



# اسرار ماوراء

نشریه الکترونیک اسرار ماوراء

شماره ۲

خرداد ۱۳۹۱

# فهرست

۴

هکا یعنی روش معجزه (قسمت اول)

۷

جفت روحی

۱۰

زمانی که دو نفر عاشق یکدیگر می شوند چه اتفاقی در مغز می افتد؟

۱۱

بازگشت به خدا (قسمت اول)

۱۴

روش‌های جوان ماندن و سالم زیستن و عمر نوح آسا (قسمت اول)

## به نام او

ما معتقدیم همانطور که جسم خود را تغذیه می کنیم، ذهن و روح ما نیز پیوسته به غذا نیاز دارد. اندیشه های حرکت دهنده، کلمات خلاق و بینش های باطنی قادرند چرخشی بزرگ در زندگی ما بوجود آورند. در واقع شعار ما این است:

**اگر درون تو تغییر کند، آن چه بیرون است خود به خود تغییر خواهد کرد.**

- برخی از محورهای تحقیق و محصولات عملی ما:
- ترجمه آخرین اخبار علمی در زمینه علوم باطنی و تکنولوژی ذهن
  - کلمات ماندگار و تاثیرگذار از بزرگان و اساتید برجسته تفکر و معنویت
  - ارائه درس هایی در زمینه:
  - هماهنگی، ازدواج هماهنگ و ...
  - راه های تحقق خواسته، کلام خلاق، رویای شخصی
  - هنر مبارزه باطنی، رویابینی، روش های تغذیه نورانی و ...
  - نگاه خلاق، تغییر شعور و تاثیرات سرنوشتی
  - انسان شناسی و توانمندی های باطنی انسان
  - گفتگوهای راهبردی و پاسخ به پرسش های کلیدی
  - معرفی کتب برتر
  - کارت پستال های معنوی

همچنین شما می توانید سوالات و مسائل خود را در زمینه های مختلف روانشناختی به آدرس [asrar.mavara@yahoo.com](mailto:asrar.mavara@yahoo.com) ارسال کنید. اسرار ماورا به کمک روانشناس و مشاور خبره این گروه به راهنمایی و مشاوره اینترنتی (رایگان) می پردازد.

به ما در فیس بوک اسرارماورا بپیوندید





## هکا یعنی روش معجزه (قسمت اول)



برگرفته از کتاب آمین - جلد اول

«کلمات انسان سرنوشت او را بوجود می‌آورند. اندیشه‌ها زندگی سازند. آنچه به خود می‌گویی همان را از زندگی خواهی شنید. از کلام تو بر تو حکم می‌شود. تو همانی که می‌اندیشی...»

زیادی که در چنین عباراتی نهفته است بیان کننده یکی از مهم ترین و اساسی ترین اصول باطنی است. طی يك قرن اخير، صدها كتاب توسط دانشمندان و محققان علوم مختلف در باره اين اصل بزرگ نوشته شده است و در عصر حاضر مهم ترين روش ايجاد تغييرات در زندگي فردي و اجتماعي بهره گيري از اصل کلام سازنده است. برپايه اين اصل دهها هزار صفحه متن محققانه نوشته شده و آزمونهاي بسياري صورت گرفته است. اين اصل می‌گويد زندگي انسان از اندیشه‌هاي (کلمات) او ساخته شده است بنابراین با تغيير اندیشه‌ها می‌توان، هر نقطه از

زندگی را تغيير داد. آشکاري و اکتشاف دوباره اين اصل بزرگ در اواخر قرن نوزدهم و در غرب، سبب بوجود آمدن تکنیک‌هايی برای حصول موفقیت در زندگي شد و دهها تکنیک مختلف بر همین اساس بوجود آمد. محتوای عموم تکنیک‌هاي موفقیت يك چیز است و آن قوانین معنوی و باطنی تحقق خواسته‌ها و وقوع موفقیت هاست اما شکل اين تکنیک‌ها با يکديگر متفاوت است. یکی از محورهاي اصلی تکنیک‌هاي موفقیت چگونگی استفاده از قدرت فکر و کلام برای ايجاد تغيير در زندگي است. ساده ترين و ابتدایي ترين

