



ماہنامہ  
فہرست روزانہ

شماره چہارم  
شهریور ۱۳۹۹

## فهرست مطالب:

- عملکرد شبدا در آستانهٔ سال جدید معنوی ... صفحه ۳
- سِری وهِکا ..... صفحه ۵
- رابطهٔ جنسی ..... صفحه ۷
- فرشتهٔ راهنمای من (تجربهٔ شبدا) ..... صفحه ۱۱
- چگونه انسان خدا را آفرید ..... صفحه ۱۲
- تعالیم باستانی بورچاگون ..... صفحه ۱۵
- خودآگاهی ..... صفحه ۱۸
- سرگذشت عشق ..... صفحه ۲۱
- بَرزخ ..... صفحه ۲۳
- فیبر بخوریم!؟! ..... صفحه ۲۸
- غزلی از دیوان شمس ..... صفحه ۳۳



# عملک و شیدا در آستان سال معنوی



بیست و دوم اکتبر هر سال مصادف است با آغاز سال معنوی جدید و این مسئله از اهمیت زیادی در نزد شیداهای یک برخوردار است. وارد شدن به سال جدید یعنی دریافت کردن ارتعاشات جدیدی از یک که هماهنگ و کوک شدن با این ارتعاشات برای رشد معنوی شیدا بسیار مهم است. شروع این ارتعاشات در اواخر سال معنوی فعلی آغاز شده و بدنبال آن نبض کارما شدت می گیرد

و زندگی بیرونی و درونی شیدا دستخوش تلاطمها و تنشهایی

می شود و او می باید تعادل خود را در برابر موج جدید حفظ

نماید، زیرا یک در حال آماده سازی او برای ورود به سال

جدید است. برخی از شیداها چه بسا نتوانند با تغییرات

جدید هماهنگ و متعادل شده و از طی طریق خارج

شوند، اما باید بدانیم بوجود آمدن چنین دگرگونی

کاملاً طبیعی است و نگرانی شیدا در مورد شرایط

و وضعیتش بی مورد است. چنانچه او با صبوری و

حفظ هوشیاری اش از این موج عبور کند، برکات آن

را دریافت خواهد نمود. ما چرخه ای داریم که از

دوازده سال تشکیل شده و هر سال بر اساس

خصوصیات و ویژگیهایی که دارد تعریف می شود. مثلاً

همین سال ساگونا که روبه پایان است، ساگونا وجهه

بیرونی خداوند از طریق آفرینش و تجلیاتش می باشد و روح

بواسطه آموزشها و تمرینات معنوی اش می باید از محیط اطراف

و تجلیات خداوند عقب نشینی کرده و به سمت وجهه درونی خداوند

یعنی نیرگونا جهش می کند. سال نیرگونا سال معنوی جدید است که در پیش روی داریم به عبارتی هر سال پیش

در آمد یا پیش نیازی برای ورود به سال بعد است و شیدا می باید توجه کند که سال معنوی جدید در کدام چرخه

از زندگی او است. بعد از آن سالی را که دارد پشت سر می گذارد مورد ارزیابی قرار داده و تمامی تغییرات

بیرونی و درونی خود را بررسی کند که آیا توانسته است افکار و احساسات و عاداتش را متحول ساخته و به سمت

و سوی یک جهت دهد؟ نفسانیاتش چطور؟

آیا توانسته آنها را کنترل و مهار کند؟ یا

جلوی تاخت و تاز خویش کوچکش را بگیرد؟

این از اهم وظایف یک شیدا است که

می بایست همواره خود را در زیر ذره بین

قرار دهد و تمرکز او به درونش باشد، در

پایان هر سال خود را با

سال قبل محک



فکر بزرگتر  
باشند  
ما



# عملک و شبداد آسان معنی



بزند و دگرگونی ها و تحولات درونی اش را مد نظر قرار دهد. چنانچه بعنوان یک شبدایی به این تغییرات ببرد نباید شک کند که اک دست اندر کار بوده است و این تحولات چه بیرونی و چه درونی محصول خودش می باشد که در پایان هر سال و ورود به سال جدید برداشت می کند و این نشان دهنده پیشرفت معنوی یک شبداست. البته این یک مسئله درونی است که فقط خودتان به آن واقف هستید نه دیگران.

