

«بسم نام خالق آرامش»

نام کتاب: هیو

نام نویسنده: هارود کلمپ

نام مترجم: _____

تعداد صفحات: ۱۷ صفحه

تاریخ انتشار: _____



کافین بکلی

CaffeineBookly.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هيو

سردادن آواز عشق برای خدا



راهی برای گسترش آگاهی و درک زندگیتان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آنچه می‌شنوید صدای گروهی از مردم است که در حال خواندن آوازی هستند که به آنها کمک می‌کند تا آگاهی و بهره خویش را از زندگی گسترش دهند. این تکنیک طی هزاران سال توسط دسته‌ای از استادان معنوی که ارزش آنها در جهت باز کردن قلب آدمی به روی خدا می‌دانستند آموزش داده شده است. این یک تمرین ساده است که شامل زمزمه هیو می‌باشد، مثل: "هیوو..."، معمولاً این آواز را به تنهایی می‌خوانند، ولی گاهی بصورت گروهی اجراء می‌شود.

هیو نامی است بسیار باستانی برای خدا، صدایی است که می‌توانید به منظور سازوار کردن خویش با واقعیت همیشه حاضر، یعنی خدا در زندگیتان بکار بندید. استفاده از تمرین هیو در زندگی روزمره می‌تواند شما را در جهت فهمی عمیق‌تر از خودتان و وقایعی که در زندگیتان رخ می‌دهند کمک کند. با ظرافت، هوشیاری شما را به روی نقطه‌نظرها و روحیاتی تازه باز می‌کند.

هر کسی می‌تواند هیو را بکار گیرد. مهم نیست دارای چه گذشته، سن و مذهبی باشد. این کتابچه به شما می‌آموزد که چگونه از هیو استفاده کنید. همینطور به شما می‌گوید که دیگران هنگام خواندن هیو چه تجربه‌هایی داشته‌اند.

این تمرین قدم به قدم تشریح خواهد شد و شما در خواهید یافت چگونه آنها را با نیازهای خود هماهنگ کنید. در حین خواندن می‌توانید توقف کرده و شیوه‌های پیشنهادی را تمرین کنید. نوار هیو از یک آواز دسته جمعی هیو ضبط شده است که شما می‌توانید همراهش زمزمه کنید، یا اینکه فقط بدان گوش کنید. این کتابچه تقدیمی انکار که یک طریقت جهانی است می‌باشد و راههایی را آموزش می‌دهد که هر کس می‌تواند برای قوت بخشیدن به تجربیات خود به کار گیرد. آنهایی که انکار را می‌آموزند، معتقدند که خدا نه مذکر است و نه مؤنث، قابل تعریف و توضیح نبوده و تنها می‌شود آنها را تجربه کرد.

کسانی که تمرینات معنوی اک را به کار می‌گیرند - از جمله تمرین هیو - می‌گویند که درک عمیق‌تری از تجربیات محسوس و نامحسوسی که در زندگی روزمره‌شان رخ می‌دهد، بدست می‌آورند. دیدگاه انکار اشاره بر این دارد که زندگی برای فرد یک مدرسه است، جایی که او می‌آموزد چگونه با تمام جنبه‌های زندگی هماهنگی خلاقه‌ای داشته باشد.

انکار می‌آموزد که یک جوهره یا ذات معنوی وجود دارد که به روح‌الهی موسوم است و آنها را می‌گویند که فرد فرد ما را به قلب خدا پیوند می‌دهد. گفته شده است که ما می‌توانیم این ذات معنوی را در قالب صوت و نور تجربه کنیم. و همچنین به ما می‌آموزد که چگونه این صوت و نور می‌تواند قلب ما را به روی عشق و آزادی درونی باز کند که بسیاری از مردم همه عمر به دنبالش می‌گردند. هیو، یکی از راههایی است که برای تجربه نور و صوت خدا وجود دارد. شاگردان این طریقت با یک استاد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

درونی و بیرونی کار می کنند که به استاد اک موسوم است. بنا به آنچه اکنکار می گوید:
استادان اک که به مسافرین روح نیز مشهورند، شبکه ای از استادان خارق العاده را می سازند که تحت رهبری استاد اک در قید حیات هر زمانی کار می کنند.
اکنکار را می توان به مثابه روشی خواند که هر شخصی را ترغیب می کند تا تجربیات معنوی منحصر به فرد خویش را توسعه دهد. دانستن این مطالب درباره اکنکار ممکن است در راستای استفاده از تمرین هیو مفید باشد، ولیکن این یک ضرورت نیست که کسی به این نظریات معتقد باشد تا بتواند از هیو استفاده کند.
در این کتابچه سخنان هارولد کلمپ رهبر معنوی اکنکار را خواهید خواند. او به عنوان استاد اک در قید حیات - ماهانتا - وظیفه اش آموزش دادن به افراد علاقمند است برای پیمودن راه خودشان به سوی خدا.
هارولد کلمپ یک آمریکایی است که سال های سال با نور و صوت خدا مورد آموزش و پرورش واقع شده است. خصوصاً در رابطه با خواندن هیو، برای تجربه خدا، او یک استاد در زمینه سفر روح، رویا آموزی و نشان دادن طرز استفاده از نور و صوت خدا به مردم می باشد.
همه ساله او در سمینارهایی که در سراسر دنیا برگزار می شوند، سخنرانی هایی ایراد می کند. در این کتابچه قطعاتی را خواهید خواند که از بین این سخنرانی ها در سمینارهای مختلف انتخاب شده اند. اکنون هارولد کلمپ آغاز می کند به نشان دادن اینکه هیو چگونه کار می کند.



