

# داستان های پسر آزاد



LOVE

مجموعه داستان های معنوی روزمره

جلد اول

# داستان های پسر آزاد

مجموعه داستان های معنوی روزمره

جلد اول

بنام مقام متعال

((الیس الله بكاف عبده..))

و من یهد الله فماله من مضل ..))

آیا تنها خداوند را برای بنده اش کافی نیست؟  
و اگر خداوند کسی را هدایت کند احدی او را گمراه نتوان کرد..

سوره زمر

شما روح هستید ، عشق خداوند از آن شماست

این اثر حقیر را تقدیم می‌کنم به ((واه زی))، آن تک ستاره ای که در شب تارم درخشیدن آغاز کرد.

برکت باشد



((در حال حاضر انسان ها در بسیاری از نقاط دنیا ، دوران سختی را می گذرانند. به محض اینکه در نقطه ای شرایط بهتر می شود، بلافاصله در نقطه ای دیگر همه چیز وخیم تر و سخت تر می شود. طبیعت این مدرسه الهی چنین است. سیاره زمین کلاس درسی است که در آن هر یک از شما می تواند از هدف وجود داشتن خود در این دنیا آگاه شود، که عبارت است از تبدیل شدن به وجودی معنوی تر. این کلاس می خواهد به شما کمک کند تا همکار بهتری برای خداوند باشید.))

برگرفته از کتاب : قلب بیدار شده  
نوشته : هارولد کلمپ

## فهرست

۷	مقدمه
۱۱	فصل اول - مشکلات و قوانین زندگی
۲۳	فصل دوم - آرامش و حفظ تعادل
۲۹	فصل سوم - حقیقت
۴۰	فصل چهارم - رویاها و سفر روح
۴۵	فصل پنجم - تمرینات معنوی
۴۹	فصل ششم - مرگ و زندگی دوباره
۵۷	فصل هفتم - قانون عشق
۶۱	فصل هشتم - سطح آگاهی
۷۲	فصل نهم - کارما
۸۶	فصل دهم - عدم وابستگی
۹۱	فصل یازدهم - فعالیت روح
۱۰۱	فصل دوازدهم - خرد زرین

## مقدمه

بیشتر مردم فکر می کنند که زندگی چیزی نیست جز سگ دو زدن. به زعم آنان این روال امور است. اما امروزه خیلی از افراد در بحبوحه همین سگ دو زدن ها، آگاهی بالاتری دارند. اینها تحت تاثیر آهنگ پرشتاب زندگی قرار نمی گیرند. آنها می دانند که امروزه روال زندگی چنین است. آنان می توانند حتی با وجود این ضرباهنگ سریع زندگی به ترتیبی در درون خود به آرامش برسند. وقتی در زندگی مشکلی پیش می آید، معمولاً درسی معنوی وجود دارد و روح الهی سعی می کند در باب حقیقت چیزی را به ما بیاموزد.

گاهی روح الهی کاملاً مستقیم صحبت می کند و وقتی مستقیم صحبت می کند، این عمل از طریق نور و صوت خداوند صورت می گیرد. اما اغلب ما تحمل چنین ارتباط مستقیمی را نداریم. بنابراین روح الهی از طریق دیگری خودش را به ما نشان می دهد که قابل تحمل تر باشد. یکی از این روش ها استفاده از وضعیت رویاست که هدایت ها و نگرش ها به فرد القا می گردد و روح الهی با خویش بیدار او ارتباط برقرار می کند.

روش دیگر از طریق فعالیت های روزمره است که روح الهی از فرصت های ایجاد شده در طی روزمره گی ها برای آموزش و ارتقا معنوی ما استفاده می کند. منتها بایستی چشم ها و گوش ها را باز کنیم و از زاویه دیگری به سختی ها و روزمره گی بنگریم تا نکته های طلایی خرد که لابلای این فعالیت های بظاهر ساده و تکراری روزمره پنهان است را ببینیم و به قول مادام بلاواتسکی یک قدم بسوی جلو، کمال انسانیت، برداریم.

وقتی روح الهی وارد زندگیمان می شود، ما را ارتقا داده و ادراک خاصی را در مورد مشکلات و یا لذات زندگی روزمره مان در اختیار مان می گذارد. به ما راهنمایی و جهت می بخشد و برای بسیار از انسان ها این اولین باری است که چنین چیزی را می یابند. روح الهی به زندگی فرد معنا بخشیده و سوالات او را پاسخ می گوید.

این کتاب مجموعه ای از داستان ها، خاطرات و نوشته های من در طول مدت دو سال گذشته می باشد که در آنها سعی نمودم تا با زبانی ساده نحوه عملکرد روح الهی را برای خوانندگان بیان کنم. در اکثر جاها برای ایجاد کلامی روان و گرم تر از بیان محاوره ای استفاده نمودم تا خوانندگان کمتر احساس خستگی و ملالت از مطالعه داشته باشند.

این مجموعه بعنوان اولین جلد آماده گردیده و در آینده نیز جلد دوم آماده و تقدیم حضور خواهد گردید. در پایان خواهشمندم دوستان عزیز و سروران گرامی نظرات و انتقادات خود را در رابطه با این مجموعه از طریق آدرس پست الکترونیک زیر مطرح بفرمائید.

برکت باشد

پسرآزاد

خرداد ماه ۱۳۹۰

[pesareazad@gmail.com](mailto:pesareazad@gmail.com)

(( تمام حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به نویسنده می باشد. انتشار این کتاب بصورت رایگان بوده و استفاده از مطالب کتاب با ذکر منبع بلا مانع است. ))



...

در جزیره ای دور افتاده و تاریک ، تنها بودم. روزها و شب ها همه فکر و همه سخنم که من کیستم ؟ و آمدنم بهر چه بود؟

ندا آمد که

خاک گوید خاک تن را باز گرد      ترک جان کن، سوی ما آ همچو گرد  
جنس مائی پیش ما اولیتری      به که، زان تن وا رهی و زان تری  
گوید آری ، لیک من پا بسته ام      گر چه همچون تو ز هجران خسته ام

گفتم خدای من : من که هیچ پر و بالی ندارم تا سویت پر بکشم، من که جز آرزوی آزادای دیگر هیچ ندارم.

گفتا :

آتش است این بانگ نای و نیست باد      هر که این آتش ندارد نیست باد  
هر کسی که کو دور ماند از اصل خویش      باز جوید روزگار وصل خویش

گفتم : حال که این آتش جان سوز است و نیست باد، چه کنم ؟

گفتا :

بند بگسل، باش آزاد ای پسر      چند باشی بند سیم و زر؟  
گر بریزی بحر را در کوزه ای      چند گنجد قسمت یک روزه ای  
چون نباشد عشق را پروای او      او چون مرغی ماند بی پر، وای او  
آینت دانی چرا غماز نیست؟      زانکه زنگار از رخس ممتاز نیست  
جان همه روز از لگد کوب خیال      وز زیان و سود، وز خوف زوال  
نی صفا می ماندش، نی لطف و فر      نی به سوی آسمان راه سفر  
خفته آن باشد که او از هر خیال      دارد اومید و کند با او مقال  
دیو را چو، چون حور بیند او بر خواب      پس ز شهوت ریزد او با دیو، آب  
چونکه تخم نسل را در شوره ریخت      او به خویش آمد خیال از وی گریخت

گفتم : مرغ دلم را دگر رخست ماندن در قفس نیست، بگو چه کنم؟ چگونه این عطش را فروشانم؟ در جزیره ای تنها ام. یاری ندارم چه کنم؟

گفتا:

می دود بر خاک، پران مرغ وش	مرغ بر بالا و زیر آن سایه اش
می دود چندانکه بی مایه شود	ابلهی صیاد آن سایه شود
بی خبر که اصل آن سایه کجاست	بی خبرکان عکس آن مرغ هواست
ترکشش خالی شود از جست و جو	تیر اندازد به سوی سایه او
از دویدن در شکار سایه تفت	ترکش عمرش تهی شد، عمر رفت
وا رهاند از خیال و سایه اش	سایه یزدان چو باشد دایه اش
دامن شه شمس تبریزی بتاب	روز سایه آفتابی را بیاب

...

پسرآزاد - فروردین ۱۳۸۸

## فصل اول - مشکلات و قوانین زندگی

### ماجرای مترو

من معمولاً برای رفتن به سر کار از مترو استفاده نمی‌کنم، چندی پیش بر خلاف رسم معمول، وارد ایستگاه مترو شدم. من از سمت کرج به ایستگاه امام خمینی وارد شده بودم تا قطاری را که به سمت تجریش حرکت می‌کرد سوار شوم و در ایستگاه هفتم تیر پیاده شوم و به محل کارم برسم. وقت هم تنگ بود و محاسباتم نشان می‌داد در بهترین حالت ممکن نیز من با چند دقیقه تاخیر به محل کارم خواهم رسید.

وارد ایستگاه امام خمینی شدم و به سمت سکوی سوار شدن قطار حرکت کردم و فکرم مشغول بود که به موقع به محل کارم خواهم رسید یا نه. در همین موقع بود که از بلندگوی سالن صدای مردی شنیده شد که می‌گفت قطاری که هم اکنون در ایستگاه مشغول سوار کردن مسافری است بعلت نقص فنی قادر به سرویس دهی نیست، لطفاً همکاری لازم را برای تخلیه هر چه سریعتر آن بنمائید! با خودم گفتم این هم یک پارچ آب یخ روی سرم!

جمعیت در ایستگاه موج می‌زد. بالاخره مردم دوست داشتنی دل از قطار کردند و قطار خالی، چشم‌های منتظر و نگران همه را تک به تک وداع گفت و پشت سر گذاشت و با سوتی از ایستگاه خارج گشت.

...

قطار بعدی از راه رسید و اونهایی که با ایستگاه‌های مترو آشنائی کافی دارند کاملاً می‌توانند تجسم کنند که با باز شدن درب‌های قطار چه اتفاقی افتاد و چه بسا کسانی بودند که قصد پیاده شدن را داشتند ولی هرگز موفق به انجام این حق مسلمشان نگشتند!!! و مجبور شدند تا بیشتر دوستان گرام را همراهی نمایند!

بعد از گذشت ربع ساعتی بالاخره با هزار زحمتی که بود درب‌های قطار بسته شد و حرکت کرد. با این حال که وقتی قطار وارد ایستگاه شد بنظر پر از جمعیت می‌آمد سخت در عجبم که چگونه جمعیتی معادل دو برابر قبل را در خود به یکباره جای داد! (جای یک ماشالله حسابی خالی است!)

...

بالاخره در قطار بعدی من نیز به طور ناخواسته و بسیار محترمانه به داخل قطار پرتاب شدم! بعد از اینکه کیفم را از لای شانه و گردن و کفشم را از زیر پا و کتم را از زیر بغل مسافران خارج کردم متوجه شدم که یک پیرمرد سالخورده نحیف تقریباً به شیشه درب مقابل چسبیده و هر دم احتمال داره زیر فشار قالب تهی کنه!

حداکثر تلاشم را کردم تا کمی جا برای تنفسش باز کنم. البته از چشماش می‌شد حدس زد که اولین باری نیست که داره این شرایط رو تحمل می‌کنه.

...

در اقصی نقاط دور و نزدیک واگن، افراد در دسته جات تکی و چند نفری مشغول جر و بحث و غر زدن و گلایه با یکدیگر بودند و عده ای نیز به زمین و زمان فحش و ناسزا نثار می کردند. یک جوان خوشرو با لبی خندان کنارم بود که سر صحبت را براحتی با یکدیگر باز کردیم و کلی به وضعیت موجود خود در این قوطی کنسرو خندیدم و شوخی کردیم. با خندیدن به وضعیتمان از فشار بدنی و عصبی من و نزدیکانمون که گوششون به حرف های ما دو نفر بود کاسته شد و تحمل شرایط موجود نیز بهتر شد.

این مرد جوان را با سایرین مقایسه کردم. او نیز می توانست به مانند سایرین شروع به غر زدن و ناسزا گفتن بکند، ولی خوب، براحتی بر شرایط موجود مسلط بود و سعی می کرد با خلاقیت و شوخ طبعی هم وضعیت را برای خود و دیگران بهتر نماید.

...

عملکرد تمارین معنوی نیز اینگونه اند. یک فرد که مرتباً تمارین معنوی را انجام می دهد دارای بنیه قوی معنوی گشته و چشمه های خلاقیت درون را برای مجرای هر چه پاک تر و بهتر عشق می گشاید. حال چگونه می توان عشق ورزید؟ جواب ساده است: به مانند این جوان خوشرو و شوخ طبع بود. این یکی از راه های ساده و کاربردی برای بقای معنوی در عصر حاضر است.

در زندگی موارد بیشماری پیش می آید که بر وفق مراد ما نیست و یا بعضاً اشتباهاتی از نزدیکان ما سر می زند که عمدی در کار نیست ولی خوب بد جووری حال ما گرفته می شود. مثلاً فرض کنید که صبح اول وقت سر میز صبحانه حاضر شدیم و پیراهن سپید اتو شده بتن کردیم و آماده ایم که در یک قرار کاری مهم شرکت کنیم ولی ناگهان دختر بچه کوچک و شیرین سخنمان با همان حالت کودکی و بیخیالی فنجان چای را روی لباس ما خالی می کنه و با چشمان بهت زده و لبخندی شیرین به چشمان ما زل می زنه و منتظر یک لبخند دلنشین تر می ماند! انگار نه انگار که اصلاً اتفاقی افتاده! و شاید تو دلش می گه آخ جون الان بابا منو بوس می کنه!

ولی خوب بعید می دونم این بچه شیرین کوچولو شانس زیادی برای دریافت پاداش محبت آمیز داشته باشه.

چندی پیش ایمیل جالبی از طریق یک دوست بدستم رسید. عنوان این ایمیل چنین بود:

### قانون ۱۰ / ۹۰

در این نوشته ذکر شده بود که در زندگی ۱۰ درصد از اتفاقات بدون دخالت ما رخ می دهند و ما هیچ کنترل و تاثیری بر آنها نداریم اما آنچه مهم است واکنش ما در قبال این اتفاقات است که ۹۰ درصد بقیه زندگی ما را شکل می دهد.

مثلاً در مورد مثال بالا، ریختن چای روی لباس اتفاق افتاده و ۱۰ درصد قضیه است. حالا واکنش های شما بقیه روزتان را می سازد و ۹۰ درصد دیگر را تشکیل می دهد.

به این معنا که شما عصبانی می شوید، او را دعوا می کنید و او شروع به گریه می کند و نمی تواند بقیه

صبحانه‌اش را بخورد. سپس با عصبانیت به همسران می‌گوید که فنجان چای را در جایی نامناسب گذاشته است. پس علاوه بر خودتان ۲ نفر را که خیلی دوست دارید ناراحت می‌کنید. سپس با عصبانیت به اتاقتان می‌روید تا لباستان را عوض کنید و وقتی که چند دقیقه دیرتر به محل کار می‌رسید و می‌خواهید کار را شروع کنید متوجه می‌شوید که کیف دستی حاوی مدارک‌تان را در منزل جا گذاشته‌اید. کارهایتان تا آخر روز به خوبی انجام نمی‌شود. و مهتر اینکه همسر و دخترتان هم از شما دلخور می‌شوند. اما اگر شما با آگاهی از این قانون، واکنش خود را کنترل کنید برای مثال پس از ریختن چای به دخترتان بگویید می‌دانم که نمی‌خواستی دستت به فنجان بخورد، نگران نباش. امروز با یک لباس دیگر به محل کار می‌روم. او از شما معذرت‌خواهی می‌کند و شما او را می‌بوسید. بقیه صبحانه‌اش را می‌خورد. شما لباستان را عوض می‌کنید و از همسران می‌خواهید لباستان را برایتان بشوید و او با لبخند می‌پذیرد.

سپس به موقع کیفیتان را برمی‌دارید و به محل کار می‌روید و به کارها می‌رسید. در هر ۲ مورد اتفاق اولیه یعنی ریختن چای روی لباس شما وجود دارد اما ۱۰ درصد از قضیه است. شما با کنترل واکنش خود به اتفاقات ۹۰ درصد بقیه و تمام روز خود را شکل می‌دهید. رعایت این قانون که هر روز اتفاقات زیادی را شامل می‌شود، به این راحتی هم نیست و احتیاج به تمرین کردن زیادی دارد تا در موقع خاص و در لحظه وقوع حادثه بتوانیم عکس العمل مناسب را بروز بدهیم.

بعضی اوقات این ۱۰ درصد اتفاقات و ماجراها ناخواسته توسط اطرافیان رخ نمی‌دهد و عده ای ممکن است از روی عمد و یا زرنگی بخواهند سوء استفاده کنند که تشخیص این دو مورد از یکدیگر چندان هم سخت نیست.

### مطلب دکتر

چندی پیش برای چکاپ کردن مورد خاصی چندین آزمایش دادم و به اتفاق همسر رفتیم به مطلب دکتر تا نتایج آزمایشاتم را به ایشان نشان بدهم و در موردشان صحبت کنیم. وقتمان را طوری تنظیم کردیم که صبح اول وقت اونجا باشیم و از اونجایی که این مرکز پزشکی دولتی است چیزی بنام وقت قبلی هم چندان معنا ندارد به همین دلیل صبح زودتر رفتیم تا کارمان را سریعتر انجام بدهیم و بعدش باید حدود ۷۰ کیلومتر رانندگی می‌کردیم تا در مراسم مهمانی ناهار که توسط رئیس شرکت در رستوران بزرگی برگزار می‌شد شرکت کنیم.

با ترافیک زیادی که تو خیابون‌ها بود یک نیم ساعتی دیر تر رسیدیم و دیدیم چند نفری تو نوبت هستند. ما هم نشستیم و منتظر ماندیم. حدود یک و نیم ساعت نشستیم تا نوبت ما شد. به ساعت نگاه کردم و با خودم گفتم خوب آگه این شخص الان بیاد بیرون و ما هم کارمون یک ربع بیشتر طول نکشه حدود یکساعت و ربع وقت کافی خواهیم داشت تا خودمون را به قرار برسونیم. (البته به شرطی که ترافیک نباشه)

تو همین افکار بودم که نفر داخل اطاق بیرون اومد و من تا بلند شدم بسمت در حرکت کنم نمیدونم یک خانم جوان از کجا پیدایش شد و در حالیکه برگه ای هم تو دست داشت ، خودشو به دستگیره در رسوند و با حالتی ملتسمانه گفت که امکان داره من برای یک لحظه برم داخل و ببینم دکتر این برگه را امضا می کنه یا نه و همزمان هم در مطب را باز کرد و من هم حس گذشت و دلسوزی مسخره و بی موقع ام سریع وارد عمل شد و گفتم خواهش می کنم شما بفرمائید. البته غیر این چاره ای هم نداشتم چون این زن جوان در اطاق را گشوده بود و دکتر نیز او را به داخل دعوت کرد.

روی صندلیم نشستیم و با خودم می گفتم بزودی این خانم خارج خواهد شد و من با دکتر ملاقات خواهم کرد. اما حدود پنج دقیقه ای گذشت و خبری نشد و چند نفری هم که در سالن انتظار نشسته بودند به یکدیگر نگاه های معنا دار می کردند و زیر لب غر می زدند. خلاصه بعد از گذشت حدود هفت هشت دقیقه این خانم خارج شد و در را پشت سرخودش بست و با لبخند به همه ما منتظران در صف راهرو اعلام کرد که فعلا کسی داخل نره چون آقای دکتر خسته هستند و من هم معترضانه به این خانم گفتم که یک امضا اینقدر طول می کشه؟! او هم جواب منو نداد و در حالی که همون لبخند را به لب داشت حرف مرا نشنیده گرفت و خیلی سریع از جلوی در محو شد.

صدای غر زدن های ما بیشتر شده بود که دیدیم ناگهان همان خانم جوان با بچه ای حدودا یکساله تو بغل باری دیگر در آستانه در ظاهر شد و بسرعت با همان لبخند شیطنت آمیز وارد اطاق شد. حدس زدن اینکه این خانم استادانه نقشه ای برای فرار از یکی دوساعت انتظار را طراحی کرده بود و این لبخند موفقیت آمیز هم به این خاطر که مرحله به مرحله سناریو اش بدون هیچ گونه کم و کاستی اجرا شده و ما هم با بی عرضه گی تمام گول این خانم را خوردیم.

خلاصه یک بیست دقیقه دیگه هم مشغول غر زدن بودیم!!!

وقتی که کارمان در مطلب دکتر تمام شد دیدیم عملا وقتی برای رسوندن خودمان به قرار ناهار نداریم و با معده خالی و با آرامش بسوی خانه رانندیم!

بسیاری از مردم در جامعه فعلی از این گونه روش ها و نقشه های زیرکانه برای انجام کارهای خود استفاده می کنند و حقوق شهروندان دیگر را براحتی پایمال می کنند و به خیال خودشان هم بسیار زرنگ هستند و به ریش سایرین که حقوقشان پایمال شده نیز می خندند غافل از اینکه روزی نتیجه اعمالشان بسویشان باز خواهد گشت.

این مورد یکی از مواردی است که دیگه قانون ۱۰/۹۰ را شامل نمی شه یعنی اینکه ۱۰ درصد پیش آمد واز روی عمد و زرنگ افراد سود جو بوده و بهتره این قانون طوری دیگه دراین اتفاق معنی بشه اونم اینکه که : ۱۰ درصد ماجرا بعلت سادگی و بی عرضه گی خودم بوده که گول این خانم جوان را خوردم و ۹۰ درصد دیگه دست خودمه که دیگه غر نزنم و عصبانی نشم و آرامش خودم را حفظ کنم!

**قوه تشخیص**

از دست دادن این نهار به بدست آوردن درس مهمی منجر شد که از این به بعد مراقب این حس دلسوزی و ترحم مسخره و بی مورد که با عث سوء استفاده عده ای سود جو خواهد شد، باشم. عده افرادی که قانون عشق را نمی شناسند بسیار بسیار بیشتر از افرادی است که با این قانون آشنائی دارند و برای رشد معنوی یکی از لازمه های مهم داشتن **قوه تشخیص** است که کی و کجا چه کاری را باید انجام دهیم. و چه زمان های گذشت کنیم و چه زمان هایی جلوی سوء استفاده دیگران را بگیریم. این گونه ماجراها و مشکلات جزو قوانین زندگی هستند و بکارگیری قوانینی چون قانون ۹۰/۱۰ که خودش جزوی از قوانین معنوی است باعث می شود تا جافتاده تر و هماهنگ تر یا زندگی و رسم روزگار عمل کنیم.

بقول مادام بلاواتسکی (Madam Blavatsky) هدفگذاری مهم برای زندگی می تونه این باشه که بعد از هر زندگی یک گام بسوی تکامل، یک گام بسوی معنوی تر شدن برداریم. و چه هدفی مهمتر از اینکه بکوشیم خدایگونه تر باشیم و در لحظه مرگ نسبت به کودکی اندکی معنوی تر باشیم!

### قانون رشد معنوی

یکی از دوستانم ماجرابی را برایم تعریف کرد که عملکرد یکی دیگر از قوانین زندگی در آن نهفته است. این دوستم که او را علی می نامم برایم تعریف کرد که یک روز به محل کارم رسیدم، دیدم که به جای نگهبانی که همیشه جلوی در پشت میز ورودی می نشست، کس دیگه ای نشسته. آخه شنیده بودم که دیروز حادثه ای برایش پیش اومده و از بالای یک نردبون کوچک به پایین سقوط کرده و صدمه دیده. وارد ساختمان شدم و یک سلام گرم بهش کردم و دیدم که خیلی دستپاچه از جاش بلند شد و خیلی مضطرب شروع کرد به سلام کردن. ازش حال نگهبان همیشگی رو پرسیدم و او هم با نگرانی و دستپاچگی بیشتر نسبت به جواب سلامم شروع به جواب دادن کرد که مشکل خاصی نیست و همین امروز و فردا مرخص می شه.

ازش خداحافظی کردم و به سر کارم رفتم.

علی گفت: وقت ناهاری که تموم شد با همکارم رضا که ما دو نفر معمولاً در مورد مسائل معنوی با هم صحبت می کنیم، گپ کوچکی زدیم. رضا می گفت که این همشهری این نگهبان ساختمون رو دیدی؟ گفتم چطور؟ گفت: که بنده خدا طوری دستپاچه و نگران شده مثل اینکه ما در وضعیتی قرار بگیریم که پشت میز پیشخوان سازمان ناسا یا کاخ سفید نشستیم و با رئیس جمهور آمریکا سلام و احوال پرسی کنیم! یا شاید ما هم در اون وضعیت قرار بگیریم وضعمون بهتر باشه، چون می تونیم که دست چپ و راستمون رو از هم تشخیص بدیم. چون طوری که من در مورد این شخص یه پرس و جوی مختصر کردم فهمیدم که حتی به سختی می تونه یه تلفن داخلی رو بگیره یا حتی وقتی همشهریش که بعکس این شخص تجارب بیشتری هم داره و خیلی زبل تره و با بزرگان می پره و تیپ می زنه و سر و زبون داره از روی نردبون که به پایین پرتاب می شه این شخص تازه وارد نمی دونسته باید چکار کنه.

علی گفت که : یک نیروی درونی بهم الهام کرد خوب توجه کن که درس مهمی قرار از این رخداد بگیری. یک دفعه یه جرقه تو ذهنم زده شد ، به رضا گفتم که می دونی چیه؟ گفت : چیه.

گفتم یک ریسمان زرین تمام وقایع روزمره حتی پیش پا افتاده رو بهم گره می زنه و هیچ چیزی بدون دلیل نیست و حتما حکمتی داره ! وظیفه ما اینه که سعی کنیم حکمت این وقایع رو بفهمیم و در راه رشد معنوی خودمون که بالطبع باعث تعادل زندگی مادی و معنوی و رشد همه جانبه ما می شه بکار بریم. چون روح الهی از همین وقایع برای درس دادن به ما استفاده می کنه.

بهش گفتم که روح الهی خواسته که با اتفاقی که برای نگهبان افتاده این شخص جدید رو در آستانه کسب تجربه مهمی برای پیشرفت در اختیارش قرار بده. چون این تجربه شاید از دید ما پیش پا افتاده باشه ولی مطمئنم از دید آن شخص یک تحول مهم در زندگیش محسوب می شه. و حتی چه بسا ممکن موقعیت شغلی دیگه ای هم در یکی از شرکت ها پیدا کنه.

مثال تجارب این شخص و روح مثل اینه که قراره ما (روح) به خدانشناسی برسیم. ولی می خواهیم بدون کسب مراحل رشد آگاهی و کسب تجارب لازم به این درک عظیم نائل بشیم. صرفا با دانستن تئوری، چیزی را نمی شه دونست و باید حتما در اون وضعیت قرار گرفت و اونو تجربه کرد تا دانستن ما تکمیل بشه و یک مرحله دیگه بسوی پیشرفت معنوی که نهایت اون آزادی معنوی است گام برداریم.

علی گفت : بعد از ظهر که می رفتم دوباره دیدمش و در مورد یک هماهنگی برای دریافت یک بسته که فردای اون روز بدستم می رسید باهش صحبت کردم. دیدم که وضعیتش خیلی بهتر شده و کلا از صبح تا حالا خوب تجاربی کسب کرده و دیگه از دستپاچی های صبح تقریبا خبری نیست و از وضعیت آگاهی که الان داره راضی و راحت. ازش خداحافظی کردم و به سمت خانه براه افتادم.

در کتابی همان شب به طور اتفاقی چنین جمله ای را از بزرگی دیدم : ((قانون رشد معنوی یعنی اینکه حقیقت را باید همواره مجددا کشف کرد، مورد تجدید نظر قرار داد و به طور کلی تغییر داد، یک حقیقت یکسان را باید همواره در شکل هائی همیشه نو، دوباره و دوباره تجربه کرد.))

### سطح آگاهی

قانون رشد معنوی مصداق بارزی از وضعیت سطح آگاهی است. سطح آگاهی ، همان نوع نگرش و ارزیابی جهان اطراف است که رابطه تنگاتنگی با قانون رشد معنوی دارد. بطور مثال در دوران کودکی نگرش و درک ما از جهان اطراف محدود به پارامترهای خاصی است و یک کودک جهان را از دریچه نگاه کودکانه خود می بیند. وقتی این کودک بزرگ تر می شود دنیای اطراف نیز با او رشد می کند و بطور کل مرحله به مرحله تعریف او از زندگی و ایدئولوژی اش تغییر می نماید.

این وضعیت دقیقا مشابه گسترش آگاهی است و قانون رشد معنوی.

سطح آگاهی مدام در حال تغییر است و درس های زندگی یکی پس از دیگری از راه می رسند. بارها پیش می آید که دوست نداریم کاری را انجام دهیم ولی خواسته یا ناخواسته مجبور به انجام آن کار می شویم. یکی از مهمترین قوانین معنوی ، انجام تمام کارها با عشق است.



این درسی بود که من چند وقت پیش از طریق ماموریتی که رئیسم بهم داد یاد گرفتم. ماجرا از این قرار بود که رئیسم بعلت مشکلی نمی توانست در جلسه ای مهم شرکت کنه و منو مامور کرد به جای او در جلسه شرکت کنم و خودم هم اصلا تمایلی به چنین جلسه رسمی و خشکی نداشتم. البته از چند روز قبل بهم گفته بود که تو این جلسه شرکت کنم و من هم زیاد علاقه ای به شرکت کردن تو این گونه جلسات اونم ساعت ۶:۳۰ بعد از ظهر تو یه جای شلوغ و پرتراפیکی مثل جردن را نداشتم. من که بعد از کار شرکت ترجیح میدهم اگه امکان داشته باشه دیگه به کار فکر نکنم و به فعالیت های دلخواهم بپردازم! خلاصه چند روزی با خودم کلنجار رفتم که به این جلسه بروم یا نه ، بالاخره به این نتیجه رسیدم که حالا که چاره ای ندارم و بهانه ای نمی تونم بتراشم و باید به این جلسه بروم حداقل با عشق و علاقه هر چند مصنوعی هم شده به این جلسه بروم. چون انجام دادن یک کاری از روی عشق یعنی تا حدود زیادی کاستن رنج اجبار اون کار است.

خلاصه از شرکت زدم بیرون و یه ده دقیقه ای پیاده روی کردم تا رسیدم به ماشینم و سوار شدم و با خودم گفتم الان که تو میدان آرژانتینم اگه از آفریقا برم تو جردن خیلی ترافیک تا چهارراه جهان کودک هست. تازه اونجایی که تو جردن واسه جلسه می خوام برم هم دقیقا بلد نیستم و حدس می زدم که انتهای جردن باشه و باید یه یک ربع زودتر برسم تا بتونم یه جای پارک پیدا کنم! با این معادلات با خودم گفتم بهتره که به جای مسیر بلوار آفریقا از خیابان گاندی برم و هر چی باشه خیابان گاندی چون چراغ نداره حداقل تا حقانی، ترافیکش کمتره. ولی یک ریسک بزرگ وجود داشت و آن هم این بود که مطمئن نبودم می شه سر چهارراه جهان کودک به داخل آفریقا پیچید یا نه! ۵۰ - ۵۰ احتمال می دادم که بشه یا نشه. ولی از انتخابم خوشحال بودم چون با این ترافیک سنگین اگه آنجا ورود ممنوع نبود و می تونستم برم تو آفریقا که زود می رسیدم و جای پارک هم پیدا می کردم. و اگر هم ورود ممنوع، دیگه به جلسه نمی رسیدم و می رفتم خونه و یه جورائی یه بهونه واسه خودم بود و نه رئیسم که چرا رفتم به جلسه!

خلاصه تو ترافیک گاندی داشتم با خودم کلنجار می رفتم که کارم درست بوده یا نه و صبرم را از دست داده بودم. یک دفعه دیدم که یکی داره صدا می زنه. سرم را به طرف ماشین بغل دستیم چرخوندم و دیدم دو تا آقا داخل یک ماشین هستند و ظاهرا خوب خیابون ها رو بلد نبودند و از کلافگیشون می شد فهمید که اهل تهران نیستند. پرسیدند که آقا از کدوم طرف باید بریم سمت سید خندان. منم یه فکری کردم و گفتم که اگه از بزرگراه رسالت می رفتی بهتر بود حالا باید تا حقانی بری و از اونجا تا انتها بری و بعد سمت سید خندان و راهت خیلی دور می شه و یا تا اولین دور برگردون صبر کنی و این راه رو برگردی. با شوخی بهش گفتم فقط سعی کن با این ترافیک صبور باشی و یک لبخند زدم و اونا هم با لبخندی جوابم رو دادند. به خودم گفتم چه جالب چه درس خوبی از حرف خوم گرفتم ، صبور باش تا ببینی چی می شه بعدش!

خلاصه رسیدم به چهارراه جهان کودک ، خوب حتما می تونید حدس بزنید چه تابلوی اونجا نصب شده بود! بله گردش به چپ ممنوع!!! گفتم ای بابا حالا که ۵۰ درصد درست نگرفت بیا به امتحانی کنم برم وسط تقاطع با راهنما به سمت چپ متمایل شم و از پلیس بپرسم که می شه رفت یا نه. دیدم تقاطع شلوغه و منم راهنما زدم و ایستادم. دیدم یه راننده باحال تاکسی که حدود ۴-۵ ماشین از من جلوتر بود داره اشاره می کنه که برو، سمت چپ ورود ممنوعه و افسر جریمه می نویسه.

منم دیگه جای موندن ندیدم و رفتم کنارش و یه تشکر کردم و رانندگی کردم به سمت خونه. اونایی که تو تهران رانندگی کردند می دونند باید تو تهران استاد نقشه خونی بود چرا که اگه یه چهار راه و یا خروجی اتوبان را رد کردی و اشتباه کردی بهتره خودت رو بزنی به بی خیالی و فراموش کنی اصلا کجا می خواستی بری. با این وضعیت من از انجام کاری که بهش علاقه نداشتم راحت شدم و از طرفی نمی دونم حالا رئیسم چه برگه جریمه ای بده دستم!!!

انجام کارها با عشق یک خصیصه آزادی معنوی است. بزرگترین دستاوردی را که روح قبل از رسیدن به خداوند بایستی بدست آورد و مهمترین درسی را که باید بیاموزد این است که یاد بگیرد تمام کارهای خود را با عشق انجام دهد ؛ حتی کوچکترین کارها را ! اگر قرار است کاری را انجام دهد که به آن علاقه و عشق نداشته باشد بهتر است اصلا آن را انجام ندهد. این نمادی برای آزادی است.

درک نکردن این مورد باعث می شه که به خیابون جردن راحت ندهند و یک جریمه ده دوازده هزار تومانی هم از آقا پلیسه دریافت کنی ، مگر یه راننده تاکسی با عشق و با مرام از این درد سر نجات بده! الان هم که دارم این مطالب را می نویسم امیدوارم رئیسم این مطلب رو نخونه!

...

خیلی وقت ها ، مثل همین ماجرای جلسه رفتن من، کارهایی را که دوست نداریم انجام دهیم، عاقبت و نتیجه خوبی ندارند و انجام ندادن یک عمل از روی علاقه باعث می شه که نتیجه لازم را هم کسب نکنیم و انرژی و وقت و سرمایه مان را به هدر بدهیم.

چندی پیش وقتی از سر کار بخونه برگشتم دیدم که مادرم مشغول شستشو و آماده کردن مقدار زیادی آلبالو جهت درست کردن شربت بود. او پس از اینکه آلبالوها را شست و داخل سیدی ریخت مشغول شد تا هسته های آلبالوها را از اونها خارج کنه. پدرم هم تازه از بیرون اومده بود و از گرمای طاقت فرسای هوا در تیرماه گلایه می کرد. آخه ما تا بحال گرمایی به این شدت بیاد نداشتیم! در این اوضاع و احوال بود که مادرم به پدرم گفت بیا آلبالوها را آماده کنیم و پدرم با تندی گفت نه مگه نمی بینی که من خسته ام و از گرما اومدم ! و مادرم هم دلخور شد و با اینحال که کمی ناخوش بود به در آوردن هسته های آلبالو ادامه داد و پدرم هم همچنان به غرغر کردن ادامه می داد که درست کردن مقداری شربت به این همه زحمت نمی ارزه و از فروشگاه های مواد غذایی می تونیم براحتی شربت آماده تهیه کنیم. مادرم هم بنظر می رسید که کم کم از کرده خود پشیمون شده باشه ولی چاره چی بود؟ باید راه شروع کرده را تا آخر می رفت.

خلاصه آلبالوها درون قابلمه بزرگی ریخته شد و مقدار زیادی هم به اونها شکر اضافه شد و روی شعله قرار گرفت و مادرم هم به سراغ کارهای دیگه رفت.

من هم در اطاقم بودم و دورادور این ماجرا را تعقیب می کردم . این ماجرا مربوط به زمانی می شه که من هنوز با ماریا آشنا نشده بودم و با هم ازدواج نکرده بودیم و بهمین دلیل کسی از من توقع نداشت که مسئولیت های خطیری مثل سبزی پاک کردن و یا درآوردن هسته های آلبالو را بعهده بگیرم!!! خلاصه به خودم اومدم و دیدم که صدای پدر و مادرم تو آشپزخونه پیچیده که وای هواسمون نبود و شربت ته گرفت و بوی سوختگی گرفت! و دیگه شرح ماقع ماجرا را خودتون می تونید حدس بزنید که چقدر صدای غرغر کردن از تو آشپزخونه شنیده می شد.

این ماجرا نیز به مانند ماجرای جلسه رفتن من بود و انجام ندادن کاری از روی عشق و علاقه باعث می شه که شربتی در کار نباشه و حسابی هم صدای غرولند شنیده بشه. بگذریم که بعدش که کار خراب شد یکی دو ساعت دیگه اخم های پدر مادرم از هم دیگه باز شد و شروع کردن به خندیدن و خیالشون از دست آلبالوها راحت شد.

درسهای زندگی همین طوری هستند ، بارها و بارها اتفاقات و مشکلات در سر راهمان قرار می گیرند تا درس معنوی نهفته درون آنها را متوجه بشویم و این بخودمان بستگی دارد که چشم ها و گوش هایمان باز باشند تا از ته گرفتن شربت جلوگیری کنیم.

لحظه ها در پی لحظه ها می آیند و می روند و اتفاقات زندگی که در هر یک درسی نیز نهفته است نیز به همینین. زندگی گاهی به ما سخت می گیرد و گاهی هم بندرت همه چیز مرتب می شود و آسان! آنوقت هایی که همه چیز خوب پیش می ره ما هم فراموش کار می شویم و اساسا از یاد می بریم که سختی های زندگی نیز وجود دارند.

