



شماره سی و دوم

اسفند ۱۴۰۰

فصل نهم
ماهی نهم
پایان

فهرست مطالب:

- ۳ وصل راستین صفحه
- ۷ رؤیا (بخش چهارم) صفحه
- ۱۰ دوره‌های اکویدیا (بخش یازدهم) صفحه
- ۱۲ دیوانه (بخش نخست) صفحه
- ۱۴ گریه سیاه (تجربه شبدا) صفحه
- ۱۶ ذهن (بخش نخست) صفحه
- ۱۹ سیستم ایمنی بدن و رژیم غذایی صفحه
- ۲۳ درسی از مولانا صفحه



وصل را شناس



در ابتدای این مقوله لازم است بدانیم وصل در تعالیم اک بسیار متفاوت با وصل در سایر مکاتب است، چون وصل در اک فقط جنبه شخصی دارد و یک مورد کاملاً فردی است. در این صورت وصل، نشان دهنده درجه روحانیت و شاخصی برای برتری آن شخص نسبت به دیگران نیست. این یک نکته بسیار مهمی هست که همه شبداها باید به آن توجه کنند.



در اک چیزی به اسم سلسله مراتب روحانی نداریم. همچنین القاب و مناصبی مانند کشیش، خاخام، آخوند، آیت الله، مُرشد و... نداریم، چون در واقع صاحب وصل، خود اک است. به طور مثال در شریعت گفته شده است واصل حلقه

هفتم خودش آگاه است که این وصلها را چه کسی داده است. وصل را خود خداوند داده است، خصوصاً هنگامی که شخص واصل حلقه هفتم می شود، درمی یابد که تمامی وصلهایی که گرفته است، مستقیماً از طرف خود خداوند و از مجرای اک بوده است. در صورتی که یک مهدیس و یک واصل بالا و استادان اک فقط ابزار اجرای این مراسم هستند و نمی توانند به کسی وصل بدهند.

وصل را چه کسی می دهد؟ خود اک می دهد. آن هم نسبت به رشدی که آن فرد داشته است و این که ارتباطش را تا چه میزان با استاد درون قوی کرده است، چون در واقع، خود استاد درون است که وصل را می دهد. اما استاد درون کیست؟ وجهه ای از خداوند است.



وصل مساوی با ارتعاش است. بدین معنی که ما تا چه میزان می توانیم خودمان را با ارتعاشات اک که نور و صوت است، کوک کنیم. به هر میزانی که خود را با آن ارتعاشات مرتبط کنیم، وصلش را هم می گیریم. این تعریف کاملی از وصل در اک است.

حال سؤال این است که ما تا چه حدی خود را می توانیم با نور و صوت



وصال سنین



خداوند مرتبط کنیم؟ به میزانی از تلاش و خویش انضباطی مان و نسبت به عشقی که داریم، به همان اندازه هم ارتعاشات آن را نیز دریافت خواهیم کرد. بنابراین ارتعاشاتی که از جانب اِک دریافت کرده ایم، همان مراتب وصل ماست و ما خود را با آن ارتباط می دهیم.

حال این به چه معناست؟ اساساً هیچ شخصی در تعالیم اِک به کسی وصل نمی دهد. وصل دادن در اِک، کار شخص نیست. مهدیس یا واصل بالا یا استاد اِک تنها می توانند این وصل ها را تشخیص دهند. این پروسه تشخیص وصل بدین صورت است که فرضاً یک مهدیس به شبدا می گوید که نوبت وصل سوم شما است. این به این معنی نیست که آن مهدیس یا آن استاد اِک دارد به شما وصل می دهد. حال چه درونی باشد چه بیرونی، فرقی نمی کند. آن مهدیس این تشخیص را داده است که این روح به وصل سوم نائل شده است. او حتی آزمون های آن وصل را می داند و آنها را تشخیص می دهد. همچنین می داند که خود او نیست که دارد وصل می دهد، بلکه او فقط یک ابزار برای اجرای این وصل است.



یک مثال از نوشته های معلم کمال در این جا می آوریم که ممکن است خیلی از افراد این تجربه را داشته باشند. ایشان در سنین جوانی سه سال در معرض نور و صوت قرار گرفته اند. البته در کودکی هم این تجربه را داشته اند که به گفته خودشان بسیار نرم و لطیف و لذت بخش بوده است، ولی وصل های اِک بعد از سن ۱۸ سالگی هستند؛ یعنی تا کسی ۱۸ سالگی اش تمام نشود،

نمی تواند وصل های اِک را داشته باشد. ایشان تقریباً از ۱۴ سالگی تا ۱۹ سالگی، هر شب نور و صوت خیلی زیادی را تجربه می کردند که باعث وحشت شان می شد. آیا با این تفاسیر ایشان در آن سنین واصل محسوب می شدند؟ خیر، اینطور نیست، چون ایشان از این تجربه ها فرار می کردند و به نقل از ایشان؛ "تا چشمانم را می بستم مثل یک رعد و برق که یکی را می زند، این بلا به سرم می آمد، دقیقاً مثل رعد و برق.



وصال



بعدها که وارد تعالیمِ اکِ شدم فهمیدم که خودم داشتم مقاومت می کردم که این اتفاق می افتاد. آرام آرام توانستم طبق تعالیمِ اکِ خودم را با آن رعد و برق و آن نور و صوت هماهنگ کنم. حال متوجه شدید داستان این گونه است."

بدین صورت است که ما می توانیم در اک وصل هایمان را بگیریم، البته نسبت به آن ارتعاشاتی که به سمت مان می آید و نسبت به ارتعاشاتی که به سمت استاد درون می فرستیم. مانند خیاطی که تیکه تیکه پارچه ها را به هم می دوزد و آنها را تبدیل به یک لباس می کند، به این روش ما وصل هایمان را دریافت می کنیم.