ماهانتا:

برای کسانی که نمی دانند باید اشاره کنم که هیو نام باستانی خداست. ترانه عشقی برای خدا. تمام آنچه که ما می توانیم احتمالاً با کلمه هیو انجام دهیم این است که آنرا زمزمه کنیم و مقدس بداریم، زیرا که نمایشگر عشق خدا برای روح است و ما روح هستیم، نمایشگر عشق بی پایانی است که خالق برای مخلوق خویش دارد. عشق الهی شرط ندارد، به سادگی عشق می ورزد. خدا عشق می ورزد، نه به این دلیل که ما استحقاقش را داریم یا آن را کسب کرده ایم. چنین نیست بلکه صرفاً اینکه خدا عشق است. بنابراین خدا عشق می ورزد.
ما روح هستیم، مخلوق خدا. بنابراین او به ما عشق می ورزد، زیرا که این طبیعت اوست.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



گوینده:

بنا به تحقیقات بعمل آمده، آواز هیو طی هزاران سال به زبانها و لهجه‌های گوناگون خوانده شده است. از دوران پیش از تاریخ مدون گرفته تا زمان حاضر، به منظور هم کوک کردن درون به کار گرفته شده. درست به همان منوال که یک موزیسین از دیپازون برای یافتن نت صحیح و کوک کردن ساز خود با آن استفاده می‌کند. شخصی که آواز هیو را زمزمه می‌کند، با هوشیاری معنوی مراتب بالاتری هم کوک می‌شود.

در بیشتر سنتهای معنوی، صوت - ذکر - در مسیر اوج گرفتن شخص به سوی عوالم بالا نقش مهمی به عهده دارد. مذاهبی مانند مسیحیت، یهودیت و بودائی از صوت بعنوان سرودهای جمعی، نوحه‌ها و دعاها استفاده کرده‌اند، تا به کمک آن به قلب دست یافته و به ماوراء دانش عقلانی برسند. مسلمین، صوفی‌ها و هندوها در دیرها و معابد و گوشه کنار جهان از زمزمه نامهای مقدس خدا استفاده می‌کنند.

یک مثال مشهور کلمه آله لویا، یکی از شکل‌های کلمه هیو می‌باشد که در بسیاری از سرودهای مذهبی مسیحیان و کُر مشهور هندل به نام (مسیایا) یعنی ناجی موعود خوانده می‌شود. آله لویا در واقع از دو کلمه تشکیل شده، یکی الله و دیگری هیو، که بهم پیوسته اند. تا صوت‌الله هیو را بسازند. در طی قرن‌ها تغییراتی در آن حاصل آمده تا به کلمه مسیحی مشهور، که ما به آن آشنائیم بدل شده، آله لویا یا هاله لویا.

اینک داستانی را می‌خوانیم که هارولد کلمپ دربارهٔ اینکه چگونه هر فردی می‌تواند از خواندن کلمه هیو استفاده برد، علیرغم دین و مذهبش.



ماهان‌تا:

و اما این کلمه می‌تواند توسط هر فردی مورد استفاده واقع شود. چه او مسلمان باشد، چه مسیحی یا هر مذهب دیگری داشته باشد. این کلمه دین شما را عوض نمی‌کند اما آنرا افزایش می‌دهد، همانگونه که در سخنان دیشیم درباره کشیش کاتولیک صحبت کردم که دریافته بود که این کلمه باعث افزایش دین او به عنوان یک کاتولیک شده. او به یکی از دوستانش که کشیش پروتستان بود می‌گفت که به جلسات



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ذکر اک می رود و اظهار می کرد که از احساسی که به او دست می دهد خوشش می آید. وقتی به آنجا می رود هیچکس به او چنگ نمی اندازد که بیا و عضو اک شو، و از این قبیل کارها... بلکه قضیه به همین سادگی است که ما در اینجا گرد آمده ایم تا نام مقدس خدا را زمزمه کنیم و هر فردی که حضور دارد، آزاد است تا هر چه را که خود می تواند دریافت کند و هر مذهبی مثل یک کلاس درس است. هنگامی که روح یک کلاسی را به پایان می رساند، به کلاس دیگری می رود، به مذهب و دین دیگری نه اینکه الزاماً به کلاس بالاتری می رود، بلکه صرفاً به کلاسی دیگر و به این ترتیب روح همینطور از میان کلاسهای ادیان در روی زمین عبور می کند تا همه چیزهایی که در هر یک آرزو می کند، بیاموزد. و بالاخره ما می گوئیم که او به طرف اکنکار می آید و ترانه های هیو را می آموزد. و اما این ترانه هیو بسیار مهم است، این خواندن نام خدا است.



