

بهار جوانی  
روز شاد و شادمانی

کلیه



فخرزادگان  
ماهی نام

۱۳۹۹

شماره شبرد  
مرداد ۱۳۹۹

# فهرست مطالب:

- ست سنگِ اِک ..... صفحه ۳
- سِری وِه کا ..... صفحه ۶
- آشنایی من با تعالیمِ اِک (تجربهٔ شیدا) ... صفحه ۸
- اِکشار ..... صفحه ۱۱
- اعتماد به روح مقدس ..... صفحه ۱۴
- شهود یا اشراق ..... صفحه ۱۹
- ندای استاد درون (تجربهٔ شیدا) ..... صفحه ۲۳
- شامگاه ایزدان ..... صفحه ۲۴
- مکمل‌های دارویی و غذایی ..... صفحه ۲۸
- پیاله‌ای از شراب ناب ..... صفحه ۳۱



# ست سنگ



معنویت قابل آموزش نیست بلکه بایستی درک شود.

همین که شخص در طی رهروی اش، اسرارِ اک را از ماهانتا استاد درون می آموزد و با کسب انگیزه زندگی از او، احیا می شود. شیدا در همه جا از مشایعت درونی او برخوردار خواهد بود و هرگاه فرصت ایجاد نماید، رشد معنوی خود را گزارش دهد.

با حضور در کلاس های ست سنگِ اک، شخص قادر به برقراری تماس با ماهانتا، استاد درون می گردد.

مشهد

"ست" به معنای حقیقی یا غیر قابل تغییر و "سنگ" به معنای وحدت می باشد.



بنابر این ایجاد وحدت با آنچه که خالص و فنا ناپذیر باشد، ست سنگ یا اجتماع ست سنگِ اک نامیده می شود. در طبقه مادی ست سنگ معنای ارتباط انسان و سات گورو را نیز می دهد. زیرا آن هم انگیزه های برای سفر به درون و کشف طبقات بالاتر را به فرد می بخشد. هم چنین مصاحبت با واصلین بالاتر، خواندن دیسکورس ها و یا سیر درون و اتصال با جریان صوتی نیز ست سنگ می باشد. بطور کلی هر نوع پیوندی با استاد درون ست سنگ است. راز بقای ماندن در اک در این جهان منوط به کارکرد ماهانتا استاد درون با مهدیس های خود واصلین حلقه پنجم است. به این معنی که هر مهدیسی مسؤولیت پرورش یکایک چلاهایی را که در منطقه مربوط به وی در

ست سنگِ اک شرکت می جویند، را به عهده دارد و مجراهای اصلی کارکرد قدرتِ اک به حساب می آیند. بدین جهت ست سنگ به همان میزان در بقای اک در این جهان و بر روی سایر طبقات کیهان های معنوی خدا کمک می کند. ماهانتا استاد درون نه تنها در این جهان به مثابه مجرای حقیقی حضور خدا عمل می کند، بلکه بر روی تمامی طبقات عوالم معنوی نیز اینچنین است. به این ترتیب، مهدیس ها قادرند فقط در این جهان و پنج طبقه نخستین به عنوان توزیع کنندگان قدرتِ اک کار کنند. معذک آنان فقط هنگامی شایسته این کارکرد هستند که از طریق عشق ماهانتا استاد درون عمل کنند، عشقی که به یکایک آنان رخصت می دهد تا مجرای برای او و قدرتی باشند که از وی جریان می یابد. هیچ راه دیگری برای اتصال به خداوند وجود ندارد، بنابراین اک و پیامش از طریق ماهانتا استاد درون به یکایک مهدیس ها بر روی هر طبقه ای از عوالم زیرین توزیع می شود، طبقات فیزیکی، اثیری، علی و ذهنی.

هر مهدیسی برای اجابت این مقصود به استاد درون متکی است و فقط به عنوان مجرای عمل می کند که او مجاز شمرده باشد. به همین ترتیب ست سنگِ اک

فکر بزرگ  
است



# ست سنگ



نه تنها در این طبقه یک لازمه است، بلکه بر روی تمامی طبقات عوالم زیرین به عنوان یک مجرای جمعی به منظور توزیع قدرت یک عملکرد دارد تا روزی که یک کنترل ست سنگ یک را در دست داشته باشد، در موضع حیات بخشیدن به فرد و ست سنگ مربوطه عمل می کند، این در نتیجه دیرپایی یک در این عالم رخ می دهد، چون (آن) قابل انهدام نیست. شکست خوردن یا خارج شدن از ست سنگ یک موجب انحلال (آن) نمی شود و حتی تاثیری بر آن نمی گذارد.

نبض یک ایمان و وفاداری به سوگماد و ماهانتا استاد درون است، چه شبدا به جمع ست سنگ تعلق داشته باشد و چه خود به تنهایی اعمال لازم را به انجام رساند. پیروان ادیان اصولی ندانسته ایمان خود را در گرو کل نیرانجان می گذارند. این نوع ایمان صرفاً یک گمان و نظریه است که در اذهان آدمیان حک شده است. هنگامیکه همه نسبت ها و مطلق های گروه هایی را که پیرو ذهن کیهانی می باشند،



به کنار زسیم، افراد خود را تنها می یابند. این امر در خصوص شبدهایی که از یک پیروی می کنند، مصداق ندارد چون شبدا این را می داند که حضور استاد درون همواره به همراه اوست و او هرگز تنها نمی ماند. نور و صوت از ماهانتا استاد درون به منزله مجرای اصلی آثار خود در عوالم الهی استفاده می کند. در نتیجه هر شبدهایی که در ست سنگ یک استقرار می یابد به مثابه مجرای برای کار او در این جهان فعالیت می کند. بنابراین ست سنگ یک برای شبدا از اهمیت زیادی برخوردار است چون جزئی از حضور او در کار یک است. بدون ست سنگ بالقوه های حقیقی شبدا هرگز به عرصه عمل راه نمی یابند، بدون نزول فیض سوگماد بر شبدا هرگز آرزویی عمیق از برای بهشت در وی یافت نمی شود و او قادر به دریافت اینگونه برکات نیست مگر یک به قلب وی کمک کند تا درک کند و تشنه حقیقت شود.



مردم را نمی شود وادار کرد معنویت پیشه کنند. این بزرگترین اشتباه کسانی است که آرزوی حقیقت دارند و هیچ تلاشی برای یافتن آن نمی کنند. چرا که آدمی همواره کاری برای انجام دادن و یا گول زنگی برای سرگرم شدن می خواهد تا اوقات فراغت خود را پر کند. تاثیر یک انقلابی و جاودانی است. به محض اینکه به یک رخصت داده شود تا قدم به عرصه آگاهی فردی که در حال اکتساب زندگی روزمره خویش است بگذارد، تحولات در تمامی ارکان زندگی وی آغاز می شوند. مهم نیست در چه شرایطی باشد و

## فلسفه زندگی



# ست سنگ



به چه کاری اشتغال ورزد، علی رغم جایگاه‌های اجتماعی و مقیاس‌های اقتصادی، او دیگر به مجرای برای یک تبدیل شده تا تاثیرات محیطی را در عالم خویش آغاز نماید. اگر از قابلیت‌های خلاقه لازم به منظور بالابردن آگاهی‌اش برخوردار نباشد مجبور است به حکومت متکی باشد تا سرمایه‌ی عمرش را در جهاتی سوق دهد که هر چه بیشتر موجبات وابستگی و بردگی او را فراهم آورد.

طیبت شریعت

بنابراین یک تمامی آن چیزی است که او نیاز دارد. (آن) همه است. هر چیزی که او به آموختن پردازد، جز یک نیست. پرنده‌ای که بر شاخ درختان ترنم می‌کند یک است. (آن) در یک حرکت هم به فراز می‌رود و هم در نشیب می‌شود. هنگام نزول در عین حال فرا می‌رود و بالعکس. حقیقت فقط برای کسانی است که می‌دانند، اما آنانی که آمده‌اند تا بدانند و هرگز سؤال نکنند، آنان در می‌یابند که سوالات هرگز ارضا کننده نیستند و هرگز پاسخ داده نمی‌شوند، کسانی که همه آثار یک راز بر سؤال می‌برند، هرگز حقیقت را نخواهند دانست و سوالات همیشه آسایش آنان را مختل می‌کند. هیچ یک از آنان هرگز حقیقت را نخواهند دید. سوگماد می‌گوید که هرگز نمی‌توان هم حقیقت را دارا بود و هم آن را زیر سؤال برد. این چنین است که ست‌سنگ یک کلید واقعی گشودن راز آثار یک است، مادامیکه ست‌سنگ به تعداد کافی شبدا با ذهن باز به منزله مجراهایی جهت رسیدن یک به غیر شبداها در میان جوامع، ملت‌ها و تمامی سطوح آگاهی این عالم داشته باشد، آنگاه یک زنده می‌ماند.



بنابراین ست‌سنگ‌ها برای هیئت جمعی شبداها مطلقاً اهمیت دارند چون هر یک از آنان مجرای می‌سازد که به واسطه آن امور معنوی این جهان و عوالم ماوراء هدایت و کنترل می‌شود. به منزله هیئت جمعی، ست‌سنگ هماهنگی، صلح و شادی برای فرد و تمامی عناصر زنده کائنات خدا به ارمغان می‌آورد. این راز حقیقی آثار یک است و تازمانی که ست‌سنگ در موقعیت مربوطه مستقر باشد، هیچ یک توسط قدرت ذهن کیهانی قابل انحلال نیست، بلکه تنها ماهانتا استاد درون قادر به این کار است. شکست دادن قدرت ست‌سنگ یک هرگز محقق نخواهد شد، چون هر تلاشی که در این راستا انجام شود، کوچکترین اثری بر ست‌سنگ و شبداهای آن نخواهد گذاشت.

