



October

شماره سی و هشتم

مهر ۱۴۰۱

فصل نهم  
ماهنامه  
پایان



## فهرست مطالب:

- ۳ پس از مرگ (بخش دوم) ..... صفحه
- ۶ ایزدبانوی سحر (بخش پنجم) ..... صفحه
- ۹ هدایت تکوینی، از جنس عشق (تجربه شیدا) ... صفحه
- ۱۳ سقراط (بخش سوم) ..... صفحه
- ۱۶ نفسانیات (بخش نخست) ..... صفحه
- ۱۹ خشکی چشم (بخش آخر) ..... صفحه
- ۲۳ درسی از مولانا ..... صفحه



# پیش از مرگ (بخش دوم)



در بخش قبلی در مورد چرخه ۱۴۴ ساله عمر انسان صحبت کردیم و در این بخش به دیدگاه مذاهب درباره مقوله زندگی پس از مرگ، می پردازیم.

حال مذاهب آمده اند و ترس از مرگ را به وجود آورده اند و این مسئله را بزرگ کرده اند و کار تا به این جا رسیده است که در این عصر همه از مردن می ترسند. پیروان اک به مرگ کالبد فیزیکی، انتقال می گویند. زمانی که وقتش برسد از این جهان به جهان دیگری منتقل می شویم. همان جهانی که ما در رؤیاها و خواب هایمان می بینیم و ما به همان جهانی که همه عزیزانمان به آن منتقل شده اند، می رویم. معمولاً کسانی که عزیزانشان را از دست داده اند، در خواب و رؤیا می توانند



آنها را ملاقات کنند. اما وقتی بحث زندگی پس از مرگ است، دیگر خواب نیست، این واقعیت مسجل زندگی انسانی است. مثلاً کسی که پدرش را از دست داده یا مادرش را از دست داده است، بعد از یک مدت آن شخص به خواب او می آید (در اینجا کاری به بحث تناسخ نداریم. معمولاً اکثر کسانی که به تازگی کسی را از دست داده اند، آن شخص را در

خواب می بینند). ما وقتی که با تکنیک سفر روح به طور مثال به جهان اثیری برویم، اگر در آن حالت اینجا را بینیم، به شکل یک رؤیا خواهیم دید. وقتی هم که اینجا هستیم، در هنگام خواب جهان اثیری را به شکل یک رؤیا و خواب می بینیم. ولی این یک واقعیت مسجل است. ما وقتی یک

عزیز از دست رفته را در خواب می بینیم، او معمولاً خیلی عادی و راحت به نظر می رسد. از پیری و بیماری و درد و رنج دنیوی، چیزی در او مشاهده نمی شود. او را هم خیلی سرزنده و سر حال می بینیم که در دنیای دیگر منتظر ماست. این جهان یک نوع مدرسه هست و ما تنها چیزی که با خود از اینجا می بریم، آگاهی ما است. این مبحث خیلی مهمی است که مذاهب و مکاتب به آن نپرداخته اند. به غیر از بحث کارما، ما هیچ چیزی به جز آگاهی، دانش و بیداریمان را نخواهیم برد. فرزند و اموال، همراه ما نخواهند آمد و فقط آن تجربه ای که به دست آورده ایم با ما هست که همان آگاهی ما



ما هستیم



# پیش از مرگ (بخش دوم)



است. این مبحث خیلی مهمی است که مذاهب و مکاتب به آن نپرداخته‌اند. به غیر از بحث کارما، ما هیچ چیزی به جز آگاهی، دانش و بیداریمان را نخواهیم برد. فرزند و اموال، همراه ما نخواهند آمد و فقط آن تجربه‌ای که به دست آورده‌ایم با ما هست که همان آگاهی ما است. از لحاظ این که روی خود چه شناختی پیدا کردیم و همچنین این که نسبت به این جهان چه شناختی حاصل کردیم، این تجربه، شناخت و دانشی که آوردیم، همراه ما خواهد بود. هیچ چیز دیگری با ما نخواهد آمد و همین آگاهی هست که مثل سرمایه برای روح است. آگاهی برای روح مانند پولی هست که در بانک، سرمایه‌گذاری شده است. ما اگر این آگاهی و دانش را نداشته باشیم، وقتی که منتقل می‌شویم باید روند سختی را طی کنیم. به عبارتی در زمان مرگ کالبد فیزیکی طبق همان پروسه مذاهب با روح رفتار خواهد شد.



ما در هر مذهبی یا مکتبی که هستیم یا اگر اصلاً بی‌دین هستیم، در زمان انتقال نسبت به باورهایمان با ما رفتار خواهد شد. یک مسلمان یا مسیحی یا پیرو هر یک از ادیان نسبت به باورهایش با او رفتار خواهد شد. چون که ما بعد از اینکه انتقال پیدا کردیم، اربابان کارما مثل روزنامه، هاله‌ی شخص را می‌خوانند و وضعیت آگاهی

فرد را تشخیص می‌دهند که او در چه سطحی از آگاهی است؛ یعنی فرد آنچه در این عمر کسب کرده یا دارد در پیشینه‌های آکاشیک او و در هاله‌اش کاملاً معلوم است و اربابان کارما که پس از مرگ به وضعیت شخص رسیدگی می‌کنند، این مطلب را به راحتی تشخیص می‌دهند و نسبت به باورها و اعتقادات شخص، یا او را تناسخ می‌دهند و یا طبق همان مذهب با او رفتار خواهد شد، چون که سطح آگاهی شخص در همان حد است. خوب حالا کسی که نه دین دارد و اصلاً به خدا اعتقادی ندارد، بعد از انتقال باید به جهنم برود؟ نه، چون که آن شخص یک انگیزه‌ی درونی دارد. یک آگاهی گمشده دارد که در این زندگی نتوانسته است آن را پیدا کند. بر عکس نظر ادیان، اتفاقاً این مسئله در آنجا به او کمک می‌کند. او پس از انتقال به منطقه‌ای وارد خواهد شد که در آنجا به او کمک خواهد شد که بتواند به پاسخ سؤالاتش برسد. کسی در آنجا او را مرتد نمی‌نامد و حکم اعدام و زندان برایش صادر نمی‌شود، بلکه امکاناتی در اختیارش می‌گذارند و تا میزانی هم تعلیمش می‌دهند تا بتواند پاسخی برای این خلاء درونی‌اش بیابد و گمشده‌ی درونش را پیدا کند.

