

فروردین ۱۴۰۲
ماهنامه



شماره پنجم و ختم

فروردین ۱۴۰۲

فہرست مطالب:

۳	بہاکتی	صفحہ
۶	شیر (تجربہ اشرام)	صفحہ
۸	ترس از مرگ یا ترس از زندگی	صفحہ
۱۲	اک	صفحہ
۱۴	رد پای بنی	صفحہ
۱۶	آگاہی انسانی (بخش دوم)	صفحہ
۱۸	معنویت در زندگی ما	صفحہ
۲۰	خارپاشنه (بخش آخر)	صفحہ
۲۳	درسی از مولانا	صفحہ

طراح نقش و جلد:

شبدلابانو «رینا»



بهاکتی



یکی از قوانین معنوی دراک، قانون بهاکتی است. قبل از اینکه به آن بپردازیم، علت و ضرورت وجود قوانین را بررسی می‌کنیم. انسان دارای دو بُعد بیرونی و درونی است و متعاقباً دو زندگی بیرونی و درونی دارد، البته اکثر قریب به اتفاق



انسان‌ها از بُعد درونی خود غافل هستند و تنها درک آنها، از زندگی بیرونی است که شامل همه جوانب زندگی روزمره او اعم از شغل، روابط، خانواده، فرهنگ، اقتصاد و... می‌شود، اما از هنگامی که کنجکاوی او فراتر از زندگی عادی و معمولی‌اش می‌رود و شروع به شناخت بُعد ناشناخته خود می‌کند یا به عبارتی

تمرکز او بر زندگی درونی‌اش معطوف می‌شود، چشم‌انداز وسیعی پیش رویش گشوده می‌شود. این چشم‌انداز به مانند دیدن یک منظره نیست، بلکه گسترش مرحله به مرحله آگاهی اوست که در هر مرحله از رشد آگاهی‌اش، وسعت دید او نسبت به جهان پیرامونش تغییر می‌کند، اما در مسیر رشد آگاهی‌اش قوانینی را باید بپذیرد و رعایت کند. اینها دقیقاً قوانین رشد و توسعه آگاهی او هستند. یکی از این قوانین، قانون بهاکتی است.

قانون بهاکتی می‌گوید:

۱. عشق فراتر از کارما است.

درست است که انسان از حق انتخاب برخوردار است و زندگی و شرایطی که در آن قرار دارد؛ چه خوب، چه بد، حاصل همان انتخاب‌های اوست، اما اکثراً به این نکته آگاه نیستند و یا به دنبال مقصر هستند تا اندکی از بار عذاب وجدان خود رها شوند. همه اینها به دلیل فقدان آگاهی است..



آگاهی که از قرار گرفتن در زندگی

ما هم نام



بهاکتی



در مسیرِ اک حاصل می‌شود فراتر از کشف هر علت و معلولی، بُعد درونی انسان، روح را هدف قرار می‌دهد و بهاکتی همان عشق، یکی از ویژگی‌های روح است. این عشق بسیار متفاوت با آن چیزی است که در زندگی روزمره تجربه می‌کنید؛ شخصیت نمی‌شناسد، از نیاز و حرص و طمع مبرا است، ترازو و سنجشی ندارد. البته در برابر سودجویان و طمع‌کاران بسیار آگاه و هوشیارانه عمل می‌کند، چون زنده و پویاست، عشقی لبریز از آگاهی است که می‌داند چه هنگام جریان یابد و یا مسدود شود. آنکه در عشق روح زنده است هنگامی که انسانی دردمند و نیازمند را می‌بیند، وجودش سرشار از عشق به کمک و یاری رساندن می‌شود و دیگر ذهنش به دنبال علت و معلول و مجازات کردن و مقصر قرار دادن نمی‌چرخد. به گفته استاد اک، ریبازار تارز:



«زیر هفت گنبد ملکوتی خدا خطی نیست که تو را از غیر خدا جدا کند. اگر همنوعت رنج کشید، تو نیز باید رنج بکشی و همچنین در شادی‌هایش سهیم هستی.»

و این چیزی نیست به جز قانون بهاکتی یا عشق به همنوع.

طبق گفته استاد کاتب، عشق بورزید، اما به این سه اصل توجه کنید:

- عشق بدون توقع؛

- عمل با خلوص؛

- بخشش.

اینها نکاتی بسیار ظریف و مهم هستند. اگر ما قصد داریم عشق، از ویژگی‌های روح را در عملگردمان به ظهور برسانیم؛ آن، عشقی

با همت نام
فراز آید



بہتر



بدون توقع است، زیرا روح بدون توقع است، نه چیزی از او کم می‌شود و نه چیزی به او اضافه می‌شود که توقع جبران داشته باشد. توقع داشتن از خصوصیات ذهن است که حسابگر و محتاط و به دنبال پاداش گرفتن و تعریف و تمجید است تا یک وجه مثبت و دوست‌داشتنی را به نمایش بگذارد، اما روح فارغ و رهاست، چون هرچه هزینه می‌کند از نور و صوت الهی است. در نتیجه عملگرایی از بُعد روح، از سر

خلوص است و این عملکردی است که قیاس‌های ذهنی در آن دخالت ندارد و خصلت بخشش در او با رضایت قلبی است، نه اینکه صرفاً یک رفتار تقلیدی را از خود بروز دهد. بنابراین در می‌یابیم که قانون بھاکتی یا عشق در اک مراتبی دارد که اگر رعایت نشود تبعات آن به خود شخص برمی‌گردد، اما آشنایی و الزام در رعایت قوانین اک دقیقاً ارتباط مستقیم با رشد آگاهی در همه جوانب زندگی دارد که نه تنها خود شخص را متحول می‌کند، بلکه بر محیط و اطرافیان او نیز بی‌تاثیر نخواهد بود و این به وضوح قابل مشاهده است.