برکت باشد

فلسفه زندگی  
است سنگ



# سر وِه کا



سِری وِه کا (Sri) کلمہ ای سانسکریت است کہ بہ منظور احترام در ابتدای نام اساتید اک می آید) از استادان گمنامی هستند کہ در شریعت پنجم بہ پیروان اک معرفی شدند. بخشی از سخنان ایشان یا مطالبی در رابطہ با ایشان کہ در "کتاب سکوت مقدس خدا" آمدہ است، در این مقالہ گنجانیدہ شدہ است.

در این کالبد، روح بہ این جہان وارد می شود و از این کالبد می گذرد، این تقدیر روح نیست بلکہ روح بہ بیداری و روئیت الہی علاقمند است. پس بہ وجہ مقدس درونتان توجہ کنید کہ این گذر عمر چیزی بہ جز وسیلہ برای رفت و آمد روح نیست.



آن زمان کہ روح عشق سوزان خدا او را در نوردید، او دیگر بہ فراسوی ابدیت نائل شدہ است. آنجا کہ از عشق فراتر رفتہ و در آغوش سوگماد آرمیدہ است.

زمانی کہ احساس ناتوانی می کنی تو نیرومندی، آن زمان احساس قدرت نمودی تو ضعیفی، این چنین است قدرت اک تو را با نبض الہیش همسو می کند. بنابراین ہموارہ نیرومند باش کہ عشق برترین قدرت است.



وہ کا سالہا خدا را فراموش نمود.  
او آنچنان در این فراموشی بہ اعماق رفت کہ بیماری فراموشی گرفت.  
کم کم دچار لکنت زبان شد.  
او در درونش بہ تاریکی عمیقی فرو رفت.  
آنچنان عمیق کہ هیچ نیرویی نمی توانست او را نجات دہد... بہ جز خدا.  
خداوند خوشہ های نورش را بہ او ارزانی داشت و او از فراموشی و تاریکی بہ بیداری رسید.

قلبی کہ عاشق است سوگماد در او خنیاگری می کند.  
قلبی کہ ساکن است سوگماد در آن آرمیدہ است.  
اما قلبی کہ خاموش است. تنها لذت قدرت در آن موج می زند. او مردہ است، ہر چند در جہان ہا حاکم باشد.

ماہنامہ  
فست زبیر اک



# سر ووه کا



چہرہ و صورت‌ها را بسوزان و در رکاب من در  
 کہ من آنم کہ از مسیر امواج بر تو ظاهر می‌شوم.  
 من موجم، صدای ازل، در گیسوانت می‌چرخم، بر گونه‌هایت می‌لغزم  
 و در اعماق قلبت می‌نشینم.  
 من نورم و موج، آن صوت ازلی خدا



من می‌توانم صد چہرہ پشت صد چہرہ دیگر بر تو  
 ظاهر شوم.  
 اما بہ چشمانت دقت کن. همچنین در گوشہایت.  
 زمزمہ‌ای خواهی شنید.  
 چون نسیم است. چون برگی رقصان است. در  
 مسیر دیدگانت ظاهر می‌شود.  
 ان منم، وہ کا  
 کہ از امواج خدا بر تو ظاهر شدہ‌ام.  
 نہ صد چہرہ‌ام کہ در پشت صد چہرہ دیگر است.

خدا مرد کیست؟  
 آنکہ در روح در خدا بیدار شدہ است.  
 نہ در تن جسمیش کہ چون مجنونی است کہ در کنار کوچہ‌ای از کنارت می‌گذرد.

از کسی کہ حواس و ادراکت را از اعماق بیرون می‌کشد، دوری کن.  
 بہ صیقل سکوت در درونت بپرداز کہ تنها دلبر و دلارامت آنجا خفته است.  
 او بہ جز نیرالای جان نیست. او خنیاگری است بر قلب و روح.



ہر آنکس خویش را بہ امواج کوبندہ فیض سپرد، عمق  
 اقیانوسش را خواهد دید.  
 آنکہ کہ بر کشتی تقدیر در جستجوی ساحل است، بی نور است،  
 میراث او چند صدفی است کہ در ساحل شنی تقدیر نصیبش  
 می‌شود.

مرگ روح زمانی است کہ آگاہیش بہ خواب و افسون ذہن فرو  
 رفتہ است.  
 او تنها تنی ناطق است کہ چون گدایان در کوچہ‌های خدا  
 می‌گردند تا لقمہ‌ای بیابد.  
 سلطان کسی است کہ قلبی فراخ در درون دارد. او بر خویش  
 حاکم است تا بہ بیداری رسد.

فست بریزد از آنکس  
 باہمت نامہ  
 ہا



برگشتا شد  
 برگشتہ از کتاب  
 سکوت مقدس خدا

صفحہ ۷



# تجربه شبدا آشنای من به با تعلیم



تمام این قضایا از کسی شروع شد که در کردستان عراق اقامت داشت، در اصل ایشان همشهری ما بود و بعداً به دلایلی از ایران مهاجرت کرده بودند، هر چند متأسفانه هنوز هم شانس دیدار با ایشان را پیدا نکرده‌ام.



من به مسائل علمی و فضا زمان و به خصوص فلسفه خیلی علاقمند بودم و شب و روز به مطالعه و کتاب خواندن و فکر کردن و نوشتن مشغول بودم. به همین دلیل طی اتفاقات عجیبی شخصی به سراغم آمد و گویا حرفهای من از جایی به گوشش رسیده بود و ایشان در پی پیدا کردن استادی بودند، منتهی وقتی بامن ملاقات کردند دیدند که من کاملاً با مغزی منجمد از جنس منطق و استدلال هستم و اصلاً کسی نیستم که ایشان به دنبال آن هستند.

آن زمان بود که اتفاقی افتاد که شاید برای هر کسی خنده دار جلوه دهد، شبی آن شخص به سراغم آمده بود. به بحث پرداختیم. او در مورد چشم سوم و جهانهای دیگری حرف می‌زد که برای من همچون جوک خنده داری بیشتر نبود تا اینکه بحث به جایی رسید که آن شخص گفت مسایل زیادی وجود دارند که خارج از حیطه استدلال و منطق هستند، از جمله کاری که شیخ‌ها و درویش‌ها انجام می‌دهند. منتهی باز هم من ادعا می‌کردم که همه‌اش دروغ است و هیچ وقت با چشم خودم ندیده‌ام. تا اینکه برای اثبات مستقیم یک نخ بیست سانتی متری را به کلیدی گره زد و در دستام قرار داد، سپس گفت بدون اینکه دستت را حرکت بدهی مغزت را روی حرکت کلید متمرکز کن. همین کار را انجام دادم و در کمال شگفتی کلید به حرکت افتاد و بعدها کم کم با تمرین حتی جهت دار حرکت می‌کرد.

در نتیجه تمام قدرت استدلالی و منطقی ذهنم با شکست رو به رو شد و در مرحله بعدی آن شخص با یکی از فامیل‌هایش به پیش من آمدند و آشنا شدیم که همه ما تقریباً هم سن و جوان بودیم. آنها در مورد شخصی که مقیم عراق بود حرف می‌زدند و حرف‌ها و نشانه‌ها و کارهای خارق العاده‌ای که پیش ایشان انجام داده بود را برایم بازگو می‌کردند.

تقریباً هر دو الی سه ماه، یکی از آنها به عراق می‌رفت و جملات و گفته‌هایی را از ایشان برمی‌گرداند، هر چند که ایشان خصوصیتی داشت که هیچگاه بدون درخواست چیزی به ما نمی‌گفت مگر غیر مستقیم که در آن زمان هیچ چیز از حرف‌هایش رانمی‌فهمیدیم.



# فکر بزرگ راهنما





# تجربه اشتباه آشنایمن با تعلیم اک



در نتیجه بنا به درخواست و سؤالات متداول خودمان به طرف قضیه فعال کردن چشم سوم رفتیم، هر چند ایشان خیلی دلسوزانه و زیرکانه به ما تمریناتی داد تحت عنوان فعال شدن چشم سوم که هدفش چیز دیگری بود. در آن زمان تمام پنج نفسانیات ذهن را با زبان ساده و متفاوت به ما معرفی می کردند، با مراقبه آشنا شدیم و خیلی مطالب دیگر که بعدها همه را در تعلیم اک پیدا کردم.

اما باز هم ما با برداشت اشتباه از راهنمایی های ایشان، راهی را پیش می گرفتیم، مثلا به ریاضت می پرداختیم و تلاش می کردیم خودمان را سرکوب کنیم و خیلی اشتباهات دیگر که باز هم هر دفعه این پرده های ذهنی را بر ایمان می شکست؛ مثلا می گفت نیازی به غذا نخوردن نیست و غیره.

در تمام این مدت که تقریبا نزدیک به چهار سال گذشته بود من هنوزم به صورت مستقیم یا حتی تلفنی با ایشان حرف نزده بودم. فقط گفته هایشان را دنبال می کردم و آزمون و خطاها را سپری می کردم.



بلاخره یک بار تلفنی با او حرف زدم و درخواست کردم که نشانه ای به من بدهند که درک کنم که تمام اینها یک خرافات است یا خیر. ولی او هیچ کاری انجام نداد و موضوع را به حاشیه ای دیگر کشاند.

تمرینات و مراقبه ها را مدتی انجام دادم تا اینکه به جایی رسیده بود که احساس گزگز و خارش در قسمت پیشانی ام را حس می کردم و بعد دوباره به دلیل بی باوری و شک و تردید همه چیز را بی خیال شدم و برگشتم سر جای قبلی ام و همه چیز را فراموش کردم و پس از آن حافظه ام به شدت

مشکل پیدا کرده بود، که حتی دیروز خودم را به یاد نمی آوردم و دچار فراموشی شدید شده بودم.

