



تجربه روان گردان (سایکدلیک)

کتابچه راهنما بر اساس کتاب مردگان تبتی

اثر تیموتی لیری، رالف متزنر و ریچارد آلپرت

انتشار: وبسایت رویال استیت

Royal-state.com

ཨོཾ་མ་ཎི་པ་ལྷེ་ནུ།

## پیش‌گفتار مترجم

در حکمت بودایی شخص بعد از مرگ وارد سه بار دو (دنیای میانه) خواهد شد. اگر شخص با آمادگی معنوی و تسلط بر ذهن خود به دنیای بعد از مرگ وارد شود، می‌تواند بر بازی‌های تحت سلطه ذهن غلبه کرده و در همان ابتدا نور شفاف منبع را تشخیص داده و با آن یکی شود. از هرگونه عدم تعادل انرژی زدوده شده و بدون تحمل توهّمات کارمایی به هماهنگی می‌رسد. اگر شخص نتواند در باردوی اول نور شفاف را تشخیص دهد به باردوی دوم بعد از مرگ منتقل خواهد شد.

باردوی دوم (چونید)، مرحله توهّمات کارمایی یا ترکیبی از توهّمات شدید نشات گرفته از اعمال زندگی قبلی می‌باشد. در این مرحله توهّماتی از خدایان صلح‌جو یا خشمگین پدیدار می‌شود. در باردو دوم هر شکلی - انسانی، الهی، شیطانی، قهرمانانه، حیوانی، چیزی است که مغز انسان تداعی می‌کند تا زندگی گذشته را به یاد آورد. با این حال فرد می‌تواند تشخیص بدهد که تمام این سناریو ها ترفند ذهن او می‌باشد و با این آگاهی می‌تواند به روشنگری برسد. در حقیقت اگر سوژه بتواند از تمام این تجربه‌ها گذر کند، نه دفع و نه جذب و نه خوشحال و نه غمگین شود، به نور شفاف دسترسی پیدا خواهد کرد.

اگر در باردو دوم، مسافر نتواند به این آگاهی که رؤیاهای صلح‌آمیز و خشم‌آلود، فراقنی‌های ذهن خودش می‌باشند، و آنها را جدی گرفته یا هراسان شود، او وارد باردو سوم می‌شود. در این باردو او تلاش می‌کند تا واقعیت معمولی و منیت خود را به دست آورد. تبتی‌ها آن را باردو «تولد دوباره» می‌نامند.

تجربه روانگردان (که در عامیانه به عنوان سفر شناخته می‌شود) یک حالت تغییر موقت هوشیاری است که در اثر مصرف یک ماده سایکدلیکی (معمولاً LSD، مسکالین، قارچ سیلوسایبین یا DMT) ایجاد می‌شود. در این حالت از فرکانس مغزی، شبکه حالت پیش‌فرض که مسئول پردازش‌های باوری، فرهنگی، اجتماعی و منیت در شخص می‌باشد، به طور موقت غیر فعال می‌شود. این موقعیت به سوژه این امکان را می‌دهد تا به اتفاقات جهان پیرامون خود با دید جدیدی بنگرد. همچنین در دوزهای بالا که گاهی به عنوان دوز قهرمانانه نیز شناخته، شخص می‌تواند تجربه نزدیک به مرگ را داشته باشد، دقیقاً همان فرکانس مغزی که می‌تواند در روانشناسی و عصب‌شناسی به عنوان حالت مرگ موقت مدل شود (فرکانس گاما).

کتاب تجربه‌های سایکدلیک اثر مشترک تیموتی لیری، رالف متزنر و ریچارد آلپرت با هدف راهنمایی داوطلبان تجربه‌های روانگردان و با بهره‌گیری از کتاب مردگان تبتی در سال ۱۹۶۴ تألیف شد. این کتاب ادعا دارد که با استفاده از این راهنما، بدون مراقبه‌های سنگین و طولانی مدت، تنها از طریق شنیدن می‌توان به روشنگری دست یافت. این راهنما می‌تواند بازیگران سرسخت بازی‌های نفسانی را آزاد کند. در انتهای این کتابچه راهنمای روانگردان، دستورعمل‌هایی مناسب برای موقعیت‌های مختلف مراحل سفر آمده است.

در محتوای این کتاب با واژه های تخصصی و ترکیبی رو به رو می شویم که از قبل به تحلیل آنها خواهیم پرداخت:

### چشم انداز - بینش - ویژن

هر آنچه که سوژه در مسیر دید خود در سفر های سایکدلیکی با آن رو به رو می شود. این چشم انداز ها شاید وحشت ناک، خلاقانه، دلسوزانه و یا رمز آلود باشند. اما هر کدام دارای حکمت و دانشی هستند که می تواند سوژه را در مسیر یاری کند.

### توهم زندگی - واقعیت بازی - واقعیت نفسانی

به زندگی معمولی در نا خودآگاه اشاره دارد که به شکل داستان های تکراری در می آیند. زندگی روتین و معمولی نفسانی.

### سیرک شبکیه

به سناریوهای اجتماعی و شخصی سوژه مربوط می شود که تحت تاثیر دوز به شکل سیرک برای او به نمایش در آورده می شود.

### تئاتر جادویی

اشاره به نمایش های کهن الگویی و اساطیری دارد که در برابر آگاهی فرد شکل می گیرند.

### کهن الگو یا اسطوره

این چهره ها در قالب شخصیت ها ایده آل از اشکال متفاوت می باشند که به طور نمادین و داستانی، اطلاعات و الگوهای طبیعی را به نمایش می گذارند.

### ساختار ارتعاش موجی اشکال

وجود ماده ی جامد به خودی خود بی معنا می شود و سوژه تمام اجسام، باورها، اشکال و اطرافیان را به شکل موج و ارتعاش تجربه می کند.

---

مطالعه ی بیشتر در مورد باردو تودول (دنیای میانه).. [باردو چیست](#)

مطالعه بیشتر در مورد کهن الگو.. [کهن الگو چیست](#)

مطالعه بیشتر در مورد فراکتال ها.. [فراکتال چیست](#)

۱. مقدمه کلی

۱. ادای احترام به W. Y. Evans-Wentz

۲. ادای احترام به کارل جی یونگ

۳. ادای احترام به لاما آناکاریکا گوویندا

۲. کتاب مردگان تبتی

۱. باردو اول: دوره از دست دادن ایگو

۲. باردو دوم: دوره توهم

۳. باردو سوم: دوره تولد مجدد

۳. نظرات فنی

۱. استفاده از کتابچه راهنما

۲. برنامه ریزی یک جلسه

۳. داروها و دوزها

۴. آماده سازی

۵. تنظیمات محیطی

۶. راهنمای روانگردان

۷. ترکیب گروه

۴. دستورالعمل استفاده

۱. اول باردو

۲. باردو دوم

۳. باردو سوم

۴. چشم انداز ورود مجدد

۵. تأثیر تعیین کننده اندیشه

۶. چشم انداز قضاوت

۷. چشم انداز های جنسی

۸. چهار روش جلوگیری از ورود مجدد

۹. انتخاب شخصیت پس از جلسه

۱. مقدمه کلی

۱. ادای احترام به W. Y. Evans-Wentz
۲. ادای احترام به کارل جی یونگ
۳. ادای احترام به لاما آناگاریکا گوویندا

۲. کتاب مردگان تبتی

۱. باردو اول: دوره از دست دادن ایگو
۲. باردو دوم: دوره توهم
۳. باردو سوم: دوره تولد مجدد

۳. نظرات فنی

۱. استفاده از کتابچه راهنما
۲. برنامه ریزی یک جلسه
۳. داروها و دوزها
۴. آماده سازی
۵. تنظیمات محیطی
۶. راهنمای روانگردان
۷. ترکیب گروه

۴. دستورالعمل استفاده

۱. اول باردو
۲. باردو دوم
۳. باردو سوم
۴. چشم انداز ورود مجدد
۵. تأثیر تعیین کننده اندیشه
۶. چشم انداز قضاوت
۷. چشم انداز های جنسی
۸. چهار روش جلوگیری از ورود مجدد
۹. انتخاب شخصیت پس از جلسه

## ۱. مقدمه کلی

یک تجربه روانگردان سفری به قلمروهای جدید آگاهی می باشد. دامنه و محتوای تجربه بی حد و حصر است، اما ویژگی‌های بارز آن فراتر از مفاهیم کلامی، ابعاد فضا و زمان، و ایگو یا هویت است. چنین تجربیاتی از آگاهی بزرگ می تواند به روش های مختلفی رخ دهد: روزه داری، تمرینات یوگا، مدیتیشن منظم، الهامات معنوی یا زیبایی شناختی، یا خود به خود.

اخیراً این تجربیات از طریق مصرف داروهای سایکدلیکی مانند ال اس دی، سیلوسایبین، مسکالین، DMT و غیره در دسترس همه قرار گرفته اند.

داروهای سایکدلیکی در ایالات متحده به عنوان داروهای "تجربی" طبقه بندی می شوند. به این معنا که آنها بر اساس نسخه در دسترس نیستند، بلکه فقط در اختیار "واجدین شرایط" می باشند.

سازمان غذا و داروی فدرال "محققان واجد شرایط" را به عنوان روانپزشکان شاغل در یک بیمارستان روانی، که تحقیقات آنها توسط سازمان های ایالتی یا فدرال حمایت می شود، تعریف کرده است.

البته دوز دارو، این تجربه متعالی را ایجاد نمی کند. این داروها فقط به عنوان یک کلید شیمیایی عمل می کنند. همچنین ذهن را باز کرده و سیستم عصبی را از الگوها و ساختارهای معمولی آن آزاد می سازند. ماهیت تجربه تقریباً به طور کامل به تنظیم و وضعیت کاربر (ست اند ستینگ) بستگی دارد.

تنظیم، نشان دهنده آمادگی فرد، از جمله ساختار شخصیتی و خلق و خوی او در آن زمان سفر است. وضعیت فیزیکی هم به دما، جو اتاق، وضعیت اجتماعی و احساسات افراد نسبت به یکدیگر و دیدگاه های فرهنگی اشاره دارد.

به همین دلیل است که راهنما یا کتاب های راهنما ضروری هستند. هدف آنها این است که فرد را قادر سازند تا واقعیت های جدید آگاهی تغییر یافته را درک کند، و به عنوان نقشه راه برای قلمروهای جدید درونی خدمت کند.

کاشگران مختلف نقشه های مختلفی را ترسیم می کنند. راهنمایی ها باید بر اساس مدل های مختلف علمی، زیبایی شناختی و درمانی نگارش شوند.

این کتاب راهنما بر اساس مدل تبتی طراحی شده است. هدف این است تا به فرد بیاموزد آگاهی را به گونه ای هدایت و کنترل کند تا به سطحی از درک برسد که به آن رهایی یا روشنگری می گویند.

اگر قبل از شروع جلسه سایکدلیکی چندین بار کتابچه راهنما خوانده شود، و اگر یک فرد مورد اعتماد برای یادآوری راهنمایی در طول تجربه حضور داشته باشد؛ هوشیاری فرد، از "بازی های شخصی" و از توهمات منفی و مثبت که اغلب با حالت های آگاهی گسترش یافته همراه است رها می شود. کتاب مردگان تبتی، بار دو تودول نامیده می شود که به معنای «رهایی با شنیدن در مسیر پس از مرگ» است. کتاب بارها و بارها تاکید می کند که آگاهی آزاد شده فرد فقط باید آموزه ها را بشنود و به خاطر بسپارد تا رهایی یابد.

کتاب مردگان تبتی ظاهراً کتابی است که تجربیاتی را که در لحظه مرگ انتظار می رود، در یک مرحله میانی که چهل و نه (هفت هفته) روز طول می کشد، و در هنگام تولد دوباره در یک چارچوب بدنی دیگر توصیف می کند. اما این صرفاً چارچوبی است که بوداییان تبتی برای پوشاندن آموزه های عرفانی خود از آن استفاده می کردند. زبان و نماد مراسم مرگ در بنیسم (مذهب سنتی تبتی پیش از بودایی)، به طرز ماهرانه ای با مفاهیم بودایی آمیخته شد. معنای باطنی، همانطور که در این راهنما تفسیر شده است، مرگ و تولد دوباره است، نه بدن. لاما گوویندا در مقدمه خود به روشنی به این موضوع اشاره می کند: "این کتابی است برای زنده ها و همچنین برای مردگان." معنای باطنی کتاب اغلب در زیر بسیاری از لایه های نمادگرایی پنهان شده است. و برای خواندن عمومی در نظر گرفته نشده است. تنها برای کسی طراحی شده بود که توسط یک گورو (استاد راهنما) وارد آموزه های عرفانی بودایی می شد، و به سمت تجربه تولد دوباره قبل از مرگ میرفت. این آموزه ها برای قرن های متمادی به خاطر ترس از کاربردهای ساده لوحانه یا اینکه با بی دقتی آسیبی به همراه داشته باشد، به خوبی محافظت می شدند. بنابراین، در ترجمه چنین متن محرمانه ای، دو مرحله وجود دارد: یکی، بازگرداندن متن اصلی به انگلیسی و دوم، تفسیر عملی متن برای استفاده از آن. در انتشار این تفسیر عملی برای استفاده در جلسه مواد روانگردان، به نوعی سنت رازداری را می شکنیم و در نتیجه با آموزه های گوروهای لاما مخالفت می کنیم.

با این حال، این مرحله به این دلیل توجیه می شود که این کتابچه راهنما برای کسی که تجربه گسترش آگاهی نداشته است قابل درک نخواهد بود و نشانه هایی وجود دارد که خود لاماها، می خواهند آموزه های خود را در دسترس عموم قرار دهند.

با پیروی از مدل تبتی، ما سه مرحله از تجربه روانگردان را متمایز می کنیم. مرحله اول (باردو چیخای) دوره تعالی کامل است - فراتر از کلمات، فراتر از فضا-زمان، فراتر از خویشتن. هیچ تصور و چشم اندازی وجود ندارد، هیچ حسی از خویشتن و هیچ فکری وجود ندارد. تنها آگاهی ناب به همراه آزادی هیجان انگیز از تمام بازی های دنیوی وجود دارد. [بازی های دنیوی] توالی های رفتاری هستند که با نقش ها، قوانین، آیین ها، اهداف، استراتژی ها، ارزش ها، زبان، زمان و مکان و الگوهای حرکتی مشخص می شوند. هر رفتاری که این ۹ ویژگی را نداشته باشد، "غیر بازی" است. دومین مرحله شامل خویشتن یا واقعیت بازی بیرونی (باردو چونی) است که با وضوح بسیار عالی یا به شکل توهمات (کارمایی) پدیدار می شود. مرحله پایانی (باردو سیدپا) می باشد که شامل بازگشت به واقعیت بازی دنیوی و خویشتن است. برای اکثر افراد مرحله دوم طولانی ترین مرحله است. برای شروع مرحله اول روشنایی، بیشتر طول می کشد. برای ناآماده ها، مسافرانی که غرق بازی دنیوی بوده اند، آن هایی که مضطرب هستند و به منیت خود می چسبند، و برای کسانی که دارو سایکدلیکی را در یک محیط نامناسب مصرف می کنند، مبارزه برای بازیابی واقعیت از همان اول شروع می شود و معمولاً تا پایان جلسه آنها ادامه می یابد.

این چیزها ثابت هستند، در حالی که تجربه روانگردان سیال و همیشه در حال تغییر است. به طور معمول آگاهی فرد با نوسانات سریع به داخل و خارج از این سه سطح می پرد. یکی از اهداف این کتاب راهنما این است که فرد را قادر سازد تا تعالی را در اولین باردو به دست آورد و از گیر افتادن طولانی مدت در الگوی بازی های توهم آمیز یا تحت سلطه منیت اجتناب کند.

اعتمادها و باورهای اساسی. شما باید آماده باشید و این امکان را بپذیرید که محدوده بی حد و حصری از آگاهی وجود دارد که اکنون هیچ حرفی برای آن ها نداریم. این آگاهی می تواند فراتر از محدوده ایگوی شما و هویتی که برای شما آشنا است، فراتر از هر چیزی که تا به الان آموخته اید، فراتر از تصورات شما از مکان و زمان، فراتر از تضادهایی که افراد را از یکدیگر و از دنیا جدا می کند، گسترش یابد.

باید به خاطر داشته باشید که در طول تاریخ بشر، میلیون ها نفر این سفر را انجام داده اند. عده ای (که ما آنها را عارف، اولیا یا بودا می نامیم) این تجربه را ماندگار کرده و به هموعان خود رسانده اند.

همچنین باید به یاد داشته باشید که این تجربه بی خطر است (در بدترین حالت، شما همان فردی را خواهید داشت که وارد تجربه شده است)، و تمام خطراتی که از آنها می ترسید، تولیدات غیر ضروری ذهن شما هستند.

چه بهشت و چه جهنم را تجربه کنید، به یاد داشته باشید که این ذهن شماست که آنها را خلق می کند.

از چسبیدن به یک تجربه یا فرار از دیگری بپرهیزید. از تحمیل بازی ایگو و منیت به تجربه خودداری کنید.

شما باید سعی کنید ایمان و اعتماد خود را در مورد توانایی مغزتان و روند زندگی میلیارد ساله حفظ کنید. با پشت سر گذاشتن منیت، مغز نمی تواند اشتباه کند.

سعی کنید یاد یک دوست قابل اعتماد یا یک شخص محترم که نام او می تواند به عنوان راهنما و محافظت باشد را حفظ کنید.

به خدای درونت اعتماد کن، به مغزت اعتماد کن، به همراهانت اعتماد کن.

هر زمان شک کردید، ذهن خود را خاموش کنید، استراحت کنید، در جریان شناور بمانید.

پس از خواندن این راهنما، فرد آماده باید بتواند در همان ابتدای تجربه خود، مستقیماً به حالت خلسه غیر بازی و مکاشفه عمیق برود. اما اگر به خوبی آماده نباشید، یا اگر حواستان پرت بازی های اطرافتان شود، متوجه خواهید شد که به عقب کشیده می شوید. اگر این اتفاق بیفتد، دستورالعمل های قسمت IV باید به شما کمک کند تا رهایی را دوباره به دست آورید و حفظ کنید.

«رهایی در این زمینه لزوماً به معنای رهایی نیروانا (به ویژه در مورد افراد عادی) نیست، بلکه عمدتاً به معنای رهایی «جریان زندگی» از نفس است، تا که بیشترین آگاهی ممکن را برایتان فراهم کند. و در نتیجه تولد دوباره، با این حال به گفته گورو لاما، برای شخص بسیار با تجربه و بسیار کارآمد، همان (فرآیند انتقال) می تواند به گونه ای به کار گرفته شود که از هر گونه گسست در جریان آگاهی، از لحظه از دست دادن منیت تا لحظه تولد دوباره آگاهانه (هشت ساعت بعد) جلوگیری کند. [خوانندگان علاقه مند به بحث دقیق تر در مورد (فرآیند انتقال) به کتاب (یوگای تبتی و طریقت های پنهان) *Tibetan Yoga and Secret Doctrines*، ویرایش شده توسط W. Y. Evans-Wentz، انتشارات دانشگاه آکسفورد، ۱۹۵۸ مراجعه کنید.] طبق ترجمه لاما کازی داوا سامدوپ، از یک دست نوشته قدیمی تبتی که حاوی دستورعمل هایی برای حالت های از دست دادن منیت است، توانایی حفظ خلسه غیر بازی (تجربه های بدون



کارمایی) در تمام طول تجربه فقط توسط افرادی قابل انجام است که در تمرکز ذهنی آموزش دیده اند یا یک ذهن باز دارند و به درجه بالایی از مهارت رسیده اند که قادر به کنترل تمام عملکردهای ذهنی و جلوگیری از حواس پرتی دنیوی است.

این راهنما به چهار بخش تقسیم شده است. قسمت اول مقدماتی است. دومی شرح گام به گام یک تجربه روانگردان می باشد که مستقیماً بر اساس کتاب مردگان تبتی است. بخش سوم شامل پیشنهادات عملی در مورد نحوه آماده سازی و برگزاری یک جلسه روانگردان است. بخش چهارم شامل بخش های آموزنده اقتباس شده از باردو تودول است که ممکن است در این جلسه برای مسافر خوانده شود تا حرکت آگاهی را تسهیل کند.

در ادامه این بخش مقدماتی، سه تفسیر درباره کتاب مردگان تبتی را که با نسخه Evans-Wentz منتشر شده است، مرور می کنیم. اینها مقدمه ای است که توسط خود ایوانز و ونتز، مترجم و ویراستار برجسته چهار رساله درباره عرفان تبتی آمده است. تفسیر کارل یونگ، روانکاو سوئیسی. و لاما گووبندا، و آغازگر یکی از دستورات اصلی بودایی تبت.

### ادای احترام به W. Y. Evans-Wentz

دکتر ایوانز-ونتز که سالها به معنای واقعی کلمه پای یک راهنمای تبتی "گورو" نشسته بود تا خرد خود را به دست آورد... نه تنها به آن آموزه های باطنی که مشخصه نبوغ شرق است علاقه عمیقی نشان می دهد، بلکه از توانایی نادری برخوردار است که آنها را برای مردم عادی کم و بیش قابل درک می کند. " [به نقل از نقد کتاب انسان شناسی در کتاب تبتی مردگان نسخه انتشارات دانشگاه آکسفورد.]

دکتر ایوانز-ونتز محقق بزرگی است که سالهای بلوغ خود را وقف پیوند بین تبت و غرب کرد: مانند یک مولکول RNA که دومی را با پیام رمز شده اولی فعال می کند. هیچ ادای احترامی در قبال کار این فرد آزادی بخش نمی توان داشت جز اینکه کتابچه راهنمای روان گردان خود را بر اساس بینش های او قرار دهیم و مستقیماً نظرات او را در مورد "پیام این کتاب" نقل کنیم.

پیام این است که هنر مردن به اندازه هنر زندگی کردن (یا به دنیا آمدن) اهمیت دارد. که در حقیقت مکمل یکدیگر اند. همانطور که بخش دوم این جلد که هنر تناسخ را بیان می کند، تاکید می کند که آینده جهان هستی، کاملاً، به یک مرگ درست و کنترل شده وابسته است.

هنر مردن، همانطور که توسط مراسم مرگ در دوران باستان نشان داده شده است، و توسط آپولیوس، فیلسوف افلاطونی، که خود یک آغازگر بود، و توسط بسیاری از مبتکران برجسته دیگر، و کتاب مردگان مصری. نشان می دهد، که مراحل مرگ برای مردمان باستانی ساکن کشورهای اطراف مدیترانه بسیار بهتر از نوادگان آنها در اروپا و آمریکا شناخته شده است.

برای کسانی که تجربه مرگ پیش از مردن را داشته اند، مرگ درست آغازی است که قدرت کنترل آگاهانه روند مرگ و تولد مجدد را اعطا می کند. (Evans-Wentz, p. xiii-xiv)

این محقق آکسفورد، مانند مارپا (که متون بودایی هندی را به تبتی ترجمه کرد و بدین وسیله آنها را از انقراض حفظ کرد) اهمیت حیاتی این آموزه ها را دید و آنها را برای بسیاری در دسترس قرار داد. اکنون دیگر این "راز" پنهان نیست: "هنر مردن به اندازه هنر زندگی کردن مهم است."

### ادای احترام به کارل جی یونگ

روانشناسی، تلاشی نظام مند برای توصیف و تبیین رفتار انسان اعم از خودآگاه و نا خودآگاه است. دامنه مطالعه گسترده است و تنوع بی نهایت فعالیت و تجربه انسانی را در بر می گیرد. و از طریق گذشته فرد، از طریق گذشته اجدادش، از فراز و نشیب های تکاملی و پیروزی هایی که وضعیت کنونی گونه را تعیین کرده اند، در مدت طولانی ردیابی می شود. از همه سخت تر، دامنه روانشناسی پیچیده است، چون با فرآیندهایی که همیشه در حال تغییر هستند سر و کار دارد.

جای تعجب نیست که روانشناسان، در مواجهه با چنین پیچیدگی، به سمت تخصص گری و محدود نگری می روند. روانشناسی مبتنی بر اطلاعات موجود و توانایی و تمایل روانشناس برای استفاده از آنها است. رفتارگرایی و تجربه گرایی در روان شناسی غربی در قرن بیستم به قدری کم است که عمدتاً پیش پا افتاده در نظر گرفته می شود. هوشیاری از میدان تحقیق های علمی حذف می شود. کاربرد و معنای اجتماعی تا حد زیادی نادیده گرفته شده است. و یک قانون کلی که توسط شخصی پر نفوذ طراحی شده، در همه جا اجرا می شود.

در مقابل، روانشناسی شرقی، تاریخچه ای طولانی از مشاهدات دقیق و نظام مند از آگاهی انسان را با راهنمایی هایی بی نظیر از روش های عملی برای کنترل و تغییر آگاهی به ما ارائه می دهد. روشنفکران غربی تمایل دارند روانشناسی شرقی را نادیده بگیرند. تئوری های آگاهی را مرموز و عرفانی می بینند. روش های پژوهش در هوشیاری، مانند مدیتیشن، یوگا، سلوک و انزوای ادراکی (روزه ی حواس پنج گانه) را با تحقیقات علمی بیگانه می دانند. و از همه بدتر از نظر محقق اروپایی، روانشناسی شرقی به جنبه های عملی، رفتاری و اجتماعی زندگی بی توجه است. چنین انتقادی، با مفاهیمی محدود و ناتوانی در برخورد، نوعی خیانت به اطلاعات تاریخی موجود در سطحی معنادار است. روانشناسی شرق همیشه در اداره دولت، در اداره زندگی روزمره و خانواده ها کاربردی عملی یافته است. انبوهی از راهنمایان و کتاب های راهنما وجود دارد: کتاب تائو، آنالکت های کنفوسیوس، گیتا، آی چینگ، کتاب مردگان تبتی که فقط شناخته شده ترین آنها هستند.

روانشناسی شرقی را می توان بر اساس استفاده از شواهد موجود مورد قضاوت قرار داد. دانشمندان و عالمان چین، تبت و هند تا جایی که داده هایشان اجازه می داد پیش رفتند. آنها فاقد یافته های علم مدرن بودند و بنابراین استعاره های آنها مبهم و شاعرانه به نظر می رسد. با این حال این موضوع ارزش آنها را نفی نمی کند. در واقع، نظریه های فلسفی شرق با قدمت چهار هزار سال پیش، کاملاً با جدیدترین اکتشافات فیزیکی هسته ای، بیوشیمی، ژنتیک و نجوم مطابقت دارد.

یکی از وظایف اصلی هر روانشناسی امروزی، شرقی یا غربی این است که یک چارچوب ذهنی بزرگ داشته باشد تا یافته‌های اخیر علوم انرژی از تصور انسان را در آن بگنجانند.

بر اساس اطلاعات موجود، بزرگترین روانشناسان قرن ما ویلیام جیمز و کارل یونگ هستند. [برای مقایسه درست یونگ با زیگموند فروید، باید به داده‌های موجودی که برای اکتشافات خود اختصاص داده اند نگاه کنیم. برای فروید داروین، ترمودینامیک کلاسیک، عهد عتیق، تاریخ فرهنگ رنسانس، و مهمتر از همه جو بسیار سنگین خانواده یهودی غالب بود. دامنه وسیع‌تر منابع و مراجع یونگ تضمین می‌کند که نظریه‌های او با پیشرفت‌های اخیر در علوم انرژی و علوم تکاملی سازگاری بیشتری دارند.] هر دوی این افراد از مسیرهای باریک رفتارگرایی و تجربی‌گرایی (آزمایشات تجربی و نه فقط مدل‌های علمی) دوری کردند. هر دو برای حفظ تجربه و آگاهی به عنوان حوزه‌ای از تحقیقات علمی مبارزه کردند. هر دو در برابر پیشرفت نظریه‌های علمی پذیرا بودند و هر دو از در نظر گرفتن مطالعات شرقی خودداری نکردند.

یونگ برای منبع داده‌های خود از منبع پر باری استفاده کرد - منبع درونی. او به معنای غنی پیام شرقی پی برد. او به آزمون جوهر رورشاخ<sup>۱</sup>، واکنش نشان داد. او پیشگفتارهای درخشانی برای آی چینگ، راز گل طلایی نوشت و برای معنای کتاب مردگان تبتی کوشش کرد. «باردو تودول از زمانی که اولین بار منتشر شد، سال‌ها همراه همیشگی من بوده است، و من نه تنها بسیاری از ایده‌ها و اکتشافاتم را مدیون آن هستم، بلکه بسیاری از بینش‌های اساسی را نیز مدیون آن هستم... فلسفه آن حاوی جوهر نقد روان‌شناختی بودایی است. و به راستی می‌توان گفت که برتری بی‌مثالی دارد.»

۱-آزمون رورشاخ که گاهی با نام آزمایش لکه و جوهر هم شناخته می‌شود، یک آزمون روانی است که در آن ادراکات فرد از لکه‌های جوهر جمع‌آوری شده و سپس آن را با کمک تفسیرهای روانی یا الگوریتم‌های پیچیده تجزیه و تحلیل می‌کنند. برخی روانشناسان از این آزمون برای بررسی ویژگی‌های شخصیتی یک فرد یا عملکرد عاطفی وی استفاده می‌کنند.

باردو تودول در نظرش در بالاترین درجه روانشناسی قرار دارد. اما، بین ما، فلسفه و الهیات هنوز در زمان قرون وسطی و پیش از روانشناختی گیر کرده اند که فقط به نظریه ها گوش می دهند، توضیح می دهند، دفاع می کنند، نقد می کنند و مورد مناقشه قرار می گیرند. در حالی که مرجعی که آنها را ایجاد می کند، به خاطر خارج شدن از بحث، عزل می شود.

با این حال، اثبات های متافیزیکی شرح روان می باشند و بنابراین روانشناختی هستند. برای ذهن غربی، که با توجه به بردگی اش در برابر توضیحات "منطقی و عقلانی" احساساتش در رنجش است، این حقیقت آشکار بسیار بدیهی به نظر می رسد، وگرنه به عنوان یک نفی غیرقابل قبول «حقیقت» متافیزیکی تلقی می شود. هر زمان که یک غربی کلمه «روان» را می شنود، همیشه به نظرش فقط «روانشناسی» می آید.

یونگ از مفاهیم شرقی در مورد آگاهی استفاده می کند تا مفهوم "فراکنی" را بسط دهد: نه تنها خدایان "تاریکی"، بلکه خدایان "صلح آمیز" به عنوان فراکنی های کیهانی از روان انسان تصور می شوند، ایده ای که برای روشنفکران اروپایی بسیار واضح به نظر می رسد. ، زیرا او را به یاد ساده سازی های پیش پا افتاده خودش می اندازد.

اما اگر چه اروپایی ها بتوانند به راحتی این خدایان را به عنوان فراکنی ها توضیح دهند، اما از اثبات آن ها در عین واقعی بودن کاملاً ناتوان هستند. باردو تودول می تواند این کار را انجام دهد، زیرا در برخی از اساسی ترین مقدمات متافیزیکی، روشن فکران و کونه فکران اروپایی در کمبود به سر می برند. خصلت باردو تودول به دوری از اسم گذاشتن بر تمام اثبات های متافیزیکی است و همچنین اعتقاد به تفاوت سطوح مختلفی از آگاهی و واقعیت های متافیزیکی بین آنها رایج می باشد. اساس این کتاب غیرمعمولی به شکل تاریک نیست، بلکه به طرز شگفت انگیزی مثبت است. این گفته ممکن است برای فیلسوف غربی اعتراض به همراه داشته باشد، زیرا غرب عاشق شفافیت زایی و ابهام زایی است. برای همین، در غرب یک فیلسوف به باور اینکه «خدا وجود دارد» می چسبد، در حالی که فیلسوف دیگر به همان اندازه به نفی آن «خدا وجود ندارد» می چسبد.