تکنیک استفاده از اصل قدرت اندیشه و کلام، بهره‌گیری از تلقین به نفس است. در این روش، ما اندیشه‌های خود را از طریق تلقین اندیشه‌های جدید تغییر می‌دهیم و به برنامه ریزی ناخودآگاه می‌پردازیم. تلقین به نفس روشی قدرتمند محسوب نمی‌شود و بیشتر متکی به پشتکار، تمرکز و باورپذیری فرد است. بعد از گسترش تکنیک تلقین به نفس در غرب و بویژه فرانسه و آلمان، روش دیگری به نام هیپنوتیزم بعنوان ابزار تغییر اندیشه‌ها در برنامه کار متخصصین مربوطه قرار گرفت... کوئه، دکتر داروسازی که به دلیل توانمندی گسترده اصل فکر خلاق به شدت تحت تأثیر قرار گرفته بود، متد دیگری را پی ریزی کرد که به نام خود او مشهور شد (متد کوئه). روش‌های جدید روز بروز توسط محققان علوم مختلف عرضه می‌شد. همه این روش‌ها می‌خواستند به گونه‌ای قدرت فکر و کلام را در راستای اهداف زندگی انسانی، مورد بهره‌برداری قرار دهند. آخرین مدل تکنیکی که برای استفاده از قدرت فکر و کلمات، در سطح جهانی عرضه شده است، ان ال پی می‌باشد. اما استفاده از توان فکر و کلام موضوعی است که به هزاران سال قبل بازمی‌گردد و باید گفت که در عصر جدید بازسازی و شبیه‌سازی دوباره‌ای از روش‌های کهن صورت گرفته است. با این حال توانایی و کارآمدی روش‌های کهن کلامی و اندیشه‌ای در مقایسه با روش‌های جدید، بوضوح متفاوت است. روش‌های کهن که عمدتاً با اتکاء به علوم اسرار، کتب مقدس و دانش شهودی طراحی شده‌اند، از قدرت و اثر گذاری بسیار بیشتری برخوردارند. در این میان کالیما یکی از کهن‌ترین و قوی‌ترین روش‌های بکارگیری

توانایی فکر و کلام در الاهیسم باطنی می‌باشد. هزاران سال قبل از میلاد مسیح، کالیما توسط کاهنان بزرگ و کارورزان خیره باطنی بکار گرفته می‌شد و ایشان با استفاده از روش کالیما به کارهای حیرت‌انگیز و خارق‌العاده‌ای دست می‌زدند. کالیما از کلمات و اندیشه‌ها و تصاویر استفاده می‌کند. رویاهای جهانی و رویای فردی را بکار می‌برد. تأثیر خاص زمانها و مکانها را در نظر می‌گیرد. در فهم و ادراک فرد ریشه می‌دواند و شهودات فردی را به میدان می‌کشاند... کالیما به دلیل ویژگی خاص خود شباهت عمده‌ای با روش‌هایی مانند تلقین به نفس، تلقین هوشیارانه، هیپنوتیزم یا عبارات تأکیدی و ان ال پی ندارد. حوزه اثر گذاری کالیما که از اعماق کلام خدا و متون مقدس استخراج شده است بسیار گسترده‌تر از حوزه اثرگذاری تلقین به نفس یا روش‌های مشابه است. حیطه‌هایی که کالیما دارای قدرت تغییر در آنهاست بسیار وسیع‌تر از حیطه‌های کارایی روش‌های جدید است. کالیما را می‌توان مانند يك مشعل بزرگ دانست و روش‌های جدید را به شعله‌های شمع تشبیه کرد... نابودی انسان در زبانش نهفته؛ از خودت محافظت نما که دچار چنین زبانی نشوی. کتاب مقدس هوشمندی بکار رفته در کالیما همان شعور الاهیست زیرا کالیما از کلام خدا برآمده و دارای همان قدرت و شعور نهفته است. کالیما مانند مروراید و جواهرات است که باید آن را با صرف تلاش بسیار بدست آورد، حفظ کرد و برای زندگی خوبتر و تحقق اهداف و قصدها بکار برد.

«حرفها وقایع اند. بفهم چه می‌گویی و وقایع زندگی ات را به کنترل در آور.»

«کلام هماهنگ زندگی به بار می‌آورد و کلام ناهماهنگ درخت زندگی‌ات را بی‌بار می‌کند و بر بار

سنگین رنج‌ات می‌افزاید.»

« انسانها از نواحی مختلف روح خود و با تکیه بر قسمت‌های مختلف مغز و ذهن خود حرف می‌زنند و همین محل صدورهای مختلف، ویژگی‌های کلام آنها را تغییر می‌دهد و آنها شدید و ضعیف می‌سازد.»  
«کلمات خود را می‌سازند. هسته يك درخت در درون خود دارای آن چیز است که لازم است آنها تبدیل به درختی کامل کند و این مثال کلام انسان است. کلام می‌تواند همان چیزی را به تجسم درآورد که در خود دارد، قصدهای گوینده خود را.»

« انسان وارث خداوند است. همان خدایی که روش او کن فیکون است... ارث خود را، میراث فرمانروایی را، از خدای زنده ای که هرگز نمی‌میرد به تسلیم دریافت کن و وعده او را بپذیر که فرمود تو را مانند خود کنم که به هر چه بگویی باش بشود»





از کلام نورانی زندگی می روید و از کلام ظلمانی مرگ و ویرانی  
به کلام نورانی تکلم کنید و داستان زندگی تان را خوب بنویسید.

استاد ایلیا «میم»

# جفت روحی

به روایت ال یاسین

« روح انسان در حال چرخش است. این روح و روان را باید با روح و روانی جفت کنید که با هم متناسب و هماهنگ و موزون باشند جز این سیالیت آنها و جریان سرنوشتشان با اشکال مواجه خواهد شد . زندگی بر آنان سخت می شود و شاید هم در درونشان متوقف گردد .»