شایان ذکر است که من همیشه کفر گو و ضد مذاهب بودم و تنفر شدیدی به نسبت همه چیز داشتم، از به وجود آمدن کل هستی و حیات در زمین و حتی تولد خودم و از پدر و مادرم متنفر و شاکی بودم.

شاید یک سال بیشتر گذشته بود که روزی با ماشین از خیابان می گذشتم یکی از دوستانم را تصادفی در خیابان دیدم و ماشینم را نگه داشتم وقتی سوار ماشین شد به یکباره پیشانی ام به مشابیه وقتی که مراقبه و تمرین انجام می دادم شروع کرد به خارش و حرکت و گزگز شدید، به یکباره شگفت زده شدم.

فکر نزدیک  
باشم نام



# تجربه شیدا

## آشنایی منزه با تعالیم اک



پس از کمی حرف زدن فهمیدم آن شخص مشغول به مراقبه و تمریناتی بود که از جانب آن شخص مقیم در کُردستان عراق گرفته بود. وقتی دیدم ارتعاشات او چه تاثیری داشت دوباره تمام این قضایا از اول برآیم زنده شدند. سپس بعد از کمی حرف زدن فهمیدم که آن شخص مقیم عراق جدیداً در یکی از شبکه‌های اجتماعی فعال شده است و من هم با هماهنگی وارد آن شبکه شدم و برای اولین بار برای ایشان پیام فرستادم و بعد از توضیح شرح حال و تمرینات چند سال گذشته مشکل حافظه‌ام را با او در میان گذاشتم. هر هفته یکبار به چت می‌پرداختیم و در مورد مسائل عجیبی برآیم می‌نوشت، هر دفعه که چیزی را توضیح می‌داد به مدت نیم ساعت تا یک ساعت تمام بدن و حواسم بی‌حس می‌شدند و روی زمین دراز می‌کشیدم و خیره به سقف می‌ماندم و حتی نمی‌توانستم کلمه‌ای حرف بزنم. بعد از مدتی کتاب کلید جهان‌های اسرار را معرفی کردند، تقریباً نصف کتاب را خواندم و روزی لینک ثبت نام تازه واردین رو برآیم فرستادند و این چنین با مجموعه فرزندان بنی آشنا شدم.

پس از آشنایی بیشتر با مفاهیم ثبت نام تازه واردین دیدم تمام گفته‌های مریبان عزیز و همیاران و جناب الماسی که از تعالیم اک برگرفته بودند به شدت با تمام تفکرات و قناعت‌های ذهنی من هم‌خوانی داشتند. مصمم و محکم شروع کردم به مطالعه کتابها و تمرینات، برای اولین بار در این زندگی فیزیکی احساس زنده بودن کردم و سرشار از امید و عشق شدم.

سپس وارد گروه فرزندان شدم ولی متأسفانه پس از مدت کوتاهی، تصمیم گرفتم از آنجا خارج شوم زیرا فضای آنجا برایم آشنا نبود. دوباره باورم از دست رفت. یک شب یک پیغام صوتی یک ثانیه‌ای و بدون ادای هیچ کلمه‌ای برآیم فرستادند و من هم تنها یک علامت سؤال برایشان فرستادم.

سپس ایشان جوری برآیم توضیح دادند و گفتند اگر می‌دانستی این گروه و اشخاص چه کاری برایت انجام می‌دهند و چه عشقی انتقال می‌دهند اگر حتی با لگد بیرون‌ت بیاندازند خودت با اصرار به آنجا بر می‌گردی و روزی خواهد رسید که اک تو را به شکلی در بر خواهد گرفت که سه شبانه روز بدون یک پلک زدن نه سرما را می‌فهمی و نه گرما را و نه راه خانه را می‌شناسی و نه حتی مادر خودت را اگر توی خیابان ببینی نخواهی شناخت، تمام این سخنان جوری در اعماق وجودم تاثیر داشت که انگار من عشق این حالت را در سرم داشتم. سپس با هماهنگی و اظهار پشیمانی به گروه برگشتم و از لطفشان قبولم کردند.

پس از آن بدون هیچ شک و تردیدی در راه اک قدم بر می‌دارم و هر روزم را به نام اک، ماهانتا و سوگماد شروع می‌کنم.

برکت باشد

فرزندان اک  
باشم نام

صفحه ۱۰



# اکتساب



عصارهٔ اِک عبارت از اکتساب دیدگاه جدیدی در زندگی و پدیده‌هاست. اگر شخصی خواستار ورود به زندگی درونی اِک باشد می‌بایستی از تمامی عادات ذهنی معمولش که زندگی او را در کنترل دارند چشم‌پوشی نماید. بر اوست که تحقیق کند، آیا طریق دیگری نیز برای ارزیابی پدیده‌ها وجود دارد یا خیر و حتی پا را فراتر نهاده و تفحص نماید که آیا روش معمول زندگی‌اش برای رضایت ابدی و نیازهای معنوی او کفایت می‌کند؟

اگر به هر دلیل شیدا، از زندگی خود راضی نباشد و یا چیزی در زندگی‌اش وجود داشته باشد که او را از آزادی عمل در ارتباط با مقدسات درونی‌اش محروم می‌سازد، بر او واجب است که جهد نموده و راهی به جایی بیابد که به او احساسی توأم با اطمینان و رضایت ببخشد.

اِک، این را برای تمامی کسانی که چنین دغدغه‌ای دارند، ممکن می‌سازد و برای فرد، حصول به دیدگاه تازه‌ای را که در آن، زندگی جنبه‌ای تازه‌تر و عمیق‌تر و رضایت‌بخش را برایش تدارک می‌بیند، تضمین می‌کند.

این حق مسلم همه است اما ژرف‌تر و عظیم‌تر از تحولات بزرگ ذهنی است که انسان به دنبال آن است.

این مسئولیت سنگینی است، غسل در آتش است و شخص را در مواجهه با طوفان، زلزله، ریزش کوه‌ها و خرد شدن صخره‌ها قرار می‌دهد.

حصول دیدگاهی نوین در رابطه با زندگی و دنیای شیدا، اِکشار نامیده می‌شود.

اِکشار، مشابه روشن ضمیری در نزد مذاهب است. با این تفاوت که در بردارندهٔ نور و صوت است، بدون آن اِک به مثابه خورشیدی فاقد نور و حرارت است. اِکشار حاصل یک روند منطقی و تسلسل ذهنی نیست، زیرا تمامی تعابیر عقلانی را باطل می‌کند. آن کس که آن را تجربه کند زبانش از توصیف منطقی و استدلالی آن قاصر است. معهدا مادامی که در قالب کلمات و یا ایما و اشارات وصف گردد، محتویاتش قطعاً متحمل چند پهلویی و کثرت می‌گردد. غیر واصلین باور نمی‌کنند که آنچه از نظر بیرونی نامحسوس و نامرئی است، قابل حصول باشد، ولی آنان که آن را تجربه و درک کرده باشند، می‌فهمند چه چیز ناب است و چه چیزی حق نیست.



فکر زندگی اِک  
با هم نام  
است



# اکتساب



نشانه اختصاصی تجربه اِکشار آن است که همواره توسط چیزی که غیر منطقی، غیر قابل وصف و غیر قابل ابلاغ است، مشخص می شود. استاد معظم اِک ریبازارتارز می گوید: آن همچون آتشی است که کالبد را به حدی می سوزاند که فرد را یارای سخن گفتن درباره دردش نیست، او فقط آن را تجربه می کند و از آن پس همه چیز در بستر زندگی متحول شده است. بایستی دانست که اِکشار خرد الهی را در خود دارد که سر و کارش با زندگی کیهانی و مقارن آن با بقاء تجربه گر در ابدیت باشد. ولی این دانش پایان راه نیست زیرا دوباره و دوباره آنگاه که شبدا درگیر و دار اِکشار است، از راه می رسد و هر بار با شدت و حدت بیشتری می آید آن هم با ظرفیتی عظیم تر برای دانش و حکمت سوگماد.



بهترین تعبیر اِکشار آن است که بگوییم، ادراک می باشد، ادراکی درونی که در عمیق ترین لایه های آگاهی ریشه دارد، مادامی که شخص آن را تجربه کند احساس اقتدار و توانایی به همراه آن وارد می شود، به طوری که دیگران او را درک نکرده و از او رنجیده و خشمگین می شوند. این احساس قدرت نقطه اوج این تجربه است زیرا تمامی مقولات منفی زندگی و تفکراتی که از نیروهای ذهن کیهانی و از منطقه ذهنی نشأت می گیرد را درهم شکسته و آن را با چیزهای مثبت پُر می کند. هر چند که شخص اِکشار را در آن بخش از کیهان معنوی که فراسوی زمان و مکان است تجربه می کند. اما احساس می کند، که آن ریشه در جای دیگری دارد. او حس می کند که ریشه اِکشار در چیزی باقی و جاوید است که اقتداری تا بدین درجه به آن می بخشد. این بقا و جاودانگی همان سوگماد است، جایی که تمامی ریشه ها و سرچشمه ها بدان متصل و نیازمندند این تجربه غیر شخصی است، اما شخص را به این دانستگی می رساند که همه ریشه ها در قلب خداوند می باشد.