یونگ به وضوح قدرت و وسعت مدل تبتی را می بیند، اما گاهی اوقات از درک معنا و کاربرد آن ناتوان است. یونگ نیز (همانطور که همه ما هستیم) به الگوهای اجتماعی فرهنگ خود محدود بود. او یک روانکاو و پدر یک مدرسه بود. روان درمانی و تشخیص روانپزشکی دو کاربردی بودند که به طور طبیعی برای او اتفاق افتاد.

یونگ مفهوم اصلی کتاب تبتی را از دست داد. این کتاب (همانطور که لاما گوویندا به ما یادآوری می کند) کتاب مردگان نیست. کتابی است که برای افراد در حال مرگ است. به ایم معنا که کتاب زندگان هم می باشد؛ کتاب زندگی و نحوه زندگی کردن است. مفهوم مرگ فیزیکی واقعی یک نمای عمومی بود که برای تناسب با پیشداوری های سنت بنیست در تبت اتخاذ شد. این کتابچه راهنمای مومیایی کردن نیست، بلکه شرح مفصلی از چگونگی از دست دادن منیت است. اینکه چگونه می توان از شخصیت فعلی به قلمروهای جدیدی از آگاهی خارج شد. و اینکه چگونه از فرآیندهای محدود کننده غیرارادی منیت و نفس در طول تجربه دوری کنیم. چگونه می توان تجربه گسترش هوشیاری را در زندگی روزمره بعدی ثابت نگه داشت.

یونگ با این نکته دست و پنجه نرم می کند. او نزدیک می شود اما هرگز آن را کاملاً ثابت نمی کند. او چیزی در چارچوب مفهومی خود نداشت که بتواند یک حس عملی از تجربه مرگ نفس داشته باشد.

کتاب مردگان تبتی، با بار دو تودول، کتابی است با دستورعمل‌هایی برای مردگان و کسانی که در حال مرگ هستند. مانند کتاب مردگان مصری، این کتاب قرار است راهنمای شخص مرده در طول دوره بار دو باشد.

یونگ در نقل قول زیر نکات پیش پا افتاده را در نظر دارد و دید باطنی را نا دیده می گیرد. در نقل قول بعدی به نظر می رسد نزدیک تر می شود.

"دستورالعملی که در بار دو تودول داده شده است برای یادآوری آغاز تجربه مسیر به مرده و آموزش آنها توسط راهنما می باشد، زیرا این دستور عمل ها در نهایت برای شروع ورود مرده به مسیر بار دو می باشد، همانطور که شروع زندگی برای آماده شدن جهت "فراتر" رفتن است. این چیز ها در بین تمام فرقه های اسرارآمیز در تمدن های باستانی از زمان اسرار مصری تا دوران التوسینی مرسوم بوده. با این حال، امروزه، منظور از "فراتر" دنیایی بعد از مرگ نیست، بلکه زیر و روی کردن اهداف و نگرش ذهنی است، یک "فراتر" روانی یا به تعبیر مسیح، "رستگاری" از بی رحمی دنیا و گناه. رستگاری یعنی رهایی و جدا شدن از وضعیت ظالمانه پیشین و ناخودآگاه، و رفتن به موقعیتی روشن و رها، به سمت پیروزی و تعالی بر هر آنچه داده شده."

تا اینجا کار، بار دو تودول، همانطور که دکتر ایوانز-ونتز نیز احساس می کند، یک فرآیند آغازین است که هدف آن بازگرداندن الوهیتی است که در بدو تولد از دست داده شده است.

در ادامه، یونگ مبارزه را ادامه می دهد، و باز متوجه نمی شود: استفاده روان‌شناختی که ما از آن (کتاب تبتی) می‌کنیم، چیزی جز قصد ثانوی نیست، هرچند که توسط سنت لامائیست تأیید شده است. هدف واقعی این کتاب منحصر به فرد برای تحصیلکردگان اروپایی قرن بیستم بسیار عجیب به نظر می رسد. تلاش برای بیدار کردن مردگان در سفر خود در قلمرو بار دو. برای این افراد کلیسای کاتولیک تنها مکانی در جهان است که در آن هرگونه تدارکاتی برای روح انجام می شود.

به شکل خلاصه نظرات لاما گووبندا که در ادامه می آید را خواهیم دید که یک مفسر تبتی و دور از مفاهیم اروپایی یونگ، مستقیماً به معنای باطنی و عملی کتاب مردگان تبتی می رود.

یونگ در زندگی نامه خود (نوشته شده در سال ۱۹۶۰) خود را کاملاً متعهد به بینش درونی و خرد و واقعیت برتر ادراکات درونی می داند. اما در سال ۱۹۳۸ (زمانی که تفسیرش را در مورد کتاب مردگان تبتی نوشت) او در این مسیر حرکت می کرد اما با احتیاط و با ملاحظات یک روانپزشک متعارف.

شخص مرده باید به شدت در برابر دستورات عقل، تا جاییکه می فهمیم، مقاومت کند و از برتری منیت که ذهن آن را مقدس می داند، دست بردارد. این در عمل به معنای تسلیم شدن کامل در برابر قدرت روان است، و هر آنچه که این امر مستلزم آن است. نوعی مرگ نمادین، همراه با قضاوت مردگان در بار دو سیدبا. این به معنای پایان تمام رفتارهای آگاهانه، عقلانی، اخلاقی و مسئولانه و تسلیم داوطلبانه به آنچه بار دو تودول آن را "توهم کارمایی" می نامد. توهم

کارمایی از اعتقاد به دنیای رویایی با ماهیتی کاملاً غیرمنطقی سرچشمه می‌گیرد. نه با قضاوت‌های عقلانی ما مطابقت دارد و نه از آن نشأت می‌گیرد، بلکه محصول کامل تخیل مهارناپذیر ما است. این یک رویا یا همان "خیال" محض است و هر فرد خوش‌نیتی فوراً ما را از آن برحذر خواهد داشت. در واقع نمی‌توان در نگاه اول متوجه شد که چه تفاوتی بین این گونه خیال پردازی‌ها و خیال پردازی‌های یک دیوانه وجود دارد. اغلب اوقات فقط به اندکی کاهش هوشیاری ذهنی نیاز است تا این دنیای توهمی آزاد شود. معادل وحشت و تاریکی این لحظه در تجربیات بخش‌های آغازین باردو سیدپا شرح داده شده. اما محتویات این باردو، کهن‌الگوها، تصاویر کارمایی را نیز آشکار می‌کند که در ابتدا به اشکال وحشتناک خود ظاهر می‌شوند. باردو "چونید" معادل یک روان‌پریشی عمدی و القا شده است.

پس گذر از حالت سیدپا به حالت چونید یک معکوس خطرناک از اهداف و مقاصد ذهن خودآگاه است. این یک انحلال نفس و تسلیم شدن در برابر عدم قطعیت شدید است که مانند هجومی از اشکال خیالی به نظر می‌رسد. هنگامی که فروید این عبارت را ابداع کرد که ایگو - منیت "محل واقعی اضطراب" است، او به شهودی بسیار واقعی و عمیق گوش می‌داد. ترس از مرگ نفس در کمین هر منیتی است، و این ترس اغلب فقط دستورات کنترل شده ناخودآگاه می‌باشد که با قدرت کامل نمایان می‌شوند. هر کسی که برای خودسازی (توسعه فردی) تلاش می‌کند از این گذرگاه خطرناک در امان نیست، زیرا آنچه از آن می‌ترسند نیز به تمامیت خودشان تعلق دارد - دنیای مافوق بشری و سلطه‌گران روانی که منیت خودش را در ابتدا با تلاش زیاد و به خاطر آزادی توهمی از آن رها کرد. این‌رهای یقیناً اقدامی بسیار ضروری و بسیار قهرمانانه است، اما آخر کار نیست: صرفاً خالق سوژه‌ای است که برای یافتن تحقق، همچنان باید با یک سوژه روبرو شود. در نگاه اول، به نظر می‌رسد جهان پر است از فراقکنی‌هایی برای اهداف و مقاصد. اینجا سختی‌هایمان را می‌جوییم و می‌یابیم، اینجا دشمنان را می‌جوییم و می‌یابیم، آنچه را که برایمان عزیز و ارزشمند است، اینجا می‌جوییم و می‌یابیم. و این آرامش بخش است که بدانیم همه بدی‌ها و همه خوبی‌ها را باید در آنجا پیدا کرد، در اشیاء مرئی، جایی که می‌توان آن را فتح کرد، مجازات کرد، نابود کرد یا از آن لذت برد. اما خود طبیعت اجازه نمی‌دهد این حالت بهشتی و معصومانه برای همیشه ادامه یابد. هستند و همیشه بوده‌اند کسانی که نمی‌توانند ببینند که جهان و تجربیات آن در ماهیت یک نماد می‌باشد، و این نمادها چیزی که درون خود فرد و در واقعیت فزادنی خود او نهفته است را منعکس می‌کند. بر اساس آموزه لامائیستی، با این شهود عمیق است که باردوی چونید معنای واقعی خود را می‌گیرد، به همین دلیل است که باردو چونید به عنوان "باردو تجربه واقعیت" نام دارد.

واقعیتی که در باردوی چونید تجربه می‌شود، همانطور که آخرین بخش از باردو می‌آموزد، واقعیت اندیشه است. "اشکال فکری" به عنوان واقعیت ظاهر می‌شوند، فانتزی و شکل واقعی به خود می‌گیرند و رویای وحشتناکی که کارما برانگیخته و توسط "دستورات" ناخودآگاه اجرا می‌شوند آغاز می‌شود.

یونگ به تضاد سخت با روانگردان‌ها راضی نمی‌شود. او تفسیر کتاب مردگان تبتی خود را با یک صحبت تیز و زننده به پایان می‌رساند:

*باردو تودول با این‌که کتابی «بسته» بود، مجدداً باز شد، و بدون توجه به اینکه چه نوع تفسیری بر آن نوشته شود، باقی مانده است. زیرا این کتابی است که فقط خود را به روی درک معنوی باز می‌کند و این ظرفیتی است که هیچ*

انسانی با آن متولد نمی شود، بلکه فقط می تواند از طریق آموزش خاص و تجربه خاص به دست آورد. چه خوب است که چنین کتابهایی «بی فایده» وجود داشته باشد. آنها برای آن دسته از «مردم دگرپاش» در نظر گرفته شده اند که دیگر به کاربردها، اهداف و معنای «تمدن» امروزی اهمیت نمی دهند.

ارائه "آموزش های ویژه" برای "تجربه ای ویژه" توسط مواد روانگردان هدف این نسخه از کتاب مردگان تبتی است.

### ادای احترام به لاما آناگاریکا گوویندا

در بخش قبل به این نکته اشاره شد که فلسفه و روان شناسی شرق شاعرانه، نامعین، تجربه گرا، درون نگر، مبهم، تکاملی و با پایانی باز به راحتی با یافته های علم مدرن منطبق است تا منطق های مقایسه گرانه، قطعیت، تجربه گرایی نمایشی و روان شناسی غربی. غرب در روانشناسی از آیین های بی ربط علوم انرژی تقلید می کند، اما داده های فیزیک و ژنتیک، معانی و مفاهیم را نادیده می گیرد. حتی کارل یونگ، نافذترین روانشناس غربی، نتوانست فلسفه اصلی باردو تودول را درک کند.

و کاملاً در تضاد با نظرات لاما آناگاریکا گوویندا در مورد کتابچه راهنمای تبتی است. در نگاه اول بیانیه ابتدایی او باعث می شود که یک روانشناس یهودی-مسیحی را بی حوصله کند. اما با نگاه دقیق به این عبارات نشان می دهد که آنها بیان های شاعرانه از وضعیت ژنتیکی هستند که در حال حاضر توسط بیوشیمی دانان و محققان DNA توصیف می شود.

ممکن است استدلال شود که هیچ کس نمی تواند در مورد مرگ با مقامی که نمرده است صحبت کند. و از آنجایی که ظاهراً هیچ کس هرگز از مرگ برنگشته است، چگونه کسی می تواند بداند که مرگ چیست یا بعد از آن چه اتفاقی می افتد؟

یک تبتی پاسخ خواهد داد که: "در واقع، هیچ موجود زنده ای وجود ندارد که از مرگ برنگشته باشد. در واقع، همه ما قبل از این که به این تجسم وارد شویم، با مرگ های زیادی دست و پنجه نرم کرده ایم. و آنچه ما تولد می نامیم صرفاً روی دیگر مرگ است، مانند یکی از دو روی سکه، یا مانند دری که آن را از بیرون اتاق «ورود» و از داخل اتاق «خروج» می نامیم.

لاما سپس به اظهار نظر شاعرانه دوم به توانایی های سیستم عصبی و پیچیدگی کامپیوتر درونی انسان می پردازد.

بسیار شگفت انگیزتر است که همه مرگ قبلی شان را به یاد نمی آورند. و به دلیل این عدم به خاطر سپردن، بیشتر افراد باور ندارند که قبلاً مرگی وجود داشته است. و به همین شکل، آنها تولد اخیر خود را نیز به یاد نمی آورند - و در عین حال شک ندارند که به تازگی متولد شده اند. آنها فراموش می کنند که حافظه فعال تنها بخش کوچکی از هوشیاری طبیعی ما است و حافظه ناخودآگاه ما هرگونه تصور و تجربه گذشته را که ذهن بیدار ما قادر به یادآوری آن نیست، ثبت و حفظ می کند.

لاما سپس مستقیماً به معنای باطنی باردو تودول می پردازد - معنای اصلی که یونگ و در واقع اکثر اروپایی های شرق شناس نتوانسته اند درک کنند.

به همین دلیل، باردو تودول، کتاب تبتی رهایی از وضعیت میانی بین زندگی و تولد دوباره را تضمین می کند - که مردم آن را حالت مرگ می نامند و به زبانی نمادین بیان شده است. این کتاب جز (هفت کتاب مهر و موم شده) است، نه به این دلیل که دانش آن دچار سوء تفاهم می باشد، به این دلیل که موجب گمراهی و آسیب رساندن به کسانی می شود که برای دریافت آن ناتوان هستند. اما زمان شکستن مهر سکوت فرا رسیده است. زیرا بشر به نقطه ای رسیده است که باید تصمیم بگیرد که آیا به اطاعت از جهان مادی بسنده کند یا برای تسخیر جهان معنوی، با اطاعت از خواسته های خود و فراتر رفتن از محدودیت های تحمیلی منیت، تلاش کند.

لاما در ادامه، اثرات تکنیک های گسترش هوشیاری را شرح می دهد. او در اینجا در مورد روشی صحبت می کند که او آنها را اعمال یوگی می نامد، اما این عبارات به همان اندازه برای تجربه روانگردان نیز قابل استفاده هستند.

کسانی هستند که به واسطه تمرکز و سایر تمرین های یوگا، می توانند ناخودآگاه را به قلمرو خودآگاهی بیاورند و از این طریق، از گنجینه نامحدود حافظه ناخودآگاه استفاده کنند، جایی که نه تنها سوابق (اطلاعات) گذشته ما، بلکه سوابق و گذشته نژاد ما، گذشته بشریت، و تمام اشکال زندگی ماقبل بشری در آن ذخیره شده است. همان آگاهی که زندگی را در این جهان ممکن می کند.

اگر به شکل طبیعی و ناگهانی، دروازه های ضمیر ناخودآگاه فردی باز شود، ذهن فرد ناآماده غرق و خرد می شود. بنابراین، دروازه های ناخودآگاه برای افراد تازه کار، در پشت پرده اسرار و نمادها پنهان می شود.

لاما در بخش بعدی از پیشگفتار خود شرح مفصل تری از معنای درونی باردو تودول ارائه می دهد.

اگر باردو تودول را صرفاً مبتنی بر قومیت یا متشکل از گمانه زنی های مذهبی درباره مرگ و یک حالت فرضی پس از مرگ در نظر بگیریم، فقط برای انسان شناسان و دانشجویان دین مورد توجه خواهد بود. اما باردو تودول بسیار فراتر است. این یک کلیدی است برای درونی ترین ذات ذهن انسان، و راهنمایی برای مبتکران، و کسانی که به دنبال راه رهایی معنوی هستند.

اگرچه باردو تودول در حال حاضر به طور گسترده در تبت به عنوان متن خلاصه ای برای مراسم مرگ خوانده می شود، به همین دلیل آن را "کتاب مردگان تبتی" نامیده اند. نباید فراموش کرد که نه تنها در ابتدا برای خدمت به عنوان راهنمایی برای مردگان و یا افراد در حال مرگ، بلکه برای زندگان نیز طراحی شده است. و این توجیهی است برای دسترسی عموم مردم به کتاب مردگان تبتی.

با وجود آداب و رسوم و باورهای رایجی که تحت تأثیر سنت های قدیمی ماقبل بودایی، حول مکاشفات عمیق باردو تودول رشد کرده اند، فقط برای کسانی ارزش دارد که آموزش آن را در طول زندگی خود انجام می دهند و متوجه می شوند.



دو چیز وجود دارد که باعث سوء تفاهم شده است. یکی این که به نظر می رسد آموزه ها خطاب به مردگان یا افراد در حال مرگ هستند. دیگری که عنوان حاوی عبارت "رهایی از طریق شنیدن" است (در تبتی، Thos-grol). در نتیجه، این باور به وجود آمده است که خواندن بار دو تودول در حضور یک فرد در حال مرگ، یا حتی فردی که به تازگی مرده است، کافی است تا رهایی او را تحت تأثیر قرار دهد.

چنین سوء تفاهمی فقط در میان کسانی رخ می دهد که نمی دانند این یکی از قدیمی ترین و جهانی ترین اعمال برای آغازگر است که قبل از اینکه بتواند از نظر روحی دوباره متولد شود، تجربه مرگ را پشت سر بگذارد.

به طور نمادین، قبل از اینکه بتواند جای خود را در زندگی معنوی جدیدی که در آن آغاز شده است، بگیرد، باید در گذشته خود، و در نفس و منیت قدیمی خود بمیرد.

مرده یا فرد در حال مرگ در بار دو تودول عمدتاً به سه عنوان خطاب می شود: (۱) تمرین کنندگان جدی این آموزه ها باید هر لحظه از زندگی اش را به گونه ای ببیند که گویی لحظه آخر است. (۲) وقتی یکی از پیروان این آموزه ها واقعاً در حال مرگ است، باید تجربیات در زمان شروع، یا کلمات (یا مانترا) راهنما را به او یادآوری کرد. به خصوص اگر ذهن فرد در حال مرگ در لحظات حساس، هوشیاری نداشته باشد. (۳) کسی که هنوز هوشیاری دارد باید سعی کند در اولین مراحل حالت جدید یا پس از مرگ، اطراف فرد در حال مرگ یا فرد مرده را با افکار محبت آمیز و مفید احاطه کند، بدون اینکه اجازه دهد دلبستگی عاطفی ایجاد شود. بر این اساس، به نظر می رسد یکی از کارکردهای بار دو تودول بیشتر کمک به زندگانی است که از دنیای مرگ بی خبر مانده اند و به یک نگرش درست نسبت به مردن و واقعیت مرگ نیاز دارند، تا کمک به مردگانی که (طبق باور بودایی ها) از مسیر کارمایی شان منحرف نمی شوند.

این ثابت می کند که ما در اینجا باید با خود زندگی سر و کار داشته باشیم و نه صرفاً نامه ای باشد برای مردگان، هر چند که بار دو تودول به مرور زمان به این سمت کشیده شده است...

بار دو تودول تحت عنوان علم مرگ راز زندگی را فاش می کند. و ارزش معنوی و جذابیت جهانی اش در آن نهفته است.

پس در اینجا کلید رمز و رازی است که بیش از ۲۵۰۰ سال منتقل شده است - تجربه گسترش آگاهی - مراسم مرگ پیش از مرگ و تولد دوباره. حکیمان ودایی راز را می دانستند. دانشمندان التوسینی آن راز را می دانستند. تانتریک ها آن را می دانستند. آنها در تمام نوشته های عرفانی خود این پیام را گنجانده بودند: می توان فراتر از خود آگاهی گذر کرد، فرآیندهای عصبی را که با سرعت نور چشمک می زنند، تنظیم کرد و از گنجینه عظیم دانش نژادی کهن در جهان که در هسته تمام سلول های بدن شما می جوشد آگاه شد.

مواد روانگردان مدرن کلیدی برای این قلمروی فراموش شده آگاهی می باشند. اما همانطور که این راهنما بدون آگاهی از روانگردان چیزی جز تمرین تبت شناسی آکادمیک نیست، مواد روانگردان قوی نیز بدون این راهنمایی و آموزه ها ارزش کمی دارند.

امروزه غرب وجود حالت های آگاهانه ای را که هیچ اصطلاح علمی برای آنها وجود ندارند، نمی پذیرند. نگرش رایج این است: - اگر نتوانید به چیزی برچسب بزنید، و اگر فراتر از مفاهیم فعلی فضا-زمان و شخصیت باشد، ارزش بررسی ندارد. به همین دلیل ما تجربه از دست دادن منیت را با اسکیزوفرنی اشتباه گرفته ایم. می بینیم که روانپزشکان امروزی اثرات روانگردان را به عنوان حالت روان پریشی و خطرناک معرفی می کنند.

این مواد رویایی و تجربه مرگ قبل از مرگ و تولد دوباره ممکن است بار دیگر به گوشه ی تاریخ رانده شوند. با نگاهی به گذشته، می بینیم که در خاورمیانه و اروپا (به خصوص در دوره های معینی در یونان و ایران)، در طول سه هزار سال گذشته، مردم مشتاق مراسم های متعالی یعنی مرگ پیش از مرگ، مناسک تولد دوباره و مهارت هایی از این قبیل و هر روش جدیدی برای گسترش آگاهی بودند.

لحظه حال در تاریخ بشر (همانطور که لاما گوویندا اشاره می کند) بحرانی است. اکنون و برای اولین بار، ما ابزارهای روشنگری را برای هر داوطلب آماده ای در اختیار داریم. (منظور از روشنگری فرآیندی از انرژی جدید است و در قالب یک رویداد فیزیکی و عصبی ظاهر می شود.) به این دلایل ما این نسخه روانگردان از کتاب مردگان تبتی را آماده کرده ایم. این راز یک بار دیگر و با گویشی جدید آشکار شده است و ما آرام می نشینیم تا ببینیم آیا انسان آماده ی حرکت کردن به جلو و استفاده از ابزارهای جدید ارائه شده توسط علم می باشد یا خیر.

## II. کتاب مردگان تبتی

باردو اول: دوره مرگ یا خلسه ی ایگو (باردو چیخای)

بخش اول: نور شفاف اولیه که در لحظه از دست دادن نفس مشاهده می شود.

تمام افرادی که آموزه‌های عملی این کتاب راهنما را دریافت کرده‌اند و اگر متن را به خاطر بسپارند، با درخشش نور خلسه‌آمیز روبرو می‌شوند و بدون ورود به مبارزات توهم‌آمیز و بدون درد و رنج بیشتر، مسیر دیرینه زندگی (که نوعی بازی از تکامل جهان‌های مختلف می‌باشد) را طی می‌کنند و فوراً روشنایی را به دست خواهند آورد.

این مکتب زیربنای کل مدل تبتی است. ایمان اولین قدم در این «مسیر مخفی» است. سپس اشراق و با آن نیز یقین می‌آید؛ و هنگامی که هدف به دست بیاید، رهایی اتفاق می‌افتد. موفقیت، مستلزم آمادگی بالا در گسترش هوشیاری و همچنین آرامش و بازی‌های دلسوزانه (کارمای خوب) از سوی شرکت‌کننده می‌باشد. اگر راهنما بتواند شرکت‌کننده را وادار کند که ذهن خالی را درک کند - یعنی اگر او قدرت مرگ آگاهانه را داشته باشد - لحظه انحلال نفس می‌تواند خلسه را تشخیص دهد و با آن یکی شود، تمام بندهای بازی‌های دنیوی فوراً از هم گسسته می‌شوند: و رویاپرداز همزمان با دست‌یابی از شناخت بزرگ در واقعیت بیدار می‌شود.

بهتر است راهنما (معلم معنوی) که شرکت‌کننده از او دستورالعمل‌های راهنمایی دریافت کرده است، حضور داشته باشد، اما اگر نتواند حضور داشته باشد، شخص با تجربه دیگری جایگزین می‌شود. یا اگر این هم در دسترس نباشد، فردی که شرکت‌کننده به او اعتماد دارد باید برای خواندن این راهنما (بدون تحمیل هیچ یک از بازی‌های دنیوی و شخصی خودش) در دسترس باشد.

بدین ترتیب شرکت‌کننده آنچه را که قبلاً از تجربه شنیده بود به خاطر می‌آورد و بی‌درنگ نور اولیه را تشخیص می‌دهد و بدون شک رهایی می‌یابد.

رهایی یعنی سیستم عصبی فاقد از فعالیت ذهنی و مفهومی. [درک خلا، هیچ شدن، متولد نشده، ساخته نشده، شکل نیافته، دلالت بر بودا بودن و روشنگری کامل و وضعیت ذهن الهی دارد]. شاید یادآوری این نکته مفید باشد که این مکتب باستانی با فیزیک مدرن در تضاد نیست. فیزیکدان نظری و کیهان‌شناس، جورج گامو، در سال ۱۹۵۰ دیدگاهی ارائه کرد که نزدیک به تجربه پدیدارشناسی توصیف شده توسط لاماهای تبتی است.

اگر تاریخ را به عقب در زمان ببریم، به دوران «تنیدگی» می‌رسیم که تمام کهکشان‌ها، ستاره‌ها، اتم‌ها و هسته‌های اتمی در یک انرژی خنثی فشرده بودند. در همان زمان مرحله اولیه تکامل، ماده باید به اجزای اولیه خود تفکیک شده باشد. . . . این مخلوط اولیه را ایلیم<sup>۱</sup> می‌نامیم.

<sup>۱</sup> - مفهوم ایلیم به جوهر اولیه ای اطلاق می‌شود که جهان از آن شکل گرفته است.

به گفته این فیزیکی‌دان بزرگ، در اولین نقطه از تکامل چرخه کنونی، انرژی به شکل سامان نیافته، متولد نشده و شکل نگرفته وجود داشته است. و به گفته اخترفیزیکی‌دانان، این همان چیزی است که در پایان خواهد بود، یک وحدت بیصدای شکل نیافته. بودایی‌های تبتی پیشنهاد می‌کنند که ذهن منظم می‌تواند آنچه را که اخترفیزیکی‌دان ها تأیید می‌کنند را تجربه کند. بودا و ایروکانا<sup>1</sup>، بودای مرکزی، مظهر پدیده‌ها، بالاترین مسیر به سوی روشننگری است. به عنوان سرچشمه تمام حیات ارگانیک، تمام چیزهای مرئی و نامرئی کمال و جذابیتشان را از او دارند. او در مرکز قلمروی تراکم است، یعنی بذر و ماده اولیه تمام نیروهای جهانی که به‌طور متراکم در کنار هم قرار گرفته‌اند. این تقابل بین علم اختر فیزیک مدرن و لامائیسیم باستان نیاز به توضیح پیچیده‌ای ندارد. آگاهی کیهانی و آگاهی از هر فرآیند طبیعی دیگر در قشر مغز وجود دارد. شما می‌توانید با مشاهده و اندازه‌گیری تجربی، این دانش عرفانی و مفهومی را تأیید کنید، همه چیز در مغز شما وجود دارد. نورون‌های شما «می‌دانند» زیرا مستقیماً با فرآیند مرتبط هستند، بخشی از آن هستند. ذهن در حالت شرطی خود، یعنی زمانی که درگیر کلمات و بازی‌های نفسانی (ایگو) می‌شود، پیوسته در فعالیت‌های فکری است. یک سیستم عصبی در حالت سکون، هوشیار، بیدار اما غیر فعال، قابل مقایسه با چیزی است که بودایی‌ها آن را بالاترین حالت دیانا (مراقبه عمیق) می‌نامند، زمانی که ذهن با بدن انسان متحد می‌شود. شناخت آگاهانه نور شفاف، حالتی شفاف‌آمیز از آگاهی را به وجود می‌آورد که اولیا و عارفان آن را اشراق می‌نامند.

اولین نشانه، نگاه اجمالی به «نور شفاف واقعیت» است، «یک ذهن در حالت عرفانی ناب». این آگاهی از تحولات انرژی بدون تحمیل عناصر ذهنی است.

مدت این حالت در افراد مختلف متفاوت است. این بستگی به تجربه، امنیت، اعتماد، آمادگی و محیط اطراف دارد. در کسانی که حتی اندکی تجربه عملی از مراقبه و حالت آرام هوشیاری داشته‌اند یا در کسانی که غرق بازی توهم زندگی هستند، این حالت می‌تواند از سی دقیقه تا چند ساعت ادامه داشته باشد.

در این حالت، تحقق آنچه عرفا به آن «حقیقت غایی» می‌گویند، میسر است، مشروط بر اینکه از قبل آمادگی کافی از سوی شخص به عمل آمده باشد. در غیر این صورت او فعلاً نمی‌تواند سودی ببرد، و باید در شرایط پایین تری از توهمات سرگردان (تولد مجدد) بماند، همانطور که بازی‌های گذشته (کارما) او تعیین کرده است، تا زمانی که به واقعیت روتین بازگردد.

مهم است که به یاد داشته باشید که فرآیند گسترش آگاهانه، معکوس فرآیند تولد است. تولد، آغاز بازی زندگی است اما تجربه از دست دادن نفس پایان موقت بازی زندگی می‌باشد. اما در هر دو آنها، نوعی گذر از یک حالت آگاهی به حالتی دیگر وجود دارد. و همانطور که یک نوزاد باید از خواب بیدار شود و ماهیت تجربه این جهان را بیاموزد، یک فرد در زمان گسترش آگاهی نیز باید در دنیای جدید و درخشان بیدار و با شرایطش آشنا شود.

در کسانی که شدیداً به بازی‌های نفسانی خود وابسته هستند و می‌ترسند کنترل خود را کنار بگذارند، حالت روشننگری یا آبی رخ دهد یا در برخی مدت بیشتری طول می‌کشد.

اگر فرد برای تشخیص علائم از دست دادن نفس آماده باشد، در این مرحله نیازی به کمک خارجی ندارد. شخصی که در شرف رها کردن نفس خود است، نه تنها باید بتواند علائم را به محض ظهور، یک به یک تشخیص دهد، بلکه باید بتواند نور شفاف را بدون نیاز به شخص دیگری شناسایی کند. اگر فرد نتواند شروع از دست دادن نفس را بپذیرد، ممکن است موقتا دچار علائم بدنی عجیب شود. این نشان می دهد که او به وضعیت رهایی نرسیده است. سپس راهنما یا دوست باید علائم را به عنوان نشانه شروع از دست دادن نفس بداند.

در اینجا لیستی از احساسات فیزیکی رایج گزارش شده است:

۱. فشار بدن که تبتی ها آن را ترکیب عنصر خاک در آب می نامند.
۲. سردی ملایم و به دنبال آن گرمای تب آلود که تبتی ها آن را ترکیب عنصر آب در آتش می نامند.
۳. متلاشی شدن تجسمی بدن که آن را ترکیب عنصر آتش در باد می نامند.
۴. فشار روی سر و گوش.
۵. سوزن سوزن شدن در اندام ها.
۶. احساس ذوب شدن یا جاری شدن بدن مانند موم.
۷. حالت تهوع که نشان از پاکسازی دارد.
۸. لرزش یا پرش اندام که از نواحی لگن شروع می شود و به بالاتنه گسترش می یابد.