درست به مانند زمانی که سلامت هستیم قدر این سلامتی را نمی دانیم و از بدن خود بخوبی مراقبت نمی کنیم و درست هنگامی که بیماری پیش می آید تازه متوجه می شویم که ای داد بیماری هم وجود دارد.

زمانی که سختی ها از راه می رسند لب به شکوه می گشائیم و خداوند را سرزنش می کنیم و از او می خواهیم که خیلی زود مشکلات را از سر راه ما بردارد. انگاری که اصلا نبایستی سختی و مشکلات وجود داشته باشند! ما معمولا اینگونه مواقع یا در حال دعا کردن یا در حال دستور دادن به خداوند هستیم. غافل از اینکه زندگی مملو از چرخه هاست و بایستی به زمان اجازه دهیم همه چیز را روبراه کند. دوست دارم تصویری را که اکثر مردم در مورد خداوند در ذهن خود دارند را ترسیم کنم.

اکثر مردم خدا را پیرمردی مهربان با ریشی بلند ، نشسته بر تخت زرین در آسمان ها تصور می کنند که منتظر است تا ما درخواست و آرزو کنیم و او نیز آنها را یک به یک برآورده سازد. این تصور بیشتر تصویری است که ما در افسانه ها خوانده ایم و از غول چراغ جادو انتظار داریم!

خیلی از فلاسفه بخاطر همین درک اشتباه اکثر مردم از خداوند است که این جمله را بیان کردند که : *عاقبت معلوم نیست خدا/ انسان را آفرید یا انسان خدا را!!!* انسان ها برترین و متعالی ترین صفات بشری و اجتماعی را یکجا جمع کردند و آن ها را به خداوند موصوف نسبت دادند و او را در آسمان ها بر تخت نشاندند و مطمئن شدند که این خدا وظایف خود را بخوبی انجام می دهد و چیزی کم و کاست ندارد. غافل از آنکه آن لایتناهی بسیار متعالی تر از بافته های ذهن بشری است.

### داستان دوچرخه

چندی پیش تصمیم گرفتم برای اینکه کمی ورزش کرده باشم و تحرکی به بدنم زده باشم و هم اینکه بعد از پایان یک روز سخت و پرتنش کار روزانه به خانه میام با گوش دادن موزیک ملایم رکابی هم در هوای آزاد زده باشم، یک دوچرخه خریدم. راستش به دوستان عزیزم هم استفاده از ورزش دوچرخه سواری را پیشنهاد می کنم چون بسیار مفرح و دلچسبه و ذهن رو خوب راحت و آزاد می کنه ولی اشتها رو نیز بیشتر می کنه که اگه بعد از دوچرخه سواری مثل من حسابی از خودتون پذیرائی کنید باید اضافه وزن را هم تحمل کنید!

محل ما از لحاظ مورفولوژی (ریخت شناسی) به صورت سربالائی و سرپائینی است یعنی تا سیصد چهارصد متر سواری می کنید یا به سربالائی می رسید یا به سرازیری که این باعث می شه دوچرخه سواری آرام بعد از ظهر شما را کمی کش و قوس دار نماید! یعنی وقتی به یک سربالائی می رسم باید حسابی پا بزدم و فشار زیادی بهم وارد می شه و کمتر به جلو حرکت می کنم. و به محض اینکه به انتهای سربالائی می رسم بعد از طی مسافت کوتاهی مسطح سرازیری شروع می شه و در این حالت لبخندی روی لبام می شینه و اصلا بخودم فشار نمیارم و کمتر رکاب می زدم و با سرعت بیشتری به جلو حرکت می کنم و بعدش دوباره سربالائی .... و همینطور این چرخه ادامه داره.

داستان زندگی ما نیز همینطوره ؛ یعنی کمتر پیش میاد زندگی در جاده مسطح ادامه پیدا کنه و معمولاً جاده زندگی هم مثل محل ما دارای سربالائی ها و سرازیری های بسیاری است. بعضی اوقات در سربالائی های زندگی هستیم ، در این مواقع خیلی تلاش می کنیم و بیشتر انرژی مصرف می کنیم و کمتر نتیجه می گیریم ولی پس از گذشت مدتی دوباره به سرازیری جاده زندگی می رسیم و اینوقته که کمتر تلاش می کنیم و کارهامون سریع جواب می ده و کلا به اصطلاح (( رو دور می افیم)).

وضعیت هر یک از ما بعنوان روح نیز اینگونه است در این کش و قوس هاست که روح تجربه لازم جهت بازگشت بسوی ((آن لایتناهی)) را بدست می آورد. منتها یادمان نرود وقتی در سربالائی زندگی قرار گرفتیم کمتر عجز و ناله کنیم و دیگران و زمین و زمان را مقصر ندانیم و صبر و شکیبائی بخرج دهیم و اوقاتی که هم که در سرازیری زندگی بودیم و کارها خوب پیش رفت ، مغرور نشویم و فروتن و شکرگزار باشیم.

یکی از نقاط عطف زندگی ما که درسها و کش و قوس های زیادی را در خود داره زمانی است که تصمیم می گیریم ازدواج کنیم و مشکلات تازه آغاز می شوند و آنوقته که با خودمان فکر می کنیم که حالا واقعا ارزشش را داشته که ازدواج کنیم و اصلا چه دستاوردی برامون داشته؟

## ازدواج

مردم پیش خودشون فکر می کنند که یک ازدواج چه دستاوردهایی می تونه داشته باشه. جامعه شناسان و مذهبیون هر یک دیدگاه ها و نظرات خاص خودشونو دارند و مزایای ازدواج کردن رو در لیست های بلند بالا اعلام میکنند که همشون هم بنظر عقلانی و منطقی می آید. در اینجا نمی خواهم در مورد این مزایایی که بارها توسط تربیون های مختلف جامعه شناسان و مذهبیون اعلام شده صحبت کنم.

از دیدگاه یک جوینده حقیقت که دنبال جوهره حیات و آن لایتناهی است راهی جز عشق وجود ندارد. البته عشق به معنای عشق بدون وابستگی و بلاقید و شرط منظور من است. بنظر من یکی از مهمترین دستاوردهای ازدواج البته بشرطی که شخص اونو تشخیص بده و سعی کنه تقویتش کنه ، همین عشق ورزیدن بدون قیدو شرطه.

یک ازدواج پایدار ازدواجی است که یک شخص را تنها بخاطر خودش دوست داشته باشی و نه بخاطر شرایطش که اگر اون شرایط باشه، عشق هم هست و گرنه دیگه اونو دوست نداشته باشی! در ازدواج باید یاد بگیریم که عشق بورزیم و توقع نداشته باشیم از ما تشکر بشه و توقع جبران داشته باشم! این نکته ظریفی است.

یکی دیگه از پیامدهای ازدواج علاوه بر تمرین عشق ورزیدن تمرین صبر و شکیبایی در مقابل خطای شریک زندگی و در نهایت گذشت کردن خطاهای اوست که وقتی چنین رویه ای در پیش بگیریم مطمئنا همسرمان هم این عمل ما را بی پاسخ نخواهد گذاشت.

ازدواج در واقع **ایثار واقعی** است. از خودگذشتگی است برای مطلوب که همان عشق است. همسران باید به فضای روانی یکدیگر احترام بگذارند و باینکه بسیار به همدیگر نزدیک هستند باز هم این حریم شخصی یکدیگر را رعایت کنند و فراموش نکنیم که همه روح هستیم و تقدیر ما بازگشت به خانه است.

## طرح یک سوال

(( گفته شده برای یافتن روشننگری و شناخت خداوند و طریقت حقیقی بایستی همچون کودکان بود و مانند آنها با قلبی پاک و ساده به جهان نگرست و در زمان حال کامل بسر برد ، فارغ از مشغله های ذهنی ، دغدغه ها و نگرانی ها. این یکی از طرقی است که من دیدم توسط اکثر اساتیدی که به روشننگری رسیده اند توصیه گردیده، حال آنکه در مقابل یک توصیه دیگر هم دیده می شه که اونم اینه که یک شاگرد طریقت معنوی بایستی برای بقا حداکثر تلاش خودش را انجام بده و همونطور که می دونیم زنده ماندن و بقا در جهان فیزیکی نیازمند سیاست های زیاد خاص خودش است که از نگرش تنها یک کودک بودن و در زمان حال کامل بسر بردن جداست! وابستگی ها بخشی از زندگیمنه و

ایجاد یک حد مرز تعادل بین این دو مورد تنها در تئوری راحت و در عمل بسیار سخت و ناممکن! بعضی دوستان ممکنه بگن بایستی از روش عدم وابستگی به هر دو مورد پرداخت! ولی در عمل ثابت شده این تناقض چیزی فراتر از تنها گفته های کتابی است و من دوست دارم بیشتر بگم که بین این دو مورد آشتی وجود نداره و بیشتر تناقضه!!

طرح این سوال درواقع برای حسن ختام فصل مربوط به قوانین زندگی است که در خود نکته ظریفی از مهمترین قوانین زندگی را نهفته داره. این سوال دوستان زیادی را به چالش کشید و هر یک نظری در این رابطه داشتند. دوستی که همیشه استدلال ها و مثال های کاربردی او باعث کسب خرد و روشنگری زیادی در من شده در جواب این سوال گفت: (( نوع رابطه ما با زندگی و کسب تجربه و بقا بمانند من و پسر کوچکم است، او در دنیای کودکانه خود فارغ البال به کسب تجربه می پردازد و در زمان حال مشغول زندگی است و وظیفه من نیز حفظ بقا و امنیت و فراهم آوردن احتیاجاتش است. حال تعمیم این رابطه پدر و فرزندی به مانند رابطه ما و خداست.))

برکت باشد

## فصل دوم – حفظ آرامش و تعادل

### صلح با خویش

بعضی اوقات دچار وسواس فکر می شویم و شروع می کنیم از خودمان انتقاد کردن و به ریز همه رفتارهایمان را می کشیم وسط و مرورشان می کنیم و اگر دارای وجدان بیداری باشیم یا سطح توقع از خودمان زیاد باشد آن هنگام است که دیگر از کنار رفتارهایمان بسادگی نمی گذریم و شروع می کنیم به انتقاد کردن از خود و همش به خودمان سر کوفت می زنیم که مثلا تو که ادعات می شه خیلی انسان هستی و در راه کسب معنویت و معرفت و می خواهی به خداشناسی برسی و به کمال و یک قدیس بشی چرا فلان رفتار ازت سر زد یا چرا فلان کار رو کردی و فلان کار رو انجام ندادی!

این گونه درگیری ها خودش یک جنگ درست و حسابی درونی ایجاد می کنه و همه کالبدها رو بشدت درگیر می کنه و مانع رشد معنوی می شه. در حالی که ما شامل کالبدهای زیادی هستیم که عمده اونها متشکل از عنصر منفی (کل) Kal می باشد؛ پس نمی شود بدون عنصر منفی حیات داشت! خیلی از این تضاد و اعمال ناشایست لازمه تا نقطه مقابلش به چشم بیاد و در کل یک تعادل ظریف بین این دو ایجاد بشه.

پس بهتره این جور مواقع دست از جنگ درونی با خودمون برداریم و کمی با تکنیک های آرامش بخشی ذهنی این کالبد حساس را تخلیه و آرام.

یک روز که این جنگ درونی را داشتم و ذهنم دیگه قفل کرده بود کتاب کانجور نوشته پال توئیچل را برداشته و صفحه ای را باز کردم و این جمله نمایان شد :

((نتیجه زندگی انسان جز تلاش برای ایجاد صلح چه چیز دیگری می تواند باشد؟ نه ایجاد صلح با دیگران بلکه ایجاد صلح با خودش!))

...

در اینجا بد نیست که به این تکنیک های آرامش بخش ذهن اشاره کنم که می توان از نماز، دعا، مدیتیشن، یوگا و ... کمک گرفت.

### هیو

یکی از ذکرهایی که احساس آرامش زیادی را به جسم و جان می بخشد، ذکر هیو (HU) است. هیو که به شکل ((هی یو)) تلفظ می شود، باستانی ترین نام مقام متعال می باشد که بین درویشان هم به شکل ((هو)) خوانده می شود که شکل تحریف شده هیو است. این ذکر بدین شکل در مراقبه خوانده می شود: در یک بازدم آرام و به شکل هی یوووووووو. می توان هیو را با صدای بلند خواند و یا اگر مزاحم دیگران می شویم آن را زمزمه کنیم و یا در دل بخوانیم. هیو می تواند آرامش اعطا کند. هیو شفابخش است. هیو محافظت کننده است. هیو متعادل کننده نیروها و انرژی های کالبدهاست.

## یک تمرین معنوی

یک تمرین معنوی ساده و اثر بخش بدین شکل است که نقطه آرامی را بیابید و روی صندلی بنشینید و یا روی تخت دراز بکشید. چشمان خود را ببندید و چند نفس عمیق بکشید و اجازه دهید بدنتان به آرامش برسد. آنگاه با چشمان بسته به نقطه ای ما بین ابروها و کمی بالاتر بنگرید. (بدون کوچکترین فشار به چشم ها)

این نقطه معروف به **تیسراتیل Tisratil** یا چشم معنوی است که اولین منطقه از سفر روح به جهان های درون از آنجا آغاز می گردد. مادامیکه توجه بر روی این نقطه متمرکز است به آرامی هیو را بخوانید. روش درست آن بدین ترتیب است:

۴-۵ ثانیه دم آرام، یک مکث کوتاه و در یک بازدم باشکوه و آرام هیو را بصورت کشیده بخوانید. این عمل را می توانید برای حداکثر ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روزانه انجام دهید. و به مرور زمان به نتایج آن پی ببرید. هیو را می توان به صورت فردی یا جمعی زمزمه کرد. هیو را می توان در مواقعی که احساس خطر می کنیم برای محافظت از خود بکار ببریم. همچنین در مواقعی که عصبانی هستیم برای فرو بردن خشم و آرامش می توانیم بخوانیم. ولی فراموش نکنید : **هیچگاه هیو را برای تاثیر گذاشتن بر روی دیگران ، تغییر عقیده و یا شفای دیگران بدون اجازه آنها بکار نبرید!**

لزوم داشتن جسم، روحیه و ذهنیاتی متعادل یک لازمه مهم جهت پیمودن طریق معنوی و کسب خرد خودشناسی و خداشناسی است. این روش هایی که در بالا ذکر شد برای بدست آوردن تعادل بسیار موثر هستند.

حفظ تعادل در تمامی جوانب زندگی مادی و معنوی مهم است و حتی در غذائی هم که می خوریم نقش اساسی دارد.

## کنترل کالری

بتازگی کتابچه کوچک خوبی بنام راهنمای تغذیه و رژیم غذائی بدستم رسیده که نوشته آقای دکتر باقرزاده است و با توجه به کوچکی آن محتوای کاربردی کاملی درونش ذکر شده. نویسنده در این کتاب تعریفی از چاقی ارائه می ده و علت های افزایش وزن را بر می شمرد و بهترین روش رژیم غذائی را روش کنترل کالری دریافتی و مورد نیاز می دونه. بدین شکل که مثلاً یک شخص با وزن ۷۰ کیلوگرم روزانه نیاز به حدود ۲۱۰۰ کالری انرژی داره و اگر طی روز غذاها و میان وعده هایی که میل می کنه کالری بیش از این داشته باشه در طولانی مدت باعث افزایش وزن شخص می شه و اگر کالری مورد نیاز کمتر از میزان نیاز بدن باشه لاغر می شه.

خوبی این نوع رژیم یعنی کنترل کالری اینه که تغییرات را در طولانی مدت بایستی ایجاد کرد که خود باعث اصلاح الگوهای ناشایست غذا خوردن بعضاً ما ایرانی ها می شه (مثل بیل زدن غذا با قاشق، خوردن سریع ، خوردن شام مفصل ، تقسیم غذا تنها در سه وعده از پیش تعیین شده ..) و مهمتر



اینکه در بسیاری افراد دیدم که آنها برای رسیدن به وزن مناسب، رژیم های افراطی سختی می گیرند که در کوتاه مدت آسیب های غیر قابل بازگشتی به بدنشان وارد می شود. مثلا وقتی کالری دریافتی بدن از حد مورد نیاز خیلی کمتر باشد مثلا نصف میزان مورد نیاز ، بدن فوراً نیازش رو از بافت هائی مثل کبد ، قلب ، کلیه و ... تامین می کنه و بعدا به سراغ منابع چربی جاهای دیگر بدن که بعضا مورد نظر رژیم و خوش تیپی هستند می ره !

نویسنده در ادامه جدولی از مواد معمول سبذ غذایی ما ایرانی ها ارائه می ده و ارزش اون ماده را از لحاظ تامین کالری مورد نیاز بدن ذکر می کنه.

و مثال های عملی کاربردی زیادی از انواع وعده های غذایی با میزان کالری دریافتی به بدن را بر می شماره. مثلا صبحانه ۱۰۰ کالری شامل چه نوع مواد غذایی می شه و این نوع مثال های مفید را پله پله تا صبحانه ۶۰۰ کالری ذکر می کنه و همچنین برای وعده های ناهار و شام و میان وعده هم این مطالب را ارائه می ده.

در نهایت نویسنده تاکید می کنه که هر وعده غذایی باید شامل چهار گروه غذایی مهم یعنی: کربوهیدرات، سبزیجات، لبنیات و گوشت باشد که ویتامین و مواد مغذی کافی برای بدن تامین بشه . حفظ سلامت کالبد فیزیکی که معبد روح است و ابزاری ارزشمند برای زندگی و کسب تجربه و عشق ورزیدن از اهم کارهاست. اما نکته جالبی که به ذهنم می رسه اینکه بدن متعادل بدنی است که میزان کالری دریافتی با میزان کالری مصرفی برابر باشد که در این شرایط بدن نه لاغر می شه و نه چاق. این وضعیت دقیقا در مورد وضعیت معنوی هم صادق یعنی برای متعادل بودن باید جریان ورودی نور و صوت با خروجی ما برابر باشه.

بهمین دلیل انجام تمارین معنوی ، مراقبه یا مدیتیشن برای طولانی مدت و بیشتر از روزانه به مدت ۲۰-۳۰ دقیقه توصیه نمی شه چون میزان نیرو و انرژی ورودی به درون کالبدها زیاد می شه و شخص طی فعالیت روزمره نمی تونه این میزان دریافتی رو مصرف کنه و باعث عدم تعادلش می شه و باعث می شه نهایتا به شخصی درون گرا تبدیل بشه.

### نور و صوت

در بالا اشاره ای کوتاه به جریان ورودی نور و صوت داشتم که لازمه در موردش بیشتر توضیح بدهم. روح الهی که جوهره حیات و زندگی است توسط آن لایتناهی جهت ایجاد هستی و خلق تمام کائنات ایجاد گشت. روح الهی از دو بخش تشکیل یافته: نور و صوت. همه ما با بخش نور آن آشنایی داریم و تجلی خداوند را به شکل نور می شناسیم.

روایات زیادی در ادیان مختلفی چون اسلام ، مسیحیت و .. وجود دارد که از تجلی نور صحبت شده است. اما در مورد بخش صوت که بسیار مهمتر از نور است کمتر صحبتی به میان آمده است. صوت، که آن را جریان مسموع حیات نیز می نامند نام های زیادی دارد که از آن جمله : شبدا ، نغمه بهشتی ،

کلمه ، نام و ... می باشد. صوت همچون موجی از قلب آن لایتناهی به بیرون و تا کرانه های تحتانی ترین قسمت های آفرینش در جریان است.

مثال حرکت جریان صوت بدین شکل است که : فرض کنید کنار استخر بزرگی ایستاده اید. حال وقتی سنگی را درون آب و وسط استخر می اندازید باعث ایجاد موج های دواری می شوید که از مرکز به سمت کناره های استخر حرکت می کنند و وقتی به کناره های استخر برخورد می کنند دوباره به سمت مرکز باز می گردند. عملکرد صوت، روح الهی نیز اینگونه است. وقتی از قلب آن لایتناهی خارج می گردد دوباره بسوی {آن} باز می گردد.

اساتید حقیقی توانائی پیوند زدن روح به این جریان برگشتی را دارند و این عمل یعنی پیوند زدن روح به جریان صوت برای بازگشت روح به خانه ، نزد خداوند، وصل نامیده می شود.

صوت نیروی جنبشی ، زایشی و حرکتی در تمام جهان های مخلوق است که اشکال ضعیف شده آن در جهان فیزیکی به شکل امواج الکترومغناطیسی شناخته شده است و فضای مملو از آن ((اثر)) Ether که یک اقیانوس امواج محصور کننده عالم می باشد نیز تا حدودی شناخته شده است.

...

در حال نماز، مراقبه و تمرین معنوی مقداری از این جریان را به کالبدهایمان جذب می نمائیم که بایستی همان میزان که جریان ورودی داریم ، جریان خروجی نیز داشته باشیم تا شخصی متعادل باقی بمانیم. ایجاد تعادل بین تمامی فعالیت های روزمره واقعا ضروری است ولی خوب خیلی از ما تک بعدی می شویم و خیلی چیزها را فدای یک چیز می کنیم. مثل این ماجرائی که برای من بتازگی در شرکت رخ داد.

هفته پیش جلسه هیئت مدیره در شرکتمان تشکیل شده بود و من و مدیر عاملم هم در جلسه بودیم. رئیس هیئت مدیره اصلا از گزارشات مدیر عامل و وضعیت فعالیت شرکت راضی نبود. بعد از حدود سه ساعت جلسه که تبدیل به جلسه توجیهی و توبیخی بیشتر مدیر عامل و کمتر من شده بود و من هم حساسی خسته شده بودم، یکی از مشتریان محصولات تولیدی ما به دفتر مرکزی آمده بود تا از نزدیک برای اولین بار با هم آشنا بشویم و خلاصه بگذریم که یه دو ساعتی هم با ایشان صحبت کردم که البته ایشون با عشق زیادی که داشت سعی می کرد من را راهنمایی کنه و اشکالات فنی و کاری مرا برطرف کنه و این خود هدیه بزرگی از طرف روح الهی برای من بود.

من همچنان شامل لطف این شخص بودم تا اینکه شماره تلفن های دیگری از شرکت را پرسید، و من هم سایر شماره تلفن های شرکت را که او نداشت بهش دادم و دیدم روی کاغذی که مربوط به فاکتور خرید از ما می شه یه خط بزرگ کشید و روی آن اسم منو نوشت و گفت : شماره موبایلتو بهم بده. و سرش رو برد پائین و با خوکار آماده نوشتن روی کاغذ بود.

تو وضعیت خاصی قرار گرفته بودم، از جهتی دوست ندارم وقتی که کارم تموم می شه و از شرکت میام بیرون به مسال کاری فکر کنم. چون من یک کارمند هستم و روزی هشت نه ساعت برای سیر کردن

شکم خودم و مستقل بودن کار می کنم ، البته بگم مجبوری نیست با عشق کار می کنم و همه کارهایم را دوست دارم با عشق انجام بدم، و بعد از پایان کار سایر وقت آزادم را به کارهای مورد علاقم، می پردازم. و دوست دارم بین تمام فعالیت هایم یک نظم و چیدمان خوب وجود داشته باشه و سعی می کنم برنامه های مختلف را با هم قاطی نکنم. چون اشخاصی مانند این مشتری دوست داشتنی ما، خیلی زیاده و دوست دارن تمام زندگیشونو فدای کارشون کنند. که این خود انتخاب آزادی است که این اشخاص برای داشتن این وضعیت آگاهی انتخاب کردند.

با خودم گفتم اگه من شماره ام را به او بدهم دقیقا شروعی خواهد بود برای انتخابی شبیه او ، انتخابی برای گزیدن شرایط زندگی و آگاهی چون او. تازه یک مشتری که نیست ما حداقل دویست مشتری اینطوری داریم! و هر لحظه از شبانه روز باید در حال جوابگوئی به تلفن های آنها باشم و از طرف دیگه هم نمی خواستم باعث رنجشش بشوم !!! بالاخره تصمیم گرفتم و گفتم : متاسفم ، نه، من نمی تونم شماره شخصی ام را به شما بدهم.

سرش را از روی کاغذ بلند کرد و همون طور بهت زده منو نگاه می کرد. بلافاصله گفتم بعد من از تموم شدن کار شرکت به امور شخصی خودم می پردازم و کارم را با زندگیم قاطی نمی کنم! و عذر خواهی کردم تا ناراحت نشه. بعد از چند ثانیه نگاه کردن من چند بار بی اختیار گفت : خیلی خوبه ، خیلی خوبه که می تونی اینطوری باشی . خلاصه وضعیت سریع عوض شد و سر و سامان گرفت و من هم نفس راحتی کشیدم.

ما خیلی وقت ها در زندگی در شرایطی قرار می گیریم که بایستی به دعوت همراهی یا پذیرش خیلی از دوستان و نزدیکان جواب مثبت و یا منفی بدهیم ؛ و خیلی از ماها بعزت عدم عزت نفس و احترام به آزادی های فردی خود و معذوریت و یا خجالت که چیزی جز عدم احترام به آزادی فردی خودمونه جواب مثبت می دهیم و بدون در نظر گرفتن عواقب همین دعوت های ساده! این کار باعث می شه که ما بزودی برده اراده دیگران قرار بگیریم و مفعول ، افعال دیگران باشیم و خودمون رو درگیر پارامترها و مسائل شخصی اشخاصی کنیم که خودشون واسه خوشون ایجاد کردند.

حالا در نظر بگیریم که در طی یک روز ما چند بار در چنین شرایطی قرار می گیریم ؟؟؟؟

ما روح هستیم . یک روح ، برای رسیدن به تنها هدف ارزشمندش، خدانشناسی، که بزرگترین آزادی را بدنبال داره بایستی در زندگی قدرت نه گفتن به عواملی که سد راه رسیدن به هدف والای او می شود را داشته باشد. با این کار روح صلابت و قدرت خود و حیطة و آزادی فردی خود را که بسیار مهم و ارزشمند است را حفظ کرده است. حتی این مسئله مربوط به مسائل خیلی کوچکی چون دادن شماره تلفن شخصی به شخص دیگه ای باشه !!!

این توانائی نه گفتن یکی از شرایط ایجاد تعادل در فعالیت های روزمره ای چون مورد بالاست که باعث شد من از یک دردسر حتمی در آینده نجات پیدا کنم.

**میانه روی شرط اساسی در طی طریق معنوی**

چند وقت پیش در تلویزیون نتیجه یک آزمایش جالب در مورد رابطه مصرف سوخت با سرعت در رانندگی نمایش داده شد. در این آزمایش سه خودرو یکسان انتخاب شده بودند. هر سه در یک مسیر و با یک میزان بنزین براه افتادند. یکی با سرعت ۷۰ کیلومتر در ساعت و دیگری با حداکثر سرعت متعارف یعنی ۱۱۰ کیلومتر و خودرو سوم با سرعتی معادل ۹۰ کیلومتر در ساعت براه افتادند. نتیجه آزمایش چنین بود که ابتدا بنزین خودروی با سرعت ۱۱۰ کیلومتر به پایان رسید و در مسافتی بعد خودروی با سرعت ۷۰ کیلومتر! و جالبه بدونید خودرویی که با سرعت ۹۰ کیلومتر حرکت می کرد موفق شد مسافتی در حدود ۲۸۵ کیلومتر را بیشتر از سایرین بپیماید!!!! (البته این عدد مربوط به مسافت زیادتر درست یادم نیست، که به بزرگی خودتون ببخشید. پیر شدم رفت!)

روی این آزمایش مراقبه کردم و اندیشیدم که چه نکته معنوی در این مطلب وجود داره. متوجه شدم که جوینده معنوی بایستی در همه حال میانه روی را دستور کارش قرار بده و از قدیم گفتند: که رهرو آن نیست که گه تند و گه خسته رود، رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود!!! که این یکی از جملات اساتید بزرگی بوده و هست که همه را به میانه روی دعوت می کنند و همانی که بودا نیز در آموخته هایش عنوان کرد.

زندگی در حال آموزش دادن به ماست حال این تجربه و آموزش توسط تست شرکت ایران خودرو و سازمان بهینه سازی مصرف سوخت کشور باشد و یا توسط خواندن های دینی و اخلاقی! مهم این است که همیشه گوش ها و چشم ها را باز کنیم و طوری دیگر ببینیم!!!

## فصل سوم - حقیقت

### آبی حقیقی

((وقتی شش ساله بودم و تازه مدرسه را آغاز کرده بودم، معلم تصاویری را به ما داد تا رنگ آمیزی کنیم. تصایری ابتدائی بودند که با خطوط ضخیم سیاه کشیده شده بودند. به ما گفته بودند که آنها را مطابق الگوهای از پیش تعیین شده رنگ آمیزی کنیم. آسمان می بایست آبی باشد. یک تکه ابر بسیار ضخیم و بزرگ بود که می بایست سفید باقی بماند، چمنها به رنگ سبز و جاده ای که از میان سبزه ها رد می شد، می بایست قهوه ای باشد.

هنوز بیاد دارم که کنار پنجره نشسته بودم و به چمنها و درختان بیرون نگاه می کردم و رنگهای آن منظره را با رنگهایی که معلمان به ما گفته بودند، مقایسه می کردم. نه تنها درختی که در تصویر وجود داشت، شبیه درخت واقعی نبود، بلکه ابرها آسمان نیز مانند تصویر نبوده و رنگهایی که به ما گفته بودند با رنگهای طبیعت مطابقت نمی کرد. رنگ قهوه ای ممکن بود برای رنگ آمیزی قسمتی از جاده مناسب باشد، ولی نه برای همه جاده.

قسمتی از راه که سایه های درختان به روی آن افتاده بود، کاملاً رنگش متفاوت بود. به جعبه مداد رنگی ام نگاهی انداختم و سعی کردم رنگی مطابق با قسمت تیره جاده پیدا کنم، ولی رنگی وجود نداشت. به چمنها نگاه کردم، اوایل پائیز بود و رنگها با وجود اینکه سبز بودند مانند مداد رنگی های سبز نبودند. چمنهای آن منظره واقعا سیر نبودند. رنگ قهوه ای هم داخل داشتند و در سایه های زیر درختان هم کمی رنگ آبی دیده می شد. حسابی گیج شده بودم و با مداد رنگی ام بازی می کردم. همکلاسی بغل دستی ام از دیدن اینکه معلم یکی از بچه ها را به خاطر کار نکردن سرزنش کرد. فورا رنگهای لازم را درون جعبه مداد رنگی نشانم داد، تا معلم مرا هم تنبیه نکند.

بنابراین از رنگ سبز معمول برای رنگ کردن چمن استفاده کردم، اگر چه اصلاً شبیه آنچه من در بیرون می دیدم، نبود. وقتی نوبت به رنگ آمیزی آسمان رسید، دوستم دوباره رنگ آبی را نشانم داد، اگر چه آنهم رنگ مناسبی نبود.

برگرفته از کتاب: امثال الحکم نوشته: هارولد کلمپ

...

ماجرای کشف حقیقت و یافتن پاسخ سوالات مربوط به حقیقت از دیرینه ترین دغدغه های بشر بوده است. همه ما فکر می کنیم که به حقیقت و اصل رخدادها پی برده ایم و کلی ادعایمون می شه که سر از همه چیز در می آوریم. منتها داستان بالا روال پنهان شدن حقیقت در سایه و سلیقه ای شدن و عادی شدن چیزهایی است که به نام حقیقت به خورد ما داده می شود.

روزها در پی روزها در گذراست و کودکان هم مرتب در حال رشد و الگوهای ذهنی آنان در ابتدا بسیار ساده و بی آرایش است و براحتی حقیقت را درک می کنند. اما هرچه بزرگتر می شوند، پندارها و

الگوهای اجتماعی که آن را ((آگاهی اجتماع)) می نامم، بیشتر و بیشتر حجابی بر روی دیدگان آنها می افکند و آنان را از درک حقیقت که بسیار هم ساده است عاجز می کند. اینچنین است که کودک طبق پسند و خواسته بزرگترها رشد می کند و همین چرخه را برای کودکان دیگر نیز به گردش وا می دارد!

وضعیت آگاهی نیز اینگونه است. همه نوع اندیشه و باور و اعتقاد را به ما تحمیل می کنند تا جایی که فراموش می کنیم ما روح هستیم، یک خالق. در واقع ما روح هستیم که صاحب یک بدن هستیم نه جسمی و بدنی که صاحب روح است! بین این دو جمله تفاوت بسیاری وجود دارد.

ما روح هستیم و تقدیر ما بازگشت به خانه، بسوی خداست. چه بخواهیم و چه نخواهیم تقدیر زندگی ما رشد و بالندگی است و این مورد را در وجود یک جوجه کبوتر هم می شود احساس کرد.

این مورد برای من یک مثال عینی داشت. خونه آپارتمانی ما طوری است که دو تا پنجره کوچک آشپزخانه ما و همسایه بغلی روبروی هم دیگه باز می شه. و همسایه مهربان ما یک محفظه کوچک واسه نگه داشتن آبلیمو و آبغوره و امثال اینها را با جوشکاری درست کرده و البته اینو بگم که در ادامه متوجه می شوید که کمتر توانسته محصولات غذایی ساخته شده توسط کدبانوی منزل را در آنجا بگذاره. سالی یک بار یه جفت کبوتر عاشق می آیند و از این مکان برای لانه سازی و تخم گذاری استفاده می کنند! این آقا و خانم کبوتر زیبا دیگه اینجا را محل امنی واسه تخم گذاری و پرورش بچه هاشون انتخاب کردند و البته من مطمئنم که یه جوری همسایه بغل دستی را راضی کردند حالا چه جوری الله اعلم!!! تماشای رفتارهای این خانواده برای من یک نوع تفریح لذت بخش محسوب می شه. بخصوص اوقاتی که مادر خانواده با عشق خیلی زیاد روی تخم ها (که بعدا فهمیدم دو تا بودند) خوابیده بود و آقای خونه هم می رفت و واسه جفتش غذا می آورد. البته من دیدم که خیلی دیر به دیر به خونه سر می زد و با این حال این مادر خونه هیچ وقت حتی از اگر از گرسنگی هم بمیره از روی تخم ها لحظه ای بلند نمی شد. و نه من می تونستم به اون غذایی بدم و نه همسایه جرئت داشت پنجره اش را برای تهویه و یا غذا دادن باز کنه چون ممکن بود مامانه بترسه و فرار کنه و به بقیه ماجرا هم دوست ندارم فکر کنم که چه اتفاقی می افته!

اوقاتی را که می رفتم و می دیدمش که آرام و ساکت با عشق عظیمی روی تخم ها خوابیده، بدجوری حالم خراب می شد و عشق عظیمش را حس می کردم، بخودم نگاه می کردم سرکوفت می زدم که من چی می فهمم از عشق؟ از مسئولیت پذیری؟؟!!

خلاصه زمان گذشت و اون دو تا جوجه دوست داشتنی مامانی از تخم اومدن بیرون تا ببینن که اینجا چه خبره!!! و حاضرم شرط ببندم که حسابی هم کپ کرده بودند!

روزای اول خیلی سرخ و ضعیف بودند و همش می خوابیدند و مامانه هم می رفت و غذا می آورد و می داد این دو تا شکمو می خوردند نکته جالب اینکه فقط تو محفظه کوچیک خونه تکون می خوردند و اگر بیست سانتی می آمدند جلوتر از بین حفاظ به پائین پرت می شدند. مامانشون هر وقت غذا

می آورد یک نیم ساعتی پیششون می ماند و با هاشون صحبت می کرد و تعلیمات شفاهی زندگی را به آنها آموزش می داد. مثلا می گفت: عزیزانم به جهان متفاوتی از درون تخم بودن وارد شدین و حالا هر روز کم کم آگاهیتون رشد می کنه و باید یاد بگیرین که روی پای خودتون بایستید. بیرون از لانه خطرات زیادی هست. ما جزو جانورانی هستیم که می توانیم پرواز کنیم، بعضی جانوران خزنده اند بعضی ها گیاه خوارند و بعضی گوشت خوار. ولی همیشه یادتون باشه آفریدگار همه ما یکیه و خدای بزرگه که حافظ ماست. ولی با این حال از یک جانور که دو تا پا داره و اسمش آدمه خیلی بر حذر باشید چون هیچ کبوتر فیلسوفی تا حالا نفهمیده عملکرد این جاندار چطوره بعضی هاشون با ما خیلی خوبند و بعضی هاشون هم بسیار خطرناک. ولی کلا مواظب باشید و غیر از همین همسایه که ما باهاش به تفاهم رسیدیم به هیچ آدمه دیگه ای اعتماد نکنین!

این جوجه کبوترها که به یک دید شفاهی و کلی در مورد زندگی و آینده رسیدن و کم کم که رشد کردند و لانه برای آنها خیلی کوچک شد حالا باید بروند دنبال سرنوشت و تقدیر ازلی خود یعنی پرواز کردن. بسوی افق های جدید پر کشیدن.

ما چه دوست داشته باشیم، چه دوست نداشته باشیم، چه باور بکنیم یا نکنیم، زندگی بسوی پیشرفت آگاهی و افق های جدید در حرکت و به جوجه همون طور که نمی تونه دیگه به تخم بازگرده دیگه نمی تونه همین طور تو لونه کوچک زندگی کنه و از مامانش کرم بگیره. باید بره، پرواز کنه ببینه آیا در این جهان پهناور چیز دیگری هم غیر از کرم وجود داره؟

ما روح ها هم همینطور هستیم، زمانی می رسد که تعلیمات شفاهی و مقدماتی ما تمام می شود و دیگر لانه کوچکمان برای ما تنگ و تاریک می شود و بایستی به سوی افق های جدید و پرنور آزادی پرواز کنیم. باید بال بکشیم و ببینیم غیر از مادیات و وابستگی ها هم چیز دیگری وجود دارد!!!

منتها خیلی از ما دوست داریم همیشه به یک تخم کوچک باز گردیم، دوست داریم تا ابد از ما محافظت بشود و غذای ما کرم باشد! دوست داریم تقدیر ازلی مان را فراموش کنیم که همانا بازگشت به سوی خداوند و خدانشناسی و یافتن آزادی واقعی است و این تقدیر را باید از همین حالا در همین زندگی شروع کنیم و نه زمانی که مردیم. همین حالا بایستی شروع کرد. چون اگه حالا در زندگی روزمره یاد نگرفتیم که آزادی را پیدا کنیم بعد از مرگ هم خبری از یادگیری آزادی نخواهد بود!!! این بزرگترین راز زندگی است!