فلسفه زندگی  
ما



# پیش از مرگ (بخش دوم)



به طور مثال وقتی یک دانشمند منتقل می شود در جایی که به آن انتقال یافته، امکانات وسیعتری هست که در اختیارش قرار داده می شود تا دانشش را ادامه بدهد. همچنین یک فیلسوف یا... البته اربابان کارما همان طور که گفته شد در ابتدای ورود شخص، کارمای او را بررسی می کنند.

مثلاً دانشمندی که در زندگی زمینی اش از دانشش سوءاستفاده کرده است، باید کارمایش را پس بدهد. چون از علمش استفاده شخصی کرده و به دیگران صدمه زده است. پس قطعاً شامل قانون کارما خواهد شد. بنابراین نوع کارما و نوع آگاهی ما در این جهان، جهان دیگری را برای ما می سازد. برای همین است که ما می گوئیم که ترس از مرگ بدون معنا است. ما فقط از یک مدرسه به مدرسه بزرگ تر و از یک جهان عظیم تری وارد می شویم.





(بخش پنجم)

# ایزد بانوی سحر



در بخش قبلی تا به این جا رسیدیم که ایزیس راهی پیدا کردن پیکر اوزیریس شد و پس از ماجراهایی، کودکانی را در حال بازی یافت و سراغ تابوت همسرش را از آنها گرفت و اینک ادامه داستان ...



بچه‌ها گفتند: «چرا، دیدیم. آنان صندوق را در شاخه‌ای از نیل که از تانیس می‌گذرد، انداختند. امواج رود مدت‌هاست که آن صندوق را به دریا برده‌اند.»

ایزیس دردمندان ناله سرداد و گفت: «آه! لعنت بر این شاخه نیل باد، لعنت! اما شما

بچه‌ها بدانید که از این پس به حرفهایی که به هنگام بازی در حیاط پرستشگاه از دهانتان بیرون آیند، خردمندان به دقت گوش خواهند داد و با توجه به سخنان کودکان شما آینده را پیشگویی خواهند کرد، زیرا شما نشانیهای درستی از آنچه ایزیس در پی‌اش می‌گردد، به او دادید.»

ایزیس که کژدمان وفادار همچنان همراهش بودند، راه خود را از سر گرفت.

او در کنار شبدرهایی که در جاده روئیده بودند راه می‌رفت، زیرا می‌دانست که از هر جا که اوزیریس بگذرد شبدرها که گل‌های زرد کوچکی دارند، می‌رویند و او رد پای اوزیریس را در سایه عطر و گل دنبال می‌کرد.

ایزیس مدتی دراز، بسیار دراز، راه رفت، زیرا صندوقی که کالبد بی‌جان اوزیریس را در آن نهاده بودند، امواج دریا به بیبلوس شهر آدونیس واقع در سوریه انداخته بودند و بوته‌های گیاه آن را از دیده‌ها پنهان کرده بودند.

در سایه لطف اوزیریس بوته اقاویایی چنان کشتن و غول آسا و زیبا و انبوه گشته بود که تنه آن صندوق را در میان گرفته و به کلی از دیده‌ها پنهانش کرده بود، چندانکه روزی مالکاندر، شاه آن دیار، آن درخت را دید و دستور داد آن را براندازند و ستون کاخ او سازند. او خبر نداشت که صندوقی در درون تنه آن درخت هست.



ما هفت نامه  
فصل پنجم



(بخش پنجم)

# ایزد بانوی سحر



ایزیس تیره بخت پس از این رویدادها به بیبلوس رسید. خسته و فرسوده و غمزده در کنار چشمه‌ای نشست و با کسی سخن نگفت. او تا شب صبر کرد و سپس به چهره پرستویی در آمد و بدین تدبیر تنه اقا قیارا که صندوق در درونش بود و به صورت یکی از ستونهای کاخ مالکاندر در آمده بود، پیدا کرد. از آن پس ساکنان کاخ هر شب پرستویی را می‌دیدند که می‌آمد و گرد آن ستون می‌پرید و هر دقیقه فریادی از درد بر می‌کشید، لیکن آنان توجهی به فریادهای او نمی‌کردند. سرانجام ایزیس تصمیم به اقدام گرفت.



بامدادی که خدمتکاران شهبانو از کنار چشمه می‌گذشتند، چشمشان بر آن زن دردمند افتاد که خاموش و غمزده در کنار آن نشسته بود، لیکن آن روز به عکس روزهای پیش چون چشمش به آنان افتاد از جای برخاست و درودشان گفت و سر صحبت با آنان باز کرد. خدمتکاران شهبانو نیز که مانند همه زنان کنجکاو بودند، آرزویی جز این نداشتند که فرصتی برای گپ زدن پیدا کنند.

ایزیس که برای آنان بیگانه بود، از آنان دعوت کرد در کنارش بنشینند تا گیسوانشان را به شیوه کشور خویش ببافد و بیاراید. وی بوی دلاویز عطری را که به گیسوان خود زده بود به دماغ آنان رسانید و گفت که اگر بخواهند حاضر است از آن عطر به گیسوان آنان نیز بزند. پیداست که آنان با خشنودی بسیار پیشنهاد او را پذیرفتند و ایزیس سر آنان را به شیوه کشور خویش آراست و عطر زد.

چون خدمتکاران به کاخ شهبانو بازگشتند، شهبانو بوی عطر خدایی را از آنان شنید و پس از آنکه دانست چه کسی عطر برگیسوان آنان زده است خواست هر چه زودتر زن ناشناس را ببیند و چون او را به حضورش آوردند، از چهره او بسیار خوشش آمد.



او ایزیس را چون دوستی در خانه خود نگاه داشت و چندان به وی اعتماد پیدا کرد که پس از اندک مدتی تربیت کودک را به وی محول ساخت.

شهبانو نمانو، زن مالکاندرشاه، اطمینان

ما هفتادم



(بخش پنجم)

# ایزد بانوی سحر



و اعتماد بسیار به دوست خود پیدا کرده بود، لیکن هیچ نمی دانست که خدا کودک او را چگونه می پرورد و آگاه نبود که ایزیس به جای شیر یکی از انگشتان خود را در دهان کودک می نهد. همچنین خبر نداشت که ایزیس هر شب به چهر پرستویی نالان در می آید و پروازهای دیوانه واری در اطراف ستون کاخ می کند و وسیله ای می جوید تا ستون و صندوقی را که در درون آن بود، به دست آورد.



شبی شهبانو که ناگهان نگران شده بود، برخاست و رفت تا ببیند در اتاق کودکش چه خبر است.