ایلیا میم



این احساس را سرکوب می کنیم با این حال صدای نرم و آرامی هنوز هم در گوشمان نجوا می کند ، حتی اگر آن صدا را نشنویم . بنا بر این تمایل بازگشت به تکامل ، در زندگی هر کسی پیش خواهد آمد و تلاش برای یافتن جفت روحی حقیقی می تواند نشانی برای این جستجو باشد . عده ای از فلاسفه از جمله افلاطون بر این عقیده بودند که خداوند ارواح را مدور و به شکل کره خلق کرد ؛ آنگاه هر يك را به دو نیمه تقسیم نمود و هر نیمی را در جسمی قرار داد و هر جسم چون با جسم دیگری برخورد کند که نیمه دیگر روحش در آن است بخاطر همین مناسبت قدیم که بین آنها ست میان آنها عشق پدید می آید . شاید

در ابتدا همه ما یکی بودیم ، فاصله ای بینمان نبود ، افکارمان از هم جدا نبود . و یکپارچه بودیم . . هنگامی که اولین ارواح از اصل جدا گشتند و به زمین فرستاده شدند ، جستجو برای بازگشت به تکامل آغاز گردید . تنهایی اولین درد شد و اولین آرزو مصاحبت با مونس . گویی آدمی به دنبال چیزی برای کامل شدن بود و چون ماهیتش را به خاطر نداشت آن را نیمه گمشده خود نامید . و به جستجوی آن پرداخت . هر چند امروزه کار ، تلویزیون ، سینما و سایر سرگرمی ها ی روزمره آنچنان حواس ما را به خود پرت کرده اند که دیگر متوجه احساس دلتنگی مان نیستیم و آن را تا حدودی فراموش کرده ایم و یا به نحوی

به همین علت افلاطون گفته است: عشق نزدیک ترین دوست آدمیان است و شفافبخش درد هایی که راه خوشبختی را بر بشر گرفته اند. آدمی وقتی به نیمه خود می رسد خواه آن نیمه زن باشد یا مرد، حس محبت و دوستی و خویشاوندی می کند و اگر بتواند نمی خواهد لحظه ای از نیمه خود جدا شود. همه عمر را می خواهد با او بگذراند اما اگر سوال کنی نمی تواند علت را برای شما بگوید چرا که عشق آنها به پیوند، به منظور بهره مندی عاشقانه از هم نیست بلکه چیز است که جان طالب آنست و زبان از بیان آن عاجز است.

### خصوصیات جفت روحی:

حال باید بدانیم که جفت روحی کیست و چه خصوصیتی دارد؟ جفت روحی در واقع شریک حقیقی هر فرد است و از آنجا که هیچ دو روحی کاملاً شبیه هم نیستند، جفت های روحی نیز مکمل یکدیگرند و در تمام دوران زندگی بی آنکه بدانند در حال آماده سازی خود برای رویارویی با یکدیگرند.، یک هدف، یک آرزو و یک عشق مشترک دارند، عقاید و نظراتشان همانند است و در کنار یکدیگر احساس راحتی بسیار دارند. آنها به یکدیگر وابستگی عاطفی دارند، ارواحشان با یکدیگر آشناست و نوعی کشش روحی و فکری، و حتی جسمی بینشان برقرار است. روابط آنها بسیار سیال و روان است، با یکدیگر هماهنگ هستند، و آنچه را که می خواهند به سوی خود جذب می نمایند. آنها از نظر آگاهی هم سطح هستند، و برای رسیدن به اهدافشان به یکدیگر نیازمندند. بنابراین می توانند در رشد و پیشرفت روحی یکدیگر نیز سهیم باشند.

### شرایط رویارویی با جفت روحی:

نکته مهم آن است که ملاقات بین جفت های روحی زمانی اتفاق خواهد افتاد که که هر دو طرف از آمادگی لازم برخوردار باشند و بتوانند مسولیت یکدیگر را بر عهده بگیرند. دیگر اینکه موضع هر فرد در برابر عشق و وحدانیت نشان دهنده میزان آمادگی او برای برخورد با جفت روحی خواهد بود. باید ببینیم که آیا مطابق ندای قلبمان عمل می کنیم؟ آیا خرد برتر خود را محترم می شماریم؟ آیا به رویاها و ایده هایی که حامل پیام هستند توجهی می کنیم؟ تا چه حد یکدل و یکرنگیم؟ که این یکدلی و یکرنگی خود موید نظر ما در ارتباط با وحدانیت جهان خواهد بود. باید ببینیم که آیا تا کنون عشق ورزی بی قید و شرط را چه در مورد خود و چه در ارتباط با دیگران تمرین کرده ایم؟ شناخت خودمان اولین گام برای شناخت نیمه دیگرمان خواهد بود؛ همچنان که کاویدن ذهن، قلب و روح به منظور درک و فهم نیمه دیگرمان نیز مورد علاقه روح است. ممکن است بعضی افراد تصور کنند که با یافتن جفت روحی، همه