### افسانه جومونگ

این تقدیر ازلی را در سریال افسانه جومونگ که اخیرا از تلویزیون پخش می شد و می شه گفت اکثر مردم مخاطبش بودند و توانسته بود طرفداران زیادی را از بین قشرها و سنین مختلف جمع کنه، به خوبی می شد فهمید. من خودم که می شه گفت تنها برنامه ای که از تلویزیون به صورت منظم و حرفه ای تماشا می کردم، همین سریال بود! همونطور که اکثرا بهتر از من فیلمنامه را می دانید، امپراطور ((گوموآ)) در جوانی دوستی داشت به نام ژنرال ((هموسو)) و با یکدیگر گروهی را به نام ((دامول)) که

متشکل از یک سری مهاجران قدیم ((چوسان)) ، که پایه گذار فعلی بخش های اعظمی از کشور کره می باشند، را رهبری می کردند.

نمی خواهم فیلم را برایتان بازگو کنم، منتها همون طور که دیدید امپراطور گوموآ بعد از ناپدید شدن و سپس مرگ ژنرال هموسو از زن و فرزند هموسو مثل خانواده خودش محافظت می کرد . گوموآ دو فرزند بنام های ((تسوو)) و ((یونگ پو)) داشت و ((جومونگ)) هم که فرزند هموسو بود. ولی همه فکر می کردند که این بچه نیز از خود گوموآست چون وقتی زن ژنرال هموسو به قصر امپراطوری میاد، جومونگ رو از ژنرال هموسو باردار بود.

خلاصه کار بجائی کشید که امپراطور برای جانشینی خودش از بین این سه فرزند یک سری مسابقات و رقابت هائی ترتیب داد و دو تا پسر امپراطور شروع کردند تا با توسل به روش های حقه بازی این منصب را تصاحب کنند ولی جومونگ اصلا تو این فکر ها نبود و بیشتر از طریق عشق وارد می شد تا روش خشم ، کینه ، نفرت و حسادت و بیشتر سعی می کنه بجای اینکه بخواد با خشم و نفرت و حسادت وقت و اعتبارشو بهدر بده، توانائی ها و استعدادهاشو به بقیه نشون بده و اصلا هم مغرور به توانائی ها و کارهائی که می کرد نبود.

این کش و قوس به جائی رسید که جومونگ از قصر خارج شد و پشت بتمام افتخارات و قدرت و ثروت داخل قصر کرد و رفت به کوهستان بونگی و دوباره مهاجران و ستمدیدگان چوسان قدیم را که با کشور ((هان)) یا چین امروزی می جنگیدند و پراکنده و ضعیف شده بودند را دور هم جمع کرد و رهبری آنها را بعهده گرفت. این مردم از تمام آسایش و مال دنیا چشم پوشی کرده اند چرا که نمی خواستند یوغ برده گی کشور((هان)) را بگردن داشته باشند، می خواستند آزاد باشند! آزادی!

ما هم بعنوان روح بالاترین وظیفه ای که داریم این است که بیاد داشته باشیم برای آزادی بجنگیم، بالاترین آزادی همانا بازگشت به سوی خداست. البته نه بعد از منتقل شدن(مردن) ! نه اصلا! چون اگر در زندگی روزمره یاد نگیریم که چطور از دست وابستگی ها خودمان را آزاد کنیم بعد از مرگ هم خبری از بازگشت به سوی خدا نیست و دوباره باید با اجازه تشریف بیاوریم به زمین و در کالبدی دیگه و درسهای لازم آزادی را که نیاموختیم ، بیاموزیم!

البته منظور از رهایی از تعلقات و مادیات بمعنای ریاضت کشی نیست و منظورم از عدم وابستگی به مانند بسیاری از قدیسین جهان که دست از تمام تعلقات کشیدند و به غاری پناه بردند و فکر کردند که از وابستگی ها جدا شدند، نیست. چون اینان بواقع چیزی ندارند که وابسته باشند یا نباشند و اکنون بزرگترین وابستگی آنها ترس از وابستگی به تعلقات است! باید با تمام عشق زیست و از نعمات روح الهی استفاده برد و همیشه بیاد داشت که روزی بایستی تمام این اموال را به صاحبش یعنی خاک بازگردانیم. معنای درست عدم وابستگی این است که مثلا پول داشته باشیم ولی اگه ناگهان این پول از دستمون رفت تعادل احساسی و ذهنیمونو از دست ندیم!بواقع این معنی درست عدم وابستگی است نه یک قدیس بیکاره!!! زندگی خیلی تغییر کرده است. در عصر کامپیوتر و هواپیما و پلی استیشن و هات داگ



نمی شه انتظار داشت که برای یافتن خدا و آزادی زندگی ، خانواده مان را ترک کنیم و به غاری در کوهستان پناه ببریم و از شیر درختان تغذیه کنیم و یا در یوزگی کنیم و فکر کنیم که حقیقت زندگی را یافته ایم!

روح الهی با قدیسین یا قدیس نماهای بیکاره کاری ندارد! و این راز بزرگی است. بایستی دست روح الهی را در بین ساده ترین جریان امور دید و درس های مربوط به آزادی را کسب کرد . حتی در زمانی که بین مرحله های بازی گیم پلی استیشن مشغول خوردن هات داگ با پنیر و سیب زمینی سرخ کرده با سس فراوان هزار جزیره هستیم بایستی گوش بزنگ باشیم تا صدای روح الهی را بشنویم، چرا که **بواقع زمانهائی که شادیم و از زندگی لذت می بریم ، در کالبد روح بسر می بریم و این مواقع آماده ایم تا صدای روح الهی رو بشنویم!**

تقدیر روح همانند جومونگ است، ابتدا در جهان پر زرق و برق (کاخ امپراطوری) فرود میاید و بعد باید بدانند این زرق و برق ها چیز معمولی است نه یک هدف. مثل دو برادر دیگه که حاضر بودند عشق را فراموش کنند و با خشم و بدخواهی و توطئه به قدرت و زرق و برق بیشتر برسند! تقدیر روح پرواز کردن است رفتن به سوی قله های آزادی . همانند لقب جومونگ که پرنده سپاه است ، هر روحی این لقب را از ازل به یدک دارد.

چشم هایمان را که از توهم زرق و برق مادیات ، وابستگی ها ، موقعیت ها و خشنود های اجتماعی و غیره و غیره آکنده شده است پاک کنیم و چند قطره شفاف کننده و شستشوی نفازولین تو چشممون بریزیم تا این کدوری ها و آلودگی ها از چشممون کنار بره و بالهامونو باز کنیم و به سوئی که روح الهی ما را می خواند، یعنی کوهستان ((بونگی)) برای پیوستن به مردم آزادی خواه چوسان قدیم ، پرواز کنیم. فراموش نکنیم **تنها در کالبد روح است که آزادی واقعی وجود دارد و سایر آزادی های اجتماعی کاذب و یک توهم و دروغ بزرگ!**

یکی از روش های زیرکانه و ظریف سلطان نیروهای منفی، **کل نیرانجان Kal Niranjana** ، یا همانی که بطور فانتزی شیطان خطابش می کنیم، برای در حبس نگه داشتن روح از رسیدن به سوی آن لایتناهی، استفاده از ابزار **مایا Maya** یا **توهم** است. او با استفاده از این ابزار نیرومند باورهای اجتماعی و خرافی و بسیاری از این قبیل را که با حقیقت ناب و خالص فاصله بسیاری دارند را به شکل حقیقت جلوه گر می نماید و روح را از اندیشیدن به اهداف متعالی باز می دارد. اینگونه است که یک روح که اسیر توهم گشته ، تبدیل به برادران جومونگ می شود و روحی که رها از چنگال مایا است می شود جومونگ.

## گوشی موبایل

چندی پیش تصمیم گرفتم که برای خرید یک گوشی موبایل به بازارچه نزدیک خونمون برم. برادرم را هم با خود بردم چون هر چی نباشه اون سلیقه اش از من بهتره، و جزو نسل جوانتر محسوب می شه و اطلاعات خوبی هم در مورد گوشی های موبایل داره و تازه من یک عادتی که دارم اینه که تو محل های خرید و پاساژ واقعا گیج و سردرگم می شم. حتما بعضی هاتون می فهمید که من در مورد چه حسی دارم صحبت می کنم! خلاصه همیشه برای اجتناب از چنین وضعیتی وقتی که می خوام یک کالای جدید و بالاخص دیجیتال بخرم یکی دو روز قبل می افتم به جوون اینترنت و یک جستجوی حسابی می کنم و یک لیست از میزان بودجه و کالاهای مورد نظرم تهیه می کنم. این لیست در موقع خرید و صحبت های فروشنده ارزش نقشه گنج را برای شما خواهد داشت. پیشنهاد می کنم اگه تا حالا این کار را انجام ندادین حتما این کار را یک بار امتحان کنید. برای خرید گوشی هم از شب قبل یک لیست با توجه به میزان پولم و بهترین گوشی های ممکن، مقایسه فنی و امکانات و .. تهیه کرده بودم.

بعد از بازدید از چندین مغازه و پیدا کردن گوشی محبوبم با حداقل قیمت اونو خریدم. سازنده گوشی با دقت و سلیقه زیاد یک جعبه بسیار زیبا برای گوشی و ملزومات درونش تهیه کرده بود و تمام وسایل لازم از قبیل: پورت اتصال به کامپیوتر، سی دی نصب، شارژر، هدفون، کابل های مربوطه، دفترچه ها، بند و حتی یک رم ریدر مناسب برای مموری کارت گوشی هم درون جعبه قرار داده بود. من چون ماشینم سی دی پلیر نداره معمولا از گوشی موبایل برای اتصال به ضبط ماشینم استفاده می کنم بهمین خاطر از قبل از خرید، تمام فکرم به این بود که چون نوع گوشی را که انتخاب کردم نیاز به یک مبدل ساده برای اتصال به ضبط ماشین داره حتما از فروشنده یک مبدل بخرم.

خلاصه کارت گارانتی امضاء شد و من پول فروشنده را دادم که اصلا هم تخفیف نداد و من هم زیاد اصرار نکردم و از او پرسیدم که چنین مبدلی را دارند و گفتند که ندارم.

من و باتفاق برادرم بعد از اون فروشگاه به حدود ده فروشگاه دیگر که در اون نزدیکی ها بودند سر زدیم. و جالبه همه می گفتند که این مبدل را ندارند با این حال که این مبدل بسیار ساده و ارزان است و این مغازه ها مبدلهای بسیار عجیب و غریب تری را داشتند ولی این یکی را نداشتند!!! خلاصه این مسئله باعث تعجب من و برادرم شده بود آخرش هم که کلی گشتیم و خسته شدیم بهم گفتیم که هر چی خواست خدا باشه و برگشتیم خونه.

وقتی برادرم در حال کند و کاو درون محتویات جعبه گوشی بود دیدم داره منو صدا می زنه. رفتم و پرسیدم که چی شده؟ اونم گفت اینجا رو ببین. منم دیدم که آب در کوزه و ما تشنه لبان می گردیم! بله کمپانی سازنده گوشی این مبدل را هم برای آسایش مصرف کنندگانی مثل من درون جعبه قرار داده و من بی دقتی کردم و موقع خرید خوب نگاه نکردم تا این مبدل را ببینم و کلی وقت و انرژی گذاشتم و چیزی حاصلم نشد. دیدم باز هم داداشم خیلی از اینکه مبدل را می بینه تعجب کرده و من هم تو فکر بودم که روح الهی چه درس و حکمتی در این ماجرا قرار داده.

## رویای بیداری

روح الهی جهت آموزش به ما از تمام وقایع بنظر بسیار ساده و پیش پا افتاده استفاده می کند و وظیفه جویندگان معنوی این است که چشم و گوش خود را باز کنند تا درسهای لازم را فرا بگیرند. ما بعنوان روح، تمام دانش و حکمت الهی را از روز ازل درون خود بودیعه داریم. و تمام ابزارآلات لازم جهت پیشرفت و کسب پله های ترقی مادی و معنوی تمام دانش لازم را با خود به همراه داریم. تنها کار ما این است که مقام خود را بعنوان روح بشناسیم و باور کنیم و عزیز بداریم و کمی از محسوسات و دریافت های بیرونی خود، وابستگی ها، دست بکشیم و با رجوع به جهانهای درونمان دانش معنوی لازم را اخذ و بکار ببریم.

همانند من که تمام ابزار و وسایل لازم را درون جعبه در بدو خرید داشتم ولی بدلیل عجله و کم دقتی دنبال این ابزار مورد نیازم در جهانهای بیرون (مغازه های دیگر) می گشتم و حاصلش هم چیزی نبود جز سختی ها و دردهای بیشتر.

این مثال یکی از بیشمار روش های آموزشی روح الهی به ماست. تعمیم ماجرای واقعی به امور معنوی را اصطلاحاً ((رویای بیداری)) می نامند. این مورد بدین معناست که قرار است روح الهی درسی را به ما آموزش دهد و آن را در زمان مناسب و در قالب ساده ترین رخدادهای روزمره به ما یادآور می شود. ولی همانطور که قبلاً نیز ذکر شد مهم این است که چقدر گوش بزنگ باشیم و این درسهای ارزشمند را یاد بگیریم.

یکی از خصلت های **آتما**، Atma، یا همانی که روح خطابش می کنیم این است که بعد از مدتی که ذهن و جسم درگیر مادیات و آگاهی سطح پائین می گردد، دچار رخوت و خواب آلودگی گشته و هوشیاری خود را از دست می دهد. روح الهی از رخدادهائی اینچنینی جهت وارد کردن شوک به روح استفاده می کند تا دوباره روح را بیدار ساخته و مسبب سوار گشتن روح بر اسب زندگی و سرنوشت خویش گردد.

## نیروی هدایت گر درون

در طبیعت نیز موارد اینچنینی از هدایت های درونی وجود دارد که یکی از آنها در برنامه ای در رابطه با قدرت تشخیص مسیر و بازگشت کبوترها به لانه چندی پیش از تلویزیون پخش شد. در این برنامه یک سری دانشمند تحقیقاتی گسترده در مورد میزان هوش و حافظه کبوترها و همچنین قدرت خارق العاده جهت یابی و بازگشت به لانه آنها انجام داده بودند. دستاوردهای دانشمندان نشان می دهد که کبوترها حتی اگر در فاصله هزار کیلومتری خانه نیز رها گردند به خانه باز خواهند گشت. حتی اگر درون یک محفظه تاریک هزار کیلومتر حمل شوند و سپس دوباره رها گردند آنها می توانند راه بازگشت به خانه را بیابند! همانطور که در زمان جنگ جهانی اول اتکا به ارسال پیغام های سری و امنیتی توسط کبوترهای نامه رسان بسیار متداول بوده و درصد ارسال با موفقیت پیغام در حدود نود و پنج درصد می بود که از آمار مربوط به ارتباطات رادیویی در آن زمان نیز بیشتر است!

اما سوال اینجاست که چه توانمندی خارق العاده ای سبب می گردد تا کبوتر دارای چنین ویژه گی  
عجاب آوری گردد؟

برای کشف این توانمندی دانشمندان زیادی از سراسر دنیا دست به یک سری آزمایشات گوناگون با  
استفاده از آخرین تکنولوژی های روز جهان نمودند. در این بررسی ها مشخص گردید که کبوتر دارای  
استعداد زیادی برای بخاطر سپردن عکس ها و مناظر اطراف لانه خود است و همچنین دانشمندی  
کشف کرد که این کبوترها به وسیله یک قطب نمای خورشیدی که درون کبوتر وجود دارد می تواند  
مسیر بازگشت را بیابد. این دانشمند با دستکاری ساعت بیولوژیکی زیست کبوتر بدین شکل که در یک  
محیط مجازی ساعت ده صبح را ایجاد کرد و به کبوتر این توهم را ایجاد کرد که اکنون ساعت هشت  
صبح می باشد و آزمایش جهت یابی کبوتر را برای مسیر شصت و پنج کیلومتری ایجاد کرد و نتیجه  
چنین بود که کبوتر از مسیر لانه منحرف گشت و با طی کردن مسیر بیشتری به خانه بازگشت.  
این دلایل کشف شده هنوز هم دانشمندان را در یافتن پاسخ سوال فوق که چطور یک کبوتر از فاصله  
هزار کیلومتری که در شب در محفظه تاریک پیموده است می تواند راه بازگشت به خانه را بیابد ، قانع  
نکرده بود.

تا اینکه عده ای دیگر از دانشمندان بدین نظریه اجماع کردند که کبوتر دارای حس بویائی روایح منطقه  
- های خاص است. بدین شکل که کبوتر رایحه ایجاد شده از جنگل ، شهر و دریا را از هم تشخیص  
می دهد و راه را برای بازگشت می یابد. این نظریه به عنوان آخرین نظریه پذیرفته پا برجا بود تا اینکه  
یک دانشمند زن آلمانی کشفی بسیار مهم را انجام داد و آن هم این بود که کبوتر برای پیدا کردن  
مسیر از امواج الکترومغناطیسی استفاده می کند. و دلیل اثبات این مدعا هم بدین شکل بود که این  
دانشمند با بزرگ کردن میلیونها برابر ترکیبات کنار منقار کبوتر در یک میکروسکوپ الکترونیکی خاص  
مشاهده نمود که تکه های بسیار کوچکی از فلز مگنتیک که نوعی ماده برای دریافت امواج  
الکترومغناطیسی است ، در کنار منقار کبوتر چسبیده است!  
تا کنون این آخرین یافته های دانشمندان در مورد چگونگی راز بازگشت کبوترها به خانه از فواصل دور  
می باشد.

همانطور که می دانیم سرتاسر فضای بیکران و سیاره زمین و تمام جهانهای خلقت را ماده ای به نام  
(اثر ether)) در بر گرفته است که ماهیت آن از امواج الکترومغناطیسی تشکیل یافته است. این نظریه  
امواج الکترومغناطیسی مکمل نظریات ماکس پلانگ ، انیشتین، وبر و سایر دانشمندان صاحب نام درباره  
ماهیت نور و امواج الکترومغناطیسی می باشد. طبق نظریه دانشمندان که به تازگی علم فیزیک بدان  
دست یافته است نور، خود منتجه از امواج الکترومغناطیسی است.

این ماده اثر که تمام خلقت را در بر گرفته است بخشی از روح الهی است. روح الهی همان صدای  
خداوند است که بعنوان کلام خداوند همه جا حضور دارد. ومنشا تمام خلقت است.

## نور و صوت

همانطور که در فصل دوم توضیح داده شد، ماهیت روح الهی از دو جز تشکیل یافته است. یک بخش آن در قالب صوت شنیده می گردد و یک بخش دیگر آن نیز به شکل نور دیده می شود. و همانطور که می دانیم ماهیت صوت بسیار بیشتر و حیاتبخش تر از نور می باشد. خداوند بواسطه روح الهی که در واقع کلام اوست و به شکل امواج تمامی خلقت را که چیزی جز آگاهی نیست بوجود می آورد و در لحظه در کنار کائنات حضور دارد. این همانی است که می گویند از رگ گردن هم به انسان نزدیک تر است. در واقع این روح الهی است که از رگ گردن به انسان نزدیک تر است. خداوند به دلیل عدم امکان تجلی در جهانهای خلقت بدلیل گزینش کالبد و پائین آوردن سطح ارتعاشات، روح الهی را ایجاد و در تمامی جهانها گسیل نمود تا بدین وسیله و با توسل به صوت یا همان کلام یا روح الهی بوسیله هوشیاری در تمامی جهانهای مخلوق حضور داشته باشد.

و برای تماس با حیات و زندگی و آگاهی مخلوقات، روح را از جنس روح الهی خلق نمود. پس ماهیت روح نیز از صوت و نور (امواج الکترومغناطیسی) تشکیل یافته است.

تا بدین جا بشر با علم بسیار ناقصش یافته است که تمامی فضاها و جهان از ماده ای بنام اتر تشکیل یافته است. و ماهیت این اتر از امواج الکترومغناطیسی تشکیل یافته است. این گسیل و شارش امواج الکترومغناطیسی و حرکت و ارتعاش آن با توجه به طول موج و مواد در بر گیرنده و سرعت و سایر عوامل دیگر باعث ایجاد صداهای مختلفی می گردد که عموماً در مراقبه ها می شنویم. این صدا می تواند به مانند صدای وزوز زنبوری باشد، مانند صدای حرکت کابل در هوا بصورت چرخشی، صدای رعد، صدای باد و یا صدای یخچال که در آرامی در حال کار کردن، باشد. شنیدن این صدا با تمرین و ممارست و خویش انضباطی برای همگان میسر است.

زمانی که صوت روح الهی را می شنویم چه اتفاقی می افتد؟ بواقع زمانی که صوت را می شنویم یعنی اینکه خداوند در حال سخن گفتن با روح است، یعنی اینکه روح الهی برای تزکیه و تعالی روح در حال کار کردن است بایستی که روح بر روی آن سوار شود و خود را با آن کوک نموده و بسوی خداوند، اقیانوس عشق و رحمت، خانه حقیقی روح بازگردد. این صوت وقتی توسط خدا ایجاد شد بمانند امواج ایجاد شده توسط افتادن شیئی در آب استخر می باشند که این امواج به طرف کناره های استخر حرکت می کنند و سپس دوباره به سوی مرکز ایجاد امواج باز می گردند.

همانا علت اصلی بازگشت کبوتر به خانه از مسافت های دور، بیدار بودن این نیروی هدایت گر درون کبوتر می باشد که این روح، کبوتر، با استفاده از این صوت یا امواج الکترومغناطیسی به خانه باز می گردد. دانشمندان هنوز راه زیادی را برای یافتن دلیل اصلی این پرسش که چطور کبوتر راه بازگشت به خانه را از فواصل دور می یابد در پیش دارند و همانطور که تا کنون یافته اند که کبوتر برای بازگشت به خانه از امواج الکترومغناطیسی که بخشی از اتر یا روح الهی است، استفاده می کنند؛ روزی هم بدین نتیجه خواهند رسید که درون هر روحی یک استاد درون، نیروی هدایت گر درون، از طرف خداوند

بودیعه گزارده شده است تا این استاد درون راه بازگشت را به روح بیاموزد. جالب اینجاست که کبوتر نماد روحی است که هنوز خام است ولی دارای این استعداد است که با توجه و رجوع به درون، راه بازگشت به خانه ازلی خود را بیابد.

### طوطی و بازرگان

مثل این هدایت های روح الهی و شوک های آن به روح خفته درون قفس تن، به مانند همان داستان معروف طوطی و بازرگان مثنوی است که همه ما آن را در کتاب های دوران دبستان خوانده ایم. همونطور که یادمونه تو این داستان بازرگان که طوطی خوشگل و خوش نواژی داره یه روز عازم سفر تجاری به هندوستان می شه و از همه کنیز ها و غلامان می پرسه که چی دوست دارید برایتان سوغات بیاورم و هر کسی هم یک چیزی می خواهد تا می رسد به مونس و غمخوارش یعنی طوطی خوش سخن:

گفت طوطی را چه خواهی ارمغان	کآرمت از خطه هندوستان
گفتش آن طوطی که آنجا طوطیان	چون ببینی کن ز حال من بیان
که فلان طوطی که مشتاق شماست	اقضای آسمان در حبس ماست
گفت می شاید که من در اشتیاق	جان دهم اینجا بمیرم از فراق
این روا باشد که من در بند سخت	گه شما بر سبزه گاهی بر درخت
ایمن چنین باشد وفای دوستان	من درین حبس و شما در بوستان

بازرگان هم به هندوستان می ره و آنجا وقتی کار بیزینسش تموم می شه در حال گشت و گذار در بوستان های هند تعداد زیادی طوطی آزاد و شاد را می بینه و وقتی پیغام طوطی خودش را به آنها می رسانه یکی از طوطی ها در دم از درخت پائین می افته و می میره و بازرگان هم خیلی از دیدن این واقعه ناراحت می شه.

وقتی بازرگان به وطن بازمی گرده به همه کنیزان و غلامان سوغاتی های آنها را می دهد و نوبت به طوطی می رسه و شرح ماقع اون طوطی که از درخت پائین می افته را برایش تعریف می کنه. طوطی در قفس هم که این حرف رو از بازرگان می شنود، غش می کنه و می میره. بازرگان خیلی از این کار طوطی شوک بهش وارد می شه و نالان و گریان در قفس را باز می کنه و در همین حین طوطی خیلی سر حال بال می کشه و می ره بالای دیوار می نشینه و بازرگان هم حاج و واج طوطی رو نگاه می کنه و به طوطی می گه لاقل که داری می ری یه پند درست و حسابی به من و پسر آزاد بده که چه اسراری در این کلام و وقایع نهفته بود که چنین کردی؟ طوطی می گه:

که رها کن نطق و آواز گشاد	گفت طوطی که او به فعلم پند داد
خویش او مرده پی این پند کرد	زان که آوازت تو را در بند کرد
مرده شو چون من که تا یابی خلاص	یعنی ای مطرب شده با عام و خاص
غنچه باشی کودکانت برکنند	دانه باشی مرغکانت برچینند
غنچه پنهان کن، گیاه بام شو	دانه پنهان کن، به کلی دام شو
صد قضای بد سوی او رو نهاد	هر که داد او حسن خدا را بر مزاد
بر سرش بارد چو آب از مشکها	چشمها و خشمها و رشکها
کو هزاران لطف بر ارواح ریخت	در پناه لطف حق باید گریخت
هم شوی آزاد روزی همچو من	الوداع خواجه رفتم تا وطن
مر مرا اکنون نمودی راه نو	خواجه گفتش فی امان الله برو
راه او گیرم که این راه روشن است	خواجه با خود گفت کاین پند من است
جان چنین باید که نیکو پی بود	جان من کمتر ز طوطی کی بود

اینها همه درس های زندگی هستند ، نمونه های طرح های روح الهی ، اینها مثل رویائی هستند رویای بیداری که درس آزادی و سروری را به ما می آموزند ، اینها نسیم تحولی هستند که روح را لمس می کنند و با خود به هندوستان که نماد جهان های بهشتی است ، به بیرون از قفس و آزادی می برند. در اینجا طوطی تمثالی است از روحی که در جهانهای پائین محبوس شده آرزوی آزادی معنوی رو داره ولی این حسن الهی رو به متاع دنیوی می فروشه

عکس او را دیده تو بر این و آن	اندرون توست آن طوطی نهران
سوختی جان را و تن افروختی	ای که جان از بهر تن می سوختی
تا ز من آتش زند اندر خسی	سوختم من سوخته خواهد کسی

برکت باشد

## فصل چهارم - رویاها و سفرروح

### مشکلات از منظر روح

چندی پیش برای یک مسافرت کاری سوار هواپیما شدم. وقتی که همه مسافرین سوار شدند، هواپیما حرکت کرد و از باند فرودگاه جدا شد و شروع به اوج گرفتن کرد. من از شانس خوب صندلی ام در کنار پنجره بود من عاشق تماشا کردن مناظر از داخل هواپیما هستم. همینطور که هواپیما اوج می گرفت و بالا و بالاتر می رفت ساختمان ها و ماشین ها کوچکتر و کوچکتر می شدند. با خودم فکر کردم مشکلات ما نیز مثل این ساختمان ها و ماشین ها هستند، وقتی در نزدیکیشان هستیم بزرگ و غول پیکر بنظر می رسند ولی وقتی از بالا و از منظر آگاهی روح به آنها نگریم می شود کوچک و کم اهمیت هستند.

یکی از تمرینات معنوی خوب برای تغییر وضعیت آگاهی (سفر روح) از آگاهی انسانی به آگاهی معنوی این است که زمان هائی که خودمان را درگیر مسائل روزمره دیدیم ، خود را به عنوان روح به شکل عقابی در نظر بگیریم که در اوج آسمان در حال پرواز کردن است و از آن بالا به کالبد فیزیکیمان نگاه کنیم که در حال دست و پا زدن در مشکلات است. با این روش و با تغییر آگاهی، همیشه به یاد خواهیم داشت که **ما روح هستیم و زندگی چیزی بیش از این روزمرگی هاست.**

تمرین معنوی عقاب یکی از بهترین تمرینات جهت تغییر وضعیت آگاهی است.

### سفرروح

در اینجا لازم است که اشاره ای کوتاه به کالبدهای مختلف و عملکردهای آنها داشته باشم. زمانی که آن لایتناهی ، روح را خلق کرد و آن را به قوه خلاقه تجهیز نمود، جهت آبدیده شدن و آموزش آن ، یک مکتب و مدرسه کامل را خلق کرد تا آن در این مکتب انواع تجارب را جهت خدایگونه شدن کسب نماید.

چون روح از جنس ارتعاش بسیار لطیف است، جهت تماس با جهان های تحتانی به کالبدهای مختلفی مجهز گردیده است.

اولین کالبدی که به مانند یک غلاف نازک روح را در برگرفته است ، **کالبد اتری** است که به کالبد ناخودآگاه معروف است. بیشتر دریافت های ناخودآگاه ، یا اشراق از طریق این کالبد صورت می پذیرد و یکی از کالبدهایی است که روح جهت ارتباط گیری استفاده می نماید.

دومین کالبدی که به مانند کلافی دور کالبد اتری وبالطبع روح را فرا گرفته است، **کالبد ذهن** است. این کالبد که به کالبد خودآگاه معروف است کار دریافت های حسی ، تجزیه و تحلیل و استفاده از ابزار عقل و نهایتاً صدور فرمان به شخص را انجام می دهد.



کالبد دیگر که کالبد های بالا را دربر گرفته است و دور کالبد ذهنی پیچیده شده است ، **کالبد علی** نامیده می شود. این کالبد کالبد سببی نیز نامیده می شود. علت نامگذاری بدین نام این است که علت و سبب اتفاقات و رخدادهاست و محل اصلی فعالیت **چرخه کارما** یا Karma یا چرخه علت و معلول است. این کالبد ، کالبد خاطرات نیز نامیده می شود که مملو از خاطرات و تصاویر از زندگی های متوالی روح می باشد.

کالبد دیگر **کالبد اثیری** است که کالبد علی را در بر گرفته است. این کالبد به کالبد عاطفه نیز معروف است و سرمنشا احساسات و عواطف است. نام دیگر این کالبد کالبد اختری است. علت نامگذاری این کالبد به نام اختری بدین علت است که این کالبد از میلیون ها نقطه نورانی تشکیل یافته است. وقتی افرادی از آشنایان که قبلا منتقل شده اند (فوت نموده اند) را در رویا به شکل زیباتر و نورانی تر می بینیم، علت آن است که آنها را در هیئت کالبد اثیری رویت می کنیم.

بیرونی ترین کالبد که به ترتیب کالبد های : اثیری، علی ، ذهنی و اتری را در بر گرفته است ، **کالبد فیزیکی** است که همین تن و جسم فیزیکی است که می بینیم. این کالبد خشن ترین کالبد و دارای پائین ترین سطح ارتعاش است که متناسب تماس و کسب تجربه برای روح در عالم فیزیکی است. نکته دیگر اینکه هر کالبدی دارای نقاط انرژی (چاکراهای انرژی) است که از طریق آن ارتباط بین کالبدها برقرار می شود.

در صورتی که به مبحث مربوط به کالبدها و جهان های خلقت علاقه مند هستید پیشنهاد می کنم کتاب های ((دندان ببر ، سرزمین های دور و دفترچه معنوی)) نوشته پال توئیچل را مطالعه نمائید.

...

بازگردیم به مبحث سفرروح! سفرروح در مکاتب و مذاهب مختلف تعبیر گوناگونی از آن شده است و دارای حالات گوناگونی است. یکی از روش های سفر روح ، سفر روح اثیری است که در آن شخص با انجام تمارین و مراقبه های طولانی مبادرت به ترک کالبد فیزیکی نموده و با کالبد اثیری خود به ماجراجویی می پردازد. تجربه سفر روح یکی از هیجان انگیز ترین و فراموش نشدنی ترین تجارب است که یک شخص پس از انجام خویش انضباطی ها و تمارین لازم بدان دست خواهد یافت.

یکی از بهترین کتاب ها در این رابطه کتاب : ((چگونه سفر روح را آموختم )) نوشته تریل ویلسون است که در این کتاب شرح مفصلی از تجارب و تمارین مرحله به مرحله نویسنده تا آموختن کامل این فن بیان شده است.

وضعیت رویا نیز یکی از اشکال ساده تر سفر روح است. هر بار پس از خوابیدن ، روح بدن را ترک نموده و در جهان های درون که عمدتا جهان اثیری است به سیر و سیاحت می پردازد. تمامی افراد رویا می بینند ولی عده کمی رویاهای خود را پس از بیدار شدن بخاطر می آورند. بخاطر آوردن رویا و جزئیات آن احتیاج به تمرین و خویش انضباطی زیادی دارد.

یکی از بهترین روشهای بخاطر آوردن رویاها این است که همیشه یک کاغذ و قلم نزدیک رخت خواب داشته باشیم و به محض بیدار شدن جزئیاتی را که بخاطر می آوریم هر چند که بنظر بی ربط و مسخره بیایند را یادداشت کنیم. رفته رفته در کمتر از یکماه که این روش ها را بکار ببریم تغییرات شروع به رخداد می نماید.

آنگاه دفترچه ای کامل از ماجراجویی های شبانه خواهید داشت که یک نوع تفریح لذت بخش نیز خواهد بود. در اینجا می خواهیم سه جلد کتاب مفید برای کسانی که علاقه مند به کسب اطلاعات بیشتر در مورد ماهیت دقیق رویاها و عملکرد آنها هستند را معرفی کنم. دو کتاب اول بنام های (( استاد رویا و هنر رویا بینی معنوی)) نوشته هارولد کلمپ هستند و دیگری کتاب بسیار ارزشمند (( اک ایناری)) نوشته پال توییچل است.

نوع مهمتری از سفر روح نیز وجود دارد که مربوط به مقوله **انعکاس آگاهی** است. که در آن شخص وضعیت آگاهی خود را معطوف به امور معنوی می نماید. مقوله مهم و مد نظر من نیز بیشتر این نوع سفر روح می باشد.

تمرین معنوی عقاب یکی از تمرین معنوی مربوط به مقوله انعکاس و تغییر وضعیت آگاهی است.

### مسئولیت پذیری

دوست خوبی برایم ماجرای جالبی را تعریف کرد که بد نیست راجع به مقوله آموزشی در وضعیت رویا برایتان بازگو کنم. او گفت :

((چندی بود که در مورد مقوله مسئولیت پذیری که یکی از مهمترین پایه های آموزشی و خویش انضباطی های تعالیم معنوی است ، می اندیشیدم. شبی در رویا در جهان های درون بیدار شدم. خودم را در بین جمع کثیری از پسران و دخترانی که عمده آنها را می شناختم ، یافتم. عده زیادی بر لب جوی کنار جاده نشسته بودند و مشغول صحبت و من و دو تا پسر دیگر مشغول بازی بیخ دیواری بودیم و تکه های سنگ را به سمت دیوار پرتاب می کردیم. دو فرد دیگه اول سنگشونو انداختند که به شکل مضحکی با فاصله از دیوار قرار گرفتند و من هم با غرور زیاد با تاب دادن و انحنای دادن به بازو و آرنج دستم سعی کردم سنگ را در نزدیک ترین فاصله ممکن به دیوار قرار بدهم و وقتی تکه سنگ را رها کردم نه تنها نزدیک دیوار قرار نگرفت بلکه به شکل انحنای دار حدود پانزده متری آنطرف تر به سمت دختر خانم های جوان رفت! و از قضا به پای یکی از دخترها خورد.

آنها صحبت کردن را متوقف کردند و دختر خانم شاکمی به سرعت از جایش بلند شد و به شکل بسیار عصبانی به سمت پسرها براه افتاد. پسرها هم که دیگه صحبت کردنشونو قطع کرده بودند به نزدیک شدن آن دختر خانم جوان نگاه می کردند و آن دختر از دور پرسید که کار کی بود؟

خواستم از جام بلند شم و بگم من بودم ولی به اندازه کسر ثانیه ای مردد شدم که بی خیال از کجا می فهمه کار من بوده!!! ولی ندای استاد درون طعنه زد که مگر یک جوینده طریق معنویت نیستی و

وظیفه یک جوینده در هر شرایطی این است که باید مسئولیت اعمالش را بپذیرد. در این شرایط بلند شدم و در زیر نگاه های سنگین دخترها و پسرها بسوی میدان جنگ براه افتادم! خودم را آماده یک سیلی جانانه کردم و به خانم جوان رسیدم. او از فرط خشم یقه من رو گرفت و شروع به غرولند و بدو بیرا گفتن کرد و من صبر کردم تا آروم بشه و بعدش از او عذرخواهی کردم و توضیح دادم که عمدی در کار نبوده و خلاصه به قضیه خاتمه دادم و برگشتم جای اول و آروم گرفتم و نشستم!!

او گفت که از این رویا که به شکل بسیار جالبی توسط استاد رویا برای آموزش مسئولیت پذیری و شانه خالی نکردن زیر مسئولیت اعمال ترتیب داده بود، درسهای زیادی گرفته است.

روح الهی از فرصت های مختلفی برای آموزش به روح استفاده می کند و یکی از این روش ها استفاده از رویاها است که در این رویاها می توان خرد لازم جهت رفع مشکلات کاری، پیش بینی رخدادهای آینده، مرور زندگی های گذشته، شفا بخشی و ... را کسب نمود.

برخی اوقات احساس و عشق عجیبی در رویا وجود دارد که حتی وقتی بیدار می شویم نیز این حس قوی را با تمام وجود احساس می کنیم. چندی پیش روئائی داشتم که هیچگاه فراموش نمی کنم.

در رویا دیدم یک درنای سفید رنگ بسیار زیبا از گروه در حال مهاجرت جدا شد و اومد تو بالکن خونونه ما نشست.. من هم رفتم کنارش و حسابی نوازشش کردم و به اون غذا دادم و وقتی موقع رفتنش که شد، دوست نداشتم بگذارم بره و می خواستم تا ابد کنارم بمونه و این عشق عجیب و نیرومندی رو که از وجودش به قلبم راه می یافت را واسه خودم داشته باشم... ولی در عالم رویا به خودم نهیب زدم که پسر مگه شعار تو آزادی نیست؟! و مگه پسر آزاد نیستی؟! اگر می خواهی آزاد باشی بایستی دیگران هم آزاد باشند... من پرنده را رها کردم و اون رفت و به گروه در حال مهاجرت پیوست...

وقتی که از خواب بیدار شدم یک حس گرمای عجیبی تو قلبم بود... اولین کاری که کردم دفترچه مخصوص ثبت رویا را برداشتم و این رویا را نوشتم.

درنا نماد خوشبختی و برکت است... نماد مهاجرت و آزادی است... ما درنائی اهلی داریم که کنار ما به خوشی زندگی می کنه ... این درنای دوست داشتنی آب و غذا و سرپناه و سرگرمی زیادی اینجا دارد... ولی ناگهان بالای سرش را نگاه می کند و می بیند گروه درناهای مهاجر بالا سرش دارند به سوی سرزمین های دور کوچ می کنند... به سوی افق های خوشبختی... اینجاست که این درنای اهلی هم سینه اش را بالا می گیرد و بالهای زیبایش را باز می کند... انگاری چیزی از درونش او را لمس کرده... انگاری غریزه ای دیگر درونش فعال شده است. میل به پرواز و رفتن بسوی سرزمین های دور... این میل غریزی خیلی قدرتمندتر از میل تنها ماندن بروی زمین است که فقط دلگرم داشتن آب و غذا و سرپناه باشد!