برکت باشد

فکر زید اکبر
ماہنامہ
ماہنامہ



شیر



تجربیات در آشرام خانگی

شبهاهای اک اقدام به تهیه آشرام‌های کوچک خانگی کرده‌اند. روش تهیه و طریقه مراقبه در این آشرام‌ها اختصاصی می‌باشد و تجربیات خاصی هم ممکن است برای شبدا به وجود بیایید. در این بخش نگاهی به یکی از این تجربیات می‌اندازیم.



در تجربه‌ام، از آشرام بیرون آمدم و در جای بلندی قرار داشتم. از بالا نگاه کردم و دیدم که همسرم دراز کشیده است و یک شیر خیلی بزرگ با سری که بسیار بزرگ هم به نظر می‌آمد، به همسرم حمله کرده است. دندان‌های شیر پیدا بود ولی وقتی بادقت بیشتری نگاه کردم، دیدم که هر دو خوب هستند و هیچ مشکلی نیست. حال همسرم خیلی خوب بود و برگشت و نگاهم کرد.

شیر بلند شد و آرام آرام به طرف من آمد و روبه‌رویم ایستاد. خیلی بزرگ بود و عظمتی عجیب داشت.

جالب اینجا بود که گاهی شیر بود، گاهی انسانی درشت قامت.

شیر به همان صورت که روبه‌رویم ایستاده بود، شروع به صحبت کرد و من یک نیزه برداشتم و کنار لباس آشرامم که کمانم شده بود، نشانه رفتم. شیر نیزه را با دو انگشتش گرفت و گفت: «فایده‌ای نداشت» و من دوباره یک نیزه دیگر برداشتم و نشانه رفتم و باز دیدم که نیزه کنار شیر به زمین افتاد. شیر آرام دستش را دراز کرد و به من گفت: «بده تا بهت یاد بدهم» و من بدون ترس گفتم: «نه، می‌خوام خودم یاد بگیرم. من می‌تونم».

شیر صبر کرد و من نیزه بعدی را برداشتم و این دفعه شیر، کمی به من نزدیک‌تر شد و وقتی نگاه کردم دیدم سر نیزه اصلاً خوب نیست و گفتم: «این یکی اصلاً خوب نیست». احساس کردم شیر حوصله‌اش سر رفته است، پس بلافاصله یکی دیگر برداشتم و آن قدر کشیدم که دستم درد گرفت و شیر نیزه را گرفت.





شیر



من گفتم: «نتوانستم».

شیر چیزی گفت که در خاطر من مانده است و چیزی شبیه یک تعلیم بود.

من نیزه بعدی را فقط نگاه کردم و شیر با چشم‌هایی مهربان گفت: «نیزه را بده تا یادت بدهم».

در این جا تجربه من تمام شد.

من از تجربه‌ام تعجب کردم و از اینکه برای تعلیم و یاد گرفتن، سمت او نشانه رفتم ناراحت شدم. بدون اینکه ترس و یا ناراحتی داشته باشم شروع کرده بودم نشانه رفتن با نیزه، ولی در تجربه‌ام انگار فقط یک تعلیم بود، ولی نمی‌دانم چرا به این صورت بود.

با خودم فکر کردم چه معنایی می‌تواند داشته باشد.

برکت باشد



فکر زود کرد
راست نام
ما



مقاله را با گفته‌ای از کاتب (معلم کمال) شروع می‌کنیم؛

«آن چیزی که می‌تواند تورا از پای درآورد، همان است که از آن می‌ترسی، اما پشت ترس، گوهری نهفته است، آن را بیاب و ترس را به خانه درونت راه مده.»

ترس یکی از نشانه‌های قطع ارتباط با جریان الهی در شبداست.

ترس، خاصیت آگاهی انسانی است و کسی که بر مبنای ترس تصمیم می‌گیرد، هیچ قدم معنوی‌ای نمی‌تواند بردارد، چون از سطح انسانی نمی‌تواند بگذرد.

اما ریشه این ترس در بشر کجاست؟

ترسیدن یکی از احساسات منفی در انسان‌هاست که اکثر افرادی که می‌ترسند از ناخوشایند بودن این حس

آگاهی دارند، ولی راه کنترل آن را نمی‌دانند. باید ریشه‌های ترس را پیدا کرد و این خیلی به درمان و کنترل ترس‌ها کمک می‌کند.

همیشه در زندگی ما چیزهایی برای ترسیدن وجود دارد؛ ترس‌هایی که می‌توانند جسم، روان و ذهن ما را درگیر خودشان کنند و حتی زندگی ما و تصمیم‌های ما را تحت تأثیر قرار بدهند و بسیاری از موقعیت‌های رشد را از ما بگیرند.

ترس‌ها با هم فرق می‌کنند و ممکن است بعضی از ترس‌ها بین آدم‌ها مشترک باشد، ولی شایع‌ترین ریشه ترس، نداشتن اطلاع و آگاهی از یک موقعیت است، یعنی ناآگاهی ما از جزئیات یک موقعیت و اطلاع نداشتن ما از یک موضوع، باعث می‌شود دچار ترس شویم.



همچنین موضوعاتی که از کنترل ما خارج باشند و ما نتوانیم بر آنها دخل و تصرف داشته باشیم، باعث ترس ما می‌شوند.

مانند ترس از مرگ که شایع‌ترین ترس در بین آدم‌ها است. اما چیزی که شاید به آن توجه نکرده باشیم و خیلی از ما انسان‌ها هم دچار آن هستیم، ترس از زندگی است.

