

ماهنامه فلسفه زندگی

شماره ششم
دی ۱۳۹۸



۲	این چنین بود که روح در الخ لوک زاده شد صفحه
۳	ویدیا، آویدیا، پاراویدیا صفحه
۷	اثرات پلورالیسم مذهبی اکنکار صفحه
۹	نوای راهنمای من (تجربه شبدا) صفحه
۱۰	خودکشی از دیدگاه اک صفحه
۱۵	کالبد فیزیکی در مهندسی ذهن صفحه
۱۷	در محضر استاد مالاتی صفحه
۱۹	مقدمه ای بر اک ویدیا صفحه
۲۰	عشق از زبان سکوت صفحه
۲۲	پیوندهای آکاشیک و کنترل آن صفحه
۲۶	حکایت تهیه واهانای ویژه من با عدد سه (تجربه شبدا) .. صفحه
۲۷	چی و چقدر بخوریم؟ صفحه
۳۱	غزلی از دیوان شمس صفحه

این چنین بود روح در الخ لوک زاده شد. روح کودکی آسمانی است. سرشت او را سوگماد از صدای سپید بهشتی الخ لوک بنیان نهاد.

خنده‌های کودکی خدا، آسمانها را در نوردید. او سرشت الهی را در خود دید و شنید. بالهای فرشته‌وارش نوری چون درخشش هزارن خورشید داشت. قلبش با صدای خداوند می‌تپید. چون عشق در وجودش حیات او بود.

او شاهزاده شاه شاهان بود. سوگماد او را در آغوش کشید و بوسه‌های مهر پدری را در قلبش به یادگار گذاشت. لبخند گرم پدر همواره در چشمان زیبای کودکانه‌اش می‌درخشید. او سوگماد را چون گرمی آغوش مادری همواره با خود داشت.

از این عشق آسمانی، الخ لوک وسعت گرفت. باغستانهای موج مانند از نور و صدای بهشتی در امواجی از ابدیت این عشق توسعه یافت. شادی روح در چشمان پدر همواره می‌درخشید و سوگماد همواره لبخند می‌زد.



بنا بر این سوگماد به نیرگونا بازگشت و به آرامش ابدی خود در سکوت ازلیش آرمید. شاه شاهان وجودش را در روح بودیعت گذاشت و او را شاهزاده آسمانها نامید. فرشتگان و پریان هرآنچه مخلوق بود از صدای خنده‌های آسمانی روح آفریده شد.

امواج عشق در قلب جهانهای سوگماد می‌تپید. روح بزرگتر و بزرگتر شد. وسیع‌تر وسیع‌تر.

با بالهای درخشانش همه جهانها را در می‌نوردید. او نه مذکر بود نه مونث نه روح بود نه روح‌ها بلکه تنها روح بود.

الخ لوک زهدان او بود. سرزمین مادری و پدریش. این گونه بود همه آنچه عشق بود تنها در الخ لوک جاری می‌نمود و همه آنچه که شادی بود، تنها در آنجا جستجو می‌نمود و قانون پدر را فراموش نمود.

این فرمان کبیر: « به من عشق بورز همه آنچه از وجود من است متعلق به توست »

روح دیگر دهنو ناتمیک را نشنید و نیرگونا را دیگر ندید و سوگماد پرده سکوت را بر چهره و صدای سپیدش کشید و به آرامش ابدی خود بازگشت.

قانون حیات را فراموش نمود و باعث شد، آرامش ابدی سوگماد را بر هم زند.

سوگماد در وجهه ساگونا بیدار شد. بنا بر این به کودک آسمانیش فرمان داد. به جهانهای زیرین برو، از جنس و صدایت آنچه دوست داری بیافرین. اما دیگر روی مرا به این صورت نخواهی دید و محروم خواهی ماند.

روح گریست. شادی ابدیش را از دست داد. اما پدر او را تنبیه ننمود. هیچ عذابی بر او نگماشت. بلکه تنها آنچه که او دوست داشت، برایش فراهم نمود.

این چنین است که هستیت و سرشت آفرینش از هستی و هدف روح آفریده شد تا او در تکثیر کالبدها، درسهایش را بیاموزد و تنها آن هنگام می‌تواند پدر را ملاقات کند که هرآنچه به او داده است از سمت آنچه که آفریده است به او باز گرداند. این آزمون بزرگ هر روح تکثیر شده‌ای است که در جهانهای زیرین است.

برکت باشد

صفحه ۲



از کتاب گفتگو با استاد درون



هنگامی که وارد مسیرِ اِک می شویم و غرق در مطالعه کتابها و منابع اِک هستیم، این حس به ما دست می دهد که وارد دنیای جدیدی شده ایم و دریچه ای از دانسته هایی که تا آن زمان حتی به گوشمان هم نشنیده بودیم، بر روی ما گشوده شده است. بدنال آن، ما هیجان زده می شویم و حرص و ولع زیادی برای انتقال دادن آن معلومات اندوخته شده در ذهنمان داریم، بدون آنکه آگاهی لازم را دریافت کرده باشیم، چرا که صرف مطالعه کردن، دلیلی بر بالا رفتن آگاهیمان نیست، بلکه مطالعه به همراه خویش انضباطی در انجام مراقبه و تمرینات معنوی و داشتن تجربیات بیرونی و درونی باعث بالا رفتن آگاهی می شود. اما ما غافل از این مقوله، اشتیاق فراوانی به انتقال دادن مطالب و بحث کردن درباره آنها داریم و آنقدر درگیر می شویم که شروع می کنیم به تجزیه و تحلیل و نظریه پردازی و سخنوری کردن و... بدون آنکه مطلع باشیم که درگیر آویدیا شده ایم.



آویدیا یکی از مهلک ترین دامهای ذهن است. فرد را آنچنان موزیانه در شیارها و عادات ذهن اسیر می کند که باور آن فرد قربانی غیر قابل قبول است. کافی است به یک قربانی آویدیا بگوئیم که اشتباه می کنی، او صدها دلیل، سند و حدیث از کتابهای متفاوت برای شما می آورد تا خود را ثابت کند. آویدیا انسان را اسیر می کند و کم کم عادت بد سخن چینی نیز به آن اضافه می شود.

بیشتر کسانی که درگیر آویدیا می شوند، علاوه بر سخن چینی به پُرحرفی، پُرخوری و شهوت جنسی

گرفتار می شوند. این مایا است همان درس مهم روح که یکی از فرزندان خلفش آویدیا است. کسی که مبتلا به آویدیا است حتی در زندگی شغلی و اقتصادی نیز همیشه بی ثبات است، بطوریکه شخص ممکن است تصور کند که این مشکلات، کارمای زندگیهای قبلی اوست و راحت از کنار آن بگذرد.

ویدیا آن جان شیرین است، کلام آغازین و نغمه های بهشتی که آنچنان زلال، پاک، ظریف و نیرومند است که تنها روح می تواند آن را بشنود. در قلمرو ذهن و آفرینش هیچ مخلوق برتری نمی تواند آن را بشنود و هضم کند. صوت نخستین که ما آن را با نام دهوناتمیک می شناسیم، تنها ویدیا را در بطن و عمق خود خلق می کند، منتشر می کند و حیات می دهد و هر آنچه مشیت الهی است، بر بالهای فیض الهی به تمامی عناصر و مخلوقات خدا انتقال می دهد.



آویدیا مقابل و ضد ویدیا است. آویدیا در صدد آن است هر آنچه از جنس صوت مقدس است به جنس ماده و ذهن تبدیل کند چون هیچ درکی از آن ندارد.

این حقیقتی روشن در این جهان است که آویدیا در جهان ماده و آفرینش سلطنت می کند. فقط کافی است، تمامی جهان بینی های معنوی در این سیاره را مورد بررسی قرار دهید. مملو از میلیونها کتاب و نظرات افرادی است که جزو مشاهیر و اساطیر انسانها بوده اند. رقص کلمات، برهان، اصول اخلاقی و فلسفه رشد در رشته های درازمانندی تمامی می کند، گویی این سیل تشریحات سعی می کند دلایلی برای اثبات وجود خدا یا رد او بیابد که تا ابد ادامه دارد. هر سندی، سند دیگری را رد می کند و این چنین است گرداب و سرگردانی آویدیا. تمامی آنان را در مقابل نمایشی مملو از تضاد و اثبات سرگرم می کند.



شکوه و شگفتی الهی در سیلان ویدیا از بطن دهنواتمیک به گوش روح می‌رسد که شامل اسراری نغمه وار است، زمزمه‌هایی که ترانه سرایی می‌کند. خنیاگری در پشت آن سوی آدمیت و مخلوقات و آفرینش، روح را به سمت رقصی آسمانی هدایت می‌کند و این هدایت توسط دانش برتری است که ما آن را پاراویدیا الهی می‌نامیم.

پارا ویدیا عبارتست از "رهایی دادن روح از قید ذهن و اکتساب آزادی کامل"، درک و هضم پاراویدیای الهی خارج از هر نوع نظریات و تفکرات است. اصولاً هیچ تصویری، حتی عقل سلیم کمال یافته نیز نمی‌تواند به مرزهای پاراویدیای الهی نزدیک شود. سری ریبازار سفیر روحی است که به صورت واضح گفته است که خداوند هر بار فرزندان خویش را گسیل می‌دارد تا پارا ویدیای الهی را مجدداً تجدید حیات کنند. آدمی کور است.



مخلوق نابینایی است که در جنبه‌های شناخت الهی دارای بالاترین درجات جنایت، خیانت و فساد، غیر قابل گفتن است. او آنچنان به این جسم خاکی و ذهن و دانش تاریکش دل می‌بندد تا خدایی را خلق کند که چون خود او به واقعیت توهم‌رای این جهان قدم بگذارد.

به تمامی تاریخ نگاه کنید. خدایان بشر، خوراکی برای تغذیه مایا و خویش کوچک او بوده‌اند. خدایی که مجازات می‌کند، پاداش می‌دهد، منتظر ستایش و پرستش است. خدایی که تعیین می‌کند، زنها چه کنند و مردها چگونه باشند. خدایی که حتی در امورات خصوصی مخلوقاتش نیز دخالت می‌کند. خدایی که دستور قتل می‌دهد و دستور بخشش می‌دهد. تمامی خصایص چنین خدایی را در مقابل نیازهای انسان قرار دهید. این همان خدایی است که توسط خدای برتر خلق شده است. خدایی به نام آویدیا که از ذهن مستمند و فقیر بشر متولد شده است. آویدیا دلیل تمامی مناقشات ادیان است. تنها علت و اساس هر فلسفه و عرفانی که خداوند را با شیرجه افکار و احساساتشان به ترسیم می‌کشند، شعر می‌گویند، مجسمه می‌سازند، معبد و کنشست و زیارتگاه می‌سازند.



آنمیسم از صورتهای گوناگون آویدیاست. از زمانی که وارکاسها این رمز را یافتند، اسلحه بزرگی را خلق نمودند که تا کنون نیز کاربرد داشته است و تا پایان این جهان خاکی نیز ادامه دارد. در مقابل، خداوند در سکوتی ابدی است. او حتی به مخلوقاتش نگاه نمی‌کند که چه می‌کنند و چکاره هستند. چون از وجودش حیات تمامی کائنات را به مخلوقاتش بخشیده است. او همه آنچه از نفس او خلق شده است را تنها دوست دارد.

هستیت و حالیت مطلق که هیچگاه پایانی ندارد. خداوند نه مخل آسایش کسی است، نه به کسی برکت می‌دهد. او بیلیونها سال پیش پرده‌ای بر صورت بی صورتش کشید. نه از جنس نور است نه از جنس صوت، نه بالاست نه پایین است. در آسمانها یافت نمی‌شود. در هیچ اسراری مخفی نشده است. او عیان است و شفاف، آگاه است و هوشیار، در همه جا هستیت دارد. او آن است که هست. نه عشق است نه نفرت، نه خوب است نه بد، بلکه او در خالیایی است که خارج از حیطه هر نوع باور، احساس و تصور است. در حالیکه در تمامی تصورات و احساسات و افکار هوشیار و بیدار است. پاراویدیای الهی تنها توسط مرگ آگاهی و حواس بشر قابل درک و هضم است.



مرگی از لحاظ آگاهی، نه جسمی. بشر باید بارها و بارها در مقابل شکوه شاهانه او بمیرد و زنده شود تا شایستگی شنیدن صوت نخستین آگاهی الهی را کسب کند.