اگر کسی خود را استاد خطاب کند و

یا هر شخصی که ادعا نمود، وصل دهنده است

و یا نماینده خداست و از طرف خدا دارد به شما وصل

می دهد به هیچ عنوان نباید حرف هایش را باور کنید، چون او یک شیاد است. وصل یک موضوع شخصی است، هیچ کس حق این را ندارد خودش را در این جایگاه قرار دهد که به دیگران وصل می دهد و صاحب وصل است. چنین چیزی صحت ندارد. استادانِ اکِ، واصلین حلقه بالا و مهدیس ها تنها می توانند وصل را تشخیص دهند، چون به این وضعیت رسیده اند که این ارتعاشات را تشخیص دهند و این چیزی است که واصلین پایین نمی توانند به آن پی ببرند.

این نکته مهم است که در اک باید بسیار صبور باشید. این مسیری است که صبر و حوصله بسیاری را می طلبد. تا به امروز هر چیزی که آموخته اید، برای شما لازم بوده است تا به این مرحله برسید، ولی باید باز هم صبر پیشه کنید تا آرام آرام با ارتعاشاتِ اکِ که برای وصل ها به سمت شما جاری می شود، کوک شوید. حالا این ارتعاشات می تواند از طریق تجربیات درونی باشد و یا از طریق تجربیات بیرونی، ولی در یک چیز کاملاً مشخص است و آن نحوه زندگی کردن است که نشان دهنده وضعیت آگاهی شما در وصل هاست.

فصل پنجم
ما هستیم



وصال ستمین



کافی است که به اطراف و زندگی خود نگاه کنید و ببینید که در چه موقعیتی هستید، وابستگی‌هایتان را تراز بگیرید، نفسانیات را تراز بگیرید، عشق و اشتیاقاتان را نسبت به خداوند تراز بگیرید، ببینید تا به الان بیشتر به سمت کدام یک از آنها کشش داشته‌اید؟ کافی است که یک تراز در دست داشته باشید، در اینجا مشخص می‌شود که شما تا چه حد واقعاً عاشق خدا هستید تا چه حد خودتان را وقف حضور آگاهی خدا در زندگیتان کرده‌اید؟

این نشان‌دهنده چیست؟



این ملاک تشخیصی است برای کسی که در یک وصل گرفته است؛ آن هم یک وصل حقیقی و راستین. بنابراین یک تراز بگیرید و کاری نداشته باشید، این کیست یا او کیست؟ تنها یک تراز بگیرید که در چه نوع زندگی‌ای هستید؟ به گذشته‌تان نگاه کنید. در این مدتی که از زندگی‌تان گذشته است، تا چه حد اجازه داده‌اید، مشیت و اراده خداوند در زندگیتان جاری شود. تا چه حد تونسته‌اید جلوی وابستگی‌های خودتان و جلوی ضعف‌ها و عادت‌ها و نفسانیات خودتان را بگیرید.

تا چه حد تونسته‌اید مجرایی برای روح مقدس باشید؟ این ملاک تشخیص وصل شماست که زندگیتان مصداق آن چیزی است که در یک به آن می‌گوییم «قانون صداقت معنوی». پس باید با خودتان صادق باشید، زیرا کسی قرار نیست بشنود و قرار نیست به کسی هم جواب پس بدهید، این تنها خود شماست که با خودتان روبه‌رو می‌شوید که مسیر زندگیتان تا الان چگونه گذشته است. آیا خود را در معرض مشیت و اراده و خواست الهی قرار داده‌اید؟

یا تا چه میزان به دنبال نیازهای زندگی بوده‌اید؟

این ملاک تشخیص وصل شما در زندگیتان است، از وصل اول تا رسیدن به مرحله استادی.



برکت باشد

فلسفه زندگی با کلام
ما هفت نامه
ما هفت نامه



رؤیا

(بخش چهارم)



در ادامهٔ مبحث بررسی رؤیا در فرهنگ‌های کهن و ادیان به سرزمین هند رسیدیم و این بخش را ادامه می‌دهیم.

علم‌الاسرار رؤیا مقوله‌ای است که بسیاری از مردم در جستجوی آن هستند، در حالی که افرادی انگشت شمار چیزی درباره‌اش می‌دانند. بین رؤیاها و ارزش‌های اجتماعی ارتباطی برقرار است که روانشناسان و متخصصان تحلیل رؤیا هنوز آن را درنیافته‌اند.



نوعی از رؤیاها هستند که در طول تاریخ با شخصیت فرد دست در دست دارند. یکی از نمونه‌های بسیار اعجاب‌انگیز و در عین حال بسیار حاد در مورد فیروز، شاه هند، (در سال‌های ۱۲۹۸ الی ۱۳۸۸) است، او هر ساله با آغاز ماه قمری شوال، دچار بی‌خوابی می‌شد و فقط هنگامی تسلی پیدا می‌کرد که به یکی از کشورهای همسایه حمله کند و می‌گویند در طی ۳۶ سال او ۳۶ بار به کشورهای همسایه حمله کرد و در هر یورش نزدیک ۳۰۰۰۰ نفر را به اسارت می‌گرفت و سپس می‌توانست بخوابد. می‌گویند که او رؤیاهایی داشته که شایستهٔ یک پادشاه بوده است.



یونانی‌های باستان بیشتر روش تعبیر خوابشان را از مصری‌ها گرفته بودند. آنها معتقد بودند رؤیاها پیام‌هایی از سوی خدایان یا مردگان است و از رؤیاها برای پیش‌بینی آینده و یافتن راه‌حلی برای مشکلات و تصمیم‌گیری‌هایشان استفاده می‌کردند. یونانی‌ها هم مانند مصری‌ها معابد رؤیا داشتند و بیماران به امید دریافت پیامی شفا بخش به این معابد می‌رفتند.



این معابد چنان محبوب بودند که سرانجام به نوعی شفاخانه یا بیمارستان تبدیل شدند. در این معابد بیمار، رؤیایی که دیده بود، برای راهب تعریف و راهب رؤیایش را تعبیر می کرد. سپس بیمار چند روز بعد را به دعاخوانی و برگزاری مراسم برای آماده سازی شفا می گذراند. جالب این که در این مدت بسیاری از مردم کاملاً درمان می شدند.



