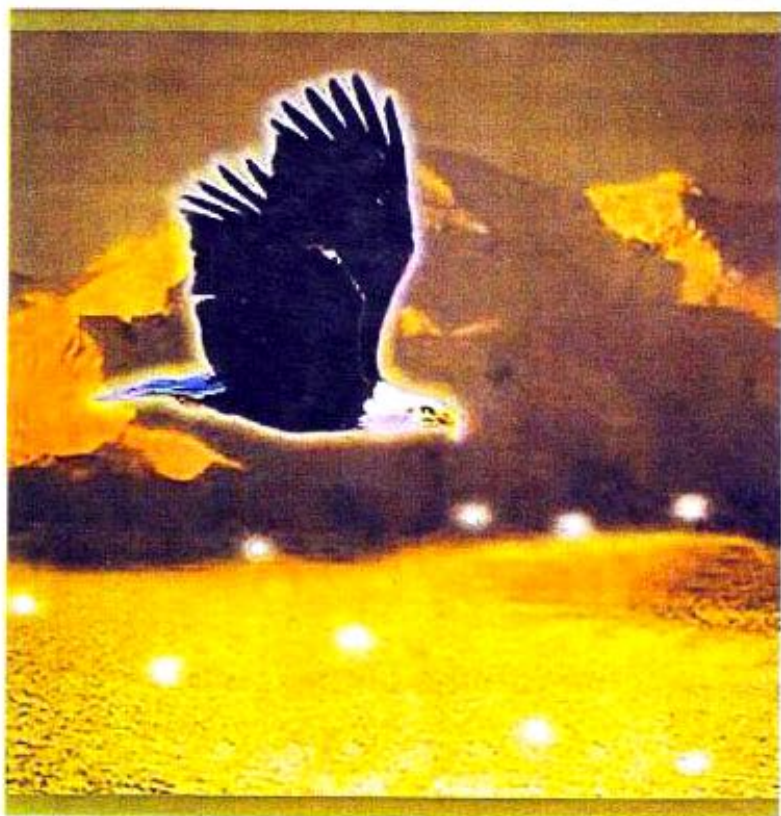


# شاهین ها باز می گردند

عظمت خود را بعنوان روح کشف کنید



هارولد کلمپ  
محمد علی اخلاق دوست

# شاهین‌ها باز می‌گردند

هارولد کلمپ

کلمپ، هرولد، ۱۹۴۲ م. - Klemp, Harold

شاهین‌ها باز می‌گردند / نویسنده هرولد کلمپ؛

مترجم محمد علی اخلاق‌دوست. - تهران: امیرقلم، ۱۳۸۱.

۲۰۸ ص. مصور

ISBN ۹۶۴-۷۷۱۷-۱۲-۱

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

We come as eagles. عنوان اصلی:

۱. اکتکار. ۲. زندگی معنوی. الف. اخلاق‌دوست، محمد علی، مترجم.

ب. عنوان. ج. عنوان: همچون عقاب می‌آئیم.

۷۷۸ ک ۷ الف / ۶۰۵ BP ۲۹۹/۹۳

۱۳۸۱

کتابخانه ملی ایران ۱۱۹۶۹ - ۸۱ م

## شاهین‌ها باز می‌گردند

اثر: هرولد کلمپ

ترجمه: محمد علی اخلاق‌دوست

ویراستار: محمد هادی ماکانی

حروفچینی: خرد باستان

انتشارات: امیر قلم

نوبت چاپ: اول، ۱۳۸۲

تیراژ: ۳۳۰۰ نسخه

شابک: ۹۶۴-۷۷۱۷-۱۲-۱ ISBN: ۹۶۴-۷۷۱۷-۱۲-۱

مرکز پخش: امیر مسرور- میدان انقلاب - خ کارگر جنوبی - نرسیده به جمهوری

خ لبافی نژاد غربی - بن بست دوم جنوبی - پ ۲۸۴ - تلفن: ۰۹۱۳۶۱۹۶۷۱۲ - ۶۶۹۷۷۳۲۰

## فهرست مطالب

- ۶ پیشگفتار .....
- ۷ ۱. سری هارولد و جوآن .....
- شفافیت / معبد ما / سال هیو / پیوند عشق
- ۱۳ ۲. هیو، کلام خدا در زندگی ما .....
- فروتن ماندن / هیو چیست؟ / مالی و مانعی بزرگ / آموختن توکل /  
هوشیاری روح فردی / چه موقع هیو را زمزمه کنیم / ترانه عشق / درهای  
هیو
- ۲۳ ۳. معبد اک برای شما چه مفهومی دارد .....
- دو اصل اعتقادی اک / فردیت / همکار شدن / یک تحول معنوی / روحنوردان /  
تیم خوب بودن / سطح بالاتر / گوش فرا دادن عشق است / دلجویی کردن /  
روشن کردن دل
- ۳۵ ۴. هیو در میان ما .....
- ترانه زندگی / عشق بالاتر / عشق شدن / قدیس‌ها / وقتی که ورق بر می‌گردد /  
ارتقاء یافته با هیو / دلک / یک سرود یک دعای خالص
- ۴۹ ۵. هیو و معبد اک .....
- نگاهی به آینده / رهنمودهای خدا / شنیدن درباره هیو / حفاظت معنوی /  
طولی پر سر و صدا / مسافرت روح فردی / اسم من هیو است / خانه‌ای برای  
اکنکار / نقاط استراحت / درس دوچرخه / هیو آن کلید است / چگونه دست  
راست ماهانتا باشیم / امضاء کن

۶. چنگالهای بسیار بلند بهشت و جهنم ..... ۶۹  
کلیک و کلاک / اتومبیل استیشن نوازندگان راک / پیامهایی از سوی اک /  
بازی خانم پاک - من / لاک / طریق محبت / چنگالهای بسیار بلند بهشت و  
جهنم / همکاری با خدا

۷. کودکان سؤالهای جدید می پرسند ..... ۸۵  
سؤالهای سخت / ایمان / چرا فرزند من اینقدر خوشحال است؟ / آیا ما  
می توانیم استاد شویم؟ / مهمان های طبقات درونی / مهمانان ناخوانده یا  
مراقبان مهربان؟ / تجربه سفر روح / کابوس / یک کلمه شفابخش / صداهای  
درونی / صدای خداوند / نکته حساس / من مایلم حقیقت را بدانم

۸. همچون عقاب ..... ۱۰۵  
زندگی ادامه دارد / همیشه با یکی شروع می شود / توزیع خوراک معنوی /  
شفای معنوی / عشق خدا را به روح فردی بیاموزید / قانون عدم مداخله /  
سازگاری در کلاس / رؤیای پیشوا / همچون عقاب

۹. و آن اردک گفت... ..... ۱۲۵  
آزمون عشق / یک معطلی خوب / لطفاً در سمینار باشید / استاد درون و  
بیرون / آزادی انتخاب / مزرعه ما / دونالد و دی زی / اردک صلح دوست / از  
زندگی درس بگیریم / پرندگان عجیب / و اردک صدا زد... / اک عشق است

۱۰. خوراک و سلامتی در زندگی معنوی ما ..... ۱۴۵  
هدف شما چیست؟ / پوره سیب زمینی فراوان / چگونه غذا باعث بیماری  
می شود؟ / چغندر قرمز / تندرستی از دیدگاه معنوی / یک سبد نان / ته  
بندی / حذف بعضی از چربیها / روشن نگاه داشتن نور درون / کلوچه های  
خشک / زیره سبز / انباشته شدن خامه / ضعف / خودداری / روزه های  
غذایی / میوه ها و شیرینی ها / خوب دقت کنید

۱۱. چه دارم که هدیه کنم؟..... ۱۷۱

هدف اک / چه دارم که هدیه کنم؟ / عشق خداوند چگونه نشان داده می‌شود / صندوقدار کند / از خود مایه گذاشتن / دنیای شلوغ ما / حرمت واقعی دیگران / در میان گذاشتن هرگز ضرر ندارد / یک فرصت معنوی / آگاهی مسیحا / گفتگو در پارک / فصلی دیگر / بهشت‌های فراوان / نور و صوت درونی / تطهیر / وابستگی به عشق / عشق الهی همیشه سازنده است / مرگ اسپارگی / گفتگو با خدا / چگونه دعا کنیم / تجربه‌های دگرگون کننده زندگی

۱۲. مبهوت خدا..... ۱۹۷

تکرار پیام درون / زمان تحول / تمرینات معنوی دید ما را می‌گشایند / آزمون واقعی / مولی و سیستم تهویه درون / زمان تحول / تمرینات معنوی دید ما را می‌گشایند / آزمون واقعی / مولی و سیستم تهویه مطبوع / مواظب باش / امتیاز مقدس / اطلاعات درونی / درک برتر

واژه نامه..... ۲۰۷

## پیشگفتار

راه جاودانگی یا شریعت کی سوگماد، جلد اول می گوید: «دانشی که استاد زنده اک ارائه می کند نتیجه تجربیات آنی و مستقیم روح بوده و ارتباطی با آگاهی انسانی و یا حواس فیزیکی وی ندارد. کلام استاد از جریان اک درون او پر بار شده و سپس در عمق خویش برتر شنونده نفوذ می کند و از تردیدهای او نسبت به واقعی بودن تجربه های روحی می کاهد.»

سری هارولد کلمپ، ماهانتا، استاد زنده اک برای آموزش اک مقدس به نقاط مختلف جهان سفر می کند. بیشتر سخنرانیهای عمومی او بصورت نوار در دسترس مردم قرار گرفته اند ولی سایر سخنانش بجز در سمینارهای خاص هنوز به بیرون منعکس نشده است.

به منظور ارائه خدمتی ویژه به دانش پژوهان اک و همینطور سایر جویندگان حقیقت، تمام سخنرانیهای عمومی سری هارولد کلمپ با نظارت وی رونویسی، چاپ و منتشر شده اند. اکنون هر کسی می تواند برای درک بیشتر امور معنوی از این مطالب بعنوان مواد کمک آموزشی استفاده کند.

شاهین ها باز می گردند، جلد ۹ شامل رونوشت سخنرانیهای ماهانتا در سالهای ۹۰-۱۹۸۹ می باشد. آنها می توانند در ارتقاء یافتن روح فردی به سطوح بالاتر آگاهی مورد استفاده قرار گیرند.

## سری هارولد و جوآن \*

جوآن: عصر بخیر. هارولد از من خواست ضمن اینکه خودم را معرفی می‌کنم به شما بگویم چرا با او به اینجا آمده‌ام. من جوآن همسر هارولد هستم. او از چند روز پیش دچار گرفتگی صدا شده است و من آمده‌ام تا صدای ضعیف او را بلندتر به گوش شما برسانم.

سری هارولد (درحالی‌که در گوش جوآن نجوا می‌کرد): قبل از هر چیز می‌خواستم حضور شما را در سمینار جهانی‌اک خوش آمد بگویم. چند ماه پیش‌اک، روح الهی، سعی کرد به من بگوید که در ارائه سخنرانیم تغییری پیش خواهد آمد. آدم اگر خودش صحبت کند آسانتر است، ولی گاهی اوقات انسان به کمک نیاز دارد.



### شفافیت

در این سال جدید معنوی، در حالیکه معبدِ اکِ در دست ساخت است، ما نیز باید روشهای آموزشیِ اکِ را شفاف‌تر کنیم. بنابراین سخنانم را به بیست تا سی دقیقه محدود می‌کنم.

می‌دانم اغلب شما نیز اکِ را به اندازه من دوست دارید ولی برای ارائه آموزشهایِ اکِ به کسانی که مایل به شنیدن آن هستند، باید روشی را پیش بگیریم که مردم به آن عادت دارند. به نظر من این یعنی صحبت کمتر. امیدوارم این برای اکیست‌ها الگویی باشد تا در زمان کمتر کار بیشتری انجام دهند. ما باید بیاموزیم که بجای تقلای بیش از حد هوشیارانه‌تر عمل کنیم. من و جوآن هنوز تحت تأثیر این سرماخوردگی هستیم، بنابراین کوتاهی سخنرانی امشب برای اجرای این امر مثال خوبی خواهد بود.

### معبد ما

بدن ما هم یک معبد است. پس باید از آن مراقبت کنیم. آنجا خانه روح است. معبدِ اکِ در چان‌هاسن، مینه‌سوتا\* نیز تنها یک ساختمان است ولی برای اکِ همچون مجرای پاک عمل خواهد کرد تا نور و صوت را به این جهان برساند.

یکی از شادترین وقایع زندگی من زدن کلنگ معبدِ اکِ بر زمین بود.

---

\* Chanhansen, Minnesota.

## سری هارولد و جوان ۹

تنها کارمندان اداره انکار برای ساخت معبد کافی نیستند. من از کلیه کسانی که در آن هستند خواهش می‌کنم در این امر مشارکت کنند زیرا ساختمان آن باید با عشق جمعی توأم باشد. معبد مانند قانونی است که ذوق و استعداد اکیست‌ها از آن به سایر نقاط جهان گسترش یافته و در دسترس آن عده‌ای قرار می‌گیرد که عادت دارند برای جستجوی خداوند راهی مستقیم را دنبال کنند.

### سال هیو

قبل از اینکه برنامه امشب را به پایان ببریم، مایل هستم سال معنوی جدید آن را معرفی کنم: سال هیو. امیدوارم فردا صدایم بهتر شود تا بتوانم خودم درباره هیو با شما صحبت کنم. حرف زدن با دیگران آن هم توسط دیگری کاری بسیار مشکل است.

### پیوند عشق

تقاضا می‌کنم امشب به استاد درون توجه کرده و به توصیه‌های معنوی او گوش دهید. حتی وقتی که صدای بیرونی خوب کار نمی‌کند، صدای درون همیشه آنجا حاضر است. من هم همیشه با درگیریهای روزمره روبرو هستم. بیشتر مردم به این نکته پی برده‌اند که تسلیم شدن همواره آسانتر از یافتن راهی برای ادامه مسیر است. من توانستم با کمک همسرم برای ادامه سخنرانی راهی پیدا کنم. به هر ترتیب همیشه توانایی آن با عشق پیوند دارد.

برای خوش‌آمدگویی به سال هیو بیاید برای چند لحظه با هم

۱۰ شاهین‌ها باز می‌گردند

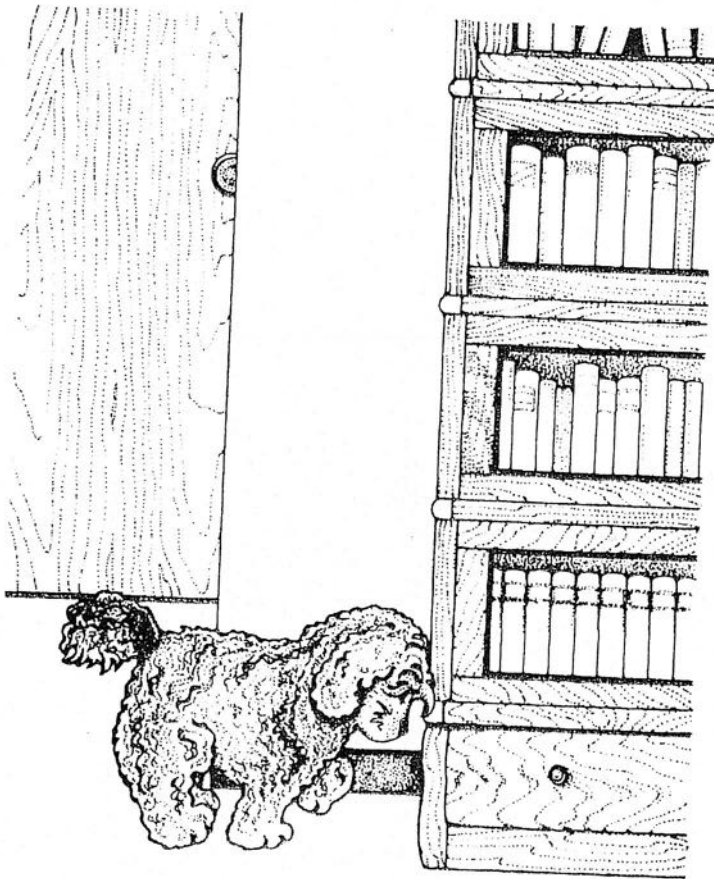
آواز هیو را بخوانیم.

برای شما حمایت سوگماد، حمایت خداوند، را آرزو می‌کنم. برکت  
باشد.

سمینار جهانی اک، سنت لوئیز، میسوری

جمعه، ۲۷ اکتبر ۱۹۸۹





وقتی با مشکلی مثل مشکل بزرگ مالی \* روبرو می‌شوید، ساده‌ترین راه زمزمه و خواندن هیو است. اک بینشی را در اختیار شما می‌گذارد تا از زاویه دیگر مشکل را از سر راه خود بردارید.

\* نام سگ هارولد کلمپ Molly

## هیو، کلام خدا در زندگی ما

وقتی درست قبل از سمینار دچار گرفتگی صدا شدم با خودم گفتم چه مصیبتی! ولی در اک شانس یا اتفاق معنی ندارد. این آخر هفته‌ای، اک دارد با استفاده از ناتوانی من در حرف زدن، پیامش را با جلوه‌ای دیدنی آموزش می‌دهد.

صحبت امشب دربارهٔ هیو، کلمه خداوند، است و اینکه چگونه در زندگی‌های ما جای می‌گیرد.

### فروتن ماندن

یکی از واصلان حلقه بالا به من گفت چلایی شایسته نزد او آمده و می‌گوید که طی سالهای اخیر از صحبت‌های او لذت بسیار برده است. در واقع آن خانم او را بسیار مورد تکریم قرار می‌دهد و تصمیم می‌گیرد اسم او را روی قاطرش بگذارد.

یک همواره برای فروتن نگه داشتن ما راهی را پیدا می‌کند. سالی که در پیش رو داریم- سال جدید ما در اک- نقطه عطفی در تاریخ معنوی اکنکار است.

آگاهی کالدهای واصلین اک (و شما) بالاتر برده شده‌اند. در این سال نو پی خواهید برد که با ارائه عشق بیشتر در اعمال و افکار خود روحیه‌ای بهتر خواهید داشت. عشق تطهیر می‌کند.

### هیو چیست؟

هیو نامی مقدس برای خداست و در آن تمامی اصوات جای می‌گیرند.

شخص باید ادیبی درجه یک باشد تا شاید بتواند به گستردگی واژه اک در زندگی روزمره پی برده و چگونگی عملکرد آنرا درک کند. بنابراین بهتر است بجای درک واژه‌های غیرقابل درک- سوگماد- خدا و یا هیو سعی کنیم صدای خداوند را در زندگی روزمره‌مان بشنویم و آن را ببینیم.

ما اغلب برای اینکه خداوند را با ذهنمان بفهمیم تلاش زیادی به خرج می‌دهیم، در حالیکه بیشتر باید به کارکرد اعمال خود توجه کنیم. بیشتر پاسخهای معنوی هنگامی پیدا می‌شوند که در حال انجام کارهای عملی زمینی هستیم.

## مالی و مانع بزرگ

من و همسر در خانه سگ کوچکی داریم که اسمش مالی است. او الان آنقدر پیر شده که قوهٔ بینایی و شنوایی اش را از دست داده است، با اینحال سرشار از عشق است. از طرفی هنوز هم مثل یک تولهٔ جوان سرسخت است.

هدف مالی در زندگی فعلی شناخت مانع‌های بزرگ است و در حال حاضر این مانع کتابخانهٔ منزل ماست. در اتاق نشیمن منزل ما محوطه‌ای پوشش داده شده هست که مالی در آن قسمت گردش می‌کند. بجز آن کتابخانه، دیوارها با تکه‌های اسفنج پوشانده شده‌اند و او همیشه تاتی‌کنان از کنار کتابخانه طوری عبور می‌کند که آسیب نبیند.

به محض اینکه از جای خواب خود بلند می‌شود یگراست بطرف کتابخانه می‌رود و بدلیلی پیشانی خود را محکم به آن فشار می‌دهد و ما نمی‌دانیم که آیا او با این کارش می‌خواهد کتابخانه را جابجا کند یا اینکه تمام دانش موجود در کتابها را در سرخود جای دهد.

تکنیک او بدین شکل است که سر خود را روی قسمت جلوی کتابخانه می‌گذارد و آنقدر فشار می‌دهد تا خسته شود. بعد مثل گاوی که حاضر نیست تسلیم شود سرش را به دیوار می‌چسباند و همانطور آنجا می‌ایستد؛ چون هنوز حاضر به تسلیم شدن نیست.

سپس در فضای تنگ کنار کتابخانه چرخ می‌زند، بدن خود را از یک طرف به دیوار تکیه داده و از طرف دیگر با سرش به دشمن فشار



می‌آورد و آنقدر زور می‌زند و فشار می‌دهد تا جائیکه عملاً روی سرش می‌ایستد و در نهایت روی زمین غلت می‌زند بعد بلند می‌شود و حلقه‌وار دور خودش می‌چرخد درست مثل موقعی که ما آدمها سعی می‌کنیم چیزی را درک کنیم که خارج از فهم ما است، و از شدت هیجان دور خودمان گیج می‌خوریم. وقتی مالی دوباره به خودش می‌آید مجدداً برای حمله بعدی آماده می‌شود.

### آموختن توکل

ما همگی در زندگی درس‌هایی داریم که باید بیاموزیم. در تلاش برای درک خداوند بهتر است سعی کنیم ابتدا زندگی خود را درک کرده و بجای تقلای بیشتر، هوشیارانه‌تر عمل کنیم. به نظر من درس مالی در این زندگی اینست که یاد بگیرد چگونه به جایی تکیه کند. من و همسرم به یاد نداریم که او اینگونه عمل کرده باشد و تصور نمی‌کنیم حتی چنین حسی در او باشد.

بیشتر مشکلات ما از این ناشی می‌شود که نمی‌توانیم از نظر معنوی تکیه گاهی بیابیم. وقتی با مشکلی مواجه هستیم که حل آن خارج از توان ماست می‌گوییم: «من باید آن را از سر راه بردارم.» یا «من برای حل آن به اندازه کافی تلاش نکرده‌ام.» اما حرکت کردن در مسیرِ اک راه خود را دارد.

وقتی با مسأله‌ای مثل مشکل بزرگ مالی روبرو می‌شویم، ساده‌ترین راه زمزمه و یا خواندن هیو است. با در نظر گرفتن این

## هیو کلام خدا.. ۱۷

مسأله فقط مکث کنید، هیو را از درون و یا بیرون، در سکوت یا با صدای ملایم بخوانید. سپس صبر کنید و ببیند چه اتفاقی می افتد. اک یا روح الهی به شما یادآور می شود که چگونه می توانید از زاویه ای دیگر مشکل را از سر راه خود بردارید.

### هوشیاری روح فردی

یک خانم پرستار اکیست به همراه دو دختر کوچک خود با اتومبیل به مرکز خریدی رفتند که تا منزل آنها یک ساعت راه بود. او لوازم مورد نیاز خود را خرید و دوباره به سمت خانه بازگشت. در راه بخاطر آورد که باید برای خرید خواروبار توقف کند. ولی بچه ها داخل ماشین خواب بودند و مادر می دانست که اگر آنها را از خواب بیدار کند بد اخلاق خواهند شد. او فکر کرد بهتر است تا نزدیکی خانه به رانندگی ادامه دهد.

هنوز چهل دقیقه به منزل مانده بود که از سوی اک، روح مقدس، به شدت ترغیب شد مقابل فروشگاهی بخصوص توقف کند. نمی توانست آن رانادیده بگیرد. به هر حال، اتومبیل را جلوی آن فروشگاه نگه داشت بچه ها را بیدار کرد و همگی بداخل فروشگاه رفتند.

وقتی که از آنجا خارج می شدند خانم مسنی که جلوی آنها راه می رفت ناگهان روی زمین افتاد و بیهوش شد. عده ای از مشتریان دور او جمع شدند ولی نمی دانستند چه کار کنند. دختر آن زن با گریه تقاضای کمک می کرد. در همین حال آقای با سرعت دوید تا یک

آمیولانس درخواست کند.

خانم پرستار دو فرزند خود را داخل چرخ خریدی که نزدیکش بود گذاشت و کنار دختر که سر مادرش را در بغل گرفته بود و حرکت می‌داد، زانو زد. او پرسید: «چه کمکی از من ساخته است؟»

دختر گفت: «لطفاً سر مادرم را نگه دارید تا من بروم ماشین را خاموش کنم.» او ماشین را جلوی در ورودی گذاشته بود.

پرستار روی زمین نشست و سر زن را در بغل گرفت، بقیه مردم وحشت‌زده در اطراف آنها حلقه زده بودند. او برای آرام کردن وضعیت به نرمی شروع به زمزمه هیو کرد. بعد از تقریباً شش بار زمزمه، چشمان زن یکباره باز شدند و مستقیماً به پرستار نگریستند.

پرستار احساس کرد که آن زن مسن با ضمیر معنوی‌اش به او مثل یک روح نگاه می‌کند. شاید برای خانمی که روی زمین افتاده بود آن لحظه یک بیداری معنوی به حساب می‌آمد. طولی نکشید که امداد پزشکی از راه رسید و پرستار توانست با فرزندانش به خانه باز گردد.

### چه موقع هیو را زمزمه کنیم

آن اکیست فقط برای برقراری تعادل در خودش و وضعیت موجود هیو را زمزمه کرد. او قصد نداشت برای بهبود حال آن زن از آواز هیو استفاده کند و به نحوی در آگاهی او تعرض نماید. حتی با وجود اینکه آن زن در حالت اغماء بود او برای سطح آگاهی‌اش احترام قائل بود.

## هیو کلام خدا.. ۱۹

من این موضوع را مطرح کردم تا به این نکته اشاره کنم که شما هرگز نباید برای تغییر دادن عقیده و یا آرزو و یا سلامتی دیگران آواز هیو را که همان اسم خداست، زمزمه کنید. آن فرد چه زن و چه مرد، آنچه که باید باشد هست و استفاده از هیو برای تغییر دادن او غلط است. هم زندگی و هم عشق، دادن و گرفتن می‌طلبند. نه فقط برای دیگران بلکه برای خود ما نیز اینگونه است.

### ترانهٔ عشق

خانمی برای آوردن پسر سه ساله‌اش به مهد کودک رفته بود، همینکه وارد شد معلم بچه جلو آمد و پرسید: «این آواز "هیویی" که پسر شما می‌خواند، چیه؟»

مادر پرسید: «چطور؟ آیا اشکالی پیش آمده است؟»

معلم گفت: «بچه‌ها امروز تمام وقت شلوغ و ناآرام بودند تا اینکه مدتی قبل پسر شما شروع به خواندن این "هیو" کرد و بعد همه بچه‌ها ساکت شدند و حالا نسبت به تمام روز آرام و قرار بیشتری دارند.»

مادر دقیقاً نمی‌دانست چه بگوید. او و پسرش در تمرینات معنوی خود آواز هیو را سر می‌دادند. آن ترانهٔ عشق آنها به خداوند بود. هیو به گونه‌ای ضمنی، به هیچ عقیده و مذهب خاصی تعلق ندارد. همه می‌توانند آنرا زمزمه کنند.

## درهای هیو

تمرین معنوی که می‌خواهم امشب به شما بدهم درهای هیو نام دارد. در مراقبه امشب خود دو در ورودی معبدِ اک واقع در چان‌هاسن، مینه‌سوتا را تصوّر کنید. روی در سمت راست یک "هی" و روی درب سمت چپ یک "یو" ی طلایی درشت نوشته شده است. در مراقبه خود در حالیکه آواز هیو را زمزمه می‌کنید به سمت درها بروید و آنها را به آرامی باز کنید و از میانشان عبور کرده و داخل معبد شوید.

ببینید که ماهانتا، استاد زنده اک چه چیزی را می‌خواهد به شما نشان دهد. آنچه که در آنجاست برای روشنگری معنوی شما مؤثر است. ممکن است آنجا پندی خوش آیند و یا لزوم نگرشی خاص به زندگی خود را بیابید. معمولاً به شما نشان داده می‌شود که هیو چگونه در فعالیتهای اطرافیان شما نقش دارد.

وقتی مردم به نرمی آوازی را برای هم نجوا می‌کنند، آن آواز هیو است. وقتی مردم می‌خندند، این خنده از هیو است. حتی وقتی مردم گریه می‌کنند، این گریه از هیو است. صدای بارش باران، از هیو است. صدای پرندگان و صدای باد؛ اینها همگی صدای هیو هستند.

سمینار جهانی اک - سنت لوئیس، میسوری

شنبه، ۲۸ اکتبر ۱۹۸۹





معبد اک به این معنی است که با یاد گرفتن اینکه چگونه همکار خداوند بشویم، فردیت خود را به تعادل برسانیم.

## معبدِ اک برای شما چه مفهومی دارد؟

تا کنون تعالیمِ اک تنها روی یکی از دو اصل اعتقادی که پال توئیچل از ابتدا در نظر داشت به ما منتقل کند، تکیه داشتند. این حالت در ساختارِ اک بشکلی غیر معمول و عجیب خود را نمایان کرد. معبدِ اک که بعنوان مقر قدرت انتخاب خواهد شد؛ در روشنگری معنوی شما دگرگونی‌هایی فراوان ایجاد خواهد کرد. معبد دو اصل اعتقادیِ اک را که باید با هم باشند به یکدیگر متصل خواهد کرد. ولی تا بحال فقط یکی از آنها باعث ایجاد قویترین انگیزه در اکنکار بوده است.

### دو اصل اعتقادیِ اک

امروز صبح داشتیم به تعالیمِ اک مابین دورهٔ پال و زمان حال اشاره می‌کردم. تصدی او یک دورهٔ کوتاه شش ساله بود. در آن زمان او اصول اعتقادی لازم در آموزشهایِ اک را بنیانگذاری کرد. به شکلی



که آن اصول به تمام نکات مورد نیاز مردم برای رسیدن به آزادی اشاره می‌کردند. اما بعد از فوت او، اکثر پیروانش خودگرا شدند. این چیزی است که اتفاق افتاد.

پال دو رکن اساسی معنویت را اینگونه معرفی کرد: اول، فردیت روح و دوم، مأموریت روح برای همکار شدن با خدا. با این وجود، بعد از فوت او تعداد قابل ملاحظه‌ای از اکیست‌ها فقط به یک نصفه پیام او چسبیدند: فردیت روح؛ نیمه‌ای که به تنهایی، آنها را از بقیه مردم جدا کرده و موجب می‌شد خود را «مردمانی برگزیده» قلمداد کنند.

### فردیت

با جذب تنها نیمی از تعالیم پال - فردیت - این گروه از اکیست‌ها خودخواه و خودبین شدند. هدف آنها در راستای خدمت به یکدیگر قرار گرفت. آنها نسبت به کلاسهای محلی ست‌سنگ محافظه کار شده بودند، و این سبب گردید که تازه واردین در اک احساس راحتی نکنند. آنها ندانسته خود را منزوی کرده بودند. با این نگرش تک بعدی نه تنها خود را از دنیا مجزا کرده بودند بلکه ارتباطشان با نور و صوت نیز قطع شده بود.

البته همه اکیست‌ها اینطور نبودند. وضعیت طوری بود که گویی جریان‌ی پنهانی که اک‌نکار را به جلو می‌راند بر کالبد چلاهای اک نیز تأثیر گذاشته است.

## همکار شدن

بخشی از این مشکل ناشی از وحدت پال قبل از تأسیس مرکز قدرت است. مرکز می‌توانست مانند لنگر کشتی باعث تثبیت هدف آئین اکنکار شود که خواهان ایجاد راهی است تا واصلین اک بتوانند برای همکار شدن با خدا آموزش ببینند.

نقش مرکز قدرت برای اکنکار مثل نقش کندو برای زنبورهای عسل است. آنجا خاستگاه است؛ مکانی که به حضور فیزیکی هدف می‌دهد. مرگ نابهنگام پال سبب شد که او نتواند آموزشهای معنوی متمرکز و پایدار مورد نظر خود را با آن تعالیم بدون مقرّ جایگزین کند.

آری، او هم مقرّ اک را پیش‌بینی کرده بود و هم مرکزیت امور معنوی را. او به اهمیت وجود آن در نزول آموزشهای والای اک به زمین و در دسترس بشر قرار گرفتن آن تعالیم پی برده بود. از آن زمان که مرکز قدرت برای او خیالی بیش نبود تا حال که امکان ساخت این تأسیسات میسر شده است، سالیان درازی می‌گذرد.

در این بین، روشنگری‌های معنوی اکثر چلاهای اک نه تنها متوقف شدند بلکه بیشتر آنها نیز نسبت به اکنکار عقایدی متحجّر و ثابت پیدا کردند. آنها فکر می‌کردند این تعالیم برای همیشه بلاتکلیف و سرگردان و بی‌پایگاه خواهند ماند. پال می‌دانست که این قضیه می‌تواند موجب سقوط اکنکار بشود.

با اینحال، آن دسته از چلاهای اک که عقیده داشتند فردیت

روح مهمتر از خدمت به خدا و زندگی است، فقط همان یک جنبه از تعالیم را به دیگران آموزش دادند. آنها تمام توجه خود را به این مبذول کرده بودند که آنها، یعنی آن اکیستها، چقدر با سایر مردم دنیا تفاوت دارند.

آنها با دوری گرفتن از آموزشهای نوینِ اک، نفهمیدند که درک کهنه‌شان از اک، امروزه دیگر برای ره‌جویان حقیقت‌معنای چندانی ندارد.

### یک تحول معنوی

معبد اک و مرکز قدرت کمک می‌کند تا امور قابل تجربه روح فردی به هدف بعدی خود یعنی همکار شدن با خداوند برسد. نور و صوت، بر خلاف گذشته، از این پس جزء مهم و حیاتی اکتکار خواهند بود. جریانهای نور و صوت تا موقعی به درون یک نفر وارد می‌شوند که آن شخص، چه خانم و چه آقا، دارای جریان خروجی نیز باشد، در غیر اینصورت این جریانها قطع می‌شوند. در این سال، ما دوباره شاهد خواهیم بود که نور و صوت خداوند همچون اصوات موجود در درون کالبد چلاها به جریان بیافتد. وجود معبد اک به این معنی است که با یاد گرفتن اینکه چگونه همکار خداوند بشویم، فردیت خود را به تعادل برسانیم. ضمن اینکه چلهای روی زمین برای آزادی و همین‌طور روشننگری معنوی خود تلاش می‌کنند، معبد اک و مقر قدرت برای آنان تحولاتی معنوی را به ارمغان می‌آورد.

## روح نوردان

من می‌خواهم با ارائه چند مثال نشان دهم که شما نیز می‌توانید در زندگی روزمره خود یک همکار باشید. در منطقه لوس آنجلس یکی از تیم‌های بیس‌بال «روح نوردان» نام دارد. در ضمن این را هم اضافه کنم که بازی کردن با تیمی که اصلاً چیزی دربارهٔ اکتکار نمی‌داند واقعاً خیلی دل و جرأت می‌خواهد، بخصوص وقتی در این میان داور هم با صدای بلند اعلام کند: «روح نوردان وارد زمین شوند.»

این تیم قبل از اولین برد خود، بیست و سه مرتبه بازی را باخته بود. آنها بازندگان خوبی بودند.

اوضاع طوری شده بود که حتی وقتی داور به تیم نگاه می‌کرد، می‌گفت: «اینها واقعاً بازندگان خوبی هستند.» گاهی پیش می‌آمد که در موقع اعلان خطا از سوی داور، یکی از بازیکنان تعادل روانی‌اش بهم می‌خورد و از کوره در می‌رفت. در این وقت داور با تعجب برگشته و می‌پرسید: «آیا او واقعاً یک روح نورد است؟ اگر اینطور است پس او حتماً باید یک بازیکن تازه کار باشد.» بعد رو به بقیه بازیکنان می‌کرد و می‌گفت: «بهتر است به او یاد بدهید که چطور با شکوه ببازد.» یک روز از روی اتفاق اشتباهی پیش آمد و تیم روح‌نوردان برنده شد. آنها نفهمیدند چطور شد که بازی را بردند. به هر صورت برده بودند و از این پیروزی خوشحال بودند. بعد به این فکر افتادند: «چرا این کار را بیشتر انجام ندهیم؟»

با این تصمیم آنها همچنین فعالیت ورزشی خود را به یک فعالیت

معنوی گروهی تبدیل کردند.

### تیم خوب بودن

این روزها، بیس‌بال را نه نفره یا ده نفره بازی می‌کنند و این بستگی دارد به اینکه پرتاب تند باشد یا معمولی. هر بازیکن به تنهایی کاری از پیش نمی‌برد و برای اینکه یک تیم برنده شود، یک یک افراد باید با یکدیگر همکاری و کار کنند.

من در تیمهایی بازی کرده‌ام که پرتاب‌کن ماهر و یا توپ‌گیر بسیار واردی داشتند. اینها کسانی بودند که این کار را بهتر از دیگران انجام می‌دادند. آنها بازیکن‌های خوبی بودند. تفاوتی نمی‌کند، شخص هر چقدر هم بازیکن خوبی باشد وقتی در زمین تنها مقابل حریفان قرار بگیرد مسلماً خواهد باخت. اگر او پرتاب‌کن باشد، باید توپ را پرت کند و سریع خود را به سکوی اول برساند. شاید او بتواند این کار را یک بار انجام بدهد ولی دوبار نمی‌تواند. خیلی زود می‌بینید که او لَه‌لَه زنان و در حالیکه نفس نفس می‌زند دور زمین بازی می‌دود. فرد هر چقدر هم ماهر باشد باز نمی‌تواند به تنهایی جلوه‌ای مثبت داشته باشد.

از سوی دیگر، شما ممکن است تیمی داشته باشید که تمام بازیکنان آن در حد متوسط بوده ولی بطرزی عجیب با یکدیگر خوب همکاری می‌کنند. این تیم حتی می‌تواند تیمهای دیگر را که بازیکنان ماهرتری دارند، ببرد؛ زیرا بازیکنان ماهر دیگر تیمها تکرر بوده و حاضر به همکاری با دیگران نیستند.

روح نوردان بعد از اولین پیروزی غیر منتظره خود یک خط مشی کامل یا چهار ستاره را طرح کردند. اول اینکه، بازیکنان تیم از یکدیگر ایراد نگرفته و همدیگر را ملامت و سرزنش نکنند. دوم اینکه، خود را نیز ملامت و سرزنش نکنند، زیرا آنها هم عضو تیم هستند. سوم اینکه، هر هفته تمرین کنند، داشتن احساس خوب درباره بازی کافی نبوده و باید حتماً تمرین هم داشته باشند. چهارم اینکه، قبل و بعد از بازی، هیو را زمزمه کنند، تا هر چیزی در جای درست خود قرار گیرد. بعد از هر بازی اشکالات را مرور کنند تا در بازیهای بعد بهتر عمل کنند.

### سطح بالاتر

وضع تیم آنقدر خوب شده بود که در پایان فصل بازیها، مقامات رسمی لیگ تصمیم گرفتند آنها را به یک دسته برتر در همان گروه ارتقاء دهند. در مسابقات سال بعد، آنها دوباره شروع به باختن کردند. این درست مثل وصل شدن به حلقه است. آنها باید یاد می‌گرفتند که چگونه در سطحی پیشرفته‌تر بازی کنند.

اعضاء تیم همگی یک مراقبه انجام دادند. پاسخی که استاد درون به آنها داد این بود: «از نظر معنوی، از درون خوب عمل می‌کنید، ولی در بیرون باید بهتر بازی کنید.»

آنها تمرکز داشتن روی ریزه‌کاریهای بازی را شروع کردند. یکی از تکنیکهای موشکافانه آنان این بود که حتی به نخ کوه‌های روی توپ بیس‌بال هم نگاه کنند. بعبارت دیگر، وقتیکه توپ بطرف آنها پرتاب

می‌شد و دنبال آنها روی زمین بالا و پائین می‌پرید مراقب نخ کوهها باشند که به بدنشان نخورد. بتدریج با بکار بستن روشهای جدید، همگی سعی کردند بیاموزند در این سطح بالاتر نیز بازیکنان بهتری خواهند شد.

