

باگوان عزیز:

وقتی که می خوابیم، ناخودآگاه همچون رویا تجربه می شوند.
در طول خواب بدون رویا، چرا ناخودآگاه از بیان خودش باز می ایستد؟
به نظر می آید که مقدار زیادی مواد سرکوب شده باید وجود داشته باشد
که نیاز به بیان شدن دارد. آیا آنگاه رویا دیدن همچون یک سوپاپ اطمینان عمل می کند و فقط به قدر کافی
از آن مواد اجازه ی بیان می دهد تا قدری بخار باقی بماند و دیگ بخار ناخودآگاه کاملاً منفجر نشود؟

نه، این چنین نیست.

بر اساس روانشناسی شرقی، ذهن چهار مرحله دارد، نه فقط دو، بر اساس فلسفه ی غربی __
ذهن خودآگاه و ذهن ناخودآگاه. در آن فضای تقسیم شده ی غربی بین خودآگاه و ناخودآگاه،
پرسش تو بسیار مربوط است.

ولی حقیقت این است که ذهن چهار مرحله دارد: مرحله ی بیداری: که قابل مقایسه با ذهن خودآگاه است،
حالت خوابیده با رویاها: که با حالت ناخودآگاه قابل قیاس است.

سوم، خواب بدون رویا: که غرب تازه باید آن را کشف کند و چهارم: حالت بیداری واقعی.

نخستین مرحله فقط به اصطلاح مرحله ی بیداری است و چهارمین مرحله، بیداری واقعی است.

دومین مرحله، خواب با رویا است، ولی خوابیدن با رویا یم حالت مختل شده است.

در یک شب هشت ساعته، شش ساعت رویا می بینی و فقط برای دو ساعت است

که تو هستی و دیگر رویا نیست.

آن دو ساعت به مرحله ی سوم تعلق دارند، که هنوز توسط روانشناسی غربی تشخیص داده نشده است،

هنوز با آن برخوردی نداشته است.

آن دو ساعت در یک قطعه ی جامد وجود ندارند، بلکه دقایقی اینجا و دقایقی آنجا، در مجموع هشت ساعت

خواب در یک شب، تو دو ساعت را از مرحله ی سوم داری __ که مرحله ی خواب بدون رویاست،

که واقعاً جوان کننده و شاداب سازنده است.

برای همین است که در این مرحله رویاها متوقف می شوند، به این دلیل که سرکوب وجود ندارد.

سرکوب فقط تا مرحله ی ناخودآگاه می رود، حالت ناخودآگاه، بنابراین رویاها فقط در مرحله ی ناخودآگاه

باقی می مانند. مرحله ی سوم از ناخودآگاه عمیق تر است، ناخودآگاه هست، ولی بسیار ژرف تر است،

تاحدی که یک رویا هم ممکن نیست.

و این دو ساعت، با ارزش ترین هستند، زیرا ابداً اخلاقی وجود ندارد. بدن مطلقاً طبیعی رفتار می کند. همه چیز آسوده است و در تعلیق. زمان از بین می رود. مانند یک مرده هستی. و این بسیار قشنگ است: به تو استراحت می دهد. اگر آن را از دست بدهی، صبح احساس می کنی که خوابیده ای __ ولی خسته تر از وقتی که به خواب رفته بودی هستی، گویی که خود خواب هم یک خستگی شده.

زیرا رویاها درست مانند تشویش ها هستند، تنش های مصور هستند. و این سومین مرحله همچنین به این سبب مهم است زیرا که درست در زیر آن، عمیق تر از آن، بیداری واقعی وجود دارد. همین امروز صبح به شما گفتم که پیش از صبح، شب خیلی تاریک می شود. نگران تاریکی نباش. شب هرچه تاریک تر شود، صبح نزدیک تر است. سومین مرحله تاریک ترین است، ناخودآگاه ترین. اگر یک مراقبه کننده باشی، آه وقت می توانی از این سومین مرحله به چهارمین بروی. اگر یک مراقبه کننده نباشی، آنوقت از سوم به دوم برمی گردی، از دوم به اول و تکرارهای روزمرگی ادامه دارند. و آن چهارمین، که واقعیت اساسی تو است فقط در زیر زمین باقی می ماند. مراقبه کننده با تماشا کردن نخستین مرحله آغاز می کند، مرحله ی به اصطلاح بیداری. و سپس آهسته شروع می کند به تماشا ی دومین مرحله __ وقتی که رویا هست، او نیز آنجاست و تماشا می کند.

اینک او بخشی از رویاها نیست، تنها ایستاده و رویاها روی پرده هستند. همینطور که در مشاهده گری ماهرتر می شود، حتی می تواند عمیق تر فرو رود، به جایی که تماماً تاریکی است، چیزی به جز تاریکی برای مشاهده کردن وجود ندارد، ولی بسیار آرام بخش است، بسیار ساکت است، عمقش قابل درک نیست. و آن مشاهده گر به نظاره گری ادامه می دهد: تاریکتر و تاریکتر می شود و تاریکتر. این را عرفا: "شب تاریک روح" خوانده اند. اگر فرد بترسد __ زیرا فرد هرگز چنین تاریکی ندیده است، هرگز چنین سکوت کرکننده ای نشنیده است، هرگز وارد چنین ناشناخته ای نشده است، فضای نامحدود __ فرد می تواند به مرحله ی دوم یا اول برود. ولی اگر فرد ادامه بدهد، یک چیز را به یاد داشته باشد، که وقتی که شب تاریکترین است،

صبح بسیار نزدیک است....

