



شماره ششم  
اگست ۱۳۹۸

# ماہنامہ فکر و زندگی

۲	غزلی از دیوان شمس ..... صفحہ
۳	وصل ..... صفحہ
۹	ببرتنہا ..... صفحہ
۱۱	قضاوت زودہنگام (تجربہ شبدا) ..... صفحہ
۱۳	شریعت کی سوگماد ..... صفحہ
۱۹	مایا ..... صفحہ
۲۲	تنہایی ..... صفحہ
۲۶	ذکر جمعی (تجربہ شبدا) ..... صفحہ
۲۸	طبّ سنتی ..... صفحہ



# عشر روز دہر

ای نبھسار عاشقان دار کت خبر از یار ما  
ای ارتو آبستن چمن و ای ارتو خندان باغ ما  
آباد ہا می خوش نفس عشاق را فریاد رس  
ای پاک تر از جان و جا آئن کجا بود کجا  
ای فتنہ روم و جیش جیسر ان سدم کین بو خوش  
پیرا من یوسف بود یا خود روان مصطفیٰ  
ای جو بسیار استی از جوی پارماستی  
بر سیمہ ہا سیناستی بر جان ہا بی جان و نا  
ای قیل و ای قال تو خوشش و ای جملہ اشکال تو خوش  
ماہ تو خوش سال تو خوش سال و مہ چاکر تورا

فہرست مذاکرہ  
ماہنامہ



# وصل



در ادامه مقاله وصل در نشریه شماره هفتم به این مبحث می‌رسیم که شبدا فقط باید به یک اعتماد کند. ما نباید به هیچ شخصیتی اعتماد کنیم و اگر شخصیتی در جهان بیرون، خود را استاد معرفی کرد، شایسته اعتماد نمی‌باشد. ما در سیاره زمین زندگی می‌کنیم که پُر از به هم ریختگی، درهم و برهمی، جنگ قدرت، فریب و نیرنگ، پنج نفسانیات و... است. هر پیر و تعالیم یک باید بداند که او یک روح است و روح فقط نور و صوت را می‌شناسد نه رؤیا، سفر روح و... بعضی از پیروان یک سالهاست که در مرحله رؤیا مانده‌اند و هنوز در این مرحله هستند. شبدا باید بداند که با رؤیا نمی‌توان به وصل پنجم رسید.



شبدا فقط باید به یک اعتماد کند. فقط نور و صوت خداوند. این کلید دریافت وصل می‌باشد. ما در هر شرایطی از زندگی که می‌باشیم باید فقط به نور و صوت خدا و عشق و فیض خداوند اعتماد کنیم. ما نباید خودمان را درگیر شخصیت‌ها و معلومات دیگران کنیم. مخصوصاً به هر چیزی که جنس دو پا است. فقط یک، به چیز دیگری نباید اعتماد کنیم.

البته عیبی ندارد اگر ما به یک استاد یک علاقه داشته باشیم. یک سفیر روح می‌داند که چگونه رفتار کند. استادان یک خود را پیغمبر معرفی نمی‌کنند و نمی‌گویند که فقط از طریق من می‌توانید با خدا ارتباط برقرار کنید یا من فقط باید به شما وصل بدهم تا بتوانید به خدا برسید. این مسئله جزو دهارمای استادان یک نیست. یک استاد

یک به ما می‌آموزد که هرکسی باید استاد خودش باشد. این فنی است که یک سفیر روح به یک جوینده آموزش می‌دهد.

استاد ریباز تار می‌گویند که وقتی که شما به یک سفیر روح نگاه می‌کنید، او بر نمی‌گردد تا پشت سرش را نگاه کند که چند تا پیر و به دنبالش هستند. این مسئله خیلی بنیادی است که در جریان وصل اتفاق می‌افتد. بنابراین اگر کسی در توهم است باید بیرون بیاید چون ماندن در آن باعث صدمه‌های فراوانی به شخص می‌شود و وقتی با این توهمات ارزش‌های درونی‌مان را به یک شخص دیگر بدهیم که از آن تغذیه کند، این مسئله به یک فاجعه تبدیل می‌شود. این جزو مسائلی هست که در جریان وصل‌های یک خیلی تاثیر دارد و ما باید خیلی مراقب آن باشیم.



یک شبدا در اولین مرحله، وصل را بصورت درونی دریافت می‌کند. در آنجا وصل از طریق یک به شبدا داده می‌شود نه یک مهدیس یا استاد یک. جریان نور و صوت بوده است که وصل را داده است. مرحله بعد، تثبیت وصل در زندگی معنوی می‌باشد. آن جریان ارتعاشی و آگاهی که دریافت شده در وجود شبدا جاری می‌شود و شبدا باید طبق وصلی که دریافت کرده آن جریان آگاهی را با زندگی بیرونی‌اش هماهنگ کند. زمانی که شبدا توانست این تثبیت را انجام دهد می‌تواند پیش یک مهدیس برود تا مهدیس مراسم بیرونی وصل را برایش انجام بدهد و شبدا پس از انجام مراسم می‌تواند تجربیات وصلش را برای مهدیس بفرستد.

فست نزدیک است  
باشم نامه



# وصل



تا این بخش از این مقاله در این شماره و شماره قبلی بیشتر مربوط به وصل یک و دو بود و مسایلی که توضیح داده شد بیشتر مربوط به این دو وصل بود. سیستم وصل غربی اتوماتیک و دیجیتالی شده است و سر موعد برگه صورتی ارسال می گردد. این سیستم تبلیغاتی، مالی، پلورالیسم و آنیمیسیم را در بر می گیرد و کم کم تبدیل به فتیشیسم هم شده است. بت پرستی و شخصیت پرستی که در بین پیروان اکنکار غرب افزایش یافته است و این چیزی است که استاد پال توییچل هشدار داده بودند. پرستش ملوچ، الان چه کسی دارد پرستش ملوچ را رعایت می کند؟



تمامی این بحث ها در مورد واصلین حلقه یک و دو است ولی ماهیت وصل سوم کاملاً متفاوت می باشد. کسی که وصل سوم را می گیرد این پوسته ها را کنده و از آن گذشته است تا استحقاق وصل سوم طریق اک را پیدا کرده است. وصل سوم، وصل تغییر است. یک تغییر بنیادین از لحاظ آگاهی برای شبدا اتفاق می افتد. منتها قبل از این اتفاق، شبدا دو مرحله خیلی سنگین را می گذراند. بعد از اینکه مراسم وصل دو انجام شد و شبدایی که در حال گذراندن این مراحل باشد، باید بداند که آزمون های وصل سومش شروع شده است.

کسی که از وصل دوم به وصل سوم جهش می کند، دو اتفاق مهم برایش می افتد. در جهان بیرون، جریان کارهای زندگی های قبلیش شدت بیشتری می گیرد. دیدن تناسخ های گذشته آغاز یا شدت می گیرد و با دیدن هر تناسخ، ماهانتا استاد درون بخشی از پیوندهای کارمیک شبدا را باز می کند و آن بخش از کارمیش را در زندگی بیرونی جلوی پایش می گذارد. این مسئله باعث می شود که روابط علت و معلول شبدا در زندگی روزمره بشدت بالا برود و به اصلاح سرش شلوغ شود. شتاب زندگی روزمره یک واصل حلقه سوم زیاد می شود و او در زندگی بیرونی غرق می شود. از لحاظ شغل، خانواده، انواع



گرفتاری ها، مشکلات، موفقیتها، شکستها و... طبیعت این وصل کاملاً بیرونی است. ممکن است او با بدبختی بتواند امرار معاش کند با برعکس یک تاجر موفق باشد ولی اینقدر سرش شلوغ باشد که در زندگی بیرونی نتواند به هیچ کاری برسد. این دو بخش، طبیعت مهم وصل سوم است و در طی این اتفاقاتی که در زندگی اش می افتد، آرام آرام یک نوع دگر دیسی درونی و آگاهی جدید برای شبدا اتفاق می افتد و از هر نوع آگاهی قبلی جدا می شود و پوست می اندازد و مثل یک پروانه از پيله بیرون می آید.

وصل سوم، خیلی مهم و کاملاً بیرونی است. این وصل، وصل تغییر است، شبدا کلاً تغییر می کند. او یک کرم بوده که پروانه شده است. استاد ریباز تارز می گوید: کسی که قرار است وصل سوم را بگیرد، دیگر باید از هر نوع تعلیم، سیستم دینی یا معنوی دست بردارد و فقط باید تعالیم اک را در پیش بگیرد.

فست نزدیک است  
ما همتا



# وصل



این به معنای رد مذاهب نیست و اینکه بگوییم مذاهب بد است، شبدهایی هستند که واصل حلقه دوم هستند و می روند عرفان، هیپنوتیزم، ریکی، کابالا، عرفان حلقه و... هم کار می کند. ولی وقتی بخواهد واصل حلقه سوم بشود باید همه آنها را کنار بگذارد. در وصل دوم، مطالعات دیگر سیستمها مشکل ساز نیست ولی شبدا، تا این موارد را رها نکند نمی تواند وصل سوم را بگیرد چون این وصل، وصل تغییر می باشد.

بعد از وصل سوم آگاهی شبدا وسیع تر می شود و از وصل دوم به بعد احتمال دارد شبدا یک سری قدرت هایی را بدست بیاورد. مثلاً تله پاتی، خواندن فکر دیگران، دیدن هاله اشخاص و... عبارتی تیسراتیل باز شود و بعضی از موارد توسط شبدا تجربه شود یا شاید شبدا قدرت حرکت دادن اجسام را هم بدست بیاورد. حتی شاید استاد درون یا یک استاد یک بخشی از قدرت یک ویدیا و پیش بینی را هم به شبدا داده باشد. ولی هیچکدام از اینها، نشان دهنده وصل های بالا نیست. افرادی که در این فکرها هستند، بهتر است از این خیالات بیرون بیایند چون به این صورت برای خودشان هم بهتر است.

بعد از وصل سوم آن پوسته اصلی می افتد و یک تغییر خیلی بزرگ در روند آگاهی مان جاری می شود و ما کم کم برای وصل چهارم آمده می شویم.

شبدا باید به این مراتب وصل شناخت داشته باشد. یکی از دلایل مهم آن نوع کارمای واصل می باشد. کارمای واصل حلقه دوم با کارمای واصل حلقه سوم خیلی فرق می کند. کسی که واصل حلقه سوم است نصف کارمای تقدیری اش را پاس کرده است و وقتی که به وصل بیرونی اش آگاه شود، خیلی راحت تر و قوی تر می شود. عبارتی شبدا به وصلش آگاه شده است و این آگاه بودن به وصل خیلی مهم است.

ما در طی هر وصلی که می گیریم، بخشی از پیوندهای کارمیک مان، نسبت به زندگی قبلی قطع می شود و کارماها تسویه می شود. خیلی از شبدها این مسئله را نمی دانند و در وضعیت وصل شان در شک و ابهام هستند. این مسئله چندان خوب نیست چون مراسم وصل بیرونی را انجام نداده اند و اهمیت مراسم وصل بیرونی به این است که شما به وصلتان آگاه می شوید. ولی تا وقتی که در شک و گمان باشید آن کارماها در زندگی می آیند و می روند، یعنی مثل یک کارمای مازاد و بی خود می ماند. ولی وقتی که مراسم بیرونی انجام شد، شبدا دیگر آگاه هست که آن کارماها را تسویه کرده و آنها دوباره و مجدداً نمی آید. مراسم وصل بیرونی را برای همین گذاشته اند که شبدا پایش را محکم کند و خیالش راحت باشد و از سرگردانی در بیاید.

اگر کسی وصل دوم خود را از مذهب اکنکار غرب دریافت کرده نیز مشکلی ندارد ولی در وصل سوم شبدا باید هر نوع مذهب و سیستم دیگر را کنار بگذارد، حتی یک سیستم مذهبی با عنوان یک یا اکنکار که دیگر اوج فاجعه و جادوی سیاه است. وصل های اکنکار غرب، دیجیتالی و پولی است که بیشتر باعث بدبختی و فلاکت می شود. ادامه طریق بدین شکل ممکن نمی باشد و شبدا در وصل دوم می ماند چون از مذاهب عبور نکرده است. البته این دلیل بر رد مذاهب یا سیستمهای عرفانی و غیره نمی باشد ولی واصل حلقه سوم باید از آنها عبور کند و همه این موارد را کنار بگذارد.