### گوش فرا دادن عشق است

یک خانم اکیست موقعیکه پسر دوازده ساله‌اش می‌خواست وارد مدرسه راهنمایی شود، نقش همکاری با خداوند را اینگونه انجام داد. یک شب قبل از شروع مدرسه، پسر پرسید، «اگر جنگ شود آیا مدرسه‌ای باقی می‌ماند؟» مادر گفت: «احتمالاً باید بماند، چون اینجا جنگ نخواهد شد.»

«اما اگر نزدیکی‌های مدرسه ما بمب اتمی بیاندازند، از مدرسه چیزی باقی می‌ماند؟»

مادر گفت، «احتمالاً نه»، «برای اینکه دیگر مدرسه‌ای برای رفتن و درس خواندن نخواهد بود.»

پسر، مثل اینکه هنوز حاضر نبود از موضوع دست بردارد، پرسید، «چطور می‌شد اگر من برای ارتش اسم می‌نوشتم و دیگر مجبور نبودم مدرسه را تمام می‌کردم.»

می‌دانید او فقط دوازده سال دارد.

مادر گفت: «من فکر می‌کنم آنها ترجیح می‌دهند که شما دارای دیپلم دبیرستان باشید». و بدین ترتیب آن دو نفر مدتی را صرف

صحبت کردن در این باره کردند که با نداشتن دیپلم، فرصتهای شغلی محدودتری در ارتش نصیب او می‌شد. مادر از حرفهایی که پسرش دربارهٔ جنگ، بمب و خدمت در ارتش می‌زد به یکباره نتیجه‌گیری نکرد. او تشخیص داد که خیلی ساده پسر نوجوانش از رفتن به مدرسه راهنمایی واهمه دارد. بجای قضاوت کردن، او گوش فرا داد و با این عمل، در خانهٔ خودش و با یکی از اعضای خانواده خودش نقش همکار خداوند را بازی کرد.

### دلجویی کردن

در ماجرای دیگر، عقیده‌ای قدیمی و متحجر که برخی از اکیست‌ها دربارهٔ فردیت روح داشتند باعث کج اندیشی یک خانم اکیست پر تلاش شد. شوهر او اکیست نبود ولی همسر خود را خیلی دوست می‌داشت و از فعالیتهای او در اک حمایت می‌کرد.

آن خانم بعد از فوت شوهر خود برای او بسیار دلتنگ می‌شد و احساس تنهایی می‌کرد. در تمام این دوران حتی هیچ یک از دوستان اکیست به او سر نزدند تا از وی دلجویی کنند. او دورانی بسیار سخت و دردناک را طی می‌کرد، دوستان او احتمالاً از این می‌ترسیدند که مبادا کارمای او را به خودشان منتقل کنند.

او نامه‌ای به من نوشت و پرسید، «آیا در اکنکار شفقت نیست؟» در پاسخ به او نوشتم، «البته که هست بسیاری از اکیست‌ها با عشق و شفقت زندگی می‌کنند.»

او مجدداً برایم نامه نوشت، و گفت فهمیده که درس او فراگیری



تاب و تحمل کردن بوده است، و او نمی‌توانست از کسانی که به نظر خود داشتند عدم وابستگی را تمرین می‌کردند انتقاد کند. اما او مطمئن نبود که این بدین معناست که سامره نیکوکار در کتاب انجیل اشتباه کرده است.

من به او نوشتم، «البته که نه، نیروی عشق همیشه قویتر از ترس از کارما عمل می‌کند.» آن خانم اینطور می‌دانست که اگر دوستان اکیست کمی به او شفقت می‌کردند و دلجوئی می‌دادند، قلب جریحه‌دارش خیلی زودتر التیام پیدا می‌کرد.

این داستانه‌ها حکایت همکار شدن با خداوند را از سه راه به ما نشان دادند، مثل یک عضو تیم، در خانواده و بعنوان یک فرد.

من در شماره دسامبر نشریه جهان عرفان، در مورد مرکز قدرت مقاله‌ای نوشتم. بخشی از این مقاله در نشریه معبد اک نیز خواهد آمد. فکر کنم اطلاعات مندرج در این مقاله می‌تواند به شما کمک کند تا از جایگاه معبد اک در جهان امروز آگاهی بیشتری بدست آورید. این موضوع در این سال جدید که ساخت معبد در دست اجرا است، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

### روشن کردن دل

قبل از پایان برنامه، مایلم به نکته دیگری اشاره کنم، اینکه روح جمعی شما - سبکبالی و روشنگری و شادمانی شما - در خلال روزهای آخر هفته هم بازتاب داشته است. در این سال هیو، وقتی از نظر معنوی مشکلات و دردها سریعتر از معمول پیش می‌آیند، به

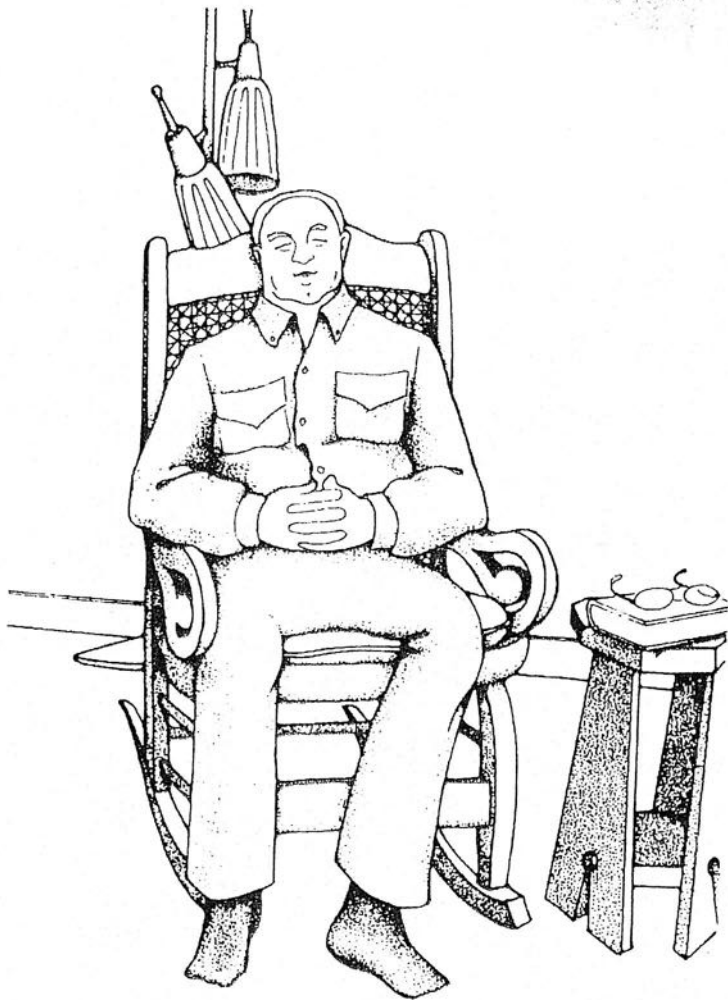
معبد اک برای شما... ۳۳

دنبال راههایی باشید که شما را روشن تر و سبک تر می کنند. از ماهانتا تقاضا کنید به شما کمک کند. متوجه سمت و سوی روشن بشوید و با اینحال مسائل را زیاد جدی نگیرید.

بنابراین در این سال جدید معنوی می گویم: روشن باشید.

سمینار جهانی اک، سنت لوئیس، میسوری

یکشنبه ۲۹ اکتبر ۱۹۸۹



دعای خالص از برای خداوند فقط سرود عشق برای خالق است؛ و بهترینی  
که می‌شناسم سرود «هیو» است.

## هیو در میان ما

امسال سال هیو است. در اکنکار ما برای خداوند دو اسم کامل داریم؛ یکی سوگماد و دیگری هیو. هیو نامی باستانی برای خداوند است. هیو سرودی است که ما اغلب برای خدا می‌خوانیم. من آن را ترانه عشق به خدا می‌نامم.

### ترانه زندگی

مادری گزارش کرد، هر شب وقتی او دختر خردسالش را برای خواب روی تخت می‌گذارد، با یکدیگر تمرینی معنوی را نیز انجام می‌دهند. بعضی وقتها موقع خواندن هیو دختر تند و تند شروع به حرف زدن درباره این و آن می‌کند. مادر از این تعجب می‌کرد که آیا فرزندش می‌فهمد هیو درباره چیست یا نه.

بچه‌ها برای شگفت‌زده کردن شما راهی دارند. درست موقعیکه انتظارش را ندارید، با جملاتی پخته و عاقلانه از راه می‌رسند. اگر

فردای آن روز دوباره همان موضوع را از آنها پرسید ممکن است دیگر نتوانند آنها بخاطر بیاورند و همانطور خیره در سکوت به آدم نگاه کنند، در حالیکه پیش از این مثل یک آدم دانشمند رفتار می‌کردند.

یک شب، سربزنگاه، دخترک به مادرش رو کرد و گفت: «من می‌دانم چرا ما هیو را می‌خوانیم، چون آن سرودی است که خدا را شاد و مسرور می‌کند. آن آواز ترانه زندگی است.»

البته مادر زود پی برد که این عبارتها چقدر ادیبانه هستند و دوید تا مداد بیاورد و آنها را یادداشت کند، اما وقتی که می‌خواست جملات را بنویسد نتوانست آنها را به یاد آورد. پس سریع به اتاق دخترش برگشت تا پیش از آنکه آنها فراموش کند از او بپرسد. مادر گفت، «دوباره بگو چه گفتی؟» خوشبختانه دخترش دوباره جملات را طوری بیان کرد که او بتواند آنها را لغت به لغت یادداشت نماید.

وقتی در اک ما از خدا، سوگماد، صحبت می‌کنیم ضمیر اشاره «آن» را به جای ضمیر شخص «او» (مذکر یا مؤنث) به کار می‌بریم. ضمیر اشاره «آن» دارای کیفیت‌های مثبت و یا منفی است و تمام اینها را در هم ادغام می‌کند.

علاوه بر این ضمیر «آن» چگونگی عشق و هستی را که حتی نمی‌توان آنها را با زبان بشری، اندکی تشریح کرد، بهم پیوند می‌دهد.

### عشق بالاتر

تنها کاری که ما با کلمه هیو می‌کنیم این است که آنها را با احساسی عمیق و قابل احترام زمزمه کنیم. هیو بیانگر عشق خداوند به

روح فردی است، و ما آن روح فردی هستیم. هیو نشان دهنده عشق عظیم خالق به مخلوق است.

هنگامیکه من خدا را «آن» خطاب می‌کنم، می‌دانم که استفاده از ضمیر «آن» برای خداوند گاهی غیر شخصی بنظر می‌رسد. در حقیقت وقتی از سطح ذهن بشر به پروردگار پروردگاران نگاه می‌کنم، غیر شخصی است. خدا عشق است، نه آنطوری که ما به عشق فکر می‌کنیم. آدمها معمولاً درباره دوست داشتن دیگری اینگونه می‌اندیشند که باید پیوندی ایجاد شود، «من تو را دوست دارم، پس انتظارم از تو این است که اتاقت را مرتب نگهداری. من تو را دوست دارم، اما چرا تا قبل از اینکه من ده دفعه بگویم ظرفها را نمی‌شوری؟» در اینها شرایط برقرار است، و این تعریف عشق الهی نیست.

ممکن است عشق یک پدر و مادر به فرزند خود عشق الهی باشد. ولی اگر عشق آنها به چیز دیگری مربوط شود دیگر الهی نیست. برای مثال، «من تو را دوست دارم، پس چرا تو مرا دوست نداری؟» عشق الهی شرایط ندارد، «آن» به سادگی عشق می‌ورزد.

### عشق شدن

خداوند عشق می‌ورزد، اما نه به این خاطر که ما لیاقت یا استحقاق آنرا داریم. دلیل ساده‌اش این است که خداوند عشق است بنابراین عشق می‌ورزد. ما روح فردی هستیم، مخلوق خدا و او عشق می‌ورزد، زیرا این طبیعت اوست. ما باید به این تجربه نائل آئیم که ما روح فردی، نیز باید روزی به تکامل وجود معنوی خود نائل آئیم. ما

نیز همچون روح باید عشق شویم. ما هرگز خدا نمی‌شویم، ولی می‌توانیم خداگونه شویم. در چنین حالتی است که ما این کیفیت روح الهی یعنی عشق بدون شرط و وابستگی را با دیگران تقسیم می‌کنیم. و این گونه‌ای از عشق است که حتی اگر دریافت کننده‌اش چیزی به ما بر نگرداند باز هم ادامه خواهد یافت. ما فقط عشق می‌ورزیم. گاهی اوقات آن را نیت خیر می‌نامند که روش خوبی برای نثار کردن عشق به دنیا است. البته همانطور که ما به اعضای خانواده خود نیت خیر هدیه می‌دهیم، عشق انسانی را نیز نثار آنها می‌کنیم. این دومی همان عشق گرمی است که گاهی نیز بسوی وضعیت سوء استفاده کردن سر می‌خورد و این صفت مشخصه و طبیعی انسان است. وقتی که در بین عزیزانمان هستیم، خطاها و لباسهای نشسته همدیگر را می‌بینیم. ما همیشه نمی‌توانیم لحظه به لحظه خود را در وضعیت والای عشق لحظه‌ای نگهداریم. این به سادگی در حد توان ما نیست زیرا ما هنوز به آن سطح از معنویت نرسیده‌ایم. اما کاری که می‌توانیم انجام دهیم این است که هدف و یا دیدگاه خود را بر روی گام نهادن به جایگاهی ثابت در عشق الهی قرار دهیم.

### قدیس‌ها

من تردید دارم کسی بتواند خود را بطور صد در صد در حالت عشق الهی نگهدارد. ما دهان به دهان شنیده‌ایم که برخی از قدیسها قادر بودند در تمام لحظات اینگونه باشند. شاید بعضی واقعاً این عشق الهی را دارا بوده‌اند. از طرفی، چه کسی مشخص می‌کند که آیا قدیس

توانسته است خود را در آن وضعيت والای عشق الهی نگهدارد يا خير؟ معمولاً آن شخص کسی است که در ميان جمعيت اعلام می کند، «آن شخصی که آنجاست یک قدیس است. او صاحب عشق الهی است.» به هر حال، اگرچه باور این موضوع برای شخص آسان است، اما بودن در آن حالت کار ساده‌ای نیست. تاريخ پر از خطاهایی است که خیلی راحت توسط مورخين اغفال شده گزارش شده است. حالات عشق الهی معمولاً توسط کسانی تعيين شده است که فاقد آن هستند و این بنظر من مسخره است. اغلب، نوشته‌های این گزارشگران تاريخ مورد تقدير هم قرار می گیرند. آنها افرادی هستند که با جسارت تمام تعيين می کنند که عشق الهی چیست و اینکه چگونه از فردی بخصوص که مورد الهام آنهاست جاری می شود و اینکه آیا این فرد بخصوص یک وجود معنوی والا است یا بوده است.

### وقتی که ورق بر می گردد

مردم از سختی‌ها و روبرو شدن با خودشان است که می آموزند. ولی هنگام روبرو شدن با خود، اغلب انگشت اشاره را بطرف دیگری نشانه می روند؛ «فلان کس آدمی بسیار منفي و شرور است». آنها درباره همسایه خود زياد يابوه گویی می کنند، اما نمی خواهند درک کنند که این نارسایی‌های خود آنهاست و بازتاب آن را در دیگری می بینند.

این در واقع امتحان نیروی منفي در مقابل گوینده است و ظاهراً او در این آزمایش رد می شود. هیچ اشکالی در این رد شدن نیست.



برای اینکه بعد از رد شدن از یک، ده، بیست، یا صد امتحان، حتی سرسخت‌ترین روح فردی نیز خسته شده و بعد مساله را یاد می‌گیرد. تا اینکه در نهایت متوجه می‌شود برای تکرار این مردود شدنهای دردناک دیگر دلیلی وجود ندارد.

بنابراین، روح در این امتحان موفق می‌شود و برای امتحان بعدی آماده می‌شود. مواقعی پیش می‌آید که فرد در این گشایش‌های معنوی خیلی سریع ترقی می‌کند و بقدری تند پیش می‌رود که گویی از دیگران جلو زده است. اما ناگهان ورق بر می‌گردد. بعد به نظر می‌رسد سرعتش کندتر شده و دیگران از او پیشی می‌گیرند.

طبیعت زندگی چنین است. قسمتهایی که برای ما آسان هستند ممکن است برای دیگران مشکل باشند و یا بالعکس. به این دلیل است که ما انسانها باید شکیبایی و شفقت را بیاموزیم.

گاهی بعضی‌ها امتحانی را پشت سر می‌گذارند که برای ما آسان و برای آنها سخت است؛ گفتن این جمله که، «خوب این کارمای آنهاست. آنها دارند تسویه می‌کنند»، بسیار راحت و بیان آن نیز قدری خوشایند است چون ما در آن وضعیت دردناک قرار نگرفته‌ایم. آنها در این وضعیت هستند و به هر حال، دارند می‌کشند.

و ناگهان در همین موقع ورق برمی‌گردد، و این دفعه ما توی دردسر می‌افتیم. البته ما فکر می‌کنیم تنها علت این است که کسی نسبت به ما نیت بدی دارد و یا می‌خواهد جادوی سیاه را روی ما اجرا کند. یا شاید خود شیطان دارد به ما حمله می‌کند. ما واقعاً از خودمان

خیلی متشکریم، خیلی متشکر.

### ارتقاء یافته با هیو

برای اینکه بتوانیم خود را از نظر معنوی ارتقاء دهیم زمزمه و یا خواندن «هیو» نام خدا، راه خوبی است. آئین‌های نیایشی اک اکنون در سرتاسر دنیا اجرا می‌شوند. در بخشی از این آئین‌ها ما با یکدیگر «هیو» می‌خوانیم.

یک کشیش کاتولیک تصمیم گرفت در یکی از آئین‌های نیایشی اک در مینیاپولیس شرکت کند. او پی برد که این کار از او یک کاتولیک بهتری می‌سازد. او گفت، به یکی از دوستانش - یک کشیش پروتستان - گفته است احساس خود را هنگام اجرای مراسم اک دوست دارد. و اینکه کسی او را برای عضویت در اکنکار تحت فشار قرار نداده است و یا چیزی در این حد. ما فقط آنجا هستیم تا آواز «هیو»، نام مقدس خدا را بخوانیم و دیگران آزادند هر برداشتی را که می‌خواهند داشته باشند.

بعضی از پیروان اک از اینکه عضویت اکنکار را دارند به خود می‌بالند و سعی می‌کنند مذاهب ارتدکس را زیر دماغی نگاه کنند. این اکیست‌ها اینطور فکر می‌کنند که چون ما تا اینجاها پیش آمده‌ایم از آن مذاهب بهتر هستیم. آنها (اکیست‌ها) درست است که تا اینجا آمده‌اند ولی نه بطریق معنوی، بلکه برعکس. این طرز تفکر در حیطة تکبر و خودستائی جای دارد. جائیکه نفس اعلام می‌کند، «ما از مخلوقات دیگر خداوند بهتر هستیم.» و این شاید یکی از جاهلانه‌ترین

رفتارهایی باشد که کسی بتواند در پیش بگیرد.

تنها دلیل وجود اعتقادات مختلف این است که هر یک در طرح الهی نقشی دارند. هر مکتبی وسیله‌ای است برای گروهی از روحها تا بتوانند از آن طریق به معنویت بالاتری دست یابند. هر مکتبی یک کلاس درس است. همینطور که روح یک کلاس را تمام می‌کند، به کلاس دیگر می‌رود و اعتقادات دیگری را در پیش می‌گیرد؛ نه لزوماً بالاتر، بلکه یکی دیگر. روح فردی کلاسهای مختلف را در زمین انتخاب می‌کند تا تمام آنچه را که مایل است بیاموزد. و در نهایت به اکنکار می‌آید تا خواندن «هیو» را یاد بگیرد. خواندن سرود «هیو» نام خداوند، بسیار با اهمیت است.

### دلّک

دیروز هنگام پیاده‌روی، مدتی را صرف تماشای یکی از آن بازیگرهایی کردم که توی خیابان نمایش می‌دهند. بعضی از آنها افرادی هنرمند هستند و سعی می‌کنند با روشهای جالب خلاقیت‌های خود را به نمایش بگذارند.

بازیگری که من دیدم باید اول تماشاچی جمع می‌کرد و برای متوقف کردن جریان مکانیکی سیل‌وار جمعیت عابرین چاره‌ای می‌اندیشید. تقریباً مانند عنصر خلاقه اک، او هم روی شیوه جلب توجه (ارتقای آگاهی) جمعیت کار می‌کرد.

بیشتر آدمهایی که وارد آن میدان می‌شدند، در خودشان غرق بودند. اغلب مثل سربازهای کوچک، نه به چپ نگاه می‌کردند نه

## هيو در ميان ما ۴۳۶۵

براست، فقط رژه می‌رفتند. گاهی دو یا سه نفر را می‌شد دید که به هم چسبیده و در حال حرف زدن بودند و مثل اینکه از هیچ چیز جز خودشان خبر ندارند.

متوقف کردن آن جمعیت و جلب توجه آنها کار آسانی نبود. اما آن دلک برای این کار خودش را آماده کرد.

یکی از ابزارهای او چمدانی درب و داغان بود که درست آنرا وسط پیاده‌رو گذاشته بود. آنجا مرکز دنیای او شد. بعد با آن کت مسخره، کلاه خنده‌دار و عینک مضحکش شروع به جلو و عقب رفتن در پیاده‌رو کرد و ادای عابریایی را در می‌آورد که از روی بدشانسی از کنارش رد می‌شدند. اگر قیافه یا راه رفتن کسی را مضحک می‌دید، حرکاتش سرگرم‌کننده‌تر می‌شد.

همان وقت یک آقای با کلاهی وارفته و مسخره که کناره‌هایش را پائین آورده بود از دور نزدیک شد. در حالیکه سرش را پائین انداخته بود، با قیافه‌ای عبوس و گرفته یکراست وارد خیابان شد. وقتی خواست از کنار آن محل بگذرد، دلک پشت سرش راه افتاد و دقیقاً راه رفتن او را تقلید کرد.

مرد متوجه او شد و برگشت. درست وقتی او چرخید دلک هم چرخید؛ بعد وقتی او دوباره برگشت تا دور شود دلک هم برگشت و دنبال او راه افتاد. دلک به کار خود ادامه داد تا اینکه عابر از آن صحنه خارج شد.

در آن موقع، عده کمی به تماشا ایستاده بودند. دلک بطرف آنها

برگشت و انگشتش را روی لبهایش گذاشت. مثل اینکه می‌خواست بگوید، «این راز کوچک بین ماست، صبر کنید، یکی دیگر را پیدا خواهیم کرد.» سپس دنبال یک نفر دیگر راه افتاد و با او هم قدم شد. چیزی نگذشت که او توانست توجه کامل تماشاچیان را جلب کند.

در صحنه‌ای دیگر، او به خانمی جوان نزدیک شد که با راه رفتن مکانیکی‌اش آدم را به یاد وضعیت آگاهی انسانی می‌انداخت. او یک مرتبه خود را روی پاهای آن خانم انداخت، و درست مثل عاشقی که دارد زیباترین زن روی زمین را ستایش می‌کند، با ادا شروع به ستایش او کرد.

وقتی پاهای آن خانم را در بغل گرفت، بطور اتفاقی یکی از کفشهای خانم از پایش در آمد. دلک خیلی سریع از زمین بلند شد و از او فاصله گرفت، بعد آن لنگه کفش را طوری در آغوش خود نگه داشت که گویی با ارزش‌ترین گنج دنیا است. خانم جوان تنها با یک کفش آنجا ایستاده بود و نمی‌توانست جلوی خنده‌اش را بگیرد.

دلک بینی خود را به لنگه کفش نزدیک کرد و یک نفس عمیق کشید. بلافاصله به حالت غش روی پیاده‌رو افتاد. بالاخره وقتی کارش تمام شد، به طرف خانم برگشت و کفش را به او پس داد. خانم جوان کفش را گرفت و پوشید و با اینکه بنظر کمی پریشان می‌آمد، ولی سخت نگرفت و آنرا تفریحی خوب فرض نمود.

متوجه شدم جریان جمعیت که مانند رودخانه بود به تدریج بصورت دریاچه‌ای از تماشاچیان درآمد. آنها دیگر حرکت نمی‌کردند،

## هیو در میان ما ۴۵۶

داشتند نگاه می‌کردند، در واقع گروهی دیگر نیز به تماشاچیان ملحق شده بودند. دلچک دوباره انگشت خود را روی لبهایش گذاشت و تماشاگران در حال افزایش را به سکوت درباره این «راز کوچک» دعوت کرد. این حرکت او واقعاً خلاقانه بود. او یکی از افراد داخل جمعیت را در نظر می‌گرفت و یکی از ویژگیهای او را برای دیگران به نمایش درمی‌آورد، و چون آنها احساس می‌کردند این عامل در تمام آدمها هست پس همه می‌خندیدند.

اگر شما بتوانید اینطور حس کنید که ما همگی روح هستیم، خوب واضح است، با داشتن شکلی انسانی، بخصوص وقتی با خودمان درگیر هستیم و مثل یک آدم آهنی راه می‌رویم، قیافه‌ای خنده دار پیدا می‌کنیم.

آن هنرمند خیابانی این نکته را به شیوه‌ای خوب خاطر نشان کرد. او به پیام‌آوری از سوی خدا، سوگماد، تبدیل شده بود. سعی می‌کرد آن راه رفتن‌ها را مثل آگاهی انسانی متوقف نماید. به گونه‌ای که نه تنها برای آن افراد بخصوص، بلکه برای تماشاچیان نیز جالب توجه باشد. من این را بسیار متقارن با معنویت یافتم.

### یک سرود دعای خالص

دوست دارم به شما تمرینی معنوی را ارائه بدهم که در زندگی کاربرد عملی دارد. اغلب وقتی برای رفتن به سمینار اک به مسافرت می‌روید، با وارد شدن به اتاق هتل اقامت خود، احساس ناراحتی و یا کلافگی می‌کنید.

این بدان خاطر است که همه نوع سطوح آگاهی وارد اتاقهای هتل می‌شود. این اتاقها توسط بازرگانان پرمشغله، یا آنهایی که برای شرکت در مراسم عروسی، تشییع جنازه و یا سمینار اک وارد شهر می‌شوند، مورد استفاده قرار می‌گیرند. سطح آگاهی کسی که اتاق را اجاره می‌کند هر چه باشد تا زمانیکه نفر بعدی به آنجا وارد شود اثرات خود را در اتاق باقی می‌گذارد.

اگر با ورود به یک اتاق احساس بدی پیدا کردید، می‌توانید نام خداوند را زمزمه کنید. تنها «هیو» را بین پنج تا پانزده دقیقه بخوانید. سعی نکنید به «هیو» بگوئید، «این اتاق را پاک کن» یا چیزی مثل این. «هیو» یک دعاست. اما دعایی خالص که به خداوند نمی‌گوید باید چه کار کند.

در گروه‌های دیگر دعا بطور اشتباه خوانده می‌شود، زیرا مردم آن را بکار می‌برند تا به خدا بگویند چه کاری انجام دهد. آنها می‌گویند، «خدایا خوب نیست، لطفاً مرا خوب کن.» اما شاید خداوند شما را بیمار کرده است تا چیزی را به شما بیاموزد و شاید در ارتباط با نوع غذایی باشد که خورده‌اید. ممکن است شخصی که تحت فشار شدید عصبی است، بگوید، «خدایا، لطفاً حال مرا بهتر کن.» آیا آن بدحالی می‌تواند بخاطر چیزی باشد که به شما ربطی ندارد؟ شاید خداوند سعی دارد به شما یاد دهد نباید بخاطر چیزهایی که به شما مربوط نمی‌شود خود را ناراحت کنید. این وضعیت مکرراً اتفاق می‌افتد. اما برای اینکه کسی مطلبی را یاد بگیرد چه چیز لازم است؟

## هیو در میان ما ۴۷۶

برای دعا کردن هم شیوه درست هست، هم غلط.

راه درست دعا کردن این است که سرود عشق را برای خداوند بخوانیم. حال می‌خواهد آن سرود «هیو» و یا چیز دیگری باشد. این نهایت بی‌توجهی و حماقت آدمی است که دعایی را طرح کند و در آن برای خدا برنامه‌ریزی کند؛ مثل اینکه خداوند نمی‌داند چه خبر است.

هیچ اشکالی ندارد آدم بگوید، «انشاءالله»، این نیز مناسب است، زیرا خداوند به هر صورت آنچه را که خواسته باشد انجام خواهد داد، «خدایا خواسته خود را انجام بده.»

گفته می‌شد خداوند حتی می‌داند که یک گنجشک چه وقت روی زمین می‌افتد، اما خداوند گنجشک را از افتادن باز نمی‌دارد و این نکته‌ای مهم است.

چرخهای طبیعت با مشیت الهی و عشق الهی در گردش هستند. ما به این دلیل در مقابل چرخه طبیعت مقاومت می‌کنیم که با بودن در وضعیت آگاهی انسانی بطور کلی نمی‌توانیم جلوتر از بینی خود را ببینیم.

دعای خالص برای خداوند به سادگی سرود عشق برای خالق است، و بهترین سرودی که من می‌شناسم «هیو» است.

سمینار اک در منطقه جنوب اقیانوس آرام، بریس بین، استرالیا

شنبه ۲۵ نوامبر ۱۹۸۹





معبد اک بر تاریخ اک تأثیری بسیار مهم دارد. مکانی که از آنجا نام خداوند-هیو- خیلی بیش از آنچه تاکنون شناخته شده است به دنیا معرفی خواهد شد.

## هیو و معبد اک

یکی از واصلین قدیمی تعریف کرد که تقریباً پانزده سال پیش به یکباره به دیدی درونی دست یافت. او در واقع با اک - ویدیا، دانش باستانی پیشگویی مواجه شده بود. البته در آن زمان نمی دانست که این دید درونی چقدر پراهمیت است.

### نگاهی به آینده

آنچه که آن خانم مشاهده کرده بود تکه زمینی در یک منطقه ییلاقی، با تپه‌های گرد و پر از گل و گیاه و درخت بود که کنار یک دریاچه قرار داشت. حدود سه سال پیش او دوباره آن منظره را می بیند ولی این بار سطح دریاچه یخ زده بود.

برای چند سالی او نمی توانست بفهمد که علت دیدن آن منظره برای چه بود. با اینحال می دانست که موضوع به مطلبی مهم در تاریخ اکنکار مربوط است، اما نمی توانست آنرا بفهمد.

آن واصل از من پرسید، «آیا این تجربه به معبد اک که قرار است در مینه‌سوتا ساخته شود، مربوط است یا خیر. به او گفتم همینطور است و در واقع او نگاهی به آینده را تجربه کرده بود. سؤال آن خانم این فرصت را به من می‌دهد که توضیح دهم تغییراتی که اکنون در سطح بیرونی در حال وقوع هستند از مدتها پیش در سطوح درونی پیش‌بینی شده‌اند.

### رهنمودهای خدا

بعضی‌ها تصور می‌کنند همانطور که جلو می‌روم تغییر و تحولات را نیز پیش رو آورده و مرتب می‌کنم. در حقیقت خداوند، سوگماد، که می‌داند چه چیزهایی برای آینده ضروری است، پس شیوه انجام آن را به من می‌آموزد. من هم همیشه با برخی از تغییرات راحت جوش نمی‌خورم، و مجبورم خودم را با آنها تطبیق دهم. مکث‌ها و تأخیرهای من بخاطر موافق نبودن من با روشهای سوگماد نیست، بلکه بخاطر بی‌میلی دگرگونی‌هایی است که در برخی چلاها مشاهده می‌کنم. من ناچار هستم با این موضوع کنار بیایم. چگونه این کار را می‌کنم؟ اغلب بسیار سخت است.

من هم مانند شما از تغییر و تحول خوشم نمی‌آید. من دوست دارم که کارهایم را سر وقت انجام دهم؛ برای مثال، نوشتن دیسکوره‌های اک. اگر موقع نوشتن آنها چیزی پیش بیاید که برنامه‌ام به هم بخورد، برایم جالب نیست. اما گاهی این تغییرات بسیار ضروری هستند، وقتی وضعیت جدید ضرورت داشته باشد در آنصورت باید آن

را در برنامه‌ام در نظر بگیرم.

### شنیدن درباره‌ی هیو

معبد اک در تاریخ اکنکار تأثیری بسیار مهم دارد. معبد مکانی است که از آنجا نام خداوند، هیو، خیلی بیشتر از آنچه تا کنون شناخته شده بود معرفی می‌گردد. معبد مکانی خواهد بود که جویندگان حقیقت می‌توانند نور و صوت خداوند و به ویژه این اسم مقدس را در آن بشنوند.

«هیو» را می‌توانید به آرامی در درون خود زمزمه کنید و یا همانگونه که امروز صبح در جمع شنیدید بلند و با آواز بخوانید. این موضوع را به عنوان الگو در مراقبه‌های خود در نظر داشته باشید. زمزمه هیو نه تنها شما را از نظر معنوی ارتقاء می‌دهد بلکه در مواقع بروز مشکل نیز از شما محافظت می‌کند.

### حفاظت معنوی

مردم اغلب به شکل‌های غیر مترقبه‌ای با اک آشنا می‌شوند. داستانهای بسیاری درباره‌ی افراد نیازمند به کمک هست که اک توسط هیو از این افراد مراقبت کرده است.

در سال ۱۹۸۱ شخصی از اهالی غنا با یک تجربه غیر عادی روبه‌رو شد. این جریان به مدتها قبل و پیش از ورود او به اکنکار مربوط می‌شد. کشور او در آن زمان دستخوش آشوبهای سیاسی بود و حکومت نظامی برقرار بود.

در بعد از ظهر یکی از آن روزها که داشت از قدم زدن در خیابان لذت می‌برد ناگهان سربازی به طرفش آمده و سر نیزه بزرگی را به سمت صورتش گرفت و او را به خیانتی متهم کرد که اصلاً از آن خبر نداشت. آن سرباز با زور او را به داخل اتاقی کوچک هل داد و شروع به بازجویی از او کرد. سرباز به او گفت، «اگر اقرار نکنی تو را کتک می‌زنم!»

مرد که می‌دانست آن سرباز او را شکنجه خواهد داد، چشم‌هایش را بست و خود را کاملاً به خدا سپرد. او فکر کرد، «اگر الان وقت رفتن باشد، پس من خواهم رفت.»

ناگهان چشم معنوی مرد باز شد. او در دید چشم درونی خود دو حرف «هی» و «یو» را مشاهده کرد و همین‌طور صدای «هیو» را شنید. به محض وقوع این اتفاق، او شنید که سرباز می‌گوید، «اگر مقصر نیستی، پس زود از اینجا برو بیرون.»

این جریان به چندین سال پیش از آنکه او درباره‌ی اکنکار، نور و صوت خداوند و یا معنی کلمه «هیو» چیزی شنیده باشد مربوط می‌شد. وقتی که او بعدها درباره‌ی هیو مطالبی شنید، تکه گمشده‌ی معمای خود را پیدا کرد. او متوجه شد که این نام ویژه خداوند دارای قدرتی منحصر بفرد است.

«هیو» کلمه‌ای است که هر کسی چه مسلمان یا مسیحی و یا با هر مذهب دیگری می‌تواند آن را به کار ببرد. استفاده از کلمه «هیو» به معنی تغییر دین نیست و حتی آنرا تقویت می‌کند.

## طوطی پر سر و صدا

مواقع دیگری هم هست که می‌توان از هیو استفاده کرد. اکیستی از یک ماجرای خنده‌دار برایم نوشت که به یک طوطی خانگی حساس و آتشین مزاج مربوط می‌شد. هر وقت طوطی کلافه می‌شد مدام جیغ می‌کشید و سر و صداهای مختلفی در می‌آورد.

یکروز صاحبان طوطی به این نتیجه رسیدند که دیگر نمی‌توانند این جانور را با آن عادت‌های بدش تحمل کنند. او دیگر برای اهل خانه مثل یک بلا شده بود. آنها گفتند، «چطور است با هم یک هیو جمعی بخوانیم؟» منظور آنها این نبود که حال طوطی را تغییر دهند بلکه می‌خواستند هیو از طریق اک یا روح الهی، آنچه را که به صلاح همه بود پیش بیاورد.

بعدها که طوطی با جیغ‌هایش باعث دردسر می‌شد، اکیستها زمزمه هیو را آغاز می‌کردند. آنها متوجه شدند که طوطی خیلی زود ساکت شده و رام و مطیع می‌گردد و خانه دوباره آرامش خود را بدست می‌آورد. حتی طوری شده بود که خود طوطی هم در زمزمه «هیو» شرکت می‌کرد.

## مسافرت روح فردی

زمانی که روح فردی حالت‌های مختلفی را در خلال تجربه‌هایش به خود می‌گیرد، بعضی از این چیزها پیش می‌آیند. ما آدمها با ذهن محدود خودمان دوست داریم اینطور فکر کنیم که مخلوقات ویژه خداوند هستیم و اینکه حیوانات و پرندگان اینطور نیستند. در واقع

روح در حین تجربه‌های گذشته خود می‌توانست به همان سادگی که کالبد انسانی را اختیار کرده بود، کالبد پرنده را انتخاب کند.

بعضی‌ها می‌پرسند کدام یک از مخلوقات بهتر هستند، انسان، حیوان و یا پرنده؟ باید گفت اغلب مواقع انسان‌ها نسبت به هم‌نوع خود مانند یک حیوان درنده و وحشی رفتار می‌کنند، و حتی ناجوانمردانه و خطا آمیز وارد عمل می‌شوند. در حالیکه حیوانات و پرندگان هماهنگ با قوانین طبیعت هستند و کینه و نفرت و شرارت در رفتارشان وجود ندارد. این موضوع یک سؤال را اینگونه پیش پای ما می‌گذارد، آیا وقتی روح فردی کالبد یک پرنده یا یک حیوان را بخود می‌گیرد منظورش بدست آوردن تجربه در سطح بالاتری از حیات است یا خیر؟ کسانی هستند که مایلند به این سؤال پاسخ آری بدهند.

### اسم من هیو است

معبد اک برای آنهایی که در اکنکار هستند مثل یک کانون خواهد بود. «هیو» به ما که مشغول رساندن پیام نور و صوت هستیم کمک می‌کند تا بتوانیم مجرای بهتری برای اک باشیم.

مدیر یک کالج که اکیست بود به سمینار آموزش مدیران منتخب منطقه دعوت شد. این جلسات بطور مرتب تشکیل می‌شوند تا مدیران بتوانند مهارت‌های خود را در اداره مدارس افزایش دهند. وقتی او به شهری که قرار بود سمینار در آن برگزار شود، وارد شد، مسئول اداره جلسات برای استقبال او به فرودگاه آمده بود. این شخص نیز خود

## هیو و معبد اک ۵۵

مدیر یک کالج بود، به اکیست گفت که از چند ماه پیش بیمار شده است. او نمی دانست عامل بیماری اش چیست، اما احساس می کرد اگر می توانست علت آن را بفهمد، سلامتی خود را باز می یابد.

آن اکیست بی درنگ فهمید دستور جلسه هفته آخر که درباره آموزش اداری بود از آن فراتر رفته و این دفعه دارای بار معنوی است. یکی از جلسه های اول اینطور شروع شد: مجری، یک تمرین گروهی داد و گفت، «همگی در یک دایره بنشینید.» در آن جلسه پانزده یا شانزده نفر حضور داشتند که سن آنها بین ۳۵ الی ۶۵ سال بود. همگی تحصیل کرده و از مدیران طراز اول کالج های مختلف بودند.

