

فست زنگنه
ماهنامه
ماه



شماره هفتم

بهمن ۱۳۹۸

۲	پیاله‌ای از شراب ناب صفحه
۳	آهیمسا صفحه
۷	حقیقت رؤیا (تجربه شبدا) صفحه
۸	وصل صفحه
۱۳	هاراگیری صفحه
۱۸	عشق سوزان خدا صفحه
۲۰	جهان اثیری صفحه
۲۴	تنهایی - سکوت - وصل صفحه
۲۵	تجربیات معنوی صفحه
۲۸	اعتماد به اک (تجربه شبدا) صفحه
۲۹	کربوهیدرات، کم یا زیاد صفحه



سکے پیلے اور سرابِ ناب

امشب چہ مستم منم... پابستم
مرا کیسیت کہ باخوبی گمانہ شدم
ایک آشنائیں پابستم ہو کر
ساقیم آنسو دلہر جانا نہ شو
چہ شیرین است بیگانگی... خود مرنا
و مرادویت ستا نہ شد... ہمت
مستیم دلہر کا رنگ ہم

برگرفته از کتاب شرابِ ناب



فہرہ نازک
پابستم

صفحہ ۲



آهیمسا

اصل اصطلاح انگلیسی (non-violence) که در زبان ما به «عدم خشونت» یا «بی‌آزاری» شهرت یافته، واژهٔ سانسکریت «آهیمسا» یا «آهیمسه» است که در متن‌های بودایی و هندو به کار رفته است. این واژه از پیشوندِ نفی «آ» و کلمهٔ «هیمسا» به معنای «میل به آزاررسانی» یا «زورآوری به موجودی جاندار» درست شده است. پس آهیمسا را باید «بی‌میلی به آزار» یا «بی‌آزاری» تعریف کرد. معنای دینی و تقریباً رایج این اصطلاح در هند، احترام گذاشتن و رعایت زندگی هر جاندار در پندار و گفتار و رفتار است. اگر می‌خواستیم این واژه را دقیقاً و لفظ به لفظ به فرانسوی ترجمه کنیم، باید از innocence (بی‌گناهی) استفاده می‌کردیم، زیرا در اصل لاتین این واژه نیز پیشوندِ in کلمهٔ nocence را که «آزار» و حتی «مرگِ زورکی» معنی می‌دهد نفی می‌کند. به عبارت ساده‌تر، کسی که به آهیمسا روی می‌آورد باید طوری زندگی کند که مثل یک «معصوم» راستین به هیچ جاندار آسیب نرساند و در این معنا به راستی «بی‌گناه» باشد. اما زبان پدیده‌ای زنده است، یعنی واژه‌ها معنای اصلی‌شان را همیشه حفظ نمی‌کنند. امروزه در کشورهای فرانسه زبان، اصطلاح innocence به صفتی مشکوک تبدیل شده و به آدمی کم و بیش ساده لوح و دست و پا چلفتی نسبت داده می‌شود که اگر زندگی را زیادی سخت نمی‌گیرد و دست به هیچ کار بدی نمی‌زند، نه دلیل بر «فضیلت» که «بی‌خبری» است. این تغییر معنا ناشی از پیروزی فرهنگ زور است که موفق شده است به آدم‌ها بقبولاند که کارهای بد و گناه‌هایی هستند که آدم باید مرتکب شود، زیرا آدم باید «احمق» باشد تا خیال کند که می‌تواند واقعا مانند معصومان زندگی کند! این تغییر معنای واژه و مسخ شدنش خیلی «با معنی» است: معصوم بودن، کار بدی نکردن، زور نگر فتن، معادل است با هم‌رنگ جماعت نبودن و نشانهٔ «ناتوانی» و «بی‌شهامتی» است و بنابراین ناپسند! و یا برعکس، هر قدر انسانی بتواند کمتر به دیگران آزار برساند، هر قدر «نازورکارتر» باشد، نیرومندتر و تواناتر و باشهامت‌تر است.



آهیمسا نخستین اندرز از پنج آموزهٔ بودا می‌باشد و در آیین او «جانداران را نکشتن» معنی می‌دهد. در متنی دیگر، بودا در توصیف «هشت راه» به انسان، نشان می‌دهد که چگونه از بدخواهی رها شود و به فرزاندگی برسد. یکی از این راه‌ها «نیتِ دست» است که شامل «بی‌آزاری» یا «نیتِ آزار نرسانی» می‌شود. همین «نیت بد نداشتن» را بودا در رابطه با «گفتار درست» و «رفتار درست» نیز تکرار می‌کند. در باور پاتنجلی، یکی از ویراستاران فلسفهٔ یوگا، آهیمسا یا بی‌آزاری نخستین الزام اخلاقی برای کسی است که می‌خواهد به کمال نائل شود. به عبارت دیگر، «مهار کردن زور» نخستین مشقی است که رهرو طریقت

فکر بزرگ
آهیمسا



آهیمسا

یوگا باید انجام دهد. طریقت پاتنجلی را می توان در «یوگا سوترا» باز یافت که متن کوتاهیست در چهار فصل و یکی از قدیمی ترین حکمت های بشری را در بر دارد. وی «قواعد زندگی با دیگران، را چنین می داند: بی آزاری، راستی، سودنجویی (بی غرضی)، میانه روی، ندادی (خودداری از هر گونه تملک).



این قواعد جهانشمول اند زیرا در به طرز زندگی، محل، عصر و اوضاع خاصی وابسته نیستند. انسانی که این قواعد را رعایت نکند، رفتارش دچار اختلال می شود، نتیجه ناشکیبایی، خشم و ندانم کاریست. اگر انسان بتواند در باطن خود حال آهیمسا برقرار کند، خواهد توانست در روابطش با دیگران نیز هیمسای آنان را خنثا کند. به عبارت ساده تر، آنکه در اندرون خود به آرامش رسیده باشد، می تواند مانع از بروز جنگجویی دیگران شود. کسی که در بی آزاری به سر برد، پیراموش از دشمنی پاک خواهد شد. مانند حکایت بودا که فیل به او حمله برد و در برابر آرامش بودا، سر خم کرد. واژه آهیمسا و معادل هایش در زبان های دیگر دارای شکلی منفی اند یعنی با «نه» شروع می شوند، اما نباید

فراموش کرد که معنایشان «مثبت» است، زیرا منظور خلاصی از علاقه به کاربرد زور است. در واقع، این کاربرد زور است که منفی است و بنابراین نفی آن به مثبت می انجامد! آهیمسا همانقدر مثبت است که واژه ی «آرگیه» (arogyā، نایماری) که در زبان هندی برای رساندن مفهوم «سلامتی» به کار برده می شود!

پس زور در تحلیل نهایی ناشی از اندیشه نادرست است. مظهر اندیشه درست، ترازویی است که «میزان» یا «عدل» آن برقرار باشد. قضاوت درست آن است که عدل را برقرار کند. اساس عدل را هم اندیشه درست تشکیل می دهد. تنها اندیشه ای که درست باشد می تواند زور را که موجب بی عدالتی است به محاکمه بکشد و مشروعیت و حق فعالیت در جامعه را از آن سلب کند. تنها یک اندیشه



درست می تواند چرایی و چگونگی روابط مبتنی بر بی آزاری را تعیین کند. اندیشه درست هم جز پژوهش و کوشش در راه برقراری تعادل و عدالت نیست. نبود تعادل در یک داوری، ناشی از وجود نادرستی در اندیشه است. قضاوت نامتعادل موجب کردار نامتعادل می شود و به کاربرد زور می انجامد.

فکر بزرگ
است
بزرگ



آهیمسا

زور ذاتاً ناعادلانه است و از همه لحاظ، چه اخلاقی و چه فیزیکی تعادل را به هم می زند هدف از رهنمودهای جنبش نازورکاران رسیدن به تعادل از خلال حل نازورناک کشمکش میان نیروهای مختلف است.

آهیمسا از دیدگاهِ اک

یک قلب سرشار از شفقتِ الهی محفل تمام فضایل است.

این یک فضیلتِ برجسته است که فرد را با کسانی که در ارتباط است، هم تراز می کند و نهایتاً به اصل برادری انسانها و پدری خداوند منجر می شود. پرورش این فضیلت نیاز به پیشرفت چشمگیر در تحمل کردن نسبت به همه، صرف نظر از کمبودها و نواقص آنها دارد. این برای ساطع کردن اصل بزرگ خانواده انسان بر روی اصل الهی که خواهان مهربانی و همدلی و رفاه همه هست می باشد، این بهای کم اما ارزش بسیار دارد. بررسی دقیق مسئله نشان می دهد که معمولاً زمانیکه همه چیز بر وفق مراد ما است نه نگرانیم و نه خشمگین. اما به محض اینکه بیندازیم تمایلاتمان عقیم مانده یا احساساتمان جریحه دار شده است، اینجاست که زنجیره ای از واکنشها شروع می شود که نسبت به ساختار فیزیکی، ذهنی یا اخلاقیمان موجب خشم در فکر، در گفتار یا رفتار می شود. بسیاری از ما تلاقی کردن توهینی که یا بصورت جدی یا ظاهری بما وارد شده را بهمان نحو، حق مسلم خود می دانیم و تنها تعداد خیلی کمی این را یک فضیلت می دانند که همه بگذرند، ببخشند و فراموش کنند.



- مسیح همیشه دو فضیلت اصلی را پند میداد:
- ۱- همسایهات را مانند خودت دوست بدار!
- ۲- به دشمنت عشق بورز!

آیا این به این معنا است که شخص از روی بزدلی و ترس باید به دشمنش عشق بورزد و گذشت و تحمل داشته باشد؟ نه، یک نکته اخلاقی و الهی در ریشه این طرز برخورد وجود دارد.

مکانی که در آتش می سوزد، اول خودش را گرم می کند سپس حرارتش را به محیط اطراف پخش می کند. در مورد خشم هم همین است. یک اشتباه خیالی یا فرضی مثل خاری می ماند که مرتب ذهن را زخمی و چرکین می کند. وقتی شخص نتواند شدتش را تحمل کند، بصورت شعله ای از تنفر و بی حرمتی منفجر شده (شروع می کند به آزار رساندن به چپ و راست خود) تعادل ذهنش را از دست داده و مثل چرک زخم بوی عفونت، از خود متصاعد می کند که حقیقتاً محیط اطراف خود را آلوده می کند.

فکر بزرگ
بشکرت
آهیمسا



آهیمسا

بیشتر لطمه‌ها و اشتباهات ما ناشی از پروسه افکار خودمان است و چنین افکاری تعداد بی‌شماری مشابه خود را تولید می‌کنند که به تناسب هندسی افزایش پیدامی‌کنند. تنه‌راه خلاصی از این چرخه معیوب، تغییر نگرشمان نسبت به زندگی است. چرامتانت طبیعی خودمان را فدای چیزهای بی‌اهمیت و ناچیز کنیم؟ فدای حباب‌های زودگذری که جز عواقب وخیم چیز دیگری از خود بجا نمی‌گذارند. بهتر است بجای عمیق شدن روی این اشتباهات خیالی و فرضی، روی جنبه بالاتری از زندگی تعمق کنیم، روی الوهیت درون و برون، چرا که این دنیا براستی الهی است و الوهیت ساکن آنست.