از قرن پنجم پیش از میلاد مسیح، به تدریج عقاید و باورها در مورد تعبیر رؤیا رو به تغییر گذاشت و یونانی ها به جای این موضوع که رؤیاها پیام هایی از سوی الهه ها و نیروهای ماوراءالطبیعه و بیرون از وجود خود فرد هستند، به این باور رسیدند که رؤیاها کاملاً ساخته و پرداخته ذهن رؤیابین است. این اعتقاد اولین بار از سوی فیلسوف یونانی، هراکلیتوس، مطرح شد. بعدها افلاطون به این فرضیه مطالبی افزود و گفت رؤیاها پیغام هایی ناشی از حالت ذهنی و

روانی فرد است و به او می گویند در مورد مسائل زندگی اش چگونه فکر و تصمیم گیری کند.

بقراط، بنیانگذار پزشکی مدرن، باور داشت رؤیاها همراه خود ویژگی خاصی دارند که به فرد بیمار کمک می کند تا ریشه بیماری و راه درمان خود را بیابد. ارسطو نظریه افلاطون نسبت به رؤیا را بسط داد و گفت تمام رؤیاها به خاطرات و تصاویر مربوط به زندگی بیداری خواب بیننده مربوط می شوند و علائم موجود در رؤیاها استعاره هایی است که به رخدادها، موقعیت ها و احساسات فرد خواب بیننده در لحظات بیداری ربط دارد.

بر طبق گفته های دادرز، یونانیان قدیم هرگز از داشتن رؤیا حرفی نمی زدند، بلکه همیشه از دیدن رؤیا صحبت می کردند. به عبارت دیگر کسی که رؤیا می بیند، یک دریافت منفعلانه از دنیای خارج دارد. این دیدگاهی راسخ در مورد الهی بودن رؤیا بود که از طریق دنیای رومی ها و یونانی ها گسترش یافته بود. چنانچه طبیعی به نظر



رؤیا

(بخش چهارم)



می‌رسد که فیلسوفان اولیه، برخی افکار مبتنی بر پدیده‌های جهانی در ارتباط با خواب و رؤیا داشته‌اند، اما متأسفانه تعداد کمی از طبقه‌بندی‌های ایشان در مورد رؤیا باقی مانده است.

در بسیاری از جوامع باستانی، مانند مصر و یونان، خواب دیدن یک ارتباط فراطبیعی یا وسیله‌ای برای مداخله الهی قلمداد می‌شد، که پیام آنها توسط افرادی با این قدرت‌های معنوی مرتبط، قابل تفسیر بود.

در دوران باستان، مردم رؤیاها را ظروف معنایی می‌دیدند که حاوی پیام‌های الهی است و قدرت تغییر تاریخ و زندگی را دارند. اسکندر مقدونی در آستانه پیروزی برای تصرف شهر جدید خود بود که



مردی مو سفید را در خواب خود دید. مرد با او درباره جزیره‌ای در سواحل مصر سخن گفت. وقتی اسکندر از خواب بیدار شد، بر اساس رؤیای خود، جزیره‌ای در مصر پیدا کرد و اسکندریه را در آن احداث کرد.



همچنین در یونان باستان به شفا در وضعیت رؤیا اعتقاد داشتند که یکی از کهن‌ترین اشکال مکاتب اسرار و شیوه‌های معنوی بوده است. در دوران باستان یونان یک رب النوع طب وجود داشته است که پسر آپولو

بود و یک فرشته تاجدار که آسکولاپیوس نامیده می‌شد. او به خاطر شفا در وضعیت رؤیا در سراسر یونان باستان شهرتی بسزا یافته بود. خوابیدن در محراب‌ها یکی از روش‌های معمول شفاگرفتن بود، زیرا از قرار معلوم، آسکولاپیوس در وضعیت رؤیا درمان خود را انجام می‌داد و داروهای دردها را به بیماران تجویز می‌کرد.

فست زبده اکبر
ماهی نامه

ادامه دارد...

صفحه ۹



دوره هاشمی اک ویدیا (بخش یازدهم)



ماه یازدهم، نوامبر از ۱۰ آبان تا ۹ آذرماه می باشد. کسانی که در دوره هورتار؛ Hortar، روزهای ثروت، یا ماه مروارید تولد می یابند، صاحب روحیه ای بسیار مثبت و درعین حال، نقطه نظری قویاً بلا تغییر می باشند. این

عده عموماً آزادی خواه هستند و به هرکاری، از اصلاحات اجتماعی گرفته تا تحقیقات رژیم غذایی دست می یازند. هورتاری ها رسالت دارند که کوشش کنند چیزی تازه به هم نوعان خود بفروشند تا بدین وسیله آنها را از شر مضار آنچه دوست نمی دارند رها سازند. ولیکن اینان مردمانی اصیل و لایق هستند و دارای قابلیت های روانی می باشند. به هم چنین، اینها مردمی مالیخولیایی هستند که به آسانی به وجد نمی آیند، مگر اینکه چیزی برای تغییر دادن بیابند. کارمای آنها از نوعی است که تنهایی و ناخوشنودی در محیطشان را برایشان اقتضاء می کند.

هورتاری ها با اوتوراتی ها به خوبی جفت می شوند و این به دلیل روش اوتوراتی ها در عشق ورزیدن به مردم است. به نظر می آید که این تنها اوتوراتی ها هستند که به قدر کافی بر این افرادی که در دوره افسرده هورتار یا دوره ثروت تولد یافته اند، تأثیر می گذارند.

سومین دوره نیرومند ماه تولد در اک ویدیا متولدین هورتار هستند.

آنان مردمانی با طبیعت درونی گسترده ای هستند و کارمای ذخیره زندگی های پیشین آنان مملو از ذخایری است که



فکر زید اک
هاشتام



دوره نهمی اک ویدیا (بخش یازدهم)



می توانند به هموعانشان هدیه دهند. هورتاری ها با توجه به طبع آزاد اندیشی که دارند اکثرا به علوم جامعه شناسی و دانش هایی که به برای دیگران مفید است روی می آورند. اما آنها برخلاف زیانی ها که در طبیعت معنوی نیرومند هستند، بیشتر علاقه به سیاست و آزادی های اجتماعی دارند و بیشتر میل به آزادی بیرونی دارند.

از خصوصیات بزرگ هورتاری ها این است که تنگ ذهن و کینه جو نیستند. بلکه طبق قدرتی که در درون دارند به راحتی دیگران را می بخشند. اما هر چیزی را که مطابق با طبع آنان نباشد، نیز نمی پذیرند.