مجری رو به یکی از مدیران کرد و گفت، «اسمتان را برای ما بگویید.» او اسم خود را گفت. «حالا به ما بگویید فکر می کنید نظر دنیا نسبت به شما چیست؟»

از تمام کسانی که در آن جلسه حضور داشتند این سؤال پرسیده شد. هر یک از مدیران پاسخی می داد مثل، «البته، من فکر می کنم که جهان به چشم یک فرهنگی با دیدی وسیع به من نگاه می کند.» و همه نوع حرف های قشنگی که معمولاً هر کسی درباره خودش ادا می کند.

سپس، از هر یک از نفرات خواسته شد نام واقعی خود را با آواز بخواند، نامی که شخص حس می کرد خود واقعی او است. برای مثال اگر نام کسی ماری بود، ممکن بود بگوید، «من احساس می کنم اسم



حقیقی من ملانی هست.» بعد ملانی را سه مرتبه با آواز می‌خواند. بقیه هم با آواز سه مرتبه ملانی را می‌خواندند.

بالاخره نوبت به خانم اکیست رسید. او خود واقعی‌اش را اینگونه معرفی کرد: «من روح هستم، به صوت گوش می‌دهم و به دنبال نور هستم. گرچه نمی‌توان این موضوع را از لباس‌هایم تشخیص داد.» بعد اضافه کرد، «اسم واقعی من هیو است. این بدین معنی نیست که من هیو هستم، هیو اسم خدا است، و من می‌توانم خدای گونه باشم.» او سپس هیو را سه مرتبه با آواز خواند، و بعد بقیه هم هیو را سه مرتبه خواندند.

مدتی بعد، چند نفری نزد او آمده و پرسیدند، «این جریان هیو چیست؟ اکنکار و اک چه هستند؟» و این قضیه تمام آن آخر هفته ادامه داشت. هرگاه گروه برای تماشای طبیعت بیرون می‌رفتند، از او می‌خواستند دربارهٔ اکنکار حرف بزنند.

### خانه‌ای برای اکنکار

وجود یک معبد اک قابل لمس بر روی زمین به شما کمک می‌کند راحت‌تر بگوئید یک اکیست هستید. از خیلی قدیم ما اغلب بطور سیار مأمورین تبلیغی بدون جایگاه بودیم. وقتی می‌گفتید، «من یک اکیست هستم،» خیلی‌ها آماده بودند شما را بگویند: «اوه، آره؟ به کجا وابسته هستید؟» حداکثر می‌توانستید بگوئید، «مرکز اداری ما در مینه‌سوتا است.»

از حالا به بعد ما دارای معبد خواهیم شد، یک کانون انرژی

## هيو و معبد اک ۵۷

معنوی. معبد اک مقرر ما است که تا بحال در سدونا، اریزونا بوده است. من این جابجائی را طی مراسم خاصی به معبد اک واقع در مینه سوتا منتقل خواهم کرد. این واقعه‌ای بسیار مهم در تاریخ معنوی اکنکار خواهد شد.

### نقاط استراحت

یک واصل حلقه بالا که هر روز هيو را زمزمه می‌کرد و تمرینات معنوی خود را انجام می‌داد، به مرحله‌ای رسیده بود که نور را به وضوح می‌دید و تا حدودی به صوت دسترسی داشت. او اینطور حس می‌کرد که اگر فقط روی پنجه‌های پایش بلند شود می‌تواند صوت را بشنود. در این ایام ناگهان زندگی درونی او تغییر کرد. دیگر هیچ چیز برایش پیش نمی‌آمد و با نور و صوت تجربه‌ای نداشت. البته این موضوع در سیکل اک کاملاً طبیعی است، اما او این را نمی‌دانست.

اوقاتی هستند که شما چیزهایی را مشاهده می‌کنید و یا می‌شنوید که دارای منشاء طبیعت الهی هستند، اما بعد زمانی پیش می‌آید که دیگر اینگونه نیست. این زمان سکوت و آرامش، در واقع نقطه استراحت می‌باشد و به این خاطر است که شما بتوانید آنچه را که بطور درونی و از کانالهای معنوی روح الهی فرا گرفته‌اید در زندگی روزمره خود وارد کنید.

این واصل حلقه بالا چون دیگر نمی‌توانست از طبقات درون مشاهداتی داشته باشد دلواپس شده بود. بعداً او در مراقبه‌اش به یک تجربه کوتاه رسید. صحنه درون روشن شد و در مقابل خود دیواری را

دید که از تخته سنگ‌های بزرگی ساخته شده بود. تمام تجربه همین بود. تمام دریافت او این بود که از درون با دیواری مواجه شده که نمایانگر دیوار بیرونی است. و فهمید که همه چیز به حالت ایست درآمده است.

### درس دوچرخه

این واصل بالا تابستان گذشته برای شرکت در یک سمینار اروپائی اک به هلند رفته بود. او با دو نفر دیگر از دوستانش برای رفت و آمد بین هتل و محل سمینار یک دوچرخه اجاره کرده بودند.

روز اول که دوچرخه سواری می‌کردند، دوستانش زنگ‌های کوچک خود را به صدا درآوردند. او هم سعی کرد صدای زنگ دوچرخه‌اش را درآورد؛ اما صدای زنگ دوچرخه در نیامد. گفت: «حالا که مال من زنگ نمی‌زند یعنی من نمی‌توانم صوت را بشنوم.» البته منظور او ربط دادن صدای بیرونی با صدای معنوی درونی بود.

دوستانش از این حرف خندیدند و به شوخی گفتند: «این فقط یک همزمانی اتفاقی است.»

سه تا اکیست تا مدت‌ها پدال می‌زدند و از مناظر لذت می‌بردند. وقتی هوا داشت رو به تاریکی می‌رفت یکی از آنها گفت، «می‌دانی، اگر چراغ هم کار نکند واقعاً خنده‌دار می‌شود.»

همان وقت بود که با دیدن یک رستوران در بالای جاده تصمیم گرفتند آنجا بایستند و شام بخورند. پیش از توقف چراغها را امتحان کردند، هر سه کار می‌کرد. بعد از آنکه غذای خود را تمام کردند و

می‌خواستند به هتل برگردند، چراغ دوچرخه آن واصل بالا روشن نشد. آنها ایستادند تا ببینند اشکال کار کجاست. چندان طول نکشید که فهمیدند قسمت فوقانی دینام دوچرخه سرجایش نیست و گم شده است. گوئی در مدتی که آنها داخل رستوران بودند یک جوری غیب شده بود. او گفت که شاید کسی دوچرخه‌ای اجاره کرده که چراغش کار نمی‌کرده و آمده سر دینام را برداشته است. به هر حال در آن شب تاریک چاره‌ای نبود جز اینکه بدون نور حرکت کند. یکی از دوستها به شوخی گفت، «حالا دیگر جای یک لاستیک پنچر خالی است.» وضعیت لاستیکها خوب بودند و همینطور که پدال می‌زدند یک مرتبه زین دوچرخه او لق شد. حالا او سوار چرخ می‌بود که توی تاریکی شب نور نداشت، برای خبر کردن عابرین زنگ نداشت و لقی زین هم تعادل او را بهم می‌زد. او مشکل می‌توانست خود را روی دوچرخه‌اش نگهدارد. با این حال گفت، «صبح اولین کاری که می‌کنم این است که این چرخ را با یکی که بهتر کار می‌کند عوض کنم.»

صبح روز بعد، زود و سرحال از جایش برخاست. کاملاً آماده بود تا برود دوچرخه را با یکی بهتر از آن معاوضه کند. درست قبل از ترک اتاق، یکی از دوستان تلفن کرد و گفت، «من امروز باید در یک جلسه شرکت کنم، می‌توانی دختر خوانده مرا نگهداری؟» البته آن اکیست خوشحال بود اینکار را انجام دهد، اما بدین معنی بود که باید به همان دوچرخه قبلی رضایت می‌داد.

آن شب هنگام بازگشت از سمینار، آن واصل بالا به همراه

دوستانش برای تماشای یک آتش بازی بزرگ به کرانه شمال رفتند. او خیلی مایل بود آنجا بایستد و آتش بازی را تماشا کند، ولی یک احساس قوی به او سقلمه می‌زد که به هتل برگردد.

در حالیکه به تنهایی در راه برگشت پدال می‌زد، ناگهان صدایی شبیه، چلپ‌چلپ، تُلپ‌تُلپ، چلپ‌چلپ، دالانگ شنید. ایستاد تا ببیند چه اتفاقی افتاده است. دوچرخه او نه تنها چراغ و زنگ نداشت و زینش هم لقی بود بلکه حالا دیگر یکی از لاستیک‌های آن پنچر شده بود.

هر بار که اشکالی برای دوچرخه او پیش می‌آمد متوجه می‌شد که دوستانش موضوع را جدی‌تر می‌گرفتند. فکر کرد شاید آنها این اشکالات را نشانه معنویت بد می‌دانستند. نه نوری، نه صوتی، نه تکیه‌گاهی معنوی. شاید آرزوهای آنها این بود که با کس دیگری دوچرخه سواری می‌کردند.

او دوچرخه را تا هتل هل داد و سپس به اتاقش رفت. همانطور که داشت درباره آن روز فکر می‌کرد، یک مرتبه متوجه چیزی شد: هر بار که یکی از قطعات دوچرخه خراب می‌شد، او عشق و حمایت بیشتری را از طرف ماهانتا در خود احساس می‌کرد، او آنچنان از عشق لبریز می‌شد که گوئی هر یک از آن قطعات از اولش بهتر کار می‌کرد، هر چه بیشتر به موضوع خرابی دوچرخه فکر می‌کرد، کل قضیه به نظر او خنده‌دارتر می‌شد. طوری که ناگهان از خنده غش و ریشه رفت.

هنگامیکه دوستانش به هتل برگشتند، او ماجرای آنروز را برایشان

## هیو و معبد اک ۶۱

تعریف کرد و همینطور احساسی که با آن همراه بود را تشریح کرد. بالاخره همگی از تمام این تجربه‌ها سپاسگزاری کرده و متوجه شوخی‌هایی شدند که به همراه آن بود.

### هیو آن کلید است

آن شب او به مراقبه نشست و هیو را زمزمه کرد. اکیست‌ها یکی از اصوات خداوند را و بعضی رمز شخصی خود را زمزمه می‌کنند. با خواندن و یا زمزمه این کلمات شما نسبت به مشکل و یا وضعیت موجود که نیازمند کمک هستید درک بهتری پیدا می‌کنید.

آن واصل بالا فهمید که دوچرخه برای او حکم ذهنش را داشت، او پیش از اینکه بتواند وارد طبقات معنوی گردد باید ذهن را کنار می‌گذاشت. خراب شدن‌های پی در پی دوچرخه این بار به او نشان می‌داد که ذهن او دیگر قادر به تحمل معنویت زندگی نیست. او پیش از این روی ذهن خود زیاد حساب می‌کرد، اما گوئی یک فصل کاملاً جدید در حال گشایش بود. اکنون او از نظر معنوی آماده شده بود تا از طبقات تحتانی یعنی اثیری، علی، ذهنی و اتری فراتر رفته و وارد اولین طبقه جهان‌های حقیقی یعنی طبقه روح شود.

بالاخره او متوجه شد که تمام ماجرای دوچرخه درباره چه بوده است. کلید حل این معما و دریافت این روشنگری برای او با زمزمه هیو، نام خداوند بدست آمد. این بسیار مهم است.

## چگونه دست راست ماهانتا باشیم

در یک مرکز اک برای واصلین حلقهٔ بالا یک کارگاه تشکیل شده بود و از تعداد سی مدعو تنها حدود ده نفر حضور یافتند.

کارگاه درست طبق برنامه شروع شد. آنها جلسه صبح آنروز را با آواز هیو شروع کردند. این کار قبل از همایش به اوضاع حالتی روحانی می‌دهد. زمزمه جمعی هیو خود نوعی کمک محسوب می‌شود. گاهی وقتها شما به این موضوع پی می‌برید که حواس و هوشیاری نفرات گروه طوری به اطراف پراکنده می‌شود که آواز جمعی هیو صدای بدی می‌دهد. بعد بتدریج، همانطور که ادامه پیدا می‌کند، گروه به یک هارمونی (هماهنگی) می‌رسد زیرا همگی از نظر معنوی ارتقاء داده می‌شوند. این همان چیزی بود که امروز صبح در سمینار پیش آمد. همه از نظر معنوی تا جایی ارتقاء داده شدند که متوجه حرفها بشوند. درست وقتی در زمزمه جمعی هیو هارمونی ایجاد شد، این حالت پیش آمد.

طبق برنامه کارگاه وقت نهار ۲ بعد از ظهر بود، اما جلسه صبح ساعت ۱۱/۵ پایان یافت. این موضوع برای گروه تعجب‌آور نبود. واصل بالایی که برگزار کننده کارگاه بود اول جلسه اعلان کرده بود، «موضوع امروز صبح این است که چگونه دست راست ماهانتا باشیم. این برنامه از نظر ساختاری به طریقی باز خواهد بود، بنابراین ما گوش به زنگ پیش خواهیم رفت.»

گروه، عوض آنکه به برنامه تعیین شده تکیه کنند، تصمیم

## هیو و معبد اک ۶۳

گرفتند برای صرف نهار زودتر بیرون بروند، مثل اینکه می‌خواستند کاری کرده باشند.

آنها ساعت ۱۱/۵ بیرون رفتند و نهار خود را خوردند. و نیم ساعت زودتر به مرکز اک برگشتند.

درست وقتی آن واصل بالا می‌خواست جلسه را شروع کند یک اتومبیل جلوی مرکز توقف کرد، دو نفر از آن پیاده شدند و به طرف در آمدند. آنها پرسیدند، «آیا ما می‌توانیم داخل بیائیم و به گروه ملحق شویم؟»

به خاطر داشته باشید که موضوع کارگاه این بود که چگونه می‌شود دست راست ماهانتا شد و برای خدمت به روح الهی چطور می‌توان مجرا قرار گرفت. واصلین می‌توانستند خیلی خشک و مقدس- مآبانه عمل کنند و بگویند، «ببخشید، این یک جلسه خصوصی است. شما مجاز به شرکت در آن نیستید.» این یک راه برخورد بود. اما آنها گفتند، «بفرمائید، داخل شوید.»

آن دو خانم داخل آمدند. یکی از آنها شروع کرد به توضیح اینکه چطور شد آنها به این مرکز اک هدایت شدند. آن واصل بالا در حینی که داشت ماجرا را می‌شنید فکر کرد که اگر آنها از برنامه تعیین شده برای نهار پیروی کرده بودند، موقع ورود این دو خانم در مرکز بسته بود. اما چون آنها به ندای درونی گوش کرده و برای صرف نهار زودتر کارگاه را ترک کرده بودند، درست پیش از آمدن خانمها بازگشته بودند.



یکی از آن خانمها که درباره بیماری سرطان وخیم دامادش صحبت می‌کرد، گفت، «انتظار نداشتم او زنده بماند. پزشکان دیگر به او امیدی نداشتند.» در این زمان، در عالم رؤیا شخصی به نزد دامادش آمده بود و درباره چیزی به نام اک صحبت کرده بود. واصلین متوجه شدند که ملاقات کننده رؤیا یکی از سفیران معنوی اک بوده است.

بی هیچ دلیلی، وضعیت داماد شروع کرد به تغییر کردن. دکترها نمی‌توانستند وضعیت را درک کنند ولی آنچه از دستشان بر می‌آمد انجام دادند. سرانجام آن مرد با معالجات پزشکان از جنبه بیرونی، همزمان با دریافتهای درونی آن مرد به یک بهبودی معجزه‌آسایی دست پیدا کرد.

او بعدها به مادر زن خود گفت که در رؤیاهایش درباره اک صحبت می‌کرده. وقتی آن خانم با دوستش با اتومبیل از آنجا عبور می‌کردند تابلوی مرکز اکنکار را دیدند و خواستند بدانند که آیا ارتباطی بین آنچه دامادش تجربه کرده و این مکان هست یا خیر؟

بعداً حتی روشن شد که ارتباط بیشتری هم وجود داشته است. خانم دومی به گروه گفت که هیجده سال پیش او کتاب «در روح آزاد» را خوانده است. البته آن کتاب او را به اکنکار نیاورد، اما شوق جستجوی حقیقت را از راههای گوناگون در او بیدار کرد. او سالیان درازی را در جستجوی حقیقت از این نقطه به آن نقطه سپری کرده بود. در این مدت، این دو خانم یکدیگر را ملاقات کرده و با هم دوست شده بودند و در این روز بخصوص بر حسب تصادف با ماشین از کنار

## هيو و معبد اک ۶۵

مرکز اک عبور می کردند. بخاطر سقلمه‌ای که اک به آنها زد توقف کرده و توضیحی کامل دربارهٔ اینکه اک و روح الهی چه هستند و چگونه عمل می کنند دریافت نمودند.

آن واصل بالا کل سازمان آن جلسه کارگاه را برای هماهنگی با آنچه در آن لحظه در حال جریان بود تغییر داد. هر کدام از واصلین شرح دادند که چگونه با اک آشنا شده بودند و از تجربیاتی که آنها را تا به آن روز کشانده بود صحبت کردند. آن خانمها هم پیش از رفتن درخواست کردند به آنها بروشور اک داده شود. حال اینکه آیا آنها بعداً به اکنکار پیوستند یا خیر خود ماجرای دیگری است.

نکته، موضوع کارگاه است - چگونه دست راست ماهانتا باشیم - که به طور عملی برای شرکت کنندگان به نمایش گذاشته شد. این یعنی استقبال از تغییراتی که ممکن است پیش بیاید. ما ممکن است با ذهن خود برنامه‌ای را بریزیم، اما گاهی اوقات اک نقشه دیگری را تنظیم می کند.

به همین منوال، خیلی از مردم دربارهٔ مسیر آیندهٔ اکنکار عقایدی در سر داشتند. آنها فکر می کردند و انتظار داشتند که تعالیم اک مانند گذشته و بی جایگاه و به شکل سیار باقی بماند؛ و هنگامی که مسیر تغییر کرد، آنها همچنان به همان عقاید قدیمی خود چسبیدند که چیزی جز ساختهٔ ذهنشان نبود و حاضر نبودند آنها را رها کنند. آنها به حد کافی گشاده فکر نبودند تا از مسیر جدیدی که اک برای تقویت ارتقاء سطح معنوی آنها آورده، استقبال کنند.

## امضاء کن

می‌خواهم یک تمرین معنوی به شما ارائه دهم تا در منزل انجام دهید. یک واصل اک آن را برایم تعریف کرده است. او هنگام زمزمه جمعی هیو در سمینار اک تصمیم گرفت تمرینی جدید را برای خودش ابداع کند. او قصد داشت به طبقه روح برود و جوچیانو، استاد اک، را ملاقات کند.

او تصور کرد که دارد همراه ماهانتا قدم زنان از دری سبز رنگ عبور می‌کند و وارد اتاقی می‌شود که در آن یک استاد اک پشت میزی نشسته است. استاد دفتری را به او نشان می‌دهد و می‌گوید، «امضاء کن.»؛ یعنی اینکه من از زندگی در طبقه فیزیکی راضی هستم، اما می‌خواهم آنطرف‌تر هم بروم.

به محض اینکه دفتر را امضاء کرد، ماهانتا او را به سوی در دیگری هدایت کرد. این یکی صورتی رنگ بود، و به طبقه اثیری مربوط می‌شد. با ورود به آن اتاق دید که یک استاد اک پشت میزی نشسته است و از او دعوت می‌کند دفتری را امضاء کند؛ به این معنی بود که او از زندگی در طبقه اثیری شادمان بود اما دوست داشت آنطرف‌تر هم برود.

همین روند ادامه پیدا کرد تا اینکه او به در آبی رنگ طبقه ذهنی و بعد هم به در بنفش طبقه اتری رسید. بعد از اینکه دفتر این طبقه را هم امضاء کرد، در نهایت به در نورسفید خالص - نور سفید خدا - رسید و همراه ماهانتا از آن عبور کرد.

## هيو و معبد اک ۶۷

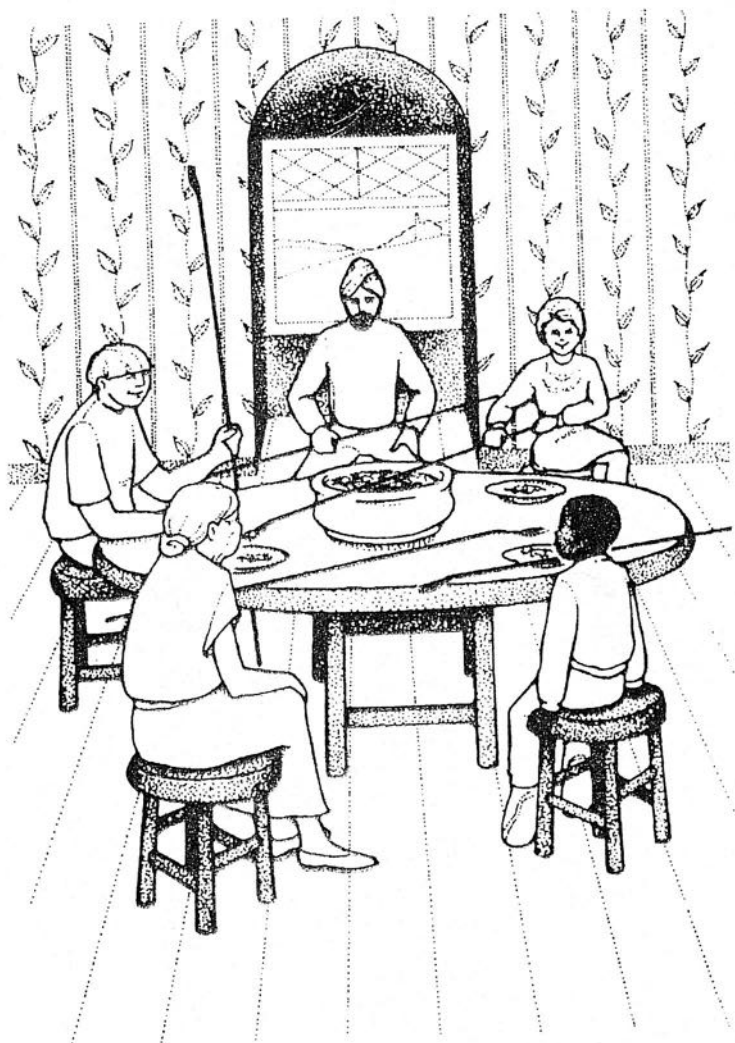
شما می‌توانید با استفاده از این تمرین از طبقات مختلف عبور کرده و به طبقه روح وارد شوید. شما می‌توانید پیش از دریافت وصل حلقه پنج به همراه ماهانتا از طبقه روح دیدن کنید. باید بدانید که آن فقط یک بازدید است و شما بعد از وصل حلقه پنج در آنجا مستقر می‌شوید.

با وجود مشکلاتی که در طول سفر متحمل شده‌اید، شما با حضور در سمینار، هدایایی معنوی دریافت کرده‌اید که ممکن است خود از آن خبر نداشته باشید. در هفته‌های آینده این موضوع واضح‌تر خواهد شد. شما ممکن است در خودتان تغییری مشاهده کنید، و چه بسا که دیگران متوجه این تغییر شوند.

در اولین هفته پس از بازگشت به منزل بطور عموم روح الهی، اک، به گونه‌ای قوی روی شما کار می‌کند. با شروع این آموزش، شما به کودکی یتیم تبدیل شده و احساس طرد شدگی می‌کنید. اما هیچگاه فراموش نکنید که من همیشه با شما هستم و عشق من همیشه با شماست. به سلامت به خانه سفر کنید. برکت باشد.

سمینار منطقه‌ای اک، جنوب اقیانوس آرام، بریس‌بین، استرالیا

یکشنبه ۲۶ نوامبر ۱۹۸۹



مادامی‌که در جهان به دنبال تهیه خوراک معنوی خود هستید، می‌توانید  
حکایت چنگالهای بسیار بلند بهشت و جهنم را به یاد داشته باشید.

## چنگالهای بسیار بلند بهشت و جهنم

عنوان سخنرانی امشب «چنگالهای بسیار بلند بهشت و جهنم» است. شخصی که ماجرای این داستان را برای من تعریف کرد، آن را در یکی از برنامه‌های اک شنیده است. پس ممکن است در میان شما نیز کسانی باشند که این ماجرا را شنیده باشند.

داستان را بعداً تعریف خواهم کرد، اما تمام نکته‌های سخنرانی امشب به آن ختم می‌شوند.

### کلیک و کلاک

بعضی از شما ممکن است با برادران مشهور تاپت، یعنی کلیک و کلاک آشنا باشید. آنها آخر هفته در برنامهٔ رادیو ملی یک گفتگوی نمایشی اجرا می‌کنند. آنها معمولاً روزهای شنبه به مدت یکساعت سعی می‌کنند به سؤالاتی که از طرف اتومبیل داران از سرتاسر آمریکا

مطرح می‌شوند، پاسخ بدهند. بنظر می‌رسد اکثر کسانی که زنگ می‌زنند آنهایی هستند که اتومبیل‌های فکستنی و کهنه آنها بطور معجزه‌آسا از مرز صدهزار مایل کارکرد گذر کرده باشند.

لقب تاپت را از روی صداهای غیر عادی سوپاپهای موتور اتومبیلی که تنظیم نیست، برداشته‌اند و روی این دو برادر گذاشته‌اند. با اینکه آنها در پاسخهای خود طنز و شوخی فراوانی بکار می‌برند، با اینحال به نحوی به شصت الی هفتاد درصد سؤالات پاسخ صحیح می‌دهند. اگر یکی از آنها پاسخی نداشته باشد، معمولاً دیگری جواب را دارد، حتی اگر هیچیک از آنها نتواند پاسخ درستی ارائه دهد، بالاخره موضوعی بصیرانه و تازه را مطرح می‌کنند. آن دو بسیار خلاق هستند.

اک یا روح الهی، که صدای خداوند است، بعضی وقتها با شیوه اسراری خود با ما صحبت می‌کند. اما چون بیشتر مردم متوجه نمی‌شوند که روح الهی با آنها دارد حرف می‌زند، هیچگاه پیام آنها دریافت نمی‌کنند.

### اتومبیل استیشن نوازندگان راک

این دو برادر از این جهت به نظر من جالب توجه بودند که مثل رؤیاهای بیداری رفتار می‌کردند، یعنی طریقی که اک در زندگی روزمره گاهی اوقات با انسان سخن می‌گوید. در این رؤیاهای بیداری مفاهیم معنوی وجود دارد. اما تعداد کسانی که طریق روح الهی را می‌شناسند بسیار کم هستند.

حدود دو ماه پیش، مردی جوان بخاطر مشکل اتومبیل استیشن

## چنگالهای بسیار بلند... ۷۱

خود به برنامه آنها زنگ زد و گفت، در این هفتاد هزار مایلی که تا به حال با آن راه رفته، پنج مرتبه اگزوزش خراب شده است. معمولاً با چنین کارکردی باید دوبار اگزوز آن تعویض می‌شد، اما بنا به دلایلی تا به حال پنج مرتبه اگزوز اتومبیل خود را تعویض کرده بود.

به این ترتیب کلیک و کلاک مشغول شدند و طبق معمول، جوک گفتن را شروع کرده و بعد موارد اضافی را حذف کردند.

آنها پرسیدند، «آیا شما با ماشین خود به سفرهای کوتاه می‌روید یا بلند؟ شرط می‌بندم که سفرهای شما کوتاه هستند.» آن مرد گفت، «خیر، در حقیقت هشتاد درصد تردهای من در اتوبان است و تنها بیست درصد بقیه را در شهر رانندگی می‌کنم.»

این پاسخ تئوری کسانی را که تصور می‌کردند سفرهای کوتاه می‌تواند باعث بروز آن اشکال شود، کنار گذاشت. برای بار اول که موتور روشن می‌شود، مقداری رطوبت وارد اگزوز می‌گردد. در مسافت‌های کوتاه، موتور آنقدر داغ نمی‌شود که رطوبت داخل اگزوز را تبخیر کند. در نتیجه رطوبت همچنان داخل اگزوز مانده و باعث زنگ زدگی و خرابی اگزوز می‌شود.

ولی آن دلیل خوبی نبود چون او با اتومبیل خود به سفرهای طولانی می‌رفت و همیشه موتورش داغ می‌شد

برادران تاپت چپ و راست شوخی می‌کردند و کنایه می‌زدند و چیزهایی را که می‌توانست پس از هفتاد هزار مایل باعث پنج بار خرابی اگزوز شود، یکی پس از دیگری کشف می‌کردند.



کسی که تماس گرفته بود گفت با شرکت ملی آگزوز سازی قرارداد بسته است که اگر آگزوز در مدت زمان معینی خراب شد بتواند برای تعویض به یکی از نمایندگی‌های آن شرکت مراجعه کند و چون برنامه سفرهای او بسیار زیادند او به ناچار به نمایندگی‌هایی مراجعه کرده است که در نقاط مختلف کشور پراکنده‌اند.

اگر او برای تعویض آگزوز هر بار فقط به یک نمایندگی مراجعه می‌کرد ممکن بود آنقدر کنجکاو شوند که بخواهند بفهمند چرا او در هفتاد هزار مایل پنج مرتبه آگزوز اتومبیل خود را تعویض کرده است. یکی از برادرها سکوت کرد. هنگام گوش دادن به این برنامه، چند بار متوجه این موضوع شده بودم. به نظر می‌رسد که او از میکروفون فاصله می‌گیرد تا درباره سوال فکر کند و ناگهان با پاسخ صحیح جلو می‌آید و معلوم نبود آن را از کجا آورده است.

وقتی او عقب می‌رود و تنها به اک، روح الهی، گوش می‌سپارد، گاهی پاسخهایش بسیار شگفت‌انگیز می‌شوند. او انسان با احساس و ادنی است.

این دو برادر طبق روال عادی روی علت مشکل با هم توافق ندارند، ولی یکی از آنها اگر دلیل قانع‌کننده‌ای بیاورد، دیگری هم بالاخره با او موافقت می‌کند. بعد به کسی که تماس گرفته است می‌گویند، «حالا این راه حل را به مکانیک محل خود بگو و از او بخواه ثابت کند ما اشتباه گفته‌ایم.»

بعد از چند دقیقه، برادری که ساکت بود از صاحب استیشن

پرسید، «شما برای امرار معاش چکار می‌کنید؟» آن مرد گفت، «من نوازنده موسیقی راک هستم.» آن برادر تاپت گوئی که آن پاسخ مرد همه چیز را توضیح داد، برگشت و گفت، «آها، خودش است.» البته کسی که تماس گرفته بود نمی‌دانست او چه نتیجه‌ای می‌خواست بگیرد. اما من می‌دانستم. زیرا من با روشهای اک آشنا هستم.

آن برادر تاپت پرسید، «آیا شما تنها سفر می‌کنید یا با دیگران؟» مرد گفت، «من با گروه موسیقی‌ام سفر می‌کنم. ما چهار نفر هستیم.» «شما چهار نفر با یک استیشن واگن کوچک به همه جای کشور سفر می‌کنید و نوازنده راک هستید؟» او پاسخ داد، «بله.»

«خوب، شما کجا تمرین می‌کنید؟»

«ما داخل ماشین تمرین می‌کنیم.»

آن برادر تاپت گفت، «جواب همین است.»

«دیگر از این واضح‌تر نمی‌تواند باشد، موسیقی راک عامل خرابی اگزوز شما است!»

آن مرد نتوانست این پاسخ را هضم کند و با حالتی دفاعی مثل کسی که فکر می‌کرد، می‌خواهند هوش او را زیر سؤال ببرند گفت، «اوه، چی دارید می‌گویید؟»

برادران تاپت متوجه شدند او دارد کمی عصبی می‌شود و به همین دلیل از او دلجوئی کردند. بالاخره یکی از آنها گفت، «ما برای شما پیشنهادی داریم.»

آن شخص در حالی که مطمئن نبود آیا باید آن پیشنهاد را بشنود یا خیر، پرسید، «چه پیشنهادی؟»  
 «تنها راهی که می‌شود این آگروز را آزمایش کرد نواختن موسیقی کلاسیک است.»  
 نوازنده دوباره گفت، «اوه، چه دارید می‌گویید!»

### پیامهایی از سوی اک

او تشخیص نداد که آن برادر تاپت در واقع علت اصلی را پیدا کرده است. وقتی ما به گونه‌ای خاص عمل می‌کنیم و یا شرایط جسمانی ما طوری می‌شود که از نظر معنوی برایمان مضر است، می‌دانیم که روح‌الهی برای فهماندن یک موضوع اغلب از وسیله نقلیه، اتومبیل، استیشن واگن و یا کامیون ما استفاده می‌کند.

برای مثال، شخصی گزارش داد به محض اینکه شروع به بدگویی درباره شخص دیگری کرد آگروز اتومبیلش (خفه کن صدا) ایراد پیدا کرد. مورد دیگر مربوط به کسی بود که هنگام رانندگی عصبانی شد و پس از آن لوله رادیاتور ماشینش ترک خورد و از حرکت بازماند. چرا؟ برای اینکه او خودش جوش آورده بود. هنگامیکه شما عصبانی می‌شوید، همه چیز به حال توقف در می‌آید. شما در این لحظه از نظر معنوی نه راه پیش دارید و نه راه پس.

## بازی خانم پاک - من

به تازگی به یک مرکز بازیهای ویدیویی در حومه مینیا پولیس رفته بودم. در آنجا تصمیم گرفتم یکدست پاک - من بازی کنم. دوست ندارم این را بگویم - و البته کاملاً هم حقیقت ندارد. اما معمولاً دخترهای نوجوان این بازی را دوست دارند و در حین بازی دوتایی با هم حرف می‌زنند. در این بازی هر یک از بازیکنان با پرداخت بیست و پنج سنت می‌تواند مدت زیادی بازی کند.

اکثر مراکز بازیهای ویدیویی حالت جشن دارند. مردم خیلی شاد به نظر می‌آیند. در این مجموعه ویژه در منطقه مینیاپولیس یک پیتزا فروشی نیز وجود دارد. محیط آنجا آنقدر خانوادگی است که والدین جشن تولد بچه‌های خود را در آن برگزار می‌کنند. محدوده سنی بازیکن‌ها از نوجوان ناچهل ساله می‌باشد. این پیتزا فروشی جایی است که هر کس در هر سنی می‌تواند بیاید و مشکلات خود را فراموش کرده و اوقات خوشی را سپری کند.

من آنقدر با یکی از دستگاہها بازی کردم که توانستم امتیازی نسبتاً بالا را بدست بیاورم. بعد از مدت کمی به امتیازی نزدیک شدم که همیشه بازی را با آن ختم می‌کردم، چون پس از بیست یا سی دقیقه بازی وقت برگشت به خانه فرا می‌رسید.

چهار دختر نوجوان و تقریباً دوازده ساله اطراف من ایستاده بودند و بازی را تماشا می‌کردند. معمولاً وقتی مردم برای تماشای بازی من جمع می‌شوند با آنها حرف می‌زنم. وقتی پاک - من از چنگ چهار

هیولا فرار می‌کند همه در واقع محو این گریز می‌شوند. آنها که می‌بینند پاک - من با فاصلهٔ خیلی کمی دارد فرار می‌کند، سخت نگران او می‌شوند. حتی بچه‌های کوچک که با زور سعی می‌کنند از لبهٔ دستگاه تماشا کنند، به هیجان می‌آیند. هر وقت هیولاها خیلی نزدیک می‌شوند، همگی می‌گویند «آه - ه - ه».

در این موقع بود که به آن چهار دختر رو کردم و گفتم، «من فقط می‌خواستم به امتیاز معینی برسم و بعد تمام کنم. نباید بیشتر از سه یا چهار دقیقه طول بکشد. شما می‌توانید با امتیاز عمرهای باقیمانده بازی کنید.» آنها گفتند صبر می‌کنند. در این موقع دو پسر نوجوان نزدیک شدند. به نظرم چهارده یا پانزده ساله بودند. آنها با دیدن دخترها خواستند خودی نشان دهند. یکی از پسرها چند دقیقه سمت چپ من ایستاد و تماشا کرد و گفت، «من اگر بخوام می‌توانم بهتر از این بازی کنم.»

وقتی آدم یک نفر دیگر را در حال بازی می‌بیند، انجام این کار خیلی ساده به نظر می‌آید. من هم پیش از این به تماشای بازی دیگران عادت داشتم. اما وقتی خودم شروع به بازی کردم، صاف پاک - من را به اولین مانع کوبیدم؛ چون نمی‌توانستم ذهنم را با دستهٔ بازی هماهنگ کنم و پاک - من را از مانع جدا کنم، هیولا یکی از جانهای او را می‌گرفت.

این پسر جوان آنقدر از خودش تعریف کرد، که ظرف چند دقیقه دخترها را از آنجا فراری داد. فقط دوست او مانده بود تا برایش منم

بزند. «من اهل دیترویت هستم.» حدس زدم باید معنایی خاص داشته باشد. «من می‌توانم این بازی را سه، چهار مرتبه به آخر برسانم.»

ادعای به آخر رساندن بازی یعنی کسب بالاترین امتیاز ممکن، که برای بازی پاک - من رقم یک میلیون بود. من حداکثر می‌توانستم کمی بیش از پانصد هزار امتیاز بدست آورم، و فکر می‌کنم یکی از بهترین امتیازهای آن ناحیه مینیا پولیس باشد. معمولاً من برای امتیاز بازی نمی‌کنم و گرنه تا ابد وقت می‌گیرد.

امتیاز من در آن بازی نزدیک دویست هزار بود، اما این امتیاز دوست نوجوان من را راضی نمی‌کرد. در آن لحظه باید یکره را انتخاب می‌کردم، یا بایستم و به بازی ادامه بدهم و یا به خانه برگردم و با این موضوع همسرم را به ستوه بیاورم. آنچه که می‌دانستم این بود که این نوجوان مرتب می‌گوید من می‌توانم این بازی را سه، چهار بار به آخر برسانم و سه، چهار میلیون امتیاز بگیرم. او نمی‌فهمد دارد درباره‌ی چه صحبت می‌کند! چهار یا پنج سال پیش بالاترین امتیاز در ایالت هشتصد هزار بود! و آن موقعی بود که دستگاهها نو بودند و مثل حالا داغان نشده بودند، الان اگر بتوانید به پانصد هزار هم نزدیک شوید، شانس آورده‌اید. آن پسر نمی‌توانست این کار را بکند!»

بجای اینکه به خانه بروم و با حرآفی‌های خودم گوش همسرم را به درد بیاورم، فکر کردم، نه مثل اینکه احساسی ماجراجویانه به من دست داده است، پرسیدم، «درباره چه امتیازی حرف می‌زنی؟» من فقط کنجکاو شدم. اگر او اهل دیترویت است، شاید بازیکن خوبی هم

باشد.

او به من نزدیکتر شد تا بگوید چطور توانسته بود آن امتیازهای بالا را بیاورد. گفتم، «هی چه عالی، به نظرم بازیکن بسیار ماهری هستی. دوست دارم بازی تو را تماشا کنم. اجازه می‌دهم آن هیولا پاک - من را قلیبی قورت بدهد و بازی تمام شود و بعد تو می‌توانی از این دستگاه استفاده کنی و نشان بدهی چطور بازی می‌کنی.»

او قدمی به عقب رفت و درست موقعی که من پاک - من را جلوی هیولا بردم، چشمهایش را با ناباوری گشاد کرد و گفت، «هی، آن کار را نکن!» من هم در حالیکه داشتم سخاوتمندانه مچش را گیر می‌انداختم، گفتم، «من که گفتم می‌خواهم چکار کنم. تو به جای من بازی می‌کنی و من تماشا می‌کنم، تازه یک ژتون مجانی هم توی دستگاه هست. می‌توانی از آن استفاده کنی.» آن ژتون مال من بود.