وضعیت روح هم درست بمانند این درنای اهلی است... تا حالا با آب و غذا و سرگرمی و سرپناه در زمین خوش بوده است و غریزه اصلی اش یعنی پرواز کردن را فراموش نموده ... ناگهان دست روح الهی

می آید و آن را لمس کرده و در خلوت رها می کند و به سمت سرزمین های دور ، بسوی خانه لایزالی فرا می خواند... و این بمانند نسیم تحولی است که روح را به آستانه ابدیت می خواند... تا که ای روح تقدیرت را که همانا پرواز کردن بسوی آزادی و خانه حقیقی خداوند است فراموش نکن...

### معنای ایثار

در کتاب ((کتیبه رشیدیه خداوند)) نوشته جیمز پال دیویس در جایی از کتاب چنین عنوان شده بود : (( روح قرن ها تلاش کرده است تا از قرار معلوم درس های عدم وابستگی و عشق را بیاموزد . کسی که بتواند عشق و عدم وابستگی را در درون خویش با یکدیگر ترکیب و در آمیزد، تاج مقام استاد را کسب می نماید.)) مدتها بود که در مورد عشق و خدمت فکر می کردم و خصیصه هائی مثل ایثار ف بخشش و عشق ورزی را با خودم حلاجی می کردم تا معنای درست آنها را از لحاظ معنوی بفهمم. مدتها روی این مسئله مراقبه می کردم تا جوابم را در رویا به بهترین شکل از استاد رویا گرفتم.

شبی با فکر به این موضوع به رختخواب رفتم و قبل از خوابیدن از استاد درون، خواستم که معنای درست ایثار و عشق ورزیدن را به من آموزش دهد و بعد خوابیدم ....

در عالم رویا خودم را به همراه چند نفر دیگر که درست بیاد ندارمشان در حضور استاد درون، یافتم. استاد لیوانی تقریبا تا سر پر از شربتی بسیار خوشمزه و گوارا به من داد و در عالم رویا از عطش زیادم برای نوشیدن این شربت مورد علاقه ام آگاه بودم و دیدم که بغل دستی ام یک لیوان تقریبا خالی در دست دارد و من هم از لیوان خودم شربت تو لیوانش ریختم تا هر دو یک نصف لیوان شربت داشتیم و من بلافاصله و یکهو همش را سرکشیدم (که جاتون خالی هنوز هم طعم دلچسبش زیر زبونمه) و به استاد نگاهی انداختم و دیدم که مثل همیشه آرام و مهربان با لبخندی به لب داره نگاهم می کنه ....

...

از خواب برخاستم و در دفترچه مخصوص ثبت رویاهام این رویای معنوی را یادداشت کردم. در ابتدا متوجه معنای رویا نشدم و صبح که شد مثل همیشه رفتم سرکار و تو راه رفت و زمان انجام کار و بعدش در راه برگشت به خانه به معنای این رویا و نماد گشائی آن با خودم فکر می کردم تا اینکه معنای رویای شب قبلم را متوجه شدم و فهمیدم که : (( وقتی عشق الهی از طریق استاد درون ، ماهانتا، به روح جاری می شه ، بایستی من بعنوان یک روح یک مجرا برای این عشق الهی باشم و این عشق را نثار دیگرانی بکنم که آنها نیز تشنه عشق الهی هستند و ایثار و عشق ورزی حقیقی در واقع بخشیدن عشق است و مهمتر از آن پیدا کردن کسی است که به عشق ورزیدن ما احتیاج دارد.))

رویاهما ، همچون کارت های گزارشی هستند که نشان می دهند عملکرد ما در زندگی روزمره چگونه است. رویاهما و سفر روح هر دو ابزارهای سودمندی در جهت اکتشاف اقلیم هستی و چیستی حقیقت و خداوند هستند.

برکت باشد

## فصل پنجم - تمرینات معنوی

### شکرگذاری

من یک دفترچه مخصوص ثبت وقایع روزانه دارم که البته اسمش وقایع روزانه است. چون هر از چند گاهی درونش مطلب می نویسم. وقتی روز سختی را پشت سر گذاشته ام یا اینکه ذهنم خیلی مشغول موردی باشه، معمولاً با نوشتن آن موضوع به صورت ساده و خودمانی در آن دفترچه فشارهای درونی ذهنم را کاهش می دهم. مخاطب من هم در نوشته هایم خداست؛ که به مانند دوست خوبی که شنونده بهتری هم هست مطالب و مشکلات و درد و دل هایم را بهش می گم و وقتی سرآخر که آرام تر شدم جریان همه امور را به آن لایتناهی می سپارم.

دیشب دوباره دفترچه را برداشتم تا مطلبی را درونش یادداشت کنم. تاریخ آخرین یادداشت را مرور کردم که مربوط به حدود بیست روز پیش بود. با خودم فکر کردم چرا من حدود بیست روز مطلب ننوشتم! حدس زدنش سخت نبود. چون من در بیست روز گذشته مشکل آنچنانی نداشتم و همه چیز چه در محیط زندگی خانواده ام و چه در محیط کار مرتب و خوب بوده!

...

چند ورق دفترچه را به عقب برگرداندم ... مطالبش را خواندم... لابلای نوشته ها پر بود از ناله ها و شکایت هایی که برای خداوند از وضع ناگوار مشکلاتم در سر کار و خانواده و ... بود. راستش از خودم خیلی خجالت کشیدم. با خودم اندیشیدم چرا برای یکبار هم که شده توی دفترچه، خداوند را به خاطر موهبت ها و برکات زیادی که در زندگی ام دارم شکرگذاری نکرده ام!!!

اکثر ما همینطوریم، وقتی مشکلی پیش می آید و سختی ها از راه می رسند بیاد خداوند می افتیم و شروع به عجز و ناله می کنیم که خداوندا پس رحمت تو چی شد و چرا سر و کله این مشکلات پیدا شدند؟ و لطفاً این مشکلات را از سر راه من بردار!!! و وقتی هم که همه چیز مرتب و روبراه باشه آخرین چیزی که بیادمون می آید خداوند است!!! و اصلاً چرا باید به یاد خداوند بیافتیم؟!؟! چون این خدائی که اکثر ما تصور می کنیم غول چراغ جادویی بیش نیست و هر وقت آرزو و یا حاجتی داشته باشیم برای رفع مشکل بسراغش می رویم و وقتی هم که سرگرم خوشی ها و زندگی روزمره هستیم، این چراغ علا الدین را در گوشه ای می اندازیم تا خاک بخوره!!!

یکی از مهمترین تمرینات معنوی این است که لحظاتی دست از کار بکشیم و توقف کنیم و به خاطر برکاتی که توسط خداوند به ما ارزانی گشته شکرگزاری نمائیم.))

تمرینات معنوی زیادی وجود دارد که هر یک اندکی بیشتر باعث پیوند خوردن روح به جریان نور و صوت روح الهی می شوند. در کتاب ((تمرینات معنوی)) نوشته هارولد کلمپ حدود صد تمرین معنوی مختلف ذکر شده که می توانید از این کتاب استفاده نمائید. پس از آشنائی با تمرین معنوی می توانید تمرین مناسب روحیات خود را با خلاقیت ابداع کنید. انجام مداوم این تمرین ها بسیار مهم است.

به وجود برکات تمرینات معنوی است که اگر فردی در غار هم زندگی کند، انگاری در قصری مجلل بسر می برد.

### کارواش

چند وقتی بود که به دلیل مشغله کاری وقت نکرده بودم ماشینم را برای شستشو به کارواش ببرم و مرتب هم که اخیرا بارندگی داشتیم و ماشینم حسابی گلی شده بود. جمعه پیش فرصتی دست داد که سری به کارواش بزنم. اول ماشینم را حسابی خیس کردند و بعدش کف مالی و در آخر با آب پر فشار اونو شستند بطوری که حسابی تمییز و درخشنده شده بود و منم از نگاه کردن بهش حسابی کیف می کردم انگاری این من بودم که سبک و تمییز شده بودم!

با خودم فکر کردم ذهن ما هم مثل این ماشین می مونه و بعد از مدتی حسابی روزمره گی ها باعث می شه که اونو گل و لای بگیره و حسابی گرد و خاکی بشه. اینجا بود که یک تمرین معنوی جالب ابتکار کردم و اونم این بود که استاد درون را تصور کردم که لباس کارگری پوشیده و با چکمه های ساق بلند پلاستیکی مشکی با یک شلنگ کارواش با لبخند منتظر ایستاده تا بسراغش برم و ذهنم را بدستش بسپارم تا با جریان پرفشار و درخشنده نور و صوت که از شیلنگ جاری است ذهنم را تمییز کنه و حسابی برق بندازه. سعی کردم حس کنم که ذهنم داره سبک می شه و تمییز از افکار پوچ و فانی.

این تکنیک برای من جواب داده مطمئنا برای شما هم مفید است.

یا یک تمرین مشابه دیگر که من انجام می دهد مربوط به زمانی است که در حمام و زیر دوش هستم و می خواهم افکار منفی و بیهوده را از ذهنم پاک کنم. در اینگونه مواقع خلاقانه تصور می کنم که جریان آب به شکل جریان قوی از نور و صوت شادی آور و سبک بخش است که بر روی سرم می ریزد و باعث رهایی من از تنش ها و افکار منفی می شود.

عنصر اصلی تمرینات معنوی **خلاقیت** است. وجود و حیات روح توسط به قوه خلاقه است و کلید زرین تمارین نیز خلاقیت است که باعث رشد روح خواهد شد.

برخی از تمارین برای دیدن نور می باشند و برخی دیگر بر افزایش توانایی شنیدن صوت. تمارین دیگری نیز وجود دارند که برای کمک در حل مشکلات روزمره و آرامش ذهن می باشند. قبلا به تمرینات عقاب و ذکرهيو اشاره کردم در ادامه نیز چند تمرین معنوی ساده را بعنوان مثال معرفی خواهم کرد.

### واگذاری به روح الهی

انتهای سال پیش پارامترهای فکریم زیاد شده بود و این باعث شده بود تمرکز من را روی مراقبه هام و تفکر به مسائل معنوی از دست بدم. معمولا اینقدر فشار کاریم زیاد بود که وقتی می آمدم خانه هنوز هم فکرم مشغول بود و انگاری داشتم همچنان به کارم ادامه می دادم و تمام مشتریان شرکت و تلفن های روزانه و جروبوت با رئیس و ... مرتب تو ذهنم می چرخید و مشغول برنامه ریزی واسه این کارهای روزمره می شدم.

بیشتر این وضعیت زمانی رخ می داد که زیر دوش آب حمام بجای اینکه خستگی های جسم و ذهنی را در کنم، ولی هجوم این افکار بیشتر و بیشتر می شد و به کوچکترین جزئیات رخدادهای روزانه و گذشته و آینده احتمالی فکر می کردم و نیروی جسمیم کاهش پیدا می کرد و هر چه بیشتر در روزمره گی ها به اصطلاح غرق می شدم.

با خودم فکر کردم خوب بایستی چه کرد؟ اصلا وارد گود نشد و در دریای روزمره گی شنا نکرد و در گوشه ای خزید و ذهنی آرام داشت؟ کمی فکر کردم و به ذهنم رسید که بایستی با جان و دل در دریای روزمره گی شنا کرد و همچون شناور ماهری روی آب شناور بود و بر آب مسلط و نه اینکه در دریا غرق شد! این هنر یک انسان معنوی است که در دریای روزمره گی شنا کنه و بر روی موج های این دریای اکثرا طوفانی سوار باشه تا اینکه غرق بشه.

همانجا بود که یک تمرین معنوی برای خودم ابداع کردم و این تکنیک را به شما هم پیشنهاد می کنم که در مواقع مشغله فکری استفاده کنید واقعا مفیده و می توانید از خلاقیت خود برای تغییر آن به شکل مطلوب استفاده کنید.

### تکنیک واگذاری به روح الهی

((در زمان هایی که مشغله فکری دارید و این موضوعات باعث جلوگیری تمرکز ذهنی و مراقبه به مسائل معنوی میگردد، هر موضوعی را که به ذهن هجوم می آورد سریعا بدون هیچگونه واکنشی به روح الهی بسپارید و احساس کنید سبک شدید و در دل بگوئید این موضوع را به روح الهی سپردم خداوندا تو فرمان زندگیم را بدست بگیر و آنطور که صلاح می دانی این مورد را به انجام رسان و بسراغ مورد بعدی ذهنی که بلافاصله هجوم می آورد بروید و همین تکنیک را اجرا کنید . در واقع شاید ماکزیمم این پارامترها ده یا بیست مورد باشند که ذهن را گیج و نیروی جسمی را تحلیل می دهند و با این تکنیک در کوتاه ترین زمان آرامش به ذهن حکمفرما می شود و روح قدرت خلاقه خود را برای کنترل هر چه بیشتر اوضاع بکار می گیرد.))

### تمرین سپر نقره ای

وقتی از جانب شخص یا مشکلی احساس خطر و احتمال آسیب رسیدن داشتید خود را تصور کنید که پشت یک سپر نقره ای بزرگ به سبک قرون وسطا قرار دارید و جنس این سپر از نور و صوت است و براحتی تمام خطرات را از شما دفع خواهد کرد. بهتر است هنگام تصور این سپر به آرامی نام ذکر هیو را هم زمزمه کنید.

### مجرای روح الهی

یکی از تمارین معنوی مهم این است که صبح هنگام قبل از شروع کارهای روزمره بگوئیم : من خودم را مجرای برای خواست خداوند قرار می دهم تا اراده او جاری گردد و در هنگامی که این جمله را می گوئید تصور کنید نیرو و انرژی سبک کننده و شادی آفرینی از طرف روح الهی وارد کالبدهای شما می گردد. سپس روز خود را شروع کنید و مطمئن باشید هرآنچه که صلاح باشد همان می شود!

این یکی از تمارین مهم برای بقای معنوی در عصر حاضر است.

### تمرین کوه نور

در طول روز یا در زمان خواب و دیدن رویا حس کردید یک نیروی منفی در تعقیب شماست و قصد تسلط بر شما را دارد، تصور کنید که از دست آن نیرو در حال فرار هستید و به سمت یک کوه بسیار بزرگ نورانی که از همه جای آن شعاع های نور در حال ساطع شدن است می روید. درون کوه یک در بسیار بزرگ وجود دارد که با وجود بزرگی زیاد براحتی با کوچکترین نیرو بروی پاشنه می چرخد. سپس به داخل کوه بروید و در را محکم ببندید و همه قفل های آن را نیز چفت کنید. اگر هنوز ترس از نیروی منفی دارید که وارد کوه شود، می توانید وارد اطاق های دیگر درون کوه شوید و درب را محکم پشت سر خود ببندید تا اینکه مطمئن شوید در امان هستید.

### تمرین دعوت از استاد رویا

یکی از بهترین تمرینات معنوی این است که قبل از خواب در حالی که روی رخت خواب دراز کشیده اید و بدنتان کاملا آرام گشته چشمان خود را ببندید و به چشم معنوی ( که بین دو ابرو و کمی بالاتر ) است به آرامی نگاه کنید و برای حدود پنج دقیقه ذکر هیو را که باستانی ترین نام خداوند است بخوانید. نحوه تلفظ آن بدین شکل است : چهار تا پنج ثانیه دم ، دو تا سه ثانیه مکث و سپس در یک بازدم باشکوه هیو را به شکل کشیده هی یوووووووووووووووو تلفظ نمائید.

سپس بگوئید : خداوندا دوست دارم در حالت رویا به سیر و سلوم بپردازم و در جستجوی حقیقت باشم. و بعد به استاد رویا (که همان روح الهی است که در شکل و هیبت شخص معنوی است که با آن بیشتر مانوس هستید و در رویا ظاهر می شود) بگوئید: به تو اجازه می دهم وارد قلبم شوی و مرا به جهان های درون ببری اجازه بده ببینم جهان های درون چگونه است و مرا با حقیقت آشنا کن. سپس براحتی بخوابید و صبح موقع بیدار شدن هر از رویای شب قبل بخاطر داشتید را بدون کم و کاست یادداشت کنید.

بزودی تغییرات آغاز خواهند شد.

حقیقت ساده است ، حقیقت از چشم ذهن گرایان ، جاه طلبان و ماده پرستان مخفی است. سازمان حقیقت به دنبال افراد ساده و معمولی است که از نعمت زندگی بهره مند و آن را با تمام عشق به آغوش می کشند. زندگی ادامه دارد و روح وجود دارد چون خداوند عاشق روح است.

برکت باشد



## فصل ششم - مرگ و تولد دوباره

### مرگ (انتقال)

پائیز پارسال روزی درمحل کارم نشسته بودم . رئیس و یک همکارم به اتفاق به ماموریت شهرستان رفته بودند و بنظر روز آرامی می رسید. دم دمای ظهر بود که از خانه تماس گرفتند و با حال پریشان و گریان خبر فوت ناگهانی پسر همسایه را بهم دادند. این پسر دوست داشتنی که حدود بیست و هشت سال سن داشت در حین خواب شبانه یک انتقال (مرگ) راحت را تجربه می کند و دیگر صبح از خواب بیدار نمی شود. این عزیز بسیار خوشرو و مهربان بود و تازه هم نامزد کرده و در شرف ازدواج بود که حکمت خداوند براین موضوع نبود و خیلی زود از میان ما رفت و داغ جانسوزی بر خانواده و نزدیکانش گذاشت.

روز بعد بهمراه همسایه ها و سایرین برای تشیع و به خاکسپاری این عزیز به بهشت زهرا رفته بودم. هوا هم بشدت بارانی بود. در بهشت زهرا چیزی که غالبا به چشم می خورد احوال پریشان و لباس های تیره و سر و وضع ژولیده افرادی است که برای تشیع جنازه های خود صف کشیده اند . اولین جایی که اتوبوس توقف کرد پارکینگ نزدیک غسل خانه بود.

به طرف غسل خانه رفتیم تا بعد از انجام روال اداری ترتیب شست شو و سپس دریافت این عزیز را از سردخانه بدهیم. تو این فرصت گفتم وارد غسلخانه بشوم و چرخی بزنم و ببینم عاقبتم پس از انتقال چگونه جایی است ! از محفظه شیشه ای نگاهی به سالن شستشو انداختم و وان های خالی و کلی مواد شوینده و کافور و پنبه و ... را در آنجا دیدم. البته در آن لحظه متوفی ای برای شستشو نبود . حقیقتا جای چندش آوری بود . خواستم خارج بشوم که دیدم جمیعت هجوم آوردند به سمت سالن روبروی غسلخانه و مشخص شد این پسرک عزیز را برای شستشو آورده اند و آن را داخل وان گذاشتند و دو نفر از پرسنل زحمت کش بهشت زهرا مشغول شستشو و غسل دادن شدند. دیگه از ادامه تماشا کردن صرف نظر کردم و آمدم بیرون و به صف منتظران پیوستم.

بقیه روال خاکسپاری انجام شد و ما هم در میان گل و لای و باران شدید به سر و وضع فجیبهی دچار شدیم و چتر هم عمدتا نداشتیم و حسابی همه تبدیل به موش آبکشیده شده بودیم!

... یاد سالها پیش افتادم که مادرم به طور ناگهانی فوت کرد و ما را تنها گذاشت. روز سردی از زمستان بود که مردم زیادی برای خاکسپاری مادرم جمع شده بودند. واقعا مرگ چه راحت اتفاق می افتند .. چه ساده ... در یک چشم بهم زدن کسانی که همیشه می دیدمشان حال نیستند. به اطرافم نگاه کردم چند تابوت دیگر هم وارد آن قطعه بهشت زهرا که ما ایستاده بودیم، شده بود و پشت هر تابوت جماعتی شیون کنان بسوی قبری تازه کنده شده روان بودند. یادم میاد وقتی پارچه کفن را از روی صورت مادرم باز کردند تا برای آخرین بار ببینمش، خیلی آرام خوابیده بود و کمی کبود و بنفش شده بود...

معلوم بود که چیزی در او تغییر کرده .. بله اون چیزی که باعث حیات و هستی می شه یعنی روح، در او نبود.

...

زندگی روح نیز به مانند حشره ای است که در بدنی زندگی می کند و وقتی به حد کافی رشد رسید باید پوست اندازی کند و آن بدن را ترک کند و در قالبی جدید به کسب تجربه پردازد و بسوی کمال برود. چیزی که مهم می باشد این است که آتما (روح) مرگ ندارد و به همین خاطر از کلمه انتقال بجای مرگ استفاده کردم و به این معنی است که آتما از یک مرحله به مرحله دیگه ای از زندگی بسته به حکمت صاحبان امور دستگاه اجرایی آن لایتناهی، منتقل می شود. از دست دادن عزیزان واقعا سخت است و شاید گریه کردن راهی برای تسکین دل‌های غمگین و وابسته باشد ولی همیشه به یاد داشته باشیم که آن عزیز در واقع نمرده است و اکنون فقط دیگر در پیش ما نیست و حی و حاضر در جهانی دیگر به زندگی خود بعضا شادتر ادامه می دهد.

همدردی با کسانی که عزیزی را از دست داده اند کاری پسندیده و صحیح است، منتها بایستی مراقب بود که حد اعتدال را رعایت کرد و زیاد درگیر مسائل و مشکلات شخص مقابل نشد. به طور مثال چندی پیش وقتی که برای خوردن ناهار در وقت ناهاری به سلف رفته بودم، سر میزی که من و همکاران دیگر نشسته بودیم یکی از همکاران داشت از انتقال (مرگ) یکی از بستگانش برای سایرین تعریف می کرد. من هم بدلیل فعالیت کاری زیاد در آن روز خیلی گرسنه ام بود و درحال بلعیدن غذایم بودم و زیاد به حرف های این همکارم توجه نمی کردم.

این دوست گرامی ما همین طور داشت با آب و تاب داستان فوت ناگهانی این شخص را تعریف می کرد و بقیه هم با ایشان داشتند همدردی می کردند. تازه قضیه که به همین جا ختم نشد، تازه شروع کرد تلخ ترین حوادث ممکن که در زندگی در مورد انتقال (مرگ) بستگانش پیش آمده بود را تعریف می کرد و با حالتی غمزده همه را ترغیب می کرد که با او همراهی کنند و کلا یک جمع افسرده و دلمرده را موقع خوردن ناهار برای دیگران ایجاد می کرد. این ناهار خوشمزه ما که با دیدن هزارتا حوری زیبا هم نمشود خوردش چه برسد به این حرف های دلنشین همکار ما واقعا چه ناهاری شده بود!

جالبه وقتی می خواست روی حادثه دلخراشی تاکید کند، چند بار با لحن های مختلف آن را ادا می کرد و همکاران را مجبور می کرد که از خیال خوردن غذا فعلا صرف نظر کنند و شش دنگ حواسشان او به حرفهای او بسپارند.

من در این هنگام داشتم سریع باقی مانده غذایم را می خوردم و گاهی هم گوشم را تیز می کردم ببینم که صحبت هایش ادامه داره یا نه.

مسئله انتقال (مرگ) عزیزان حقیقتاً واقعه سخت و ناگواری است. منتها چرخ روزگار می چرخد و داستان زندگی قرار نیست بدین شکل باشد که تا ابد دوستان و عزیزان کنار یکدیگر باقی بمانند. همه ما روح هستیم و هر یک در کالبدی برای یادگیری قوانین عشق ورزی به این جهان آمده ایم. یکی بشکل برادر، یکی خواهر، مادر، پدر و ... مهم این است که روح همیشه وجود دارد. و روح یک واحد مستقل و منفرد است. یعنی درست است که شما یک خانواده هستید و در کنار همسران و بچه هایتان یک خانواده هستید ولی در همین حال هر یک روحی منحصر بفرد و مستقل هستید و هر یک الگوئی از طرح الهی.

با درک این موضوع که روح وجود دارد و هیچ گاه مرگ بسراغش نمی رود می توان در چنین شرایط دشوار انتقال یکی از بستگان آرامش بیشتری به اطرافیان هدیه کرد.

این مشکلات برای هر یک از ما در برهه های مختلف زندگی بوجود می آید و روح الهی از ایجاد این مشکلات هدفی دارد و آن هم آبدیده کردن روح است تا تعالیم مربوط به خود را بیاموزد. و اگر مشکلات نبودند ما هم مطلقاً چیزی نمی آموختیم. ممکن است بعضی بگویند نه من که اینطوری نیستم چرا چنین چیزی را می گوئی، من بدون مشکلات هم چیزهایی را می آموزم، و من هم می گویم اگر چنین بود آنموقع که همه بعنوان روح در جهانهای بهشتی بودیم قدر آن موقعیت را می دانستیم و برای کسب تجربه در شرایط سخت به جهانهای پائین هبوط نمی کردیم! تا هزاران زندگی کرده باشیم تا این درس ساده را که می توانستیم در جهانهای بهشتی براحتی آموخته باشیم یعنی مهر ورزی و عشق ورزی را بیاموزیم!

دوستان عزیز بواقع آزادی و زندگی واقعی در کالبد روح میسر است و پیشنهاد می کنم با آموختن فن سفر روح خودتان تجربه کنید که بواقع مرگی وجود ندارد!!! و تنها انتقال از یک وضعیت آگاهی به وضعیتی دیگر است. اگر با سفر روح مشکل دارید می توانید از رویاها شروع کنید. کار کردن با رویاها بسیار ساده تر است و تنها اندکی صرف وقت و خویش انضباطی می طلبد. اگر بواقع می خواهید بدانید پس از انتقال (مرگ) وارد چگونه وضعیت آگاهی (جهانی) خواهید شد بمطالعه رویاهایتان بپردازید. وضعیت رویاهای شما و چیزهایی که در عالم رویا می بینید دقیقاً همان جایی است که بلافاصله پس از انتقال از کالبد فیزیکی به آنجا منتقل خواهید شد. صبح ها که از خواب بیدار می شوید رویاهایتان را یادداشت کنید تا فراموش نشوند و سعی کنید شروع به تعبیر و درک ماهیت رویاهای خود نمایید. می توانید قبل از خواب قلب خود را سرشار از عشق به عزیزان خود بکنید و از خدا بخواهید حقیقت را به شما نشان دهد و سپس بخوابید و صبح اولین کاری که پس از بیدار شدن انجام می دهید این باشد که هر چه از رویاهای شب قبل بیاد آوردید را در دفترچه ای که مخصوص این کار تهیه کرده اید ثبت نمایید هر چند که بظاهر این رویاها بی ربط و چرت و پرت باشند.

با مرور زمان اندک اندک رویاهایتان را بهتر بیاد می آورید و خودتان متوجه می شوید که چه گنجینه گرانبھائی را تا کنون نادیده می گرفتید.

### **Game Over!**

یکی از تفریحات من در زندگی که باعث می شه خودم را از لحاظ ذهنی خالی کنم و مشکلاتم را فراموش کنم ، بازی های کامپیوتری است! بازیهای محبوب من بازیهای استراتژیک یا بازیهای است که در آنها قهرمان بازی بایستی از مراحل مختلفی عبور کند و هدف مهمی را در آخر انجام دهد مانند بازی های فریاد سربازان ، مدال افتخار ، آی جی آی ، هیت من ، دلتا فورس و غیره است. در اینگونه بازیها چیزهای زیادی برای یادگیری وجود دارد و درسهای معنوی زیادی نیز در آنها نهفته است!

بعنوان قهرمان بازی وارد مرحله اول می شویم و در محیط بازی قرار می گیریم . ابتدا باید محیط را شناسائی کنیم. همه جا برایمان ناآشناست. در ابتدا که تجربه زیادی نداریم همش کشته می شویم و پیغام Game Over را زیاد می بینیم. یعنی اینکه یکبار فرصت بازی که به شما داده شده بود پایان یافت و ما دوباره دکمه Restart را می زنیم و وارد بازی می شویم و مجدداً از ابتدا مرحله ای را که در آن سوخته بودیم را دوباره آغاز می کنیم منتها نسبت به دفعه قبلی که بازی کرده بودیم اندکی با تجربه تر شدیم و دامها و خطرات بازی را بهتر متوجه می شویم و در نهایت پس از Game Over های زیاد مرحله اول را پشت سر می گذاریم و وارد مرحله دوم می شویم. تا نهایتاً بازی را به پایان می بریم. جالب اینکه با پشت سر گذاردن هر مرحله مراحل نیز سخت تر می شود و دست و پنجه نرم کردن با وقایع و خطرات هم جذاب تر می شه و بالطبع تجارب زیادی را هم کسب می کنیم.

...

وضعیت روح نیز مثل قهرمان این بازی است! روح نیز در اولین تناسخش به مانند تجربه اولین بازی کردن ماست! اولین زندگی را با آزمون و خطاهای زیادی پشت سر می گذاریم و مطمئناً تجربه لازم جهت رسیدن به هدف نهائی را نداریم و پیغام Game Over پشت سر هم ظاهر می شه!!! و این به این معنی است که دکمه Restart برای بازی دیگری برای روح زده می شه! اینبار روح با اندکی تجربه بیشتر نسبت به دفعه قبل شروع به بازی کردن می کنه. سرآخر روح پس از بازی های بسیار زیاد متوالی موفق به پایان رساندن این بازی که رسیدن به خانه یعنی قلب خداوند است می شود.

این Game Over ها و Restart های مجدد را تناسخ روح می گویند. روح بارها و بارها در کالبدهای مختلفی متناسخ شده و نقش های مختلفی را بازی می کند تا نهایتاً به خانه نزد خداوند باز می گردد البته با کوله باری از تجربه که اکنون می تواند خلیفه الله باشد و به عنوان همکاری برای خداوند مشغول نقش آفرینی در جهانهای خداوند گردد.

برای همین است که تناسخ روح امری بدیهی گشت زیرا که یک روح نمی تواند با یکبار بازی کردن و با تنها یکبار Game Over شدن تجارب لازم جهت رسیدن به مقام خودشناسی و خداشناسی را کسب نماید.

اکنون که یکبار دیگر این فرصت حیاتی به من و شما داده شده و دکمه Restart برایمان زده شده بایستی با تمام وجود بازی کنیم و تنها در وادی عشق بازی نمائیم چرا که تنها بازی عشق است که سرانجام نکوئی دارد و بازی قدرت و نفسانیات ذهن Game Over دیگری است در کمین روح!

### تناسخ (تولد دوباره)

چند وقت پیش برای جشن عروسی به یکی از شهرهای نزدیک تهران که چهار پنج ساعتی تا تهران راه است دعوت شده بودم. بلیط خریدم و وسایلمو جمع و جور کردم و رفتم ترمینال و به سمت مقصد براه افتادم. می دونم همه شما تا بحال بارها با اتوبوس مسافرت کرده اید که لذت خاص خودش را دارد و حداقل از رانندگی کردن اونم تو گرمای کشنده تابستان راحت می شوید. پس از گذشت حدود دو ساعت اتوبوس در یکی از این مهمانسراهای بین راهی بسیار مجلل تازه ساخت، توقف کرد. کمک راننده تاکید کرد که آقایان و خانم ها بیست دقیقه توقف داریم تا استراحت کنید و لطفا بیشتر معطل نکنید و یک طوری نباشه که بعدا دنبال تک تکتون بگردیم (آخه اونجا هم خیلی بزرگ بود) به اندازه کافی فرصت دارید.

منم به همراه دیگر مسافران پیاده شدم و بعد از قضای حاجت رفتم تا یه فنجان چای بخورم و خستگی راه را بدر کنم. از پنجره کافی شاپی که من اونجا نشسته بودم دیدم چند تا جوان بیست و چند ساله که بنظر دوستان نزدیکی می آمدند از تهران نیز همسفر ما بودند، حالا پیاده شدند و در قهوه خانه سنتی مشرف به کافی شاپ نشستند و در این حال مشغول در آوردن کفش هاشون بودند و آن بالا روی تخت نشستند و دیدم در همین هنگام شاگرد قهوه چی با یه سینی چای و خرما داره نزدیک می شه. با خودم گفتم چه جای خوبی نشستند ولی من تنهام برم اونجا چکار کنم.

به ساعت من نگاه کردم دیدم هنوز چهار پنج دقیقه وقت تا حرکت اتوبوس باقی مانده بود. هنوز نگاهم به آنها بود که دیدم دوباره شاگرد قهوه چی برگشته این بار با چه چیزی هم برگشته ، بله با یکی دو قلیان حسابی چاق شده! با خودم گفتم اینها چه طور می خواهند تو این چند دقیقه چای بخورند و قلیان بکشند؟!

موقتا آنها را فراموش کردم و دیدم که درب اتوبوس باز شد و منم چون گرمم بود زودی رفتم بالا تا زیر کولر اتوبوس بنشینم.

تمام مسافران تو اتوبوس نشسته بودند و منتظر این چند جوان که بیایند تا اتوبوس به راه بیفتد. جالب است راننده اتوبوس هم کاری باهاشون نداشت و فقط هر چند دقیقه یکبار به چیزی بهشون می گفت و آنها هم با سر و قلیون به دهان می گفتند که بزودی خواهند آمد و سر آخر بیست دقیقه توقف ما به چهل و پنج دقیقه بالغ گردید! من هم مثل بقیه مسافران به ساعتون نگاه می کردیم تا ببینیم بالاخره کی اتوبوس قراره حرکت کنه.

فکر هم به این موضوع مشغول بود که آیا به موقع به مراسم می رسم یا نه؟

...

همانگونه که ما دوست داریم تا به حقوقمان احترام گذاشته شود بایستی به حقوق دیگران نیز احترام گذاشت. اگر به جای این جوان ها چند نفر دیگر باعث معطلی سایر مسافران شده بودند داد و هوار و غر زدن های این جوان ها در آمده بود. اکثرا ما همیشه همین طوریم خودمون قانون را نقض می کنیم و توقع داریم دیگران کوچکترین ریزه کاری های قانون بالاخص در مورد رعایت حقوق دیگران یا مواقع رانندگی در خیابان ها را رعایت نمایند! این جزو خصلت های اشرف مخلوقات است! غرور و خود خواهی ! یکی از نفسانیات پنج گانه بسیار خطرناک که چنگال هایش را در قربانی فرو می کند و با توهم به او می فهماند که هر آنچه که او فکر یا عمل می کند برترین و خالص ترین و درست ترین است و باید الگوی دیگران باشد. تعصب ، غرور و خودخواهی ، خودبینی و خود شیفتگی از مظاهر بسیار بارز شخص خودخواه است که در بیشتر اطرافیانمان بسیار بچشم می خورد!!!! چرا گفتم اطرافیانمان برای اینکه ما که مغرور نیستیم .

وقتی روح در کالبد آدمی نشست بوسیله ابزار بسیار کارآمدی بنام ((ذهن)) به کالبد می نشیند و با این ابزار با جهانهای بیرون در تماس است و شروع به کسب تجربه می نماید. پیشتر گفتم پنج نفسانیات که عمدتا از ناحیه ذهن کنترل نشده بر می خیزند باعث می گردند تا چنگال های نفسانیات در قالب روح وارد گردد و از ورود روح به جهانهای حقیقی خداوند و جایگاه واقعی بهشت روح ممانعت می نماید. آزادی معنوی واقعی زمانی بوقوع می پیوندد که روح از چنگال نفسانیات پنج گانه یعنی : ((شهوت ، خشم، طمع ، وابستگی و خودخواهی)) رها گردد و این واقعا جنگی تمام عیار است.

مادامیکه روح نتوانست خود را از چنگال نفسانیات خلاص کند باری دیگر پس از مرگ چرخه آفرینشش تکرار می گردد و به این پدیده ورود روح باری دیگر به کالبدی دیگر در علوم باطنی مکاتب شرقی و مکاتب هندو ، بودا ، کنفوسیوس، یوگیست و اکنکار و چندین مکتب دیگر **تناسخ** گفته می شود. مکاتب اسلام و مسیحیت معتقد به تناسخ روح نیستند و می گویند روح در زمان آفرینش کالبد آدمی

خلق و وارد جنین می شود و پس از مرگ در وضعیتی به نام برزخ زندگی می کند و تا زمان حسابرسی (روز قیامت) بدین وضعیت سپری می گردد و سپس به همراه معاد جسمانی جسم پوسیده و تجزیه شده دوباره در پیشگاه قادر متعال حاضر می گردد و پرونده اعمال آنها رسیدگی خواهد شد. ...

در سایر مکاتب ذکر شده عمدتاً شرقی معتقد به تناسخ، اعتقاد به روح ازلی، است یعنی روحی که از ازل آفرینش خلق گردیده بوده است و برای کسب تجارب لازم و بتعدیل رساندن نفسانیات پنج گانه روح وارد کالبدی جدید گشته و به تناسب عملکرد در زندگی های قبلی در این دوره سرنوشتی برایش رقم زده شده است. البته در مورد نظریه تناسخ بایستی ساعت ها مطلب نوشت منتها از مواردی است که یک شخص خودش می تواند بدون رجوع به مرجعی مورد قضاوت دهد. مثلاً با تامل ذهنی و طرح سوال اینچنینی که آیا تناسخ شرط عدالت خداوند است؟ به نظر من با تناسخ می توان به بسیاری از معماهای حل نشده بشری جواب محکم و قانع کننده ای داد. مثلاً دیدن وقایعی عجیب در عالم رویا، مثلاً خودتان را به شکل سرخ پوستی در حال شکار می بینید یا به شکل زن یا مردی متفاوت از آنچه اکنون هستید. با تناسخ می توان به این سوال که چرا یک عده دارای استعدادهای خاص یا معلولیت های جسمی ویژه ای هستند پاسخ داد. در تناسخ معاد جسمانی کاملاً مورد رد قرار می گیرد و تنها روح آن هستی جاویدان مورد کنکاش و بررسی قرار می گیرد. کودکان معمولاً تا سن چهار پنج سالگی زندگی های قبلی خود را بیاد می آورند و از کابوس های شبانه و یا شخصیت هایی که در بزرگی بودند صحبت می کنند که معمولاً ما بدلیل فقدان اطلاعات کافی آنها را به سرکوب کردن تجارب و رویاهایشان محکوم می کنیم!!!

علوم و مکاتب معتقد به چرخه های آفرینش، طالع بینی هندی، و بالاخص دانش اک ویدیا - ECK-VYDIA (دانش باستانی پیشگوئی پیامبری) یا همان چرخه های زی کوئین ZI-QUIN طریقت اکنکار ECKANKAR، دانش باستانی سفر روح، چرخ آواگان یا لاک هشتاد و چهار بودا، علم ستاره شناسی، جهان ها رویا و رویا آموزی، چرخه های کائنات و بسیاری علوم دیگر همگی نشات گرفته از تناسخ روح می باشند.

