن به مسائل زندگی فعلی سوژه، باید دانست که در عالم ارواح، روح‌ها در زمان اکنون زندگی می‌کنند، اکنونی که با مرزبندی‌های مرسوم دیروز و امروز و فردای زمینی محدود نمی‌شود. این امر مخصوصاً در طول جلسه‌ شورا می‌تواند به کمکتان بیاید. من به سوژه‌هایم یادآوری می‌کنم که حُسن زمان اکنون عالم ارواح این است که می‌توانم آنها را به‌طور موقت در زمان جلو یا عقب ببرم، یا روند شورا را به حالت تعلیق درآورم. این یک ابزار درمانی عالی در طول روند بازگرداندن روح به عالم ارواح است.

برای مثال، در وسط جلسه‌ شورا، ممکن است من و سوژه بخواهیم بررسی‌هایی راجع به برخی تصمیم‌گیری‌ها در مورد زندگی فعلی‌اش انجام دهیم. برای این کار، می‌توانم آن لحظه را متوقف کنم و جلسه‌ شورا را ثابت نگه دارم و سوژه‌ام را به مکان انتخاب زندگی ببرم تا در مورد انتخاب‌هایی که در مورد جسم فعلی‌اش صورت گرفته بحث کنیم. سپس او را به شورا بازگردانم. این کار به جلسه‌ شورا عمق بیشتری می‌بخشد. همچنین ممکن است بخواهید شورا را به حالت تعلیق درآورید، تا سوژه‌تان را به رویداد مهمی در زندگی فعلی‌اش یا هر زندگی دیگری ببرید، که ارتباط مستقیم به موضوع مورد بحث دارد.

از آنجایی که جلسه‌ شورا بعد از یک زندگی گذشته اتفاق می‌افتد، رویدادهایی که سوژه جستجوگرتان را نزد شما کشانده هنوز در زمان خطی زمینی واقعاً اتفاق نیفتاده‌اند. البته این امر، درمان زندگی فعلی را محدود نمی‌کند. از آنجایی که عالم ارواح در قلمروی بی‌زمانی است که تمام اکنون‌های ممکن با هم در آن وجود دارند، توالی رویدادهای فیزیکی و بیولوژیکی از جسم قبلی به جسم فعلی جدید، هیچ محدودیتی بر تحلیل وقایع اعمال نمی‌کند. من اغلب می‌گویم:

همین الان با دقت به شورايت نگاه کن و به من بگو چه احساسی در مورد عملکرد تو در زندگی فعلی‌ات دارند؟

اکنون که روح سوژه کاملاً در معرض بررسی دقیق ارشدها قرار گرفته، سؤال بالا فرصتی را برای ما درمانگران فراهم می‌آورد تا عمیق‌تر به مسئله خودپنداره^{۹۸} سوژه بپردازیم و سعی کنیم تصورات

غلط او را تصحیح کنیم، کمکش کنیم آنچه را که منحصر به خودش است کشف کند، به درک بالاتری در مورد الگوهای رفتاری دست یابد و چنان قدرت شناختش را بالا ببریم، که با تکیه بر آن بتواند از نقاط ضعف و قوتش نهایت استفاده را بکند.

من فکر می‌کنم سوژه‌هایی که در حالت خلسه ابرآگاهی هستند، بهتر می‌توانند سلوک باطنی خود را تفسیر کنند. می‌دانم که من تنها یک میانجی برای نیروهای روحی قدرتمندتر در زندگی سوژه‌ام هستم. مردم می‌پرسند: «اگر زمان عالم ارواح مرزبندی‌های مرسوم گذشته، حال و آینده را ندارد، آیا می‌توانیم در حالت ابرآگاه آینده را هم مثل گذشته ببینیم؟» این امر در مورد تعداد معدودی از سوژه‌ها به میزان اندکی امکان‌پذیر است. ولی به عقیده من به روند پیش‌روی روحی نمی‌شود اعتماد کرد. دلیل ناممکن بودن نگاه به آینده، مرتبط است با مسائلی از قبیل خودشناسی، آزادی اراده و مسیرهای غیرجبری انتخاب. در ادامه همین بخش، در فصل «زندگی و انتخاب جسم»، بیشتر در مورد پیش‌روی در آینده صحبت خواهیم کرد.

قبل از تمام کردن بخش‌های مربوط به جلسه شورای معتمدین، باید نکته‌ای را اضافه کنم. ممکن است در وسط جلسه شورا تصمیم بگیرید سوژه‌تان را به محل انتخاب زندگی‌اش ببرید. این امر مانع از این نمی‌شود که اواخر کار (یعنی زمانی که جلسه رو به اتمام است)، دوباره به محل انتخاب زندگی برنگردید و آن را با جزئیات بیشتر بررسی نکنید. در بسیاری از موارد، متوجه می‌شوید برای سوژه مهم است که یک بار دیگر به محل انتخاب زندگی بازگردد تا در مورد انتخاب بدن فعلی‌اش بحث مفصل‌تری صورت گیرد. همان‌طور که قبلاً هم اشاره کردم، در روند بازگشت ال‌بی‌ال، سوژه‌ها لزوماً روند منظم آشناسازی با عالم ارواح، دیدار با گروه روحی و ملاقات با شورای معتمدین را طی نمی‌کنند. لذا داشتن انعطاف‌پذیری و خلاقیت لازم برای بردن و برگرداندن سوژه‌ها به مکان‌های مختلف در زمان‌های مناسب در طول جلسه می‌تواند بسیار به شما کمک کند.

۴۲: بررسی ورود مجدد روح به جسم در زندگی‌های گذشته

در مورد بسیاری از سوژه‌های ال‌بی‌ال، بهترین زمان برای بررسی ورود مجدد روح به جسم، یا در طول جلسه‌ی شورای معتمدینشان است یا درست بعد از آن. ولی اگر سوژه‌تان خود را در کتاب‌خانه، کلاس درس، یا در خلوتی ببیند چطور؟ مکان‌هایی از این قبیل هم به همان اندازه برای بحث در مورد رویدادهای مهم زندگی‌های گذشته مناسب هستند. مرور این رویدادها، همراه با درک بالاتری که از هویت روح به ارمغان می‌آورد، به لحاظ درمانی مهم است. چون سوژه‌ها به آگاهی بالاتری در مورد هویت خویش و این واقعیت که موجود بی‌ظنیری هستند، می‌رسند. هویت فناپذیر روح با هدایت میل و اراده و تخیل شکل می‌گیرد و رفتارها و کردارهایش از بسیاری از جسم‌هایی که داشته تأثیر می‌پذیرد. آنچه در این مرحله در پی دانستنش هستیم، شناخت این تأثیرات و نتیجه‌نهایی این آمد و شدها به جسم‌های مختلف است.

زندگی در جوامع انسانی، مخصوصاً در مناطق پرجمعیت، می‌تواند موجب شود احساس انزوا و پوچی کنیم و اگر در چنین شرایطی هویت واقعی خود را نشناسیم، قادر به پیش رفتن نخواهیم بود. یک بخش حیاتی از مرور زندگی‌های گذشته سوژه‌ها، عیان کردن هویت حقیقی‌شان از طریق بررسی مجموعه جسم‌هایی است که داشته‌اند. در این رابطه سؤال‌های زیر را از سوژه می‌پرسم:

۱. «خود» روح تو چقدر تحت تأثیر مغز جسمی است که انتخاب می‌کنی؟ آیا حفظ هویت فناپذیرت در برخی جسم‌ها مشکل‌تر از برخی دیگر است؟

۲. مهم‌ترین ویژگی تو به عنوان یک روح چیست که توی واقعیات را (که از یک زندگی به زندگی دیگر برده می‌شود) معنا می‌کند؟

۳. آیا در زندگی‌هایت انتخاب می‌کنی که جنس خاصی باشی؟

۴. آیا خواهان این هستی که به دلایل فرهنگی و جغرافیایی، در جسم‌هایی در مناطق خاصی از دنیا باشی؟

۵. گذراندن چه نوع زندگی از همه برایت راحت‌تر است؟

۶. از میان تمام زندگی‌های گذشته‌ات، کدام یک از همه مهم‌تر و سازنده‌تر بوده است؟ با پرداختن به مسئله ورود روح به جسم‌های مختلف در زندگی‌های گذشته، درک این مسئله آسان‌تر می‌شود که چرا انتخاب برخی جسم‌ها در آن زندگی‌ها بر زندگی فعلی او تأثیر گذاشته است.

من به دنبال نمود رضایت یا نارضایتی در این زندگی‌ها هستم، رضایت به هنگام رسیدن به یک هدف خاص و نارضایتی، در صورت عدم رسیدن به آن. برخی از سوژه‌های تان قبلاً تجربه هیپنوتیزم بازگشت به زندگی‌های گذشته را تجربه کرده‌اند. اما ممکن است هرگز سؤال‌هایی مرتبط با هویت روح در جسم‌های مختلف از آن‌ها پرسیده نشده باشد. در واقع، جلسه‌ال‌بی‌ال سوژه با شما، بعدی تازه به جلسات بازگشت به زندگی‌های گذشته پیشین او اضافه می‌کند.

معمولاً در طول یک جلسه‌ال‌بی‌ال کامل، سعی می‌کنم بررسی زندگی‌های گذشته سوژه را تا حد امکان مختصر کنم و تنها به مهم‌ترین زندگی‌های گذشته او بپردازم. سؤالی که همیشه از همه می‌پرسم این است:

۷. اولین زندگی تو روی زمین کی بوده است؟

آشنا بودن با تاریخچه تمدن‌های دنیا و ظهور و سقوطشان برای شما در مقام درمانگر فوق‌العاده ارزشمند است. سوژه‌تان ممکن است در پاسخ به این سؤال، از عضویتش در قبیله‌ای در عصر حجر^{۱۱} حدود ۵۰ هزار تا ۱۰۰ هزار سال پیش در دوران پارینه‌سنگی^{۱۲} سخن بگوید. سوژه دیگری خودش را در دوران نوسنگی^{۱۳} حدود ۵ هزار تا ۱۰ هزار سال قبل بیند. بسیاری از سوژه‌ها اولین زندگی‌شان را در تمدن‌های باستانی مصر و بین‌النهرین حدود ۳ هزار تا ۵ هزار سال قبل می‌دانند. سوژه‌تان احتمالاً قادر نیست بیشتر زندگی‌های گذشته‌اش را به یاد بیاورد (به جز آنهایی که بزرگ‌ترین موفقیت‌هایش را در آنها تجربه کرده)، مگر اینکه روح خیلی جوانی با چند زندگی گذشته معدود باشد. با همه اینها، بیشتر سوژه‌ها اولین زندگی‌شان روی زمین را به یاد می‌آورند.

راستی، روح‌های آن دسته از سوژه‌هایی که در جسم موجودات بیگانه به زمین سر زده‌اند چگونه؟ بی‌شک روح‌های دورگه‌ای خواهید داشت که اولین ورودشان به جسم در سیارات دیگر (و نه در زمین) بوده، اما بسیار نادر است که سوژه‌ای داشته باشید که واقعاً در یک جسم بیگانه به زمین آمده باشد. این بیگانه‌ها ممکن است در اوایل تاریخ فرهنگی ما سعی در استعمار زمین داشته‌اند و یا اینکه دیداری کوتاه از زمین کرده‌اند. در میان تمام سوژه‌هایم، تنها چند تایی چنین بوده‌اند. من در شماره ماه مارس ۲۰۰۱ مجله فیت^{۱۴} مقاله‌ای در مورد این نوع بی‌قاعدگی‌ها در حوزه کاری‌ام نوشته‌ام.

وقتی این سؤال را می‌پرسید که: «در طول اولین زندگی‌ات روی زمین کجا هستی؟»، آماده شنیدن چنین جوابی از جانب برخی از سوژه‌های تان باشید: «در آتلانتیس هستم». پیش‌تر در بخش سوم، فصل «بررسی دخالت آگاهانه»، از سندروم شیفتگی آتلانتیس صحبت کردم. می‌گویند این «قاره»

هشتم گمشده» حدود ۱۰ هزار سال قبل وجود داشته است. من خودم نسبت به این افسانه کنجکاو. قبول دارم که شاید آتلانتیسی روی زمین وجود داشته، ولی هنوز هم جزء افسانه‌هاست و دلیلی بر اثبات وجودش نیست.

بدون موضع‌گیری منفی در رابطه با ادعای برخی سوژه‌ها در مورد زندگی در آتلانتیس، به درمانگران ال‌بی‌ال خاطر نشان می‌کنم که در چنین مواقعی کاملاً امکان‌پذیر است که با روح دورگه‌ای سر و کار داشته باشند. من در کتاب سرنوشت روح اشارات بسیاری به ارواح دورگه کرده‌ام. سوژه‌هایی که احساس می‌کنند اولین زندگی‌شان در آتلانتیس بوده، ممکن است در اصل روح‌های دورگه‌ای باشند که هزاران سال به دنیایی مادی آمده‌اند که از نظر جغرافیایی شبیه آتلانتیس افسانه‌ای بوده است. این زندگی‌ها، قبل از اینکه روح شروع به آمدن به زمین کند، پایان می‌پذیرد. من موردی را پیدا نکرده‌ام که نشان دهد بین زندگی‌های زمینی، زندگی‌های ادواری روی سیاره‌های دیگر داریم.

حین کار با ارواح دورگه، ممکن است با چالش‌های روانی مختلفی روبه‌رو شوید. این روح‌ها ممکن است سازگاری مطلوبی با زندگی زمینی پیدا نکرده باشند. پیوندشان با مغز انسانی و تراکم انرژی سنگین جسم بشری هنوز می‌تواند برایشان تشویش‌زا باشد. من سوژه‌هایی داشته‌ام که فکر می‌کردند جسم زمینی‌شان بیگانه است. شیوع خودکشی در میان دورگه‌ها در اولین زندگی‌هایشان روی زمین، بیشتر از روح‌های معمولی است. اگر سوژه‌ای دارید که روحی دورگه است، سؤال‌های اساسی مشخصی هست که باید در مورد تجربه‌هایشان از یک دنیای بیگانه پرسید:

۱. می‌توانی به من بگویی آیا این سیاره بخشی از عالم ماست، یا در گستره دیگری است؟
۲. اگر این سیاره در عالم ماست، ممکن است در کهکشان راه شیری^{۱۲} باشد، یا شاید حتی در نزدیکی زمین؟

۳. آیا این سیاره هنوز وجود دارد؟ نامش چیست؟

۴. یک دنیای مادی است، یا غیرمادی؟

الف. (اگر غیرمادی است) این دنیا و جای خود را در آن توصیف کن.

ب. (اگر مادی است) به نظرت این دنیا از نظر اندازه از زمین بزرگ‌تر است یا کوچک‌تر؟

۵. لطفاً وضعیت کوه‌ها، بیابان‌ها، اقیانوس‌ها و اتمسفر این دنیا را در مقایسه با زمین تشریح کن.

۶. اگر روی این سیاره حیات وجود داشته، هوشمندترین شکل آن چه بوده است (معمولاً جسم خود

سوژه حین ورود روح بوده است).

۷. به من بگو روی این سیاره چه قیافه‌ای داشته‌ای، افکارت چه بوده است و چه کارهایی انجام می‌داده‌ای؟

۸. چرا از ورود مجدد به جسم در این دنیا دست کشیدی و تصمیم گرفتی به زمین بیایی؟

۹. تفاوت‌های ترکیب ذهنی جسمت در این دنیای بیگانه و جسمت در روی زمین را توضیح بده.

۱۰. تکنولوژی این دنیا را با زمین مقایسه کن.

۱۱. آیا کسی در زندگی‌هایت روی زمین هست که در این دنیا هم با تو بوده باشد؟

در مرور زندگی‌های گذشته، گاهی از احتمال تأثیر عوامل بیرونی روی آن دسته از سوژه‌هایی شگفت‌زده می‌شوید که تمام زندگی‌هایشان روی زمین بوده است. در زیر به دو نمونه اشاره می‌کنم:

الف. در زندگی‌های ابتدایی‌ام روی زمین می‌خواستم موجب تغییر آگاهی در این مغز بدوی شوم تا آن را انسان‌تر کنم.

ب. یکی از اولین زندگی‌های مهم من درست قبل از آخرین عصر یخبندان^{۱۴} بوده است (۲۵ هزار سال پیش) و من در طول آن آگاهی قبیله‌ام را با کشف دارویی گیاهی آمیخته با نوعی کانی بالا بردم. دارویی که سیستم عصبی را آرام می‌کرد و قدرت ادراک مغز را بالاتر می‌برد. این کارم باعث شد مردم از بدوی بودن فاصله بگیرند و عقلانی‌تر عمل کنند.

جان کلام اینکه، به خاطر داشته باشید تمام تجربیات زندگی‌های گذشته بر رشد روح تأثیر می‌گذارند - و البته برخی بیش از بقیه. بنابراین، وقتی که سوژه در عالم ارواح در حال تجسم یک زندگی گذشته است، می‌توانیم کمکش کنیم درس‌های حاصل از تجربه‌های آن زندگی را به زندگی امروزی‌اش پیوند بزنیم. در حقیقت انتخاب هر جسمی برای هر زندگی جدید، حاصل جمع تمام انتخاب‌های جسم در گذشته، هم در زمین و هم در سیارات دیگر است.

در آغاز «بخش چهارم» این کتاب گفتم که هر از گاهی، قبل از برگرداندن سوژه‌ها به عالم ارواح، نیاز است که از لطمه روحی ناشی از صحنه‌های مرگ یک زندگی گذشته حساسیت‌زدایی شود. تردیدی نیست که اثرات منفی جسم‌های پیشین می‌تواند زندگی امروز بعضی از افراد را تحت تأثیر خود قرار دهد. شخصاً معتقدم به ویژگی‌های شفابخشی هیپنوتیزم بازگشت به زندگی‌های گذشته در رفع این تأثیرات منفی زیاد پرداخته شده، ولی به قدرت درمانی هیپنوتیزم زندگی در میان

زندگی‌ها در این حوزه توجه چندانی نشده است. دلیلش این است که ال‌بی‌ال‌درمانی رویکردی جدید است.