بالاخره آخرین پاک - من هم توسط هیولا بلعیده شد. گفتم، «حالا شد، ژتون اضافه، هم‌ااش مال توست.» او در حالیکه از غرور و تکبر باد کرده بود پشت دستگاه استاد. دوست او هم جلو آمد تا تماشا کند و گفت، «من هم می‌توانم بازی را سه، چهار مرتبه تا آخر برسانم.» من هم مؤدبانه سر تکان دادم.

آن بازیکن خیلی سریع پاک - من را جلوی هیولا انداخت و یکی از جانها تمام شد. مانده بود سه تای دیگر. یک ونیم دقیقه بعد او تمام جانها را از دست داد و امتیازش به هزار و پانصد رسید. این رقم حتی برای تازه کارها هم امتیازی پایین محسوب می‌شد.

من گفتم، «این دستگاه کمی عجیب است. قلق خاصی دارد که به دست بعضی‌ها نمی‌آید.» سعی کردم راه گریزی جلوی پایش بگذارم.

او گفت، «من می‌روم صندوق.» فکر می‌کنم به نفع مرکز خوب عمل کردم چون او دوباره به طرف صندوق رفت تا ژتون بخرد و وقتی برگشت خیلی فوری آنها را هم باخت. چند دقیقه دیگر آنجا ایستادم و دانستم که دیگر چیزی برای آموختن وجود ندارد.

وقتی او دوباره برای خرید ژتون ما را ترک کرد، دوستش به من گفت، «من از او خیلی واردتر هستم، راستی بالاترین امتیاز شما چند بود؟»

گفتم، «پانصد و پنجاه و سه هزار، اما معمولاً تا آن رقم بازی نمی‌کنم چون خیلی وقت می‌گیره.»  
او فقط گفت، «آرهه!»

وقتی پسر اول برگشت، شنیدم که دوستش خیلی آرام به او گفت، «او می‌گوید تا امتیاز ۵۵۳۰۰۰ بازی کرده است.» اولی با تکبر گفت، «هه، من از اون بهتر بازی می‌کنم.»

من آنها را ترک کردم و مطمئن بودم که در آن مرکز ویدیویی پول زیادی خرج خواهند کرد.



## لاکی

شاید بعضی‌ها داستان گربه‌ای را که گفتم اسمش لاکی بود، به خاطر بیاورند. لاکی یکی از چند حیوان دست‌آموزی بود که با یک خانواده اهل اک زندگی می‌کرد. من تا آنجا گفتم که آن خانواده آخر هفته برای کمپینگ از شهر بیرون رفتند.

وقتی آنها به خانه برمی‌گردند، مادر خانواده صدای میومیوی بسیار بلندی را می‌شنود. لاکی بطور اتفاقی در همان اتاقی که موشهای خانگی بودند زندانی شده بود. همگی به طرف اتاق دویدند همه چیز سر جای خودش بود. لاکی خیلی راضی و خوشحال به نظر می‌رسید، و موشها هم شنگول و سرحال بودند.

لاکی به آنها صدمه‌ای نزده بود چون می‌دانست از اعضاء یک خانواده هستند. آنها هم درست مثل خودش مورد عشق و محبت خانواده قرار می‌گرفتند. آن گربه به اندازه خودش اساس عشق را درک کرده بود - بهتر از بعضی انسانها.

## طریق محبت

به تازگی پدر آن خانواده مطلبی جدید از لاکی برایم فرستاده که ظاهراً توانسته است اصل عشق را یک پله هم بالاتر ببرد. او نوشته بود، «این گربه حتی موشهایی را که از بیرون به خانه وارد می‌شوند، دیگر دنبال نمی‌کند.» ظاهراً او تصور می‌کند که هر موجودی به داخل خانه بیاید عضوی از این خانواده عشق است.

## چنگالهای بسیار بلند... ۸۱

در حالیکه لاکه نسبت به موشهای بیرون از منزل چنین احساس گرمی را ندارد و نه تنها آنها را دنبال می‌کند، بلکه پس از شکار، آنها را نیمه خور کرده و تا جلوی پله ورودی آورده و محکم به زمین می‌کوبد تا همه ببینند او اگر بخواهد می‌تواند موش بگیرد اما این کار را داخل منزل انجام نمی‌دهد. راه حل؟ اهل خانه باید بروند بیرون و برای خود یک تله موش بخرند.

تا اینجا لاکه نشان داده که از طریق محبت چیزهایی فهمیده است، اما در مورد گربه‌ها نمی‌شود چیزی گفت. آنها یک ذهن مخصوص به خود دارند. بعضی وقتها حتی آن گربه هم، درست مثل خیلی از آدمها، ممکن است آن طریق محبت و عشق را فراموش کند و به اصل غریزه خود بازگردد.

## چنگالهای بسیار بلند بهشت و جهنم

پیرمردی فرزانه که تقریباً تمام عمر خود را با تقوی و پاکی زندگی کرده بود به خاطر بعضی اعمال ناشایست که در طول حیات خود بر روی زمین مرتکب شده بود، باید دوره‌ای کوتاه را در جهنم سپری می‌کرد.

او با ورود به جهنم، از آنچه که در آنجا می‌دید سخت متعجب شد. اسباب و اثاثیه‌های مدرن و همه در وضعیت بسیار خوبی بودند و حتی درجه حرارت هم طبیعی بود، نه خیلی گرم و نه خیلی سرد. میزهای غذا لبریز از انواع خوراکی بودند. او تعجب می‌کرد چرا به اینجا جهنم می‌گویند.

او پاسخ سوال خود را وقتی دریافت کرد که سر میز غذا نشست. تمام چنگالها ۱۸۰ سانتیمتر درازا داشتند و قانون جهنم این بود که هر کس باید غذای خود را با چنگال میل کند. بردن غذا به دهان، آن هم با آن چنگالهای بلند واقعاً مشکلی بزرگ بود. با اینکه چنگال از غذا پر می‌شد، اما برگرداندن آن به سمت دهان تقریباً غیر ممکن بود. با وجود آنکه در فهم هیچ محدودیتی برای مقدار غذا وجود نداشت، اما آدمها در جهنم به شدت گرسنه و لاغر بودند. همه به نظر ترسناک می‌آمدند.

با گذشت زمان، بالاخره آن پیرمرد دوره خود را طی کرد و محکومیتش به آخر رسید. روزی آن قادر همیشه حاضر به او فرمود، «بسیار خوب، حال دیگر می‌توانی به بهشت نقل مکان کنی.»

آن مرد فرزانه از مشاهده وضعیت اشیاء در بهشت بسیار شگفت‌زده شد. اثاثیه کاملاً نو بودند، درست مثل جهنم. غذا و آب هم وجود داشت و دمای محیط خیلی خوب بود، اما چنگالهای غذاخوری آنجا نیز ۱۸۰ سانتیمتر درازا داشتند.

او از خودش پرسید، «ممکن است من هنوز در جهنم باشم؟» اما وقتی در اطراف گشتی زد متوجه شد که آدمهای آنجا ظاهراً صحیح و سالم هستند. آنها چهره‌هایی زیبا و بشاش داشتند و همه با شادمانی می‌خندیدند. او با تعجب گفت، «آخر چطور ممکن است؟ در بهشت هم همه چیز عین جهنم است، ولی چرا آدمها با هم متفاوتند؟ چطور اینها همه سالم و سر حال هستند؟»

وقتی زنگ غذا به صدا درآمد و همه برای خوردن غذا سر میزها نشستند، او پاسخ خود را دریافت. هر کس یک چنگال بلند برداشت، آن را از غذا پرکرد و با آن به شخص مقابل خود غذا داد. آنها داشتند اصل چگونگی همکاری شدن با خدا را می‌آموختند.

### همکاری با خدا

در مسیرِ اک دو چشم‌انداز اصلی وجود دارد؛ یکی اینکه روح دارای فردیت است، یعنی اینکه هر یک از ما کاملاً منحصر به فرد بوده و ذراتی مقدس از خداوند هستیم، تا اینجا که خوب است. اما اصل دومی هم هست: آنهاییکه واقعاً و حقیقتاً معنوی می‌شوند باید با خداوند همکاری کنند و این یعنی خدمت کردن به دیگران.

مادامی که در جهان در حال بدست آوردن خوراک معنوی هستید، می‌توانید حکایت چنگالهای دراز بهشت و جهنم را به یاد داشته باشید.

امشب هنگام خواب به درون خود توجه کنید. به دنبال هدایت‌های روح الهی باشید، چون این صدای خداوند است. راهنمایی‌های استاد رؤیا را طلب کنید تا به شما نشان دهد که چگونه صدای روح الهی را درک کنید، صدایی که قوانین حیات را به شما می‌آموزد تا بتوانید از هر نظر بهتر زندگی کنید.



وقتی کسی بخواهد دربارهٔ کودکان موضوعی را تعریف کند معمولاً می‌گوییم، « مطمئن هستم که خیلی بامزه خواهد بود.» اما صادقانه بگویم، سؤلهایی که کودکان می‌پرسند واقعاً سخت هستند.

## کودکان سؤال‌های جدیدی می‌پرسند

من به تازگی وصالی جدید در حلقه هشتم را اعلام کردم. رسیدن به حلقه هشتم واقعاً کار مشکلی است. در حقیقت، من آن افراد را انتخاب نمی‌کنم، بلکه کناری می‌نشینم و صبر می‌کنم تا یکی خودش را به آستان حلقه هشتم برساند. تعداد داوطلبین بسیار زیاد است، آنها مرتب تحت آزمایش قرار می‌گیرند. بعضی از آنها به جلو حرکت می‌کنند؛ بعد لازم می‌شود برای مدتی استراحت کنند، در نتیجه چند قدمی به عقب برمی‌گردند. وقتی آمادگی پیدا کردند، دوباره به سوی حلقه هشتم چند قدم دیگر بر می‌دارند.

### سؤال‌های سخت

اوایل امسال تعدادی از دانش آموزان یک مدرسه دولتی در کشور سوئد که آموزگار آنها یک خانم اکیست بود با من مکاتبه کردند.

وقتی کسی بخواهد درباره کودکان موضوعی را برای ما تعریف کند معمولاً می‌گوییم، «مطمئن هستم که خیلی بامزه خواهد بود.» اما صادقانه بگویم، سؤالهایی که کودکان می‌پرسند واقعاً سخت هستند.

یکروز آنها در کلاس درباره استادان گذشته بحث کردند. یکی از بچه‌ها پرسید، «آیا این روزها هیچ استاد دیگری وجود ندارد؟» معلم گفت، «چرا هست، اتفاقاً من یکی از آنها را می‌شناسم.» آنها گفتند، «پس خوب شد، بیائید به او نامه‌ای بنویسیم و چند سؤال بپرسیم.» قضیه اینطوری شروع شد.

مدارس دولتی سوئد تا جایی می‌توانند در زمینه مذهب تدریس کنند که یک سابقه ثبت شده تاریخی درباره آن وجود داشته باشد. خانم آموزگار توضیح داده بود که طبق قوانین مدرسه، بچه‌ها اجازه دارند با هر شخصیت زنده‌ای مکاتبه کنند، بنابراین او آزاد بود نامه بچه‌ها را برای من بفرستد، و من هم می‌توانستم بدون نقض قانون، مدرسه به آنها پاسخ بدهم.

این دانش آموزان اکنون نه ساله و بیشتر آنها متولد سال ۱۹۸۱ هستند، که سال مهمی است. چون در این سال بود که من در این سمت منصوب شدم.

## ایمان

وقتی پرسش‌های اولین نامه آنها را خواندم فهمیدم که باید جواب آنها را خیلی دقیق بدهم، باید طوری به سوالهای آنها پاسخ می‌دادم که بچه‌ها بتوانند درک کنند و از طرفی به اعتقاد مذهبی آنها نیز لطمه‌ای وارد نشود.

کسانی که در تعالیم اک آموزش می‌بینند، از رفت و آمد به جهان‌های دیگر، یعنی همان بهشت‌های خداوند آگاهی دارند، اما این بچه‌ها اینطور نبودند. من چه می‌توانستم بگویم تا در آنها ایمان و اعتقاد ساخته شده و دانش و درکی از حقایق معنوی در آنها ایجاد شود؟

من پشت کامپیوترم نشستم و شروع به پاسخ دادن به سؤالها کردم. در حین صحبت با بچه‌ها باید مراقب باشید و آنها را دست‌کم نگیرید، چون خیلی زود متوجه می‌شوند. پاسخها را چند بار بررسی کردم، فهمیدم آنطور که فکر می‌کردم کار آسانی نیست.

پاسخ سوالهای سری اول را فرستادم. معلم آنها را سر کلاس مطرح کرد. بحث در کلاس را خیلی کوتاه برگزار نمود چون او نمی‌خواست به باورهای شاگردان خود نفوذ کرده و یا این قضیه را از حد تعادل خارج نماید. پس از پایان زمان پرسش و پاسخ او نامه مرا با چسب به دری چسباند که به زمین بازی ختم می‌شد. به این ترتیب، موقع زنگ تفریح، هنگامی که بچه‌ها کت‌های خود را می‌پوشیدند تا بیرون بروند، در صورت تمایل می‌توانستند با خیال راحت سؤالها و



جوابها را بخوانند.

### چرا فرزند من اینقدر خوشحال است؟

روز بعد، مادر یکی از بچه‌ها برای بردن دخترش به مدرسه آمد و بر حسب اتفاق چشمش به نامه‌ای افتاد که آن را پشت در چسبانده بودند. او به محض مطالعه یکی از پاسخهای درون نامه، علت خوشحالی ناگهانی اخیر دخترش را که در این اواخر بسیار افسرده شده بود، متوجه شد.

مادر بزرگ آن دختر، چند هفته پیش فوت کرده بود و او پس از این واقعه آنچنان افسرده شده بود که نمی‌توانست بر غم از دست دادن مادر بزرگ مسلط شود. آن مادر توانست به رابطه‌ی میان تغییر در رفتار دختر خود و هم‌چنین پاسخهای آن نامه پی ببرد.

سپس او با سوالهایی که در ذهن داشت به سراغ معلم رفت.

« آن استادی که بچه‌ها درباره‌اش حرف می‌زنند کیست؟ »

آموزگار بطور خلاصه گفت، « او نویسنده‌ای است که چندین کتاب نوشته است. » مادر پرسید، « کتابهای او را کجا می‌توانم پیدا کنم؟ »

آموزگار گفت، « اگر مایل باشید می‌توانم یکی از آنها را به شما قرض بدهم. »

آن خانم قبول کرد و آموزگار هم جلد اول کتاب امثال الحکم را به او داد.

سالها بود که برای خانم معلم صحبت کردن دربارهٔ اکنکار بسیار مشکل بود. اما او اکنون می‌دانست که در مسیر خود قرار داشته است. او متوجه شد شیوه خدمت کردن به اک این است که همیشه بهترین کاری را که می‌توانیم انجام دهیم. و این همان کاری بود که او با بچه‌های کلاس انجام داده بود.

### آیا ما می‌توانیم استاد شویم؟

وضعیتی که به نوشتن اولین نامه بچه‌ها منتهی شد در واقع مدتها قبل از آن پیش آمده بود.

جریان از موقعی شروع شد که یکی از شاگردان شیطان و پر تحرک کلاس هنگام بحث و گفتگو گفت، «من می‌خواهم یک استاد بشوم!» معلم گفت، «اوه» او احتمالاً فکر کرد سوژه خوبی است. بحث در کلاسهای بعدی هم به همین موضوع ختم شدند و در نتیجه بچه‌ها اولین نامه را فرستادند. بعد از اینکه من به نامه آنها پاسخ دادم، نامه دیگری برایم پست کرده و در آن نوشته بودند، «سلام هارولد، از نامهات متشکریم. ما از پاسخها خوشمان آمد و سؤالهای جدیدی داریم.» بچه‌ها اینطور هستند - بسیار رک و بی‌پرده.

در این میان، سؤال دیگری نیز در کلاس پیش آمد، اینکه آیا آنها می‌توانستند استاد شوند یا خیر، بچه‌ها تا مدتی درباره آن بحث و گفتگو می‌کردند. سرانجام یکی از آنها بلند شد و گفت، «البته که می‌توانیم، فقط باید نامه‌ای به هارولد نوشته و از او چند سؤال بپرسیم. او پاسخ را به ما می‌دهد و ما استاد می‌شویم.»

من هنوز به دومین نامه آنها پاسخ نداده‌ام. دوباره باید جواب آنها را طوری بنویسم که در سطح درک و فهم آنها باشد. در اینجا هشت نمونه از آن سؤالاها وجود دارند. فکر کنید و ببینید چگونه می‌توان به آنها پاسخ داد.

### مهمانهای طبقات درونی

وقتی بچه‌ها تصمیم گرفتند نامه دوم را بنویسند، اولین سؤال را خانمی پرسیده بود که پنجاه و پنج سال سن داشت و بعنوان دستیار آن معلم در کلاس حاضر می‌شد و چون او نمی‌توانست انگلیسی را خوب صحبت کند و یا بنویسد خانم اکیست آنها را برایش ترجمه می‌کرد.

این دستیار در سن هشت سالگی با تجربه‌ای روبه رو شد که در مورد آن توضیح می‌خواست. هر شب وقتی که او و برادر کوچکش به رختخواب می‌رفتند، پدر و مادرشان در اتاق را روی آنها قفل می‌کردند. ظاهراً بعضی از اولیاء تصور می‌کنند این روش بهتر از آن است که دنبال بچه‌ها بدون و آنها را به رختخواب ببرند. آنها به بچه‌ها می‌گویند، «بروید صبح در را باز می‌کنیم.»

همینطور که آن دختر کوچولو دراز کشیده بود، صدای دو نفر را شنید که از در قفل شده وارد اتاق شدند. یکی از آنها گفت، «چقدر خسته شدم» و کنار در روی زمین نشست. نفر دوم کنار تخت دختر آمد و لپ او را گرفت و گفت، «تو چقدر بامزه‌ای.»

آن دو نفر مدتی در اتاق ماندند، دخترک نمی‌ترسید، و بی‌آنکه

چشمه‌ایش را باز کند فقط در تاریکی به آرامی دراز کشیده بود. عاقبت اتاق ساکت شد و او حدس زد که آن دو باید رفته باشند. برادر کوچک او نشست و گفت، «آن چی بود؟» دخترک فهمید که او فقط صدای آنها را شنیده است.

تا سالها برای آن خانم دستیار اغلب این سؤال پیش می‌آمد که جریان آن تجربه چه بوده است.

آن دو نفر از نظر معنوی در رده بسیار بالائی قرار نداشتند. آنها داخل منطقه‌ای بین طبقه فیزیکی و طبقه اثیری سفر می‌کردند. این محدوده یک نوع زیر طبقه اثیری یا فوق طبقه فیزیکی است که مابین دو جهان فیزیکی و اثیری قرار دارد.

کسانی که فوت کرده و یا بر اثر مرگ طبقه فیزیکی را ترک می‌کنند، گاهی برای مدتی کوتاه در این منطقه زندگی می‌کنند. جابجایی در این منطقه بسیار سریع و راحت است زیرا فقط با انرژی فکر صورت می‌گیرد. کافیهست به سادگی فکر خود را بر جایی که مایل هستید باشید، متمرکز کنید، بعد به همان سرعت آنجا خواهید بود. شما با همان سرعتی که فکر می‌کنید حرکت خواهید کرد.

آنهایی که به تازگی از طبقه فیزیکی به این قسمت وارد می‌شوند معمولاً از این موضوع آگاه نیستند. زندگی اغلب آنها مانند طبقه فیزیکی است. آنها در این طبقه برای قدم زدن بیرون می‌روند و خسته می‌شوند.

آن دو نفر مسافر به این دلیل توانستند از در اتاق آن دختر

کوچولو عبور کنند که ارتعاشات آنها از ارتعاشات فیزیکی بالاتر بود. در چنین موقعیتی دری که قفل شده باشد هیچ معنایی ندارد. آنها به راحتی از آن عبور می‌کنند.

در چنین حالتی چیزهای جالبی اتفاق می‌افتد. همان طور که آنها می‌توانند با فکر کردن از در یا دیوار عبور کنند، همان طور هم می‌توانند اشیاء اطراف خود را جامد فرض کنند. برای مثال، وقتی آنها یک صندلی را می‌بینند، می‌توانند تصمیم بگیرند روی آن بنشینند و از داخل آن به زمین نیافتند. در طبقهٔ اثیری چیزهای زیادی اتفاق می‌افتد که در طبقهٔ فیزیکی معنایی نمی‌دهد.

به این ترتیب، آن دو مهمان کسانی بودند که به تازگی به جهان‌های دیگر رفته بودند، اما هنوز با محیط آنجا هماهنگ نشده بودند.

### مهمانان ناخوانده و یا مراقبان مهربان؟

سؤال دوم این است، «وقتی تنها هستم، احساس می‌کنم کسی دارد مرا لمس می‌کند، آن چیست؟»

ما بالغین دربارهٔ کسانی که با علوم روانی سر و کار دارند چیزهایی شنیده‌ایم، مانند تسخیر شدن و یا وجودهایی که می‌آیند و آنها را اذیت می‌کنند. اوایل ورود به اکنکار، خانمی را می‌شناختم که خیلی علاقمند بود در جلسات احضار روح شرکت کند. او حتی چند نفر از دوستان خود را از جمله مرا با زور به این جلسات می‌برد. او و بعضی از دوستانش تحت تأثیر تجربه‌های ضعیفی قرار گرفته بودند.

او تعریف می‌کرد که بغضی وقتها هنگام خواب این وجودها می‌آمدند و او را اذیت می‌کردند و او می‌توانست واقعاً آنها را لمس کند.

دوست من به حرف کسی گوش نمی‌کرد و به هیچ طریقی نمی‌شد به او فهماند که با این کار مهمان‌های ناخوانده را از سایر طبقات به اینجا دعوت می‌کند. آن دسته از وجودهایی که در طبقه اثری هستند و باعث آزار و اذیت انسان‌ها در طبقه فیزیکی می‌شوند، در حقیقت از نظر معنوی در سطحی بسیار پایین قرار دارند. آنها با کسانی که در همین طبقه فیزیکی مدام در پی آزار و اذیت دیگران هستند تفاوتی ندارند، از بعضی جهات بین طبقه فیزیکی و قسمتهایی از طبقه اثری تفاوت چندانی وجود ندارد.

اما در طبقات درون وجودهایی نیز هستند که از طبیعت بالاتری برخوردارند. گروهی از آنها برای بعضی از انسان‌ها به ویژه کودکان نقش مراقب را دارند.

کودکان اغلب نسبت به وجود چنین مراقبانی بیشتر هوشیارند تا اولیاء آنها که به سختی این حرفها را باور می‌کنند. بزرگترها معمولاً تجربه‌های دوران کودکی خود را فراموش می‌کنند، مانند همبازی‌هایی که پدر و مادرشان نمی‌توانستند آنها را ببینند. البته تمام کودکان چنین تجربیات خاصی ندارند، اما بسیاری از آنها آدمی نامرئی را می‌بینند که از آنها مواظبت می‌کند. این وجودها در واقع جزئی از سیستم مراتب معنوی هستند.

در پاسخ به سؤال آن دانش آموز نه ساله، چون می‌دانستم که او به جلسات احضار روح نمی‌رود باید جوابی سبک و مثبت تنظیم می‌کردم. برای او نوشتم آنچه که او احساس می‌کند، از جانب یک فرشته نگهبان است که از او مراقبت می‌کند.

### تجربه سفر روح

سؤال شماره سه، « بعضی وقتها که به خواب می‌روم، احساس می‌کنم دارم بطرف بالا می‌روم و یا کسی مرا به اطراف می‌چرخاند، علت آن چیست؟ »

در نظر داشته باشید که اینها کودکانی نه ساله و شاگردان یک مدرسه دولتی هستند و تا وقتی این نامه نگاریها شروع نشده بود، هیچ ارتباط مستقیمی با خودِ اک و یا دانش آن نداشتند و هیچوقت هم معلم آنها دربارهٔ اکنکار برایشان صحبت نکرده بود.

احساس بالا رفتن و یا گردش به اطراف نوعی سفر روح است. بعضی از شماها نیز، ممکن است هم اکنون و یا در دوران کودکی با چنین تجربیاتی مواجه شده باشید. هنگام تمرینات معنویِ اک گاهی این احساس به شما دست می‌دهد و مانند اینست که دارید مستقیم با یکی از کالبدهای درونی خود، اثیری، علی، ذهنی و یا اتری بطرف بالا حرکت می‌کنید. اگرچه احساس شما فیزیکی است اما در واقع شما را از نظر معنوی بالا می‌برد. این یکی از حالت‌های سفر روح است.

سفر روح اغلب به شکل تحول تدریجی آگاهی روی می‌دهد. وقتی شما هنگام تمرینات معنوی دراز کشیده و به مراقبه می‌روید،

ممکن است به یکباره خود را در جایگاهی دیگر در طبقهٔ اثیری، علی و یا ذهنی بیابید.

شما به یکباره بالا می‌روید، آدمهای دیگری را می‌بینید، با آنها صحبت می‌کنید، اطلاعات بدست می‌آورید و تجربه کسب می‌کنید. و در نهایت بدون احساس ناراحتی بی‌درنگ خود را در کالبد فیزیکی می‌بینید.

آیا می‌توانید تصور کنید اگر کودکی از والدین خود که دربارهٔ اکنکار چیزی نمی‌دانند، چنین سؤالی بپرسد چه می‌شود؟ هرگز دربارهٔ تعالیمِ اک چیزی به این کودکان گفته نشده است اما با اینحال آنها این چیزها را تجربه می‌کنند.

اگر پدر و مادر اطلاع نداشته باشند که اوضاع از چه قرار است، چه می‌توانند بگویند؟ احتمالاً به کودکان خود بگویند که، «آن یک خواب ناراحت کننده و یا خیالات تو بوده است.» طولی نمی‌کشد که آن کودک در تجربه‌های خود را در این زمینه می‌بندد. تازه از اینها گذشته، وقتی کسی در این باره حرفی ندارد که بزند، چطور می‌توان آن را جزء معتبری از تجربه‌های انسانی به حساب آورد؟ به همین دلیل هنگام نوشتن پاسخ بچه‌ها، احساس می‌کردم باید طوری به سؤالاها جواب بدهم که والدین آنها نیز این مطالب را یاد بگیرند. و این کار بسیار مشکل است. پاسخ دادن به سؤال کسانی که با قوانین معنویِ اک آشنا هستند، بسیار آسانتر است.



## کابوس

سؤال شماره چهار، «چرا وقتی شب‌ها کابوس می‌بینم، وحشت زده می‌شوم؟»

البته کابوس در حالت رؤیا اتفاق می‌افتد و عوامل گوناگونی در آن دخالت می‌کنند.

یک عامل این است که کسی از طبقهٔ اثری به زور وارد دنیای خواب آن شخص شود. این اتفاق زمانی روی می‌دهد که فرد پیش از آنکه توان معنوی خود را برای سفر آگاهانه به نواحی جهان اثری بالا برده باشد، خود را به نحوی بر طبقهٔ جهان اثری بگشاید.

این نوع تجربه وقتی پیش می‌آید که کسی در جلسات احضار روح شرکت می‌کند و یا خود را با فنون احضار روح مشغول سازد، و البته استفاده از این فنون راه مناسبی برای حرکت و پیشرفت نیست.

یکی دیگر از عوامل ایجاد کابوسها این است که شخص خاطرات زندگی‌های گذشته خود را در عالم رؤیا به یاد می‌آورد. \* ممکن است در یک و یا دو زندگی قبل با یکی از حالات شکنجه، مرض، مرگ غیر طبیعی، ترس از جانوران و یا هر نوع ترس دیگری روبرو شده باشد.

و اما سؤال شماره پنج، «آیا می‌توانم برای از بین بردن کابوسها

\* زندگی‌های مکرر یا تناسخ، مقوله‌ایست که به معنای تولد مجدد و بازگشت دوباره به جهان فیزیکی، بعد از مرگ می‌باشد. این عقیده بیشتر در ادیان مشرق زمین نظیر هندو و بودیسم مطرح گردیده. در حالیکه دین مبین اسلام اعتقادی به این مقوله ندارد.

کاری کنم؟»

در اینجا تمرینی می‌دهم که هر کس می‌تواند آنرا انجام دهد و تفاوتی نمی‌کند که شما اکیست هستید یا خیر. اگر کودکی اظهار کرد که شبها کابوس می‌بیند، پدر و مادر می‌توانند به او بگویند، «امشب وقتی می‌خوانی بخوابی از من بخواه تا همراه تو به دنیای رؤیایت بیایم، ما با هم به آنجا می‌رویم تا ببینیم چه مشکلی وجود دارد. سعی کن یادت بماند که به من بگویی، باشه؟»

اگر در چنین وضعیتی کودک تقاضای کمک کند، پدر و مادر می‌توانند بیاموزند که با دعای خیر و برکت استاد رؤیا، آنها وکیل و صاحب اختیار قدرت می‌شوند. به بیان دیگر، در این حالت استاد رویا قدم پیش می‌گذارد و کابوس را از بین می‌برد.

### یک کلمه شفا بخش

برای رهایی کودک از چنگالهای کابوس راه دیگری هم هست اما ممکن است یک شبه عمل نکند. در صورتیکه مشکل به سالهای قبل مربوط بوده و یا ریشه کابوس از زندگی‌های گذشته باشد، ممکن است این روش روزها و یا هفته‌ها طول بکشد.

کودک بعد از خواندن دعای شب - در صورتیکه آن تمرین مذهبی بچه باشد - یا قبل از خواب به او توصیه کنید کلمه هیو را زمزمه کند و یا بخواند که یک کلمه بسیار شفا بخش و نام خداوند است. فقط به کودک یاد بدهید که هیو- و- و- را چندین بار با آواز بخواند. به او بگوئید، «همراه با زمزمه این آواز حضور عشق و محبت

را نیز احساس کن و بعد بخواب.» در واقع می‌توان گفت، وقتی کسی هیو را زمزمه می‌کند، مثل اینست که چراغهای درون او روشن می‌شوند.

### صداهای درونی

سؤال شماره شش، «تقریباً تمام بچه‌های کلاس ما می‌توانند صداهای درونی را بشنوند، شبیه یک نُت تنهای فلوت یا چیز دیگر. آیا این خدا است که دارد صحبت می‌کند؟ ما چطور بفهمیم که به ما چه می‌گوید؟»

امروز بعد از ظهر این افتخار نصیب من شد تا با آن خانم اکیست که در سوئد معلم این کلاس است، ملاقات کنم. در حالیکه این سؤالها را مرور می‌کردم از او پرسیدم، «چه اتفاقی افتاده است؟ آیا تمام فیلسوفهای اروپائی و همه اهل تصوف قدیم در کلاس شما هستند؟»

بچه‌ها راست می‌گفتند - خدا دارد سخن می‌گوید - ولی دقیقتر این است که بگوئیم این صدای خداست که دارد صحبت می‌کند. ما در روی زمین نمی‌توانیم رابطه بین آن سخنگو و کلمه گفته شده را قطع کنیم. اگر چیزی گفته شود، ما مستقیماً به گوینده آن نگاه می‌کنیم.

خداوند با صدای بشر سخن نمی‌گوید. خدا، خود را از طریق جریان‌های صوتی به آدم می‌شناساند. این جریان‌های صوتی ممکن است یک نُت تنهای فلوت و یا دیگر سازهای موسیقی، صدایی شبیه اقیانوس، آبشار، بارش باران، یا حتی صدای چکه شیرآب باشد. این

صوت به صورتهای مختلف شنیده می‌شود.

هنگام انجام تمرینات معنوی، اگر کسی صدایی بشنود که علت فیزیکی نداشته باشد، معمولاً به این معنی است که روح الهی دارد هوشیاری معنوی او را تطهیر کرده و ارتقاء می‌دهد. این ارتقاء هوشیاری معمولاً با کلام انسانی پیش نمی‌آید. وقتی جریان صوت، صدای خداوند، مستقیم با کسی سخن بگوید، به گونه‌ای ظاهر شده که باعث تغییر معنوی در شخص می‌شود بی‌آنکه حتی به کلمات نیازی باشد. این یک راه گشایش معنوی است. راه دیگر این است که فرد با اساتید اک در طبقات درون ملاقات کرده و به معبد خرد زرین برده شود تا تعالیم محرمانه اک را فرا بگیرد. این تعالیم در حالت رؤیا و یا رؤیای بیداری نیز پیش می‌آیند.

### صدای خداوند

سؤال شماره هفت، «در جایی تنها هستید و احساس می‌کنید کسی دارد شما را با اسم صدا می‌زند، آیا آن خداوند است که دارد سخن می‌گوید؟»

(آن خود خدا نیست - من می‌گویم (آن) زیرا خدا نه مذکر است و نه مؤنث. زمانی که کسی شما را در طبقات درون با اسم صدا می‌کند، معمولاً او یکی از کارکنان سلسله مراتب معنوی است که می‌تواند استاد و یا سفیر معنوی باشد. اگر شنونده دارای یک سرشت بالای معنوی باشد، چنین مسأله‌ای برایش اتفاق می‌افتد.

### نکته حساس

چندان مطمئن نیستم که والدین بتوانند به سؤال بعدی پاسخ بدهند. شما تصور کنید که آنها این سؤال خود را بر اساس باوری که به مسیحیت دارند مطرح می‌کنند.

سؤال شماره هشت، «چرا وقتی موسی آن مرد مصری را کشت خداوند به او غضب نگرفت؟» این سؤال برمی‌گردد به همان اصلی که خداوند به موسی فرمان داد، «تو نخواهی کشت.» بچه‌ها بی‌درنگ روی یک نکته بسیار حساس عهد عتیق دست گذاشتند. مثل اینست که آنها می‌دانند کدام قسمت آزار دهنده است و یگراست به سراغ آن می‌روند.

موسی وقتی جان آن مرد مصری را گرفت هنوز یک جوان آتشین مزاج بود. البته این به معنی آن نیست که او مجبور نبود بهای جنایت خود را بپردازد. او در طول زندگی خود بر روی زمین به طرق زیادی این بها را پرداخت کرد.

در کتاب مقدس آمده است که موسی از امر خدا، بیهوشه، برای آوردن آب از کوه اطاعت نکرد. کتاب مقدس می‌گوید که آن موضوع تنها دلیلی است که باعث شد موسی نتواند خود را به سرزمین موعود بنی اسرائیل (کنعان) برساند. اما این واقعیت نیز وجود دارد که او جان یک مرد مصری را گرفته بود.

شاگردان کلاس پس از مطرح کردن سؤالهای خود نامه را اینطور به پایان رساندند، «مخلص شما، کلاس سی - ۰۲» پایان نامه آنها

مثل آغازش بسیار مختصر بود.

مرور این سؤالها همراه شما کار خیلی سختی نبود. مبارزه واقعی زمانی شروع می‌شود که بعد از سمینار به خانه می‌روم، مدتی به صفحه خالی کامپیوتر نگاه می‌کنم و باید سعی کنم جوابهای مناسبی را برای آن بچه‌ها آماده کنم.

بعد منتظر می‌مانم تا ببینم سومین فهرست سؤالها چگونه هستند. ظاهراً قضیه اینطور است که اگر بچه‌ها از پاسخهای من خوششان بیاید، سؤالهای بیشتری برایم می‌نویسند.

### من مایلم حقیقت را بدانم

آموزشنامه‌ها و سمینارهای اک تکنیک‌های معنوی متفاوت و فراوانی را ارائه می‌کنند. منظور از ارائه تکنیک‌ها این است که به شما کمک کند تا بتوانید راهی بسوی حضور نور و صوت خداوند بیابید. اساس تعلیم اکنکار کمک به روح فردی است تا بتواند نور و صوت را پیدا کند، سپس با استفاده از آنها به هدف خود، آزادی معنوی، دست یابد و همکاری برای خداوند شود.

مایلم یک تمرین معنوی بسیار ساده ارائه کنم که با سال هیو بسیار متناسب است. اغلب شما این تکنیک را می‌دانید، اما می‌خواهم آن را برای کسانی تکرار کنم که تازه به اکنکار وارد شده‌اند، چون آنها نیز باید چگونگی کار کردن با هیو را بدانند.

این تکنیک را می‌توانید هنگام بیداری و یا آماده شدن برای

خواب به کار برد. شاید مایل باشید در ساعات بیداری خود از آن استفاده کنید. اگر در محل کار مشکلی وجود دارد یا در مسافرت هستید یا وقتی احساس می‌کنید با نوعی خطر مواجه هستید و یا در شرایطی قرار دارید که مایلید منابع معنوی اک، روح الهی، در دسترس شما باشند، به‌سادگی کلمه هیو را زمزمه کنید.

اگر کسی اطراف شما نباشد می‌توانید آن را با صدای بلند بخوانید. با صدای یکنواخت بگوئید هیو و و و و، و بعد آنرا مرتب تکرار کنید.

شما حتی می‌توانید شب‌ها که به رختخواب می‌روید نیز به سادگی هیو را زمزمه کنید. پیش از خواب، چشمهای خود را ببندید و هیو را چند مرتبه بخوانید. سپس از درون چیزی به این مضمون بگوئید، «من مایلم حقیقت را بدانم.»

می‌توانید این را از من و یا از کسی که به او اعتماد دارید، تقاضا کنید. آنچه شما در واقع می‌گوئید این است، «به من بیاموز، به من راههای خود را نشان بده.» بنابراین فرقی نمی‌کند منظور شما چه کسی است، چون شما در واقع این را از خداوند تقاضا می‌کنید، شما این را از جایی تقاضا می‌کنید که جواب از منشاء تمام هستی و از خانه حقیقی شما می‌آید.

سمینار پائیزی اک، سانفرانسیسکو، کالیفرنیا

شنبه، ۱۴ آوریل ۱۹۹۰







عقاب اساساً یک روح فردی آگاه است و کبوتر برای من نمایانگر یک روح بی تجربه، معصوم و دوست داشتنی است که از قوانین معنوی زندگی واقعاً بی اطلاع است.

## همچون عقاب

امروز عید پاک است. جشن روزی است که عیسی از میان مردگان عروج کرد. بسیاری از مردم اینطور فکر می‌کنند که عید پاک به معنی دوباره زنده شدن جسم فیزیکی اوست. اما اینطور نیست. رستاخیز مسیح نمایانگر جهشی است که روح فردی بواسطه آن به سطح بالاتری از آگاهی دست می‌یابد.

### زندگی ادامه دارد

روح فردی پس از مرگ کالبد فیزیکی ناچار نیست در گوری تاریک دراز کشیده و تا مدتی نامعلوم صبر کند که محکمه نهایی فرا برسد. زندگی ادامه دارد و همچنان پیش می‌رود. بمحض اینکه کسی جهان فیزیکی را ترک می‌کند به جهان دیگر وارد می‌شود و اغلب شخصی که مورد علاقه او بوده، بیدارش می‌آید و از وی استقبال می‌کند. برخی از افراد نیز مجبور هستند به محکمه کارما رفته و حکم

بحق خود را دریافت کنند. اما آن حکم بشکل نقره‌داغ شدن و یا مجازات نیست، هیچکس نمی‌گوید، «هی پسر، چون تو روی زمین یقه آدمهای دیگر را گرفتی، حالا ما اینجا یقه تو را می‌گیریم.» اصلاً به این شکل نیست.

کارما به شکل درسی ارائه می‌شود که درست در موقع مناسب شرایطی را فراهم می‌آورد که شخص بیاموزد چگونه خود را از نظر معنوی بالاتر ببرد. وقتی روح فردی دوباره با کالبدی تازه به جهان فیزیکی باز می‌گردد، امید تغییر در وی را ایجاد می‌کند.

### همیشه با یکی شروع می‌شود.

عنوان سخنرانی امروز صبح «همچون عقاب نه بسان کبوتر» است، در این عنوان، به نظر من عقاب یک روح فردی آگاه است و کبوتر روحی معصوم و دوست داشتنی است که هنوز به آگاهی نرسیده و از قوانین زندگی هیچ اطلاعی ندارد. در اک، ما دوست داریم خود را یک عقاب فرض کنیم زیرا در حال کار کردن با روشنگری‌های خداوند هستیم.