ترس از زندگی و مرگ هر دو یکی هستند. وقتی می‌میرید،

فکر بزرگواران
ما هفت نامه
پادشاه



ترس از مرگ یا ترس از زندگی

چه اتفاقی رخ می دهد؟ حداقل از دیدگاه فیزیکی، اندام زنده جسم دچار سکون می شود.

هنگامی که از زندگی کردن می هراسید، چه اتفاقی می افتد؟ دچار سکون می شویم و با این کار خود را کاملاً معلول محیط خود می کنیم.

عکس العمل های ما نسبت به این ترس هایکی هستند.

هنگامی که کسی با مرگ مواجه می شود ممکن است برای جلوگیری از آن از روی ناامیدی، دست به اعمالی حاکی از سراسیمگی و دست پاچگی بزند و وقتی کسی خود را در شرایطی می بیند که ناچار است با زندگی مواجه شود، او هم به همان شکل عمل می کند.

عواملی مثل دلتنگی و افسوس نیز بخشی از همین ترس هستند. وقتی کسی یا چیزی را از دست می دهیم و دلتنگ می شویم و یا بابت اشتباهات گذشته خود افسوس می خوریم، همه بخشی از همین ترس هستند. هیچ کدام از ما اگر به گذشته برگردیم اشتباهات خود را تکرار نمی کنیم، اما این موضوع با واقعیت



موجود هیچ ارتباطی ندارد. حقیقت در هر شرایطی همواره و صرفاً با اتفاقات و شرایط همان زمان قابل توجیه است.



اگر ما در آن زمان هر کاری را که از دستمان برمی آمده انجام دادیم، بنابراین تنها کاری بوده که آن زمان و تحت آن شرایط انجام دادیم، نه بیشتر و نه کمتر.

آیا می دانید چه چیزی مرگ را این قدر ترسناک می کند؟

توهم پایان یافتن!

در مورد مرگ انسان می ترسد که مبادا از دست دادن جسم، آخرین مرحله از زندگی باشد؛ یعنی دیگر اثری از زندگی و عشق و تفریح نباشد.

ما هفت نامه



ترس از مرگ یا ترس از زندگی



وقتی کسی از زندگی کردن می‌ترسد، از این هراس دارد که تصمیمات او باعث اسارت او در وضعیتی محدود و معین از آگاهی شود و به عبارتی شکست بخورد و نتیجه دلخواه را به دست نیاورد که مبادا بعد از آن تصمیم، آزادی خود را از دست بدهد و مثل زمان مرگ، در زمان و مکان اسیر و منجمد شود. او به جای درگیر شدن با زندگی، در وضعیت بی‌عملی قرار می‌گیرد و به هیچ وجه با زندگی روبه‌رو نمی‌شود. او خود را در بی‌عملی، مرگ و دقیقاً همان وضعیتی که از آن دوری می‌کرده، قرار داده است.



در اینجا اسراری سه‌گانه وجود دارد:

۱. تولد؛

۲. دوام؛

۳. مرگ

و سپس چرخه تکرار می‌شود (چرخه تناسخ) و این حقیقت جهان‌های تحتانی است. ما در مسیر جهان‌های تحتانی، درگیر خواسته‌ها و نیازهایمان هستیم و در بیشتر مواقع مضطرب، شکاک و مملو از ترس هستیم. ولیکن در جهان‌های برتر تنها یک حقیقت وجود دارد و آن، بودن است.

در هندوئیسم این سه واقعیت در قالب سه ایزد تداعی شده است که «تثلیث بزرگ»، «سه‌گانه هندو» یا Trimurti نامیده می‌شود.

برهما می‌آفریند و خالق است.

ویشنو نگه‌دارنده است و محافظت می‌کند.

شیوا ویرانگر است و نابود می‌کند.

پس چرخه واقعیت سه‌گانه به بودنی دائمی مبدل می‌گردد.

هنگامی که بتوانی تحت تأثیر اثرات خارجی این چرخه‌ها مانند ترس، حسرت و دلتنگی قرار نگیری، آن‌گاه زیستن را حقیقتاً آغاز می‌کنی.



فلسفه بزرگواران
با هم نامند
با هم



ترس از مرگ یا ترس از زندگی

هیچ چیز مانع زندگی تو نمی شود و هستی به شعف و برکت محض بدل می گردد که باید باشد. تحولات صرفاً مراحلی برای گذر از یک چرخه به چرخه دیگر می باشد و هنگامی که تحولات به امری عادی تبدیل شوند، آن مراحل سهل تر و سهل تر می شوند تا جایی که وحدت وجود به زندگی ما راه یابد.

پس ترس از مرگ و ترس از زندگی هر دو از جهل و نا آگاهی نشأت می گیرد که هر دو ریشه در خویش تحتانی دارند که باعث ضعف معنوی افراد می شود.



زمانی که هر فرد به عنوان شیدا و یک روح به این اعتماد رسید که به وقت خودش نیازهای او به وسیله ای تأمین می شود، دیگر او قربانی ترس های بی مورد معیشت و آینده نخواهد بود و در آنجاست که چنانچه ترس را نابود کنیم در می یابیم که حقیقتاً با ای یکی هستیم و با تجربه و توانایی خود در فایق آمدن در شرایط ناگوار، می توانیم این قدرت را عملاً درک و شناسایی کنیم و در می یابیم که ترس از مرگ ناشی از جهل است و موجب می شود سر نوشت فناپذیر خود را به عنوان یک روح، فراموش کنیم و هویت خود را با جسم مادی که محکوم به مرگ است، تعیین کنیم.

برکت باشد



یک قدرتی است که مستقل از اشکال حیات، تجلی می‌آفریند. تمام شکل‌های زنده از «آن» ساخته شده و بی‌آن هیچ شکلی از حیات وجود نخواهد داشت.