درمانگران بسیار خبره‌ای در حوزه بازگشت به زندگی‌های گذشته هستند که عمیقاً باور دارند لطمه روحی ناشی از زندگی‌های گذشته اثرات مخربی بر زندگی فعلی سوژه دارد. این درمانگران تأکید بسیاری روی پریشانی ذهنی سوژه در زندگی فعلی‌اش دارند که به عقیده آنها ناشی از ترس و خشمی است که ریشه در قربانی بودن در بعضی زندگی‌ها و داشتن عذاب وجدان به خاطر خطاکار بودن در بعضی دیگر دارد. آنها معتقدند پس‌مانده‌های الگوهای کارمایی منفی هنوز وجود دارند، حتی با وجود اینکه درس‌های لازم آموخته شده و طبیعتاً دیگر باید پاک شده باشند. به نظر من، این باوری قدیمی است که باید از نو بررسی شود. عرفان تبتی و فلسفه شرقی می‌گویند خودآگاه ما تحت تأثیر چیزی است که منشأ وابسته^{۱۵} یا پدیدآیی وابسته خوانده می‌شود. سامسکارا^{۱۶} اصطلاحی است که قدما برای توصیف الگوهای کارمایی منفی استفاده می‌کردند که از جسمی به جسم دیگر منتقل می‌شوند و روان فرد را رنج می‌دهند. این آراء بر حوزه درمان از طریق بازگشت به زندگی‌های گذشته نیز تأثیر گذاشته‌اند.

من عقیده دارم قدما آن دانش شناختی را که ما امروزه از عالم ارواح داریم نداشته‌اند. بسیاری از درمانگران حوزه بازگشت به زندگی گذشته که با ال‌بی‌ال‌درمانی آشنا نیستند، نمی‌دانند که احساسات و افکار منفی مربوط به زندگی‌های گذشته عمدتاً بین زندگی‌ها در عالم ارواح شفا می‌یابند. کار راحتی است که گناه مشکلاتی را که آزارمان می‌دهند به گردن تأثیرهای منفی زندگی‌های گذشته بیندازیم. صادقانه بگویم، حتی در طول شلوغ‌ترین سال‌های کاری‌ام، تعداد انگشت‌شماری سوژه داشته‌ام که واقعاً تحت تأثیر جسم زندگی گذشته‌شان بوده‌اند. لابد می‌پرسید، اگر چنین است، پس چرا بیشتر اوقات آدم‌ها از نظر روحی پریشانند؟ فکر می‌کنم دلیل این پریشانی، ارتباط سخت بین روح آدم‌ها و جسمشان است. من در ادامه همین بخش، در فصل «پیوندهای بین جسم و روح»، این جنبه از ال‌بی‌ال‌درمانی را مفصل‌تر شرح خواهم داد.

۴۳: بررسی سایر فعالیت‌های دنیای ارواح

بعد از ملاقات سوژه‌تان با شورای معتمدینش و قبل از بردنش به محل انتخاب زندگی، پیشنهاد می‌کنم این سؤال کلی را بپرسید:

آیا جزئیات سایر فعالیت‌هایت در عالم ارواح را با من در میان می‌گذاری؟ منظورم آن زمان‌هایی است که مشاوران مشغول ارزیابی عملکردت نیستند، یا آموزش خاصی نمی‌بینی. شاید بد نباشد از محبوب‌ترین فعالیت بازآفرینی‌ات شروع کنیم.

در فصل هفت از کتاب سرنوشت روح، در قسمت فعالیت‌های بازآفرینی، بخش‌های زیادی هست که به مجموعه متنوعی از فعالیت‌های ارواح پرداخته است و می‌توانید در صورت لزوم به آنها مراجعه و مرورشان کنید. البته، آنچه که در نظر یک سوژه بازآفرینی می‌آید، ممکن است در نظر سوژه‌ای دیگر فعالیتی آموزشی باشد. در زیر به لیستی از مناطقی که انواع فعالیت روحی در آنها انجام می‌گیرد اشاره می‌کنم. این فهرست می‌تواند در بررسی‌های‌تان مفید واقع شود:

الف. مناطقی درون عالم ارواح که روح‌ها برای استفاده خلاقانه از انرژی‌شان آموزش می‌بینند.
ب. مناطقی خارج از عالم ارواح، که ممکن است شامل دنیاهای مادی بی‌سکنه هم باشد و ارواح می‌توانند در آنجا مهارت‌های به‌کارگیری انرژی خود را به منظور آفرینش به‌کار ببرند.
ج. مناطقی در سایر گستره‌ها، از جمله دنیاهای غیرمادی، که ارواح برای مطالعه یا تفریح به آنجا سفر می‌کنند.

د. مکان‌های عمومی، که ارواح ممکن است برای انجام کارهایی از قبیل آواز خواندن، قصه گفتن و یا انجام بازی‌های مختلف به آنجا بروند.

ه. مکان‌های خلوت، برای مطالعه و تأمل کردن.

و. مناطق گردهم‌آیی، جایی که ارواح برای فعالیت‌هایی از قبیل گوش دادن به سخنرانی معلمان سیار به دور هم جمع می‌شود.

انواع بسیار متعددی از سؤال و جواب درون این دسته‌بندی‌های کلی جای می‌گیرند. برای مثال، می‌توان با سؤال‌های زیر اطلاعات بیشتری در مورد سفر بین بُعدی که در نوع «ج» به آن اشاره شده دست یافت:

برای چه بین دنیاها در رفت و آمدی؟

به چه تعداد دنیا سر می‌زنی؟

چه تفاوتی بین این دنیاها و دنیای ماست؟

آیا در این دنیاها موجودات هوشمند دیگری می‌بینی و با آنها تعامل می‌کنی؟

آیا هم به دنیا‌های مادی سر می‌زنی و هم غیرمادی؟ اگر چنین است، تفاوت‌هایشان را برایم شرح بده.

وقتی به سوژه کمک می‌کنید دامنه وسیعی از فعالیت‌هایش را بررسی کنید، بسیاری از مسائل مربوط به هویت و سطح پیشرفت‌ش آشکار می‌شود. سوژه‌هایی که روحشان در سطح ۳ و بالاتر است، احتمالاً در فعالیتی که متناسب با استعدادها، علائق و تجربه‌شان است در حال متخصص شدن هستند. من در فصل هشت کتاب سرنوشت روح برخی از این حوزه‌های تخصصی را به‌اختصار نام برده‌ام.

علاوه بر این، با بررسی فعالیت‌های سوژه‌تان در عالم ارواح می‌توانید سطوح پیشرفت جمعی او و همراهان روحی‌اش را ارزیابی کنید. در این زمینه، توجه شما را به فعالیتی نمایشی جلب می‌کنم که توسط یاران روحی اجرا می‌شود؛ فعالیتی که می‌تواند معدنی از اطلاعات را در اختیار شما قرار دهد.

فکر می‌کنم چنین نمایشی می‌تواند جزء فعالیت‌های کلاسی به‌شمار برود، ولی اغلب می‌بینم این کار در جایی دور از کلاس درس و معلم صورت می‌پذیرد. در این نمایش ظاهراً یک گروه درسی دور هم جمع می‌شوند و کاری را که همقطاران‌شان انجام می‌دهند ارزیابی می‌کنند. سوژه‌هایی خواهید داشت که خود را درگیر چنین نمایشی نمی‌کنند، ولی کسانی که وارد نمایش می‌شوند، می‌بینند که مقایسه رفتارشان با رفتار دوستان‌شان، نکات زیادی را آشکار می‌سازد. فکر می‌کنم این فعالیت ارزش توجه خاصی در ال‌بی‌ال‌درمانی دارد. ممکن است سؤال و جواب‌های‌تان را با این پرسش آغاز کنید که:

آیا در عالم ارواح با دیگر دوستان مشغول فعالیتی هستی که طی آن عملکرد یکدیگر را در زندگی گذشته‌تان ارزیابی می‌کنید؟

برخی از ارواح حاضر در گروه‌های روحی تعدادی از زندگی‌های زمینی‌شان را از نو خلق می‌کنند و هر کدام از یاران روحی‌شان نقشی در این زندگی‌ها بر عهده می‌گیرند. هدف از انجام چنین فعالیتی این است که معلوم گردد چه کسی می‌تواند بهترین استراتژی را برای پرمثمرترین زندگی به‌کار ببرد.

یک همراه روحی، روح دیگری را با تعویض نقش‌ها در جسمی یکسان به چالش می‌کشد و «قضاتی» که به نظاره نشسته‌اند، دوستانشان هستند. درست است که به این نمایش به چشم تفریح نگاه می‌شود، اما نکات آموزشی خود را هم دارد.

دلیل انجام چنین فعالیتی این است که ارواح بهتر درک کنند چطور برخی جسم‌ها و مغزها برای انجام وظایفی خاص در مجموعه شرایطی خاص انتخاب می‌شوند. بازآفرینی این صحنه‌ها به شما اجازه می‌دهد کناری بنشینید و سوژه‌تان و همراهان روحی‌اش را تماشا کنید که دارند تمام فاکتورهای مهم مرتبط با موقعیت‌های مختلف زندگی‌های قبلی را بررسی می‌کنند. طبیعتاً، در بررسی برخی از این موقعیت‌های پیشین، راه‌حلهایی هم برای زندگی فعلی سوژه پیدا می‌شود. نکات بسیاری وجود دارند که با گوش دادن به گزارش سوژه از صحنه‌های این نمایش متوجه‌شان می‌شوید. در زیر به سه نمونه اشاره می‌کنم:

۱. می‌توانید بفهمید وقتی سوژه‌تان قرار بوده بر سر یک دوراهی زندگی تصمیم سختی بگیرد، آیا تک‌رو عمل کرده یا با دیگران همکاری نموده است.

۲. متوجه می‌شوید آیا اتخاذ چنین تصمیمی به خاطر منافع شخصی سوژه بوده، یا به خاطر اشتیاقش به ایجاد تغییری مثبت در کل آن موقعیت (مخصوصاً اگر پای زندگی کسان دیگری هم در میان بوده است).

۳. درمی‌یابید واکنش‌های سوژه‌تان به موقعیت‌های سخت (به‌خصوص آنهایی که به آدم‌های دیگر مربوطند)، در زندگی فعلی‌اش از چه جهاتی تغییر کرده - تغییری که حاصل درک جدیدی است که از اجرای نمایش بعد از زندگی‌های قبلی به دست آمده است.

در ضمن، متوجه خواهید شد که بسیاری از بازیگران این نمایش روحی، در نمایش زندگی فعلی سوژه‌تان هم هستند و نقش‌های مهمی را ایفا می‌کنند.

وقتی به دنبال سرنخ‌هایی مرتبط با مسائل خاصی در زندگی سوژه‌های‌تان هستید، عاقلانه است به تمام جنبه‌های فعالیت‌های‌شان در عالم ارواح توجه کنید. هر سوژه‌ای واکنشی متفاوت نسبت به خاطرات روحی‌اش بروز می‌دهد. یک مجموعه پرسش و پاسخ می‌تواند برای سوژه‌ای بسیار عالی جواب دهد، اما برای سوژه‌ای دیگر نه. سوژه‌هایی خواهید داشت که (به‌جز در مورد راهنمایان و شورای معتمدینشان) فقط خاطراتی مبهم از زندگی روحی‌شان دارند، در حالی که برخی دیگر

جزئیات روشنی در مورد بسیاری از مسائل ارائه می‌دهند، البته به شرطی که بپرسید. هرگز فراموش نکنید که سوژه معمولاً خودش داوطلب ارائه اطلاعات نمی‌شود. در هر جلسه‌ای، اگر در سؤال و جوابتان روش‌مند نباشید، به راحتی ممکن است نکته‌ای از چشمتان دور بماند. در زیر نمونه‌ای می‌آورم که نشان می‌دهد چطور در یک جلسه نزدیک بود نکته‌ای را از قلم بیندازم.

داشتم آماده می‌شدم جلسه ال بی ال جک^{۱۰۷} را خاتمه دهم، که در آخرین لحظات از او پرسیدم: «آیا مسئله دیگری مابین زندگی گذشته و زندگی فعلی‌ات بود که باید امروز رویش کار می‌کردیم ولی آن را از قلم انداختیم؟» جک بعد از مکث طولانی گفت: «آهان، فکر می‌کنم منظورت آن زمانی است که با پانزده روح ناشناس دیگر در کلاس آن سخنران مدعو نشسته بودم». اصلاً نمی‌دانستم جک دارد از چه حرف می‌زند، ولی با نهایت اعتماد به نفسی که در خود سراغ داشتم جواب دادم: «آره، همان کلاس. با سه شماره می‌خواهم به آن کلاس برگردی و همه چیز را در موردش به من بگویی... یک، دو، سه!»

جک به من گفت از او خواسته شده در یک کلاس ویژه شرکت کند. این کلاس در مکانی برگزار می‌شد که شبیه به یک معبد یونانی - رومی کوچک با صندلی‌هایی در گرداگردش بود. معلمی در وسط نشسته بود. تمرین کلاسی به این صورت بود که معلم از تک تک روح‌های حاضر می‌پرسید در یک موقعیت به خصوص چه کاری انجام می‌دادند. وقتی نوبت جک رسید، واقعاً نمی‌دانستم باید منتظر چه چیزی باشم. ناگهان صورتش گرفته شد و من و من کنان گفت:

آه ... عجب! مورد من ... در مورد مهربانی با حیوانات است ... و نمی‌توانم درست جواب بدهم. در زندگی‌های گذشته‌ام، نسبت به حیوانات یا ظالم بوده‌ام یا بی تفاوت، مخصوصاً با اسب‌هایی که در نبرد سوار آنها بوده‌ام. (بعد از یک مکث طولانی) از گربه‌ها بدم می‌آید ... نسبت به سگم چندان مهربان نیستم ... آنها اینجا هستند تا به من ترحم را بیاموزند. باید می‌دانستم! سؤال معلم درباره رفتارم با حیوانات خانگی است.

شاید در نگاه اول، این سؤال در مقایسه با سایر مسائل مرتبط با عملکردهایمان چندان بااهمیت به نظر نرسد، ولی این دیدگاه نادرست است. من و جک توانستیم نگرشش را در مورد مسائل مهم‌تری در زندگی‌اش مورد بررسی قرار دهیم، مسائلی از قبیل مهربانی و دلسوزی. همچنین به این مسئله پرداختیم که توجه به ویژگی‌های حیوانات چطور می‌تواند شناخت ما را از بقیه موجودات زنده غنا بخشد. جک از حیوانات خانگی خوشش نمی‌آید، ولی خانواده‌اش اصرار دارند در خانه یکی نگه

دارند.

در ادامه از جک پرسیدم چرا این معلم سؤالِ مختص او را در رابطه با رفتارش با حیوانات در زندگی‌های گذشته‌اش مطرح کرده است. از جوابش متوجه شدم دلیل این انتخاب، تعصب جک نسبت به چیزی بود که در نظرش «شکل پست‌تری از زندگی» به شمار می‌آمد. از آنجایی که حیوانات با ما متفاوتند، انسان‌ها بهای کمی به آنها می‌دهند و برخی حتی وجودشان را بی‌اهمیت تلقی می‌کنند. با کندوکاو بیشتر، متوجه شدیم تحقیر حیوانات در اصل تظاهر بیرونی میل جک به برتری‌جویی بر آدم‌هایی است که با او متفاوتند. این فعالیت روحی خاص، زنگ هشدار قبل از شروع زندگی فعلی‌اش بود. جای بسی خوش‌شانسی بود که توانستیم قبل از تمام شدن جلسه، به آن پردازیم.

موقع سؤال و جواب در مورد فعالیت‌های روحی متعدد سوژه‌ها در عالم ارواح، حواستان به تفاوت سطح درک روح‌های پیشرفته‌تر با دیگران باشد. محدودیت‌های مغز مادی ما احتمالاً همچون فیلتری بر اطلاعات روحی عمل می‌کند. سوژه معمولی به هنگام گزارش دادن از عالم ارواح معمولاً هر بار به یک تصویر یا فعالیت اشاره می‌کند. ولی هستند تعداد معدودی از سوژه‌ها که جریان‌های لاینقطع از پیام‌های مهم را به‌طور هم‌زمان از تمام فعالیت‌های روحی‌شان دریافت می‌کنند.

۴۴: انتخاب زندگی و جسم

آخرین مرحله مهم از جلسه بازگرداندن روح سوژه‌ها به عالم ارواح، بردن آنها به مکانی است که جسم فعلی‌شان را درست قبل از ورود به آن دیده‌اند. ارواح به این مکان نمی‌روند، مگر اینکه آماده ورود به زندگی دیگری باشند. فصل‌های دوازده و سیزده کتاب سفر روح و فصل نه کتاب سرنوشت روح، جزئیات بسیاری در این مورد ارائه می‌دهند که چطور سوژه‌ها زندگی بعدی و جسم‌های پیشنهادی برای این زندگی تازه را مشاهده می‌کنند. درست مثل سایر مکان‌های عالم ارواح که کارکردهای مخصوص به خود را دارند، سوژه‌تان به این مکان هم نام‌های متفاوتی خواهد داد. معمول‌ترین این نام‌ها عبارتند از: «محل انتخاب زندگی»، «سالن نمایش»، یا «محل تعیین سرنوشت».

متوجه خواهید شد که سوژه محل انتخاب زندگی و بررسی جسم را معمولاً به شکل فضای مدوری با صفحه‌ها یا پرده‌های بزرگ می‌بیند، که به نظر صفحاتی شفاف از انرژی سیال می‌آیند. در این سالن نمایش مدور، صحنه‌های مربوط به افراد و رویدادهای آینده برای روحی که آماده ورود به دنیای مادی جدید است نمایش داده می‌شود. واکنش سوژه‌ها در این مکان به دو شکل است:

الف. روح‌هایی که ترجیح می‌دهند فقط صحنه‌ها را تماشا کنند.

ب. روح‌هایی که می‌خواهند با وارد شدن به صحنه‌ها، واقعاً در انتخاب زندگی و جسم بعدی‌شان مشارکت کنند.

این دو نوع عکس‌العمل در محل انتخاب زندگی بستگی دارند به شخصیت روح، تمایلات خاصش در زمان حضور در چنین مکانی و سرشت زندگی‌ای که در راه است. برخی از روح‌ها، مخصوصاً جوان‌ترها، آنچه را که می‌بینند می‌پذیرند، در حالی که برخی دیگر سرشت تحلیلی و جستجوگر دارند و ترجیح می‌دهند تنها به نظاره‌گر بودن اکتفا نکنند.