صحبت از پرنده شد، تابستان گذشته فکر کردم بد نیست یک ظرف دانه خوری پرنده داشته باشم. به همین دلیل یکی از آنها را برای محوطه چمن خانه تهیه کردم. علاوه بر آن یک پاکت کوچک دانه هم خریدم که تقریباً دو یا سه پوند وزن داشت، تقریباً به اندازه دو تا پیمانۀ پر.

پایه عمودی دانه خوری را توی زمین فرو کردم و بعد ظرف

## همچون عقاب ۱۰۷

کوچک دانه را روی آن قرار دادم. مرا بیاد. چراغهای خیلی قدیمی انداخت با این تفاوت که در آنها بجای ظرف دانه، وسیله‌ای برای روشنایی نصب می‌شد. خلاصه امیدوار بودم که پرنده‌ها از آن سر در بیاورند.

دو روز صبح از پنجره به بیرون نگاه می‌کردم تا ببینم چه خبر است. اما هیچ پرنده‌ای آنجا نبود. حتی پس از آنکه پشت میز کارم می‌نشستم مرتب از همسرم که در قسمت دیگر خانه مشغول کار بود می‌پرسیدم، «آیا پرنده‌ای می‌بینی؟» و او در جواب می‌گفت، «نه».

من از این تعجب می‌کردم که پرنده‌ها چگونه چطور آن را پیدا نمی‌کنند؟ آیا فقط ریختن دانه در آن کافی نبود؟

در این فکر بودم که ناگهان همسرم مرا صدا زد و گفت، «نگاه کن، یک گنجشک!» من آنقدر خوشحال شدم که کار را رها کردم و دویدم تا نگاهی بیندازم. خیلی خوب می‌شد اگر بجای یک گنجشک پرنده‌ای نغمه سرا آمده بود - من انتظار پرنده‌ای کلاس بالا را داشتم - اما گنجشک هم خوب بود.

البته، همیشه با یکی شروع می‌شود. بعد یکی دیگر هم آمد و در پایان روز در گروه‌های پنج‌تایی و ده تایی می‌آمدند. روز بعد، چیزی حدود بیست تا سی پرنده به حیاط خانه ما آمدند و با گذشت چند هفته تعداد آنها به بیش از هفتاد یا هشتاد عدد رسید. متوجه شدم که ما غیر از گنجشک‌ها، مرغ توکا (پرنده سیاه) هم داریم. بعد توکاهای بال قرمز و سپس سهردهای کاکل قرمز آمدند و طولی نکشید که سر

و کله کلاغ زاغی‌ها هم پیدا شد. یک شب همسرم متوجه شد که یک سنجاب خاکستری داخل حیاط است. طولی نکشید که تعداد آنها به چهار عدد رسید. سنجابهای خاکستری دانه‌های روی زمین را می‌خوردند. گنجشکهای سخاوتمند این دانه‌ها را روی زمین پخش کرده بودند. آنها موقع غذا خوردن دانه‌ها را بچپ و راست پرت می‌کنند.

بعد سنجابها از پایه عمودی بالا می‌رفتند و دانه‌های داخل ظرف را با پنجه‌های خود بیرون می‌ریختند و ظرف چند دقیقه دانه خوری خالی می‌شد.

من یک مانع سنجاب خریدم، که وسیله‌ای شبیه بشقاب غذاخوری است و وسط آن را سوراخ کرده‌اند. آن را روی پایه عمودی و درست زیر ظرف دانه خوری نصب کردم. سنجابها دیگر نمی‌توانستند از آن رد شوند. من از یک سنجاب که سعی داشت از مانع رد شود عکس گرفته‌ام.

زمستان فرا رسید و تمام پرنده‌ها به جز گنجشکها رفتند. من باید در آن زمستان آنها را تغذیه می‌کردم، چون گنجشکها به آن محل وابسته شده بودند.

هوای سرد زمستان حتی سنجابهای قرمز کوچک را هم به آنجا کشاند. آنها خیلی تند حرکت می‌کنند، درست مانند صاعقه. حالا ما دو نوع سنجاب داشتیم؛ سنجاب‌های خاکستری که آفت بحساب می‌آمدند و سنجابهای قرمز که اندازه آنها نصف خاکستری‌ها بود.

## همچون عقاب ۱۰۹

یک شب، وقتی همسرم به بیرون نگاه می‌کرد دو خرگوش را دید. فهمیدیم که سر و کله خرگوشها هر شب حدود ساعت ده و نیم و روزها حدود ساعت چهار صبح پیدا می‌شود و تمام اینها از یک گنجشک شروع شد.

تازه، وقتی آماده می‌شدم به سمینار بیایم دو تا اردک داشتند به سمت ظرف دانه خوری می‌رفتند. آنها دو اردک وحشی بودند که یکی از آنها نر و دیگری ماده بود. متأسفانه ظرف دانه خوری خالی بود؛ اما وقتی متوجه شدم اردک ماده از گرسنگی دارد می‌لرزد، یک بشقاب پر از دانه را توی حیاط بردم و روی زمین گذاشتم. علاوه بر آن، بشقاب دیگری هم برای سنجابها بردم.

### توزیع خوراک معنوی

من ابتدا کار را با یک پاکت کوچک از دانه پرنده شروع کردم، بعد کار به خرید کیسه پنج پوندی کشید و چیزی نگذشت که هر بار کیسه‌های دوازده پوندی و بعد هم بیست پوندی می‌خریدم. دو دفعه آخر کیسه‌های پنجاه پوندی به منزل می‌آوردم. یکروز با دوستی که او هم به پرنده‌ها خوراک می‌دهد صحبت می‌کردم. پشت منزل او سه تا تپه کوچک هست که روی هر یک از آنها برای پرنده‌ها غذا می‌گذارد. در ضمن برای راحتی پرنده‌هایی که نمی‌توانند آنجا را پیدا کنند، در کنار منزل خود یک جای تغذیه درست کرده است که حتماً دیده می‌شود.

او می‌گفت، «هر وقت به مسافرت می‌روم اصلاً برای پرنده‌ها

نگران نمی‌شوم چون آنها همیشه می‌دانند کجا سایر افرادی را که به پرنده‌ها غذا می‌دهند پیدا کنند. در حقیقت درست آنطرف رودخانه مردی هست که از دویست غاز نگهداری می‌کند.» من با تعجب به این موضوع فکر کردم که آیا او هم با یک گنجشک شروع کرده است.

قبل از حرکت، وقتی آن دو اردک وحشی را دیدم به شوخی به همسرم گفتم، «با این سرعتی که ما پیش می‌رویم، طولی نمی‌کشد که مجبور می‌شوم دور حیاط را توری بکشم چون همسایه‌ها آنقدر ناراحت می‌شوند که از ما خواهند خواست اینجا را ترک کنیم.»

امور معنوی هم مانند امور پرنده‌ها است. وقتی یک اکیست پیام‌اک را ارائه می‌کند درست مانند این است که خوراک پرنده‌ها را بیرون گذاشته است. اول بنظر می‌آید که هیچکس به آن توجهی ندارد اما بعد یک روح فردی پیدایش می‌شود و او دیگران را خبر می‌کند. چندان طول نمی‌کشد که تعداد بیشتری به طرف آن خوراک کشیده می‌شوند.

اول گنجشک‌ها می‌آیند. آنها مانند آدم‌هایی‌اند که تصور می‌کردند کسی نخواهد آمد، اما بعد به این مسئله عادت می‌کنند. بعد سروکلۀ سنجاب‌های خاکستری پیدا می‌شود که بنظر آفت و بلا می‌آیند. آنها مانند آدم‌های در‌دسر ساز و ستیزه‌جویی هستند که ابتدا می‌گویند، «ما اینطور آدم‌ها را در اک نمی‌خواهیم» با اینحال شما هم یک بشقاب غذا برای آنها می‌گذارید.

وقتی تغذیۀ پرنده‌ها را آغاز می‌کنید می‌بینید که هر بار تعداد

بیشتری دانه احتیاج دارند، اما بعد متوجه می‌شوید که برای ادامه کار پول و وقت کافی خواهید داشت.

و همین باعث می‌شود از جانب روح‌های فردی که دست کم برای تأمین بخشی از غذای مورد نیاز کالبد خود، به توجه شما چشم دوخته‌اند، عشق بسیار فراوانی دریافت کنید.

وقتی غذای معنوی تعالیم اک را نیز با دیگران در میان می‌گذارید، شبیه همین قضیه اتفاق می‌افتد.

### شفای معنوی

پیش از این به سؤال کودکی اشاره کردم که پرسیده بود، « وقتی تنها هستیم و احساس می‌کنیم کسی دارد ما را لمس می‌کند، علت چیست؟ » این سؤال خانمی را به یاد خاطرات دوران کودکی‌اش انداخت، زمانی که او دختر بچه‌ای بود و شبیه این حادثه برایش اتفاق افتاده بود.

او هنگام ده سالگی، روزی برای ترمیم یکی از دندانهایش نزد دندانپزشک می‌رود و چون خوردگی دندانش به عصب رسیده بود، دکتر دندان او را بطور موقت پانسمان می‌کند. آنروزها مواد پانسمان دندان مرغوبیت چندانی نداشت و به همین دلیل در تعطیلات آخر هفته پانسمان دندانش می‌افتد. درد دندان دخترک آنقدر شدید می‌شود که او تنها می‌تواند روی تختخواب دراز کشیده و گریه کند. مادرش نیز نمی‌توانست برای تسکین این درد کاری کند.



دخترک پیش از رفتن به تخت‌خواب دعا می‌کند و از خدا می‌خواهد که درد او را برطرف کند. مدتی از خوابیدن مادرش می‌گذشت، اما او تا نیمه‌های شب بیدار بود. او احساس می‌کرد کسی دست او را گرفته و فقط آنرا نگهداشته است و همین باعث شد که او بتدریج بخواب فرو رود.

وقتی صبح روز بعد از خواب بیدار شد، درد دندانش برطرف شده بود. او توانست تعطیلات آخر هفته را به راحتی سپری کند تا بعد نزد دندانپزشک برود.

او اطمینان داشت که دعاهايش موجب شده است فرشته نگهبان به کمک او بیاید. سالها بعد او فهمید که آن شخص بازارتارز، استاد اک بود که هنگام نیاز بسوی او آمده بود.

این خانم در دوران کودکی خود شفای معنوی را تجربه کرده بود اما شما همیشه نمی‌توانید به این راحتی روی آن حساب کنید؛ همیشه اینطور نیست که شخصی از راه برسد و مشکلات را از سر راه شما بردارد. اگر شما به اندازه نیاز و یا تحمل خود با مشکلات روبرو شوید، کسی از سلسله مراتب معنوی پیش خواهد آمد تا شما را در ادامه راه یاری کند. بیشتر مردم این وجودها را فرشته نگهبان می‌نامند که می‌توانند مرد و یا زن باشند.

### عشق خدا را به روح فردی بیاموزید

عنوان فرعی این سخنرانی این است، «عشق خدا را به روح فردی بیاموزید.» در داستانهای زیر مفهوم این عبارت به چشم

می خورد.

یکی از واصلانِ اکِ راننده اتوبوسی بود که با آن بچه‌های استثنایی را به کلاسهای آموزشی می برد. بیشتر این کودکان دارای مشکلات بسیار شدید عاطفی بودند که اغلب به دلیل نارسائی‌های خانوادگی ایجاد شده بود. بعضی از آنها در مدرسه نزاع می کنند و مدام توی دردرس می افتند. وقتی آنها آنقدر مشکل ساز می شوند که حتی روی بچه‌های دیگر اثر منفی می گذارند، آنگاه مسئولین مدرسه برای آنها کلاسهای جداگانه‌ای ترتیب می دهند و حتی آنها را با اتوبوس مجزا جابجا می کنند.

همانطوریکه فصل کریسمس نزدیک می شد، آن خانم اکیست تصمیم گرفت کار خاصی برای بچه‌ها انجام دهد. او می دانست که سایر بچه‌ها با آنها مثل رانده شدگان رفتار می کنند و حتی برای اینکه وضع را بدتر کنند آنها را که سوار اتوبوس کوچکتر و ساده‌تر می شدند مسخره می کردند.

راننده مقصداری لوازم تزئینی؛ حلقه گل و اشیاء رنگارنگ کریسمس خرید و داخل اتوبوس را تزئین کرد. او حتی یک حلقه گل هم به آنتن رادیو آویزان کرد و اتوبوس را به قشنگ‌ترین شکل ممکن درآورد. بعد به ایستگاه رفت تا بچه‌ها را سوار کند؛ حتی نمی توانست یک لحظه هم برای دیدن چهره آن بچه‌ها صبر کند.

بعضی از بچه‌ها فقط ایستاده بودند و تماشا می کردند، بیشتر آنها باورشان نمی شد. البته به خاطر داشته باشید که آنها بچه‌های خشنی

بودند. وقتی آنها سوار شدند و سر جای خود نشستند، بعضی از بچه‌ها که از تزئین اتوبوس بسیار راضی بنظر می‌رسیدند به بقیه اجازه نمی‌دادند که کاغذهای رنگی را پاره کرده و به زمین بیاندازند. اساس کار آنها این بود: تزئینات همانطور باقی بماند زیرا نشان می‌دهد که ما یک اتوبوس مخصوص داریم!

وقتی اتوبوس وارد مدرسه شد، بعضی از بچه‌ها جلو آمدند تا ببینند چه خبر شده است. در واقع آنها حسادت هم می‌کردند چون پیش راننده اتوبوس رفته و گفتند که تو کی می‌خواهی اتوبوس ما را تزئین کنی.

غملکرد آن خانم اکیست نشان دهنده عشق الهی یک روح نسبت به دیگران بود. بعدها وقتی این کودکان در درس‌ساز بزرگ می‌شوند، غیر از تعداد کمی از آنها که به راه کج می‌روند، بقیه مسئولیت مشاغل مختلفی را در جامعه بر عهده خواهند گرفت. آنها همیشه اتوبوس مخصوص را به یاد خواهند داشت که به‌عنوان هدیه عشق تزئین شده بود. هدیه عشق حقیقی، همواره بیانگر عشق خداوند به شما است، که شما نیز باید آن را به دیگری هدیه کنید.

### قانون عدم مداخله

آدمهایی هستند که نیت خوبی دارند- ولی بیشتر عجل هستند - و بعضی وقتها قانون عدم مداخله را فراموش می‌کنند. یک روز یک واصل حلقه بالا همسایه‌ای داشت که خیلی علاقمند بود درباره روابط خودش صحبت کند. او مدام حرف می‌زد و تمام مشکلاتی را که با این

و آن داشت با جزئیات فراوان تشریح می‌کرد.

یکروز این خانم همسایه شروع به حرف زدن دربارهٔ موضوعی کرد که قبلاً آنرا تعریف کرده بود و اکیست فهمید ناچار است آنروز ملاحظهٔ بیشتری بخرج دهد. اما او آن روز بی حوصله بود و تصمیم گرفت به این گفتگو پایان دهد و آن سیکل تکراری و خسته کننده را تمام کند. بنابراین خانم همسایه را نصیحت کرد که، «از دیدگاه بسیار بالا و هوشمندانهٔ من...» و همینطور ادامه داد.

آن دو، مشکل خانم همسایه را تا مدت‌ها بالا و پائین کردند. تا اینکه خانم اکیست احساس ضعف کرد و حالش بد شد. و هر چه بیشتر می‌گذشت احساس ضعف و بد حالی او بیشتر می‌شد تا جائیکه دیگر نمی‌توانست آن مکالمه را ادامه بدهد.

او به همسایه خود رو کرد و گفت، «لطفاً مرا ببخشید، من دیگر نمی‌توانم بیشتر از این حرف بزنم و باید بروم کمی دراز بکشم.»

حال آن خانم در تمام طول شب بد بود. روز بعد، وقتی بطور اتفاقی به نوار سخنرانی کتاب «نسیم تحول» گوش می‌کرد، آنطور بنظرش رسید که هر چه در نوار هست به قانون عدم مداخله مربوط می‌شود.

او سرانجام متوجه موضوع شد. او کارمای خانم همسایه را به خود منتقل کرده بود، چون او اصرار داشت همسایه خود را راهنمایی و ارشاد کند. دخالت در کاری که از او خواسته نشده بود به کسالتی شبیه سرماخوردگی تبدیل شد. حتی یک روز بعد از آن گفتگو نیز

استخوان‌های بدن او آنقدر درد می‌کرد که نمی‌توانست استراحت کند. او تصمیم گرفت تا موضوع را تجزیه و تحلیل کند.

او هنگام مراقبه، به ماهانتا، استاد درون گفت، «من تصور می‌کنم که در حال گوش کردن به صحبت‌های دوستم هستم و جز عشق الهی به او نداده و او را نصیحت نخواهم کرد.»

او سپس شروع به تجسم همان گفتگوی روز قبل کرد، به شکلی که طبق احساس و اعتقاد امروز خود پیش می‌رفت. او در این تصور به جای اندرز دادن به همسایه خود با صبر و حوصله به حرف‌های او گوش می‌داد. درست به همان سرعت تصور درد استخوان او برطرف شد. بقیه علائم بیماری هنوز باید دوره خود را سپری می‌کردند. اما بدترین آنها همان درد بود که برطرف شده بود.

مهمترین درسی که او از تمام این جریان یاد گرفت این بود که دخالت کردن در امور دیگران اظهار عشق الهی نیست. هوشیاری او باعث شد که از یک تجربه ناراحت کننده درسی بسیار ارزشمند بگیرد. اکثر مردم بطور دائم این قبیل دخالت‌ها را انجام می‌دهند. حتی اکیست‌ها این را تشخیص نمی‌دهند که دلیل نقض قانون عدم مداخله همیشه به دلیل کمبود عشق در وجود خود آنهاست.

### سازگاری در کلاس

آن خانم آموزگار سوئدی که بچه‌های کلاسش برای من نامه می‌فرستادند اظهار می‌کرد مشکل دیگری که او و سایر همکارانش به

طور مشترک در کلاس‌های خود با آن روبه‌رو بودند، نزاع و درگیری دانش‌آموزان با یکدیگر است. البته این مشکل تنها به کشور سوئد مربوط نمی‌شود، بلکه به جز کشورهایی که نظم و انضباط متمایزتری از آنچه ما در غرب و در مدارس خود اعمال می‌کنیم، دارند، در همه جا اتفاق می‌افتد.

وقتی که معلم فهمید که دانش‌آموزان او شاد و سرحال نیستند، هنگام مراقبه از ماهان تا تقاضا کرد که به او راهی نشان دهد تا بتواند با استفاده از آن به بچه‌ها کمک کند که بتوانند با هم بهتر کنار بیایند. چندی نگذشت که او با یک رؤیا مواجه شد. استاد درون در رؤیا به او توصیه کرد در کلاس درباره مطالب شاد صحبت کند.

روز بعد، وقتی دانش‌آموزان پس از صرف نهار به کلاس برگشتند، او رو به آنها کرد و گفت، «وقت نهار به چند نفر از شما خوش گذشته است؟» اکثر شاگردان دستهای خود را بالا آوردند.

او سپس از یکایک شاگردها چه دختر و چه پسر، پرسید چه کار کرده بودند که اینقدر به آنها خوش گذشته است. بیشتر شاگردها گفتند فرصت طناب‌بازی یا تیله‌بازی و یا گرگم‌به‌هوا و بازیهای دیگر را پیدا کرده بودند.

او فهمید شاگردانی که شادی را تجربه کرده‌اند روی بقیه بچه‌ها که اوقات خوشی نداشتند تأثیر گذاشته‌اند. به همین دلیل دوباره پرسید، «حالا به چه کسانی خوش گذشته است؟» بقیه بچه‌ها دستهای خود را بالا آوردند و به این ترتیب، آنها فرصت پیدا کردند

درباره آنچه که برایشان پیش آمده بود، حرف بزنند.

چند نفر گفتند، وقت نهار به این دلیل به آنها خوش نگذشته است که یکی از بچه‌ها آنها را هل داده و یا کتک زده است. آموزگار شاگرد مهاجم و شاگرد قربانی را به اتاق دیگری می‌برد تا با آنها صحبت کند. او بیشتر قصد داشت مشخص شود چرا شاگرد مهاجم این عمل را نسبت به دیگری انجام داده است. او به شاگرد مهاجم گفت، «آیا تو با کسانی که دوستشان داری بدرفتاری می‌کنی؟»

او به این پرسشها آنقدر ادامه داد تا آنها یک یا چند دلیل آوردند، بعد همه درباره آن موضوع گفتگو کردند. وقتی صحبتها تمام شد او گفت، «حالا می‌توانیم با هم دوست باشیم؟» وقتی بچه‌ها موافقت می‌کردند، می‌توانستند به کلاس برگردند.

طولی نکشید که یکی از معلم‌ها به این تفاوت پی برد، او به این خانم گفت، «شاگردهای شما در زمین بازی رفتار خیلی بهتری نسبت به قبل دارند.» مدتی بعد سایر معلم‌ها نیز برای مشورت نزد او آمدند، «بچه‌های کلاس شما از شاگردهای ما خیلی خوشرفتارتر هستند، شما چه کار می‌کنید؟»

آن اکیست از اینکه تکنیک ساده خود را با دیگران در میان می‌گذاشت خیلی راضی بود.

کسی که به روشنگری رسیده باشد به کانون دانایی پا می‌گذارد که همواره در درون او قرار دارد. این همان کاری است که آن خانم آموزگار انجام می‌داد. هر وقت که او در زندگی روزمره با مشکلی روبرو

می‌شود به درون خود مراجعه می‌کند تا برای حل قضیه، آنچه را که لازم است کسب کند. شما هم می‌توانید این کار را انجام دهید.

### رؤیای پیشوا

واصل بالایی قرار بود مراسم نیایشِ اک در یکی از روزهای یکشنبه را اجرا کند. این آئین‌ها چند ماهی بود که در منطقهٔ زندگی آن خانم اکیست انجام می‌شد، اما این اولین بار بود که برای اجرای مراسم از او تقاضای کمک کرده بودند. چند روز بود که او حال چندان خوبی نداشت. یکروز پیش از مراسم نیایشِ اک تمام روز را در تخت بود. او گفت، «ماهانتا، اگر کمکم کنی بتوانم از جا بلند شوم و به مراسم نیایشِ اک بروم، آنچه از دستم بر بیاید انجام خواهم داد.» صبح روز بعد آن خانم وارد سالن اجتماعاتی شد که سایر اکیستها برای اجرای مراسم رزرو کرده بودند. هر کسی که قبلاً از آن مکان استفاده کرده بود واقعاً یک ریخت و پاش حسابی بر جا گذاشته بود. با اینکه او بهترین کفش و لباسهایش را به تن داشت، تصمیم گرفت پیش از آمدن دیگران آن مکان را نظافت کند. وقتی به کار مشغول شد یاد آن رؤیای شفافبخشی افتاد که این اواخر برایش اتفاق افتاد. او در آن رؤیا در حال تمیز کردن یک مکان بود. و حالا داشت مکانی را مرتب می‌کرد که قرار بود مراسم نیایشِ اک در آنجا برگزار شود.

وقتی مهمانها رسیدند، او جلوی در ورودی به آنها خوش آمد گفت. یکی از اکیستها همراه مردی آمد که مدت هفت سال کشیش لوترنها بود، او به دلایلی که خود میدانست، داشت راه کلیسا را ترک



می‌کرد تا راههای دیگری را آزمایش کند.

مراسم نیایشِ اک شروع شد. آن خانمِ واصل بالا دربارهٔ هیو، نام باستانی خدا، صحبت کرد. او شرح داد که همه با هم نغمهٔ هیو ترانهٔ عشق به خدا را خواهند خواند و بعد مراسم به گفتگویی گروهی تبدیل می‌شود.

### همچون عقاب

وقتی آئین نیایشِ اک پایان یافت و مردم آماده رفتن شدند، واصل بالا در آنجا ماند تا اگر کسی خواست چیزی بداند با او صحبت کند. مرد کشیش نزد او آمد و آنها دربارهٔ بسیاری از مسایل با یکدیگر صحبت کردند.

او ناگهان متوجه شد که دارد می‌گوید، «همچون عقاب می‌آئیم، نه بسان کبوتر» و خودش اصلاً نفهمید. که منظورش از این جمله چه بوده.

بنظر رسید مرد کشیش از این جمله تکان خورد، چون به او گفت، «میدانید، آنچه شما الان گفتید حیرت آور است.

«من یک رؤیای تکراری داشتم که در آن بر پشت عقابی سوار شده بودم و او مرا به اوج آسمان برد. بعد مرا در آن بالا رها کرد و من خودم داشتم پرواز می‌کردم.»

آن خانم تازه فهمید که چرا آن جمله از دهانش خارج شده است. در ابتدا بیان آن جمله به نظرش بی ربط آمد، اما اکنون شاهد ارتباط

آن با رؤیای تکراری مرد کشیش بود.

به آن مرد گفت، « بسیار خوب، من از دوستانمان خواهم خواست که برای شما یک فرم عضویت بفرستند، تا چند روز دیگر به دستتان خواهد رسید.»

بالاخره آخرین نفر هم رفت. تنها کاری که آن واصل بالا قصد داشت انجام دهد این بود که به خانه رفته و روزنامه یکشنبه را بخواند و استراحت کند. وقتی به خانه رسید نتوانست استراحت کند. او مدام احساس می‌کرد که ماهان‌تا، استاد درون، به او می‌گوید زود باش، بی‌معطلی، « همینجا داخل خانه دنبال یک فرم عضویتِ اک بگرد.»

در حالیکه لابه‌لای کاغذها و مطالب خود را می‌گشت چشمش به یک مجله اکنکار افتاد که داخل آن یک فرم عضویتِ اک وجود داشت. آنرا از مجله جدا کرد و سراغ ماشینش رفت و نزدیک بیست و پنج کیلومتر رانندگی کرد تا به مجتمع خیریه‌ای رسید که کشیش در آنجا خدمت می‌کرد.

وقتی به آنجا رسید با بالا رفتن از یک خیابان و پائین آمدن از خیابان دیگر، سعی کرد کشیش را پیدا کند. او از هر کسی که سر راهش قرار می‌گرفت سؤال می‌کرد اما کسی نمی‌توانست به او کمک مؤثری بکند. در نهایت او از منطقه‌ای سر در آورد که کاملاً پشت مجموعه بود. آنجا بن‌بست بود. دیگر جایی نمانده بود که نرفته باشد.

او از بن‌بست بیرون آمد و دوباره گشتی زد تا اینکه به جاده‌ای رسید که جلوی آن یک تابلوی « وارد نشوید» نصب شده بود. داخل

## ۱۲۲ شاهین‌ها باز می‌گردند

جاده شد. کمی که جلوتر رفت منزلی را دید. ماشین را نگه داشت و بطرف در ورودی خانه رفت.

زنگ در را فشار داد و آن کشیش در را باز کرد. کشیش در حالیکه از دیدن آن خانم اکیست چشمهایش از شدت تعجب باز شده بودند، پرسید، «وای خدای من، چطور مرا پیدا کردید؟» خانم گفت، «با یک بشکن!»

آدمهای بیشتری در حال یافتن راه خود به سوی اک هستند و این کار همچنان ادامه دارد. درست مثل پرنده‌ای که ابتدا به تنهایی به محل تغذیه پرنده‌ها آمده بود. سپس تعداد آنها به دو تا رسید و بعد بیشتر و بیشتر شدند.

معبد اک یک کانون معنوی در طبقه فیزیکی است از آنجا مردم جهان با خوراک معنوی تعالیم اک تغذیه خواهند شد.

سمینار پائیزه اک، سانفرانسیسکو، کالیفرنیا

یکشنبه، ۱۵ آوریل، ۱۹۹۰





روح الهی از طریق مخلوقات خود و طبیعت با ما کار می‌کند و با ما سخن می‌گوید. اگر ما درک معنوی داشته باشیم و بتوانیم به خوبی ببینیم، روح الهی با استفاده از راههای بسیار به ما می‌گوید و نشان می‌دهد که قوانین خداوند در حقیقت چگونه عمل می‌کنند.

## و آن اردک گفت...

در اک، ما اغلب از کلمه سوگماد برای نامیدن خداوند استفاده می‌کنیم؛ تقریباً مانند یهوه که در آیین مردم یهود به معنی خداوند است. کلمه اک بمعنی روح الهی است که مسیحی‌ها به آن روح القدس می‌گویند.

وقتی ما کلماتی مانند سوگماد و اک را به زبان می‌آوریم منظور ما خدا و روح الهی، عشق الهی است.

### آزمون عشق

نمایش «این بار» که شب گذشته اجرا شد، درباره وابستگی، درسی مهم را پیش کشید - تا چه حد می‌توانیم چیزی را دوست داشته باشیم. یکی از آزمون‌ها این است که ببینید آیا می‌توانید از آن بگذرید. اگر نتوانستید، عشق شما یک عشق انسانی است، اما اگر نتوانستید آن را رها کنید، احتمالاً کیفیت آن به عشق الهی نزدیکتر

است. این همان عشق عظیم خداوند است که ما را قادر می‌سازد به دیگران اجازه دهیم آنچه و آنکه هستند، باشند.

تجربه شکل والای عشق بسیار مشکل است. نمونه‌ای که ما بیشتر در معرض آن قرار داشته‌ایم اغلب عشق مادری است که وقتی بیش از حد می‌شود من آنرا عشق به ستوه آورنده (یا خفه کننده) می‌نامم.

ما می‌توانیم به دارایی‌های خود و حتی سایرین علاقه فراوانی داشته باشیم. وقتی احساس می‌کنیم به چیزهای اطراف خود وابسته شده‌ایم، در واقع آنها را به زنجیرهایی تبدیل کرده‌ایم که جلوی آزادی معنوی ما را می‌گیرند. این مسأله را می‌توان در خانواده‌هایی مشاهده کرد که اعضاء آن بواسطه عشق مالکانه خود به یکدیگر زنجیر شده‌اند. در اک، ما تلاش می‌کنیم عشق نوع والا را کسب کنیم. یک روش این است که نامهای مقدس خداوند را به آواز بخوانیم؛ و یکی از این نامها هیو است.

### یک معطلی خوب

زوجی جوان در راه آمدن به سمینار اک با واقعه‌ای نسبتاً پر ماجرا روبرو شدند. آن خانم خود عضو اکنکار است. شوهر او درباره اک چیزهایی می‌دانست اما پیش از این هرگز یک سمینار اک را تجربه نکرده بود.

آنها سر ساعت خود را به فرودگاه رساندند، اما پرواز آنها به دلیل شرایط بد جوی و دیگر مسائل به تأخیر افتاد. آن دو به ناچار تمام روز در فرودگاه معطل شدند. پرواز معمولی آنها به یک آزمون سخت ده

## و آن اردک گفت... ۱۲۷۶۵

ساعته تبدیل شده بود. مدتها قبل آنها درباره شرکت در سمینار جهانی ماه اکتبر اک در اورلاندو با هم صحبت کرده بودند، اما مطمئن نبودند آیا می‌توانند از عهده مخارج آن برآیند یا خیر.

بالاخره در پایان آن انتظار طولانی، یکی از مسئولان شرکت هوایی اعلام کرد برای جبران این تأخیر، به هر یک از مسافران یک بلیط رفت و برگشت به هر نقطه از ایالات متحده که بخواهند، داده می‌شود. اکنون هر دوی آنها بلیط دو طرفه مجانی به سمینار اورلاندو را در اختیار داشتند.

زمانی که من آنها را دیدم، هنوز داشتند درباره آن تأخیر طولانی با هم صحبت می‌کردند. به آن دو گفتم، «کجا می‌توانستید با ده ساعت نشستن در یک جا هر کدام یک بلیط دو طرفه به هر نقطه از ایالات متحده که بخواهید، بدست آورید؟ این کار خیلی مشکل نبود، تنها کار لازم این بود که یک جا بنشینید و صبور باشید. در واقع شما حتی مجبور نبودید صبور باشید، فقط کافی بود که در آنجا بمانید و تسلیم نشوید. با اینکار نه تنها بلیط آمدن به سمینار در اختیار شما قرار گرفت بلکه برای آمدن به اورلاندو هدمند هم شده‌اید.»

من سعی می‌کردم به این موضوع اشاره کنم که اک، روح الهی، در عملکرد خود بطرزی حیرت‌آور کارآمد است.

### لطفاً در سمینار باشید

من تقریباً به مدت یکسال در حال ارزیابی یکی از واصلان اک بودم تا در وقت مناسب از او تقاضا کنم با گروهی از اکیست‌ها که در



رده مدیریتی قرار داشتند، کار کند. من به سایر اعضاء گروه اعلام کرده بودم که اگر او به سمینار آمد خود را به این کاندید جدید معرفی کنند؛ اما حتی نام او نیز در فهرست اسامی ثبت نشده بود.

از طرفی، آن شخص در خانه خود مشغول کسب تجربه بود. برای چند هفته، او بر سر اینکه آیا او باید به این سمینار برود یا نه با خود کلنجار می‌رفت. یک شب استاد درون خیلی واضح با او صحبت کرد، «لطفاً در سمینار شیکاگو شرکت کن.»

وقتی اکیست صبح روز بعد از خواب بیدار شد، بی‌درنگ مطمئن شد که باید به آن سمینار برود. او تمام جزئیات گفتگو با استاد درون را بخاطر نمی‌آورد، اما می‌دانست که باید در سمینار شرکت کند.

### استاد درون و بیرون

در اک، ما با اصل استاد درون و استاد بیرون آشنا می‌شویم. استاد بیرون خود من هستم که بعنوان رهبری معنوی اکنکار فعالیت می‌کنم. اما یک بخش درونی نیز هست که ما به آن استاد درون می‌گوئیم. استاد درون کسی است که به هر فردی چه مذکر و چه مؤنث، طبق نیاز دستورالعمل‌های معنوی ارائه می‌دهد.

به عبارت دیگر، دید هر شخصی نسبت به زندگی منحصر بفرد است. چون تجربیات هر کس کاملاً منحصر به خود او است. حتی افراد دوقلو نیز با یکدیگر تفاوت داشته و منحصر بفرد هستند. من در قالب استاد درون قادر هستم در یک آن به تعداد زیادی از آدمها رسیدگی کرده و آموزش بدهم و از همه مهمتر، اینکه می‌توانم با توجه به

## و آن اردک گفت... ۱۲۹۶۵

نیازهای هر فرد با او سخن بگویم. این بخش از آموزشهای معنوی اکنکار احتمالاً با آنچه که بسیاری از مردم به آن عادت کرده‌اند، تفاوت دارد.

آموزشها بیشتر در وضعیت رؤیا شروع می‌شوند. وقتی شما به اکنکار علاقمند می‌شوید، متوجه خواهید شد که حالت رؤیاهای شما شروع به تغییر می‌کند و بهتر یا بدتر می‌شود. چون با آنچه که دارد اتفاق می‌افتد، آشنا نیستید.

رؤیاهای شما به این دلیل تغییر می‌یابد که شما در سطحی از آگاهی رضایت خود را به استاد درون که ماهانتا نیز نامیده می‌شود ارائه کرده‌اید و قصد دارید با او مسیر را ادامه دهید. با مطالعه اک، شما علاقمندی به آن را نشان داده و در واقع حتی با حضور در سمینار اک، خواهید گفت، «من دوست دارم یک کمی درباره اک بدانم.»

### آزادی انتخاب

اگر شما حضور استاد درون و یا آموزشهای او را نخواستہ باشید، او نزد شما نخواهد آمد. این بخشی از آزادی تعالیم اک است. طریق اک به حکم عشق و آزادی عمل می‌کند. ما خواهان آزادی معنوی هستیم، و برای آنکه خود صاحب آن باشیم، باید آن را به دیگران تقدیم کنیم. اگر من بر خلاف میلان وارد رؤیاهای شما بشوم، جزئی از آزادی خودم را از دست می‌دهم. هر کس این کار را بکند شخص دانایی نیست. وقتی آن فردی را که قبلاً درباره‌اش صحبت کردم و

کандید پست مدیریت شده بود، دیدم، به من گفت، «اگر کسی برایم یادداشتی فرستاده بود، برای آمدن به سمینار زودتر تصمیم می‌گرفتم.»

اما پیام همیشه به شکل یک یادداشت برای فرد ارسال نمی‌شود. بعضی وقتها استاد درون وارد رؤیای شما می‌شود و یا در یک سفر روح مستقیم با خود شما حرف می‌زند. آن پیام ممکن است این باشد، «اگر مایل هستید کمک کنید، من الان می‌توانم از کمک شما استفاده کنم. اگر خواستید بیایید، خوش آمدید.» پذیرش این دعوت، به فرد بستگی دارد که بگوید، «من آنجا خواهم بود» و یا «نه من فکر می‌کنم من نیستم.»

### مزرعه ما

در سمینار گذشته ماجرای درباره حیات منزل خود در مینه سوتا تعریف کردم که قطعه‌ای از آن به مکان تغذیه پرندگان اختصاص داده شده بود. همینطور گفتم که جریان با یک پرنده شروع شد. سپس به این حقیقت اشاره کردم که انسان‌ها نیز یکی یکی به اک روی می‌آورند و به تدریج متوجه می‌شوید که به گروههایی بزرگ تبدیل شده‌اند.

بهار گذشته، من مشغول تماشای توکاها، گنجشکها، سهره‌های کاکل قرمز، کبوترها، خرگوشها، و سنجابهایی بودم که برای غذا خوردن به حیاط ما می‌آمدند، ناگهان متوجه شدم یک روباه خاکستری سه پا دارد در اطراف چمنها میدود و از روی زمین دانه می‌خورد. با خودم

## و آن اردک گفت... ۱۳۱

گفتم، او باید خرگوش و سایر حیوانات کوچک را بخورد نه دانه پرنده را. بعد فکر کردم شاید گیاهخوار است.

با آن همه حیوانی که اطراف ما می‌پلکیدند، تنها چیزی که کم داشتیم یک حصار بود. وقتی این را به همسرم گفتم، فکر می‌کرد دارم از این جریان جوک می‌سازم.

مدتی که گذشت یادداشتی به دست ما رسید که در آن نوشته شده بود همسایه‌ها دارند خود را برای یک برنامه سمپاشی آماده می‌کنند تا از رشد علفهای هرز در تابستان پیشگیری کنند. تاریخ اجرای برنامه نیز در آن یادداشت نوشته شده بود.

من به همسرم گفتم، «نمی‌خواهم آنها محوطه تغذیه پرنده‌ها را سمپاشی کنند، پرنده‌ها، سنجابها و خرگوشها به غذا خوردن در آنجا عادت کرده و خو گرفته‌اند. اگر زود کاری انجام ندهم آن افراد می‌آیند و روی غذای آنها سم می‌پاشند.»

فرصت زیادی نمانده بود، خیلی سریع با جستجو در اطراف، تعدادی تیرک چوبی کوچک و مقداری نوار نارنجی پیدا کردم. تیرکها را به زمین کوبیدم و نوارها را در اطراف آن پیچاندم و یک حصار به ارتفاع هیجده سانتی متر دو تا دور محوطه تغذیه کشیدم. بعد هم تابلوهایی درست کردم که رویش نوشته شده بود، «محوطه تغذیه پرندگان - لطفاً اطراف را سمپاشی نکنید» و آن را روی تیرکهای حصار نصب کردم.

وقتی که آن افراد برای سمپاشی چمنها وارد شدند من بطور

اتفاقی در منزل بودم. به سرعت بیرون پریدم و بعد از خوش‌آمدگویی از آنها خواستم که به سمت محوطهٔ تغذیه نروند. کار آنها هم خیلی راحت شده بود، چون حصارها را می‌دیدند و می‌دانستند کجا را نباید سمپاشی کرد.

