



أصداء (Arabic Edition)

(MENA)

الشرق الاوسط و شمال أفريقيا

أصداء مينا هي مجلة فصلية
تعرض أحدث أخبار و أنشطة
س . م . س . ف
في منطقة الشرق الأوسط
وشمال إفريقيا

أفكار

أخذت من أحاديث بابوجي :
الله – يجب علينا الثقة التامة
بالله ودع الباقي على الله .

وأن لا يكون مبدأ محبتنا
وإتحادنا بالله مبنى على أساس
ما أعطانا الله وما أخذ منا .

الروحانية : فقط الطريق

الروحاني هو الذي يزيل
الغشاوة من القلوب ويظهر
حقيقة الإنسان .
فلندع نور الله يشع بداخل قلوبنا
حتى نصل إلى النور الحقيقي .

التأمل :

هو القاعدة الأساسية
للروحانية . وإذا حددت الهدف
قبل التأمل ، بالتأكد ستصل إلى
النتيجة .

الحب : أشعر بالسعادة عندما
يكون الحب العالمي هو مطلب
كل إنسان ، عموماً القديسون
يسعون إلى تلك الغاية ولكنهم لا
يجدون وسيلة للتواصل معنا .
أنا أقول دع الكراهية وستجد
المحبة هناك .

الصلاة :

من أهم وسائل
النجاح الصلاة . أنها تقوي
روابطنا بالله الذي نتوجه إليه
بالتقوى والمحبة .

ذكرى المائة وعشر (110) للمعلم الراحل بابوجي



إبريل 30/2009

العالم اليوم في حالة من عدم الأمان والاستقرار . الكل يسعى إلى السلام ،
لكن جميع الجهود تعود بالفشل والسبب أن الجهود تأتي من خارج الذات
فلا تلامس إلا السطح الخارجي ، فتبقى الحقيقية كسراب بعيد صعب
المنال .

الحقيقة و الحل تكمن في أعماق دواتنا أولاً والمجتمع ثانياً .
السلام في العالم يأتي من سلام الأفراد و التصالح مع الذات الذي يتحقق
نتيجة للهدوء و السلام الداخلي .

إذا أردنا أن يعم السلام و المحبة في العالم فلا بد من إعادة صياغة اسلوبنا
في الحياة و طريقة تفكيرنا لتكون موجهة نحو التفكير الإيجابي فنرى
الجميع أخوة فيعم السلام هذا العالم الجميل .

ولكن من المؤسف أن العالم قد فقد المعنى الحقيقي والأساسي للوجود . فبات من الضروري إعادة صياغة
قيمنا للوصول إلى الهدف من وجودنا في تحقيق الإنسان الكامل المحب و النبيل . و ترسيخ المعاني التي
تجلب مشاعر من الهدوء و السلام .

السبيل الوحيد هو إعادة إحياء الطريق الروحي في الحياة ، والتي هي لسوء الحظ غائبة اليوم ، بما يقوم لكل
هذا الفوضى .

رام شاندر بابوجي

دعوة إلى الحبيب تشاري جي

بمناسبة عيدهِ 83

أعلن لكم بعميق الشكر والفرح بأن الاحتفال بعيد ميلاد الحبيب تشاري جي ال 83 سيقام في تابور في الهند
يوليو 23 – 25 / 2009

ندعو كافة الأعضاء المشاركة في هذه المناسبة السعيدة مع جزيل الشكر .

تتوافر كافة المعلومات الضرورية على موقعنا في الانترنت .

<http://www.srcm.org/members/24july2009/index.jsp>

نقاط الضوء في إيران

نحن في إيران لا نجتمع كمجموعات كبيرة. وقت جلسات التأمل هناك المئات من المنتسبين النشطين في مراكز مختلفة عبر أنحاء البلاد. وبالتالي أدى هذا إلى وجود عدد أكبر من جلسات التأمل، كما أن هناك مجموعات صغيرة تجتمع دون أي جدول زمني محدد.

من أجل ضمان ممارستنا وفق الأسلوب الصحيح، طورنا طريقتين للمنتسبين والمدرّبين. اثنان من المدرّبين يدربوا مجموعات صغيرة من المنتسبين أسبوعياً. وبالنسبة إلى المدرّبين اجتماعاً شهرياً. كما نقوم بترجمة و توزيع مقالات وكلمات مختارة عبر البريد الإلكتروني إلى جميع المنتسبين كما تترجم رسالة الإخبارية س.م.س.ف. الفصلية، كذلك تترجم أصداء مينا وإرسالها إلى الأعضاء. وقد أولينا اهتماماً بالشباب والأطفال في الأونة الأخيرة. منسقين لمجموعة تقوم بإحضار أعداد صغيرة من الأطفال والشباب إلى مقر التأمل ليساهموا في الأنشطة المختلفة وتدريبهم على النهج الإيجابي، والتعليم المبني على القيم والمبادئ الإنسانية.