اگر ما واقعا خواستار خداییم و آرزوی رسیدن به الوهیت داریم باید عشق ورزیدن به مخلوقات خدا را یاد بگیریم چون خدا بجز عشق نیست. سنت جان به تاکید اظهار داشت: هرکس عشق نورزد، خدا را نمی‌شناسد که همانا خدا همان عشق است.

کبیر می‌گوید روح در انسان همان جوهره خداست.

این شروع موضوع است که ما بایستی سعی کنیم در جایگاه طبیعی عشق و آنچه به عشق تعلق دارد زندگی کنیم، که عشق زیبا کننده همه چیز در درون و برون است.

ما بخاطر عشق خداوند زندگی می‌کنیم که چیزی جز قاعده و اساس زندگی نیست. عشق، زندگی و نور مترادف هم هستند. کل هستی مترادف آشکارسازی عشق اوست که براستی خداوند در آن سکنی دارد. گفته شده که تمام هستی از نور پدیدار شده، نه از روی نیاز، سپس با عنوان خوب و بد نامیده شد.

ذاتاً همه ما ریشه‌ای جاسازی شده در نور و عشق خدا داریم گرچه ممکن است از آن آگاه نباشیم زیرا بندرت پیش می‌آید که به درون سر بزیم و تمام وقت مجذوب محیط بیرون هستیم و از آنچه درون ذات واقعی و جوهره منشا تمام زندگی است که همانا نور و عشق خداوند است، بی‌خبریم. اگر ما تنها همین را می‌دانستیم و در زندگیمان بکار می‌گرفتیم، چاره‌ای جز زیستن در عشق نداشتیم که از عشق خداوند است که ما و همه زندگی هستیت گرفته است. آهیمسایا عدم خشونت، وجهه عملی زندگی الهی است و میوه‌ایست که بر درخت زندگی رشد می‌کند.

برکت باشد

فکر بزرگ
استنکاد
آهیمسا



تجربہ شد حقیقتِ رؤیا



دو سالی بود با یک آشنا شده بودم و در بخش رسمی حضور داشتم، مدتی از آشنایی با سفر روح را گذرونده بودم که یک شب در رؤیا یکی از استادانِ اک قرار بود درس بزرگی به من بدهند، اما من چون هوشیار بودم فقط می‌خندیدم.

نمی‌دونم کدوم استاد بود ولی از دست من خیلی عصبانی شدند. من را به پارک آبی بردند و بالای یکی از سُرُسره‌های بزرگ. منم از ارتفاع وحشت دارم

یکدفعه زدم زیر خنده و گفتم: نه بابا این واقعیت نیست رؤیاست. چشمتون روز بد نبینه، یقیه منو گرفت، یکی زد پس کلم بعدش منو

کشون کشون برد لب استخر، منو هی کشید روی زمین، باز من خندیدم.

از سمت شکم منو می‌کشوند روی لبه استخر، درد داشت ولی می‌خندیدم، خلاصه خسته شدم.

استادمون هم گفت برای امروزت بسه برو تا بعد.

فردا صبح طبق معمول رفتم حمام دیدم یاخدا، کل شکمم زخمی شده، جای همه اون خندیدن‌ها برام زخم مونده بود. درسی شده برام که رؤیا رو الکی نگیرم. با عذرخواهی از استاد به خیر و خوشی گذشت.

برکت باشد

فکر بزرگ
استاد بزرگ
۱۰۸۳۴



وصل

مبحث وصل در اک دارای بخش‌های مختلفی می‌باشد و این مقوله در یک مقاله نمی‌گنجد. بنابراین این مبحث را از این شماره آغاز می‌کنیم و در شماره‌های بعدی نشریه به ادامه مبحث می‌پردازیم.



یکی از مراحل مهم در اک، وصل می‌باشد. این مرحله‌ای است که هر شبدايي با تلاش خودش، استحقاق آن را بدست می‌آورد. معنی وصل در اک با معانی آن در سایر مکاتب دیگر بسیار متفاوت می‌باشد. در طریق اک، وصل توسط یک شخص به شما داده نمی‌شود بلکه هر شبدا و پیرو اک، با تلاش و زحمات خودش و با اتصالی که به نور و صوت خداوند بدست آورده، وصل خودش را تضمین می‌کند. البته در کتاب‌های اک گفته شده وصل بیرونی توسط استاد زنده اک یا مهدیس داده می‌شود، البته این موضوع صحت دارد ولی این وصل از طرف این افراد نیست و وصلی که یک استاد اک، مهدیس یا یک واصل حلقه بالا به شبدا می‌دهد از طرف خودش داده نشده است.

شبداها گزارش وصل هایشان و همچنین تجربیاتشان را به استاد اک یا مهدیس یا واصل حلقه بالا می‌فرستند. این واصلین حلقه بالا، قدرت تشخیص دارند و می‌توانند به شبدا کمک کنند که شبدا هر نوع گمانی را که نسبت به وصلش دارد برطرف کند. مخصوصاً در وصل‌های پایین خیلی گمانه زنی بوجود می‌آید و برای شبدا این شبهه بوجود می‌آید که آیا من وصل گرفته‌ام یا خیر و خیلی از شبداها در این مورد شک دارند که چه وصلی دارند. اینجاست که وجود یک استاد زنده لازم است. یک مهدیس هم کار یک استاد اک را می‌کند. خوب سوال این است که در حال حاضر که ما استاد حق در قید حیات نداریم چکار کنیم و به چه نحوی به وصل‌هایمان آگاه شویم؟

در این مقاله سعی شده است تا معلوماتی ارائه شود که با استفاده از آن شبداها، خودشان بتوانند وصل‌هایشان را تشخیص بدهند. البته اگر شبداها به مهدیس دسترسی داشته باشند می‌توانند از ایشان خواهش کنند تا مراسم بیرونی وصل را برای ایشان انجام بدهند تا از سرگردانی دربیایند و از وصل خود مطمئن شوند. پروسه تشخیص وصل، سریع نیست و زمان می‌برد زیرا طبیعت هر وصل با وصل‌های دیگر متفاوت می‌باشد. البته درس هر وصل هم با وصل دیگر خیلی فرق می‌کند.



فکر بزرگ
بستن فکر
بزرگ



و وصل

ابتدا از وصل اول شروع می کنیم. وصل اول، وصل تحقیق است. یک تازه وارد مانند یک محقق می آید که تحقیق انجام دهد که طریق اک چیست و بدرد چه چیزی می خورد؟ چه فایده ای دارد؟ آیا بدرد من می خورد؟ و... حدس، گمان، شک، تردید، قبول، رد و... معیارهای ذهنی تازه وارد، همین موارد است.

برای همین است که وصل اول، وصل تحقیق نام دارد. بعضی از شبداها ممکن است که ده سال در اک باشند و شاید در همین وصل اول مانده باشد و شبدا نمی تواند ادعا کند که با ورود به اک، وصل بالا گرفته است. اگر سالهاست در اک هستید ولی چهاچوب ذهن شما در اما، اگر، شاید، باید و... است و هنوز حالت کنجکاوی در این تعالیم را دارید، پس شما واصل حلقه ی اول می باشید. تجربیات درونی مانند رؤیاها و سفر روح، ملاک وصل نیست. وصل با طیف ارتعاشی ورود و خروج نور و صوت می باشد که در وجود ما پامی گذارد.



علت سردرگمی خیلی از شبداها در اک همین موارد می باشد. شبدا چند تجربه درونی رؤیا و سفر روح بدست می آورد و ممکن است این شبهه برای او بوجود آید که به وصلی بالا دست یافته است.

خوب حال ما به چه صورت بدانیم که ورود و خروج را داریم. ما باید جریانات ورودی و خروجی ارتعاشات اک را در وجودمان تشخیص بدهیم. به اینصورت به روند آگاهی مان، دانایتر می شویم.

هر پله از وصل شامل یک، دو، سه یا ده... به درجه ای از توسعه آگاهی ما کمک می کند. وصل یعنی گسترش آگاهی و این گسترش آگاهی به توضیح، تفسیر و توجیح نیست بلکه یک نوع وضعیت درونی است. این وضعیتی است که ما می دانیم که یک تغییر و دگر دیسی در درونمان اتفاق افتاده است. این تغییر در درون ذهن نیست ولی خودش را با عملکرد هایمان به ما نشان می دهد. نوعی تغییر در وضعیت آگاهی خودمان است و فقط خودمان می توانیم آن را درک کنیم. ما فقط می دانیم که وضعیت آگاهی مان تغییر کرده است. پس وصل اول، وصل تحقیق می باشد که در بالا توضیح داده شد.



وصل دوم وصل تعهد و مسؤلیت پذیری است. کسی که بعد از دو سال مطالعه در اک، چند موضوع را پذیرفته باشد آمادگی دریافت این وصل را دارد. این وصل، بسیار مهم است و ماهانتا استاد درون به هر کسی وصل دوم را نمی دهد و نباید آنرا دست کم گرفت چون این وصل، وصل تعهد است. کسی شایستگی وصل دوم را دارد که ماهانتا استاد درون را به عنوان استاد خودش پذیرفته باشد. افرادی که تصور می کنند که این مسئله را پذیرفته اند به این جمله از سِری شمس تبریزی توجه فرمایند:

فکر بزرگ
بشناس



شاگرد نمی تواند استاد را انتخاب کند، این استاد است که شاگرد را قبول می کند.

خوب شاید بعضی از شبدها اظهار کنند که ماهانتا استاد درون را قبول دارند ولی آیا او هم شما را قبول دارد؟ آیا استاد درون، استاد شمس تبریزی، استاد ریازارتارز، استاد فوبی کوانتز و... و نظام وایراگی شما را قبول دارند؟ ما هر وصلی که می گیریم، یک قدم به نظام وایراگی نزدیک تر می شویم. این نظام شوخی برداری نیست، مانند مذهب هارولد کلمپ نیست، این نظام وایراگی است.



این طریق، چیزی ماورای احساسات، تغذیه های ذهنی و احساسات مذهبی نسبت به یک شخص می خواهد. اول از همه ماهانتا باید ما را انتخاب کند و این مسئله بسیار مهم است. وصل در طریق اک مانند مذهب اکنکار در غرب

نیست که هر دو یا سه چهار سال (در بازه زمانی مشخص)، تعداد زیادی برگه صورتی برای افراد ارسال گردد و چند هزار نفر بصورت همزمان وصل را دریافت کنند زیرا ارتباط هر شخصی با ماهانتا با فرد دیگر متفاوت می باشد و درس ها و تحصیلاتش در اک متفاوت می باشد. ممکن است یک نفر وصل سوم را بعد یک سال بگیرد و دیگری بعد از ده سال و نمی توان زمان مشخص و ثابتی را برای همه تعیین نمود. به این روش اکنکار غرب، پلورالیسم (کثرت انگاری یا فراوانی) می گویند که یک حقه مذهبی است.

پس اولین قدم این می باشد که ماهانتا استاد درون را به عنوان استاد خودمان و نظام وایراگی را هم به عنوان استادان خود بپذیریم. قدم دوم این است که باید طریق اک را به عنوان تنها طریق معنوی خودمان بپذیریم. در گام سوم یک واصل باید در مقابل اعمال و رفتاری که در اک دارد، متعهد باشد زیرا ماهانتا استاد درون، کارمای خودمان را به ما برمی گرداند. شبدا در وصل اول در حال تحقیق بوده ولی وقتی وصل دوم را بگیریم، کارما سوزی آغاز می گردد و ما باید کل زندگی مان را به ماهانتا استاد درون و اک بسپاریم.