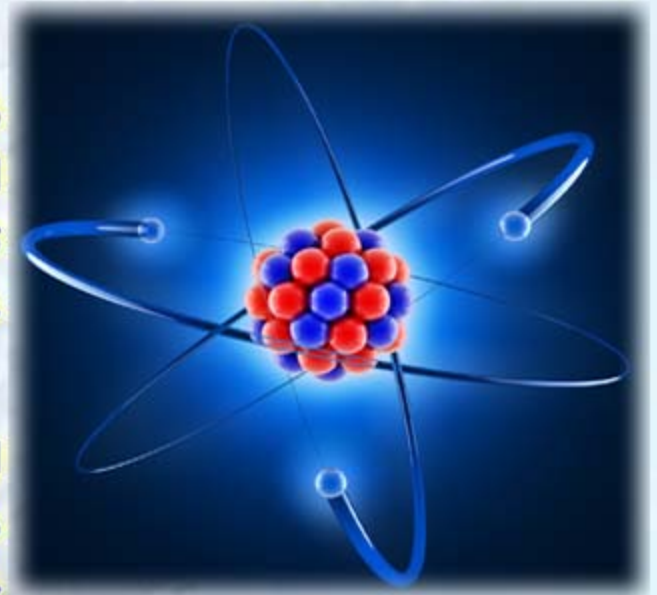


یک با وحدتی پایدار در آگاهی، وضعیت‌های حیات و کالبد‌های جسمانی، به‌طور هماهنگ عمل می‌کند و این به دلیل وجود ریسمان عشقی است که آنها را به هم بسته است.

کسی که با یک همساز نبوده است، دانش خود را در گرو منافع زودگذر می‌نهد و به لذت‌های جسمانی می‌پردازد. اما آن که با روح الهی عجین‌تر است، می‌داند که جسم و ذهن چیزی جز جامه‌های بیرون و درونی جسم نیستند.

تنها یک است که آدمی را آن‌چنان بیدار می‌کند که به درک کامل طبیعت الهی خویش نائل شود. یکی از حقایق آشکار یک این است که هر آن کس که بکوشد به انسانیت خدمت کند، شکست خواهد خورد و آن کس که کمر به خدمت خدا ببندد، در زندگی توفیق خواهد یافت.

یک قماش ازلی ماست و از اتم‌های بدوی تشکیل شده است که عمدتاً هیدروژن هستند و دائماً در حال نزول از طبقات بالاتر هستند. از جریان معنوی منشعب می‌شود و تماماً از مجرای خورشید و زمین با حرکتی دوار و مارپیچ، عبور می‌کند.



حرکت مارپیچ اتم‌ها همیشه در جهت مرکز زمین است. این قدرت یک است که از میان آدمی جاری است و این در صورتی است که آدمی به بیداری رسیده و آن را درون خود پذیرفته باشد.

سفیران یک می‌گویند هیچ وسیله‌ای جز یک برای رهایی معنوی وجود ندارد. بدون سهیم شدن آگاهانه در این جریان حیات، جویبار حیات‌آفرین یک، آدمی نخواهد توانست از دام کارما و تناسخ نجات پیدا کند و آزادی و شرف را از آن خویش سازد.

فلسفه زندگی
ماست نام
ماست



واضح است که تنها یک انرژی بی پایان و متعال وجود دارد، اِک که در دو سوی متفاوت روح در این طبقه جلوه گر می شود، سوی درون و سوی بیرون و در رابطه متقابل. هر آنچه در هستی حضور دارد یا در اِک وجود داشته است یا از آن به وجود آمده است. به هر حال از آن صادر شده و بقایش توسط آن حفظ می شود. اراده و حضور اِک ضامن وجود است.



تمام تبدیل شدن ها، عمل کردن ها و به ظهور رسیدن ها، ریشه در این انرژی لایزال الهی دارد؛ چه به منظور فردی باشد و چه در جهت هدف هستی.

برکت باشد

فست بریزد اِک
باشم نام
ما



رد پای بنی



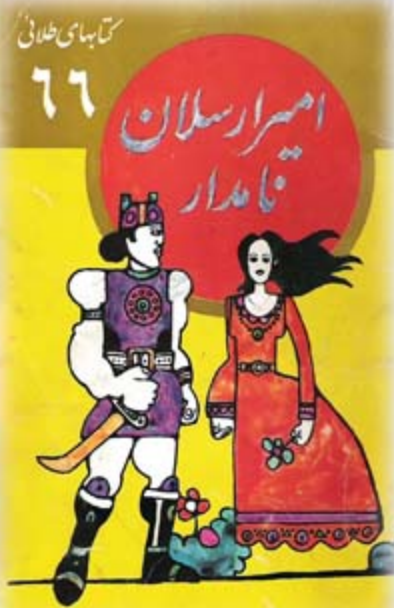
همانطور که می دانیم تعالیم بنی از زمان سری راما در این سیاره آموزش داده شده است. اولین استادانِ اک بیشتر مجبور بودند تا به بشر کمک کنند که بتواند زندگی کردن در این کرهٔ خاکی را بیاموزد. آتش روشن کند، کشاورزی کند و ... ولی از زمان سری راما، ایشان به نشر سیستماتیک این تعالیم پرداختند.



بشر همیشه برای زنده نگاه داشتن آنچه برایش عجیب یا ارزشمند بوده است، به سرودن افسانه روی آورده است. خیلی وقتها نیز از

درس‌هایی که از استادانِ اک فرا گرفته است، آیین و مذهب ساخته است، نماد و اسطوره ساخته است، یا حتی گاهی این سفیران روح، خود در قالب نماد و اسطوره درس داده‌اند.