گوینده:

ما هر روزه با طبیعت تعالی بخش صوت و موسیقی مواجه هستیم. این تأثیرات بواسطه احساسات مثبتی که در اثر شنیدن ترانه هائی که برایمان معنای خاصی دارند، برانگیخته می شوند. تنها با شنیدن یک ملودی آشنا مجدداً دریچه ای به زمان و مکان دیگری برایمان باز می شود. ضربان قلب مادرمان، یکی از اولین صداهائی است که ما در این جهان تجربه می کنیم. بعد نوبت به صدای خود اوست. هنگامی که او برای ما لالائی می خواند، این لالائی در واقع حمل کننده عشق اوست به سوی طفلش. به همین منوال، هیو حمل کننده عشق است بین تو و خدا. اکنون هارولد کلمپ با ما درباره شیوه اساسی تمرین هیو می گوید:



ماهانتا:

شب، هنگام به خواب رفتن، اگر اطاق خوابی دارید که در آنجا بتوانید به تنهائی بنشینید، فرصت خوبی خواهد بود. چشمانتان را ببندید و قبل از هر چیز شروع به زمزمه بسیار آرام هیو (درون خودتان) بنمائید. یا می توانید به آرامی آنرا زمزمه کنید. این زمزمه را برای سه چهار پنج بار ادامه دهید به خودتان فرصت



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بدهید که آرام بگیرید. این ترانه عشق روح برای خداست به این ترتیب زمزمه می کنید:
(هی —ووووووو).



گوینده:

این تمرین اصلی هیو می باشد، بسیار آسان است و باعث ارتقاء شما می شود. در اینجا هارولد کلمپ زمزمه هیو را در یک شکل گسترده آموزش می دهد تا به شما تصویری بدهد از اینکه چه انتظاری هنگام زمزمه هیو داشته باشید.



ماهانتا:

پاهایتان را روی کف زمین بگذارید. این کار را با علم به این کار انجام بدهید. چون من اینجا ایستاده‌ام و شما ممکن است فکر کنید که آها! یک چهره مراقب شما می باشد. اگر نمی خواهید پاهایتان را روی زمین نذارید. می خواهم این آگاهی را به شما بدهم که اگر کسی به شما پیشنهاد می کند کاری را انجام دهید، شما باید خودتان تصمیم بگیرید که آیا میل دارید این کار را انجام دهید یا نه! و حتی اکنون هم این مورد را بکار ببندید. بنابراین من ایده هایی را به شما می دهم و شما بسته به اینکه در رابطه با این ایده راحت باشید یا نباشید می توانید از آن تبعیت نمائید یا ننمائید. بهر حال پاهایتان را صاف روی زمین بگذارید و انگشتان دستتان را از هم رد کنید در حالی که کف دستتان رو به بالا است و یا می توانید دستتان را آزاد روی زانوهایتان بگذارید. به هر ترتیب که راحت تر هستید، چشمانتان را ببندید و از درون به نقطه ای بین ابروهایتان نگاه کنید که چشم معنوی شماست و کاری که انجام می دهید این است که در انتظار نوری می نشینید. در همین حال یک درگاهی تصور بکنید و نور سفید را ببینید که از درون آن می تابد. مستقیم به آن نگاه نکنید. تصور کنید که دارید به این درگاهی از طرف چپ یا از طرف راستان نگاه می کنید (مایل نگاه کنید). مانند هنگامی که در حال مطالعه با یک چراغ پر نور هستید و بعد از پشت میز بلند شده، وارد اطاق دیگری می شوید چشمانتان برای مدتی نابیناست. بخصوص اگر مستقیم به طرف جلو نگاه کنید. ولی اگر وارد این اطاق می شدید و سرتان را به بغل می گردانید در حالی که چشمتان از بغل حرکت می کرد، می توانستید ببینید، همین روش را باید در اینجا بکار ببرید. بنابراین



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

توجهتان را عطف کنید به این درگاهی، در محل چشم معنوی تان، و با یک زاویه به آن نگاه کنید. خودتان را تصور کنید که در مقابل این درگاهی قدم می زنید. به طرف چپش بروید. ببینید آیا بهتر می بینید. سپس امتحان کنید. ببینید اگر از طرف راست بهتر می بینید به راست بروید. بعد خیلی آرام و از درون برای خودتان می توانید نامی را مثل هیو زمزمه کنید و آنرا به صورت کشیده و در بازدم تلفظ نمائید، مثل هی —وووووو، یا اینکه می توانید کلمه خدا را زمزمه کنید یا هر نام مقدس یا ذکر معنوی دیگری که برای شما اهمیت ویژه ای دارد، به این درگاهی نگاه کنید که از درونش نور سفید بیرون می ریزد. باید بتوانید یک نور آبی ببینید (البته نه امروز، چون این یک جلسه تمرین است). گاهی به جای آن یک ستاره آبی یا یک حباب آبی رنگ یا چیزی با این طبیعت، خواهید دید.



گوینده:

هیو هم یک نام برای خداست و هم جریان قابل شنیدن حیات و همچنین روشی است برای اشاره کردن به روح الهی. هیو نامی است برای خدا که می تواند هر مذهبی را ارتقاء معنوی دهد.