شگفتا! کودک آرام خوابیده بود، لیکن شعله هایی بلند او را در میان گرفته بودند و بی آنکه دودی از آنها برخیزد، گرداگرد کودک زبانه می کشیدند و هفت کژدم غول آسا از کودک نگهبانی و پاسداری می کردند. به فریاد هراس انگیز شهبانو نمانو، مالکاندرشاه و خدمتکاران و حتی ایزیس، للهی کودک، به اتاق کودک شتافتند



ما هم نام ما  
فستق بزرگدانه است





# هدایت تکوین، از جنبه عشق

من در خانواده‌ای سنتی و مذهبی به دنیا آمده‌ام. در واقع باورهای مادرم موجب به وجود آمدن جوی مذهبی شده بود. او برنامه‌ای که برای تربیت و رشد فرزندانش در نظر داشت، تحصیل علم و پرداختن به مذهب بود. اما جدای از مذهب، من از



اوایل نوجوانی میل شدیدی در وجودم نسبت به مسائل ماورالطبیعه و عرفانی احساس می‌کردم و همین امر باعث شد که به جاهای زیادی مثل جلسه احضار اجنه و ... سرک بکشم.

البته این مسئله باعث شد که آلودگی جذب

کنم. این آلودگی که ناشی از موجودات غیرارگانیک بود، مرا افسرده کرده بود و من این افسردگی را با چسبیدن به نماز و قرآن و حوزه علمیه و باورهای مذهبی، علی‌الظاهر تسکین می‌دادم. اواخر دوران کارشناسی‌ام بود که به خاطر وضعیت جسمی نامساعد پدرم، مجبور به مهاجرت از جنوب به غرب کشور که منطقه‌ای کوهستانی و خوش آب و هوا است، شدیم.

این مهاجرت منجر به ازدواج من در آن شهر شد. ازدواجی نامناسب که در همان دوران نامزدی منجر به جدایی شد. من اولین شخص در فامیل بودم که اقدام به طلاق کرده بودم و این طلاق برای خانواده و فامیل سنتی ما، چون ننگی سنگین و غیر قابل هضم بود و خانواده اصرار داشتند که من شرایط را تحمل کنم و می‌گفتند زنان از قدیم الایام مجبور به تحمل شرایط بد همسران خود بوده‌اند، اما دلم این را نمی‌پذیرفت. دلی که همیشه دوست و همدم تنهایی‌هایم بود.



در آن روزها تحت فشار روانی شدیدی بودم. من چشم و گوش بسته بودم و آشنایی با مسائل معنوی نداشتم. اما

راهنمای من



# هدایت تکوین، از جنبه عشق

بخش اول: بیداری

هدایت‌های استاد درون را متوجه می‌شدم، بدون آنکه بدانم نام کسی که در دلم سخن می‌گوید، چیست. اما همیشه باور داشتم که دلم هر مسیری را که پیش رویم می‌گذارد، صحیح هست و هر جا که برخلاف دلم عمل کرده‌ام، جز پشیمانی چیزی عایدم نشده است.

استاد درون از طریق رؤیا به من گفت که مهاجرت کن و من بعد از بیداری از خواب، ایمان داشتم که برای اجرای طلاق باید از خانه پدری بروم. روزی که قصد رفتن داشتم با مخالفت شدید خانواده مواجه شدم. مخالفتی که مرا مجبور به فرار کرد. در آستانه خروجی درب، تمام قوای خود را برای خروج از خانه گذاشتم. هوای خانه و حرف‌های سنتی باعث ایجاد حس بدی در من شده بود، به طوری که حملات عصبی به من دست می‌داد و نفسم می‌گرفت.



آن زمان مبتلا به آسم شدید بودم. لحظه‌ای که قصد خروج را داشتم، مادر و خواهرم قصد داشتند مانع شوند و حتی از لحاظ جسمی هم به من آسیب رساندند. ولی با تمام قدرت چمدان و کیفم را از دستانشان کشیدم و خارج شدم. استاد در درونم می‌گفت که باید به شهری بزرگ‌تر بروی. می‌دانستم رفتن به این شهر مسیر زندگی‌ام را تغییر می‌دهد. ساعت چهار صبح بود که رسیدم. در این مهاجرت، بی‌پولی و آوارگی و طرد شدن از سمت خانواده و نداشتن مهارت و حرفه و نبود شغل مرا به سمت جنون می‌کشاند.

در اینترنت دنبال آگهی‌های کار می‌گشتم و آن زمان با فردی آشنا شدم. در اولین ملاقاتم با ایشان از من پرسیدند که آیا الان بیکار هستی و غریب؟ پس اینجا چطور امرار معاش می‌کنی؟ یکباره جواب دادم: «من در تنگنا و سختی قرار دارم، اما این وضعیت ثابت نمی‌ماند».

او گفت: «از کجا می‌دانی؟».

گفتم: «دلم می‌گوید و ایمان دارم».

آن فرد که بعدها متوجه شدم از مدرسین علوم متافیزیک هستند، سری به علامت تأیید تکان دادند و کمک زیادی به من





# هدیه‌ای تکوینی، از جنس عشق

تجربۀ رسیدن

کردند که بتوانم روی پای خودم بایستم و کار پیدا کنم. کم کم تحت تعلیم او قرار گرفتم. ایشان مربی ریکی و لامفرا بود. تا آن زمان کلمهٔ اک و یا حتی ریکی و ... به گوشم نخورده بود، به جز کتاب "نی نوای الهی" که به طور اتفاقی در ۱۷ سالگی به دستم رسید و هیچ وقت پیش او نگرافتم. اما این مربی همیشه به من گوشزد می کرد که تو جنست از اک هست و زمانی تعلیمات مرا رها می کنی و الآن من صرفاً برای رفع آلودگی های غیر ارگانیکی که داری، کمکت می کنم و من در جواب این حرف مربی می پرسیدم: «اک چیست؟».



او جواب می داد: «اک مسیری خطرناک در ایران هست. مسیری که من سالها پیش امتحانش کردم، اما امنیت ندارد. مربی ریکی ام سالها قبل، زمانی که مبارزهٔ دولت با اکیست ها شروع شده بود، اک را برای همیشه رها کرده بود و به ریکی و حکمت های شرقی روی آورده بود.

خلاصه در پی پیگیری ها و اصرارهای من مبنی بر آشنایی بیشتر با اک، مربی مراسم سفرهٔ برکت را برای من اجرا کرد. مراسم مربوط به تعلیمات اکنکار که شامل بر سفره ای پارچه ای و شمع و آب و نمک و جاری کردن ذکر هیو تا جایی که دروناً ذکر متوقف شود. شنیدن ذکر هیو مسیر مرا به کلی متحول کرد.