این واکنش های فیزیکی باید به عنوان نشانه هایی از تعالی در نظر گرفته شوند. از تلقی آنها به عنوان علائم بیماری خودداری کنید، آنها را بپذیرید، با آنها ادغام شوید و از آنها لذت ببرید.

حالت تهوع خفیف اغلب با مصرف دانه های گل شکوه صبحگاهی (LSA) یا پیوت، به ندرت با مسکالین و به ندرت با ال اس دی یا سیلوسایبین رخ می دهد. اگر فرد سیگنال هایی از معده را تجربه کند، باید آنها را به عنوان نشانه ای ببیند که هوشیاری در بدن در حال حرکت است. تمام علائم ذهنی هستند، ذهن احساسات را کنترل می کند، و سوژه باید با آن احساس ادغام شود، آن را به طور کامل تجربه کند، از آن لذت ببرد و پس از لذت بردن از آن، اجازه دهد آگاهی به مرحله بعدی برود. معمولا طبیعی تر است که اجازه دهید هوشیاری در بدن باقی بماند - توجه سوژه می تواند از معده حرکت کند و بر تنفس و ضربان قلب متمرکز شود. اگر این کار او را از حالت تهوع رها نکند، راهنما باید هوشیاری را به سمت رویدادهای بیرونی سوق دهد - موسیقی، قدم زدن در طبیعت و غیره.

ظهور علائم فیزیکی در از دست دادن نفس، باید منجر به دستیابی مسالمت آمیز به روشنایی شود. اگر پذیرش خلسه آمیز اتفاق نیفتد (یا زمانی که به نظر می رسد دوره سکوت مسالمت آمیز به پایان رسیده است)، بخش های مربوطه دستور عمل ها را می توان با صدای آهسته در گوش مسافر خواند. اغلب مفید است که آنها را به طور مشخص و به وضوح برای شخص تکرار کنید تا از سرگردانی ذهن او جلوگیری شود. یکی دیگر از روش های هدایت تجربه با حداقل فعالیت این است که دستور عمل ها را از قبل با صدای خود سوژه ضبط کنید و صدا را در لحظه مناسب اجرا کنید. خواندن راهنما، آمادگی قبلی را به ذهن مسافر یادآوری می کند. این باعث می شود که آگاهی خالص به عنوان "نور روشن" شناخته شود. وحدت مسافر را با این نور به او یادآوری می کند و در حفظ آن کمک می کند.

اگر در هنگام از دست دادن نفس، با توجه به تجربه و آمادگی قبلی، با این حالت آشنا شود، چرخ تولد دوباره (یعنی تمام بازی های ذهنی) متوقف می شود و رهایی آنی حاصل می شود. اما چنین توانایی معنوی بسیار نادر است. به طوری که وضعیت روانی فرد عادی در حالتی که در آن نور شفاف می درخشد، برابری نمی کند. و به دنبال آن یک نزول پیشرونده به حالات پایین تر از باردو وجود دارد و سپس تولد مجدد. شبیه یک سوزن تنظیم شده مقابل یک نخ، توسط لامپها برای توضیح این وضعیت استفاده می شود. تا زمانی که سوزن تعادل خود را حفظ کند، نخ روی آن باقی می ماند. اما در نهایت قانون جاذبه (کشش نفسانی یا تحریکات خارجی) بر آن تأثیر می گذارد و از تعادل خارج می شود. به همین ترتیب در قلمرو نور شفاف، هوشیاری شخصی که در حالت متعالی از منیت قرار دارد، لحظه ای از تعادل و سکون را تجربه می کند. تعادلی از تکامل و یگانگی. و هوشیاری یک شخص معمولی که با این چنین حالت از خلسه ی بدون منیت آشنا نیست، فاقد قدرت و عملکرد است. تمایلات کارمایی (بازی های دنیوی)، واقعیت هوشیاری را با افکار شخصی، من محوری و دوگانه پنهان می کند. بنابراین، با از دست دادن تعادل، هوشیاری از نور شفاف دور می شود. اینها فرآیندهای فکری هستند که مانع تحقق نیروانا می شوند (همان شعله های میل به بازی های دنیوی). و با این حال چرخ زندگی به چرخش خود ادامه می دهد.

تمام یا برخی از قسمت های مناسب در دستورعملها ممکن است در طول دوره اثرگذاری دارو و هنگامی که اولین علائم از دست دادن نفس ظاهر می شود برای مسافر خوانده شود. هنگامی که مسافر کاملاً در خلسه ای عمیق از انحلال منیت است، راهنما ساکت خواهد ماند.

**بخش دوم: نور شفاف ثانویه که بلافاصله پس از از دست دادن نفس مشاهده می شود.**

بخش قبل توضیح می دهد که چگونه می توان نور شفاف را تشخیص داد و رهایی را حفظ کرد. اما اگر آشکار شود که نور شفاف اولیه شناسایی نشده است، می توان فرض کرد که طلوعی دیگر در راه است که مرحله ی نور شفاف ثانویه نامیده می شود. در اولین تلنگر از تجربه حالت خلسه معمولاً با بیشترین شدت ایجاد می شود. هر سلول در بدن احساس می کند در خلقت نقش دارد.

شاید مفید باشد که با جزئیات بیشتر برخی از پدیده هایی که در لحظه از دست دادن منیت همراه هستند را توضیح دهیم. یکی از این پدیده ها "جریان انرژی موج" نامیده می شود. فرد متوجه می شود که بخشی از یک میدان انرژی می باشد، که الکتریکی به نظر می رسد، و توسط آن احاطه شده است. به منظور حفظ حالت از دست دادن نفس تا زمانی که ممکن است، فرد باید استراحت کند و اجازه دهد تا نیروها از میان او عبور کنند. دو خطر وجود دارد که باید از آن اجتناب کرد: تلاش برای کنترل یا منطقی کردن این جریان انرژی. هر یک از این واکنشها نشان دهنده منفعت گرایی است و تعالی و ارزش باردو اول از بین می رود.

پدیده دوم را می توان «جریان حیات زیستی» نامید. در این مرحله فرد از فرآیندهای فیزیولوژیکی و بیوشیمیایی آگاه می شود. اغلب ممکن است به شکل موتورها یا ژنراتورهای قدرتمندی که به طور مداوم انرژی تولید می کنند احساس شود. جریانی بی پایان از اشکال و رنگ های سلولی و چشمک زن. فرآیندهای بیولوژیکی داخلی نیز ممکن است با صدای شکستن و کوبیدن شنیده شوند. باز هم فرد باید در برابر وسوسه ی برچسب زدن یا کنترل این

فرآیندها مقاومت کند. در این مرحله شما به مناطقی از سیستم عصبی متصل می شوید که برای ادراک معمولی غیرقابل دسترس هستند. شما نمی توانید منیت خود را به فرآیندهای مولکولی زندگی بکشانید. این فرآیندها یک میلیارد سال قدیمی تر از ذهن مفهومی آموزش دیده می باشند.

یکی دیگر از فازهای معمولی و پر ارزش باردو اول، حرکت انرژی خلسه آور است که در ستون فقرات احساس می شود. به نظر می رسد که پایه ستون فقرات در حال ذوب شدن می باشد یا آتش گرفته است. اگر فرد بتواند تمرکز خود را حفظ کند، انرژی به سمت بالا در جریان می ماند. متخصصان تانتریک دهه ها مدیتیشن متمرکز را برای رهاسازی این نوع انرژی های خلسه آور که کندالینی قدرت مار نام دارند، اختصاص می دهند. فرد اجازه می دهد تا انرژی ها از طریق چندین مرکز گانگلیونی (چاکرا) به سمت مغز حرکت کنند، جایی که به شکل احساس یک سوزش در بالای جمجمه حس می شوند. این احساسات برای فرد آماده ناخوشایند نیست، بلکه برعکس، با شدیدترین احساسات شادی و روشنایی همراه است. افراد با آمادگی نادرست ممکن است تجربه را به شکل آسیب تفسیر کرده و سعی کنند آن را کنترل کنند که معمولاً نتایج ناخوشایندی دارد. اِپروفسور R. C. Zaehner، یک شرق شناس و «متخصص» در عرفان، گزارشی منتشر کرده است که چگونه این تجربیات ارزشمند توسط افراد بی تجربه و حساس تحریف می شود و از دست می رود.

... من احساس کنجاوی در بدنم داشتم که مرا به یاد چیزی انداخت که آقای کاستنس به عنوان "گزگز در پایه ستون فقرات" توصیف می کند، که به گفته او، معمولاً قبل از مرحله ی شیدایی می باشد. تقریباً همینطور بود. در **Broad Walk** این احساس بارها و بارها رخ داد تا اینکه به اوج آزمایش رسید. . . اصلاً دوست نداشتم. ( R. C. Zaehner: *Mysticism, Sacred and Profane. Oxford Univ. Press, 1957, p.214*)

اگر کاربران نتوانند جریان شنابان پدیده باردو اول را تشخیص دهند، رهایی از ایگو از بین می رود. فرد متوجه می شود که دوباره به فعالیت های ذهنی کشانده می شود. در این مرحله او باید سعی کند دستورعمل ها را به خاطر بیاورد و می توان تماس دوم با این فرآیندها برقرار کرد.

مرحله دوم شدت کمتری دارد. جهش در اولین مرحله به بیشترین حد خود می رسد. جهش در مرحله دوم کمتر است و جهش های بعدی همچنان کمتر است تا زمانی که می ایستد و استراحت می کند. هوشیاری در هنگام از دست دادن ایگو مشابه این است. اولین محدودیت معنوی، مستقیماً به محض خروج از نفس، در بالاترین حد خود می باشد. بعدی پایین تر است. سپس نیروی کارما (یعنی بازی های قدیمی) تسلط پیدا می کنند و اشکال مختلف واقعیت بیرونی تجربه می شود. سرانجام، با صرف نیروی کارما، آگاهی به حالت "عادی" باز می گردد. روال ها دوباره از سر گرفته می شوند و در نتیجه تولد دوباره رخ می دهد.

اولین خلسه معمولاً با یک بازگشت لحظه ای به وضعیت ایگو به پایان می رسد. این بازگشت بسته به شخصیت، آمادگی و موقعیت او می تواند شاد یا غمگین، محبت آمیز یا مشکوک، ترسناک یا شجاعانه باشد.

این بازگشت به بازی منیت با نگرانی در مورد هویت همراه است. "الان من کی هستیم؟ مرده ام یا نمرده ام؟ چه اتفاقی می افتد؟" نمی توانید تعیین کنید. شما اطرافیان و همراهان خود را همانطور که قبلاً به دیدن آنها عادت کرده بودید می بینید. حساسیت نافذی وجود دارد. اما شما در سطح دیگری هستید. درک منیت شما به اندازه قبل نیست.

توهمات و رویاهای کارمایی هنوز شروع نشده اند. نه تصاویر ترسناک و نه رؤیاهای زیبا هنوز آغاز نشده اند. این مرحله از حساس ترین و پر محتوا ترین مراحل است. مابقی تجربه را می توان با توجه به آمادگی و اوضاع عاطفی پیش برد.

اگر در تغییر هوشیاری تجربه دارید، یا اگر فردی ذاتاً درونگرا هستید، موقعیت و برنامه را به خاطر بسپارید. آرام بمانید و اجازه دهید تجربه شما را به جایی که می خواهد برسد. احتمالاً یک بار دیگر وجد و حیرت نور را تجربه خواهید کرد. یا ممکن است به سمت روشننگری های زیبایی یا فلسفی یا بین فردی سوق پیدا کنید. هیچ چیز را نگه ندارید: اجازه دهید جریان شما را همراهی کند.

فرد با تجربه معمولاً فراتر از وابستگی به اوضاع پیش می رود. او می تواند فشار بیرونی را خاموش کند و به روشنایی بازگردد. یک فرد برونگرا و وابسته به بازی های اجتماعی و موقعیت های بیرونی، ممکن است در مورد (رنگ ها، صداها، افراد) پریشان شود. اگر حواس پرتی برون گرا پیش بینی شود و اگر می خواهید حالت خلسه غیربازی را حفظ کنید، توصیه های زیر را به خاطر بسپارید: حواس تان پرت نشود. سعی کنید روی یک شخصیت متفکر و ایده آل تمرکز کنید، به عنوان مثال، بودا، مسیح، سقراط، راماکریشنا، انیشتین، هرمان هسه یا لائوتسه: از الگوی او پیروی کنید به طوری که او موجودی با بدنی فیزیکی در انتظار شماست. به او پیوندید.

اگر این موفقیت آمیز نبود، نگران نباشید و به آن فکر نکنید. شاید شما یک ایده آل عرفانی یا ماورایی ندارید. این بدان معناست که محدودیت های مفهومی شما در بازی های خارجی "دغدغه های بیرونی" است. اکنون که می دانید تجربه عرفانی چیست، می توانید دفعه بعد برای آن آماده شوید. شما جریان آزاد محتوا را از دست داده اید و اکنون باید آماده باشید تا وارد یک رویارویی هیجان انگیز با واقعیت خارجی شوید. در باره دوم می توانید مکاشفه های بازی را دوباره و عمیقاً تجربه کنید.

ما واکنش های یک فرد با تجربه و درونگرای ذاتاً عرفانی، و یک برون گرا را پیش بینی کرده ایم. حالا بیایید به نوآموزی پردازیم که خود را در مرحله اولیه، سردرگمی نشان می دهد. بهترین روش این است که اطمینان ایجاد کنید و کاری انجام ندهید. او این کتابچه را خوانده و چند علامت راهنمایی خواهد داشت. او را به حال خود رها کنید و او احتمالاً در وحشت خود فرو می رود و بر آن تسلط می یابد. اگر نشان دهد که مایل به راهنمایی است، دستورعمل ها را تکرار کنید. به او بگویید چه اتفاقی در حال افتادن است. وضعیت او را در این فرآیند به او یادآوری کنید. او را به آرامی ترغیب کنید تا مبارزه برای حفظ منیت خود را رها کند و دوباره با نور شفاف ارتباط بگیرد.

آماده سازی و راهنمایی از این نوع به بسیاری این اجازه را می دهد تا به حالت روشننگری برسند که انتظار نمیرفت در حالت عادی آن را تشخیص دهند.



پس از اینکه این دو حالت را تجربه کردید، شاید بخواهید این تمایز را از نظر فکری دنبال کنید. ما در اینجا با یکی از قدیمی ترین بحث ها در فلسفه شرق مواجه هستیم. بهتر است جزیی از شکر باشید یا طعمی از شکر؟ مناقشات کلامی و دوگانگی آنها با تجربه فاصله زیادی دارد. به لطف عرفان تجربی که با داروهای افزایش دهنده آگاهی (موارد سایکدلیک) امکان پذیر شده است، ممکن است شما به اندازه کافی خوش شانس بوده باشید که جهش به عقب و جلو بین این دو حالت را تجربه کرده اید. ممکن است به اندازه کافی خوش شانس باشید که بدانید راهبان می توانند در مورد چه چیزی فکر کنند.

در اینجا اولین باردو، مرحله از دست دادن نفس یا خلسه غیر بازی به پایان می رسد.

## باردو دوم: دوره توهمات (باردو چویند)

## مقدمه

اگر نور اولیه شفاف تشخیص داده نشود، امکان حفظ نور شفاف ثانویه وجود دارد. اگر این از بین برود، آنگاه باردو چویند فرا می رسد، مرحله توهمات کارمایی یا ترکیبی از توهمات شدید واقعیت بازی. بسیار مهم است که دستورعمل ها به خاطر سپرده شوند - آنها می توانند تأثیر زیادی داشته باشند.

در این مرحله، جریان آگاهی، واضح و شدید است و با تلاش برای منطقی سازی و یا تفسیرشان این جریان قطع می شود. اما بازی معمولی منیت دیگر به طور موثر عمل نمی کند. بنابراین، اگر کسی با جریان شناور باشد، از یک سو، امکانات نامحدودی برای عوامل نوظهور حسی، فکری و عاطفی لذت بخش وجود دارد. و از سوی دیگر، اگر کسی بخواهد اراده و کنترل خود را بر این تجربه تحمیل کند، سردرگمی و وحشت در کمین او است.

هدف این بخش از راهنما آماده کردن فرد برای انتخاب نکاتی است که در این مرحله ایجاد می شود. ممکن است صدهای عجیب، مناظر عجیب و غریب و تصاویر ناخوشایند رخ دهد. اینها می توانند باعث ترس و وحشت شوند، مگر اینکه شخص آماده باشد.

فرد با تجربه می تواند این تشخیص را حفظ کند که تمام این ادراکات از درون او می آیند و می تواند ساکت بنشیند و هوشیاری از بند رها شده ی خود را مانند یک تلویزیون چند بعدی رویایی کنترل کند: حادث ترین و حساس ترین توهمات - دیداری و شنیداری، لامسه، بویایی، فیزیکی و بدنی؛ نفیس ترین واکنش ها، درکی دلسوزانه نسبت به خود و جهان. کلید، انعطاف پذیری است: اتحاد غیرفعال با هر آنچه در اطراف شما رخ می دهد. اگر بخواهید اراده یا کنترل خود را به تجربه تحمیل کنید یا از ذهن خود استفاده کنید و منطقی به قضیه نگاه کنید یا به دنبال توضیح باشید، گرفتار گرداب های توهم آور خواهید شد. شعار این است: صلح و پذیرش. تمام اینها تصاویری در حال تغییر است. شما به طور موقت از دنیای بازی (داستان دنیوی) حذف شده اید. از آن لذت ببرید.

افراد بی تجربه و کسانی که کنترل نفس برایشان مهم است ممکن است این انفعال و انعطاف را غیرممکن بدانند. اگر نمی توانید غیر فعال بمانید و اراده تان را تسلیم کنید، آنگاه تنها فعالیت خاصی که می تواند وحشت را کاهش دهد و شما را از بازی های ذهنی توهم آمیز بیرون بکشد، تماس فیزیکی با شخصی دیگر است. نزد راهنما یا شرکت کننده دیگر بروید و سر خود را روی دامان یا سینه او بگذارید. صورت خود را در کنار او قرار دهید و روی حرکت و صدای او تمرکز کنید. عمیق نفس بکشید و احساس کنید که هوا به داخل می رود و با آه آزاد می شود. این قدیمی ترین شکل ارتباط زنده است. دست راهنما روی پیشانی شما ممکن است به آرامش کمک کند.

تماس با شرکت کننده دیگر ممکن است به اشتباه درک شود و توهمات جنسی را تحریک کند. به همین دلیل، تماس باید با هماهنگی قبلی انجام شود. شرکت کنندگان ناآماده ممکن است ترس یا خیالات جنسی را به مخاطب تحمیل کنند. این توهمات را خاموش کنید؛ آنها تولیدات کارمایی هستند.

مهربانی، ملایمت و حمایت شرکت کنندگان در کنار هم یک پیشرفت طبیعی در مرحله دوم است. سعی نکنید این تماس را منطقی یا کنترل کنید. انسان ها و اکثر موجودات متحرک زمینی به همین دلیل چند صد هزار سال است که در طول شب های طولانی و تاریک در کنار هم جمع شده اند.

با همراهان تان نفس بکشید و بازدم کنید. ما همه یکی هستیم! این چیزی است که تنفس شما به شما می گوید.

## شرح باردو دوم

مشکل اساسی باردو دوم این است که هر شکلی - انسانی، الهی، شیطانی، قهرمانانه، شیطانی، حیوانی، چیزی که مغز انسان تداعی می کند یا زندگی گذشته را به یاد می آورد، می تواند خود را به شکل آگاهی نشان دهد: شکل ها و فرم ها و صداهای بی پایان.

راه حل اساسی - که بارها و بارها تکرار می شود - این است که تشخیص دهید ذهن شما این چشم اندازها را تولید می کند. آنها وجود ندارند. هیچ چیز وجود ندارد مگر اینکه آگاهی شما به آن حیات ببخشد.

شما در آستانه شناخت حقیقت ایستاده اید: هیچ واقعیتی در پشت حالت از دست دادن نفس وجود ندارد. به جز توهم هایی که در ذهن شما ذخیره شده اند، چه به عنوان انباشته هایی از تجربه بازی (چرخه زندگی) و چه به عنوان هدیه ای از طبیعت فیزیکی و تاریخ میلیارد ساله آن.. شناخت این حقیقت رهایی می بخشد.

البته هیچ راهی برای طبقه بندی دگرگونی ها و ترکیب های نامحدود عناصر رویایی وجود ندارد. قشر مغزی یک بایگانی از میلیاردها تصویر از سن فرد، نژاد، و اشکال زنده است. هر یک از اینها، با سرعت صد میلیون در ثانیه (طبق نظر نوروفیزیولوژیست ها)، می تواند به آگاهی هجوم آورد. گشت و گذار در این دریای درخشان و سمفونیک تصویر، باقیمانده ذهن مفهومی است.

نه می توان پیش بینی کرد که چه رؤیایی رخ می دهد و نه میتوان به ترتیب آنها پی برد. فقط می توان از شرکت کنندگان خواست که دهان خود را ببندند، از طریق بینی نفس بکشند و ذهن بی قرار و منطقی خود را خاموش کنند. اما فقط شخص باتجربه و عرفانی می تواند این کار را انجام دهد (و در روشنگری آرام باقی بماند). فرد ناآماده گیج یا بدتر از آن وحشت زده خواهد شد: مبارزه ذهنی برای کنترل یک اقیانوس شروع می شود.

به منظور راهنمایی فرد، برای کمک به او در سازماندهی و تشریح رویاهایش باردو چونید نوشته شده است. در آن دو بخش وجود دارد: (۱) هفت خدای صلح آمیز با تله های نفسانی متقارن. (۲) هشت خدای خشمگین که می توان آنها را رو با پذیرفت یا از وحشت فرار کرد.

هرکدام از هفت خدای صلح آمیز (شخصیت های دوجنس پدر-مادر) به شکل همسران، خدمتکاران، خدایان کوچکتر، قدیسن، فرشتگان، قهرمانان می آیند. به طور مشابه هر یک از خدایان خشمگین نیز به شکل نورها، اشیاء نمادین، زیبا، وحشتناک، تهدیدآمیز و خروشان می آیند.

اگر کتاب مردگان تبتی به طور واقعی خوانده شود، اول انتظار می رود فرد «استاد تمام اشکال مرئی» شود. و دوم «الوهیت ثابت سعادت» برای خود و همسرش، همراهان و مخالفانش و غیره می شود.

از این منظر بخوانید، می بینیم که لاماها هزار تصویر را نام برده اند که می توانند به شکل موزاییک جواهری و همیشه در حال تغییر در شبکه چشم بجوشند (مانند یک فرش ایرانی. یا معماری مایاها). با خواندن مقدماتی دفترچه راهنما و با تکرار آن در طول تجربه، فرد تازه کار از طریق پیشنهادات به تشخیص این کالیدوسکوپ شبکه هدایت می شود. مهمتر از همه، به او گفته می شود که آنها از درون خودش می آیند. همه ی خدایان و شیاطین، تمام بهشت ها و جهنم ها درونی هستند.

دانش آموزی که علاقه خاصی به بودیسم تبتی یا تانتریک دارد، باید خود را در متن باردو چونید غرق کند. او باید سعادت از چهارده درام باردو را به دست آورد و باید ترتیبی بدهد که راهنما در طول جلسه دارو، او را از طریق توالی تجویز شده راهنمایی کند. این یک سلسله رهایی فراموش نشدنی را فراهم می کند و به سوژه اجازه می دهد تا از تجربه "تناسخ" در سنت لامایستی بیرون بیاید.

هدف این راهنما در دسترس قرار دادن طرح کلی کتاب مردگان تبتی و ترجمه آن به شکل روانگردان است. به همین دلیل، ادامه مفصل رویاهای لامایستی را ارائه نمی کنیم، بلکه برخی از رویاهایی که معمولاً گزارش می شود را فهرست می کنیم.

به دنبال تودول تبتی، ما رؤیاهای باردو دوم را به هفت نوع طبقه بندی کرده ایم:

۱. چشم انداز منبع یا خالق
۲. جریان درونی فرآیندهای کهن الگویی
۳. جریان آتش وحدت درونی
۴. ساختار موجی-ارتعاش اشکال خارجی
۵. امواج ارتعاش وحدت بیرونی
۶. "سیرک شبکه"
۷. "تئاتر جادویی"

اما عبارت «سیرک شبکه» را از هانری میشو در (معجزه بدبخت) و اصطلاح «تئاتر جادویی» را از هرمان هسه (گرگ استپین) اقتباس کرده ایم. [چشم انداز ۲ و ۳ با چشمان بسته و با عدم تماس با محرک های خارجی "حواس پنج گانه" است. در چشم انداز ۲، تجسمات داخلی در درجه اول مفهومی هستند. تجربه می تواند از مکاشفه و بینش گرفته تا سردرگمی و هرج و مرج متغیر باشد، اما معنای درکی و عقلانی آن بسیار مهم است. در چشم انداز ۳، تجسمات درونی

در درجه اول احساسی هستند. این تجربه می تواند از عشق و وحدت هیجان انگیز تا ترس، بی اعتمادی و انزوا متغیر باشد.

چشم انداز ۴ و ۵ با چشمان باز و توجه شدید به محرک های بیرونی، مانند صداها، نورها، احساس لامسه، بویایی و غیره همراه است.

جدول هفت گانه ای که به شکل جدید تعریف شده، شباهت هایی به طرح مندالیک خدایان صلح آمیز دارد که برای بار دو دوم در کتاب مردگان تبتی فهرست شده است.

## ۱. چشم اندازه های صلح آمیز

### چشم انداز ۱: منبع

آنخستین خدای صلح آمیز فهرست شده توسط باردو تودول، باگاو و ایروچانا است که در مرکز ماندالای پنج بودا دینانی قرار دارد. صفات و قدرت این منبع در صفات خالق توحیدی ادیان ابراهیمی دیده می شود.

(چشم ها بسته، محرک های خارجی (حواس پنجگانه) قطع شوند)

نور سفید، یا اولین انرژی باردو، ممکن است به عنوان خدای خالق تعبیر شود. پخش کننده بذر. قدرتی که همه اشکال را قابل مشاهده می کند. بذر همه آنچه که هست. قدرت حاکم. توانا. خورشید مرکزی. حقیقت محض. منبع تمام زندگی های ارگانیک. مادر الهی. اصل خلاقیت زن، مادر بهشت. پدر-مادر تابناک. مکاشفه های باشکوه، هم معنوی و هم فلسفی، می توانند در این نقطه رخ دهند و بالاترین اتحاد تجربه و ذهن را ایجاد کنند. اما، به دلیل کارمای بد نور باشکوه خرد می تواند هیبت و وحشت ایجاد کند. شخص مایل به فرار می شود و به نور سفید مه آلود که نماد حماقت است میل پیدا می کند.

افراد با پیشینه یهودی-مسیحی "ادیان ابراهیمی" شکاف عظیمی بین خود و الوهیت تصور می کنند (که "او بالا" است) و ما ("این پایین"). عارفان مسیحی در برابر وحدت با نور الهی ژست گرفته اند و همواره برای متکلمان متعهد به تمایز کیهان به "جسم و موضوع" مشکل ایجاد کرده است. بنابراین، اکثر غربی ها رسیدن به وحدت با نور الهی را دشوار می دانند.

اگر راهنما مطمئن شد که مسافر با افکار یا احساسات مربوط به انرژی خلاق منبع دست و پنجه نرم می کند، می تواند دستور عمل های مناسب را مطالعه کند. (چشم انداز ۱: منبع)

## چشم انداز ۲: جریان درونی فرآیندهای کهن الگویی

(چشم بسته، محرک های بیرونی نادیده گرفته شوند، جنبه های فکری)

اگر نور تمایز نیافته باردو اول یا انرژی منبع از دست برود، امواج نورانی از اشکال متمایز می توانند در هوشیاری جاری شوند. ذهن فرد شروع به شناسایی این چهره ها می کند، یعنی برجسب زدن به آنها و تجربه مکاشفه در مورد روند زندگی. *آلاما گوویندا* به ما می گوید که *Amoghasiddhi* نشان می دهد که «تمام اتفاقات اسرارآمیز و نیروهای معنوی که از حواس دور هستند و نامرئی و نامحسوس می باشند، با هدف هدایت فرد (یا به عبارت بهتر: تمام موجودات زنده) به سوی بلوغ دانش و رهایی او کار می کنند. یک خورشید نامرئی (که به نظر می رسد که فضای غیر قابل درک جهان را پدیدار می کند. قدرت فراگیر مربوط به عنصر هوا - اصل حرکت و گسترش، زندگی و تنفس (پرانا) است. " لا ما گوویندا: مبانی عرفان تبتی. London: E. P. Dutton & Co., Inc., 1959, p.120.

روز پنجم باردو تودول، متوفی با *Bhagavan Buddha Amoghasiddhi*، فاتح و قادر مطلق، از قلمرو بهترین اعمال، با حضور یک مادر الهی، و دو بودیساتوا که نشان دهنده عملکردهای ذهنی «تعال، و قدرت متعال» و «پاک کننده از ظلمات است» رو به رو می شود. [

سوژه به طور خاص در جریانی بی پایان از اشکال رنگی، اشکال میکروبیولوژیکی، رقص سلولی، چرخش مویرگی گرفتار شده است. قشر کورتکس به فرآیندهای مولکولی که کاملاً جدید و عجیب است، تبدیل می شود: آبخاری از طرح های انتزاعی. و جریان زندگی جاری است.

شاید بتوان این چشم اندازها (ویژن ها) را به عنوان احساسات خالص فرآیندهای سلولی و زیر سلولی توصیف کرد. مشخص نیست که آیا آنها شبکیه و/یا قشر بینایی را درگیر می کنند یا اینکه تلنگرهایی از احساس مولکولی در سایر نواحی سیستم عصبی مرکزی هستند. با این حال آنها به طور ذهنی به عنوان بینش های درونی توصیف می شوند. دسته دیگری از فرآیند تصاویر داخلی شامل صداها هستند. باز هم ما نمی دانیم که آیا این احساسات از سیستم شنوایی و/یا در قشر شنوایی منشأ می گیرند یا اینکه در نواحی دیگر جرقه هایی از احساسات مولکولی هستند. مجدداً آنها به طور ذهنی به عنوان صداها درونی توصیف می شوند: ضربه زدن، کوبیدن، درگیری، جستجو، زنگ زدن، ناله کردن، سوت های تیز. [کتاب مردگان تبتی شامل یک بحث درخشان در مورد صداها فرآیند داخلی است. «... انواع بی شماری آلات موسیقی، که تمام جهان را (با موسیقی) پر می کنند و باعث می شوند که به ارتعاش درآیند، بلرزند و با صداهایی چنان نیرومند که مغز انسان را مبهوت کنند...».

لاماهای تبتی در خواندن مراسم خود از هفت (یا هشت) نوع آلات موسیقی استفاده می کنند: طبل بزرگ، سنج (معمولاً برنجی)، صدف حلزونی، ناقوس (مانند زنگوله دستی که در مراسم دسته جمعی مسیحیان استفاده می شود)، تنبر، کلاریون های کوچک (شیپورهای کوهستانی)، شیپورهای بزرگ و ترومپت هایی از جنس استخوان، اگرچه صداها ترکیبی این سازها خوش آهنگ نیستند، اما لاماهای معتقدند که آنها از نظر روحی ایمان عمیقی را در فرد ایجاد می کنند، زیرا آنها همانند صداها طبیعی هستند، صداهایی که هنگام گرفتن گوش با انگشتان شنیده می

شوند. به این ترتیب که با گرفتن گوش ها صدای کوبیدن به گوش می رسد، مانند صدای طبل. مانند صدای سنج، مانند صدایی که در میان جنگل حرکت می کند، صدای باس، که گویی با یک شیپور بزرگ ساخته شده است. و صدایی مهیج مانند شیپور استخوان ران.»