ماهانتا:

جهان آنقدر سریع در حال تحول است و سرعت پیشرفت آن آنقدر زیاد شده، این را می توانید سرعت حرکت کارما تصور نمائید. به عبارت دیگر یعنی ارتباطات و فعل و انفعالات مردم با مردم آنقدر سریع شده که ما مجبوریم یک وقت آرام و ساکت برای خودمان کنار بگذاریم. این تنها راهی است که می شود با یک نیروی درون یا با استاد درون یا هر چه که میل دارید آن را بنامید ارتباط برقرار کرد. این هم راهی است که می تواند استفاده شود. راههای گوناگونی وجود دارد که با آنها حواس بیرونیمان را ساکت کنیم تا ببینیم درونمان چه اتفاقی می افتد. انجام این عمل بستگی به این ندارد که شما چه دینی دارید. شما می توانید این کار را به وسیله دعاهای معمول خودتان انجام دهید، یا هر سلسله کلام دیگری که به آن عادت دارید.

در سکوت بر روی یکی از دعاهای مذهبی تان مراقبه کنید، یا به استادتان نگاه کنید. کسی که برای شما صاحب اعتبار و احترام است. در تمام این شیوه ها از یک اصل استفاده می شود. مثلاً می توانید به یک



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

استاد اک نگاه کنید. یا به تمثال مسیح یا به هر قدیس دیگری که برایتان معنی دارد. منظور از این عمل برقرار کردن اعتماد و اطمینان است، قبل از اینکه وارد آن سکون بشوید و بعد مجدانه یا عمدا در انتظار دیدن نور یا شنیدن صدا (صوت) بنشینید. این صداها می تواند اصوات گوناگونی باشد اما آنچه شما می شنوید تنها این نیروی معنوی است که با سرعتی معین و در سطحی معین ارتعاش می کند. گاهی صدای آن شبیه صدای سوت است، ممکن است صدایی شبیه جریان آب داشته باشد. می تواند صدای خش خش باشد یا مثلاً صدای چرخاندن یک سیم در هوا یا می تواند موزیک باشد. صوت معنوی ممکن است تجلیات بسیار گوناگونی داشته باشد و کاری که انجام می دهد، تزکیه کردن و صعود دادن شماست در آگاهی، تا از زندگی معمولتان فهم گسترده تری داشته باشید و البته این به نفع شماست. اکنون چند مثال از اینکه دیگران هنگام زمزمه هیو چه تجربیاتی داشتند.



ماهانتا:

این را یک آقایی از اوهایو نوشته است: می گوید که در حدود ساعت یک بعد از نیمه شب یکشنبه در بستر آماده شده بودم که شب یک خواب خوب بکنم که ناگهان متوجه یک صدای همههمه شدم. روی لبه تختم نشستم و به آن صدا گوش دادم تا شدتش بیشتر و بیشتر شد. بعد دراز کشیدم و کاملاً تسلیم تجربه آن لحظه شدم و از صوتی که از درونم جریان پیدا می کرد آگاه بودم و می دیدم که به همین ترتیب این صدا از درون من به طرف بیرون رشد می کرد. تأثیر راحتی و آرامش بخش این تجربه بر روی من باقی ماند تا وقتیکه وارد مرحله خواب شدم.

اگر آرمیدن در بازوان خدا اینچنین است من همیشه از آن استقبال می کنم و هر جا که باشم و تحت هر شرایطی مهم نیست که کدام یک از اصوات درون را می شنویم.

این صدای روح الهی است که شما را بالا می برد. این صدای روح الهی است که تغییر می دهد، تغییری درون شما و شما را فردا از امروز متفاوت می گرداند، و این تغییرات که در سطح روح شروع می شوند یعنی در قلب شما، راه خودشان را به جهان بیرون پیدا می کنند و به موقع شروع می کنند به تغییر رفتار شما و تبدیل آن به رفتاری اخلاقی تر، به سوی اعمال والاتر. اگر چه هدف از شکوفایی معنوی، اعمال والا یا اخلاق نیکو نیست. همانطوریکه خرد، قدرت و آزادی برای یک جوینده خدا هدف نیستند. اینها نشانه هایی هستند که نصیب کسی خواهند شد که به درجه خداشناسی می رسد. به عبارت دیگر، تو



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اقلیم خدا را بجوی آنگاه همه چیز بر تو فرود خواهد آمد. منظور من این است، بالاترین را جستجو کنید، بقیه اجزای زندگی سر جای خود قرار خواهند گرفت. این هدف از زمزمه هیو است.



داستانی دیگر:

این داستان مردی است که چیز مهمی در مورد هیو آموخته بود، هنگامی که در اتومبیل مشغول رانندگی به طرف خانه بود. داشت به طرف خانه می رفت، احساس خوبی داشت و جاده حدود نود کیلومتری طول داشت. شب بود و هیچ رفت و آمدی در جاده نبود و جاده پر پیچ و خم، نصف راه را تا منزل طی کرده بود و احساس خوبی داشت و یکدفعه چشمش می افتد به عقربه بنزین خالی و فکر می کنم همه ما اگر برای مدتی اتومبیلی زیر پایمان بوده این تجربه برایمان یکبار اتفاق افتاده که نگاه کنیم ببینیم عقربه، باک خالی را نشان می دهد. همانطور که در حال رانندگی بود کم کم نگران شد. با خود فکر می کرد توی این جاده چه اتفاقی می خواهد بیافتد. جاده که تاریک است. پیچ در پیچ هم هست و تا منزل چهل تا پنجاه کیلومتر راه دارم و اگر ماشین اینجا بماند کارم تمام است. همینطور که داشت به رانندگی ادامه می داد با خودش گفت چرا هیو را زمزمه نمی کنم؟ و شروع کرد به زمزمه هیو. ولی زمزمه هیوی او برای این بود که شاید یک کمی به بنزین او اضافه شود تا به منزل برسد و به این ترتیب جبران غفلتی را کرده باشد که موجب این ناراحتی شده بود. او می بایستی که بنزین را قبلاً چک می کرد. از این جزئیات غفلت کرده بود و حالا فکر می کند که اگر هیو بکشد، اک او را از این مخمصه نجات می دهد. همینطور که به راه ادامه می داد، هیو می کشید و هیو می کشید و هیو می کشید. ناگهان یک صدای کوچک، هیوی او را قطع کرده و می پرسد: ببینم تو دنبال بنزینی یا دنبال خدا؟! (صدای خنده حضار) وقتی فکرش را می کنم، می بینم که ما هر وقت با مشکلی روبرو می شویم، شروع به زمزمه هیو می کنیم، ولی هرگز نمی بایست این واقعیت را از نظر دور داشت که به چه منظوری هیو می کشیم و نمی باید این اصل را نادیده بگیریم که هیو نام خداوند است و به منظور نزدیکتر کردن ما به او از نظر آگاهی استفاده می شود که همان نزدیک شدن به آگاهی الهی است. منظور از آن این است، نه پر کردن باک بنزین یا شفا دادن استخوان های شکسته یا اینکه از تخت بیماری بیرون ببریم، یا برای گرفتن نمره بیست در امتحانی که برایش درس نخوانده ایم. برای این منظورها کار نمی کند. فکر کردم که نمونه خوبی است برای ذکر کردن...



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

همانطور که به طرف منزل در حرکت بود جواب داد بسیار خوب، بسیار خوب می فهمم. اگر بنزیم تمام شد مجبورم امتحان کنم ببینم این وقت شب کسی هیچ غریبه‌ای را سوار می کند. البته اگر این وقت شب توی این جاده کسی پیدا بشود، و کاملاً به علتی که خودش محرک آن بود تسلیم شد. (و حدس می زنی که به سلامت به خانه رسیدم. اما مهمترین چیز این بود که درس بسیار گرانبهایی را آموخته بودم.)

من فکر می کنم که آموزشها همیشه در یک چنین موقعیتهایی داده می شوند که ما روی لبه پرتگاهی قرار گرفته باشیم، در حالیکه از ترس غالب تهی کردیم می گوئیم: حالا چی؟ و به دلیل واقع شدن در یک چنین موقعیتی، نا هوشیار و چشم به راهیم و زنده تر از مواقعی که خوشحال و راضی هستیم. این درس مهمتری بود به خاطر این که او در وضعیت مرگ و زندگی واقع شده بود. هیو یک دعاست، اما یک دعای خالص است با این معنی که به خدا نمی گوید کاری انجام دهد و من فکر می کنم دعاهایی که در سایر گروههای مذهبی هستند، ایرادشان در همین جاست، و از آنها به همین منظور استفاده می شود که به خدا بگویند چه کند. منظور این است که عموماً دعاها همینطورند که به خدا بگوئیم کاری را انجام دهد. مثلاً به خدا می گوئیم ای خدا، من را شفا بده، شاید خدا شما را به این منظور مریض می کند که به شما هشدار بدهد چیزی که دارید می خورید درست نیست و گاهی اوقات ما بسیار پریشان هستیم و از خدا می خواهیم کاری بکند که حالمان بهتر شود و این فکر را نمی کنیم که شاید خدا ما را آنچنان پریشان می کند تا بدانیم بی جهت نباید به خاطر چیزی پریشان بشویم. به احتمال قوی ما نگران چیزهایی هستیم که هیچ ارتباطی به ما ندارد. وقتی که داریم دعا می کنیم این را در نظر داشته باشیم که خدا را تصور کنیم که دارد به ما می گوید که چه بکنیم، کی می خواهی یاد بگیری، شاید بار صدم؟ می بینید این موضوع مهم در مورد دعا کردن است، برای دعا کردن راه درست است و راه غلط، راه درست دعا کردن، خواندن ترانه عشق برای خداست. می تواند هیو باشد، یا هر ترانه دیگری. من فکر می کنم که این بالاترین درجه از حماقت و نادانی ایشان است که دعایی طراحی کنند و دعایی بنویسد که در آن به خدا دستورالعمل بدهد که چه کند، گویی خدا نمی داند. می توانیم بگوئیم *خدا یا اراده خودت را به انجام برسان*. این هیچ ایرادی ندارد. زیرا که خدا بهر صورت اراده خود را اجراء خواهد کرد. در انجیل آمده که خدا حتی می داند چه هنگام یک گنجشک، جان به او تسلیم می کند، اما در انجیل نیامده است که خدا جلوی مرگ آن گنجشک را خواهد گرفت و اینها نکات مهمی هستند زیرا که دوره‌هایی از طبیعت هستند که توسط اراده و عشق الهی به چرخش درمی آیند و دلیل اینکه ما نسبت به این دوره‌ها عزم به مخالفت داریم این است که ما در آگاهی انسانی بسر می بریم و فراتر از نوک بینی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خودمان چیزی نمی بینیم. بنابراین می خواهیم یکبار دیگر اشاره کنم که دعای خالص برای خدا، خواندن ترانه عشق برای اوست و یکی از بهترین راههایی که من می شناسم، خواندن آواز هیو است.