تنها در آن لحظات است که گلچهره در فلوت ویدیا می‌دمد و روح صدای پدر را می‌شنود و می‌تواند باز گردد. به جز آموزه‌های پاراویدیا الهی که از صوت نخستین شنیده می‌شود، راه معتمد و میانبری وجود ندارد. و اما موضوع دیگری که ارتباط مستقیم با ویدیا الهی دارد هدایت تکوینی است هدایت تکوینی در یک تعریف کلی عبارت است از هدایتی که خداوند در طی آن همه موجودات را به نحوی آفریده که در تمام هستی، هماهنگ و منسجم به سوی تکامل در حرکت هستند. در برابر اینگونه هدایت هیچ ضلالتی وجود ندارد.

این هدایت غریزی و غیر اکتسابی است و همه موجودات از آن بهره‌مندند که شامل عقل، غریزه، شعور، عاطفه و انواع ادراکات است. مثل کودکی که نیاز به آموزش شیر خوردن ندارد و یا زنبور عسلی که نیاز به آموزش ساخت کندو و درست کردن عسل ندارد و مثال‌هایی از این دست...

و اما در حال حاضر ما در چه مرحله‌ای از این نوع هدایت قرار داریم؟ وقتی به سیر تکاملی رشد آگاهی معنوی در بشر نگاه می‌کنیم. جریانی از افکار، آرای، اندیشه‌ها و ذهنیت‌های افراد مختلف دیده می‌شود که از ادیان و مذاهب به وجود آمده است. ادیان و مذاهب آمدند تا سطح آگاهی بشر را ارتقاء دهند و او را به آگاهی معنوی برسانند و به سوی وحدت با وجه الهی روح هدایت کنند.

اما در عموم مردم می‌بینیم که این اتفاق نیفتاده است. یعنی اگر بشر به همان حالت هدایت تکوینی خودرها می‌شد خیلی بهتر می‌توانست، مسیر تکامل آگاهی معنوی را طی کند. هنگامی که به تاریخ پیدایش ادیان و پیروانشان نگاه می‌اندازیم، اینطور به نظر می‌رسد که ما به یک شهر ناشناس وارد شده‌ایم و بدنبال یک آدرس هستیم. در خیابانهای این شهر، در سر چهارراه‌ها پلیس‌هایی با دستکش سفید ایستاده‌اند و هر کدام ما را به سمتی هدایت می‌کنند. راست چپ و چپ راست، اما در نهایت آنقدر در این شهر سرگردان هستیم و نمی‌دانیم هدایتی که آنها



به سوی مسیرها می‌کنند ما را به کجا خواهد رساند و تا چه مدت این هدایتها ادامه خواهد داشت؟ هنگامی که از خودمان می‌پرسیم هدایت تا کی؟ هیچ چیزی به ذهنمان نمی‌رسد اما همان موقع در ناخودآگاهمان شکل می‌گیرد، آنزمان است که آماده می‌شویم برای هدایتی برتر و آن هدایت به سمت نور و صوت خالص الهی است که توسط استاد درون صورت می‌گیرد. ما در این هدایت آگاه می‌شویم نسبت به خودمان و خویش حقیقی‌مان، در این هدایت و آگاهی بیدار می‌شویم. در این آگاهی بیدار شده دو قله عظیم وجود دارد که باید آنها را فتح کنیم:





۱_ خودشناسی
۲_ خداشناسی

فتح این دو قله و قدم گذاشتن در این دو مسیر راهی به جز تمرکز بر "اک"، این نیروی زنده حیات ندارد. تمامی مشکلاتی که خودساخته هستند، بعد از ورود به مسیرِ اک بار دیگر جان می‌گیرند، زنده می‌شوند و باید از ساحت وجود حقیقی ما زوده شوند، نتیجه تمرکز بر من‌های توهمی و خودساخته ما است. نه بر خویش حقیقی ما، اگر این موارد را شناسایی نکنیم و از شر آنها خلاصی پیدا نکنیم، با دست و پا زدن در این گرداب و منجلابی که آن من‌های توهمی برای ما ایجاد کرده‌اند، خفه می‌شویم و زندگی از حیز ارتفاع و قابلیت استفاده و سودمندی برای ما ساقط می‌شود و آگاهی ما منجمد شده و به سطوح بسیار پست آن تنزل می‌کنیم. اما اگر تمرکز خود را به جای من‌های توهمی و نفسانی بر جریانِ اک قرار دهیم، مانند عکسی می‌ماند که با وضوح و شفافیت تمام، از ما ظاهر شده است. اما حالا یک قدم عقب بکشیم و عکسی بگیریم که از وضوح و شفافیت تمام برخوردار نباشد، در اینصورت حتی خودمان هم از نگاه کردن به آن اکراه داریم!!!

در نتیجه باید از عقاید و نظرات پوچ و بیهوده که برگرفته از دانشی محدود و عقیم است، دست برداریم و کردار بی‌نظرانه را هر روز تمرین کنیم. این وضعیتی پالایش گونه است که هر روز مقاومت ما را در برابر حقیقت کمتر و کمتر می‌کند. به تمرین سکوت و پراتیا، از جانب اساتید اک بسیار تاکید شده است. زیرا در این وضعیت فضایی پاک و سالم را ایجاد می‌کنیم، دست از جر و بحث‌های بیرونی می‌کشیم و گفتگوهای ذهنی متوقف می‌شوند. در برابر نیروی الهی، صوت و نور و حقیقت درونی‌مان کاملاً ساکت هستیم و چیزی برای ارائه و پیشنهاد دادن از خودمان نداریم.



به قول استاد ریباز ارتاز: رعایت سکوت و وضعیت پراتیا هارای، فضایی پاکیزه و آرام را در تمامی جهانهای درون ما بوجود می‌آورد. اگر اینچنین فضایی را برای روح بوجود نیاوریم از دریافت ویدیای الهی محروم خواهیم ماند. فضایی پاک برای شنیدن روح مقدس. در خالیایی از تفکر و اندیشه بنشین ذات خویش را بشناس. با دقت و نکته بینی ای موشکافانه درونت را کاوش کن.

چه می بینی؟
ذراتی از نور در رقصند اما کششها و جاذبه های محیط تو را اجازه صعود نمی‌دهد،
اجازه پرواز نمی‌دهد،
تو چون کبوتری معصوم در دامی نامرئی گرفتاری، حقیقت تو چیست؟
جامی بردار و از آب آنرا پر کن،
آنگاه آبش را بر زمین بریز،
آیا دشوار است؟
یا غیر ممکن؟
هیچکدام، فقط بریز و افسوس بر آب ریخته مخور می فهمی؟؟؟

برکت باشد



معرفی دو منبع مطمئن برای ورود به تعالیم اِک: در این مقاله من سعی می‌کنم اثرات مخرب پلورالیسم را در هر نوع آموزش و تعالیم معنوی توضیح دهم. همچنین منابع اصیل تعالیم اِک را معرفی می‌کنم که تازه واردین ابتدا از آن منابع شروع کنند.

اساساً پلورالیسم نوعی قدرت است و هیچ نوع جنبه معنوی ندارد و یکی از روشهای گل برای فریب انسان است که ابتدا منشاء آن از پادشاهان دیکتاتور بوجود آمد که تکثر نیروهای آنان باعث قدرت آنان می‌شد و در نهایت پلورالیسم در دین مسیحیت، ابتدا به کشیشانی اطلاق می‌شد که تعداد منصب‌های آنان در کلیسا بیشتر بود.



به این منصب خوب دقت کنید:

"ماهانتا استاد زنده اِک پیامبر مدرن رهبر معنوی اِکنکار در جهان"

اولین منشاء بافت فرقه‌ای و مذهبی تعالیم سازمان مذهبی Eckankar حاضر از این منصبها و القاب شکل گرفته است. این القاب به خودی خود پلورالیسم دینی را وارد تعالیم اِک نمود، چرا؟

چون یکی از اهداف مخرب پلورالیسم، کثرت جذب باورهای جمعی است. ریبازار در کتاب سرزمینهای دور می‌گوید: "اگر میخواهی دینی احداث کنی در جلوی چشم انسانها آنرا بارها تکرار کن. آنرا باور می‌کنند."

چون انسان علاقه زیادی به باورهای جمعی دارد. زمانی که چند هزار نفر مذهبی را بپذیرند و باور کنند، به صورت اتوماتیک دیگران به صورت کورکورانه به آن اعتماد می‌کنند. این نکته مخرب پلورالیسم مذهبی است. چون استقلال و آزادی فردی را تحت تاثیر باورهای عمومی قرار می‌دهند. اساساً رهبرانی که علاقه به پلورالیسم مذهبی دارند، علاقه‌ای به آزادی دیگران ندارند و سعی می‌کنند تنها مناصب و وجهات معنوی خودشان را در باورهای پیروانشان تزریق کنند. این اتفاقی است که در حال حاضر در ساختار سازمان مذهبی اِکنکار در حال جریان است.

تعالیم اِک تحریف شده است. آموزشهای ریبازار ۹۰ درصد با ممنوع چاپ شدن کتابهای گفتگو با استاد، سرزمینهای دور به صورت کاملاً موزیانه ممنوع شده است. آثار پال ویرایش شده است. دیسکورهها دست کاری شده است و قدرت پول و جذب تکثر باورها، جایگزین تعالیم مسیر آزادی معنوی شده است. جالب است بدانیم آنرا توسعه و گسترش می‌دانند. اما در این توسعه و گسترش ما شاهد واکنشهای افراط‌گرایی فرقه و تعصبات مذهبی پیروان سازمان اِکنکار غرب هستیم که ناشی از تاثیر پلورالیسم مذهبی و ایجاد نوعی فرقه‌گرایی فئاتیک است.



بنابراین به تازه واردین تعالیم اِک پیشنهاد می‌دهم برای قوی نمودن آگاهی معنویتان در مورد ECK، ابتدا به تعالیم ریبازار تازر مراجعه کنید. شما آموزشهای اصلی او را در سه کتاب گفتگو با استاد، سرزمینهای دور و بیگانه‌ای بر لب رودخانه آغاز کنید. کتاب گفتگو با استاد و سرزمینهای دور



پال

انرژی پلورالیسم
مذهبی اکنکار

دور از طرف سازمان مذهبی اکنکار ممنوع چاپ اعلام شده است. بنابراین می توانید در آمازون و سایر کتابخانه‌های آنلاین آن را تهیه کنید. آموزشهای ریبازار کاملاً مخالف با تبدیل شدن تعالیم ECK در هر نوع پلورالیسم مذهبی و تشکیلات سازمانی است.



دومین منبع مطمئن کتابهای پال و سخنرانیهای مختلف پال تویچل است. پال تعالیم ریبازار را کاملاً تعبیر نموده و به روشهای کاربردی تعالیم اک را در سال ۱۹۶۵ به نام Eckankar بنیان گذاری کرد. کلمه Eckankar وام گرفته شده از تعالیم ek on kar گورو نانک است. گورو نانک یک استاد اک بود. اما جانشینهای او که استاد ECK نبودند و تعالیم او را تبدیل به مذهب سیک نمودند. این اتفاق نیز در تعالیم Eckankar پال در حال حاضر توسط شخص هارولد کلمپ در حال جریان است. او تعالیم پال را تبدیل به یک پلورالیسم مذهبی و فرقه گرایی فناتیک نمود. بنابراین ابتدا به دو این منبع مطمئن مراجعه کنید.

کمال الما جا سف

برکت باشد



صفحه ۸



مدت زیادی نیست که من با یک آشنا شده‌ام، ولی احساس می‌کنم این آشنایی ریشه دیرینه‌ای از گذشته تا حال من دارد.



داستان من از زمانی شروع می‌شود که هشت یا نه سال بیشتر نداشتم و برای عروسی دختر عمه به یکی از شهرستانها رفته بودیم. روز بعد از عروسی به اتفاق خانواده برای دید و بازدید فامیل به یکی از روستاهای اطراف اون شهر رفتیم. با بچه‌های فامیل به گردش رفتیم، یک دشت وسیع بود شاید چند تپه نه چندان بلند بود که تقریباً می‌شد یک دید وسیع داشت. من کمی از بچه‌ها دور افتادم چون محو تماشای طبیعت اطراف بودم. در یک لحظه صدای زنگوله توجه من رو جلب کرد هر چی اطرافم رو نگاه کردم هیچ

گوسفند و یا چوپانی ندیدم ولی در عین حال این صدا برام دلنواز بودم و با کنجکاوای ایستادم و باز هم گوش دادم کاملاً احساس می‌کردم که کسی در نزدیکی من هست که یک گوسفند یا بز داره و به آرامی دارد همراه من می‌آید. راستش کمی ترسیدم چون از بچه‌ها جدا شده بودم سعی کردم قدمهام رو تندتر کنم تا به اونها برسم.