یک هورتاری به سختی می تواند تفکیک آزادی معنوی با آزادی اجتماعی را تشخیص دهد. برخی از آنان به دلیل وسواس زیاد دچار استرس های بی مورد ذهنی می شوند و این به خاطر موانعی است که مقابل طبع آزاداندیش آنان قرار می گیرد.

یک هورتار اگر تحت پرورش مستقیم استاد درون قرار گیرد می تواند چون متولدین دوره زیانی و پارانا مادر معنویت رشد چشمگیری داشته باشد.

برکت باشد

فست زید اک
با همت نام
ما



دیوانه (بخش نخست)



چو دیوانه‌ای به راهی گام نهادم که در آن هیچ نبود.

در آن سرزمین تنها دیوانگان بودند و بس.

به دیوانه‌ای گفتم: «آن همه دویدم و آن همه رنج کشیدم، عاقبت هیچ نیست؟»

او لبخندی وزد و گفت:

«همین هیچ، توشه‌ توست. بردار و برو.»

گفتم: «چگونه از هیچ توشه برچینم؟»

گفت: «دیوانه شو.»

همه چیز را هیچ بنگر.



به چیزی فکر نکن. تنها رقص کنان و پای کوبان در این ره بمان.

خدا را فراموش کن، همه چیز را فراموش کن.

چون مستی باش که لنگ‌لنگان در میان آدمیان این شانه به آن شانه می‌رود.

اگر تو را رنج دادند، نه بخند نه گریه کن، تنها راهت را برو.

آن زمان توشه‌ هیچ را خواهی یافت.»

چنین کردم که او گفت.

زمان در پی زمان گذشت ناگه دیگر زمانی نماند.

همه چیز ایستا و خلاءوار بود.

اندیشه خاموش بود.



ماهی نامت
فست ز یاد آید
ماهی نامت



دیوانه (بخش نخست)



آفتابی از شرق طلوع نمود. آن نور مرا
به سمت خود می برد.

کم کم همان خلاء پایدار شد.
پرده‌هایی از نور چون رشته‌های
منقوش از جنس زر در اطرافم
می رقصیدند.

ندای دیوانه آمد و گفت: «زمزمه
کن، زمزمه کن».
زمزمه نمودم.

پرده‌ها کناری رفتند. تاریکی محض بود.
صدای نبضی از حیات می آمد. به آن گوش دادم. در پشت تاریکی،
باز دیوانه گفت: «به آن سو برو».

ناگه رودی از نور در اطرافم رقص کنان می‌غرید. به سمت رود نور رفتم. همه چیز در حد اعلا
شکوهمند بود.

دیوانه گفت: «آن تحفه هیچ است
رودخانه خدا.

زورقی بساز، بر آن شناور شو
او تو را به اقیانوس خواهد برد،
آنجا که خدا آرمیده است».

این چنین بود که دیوانه شدم.

برکت باشد



ما هفت نامه
فست بزید الیک



تجربه شبدا گرچه سیاه



من همیشه از حیوانات شهری مثل پرنده‌ها و مخصوصاً گربه‌ها، فراری بودم. اصلاً از گربه خوشم نمی‌آمد و دوست نداشتم آنها به من نزدیک بشوند. اگر هم متوجه می‌شدم که شخصی گربه دارد، به منزلش نمی‌رفتم.



تا اینکه همسایه طبقه پایین ما، خانه را فروخت و رفت. خانه آنها حیاط دارد و من بعد از مدتی از رفتن آنها متوجه شدم که گربه‌ای آنجا گیر افتاده است؛ دقیقاً پایین طبقه ما.

من کنجکاو شدم و رفتم توی تراس و از بالا نگاه کردم که ببینم چرا آن گربه آن قدر جیغ می‌زند که ناگهان دیدم یک گربه سیاه آمد. آن گربه انگار متوجه من شد، خیلی سریع سرش را بالا کرد و به من نگاه کرد و فریادی کشید که هیچ وقت فراموش نمی‌کنم.

فوراً رفتم غذا برداشتم، تکه تکه کردم و برایش به پایین انداختم. دوباره نگاه کردم و دیدم کمی آب گوشه حوض جمع شده بود، پس خیالم بابت آب راحت بود.

خلاصه به همسایه جدید اطلاع دادیم، ولی تا آمدن آنها که مسیرشان هم دور هم بود، مدتی طول کشید. تا رسیدن آنها من دو روز به گربه غذا دادم و برایش آب ریختم و مجبور بودم هر روز او را ببینم. یک گربه سیاه که من هیچ وقت حاضر نبودم به یک گربه سیاه حتی نگاه کنم.



در این مدت دو روز اصلاً متوجه نشدم که حسم نسبت به گربه‌ها تغییر کرده بود. تا اینکه همسرم یک فیلم نشانم داد که در آن یکی از دوستانش از گربه‌ای مراقبت می‌کرد. باورم نمی‌شد ولی آنقدر برایم زیبا بود که احساسی از عشق و علاقه به گربه داشتم و بعداً ویدیوهای دیگری نیز دیدم.

فکر بزرگ
راست نام
ما



تجربه شبدا گرچه سیه



حتی در مورد پرنده‌ها هم به همین صورت تجربه‌ای مشابه داشتم و مجبور شدم یک گنجشک و کبوتر را نجات بدهم و آن حس ترس یا ناخوشایندی که نسبت به آنها داشتم برطرف شد.

الان حدود یک سال هست که برای پرنده‌ها، جایی تهیه کردم و غذا برایشان می‌گذارم. با یک فاخته هم حسابی ارتباط گرفته‌ام. این فاخته، هر روز لب شیشه تراس می‌نشیند و به من زل می‌زند. حسابی نگاهم می‌کند و بعد می‌رود



و غذا می‌خورد. اگر احیاناً فراموشش کرده باشم، نوکش را روی شیشه می‌زند تا برایش غذا بریزم. جالبش این است که اول حسابی به من نگاه می‌کند و بعد برای غذا خوردن می‌رود.