در کسی که وصل سوم را دریافت کرده است، این تغییر بزرگ رخ می دهد. واصل حلقه سوم با شعور کیهانی یک نوع وحدت آگاهی پیدا کرده است. چیزی که در تعالیم کنفوسیوس و بودا آمده است. بودا از شعور کیهانی می گفت و آگاهی بودا چیزی بیشتر از این نبود. یک واصل حلقه سوم به این آگاهی رسیده است. او به شعور کیهانی نائل شده است. در این مرحله از وصل است که آن پوسته بزرگ آگاهی قدیم از روح جدا می شود

فست بزرگ آگاهی  
باشنامه



# وصل



و وارد یک مرحله جدید می شود به جهان تمرکز و قدرت فکر وارد می شود.

چاید، واصل حلقه چهارم آرام آرام در مشغله های فکری و ذهنیش، منضبط می شود یعنی متمرکز می شود. آزمون وصل چهارم این است و واصل، قدرت تمرکز و فکرش بالا می رود، یعنی کم کم مثل یک فیلسوف می شود، نه اینکه فیلسوف شود بلکه مانند یک فیلسوف از طریق افکارش غور می کند. استاد ریباز تارز نیز در این مورد توضیح داده اند که قدرت تمرکز یکی از برترین قدرت ها است. ایشان در مورد قدرت تمرکز خیلی اهمیت قائل هستند و این مطلب را در کتاب سرزمین های دور تشریح کرده اند.

در یک واصل حلقه چهارم قدرت تمرکز بالا می رود و از لحاظ فکری منضبط می شود و مشغله ها و درگیری های فکریش خیلی کم می شود. این انضباط فکری باعث می شود تا او بتواند فوراً افکارش را جمع و جور و متمرکز کند. از این روی، او قدرت خیلی بالایی را دارا است. چاید وقتی که این مرحله تمرکز را گذراند، قدرت زیادی برای کنترل ذهن و کل نفسانیاتش را دارد و اینها نشانه ها و آزمون های عمومی وصل چهارم است.



البته این موارد به صورت عمومی بیان شد. منظور توضیحات وصل ها از وصل یک تا چهار بود. این موارد به صورت خاص ممکن است متفاوت باشد. زیرا همانطور که می دانیم عملکرد

سوگماد دارای دو جنبه است. «ماهارای و هارای»، این دو تحت اختیار هیچ استاد اک و ماهانتایی نیست. این تحت اختیار اک و سوگماد است. این دو مورد دارای بحث های مجزایی می باشد. یکی از طریق ماهارای وصل می گیرد و یکی از طریق هارای وصل می گیرد و خود وصل از طریق هارای نیز چند شاخه است. بنابراین توضیحات بیان شده بصورت عمومی بود و برای اکثر موارد به این شکل می باشد ولی موارد خاص هم وجود دارد.

پس در وصل چهارم وقتی که قدرت تمرکز بالا می رود بخش عمده کارمای تقدیری به پیش روی شبدا می آید چون آن قدرت تمرکز را در برابر آن دارد و می تواند از عهده اش بر بیاید. کارمای تقدیری بدون تمرکز و قدرت فکر تسویه نمی شود و شبدا باید این قدرت را بدست آورده باشد که آن نیز در وصل چهارم اتفاق می افتد. در وصل پنجم بخش عمده کارمای تقدیری تسویه شده، البته یک مقدار کم هم بعد از وصل پنجم می ماند که در وصل هشتم بصورت کامل تسویه می شود و کارمای تقدیری کاملاً تسویه می شود. چون روح انضباط پیدا کرده است و طی وصل های یک، دو، سه و چهار می تواند این بخش عمده کارمای تقدیری را مستهلک کند.

در اینجا به وصل پنجم می رسیم که چند نوع می باشد.

یک نوع آن کارمیک است و خیلی از ارواح از طریق وصل کارمیک، وصل پنجم را می گیرند.



فصل پنجم  
ماهی نام





# وصل



خدمتش را به اک صادقانه انجام داده است. این نوع وصل خیلی قوی است، یعنی خیلی عمیق تر بدست آمده است. این افراد، بیشتر برای مراحل استادی در اک انتخاب می شوند.

وصل پنجم یک دگر دیسی معنوی است و جنس دنیوی ندارد و روح خودش را پیدا می کند، نور و صوت را پیدا می کند و به آگاهی روح و اِکشار نائل می شود. یک واصل حلقه پنجم یک گورو می باشد در اصل، "وای گورو" نیست ولی "ست گورو" هست ولی یک مقام روحانی نیست مثل سلسله مراتب مذاهب. او کسی است که به صورت فردی به این وضعیت رسیده است و ارزش دارد که شبدا بنشیند و گوش به حرف یک مهدیس بدهد.

هر نوع واصلی مرحله بندی و Level دارد. مثلاً یک واصل حلقه دوم با یک واصل حلقه دوم دیگر، سطحش و مرحله اش فرق می کند. اما سطح را چه چیز تعیین می کند؟ آن میزان عشقی که آن شبدا به خداوند و نور صوت دارد. بیشتر کسانی که واصل حلقه دوم یا سوم هستند، وقتی که منتقل می شوند، امکان دارد که تعالیم اک را رها کنند. چون آنقدر در طبقات درون جاذبه های طریقت ها، فرقه ها و مکاتب زیاد و قدرتمند هستند که چیزی به اسم اک از یادشان می رود. ولی کسی که از طریق کارمیک و خدمت به اک، وصلش را گرفته باشد محال است اک را رها کند. خیلی از

اصلین حلقه پنجم هستند که بر می گردند و باید دوباره از اول شروع کنند. برای اینکه تضمینی نیست کسی که این وصل را گرفته برنگردد. فقط میزان عشق، خلوص و عملکرد آن شبدا مشخص می کند که تا چه حد بتواند آن وصل را ادامه بدهد و به مراتب بالاتر برسد.

## برکت باشد

فست زیاده اک  
باشم نامه  
باشم





# بهر کتا



رهر بگله‌ای از شیرها به پسرش گفت: حالا که بالغ شده‌ای باید از گله بروی و بعد از چهار سال می‌توانی برگردی. در این چهار سال آزمونهای زیادی خواهی داشت، به تنهایی باید شکار کنی و بتوانی از خودت محافظت کنی، اگر زنده ماندی بعد از چهار سال می‌توانی به گله باز گردی و زمانی که توانستی مرا شکست دهی می‌توانی جانشین من شوی و رهبری گله را بعهده بگیری.

شیر جوان داستان ما از تنهایی بسیار می‌ترسید. همچنین از گشنگی. چون شکار برای او به تنهایی بسیار سخت بود.

اما نمی‌توانست قانون شیرها را نادیده بگیرد. او گله را ترک کرد و در جنگل تنها ماند. روزها گذشت او گشنه ماند چیزی برای شکار نیافت. فقط با آب رفع تشنگی می‌کرد. کم کم از گشنگی و نبودن غذا او لاغرتر و ضعیف تر شد.

اما باز امیدوار بود بتواند شکار کند. شبهای جنگل برایش ترسناک بود. چون هر لحظه ممکن بود که دشمن شیرها، یعنی شغالها به او حمله کنند.

روزها و شبها گذشت گاه‌موش یا سنجابی را شکار می‌کرد اما برای او کفایت نمی‌کرد. یک روز بدون آنکه متوجه شود. وارد قلمرو کفتارها و شغالها شد. آنها با دیدن یک شیر ضعیف و درمانده فوراً او را محاصره کردند. شیر جوان ما آماده نبرد شد اما تعداد آنها بیشتر بود. جنگ شروع شد. او تعدادی از آنها را زخمی کرد. اما تعداد آنها بیشتر بود. زخمی شد و راه فراری نداشت. او فهمید زمان مردنش رسیده است. در این حین ناگهان غرشی در قلمرو شغالها شنیده شد. ببری نیرومند و بزرگ به شغالها حمله نمود و شیر جوان داستان ما را از مرگ نجات داد. شغالها پراکنده شدند.

ببر به شیر جوان نزدیک شد و گفت: پسر من اینجا خطرناک است، دنبال من بیا.

شیر جوان به دنبال ببر رفت. بعد از مدتی به بیشه‌ای زیبا و خنک رسیدند. ببر به او رسیدگی نمود. بعد از چند روز شیر جوان دیگر گشنه و تشنه نبود.

یک روز از ببر پرسید: شما تنهایی؟

ببر گفت بله، ببرها تنها هستند. مانند

شیرها گله‌ای زندگی نمی‌کنند.

شیر جوان مجدداً پرسید: چگونه است که

ببرها می‌توانند به تنهایی زندگی کنند؟

ببر پاسخ داد:

چون تنهایی، زندگی ببرهاست. ببرها چیزهایی می‌بینند

و حس می‌کنند که مخلوقات دیگر حس نمی‌کنند و نمی‌بینند.

شیر جوان پرسید: چه چیزی؟



بهر کتا



# مهرکسا



ببر پاسخ داد:  
 قدرت درون. مامی توانیم قدرت درون را ببینیم؛  
 چیزی بیش از غرائض ماست.  
 شیر جوان پرسید: قدرت درون چیست؟  
 ببر گفت: تنهایی  
 تنهایی کلید یافتن قدرت درون است.  
 اگر من این قدرت را نداشتم حال تو زنده نبودى.  
 شیر جوان گفت یعنی قدرت درون به تو گفت مرا  
 بیابى و نجات دهى؟  
 ببر گفت: بله  
 قدرت درون چون یک صداست. او به مامی گوید  
 چگونه زندگى کنیم و چگونه بتوانیم از خودمان  
 مراقبت کنیم.  
 شیر جوان گفت آیا به من می آموزی قدرت  
 درونم را بیابم.  
 ببر گفت برای همین تو را نجات دادم.  
 شیر جوان ما به مدت دو سال آموزش دید بعد از  
 دو سال او فهمید، قدرت درون چیست او صدای زیبا  
 و دلنشین رامی شنید. نغمه‌ای دلنشین و شیرین بود  
 که می گفت:

من استاد درونم.

عشق باشد

فکر بزرگ  
 با عشق  
 مهرکسا



# قصه صوت زود هنگام



یکی از معضلاتی که من تا چند سال قبل به آن دچار بودم، مشکل عذاب وجدان بود که همراه با احساسات آزار دهنده بود. بعد از هر خطایی چه به عمد یا اتفاقی به آن دچار می شدم که البته به برکت شرکت در کارگاه‌ها و ست‌سنگ‌های مجموعه فرزندان اک، توانسته‌ام تا درصد زیادی از آن را تحت کنترل خود در آورم.

صدای وجدان در حقیقت صدای ذهن کیهانی کل است که معمولاً بعد از انجام عملی که از نظر آگاهی انسانی به بد یا منفی نام گذاری می شود سراغ شخص می آید و شخص را دچار احساسات آزار دهنده می کند. در صورتی که شما موقعی که عملی را انجام می دهی حالا چه خوب و چه بد (البته از نظر آگاهی انسانی)، کارمایش هم آفریده می شود و نشستن و غصه خوردن کاری را درست نمی کند، بلکه کارمایش را هم سنگین تر می کند و اینها از دید آگاهی روح همه اش تجربه است. پس چه بهتر که بجای اینکه دچار عذاب وجدان شویم، متوجه خطایمان شویم و درس لازم را از آن بگیریم یعنی همان آگاهی. اما داستان من:

طرف‌های ظهر بود. تنها بودم و مشغول چیدن پاکت‌های آب میوه در یخچال بودم. دید درستی نسبت به در فروشگاه نداشتم. یخچال تقریباً پشت ردیف قفس‌های وسط فروشگاه بود. در همین حین که حالت نیمه نشسته، داشتم آب میوه‌ها را می چیدم، یک مشتری که چندان برایم نا آشنا نبود و از دوستان عموم بود آمد داخل مغازه و گفت صابون شیری دارید من که حوصله نداشتم بلند شوم و نگاه کنم ببینم دارم یا نه



گفتم برو آن قسمت قفسه‌ها نگاه کن ببین هست یا نه و بعد از چند لحظه که سرم را برگرداندم که ببینم صابون گیرش آمد یا نه دیدم با سرعت از در فروشگاه رفت بیرون و چیزی هم در دستش بود شبیه صابون. برای لحظاتی در فکر فرو رفتم با خودم گفتم این چطور پول صابون‌ها را نداد و رفت در همین حین که با خود کلنجار می رفتم با سرعت در یخچال را بستم و به طرف سیستم دوربین‌های مدار بسته رفتم با عجله شروع به چک کردن دوربین کردم و به دنبال لحظه‌ی خروج مشتری از در مغازه بودم تا ببینیم چه با خود برد.