با وجود غیر شخصی بودن تجربه، هر تجربه ای برای تجربه گر شخصی می باشد. اِکشار احساسی را با خود می آورد، که متضمن درهم شکستن محدودیت هایی است که به واسطه حضور فرد در این جهان مادی به وی تحمیل شده است. از بین رفتن این محدودیت ها مترادف با توسعه آگاهی فرد می باشد، خواه شبدا این را بداند یا از آن بی خبر باشد. محدودیت و نیاز مؤلفه هایی هستند که آگاهی انسانی را تحت تسلط خود دارند زیرا آگاهی فی نفسه برآیند این دو نیرو می باشد که یکدیگر را محدود و مشروط می کند.

برعکس اِکشار موقوف نمودن تضاد و دوگانگی است و به فراسوی آن نظر دارد، به جهان های بهشتی جایی که فقط آزادی و شغف و حظ بودن وجود دارد. برای رهایی از این محدودیت شبدا بایستی سفیر

روح گردد و به جایی برسد که همه چیز در حد اعلای خود وجود دارد. کسی که اِکشار را تجربه می کند



با هم نام  
زندگانی



# اکتساب



به خاطر افزایش ضریب هوشیاری معنوی، آلونک در نظرش تبدیل به قصری با شکوه می‌شود، حال آن که تا قبل از آن در نظر حواس ظاهری‌اش همچون کلبه‌ای محقر و بی‌روح جلوه می‌کرد. اکشار از طرق مختلفی بر شبدا ظاهر می‌شود.

ممکن است به صورت ناگهانی از راه برسد و در قالب تجربه‌ای زودگذر بر او وارد گردد. شکل دیگرش آن است که به تدریج ظهور می‌کند و تجربه‌گر ساعت‌ها در آن حال و هوا باقی می‌ماند و چه بسا روزها به طول بیانجامد، در همان شور و حال درونی‌اش قادر است بدون جلب توجه دیگران به انجام وظایف روزمره‌اش بپردازد، شاید هم در طول روز زمان مشخصی را برای ورود به چنین تجربه‌ای برای خود در نظر بگیرد، البته این مستلزم آن است که با تمرین به این قابلیت دست یافته باشد و بتواند به هر مدت زمان دلخواه در آن به سر برده و به اختیار خودش دوباره به این جهان مادی بازگردد.



بنابراین مطالعه ذهن و جنبه‌های مختلف آن به کمال

نمی‌انجامد، شبدا نهایتاً یاد می‌گیرد که چراغ عقل، هدایتگری بی‌دوام به سوی خداست. اگر او خواستار دانش حقیقی و حکمت الهی باشد، لازم است که به واسطه ماهانتا استاد درون، در طلب اکشار باشد، شبدا هر چقدر بیشتر طریق اک را در جستجوی اکشار ادامه دهد به همان نسبت از نقطه نظر اجتماعی نیز بیشتر بازنده است، چرا که او در طریق اک خود را از زندگی قراردادی کنار می‌کشد او دیگر مالک ثروت و قدرتی است که به هیچ روی با زندگی بر پایه اخلاقیات قابل وصول نیست و این باعث غرور او نمی‌شود، زیرا درک این نکته که جریان اک از او به عنوان مجرای زلال استفاده کرده است به او احساس فروتنی می‌دهد. او در این وضعیت می‌داند که انتخاب نکرده، بلکه انتخاب شده است و بدلیل رعایت خویش انضباطی و تلاش فردی، مکنات، قدرت و جاه و جلال (آن) را دریافت نموده است.

او دیگر نمی‌تواند به جز خدمت به (آن) کار دیگری در این دنیا انجام دهد، اگر او فقط به خاطر عزت، شرف و شادمانی از مواهب زندگی مادی بخواهد مجرای اک باشد، دچار خطای فاحشی شده است. سوگماد نور بهشتی را بر سر تمامی برگزیدگان فرو می‌ریزد. لیکن این‌ها همه بعد از آن است که فرد به خویش انضباطی طریق اک خو گرفته باشد.

برکتی است

فست زنده است  
ماهانتا



# اعتماد به روح مقدس



اعتماد به روح مقدس، مبحثی ساده ولی در عین حال بسیار دشوار است. "اعتماد به روح مقدس" واژه‌ای بسیار شیرین است اما در عمل، چرا اعتماد به روح مقدس، سخت به نظر می‌رسد؟



زندگی بیرونی و فیزیکی هر روحی، بزرگترین مانع او برای اعتماد کردن به روح مقدس و سوگماد می‌باشد، زیرا ما انسانها در طی زندگی روزمره، مشکلات زیادی در امر معاش و شغل یا مسایل خانوادگی و... داریم که همه این مسایل، مانع از آن می‌گردد که ما به این امر مبادرت ورزیم. البته همه ما دوست داریم که به روح مقدس اعتماد کنیم ولی درهمی و برهمی زندگی بیرونی و شخصی مانع می‌شود و ذهن هم در مقابل نغمه‌های روح مقدس مقاومت می‌کند. این شرایط بیرونی باعث می‌گردد تا صدای روح مقدس را نشنویم و به آن اعتماد نورزیم. اما چگونه می‌توان این صدا را شنید، خوب مسلم است که بهترین راه نادیده گرفتن جهان بیرون است زیرا این جهان فیزیکی همشه مانع این موضوع است. اما آیا می‌توان جهان بیرون را نادیده گرفت؟

نه؛ ما نمی‌توانیم جهان بیرون را نادیده بگیریم، زیرا این جهان فیزیک و بیرونی نیز خود بخشی از روح مقدس است ولی ما در همین شرایط و در عین زندگی در این جهان بیرونی نیز می‌توانیم اعتماد به روح مقدس را بیاموزیم. اما چگونه؟ تنها یک قدرت است که می‌تواند درهمی و برهمی جهان بیرون را آرام کند و این اجازه را بدهد که روح مقدس وارد زندگی ما شود، یا به عبارتی ما به آن آگاه شویم، زیرا روح مقدس همیشه در زندگی ما بوده و هست.

آن قدرت، عشق می‌باشد.

عشق بسیار قدرتمند است. بسیاری از افراد در مورد عشق صحبت می‌کنند. ما هم خیلی چیزها در مورد عشق می‌دانیم. می‌دانیم که عشق چیز خیلی خوبی است، به ما آرامش می‌دهد، می‌تواند ما را تامین کند، تغذیه کند و... می‌توان میلیون‌ها کتاب در مورد عشق نوشت، همچنانکه انسان‌ها در طول قرن‌ها زندگی خود در این سیاره خاکی مبادرت به این کار نموده‌اند و افسانه‌ها بافتند. اما این موارد کافی نیستند. پس راز عشق چیست؟



فکر زندگی  
ما هفتام  
ما



# اعتماد بر روح مقدس



ما باید اجازه بدهیم تا نیروی عشق، وارد درون ما بشود. نه عشق با ما مشکلی دارد، نه خداوند و روح مقدس. ما اگر مسلمان، یهودی، کافر، شیطان پرست و... هستیم، روح مقدس با ماست. خداوند به این مسئله کاری ندارد که ما چه دین و آیینی داریم، فقیر یا ثروتمند هستیم یا چه ملیتی داریم، او همیشه با ماست. در اینجا ما باید سعی کنیم و به عشق اجازه بدهیم که وارد درونمان شود و آنگاه است که مجذوب عشق می شویم.

در شریعت پنجم آمده است:

"عشق بدست نمی آید بلکه مجذوب می کند. جذب این مغناطیس الهی والاترین اکتساب معنوی است. آنچه در باب عشق وجود دارد احیاست و این احیاء تکامل را جان می دهد. بنابراین روح تنها مجرای عشق و احیاء کننده جانهاست."

هر شبدايي راههای زیادی را برای برقرارسازی این ارتباط با روح مقدس را انجام می دهد. او کتابهای اک را مطالعه می کند. دیسکورس می خواند. تمرینات معنوی و مراقبه انجام می دهد. ذکر می گوید. رویابینی، سفر روح و... را انجام می دهد تا

این ارتباط را با نغمات نور و صوت را میسر سازد. اما مبحث ما در مورد این است که چگونه به روح مقدس اعتماد کنیم و اجازه بدهیم تا وارد زندگی ما بشود. از طریق عشق و خلوص، این دو مسئله بسیار مهم است.



یکی از کارهایی که می توان در این مورد انجام داد. خواندن یک ترانه یا آواز برای خداوند است. این نشان دهنده عشق و خلوصی به خداوند است که واقعاً در درون ماست. و این وقتی است که آن را از خودمان مرتعش کنیم، حال به هر صورتی که می توانیم. یکی برای روح مقدس ترانه و آواز می خواند، دیگری می رقصد یا برای خدا نامه می نویسد. ولی در سکوت، فقط خود ما و قلبمان باید در آنجا حضور داشته باشد.

فست زید اکبر  
ما هفت نامه  
ما



# اعتماد بر روح مقدس



کو همی گفت ای گزیننده اله  
چارقت دوزم کنم شانه سرت  
شیر پیشت آورم ای محتشم  
وقت خواب آید برویم جایکت  
ای بیادت هیهی و هیهای من

دید موسی یک شبانی را براه  
تو کجایی تا شوم من چاکرت  
جامه‌ات شویم شپشهایت گُشم  
دستکت بوسم بمالم پایکت  
ای فدای تو همه بزهای من  
...

(بخشی از حکایت موسی و شبان از مثنوی معنوی)

ما می‌توانیم برای روح مقدس نامه بنویسم و خدا به ما جواب می‌دهد. آن روح مقدس به ما جواب می‌دهد. با این تجربیات است که ما کم کم می‌توانیم ارتباطمان را با روح مقدس بیشتر و بیشتر کنیم.