درس‌هایی که در مراقبت از گربه و پرنده‌ها گرفتم، باعث شد هم حس و حال نسبت به آنها تغییر کند و هم اینکه آگاهی‌ام بازتر بشود. اینکه همه ما روح هستیم و در هر شکل و فرمی که باشیم، فرقی نمی‌کند، می‌توانیم به همدیگر درس بدهیم و روح الهی توسط همین چیزهایی که از آنها می‌ترسیم و به واسطه همین ترس‌ها به ما آموزش می‌دهد.

همه روح هستیم و با رشته‌ای از عشق به هم متصلیم که در این جهان کالبد‌های مختلفی داریم. پس به جای این که با ناخوشایندها از هم فاصله بگیریم و با خوشایندها با هم ارتباط بگیریم، باید همه موجودات را روح ببینیم که در سطوح آگاهی مختلف در حال رشد هستیم.

برکت باشد

فکر بزرگوار
راستی نام
ما



ذهن (بخش نخست)



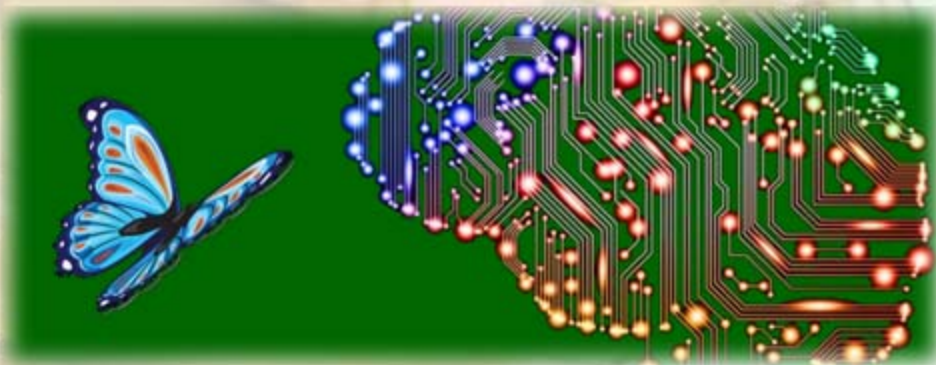
قبل از اینکه کسی بخواهد به خدا برسد، یا به واقعیت غایی دست یابد، می‌بایست هنر کنترل ذهن را بیاموزد. بسیاری چنین می‌پندارند که این به معنی سرکوب کردن افکار است، در صورتی که یک چنین روش کنترلی می‌تواند فرد را به جنون بکشد.



مردم عادی به درون از خویش می‌نگرند. جستجوگران، راه را از درون ذهن خود می‌جویند، اما پویشگر حقیقی بیرون و درون را فراموش می‌کند. راه اولی آسان است و راه آخری دشوار است. بشر از فراموش کردن ذهن بیم دارد و ترس از رها شدن در خلأی که در آن دست‌آویزی نیست. او نمی‌داند که این خلأ، اقلیم خداست.

تمام آنچه هست، ابدیت است و هیچ چیز در ابدیت نیست. جسم، ذهن و روح همیشه در ابدیت است و همه همین حالا و در این لحظه و در این نقطه از این لحظه، آن چه ما به عنوان فضا (مکان)، زمان و حرکت می‌شناسیم، از ذهن خود ما متولد شده است و شامل آفرینش جهان‌های پایین است. بنابراین مکان، زمان و حرکت‌ها، نمودهایی هستند مربوط به جهان‌هایی که در قسمت تحتانی بخش اعظم دوم قرار دارند. این شامل طبقه فیزیکی، اثیری و جهان‌های ذهنی است که تماماً در تعلق کهکشان‌های فلک است و درون ساختمان ذهنی بشر واقع شده است. اینها حجاب‌ها یا غلاف‌هایی هستند که انسان درون خود دارا است.

عملکردی را که انسان به خطا تفکر می‌نامد، چیزی نیست جز یک هوشیاری الکتریکی از اشیایی که حس می‌کند و در سلول‌های مغزی‌اش برای استفاده مستمر به کمک حافظه ضبط می‌کند.



حافظه و خاطرات هیچ ارتباطی با دانش ذهن که درون انسان است، ندارد. البته حافظه هم چیزی جز یک ماشین الکتریکی نمی‌باشند. ذهن می‌داند و به آنچه می‌داند فکر می‌کند و بنابراین ذهن در عین حال در دو جهت متضاد فکر می‌کند و از یک قطب به قطب دیگر انعکاس می‌یابد و باز می‌گردد و به این ترتیب یک مدار را دور می‌زند. این قطب‌ها نقاطی از نور هستند که ما آنها را مثبت و منفی می‌نامیم و هر دو برای آفریدن شکل مورد نیازند.

ما هم نام



ذهن (بخش نخست)



ذهن درونی ما همیشه ساکن است و تصویر کل جهان‌های ما از این شکل برخوردار است و با آن مطابق. فکر کردن و تصور کردن ما از دانش سرچشمه می‌گیرند که متعلق به این ذهن ساکن است و شامل زمان نمی‌شود؛ یعنی ابدی است. به همین ترتیب، ذهن بشر نیز با قدرت فکر و خیالش بی‌زمان است.

حرکت یک توهم است که زاییده ذهن ما است، در فاصله زمانی بین یک وضعیت از سکون تا برگشت به همان وضعیت و این همواره و پیوسته ادامه دارد. ذهن تنها یک واقعیت را می‌شناسد و آن هم تعبیری است که خودش از خلقت کل هستی می‌کند و در عین حال این کل واحد را در جزئی می‌اندیشد که بی‌شمارند.

آفرینش محصولی است از یک دانستن ذهنی که توسط عمل (تفکر ذهنی) در قالب شکل ظاهر می‌شود. حاصل عمل ذهن این نیست که از مقصود یا نیت، شبیه‌سازی کند و این حاصل عمل از چیزی به نام مقصود ذهنی هم عاید نشده، بلکه تقلیدی است که شکل و حرکت از آن مقصود را ظاهر می‌سازند. مقصود یا نیت ابدی است و به جهان ایستای آگاهی من تعلق دارد.