حال ما باید ببینیم و بیاندیشیم که در این وضعیت قرار داریم و آیا توانسته ایم این کارها را انجام دهیم؟ باید یک چرتکه بیندازیم که آیا واقعاً ما که مثلاً ده تا پانزده سال هست که در اک هستیم و آیا چنین چیزی را پذیرفته ایم یا به دنبال مذهب گرایی رفته ایم و یا یک شخصیت برای خودمان به عنوان استاد تعیین کرده ایم و تصور کرده ایم که آن شخص محافظ ما است و...

این حقه و تله مذاهب است. در شریعت آمده است که مذاهب می آیند و یک فرد را تعیین می کنند و آن فرد قدرت مطلق عالم می شود. اگر در این مسیر قرار داریم که باید یک بازنگری روی زندگی معنوی مان انجام بدهیم. نباید بگذاریم با نام اکنکار وارد مذهب شویم و این تناسخ را هم در یک مذهب دیگر بگذرانیم و مجبور باشیم زندگی بعدی را برگردیم و دوباره از اول شروع کنیم.

فکر بزرگ
اشنکر
۱۰



وصال



پس وصل دوم، وصل تعهد است، باید آن قدمها را برداشته باشیم و ماهانتا استاد درون را بعنوان تنها استاد خودمان پذیرفته باشیم. منظور ماهانتا استاد درون آن سیالیه بی شکل است، آن خود اِک می باشد. وجهه تعلیم دهنده سوگماد. این وجهه از خداوند را به نام استاد درون می شناسیم که شخصیت نیست و هیچ نوع کالبدی ندارد، یک صدا است، وجهه تعلیم دهنده روح است، نادیدنی است، در حواس انسانی ما نمی گنجد و قابل درک نیست زیرا گفتگوی ماهانتا با روح است نه با انسان، با تعلقات، انگیزه ها و حتی احساسات معنوی ما هم ارتباط نمی گیرد. بلکه از طریق نور و صوت با روح ارتباط می گیرد. شبدها باید مواظب باشند که به هر شخصی که می آید و خودش را دارای تجربیاتی ماورالطبیعه معرفی کرد یا خودش را واصل بالا یا مهدیس معرفی می کند اعتماد نکنند.

یک واصل حلقه دوم باید حواسش را کاملا جمع کند چون به نور و صوت خداوند متعهد است و اگر قرار باشد از نور و صوت خداوند تغذیه کنید باید نسبت به عملکردهایش متعهد هم باشد. البته یک واصل حلقه دوم یاد می گیرد که چگونه از کارما و کنترل آن آرام آرام به سمت مرحله کنترل ذهن برود. وصل دوم بعد دو سال از مطالعه کتاب ها و آثار اِک می باشد. شبدها باید در این دو ساله بتواند آثار زیادی از اِک را مطالعه کند. شبدها نیاز به این مطالعه دارد زیرا جواب بسیاری از سوالات او در کتابهای اِک می باشند.

در مورد وصل یک و دو صحبت شد که هر یک از آنها طبیعت خود را دارند. توانایی های مادر زندگی بیشتر می شود. احساسات مان شفاف تر و تعقل مان قوی تر می شود. استحکام و مقاومت مان در مقابل زندگی بیشتر می شود و همه اینها نشانه های وصل است.

از وصل دوم است که این نوع دگر دیسی آرام آرام شروع می شود. از این وصل، ماهانتا کارمای تقدیری ما را به چند بخش یا بسته تقسیم می کند و طی هر وصل ما باید یک بسته از این کارمای تقدیری را بگذرانیم البته استاد درون این بسته های کارماها را در حد توانایی ما انتخاب می کنند تا بتوانیم آنرا تسویه کنیم. البته در صورتی که به استاد درون گوش بدهیم. اگر این چنین نکنیم و از چتر محافظتی ماهانتا و سپر نقره ای که برای ما گذاشته پیمان را فراتر بگذاریم، ممکن است انتخابی اشتباه انجام بدهیم و کارماهای زیادی روی دوش ما بیافتد که ربطی به تعالیم اِک و ماهانتا ندارد و پشیمانی هم اثری ندارد زیرا خودمان تخلف کرده ایم.

وصل دوم وصل تعهد است و آراها، واصل حلقه دوم باید به استاد درون، استادان اِک و مهدیس پاسخگو باشد. وصل، خلاقیت و آگاهی را بالا می برد و برای شبدها توسعه درونی به بار می آورد. اینها نشانه های وصل است که درونی می باشد و قرار نیست واصل مثلا ثروتمند شود. ولی واصل این توانایی را در وجود خودش می بیند که هر وقت هر



فکر بزرگ
است
بزرگ



وَحْش

مشکلی برایش پیش بیاید آنرا می‌تواند حل کند. اگر هم توان حلش را نداشته باشد صبر و استقامت برای ایستادگی در برابر آن را دارد. طریقِ اک، روشی برای حل مشکلات کسی نیست ولی این توانایی را به ما می‌دهد که در مقابل مشکلات مقاوم و صبور باشیم. در این وصل احساساتمان شفاف‌تر می‌شود و می‌توانیم آنها را کنترل کنیم. تعقل‌مان نیز قوی‌تر می‌شود و توان درونی‌مان بالاتر می‌رود. نسبت به زندگی خیلی مقاوم‌تر می‌شویم و توانمندی‌های زندگی مان بالا می‌رود. خلاقیت واصل بالا می‌رود و شبدا می‌تواند در زندگی از این خلاقیت، سود بجوید و در کارهایی که به سمتش می‌آید و در مشکلات، از راهکارهایی که در زندگی برایش پیش می‌آید، نهایت استفاده را بکند.

بعضی از شبداها دارای تجربیات بسیار قدرتمندی در درون می‌باشند و این بسیار خوب است. البته شبدا باید استفاده ابزاری از آن بکند نه اینکه استفاده شخصیتی از آن بکنند و با این تجربیات خودش را یک مقام بداند یا آنرا یک نوع پیشرفت معنوی بداند زیرا که این چنین نیست. پیشرفت معنوی در اک، فقط گسترش آگاهی می‌باشد. به قول استاد پولس رسول که می‌گویند: حتی اگر شما قدرت این را داشته باشید که بتوانید کوه‌ها را جا به جا کنید، تو هیچ نمیدانی و حتی اگر قدرت تمام پیشگوهای دنیا را داشته باشید، مثل یک زنگوله پر سر و صدا هستید.

در این میان یک واصل باید استادان دروغین غربی را شناسایی کند. کالبد احساسی واصل حلقه دوم فعال است و آراهاتا باید مراقب احساسات معنوی‌اش باشد تا این افراد نتواند از او سوء استفاده کنند. یک سفیر روح نیازی به تغذیه از انرژی پیروانش ندارد، چون او از نور و صوت تغذیه می‌کند. او مانند پادشاهان بار عام نمی‌دهد تا هر سال دو تا سه هزار نفر بروند و ستایشش کنند و برایش "دوستت دارم" بگویند و او هم بخندد و از انرژی همه تغذیه کند.



سفیر روح کیست؟ سری سودارسینگ نمونه واقعی یک سفیر روح است. ایشان وقتی رفتند تا اولین سخنرانیشان را انجام دهند، از جایشان برخاستند و بیرون رفتند. به ایشان گفتند که این همه مردم آمده‌اند، شما چرا اینها را ول می‌کنید و می‌روید؟ ایشان گفتند: من چه چیزی به اینها یاد بدهم. پرسیدند چطور؟ ایشان گفتند: من این وضعیت را با هزار رنج و درد بدست آوردم، آیا اینها می‌توانند؟

برکت باشد

در شماره بعدی نشریه ادامه این مبحث را خواهیم داشت.

فکر بزرگ
بهرت
ما

صفحه ۱۲



هاراگیری



«طریقت سامورایی استوار بر مرگ است. آنگاه که باید بین مرگ و زندگی یکی را انتخاب کنی بی درنگ مرگ را برگزین. دشوار نیست. مصمم باش و پیش رو. این که بگویم مردن بدون رسیدن به هدف خود، مرگی بی ارزش است، راهی است سبک سرانه برای پیچیده کردن موضوع. آن هنگام که تحت فشار انتخاب زندگی یا مرگ قرار گرفته‌ای لزومی هم ندارد به هدف خود بررسی.»

همه ما زندگی را دوست داریم و تا حد زیادی منطق خود را بر مبنای آن چه دوست می‌داریم بنا می‌کنیم. اما دست نیازیدن به اهداف خود و ادامه دادن به زندگی، بزدلی است. این یک خط باریک خطرناک است. مردن بدون رسیدن به هدف خود، مرگی بی ارزش و کوتاه نظرانه است. اما چه باک! شرمی در آن نیست. جوهره طریقت سامورایی همین است. اگر کسی بتواند هر روز و شب با روشن ساختن قلب خویش با این واقعیت، چنان زندگی کند که گویی جسمش مرده است، به آزادی حاصل از طریقت سامورایی خواهد رسید. زندگی بی سرزنش خواهد بود و در کار خویش موفق خواهد شد.»

از کتاب هاگاکوره (پوشیده با برگها) نوشته یاماموتو چونو تومو.



به بهانه مقاله خودکشی از دیدگاه اک، در شماره قبلی نشریه هامسا، در این شماره به بررسی یکی از معروف ترین نوع خودکشی در ژاپن باستان می‌پردازیم.

واژه سپوکو (seppuku) یا Harakiri که در فارسی به منظور به گویی به هاراگیری تغییر یافته است، به معنای مرگ شرافتمندانه است. البته ژاپنی‌ها ترجیح می‌دهند از واژه سپوکو استفاده کنند ولی ما به علت نامعمول بودن این واژه در زبان فارسی در این مقاله از واژه هاراگیری استفاده می‌کنیم.