در هر حال اگر طول تاریخ بشر، ادیان، بناهای تاریخی، افسانه و اسطوره‌ها و ... را جستجو کنیم، می‌توانیم رد پای اک را در آن بیابیم. یکی از کارهای مورد علاقهٔ من نیز یافتن رد پای اک است. از زمانی که کودک بودم عاشق خواندن و شنیدن افسانه بودم. از شنیدن داستان جادوگران، دیوها، غول‌ها و ... که در کتاب‌ها بود، به وجد می‌آمدم و هنوز هم می‌آیم. یادم می‌آید یک کتاب گویا را در روی یک نوار کاست داشتم که یک سمت آن بخش کوتاهی از داستان امیر ارسلان نامدار بود. حدود سی دقیقه داستان صوتی. بارها و بارها این نوار را گوش دادم و آرزوی داشتن این کتاب را داشتم تا بالاخره توانستم در نوجوانی این کتاب را بخوانم.



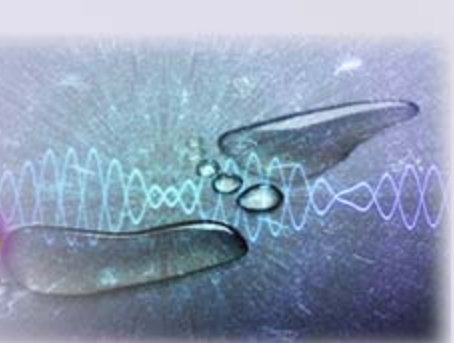
کتاب‌های دیگری مثل کتاب دو جلدی «گل به صنوبر چه کرد»، قصهٔ حسین گرد شبستری، یا مجموعه داستان‌های سمک عیار را به صدها کتاب مخصوص کودکان ترجیح می‌دادم، چون



در این کتاب‌ها از دیو و جادوگر و ... صحبت می‌شد. راستش را بخواهید هنوز هم کتاب‌هایی این چنین و همچنین فیلم و سریال‌هایی که در این موارد هستند را به فیلم‌های واقع‌گرایانه ترجیح می‌دهم.



رد پای بنی



اما چند سالی هست که موقع خواندن این کتاب‌ها یا دیدن این فیلم‌ها، دنبال رد پای اک در آن هستیم. این نوع تحقیق همیشه مرا به وجد می‌آورد، تا بخش‌هایی از این تحقیق‌ها را در نشریه آوردم. البته کمتر اشاره‌ای به اک در آن کرده‌ام و غیر از چند مورد در بقیه موارد ربط مقاله را با رد پای اک، ذکر نکرده‌ام تا خواننده هم کمی کنجکاو شود و خودش مطلب را پیدا کند.

امروز تصمیم گرفتم فهرست مطالبی که راجع به رد پای اک می‌باشد و تا به حال در نشریه هامسا آمده است را تهیه کنم:

شماره چهارم، اسطوره‌های نه گانه؛

شماره هفتم، هاراگیری؛

شماره نهم، درخت عظیم حیات؛

شماره دوازدهم، تالار مردگان؛

شماره سیزدهم، شامگاه ایزدان؛

شماره چهاردهم، سرگذشت عشق؛

شماره سی و یکم، پگاسوس؛

شماره سی و پنجم تا شماره چهل و دوم، ایزدبانوی سحر.

حال شاید خواندن دوباره بعضی از این موارد، خالی از لطف نباشد.

برکت باشد



فصل نهم از کتاب ما همت نامه



آگاهی انسانی (بخش دوم)



عواطف و احساسات بشری دومین لایه از آگاهی انسانی می باشد.

بیشترین توقعات و خواسته های ما ناشی از عواطف ما است، یا احساسی که نسبت به ابراز آن داریم، در این صورت هر فردی دارای اخلاق و عواطف برتری است، می تواند عواطف دیگران را تحت تأثیر قرار دهد.



انسان های عاطفی اصولاً چند شخصیتی هستند، در حالی که هر فرد، دارای شخصیت منحصر به فرد خویش است، چه از لحاظ عقلانی، عاطفی و احساسی. این افراد از لحاظ لطمه پذیری دارای توانایی کمتری نسبت به توانایی های عقلانی هستند. اصولاً زودرنجی، افسردگی و سایر آفات منفی، ناشی از عدم استفاده مناسب از عواطف و احساسات است.



به طور مثال علت بیشتر اختلافات خانوادگی که در صورت های دیگر زندگی به جود می آید، به علت عدم بر آورده شدن نیاز طرفین است. بیشترین درصد خودکشی ها و جنایات خانوادگی ناشی از عدم آگاهی نسبت به این وضعیت است، زیرا نیازهای عاطفی دارای جنبه ها و

چهره های ظریف و متفاوتی هستند. در کل، عواطف و احساسات یکی از حجاب های بینش حقیقی به زندگی است.

انسان بعد از فرار از منطق و عقل استرلیزه، به عواطف خود پناه می برد که دارای قدرت و توانایی کمی به جهت دست یافتن به مراتب بالای آگاهی است. از دیدگاه دانش بنی، تنها با استفاده از تعادل و میانه روی می توان از عواطف و عقل استفاده برد. در صورت عدم تعادل، توهمات و سایر موانع شکوفایی در چهره های از خیر خواهی و اخلاق



نیکو، رشد معنوی را متوقف می سازد و توقف آن به معنای از بین رفتن و نابودی است. ما در مقابل وقایع زندگی دارای بینش کمتر و عدم توانایی هستیم، بنابراین در زنجیرهای محدود این جهان همچنان محبوس خواهیم ماند.

فلسفه زندگی
ماهی نام



آگاهی انسا (بخش دوم)



احساس، پایهٔ درد است و زمانی ظاهر می‌شود که جریانِ اک در نقطه‌ای از کالبد در تماس با نیروی ذهن کیهانی قرار گیرد و متعاقباً در طبقهٔ اثیری احساسات برانگیخته می‌شوند و به کالبد فیزیکی سرایت می‌کنند و فرد را نسبت به آنچه که در هر نقطه از کالبدش رخ می‌دهد، مطلع می‌سازند.