"این نه تنها به عنوان یک نظریه موسیقی مقدس تبتی جالب است، بلکه سرنخی برای تفسیر باطنی صداهای طبیعی و نمادین حقیقت است، که گفته می شود قوای فکری درون ذهنیت انسان هستند یا از آن ها سرچشمه می گیرند." - (Evans-Wentz, p. 128) - این صداها، مانند رؤیاها، احساسات مستقیمی هستند که توسط مفاهیم ذهنی محدود نشده اند. خالص و مولکولی، به شکل واحدهای رقصنده انرژی.

ذهن ها به درون و بیرون این جریان تکاملی کشیده می شوند و مکاشفه های کیهانی ایجاد می کنند. ده ها بینش اسطوره ای و داروینی به شکل آگاهی بروز می کنند. به شخص اجازه داده می شود که به جریان زمان نگاه کند و درک کند که چگونه انرژی زندگی دائماً خود را به شکل هایی موقتی و همیشه در حال تغییر و اصلاح، نشان می دهد. اشکال میکروسکوپی با خالق اسطوره های اولیه ادغام می شوند. بازتاب هوشیاری به سمت جریان زندگی نگه داشته می شود.

تا زمانی که فرد رها و با جریان شناور باشد، در معرض یک درس میلیارد ساله در کیهان شناسی قرار می گیرد. اما کشش ذهن همیشه وجود دارد. تمایل به تحمیل نظم دلخواه بر فرآیند اصلی و طبیعی تجربه.

گاهی اوقات مسافر احساس می کند که باید رویای خود را گزارش بدهد. او جریان زندگی را به یک آزمایش لکه جوهر (تست رورشاخ) تبدیل می کند و سعی دارد هر شکلی و هر تجربه ای را برجسب گذاری کند... "من دارم طاووس می بینم. من دارم شوالیه ای با زره فلزی می بینم. اوه، آبشاری از جواهرات. الان موسیقی چینی می شنوم.. دارم مار می بینم و غیره..." این نوع برجسب گذاری ها، شفافیت نور واقعیت را کدر کرده و جریان را متوقف می کند و نباید ادامه داشته باشد.

دام دیگر تحمیل تفسیر جنسی است. جریان رقصنده و فعال زندگی، در محترمانه ترین معنا، جنسی است. اشکال ادغام می شوند، با هم می چرخند و باز تولید می شوند. اروس (غریزه زندگی) در جلوه های بی شمارش. تبتی ها به بودیساتواس پوشیما زن، که مظهر شکوفه ها است، اشاره می کنند که آینه ای را با حالتی عشوه وار در دست دارد. آگاهی خالص و بینش آینه وار را حفظ می کند. با شادی به ترفندهای فرآیند زندگی بخندید، برای همیشه از اشکال و الگوهای اغوا کننده برای ادامه رقص استفاده کنید. اگر مسافر رویاهای اروس (غرایز زندگی) را بر اساس مدل بازی جنسی شخصی خود تفسیر کند، و سعی داشته باشد که فکر کند یا برنامه ریزی کند که "چه کاری باید انجام دهم؟ چه نقشی باید ایفا کنم؟" او به احتمال زیاد به باردو سوم سقوط خواهد کرد. دسیسه های جنسی بر آگاهی او چیره شده، جریان انرژی کمرنگ می شود، آینه کدر می شود، و او با به طور غیر منتظره به عنوان موجودی گیج و متفکر دوباره متولد می شود.

تله ی بعدی، تحمیل بازی‌های علائم فیزیکی بر جریان بیولوژیکی است. احساسات جسمانی جدید ممکن است به عنوان علائم تفسیر شوند. اگر جدید باشد حتماً بد است. هر عضوی از بدن ممکن است به عنوان کانون "بیماری" انتخاب شود. به ویژه افرادی که انتظار اولیه آنها از مصرف یک ماده روانگردان درمانی است، در این دام گرفتار می‌شوند. در واقع این بین پزشکان بسیار مستعد هستند و می‌توانند بیماری‌های رنگارنگ و حملات کشنده را ویژن کنند.

در مورد پرمصرف‌ترین روان‌گردان‌ها (ال‌اس‌دی، سیلوسایبین و غیره)، می‌توان با اطمینان گفت که چنین اثرات فیزیکی عملاً هرگز اثر مستقیم دارو نیستند. این دارو فقط روی مغز اثر می‌گذارد و الگوهای عصبی مرکزی را فعال می‌کند. تمام علائم جسمی توسط ذهن ایجاد می‌شوند. بیماری جسمانی نشانه‌ای از این است که نفس برای حفظ یا بازیابی قدرت خود بر سر طغیان احساسات و بر سر از بین رفتن مرزهای عاطفی می‌جنگد.

اگر فرد از علائم فیزیکی مانند تهوع یا درد می‌رنجد، راهنما باید دستورعمل علائم فیزیکی را برای او مطالعه کند.

نقطه متقابل، منفی و خشم آلود این ویژن زمانی رخ می‌دهد که مسافر با ترس به جریان قدرتمند اشکال زندگی واکنش نشان دهد. چنین واکنشی به نتیجه انباشته شدن (کارما) که توسط خشم یا حماقت غالب است نسبت داده می‌شود. ممکن است یک دنیای جهنمی و کابوس‌وار رخ دهد. تصاویر به شکل هرج و مرج، گیج‌کننده و بی‌فایده به نظر می‌رسند. ممکن است فرد از این که توسط آنها غرق شود وحشت کند. صداهای مهیب ممکن است به صورت صداهای شنیع، آزاردهنده و سرکوبگر شنیده شوند. فرد سعی می‌کند از این ادراکات فرار کند و به فعالیت بیرونی مثل (حرف زدن، حرکت در اطراف و غیره) یا فعالیت مفهومی، تحلیلی و ذهنی بپردازد.

تجربه یکی است اما تفسیر عقلی متفاوت است. به جای الهامات، سردرگمی به وجود می‌آید؛ به جای شادی و آرامش، ترس وجود دارد. راهنما، با تشخیص اینکه مسافر در چنین حالتی است، می‌تواند با خواندن دستورعمل‌های چشم انداز دوم به او کمک کند تا آزاد شود.

### چشم انداز ۳: جریان آتش وحدت درونی

(چشم‌ها بسته، محرک‌های خارجی نادیده گرفته شود، جنبه‌های عاطفی)

اولین دستورعمل بار دو باید شما را در رو با خلسه خلا نکه دارد. با این حال، عده‌ای وجود دارند که با حمل کردن کشمکش کارمایی در مورد منع احساس، ثابت کردند که نمی‌توانند تجربه ناب را فراتر از همه احساسات نکه دارند، و در رویاهای هیجانی فرو می‌روند. انرژی تمایز ناپذیر اولین بار دو در بازی‌های رویایی به شکل احساسات شدید پدیدار شده است. احساساتی نفیس، شدید و تپنده از وحدت و عشق احساس خواهد شد. نقطه مقابل و منفی این احساس دلبستگی، حرص، انزوا و نگرانی‌های بدنی و فیزیکی است.

به این ترتیب است که: جریان خالص انرژی، کیفیت و خلا خود را از دست می‌دهد و به شکل احساسات شدید حس می‌شود. در اینجا یک بازی احساسی تحمیل می‌شود. احساسات فیزیکی جدید و باورنکردنی در بدن نبض می‌زنند.



درخشش زندگی در رگها احساس می شود. شخص در اقیانوسی واحد از الکتریسیته سیال ادغام می شود، [خدای صلح آمیز بار دو تودول که این چشم اندازها را آشکار می کند، بودا آمیتایها است، حکمتی از نور بی کران، که نشان دهنده زندگی است. لاما گوویندا می نویسد که "نور قرمز عمیق، چشم انداز درونی متمایز از قلب او می تابد... و طبق نمادهای سنتی باستانی با چشم و عملکرد بینایی مطابقت دارد." (Govinda, op. cit., p. 120). همراه با باگاوان آمیتایا، بودیساتوا چنرازی می آید، تجسمی از رحمت یا شفقت، ترحمی بزرگ که همیشه مراقب است تا پریشانی را کشف کند و به کمک به آشفتگی ها می آید.

ویژن های مربوط به سیستم گردش خون بسیار رایج است. سوژه به سمت شبکه شریانی خودش فرو می رود. موتور قلب با نپش زندگی یکی می شود. سپس قلب می شکند، و آتش سرخ خون جاری می گردد تا با تمام موجودات زنده یکی شود. همه موجودات زنده با هم می تپند. فرد با خوشحالی از رقص دو میلیارد ساله ی انرژی، آگاه می شود. او از نقاب و اندام روباتی خود خلاص شده و در امتداد بی پایان اشکال زندگی، جاری می شود.

تسلط بر این حالت خلسه، داشتن عشق شدید است. شما بخشی از شادی زندگی هستید. خاطرات قدیمی که با منیت داشتید و دوگانگی های قدیمی، خنده های سرخوشانه را بر می انگیزد.

تمام خشونت ها، خشکی و بی دوامی زندگی دنیوی ذوب شده است. از حالت نرم، گرد، مرطوب و گرم خارج می شوید. با تمام زندگی ادغام می شوید. ممکن است احساس کنید که در یک دریای گرم شناور هستید. فردیت و خود مختاری شما در تحرک، به شدت در حال از بین رفتن است و کنترل شما به ارگانسیم کل تسلیم شده. یک انفعال سعادت مندانه، وجد، وحدتی مواج، همه نگرانی ها و دلبستگی ها از بین می روند. همه چیز در حالی به دست می آید که رها شوند. یک مکاشفه اساسی. تمام سلول های بدن شما آواز آزادی خود را می خوانند و کل جهان زیستی به سمت هماهنگی می رود و از سانسور و کنترل و جاه طلبی های محدود شما رهایی یافته است.

اما به ناگهان شما، در وحدت ناپدید می شوید. در حال بلعیده شدن توسط موج های خلسه ای هستید. منیت شما، آن مقدار ناچیز باقی مانده از خویشتن تان، فریاد می زند: بس کن! شما از مکش نور قرمز باشکوه، خیره کننده و شفاف وحشت دارید. خودتان را از جریان زندگی بیرون می کشید، تنها به دلیل وابستگی شدیدتان به خواسته های قدیمی تان. هنگامی که ریشه های شما از رحم زندگی پاره می شوند، شکستگی وحشتناکی به وجود می آید - پاره شدن ریشه ها و رگ های شما از بدن بزرگتری که به آن متصل بودید. و هنگامی که خود را از آتش جریان زندگی قطع کردید، ضربان متوقف می شود، خلسه متوقف می شود، اندام های شما سفت می شوند، بدن عروسکی شما مسیر خود را می گیرد. و شما، ناتوان از جریان زندگی جدا شدید.

در حالی که شما در رودخانه ی تکامل شناور هستید، حسی از یک قدرت بی حد و حصر به وجود می آید. لذت تعلق به جریان کیهانی. کشف شگفت انگیزی، که آگاهی می تواند با بی نهایت سطوح ارگانیک هماهنگ شود. میلیاردها فرآیند سلولی در بدن شما وجود دارد که هر کدام در دنیای خود تنوع بی پایانی از خلسه را تجربه می کنند. شادی ها، دردها و بارهای منیت شما، مجموعه ای از تجربه ها را نشان می دهد، مجموعه ای تکراری و غبار آلود. همانطور که به

درون جریان آتش انرژی بیولوژیکی کشیده می شوید، یکسری از تجربیات پشت سر هم چشمک می زنند. شما دیگر در ساختار ایگو و باورهای خود محصور نیستید.

اما از طریق وحشت و میل به چسبیدن به چیزهای آشنا، جلوی این جریان را می گیرید و چشمان خود را باز می کنید. سپس جریان تجربه از دست می رود. پتانسیل حرکت از یک سطح آگاهی به سطح دیگر از بین می رود. ترس و تمایل شما به کنترل شرایط باعث شده است که به یک وضعیت ثابت از هوشیاری راضی باشید. شما رقص انرژی را منجمد کرده اید و خود را به تجسم بیرونی سپرده اید و این را از روی ترس انجام داده اید.

وقتی این اتفاق می افتد، چند روش وجود دارد که می تواند شما را به جریان بیولوژیکی (به باردو اول) برگرداند. ابتدا چشمان خود را ببندید. روی شکم خود دراز بکشید و اجازه دهید بدن تان در زمین فرو برود و با محیط اطراف ادغام شود. احساس کنید که بدنتان نرم شده و در جریان خون شروع به حرکت می کند. بگذارید ریتم تنفس تان به جریان بیفتد. تماس بدنی احتمالاً موثرترین روش برای نرم کردن سطوح سفت شده بدن است. بدون حرکت، بدون بازی با بدن، تماس فیزیکی نزدیک با نفر دیگر، همواره باعث وحدت جریان آتش می شود. خون شما شروع به جاری شدن در بدن دیگری می کند. نفس های او به ریه های شما نفوذ می کند. هر دوی شما از رودخانه باریک پایین می روید.

شکل دیگر از فرآیند زندگی، جریان حس شنوایی است. مجموعه ای بی پایان از صداهای انتزاعی (که در ویژن قبلی توضیح داده شد) از طریق آگاهی به وجود می آیند. واکنش عاطفی به اینها می تواند خنثی بوده یا می تواند شامل احساساتی شدید از اتحاد یا یک ترس آزاردهنده باشد.

واکنش مثبت زمانی رخ می دهد که سوژه با جریان صدا ادغام شود. طبل کوبنده قلب به عنوان سرود اصلی بشریت حس می شود. تنفس به مانند رودخانه ی پر خروش زندگی حس می شود. احساسی بی نظیر از عشق، شکرگذاری و یگانگی در هر لحظه از صدا و در هر نت از این کنسرت بیولوژیکی جاری می شود.

اما، مانند همیشه، مسافر ممکن است با خواسته ها و نظراتش در هویت خود نفوذ کند. ممکن است سر و صدا را «دوست نداشته باشد». منیت قضاوت کننده او ممکن است توسط این صداها آزرده شود. ضربان قلب به هر حال خسته کننده می باشد. موسیقی طبیعی که از درون شنیده می شود، با کوبش ها، زمزمه ها و سوت هایش، فاقد هارمونی های عاشقانه بتهوون است. یک جدایی وحشتناک "خودم" از بدنم رخ می دهد. وحشتناک است. خارج از کنترلم است. تماش کنید.

راهنمای آموزش دیده می تواند احساس کند که وابستگی به منیت، فرد را از جریان اصلی بیرون می کشد. در این زمان او می تواند با خواندن دستورات عمل های چشم انداز ۳، کاوشگر را راهنمایی کند.

## چشم انداز ۴: ساختار موجی شکل ارتعاش اشکال خارجی

(چشم‌ها باز - درگیری با محرک‌های بیرونی؛ جنبه‌های فکری)

نور خالص باردو اول شامل انرژی اولیه است. این انرژی بی‌نام و غیرقابل توصیف است، زیرا بسیار فراتر از هر مفهومی است که ما تاکنون داریم. برخی از فیزیکی‌دانان اتمی ممکن است بتوانند در آینده این انرژی را طبقه‌بندی کنند. شاید برای سیستم عصبی یک هومو ساپینس (انسان متفکر) همیشه غیرقابل توصیف باشد. آیا یک سیستم آلی می‌تواند ماده غیر آلی را "درک" کند؟ در هر صورت، بیشتر افراد، حتی روشن‌فکرترین آنها، برقراری تماس تجربی با این نور خلا را غیرممکن می‌دانند و به ساختارهای ذهن تحمیلی بازمی‌گردند.

سرانجام به یک ویژن تکرار شونده می‌رسیم که شامل یک آگاهی شدید و واحد از محرک‌های بیرونی می‌باشد. اگر چشم‌ها باز باشند، این جلوه‌ی فوق‌العاده از واقعیت می‌تواند بصری باشد. تأثیر عمیق سایر محرک‌ها نیز می‌تواند تجسم و حیانی ایجاد کند.

از این طریق هوشیاری مسافر توسط یک محرک بیرونی مورد حمله قرار داده می‌شود. توجه او جلب می‌شود، ذهن مفهومی "منطقی" قبلی او کار نمی‌کند. با این حال احساس‌های دیگرش فعال است. او احساسات را به شکل مستقیم تجربه می‌کند. او نه اشیا، بلکه الگوهای از امواج نور را می‌بیند. او نه صدای "موسیقی" یا "معنی آن"، بلکه امواج آکوستیک را می‌شنود. او تحت تأثیر مکاشفه‌ای قرار می‌گیرد که در آن تمام احساسات و ادراکات بر اساس ارتعاش و موج است. این که دنیای اطراف او که تا به حال دارای استحکامی دروغین بود، الان چیزی بیش از بازی امواج نیست. اخدای صلح آمیز تودول که این رؤیا را به تصویر می‌کشد، آکسوبه‌ها می‌باشد. به گفته لاما گوویندا، "در پرتو خرد، اشیا از "یک چیز" بودن و انزوایشان رها می‌شوند، بدون اینکه شکل خود را از دست بدهند. از مادیت و فرم خود خلاص می‌شوند، بدون اینکه منحل شوند، زیرا بنیان ذهن، که در قلب تمام اشکال و مادیت قرار دارد، بخش فعال آگاهی جهانی می‌باشد. اشکال و مادیات بر سطح این دریای آگاهی شکل می‌گیرند، مانند امواج بر سطح اقیانوس. (گوویندا، پیش از این، ص ۱۱۹).

ساختار اتمی ماده، از نظر عقلی برای ما شناخته شده است، اما هرگز نمی‌تواند تجربه شود، مگر در حالتی از هوشیاری تغییر یافته‌ی شدید مغز. یادگیری در مورد ساختار موجی شکل یک ماده در کتاب درسی فیزیک یک موضوع است. اما تجربه‌ی آن - و - بودن در آن - موضوع کاملاً متفاوتی می‌باشد.

اگر این چشم‌اندازها "ویژن‌ها" به شکل ارتعاش باشند، در آن صورت جهان بیرون درخشندگی و حالت مکاشفه به خود می‌گیرد که به طرز حیرت‌آوری واضح است. در این چشم‌انداز تجربه که دنیای اطراف به شکل امواج و تصاویر می‌باشند، می‌تواند حسی از قدرت روشن را ایجاد نماید. همه چیز به شکل آگاهی تجربه می‌شود.

این پرتوهای جذاب تولید فرآیندهای درونی شما می‌باشند. شما نباید برای کنترل یا مفهوم دادن به آنها تلاش کنید. رقص دو میلیارد ساله‌ی امواج. تمام قسمت‌ها واقعی هستند. همه چیز در تمام لحظات با تمام معنا می‌درخشد.

تا اینجا درخشش مثبت روشنایی را در نظر گرفتیم. اما جنبه های منفی و ترسناک ویژن چهارم نیز وجود دارد. وقتی سوژه احساس کند که «دنیای» او در حال تبدیل شدن به امواج است، ممکن است دچار وحشت شود. «او»، «من»، «خودم» همه در حال حل شدن هستند! دنیای اطراف من قرار است ساکن شود و آماده کنترل من باشد. حقیقت پدیده ها وحشت ایجاد می کند. دنیای جامد کجاست؟ هر چیزی، هر مفهومی، هر شکلی که ذهن فرد به آن تکیه می کند، به شکل امواجی از ارتعاش در آمده و بدون استحکام فرو می ریزد.

چهره راهنما یا دوست محبوبش به پازل هایی رقصان و درهم بر روی پوست صورتش تبدیل می شود. «فهم من» هر چیزی را که من از آن آگاهم را آفریده است. من دنیای خودم و عزیزانم را به شکل فیلم می بینم. تمامشان فقط الگوهای درخشان از انرژی هستند. به جای وضوح و قدرت، سردرگمی وجود دارد. فرد بی قرار است و الگوهای الکترونی را درک می کند و تلاش می کند تا آنها را به فرم های آشنا در بیاورد.

تمام دنیای جامد از بین رفته است. همه ی پدیده ها تنها تصاویری هستند که بر صفحه شیشه ای آگاهی چسبانده شده اند. برای افرادی که آماده نیستند، یا برای افرادی که اعمال و کارمایشان بر تجربه فشار وارد می کند، دیدن ماهیت فرکانسی شکل هستی و مکاشفه، حالتی چالش برانگیز است.

ما فقط جنبه های دیداری چشم انداز چهارم را مورد بحث قرار داده ایم. پدیده های صوتی هم از چنین اهمیتی برخوردارند. در اینجا ماهیت ایستایی و برجسب گذاری شده ی الگوهای صوتی از بین می رود و تاثیر مکانیکی صدا که به پرده گوش برخورد می کند ثبت می شود. در برخی موارد، صدا به حس خالص تبدیل می شود و سینستریا (حس آمیزی) رخ می دهد. صداها به صورت رنگ تجربه می شوند. حواس خارجی که به قشر مغز می رسد به عنوان رویدادهای مولکولی غیرقابل توصیف، ثبت می شوند.

دراماتیک ترین چشم اندازهای شنیداری با موسیقی اتفاق می افتد. درست همانطور که هر جسمی الگویی از الکترون ها را تجلی می کند و می تواند جوهره همه چیز شود، هر نت موسیقی را نیز می توان به عنوان یک انرژی آزاد در یک فضای بی زمان احساس کرد. حرکت نت ها، مانند حرکت امواج الکتریکی است. هر کدام از آنها تمام انرژی هسته ای جهان را جذب می کند. هیچ چیز به جز یک طنین واضح بر روی پرده گوش وجود ندارد. آشکار شدن ماهیت واقعیت در این لحظات رخ می دهد.

اما تعبیر جهنمی نیز ممکن است رخ دهد. همان لحظه که ساختار قبلی صوت از بین می رود، امواج صدا به شکل نویز حس می شوند. برای کسانی که به دنبال کنترل و ایجاد نظم در جهان اطراف خود هستند، شنیدن یک صدای بی نظم که در آگاهی اش طنین انداز می شود، کم و بیش آزاردهنده است.

نویز! چه مفهوم نا محترمانه ای. آیا همه چیز نویز نیست؛ تمام الگوی های الهی در امواج انرژی، تنها برای کسانی که می خواهند معنای شخصی خود را به تجربه تحمیل کنند بی معنی است.

آمادگی داشتن، کلید عبور آرام از این قلمروی رویایی است. شخصی که این راهنما را مطالعه کرده است، در مواجهه با پدیده ها قادر خواهد بود آن را بشناسد و با آن همراه شود.

راهنما آماده خواهد بود تا با هر نشانه ای متوجه شود که سوژه در چشم انداز چهارم سرگردان است. اگر چشمان مسافر باز باشد (نشان دهنده واکنش های دیداری)، می تواند دستورالعمل های چشم انداز ۴ را بخواند. اگر راهنما احساس کند که مسافر صداهای خارجی به شکل ارتعاشات موجی تجربه کند، می تواند دستورالعمل ها را به طوری مناسب اصلاح کند (تغییر رخ دادهای بصری به شنوایی).

### چشم انداز ۵: امواج مرتعش از یگانگی بیرونی

(چشمان باز یا درگیر شدن با محرک های بیرونی؛ جنبه های عاطفی)

همانطور که آموخته های قبلی ناپدید می شوند و ساختار دنیای بیرونی به شکل امواج در می آید، هدف حفظ آگاهی خالص و بدون محتوا است (باردو اول). با وجود آمادگی ها، فرد احتمالاً توسط تمایلات روانی خود به دو تعبیر توهم آمیز یا مکاشفه آمیز از واقعیت کشیده می شود. واکنش های فرد منجر به وضوح فکری یا یک سردرگمی ترسناک در چشم انداز چهارم می شود (که توضیح داده شد). تعبیر دیگر واکنش عاطفی به تقسیم شدن اشکال است. فرد می تواند غرق در وحدت شود، یا می تواند به درون خویشتن منزوی سوق داده شود. باردو، اولی را «حکمت برابری» و دومی را «باتلاق ناشی از خودپرستی و خشونت» می نامد. خداوند صلح در چشم انداز پنجم به شکل "باگاوان راتناسامباوا" خداوند بخشش می آید که از یک جواهر متولد شده است. او توسط مادر الهی، که در چشمان بودا در آغوش گرفته می شود، و توسط بودیساتواها (لایت وورکرها) و با تمام صالحان همراه می شود. "در سطح ابتدایی، راتناسامباوا با زمین مطابقت دارد، که همه موجودات را با متانت و شکیبایی مادرانه حمل و تغذیه می کند. در نظر او همه ی موجودات که توسط او حمل می شود برابر هستند." (Govinda, op. cit., p. 119.) در حالت درخشش وحدت، شخص احساس می کند که تنها یک شبکه انرژی در جهان وجود دارد و همه ی چیزها و همه موجودات ذی شعور تجلی لحظه ای از الگویی واحد هستند. وقتی تعابیر خودپسندانه (منیت) بر بینش پنجم تحمیل شود، پدیده «عروسک پلاستیکی» تجربه می شود. شکل های متمایز به شکل غیرارگانیک، کسل کننده، فرسوده یا پلاستیکی دیده می شوند و همه افراد (از جمله خویشتن) به عنوان مانکن های بی جان و جدا شده از رقص پر جنب و جوش انرژی که از دست رفته است دیده می شوند.

داده های تجربی این چشم انداز شبیه به چشم انداز چهارم است. تمام ساختارهای مصنوعی آموخته شده به شکل انرژی تبدیل می شود. آگاهی نه با وضوح و حیانی بلکه با وحدت درخشان حکمرانی می کند. شخص مجذوب بازی بی صدا و رقصان نیروها می شود. اشکال توسط او به رقص در می آیند، تمام اشیاء اطراف، انرژی درخشان ساطع می کنند. بدن شخص نیز به شکل بازی انرژی ها دیده می شود. اگر شخص در آینه نگاه کند، تکه هایی درخشان از ذرات را می بیند. حس ساختار ارتعاشی بدنش قوی تر می شود. نوعی احساس ذوب شدن، شناور شدن. بدن دیگر یک

واحد مجزا نیست، بلکه مجموعه‌ای از ارتعاشات است که انرژی را ارسال و دریافت می‌کند – مرحله‌ای از رقص انرژی که هزاران سال است که ادامه داشته.

احساس یگانگی عمیق، احساس وحدت با تمام انرژی‌ها. تفاوت‌های سطحی مثل، نقش اجتماعی، قالب بازی‌های اجتماعی، موقعیت، جنسیت، نژادها، شکل‌ها، قدرت، اندازه، زیبایی، حتی تمایزات بین انرژی‌های زنده و غیر زنده، قبل از اتحادی شگفت‌انگیز همه در یک واحد ناپدید می‌شوند. تمام حرکات، کلمات، اعمال و رویدادها ارزشی معادل دارند – تمام تجلیات از یک آگاهی واحدی هستند که همه چیز را فرا گرفته است. "تو"، "من" و "او" همه از بین رفته‌اند، افکار "من" اکنون "مال ما" هستند، و احساسات "تو" مال "من" هستند. ارتباطات معمولی دیگر مهم نیست، زیرا ارتباط کامل تری وجود دارد. یک شخص می‌تواند احساسات و خلق و خوی دیگری را مستقیماً حس کند، گویی که آن احساسات مال او هستند (وحدت). با یک نگاه می‌توان کل زندگی و کلمات را منتقل کرد. اگر همه در صلح باشند، این ارتعاشات "برقرار" می‌شوند (اتصال برقرار است). اما اگر اختلاف وجود داشته باشد، ارتعاشات "برقرار" نمی‌شوند و مانند یک موسیقی ناهماهنگ احساس می‌شود. اجسام به شکل امواج ذوب می‌شوند. اشیاء موجود در محیط – چراغ‌ها، درختان، گیاهان، گل‌ها – به نظر می‌رسد که شما را به آغوش می‌کشند و از شما استقبال می‌کنند: آنها بخشی از شما هستند. شما هر دو به سادگی پالس‌های متفاوتی از ارتعاشات هماهنگ هستید. احساس ناب هماهنگی با تمام موجودات، نکته اصلی این بینش "چشم انداز" است. (چشم انداز پنجم)

اما مانند قبل، وحشت ممکن است رخ دهد. وحدت (یکی شدن) مستلزم از خود گذشتگی واقعی است. از دست دادن نفس (ایگو) برای افراد ناآماده، وحشت ایجاد می‌کند. تکه تکه شدن اشکال به امواج می‌تواند وحشتناک‌ترین ترس شناخته شده برای انسان را به ارمغان بیاورد: مکاشفه معرفت نهایی.

واقعیت امر این است که تمام اشکال ظاهری ماده و جسم، توده‌هایی از انرژی هستند. مانند نمایش روی یک صفحه تلویزیون چند بعدی. این درک که به طور مستقیم تجربه می‌شود می‌تواند لذت بخش باشد. شما ناگهان از توهم جدایی بیدار شده و به رقص کیهانی متصل می‌شوید. آگاهی در امتداد موج ماتریس‌ها، بی صدا با سرعت نور روانه می‌شود.

وحشت با کشف عدم قطعیت به وجود می‌آید. هیچ چیز ثابت نیست، هیچ فرمی جامد نیست. هر چیزی که می‌توانید تجربه کنید، چیزی جز امواج الکتریکی نیست. در نهایت احساس می‌کنید فریب خورده‌اید. قربانی یک تهیه‌کننده بزرگ تلویزیونی شده‌اید. اطرافیان شما روپات‌های نمایشی و بی جان هستند. دنیای اطراف شما یک نمایش است، یک صحنه بازی. شما یک عروسک ناتوان هستید، یک عروسک پلاستیکی در دنیای پلاستیکی.

اگر دیگران تلاش برای کمک به شما کنند، مانند هیولاهایی چوبی، مومی، بی احساس، سرد، ترسناک، دیوانه مانند داستان‌های فضایی دیده می‌شوند. شما قادر به احساس کردن نیستید. "من مرده‌ام. دیگر هرگز زندگی را احساس نمی‌کنم." در هراسی رام نشدنی، ممکن است سعی کنید با اعمال، با فریاد، احساسات را وادار به بازگشت کنید. سپس وارد مرحله سوم باردو می‌شوید و به شکلی ناخوشایند دوباره متولد می‌شوید.

بهترین روش برای فرار از وحشت چشم انداز پنجم این است که این کتابچه راهنما را به خاطر بسپارید، استراحت کنید و با رقص امواج همراه باشید. یا اینکه به راهنما اطلاع دهید که در مرحله عروسک پلاستیکی (مرحله ای از انحلال ایگو که فرد به پوچی می رسد) هستید و او شما را راهنمایی کند.

راه حل دیگر حرکت با جریان بیولوژیکی داخلی است. دستورالعمل های داده شده در چشم انداز سوم را دنبال کنید: چشمان خود را ببندید، دراز بکشید، به دنبال تماس بدنی باشید، با جریان بدن خود شناور شوید. با انجام این کار، شما مراتب تکاملی را خلاصه می کنید. برای میلیاردها سال، قبل از شروع ریتم بیولوژیکی (امواج جامد)، انرژی غیر آلی دور کیهان می رقصید.

اگر راهنما احساس کرد که شخص دارای رویای عروسکی پلاستیکی است یا از غیرقابل کنترل بودن احساس خود می ترسد، باید دستورعمل چشم انداز ۵ را برای او بخواند.

### چشم انداز ۶: "سیرک شبکیه" (بازی دیداری)

هر کدام از چشم اندازهای باردوی دوم که تاکنون توضیح داده شده، یکی از جنبه های «تجربه واقعیت» بودند. هر یک از "خدایان صلح جو" در کنار "خدایان خشمگین" ظاهر می شوند. برای حفظ این رویاها برای مدت زمان طولانی، نیاز به تمرکز ذهن یا "عدم حواس پرتی" و همچنین توانایی تشخیص آنها و نترس بودن دارد. بنابراین، برای اکثر افراد، تجربه ممکن است از یک یا چند مرحله عبور کند بدون اینکه مسافر بتواند آنها را نگه دارد یا با آنها بماند. او ممکن است چشمان خود را باز و بسته کند، و به طور متناوب در احساسات درونی و اشکال خارجی جذب شود. تجربه ممکن است آشفته، زیبا، هیجان انگیز، غیرقابل درک، جادویی و همیشه در حال تغییر باشد.