فراموش نکنید که منظور از تناسخ، حالت متعالی آن است و نه مسخ! که به معنای عقب گرد روح از وضعیتی بالاتر به پائین تر، مثلاً از حالت انسانی به حیوانی و نباتی است. در پایان می خواهم کتاب های مفیدی برای مطالعه بیشتر در باره مقوله تناسخ روح معرفی کنم و قضاوت را به خود خواننده واگذار کنم که آیا به تناسخ اعتقاد دارد یا ندارد. این مهم نیست که به این مقوله را اعتقاد داشته باشیم یا نداشته باشیم، مهم این است که این زندگی که در آن به سر می بریم به ما ارزانی شده، پس باید با تمام وجود زندگی را در آغوش بگیریم و از موهبت زندگی استفاده کنیم.

اولین مورد، کتاب ((سفر روح)) نوشته دکتر مایکل نیوتن است که کتابی مناسب برای آشنایی با تحقیقات علمی و روانشناسی در مورد سفرروح است. کتاب های دیگری که می خواهیم معرفی کنم، همگی نوشته پال توئیچل هستند. عناوین این کتاب ها عبارتند از : (( اک ویدیا (دانش باستانی پیشگوئی پیامبری)، سرزمین های دور، نی نوای الهی، نامه هایی به گیل جلد ۱ و ۲ ، اکنکار کلید جهان های اسرار و دفترچه معنوی))

برکت باشد



## فصل هفتم - قانون عشق

ما در خانواده کوچکمان ، یک ماهی قرمز کوچولو داریم که من اسمشو گذاشتم آتما و با این نام صداش می کنم. آتما به معنای روح است. و این ماهی قرمز کوچولو را به این خاطر آتما صدا می کنم که همیشه بیاد داشته باشم که حیوانات هم مثل من روح هستند! دقت کنید نگفتم روح دارند. گفتم روح هستند! هضم این جمله واسه خیلی ها سخته ولی روح، روح است بارقه ای از آن لایتناهی؛ و روح برای کسب تجارب لازم کالبدی را بر می گزیند ، انسان، حیوان ، گیاه ، جماد .

این آتما دوست داشتنی ما کمی چشمش ضعیفه و اینو از اونجا می شه فهمید که وقتی برایش داخل تنگ غذا می ریزم، که معمولا تیکه های کوچیک برنج و یا نان است و برنامه و رژیم غذایی پیچیده ای هم ندارد، اگه نزدیک چشمش باشه، اونو می بینه و سریع تیکه غذا را تعقیب می کنه و اونو هولویی می خوره. و اگر کمی کنار آبشش یا پشتش بیفته نمی تونه اونو پیدا کنه. و این مسئله باعث شده که افراد خانواده موقع غذا دادن کمی بیشتر واسش وقت صرف کنند و منتظر بموندن که آتما تو وضعیت مناسبی قرار بگیره و اونوقت یه تیکه برنج واسش تو تنگ کوچیکش بندازند. تا اون هم برنج را ببینه و اونو بخوره.

آتما هم خیلی خوشحاله که ما نیازش را متوجه می شویم. و قبلا که من این موضوع را کشف نکرده بودم که چشمش ضعیفه ، خیلی زود تمام دونه برنج ها را می ریختم تو تنگ و می رفتم دنبال کارم ، چند ساعت بعد که نگاهی به تنگ می انداختم می دیدم که دونه های برنج زیادی ته تنگ مانده ولی آتما همین طور داره نزدیک سطح آب و بالای تنگ تند تند دهنشو باز و بسته می کنه و یه صدای شلپ شلپ جالب ایجاد می کنه و معنانش اینه که: پسر چرا منو مثل احمق ها داری منو بر و بر نگاه می کنی، یعنی با این هیکلت هنوز نفهمیدی من که این همه دارم به خودم زحمت می دم و این صدا را در میارم یعنی گشمنه!؟

بدو پسر بازم وایسادی که، برو یه تیکه برنج ساده بدون زعفران برام بیار تا واسه ناهارم بخورم. تا اونجائی که من تجربه دارم برنج زعفرونی واسه ماهی قرمز خوب نیست. شایدم اون چند تا ماهی قرمز که من داشتم و حدس می زنم به خاطر برنج زعفرونی به جهان دیگه منتقل شدند به خاطر افسردگی ، ورم معده یا شایدم چیز دیگه ای بوده باشه!

خلاصه اینجا بود که فهمیدم با این حال که آتما مقدار زیادی برنج ساده کف تنگ داره ولی داره روی آب شلپ شلپ می کنه. اوایل با خودم گفتم نکنه می خواد تنبل بازی در بیاره ولی زودی بی خیال این فکر شدم چون هر چی نباشه وقتی گشنه باشی هر جور شده خودتو سیر می کنی. بهمین خاطر یک

مدت زیر نظر داشتمش و رفتارش را ارزیابی می کردم و این شد که من کشف کردم آتما چشمش ضعیفه و کشف مهمی بود زیرا، آتما نیازی داشت که ما باید اونو درک می کردیم. و درخور نیاز اون بهش عشق می ورزیدیم.

همیشه همین طور است، باید ببینیم اطرافیان و دوستانمان چه مراتبی از عشق را نیاز دارند و درخور نیازشان به آنها عشق ورزیده بشود. البته منظور من عشق شرطی نیست! منظور من این است که همیشه بدانیم واقعا اطرافیانمان چه احتیاجی دارند تا آن احتیاج را در صورت خواست خودشان و شنیدن صدای شلپ شلپ دوستان و اطرافیان، با عشق برطرف کنیم! بعضی وقت ها اطرافیانمان نیاز دارند تا فقط به حرفهای آنها گوش کنیم، یا اجازه بدهیم خودشان باشند و یا به حیظه آزادی فردی آنها احترام بگذاریم، که بنظر من بالاترین مراتب عشق ورزی همین است که بگذاریم دیگران خودشان باشند و در حیظه آگاهی خودشون به کسب تجارب لازم بپردازند.

و یک نکته مهم، روح الهی همیشه مشغول غذا ریختن تو تنگ جهانهای هستی است و درست است که چشمهای ما ضعیف است و این برکات را نمی بینیم، ولی اگر گرسنه هستید شروع کنیم به جستجو چرا که بالاخره یک جوری باید خودمان را سیر کنید!!!

این مورد یکی از طرق صحیح عشق ورزیدن است. یعنی ببینیم که شخص مقابل چه مراتبی از عشق را نیاز دارند و در خور و مناسب نیازشان به آنها عشقمان را نثار کنیم.

پس از اینکه قلب مملو از عشق گردید، بدل به **قلب زرین** می گردد و آنگاه است که پیام خداوند و روح الهی را در چشمان تک تک افرادی که در طول روز ملاقات می کنیم، می بینیم. این قلب هیچگاه مرتکب اعمال زشت نگشته و دارای یک حس ((حب)) یا عشق بدون قید و شرط به تمام هستی می شود.

یکی از کتاب های خوبی که در طول عمرم مطالعه کردم کتاب : ((چهار اثر)) نوشته خانم اسکاول شین می باشد. در جایی از کتاب نویسنده به نکته جالبی اشاره می کنه: (( وقتی اطرافیان سعی در آزار و اذیت کردن شما را دارند و پشت سر شما غیبت و بدگوئی می کنند، بجای کینه توزی و خشم، قلب خود را از عشق آکنده کنید و برای آنها برکت بطلبید.)) بنظرم این درست ترین نمود و کیفیت یک قلب زرین است.

### نیت پاک و عاشقانه

داشتن یک نیت پاک و خاصانه و عاشقانه نیز بسیار مهم است مثلا، چند وقتی بود که با خودم فکر می کردم که اعمالی که در طی روزمرگی ها دارم چه بازخوردی داره و با توجه به قانون کارما چه نتیجه

ای در آینده در انتظارم هست و یا بهتره این طوری بگم که یک جوینده چطور باید اعمال و رفتارش را اصلاح کنه که بر طبق الگوی بقای معنوی زندگی کنه و اصولا چه اعمالی را برای معنوی تر شدن بایستی انجام داد.

در افکاری اینچنینی غرق بودم که جرقه ای در ذهنم زده شد که جمله ای از کتاب **کانجور** نوشته پال توییچل را اتفاقی بخوانم. کتاب را که معمولا همیشه دم دستم برداشتم و صفحه ای را گشودم و متن زیر جلوی چشمانم خودنمایی کرد:

**((مادامیکه در حال عملکردن با نیتی پاک و عاشقانه هستید هرگز اعمال بدی را مرتکب نمی شوید و اعمال و رفتار شما نمود و تجلی از روح الهی خواهد بود.))**

از نمود دیگر اشخاص دارای قلب زرین این است که در زندگی به سمت ((همکاران خداوند)) نایل می شوند. شاید بپرسید عجب کار عجیبی، مگر خداهم به همکار نیاز دارد؟ چجواب این سوال این است که همه ما یک روح هستیم، یک بارقه الهی، یک خالق!

### خانواده دکتر ارنست

یادش بخیر اون موقع وقتی کوچیکتر که بودیم تلویزیون که برنامه درست و حسابی نداشت چند تا کارتون معروف پخش می شد که همه ما بخوبی بیاد داریم؛ مهاجران، حنا دختری در مزرعه، بچه های مدرسه آلف، هاگل بری فین، هادی و هدی و چندین و چند کارتون خیلی زیبا که همه تونو یاد خاطرات کودکی ها و دوران شادبها و زندگی بدون مسئولیت و رهایی واقعی می اندازه. یکی از این کارتون های بسیار پر طرفدار ((خانواده دکتر ارنست)) بود که حتما همه تون از من خیلی بهتر شرح این کارتون را بیاد دارید که دکتر ارنست به همراه خانواده اش در حال مسافرت دریائی دچار طوفان می شوند و جزو تنها بازماندگان کشتی به جزیره ای دور افتاده می روند. همه این کارتون را خیلی دوست داشتیم می دانید چرا؟ آیا تا بحال در موردش فکر کرده اید؟

همه ما انسانها دوست داریم همیشه از ابتدا شروع کنیم، در ذات ما بعنوان روح، مقدر شده که از امکانات موجود و استعدادهامون برای زنده ماندن و ساختن دنیای اطرافمان استفاد کنیم. وقتی خانواده دکتر ارنست یک کشف جدیدی در جزیره (دنیای جدید) انجام می دادند مثلا چشمه آب شیرین پیدا میکردند ما هم خوشحال می شدیم چون آنها با تلاش و ماجراجویی و خلاقیت موفق به کشف موقعیت - هائی جدیدتر می گشتند تا زندگی بهتری برای تعالی و آسایش داشته باشند. در ضمن اینکه تلاش می کنند تا از تمام استعداد و امکانات موجود بهترین بهره را برای بهتر زیستن و عشق ورزی به یکدیگر بکار برند، نیم نگاهی هم به ساحل دارند تا اگر کشتی از آنجا عبور کرد برای نجات از این جزیره و رفتن بسوی افق های روشن تر تمام تلاش خود را انجام دهند. وضعیت روح نیز چنین است. ما بعنوان روح هائی هستیم که در سیاره زمین فرود آمدیم و هر یک کالبدی را اختیار کردیم و وظایفی را با توجه به

استعدادهایمان متقبل می شویم. ما روح ها تمام تلاشمان را انجام می دهیم تا بتوانیم بهترین عشق ورزی را به روح های دیگر هدیه کنیم و از خلاقیت خودمان برای ساختن جهانی بهتر استفاده کنیم و همیشه بایستی حواسمان هم به آن ساحل باشد که اگر کشتی در حال رد شدن بود تا روح را به سرزمین های دور ، بهشت روح و جایگاه متعالی روح، ببرد، با کمال میل این سیاره و دنیای کوچیکمان را رها کنیم و با شادی رخت مهاجرت بر تن کنیم.

بواقع کسانی که چنین زندگی می کنند و از تمام امکانات خداوندی استفاده می کنند تا بهترین باشند و همیشه سعی می کنند بالاترین مجراهای عشق ورزی باشند و مهمتر از آن هیچگاه وابسته به فعالیت هایشان نخواهند گشت و آماده مهاجرت به سرزمین های نور و صوت الهی ، بهشت راستین روح هستند، همکاران شایسته ای برای خداوند هستند و بواقع خلیفه الله در روی زمین هستند.

تنها عشق است که هستی واقعی دارد... عشق بدون وابستگی و بلاقید و شرط....

((والا ترین حقیقت را در هیچ کتابی نمی توان یافت، زیرا چنین حقیقتی در قلب شما نوشته شده است. تمام کتاب های دنیا، اگر که نتوانند به شما کمک کنند تا قلب خود را بکشائید، هیچ فایده ای ندارند و به هیچ دردی نمی خورند. قلبتان را به چه چیزی بکشائید؟ به عشق خداوند.

عشق مثل مقدار آبی است که می توان در یک لیوان ریخت. اگر می خواهید آب بیشتری در لیوان بریزید، ابتدا باید کمی از آب لیوان پر شده را خالی کنید. اگر پیوسته عشق ندهید، عشق بیشتری نمی تواند واردتان شود. کردم اغلب از خود می پرسند: ((چطور باید عشق خداوند را به دست آورم؟)) جواب این است: با مایه گذاشتن و ایثار کردن از خود به دیگران آن هم به هر راه و روشی که دوست دارید.

وقتی در کنار دیگران هستید، بدانید که آنان نیز نورهای خداوندند که دارند سعی می کنند راه رسیدن به منزلشان به سوی یک زندگی بهتر، شادتر و با وقارتر را پیدا کنند.

ما بدنبال ماهیتی الهی هستیم که در دیگران و همچنین در خودمان وجود دارد.))

قلب بیدار شده ، نوشته هارولد کلمپ

برکت باشد

## فصل هشتم - سطح آگاهی

دیشب کتابی را می خواندم که در آن داستانی را منقول از شخصی آورده بود که وقتی من این مطلب را خواندم شوک خاصی به من وارد شد و درس معنوی و آزادی نهفته در آن واقعا شگفت انگیز بود. من این داستان را عینا اینجا نقل می کنم.

شخصی که این داستان را نوشته می گه: در سال ۱۹۳۲ وقتی کوچک بودم به همراه خانواده ام به منطقه ای سردسیر در آمریکای شمالی مهاجرت کردیم. دمای هوا در آن منطقه در اسفند ماه به منفی سی درجه می رسید. ما سی راس گاو داشتیم و گاوهایمان را اکثر اوقات در داخل طویله نگه می داشتیم. رودخانه یخ می بست و بنابراین من و پدرم به روی سطح رودخانه می رفتیم و حدودا در فاصله ده متری از بستر رود، سوراخی بر روی یخ ایجاد می کردیم تا گاوها بتوانند به آنجا بروند و آب بخورند. وظیفه من هر روز این بود که گاوها را نزدیک رودخانه ببرم تا از این سوراخ آب بنوشند...

فصل بهار کم کم نزدیک می شد و یخ رودخانه شروع کرد به آب شدن... ابتدا یخ نزدیک به بستر رودخانه آب می شد. گاوها هر روز روی خط کنار رودخانه می ایستادند و به گودال آب که ده متر جلوتر بر روی رودخانه بود نگاه می کردند. بعدا حدودا یکی دو متر را در آب رودخانه راه می رفتند پا بروی یخ روبرویشان می گذاشتند. روی آن جلو می رفتند و از گودال آب می خوردند. در هنگام بازگشتن هم ، مسافت بین گودال و یخ آب شده رودخانه را می پیمودند، به لبه یخ می رسیدند، پا بدرون آب رودخانه می گذاشتند حدودا دو متری را در آب راه می رفتند و بعد پا به بستر رود می گذاشتند و به طویله می رفتند. و این داستان هر روز ادامه داشت...

من باورم نمی شد. همینطور هر روز به گاوها نگاه می کردم. وقتی هوا گرم تر شد، یخ رودخانه هم بیشتر آب شد و آب رودخانه عمیق تر.

گاوها باز هم همچنان به سفر خود برای نوشیدن آب ادامه می دادند، با این که کار سخت و خطرناکی شده بود. سپس یک روز وقتی گاوها به رودخانه رسیدند دیدند که اثری از گودال یخی شان نیست. بالاخره در آن لحظه بود که به پائین پای خودشان نگاهی انداختند، آب زیر پای خود را دیدند و شروع کردند به نوشیدن از آن.

انسانها نیز بعضی وقت ها درست مثل این گاوها هستند. عادت کرده اند که برای نوشیدن آب ده متری را روی رودخانه طی کنند، وقتی که دیگر نیازی به این کار نیست هم باز اصرار دارند این کار را ادامه دهند. این طبیعت عادت است. اکثر انسان ها، اگر امکان داشت، حتی در تابستان هم باز همان مسافت ده متری را روی یخ برای رسیدن به گودال طی می کردند. فصل های سال، تغییر می کنند، ولی اهمیت ندارد. باز هم دوست دارند به همان گودال بروند و دوباره و دوباره همان روند قدیمی را تکرار کند و جالب اینجاست که شکایت هم می کنند.

می توان صدای گاوها را شنید که در حال راه رفتن می گویند: ((پسر این چقدر سرده! چرا مثل گذشته نیست، مثل وقتی که خیلی راحت می رفتیم و مجبور نبودیم این همه راه را روی این جسم سرد طی کنیم؟)) خندیدن به گاوهای احمق خیلی راحت است. زیرا که ما مثل آنها نیستیم!!! ما کسانی هستیم که همیشه با فصول مختلف به پیش می رویم و عاشق تغییر و تحول هستیم!!! و از عادت متنفر!!!

### همچون عقاب

چندی پیش با یکی از دوستان جوینده دور هم نشسته بودیم و داشتیم از هر دری صحبت می کردیم. بحث به موارد اجتماعی رسید و دوستانم خیلی شاکمی بود و گلایه می کرد از اوضاع اخلاق اجتماعی و فسادی که بین روابط زن و مردها وجود دارد و هر روز هم داره بیشتر می شه و تا اونجائی که سنمون قد می داد به قدیما برگشتیم و مروری کردیم بر اوضاع و احوال گذشته و متوجه شدیم که سیر نزولی انحطاط اخلاقی رو به رشدی فزاینده است!

رو به دوستانم کردم و گفتم استاد بلند مرتبه رباذارتارز Rebazartarz یکبار در جائی گفت که سرانجام باید تصمیم بگیریم که به مانند کرم در لجنزار بلولیم یا اینکه همچون عقاب به آسمان اوج بگیریم. راه رشد و انحطاط از یکدیگر مشخص گردیده و در دین خداوند اجباری نیست و اختیار و تصمیم با خودمونه که همچون کرم باشیم یا اینکه خودمون را بعنوان یک روح، بارقه ای متعالی، از وجود آن مقام متعال بدونیم و تنها به فکر این باشیم که چون عقاب باشیم.

جالبه که وقتی یکی از دو راه را انتخاب می کنیم کمک از راه می رسه. یعنی وقتی تصمیم می گیری عقاب باشی استادی ظاهر می شه که راه و رسم عقاب شدن را به تو نشون می ده و کمکت می کنه. در مقابلش جالبه بدونیم که وقتی راه مخالف را انتخاب می کنیم نیز کمک از راه می رسه !!!

حالا بنظرتون چطور؟ وقتی راه انحطاط را برگزینیم وجه تاریک خداوند که همان نیروی منفی حیات یا کل Kal می نامیمش شروع به دمیدن عنصر حیاتش یعنی نیروی منفی در کالبد فرد می کنه و باعث می شه افرادی مشابه خودش دورش جمع بشوند... پس در هر دو صورت حلقه ای از دوستان و استادان تشکیل می شه!!

ضمناً یک سری وجودهای اثیری بنام ان تی تی Entity نیز که ماهیت شرور دارند و برای تغذیه نیازمند نیروی منفی هستند در هاله شخص نفوذ نموده و کم کم اراده شخص را در دست گرفته و او را ترغیب به هر چه بیشتر تکرار نمودن نفسانیات چون شهوت رانی، نوشیدن الکل، مواد مخدر و بسیاری نفسانیات ذهنی دیگر می کنند.

حال برآستی زمان آن فرا نرسیده که تصمیم بگیریم همچون عقاب باشیم؟

انتخاب وضعیت آگاهی کاملاً به خود ما بستگی دارد که با انجام تمارین معنوی، مراقبه، دعا و مدیتیشن وضعیت آگاهی خود را معطوف امور معنوی بنمائیم و تلاش کنیم تا در این وضعیت آگاهی زندگی کنیم یا اینکه وضعیت آگاهی تحتانی را برگزینیم.

## آگاهی تحتانی

خیلی وقت ها شده که در طول روز و اوقاتی که تنها می شویم با خودمان در مورد شرایط زندگی، پیشرفت های مالی، ازدواج، آینده و ... فکر می کنیم و یک جورائی از کاه کوه می سازیم و از یک تخم مرغ به یک مرغداری می رسیم و الی آخر. و اکثر تفکراتمان به این شکل می شود حساب دو دو تا چهار تا! حتما می دانید دارم در مورد چی صحبت می کنم؟ همه ما اینطوری هستیم. لابد می پرسید چرا؟ چون همه ما داری ذهن هستیم و اینگونه افکار کار ذهن است و جزو بازی های بی پایان اون محسوب می شه. ذهن عاشق دو دو تا چهار تا کرده، عاشق درگیری و مشغولیت خودش! عاشق بن بست فکری است. این نوع اندیشیدن و فعالیت ذهنی بعلت نوع سطح آگاهی است.

و اما آگاهی چیست؟ تعریف ساده آن همان تشخیص و وضعیت درک و شناخت ماهیت خود و جهان اطراف آگاهی است. جریان آگاهی به طور پیوسته از طریق ذهن به تمامی کالبدهای دیگر انسان در حال جریان است. سطح وضعیت آگاهی به دو دسته اصلی تقسیم می گردد: اول آگاهی متعالی و خالص روح الهی که مربوط به جهانهای خالص و بهشت های حقیقی خداوند است و به جایگاه روح مربوط است و دوم آگاهی تحتانی است که مربوط به جهانهای تحتانی خلقت خداوند است. از جمله ویژگی بارز جهانهای تحتانی می توان به دو نکته اشاره نمود: اول اینکه وجود هر چیزی در رابطه با متضادش واقعیت دارد؛ مثال: زن بودن بدون وجود مرد بودن معنای ندارد، تا کوهی نباشه دره ای وجود نداره، تا شبی نباشه روز معنایی نداره و هزاران مثال دیگه. این جهان ها که وضعیت بودن و هستی وابسته به تضاد همان پدیده می باشد را جهان های تحتانی و متضاد می نامیم. دوم اینکه: هوشیاری غالب در این جهان ها عنصر مایا ((Maya)) یا توهم می باشد. که خیلی چیزها به شکل بسیار گول زننده ای به شکل واقعیت جلوه می نمایند، حال آنکه توهمی بیش نیستند. نوع افکاری که اکثر ما در طول روز با آنها ذهنمان را مشغول می کنیم از دسته دوم وضعیت آگاهی یا همان نوع تحتانی است که هیچ ارزشی در سرزمین های دور (جهانهای خالص خداوند) ندارد. البته جهت جلوگیری از سوء تعبیر این مطلب را هم ذکر کنم که این موارد و افکار مربوط به زندگی در جهان مادی هستند و صرفا چیز بدی نیستند منتها وقتی از تعادل خارج می شه و ذهن بیش از حد به این گونه موارد می پردازد فرصت های طلائی برای رشد و پیشرفت را از دست می ده. به قول استاد عظیم الشان ربازارتارز Rebazartar: آدمی با پرداختن بیشتر عمر خود به این گونه موارد آگاهی تحتانی فرصت های پیشرفت معنوی را از دست می دهد.

سعدی شیرازی نیز در شعری این مطلب را بخوبی عنوان می کند:

عمر گرنامه در این صرف شد که چه خورم صیف و چه پوشم شتا!

توجه به این نکته ضروری است که باید همیشه ذهن مرکز توجه و آگاهی متعالی روح الهی باشد تا این جریان پیوسته آگاهی که به کالبدهای دیگر بدن جاری است باعث رشد و تعالی گردد. همه ما روح هستیم و چه خوشمان بیاید و چه نیاید زندگی در حال پیشرفت معنوی است، بایستی همواره نوع

بینش و سطح آگاهی را در سطح متعالی نگاه داشت تا کم کم افکار و اعمال و شرایط بیرونی زندگیمان بسوی مراتب متعالی رشد نماید.

همواره بیاد داشته باشیم که تنها ((روح الهی)) هستی واقعی دارد و حقیقت است و غیر آن لایتناهی همه چیز توهم است و فانی.

مراتب رشد و انتخاب سطح آگاهی برای تمام روح هاست و مختص انسان نیست و در موجودات دیگر نیز وجود دارد.

هفته پیش رفته بودم تو بالکن تا به گلها آب بدهم. من عاشق گل و گیاه هستم بالاخص گلهای شمعدانی را خیلی دوست دارم. حدود چهار پنج رنگ مختلفشان را تو بالکن دارم. مشغول آب دادن به گلها بودم که دیدم روی بالکن همسایه بغلی یک جفت کبوتر یاکریم به همراه دو تا جوجه تازه بالغ شده که فکر کنم از همین امروز داشتند پرواز کردن را تمرین می کردند به همراه دو سه تا کبوتر بالغ دیگر مشغول حرکت و گشت زنی هستند. شلنگ آب را بستم و با دقت مشغول تماشای آنها شدم تا رفتارشان را موقع تعلیم دادن درس های زندگی به بچه هاشون بفهمم.

دیدم که با همدیگر از بالکن های نزدیک به هم دیگر چند متری می پرند و جوجه های تازه پرواز یاد گرفته هم بالهایشان را تقویت می کنند. هر از چند گاهی که برای استراحت یک توقف کوتاهی در یکی از بالکن ها انجام می دادند مادر و پدر جوجه ها به همراه آن دو سه کبوتر بالغ دیگر که احتمالا عمه یا عمو یا شایدم پدربزرگ خانواده باشند که امروز جهت ورود جوجه های به جهان خارج حضور دارند تا توصیه های لازم را به جوجه ها گوش زد بکنند؛ با جوجه ها مشغول صحبت می شدند و حدس می زدند که داشتند می گفتند : (( ببینید بچه ها ، دیگه شما بزرگ شدید و به مرحله ای دیگر از رشد و زندگیتون رسیدید . باید یاد بگیرید از این بعد روی پای خودتون بایستید و مشکلات زندگی رو حل و با اونها دست و پنجه نرم کنید. یادتون باشه بیشتر تو جاهای بلند بنشینید و کنار بوته ها نروید و مواظب گربه ها باشید. )) نصیحت ها که تموم و نفس ها تازه می شد دوباره به یه سکوی دیگر که چند متر آنطرف تر بود پرواز می کردند و من همچنان مشغول لذت بردن از این صحنه آموزش و فستیوال خانوادگی بودم. و هر بار فاصله بیشتری را با هم پرواز می کردند. روی بالکنی آنطرف تر نشستند و از یک ظرف کوچک که برای آبخوری پرنده ها قرار داده مشغول آب خوردن شدند. البته فقط اعضای بزرگ سال آب می خوردند و انگاری بچه ها هنوز منتظر بودند تا مادر آب و دون تو حلقشون بریزه! مادر بچه ها را با هل دادن وادار به نوشیدن آب می کرد ولی بچه ها امتناع می کردند و همین که مادر نوکش رو از تو ظرف آب خارج می کرد آنها می دویدند و از آب و قطره هائی که از کنار منقار مادرشون جاری بود می نوشیدند. خلاصه مادرشون هم اجازه نوشیدن از کنار منقارش را نمی داد تا جوجه هایش روی پای خودشون بایستند!

...



واقعا که چه صحنه جالبی بود. حیوانات هم چیزهای زیادی برای آموختن به ما دارند و بارها گفتیم آنها هم مانند ما روح هستند بارقه ای از آن لایتناهی و می دانم هضم این جمله واسه خیلی ها سخته ! این حیوانات هم دارای درجه آگاهی های مختلفی هستند و پس از اینکه قوانین مربوط به خودشان را بیاموزند روح رشد تعالی نموده و شاید پس از گذشت چندین و چند زندگی متوالی دیگر کالبد انسانی را برگزینند. این مادر مهربان که تا دیروز نمی گذاشت جوجه هایش لحظه ای گرسنه باشند و شب و روز برایشان آب و دانه می آورد حالا چه اتفاقی افتاده است که دیگر به خوردن و غذا دادن به جوجه هایش یاری نمی رساند؟ جواب در استقلال جوجه ها نهفته است. *قوانین بین حیوانات بعضا بسیار متمایز تر و زیرکانه تر از قوانین جوامع انسانی است.* فکر می کنم این نوع کیفیت عشق ورزی این مادر بسیار به عشق بدون وابستگی که از ویژگی های آن *قادر متعال* است نزدیک تر است. اگر قیاسی بین عشق مادر به کودک در انسان بیاندازیم متاسفانه در اکثر مواقع رفتاری خلاف این رویکرد در عشق های (البته به ظاهر عشق!) انسانی ملاحظه خواهیم کرد. خودتان بهتر می دانید که مادر در چنین مواقعی حتی حاضر است جان خود را هم از دست بدهد تا مبادا به کودکش سخت بگذرد!!! از کودکی باید آرام آرام او را برای داشتن استقلال در جوانی آماده کرد. که این کار می تواند حتی در مواقعی باشد که یک کودک به زمین می خورد و ما دوان دوان به سویش ندویم تا او را از زمین بلند کنیم و یا اینکه هر وقت چیزی خواست و با گریه پافشاری کرد ما هم دوان دوان برای رفع خواسته اش اقدام نکنیم.

کودکان و تمامی اعضای خانواده ما هر یک روح هستند که برای کسب تجارب و عشق ورزی هر یک در کنار یکدیگر به شکل اعضای خانواده قرار گرفته ایم. منتها نکته مهم این است که در هر شرایطی ما بایستی استقلال خودمان را حفظ نمائیم و با این کار روح همیشه صلابت خود را برای ایستادگی در مقابل مشکلات حفظ خواهد کرد. همانند همان جوجه یاکریم ها که بایستی بیاموزند روی پای خودشان بایستند و نیازهای خودشان را رفع نمایند.

این داستان مربوط به رشد و آگاهی حیوانات می شد و داستان دیگر هم مربوط به چند ماه پیش می شود که به دیدن یکی از بهترین دوستانم به کارخانه اش رفته بودم. من معمولا اگر توفیقی بهم دست بده حتما یک سری به این دوست خوبم می زنم چون واقعا از لحاظ درجه آگاهی و درک زندگی در وضعیتی درخشان قرار داره و تا بتوانم از درسها و تجارب زندگی ایشان بهره می برم. خلاصه دیدار این بار بسیار پربارتر از همیشه بود و از هر دری صحبت شد. دیدم که به تازگی تو کارخانه دو تا سگ کوچک کم سن و سال آورده است. یکی از سگ ها که اسمش ((آتما)) بود، از نژاد سگهای تزئینی پشمالو خوشگل و دیگری هم یک توله کوچک یکی دوماهه نژاد دوورمن آلمانی به نام ((نوبل)) بود.

خیلی تعجب کردم.. چون دیدن یک سگ دوورمن تو کارخونه چیز معمولی است ولی دیدن یک سگ تزئینی خوشگل که معمولا جایش تو بالش پرغو است، بین این همه روغن و گریس و کثافت عجیب!! از

دوستم پرسیدم قضیه این سگه((آتما)) چیه؟ گفت: که آتما پیش صاحب قبلیش که زندگی می کرده دارای احساسات خیلی شدیدی بوده و کلا یه گوله احساس بوده و صاحبش اونو به من داده تا آتما بیاد تو این کارخونه و حسابی کر و کثیف بشه تا این احساسات خیلی افسارگسیخته اش به تعادل کشیده بشه!! تو دلم گفتم عجب! چه نوع آموزش سخت گیرانه ای! کجا هستند این مدافعین حقوق حیوانات!

حیوانات هم مثل ما روح هستند ... همه بارقه ای از آن لایتناهی و اینجا هستیم هر یک درون کالبدی تا درسهای مخصوص بخود را برای رسیدن به آزادی کسب کنیم!

خلاصه آتما یک چند روزی بود که واقعا دوران سختی را سپری می کرد و از لای بالش پرقو حال آمده بود لای روغن و گریس و موها و پشم های سفید مثل برف زیبایش پر شده بود از روغن و گریس و این مسئله باعث شده بود تا دچار یک طور افسردگی و گوشه گیری بشود و اشتهايش به خوردن غذا را هم از دست بدهد و تو لاک خودش بود. تازه داستان بهمین جا که ختم نمی شد!! چونکه آن یکی سگه یعنی نوبل، یک روح بازیگوش و شیطون بود و زبل و پرتحرک که توانسته بود با تمام پرسنل کارخانه رابطه خوبی برقرار کند و دست از سر آتما هم بر نمی داشت! یعنی هر وقت آتما می رفت یک گوشه می نشست و با یک تکه کاغذ یا پلاستیک خودش را سرگرم می کرد نوبل می دوید و می پرید سرو کول آتما و سعی می کرد با قولدوری (با این حال که یک سوم آتما هیکل داره) آن پلاستیک یا کاغذ را از چنگ آتما دریاورد! من که دیگه حسابی محو تماشای حرکات این دوتا شده بودم. آتما در چنین مواقعی که نوبل می آمد سراغش تا آن کاغذ یا پلاستیک را بگیره معمولا کوتاه می آمد و بدون تلاش خاصی آن تکه کاغذ را تقدیم نوبل می کرد و می رفت دوباره یک گوشه تو لاک خودش بحالت افسرده دراز می کشید!!! این داستان همچنان ادامه داشت یعنی آتما تا به یک تیکه کاغذ امیدوار می شد و می خواست خودش را با آن سرگرم کند و کمی تحمل شرایط سخت زندگی در چنین جایی را برای خودش هموارتر کند، نوبل دوان دوان می آمد و می پرید رو کول آتما و آن دلخوشی را از چنگش در می آورد.

در آن یکی دو روزی که مهمان دوست خوبم بودم، حسابی رفتار این دوتا سگ را زیر نظر داشتم. کم کم با گذشت زمان آتما به خودش گفت ((که نه بابا اینطوری نمی شه ادامه داد یا باید تا ابد همین طور افسرده باشم و به نوبل اجازه بدم به من زور بگه و به حریم شخصی من تجاوز کنه و خلوت و آزادی من رو بهم بزنه یا اینکه از حق خودم دفاع کنم و از تو لاک خودم بیرون بیام))!!! دیدم اینبار وقتی که نوبل دوباره آمد تا تکه کاغذش را ازش بگیرد آتما حسابی واسه نوبل دندان تیز کرد و شروع کرد به پارس و زوزه کشیدن و میدون داری!! واقعا صحنه جالبی بود! بعد از یک کش و قوس ۵-۶ دقیقه ای بینشان

بالاخره آتما پیروز شد. و نوبل هم رفت پی کارش. واقعا عالی بود آتما هم سینه سپر کرده بود و به بقیه می گفت که ببینید من موفق شدم از حق خودم دفاع کنم و حال نوبل را بگیرم!

بله، آتما درس مهمی را از نوبل آموخت. یاد گرفت که باید احساساتش را تعدیل کند و از حق خودش برای داشتن فضای خصوصی و آزادی فردی دفاع کند. روح الهی از وجود سایر روح ها برای تعلیم دادن به دیگر روح ها استفاده می کند. همینطور که روح الهی از طریق نوبل درسهای لازم را به آتما یاد داد. جالبه وقتی آتما درس لازم بخودش را آموخت، همان شب یک صاحب تازه پیدا کرد که آن را بخانه برد و لای پر قو گذاشت!!! چون آتما درسهای لازم را آموخته بود! آتما را به حموم بردند و سه چهار باری با انواع مواد شوینده اونو شستند تا بوی روغن از اون جدا بشه و مثل قبل سفید و تمیز بشه!

همه ما روح هستیم، و همه بسوی آزادی معنوی در حرکتیم... همه موجوداتی منحصر بفردیم... و درسهای ما نیز منحصر بخود... روح الهی با تک تک روح ها به فراخور نیاز آنها مشغول تعلیم و تربیت آنها با ابزارهای متفاوتی حتی سگی (روحی) چون نوبل که آموزگاری بحق شایسته برای آتما بود!

حالا بنظر شما نوبل از این داستان چه درسی را آموخت؟

### صبر و شکیبائی بوجود آورنده آگاهی و خرد

چندی پیش تصمیم به انجام کاری مهم و تاثیر گذار را در زندگی ام داشتم. تمام افکارم را بر انجام این عمل متمرکز کرده بودم و تنها به این می اندیشیدم که نتایج دلخواه چه چیزهائی می توانند باشند و در مورد نتایج منفی هم دوست نداشتم فکر کنم. کلا تبدیل شده بودم به یک انسانی که تنها تا نوک بینی اش را می بیند غافل از اینکه روح الهی چه برنامه ای در مورد نتایج حاصله از این عمل برای من دارد!

من کلا عجول و کم طاقت هستم و این موضوع باعث شده خیلی مواقع موجب دردسر یا اتلاف انرژی بیهوده در اقدامات عجولانه ام شده که فکر کنم یکی از درسهای معنوی که من هیچوقت یاد نمی گیرم این است که خدا من را در مشکلاتی درگیر می کند که، درس صبر و شکیبائی را بیاموزم!

خلاصه در این مورد هم عجول بودن من و تصمیم گرفتن سر خودی من باعث شده بود که من بیشتر سردرگم تر و از هدف فرضی ذهنم بیشتر فاصله می گرفتم و تبدیل به یک شخص پرخاشگر و عصبی شده بودم تا اینکه به خودم آمدم و گفتم باشه من تسلیمم. **استاد درون** من تسلیمم و نتیجه امور را به تو واگذار می کنم و سعی می کنم صبر و شکیبائی داشته باشم. با تسلیم من امورات هم بهتر، آنطور که مصلحت خدا بود به انجام رسید که اکنون تنها می تونم بگویم خدایا شکر ...

خیلی وقت ها شده که خیلی تلاش می کنیم تا یک کاری را هر طوری شده به انجام برسانیم. اینگونه مواقع بسیار عجول می شویم و سعی می کنیم با سرعت کارمان را به هدف برسانیم و اکثرا اینگونه

مواقع زمین و زمان هم تا بتونند مخالفت خودشان را با تصمیم انجام کار ما با عناوین مختلفی اعلام می کنند.