چیز بر وفق مراد خواهد بود که البته اینگونه هم نیست. چرا که در این مرحله روح آماده رشد یافتن است و دو طرف باید با تلاش و سخت کوشی خود در این رشد و بالندگی یاریگر و مشوق هم باشند. در اکثر مواقع، ملاقات با جفت روحی زمانی صورت می گیرد که اصلاً انتظارش را نداریم و در واقع متوجه موضوع نمی شویم. پس باید هوشیار باشیم که در چنین مواقعی سهل انگارانه برخورد نکنیم. برای روح ظاهر اهمیتی ندارد برای ارتباط با جفت روحی نیازی به دانستی نام او یا شناخت ظاهر او نیست شاید روشهای زیر تا حدی بتواند آمادگی رویارویی با جفت روحی را ایجاد نماید البته این روشها مطلق نبوده و تنها روشهای موجود نیز نمی باشند.:

- می توانید از جملات تاکیدی مثبت استفاده نمایید با این محتوا که جفت روحی تان وجود دارد و در زمان مناسب با یکدیگر ملاقات خواهید کرد.
- در هنگام خواب می توانید تقاضا کنید که او را در رویا ببینید و با هوشیاری نشانه هایی از او دریافت نمایید.
- مراقب افکار خود باشید چه اگر در مورد یافتن جفت روحی تان افکار مثبت و منفی را توأم داشته باشید ممکن است آن افکار منفی بر فکر مثبت شما چیره گردند.

### ارواح هم سنخ:

نکته دیگری که وجود دارد تفاوت ارواح هم سنخ با جفت روحی است جفت روحی یک نفر است. اما ارواح هم سنخ بسیاری بطوری که گروه ارواح هم سنخ شما می توانند تعداد زیادی را در بر گیرند. ارواح هم سنخ نیز از قبل با هم آشنایی داشته اند و وقتی در کنار یکدیگرند در بالاترین حد از جنبش و تکاپو و لذت و سروری که می تواند میان انسانها برقرار باشد، قرار دارند. این ارواح از نظر فکری و روحی نسبت به یکدیگر کشش دارند، اما لزوماً یک رابطه عاطفی قوی بینشان برقرار نیست و حتی ممکن است علاقه ای هم در میان نباشد. جفت های روحی حقیقی کسانی هستند که هر لحظه قلب خود را بسوی عشق می گشایند، در مسیری معنوی قرار می گیرند و خدمتی معنوی را به انجام می رسانند. بنابر این رابطه میان آنها محدود به جسم یا شخصیت هر یک نخواهد بود و رابطه ای قلبی خواهند داشت. قلبی که جایگاه همیشگی عشق یکپارچه و در دسترس خداوند است، تا عشق او را به دنیا هدیه نماید. به سراغ آنها بی بروید که عشق را پذیرفته اند تدبیر شگفت انگیز خداوند را در مورد آنها کشف کنید. این افراد ابتدا در قلب و آگاهی یکی شدند و بعد در جسم یکپارچه گشتند. شاید خداوند جفت های روحی را آفرید تا هر یک از آنها تجسم عشق برای دیگری باشند



پیمان ما با خداوند این است که به هر چه ایمان داشته باشیم، خداوند برایمان آشکار خواهد کرد.

برگرفته از نشریه هنزهای زیستن شماره ۵

هنگامی که نیمی از يك قلب باشید با نگاه به دیگری خود را خواهید دید و به همین علت است که جفت های روحی آینه یکدیگرند و بیانگر حالات قلب یکدیگر می باشند . بر اساس قانون ارتعاش ، جفت های روحی هنگامی یکدیگر را پیدا خواهند کرد که بتوانند عشق کاملی را تجربه نمایند . به یاد داشته باشید که اگر هر صبح تنها عشق را ببینید ،عاشق باشید و قلبهایتان را با نوای عشق هم آهنگ سازید همواره وجد و سرور به سراغتان خواهد آمد و همه چیز در شعله های این عشق ماهیتی تازه خواهد یافت. جفت های روحی آمده اند تا عشق را به زمین بازگردانند



همسر تو کسی است که از خود تو بوجود آمده  
استایلیم

## زمانی که دو نفر عاشق یکدیگر می شوند چه اتفاقی در مغز می افتد؟



خوبی انجام بدهد باید با بیمار خود احساس نزدیکی کرده و این هماهنگی را ایجاد کند (و این هماهنگی در بین افرادی که نسبت به یکدیگر حسی عمیق دارند از جمله کسانی که عاشق یکدیگر هستند نیز رخ می دهد). چیز جالبی که این مطالعه نشان می دهد این است که وقتی دو نفر احساس یکی بودن می کنند ، در آن لحظه یکی شدن بخش آهیانه ای مغز فعال شده و باعث می گردد که دو نفری که نسبت به هم چنین احساسی دارند بتوانند افکار یکدیگر را در سطح عمیقتری بخوانند و به عبارتی نسبت به احساسات و حالات یکدیگر حس ششم داشته باشند!!

منبع: [www.smh.com.au](http://www.smh.com.au)

یک تحقیق و مطالعه پنج ساله مانیورینگ فعالیتهای مغزی در سیدنی نشان داده است که دو نفر می توانند از لحاظ فیزیولوژیکی (اعمال بدن و ذهن) با یکدیگر در هماهنگی قرار بگیرند و این به آن دلیل است که بخشی از سیستم عصبی آنها با یکدیگر به طریقی هماهنگ به تپش در می آید ، بی آنکه با یکدیگر تماس فیزیکی داشته باشند. این مطالعه نشان میدهد که وقتی دو نفر روی یکدیگر تاثیر می گذارند ، از جمله زمانی که عاشق یکدیگر می شوند چه اتفاقی در مغز می افتد؟ کریشا استارت فورد ، محقق این مطالعه و متخصص اعصاب در دانشگاه تکنولوژی سیدنی این آزمایش را بر روی سی نفر داوطلب که جلسات مشاوره ای با روانشناس خود داشتند انجام داد . او تپش های سیستم عصبی این افراد را در زمانیکه با مشاور خود احساس نزدیکی و هم فکری می کردند اندازه گیری کرد و این کار را با اندازه گیری میزان رسانایی پوست بدن در انتقال تپش های سیستم عصبی با استفاده از یک دستگاه الکتروکاردیوگراف (قلب نگار) و نصب یک مانیتور به انگشتان انجام داد. با توجه به نتیجه این آزمایش دکتر سارا ل معتقد است که یک تراپیست برای اینکه بتواند درمان

# بازگشت به خدا (قسمت اول)



بسوزانی. پس آن آتش را تجربه کن تا امکان ذوب کردن یخها و انجماد اذهان دیگر را هم داشته باشی. برای اینکه کسی را به خدا بازگردانی، کافی است که بتوانی ذره‌ای پلک‌هایش را از هم باز کنی. اگر يك شعاع نورانی از این روزنه وارد شود، چشم به دنبال نور بیشتر خواهد بود.

۴. استاد، اینها که کار ما نیست. يك نفر مثل من اگر می‌توانستم این کارها را بکنم که خیلی خوب بود. آیا کارهای آسانتری می‌شود کرد؟ آسانترین آن همان بود که گفتم. اما راههای دعوت به خدا خیلی بیشتر از اینهاست. اول اینکه کارهای تکراری نکن. سعی نکن مثل چند هزارسال یا چند قرن پیش استدلال‌های فلسفی و تکراری کنی که اثبات کنی خدا هست یا نیست. در دنیای جدید از حرفهای کهنه استفاده نکن اما شیوه‌های کهن را بکار بند. سعی نکن کسی را وادار کنی که خدا را بخواند چون همه انسانها عاشق خدا

## ۱. خداوند چطور موجودی است؟

خداوند یگانه آنقدر بزرگ است که اگر چشم تو به اندازه همه آسمانها باشد تنها ذره‌ای از آن را می‌توانی ببینی. خداوند یکپست و جز او نیست. اما خدای تو شبیه خود توست<sup>۱</sup>. چون هر کسی شبیه خدایی است که می‌پرستد. می‌فرماید من برای تو همانم که درباره ام می‌اندیشی. اگر تو خوبی معلوم است خدایی که می‌پرستی خوب است، اگر مهربان و بخشنده‌ای پس معلوم است خدای تو هم مهربان و بخشنده است. خدای تو برای تو همانطور است که او را می‌بینی. همانطور آشکار می‌شود که انتظارش را داری. و اگر می‌خواهی ببینی که چطور آن را دیده‌ای، ببین چطور به تجربه ات آمده و چطور بر تو آشکار شده است.

## ۲. خدا در چه حالتی است؟

آیا چشم می‌تواند بدون سطحی انعکاس دهنده، خود را تماشا کند؟ آیا يك دست به تنهایی می‌تواند خود را بشوید؟ ما هم می‌توانیم واقعاً حرفی در این باره بزنیم... او مثل چشمی است که بی آنکه نگاه کند می‌بیند و بی آنکه گوش کند می‌شنود. کسی که می‌بیند اما دیده نمی‌شود. آشکار می‌شود اما شناخته نمی‌شود. فاصله بین صدا و کلمات و بین نگاه و نگاه کننده، مفهوم عجیبی است.<sup>۲</sup>