هر سال به همراه ارتعاشات جدیدی از اک فرا می رسد و تحولات خاص خود را دارد و شاید بعضی از شبداهای هم نسبت به آن بی تفاوت باشند. مثلاً شخصی را در نظر بگیرید با همان ترس ها و بدگمانی ها و استرس ها و وابستگی ها بدون اینکه کوچکترین تغییری در روند رشدش ایجاد شود به استقبال سال جدید می رود، مسلماً چنین شخصی هیچ پیشرفت معنوی نداشته است. بنابراین بهتر است تمامی سطوح آگاهی مان را مورد بررسی قرار دهیم. اگر هنوز همان انسان قبلی در همان سطح



آگاهی هستیم و تحول و تغییری در خود احساس نمی کنیم، پس هنوز عقبیم و هیچ تلاشی نکرده ایم. همانطور که اشاره شد، در پایان هر سال معنوی زندگی بیرونی و درونی شبدای دستخوش یک سری مشکلات و تنش ها می شود بدلیل اینکه موج جدیدی از اک می خواهد وارد زندگی مان شود ولی از آنجا که هنوز کوله باری از نفسانیات و عادات مان را با خود یدک می کشیم، در برابر این موج جدید مقاومت می کنیم. در نتیجه گرفتاری ها و درگیری های روزمره شروع می شود. اما این کاملاً به خودمان بستگی دارد که چگونه خود را با این ارتعاشات و امواج همسو کرده و از اک بعنوان یک منبع و سرچشمه استفاده کنیم. کسانی که نمی خواهند تغییر کنند همان تاثیراتی را که قبل از ورود به اک از عوامل محیطی، اجتماع، خانواده یا از زندگی های گذشته کسب کرده اند، هنوز هم بعنوان یک شبدای با خود یدک می کشند. ایشان انگار هیچ تمایلی به دگرگونی ندارند و به سال جدید و ارتعاشات آن بی توجه هستند. اگر بتوانیم در هنگامی که ارتعاشات سال جدید به سمت مان می آید در حد ۵۰٪ بر خودمان تسلط داشته باشیم و تعادل مان حفظ شود، استاد درون نیز در حد ۵۰٪ درصد دیگر ما را یاری می دهد اما اگر تلاشی در برقراری تعادل خود نکنیم، استاد درون نیز آن درصد کمک خود را از ما دریغ می کند. بنابراین حمایت و استمداد استاد درون در درجه اول به تلاش و همت خودمان بستگی دارد. در واقع تمامی این مشکلات و موانع اهرمی برای رشد و صعود معنوی ما هستند. بنابراین باید سعی کنیم که همواره با یک دید باز و هوشیارانه به عملکرد اک بنگریم که چگونه در حال هول دادن و هدایت ما است.

برکت باشد

فکر بزرگ  
است  
ما



# سری وه کا



سری وه کا (Sri) کلمه ای سانسکریت است که به منظور احترام در ابتدای نام اساتید اک می آید) از استادان گمنامی هستند که در شریعت پنجم به پیروان اک معرفی شدند. بخشی از سخنان ایشان یا مطالبی در رابطه با ایشان که در "کتاب سکوت مقدس خدا" آمده است، در این مقاله گنجانیده شده است.



به خدا با تمام وجودتان عشق بورزید. چون به منزل خلوص راه یافتید، به عشق او آگاه می گردید که تمامی عشق شما به او همانا عشق او بود که به شما ایثار می کرد.

روزی مریدی به سفیر روحی گفت:  
آیا خدا می تواند چون حلولی در وجود شما باشد؟  
سفیر روح پاسخ داد:  
او می تواند تو باشی که در عمق کنجکاوی هایت، در جستجوی راهی برای بیداری توست. این برترین حلول خداست که از آنچه به تو آموخته ام غنی تر است.

اگر روزی پیر مردی را دیدی که از کنارت گذشت. اگر لحظه ای، صدای باد را شنیدی، اگر در عمق آسمان شب ستاره ای را دیدی که در برابر چشمانت درخشید یا سو سو نمود، شک نکن او خداست. برای بیداری تو تجلی یافته است.

برخی به خدا عشق می ورزند.  
برخی به او ایمان دارند و اعتقاد می ورزند.  
برخی او را نادیده می گیرند.  
و برخی او را باور ندارند.  
به شما می گویم آنها همگی بخشی از زبان الهی هستند که خداوند با شما گفتگو می کند.  
چون اوست که در تمامی باورها و ناباوری های مخلوقاتش هستی دارد و به همه، حیات را ارزانی می دارد.



آنکه او را باور دارد یا ندارد، آنکه به او عشق می ورزد و آنکه به او ایمان دارد و اعتقاد می ورزد، تماماً خود اوست که با زبان ساده با شما سخن می گوید.  
من آنم که هستم.

سوگماد خدای صعود توست.  
تنها آن زمان که از ساگونایش برخیزی و در نیرگونای ازیش غرق شوی.