هاراگیری یعنی خودکشی از راه دریدن شکم می‌باشد. آخرین قانون "شیوه دلاور" هاراگیری می‌باشد. مواردی که در آن هاراگیری تجویز شده است، آنقدر زیاد بوده است که سامورایی‌ها همواره دو شمشیر به همراه داشتند. یک شمشیر دراز (دایتو) که معروفترین آن کاتانا نام دارد و دومی یک شمشیر کوتاه (خنجر یا تانتو) بود. تانتو فقط به منظور هاراگیری بکار می‌رفت. یک سامورایی یا به یک شوگان خدمت می‌کرد یا از مردمان یک دهکده یا شهر در مقابل راهزنان دفاع می‌کرد. او از شمشیر بلند برای دفاع از ارباب یا مردمش سود می‌جست و در آن راه افتخار و ارزش کسب می‌کرد و از خنجرش برای دفاع از ارزشهای خود بعنوان یک سامورایی دفاع می‌کرد. در آن دوره کسی از شنیدن خبر خودکشی یک سامورایی هیجان زده نمی‌شد. برای روشن شدن مطلب ابتدا به نقل مطلبی از در این مورد می‌پردازیم:

در اواخر نیابت سلطنت ای‌یه یاسو، ساکون بیست و چهار ساله به اتفاق برادرش، نایکی هفده ساله، برای گرفتن انتقام آزارهایی که به نظر ایشان، ای‌یه یاسو بر پدرشان روا داشته بود، به کشتن او عزم جزم کردند. آنها هنگام رسیدن به اردوی ای‌یه یاسو دستگیر و محکوم به مرگ شدند. اما ای‌یه یاسو چنان از شجاعت دو جوان به هیجان

فکر بزرگ
است
م



هاراگیری



آمد که حکم اعدام را تغییر داد و آنان را به هاراگیری خواند و به رسم زمان، برادر هشت ساله آنان هاجیمارو را هم مشمول این فرمان رحمت آمیز گردانید. طبیعی که شاهد مراسم شکم دریدن سه برادر بوده است، منظره را برای ما چنین وصف کرده است:



هنگامی که هر سه آنان برای مردن به ردیف نشستند، ساکون به کوچکترین برادر رو کرد و گفت:

اول تو شروع کن، زیرا می‌خواهم مطمئن شوم که درست از عهده برمی‌آیی. طفل پاسخ داد که او هرگز عمل سپوکو را ندیده است و میل دارد که شکم‌دری برادرانش را ببیند و از ایشان پیروی کند. برادران بزرگتر با چشمان اشک آلود لبخند زدند و گفتند

طفلك، خوب گفتی. تو هم می‌توانی بر خود ببالی که فرزند پدر و مادر ما هستی. سپس او را بین خود نشانیدند و ساکون دشنه را در سمت چپ شکم خود فرو برد و گفت: برادر نگاه کن! حالا در میابی. دشنه را زیاد فرو مبر تا مبادا به پس افتی. به پیش خم شو و زانوات را درست جمع کن. نایکی نیز چنین کرد و به کودک گفت چشمانت را باز کن و گر نه ممکن است به زنی محتضر مانند شوی. اگر دشنه در اندرون تو به چیزی برخورد و نیروی تو از کار بازماند، دلیر باش و بیشتر برای شکافتن شکم بکوش. کودک از

یکی به دیگری نگریست و چون کار آن دو پایان یافت، با آرامش خود را نیمه عریان ساخت و از سرمشقهایی که از دو طرف خود داشت پیروی کرد.

ممکن است نوشته بالا، امروزه به یک تراژدی غم‌انگیز بماند ولی در آن روزگار حتی مهیج تر از گزارش یک بازی فوتبال نبوده است.

اما آداب هاراگیری به چه صورت بوده است:

مناسبترین محل انجام "هاراگیری" در حیاط معابد بودا یا شینتو می‌باشد. در صورتی که جنگجویی طبقه اجتماعی بالایی نداشته باشد، "هاراگیری" را در محوطه زندان انجام می‌دهد. افرادی غیر از طبقه سامورایی نیز حق انجام هاراگیری را نداشته‌اند.

هر فردی که قصد هاراگیری داشت، قبل از آن آب تنی کرده و جسم خود را تطهیر می‌کند. سپس موهاش سرش را برعکس معمول می‌بندند. لباس "کیمونوی" هاراگیری کننده زرد کم رنگ به نشانه پاکی با یقه کوتاه بوده تا گردن زنی‌اش به راحتی انجام پذیرد. محل بستن بند لباس به مانند کفن، در جلو و در قسمت چپ بوده است. شخص

فکر بزرگ
استند
ما



هاراگیری



ابتدا پایین شکم خود از چپ به راست و سپس از بالا به پایین می‌برید و اگر این سعادت را می‌داشت که دوستی داشته باشد که به او کمک کند، دوستش به عنوان تمام کنند با شمشیری در پشت سر او می‌ایستاد و به فرمان او با یک ضربه به پشت گردن، کار را تمام می‌کرد. البته ممکن بود که سامورایی موفق نشود هر دو برش را انجام دهد. پس از قبل از هاراگیری با تمام کننده در مورد زمان اتمام کار صحبت می‌کرد.

البته این آداب همیشه انجام نمی‌پذیرفت و بعضی وقتها سامورایی‌ها برای تصمیم گیری و انجام هاراگیری فرصت کوتاهی داشتند.

در زبان ژاپنی کلمات زیادی درباره چگونگی خودکشی وجود دارد. "هاراگیری" یا "سپ پوکو" به معنای خودکشی با دریدن شکم، "کان شی" به معنای خودکشی به خاطر اعلام اعتراض، "جونشی" به معنای مرگ پاک، "فون شی" به معنی خودکشی با بریدن گلوی خویش، یا پریدن از روی اسب بر روی شمشیر. پرت کردن خویش از بلندی، برج و یا پرتگاه و موارد دیگری که نشان از عجز بودن خودکشی با زندگی ژاپنی از گذشته‌های دور دارد.



تاریخ ژاپن همواره تاریخ سلطه سامورایی‌ها و شوگون‌ها بوده است. در طول تاریخ نمونه‌های زیادی از این نوع خودکشی وجود

داشته است. اما تاریخ پیدایش هاراگیری در فرهنگ ژاپن را دوره هیان (قرن هشتم تا نهم میلادی) دانسته‌اند. در کتاب فوودوکی که قدیمی‌ترین کتاب تاریخی داستانی ژاپن محسوب می‌شود، اولین کسی را که دست به هاراگیری زده، یک الهه معرفی شده است. در کتاب داستانی کوچی دان (۱۲۱۵-۱۲۱۲) داستان واقعی کسی را که دست به هاراگیری زده، آورده شده است. داستان این واقعه در سال ۹۸۹ میلادی در شهر کیوتو اتفاق می‌افتد. یکی از خاندان فوجی وارا که قدرت را در دست داشتند، دست به دزدی می‌زند. قضیه لو می‌رود. نگهبانان شهر، وی را تعقیب می‌کنند و خانه‌اش را به محاصره



در می‌آورند. زمانی که حلقه محاصره بر وی تنگ می‌شود ناگهان از فرط خشم همان طور ایستاده شکم خود را در برابر نگهبانان می‌درد. سپس عضلات درونی خود را در آورده به سمت آنان پرت کرده نقش بر زمین می‌شود. گفته می‌شود کلمه "ریپ پوکو" به معنای خشم از این زمان به بعد در زبان ژاپنی رواج پیدا کرده است. شکل گیری کامل آن به عنوان آخرین راه باقیمانده برای انتخاب مرگ پاک در اواخر دوره جنگ صد ساله (۱۵۶۸-۱۴۶۷) است. در این دوره طولانی جنگ، آشوب و درگیری تمام سرزمین های ژاپن را در بر می‌گیرد. به این جنگها در اصطلاح جنگ‌های شمال و جنوب نیز گفته می‌شود. این دوره طولانی جنگ باعث پیدایش نوعی فرهنگ دلاوری و شرف در

فکر بزرگ
استاد



هاراگیری



بین جنگجویان ژاپنی می گردد. ساموراییهایی که فقط پیشه‌شان جنگ بود، در این دوره ظهور می‌یابند. هر چه این دوره طولانی آشوب و جنگ ادامه پیدا می‌کند، به داستانهای زیادی راجع به هاراگیری برمی‌خوریم و هاراگیری کم کم تبدیل به یک رسم شجاعت در بین جنگاوران بدل می‌گردد. در این دوره است که افرادی به عنوان تمام کننده با فاصله تقریباً یک و نیم متر مسلح به شمشیر پشت سر فرد هاراگیری کننده قرار می‌گیرند. معمولاً هاراگیری راه مرگ شرافتمندانه است که به بازنده‌ها در جنگ داده می‌شود. به طوری که نه تنها خودکشی سر بازان تقبیح نمی‌شود بلکه به عنوان نوعی ابراز علاقه و پایبندی سر بازان به شوگونها و امپراطورها می‌باشد و با افتخار پذیرفته می‌شود. بزرگان و شوگونها برای نشان دادن وفاداری جنگجویانشان نسبت به خویش، آنرا به رخ رقیب خویش می‌کشند. گاهی نیز جنگجویی که خطایی از او سرزده است به جای اینکه کشته شود، مکلف می‌شود که به دست خود، شکم خویش را دریده و وفاداری خود را اعلام کند. اما گاهی نیز برای جلوگیری از دست دادن جنگجویان خبره و کارآمد هاراگیری از طرف فرماندهان بالادست توصیه و تشویق نمی‌شود.

در مواردی جنگجوی سامورایی بعد از شکست در جنگ، به جای اینکه به دست دشمن اسیر گشته و خواری و ذلت را تحمل کند دست به این کار می‌زند. آنان می‌دانستند که اگر به دست دشمن بیفتند سرنوشتی جز مرگ با خفت در انتظارشان نیست. چه بهتر که با دست خویش خود را به هلاکت برسانند.



به طور کلی هاراگیری دو حالت اختیاری و یا اجباری می‌توانست داشته باشد. نوع اختیاری آن البته شرافتمندانه‌تر از نوع اجباری آن است. در نوع اختیاری آن هاراگیری علت‌های متفاوتی می‌توانست داشته باشد. از قبیل خریدن جان بالامقام یا عضوی از خانواده خویش. همچنین نوعی احساس مسوولیت. فردی که در انجام وظیفه محول شده اهمال به خرج داده با هاراگیری اش گناهش را بر گردن می‌گیرد.

هاراگیری علاوه بر اینکه مرگ پاک است، در واقع نوعی اعتراض به فرد تحمیل کننده و شاکمی نیز هست. هاراگیری کننده با مرگ خویش می‌خواهد درستی و پاکی خویش و نادرستی و ناحقی فرد حاکم بر خویش ثابت کند.

دردناکترین نوع هاراگیری، دریدن شکم و در آوردن عضلات داخلی خویش است. این نوع هاراگیری، به مومن فوکو معروف است. معنای آن هاراگیری پاک است. در اعتقادات ژاپنی، شکم درون انسان به حساب می‌آید و این باور وجود دارد که با دریدن شکم، درون آدمی پدیدار گشته و پاکی وی بر همگان آشکار می‌گردد. همین روحیه ژاپنی در انگیزه خودکشی در جامعه ژاپن امروز نیز صدق می‌کند. نمونه بارز آن در اواخر جنگ جهانی دوم می‌باشد که کامیکازه (باد الهی) نام داشت. خلبانان ژاپنی با هواپیما خود را به موتورخانه کشتیها و ناوهای

فکر بزرگ
استند بزرگ
پاک



همارا گوی



آمریکایی می کوبیدند تا کشتی را غرق کنند. امروزه نیز بچه های دانش آموز ژاپنی که مورد آزار و اذیت قرار می گیرند به جای اعتراض مستقیم به فرد اذیت کننده و یا در میان گذاشتن آن با والدین یا مسوولین مدرسه دست به خودکشی می زنند. تا با این کارشان فرد خاطی را در عذاب وجدان قرار دهند و نزدیکان خود و یا مسوولین امور تربیتی را آگاه سازند یا آنها را به راه راست هدایت کنند.

مطالب بالا نشان دهنده روحیه جنگاوران ژاپن باستان می باشد. البته منع خودکشی در اک بر تمامی پیروان اک مسلم است ولی شاید داشتن اطلاعاتی از این نوع انتحار نیز بی فایده نباشد و شباهایی هم باشند که تناسختی را در آن عصر از ژاپن داشته باشند و این موارد را تجربه کرده باشند.

مطالب بالا نشان دهنده روحیه جنگاوران ژاپن باستان می باشد. البته منع خودکشی در اک بر تمامی پیروان اک مسلم است ولی شاید داشتن اطلاعاتی از این نوع انتحار نیز بی فایده نباشد و شباهایی هم باشند که تناسختی را در آن عصر از ژاپن داشته باشند و این موارد را تجربه کرده باشند.



فکر بزرگ
استند
ما



عشق سوزناختن



صوتی شنیده نمی‌شد. هیچ نوری دیده نمی‌شد. تنها سکوت بود و خفقان.

