



# ECHOES (Farsi Edition)

خاور میانه و شمال آفریقا (MENA)

## دیوالی مبارک

این فصلنامه شما را در جریان آخرین اطلاعات، اعلامیه و گزارشات مربوط به فعالیت‌ها و رویدادهای بنیاد معنوی سهاج مارگ در مناطق خاورمیانه و آفریقای شمالی قرار می‌دهد.

مرشد احساس می‌کردند برای اکثر مردم مدیتیت کردن بر چیزی انتزاعی غیر ممکن خواهد بود، به همین دلیل در سهاج مارگ موضوع مدیتیشن چیزی در نظر گرفته شد که بنظر و تجربه و شناخت ایشان ظریفترین چیز است که می‌توان برای مدیتیشن داشت بی آنکه ناخالص شود، یا فرم یا اسمی بر آن گذاشته شود و آن نور الهی در قلب است. از اینرو باید بوضوح درک شود که در سهاج مارگ موضوع مدیتیشن نور الهی در قلب است، نه هیچ چیز دیگر.

تمرین سهاج مارگ  
پ. راجاگپالاچاری

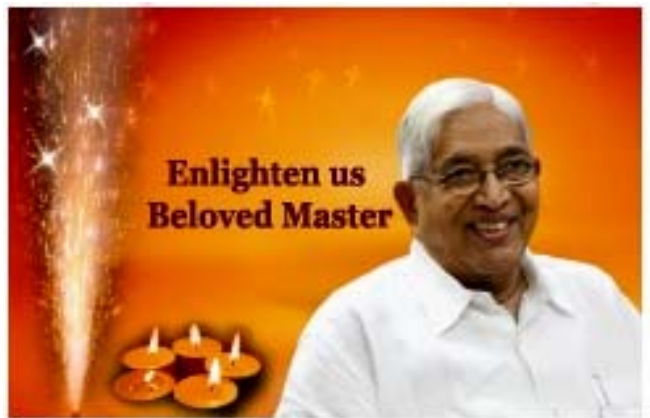


چریجی عزیز از تاریخ ۲۲ الی ۳۱ اکتبر ۲۰۰۸ در دوی به سر بردند و باعث خوشحالی ماست که روز دیوالی (عید نور) در کنار او بودیم.

گزیده‌ای از سخنان چریجی با ابیسی‌ها در این سفر:

\* غریزه‌ای در انسان هست که از زمان تولد با شماست و به شما می‌گوید این درست است، این غلط. می‌بینید یک کودک روی قورباغه پا می‌گذارد یا قورباغه‌ای را می‌کشد. او حس می‌کند.

\* ... ببینید، خیلی سخت است بگوییم چه چیزی سامسکارا نیست. به نظر من هیچ چیز وجود ندارد که سامسکارا نباشد. سامسکارا معین می‌کند. من تصمیم می‌گیرم که در سیر تکاملی با یکبار زندگی به راهی برسم. باید چنین و چنان متولد شوم، با چنین والدینی، در چنین جایی؛ روح معین می‌کند، من متولد می‌شوم. حالا لحظه‌ای که تولد یابم، خواسته‌ها زمام امور را بدست می‌گیرند. بنابراین به مفهومی من برنامه‌ی خودم را که خودم نوشته‌ام خراب می‌کنم.



\* ابیسی: می‌خواهم بدانم از چه نوع تمرینی می‌شود استفاده کرد که از غیراخلاقی بودن دور بمانیم، از اینکه عصبانی شویم، از بی‌تحملی، چه ابزاری به ما توصیه می‌کنید که استفاده کنیم؟

چریجی: فقط خود را روی دلتان متمرکز کنید و مانند یک کودک که بیرون از پنجره نگاه می‌کند، به دنیا نگاه کنید. من در هر جایی شادی، تفریح، آموزش را می‌یابم. آنچه یاد گرفته‌ام از طریق مشاهده‌ی زندگی یاد گرفته‌ام.

\* ابیسی: بدین ترتیب از سادانا چگونه استفاده می‌کنید؟

چریجی: من از چیزی استفاده نمی‌کنم. من سادانای خود را زندگی می‌کنم. سعی می‌کنم آنچه را ممکن باشد تحمل کنم، می‌دانید. وقتی نتوانم، شوخی می‌کنم. می‌خندم. تمام شوخ طبعی من وقتی گل می‌کند که سعی می‌کنم خودم را تحمل کنم. شما را خیر، خودم را.