## ۳. به نظر شما چطور باید مردم را به خدا دعوت کرد؟

اگر تو خودت جذاب باشی، پیام تو هم جذاب خواهد بود. و اگر اندیشه‌های آسمانی و الهی واقعاً در تو زنده باشند و به جریان بیفتند تو از جذابیت الهی برخوردار می‌شوی. در این صورت دعوت تو اثر گذار است و پیام تو در روح مخاطب ات نفوذ می‌کند. اگر تو بدانی چه می‌گویی، دیگری هم خودبخود به فهم آنچه تو می‌دانی نزدیک خواهد شد اما اگر شعارهای تو خالی بدهی، دیگری خیلی زود می‌بیند که تو خودت هم آنرا نداری. وقتی چیزی را داری می‌توانی آن را به دیگری هم بدهی یا لاقط دیگری را در معرض آن قرار دهی و اگر نداشته باشی تلاش تو بی فایده است. پس برای اینکه دعوت تو اثرگذار باشد، ابتدا خودت خدا را داشته باش و از او برخوردار شو. تا آتش نگیری نمی‌توانی

۱ در برخی از روایات اسلامی و غیراسلامی، به این موضوع اشاره شده است که هر کسی خدای خود، به معنای تصور خاص خود از خداوند، را دارد. در احادیث قدسی نیز این موضوع تکرار شده است مثلاً در جایی که خداوند می‌فرماید من با گمان بنده خویش همراهم...

۲ لَا تَدْرِكُهُ الْأَبْصَارُ وَهُوَ يَدْرِكُ الْأَبْصَارَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ. چشمها او را درمی‌یابند و اوست که دیدگان را درمی‌یابد، و او لطیف آگاه است. (انعام: ۱۰۳)

## ۵. اگر گوش ندهند؟

گاهی انسان با گوش کردن کارهایی می‌تواند بکند که با حرف زدن نمی‌تواند.

## ۶. مفهوم قرب الهی را چطور باید توضیح داد؟

آنطور که شنونده می‌فهمد و تجربه می‌کند. اگر او تجربه‌ای از تقوا ندارد از تقوا حرف نزن. اگر معنی دزدی و جنایت و فساد را می‌داند پس قرب الهی یعنی دزدی نکردن و فاسد نشدن. قرب الهی را با عمل به بخشش و مهربانی نشان بده چون این زبان را همه می‌فهمند. بهشت را که همان نزدیکی به خداست از همین راه باید توضیح داد. بهشت یعنی نور و نورانیت، یعنی شفا و سلامتی، آزادی حقیقی، نجات، زیبایی و جذابیت، شادی و سرور. بهشت یعنی تحقق آرزوهای حقیقی. یعنی قدرت و دانایی و بودن. اگر نزدیکی به خدا و بهشت را اینطور بفهمانی و با زبانی که مردم آن را حس می‌کنند و در درون تجربه می‌کنند آنوقت می‌بینی که آنها مشتاق و جوینده می‌شوند.

گفت و شنودی با ایلیا «میم» رام الله (پیاده شده از فیلم)

هستند و لحظه به لحظه در جستجوی او، سعی کن به طریقی به او بفهمانی که معنای آنچه می‌خواهد چیست. اگر لذت می‌خواهد سرچشمه آن کدام است. اگر عاشق کسی شده و او را می‌خواهد، این فرصت خوبی است که رابطه بین خودش و خدایش را درک کند... ما وقتی خدا را در زندگی گم می‌کنیم که فکر می‌کنیم چند راه داریم اما واقعیت این است که مایک راه بیشتر نداریم. راه زندگی یکیست و آن خداست. بعد به وضعیت و شرایط مخاطب ات توجه کن. اگر شیفته و غرق در آرزوهاست، پیوند او به خدا از این طریق میسر است که او متوجه شود که خداوند محل تحقق همه آرزوها و شاه کلید همه درهای بسته است. زبان علمی یا فلسفی یا عرفانی برای چنین فردی نامفهوم است. باید با او به زبان آرزوها حرف زد. او باید خدا را از زاویه قدرت و اقتدار دعاها بشناسد. دعا زاویه خوبی برای دوختن او به خداست. اگر وجه غالب زندگی او دوراندیشی است پس او را با جهانهای دیگر، با قیامت و با پادشاه جهانهای دیگر، با مالک قیامت آشنا کن. اما عموماً دعوت غیرمستقیم و نامحسوس بر دعوت مستقیم ارجحیت دارد... وقتی دیدی طرف مقابل تو اهل لجابت و مبارزه است، از قدرت لجابت او استفاده کن. تو ظاهراً در موضع ضد قرار بگیر تا او تو را به سمت خدا ببرد. اگر اهل ارتباط و موجودی ارتباطی است او را از سیر ارتباطی پیش ببر. مناجات و راز و نیاز. توکل و ثنا و ستایش. اما یکی از بهترین شیوه‌ها و شاید بهترین آن، طریق عشق الهی و زبان و روش عشق است. با استفاده از بسم الله الرحمن الرحیم، با استفاده از محبت و بخشش می‌توان همه انسانها را به خدا پیوند زد و به خدا بازگرداند.

«هر چه دیگران را به روح خدا نزدیک تر کنید روح خود را به روح خداوند نزدیک تر کرده اید هر چه شناخت آنان را از روح الهی کامل تر کنید شناخت خودتان کامل تر خواهد شد. مردم را با شناساندن روح خدا بیدار کنید و خواهید دید که چگونه بر بیداری شما افزوده می‌شود و بیداری الهی شما را در بر می‌گیرد. آنان را ذره ذره از حضور الهی برخوردار کنید و می‌بینید که خداوند حضور خود را به شما می‌دهد. به زمین ایمان بدهید تا از آسمان ایمان بگیرید. به تشنگان آب بدهید تا آسمان بر شما ببارد. حتی اگر خودتان در خوابید اما با وجود خواب خود، برای بیداری دیگران تلاش کنید آنگاه شاهد خواهید بود که بیدار کننده الهی در حال بیدار کردن شماست. برای آنکه خدا را به سوی خود بیاورید دیگران را به سوی خدا ببرید اگر می‌خواهید خدا را پایین بیاورید پس دیگران را در خداوند بالا ببرید... و همه این‌ها به آن معناست که انسان را در روح خداوند به خداوند تسلیم کنید و به خدمتگزاری الهی فراخوانید.»





بهشت و جهنم در همین دنیا واقع شده و حتی پیش از این دنیا آغاز شده و تا بعد از این دنیا نیز ادامه خواهد داشت.  
بهشت و جهنم اصلی در درون انسان است و کیفیتی در روح بشر است که در جهان بیرونی نیز تجسم دارد.  
هم اکنون تو در بهستی یا جهنمی. پس از این نیز هم.

استاد ایلیا «میم»



## روش‌های جوان ماندن و سالم زیستن و عمر نوح آسا (قسمت اول)



و عمده جیره غذایی این افراد است. یکی از دانشمندان معروف دیگر تاکید زیادی بر پیاز دارد. پیاز به عنوان عاملی برای افزایش طول عمر. شاید این تاکید با خاصیت ضد عفونی کننده شدید پیاز یا دارا بودن «دی ان ای» مرتبط باشد. دکتر الکس کارل، طول عمر انسان را با میزان سم زدایی از بدن مرتبط می‌دانست و معتقد بود اگر سمومی که در بدن انسان تولید و ذخیره می‌شوند، بلافاصله از بدن خارج شوند، ممکن است انسان به عمری بسیار



طولانی (در حد چند صد سال) دست پیدا کند. او برای اثبات ادعای خویش يك ران جوجه را درون دستگاه آزمایش گذاشت و با استفاده از ابزار مربوطه از ذخیره سموم در ران جوجه جلوگیری کرد. ران جوجه تا بیش از ده سال همچنان سالم ماند و بعد از آن هم به دلیل کافی بودن آزمایش و قطع آن، ران جوجه طی چند ساعت فاسد شد و از بین رفت. آیا با تخلیه دائمی بدن از سموم، می‌توان آنطور که آزمایش اثبات کرده است، به عمر طولانی دست یافت؟ البته این موضوع کاملاً روشن است که وجود سموم می‌تواند دردها، بیماری‌ها و نابسامانی‌های بسیاری را در انسان بوجود آورد و طبعاً فقدان این سموم و میکروبها می‌تواند موجب سلامتی و طول عمر شود، اما معلوم نیست که انسان بدون وجود سموم تا چند سال دیگر می‌تواند بر عمر خود بیفزاید. ده سال، صد سال یا قرن‌ها. دیده‌گاه دیگری که درباره سلامتی و شفای انسان وجود دارد موضوع «اکسیژن رسانی کافی و تنفس کامل» است. از این دیدگاه عامل بسیاری از بیماری‌ها و بویژه سرطانها، کمبود اکسیژن در بدن است. سوخت و ساز نیاز به هوای کافی و مناسب دارد و اگر هوای مناسب تامین نشود، سوخت

همه می‌دانیم که عمر حضرت نوح(ع) بسیار طولانی و نزدیک به هزار سال (۹۵۰) بوده است. البته پدران او هم عمری طولانی داشتند مثلاً حضرت آدم ۹۳۰ سال در زمین زندگی کرد. پسر او شیث در ۹۱۲ سالگی مرد. آنوش(پسر شیث) در ۹۰۵ سالگی از دنیا رفت و پسر او قینان تا سن ۹۱۰ سالگی عمر کرد. یارد و متوشاح هم که از پدربزرگان نوح(ع) بودند بیش از ۹۰۰ سال در زمین زیستند. حضرت نوح در سن ۵۰۰ سالگی صاحب سه پسر به نامهای سام، حام و یافث شد. من فکر می‌کنم نوح(ع) خواسته یا به احتمال قوی‌تر ناخواسته، رژیم غذایی و روش‌های خاصی را اعمال کرده است، چون خداوند هر کاری را از مسیر طبیعی و معقول خودش انجام می‌دهد. مثلاً به نظرم یکی از عادات غذایی نوح(ع) استفاده از غلات و سبزیجات، و گوشت‌های سالم بوده است که همین نکته خودش یکی از توصیه‌های اصلی تغذیه پیشرفته امروزی محسوب می‌شود. گواه این مدعا هم کلامی است که خداوند به نوح(ع) می‌فرماید: «بارور و زیاد شوید و زمین را پر سازید. همه حیوانات و خزندگان زمین، پرندگان هوا و ماهیان دریا از شما خواهند ترسید، زیرا همه آنها را زیر سلطه شما قرار داده‌ام و شما می‌توانید علاوه بر غلات و سبزیجات، از گوشت آنها نیز برای خوراک استفاده کنید». اینطور شد که اسم این سلسله از مقالات را «نوح آموز» گذاشتم و منظورم از آن آموزه‌هایی است که احتمالاً در زندگی حضرت نوح(ع) وجود داشته است زیرا او نزدیک به هزار سال با قدرت، موفقیت و سلامت زیسته است. ان شاء... حضرت نوح(ع) از کار بنده خشنود شود و همه دوستان و دشمنانم و مرا دعا کند. نظرات مختلفی درباره چگونگی افزایش طول عمر انسان و حفظ جوانی و سلامتی او وجود دارد. یکی از دانشمندان علوم تغذیه و پزشکی معتقد است که از جمله علل اصلی بیماری‌های انسان و نتیجتاً تضعیف سیستم ایمنی او که در نهایت به کاهش عمر انسان منجر می‌شود، تجمع میکروب‌ها و باکتری‌ها در روده بزرگ است. این دانشمند برداشتن روده بزرگ را یکی از راههای افزایش طول عمر انسان می‌داند و این سؤال را مطرح می‌کند که آیا می‌دانید کلاغ‌ها چرا صد سال زندگی می‌کنند و سپس جواب می‌دهد چون روده بزرگ ندارند. با پذیرش نظریه حذف روده بزرگ، خودبخود به ماده غذایی «ماست» نزدیک شده‌ایم. ماده‌ای که به دلیل دارا بودن اسید لاکتیک قادر است باکتری‌های بیماری زای روده بزرگ که عامل بسیاری از بیماری‌ها و نارسایی‌های جسمی هستند را نابود کند و بنابراین می‌تواند تاثیر مستقیمی در افزایش طول عمر بگذارد. به عنوان گواهی بر این مدعا می‌توان به طول عمر زیاد روستاییانی که مصرف ماست در میان آنها فراوان است اشاره کرد. هنگامی که روش تغذیه مردم بعضی از مناطق قفقاز و مجارستان که دارای طول عمر نسبتاً زیاد بودند مورد بررسی قرار گرفت، دانشمندان متوجه شدند که ماست یکی از اجزای اصلی



و ساز بدن با اختلال مواجه خواهد شد. اشکال در سوخت و ساز یعنی ایجاد مواد سمی، عدم تخلیه مواد سمی و نتیجتاً انباشتگی آن در بدن. البته، این فقط یکی از پیامدهای کمبود اکسیژن است. آیا واقعاً اکسیژن رسانی کافی به بدن می‌تواند موجب سلامتی و طول عمر شود؟ شاید یوگی‌های هندی، کسانی که برای موضوع تنفس و اشباع بدن از اکسیژن ارزش زیادی قائلند و آن را با وسواس و دقت رعایت می‌کنند، بتوانند تجسمی از اهمیت زیاد این شیوه، یعنی «اکسیژن رسانی کافی» باشند. گفته می‌شود که یوگی‌های باستانی هند که تمرین تنفسی پرانایاما یکی از اصلی‌ترین مشغولیات آنان بوده است، از عمری بسیار طولانی و سلامتی کامل برخوردار بوده‌اند. در زمان کنونی هم یوگینی وجود دارند که می‌توان آنها را از این نظر مورد بررسی قرار داد. اما چرا نوح و پدران او عموماً نزدیک به هزار سال زندگی کرده‌اند؟ زندگی آنها چطور بوده است؟ آنها غیر از غلات، سبزیجات و گوشت‌های سالم (آنطور که در کلام خداوند متعال به نوح(ع) وجود دارد) چه چیزهای دیگری می‌خورده‌اند؟ روش‌های دانسته و ندانسته آنها برای مقابله با بیماری چگونه بوده است؟ در گفتارهای بعدی می‌خواهیم بیشتر در این زمینه‌ها با همدیگر حرف بزنیم و فکر کنیم. قصد داریم ابتدا نظریه‌های مطرح شده در علوم پزشکی و تغذیه را مطرح کنیم و شاید در آخر، به طرح نظرات بزرگترین معلم باطنی عصر حاضر، در زمینه مبارزه با بیماری‌ها، تغذیه، شفا و درمان بپردازیم. در قسمت بعدی راجع به غذاها و موادی که واجد اثر حفظ و تجدید جوانی‌اند و دارای طیف وسیعی از تأثیرات سلامتی‌بخش می‌باشند، حرف خواهیم زد.

### پریا (شباب حسامی)