همه چیز در گردباد روح الهی درهم شکسته بود، نه ذهنی مانده بود نه احساسی، تفکرات به خواب رفته بودند، همه چیز در سکوتی سنگین بلعیده شده بود.

تم و نبض حیات و زندگی قابل شنیدن نبود. سفیران روح نیز نبودند. تنها در بیابانی از هزاران بلا که فکر کردن به آنها نیز خسته کنند بود، چون مستی ترد شده لنگ لنگان در کوچه های خدا قدم می‌زدیم. خلوت بود و تاریک، اما سکوتی مهربانانه و نامحسوس با من سخن می‌گفت، بلند شو و ادامه بده، یاد استاد بوکس در جوانی افتادم که همیشه می‌گفت:

اگر توانی برای نفس کشیدن و پایی برای ایستادن نداری، تو بجنگ. آزمون سی ثانیه آخر قرار بود. هر لحظه آن سالها طول بکشد اما این بار سی ثانیه نبود.

درک عشق سوزان خدا، درکی بدون زنگارهای آدمیت است. تا زمانی که محموله های انسانی بر دوش داریم هیچگاه به درک عشق سوزان خدا نائل نخواهیم شد.

من بارها گفته ام و باز تکرار می‌کنم: اقلیم خدا جای بشر نیست. توقعات مردم از عشق خدا، نهایت عدم شناخت کافی از اوست. بیشتر مردم به سمت خداوند می‌آیند تا مشکلات آنان را حل کند. البته این جهش اولیه خوبی است. اما خداوند از این انگیزه به صورت بهتری از ما وجود قوی تری می‌سازد. استادان دروغین بشارت زندگی بهتری می‌دهند. این زندگی چه آسمانی باشد چه زمینی، برای آنان فرقی ندارد. خداوند اساساً به کسی برکت نمی‌دهد. چیزی به اسم دادن دوباره وجود ندارد، بلکه او از زمانی که روح را آفرید همه چیز را به او داده است که ما هستیم و آن حیات است، حیاتی ابدی در کالبد های مختلف ما. از دروازه های زیادی عبور می‌کنیم. زندگی های زیادی را تلف می‌کنیم اما همچنان حیات داریم.

چه چیزی قرار است بدست بیاوریم؟ توشه ای به نام هیچ. حقیقت این است، چیزی برای بدست آوردن وجود ندارد. آگاهی و حیات حاصل شده است. فقط باید در آن بیدار شویم. این نکته مهمی است که کمتر کسی به آن توجه دارد. بیداری و تنهایی بیداری از آن چیزی که تاکنون



فکر بزرگ
باشند
ما



عشق سوزان خدا

به آن آگاه نبوده‌ایم و آن حیات ما در خدا و آگاهی به این حیات در سرتاسر جهان‌های خداست. این همان عشق سوزان خداوند است. ریزش تمامی توانایی‌ها و باورهای مرا در هم شکسته بود. تمامی دانایی و شناختم به باد رفته بود. در خلایی نا آشنا قدم می‌زدم. آنجا کجا بود؟ مملو از خنثی، سکوت، خلاء. حدود یک سال بدین صورت در زندان گذشت. در هم شکستم خاکستر شدم و در مقابل قدرت خدا تعظیم نمودم. نوری سو سو کنان از آن سوی دیوارهای آدمیت آرام بی‌رنگ و نادیدنی کم کم در درونم تابیدن گرفت. لبخندم باز گشت، چشمانم پر نور شد و من آهسته آهسته با آن نور شفا یافتم. نوری بی شکل که تا آن زمان برایم نا آشنا بود و آن زبان سکوت وار خدا بود. در آن ایام که غرق در مراقبه آن نور مقدس بودم. یک بار ناگهان یکی از هم بندگانم بدون مقدمه رو به من نمود و گفت:



کمال؛ برای همه یکی بود یکی نبود است، اما برای تو غیر خدا هیچکس نبود است. او مواد فروشی بود که سالها در زندان بود، اما روح مقدس از طریق او مرا خطاب قرار داد. چه کسی می‌تواند چنین تجربه‌ای را درک کند؟ این همان عشق سوزان خداست. با شنیدن زبان الهی خدا، کوه یاما دیگر توانی برای مقابله با من را نداشت و من چون شمشیر زنی جنگنده مجدداً برخاستم، اما این بار بنیاد من پولادین بود. دیگر هیچ

نیروی نمی‌توانست مرا شکست دهد، چون سونامی خدا بارهای زائد را از دوشم بر داشته بود. عضلات معنویم چون هرکول قوی شده بود و من به آخرین نبردهای فتح خویش وارد میدان شدم. دشمنی چون ترس را، برای همیشه شکست دادم و او تنها در محدوده عکس‌العملهای جسمی ضعیف صدای خفیفی داشت. وابستگی به همه چیز را از دست دادم و دشمن قدیمی هزاران ساله‌ام تنها در محدوده‌ای کوچک چون صدای کودکی گاه شنیده می‌شد، نفس آرام گرفته بود و من برای مرحله چهارم زندگیم آماده شدم که نخستین قدم آگاهانه در اقلیم حقیقت بود. این مرحله‌ای است که بسیاری به آن مرحله استادی می‌گویند، جار می‌زنند و خود را نماینده خدا می‌دانند، اما آنان آخرین محک روح مقدس را فراموش نموده‌اند. کدام استاد و چه نسبت تقدسی؟ این مرحله اولین قدم در اقلیم حقیقت است، تازه واردی در جهانی نادیدنی، تعدادی در این مرحله فکر می‌کنند تجربه خدا را به اتمام رسانده‌اند، اما اشتباه می‌کنند، چون تجربه خدا تنها چند لحظه است و چند لحظه تامل و تضمینی برای تایید مرحله استادی نیست. هر چه بود نغمه بهشتی سپید صوت نخستین را یافته بودم آن همان نور بی شکل و صدای بی صدایی بود که میلیونها سال پیش از آن جدا شده بودم. خداوند مرا در هم شکست اما جوهره وجودش را در من بیدار نمود. این همان عشق سوزان خداوند بود و من آرام آرام مست و دیوانه شدم. چون دیوانگان فریاد می‌زدم مرا اعدام کنید.

از کتاب سونامی خدا



فکر بزرگ
اشک بزرگ
ما



جهان اثری



جهان اثری دارای چندین ویژگی و بخش مختلف می باشد و شناخت این ویژگی ها و تاثیرات جهان اثری برای شبدهای اک لازم و ضروری است.

کسانی که در دو سال اول ورودشان به اک می باشند و هنوز وصل دوم را نگرفته اند می بایست با احتیاط و معلومات کافی با این جهان روبرو شوند زیرا با اولین ارتباط با اک، به مدت دو سال ارتباط تنگاتنگی با جهان اثری وجود خواهد داشت. شبدا در این وضعیت در تجربیاتش، رؤیاهایش، تفکراتش، احساساتش، برداشتهایش و... ارتباط زیادی با جهان اثری خواهد داشت و ایشان باید بسیار مراقب باشند زیرا دارند خشت اول را در اک می گذارند و باید سعی کنند جنس آگاهی شان تبدیل به آگاهی اثری نشود.



شبدا باید در این دو سال سعی کند تا شناخت کاملی از این جهان بدست بیاورد و ویژگیهای جهان اثری را تشخیص بدهد، چون ممکن است در این جهان بماند و پیشرفتش مختل گردد. زیرا این لایه یکی از فیلترهای قدرتمند تحریم و محرومیت آگاهی ما است و بخاطر همین ماهانتا، این کانال جهان اثری را کمی باز تر می کند که شبدا سعی کند این جهان را بشناسد.

جهان اثری آنقدر قدرتمند است که بسیاری از مکاتب و حتی عرفان را در خودش گیر انداخته و مانع پیشرفتشان شده است.

این جهان دارای سه ویژگی است:

- ۱- بخش کلاً روانی
- ۲- بخش معنوی
- ۳- بخش مادی



جهان اثری دقیقاً مثل آب می ماند و به هر شکلی می تواند در بیاید. مثلاً مادر رؤیاهایی که داریم ممکن است یک سری رؤیاهایی بینیم که بافت آگاهی ندارد. این فعل و انفعال جسم خود ما است. ما وقتی جسممان در حال فعل و انفعال در فیزیک، در حالت استراحت و در حالی که خواب است به صورت اشکالی در می آید که ما فکر می کنیم که در حال سپری کردن یک تجربه معنوی هستیم.

در حال سپری کردن یک

فکر بزرگ



جهان اثری



جهان اثری اصلاً قابل اعتماد نیست و چیزهایی که ما، مخصوصاً دو سال اول ورود به اک، در درون میبینیم را نباید باور کنیم. مثلاً ممکن شخصی را در رؤیا با ما صحبت کند که ما فکر کنیم که یک استاد اک است. ولی چه کسی می تواند بگوید که او استاد است؟ از کجا معلوم که تاثیرات ذهن ناخودآگاه خودمان نباشد که در جهان اثری متجلی شده است. از کجا معلوم بخشی از تاثیرات سانسکارای زندگیهای گذشته نباشد که بطور مثال ما چه برداشتی از یک استاد داشتیم و آن موجود به این شکل درآمده است و با ما صحبت می کند.

در تعالیم استادان اک به دو روش جهت تجربه جهان اثری اشاره شده است:

۱- از طریق رؤیاها، هنر رؤیا بینی و رؤیا پردازی

۲- سفر روح

البته یادگیری سفر روح نیاز به تلاش شخصی فراوانی دارد ولی گاهی پیش می آید که یک استاد اک یا استاد درون ما را از جسم بیرون می کشد و ما این وضعیت را لمس می کنیم.

در وضعیت سفر روح، مادر درون، آگاهی و هوشیاری کامل داریم که مانند وضعیت بیداری در بیرون است و ما کاملاً می بینیم و می توانیم وضعیت جهان اثری را در حالت هوشیاری کامل مشاهده کنیم. در این هوشیاری، قوه تشخیص کار می کند ولی اگر در غیر از این وضعیت هوشیاری

کامل در هر وضعیتی در درون قرار گرفتیم، باید هر چه مشاهده کردیم را کاملاً فراموش کنیم و این فراموشی بسیار مهم می باشد چون جهان اثری یک حالت مکشی دارد که آگاهی ما را وارد ماوراءالطبیعه و متافیزیک می کند.

ما در طریق اک در تمامی حالات، با آگاهی و دریافت مستقیم سر و کار داریم. کلام خدا یک مسئله ماوراءالطبیعه و متافیزیک نیست که از آسمان بیاید، آن نه در آسمان است و نه در زمین، کلام خدا در قلب ماست. آگاهی متافیزیک نیست. آگاهی اثری نیست. آن اشکال و زیباییهایی که در جهان اثری می بینیم، از جنس آگاهی نیستند

بخش معنوی اثری باعث فریب خیلی از افراد می شود. این بخش توسط خود مخلوقات خدا ساخته شده است. این بخش شامل بر واکنش های احساسی، خواستها و آرزوهایی است که مخلوقات خدا داشته اند. بخش معنوی جهان اثری برای ارتباط با خدا شکل داده شده است ولی آن معنویتی که ما در اک بدنبال آن هستیم در آنجا پیدا نمی شود و اصلاً وجود ندارد. تعالیم ما تعالیم نور و صوت است. البته در جهان اثری نور صورتی دیده می شود و صوت هم شنیده می شود.