این ها لحظاتی هستند که مرشد مفید است، وگرنه بسیار دشوار خواهد بود.

ورود به این غار فقط برای معدودی مردم شجاع و نادر است.

فرد نمی داند که آیا به جایی ختم می شود یا نه، نمی توانی پایانی برایش ببینی، بی پایان است.

ولی اگر مرشد وجود داشته باشد و بگوید، "چیزی برای ترسیدن وجود ندارد. این یکی از راحت ترین و

مغذی ترین نیروی های حیاتی است. باید بدون هیچ ترسی بروی. این غار وطن home تو است."

و اگر بتوانی بدون هیچ ترسی بروی، به زودی ناگهان خورشید را در افق خواهی دید ___

و نه فقط یک خورشید را.

به گفته ی تمامی عرفا در طول اعصار، گویی که هزاران خورشید در افق بردمیده اند.

نور چنان زیاد است که فرد نمی تواند باور کند که در زیر این لایه های تاریک چه قدر نور در درون

خودش داشته است.

بنابر این، وقتی که رویاها متوقف می شوند، چنین نیست که سرکوبی در کار است یا که فقط قدری بخار

به بیرون رفته است. نه. تو به سمت یک لایه ی سوم حرکت می کنی که ضروری تر است ___

مرحله ی دوم فقط یک گذرگاه passage است.

ولی ما چنان پر از آشغال هستیم که شش ساعت در مرحله ی دوم، درست روی پل تلف شده است،

به اینجا و آنجا رفتن و فرودنیامدن not landing در سوی دیگر.

و حتی هم وقتی که فرود می آییم، دو ساعت بیشتر در آنجا نمی مانیم، آن هم نه در یک تکه ___

فقط چند دقیقه اینجا و چند دقیقه آنجا و باز هم روی پل هستیم و بین رویاها در رفت و آمدیم.

همچنانکه مراقبه ات عمیق تر رشد کند، فضای دوم از بین می رود، زیرا رویادیدن متوقف می شود.

همچنانکه در مراقبه فکرکردنت متوقف می شود، در خواب نیز رویا دیدنت متوقف می شود.

رویادیدن مانند فکر کردن است، تفاوت در این است که فکر کردن، زبانی linguistic است و رویادیدن،

تصویری pictorial است.

رویادیدن مانند زبان چینی یا ژاپنی است، زبان های باستانی و فکرکردن بیشتر مانند

زبان های معاصر است.

ولی هر دو یکی هستند.

وقتی که قادر باشی، توسط تماشاکردن، فکرکردن را متوقف کنی،

قادر خواهي بود كه رويا ديدن را متوقف كني.

آنوقت دومين مرحله از بين خواهد رفت. از نخستين مرحله مستقيماً وارد سوم مي شوي. و چون فكر كردن و رويا ديدن متوقف شده است، سومين مرحله ي تو نيز زياد دوام نخواهد آورد، زيرا نخستين مرحله ات بيشتري و بيشتري به چهارم نزديك مي شود، يك هشيار ي بدون تفكر مي شود. بنابراين در نهايت، نخست دومين مرحله ناپديد مي شود، سپس سومين مرحله از بين مي رود و سپس نخستين مرحله تماماً ويژگي هابيش تغيير مي كند و با چهارمي يكي مي شود. و تنها يك مرحله باقي مي ماند، چهارمين.

ما در شرق آن را توريا turiya خوانده ايم. توريا فقط يعني "چهارمين"، يك عدد است، نه يك نام. ما به آن سه ديگر نام داده ايم. نخستين مرحله جگروت ي jagruti نام دارد: به اصطلاح بيداري. دومين مرحله سوپان sopan است. رويا.

سومين سوشوپتي sushupti است: "خواب بدون رويا" dreamless sleep.

ولي شرق براي چهارمين نامي نداده است، يك واقعيت بدون نام است، زيرا هرگز نمي تواني از آن خلاص شوي.

و آن سه مرحله بخشي از طبيعت تو نبودند، آن ها لايه هاي تحميلي بوده اند، ولي آن چهارمي را تو با تولدت مي آوري و وقتي مي مير ي، آن چهارمي را با خودت مي بري. آن چهارمي، تو است. آن سه مرحله حلقه هاي تجربه به دور تو بودند __ چهارمين، مركز است. اين روشي ديگر براي بيان اين است كه با رسيدن به مرحله ي چهارم، به اشراق مي رسي، بيدار مي گردي.

فصل بيست و هفت

هشتم ژوئن ۱۹۸۶، عصر

ادامه بده ! ادامه بده!