به نظر می‌رسد بسیاری از ارواح قادرند با استفاده از صفحه‌های روبه‌رویشان، حرکت صحنه‌هایی را کنترل کنند که تعدادی آینده محتمل را نشان‌شان می‌دهند. منطقاً این کار توسط «ذهن روح» انجام می‌شود، ولی سوژه‌ها برای توصیفش از اصطلاحات ابزار زمینی از قبیل دکمه، دستگیره، شماره‌گیر و اهرم استفاده می‌کنند. در کتاب‌هایم به این مسئله اشاره کرده‌ام که بیشتر اوقات روح قادر به دیدن متخصصان یا مدیرانی نیست که این مکان را اداره می‌کنند. با این حال به‌خوبی می‌داند کسی مسئول کار است و همه چیز را زیر نظر دارد. برخی روح‌ها راهنمایشان را در کنار خود

دارند و برخی دیگر تنها هستند.

تجربه‌ام نشان می‌دهد خطوط زمانی رویدادها و همچنین دوره‌های کودکی، نوجوانی، بزرگسالی و کهنسالی مرتبط با جسم‌های نمایش داده‌شده تدوین می‌شوند. این امر به ماهیت زندگی در راه، به درس‌هایی که باید به آنها پرداخته شود و به روح درگیر در ماجرا بستگی دارد. ممکن است به یک روح واحد برای برخی زندگی‌ها گزینه‌های تماشای بیشتری داده شود و برای برخی زندگی‌های دیگر گزینه‌های کم‌تر؛ درست همان‌طور که قبل از برخی زندگی‌ها، جسم‌های بیشتری برای انتخاب در اختیار ما قرار می‌دهند. سوژه‌هایی خواهید داشت که قسمت اعظم زندگی آتی‌شان را در قالب کودکی، نوجوانی، بزرگسالی و سالخوردگی‌شان می‌بینند، در حالی که افرادی دیگر ممکن است فقط بخش کوتاهی از زندگی‌شان را مشاهده کنند.

قبل از برخی زندگی‌ها، به سوژه‌تان فقط یک یا دو گزینه انتخاب جسم داده می‌شود؛ قبل از برخی دیگر ممکن است تا پنج گزینه هم به آنها پیشنهاد شود. همیشه یک جسم کاندیدای اصلی است. به نظر می‌رسد روح‌ها می‌دانند کدام جسم بهترین انتخابشان برای یادگیری است و معمولاً هم همان را انتخاب می‌کنند. برای مثال، سوژه‌تان ممکن است بگوید سه گزینه وجود دارد: یک جسم آسان، یک جسم نسبتاً همراه و یک جسم خیلی سخت. به همین ترتیب، روند انتخاب زندگی برای این جسم‌ها می‌تواند ساده، نسبتاً سخت و طاقت‌فرسا توصیف شود. وجود تنوع در انتخاب‌ها، بستگی دارد به آرزوهای انگیزه‌بخش و درس‌هایی خاص و همچنین سن تکاملی و عملکرد گذشته روح. بیشتر اوقات، سوژه قادر نیست منطق و خرد پشت تمام متغیرهای مرتبط با یک زندگی و جسم‌های پیشنهادی برای آن را توضیح دهد.

خطوط زمانی آینده جزء مهمی در نمایش انتخاب زندگی هستند. در زمان زمینی، صفحات تصاویری از رویدادها را با امکان‌ها و احتمال‌هایشان عرضه می‌دارند. بی‌شک، بر روی زمین هیچ قطعیتی در مورد رویدادی آتی وجود ندارد، چون در این صورت زندگی‌های ما کاملاً جبری می‌شد و دیگر آزادی اراده هیچ نقشی نداشت. اگر سرنوشتی جبری بر ما حاکم بود، آن‌گاه آزمایشگاه زمین محل امتحان بی‌خاصیتی بیش نبود. من معتقدم تعداد نامعلومی آینده مرتبط با یک حال، در زمان اکنون عالم ارواح وجود دارند. و علی‌رغم وجود آینده‌های بسیار، از قرار معلوم ارواح محتمل‌ترینشان را در یک ماتریس امکان‌ات و احتمالات می‌بینند. رویدادها و فرصت‌های یک زندگی آتی ممکن است برای تجزیه و تحلیل روح، روی پرده‌ها بزرگ یا کوچک شوند؛ درست مثل نگاه کردن به تنه‌های

بزرگ و شاخه‌های کوچک‌تر درختان است. من از این قیاس استفاده می‌کنم، چرا که برخی خطوط زمانی تلفیق‌یافته با برخی صحنه‌های زندگی به نظر قابل‌رؤیت‌تر از بقیه می‌آیند.

پیش‌تر در این مورد صحبت کردم که چطور زمان اکنون در عالم ارواح به نظر آمیزه‌ای از گذشته، حال و آینده می‌آید. تصاویر رویدادها برآمده از امواج انرژی‌ای هستند، که در گرداب عالم ارواح به درون آینده سرازیر می‌شوند و از گذشته به مرکز برمی‌گردند. روح‌های بازگشته از زمین قادرند تجسم کنند در کتاب‌خانه‌ای نشسته‌اند و صفحه کامپیوترمانندی را تماشا می‌کنند که تمام تفاوت‌های ظریف زندگی‌های گذشته‌شان را نشان می‌دهد. در محل انتخاب زندگی، به روحی که می‌خواهد به زمین برود همین فرصت‌ها برای بررسی زندگی بعدی داده می‌شود. البته با جزئیات کلی کم‌تر. از آنجایی که به ما نمونه‌هایی از آینده نشان داده می‌شود، این کار را باید پیش‌روی زمانی به سوی آینده خواند.

عقاید من در مورد خطوط زمانی و آزادی اراده در فصل نه کتاب سرنوشت روح مفصل‌تر بیان شده است. در اینجا فقط این مسئله را اضافه می‌کنم که دانشمندان نظریه کوانتوم^{۱۰۸} معتقدند ما همیشه خودمان را در پیشامدهای اکنون می‌بینیم که احتمال‌های بالایی دارند و لذا این امر کفه را به طرف جبرگرایی سنگین می‌کند. بنابراین، آینده به خاطر داشتن احتمال‌های کم‌تر، موجب می‌شود که آزادی اراده به جبرگرایی ببالد. اما سوژه‌های من با توجه به تجربه‌هایشان از عالم ارواح، متقاعد می‌شوند که آینده گزینه‌های متفاوت بسیاری را پیش رویشان قرار می‌دهد و هر چارچوب زمانی اکنون، هم‌زمان با تمامی دیگر اکنون‌های ممکن وجود دارد. البته قادر به فهمیدن این مسئله نیستیم که آیا این واقعیت‌های متناوب درون یک واقعیت به هم گره خورده‌اند، یا اینکه به صورت موازی در مجاورت یکدیگر وجود دارند.

کاملاً امکان‌پذیر است که در زمان اکنون عالم ارواح، رویدادها روی زمین در حال وقوع نباشند. بلکه فقط روی خطوط زمانی متفاوتی باشند که در عالم مادی ما به نظر در حال حرکت می‌آیند. باور من این است که آدم‌ها در مورد هر رویدادی شانس تصمیم‌گیری و انتخاب دارند و می‌توانند در میانه راه زندگی‌شان، هر جا صلاح دیدند، اصلاحاتی انجام دهند. از آن جایی که می‌توانیم به شیوه‌های مختلف به رویدادی یکسان پردازیم، تأثیر پیامدهای این رویدادها می‌تواند متغیر باشد. من از آنهایی که فکر می‌کنند رویدادها نمی‌توانند با آزادی اراده تغییر کنند این سؤال را می‌پرسم که آیا حداقل این واقعیت را قبول دارند که واکنش و رفتار ما نسبت به آن رویدادها می‌تواند تأثیری در

پیامدشان داشته باشد.

برخی از مراجعینم کنجکاو هستند بدانند آیا من پیش‌روی روحی انجام می‌دهم یا نه. خیر انجام نمی‌دهم. در محل انتخاب زندگی، از قرار معلوم ارواح فقط قادر به مشاهده برخی صحنه‌های زندگی بعدی‌شان هستند. همین و بس. مثلاً اگر بر حسب اتفاق سوژهٔ چهل‌ساله‌ای دارم که دارد زندگی فعلی‌اش را مرور می‌کند، این فرد قادر نخواهد بود هیچ چیزی فراتر از چهل‌سالگی‌اش را گزارش دهد. رویدادهای فراتر از چهل‌سالگی او هنوز اتفاق نیفتاده‌اند، بنابراین نمی‌شود دزدکی نگاه‌شان کرد!

قبلاً حین کارم، پیش‌روی زمانی به سوی آینده را هم آزمایش کرده‌ام و متوجه شده‌ام اکثر سوژه‌ها توسط راهنمایانشان از دیدن زندگی‌هایشان در آیندهٔ دور منع می‌شوند. این امر به روح اجازهٔ خودشناسی درازمدت می‌دهد. هر از گاهی سوژه مجال انداختن نگاهی کوتاه به آینده‌ای محتمل را می‌یابد. به سوار شدن بر ستاره‌پیما در قرن بیست و سوم می‌ماند. ولی این تصاویر کوتاه، مبهم و نامشخص هستند. در رویارویی با آن دسته از سوژه‌هایی که «پیش‌تازان فضا»^۱ می‌خوانمشان، معمولاً این احساس را دارم که آرزوهای ضمیر خودآگاه آنها (مثل فرماندهی یک ستاره‌پیما) با سدی به نام گزارش‌دهی عینی روبه‌رو شده و تبدیل به آرزوی محال شده است. بیشتر سوژه‌ها بر این باورند که نگاه به آینده، کاری است که بهتر است به برنامه‌ریزان واگذار شود. جان کلام این که فکر نمی‌کنم تلاش‌ها برای تسهیل پیش‌روی هیپنوتیزمی به سوی آینده، در ال‌بی‌ال‌درمانی مؤثر واقع شود.

وقتی که سوژه‌تان را برای محل انتخاب زندگی آماده کردید، شاهد روند تصمیم‌گیری در رابطه با زندگی و جسم فعلی‌اش خواهید بود. امید است که مجموعه سؤالات زیر اطلاعات مهم را بیرون بکشد:

۱. چطور باخبر می‌شوی که زمان ورود مجدد به جسم است و چه کسی این مطلب را به تو می‌گوید؟

۲. تمایلت به انجام دوبارهٔ این کار را چگونه توصیف می‌کنی، شدید، متوسط، ناچیز، یا با بی‌میلی تمام؟

۳. تا حالا گفته‌ای که برای یک زندگی تازه آماده نیستی؟ اگر چنین بوده، بعدش چه اتفاقی افتاده؟

۴. آیا به تنهایی به محل انتخاب زندگی ات می روی، یا راهنمایت هم همراهت است؟

شهر کتاب (nbookcity.com)

۵. آیا در محل انتخاب زندگی حضور موجودات برتر دیگری را احساس می‌کنی؟
۶. پیرامونت را توصیف کن و به من بگو چه می‌بینی و چه می‌کنی.
۷. چه تعداد گزینه انتخاب جسم پیش روی توست؟ لطفاً تک‌تکشان را با جزئیات برایم توصیف کن.
۸. فکر می‌کنی هر کدام از این جسم‌ها چه چیزی به تو می‌دهند؟
۹. آیا در میان گزینه‌های پیش رو، جسمی هست که گزینه اول باشد و آیا این همان جسمی است که انتخاب کردی؟ چرا بقیه جسم‌ها را رد کردی؟
۱۰. آیا جسمی را که برای زندگی فعلی‌ات انتخاب کرده‌ای، روی صفحه نمایش به‌طور زنده می‌بینی؟ اگر چنین است، آیا خودت می‌توانی صحنه‌ها را کنترل کنی، یا به نظر می‌رسد کس دیگری دارد حرکت صحنه‌ها را برایت کنترل می‌کند؟
۱۱. آیا فقط مشاهده‌گر هستی، یا عملاً در صحنه‌های زندگی فعلی‌ات شرکت می‌کنی؟
۱۲. کدام صحنه‌ها بیشتر از همه توجه تو را به خود جلب می‌کنند و چرا؟
۱۳. قبل از آمدن به محل انتخاب زندگی، چه چیزی یاد گرفتی که کمکت کرد در مورد جسم خاصی تصمیم بگیری؟
۱۴. همین‌طوری که داری مجموعه‌ای از صحنه‌های زندگی را مشاهده می‌کنی، آیا برخی برای انتخاب‌های جسم خاصی مناسب‌تر از بقیه هستند؟
۱۵. این جسم چه حُسن‌ها و چه معایبی در نگاه تو دارد؟ مهم‌ترین جنبه‌های مثبت و منفی جسمت را برایم توضیح بده.
۱۶. مغز این جسم چه تفاوتی با مغز دیگر جسم‌های که قبلاً اشغال کرده‌ای دارد؟
۱۷. رسالت اصلی تو در زندگی چیست و آیا به خاطر آنچه که اکنون در محل انتخاب زندگی می‌بینی، تغییر کرده است؟
۱۸. آیا هدف‌هایت در این زندگی متفاوت از زندگی‌های دیگر است؟ اگر چنین است، از چه لحاظ؟
۱۹. آیا آدم‌های خاصی در صحنه‌ها می‌بینی که قرار است در این زندگی با آنها کار کنی؟
۲۰. آیا چیزی در صحنه می‌بینی که در موردش صحبت نکرده‌ایم؟ آیا موجودی تو را از گفتن تمام آنچه که می‌بینی به من منع می‌کند؟

سوژه‌ها به شیوه‌های بسیاری این تجربهٔ روحی خود را توصیف می‌کنند. برخی توصیف‌های زنده و پویایی از تمام صحنه‌ها به شما ارائه می‌کنند، در حالی که توضیحات برخی دیگر کمابیش سربسته است. سوژه‌هایی خواهید داشت که برای مدتی صحنه‌ها را تماشا کرده یا در آنها شرکت خواهند کرد و سپس همین که جسمشان را انتخاب کردند، دیگر نمی‌خواهند چیز بیشتری از زندگی آینده‌شان ببینند. این روح‌ها معتقدند: «اطمینان دارم آنها می‌دانند چه می‌کنند و بنابراین نیازی نیست چیز بیشتری ببینم». همیشه در خاطر داشته باشید سوژه‌تان هم‌زمان که دارد تجربه‌اش را در محل انتخاب زندگی تجسم می‌کند، قادر است به سؤالات مربوط به زندگی فعلی‌اش هم جواب دهد. بدیهی‌ترین سؤال در انتهای تجربهٔ انتخاب زندگی می‌تواند سؤالی در دنبالهٔ سؤال شانزده باشد:

آیا داری زندگی فعلی‌ات را مطابق با آنچه روی پرده دیده‌ای می‌گذرانی؟ اگر نه، چه تفاوتی هست و چرا؟

۴۵: پیوندهای بین جسم و روح

برخی سوژه‌ها، در محل انتخاب زندگی، در ابتدا جسمی فاقد روح را که قرار است در نهایت به آن پیوندند می‌بینند. دلیلش هم این است که نمایش زنده هنوز روی پرده آغاز نشده است. یادم می‌آید سوژه‌ای به من گفت: «در ابتدا به تصاویر جسم‌های بدون روحی که برایمان ردیف شده نگاه می‌کنیم. آنها مغز دارند ولی شبیه روبات‌های بی‌جان هستند». به محض اینکه نمایش تصاویر شروع می‌شود، سوژه‌های‌تان به سرعت با این جسم‌ها پیوند برقرار می‌کنند، تا ببینند بخشی از این جسم بودن در نظر روحشان چگونه است.

هر از گاهی سوژه‌ای به شما خواهد گفت که جسمی رد می‌شود، چون «برای او مناسب نیست». در مواردی بسیار نادر، ممکن است سوژه‌ای داشته باشید که بگوید در انتخاب جسمش در یک زندگی قبلی اشتباه کرده و در طول اولین ماه بعد از پیوستن به جنین، خواسته که از آن آزاد شود. در نهایت روح دیگری این جسم را انتخاب خواهد کرد. با این حال، از میان تمام موارد، حتی یک بار هم روحی نداشته‌ام که، بعد از تولد، به جسمی پیوسته باشد. من معمولاً سعی می‌کنم در کلاس‌های آموزش ال‌بی‌ال‌ام خیلی به توضیحات طول و تفصیل ندهم، ولی هیپنودرمانگرانی هستند که به این نظریه علاقه‌مندند و این مسئله واقعاً مرا اذیت می‌کند و مجبور می‌شوم که قضیه را برای این دسته از شاگردانم مفصل توضیح دهم.

نظرات من در مورد این موضوع در فصل سوم کتاب سرنوشت روح بیان شده است. قبول دارم که وقوع هر چیزی ممکن است، ولی سوژه‌هایم هر نوع تصرف بعد از تولد را انکار می‌کنند چرا که استادان روحی‌مان عاقل‌تر از این هستند که اجازه‌چنین پلیدی را بدهند. تمام این ماجرای تصرف مغز توسط روحی جدید، به خرافه‌ها و ترس‌هایی برمی‌گردد که ریشه در قرون وسطا^{۱۱} دارد. استدلال افرادی که با نظر من مخالفند این است که چنین عملی از سر خیرخواهی صورت می‌گیرد!

اگر تحقیقات قبلی‌ام را در مورد این مسئله بخوانید که چطور روح به جنین می‌پیوندد تا با مغز در حال شکل‌گیری یکی شود، خواهید دید که این فرآیند، فرایند پیچیده و آهسته‌ای است که ظرافت خارق‌العاده‌ای می‌طلبد. یک مثال خوب مورد ناسی است که در صفحه ۷۴ شرح دادم. روح آرام‌آرام بررسی‌اش را آغاز می‌کند. با دقت ناقل‌های عصبی مغز را دنبال می‌کند و حین این کار ارتعاشات انرژی خود را هم با «ذهن جسم» مطابقت می‌دهد. فقط شوکی را که به مغز یک انسان بالغ وارد می‌آید تصور کنید. وقتی که روحی، درست در وسط زندگی، انرژی فناپذیرش را با انرژی

روح دیگری عوض می‌کند! من معتقدم که این امر منجر به جنون می‌شود.

یکپارچه شدن روح با مغز انسان، یکی از مراحل پیچیده بازگشت روحی است. من در هر دو کتابم، با بررسی مورد‌های متعدد، جنبه‌های مختلف، شراکت روح و مغز را توضیح داده‌ام. اساساً، اکثر افراد در طول زندگی‌شان مشکلی با دوگانگی روح و مغز ندارند. با این حال، هستند کسانی که تا حدودی و شاید هم به شدت، از این رابطه اذیت می‌شوند. درمانگر ال‌بی‌ال باید در قضاوت‌هایش در مورد منبع آشفتگی‌های ذهنی سوژه با احتیاط قدم بردارد.