بله؛ دو صابون شیر دستش بود و از فروشگاه بیرون می رفت. سیستم دوربین را رها کردم و رفتم تا شاید طرف را گیر بیندازم. این ور و آن ور خیابان را نگاه کردم از فروشگاه جلویی آمد بیرون و رفت سمت ماشینش صدایش زدم انگار گوشش سنگین بود. رفت داخل ماشینش نشست و سریع رفتم به طرفش و به در شیشه ماشینش با انگشت زدم شیشه را پایین آورد، گفت بفرما: گفتم پول صابون شیری‌هایی که برداشتی را ندادی! گفت صابون‌ها مال فروشگاه شما نبود از بغلی گرفتم. گفتم من داخل دوربین دیدم دو تا صابون دستت بود رفتی بیرون. از ماشین پیاده شد صابون‌ها را هم برداشت



باشنامه  
فکر بزرگ



# قصه صوت نرود هنگام



گفت بیا برویم فروشگاه بغلی خودت پیرس. گفتم نه من در فیلم های ضبط شده دوربین دیدیم. ضربان قلبم شدت گرفته بود و هر دویمان تا حدودی عصبانی بودیم البته من بیشتر هول شده بودم و در شک فرو رفته بودم ترجیح می دادم اگر اشتباه کرده باشم دیگر بیشتر قضیه کش پیدا نکند.



گفتم بیا برویم فیلم های دوربین را نگاه کنیم. با همدیگر رفتیم در فروشگاه و پای سیستم دوربین های مدار بسته شروع به دوباره چک کردن فیلم ها کردیم، بله من لحظه ورود مشتری را به دلیل عجله کردن چک نکرده بودم و فقط خروج او را چک کرده بودم. در لحظه ورود او دو صابون شیری دستش بود که به دلیل برعکس

گرفتن دستش من موقعی که پای یخچال بودم آنها را ندیده بودیم. رنگم سرخ شده بودم و عرق کرده بودم و به تته پته افتاده بودم ولی سریع خودم را جمع و جور کردم و صدای وجدان که در ذهنم می پیچید را خفه کردم. خطا کرده بودم و پایش هم ایستاده بودم. از پای سیستم بلند شدم و از مشتری پوزش خواستم و اگر زیر گوشم هم می زد اشکالی نداشت. آن آقا هم مرا بخشید و گفت عمو بیشتر دقت کن، درست نگاه کن و غیره. خلاصه مشتری رفت ولی نکته جالبش اینجا بود که من اصلاً صابون شیری نداشتم و تمام کرده بودم و این مشتری هم برای خرید نیامده بود فقط آمده بود قیمت بگیرد که گران بهش نفروخته باشند. بله این اتفاقی بود که از روی بی توجهی یا بی دقتی برای من افتاد و مصوبش هم خودم بودم. چندین بار بعد که موارد مشابه همین اتفاق برایم می افتاد قبل از اینکه به کسی سریع تهمت بزنم و طرف مقابلم را محکوم کنم اول ذهنم را خاموش می کردم و بعد با حوصله دوربین ها را چک می کردم و بعد عمل می کردم.

برکت باشد

فکر نزدیک  
باشتم نام



# شریعت کی سوگند



برای شروع مطلب، ابتدا به مطلب زیر از جلد یک فصل ششم صفحه ۱۶۴ توجه کنیم:  
مشکل ادیان در اینجاست که یک فرد به منزله جلوه‌ای به ظهور می‌رسد که تجلی کامل خدا معرفی می‌شود و پس از آن شخصیت وی است که به جای خدا مورد نیایش قرار می‌گیرد. بیشتر این تجلیات پدیده‌های اجتماعی، اثری و ذهنی هستند و نیایش کنندگان را فریب می‌دهد،

مطالعه شریعت نشان می‌دهد که طبیعت شریعت به شکلی است که با انسان حرف می‌زند. یعنی مطالب را واضح و روشن بیان می‌کند. در مورد بالا پیام شریعت این است که اک، ادیان و مذاهب را رد نمی‌کند ولی خودش تبدیل به مذهب و دین نمی‌شود و مشکلات ادیان و مذاهب را بیان می‌کند. این مطلب روشن و واضح بیان شده است. در ادامه آمده است: یک چنین شخصیتی ساخته بشر است و توسط قدرت کل تاسیس می‌شود تا به اذهان مردم خوراکی بدهد که موقتاً بتواند جایگزین حقیقت غائی باشد. این شیوه کار همه ادیان اصولی است،

بیشتر مذاهب مکرراً دوباره نویسی و دوباره تعبیر شده‌اند تا جایی که میزان ناچیزی از نشاط نخستین و خاصیت حیاتی آنان به دوران فعلی راه یافته است آنگاه که دین آغاز به باختن نیروی خود در دنیا می‌کند همانگونه که همیشه در گذشته و حال رخ داده است به تدریج می‌میرد،

شریعت، در اینجا در مورد اک صحبت می‌کند:  
این چنین است که اک اعتقادی حقیقیست،

اک یک اعتقاد حقیقی هست که هیچ وقت تبدیل به مذهب و دین نمی‌شود. حقیقت همیشه زنده است. نمی‌تواند بمیرد چون همیشه هست، چه ما پیروان اک باشیم و یا هر مذهبی باشد و یا هر شخصیتی باشد یا نباشد. حقیقت همیشه وجود دارد و خواهد بود. با بودن ما و یا نبودن ما. اما حقیقت چیست؟ حقیقت در کلام شریعت است.

در کجا؟ در کتاب‌ها است؟ آیا در همین کتاب‌های شریعت است؟ در کتاب‌هایی که از آثار اک می‌باشد یافت می‌شود یا کتاب‌های دیگر؟  
در هیچ کدام نیست. حقیقت آنجا نیست.

شریعت در اک به معنای حقیقت درونی خودمان است. کلام خداوند که در درون همه ما در حال گفتگو است. لازم نیست این کلام از طرف شخصی به سمت ما بیاید. نیاز نیست یک شخصیت معنوی به عنوان استاد، واسطه باشد که این کلام را بشنویم. لازم نیست که مثل یک کتاب باشد، تا ما آنرا پرستش کنیم و بگوییم که این کتاب آسمانی ما است. بلکه این حقیقت کلمه خدا، در درون تک تک ما وجود دارد و به آن شریعت می‌گویند.

کلمه خدا در درون هر شخصی، با او صحبت می‌کند. آن شرعش هست و به او می‌گوید

ما هستم  
فردا زنده‌ام



# شریعت کی سوگما



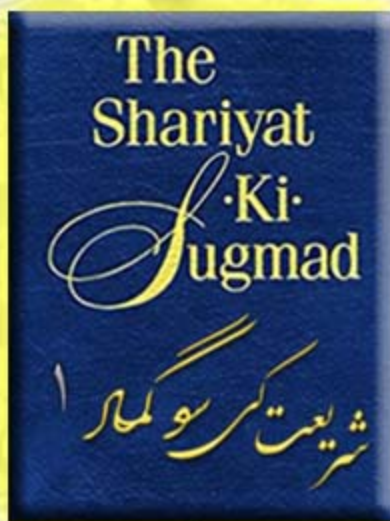
چه کار کند، چطور می باشد، پرورشش می دهد و چطور می عشق خودش را به مخلوقات ارزانی می دارد که تک تک همه ما هستیم، حالا فرقی نمی کند که انسان، حیوان یا پرندگان و هر چیزی که باشد، عشق خداوند همیشه جاری است و بخاطر این عشق است که شریعت در درون همه ما وجود دارد و با ما صحبت می کند. این کلمه خدا و شریعت است. تبدیل به مذهب و دین نمی شود، همیشه زنده و پایدار است.

استاد ریبازارتارز در کتاب اک شاهزاده روشنایی می گویند: اک همان وجود باستانی می باشد که در وجودت است، اگر هم تمامی جهان ها فرو بریزد و نابود شود، اک همیشه در وجودت جاویدان و پایدار می ماند، زبان خداوند، همان اک است که در درون همه ما وجود دارد و به آن شریعت می گویند. البته این یک تعریف کلی از شریعت است و وارد این مبحث نشدیم که چگونه از طریق نور و صوت عمل می کند. معنی کلمه خدا در وجود هر کدام از ما هست و ما اگر بتوانیم یک کلمه از آن را ترجمه کنیم، شریعت خدا را تجربه کرده ایم. اگر گفتمان خدا را توانستیم ترجمه کنیم، باید تعبیرش کنیم نه صرفاً تجربه. بنابراین تعبیر سخن خدا در درون هر شخصی می شود شریعت. لازم نیست حتماً کسی استاد اک باشد که شریعت را ترجمه کند. نیازی ندارد که پیغمبر و سفیر روح باشد. هر فردی به اندازه وضعیت آگاهی خودش و به اندازه آن ارتباطی که با نور و صوت خداوند گرفته است، هر چیزی که از درون و از طریق ماهانتا استاد درون ترجمه می کند و تعبیرش را به دست می آورد. حال این درس شخصی، اسراری و خصوصی است یا عمومی آن شریعت است.



شریعت بسیار پر اهمیت است ولی متأسفانه بعد از استاد پال توئیچل، شریعت فقط تبدیل به یک کتاب شد و اسمش را هم گذاشتند کتاب آسمانی که یادآور کتب آسمانی ادیان می باشد. آن تقدسی که ما به شریعت می دهیم به این کتاب نیست، بلکه به همان حقیقت درون خودمان است. آن گفتمانی که خدا با روح دارد، اگر ما توانستیم یک کلمه از آن را ترجمه کنیم، شریعت را ترجمه کردیم.

البته ما نمی خواهیم ضد دین صحبت کنیم یا به کتابهای آسمانی ادیان توهین کنیم، ما پیروان اک به همه مذاهب هم احترام می گذاریم و دوستشان داریم. دین و مذهب ابزاری مفید و کامل برای انسان است و واقعاً مورد نیاز انسان است. کسی که دین و مذهب ندارد هیچ چیزی ندارد. حالا این مذهب هر یک از انواع عمومی آن باشد و یا اصلاً جزو هیچ مذهبی نباشد و نوعی اعتقاد که شخص به خدا دارد یا ندارد و این خودش یک هدف و واکنش درونی است. ارتباط با خدا یا حتی رد وجود خدا، نشان دهنده



ما هانتا



# شریعت کی سوگما



یک نوع هدف و واکنش درونی است. ارتباط با خدا یا حتی رد وجود خدا، نشان دهنده یک نوع ارتباط سری با خداوند است و نشان از آن است که آنها ارتباط گرفته‌اند.

کلام خدا همیشه یک نوع کلام کاملاً مستقیم نیست. در شریعت پنجم کاملاً گفته است که خدا وقتی خودش را در جهان‌های تحتانی متجلی می‌کند، به قول شریعت پنجم در صورت زیرین خودش را نفی می‌کند. یک بخش از خودش، خودش را نفی می‌کند که بتواند وارد حوزه آگاهی روح بشود. افرادی که وجود خدا را رد می‌کنند ولی صادق هستند و خلوص دارند قابل احترام هستند.