هنگام گفتن ذکر هیو، چنان ارتعاش و عشق عظیمی را حس کردم که تا لحظاتی قادر به سخن گفتن نبودم. همان موقع به مربی اصرار کردم که یک استاد اک را به من معرفی کنند. ایشان عکس هارولد کلمپ و سری پال را نشانم دادند. با دیدن عکس ها حس بدی از هارولد گرفتم و عشق زیادی را به استاد پال حس کردم.

عشقی که باعث شد دیگر رغبتی به تعالیم مربی ام نداشته باشم و آنها را انجام ندهم. در آخرین دیدارم با او، مربی همسویی سه ریکی را به من داد و به من گفت: «این همسویی از این جهت هست که دیگر تو وارد اک می شوی و این آخرین هدیه من به عنوان مربی به تو است.»

راستی نامم  
فکر زود کرد



# هدایت تکوین، از جزع عشق

شبهه شبدا

باز هم اصرار کردم که یک مربی یا مدرسِ اک را به من معرفی کنند، اما او اصرار داشت که اگر اک بخواهد خودت پیدا می‌کنی. از آن به بعد هر روز انرژی می‌دادم که وارد مسیر اک شوم. چهره استاد پال مداوم در ذهنم تکرار می‌شد و در دل ادای احترام می‌کردم و زمزمه کنان می‌گفتم: «استاد». تا این که روزی در محل کارم جرقه‌ای از ذهنم گذشت. در نرم افزار پیام رسان تلگرام سرچ کردم: "استاد اک".

کانال استادان اک آمد بالا و فراخوانی که معلم کمال برای جذب شبدا از شهرهای ایران داده بودند. تنها شهری که در آنها نبود، شهر محل سکونت من بود. عکس معلم کمال را در کانال دیدم. دلم گفت که ایشان کسی هست که مرا تعلیم می‌دهد و حس قلبی عمیقی به ایشان احساس کردم.



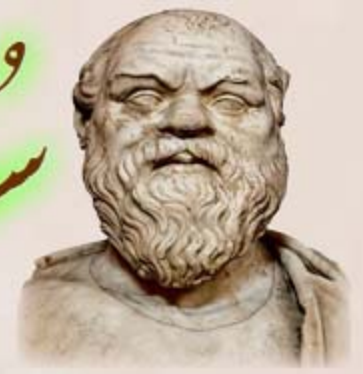
همان حسی که از دیدن استاد پال داشتم. به ایشان پیام دادم و به دروغ گفتم من ساکن تهرانم و قصد دارم تحت آموزش قرار بگیرم. ایشان مرا پذیرفتند، اما دلم راضی نبود که در مسیر معنوی با دروغ پیش بروم. چند روز بعد به ایشان گفتم که من ساکن تهران نیستم و صرفاً برای پذیرفته شدن این دروغ را گفته‌ام و علاقه بسیاری برای قرار گرفتن در این مسیر دارم. معلم مرا بخشید و کم‌کم وارد مؤسسه شدم.

برکت باشد

فکر زود کرد  
راست نام  
ما



# سقراط (بخش سوم)



این سری مقالات بر اساس مدارک تاریخی عمومی تهیه شده است و منابع آن از کتاب‌های اک نمی‌باشد. این مطلب صرفاً به این خاطر است که ما بدانیم، انسان‌ها این استاد اک را چگونه دیده و توصیف کرده‌اند.

در بخش‌های قبلی با مختصری از زندگینامه سقراط از زیان تاریخ و شاگردانش آشنا شدیم. در این قسمت به جنبه دیگری از زندگی او می‌پردازیم.

با بررسی زندگی سقراط می‌توان به تحولات درونی او با توجه به عوامل گوناگونی که در زندگی او تأثیرگذار بوده، تا حدودی پی‌برد. سقراط با فلسفه طبیعی (آناگسگوراس و آرشه لائوس) آشنا بوده است. همچنین او جنبش صوفیستی را از نزدیک دیده و دانش‌ها و هنرهای صوفیست‌ها را هم یاد گرفته بود ولی نه از آن فلسفه رضایتی درونی پیدا کرده بود و نه از آن جنبش، زیرا فلسفه طبیعی از کمک به روح انسان‌ها ناتوان بود و جنبش صوفیستی اگرچه با شک‌ها و پرسش‌هایش کار بزرگی برای او کرده بود، ولی باعث گمراهی‌اش شد، با وجودی که فکر می‌کرد دانش تازه‌ای به دست آورده است، باعث انکار همه سنت‌ها در او شد و کارش به سرگردانی کشید.



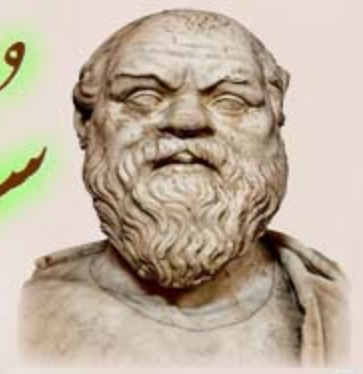
در این آشفتگی و بی‌سامانی فکر و نظریه بود که روزی در درون سقراط تحولی و نگاه تازه‌ای روی داد. زمانی که متوجه شد فلسفه طبیعی سروکاری با سؤال‌های اولیه ندارد و جنبش صوفیستی حاصلی جز آشفتگی به بار نمی‌آورد، او از وظیفه‌ای که بر عهده‌اش بود، آگاه شد و این آگاهی تمام وجودش را به تکان درآورد، زیرا آن وظیفه، رسالتی الهی بود.