برای مثال، مردم اغلب از من سؤال می‌کنند آیا اختلال چندشخصیتی (ام‌پی‌دی)^{۱۱۱} می‌تواند به علت ظهور دوباره شخصیت‌هایی باشد که از زندگی‌های قبلی سر برمی‌آورند. من معتقدم که ام‌پی‌دی نشان‌دهنده واپس‌رانی^{۱۱۲} شدید تک‌شخصیت فعلی فرد است، که پیش‌تر توسط رویدادهایی در همین زندگی لطمه دیده است. افراد بیمار که از نظر ذهنی به اختلال چندشخصیتی مبتلا هستند، دلشان می‌خواهد خود را از خاطرات دردناکشان رها کنند، خاطراتی که اغلب مرتبط است با سوءرفتارهایی که در دوران کودکی‌شان نسبت به آنها شده است. لذا به درون شخصیت‌های دیگری که فاقد زندگی گذشته هستند فرار می‌کنند، تا از واقعیت خود بگریزند. در مورد افراد معمولی، معتقدم وجود ارتباطی مشکل‌دار بین روح و مغز به مراتب دلیل محتمل‌تری برای این آشفتگی هویتی است.

مسئله دیگر در مورد بیماری‌های روانی این واقعیت است که برخی جسم‌ها مستعد بروز ناهنجارهای مغزی و ناموزونی هورمونی هستند. این مسئله را با سوءاستفاده جسمی و عاطفی در دوران کودکی تلفیق کنید، آنگاه خیلی راحت فرمول ذهن آشفته را به دست خواهید آورد. به عقیده من اگر چنین مغزی یک روح جوان‌تر بی‌تجربه داشته باشد، وضعیت بدتر می‌شود و آشفتگی فرد بیشتر. روح در واقع درون مغزی گیر می‌افتد که از نظر بیولوژیکی مریض است، در نتیجه قادر نیست آن‌گونه که باید و شاید عمل کند. بی‌تجربگی‌اش هم مزید بر علت می‌شود.

روح هویت فناپذیری دارد که با مغز بشری و سیستم عصبی مرکزی ترکیب شده و خلیات احساسی مشخصی را در بدن‌های ما پدید می‌آورد. این تلفیق موجب خلق شخصیتی موقتی در طول یک زندگی می‌شود. هویت فردی، هم مشتمل بر حافظه خودآگاه است و هم ناخودآگاه و لذا شناخت خود واقعی‌مان می‌تواند بسیار سخت باشد. ما آدم‌ها برای پی بردن به اینکه واقعاً کیستیم، به واکنش‌های عاطفی و حسی خود نسبت به اطلاعات آمده از مغزمان بیش از حد بها می‌دهیم.

مغز جسمانی می‌تواند ما را به باور این مسئله وادارد که کسی هستیم که (بر اساس تأثیرات محیطی سیاره‌مان و واکنش‌های احساسی‌مان نسبت به آنها) فکر می‌کنیم هستیم.

خود^{۱۱۳} ما در کل با افکار، خاطرات و ادراکات ما از زندگی تعریف می‌شود، که تحت تأثیر یک آگاهی فناپذیر، یعنی روح‌مان هستند. ما در آینه نگاه می‌کنیم و می‌پرسیم: «چرا من منم؟» علاوه بر این سرگستگی در مورد هویت‌مان، شخصیت ما (یعنی «خود»^{۱۱۴} و «خود»^{۱۱۵} جسم^{۱۱۵} ما) در طول زندگی به شیوه‌هایی نابرابر رشد و تغییر می‌کنند. «خود» بیولوژیکی در طول یک زندگی به سرعت تغییر می‌کند، اما تکامل «خود» روح به مراتب زمان بیشتری می‌برد. هویت فناپذیر روح، اساس خودیت واقعی ما را پی‌ریزی می‌کند که به نوبه خود بر خلیات احساسی و شخصیت‌مان تأثیر می‌گذارد. تمام این عناصر درون انسان جمع شده‌اند. من معتقدم وقتی این تلفیق ظریف ترک برمی‌دارد، موجب بیماری روحی و شاید رفتار جنایتکارانه می‌شود.

وقتی به خودِ روح‌مان دسترسی پیدا کنیم، قادر به درک ویژگی‌های متمایز هویت فناپذیرمان می‌شویم. این امر به ما یک حس عمیق فردیت حقیقی می‌دهد؛ همین‌طور هم درک بهتری از این مسئله که به عنوان یک انسان واقعاً کیستیم. بنابراین، ال‌بی‌ال‌درمانی از طریق بازبازی خاطرات ناخودآگاه مرتبط با پیوند روح و جسم، سعی در کمک به سوژه برای شناختن خود کاملش دارد. ال‌بی‌ال‌درمانی در حقیقت جستجویی روحی برای رسیدن به شناخت بهتری از خود است.

خودِ روح سوژه ممکن است کاملاً متفاوت، یا کمابیش مشابه با خلیات احساسی بدن میزبانش باشد. روح‌ها روی برنامه‌ریزان عالم ارواح حساب می‌کنند تا بهترین جسم‌ها را برای شراکت روح - جسمی که قرار است به نقاط ضعف و قوتشان بپردازد، پیدا کنند. انتخاب یک جسم خاص به قصد این است که نقاط ضعف و قوت شخصیت روح را با برخی خلیات احساسی ضعیف و شدید انسانی ترکیب کند و آمیزه‌ای از ویژگی‌های خاصی را پدید آورد که به نفع هر دو است. مغز بیولوژیکی انسان به روحی پیوند می‌خورد که تخیل، شم، بینش و آگاهی را فراهم می‌آورد. با چنین اتحادی ما فرد واحدی هستیم که در طول زندگی با دو نیروی «خود» درونی در وجودمان سر و کار داریم. این ترکیب معرف ثنویت مغز و روح در جسم‌های ماست.

این دو «خود» ممکن است به راحتی با هم درآمیزند، یا اینکه این کار به سختی صورت گیرد و منجر به بروز اختلالات عصبی مختلف شود. آنها ممکن است در تضاد با یکدیگر یا سازگار با هم باشند. البته صرف این که دو «خود» در تضاد با یکدیگرند، لزوماً به این معنا نیست که هارمونی و تعادل

وجود ندارد، مثالی که معمولاً می‌زنم مثال روح منفعلی با انرژی پائین است که ممکن است داوطلب این باشد که با مغزی جسور و بی‌قرار ترکیب شود و از این راه با گرایش طبیعی‌اش به محتاط بودن مبارزه کند. از سوی دیگر، اگر روح عنان‌گسیخته قدرتمندی که میل به کنترل دیگران دارد به جسمی بی‌پروا بپیوندد، تلفیق حاصل، چیزی غیر از دمدمی مزاجی و بی‌ثباتی به بار نخواهد آورد.

البته شناخت خودِ حقیقی سوژه از طریق ال‌بی‌ال‌درمانی، ضمانتی بر این امر نیست که احساسات و نگرش‌های متعارضِ درون وجود سوژه حل شود. با این حال، این روش درمانی در پایه‌ریزی شالوده‌روانی متعادل‌تر برای خودانگاره^{۱۱۴} بسیار موفق عمل می‌کند، و این کار را از طریق زیر نظر گرفتن فرد و دریافت گزارش‌های او در مورد شرایط روحی و روانی و جسمانی‌اش صورت می‌دهد. حاصل کار موجب رسیدن سوژه به درک بالاتر و سلامتی او در زندگی‌اش می‌شود. یکی از وظائف اصلی شما به عنوان درمانگر این است که در طول جلسه‌ال‌بی‌ال، دوگانگی خودیت‌های^{۱۱۷} درونی سوژه‌تان را بررسی کنید.

من موردی دارم که کشمکش این دو «خود» را نشان می‌دهد. وقتی در سخنرانی‌های آموزشی‌ام از این مورد نام می‌برم، شنونده‌هایم مایلند آن را مورد «جفت مناسب هم» بخوانند. گزینه زیر در رابطه با زن سی و پنج‌ساله مجردی به نام لوئیس^{۱۱۸} است که به عنوان مدیر فروش در شرکت بین‌المللی بزرگی کار می‌کند. لوئیس روح کمابیش جوانی به نام ماوانا^{۱۱۹} دارد که تنها حدود پنج هزار سال از آمدنش به زمین می‌گذرد. تمام زندگی‌های قبلی این روح در قالب مرد بوده است. ماوانا، تا این زندگی فعلی، همیشه جسم‌هایش را بر اساس سازگاری این میزبان با خودش انتخاب می‌کرده است. اما این بار روندی کاملاً متفاوت را در پیش گرفته بود. صحنه‌ای که در ادامه شرح خواهم داد، زمانی اتفاق افتاد که سوژه‌ام را به محل انتخاب زندگی، درست قبل از زندگی فعلی‌اش، بردم.

دکترن: چه تعداد گزینه برای انتخاب جسم میزبان به تو داده شده؟

ماوانا: دو تا، یکی مرد است و دیگری زن. می‌توانم مرد دیگری را انتخاب کنم، درست مثل انتخاب‌های قبلی‌ام. ولی این دفعه می‌خواهم آن زن را انتخاب کنم چون می‌خواهم پیشرفت کنم.

دکترن: خوب، ماوانا، اولین باری که لوئیس را می‌بینی، به نظرت چطور می‌آید؟

ماوانا: ا... لاغر مردنی، ظاهری شلخته ... خدای من، خیلی ... دستپاچه است. کار سختی با او در پیش خواهم داشت. این دفعه واقعاً خودم را توی هچل انداخته‌ام ...

دکتر ن: از قرار معلوم جسم‌های قبلی‌ات این قدر سخت نبوده‌اند، ولی اگر اشتباه نکنم، انتخاب این دفعه‌ات تنوعی در شرایط معمولت خواهد بود؟

ماوانا: همین‌طور است. می‌دانی من یک روح آرام تحلیل‌گرم. قبل از تصمیم‌گیری همه چیز را مد نظر قرار می‌دهم.

دکتر ن: و چرا به تغییر نیاز داری؟

ماوانا: چون متوجه شده‌ام در بیشتر مواقع بعد از بررسی تمام احتمالات، به این نتیجه می‌رسم که نمی‌خواهم هیچ ریسکی در زندگی‌هایم بکنم.

دکتر ن: داری به من می‌گویی همیشه مردد هستی؟

ماوانا: ا... گمان نمی‌کنم ... فقط محتاطم.

دکتر ن: و جسم لوئیس. خلقیات او چگونه است؟

ماوانا: بمی آماده‌ی منفجر شدن! خیلی خُل و چل است ... همیشه دست به کارهایی می‌زند که آخرش احساساتش را به گند می‌کشد.

دکتر ن: ماوانا، اگر چنین تقابلی بین شخصیت تو و خلقیات جسم میزبان‌ت وجود دارد، پیوند با این جسم چه فایده‌ای برایت دارد که پیوند با جسم‌های دیگر نداشته؟

ماوانا: (مکث طولانی) قبولش برایم سخت است، می‌دانی من با میزبانانی که از نظر عاطفی سرد بوده‌اند، احساس راحتی بیشتری می‌کرده‌ام. چون برایم خیلی راحت است که فقط ناظر باشم، نه متعهد به انجام چیزی ... مخصوصاً در رابطه‌هایم.

دکتر ن: متوجه‌ام. خوب. زندگی در جسم لوئیس برایت چطور بوده است؟

ماوانا: انگار که سوار قطار هوایی باشی! او خیلی ... عجیب و غریب است ... با بی‌فکری می‌پرد وسط. همیشه آماده است تمام وجودش را نثار همه چیز و همه کس کند. من از اضطراب دوری می‌کنم. او چنین نیست. من با بی‌میلی دست به کاری می‌زنم. او همیشه برای انجام هر کاری دلیلی جور می‌کند.

دکتر ن: به نظرم او احساسات و افکارش را صریح بروز می‌دهد، ولی تو غیرمستقیم این کار را انجام می‌دهی؟

ماوانا: البته تفاوت‌مان خیلی بیشتر از اینهاست. من سعی می‌کنم سرعتش را کم کنم ولی او کلاً جسور و بی‌کله است ... (گریان) مخصوصاً با مردها. واقعاً، مواقعی هست که نمی‌شود کنترلش کرد و چنان عذاب عاطفی برایمان به بار می‌آورد که غیرقابل تحمل است.

دکتر ن: و تمام اینها، ماوانا، باعث می‌شود چه احساسی داشته باشی؟

ماوانا: گرفتار.

نکته: در اینجا چند دقیقه‌ای دست نگه می‌دارم تا به سوژه‌ام دلداری دهم و تمرکز او را دوباره به این مسئله معطوف کنم که چرا این جسم را انتخاب کرده و چطور می‌تواند از آن یاد بگیرد.

دکتر ن: به من بگو شما دو تا چه چیز مشترکی دارید؟

ماوانا: (به حالت عادی برگشته) ما هر کدام به شیوه خود دلسوز و مهربان هستیم. البته من در این زمینه از او محتاط‌ترم. او گرمای محبتی را از سرشت من بیرون می‌کشد که در گذشته ابرازش برایم سخت بود. هر دوی ما طبع بلندی داریم و اهل خشم گرفتن به کسانی که ما را آزار می‌دهند یا انتقام گرفتن ازشان نیستیم.

دکتر ن: پس «خود» تو با «خود» لوئیس کمابیش با هم همساز است؟

ماوانا: (یک جورهایی باکراه) ا... می‌شود گفت که هست.

دکتر ن: بسیار خوب، حالا بگو کدام ویژگی اوست که بیشتر از همه به دردت می‌خورد؟

ماوانا: او همیشه آماده اعتماد کردن است چون عاشق آدم‌هاست. در زندگی با او، بر خلاف زندگی‌های گذشته‌ام، هرگز حوصله‌ام سر نمی‌رود و احساس تنهایی نمی‌کنم. او مرا به جلو رفتن وامی‌دارد.

دکتر ن: و تو چه نفعی به او رسانده‌ای؟

ماوانا: زمان زیادی از من گرفت، ولی بالاخره توانسته‌ام اندکی سرعتش را کم کنم و دارم مجبورش می‌کنم قبل از اینکه دست به کاری بزند، اول فکر کند.

ما تفاوت‌های بین جسم‌های مردان و زنان را بررسی کردیم و من متوجه شدم ماوانا، در مقام یک مرد، رفتارش با زنان، بیشتر خودمحور و خودخواهانه است. فکر می‌کنم تغییر روندی که این روح در پیش گرفت، نتیجه سیر شدنش از رابطه‌های ضعیفی بود که ریشه در ناتوانی او در برقراری ارتباط به عنوان یک مرد داشت. معتقدم جلسه‌مان به لوئیس و ماوانا کمک کرد یکدیگر را بهتر بینند و بشناسند.

لوئیس، بعد از تعداد زیادی رابطه عاطفی مخرب، بالاخره شروع به بیشتر گوش دادن به خود درونی‌اش کرده است. ماه‌ها بعد از جلسه، لوئیس در نامه‌ای برایم نوشت که اکنون به خوبی می‌داند هر دو «خود» هایش دارند از یکدیگر یاد می‌گیرند و او تلاش می‌کند «شخصیت تلفیقی» خود را (آن طور که خودش می‌خواندش) به تعادل برساند. از قرار معلوم این دو «خود» بالاخره دارند به همزیستی مسالمت‌آمیزی دست می‌یابند.

وقتی رفتار فرد ظاهراً ربط چندان یا هیچ ربطی به خودش (self) ندارد، به نظرم کسی می‌آید که تقلا می‌کند روحش را پیدا کند. سوژه‌ای به من گفت: «من روحی ساکت هستم که به مغزهای پذیرا گرایش دارم. روند یکی شدن با این جور مغزها برایم راحت‌تر است». سوژه دیگری دیدگاهی کاملاً عکس این را داشت: «من، درست از همان ابتدا، دلم می‌خواهد آن مغز در مقابلم مقاومت کند، چون وقتی شبیه هم نیستیم، کار سخت‌تر و چالشی‌تر است. همین مسئله باعث می‌شود که هر دوی ما بهره بیشتری از این پیوند ببریم». در کار ال‌بی‌ال هیچ فرمول جادویی وجود ندارد. هر موردی باید جداگانه مورد ارزیابی قرار بگیرد.

وقتی قصد دارم با سوژه‌ای در مورد دوگانگی جسم و روحش گفتگو کنم، سه سؤال اساسی از خودم می‌پرسم:

الف. آیا علائق و انگیزه‌هایی تحمیلی از سوی جسم فعلی سوژه‌ام موجب سرکوب هدفی می‌شود که «خود» روح او دارد؟ چه فعالیت‌هایی به جای اضطراب، رضایت ایجاد می‌کند؟

ب. آیا دوگانگی «ذهن جسم» و «ذهن روح» سوژه‌ام، آنها را در مقابل هم قرار می‌دهد، یا در کنار هم؟ آیا هر کدام از این شرایط همکاری یا تقابل، به قصد پیشرفت است؟

ج. آیا سوژه‌ام با محیطش و با جامعه انسانی‌اش ارتباط برقرار می‌کند، یا اینکه احساس بی‌هویتی می‌کند و خود را از آنها جدا می‌بیند و فکر می‌کند به زمین تعلق ندارد؟

به طور کلی، ارواح در طول چرخه طولانی ورودهای مکررشان به جسم‌های مختلف، از جانب برخی جسم‌ها با مقاومت بیشتری روبه‌رو می‌شوند. شاید در نظر درمانگری که دارد با سوژه آشفته‌ای در خلسه کار می‌کند، این طور بیاید که روح دارد با یک اختلال عصبی جسمانی دست و پنجه نرم می‌کند. روح این قدرت را دارد که جسم را شفا ببخشد و جسم هم این قدرت را دارد که با مکانیزم‌های دفاعی بدوی‌اش سد راه عملکرد روح شود. یکی از هدف‌های اصلی درمانگر ال‌بی‌ال این است که به سوژه‌ها کمک کند با کسب شناخت بیشتری از خودشان، سریع‌تر به آن تعادل درونی که به دنبالش هستند، دست یابند. البته قصد شما این است که سوژه مدت‌ها بعد از تمام شدن جلسه هم به این خودارزیایی‌ها ادامه دهد.