ترنم مانترا و انجام تمرینات معنوی خوب است، ولی بهترین مانترا، عملکردی است که از طریق خلوص قلب انجام بدهیم. خداوند به عشق و خلوص پاسخ می‌دهد. شاید ما بی‌پول و مریض باشیم و تقاضای بهبود وضعیت خود را داشته باشیم. خیلی وقت‌ها روح مقدس به این چیزها پاسخ نمی‌دهد و کمتر در این مسائل دخالت می‌کند. بعضی وقت‌ها هم از مجرای استاد درون جواب می‌گیریم. حتی می‌فهمیم که خداوند از طریق استاد درون به مسائل مالی، بهداشت، تغذیه، بیماری‌های ما هم رسیدگی می‌کند و حتی

از آن لحاظ هم از ما حفاظت می‌کند. ولی برای دریافت این موهبت، به دو شرط مهم و اساسی نیاز است.

یک خلوص و دوم عشق.

اینها چیزهایی نیستند که یک استاد بتواند آنها را ما یاد بدهد. هیچ استادی و در هیچ مکتب و مرامی هم نمی‌تواند عشق و خلوص را آموزش دهد. این عملکرد و وضعیت درونی ما است که نشان می‌دهد که آیا ما واقعاً در موقعیت عشق یا در موقعیت خلوص قرار گرفته‌ایم؟ این را فقط خودمان می‌دانیم و کسی هم نمی‌تواند قضاوت کند آیا ما در این وضعیت قرار گرفته‌ایم؟ بزرگترین معلم و استاد خودمان هستیم.

فرزاد اکبر  
ما هفت نامه





# اعتماد بر روح مقدس



وقتی که ما در عشق خداوند بیدار می شویم، کم کم می توانیم حضور خداوند را لمس کنیم. او واقعاً یک وجود و حقیقت کاملاً زنده و همیشه با ما و مراقبت ما است. حال می توانیم یکی از آن روشها را امتحان کنیم یا اینکه از سر عشق کاری را انجام دهیم و عملکرد ما در همان دو تا وضعیت معنوی باشد. اینها وضعیت هوشیاری نیستند و مورد تایید عقل نیستند. اینها وضعیت های معنوی درونی هستند. عقلانیت با این قضیه منافات دارد. شاید دانش شخصی، هویت و فردیت اکثر ما، با این قضیه مخالفت داشته باشد، چون از ذهن تغذیه می کند، ولی قلب اینطوری نیست. قلب تنها جایگاهی است که عشق خدا در آن وجود دارد. عشق در ذهن یافت نمی شود. آن مفهوم ذهنی که ما از عشق داریم، عشق نیست بلکه سودا هست. به قول مولانا که می گویند:

عشق نبود عاقبت ننگی بود

عشق هایی کز پی رنگی بود

اینها عشق های رنگی این روزگار هستند. عشق هایی که از فعل و انفعالات کالبدی و ذهن به وجود می آید. یک سایه و تحریفی از عشق حقیقی است. ولی عشق واقعی در قلب ما هست و این را هم کسی نمی تواند به ما بدهد یا یاد بدهد. اگر منتظر هستیم تا کسی پیدا شود و عشق واقعی را به ما بدهد، سخت در اشتباه به سر می بریم. چون مالک و سلطان عشق، فقط و فقط خود خداوند و روح مقدس است.



اگر روش های پیشنهاد شده را انجام دهیم، خواه ناخواه پاسخ خواهیم شنید و تجربیاتی نیز در این مورد خواهیم داشت. اما خداوند با این تجارب به ما چه می گوید؟ او می گوید که آن راهی که من برای تو باز می کنم را برو، نه آن راهی که خودت انتخاب می کنی. در اینجا مبحث پیش می آید. یکی تسلیم به فیض است و دیگری تسلیم به تقدیر. این دو راه همیشه در مقابل شیدا است. همه ما مجبوریم مقداری از مسیر تقدیر را بپیماییم و در روابط علت و معلول و قانون تناقض قرار بگیریم و مبارزه کنیم. ولی در نهایت وقتی که چنین تجربیاتی پیش آمد، خدا دارد به می گوید که دیگر بس است و بیا در در مسیر اصلی.

فرزاد اکبر  
ما هفت نام  
ما



# اعتماد به روح مقدس



به این صورت است که ما می‌توانیم روح مقدس و خداوند را در زندگی‌مان وارد کنیم و طبق این تجربیات که مثل شهود می‌ماند به او اعتماد کنیم. خدا در آگاهی بالا نیست، آن در آگاهی پایین هم نیست. روح مقدس متعلق به کسانی که مدعی هستند که آگاهی بالایی دارند، وجود ندارد. بلکه خدا هست. یک کلمه. روح مقدس هست. فقط کافیست که ما راه ارتباط با او را پیدا کنیم. این راه ارتباط هم فقط به دو چیز نیاز دارد. اول عشق و دوم عمل با خلوص. عشق واقعی و اصیل. البته دیسکورس، کتاب و معلمین به ما کمک می‌کنند ولی در نهایت خود ما هستیم که باید به این نتیجه و به این تجربه عمیق درونی و این دگرذیسی درونی برسیم. زیرا بزرگترین معلم خود ما هستیم.



همیشه و در هر شرایطی به عشق خداوند اعتماد کنید.

برکت باشد

فرزاد اکبر  
ماهی نام  
ماهی



# شهود یا اشراق



شهود یا اشراق، وضعیتی از آگاهی است. برای درک بهتر آن ابتدا لازم است بدانیم آگاهی چیست؟



آگاهی وضعیتی از هوشیاری است که آدمی در زندگی روزمره خود به کار می‌گیرد. این وضعیت به دو بخش تقسیم می‌گردد، آگاهی عارضی یا هوشیاری محیطی که جهت ابراز خود از ادراکات حسی سود می‌جوید. نوع دیگر آگاهی، آگاهی برتر است که مستقل از ادراکات حسی بوده و مستقیماً با بنی یعنی صوت و نور خداوند سر و کار دارد، وضعیت دیگری از آگاهی نیز وجود دارد که در اتحاد این دو

عمل می‌کند، در این وضعیت هیچ یک از این دو از دست نمی‌روند، بلکه فرد در این وضعیت وحدت با آگاهی صوت و نور خداوند حاصل کرده و با جوهر معنوی خدا یکی می‌شود. بنابراین آگاهی از هوش، منطق، و عواطف، متفاوت است و می‌تواند به درجات بالاتری راه یافته و آن را در اختیار ما بگذارد. همچنین می‌توان آگاهی را واسطه تعدیل کننده‌ای برای کنترل کردن عواطف و هوشیاری دانست.

شهود یا اشراق یکی از ارکان آگاهی است. لذا روشنی و صراحت هم از لازمه‌های آن

است. همه چیز را آنگونه ببینید که هستند، نه آنگونه که به نظر می‌رسند. در واقع هر انسانی در جایگاه یک روح مستقل این توانایی را دارد تا بدون برخورداری از قابلیت‌های ذهنی و کالبد هایش که فقط جنبه ابزاری برای او دارند، مستقیماً دانش الهی را که ما به عنوان خرد یا حکمت می‌شناسیم دریافت یا جذب کند، گاهی نیز در وضعیت‌های ویژه‌ای که حواس فیزیکی



فرد بیدار است،

فرد بیدار است،  
ما هم نام





# شهود یا اشراق



همین نوع دریافت را از طبقه اشراق یا شهود دارد که از طریق دسترسی به حیطة الهام امکان پذیر است. ایده آل واقعی کشف خویش اصیل نیست، بلکه آرمان حقیقی بازگرداندن صفات ازلی روح به آن است. همانند آن است که کودک ناگهان کشف می کند که واحدی مستقل است و می بایستی با پذیرش مسولیت ها، زندگی اجتماعی خود را در این جهان دایر نماید.

خودشناسی روح به توسط خودش نیز به همین منوال است. این شناخت را انجام منظم تمرینات معنوی یک به ارمغان می آورد، در حقیقت از طریق بی عملی، که عبارت از آرام نشستن و فاعل نبودن است. البته چنین فرآیندی می تواند بسیار گمراه کننده نیز باشد اما شبدا مآلاً ظرافت یک را شناسایی کرده و می آموزد که چگونه هوشیاری اش را برای دریافت فعل و



انفعالاتی که در درونش جریان دارد، تقویت نماید. اگر همچون گیاهان آرام و منفعل بنشیند و انتظار داشته باشد که عناصر و زندگی پیرامونش رشد کنند دچار یاس و دلسردی خواهد شد. این معمای یک است. شخص در موضع انفعال و ترک عمل قرار می گیرد، اما در همان حال بایستی گوش به زنگ باشد تا فرصت های ناب و زودگذری را که استاد درون برای همراهی با او به وی اعطا می کند، بالفور تشخیص داده و به چنگ آورد.



ترس از ناشناخته ها، شک و تردید و فقدان بصیرت لازم در شبدا تمامی جنبه های سفر روح را منتفی می سازد. همین عوامل کافی است که شبدا را از طی طریق یک منصرف کند، زیرا او توانایی پذیرش وقایعی که در درونش رخ می دهد را ندارد. چنانچه نتواند ظرافت تجاربی که در عالم درون برایش واقع می شوند را فهم کرده و باور کند، چه بسا طریق را ترک گوید، زیرا به وی القا شده است که او دارد سرمایه عمر و انرژی خویش را برای

کسب موفقیت در این طریق، تلف می کند. آنان درک نمی کنند که یک در مقاطع خاصی با ایشان ارتباط برقرار می کند و آن زمانی است که

فرد زنده است  
با هم نام  
ما





# شهود یا اشراق

در موضع سکون و بی عملی قرار دارند. می توان این تجربه را با تجربیاتی که در رؤیا اتفاق می افتد، یکسان تلقی نمود. همین که شبدا از تمرین خود فارغ می شود، ممکن است گیج شود که آیا این یک رؤیا بود یا یک واقعیت، شاید آن را ماجرای که در رؤیا حادث شده به حساب آورد و هرگز بهای لازم را به عنوان تجربه ای که از طریق مجاری اک در درونش رخ داده است، به آن ندهد.