گوینده:

کاربرد خواندن آواز هیو به عنوان یک دعای خالص و بلاشرط برای خدا نکته دیگری را پیش می کشد. هارولد کلمپ گفته است: هنگامیکه آواز هیو را می خوانید که نامی است از برای خدا، هرگز از آن به منظور عوض کردن تصمیم دیگری سود نجویید، یا تغییر دادن اراده او. این بسیار مهم است که آنرا به منظور تغییر دادن وضعیت سلامتی دیگران به کار نبریم. زیرا همه مردم کسانی هستند که می بایست باشند و تغییر و به عبارت دیگر تغییر دادن آنها به این ترتیب نادیده گرفتن حق انتخاب خود آنهاست. حالا هارولد کلمپ به شما توضیح می دهد و در چگونه خواندن آواز هیو به شما کمک می کند تا زندگیتان را با وضوح بیشتری ببینید.



ماهانتا:

هنگامی که نام خدا را با عشق زمزمه می کنید، بندها و زنجیرهایی که روح را اسیر می کنند، شروع به باز شدن می کنند. البته نه همه یکباره، بلکه بسیار آرام و با سرعتی که ما بتوانیم بفهمیم و بپذیریم. همانطور که بندهای روح آزاد می شوند، روح بسوی آزادی معنوی صعود می کند. هنگام صعود، روح مانند بالونی است که بر فراز زمین اوج می گیرد و هر چه بالاتر می رود، کسی که در سبد آن نشسته، می تواند حیطه بزرگتر، بزرگتر و بزرگتری را نظاره کند و هر چه دورتر را ببیند. می توانید نقشه زندگیتان را بهتر طراحی کنید.



گوینده:



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تمرین بعدی بخصوص هنگامی کاربرد دارد که شما به خاطر تمرکز توجهتان دچار مشکل هستید و درمیابید که صداهای بیرون در خلال انتظار شما در تمرین هیو برای شنیدن صدای خدا مزاحمتان می‌باشد.



ماهانتا:

هنگامی که در خانه به مراقبه می‌نشینید، چشمانتان را ببندید. می‌توانید چند بار هیو را زمزمه کنید و بعد ساکت بشوید. به صداهایی گوش بدهید که از اطراف و جهان فیزیکی می‌آیند. سعی نمائید هر صدائی را تشخیص بدهید که از چیست و بعد از توجه کردن به آن، آنرا حذف کنید. درست مثل اینکه آن را بعد از تشخیص دادن، می‌گذارید توی سبد و می‌گوئید این صدای هواپیما بود که از بالای سرم گذشت... بسیار خوب این هم صدای جیرجیرک بود، ترتیب این را هم دادیم و این صدای سیمهای برق است، این صدای وزوز یخچال است و به همین ترتیب ادامه دهید به حذف کردن صداهایی که می‌توانید تشخیص دهید و بعد تعجب خواهید کرد از اینکه ناگهان صدایی را می‌شنوید که ما از آن صحبت می‌کنیم و آن صدای تمرین روحانی به شما کمک می‌کند که صدایی را که آنسوی همه صداهاست، بشنوید.



گوینده:

اگر علاقمندید این تمرین را امتحان کنید.

آواز هیو را زمزمه کنید و یک به یک اصواتی را که در اطرافتان هستند، بعد از شناسایی، حذف کنید تا جریان صوتی را بشنوید. تا اینجا شما تمرین اصلی هیو و یک نوع فرعی آن را هم شناختید. حالا بیائید گوش بدهیم به چند مثال دیگر از تجربیات کسانی که در موقعیتهای مختلف از این تمرینها استفاده کرده‌اند:

در صفحه بعد داستان شخصی را می‌خوانید که می‌خواست یک راهنمای درونی را ملاقات کند. بسیاری از مردم به دنبال عیسی یا هر چهره روحانی دیگری که مطلوبشان هست، می‌گردند. مسیحیها در جستجوی وجدان مسیحی، بعنوان مطلوب خودشان می‌باشند. آنهایی که در انکار هستند، در پی آگاهی ماهانتا می‌باشند، که در قالب استاد اک در قید حیات به آنها کمک می‌کند تا رابطه بین خودشان و روح



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

الهی - اک - را تشخیص دهند. تجربه زیر هنگامی اتفاق افتاد که یک خانم و دوستش در طبیعت در حال قدم زدن بودند.



ماهانتا:

حالا آنها توی مزرعه بسیار زیبایی هستند که بر فراز صخره ها قرار دارد و مشرف بر دریاچه‌ای است که سگهای آبی یک سد طبیعی کوچک مقابل جریان آب ایجاد کرده بودند. آسمان آبی بود و خلاصه یک روز کامل بود و آنها آنجا ایستاده بودند. چند تا درخت کوچک مقابلشان بود، اکیست شروع کرد به زمزمه هیو، گفت: ماهانتا، عشق را به من نشان بده. (دو بار تکرار کرد). ناگهان یک دسته کوچکی از پرندگان به طرف پائین هجوم آوردند و روی درختهایی که درست در مقابل آنها بود، فرود آمدند. او درون خودش یک انگیزشی احساس کرد که می گفت دستت را دراز کن، به نظرت تا حدی خنده دار آمد، اما استاد درون به او گفت دستت را دراز کن، دستت را دراز کرد و یکی از پرندگانی که روی درخت نشسته بود به طرف او پرواز کرد و نشست توی دستش، او خنده اش گرفته بود و با خودش می گفت امکان ندارد و بعد از آن بود که عشق اک از طریق ماهانتا و از طرف آن پرنده کوچک به طرفش آمد و آنقدر قوی بود که او شروع به گریستن کرد. این عشق آنقدر قوی و خالص بود که او خودش گفت که روح الهی آنقدر برای من اهمیت قائل بود که عشق خودش را به من نشان بدهد و آنهم به این ترتیب، از طریق این موجود کوچک.