جویندگان راستین حقیقت و خانه لایزالی بایستی در زندگی صبر و شکیبائی را چاشنی اعمال خود نمایند و تمام تلاش خود را در جهت اصلاح امور مادی و معنوی خود بنمایند و نتیجه امور را به روح الهی ((اک)) متعال بسپارند تا آنطور که خواست و اراده قادر متعال است نتیجه امور به انجام رسند و سعی کنند از لحظات زندگی که فرصت هائی طلائی از طرف خداوند برای عشق ورزیدن هستند، استفاده کنند.

این یکی از طرق بسیار خوب زندگی در وضعیت آگاهی متعال است و اساسا یکی از تمارین معنوی بسیار موثر، تمرین واگذاری به روح الهی است. منتها بایستی آموخت که ترس هایمان را به نیروی متعال، استاد درون، واگذار کنیم و رشد نمائیم.

### رها شدن از اتکا و ترس

تازه از سرکار به خانه باز می گشتم که دیدم پدری با دختر کوچکش که حدودا ۵ ساله بود و سوار بر دوچرخه در حال عبور بودند. دخترک با شوق و ذوق روی دوچرخه کوچکی که دو کمک به آن متصل بود داشت در عالم رویا و بیداری خودش می تازوند. شنیدم که پدرش بهش می گفت که دختر گلم اگر این کمک ها را از دوچرخه باز کنی بخدا خیلی کیفش بیشتره ... به جون بابا بیشتر خوشت میاد و دختر بچه هم فکری کرد و به اصرار پدرش جواب رد داد و گفت نمی خواهم، همینطوری بهتره.

یک لحظه بیاد کودکی های خودم افتادم که من هم اوایل دوچرخه سواریم از کمک استفاده می کردم و اولین باری که کمک ها را از دوچرخه ام باز و بدون آنها سواری کردم واقعا تجربه لذت بخشی داشتم و سبک بال و سریع تر می توانستم تو خاک و خول ها بروم! دوباره بخودم آمدم و دیدم که آنها از من دور شدند ...

همیشه در حال رشد کردن هستیم و وقتی وارد سطح جدیدی از رشد و آگاهی می شویم بمانند بچه های کوچک بایستی از کمک واسه دوچرخه مان استفاده کنیم و کمی بزرگتر که شدیم باید کمک را از دوچرخه جدا کنیم. تا قبلش که هنوز به سطح رشد جدید و آگاهی نو عادت نکردیم به این شکل حرکت می کنیم ولی بعد از مدتی خدا بهمون نهیب می زنه که فرزندم اون کمک ها را رها کن .. آن ترس هایت را رها و رشد کن ...

تازه مهمتر اینکه بعد از مدتی که حسابی رشد کردیم باید سوار یک دوچرخه دیگه که بزرگتر و مناسب تر هست بشویم و سطح رشد و آگاهی قبلی مان را پشت سر بگذاریم و به ندای خداوند که ما را به سطح رشد و آگاهی جدید خوش آمد می گوید با لبخند و شجاعت پاسخ مثبت بدهیم.

## بدل سازی نیروی منفی به معنوی با خلاقیت

فشارها ، تنش ها ، امواج روانی ، جادوی سپید ، جادوی سیاه ، شکستن حریم شخصی ، شهوت ، خشم ، طمع ، وابستگی ، غرور و خودخواهی و هزاران مورد دیگر از عواملی هستند که ماهرانه من و شما را احاطه کرده اند . همیشه ذهن و خیال ما درگیر حداقل چند تا از این عوامل خواسته یا ناخواسته می باشد. اگر خوب دقت کرده باشید اینگونه مواقع احساس می کنیم یک سپاه از دل تاریکی ها از درونمان ایجاد می گردد و به مانند ریشه های علف هرز پیچک تمام درخت وجودمان را تسخیر می نماید.

در این مواقع ذهن هر چه بیشتر در چاه تاریکی فرو می رود و کانالهای معنوی درون که تولید کننده انرژی برای بدن هستند کور می شود. این نقاط را کانون های خورشیدی (Solar Plexus) می نامند. اگر متوجه شویم که در حال فرو رفتن در چه باطلاقی هستیم. باید شجاع بود و حاکم بر موقعیت و سرنوشت خویش. اکنون زمان تصمیم گیری است که تا چه هنگامی به این علف هرز اجازه رشد بدهیم. این علف های هرز که کدر و گل آلود کننده جویبار زلال حیات درونی ما هستند ، نیروهای منفی نام دارند که بسیار بسیار واقعی هستند همانگونه که اکنون با چشمانتان در حال خواندن این هستید و به همان واقعیت که جهان اطرافمان وجود خارجی دارد این نیروی منفی نیز وجود واقعی دارد منتها باید در مورد وجودش هوشیار و گوش بزنگ بود! این نیروی منفی منتجه از وجه تاریک آفرینش خداوند یا کل Kal یا همان شکل فانتزی خودمان شیطانی است! کار کل Kal این است که روح ، این وجه متعال خلقت خداوند را در جهانهای تحتانی نگه دارد و از بازگشتش بسوی خداوند ممانعت نماید و این به اصطلاح همان مهلت خواستن شیطان از خداوند است که مانع از رسیدن روح به خداوند شود و نه گول زدن آدم و سجده نکردن به آدم!!!!!!

اکنون که متوجه حقیقت ماجرا گشتیم باید راهی برای تمییز کردن این جویبار از گل و لای بیابیم. راه اساسی آن هم استفاده از قدرت خلاقه روح است. یعنی باید فن بدل سازی این شرایط را پیدا نمود. من در این گونه مواقع خودم را زیر دوش آبی از نور بسیار درخشان روح الهی فرض می کنم که در حال شستشو و تمییز کردن ذهن و تمام کالبدهایم می باشد با این کار نهر وجودیم تمیز می گردد و دوباره نیروی معنوی در کالبدم و در درونم جریان میابد. برای کنترل چنین مواقعی چند روش با خلاقیت که مناسب من باشند ابداع کردم که در چنین مواقعی سعی می کنم مدت زمان جاری بودن نیروی منفی در درونم را به حداقل برسانم. به این روشهای خلاقانه که از روشهای رشد روح می باشد و گام بسیار اساسی در خویش استادی است : بدل زنی نیروی منفی به نیروی معنوی نامیده می شود.

این بدل زنی یکی از راه کارهای عملی مناسب جهت کنترل نفسانیات ذهنی است.

در کتاب ((گفتگوهایی با استاد)) نوشته پال توییچل در مورد کلاف خورشیدی چنین آمده است:  
 (( همه افکار باید به نظم خودکار برسد تا ذهن آگاه مجال تمرکز روی سایر موضوعات را داشته باشد. موضوعات تازه هم به نوبه خود به عادت بدل شده و از طبیعت ناخودآگاه تابعیت خواهند کرد. به این

ترتیب، ذهن از پرداختن به جزئیات یک موضوع فراغت حاصل می کند و به سوی فعالیت تازه ای جذب می شود. با درک این حقیقت، منبع قدرتی را می یابی که در تطبیق با همه وضعیت های زندگی به یاریت می آید.

عضو مورد استفاده ذهن آگاه، نظام مغزی نخاعی و عضو مورد استفاده ذهن ناخودآگاه، نظام عصبی سمپاتیک ماست. نظام نخاعی مجاری دریافت احساسات هوشیارانه از کالبد جسمانی و کنترل حرکات ماست. مرکز این نظام عصبی مغزاست. نظام سمپاتیک در مرکز دیگری به شکل توده ای تومار مانند در پشت معده قرار دارد و به کلاف خورشیدی Solar Plexus مشهور است و مجرا آن دسته از فعالیت های ذهنی است که اعمال حیاتی کالبد ما را آگاهانه تحت کنترل دارند.

اتصال بین این دو نظام از طریق رشته ای بنام عصب واگوس برقرار می شود که به منزله بخشی از نظام مختار عصبی از ناحیه نخاعی عبور کرده و انشعابات را از درون قفسه صدری به قلب و ریه ها فرستاده، نهایتاً با گذشتن از حجاب حاجز Diaphragm غشای خارجی خود را از دست می دهد و همسان اعصاب سلسله نظام سمپاتیک می شود. به این ترتیب پیوندی میان این دو نظام برقرار می شود که آدمی را به یک واحد مستقل فیزیکی بدل می سازد.

... کلاف خورشیدی را **آفتاب جسم** نامیده اند چون نقطه کانونی توزیع انرژی هائی است که جسم دائماً تولید می کند. این انرژی ها بسیار واقعی هستند و این خورشید هم به همان میزان واقعیت دارد. انرژی حاصل از این مرکز هم توسط رشته های عصبی واقعی به تمام نواحی اشغالی جسم فرستاده شده و به صورت حوزه ای از انرژی، کالبد را احاطه می کند.

چنانچه تابش این انرژی در فردی به قدر کافی نیرومند باشد، جذاب به نظر می آید و اطرافیان می گویند او از جذابیت شخصی برخوردار است.... بیماری جسمانی هنگامی رخ می دهد که آفتاب یا همان قلب کلاف خورشیدی به قدر کافی انرژی تولید نمی کند که برای حیات بخشیدن به بعضی از اعضای جسم بسنده باشد. بیماری ذهنی هم هنگامی عارض می شود که ذهن خودآگاه برای تامین نشاط و سلامتی لازم جهت تعادل حیات افکار و محیطش به ذهن ناخودآگاه چشم می دوزد. به این ترتیب ارتباط بین ذهن و ضمیر ناخودآگاه و قدرت خدائی منقطع می گردد.

کلاف خورشیدی یا مرکز قلب، نقطه ای است که جزء با کل دیدار می کند، جائیکه محدود نامحدود می شود، آنجا که ناآفریده آفریده می شود... این نقطه کانونی است که حیات در آن پدیدار می شود و حد و مرزی برای میزانی از نیرو و عنصر حیات که فرد می تواند در مرکز قلب تولید کند وجود ندارد.

این مرکز حاوی انرژی بی پایانی است که حضور مطلق دارد چون نقطه برقراری تماس با کل حیات و کل هوشیاری است. بنابراین قادر به تحقق هر آن چیزی است که به سویش هدایت شود. قدرت ذهن خودآگاه نیز از این مرکز صادر می شود. ضمیر ناخودآگاه نیز از این مرکز صادر می شود؛ ضمیر ناخودآگاه آرمان ها و طرح هائی را که ذهن آگاه به آن پیشنهاد می کند به مرحله اجرا می گذارد.))

...

((فکر مقاومت ناپذیر مرکز قلب را گسترش می دهد و اندیشه مقاوم باعث انقباض آن می شود. فکر دلپذیر قلب را می گشاید و اندیشه ناخوش آن را می بندد.... ترس علمدار دشمنان قلب است.))  
((چنانچه ترس را نابود کنی ، در می یابی که حقیقتا با روح الهی یکی هستی و با تجربه توانائی خود در فایق آمدن به شرایط ناگوار می توانی این قدرت را عملا درک و شناسائی کنی.))  
((کسی که می داند صاحب این مرکز قلب است، نه از انتقاد و نه از هیچ پدیده دیگری هراس دارد. اوقات او صرفا خرج انتشار امواج شجاعت، اعتماد و قدرت می شوند. او با تمایلات ذهنی خود روح عشق می افکند.))  
((برترین شیوه طبیعی برای به ظهور رساندن هدف مطلوب این است که ذهن خویش را در نوری ساروپ Nuri saroup [ کالبد معنوی و نورانی هر شخص ، هدف در این جمله خویش حقیقی یا همان روح، بارقه متعالی است - پسرآزاد] قرار دهی، در این صورت نشان عشق بر مرکز قلب می نهی. این ، راهی مستقیم است که متضمن نشاط و آسایش ذهن و روح می باشد.))

برکت باشد

## فصل نهم - کارما

### بازتاب

بارها شده که از دست همسر، دوست یا رفتار یک همکار در سرکار ناراحت و خشمگین شدیم و پیش خودمان از این رفتار شاکی بودیم و حق را در مورد نحوه درست این رفتار به خودمان داده ایم. چندی پیش، صبح کمی عصبی و متشوش بودم و زیاد حال و حوصله نداشتم و امان از این شرایط که همه چیز را با عینک بدبینی می بینیم.

یکی از همکارانم حرکتی کرد که من اعصابم بهم ریخت و تو دلم غر می زدم که این چه رفتاری است که این همکارم انجام می دهد. تو همین فکر بودم که گفتم بگذار برای آرام شدنم جمله ای از کتاب کانجور که حاوی نکته های طلایی خرد نوشته پال توئیچل عزیز است را باز کنم و بخوانم. جمله دقیقی که جلوی چشمم آمد را اکنون به طور کامل به یاد ندارم ولی مضمون آن چنین بود: (( رفتار و برخوردهای مردمی که ما در طول روز در جامعه مشاهده می کنیم در واقع بازتابی از نحوه عملکرد و رفتار خود ما است! ))

خوب می دانم که حدس می زنید من چه حسی داشتم وقتی این جمله جلوی چشمم با لبخند خودنمایی می کرد. احساسم به مانند زمانی بود که دستم به سیم برق لختی لحظه ای گرفته باشه. بازتاب عملکرد در واقع همان عملکرد قانون عدول ناپذیر کارما Karma است و این قانون مهمترین درسی را که به فرد می دهد فروتنی است و یک شخص معنوی یک شخص فروتن است. کارما همان قانون عمل و عکس العمل است که قانون حاکم بر جهان های تحتانی است و خلاصی بایستی حسابی مراقب سیم های لخت روزمره باشیم.

### کنترل کردن دیگران

در طول کارهای روزمره بسیار پیش می آید که دیگران را خواسته یا ناخواسته کنترل کنیم. این مورد یعنی کنترل کردن دیگران به هر شکل استفاده از قدرت و آفریننده کارمای روزمره است. به خاطر موقعیت کاری که دارم عده ای بایستی سلسله مراتب پاسخگوئی و هماهنگی خود را با واحد من و بیشتر خودم بعمل بیاورند. بیشتر اوقات در طول روز کارم از یک هماهنگی به یک روش دیکتاتوری و امری یکطرفه می کشید و ناخواسته متوجه می شدم که در حال دستور دادن های مرتب و پشت سرهم به زیر دستان و همکاران هستم. این کلاف های کارمای روزمره بهم می پیچد و هر چند روز یکبار بسویم باز می گردد و اونوقت است که یک طوفان درست و حسابی کاری پیش می آید و همه به پرو پام می پیچند!

خوشبختانه عصبانیت و تشویشم این مواقع لحظاتی بیشتر مرا همراهی نمی کند و وقتی متوجه می شوم جریان خودساخته بوده دیگر دست از سرزنش کردن دیگران بر می دارم و آرام تر می شوم...



این مورد را در خیلی از جوانب زندگی می شود تعمیم داد. مثلا وقتی با همسر بصورت امرانه برخورد می کنم کارمای بزرگی در انتظارم خواهد بود و باید تو کوچه بخوابم تا این کارما مستهلک بشه! یکی از موارد ساده جهت جلوگیری از ایجاد کارمای روزانه استفاده نکردن از جملات امرانه است که بسادگی از مقادیر زیادی کارمای خودساخته ممانعت نموده و باعث ذخیره انرژی زیادی در مواقع استهلاک این موارد می شود و همچنین مجبور نیستید شی را در سرما در کوچه پشت در خانه و یا تو ماشین سرکنید و یا شاید با ارفاق فقط ظرف های شام را بشورید و تنها با یک پتو روی کاناپه بخوابید!

### پسرک شیرفروش

پسر بچه مسواکش را زده بود و بابا را بوسیده بود و حالا تو تخت خوابش دراز کشیده و با مهر و محبت به مامانش نگاه می کنه که با لبخندی بر لب در حال نوازش اوست.

پسر بچه : مامانی .... مامانی

مامان: جانم پسر گلم

پسر بچه: می شه واسم یه قصه قشنگ تعریف کنی خوابم ببره؟

مامان: آره پسر خوشگلم .... دوست داری داستان پسر شیرفروش رو برات تعریف کنم؟

پسر بچه : آره مامانی گوش می کنم واسم تعریف کن .

و مادر سخن آغاز کرد: ((یکی بود ... یکی نبود ... غیر از خدا هیچ کس نبود ... تو یه روستای دوری یک پسری بود بنام حسنی.. حسنی کارش این بود که شیر گوسفندها و بزها و گاوهاشو می دوشید و می برد تو شهر می فروخت و به جاش نون و وسایل و لباس واسه خودش می خرید... این حسنی پسر خوبی بود ولی یه کار خیلی بدی که می کرد این بود که وقتی شیرها رو می دوشید برای اینکه مقدار اون بیشتر بشه و پول بیشتری بدست بیاره و لباس های بیشتری بخره به شیرها آب قاطی می کرد و هیچکی هم متوجه این کار حسنی نمی شد... آره مامان جان ... حسنی سالهای سال همین کار رو انجام می داد و هر روز پول بیشتر و بیشتر در می آورد و یه عالمه مزرعه و باغ و گاو و گوسفند واسه خودش خریده بود... یه شب که حسنی خوابیده بود یه صدای ترسناکی شنید و از خواب پا شد و از اطاقش دوید و رفت بیرون و دید که همه جا پر آب شده و یه سیل بزرگ اومده و داره همه مزرعه و باغ و تمام گوسفندها و همه چیزشو خراب می کنه و وقتی خواست بره جلو آب رو بگیره آب حسنی رو هم با خودش برد...))

پسر بچه : مامانی حسنی چی شد ؟

مامان : کسی دیگه بعد از اون حادثه حسنی رو ندید و همه مردم روستا می گفتن که شاید حسنی تو همون سیل خفه شده باشه .

پسر بچه : مامانی چرا سیل اومد و همه چی رو برد و خراب کرد؟ اصلا مگه خدا حسنی رو دوست نداشت که اینجوری شد؟

مامان: چرا پسر گلم خدا حسنی رو دوست داشت ولی خوب عزیز من، پسر گلم، باید بخاطر داشته باشی که هر کی کار بدی کنه باید جوابشو پس بده و بخاطر این کارهای بد گوششو بپیچونن. حالا بخواب پسر گلم ولی همیشه یادت باشه که خدا همه ما رو دوست داره و چون همه ما رو دوست داره نباید کارهای بدی کنیم که از دست ما ناراحت بشه. و بدونیم عزیزم که هر چند هم که ما کارهایی رو دور از چشم دیگران و یواشکی انجام بدیم باز خدا اونا رو می بینه. حالا مامانو ببوس ..... شب بخیر.....))

...

بنظر من چقدر خوبه در داستان هائی که به کودکانمان تعریف می کنیم درس های معنوی بشکل بسیار ساده نهفته باشه و کودک از ابتدا با مفاهیم معنوی رشد پیدا کنه و همیشه ساختار ذهنی اون با آگاهی معنوی رشد پیدا کنه و درس هائی را بیاموزه که شاید یک آدم معمولی تا آخر عمرش هم نیاموزه و در خواب غفلت حسنی بسر بیره! این پسر بچه دوست داشتنی امشب فهمید که چون خدا همه ما را دوست داره نباید کاری بکنیم که از دست ما ناراحت بشه و گوشمون رو بپیچونه و یادمون باشه هر جا باشیم اون ما را می بینه و درسته که همه ما را دوست داره ولی این مانع از این نمی شه که ما را تنبیه نکنه. یک پدر و مادر خوب هم با این حال که بچه هاشونو خیلی دوست دارند ولی این مانع نمی شه که بچه را ادب نکنند و مراتب تنبیهی خاصی برای رشد اون در نظر نگیرند!

((کارما)) که پیشتر گفته شد قانون قانون مکافات عمل ، یا عمل و عکس العمل می باشد و بدین معناست که هر شخصی هر عملی انجام دهد نتیجه آن بسویش باز می گردد چه نیک چه بد... خداوند بعلت اینکه عاشق همه ماست این قانون را برای ایجاد فرصت تجربه و رشد و تعالی روح فراهم نمود و اساسا در تعالیم اصیل معنوی از کارما به عنوان شاخه ای از قانون عشق سخن بمیان می آید.

هر شخص (هر روح) دارای سه دسته اصلی کارما می باشد که این پرونده کارمیک او در طبقه خاصی از جهانهای معنوی بنام جهان علی (سببی) که سومین از جهانهای بهشتی است ذخیره می شود. که مربوط به کارماهای زندگی های قبلی آن روح می باشد. این سه دسته کارما عبارتند از:

- ۱- **کارمای ازلی** : این نوع کارما از روز اولی که روح به جهانهای تحتانی متناسخ شده با او بوده و خواهد بود و تا مرحله ای که روح به مقام خدانشناسی نرسد از بین نخواهد رفت.
- ۲- **کارمای تقدیری**: این نوع کارما در طی زندگی هایی که گذشته اند به وجود آمده اند و در طبقه علی ذخیره شده اند , که می توانند در این زندگی یا زندگی های بعدی تاثیراتی داشته باشند. (علت بسیاری از رفتارها و اخلاقیات و استعدادها و همچنین دلیل و مسبب شرایط زندگی های متفاوت و کلا تفاوت شرایط روحی روانی تمام انسانها .... حتی دو فرزند دو قلو هم با اینکه پیوندهای ارگانیک و زیستی مشابهی دارند ولی چون دو روح مجزا با دو پرونده متفاوت هستند دارای ویژگی های اخلاقی و رفتاری و نگرشی بعضا کاملا متفاوتی هستند. برای همین است که می گویند ما روح هستیم هر یک الگوئی منحصر بفرد از طرح روح الهی و هیچ دو انسانی نمی تواند مانند یکدیگر دنیا را ببیند و تجربه کند چون آنها دو روح مجزا با گذشته ها و اهداف و ماموریت های مجزا هستند!)
- ۳- **کارمای روزانه**: کارمایی که در طی این زندگی و فعالیت های روزانه به وجود می آوریم.

کارما موهبتی است از طرف خداوند به روح که از طریق آن می تواند به سرمنزل الهی باز گشت نماید. درک اینکه هر چه در زندگی برسرمان بیاید چه اتفاقات ناگهانی خوب و چه بد نتیجه اعمال خودمان است درک بهتری به جریان امور خواهیم داشت و دیگر دست از سرزنش کردن دیگران برخواهیم داشت و از شر احساساتی مثل مظلوم واقع شدن و دخالت در خیلی از امور دیگران که مشغول تصفیه کارما می باشند ، رها خواهیم گشت. **هدف اصلی قانون کارما یا همان عشق این است که به هر شخص مسئولیت پذیری را بیاموزد** و درس های لازم معنوی مستتر درون هر مشکل یا بازپس دهی کارمیک را نیز به او بیاموزد تا نهایتا برای رسیدن به آزادی معنوی و خدانشناسی از آنها استفاده کند.

**CTRL+Z**

زمان بسرعت سپری می شود و زمان باقی مانده اندک است و فرصت های آموزشی محدود؛ چند روز پیش جایی نشسته بودم و منتظر دوستم بودم تا بیاد. از اونجائی که ترافیک تهران حساب و کتابی نداره بعضی اوقات هم می شه که زودتر می رسی سر قرار که با یک دوست داری و کمی هم کلافه ای که باید انتظار بکشی. اینگونه مواقع دوستت هم زنگ می زنه و بهت می گه که بعلت ترافیک یا موردی اورژانسی دیرتر میاد سر قرار!

خلاصه من هم یک ربع ساعتی زود تر رسیده بودم و منتظر بودم که دیدم تلفن زنگ می زنه .. خوب حدس زدنش سخت نبود که باید حداقل نیم ساعت هم علاوه بر آن ربع ساعت اولی منتظر بمانم. برای اینکه خودمو سرگرم کنم با بند یک آویز که روی آینه ماشین آویزانه مشغول به بازی شدم. نظم و

همه‌انگاری در شکل آویز و گره اون واسم خیلی مهمه و یادمه تقریباً اولین بار که خواستم اونو اونجا آویزونش کنم براحتی پشت آینه گره مناسبی خورد و من هم راضی شدم تا اینکه دیدم سه ربع ساعتی وقت اضافه دارم و تصمیم گرفتم این گره رو باز کنم و شکل بهتری به اون بدم...!

گره را براحتی باز کردم و تلاش کردم تا دوباره گره زیبایی بزنم .. می دونم دارید به چی فکر می کنید ..درسته هر چی تلاش کردم نتونستم گره مناسبی بزنم و همش گره را باز می کردم و دوباره تلاش می کردم. کمی خسته شدم و پشیمون که چرا گره رو باز کردم. از اونجائی که زیاد پشت کامپیوتر می نشینم به طور خیلی مسخره ای حالا که تو ماشین نشسته بودم دنبال صفحه کیبوردی گشتم تا کلیدهای CTRL+Z را با هم فشار بدهم تا دوباره گره به حالت اولش بازگرده!!! ( نکته : حتما همه می دانید که در بسیاری برنامه ها فشردن همزمان این دو کلید به معنای UNDO یا تصحیح خطا یا آخرین عمل صورت گرفته به شکل اولش می باشه) لحظه ای از رفتار و فکر احمقانه ام خنده ام گرفت. همچنان که مشغول مسخره کردن فکرم بودم و تلاش می کردم تا گره را درست کنم به خودم گفتم چه خوب می شد که تو زندگی هم امکان Undo کردن بود و با فشردن کلیدی همه اشتباهات را جبران کرد و از ابتدا شروع کرد .. منتها متاسفانه نیروی لایتناهی که مسئول آموزش و شکل دهی نظام های گیتی است نظری برخلاف آقای بیل گیتس داره و این امکان را فراهم نموده تا وقتی سبک سری کردیم و خلاف قوانین معنوی رفتار نمودیم یا وقتی که دل کسی رو شکوندیم ، بتونیم براحتی اونو به اولش برگردونیم.

نظام هستی بر مبنای قانون علت و معلول (کارما) ساخته شده و وقتی عملی را انجام می دهیم این عمل تنها تاثیرش ممکنه به خود ما مربوط نباشه که تنها با فشردن کلیدی اونو به حالت اول برگردونیم. پس خیلی باید مراقب اعمال و کردارمان باشیم و همیشه بیاد داشته باشیم که زندگی کوتاه تر از آن است که هر روز و هر لحظه نیازمند صفحه کیبوردی برای فشردن کلیدهای CTRL+Z باشیم!

### زندگی به سبک مارک دار!

یکی از بحث های متداول و موضوعات جهت صحبت بین کارمندان یک اداره که روزانه زیاد با اون برخورد داریم و واسه همه ما آشناست خرید کردن لباس و مایحتاج زندگی است. رفتن به خرید یکی از راه های ایجاد تغییر و تحول است که کار بسیار خوب و مفرحی است. بالاخص خانم ها که عاشق خرید کردن هستند. خرید کردن نیز مانند هر عمل طبیعی دیگر نیاز انسان خوب است بشرط آنکه از تعادل خارج نگردد و صرفاً زندگی کردن و کسب درآمد راهی برای خرید و مصرف نشود.

چیز دیگری که من خیلی بین نزدیکان و همکارانم دیدم این است که فرهنگ خاصی برای خرید کردنشان دارند بدین معنی که برای خرید مثلا پوشاک ، حتما بایستی مارک خاصی را بخرند تا این لباس به دلشان بچسبد و تازه بدتر اینکه باید فلان مارک خارجی گرانبه باشد تا اصلاً پوشاک بحساب آید!!!

این مورد را که مطرح کردم حتما همه شما به وفور دیده اید. درگیر شدن ذهن جهت خرید کالائی خاص و شرطی شدن ذهن جهت کسب لذت تنها در شرایطی خاص یکی از مصادیق بارز نفسانیاتی بنام شهوت و طمع هستند. این نوع خرید کردن و مصرف تنها ارضا شهوت خرید کردن و طمع دست یابی به کالاهایی با قابلیت چشم پرکنی و چشم ترکونی اطرافیان است!

طمع یکی از خطرناکترین نفسانیاتی ذهنی است که روح را از مقام الهی آن تا حد پائین ترین آگاهی یعنی معدنیات (سنگ و خاک و زر و سیم) به پائین می کشد. انسان طماع برای ارضا نیازهای خود به تمام نفسانیات دیگر نیز مرتب چنگ می اندازد، او مرتب درگیر شهوت و خشم گرفتن و گرفتن است. او مغرور و خود پرست به یافته هایش است و در نهایت تیر خلاص او همان وابستگی او به تمام این موارد است اینگونه است که روح بشدت در چنگال نفسانیات باقی می ماند تا زمانی که در مقابل طمع، قناعت را پیشه کند و در تمام موارد رفتار توأم با عدم وابستگی را مد نظر داشته باشد.

استاد عظیم الشان مولانا می فرمایند :

آینت دانسی چرا غماز نیست؟	زانکه زنگار از رخس ممتاز نیست
جان همه روز از لگد کوب خیال	وز زیان و سود، وز خوف زوال
نی صفا می ماندش، نی لطف و فر	نی به سوی آسمان راه سفر

### وابستگی

به چند ماهی بود که کارم خیلی زیاد شده و حسابی در محل کار سرم شلوغ بود و وقت سرخاروندن هم ندارشتم. هم از لحاظ جسمی و هم ذهنی حسابی مشغول بودم و بخودم که می آمدم می دیدم که اداره تعطیل شده و باید به خونه برم. وقتی هم که در حال رانندگی به سوی خونه بودم و یا حتی اوقاتی که در خانه تنها هستم و یا عمدتا در زیر دوش آب در حمام به روزی که سپری کردم فکر می کردم و همش فکر خودم را مشغول نتایج و عملکردها و بازخوردهای کارهای شرکت می نمودم. بیشتر اوقات نگران بودم که اگر مثلا فلان چیز نشود چه بد می شه یا اگه این کار را بکنم نتیجه چه می شود یا اگر برای فلانی اتفاقی بیفتد و نتواند با ما ادامه همکاری دهد، کارمان نابود می شود و خیلی چیزهای دیگر.

...

اکثر ما دقیقا همین رفتار را در طی روز در پیش می گیریم و در همه اوقات ذهنمان درگیر کار و خانواده مان است. نگران نتایج در محل کارمان هستیم. نگران سلامتی و اوضاع و احوال خانواده، کسب و کار و پول و صاحبخونه، شهریه مدرسه و مهد کودک فرزندانمان، قسط عقب افتاده اتوموبیل و بیمه و تلویزیون ال سی دی ۴۲ اینچ و ... هستیم. این لیست نگرانی های روزانه تمامی ندارد! البته نه اینکه این نگرانی و دلواپسی ها برای کارهای روزانه و مسئولیت هایمان در قبال خانواده و شغلمان بد باشد خیر به هیچ وجه این نیست. بالاخص برای انسان قرن ۲۱ که مجبور است در این زمانه سرسام آور سرعت فقط بدود و بدود تا از ماشین زمانه عقب نیفتد. این برنامه ریزی ها و نگرانی ها طبیعی هستند منتها خیلی

وقت ها مثل من متوجه نیستیم و در تمام لحظات نیز این نگرانی ها را با خود حمل می کنیم و فرصت های پیشرفت معنوی را از دست می دهیم.

به این نگرانی ها و دلوپسی های بیش از اندازه روزانه ، **وابستگی** گفته می شود. وابستگی یکی از مهلکترین نفسانیات ذهن است که به صورت مسامحه و در لباس مبدل قربانی خود را به زانو در میاورد . اکثر مواقع شخص متوجه عملکرد این رکن ذهنی نیست و در دام وابستگی می افتد و به خیال خودش این وابستگی ها مطلوب هستند و در حقیقت چنین نیستند! وقتی روح در چنگال وابستگی بیفتد هزاران چنگ در جانش توسط این دشمن خوش خط و خال فرو می رود و تا زمانی که فن عملکردن بشکل عدم وابستگی را نیاموخته باشد همچنان در چنگال این نفسانیات باقی می ماند و فرصت های پیشرفت معنوی را از دست می دهد.

در ضمن وابستگی یکی از عواملی است که تناسخ های متعددی را نیز برای روح سبب می گردد. اما توضیح دقیق وابستگی این است که عملی را انجام می دهیم و منتظر نتیجه آن می شویم و وابسته به عملکرد و نتیجه خودمان می شویم! بعضی اوقات بهتر است در زمانهایی که بسیار مشغول هستیم لحظاتی دست از کار بکشیم و برای چند ثانیه به معنای این بیت شعر بیندیشیم و آنوقت است که بهتر می تونیم به شکل عدم وابستگی عمل نمائیم و آن شعر این است : (( مرغ باغ ملکوتم ، نیم از عالم خاک..... دوسه روزی قفسی ساخته اند از بدنم ..... ای خوش آنروز که پرواز کنم تا بر دوست ..... به هوای سرکوبش پروبالی بزنم))

...

حالا حتما از خودتان می پرسید خوب چه راهکار عملی وجود داره که بتونیم به شکلی عمل نماییم که وابستگی نتونه ذهنمون رو تسخیر کنه؟! جواب اون هم اینه که ما با توجه به استعدادها و تواناییهامون هر چه توان داریم در راه هدفی که داریم تلاش و برنامه ریزی می کنیم و نتیجه امور را به اراده خداوند می سپاریم و خود آرام می گیریم! این راهکاری ساده و در عین حال بسیار سخت جهت اجرا و عمل می باشد. به شخصی که چنین عدم وابستگی را در اعمال و افکار خود در پیش می گیرد ، وایراگ Vairag ، گفته می شود. روح به آزادی معنوی نخواهد رسید مگر اینکه از قید وابستگی ها رها نگشته باشد. هر روز باید تمرین عدم وابستگی نمود. این بزرگترین قدم در راه شناخت خود و خویش استادی و خلاصی از چرخه کارما است.

### درسی در مورد کارما

چندی پیش در شرکت با یکی از همکارانم بر سر موضوع بسیار معمولی با هم جر و بحث شدیدی داشتیم که باعث اعصاب خوردی چند ساعته هم من و هم او شده بود. اعصابم در مورد این ماجرا تا هنگامی که به خانه هم رسیدم و یکی دو ساعت بعدش ادامه داشت و همش از خودم می پرسیدم علت ماجرای امروز چی بوده؟ با خودم عوامل مشاجره را مرور کردم و متوجه شدم که بیشترین عامل این

مشاخره احساس کاردرست بودن و بیشتر دانستن و برخ کشیدن بوده که چیزی جز غرور و تعصب نیست!

با خودم گفتم : عجب . بالاخره عامل ریشه ای قضیه را کشف کردم. حالا با توجه به این نکته که تو هر ماجرای درسی نهفته است باید یک قدم دیگه به جلو بردارم و چیزای بیشتری را کشف کنم. کشف موارد دیگه زیاد بطول نینجامید. متوجه شدم چند وقتی است که در شرکت فروتنی را فراموش کردم و خیلی به دانسته های بسیار بسیار اندکم مغرور شدم و دیگران را با قدرت و خشم سرچاشون نشوندم و همیشه احساس حق بجانبی داشتم و از اینکه این همه کارم درسته تو آسمونا پرواز کردم!!! و حالا هم طبیعه، طبق قانون کارما بسادگی نتیجه عمل و افکارم بسویم بازگشته ! و وقت بازپس دادن و چشیدن اعمالم بوده! این قانون یکی از قوانین ساده در جهان های خداوند است و بسادگی به این معناست که : (( نتیجه امور به سوی فاعل آن عمل باز می گردد چه خوب ، چه بد)). ما سالها اعمال ناشایست و ذهنیت های مرتبط با نفسانیات پنج گانه : خشم ، شهوت، وابستگی، طمع و غرور را به همراه داریم و عمل های زیادی را به این ترتیب انجام می دهیم و درست زمانی که نتیجه اعمالمان بسویمان بازگشت ، متعجب می شویم که چرا یکدفعه اوضاع تغییر می کند و در این هنگام است که دست بدعا بر می داریم و از خدا می خواهیم که این مشکل یا رخداد را از سر راه ما بردارد و وقتی نتیجه نمی گیریم به خودمان می گوئیم : پسر حتما یه مشکلی وجود داره ، خدا دیگه تو رو دوست نداره و صدات رو نمی شنوه !!!

خیلی ها هم هستند که در این گونه مواقع که اوضاع بهم می پیچد و از دعا ، التماس و شیون و زاریشون بدرگاه خدا نتیجه نمی گیرند بجای ریشه یابی علت مشکلات، رو بسوی اعمال احمقانه تری مثل مصرف الکل و مواد مخدر می آورند و بقول معروف تیریب افسردگی بر می دارند و اوضاع را بغرنج تر می کنند.

### عذاب وجدان

خیلی وقت ها شده که عملی را انجام می دهیم که خیلی سریع یا حتی با گذشت سالها از اون مورد، دچار عذاب وجدان می شویم. مثلا ماه پیش بود که خیلی سرم تو شرکت شلوغ بود و فشار افکار به ذهنم زیاد بود و از هر طرف فشار و تنش بهم وارد می شد. در این هنگام یکی از همکارانم هم یک سوال در مورد کاری ازم پرسید که باعث شد از کوره در بروم و جوابش را به تندی بدهم ! خیلی سریع از رفتارم پشیمان شدم و سعی کردم از دلش در بیاورم . حالا بماند که این همکار ما خانمه و از دل یک خانم هم درآوردن یک چنین مسئله ای به این راحتی ها نیست! ولی تمام بعد از ظهر و شب را به این کرده خودم می اندیشیدم و به اصطلاح عذاب وجدان گرفته بودم که چرا یک چنین رفتاری از من سر زده!

افرادی که به اصطلاح وجدان بیدارتری دارند دچار عذاب وجدان می گردند. البته این را نگفتم که نتیجه بگیریم من وجدان بیدارتری دارم ! نه من بیشتر به این علت عذاب وجدان می گیرم که واقعا

توقع ام از خودم بسیار زیاد است! و همیشه تلاش می کنم به آن مطلوب معنوی و جایگاه روحانی که در ذهنم دارم را جامع عمل بپوشانم!

خلاصه اینکه مبتلا شدن به عذاب وجدان خوبه و باعث می شه تلنگری به شخص بخوره و به خودش بیاد و از اشتباهش درس بگیره و سعی در جبران آن داشته باشه. منتها درسته که عذاب وجدان چیز خوبی است ولی در حدی که فقط یک تلنگر به شخص وارد کند و همین! ولی بیشتر ما مثل خودم یک بعد از ظهر یا شاید یک روز کامل یا دیدم در بعضی اشخاص که روزها و سالها با این احساس عذاب وجدان روحیه شاد و سرزنده خود را از دست می دهند و بدتر اینکه فرصت های جبران و پیشرفت معنوی را از دست می دهند.