مثلاً ممکن است که یکی از استادان اک ما را به یکی از معابد خرد زرین در جهان اثری ببرد، در چنین حالتی ما بصورت واضح و مشخص و با آگاهی صد در صد، این را تجربه را هضم و درک می کنیم. حضور آن استاد اک هم کاملاً

فکر بزرگ
استاد اک



جهان اثیری



لموس است و آرامش خیلی عمیقی در تجربه حس خواهد شد. حضور یک استادِ اکِ مشخص است و بفرض درهمی و برهمی ندارد. وقتی یک سفیر روح در جهان اثیری توسط یک شبدا ملاقات می‌شود، کاملاً واضح است و بصورت شفاف ملاقات می‌شود و شبدا را به یکی از معابد خرد زرین می‌برد تا از عوارض و تاثیرات جهان اثیری دورش گرداند. البته ممکن است در بیشتر ملاقات‌ها، ما آن استاد اک را نبینیم ولی از حضورش آگاه باشیم، البته این تصمیم بستگی به آن استاد دارد.

بعضی اوقات استادان اک از طریق رؤیا، شبداها را به معابد می‌برند. این رؤیاها معمولاً خیلی شفاف و رنگی می‌باشند که در آن همه چیز بسیار مشخص است. معبد، ساختمان، محیط و ست سنگ بصورت کامل و شفاف مشخص می‌باشد.

اگر در غیر از این موارد با جهان اثیری برخورد کنیم که شامل درهم و برهمی می‌باشد، بهتر است آنرا کاملاً فراموش کنیم زیرا در غیر اینصورت، انرژی جهان اثیری وارد آگاهی ما می‌شود و در برداشتهایمان تاثیر می‌گذارد و تعقلمان اثیری می‌شود. برداشتهای معنوی، تشخیص، وی‌وه‌کا و همه چیز حالت اثیری پیدا می‌کند و در توهم و مایا گیر می‌کنیم. برای جلوگیری از این خطاها پیشنهاد می‌شود که موارد زیر را رعایت کنیم، این موارد مخصوصاً به کسانی که در سالهای اول ورد به اک هستند شدیداً توصیه می‌گردد:

۱- هر شب با ذکر بخواییم و قبل از خواب حدود بیست دقیقه تمرین، مراقبه یا ذکر داشته باشیم.

۲- رؤیاها باید کد بندی شوند، طبق نمادها و سمبلاها.

۳- باید گزارش به ماهاتتا استاد درون بنویسیم تا هنر رؤیا بینی معنوی را به ما یاد بدهند.

هر شب تمرینات را به مدت بیست تا سی دقیقه انجام می‌دهیم و منتظر نتیجه هم نمی‌باشیم. تا دو سال به طور منظم رؤیاها و تجربیات را یادداشت می‌کنیم و هر ماه یک گزارش برای ماهاتتا می‌نویسیم. شبدا نباید به این فکر کند که مثلاً امشب گزارش نوشتم و تجربه‌ای نداشتم یا مدتی هست که تجربه ندارم و شک و تردید داشته باشد. شبدا باید تسلیم را پیشه کند چون قرار نیست که هر استادی که ما از او درخواست ملاقات کرده‌ایم، به دیدار ما بیاید یا شاید او را بارها ملاقات کرده باشیم و به آن آگاه نبوده باشیم. باید فکر کنیم چه چیزی بوده که تا بحال در اک مانده‌ایم؟ چه چیزی ما به این سمت هل داده است؟ بقای ما در اک به چه علت است؟ حتماً دلایلی دارد که ما به آن آگاه نیستیم.



فکر بزرگ
اشک بزرگ
م



جهان اثیری



به خود آگاه خودمان نباید زیاد اعتماد کنیم زیرا که خود آگاه دارای مشکلات زیادی است. خویش کوچک، سانسکارا، تاثیرات زندگیهای قبلی و هزاران عادات ذهنی وجود دارد که نمی شود به آنها اعتماد کرد.

وقتی چنین چیزهایی برای ما پیش می آید، نشان از آگاهی اثیری دارد زیرا آگاهی اثیری هم جذبش و هم دفعش سریع است. ممکن است بعد از مدتی هم ببینید که در اک هستید و چیزی هم نیاموختید و آگاهی تان بالا نرفته است چون طبق دستور العمل ذکر شده پیش نرفته اید و خویش انضباطی هم نداشته اید. رعایت خویش انضباطی بسیار مهم می باشد و شیدا باید دو سال روی رؤیاهایش کار کند.

برای فراگیری رؤیابینی معنوی نیاز است که نماد و سمبلها در رؤیاهای تعیین گردد و طبق آن نمادهای

شخصی، کد بندی انجام شود. با استاد درون ارتباط برقرار شود تا از طریق رؤیاهای دریافت داشته باشیم. نوشتن رؤیاهای نیز مهم است زیرا رکن سانسورگر را ضعیف می کند و همچنین باعث قوی شدن رکن مترجم می شود. باید رؤیاهایی را که تعبیرشان را نمی دانیم فراموش کنیم و سعی در تجزیه و تحلیل آنها بخرج ندهیم زیرا جهان اثیری فوراً یک تجزیه و تحلیل به ما می دهد. صبر و استقامت در این راه نیز مهم می باشد که البته صبر رمز بقای ما در اک می باشد.

خطرناک ترین بخش جهان اثیری بخش روانی می باشد. کوچکترین ترسهایمان، کوچکترین نگرانیهایمان، کوچکترین خواستههایمان از طریق بخش روانی جهان اثیری می باشد. نگرانی و استرس برای آینده، شک و تردید، ترس، عدم اعتماد به نفس، عدم اعتماد به اک، عدم اعتماد به استاد درون و به هر چیزی، از این بخش روانی سرچشمه می گیرد.

حال کافی است به خودمان نگاه کنیم و ببینیم که در زندگی روزمره چقدر به ما استرس وارد می شود؟ چقدر نگرانی داریم؟ و... این مسایل نشان دهنده ارتباط ما با بخش روانی است که در برداشتهای معنوی مانیز اثر گذار است. همانگونه که قبلاً ذکر شد، جهان اثیری فیلتری بسیار قدرتمند می باشد و اینکه خیلی باید مراقب باشیم.



برکت باشد

فکر بزرگ
استعداد
بزرگ



تنہا سکوت۔ وصل

برای درک و وصل به اک سه کار اصلی اهمیت دارد:

ابتدا کشف راز تنہایی

دوم قرار گرفتن در موقعیت سکوت

سوم در تنہایی و سکوت دنبال نمودن رد پای اک و استاد درون



طبیعت اک ذاتاً نامرئی است. هر چند هزاران تجربه با نشانه‌ها را در بر دارد. اما به نظرم تمامی این تجربیات برای هدایت شیدا به سمت سه اصل بالاست. موضع یاد شده در ظاهر سرد و بی روح است، اما این فقط یک مه غلیظ است که با عبور از آن دروازه‌های خودشناسی و خداشناسی باز می‌شود. رنگ و لعاب دادن به کار اک اشتباه است چون فقط در سطوحی خواهیم ماند که دارای وضعیتی از آگاهی در حیطه حواس است. کنترل پنج نفسانیات ذهن در قرار گرفتن و ایجاد توازن و بالانس در سه اصل بالاست.

اک خود خالق پنج نفسانیات و نیروی منفی و مثبت است. بنابراین، این فاکتورها و تنها تمرینات ذهنی قادر به کنترل نیستند. سکوت و تنہایی و حفظ روحیه کنجکاوی و توجه به اک در تمامی شرایط باعث می‌گردد، ذهن از حواس و آگاهی خود دور گردد و تا زمانی که توجه ذهن به اک معطوف گردد پنج نفسانیات راحت‌تر کنترل می‌شوند.

یکی از دلایل مهم سکرت بودن تعالیم و روش سکوت‌وار استادان اک، همین طبیعت اصلی اک است. اک در تنہایی و سکوت بهتر پاسخگوی توجه و تمرکز ما خواهد بود و راحت‌تر با ما ارتباط می‌گیرد و دلیل آن عبور از حواس و آگاهی ذهن است. ذهنی که پرورش یافته سکوت و تنہایی است، ذهن سپید است. و تنها ذهن سپید می‌تواند بر پنج نفسانیات غلبه کند، ذهن سپید ذهن بلاشرط است. این ذهن بهترین جایگزین ذهن فعلی ماست.

برکت باشد

کمال الما جا سے ف

فلسفہ زندگی
بہترین فکر



تجربیات معمولی

وجه تمایز آنچه در اک ضرورت محض است با آنچه بر حسب اتفاق پیش می آید، باید کاملاً روشن شود. جهان بینی اک بطور طبیعی و از آغاز تشکیل کائنات خود را در صورتی که مناسب آن دسته از روح‌هایی که به مرحله پذیرش آن رسیده‌اند حفظ کرده است. این امر، به خصوص در مورد عوالم تحتانی مصداق دارد. عده زیادی مخاطب قرار می‌گیرند اما معدودی قادرند اک را در یابند و بفهمند. این روح‌ها آگاهی‌هایی هستند که برای اکتساب هوشیاری به روی اک باز می‌باشند آنان می‌توانند در عوالم زیرین یا هر جای دیگری که روح مورد نیاز باشد خدمت کنند.

هر شب‌دایی باید ابزار لازم را برای کار کردن با اک در عرصه تجربیات معنوی کسب کند. او باید بداند که دو نوع تجربه معنوی وجود دارد که هر دو در طریق اک یافت می‌شوند. یکی تجربه معنوی بیرون گرایانه و نوع دوم درون گرایانه است. هر دوی آنها درک کامل تجربیات واقعیت الهی هستند. اما هر یک به شیوه‌ای متفاوت قابل دستیابی می‌باشند. برون‌گرا آنچنان که از معنای واژه آن بر می‌آید، نگرش به عالم بیرون و از طریق حواس جسمانی و یافتن تجربیات عظیم تر واقعیت الهی در جهان ظاهر است.



درون‌گرا رو به عالم درون دارد و تجربیاتش با رفتاری میسر می‌شود که با دیدن از طریق حواس و چشم درون همان واقعیت الهی را دریافت می‌کند.

این تجربه در اوج آگاهی انسانی و فراسوی آن رخ می‌دهد. طبیعتاً این نوع تجربه باید از نظر اهمیت به طریق برون‌گرا رجحیت داشته باشد. در مسیر تاریخ بشر این تجربیات به سرچشمه اتکاء برای تصمیمات و تغییرات وقایع و ملت‌ها تبدیل می‌شود. جوینده برون‌گرا با رفتار جسمانی خود که شامل بهره‌وری از حواس پنجگانه می‌شود، همان عالم انباشته از درختان، تپه‌ها، جاده‌های مفروش و اثاثیه منزلی را حس می‌کند که بیشتر مردم به طور معمول دریافت می‌کنند.