در طول سخنرانی‌هایم، اغلب از من می‌پرسند: «آن روح‌های درون جسم‌های معلول چطور؟ چرا کسی باید زندگی کردن در چنین جسم‌های محدودکننده و عذاب‌آوری را انتخاب کند؟» برخی معتقدند روح‌هایی که جسم‌های معلول را اشغال می‌کنند، بدون آگاهی قبلی به درون آنها فرستاده شده‌اند چون، به نظر آنها، هیچ روحی حاضر به پذیرفتن چنین جسم‌هایی نیست. تجربه‌ام به من می‌گوید این امر حقیقت ندارد. برخی روح‌ها برای زندگی‌های واقعاً سخت داوطلب می‌شوند و البته در محل انتخاب زندگی به آنها تأکید می‌شود به درستی ببینند با انتخاب چنین جسم‌هایی چه چیزی در انتظارشان است. راهنمایانمان ما را به هیچ کاری مجبور نمی‌کنند. روح‌ها پیشاپیش از درس‌هایی که با انتخاب جسمی معلول در انتظارشان است خبر دارند و می‌دانند گذران یک زندگی طاقت‌فرسا چه منفعتی برایشان در پی خواهد داشت.

من سوژه‌ای دارم که معلم بچه‌های معلول است. یکی از شاگردانش پسری ویلچرنشین به نام جاش^{۱۲} است. این پسر چنان معلولیت شدیدی دارد که عملاً نه حرکت می‌کند و نه حرف می‌زند.

این سوژه به من گفت که جاش با چشمانش و حالت‌های چهره‌اش «حرف می‌زند» و لبخند خارق‌العاده‌ای دارد. طی هیپنوتیزم عمیق سوژه‌ام، او جاش را عضوی از گروه روحی پیشرفته‌تری دید که خودش هم به آن تعلق دارد. ما متوجه شدیم که جاش روحی بی‌پروا، سلطه‌جو و پرجنب و جوش دارد و ارتعاش‌های انرژی‌اش چنان قدرتمند است که معمولاً بیشتر جسم‌های آرام درون‌گرای قبلی‌اش را زیر سلطه خود می‌گرفته و از آن طرف هم، بدن‌های برون‌گرای پرتنش را از کنترل خارج می‌کرده است. او به من گفت چنین تصمیم گرفته شد که روح جاش نیاز به تجربه جسمی دارد که او را مجبور به آرام بودن و تأمل کردن نماید. ظاهراً این روش جواب داده است.

طبیعتاً، روح‌های برون‌گرا و درون‌گرا از تمام پیوندهایی که با هزاران جسم در زندگی‌های مختلف برقرار می‌کنند، درس‌های خود را یاد می‌گیرند. به ما جسم‌هایی داده می‌شود که برای غلبه بر موانع بزرگ زندگی‌مان به آنها نیاز داریم. همیشه گفته‌اند در زندگی هرگز چالش‌هایی بیشتر از آنچه می‌توانیم از پشش برآییم، به ما داده نمی‌شود، و این امر تا حد زیادی به نظر صحیح می‌آید. ما همان کسانی هستیم که طبق نقشه مقدر باید باشیم. سؤالی هست که خیلی دوست دارم از سوژه‌هایم بپرسم و می‌تواند بسیار روشن‌گر باشد: از میان تمام جسم‌هایی که اشغال کرده‌ای، کدام یک را از همه بیشتر دوست داشته‌ای و چرا؟

۴۶: منافع درمانی حاصل از بازگرداندن روح به عالم ارواح

در مقام متخصص ال‌بی‌ال، روش درمانی شما ممکن است شیوه‌های مختلفی مانند روان‌کاوی، رفتارگرایی، نظریه گشتالت، روش گفتگومحوری یا تداعی آزاد را در برگیرد. در حقیقت، من تنوع عظیمی در روش‌های شاگردان ال‌بی‌ال‌ام دیده‌ام. شاید دلیلش این است که بسیاری از این درمانگران سعی در گزینش از میان بهترین روش‌های موجود دارند. کتاب حاضر سبک مرا در حوزه ال‌بی‌ال‌درمانی توضیح می‌دهد. اما معتقدم که تنها یک شیوه «صحیح» جامع برای انجام این نوع درمان وجود ندارد. بسیاری از رویکردهای روانشناختی می‌توانند به خوبی با فرایند بازگردانی روح به عالم ارواح تلفیق شوند. هر از گاهی یکی از سوژه‌هایتان، مخصوصاً کسی که بیشتر با روان‌درمانی رایج سر و کار داشته، در مورد جنبه‌های روان‌شناختی و بالینی هیپنودرمانی ال‌بی‌ال (ورای آنچه که به‌طور معمول در طول مصاحبه اولیه در موردش صحبت می‌کنید) از شما می‌پرسد.

فکر می‌کنم در آغاز بهتر است از ارائه توضیحات تخصصی پر طول و تفصیل اجتناب کنید، حتی اگر مایل به انجام این کار هستید چون واقعاً آن چیزی نیست که سوژه‌تان می‌خواهد بداند. من دریافته‌ام آنچه خیال اکثر سوژه‌ها را راحت می‌کند، گفتگویی مختصر در مورد نکات کلی هیپنودرمانی و کاربردهای درمانی‌اش است. شخصاً از اهمیت هماهنگی انرژی بین «ذهن روح» و «جسم سوژه» صحبت می‌کنم. تا جایی که می‌شود، مسائل را ساده بیان کنید تا مانع از بروز دغدغه و نگرانی شوید، مخصوصاً در رابطه با سوژه‌ای که در مورد هر نوع مداخله‌ای نگران است. عاقلانه است به سوژه یادآوری کنید با آنکه هیپنوتیزم ال‌بی‌ال ابزاری قدرتمند برای به‌یادآوری خاطرات روح و حل تعارض‌های درونی است، اما خودش به‌تنهایی روان‌درمانی نیست.

به برخی از سوژه‌ها که اصرار دارند اطلاعات بیشتری در مورد روش درمانی‌ام بدانند، می‌گویم بازگشت به درون ذهن ناخودآگاه به منظور بازیابی خاطرات زندگی‌های گذشته و همچنین خاطرات روحشان در عالم ارواح می‌تواند شفاف‌بخش باشد، به شرطی که در نتیجه این کار بینش عمیق‌تری نسبت به خود حقیقی‌مان پیدا کنیم. این فرآیند موجب روشن‌تر شدن ذهن آگاه می‌شود، مخصوصاً با از بین بردن هر نوع انرژی منفی ذخیره‌شده. صادقانه بگویم، ترجیح می‌دهم قبل از جلسه، به جزئیات بیشتری در مورد این روش درمانی نپردازم چون ممکن است منجر به سوءتعبیرهایی شود. مایل‌م که سوژه کار را با ذهنی باز آغاز کند. با این حال، بیان نکات روشن‌گر در پایان جلسه بحث دیگری است.

وقتی سوژه‌تان در حالت ابرآگاهی قرار بگیرد، خیلی بهتر از آنچه که تصورش را بکنید می‌فهمد چه چیزی به لحاظ روانی سد راه پتانسیل‌های اوست. با پیش رفتن جلسه، این خویشتن‌آگاهی بیشتر هم می‌شود. از نظر من، تفاوت بین بازگشت به زندگی‌های قبلی و بازگردانی روح به عالم ارواح این است که ال‌بی‌ال‌درمانی موجب تحول به مراتب راحت‌تری در درک می‌شود. دلیلش این است که سوژه از تماشای خودش درون زندگی‌هایی متشکل از شخصیت‌های موقتی فاصله می‌گیرد، تا خود حقیقی‌اش را ببیند، که خاستگاهش هویتی فناپذیر در قلمرویی روحی است.

کم‌کم که جلسه به انتهای خود نزدیک می‌شود، می‌خواهم اطلاعات درمانی زیر را بدانم:

الف. آیا سوژه‌هایم اکنون تمناها و خواسته‌های روحشان را تشخیص می‌دهند؟

ب. آیا می‌توانند پیام روحی دریافت‌شده را به درستی تفسیر کنند و معنایش را دریابند؟

ج. با آگاهی جدیدی که کسب کرده‌اند، آیا از این به بعد، می‌توانند تأثیرهای منفی گذشته را در زندگی فعلی‌شان از بین ببرند و پیش بروند؟

بسیاری از سوژه‌ها، علی‌رغم داشتن تجربه روان‌درمانی قبلی، با الگوهای رفتاری منفی و نگرش‌های نامناسب به سراغ شما خواهند آمد. بازگردانی هیپنوتیزمی درمانگران را قادر می‌سازد ریشه‌های لطمه‌های احساسی را سریع‌تر ارزیابی کنند. با این حال، آسیب‌ورده تنها با به‌یادآوری منشأش درمان نمی‌شود. سوژه باید معنای پشت اتفاق‌ها را بفهمد. همین‌طور این مسئله که چطور تجربه‌های مختلف روی روح تأثیر می‌گذارند. ال‌بی‌ال‌درمانی، از پریشانی‌ها و گم‌گشتگی‌های حاصل از مخمصه‌های عاطفی فعلی سوژه‌ها می‌کاهد و در نتیجه به آنها این فرصت را می‌دهد که پرده‌ها را کنار بزنند و خودهای برترشان ببینند. این کار موجب می‌شود هویت واقعی‌شان را با وضوح بیشتری ببینند.

کار کردن با سوژه‌ها در حالت روح فقط محدود به رؤیت‌هایی از زندگی در میان زندگی‌ها در عالم ارواح نمی‌شود. در مورد برخی سوژه‌ها، امکان‌پذیر است که در صحنه‌های تکان‌دهنده زندگی فعلی‌اش، به‌نحو کارآمدی از دوگانگی مغز و روح بهره بگیریم، تا اطلاعات را مستقیم از روحشان بیرون بکشیم. این تکنیک شبیه گفتگوهای سه‌جانبه بین تسهیل‌کننده، سوژه و راهنمایان است که من تحت مورد سیزدهم در کتاب سفر روح آن را شرح داده‌ام. گفتگوهای سه‌جانبه بین تسهیل‌کننده، سوژه و روحش نیز می‌تواند درست به همان اندازه مؤثر باشد. صدای سوژه‌ها موقعی که دارند از زبان روحشان حرف می‌زنند ممکن است تغییر کند؛ درست مثل زمانی که راهنمایی

دارد از طریق آنها ارتباط برقرار می‌کند.

در ال‌بی‌ال خودم که توسط هیپنودرمانگر ماهر صورت گرفت، به صحنه‌ای از زندگی فعلی‌ام رسیدیم که هفت‌ساله بودم و به مدرسه‌ی شبانه‌روزی فرستاده شده بودم. در آن صحنه به نظر می‌رسید که روحم دارد بر فراز جسمم می‌چرخد. بعداً، وقتی به این قسمت از نوار جلسه‌ام گوش دادم، متوجه شدم که با صدای متفاوتی حرف زده‌ام. در واقع این روحم بود که داشت از نیاز به تلقین شهامت و اراده به درون ذهن پسر کوچکی حرف می‌زد، که وجودش را تنهایی و اندوه دوری از والدینش فراگرفته بود.

در تمام این سال‌ها، دریافته‌ام وقتی سوژه‌ها در چشم ذهنشان خودشان را به عنوان موجوداتی فناپذیر می‌بینند و کشف می‌کنند تنها تصادفی بیولوژیکی آنها را به اینجا نیاورده است، شروع به پرداختن به حقایق باطنی‌شان می‌کنند. آگاه شدن از کشمکش‌های مرتبط با گذشته، آشکار ساختن‌شان و دستیابی به درک جدیدی از هویت واقعی‌شان، آنها را در زندگی به جلو می‌راند. سوژه‌ها وقتی پی به فناپذیری خود ببرند، بهتر می‌توانند با جایگاهشان در نقشه‌ی مقدرشده‌ی عالم کنار بیایند. آنها بعد از جلسه‌ی ال‌بی‌ال متوجه می‌شوند که در این هستی نظم و هدفی وجود دارد و خودشان هم نقشی برای ایفا کردن در آن دارند. چنین درکی، مجال تغییر نگرش آنها به دنیا و انتخاب بهترین راه رسیدن به این هدف‌ها را می‌دهد.

درست است که ال‌بی‌ال درمانی زیاد طول نمی‌کشد، ولی معنایش این نیست که مشکلات سوژه را فوراً علاج می‌کند. بسیاری از سوژه‌هایم سال‌ها بعد از جلسات ال‌بی‌ال‌شان به من نامه نوشته‌اند و گفته‌اند هنوز دارند اطلاعاتی را که در جلسه‌ی ال‌بی‌ال‌شان به دست آورده‌اند پردازش می‌کنند. آنها اکنون درک بهتری از واقعیت و جایگاه خودشان در عالمی پیچیده و حیرت‌انگیز دارند. احساس می‌کنند حواسشان بیشتر جمع است و از رنجی که دیگران می‌برند آگاهند و متمرکزتر هستند.

بازگرداندن روح به عالم ارواح باعث می‌شود سوژه‌ها بفهمند تنها نیستند، حتی اگر زندگی‌های فعلی‌شان در تنهایی سپری می‌شود. رسیدن به چنین درکی ناشی از این است که می‌توانند پیوندهای جاودان خود را با جماعتی از یاران روحی‌شان مشاهده کنند که در جسم‌های اقوام، عشاق، دوستان و آشنایان هستند، یا بوده‌اند. دانستن این واقعیت که تو، صرف‌نظر از شرایط فعلی‌ات، در عالم هستی برای دیگران ارزشمندی، بسیار قدرت‌بخش است. من به سوژه‌هایم توصیه می‌کنم هر روز در سکوت مدت زمانی را صرف برقراری ارتباط با قدرت‌هایی که مراقبشان هستند

بکنند. این کار با شناخت تازه‌ای که به دست آورده‌اند به مراتب راحت‌تر است و موجب تقویت آرامش درونی می‌شود. خلوت‌گزینی، دور از هیاهوهای روزمره، راه را برای شنیدن ندای باطنی باز می‌کند.

وقتی از سوژه‌هایم در حالت روح می‌پرسم در عالم ارواح برای رسیدن به آگاهی بیشتر چه کاری می‌کنند، می‌گویند خلوت می‌گزینند و روی حالت خالص وجودشان تمرکز می‌کنند. صدالبته این کار برای روح فاقد جسم راحت‌تر است چون داده‌های حسی و عاطفی جسم فیزیکی‌اش و قیل و قال‌های زندگی مادی‌اش دست و پایش را نمی‌بندند. با این حال، این روش به درد ارواحی هم که به جسم آمده‌اند می‌خورد. یکی از مزایای ارتباط‌گیری مجدد دائمی با عالم ارواح بعد از جلسه ال‌بی‌ال، تماس با راهنمایان روحی است.

پیش‌تر دیدیم که یکی از منافع بازگردانی روح به عالم ارواح این است که سوژه با راهنمای روحی خودش آشنا می‌شود. بارها شده که موقع کار با سوژه‌ها، هم حضور راهنمای خودم را احساس کرده‌ام و هم راهنمای آنها را که مرا زیر نظر داشته‌اند. ذره‌ای شک ندارم که به هنگام آشکار کردن عوامل روحی سد راه پیشرفت سوژه‌ام، به من کمک می‌شود. هرگز فراموش نکنید که این راهنمای سوژه‌تان است که درمان‌گر اصلی‌اش است، نه شما. بعد از اینکه سوژه مطببتان را ترک کرد، معلمش است که او در آینده برای تسکین و آرامش دست‌به‌دامانش خواهد شد. راهنمایان روحی، درمانگران اصلی سوژه هستند.

صرف نظر از نیت‌های هر سوژه و سرخوردگی‌هایی که در این کار با آن روبه‌رو می‌شوید، باید با تمام سوژه‌ها محترمانه و همدلانه رفتار کنید. من مخالفتی با به‌چالش کشیدن سوژه‌ها ندارم، ولی به این هم معتقدم که تسهیل‌کننده ال‌بی‌ال باید در طول ارزیابی‌های درمانی نهایی‌اش خیلی دقت کند و هرگز سوژه را در حالت دفاعی قرار ندهد یا باعث نشود از مسائلی که به کمک شما کشف کرده احساس خطر کند. از آنجایی که هیپنودرمانی ابزار بسیار قدرتمندی در کار ال‌بی‌ال است، می‌تواند درمانگر را در نظر سوژه تبدیل به تهدیدی نسبت به خودش کند.

فروتنی، راز تبدیل شدنتان به شفادهنده‌ای کارآمد است، چرا که می‌دانید اگر کاری هم می‌کنید، تحت هدایت قدرتی بزرگ‌تر از خودتان است. به مراتب مؤثرتر است که همدلی و حمایت‌تان را به سوژه نشان دهید، تا اینکه اقتدارتان را به نمایش بگذارید. این امر دیگر برمی‌گردد به نگاه شما از خودتان، قدرت بیان و تجربه‌تان. در هر حال، فراموش نکنید که بازگرداندن روح سوژه به عالم

ارواح، یعنی عریان کردن روح او بر پایه اعتمادی مقدس، و ما همیشه باید برای این اعتماد حرمت
قائل شویم.

شهر کتاب (nbookcity.com)

بخش ششم: خاتمه دادن به جلسه

تعداد کتاب (nbookcity.com)

۴۷: رخت سفر بستن

با تمام شدن مرور آخرین دیدار سوژه‌تان از محل انتخاب زندگی، دیگر پایان جلسه نزدیک است. فصل چهارده از کتاب سفر روح به‌طور کامل به عزیمت روح پرداخته است. معمولاً در کلاس‌های آموزشی‌ام، شاگردان می‌پرسند: «آیا همه روح‌ها به یک شیوه برای زندگی جدید آماده می‌شوند؟» پاسخ منفی است. نه تنها تفاوت‌هایی در نحوه آماده شدن روح‌های مختلف برای ورود مجدد به جسم وجود دارد، بلکه خود یک روح هم این کار را در زندگی‌های مختلف به شیوه‌هایی متفاوت انجام می‌دهد.