البته مفهوم "نفی خدا" که ما تا به حال با آن آشنا شده‌ایم چیزی است از طریق مذاهب تجربه کرده‌ایم. از نظر مذاهب کسی که خدا را قبول ندارد، کافر است و مؤمن کسی است که خدا را قبول دارد. در اک خدا به معنای آن چیزی که تا الان برداشت کرده‌ایم و طبق آن معلومات و تجربیاتی که در مذاهب و سایر مکاتب دیگر داریم، نمی‌باشد. فقط یک چیز برای خدا خیلی اهمیت دارد، آن هم حیات روح است و آن بخاطر این حیات روح به هر صورتی که هست خودش را در دو قطب منفی و مثبت متجلی می‌کند. یک مرتد و کافر (به تعبیر مذاهب) چرا زنده است؟ چرا حیات دارد؟ چرا زندگی می‌کند؟ ما ساتانیست، آتئیست و... هم زیاد داریم که اصلاً خدا را قبول و باور ندارند و ضدش هم هستند، ولی چرا؟ چون آنها بدنبال معانی عمیق تری هستند تا خدا را درک کنند و درک کرده‌اند که آن معانی که به اسم خدا، تا الان برایشان تعریف شده است، واقعا خدا نیست. این یک حقیقت است که آنها اصلاً خدا نیستند و خدایان ادیان یا مکاتب دیگر فقط فرمانروایان طبقات می‌باشند و واقعا خدا نیستند. پس کسانی که می‌گویند خدا را قبول ندارند به این علت می‌تواند باشد که درکی عمیق به آنها نرسیده است و چیزی عمیق‌تر می‌خواهند.

خداوند مثلاً از طریق همین فرمانرواها می‌آید و خودش را نفی می‌کند. یعنی آن کسی که می‌گوید: من خدا را قبول ندارم در اصل دارد یک بخش واقعی از خدا را تجربه می‌کند. این یک واکنش درونی است. یعنی آن شخص با رد کردن خدای ادیان با خدای اصلی ارتباط گرفته است. چون خداوند آنقدر وسیع، عظیم و ابدی است که نمی‌توانیم آن را در کلام، تایید و



رد عقلانیت، اعتقادات و احساسات مذهبی بیایم و بگوییم این خداوند است. هیچکس نمی‌تواند بگوید خدا چیست. اینکه خداوند می‌آید و خودش را در دو قطب مثبت و منفی متجلی می‌کند، یک نوع تداعی دوباره است. کل صورت منفی سوگما است. کل خود سوگما است که خودش را به شکل منفی دارد نشان می‌دهد. چرا؟ چون برای خداوند فقط یک چیز اهمیت دارد، آن حیات روح است. چون خیلی دوستش دارد و عاشق روح است.

پس حقیقت شریعت، در تعالیم اک در حد یک کتاب نیست. جلد یک، دو، سه، چهار و پنج و تا دوازده نیست و خیلی وسیع‌تر از این حرف‌ها می‌باشد. شریعت زندگی خود ما است. هر چیزی که در زندگی به وجود آوردیم، در هر جا که شکست خوردیم یا موفق شدیم از ارتباط ما با خدا ایجاد شده است و آن تصمیمات خود ما بوده است که این شرایط را بر ایمان به وجود آورده است و بصورت مستقیم یا غیرمستقیم

فکر زندگی  
ماست



# شریعت کی سوگما



خداوند شما را هدایت کرده است. حال در هر وضعیت یا دینی که باشیم. مسیحی، بودایی یا... هر چیزی که هستیم و یا در اک هستیم فرقی نمی‌کند. ما آن چیزی که الآن داریم و هستیم، بخاطر گفتمان نور شریعت است. آن نور، کلام خدا و حقیقت خداست که در زندگی ما تعبیر شده است که البته سطح بندی دارد.

مکالمه و گفتمان خدا با روح است. آن با بشر صحبت نمی‌کند. چون اگر هم صحبت کند بشر نمی‌فهمد. او نمی‌تواند این مکالمه را درک کند زیرا در آگاهی انسانی بسر می‌برد و آگاهی انسانی با آگاهی روح، آسمان تا زمین فرق دارد. حتی حیوانات این زبان خدا را بهتر درک می‌کنند و از لحاظ غریزی بهتر عمل می‌کنند.

وقتی شریعت در جهان‌های پایین متجلی می‌شود، احساسات، افکار، خاطرات و یا عادات کسی را لمس نمی‌کند و کاری به اینها ندارد. شریعت فقط قلب را لمس می‌کند. قلب جایی است که خداوند در وجود همه مخلوقاتش هستی دارد و با آنها صحبت می‌کند. حالا به این صدای خدا، اسم‌های زیادی داده شده است: پیغمبر درون، استاد درون، صدای خدا، رسول درون، ماهانتا استاد درون، کلام حی، سروش، هادی و...



این گفتمان خداوند با روح، در قلب می‌باشد و نوعی صوت خدا است که با او صحبت می‌کند، هدایتش می‌کند و از او محافظت می‌کند. وقتی شریعت به جهان‌های پایین وارد می‌شود، نوری است که به چند شعاع تبدیل می‌شود. هر شعاع، یکی از شریعت‌های اول تا پنجم می‌شوند زیرا روح در جهان‌های پایین نیاز به فرصتی دارد تا بتواند این کلام خداوند را که به صورت خصوصی و اسراری به او داده می‌شود و یا به صورت عمومی دریافت کرده است را آرام آرام هضم کند.



بطور مثال، بفرض شریعت اول و شریعت دوم، مواردی هستند که کاملاً عمومی هستند، البته از زمانی که استاد پال توئیچل آنرا ترجمه کردند و ارائه داد. قبل از آن عمومی نبوده است. شریعت کی سوگما ۱۰۸۳۳ تا ۱۰۸۳۴ سال است که به زمین آمده است ولی در زمان استاد پال توئیچل متجلی شد و ایشان این دو جلد را عمومی کردند. بنابراین جلد یک و دو عمومی می‌باشند. برای مطالعه این دو جلد نیازی نیست که شما پیرو اک باشید. می‌توانید پیرو هر دین و مذهب و مرام و فرقه‌ای باشید. مطالعه آن برای همه آزاد می‌باشد چون برای بشر آمده است، حال شخص می‌تواند آنرا بپذیرد یا خیر، ولی شریعت سوم و چهارم و بالاخص شریعت پنجم برای پیروان اک می‌باشد.

شریعت پنجم منتشر شده است ولی فقط در اختیار پیروان اک قرار می‌گیرد. شریعت

فرد زنده است  
ما همتا ما  
ما





# شریعت کی سوگند



سوم و چہارم اسراری می باشند البتہ کتاب سکوت مقدس خدا نیز شامل بخشہای از شریعتہای سایر طبقات می باشد. البتہ این کتاب ہا (شریعت یک و دو و پنج) فقط بخشہایی از شریعت می باشند و بہ طور مثال شریعت پنجم فقط شامل ہمین ہفتاد صحیفہ نمی باشد و ہمین طور بقیہ شریعتہا بہ یک کتاب خلاصہ نمی شوند. وقتی بہ طبقات درون میرویم و مثلاً شریعت یک را مطالعہ می کنیم، دریافت ہایی داریم کہ در کتاب شریعت اول نمی باشد. این دریافت ہا شخصی و اسراری است. نوری و صوتی می باشد کہ در درون شخص پژواک می یابد و تجربہ ای کاملاً متفاوت می باشد. دریافت ہا متفاوت از کتاب شریعت اول می باشد کہ این همان گفتمان شخصی است. جدای از مطالعہ شخصی شریعت در طبقات درون، بخش عمومی شریعت نیز بسیار وسیع می باشد و محدود بہ یک کتاب نمی شود.

اگر قرار باشد یک واصل اک، در یک زندگی وصل پنجم، ششم و یا ہفتم بگیرد باید یک راہ میانبر برای تسویۂ کارمیش باشد و این قدرت فقط از طریق نور و صوت شریعت اتفاق می افتد. شریعت اول و دوم بہ صورت عمومی برای انسان خوب و مفید ہستند و نوعی ہدایت تکوینی بہ ہمراہ دارد و یک نوع آمادگی بہ بشر می دہد کہ روح می تواند در این زندگی، خود را با ارتعاشات اک ہمہنگ کند و در این زندگی یا زندگی بعدی وارد تعالیم اک بشود. این عمکرد شریعت اول و دوم می باشد. البتہ ہر کدام از شعاع نوری متفاوت است و کارشان فرق دارد ولی عملکرد کلی ہر دو بہ شکلی کہ شرح دادہ شد می باشد.

شریعت سوم نخواہد آمد چون اگر قرار باشد شریعت سوم جاری بشود، کارمای جہان ہای تحتانی بیدار می شود و انہدام صغیر زودتر از پایان چرخہ کالپا، اتفاق می افتد. شریعت سوم بیداری کارمای جہان ہای تحتانی است و بہ صورت عمومی نمی آید ولی بہ صورت شخصی می توان رفت و آنرا تجربہ کرد. البتہ بعضی از کانتوسہای آن در کتاب سکوت مقدس خدا نوشتہ شدہ است.

شریعت سوم مانند یک تیغہ جراحی عمل می کند و بدرد سوزاندن سانسکاراها و تاثیرات زندگی ہای قبلی می خورد. مثلاً کسی کہ می رود و یک زندگی قبلیش را نگاہ می کند و پیشینہ ہای آکاشیک آن تناسخش بیدار می شود. او با این کار شریعت سوم را لمس کردہ است. چہ آگاہ باشد و چہ آگاہ نباشد ماہانتا استاد درون یا یک استاد اک آن شخص را بہ نزدیک شریعت سوم بردہ است. نور و صوت شریعت سوم باعث می شود کہ آن نوع تاثیر کارمیک از بین برود.

کار شریعت چہارم یک کار درمانی است. کسی کہ شریعت چہارم را می خواند، یک نوع شفای معنوی و روانی و حتی شاید شفای جسمی ہم می گیرد. مخصوصاً برای فکر خیلی خوب است و تمرکز را خیلی بالا می برد و فکر را پالایش می کند.

فرد زندگی  
ماہنامہ



# شریعت کی سوگند



اما کار شریعت پنجم چیست؟ شریعت پنجم فقط شامل همین هفتاد صحیفه که در حال حاضر ترجمه شده است، نمی باشد و بسیار وسیع است و شاید میلیون ها صحیفه باشد. منتها سات نام در شریعت پنجم گفته است، کسی که این هفتاد صحیفه را با چشم دل ببیند می تواند کلمه خدا را بشنود. شریعت پنجم کامل کننده شریعت اول تا چهارم است. چهار شریعت اول تا چهارم از شریعت پنجم شعاع بندی شده و در جهانهای تحتانی متجلی شده اند. سات نام در شریعت پنجم می گوید که این کتاب صلح درون می باشد

یعنی کسی که شریعت پنجم را در درون تجربه کند و یا روی کانتوس های این هفتاد صحیفه، مراقبه انجام دهد و تجربه کند، به صلح درون می رسد. در جایی نیز می گویند من به اهریمنان، شیاطین و فرشتگانی که با شریعت پنجم وحدت حاصل کردند خوشامد می گویم. در بخش دیگری از شریعت پنجم گفته شده است که الله و یهوه اینجاست یعنی منشاء همه باورهای معنوی اینجا بوده است و آنجا محلی برای وحدت و اتصال است و همه چیز را در خودش ذوب می کند و دارای نوعی ارتعاش می باشد که کسی که آن ارتعاش درونی را بگیرد به صلح درونی نائل می گردد. عبارتی کسی که شریعت پنجم را هضم کند و تعبیر درونی اش را پیدا و دریافت کند به صلح درون می رسد و رسیدن به صلح درون به معنی رهایی از تناقضات و ضدیت های می باشد. روح به یک آگاهی می رسد که قدرت درونی و عمیقی حاکم بر تمامی این تناقضات وجود دارد و وقتی این قدرت و ارتعاش را لمس می کند به آرامش و صلح ابدی می رسد. شریعت پنجم کتاب قلب و صلح است، در شریعت پنجم عشق الهی را می توانیم لمس، تجربه و دریافت کنیم. سات نام می گوید من به روح خوشامد می گویم، اینجا جای استراحتش می باشد. او مسیر زیادی را طی کرده است، سختی های زیاد و رنج های زیادی را کشیده است و در اینجا باید استراحت کند و عشق خدا را کاملاً جذب کند تا تبدیل به مغناطیس عشق خداوند شود. چون عشق در این طبقه به روح قوت و توانایی می دهد که بتواند مراتب بالا را ادامه بدهد و در آنجا عشق را کاملاً تجربه می کند.