عواطف ما سازندهٔ ارتعاشاتی هستند که مشابه با ارتعاشات حواس ما می‌باشند. این نوع ارتعاشات بر حسب میزان انرژی ای که از احساسات دریافت می‌کنند، افزایش یا کاهش می‌یابند و می‌توانند باعث تغییر ارتعاشات شبدا شوند و در کل به ضرر شبدا تمام می‌شود.

زیرا فرمول مذکور بخشی از مسئولیت پذیری روح در قبال پذیرش یا رد تقدیر نهایی اوست که بایستی آن را به تنهایی بپیماید.

برکت باشد

اوامه دار...

فلسفهٔ بزرگوار است
ما همش نامه
ما همش



معنویت در درک ما



معنویت چیست؟

معنویت از معنا می آید و به آن علوم باطنی می گویند. این یک تعریف عمومی است.

ما می خواهیم معنویت را در سطح زندگی فیزیکی بررسی کنیم. آدمها تا وقتی با مرگ روبه رو نشوند، هیچ وقت به بعد معنوی فکر نمی کنند. همه چیز در این دنیا حتی کتابها و وسایل اطراف ما هم بعد معنوی دارد، ولی ما با حس هایمان نمی توانیم آنها را درک کنیم.

این بعد معنوی را هنگامی که با مرگ روبه رو می شویم، لمس می کنیم.

این طبقه که ما در آن زندگی می کنیم و آن را به نام طبقه فیزیکی می شناسیم، دارای سه بافت مادی، معنوی و روانی است. بافت مادی همان مولکولها و اتمهایی هستند که به وسیله آنها چیزهای اطراف ما شکل می گیرد. این طبقه،



بیشتر بافتش از ماده است. بافت مادی یک بافت بی تأثیر است؛ خاک، باد، آب و آتش.

بافت معنوی در سطح اول احساسات و افکار شماست که همه آنها را با آگاهی فیزیکی درک می کنید. بافت معنوی از جنس ارتعاش و موج است و از جنس ماده نیست. آن را نمی توانید اندازه گیری کنید، ولی با آگاهی شما قابل درک است. بافت معنوی به شما آگاهی می دهد.



بافت روانی پست است و با اینکه از جنس موج و ارتعاش

است، ارتباطی به بخش معنوی ندارد و بیشتر هیجان و لذتهاست، مانند نفسانیات.

خب، چرا اصلاً به دنبال یک مسیر معنوی می گردیم؟ معمولاً هر کسی در زندگی نیازی دارد و به دنبال آن می گردد. مسیر معنوی تمام سؤالها و نیازهای ما را، چه مادی و چه معنوی، پاسخ می دهد و در واقع به یک رضایت درونی می رسیم.

ذهن از طریق احساسات و افکار کار می کند و ما را تحت تأثیر قرار می دهد. هر چیزی که ما تجربه می کنیم، در گروه این سه بافت

ما هستیم



معنویت در زندگی ما



قرار می گیرند، اما تشخیص آنها یک آگاهی معنوی می خواهد. استاد درون آموزش معنوی را برای ما فراهم کرده است تا بتوانیم در آگاهی روح بیدار شویم و از دامهای ذهن رهایی یابیم.

پس در هر مسیری که هستید، آن جنبه معنوی را انتخاب کنید. معنویت در بطن زندگی شماست. اگر بخواهید یک روح باشید و از خصوصیات یک روح استفاده کنید، باید مسیر معنوی را برگزینید.



والا ترین اکتساب در شناخت و تجربه ای نهفته است که آدمی از آن بافت الهی خود، آگاه گردد. معنویت چیزی به جز شناخت روح نیست. الگویی نمی شناسد و تحت آیین و مقرراتی که از اصول ذهنی ایجاد شده باشد، نخواهد بود.

لازمه درک این وجود ازلی، بسیار ساده است. هر کسی می تواند به دور از تمامی اعتقادات و تراوشات و انگیزه های خود، با

قلبی مملو از خلوص و صداقت از خود بپرسد: «حقیقتاً من چه هستم؟ آیا همین زندگی که در اطراف ما وجود دارد، غایت است؟ اینجا برای چه چیزی آمده ام؟».

این سؤالی صادقانه است که هر شخصی به دور از تمامی ظواهر زندگی و وابستگی باید از خود بپرسد. یقین، ایمان، اعتقاد و هر نوع باوری را کنار بدهد و در نهایت این خود اوست که باید تصمیم بگیرد.

هر عملی در زندگی دلیلی معنوی دارد و این چیزی است که انسان ها نمی بینند که چگونه معنویت نهفته در مسیر زندگی را درک و تجربه کنند.

معنویت، ارتباط آگاهانه شما با خدا و استاد درون است. اگر بخش معنوی ما محور زندگی ما باشد، گیرنده ما اطلاعات درست تری می گیرد و امواج جهان های معنوی را دریافت می کند و اگر غیر از این باشد، ارتعاشات فیزیکی و جهان فانی را دریافت می کند.

برکت باشد

فلسفه زندگی با الهام نام



خشک شدن خامریا (بخش آخر)



خار پاشنه از دیدگاه طب سنتی

خار پاشنه نتیجه حضور اخلاط بلغمی و سوداوی در کف پا به خصوص پاشنه پا است. این مشکل ممکن است بسته به مزاج و شرایط زندگی فرد مبتلا، نتیجه افزایش اخلاط غیر طبیعی و خام بلغمی (سرد و تر)، یا به ندرت اخلاط سوداوی (سرد و خشک) باشد.