در این مقطع از جلسه از سوژه‌ام می‌پرسم:

می‌خواهم توضیح دهی درست قبل از اینکه عالم ارواح را برای ورود به جسم فعلی‌ات ترک کنی، چه کاری انجام می‌دهی؟

بسته به ماهیت زندگی پیش رو و سطح پیشرفت روح، واکنش‌های متعددی از سوژه‌ها مشاهده می‌کنم. موارد زیر فهرستی کوتاه از دلایل واکنش متفاوت سوژه‌هاست:

الف. برخی سوژه‌ها هیچ چیزی در مورد مرحله نهایی آماده‌سازی برای ورود به جسم جدیدشان به خاطر نمی‌آورند. فقط به یاد می‌آورند که انتخاب زندگی را تمام کردند و سپس سر از رحم مادرشان درآوردند.

ب. برخی سوژه‌ها از رفتن به کلاس آماده‌سازی سخن می‌گویند که به منظور مرور نهایی مهم‌ترین جنبه‌های زندگی در راه است. در اینجا دو حالت وجود دارد:

۱. ممکن است فقط با راهنمایان جلسه داشته باشند.

۲. ممکن است با راهنمایان و دیگر روح‌هایی جلسه داشته باشند که نقش‌های مهمی در زندگی‌شان ایفا می‌کنند.

ج. برخی روح‌ها وداع مختصری با چند نفر از دوستان گروه روحی‌شان می‌کنند و فوراً به اتفاق راهنمایان به محل عزیمت می‌روند.

د. برخی سوژه‌ها هم ظاهراً قبل از رفتن از عالم ارواح تنها هستند. در اینجا نیز دو حالت وجود دارد:

۱. آنها از حضور راهنمایی که همراهی‌شان می‌کند بی‌خبرند و ناگهان خود را در جنینی می‌یابند.

۲. راهنمایی تا مکان عزیمت مشایعت‌شان می‌کند و بعد آنها همان مسیر سفر به درون جنین را که

بیشتر روح‌های دیگر پشت سر می‌گذارند تجربه می‌کنند.

نمی‌خواهم خوانندگان فکر کنند خداحافظی با یاران گروه روحی همیشه کوتاه است یا اصلاً نیست. این امر بستگی به این دارد که وداع‌ها چه زمانی در توالی رویدادها اتفاق می‌افتند. یک خداحافظی سریع در زمانی که روح آماده‌ی عزیمت است، لزوماً به این معنا نیست که وداعی در مرحله‌ای قبل‌تر وجود نداشته است. همچنین به یاد داشته باشید بخشی از انرژی ما عالم ارواح را ترک نمی‌کند، بنابراین این‌گونه نیست که گویی تمام وجودمان دارد عزیمت می‌کند. آنچه باقی می‌ماند، بسته به اینکه چه مقدار از انرژی‌مان را با خودمان می‌بریم، می‌تواند بسیار فعال یا منفعل باشد (همان‌طور که تحت موضوع تقسیم انرژی روح به آن اشاره کردم). در هر حال، وداع روح با دوستانش در مقطعی ممکن است کوتاه باشد، مخصوصاً با آنهایی که با ما به درون زندگی بعدی‌مان می‌آیند.

کلاس‌های آماده‌سازی که برای روح‌های در حال عزیمت طراحی شده، اغلب توسط مدیر - هماهنگ‌کننده‌هایی هدایت می‌شوند که راهنمایان شخصی ارواحی نیستند که در این کلاس‌ها شرکت می‌کنند. این مدیران، متخصصان تمرین‌های نهایی برای صحنه‌های مهم زندگی در راه هستند. اساساً، کارشان اجرای تمرین‌های تقویت حافظه برای روح‌های در حال عزیمت است. غیرمعمول نیست که روح از حضور آن دسته از یاران روحی و روح‌های وابسته‌ای که کاندید شده‌اند نقش‌های مهم نمایش در راه را ایفاء کنند، در نزدیکی خود آگاه باشد. از قرار معلوم، زمان واقعی تولد تأثیری بر حضور در کلاس ندارد. به عنوان مثال، شما پنج سال از زن‌تان بزرگ‌تر هستید، ولی هر دوی شما در یک کلاس آمادگی مرتبط با دیدن یکدیگر شرکت خواهید کرد.

سوژه‌هایی هستند که می‌گویند کلاس آمادگی‌شان عمدتاً حول محور شناخت آتی مونس روحی‌شان است. برخی دیگر می‌گویند که برای تقویت شدن در درس خاصی تعلیم می‌بینند و برخی هم خواهند گفت کلاسشان ترکیبی از همه اینهاست. وقتی آدم‌ها در زندگی زمینی‌شان در مورد برخی رویدادها احساس آشناپنداری می‌کنند بی‌آنکه بتوانند توضیحی برایشان بیابند، کاملاً امکان‌پذیر است که این حس‌ها یادآور کلاس آمادگی‌شان در عالم ارواح باشد.

انواع بسیاری از سؤال‌ها هست که در این مرحله از جلسه می‌توانید از سوژه‌تان پرسید:

۱. چه نشانه‌ای پیشاپیش به تو داده شده تا کمکت کند اهمیت رویدادهای خاصی را به یاد بیاوری؟

۲. می‌توانی به من بگویی قرار بوده چطور افراد مهم در زندگی‌ات را به یاد بیاوری؟

۳. مهم‌ترین جنبه آخرین کلاس آمادگی‌ات چه بوده است؟

در برخی موارد نادر، ممکن است صدای سوژه‌ای را بشنوید که با اضطراب می‌گوید در لحظات قبل از عزیمت به درون زندگی تازه، نیاز به کمی ترغیب بیشتر و دادن اعتماد به نفس از جانب راهنمایش داشته است. درست است که این دلشوره‌ها بسیار غیرمعمولند، اما هیچ روحی، در صورت عدم تمایل، مجبور به ورود به جسمی نمی‌شود. قبلاً اشاره کرده‌ام که فقط در مواردی بسیار نادر، با روحی مواجه شده‌ام که به محض ورود به درون جنینی درخواست تعویض کرده است. اکثر سوژه‌های‌تان خواهند گفت که به‌جای دلشوره داشتن، سرشار از شادی، امید و انتظار در مورد زندگی پیش رویشان هستند. بیش از ۸۰ درصد از سوژه‌های من در این گروه جای می‌گیرند. در هر حال از آنجایی که ممکن است درصد اندکی از سوژه‌های‌تان ابراز دلشوره کنند، پیشنهاد می‌کنم سؤال‌های زیر را در نظر داشته باشید و در صورت لزوم بپرسید:

۱. این بار دلایل اصلی تو برای آمدن چه بوده است؟

۲. آیا احساس می‌کردی وظیفه‌ات است که بیایی (گویی که راه دیگری نداشته‌ای)، یا اینکه می‌توانستی بمانی؟

۳. دیدگاهت نسبت به تولد دوباره کدام یک از موارد زیر است:

الف: سرشار از شادی و انتظاری؟

ب. بی تفاوتی؟

ج. محتاط یا بی‌میل هستی؟

من یک نمونه از بازگشت واقعی روح به زمین را در فصل پانزدهم مورد بیست و نهم در کتاب سفر روح شرح داده‌ام. اگر سوژه‌تان قادر به توصیف این روند باشد، اغلب خواهد گفت که راهنمایش تا جایی نزدیک به نوعی معبر خروجی همراهی‌اش می‌کند و بعد از او جدا می‌شود. روح سپس این حس را دارد که در حال عبور از نوعی گرداب یا دهلیز به سوی برگشت به زمین است. در بسیاری از موارد، سوژه‌ها آخرین مرحله تولد دوباره را تنها به‌گونه‌ای مبهم به یاد می‌آورند. آنها خواهند گفت: «از نور به درون تاریکی (معبر) رفتم و سپس گرمایی وجودم را فراگرفتم (حضور در رحم)».

۴۸: آخرین سخنان قبل از بیدار کردن سوژه

بعد از اینکه بررسی شما در مورد تمهیدات لازم برای عزیمت سوژه به زندگی جدید کامل شد، وقتش است به تمام نکات مبهم جلسه فیصله دهید. من اغلب در این مرحله سؤال‌های بازی از این قبیل می‌پرسم: «خوب، در مورد تمام آنچه که فهمیده‌ای چه احساسی داری؟» خواهید دید که سوژه‌ها، بعد از درک معنای زندگی از طریق بازگشت به عالم ارواح، اغلب از این حیرت می‌کنند که چگونه خود را این قدر اسیر موضوعاتی کرده‌اند که اهمیت چندانی نداشته‌اند. مشاهده هدف بزرگ‌تری که پشت تمام تجربه‌هایشان است، دید وسیع‌تری به سوژه‌ها می‌دهد. آنها بعد از جلساتشان، در نامه‌هایشان به من می‌گویند که اکنون با تمرکز بیشتری به جنبه‌های مهم‌تر زندگی‌شان می‌پردازند.

تصمیم‌هایی که سوژه‌ها بعد از مشاهده زندگی‌شان در عالم ارواح برای باقیمانده زندگی فعلی‌شان می‌گیرند، وجود بیشتر آنها را سرشار از عزمی نو می‌کند. آنها می‌دانند که جسمشان هدیه گران‌بهایی است که به انتخابش کمک کرده‌اند و زندگی را به چشم فرصتی برای یادگیری می‌بینند و احساس اعتماد به نفس بیشتری می‌کنند. از همه مهم‌تر، می‌فهمند که جهان واقع نظم و هدف دارد.

حالا دیگر، در انتهای جلسه‌ای که بیش از سه ساعت به طول انجامیده، شما و سوژه‌تان بسیار خسته هستید. در نقطه‌ای نزدیک به پایان جلسه یک سؤال کلی می‌پرسم:

قبل از اینکه کار را تمام کنیم و از عالم ارواح خارج شویم، می‌خواهم برای بار آخر نگاهی به اطراف بیندازی و به من بگویی آیا چیز با اهمیتی هست که از آن غافل مانده‌ایم و بخواهی در موردش صحبت کنی؟

پاسخ بیشتر سوژه‌ها منفی است. شاید به این خاطر که به اندازه من خسته هستند! با این حال، هر از گاهی، چیزی در ذهنشان آشکار می‌شود، مثلاً فعالیتی که از آن غافل مانده‌ایم، یا مسئله خاصی که باید روشنش کنیم. موقعی که دیگر جلسه به پایان می‌رسد، بیشتر سوژه‌ها مطمئنند که به آن خاطراتی که لازم بوده، دست یافته‌اند.

۴۹: بیدار کردن سوژه‌ال‌بی‌ال

سوژه‌ال‌بی‌ال‌تان باید با دقت فراوان از خلسه عمیقش بیدار شود. بعد از چنان هیپنوتیزم طولانی، که قسمت اعظمش هم در حالت تنای ابرآگاه بوده، احساس سنگینی شدید و حتی کرختی در بدنش می‌کند. همچنین ممکن است برای چند دقیقه سردرگم باشد و نداند که کجاست. دلیلش این است که سوژه تغییری را پشت سر گذاشته و از حالت روح به درون شخصیت فعلی زمین‌اش برگشته است. لذا، بیدارسازی باید به آرامی و با احتیاط صورت گیرد.

فقط به صرف اینکه سوژه‌های‌تان را از خلسه بیرون آورده‌اید معنایش این نیست که فوراً ارتباطشان با روحشان قطع می‌شود. واقعیت این است که سوژه‌ها دیگر تا آخر عمر پیوند درونی قدرتمندی را با روحشان حفظ می‌کنند. دقت داشته باشید که آنها موقع بیدار شدن، از مکانی بسیار امن، یعنی از حریم منزل‌گاه ابدی‌شان، به درون محیط مادی پرآشوب و توان‌فرسای زمین برمی‌گردند. برای همین، این انتقال نباید ناگهانی باشد.

در اینجا نمونه‌ای از دستورالعمل‌های بیدارسازی‌ام را شرح می‌دهم. من به سوژه می‌گویم: حالا که قصد داریم قلمروی متعالی ذهن روحت را ترک کنیم و از زندگی زیبای در میان زندگی‌های زمین‌ات در عالم ارواح بیرون بیاییم، می‌خواهم به یاد داشته باشی که این عالم دوست‌داشتنی همیشه با توست. همه چیزهایی که در موردش حرف زده‌ایم، تمام افکارت، تمام خاطرات و تمام بینش‌هایت، باقی خواهند ماند تا همین طور که باقیمانده زندگی فعلی‌ات را با انرژی و هدف جان‌گرفته‌ای طی می‌کنی، به تو کمک کنند و قدرت بخشند. بگذار این شناخت جامع به‌آرامی درون ضمیر آگاهت بنشیند. به خودت رخصت بده تا خودت را کامل احساس کنی. حال که داریم بازمی‌گردیم، بالا و بالاتر، از دهلیز زمان، به درون لحظه حال، خود جاودانت کاملاً با خود بشری‌ات به عنوان وجودی واحد پیوند خورده است.

بی‌تردید این سخنان ممکن است در نظر سوژه‌تان نوعی تلقین پس‌هیپنوتیزمی^{۱۲۱} به حساب آید، ولی من آن را برای گذر به حالت هوشیاری استفاده می‌کنم. به عنوان یک قاعده کلی، معتقد نیستم که کاربرد رایج تلقین‌های پس‌هیپنوتیزمی بخشی ضروری از روند بازگردانی روح به عالم ارواح است، مخصوصاً که دارید سوژه را با نوارهای صوتی جلسه‌اش به خانه می‌فرستید. تلقین‌های پس‌هیپنوتیزمی ممکن است مدتی باقی بمانند، ولی معتقدم بازگردانی روح به عالم ارواح خودش به‌تنهایی ویژگی ماندگاری را دارد. تجربه‌ام به من نشان داده است که خاطرات «ذهن روح» از عالم

ارواح حفظ می‌شود، حتی بدون تلقین‌های پس‌هیپنوتیزی معمول.

تمام تحقیقات مربوط به تلقین پس‌هیپنوتیزی نشان می‌دهند که با این کار اطلاعات مهم ماندگاری بیشتری خواهند داشت. من قبلاً تحت موضوع راهنمایان به این مسئله اشاره کردم که می‌توانید به سوژه بگویید: «تو هرگز تصاویر و سخنان رد و بدل شده با راهنمای روحی‌ات را فراموش نخواهی کرد». استفاده از تلقین‌های پس‌هیپنوتیزی ممکن است در سایر حوزه‌ها هم مناسب باشد، مثل تقویت هر نوع حساسیت‌زدایی که برای رفع لطمه‌های زندگی گذشته‌ای انجام داده‌اید.

همچنین، این احتمال را رد نمی‌کنم که فرآیندهای تقویت‌کننده حافظه ممکن است برای برخی روح‌ها ضروری باشد تا میزان شفابخشی افزایش یابد. قضاوت در مورد همه اینها بر اساس هر سوژه و جلسه‌اش است. توصیه نمی‌کنم که با متوسل شدن به تلقین‌های پس‌هیپنوتیزی خللی در فراموشی سوژه از آنچه در عالم ارواح دیده یا از سرنوشت آینده‌اش مطلع شده، ایجاد کنید.

تمام هیپنوتیزم‌کنندگان شیوه‌های خود را برای بازگرداندن سوژه‌ها به حالت هوشیاری کامل دارند. آنچه که پیشنهاد کرده‌ام تمهیدات من قبل از دستورالعمل‌های معمول بیدارسازی‌ام است. موقع بیدار کردن سوژه شروع به شمارش معکوس اعداد می‌کنم و هم‌زمان دستوراتی در مورد تنفس عمیق و تمرکز چشمی و تقویت حواس می‌دهم و او را تشویق به آرام بودن و شاد بودن می‌کنم و از او می‌خواهم که احساس سرحالی کامل کند.

۵۰: گفتگوی پایانی با سوژه، قبل از ترک مطب

بسیاری از سوژه‌هایتان، بعد از اینکه از خواب مصنوعی و تجربه روحی خود بیدار می‌شوند، برای چند دقیقه از هیبت آنچه که دیده‌اند به فضای مقابلشان خیره می‌شوند. برخی گریه می‌کنند و برخی دیگر از خوشحالی می‌خندند. اکثرشان سنگینی بار انتظارات استادان روحی‌شان را بر دوش خود احساس می‌کنند. در ابتدا سعی می‌کنم چندان حرف نزنم، چون می‌خواهم سکوتی را برای تأمل کردن در اختیار سوژه‌هایم قرار دهم. از آنها می‌خواهم آرام سر جا بمانند تا حالشان جا بیاید و خودم لیوانی آب به دستشان می‌دهم و نوارهایشان را آماده می‌کنم.

معمولاً سوژه‌ها دو نوع واکنش به جلسه ال‌بی‌ال‌شان نشان می‌دهند. تعدادی هستند که نمی‌خواهند زیاد در مورد آنچه که دیده‌اند حرف بزنند چون در نظرشان چنان محرمانه و شخصی می‌آید که مایلند بدون حرف و حدیثی از جانب شما، در روزهای آتی روی افکار خود تمرکز کنند. اغلب بعداً با شما تماس می‌گیرند. با این حال، اکثر سوژه‌ها می‌خواهند فوراً به نکات مهم جلسه‌شان بپردازند. توصیه می‌کنم در آغاز اجازه دهید گفتگو را به هر سمتی که خودشان می‌خواهند پیش ببرند. آنها حساسی تحت تأثیر آنچه که در مورد خویش کشف کرده‌اند هستند. اکنون به‌خوبی آگاهند که درها به سوی خودهای درونی‌شان باز شده. درست است که احساس هیجان می‌کنند، ولی بار مسئولیتی الهی در مورد زندگی‌هایشان را هم در بر دوش‌شان احساس می‌کنند.

مهم است که بدانید بسیاری از سوژه‌ها به دنبال تفسیر شما از معنای جلساتشان هستند و این چیزی است که باید در موردش مراقب باشید. وظیفه ما این است که به سوژه‌ها کمک کنیم به تفسیرهای خودشان از تجسم‌هایشان دست یابند. سوژه‌ها مایلند برای تفسیرهایشان از شما راهنمایی بگیرند. طبیعتاً، می‌توانید نظراتی در رابطه با زندگی‌شان در عالم ارواح بدهید، ولی شخصاً در اظهار نظر کردن در مورد تصمیم‌گیری‌های آتی‌شان احتیاط به خرج می‌دهم.