# ماست



# سکوت کا



بگذار رازی بر گوش های درونت نجوا کنم.  
 خداوند عاشق توست. اما سالها طول می کشد تا به تو اعتماد کند.  
 عشقت به خدا رسد به همه و کائنات رسیده است. اما اگر تنها به  
 خودت رسد، تو تنهایی، تنهای تنها.



گویند مالاتی چون غباری از نور بر وه کا ظاهر شد.  
 وه کا به حضور استاد دیرینش آگاه شد. بنابراین مالاتی سکوت  
 نمود.  
 وه کا به سکوت مالاتی پیوست.

کم کم، شمس و سفیران روح بیشتری وارد سکوت مالاتی شدند. در میان سکوت این سفیران روح، صدایی  
 شنیده می شد که می گفت:  
 این ردای آگاهی مالاتی است.



گویند وه کامی توانست از طریق چشمان و گوشهای پیروانش  
 همه چیز را ببیند و بشنود. او نیازی به سفر روح نداشت.  
 بلکه می توانست آگاهی را به وجود پیروانش منتقل کند.  
 او نخستین سفیر روحی است که فن چاییدن می، انعکاس  
 تکثیری کالبدی را بوجود آورد.

برکت باشد



بن گن فتنه از کتابت سکوت مقلدین خدا

ما همت نامه



# جنسی رابطه

برای پرداختن به این مبحث ابتدا بد نیست تا رابطه جنسی را از دیدگاه ادیان و مکاتب بررسی کنیم: عوامل زیادی دال بر عقاید مخالف رابطه جنسی آزاد در اعصار خیلی قدیم وجود داشته است. بخصوص در هر جا که مسیحیت و دین بودا پیروز شد، عقیده مزبور نیز تفوق یافت و سر تارک مثال‌هایی از این فکر عجیب مبنی بر این که چیزی ناپاک و تباهی در روابط جنسی وجود دارد را ذکر می‌نماید. در آن نقاط دنیا نیز که دور از تأثیر مذهب بودا و مسیح بوده است ادیان و راهبانی بوده‌اند که طرفداری از مجرد می‌کرده‌اند، مانند "اسنیت‌ها" در میان یهودیان و بدین طریق یک نهضت عمومی ریاضت در دنیای قدیم ایجاد شد. در یونان و روم متمدن نیز طریقه کلبیون جای طریقه اپیکور را گرفت.



افلاطونیان نو نیز به اندازه کلبیون ریاضت طلب بوده‌اند. از ایران، این عقیده (دکترین) بسمت باخت‌رخش شد که جنس ماده عین تباهی است و به همراه آن این اعتقاد به وجود آمد که هرگونه رابطه جنسی، ناپاک است و این عقیده با جزئی اصلاح، اعتقاد کلیسای مسیحیت محسوب گردید. این عقیده قرن‌ها وجدان انبوه عظیمی از افراد بشر را تحت نفوذ ترس آور و نفرت‌انگیز خود قرار داده و به عقیده روانکاوان نفوذ این عقیده، اختلالات روانی و بیماری‌های روحی فراوانی را موجب شده است که از این جهت مانند ندارد.

اما منشأ پیدایش اینگونه افکار و عقاید چیست؟ چه چیز سبب می‌شود که بشر به علاقه و میل طبیعی خود به چشم بدبینی بنگرد و در حقیقت جزئی از وجود خود را محکوم کند؟ این مطلبی است که مورد تفسیر متفکرین قرار گرفته است.

علل گوناگونی می‌توانند در گرایش بشر به این گونه افکار و آراء دخیل باشند. ظاهراً علت این که فکر پلیدی "علاقه و آمیزش جنسی" در میان مسیحیان تا این حد اوج گرفت، تفسیری بود که از بدو تشکیل کلیسا، از طرف کلیسا برای مجرد زیستن حضرت عیسی مسیح، صورت



فکر بزرگ  
مشاور



# جنسی رابطه

گرفت. در تاریخ مجعول مسیحیت، این چنین نگاشته شده است که مسیح با هیچ زنی رابطه جنسی نداشته و مجرد می زیسته است. گفته شده است که علت اینکه مسیح تا آخر مجرد زیست، پلیدی ذاتی این عمل است و به همین جهت روحانیین و مقدسین مسیحی شرط وصول به مقامات روحانی را آلوده نشدن به زن در تمام مدت عمر دانستند و "پاپ" از میان این چنین افرادی انتخاب می شود. به عقیده ارباب کلیسا، تقوا ایجاب می کند که انسان از ازدواج خودداری کند.