### دونالد و دی‌زی

اوایل پائیز، قبل از اینکه حصار را نصب کنم، دو اردک وحشی، یکی نر و دیگری ماده، مرتب پرواز کنان به آنجا می‌آمدند، طوری که بعد از مدتی مهمان‌های دائمی شده بودند. من به عنوان مسئول کمیته نام‌گذاری، نام آنها را دونالد و دی‌زی گذاشتم.

پرواز دونالد و دی‌زی نیم به‌ها بود، چون آنها موقع فرود در حیاط بغلی می‌نشستند؛ بعد خیلی آهسته به محوطه چمن ما می‌آمدند و از بشقابهایی که برایشان گذاشته بودیم غذا می‌خوردند. در واقع این دی‌زی بود که غذا می‌خورد، دونالد مرتب کشیک می‌داد. من سرانجام نفهمیدم که او کی می‌تواند غذا بخورد. به محض اینکه غذا خوردن اردک ماده تمام می‌شد، او به طرف محل فرود می‌رفت و دوباره پرواز می‌کرد. دونالد هم دنبال او به پرواز درمی‌آمد، البته او گاهی برمی‌گذاشت و خیره به بشقاب غذا نگاه می‌کرد، مثل اینکه با خود می‌گفت، «آیا مجبوریم حالا برویم؟» اما او همیشه همراه اردک ماده می‌رفت.

دونالد مرا بیاد اکیستی می‌اندازد که صاحب عشق الهی است. او اجازه می‌داد که دی‌زی غذا بخورد چون می‌دانست که باید او را بر

## و آن اردک گفت... ۱۳۳۶۵

خود مقدم بشمارد. او به این صورت عشق خود را به دیگران عرضه می‌کرد. مدتی بعد دیگر دی‌زی به اینجا نیامد شاید به چیز دیگری مشغول شده بود. اما دونالد همیشه تنها به محل تغذیه می‌آمد، او اینبار می‌توانست غذا بخورد.

بعد از نصب حصار این اولین باری بود که دونالد با آن روبرو می‌شد. مثل همیشه، او سوت کشان مانند یک جت فرود آمد. پنج دقیقه طول کشید تا قدم زنان خود را به محوطه تغذیه برساند.

آن حصار فقط تا بلندی نوک او بود. دونالد آنجا ایستاد و به آن نگاه کرد ولی داخل نشد. من از پنجره مشغول تماشای او بودم. به خود گفتم، «عجب اردکی است! به فضای دیگران احترام می‌گذارد.» در دل خودم می‌گفتم، «ای اردک ساده پپر، از روی آن حصار ساده پپر.» اما او فقط آنجا ایستاده بود. دوباره گفتم، «همسایه‌ها دارند تماشا می‌کنند، خنگ بازی در نیاور و پپر.»

اما دونالد نه از روی حصار پرید و نه پرواز کرد. او فقط آنجا ایستاد و حریصانه به دانه و ظرف آبی که برایش گذاشته بودم خیره خیره نگاه می‌کرد. هیکل دونالد برای نشستن روی ظرف دانه پرنده‌ها در وسط حیاط خیلی درشت بود. ما اسم آن را چارطاقی گذاشته بودیم. این ظرف دانه تنها برای گنجشکها مناسب بود. ما آب و دانه دونالد را روی زمین می‌گذاشتیم چون او نمی‌توانست از آن ظرف دانه غذا بخورد.

بالاخره مجبور شدم بیرون بروم و آن حصار را از آنجا بردارم. و

این پایان کار مزرعه ما بود.

### اردک صلح دوست

اگر شما با حیوانات و پرندگان سر و کار دارید، به ندرت ممکن است با موجودی استثنایی مانند دونالد روبرو شوید. او با وقار است. هر موقع زاغ آبی و یا توکا سری به آنجا بزنند معمولاً او عقب می‌رود و اجازه می‌دهد اول آنها غذا بخورند.

دونالد صلح دوست است، حتی اگر مشغول خوردن غذا باشد و خرگوشی به سمت بشقاب دانه بیاید، او همچنان آرام می‌ایستد. در واقع گاهی اوقات آدم از مشاهده اینکه آنها دارند با هم از یک بشقاب غذا می‌خورند و یک طرف بشقاب یک اردک ایستاده و طرف دیگر آن یک خرگوش، خنده‌اش می‌گیرد. دونالد از یک ظرف آب نیز استفاده می‌کند.

وقتی دونالد احساس می‌کند که حسابی به خودش رسیده و شکمش پر شده است طوری روی چمن پهن می‌شود که هم سطح ظرف آب قرار می‌گیرد و گردنش را دراز می‌کند و سر خود را داخل ظرف آب می‌گذارد، بعد دانه‌هایی را که روی سطح آب شناور هستند به دهان هرت می‌کشد.

یک روز که داشتم از پنجره بیرون را نگاه می‌کردم، متوجه شدم دو عدد توکا (پرنده سیاه) داخل ظرف غذا نشسته‌اند و دارند با سر و صدای زیاد با یکدیگر دعوا می‌کنند. معمولاً توکاها از گنجشک‌های خانگی پر سر و صداتر و دعوایی‌تر هستند. دونالد هم آنقدر اردک صلح

## و آن اردک گفت... ۱۳۵۶۵

طلبی هست که هیچگاه نمی‌توان او را ناراحت و پریشان دید. اما ظاهراً این دفعه وقتی دید دو عدد توکا داخل ظرف غذا با هم دعا می‌کنند، اصلاً خوشش نیامد.

او بصورتی بسیار توصیف نشدنی بطرف آن دو پرنده رفت و با سر و صدای خود آنها را ترساند و از بشقاب بیرون راند. مثل این بود که می‌خواست بگوید، «اگر می‌خواهید سر میز باشید، درست غذا بخورید.» دونالد است دیگر، او صلح و آرامش را دوست دارد.

### از زندگی درس بگیریم

پایه نگهدارنده ظرف غذای پرندگان شروع به خورده شدن کرد. ظرف غذا در تمام طول زمستان پابرجا بود و من فکر نمی‌کردم که بیش از این دوام بیاورد. قسمت فوقانی آن هنوز سالم بود. فقط به یک تکه لوله به قطر سه یا چهار میلیمتر و طول پانزده سانتی متر نیاز داشتم.

وقتی به فروشگاه آهن آلات رفتم دیدم که قیمت یک تکه لوله آهنی هشت دلار است؛ تعجب کردم چون برای یک تکه لوله زیاد به نظر می‌آمد. تصمیم گرفتم قبل از خرید آن به فروشگاه‌های دیگر نیز سر بزنم. در فروشگاه‌های انبار مانند، یک ظرف کامل دانه‌خوری دیدم که درست مثل همانی بود که داخل حیاط گذاشته بودم. قیمت آن هم شش دلار بود.

حال که دو عدد ظرف دانه‌خوری دارم، حتماً پرندگان بیشتری می‌آیند. همانطور که قبلاً هم گفتم موضوع با یک پرنده شروع شد.



طولی نمی‌کشد که باید در محوطه چمن پنج و یا شاید ده عدد ظرف دانه‌خوری بگذارم. پرنده‌ها آنچنان به ما شادی می‌بخشند که به چشم هدیه‌های خداوند به آنها نگاه می‌کنیم. وقتی از پنجره بیرون را تماشا می‌کنم، آنها اغلب عشق و حکمت خدا را برای ما به نمایش می‌گذارند. آنها شیوه صحیح رفتار کردن با دیگران را به ما می‌آموزند.

کاری که من انجام می‌دهم بسیار ساده است. من فقط به آنها غذا می‌رسانم. باور کنید اگر غذا سر وقت حاضر نباشد، آنها مرا مطلع می‌کنند. اگر یکروز دیرتر از موعد مقرر به خانه برسم، می‌بینم که آن اردک و پرنده‌ها و خرگوشها و سنجابها آنجا منتظر نشسته‌اند، و وقتی ماشین را داخل می‌آورم همینطور به من نگاه می‌کنند. روی سیاره زمین چند چیز مقدس هست که یکی از آنها وقت غذا است. من برای جبران تأخیر خود سعی می‌کنم به آنها کمی بیشتر غذا بدهم.

پس به این ترتیب، آنها به من آموزش می‌دهند. من می‌آموزم که چون به آنها غذا می‌دهم پس در قبال آنها مسئول هستم و باید خوراک بیشتری برایشان تأمین کنم.

سایر مخلوقات هم در حال تسویه کارهای خود هستند. اغلب می‌بینید که آنها دارند با هم نزاع می‌کنند. برای مثال اگر از دعوی پرندگان آمار بگیریم گنجشکها در آخر فهرست و توکاها (پرنده سیاه) کمی بالاتر از آنها قرار می‌گیرند، و زاغ‌های آبی رنگ نیز در رده بالاتر می‌ایستند. یک روز دیدم یک سهره زرد کوچک دارد یک توکا و یک کلاغ زاغی را فراری می‌دهد و آنها را دورتا دور حیاط دنبال می‌کند.

بعضی از پرندگان نیز درست مانند اکیست‌ها به عقاب تبدیل می‌شوند. اگر لازم شود با تمام کوچکی خود مانند آن پرنده زرد کوچک روحیه گرفته و شجاع می‌شویم.

سال‌ها پیش با شخصی کار می‌کردم که سرگرمی او تماشای پرندگان بود. آن موقع من واقعاً درک نمی‌کردم که او در این کار چه دیده است. اما از آن زمان تا کنون تنها میزان کمی از عشق او نسبت به پرندگان را درک کرده‌ام. پرندگان چیزهای زیادی برای آموزش دارند.

### پرندگان عجیب

یکروز هنگام مطالعه مجله تاریخ طبیعی ماه آوریل به قسمتی بسیار عجیب درباره پرندگان برخوردم. در این مجله پنج صفحه به مشخصات نه پرنده اختصاص داده شده بود. همینطور که داشتم صفحه‌ها را ورق می‌زدم تا به مقاله بعدی برسم، پرنده‌ای خاص توجه مرا جلب کرد. تصویر مربوط به پرنده‌ای کاملاً سیاه به نام چکاوک بود. در این تصویر روی یک شاخه سبز دو پرنده سیاه نشسته بودند. در تصویر هیچ مشخصه دیگری وجود نداشت. در مقاله آمده بود، «چکاوک سیاه اغلب مواقعی که هوا رو به تاریکی می‌رود و یا آسمان روز ابری می‌شود بر فراز درختان به پرواز در می‌آید.» همچنین نوشته شده بود که این پرنده هیچ علامت و یا رنگ مشخصه‌ای ندارد و در ضمن تمام پره‌های او سیاه هستند و در اطراف چشم‌هایش حلقه‌های تیره وجود دارد.

از این تعجب می‌کردم که چطور می‌توان حلقه‌های تیره دور چشم یک پرنده کاملاً سیاه را تشخیص داد؟ من هیچوقت چنین مشخصه عجیبی از یک پرنده را نشنیده بودم. بعداً از خودم پرسیدم، حالا این چکاوک چه‌طور پرنده‌ای هست؟ همین‌طور به مقاله ادامه دادم تا مطالب مربوط به سایر پرندگان را نیز بخوانم. تصویر دیگر، پرنده‌ای به نام چکاوک سرباز را نشان می‌داد که پرهای او به رنگ لباس سربازان بود و به خوبی او را استتار می‌کرد. این پرنده بسیار عجیب بود.

تصویر بعدی یک اردک را نشان می‌داد که شبیه اردک‌های وحشی اما با پرهای سیاه و سفید بود. در تصویر بعد همین اردک در حال پرواز نشان داده شده بود. هنگام پرواز، پرهای سیاه و سفید او درست شبیه خال وسط صفحه نشانه‌گیری بود.

در مقاله آمده بود که زمانی در سواحل شرقی ایالات متحده، گونه‌هایی از این نوع اردک وجود داشتند که اکنون دیگر از بین رفته‌اند. آنها عادت داشتند در ارتفاع شش متری از سطح زمین پرواز کنند. تنها آن تعدادی که در نیمه غربی کشور زندگی می‌کنند باقی مانده‌اند. البته شاید علت این باشد که آنها در ارتفاع سیصد متری از سطح زمین پرواز می‌کنند.

در قسمتی از این مقاله آمده بود، صدای اخطار این پرندگان لحن «داک داک» است. با مطالعه این قسمت بود که تازه به موضوع پی بردم.

## و آن اردک گفت... ۱۳۹۶

بسیاری از مردم با مطالعه این مقاله از مرحله پرت می‌شوند. اگر بتوانید مجله تاریخ طبیعی شمارهٔ آوریل ۱۹۹۰ را پیدا کنید، فکر می‌کنم مطالعه آن برایتان بسیار جالب خواهد بود.

### و اردک صدا زد...

از آن شب مدتی گذشت، یکروز یکی از دوستان به من تلفن کرد و گفت که این اواخر کارهای بسیار زیادی برای اک انجام داده است و فلان شخص نیز از این بابت معترض است. او می‌خواست بداند که با این موضوع چگونه برخورد نماید.

من سعی کردم به او بفهمانم که وقتی شما برای اک یا روح‌الهی کار می‌کنید، گاهی اوقات لازم است بصورت برجسته عمل نکنید. او کاملاً متوجه منظور من نشد و همینطور درباره اینکه چگونه دیگران به طرق مختلف از انگیزه‌های او و تلاش برای خدمت به اک مفهومی اشتباه را برداشت می‌کنند، ادامه داد.

ساعت ده و نیم شب را نشان می‌داد. پرندگان و سایر موجودات از خیلی وقت پیش به خواب رفته بودند و خارج از منزل، کاملاً سکوت حکمفرما بود. ناگهان شنیدم که چیزی می‌گوید، «کواک، کواک، کواک»

به کسی که تلفن کرده بود، گفتم، «شنیدی؟ جواب همین است.»

گفت، «نه»

گفتم، «سرت را بدزد»

پرسید، «چی؟»

گفتم، «اگر نمی‌خواهی مردم به دلیل خدمت به اک تو را

بیان منظور، نتوانستم دقیقاً لغات مناسبی پیدا کنم تا به او بفهمانم.

ما چند دقیقه دیگر نیز با هم صحبت کردیم. درست لحظه‌ای که دوستم درباره مشکلات بیشتری که حین آموزش‌هایش در اک برایش

پیش آمد، زد، «کوآک، کوآک، کوآک»

از هم‌سرم پرسیده، «صفا را شنیدی؟» او نیز صدا را شنیده پنجره را باز کرد تا بهتر گوش کند. اما هیچ اردکی آنجا نبود.

گفتم، «اگر در دسر بیشتری نمی‌خواهی همان‌طور که گفتیم عمل فقط کاری را که لازم است انجام بده و درباره آن با هیچکس صحبت

نکن.»

اردک برای بار سوم کوآک، کوآک کرد و من نیز سومین باری که گفتم، «سرت را بدزد»

که گفته

بین پرنده‌های حیاط ما، مقاله‌ی مربوط به پرندگان و همینطور آن تماس تلفنی دوستی که تقاضای کمک کرد تا بداند چکار کند تا در یک محیط، مردم از انگیزه‌های او سوء برداشت نداشته باشند ارتباطی بسیار جالب برقرار شده بود. اک اینگونه عمل می‌کند. روح الهی بسیار زیرکانه و ملایم با آدمها صحبت می‌کند، طوری که بیشتر مردم متوجه آن نمی‌شوند.

در واقع اینطور نیست که راههای اک آنقدر دلچسب هستند که دیده نشوند؛ بلکه به این خاطر است که آدمها آنقدر مغرور هستند که حاضر نیستند گوش کنند. ما برای گوش کردن بیش از اندازه مغرور و خود پرست هستیم. بعنوان مثال، وقتی که زمین صدا می‌زند، « لطفاً من را آلوده نکنید» و یا وقتی که حیوانات می‌گویند، « لطفاً به ما اجازه دهید تا زندگی کنیم» با اینحال، با غرور و منیّتی که از بین تمام موجودات این سیاره تنها آدم توان ادعای آنرا دارد، ما زمین را آلوده می‌سازیم و به حیوانات هم آسیب می‌رسانیم.

### اک عشق است

روح الهی از طریق مخلوقات خود و همینطور طبیعت با ما کار می‌کند و سخن می‌گوید. اگر ما دارای درک معنوی بوده و چشمی برای دیدن داشته باشیم، روح الهی از راههای بیشماری به ما می‌گوید و نشان می‌دهد که قوانین خداوند در حقیقت چگونه عمل می‌کنند.

بسیاری از مردم ممکن است این را فقط بعنوان ماجرای از تطبیق شدن‌های جالب فرض کنند، اما آنهایی که بمدت طولانی در

اک بوده‌اند می‌دانند که تنها اک می‌تواند به سادگی و با استفاده از روش‌های گوناگون صحبت کند. چون با تمام این احوال، اک، روح‌الهی، صدای خداوند است و خداوند از طریق روح‌الهی با ما صحبت می‌کند. شخصی سالیان زیاد کم و بیش با ما کار می‌کرد، اگرچه او عضو انکار نبود، اما تجربه‌هایی که در یکی از سمینارهای اک بدست آورد کمی او را تکان داد. او پس از شنیدن صحبت‌های واصلان اک گفت، «بالاخره بعد از این همه سال فهمیدم که انکار چه می‌گوید؛ انکار درباره عشق حرف می‌زند.»

تعالیم اک برآستی در برگیرنده عشق خداوند است.

گردهمایی تابستانی اک، شیکاگو، ایلی‌نویز

شنبه، ۱۶ ژوئن، ۱۹۹۰







آشنایی هرچه بیشتر ما با جسم نیز می‌تواند شناختی معنوی محسوب شود. وقتی شما قادر باشید با کالبد فیزیکی خود بهتر وارد عمل شوید، بهتر می‌توانید به اک خدمت کنید.

## خوراک و سلامتی در زندگی معنوی ما

از مدت‌ها پیش، یادداشتهایی را نگهداری کرده‌ام که نشان می‌دهد غذاهای مختلف چه تأثیری روی من می‌گذارند. در واقع من مشاهدات خود را درباره غذاها و اینکه بعضی از آنها در مواقع خاص چطور روی من اثر می‌گذارند، یادداشت کرده‌ام. به احتمال زیاد، تاثیر این غذاها بر شما مانند من نخواهد بود، اما ممکن است کسانی باشند که این غذاها نیز بر آنها تأثیر بگذارد.

اگر می‌خواهید مراقب تندرستی خود باشید، بهتر است با یک پزشک و یا متخصص تغذیه مشورت کنید. بعضی از کالچ‌ها و دانشگاه‌ها دارای مرکز بهداشت با کادر متخصص در امور تغذیه هستند و می‌توانند برای تنظیم یک برنامه غذایی خوب به شما کمک کنند. البته این هزینه می‌خواهد اما راه خوبی است، چون می‌فهمید چه چیزهایی برای تندرستی شما خوب است و چه چیزهایی بد است.

## هدف شما چیست؟

در یک برنامه رادیویی در مینیا پولیس، گزارشگر ورزشی داشت با مدیر یک تیم بیس‌بال که خیلی مورد علاقهٔ مربی‌ها و بازیکنانش بود مصاحبه می‌کرد. آن مدیر مرتب سرفه‌های خشک و کوتاه می‌کرد. بعضی از مربی‌ها فکر می‌کردند که شاید این سرفه‌ها نشانه یک بیماری جدی باشد و سعی می‌کردند او را قانع کنند که برای معاینه پزشکی به کلینیک برود.

اما مدیر موافق نبود. او بیشتر از زندگی خود لذت می‌برد تا آنکه نگران سرفه‌هایش باشد. به ویژه که او دوست داشت هنگام مسابقات به رختکن برود و با بازیکن‌ها و مربی‌ها بگو و بخند داشته باشد. یکی از مربی‌ها به طور اتفاقی یک نفر از متخصصین کلینیک را می‌شناخت. او در حالیکه سرفه‌های خشک و کوتاه دوست خود را برای دکتر تشریح می‌کرد، گفت، «ممکن است سعی کنید مدیر ما را برای یک معاینه کلی به اینجا بکشانید؟ ما فکر می‌کنیم که او از یک بیماری رنج می‌برد.»

آن متخصص نیز موافقت کرد، و در نهایت مدیر راضی شد که برای معاینه به کلینیک بیاید.

دکترها ضمن اینکه تلاش می‌کردند به علت سرفه‌های او پی ببرند، تعدادی آزمایش نیز به عمل آوردند. در این مدت او ثابت کرد که برای گروه متخصصان کلینیک آدمی بسیار سرگرم کننده است. او دربارهٔ هنر، تئاتر، سینما و ادبیات اطلاعات خوبی دارد. موضوع صحبت

## خوراک و سلامتی... ۱۴۷

هر چه که باشد، این آقا یک چیزی درباره آن می‌داند. نتیجه تمام آزمایشات نشان داد که آقای مدیر به آبجو حساسیت دارد. اما او فکر نمی‌کرد خیلی جدی باشد چون به محض اینکه از کلینیک مرخص شد، یکراست به رختکن برگشت، جائیکه او دوباره می‌توانست از شوخی و کنایه بنا بازیکن ها و مربی‌ها لذت ببرد. او به حرفه موفق خود در ورزش بیس‌بال ادامه داد و همچنان نیز به نوشیدن این نوشابه الکلی پرداخت.

البته، هدف او با هدف ما متفاوت است. ما می‌دانیم که نوشابه الکلی هوشیاری را کند می‌کند. هر کس که حقیقتاً خواهان گشایش معنوی بیشتر باشد، از تمام چیزهایی که ذهن را کرخ کرده و آدم را در سطح هوشیاری پائین‌تری قرار می‌دهد، دست خواهد کشید.

### پوره سیب‌زمینی فراوان

همانطور که قبلاً شرح دادم، چند سال پیش شروع کردم به نگهداری کارتهای یادداشتی که به تأثیر برخی از غذاها روی سیستم بدن من اشاره می‌کردند.

اکتبر سال گذشته، در سمینار جهانی اک، من دچار گرفتگی صدا شدم و به همین دلیل همسرم ناچار شد در اولین سخنرانی به من کمک کند. بعدها فهمیدم که خوردن بیش از اندازه پوره سیب‌زمینی علت آن بوده است.

من و همسرم متوجه شده بودیم که سیب‌زمینی برایمان خوب است. البته تا زمانیکه ما از سیب‌زمینی قرمز به جای قهوه‌ای استفاده

کرده و همراه پوره آن از شیر استفاده نمی‌کردم. تا اینکه قبل از سمینار اک، برنامه‌های کاری ما سرعت گرفتند. ما آنطور که باید دقت شود خرید نکرده و به غذا توجه نمی‌کردیم. در حقیقت ما بندرت فرصت غذا خوردن داشتیم.

در آن زمان مصرف پوره سیب‌زمینی ما بالاتر رفته بود و خودمان خبر نداشتیم. وقتی پوره را در منزل درست می‌کردیم خوب بود، چون سیب‌زمینی قرمز یکدست بود و با آب پوره می‌شد. اما با نزدیک شدن به تاریخ برگزاری سمینار مرتب زنگ می‌زدیم تا از رستوران برایمان غذا بیاورند، و پوره سیب‌زمینی هم با بیشتر غذاها می‌آمد. اغلب رستورانها پوره سیب‌زمینی را تنها با آب درست نمی‌کنند. آنها برای خوشمزه شدن پوره به آن روغن گوشت خوک اضافه می‌کردند و بعضی مواقع نیز پوره سیب‌زمینی آنقدر خامه‌ای بود که متوجه می‌شدم در آن مقدار خیلی زیادی شیر یا یکی از مواد لبنی بکار رفته است. ما آنقدر کار داشتیم که به این چیزها توجهی نمی‌کردیم. اما آنها خیلی خوشمزه بودند.

هر چه به سمینار نزدیکتر می‌شدیم، گرفتگی ریه‌های من بیشتر می‌شد. وقتیکه برای سمینار جهانی وارد سنت لوئیز شدیم، تقریباً صدای من گرفته بود و درست قبل از اولین سخنرانی اصلاً صدا نداشتم. تا زمانیکه بخانه رسیدیم هنوز علت آنرا نفهمیده بودم.

تشکیل یک جلسه هیئت مدیره متولیان اکنکار برای اوائل سال برنامه‌ریزی شده بود. همزمان با انجام کارهای معمولی داشتم خودم را

برای شرکت در این جلسه نیز آماده می‌کردم که دوباره به آن سرماخوردگی مرموز مبتلا شدم. گفتم، «بهرتر است این موضوع را بررسی کنم.» بعد پی‌بردم که ما به علت گرفتاری‌های زندگی آنقدر درگیر شده بودیم که خودمان غذا نمی‌پختیم، از رستوران غذا می‌گرفتیم و در نتیجه پورهٔ سیب‌زمینی فراوان می‌خوردیم.

پیش از تشکیل جلسه هیئت مدیره من خوردن سیب‌زمینی را قطع کرده بودم. سه یا چهار روز طول کشید، ولی تاثیر گذار بود. آن سرماخوردگی درست پیش از تشکیل جلسه برطرف شد.

### چگونه غذا باعث بیماری می‌شود؟

وقتی به تندرستی خود می‌اندیشم، اغلب به ویتامین‌ها و مصرف غذای خوب فکر می‌کنم. از طرفی غذاهای مضر را هم مورد توجه قرار می‌دهم. من سعی می‌کنم هر دو کار را انجام بدهم. منظورم از غذاهای مضر آنهایی است که نباید مصرف کنید. همان غذاها ممکن است برای شخص دیگری مضر نباشد و به این ترتیب به ناچار کمی خیرات کردن را نیز یاد می‌گیرید.

یکبار که به دقت رژیم غذایی خود را بررسی کردم اولین چیزی که توجه مرا جلب کرد این بود که گوشت برشته خوک باعث تورم غده لنفاوی گردن من می‌شود. این مشکل را قبلاً نیز داشتم، چون هر بار که گوشت خیلی پخته شده می‌خوردم اینطور می‌شد. بدن من قادر نیست آن دسته از تغییرات شیمیایی که بر اثر حرارت بالا در گوشت ایجاد می‌شود، تحمل کند.

چون نمی‌بایست از گوشت برشته خوک استفاده می‌کردم به خرید گوشت بوقلمون رو آوردم. ما برشهای نازک گوشت بوقلمون را زیر شعله فوقانی فر کباب می‌کنیم. تا به خوبی برشته شود؛ کاری که نمی‌توان با استفاده از تابه و روغن انجام داد. فکر می‌کردم این روش خوبی است و البته تا مدتی هم مناسب بود.

به تدریج متوجه شدم که قسمتهایی از گردن من کلفت‌تر شده است. بطور معمول وقتی انسان به چنین چیزی پی می‌برد از شدت ناراحتی خیس عرق می‌شود، اما من فکر می‌کردم دلیلی برای نگرانی وجود ندارد. چون می‌دانستم عامل آن یکی از مواد اصلی رژیم غذایی من است و یا به شیوه طبخ غذا مربوط می‌شود.

در آخر فهمیدم که علت این عارضه طبخ گوشت بوقلمون در درجه حرارت بسیار زیاد است. اگر چه نمی‌دانم چطور می‌توان آن را از نظر علمی توضیح داد اما به نظر می‌رسد در حرارت بالا تغییراتی در چربی گوشت ایجاد می‌شود که بدن من قادر به تحمل آن نیست.

این عمل ممکن است روی بیشتر شما اثری نداشته باشد، اما غدد لنفاوی مرا مسدود می‌کند.

بیشتر مواقع مردم به خوردن غذاهایی که در بدن اندوخته می‌شوند همچنان ادامه می‌دهند، بی‌آنکه به بدن خود فرصتی دهند تا بتواند خود را پاک کند. این امر در نهایت به بروز مشکلات جدی در سلامتی شخص منجر می‌شود. من متوجه شدم که عامل بیشتر بیماریهای من غذاهایی است که می‌خورم. به همین دلیل باید به

همان اندازه که به غذاهای خوب و مناسب توجه می‌کردم به غذاهایی که اصطلاحاً آنها را مضر می‌دانم نیز توجه کنم.

ما ممکن است به دلیل سرمای هوا و یا نداشتن پوشش مناسب دچار سرماخوردگی شویم. از طرفی ممکن است به علت خوردن غذای نامناسب نیز به بیماری مبتلا شویم. نمی‌خواهم بگویم که غذا عامل تمام بیماریها است؛ این واقعیت ندارد، اما رژیم غذایی در تندرستی ما نقشی بزرگتر از آنچه را که اغلب مردم تصور می‌کنند، ایفا می‌نماید.

خوردن ویتامین‌ها و حذف غذاهای زائد ممکن است کافی نباشد. علاوه بر این باید تاثیر غذاهای خوب را نیز آزمایش کنیم. شاید ما بعضی غذاها را طوری آماده می‌کنیم که آن روش برای ما مناسب نیست، یا آنها را بیش از اندازه‌ای که بدن ما می‌تواند بپذیرد استفاده می‌کنیم. این‌ها تمام نکاتی هستند که می‌توان در نظر گرفت.

### چغندرهای قرمز

حدود یکسال پیش دچار زخم معده شدم. چند سال پیش هم یکبار به این بیماری دچار شده بودم، اما برای معالجه آن هیچوقت نزد دکتر نرفتم. در عوض، شبها زودتر به رختخواب می‌رفتم و بیشتر استراحت می‌کردم، تا به تدریج خودِ بدن وضعیت را بهبود داد.

زخم معده‌ای که حدود یکسال پیش شروع شد با حالتهایی همراه بود که برای چند نفر از نزدیکان نیز پیش آمده بود، و به همین دلیل من هم فکر کردم که عامل آن مشابه است. بیماری من طوری بود که احساس می‌کردم داخل معده‌ام شیشه شکسته ریخته‌اند. بعضی از شما



ممکن است با این احساس آشنا باشید؛ که اصلاً خوش آیند نیست، ولی وضعیت من به تدریج بهتر شد.

بهار گذشته، به طور مرتب سویی گیاهی را درست می‌کردم که بسیار مورد علاقه‌ام بود. ابتدا کمی گوشت می‌ریختم و مدام چغندر اضافه می‌کردم. وقتی غذا می‌جوشید با چلپ و چلوپ زیادی همراه بود و همه جا را کثیف می‌کرد و اگر روی لباس پاشیده می‌شد پاک کردنش کار سختی بود. اما روی هم رفته چغندر برای شما خوب است.

وقتی تابستان آمد بالاخره به خوردن سوپ چغندر پایان دادم و احساس می‌کردم بهتر شده‌ام؛ اما نمی‌دانستم چرا. ما هر چند وقت یکبار چغندر مصرف می‌کردیم و به دنبال آن ناراحتی معده من شروع می‌شد. اما هنوز به این ارتباط پی نبرده بودم.

یک روز با دکتر معالج خودم در این باره صحبت کردم. او گفت، «ممکن است به خاطر تنش کار باشد.» گفتم، «من از کارم لذت می‌برم. حس نمی‌کنم مرا آزار بدهد.» بالاخره هیچیک از ما نتوانستیم بفهمیم چه چیزی باعث این احساس می‌شود که به نظر در حال بدتر شدن بود.

یک روز هنگام رفتن به خانه فراموش کرده بودم برای خرید آذوقه توقف کرده و تنها چیزی که در خانه بود فقط چغندر بود. به همسرم گفتم، «از نظر من اشکالی ندارد، الان سوپ چغندر درست می‌کنم.» آن شب درد معده من آغاز شد، و مدتها بود که به آن شدت

## خوراک و سلامتی... ۱۵۳

نرسیده بود و چون چیز دیگری نخورده بودم نتیجه‌گیری بسیار آسان بود. با خودم عهد بستم که از این پس هرگز از چغندر استفاده نکنم. چند هفته بعد معده من رو به بهبود رفت. احساس نرمی و ملایمت جایگزین آن حالت اسیدی و تند شد.

این جریان چند هفته پیش اتفاق افتاد. از آن موقع تا اکنون همه چیز به خوبی پیش می‌رود و علت این است که من یکی از غذاهای خوب را حذف کرده بودم.

### تندرستی از دیدگاه معنوی

شناخت هر چه بیشتر جسم نیز می‌تواند یک شناخت معنوی محسوب شود. وقتی شما قادر باشید با کالبد فیزیکی خود بهتر عمل کنید، بهتر می‌توانید به اک خدمت کنید. شما شادتر خواهید شد و بودن در کنار شما دلچسب است و همین باعث می‌شود که شما بتوانید در اک راهنمای بهتری باشید. ما به تندرستی علاقمند هستیم چون می‌تواند شخص را یاری داده و به خداشناسی برساند.

ما در طول زندگی خود دوران سالخوردگی داریم و به همین علت توجه به تندرستی یک ضرورت همیشگی است. گویی ما همگی روی فرش بزرگ زمان ایستاده‌ایم؛ حال چه سه ساله باشیم چه نود ساله. همینطور که این فرش پیش می‌رود، ما هم از کودکی به پیری می‌رسیم و تحرک و جست و خیز جوانی را از دست می‌دهیم. اگر چه جوانی شور و شادمانی خود را دارد، اما من از درسها و رشدی که همراه حالت‌های متنوع بزرگسالی است بسیار لذت می‌برم. اگر حق

انتخاب دادنی بود، فکر نمی‌کنم هرگز مایل بودم به نوزده سالگی برگردم. شما دارای یک کالبد فیزیکی با نیروی جوانی هستید، اما بدون فکر یا تجربه‌ای که بتوانید بهترین استفاده را از آن ببرید؛ و به همین علت بیشتر وقت شما تلف می‌شود.

نکته‌ای که می‌خواهم به آن برسیم این است: بر حسب اتفاق روی هر نقطه از این قالی زمان بایستیم باید تلاش کنیم تا در بهترین شرایط سلامتی باشیم. این به ما کمک می‌کند تا نسبت به عملکردهای روح الهی در پیرامون خود هوشیارتر و گوش به زنگ‌تر باشیم.

### یک سبد نان

موقع برگزاری سمینارها، غذای خود را در رستوران می‌خوریم و من عادت کرده بودم نان زیادی بخورم. همراه غذا یک سبد نان هم بود و من به طور غیرمنتظره‌ای دست خود را به طرف آن می‌بردم. بعد یک سبد دیگر سفارش می‌دادم و یواش یواش روی آن کار می‌کردم تا تمام شود و اگر تا آخر غذا، کاملاً سیر نشده بودم، باز هم یک سبد دیگر سفارش می‌دادم. نمی‌دانستم چرا هنگام سخنرانی مرتب مجبور می‌شدم سینه‌ام را صاف کنم. بنظر می‌آمد علت آن تنها یک سرماخوردگی آزار دهنده باشد که نمی‌خواهد خوب شود.

احساس می‌کردم بدنم خارش گرفته و داخل بینی‌ام نیز دردناک شده است. معمولاً حدود ساعت یک بعد از نیمه شب که می‌خواست خوابم ببرد، خارش بدنم شروع می‌شد.

## خوراک و سلامتی... ۱۵۵

آن موقع به ذهنم خطور نمی کرد که مواد نگهدارنده نان دارد کار خود را روی پوست بدن من انجام می دهد. بدن من می گفت، « این غذا زائد است، آن را بیرون بیاورد.» و صبح روز بعد خسته و پریشان از جا بر می خواستم زیرا بیشتر شب یا تنم می خارید یا داشتم آنرا می خاراندم. در ضمن، متوجه شدم وقتی زیاد نان می خورم، موهایم از روزهای دیگر بیشتر می ریزد. من کالبد خودم را مرکز یک تحقیق علمی می دانم. این کالبد من است و دوست دارم آنرا مطالعه کنم. شاید ارائه مشاهدات من باعث تشویق فرد با استعدادی شود تا کشفی کند که برای بشریت مفید باشد. بالاخره وقتی فهمیدم که نان هم باعث تجمع خلط سینه می شود، پائین کارت یادداشت نوشتم: « نان = سم، ریه ها را پر می کند. موجب دردهایی شبیه ذات الجنب می شود.» حتی با کشف این نتایج نیز نتوانستم خوب عمل کنم. این احتقان تنها به دلیل استفاده از نان های دارای مواد نگهدارنده نبود بلکه حتی با نان های بهداشتی فاقد این مواد نیز ایجاد می شد. نان هایی که در فروشگاه های مواد غذایی بهداشتی عرضه می شوند در بدن من ایجاد خارش نمی کنند، اما هر دو نوع این نان ها باعث احتقان می شود.

### ته بندی

وقتی مطلبی می نویسم انرژی بسیار زیادی مصرف می کنم. اگر در کنار دستم خوراکی نباشد، نمی توانم به خوبی کار کنم. بعضی اوقات اصلاً نمی فهمم چه دارم می خورم، فقط آنجا نشسته ام تایپ می کنم و می خورم، باز هم تایپ می کنم و بیشتر می خورم. خوردن برای من

مشغولیتی شده است تا بتوانم در این حین لغت مناسبی را پیدا کنم. اما حالا که از رژیم غذایی‌ام آگاه هستم، دیگر چیزی برای خوردن نیست.

تا مدتی، دوستدار خوراکی‌هایی بودم که با خرنوب\* درست می‌شدند. آن موقع متوجه نمی‌شدم که خرنوب سبب می‌شود احساس کنم که گردنم ضخیم‌تر شده است. گاهی یک غبغب و بعضی وقتها هم دو تا غبغب داشتم. به خودم می‌گفتم، «این دیگر از کجا آمده است؟ من که به جز چیزهای خوب و غذاهای سالم چیز دیگری نمی‌خورم؟» اما خرنوب باعث شده بود که سینوسهای من دارای احتقان باشند و من احساس می‌کردم مغزم کار نمی‌کند.

این همان وقتی بود که هنوز داشتم نان و چغندر می‌خورم. تمام این غذاها با هم مخلوط شده و در داخل بدن من به طرق مشابه عمل می‌کردند، بنابراین جدا کردن بدترین عامل ناراحتی از میان آنها کار مشکلی بود. اگر کار بجایی رسید که دیگر نتوانستید به درستی عمل کنید، باید توجه خود را به غذاهایی معطوف نمایید که بطور معمول مصرف می‌کنید، حتی اگر آنها جزو غذاهای خوب باشند. احتمالاً یکی از آنها در صدر فهرست شما قرار می‌گیرد. به محض اینکه شما آن غذای مشکل‌ساز را مشخص کردید، می‌توانید آنرا کنار بگذارید و یا چیز دیگری جایگزین آن کنید.

---

\* Carob خرنوب درختی است در اروپای شرقی. از دانه‌های پودر شده آن به عنوان ماده‌ی کمکی در تهیه شکلات استفاده می‌شود.

## خوراک و سلامتی... ۱۵۷

یکروز ناگهان زیر بغل‌ها و سایر جاهای بدنم به خارش افتاد. فکر نمی‌کردم علت آن خرنوب باشد، چون خرنوب برای انسان خوب است. و آن شکلات است که مضر می‌باشد. بعد احساس می‌کردم در چشمم خراشی هست، درست مثل اینکه مژه‌ای در چشمم باشد، اما حتی یکی هم پیدا نکردم.

در آخر، اتفاق دیگری افتاد که مجبور شدم غذاهایی را که می‌خوردم با دقت بیشتری آزمایش کنم. متوجه شدم مفصل‌های من دیگر مانند سابق نرمی خود را ندارند و وقتی راه می‌رفتم حس می‌کردم مفصل‌های لگن چپم به هم سائیده می‌شوند. مثل اینکه خشک شده بودند. راه رفتن برایم مشکل بود؛ در واقع دیگر داشتم لنگ می‌زدم.

شک داشتم علت آن رژیم غذایی باشد به همین دلیل نگران بودم که تعویض باسن چه طور انجام می‌شود. تصور کردم شخص مدام از غذاهایی که در فهرست غذاهای خوب است استفاده می‌کند و بدن او دیگر نمی‌تواند آن مقدار اضافی را تحمل کند و به این نتیجه رسیدم که شاید این غذای اضافی مواد لغزنده بدن او را جذب می‌کند. وقتی پا به سن می‌گذاریم این عمل بطور طبیعی پیش می‌آید. گاهی نیز به این فکر می‌افتم که ممکن است علت آن غذای خاصی که مورد شک من است، نباشد بلکه علت چیز دیگری است.