\* ... حق الهی و مطلق من است که به همه چیز عشق بورزم، همه چیز را دوست داشته باشم و هر جا که باشم احساس خوشحالی کنم، هر چه هستم، هر جور که هستم. نفرت از هر چیزی، کسی، جایی، اینکه در جایی شاد و راحت نباشید گناهی است بر علیه خداوند. من به شما می‌گویم که این گناه است و کسانی که این نفرت‌ها و دوست نداشتن‌ها و تعصبات را با خود حمل می‌کنند، جو را مسموم می‌سازند. مانند کسی که دهانش بوی تعفن بدهد، می‌دانید.

\* ... اگر فقط مردم می‌توانستند درک کنند که دوست داشتن‌ها و دوست نداشتن‌های شخصی و تعصبات، آنها را از هر چیز دیگری بیشتر بدبخت می‌کند از این چیزها دست برمی‌داشتند.

\* قانون معنویت می‌گوید صبوری، تحمل و بخشودن، سه حُسن بنیادی است.

"بنیاد معنوی سهاج مارگ"، "SMSF"، "سهاج مارگ"، و آرم بنیاد در دفتر رسمی و علامت تجاری ایالت متحده به ثبت رسیده است. نظراتی که عنوان گردیده لزوماً به بنیاد معنوی سهاج مارگ تعلق ندارد.

## اندیشه‌ها

اصول سهاج مارگ، جلد دوازدهم  
پ راجاگپالاجری

وقت - ما به اندازه‌ی کافی وقت داریم. بیشتر از آنچه نیاز داریم. راز، قسمت بندی کردن وقت در تناسب با آنچه باید انجام دهیم است.

آزادی - آزادی راستین رهایی از ترس است، نه آزادی حرکت، نه آزادی دست دادن با هر که دوست دارید. تا زمانی که ترس هست، آزادی نمی‌تواند باشد.

جستجوی درونی - وقتی ابیسی‌ها نزد ما می‌آیند کاری جز این ندارند که در درون جستجو کنند آنچه پنهان در بیرون به دنبال آن بودند.

عیبجویی - عیوب آنطور که ما آنها را می‌بینیم چون در خودمان جای دارد به چشم ما می‌آید، بنابراین وقتی چیزی را بعنوان عیب می‌بینید، همان عیب را در خود از بین ببرید، آنگاه آنرا کامل و بی نقص خواهید دید.

نیایش - دعا باید چیزی چون پس زمینه‌ی وجود شما شود که هر تپش قلبی، نه یک دعا بلکه زمزمه‌ی سپاسی باشد برای وجودی که او به شما اجازه داده تا فرماندهان باشید.

خوشحالی - هر قدر وضع ما در زندگی مادی بهتر شود، این خودفریبی که همه چیز برایم خوب پیش می‌آید زیرا یک ماشین دارم و یک همسر خوب و فرزندان زیبا در بهترین مدارس، نیز بیشتر می‌شود. از یک نفر پرسید، تو چرا خوشحالی؟! او خواهد گفت، خوب، هر دلیلی بخواهید دارم که خوشحال باشم! آدم به راستی خوشحال کسی است که بگوید، نمی‌دانم! زیرا این طبیعی است.

## روز جهانی صلح - ۲۱ سپتامبر (۳۱ شهریور)

"به گوشه و کنار جهان می‌نگرم، آه می‌کشم، و با خود می‌اندیشم کاش حداقل می‌شد به صلح فرصتی داد."

روز ۲۱ سپتامبر در ابوظبی گروه کوچکی از طرفداران صلح از طرف SMSF گرد هم آمدند تنها بدین منظور که روز جهانی صلح را با دعا، مدیتیشن و بحث و گفتگو درباره‌ی چگونگی مشارکت مردم در برقراری صلح جهان، جشن بگیرند. اما موضوع اصلی بحث در جلسهی عصر این بود که صلح را باید ابتدا در قلبمان پیدا کنیم و تنها پس از آن است که خواهیم توانست آنچه درون است را به بیرون منعکس سازیم.

نامه‌ای که توسط بابوچی در سال ۱۹۵۷ به سازمان ملل متحد نوشته شده بود قرائت گردید که حتی پس از گذشت بیش از پنجاه سال از نگارش آن بسیار بجا بنظر می‌رسید. او نوشته بود، "زمان چنین اقتضا می‌کند که فکر نفس فردی را دور اندازیم و با هماهنگی در جهت مصلحت عموم تلاش کنیم. کنفرانس‌ها و جلساتی که برای تأمین این هدف برگزار می‌گردند شاید فقط مانند جرقه‌ای باشند که ذرات فروپاشیده‌ی صلح را موقتاً روشن می‌کنند. فریادهای آنان در این برهوت بخاطر درد مادیرگرای ایمانی که در ژرفا بکار مشغول است زیاد در راه توفیق پیش نمی‌رود. بنابراین آنچه اکنون نیازمند آنیم صرفاً اعتلای اخلاقیات تنظیم ذهن است. باید بیاموزیم که چگونه درون قلب خویش احساس عشق جهانی را خلق کنیم که مطمئن ترین درمان برای تمام پلیدی‌هاست و می‌تواند به ما کمک کند که از وحشت جنگ رها شویم."

پشت سر، تصویری از پرچم‌های کشورهای مختلف بر دیوار نقش بسته بود، هر کدام با چنین مضمونی "صلح در (نام یکی از کشورها) برقرار باد"، و، "صلح روی زمین برقرار باد". این نمایش تصویری از تقسیمات طبیعی و جامعیت جهانی آنها نوید بخش این امید بود که صلح باعث ایجاد وحدت می‌شود.

یکی دیگر از بارقه‌های امید، نمایشی بود که توسط اعضای گروه جوانان اجرا گردید: پخش اخبار از یک کانال جدید خیالی بنام فقط خبرهای خوب، که کارش برجسته سازی حوادث و تلاش‌های مثبت در زندگی روزمره است - چیزی که رسانه‌های کنونی به نفع منفی گرای سعی در نادیده گرفتن آن دارند.

در ساعت نه شب گروه به گفتگوها پایان داد تا با هم به مدت پانزده دقیقه به مدیتیشن و نیایش پردازند و بنا به توصیه‌ی بابوچی تصور کنند که قلب تمامی برادران و خواهران سرشار از عشق و ایثار شده و ایمان حقیقی در همه‌ی مردم قویتر می‌گردد.

آنتش در خاتمه همه هم صدا ترانه‌ای را خواندند که اشعار آن گویی در برگیرنده‌ی هدف روز صلح جهانی بود و بشارت می‌داد که شاید هر روزی که می‌آید روزی چنین باشد.

"صلح روی زمین برقرار باد، و بگذار با من آغاز گردد."

## آموزش بر اساس ارزش‌ها



آموزش بر اساس ارزش‌ها نخستین قدم‌های خود را در امارات متحده‌ی عربی با حدود ۱۵ کودک برداشت. امروز در هشت نقطه این کلاس‌ها با بیش از یکصد کودک شرکت کننده تشکیل می‌شود. آموزش ارزش‌ها جوابگوی نیازهای درونی کودکان از ۵ تا ۱۷ ساله است. کودکان به سه گروه سنی تقسیم می‌شوند، و کلاس‌ها مناسب سن و سطح فهم آنها برگزار می‌گردند. ارزش‌ها در یک جو دوستانه از طریق داستان‌ها، طنز، نقش بازی کردن، کاردستی با کاغذ، آزمایش، کلاژ، نمایش‌های سمعی بصری و بسیاری فعالیت‌های دیگر ارائه می‌گردد.



## رویدادها

## دوبی - کارگاه آموزشی داوطلبین، ۱۹ سپتامبر ۲۰۰۸

۵۵ نفر از داوطلبین در یک کارگاه آموزشی بسیار لذت بخش و تعاملی در دوبی شرکت نمودند. برنامه‌ی کارگاه از ۸ صبح با مدیتیشن گروهی آغاز گردید و یک فیلم از سخنان چریجی خطاب به داوطلبین را به دنبال داشت. برنامه‌ای در مورد 'شخصیت یک داوطلب'، 'خدمت برطبق تعلیمات مرشد'، 'کار بدون چشمداشت' اجرا گردید.

## دوبی - روز معلم، ۵ سپتامبر ۲۰۰۸

در روز معلم موضوع جلسه‌ی آموزش بر اساس ارزش‌ها متمرکز بود بر معلمین و نیاز به راهنمایی. این در ادامه‌ی جلسات متمرکزی بود که موضوعاتی از قبیل عشق، اعتماد، انضباط و غیره را پوشش داده بود. برای اینکه کودکان نیاز اعتماد به خویش و به دیگران و پرورش اعتماد به نفس را دریابند تمرینات خاصی در کلاس انجام گردید.

## ایران - دوره‌ی آموزشی راهنمایان

از روز دهم اکتبر راهنمایان در گروه‌های کوچک در دوره‌ی آموزشی که توسط راهنمایان پیش کسوت مرکز بصورت هفتگی برگزار می‌گردد، شرکت نمودند. همین طرح نیز در آینده‌ی نزدیک برای ابیسی‌ها در نظر گرفته شده است.

## کویت

روز ۷ سپتامبر یک جلسه‌ی آزاد در منگف، کویت برگزار گردید. سهاج مارگ به ۱۴ نفر جوینده‌ی معنویت معرفی گردید و تعداد بسیاری به سیستم علاقمندی نشان دادند.

روز ۲۱ سپتامبر، روز صلح جهانی، نیایش جهانی در سه ناحیه همراه با قرانت، نمایش فیلم و شنیدن سخنان چریجی برگزار گردید.

برنامه‌ی آموزش بر اساس ارزش‌ها در ابوحلیفه با ۱۴ نفر کودک شرکت کننده از روز ۲۸ سپتامبر آغاز گردید.



## یادها و خاطره‌ها

## عشق و ایثار

من مادر پنج فرزند هستم که سه فرزندم تحصیلات دانشگاهی دارند و یک دختر و پسر که حدوداً ۲۰ و ۱۸ ساله هستند به اراده‌ی پروردگار با مشکلات ذهنی پا به این جهان گذاشته‌اند.

از سال ۱۳۸۳ با تنی بیمار و روحی سرگردان و چشمی اشک بار، توسط یکی از دوستانم وارد سهاج مارگ شدم. اکنون خدا را سپاس می‌گویم که تنها بعد از پنج سال جسم و روح را شاد و سرزنده می‌بینم. همیشه ایده‌ام این بوده که باید زندگی را بر پایه عشق، ایمان و ایثار بنا کرد ولی آنقدر ذهنم مشغول و نگران بود که نمی‌توانستم مفهوم واقعی این کلمات زیبا را درک کنم. اکنون به این باور رسیده‌ام که می‌توان طوری زندگی کرد که با طبیعت یکسان بود. چه زیباست زمانی که ما با تسلیم شدن به آموزگاری لایق و سعی و کوشش خودمان در انجام مدیتیشن، پاکسازی و یاد آوری مداوم آنقدر سبک و آرام می‌شویم که طبیعت را در روح و جسممان حس می‌کنیم.

با نگاهی آگاهانه به آب که یک عنصر طبیعت است و به ماهی که نماد شایسته‌ترین ساکن دریاست، آن ماهی که با همه‌ی بی‌تعلقی‌اش با بیداری همیشگی و با اتصال بی‌واسطه‌اش به آب که بهترین نماد یک عاشق و عارف است، می‌آموزیم که با عشق آگاهانه و صادقانه به پروردگار باید زندگی کرد. با دیدن یک دانه گندم که در طبیعت رشد می‌کند، سختی‌های بسیاری را تحمل میکند تا به نانی خوشمزه تبدیل شود، تسلیم و ایثار را در زندگی می‌آموزیم. و بالاخره از مورچه می‌آموزیم که باید سخت کوش باشیم و هرگز از مشکلات زندگی نهراسیم و شجاعانه به دنبال روزی حلال باشیم

بیا بید هر شب راس ساعت ۹ به توصیه آموزگار گرامیمان به مدت ده دقیقه به نیایش جهانی بنشینیم و آرزو کنیم که قلب همه‌ی جهانیان سرشار از عشق، ایمان و ایثار برای الوهیت گردد.

یک ابیسی از شیراز - ایران

جهت همکاری با این خبرنامه و اخذ اطلاعات بیشتر در مورد بنیاد معنوی سهاج مارگ در خاورمیانه با نشانی زیر تماس حاصل نمایید:

Email: [smsfdxb@eim.ae](mailto:smsfdxb@eim.ae) or [uae.info@sahajmarg.org](mailto:uae.info@sahajmarg.org) Website: [www.sahajmarg.org](http://www.sahajmarg.org)

## بازتاب روزانه

## بخشش

معنویت می‌گوید، "بخشش"؛ حتی نمی‌گوید، "بخشش و بگیر". فقط می‌گوید، "بخشش". بخشش و همینطور بخشش تا اینکه توسط اصل بخشش، خود را از هر چه داری خالی کنی و آنگاه این معجزه را درمی‌یابی که خلابی آنجاست و این خلا باید توسط طبیعت پر شود. نمی‌دانم چند نفر از شما نوشته‌های لوید سی دوگلاس را خوانده‌اید که دقیقاً همین را وعظ می‌کند. او می‌گوید، "پس بخشش و بخشش و توفعی نداشته باش، زیرا آنگاه که خلابی ایجاد کردید، آن خلا باید پر شود. این قانون طبیعت است."