راسل می گوید: در رسالات قدیسین به دو یا سه توصیف زیبا از ازدواج برمی خوریم، ولی در سایر موارد، پدران کلیسا، از ازدواج به زشت ترین صورت یاد کرده اند. هدف ریاضت این بوده که مردان را متقی سازد. بنابراین، ازدواج که عمل پستی شمرده می شد بایستی منعدهم شود. "با تبر بکارت درخت زناشویی را فرو اندازید" این عقیده راسخ سن ژروم درباره هدف تقدس است. کلیسا ازدواج را به نیت تولید نسل جایز می شمارد. اما این ضرورت، پلیدی ذاتی این کار را از نظر کلیسا از میان نمی برد، علت دیگر جواز ازدواج، دفع افسد به فساد است یعنی به این وسیله از آمیزش های بی قید و بند مردان و زنان جلوگیری می شود.



راسل می گوید: طبق نظریه سن پول، مسئله تولید نسل هدف فرعی بوده و هدف اصلی ازدواج همان جلوگیری از فسق بوده است، این نقش اساسی ازدواج است که در حقیقت دفع افسد به فاسد شمرده است. کلیسا ازدواج را غیر قابل فسخ، و طلاق را ممنوع می شمارد، گفته می شود کلیسا خواسته است بدین وسیله ازدواج را تقدیس و از تحقیر آن بکاهد. ممکن است علت ممنوعیت طلاق و غیر قابل فسخ بودن ازدواج از نظر کلیسا این باشد که خواسته است برای کسانی که از بهشت تجرد رانده شده اند جریمه و مجازاتی قائل باشد. چنانکه می دانیم عقاید تحقیر آمیز راجع به خود زن در میان ملل و اقوام قدیم مبنی بر این که انسانی کامل نیست، برزخی است میان انسان و حیوان، زن دارای نفس ناطقه نیست، زن به بهشت هرگز راه نخواهد یافت و امثال اینها زیاد وجود داشته است. این عقاید و آراء تا آنجا که از حدود ارزیابی زن تجاوز نمی کند اثرات روانی، غیر از احساس غرور در مرد و احساس حقارت در زن ندارد. اما عقیده پلیدی علاقه و آمیزش جنسی مطلقاً روح زن و مرد را بصورت مساوی آشفته می سازد و کشمکش جانگاهی میان غریزه طبیعی



فکر بزرگ  
استاد  
راسل





# جنسی رابطه

از یک طرف و عقیده مذهبی از طرف دیگر به وجود می آورد.

حال از نگاه تعالیم اک رابطه جنسی را بررسی می کنیم:

و اما رابطه جنسی چیست؟

تنها صورتی تحتانی از ارتباط بین مرد و زن !!! بشر با رفتار جنسی اش می خواهد به خود، به والدین و به اجتماعش بگوید ببینید! من روحی به هنجار هستم، یا بسیاری هجویات دیگر که بی تفکر ادامی کند و همه دلالت بر این می کند که ببینید! من خدا هستم! اما جرأت گفتن آن را ندارم!



بشر از سکس به منزله سلاحی در نقشهای گوناگون در زمین استفاده می کند. از آن در جهت اشتراک هدف های تشکیلات سیاسی و تجاری و بدست آوردن اعتبار و موقعیت های اجتماعی بهره ور می شود. معدودی هم هستند که آن را در جهت تشکیل خانواده به کار می گیرند. موارد دیگر بهره وری از آن ابزار اهانت و بیان لطافت و عشق می باشد. گاهاً برای اعتراض کردن و تنبیه کردن نیز به کار گرفته شده است.

مرد ممکن است به زن بگوید که او را دوست می دارد اما اغلب با رفتار جنسی اش نشان می دهد که این چنین نیست. و بشر آن را به عنوان شکلی از احساسات خود به کار می برد تا به خود نشان دهد که عضوی از نژاد بشر است. بسیاری از مردم چه با آن و چه بدون آن زندگی مفیدی را پشت سر می گذارند. عبارتی قوای جنسی یکی از عملکردهای عادیست که خدا به بشر هدیه کرده است و بهترین نحوه وجود آن در سراسر زندگی به ترتیبی

است که اتکاء بی جایی به آن نشود، در هیچ یک از مراتب زندگی زمینی، و جنسیت موقعی از بالاترین درجات ارزش خود در زندگی برخوردار است که فقط در جهت لذت بردن از آن استفاده شود و نه برای هیچ منظور دیگری. اما متأسفانه شاید بیش از یک نفر در یک میلیون نفر نباشد که آن را از این نقطه نظر نگاه کند.