## برکت باشد

فکر زندگی  
با هم نام  
ما



مایا در لغت به معنی توهم واقعیت و آنچه که در واقع از حقیقت گسسته شده و محدود به زمان و مکان گشته است و ناپایدار و بی ثبات بوده و محکوم به نابودی است، اطلاق می گردد. شاید بتوان شکل گیری مایا را از عصر دوآپارا یوگا (دوره مس یا مفرغ) تخمین زد.

در این دوره خشونت و سبع در درون انسان قوت گرفت و او شمشیر، نیزه و کلاه خود را ساختن آغاز کرد. او با کوچکترین بهانه به جنگ با همسایگان و همجواریان خود می شد. آنگاه که همسایگان خویش را غرق در ثروت و نعمات می دیدند تا این کامیابی های مادی را مال خود کنند. اینها مقدمه تخریب بود. در این دوره انسان بیش از همیشه در معرض قدرت گل قرار گرفت و خود به دست خویشان سد راه پیشروی روح در مسیر کمال گشت. این عصری است که انسان قدرت اک را به شعبات زیادی تقسیم کرد و آن را در قالب رب النوع ها و الهگان تجسد بخشید. این دوره روزگار حاکمیت خدایان



باستانی یونان، هند، مصر و ایتالیا بود. سوگماد از اذهان بشریت به دور افتاد و روحانیت قوت گرفت و تمامی مردم و حتی حکام سیاسی را تحت تاثیر قرار داد. با گذشت سالیان، قدرت گل، اقتدار بیشتری یافت و نهایتاً مبدل به قدرت اصلی آن روزگار شد. انسان و آگاهی انسانی مورد استثمار این نیرو قرار گرفت.



به خاطر اصرار انسان در بقاء و برقراری نسل خود در این کره خاکی و سایر سیارات کیهان فیزیکی، انحراف جنسی بشر بیش از پیش شعله ور شد و تبدیل به نیروی محرک زندگی گردید و بالاترین حد عواطف بشری و مخلوقات دنیوی را به خود اختصاص داد. در دوره کالی یوگا که هم اکنون در آن بسر می بریم مفهوم خدای واحد مجدداً به آگاهی انسان بازگشت اما افسوس که آن خدا، خدای جهانهای پایین است. حال آنکه خدای حقیقی انسان سات نام پروردگار مرتبه روح است و شایسته پرستش هم اوست. در این برهه دیگر گل به طور کامل بر جهانهای پایین مسلط می گردد. بشر مادیت و سکس را مورد پرستش قرار می دهد، او معتقد است که چیزی فراتر از مرگ وجود ندارد و تلاش برای رهایی بی فایده است. او گذشته اش را به باد فراموشی سپرده است. پرده ای بر چشمان معنوی اش فرو افتاده و او را نسبت به

موهبت حیات و زندگی گذشته اش ناسپاس کرده است. او همچون حیوانات به حیات خود ادامه می دهد، رنج می کشد و محتوای معتقداتش را خدا و یا خدایانی تشکیل می دهند که

کتاب  
مکتب  
کلی



از بیرون به وی تحمیل شده‌اند. او درگیر قدرت مایا است، نیرویی که اشکال توهمی واقعیت مادی بشر را زایش می‌کند. لیکن، مایا به خودی خود توهم نیست بلکه نوع نگرش فرد بر واقعیات است که توهم می‌باشد. توهم بشر در درون اوست و کسی که افسار این نیرو را به دست خویش گیرد، ابزار آزادی قدرت جادویی یک و نیروی خلاقه تبدیل و تناسخ را در سر انگشت خود دارد. قدرت دیدگاه درونی انسان در یک تولیدکننده اشکال و جهان‌هایی است که با آگاهی از آنها می‌تواند خویش را از حقایقی والا پُر کند. حقایقی که تمامی مبانی اصیل جهان ذهنی‌اش در برابر آنها روز به روز کمرنگ و کمرنگ تر می‌گردد.



در اینجاست که او چیزی را تجربه می‌کند که به زعم افکار و عواطفش هیچ است، ولیکن واقعیت دارد. این راهی است که سوگماد مقدس به مدد آن از درون و بیرون حقیقت آن را به جام آگاهی درون می‌ریزد و روح عنصر اصلی هستیت انسان است که از ظرفیت لازم برای صعود یا نزول درجات در سلسله مراتب جهان‌های بهشتی برخوردار است.

نتیجتاً مایا همان شدن است. منجمد و غیر انعطاف، هم از لحاظ شکل و هم از حیث مفهوم، مایا توهم است زیرا از حق جدا افتاده و در زمان و مکان محدود گشته است. فردیت شخصی که به روشن ضمیری نرسیده باشد، اقتضا می‌کند که تلاش نماید تا خویش کاذب را در وضعیت مایا و ادراک منفی حفظ نماید. بایستی توجه داشته باشیم که کالبد روشن ضمیران نیز همانند کالبد استادان حق، ساخته و پرداخته مایا است، اما نه در ادراکات منفی، ادراک ایشان ناشی از خلقت آگاهانه ذهنی است که خود را از توهم رهانیده و بنابراین دیگر خویشتن را محدود نمی‌کنند و پیوندی هم با نفس حقیر ندارند.

در این صورت مایا بخشی از نیروی خلاقه است که در چارچوب آگاهی انسانی محدود شده است و همان عرصه‌ای است که توسط متافیزیسین‌ها، مذاهب و جادوگران سفید و سیاه مورد استفاده قرار می‌گیرد. برخلاف بالاترین آگاهی یا حقیقت مطلق، در تمامی اشیاء و صورت‌هایی که در پهنه این واقعیت ظاهر می‌گردد، حجابی وجود دارد که باعث می‌شود همه چیز توهمی به نظر برسند. به خاطر آنکه آنها فقط مظاهر نارس و مختصری می‌باشند که از ارتباط و قرابت با معنای حقیقی بی‌نصیب هستند. تنها ماهیتی که می‌توان بدان صفت مطلق را نسبت داد، یک می‌باشد که بر همه چیز محیط است. هر مظهر ناقصی، درجه‌ای خفیف از حقیقت را متجلی می‌سازد و هر چقدر از مقیاس کیهانی کمتری برخوردار باشد، توهمی‌تر و فانی‌تر است.

در درون این جهان به این مقیاس، آگاهی، یک بُعدی اطلاق می‌شود که در تضاد با آگاهی واحد و یا بدون بُعد می‌باشد. بنابراین با شروع حرکت از طبقه فیزیکی، فرد متوجه می‌شود که می‌بایستی با آگاهی یک بُعدی مواجه شود. جهان اثری، آگاهی دو بُعدی، موج علی آگاهی سه بُعدی، مرتبه ذهنی، آگاهی چهار بُعدی و روح، آگاهی پنج بُعدی خواهد بود. در ماوراء طبقه روح، مسافر به آگاهی

فکر بزرگ  
اشکال  
آگاهی



بدون بُعد می‌رسد. با وصول به موقعیت پنج بُعدی آگاهی، او داخل در ادراک و فهم قانون عمل و عکس العمل یا قانون کارما، می‌گردد. حال او به ارتباط تک‌تک حلقه‌های زنجیره کارماهایش با سایر رخدادهای سلسله وار کارمیک در کل هستی، پی می‌برد. او زنجیره‌ای کیهانی را مشاهده می‌کند که از خودش آغاز و در سوگماد، اقیانوس عشق و رحمت، پایان می‌پذیرد. از اشتراک فردی خود با تمامیت حیات و جهان‌های معنوی آگاه می‌گردد. همچنین از اشتراکات خویش با ملل، نژادها، تمدن‌ها، بشریت، سیارات، منظومه شمسی و نهایتاً کل کائنات آگاهی می‌یابد. با این روشنگری، او به درک پیوستگی حکمت در جهان جهان‌ها نائل آمده و دیگر در پی اکتسابات روانی و قدرت‌های جهان‌های پایین نیست. از دیدگاه اک هر شیئی یا هویتی، صورتی از مایا است. اما مایا در معنای عمیق‌تری از هستیت خود، واقعیتی از وجه خلاقه کائنات می‌باشد و به عبارتی وجه خلاقه هستی در جهان‌های پایین است. به همین دلیل مذهب‌یون و متافیزیسی‌ها معتقدند که مایا و هر آنچه که از مجرای مایا عینیت می‌یابد خود خداست.

پس مایا علت توهم است اما از سوی دیگر وقتی به عنوان ماهیتی مشتق از سیاله اک به آن بنگریم، متوجه می‌شویم که دارای ساختاری پیوسته بوده و ابزاری است که اگر هماهنگ با اک عمل نماید، تبدیل به مؤثرترین نیروی مبدل و تنها رابط کیهانی با آن می‌شود ولی چنانچه برعلیه اک وارد عمل شود، یک نیروی بازدارنده به حساب می‌آید. پس نتیجه می‌گیریم که مایا شاخصی ضروری برای آگاهی انسانی می‌باشد.



تا زمانی که فرد در آگاهی انسانی زیست می‌کند، مایا بخشی از وجود او می‌باشد. رکن سازنده‌ای که تمامی مظاهر و فرهنگ و تمدن ملل را از درون به بیرون جاری می‌سازد. می‌توان از مایا به عنوان مقتضای خلقت انسان و عامل ارتباط او با جهان بیرون نام برد. وقتی انسان، روند عادی خلاقیت خود را موقوف ساخته و

می‌کوشد که آن را در وضعیتی از بود حقیقی محبوس نماید تا به خیال خودش قائم به خود بوده و خودش خالق جهانش باشد، در دام توهم افتاده است. او این معادله درونی را با فرض نمودن معلولی برای علت، سایه‌ای برای جوهر (روح) و حقیقت مطلق حل می‌کند، راهکارهایی که برای خویش حقیقی‌اش حباب روی آب است. شخص به تدریج می‌پذیرد که مایا بخشی از وجود اوست و عمیقاً درک می‌کند که از جهت همین کثرت است که انگیزش‌های درونی اعمال خویش را همیشه به خدا نسبت می‌دهد. او به این بینش رهنمون می‌شود که چنین محرکاتی فقط از جانب نیروهای روانی است، قدرت‌هایی که کالبد‌های فیزیکی، اثیری، علی و ذهنی او را آفریده‌اند. در حقیقت قوه تمیز خود را ارتقاء می‌بخشد و می‌فهمد که چه چیز ماورایی است. چیزی که علت است نه معلول، او می‌آموزد که حساب درگیرهای فیزیکی و ذهنی خود را از اختلالات روانی که در ژرفای ضمیرش نهفته‌اند جدا نماید.

برکت باشد

فکر بزرگ  
است  
ما



# تنهایی



کشف راز تنهایی و درک این مقوله از آموزشهایی است که هر شبیدایی باید در طی طریقِ اکِ بیاموزد. خیلی از پیروانِ اکِ وقتی وارد این راه می‌شوند، کم‌کم متوجه می‌شوند که اطرافشان دارد خالی می‌شود و ارتباطشان با آدم‌ها کم شده است و یا با وجود اینکه اطرافشان همچنان شلوغ است، دیگر آدم‌های این جامعه و زمانه را درک نمی‌کنند و حرفی برای گفتن با آنها ندارند. این مقوله در ابتدا می‌تواند کمی عذاب‌آور باشد و شبدا از خود می‌پرسد که من چه کارمای سنگینی داشته‌ام که به این سرنوشت دچار شده‌ام و تنها مانده‌ام یا همه اطرافیانم کم‌کم دارند من را ترک می‌کنند؟ حتما در زندگی‌های گذشته به آنها بدی کرده‌ام یا کارمایی را به همراه دارم که به این روش باید آنها پاس کنم. البته این مطالب با توجه به شناختی که شبدا از طریقِ اکِ در اوایل ورودش به آن دارد، طبیعی می‌باشد. من هم در اولین سالهای ورودم به اکِ، دچار چنین حالاتی می‌شدم.

آن روزها تنها شناختی که از تنهایی داشتم، کتاب زیبای "صد سال تنهایی" اثر "گابریل خوزه گارسیا مارکز" بود. این معروف‌ترین اثر این نویسنده کلمبیایی را چند بار خوانده بودم. سبک رمان نویسی او "رنالیسم جادویی" (واقع‌گرایی جادویی - Magic Realism) می‌باشد. سبکی که تخیل خواننده را کمی قلقلک می‌دهد و این کتاب، اثر بسیار زیبایی است و خواننده را مجذوب خود می‌کند. هر چند کتاب "عشق سالهای وبایی" را از این نویسنده لاتین تبار، بیشتر دوست می‌داشتم. مارکز زندگی یک انسان تنها را در آن شرح داده است. ولی این آثار، شاید فقط نامی از تنهایی را در خاطر من نگه داشته بود و هیچ تجربه‌ای در این مورد نداشتم، ولی استاد درون درسهایش را به صورت عملی می‌آموزد. در اینجا، می‌خواهم تجربه‌ای مربوط به چندین سال پیش را در این مورد برای شما بیان کنم:

حدود دو سال بود که وارد اکِ شده بودم و استاد درون کم‌کم داشت درسهای سخت را آغاز می‌کرد. من عاشق مسافرت به

کشورهای دیگر هستم. حدود یک سالی بود که می‌خواستم به مسافرت بروم و بارها پیش آمده بود که به نوعی مسافرت من با دیگران بهم می‌خورد و من دلیلش را نمی‌دانستم. بعبارتی همه دوستانم، به نوعی من را از مسافرت جمعی کنار می‌گذاشتند و بعداً متوجه می‌شدم که بدون من به مسافرت رفته‌اند. من بلاخره تصمیم خودم را گرفتم. از لاج این نارقیقان، تنهایی به مسافرت می‌روم. بعد از کمی تحقیق یکی از کشورهای آسیای جنوب شرقی را انتخاب کردم و یک تور یک هفته‌ای خریدم. تعطیلات خرداد ماه در تهران بود که عازم سفر شدم. پس از یک پرواز طولانی و دو ساعتی هم ماشین سواری به مقصد رسیدم و وارد هتل شدم. پس از توضیحات لیدر، اتاق را تحویل گرفتم و وارد اتاق شدم و در را بستم.

ناگهان فضای اتاق بنظر من مانند یک سلول زندان انفرادی آمد. بغض گلویم را گرفت و بخودم گفتم من قرار است یک هفته، تک و تنها در این اتاق زندگی کنم؟ نزدیک بود گریه کنم. باور نمی‌شد که با دست خودم این بلا را سر خودم آورده باشم.

لباسم را عوض کردم و روی تخت افتادم. بلافاصله خوابم برد. نمی‌دانم به خاطر

فست زبیدی اک  
باشم نامه



# تجربیات



خستگی راه بود یا بخاطر عصبانیت از خودم. چون من وقتی خیلی عصبانی می شوم، بشدت خوابم می گیرد. خلاصه چند ساعت بعد بیدار شدم و با احتیاط و کمی ترس پایم را از هتل بیرون گذاشتم. تا به حال به کشورهای آسیای جنوب شرقی مسافرت نکرده بودم و باید تصدیق کنم که برای شخصی که تا به حال به شرق آسیا نرفته باشد، جذابیت های زیادی وجود دارد. پس از پای نهادن در خیابان جذب محیط جدید شدم و تنهایی را فراموش کردم. آنروز عصر را با دیدن یک نمایش که تورلیدر به من فروخته بود گذراندم. بعد از آن هم توی خیابان ها راه می رفتم و اطراف را نگاه می کردم. همه چیز عجیب و غریب بود. خلاصه شب شد و من هم که خسته بودم زود به هتل برگشتم و خوابیدم.

فردا صبح بود که با صدای ساعت بیدار شدم چون قرار یک گشت شهری را داشتیم. سریع به رستوران رفتم و صبحانه مفصلی خوردم و تولابی هتل منتظر ماندم. آنروز با همسفرهایم به چند سایت توریستی رفتیم. باز هم همه چیز برای من جذاب بود. توی معبد بودا یک تسبیح شرقی خریدم که از جنس چوب بود و یکصد و هشت مهره و یک خلیفه داشت. آنرا به گردنم انداختم.



توی باغ وحش آب نارگیل خنک خوردم و حسابی سرگرم شدم و با چند نفر از هم توریها هم حسابی گپ زدیم تا بلاخره موقع ناهار شد. تور ما را به یک رستوران ایرانی برد و در آنجا غذا خوردیم و از آنجا هر کس باید به دنبال کار خود می رفت.

نزدیک به عصر بود و من متوجه شدم که یک پاساژ چند طبقه روبروی رستوران می باشد. پس گفتم بهتر است سری به آن بزنم. از گروه جدا شدم و وارد پاساژ شدم.



باز همان بغض لعنتی آمد. پس از آن روز شلوغ با ایرانی ها، در آن کشور غریب و هزاران کیلومتر دورتر از وطن، دوباره تنها شده بودم. پاساژ هم خلوت بود، چون هنوز عصر فرانرسید بود. احساس خفگی می کردم. باز خودم را فحش و لعنت کردم که تنهایی به سفر آمده ام. گیج و بی هدف شروع به قدم زدن کردم تا کمی آرام شوم. بی اراده وارد یک مغازه کتاب فروشی شدم. آهنگ بی کلامی در حال پخش بود که آشنا بنظر می رسید. آن آهنگ، بدون صدای خواننده آمریکاییش پخش می شد ولی انگار، شعر این آهنگ را می شناختم. شروع به زمزمه آن کردم.

Something whispers in my ear and says  
That you are not alone  
For I am here with you  
Though you're far away  
I am here to stay

فست فود  
ما همشامه



# تو هستی



But you are not alone  
I am here with you  
though we're far apart  
you're always in my heart ...

چیزی در گوشم نجوا می کند و می گوید که تو تنها نیستی چون من اینجا با تو هستم...  
قلبم لرزید. آن روزها از "رویای بیداری" زیاد سر در نمی آوردم، ولی این پیغام خیلی واضح تر از آن بود که  
متوجه نشوم. روی صحبت استاد درون با من بود:  
تو تنها نیستی!!!

بله، من یک شبدا هارای هستم. از میان هزاران  
تناسخ عبور کرده ام تا به اینجا برسم و این نکته را درک  
کنم که ماهانتا، وجه تعلیم دهنده سوگماد در حال  
آموزش دادن من می باشد. پس آن ماهانتایی که فکر  
می کردم استاد درون و استاد من هست کجاست؟ من  
راتنها گذاشته؟  
نه! او با من است و همین الان هم در حال آموزش  
من می باشد.



تمام بدنم یخ کرده بود. درسهای تنهایی من آغاز  
شده بود و آنروز آغازی بر فصل جدیدی از  
این درسها بود.

تجارب زیادی در آن سفر کسب کردم که همگی جالب و عجیب بودند. وقتی از مسافرت به تهران برگشتم  
در جواب هر کسی که می پرسید: سفر چطور بود؟

می گفتم که یک سفر معنوی بود. آنها هم می خندیدند، من هم می خندیدم تا سر درون به کس نگویم.  
در آن روزها، درسهای تنهایی را سخت تر از آن که فکر می کردم، یافتم. تنهایی، دیو ترسناکی بود که  
می خواست من را ببلعد. در افسانه ها در جستجوی قعله تنهایی بودم تا دیو تنهایی را بیابم و او را در نبردی  
خونین شکست دهم، ولی این دیو پلید، روئین تن و شکست ناپذیر بود، شمشیر زُرد نشان هم نداشتم تا او را  
مغلوب سازم. پس باید با کلید مکر، شیشه عمر او را می یافتم و آنرا به سنگ می کوفتم تا دیو تنهایی دود شود  
و به هوا برود.

جستجویم را آغاز کردم و در یکی از روزهایی که تنهایی مرا آزرده کرده بود، با آموزه های استاد  
تورات ماناگی در این مورد آشنا شدم.

درک معنای حقیقی تنهایی گشودن یکی از بزرگترین اسرار و رمز ورود به جهان های بهشتی است.  
آنگاه که تنهایی به قلب هجوم می آورد، نشانه این است که روح در معرض آزمون و بر سر دوراهی زندگی  
واقع شده.

اکنون این سؤال پیش می آید:

فست زید اکبر  
ماهی نامه





# تنهایی

آیا حاضر است از غصه خوردن به خاطر تنهایی اش دست بردارد و از فرصتی که روح الهی در این خلوت برایش میسر کرده سود جوید! تا دلش را به نوازش دست عاشق آن بسپارد، یا هنوز هم می خواهد در امنیت و آسایش جهان مادیات در جستجوی پناهی برای زخم تنهایی اش باشد؟

مآلاً ما به تنهایی در مقابل سوگماد می ایستیم، زیرا فقط هنگام تنهایی است که ما خود را از آنچه به منظور حصول شادمانی بدان چنگ می اندازیم، تهی می کنیم و فقط در زمان تنهایی و تهی بودن است که قادریم خود را تماماً به روی فوران روح الهی بگشاییم. هرگاه تنهایی در چهره های شوم و مرموز آمد، بدان که به همراه آن تمتعی تازه از عشق و نور به سویت می آید. درست همانگونه که در ژرفای تاریکی آسمان شب است که شادی درخشش نور ماه و ستارگان راه را بر تو می نمایاند.

همان روزها بود که از استاد درخواست کردم که راز تنهایی را به من بیاموزند. این نوشته را به بهانه مطلبی که در شماره قبل نشریه از آقای الماسی آمده بود و در آن، رابطه تنهایی، سکوت و وصل را بیان کرده بودند، نوشتم. البته امروزه دیگر تنهایی، تنها رفیق و همدم است. پس از آن مسافرتی که یکی از تجربیات و درسهایی که در آن سفر از استاد درون گرفته بودم را در آغاز مطلب تعریف کردم، ده ها بار دیگر هم تنهایی به مسافرت رفته ام و هر بار درسهایی جدید آموختم. البته بیشتر کسانی که مرا می بینند که به تنهایی به سفر آمده ام تعجب می کنند، ولی شاید نمی دانند که من تنهایی را معلمی بزرگ یافته ام و شاید بزودی درسهای این معلم برای آنها نیز آغاز شود. البته درک مفهوم تنهایی در یک وسیع تر از این مطلب است و هر شبدا باید شخصاً اقدام به آموختن این درسها نماید. این مطلب را با شعری از بیژن ترقی به پایان می رسانم:

آتشی ز کاروان جدا مانده این نشان ز کاروان به جا مانده  
یک جهان، شرار. تنها مانده در میان صحرا به درد خود سوزد، به سوز خود سازد  
سوزد از جفای دوران فتنه و بلای طوفان فنای او خواهد، به سوی او تازد  
من هم ای یاران تنها ماندم آتشی بودم بر جا ماندم  
با این گرمی جان در ره مانده حیران این، غم خود، به کجا ببرم؟  
با این جان لرزان، با این پای لغزان ره به کجا ز بلا ببرم؟  
می سوزم گرچه با بی پروایی می لرزم بر خود از این تنهایی  
من هم ای یاران تنها ماندم آتشی بودم بر جا ماندم  
آتشین خو هستی سوزم، شعله جانی بزم افروزم  
بی پناهی محفل آرا، بی نصیبی تیره روزم  
من هم ای یاران تنها ماندم آتشی بودم بر جا ماندم

فست ز یاد آید  
ما هم نشاند  
ما

برکت باشد



# جمعه ذکر بسوا

صبح چهارشنبه بود و اولین فکری که بعد از بیدار شدن از خواب توی سرم می چرخید رفتن به جلسه ماهانه و شبانه ای بود که از طرف دوستان قدیمی و نزدیکم برگزار می شد. حضورم در آن جمع بیشتر از این جهت اهمیت داشت که مسئولیت نظم جلسه با من بود و روی کارهایم حساب می شد ولی این سومین باری بود که بعد از گذشت ۳ ماه دنبال دلیل یا در واقع بهانه ای برای غیبت می گشتم.

فکرم خیلی مشغول بود، انگار یادم رفته بود که با خودم قراری داشتم. با خود خودم، با کسی که سالها از درونم با من حرف می زد و اکثراً به حرفهایش اهمیت نمی دادم. قرارم این بود که همه چیز و همه کار را به استاد درونم و به یک بسپارم، نه به فکر و احساسم. ولی زنگ ساعت موبایلم من رو به خودم آورد، از جا بلند شدم تا برای رفتن به سر کار آماده بشم.