با وجودی که مانند پیامبران به بودن آن وظیفه یقین داشت، ولی مانند آنان حرفی نداشت که اعلام کند و در حقیقت هیچ خدایی به او دستور نداده بود که فرمانش را به انسان‌ها برساند، بلکه رسالتش این بود که همراه آدمیان جستجو کند در حالی که خودش هم

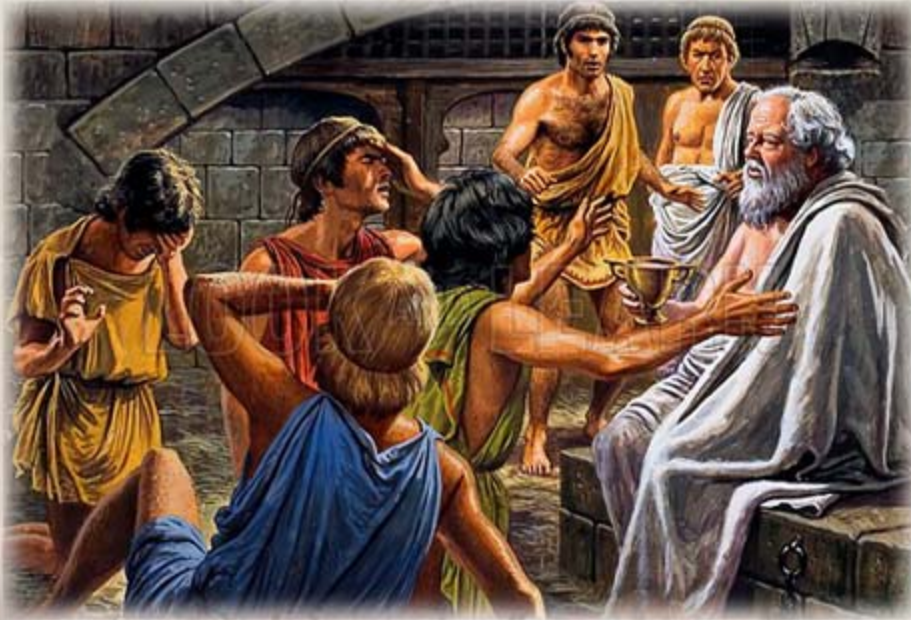
باشنامه



# سقراط (بخش سوم)



آدمی بیش نبود. تکلیفش این بود که سوال کند بدون آنکه تسلیم یا خسته شود و همه را از تله‌ها آگاه و بیرون کند. کاری که او باید انجام می‌داد این نبود از مردم بخواهد به او یا به چیزی ایمان بیاورند، بلکه او وظیفه خودش را در این می‌بیند که از مردم بخواهد که فکر کنند. وظیفه‌اش این بود که بپرسد، بیازماید و با این روش مردم را به خود متکی سازد، اما چون این خود، تنها در شناختن حقیقت و خوبی جلوه پیدا می‌کند، به همین دلیل تنها کسی می‌تواند خودش باشد که این تفکر را داشته باشد و اختیار خود را به دست حقیقت بسپارد.



یکی از چیزهایی که سقراط به آن معروف است، این می‌باشد که او روش بحث و گفتگو را به عنوان واقعیت‌های بنیادی زندگیش برگزیده بود. با صنعتگران، سیاستمداران، هنرمندان، صوفیست‌ها، زنان و بقیه در هر کجا که بود، بحث و گفت‌وگو می‌کرد.

او بیشتر وقت خود را در خیابان‌ها،

میدان‌ها، ورزشگاه‌ها و مهمانی‌ها می‌گذراند. روش زندگی او گفتگو بود ولی این بحث‌ها و گفتگوها جنبه تازه‌ای داشتند، روح را بر می‌انگیخت و ناآرام می‌کرد و مجبور به تسلیم می‌کرد. تا آن زمان گفتگو شکل کلی زندگی مردم آتن بود، ولی اکنون وسیله تفکرات و روش سقراط شده بود و شکل دیگری پیدا کرده بود.

حقیقت بر حسب ذات و طبیعتش مستلزم گفتگو است و تنها بر فردی در مصاحبت با فرد دیگری متجلی می‌شود. بحث و گفتگو و تربیت در نظر سقراط اثری فرعی نبود که یک دانا به فردی نادان می‌بخشد، بلکه وضعیت و حالتی بود که در آن افراد در مصاحبت با یکدیگر به خود می‌آیند و حقیقت بر آنها جلوه گر می‌شود.



روش سقراط به این شکل بود که با گفتگو افراد را گیج می‌ساخت، اضطراب می‌داد و فرد را به تفکر مجبور می‌کرد. راه جست‌وجو را نشان می‌داد. همواره می‌پرسید و

باشگاه  
باشگاه



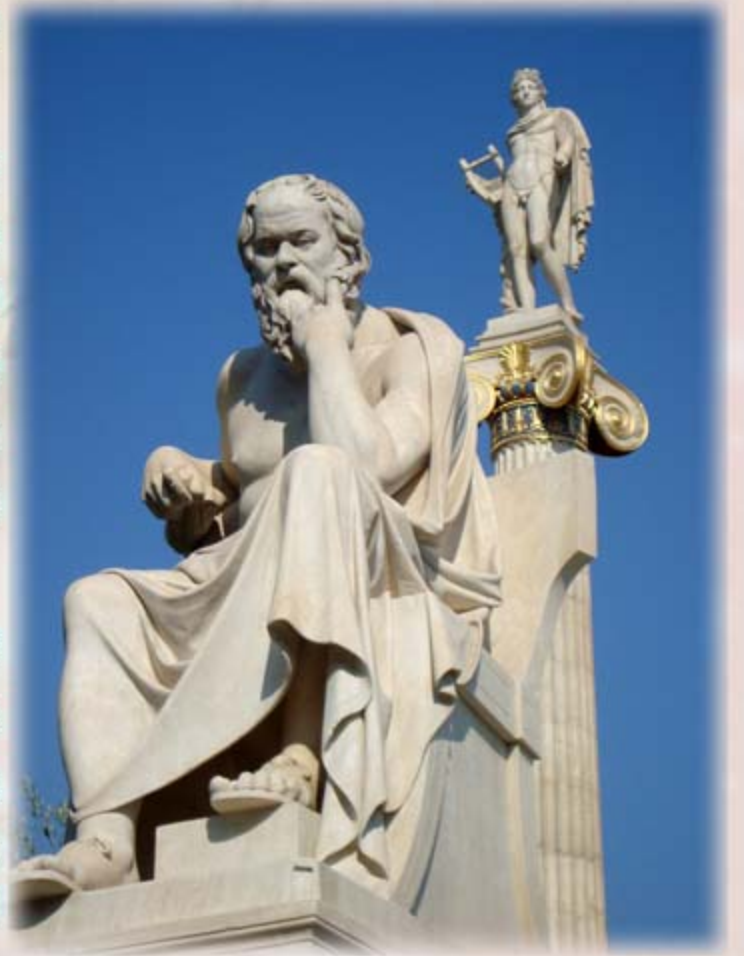
# سقراط (بخش سوم)



از پاسخ نمی گریخت و در همه احوال به این اعتقاد داشت که حقیقت آن چیزی است که انسان ها را به هم پیوند می دهد.