آدر باردو، در روز ششم، نورهای تابناک آمیخته با پنج حکمت بودای مراقبه گر، خدای محافظ (دروازه بانان ماندالا) و بودای شش قلمرو بازی زندگی ظاهر می شوند. به گفته لاما گوویندا: «راه درونی "واژرا-ساتوا" (یکی از چندین بودا)، شامل ترکیب پرتوهای حکمت چهار دیانی-بودا و جذب آنها در قلب خود فرد است - به عبارت دیگر، تشخیص داده شود که تمام این پرتوها، تراوشات ذهن فرد هستند؛ در حالت آرامش کامل، حالتی که در آن ذهن ماهیت جهانی واقعی خود را آشکار می کند.» (گوویندا، پیشینه، ص ۲۶۲)

او آزادانه در بسیاری از دنیاها سفر خواهد کرد یا تماس مستقیم با اشکال و تصاویر فرآیند زندگی را تجربه خواهد کرد، او ممکن است از میان رویای زندگی انسانی خود بگذرد. ممکن است با وضوح و درخشندگی غیرقابل تصویری بازی های اجتماعی و شخصی خود و دیگران را ببیند و بفهمد. تقلاهای او در کارمای (زندگی) کوچک و خنده دار به نظر می رسد. آزادی ادراک در جلسه، محور اصلی این بینش است. کاوش در قلمروهای غیر قابل تصور، ماجراهای تئاتری. بازی در بازی. نمادها به چیزهای مفهومی تبدیل می شوند و بالعکس. کلمات تبدیل به یکسری چیزها می شوند، افکار به موسیقی تبدیل می شود، موسیقی استشمام می شود، صداها لمس می شوند، قابلیت جابجایی تمام حواس.

هر چیزی ممکن است اتفاق بیافتد. تمام احساسات ممکن هستند. یک فرد ممکن است مدام حالت های مختلفی را تجربه کند. سوژه ها و اشیا می چرخند، تبدیل می شوند، به یکدیگر تغییر می کنند، ادغام می شوند، در هم می آمیزند، و دوباره پراکنده می شوند. اشياء بیرونی می رقصند و آواز می خوانند. ذهن با آنها مانند یک آلت موسیقی می نوازد. آنها بنا به دستور ذهن، هر شکل یا کیفیتی را به خود می گیرند. مورد تحسین قرار می گیرند، تجزیه و تحلیل می شوند، بررسی می شوند، تغییر می کنند، زیبا یا زشت می شوند، بزرگ یا کوچک، مهم یا پیش پا افتاده، مفید، خطرناک، جادویی یا غیرقابل درک می شوند. ممکن است به آنها با تعجب، شگفتی، شوخ طبعی، احترام، عشق، انزجار، شیفتگی، وحشت، لذت، ترس، وجد واکنش نشان داده شود.

ذهن مانند رایانه ی مرکزی به هر برنامه ای آزادانه سرک می کشد. خاطرات شخصی و خانوادگی به سطح آگاهی می آیند و با خیال ها، آرزوها، رویاها و اشياء بیرونی تاثیر می پذیرند. سفر دارای اهمیت عاطفی عمیقی می شود، خروج بی اختیار از وابستگی ها، ترکیب شدن تصاویر، متراکم شدن، دگرگونی، گسترش، ادغام، اتصال.

این چشم انداز پیچیده از واقعیت ممکن است برای کسانی که آمادگی ندارند، ترسناک و گیج کننده باشد. به جای شفافیت در ادراک، شخص هرج و مرج و سردرگمی در اشکال غیرقابل کنترل و بی معنی را تجربه خواهد کرد. به جای لذت بردن از ذهن آزاد، نظم جایش را به اضطراب خواهد داد. رویاهای ناسالم و ناپسند ممکن است رخ دهد که انزجار و شرم را بر می انگیزد.

مانند قبل، این چشم انداز منفی تنها زمانی رخ می دهد که فرد تلاش کند این رویای جادویی را کنترل یا منطقی جلوه کند. آسوده باشید و هر چه پیش آمد را بپذیرید. به یاد داشته باشید که همه رویاها توسط ذهن شما ایجاد می شود، شاد و ناخوش، زیبا و زشت، لذت بخش و وحشتناک. آگاهی شما خالق، مجری و تماشاگر "سیرک شبکیه" است. اگر راهنما احساس کند که مسافر در چشم انداز "سیرک شبکیه" قرار دارد، باید دستورالعمل های مناسب را برای او بخواند.

### چشم انداز ۷: "تئاتر جادویی"

اگر مسافر قادر به حفظ آرامش لازم برای عمیق شدن در چشم اندازهای قبلی (خدایان صلح جو) نبود، اکنون به مرحله دراماتیک و فعال تر می رود. بازی اشکال و اشیا، به بازی شخصیت های قهرمان، ارواح فوق بشری و نیمه خدایان تبدیل می شود. ادر کتاب راهنمای تبتی، این موضوع به عنوان چشم انداز پنجم «خدایان صاحب دانش» توصیف شده است، که به شکل ماندالا، در یک رقص وجدآمیز مرتب شده اند. خدایان دارنده دانش، نماد "بالاترین سطح دانش فردی یا قابل تصور بشری هستند که در آگاهی یوگی های بزرگ، متفکران یا ارواح بلند مرتبه می باشند. آنها نمایانگر آخرین گام قبل از "رهایی" به سوی آگاهی جهانی یا اولین بازگشت به سطح دانش بشری هستند.» (Govinda, op. cit., p. 202)

داکینی ها تجسم زنانه دانش هستند، نشان دهنده انگیزه های الهام بخش آگاهی هستند که منجر به رهایی می شوند. چهار دارنده دانش، علاوه بر ارباب اصلی رقص (شیوا)، عبارتند از: دارنده دانش زمینی، دارنده دانش که بر طول عمر



قدرت دارد، دارنده دانش نماد بزرگ، و دارنده دانش تحقق بی اختیار. [ممکن است پرتوها را به شکل انسان ببینید. "لوتوس ارباب رقص": تصویری عالی از یک نیمه خدا (انسان بلند مرتبه) که تاثیر تمام اعمال را درک می کند. شاهزاده جنبش، در آغوشی هیجان زده با همناي زن خود می رقصد. قهرمانان، جنگجویان آسمانی، خدایان مرد و زن، فرشتگان، پری ها و ... شکل دقیق این چهره ها به پیشینه و سنت فرد بستگی دارد. چهره های کهن الگویی در قالب شخصیت هایی از اساطیر یونانی، مصری، نوردیک، سلطیک، آزتک، ایرانی، هندی، چینی در می آیند. اشکال متفاوت است اما منبع یکسان است: آنها تجسم عینی جنبه هایی از روان خود شخص هستند. نیروهای کهن الگویی پایین تر از آگاهی کلامی هستند و فقط به شکل نمادین قابل بیان می باشند. نقش ها اغلب بسیار رنگارنگ بوده و با انواع صدهای الهام بخش همراه هستند. اگر مسافر آماده و در یک چارچوب ذهنی آرام باشد، در معرض نمایشی جذاب و خیره کننده از خلاقیت دراماتیک قرار می گیرد. یک تاثیر کیهانی. یک کمدی الهی. اگر چشمان فرد باز باشد، ممکن است مسافران دیگر را به عنوان نماینده این چهره ها تجسم کند. چهره یک دوست ممکن است به صورت یک پسر جوان، و یک نوزاد، به خدای کودک و به قامت یک پیرمرد خردمند تبدیل شود. تصاویر نقاشان بزرگ به عنوان بازنمایی از این ارواح به وجود می آیند. تصاویر تمام نشدنی و متنوع هستند. سفری روشنگرانه به قلمرویی که آگاهی فردی با شخصیتی فوق العاده ادغام می شود.

خطر این است که مسافر از این شخصیت های قدرتمند می ترسد یا به ناحق جذب آنها می شود. نیروهایی که توسط آنها ارائه می شود ممکن است شدیدتر از آن چیزی باشد که او برای آن آماده شده بود. ناتوانی یا عدم تمایل به شناخت آنها به عنوان محصول ذهن، منجر به فرار به سمت واکنش های غریزی می شود. فرد ممکن است گرفتار دستیابی به قدرت، شهوت، ثروت شود و در کشمکش تولد دوباره باردو سوم فرود آید.

اگر راهنما احساس کند که مسافر در این تله گرفتار شده است، می توان از دستورعمل های مناسب استفاده کرد دستورالعمل هایی برای چشم انداز ۷: "تئاتر جادویی".

## ۱۱. رؤیاهای خشمگین (کابوس باردو دوم)

هفت چشم انداز رویایی "ویژن" باردو دوم شرح داده شد. در هر یک از آنها، مسافر می توانست آنچه را که می دیده تشخیص دهد و آزاد شود. عده زیادی با این شناخت آزاد خواهند شد. و اگرچه انبوهی از افراد به این طریق رهایی پیدا می کنند، با این حال چرخ جهل و توهم نه خسته می شود و نه شتاب می گیرد. علیرغم رویارویی ها، غالب افراد کسانی هستند که رها نشده به سمت پایین سرگردان می شوند.

بنابراین، در باردو تبتی، پس از هفت خدای صلح آمیز، هفت رؤیا از خدایان خشمگین، پنجاه و هشت نفر، مرد و زن، «شعله ور، خشم آلود، ترسناک» وجود دارد. این خدایان که به آنها هیروکها گفته می شود، با جزئیات توضیح داده نمی شوند، به خصوص که غربی ها ممکن است خدایان خشمگین را به اشکال مختلف دیگر تجربه کنند. به جای شیاطین و اسطوره های افسانه ای، احتمال دارد که توسط ماشین ها، ابزارهای شکنجه آمیز و دیگر وحشت های تخیلی، غرق شوند. ابرخی از نکات کلی در مورد تفسیر تبتی ها از این روایاها. باید در نظر داشت که خدایان خشمگین همان "خدایان صلح آمیز سابق در جنبه تغییر یافته" در نظر گرفته می شوند. لاما گوویندا می نویسد: «اشکال

صلح آمیز بودای دینانی نشان دهنده عالی ترین و ایده آل ترین بودا در شرایط کامل و ایستا و دستیابی و کمال نهایی است که به صورت سکون و در هماهنگی کامل دیده می شود. از سوی دیگر، هیروکاهها، که به عنوان خدایان خشمگین یا "وحشتناک" توصیف می شوند - صرفاً جنبه پویای روشنگری، فرآیند بودا شدن، رسیدن به روشنایی هستند، همانطور که نماد مبارزه بودا با خدای مرگ است. چهره های هیجان انگیز، قهرمانانه و یا ترسناک، بیانگر نفوذ به سوی ماورا می باشد، به جایی که از نظر فکری «دست نیافتنی» هستند. آنها بیانگر جهش بر فراز شکافی هستند بین آگاهی سطحی و شهودی. عمق-آگاهی شخصی." (گوویندا، پیشینه نقل قول، صص ۱۹۸، ۲۰۲).

تبتی ها رویاهای "ویژن های" کابوس وار را عمدتاً محصولات فکری می دانند. همچنین آنها را به چاکرای مغز اختصاص می دهند، در حالی که خدایان صلح آمیز به چاکرای قلب و خدایان نگهدارنده دانش به چاکرای میانی "گلو" اختصاص داده می شوند. آنها واکنش های ذهن به فرآیند گسترش آگاهی هستند. آنها نشان دهنده تلاش های عقل برای حفظ مرزهای خودش می باشد. آنها نماد مبارزه برای رهایی درک و آگاهی از نفس هستند.

به دلیل وحشت و هیبتی که آنها ایجاد می کنند، تشخیص دشوار است. با این حال، به نوعی، این رویاهای منفی تمام توجه را به خود جلب می کنند، ذهن هوشیار با تلاش برای فرار از ترس و وحشت درگیر حالات روان پریشی می شود و فرد حالت بدی را تجربه می کند. اما با کمک این کتاب و حضور راهنما، مسافر به محض دیدن این رویاهای جهنمی آنها را می شناسد و مانند یک دوست قدیمی از آنها استقبال می کند.

وقتی روانشناسان، فیلسوفان و روانپزشکان که این آموزه ها را نمی شناسند و از دست دادن منیت "نفس" را تجربه می کنند، هر چند سخت خود را وقف مطالعه دانشگاهی کرده و هر چقدر هم که در ارائه نظریه ها باهوش بوده باشند، هیچ یک از پدیده های ماورایی ظاهر نمی شوند. این به این دلیل است که آنها قادر به تشخیص رویاها در تجربیات سایکدلیکی نیستند. ناگهان با دیدن چیزی که هرگز قبلاً ندیده و فاقد مفاهیم عقلی بودند، رو به رو شده و آنها را خصمانه می پندارند. با به وجود آمدن احساسات متضاد، به حالت های چالش برانگیز می روند. بنابراین، اگر تجربه عملی با این معارف نداشته باشند، درخشش ها و نورها ظاهر نمی شود.

کسانی که به این آموزه ها ایمان دارند، حتی اگر به نظر اصلاح نشده اند یا در انجام این آموزه ها بی نظم بوده اند، و عادات خود را به خوبی تغییر نداده اند و شاید حتی ناتوان از اجرای این آموزه ها باشند، نباید به خود شکی راه بدهند، بلکه باید به این ایمان عرفانی احترام بگذارند؛ که همین آنها را قادر می سازد به رهایی برسند.

افراد کاملاً آماده، نیازی به تجربه ویژن (رویاها) جهنمی باردو دوم ندارند. آنها از همان ابتدا می توانند وارد حالت وجد شوند که توسط قهرمانان، اسطوره ها، فرشتگان و ارواح فوق العاده رهبری می شوند. "آنها در درخشش رنگین کمان ادغام خواهند شد؛ پرتو هایی از خورشید، عطر شیرین عود در هوا، موسیقی در آسمان ها و وجود درخشش"

این راهنما برای آن دسته از کسانی که آمادگی لازم را ندارند ضروری است. کسانی که در مراقبه مهارت دارند، نور شفاف را در لحظه از دست دادن منیت تشخیص می دهند و وارد خلاء (دارما-کایا) می شوند. آنها همچنین رویاهای مثبت و منفی باردو دوم را تشخیص می دهند و به روشنایی می رسند. و در تولد دوباره در سطحی بالاتر تبدیل به

ارتعاش بالاتر خواهند شد. پیگیری و قدم در مسیر بیداری می تواند دوباره از نقطه ای که آخرین انحلال منیت اتفاق افتاده ادامه یابد، از اینرو چرخش کارما تضمینی است.

با استفاده از این راهنما، بدون مراقبه، تنها از طریق شنیدن می توان به روشنگری دست یافت. این راهنما حتی می تواند بازیگران سرسخت بازی نفسانی را آزاد کند. تمایز بین کسانی که این آموزه ها را می شناسند با دیگران مشخص می شود. کسانی که توسط این راهنما هدایت شوند نمی توانند تجربیات منفی طولانی مدت داشته باشند.

تعلیم در مورد رؤیاهای جهنمی (ویژن های بد) مانند قبل است. آنها را به عنوان اشکال فکری خود بشناسید، استراحت کنید، از حد خودتان تجاوز نکنید. دستورالعمل های رویاهای خشم آلود را می توان خواند. اگر پس از این، شناخت هنوز اتفاق نیافتد و رهایی حاصل نشود، مسافر در بار دو سوم، یعنی دوره ورود مجدد فرود خواهد آمد.

### نتیجه گیری بار دو دوم

هر چقدر هم که فرد تجربه زیادی داشته باشد، همیشه احتمال بروز هذیان در این حالات روانگردان وجود دارد. کسانی که مدیتیشن تمرین می کنند به محض شروع تجربه، حقیقت را تشخیص می دهند. خواندن این راهنما از قبل مهم است. همچنین که داشتن درجاتی از خودشناسی در لحظه مرگ نفس مفید می باشد.

مراقبه در اشکال مختلف کهن الگویی مثبت و منفی برای فاز دوم بار دو بسیار مهم است. بنابراین، این راهنما را بخوانید و آن را به خاطر بسپارید، آن را در ذهن داشته باشید و به طور منظم یاد آوری کنید. بگذارید کلمات و معانی بسیار واضح باشند. آنها را نباید فراموش کرد، حتی تحت فشار شدید. به آن "رهایی بزرگ از طریق شنیدن" می گویند، زیرا حتی کسانی که اعمال خودخواهانه بر وجدان دارند، می توانند با شنیدن آن آزاد شوند. اگر فقط یک بار شنیده شود، می تواند مؤثر باشد، زیرا حتی اگر درک نشود، در حالت روانگردان به خاطر سپرده می شود، زیرا ذهن در آن زمان شفاف تر است. باید بالای سر فرد خوانده شود. باید برای افراد در حال مرگ خوانده شود.

کسانی که این حکمت را دنبال می کنند خوش شانس هستند. مواجه شدن با آن آسان نیست. حتی در هنگام خواندن، درک آن دشوار است. رهایی به سادگی از طریق عدم باور به آن تنها با شنیدن آن به دست می آید.

در اینجا دومین بار دو، دوره رویاها به پایان می رسد.

## باردو سوم: دوره ورود مجدد (باردو سیدپا)

## مقدمه

اگر در باردو دوم، مسافر نتواند به این آگاهی که رؤیاهای صلح آمیز و خشم آلود، فرافکنی‌های ذهن خودش می باشند، و آنها را جدی گرفته یا هراسان شود، او وارد باردو سوم می‌شود. در این دوره او تلاش می کند تا واقعیت معمولی و منیت خود را به دست آورد. تبتی ها آن را باردو «تولد دوباره» می نامند. دوره ای است که در آن آگاهی از واقعیت متعالی به واقعیت زندگی معمولی وارد می شود. آموزه‌های این راهنما برای کسی که بخواهد یک تولد مجدد صلح آمیز و روشنگرانه داشته باشد و از تولد مجدد با ورودی خشونت آمیز یا ناخوشایند اجتناب کند، از اهمیت بالایی برخوردار است.

در باردو، هدف آموزه‌ها «رهایی» است، یعنی رهایی از چرخه تولد و مرگ. با تعبیر باطنی، این بدان معناست که هدف این است که در مرحله اشراق کامل باقی بمانیم و به واقعیت بازی اجتماعی باز نگردیم.

فقط افراد با رشد معنوی بسیار پیشرفته می توانند این کار را در لحظه مرگ نفس انجام دهند. برای افراد معمولی که سفری سایکدلیکی را انجام می دهند، بازگشت به خط داستانی (بازی زندگی) اجتناب ناپذیر است. چنین افرادی می توانند از این بخش از راهنما برای اهداف زیر استفاده کنند:

۱. برای رهایی خود از دام های باردو سوم (ورود مجدد).

۲. برای طولانی کردن جلسه، در نتیجه اطمینان از حداکثر درجه روشن گری.

۳. برای انتخاب یک ورود مجدد مطلوب، به عنوان مثال، برای بازگشت به شخصیتی عاقل تر و صلح آمیز تر پس از جلسه سایکدلیکی.

اکثر افراد عادی تجربه خود را در باردو سوم می گذرانند. در مواقعی، همانطور که در مقدمه نشان داده شد، اگر کسی برای تجربه از دست دادن منیت در باردوی اول و دوم آمادگی نداشته باشد یا از آن ترسیده باشد، ممکن است مستقیماً به باردو ورود مجدد برود.

ورود های مجدد (برگشت از سفر سایکدلیکی بدون دستیابی به نور و رهایی) می تواند عمیقاً نگرش ها و احساسات بعدی فرد در مورد خودش و جهان را برای هفته ها یا حتی ماه ها پس از آن دستخوش تغییر کند. جلسه ای که عمدتاً منفی و ترسناک (سفر بد) بوده است، می تواند به مزیت بزرگ تبدیل شود و می توان از آن چیزهای زیادی آموخت، مشروط بر اینکه ورود مجدد مثبت و بسیار آگاهانه باشد. برعکس، یک تجربه شاد و مکاشفه کننده می تواند با ورود مجدد ترسناک یا منفی رو به رو شود.

دستورالعمل های کلیدی بار دو سوم عبارتند از: (۱) هیچ کاری نکنید، آرام، منفعل و در صلح باشید، مهم نیست چه اتفاقی می افتد. و (۲) تشخیص دهید که کجا هستید. اگر تشخیص ندهید، ترس شما را مجبور به ورود مجدد زود هنگام و نامطلوب می کند. فقط با تشخیص می توانید آن حالت آرامش و تمرکز غیرفعال لازم برای ورود مجدد مطلوب را حفظ کنید. به همین دلیل است که درس های ادراکی زیادی داده می شود. اگر در یکی شکست بخورید، ممکن است در انتها، در دیگری موفق شوید. از این رو این آموزه ها باید با دقت خوانده شده و به خوبی به خاطر سپرده شوند.

در بخش های بعدی برخی از مشخصه های تجربیات بار دو سوم توضیح داده شده است. در قسمت چهارم دستورالعمل های مناسب برای هر بخش ارائه شده است. در این مرحله در یک جلسه روانگردان، مسافر معمولاً قادر است آنچه را که تجربه می کند به صورت شفاهی به راهنما بگوید، از اینرو راهنما می تواند بخش های مناسب را برای او بخواند. یک راهنمای عاقل اغلب می تواند ماهیت دقیق مبارزه منیت را بدون هیچ کلامی احساس کند. مسافر معمولاً همه این حالات را تجربه نمی کند، بلکه فقط یک یا برخی از آنها را تجربه می کند. با گاهی اوقات بازگشت به واقعیت می تواند تمایلات کاملاً جدید و غیرعادی داشته باشد. در چنین حالتی، دستورالعمل های کلی برای بار دو سوم باید تاکید شود.

بار دو سوم: دستورالعمل های اولیه.

## ۱ - توصیف کلی بار دو سوم

به طور کلی این است که، فرد گام به گام به حالت های پایین تر (متراکم تر) از هوشیاری فرود می آید. با هر گام به سمت پایین رفتن، غرق شدن در ناخود آگاه نمایان می شود. گاهی ممکن است فرود به سطح پایین تر ناگهانی باشد و فرد خود را به سوی تصاویری از واقعیت که بر خلاف مراحل قبلی کسل کننده، به نظر می رسد، ببیند. چنین تغییراتی می تواند ترس و وحشت ایجاد کند و او ممکن است به شدت برای به دست آوردن واقعیت آشنا تلاش کند. فرد ممکن است در دام تصاویر غیرمنطقی یا حتی حیوانی گرفتار شود که سپس بر کل آگاهی او تسلط پیدا می کند. این عناصر و تصاویر از جنبه های گذشته شخصی فرد سرچشمه می گیرند که معمولاً سرکوب شده اند. آگاهی روشن تر دو بار دو اول و عناصر متمدن زندگی معمولی به نفع امیال اولیه و قدرتمند کنار گذاشته شده اند، و در واقع بخش های غریزی شخصیت مسافر هستند. تلقین پذیری آگاهی بار دو، باعث می شود که همه چیز قدرتمند و طاقت فرسا به نظر برسند. از طرف دیگر، مسافر ممکن است احساس کند که دارای قدرت های فوق العاده ادراکی و حرکتی است، اینکه می تواند معجزه کند، شاهکارهای خارق العاده بسازد، کنترل بدن و غیره. کتاب مردگان تبتی قطعاً توانایی های ماوراء الطبیعه را به آگاهی فرد نسبت داده و توضیح می دهد. به این دلیل که آگاهی بار دو علاوه بر گذشته، عناصر آینده را نیز در بر می گیرد. از این رو گفته می شود که روشن بینی، تله پاتی، ESP و غیره در بار دو امکان پذیر می باشد. شواهد عینی نشان نمی دهد که آیا این حس از افزایش ادراک واقعی است یا توهمی. بنابراین ما این را به عنوان یک سوال باز می گذاریم تا با شواهد تجربی تصمیم گیری شود.

این اولین خصوصیت باردو سوم است. احساس ادراک و عملکرد فوق طبیعی در مسافر. با فرض معتبر بودن، این کتابچه راهنما به مسافر هشدار می دهد که مجذوب قدرت های افزایش یافته خود نشود و آنها را به کار نگیرد. در تمرین یوگا، لاماها حرفه ای به شاگردان می آموزند که به خاطر منیت به دنبال این قبیل نیروهای روانی نباشند. زیرا تا زمانی که شاگرد از نظر اخلاقی شایسته استفاده عاقلانه از آنها نباشد، آنها مانعی جدی برای رشد معنوی او محسوب می شوند. تا زمانی که مسافر از دام بازی های انسانی بیرون نیاید و بر ماهیت خودخواهانه ی خویش به طور کامل تسلط پیدا نکند، در استفاده از این قدرت ها ایمن نیست.

دومین نشانه از باردو سوم، تجربه وحشت، شکنجه و آزار و اذیت است. این نوع رویاها از رویاهای خشم آلود در باردو دوم متمایز می باشند و به نظر می رسد که خود شخص «خویشتن محصور شده در پوست» را دربر می گیرند. شخصیت های کنترل کننده ذهن و شیاطین با جنبه های مخوف ممکن است نمایان شوند. شکلی که این شیاطین شکنجه گر به خود می گیرند به پیشینه فرهنگی فرد بستگی دارد. در جایی که تبتی ها شیاطین و جانوران شکاری را می بینند، یک غریبی ممکن است ماشین های شکنجه گر را تجربه کند. رویای نابودی جهان، مردن به شکل داستان های تخیلی و توهم غرق شدن توسط قدرت های ویرانگر نیز به همین ترتیب ظاهر خواهند شد. صدای ابزار کنترل ذهن یا چرخ دنده هایی که نمایش زندگی را به حرکت در می آورند، دریاها ی طغیان زده و خشمگین، آتش خروشان و وزش بادهای سهمگین و خنده های تمسخر آمیز.

هنگامی که این صداها و رؤیاها می آیند، اولین انتخاب این خواهد بود که با وحشت و ترس از آنها فرار کنید، تا اینکه فرد از مسیر اصلی تجربه بیرون می زند و اهمیتی نمی دهد به کجا کشیده می شود. در تجارب مواد سایکدلیک، در این زمان فرد ممکن است خواهش کند تا از طریق ضد دارو یا آرام بخش ها "از آن حالت" خارج شود. شخص ممکن است خود را در حال سقوط در پرتگاه های عمیق و وحشتناک ببیند. این نمادها، به اصطلاح احساسات شیاطینی هستند که بشر را در شبکه ای به بردگی می کشند: خشم، شهوت، حماقت، غرور یا خودخواهی، حسادت، قدرت و کنترل. چنین تجربیاتی باید به عنوان ویژگی های باردو سوم در نظر گرفته شود. نه باید از درد فرار کرد و نه به دنبال لذت رفت. شناخت و درک تنها چیزی است که لازم می باشد، و شناخت بستگی به آمادگی فرد دارد.

چهارمین تجربه نسبتاً متداول این است که: فرد ممکن است احساس حماقت کند و پر از افکار نامنسجم باشد، در حالی که به نظرش می رسد بقیه افراد کاملاً آگاه و عاقل هستند. این منجر به احساس گناه و بی کفایتی و در نهایت از چشم انداز قضاوت دیده می شود که در زیر توضیح داده خواهد شد. این احساس حماقت صرفاً نتیجه طبیعی چشم انداز محدودی است که آگاهی در این باردو عمل می کند. پذیرش آرام آرام و اعتماد، مسافر را قادر می سازد در این مرحله رهایی را به دست آورد. .

تجربه دیگر، پنجمین ویژگی تشخیصی، که مخصوصاً زمانی که به طور ناگهانی اتفاق می افتد، تاثیرگذار است. احساس مردن، دور شدن از زندگی و کلی درماندگی. ممکن است فرد با یک تکان بیدار شود و خود و دیگران را به عنوان عروسک هایی بی جان ببیند. ممکن است احساس کند که دیگر به دنیا برنمی گردد و از وضعیتش به شدت ناراضی است.

باز هم، چنین فانتزی هایی باید به عنوان تلاش های ایگو برای به دست آوردن مجدد کنترل شناخته شوند. در حالت واقعی مرگ نفس، همانطور که در باردهای اول یا دوم رخ می دهد، چنین نارضایتی هایی هرگز بیان نمی شود.

ششم، ممکن است فرد احساس ظلم یا له شدن یا فشرده شدن را داشته باشد. یا ممکن است فرد احساس کند که نوعی تور یا قفس فلزی او را در بر گرفته است. این نماد تلاش برای ورود به رباطی از منیت (بدن فیزیکی) است که برای مقابله با آگاهی گسترش یافته فاقد آمادگی می باشد. بنابراین، فرد باید میل وحشتناک برای به دست آوردن مجدد یک منیت را آرام کند.

جنبه هفتم نوعی نور خاکستری مانند نور گرگ و میش است که همه چیز را فرا می گیرد، این نور در تضاد با نورها و رنگ های درخشانی است که در مراحل اولیه سفر دیده شده. اجسام به جای درخشش و ارتعاش، اکنون رنگی کهنه دارند.

مراحل باردو سوم: دستورعمل های اولیه حاوی دستورعمل هایی برای حالت باردو سوم و ویژگی های تشخیص آن است. وقتی راهنما احساس کند که مسافر شروع به بازگشت به ایگو می کند، باید تمام یا قسمت هایی از آن بخش برای مسافر خوانده شود.

## II - چشم انداز ورود مجدد

در بخش قبل، علائم ورود مجدد به چرخه ی بازی زندگی شرح داده شد. نشانه هایی از اینکه مسافر سعی می کند منیت خود را مجدداً به دست آورد. در این بخش، چشم اندازهایی از انواع ورود مجدد که می توان انجام داد، توضیح داده شده است.

کتاب راهنمای مردگان تبتی تصور می کند که مسافر (چه در هنگام مرگ چه در سفر سایکدلیکی) در نهایت به یکی از شش جهان هستی (چرخه هستی) باز می گردد. یعنی ورود مجدد به ایگو می تواند در یکی از شش سطح یا همان شش تیپ شخصیتی صورت گیرد. دو تا از این سطح ها بالاتر از سطح انسان عادی هستند و سه تا دیگر پایین تر از آن می باشند. بالاترین و روشن ترین سطح مربوط به موجودات الهی است که غربی ها آن ها را قدیسن، حکیمان یا معلمان الهی می خوانند. آنها روشن فکرترین مردمی هستند که روی زمین راه می روند. گوتاما بودا، لائوتسه، مسیح و .. سطح دوم مربوط به آسوراها (موجوداتی قدرت طلب) است که می توان آنها را تایتان نامید. افرادی با درجه قدرت بالا و بینش بیش از انسانی. سطح سوم، سطح اکثر انسان های عادی است که از طریق بازی های دنیوی با آن دست و پنجه نرم می کنند و گهگاه آزاد می شوند. سطح چهارم، تجسمات بدوی و حیوانی است. در این سطح، برای مثال سگ و خروس را داریم که خروس نمادی از تمایلات جنسی بیش از حد و حسادت نمادی برای سگ می باشد. خوک، نماد حماقت، تمایلات شهوانی و ناپاکی؛ مورچه کوشا و احتکار کننده، حشره یا کرم که نشان دهنده ی حالتی از پستی است. مار که از عصبانیت چشمانش برق می زند. میمون، پر از قدرت کورکورانه و خشمگین. دندان قروچه کردن گرگ از طمع، پرنده آزادانه اوج می گیرد و بسیاری دیگر که می توان نام برد. در تمام فرهنگ های جهان، مردم هویت هایی را در چهره ی حیوانات اتخاذ کرده اند. در دوران کودکی و در رویاها، این فرآیند برای همه شکل می گیرند. سطح

پنجم، سطح روان نژندی است، ارواح بی جان و سرخورده که برای همیشه به دنبال خواسته های ارضا نشده هستند. ششمین و پایین ترین سطح جهنم یا روان پریشی است. کمتر از یک درصد از تجارب مرگ ایگو به روان پریشی ختم می شود. بیشتر افراد به سطح طبیعی انسانی باز می گردند.