تعیین هویت ذهن بر پایه تصورات خودش، برای شبدايي که سالک خودشناسی و خداشناسی است واقعاً فلج کننده است. این تصاویر از ورای زندگی های گذشته تثبیت شده اند و پایان یافتن آن بسته به اهمیتی دارد که شبدا برای آنها قائل است. او کاری با این پندارها ندارد اما مشکل در اینجاست که این تصاویر در تلاشند تا در حین تمرینات معنوی اک بر او تاثیر گذارند، ذهن در صورتی می تواند به درستی عمل نماید که از تلاش بی حاصل برای رسیدن به فراسوی آستانه ادراک خود دست بکشد، ذهن می بایستی این مجال را به خود بدهد که با اعتماد به حافظه و تراوشات فکری اش حرکت کند و در رابطه با ناشناخته ها به ناخود آگاه رخصت دهد که تصمیم گیرد، منظور حافظه خود آگاهی است که ضامن بقاء او در عوالم معنوی است. حافظه ای که می بایستی با ظرف خود سهم دانش بیشتری را از ناخود آگاه برداشت کرده و به زندگی خود آگاه یا روزمره وارد نماید.



اکثریت کسانی که در طلب خداشناسی هستند انتظار تجربه ای نمایش گونه یا داستانی را دارند که تکان دهنده بوده و همچون پتکی بر سر آنان فرود آید. معهذا این حقیقت ندارد، زیرا تجاربی محیرالعقول از این دست غالباً عاری از تصاویر و الفاظ است. یک شبدا می داند که تجربه یا مکاشفه و شهود همچون راهزنی شبیخون می زند، آن با ظرافتی عجیب از راه می رسد و غالباً تشخیص و حس کردنش دشوار می باشد زیرا فرد اصلاً نمی داند که بایستی دنبال چه چیزی بگردد، پس در ابتدا اهمیت لازم را به تجربه اش مبذول نداشته و اصلاً آن را به حساب نمی آورد چنین بینشی فقط و فقط از فقدان آگاهی است که باعث می شود فرد متوجه وقایع بدیع در حوزه درک خود نگردد. او چیزی را می بیند، مکاشفه می کند، و الهاماتی دریافت می کند و همچنان در مقام این پندار است که تجربه اش، تجربه ای

فکر زنده است  
ما هستنم





# شهود یا اشراق



تمام و کمال نیست، غافل از اینکه این تجربه کاملاً منحصر بفرد و شخصی است. او از اشخاص زیادی معنای تجربه‌اش را جویا می‌گردد. و هم سنگ آن پاسخ‌های زیادی نیز می‌شنود که هیچ کدام متناسب با ضمیر او نمی‌باشد. بیشتر پاسخ‌ها منفی و دلسردکننده است به طوری که سبب می‌شود او طاق و رواق تمامی تجارب خود را در هم شکنند. نکته در اینجا است که شبدا خود بایستی تعیین کند که تجربه‌اش واقعیت است یا توهم.



یکی از پدیده‌های عجیب زمان این است که هگل دانشمند ماتریالیست آلمانی می‌گوید: درون قلب من است که واقعیت حقیقی را کشف می‌کنم نه در چشم اندازه‌زار رنگ بیرون که جز نمایشی نیست در مقابل چشمانم، چرا که جستجوی هستی بیرون از خودم فقط به تناقض می‌انجامد، زیرا که بیرون از خویش بیش از ظاهر چیزی نمی‌یابم بلکه باید در اعماق وجودم آن را جستجو کنم، زیرا که من در این هستی سهمی دارم. حقیقت خود را تنها بر آنانی آشکار می‌سازد که آن را جستجو می‌کنند و بدان عشق می‌ورزند،

این بازتولید، این تولد دوباره، همان است که الهی شناسان نزول روح القدس می‌نامند. این شعله درون، این امتزاج و آمیزش عشق و دانش پس از اینکه تولد یافت صعود می‌کند، رشد می‌کند، تا عاقبت از طریق خلسه‌ای از خود بی‌خود و بی‌هویت، تمامی وجودمان را از آرزویی متعال آکنده می‌کند، آنچه ما از خود بی‌خود یا بی‌هویت می‌نامیم، وضعیتی از اشراق و شهود است که در آن فکر ما دیگر به فاعل تفکر و جهان بیرون تقسیم نمی‌شود، بلکه جهان بیرون از میان میرود و با آگاهی فردی ما یکی می‌شود آگاهی فردی ما به هیچ نحوی خنثی نمی‌شود. ظهور روح الهی در ما به معنی نابود شدن فردیت نیست، بالعکس کامل شدن فردیت است.

برکت باشد

فکر زنده است  
ما هستنم  
ما





تجربہ شد

# ندای استاد درون

چند روز پیش، با همسرم رفته بودیم خرید. هوا خیلی سرد بود. بعد از خرید از مغازه بیرون آمدیم و مدت کوتاهی پیاده روی کردیم.

پیرمردی روی چرخدستی اجناس ارزان قیمت می فروخت. بنظر مریض بود. چند قلم جنس ازش خریدیم حساب کرد، شد ۴۲ هزار تومن.

۲۰ متر آنطرفتر می خواستیم سوار تاکسی شویم.

سوار نشدم و به همسرم گفتم برگردیم پیش آن پیرمرد.

این برگشت به اختیار خودم نبود و دلیلش رانمی دانستم. مانند ندای درونی بود، می گفتم که برگرد...

وقتی رسیدیم گفتم: پدر جان این ها را دوباره حساب کن.

کمی ناراحت شد گفت: فکر میکنی گران حساب کردم؟ چیزی نگفتم.

بالاخره راضی شد و دوباره حساب کرد.

۴۲ هزار تومن شد ۷۲ هزار تومن.

۳۰ هزار تومن کمتر گرفته بود.

خیلی خوشحال شد.

بقیه پول را دادیم و خوشحال و راضی به خانه برگشتیم.

برکت باشد

تجربہ شد



فکر نزدیک  
باشم نام



# شامگا ایزدان



وایکینگ‌ها یا مردمان باستانی اسکاندیناوی به اساطیر و افسانه‌های بسیار زیادی معتقد بودند که گاه‌آزبیا یا ترسناک بودند. وایکینگ‌ها معتقد بودند که نه جهان وجود دارد که این نه جهان در گرداگرد درخت عظیم حیات (ایگدراسیل) می‌باشد. این درخت عظیم‌الجثه به آفریدگانی که در زیر آن به سر می‌بردند، غذای داد و از آنان حفاظت و دستگیری می‌کرد.

معروف‌ترین ایزدان در اساطیر اسکاندیناوی، اودین، ثور، لوكی، بالدر، نیورد، فریر و فریا هستند. اودین (ودان ژرمن‌ها و وودین انگلوساکسون‌ها)، خدای خدایان آسیر و سرکرده ایزدان آسیر در اساطیر اسکاندیناوی است. او فرزند بور و بستلامی باشد و آلفادر به معنی پدر همگان نامیده می‌شود، زیرا که به راستی پدر همه آسیرها در اساطیر شمال است. از پیوند او با ایزدبانویی به نام فریگ، پنج ایزد به نام‌های بالدر، هود، هرمود، تیر و براگی زاده شدند. همچنین از ایزدبانویی به نام یورد، دارای فرزندی به نام ثور شد و ویدار نیز فرزند اودین و گرید است.

اینها آشکارترین شخصیت‌ها هستند، هرچند برخی از آنها دارای شخصیت‌های مبهم‌تر و تیره‌تری نیز هستند، مانند تیر، ایزد دلاور جنگ. اسطوره‌های مربوط به ستیز بین ایزدان و غول‌ها، معرف

مبارزه دایمی بین آشوب و نظم است. مفهوم دقیق سرنوشت نیز در اساطیر اسکاندیناوی نافذ است. اودین کسانی را برمی‌گزید که در نبرد کشته می‌شدند و راگناروک، نبرد بزرگ و پایانی بین ایزدان و غولان، اجتناب‌ناپذیر بود. وایکینگ‌ها معتقد بودند که سرنوشتشان در دست ایزدان است و اسطوره‌ها باعث می‌شدند که این نکته را بپذیرند. از همین رو بوده است که آنان جنگ جویانی بی‌نظیر بودند زیرا هراسی از مرگ نداشتند و معتقد بودند تنها زمانی خواهند مرد که ایزدان برای آنها تعیین کرده‌اند و هیچ راه گریزی هم از آن نیست. پس بی‌پروا به میدان نبرد می‌رفتند و شجاعانه می‌جنگیدند و چنانچه زمان مرگ آنها رسیده باشند، خواهند مرد و به والهالا (بهشت در اساطیر اسکاندیناوی) خواهند رفت و در آنجا از زندگی جاودانه برخوردار خواهند گردید.

اساطیر اسکاندیناوی، مخاطب را از به هم آمیختگی دو گستره آتش و یخ به پایان جهان می‌برد، آنگاه آتش و آب حیاتی را که آن‌ها پدید آورده بودند، از نو مطالبه خواهد کرد. با وجود این، هستی در آنجا کاملاً به پایان نمی‌رسد. زمین بعد از دوره راگناروک، از نو ظاهر می‌شود، شسته و تمیر و نو، آنگاه که فرزندان ایزدان، زمینی را که پدرانشان رها کرده بودند، دوباره پس می‌گیرند و زندگی از نو آغاز می‌گردد.