سقراط برخلاف راهی که افلاطون بعداً در پیش گرفت، در مقابل تمامی جنبه های صوفیستی مبارزه نمی کرد، حزب نمی ساخت، تبلیغ نمی کرد و به دفاع از افکار و روش خودش نمی پرداخت و مدرسه و مکتب تاسیس نمی کرد. نه برنامه ای برای اصلاح دولت داشت و نه دستگاه علمی و نه به توده مردم رو می آورد و نه به گروه ها و اجتماعات ملی می پیوست.

او می گوید: من همواره یکایک افراد را مخاطب قرار می دهم. آن کس که با توده مردم به راستی و درستی صحبت کند، زنده اش نمی گذراند به همین خاطر کسی که بخواهد در راه حق نبرد کند و زمانی کوتاه زنده بماند، ناچار است به گفتگو با افراد قناعت کند.



ادامه دارد...



# نفسانیات (بخش نخست)



آنچه به نام حواس پنجگانه می‌شناسیم، پرده اول مایاست که زاینده دومین پرده از مایا می‌باشد که به پنج نفسانیات ذهن معروف هستند. ما تا زمانی که به افکار و احساسات و حواس پنجگانه اعتماد کنیم، هنوز در اسارت چرخه آئوگائوان تولد و مرگ خواهیم ماند، ولی اگر بتوانیم نفسانیات را کنترل کنیم برترین مسیرهای روشنگری برایمان آشکار می‌شود. این معمای نفس است.

مثلاً عشق انسانی که بر محور عواطف، احساسات و عشق جسمانی می‌گردد، بخشی از آگاهی انسانی است که تحت نفوذ پنج نفسانیات قرار دارد.

پنج نفسانیات عبارتند از:

ابتدا کاما به معنای شهوت که متضاد آن عفت و خویشتن‌داری است.

دوم کرودها به معنای خشم که متضاد آن کشاما kshama، گذشت و مدارا است.

سوم لوبها یا طمع که رقیب سانتوشا santosha، به معنای قناعت و رضایتمندی است.

چهارم موها به معنای وابستگی که در مقابل وی‌وه‌کا قرار دارد که معنی آن تبعیض درست می‌باشد و متضاد دیگرش وایراگ vairag است که همان رهایی، آزادی و عدم وابستگی است.

پنجمین نفسانیات آهنکار Ahankar یا خودپرستی است که متضاد دینتا Dinta به معنای فروتنی یا تواضع می‌باشد.

ابتدا به کاما یا شهوت می‌پردازیم تا بیشتر با عملکرد آن آشنا شویم، زیرا از طریق شناخت و مشاهده دقیق می‌توانیم دریابیم که چگونه پنج عامل مخرب ذهنی روی انسان مؤثر واقع می‌شوند. این پنج عامل توسط شهوترانی وارد عمل می‌شوند.

این بزرگترین لغزشی که ذهن می‌تواند به انسان تحمیل کند و البته کانالی است که او می‌تواند برای دعوت از نفسانیات به داخل ذهن باز کند. کاما یا شهوت، عملکردی عادی است، اما اگر به آن اجازه داده شود که از تعادل خارج و غیر عادی شود، به آرزو و یا میلی غیر طبیعی بدل می‌گردد که می‌تواند شامل استفاده از مواد مخدر،







# نفسانیات (بخش نخست)



نوشابه‌های الکلی و حتی غذاهایی شود که صرفاً به خاطر مزه آنها، تناول می‌شوند.

سکس نیز نوعی فعل و انفعال هورمونی و شیمیایی است که طیفی از لذت ذهنی را تأمین می‌کند و روش‌های سالم آن مخرب نیست، اما افراط آن، شهوت جنسی می‌آفریند که باعث مسدود شدن نور و صوت می‌شود. البته شهوت تنها به معنای



افراط در رابطه جنسی نیست، بلکه به معنای زیاده‌روی و رعایت نکردن تعادل در همه چیز است؛ مانند کسانی که شهوت در پر حرفی، پر خوری و شهوت در مقام و قدرت دارند.

قرن‌ها است که مذهب‌یون، انسان‌ها را در یوغ بردگی قرار دادند و بازنجیرهای ترس از نفس و جهنم، آنها را به موجودی ضعیف و نابینا تبدیل کردند. یکی از حربه‌های آنان، روابط جنسی انسان‌ها است. آنها سکس را شهوت نامیدند، در حالی که خود غرق در شهوتی به نام افراط‌گرایی هستند.

در واقع عملکرد کاما در خدمت قدرت منفی است، به طوری که فرد از مقام انسانی تا حد اشتراکش با سطح آگاهی حیوانی تنزل پیدا می‌کند. کاما توجه انسان را به عواملی معطوف می‌کند که میان انسان و حیوان مشترک هستند. در علم روانشناسی به این اشاره شده که هر آن چیزی که ذهن بشر روی آن متمرکز شود، بخشی از وجود فرد می‌گردد.

ولی صرفاً با دستورات اخلاقی و متدهای روانکاوانه، ریاضت‌های ممتد و عبادات‌های طولانی، پنج نفسانیات ذهن، نه از بین می‌روند و نه کنترل می‌شوند. ما تا زمانی که در طبقه فیزیکی هستیم، در زمین و جهان‌های تحتانی، با امواج ذهن کیهانی سر و کار داریم.

هر عکس‌العملی که ما نسبت به نفسانیات داریم، دوباره به خودمان باز می‌گردند. بنابراین بایستی تمرین کنیم و تجربه کسب کنیم و بر عملکرد آن در زندگی، شناخت حاصل کنیم.

همه ما امواجی از خود ساطع می‌کنیم. این امواج به صورتی به ما باز می‌گردند که حالت تعادل و کنترل به ما بدهند، نه اینکه حالت دفع و سرکوب داشته باشند. همه ما ارواح، اینک در زندانی هستیم





# نفسانیات (بخش نخست)



به اسم ذهن کیهانی که برای همه امواجی را می فرستد؛ گاهی مثبت و گاهی منفی.

اما موضع ما در مقابل این امواج باید چگونه باشد؟ این بسیار مهم است و تنها یک و تمرینات معنوی یک، دهارمای ما را شکل می دهد و به آنها تعادل خواهد داد. شبدها تعادل را طبق تجربه شخصی و با تمرینات معنوی یک به دست می آورند و بدین ترتیب وقتی امواج به ذهن کیهانی می روند، ناخودآگاه به صورت تعادل به ما باز می گردند.



پس با نگهداشتن ذهن بر روی نور و صوت درون می توانیم تاریکی درون را رها کنیم و به نور و شمع رخصت دهیم تا بر ارکان درون حاکم شوند. به این ترتیب کنترل ذهن و افکار را به دست خواهیم گرفت. در یک سه وضعیت اصلی همیشه در زندگی ما در حال جریان است؛

بخش معنوی، بخش انسانی و بخش روانی.