بعد از مدتی آنها به راه خودشان ادامه دادند و به نقطه ای دورتر رفتند و حدود دو ساعت بعد به این نقطه برگشتند و او با خودش گفت که می خواهم یکبار دیگر هم امتحان کنم و بعد شروع کرد به زمزمه هیو و بعد گفت عشق را به من نشان بده ماهانتا، (دو بار تکرار کرد) و دستش را دراز کرد و یک دسته دیگری از پرندگان آمدند و او نمی توانست باور کند، آمدند و این بار یک پرنده کوچک دیگر آمد و روی دستش نشست، آنقدر بود که دریافت عشق الهی حقیقی است، عشق الهی حقیقت است و عشق الهی مانند صوت می ماند. روح الهی نور و صوت و خودش را و عشقش را از مجرای کوچکترین موجوداتش نشان می دهد و اگر ما می توانستیم آن حقیرترین مخلوقاتش باشیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

گوینده:

وقتی که مشغول کار هستید یا حتی در موقعیتهای بحرانی که به اقدام فوری نیاز هست، هیو می تواند شما را بر روی امکانات تازه تری راهنمایی کند. همانطور که در این داستان گفته شد.



ماهان‌تا:

یکی از واصلین اک مشاور روانشناسی است و در یک بیمارستان نظامی کار می کند. جاییکه سربازهای جنگهای پیشین برای شفایی که نیاز دارند رجوع می کنند. یکی از کسانیکه به این بیمارستان آمد، یک ولگرد پیر (یک الکلی بود)، که مستقیماً از خیابان آمده بود. لباسهایش بو می داد، هیچکدام از دکترها و مشاورین دیگر میل نداشتند برای او کاری انجام دهند. فکر می کنم که دفتر آن مشاور برای آدمهایی بود که هیچ کجای دیگری نتوانسته بودند برایشان کاری انجام دهند. قبل از اینکه این بیمار وارد شود به او زنگ زده و گفته بودند که او دارد می آید و به این ترتیب بین بیمار هایش، او هیو را زمزمه می کند. همینطور که ما دیشب انجام دادیم. این زمزمه را در سکوت انجام می دهد تا به او چشم انداز یا بینشی عطا کند که او نیاز دارد از روح مقدس دریافت کند. که به این ترتیب، ابزاری بشود برای خدا که کمک کند و مردمی را که به طرفش می آیند به هر ترتیبی که اک یا روح الهی مناسب بداند شفا بدهد. روز قبل او یک بیمار داشت که مقام دولتی بسیار مهمی بود و او تصمیم گرفت که وقتی این ولگرد به اطاقش می آید، همان احترام را به او بگذارد که به آن سناتور روز قبل گذاشته بود. وقتی که این مرد وارد شد، با او کار کرد و صحبت کرد، او گفت: سالهاست گرفتار این بطری مشروب بوده و می خواسته که ترک کند، اگر او می تواند کمکش کند و به او نشان دهد کجا برود تا بتواند دست از مشروب خوردنی که زندگیش را ویران کرده بود بردارد، به این ترتیب بسیار سپاسگذار خواهد بود. هنگام صحبت کردن، چشمان او با زیباترین برق عشق می درخشیدند. وقتی آنجا را ترک کرد، یک تغییری در او اتفاق افتاده بود و تمام نشانه ها دال بر این بودند که او اولین قدم را به سوی زندگی دگرگونه برداشته است. عشقی که او به همراه خودش به دفتر این واصل آورد تا چندین روز بعد از این واقعه باقی مانده بود. صرفاً به این خاطر که این واصل به یک روح دیگر احترامی را روا داشته بود که او استحقاقش را داشت اگر چه جامه بیرونی او به ترتیبی بود که هیچکس دیگری مایل نبود او را ببیند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

گوینده:

هیو را می شود در سکوت و در هنگام کار به کار گرفت یا هر زمان دیگر که شما احساس می کنید می خواهید با چشم انداز بالاتری از زندگی هم کوک شوید. می توانید آنرا در هر ساعتی از روز امتحان کنید. هنگامی که با موقعیتهایی روبرو می شوید که شما را به مبارزه می طلبد یا موقعی که میل دارید خودتان را از روحیه شیفته تر و مشتاق تری برخوردار کنید.

در اینجا یک شیوه دیگری از تمرین هیو برای شما درج شده که می توانید قبل از خوابیدن از آن استفاده کنید.

در این تمرین شما با یک راهنمای رؤیای درون کار می کنید که به استاد رویا مشهور است. او می تواند به شما کمک کند که خوابهایتان را بخاطر بیاورید و بفهمید. این تکنیک به شما بینش ارزشمندی در خصوص زندگیتان می بخشد.