أحداث

أبو ظبي

رأس السنة :

احتفل في أبو ظبي برأس السنة الميلادية بين الطبيعة وبهجة العائلات المجتمعة وفرح الأطفال في حديقة عامة في المدينة.

كانت السنة الجديدة ملهمة لنا من خلال التأمل على العشب الهادئ. بقية اليوم استكمل بالألعاب والمسابقات في الطقس الشتوي البارد ومع حلول الظلام غادرنا المكان يملئنا شعور بالبهجة.

ذكرى ميلاد لالاجي مهراج 136 - 2 فبراير 2009

احتفل بأبو ظبي بتلك المناسبة، حيث عقدت جلستا تأمل في المساء. ابتدأت الأمسية بأحاديث بعض المنتسبين عن فلسفة ساهاج مارج وتطبيقها في الحياة اليومية؟ حضر التجمع ما يقارب 50 فرد من المنتسبين.

جلسة تدريب اساسية في دبي 14 نوفمبر

ابتدأ برنامج التدريب عند الساعة الثامنة صباحاً بجلسة تأمل، تبعها مشاهدة عرض مرئي للمعلم.

رحب السيد هيكداه بالمشاركين في هذا التدريب وشرح لهم أهداف هذا الاجتماع كما قام المشاركون بالتعريف عن أنفسهم وعرض أهدافهم الشخصية في برنامج التدريب.

ويعد عرض البرنامج التدريبي تبعه جلسة أسئلة وأجوبة، تناولت أهمية تنقية النفس من خلال جلسات التأمل والصلاة. نظم هذه الجلسة مدرّبين متمرسين.

أما جلسة بعد الظهر فكان التركيز على مناقشات في مواضيع بارزة من ضمنها الأخوة العالمية والتوازن في الحياة وإلى آخره.

وقبيل اختتام هذا الحدث اليومي كان هناك جلسة تفاعلية على 'المعلومات الشخصية'. واختتمت بجلسة تأمل.

احتفالات بعيد ميلاد لالاجي في مركز البحرين.

تقرير من كمران

احتفل في البحرين بعيد ميلاد آل 136 للمعلم لالاجي مهراج للتأمل في مركز البحرين في 2 فبراير. وفي هذه المناسبة، عقدت جلستان للتأمل في هذا اليوم، واحدة صباحاً وأخرى مساءً. كما تمت قراءة بعض المقاطع من كتاب الحقيقة الأزلية للمعلم لالاجي.

كما تضمنت جلسة المساء رسالة صوتية مقدمة من المعلم بابوحي بمناسبة عيد ميلاد المعلم لالاجي الذي قدمها في شاهجهان بور عام

1971. كما عقدت جلسة حوار للإجابة على استفسارات الحاضرين، وتم التركيز في نهاية الجلسة على الانتظام في التمارين اليومية. كما تحدث بعض المشاركين عن تجاربهم الخاصة وتلا ذلك عشاء وختم اليوم الروحي في جو مفعم بالمحبة.



بأندراس

“التجمع الروحاني”

مطلب يقوى عندنا في المناسبات الخاصة رغبتنا بالتقرب من الله، أن نتذكر أنه يجب علينا أن نسعى إليه، ونبحث عن الوسيلة لنيل رضاه. أما في الأيام العادية تبقى هذه الرغبة كامنة في اللاوعي بداخلنا.

شبهه علمي مثل هذه التجمعات التي يكثر فيها ذكر الله بالسباحة في بحيرة باردة تملئها رائحة عطر زكية سحرها يقرب المرید إلى الله مما يحفز التجدد والنمو الروحاني للمرید. فإذا كان الغوص في الأعماق ممكناً حيث تغمرنا نعمة الله وبركاته، إذا هذا ممكناً.

فما الفائدة من الخروج من تلك البحيرة و إدارة ظهرنا لنعمه وبركاته؟

قد نستمتع بالنظافة والروائح الزكية، ولكن من يغوص في الأعماق هو من ينعم بالقربى والبركة.

تلك هي أسمی فوائد التجمعات الروحانية التي يجب أن تبقى في أعماقنا حتى إذا غادرت أجسادنا المكان لمباشرة أعمالنا والقيام بواجباتنا، إلا أن قلوبنا مغممة. ومن يأتي إليها لا يعود إلى الوراء مطلقاً، في الوجود الجدي قد يلعبون أدوارهم من أجل البقاء في الحياة، ولكن تبقى ذواتهم في نعمة الصفاء، الأبدية من الفائدة المرجوه من تلك التجمعات.



مركز الكويت - يناير - مارس 2009

جلسة مشرفين - 1 يناير

ابتدأ العمل في الكويت لسنة 2009 بداية مشرقة حيث قدم السيد مهندس هيدج ، مشرف ورئيس المركز في الإمارات العربية المتحدة . ثمانية مشرفين من الكويت استفادوا بشكل هائل من المعلومات المفيدة والغنية ومن الورشة التفاعلية (العمل الفعال).



جلسة التأمل : كما عقدت جلسة تأمل في الثاني من يناير 2009 الذي قدامها السيد مهندس هيدج من الإمارات العربية المتحدة. وشارك نحو 100 مشارك في هذه الجلسة والتي ضمت عرض مرئي وسمعي ومناقشات وحلقات بحث جماعي وتفاعلي تعليمي بين المشاركين في مختلف المواضيع المتعلقة برياضة التأمل.



ذكرى ميلاد لالاجي مهراج 136 - فبراير 2 - 2009

احتفل بعيد ميلاد لالاجي مهراج ال 136 ، للمؤسس الأول لنظام سهاج مرج (الدرب الطبيعي) التأمل ، و الذي يعقد لأول مرة في الكويت مع برنامج ثقافي مسائي عن التأمل . كما شارك 45 طفلاً وذلك من خلال رقصات وأشعار وأغاني تتعلق بالقيم والمبادئ . كما شارك بعض المربين من خلال أداء بعض الأغاني المفضلة لدى المعلم. حضر أكثر من 200 مشارك وأزواجهم وأطفالهم وأصدقائهم اجتمعوا ليحتفلوا بهذه المناسبة الخاصة.



إيران

تدريب المنتسبين في 10/4/2009 :

اجتمع لمدة يوم كامل نحو عشرون منتسب جدد، ابتدأ البرنامج بجلسة تأمل، بعد ذلك شرحت مواضيع عملية تنظيف النفس، والصلاة ، الذكر المستمر، وتكوين الشخصية وشرح نصائح العشرة عبر كبار المدربين في المركز . في نهاية الدورة أسئلة وأجوبة عن الحقائق واختتم التجمع بجلسة تأمل في المساء.

تدريبات مشابهة مقررة سنقوم شهرياً إلى المنتسبين في المركز.

اجتماع الشباب في 17 ابريل 2009:

اجتمع بعض من الشباب وليوم واحد بداية بجلسة تأمل ثم القراءة ثم شاهدنا التسجيل لكلمة ألقاها المعلم في تشناي 2006، لقد ترجم الشريط إلى المجموعة ، ثم اختتم اليوم بجلسة تأمل مسائية . رؤية الشباب المستقبلية توافقت مع الأعضاء ونتمنى من أعماق قلوبنا أن نجتمع مرة أخرى في وقت قريب.

قيمة التربية والتعليم - دولة الامارات العربية

أقيم البرنامج في 7 مواقع في الإمارات وما يقارب مئة وأربعون مشاركاً وأكثر من عشر مدربين متطوعين.



يخدم البرنامج سبعون في المائة المبتدئين ما بين ستة إلى تسعة أعوام وخمسون بالمائة ما بين عشر إلى ثلاثة عشر وثمانية عشر عاماً . الموضوع في 9 مارس كان عن طبيعة الحياة الصحية وشملت الدورة خريطة حسابية للسعرات الحرارية لتحل محل الأطعمة الجاهزة ، وكذلك أسئلة سمعية وبصرية عرضا عن القطب الشمالي وكذلك نظمت مسيرة مشي في الطبيعة لمساعدة الأطفال على تقوية أجسادهم وتفاعلهم مع الطبيعة.

في النهاية أقيم اجتماعاً للبحث في المفكرة للدورة المقبلة وكذلك تبادل الأفكار وعرض أهمية اللقاء.

For contributions to the newsletter & further information on SMSF in the Middle East please contact :
Email: smsfdxb@eim.ae , uae.info@sahajmarg.org - Website: www.sahajmarg.org

فوائد
التأمل :
يفتح
التأمل
الوعي على الطاقة
الكامنة ، ويفرز



الإبداع، و يطلق ملكة
الذكاء الذي بداخلنا .
بيجي مهاريش ماهيش
أولاً : يجب أن نتعلم أن
نحب ذواتنا ولذلك ربما
نحن نتأمل من خلال
قلوبنا ونتعلم أن نحب ما
نجد بأنفسنا .
شارجي

النقطة

تذوب في البحر
يمكن رؤيتها للجميع
ولكن أن تصبح النقطة
هي المحيط ! هذا ما لا
يمكن ملاحظته.

كبير داس



المثابرة في بحثك عن الله
لكي تنجح يجب أن يكون
لديك إرادة و مثابرة
هائلة. إرادة تقول تستطيع
أن أشرب المحيط ،
إرادتي ستخر الجبال
أمامي. كن بتلك الإرادة
والثقة، اعمل بجد
وستصل إلى الهدف .
تعاليم من سوامي فيفكاندا