اما چیزی می‌بینند که یک فرد متعارف نمی‌بیند. مشاهدات او از اشیاء به رؤیتی بدل می‌شود که از میان آن اک می‌درخشد و حواسش را روشن می‌سازد. بسیاری از کسانی که به عنوان عارف و جستجوگر خدا مشهور شده‌اند این تجربه را در تیغی از علف، ریسمانی پشمینه و یا قطعه‌ای سنگ یافته‌اند. عارفان برون‌گرا همیشه به این نکته اشاره کرده‌اند که خدا در همه چیز پنهان است. جوینده برون‌گرا استعداد شناخت و تفکیک اک از اشیاء مادی زندگی را داراست، معذالک می‌تواند ببیند که اک قماش اصلی همه چیز در زندگی است. همین قابلیت او را فراتر از انسان متعارف قرار می‌دهد. انسانی که صرفاً می‌فهمد، در حالیکه فهم به تنهایی شرط لازم برای دیدن اک به

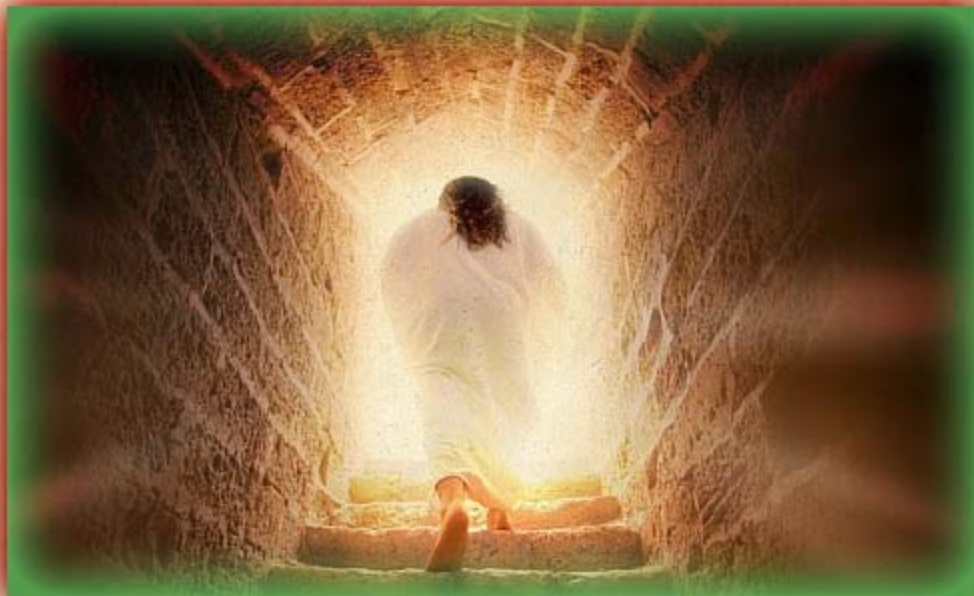
فکر بزرگ
اشتراک
۱۰۸۳۴



مکتوبات معنوی



عنوان تمامیت واقعیت الهی نیست. فهم عارف برون گرا از مراتب آگاهی احساس عقلانی فراتر می رود و به حیطة خرد ادراکی وارد می شود هر چند تفاوت میان اک و این ادراکات نیز همچنان به جای خود باقی است. عارف برون گرا عموماً کسی است که همه پدیده های هستی را همسان می بیند. مثلاً علف را با سنگ یکی می یابد. هر چند هر یک از دیگری متفاوت است.



بیشتر این عرفا شاعر، متافیزیسین و نگارندگان مذهبند. آنچه آنان می گویند یک ضدونقیض کامل است. در واقع این چنین نیز هست. ولیکن تناقض پردازی یکی از شاخص های مشترک در همه مکاتب عرفان است. علت آن نیز از این قرار است که شبدا با عناصر قدرت روانی یا بهتر بگوییم، نیروی گل سر و کار دارد. گل همیشه با رمز و راز و قیاس و ضد و نقیض سر و کار دارد چون همه چیز در کیهان او شامل دوگانگی است.

گل همواره دو روی سکه را نشان می دهد. تا موجبات سردرگمی و پیچیدگی ها را فراهم آورد. همین امر باعث می شود عارف امور سوگماد را زیر سؤال ببرد. دوگانگی همیشه سؤال می آفریند چون در وضعیت آگاهی انسانی بیش از معدودی نیستند که بتوانند دو روی سکه زندگی را درک نمایند. عارف یک پیرو اک نیست، یک پیرو اک هم هرگز یک عارف نیست. عارف کسی است که هرگز فراسوی عوالم ذهن سفر نکرده است. او کار خود را با رمزگذاری و پیچیده سازی عوالم معنوی - روانی انجام می دهد.

عوالم حقیقی سوگماد که بالاتر از آتما لوک قرار دارند، نه پیچیدگی دارند و نه رمز و راز، آنها همانی هستند که هستند. تمامی عنصر این جهان ها را حقیقتی ساده تشکیل می دهد. آنگاه که کسی وارد این عوالم شده و خود را در آنها مستقر می سازد، جزئی از آن عوالم می شود و هرگز سؤالی برایش پیش نمی آید. همه چیز در نظر آنان همانگونه هستند که هستند، زیرا که اینگونه در مدار بالحقه خود قرار می گیرند. او هرگز تردید نمی کند، هرگز زندگی را اسرار آمیز نمی بیند، بلکه همه را آنگونه که هست می پذیرد. او می داند که عارف برون گرا صرفاً یک روان بین است که اندک بینشی بیش از بیشتر جویندگان کسب کرده است و هنوز در نیمه راه رسیدن به طبقه پنجم است. این تجربه خرد ادراکی است. این تجربه



فکر بزرگ
است
مکتوبات معنوی



تجربیات معمولی

فقط دیدن آنچه را که به عارف اعطا می شود، برایش میسر می سازد. احساس و ادراک عالمی که تغییر شکل یافته و در یک واقعیت منفرد وحدت می یابد. بعضی ها این واقعیت واحد را خدا می نامند، برخی نیز بر این عقیده نیستند، ولیکن همه اینها در یک هیئت به ظهور می رسد که اک نام دارد. هر چند در بیشتر جوامع، این نوع تجربیات به نظریه وحدت وجود می انجامد، به هر حال، تجربه برون گرایانه برای پیشروی در طریق اک از اهمیت زیادی برخوردار است. معذالک، بر خلاف آنچه بسیاری می پندارند، پایان راه نیست.

موفقیت در تجربه درون گرایانه بستگی به زدودن تمامی ادراکات جسمانی از آگاهی فرد دارد. انسان متعارف می پندارد این کار آسانی است. یک فرد می تواند چشمانش را ببندد گوش هایش را مسدود کند و بینی اش را بگیرد، او می تواند با خالی و بسته نگه داشتن دهان هیچ مزه ای را حس نکند معذالک هیچ کس نمی تواند ادراکات ناشی از لامسه را نادیده بگیرد چون رهایی از احساسات عضوی کار دشواری است. اما یک شبدا باید بیاموزد که این کار را به انجام رساند تا بتواند از رویت درون که همان تجربه درون گرایانه است، برخوردار شود. او باید بیاموزد احساس لامسه و تحریکات عضوی را از هوشیاری آگاهانه خویش به اقلیم ناخود آگاه انتقال دهد. ضرورتی هم ندارد که زحمت مسدود کردن بینی، بستن چشم و خالی کردن دهان را بر خود هموار سازد، تنها کاری که می کند بستن چشم ها و خاموش کردن تمامی تاثیرات عضوی است. پیش از انجام این عمل، تمامی تصاویر مبنی بر لذات جسمانی را از ذهن خود پاک می کند، این



دشوارترین بخش تمرینات مراقبه است اما امکان پذیر است. سپس نوبت به توقف افکار و روند استدلالی می رسد، بارها شدن از تمامی محتویات عملی ادراکات و حواس، تصاویر، افکار و احتمالاً همه عواطف، آرزوها و اختیارات محو می شوند چون این عوامل به طور معمول، تنها به عنوان وابستگی به هوشیاری از دانستگی ها حضور دارند. آنگاه تمامی آگاهی از هوشیاری انسانی ناپدید می شود. غالباً در اثر این پدیده، شبدا به خواب می رود یا بی هوش می شود. سرکوب کردن تمامی محتوای آگاهی انسانی همان چیزی است که یک عارف درون گرا ادعای توانایی اش را دارد. او مدعی است که آگاهی از احساس عقلانی محو شده و جای خود را به نوع کاملاً تازه ای از آگاهی می دهد که آن را آگاهی عرفانی می نامد. با وجودیکه بسیاری از یوگی ها و عارفان شرقی از همین نحوه عمل استفاده می کنند، دست آخر ثابت می شود که شیوه نادرستی برای دست یابی به آگاهی معنوی است. تفاوتی میان آگاهی عرفانی و آگاهی معنوی وجود دارد؛ دومی برترین نوع آگاهی است و به معنی رسیدن و وارد شدن به وضعیتی فراسوی آتمالوک، طبقه پنجم است در حالیکه روند نخستین تنها به رسیدن و وارد شدن به اقلیم ذهن منجر می شود. سمدهی که وضعیتی از آگاهی عارفانه است، به این حیطة از عوالم روانی تعلق دارد. لکن نیروی کالپا به عنوان وضعیتی از آگاهی معنوی از جمله مراحل ساحت حقیقی عوالم اک می باشد. این تجربه به عدم وابستگی منجر می شود که ملاً شبدا را به وصل حلقه نهم می رساند و آنگاه است که او یکی از اعضای نظام وایراگی، نظام برادری استادان اک به حساب می آید.

برکت باشد

فکر بزرگ
است



تجربه بشود

اعتماد بر آن



من يك تجربه داشتم كه براي خودم خيلي جالب بود. تو اين چند روز كه با امشب تكميل شد. يك ماه بيشتر هست كه هر شب به طور مرتب مراقبه مي كنم، قبلا هم ذكر مي گفتم اما اين يك ماه يك جور ديگه اي بود. تقريبا ميشه گفت از دو هفته پيش، شايد تمام يك سال و نيم پيش جلوي چشمم بود. اصلاً انگار داشتم دوباره اون روزها را از منظر يك بيننده و مانند يك فيلم نگاه مي كردم. آنقدر شديد بود كه بعضي وقتها پيش خودم مي گفتم نكنه دارم مي ميرم، جالبش امشب بود. پارسال داشتم براي شركتي كار مي كردم كه قرار بود براي اقامت بگيرند.



خوب من به خاطر شرايطي كه بود و كار كردن بدون مجوز كار بود كه خيلي مي ترسيدم. گاهي از ايك كمك مي خواستم و جالب اينجا بود كه هر وقت من به اقامت فكر مي كردم يك كليد مي ديدم اما كليده نصفه بود. كليد از پانزده سال قبل نماد باز شدن در بود، يعني هر وقت من كليد مي ديدم ديگه مي دونستم در به روم باز مي شه. چه مادي چه معنوي. اما كليد نصفه چه معني مي تونست داشته باشه؟ هر چي خودم بالا پايين مي كردم نمي فهميدم. كليد نصفه يعني كار اقامت من را نصفه انجام مي دهند؟! يعني چي! خوب چرا اينكه مي خواد انجام بده اما چرا نصفه؟ البته شديداً هم باور داشتم كه كار فرماي مايكمي خله، بعيدم نيست نصفه انجام بده. خيلي جالبه كه بعد از چهار ماه كار كردن آن موقع يادمه كه ذكر هيورا خيلي مي گفتم، حس و حالش يه طور ديگه اي بود. همون زمان يه اتفاقي افتاد و منم خيلي نگران وضعيت كار كردنم بودم كه به كار فرمام گفتم يا كار اقامت را انجام مي ديد يا يك ساعت اينجا كار نمي كنم. گفت نمي دونم چي بايد بهت بگم.