می توانید امشب پیش از خوابیدن تمرین زیر را دوباره بخوانید و انجام دهید.



ماهانها:

می خواهم شما را ترغیب کنم که تمرین معنویتان را هر شب قبل از خوابیدن انجام دهید. شما می توانید این تمرینات را به راههای مختلف انجام دهید. یکی از این راهها صرفاً بستن چشمانتان است و خواندن آواز هیو. این کار را برای مدت پنج دقیقه، قبل از خواب رفتن انجام دهید. قبل از به خواب رفتن، در درون خودتان بگوئید که خوب، مرا به جایی ببر که بتوانم هرآن چیزی را که برای شکوفایی معنوی ام لازم است، بیاموزم. مرا به سفر روح ببر، بگذار بینم چگونه است. دلم می خواهد امتحان کنم و به تو این اجازه را می دهم که مرا ببری .



گوینده:

مثل هر چیز تازه دیگری، اوایل ممکن است سنجش موفقیت شما با تمرین هیو مشکل باشد. تمرینات روحانی و جسمانی مثل هم می باشند. قبل از اینکه عضلات شما رشد کند، می بایستی هرچه بیشتر و



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بیشتر آنها را تحت نرمش قرار بدهید. معمولاً در یک تمرین نتیجه‌ای به دست نمی آید. در نرمشهای بدنسازی، معمولاً مدت قابل توجهی طول می کشد تا نیرو و بنیه کافی را کسب کنید. ولیکن در طول مدت روز احساس سلامت و شادابی بیشتری می کنید. تمرین هیو نیز به همین ترتیب است که برای کسب بنیه معنوی، به شما کمک می کند. بیایید برای لحظه‌ای تمرین هیو را دوباره دوره کنیم.

نکات اصلی عبارتند از:

1. در موقعیت راحتی بنشینید.
2. چشمانتان را ببندید.
3. چند نفس عمیق بکشید تا آرام بگیرید.
4. به آرامی توجه خود را بر روی صحنه‌ای متمرکز کنید که خیالات و رؤیایا از آنجا به سراغتان می آیند و بالاخره با چشمان بسته، هیو را زمزمه کنید. با یک صدای کشیده و در بازدم، مثل این (هیووووووو).

در حین خواندن، احساسات خود را به آرامی گسترش دهید به جایی که به آن عشق می ورزید. فکر کنید که کمک می کند قلب شما باز شود. به تمام تصاویری که در خیالتان برمی خیزد، توجه کنید. به دقت به صدای ظریف خدا در درونتان گوش دهید. با تمرین زیاد متوجه خواهید شد که در جهانهای درونتان، نقشهای هر چه فعالتری را ایفا خواهید کرد. از طریق این تمرینها، نور و صوت خدا مورد تجربه واقع خواهند شد و نقطه نظر شما نسبت به زندگی گسترده تر خواهد گشت. آگاهی برتر می تواند به ترتیبی بسیار طبیعی و ظریف حاصل بشود. ممکن است متوجه بشوید که تعداد تجربیات شما، در روز افزایش پیدا می کند. یا ممکن است احساس کنید، آرامتر، قویتر و با ثبات تر شده اید. این تمرینات را می توانید به تنهایی در حال شنیدن آواز هیو که روی نوار ضبط شده است، انجام بدهید. یا اینکه در مدت روز در سکوت به آن بپردازید. امیدواریم که شما از زمزمه هیو لذت ببرید و شما را با این دستور تمرین هیو توسط هارولد کلمپ، ترک می کنیم. در آن فرصتی خواهید داشت برای تصور کردن یک مرکز ویژه آموزش به نام معبد اک. اکتکار می گوید که معابد خرد زربینی وجود دارند که هر کسی می تواند در خلال مراقبه از آنها دیدار کند و از استادان معنوی تعلیم بگیرد. از تمرینی که در زیر آمده، برای دیدار کردن از یکی از این مکانهای اسراری استفاده کنید که در صحنه دید درونتان واقع می شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



ماهانتا:

تمرین روحانی که میل دارم پیش از خداحافظی برایتان تشریح کنم، دربهای هیو نام دارد. امشب در مراقبه خودتان دو تا درب ورودی معبد اک را تصور کنید. روی در سمت چپ یک H بزرگ طلایی می‌بینید و روی لنگه سمت راست یک U طلایی بزرگ. در مراقبه به طرف این درب‌ها قدم بزنید. درحالی که هیو را زمزمه می‌کنید، به آرامی آن دربها را باز کنید و وارد بشوید و ببینید که ماهانتا، استاد اک در قید حیات، چه چیزی را می‌خواهد به شما نشان بدهد. هر چیزی که در آنجا باشد به خاطر شکوفایی معنوی شماست و اغلب آن را به صورت بینشی لذت بخش یا حکمت روحانی به درون زندگی درک می‌کنید. معمولاً راهی به شما نشان داده خواهد شد برای دیدن هیو که در حال تجلی از میان فعالیتهای مردمی است، که اطراف شما هستند. آوازی که آنها به آرامی برای یکدیگر می‌خوانند از هیو مشتق شده، خنده مردم اطراف شما از هیو است، و حتی وقتی مردم می‌گریند، گریستن آنها از هیو است، صدای ریزش باران از هیو است، صدای پرندگان و صدای باد، اینها همه از صدای هیو هستند.

برکت باشد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly