

## گیاهان تقویت کننده روحیه معنویت

نقش گیاهان در ارتقاء روحیه معنوی پیروان آیین های دینی چون اسلام، مسیحیت، یهودیت و حتی هندوئیسم مسئله ای است که بسیاری از آن غافل مانده اند، اما با اندکی تأمل می توان دریافت که گیاهان دارویی و خوراکی نقش مهمی در ایجاد حس معنویت و تعادل فیزیکی و معنوی انسان دارند.

بر اساس گزارش منابع اینترنتی، میشل کادوتو بوم شناس و نویسنده در مقاله خود درباره اثر گیاهان در معنویت ما، که در پایگاه اینترنتی خود منتشر کرده تصریح می کند: بر اساس کتاب پیدایش عهده عقیق، خداوند در مرکز بهشت درخت زندگی را کاشت که از شاخه های آن میوه خیر و شر آویخته شده بود. رودخانه از پایه درخت عبور می کرد و پس از انشعاب به چهار قسمت جاری می شد.

بسیاری از آیین های معنوی چون اسلام، مسیحیت، یهودیت و اعتقادات مردمان بومی سراسر دنیا داستان خلقت را به مثابه باغی توصیف می کنند که یک چهارم جهان بوده است. نقش برجسته این نماد در ایران باستان 6 هزار سال پیش نیز مشاهده شده است.

گیاهان میان این دایره در نقطه اتصال میان زمین و بهشت رشد می کنند و برای روح و جسم غذا محسوب شده و برای نیروهای شفا دهنده مورد استفاده قرار می گیرند.

درمان گیاهی باستانی اسلام که پایه ای برای طب یونانی امروز محسوب می شود، تصدیق می کند که سلامت زمانی حاصل می شود که فرد در چهار عنصر آب، خاک، هوا و آتش به تعادل دست یابد.

بیش از یک هزار سال پیش، [ابن سینا](#)، فیلسوف و پزشک ایرانی مسلمان تصریح کرد که اسطوخودوس یکی از بهترین گیاهان معطر محسوب می شود که به قلوب و روح ما جانی دوباره می بخشد. در میان سایر گیاهان معطر که چنین خاصیتی دارند می توان به گل رز، [زعفران](#)، [دارچین](#) و هل اشاره کرد.

بومیان آمریکایی نیز به منظور تطهیر و تزکیه روح از دود حاصل از سوزاندن گیاهان استفاده می کردند.

رایحه های قدرتمند گیاهان می تواند به تعادل سالم و نشاط منتهی شود. روغن سدر نفس روحانی و جسمانی ما را تقویت

می کند، تعادل را برقرار، حس ارتباطی ما را تقویت کرده و از سیستم ایمن سازی ما حمایت می کند.

**نعناع** روحیه انسان را بالا برده، کندر به تقویت ایمان ما کمک کرده و تعادل را در زندگی حاکم می کند. گیاهان می توانند روح و جسم را تغذیه کنند. کتاب زهر یکی از کتاب های عرفانی و اصلی در دین یهودیت می آموزد که به واسطه خوردن، جسم و روح خود را شکل می دهیم. خوردن به معنای دعوت جسم روحانی به جسم فیزیکی و تغذیه روح است. به همین منظور طی عید یهودیان از گیاهان تلخی چون کاهوی رومین، موسیر یا جعفری استفاده می کنند. طعم این گیاهان یادآوری کننده رنجی است که قوم بنی اسرائیل هنگام بردگی در مصر متحمل شدند. تجربه این تلخی به فرد کمک می کند بر درد دیگران تأکید کرده و حس مهربانی و رحم را در خود پرورش دهد.

گیاهان همچون در روزهای دینی و مراسم عبادی بسیاری از ادیان کاربرد دارد. مسلمانان طی ماه مبارک رمضان در پایان هر روز، زمان افطار بر اساس سنت نبوی از **گلاب** و **خرما** به عنوان طعمی استفاده می کنند که پیامبر روزه خود را افطار می کرده است.

در خانه بسیاری از مؤمنان مسیحی غذای سنتی که برای عید پاک و کریسمس تهیه می شود، از نظر گیاهی و ادویه های استفاده شده نسبت به سایر غذاهای سال غنی تر است.

پیروان آئین هندوئیسم نیز مراسم عبادی متعددی را برای ریحون یکپاز مقدس ترین گیاه هندوها آغاز می کنند. پس از تناول هر وعده از غذایی که در روز دینی سرو می شود، مؤمنان هندو اغلب زمانی را به تعمق درباره تجارب جمعی زندگی اختصاص می دهند و پس از آن زمانی را به استراحت و مراقبه می پردازند.

**بابونه**، دارچین، رازیانه و کندر تمرکز آرام و مراقبه را در ما تقویت می کند. زمانی که به حس بیداری ژرف تری نیازمندیم گیاه بادیان رومی می تواند نیروهای ما را متمرکزتر کند. روغن اسطوخودس نیز ایجاد کننده آرامش و صلح است. از سوی دیگر رزماری حس وفاداری را افزایش داده و پیوندهای معنوی ما را از عشق تقویت می کند.

گیاهان می توانند ما را در تقویت رابطه و سایر مخلوقات و آفرینش های خداوند را در تعادل یاری کنند

منبع: تب ان