عوامل ایجاد کننده بلغم و سودای غیر طبیعی

ممکن است مصرف افراطی مواد غذایی

بلغم زامثل ترشيجات، برنج، مرغ، ماهی

و مصرف نامتعارف لبنیات بدون

استفاده از مصلحات نظیر آویشن، نعنا،

زنیان، سیاهدانه، یا مصرف بیش از حد

مواد سودازا مثل گوشت گاو و گوساله،

کنسروها، قارچ، چای پررنگ، عدس،

آب سرد یا یخ باشد، اما در طب رایج علل بروز این

بیماری چاقی، کفش های نامناسب، راه رفتن یا ایستادن مداوم

روی سطوح سخت، افزایش سن، دیابت، انجام مستمر فعالیت های جسمی سنگین، صافی یا

قوس زیاد کف پا، عنوان شده است.

خار پاشنه بیماری با مزاج سرد است. طبق یک قانون، تقریباً هر دردی که در شب و یا با استراحت بیشتر می شود و با فعالیت، گرم کردن و مانند آن کمتر می شود، دردی است سرد و راه درمان آن هم استفاده از گرماست. درمان خار پاشنه در طب سنتی هم بر اساس همین اصل استوار است.

دموی



سوداوی



صفاوی



بلغمی



درمان خار پاشنه در طب سنتی

برای درمان هر بیماری باید اول دلیل آن را دانست. یکی از دلایل اصلی درد پاشنه پا به خصوص اگر از نوعی است که اول صبح بیشتر است

با
مهم
زندگی



خشک شدن خامریا (بخش آخر)



و به مرور کاهش پیدا می کند، عادات بد غذایی است که مهم ترین آن ها دیر شام خوردن و دیر خوابیدن (البته با فاصله کم از غذا) است. مدتی این نکته مهم را رعایت و تأثیر آن را بر درد پاشنه بررسی کنید؛ یعنی ساعت هفت شب شام بخورید و ساعت ده بخوابید.

همچنین خوردن مواد غذایی سرد مزاج مانند غذاهای ترش، گوشت مرغ ماشینی و گوشت گاو، نوشیدن چای سبز و سیاه، برنج سفید، عدسی، مصرف لبنیات بدون مصلح مانند نعنا، آویشن و زنیان، نوشیدن آب سرد زیاد و به طور کلی عدم مصرف غذاهای با مزاج گرم می تواند در بروز خار پاشنه بسیار مؤثر باشد.



از طرفی دیر غذا خوردن و خوابیدن روی غذا، منجر به بدهضمی و تولید مواد نامناسب در بدن می شود که در قسمت های مختلف از جمله پاشنه ها تجمع می کنند و حتی می توانند به تدریج در بعضی افراد باعث ایجاد خار پاشنه شوند.

بنابراین در طب سنتی ترکیبی از درمان های موضعی به علاوه سم زدایی بدن و اصلاح عادات غذایی برای درمان قطعی خار پاشنه، توصیه می شود.

نسخه درمانی دکتر کرد افشاری

با رعایت تدابیر زیر می توانید خار پاشنه را به طور کامل درمان کنید:

۱. ابتدا پاکسازی معده و کبد، رفع بیوست و دفع سودا.

- خوردن یک استکان شربت لیموترش با

عسل و خاکشیر (در صورت تمایل به همراه کمی

گلاب)، روزانه هفت الی هشت بار تا مواد زائد بدن پاکسازی شود. پس از چند روز به تدریج تعداد دفعات مصرف را کم کرده تا به روزی یک بار صبح ها رسانده شود. مداومت در مصرف این شربت ضمن دفع سودا، باعث بالا رفتن سیستم ایمنی بدن نیز می شود.

فستق زرد رنگ
با هسته نام
پاشنه



پاشنه خامریا (بخش آخر)



- مصرف روزانه انجیر.

- خوردن روزانه دو قاشق مرباخوری کنجد خام یا تفت داده شده باعث دفع سودا و پاکسازی بدن می شود و کمک می کند سودا در حالت طبیعی قرار بگیرد. مصرف مداوم آن بلامانع است.



۲- درمان موضعی:

- بستن کمی پیه مرغابی یا مرغ یا گوسفند به صورت موضعی به پا، یا ماساژ پاشنه پا با روغن های تحلیل برنده مانند روغن شوید، روغن قسط، روغن بابونه، شتر مرغ، کوهان شتر و ...



- اصلی ترین کاری که برای درمان خار پاشنه توصیه می شود این است که توده ای پنبه را که به صورت پاشنه در آورده شده به سرکه سیب آغشته کرده و به پاشنه پا ببندند. سپس روی آن نایلون قرار داده، جوراب بپوشند و آرام راه بروند. طی یکی دو روز درد کاهش پیدا می کند، زیرا سرکه نفوذ دهنده و تحلیل برنده بسیار قوی است و خار پاشنه را تحلیل و از بین می برد، البته به شرط آن که دارای مشکل کبد یا یبوست نباشند؛ یعنی تدابیر عمومی سلامتی را نیز رعایت کنند.

سایر راهکارهای پیشگیری کننده و درمانی در طب سنتی

- پرهیز از مصرف افراطی مواد غذایی بلغم زا و سودا زا.
- رعایت ترتیب و فاصله بین خوردن مواد غذایی؛ به نحوی که تا غذای قبلی در معده وجود دارد خوردنی جدیدی مصرف نشود.
- خوب جویدن و پرهیز از درهم خوری و پر خوری.
- روغن مالی با روغن های مناسب در صورت بروز علائم اولیه خار پاشنه.
- گرم نگه داشتن موضعی.
- حجامت یا زالو درمانی.





درس از مولانا



روزی مردی از بازار عطر فروشان می گذشت، ناگهان بر زمین افتاد و بیهوش شد.