حدود دو سال پیش لنگ زدن من آنقدر ناجور شده بود که پیش دکتر معالج خود رفتم. او هم نتوانست مرا درمان کند. در این بین

شروع کردم به آزمایش این فرضیه که خرنوب ممکن است باعث جذب مواد لغزنده سیستم بدن من باشد، و همین موجب می‌شود استخوانهای لگن من به هم سائیده شوند. با تصور تعویض باسن در آینده، خوردن خرنوب را کنار گذاشتم و مشکل به تدریج از میان رفت.

### حذف بعضی از چربیها

بیست سال پیش یکی از آقایان من دو بار دچار حمله قلبی شد. سن او در آن موقع حدود چهل سال و شغلش شکاربانی بود. یکی از آن حمله‌های قلبی درست موقعی اتفاق افتاد که او در میان طبیعت تنها بود. او دو روز آنجا می‌افتد و مطمئن می‌شود که دیگر نمی‌تواند بازگردد و کمک بگیرد.

اما به کمک او می‌روند و او خوب می‌شود. او بطور کل رژیم غذایی خود را تغییر داد. او چربیها و سایر غذاهایی را که باعث بروز ناراحتی قلبی می‌شدند از برنامه غذایی خود حذف کرد. بیست سال بعد او تقریباً درست مثل موقعی که چهل و پنج ساله بود به نظر می‌رسید. مشکلات به او آموختند که چگونه به احساس خود توجه داشته باشد. او یاد گرفت وقتی احساس می‌کند قوی است می‌تواند کار کند، و وقتی احساس ضعف دارد نباید سخت بگیرد. بسیاری از آبنبات‌هایی که در فروشگاههای غذای سالم به فروش می‌رسند در خود روغن هسته خرما دارند که هشتاد درصد آن چربی اشباع شده است. برخی پزشکها به ما می‌گویند اگر می‌خواهیم از بروز بیماری‌های

قلبی جلوگیری کنیم چربیهای اشباع شده نخوریم.

اغلب ما در دوران جوانی از بدن خود سوء استفاده می‌کنیم چون هنوز دارای تجربه‌ای که بتوانیم ظرفیت خود را بسنجیم، نشده‌ایم. اگر بیش از حد از بدن خود سوء استفاده کنیم حال چه با اعمال فشار و چه انواع غذاهایی که می‌خوریم، زمینه را برای مشکلات آینده فراهم کرده‌ایم. بعدها مجبور می‌شویم به علایم قوت و ضعف بدن خود توجه کرده و خود را با آنها هماهنگ کنیم. اگر بتوانید بهتر است این موضوع را از پیش یاد بگیرید تا در آینده از دردهای زیادی برحذر باشید.

### روشن نگاهداشتن نور درون

من به عمد با غذاها آزمایشاتی انجام می‌دهم. در این آزمایش‌ها من از غذاهای زائد نیز استفاده می‌کنم، طوری که گاهی مجبور می‌شوم بهای آن را پردازم. برای مثال شکلات چنان مرا افسرده می‌کند که تقریباً دو روز طول می‌کشد تا از این حالت بیرون بیایم. همیشه درون من نوری ظریف و پرتحرک وجود دارد که روحیه مرا بالا نگاه می‌دارد و فرقی نمی‌کند چه اتفاقی بیفتد و چه مشکلی پیش بیاید. اما مواقعی نیز هست که فکر می‌کنم افسرده هستم، مثل این که از سالها پیش این احساس در من وجود داشته است. اولین بار از خودم پرسیدم، «چه چیزی این حالت را در من ایجاد می‌کند؟» بعدها فهمیدم که بستنی چوبی خورده بودم. آن بستنی‌ها یک لایه ضخیم شکلات روی سطح خارجی خود دارند و خوردن چند عدد از



آنها در مدت دو روز می‌تواند مرا افسرده کند.

مردم اغلب به من نامه می‌نویسند که دچار افسردگی هستید و یا حتی برخی در حال خودکشی می‌باشند. من به ندرت از آنها سؤال می‌کنم، «آیا شما شکلات خورده‌اید؟» احتمالاً آنها از این سؤال سخت متعجب شده و می‌پرسند، «چرا او دارد درباره شکلات حرف می‌زند؟ من افسرده هستم و میخواهم خودم را بکشم، مثل این است که بعضی‌ها مطلب را نمی‌گیرند.»

علاوه بر این شکلات مرا بی‌خواب هم می‌کند. اگر شکلات بخورم نمی‌توانم بخوابم، البته این بی‌خوابی دو شب بعد از خوردن آن به سراغ من می‌آید.

اغلب مردم نمی‌دانند که غذاها می‌توانند واکنش تأخیری هم داشته باشند. این امر تشخیص عامل ناراحتی را بسیار سخت می‌کند. بعضی غذاها دارای واکنشی فوری و بعضی دو، سه یا چهار روزه هستند. بعضی از غذاهایی را هم که طبق معمول می‌خورم، دو هفته و یا حتی دو ماه بعد اثر خود را نشان می‌دهند.

شکلات، غیر از مسأله بیخوابی سبب می‌شود که شب به نظرم سی برابر طولانی‌تر بیاید. در این حالت ذهنم دائم در حال کار کردن است. این واکنش احتمالاً به خاطر وجود کافئین در شکلات است. از آنجائیکه کافئین یک ماده نشه‌آور است، می‌تواند نگرانی را افزایش دهد. واضح است که شکلات برای کسانی که دچار بی‌خوابی بوده و یا افسرده هستند، غذای مفیدی نیست.

### کلوچه‌های خشک

کلوچه‌های خشک هیچ اشکالی ندارند در صورتیکه آنها را به اندازه بخورید. اما من یک پاکت از آنها را کنار کامپیوترم می‌گذاشتم و قبل از اینکه بفهمم چه شده است تمام می‌شدند. این کلوچه‌ها از نوع مرغوب یعنی بی‌نمک و تنوری بودند. البته طعم آنها چندان خوب نیست اما سالم هستند. با اینحال آنها به دو صورت روی بدن من اثر می‌گذاشتند، یکی کاهش میل جنسی و دومی نیز که احتمالاً با عامل اول ارتباط داشت ضعف عمومی بدن بود.

وقتی در سال ۱۹۸۱ من به مقام استاد زنده‌اک رسیدم، در بدن من یک تغییر کلی بوجود آمد. تأثیر غذاها بر روی من نسبت به گذشته تفاوت کرده بود. دیگر هرگز از مصرف کلوچه‌های خشک احساس ضعف نمی‌کردم. در عوض فکر می‌کردم که شاید بدن من پروتئین جذب نمی‌کند. خرید یک شیشه پروتئین مایع از فروشگاه غذای سالم احساس قویتری به من می‌داد. بنابراین در صورتی که پس از خوردن کلوچه‌های خشک ضعیف می‌شدم، پروتئین مایع می‌نوشیدم و قدرتم سر جایش بر می‌گشت و بعد باز کلوچه بیشتری می‌خوردم. من متوجه نبودم که یکی از آنها دارد اثر دیگری را خنثی می‌کند. در واقع من سعی می‌کردم با مصرف بیشتر انرژی، کمبودهای ناشی از اثر کلوچه‌ها را جبران کنم.

یک روز مستوجه پرشهایی در ماهیچه بازوی چپم شدم. اولین بار بود که این اتفاق می‌افتاد. فقط به آن نگاه کردم و گفتم، «برای چه

این طور می‌کنی؟»

بطور اتفاقی فهمیدم که کلوچه‌ها دارای مواد نگهدارنده هستند. بعضی از مواد نگهدارنده می‌توانند ساختمان بعضی از ویتامین‌های (ب) بدن را که نقش کنترل تنش در بدن ما را دارند، بر هم بزنند و به ظاهر این کمبود سبب ایجاد ناآرامی در بدن من شده بود.

کلوچه‌های خشک ظاهراً بی‌ضرر بودند، اما تأثیر آنها روی بدن من خیلی بهتر از شکر و عسل و شربت افرا و یا شیر قند بود و وقتی روی بسته آنرا دقیق‌تر خواندم، فهمیدم که آنها حتی دارای چربی زیادی نیز هستند.

### زیره سبز

زیره سبز ادویه‌ای است که روی غذا می‌پاشند تا مزه آن تند و خوب شود. اوایل من فقط کمی از آن را روی سوپ یا سیب‌زمینی و یا سبزیجات می‌پاشیدم تا خوش طعم شوند. بعد از مدتی آنرا روی همه چیز می‌ریختم. عاقبت مصرف من آنقدر زیاد شده بود که به شوخی به همسرم می‌گفتم، من فقط کمی غذا با زیره سبز می‌خورم.

به زودی دریافتم که زیره سبز باعث بروز گلو درد می‌شود. احساس می‌کردم به گلو درد میکروبی دچار شده‌ام. وقتی فهمیدم علت آن استفاده بیش از حد این ادویه شبیه خزه دریایی است، از مصرف آن خودداری کردم.

شاید این مثال‌ها شما را تشویق کنند تا به رژیم غذایی خودتان نظری بیاندازید، غذاهای مقوی‌تری به رژیم خود اضافه کنید و

## خوراک و سلامتی... ۱۶۳

چیزهائی را که ممکن است سلامتی شما را به خطر بیندازد، بشناسید. یافته‌های شما احتمالاً شبیه آنچه که من تجربه کرده‌ام، نخواهند بود. اما پی خواهید برد که وقتی غذای بخصوصی را می‌خورید زندگی فقط کمی سخت‌تر از آن چیزی می‌شود که لازم است باشد.

### انباشته شدن خامه

در ایام جوانی همیشه سینوسهایم کیپ بودند و احتقان داشتند. ما در خانه مرتباً خامه زده شده با پنیر می‌خوردیم زیرا که آنها را به عنوان غذاهای خوب و سالم می‌شناختیم.

من دیگر حتی به سختی می‌توانستم نفس بکشم، اما فکر می‌کردم که این حالت طبیعی است.

من و همسر عادت داشتیم که شیرینی‌های مغزی درست کنیم. شیرینی‌هایی که برای شیرین شدن بغیر از چند دانه کشمش چیز دیگری نداشتند. مردم ممکن است فکر کنند که کشمش شیرینی ملایمی دارد، اما وقتی که شکر را بطور قابل ملاحظه‌ای از برنامه غذای‌تان حذف می‌کنید، دریافت حسی خالص و پالایش شده‌ای از شیرینی را در خود پرورش می‌دهید. یعنی خوردن حتی کمی شکر براحتی روی شما تأثیر می‌گذارد. شما حتی می‌توانید مزه یک کشمش را در یک شیرینی جو سبوس دار تشخیص دهید.

ما تصمیم گرفتیم که این شیرینی‌ها را با یک نوع خامه زده شده تجارتي کمی شیرین‌تر کنیم. اول کمی از خامه روی آنها مالیدیم. بعد کمی بیشتر. یکی دو هفته بعد برش کوچکی از شیرینی را پر از خامه

می‌کردیم.

بزودی، سینوس‌های من کاملاً بسته شدند. تنها با خوردن این محصولی که فکر می‌کردیم شکر کمی دارد. هر چیز که گفته می‌شود ملایم است اما اگر به مقدار زیاد خورده شود آنوقت تبدیل به چیزی سنگین خواهد شد.

من اکنون می‌توانم نفس بکشم و واقعاً که لذت بخش است. هرگاه که احتقانی شروع می‌شود بلافاصله به دنبال منبع غذایی آن می‌گردم تا خوردن آن را متوقف کنم.

### ضعف

ربازارتارز، استاد اک، همیشه با چای خود یک مشت آجیل می‌خورد و چند قرنی است که دارد خیلی راحت زندگی می‌کند. اما تأثیر آجیل و تخمه روی من آنچنان بود که با تکانی مرا از این توهم بیرون انداخت.

تخمه و آجیل جزو تنقلاتی هستند که من معمولاً موقع کار کردن با کامپیوتر آنها را کنار دست خود می‌گذارم و بعد متوجه نمی‌شوم چه بر سر آنها می‌آید. مقدار آن فرقی نمی‌کند چون هرچقدر که باشند غیب می‌شوند. گاهی به پاکت خالی نگاه می‌کنم و می‌گویم، «کی اینها را خورده است؟»

آنها بعد از مدتی شروع به سست کردن بدن من می‌کنند. این حالت ابتدا از دستهایم شروع می‌شود و بعد به جایی می‌رسد که دیگر حتی قادر نیستم فرمان اتومبیل را در دستهایم نگهدارم. تخمه و

## خوراک و سلامتی... ۱۶۵

آجیل برای سیستم بدن من درست مثل یک سم عمل می‌کند که در دراز مدت اثر می‌گذارد.

چند سال پیش چیزی مثل علائم رماتیسم و آرتروز در من بروز کرد و مفاصلهای بدنم درد گرفتند. طوری شده بود که وقتی می‌خواستم یک نامه بنویسم به سختی می‌توانستم قلم را در دستهایم نگهدارم. به لوازم التحریر فروشی رفتم و یک گیره مخصوص لاستیکی سه گوش خریدم که می‌شود آنرا سر قلم یا مداد وصل کرد تا دست بهتر به آن بچسبید. حتی با آن هم دست من می‌لرزید. اما بعد از اینکه خوردن تخمه و آجیل را کنار گذاشتم، توانستم از شر آن چیز مزاحم خلاص شوم، دیگر می‌توانستم به خوبی بنویسم.

می‌دانید چند نفر از علائم رماتیسم و آرتروز رنج می‌برند در حالیکه علت آن خوردن برخی از غذاهایی است که فکر می‌کنند برایشان مفید است. بدن انسان در سنین سی‌سالگی و سپس چهل سالگی و همینطور هر ده سال یک بار به طور مرتب تغییر می‌کند. شما باید در طول زندگی خود در نوع غذاهایی که می‌خورید و یا در مقدار صرف آنها مرتب تجدید نظرهای لازم را انجام دهید.

بادام زمینی هم همانند تخمه و آجیل است. در واقع بادام زمینی که دانه یکی از حبوبات است، مانند نخود و تخمه روی بدن من تأثیر می‌گذارد. در صورت خوردن بیش از اندازه بادام‌زمینی، در سراسر بدن خود احساس سستی می‌کنم که آن هم ابتدا از دستهایم شروع می‌شود.

من درباره آجیل و تخمه‌ای که در روغن بو داده شده و بعد به آنها نمک می‌زنند صحبت نمی‌کنم. بادامهای زمینی که من خورده بودم، خام، سفید و پوست کنده و تقریباً بی مزه بودند. آنها را از یک فروشگاه غذای سالم خریده بودم.

همینکه چند عدد از آنها را خوردم ضعف بدنم شروع شد. اول علت آن را نمی‌دانستم، روز بعد وقتی مقدار بیشتری خوردم ضعفم بیشتر شد. بعد متوجه شدم که علت آن باید خوردن بادام زمینی باشد. یکراست آنها را داخل سطل زباله انداختم. بعد از یکی دو روز دوباره قدرت بدنی خود را باز یافتم.

### خودداری

مدتی پیش دریافتم غذاهایی که با خمیر سویا تهیه می‌شوند روی کلیه‌ها فشار وارد می‌کنند. خمیر سویا سبب احساس درد در ناحیه پائین پشت می‌شود، مثل این است که آنجا قفل شده باشد. این درد شبها هنگام خواب به سراغم می‌آید.

یکبار نوعی غذای مخصوص چینی را با سس سویا امتحان کردیم. به ما گفته بودند که این غذا به راحتی از بدن عبور می‌کند. اما با این حال شبها پشتم درد می‌گرفت و نمی‌توانستم بخوابم و چون مواد لبنی هم باعث بروز درد پشت در من می‌شد مدتی طول کشید تا بفهمم این درد با خمیر سویا ارتباط دارد.

بعد از مدتی نیز فهمیدم که اگر خمیر سویا را به عنوان یک غذای اصلی مصرف کنم ریه‌های من دچار گرفتگی می‌شوند. معمولاً

## خوراک و سلامتی... ۱۶۷

ما آنرا برای تهیه سس سالاد و گاهی هم بستنی مصرف می‌کردیم. حالا آنرا فقط گاهی اوقات آنهم بمقدار کم مصرف می‌کنم. به مجرد آنکه علائم ناراحتی را در خودم حس می‌کنم از خوردن آن ماده بخصوص خودداری می‌کنم.

### روزه‌های غذایی

در اک، ما روزهای جمعه روزه می‌گیریم. توصیه من این است که مردم روزه ذهنی بگیرند. به این شکل که روزهای جمعه افکار خود را روی ماهانتا، اک و سوگماد نگهدارند.

اگر در گرفتن روزه غذایی افراط کنیم، بافتهای بدن ما از بین می‌روند. اگر احساس می‌کنید برای گرفتن روزه دلیل خوبی دارید، ابتدا آنرا با پزشک خود مطرح کنید. من هر نوع رژیم می‌که شما بتوانید فکرتان را بکنید امتحان کرده‌ام، اما اغلب بیشتر به خودم آسیب رسانده‌ام تا کمکی کرده باشم.

### میوه‌ها و شیرینی‌ها

شیرینی‌ها، حتی آنهاییکه بطور طبیعی در میوه‌ها وجود دارند، روی من اثر معکوس می‌گذارند. آنها به دلایلی سبب ایجاد جوش‌های دردناک در داخل بینی‌ام می‌شوند.

بعضی شبها خوابیدن برای من مثل یک مبارزه است. بینی‌ام دُق دُق می‌کند و نمی‌توانم بخوابم. وقتی غلت می‌زنم پشتم به خاطر خوردن سویا درد می‌گیرد. هنگام مصرف شکلات نیز شبها سی برابر



طولانی‌تر به نظر می‌رسند. خلاصه وقتی همه اینها را با هم مخلوط کنید، آنوقت شما کمتر از یک آدم سر حال بیدار خواهید بود.

همسر من نیز به میوه‌جات بسیار حساس است. بخصوص به موزهایی که در فروشگاه‌های معمولی فروخته می‌شوند. خوردن اینگونه موزها موجب بروز درد چشم در او می‌شود به طوری که حتی نمی‌تواند کار کند. یک روز بطور امتحانی برایش مقداری موز خریدم که بطور طبیعی پرورش داده شده بودند تنها آن موقع بود که او توانست همراه غذای روزانه خود نصف یک موز را بخورد.

پرتقال و سایر میوه‌هایی که بصورت تجارתי پرورش داده شده‌اند سموم پاشیده شده در اطراف را به خود جذب می‌کنند. به نظر من سموم ضد علف عامل اصلی ایجاد اکثر بیماری‌هایی هستند که مردم از آنها رنج می‌برند. درد چشم همسر من نیز به سادگی با حذف موزهای تجاری از رژیم غذایی روزانه او خوب شد.

قندها و همچنین قندهای طبیعی موجود در سیب، پرتقال و سایر میوه‌ها، اغلب در من ایجاد سستی می‌کند. بدن من این طور واکنش نشان می‌دهد، اگر چه مصرف میوه برای انسان کاملاً ضروری است.

در سفری به کشور استرالیا، یک روز کمی از یک آناناس را که خیلی خوب رسیده بود، خوردم. صبح روز بعد سفیدی موهای سرم بیشتر شده بودند. در بقیه مدت اقامت خود در استرالیا دیگر آناناس نخوردم و موهایم به تدریج به حالت قبلی خود برگشت. البته موهایم

## خوراک و سلامتی... ۱۶۹

کمی سفید شده است، چون من هم جایی روی فرش زمان ایستاده‌ام. به نظر من می‌توان تا حدودی مرحله سفید شدن مو را کنترل کرد. مصرف شیرینی باعث می‌شود که منافذ پوست صورت من باز شوند و اگر شیرینی را به مقدار زیاد بخورم، حال چه بستنی چوبی باشد و چه قند میوه، دید چشم‌هایم برای یکی دو روز ضعیف‌تر می‌شوند. البته بعد از اینکه چند روز از این غذاها دوری کنم دید چشم‌هایم به حالت طبیعی برمی‌گردد.

### خوب دقت کنید

غذاهایی که برای من مضر هستند، ممکن است برای شما بد نباشند. اما در نظر داشته باشید اگر زمانی به خاطر سرماخوردگی‌های زیاد مرتب مریض می‌شوید، احتمالاً چیزی بیش از این ایده که می‌گوید، همه آنرا می‌گیرند، پشت آن وجود دارد. اگر این وضع آنقدر تکرار شد که شما را اذیت کرد بهتر است به غذاهایی که پیش از آن خورده‌اید و حتی فکر می‌کردید برایتان مناسب هستند، خوب دقت کنید.

در زندگی ما که سعی داریم به خدانشناسی برسیم غذا نقشی مهم را بازی می‌کند. با ارائه تجربیات خود مبنی بر تاثیر غذاهایی که مصرف می‌کنم، شاید شما نیز ترغیب شده و با توجه به رژیم غذایی خود از سلامتی بیشتری برخوردار شوید.

فستیوال تابستانی اک، شیکاگو، ایلی‌نویز

یکشنبه ۱۷ ژوئن، ۱۹۹۰



بنابراین من چه چیزی را می‌توانم ارائه دهم؟ پاسخ آن اغلب بسیار ساده است: شکیبایی، عشق و تفاهم.

## چه دارم که هدیه کنم؟

برچیده شدن دیوار برلین پس از سمینار اروپایی اک که در تابستان گذشته برگزار شد موجب گردید که این فرصت در اختیار بسیاری از انسانهای آن سوی دیوار قرار گیرد که آزادانه تر به یادگرفتن آموزشهای اک پردازند.

### هدف اک

پویندگان اکنکار در سرتاسر جهان حضور دارند. حتی پیش از برچیده شدن دیوار برلین و فرو افتادن پرده آهنین، ما در بسیاری از کشورهای اروپای شرقی حتی دور افتاده ترین نقاط روسیه، اکیست‌هایی داشته‌ایم که می‌خواستند راه رسیدن به آزادی معنوی را فرا گیرند. تعالیم اک هیچگونه ارتباطی با سیستم‌های سیاسی ندارد و تنها برای آن است که کعبه روح

فردی، مسیر رسیدن به خداوند را نشان دهد.

هر یک از شما روحی فردی هستید و این حق حیات معنوی شما است که سریعترین راه رسیدن به والاترین حالت‌های معنوی را پیدا کنید. دستیابی به این هدف آن هم با استفاده از آموزش‌های اک، چیزی است که ما به خاطر تحقق آن به اینجا آمده‌ایم.

### چه دارم که هدیه کنم؟

ما به این موضوع پی می‌بریم که تعالیم اک بیشتر به نفع فرد آموزش دهنده است تا گیرنده آن آموزش‌ها. اغلب وقتی ما در مسیر اک قدم می‌گذاریم، می‌خواهیم بدانیم چه چیزی را می‌توانیم برای خود به چنگ آوریم؟ انگیزه اولیه ما این است که به محبت، گشایش معنوی، مال و مکنات، سلامتی و یا هر چیز دیگری که به نیازهای روزمره زندگی مربوط می‌شود، دست پیدا کنیم.

اما وقتی شخص انجام تمرینات معنوی را آغاز می‌کند، به طور طبیعی یک دگرگونی در او ایجاد می‌شود. انجام تمرین‌های معنوی در دوره‌های کوتاه مدت را مراقبه می‌گویند؛ و شخصی که به جنبه‌های حقیقی و والای زندگی می‌اندیشد، سعی می‌کند توسط آن خود را به جریان زندگی معنوی مرتبط سازد.

## چه دارم که هدیه کنم؟ ۱۷۳

نام دیگر این جریان زندگی، اک می باشد که همان روح الهی یا به گفته انجیل روح القدس است. اک کلمه خداوند بوده و بطور مستقیم مسئول خلق دنیاها از جمله زمین است. خداوند کلمه را بر زبان جاری ساخت و کلام خداوند، اک، تمام دنیاها را موجود در جهان های خداوندی را آفرید.

ما در زندگی روزمره خود عموماً با اینگونه افکار آسمانی سر و کار داریم، بیشتر به این توجه می کنیم که چطور می توانیم برای خود یک زندگی بسازیم، از خانواده خود مراقبت کنیم و مواظب سلامتی خود باشیم. امروزه زندگی آنقدر پر مشغله شده است که با تعجب می پرسیم آیا حقیقت و واقعیت دیگری در پس این حیات زودگذر روزمره وجود دارد یا خیر؟

### عشق خداوند چگونه نشان داده می شود

یک واصل اک برای مواظبت و مراقبت از خانواده وقت بسیاری می گذاشت و می خواست بداند آیا چیز دیگری در زندگی هست که از دید او پنهان مانده باشد یا خیر. او همانطور که این عشق و توجه را به کار می بست، متوجه شد که عشق خداوند نیز به همان صورت در میان خانواده اش به او هدیه می شود. این موضوع شامل شوهر و فرزندان، حیوانات خانگی و حتی پرنده ها، خرگوشها و سنجابهایی می شد که برای غذا خوردن به ملک آنها می آمدند. او پی برد که آنها در کنار یکدیگر یک واحد الهی را بوجود آورده اند؛ گروهی معنوی که

هر کدام چیزهایی برای هدیه دادن به دیگری دارند.

پرنده‌ها غذاهایی را که او برایشان می‌گذاشت، می‌خوردند و سپس با خواندن آوازهای قشنگ عشق خود را به او نشان می‌دادند. خرگوشها و سنجابها غذاها را می‌خوردند و در این حین به بیننده نکتہ سنج نشان می‌دادند که چگونه قانون طبیعت با آفرینش وحش کار می‌کند.

اگر می‌خواهید به حقیقت پی ببرید و بیاموزید که زندگی درباره چیست، تنها کاری که می‌بایست انجام دهید این است که آفرینش طبیعت را به خوبی نظاره کنید. پرندگان و گل‌ها را مشاهده کنید، خرگوشها و سنجابها را ببینید. اگر محیط اطراف خود را زیر نظر بگیرید، می‌توانید ببینید که چطور قوانین روح الهی همیشه در زمینه زندگی فعالیت می‌کنند و روی موجودات زنده تأثیر می‌گذارند.

### صندوقدار کُند

یک شب حوالی ساعت ده شب، خانم اکیستی به همراه شوهر و فرزندانش به یک سوپر مارکت رفته بودند. ایرادهای فنی ماشین وانت آنها باعث به تعویق افتادن خرید آنها شده بود. پس از تعمیر ماشین او می‌بایست خرید خانه را انجام می‌داد. وقتی وارد صف صندوق شد سبید او پر بود از مواد خوراکی. اینجا یکی از آن فروشگاههای بزرگی بود که صندوقدار هر کالایی را از جلوی یک چشم الکترونیکی عبور

## چه دارم که هدیه کنم؟ ۱۷۵

می‌داد تا کُد آن توسط دستگاه خوانده شده و قیمت آن ثبت گردد؛ سپس مشتری اجناس خریداری شده را داخل پاکت می‌گذاشت. طبق معمول، خدمات دهی این فروشگاه بسیار سریع بود؛ اما در آن شب بخصوص صف خیلی کُند پیش می‌رفت. آن خانم تمام روز را صرف تهیه سفارشات افراد خانواده کرده بود؛ دیر وقت بود و او خسته به نظر می‌رسید. کاملاً آشکار بود که او به توجه و محبت، آرامش و سکوت احتیاج دارد. تنها کاری که دوست داشت انجام دهد این بود که به خانه برود و استراحت کند.

اما اینطور نشد. اک، روح الهی می‌دانست که کس دیگری به محبت او نیاز دارد. جوانی که پشت صندوق کار می‌کرد، به نظر می‌رسید از کاری که انجام می‌دهد چندان مطمئن نیست. وقتی که مسئول فروشگاه به نزد او آمد تا او را در انجام کاری راهنمایی کند، اکیست فهمید او تحت آموزش است و دارد یاد می‌گیرد که چطور صندوقداری کند. مرد مسئول بازگشت، و بالاخره نوبت به خانم اکیست رسید، او شروع کرد بسته‌های خوراکی را از سبد بیرون آوردن.

مرد جوان که حالا تنها بود، یک بسته بر چسب دار را برداشت و نگاه کرد ببیند که چیست، اما چیزی نفهمید. اکیست گفت، «آن آووکادو است.»

او کُد را اشتباه وارد ماشین کرد و بجایش بروکلی ثبت شد



و چون نمی‌دانست چطور آن اشتباه را درست کند تا ماشین رقم صحیح را نشان دهد، همانطور درمانده آنجا ایستاده بود. اتفاقاً مسئول فروشگاه دوباره به آنجا آمد و به او نشان داد که چه کار کند.

این وضع برای آن خانم اکیست جریانی کند و طولانی و دردناک شده بود. او در مقابل تمایل شدیدی که وادارش می‌کرد به صندوقدار بهترین شکل عصبانیت را نشان دهد، مقاومت می‌کرد. درست مانند زمانی که ما به کسی نشان می‌دهیم با آن سرعتی که ما انتظار داریم، حرکت نمی‌کند. گویی با این رفتار می‌خواهیم به آنها بفهمانیم که اگر ما بودیم همیشه آن کار را با صد در صد راندمان درست و صحیح انجام می‌دادیم.

ولی او فکر کرد که آن جوان تحت تعلیم است و این کار را بدون یک مشتری عصبانی و از جا در رفته هم بسختی می‌تواند انجام دهد. آنچه او نیاز داشت محبت و تفاهم بود. بچه‌ها به انتهای دیگر پیشخوان رفتند و در بسته‌بندی خوراکیها کمک کردند. صندوقدار جوان آنقدر کند کار می‌کرد که بچه‌ها مجبور بودند صبورانه بایستند و منتظر بمانند تا اجناس یکی یکی از روی تسمه متحرک بطرف آنها بیاید. شوهر خانم اکیست هم از فروشگاه بیرون رفته بود تا داخل ماشین بنشیند، چون کاری نبود که انجام دهد. خانم اکیست در این مدت ایستاده بود و

این مرد جوان را که داشت فقط سعی می کرد یاد بگیرد چطور برای زیستن کار کند ترغیب می کرد. او از آن خانم اکیست که می خواست استراحت کند، بیشتر نیازمند محبت و همدردی بود.

### از خود مایه گذاشتن

وقتی او فروشگاه را ترک کرد، درکی جالب به سراغش آمد. با ابراز محبتی که به آن مرد کرده بود آنچنان خود را سرشار از عشق یافت که خستگی هنگام ورود به فروشگاه را از یاد برد. این که اصل الهی روح چگونه عمل می کند بسیار جالب است. بعضی وقتها آنچنان احساس خستگی می کنید که از خود می پرسید: آیا می توانم حتی یک قدم دیگر بردارم؟ و بهترین پاسخی که به فکر شما می رسد این است که بگوئید، «دیگر نمی توانم، باید استراحت کنم. یکی باید بیاید و شانه هایم را مالش دهد و با مهربانی با من حرف بزند.» ولی ممکن است روح الهی پاسخی کاملاً متفاوت برای شما در آستین داشته باشد و به احتمال زیاد شما ابتدا در درک آن گُند عمل می کنید. همین که از شکیبایی و محبت خود برای کس دیگری که بیش از شما نیازمند آن است مایه می گذارید، در درون شما تغییری ایجاد می شود و احساس سبکی معنوی خاصی می کنید که با درکی خوشایند از درون شما جاری می شود. البته این نه تنها برای شما بلکه برای آن کسی که

بیش از شما نیازمند آن صبوری و محبت بوده نیز پیش می‌آید. بنابراین من چه دارم که هدیه کنم؟ اغلب بسیار ساده است: شکیبایی، عشق و تفاهم. زندگی به خصوص در روزهای کاری آنچنان با سرعت پیش می‌تازد که ما تقریباً همیشه در حال دویدن هستیم؛ و وقتی بطور ناگهانی با شخصی روبرو می‌شویم که نمی‌تواند خود را با این شتاب تطبیق دهد، آنوقت بی‌حوصله شدن و از کوره در رفتن خیلی آسان می‌شود. پس می‌توان نتیجه گرفت چرا بین مردم این همه مشکل وجود دارد.

### دنیای شلوغ ما

زمین هر چه شلوغ‌تر می‌شود، فضای زندگی برای افراد نیز کمتر می‌گردد. خو گرفتن به چنین شرایطی احتیاج به زمان دارد. در طی پنجاه سال گذشته، افزایش جمعیت به قدری پرشتاب بوده که آدمها پیش از آنکه بتوانند به محیط خود عادت کنند، سریع آن را از دست می‌دهند.

این روزها شما در خیابانها ناچار هستید سپر به سپر اتومبیل‌ها رانندگی کنید، در حالیکه بیست سال پیش ترافیک با روانی حرکت می‌کرد. احتمالاً ترافیک از آن زمان تا به حال دو برابر شده است. شما نیز جز تحمل شلوغی کاری نمی‌توانید بکنید. راه حل: دولت خیابان‌های بزرگتر و بهتری بسازد. بنابراین حالا شما آدمهای بیشتری دارید که روی جاده‌های

بیشتری حرکت کرده و حتی سریعتر از پیش رانندگی می‌کنند و از همه بدتر اینکه جلوی شما ویراژ می‌دهند.

آیا تا بحال به این موضوع توجه کرده‌اید که همیشه دیگران هستند که ویراژ می‌دهند؟ ما که هیچوقت از این کارها نمی‌کنیم، چه خسته باشیم، چه سر حال. ما همیشه بهترین نمونه یک راننده خوب هستیم.

### حرمت واقعی دیگران

ما در مسیر زندگی روزمره خود، به طور مرتب با آدمهای فراوان و دارای باورهای گوناگون ملاقات می‌کنیم. در اک، ما سعی می‌کنیم به این عقاید احترام بگذاریم. ما همگی در زندگی با کسانی روبرو بوده‌ایم که همواره نظرات خود را به ما تحمیل کرده‌اند، شاید وقتی ما نیز وارد اک شدیم همین کار را انجام داده‌ایم. اما خیلی سریع متوجه خواهید شد که اگر شما نیز باورهای خود را به دیگران تحمیل کنید، برای آنها ملعبه‌ای ساخته‌اید که همین کار را با شما انجام دهند.

بعضی‌ها می‌توانند ایجاد مزاحمت کنند. ما که فکر می‌کنیم هیچوقت این طوری نیستیم. البته ما فقط از حقیقت حرف می‌زنیم چون حقیقت ما از مال دیگران بهتر است، پس آنها باید عقب بکشند و بگذارند ما بیشتر حرف بزنیم. علاوه بر این، گزیده گو حق دارد بیشتر سخن بگوید. بعضی از مردم و

حتی برخی از اکیست‌ها در حقیقت این طور فکر می‌کنند.

### در میان گذاشتن هرگز ضرر ندارد

بسیاری از مردم برای سؤالهای معنوی خود پاسخ می‌خواهند. آنها می‌پرسند، « بعد از این زندگی چه پیش می‌آید؟ روح الهی چیست و چطور عمل می‌کند؟ روح الهی چگونه می‌تواند در زندگی من کار کند؟ طبیعت خداوند چیست؟ روح چیست؟ » حضور شما در اکنکار الزاما به این معنی نیست که شما بهترین درک را از این موضوع دارید. ممکن است فردی که حتی چیزی درباره‌ی اک نمی‌داند، درک بهتری از اساس الهی داشته باشد، تا شما.

در میان گذاشتن هرگز ضرر ندارد. نه تنها شما با دیگران صحبت می‌کنید، بلکه خود شما نیز احتمالاً از آنها چیزی یاد می‌گیرید. برای مثال، کسی که درباره‌ی اک هیچ نمی‌داند اما با اصول معنوی زندگی می‌کند، حتی ندانسته، ممکن است به شما چگونگی عملکرد روح الهی در زندگی روزمره را نشان دهد. او ممکن است این را از راهی که حتی فکرش را نمی‌کردید، هم به شما بگوید و هم نشان بدهد.

### یک فرصت معنوی

دو نفر واصل برای شرکت در یک برنامه‌ی اک به مسافرت رفتند. مدت کوتاهی پس از مراجعت آنها، یک شب زوج

چه دارم که هدیه کنم؟ ۱۸۱

دیگری را به منزل خود دعوت کردند. مهمان‌های آنها هیچ چیزی دربارهٔ اکنکار نمی‌دانستند.

در میان صحبتها یکی از مهمان‌ها دربارهٔ شهری صحبت کرد که آن دو به تازگی به آنجا سفر کرده بودند. یکی از اکیست‌ها در حالیکه مخصوصاً از بیان علت سفر خوداری می‌کرد گفت، «ما به تازگی آنجا بودیم.» او مایل بود حریم دیگران را رعایت کند.

آن شب پایان یافت و آن زوج به خانه رفتند. بعدها آن اکیست دوباره گفت، «چند بار فرصت پیش آمد تا به آنها بگویم چرا به آنجا رفتیم. اگر آن برنامهٔ اکنکار را با آنها در میان می‌گذاشتم، احتمالاً بحثی به میان می‌آمد که همه به آن علاقمند بودیم.»

حق با او بود. اگر مهمان‌ها مایل نبودند چیزی دربارهٔ اکنکار پرسند، مسأله‌ای نبود. اما لاقلاً فرصت این را پیدا می‌کردند تا دربارهٔ راه منتهی به آزادی معنوی چیزی یاد بگیرند.

### آگاهی مسیحا

در اکنکار ما اغلب از استاد درون صحبت می‌کنیم. استاد درون می‌تواند به شکل یک شخص دیده شود و اغلب شبیه خود من است. استاد بیرون، رهبر معنوی اکنکار است. استاد

درون ماهانتا نامیده می‌شود. در مسیحیت این شخص بعنوان آگاهی مسیحا شناخته می‌شود. این موارد فقط راههایی مختلف هستند و به این موضوع اشاره دارند که روح الهی چگونه در زندگی درونی یک فرد ظاهر می‌شود. یک فرد مسیحی آگاهی مسیحا را به شکل مسیح یا شاید یک قدیس می‌بیند. در واقع روح الهی از طریق رؤیاها یا تجربیات درونی حقیقت را به او نشان می‌دهد.

برای یک فرد اکیست، روح الهی از ماهانتا، صورت درونی استاد بیرون، استفاده می‌کند. این کل قضیه است و هیچ رازی در آن نیست. ساده بگوییم، روح الهی سعی دارد از بهترین راه ممکن به هر شخصی دسترسی پیدا کند. او به شکل یک شبح معنوی دیده می‌شود و فرد به او احترام می‌گذارد. این طریقی است که روح الهی به کار می‌گیرد. بنابراین وقتی یک کاتولیک می‌گوید، «حضرت مریم به خوابم آمد و با من حرف زد»، مساله‌ای نیست، چون روح الهی خود را به این شکل به او نشان داده و در واقع تنها راهی است که آن آقا و یا خانم قادر بوده حقیقتی را که آن لحظه بسویش آمده درک کند. این جزئی از قانون معنوی اک است.

### گفتگو در پارک

خانمی که در یک گفتگو از توضیح اکنکار برای دوستانش صرفنظر کرده بود، با خود عهد کرد از هر فرصت دیگری که

## چه دارم که هدیه کنم؟ ۱۸۳

پیش آمد استفاده کند. چندی بعد او دختر کوچکش را برای بازی به یک پارک برد. یک خانم میانسال به آنها نزدیک شد و کنار او نشست و طولی نکشید که آن دو مانند دو دوست قدیمی با یکدیگر سرگرم صحبت شدند.