یک راه خوب این است که از آنها سؤال‌هایی کلی از این دست بپرسید:

۱. بیشتری بهره‌ای که از جلسات بردی چه بود؟

۲. آنچه که فهمیدی، چطور به شناخت بهتر خودت کمک می‌کند؟

۳. از چه لحاظ اکنون درک بیشتری از زندگی و جایگاهت در آن داری؟

۴. حالا که این اطلاعات را داری، چه فرصت‌ها و انتخاب‌هایی را مهیا برای خود می‌بینی؟

سوژه‌تان ممکن است نتواند درجا پاسخ‌های مناسبی به این سؤال‌ها بدهد. هدف از روند بازگرداندن روح به عالم ارواح این است که به سوژه جهت و هدف بزرگ‌تری بدهید. ولی انتخاب نحوه انجام این کار دیگر به آنها بستگی دارد. ممکن است به مدت زمان بیشتری برای ارزیابی خود نیاز داشته باشند.

یکی از مزیت‌های گفتگوی پایانی این است که موجب می‌شود سوژه به‌طور کامل از هیپنوتیزم طولانی بیدار شود. این امر ممکن است حداقل نیم ساعت طول بکشد. مسلماً نمی‌خواهید تا وقتی که سوژه کاملاً حواسش را پیدا نکرده، با عجله از دفترتان بیرون بروید و سوار اتوموبیلش شود! برای همین است که من چشم‌ها و حرکات اعضای بدن سوژه‌ام را با دقت زیر نظر می‌گیرم. همین‌طور که سوژه دارد از هیپنوتیزم عمیق بیرون می‌آید، برایش توضیح می‌دهم که احتمالاً در روزها و هفته‌های پیش رو، خرده‌ریزهای بیشتری از خاطرات روحی‌اش در قالب فلاش‌بک‌ها و رؤیایها به سطح هوشیاری‌اش می‌آیند. تأکید می‌کنم دفتر خاطرات یا دفترچه یادداشتی دم دست داشته باشد تا آنچه را که بی‌مقدمه به ذهنش می‌رسد روی کاغذ بیاورد و به اطلاعاتی که در نوار صوتی‌اش است بیفزاید. این امر مسئله جلسات ال‌پی‌ال مجدد را پیش می‌کشد.

هیچ تک‌جلسه‌ای حاوی تمام اطلاعاتی که افراد دلشان می‌خواهد در مورد هستی‌شان بدانند نیست، لذا طبیعی است که برخی از سوژه‌ها از بازگشت دوباره سخن به میان بیاورند. ممکن است در جا این خواسته را مطرح کنند، ولی احتمالش بیشتر است که به خانه بروند، به نوارهایشان گوش بدهند، روی برخی قسمت‌های جلسه ال‌پی‌ال بیشتر تأمل کنند و در نهایت به این نتیجه برسند که می‌خواهند برای دانستن بیشتر مجدداً به دیدن شما بیایند. توصیه من این است که قبل از رفتن سوژه از مطب‌تان، صادقانه به او تأکید کنید که ممکن است در جلسات بعدی چیزی بیشتر از آنچه در این جلسه به دست آورده‌اند، نصیبشان نشود.

دلایل متعددی برای بی‌ثمری یک جلسه ال‌پی‌ال مجدد وجود دارد. از ظرفیت سوژه و تمایل راهنمایانشان گرفته تا درس‌هایی که باید آموخته شود، سطح پیشرفتشان و غیره. از سوی دیگر، تردیدی وجود ندارد که جلسه مجدد می‌تواند اطلاعات مهمی در مورد زندگی روحی برخی سوژه‌ها آشکار سازد. هیچ قاعده مشخصی در مورد تکرار جلسه وجود ندارد. به عقیده من، آن دسته از سوژه‌هایی که در طول هیپنوتیزمشان به سختی وارد عالم ارواح شدند، همان‌هایی هستند که خوب است آنها را دوباره از مسیر دوران کودکی، زندگی گذشته، عالم ارواح بگذرانید. اگر سوژه‌های

الی‌الی دارید که در جلسه اول به راحتی این مسیر را پشت سر گذاشته‌اند، در جلسات بعدی می‌توانید از بازگرداندنشان به دوران کودکی صرف‌نظر کنید و فقط روی القاء خواب، عمیق‌سازی آن و مرور یک زندگی گذشته کار کنید.

عمیق‌سازی ممکن است در بار دوم به اندازه بار اول طول نکشد، مخصوصاً اگر در پایان جلسه اول، تلقینی پس‌هیپنوتیزی در این مورد به سوژه‌تان داده باشید که جلسات بعدی سریع‌تر و آسان‌تر خواهد بود. باید در جلسات مجددتان از یک زندگی گذشته دیگر استفاده کنید تا به‌طور طبیعی وارد عالم ارواح شوید. این زندگی گذشته باید زندگی متفاوتی نسبت به دفعه قبل باشد تا تنوع و جزئیات بیشتری در اختیار سوژه‌تان قرار دهد. با برگزاری جلسات مجدد، هر دوی شما نکات بیشتری در مورد زندگی روح سوژه در جسم‌های متفاوت خواهید فهمید.

(nbookcity.com)

۵۱: فرجام کار

بسیاری از سوژه‌ها در حالی مطبم را ترک می‌کنند که نوارشان را همچون جواهری گران بها در دستانشان می‌فشرند و من به این فکر می‌کنم که قرار است چطور آنچه را که به‌تازگی فهمیده‌اند به کار ببرند، تا سمت و سوی تازه‌ای به زندگی‌شان بدهند. همیشه این احساس را دارم که در طول کار می‌توانستم کندوکاو بیشتری برای کسب اطلاعات بکنم، به شیوه‌های بهتری به سوژه‌ها کمک کنم و تلاش مضاعفی برای فراهم آوردن آگاهی بیشتر در مورد شگفتی‌های زندگی روحی‌شان انجام دهم. هر جلسه‌ای منحصر به فرد است و هر وقت که به سوژه‌ای در آشکار ساختن دانش نهانش از وجود جاودانش کمک می‌کنم، احساس افتخار می‌کنم.

وقتی که سالیان سال پیش کارم را شروع کردم، اولین کسی بودم که در مورد کاربرد هیپنوتیزم برای دستیابی به زندگی در میان زندگی‌ها پیشگام شدم، کاری که البته شما لازم نیست انجام دهید. در عین حال، می‌دانم که در آینده متخصصان این حوزه کار را فراتر از آنچه من برده‌ام خواهند برد. هیپنودرمانی ال‌بی‌ال بار مسئولیتی را بر دوش‌تان می‌گذارد که باید با نهایت توان انجامش بدهید، چرا که احساسات سوژه‌ها بسیار پیچیده است و کار دشواری در پیش دارید.

سوژه‌های ال‌بی‌ال، به هنگام کشف جاودانگی‌شان، توالی بی‌وقفه‌ای از زندگی را می‌بینند. این امر موجب می‌شود جایگاه خود را در پیوستار زندگی، مرگ و تولد دوباره درک کنند. شرایط فعلی این افراد هر چه باشد، آنها مطببتان را با علم به این مسئله ترک می‌کنند که منزلگاهی ابدی در مکانی سرشار از عشق، آرامش و بخشش دارند و موجوداتی فوق‌العاده پیشرفته در کنارشان هستند که از آنها مراقبت می‌کنند.

سوژه‌هایی خواهید داشت که می‌پرسند اکنون که همه این اطلاعات را در مورد خودشان به دست آورده‌اند، باید چه بکنند؟ این افراد از این نگرانند که مبادا به اهداف بلندی که آنها را به این زندگی آورده دست نیابند. سعی می‌کنم به آنها اطمینان دهم که استادانمان صبر بی‌حد و حصری دارند و از کمک کردن به ما دست نمی‌کشند. من به سوژه‌ای که در راه رفتن است می‌گویم که در نهایت ما چندان بر پایه آنچه که برای خودمان انجام می‌دهیم ارزیابی نمی‌شویم، بلکه این امر بیشتر بر این اساس خواهد بود که چطور در طول مسیر به دیگران کمک کرده‌ایم. تأکید می‌کنم که در هر زندگی ممکن است سست شویم، اشتباه کنیم، راه خطا برویم یا انتخاب‌های نامناسب بکنیم. ولی با هر فرصت و هر تصمیمی رشد می‌کنیم. زندگی متمایز آن زندگی است که شهامت داشته باشیم بعد از

رویارویی با موانع و زمین خوردن، باز هم بلند شویم و با قدرت خود را به خط پایان زندگی هایمان
برسانیم.

شهر کتاب (nbookcity.com)

تفہار کتاب (nbookcity.com)

ضمیمه ۱: راه و رسم ارواح: اصول روحی

۱. روح را نمی‌توان تعریف یا اندازه‌گیری کرد. چون آفرینش الهی‌اش در هیچ چارچوب تعریفی نمی‌گنجد. موثق‌ترین گزارش‌ها در مورد جوهر روح، معرف انرژی هوشمندی است که فناپذیر است و توسط امواج ارتعاشی خاصی از نور و رنگ آشکار می‌شود.

۲. تمام انسان‌ها روحی دارند که تا لحظه مرگ به جسم انتخاب‌شده‌شان متصل می‌ماند. روح‌ها در انتخاب جسم مادی بعدی‌شان نقش دارند. روح معمولاً بعد از آبستنی مادر، بین ماه‌های چهارم تا زمان تولد، به جسم مادی‌اش می‌پیوندد.

۳. هر روح یک هویت فناپذیر منحصر به فرد دارد. وقتی که به یک مغز بشری می‌پیوندند، این «خود» روحی با خلیقات احساسی، یا همان «خود» بشری، آن جسم درهم می‌آمیزد تا شخصیتی واحد اما موقتی برای آن زندگی پدید آورد. معنای ثنویت ذهن ما همین است.

۴. در حالی که خاطرات روح ممکن است به واسطه فراموشی از ضمیر خودآگاه فرد پنهان بماند، اما الگوهای فکری روح بر مغز او تأثیر می‌گذارد تا انگیزه‌های لازم برای انجام برخی کارها در او به وجود آید.

۵. روح بارها و بارها به جسم می‌آید تا با پرداختن به درس‌های مرتبط با عملکردش در زندگی‌های قبلی، به سطوح بالاتر کمال دست یابد. هر شخصیتی در هر زندگی، سهمی در تکامل روح دارد. دانش و خرد روح‌ها از طریق این روند یادگیری افزایش می‌یابد. ضمن اینکه در فاصله بین زندگی‌ها، تحت هدایت معلمان روحی‌شان می‌توانند افکار و کردارهایشان در زندگی‌های گذشته را ارزیابی کنند و سطح آگاهی‌شان را ارتقاء دهند.

۶. سیاره ما یکی از بی‌شمار دنیاهایی است که به عنوان مدارس آموزشی در خدمت پیشرفت روح عمل می‌کنند. در طول حضورهای موقتی ارواح بر روی زمین، این فرصت برایشان فراهم می‌آید تا از طریق آزمون و خطا درس‌هایشان را یاد بگیرند و این‌گونه بر خرد خویش بیفزایند. انسان‌ها محدود به یک زندگی از پیش تعیین‌شده نیستند. امکانات و احتمالات متعدد حاصل از عملکردهای پیشین و میثاق‌های روحی قبلی، تابع آزادی اراده روح هستند.

۷. زمین محل زیبایی و شادی عظیم است ولی جهل، نفرت و رنج را هم که ساخته دست بشرند در خود جای داده است، و اینها با بلاهای طبیعی که کنترل‌چندانی بر آنها نداریم در هم آمیخته‌اند.

رویارویی با این عناصر مثبت و منفی زمینی با طرح و نقشه قبلی است. این کره خاکی محل آزمایش ارواح است، نه مکانی که تحت تأثیر قدرتی شیطانی و اهریمنی از خارج از دنیای ماست. چنین شرارتی در این نظم الهی سرشار از عشق و محبت جایی ندارد.

۸. آگاهی و روشن بینی فردی از درون هر کدام از ما سرچشمه می گیرد و این توانایی را به ما عطا کرده که بدون واسطه به قدرت الهی خویش دست یابیم.

۹. در لحظه مرگ جسمانی، روح به عالم ارواح و مبدأ آفرینش خویش بازمی گردد. از آنجایی که بخشی از انرژی روح هرگز عالم ارواح را به هنگام ورود مجدد به جسم ترک نکرده، روح بازگشته دوباره به اصل خویش می پیوندد. لذا یادگیری در عالم ارواح هرگز برای روح متوقف نمی شود. همچنین عالم ارواح فرصت استراحت و تأمل را در فاصله بین زندگی های زمینی برای روح فراهم می آورد.

۱۰. از قرار معلوم ارواح اعضای یک گروه روحی خاص هستند که از زمان آفرینش شان برایشان مقرر گردیده است. معلم های هر گروه راهنمای شخصی اعضای آن هستند. یاران روحی این گروه ها همراه با روح به زندگی جدید می یابند و در نمایش زندگی این روح بر روی زمین نقش های مهمی ایفا می کنند.

۱۱. عالم ارواح، بیشتر از آنکه مکان بی حرکتی و سستی باشد، به نظر مکان گذاری برای ارواحی است که به اشکال بالاتر انرژی تکامل می یابند و به توانایی هایی آفرینشی دست می یابند. خود انرژی روح توسط منبع بالاتری خلق شده است. عالم ارواح دامنه تأثیری دارد که حد و مرزش مشخص نیست، الا اینکه از قرار معلوم جهان ما و گستره های نزدیک آن را نیز در بر می گیرد.

۱۲. روح های بازگشته هیچ یک از خدایان ادیان زمینی را در عالم ارواح نمی بینند. نزدیک ترین پیوند روح با یک قدرت الهی، پیوندش با راهنمای شخصی اش و اعضای یک شورای معتمدین خیرخواه است که اعمال هر روحی را زیر نظر دارند. روح های آمده از زمین، حضور یک «روح اعظم» یا یک «مبدأ» خداگونه را بر فراز موجودات دانایی که شورای معتمدین روح را تشکیل می دهند احساس می کنند.

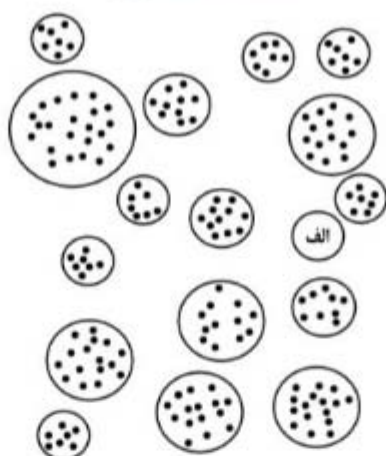
۱۳. از قرار معلوم عالم ارواح توسط ارواح متخصص بسیار پیشرفته ای که دیگر به جسم نمی آیند اداره می شود. این ارواح امور روح های تحت مراقبت خود را سر و سامان می دهند. وقتی روح هایی

که به جسم می‌آیند، خودشان به سطوح بالاتر خرد و آگاهی می‌رسند، دیگر دست از این کار می‌کشند و به متخصصانی می‌پیوندند که وظیفه‌شان کمک به روح‌هایی است که هنوز به جسم می‌پیوندند. از قرار معلوم، ملاک انتخاب متخصص‌ها انگیزه، استعداد و عملکردشان است.

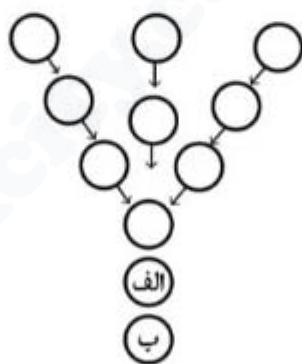
۱۴. به نظر می‌رسد هدف نهایی تمامی روح‌ها، رسیدن به کمال است و در نهایت پیوستن دوباره به «مبدأ» ای که آنها را خلق کرده است.

نشر کتاب (nbookcity.com)

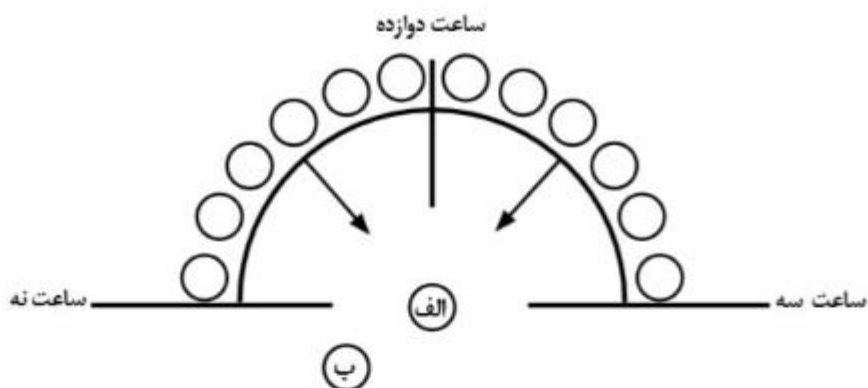
ضمیمه ۲: تصاویر



تصویر ۱. تالار بزرگ اجتماعات. در این شکل، گروه‌های اولیه به تصویر کشیده شده‌اند. مجموعه آنها گروه ثانویه بزرگ‌تری مشتمل بر حدود هزار روح را به وجود می‌آورد. گروه اولیه «الف» گروه روحی خود سوژه است.



تصویر ۲. وضعیت افراد گروهی را نشان می‌دهد که لوزی‌وار در کنار یکدیگر قرار گرفته‌اند و به روح «الف» که به عالم ارواح برگشته خوشامد می‌گویند. «ب» راهنمای گروه است که پشت «الف» قرار گرفته است. در این وضعیت، روح‌های زیادی پشت سر یکدیگرند که وقتی نوبت خوشامدگویی‌شان به عضو تازه‌وارد رسید دیده می‌شوند.

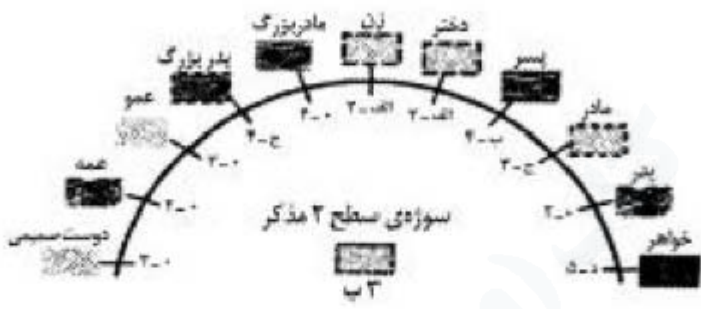
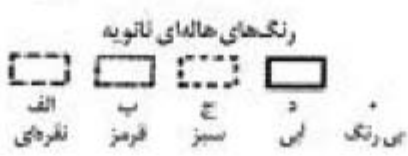


تصویر ۳. وضعیت نیم‌دایره‌ای گروه روحی را نشان می‌دهد که آرایش متداول‌تری است. در اینجا ارواح منتظرند که به روح بازگشته «الف» همراه (یا بدون) معلم راهنمایش که در محل «ب» قرار گرفته، خوشامد بگویند. در این تصویر روح‌ها به ترتیب پیش می‌آیند و به روح بازگشته خیرمقدم می‌گویند. معمولاً ارواح از پشت روح «الف»، یعنی از جانب ساعت شش، جلو نمی‌آیند.