بعد من ديگه نرفتم سر كار و بعد از اونم رفتم جاي ديگه و تقريبا چند ماه بعد از بيرون اومدن من از اونجا متوجه شدم اون شركت ورشكسته و تعطيل شده است و حكايت كليد نصفه مي شد حكايت كار نيمه تمام مانده. يعني دري كه باز مي شد ولي فرجامي نداشت و اگر شايد اونا براي من اقامت گرفته بودن و چند ماه بعدش تعطيل مي شدن شرايط براي من سخت تر مي شد و جالبه كه امشب تو مراقبم همش آن روزهايي را مي ديدم كه از ايك كمك خواسته بودم و من كليد نصفه مي ديدم.

برگشتن

فکر بزرگ
است



کربوهیدرات کم یا زیاد؟



آیا کربوهیدرات‌ها، منبع حیاتی فیبر و مواد غذایی هستند و انرژی مورد نیاز ما را تأمین می‌کنند؟ یا حجم زیادی از غذای غیر ضروری می‌باشند که باعث بی‌نظمی و درهم ریختگی میزان قند خون ما می‌شوند؟

مصرف برنج و نان از دیرباز بخش بزرگی از رژیم غذایی ایرانیان را تشکیل می‌داده است. در سالهای اخیر با توجه به کاهش تحرک افراد در جوامع شهرنشین ایرانی و افزایش وزن آنها، تردیدها و پرسشهایی در مورد این سبک از تغذیه مطرح شده است:

مصرف پروتئین به کاهش وزن کمک می‌کند؟

اگر رژیم کم کربوهیدرات می‌گیریم، میتوانیم پروتئین حیوانی را جایگزین کنیم؟

چی بخوریم که خوب بخوابیم؟

شب‌ها پلو بخوریم یا نه؟



کربوهیدرات بیومولکولی است که از اتم‌های کربن، هیدروژن و اکسیژن تشکیل شده است. کربوهیدرات، چربی‌ها و پروتئین، سه گروه اصلی مواد غذایی موجود در غذاها هستند و بیشتر غذاهایی که می‌خوریم ترکیبی با میزان‌های گوناگونی از این سه ماده غذایی اصلی است.

سه نوع کربوهیدرات وجود دارند: نشاسته، قند و فیبر. غذاهای شامل این موارد مانند سیب‌زمینی، کربوهیدرات‌هایی با بنیان‌های گندم و ذرت، کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده مثل پاستا، نان سفید، کیک و بیسکویت.

اما مدافعان کربوهیدرات چه می‌گویند؟

عده‌ای از محققان و دانشمندان بر این عقیده هستند که یک سوم از مواد غذایی مصرفی ما باید از کربوهیدرات‌های نشاسته‌ای تأمین شود.

کربوهیدرات‌ها انرژی بدن ما را تأمین می‌کنند و به ما در فعالیت‌های بدنی کمک می‌کنند. کربوهیدرات‌ها منبع اصلی سوخت بدن ما هستند. بدن ما نشاسته را به قند تبدیل می‌کند و آن را به کمک جریان خون جذب می‌کند و گلوکز می‌سازد. کربوهیدرات‌ها به انرژی، که بدن و مغز ما برای فعالیت‌های نیاز دارد، تبدیل می‌شود. این انرژی مورد نیاز بدن ما می‌باشد از فعالیت‌های شدید ورزشی گرفته تا یک نفس کشیدن ساده نیاز به انرژی دارد.

کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و پروتئین‌ها، همگی تولید انرژی می‌کنند، اما در جریان فعالیت‌های قلبی و عروقی بدن، قند سریع‌تر سوزانده می‌شود. بنابراین کربوهیدرات‌ها سریع‌تر تبدیل به انرژی می‌شوند. رژیم غذایی کم کربوهیدرات باعث می‌شود که بدن انرژی کمتری داشته باشد و در هنگام ورزش و فعالیت بدنی خستگی بیشتری عارض شود.

فست‌فودها
بازارهای
بزرگ



کربوهیدرات کم یا زیاد؟



از طرفی کربوهیدرات‌ها منبع مهم فیبر هستند. شواهد خوبی وجود دارد که نشان می‌دهد وجود فیبر در رژیم غذایی باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲ و سرطان روده بزرگ می‌شود.

ما مقدار زیادی از فیبر مورد نیاز بدن را از کربوهیدرات‌های نشاسته‌ای تأمین می‌کنیم. پس با کاهش مصرف این کربوهیدرات‌ها، در معرض خطر کاهش مصرف فیبر مورد نیاز بدن مان قرار می‌گیریم و اگر مصرف کربوهیدرات کاهش یابد، دریافت فیبر لازم برای بدن بسیار سخت می‌شود. البته ما می‌توانیم فیبر مورد نیاز بدنمان را از میوه‌ها و سبزیجات نیز تأمین کنیم. بطور کلی بیش از صد نوع مختلف فیبر وجود دارد که هر کدام از آنها نقش ویژه‌ای در تندرستی ما ایفا می‌کنند. در تحقیقی



نشان داده شده است که افرادی که فیبرهایی با منشأ غلات مصرف می‌کنند کمتر در معرض ابتلا به سرطان روده بزرگ قرار می‌گیرند و با حذف غلات از یکی از منابع منحصر به فرد فیبر، خود را محروم می‌کنیم.



کربوهیدرات‌ها می‌توانند یبوست را درمان کنند. سبوس ماده فیبری موجود در سبزیجات و غذاهایی با منشأ گیاهی است که بدن نمی‌تواند آن را هضم کند اما برای حرکت غذا و مواد زائد در روده‌ها بسیار لازم است. ما بیشتر فیبر مورد نیاز بدنمان را از کربوهیدرات‌های نشاسته‌ای دریافت می‌کنیم.

کربوهیدرات‌ها منبع سرشار از مواد غذایی هستند. منابع کربوهیدرات (سبزیجات، میوه‌ها و حبوبات) همچنین منابع سرشاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی مثل کلسیم، روی، آهن و ویتامین‌های گروه ب هستند. قطع مصرف کربوهیدرات‌ها باعث عدم دریافت این مواد غذایی بسیار ضروری برای بدن خواهد شد.

اگر مقدار مصرف کربوهیدرات‌ها را کاهش دهیم به معنای افزایش چربی در رژیم غذایی است. کربوهیدرات‌هایی مثل پاستا و سیب‌زمینی به غذای ما حجم می‌دهند و به ما کمک می‌کنند تا احساس سیری و رضایت کنیم. کاهش میزان کربوهیدرات‌هایی که می‌خورید و جانشین کردن میزان بیشتری از پروتئین‌های چرب مانند گوشت قرمز و پنیر باعث افزایش میزان مصرف چربی‌های اشباع شده می‌شود که خود باعث افزایش میزان کلسترول خون شماست.

فست‌فود



کربوهیدرات کم یا زیاد؟



اما مخالفان کربوهیدرات ها چه می گویند؟

برخی افراد از جمله متخصصان پزشکی و بیماران به طور آشکاری رژیم غذایی کم کربوهیدرات را برای خود انتخاب کرده اند. در بعضی موارد، قطع مصرف کربوهیدرات ها برای کنترل و مهار چاقی یا بیماری دیابت است، اما بعضی دیگر فقط از رژیم کم کربوهیدرات پیروی می کنند چون فکر می کنند این کار باعث می شود حال مان بهتر شود.



کربوهیدرات ها باعث می شوند قند خون بالا و پایین برود. مصرف کربوهیدرات های تصفیه شده باعث می شود که میزان قند خون ناگهان نوسان شدیدی پیدا کند زیرا کربوهیدرات ها به سرعت تجزیه می شوند و باعث بالا رفتن ناگهانی قند خون می شوند و به دنبال آن "سقوط" اتفاق می افتد. بیشتر ما این تجربه را بعد از مصرف غذای پُرکربوهیدرات، با کاهش و رکود ناگهانی انرژی در وسط روز داشته ایم.

با رژیم غذایی کم کربوهیدرات میزان قند خون ثبات بیشتری دارد. کربوهیدرات های تصفیه شده شامل قندها و غلات تصفیه شده عاری از سبوس، پوسته و مواد غذایی هستند.

این افزایش ناگهانی میزان قند در خون اثرات بسیار جدی تر و شدیدتر از خواب آلودگی و خستگی بین وعده های غذایی دارد. افزایش ناگهانی قند باعث می شود که بدن با ترشح انسولین به آن پاسخ دهد. چگونگی مصرف کربوهیدرات های تصفیه شده به صورت مستقیم بر چاقی و دیابت نوع دوم اثر دارد.

پروتئین ها و چربی ها ما را به مدت طولانی تری سیر نگه می دارند. کربوهیدرات ها باعث می شوند که بدن ما آب را حفظ کند. هرچه بیشتر برنج و پاستا بخوریم، بیشتر احساس چاقی و باد کردن می کنیم. کربوهیدرات ها ممکن است در کوتاه مدت احساس سیری به ما بدهند اما این احساس خیلی زود از دست خواهد رفت. برعکس غذاهایی که شاخص گلوکز پایین تری دارند، مثل پروتئین ها و چربی ها کمک می کنند تا میزان قند خون نوسان آهسته تری داشته باشد که این امر به شما کمک می کند احساس سیری طولانی تری داشته باشید.



اما همه کربوهیدرات ها فیبر ندارند. ما شنیده ایم که کربوهیدرات ها منبع غنی فیبر هستند، اما این موضوع چندان صحت ندارد چرا که بیشتر کربوهیدرات هایی که می خوریم مقدار

فستق
بزرگ



کربوهیدرات کم یا زیاد؟



خیلی کمی فیبر دارند زیرا وقتی آنها را تصفیه می کنند و پوست و سبوس آنها را می گیرند، فیبر آن هم از دست می رود. ما می توانیم فیبر بیشتری از میوه ها و سبزیجات و حبوبات و غلات به دست آوریم تا پاستا و کیک و شیرینی.



حال کربوهیدرات ها دوست ما هستند یا دشمن ما؟

با همه این دلایل و شواهد که در رد و قبول مصرف کربوهیدرات ها آوردیم، پاسخ چیست؟ حقیقت این است که باید تعادلی ایجاد کنیم. تحقیقات نشان داده که رژیم کم کربوهیدرات و پر کربوهیدرات هر دو منجر به مرگ زودرس افراد شده است. مهم تر آنکه برخلاف رهنمودها و دستورالعمل ها، روشن است که دیدگاه "دستور یکسان برای همه" عملی نیست. عبارتی بعضی رژیم ها به بعضی افراد می سازد و بعضی دیگر با رژیم های دیگری حال بهتری پیدا می کنند، پس مهم این است که چه روشی برای شما مناسب ترین باشد.

البته مهم تر از همه، خوردن انواع خوب کربوهیدرات ها است. بهتر است به مصرف دامنه ی وسیعی از کربوهیدرات های دارای مقدار زیاد فیبر، مثل گندم کامل، جو، کینوا و کلم، خودمان را عادت دهیم و از کربوهیدرات هایی مثل کیک، نان و بیسکوئیت که اغلب چربی بسیار دارد و به آنها شکر افزوده شده است، خودداری کنیم. وقت آن است که این شیرینی ها را با خوراکی های سالم تر تاخت بزنیم.



فکر بزرگ
استند
ما

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

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

@ Hamyare_Rasa1

به نامِ اک

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



نویسنده و محقق
کمال الماسی جاف
۱۳ مارس ۲۰۱۹