بخش انسانی، خود دو قطب اصلی است و گرایش های شدیدی به فلسفه جهان های تحتانی دارد و همیشه در حال تحلیل و نقد کردن وقایع کوچک و بزرگ است.

بخش روانی از همه خطرناک تر است، چون مستقیماً از ذهن کیهانی صادر می شود و بخش انسانی را تقویت می کند، خصوصاً ارکان نفسانیات و تأثیرات زندگی های قبلی و محیطی که الآن داریم.

بخش معنوی که خود واقعی ما هست، همواره در تلاش آزادسازی خود از دو بخش روانی و انسانی است.

دو بخش یاد شده سعی می کنند معنویتی خلق کنند که بیشتر نقش یک سراب در صحرا را دارد، اما روح دقیقاً می داند تمامی این سراب ها نقش و نگار دو بخش یاد شده است. زمانی که روح آماده شد، از طریق استاد درون و یک برای همیشه از این دو پوسته که چون قفسی می ماند، آزاد می شود.

برکت باشد



فلسفه بزرگواران  
ماشم نام  
ماشم



# خشک چشم (بخش آخر)



در بخش قبلی با بیماری شایع خشکی چشم و درمان‌های آن در طب نوین آشنا شدیم و در این بخش با راه‌های درمان خانگی و طب سنتی آشنا می‌شویم:

راهکارهای درمان خانگی:

کمپرس گرم: رطوبت ناشی از پارچه گرم باعث شل شدن روغن‌های مسدود شده در غدد و کاهش ناراحتی در چشم می‌شود.

استفاده از دستگاه بخور: دستگاه بخور با بیشتر کردن رطوبت در هوای اتاق، باعث می‌شود



اشک چشم شما کندتر تبخیر شود.

شست‌وشوی مکرر: چند قطره شامپوی مخصوص چشم یا شامپوی بچه را روی نوک انگشتان خود بمالید و با چشمان بسته به آرامی نزدیک پایه مژه‌ها را ماساژ دهید و بعد با استفاده از آب گرم کاملاً شست‌وشو دهید.

نوشیدن آب به اندازه کافی: همیشه یک بطری آب در کنار خود داشته باشید و قبل از احساس تشنگی آب بنوشید.

چشمان خود را تمیز نگه دارید: با تمیز کردن لبه‌های پلک، آلودگی‌هایی که باعث مسدود شدن غده‌های تولیدکننده چربی در چشم هستند را پاک می‌کنید.



امگا ۳: مواد حاوی امگا ۳ مانند گردو، ماهی سالمون، قزل‌آلا، کنجد و دانه چیا و یا مکمل‌های امگا ۳ به طور قابل توجهی علائم خشکی چشم را در افراد مبتلا، بهبود می‌بخشند. مکمل‌های امگا ۳ باعث کاهش التهاب چشم و بهبود عملکرد غده میبومین می‌شوند.

مصرف هویج و آب هویج برای این مشکل توصیه می‌گردد.

فست‌زادگان  
با هم نام  
باشیم



# خشک چشم (بخش آخر)

راهکارهای درمانی در طب سنتی:

در طب سنتی افراد به لحاظ طبع به چهار دسته سرد و خشک (سوداوی)، سرد و تر (بلغمی)، گرم و خشک (صفراوی) و گرم و تر (دموی) دسته بندی می شوند. (در شماره های بعدی به این موضوع پرداخته می شود).

وقتی که یک مزاج بر مزاج دیگر غلبه کند، فرد دچار ناخوشی و بیماری می شود. برای درمان باید آن مزاج را به حالت تعادل رساند و پزشک طب سنتی، سودا بر، صفرا بر، بلغم زدا، و داروهای متعادل کننده دم را تجویز می نماید.

از دیدگاه طب سنتی عوامل زیر می توانند در ایجاد خشکی چشم دخیل باشند:

- خشکی قرنیه

- خشکی مغز

- ریزش اخلاط غیر طبیعی (تیز و شور)

به طبقه قرنیه

اطباء برای درمان مؤثر خشکی چشم در طب سنتی معمولاً انواع دمنوش ها و گیاهان پر خاصیت را تجویز می نمایند که به راحتی از عطاری ها قابل تهیه هستند.

راهکارهای زیر در بهبود علائم خشکی چشم مؤثرند:

رازبانه: رازبانه می تواند در کاهش

التهاب و حفظ رطوبت چشم مفید باشد. مقداری رازبانه را به مدت ده تا پانزده دقیقه در آب جوش قرار دهید و صبر کنید تا خنک شود. سپس تکه های پنبه را به رازبانه آغشته کنید و روی چشمان بسته قرار دهید و ده دقیقه صبر کنید. این کار را می توانید دو تا سه بار در روز انجام دهید.





# خشک چشم (بخش آخر)



همچنین می‌توانید هر شب از عرق رازیانه تمیز برای شست‌وشوی چشم‌ها استفاده کنید.

سرمه بادام: برای تهیه سرمه بادام باید در ابتدا تعدادی بادام درختی را مغز نمایید و در مغزهای آن سوزن فرو ببرید. سپس سوزن‌ها به سمت آتش یا شعله‌ی گاز ببرید. ظرفی را در بالای دودهای به وجود آمده بگیرید تا در آن جمع شوند. دودهای جمع‌آوری شده همان سرمه بادام است که برای درمان خشکی چشم به کار می‌روند. می‌توانید هر شب قبل از خواب چشمان خود را سرمه بکشید.

استفاده از سرمه ائمد که در عطاری‌ها موجود است نیز مفید می‌باشد.

گلاب: یک تکه پنبه را با گلاب خیس کنید و ده دقیقه روی پلک‌های بسته بگذارید. این کار را می‌توانید دو تا سه بار در روز تکرار کنید.

بابونه: مقداری بابونه را ده دقیقه دم کنید. بعد از خنک‌شدن دو تکه پنبه را به دمنوش بابونه آغشته کنید و ده تا پانزده دقیقه روی چشمان بسته بگذارید. این کار را می‌توانید سه تا چهار بار تکرار کنید.



آلوئه ورا: آلوئه ورا یک آنتی‌اکسیدان طبیعی است که می‌تواند از چشمان شما محافظت کند. روزی دو تا سه بار مقداری ژل آلوئه ورا آغشته کرده و به مدت

ده دقیقه روی پلک‌های خود بمالید و سپس آبکشی کنید (مراقب باشید داخل چشم‌هایتان نرود).