بر اساس کتاب مردگان تبتی، هر یک از شش سطح جهان یا همان شش سطح بازی های دنیوی با نوع خاصی از اسارت مرتبط است، که تجربیات خروج از این بازی ها، آزادی موقت می دهد: (۱) موجودیت یک دوه یا قدیس، اگرچه از دیگران مطلوب تر است، اما با تکرار لذت و بازی های دنیوی همراه است (۲) موجودیت یک آسورا (موجودات قدرت طلب) یا تایتان، با رقابت و جنگ بی وقفه همراه است. (۳) درماندگی و بردگی از ویژگیهای موجودیت حیوان است. (۴) عذاب نیازها و خواسته های ارضا نشده از ویژگی های (ارواح گرسنه) یا ارواح ناراضی است. (۵) مشخصه ی موجودیت انسان نیز عبارتند از: جبر، جهل و از خود راضی، ناتوانی های جسمی یا روانی یا انواع مختلف دیگر.

طبق باردو، سطحی که برای فرد انتخاب می گردد، توسط کارمای او تعیین می شود. در باردو سوم، نشانه ها و بینش های پیش آگاهی از سطوح مختلف ظاهر می شوند، چیزی که فرد به آن سمت می رود، به وضوح نمایان می شود. به عنوان مثال، مسافر ممکن است احساس کند پر از قدرت خداگونه (آسوراها) است، یا ممکن است احساس کند که توسط انگیزه های بدوی یا حیوانی تحریک می شود، یا ممکن است تمام ناامیدی و روان رنجوری را تجربه کند، یا از شکنجه های جهنمی که خود ساخته می لرزد.

اگر به فرآیند اجازه داده شود مسیر طبیعی خود را بدون تقلا یا مبارزه طی کند، شانس ورود مجدد مطلوب افزایش می یابد. شخص باید از فرار از هر یک از رویاها اجتناب کند، و با آرامش به این آگاهی داشته باشد که تمام این شش سطوح در بودا (خودآ) نیز وجود دارد.

فرد می تواند علائم را همانطور که ظاهر می شود شناسایی و بررسی کند و در مدت زمان کوتاهی چیزهای زیادی در مورد خود بیاموزد. اگرچه مبارزه با رؤیاهایی که در این مرحله به وجود می آیند عاقلانه نیست، دستورعمل های تجسم ورود مجدد برای کمک به مسافر برای بازیابی تعالی باردوی اول طراحی شده اند. به این ترتیب، اگر فرد خود را در شرف بازگشت به شخصیت یا منیتی ببیند که در مسیر جدید خودشناسی اش نیست، می تواند با پیروی از دستورعمل ها، از این امر جلوگیری کرده و دوباره وارد شود.

### III. تأثیر تعیین کننده اندیشه

رهایی ممکن است با چنین رویارویی حاصل شود، حتی اگر قبلاً چنین نبود. با این حال، اگر حتی پس از این چالش ها رهایی به دست نیامد، به تمرین بیشتری نیاز است.

اگر به دارایی های مادی، بازی های دنیوی و فعالیت های قدیمی دلبستگی داشته باشید، یا دلبستگی مجدد به بازی هایی که رهایشان کرده اید، این امر بر تعادل روانی تأثیر می گذارد، به گونه ای که حتی اگر قرار باشد به سطح بالاتری بازگردید، در واقع دوباره وارد سطح پایین تری در دنیای ارواح ناراضی (روان نژند) خواهید شد. از سوی دیگر، حتی اگر به بازی های دنیوی که از آنها دست کشیده اید دلبستگی مجدد پیدا کنید، نمی توانید آنها را بازی کنید و



دیگر هیچ فایده‌ای برای شما نخواهند داشت. پس ضعف و دل‌بستگی به آنها را رها کنید. آنها را به طور کامل دور بریزید. آنها را از قلب خود رد کنید مهم نیست که چه کسی بعد از شما از اموال شما لذت می برد یا نقش شما را از شما می گیرد، هیچ احساس بخل یا حسادت‌نی نداشته باشید، آماده باشید که آنها را با کمال میل کنار بگذارید. فکر کنید که آنها را به آزادی درونی و فرا آگاهی خود ارائه می دهید. در همان حس عدم دل‌بستگی، عاری از هر گونه ضعف و حرص بمانید.

با این حال، اگر مراسم اشتباه پیش برود، یا با بی دقتی و بی توجهی به انحراف کشیده شود. همان زمان که توافق ها و باورها شکسته بشود و خلوص نیت توسط شرکت کننده از بین برود، بیهودگی و سستی حاکم می شود (که همه اینها را مسافر در باردو می تواند به وضوح ببیند) ممکن است دچار کمبود ایمان شده و شروع به شک ورزیدن به باورهای خود کند. شما قادر خواهید بود هر گونه اضطراب یا ترس، هر اقدام خودخواهانه و رفتارهای "من" محور را درک کنید. ممکن است فکر کنید: "افسوس! آنها مرا با دروغ و بازی، فریب داده اند." اگر این گونه فکر کنید، به شدت افسرده خواهید شد و با کینه ای شدید به جای محبت و اعتماد، به از دست دادن ایمان دست خواهید یافت. از آنجایی که این موضوع بر تعادل روانی تأثیر می گذارد، ورود مجدد مطمئناً در سطح ناخوشایندی انجام می شود.

چنین تفکری نه تنها فایده ای ندارد، بلکه ضرر زیادی نیز به همراه خواهد داشت. هر چند رفتار دیگران نادرست باشد، اینگونه فکر کنید: که چگونه سخنان بودا "خودآ" می تواند نادرست باشد؟ اینها انعکاس چهره هایی از خودم هستند که در آینه ی صورت دیگران می بینم؛ نا پاکی افکار از خودم است. دیگران بسیار شریف هستند، گفتارشان مقدس می باشد، و بودا "خودآ" در درون آنهاست: اعمال آنها درسهایی برای من است."

این گونه فکر کنید، به همراهان خود اعتماد کنید و به آنها محبت خالصانه داشته باشید. سپس هر کاری که انجام دهند به نفع شما خواهد بود. تمرین این عشق ورزی بسیار مهم است. این را فراموش نکنید!

باز هم، حتی اگر مقدر شده بود که به سطح پایین تری بازگردید و در حال رفتن به آن موجودیت هستید، با این حال از طریق اعمال نیک، دوستان، خویشاوندان، شرکت کنندگان و معلمانی که از صمیم قلب خود را وقف اجرای صحیح آیین‌های مفید می کنند، لذتی که از دیدن آنها دارید، بنا به فضیلت شان، بر تعادل روانی تأثیر می گذارد. حتی اگر به سمت پایین نیز حرکت کنید، ممکن است به سطحی بالاتر و شادتر ارتقا پیدا کنید. بنابراین نباید افکار خودخواهانه ایجاد کنید، بلکه نسبت به بقیه، بی طرف بوده و محبت و ایمان فروتنانه داشته باشید. این بسیار مهم است. از این رو بسیار مراقب باشید.

دستورالعمل‌های تأثیر تعیین کننده اندیشه در هر مرحله از باردوی سوم مفید است، به ویژه اگر مسافر با سوء ظن یا خشم نسبت به سایر اعضای گروه یا دوستان و بستگان خود واکنش نشان دهد.

## IV چشم اندازه‌های قضاوت

چشم انداز "رویای" قضاوت ممکن است: در بازی سرزنش، در باردو سوم ظاهر شود. "خرد خوب شما اعمال خوب شما را با سنگریزه های سفید و خرد بد، اعمال بد را با سنگریزه های سیاه می شمارد." صحنه روز قضاوت، بخش مرکزی بسیاری از نظام های دینی است و در آن صحنه، چشم انداز می تواند اشکال مختلفی به خود بگیرد. غربی ها به احتمال زیاد در آن صحنه، تصویر معروف مسیح را بینند. اما تبتی ها تفسیری روان شناسی از این موضوع و بقیه ی رویاهای دیگر ارائه می دهند. قاضی، یا ارباب مرگ، نمادی از فهم و وجدان، بی طرفی و عشق به عدالت است. آینه کارما که قاضی برای قضاوت به آن مراجعه می کند، یک حافظه است. در این هنگام بخش های مختلف منیت بیدار شده و به جلو می آیند، برخی ها بهانه هایی بی اساس برای توجیه اتهامات خود ارائه می دهند، برخی دیگر انگیزه های پستی را به اعمال شان نسبت می دهند، و اعمال خود را به حساب نمی آورند. عده ای دیگر درخواست عفو می کنند. آینه ی این حافظه، اعمال فرد را به وضوح منعکس می کند. دروغ و فریب فایده ای ندارد. در این زمان نترسید، دروغ نگویید و بدون ترس با این ترفند روبرو شوید.

یا خیر، ممکن است خود را در محاصره چهره هایی ببینید که می خواهند شما را عذاب دهند، شکنجه کنند یا شما را مسخره کنند. این شخصیت های بی رحم ممکن است درونی باشند یا ممکن است در قالب افراد اطراف شما به عنوان بی رحم، تمسخر آمیز یا برتر از شما دیده شوند. به یاد داشته باشید که ترس و گناه و آزار و اذیت، چهره هایی تمسخر آمیز از توهم خود شما هستند. یک نوع ماشین گناه خودی. شخصیت شما مجموعه ای از الگوهای فکری و پوچ هستند. نمی تواند آسیب ببیند یا آسیب بزند. "شمشیر نمی تواند آن را پاره کند، آتش نمی تواند آن را بسوزاند." خود را از توهمات خودتان رها کنید. در حقیقت چیزی به نام خدای مرگ، یا دیو یا روح عدالت خواه وجود ندارد. با این علم قدم بردارید.

تشخیص دهید که در باردوی سوم هستید. روی نقاط ایده آل خود مراقبه کنید. اگر نمی دانید چگونه مراقبه کنید، فقط با دقت فراوان ماهیت واقعی چیزی را که شما را می ترساند تجزیه و تحلیل کنید: "واقعیت" چیزی نیست جز یک پوچی (Darma-Kaya). آن پوچی از "نیستی" نیست، بلکه نوعی پوچی است که از ماهیت واقعی آن احساس هیبت می کنید، و آگاهی تان در برابر آن واضح تر و شفاف تر می درخشد. این حالت ذهنی است که به عنوان "Sambhoga-Kaya" یا همان "بدن آسمانی" نیز شناخته می شود. در آن حالت، شما با شدتی غیرقابل تحمل، پوچی و روشنایی غیرقابل تفکیک را تجربه می کنید - خلأ و روشنایی غیرقابل تفکیک از پوچی - حالتی از آگاهی اولیه و تغییرناپذیر، که "Adi Kaya" است. و قدرتی که بدون مانع می درخشد و در همه جا تابیده می شود. "Nirmana-Kaya".

اینها به آموزه های حکمت اساسی باردو اشاره دارد. در تمام سیستم های یوگای تبتی، تحقق و دستیابی به پوچی یک هدف بزرگ است. درک آن به معنای دستیابی به Darma-Kaya یا «بدن الهی»، یا حالت اولیه و خلق نشده، آگاهی فرادنیوی می باشد. Darma-Kaya بالاترین بدن از سه بدن بودا و تمام بوداها و موجوداتی است که دارای روشنایی

کامل هستند. دو بدن دیگر "Sambhoga-Kaya" یا "بدن الهی وقفی" و "Nirmana-Kaya" یا "بدن الهی تجسمی" هستند. Adi-Kaya همان Darma-Kaya است.

دارما-کایا دانش یا گوهر اساسی و اولیه و بی شکل است. یک تجربه واقعی است که عاری از هرگونه خطا یا ابهام می باشد. این دانش شامل نیروانا (سکون) و سانگسارا (چرخه تولد) می باشد که حالت های قطبی آگاهی هستند، اما در قلمرو آگاهی ناب یکسان می باشند. سامبوگا کایا، که دانش منعکس شده از پنج بودای دیانی، را مجسم می کند. و نیرمانا کایا Nirmana Kaya، مانند بوداهای انسانی، دانش عملی یا ساختار یافته را مجسم می کند. گفته می شود که همه موجودات روشن بینی که در این جهان یا هر جهان دیگری با آگاهی کامل دوباره متولد می شوند و به عنوان مامورانی برای بهبود وضع هم نوعان خود، در تجسم نیرمانا کایا (nirmana kaya) "بدن گوشتی" می آیند. لاما کازی داوا- مترجم کتاب بار دو، معتقد بود که آدی بودا، و تمام خدایان مرتبط با دارما کایا، نباید به شکل خدایان فانتزی در نظر گرفته بشوند، بلکه آنها به شکل نیروها و قوانین تأثیر گذار در جهان وجود دارند. «در چشم انداز بی کران جهان هستی، هر شکلی که ظاهر می شود، هر صدایی که شنیده می شود، هر تابشی که روشن می کند، یا هر آگاهی هایی که درک می شود، تمام بازی های تجسم در تری کایا، یا همان اصل سه گانه علت و معلول یا تثلیث اولیه هستند. نفوذ در همه چیز، ذات روح است، که ذهن می باشد. آفریده نشده است، متعلق به کسی نیست، خود شکوفا می باشد، غیر مادی و نابود نشدنی است. "تری کایا تثلیث باطنی است و با تثلیث بیرونی بودا، (یا الوهیت خود شما و همراهان شما) مطابقت دارد.

اگر مسافر با توهمات گناه و توبه دست و پنجه نرم می کند، می توان دستورعمل های چشم انداز قضاوت را برای او خوانده شود.

## V چشم انداز های جنسی

چشم انداز های جنسی در طول بار دو سوم بسیار مکرر است. ممکن است مردها و زنان را در حال آمیزش جنسی ببینید یا تصور کنید. به گفته یونگ "تئوری فروید اولین تلاش در غرب بوده است که از مرتبه پایین، از حوزه غریزی و روانی حیوانی که در لامایسم تا بار دو سید پا مطابقت دارد، بررسی می کند." این چشم انداز ممکن است درونی باشد یا ممکن است افراد اطراف شما را نیز در بر بگیرد. ممکن است شما چند نفر را در حال آمیزش ببینید و هم میل و هم شرم، هم جذابیت و هم انزجار را تجربه کنید. ممکن است تعجب کنید که عملکرد جنسی از شما چه انتظاری دارد و در این زمان چگونه توانایی های شما را به اجرا در می آورد.

هنگامی که این چشم اندازها رخ می دهد، به یاد داشته باشید که از هر عمل یا دلبستگی خودداری کنید. ایمان داشته باشید و به آرامی با جریان همراه باشید. به وحدت زندگی و همراهان خود اعتماد کنید.

اگر سعی کنید وارد منیت قدیمی خود شوید یا جذب آن شوید، اگر سعی کنید به عیاشی که در حال دیدنش هستید، بیبوندید یا از آن استفاده کنید، در سطح حیوان قرار خواهید گرفت. اگر از "مرد بودن" آگاه باشید، بیزاری از پدری و

جذابیت مادر تجربه خواهد شد. اگر از "زن بودن" آگاه باشید، بیزاری از مادری به همراه جذابیت و علاقه به پدر تجربه می شود.

شاید گفتن این حرف بی اهمیت باشد که این نوع تمایلات جنسی خود محور ارتباط اندکی با تمایلات جنسی در تجربیات فرا آگاهی دارد. اتحاد فیزیکی می تواند تجلی اتحاد کیهانی باشد.

چشم انداز های جنسی ممکن است گاهی اوقات با تصاویری از بارداری به نمایش در آید - در واقع ممکن است شما اتحاد اسپرم با تخمک، زندگی رحمی و تولد را از طریق رحم تجسم کنید. برخی از افراد ادعا می کنند که در جلسات روانگردان، تولد جسمی خود را دوباره تجربه کرده اند و گاهی اوقات تأیید شواهد برای چنین ادعاهایی مطرح شده است. بعضی اوقات چشم اندازهای تولد، نمادین خواهند بود - به عنوان مثال، بیرون آمدن از پیله ی قدیمی تان، باز کردن پوسته ی تان و غیره.

هرچند چشم انداز تولد از روی حافظه بوده یا با فانتزی ساخته شده باشد، مسافر باید سعی کند علائم را تشخیص دهد که نشان دهنده نوع شخصیتی است که متولد می شود.

دستور عمل چشم اندازهای جنسی می تواند برای مسافری که با توهم جنسی دست و پنجه نرم می کند خوانده شود.

## VI روشهای جلوگیری از ورود مجدد

اگرچه بسیاری از نکات و ادراک از قبل ارائه شده است، اما شاید فرد سرگردان به واقعیت بازی دنیوی برگردد. این یک مزیت است که برگشت را تا حد امکان به تعویق بیندازیم، بنابراین میزان روشنگری در شخصیت جدید را به حداکثر می رساند. به همین دلیل چهار روش مراقبه برای طولانی شدن حالت از دست دادن نفس "ایگو" شامل:

۱. مراقبه روی راهنما؛

۲. تمرکز روی بازی های "خط داستانی" خوب؛

۳. مراقبه روی بینش ها و چشم اندازها؛

۴. مراقبه خلاء.

چهار روش جلوگیری از ورود مجدد را مشاهده می کنید. هر کدام سعی می کنند مسافر را به جریان انرژی مرکزی در باردو اول که با درگیر شدن در بازی جدا شده است، برگرداند. ممکن است برسید که چگونه این روشهای مراقبه، که برای شخص معمولی دشوار به نظر می رسد، می تواند مؤثر باشد. پاسخ این است که به دلیل افزایش پذیرا بودن و باز بودن ذهن در حالت روانگردانی، این روشها بدون در نظر گرفتن ظرفیت فکری و یا مهارت در مراقبه می توانند توسط هر کسی استفاده شوند.

## VII روش انتخاب شخصیت بعد از جلسه

انتخاب منیت بعدی "شخصیت بعدی" یک هنر بسیار عمیق است و نباید با بی احتیاطی یا عجله انجام شود.

فرد نباید از توهم عذاب بترسد و فرار کند. چنین ورود مجددی باعث می شود که فرد به یکی از سه سطح پایین تر برسد. ابتدا باید ترس را از بین برد. سپس آرامش و بی طرفی را انتخاب کرد.

از پیش آگاهی محدودی که در اختیار مسافر است باید برای انتخاب عاقلانه استفاده کرد. در سنت تبتی، هر یک از سطوح بازی زندگی با یک رنگ خاص و همچنین نماد جغرافیایی خاصی مرتبط است. اینها ممکن است برای غربی ها متفاوت باشند. هر فرد باید یاد بگیرد که نقشه مسیر درونی خود را رمزگشایی کند. شاخص های تبتی ممکن است به عنوان نقطه شروع استفاده شوند. هدف روشن است: باید از نشانه های سه سطح برتر (خدایان، انسانها و نیمه خدایان) پیروی کرد و از سه سطح پایینتر (حیوانات، ارواح گرسنه و ارواح جهنمی) اجتناب کرد. باید از چشم انداز های روشن و دلپذیر پیروی کرد و از چشم انداز های تاریک و دلخراش دوری نمود.

گفته می شود دنیای قدیسان (دوه ها) که با نوری سفید می درخشد و چشم اندازی از معابد لذت بخش و عمارت هایی از جواهرات دیده می شود. دنیای قهرمانان (آسورا ها) نوری سبز دارد و با جنگل های جادویی و تصاویری از آتش مجسم می شود. دنیای انسان معمولی، نور زرد دارد. سطح حیوانات با نور آبی و تصاویری از غارها و حفره های عمیق در زمین دیده می شود. دنیای روان رنجورها یا ارواح ناراضی نور قرمز دارد و چشم اندازی از دشت های متروک دارد. دنیای ارواح جهنمی نوری به رنگ دودی از خود ساطع می کند و صداهای ناله، تصاویری از سرزمین های تیره و تار، خانه های سیاه و سفید و جاده های سیاهی که باید در امتداد آنها سفر کنید، پیش بینی می شود.

از آینده نگری خود برای انتخاب یک ربات "منیت" پس از یک جلسه خوب استفاده کنید. جذب نفس قدیمی خود نشوید. خواه به دنبال قدرت باشید، یا مقام، یا خرد، یا یادگیری، یا بندگی یا هر چیز دیگری، بی طرفانه انتخاب کنید، بدون اینکه جذب یا دفع شوید. داوطلبانه و آزادانه به بازی "زندگی" وارد شوید. آن را به عنوان یک عمارت آسمانی تجسم کنید، یعنی به عنوان فرصتی برای تمرین بازی خلسه. به حفاظت خدایان ایمان داشته باشید و انتخاب کنید. روحیه بی طرفانه مهم است، زیرا ممکن است در اشتباه باشید. یک بازی که خوب به نظر می رسد ممکن است بعداً بد شود. بی طرفی کامل، رهایی از نیاز یا ترس، تضمین می کند که یک انتخاب عاقلانه انجام می شود.

همانطور که به بازی زندگی بر می گردید می بینید که جهان، زندگی قبلی شما، سیاره ای پر از اشیاء و رویدادهای جذاب در برابر شما به نمایش گذاشته شده است. هر جنبه ای از سفر برگشت می تواند یک کشف لذت بخش باشد. به زودی پایین خواهید آمد تا در رویدادهای دنیوی جای خود را بگیرید. کلید این سفر بازگشت، ساده است: آرام باشید، راحت باشید و به جریان اعتماد کنید. از هر ثانیه لذت ببرید. عجله نکنید. به بازی های قدیمی خود وابسته نباشید. تشخیص دهید که در دوره ورود مجدد هستید. هیچ فشار روحی را قبول نکنید. هر چیزی که می بینید و لمس می کنید می تواند با درخشندگی بدرخشد. هر لحظه می تواند یک کشف خوشحال کننده باشد.

در اینجا سومین بار دو، دوره ورود مجدد به پایان می رسد.

## نتیجه گیری کلی

افراد آماده و با درک معنوی پیشرفته می توانند از اصل "انتقال" در لحظه مرگ نفس استفاده کنند و نیازی به عبور از حالات بعدی باردو ندارند. آنها به حالت روشنایی می رسند و در تمام مدت در آنجا باقی می مانند. دیگران، که کمی تجربه کمتری در نظم و انضباط معنوی دارند، در مرحله دوم باردو اول، نور شفاف را تشخیص خواهند داد و سپس رهایی را به دست خواهند آورد. کسانی که، هنوز در سطحی کمتری از درک معنوی هستند، ممکن است در حالی که یکی از چشم انداز های مثبت یا منفی باردو دوم را تجربه می کنند، آزاد شوند. از آنجایی که چندین نقطه عطف وجود دارد، رهایی را می توان از طریق شناسایی در لحظات مواجهه با چشم انداز ها به دست آورد. کسانی که ارتباط کارمایی بسیار ضعیفی دارند، یعنی آنهایی که درگیر بازی های سنگین تحت سلطه منیت بوده اند، به سمت باردوی سوم سرگردان می شوند. باز هم نکات زیادی برای رهایی ترسیم شده است. ضعیف ترین افراد تحت تأثیر گناه و وحشت قرار می گیرند. برای افراد ضعیف تر، آموزه های درجه بندی شده مختلفی برای جلوگیری از بازگشت به واقعیت روتین، یا حداقل برای انتخاب عاقلانه آن وجود دارد. از طریق استفاده از روش های تجسم توصیف شده، آنها باید بتوانند مزایای جلسه شان را تجربه کنند. حتی می توان از ورود به روال بدوی و منیت محور جلوگیری کرد. هنگامی که مسافران برای مدت کوتاهی، زیبایی و قدرت عظیم آگاهی را آزادانه تجربه کنند، ممکن است در سفر بعدی با راهنما یا دوستی ملاقات کنند که آنها را بیشتر وارد این مسیر کند.

روش و تکنیک های این راهنما بسیار موثر است، حتی برای مسافری که در باردو سیدپا می باشد، به این شرح که: هر فرد دارای تعدادی بازی مثبت و تعدادی بازی منفی (کارما) است. تداوم هوشیاری توسط مرگ نفسی که فرد برای آن آماده نبود، شکسته شده است. آموزه ها به شکل یک کارمای مثبت باز می گردند. همانطور که قبلاً گفته شد، تلقین پذیری شدید آگاهی در این حالت، کارایی گوش دادن به این اصول را تضمین می کند. آموزش تعبیه شده در این راهنما را می توان با منجیق مقایسه کرد که فرد را به سمت هدف رهایی پرتاب می کند. یا مانند حرکت یک کنده چوبی بزرگ که آنقدر سنگین است که صد نفر هم نمی توانند آن را تکان دهند، اما با شناور کردن روی آب به راحتی می توان آن را حرکت داد. یا مانند کنترل اسب با استفاده از افسار.

بنابراین، این آموزه ها باید بارها و بارها بر مسافر تاکید شود. تا آنجا که ممکن است باید خواننده شود و تا آنجا که ممکن است به خاطر بسپارید. هنگامی که مرگ نفس یا مرگ نهایی فرا می رسد، علائم را بشناسید، کتابچه راهنما را برای خود بخوانید و در مورد معنی آن فکر کنید. اگر خودتان نمی توانید این کار را انجام دهید، از یک دوست بخواهید آن را برای شما بخواند. در قدرت رهایی بخش آن شکی نیست.

با شنیدن آزاد می شوید و نیازی به مدیتیشن های سخت و پیچیده ندارد. این تعلیم عمیق، افرادی که کارماهای شیطانی و بزرگ دارند را از آزاد می کند. نباید معنی و کلمات آن را فراموش کرد. با این آموزش، شخص، بودا "خودآ" را در لحظه از دست دادن نفس به دست می آورد.

در اینجا باردو تودول، معروف به کتاب مردگان تبتی، به پایان می رسد.

### III. نکات فنی درباره جلسات سایکدلیکی

استفاده از این راهنما

مهمترین کاربرد این راهنما جهت مطالعه مقدماتی است.. با خواندن کتابچه راهنمای تبتی، می توان بلافاصله علائم و تجربیاتی را تشخیص داد که در صورت عدم تشخیص ممکن است وحشتناک باشند، تنها به دلیل عدم درک آنچه در حال رخ دادن است. "شناخت" کلمه کلیدی است.

کاربرد دوم این کتاب راهنما، برای اجتناب از تله‌های پارانوئید یا بازیابی اولین بار دو اگر از دست رفته است. اگر تجربه با نور، صلح، وحدت عارفانه و تفاهم شروع شود و در این مسیر ادامه داشته باشد، دیگر نیازی به یادآوری این کتابچه و خواندن آن نیست. مانند یک نقشه راه، فقط زمانی که گم می‌شویم، یا زمانی که می‌خواهیم مسیر خود را تغییر دهیم، از آن مشورت می‌گیریم. با این حال، معمولاً ایگو به بازی‌های قدیمی خود می‌چسبد. ممکن است ناراحتی یا سردرگمی در لحظه‌ای به وجود بیاید. اگر این اتفاق بیفتد، سایر افراد حاضر نباید همدردی کنند یا به مسافر هشدار دهند. آنها باید آرام بمانند و کمک‌های خود را به کار بگیرند. به ویژه از نقش «پزشک» باید اجتناب کرد.

اگر هر زمانی متوجه شدید که در تلاش برای بازگشت به واقعیت معمولی هستید، می‌توانید (با هماهنگی قبلی) از یک فرد باتجربه تر، یا یک مراقب مورد اعتماد بخواهید بخش‌هایی از این راهنما را برای شما بخواند.

بخش‌های مناسب برای خواندن در طول جلسه در قسمت چهارم در ادامه آورده شده است. هر بخش دارای یک دستورعمل مناسب است. ممکن است شخصی بخواهد بخش‌های انتخاب شده را از قبل ضبط کند و در صورت تمایل به آن گوش دهد. هدف این دستورعمل این است که مسافر را به سمت ماورای بار دو اول برگرداند و تا حد ممکن به حفظ آن کمک کند.

سومین کاربرد می‌تواند ساختن یک "برنامه" برای یک جلسه با استفاده از بخش‌هایی از متن این کتاب باشد. هدف این خواهد بود که مسافر را عمداً وارد رویاها کنیم یا به امتداد یکی از رؤیاهای قبلی سوق دهیم. راهنما یا دوست می‌تواند قسمت‌های مربوطه را بخواند، تصاویر یا اشکال نمادین فرآیندها را نشان دهد، موسیقی با دقت انتخاب شده پخش کند، و غیره. فرد می‌تواند هنر بالایی از برنامه ریزی برای جلسات روانگردان را متصور شود، که با بکارگیری و ارائه نمادها مسافر را به جلسه سوق می‌دهد.

## برنامه ریزی برای یک جلسه

جهت برنامه ریزی برای یک جلسه، اولین چیزی که باید تصمیم گیری شود این است که "هدف چیست؟" هندوئیسم کلاسیک چهار احتمال را پیشنهاد می کند:

۱. برای افزایش قدرت شخصی، درک فکری، بینش بهتر نسبت به خود و فرهنگ، بهبود وضعیت زندگی، تسریع در یادگیری، رشد حرفه ای.
۲. جهت وظیفه، کمک به دیگران، ارائه مراقبت، توانبخشی، تولد دوباره برای هموعان.
۳. برای سرگرمی، لذت حسی، لذت زیبایی شناختی، حس همدلی، تجربه ناب.
۴. برای تعالی، رهایی از منیت و محدودیت های فضا-زمان. دستیابی به اتحاد عرفانی

هدف این راهنما در درجه اول روشنگری و رهایی بخشی است. این تأکید مانع دستیابی به اهداف دیگر نمی شود - در واقع، دستیابی به آنها را تضمین می کند زیرا روشنایی مستلزم آن است که فرد بتواند از مشکلات بازی دنیوی مانند شخصیت، نقش و موقعیت حرفه ای خارج شود. فرد می تواند از قبل تصمیم بگیرد که تجربه روانگردان را به کدام یک از چهار هدف اختصاص دهد. این دفترچه راهنما در هر صورت کمک کننده خواهد بود.

اگر چند نفر با هم مراسم دارند، یا باید به طور مشترک بر سر یک هدف توافق کنند، یا حداقل از اهداف یکدیگر آگاه باشند. اگر قرار است جلسه "برنامه ریزی" شود، شرکت کنندگان باید یا بر روی یک برنامه توافق کنند یا به طور مشترک برنامه ای را طراحی کنند، یا باید موافقت کنند که به یکی از اعضای گروه اجازه دهند برنامه ریزی را انجام دهد. تغییرات غیرمنتظره یا ناخواسته توسط یکی از شرکت کنندگان می تواند سایر مسافران را در هذیان های پارانوئیدی بار دو سوم گرفتار کند.

مسافر، به ویژه در یک جلسه انفرادی، ممکن است بخواهد تجربه ای برون گرا یا درون گرا داشته باشد. در تجربه متعالی برونگرا، خویشتن با اشیاء بیرونی (مانند گلها یا افراد دیگر) به وجد می آید. در حالت درون گرا، خویشتن به طور خلسه آمیزی با فرآیندهای زندگی درونی (نورها، امواج انرژی، رویدادهای بدنی، اشکال بیولوژیکی و غیره) آمیخته می شود. البته، بسته به نگرش مسافر، حالت برون گرا یا درون گرا ممکن است به جای تجربه مثبت، منفی باشد. همچنین ممکن است مفهومی یا احساسی باشد. هشت نوع تجربه به دست آمده (چهار مثبت و چهار منفی) به طور کامل در چشم انداز ۲ تا ۵ بار دو دوم توضیح داده شده است.