کلید موفقیت در مهار این کارمای روزانه که جزو خانواده نفسانیات ((وابستگی)) دسته بندی می گردد و یکی از مهلکترین نفسانیات در به دام انداختن روح است، این است که رفتار عدم وابستگی و تبعیض درست را بکار بگیریم. و کلید مهم تر این است که در لحظه زندگی کنیم! یعنی اینکه اگر کار ناشایستی را نیز انجام دادیم و دچار عذاب وجدان شدیم اجازه ندیم این عمل ناشایست که در گذشته انجام دادیم (حتی اگر یک دقیقه پیش بوده باشد) فرصت های درست فکر کردن و جبران خطای گذشته را در لحظه کنونی از ما بگیرد! این راز مهار کردن یک کارمای سنگین بنام عذاب وجدان برای دوستان با وجدان بیدار و آگاه می باشد. همیشه بیاد داشته باشیم که واقعا: این نیز بگذرد ...

### ترس

دوستی دارم که بسیار پر انرژی و انسان خلاق است و اطرافیان از بودن در کنارش احساس لذت می کنند. این دوستم عادت دارد از رویاهاش برای من صحبت کنه. یک شب رویای جالبی دیده بود. گفت: ((در عالم رویا خودم را در منطقه ای کوهستانی یافتم که در کافه ای داشتم چای می نوشیدم. یادم میاد حوالی عصر بود و باید از یک سربالایی کوهستانی بالا می رفتم تا به آبادی اون طرف برسم. تنها وسیله ای که داشتم یک دوچرخه معمولی بود. وقتی نوشیدن چای تمام شد از صاحب کافه که به همراه مردی دیگه که با او مشغول صحبت بود خداحافظی کردم و اونها متوجه شدند که قصد دارم با این دوچرخه راه کوهستانی را بپیمایم و به آبادی اون طرف برسم. صاحب کافه گفت که یکی دو ساعتی به شب مونده و نمی تونی بموقع تا شب نشده از جاده رد بشی! و من هم مصمم بودم که حتما براهم ادامه بدهم چون با محاسبات من نیم ساعت تا یکساعتی راه بیشتر نبود. صاحب کافه و دوستش هم که می دیدند من مصمم هستم سعی می کردند منو بیشتر متقاعد کنند که به راهم ادامه ندهم و کم کم به ابزار ترسوندن من متوسل شدند و هشدار می دادند که اگه تو جاده بمونی شب یخ می زنی ... گرگ بهت حمله می کنه ... چون رد شدن نداری از کوهستان و خلاصه موارد بسیار دیگه که سرآخر من هم مردد شده بودم که بهتره از جاده عبور نکنم چون احتمال سقوط کردن تو دره هم وجود داره!!!))

در مورد رویایی که همکارم دیده بود اندیشیدم... متوجه شدم خیلی وقت ها شده که خواستیم کاری را انجام بدیم و بسیار در انجامش مصمم بوده ایم. منتها اطرافیان و دوستان و خانواده و اجتماع و دین و



فرهنگ و مذهب و ... هزار تا اما و اگر و نه تو تصمیم ما آورده و سرآخر هم به ابزار ترس متوسل شده اند تا ما را از رسیدن به تصمیم هایمان که با منطق آگاهی جمعی و اجتماعی متفاوته باز داره و سرآخر هم ترس از دست دادن موقعیت و شرایط فعلی ما را از رشد و ریسک کردن و تجارب مختلف منع کرده!!!

یکی از رفتارها و عملکردهای دیگر که در طی زندگی روزمره باعث ایجاد کارمای روزانه می گردد ، ترس می باشد. ترس زیر مجموعه مهلکترین نفسانیات ذهنی ، یعنی وابستگی است. ترس باعث خشک شدن چشمه های خلاقه روح می گردد. و روح تنها به این چشمه هستی دارد و اساسا زندگی تنها همین چشمه جوشان است! ترس باعث خروج عشق از قلب و درگیری شدید ذهنی و پائین آمدن عملکردهای کالبدها و ایجاد یک احساس درونگرایی در فرد گشته و او را به سوی حداقل ها می کشاند . ترس عمدتا ناشی از هراس از دست دادن تعلقات و وابستگی ها می باشد که خود نوعی وابستگی شدیدتر است.

نفسانیات وابستگی در شکل دشمن خوش خط و خال روح را به زانو در می آورد. دارای هزار چنگ است که آن را در قربانی فرو می کند و توام با ایجاد احساس ترس روح را در همان وضعیت باقی نگه می دارد.

...

### مصرف الکل و مواد مخدر

به اطرافمان که خوب بنگریم افرادی را ملاحظه می کنیم که مشروبات الکلی می نوشند و یا از انواع مختلف مواد مخدر استفاده می کنند. ماشالله قریونش برم چیزی که حالا کم دیده می شه آدم سالم و پاک از این افیون هاست! دیدن این گونه افراد در عصر آهن یا (کالی یوگا) که عنصر ذهنی و ماهیت نیروی منفی غالب ترین نیرو بر روی تمام جهانهای تحتانی بخصوص جهان فیزیکی و بازهم جزو اخص های آن و گل سرسبد ، کشور کارما زده ایران است مطلب تازه ای نیست!!! منظورم از بیان این مطالب برشمردن یکی دیگه از موارد و دسته اعمالی است که باعث کارمای روزانه سنگینی برای شخص می شود. نفسانیات شهوت یکی از دسته پنجگانه نفسانیات ذهنی است. میل جنسی یک نیاز طبیعی است و عمدتا شهوت به شکل خارج شده از تعادل این میل اطلاق می گردد. این نفسانیات ذهنی زیر مجموعه های دیگری نیز دارد از جمله : پرخوری ، علاقه مفرط به خوردن غذا صرفا جهت مزه خاص آن ، مصرف سیگار ، توتون و تنباکو ، مصرف مواد مخدر و نوشیدن مشروبات الکلی و به طور کلی هر گونه تمایل جهت مداومت انجام عملی که باعث برهم زدن تعادل کالبدهای انسان می گردد، اطلاق می گردد.

شهوت نفسانیاتی است که باعث پائین کشیدن انسان از مقام آگاهی روح تا آگاهی حیوان می گردد. در مورد الکل مورد دیگر اینکه باعث کاهش سطح آگاهی می شود و فرصت هایی را که سعی می کنیم با بالانگه داشتن آگاهی به کسب تجربه و آموخته ها پردازیم از دست می دهیم. در مورد مواد مخدردی

هم که باعث ایجاد تجاربی چون پرواز روح ، یا ملاقات جهان های ماوراء یا ارتباط با موجودات برتر و یا ... میشود بایستی گفت این تجارب به هیچ وجه تجارب معنوی نیستند و مربوط به زیر طبقات جهان اثیری که نزدیک ترین جا به عالم فیزیکی است ، می باشد.

این جهان ها مملو از وجودهایی هستند که بسیاری از آنها شرور بوده و در این مواقع از اینکه شخصی را که آگاهی خود را در اختیار آنها قرار دهند و کالبد شخص را اشغال کرده بسیار لذت برده و به مداومت در مصرف الکل یا مواد مخدر شخص را ترغیب می نمایند. معمولا این وجودها در زندگی بر روی طبقه فیزیکی خود نیز شخصی معتاد یا دائم الخمر بوده و اکنون نیز که پس از مرگ در زیر طبقات جهان اثیری ساکن گشته اند اقدام به ارتباط با اشخاصی که هاله خود را به روی این شخص بگشایند می باشند!

نفسانیات شهوت یک نقطه مقابل دارد و آن **عفت و نجابت** است. با پرورش این خصیصه می توان این نفسانیات را در کنترل روح در آورد! بیاد داشته باشیم ما هیچ گاه نمی توانیم نفسانیات را نابود کنیم و راز در کنترل کردن و آگاه بودن از عملکرد آنهاست! اینها عناصر ذهنی خود ما هستند و چون بعنوان روح مادامیکه در جهانهای تحتانی زندگی می کنیم ناچاریم برای کسب تجربه از کالبد های مختلفی چون کالبد ذهنی بهره ببریم.

زمانی که روح تزکیه و با جریان نور و صوت روح الهی شستشو داده شد و با سوار شدن بر جریان صوتی حیات به منزل حقیقی اش سرزمین روح ((آتمالوک)) وارد شد آنگاه است که از چرخه نفسانیات و کارما رها گشته .

### غیبت و زیرآب زدن

همه ما روزها بسراغ مسئولیت های اجتماعی خودمان می رویم. هر یک در پستی مشغول بکار و کسب درآمدی برای مستقل ماندن هستیم. البته مزیت دیگر کار کردن این است که مهارت هایمان را افزایش می دهیم و دوستان جدیدی نیز می یابیم و همچنین در صورت داشتن رئیسی خوش اخلاق محیط کار شاد و پویائی نیز خواهیم داشت. البته خیلی از ما از جمله خودم وقتی از خانه بیرون می زنیم و وارد خیابان می شویم و نهایتا بعد از سپری کردن دقایق طولانی در ترافیک و با دیدن ماشین های رنگارنگ و برق پوتین های خانم های جوان که همچون زمانی که یک هنرپیشه هالیوودی بر روی فرش قرمز گام بر می دارد ، در خیابان های تهران و در گل و لای خیابان ها گام بر می دارند!!! و همچنین با دیدن سرخگونی گونه های بزرگ کرده انسانها و موهای سیخ و لباسهای تنگی چون قفس برای تن به سر کار می رسیم؛ معمولا هم دیر! آن هم بعد از ورود به محل کار با نگاه های معنا دار رئیس بخش یا شایدم از بد روزگار رئیس کل مواجه می شویم!!! در این اوضاع و احواله که کم کم از آگاهی معنوی اندکی نسبتا زیاد فاصله گرفته و بسوی آگاهی تحتانی گام بر می داریم! جریان آگاهی به طور پیوسته از طریق ذهن به سوی کالبدهای دیگر در جریان است. و ذهن نیز اگر درست تربیت و منضبط نگردیده باشه نسبت به محیط اطراف تاثیر پذیره! آنوقته که اصلا فراموش می کنیم که چرا سر کار می آئیم و اصلا هدف از

خلقت ما چه بوده و تبدیل می شویم به آدمهائی که برای رسیدن به پیشرفت های مادی همه چیزمان را فراموش می کنیم، تبدیل به یک شخصیت دیگه می شیم ، همه نقاب جدید به صورت می زنیم و مشغول بازی به بهترین نحو در بلعیدن افتخارات مادیات پست و آگاهی تحتانی می شویم.

یکی از این موارد مربوط به آگاهی تحتانی و پست، مسئله غیبت و زیرآب زدن است که همه شما می دانید دقیقا در مورد چه چیزی دارم صحبت می کنم. البته این مشکل مربوط به دیگران است و نه ما؟! چرا که ما یک روح آزاد هستیم و با این موارد آگاهی تحتانی نسبتی نداریم!!! این خصیصه یکی از ریشه های نفسانیات خطرناکی بنام **خشم** است که مربوط به زمانی است که ما از دیگری خشمگین هستیم حال به هر گونه ای، مثلا نمی تونیم پیشرفت طرف مقابل را ببینیم ، یا با همکاری مشکل داریم و یا مکالمات و بحث های خاله زنگی که نهایتا به غیبت و بد گوئی پشت سر دیگران تبدیل می شود! غیبت و بدگوئی هم از مظاهر بارز خشمگین بودن ما نسبت به دیگری است. خود من بارها شده که تحمل دیدن خیلی ها را نداشته ام و در دلم کینه و نفرت زیادی از آنها را درون خودم حس کردم و خواستم سر بتنشون نباشه! یا بدتر اینکه همش در مورد یک نفر ذهنیت های منفی پرورش دادم و یا پشت سرشون بدگوئی کردم و یا شایدم بنوعی زیرآب زنی کرده باشم !!! البته خوشبختانه اگر کسی متوجه نشه و فقط وجدان آدمی متوجه بشه کافیه !!! وقتی که شب شد و خواستیم سر رو بالش بگذاریم با خودمون و وجدانمون تنها می شویم و فکر می کنیم و قضاوت در مورد رفتارمون، و بدا بحال کسانی که همیشه حق را به خودشان می دهند و رفتارشان را بنوعی توجیه می کنند اینان کسانی هستند که تا نوک بینیشان را نمی توانند ببینند.

خوشبختانه خدای متعال برای آموزش به روح ها قانون کارما را در جهانهای مخلوق مقرر نمود و معنای ساده آن این است که هر که هر چه بکارد همان را درو می کند و نتیجه عمل او درهمین زندگی بسویش باز می گردد. برای خیلی ها این بازگشت ممکن است بلافاصله و یا شایدم بعد از یک روز، یکسال و یا شایدم بیست یا سی سال طول بکشد!

من خودم از اون دسته آدمهائی هستم که خدا منو خیلی دوست داره و همیشه نتیجه عملم چه شایسته و چه ناشایسته در مدت کوتاهی بسویم باز می گرده و باعث می شه بدونم کجای کارم را دارم اشتباه انجام میدم. بارها که پشت سر دیگران غیبت کرده ام و یا بدگوئی بلافاصله دیدم اون شخص با جمعی که من داشتم در اون جمع غیبت اون شخص را می کردم حال قضیه برعکس شده و اون بهمراه آن جمع دارن این کار را پشت سر من انجام می دهند و بقول معروف : (( گهی پشت به زین ، و گهی زین به پشت! ))

این یکی از مواردی بود که ما در زندگی و فعالیت های روزمره شروع به آفریدن کارما می کنیم و این یکی از نفسانیات ذهنی است که روح را در چنگال خود گرفتار می کند و چنگالهایش را در گوشت و پوست قربانی فرو می برد و جلوی پیشرفت او را برای بازگشت بسوی آن لایتناهی می گیرد.

یا بدتر از این مورد غرور و تعصب و احساس کاردرستی است.

### ماجرای احساس کاردرستی من

مدتی بود که خواسته یا نا خواسته وارد چرخه کارمایی در محل کار شده بودم. موضوع از این قرار بود که دچار غرور و تعصب شده بودم و احساس کاردرستی زیادی می کردم و از این و آن ایراد می گرفتم. مثلاً اگر ایرادی در گزارشات دیگر همکاران می دیدم آنها را بزرگ کرده و همکارانم را به خاطر این گونه اشتباهات مورد تمسخر قرار می دادم.

مسئله به همین روال ادامه داشت و غفلت من نیز نسبت به رفتارم پابرجا بود تا اینکه جریان کارمای خود ساخته شروع به بازگشت بسویم نمود.

دیری نپائید که اشتباهات فاحشی در گزارشاتم مرتکب شدم که باعث رسوائی زیاد من و عصبانیت شدید رئیسم شد و من خودم در عجب بودم که چگونه چنین اشتباه مهلک و تاثیر گذاری را در گزارشاتم مرتکب شدم.

خوبی حسن دانشجوی معنوی بودن همین است که خیلی زود پیام استاد درون را شنیدم که می گفت: (( آنچه کاشتی حال درو کن ، این است عدالت روح الهی! ))

از فردای آن روز سعی کردم از پشت نقاب غرور و تعصب اندکی هر چند کم فاصله بگیرم و کمی فروتن باشم.

غرور و خودپرستی یکی از بخشهای نفسانیات پنج گانه ذهنی است که باعث کوربینی شخص گشته و یک نقاب خود پرستی به چهره فرد می زند و شخص فکر می کند شخصیت آن نقاب است حال آنکه اینگونه نیست!

مهمترین درسی که قانون کارما به فرد در زندگی های متوالی می دهد این است که او را فروتن نماید.

### خشم و از کوره در رفتن

چند وقت پیش سر یک موضوع نه چندان مهم بسیار خشمگین شدم و داد و فریاد راه انداختم و حسابی از کوره در رفتم. برای اینکه کمی حال و احوالم بهتر بشود سوار ماشینم شدم و زدم بیرون. هنوز مسافتی را نپیموده بودم که دیدم یه صدای ناهنجاری از چرخ جلوی ماشینم میاد! وقتی که چرخ را بررسی کردم متوجه شدم که بلبرینگ چرخ جلو بشدت خرد شده و چرخ درگیره و خوب راه نمیره. خلاصه مجبور شدم که آهسته آهسته برگردم و برم تعمیرگاه ...

شاید خیلی ها بگویند که خشمگین شدن لحظات قبل من و خرد شدن بلبرینگ چرخ با یکدیگر ارتباطی ندارد ولی من نظری کاملاً متفاوت با این اشخاص دارم. وقتی شخصی عصبانی و خشمگین می گردد یک عدم تعادل ذهنی ایجاد می گردد و کارمایی صورت پذیرفته که بایستی تعدیل گردد. من نیز در این مورد با از کوره در رفتنم که خیلی هم زیادی بود ابتدا یک اخطار از ماهانتا ، استاد درون، گرفتم که به من اخطار کرد که حواست باشه داری تند می ری! و غیر از اینکه حسابی هم برای تعمیرش پول هزینه کردم و چند ساعتی وقتم گرفته شد ولی خوشحال بودم که فهمیدم چه اشتباهی

کردم و منتظر هستم که نتیجه اعمال زشتم را نیز بازپس دهم حال هرگونه که استاد درون تصمیم بگیرد من هم می پذیرم.

خشم که جزو کارماهای روزانه بوده و ایجاد کننده افعالی است که بعضا نتایج و مفعول جدی را ایجاد می نماید. بقول استاد معظم ربازارتارز Rebazartarz خشم سرطان ذهن است و انسان را از مقام روح تا مقام ذهن پائین می آورد. عملکرد خشم ایجاد نزاع بین افراد است و از عمده خطرناکترین نفسانیات ذهنی است. وقتی شخص دچار خشم می گردد تمامی مجراهای معنوی درونی او مسدود شده و دچار انفجار لحظه ای می گردد در این لحظه است که شخص حداقل تنفس و اکسیژن رسانی به مغز را داراست و همچنین هورمون های هیجان بالاخص کورتیزول زیادی در خون او تزریق می گردد. معمولا در این حال سیستم اعصاب پاراسمپاتیک و سیستم دفاعی ناخودآگاه بدن نیز واکنش های نامعقولی را جهت دفاع از حالت بوجود آمده بدن اتخاذ می نماید و صرفا واکنش های بعمل آمده در جهت دفع عامل بوجود آورنده خشم می باشد حال به هر گونه مقتضی و سریع بازده !!!

اکثر افراد فکر می کنند که در تمامی زمان هائی که خشمگین گشته اند و واکنش هائی را انجام داده اند بحق بوده و کار صحیحی را انجام داده اند ، حال آنکه خشم، خشم است و یک نوع عدم تعادل ذهن است. و خشمگین شدن باعث ایجاد کارما می گردد و دیر یا زود این قانون گریز ناپذیر در جهت تعدیل کارمای ایجاد شده اقدامات لازم را صورت خواهد داد!

نفسانیات خشم دارای زیر مجموعه های زیادی است که از آن دسته می توان به : دروغ ، تهمت، مسخره کردن، زیرآب زدن ، کینه ، غیبت ، حسد ورزی ، کارشکنی و ... اشاره نمود. این نفسانیات هزاران چنگ دارد که در ذهن قربانی خود فرو می کند و روح را در چنگال خود نگاه می دارند.

با مثال هائی از اتفاقات روزمره ام، در این فصل اشاره ای به چگونگی عملکرد قانون کارما داشتم. خودتان مثال های مشابه زیادی از این رخدادها در زندگی روزمره تان دارید و یا اگر تا کنون بدین شکل به این رخدادها نگاه نمی کردید نوع نگرش و ارزیابی پیرامونتان تغییر نموده است.

نفسانیات پنج گانه (( شهوت ، خشم ، طمع ، وابستگی و غرور و خودخواهی)) ، نقاط متقابلی به نام های ((عفت،صبروشکیبائی،قناعت،عدم وابستگی و فروتنی)) دارند که بتعادل رساندن این نفسانیات هستند و باز کننده های گره های کارما و خلاصی روح از چرخه های زندگی های بی شمار. آزادی واقعی در رهائی از چرخه کارما میسر است.

برکت باشد

## فصل دهم - عدم وابستگی

چندی پیش به منزل یکی از دوستان بسیار عزیزم رفته بودم. این دوست عزیزم به اتفاق همسر و فرزندان در کنار یکدیگر با عشق و صمیمیت زیادی زندگی می کنند. در کنار آنها یک خانواده دوست داشتنی دیگر نیز زندگی می کنند که تشکیل شده از یک ماده گربه بسیار زیبا و با وقار به نام اسکار و دو تا بچه گربه چهار پنج هفته ای خیلی شیطون و زیبا و مامانی . من زیاد گربه ها و نژادهای آنها را نمی شناسم تا برایتان تشریح کنم که اسکار چه شکلیه و چه نوع نژادی داره.

روی کاناپه نشسته بودم و مشغول تماشا و لذت بردن از این خانواده کوچک مامانی بودم. دو تا بچه گربه شیطون و بازیگوش حسابی داشتند این طرف و آنطرف ماجراجویی می کردند. اسکار، مادرشان، هم آنها را بدقت زیر نظر داشت. اسکار را بغل کردم و کنار خودم روی کاناپه نشاندمش و شروع کردم به نوازش کردنش، اونم همین طور که کیف می کرد نگاهش را از بچه هایش بر نمی داشت. یکی از بچه گربه های بازیگوش رفته بود روی تاج مبل و داشت واسه خودش ورجه وورجه می کرد که یهو دیدم اسکار مثل برق از کنار من جست و رفت کنار کاناپه ایستاد چونکه بچه اش داشت سر می خورد که سقوط کنه و با پنجولاش زوری خودشو نگه داشته بود.

من دیگه حسابی محو تماشای عکس العمل های اسکار شده بودم و بدقت رفتارهای او را زیر نظر داشتم. هر وقت که بچه گربه کمی تعادل خودشو از دست می داد و می خواست سر بخوره اسکار نیم خیز می شد و مواظب بود تا اگر بچه خواست سقوط کنه با یک جست سریع اون رو بگیره و وقتی هم که بچه گربه تعادل خودش را دوباره بدست می آورد اسکار آرام تر می شد. ولی با این حال باز بدقت مواظب بچه اش بود.

واقعا حالت عجیبی به من دست داده بود و با خودم فکر می کردم که ما انسانها جدا چی در مورد خودمون فکر می کنیم و چرا خودمان را از سایر مخلوقات خداوند جدا فرض می کنیم. واقعا باورمان شده که ما اشرف مخلوقات هستیم و سایرین همه حیوانات بدین معنی که پست و بی ارزش هستند و چیزی را درک نمی کنند و نمی فهمند!!! مگر نه این که آنها هم روح هستند بارقه ای از وجود خداوند و ذره ای آگاهی؟! فقط روحی که به وضعیت ((خدا—مرد)) رسیده باشد و در کمال آزادی معنوی بسر برد، اشرف مخلوقات است و نه هر کسی که ظاهری چون انسان دارد!

با خودم گفتم بین پسر، اسکار چقدر از لحاظ آگاهی پیشرفته است. چرا که بعنوان یک روح صاحب آگاهی ، با اینکه یک مادر است و عشق مادری دارد ولی نمی گذارد این عشق زیبا تبدیل به عشق

وابسته خفقان آور مادرانه (مثل سریال مهر مادری) بشود و فرصت تجربه کردن را از فرزندانش (روح های دیگر) بگیرد! و به آزادی حتی نوزاد خود احترام بگذارد و اجازه بدهد، بچه هایش نیز که روح هائی دیگر و بارقه هائی از وجود حق تعالی هستند در زندگی که خداوند به آنها هدیه کرده کسب تجربه کنند و درسهای لازم را برای رشد آگاهی و حرکت بسوی آزادی کسب کنند.

مراتب و کیفیت عشق اسکار به مانند عشق خداوند است. چرا که از دور مراقب ماست و به ما فرصت می دهد تا در زندگی ماجراجویی کنیم و تجربه کسب کنیم تا در نهایت باعث افزایش آگاهی و حرکت بسوی آزادی بشود که آموغ یک خدامرد بشویم و واقعا تبدیل به یک اشرف مخلوقات!!

ما بعنوان روح بایستی یاد بگیریم که به سایر روح ها فرصت کسب تجربه کردن بدهیم و در آگاهی آنها بهر عنوان مثل دلسوزی، نصیحت، عشق خفقان آور مادری و... دخالت نکنیم. و به آنها فرصت آزاد بودن بدهیم و این نوع عشق کیفیت عشق ایزدمنان است و این بواقع شکل صحیح عشق ورزی بدون وابستگی است.

درسهای بظاهر ساده زندگی بسیار مهم هستند چرا که اسکار به من آموخت که چگونه به آزادی و آگاهی دیگران احترام بگذارم تا بالطبع اگر دوست دارم آزاد باشم دیگران نیز به آزادی من احترام بگذارند.

بزرگی می گه : ((محدوده آزادی فردی شما جایی پایان می پذیره که حیطة آزادی فرد دیگری شروع می شه))

...

همه ما از بودن در باغی سبز و خرم با درختان پر میوه ای از سیب های درشت و سرخ رنگ لذت می بریم و واقعا در بودن در چنین مکانی به مانند این باغ سبز و خرم می شویم و روحیه خوبی بدست می آوریم و احساس سبکی و شادی می کنیم. یک باغبان و یا کشاورز زحمات زیادی برای مزرعه یا باغش می کشد. او با عشق و علاقه زمین را شخم می زند و بذری را درون آن خاک می کارد و با مراقبت از آن بذر، درخت یا خوشه گندمی را بعمل می آورد. کشاورزان و باغبانان استاد عشق ورزی هستند. چون تمام مراحل کارشان را با دقت و عشق زیاد انجام می دهند و در این کار تمام تلاش خود را می نمایند.

خوب نتیجه عمل چیست؟ معلوم است باغی یا مزرعه ای بسیار زیبا، سبز و خرم و محصولاتی که باعث عمل آمده باشد، بسیار شیرین و دلچسب هستند.

یک باغبان با کاشت بذر ، عمل یا فعلی را می‌کارد و سپس با عشق از عمل خود مراقبت و نگه‌داری می‌کند، نتیجه چیست؟ معلوم است ، شکوفائی عشق. باید هر فعلی رو با عشق به خداوند بکاره و با باید باید هر فعلی را با عشق به خداوند بکاریم و با عشق به خداوند از آن فعل کاشته شده مراقبت کنیم و نتیجه عمل را به اراده خداوند بسپاریم و منتظر نتیجه عمل به شکل دلخواه نباشیم . چون بین اراده ما و اراده خداوند تفاوت زیادی وجود دارد. عمل با اراده خداوند یعنی آزادی. این معنای صحیح توکل کردن به خداست. یک روح که در جهانهای پائین برای کسب تجربه زندگی می‌کند، بایستی فعل‌های روزانه را با عشق الهی بکارد ، با عشق الهی پرورش بدهد و نتیجه را به عشق الهی بسپارد تا هر چی صلاح خدا هست همان بشود.

خوب حتما می‌پرسید نتیجه چیست ؟ داشتن یک باغ سبز و خرم ، داشتن باغ آزادی . داشتن بهشت با میوه‌های شیرین عشق الهی.

زندگی بزرگترین معلم آزادی است. با بودن در کنار تعلقات زندگی است که باید تمرین عدم وابستگی را انجام داد تا آزادی را کسب کرد! ما روزانه عمل (فعل‌های) زیادی را می‌کاریم. که این می‌تواند شامل تصمیمات، برنامه‌ها، محیط کاری، خانواده، عشق و ... هزاران فعل دیگر باشد.

بزرگترین دشمن آزادی، وابستگی است. حال برای اینکه در دام وابستگی نیفتاد بایستی فن عدم وابستگی را در پیش گرفت و اما **عدم وابستگی** چیست ؟ آیا بدین معناست که ما تمام مسولیت‌های خود را در قبال خانواده و اجتماع و کار رها کنیم و به غاری در کوهستان دور افتاده پناه ببریم؟ خیر . چرا که وقتی شخصی این گونه عمل می‌کند و فکر می‌کند که به چیزی وابستگی ندارد ، بزرگترین وابستگی او ترس از تعلقات است!!! پس معنای درست عدم وابستگی چیست ؟ معنای صحیح زندگی به شکل عدم وابستگی این است که : (( ما در بین خانواده و دوستان با لذت تمام زندگی کنیم و فعالیت‌های کار و اجتماعی خود را به بهترین شکل ممکن با عشق زیاد انجام دهیم و از تمام تعلقات زندگی استفاده کنیم، منتها نگذاریم این تعلقات تعادل عاطفی، ذهنی و روحی ما را بر هم زند. بطور مثال وقتی مقدار زیادی پول را از دست دادیم تعادل زندگیمان را از دست ندهیم و به خود مسلط باشیم و همه زمان آرام و صبور باشیم. ))

این معنای صحیح عدم وابستگی است، یعنی زیستن در بین تمام تعلقات زمین و با دانستن این مهم که روزی همه اینها را باید به صاحبش یعنی زمین باز گردانیم و به سوی خدا بازگردیم.

### محتاج چیدن

بارها شده در زندگی بدنبال ثمره فعالیت‌ها و اهدافم بودم. بطور مثال از وقتی که در شرکت استخدام شدم فعالیت‌های زیادی انجام دادم و به کمک همکاران از صفر، شرکت را بسوی هدف با رشد خوب پیش بردیم و زمینه‌سازی ، فعالیت‌ها و برنامه‌ها چند سال بعد نتیجه داده و این باعث شده خستگی



مان در برود. تا اینجای قضیه خوب است ولی همش این نیست بیشتر مواقع نگران این هستم که اگه بنا به دلایلی از شرکت بروم یا اخراج بشوم چه چیزی پیش می آید و نفر بعدی که می آید و مثل آب خوردن مشغول چیدن زحمات من می شود!!!

تعمیم این مورد را در بسیاری از جوانب زندگی ام حس کرده ام. بارها این وابستگی به نتیجه امور باعث شده مداوما درگیر نوعی نگرانی و اضطراب بشوم و به قول گفتنی حسابی در تار عنکبوت نفسانیات وابستگی که بسیار مهلک و کشنده است بیفتم.

همیشه در زمان حال زندگی کردن مهم است و در راه و بسمت هدف بودن اهمیت دارد و خود هدف چندان که ما می پنداریم مهم نیست. به قول گفتنی بایستی بذرهایی را با آگاهی کامل و با خلایق بکاریم و از کاشتن لذت ببریم و محتاج چیدن نباشیم. این یک گام اساسی بسوی رهائی، بسوی آزادی معنوی است.

## نگرانی کم آبی

پارسال بارش برف و باران در تهران کم بود. یک روز برای رفتن به سر کارم به پارکینگ رفتم تا سوار ماشینم بشوم. آنهایی که در تهران و یا شهرهای بزرگ زندگی می کنند مشکل بزرگی با آلودگی هوا در فصل هوای سرد دارند که پارسال بدلیل ریزش کم، این آلودگی دو چندان شده بود. خلاصه آن روز بعد از مدتها هوا نسبتا خوب و آفتابی و آسمان هم آبی بود. دیدم که همسایه مان هم آمده تا برود سر کارش. با انرژی زیاد و سرحالی آن موقع صبح سلام کردم و بعد از احوال پرسی به او گفتم که چه روز قشنگ و چه هوای خوبی است!

او بدون اینکه نظرم را تأیید یا رد کند با نگرانی خاصی بدون مقدمه گفت: امسال خیلی بارندگی کم بوده و این نگران کننده است!

با سر تأییدی کردم و پریدم تو ماشینم و بسمت محل کار راندم. تا اونجایی که من می دونم این همسایه ما کارمند است و کار دومی مثل کشاورزی و دامپروری ندارد که این طور با نگرانی روز خودشو شروع کرده و داره به اصطلاح غصه می خوره!

خیلی ها اصلا به اهمیت درک لحظه واقف نیستند و به جای شادی و شغف در لحظه ای که خداوند به ما ارزائی نموده ذهن خود را با افکار نامربوط دیگر انباشته می کنند که نه تنها برای خودشان سودی ندارد بلکه به اطرافیان خودشان هم موج افسردگی و ناامیدی القا می کنند.

همه ما روح هستیم و مشغول کسب تجربه در جهان های روح الهی و سیاره زمین هم یک جزء کوچک از این آفرینش است که ارواح زیادی در کالبدهای مختلف در آن درحال کسب تجربه هستند. بر ماست که با رعایت قانون صرفه جوئی از منابع سیاره زمین حفاظت کنیم. ولی غصه خوردن و التماس کردن به درگاه خدا برای تغییر وضعیت فعلی جز ایجاد درد سر برای سیستم های جهان های تحتانی و وقت تلف

کردن چیزی در بر ندارد. فراموش نکنیم که نیروی متعال و ارواح قدرتمندی مسئول آفرینش و بقاء و نابودی جهان های تحتانی هستند که برای ایجاد مکتب مناسبی برای روح تمام تلاش خود را انجام می دهند و ماموریت مهمی از سوی آن لایتناهی دارند. ولی ما معمولا اگر موردی مثل کمبود ریزش جوی را مشاهده کنیم به خودمان می گوئیم آهای خدا بنظرم یک جای کار اشکال داره و باید الان کلی برف و باران بباره!!!

مشکل اینجاست که خواست ما بر خواست آن مقام متعال ارجحیت پیدا می کند و سرآغاز مشکل! اگر خشکسالی بوجود می آید یا سیل و یا فراوانی یا قحطی، حتما با دلیل بوده و برگگی از درخت نمی افتد مگر اراده خداوند بر آن باشد و بنظرم که انسان با دخالت در چرخه های طبیعت روند نابودی سریعتر زمین را سرعت بخشیده و در ابتدا گفتم که بر ماست با رعایت قانون صرفه جوئی از منابع زمین حفاظت کنیم.

حرف اصلی من اینه که از لحظاتی که اکنون در آن هستیم استفاده کنیم و نگرانی مربوط به خشکسالی و خودکشی نهنگ ها را فراموش کنیم و آنها را به اراده صاحب تشکیلات بسپاریم! ای کاش اینقدر که نگران مسائل روزمره و آگاهی جمعی بودیم به مهمترین موجود تمامی جهان های مخلوق یعنی آتما یا روح بیشتر توجه می کردیم. و فراموش نکنیم هیچ چیزی پایدار نیست و تنها آن لایتناهی هستی واقعی دارد.

اینگونه نگرانی ها از نشانه های نفسانیات مهلکی بنام **وابستگی** است. عملکرد این نفسانیات ذهنی در نقاب زیبایی و با اهمیت جلوه کردن، قربانی را به زانو در میاورد و هزار چنگ خود را در جان شخص فرو می کند. وابستگی شامل مواردی چون نگرانی بیش از حد به کارهای روزمره، خانواده، ترس و تشویش، آینده نگری مفرط و ... می باشد که از ابزارهای نیروی منفی یا Kal برای در دام انداختن روح می باشد.

تا زمانی که شخص فن عملکردن به شکل عدم وابستگی یا وایرگی Vairagi را نیاموخته باشد در چنگال این مار خوش خط و خال اسیر است.

حال بخودمان نظری بیاندازیم بینیم در روزی که سپری کردیم چه نگرانی ها و تشویش هایی داشته ایم! پرداخت یارانه ها؟ نگرانی افزایش قیمت بنزین؟ تحریم های جهانی؟ نباختن پرسپولیس در مقابل استقلال؟ ترس از دست دادن کار برادر یا خواهر یا خودمان؟ نگرانی از سلامتی کسی که در سفره؟ و هزاران مورد دیگر ...

مولانا در شعر زیر بسیار زیبا نقش بازدارنده وابستگی ها را برای رشد و تعالی روح عنوان می کند:

جان همه روز از لگد کوب خیال      وز خوف زیان وز خوف زوال  
نی صفا می ماندش نی لطف و فر      نی بسوی آسمان راه سفر!

## فصل یازدهم - فعالیت روح

### انسان چیست؟ تابلوی شکسپیر

As you Like It (by W. Shakespeare) Act II, Scene 7

The entire world's a stage.

And all the men and women were players: ... and one man in his time plays seven ages... at first the infant, mewling and puking in the nurse's arms. And then the whining school – boy... and the the Lover!... sighing like furnace with a woeful ballad... then a soldier full of strange oaths...and then the justice in fair round belly with good capon lin'd... the sixth age shifts into the lean and slipper 'd pantaloone... Last scene of all. That ends his strange eventful history. Is second childishness and mere oblivion Sans teeth, sans eyes, sans taste, sans everything.

بلی ... این جملات از تابلوی "تمام جهان یک مرحله است" اثر ویلیام شکسپیر بودند... جملاتی آشنا ... شکسپیر در این جملات مراحل زندگی یک مرد را به هفت دوره اصلی به شکل زیبایی به تصویر می کشد. ابتدا بچه ای گریان که روی لباس پرستار خود قی بالا می آورد ... سپس پسر بچه ای که افتان و خیزان با چهره ای روشن با کیفی بدوش به مدرسه می رود... و سپس عاشق ... با اشعار جانسوزی که در وصف ابروی یار می سراید ... و مرحله بعدی یک سرباز ... مملو از حرص و ولع های قدرت و افتخار است حتی در جایی مقابل دهانه توپ ... و بعد یک مرد عدالت خواه ... با دیدگاه ها و نقادی های خاص و هوشیاری مدرن ... و سپس پیرمردی با لباس های آویزان و عینکی بر چشم و صندل هائی به پا ... با یادگاری از تمام جوانی اش که برای دنیا صرف نموده و صدای رسایش که اکنون به کودکی می ماند و موقع صحبت کردن سوت سوتکی ته صدایش شنیده می گردد... و اما صحنه آخر از این تاریخه پرماجرایی زندگی ... بازگشت به دوران کودکی دوباره است، فراموشی محض، بدون دندان، بدون چشم، بدون مزه، بدون همه چیز!

براستی انسان چیست؟ زندگی او چگونه است؟ آیا تمام زندگی به این ماجراها ختم می‌گردد؟ واقعا هدف آفرینش همین است که انسان بدنیا بیاید و چند مرحله اصلی زندگی کند و دوباره در نهایت بسوی افول حرکت کند؟ ...

یا شایدم زندگی واقعا همین است و این ما هستیم که این دنیا را زیادی جدی گرفتیم... تمام تلاشمان را برای کسب موقعیت‌های اجتماعی و افتخاراتی می‌کنیم که بسادگی بعد از یک مدت کوتاه باید رها کنیم و تبدیل به پیرمردی می‌شویم که جز خاطرات یک زندگی پر ماجرا چیزی در ذهن نداریم! واقعا اگر روح و حیات بعد از مرگی وجود نداشت چه زندگی پوچ و چه پایان غمناکی برای ما وجود داشت. ولی خوشبختانه روح همیشه جاویدان است و هستی دارد. چون خداوند عاشق روح است و این عشق خداوند باعث می‌گردد تا روح هستی جاویدان داشته باشد و از این کالبدهایی که هر یک صحنه‌هایی را به فراخور بنمایش می‌گذارند برای کسب تجربه استفاده نماید و سرآخر براحتی آن را ترک نماید.