تمامیت خلقت، یک مقصود ذهنی است که به هزاران مقصود ذهنی کوچک‌تر تقسیم شده است، بعد به صدها هزار شبه مقصود که زاییده حرکت است، شبیه‌سازی مقصود ظهور می‌یابد. خود مقصود نیست که به ظهور می‌رسد.

فهم اینکه چگونه می‌شود ذهن را رها کرد و هنوز چیزی دانست، به نظر مشکل می‌نماید. علتش آن است که ما این چنین عادت کرده‌ایم که ذهن را به عنوان ابزار دانستن تلقی کنیم. لکن این ذهن نیست که می‌داند، ذهن به خودی خود فاقد هر گونه قدرت دانایی است، ذهن ابزاری است که روح از آن برای ارتباط با محتوای دانش در جهان مادی استفاده می‌کند.

ذهن یک ابزار است که به تن داده شده است که در جهان‌های پایین به عنوان نوعی حفاظ برای روح کار کند و در هماهنگی با قانون الهی ابزاری

ما هم نام



ذهن (بخش نخست)



باشد برای روح که با آن راه بازگشت به موطن حقیقی خویش را پیدا کند.

اگر روح از تهی بودن خویش خالی شود، از خدا پر می شود و ذهن و توهماتش متناقضند، زیرا حقیقت خدا ماوراء تفکر انسانی است و ماوراء بیان کلامی است.

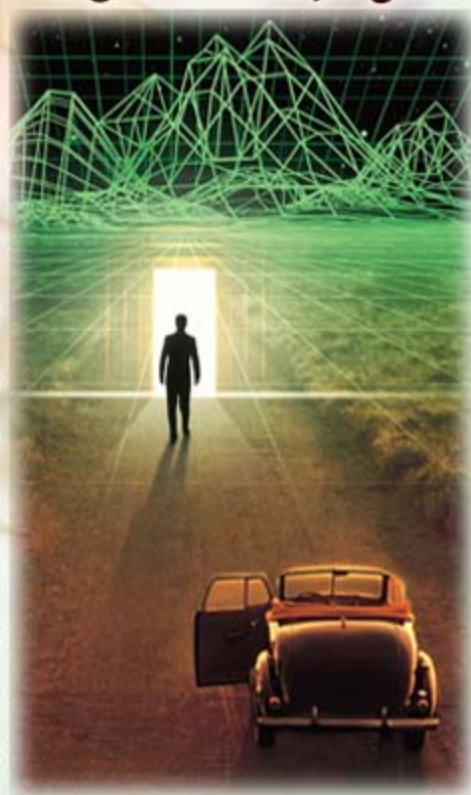


تفکر یا کاربرد ذهن فقط انتشار موجی است که از مرکز دانش الهی سرچشمه می گیرد و چنین به نظر می آید که آن دانش را به نیتها تقسیم می کند. سپس این نیتها را به تحرک در می آورد تا اشکالی از آن خلق کند و به عنوان محصول آن دانش.

قدرت ذهن، قدرت فکر است. آیا ما هیچ وقت با استفاده از قدرت فکرمان می توانیم به جایی برسیم؟ شاید بیش از یک نفر در صد نفر قادر نباشند این کار را انجام دهند، اما این روش هم آسان تر و هم مهم تر از طریق عواطف می باشد.

عواطف می تواند عنصر عشق را در انسان به ظهور برسانند، بنابراین انسان باید با کنترل طبیعت عاطفی خود، احساساتش را تنظیم کند تا ذهنی صاف و توانایی تفکر داشته باشد.

خودشناسی در اک به معنای خارج شدن از خود است؛ یعنی ما باید از این قضیه خارج شویم و از یک دیدگاه دیگر به ذهن نگاه کنیم. ذهن همانند لباس است که باید آن را در بیاوریم و روی چوب لباسی بیاندازیم. شبدا باید این توانایی را به دست آورد. لباسی که همیشه بر تن می ماند و شسته نشود، مشخص است که مندرس و کثیف می شود. ما تا کی باید در اسارت یک لباس بمانیم؟ لباسی که عادتها، خلق و خوی، هویت و شخصیت ما را شکل داده است. آیا ما بیشتر از هویت و شخصیت نیستیم؟ آیا ما چیزی بیشتر از عادات، احساسات، تفکر و اراده نیستیم؟ شما اگر شعور، منطق و احساسات را از بشر بگیرید چیزی برایش باقی نمی ماند ولی روح چیزی بیش از این موارد هست. ذهن در همه موارد زندگی، یک توهم عظیم به وجود می آورد.



برکت باشد
ما منت نامه





سیستم ایمنی بدن و رژیم غذایی



این نکته را تقریباً همه می‌دانند که برای تقویت سیستم ایمنی باید رژیم غذایی سالم و متعادلی داشته باشیم. برای این که سیستم ایمنی بدن ما درست کار کند باید انرژی و مواد غذایی لازم را دریافت کند. تغذیهٔ بد، ایمنی بدن را ضعیف می‌کند؛ اما بعضی از دکترها می‌گویند که "هیچ ماده غذایی یا مکمل غذایی خاصی نیست که ایمنی بدن را افزایش دهد یا جلوی ابتلای ما به ویروس‌های خطرناکی مثل کووید ۱۹ را بگیرد".

پس آیا لازم است که برای سلامت سیستم ایمنی خود تغییراتی در رژیم غذایی خود ایجاد کنیم؟

ما باید روزانه انواع مختلفی از میوه‌ها و سبزی‌های گوناگون بخوریم تا اطمینان پیدا کنیم همهٔ مواد غذایی لازم برای سیستم ایمنی خود را تأمین کرده‌ایم. هر ریزمغذی نقشی در سیستم ایمنی ما دارد، یکی از آنها به تنهایی نیست که نقش اصلی و قهرمانانه داشته باشد.



میوه و سبزی‌ها سرشار از ویتامین، مواد معدنی و ترکیباتی هستند که به آنها گیامغذی یا مواد شیمیایی گیاهی می‌گویند. میکروبیوم‌های موجود در روده‌های ما می‌توانند این مواد را به اجزای شرکت‌کننده در سوخت و ساز سلولی مفیدی تبدیل کنند.

رنگ گیاه تعیین‌کنندهٔ گیامغذی‌های موجود در آن است و بعضی از آنها اثرات مفیدی بر سیستم ایمنی دارند.