ناگهان، آن اکیست احساس کرد که این مکالمه نوبتی شده است و دارد به سطح بالاتری کشیده می‌شود. او خود چنین کاری نمی‌کرد، اما با اینحال گوش به زنگ بود ببیند آیا به آن سو کشانده می‌شود یا نه؛ و مکالمه به آن سو کشانده شد. همانطور که آن خانم شروع به حرف زدن دربارهٔ مطالعات خودش در زمینهٔ ذن بودیسم کرد، اکیست نیز در میان صحبت‌های خود درباره روح‌الهی چیزهایی می‌گفت. آنها از یک موضوع به موضوعی دیگر پرداختند تا اینکه آن زن میانسال پرسید، «بهترین نوع خلاقیت چیست؟»

اکیست برای لحظه‌ای ساکت ماند، گویی پاسخ این سؤال درست از درون وی بیرون می‌آمد. جائیکه استاد درون، ماهانتا، کلماتی در اختیار او گذاشته تا به کار برد. اظهار نمود، «من مثبت بودن را برترین نوع خلاقیت می‌دانم.»

اینطور به نظرش رسید که پاسخ خودبخود بیرون آمد. فرم بخصوصی که در آن جمله ردیف شده بود دقیقاً همانی بود که خانم ذن بودیست می‌خواست بشنود. آن جمله برای او دارای معنی بود. بعد آندو با هم دربارهٔ چیزهای معنوی به گفتگو



ادامه دادند.

### فصلی دیگر

اینکه آن مکالمه به کجا ختم شد چندان مهم نیست. زندگی به گونه‌ای است که در واقع هیچوقت با یک پایان تمام نمی‌شود، فقط به فصل بعدی ادامه پیدا کرده و همین طور ادامه می‌یابد.

حتی پس از مرگ کالسبد انسانی که اغلب مردم فکر می‌کنند پایان کتاب است، زندگی همچنان ادامه دارد. اگر بر حسب اتفاق، متوفی یکی از بستگان نزدیک ما باشد، فرد دیگری بجای وی وارد زندگی ما خواهد شد. وقتی زمان رفتن خود ما فرا می‌رسد که بعضی با ترس آنرا دنیای دیگر می‌نامند، آن وقت ما خود را در دنیایی برتر می‌یابیم و می‌فهمیم آنجا مکانی بسیار زیباتر و باشکوه‌تر از این دنیایی است که می‌ترسیدیم ترکش کنیم.

زمین با همه نور خورشیدش و تمام آن چراغهایی که اطراف ما میدرخشند و نور افشانی می‌کنند، هنوز جای بسیار تاریکی است، نه از نظر لفظی، بلکه در مقایسه با دنیاهایی که در درون وجود دارند. آنها درست در مکانی که اکنون در آن حضور داریم قرار گرفته‌اند، اما با ارتعاشی در سطح بالاتر. این دنیاهای برای ساکنین آنها همانقدر واقعی هستند که زمین برای ما حقیقی است.

## بهشت‌های فراوان

در اک، ما می‌آموزیم که در ورای جهان فیزیکی بهشت‌های بسیاری وجود دارند مانند: طبقهٔ اثیری، علی، ذهنی و اتری. ما حتی در ورای این بهشت‌ها نیز به وجود بهشت‌های دیگری پی می‌بریم که دنیا‌های حقیقی خداوند هستند.

این بهشت‌ها جهان‌های والای خداوند متعال، دنیا‌های نور و صوت هستند و به همین دلیل به ما آموزش داده می‌شود که روح الهی، کلمه خداوند، در واقع نور و صوت است.

در حکایت گلریزان انجیل، حواریون صوت را مانند صدای هجوم باد شنیدند و نور را به شکل شعله‌های آتش مشاهده کردند. در واقع روح الهی اینگونه ظاهر شده بود. روح الهی شخص نیست، بلکه ترکیبی از نور و صوت خداوند است.

این موضوع دارای اهمیت است زیرا تعالیم اک بر مبنای ارتباط ما با صوت خداوند، یا روح القدس، پایه ریزی شده است. ما به نحوی سعی داریم با نور و صوت خداوند ارتباط برقرار کنیم. اگر موفق شویم و بدینگونه عمل کنیم متوجه خواهیم شد مظاهری که در درون خود مشاهده می‌کنیم درست همانند جهان بیرون، یا جهان فیزیکی، با یکدیگر متفاوت هستند.

## نور و صوت درونی

گاهی اوقات نور درونی را به صورت نور خفیف یک کرم شب تاب و یا سوسوی ضعیف یک روشنایی مشاهده می‌کنیم. گاهی اوقات نیز شبیه یک گوی آبی رنگ است و یا حتی ممکن است به شکل چراغی دیده شود که دارای اندازه درخشان آبی رنگ است. صوت روح الهی شبیه یکی از اصوات طبیعت، مثل آب و یا باد است. آن می‌تواند به ملایمت صدای یک نجوا یا به بلندی صدای یک دستگاه، یا شبیه هر یک از صداهای دیگر باشد. اگر شما در حین مراقبه درونی، یکی از این صداها را شنیدید و یا نوری مشاهده کردید، بدانید که در حال تجربه نور و صوت خداوند هستید.

## تطهیر

تأثیری که روح الهی روی شما می‌گذارد این است که سطح معنویت شما را بالا می‌برد، زیرا نور و صوت خداوند سبب تطهیر می‌شوند. با وقوع این تطهیر، متوجه می‌شوید کارمهایی که در گذشته برای خود ایجاد کرده‌اید شروع به مستهلک شدن می‌کنند. برای مدت کوتاهی به نظر می‌رسد نسبت به گذشته با مشکلات بیشتری - برای مثال در محل کار یا با اتومبیل خود و یا دیگر چیزها - روبرو شده‌اید. دلیل پیش آمدن اینگونه مسائل این است که به شما فرصت روبرویی با آنها داده شود تا بطور معنوی رشد کنید.

با این تطهیر به سطحی بالاتر از ادراک معنوی ارتقاء می‌یابید؛ نسبت به مسائل دیگران احساس همدردی بیشتری می‌کنید و با این هوشیاری افزون شده پی می‌برید که صاحب صبر و عشق بیشتری شده‌اید. افراد پیرامون شما احساس می‌کنند که حضور شما نسبت به قبل، برایشان مطلوب‌تر شده است. آنها می‌دانند چرا، اما یک روز در اینباره از شما خواهند پرسید، آن موقع شما باید تصمیم بگیرید چگونه دربارهٔ آن که سخت می‌شود آن را توضیح داد با آنها صحبت کنید. بعد باید کلماتی را بیابید که برای آنها قابل درک باشد. اما اصلاً نگران نباشید: نیروی روح الهی توسط ماهانتا، یا آگاهی مسیحا و یا شیوه‌های دیگر در درون شما به کار خواهد افتاد و کلماتی را که نیاز است بیان کنید، در اختیار شما می‌گذارد. این کلمات درست و به جا خواهند بود. حتی اگر بعد با تعجب به خود بگوئید، «چرا من این را گفتم؟»

وقتی چنین چیزی پیش آمد، خیالتان آسوده باشد، چون کلمات بکار برده شده، مستقیم با قلب آن کسی که می‌خواسته چیزی دربارهٔ حقیقت بداند سخن گفته است. این روشی است که روح الهی به کار می‌گیرد. بسیاری از شما که در آن هستید در تجربه‌های خود متوجه این موضوع شده‌اید.

## وابستگی به عشق

پس از آنکه خانم اکیستی به رابطه خود با یک مرد خاتمه داد متوجه موضوعی در مورد خودش شد. این جدایی بطرزی خاص برایش درد آور بود، اما بعد به علت آن پی برد. او فهمید که به عشق معتاد شده است. آنچنان به عشق وابسته شده بود که باید کسی تمام وقت در زندگی او حضور می‌داشت.

من می‌توانم به چیزهای بسیار بدتری اشاره کنم که وابستگی ایجاد می‌کنند؛ برای مثال، بعضی آدمها به خشم و نزاع وابستگی شدیدی دارند. آنها بقدری به این کار عادت کرده‌اند که اگر هر چند وقت یکبار چیزی برایشان پیش نیاید، فکر می‌کنند زندگی دارد یک جوری به آنها کلک می‌زند.

یک ارتباط موقعی بد می‌شود که در آن عشق یک طرفه باشد، سالم‌ترین نوع ارتباط که اکثراً در پی آن هستند، عشق دو جانبه میان دو فرد است.

یک اظهار عشق دو جانبه میان دو نفر چه هم جنس باشند و چه غیر هم جنس، نمادی از عشق الهی است که سعی دارد خود را در شکل انسانی متجلی کند.

## عشق الهی همیشه سازنده است

عشق الهی آسیب نمی‌رساند، بلکه همیشه سازنده است. البته، مثل انسان‌هایی که سعی می‌کنند عشق الهی را اظهار

کنند، ما هم همیشه آن را درست انجام نمی‌دهیم. اما اگر واقعاً خواستار توجه کردن به اساس حقیقت باشیم، دوباره خود را باز خواهیم یافت. وقتی در نهایت توانستیم خود را متقاعد کنیم که همیشه نمی‌شود والاترین نوع عشق را تجربه کرد، آنگاه می‌توانیم قلب خود را گشوده و مجرای بهتری برای عبور عشق خداوند باشیم.

افرادی که واقعاً می‌توانند با اساس عشق در زندگی به حیات ادامه دهند و بگذارند دیگران نیز خودشان باشند، الگوهای زنده‌ و والاترین حقیقت هستند و فرقی نمی‌کند دربارهٔ انکار چیزی بدانند یا خیر.

### مرگ اسپارگی

وقتی سگ یکی از واصلان اک، دوازده توله به دنیا آورد، او و همسرش بی‌درنگ آنها را اسم‌گذاری کردند. کوچکترین آنها را اسپارگی نامیدند.

اسپارگی از ابتدا مریض بود و مثل بقیه رشد نمی‌کرد. او در ششمین هفته تولدش فقط یک پوند وزن داشت. به نظر نمی‌رسید بتواند زیاد عمر کند.

اکیست فکر کرد شاید اسپارگی به این خاطر به این جهان آمده است تا برای مدتی کوتاه توله سگ بودن در اینجا را تجربه کند. شاید او مدتی بعد به جهان‌های درون بازگشته و

دوباره به شکل یک توله به این جهان برگردد و آنقدر زندگی کند تا به یک سگ بالغ تبدیل شود.

یک روز همسر اکیست، اسپارگی را پیش دامپزشک برد. دکتر به او گفت، «این سگ کوچولو نمی‌تواند دوام بیاورد و فقط مدت کوتاهی زنده خواهد بود.»

وقتی اکیست از سر کار به منزل آمد دید اسپارگی در جعبه‌ای که تختخواب او محسوب می‌شد، دراز کشیده است او با دیدن این سگ کوچک که در حال مرگ بود تصمیم گرفت مراقبه کند.

او در گوشه‌ای آرام نشست، چشمان خود را بست و توجه‌اش را روی چشم سوم در وسط پیشانی قرار داد. زمزمه هیو، نام باستانی خداوند، را آغاز کرد.

زمزمه هیو راهی است که می‌توان از طریق آن با روح الهی، اک، ارتباط برقرار کرد. اک خود را به شکل نور و یا صوت در قالب استاد درون، ماهانتا، می‌شناساند. شیوه سخن گفتن اک این چنین است.

اکیست در حال مراقبه، ماهانتا را دید و از او پرسید: «به نظر می‌رسد اسپارگی دارد می‌میرد می‌خواهم به او کمک کنم، چه کار می‌توانم بکنم؟» ماهانتا گفت، «ما در واقع کاری نمی‌کنیم، می‌گذاریم روح الهی اینکار را انجام دهد.»

## گفتگو با خدا

بیشتر کسانی که ادعا می‌کنند به خداوند قادر و دانا ایمان دارند در حقیقت برای خداوند تکلیف تعیین می‌کنند؛ مثل آن است که با دست ردای خدا را بکشیم و بگوییم، «خدا، ببخشیدا، مثل اینکه چیز مهمی را از قلم انداخته‌اید.»

بعد در دعایی طولانی تمام مشکلات خود را برای خدا بازگو می‌کنید: به قدر کافی پول ندارید، سلامتی شما آنطور که باید باشد نیست، با همسرتان خوب کنار نمی‌آئید. مثل این است که دارید به خدا می‌گوئید، «ای یگانه عالم مطلق، باید خواب بوده باشید، پیشنهادی برای شما دارم. این به دانسته‌های تو، که اکنون به نظر می‌آید از آن کامل کل اندکی کمتر شده است، کمک می‌کند.»

چرخه اینطور تکمیل می‌شود:

یک) شما دعا می‌کنید و طی آن به خدا می‌گوئید چه مشکلاتی در زندگی شما وجود دارد که تا بحال او متوجه نشده است.

دو) به او می‌گوئید چگونه آنها را حل کند.

سه) صبر می‌کنید تا دعای شما مستجاب شود.

چهار) اگر مستجاب نشد آنوقت ناامید می‌شوید.

بعضی افراد این ناامیدی را چندان دوست ندارند و



می‌گویند، « خدایی وجود ندارد.» بعد نمی‌فهمند چرا آن حکایت به این گفته معروف شده است، « از آن محراب تنها یک نادان بیرون آمد.»

نژاد بشر می‌تواند بسیار خنده‌دار عمل کند، ما دست دعا بسوی آستان مقدسی دراز می‌کنیم که هیچکس جرأت نمی‌کند بر خلاف آن چیزی به ما بگوید، چون، توهین به مقدسات من و کُفر گوئی به خدای من خواهد بود.

کسانیکه در دعاهایشان به خداوند می‌گویند چه کاری کند در واقع دارند در اتاقی بسته و بدون انعکاس حرف می‌زنند و بازتاب صدا به خودشان باز می‌گردد. ایمان آنها دائماً به مدرک نیاز دارد، به این شکل که، « خدایا برای من یک معجزه بیاور.» اگر معجزه مطابق با روند طبیعی‌اش پیش بیاید، ایمان می‌آورند، اما اگر این معجزه آن طور که آنها می‌خواهند اتفاق نیفتاد، در آنصورت، ای خدا، مواظب باش.

انسان موجودی قدرتمند است. ما خدای خود را خلق می‌کنیم و به او کیفیاتی می‌دهیم که باید داشته باشد و مطمئن می‌شویم از چیزهایی که باید بدانند اطلاع دارد. برخی حتی پا را فراتر می‌گذارند: آنها نسبت به دانسته‌های خود آنقدر مغرور می‌شوند که دور دنیا راه می‌افتند تا دیگران را به راهی که خود یافته‌اند، هدایت کنند.

اما این هدایت ممکن است چندان طول نکشد زیرا

## چه دارم که هدیه کنم؟ ۱۹۳

بسیاری از مردم پس از تلاش‌های فراوان به این نتیجه می‌رسند که جای یک چیز خالی است. در نظامنامه محدود این گروه مذهبی خاص چیزی هست که سر جای خودش قرار نمی‌گیرد.

### چگونه دعا کنیم

برای دعا کردن تنها یک راه حقیقی و بسیار ساده هست، اینکه بگوئید، «خدایا، خواست من خواست توست.» چون در هر حال خواست او است که انجام می‌شود؛ حتی شاید بهتر باشد ساکت بمانید و بگذارید خدا با شما صحبت کند.

چیز عجیبی است! دعایی که در آن اجازه دهیم خدا با ما حرف بزند. ممکن است این برای بعضی خیلی انقلابی به نظر بیاید.

اما در اک، این کاری است که ما در حین مراقبه انجام می‌دهیم. ما برای خدا آواز می‌خوانیم. آواز ما همان هیو است. چرا؟ برای اینکه ما خدا را دوست داریم و می‌دانیم که خدا از طریق نور و صوت با ما حرف می‌زند. ما انتظار چیزی را نمی‌کشیم، فقط نام خدا، هیو، را با آواز و همراه با عشق به او می‌خوانیم. همه‌اش همین است.

ما می‌دانیم که وقتی با روح الهی ارتباطی صاف و شفاف برقرار می‌کنیم، حتی بدون طرح سؤال نیز خواهیم فهمید که

آن چگونه در زندگی ما عمل می‌کند و فرقی نمی‌کند دست به دعا بزنیم یا نزنیم. به هر حال زندگی آن چیزی را که نیاز دارید برای شما تهیه می‌کند.

تفاوت تنها در یک چیز است. وقتی شما هیو را زمزمه کرده و سپس در سکوت به مراقبه می‌نشینید، اجاره می‌دهید خداوند با شما صحبت کرده، و به شما نشان دهد چرا بعضی چیزهای خاص در زندگی شما وجود دارند. به بیان دیگر، شما نسبت به شیوه‌های عملکرد روح الهی فهم و درک بیشتری کسب می‌کنید.

### تجربه‌های دگرگون‌کننده زندگی

یک خانم مسیحی در بیشتر دوران زندگی‌اش از مرگ وحشت داشت. در سن هشتاد سالگی، او می‌دانست دارد به زمانی نزدیک می‌شود که باید با آن تجربه روبرو گردد. این موضوع او را بیشتر به وحشت می‌انداخت.

پائیز گذشته، تقریباً نزدیک زمانی که دیوار برلین از هم فرو پاشید، او دو بار مرگ کاذب را تجربه کرد. متقاعد شد که دارد می‌میرد ولی او هر دو تجربه را پشت سر گذاشت. او هنوز هم یک مسیحی است و نیازی به تعالیم اک ندارد. اما متوجه شد بیشتر آموزش‌های مذهبی دوران زندگی‌اش حقیقت نداشته‌اند. با اینحال فکر می‌کند آن مذهب برای او خوب است. او اظهار می‌کند آنها طبیعت زندگی پس از مرگ را درک

چه دارم که هدیه کنم؟ ۶۵ ۱۹۵

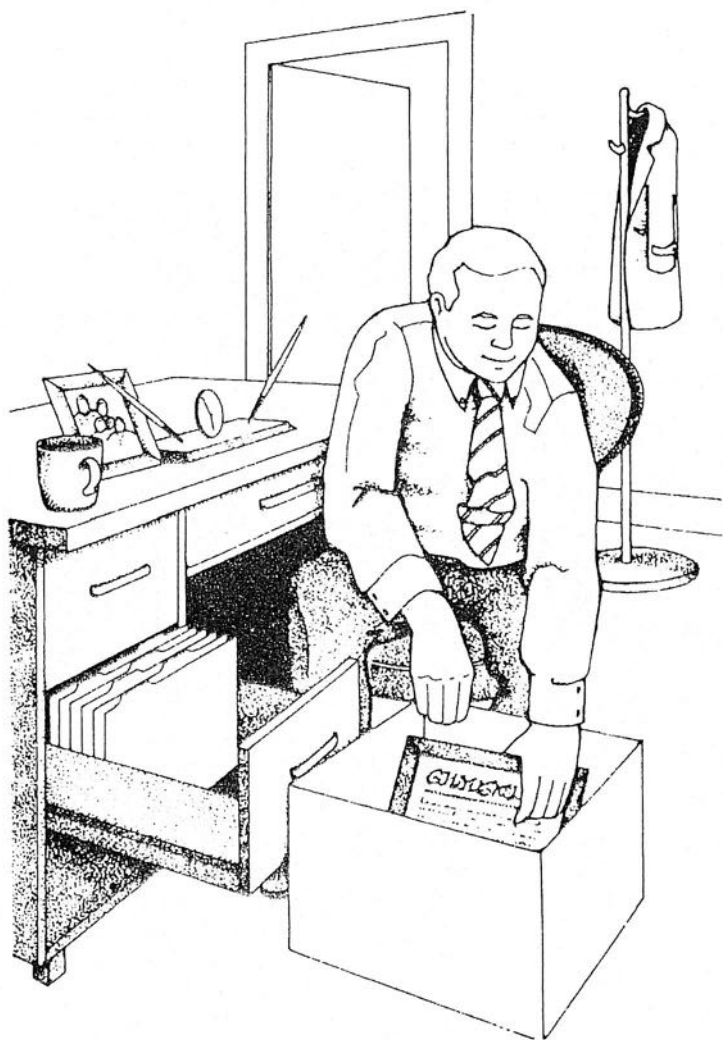
نمی‌کنند، ولی با اینحال چیزهایی هست که می‌فهمند؛ و به همین دلیل او همچنان به آن مذهب پایبند است.

این خانم اکنون بیش از کشیشهای کلیسای خود درباره زندگی معنوی آگاهی دارد و شاید این کشیشها بیشتر به این خانم نیاز دارند تا او به آنها. اگر چه او تمام کلمات لازم را برای بیان تجربه مرگ کاذب در اختیار نداشت، اما به قدر کافی می‌دانست که بگوید، «من برکت داده شده‌ام.»

در نهایت او درباره طبیعت روح یک چیز را فهمید، اینکه «روح جاویدان است.»

سمینار اروپائی اک، هاگوو، هلند

شنبه، ۲۸ جولای ۱۹۹۰



مبہوت خدا بہ کسی گفتہ می‌شود کہ چرخہ زندگی خود را  
آنچنان بہ قدرت الہی وابستہ می‌دانند کہ بی هیچ سؤال از آن پیروی  
می‌کند.

## مبہوت خدا

مبہوت خدا به کسی گفته می‌شود که چرخه زندگی خود را آنچنان به قدرت الهی وابسته می‌داند که بی هیچ سؤالی از آن پیروی می‌کند. این قدرت الهی همان اک یا روح الهی می‌باشد.

### تکرار پیام درون

وقتی می‌گوییم، «بی هیچ سؤالی» منظورم این نیست برای بعضی از اشاره‌ها، کورکورانه دست به کارهای احمقانه بزنیم. ما وظایف خود را پشت سرمان رها نمی‌کنیم و راه بیافتیم برویم و بگوئیم، «اوه، خدا دیشب با من حرف زد، پس خداحافظ»، منظورم از مبہوت خدا این نیست.

اگر از نظر معنویت مهم باشد که شما در مسیر خاصی قرار بگیرید، از طرف روح الهی مرتب پیامهای درونی دریافت خواهید کرد. گاهی آن پیامها در رؤیای شما ظاهر می‌شوند و گاهی هم تنها

می‌دانید که زمان تحول است. چگونه؟ چون با گذشت زمان وقایع بیرونی واضح‌تر به نظر می‌رسند.

## زمان تحوّل

برای مثال ممکن است در محل کار احساس کنید دیگر کار و تلاش چندانی باقی نمانده است و به همین دلیل احساس کلافگی به شما دست می‌دهد. اگر کسی هستید که همیشه با راندمان صد درصد کار می‌کنید - یا به عبارتی دیگر در کارهایتان خدای‌گونه عمل می‌کنید- به زودی در محیط خود جوی را بوجود می‌آورید که بقیه با پنجاه درصد تلاش خود راضی به نظر می‌رسند و علت این است که شما به سطح بالاتری از هوشیاری رسیده‌اید.

رؤیاهایتان به شما می‌گویند وقت تحول است. در یک دوره چند هفته و یا چند ماهه احساس نیاز به این تحول مرتب قوی می‌شود تا اینکه در نهایت شما تصمیم می‌گیرید آن را عمل کنید. حال وقت آن است که با عقاید و نظرات دوستان و فامیل روبرو شوید و احتمالاً آنها فکر می‌کنند شما نباید آن کار را انجام دهید و دلایل خوبی هم برایتان می‌آورند.

بدتر از همه این است که نمی‌توانید بگویید، « من می‌خواهم این کار را بکنم چون روح‌الهی به من گفت بکن.» حتی برای خانواده‌هایی که حس می‌کنند چون به کلیسا می‌روند، پس مذهبی هستند، این کار درست نیست. حداکثر انتظار آنها از روح‌الهی این است که آن در زندگی شما آنقدر تأثیر بگذارد که روزهای یکشنبه ببینند خودتان را

## مبہوت خدا ۱۹۹

در کلیسا نشان می‌دهید. بنابراین اگر به آنها رو کنید و بگوئید، «من به این دلیل شغل خود را عوض می‌کنم که روح القدس به من گفت بکن.» نباید تعجب کنید که چرا اطرافیان شما با دکترها تماس می‌گیرند تا مطمئن شوند شما سالم هستید.

### تمرینات معنوی دید ما را می‌گشایند

زمانی ما مبہوت خدا می‌شویم که احتمالاً سالهای زیادی را به انجام تمرینات معنوی یک پرداخته باشیم. هدف این است که دید ما بر روح الهی گشوده شود.

در خلال ماهها و سالها که به تمرینات معنوی می‌پردازید، بین شما و روح الهی یک نوع ارتباط واقعی بوجود می‌آید. این ارتباط از جانب روح الهی به سوی شما و همینطور از جانب شما به سوی روح الهی جاری می‌شود. می‌توان گفت، همان‌طور که شما می‌خواهید به یک اطمینان بیشتری داشته باشید، یک هم می‌خواهد مطمئن شود که می‌تواند روی شما حساب کند. بعد از آنکه از شما امتحانهای متعددی در سطوح مختلف به عمل آمد، آنگاه این مسئله اتفاق می‌افتد.

### آزمون واقعی

آزمون توسط ماهانتا، سرپرست سلسله مراتب معنوی، که با استادان یک کار می‌کند، به مرحله اجرا در می‌آید. در هر آزمون دقت می‌کنند ببینند آیا شما متوجه نکته معنوی مسئله شده‌اید یا خیر. خانم اکیستی به من می‌گفت، بالاخره یاد گرفته است کارهای ضروری



زندگیش را طوری انجام دهد که احساس نکند دارد برای گشایش معنوی با دیگران مسابقه می‌دهد. این امر به گونه‌ای درست است. شما با عبور از حلقه‌های وصل متوجه می‌شوید که در هر زمینه‌ای طبقات بسیار زیادی از گشایش‌ها وجود دارد. هر طبقه برای خود آزمون خاص خود را دارد و به یک مدرسه شبیه است. اما بر خلاف مدرسه، اغلب مواقع شما متوجه نیستید که دارید امتحان می‌شوید.

در این آزمونها، نمی‌توانید با پاسخهای خود کلک سوار کنید. چون این آزمونها مانند امتحانات چند گزینه‌ای نیست که بتوان پاسخ را حدس زد. پس از مدتی که بین شما و اک، روح الهی، ارتباط برقرار شد متوجه می‌شوید که اک همیشه دارد به نفع شما کار می‌کند. اما این موضوع مطلبی نیست که باعث شود شما فکر کنید با دیگران فرق دارید، زیرا روح الهی برای بقیه هم این کار را انجام می‌دهد. تفاوت فقط در این است که شما بخاطر تمرینهای معنوی اک، بیشتر و بیشتر متوجه شده‌اید اک دارد با شما و برای شما عمل می‌کند.

### مولی و سیستم تهویه مطبوع

ما در خانه خود سگی کوچک به نام مولی داریم که پا به سن گذاشته است. مولی نمی‌تواند ببیند و بشنود و کمتر می‌تواند راه برود. اما مثل گذشته خوب می‌خورد. موقع غذا، همسرم او را به سمت ظرف غذا هدایت می‌کند و او را به کابینت آشپزخانه تکیه می‌دهد و مولی در حالیکه به طرف غذا هجوم می‌آورد، همسرم مواظب او است. مولی موقع خوردن هیچانی فراوان از خود نشان می‌هد.

## مبهوت خدا ۶۵ ۲۰۱

مولی از نظر سلامتی بقدری حساس است که همسرم همیشه غذای او را با وسواس بسیار آماده کرده و هر وعده را از پیش بسته‌بندی می‌کند. همه چیز خانگی است. همچنین به او انواع ویتامین و سبزیجات و عشق فراوان می‌هد. من که کاملاً قانع شده‌ام مولی فقط به دلیل این همه عشق و غذا و همه چیز دیگر اینجا پیش ما مانده است.

مولی به تغییر درجه حرارت بسیار حساس است. این تغییر دما در مینی‌پولیس مشکل بزرگی است. زیرا در اینجا ما حجم عظیمی از جابجایی هوا را همیشه می‌بینیم. زمانی هوا بسیار گرم است و بعد یکباره سرد می‌شود، یا باران می‌آید، و یا خنک می‌شود، و سپس دوباره گرم می‌شود و الی آخر.

صبح یک روز بهاری، به دلیل هوای گرم و دم‌کرده از خواب بیدار شدم و تازه قرار بود که وضع هوا بدتر هم بشود. دستگاه تهویه مطبوع را روشن کرده و صبر کردم خانه خنک شود. چند دقیقه بعد همسرم داخل شد و گفت که مولی در روز قبل بخاطر تهویه مطبوع دچار سرماخوردگی شده است.

مولی عجیب‌ترین سگی است که من تا به حال دیده‌ام. شاید علت این است که او یک سگ خانگی است و من به سگ‌ها عادت داشتم، مثل وقتی که در مزرعه زندگی می‌کردم. هر وقت هوا گرم بود، آنها می‌رفتند در سایه و در حالیکه زبان آنها از دهانشان آویزان بود می‌خوابیدند. هر چه هوا گرمتر می‌شد کمتر حرکت می‌کردند. اما

مولی بنا به دلایلی، این کار را برعکس انجام می‌داد: هر چه هوا گرم‌تر می‌شود او بیشتر ورجه‌ورجه می‌کرد و بیشتر به اطراف می‌دوید.

دمای مناسب برای آسایش مولی نباید بیش از سه درجه تفاوت داشته باشد، یک درجه بالاتر خیلی داغ و یک درجه پائین‌تر خیلی سرد می‌شود. جوان، همسرم بیشتر اوقات روز پشت میز کارش می‌نشیند و یا اینکه دارد درجه حرارت اتاقها را بسته به اینکه مولی کجا باشد تنظیم می‌کند.

به این ترتیب، من هم تهویه مطبوع را خاموش کردم و سر میز کارم برگشتم و همسرم رفت تا دوش بگیرد. ناگهان صدای او را شنیدم که در داخل حمام می‌گفت، «عجیب است!»

پرسیدم، «چه چیز عجیب است؟»

گفت، «هواکش حمام خودبخود روشن شده است، نمیدانم چرا؟»  
وقتی هواکش حمام خودبخود روشن شد - که قبلاً هرگز پیش نیامده بود - این مطلب به ذهنم آمد که اک سعی دارد به ما بفهماند فن دستگاه تهویه مطبوع را روشن کنیم تا وزش باد آن سبب تخلیه هوای اطراف تخت مولی شود. ما هم اینکار را انجام دادیم.

### مواظب باش

یک روز همسرم به اداره پست رفت تا بسته‌های پستی اکنکار را به منزل بیاورد. یکی از کارکنان بسته‌ها را تا کنار اتومبیل می‌آورد. همسرم که اتومبیل را در شیب سربالایی پارک کرده بود، به همین

## مبهوت خدا ۲۰۳

دلیل ترمز دستی را می‌کشد تا مطمئن شود ماشین بطرف مردی که بسته‌ها را در صندوق عقب اتومبیل جای می‌دهد، حرکت نکند.

او پس از جا دادن جعبه‌ها در عقب را بست. همسر مهنوز پشت فرمان نشسته بود و به عنوان خداحافظی برای مرد دستی تکان داد که ناگهان ساعت او از مچش باز شد و داخل آستین گتش افتاد. بی‌درنگ متوجه شد که این باید معنای خاص داشته باشد.

اینطور به نظرش رسید، که اک دارد به او می‌گوید مواظب باش، اما من باید مواظب چه باشم؟ وقتی روح الهی چیزی مانند این را برای ما به نمایش می‌گذارد، آن را اک - ویدیا، دانش باستانی پیشگویی می‌نامیم. با اک - ویدیا می‌توان به وقایع گذشته و یا آینده پی برد، اما بیشتر اوقات برای کمک و یا حفاظت از ما عمل می‌کند.

همسر یک‌راست به طرف منزل بازگشت، در حالیکه در راه چهار چشمی مراقب ترافیک اطرافش بود؛ به ویژه ماشین‌هایی که بطور ناگهانی خطوط جاده را عوض می‌کردند. وقتی همسر ماشین را به گاراژ آورد صدای آن را شنیدم و برای خوش‌آمد گویی بیرون آمدم. متوجه بوی سوختگی شدم. گفتم، «هی، بوی لنت سوخته می‌آید،» و او در حالیکه تازه متوجه آن شده بود با تأیید گفت، «بله، همینطور است.»

بعد متوجه شدم ترمز دستی‌اش تا حدی بالا مانده که مانع حرکت اتومبیل به جلو می‌شده است. البته صدمه‌ای پیش نیامده بود، اما اک یا روح الهی سعی داشت به او بفهماند، «مواظب باش، ترمز

دستی ماشین را تا آخر خوابانده‌ای!»

حتی موقعی هم که مشکل عمده‌ای وجود ندارد، اک با ظریفترین جزئیات زندگی شما کار می‌کند. هدف تمرینات معنوی باز کردن دید شما بر نحوه عملکرد اک است.

### امتیاز مقدس

یک واصل در نامه خود نوشته بود که نسبت به گذشته نظری کاملاً متفاوت نسبت به معنای تمرینات معنوی پیدا کرده است. او تصور می‌کرد که انجام تمرینهای معنوی تنها یک وظیفه است که فرد اکیست باید هر روز و اگر چندان منضبط نباشد هفته‌ای یکبار انجام دهد.

اما او درک کرد که آنها یک امتیاز هستند. وقتی استاد به او نشان داد چطور با روح الهی، که همان خداست، تماس بگیرد، او از هر مسئله خود چیزی فرا گرفته است. حال که او قادر است صحبت‌های روح الهی را درک کند، زندگی را بسیار ساده‌تر می‌بیند؛ و به نحوی می‌گوید، او شبیه دلال بورس سهامی شده که به اطلاعات محرمانه داخلی دسترسی پیدا کرده است.

### اطلاعات درونی

چندین سال پیش، دست کم در ایالات متحده آمریکا، هرگونه معامله در بازار بورس با امتیاز در اختیار داشتن اطلاعات درونی سازمان ممنوع شده بود. داشتن این گونه اطلاعات فقط به تعداد کمی

## مبہوت خدا ۲۰۵

از صاحب منصبان آن شرکت محدود می‌شد نه عموم مردم و یا سهامداران. آن اطلاعات عموماً با برخی تغییرات عمده سر و کار داشت که قرار بود در آن شرکت انجام شود. اگر کسی به اطلاعات درونی شرکت دسترسی پیدا می‌کرد، می‌توانست به نفع خودش و قبل از اینکه کس دیگری بتواند این کار را انجام دهد، سهامی را بخرد و یا بفروشد.

آن واصل، تمرینات معنوی را راهی برای کسب امتیاز معنوی می‌دانست. با انجام تمرینات معنوی اطلاعات درونی را به دست می‌آورد تا مطمئن شوید سرمایه‌گذاری چند برابر می‌شود.

با نگرشهای معنوی که از روح الهی به ما می‌رسد، برکات ما تا ده برابر، صد برابر، یا بیش از هزار برابر افزایش می‌یابد، به همین دلیل واصل یک انجام تمرینات معنوی یک را یک امتیاز تلقی می‌کند.

### درک برتر

مایلم به این مطلب اشاره کنم، زبان متداول یک به این معنی است که از واژه‌های متداول استفاده کنیم تا برای آنهایی که چیزی دربارهٔ یک نمی‌دانند، آشنا باشد. اگر بجای سوگماد بگوئیم خدا و بجای یک بگوئیم روح الهی، این تعالیم برای آنها مفهوم بیشتری پیدا می‌کند.

دلیل اینکه ما از یک حرف می‌زنیم این است که سعی می‌کنیم به مردم نشان دهیم. درک برتری از روح الهی در اختیار آنها قرار گرفته

است که از طریق نور و صوت خداوند می‌آید و در هر چیز کوچکی که در طول روز انجام می‌دهیم، منعکس می‌شود. کلید دستیابی به این درک همیشه در اجرای تمرینات معنویِ اک و از طریق هیو، سرود عشق ما به خداوند، در اختیار ما قرار می‌گیرد.

مایلم به شما اطمینان دهم وقتی به منزل می‌روید در زندگی روزمره‌تان، اک با شماست و من با شما هستم. من همیشه با شما هستم. برکت باشد.

سمینار اروپائیِ اک هاگوو، هلند

یکشنبه ۲۹ جولای ۱۹۹۰

\* \* \* \* \*

## فرهنگ اصطلاحات اکنکار

استادانِ اک: استادان معنوی که انسان را در تعلیمات و سفرهای معنوی یاری و حمایت می‌کنند. استادانِ اک به سلسله‌ای طویل از ارواح خدانشناس تعلق دارند که از مسئولیت همراه با آزادی بخوبی آگاهند.

استاد زنده‌اک: لقب رهبر معنوی اکنکار که وظیفه هدایت ارواح به سرمنزل الهی را بر عهده دارد. او در بُعد فیزیکی به عنوان استاد ظاهر، در رویا تحت عنوان استاد رویا، و در عوالم معنوی تحت عنوان استاد درون دانشجویان معنوی را یاری می‌کند. سری\* هارولد کلمپ در سال ۱۹۸۱ به این مقام نائل شد.

اک: نیروی حیات، روح الهی، یا جریان مسموع حیات که وظیفه حفظ هستی را بر عهده دارد.

اکنکار: دانش باستانی سفر روح. طریقت معنوی انفرادی که در عصر جدید به عنوان راه سری خدا شهرت دارد و از ابزار رویا و سفر روح بهره می‌گیرد. اکنکار برای هر کسی چهارچوبی فراهم می‌کند تا در تجربیات معنوی خود به سلوک بپردازد. اکنکار در سال ۱۹۶۵ توسط بنیان‌گذار نوین آن یعنی پال توییچل تأسیس شد.

تمرینات معنوی اک: انجام دادن روزانه فنونی ویژه که موجب برقراری ارتباط انسان با نور و صوت خدا می‌شوند.

چلا: دانشجوی معنوی.

روح: خویش حقیقی ما. درونی‌ترین و مقدس‌ترین وجه انسان. روح پیش از تولد وجود داشته و پس از مرگ جسم مادی به حیات خود ادامه می‌دهد. روح بعنوان بارقه‌ای الهی می‌تواند همه چیز را ببیند، بشناسد، و درک کند. روح کانون آفرینش جهان خویش محسوب می‌شود.

ست‌سنگ: کلاسی که دانشجویان اک در آن به مطالعه یکی از دروس ماهیانه

---

\* لقبی برای احترام. م



اکنکار می‌پردازند.

سفر روح: گسترش آگاهی. قابلیت روح در خروج از جسم مادی و سفر به عوالم معنوی الهی. تنها استاد زنده‌اک به تعلیم سفر روح می‌پردازد. این شیوه انسان را در شکوفایی معنوی یاری می‌کند و می‌توان آن را گواه وجود خداوند و زندگی پس از مرگ دانست.

سوگماد: یکی از نام‌های مقدس خداوند. سوگماد نه مذکر است و نه مؤنث. او سرچشمه تمام هستی است.

شریعت - کی - سوگماد: نوشته‌های مقدس اکنکار که شامل دوازده بخش در جهان‌های معنوی است. دو بخش اول آن توسط پال توثیچل، بنیان‌گذار اکنکار در عصر جدید به قالب فیزیکی درآمده است.

صوت و نور اک: روح الهی. دو عنصری که خداوند به واسطه آنها در عوالم تحتانی ظهور می‌یابد. انسان با چشم گشودن بر و گوش سپردن به درون خود و نیز با سفر روح می‌تواند آنها را به تجربه درآورد.

طبقات: مراتب بهشت؛ از قبیل اثیری، علی، ذهنی، اتری، و روح. ماهانتا: لقبی برای بالاترین مرتبه خدانشناسی در زمین که غالباً در کالبد استاد زنده‌اک متجلی می‌شود. ماهانتا کلام زنده است.

وازی\*: نام معنوی سری هارولد کلمپ که به معنی جهان‌بینی سری بوده، در عوالم معنوی نام او محسوب می‌شود.

وصل: اعضای اک به واسطه رشد معنوی و خدمت به خدا شایستگی آن را بدست می‌آورند. وصل مراسمی خصوصی است که طی آن واصل به نور و صوت خداوند اتصال می‌یابد.

هیو: نام سری خدا. زمزمه کلمه هیو به منزله ترنم ترانه‌ای عاشقانه برای خداست. این ترانه در مراسم نیایشی اک خوانده می‌شود.