جلسات ما در عین حال که روحانی و معنوی بود ولی بدلیل مذهبی بودن و محدودیت هایی که ایجاد می کرد از مدتها قبل برایم جذاب و دلنشین نبود و نمی توانست مرا راضی نگه دارد. بعلاوه می دانستم ارتعاشات من با دوستانم هماهنگ نیست و این مسئله هم مزید بر علت بود که از رفتن صرفه نظر کنم.

خلاصه تا ظهر بین ذهن و استاد درونم جنگ و جدالی بر پا بود. پشت میز کارم نشسته بودم و تقویم رو میزی را ورق می زدم که شعری از حافظ نظرم را جلب کرد:



"گر از این منزل ویران بسوی خانه روم"

دگر آنجا که روم عاقل و فرزانه روم"

با خودم گفتم این چیزی جز خرد زرین نیست ولی باز هم منتظر تایید دیگری بودم. عصر شده بود و تا ساعت شش باید نرفتم را به جلسه اطلاع می دادم. داشتم فکر می کردم که اگر به جلسه بروم نمی توانم تا ساعت ده و نیم برگردم و ذکر جمعی چهارشنبه را هم از دست خواهم داد. در همان حین یکی از همکاران کنارم آمد و در حالیکه کتابی را نشان می داد گفت ببین چه متن قشنگی:

"قبل از هر اندیشه ای بدرونت نگاه کن و به ندای او گوش فرا ده"

دیگر حرفی باقی نمانده بود، به یکی از دوستانم زنگ زدم و خواهش کردم که در نبودن من انتظامات جلسه را بعهده بگیرد. تصمیم را گرفته بودم و خوشحال بودم چون به ذکر جمعی هم می رسیدم.

دقیقاً تا ساعت ۱۰:۳۰ شب مشکلی برای اینترنت وجود نداشت ولی حدود ساعت ۱۰:۳۰ بود که سرعت نت خیلی کم شد و فیلتر شکن کار نکرد که نکرد.



فکر نزدیک  
داشت نامه



# جمعه ذکر



ساعت ۱۰:۴۰ از اتصال به اینترنت ناامید شدم، اعصابم بهم ریخته بود و معنای این اتفاقات را نمی فهمیدم

ندای همیشگی به من گفت که خودم همزمان با بقیه دوستان شروع به ذکر گفتن کنم، با خودم گفتم:

من که از حضور دوستان محرومم ولی همیشه ارتعاشاتشان را از نزدیک حس می کنم، حال می توانم صدایشان را از درونم بشنوم، همین کار را کردم و ذکر گفتن شروع شد، لحظه ای بعد صدای همه را می شنیدم و در آن میان صدای زیبای همیشگی این بار از اعماق وجودم به گوش می رسید و مرا بخود می خواند، ولی دیگر خودی در میان نبود...

همه و همه فقط او بود...

## برکت باشد

فکر نزدیک  
باشتم نامه



# طب سنتی

انواع بسیاری از طب سنتی در کشورهای مختلف دنیا وجود دارد که امروزه در کنار طب مدرن یا به تنهایی، کاربرد فراوانی دارد. این نوع طب از نوع "کل نگر" می باشد. پس ابتدا فرق اساسی پزشکی سنتی و مدرن را بررسی می کنیم.

## طب کل نگر یا جزع نگر؟

تشخیص و درمان در پزشکی امروزه مبتنی بر مشخص کردن نوع بیماری در فرد و درمان آن می باشد. مثلاً شخصی با علایمی مانند تب و سردرد به پزشک مراجعه می کند و پزشک بیماری آنفلوانزا را تشخیص می دهد و عامل آن را نوعی ویروس معرفی می کند و به نسبت همان بیماری، به او درمان تجویز می کند یا دارو می دهد. البته ممکن است پزشک بجای داروی شیمیایی از داروی گیاهی نیز استفاده کند. مثلاً استفاده از بخور اکالیپتوس را تجویز کند که در اصل موضوع فرقی نمی کند و این نوع درمان از نوع



جزع نگر می باشد چون پزشک سعی در حذف عامل بیماری را یا کم کردن اثرات عامل بیماری را دارد. به عبارتی برخلاف تصور عموم، استفاده از داروی گیاهی دلیل بر طب سنتی نمی باشد و طب گیاهی یا داروهای گیاهی، می تواند در خدمت پزشکی مدرن یا سنتی باشد.

اما طب کل نگر چیست؟ بدن انسان یک سیستم کامل است و اگر این سیستم در وضعیت عادی و متعادل خود بسر ببرد دچار بیماری نمی شود. مثلاً در همان مورد آنفلوانزا، ممکن است چند نفر بصورت همزمان در معرض عامل بیماری قرار گرفته باشند. مثلاً با شخصی که آنفلوانزا گرفته است در تماس باشند ولی فقط یک نفر از آنها بیمار شده باشد چون بدن اشخاص دیگر مقاوم بوده و به بیماری مبتلا نشده اند. در این نوع طب، فردی بیمار محسوب می شود که تعادل سیستم بدنش از بین رفته است و پزشک سعی در به تعادل رساندن سیستم بدن فرد می کند نه در از بین بردن عامل بیماری را.

تا بحال انواعی زیادی از طب کل نگر معرفی شده اند که بیشتر به طب مکمل یا طب جایگزین معروف هستند. مهمترین آنها شامل انواع طب سنتی مانند ایرانی (اسلامی)، هندی (آیورودا)، چینی و... می باشد البته انواع دیگری از طب نیز مانند همیوپاتی، طبیعی درمانی، ریکی و... نیز از نوع کل نگر می باشند. شایان ذکر است همه موارد ذکر شده در بعضی از کشورها رایج است و حتی بیمارستان هایی نیز برای آنها وجود دارد یا در بیمارستان ها در کنار پزشکی مدرن از آنها استفاده می شود. در انواع طب سنتی، یک داروی مشخص برای درمان یک بیماری وجود ندارد. این نوع طب سعی در طبقه بندی افراد به طبایع اصلی و فرعی می کند و با توجه به این طبقه بندی ها و ملاحظات دیگر، درمان هایی برای به تعادل رساندن بدن شخص، در نوع طبقه بندی خودش انجام می شود.

برای روشن شدن بیشتر موضوع به بررسی مختصر بعضی از انواع طب سنتی می پردازیم:

مزاج، بنیاد اساسی پزشکی سنتی ایران است. پزشکان قدیم با ممارست و تبصری که در شناختن مزاج ها داشتند، دخالت وضع مزاجی را، از موی سر تا ناخن پا، در هر یک از بیماری ها رصد کرده و معیار تشخیص و درمان کلیه بیماری ها را، توجه به مزاج اصلی و عارضی بیمار را قرار داده بودند.





# طب سنتی

به علت همین با تمرین مداوم، منشاء اختلالات و عوارض بدن را به سهولت درمی‌یافتند. در کتب طب قدیم، فصول و ابواب مفصل جداگانه‌ای در خصوص این علایم تحت عنوان سوء مزاج سرد و سوء مزاج گرم شرح داده است. علت موفقیت پزشکان ایران قدیم در تشخیص و درمان بیماری‌ها، طبقه بندی امراض بر اساس مزاج گرمی و سردی (و به اصطلاح پزشکی جدید از دیاد و نقصان میزان سوخت و ساز پایه) بوده است.



در پزشکی سنتی، از تمامی عناصر موجود در طبیعت اعم از گیاهی، معدنی و حیوانی برای اعاده اعتدال مزاج استفاده می‌شود. بیماری‌ای که با غلبه یک یا چند خلط در بدن به وجود آمده است، با تخلیه و تعدیل آن‌ها رفع خواهد شد. اخلاط موجود در بدن بیمار ممکن است بر اثر تغذیه، هوای محیط و... نضج یافته (به پختگی می‌رسد) و آماده دفع می‌باشد یا ممکن است به شکل خام باشد، که برای دفع، باید با داروهای منضج تدارک شود.

خلط ماده‌ای مرطوب و روان است که در مرحله اول هضم غذا به وجود می‌آید و در رگها جریان پیدا می‌کند. خون از چهار خلط دم، صفرا، سودا و بلغم تشکیل شده است که شناخت این چهار خلط به درمان بیماریها بسیار کمک می‌کند. باید دانست که انسان‌ها دارای چهار خلط هستند ولی یکی از اخلاط به عنوان ذاتی در بدن انسان قرار دارد. طب اخلاطی یکی از روش‌هایی است که پزشکان طب سنتی بر اساس آن توانسته‌اند به درمان بیماری‌ها پی ببرند.

صفرا دارای طبیعت گرم و خشک، دم دارای طبیعت سرد و تر، بلغم دارای طبیعت سرد و تر و سودا دارای طبیعتی سرد و خشک است.

طبع و مزاج در انسان هم ارثی و هم ژنتیکی است و تا حدودی به وسیله مصرف غذاهای مختلف قابل تغییر است. عدم تعادل مزاج‌ها موجب تغییر تعادل در بدن می‌شود و بیماری‌ها بروز پیدا می‌کند. نه تنها بیماری‌های جسمی بلکه تغییر خلق و خو و حالات روحی و بیماری‌های روحی نیز ممکن است بروز پیدا کند چرا که به واسطه پر خوری و مصرف غذاهای گرم، طبع کبد را گرم کرده‌ایم و خلط صفرا بیش از حد در بدن ساخته می‌شود و موجب افزایش بیلی روبین خون شده و در بافت‌های نرمی مانند مغز رسوب می‌کند، سپس موجب تغییر فعالیت مغز می‌شود و حالت‌هایی مانند افسردگی را ایجاد می‌کند.

کنترل این طبایع بوسیله خوردن غذاهایی که خود دارای این طبایع می‌باشند میسر می‌گردد و در صورتیکه این طبایع از کنترل خارج شوند، شخص بیمار می‌گردد و طبیب سنتی با استفاده از روشها، غذاها و داروها سعی در به تعادل رساندن طبایع می‌کند تا بیمار بهبود حاصل کند.

آیورودا یا طب ودایی نوعی طب سنتی است که در هندوستان رواج دارد. در این نوع طب نیز از سه نوع طبع صحبت شده است که راز سلامتی در تعادل آنها می‌باشد.

واژه آیورودا از دو بخش "آیور" به معنای دانش و "ودا" به معنای زندگی تشکیل شده است و در کل کلمه آیورودا به معنای دانش چگونه زیستن است.





# طب سنتی



به عقیده آیورودا زندگی کردن بدون توجه به قوانین طبیعت باعث برهم خوردن شعور درونی سلولهای بدن می شود. همینطور استفاده بیش از حد از حواس پنجگانه یا در نظر نگرفتن چرخه استراحت و فعالیت طبیعی متناسب با نوع بدن مادر هر روز یا در در فصول مختلف باعث برهم خوردن تعادل طبیعی بدن می شود.

در وداها انرژی های پایه ای سازنده جهان هستی در قالب سه شکل (گونا) به نام های ساتوا، راجاس و تاماس بیان می شوند. ساتوا نماینده خلوص، راجاس نماینده حرکت و تاماس نماینده ایستایی و سکون و تعادل است. البته سه گونا، خود نیز از ترکیب دو انرژی مونث و مذکر پدید آمده اند و آن دو نیز حاصل از وحدانیت هستند.

بر مبنای وداها پس از پیدایش سه انرژی پایه ای ساتوا، راجاس و تاماس، با ترکیب آنها بایکدیگر، پنج عامل، که در اصطلاح عناصر پنجگانه نامیده می شوند تشکیل شده اند.