برای تجربه عرفانی برونگرا، می توان از اشیاء یا نمادهایی استفاده نمود تا آگاهی را در جهت دلخواه هدایت کرد. شمع، عکس، کتاب، بخور، موسیقی یا قطعات ضبط شده صدا. یک تجربه عرفانی درونگرا مستلزم حذف هر گونه تحریک بیرونی است. بدون نور، بدون صدا، بدون بو، بدون حرکت.

نحوه ارتباط با سایر شرکت کنندگان نیز باید از قبل توافق شود. شما ممکن است در مورد سیگنال های خاصی به توافق برسید که در سکوت نشان دهنده همراهی است. شما می توانید برای تماس فیزیکی دست ها را به هم بدهید و



در آغوش بگیرید. این سیگنال های ارتباطی باید از قبل ترتیب داده شوند تا از ایجاد مشکل در طول اوج تجربه تعالی نفس، جلوگیری شود.

## داروها و دوزها

طیف گسترده ای از مواد شیمیایی و گیاهان دارای اثرات روانگردانی ("تجلی ذهن") وجود دارند. پرمصرف ترین مواد در اینجا همراه با دوزهای مناسب برای یک بزرگسال عادی با اندازه متوسط ذکر شده است. دوز مصرفی بستگی به هدف جلسه دارد. بنابراین در ادامه دو رقم ارائه شده است. رقم اول نشان دهنده دوزی است که برای یک فرد بی تجربه برای ورود به جهان های ماورایی کافی می باشد. رقم دوم مقدار دوز کمتری را نشان می دهد که توسط افراد با تجربه تر یا شرکت کنندگان در یک جلسه گروهی استفاده می شود.

- ال اس دی-۲۵ (L.S.D) : ۲۰۰ الی ۵۰۰ میکروگرم / ۱۰۰ الی ۲۰۰ میکروگرم
- مسکالین : ۶۰۰ الی ۸۰۰ میلی گرم / ۳۰۰ الی ۵۰۰ میلی گرم
- سیلوسایبین : ۴۰ الی ۶۰ میلی گرم / ۲۰ الی ۳۰ میلی گرم

دوز پیشنهاد شده بر حسب ماده ی خالص می باشد و نباید با وزن ماده اشتباه گرفته شود. برای مثال ۴۰ الی ۶۰ میلی گرم سیلوسایبین برابر است با ۵ الی ۶ گرم قارچ جادویی خشک شده. می توان نتیجه گرفت که هر یک گرم قارچ جادویی حاوی ۱٪ سیلوسایبین خالص می باشد.

دوز استاندارد	دوز بالا	دوز فوق بالا	
۲۵ میلی گرم	۳۵ میلی گرم	۵۰ الی ۶۰ میلی گرم	سیلوسایبین (ایزوله یا استخراج شده)
۲.۵ گرم	۳.۵ گرم	۵ الی ۶ گرم	قارچ خشک شده یا پودر قارچ

زمان شروع، هنگامی که داروها به صورت خوراکی با معده خالی مصرف می شوند، برای LSD و سیلوسایبین تقریباً ۲۰ تا ۳۰ دقیقه و برای مسکالین یک تا دو ساعت است. مدت زمان جلسه معمولاً برای LSD و مسکالین هشت تا ده ساعت و برای سیلوسایبین پنج تا شش ساعت است. DMT (دی متیل تریپتامین)، هنگامی که به صورت عضلانی در دوزهای ۵۰ تا ۶۰ میلی گرم تزریق می شود، تجربه ای تقریباً معادل ۵۰۰ میکروگرم LSD را به ارمغان می آورد، اما تنها ۳۰ دقیقه طول می کشد.

برخی افراد مصرف داروهای دیگر را قبل از جلسه مفید می دانند. برای مثال، یک فرد بسیار مضطرب، ممکن است ۳۰ تا ۴۰ میلی گرم لیبریوم را یک ساعت زودتر مصرف کند تا آرام شود. همچنین از methedrine برای القای خلق و خوی خوشایند و سرخوشانه قبل از جلسه استفاده شده است. گاهی اوقات، در مورد افرادی که بیش از حد عصبی هستند، توصیه می شود که مصرف دارو را تقسیم کنند: به عنوان مثال، ممکن است ابتدا ۲۰۰ میکروگرم LSD مصرف شود و پس از آشنایی فرد با دارو، ممکن است یک ۲۰۰ میکروگرم دیگر مصرف جهت تقویت اثرات سایکدلیکی

استفاده شود. گاهی اوقات ممکن است حالت تهوع رخ دهد. معمولاً این یک علامت ذهنی است که نشان دهنده ترس می باشد و باید چنین در نظر گرفته شود. با این حال، گاهی اوقات، به ویژه در هنگام استفاده از دانه های شکوه صبحگاهی (LSA) و پیوت، حالت تهوع می تواند یک علت فیزیولوژیکی داشته باشد. داروهای ضد تهوع مانند **Marezine**، **Bonamine**، **Dramamine** یا **Tigan**، ممکن است برای جلوگیری از آن مصرف شوند.

اگر فردی در طول یک جلسه در یک برنامه تکراری گرفتار شود، گاهی اوقات ممکن است با تجویز ۵۰ میلی گرم **DMT** یا حتی ۲۵ میلی گرم دکسدرین یا متدرین، وضعیت را بشکند. البته چنین دوزهای اضافی فقط باید با آگاهی و رضایت خود فرد داده شود.

اگر شرایط اضطراری به وجود آمد، **Thorazine** (۲۰۰-۱۰۰ میلی گرم) یا سایر آرام بخش های نوع **phenothiazine** اثرات داروهای روانگردان را خاتمه می دهند. صرفاً به این دلیل که مسافر ترسیده است، نباید از پادزهر استفاده کرد. در عوض، بخش هایی از باردو سوم باید خوانده شود. [به علاوه، پیشنهادات دقیق تر در مورد دوز را می توان در مقاله ای توسط **Gary M. Fisher** یافت: «نظریاتی در مورد سطح دوز در ترکیبات روان گردان برای تجربیات روان درمانی». **J. Psychedelic Review, I, No.2, pp. 208-218, 1963**]

## آماده سازی

مواد روانگردان به معنای کلمه دارو نیستند. هیچ واکنش خاص جسمی یا روانی وجود ندارد.

واکنش خاص ارتباط چندانی با ماده ندارد و عمدتاً تابعی از تنظیم و وضعیت "Set & Setting" محیط است. هرچه آمادگی بهتر باشد، جلسه هیجان انگیزتر و آشکارتر است. در جلسات اول در کنار افراد ناآماده، تنظیمات محیط به ویژه رفتار دیگران از اهمیت بیشتری برخوردار است. در مراسم با افرادی که به طور متفکرانه و جدی آماده اند، تنظیمات محیطی از اهمیت کمتری برخوردار می باشد.

مجموعه حالات درونی، به تاریخچه شخصی اشاره دارد. این که چه کسی هستید، ترس هایتان، خواسته هایتان، درگیری ها، احساسات گناه و احساسات حبس شده شما تعیین کننده ی حالت شما در هر موقعیتی است که وارد آن می شوید، از جمله یک جلسه روانگردان. شاید برخورد با اضطراب، حالت دفاعی، اقدامات حفاظتی که معمولاً به کار می روند، مهم تر باشد. انعطاف پذیری، اعتماد اولیه، ایمان، گشاده رویی انسانی، شجاعت، صمیمیت بین فردی و خلاقیت ویژگی هایی هستند که امکان یادگیری آسان را فراهم می کنند. سخت گیری، میل به کنترل، بی اعتمادی، بدبینی، تنگ نظری، ترس و بی اعتنایی ویژگی هایی هستند که هر موقعیت جدیدی را تهدید می کنند. مهمترین چیز بصیرت است.

دقیق ترین آماده سازی شامل بحث درباره ویژگی های شخصیتی و برنامه ریزی با راهنما برای چگونگی برخورد با واکنش های احساسی در هنگام جلسه است.

مجموعه تنظیمات به انتظارات مربوط به خود جلسه اشاره دارد. آماده سازی جلسه در تعیین چگونگی گسترش تجربه از اهمیت حیاتی برخوردار است. مردم به طور طبیعی تمایل دارند دیدگاه های شخصی و اجتماعی خود را بر هر موقعیت جدید تحمیل کنند. برای جلوگیری از تحمیل این دیدگاه های محدود کننده، باید قبل از جلسه فکری دقیق کرد.

انتظارات پزشکی. برخی از سوژه های بدون آمادگی، ناخود آگاه یک مدل پزشکی را وارد تجربه می کنند. آنها به دنبال علائم می گردند، هر احساس جدید را بر حسب بیماری یا سلامت تفسیر می کنند، راهنما را در نقش پزشک قرار می دهند، و در صورت بروز اضطراب، دست به دامن مواد شیمیایی می شوند، یعنی آرام بخش ها. گاهی در مورد جلسات با برنامه ریزی نادرست و بدون راهنمایی می شویم که به درخواست شخص برای بستری شدن در بیمارستان ختم می شود. اگر راهنما از یک مدل پزشکی استفاده کند، علائم را تحت نظر داشته باشد و بستری شدن در بیمارستان را به عنوان محافظت از فرد در ذهن داشته باشد، تحریک کننده تر و مشکل زا تر است.

نا فرمانی علیه قرارداد اولیه ممکن است انگیزه برخی از افرادی باشد که این دارو را مصرف می کنند. ایده انجام کاری خارج از بیمان یا بی توجهی به آن، عاملی ساده لوحانه است که می تواند تجربه را شکل بدهد.

واکنش های فکری زمانی مناسب است که فرد تجربه های روانگردان زیادی داشته باشد. در واقع، LSD امکانات گسترده ای را برای یادگیری سریع و تحقیقات علمی ارائه می دهد. اما برای جلسات اولیه، واکنش های فکری می تواند به تله تبدیل شود. کتابچه راهنمای تبتی هرگز از هشدار در مورد خطرات "منطق عقلی" خسته نمی شود. "ذهنت را خاموش کن" بهترین توصیه برای تازه کارهاست. کنترل آگاهی شما مانند آموزش پرواز است. پس از اینکه یاد گرفتید که چگونه آگاهی خود را به سمت از دست دادن نفس ببرید، به میل خود تمرینات فکری را می توان در تجربه روانگردان گنجاند. آخرین مرحله جلسه بهترین زمان برای بررسی مفاهیم است. هدف این کتابچه راهنما این است که شما را تا جاییکه امکان دارد از ذهن کلامی "افکار سطحی" خود رها کند.

توقعات مذهبی همان مجموعه واکنش های فکری را به بار می آورد. مجدداً، بهتر است شخص در جلسات اولیه، همراه با جریان شناور باشد، تا جایی که ممکن است "بالا" (تحت تاثیر دوز) بماند و تفسیرهای کلامی را به پایان جلسه یا جلسات بعدی موکول کند.

انتظارات تفریحی و زیبایی شناختی طبیعی است. تجربه روان گردان، بدون تردید، لحظات هیجان انگیزی را فراهم می کند که هر بازی شخصی یا فرهنگی را سطح پایین می بیند. احساس ناب می تواند آگاهی را جذب کند. صمیمیت بین فردی به اوجش می رسد. لذت های زیبایی شناختی، موسیقایی، هنری، گیاه شناسی و طبیعت به نهایت خود می رسند. اما همه این واکنش ها می تواند بازی نفسانی باردو سوم باشد: "من این جلسه را دارم. چقدر خوش

شانسم!" چنین واکنش‌هایی می‌توانند به تله‌های حساس تبدیل شوند و از رسیدن سوژه به فقدان نفس خالص (باردو اول) یا شکوه خلاقیت باردو دوم جلوگیری کنند.

انتظارات برنامه ریزی شده. این راهنما فرد را برای یک تجربه عرفانی مطابق با مدل تبتی آماده می‌کند. حکیمان و عارفان پیچیده‌ترین و دقیق‌ترین درک را از روان‌شناسی انسان ایجاد کرده‌اند، و شخصی که این راهنما را مطالعه کرده، به سفری گرایش پیدا می‌کند که از نظر دامنه و معنا بسیار غنی‌تر از هر نظریه روان‌شناسی غربی است. با این حال، ما همچنان آگاه هستیم که مدل آگاهی باردو تودول هم یک دست ساز انسانی است. یک توهم در باردو دوم، هرچند دامنه آن بزرگ باشد.

چند توصیه عملی. شخص باید حداقل سه روز را برای تجربه خود وقت بگذارد. یک روز قبل از جلسه، روز جلسه و یک روز برای پیگیری بعد از جلسه. این برنامه ریزی کاهش فشار خارجی و تعهد هوشیار تر به سفر را تضمین می‌کند.

صحبت با کسانی که این سفر را انجام داده‌اند، آمادگی بسیار خوبی است، اگرچه کیفیت پدیده‌های باردو در همه توصیف‌ها باید شناخته شود. مشاهده یک جلسه روان‌درمانی، یکی دیگر از مقدمات ارزشمند است. فرصت دیدن تجربه دیگران در طول جلسه، انتظارات را شکل می‌دهد.

خواندن کتاب در مورد تجربه‌های عرفانی یک روش استاندارد برای جهت‌گیری است. خواندن گزارش‌های تجربیات دیگران یک احتمال دیگر است (آلدوس هاکسلی، آلن واتس و گوردون واسون گزارش‌های قدرتمندی نوشته‌اند).

مدیتیشن احتمالاً بهترین آمادگی برای یک جلسه روانگردان است. کسانی که برای مدیریت ذهن، حذف فکر و رسیدن به مراحل بالاتر تمرکز در تنهایی تلاش کرده‌اند، بهترین کاندید برای یک جلسه روانگردان هستند. هنگامی که حالت از دست دادن نفس رخ می‌دهد، آنها آماده‌تر هستند. آن‌ها این فرآیند را به‌عنوان پایانی که مشتاقانه در انتظار آن هستیم، می‌شناسند، نه اینکه یک رویداد عجیب و غریب و درک نشده.

## وضعیت بیرونی

اولین و مهمترین چیزی که باید در آمادگی برای یک جلسه روانگردان به خاطر بسپارید، فراهم کردن محیطی است که از بازی‌های اجتماعی و بین‌فردی حذف شده و تا حد امکان از مزاحمت‌های پیش‌بینی نشده دور باشد. مسافر باید مطمئن شود که اطرافیان یا تماس‌های تلفنی مزاحم او نمی‌شوند، زیرا این تماس‌ها اغلب او را به سمت افکار و فعالیت‌های توهم‌آمیز سوق می‌دهند. اعتماد به محیط اطراف و حفظ حریم خصوصی ضروری است.

یک دوره زمانی (معمولاً حداقل سه روز) باید در نظر گرفته شود که در آن تجربه روند طبیعی خود را طی کند و زمان کافی برای تأمل و مراقبه وجود داشته باشد. مهم است که برنامه‌های زندگی را برای سه روز متوقف کرده و این تمرینات را انجام دهید. بازگشت بیش از حد عجولانه به درگیری‌ها و بازی‌های دنیوی، وضوح دید را محو می‌کند و

پنانسیل یادگیری را کاهش می‌دهد. اگر تجربه با یک گروه بود، خیلی مفید است که بعد از جلسه در کنار هم گرد بیایید تا تجربیات را به اشتراک بگذارید.

بین جلسات شبانه و جلسات روزانه تفاوت‌هایی وجود دارد. بسیاری از مردم گزارش می‌دهند که در عصر راحت‌تر هستند و تجربیات آنها عمیق‌تر و غنی‌تر است. فرد باید زمانی از روز را که به نظر او می‌رسد با توجه به خلق و خوی خودش مناسب است انتخاب کند. با این حال ممکن است بخواهد تفاوت بین جلسات شبانه و روز را تجربه کند.

به طور مشابه، بین جلسات خارج از منزل و داخل تفاوت‌هایی وجود دارد. محیط‌های طبیعی مانند باغ‌ها، سواحل، جنگل‌ها و مناطق باز تأثیرات خاصی دارند که ممکن است فرد بخواهد متحمل شود یا خیر. نکته ضروری این است که تا حد امکان در محیط اطراف احساس راحتی کنید، چه در اتاق نشیمن یا زیر آسمان شب. آشنایی با محیط اطراف ممکن است به فرد کمک کند در هنگام تأثیر دوز اعتماد به نفس داشته باشد. اگر جلسه در داخل خانه برگزار می‌شود، باید چیدمان اتاق و اشیاء خاصی را که ممکن است بخواهد در طول تجربه ببیند و بشنود در نظر بگیرد.

موسیقی، نور، در دسترس بودن غذا و نوشیدنی باید از قبل در نظر گرفته شود. اکثر مردم در طول اوج تجربه هیچ تمایلی به غذا ندارند و بعداً ترجیح می‌دهند غذاهای ساده مانند نان، پنیر، شراب و میوه‌های تازه مصرف کنند. گرسنگی معمولاً مسئله ساز نیست. حواس پنجم کاملاً باز است و طعم و بوی یک پرتقال تازه فراموش نشدنی است.

در جلسات گروهی، چیدمان اتاق بسیار مهم است. مردم معمولاً برای مدت طولانی تمایل زیادی به راه رفتن یا حرکت ندارند و باید تخت یا تشک برای آنها فراهم شود. چیدمان تخت‌ها یا تشک‌ها می‌تواند متفاوت باشد. یک پیشنهاد این است که سر تخت‌ها را در کنار هم قرار دهید تا یک الگوی ستاره شکل تشکیل شود. شاید کسی بخواهد چند تخت را کنار هم بگذارد یا دو تخت را برای کمتر کردن فاصله با کسی، نزدیک‌تر کند. اغلب، در دسترس بودن یک اتاق اضافی برای کسی که مایل است برای مدتی در انزوا باشد، مطلوب است.

اگر تمایل به گوش دادن به موسیقی یا تأمل در نقاشی‌ها یا اشیاء مقدس دارید، باید اینها را طوری تنظیم کنید که همه افراد گروه با شنیدن یا دیدن آن‌ها، احساس راحتی کنند. در یک جلسه گروهی، تمام تصمیمات در مورد اهداف و هر چه، باید با همکاری افراد و شفافیت گرفته شود.

## راهنمای روانگردان

برای جلسات اولیه، نگرش و رفتار راهنما از عوامل حیاتی می‌باشد. او دارای قدرت عظیمی برای شکل دادن به تجربه است. با معلق بودن ذهن ادراکی، سوژه در حالت تلقین‌پذیری شدید قرار می‌گیرد. راهنما می‌تواند با کوچکترین اشاره یا عکس‌العملی آگاهی را به حرکت درآورد.

مسئله کلیدی در اینجا، توانایی راهنما برای خاموش کردن نفس "منیت" و بازی‌های اجتماعی به ویژه، خفه کردن نیاز به قدرت و ترس‌های مسافر است. در آنجا آرام، محکم، پذیرنده و مطمئن باشید که در امان هستید. حکمت تائو

در سکوت خلایقانه است. همه چیز را حس کنی اما کاری نکنی. جز اینکه اجازه بدهی، سوژه حضور آگاهانه تو را درک کند.

یک جلسه سایکدلیکی تا دوازده ساعت طول می کشد و واکنش های شدیدی را ایجاد می کند. راهنما هرگز نباید خسته، پرحرف یا روشنفکرپندار باشد. او باید در مدت طولانی بی فکر، هوشیار و آرام بماند.

او مانند برج مراقبت در باند فرودگاه است. همیشه برای دریافت پیام ها و پرس و جو از هواپیماهای بلند پرواز حاضر می باشد. همیشه آماده ی کمک و راهنمایی به آنها، برای رسیدن به مقصد است. یک اپراتور برج پرواز "راهنما" که شخصیت خود و بازی های دنیوی خود را به خلبان سفر "مسافر" تحمیل می کند، هنوز کم تجربه است. هر خلبان سفر، برنامه پرواز مخصوص خود و اهداف خود را دارند، و کنترل اصلی همیشه حاضر بوده و در انتظار خدمت می باشد.

خلبان باید مطمئن باشد که یک متخصص که هزاران پرواز را هدایت کرده است، در آنجا برای کمک در دسترس است. اما فرض کنید هدایت گر انگیزه ها و باورهای خودش را وارد سفر کند. ممکن است هواپیما را به سمت اهداف متضاد دستکاری نماید. پیوند امنیت و اطمینان از هم می باشد.

پس ناگفته نماند که راهنما باید تجربه قابل توجهی در جلسات روانگردان و راهنمایی دیگران داشته باشد. تجویز دوز داروهای سایکدلیکی بدون تجربه شخصی، غیراخلاقی و خطرناک است.

راهنما باید غیرفعال حساس و به طور شهودی برای چندین ساعت آرام بماند. این تکلیف برای اکثر مردم سخت است. به همین دلیل، ما به دنبال راه هایی برای کمک به راهنما در حفظ حالت هوشیار اما بی صدا بوده ایم، که در آن او آماده انعطاف پذیری باشد. مطمئن ترین راه برای رسیدن به این حالت این است که راهنما نیز مقدار کمی از روانگردان را همراه با مسافر مصرف کند. در کل روال معمول این است که یک فرد آموزش دیده دیگر نیز در این تجربه شرکت می کند. کسی که به عنوان یک کمک راهنما و بدون مصرف روانگردان در جلسه حضور داشته باشد.

اطمینان از اینکه یک راهنمای با تجربه و "تحت تاثیر دوز" شما را همراهی می کند، ارزشی غیرقابل بیان دارد. صمیمیت و ارتباط، یک نوع همراهی کیهانی. امنیت داشتن یک خلبان آموزش دیده در کنار تان. امنیت غواصی با حضور یک همراه با تجربه در اعماق وجود.

توصیه نمی شود که راهنماها دوزهای زیادی را در طول جلسات با افراد جدید مصرف کنند. هر چه او تجربه کمتری داشته باشد، احتمال اینکه سوژه توهمات باردو دوم و سوم را تحمیل کند، بیشتر می شود. این بازی های شدید بر راهنمای با تجربه تأثیر می گذارد که احتمالاً در حالت خلأ بی ذهنی به سر می برد. سپس راهنما به میدان چشم انداز سوژه کشیده می شود و ممکن است در جهت یابی خود نیز دچار مشکل شود. در طول باردو اول، هیچ نقطه عطف ثابت یا آشنا، هیچ مکانی برای قدم برداشتن و هیچ مفهوم و واقعیت محکمی وجود ندارد که بر اساس آن تفکر خود را پایه ریزی کنید. همه چیز جریان انرژی است. واکنش های قاطع باردو دوم از سوی مسافر، می تواند جریان انرژی راهنما را در صورتی که دوز سنگین مصرف کرده باشد، شکل دهد.

نقش راهنمای روانگردان شاید هیجان انگیزترین و الهام بخش ترین نقش در جامعه باشد. او به معنای واقعی کلمه یک رهایی بخش است، کسی که روشنایی می بخشد، کسی که انسان ها را از اسارت درونی مادام العمرشان رها می کند. حضور در لحظه بیداری دیگران، به اشتراک گذاشتن مکاشفه های خالصه آمیز مسافر از زمانی که به شگفتی و هیبت فرآیند حیات الهی پی می برد، برای بسیاری لذت بخش ترین نقش در این تئاتر تکاملی (زندگی دنیوی) است. نقش راهنمای روانگردان دور ماندن از حرفه ای گرایی و رغابت است. رهایی روانگردان آنقدر قدرتمند است که از جاه طلبی ها و بازی های زمینی بسیار پیشی می گیرد. هیبت و قدردانی به جای غرور، پاداش این حرفه جدید است.

### ترکیب گروه

موثرترین استفاده از این کتاب برای تجربه یک مسافر با یک راهنما پیش بینی شده است. با این حال، این کتاب در یک گروه نیز مفید خواهد بود. هنگامی که در یک جلسه گروهی استفاده شود، پیشنهادات زیر در برنامه ریزی ها بسیار با اهمیت می باشند.

نکته مهمی که در سازماندهی یک جلسه گروهی باید به خاطر بسپارید، داشتن آشنایی و اعتماد به همسفران است. اعتماد به خود و به همراهان ضروری می باشد. اگر برای تجربه ای با افراد غریبه آماده می شوید، بسیار مهم است که قبل از جلسه تا حد امکان یک زمان و مکان را با آنها به اشتراک بگذارید. شرکت کنندگان باید اهداف مشترکی را تعیین کنند و انتظارات و احساسات و تجربیات گذشته خود را به طور متقابل بررسی کنند.

اندازه گروه باید تا حدی به میزان تجربه شرکت کنندگان بستگی داشته باشد. اصولاً، گروه های کوچک به گروه های بزرگ ترجیح داده می شوند. در هر صورت، تجربیات گروهی بیش از شش یا هفت نفر کمتر عمیق می شوند و توهمات پارانوئید بیشتری ایجاد می کنند. اگر برای یک جلسه گروهی پنج یا شش نفره برنامه ریزی می کنید، بهتر است حداقل دو راهنما حضور داشته باشند. یکی ماده روانگردان را مصرف می کند و دیگری، که این کار را نمی کند، به عنوان یک راهنمای عملی برای رسیدگی به موضوعاتی مانند تغییر موزیک، تهیه آب، غذا و غیره، و در صورت لزوم یا تمایل، خواندن بخش هایی از این کتاب عمل کند. در صورت امکان، یکی از راهنماها باید خانمی با تجربه باشد که بتواند فضایی از پرورش معنوی و آسایش را فراهم کند.

گاهی اوقات توصیه می شود که در اولین جلسه افراد زوج جدا باشند تا بازی های ازدواج یا روابطشان بر جلسه غالب نشود. با تجربه ای در گسترش آگاهی، بازی ازدواج مانند بازی های دیگر ممکن است برای هر هدفی مورد بررسی قرار گیرد - افزایش صمیمیت، ارتباط واضح تر، کاوش در پایه های رابطه جنسی، عمل جنسی و غیره.

## IV. دستورعمل هایی جهت استفاده در جلسه روانگردان

### ۱. دستورعمل بار دو اول

ای (نام مسافر)

زمان آن فرا رسیده است که شما به دنبال سطوح جدیدی از واقعیت باشید.

نفس شما و بازی های (نام مسافر) در شرف توقف هستند.

قرار است رو در رو با نور شفاف قرار بگیرید.

شما در حال تجربه آن در واقعیت ش هستید.

در حالت عاری از نفس و منیت، که در آن همه چیز مانند آسمان خالی و بی ابر است

و ذهن برهنه ای که بی غبار و مانند خلاء شفاف است؛

در این لحظه خود را بشناس و در آن حالت بمان.

ای (نام مسافر)

چیزی که مرگ نفس نامیده می شود به سراغ شما می آید.

به یاد بیاور:

اکنون ساعت مرگ و تولد دوباره است.

از این مرگ موقت برای به دست آوردن حالت روشنگری کامل استفاده کن.

بر وحدت همه موجودات زنده تمرکز کن.

نور شفاف را بپذیر.

از آن برای رسیدن به درک و عشق استفاده کن.

اگر نمی توانی سعادت نور را حفظ کنی و اگر دوباره با دنیای بیرون تماس پیدا می کنی،

به یاد داشته باش:

توهمات که اکنون ممکن است تجربه کنی،

بینش ها و بصیرت ها،

چیزهای زیادی در مورد خود و جهان به شما خواهد آموخت.



پرده ادراک معمولی از چشمان شما برداشته خواهد شد.  
اتحاد تمام موجودات زنده را به خاطر بسپار.  
سعادت نور درخشان را به یاد بیاور.  
اجازه بده تو را از طریق چشم اندازه‌های این تجربه راهنمایی کند.  
بگذار شما را به سمت زندگی جدیدتان راهنمایی کند.  
اگر احساس سردرگمی می‌کنی؛ به یاد قدرت دوست یا کسی که بیشتر از همه او را تحسینش می‌کنی بیافت،  
ای (نام مسافر)  
سعی کن به تجربه نور شفاف بررسی و حفظش کنی.  
به یاد داشته باش  
نور انرژی زندگی است.  
شعله‌ی بی پایان زندگی  
یک آشفتنگی ممکن است چشم اندازت را در بر بگیرد.  
این تبدیل حالت بی وقفه انرژی است.  
روند زندگی.  
از آن نترس.  
تسلیم آن شو.  
به آن ببیوند.  
بخشی از توست.  
تو هم بخشی از آن هستی.  
همچنین به یاد داشته باش:  
فراتر از جریان ناآرام زندگی، واقعیت نهایی، تنها یک خلا است.  
آگاهی تو، به چیزی که دارای فرم یا رنگ باشد، تبدیل نشده است،  
به طور طبیعی خلا است.

واقعیت نهایی است.

همه چیز درست است.

همه چیز صلح آمیز است.

نور.

درخشش.

ادامه دادن، سوخت زندگی است که همه ما از آن آمده ایم.

به آن بیونند.

بخشی از تو است.

فراتر از نور زندگی، سکوت مسالمت آمیز خلأ وجود دارد.

سعادت آرام و فراتر از تمام این دگرگونی ها.

لبخند بودا (خود آ)

این نیست که خلأ هیچ باشد.

خلا خودش شروع و پایانی دارد.

بدون مانع؛ همیشه درخشان، همیشه هیجان انگیز و سعادتمند.

الماسی از آگاهی.

در حضور تمام بودایان خوب.

آگاهی تو که به هیچ چیز تبدیل نشده، هیچ فکری، هیچ بینشی، هیچ رنگی، همه چیز خلاء است.

هوش درخشنده و سعادتمند و خاموش، این حالت نورانیت کامل است.

آگاهی تو، می درخشد، تهی و جدایی ناپذیر از کالبد بزرگ درخشش، نه تولدی دارد و نه مرگی.

این نور تغییر ناپذیری است که تبتی ها آن را بودا آمیتابها می نامند.

آگاهی از آغازی بی شکل.

دانستن همین کافی است.

خلاً آگاهی خود را به عنوان بودا بودن (آگاهی) تشخیص دهید.

این درک و وضعیت ذهن الهی را حفظ کنید.

## ۲. دستور عمل های مقدماتی باردو دوم

به یاد داشته باش

در این جلسه شما سه باردو را تجربه می کنید،

سه حالت از دست دادن نفس.

در ابتدا نور روشن واقعیت را تجربه می کنید.

در مرحله بعدی توهمات بسیار متنوعی از بازی ها وجود دارد.

بعد از آن به مرحله تولد مجدد خواهید رسید

بازیابی یک منیت دیگر.

ای دوست،

ممکن است شما تعالی نفس را تجربه کنید،

دور شدن از خود قبلی تان

اما شما تنها نیستید.

زمانی برای همه اتفاق می افتد.

شما خوش شانس هستید که این تجربه تولد مجدد را به طور بلاعوض دارید.

از روی علاقه یا ضعف، به نفس قبلی خود نچسبید.

حتی اگر به ذهن خود چسبیده اید، قدرت حفظ آن را از دست می دهید.

با مبارزه در این دنیای توهم آمیز نمی توانید چیزی به دست آورید.

وابسته نباشید

ضعیف نباشید

هر ترس یا وحشتی که ممکن است به سراغ شما بیاید، باز این کلمات را فراموش نکنید.

معنای آنها را در قلب خود بیاورید.

به سمت جلو حرکت کنید

راز شناخت، در اینجا نهفته است.

ای دوست به یاد داشته باش:

وقتی بدن و ذهن از هم جدا می شوند، نگاهی اجمالی به حقیقت ناب را تجربه خواهید کرد.

ظریف و درخشان،

خیره کننده، باشکوه و به شدت مهیب،

در ظاهری مانند خیال که در یک منظره بهاری گذر می کند.

جریانی پیوسته از ارتعاشات.