آن یکی افتاد بیهوش و خمید
چون که در بازار عطران رسید

مردم دور او جمع شدند و هر کسی چیزی می گفت. همه برای درمان او تلاش می کردند.

یکی نبض او را می گرفت، یکی دستش را می مالید، یکی گاه گلی تر جلو بینی او می گرفت، یکی لباس او را درمی آورد تا حالش بهتر شود، دیگری گلاب بر صورت آن مرد بیهوش می پاشید و یکی دیگر عود و عنبر می سوزاند، اما این درمان ها هیچ سودی نداشت.

جمع آمدند خستق بروی آن زمان
آن یکی کف بردل او می براند
جمله سگان لاهول کو درمان کنان
وز گلاب آن دیگری بروی فشان

مردم همچنان جمع بودند. هر کسی چیزی می گفت. یکی دهانش را بومی کرد تا ببیند آیا او شراب یا بنگ یا حشیش

فستق زرد است
یا هست نام



درس از مولانا



خورده است؟ حال مرد بدتر و بدتر می‌شد و تا ظهر او بیهوش افتاده بود.

وان دگر بختش که تا چون جهمی کشد
وان دگر بوی از دهانش می‌ستد
تا که می‌خورد دست و پا بکشت و شش
خساق در مانند اندر بی‌شش

همه درمانده بودند، تا اینکه خانواده‌اش با خبر شدند.

پس خبر بردن خویشان را شتاب
که فلان افتاده است آنجا حراب

آن مرد برادر دانا و زیرکی داشت.
او فهمید که چرا برادرش در بازار
عطاران بیهوش شده است. با خود
گفت:



«من درد او را می‌دانم. برادرم
دباغ است و کارش پاک کردن
پوست حیوانات از مدفوع و کثافات است. او به بوی بد عادت
کرده و لایه‌های مغزش پر از بوی سرگین و مدفوع است.»

فکر زنگ
ما هفت نام
ما



درس از مولانا



یک برادر داشت آن دباغ رفت
کبر زود انابسیا زود بدتفت
کمی سرگین بدبوی سگ برداشت و در آستینش پنهان کرد و
با عجله به بازار آمد.

اندکی سرگین سگ دشتین
خلق را بشکافت و آدبا سین
مردم را کنار زد و کنار برادرش نشست و سرش را کنار گوش او
آورد، به گونه ای که می خواهد رازی با برادرش بگوید و با زیرکی
طوری که مردم نبینند، آن مدفوع بد بوی را جلوبینی برادر گرفت،
زیرا داروی مغز بدبوی او همین بود. چند لحظه گذشت و مرد دباغ
به هوش آمد.

چون بدانستی سبب راهل شد
دانش اسباب و فحش شد
گفت با خودش اندر مغزورک
توی بر تو بوی آن سرگین

مردم تعجب کردند و گفتند این مرد جادوگر است. در
گوش این مریض افسونی خواند و او را درمان کرد.

بن گن فتنه از کتاب
مثنوی معنوی

فراز از کتاب
ماهنامه

صفحه ۲۵

برنام بنی

نشریه **هامسا ماهنامه فرزندان اک** متعلق به بنیاد بنی فرزندان اک می باشد. این مؤسسه در کالیفرنیا آمریکا و چند کشور دیگر به صورت رسمی ثبت شده و دارای مجوز فعالیت می باشد. تمامی حقوق معنوی و مادی آثار فرزندان اک اعم از ترجمه کتاب سخنرانی و کتاب نوشته شده، مقالات، ست سنگ ها و کارگاه ها متعلق به اک (بنی) و بنیاد بنی فرزندان اک، از جمله کتاب های نوشته شده توسط بنیان گذار مؤسسه و متعلق به فرزندان اک است. بنابراین هر نوع استفاده از این آثار بدون هماهنگی با تیم مدیریت بنیاد بنی، تخلف معنوی محسوب شده و پیگیری خواهد شد.

مطالب این شماره نشریه برگرفته شده از مقاله ها و ست سنگ های اصلین برتر، مهدیس ها و آراها تاهای مجموعه بنیاد بنی، تجارب فرزندان، کتاب های اک، سایت های ویکی پدیا و خبری می باشد. این مطالب توسط تیم نشریه جمع آوری، ویرایش و به مقاله بدل گشته است.

افزون بر آن، مقاله ها و مطالب دیگر بر مبنای تحقیقات و دریافت های فرزندان اک و توسط ایشان تهیه شده است. ضمناً بعضی از تصاویر استفاده شده در مقالات توسط فرزندان اک طراحی و ترسیم شده است.

در صورتیکه که مایل هستید تجارب معنوی شما هم در شماره های بعدی نشر گردد، تجارب ارزشمند خود را به کاربری روابط عمومی در پیام رسان تلگرام ارسال بفرمایید. ضمناً چنانچه شعر، مقاله و یا مطلبی مرتبط با اک و یا مرتبط با مطالب نشریه، توسط شما تهیه شده است و مایل به انتشار آن در نشریه هستید، می توانید آنها را به همین کاربری ارسال فرمایید

همچنین می توانید نظرات و انتقادات خود را با ما از طریق همین کاربری یا ایمیل موسسه مطرح بفرمایید و یا برای آشنایی بیشتر با تعالیم بنی (اک)، ما را در وبسایت و صفحات شبکه های اجتماعی همراهی فرمایید.

وبسایت بنی : www.Bani-foundation.com

وبسایت کی اونکار : www.Ki-onkar.com

روابط عمومی : [T.me/Bani_Pr](https://t.me/Bani_Pr)

ایمیل روابط عمومی : Banifoundation.pr@gmail.com

لینک کانال های مجموعه : <https://linktr.ee/banifoundation>

برکت باشد