- هوا: ترکیبی از ساتوا و راجاس
- آتر: ساتوا
- آتش: راجاس
- آب: ترکیبی از راجاس و تاماس
- خاک: تاماس

پس از پیدایش عناصر پنجگانه، از ترکیب دو به دو آنها با هم سه نوع طبع یا در اصطلاح سانسکریت دوشا به نام های واتا، پیتا و کافا پدیدار می شوند. بنا بر طب آیورودا نسبت و شدت فعالیت سه طبع واتا، پیتا و کافا در افراد گوناگون متفاوت است. افراد با توجه به فعالیت طبع ها به سه گروه تقسیم می شوند:

گروه اول: در این گروه که یک طبعی نامیده می شوند خصوصیات مربوط به یکی از طبع ها نسبت به دو طبع دیگر غالب است و به این صورت تمامی ویژگی های فیزیکی و روانی انسان تحت سلطه فعالیت طبع غالب قرار می گیرد. به بیان دیگر دو طبع دیگر در بدن این افراد ضعیف تر عمل می کنند.

گروه دوم: در این گروه که به دو طبعی معروف اند فعالیت دو طبع تقریباً نزدیک به هم و فعالیت طبع سوم کمتر از فعالیت آن دو است. در این جا خصوصیات فیزیکی و روانی فرد به طور عمده به وسیله فعالیت دو طبع غالب مشخص می شود و نقش طبع سوم در ایجاد این خصوصیات ناچیز است.

گروه سوم: افراد انگشت شماری در این گروه قرار می گیرند که به افراد سه طبعی معروف اند. در بدن این افراد هر سه طبع واتا، پیتا و کافا فعالیت یکسانی دارند.

به طور کلی بیشتر افراد در گروه یک و دو طبعی قرار می گیرند و افراد گروه سه طبعی بسیار نادر می باشند. پزشکان این نوع طب از روی نبض دست که با سه انگشت گرفته می شود، طبع فرد را تشخیص می دهند. البته از روی یک سری سوال و جواب هم می توان آنها را تشخیص داد ولی نه بصورت کاملاً دقیق.

یکی از مهمترین راهها برای کنترل کردن این طبایع، تغذیه می باشد. هر غذایی در محدوده ای یکی از سه گونا می باشد و طبعاً غذای ساتویک برای سلامتی بهتر می باشد. جدا از این مسئله در



فست زنده ای که  
باشم نام



# طب سنتی

آیورودا شش مزه اصلی نیز وجود دارد:

شیرین، شور، ترش، تند، تلخ، گس.

مزه‌ها کیفیت و اثرات ماده غذایی یا دارویی را مشخص می‌کنند. علم مزه‌ها، دانشی است که سعی در کنترل دوشاها (طبع‌ها) دارد و هر شخصی با توجه به شناختی که از آنها پیدا می‌کند و با کمک از یک طبیب آیورودیک و کنترل غذا خوردن، می‌تواند به سلامتی نسبی دست پیدا کند. مثلاً مزه تند از عناصر آتش و باد تشکیل شده و خواص گرمی، سبکی و خشکی را دارد و راجاس می‌باشد. غذاهای تند پیتا و واتا را بالا می‌برد و کافا را پایین می‌آورد.

آیورودا توصیه به مصرف همه مزه‌ها می‌کند. البته درصد مصرف آن، باید با توجه به دوشاهای هر شخص تعیین شود.

اصول طب سنتی چینی بر شناخت طبایع بین (یین) و یانگ و پنج عنصر طب چینی (چوب، آتش، خاک، فلز و آب) تاکید دارد.



این طب سنتی بر پایه اعتقاد به یک نیروی انرژی است که (چی)، نامیده می‌شود. در یک بدن سالم، این نیرو به صورت آرام و قوی در بدن جریان می‌یابد. اگر این نیرو ضعیف شود ممکن است موجب بیماری شود. انرژی چی متشکل از دو عنصر متضاد بین و یانگ است که برای حفظ سلامت همیشه باید متعادل باشند. بین و یانگ نخست در بیمار به عنوان نیروهای طبیعت مورد توجه قرار می‌گرفت. در نظر چینیان باستان، هستی یک حوزه واحد است که مدام در حال حرکت و تغییر می‌باشد، در حالی که خویشتن را حفظ می‌کند. تسری این دیدگاه به بدن انسان به معنای آن است که حفظ سلامتی برای پیشگیری از بروز بیماری به معنای حفظ تعادل بدن می‌باشد. بر این اساس، همسویی با طبیعت نیز در حفظ سلامتی اهمیت دارد. برای مثال شخصی که در یک روز سرد و

مرطوب (یین) غذایی با طبع سرد (یین) می‌خورد، ممکن است دچار بلغم شود. همچنین فردی که در یک روز گرم (یانگ) فعالیت زیادی انجام می‌دهد (یانگ) ممکن است دچار کم‌آبی و تب (یانگ) شود. این بیان تشخیصی، نشانگر آن است که بدن نیز تجربه نوسانات مشابه بین و یانگی، همانند عالم هستی را دارد و ارگان‌های داخلی همچنین از توالی ارتباط بین و یانگ برخوردار هستند.

در مجموع طب چینی با تکیه بر نظریه بین و یانگ و برقراری ارتباطی پیچیده بین بدن انسان و حیات از یک سو با حلقه‌های طبیعت و جامعه از سوی دیگر، روش درمانی خود را برمی‌گزیند و با استفاده از حس‌های پنج‌گانه شنوایی، بینایی، بویایی، لامسه و چشایی و صحبت با بیماران و گردآوری اطلاعات مربوط به بیماری به درمان بالینی می‌پردازد.

این طب سنتی یک روش پیچیده و طبیعی پزشکی است. هدف اصلی در استفاده از آن، ایجاد هماهنگی و تعادل بین ذهن و بدن و همچنین فعال کردن و تنظیم توانایی طبیعی عملکرد بدن است. یک باور در طب سنتی چینی وجود دارد که مصرف هر چیزی بیش از حد خود باعث آسیب رساندن به بدن می‌شود.

پزشکان چینی بدن را به شکل شبکه‌ای از مسیرهای انرژی می‌بینند که مریدین نامیده شده و به کانال‌های انرژی پیوند می‌خورند و تعادل اندام‌های مختلف را تنظیم می‌کنند. یکی از ویژگی‌های منحصر به فرد

فست زنده آب  
ماهی نامه



طب سنتی چینی سیستم مریدین یا نصف النهار است.

کانال‌های انرژی چهار نقش دارند: برای اتصال اندام‌های داخلی با خارج از بدن و پیوند دادن فرد با محیط و عالم. برای هماهنگ کردن اصول بین و یانگ در درون اندام بدن و پنج عنصر، برای توزیع (چی، در بدن و برای محافظت از بدن در برابر عدم تعادل خارجی مربوط به آب و هوا (باد، گرمای تابستان، رطوبت، خشکی، سرما و آتش).

اطبای حوزه طب سنتی در چین در مورد ساختار بدن انسان کالبد شکافی نمی‌کردند، چرا که فکر می‌کردند بریدن بدن توهین به اجداد فرد است. در عوض، آنها درک درستی از موقعیت و عملکرد ارگان‌های مهم را در طول قرن‌ها مشاهده بدست آوردند و سپس آنها را با اصول بین، یانگ، چی و پنج عنصر ارتباط دادند. بر این اساس و بصورت مثال: چوب مربوط به کبد (بین) و کیسه صفرا (یانگ)، آتش به قلب (بین) و روده کوچک (یانگ)، زمین به طحال (بین) و معده (یانگ)، فلز به ریه‌ها (بین) و روده بزرگ (یانگ)، آب به کلیه‌ها (بین) و مثانه (یانگ) می‌باشد.

چینی‌ها نیز معتقد بودند که بدن دارای پنج ماده ضروری است که شامل خون، روح، جوهر حیاتی (اصل رشد بدن از طریق چی، و خون)، مایعات (تمام مایعات بدن غیر از خون، از جمله بزاق، مایع نخاعی، عرق و...) و چی، است.

با توجه به بررسی انواع طب سنتی مشخص می‌شود که این نوع طب سعی در دسته بندی اشخاص به گروه‌های اصلی و فرعی دارد. با این توصیف‌ها علل ناکامی طب جزع‌نگر در برخی تحقیقات مشخص می‌شود. مثلاً وقتی تحقیقی در مورد اثرات نوشیدن کافئین یا الکل انجام می‌شود، معمولاً تعدادی داوطلب انتخاب می‌گردند. هر چه تعداد داوطلب‌ها بیشتر باشد نتایج آماری، استناد بیشتری دارد. مثلاً فرض کنیم هزار نفر را انتخاب می‌کنند و در طول زمان مشخصی مثلاً یک ماه، به نیمی از آنها قهوه معمولی و به نیمی دیگر قهوه بدون کافئین می‌دهند. سپس آزمایشاتی را بر روی خون، فشار خون،



رفتار، میزان هوشیاری، میزان خواب و... انجام می‌شود و در نهایت نتایج این دو گروه بصورت آماری بررسی می‌گردد. نکته جالب در این تحقیقات این است که نتایج این تحقیقات در کشورها و یا حتی مراکز تحقیقات مختلف در یک شهر، با هم متفاوت می‌باشد. مثلاً در مورد قهوه اختلاف آمار بسیار زیاد می‌باشد و تحقیقات آماری، این نوشیدنی را بسیار زیان آور یا مفید بر آورد کرده‌اند. ولی از نظر طب سنتی نمی‌توان افراد را در یک دسته بندی قرار داد و این آمار گیری‌ها را انجام داد زیرا مثلاً در طب ایرانی، تاثیر قهوه بر سرد مزاج با گرم مزاج متفاوت می‌باشد یا در طب هندی تاثیر آن بر پیتایی با واتایی یا کافایی کاملاً متفاوت می‌باشد. مثلاً قهوه، پیتا را بالا می‌برد و فرد پیتایی را از تعادل خارج می‌کند در صورتی که بر روی کافا اثر کاهشی دارد.

پزشکی نوین در درمان برخی بیماری‌ها نیز، مانند میگرن ناکام مانده است. در صورتیکه که طب سنتی و سایر انواع طب مکمل در درمان این بیماری نتایج بهتری داشته‌اند که این موضوع به گل‌نگر بودن این نوع پزشکی بر می‌گردد. هدف این مقاله معرفی مختصر طب سنتی بود، البته توصیه نمی‌شود که پزشکی مدرن را فراموش کنیم ولی مطالعه و تحقیق در مورد طب سنتی و پیگیری دستورالعمل‌های غذایی آنها می‌تواند به سلامت فردی ما کمک کند.

فست زید اکبر  
باشنامه





مطالب این شماره نشریه برگرفته از: مقاله‌ها و ست‌سنگ‌های آقای کمال الماسی، مهدیس و آراهاتای مجموعه فرزندانِ اک، تجارب فرزندان، کتابهایِ اک، سایتهایِ ویکی پدیا و خبری است که این مطالب توسط تیم نشریه جمع آوری، ویرایش و به مقاله بدل گشته است. افزون بر آن، مقاله‌های مستقلی هم بر مبنای تحقیقات فرزندانِ اک و توسط ایشان تهیه شده است.

در صورتیکه که مایل هستید تجارب شما هم در شماره‌های بعدی نشر گردد، تجارب ارزشمند خود را به کاربری زیر در پیام رسان تلگرام ارسال فرمایید. چنانچه شعر یا مقاله‌ای مرتبط با اک و یا مرتبط با مطالب نشریه، توسط شما تهیه شده است و مایل به انتشار آن در نشریه هستید، می‌توانید آنها را به همین کاربری ارسال فرمایید. همچنین می‌توانید نظرات و انتقادات خود را با ما از طریق همین کاربری مطرح فرمایید و یا برای آشنایی بیشتر با اک، لینک گروه خودشناسی را از این کاربری دریافت نمایید.

@ Hamyare\_Rasa1

به نامِ اک

تمامی حقوق معنوی و مادی آثار فرزندانِ اک اعم از ترجمه کتاب سخنرانی و کتاب نوشته شده، مقالات، ست‌سنگ‌ها و کارگاه‌ها، متعلق به اک و مؤسسه فرزندانِ اک، از جمله کتابهای نوشته شده توسط بنیان‌گذار مؤسسه فرزندانِ اک، متعلق به فرزندانِ اک است. بنابراین هر نوع استفاده از این آثار بدون هماهنگی با تیم مدیریت مؤسسه فرزندانِ اک تخلف معنوی محسوب شده، و پیگیری خواهد شد. برکت باشد.



نویسنده و محقق  
کمال الماسی جاف  
۱۳ مارس ۲۰۱۹