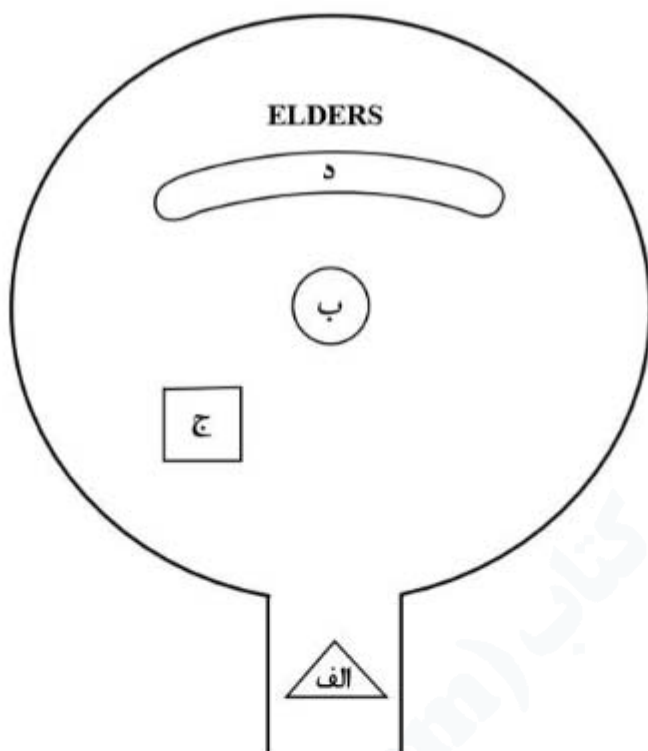
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
بنفش ارغوانی	آبی تیره با هاله‌های بنفش	آبی پررنگ	آبی کم‌رنگ / آبی کم‌رنگ همراه طلایی / هاله‌های سبز یا قهوه‌ای	سبز یا سبز مایل به قهوه‌ای	طلایی پررنگ، طلایی با هاله‌های سبز	زرد	نارنجی کم‌رنگ زرد با هاله‌های سفید	سفید و صورتی مایل به قرمز	سفید مایل به خاکستری / خاکستری / خاکستری با هاله‌های صورتی	سفید
بالاترین درجه	درجه ۶	درجه ۵		درجه ۴	درجه ۳		درجه ۲		درجه ۱	

تصویر ۴. طیف رنگی پرتوهای ارواح

این جدول طبقه‌بندی ارواح را نشان می‌دهد که چطور رنگ‌های اصلی روح از مرحله ابتدایی در خانه ۱ تا خانه ۱۱ که مربوط به استادان است، به تدریج پررنگ‌تر می‌شوند. رنگ‌های مرکب از چند رنگ، به صورت هاله‌ای رنگارنگ در اطراف رنگ‌های اصلی روح قرار دارند. همچنین در بین سطوح یک تا شش، رنگ‌های گروه‌های مختلف هم‌پوشانی دارند.



تصویر ۵. رنگ‌های انرژی که ارواح یک گروه روحی از خود ساطع می‌کنند: این نمودار خویشاوندان و دوستی از سوژه «۳ ب» را که همگی در حال حاضر به جسم آمده‌اند نشان می‌دهد. رنگ‌های اصلی و هاله‌های هر کدام از این خویشاوندان با توجه به شکل ۴ نشان داده شده‌اند. خانه‌های شماره ۲، ۳، ۴ و ۵ رنگ‌های هسته اولیه هستند. خانه‌های الف، ب، ج و د رنگ‌های هاله‌ای ثانویه هستند که با افراد گروه نشان داده می‌شوند.



تالار شورا: نحوه معمول استقرار اعضای شورا به هنگام ملاقات با روح بازگشته. این مکان وسیع در نظر بیشتر افراد به صورت مُدور (با سقفی گنبدی) می‌آید. ارواح از انتهای راهروی «الف» یا از شاه‌نشینی وارد می‌شوند. سپس روح در مرکز «ب» مستقر می‌شود و راهنمایش پشت سرش، معمولاً در ناحیه «ج» که در سمت چپ است قرار می‌گیرد. ارشدها معمولاً پشت میز هلالی شکل، در موقعیت «د» روبه‌روی سوژه نشسته‌اند. میز ممکن است چهار گوش باشد.

یادداشت‌ها

[←۱]

. هر دوی این کتاب‌ها به قلم دکتر محمود دانایی به فارسی ترجمه شده است.

[←۲]

world spirit .

[←۳]

Souls of Journey .

[←۴]

Souls of Destiny .

[←۵]

. به سیاق دو کتاب قبلی این نویسنده، در این کتاب هم از واژه «سوژه» برای نامیدن افرادی که برای هیپنودرمانی به مطب او مراجعه می‌کنند، استفاده می‌شود.

[←۶]

regression spiritual .

[←۷]

lives between life .

[←۸]

regression life past .

[←۹]

. (therapy LBL) therapy Life Between Life درمان از طریق بررسی زندگی در میان زندگی‌هاست، که در طول این کتاب به اختصار ال‌بی‌ال‌درمانی خوانده می‌شود. نکته قابل ذکر آن است که گرچه «بازگرداندن روح به عالم ارواح» شامل «بازگشت به زندگی‌های گذشته» هم می‌شود، اما نویسنده این دو فرآیند را جدا از هم می‌داند. لذا هر کجا در متن کتاب صحبت از «بازگرداندن روح به عالم ارواح» باشد، مشخصاً منظور بررسی زندگی روح در عالم ارواح است (در پایان یک زندگی در گذشته و پیش از به جسم آمدن مجدد) - م.

[←۱۰]

(Hypnotherapy Transpersonal of Association National) NATH .

[←۱۱]

Beach Virginia .

[←۱۲]

Regression Spiritual for Society .

[←۱۳]

. دوموپسان (به فرانسوی: Maupassant de Guy Albert René Henri) (۱۸۵۰ - ۱۸۹۳)

نویسنده فرانسوی است. او را یکی از پیشگامان داستان کوتاه مدرن می دانند.

[←۱۴]

Hypnotherapist هیپنودرمانگر، درمانگری است که از روش هیپنوتیزم برای درمان بیماری ها

استفاده می کند. منظور از هیپنودرمانگر ال بی ال، درمانگری است که با بهره گیری از هیپنوتیزم سوژه

را به عالم ارواح بازمی گرداند.

[←۱۵]

Self .

[←۱۶]

Toynbee Arnold نویسنده بریتانیایی (۱۸۵۲ - ۱۸۸۳)

[←۱۷]

self-discovery .

[←۱۸]

The "I" of the soul .

[←۱۹]

Guides .

[←۲۰]

Masters .

[←۲۱]

self-awareness .

[←٢٢]

Philosophy Taoist .

[←٢٣]

Chi .

[←٢٤]

Prana .

[←٢٥]

Bardo .

[←٢٦]

induction .

[←٢٧]

(ASC) consciousness of state altered an .

[←٢٨]

sleep Delta .

[←٢٩]

relaxation .

[←٣٠]

state Beta .

[←٣١]

states Alfa .

[←٣٢]

State Theta .

[←٣٣]

State Delta .

[←٣٤]

deepening .

[←۳۵]

Soulmates .

[←۳۶]

. راجع به رنگ نور ارواح و معناهایشان، هم در کتاب‌های سرنوشت روح و سفر روح به تفصیل صحبت شده است و هم در ادامه در این کتاب به آنها پرداخته خواهد شد - م.

[←۳۷]

Harriet .

[←۳۸]

California ,Valley Death .

[←۳۹]

Hybrid .

[←۴۰]

Andy .

[←۴۱]

Otis .

[←۴۲]

Georgia .

[←۴۳]

Council .

[←۴۴]

Jane .

[←۴۵]

Jim .

[←۴۶]

Millie .

[←۴۷]

soul-mind .

[←۴۸]

free-association . تداعی آزاد در روان کاوی به روشی گفته می‌شود که در آن بیمار هر آنچه را که به ذهنش خطور می‌کند، بیان می‌نماید. بیماران باید بدون نگرانی از دردناک بودن، خجالت‌آور بودن یا غیرمنطقی بودن افکارشان، حرف بزنند. آنها می‌توانند آزادانه از موضوعی به موضوع دیگر بروند. بدون آنکه خودسانسوری داشته باشند. هدف از تداعی آزاد، کاهش مقاومت‌های دفاعی است، به طوری که افکار و احساس‌های ناخودآگاه بتوانند ظاهر شوند.

[←۴۹]

خوابگردی (somnambulism) قدم زدن و انجام دادن کارهایی به صورت نیمه‌خودکار در حین خواب است، بی‌آنکه شخص در بیداری آنچه را انجام داده به یاد آورد. در این حالت ممکن است بیمار در خواب راه برود، بدود، لباس بپوشد، حمام یا ادرار کند، رانندگی کند، اشیاء را پرت کند و حتی کسی را به قتل برساند.

[←۵۰]

Experience Body of Out .

[←۵۱]

state - soul .

[←۵۲]

(۱۹۰۱ - ۱۹۸۰) روان‌درمانگر امریکایی. به‌طور کلی دکتر میلتون اریکسون را به عنوان پیشگام هیپنوتیزم در پزشکی می‌شناسند. او در «درمان راه‌بردی»، به کمک فنون هیپنوتیزم که در آنها گاه از خلسه استفاده می‌کرد و گاه خلسه را کنار می‌گذاشت، به منشأ مشکلات می‌پرداخت و با تجویز یک رشته اقدامات عملی، زمینه بهبود سریع بیماران را فراهم می‌آورد. اریکسون در هیپنوتیزم خود از واژه های ملایم و غیرمستقیم استفاده می‌کرد. مثلاً به جای این که بگوید تو سیگاری نیستی، می‌گفت تو می‌توانی دیگر سیگار نکشی.

[←۵۳]

Soul-Mind .

[←۵۴]

Body-Mind .

[←۵۵]

Nancy .

[←۵۶]

Attraction Atlantis .

[←۵۷]

Syndrome Person Famous .

[←۵۸]

Monroe Marilyn (۱۹۲۶ - ۱۹۶۲) بازیگر، خواننده و مانکن مشهور آمریکایی بود. وی در سن سی و شش سالگی و در اوج محبوبیت درگذشت. مریلین مونرو از مهم‌ترین بازیگران قرن بیستم به‌شمار می‌رود.

[←۵۹]

Nazi .

[←۶۰]

soul-self .

[←۶۱]

reflex fight-or-flight واکنش جنگ یا گریز، واکنشی فیزیولوژیکی است که جانوران در پاسخ به ادراکاتشان نسبت به موقعیت‌های خطرناک، حمله موجودات دیگر و یا در اقدام برای نجات خود نشان می‌دهند. این واکنش اول‌بار توسط والتر برادفورد کانن، فیزیولوژیست آمریکایی (۱۸۷۱ - ۱۹۴۵) توصیف شد. در نظریه او، جانداران نسبت به تهدیدات، با مجموعه‌ای از ترشحات در کل دستگاه عصبی سمپاتیک پاسخ می‌دهند، که این واکنش دلیل اصلی جنگیدن یا فرارشان است.

[←۶۲]

ego immortal .

[←۶۳]

سطوح ستاره‌ای (Planes Astral): بر اساس نظریه‌ای که قدمت تاریخی هم دارد، جهان هستی به هفت طبقه کیهانی تقسیم شده که پائین‌ترین آنها طبقات حیات جسمی است که کره زمین هم

در همین قسمت قرار گرفته است. طبقه بعدی Plane Astral است که روح‌ها پس از مرگ از آنجا عبور می‌کنند تا به دنیای روح برسند. بر اساس این طبقه‌بندی، هفتمین و بالاترین طبقه Logioic Plane نامیده شده است، که عالم کمال و جایگاه مبدأ خلقت است. (منبع: کتاب سرنوشت روح، ترجمه محمود دانایی، ص ۷۷).

[←۶۴]

world spirit the of time Now .

[←۶۵]

soul-mind .

[←۶۶]

soul-ego .

[←۶۷]

Techniques Shamanic .

[←۶۸]

Techniques Reiki .

[←۶۹]

Kyle .

[←۷۰]

Adia .

[←۷۱]

Diane .

[←۷۲]

Linda .

[←۷۳]

Anonymous Alcoholis .

[←۷۴]

Desert Arizona .

[←۷۵]

Hal .

[←۷۶]

Indians Apache .

[←۷۷]

Jane .

[←۷۸]

Henderson .

[←۷۹]

methods Socratic روش سقراط بر اساس سؤال و جواب متوالی و هدفمند بنا شده بود، به طوری که سقراط با اختیار موضع طرف مقابل، ابتدا موافقت و همراهی او را جلب می کرد و سپس تناقضات استدلال های او را آشکار و با استفاده از موضع خود شخص، ادعایش را رد می کرد.

[←۸۰]

(NDE) Experience Death Near تجربه نزدیک به مرگ

[←۸۱]

Seine .

[←۸۲]

The First Battle of Marne که با نام معجزه مارن نیز شناخته می شود، نبردی در جریان جنگ جهانی اول بود که از ۵ تا ۱۲ سپتامبر ۱۹۱۴ در گرفت. نتیجه این نبرد، پیروزی متفقین بر ارتش آلمان بود. این نبرد بیشترین پیشروی نیروهای آلمانی به داخل خاک فرانسه محسوب می شد. آلمانی ها در تعقیب ارتش فرانسه به سوی پاریس حرکت کرده و به آن نزدیک شدند. در همین هنگام، ضد حمله نیروهای فرانسوی به همراه نیروهای عملیاتی بریتانیا موفق آمیز بود و در نتیجه آن، ارتش آلمان مجبور شد فشار را از روی پاریس بردارد و به سوی منطقه شمال شرقی فرانسه عقب نشینی کند. سپس طرفین شروع به سنگرسازی در مناطق تحت اشغال خود نمودند. این مسئله منجر به شروع جنگ در سنگرها گردید که تا اواخر جنگ در ۱۹۱۸ ادامه یافت. نبرد مارن پیروزی استراتژیک مهمی برای متفقین محسوب می شد. آنان توانستند تهاجم سنگین آلمان را دفع

و آنان را مجبور به جنگ در سنگرها کنند.

[←۸۳]

Angles Gaurdian .

[←۸۴]

Groups Secondary .

[←۸۵]

Group Primary .

[←۸۶]

Technique Clock .

[←۸۷]

Susan .

[←۸۸]

Shamo .

[←۸۹]

Lila .

[←۹۰]

Catherine .

[←۹۱]

Evan .

[←۹۲]

Laura .

[←۹۳]

Jason .

[←۹۴]

Steve .

[←۹۵]

Presence .

[←۹۶]

Transference .

[←۹۷]

Countertransference .

[←۹۸]

self-concept .

[←۹۹]

Age Stone .

[←۱۰۰]

Era Paleolithic .

[←۱۰۱]

Period Neolithic .

[←۱۰۲]

Magazine Fate .

[←۱۰۳]

Way Milky .

[←۱۰۴]

Age Ice .

[←۱۰۵]

Origination Dependent .

[←۱۰۶]

Samskara .

[←۱۰۷]

Jack .

[←۱۰۸]

[←۱۰۹]

. پيشتازان فضا به انگليسي (Trek Star) نام مجموعه علمی- تخيلي تلويزيونی آمريکايی است که نخستين فصل آن بين سالهای ۱۹۶۶ تا ۱۹۶۹ ساخته شده است. اين سریال در آمريکا و بسياری کشورهاي ديگر به نمايش درآمد و لقب موفق‌ترين مجموعه تلويزيونی تمام دوران‌ها را به خود اختصاص داد.

[←۱۱۰]

Age Middle .

[←۱۱۱]

(MPD) Disorder Personality Multiple .

[←۱۱۲]

. در نظريه روان‌کاوی، دور نگه داشتن خاطرات، افکار يا احساسات اضطراب‌آور از خودآگاه را واپس رانی يا واپس زنی می‌گویند. اين محتويات ناخواسته که اغلب شامل خواسته‌های جنسی يا پرخاشگرانه يا خاطرات دردناک دوران کودکی هستند، به ضمير ناخودآگاه رانده می‌شوند.

[←۱۱۳]

self .

[←۱۱۴]

soul-ego .

[←۱۱۵]

ego biological .

[←۱۱۶]

self-image .

[←۱۱۷]

egos of duality .

[←۱۱۸]

Lois .

[←١١٩]

Mawana .

[←١٢٠]

Josh .

[←١٢١]

suggestion post-hypnotic .

شهر کتاب (nbookcity.com)

زندگی در میان زندگی‌ها

در چند سال اخیر اشتیاق روزافزونی برای کشف رویدادهای عالم پس از مرگ، آشنایی با مونس‌های روحی و راهنمایان، و شناخت مقصد نهایی انسان در زندگی به وجود آمده است. تکنیک‌های هیپنوتیزمی ذکر شده در کتاب حاضر که حاصل بیش از سه دهه تحقیق علمی دکتر مایکل نیوتن - روان‌شناس و هیپنوتراپیست برجسته، و نویسنده‌ی کتاب‌های پرفروش سفر روح و سرنوشت روح - در حوزه‌ی بازگردانی روح به عالم ارواح است، به سوژه‌ها کمک کرده به خاطرات روحی‌شان از عالم پس از مرگ دسترسی یابند، و تلاش نموده به سؤال‌هایی پاسخ دهد که از دیرباز ذهن بشر را به خود مشغول داشته، اینکه: «من کیستم؟» «از کجا آمده‌ام؟» و «آمدنم بهر چه بوده است؟» شیوه‌ی رساندن سوژه‌ها به حالت خواب آبر آگاه، بیان تجربه‌های روح‌مان از دنیای پس از مرگ، درک جایگاه‌مان در عالم هستی، و چگونگی رهایی از رنج‌های جسمی و روحی در زندگی فعلی به واسطه‌ی کسب این شناخت، موضوعات کلیدی کتاب حاضر هستند.