بعد از این ماجرا، بعضی وقتها که صبح‌ها به مدرسه می‌رفتم، احساس تنهایی به من دست می‌داد و این قضیه چندین بار تکرار شد. وقتی توی خیابون راه میرفتم، ناگاه صدای زنگوله به گوشم می‌رسید. کم کم به این همراهی و این صدا عادت کرده بودم و دوستش داشتم حتی علتش رو نمی‌دونستم و نمی‌تونستم از کسی بپرسم. خوب حتماً می‌گفتند که تو خیالاتی شدی.

این ماجراها کم و بیش اتفاق می‌افتاد تا من بزرگ شدم، ازدواج کردم و به خاطر کار همسرم مجبور شدم از شهر خودم به یک شهر دورتر مهاجرت کنم. من برای اینکه کمک همسرم باشم، در تامین مخارج زندگی، کار تایپ را شروع کردم. یادم می‌آید که یک سری کار دستم بود که خاطرات یک پرستار زمان جنگ ایران و عراق بود. او در منطقه کردستان ایران به رزمنده‌ها کمک می‌کرد. من شب‌ها تا نزدیک صبح مشغول کار می‌شدم و چون همسرم



شب کار بود این کار باعث می‌شد که من تنهایی را کمتر احساس کنم. اون موقع خونه ما یک خونه قدیمی بود که حیاط خیلی بزرگی داشت و درختان زیادی حیاط را پوشانده بودند. شبها گاهی خیالاتی می‌شدم و می‌ترسیدم، اما اون صدای زنگوله در بسیاری مواقع که از صحن حیاط به گوش می‌رسید به من آرامش میداد و چه به موقع صدا در می‌آمد.

من همیشه این همراهی را در بدترین شرایط زندگی احساس می‌کردم. دیگه ایمان پیدا کرده بودم که کسی همیشه همراه من هست. گاهی حتی باهاش حرف می‌زدم و می‌خواستم راهنمائیم کند و مسیر درست را نشونم بدهد و همین طور هم می‌شد. واقعاً اتفاقات خوبی برام می‌افتاد و کمتر پیش می‌آمد که از تصمیم‌هایم پشیمون بشم، چون انگار راه به درستی جلوی پای من قرار می‌گرفت و این همراه همیشه نمی‌گذاشت که من مسیر اشتباه را بروم.

و حالا اینجا هستیم در مجموعه فرزندان یک. از خواهر عزیزم تشکر می‌کنم که من را با این مجموعه آشنا کرد تا بتونم راز چندین ساله زندگی‌م را کشف کنم و الان تمام تلاشم را می‌کنم که به خودشناسی نزدیکتر بشم تا بتونم به خداشناسی برسم. هر چند سخته ولی می‌دونم با همراهی استاد درون و آموزشهای مربیان یک حتماً موفق خواهم شد. امیدوارم از حالا به بعد زندگی پربراری داشته باشم و با آگاهی جلو برم.

برکت باشد

صفحه ۹



بسیاری از انسانهای ناامید دوست دارند که ناکامی‌های خود را در جهت تحریک و جلب توجه و ترحم دیگران و همچنین تغذیه آمال خود به کار گیرند. این روندی متناقض را در ارتباط آنان با مخاطبین ایجاد می‌کند. این افراد در صددند تا عشق و محبتی را که حق مسلم خود می‌دانند را از دیگران دریافت نمایند. ایشان با یک تنبیه، طردشدگی و رفتار متعصبانه را از طرف اعضای خانواده یا افراد جامعه، ترغیب به خودکشی می‌شوند. کینه توزی و خشم هر چند ابزار دفاعی هستند اما در چنین حالاتی می‌توانند بسیار مسموم و خطرناک باشند.



آدمیزاد در گُنه وجود خویش آرزوی دیرینه از برای مرگ دارد. این بخشی از آگاهی کل است که میل به خودکشی و نیاز به صدمه زدن به دیگران را برمی‌انگیزاند. همان تمایلی که جنگها را می‌آفریند و باعث خشونت و تاراج ثروت‌ها می‌گردد. موجبات تحمل رنج و عذاب و مرگ را بر خویشان و همسایه‌اش فراهم می‌کند. فقط در گونه‌های بخصوصی از حیوانات و برخی قبائل بدوی خودکشی جمعی گزارش شده است. این راهکار نیروی

کل برای خلاصی از تألمات جسمانی می‌باشد و ریشه اصلی مرگ، آرزوی مرگ است. منع خودکشی از جانب اجتماع خطاست. اکثریت ترجیح می‌دهند که به جای بحث راجب به خودکشی، آن را انکار نمایند. خانواده‌ها همیشه کشته شدن افراد، بر اثر خودکشی را منکر شده و آن را به گونه‌ای دیگر توجیه می‌کنند. اعتیاد به مواد مخدر نیز کیفیتی مایل به خویش انهدامی را در خود نهفته دارد.

تمام بیماریها و غم‌های آدمی در صورتی التیام می‌یابند که او موفق شود و آگاهی خالصی را در خود بوجود آورد، که عاری از تیرگی‌های نیروی کل باشد. خودکشی گزاره اصلی زندگی در جهان مادی است. آن محصول پافشاری انسان بر ادامه زندگی مادی خویش است. این پدیده، وابستگی ذهنی و عاطفی به بار می‌آورد. این وابستگی انگیزه اصلی خویش انهدامی در بشر است. ضمن اینکه باعث رشد خصائص کل در او می‌گردد، یکی از این صفات عناد و کینه نسبت به زندگی و به تبع آن، کناره گیری از زندگی می‌باشد. آن کس که با محیط خود احساس بیگانگی می‌کند، از خانواده و ارتباطات، خود را کنار می‌کشد، ولی همزمان با آن احساسی از گناه، در مورد خیانت به اطرافیانش به وی دست می‌دهد. ابهام تنهایی و سودای نفسانی انسان، در رابطه با میل



به زندگی در انزوا و اشتغال به زهد و تقوی، دستمایه اصلی خودکشی است و چه بسیار مردمی که زیستن مستقل از دیگران، برایشان محال بوده و بنابراین یا می‌بایستی تابع روابط اجتماعی خود باشند و یا محکوم به مرگ هستند که در هر دو صورت این به معنای وابستگی به حیات مادی است.

بین زندگی و مرگ همواره گسترده‌ای زمانی به نام آینده وجود دارد. خویش خلاق در انسان همان مجرای است که نیروی یک از طریق آن عمل می‌کند و خویش مخرب و انهدام گر همان مجرای است که نیروهای کل از آن بهره می‌برند. عرصه تاخت و تاز این دو وجه همواره نهان است. آوردگاه ناپیدای زندگی و مرگ فیزیکی معمولاً در عمیق‌ترین لایه‌های وجود آدمی مخفی



شده است. ولی گاهاً در اشکالی ضد و نقیض آشکار می‌گردد. از طرفی او از بی هویتی می‌هراسد. این بدان علت است که آن برزخ خلاء عظیم پوچی در نهاد اوست و با سقوط به درون آن، به وضعیت "بی چیزی" قبل از تولد باز می‌گردد. او متوجه نیست که خودکشی یعنی رسیدن به همین حالت پوچی و بازگشت به آن ورطه خوفناک خالیا و بی چیزی، اما داوطلب مرگ معتقد است که معنای این انتحار، آزادی از پوسته وابستگی این دنیای بی رحم بوده و پاسخی به خواسته ذهن خودآگاه است که تمایل دارد تبدیل به ناظری خارج از مرکز شده و به کار نظاره این جهان مشغول گردد.

انسان پیوسته جویای دوری از جهان است ولی در همان حال نسبت به دور شدن از آن احساس غم و اندوه می‌نماید. تمامی انسانهای ناراضی جهان، با ملعبه خودکشی یا خویش انهدامی سرگرمند. ایده او این است که یا آرزوهای جامه عمل بپوشند و یا مرگ را انتخاب می‌کنم. اما اکثریت آنها نمی‌دانند که واقعا به دنبال چه چیزی هستند و یا حتی چگونه مردن را نمی‌دانند و چاره را در ساختن جهانی خیالی می‌بینند که در آن قدرت مطلق بوده و انتظار پایانی تحسین برانگیز از شجاعت و جسارت را برای خود در سر



می‌پروراند. در این سیاره فیزیکی که انگیزه‌های غریزی فرد به سوی ایده‌آل‌های قهرمانانه تشویق می‌شوند، انسان ناگزیر بایستی یا خود را نابود نماید و یا دیگران را از میان بردارد.

او با درگیر شدن در آشوب اینگونه تمایلات غریزی، چیزی را در خودش نابود می‌کند. شاید تصور شود که نفس اماره یا خویش حیوانی‌اش را نابود ساخته است. این چنین نیست زیرا آنگاه که زندگی دچار تلاطمات شدید می‌گردد، انسان خیلی راحت به خویش بدوی‌اش رجوع می‌کند. در این جنون بدوی، او به عقاید پوسیده جادوگری رجعت می‌کند و خواسته‌اش این است که به هر طریق ممکن، مجدداً با زهدان آفرینش وحدت حاصل نماید. از دیدگاه او، مرگ همانا وحدتی اسرارآمیز و معجزه آسا با چیزی است که کالبد او را آفریده است. او با هلاکت دیگران خواهان توسعه قدرت‌های خویش درونی‌اش می‌باشد. با رجعت به این تصورات بدوی او چیزی از خویش خالص را در خود نابود می‌کند. خرد، خودآگاهی و تمامی آنچه که یک به او اعطاء نموده، در این حالت از او جدا می‌شود.

این هراس‌های پیر و قدیمی، او را به ورطه نیستی خواهند رساند. بدیهی است که او با نقض قوانین جهانهای معنوی، خود باعث و بانی چنین ترس‌های درونی و ناگهانی در خود می‌باشد. عواملی که زیرساخت‌های حیاتی او را فلج نموده و رنج ناکامی و مرگ را بر او دیکته می‌نمایند. در تمدنهای نیمه بدوی نیز احساسات وحشیانه و افراطی باعث هلاک فرد می‌شود. درست به همان شکلی که ترس ناگهانی و شوک فیزیکی باعث سکت و مرگ اشخاص می‌گردد. آرزوهای منکوب شده، انسانهای زیادی را مبتلا به ناهنجاریهای غیر قابل علاج می‌نمایند و این احتمال وجود دارد که حامل اینگونه آشوب‌ها، از روی کج فهمی خودش را بکشد. او برای این منظور نیاز به آلات و سلاح فیزیکی ندارد، بلکه توسط مفروضات سست بنیاد و پوسیده، خود را از میان بر می‌دارد. نتیجه اینکه خودکشی از مصادیق انسانی است زیرا اختیار دخالت آگاهانه در تقدیر شخصی فقط به بشر تنفیض شده است. حیوانات بعضاً از روی



اختیار دخالت آگاهانه در تقدیر شخصی فقط به بشر تنفیض شده است. حیوانات بعضاً از روی





بی ارادگی و جبر تسلیم مرگ می‌شوند، اما در وضعیت آگاهی آنها این صرفاً نوعی عکس العمل طبیعی نسبت به ترس هایشان است. اما مفهوم مرگ و زندگی فقط در آگاهی انسانی حائز اهمیت می‌باشد. گاهی اوقات در قبائل باستانی، اشخاص مسن و کم بنیه به اراده خود دست به خودکشی می‌زدند تا سد راه جوانانی که بایستی نسل آنها را حفظ کنند، نشوند.



اگر معیار سنجش زندگی، شعف باشد، خودکشی در نقطه مقابل آن قرار می‌گیرد. اکثریت قریب به اتفاق آدمیان پس از رسیدن به سن بلوغ دیگر زنده نیستند. ایشان با توقف رشد و توسعه طبیعت معنوی، نوعی خویش انهدامی پنهان را بر خود می‌پذیرند. آنها خود را در عادات و رسوم کهنه و مقبول اکثریت، دفن نموده و آتش کنجکاویشان در رهیافت‌های تازه تر معنوی، به خاموشی می‌گراید و در حالتی منفعل از رضایت به سر می‌برند. قانون سوگماد، خویش انهدامی را در هیچ

شکلی مجاز نمی‌شمارد. هنگامی که فرد برای گریز از مصائب زندگی دست به خودکشی می‌زند، سریعاً در کالبدی جدید حلول می‌نماید تا با کارمایی که در زندگی قبلی از رویارویی با آن امتناع کرده است، مواجه شود. عارضه خودکشی مختص آگاهی انسانی است، بنابراین طیف وسیعی از اعتراضات و واکنش‌ها را برمی‌انگیزد.

منزویان از خود راضی و مروجین قوانین دگم، تحمل کاستی و ضعف را ندارند. ایشان شدیداً خویش تخریبی را که در عادات پیر و تکراری آنها پناه گرفته است را انکار می‌نمایند. خودکار بودن مکانیسم خویش انهدامی و روند بی انقطاع حیات، اختیار و خلاقیت انسان را زیر سؤال می‌برد. این مردمان تبدیل به موجودات فاقد اختیار شده و اختلالات روانی خود را در حوزه اجتماعی ایده‌آل‌های انسانی محق جلوه می‌دهند تا بدینوسیله آرمان پنهان و مایوس کننده خودکشی را منکر شوند. این همان چیزی است، که آنها را وادار به استمرار مقاومت در برابر تغییرات می‌نماید.

خودکشی یک بیماری واگیردار در سطح جامعه و خانواده‌هاست. چرا که باعث فعال شدن این ویروس خفته در سایرین می‌شود. وقتی شخصی خیال خودکشی دارد، معمولاً آن را انجام نمی‌دهد، بلکه از آن به عنوان دستاویزی برای ادامه خط مشی خود استفاده می‌کند. ملامت مردم و داغ‌انگی که جامعه به خانواده‌ای که در آن خودکشی صورت گرفته، وارد می‌سازد، حالتی انتقام جویانه دارد. حتی کودکان هم غالباً خانواده یا والدین خود را با این نوع خودکشی انتقام جویانه تنبیه می‌کنند.



از نگاهی دیگر، خودکشی در بعضی از جوامع امری عادی به حساب می‌آید. مثلاً در هندوستان خودکشی زن بیوه پس از مرگ شوهر (ساتی)، امر کاملاً پذیرفته شده‌ای بود و رهبران مذهبی اعتقاد داشتند که این نوع مرگ، چون حالت داوطلبانه دارد، باعث بخشیده شدن گناهان شوهر و نیز وسیله‌ای برای ورود زن به بهشت خواهد بود و نیز فرزندان آنها از امتیازات خاصی در جامعه برخوردار می‌شوند.





در تبت و چین افرادی که خودکشی می کردند، دو دسته بودند. یکدسته کسانی که در جستجوی تکامل معنوی بودند و دسته دیگری که برای گریز از مقابله با دشمن دست به خودکشی می زدند. بعنوان نمونه پس از مرگ کنفوسیوس ۵۰۰ نفر از شاگردان او به عنوان اعتراض به از بین بردن آثار او خود را در دریا انداختند. خودکشی در آتن، در عهد باستان مطرود شناخته می شد و حتی جسد او هم مورد مجازات قرار می گرفت و دست او را قطع می کردند و در محل دیگری دفن می کردند.

ادیان ابراهیمی خودکشی را امری مذموم دانسته و در این زمینه موضع گیری های شدیدی را نیز ارائه کرده اند. کلیسای مسیحی در قرون وسطی خودکشی را نوعی آدم کشی شمرده و آن را محکوم می کرد. سن آگوستین، آن را تحت هر نوع شرایطی یک جنایت می دانست. در برخی از کشورهای اروپایی اموال کسی که مرتکب خودکشی می شد، توقیف می گردید و خودکشی را مربوط کسانی می دانستند که ایمان به خداوند ندارند و تصریح می کردند، کسی که خودکشی می کند مستقیماً به دوزخ می رود، در انجیل برنابا



تصریح به عدم جواز خودکشی شده است. در تورات تا جایی که بررسی شده، مطلبی خاص در رابطه با این موضوع بدست نیامده ولیکن از آنجایی که در ده فرمان خدا موسی را از قتل نفس موكداً نهی نموده و از سوی دیگر دین یهود از جمله ادیان ابراهیمی است می توان نتیجه گرفت که خودکشی و انتحار در دین یهود جایز نمی باشد، چون خودکشی نوعی قتل نفس محسوب می گردد.



در دین برهمنی این عمل جایز دانسته شده است و در قانون آنها آمده است، کسی که می خواهد خودکشی کند باید سه روز را روزه بگیرد و کسی که دست به خودکشی زد و ناکام شد باید سخت ترین توبه ها را به جا آورد. در آیین بودا، خودکشی منع شده است. به این دلیل که خودکشی بی فایده است. چون روان صفا نیافته، باز در تناسخات دیگر زاینده می شود تا به فراموشی کامل خود برسد. البته در بعضی فرقه های بودایی مطلبی به عنوان «خود مومیایی کردن» وجود دارد که نوعی آیین عبادی در عرفان بودایی است که حدود هزار سال پیش توسط یک راهب ژاپنی به نام

«کودای» ابداع شد. در این فرایند طولانی، در هزار روز اول، راهب فقط از میوه و خشکبار استفاده می کند و به کار بدنی طاقت فرسا مشغول می شود تا چربی های بدنش از بین بروند. برای هزار روز دوم، وی فقط از ریشه و پوست درختان استفاده می کند و بعد از آن دمنوشی که از گیاهی سمی به نام درخت «اوروشی» تهیه کرده است را می نوشد که باعث تهوع و استفراغ شدید و از دست رفتن مایعات بدن می شود.

در مرحله آخر و بعد از طی کردن شش سال عذاب آور، راهب خود را در یک مقبره سنگی کوچک حبس کرده و به حالت لوتوس (نیلوفر آبی) نشسته و در خلسه فرو می رود. برای تامین اکسیژن نیز یک لوله نازک در مقبره تعبیه می شود. هم چنین یک زنگ نیز در کنار راهب می باشد



فستق زنگ نازک



و هر روزی که این زنگ به صدا درآید یعنی راهب هنوز زنده است اما اگر قطع شود یعنی او مرده است و لوله نازک را بیرون آورده و مقبره را برای هزار روز مهر و موم می‌کنند.



بعد از آن، مقبره را باز می‌کنند تا ببینند آیا راهب در مومیایی کردن خود موفق بوده و بدنش محافظت شده است یا خیر! اگر بدن، سالم باشد یعنی راهب به مرحله ی بودا رسیده است و او را در معبد قرار می‌دهند و عبادتش می‌کنند ولی اگر بدن او از بین رفته باشد باز هم مورد احترام خواهد بود اما دیگر مورد پرستش واقع نمی‌شود. تاکنون حداقل ۲۸ مورد موفق از این نوع مومیایی دیده شده است.

جین یکی از ادیان هندی است. جین‌ها باور دارند که جهان نه آفریده شده و نه از بین می‌رود. آنها روزه خاصی به نام سانتارا یا سانثارا یا روزه مرگ دارند. کسی که مرگش را نزدیک حس کند و همه وظایف دینی اش را نیز انجام داده باشد می‌تواند تصمیم بگیرد با کاستن تدریجی از خوردن و آشامیدنش، کم کم بمیرد. این کار ممکن است حدود ۱۲ سال طول بکشد.

مهاتماگاندی که سخت تحت تاثیر فرقه جین بود، اهمیسا را شالوده راه سیاسی و زندگانی خود کرد، به فوطه‌ای خرسند بود و تا پای مرگ روزه گرفته بود و اگر بر اثر اصابت گلوله به قتل نمی‌رسید، احتمالاً با روزه مرگ زندگانی را وداع می‌گفت.

برکت باشد





مهندسی ذهن به معنای این می باشد که ما مانند یک مهندس ذهنمان را باز و بررسی کنیم. مثل اینکه داریم روی میز ناهارخوری غذا و وسایل شام را می چینیم، باید ببینیم چه چیزی از لحاظ ذهنی در درونمان است. خوب بهتر است اول فهرستی از آنچه داریم تهیه کنیم تا میز را بچینیم. خوشایندها و ناخوشایندها، این بخش اول است و شامل آنچه ما را آزار می دهد و آنچه که ما دوست داریم می گردد. بخش دوم شامل قویترین و ضعیفترین نفسانیات می شود. (در اینجا توصیه می شود که کتابهای "سرزمینهای دور" و "اکنکار کلید جهانهای اسرار" را مطالعه کنیم تا در تهیه این فهرست و ادامه مبحث، پیش زمینه مناسبی داشته باشیم.)

جدا از آنتیشرکاران و بحث هایی که در کتابها از آن یاد شده است، بخش هایی هستند که ذهن آنها را حمایت می کند.



- بخش جسمی
- بخش منطقی
- بخش احساسی
- بخش حافظه
- بخش تفکر
- بخش ضمیر ناخودآگاه یا اتر

از بخش تفکر به پائین، خودآگاه است یعنی بخشی که ما به آن آگاهی داریم. احساسات و تفکراتمان را می بینیم و به آن عمل می کنیم. می دانیم به چه چیزی فکر می کنیم. حافظه ما هم قابل دسترسی برای ما است.

در بخش فیزیکی دانستن این نکته دارای اهمیت است که این جسم فیزیکی ما، نقش زیادی در کنترل ذهن دارد. عبارتی می توان گفت که نیمی از مهندسی ذهن مربوط به بخش فیزیکی است زیرا این بخش یکی از موانع بزرگ در ورود نور و صوت است. به همین خاطر شناخت عکس العمل های جسم فیزیکی بسیار مهم می باشد.

اولین عکس العمل این بخش، ترس می باشد. جسم فیزیکی صدمه پذیر است و ترس از این خصوصیت شکل می گیرد. جسم فیزیکی ما دقیقاً، ذهن ما بصورت فیزیکی می باشد. عبارتی جسم ما نسبت به توانایی ها، استعدادها و هر چیزی که هست، ذهنمان آنرا به شکل فیزیکی متجلی کرده است. این کالبد جسمانی و زندگی های متعدد این کالبد، طبق این تاثیرات تغییر می کند و شکل های مختلفی به خودش می گیرد.



مثلاً ممکن است در یکی از زندگی های گذشته قدرت فیزیکی بسیار بالایی داشته ایم ولی در این زندگی از نوع متوسط آن برخوردار باشیم، چون در این زندگی به این شکل متجلی شده است. این جسم فیزیکی مانعی برای نور و صوت است، زیرا هر نوع عکس العمل آن، روی ذهن ما تاثیر دارد. گرسنگی، تشنگی، ترس از مرگ، ترس از زخمی شدن، بی خوابی و سایر موارد دیگر. مثلاً خانمها یا بعضی از آقایان دوست دارند خودشان را خیلی زیبا نشان بدهند که می تواند خودخواهی بوجود آورد. ما باید استفاده از این جسم را به هر روشی که بخواهد نیازهای ما را از طریق نفسانیات تامین کند، بشناسیم. البته منظور جسم فیزیکی و تمام دارایی های فیزیکی است. مثلاً ما با تلاش و پس انداز یک ماشین خوب می خریم تا با آن فخر فروشی کنیم و مسائلی از این دست.





ذهن اول از این طریق عمل می‌کند و سپس از طریق کالبد احساسی و سایر قسمت‌ها عمل می‌کند. ذهن عادت پذیر است. مرکز تمامی عادات خوب و بد از جسم فیزیکی ما پزواک می‌یابد. ذهن فعلی ما به خاطر خواسته‌ها و عکس‌العمل‌های جسم فیزیکی ما شکل گرفته است و این عادات، تبدیل به سانسکارها شده‌اند. این رفتار در بین بعضی از پیروان یک نیز مشاهده می‌گردد، معلمین یک نباید از احترامی که دریافت می‌کنند، مغرور شوند، شبدها باید دام‌های این کالبد را بشناسند، چون جسم فیزیکی بسیار موذی است. سری رباتارز می‌گوید کسانی که علاقه به تجملات دارند و ترس از امرار معیشت دارند، آنها هیچ وقت نمی‌توانند یک را پیدا کنند.



یکی از مسایل بزرگ دیگری که جسم فیزیکی با آن روبرو است زوال و مرگ است. ترس از مرگ باعث بوجود آمدن انواع و اقسام ضعفها، نیازها و تلاش‌های بیهوده می‌شود. ترس از تنهایی، جدایی و مسایلی مشابه آن نیز همچنین پیامدهای این کالبد است. این همان مسایلی است که باید آنرا فهرست می‌کردیم و همانطور که می‌بینید بیشتر آن مربوط به بخش فیزیکی می‌باشد که در کتابهای یک کمتر به آن اشاره شده است.

ترس از بیماری نیز جزو این بخش است. پس ما باید چکار کنیم؟ تنها خاصیتی که این جسم دارد، این است که نگهدارنده

روح در جهان فیزیک است. مثل یک انبار یا وسیله که روح داخلش نشسته تا کسب تجربه کند و بغیر از این، هیچ خاصیت دیگری ندارد، زیرا مملو از دردسر است. پس ما باید در حد تعادل از آن مواظبت کنیم. این کالبد نیاز به تغذیه، خواب و بهداشت دارد و از بیماری و خیلی موارد ما را می‌ترساند. این جسم فیزیکی، فقط نگهدارنده است. اگر نگاه کنیم در تمامی ادیان، فرقه‌ها و مکاتب به شکلی این فیزیک را بزرگ نمایش می‌دهند. حالا در هر عصری به یک شکل انجام شده است تا مردم را به سوی خود جذب کنند. بزرگترین تخلفهای معنوی از عصر طلایی تا عصر کالی، مربوط به همین فیزیک است. تعالیم استادان متظاهر و استادانی که پشت حرفهای خوبشان هزاران خواهش نفس است مردم را فریفته و در نتیجه، پیروان نفسانی همین فرق بوجود آمده‌اند.

ما شبدهای یک، اول باید فیزیک را بشناسیم. باید خودمان بنشینیم و این فهرست را تهیه کنیم و آرام آرام آنرا متعادل کنیم. بنابراین اگر می‌خواهیم مهندس ذهنمان بشویم، اول بیایم و اینها را بررسی کنیم. اول خودمان را بازبینی کنیم تا تاثیراتی که در جهان بیرون از خودمان نشان می‌دهیم و روی ما تاثیر می‌گذارند را شناسایی کنیم و بدانیم آنها چه هستند. اول بیاییم و اینها را درست کنیم. مهندسی ذهن با این بخش پایان نمی‌یابد ولی این بخش مانند نقشه راه است و رسیدن به تعادل در این بخش، کلید پیشرفت است.



برکت باشد



اگر استادی با اعتبار استاد دیگری مدعی استادی است، به او گوش فرا مده. استاد واقعی تمامی اکتساباتش را با رنج و تلاشی یگانه کسب نموده است. جانشین هر استادی مآلاً باید هر آنچه را که لازم برای استادی است، به تنهای کسب کند.

تو می‌توانی استاد برجسته‌ای شوی، اما زمانی که دریابی همسایه‌ات استاد توست.
تو می‌توانی قدیس منزهی شوی، اما زمانی که دریابی پرنده‌ای مانند تو منزّه است.

بعد از انتقال یک استاد میراث معنوی او به یک شخص واگذار نمی‌شود. بلکه میراث او نوری است که از طریق قدرت یک در قلب‌ها روشن نموده است.

من در غباری از نور زندگی می‌کنم، چون یک سحابیم که ستارگان در من می‌میرند و متولد می‌شوند. برخی مرا خداوندگار می‌نامند، برخی یک قدیس و برخی شیطان. تمامی آنها در واحدی یگانه از آگاهی خدا بسر می‌برند. کسی این واحد یگانه را دریافت، قدیس می‌شود، شیطان می‌شود و خداوندگار یک منظومه بزرگ از سحابی‌های کهکشانی. اما غایت همواره نهانی است.

من به مردم سوشان آموختم خدا دانش است. اما دانشی متناقض است. این دانش از حاصل جهل و دانایی معنا خواهد یافت. چه بسا یک جاهل بهتر از یک دانا دانش درک خدا را دریابد. جهل صوت بالعکس نور است. تاریکی منشائی از ستونهای حیات است. این درس مشکلی است.

خلقت آدمی چون اشتباهی نوری است. ظاهراً این اشتباه باعث شد او در مسیر فیض قرار گیرد. اما روح اصلتی است که خدا به او اهمیت می‌دهد. خداوند به اشتباهات او اهمیتی نمی‌دهد. روح زمانی که خلقت را بر پا نمود نمی‌دانست انگیزه‌های او توسط خدا، صورت وارونه خواهد یافت. این کلمات است، اما در پشت این کلمات کسانی که بینا هستند، رمز آفرینش را دریافت خواهند نمود.

همواره از خاکسترت برخیز، اما بر خاکسترت منزلی از ستایش و نیایش خدا و معنویت بوجود نیاور. فقط کافی است درس هستیت و هست را منتقل کنی و جاودانه خواهی ماند.

بگذار گاکو، من و هر استادی در خانه‌ات باشند. اما صاحب خانه‌ات ما نیستیم. او تنها برازنده توست و تو برازنده اویی.



فکر زندگی
با مندرک

در محضر استاد مالاتی

مراقب صدای پای سوگماد باش. اگر به سمت روحی رفت
سریعاً عقب نشینی کن.

جادویی وجود دارد، آن جادوی حیات است که من جادوی
خدا می نامم. روح در این جادوی خدا حیات یافت. سحر ازلی بر
بطن هستی چون چشمه‌ای شروع به فوران نمود. در آن
لحظات آفرینش بوجود آمد. خداوند میلیونها تکه شد. او
صورت‌های زیادی از خویش خلق نمود تا روح او را بیابد. بنابراین
راز آفرینش در این صورت‌های مختلف است که صورت اصلی خدا
در پشت آن پنهان مانده است. کسی که جادوی حیات را یافت
خدا را خواهد یافت.

تو نمی‌توانی چیزی بیش از نوعی حیات باشی،
همچنین تو نمی‌توانی آنی باشی که من یا هر استادی
به تو آموخته‌ایم. چون تو فرزند خدایی.

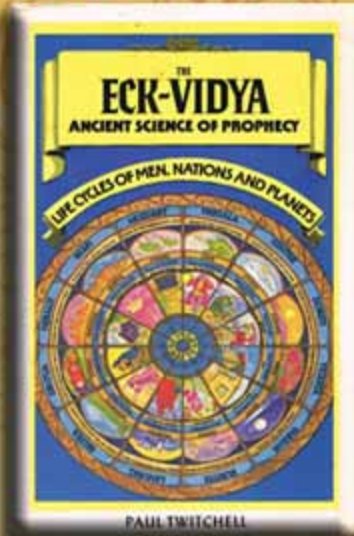
حیات خدا مقدس و شیرین است. مراقب باش این آب حیات را با معماهای پیچیده خدمت به خدا گِل آلود
نکنی

اگر روحی در کنارت با تو در حال آموختن است و ارزشهای برتر خدائیش را فراموش می‌کند و به وجهه
خویش برترش اعتماد نمی‌کند، ضعیف است.
گوشه‌ای او را در لایه دربی قرار بده تا خوب فهم کند او عصاره جاویدان است، نه بزدلی در حیات خدا.

برکات سوگماد
همیشه جاریست



سالها پیش کتاب اک ویدیا توسط سری پال توئیچل در مورد این شاخه از تعالیم اک، نوشته شده و اک ویدیا بصورت مفصل در آن شرح داده شده است. ولی پرسشی که همیشه توسط شبداها مطرح بوده است، این می باشد که چگونه می توان اک ویدیا را آموخت؟



ابتدا مقدمه ای در خصوص دانش اک ویدیا؛ اک به معنی روح الهی و ویدیا به معنی دانش الهی می باشد، پس اک ویدیا یعنی دانش روح الهی که دانش پیامبری نیز به آن می گویند. تفاوتی که این دانش با سایر علوم پیشگویی دارد، این است که در اک ویدیا چیزی به اسم رمالی، ستاره بینی، اسطرلاب و... وجود ندارد. این علوم مربوط به جهانهای تحتانی می باشند که بر اساس تهیه چارتی از روی گردش سیارات یا روشهای دیگر عمل می کنند. آموختن یا استفاده از این علوم تحتانی در اک توصیه نمی شود و بی ارزش محسوب می گردند.

کسانی که به دانش اک ویدیا دست یافته اند می توانند تسلط کاملی بر روی چرخه های زندگی پیدا کنند. آموختن علم چرخه ها کمک به پیش بینی می کند که با پیشگویی بسیار متفاوت می باشد. ماهانتا استاد درون، روح را از طریق اک ویدیا هدایت می کند تا مسیر صحیح و همچنین دامها و خطرات را شناسایی و کشف کند.

با استفاده از دانش باستانی اک ویدیا، توانایی دیدن زندگی های گذشته و شناسایی پیوندهای آکاشیک و کارمیک در شبدا بالا می رود و شبدا می تواند به کمک ماهانتا راه حل هایی را برای از بین بردن این پیوندهای کارمیک پیدا کند. این دانش توانایی ریشه یابی دقیق پیوندهای کارمیک را به ما می دهد که از خواص مهم این دانش می باشد. البته مبحث کارما و تناسخ جدا از این مطلب می باشد ولی می توان محاسبه و تشخیص پیوندهای کارمیک را از این طریق انجام داد.



اک ویدیا یکی از شاخه های مهم تعالیم اک می باشد که شبدا می تواند بعنوان یک سپر محافظتی در مقابل زندگی از آن استفاده کند. چون قبل از اینکه اتفاقی برای ما بیافتد، راه صحیح و اشتباه را از این روش تشخیص می دهیم. دیدن آینده نیز از همین روش انجام می شود ولی شبدا ضرورتی برای پرداختن به آن ندارد و همچنین نباید از این دانش برای دخالت در امور دیگران استفاده کرد.

ماهانتا برای آموزش این دانش، شبدا را تحت آموزش های سختی قرار می دهد و در نهایت توسط یک استاد اک یا ماهانتا، دروازه های اک ویدیا برای واصل باز می گردد. این دروازه های از طریق معبر سوم باز می شوند. در این معبر است که شبداهایی که انتخاب شده اند و از طریق استاد درون آموزش ها و آزمون ها را گذرانده اند، می توانند وارد طبقه علی شوند و پیوندهای آکاشیک خودشان را محاسبه کنند. اگر شبدا اعتماد ماهانتا را جلب کند می تواند پیوندهای آکاشیک کشورها، ملل، سیاره ها و... را نیز مشاهده کند و تبدیل به یک قرائت کننده اک ویدیا گردد، البته اجازه این قرائت ها از طریق استاد درون به شبدا داده می شود. هنر تعبیر در اک ویدیا بسیار مهم می باشد و اک ویدیا باعث می شود که هنر تعبیر در شبدا پرورش یابد و این مسئله در مورد رویاها، سفر روح، تجارب درونی و بیرونی به کمک شبدا می آید تا تعبیرات لازم را به شکل بهتری استخراج کند. شخصی که یکسال اک ویدیا کار کرده است به راحتی می تواند تعبیر تجارب درونی و بیرونی را بدست بیاورد.



برکت باشد



هیچ کتاب مقدسی وجود ندارد. هیچ فرد مقدسی وجود ندارد. بلکه تقدس تنها در درون توست. اگر صوفی هستی یا عارف، اگر زاهدی یا کافر، اگر مسلمانی یا یهود، به آوای درونت گوش فراده، خداوند چون مرشدی صوفی تو می‌شود. چون پیامبر و استادی در درونت تو را هدایت می‌کند. این چنین است عشق او در وجودت حلول می‌کند و تو می‌توانی خدایگونه شوی.

عشق را جستجو نکن بلکه بگذار عشق تو را مجذوب کند. این والاترین عشق به روح مقدس است. قدرت تنها زمانی مفید است که آن را به جهت مقاصد و اهداف معنوی که مآلاً هیچ منفعت شخصی برایت ندارد به کار گیری. این اهرم اتصال قدرت به عشق الهی است.

هیچ وقت باور نداشته باش خدایی وجود دارد و تو را می‌نگرد، چون خدا وجود ندارد. او هست و تو در هستی او زنده‌ای، او عشق است، همان جاذبه عظیم قلبت.

روح در ابدیت است نه در چهار چوب‌های زندگی مخلوقات گوناگون، چون عشق خداوند تنها در درک جاودانگی قابل دریافت است.

همه چیز در سکوت خدا آرمیده است و حیات دارد. آنچه در این هستی او وجود دارد تنها عشق سوزان اوست.

ارزشهای عشق زمانی در تو حلول می‌کند که قلبی سپاسگذار تو را هدایت کند. از کسانی که ارزشهای آن را نادیده می‌گیرند فاصله بگیر.

چون عشق را یافتی خدا را خواهی یافت، تنها در آن زمان که دریافتی عشقت در مقابل او هیچ است، در فیض او سهیم خواهی شد.

در عشق شو؛ همه آنچه هست، در وجودت بیدار خواهد شد. این پیمان طلایی خدا با توست.



روح همواره در مقابل آنچه انجام می‌دهد مسئول است. اما خداوند او را همیشه دوست دارد و به او عشق می‌ورزد. این عشق الهی است. یکسان و درخشنده است و در سرتاسر آفرینش و حیات هستی دارد.

آنان که در عمل خود را به فیض می‌سپارند شامل مشیت و اراده الهی خواهند بود. هرآنکس غیر این است در آسیاب تقدیر گرفتار است. این عشق است، می‌فهمی؟

عشق تنها نامی است بر گرمی شنیدن صدای خدا، آنچه الوهیت است متعلق به اوست. مبادا در زنگارهای خواسته‌ها و نیازهایت، این صدا را مرهمی برای تامین تمایلات بشریت قرار دهی.

عشق ابتدای راه است، اما در نهایت، بیداری به عشق خداوند موجبات رهاییت را حاصل می‌کند. بنابراین تنها عشق تو به خداوند کفایت نمی‌کند بلکه بیداری در حیات عاشقانه او تو را به آزادی معنوی نائل می‌کند



آن عشقی که به خدا می‌دهی، همان است که به تو داده است. بنابراین در مقابل این عشق چشم داشتی نداشته باش. چون حیات تو از همان عشقی است که خدا به تو می‌دهد و به او باز می‌گردانی می‌فهمی؟

خداوند تو را بالا می‌برد همانطور نیز پایین می‌کشد. در عشق بالا می‌برد در نفرت پایین می‌کشد. اما او در میان این دو قرار دارد و با چشمانی عمیق تو را نظاره‌گر است. این عشق ژرف خداوند است.

کسی که عشق خدا را دریافت می‌کند، هرگز اکسیر جاودانگی آن را فراموش نمی‌کند. او سعی می‌کند این بخشش بزرگ حیات را با هم‌نوعانش و مخلوقات خدا سهیم شود.

همه آنچه نیاز داری قلبی مملو از عشق به آن یگانه است. دیگر چیزی برایت لازم نیست.

برکت باشد



در پی مقالاتی در مورد تناسخ و پیوندهای آکاشیک در شماره‌های چهارم و پنجم نشریه هامسا، به مبحث برخورد با این پیوندها می‌رسیم. عبارتی پس از دیدن تناسخات و بررسی پیوندهای آکاشیک به این بخش می‌رسیم که چگونه با پیوندهای آکاشیک خودمان روبرو شویم و کنترلشان کنیم و اینکه استادان یک چه راهکارهایی در این خصوص به ما داده‌اند.



مثلاً ما یکی از زندگی‌های گذشته‌مان را دیده‌ایم و آنرا بررسی هم کرده‌ایم و دریافته‌ایم که مثلاً با فلان شخص پیوند کارمیک داریم. حال در این بخش، تعالیم یک چه راهکاری را در اختیار ما قرار می‌دهد؟ اولین راه کار در این تعالیم، کنترل ذهن است. پس ما به خاطر اینکه بتوانیم پیوندهای آکاشیک را کنترل کنیم و کم کم از عهده کارمایی که از زندگی‌های گذشته به وجود آورده‌ایم رها شویم، نیاز داریم تا ذهن را بشناسیم و آنرا تحت کنترل قرار دهیم.

اکثر ما شبدها تمایل داریم که در مورد مسایل درونی مان شناخت پیدا کنیم. مطالعات وسیعی هم داریم و دارای یک دایرةالمعارف خوب در این مورد، در مکاتب مختلف هستیم ولی تمامی مطالعات ما در مورد ذهن و کنترل ذهن با آنچه در تعالیم یک نسبت به ذهن گفته شده است، متفاوت می‌باشد.

ذهن همه افراد و در کل سیستم انواع ذهن به این شکل است، از ذهن کیهانی گرفته تا ذهن فردی. ذهن کیهانی ذهن کل جهان‌های تحتانی است و تمامی اذهان از آن مشتق شده‌اند تا به ذهن فردی می‌رسد (ذهن تک تک ما). ذهن کیهانی به شکلی طراحی شده است که روح را طبق عادات، پیوندهای آکاشیک و کارماها، اسیر خودش کند. مبحث ذهن در کتابهای "اِکنکار کلید جهان‌های اسرار" و "سرزمینهای دور" مفصلاً آمده است و مقوله ذهن در آن تشریح شده است. استاد ریبارتارز ذهن را به میمونی تشبیه کرده است که مرتباً اینطرف و آنطرف می‌پرد و نمی‌توان آنرا ثابت نگه داشت. پس این تصور را نباید داشته باشیم که فقط ذهن من این شکل هست، تمرکز ندارم و...

برای کنترل ذهن هم روشهایی ارایه شده است. استاد ریبارتارز روش سلب توجه از یک موضوع و توجه به موضوع دلخواه را مطرح کرده‌اند و پالچی هم از این صحبت کردند که به هر چیزی فکر کنیم، در همان جا حضور داریم. اما این مسئله در مبحث پیوندهای آکاشیک و کارمیک چه استفاده‌ای دارد؟



ابتدا ما سعی در دیدن یک تناسخ می‌کنیم و پس از دیدن آن متوجه می‌شویم که مثلاً در آن زندگی ظلم دیده‌ایم یا ظالم بوده‌ایم. ما می‌دانیم که عذاب وجدان جایی در تعالیم یک ندارد و در این تعالیم مبحث قانون کارما وجود دارد، یعنی بر عهده گرفتن مسئولیت و باز خورد اعمال و تسویه آنها، که در مورد شبدهای یک، روند تسویه آن به عهده ما هانتما می‌باشد که در مقاله قبلی راجب به آن توضیح داده شده بود. همانگونه که می‌دانیم ذهن دارای چهار بخش اصلی می‌باشد. پنج نفسانیات شامل خشم، شهوت، خودستایی، وابستگی و طمع را نیز می‌شناسیم و همچنین می‌دانیم که نباید این نفسانیات را سرکوب کنیم. استاد ریبارتارز می‌گوید که نفسانیات مانند یک اژدهای هفت سر می‌باشد که وقتی یک سر آنرا بزنید، یک سر دیگر به جایش در می‌آید. پس شبدهای یک در پی کنترل



نفسانیات هستند نه سرکوب آن. پیوندهای آکاشیک از دو عامل نفسانیات و عادات زندگی‌های قبلی شکل می‌گیرد. در مقاله مهندسی ذهن به این نکته اشاره شد که باید فهرستی از خوشایندها و ناخوشایندها تهیه کنیم و سعی کنیم در تعادلی بین آنها بسر ببریم. بطور مثال وقتی با ناخوشایندی برخورد می‌کنیم باید از خود بپرسیم که چرا دوست نداریم و این قضیه برای ما ناخوشایند می‌باشد و همینطور برعکس، علت علاقه، خوشایند یا وابستگی را به یک موضوع بپرسیم و سعی در رسیدن به تعادل داشته باشیم.

هر چیزی باید در حد تعادل باشد. این مسئله باید بصورت قانونی در زندگی ما باشد. نه زیاد به راست، نه زیاد به چپ. نه درونگرایی محض، نه برون گرایی بیش از حد در عملکردمان و... ما باید چارتی ذهنی برای خودمان درست کنیم و طبق فرمولهای استادان اک و راهنمایی‌های استاد درون آرام آرام روی ذهنمان تسط پیدا کنیم و کنترل ذهن را انجام دهیم.



تعادل به معنی نداشتن افراط در هر چیزی می‌باشد. مثلاً ما خشمگین می‌شویم و بعد آرام می‌شویم. دفعه آینده باید سعی در کنترل این قضیه داشته باشیم. مثلاً دچار طمع یا شهوت می‌شویم. شهوت به معنی زیاده روی در لذت بردن از هر چیزی می‌تواند باشد. سکس، حرف زدن، غذا خوردن، تفریح کردن، ورزش کردن و... برای کنترل این موارد باید توجه داشته

باشیم که دو نیروی مثبت و منفی وجود دارد که ما همیشه درگیر آن هستیم. اک در میان این دو قرار دارد نه چپ و نه راست.

مثلاً ما میل به غذا داریم، باید در حد تعادل غذا بخوریم، نه زیاد و نه کم. تا آن را تبدیل به مشکل کمبود تغذیه یا شهوت در شکم چرانی نکنیم. تعادل، قانون بسیار مهمی می‌باشد که همیشه باید رعایت گردد. بسیاری عادات ما، از زندگی‌های گذشته آمده است و ما باید برای رفع آنها به خودمان زمان بدهیم، قرار نیست همه آنها را در مدت یک یا دو ماه کنترل کنیم و به تعادل برسانیم. ما وقتی زندگی‌های قبلی را بررسی کنیم، متوجه می‌شویم که تاثیراتی که به این زندگی منتقل شده است در صدها زندگی همراه ما بوده است و در ذهن ما ماندگار شده است، پس باید به خودمان زمان بدهیم و به خودمان فشار نیاوریم.

اک، بین و یانگ، خوب و بد، زشت و زیبا یا دروغ و راست نیست. اک نیرویی لطیف ولی بسیار قدرتمند است. صدای عشق خداوند است. ما باید ما بین آن دو وضعیت قرار بگیریم، عبارتی باید یک نقشه راهنما تهیه کنیم و ذهن را مورد آنالیز قرار بدهیم تا تشخیص بدهیم که ذهن در این دو قطب: در چه زمان؟ چه موقعیتی؟ چه برخورد؟ و چه مواقعی؟ چگونه عکسالعمل نشان می‌دهد. با بررسی شدت این وقایع و عکس العمل ذهن، خودآموزی انجام دهیم و کنترل ذهن را فرا بگیریم. استاد درون، هیچ موقع مستقیماً به شبدا نمی‌گوید که شما این عادت خاص را دارید و من به شما کمک می‌کنم تا از آن گذر کنید، البته در کارمای روزانه به ما کمک می‌کنند ولی نه در کارمای تقدیری.

ما باید با روش تجربی، صحیح ترین روش تمرینات معنوی را برای خودمان بدست بیاوریم. تجربه هر شبدايي با دیگری فرق دارد، این تفاوت در مواردی مانند تجربه‌های کنترل ذهن، تناسخات و دستورات عملی‌هایی که ماهانتا به ما می‌دهد نیز وجود دارد و برای هر شبدا متفاوت می‌باشد. این مسئله دارای اهمیت زیادی است که ماهانتا با هر یک از شاگردانش به طریقی متفاوت گفتگو، رفتار و تدریس می‌کند. این گفتگوی

استاد درون با هر روح، بصورت فردی و کاملاً اسراری می‌باشد. روش صحیح انجام تمرینات معنوی اک این است که بر اساس برداشت شخصی ما باشد نه الگو گیری، زیرا ذهن الگو گیر و قالب ساز است، مثلاً اگر به یک شخصیت فکر کنید، شبیه او می‌شود. اگر به عادت‌های یک



فرد وابسته باشیم، آن عادت‌ها را به خود می‌گیریم. به همین علت است که استاد پال تویچل گفته‌اند که به هر جا فکر کنیم، همانجا حضور داریم. پس ما باید مواظب افکار خود باشیم که به چه صورت از آن استفاده می‌کنیم. خوب اصل تعادل را می‌دانیم، در اینجا نیز باید از همین روش استفاده کنیم زیرا راه یک، راه عشق و راه میانه است. سیری فوبی کوانتز می‌فرمایند که اجازه نمی‌دهم، خوب یا بد زندگی مسیر دیدم را منحرف کند، من بدون هیچ قیاس ذهنی، همه چیز را از دیدگاه روح می‌نگرم.



البته این مسئله دلیلی بر خنثی یا منفعل بودن نیست. استاد فوبی کوانتز از دیدگاه روح، راه میانه و تعادل صحبت می‌کنند، نه زیاد به راست و نه زیاد به چپ. یعنی اگر به یکی از دو نیروی مثبت یا منفی گرایش داشته باشیم، راه اشتباه را طی کرده‌ایم. ما دو قطب را داریم ولی باید در میانه آن قرار بگیریم. به این روش میتوان ذهن، پیوندهای آکاشیک و کارماهای زندگیهای قبلی را کنترل کرد و آنها را پشت سر نهاد. البته طبق روش و صلاحیددی که ماهانتا استاد درون برای ما تعیین می‌کند و این نکته آخر دارای اهمیت فراوان است. البته این موارد باید بصورت کلی رعایت شود و فقط در مبحث پیوندهای آکاشیک نمی‌باشد. ما باید هر کاری را با عدم

وابستگی انجام دهیم و به چیزی وابسته نشویم مخصوصا وابستگی به یکی از نفسانیات مخرب ذهنی. موقعیتهای ذهنی خوب است ولی نباید بر زندگی معنوی برتری داشته باشد، مثلا دوست داشتنی فرزند بسیار نیکو می‌باشد یا علاقه به کار و شغل. چون به معنی استقلال روح است ولی وقتی به دنبال کاری برویم و به آن وابسته بشویم، رشد معنوی را فراموش خواهیم کرد.

حتی یک واصل راستین هم در اثر این موارد و وابستگی شدید ممکن است وصل خود را از دست بدهد. یک واصل راستین که وصلش را از ماهانتا گرفته است، باید متعهد باشد و به استاد درون، گوش فرا بسپارد. شبدا یا تسلیم به ماهانتا می‌باشد یا تسلیم به نفس خودش. وابستگی از خطرناک ترین نفسانیات است و شبدا باید تلاش زیادی برای رهایی از وابستگی انجام دهد.

استاد ریبازار در کتاب سرزمینهای دور و فصل کردار بی‌نظرانه این مطلب را بصورت کامل تشریح کرده‌اند. به گفته ایشان فقط بی‌نظران می‌توانند به بهشت دست پیدا کنند و بهشت در تعالیم یک به معنای آگاهی می‌باشد.

بنابراین وقتی پیوندهای آکاشیکمان را شناسایی کردیم و می‌خواهیم آنها را از بین ببریم باید مواردی را مد نظر داشته باشیم.

اول از همه ارتباط با ماهانتا، استاد درون می‌باشد. ما باید سعی کنیم که ارتباط خود را با ماهانتا قوی کنیم و صاحب ندای درون شویم. وقتی بتوانیم این ارتباط قوی را بدست بیاوریم، ماهانتا از طریق وصل، ما را به جریان صوتی حیات اتصال می‌دهد. این مسئله از وصل دوم آغاز می‌گردد. کسی که وصل راستین را از ماهانتا می‌گرد، باید متعهد باشد. شبدا تعالیم یک و ماهانتا را به عنوان استاد خودش پذیرفته است و باید به ماهانتا گوش بدهد. خوب این به چه معنی می‌باشد؟

ما باید یک موضوع را در نظر بگیریم که در زندگی روزمره، برایمان مشکلاتی پیش می‌آید که می‌تواند خانوادگی، اقتصادی و... باشد. اول از همه باید بدانیم که راه حل





مشکل در خود مشکل است و هیچ مشکلی نیست که راه حل نداشته باشد. دوم اینکه مشکلات بخشی از زندگی شبدا هستند و این مشکلات هیچ وقت پایانی ندارند. به گفته استاد ربا زارتارز: یک مشکل را حل میکنی و یک مشکل بزرگتر برایت می آید. طریق یک به این شکل می باشد، زیرا همین مشکلات است که اهرمهای رشد ما هستند. طریق یک به این شکل نمی باشد که کسی وارد آن شود و مثلاً آسایش خاطر دائم داشته باشد یا کسب مال دنیا کند و از زندگی اجتماعی خوبی برخوردار شود. زندگی معنوی با زندگی اجتماعی بسیار متفاوت می باشد.

مثلاً یک مشکل مالی برایمان پیش آمده است. اولین چیزی که ماهانتا به ما می گوید این است که اول باید خودمان برویم و تحقیق کنیم تا ریشه این مشکل را پیدا کنیم. همیشه هم خود ما باعث ساختن این مشکلات هستیم و این اولین نکته ای است که باید در نظر بگیریم. یا مثلاً یک نفر آمده است و به ما ظلم کرده است یا پولمان را برده است و... اول باید ریشه را پیدا کنیم، اگر ریشه اش در زندگیهای قبلی بود که خوب، آگاه هستیم و از تناسخات پیشین آمده است. اگر ریشه اش در کارهای روزانه ی ما بود نیز باید آنرا هم تشخیص بدهیم. شبدا همیشه فعال و در حال آموزش است. در شریعت آمده است که یک شبدا کم غذا می خورد، نیاز به تفریحات زیادی هم ندارد چون که یک



شبدا همیشه در حال انجام تمرینات معنوی است. این تمرینات معنوی فقط یک مراقبه بیست دقیقه ای و یا تمرینات مشابه نیست. این تمرینات معنوی اکثراً در زندگی روزمره است. کنترل ذهن، گوش دادن به ماهانتا استاد درون، خرد زرین، رویاهای بیداری و...

ماهانتا لحظه به لحظه دارد به یک شبدا آموزش و کمک می دهد تا او بتواند بر مشکلاتش چیره شود. پس اول به خودمان نگاه می کنیم که این مشکل را از کجا به وجود آورده ایم. کجا خطا کرده ایم؟ و کجا حواسمان نبوده است؟ بدترین کار این است که وقتی مشکلی بوجود می آید، آنرا به گردن دیگران بیاندازیم. اول از همه، مقداری تحقیق می کنیم. البته قانونی به نام قانون تلاش معکوس هم داریم. بعضی اوقات، وقتی به دنبال مشکلی می رویم، می بینیم که حل نمی شود یا بدتر و بدتر می شود. وقتی در مقابل قانون تلاش معکوس قرار می گیریم، باید از عکس العمل خلاق استفاده کنیم. به گفته استاد ربا زارتارز هر چه آگاهانه تر جلو بروی و مشکل را حل کنی، بدتر سرت می آید. یعنی اصلاً حل نمی شود. ما فقط می خواهیم از این مشکل فرار کنیم و حلش کنیم به همه چیز چنگ می زنیم و مشکل بزرگتر و بزرگتر می شود. این قانون تلاش معکوس است.

برای جلوگیری از این حالت باید پس از مدتی تلاش، خودمان را کنار بکشیم و در حالت تعادل و خنثی قرار بگیریم. یعنی همان حالت ذهنی که در این مبحث به آن اشاره شده است، وقتی خودمان را کنار کشیدیم، به ماهانتا استاد درون می گوئیم ما همه تلاش خود را انجام داده ایم و این مورد را به شما می سپاریم و هر جور که صلاح می دانید و هر چه که مشیت می باشد. به این روش علاوه بر اینکه می توانیم همه پیوندهای کارمیک و کارماهیمنان را به مرور زمان تسویه کنیم، بلکه درسهای فراوانی را هم از طرف استاد درون دریافت می کنیم و می آموزیم.

برکت باشد



موضوع واهانا از طریق گروه آموزش واهانا، توسط جناب آقای الماسی انتخاب شد. اولین بار بود که در آماده کردن (زمینه و متن) دچار مانع شده بودم تا جائیکه دو بار مورد تأیید واقع نشد و بار سوم تأیید گرفت و نزدیک به روز اجرای واهانا بود. قول داده بودم که تا زمان تعیین شده ارسال کنم و مشغله و مسئولیت کار دیگری رو نیز داشتم.

از صدرا نغمه عشق ندیدم خوشتر

یا که در کمر در این گنبد دوار بسند

صبح ساعت ۵:۳۰ بیدار شدم و به نام‌اک آغاز کردم. در تمام مدتی که مشغول آماده کردن واهانا بودم، برام سؤال بود که چرا اینطور می‌شود؟ حتی يك بار برای استاد درون نوشتم.

به محض شروع تایپ انگار در فضایی دیگر بودم، انگار این من نبودم که این متن از شریعت را بارها و بارها خوانده بودم. با هر نگاه برداشتهای لحظه‌ای و جدید داشتم، کلمات طراوت و تازگی داشتند. دریافتی که آن لحظه داشتم بماند.

درسی که از این تجربه گرفتم و راز سه مرتبه تکرار در اینجا برایم گشوده شد. هنگام واهانا، چه تهیه و چه نگارش و اجرا، با تغییر زاویه دید (در موضع آگاهی روح) باید قرار داشته باشم.

این موضوع دقیقاً مطابق با این کلمات گرانبهای شریعت می‌باشد:

این سطح آگاهی بنا بر درجه پیشرفت آن، یک نوع حقیقت دیگری را تجربه می‌کند. یعنی جهانی متفاوت، همانا جهان گاکو که تمامی واصلین اک در آن بسر می‌برند.

برکت باشد





بر اساس تحقیقاتی که در چند سال اخیر انجام شده است، برخی از انواع رژیم‌های غذایی، برای سلامت مضر تشخیص داده شده. بعضی از این رژیم‌ها به شرح زیر می‌باشد:

خام گیاهخواری مطلق، آکالین (رژیم قلیایی)، رژیم پالئو (رژیم عصر هجری)، پیوپی (نوعی از رژیم مدیترانه‌ای)، کتوژنیک (رژیمی با کربوهیدرات پایین و چربی بالا)، رژیم اتکینز (کاهش شدید مصرف کربوهیدرات، حجم مصرف پروتئین‌ها و سبزی و میوه) و مکمل‌های غذایی کیتی پرایس.

عده‌ای از دانشمندان و دنبال کنندگان این رژیم‌ها نیز به این تحقیقات اعتراض کرده‌اند. البته هنوز تحقیقات انجام شده بر روی همه انواع این رژیم‌ها، کامل نشده است و اثرات سوء تغذیه این گونه رژیم‌ها هنوز بصورت کامل مشخص نگردیده است. رژیم‌های ذکر شده، جزو رژیم‌های بسیار افراطی می‌باشند. امروزه رژیم‌های گیاه خواری یا عدم مصرف گوشت قرمز بسیار متداول شده است که خیلی از آنها نیز جزو رژیم‌های افراطی نمی‌باشند. در این مقاله توصیه‌های برای داشتن رژیم غذایی متعادل ارائه شده است که می‌توان مواد گیاهی را نیز با مواد توصیه شده در این مقاله جایگزین نمود.



از نظر علمی تا به حال رژیم غذایی برتر پیدا نشده است، اما اصول تغذیه سالم و متعادل معلوم است. بنابراین معیار این است که چگونه غذا بخوریم که به تغذیه سالم و متعادل نزدیک باشد. بر اساس این معیارها است که می‌توانیم ارزیابی کنیم چه رژیم‌هایی مناسب هستند یا نیستند.

برای شروع ابتدا به طرح پرسشی می‌پردازیم.

توصیه‌های کلی تغذیه سالم و متعادل برای بزرگسالان سالم و بدون بیماری چیست؟

مجموع غذای روزانه ما باید حدوداً چنین نسبتی داشته باشد: یک سوم نشاسته + یک سوم میوه و سبزی + یک سوم لبنیات و پروتئین.

نشاسته: نان، سیب‌زمینی، برنج و ماکارونی (پاستا) را اساس وعده غذایی قرار دهید. تقریباً یک سوم غذای ما را باید این‌ها تشکیل دهند. رنگ قهوه‌ای را ترجیح دهید، یعنی اینکه از نان کامل (سبوس‌دار) بیشتر استفاده کنید تا نان‌های سفید. از برنج قهوه‌ای بیشتر استفاده کنید تا برنج سفید. بر اساس نحوه پخت اگر می‌توانید پوست سیب‌زمینی را نگیرید، از ماکارونی (پاستا) با فیبر زیاد استفاده کنید. حذف سبوس از نان یا برنج، مقدار فیبر را در غذا کم می‌کند و برخی مواد معدنی مغذی هم ممکن است با آن حذف شود.

فیبر به کار روده بزرگ و تسهیل دفع و رفع یبوست کمک می‌کند. علاوه بر این، وقتی نشاسته را به این صورت مصرف می‌کنید، کمتر می‌خورید چون زودتر سیر می‌شوید بنابراین کالری کمتری هم دریافت می‌کنید. میوه و سبزی: میوه و سبزی باید تقریباً یک سوم غذای روزانه ما را تشکیل دهد.

HEALTHY FOOD	
VITAMIN CHART	
VITAMIN A (ANTIOXIDANT) Helps maintain healthy skin, vision, and immune system.	Carrots, Sweet potatoes, Spinach, Broccoli, Eggs, Liver, Milk, Butter, Fish oils, Avocado, Pumpkin seeds, Sunflower seeds, Nuts, Seeds, and Oils.
VITAMIN B1 (ANTIOXIDANT) Helps convert food into energy.	Whole grains, Legumes, Nuts, Seeds, and Oils, Pork, Beef, Chicken, Fish, and Shellfish.
VITAMIN B2 (ANTIOXIDANT) Helps convert food into energy.	Whole grains, Legumes, Nuts, Seeds, and Oils, Milk, Eggs, Meat, Fish, and Shellfish.
VITAMIN B (ANTIOXIDANT) Helps convert food into energy.	Whole grains, Legumes, Nuts, Seeds, and Oils, Milk, Eggs, Meat, Fish, and Shellfish.
VITAMIN B6 (ANTIOXIDANT) Helps convert food into energy.	Whole grains, Legumes, Nuts, Seeds, and Oils, Milk, Eggs, Meat, Fish, and Shellfish.
VITAMIN B12 (ANTIOXIDANT) Helps convert food into energy.	Whole grains, Legumes, Nuts, Seeds, and Oils, Milk, Eggs, Meat, Fish, and Shellfish.
VITAMIN C (ANTIOXIDANT) Helps maintain healthy skin, vision, and immune system.	Citrus fruits, Strawberries, Kiwi, Pineapple, Broccoli, Brussels sprouts, Spinach, Kale, and other leafy greens.
VITAMIN D (ANTIOXIDANT) Helps maintain healthy skin, vision, and immune system.	Fatty fish, Egg yolks, Fortified milk, and fortified cereals.
VITAMIN E (ANTIOXIDANT) Helps maintain healthy skin, vision, and immune system.	Nuts, Seeds, and Oils, Spinach, Avocado, and Sunflower seeds.
VITAMIN K (ANTIOXIDANT) Helps maintain healthy skin, vision, and immune system.	Leafy greens, Broccoli, Brussels sprouts, and other cruciferous vegetables.





توصیه فعلی این است که روزانه در مجموع باید چهار صد گرم میوه و سبزی (چه خام چه پخته) بخورید. می‌توانید بخشی را در پخت غذا بکار ببرید و بخشی را خام بخورید. در این میوه و سبزی‌ها تا حد ممکن تنوع ایجاد کنید.



اگر میوه را خام می‌خورید یک سیب، نارنگی، پرتغال یا هلو را یک پنجم نیاز روزانه، یعنی حدود هشتاد گرم در نظر بگیرید. خشکبار (میوه‌های خشک) هم غذای خوبی هستند، مثل برگه زردآلو، انجیر خشک، کشمش یا آلو. توصیه فعلی سی گرم در روز است که معادل هشتاد گرم میوه و سبزی است.

آبمیوه را تا حد ممکن جایگزین خود میوه نکنید، فیبر ارزشمند را از میوه نگیرید. اگر مثلاً یک پرتغال

برای شما کافی باشد، برای یک لیوان آب پرتغال باید بیش از یک پرتغال استفاده کنید، بنابراین قند و کالری بیشتری وارد بدن شما می‌شود. اگر آب میوه می‌خورید نباید بیشتر از ۱۵۰ میلی‌لیتر در روز باشد. یک لیوان متوسط استاندارد حدود ۲۳۰ میلی‌لیتر است.

سبزی و میوه را نه به عنوان مکمل بلکه به عنوان یک سوم تغذیه روزانه باید در نظر گرفت. لبنیات: بخشی از تغذیه روزانه ما را باید لبنیات تشکیل دهد. اولویت با آنهایی است که قند، چربی و نمک کمتری دارند. مثل شیر و ماست. شیر و ماست را بهتر است از نوع کم‌چرب انتخاب کنید که بر پُر چرب و کاملاً بدون چربی ارجحیت دارند، مثل شیر و ماست با یک تا دو درصد چربی.

پروتئین: باید جزو غذای روزانه باشد، حبوبات (بنشن)، تخم‌مرغ، گوشت قرمز، مرغ و ماهی حاوی پروتئین هستند. حبوبات را دست‌کم نگیرید، هم پروتئین و مواد مغذی دارند هم کم‌کالری هستند هم پر از فیبر. در مصرف گوشت قرمز احتیاط کنید. گوشت کم‌چربی ارجحیت دارد. گوشت فرآوری شده (سوسیس و کالباس) را تا حد امکان کم مصرف کنید. به ماهی بخصوص ماهی‌های روغنی اهمیت بدهید، توصیه شده هفته‌ای دو بار ماهی بخورید.



بغیر از موارد مطرح شده توصیه‌های نیز برای تغذیه سالم و متعال وجود دارد که به بررسی بخشی از آنها می‌پردازیم.

از روغن‌های غیر اشباع استفاده کنید (روغن زیتون، روغن کلزا و...) تا حد ممکن مصرف روغن را کم کنید و از روغن جامد استفاده نکنید. روغن غذاهای سرخ‌کردنی را با کاغذ خشک کن بگیرید یا چربی روی غذا را تا حد ممکن از روی آن جمع کنید.

هر چه می‌توانید نوشیدنی‌ها و خوردنی‌های چرب، شیرین یا شور، کمتر بخورید، مانند انواع شیرینی و کیک، بیسکویت، بستنی، کره و خامه، نوشیدنی‌های گازدار و شیرین.

وقتی گرسنه نیستید، چیزی نخورید. در ریزه‌خواری افراط نکنید. کم بخورید و قبل از احساس اشباع، خوردن را متوقف کنید. سعی کنید ساعت غذا خوردن تا حد امکان





مشخص باشد. بشقاب و قاشق هایتان را کوچک کنید. بر خلاف تصور، تحقیقات متعدد نشان می‌دهند که این کار ساده تاثیر بسیار زیادی در کاهش غذای مصرفی دارد. به خوردن و جویدن غذا توجه داشته باشید. خوردن غذا جلوی تلویزیون و کامپیوتر باعث پرخوری می‌شود. روزی بین شش تا هشت لیوان آب بنوشید.

اما بهترین و سالمترین رژیم غذایی کدام است؟ این سؤال هم پاسخ قطعی ندارد، اما محققان به این نتیجه رسیده‌اند که سه نکته را با قطعیت زیاد می‌توان گفت؛ تغذیه‌ای سالم است که:

۱. مواد غذایی آن مستقیماً از طبیعت آمده باشد (نه مواد غذایی فرآوری شده، نه غذای آماده، نه فست فود، نه غذای کنسروی و میکروویوی و امثال آن)
۲. بیشتر آن گیاهی باشد.
۳. مواد حیوانی آن از حیواناتی گرفته شده باشد که خود غذاهای طبیعی مصرف کرده باشند.

اگر فکر می‌کنید که چاق هستید به موارد زیر توجه کنید:

برای رفع سریع چاقی شکمی راه حل قطعی وجود ندارد ولی شاید این نکات مفید باشند: چاقی شکمی در صورتی که فرد بیماری زمینه‌ای نداشته باشد، نشانه دریافت زیاد کالری و کمی تحرک است. تغذیه خود را بر اساس آنچه گفته شد اصلاح کنید و ورزش کنید. تحقیقات نشان می‌دهند که هر رژیمی که مدعی "برتری" است در "ادعای" خود "اغراق" کرده است.



به وعده‌های بزرگ تبلیغاتی (چه در رسانه‌ها و چه دهان به دهان) توجه نکنید. اگر این وعده‌ها واقعا محقق می‌شدند تحقیقات علمی آنها را نشان داده بود.

نکته دیگر اینکه تحقیقات نشان می‌دهند که اگر با گرفتن رژیمی خیلی سریع وزن کم کنید به احتمال زیاد دوباره به وزن قبلی بر می‌گردید. افزایش وزن به مرور زمان اتفاق می‌افتد و کاهش وزن سالم هم همینطور. استمرار در تغذیه سالم به همراه ورزش موثرترین روش است.

قرص‌هایی که برای لاغری توصیه می‌شوند نیز ممکن است عوارضی داشته باشند. داروهای لاغری انواع بسیاری دارند با ترکیبات مختلف بنابراین نمی‌توان گفت دقیقا چه ضرری دارند. اما آنچه با قاطعیت بسیار بیشتری می‌توان گفت این است که تاکنون داروی لاغری که از نظر طبی سودمندی آن ثابت شده باشد پیدا نشده است.

در مورد استفاده رژیم وگان (عدم استفاده از غذاهایی با منشأ حیوانی مانند گوشت و لبنیات و...) هم ملاحظات وجود دارد. از نظر طبی وگان خطرناک نیست. علاوه بر آنچه به عنوان تغذیه سالم و متعادل مطرح شد وگان‌ست‌ها باید به نکاتی دیگر نیز توجه کنند:

کسانی که این رژیم را دارند باید مراقب تعادل و سلامت تغذیه خود باشند، بخصوص برای تامین آهن، کلسیم و ویتامین ب۱۲، کلسیم و ویتامین در متابولیسم بدن ارتباط





بسیار نزدیکی با هم دارند. در گیاه‌خوارانی که لبنیات می‌خورند کلسیم از همین راه به بدن می‌رسد، اما برای آنها که هیچ فرآورده حیوانی مصرف نمی‌کنند، توصیه‌هایی برای تأمین ویتامین د و کلسیم وجود دارد که به شرح زیر می‌باشد:

کنجد، ارده و خشکبار. بنشن (عدس، انواع لوبیا، نخود و نخود فرنگی و باقلا). بنشن را قبل از پخت خیس کنید و آن را خوب بشوید.

برای تأمین آهن از سبزیجاتی با برگ‌های سبز تیره مثل شاهی، بروکلی استفاده شود.



نان غنی شده با آهن مصرف بفرمایید و برای گرفتن ویتامین د، قرار گرفتن مستقیم در معرض نور آفتاب را در نظر داشته باشید.

برای کلسیم، آهن، ویتامین دو بخصوص ویتامین ب ۱۲ بهتر است که با مشورت با پزشک از مکمل استفاده کنید.

اما سؤالی که برای افرادی که از رژیم گیاهی استفاده نمی‌کنند مطرح می‌باشد این است که آیا مصرف گوشت قرمز برای بدن ضروریست؟ چه مقدار در هفته باید مصرف کنیم؟ آیا پرهیز کامل از گوشت در دراز مدت زیانبار است؟ آیا می‌توان بدون گوشت تغذیه کامل و سالم داشت؟

گوشت قرمز یکی از منابع پروتئین و آهن است. تحقیقات نشان داده که رژیم غذایی با مصرف گوشت قرمز پایین سالم تر می‌باشد و تردیدی نیست که تغذیه ای که گوشت و بخصوص گوشت قرمز زیاد داشته باشد تغذیه متعادلی نیست.

هر چند نمی‌توان با قطعیت دفعات خوردن گوشت در هفته را مشخص کرد، اما می‌توان گفت خوردن گوشت قرمز منع نشده است و فقط ملاحظات وجود دارد. اگر دایم گوشت قرمز مصرف می‌کنید بهتر است که بیشتر از روزی هفتاد گرم نباشد (هفته‌ای نیم کیلو). اگر این مقدار ناچیز به نظر می‌رسد یک راه آن است که مصرف آن را به یکی دو روز در هفته تقلیل دهید.



چہ تدبیر ای سلسلے نامان کہ من خود را دانم

ز ترسا و یہودیم، ز کبیرم ز مسلمانم

ز شرفیم ز عسبریم ز بریم ز بختیم

ز ارکان طبعیم ز از افلاک کردیم

ز اخصا کم ز از بادم ز از آہم ز از آتش

ز از عسرتیم ز از فرشم ز از کونم ز از کلام

ز از حسد م ز از حسیم ز از بغاوتیم

ز از ملک عراقینم ز از خاک حسرانم

ز از دنیا ز از غیبی ز از جنت ز از دورخ

ز از آدم ز از حوا ز از فرسوس رضوانم

مکانم لامکان باشد نشانم بی شان باشد

ز تن باشد نہ جان باشد کہ من از جہاننام

دو بی از خود برون کردم یکے دیدم دوعت الم را

یکی جویم یکے کویم کی داعم یکے خوانم

ہو الاول ہو الا حسر ہو لاطس احر ہو اباطن

بغیر از ہو ویا من ہو در چرخ نمی دامنم

ز جام عشق سمرتم دوعت الم رفت از دستم

بجز زندگی قلاشی نباشد بیچ سامانم

اگر دسمر خود روز کمی بی او بر آوردم

از آن وقت و از آن عاستر عمر خود پیشانم

اگر دستم دھد روزی دبا دوست در خلوت

دوعت الم زیر پا آرم دگردستی برفشانم

عجب یاران چہ مرغم من کہ اندرین پرانم

درون جسم آب و گل بعمہ شتم ہر جانم

الاشی شمس تبریزی چنان ستم در این عالم

کہ جزستی قلاشی نباشد بیچ درمانم



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 موسسه 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