از آن دلسرد نباشید،

وحشت زده نباشید، و ترس بمانید.

این درخشش، طبیعت واقعی توست.

آن را مشاهده کن.

از میان آن درخشش، صدای طبیعی واقعیت می آید،

مانند هزار رعد و برق به طور همزمان طنین انداز می شود.

این صدای طبیعی فرآیند زندگی شماست.

از این کار دلهره نداشته باشید،

ترس و وحشت به خود راه نده.

کافی است بدانید که این ها تجسم اشکال فکری خود شما هستند.

اگر اشکال فکری خود را شناسید،

اگر آمادگی قبلی خود را فراموش کنید،

نورها شما را دلسرد خواهند کرد،

صداها شما را شگفت زده خواهند کرد،

پرتوها شما را وحشت زده خواهند کرد،

اطرافیان، شما را گیج خواهند کرد.

آموزه ها را به خاطر بیاور.

ای دوست،

این قلمروهایی که تجربه می کنی، جایی خارج از شما نیست،

آنها از درون می آیند و بر شما می درخشند.

وحی والهامات نیز از جای دیگر نمی آیند.

آنها از ابد در قدرت ذهن شما وجود دارند.

آنها را جزئی از طبیعت بدان.

کلید روشننگری و آرامش در میان این همه رویا بسیار ساده است:

فقط آرام باش.

خود را با آنها بیامیز.

شگفتی های خلاقیت خود را سعادتمندانه بپذیر.

نه وابسته شو و نه بترس،

نه جذب کن و نه دفع.

مهمتر از همه، هیچ کاری بر رویاها انجام نده.

آنها فقط در درون شما وجود دارند.

دستورعمل چشم انداز ۱: منبع

(چشم ها بسته، محرک های خارجی نادیده گرفته شوند)

ای تازه متولد شده، با دقت گوش کن:

انرژی های تابیده شده از منبع که تمام اشکال زنده از آن می آیند،

پرتاب می شود و به شما می رسند

با نوری چنان درخشان که به سختی می توانید به آن نگاه کنید.

نترسید.

این همان منبع انرژی است که میلیاردها سال است که می تابد،

خود را به اشکال مختلف نشان می دهد.

قبولش کنید

سعی نکنید در مورد آن فکر کنید.

آن را به بازی نگیرید

با آن ترکیب شوید.

بگذارید از درونتان بگذرد.

خودتان را غرق آن کنید

در میان نور رنگین کمان به هسته انرژی وارد شوید.

بودا (منبع) را در مرکز قلمرو به دست بیاورید.

## دستورعمل برای علائم فیزیکی

ای دوست گوش بسپار

این علائم بدنی که دارید، اثرات دارو نیست.

آنها نشان می دهند که شما در حال مبارزه با آگاهی نسبت به احساساتی هستید که از تجربه عادی شما فراتر رفته اند.

شما نمی توانید این امواج انرژی جهانی را کنترل کنید.

بگذارید احساسات در سراسر شما حل شوند.

بخشی از آنها شوید.

در آنها غرق شوید.

به خودتان اجازه دهید با ارتعاشات اطرافتان هماهنگ باشید.

آرام باشید

مبارزه نکنید

این علائم به محض کنار گذاشتن منیت، ناپدید می شوند.

آنها را به عنوان پیام بدن بپذیرید.

از آنها استقبال کنید.

از آنها لذت ببرید.

## دستورالعمل های چشم انداز ۲: جریان داخلی فرآیندهای کهن الگویی

(چشم ها بسته، محرک های بیرونی نادیده گرفته شوند، تمرکز بر جنبه های فکری)

ای عزیز تازه به دنیا آمده با دقت گوش کن:

جریان زندگی در شما در حرکت می باشد.

نمایشی بی پایان از اشکال و صداهای ناب،

به طرز خیره کننده ای درخشان می باشند،

و همیشه در حال تغییر.

سعی نداشته باشید که آن را کنترل کنید.

با آن همراه باشید.

اسطوره های کهن کیهانی خلقت و آفرینش را تجربه کنید.

سعی نکن درکش کنی؛

بعداً زمان زیادی برای آن وجود دارد.

با آن ادغام شوید.

اجازه دهید درونتان جاری شود.

نیازی به هیچ واکنش و تفکری نیست.

به شما درس های بزرگ از تکامل، خلقت و تولد داده می شود.

اگر سعی کنید جلوی آن را بگیرید، ممکن است به دنیای جهنمی وارد شوید و برایتان تحمل ناپذیر باشد.

تمام غم ها از ذهن شما سرچشمه می گیرد.

از تعبیر بازی دنیوی خودداری کنید.

از فکر کردن، صحبت کردن و عمل خودداری کنید.

به جریان زندگی ایمان داشته باشید.

در این سفر پر محتوا به همراهان خود اعتماد کنید.

در نور رنگین کمان ادغام شوید.

در دل رودخانه ی آفرینش قدم بردارید.

بودای درون را در قلمرویی از سرور و شادی به دست آورید.

**دستورالعمل های چشم انداز ۳: جریان آتش وحدت داخلی**

(چشم ها بسته، محرک های خارجی نادیده گرفته شوند، تمرکز بر جنبه های عاطفی)

ای مسافر تازه به دنیا آمده با دقت گوش کن:

شما به سمت بیرون و به وحدت زندگی روانه می شوید.



خلسه ای از آتش درون در هر سلول از شما می درخشد.  
پوسته های سخت و شکننده منیت شما در حال شسته شدن است،  
شستن در دریای بی پایان آفرینش.  
با آن جاری باشید.  
نبض قلب خورشید را احساس کنید.  
اجازه بدهید تا تحت تاثیر آمیتابها (زندگی ابدی) باشید  
از خلسه نترسید.  
در برابر جریان مقاومت نکنید.  
به یاد داشته باشید، قدرت شادی از درون شما می آید.  
پیوسته خود را رها کنید.  
حکمت خویشتن خود را بشناسید.  
به نیروی جزر و مدی که شما را با تمام اشکال زنده به وحدت می کشاند اعتماد کنید.  
بگذارید قلبتان برای همیشه در عشق بماند.  
بگذارید خون گرمتان در اقیانوس زندگی بجوشد.  
به نیروی خلسه وابسته نباشید.  
آن از درون شما می آید.  
بگذارید به جریان بیافتد.  
سعی نکنید ترس های بدن قدیمی خود را نگه دارید.  
اجازه بدهید بدن شما با جریان ادغام شود.  
بگذارید ریشه هایتان در بدن گرم زندگی فرو برود.  
با درخشش قلب بودا آمیتابها (زندگی ابدی) ادغام شوید.  
در دریایی از رنگین کمان شناور باشید.

در قلمرویی به نام عشق و شادی به بودای درونتان (خود آ) برسید.

دستورعمل چشم انداز ۴: ساختار ارتعاشی - موجی اشکال خارجی

(چشمان باز، درگیر شدن با محرک های بینایی خارجی، تمرکز بر جنبه های فکری)

ای عزیز تازه به دنیا آمده با دقت گوش کن:

در این مرحله می توانید از ساختار موجی شکل (بر پایه ارتعاش) جهان اطراف خود آگاه شوید.

هر چیزی که می بینید، در ارتعاشی از انرژی حل می شود.

با دقت نگاه کنید و با رقص جریان انرژی هماهنگ شوید.

دیگر هیچ اشیا و شخصی وجود ندارد، بلکه تنها جریانی از ذرات وجود دارند.

اکنون آگاهی از بدن شما خارج شده و به جریان امواج می پیوندد.

نیازی به صحبت و عمل خاصی نیست.

اجازه بدهید مغزتان به گیرنده ای برای درخشندگی تبدیل شود.

تمام تفسیرها محصول ذهن شماست.

آنها را از بین ببرید. ترس نداشته باشید.

از قدرت طبیعی مغز خود لذت ببرید،

و از حکمت جریان انرژی تان.

در حالت سکوت بمانید.

با از هم پاشیدن جهان سه بعدی، ممکن است احساس وحشت کنید.

ممکن است به دنیای کسل کننده و سنگین اشیا که در حال ترکش هستید علاقه مند باشید.

در این زمان، از انرژی شفاف، درخشان و خیره کننده نترسید.

بگذارید ذهنتان استراحت کند.

از پرتوهای زندگی نترسید،

از ساختار اصلی و شکل اولیه و ارتعاشی ماده واهمه نداشته باشید.

بی سر و صدا بنگرید و پیام را دریافت کنید.

اکنون مکاشفه حالت اولیه اشکال (حالت انرژی بودن ماده) را تجربه خواهید کرد.

دستور عمل های چشم انداز ۶: تماشای سیرک

ای عزیز به دنیا آمده، خوب گوش کن:

اکنون شاهد رقص جادویی اشکال هستید.

فراکتال های رنگا رنگ و خلسه آور در اطراف شما پخش می شوند.

هر امکانی از فرم ها و اشکال در مقابل چشمان شما زنده می شود.

یک سیرک الهی در مقابل چشمانتان.

بازی بی وقفه عناصر - زمین، آب، هوا و آتش

در شکل ها و جلوه های همیشه در حال تغییر،

شما را با شکوه و بی انتهای اش، متحیر خود می کند.

آرام باشید و از این جریان پر شتاب، لذت ببرید.

دل بسته به هیچ رؤیا و الهامی نشوید.

بگذارید همه چیز در شما جریان یابد.

اگر تجربیات ناخوشایند به وجود آمد،

با آنها کنار بیایید.

با آنها مبارزه نکنید.

همه چیز از درون خودتان می آید.

این یک تجربه بزرگ از خلقت و قدرت ذهنی است که از ساختارهای آموزش داده شده و محدود، رها شده است.

بگذار آبشاری از تصاویر و تجربه ها شما را به جایی که می خواهند ببرند.

با آرامش و با این فهم که تمام این رویاها نشات گرفته از آگاهی خودتان هستند، مراقبه کنید.

به این ترتیب می توانید خودشناسی را به دست بیاورید و رهایی پیدا کنید.

## دستورعمل های چشم انداز ۷: "تئاتر جادویی"

ای عزیز به دنیا آمده، خوب گوش کن:

شما اکنون در تئاتر جادویی قدیسین و شیاطین هستید.

چهره های افسانه ای و مافوق بشری.

شیاطین، الهه ها، جنگجویان آسمانی، غول ها،

فرشتگان، بودیساتوها، کوتوله ها،

الف ها، مقدسین و جادوگران،

ارواح دوزخی، اجنه، شوالیه ها و امپراتورها.

لوتوس ارباب رقص.

پیر خردمند. فرزند خدا.

حیله گر،

خدای خدایان و تمام کهن الگوها و اساطیر جای گرفته در فرهنگ ها

تمام این تئاتر الهی از چهره هایی می باشند، که نشان دهنده بالاترین حد دانش و توانایی بشری است.

از آنها نترسید.

آنها در درون خودتان هستند.

هوش خالق خودتان، استاد تمام این شعبده بازی ها است.

چهره ها را به عنوان جنبه های خودتان بشناسید.

کل این کمدی خارق العاده در درون خودتان اتفاق می افتد.

به ارقام وابسته نباشید.

آموزش ها را به خاطر بیارید.

هنوز ممکن است به رهایی برسید.

## دستورعمل هایی برای رویاهای خشمگین

ای عزیز به دنیا آمده با دقت گوش کن:

شما قادر به حفظ نور شفاف در بار دو اول نبودید.

همانطور چشم اندازه های بار دو دوم.

اکنون وارد کابوس های بار دو دوم می شوید.

آنها را بشناسید.

آنها اشکال فکری شما هستند که اکنون قابل مشاهده و شنیدن شده اند.

آنها محصول ذهن خودتان هستند که آنسوی دیگر شما بودند.

آنها نشان می دهند که شما به رهایی نزدیک شده اید.

از آنها نترسید.

هیچ آسیبی از این توهمات به شما نمی رسد.

آنها جنبه ترسناک افکار خودتان هستند.

آنها دوستان قدیمی شما هستند.

از آنها استقبال کنید. با آنها ادغام شوید. به آنها بپیوند.

خودتان را در آنها حل کنید

آنها مال شما هستند.

هر چه که می بینید، مهم نیست چقدر عجیب و وحشتناک باشد،

قبل از هر چیزی به یاد داشته باشید که از درون خودتان می آیند.

این موضوع را حفظ کنید.

به محض اینکه این موضوع را تشخیص بدهید، رهایی خواهید یافت.

اگر آنها را نشناسید،

خودتان را وارد شکنجه و مجازات میکنید.

اما اینها نیز جز پرتوهای عقل خودتان هستند.

غیر مادی هستند.

باطل نمی تواند به باطل آسیب برساند.

هیچ یک از رویاهای صلح آمیز یا خشم آلود،

شیاطین و کابوس ها

در واقعیت وجود ندارند

فقط در ذهن شما هستند

این ترس شما را از بین خواهد برد.

آن را خوب به خاطر بسپارید.

دستورعمل های مقدماتی باردو سوم

ای (نام مسافر)، خوب گوش کن:

شما اکنون وارد باردو سوم می شوید.

پیش از این، در حالی که رویاهای صلح آمیز و خشم آلود باردو دوم را تجربه می کردید،

موفق نشدید آنها را تشخیص بدهید.

از ترس بیهوش شدید.

اکنون که بهبود می یابید،

آگاهی شما بالا می آید،

مثل ماهی که از آب بیرون می پرد،

و برای شکل اولیه اش (الگو و عادت های قبلی) تلاش می کند.

نفس و منیت قبلی تان دوباره شروع به کار کرده است.

برای فهمیدن چیزها تلاش نکنید.

اگر بخاطر ضعفتان، جذب عمل و تفکری شدید،

باید وارد بازی دنیا شوید و رنج بکشید.

ذهن بی قرار خود را آرام کنید.

ای (نام مسافر)، شما قادر به تشخیص اشکال کهن الگوی در بار دو دوم نبودید.

و تا اینجا پایین آمدید

حالا اگر می خواهید حقیقت را ببینید،

ذهنتان باید بدون حواس پرتی استراحت کند.

کاری برای انجام دادن نیست،

چیزی برای فکر کردن نیست.

به حالت مبهم، اولیه، روشن و خلا ذهنتان برگردید.

به این ترتیب رهایی به دست خواهید آورد.

اگر نمی توانید ذهن خود را آرام کنید،

مراقبه کنید

با اطرافیانتان احساس نزدیکی کنید

با عشق و اعتماد عمیق به آنها فکر کنید،

همانطور که کنارشان هستند.

این از اهمیت بالایی برخوردار است.

حواس پرت نباشید

ای (نام مسافر)،

اکنون ممکن است قدرت انجام شاهکارهای خارق العاده را احساس کنید،

قدرت درک و برقراری ارتباط با قدرت فراحسی،

قدرت تغییر شکل، تغییر اندازه و تعداد،

قدرت پیمودن سریع در فضا و زمان.

این احساسات به طور طبیعی به سراغتان می آیند،

نه به دلیل شایستگی شما.

به آنها نچسبید.

سعی نکنید آنها را امتحان کنید.

آنها را به عنوان نشانه هایی از باردوی سوم بشناسید،

اینکه در مرحله ورود مجدد به دنیای عادی هستید.

ای (نام مسافر)،

اگر موارد بالا را متوجه نشده اید،

در این لحظه،

با توجه به محتویات ذهنی خودتان،

رویاهای ترسناک ممکن است به وجود بیایند.

صحنه های ترسناک از کابوس ها

زمزمه کردن موجودات و دیگر هوش ها

خنده های تمسخر آمیز.

ممکن است تصور کنید که علیه تان اظهارات وحشتناک می شود؛

گناهکار، احمق، ناکافی، خشمگین.

این گونه طعنه های خیالی و کابوس های پارانوئیدی

باقی مانده بازی های تحت سلطه منیت هستند.

از آنها نترسید

آنها محصولات ذهنی خودتان هستند.

به یاد داشته باشید که در سومین باردو هستید.

شما در حال تلاش برای ورود مجدد به فضای متراکم از بازی روتین دنیوی هستید.



بگذارید این ورود مجدد آرام و آهسته باشد.

سعی نکنید از نیروی اراده استفاده کنید.

ای (نام مسافر)،

همانطور که بادهای همیشه در حال حرکت کارما، شما را به این طرف و آن طرف تکان می دهد،

ذهنت بدون مکان استراحت یا تمرکز، مانند پری است که باد آن را پرواز می دهد،

یا مانند سوار بر اسب منیت،

بی وقفه و بی اختیار سرگردان خواهید شد

و با ناامیدی با منیت قدیمی خود ارتباط برقرار خواهید کرد.

ذهنتان به سرعت پیش می رود تا زمانی که خسته و عاجز شوید.

افکار را نگه ندارید.

اجازه بدهید ذهن در حالت تغییر نیافته خود استراحت کند.

روی یگانگی و وحدت تمام انرژی ها مراقبه کنید.

بنابراین از غم، وحشت و سردرگمی رها خواهید شد.

ای (نام مسافر)

ممکن است احساس سردرگمی کنید.

ممکن است در مورد سلامت عقل خود تعجب کنید.

ممکن است به مسافران و دوستان خود نگاه کنید،

و احساس کنید که آنها نمی توانند شما را درک کنند.

ممکن است فکر کنید؛ "من مرده ام! الان چه کنم؟"

و احساس بدبختی شدید را تجربه کنید،

ممکن است تعجب کنید که آیا هرگز باز خواهید گشت؟

مکان های آشنا، اقوام و افرادی که برایت شناخته شده اند مانند یک رویا ظاهر می شوند،

یا از پشت یک شیشه تاریک.  
اگر چنین تجربیاتی دارید،  
فکر کردن فایده ای نخواهد داشت  
برای توضیح دادن تقلا نکنید.  
این نتیجه طبیعی برنامه ذهنی خودتان است.  
این احساسات نشان می دهد که در باردو سوم هستید.  
به راهنمای خود اعتماد کنید،  
به همراهان خود اعتماد کنید،  
به خودآ اعتماد کنید،  
آرام و بدون حواس پرتی مراقبه کنید.  
ای (نام مسافر)،  
اکنون ممکن است احساس کنید که تحت ظلم و فشار قرار گرفته اید،  
انگار بین صخره ها گیر افتادید  
یا داخل قفس یا زندان هستید.  
به یاد داشته باشید:  
اینها علائمی هستند که نشان می دهند، در تلاش هستید تا به زور به منیت قبلی تان بازگردید.  
ممکن است یک نور مات و خاکستری تجربه کنید  
یا تمام اشیا درخشش تیره داشته باشند  
اینها همه نشانه های باردو سوم است.  
برای بازگشت تلاش نکنید.  
ورود مجدد به خودی خود اتفاق خواهد افتاد.  
تشخیص بدهید کجا هستید.

شناخت منجر به رهایی خواهد شد.

#### ۴. دستورعمل برای چشم انداز ورود مجدد

ای (نام مسافر)،

شما هنوز متوجه موضوع نشدید

تا الان به دنبال شخصیت قبلی خود بوده اید.

از یافتنش ناتوان شدید، ممکن است احساس کنید که هرگز آن را دوباره به دست نخواهید آورد

و تغییر می کنید.

این موضوع شما را ناراحت می کند.

تلاش خواهید کرد تا منیت خود را پیدا کنید، تا کنترل خود را دوباره به دست بیاورید.

با فکر کردن زیاد و بی وقفه به اینجا و آنجا خواهید پرید.

تصاویر متفاوتی از خود و آینده تان را خواهید دید.

همانی که به سمتش می روید واضح تر می شود.

این آموزه ها در این لحظه اهمیت ویژه ای دارند.

هر تصویر و سطحی که می بینید،

فکر کنید که از سمت بودایتان آمده است -

آن سطح از وجود، در بودا نیز وجود دارد.

این یک هنر فوق العاده عمیق است.

این نگرش شما را از سردرگمی کنونی رها می کند.

تا جایی که ممکن است بر روی راهنمایان مدیتیشن کنید.

او را به عنوان شکل تجسم کنید.

سپس اجازه بدهید تصویرش ذوب شود،

از اندام ها شروع کنید،

تا زمانی که هیچ چیز قابل مشاهده نباشد.

خودتان را در حالت زلال و خلا قرار بدهید.

مدتی را در آن حالت بمانید.

سپس دوباره مدیتیشن کنید.

این کار را به طور متناوب انجام بدهید.

پس از آن، اجازه دهید ذهنتان نیز به تدریج ذوب شود.

هر جا که فضا باشد، آگاهی فراگیر می شود.

هر جا که آگاهی فراگیر شود، خلسه ای آرام فراگیر می شود.

در آرامش بمانید.

در این حالت، از تولد مجدد بد جلوگیری می شود.

و روشنگری کامل به دست خواهید آورد.

#### ۵. دستورعمل برای تأثیر تعیین کننده اندیشه

ای (نام مسافر)، اکنون ممکن است شادی لحظه ای را تجربه کنی،

و به دنبال آن اندوه لحظه ای

با یک شدت زیاد،

مانند کشیدن و رها کردن یک منجنیق.

تغییرات خلق و خوی شدیدی را تجربه خواهید کرد،

همه این تغییرات توسط کارمای شما تعیین می شوند.

اصلاً دلبسته شادی ها نشوید و از غم ها ناراضی نباشید.

اعمال دوستان یا همراهان تان ممکن است خشم یا شرم را در شما برانگیزد.

اگر عصبانی یا افسرده شوید،

بلافاصله جهنم را تجربه خواهید کرد.

مهم نیست مردم چه می کنند،  
اطمینان داشته باشید که هیچ فکری نمی تواند شما را عصبانی کند.  
به آن ها عشق بورزید.  
حتی در این مرحله پایانی جلسه  
فقط یک قدم با یک کشف لذت بخش که زندگی تان را تغییر می دهد فاصله دارید.  
به یاد داشته باشید که هر یک از همراهان شما بودای دروتتان هستند.  
در وضعیت کنونی فکر می کنید که هیچ تمرکز یا نیروی واحدی وجود ندارد،  
آرام و پیوسته حرکت کنید  
هر فکری که به ذهنتان می رسد،  
مثبت یا منفی،  
قدرت زیادی خواهد داشت.  
شما فوق العاده تغییر پذیر هستید  
بنابراین به چیزهای خودخواهانه فکر نکنید.  
آمادگی خود را برای جلسه به یاد بیاورید.  
محبتی خالص و ایمانی فروتنانه نشان بدهید.  
با شنیدن این سخنان، خاطرات خواهند آمد.  
و یادآوری، شناخت و رهایی را به دنبال خواهند داشت.

۶. دستورعمل برای چشم اندازه‌های قضاوت  
ای (نام مسافر)، اگر دید قضاوت و گناه داری،  
با دقت گوش کن:  
اینجوری که عذاب میکشید  
نتیجه مجموعه ذهنی خودتان است.

این کارمای (برگشت اعمال) شماست  
هیچ کس کاری با شما ندارد.  
کاری برای انجام دادن وجود ندارد.  
ذهن خودتان این مشکل را ایجاد می کند.  
بر این اساس در مدیتیشن شناور بمانید.  
باورهای قبلی خود را به خاطر بیاورید.  
آموزه های این راهنما را به خاطر بیاورید.  
حضور صمیمی همراهان را به خاطر بیاورید.  
اگر نمی دانید چگونه مدیتیشن کنید  
روی هر جسم یا احساسی متمرکز شوید.  
این را نگه دارید (یک شی به مسافر بدهید)  
روی واقعیت این موضوع تمرکز کنید،  
توهم بودن تمام پدیده ها را درک کنید.  
این لحظه از اهمیت بالایی برخوردار است.  
اگر اکنون پریشان باشید، مدت زیادی طول می کشد تا از باتلاق خارج شوید  
تجربیات باردو به سراغتان آمده و شما آنها را تشخیص نداده اید.  
حواستان پرت شده است.  
به همین دلیل ترس و وحشت را تجربه کرده اید.  
حتی اگر تاکنون ناموفق بوده اید، ممکن است در این مرحله رهایی پیدا کنید.  
جلسه هنوز هم می تواند هیجان انگیز و وحیانی باشد.  
اگر نمی دانید چگونه مراقبه کنید، (ایده آل مسافر) را به خاطر بسپارید.  
همراهان خود را به یاد آورید

آموزه های این راهنما را به خاطر بیاورید

تمام این ترس ها و چهره های وحشتناک را جزیی از مسیر خودتان در نظر بگیرید،

و با آنها دلسوز باشید.

آنها امتحانات الهی هستند.

راهنمای خود را به خاطر بیاورید.

نام ها را بارها و بارها تکرار کنید.

حتی اگر سقوط هم کنید، صدمه ای نخواهید دید.

۷. دستور عمل برای چشم اندازه های جنسی

ای (نام مسافر)،

در این زمان ممکن است رویایی از اعمال جنسی مشاهده کنید.

متقاعد شده اید که عیاشی در شرف وقوع است.

میل و انتظارت را درگیر می کند،

تعجب می کنید که چه عملکرد جنسی از شما انتظار می رود.

هنگامی که این تصورات رخ می دهد،

به یاد داشته باشید که خود را از هر عمل یا دلبستگی دور نگه دارید.

با فروتنی ایمان خود را نگه دارید.

با جریان شناور باشید.

کاملاً به این فرآیند اعتماد کنید.

مراقبه و اعتماد به وحدت زندگی، کلید نهایی است.

اگر بخواهید وارد شخصیت قدیمی خود شوید

جذب یا دفع می شوید،

اگر سعی کنید به عیاشی که در حال تماشایش هستید پیوندید،

مجددا در سطح حیوانی متولد خواهید شد.

میل به مالک بودن و حسادت را تجربه خواهید کرد،

دچار حماقت و جفا خواهید شد.

اگر می خواهید از این بدبختی ها دوری کنید

گوش کنید و به یاد بیاور

احساس جذب یا دفع را رد کنید.

به یاد داشته باشید که نیروی مخالف روشنگری در شما بیدار شده است.

در مورد اتحاد با همسفران خود مراقبه کنید.

احساسات را رها کنید.

توهمات جنسی خود را نه جذب کنید و نه دفع.

که اگر آنها را جذب یا دفع کنید، مدت زیادی در بدبختی و سرگردانی خواهید بود.

این کلمات را با خود تکرار کنید.

۸. چهار روش جلوگیری از ورود مجدد

روش اول: مراقبه در مورد بودای درون

ای (نام مسافر)، با آرامش روی چهره محافظ خود (نام چهره ی اسطوره ای) مراقبه کن.

او مانند انعکاس ماه در آب است.

او ظاهری است اما وجود ندارد.

مانند توهمی از توسط سحر و جادو.

اگر چهره ی محافظ خاصی ندارید،

بر بودای درون تمرکز.

با در نظر گرفتن این موضوع، آرام مدیتیشن کنید.

سپس باعث می شود که شکل تجسم شده از ایده آل محافظتی شما در اندام هایتان حل شود،



بدون هیچ تفکری روی نور شفاف مراقبه کنید.

این یک هنر بسیار عمیق است.

به موجب آن تولد دوباره به تعویق میافتد.

و آینده روشن تر تضمین می شود.

روش دوم: مدیتیشن بر بازی های خوب (سناریو های خوب دنیوی)

(نام مسافر)، شما اکنون در بار دو سوم سرگردان هستید.

به این نشانه، به آینه نگاه کنید، خود معمولی تان را نخواهید دید (آینه ای به مسافر نشان دهید).

در این زمان باید یک تصمیم واحد و محکم در ذهن خود شکل دهید.

این خیلی مهم است.

مانند هدایت اسب با استفاده از افسار.

هر چه بخواهید محقق خواهد شد.

به اعمال شیطانی که ممکن است مسیر ذهنتان را تغییر دهد فکر نکنید.

رابطه های معنوی تان را خاطر بیاورید،

یا با هر کسی که از او تدریس کرده اید.

در بازی های خوب ثابت قدم باشید.

این ضروری است.

حواس پرت نباشید

در این مرحله مرز بین بالا یا پایین رفتن وجود دارد.

اگر حتی برای یک ثانیه تسلیم بلامتکلیفی شوید،

برای مدت طولانی رنج خواهید کشید،

گرفتار عادات و بازی های قدیمی می شوید.

در همین لحظه.

هدفتان را محکم نگه دارید.

بازی های خوب را به خاطر بیاورید

تصمیم بگیرید که مطابق عالی ترین بینش خود عمل کنید.

در این زمان، جدیت و عشق خالص لازم است.

حسادت را کنار بگذارید

با خنده و اعتماد مراقبه کنید.

این را به خوبی در قلبتان نگهدارید.

روش سوم: مدیتیشن در مورد رویا

اگر هنوز در حال خلاصی و رهایی نیستید،

به شکل زیر مدیتیشن کنید:

واکنش ها جنسی، دنیای ماشینی، خنده های تمسخر آمیز،

صداهای تند و چهره های وحشتناک،

در واقع همه پدیده ها

در حالت طبیعی، یک توهم هستند.

هر قدر هم که ظاهر شوند، در حقیقت غیر واقعی و جعلی هستند.

آنها مانند رویا و تجسم هستند،

غیر دائمی و غیر ثابت.

وابستگی به آنها چه مزیتی دارد

یا ترس از آنها؟

همه اینها توهمات ذهنی هستند.

خود ذهن وجود ندارد، پس چرا آنها باید وجود داشته باشند؟

تنها با واقعی گرفتن این توهمات می توانید آشفته و سرگردان شوید.

همه اینها مثل رویا هستند،

مانند پژواک،

مثل شهرهایی در ابر،

مثل سراب،

مانند اشکال منعکس شده،

مانند خیال پردازی،

حتی برای یک لحظه هم واقعی نیستند.

با ماندن در این رشته افکار

باور واقعی بودن آنها از بین می رود و رهایی حاصل می شود.

روش چهارم: مراقبه بر خلا

"همه ی ذرات بخشی از آگاهی من هستند.

این آگاهی خلا، متولد نشده و بی وقفه است."

بنابراین مراقبه، اجازه می دهد ذهن در حالت خلق نشده مانده و استراحت کند.

مثل ریختن آب در آب،

ذهن باید در شرایط طبیعی، تغییر نیافته، شفاف و پر جنب و جوش،

حالت آرام خود را داشته باشد.

با حفظ این حالت ذهنی آرام و خلق نشده (بی فکری)

مطمئناً از تولد دوباره به بازی‌های معمولی جلوگیری می‌شود.

در این مورد مدیتیشن کنید تا زمانی که مطمئناً آزاد شوید.

۹. دستورعمل برای انتخاب شخصیت پس از جلسه

(نام مسافر)، گوش کنید:

تقریباً زمان بازگشت است.

انتخاب شخصیت آینده تان را با توجه به آموزش هایتان انجام بدهید.

خوب گوش کنید:

نشانه‌ها و ویژگی‌های آینده تان

در رؤیاهای پیش‌آگاهی برایتان ظاهر می‌شوند.

آنها را بشناسید.

وقتی متوجه شدید که باید به واقعیت برگردید،

سعی کنید چشم اندازه‌های لذت بخش را دنبال کنید.

از تاریکی‌های ناخوشایند اجتناب کنید.

اگر با وحشت برگردید، حالت ترسناکی به دنبالتان خواهد آمد،

اگر بخواهید از صحنه‌های تاریک فرار کنید، یک حالت ناخوشایند در پی خواهد داشت.

اگر با درخشندگی برگردید، حالتی شاد به دنبال خواهد داشت.

وضعیت کنونی روان تان بر سطح بعدی وجودتان تأثیر می‌گذارد.

هر چی انتخاب می‌کنید،

بی طرفانه انتخاب کنید،

بدون جذب و دفع.

با اقبال خوب وارد بازی زندگی شوید.

داوطلبانه و آزادانه.

آرام بمانید.

آموزش‌ها را به خاطر بسپارید.