شامگا ایزدان  
شامگا ایزدان





# شامگاه ایزدان

راگناروک (گوتر دامرونگ، شامگاه ایزدان، فرجام خدایان یا پایان جهان) نبرد پایانی و فرجام کار جهان در اساطیر اسکاندیناوی است. این رویداد شامل نبرد بزرگی است که منجر به مرگ تعدادی از ایزدان از جمله اودین، ثور، لوکی، تیر، فریر و هایمدال می‌شود و همچنین وقوع بلاهای طبیعی مختلف سرانجام جهان را در آب غوطه‌ور می‌سازد. راگناروک هم برای ایزدان و هم برای انسان‌ها رویدادی ویرانگر به‌شمار می‌رود. حتی ایزدان هم نمی‌توانند جلوی آمدن راگناروک را بگیرند، این دوره بدان‌گونه که پیشگویی شده است، می‌بایست فرا برسد.

نخستین نشانه نزدیک شدن این واقعه، آمدن فیمبول وینتر (زمستان زمستان‌ها) است. سه زمستان پیاپی، بدون تابستانی در میان آن. جنگ و کینه‌ورزی افسارگسیخته ای در میان انسان‌ها پدید می‌آید و این کین به میان خانواده‌ها نیز راه می‌یابد و هر آنچه نیکی است به فراموشی سپرده خواهد شد. جستجوی همیشگی خورشید بدست گرگ اسکول (هیولایی به شکل ماده گرگ) به سرانجام می‌رسد و گرگ خورشید را به دهان فرو می‌برد. برادرش هاتی نیز ماه را فرو خواهد داد و بدین سان زمین در تاریکی فرومی‌رود. ستارگان از آسمان به زیر می‌افتند. خروس زرشکی رنگ (فیالار)، بر ژبان‌ها و خروس زرین (گولینکامبی) بر خدایان بانگ می‌زند و رسیدن زمان راگناروک را به گوش همگان می‌رساند. خروس سومی نیز با بانگ خویش مردگان را برمی‌انگیزد.



زمین به سبب لرزش‌های نیرومند به آستانه از هم پاشیده شدن می‌رسد و هر چه بند و زنجیر در جهان هست، از هم خواهد پاشید. بدین سان گرگ سهمگین فنریر و پدرش لوکی از بندرها خواهند شد و برای رویارویی با خدایان

بر خواهند خاست. فنریر با دهان باز پیش خواهد تاخت، یک آرواره‌اش در آسمان و آرواره دیگرش در زمین و از چشم‌ها و منخرینش آتش شعله‌ور است. یورمونگان (مار دریایی عظیم) برای رساندن خود به کرانه‌های دریا به خود پیچ و تاب‌های ترسناکی می‌دهد که به سبب آن موج‌های بزرگی در دریا پدید می‌آید. با هر دم، اژدهای شوم، زمین و آسمان را به زهر خویش می‌آلاید.

به سبب موج‌های پدید آمده از سوی یورمونگان، ناگل‌فار (کشتی‌ای که از ناخن انگشتان مردگان ساخته شده) از خشکی رها می‌شود و بر اقیانوس متلاطم خواهد افتاد و ژبان‌ها به فرماندهی همیر به سوی میدان نبرد فرجامین رهسپار می‌شوند. در هل‌هایم (جهان تاریکی) نیز مردمان جهان مردگان به فرماندهی لوکی بادبان می‌کشند. از موسپل‌هایم (سرزمین غول‌های آتشین) در جنوب غول‌های آتشین به فرماندهی سورت به رویارویی با خدایان برمی‌خیزند. سورت شمشیری به دست خواهد داشت که به مانند خورشید می‌درخشد و پوسته زمین را سوزانده و تاول‌دار می‌کند.

فصل نهم  
شامگاه ایزدان



# شامگا ایزدان



در همین هنگامه، هایمدال (نگاهبان همیشه بیدار بیفروست)، وقتی در می‌یابد که راگناروک نزدیک شده، خواهد ایستاد و قدرتمندانه در گالارهورن (شیپور) خواهد دمید و فرزندان اودین، خدایان و پهلوانان را به نبرد فرا خواهد خواند. اودین سوار بر اسلینیر (اسب نیرومند هشت پا) به سوی میدان نبرد می‌تازد. از هر کدام از پانصد و چهل دروازه‌والهالا (بهشت برین و ایکنینگ‌ها)، در هرگاه هشتصد اینهریار (پهلوان)، شانه به شانه به بیرون می‌آیند تا در نبرد فرجامین در کنار خدایان بجنگند.

از گوشه گوشه جهان، انسان‌ها، ایزدان، اِل‌ها، دورف‌ها و ژبان‌ها همه و همه به سوی ویگرید، میدان نبرد نهایی راگناروک به پویش در می‌آیند. نبرد آغاز می‌شود. در آغاز نبرد، فریر (ایزد خورشید و باروری)، از آنجا که شمشیر جادویی خود را به غلامش (اسکر نر) داده تا از برای پیشکش خواستگاری به گرد بدهد، جنگ افزاری دردست ندارد و به آسانی در برابر سورت به خاک می‌افتد. او نخستین کشته خدایان در این نبرد خواهد بود.

ثور نیرومند (خداوند آذرخش) بر یورمونگانده خواهد تاخت. در این نبرد ثور بر فرزند لوکی چیره می‌شود، اما هنوز سه گام به پیش نرفته‌است که زهر



کشنده مار او را از پای در می‌آورد.



فرزند دلیر اودین، خدای یک دست، تیر دلاور در برابر گارم، هیولای سگ‌مانندی که نگاهبان دروازه هل‌هایم است می‌ایستد و در نبردی شکوهمند هیولا را از میان می‌برد، اما او نیز به سبب زخم‌هایش جان می‌بازد.

لوکی و هایمدال، دشمنان دیرین در برابر هم می‌ایستند، اما هیچ‌یک از این نبرد جان به در نمی‌برند تا پیروزی را به چشم خود ببینند.

درازترین نبرد آن روز، نبرد اودین در برابر دشمن دیرینه خود، گرگ غول‌پیکر (فنریر) خواهد بود. نبرد میان این دو بسیار به درازا می‌کشد، اما سرانجام گرگ بر خداوند یک چشم یورش می‌آورد و او را به کام فرو می‌برد. ویدار، فرزند اودین کین پدر را خواهد ستاند. او با دست تهی به گرگ یورش می‌برد و آرواره گرگ را گرفته و او را از میان به دو نیم می‌کند.

پس از آن سورت (فرمانروای سرزمین آتش) بر سراسر جهان، آتش می‌پراکند و

شامگا ایزدان



# شامگا ایزدان

دوست و دشمن را با هم نابود خواهد ساخت. آسمان سیاه و ستاره‌ها ناپدید خواهند شد و هر نه جهان وایکینگ‌ها در آتش خواهند سوخت و زمین در اعماق دریا فرو خواهد رفت.

این نبرد عظیم بر خلاف سایر افسانه‌هایی که حکایت از نبرد نهایی میان خیر و شر در اسطوره‌های اقوام و ملل باستان دارد، می‌باشد زیرا معمولاً در اساطیر در نبرد نهایی، همیشه نیکی بر بدی پیروز می‌گردد. ولی در این افسانه، در نبرد نهایی، نیکان و بدان هر دو نابود می‌گردند و همچنین کلیه جهان‌های گرداگرد درخت عظیم‌الجثه حیات (ایگدراسیل) نیز نابود می‌گردند.

سپس ایگدراسیل خواهد لرزید و همه آسمان و زمین را وحشت فرا خواهد گرفت. سرانجام سورت جان به در خواهد برد و لیف و لیفتراسیر (یک زن و مرد) را نیز از مرگ می‌رهاند. این دو انسان که در درون درخت حیات (ایگدراسیل) پنهان شده و مأوا گرفته‌اند زنده می‌مانند.

بالدر (ایزد پاک، معصومیت و دوستی) که درونپنیر (بازوبند اودین) را در دست دارد از جهان مردگان به همراه برادرش هودر باز خواهد گشت. برخی از خدایان چون ویدار، والی، هرمود و هونیر از نبرد جان به در خواهند برد و دیگران نیز دوباره زاده می‌شوند. جهانی بدون هرگونه پلیدی، جهانی آرمانی و ایده‌آل از دریا سر بر خواهد آورد. جهانی که در آن فراوانی خواهد بود و غم و اندوه را در آن راهی نیست.

این افسانه هر چند وحشتناک به نظر می‌رسد، اما پایان همه‌چیز نخواهد بود و در نهایت جهان از نو ظهور خواهد کرد و عصر زرین جدید از نو آغاز خواهد شد تا انسانها از نسل لیف و لیفتراسیر بوجود آیند. سپس جهانی آرمانی آغاز خواهد شد تا ایزدان و انسانها در آن به شادی و خرمی در کنار یکدیگر زیست کنند و به شادی یکدیگر بنوشند و بنوشانند.



فست زیزد ایزدان  
باشم شامگا  
شامگا



# مکمل‌های دارویی و غذایی

چندی پیش گزارشی منتشر گردید که شخصی بخاطر مصرف مکمل چای سبز دچار نارسایی کبدی شده و مجبور به پیوند کبد گردید. او مصرف این قرص‌ها را بخاطر فوایدی که در تبلیغ آن محصول آمده بود، شروع کرده بود ولی در نهایت زندگی او به خطر افتاد. انتشار این گزارش تردیدهایی در مورد سودمند بودن مکمل‌ها را دوباره مطرح کرد.