اصول سهاج مارگ، جلد ششم  
پ. راجاگپالاجاری

## نور حق

چشم حس اسب است و نور حق سوار بی سوار این اسب خود نباید بکار پس ادب کن اسب را از خوی بد ورنه پیش شاه باشی اسب رَد چشم اسب از چشم شه رهبر بُود چشم او بی چشم شه مضطر بُود نور حق بر نور حس راکب شود آنگهی جان سوی حق راغب شود

مولوی

زنجیر از پایم گشوده شد  
راهی مقابلم  
تنها؟ نه! هزاران همراه  
همراه با هم؟ نه! هر یک تنها  
نگاه هر یک به او  
نگاه او به هر یک تنها  
هر چه عشق بیشتر...  
او نزدیکتر...  
راه روشنتر  
هر چه راه سختتر...  
او عاشقتر...  
من بی سرت  
حلقه‌های زنجیر در دستان هر  
یک محکمتر  
باران... سفر نور بی خطر!  
یک ایبسی از تهران - ایران

آیا تا کنون خود را آزادانه بدست آب سپرده‌اید؟ اگر چنین کرده باشید، "ترس" فرو رفتن در آب و غرق شدن را می‌شناسید. این احساسی آشنا و در عین حال ناخوشایند است که ما را به تحرک و تغییر حالت وامی دارد تا خود را از آن موقعیت رها سازیم. حتی وقتی صد در صد مطمئن هستیم که آزادانه بر روی آب شناور می‌شویم، مثل وقتی که در دریای آب شور هستیم، اما باز هم نمی‌توانیم مدت زیادی به این کار ادامه دهیم چون دیر یا زود جریان افکار گوناگون هجوم می‌آورد و ما لذت بی وزنی و آزادی را از دست می‌دهیم.

اگر بکوشیم این موقعیت را به دقت بررسی کنیم، درمی‌یابیم که درست قبل از تمایل به بیرون آمدن از حالت شناور، این فکر به ذهنمان خطور می‌کند که "اگر به زیر آب بروم چه می‌شود؟"، "اگر در این سکون و سکوت اتفاقی رخ دهد چه می‌شود؟" یا "من درون آب به کجا می‌روم؟" و غیره. و به ناچار حس ترس یا اضطراب ما را به حرکت وامی دارد. اگر این مسئله را به شرایط زندگی خود تسری دهیم، شباهتی میان این دو مشاهده خواهیم کرد. ما در رابطه با جریان افکار و به دنبال آن، عاطفی مانند اضطراب، ترس، تمایل، بی حوصلگی و غیره حرکت می‌کنیم و کارهایی انجام می‌دهیم. به ندرت پیش می‌آید که فرصت بودن در حالت آرام "هیچ کاری نکردن" مثل شناور شدن بر روی آب را به خود بدهیم. با توجه با اینکه این حالت نشاط بخش "هیچ کاری نکردن" برای بسیاری از ما ناشناختنی است، با بی حوصلگی، اضطراب و ترس همراه است و به این ترتیب، پیوسته خود را از یک کار به کار دیگر، از این سرگرمی به سرگرمی بعدی، از این فعالیت تفریحی به فعالیت دیگر و از این چشمه به چشمه‌ی دیگر در حال حرکت می‌بینیم که مدام در جنب و جوش هستیم و از آرامش و سکون می‌گریزیم! و از تعطیلات و سفرهای آخر هفته خسته و درمانده باز می‌گردیم.