چه خوب است که مقام خود را بعنوان روح برسمیت بشناسیم و باور بداریم و سعی کنیم اکنون که در زندگی باید بازی کنیم چه بهتر که فاعلانۀ بازی کنیم، بعنوان یک خالق، یک روح بازی کنیم و نه یک مفعول و نه یک جریان یافته توسط اجتماع و تفکرات دیگران! یک خالق!

### منزلگاه طبیعی روح

((در روی زمین هیچگاه بدون مشکل نخواهیم بود. در واقع بیشتر مردم در شگفتند که هدف یا مقصود شیطان یا ابلیس، یا هر نام دیگری که این نیروی منفی را با آن می‌خوانیم، چیست؟ هدف آن این است که شما را معنوی تر کند.

این یکی از ساده‌ترین حقایقی است که بسیاری از مذاهب سرسری از آن گذشته‌اند. قصد نیروی منفی این نیست که شما را از خداوند جدا کند، زیرا این کار در دراز مدت غیر ممکن است.

هر روحی از خداوند است. شما نمی‌توانید خودتان را برای همیشه از خداوند جدا کنید. در کوتاه مدت، چرا. ممکن است کارتان به یکی از همان تطهیرگاه‌ها یا جهنم‌های موقتی در این دنیا یا در جهان دیگر بکشد. در جهان‌های متعالی، آنجا که این عناصر دوگانه خیر و شر وجود ندارد، همه چیز تنها عشق خداوند است و خانه حقیقی روح.

مسلمانا به طور حتم در اینجا افرادی بسیار منفی وجود دارند که اعمال بسیار بدی را انجام می‌دهند و آنها نیز طبق قانون کارما، تاوان این اعمال را پرداخت خواهند کرد. چرا؟ زیرا این قانون خداوند است و شگفت اینکه: این قانون عشق خداوند است.))

برگرفته از کتاب: عشق آرام سوز خداوند نوشته: هارولد کلمپ

## مدرسه آموزشی روح

همه ما روزی کودک بودیم ... ابتدا توسط والدینمان آموزش دیدیم و سپس دوره های آموزشی را هر یک کم و بیش در مقاطع ابتدائی ، راهنمائی ، دبیرستان و بعضا دانشگاه و بالاتر ادامه دادیم. همه ما پس از فارغ التحصیلی در نظام آموزشی (البته به سختی با تجدیدی و تک ماده و ریش گرو گذاشتن پیش استاد)، هر یک به فراخور تقدیر ، استعدادهای نهفته در وجودمان ، علایق و ... حرفه ای را انتخاب کرده و جذب اجتماع می شویم و بدین ترتیب هریک مسئولیتی را بعهده می گیریم. هدفم از ارائه این مقدمه که همه ما بخوبی آن را تجربه نموده ایم این است که یادآور شوم برای روح نیز یک چنین مدرسه آموزشی وجود دارد.

وقتی که سلسله مراتب معنوی توسط آن لایتناهی شکل گرفت ، تصمیم بر این گشت تا روح را به جهان هائی که به شکل یک نظام آموزشی دقیق باشد بفرستند! به همین دلیل جهان های تحتانی شکل گرفتند و خلق گردیدند. روح نیز به این مدرسه آموزشی آمد تا تجارب و دانش لازم را جمع آوری نماید.

همه ما بعنوان روح مرحله به مرحله در این مدرسه رشد می نمائیم و پس از اینکه فارغ التحصیل گشتیم، (البته مطمئن نیستیم بدون وساطت و تک ماده نبوده باشه!!!) هریک بنا بر تقدیر ، استعدادها و علایقمان مسئولیتی را در جامعه معنوی خداوند انتخاب می کنیم. هدف اصلی و شغل و حرفه اصلی در جامعه معنوی خلقت خداوند، همانا مسئولیت همکاری با خداوند و مجرای برای روح الهی بودن است! که هریک از ما با توجه به استعدادها و شرایطی که داریم به نوع خود در سمت همکار خداوند و مجرای روح الهی در جامعه وسیع آفرینش خدمت می نمائیم.

حال این همکاری می تواند انجام عملی شایسته از روی عشق بدون توقع پاداش عمل ، ایجاد و پرورش فکر و ذهنیتی مثبت و متعالی ، کمک و همیاری به نیازمندان ، مهلت دادن به شخصی که چکش محل نداره! گوش سپردن به درد و دل دیگران ، عدم دخالت در حوضه آگاهی دیگران و هزاران مورد دیگر باشد.

شاید خیلی ها پیش خودشا بیاندیشند که هدف زندگی چیز دیگری است و تنها این جذابیت های اجتماعی است و رشد و ترقی های آن و ازدواج و کار و نهایتا بازنشستگی و صرف اوقات به کارهای دلخواه و تماشای فوتبال و شبکه فارسی وان ! که البته این موارد خوب هستند ولی اگر صادقانه بگویم ارزش چندانی در سرزمین های دور ندارند! چه باور داشته باشیم و یا نداشته باشیم زندگی به سوی پیشرفت معنوی در حرکت است و تقدیر آتما Atma ((یا روح)) این چنین گردیده است که همکار خداوند گردد و این بزرگترین پیشگویی تاریخ است.

تنها روح الهی هستی واقعی دارد و هم جنسش روح فردی یا ((آتما)) هستی دارد و باقی چیزها فانی.

## تولد روح

چند روز پیش روز تولدم بود. طبیعتا همه روز تولدشان خوشحال هستند. دوستان و همکارانم تولدم را بهم تبریک گفتند و بعبارتی یک برگ دیگه از درخت زندگی من به زمین افتاد و شایدم برگی جدید روئید! من بعنوان روح هزاران بار متولد گشته ام و عمری را زندگی کرده ام و سرانجام مرده ام. بارها در کالبد یک زن و همچنین در کالبد یک مرد به کسب تجربه پرداخته ام. در هر زندگی کارهایی انجام داده ام که نتیجه اعمالی را در بر داشته است. روزها و شب ها این عمل ایجاد ((کارما)) چه خوب چه بد در حال شکل گرفتن بوده و بالطبع نتیجه عمل آن نیز بعهد من روح است. هر باری که کالبدم را ترک کردم و دوباره در کالبدی جدید تناسخ یافته ام این پرونده اعمال کارمای من باعث رقم خوردن سرنوشت زندگی آتی من گشته است. تصور این کلاف سردرگم که در بر دارنده زندگی های بسیار و افراد بسیار زیادت و انواع و اقسام اعمال و بازخوردها می باشد واقعا دشوار است. امروز که نشانی از تولد دیگری برای من در زمان حال در این سیاره است بواقع تولدی محسوب نمی گردد! من بارها آمده و رفته ام و غافل از اینکه: زکجا آمده ام؟ آمدنم بهر چه بود ...

روح را بایستی نوری تصور کرد که پشت تار و پودی به مانند ابر تصور کرد که این ابر یا تار و پود همان کارمای زندگی های بسیار زیاد آن در کالبدهای مختلف است. و هیچ روحی شایستگی حضور در پیشگاه آن لایتناهی، قادر متعال، را نخواهد داشت مگر اینکه از این تار و پود و کلاف سر در گم پاک و تمیز گردد. این بار کارما هم در نهایت باعث خواهد گردید تا روح درسهای بخشش و عشق ورزی را بیاموزد. البته راه دشواریست و نا برده رنج گنج میسر نمی شود.

روح طی زندگی های بیشمار به یک تعادل کارمیک می رسد که زمان ملاقات با استاد درون فرا می رسد. در طی تمام این زندگی های بیشمار استاد درون همیشه به همراه روح بوده و پشت پرده جریانات را به طریقی ترتیب می داده که این روح تشنه بسوی خانه حقیقی خود یعنی نزد خداوند باز گردد. هر چند که روح از این اتفاقات آگاه نیست. بواقع جای سوال است که چه نیرویی مردم را وادار به فعالیت و تلاش و زندگی می کند؟ مردم فکر می کنند که این نیرو پول یا قدرت یا چیزی مثل این است، بواقع آنها سخت در اشتباه هستند چرا که این نیرو عشق الهی است که روح را به خانه فرا می خواند و بواقع نیروی محرک زندگی همین عشق الهی است.

یکی از القاب استاد درون، **شفا بخش** است چرا که استاد درون تنها منجی روح است که با شفا و التیام دادن زخم های کارمای آن باعث باز شدن این کلاف پیچ در پیچ دور روح گشته و نهایتا ایجاد کننده آزادی معنوی است. روح به آزادی دست نمی یابد مگر اینکه با استاد درون ملاقات نماید، روح از چرخه زندگی های بیشمار و تولدهای مکرر خلاص نخواهد گشت مگر آن را بیابد.

در حقیقت تولد واقعی روح یافتن استاد درون است. پس برای من نیز امروز یک روز یادآوری کننده برای خلق کالبد است چرا که روح ازلی است و هیچگاه متولد یا نابود نمی گردد. منتها روز تولد واقعی

روح پس از هبوط از جهانهای بهشتی یافتن آن و پیوند با نور و صوت روح الهی است. استاد درون نسیم تحولی است که ابرهای پوشاننده جلوی نور روح را محو می کند و روح را به جریان حیات که همان نور و صوت الهی هستند وصل می کند و روح بر این جریان سوار گشته و بسوی آن لایتناهی باز می گردد.

...

دوش دیوانه شدم عشق مرا دید و بگفت  
آمدم نعره مزن جامه مدر هیچ مگو  
گفتم ای عشق من از چیز دگر می ترسم  
گفت آن چیز دگر نیست دگر هیچ مگو  
من بگوش تو سخن های نهان خواهم گفت

...

گفتم این روی فرشته است عجب یا که بشر است  
گفت این غیر فرشته است و بشر هیچ مگو  
گفتم این چیست بگو زیر و زبر خواهم گشت  
گفت می باش چنین زیر و زبر دگر هیچ مگو  
ای نشسته تو در این خانه خوش نقش و خیال  
خیز از این خانه برو ، رخت ببند هیچ مگو

...

### گنجشک کوچولو

دو سه روز پیش که از سر کار آمدم خانه طبق عادتم خیلی زود لباس هایم را در آوردم و رفتم سر وقت کیسه دانه و ارزن که برای پرند ها غذا بریزم. یه جای کوچیک کنار بالکن واسه کبوترها و گنجشک ها و یاکریم ها درست کردم که بیان و اونجا غذا و آب بخورند. اینطوری هم باقیمانده نان و برنج ته مانده غذا دور ریخته نمی شه و هم از تماشای غذا خوردن پرنده های آزاد حسابی کیف می کنیم. خلاصه داشتم غذا را آماده می کردم واسه پرنده ها که مادرم گفت که یه عضو جدید هم به خونه مان اضافه شده. منم پرسیدم این عضو جدید کیه؟ مادرم یک ظرف را نشانم داد که تداخلش یک جوجه کوچولو و ضعیف گنجشک قرار داشت. منم نیشم از ذوق تا بنا گوشم باز شد و پرسیدم که اینو کجا پیدا کردید. گفت کته اینو لای گلهای توی بالکن پیدا کردیم حالا از کجا سقوط کرده و اومده نمی دونیم!

این عضو کوچیک خونه ما که اسمش را گذاشتم گنجشکک اشی مشی حسابی ضعیف بود. فکر کردم که نمی تواند دوام بیاره و بزودی می میره چونکه آب و غذا دادن به یک جوجه پرنده واقعا سخته چون

مادرش غذای تقریباً هضم شده را با نوکش تو حلق جوجه می ریزه و نه من می توانستم این کار را انجام بدم و نه مادرم!! خلاصه ابزارش فراهم نبود. به همین خاطر مجبور بودیم از روش های سنتی استفاده کنیم! یعنی دو تا نوکش را بگیریم از هم باز کنیم و غذا را که سر یک چوب کبریت کمی تراشیده گذاشته شده بود تو دهنش فشار بدهیم و آب را هم همین طور به سختی به خوردش می دادیم.

شب اول را همین طور سپری کرد و همش خوابیده بود و صدایش هم در نمی آمد. فردای آن روز که از سر کار برگشتم دیدم چه سر و صدائی راه انداخته بیا و ببین. وقتی دیدمش که روی پاهاش ایستاده و داره سرو صدا می کنه فهمیدم که این تا منو کفن نکنه، بمیر نیست و حسابی هم حالش خوب خوبه! بردمش بیرون کمی هوا بخوره و با طبیعت انس بگیره ولی خیلی می ترسید. برای یک جوجه خیلی زوداست که بخواد با جهان خیلی بزرگ تر روبرو بشود. آن باید زیر چتر حمایت مادرش باشد تا زمانی که بتواند پرواز کند. کم کم یاد گرفت که غذا را خودش بخورد یعنی کارش اینه که هر بیست دقیقه به بیست دقیقه یا هر نیم ساعت سرو صدای زیادی می کنه و معنیش اینه که جماعت من گشمنه بدادم برسید. و وقتی روی چوب کبریت کمی غذا که شامل گوشت چرخ کرده یا نون خویس خورده یا برنج له شده می زنیم و به طرفش می بریم منقارش رو به اندازه یک متر و نیم از هم دیگه باز می کنه و جوری غذا رو می خوره که انگاری یک سالی می شه چیزی نخورده و دو سه لقمه که خورد سیر می شه دیگه هر کاریش بکنی هیچی نمی خوره و پشتش را می کنه به طرفمون و این یعنی اینکه دیگه برید پی کارتان .

و نیم ساعت دیگه دوباره سروصداش در میاد. فکر کنم خودش فهمیده که روش سنتی ما خیلی واسش خطرناکه و توانست با خلاقیتش راهی پیدا کنه تا ما هم راحت تر به او غذا بدهیم!

وقتی یک روح هم نابالغ باشد و هنوز آماده نباشد تا کاملاً بسوی خداوند پر بکشد درست بهمین وضعیت است. مثل جوجه گنجشکی می ماند که باید در لانه باشد و هنوز زود است که به طبیعت و جهان خیلی پهناور خارج لانه آشنا بشود. معمولاً نیروی هدایت گر درون (استاد درون) یک روح را آماده می کند تا زمانی که آماده پرکشیدن از لانه باشد. چون تا ابد که نمی شود روح در لانه کوچکش بماند و فقط دلخوش کرم و حشرات باشد! باید برود ببیند در این جهان پهناور چیز دیگری هم غیر کرم پیدا می شود؟

ما همیشه برای پیمودن پله های ترقی و پیشرفت معنوی و مادی خیلی عجله می کنیم. غافل از اینکه هر مرحله جدید جهت تثبیت مانند جوجه ای هستیم که بایستی به کسب تجربیات لازم پردازیم و قوی تر بشویم و در زمان مناسب بسوی گام دیگر پرواز کنیم.



والا ترین هدف یک روح این است که به آزادی معنوی دست یابد یعنی پس از کسب بینش و تجربه خودشناسی به خدانشناسی رسیده و سرآخر بعنوان خادم و همکار خداوند در جهانهای هستی به عملکرد روح الهی خدمت رسانی نماید و این همانا بالاترین آزادی ها و مسئولیت هاست. منتها بایستی با شکیبائی زیاد این مراحل را پیمود و به نیروی بی پایان هدایت گر درون (استاد درون) اجازه داد تا بمانند مادری در هر مرحله برای بزرگ تر شدن جوجه از ما مراقبت کند و روند امور را بدست داشته باشد.

### نگرانی در مورد پیشرفت معنوی

خیلی وقت ها شده است که دیگر آن تجارب پر رنگ و رونق سابق را نداریم و حس می کنیم یک جای کار ایراد دارد و اینجاست که مایوس می شویم و پشتکارمان را از دست داده و تمارین معنوی را مرتب انجام نمی دهیم. و به خودمان می گویم که پسر دیگه انگاری این مذهب یا طریق معنوی که در آن هستیم هم تمام شد و دیگر برای ما نمی تواند مفید باشد و برای ما کاری نمی کند و آره باید برویم یک مسیر جدید پیدا کنیم و یا بهتر اینکه به همان طریق و دین و مکتبی که قبلا بودیم برگردیم. خوب بایستی بگویم در این گونه مواقع باید اجازه بدهیم این اشخاص براحتی طریق معنوی فعلی را ترک کنند و برایشان برکت بطلبیم چرا که حال اندکی با تجربه تر از وقتی شده اند که تازه به طریق فعلی وارد شده بودند و حالا بنظر من قوی تر به دین قبلی خود باز می گردند و قانون آزادی معنوی ایجاب می کند که کسی را به زور در طریقی که در آن راحت نیست نگه نداریم! این افراد زمانی دوباره به طریق مناسب خود باز می گردند و هر بار قوی تر و با انگیزه تر می شوند.

در مورد من نیز یک مدتی بود که اوضاع چندان مناسب نبود ، یعنی دیگه از تجارب رویای معنوی و با مفهوم خبری نبود و وقتی دفتر رویاهایم را ورق می زدم بعضا روزها بود که چیزی ننوشته بودم و باقی روزها هم رویاهای درهم و برهم و نامفهوم زیادی در دفترم به چشم می خورد . از درون هم احساس تنهائی می کردم و تجارب با نور و صوت قطع شده بود و مدت نسبتا طولانی هم می شد که مطلب درست و حسابی به ذهنم نیامده بود که بنویسم و این بود که به این نتیجه رسیدم که یه جای کار اشکال داره. با این حال که قویا می دانستم در مواقعی استاد درون کناری می ایستد و شاگرد را محک می زند تا ببیند که آیا شاگرد درس های این مدت را خوب آموخته و قدم در راه خویش استادی گذاشته است یا خیر و یا اینکه هنوز وابسته به استاد و تجارب درونی است! با اینکه این مورد را می دانستم ولی گفتم بگذار ببینم استاد درون هم نظر من را تأیید می کند و واقعا در شرایطی هستیم که او دارد من را آزمایش می کند تا در هر بار که از آزمون قوی تر بیرون آمدم یک قدم در راه خویش استادی بردارم یا خیر؟

قبل از خوابیدن تمرین معنوی کوتاهی انجام دادم و از استاد درون دعوت کردم که مرا به جهان های درون ببرد تا کسب تجارب معنوی بکنم و این سوال را پرسیدم که لطفاً به من بگو وضعیت رشد معنوی من چطور است و نگرانی من بی مورد است یا نه؟ و پس از آن خوابیدم...

در جهان رویا اتفاق جالبی رخ داد در رویا خودم را در خواب و در حال دیدن رویایی یافتیم که مانند ورزشکاری هستم که در راهی می‌خواهم حرکت کنم و در این حین هم همش دارم تمرین می‌کنم و دست و پنجه نرم می‌کنم تا قوی تر بشوم بطوری که لباسم پاره پاره و مدل سرخیوستی شده بود! همچنان که هنوز در عالم رویا بودم از رویای دوم بیدار شدم و تعبیر این رویا را چنین پنداشتم که استاد درون مرتب مرا در شرایطی قرار می‌دهد که قوی تر بشوم و در این راه باید از جان مایه گذاشت همانگونه که من زیر فشار تمارین لباس هایم پاره شده بود ...

در این هنگام بود که بیدار شدم و خودم را روی تختم یافتیم و نور چراغ قوه موبایلم را روی دفتر ثبت رویاها انداختم و دیگه با خیال راحت تنها تعبیری که در رویا به شکل بسیار واضح صورت گرفته بود را در دفترم نوشتم. البته همیشه اینقدر خوشبخت نیستیم که تعبیر رویا را در وضعیت بین خواب و بیداری که عمده مهمترین تجارب معنوی و اشکال سفر روح بوقوع می‌پیوندد بدست بیاوریم ولی خوب این ها هم خودشان نمونه هایی از برکات روح الهی هستند.

بیشتر رویاها را زمانی بیشتر بیاد می‌آوریم که تازه از خواب بیدار می‌شویم و غالباً هم در نیمه های شب است که با تلنگر استاد درون از خواب می‌پریم و معنانش این است که: آهای پاشو درسی معنوی بهت دادم که حالا باید اونو بنویسی که فراموش نکنی و بعداً بتونی روی اون بیشتر مراقبه کنی. در این مواقع تعبیر و معنای معنوی نهفته در رویا بیشتر به ذهنمان خطور می‌کند تا زمانی که بعدش با خیال راحت دوباره بگیریم بخوابیم و صبح بیدار شدیم آنها را یادداشت کنیم بشرطی که اساساً چیزی بخاطر بیاوریم!

شخصی که قصد دارد دکتر متخصصی بشود باید سالها درس بخواند و تجارب جمع کند تا بعد از گذشت سالیان یک پزشک حاذق بشود، این درمورد هر طریق معنوی و مذهبی که در آن هستیم نیز کاملاً صدق می‌کند و تنها افراد صبور و قدرشناس که با عشق و علاقه تمارین معنوی را انجام می‌دهند و سعی می‌کنند زندگی متعادلی داشته و برای خدا خدمت کنند و به نزدیکانشان عشق بورزند ، در این طریق موفق خواهند بود.

### چرخه های استراحت

نکته ای که مربوط به مطلب بالا می‌شود و در زمان هائی است که حس می‌کنیم تنها هستیم و خدا نیز ما را فراموش کرده و تنها گذاشته و همه چیز به حالت توقف در آمده ، مربوط به چرخه های استراحت است. در جهان های تحتانی هر چیزی برای بقا نیازمند برقراری تعادل با نقطه متضاد و

مقابلش است و هر فعالیتی نیازمند سکون و آرامش! یعنی زمانی که استاد درون با هر روحی مرتبا کار می کند برای مدتی هم که ممکنه بعضا زیاد بطول بکشه چتر حمایت و آموزشی خودش را عقب می کشد تا روح کم کم یاد بگیره روی پای خودش بایسته و قدمی بسوی خویش استادی برداره. این چرخه های سکون که **نقاط استراحت** نام دارند، برای پرورش نیروی استقامت روح بسیار مفید هستند. عمدتا شاگرد مرتبا توسط استاد در معرض آزمون قرار می گیرد تا بتواند از منابع انباشته خرد درونی در این گونه مواقع استفاده کند. روح هر بار پس از طی نمودن چرخه ای سکون با نیروی هر چه بیشتر بسوی جلو گام بر می دارد.

پس در هر جایی که اکنون از لحاظ معنوی قرار دارید و نگران می باشید که نکند مشکلی در کار باشد، بایستی بگویم که خیر، شما در بهترین جایی قرار دارید که باید باشید قدر لحظه ها را بدانیم و تمارین معنوی را با عشق انجام دهیم و از اینکه در طی روزمره گی ها می توانیم یک فاعل باشیم و قوانین معنوی روح الهی را پیاده نمائیم بسیار خوشحال باشیم و شکر گذار خداوند. زیرا یکی از مهمترین تمارین معنوی شکرگذاری است که باعث جوشیدن و باز شدن چشمه های خرد درون می گردد.

## مکتب روح

یکی از کارهای مرسوم خوب در نوروز، دید و بازدید است که با توجه به سرعت و شتاب زندگی روزمره بعضا اکثر آشنایان و فامیل ها را سالی یکبار در همین دید و بازدیدهای نوروز می بینیم. بحث اکثر محافل سال گذشته بالاخص بین آقایون، در مورد اخبار روز جنبش های مردمی کشورهای عربی و خاورمیانه بود هر کسی هم نظری داشت و از دید خودش مسائل روز را تحلیل می کرد. یکی از این آشنایان ما خیلی آدم دوست داشتنی است و عاشق دنبال کردن اخبار روز از رسانه هاست. همیشه هم در حال بحث و نظر دهی با علاقمندان نچندان کم، مسائل روز و سیاسی است! دیدگاه های ایشان عمدتا صلح پروری است تا قدرت طلبی و جنگ پروری و تئوری هایی که دارد با اندک مطالعه در تاریخ سیاره زمین و بشریت نشان خواهد داد که دست نیافتنی است! و اصولا مدینه فاضله مد نظر ایشان در سیاره زمین نشدنی است. همش می گه که ای کاش بجای جنگ آوری نیروی بشر روی رشد و توسعه علوم و کشفیات متمرکز بشه.

بهش گفتم تاریخ نشون داده تا زمانی که چیزی بنام خودخواهی و قدرت طلبی وجود داشته باشه صلح برقرار نمی شود و همه دنبال کنترل کردن دیگران هستند و این آغاز جنگ و درگیری هاست و هیچ پیامبری هم نتوانست مدینه فاضله را ایجاد کند و اکثرا در راه اهدافشون کشته شدند. دیدم ساکت شده و تو خودشه و غرق در تفکر....

تو دلم گفتم : و اصولاً قرار هم نیست که صلحی در زمین برقرار بشه، چون هدف آفرینشش این نبوده وکل نیرانجان Kal Niranjana (سلطان نیروی منفی) این جهان را خلق کرده تا مکتبی واسه روح باشه تا روح از میان نفسانیات و کشمکش های نیروی خیر و شر تزکیه بشه. جهان های تحتانی مملو از نیروی منفی (Kal) می باشد که نمودش همان نفسانیات پنجگانه ذهنی (شهوت ، خشم ، طمع ، وابستگی و خودخواهی ) است که تا زمانی که یکی از این نفسانیات در بین عموم باقی است خبری هم از مدینه فاضله نیست.

برکت باشد

## فصل دوازدهم - خرد زرین

### به فصلش بخور!

چندی پیش من و همسر در جمعی از جوانان فامیل به همراه بزرگی نشسته بودیم و در حال گفتمان و خوشگذرانی. میزبان انازهای سرخ و خوشمزه را دانه و با عشق فراوان در ظرف های مجزا و مناسبی برایمان آماده کرده بود. با توجه به علاقه زیادم به انار بدون معطلی مشغول خوردن شدم. یکی از جوان ها رغبت چندانی به خوردن نداشت. همچنان که سرم پائین و مشغول خوردن بودم دیدم فرد بزرگی از فامیل که در جمع ما بود چند بار با تکرار پشت سر هم به این جوان می گه که : (( هر چیزی را باید به فصلش بخوری))!

این ماجرا تمام شد و چندی بعد یک شب در حال مطالعه کتابی با عنوان ((گیاهان شفا دهندگان سحر آمیز نوشته پال توئیچل عزیز)) بودم. در فصلی از کتاب نویسنده با توجه به تسلط بسیار عالی به دانش اک ویدیا (دانش مربوط به شناختن چرخه های زندگی و پیشگوئی پیامبری) توضیحاتی در مورد ویژگی های فیزیکی اشخاص متولد ماه های مختلف عنوان کرده بود که این دسته افراد نیازهای متفاوتی به املاح معدنی و آنزیم های حیاتی نسبت به دیگران دارند. (نکات تکمیلی را می توانید در کتاب مذکور مطالعه نمائید.)

همانطور که هر یک از ما بعنوان روح یک موجود منحصر بفرد هستیم نوع کالدهای ما نیز منحصر بفرد می باشد که این منحصر بفردی به خاطر عواملی چون تفاوت سطح آگاهی ، شرایط کارمیک فعلی ، سانسکارها (تاثیرات و ویژگی های بازمانده از زندگی های گذشته فراوان در یک فرد در زندگی کنونی) و ... می باشد.

حال اجازه بدهید این مورد را به گونه ای دیگر نیز تعمیم دهیم که خالی از لطف نیست. سطح آگاهی یک نژاد یا اجتماع را در نظر بگیریم. این آگاهی جمعی شکل دهنده نحوه زندگی اشخاص آن گروه است بالاخص نحوه تغذیه که از الگوی خاصی برای آن جمع تبعیت می کند.

از منظر دانش اک ویدیا هر یک از ماه های سال دارای ارتعاش و آگاهی مختلفی است و کالبد فیزیکی به طور عموم در ماه های مختلف احتیاج به میزان متفاوتی از مواد معدنی و آنزیم های اساسی دارد. یعنی عناصر اصلی بدن مثل : اکسیژن ، کربن، نیتروژن ، هیدورژن، روی ، مس ، آهن، کلسیم ، فسفر، کلر ، سدیم، پتاسیم و گوگرد در ماه ها و فصل های مختلف دارای تغییراتی است که عموماً از چشم همگان پنهان است.

علت مشکلات اصلی زندگی کنونی بشر بنظر من عدم شناخت ماهیت انسان به طور کامل و دقیق می باشد و تنها دانش قابل اتکا برای ارزیابی دقیق همان دانش باستانی سفرواح اساتید نظام وایراگی است که تمام پارامترهای انسان را از منظر روح و شرایط کارمیک بررسی می نمایند.

این اساتید معظم با در اختیار داشتن این دانش و فن آیرودا توانسته اند کالبد های خود را برای مدت طولانی حفظ نمایند.

روح الهی با خلاقیت و برنامه ریزی شگفت آور خود تمامی جهان های مخلوق را شکل داد و زندگی را سرشار از نعمات گوناگون نمود. گیاهان ، سبزیجات و میوه ها از آن دسته نعمات هستند که در اختیارمان قرار گرفته تا نیازهای مربوط به مواد معدنی و آنزیم ها را رفع نمائیم. در هر فصلی دسته ای از این میوه و سبزیجات به طور طبیعی رشد می نمایند که مناسب نیازهای فصلی ما می باشند. اینها از شگفتی های پنهان آفرینش است.

بسیار خوب کلی حرف زدیم تا آخر سر رسیدیم به همان جمله ساده بزرگ فرد فامیلیم که گفت : (( هر چیزی را به فصلش بخور!!!)) این هم یکی از آن پیام های روح الهی است که در مکاتی معنوی به زبان خرد زرین معروف است.

روح الهی از طرق مختلف با روح تماس می گیرد. مانند: رویا، سفرروح، اشراق، زبان خرد زرین و... . زبان خرد زرین در واقع اشاراتی از سوی دیگران جهت دریافت پیام از سوی روح الهی (استاد درون) هستند. مثلا شما قصد دارید تا برای مسافرت به شهری سفر کنید و در اجرای این تصمیم مردد هستید، سر آخر از خداوند می خواهید تا شما را راهنمایی کند. در همین فکر که بسر می برید ناگهان تلویزیون برنامه ای مستند در مورد آن شهر پخش می کند که بسیار دلنشین و ترغیب کننده جهت سفر کردن بدانجاست.

این روش پیغام رسانی ، اصطلاحا زبان خرد زرین نامیده می شود. روح الهی در حال سخن گفتن با ماست و این ارتباط مختص شخص خاصی نیست . تنها مهم است که موج فرکانس خودمان را با آن لایتناهی تنظیم کنیم.

## رویای بیداری

چند شب پیش هوس کردم که دوباره رادیو ام را از بین وسایلم خارج کنم و شب ها که مشغول مطالعه یا نوشتن هستم کمی هم به برنامه های رادیو گوش بدهم. من چندی پیش یک رادیوی کوچک ارزان قیمت خریده بودم، از این رادیوها که هزار تا موج می گیره و واسه اوقاتی خوبه که حوصله شخص سررفته باشه ، چونکه شخص می تونه به انواع زبانهای دنیا و ایستگاه های مختلف رادیویی از قطب جنوب گرفته اونجا که داره برنامه های مربوط به پنگوئن امپراطور رو پخش می کنه تا رادیوی محلی بازی چوگان بین تیم های ... خلاصه ... مرور کنه و یکی دو ساعتی رو تو ایستگاههای مختلف گشتی بزنه و سرآخر هم هیچی دستگیرش نشده باشه و اصلا هم نتونه که آروم بگیره و به کارهاش برسه! یعنی تا میخوایی به کارهات برسی حس کنجکاو و مهمتر از اون حس عدم علاقه به فعالیت بهت

می گه که یه سری به موج های رادیویی بزن! خلاصه من اینبار تصمیم گرفته بودم که مثل یک آقای خوب فقط کارهامو انجام بدم و کمی هم واقعا از برنامه های رادیو استفاده کنم.

رادیو ام را از بین وسایلم برداشتم و دو تا باتری هم برداشتم که بگذارم درونش ... نمی دونم باتری ها غیر استاندارد بود یا کمی محفظه باتری رادیو نسبت به قبل آب رفته بود! چون هر کاری می کردم باتری ها درون محفظه جا نمی خوردند و این مسئله باعث تعجب من شده بود! نیروی درونی می گفت که دقت کن روح الهی واست پیغامی داره ببین حکمتش چیه! از اونجائی که وقتی می خواهیم کاری رو بزور و با اراده خودمون انجام بدیم گوش ها کر و چشم هامون کوره!! با خودم گفتم نه بابا باتری این تو نمی ره چه ربطی به روح الهی داره!!!!!!

خلاصه با یک فشار اساسی و غافلگیرانه دو تا باتری را داخل محفظه قرار دادم و رادیو را روشن کردم ... خوب قضایا بهمین جا ختم نشد یعنی حالا که باتری ها بزور داخل رادیو رفته بودند . در این هزاران موج رادیویی چیزی جز خش خش صدای چیز دیگری پخش نمی شد و خبری هم از پنگوئن امپراتور یا ... نبود و چند تا موج خیلی پرت با کیفیت بد پخش می شد و از همه عجیب تر از موجهای رادیوی FM هم خبری نبود!!! چون وقتی یک مقاومت خازنی داشته باشی و دو تا سیم رو روی هم اتصال بدی حتما دو سه تا موج FM رو می تونی با کیفیت نسبتا خوبی بگیری!

خلاصه از خیر رادیو گذشتم و باتری ها را خارج کردم... البته جالب اینجا بود که خارج کردن باتری ها براحتی صورت گرفت.

بیادم آمد که تو انباری یک رادیوی کوچک دارم که داره خاک می خوره و این رادیو فقط موج های FM و AM رو می گیره! پریدم رفتم رادیو را آوردم و با خودم هم می خوندم که ((هر چیز که خار آید روزی بکار آید!)) جالبه بدونین که باتری ها هم بدون هیچ فشاری خودشون پریدند تو محفظه باتری! نیروی درونی که من اسمشو می گذارم استاد درون دوباره گوشمو پیچوند که هنوز هم نفهمیدی چه پیغامی روح الهی واست داشت!؟

کمی به وضعیت پیش آمده فکر کردم و اونو به کار مورد علاقه ام یعنی جویندگی حقیقت تعمیم دادم. به این روش تعمیم و الگو سازی که یکی از مهمترین شیوه های آموزشی روح الهی به روح است **رویای بیداری** گفته می شود.

رویای بیداری یکی دیگر از طرق سخن گفتن روح الهی با روح است که مشابه زبان خرد زرین است با این تفاوت که کمی در زبان ایهام و کنایه است و نیازمند این است که آن را تفسیر و بررسی کنیم. ناگهان جرقه ای تو مغزم زده شد... اخیرا کتاب های زیادی را از طریقت ها و مذاهب مختلف را با هم مطالعه کرده بودم و دچار سوء هاضمه فلسفی شده بودم و فهمیدم اگر می خواهم دنبال حقیقت باشم، بایستی بین راه ها و طریقت های بسیار بیشمار که وجود دارد یکی را که مناسبترین با ویژگی های روحی من است برگزینم و از این شاخه به اون شاخه نپریم که در آخر چیزی جز اتلاف وقت و انرژی و عمر چیزی جز سردرگمی و خستگی روحی و جسمی به جای نمی گذارد!

ما همه روح هستیم ... هر یک طرح و الگویی منحصر بفرد و برای هر یک از ما روح ها راه رسیدن به حقیقت و آزادی متفاوت است... بایستی با دقت راه مناسب خود را از میان هزاران طریقت مختلف انتخاب کنیم و زمان ارزشمند و فرصت های طلائی را برای کسب تجربه از زندگی در گشت زدن در ایستگاه های مختلف رادیوئی با زبان های مختلفی که چیزی نمی فهمیم هدر ندهیم!

## ریست کردن

یک چند وقتی بود که گوشی موبایلم دچار مشکل شده بود و خوب برنامه روی آن نصب نمی شد. یا بایستی بگویم که نوع خاصی از برنامه های موبایل رویش نصب نمی شد. خلاصه یک جستجویی در اینترنت کردم ببینم کسانی که مشکلی مثل من در رابطه با این مدل گوشی دارند چه راهکاری را ارائه دادند تا من هم استفاده کنم. گشت و گذارم زیاد طول نکشید و در یک از فروم های گفتمان دیدم که شخصی بعد از پیمودن راه های مختلف نهایتا با وارد کردن کد خاصی گوشی را ریست کرده و به اصطلاح به تنظیمات کارخانه ای بر گردونده و تنها با این کار بوده که مشکلش حل شده!

با خودم فکر کردم که ریست کردن گوشی یعنی اینکه تمام تنظیمات و برنامه های و .. که با مشقت زیادی ایجاد کرده ام خواهد پرید و زیاد هم به فایل پشتیبانی که از محتویات گوشی گرفتم هم اعتمادی ندارم، از طرفی هم به احتمال زیاد با این کار مشکل نصب برنامه من هم برطرف می شد... لحظه تصمیم گیری فرا رسید. یا باید مشقت تنظیمات را بعهده می گرفتم و یا بی خیال برنامه ها می شدم! خلاصه کد را وارد کردم و گوشی خاموش شد و لحظه ای بعد بالا اومد و بسیار سبک و سرحال به شکل تنظیمات اولیه کارخانه ای در آمد. برنامه ها هم بعضی هاشون خوب نصب شد و بعضی های دیگه هم خیر!

در حال انجام تنظیمات مشقت بار گوشی بودم و تو دلم هم غر غر می کردم که آیا به این ریسکش می ارزید چنین کاری یا نه و همزمان هم یه دستم به موس کامپیوتر بود و داشتم ایمیل هایم را چک می کردم ... در یکی از ایمیل هایی که دوستی برایم فرستاده بود متنی به صورت درشت و بارز از یک آدم موفق که یادم نیست کی بود نقل شده بود که آن هم این بود : (( از ریست کردن نترسید!!! )) واقعا با دیدن این جمله خودم را جمع و جور کردم.

این هم از آن نوع پیام های درست و بموقع (( زبان خرد زرین )) است. در ادامه ایمیل چنین آمده بود که : (( جرئت ریست کردن باعث پرورش شجاعت در شخص می گردد و این عمل ترس را در آدمی خواهد خشکاند. ))

ایمیلیم را بستم و بدون غر زدن مشغول تنظیمات گوشی شدم!.



براستی چه جمله زیبایی گفت استاد معظم، رباتارز که : ((تنها شجاعان و ماجراجویان خدا را خواهند یافت!))

...

اینها چند مثال در مورد یکی از بهترین و بی نظیر ترین روشهای راهنمایی و ارتباطی روح الهی ، یعنی زبان خرد زرین با ما می باشد که مستقیما و بدون واسطه راه کارهای حل مسائل و مشکلات روزمره را در اختیارمان قرار می دهد.

بایستی بیاموزیم تا چشم ها و گوش هایمان را باز کنیم تا درمواقع نیاز این رهنمودها را تشخیص دهیم. زندگی از آن ماست. چرا که ما روح هستیم و عشق خداوند از آن ماست. و فراموش نکنیم که:

**روح وجود دارد چون خداوند عاشق اوست.**

برکت باشد

پایان جلد اول

تیرماه ۱۳۹۰