هرچه میوه‌ها و سبزی‌هایی با رنگ‌های مختلف بخورید، انواع مختلفی از گیامغذی‌ها را مصرف می‌کنید. میوه و سبزی‌های قرمز، نارنجی، زرد و سبز دارای کاروتنوئید هستند که باعث بهبود کارایی سیستم ایمنی بدن می‌شود. شواهد قطعی مبنی بر فایدهٔ



فست زنده آرک
با همه نام



سیستم ایمنی بدن و رژیم غذایی



ریزمغذی‌ها بر ایمنی بدن هنوز در دست نیست، اما خوردن روزانه پنج نوبت از آنها ضرری برای سلامتی ندارد.

اگر این روزها که کمتر به خرید می‌روید، خریدن مواد غذایی تازه برای شما سخت است،

هر بار مقداری سبزی‌های منجمد و میوه‌های

کنسرو شده بخرید. گاهی این سبزی‌های

منجمد مواد غذایی بیشتری دارند، چون

بلافاصله پس از برداشت و چیدن

محصول منجمد شده‌اند. میوه‌ها و

سبزی‌های کنسرو شده مثل عدس و

لوبیا هم جزو نوبت‌های پنجگانه شما

محسوب می‌شوند، اما بهتر است میوه‌های

کنسرو شده‌ای را انتخاب کنید که به آنها شکر

افزوده نشده باشد.



پژوهش‌ها ارتباط میان باکتری‌های موجود در

روده و کارایی سیستم ایمنی بدن را نشان می‌دهد.

آنها می‌گویند هر چه فیبر گیاهی بیشتری مصرف کنیم،

باکتری‌های درون روده سالم‌تر و "گوناگونی

بیشتری" پیدا می‌کنند. بهترین میزان این گوناگونی

"۳۰ نوع از میوه‌ها و سبزی‌ها در طول هفته" است؛

از جمله آجیل و دانه‌ها و سبزیجات. راه‌های

دیگری هم برای تقویت روده‌های خود با رژیم

غذایی مناسب وجود دارد.



سبزیجات نوعی پروبیوتیک هستند؛ گروهی از مواد غذایی دارای فیبر که باعث "باروری" و

افزایش باکتری‌ها و میکروب‌های موجود در روده می‌شود. پروبیوتیک‌های دیگر شامل مواد

غذایی با غلات کامل؛ مانند نان سبوس‌دار، برنج و پاستا و لوبیاها و غلات می‌شود. بنابر

نظر سنجی ملی تغذیه و رژیم غذایی، میزان متوسط مصرف فیبر در بریتانیا کمتر از میزان

پیشنهادی مصرف روزانه در همه گروه‌های سنی است؛ موضوعی که باید

فست‌فود
با سلامت نام
بازار



سیستم ایمنی بدن و رژیم غذایی



به آن فکر کنیم.

خوردن پروبیوتیک‌ها مانند ماست تازه، پنیر خوب (نه محصولات فراوری شده) و مواد غذایی تخمیر شده باعث رشد میکروب‌ها می‌شود، اما ثابت نشده است که این مواد به روده‌ها می‌رسند. بهتر است که تا می‌توانیم مواد غذایی فراوری شده، شکر، شیرین کننده‌ها و مواد نگهدارنده، کمتر مصرف کنیم چون همه اینها باعث "کاهش گوناگونی باکتریایی" در روده می‌شود.

ما با خوردن مواد غذایی کامل و سالم مواد غذایی بیشتری نسبت به مصرف مکمل‌های غذایی به بدنمان می‌رسانیم و آن ریزمغذی‌ها با مصرف مکمل‌های غذایی تأمین نمی‌شود. مصرف مولتی ویتامین برای کسانی که همه



مواد غذایی لازم را از آنچه می‌خورند دریافت نمی‌کنند یا بدحال هستند، مفید است. مصرف مکمل‌های غذایی ویتامین‌ث مرسوم است و این ویتامین بر سیستم ایمنی مؤثر است.

ویتامین آ باعث تقویت سلول‌های تی می‌شود. (نوعی از گلبول‌های سفید خون که توانایی تشخیص عوامل بیماری‌زادار دارند). بدن شما بتاکاروتن‌ها را از مواد غذایی زرد و قرمز و سبزی‌های سبز، هویج، سیب‌زمینی شیرین، فلفل قرمز و میوه‌های زرد می‌گیرد و به ویتامین تبدیل می‌کند. جگر، شیر کامل و پنیر دارای رتینول هستند که نوع پیش‌ساخته‌ای از ویتامین آ است.



فست زنده آرک
با همه نام‌ها



سیستم ایمنی بدن و رژیم غذایی



ویتامین ب ۶، ب ۱۲، اسید فولیک، سلنیوم و روی به ساخت سلول‌های ایمنی کمک می‌کنند. گوشت پرندگان، ماهی، تخم مرغ و موز دارای ویتامین ب ۶ هستند. گوشت، ماهی سالمون، ماهی کاد، شیر، پنیر، تخم مرغ و مواد غذایی غنی شده، دارای ویتامین ب ۱۲ هستند. سبزیجات سبز، غلات و دانه‌ها و آجیل منابع خوبی برای اسید فولیک هستند. فندق برزیلی، ماهی، گوشت و تخم مرغ دارای سلنیوم هستند. روی در گوشت، صدف دریایی، لبنیات، نان و محصولات غلات مانند جوانه گندم یافت می‌شود.



مس هم باعث محافظت و تقویت سلول‌های ایمنی بدن می‌شود. دانه‌های خوراکی، صدف دریایی و فراورده‌های فرعی گوشت، منابع خوبی برای مس هستند.

آهن هم به سلامت سلول‌های ایمنی کمک می‌کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که زنان بین ۱۱ تا ۴۹ سال

بیشترین گروهی هستند که کمتر از میزان توصیه شده، آهن مصرف می‌کنند. آهن در گوشت قرمز و ماهی موجود است. منابع گیاهی برای آهن (که به آن آهن بدون هم می‌گویند)؛ غلات کامل، دانه و آجیل، لوبیا و میوه‌های خشک است، اما این آهن به راحتی جذب بدن نمی‌شود.

میزان پایین ویتامین دی هم باعث ضعیف شدن واکنش سیستم ایمنی می‌شود. پوست بدن ما در برابر تابش خورشید ویتامین دی می‌سازد، به همین دلیل است که توصیه می‌شود در فصل‌های پاییز و زمستان از مکمل ویتامین دی استفاده کنیم. توصیه جدید این است که در بهار و تابستان هم ۱۰ میکروگرم مکمل غذایی ویتامین دی مصرف کنیم، چون در این دوره قرنطینه افراد زمان بیشتری را در فضاهای بسته و خانه می‌گذرانند. این توصیه برای جلوگیری از ویروس کرونا نیست، بلکه برای تأمین سلامت عضلات و استخوان‌هاست.



فست زنده است
با سلامت نام



درس از مولانا



عزیزی در چله به مراقبه نشسته بود، برای طلب مقصودی.

به او ندایی درونی آمد که این چنین هدفی بالا که به دنبال آن هستی از طریق چله حاصل نمی شود و می باید بزرگی (استادی) به تو نگاه کند که با نگاه کردن او و در موج ارتعاش او قرار گرفتن، تو به این مقصود خواهی رسید.



پرسید آن بزرگ را
کجا پیدا کنم؟

گفت از خانه بیرون
برو در میان جماعت آب
تقسیم کن او را خواهی یافت.

پرسید نشان او چیست؟ او را چگونه پیدا کنم؟

گفت او تو را پیدا خواهد کرد و نشانش آن باشد که به محض دیدنش کاسه از دستت بیوفتد و بیهوش شوی.

او نیز چنین کرد؛ کوزه های آب بر دوش و کاسه ای بر دست به میان جماعت رفت و به بندگان خدا آب می داد. ناگهان حالتی در او پدیدار شد، صدایی زد، کاسه از دستش

فکر زنگ
ماهنامه



درس از مولانا



مشهد
طس کتخ

افتاد و بیهوش شد.

در گوشه‌ای ماند. بعد از اینکه جماعت همه رفتند، به هوش آمد. خود را تنها در کناری دید. آن

خدامرد که به او نگاه کرده بود را آنجا ندید، اما به خواسته‌اش رسیده بود.

در این جهان خدامردانی با عظمت بسیار هستند که ما آنها را نمی‌شناسیم و در لباس‌ها و چهره‌های مبدل، رفت‌وآمد می‌کنند تا روح‌های مشتاق را راهنمایی کنند. این چنین روح‌های بزرگ نادرند و نازنین.

پرسیدند پیش شما بزرگان می‌آیند اینها؟ گفتیم بر ما پیش و هویتی نمانده.

ما که باشیم که پیش ما آیند؟

صفحه ۲۴

فـرـزـد اـرک
بـا هـمـنـام
بـا هـمـنـام



درس از مولانا



سی پارہ کیفیت در چلہ شد

سی پارہ منہرگ چسکن

مجمول مسر و با غول مسر

رہت کار سفر با قاف کن

ای مطرب دل زان نغمہ خوش

این معسر مرا پر شعد کن

بن گن قینہ از

قینہ مفاقیہ و کنیوان شہین

فہرہ زندگانی

باہم نامہ

ہما

صفحہ ۲۵

برنامہ بنی

نشریہ **ہامسا ماہنامہ فرزندانِ اک** متعلق بہ بنیاد بنی فرزندانِ اک می باشد۔ این مؤسسہ در کالیفرنیا آمریکا و چند کشور دیگر بہ صورت رسمی ثبت شدہ و دارای مجوز فعالیت می باشد۔ تمامی حقوق معنوی و مادی آثار فرزندانِ اک اعم از ترجمہ کتاب سخنرانی و کتاب نوشتہ شدہ، مقالات، ست سنگہا و کارگاہہا متعلق بہ اک (بنی) و بنیاد بنی فرزندانِ اک، از جملہ کتابہای نوشتہ شدہ توسط بنیان گذار مؤسسہ و متعلق بہ فرزندانِ اک است۔ بنابراین ہر نوع استفادہ از این آثار بدون ہماہنگی با تیم مدیریت بنیاد بنی، تخلف معنوی محسوب شدہ و پیگیری خواہد شد۔

مطالب این شمارہ نشریہ برگرفتہ شدہ از مقالہہا و ست سنگہای اصلین برتر، مہدیسہا و آراہاتاہای مجموعہ بنیاد بنی، تجارب فرزندان، کتابہای اک، سایت های ویکی پدیا و خبری می باشد۔ این مطالب توسط تیم نشریہ جمع آوری، ویرایش و بہ مقالہ بدل گشتہ است۔

افزون بر آن، مقالہہا و مطالب دیگر بر مبنای تحقیقات و دریافتہای فرزندانِ اک و توسط ایشان تہیہ شدہ است۔ ضمناً بعضی از تصاویر استفادہ شدہ در مقالات توسط فرزندانِ اک طراحی و ترسیم شدہ است۔

در صورتیکہ کہ مایل ہستید تجارب معنوی شما ہم در شمارہہای بعدی نشر گردد، تجارب ارزشمند خود را بہ کاربری روابط عمومی در پیام رسان تلگرام ارسال بفرمایید۔ ضمناً چنانچہ شعر، مقالہ و یا مطلبی مرتبط با اک و یا مرتبط با مطالب نشریہ، توسط شما تہیہ شدہ است و مایل بہ انتشار آن در نشریہ ہستید، می توانید آنہا را بہ ہمین کاربری ارسال فرمایید

ہمچنین می توانید نظرات و انتقادات خود را با ما از طریق ہمین کاربری یا ایمیل مؤسسہ مطرح بفرمایید و یا برای آشنایی بیشتر با تعالیم بنی (اک)، ما را در وبسایت و صفحات شبکہہای اجتماعی ہمراہی فرمایید۔

وبسایت بنی : www.Bani-foundation.com

وبسایت کی اونکار : www.Ki-onkar.com

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

ایمیل روابط عمومی : Banifoundation.pr@gmail.com

لینک کانالہای مجموعہ : <https://linktr.ee/banifoundation>

برکت باشد