اگر بخواهیم تنش را تعریف کنیم، چه تعریفی بهتر از این می‌توانیم ارائه کنیم "بودن در جایی اما به طور کامل نبودن در آنجا"، بر سر میز صبحانه هستیم اما در واقع به اداره رفته‌ایم، در اداره هستیم اما به خانه می‌اندیشیم و مانند آن، چنانکه گویی مهارت توجه کردن به آنچه اکنون و اینجا در زندگی ما رخ می‌دهد را از دست داده‌ایم. این فراموشکاری و غفلت در بعضی از ما تا بدانجا پیش می‌رود که فکر بودن در اینجا و انجام دادن آگاهانه‌ی کاری که در حال انجامش هستیم، تبدیل به یک تصور مسخره می‌شود و به این ترتیب، تبدیل به شخصیت‌هایی می‌شویم که در چند جهت حرکت می‌کنیم و چند کار را توأمآ انجام می‌دهیم: رانندگی می‌کنیم در حالی که با یک دست موبایل و با دست دیگر فنگان قهوه را گرفته‌ایم! پس جای تعجب نیست که بر اساس گزارشات واصله، دو سوم ویزیت‌های پزشکان خانوادگی در امریکا در ارتباط با علائم و بیماریهای ناشی از تنش صورت می‌گیرد.

مدیتیشن ایجاد هنر زیستن و به طور کامل حاضر بودن در زندگی است. از طریق تمرینات منظم نشستن و توجه کردن به یک موضوع خاص، توانایی و شجاعت بودن و وجود داشتن را در خود ایجاد می‌کنیم.

همه می‌دانیم برای کسانی که نخستین بار به این کار می‌پردازند، مشغله‌های ذهنی و بدنیا آن جریان عاطفی که به عنوان نتیجه‌ی این عمل به ظاهر ساده نشستن در سکوت به وجود می‌آیند، انسان را در می‌ریزند و مستأصل می‌کنند. البته با گذشت زمان و انجام تمرینات متوجه می‌شویم که توانایی رها کردن افکار مزاحم گذشته و آینده را بدست آورده‌ایم. این حالتی بسیار شفاف‌بخش است، در ابعاد فردی، بین‌فردی، و به جرئت بگویم که در ابعاد جهانی.

یک ایبسی از تهران - ایران

## آیا انسان آزاد است؟

مردی نزد مرشدی آمد و پرسید انسان چقدر مستقل و آزاد است. آیا او کاملاً آزاد است یا حد و مرزی دارد؟ آیا چیزهایی چون تقدیر، قسمت، سرنوشت و خدایی که حد و مرزی را تعیین کرده باشد و انسان آزاد نباشد فراسوی آن قدم گذارد وجود دارد؟

مرد عارف پاسخی داد به سبک خویش - نه از روی منطق بلکه از عمق وجود. او گفت، "بایست."

مرد احساس کرد این یک جواب احمقانه است، "من یک سؤال ساده پرسیدم و او از من می‌خواهد بایستم." اما پیش خود گفت، "بگذار ببینم چه می‌شود." او ایستاد. عارف گفت، "حالا یکی از پاهای خود را بلند کن."

مرد به این فکر افتاده بود که نزد آدم دیوانه‌ای آمده است؛ آخر این به آزادی و استقلال چه ربطی دارد؟ ولی حالا که تا اینجا آمده است... آنجا جمعی از مردان وی نیز حضور داشتند و احترام زیادی به مرد عارف می‌گذاشتند؛ از او پیروی نکردن بی احترامی بود، و تازه این کار هیچ ضرری هم در بر نداشت. بنابراین او یکی از پاهایش را از روی زمین بلند کرد، حالا یک پا در هوا داشت و روی یکی از پاهایش ایستاده بود.

پس از آن مرشد گفت، "خیلی خوب است. فقط یک چیز دیگر. اکنون پای دیگری را نیز بلند کن."

"این غیرممکن است،" آن مرد در جواب گفت، "شما چیزی را می‌خواهید که غیرممکن است. من پای راست خود را بلند کرده‌ام. دیگر نمی‌توانم پای چپ را هم بلند کنم."

مرشد گفت، "اما تو آزاد بودی. می‌توانستی از اول پای چپ را بلند کنی. هیچ ترتیبی برای اینکار مقرر نشده بود. تو کاملاً آزاد بودی که خودت انتخاب کنی پای چپ را بلند کنی یا پای راست را. من چیزی در این مورد نگفتم؛ تو خودت تصمیم گرفتی. تو پای راستت را بلند کردی."

به اختیار خود اینکار را برای پای چپ ات غیر ممکن کردی که بلند شود. اینقدر راجع به تقدیر و قسمت فکر نکن. فقط فکر چیزهای ساده را بکن."

یک ایبسی از دبی - امارات متحده عربی



باشگاه ایرانیان، ۲۴ اکتبر ۲۰۰۸، دبی



۲۵ اکتبر ۲۰۰۸، دبی