عدس: عدس و سویق عدس با افزایش اشک چشم کمک زیادی به کنترل خشکی چشم می‌کند. سویق عدس را می‌توانید از عطاری تهیه یا خودتان در منزل درست کنید.

در نهایت برای پیشگیری از خشکی چشم موارد زیر باید رعایت شوند:

- در محیط‌های بادخیز که ممکن است باعث خشکی چشم شود و یا هنگام شنا از عینک‌های محافظ استفاده کنید.



# نخستین بخش آخر



- روزانه حداقل ۲ لیتر آب بنوشید.
- هنگام قدم زدن در آفتاب حتماً از عینک آفتابی استفاده کنید.
- آرایش چشم را به حداقل برسانید.
- در معرض دود، غبار و هوای غیرمعتدل قرار نگیرید.
- از محافظ اشعه لپ تاپ یا عینک آنتی رفلکس استفاده کنید.
- از منابع غنی امگا ۳ تغذیه کنید.
- خواب منظم داشته باشید.

- در ماه‌های زمستان که خشکی هوا افزایش می‌یابد، با استفاده از بخور محیط را مرطوب کنید
- اگر به مدت طولانی از کامپیوتر یا تلفن همراه استفاده می‌کنید حتماً وقفه‌ای بین کار کردن ایجاد کنید و به نقاط دور دست نگاه کنید و سریع پلک بزنید.
- از مالیدن مکرر چشم‌ها خودداری کنید.
- از ورزش‌های مناسب چشم استفاده کنید.





## درس از مولانا



فرمود که عالم دشمنی تنگست نسبت به عالم دوستی، زیرا از عالم دشمنی می‌گریزند تا به عالم دوستی رسند و هم عالم دوستی نیز تنگست نسبت به عالمی که دوستی و دشمنی ازو هست می‌شود و دوستی و دشمنی و کفر و ایمان موجب دُویست، زیرا که کفر انکارست و منکر را کسی می‌باید که منکر او شود و همچنین مقرر کسی می‌باید که بدو اقرار آرد.

پس معلوم شد که یگانگی و بیگانگی موجب دُویست و آن عالم ورای کفر و ایمان و دوستی و دشمنی است و چون دوستی موجب دوی باشد و عالمی هست که آنجا دوی نیست، یگانگی محض است. چون آنجا رسید از دوی جدا شد. پس آن عالم اول که دوی بود و آن عشق است و دوستی به نسبت بدان عالم که این ساعت نقل کرد نازلست و دون پس آن را نخواهد و دشمن دارد.

۷  
انما الحق

چنان که منصور را چون دوستی حق

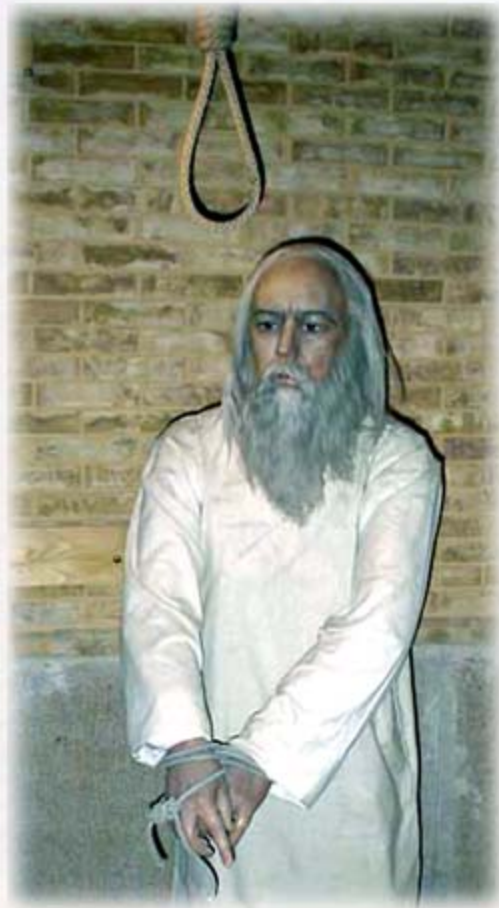
فراز از کتب  
ما هفت نام  
با



## درس از مولانا



رسید، دشمن خود شد و خود را نیست گردانید. گفت أَنَا الْحَقُّ یعنی من فنا گشتم، حق ماند و بس و این بغایت تواضع است و نهایت بندگی است؛ یعنی اوست و بس. دعوی و تکبر آن باشد که گویی تو خدایی و من بنده، پس هستی خود را نیز اثبات کرده باشی، پس دوی لازم آید و این نیز که می‌گویی هُوَ الْحَقُّ هم دویست، زیرا که تا انا نباشد هو ممکن نشود.



پس حق گفت أَنَا الْحَقُّ، چون غیر او موجودی نبود و منصور فنا شده بود. آن سخن حق بود. عالم خیال نسبت به عالم مصورات و محسوسات فراختر است، زیرا جمله مصورات از خیال می‌زاید و عالم خیال نسبت به آن عالمی که خیال ازو هست می‌شود، هم تنگست از روی سخن این قدر فهم شود و الا حقیقت معنی محالست که از لفظ و عبارت معلوم شود.

سؤال کرد که پس عبارت و الفاظ را فایده چیست؟

فراز کلام  
با هم نام  
با هم نام





# درس از مولانا



فرمود که سخن را فایده آن است که تو را در طلب آرد و تهیج کند، نه آنکه مطلوب به سخن حاصل شود و اگر چنین بودی به چندین مجاهده و فنای خود حاجت نبود. سخن همچنان است که از دور چیزی می بینی جنبده، در پی آن می دوی تا او را ببینی نه آنکه به واسطه تحرک او، او را ببینی. ناقطه آدمی نیز در باطن همچنین است، مهیج است.

الای

تو را بر طلب آن معنی و اگرچه او را نمی بینی به حقیقت. یکی می گفت من چندین تحصیل علوم کردم و ضبط معانی کردم، هیچ معلوم نشد که در آدمی آن معنی کدام است که باقی خواهد بودن و به آن راه نبردم.

این مطلب تفسیر این بیت بود که از مولانا پرسیده شده بود.

ولیکن هوا چون به عنایت رسد  
شود دوستی سر به سر دشمنی

بن گن فینہ از کتابت  
قینہ فیافینہ

فہرذہ اکبر  
ماہنامہ  
ہما

صفحہ ۲۵

## برنام بنی

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

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

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

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

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

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

وبسایت کی اونکار : [www.Ki-onkar.com](http://www.Ki-onkar.com) .....

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

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

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

برکت باشد