مضرات این مکمل‌ها چیست و چه فایده‌هایی می‌توانند برای سلامت داشته باشد؟

البته کارشناسان می‌گویند آنچه که برای او پیش آمد اتفاقی بسیار نادر است. در بسیاری از کشورها، بی‌ضرر و بی‌خطر بودن مکمل‌های غذایی بر اساس مقرراتی سنجیده می‌شود و ادعاهای تولیدکنندگان درباره خواص محصولاتشان بررسی می‌شوند. پزشکان می‌گویند معمولاً محصولات شرکت‌های معتبر، اگر طبق دستورالعمل مصرف شوند بی‌خطرند.

با این حال بعضی از دکترها می‌گویند که این اشتباه بزرگی است که این واقعیت را در نظر نگیریم که مکمل‌های غذایی می‌توانند خطرناک باشند.

اگر مکمل‌های غذایی و ویتامین‌ها بیشتر از میزان توصیه شده مصرف شوند خطرناک است. البته در بسیاری از موارد، مکمل غذایی اضافی دفع خواهد شد اما احتمال سمی بودن این مواد هم وجود دارد، بخصوص برای کبد که کارش سم زدایی بدن از موادی که مصرف می‌کنیم، می‌باشد. این عقیده که اگر این ماده برای من مفید است پس بیشترش، بهتر هم خواهد بود. کاملاً اشتباه می‌باشد.

در سال‌های اخیر مقالاتی نیز منتشر شده است که ادعا می‌کند که قرص‌های ویتامین تاثیری ندارند و شاید بد هم باشند. همچنین مصرف همزمان چند نوع مکمل غذایی هم ممکن است خطرناک باشد.

بعضی مواقع این مکمل‌های غذایی روی همدیگر تاثیر می‌گذارند مثلاً یک مکمل غذایی می‌تواند اثرات مکمل غذایی دیگر را تقویت یا ضعیف‌تر کند، در مواردی هم ممکن است مکمل‌های غذایی از موادی مشابه تشکیل شده باشند و میزان برخی از مواد را در بدن به بالاتر از حد مجاز افزایش دهند.

بدن بعضی از ما ممکن است که قدرت کمتری برای سوخت و ساز مؤثر بعضی از مکمل‌های غذایی داشته باشد. به عبارتی مکمل‌های غذایی ممکن است

فست‌فود  
باشناسنامه



# مکمل‌های دارویی و غذایی

برای گروه زیادی از مردم خطری نداشته باشد، اما برای برخی خطرناک باشد. اما با این همه خطرات احتمالی، مصرف مکمل‌های غذایی و ویتامین‌ها برای سلامت ما چه سودی می‌تواند داشته باشد؟

مکمل‌های غذایی بسیاری هستند که کارشناسان مفید بودن آن را برای اکثر افراد تایید کرده‌اند. بطور مثال مصرف مکمل‌های غذایی حاوی فولیک اسید، برای زنان باردار به شدت توصیه می‌گردد. حتی دولت بریتانیا بر اساس توصیه کارشناسان در حال بررسی افزودن اسید فولیک به آرد است.

مصرف ویتامین دی هم برای نوزادان و کودکان بین یک تا چهار ساله و همچنین افراد بزرگسالی که به اندازه کافی در معرض آفتاب نیستند یا وقتی بیرون هستند، لباس‌هایی می‌پوشند که بیشتر پوست بدنشان را پوشانده، توصیه شده است. اما به بقیه توصیه شده که با احتیاط از قرص ویتامین دی استفاده کنند. کمبود ویتامین دی در جوامع شهری ایران نیز بسیار شایع است و بدون مصرف مکمل ویتامین دی، امکان جبران کمبود این ویتامین در بدن، سخت می‌باشد.



البته مردم با رژیم غذایی سالم و ارگانیک می‌توانند همه ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدنشان را تامین کنند. پوست بدن با استفاده از نور آفتاب ویتامین دی می‌سازد ولی کمبود ویتامین دی می‌تواند به کج شدن استخوان‌های بدن کودکان و بیماری راشیتیسم و دردهای استخوانی و نرمی استخوان در بزرگسالان منجر شود. خستگی مفرط نیز از علائم کمبود این ویتامین است. صد سال پیش اغلب کودکان در لندن مبتلا به راشیتیسم یا نرمی استخوان بودند اما با تجویز ویتامین دی این بیماری کلاً ناپدید شد.

همچنین تزریق ویتامین کا به برخی از نوزادان در نخستین ۲۴ ساعت زندگی شان می‌تواند مانع بروز یک نوع بیماری نادر اما بسیار خطرناک خونی شود.

البته گزارش‌هایی هم از مرگ بیماران به علت مصرف ویتامین دی وجود دارد.

ویتامین‌ها و مکمل‌های غذایی برای افرادی که حساسیت یا نیاز به پرهیز غذایی دارند بسیار مهم و حیاتی است. برای مثال مسئولان سلامت و بهداشت در بریتانیا می‌گویند که افراد وگان (گیاهخواران مطلق) باید حتماً از ویتامین ب-۱۲ به شکل مکمل غذایی استفاده کنند، چون این نوع ویتامین به طور طبیعی فقط در مواد حیوانی وجود دارد.



به هر حال در مورد سودمندی بسیاری از انواع مکمل‌های غذایی

فست‌بزرگ‌آرک  
باشناسنامه



# مکمل‌های دارویی و غذایی

شواهد ضعیف است. برای مثال، کارشناسان سیستم بهداشتی و درمانی ملی بریتانیا می‌گویند که اغلب مردم نیازی به مصرف مکمل‌های غذایی ندارند و همه ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز را می‌توانند با تغذیه سالم تامین کنند.

فواید قرص‌های روغن ماهی که موارد بسیاری از جمله تقویت قلب تا افزایش توان مغز برایش ذکر شده، هنوز قطعی نشده است.

آنچه که مشخص است فواید هر مکمل غذایی برای همه یکسان نخواهد بود چون بستگی به ساختار بدن هر فرد دارد که از یک ماده اضافه غذایی چگونه استفاده کند. پس بهتر است که قبل از مصرف هر مکمل غذایی شواهد علمی در سودمندی آن به دقت مطالعه و اگر هشدارهایی وجود دارند، با دقت به آنها توجه شود.



موارد زیر برای مصرف مکمل‌های غذایی توصیه می‌شود:

مکمل غذایی را حتماً از مارک‌های معتبر تهیه کنید.

دقت کنید که آزمایش‌های انجام شده برای یک مکمل غذایی، روی گروه افراد مشابه شما (از نظر سن و جنسیت) انجام شده باشد.

به توضیحات مربوط به دارو و هشدارهای آن به دقت توجه کنید، مثلاً افرادی که دچار مشکل قلبی هستند باید بررسی کنند که این مکمل برای قلب آنها ضرر نداشته باشد.

مراقب مصرف همزمان چند نوع مکمل غذایی باشید.

مکمل غذایی را دقیقاً به همان اندازه و شکلی که توصیه شده مصرف کنید.



فست زرد آبرکت  
باشم نامه  
بایات



# پیالہ از شرب ناب

باز بس آشور من آن دلسر خوش بین من

دائماً کجاست، دائماً کجاست آن تحفه و ذہن من

قیس بمجنونم کی، رومی زند در مشو  
بادہ ساقی شد کی، از قص آن رقصین من

در دم ہمہ رسم شد کی، تیشہ و فریاد کی  
آمد صدایش باز بہا شرب شکر شیرین من

آمد بسم در شب، آن نعمت اش در پی لب  
سینہ بہ دل بردم دست در کوی آن سیمین من

نار نکند، عاز نکند آن یاز بہتای ما  
چشم کم بہ دست، ننگم بہ دست در سو آن بی بیم من

عشق بہ رنگے نشود، دل بہ رنگے نشود  
زنگی بہ رنگی شد کی، از بوی آن بے کین من

ابلیس و من چنی زویم، اندر بہشت و دوزخ  
زشتی بہ یسکی شد کی، از بوی آن بے کھسین من

بہ کفنہ از کتابت  
شہادت ثابت

دانا بہ جہل می رود، کامنہ بر قرآنی رود

کمال الما جا سف

کامنہ قرآنی شد کی، در کعبہ نبی دین من

صفحہ ۳۱

فہرست از کتابت  
بہ امن نامہ

مطالب این شماره نشریه برگرفته شده از مقاله‌ها و ست‌سنگ‌های آقای کمال الماسی، مهدیس‌ها و آراهات‌های مجموعه فرزندانِ اک، تجارب فرزندان، کتابهایِ اک، سایت‌های ویکی‌پدیا و خبری می‌باشد. این مطالب توسط تیم نشریه جمع‌آوری، ویرایش و به مقاله بدل گشته است. افزون بر آن، مقاله‌های مستقلی هم بر مبنای تحقیقات فرزندانِ اک و توسط ایشان تهیه شده است. ضمناً بعضی از تصاویر استفاده شده در مقالات توسط فرزندانِ اک طراحی و ترسیم شده است.

در صورتیکه که مایل هستید تجارب شما هم در شماره‌های بعدی نشر گردد، تجارب ارزشمند خود را به کاربری روابط عمومی در پیام‌رسان تلگرام ارسال فرمایید. ضمناً چنانچه شعریا 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 یا ایمیل موسسه مطرح فرمایید و یا برای آشنایی بیشتر با تعالیمِ اک، لینک گروه خودشناسی را از این کاربری دریافت نمایید.

وبسایت: [www.Bani-foundation.com](http://www.Bani-foundation.com) . . . . .

روابط عمومی: [T.me/Public\\_Relation](https://t.me/Public_Relation) . . . . .

ایمیل روابط عمومی: [Banifoundation.pr@gmail.com](mailto:Banifoundation.pr@gmail.com) . . . . .

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 موسسه فرزندانِ اک، از جمله کتابهای نوشته شده توسط بنیان‌گذار موسسه 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