بشر احساس می کند که به تلفیق و ترکیب مراتب و مفاهیم نیازمند است. او نیاز دارد از تضاد بین عقلگرایی و عواطف پرهیز کند. همان چیزی که انسان غربی را طی دو قرن اخیر گمراه کرده است. همان تضادی که بین مادیت و معنویت، بین علم و عرفان نمود پیدا می کند. رابطه جنسی در دوره عصر طلایی (ساتیایوگا) به کلی متفاوت از عصر جدید بود در آن دوران رابطه جنسی بسیار مقدس بشمار می آمد. ظهور آن در ساتیا، ناظر بر اتحاد بین نیروهای مذکر و مونث و تحت رهنمودهای

فلسفه بزرگ  
ساتیا



# جنسی رابطہ

استاد درون ہمراہ بود این مسالہ در گذر از ادوار مختلف تا رسیدن بہ عصر حاضر یعنی کالی یوگا سیر قہقراپی پیمودہ و حالت پرستش بہ خود گرفتہ است و توسط عدہ کثیری از انسانہا کہ بی خبر از پنج نفسانیات مخرب ذہن ہستند تمرین می شود کہ عبارتند از کاما، کرودہا، لبہا، موہا، آہنکارا. از میان اینہا کاما یا شہوت از نفسانیاتی است کہ عملکرد اصلی اش متنزل ساختن و احتباس زنان و مردان بہ مرتبہ حیوانیت است و توجہ انسان را بر چیزی معطوف می نماید کہ مابین انسان و حیوان مشترک است.

چنانچہ میل جنسی در شیار بالحقہ خود مورد بہرہ وری قرار گیرد، تبدیل بہ والاترین تجلی عشق می شود. در غیر این صورت در سراشیب انحراف می افتد.



جولانگاہی کہ توسط ذہن کیهانی تدارک دیدہ شدہ و وظیفہ اش نگہداشتن روح در دنیای مادہ است، ہر آنگاہ کہ فرد بہ درون دام افراط سقوط می کند، شأن خویش را تا حد حیوان پائین می آورد. طبیعت زن و مرد با امکاناتی تجهیز شدہ است کہ استمرار حیات در سطح سیارہ زمین را تأمین می نماید. این دیگر با خود انسان ہاست کہ تصمیم بگیرند چہ چیزی برایشان در غرائز و روابط جنسی ارجحیت دارد. اگر ایشان از این قانون الہی پیروی کنند تمامی شئون

زندگی شکل بہتری بہ خود می گیرد. این قانون می گوید: سکس نبایستی در دور افراط و زیادہ روی بیفتد، لیکن چنانچہ سکس را در اطوار شہوانی بپذیرد انرژی خود را تلف نمودہ و ذہن خویش را تیرہ و تار می کند و نہایتا بہ مثابہ حیوانات اولیہ، در حماقت وصف ناپذیرش جان می دہد. وقتی نیاز جنسی بہ عوض آنکہ تحت ارادہ و کنترل فرد درآید، سکان آگاہی او را بہ دست گیرد، انحراف او اجتناب ناپذیر است و او از وضعیت انسانی بہ وضعیت حیوانی مسخ خواهد شد.

بنابراین، سکس در صورت شہوانی اش، فاز اصلی کاما بہ حساب می آید و ہستہ مرکزی آن زیادہ روی می باشد. کاما یا افراط خمیر مایہ عدم تعادل و شرارت در کالی یوگا است. انتخاب طریق اک یا ہر طریق معنوی دیگر توسط فردی کہ دچار انحرافات جنسی است، او را در گرداب مشکلاتی جانفرسا گرفتار می آورد. ایشان معمولاً افرادی ہستند کہ دیگر از طراوت و جوانی برخوردار نبودہ و از طرفی در موقعیتی ہم قرار ندارند کہ بتوانند یک زندگی طبیعی را در پیش گیرند در حقیقت نیازہای زندگیشان سرکوب شدہ است. ہر فعلی کہ بہ افراط بیفتد، مقام شامخ انسانی را مشوش نمودہ و حواس او را کور می کند، آن انسان را بہ کیهان های مخلوق می چسباند حال آن کہ روح بایستی سر بہ سوی آتالوک داشته باشد.

فکر بزرگ  
بہت بزرگ  
بہت بزرگ

برکت باشد



# تجربۀ شبدا فرشته رهنما من



سال‌ها پیش که هنوز با یک آشنایی نداشتیم و انسان درون گرایبی نیز بودم، همیشه دنبال جواب‌هایی در باب خداشناسی، هدف از خلقت و از این قبیل سؤالات بودم. ولی جوابی نمی‌یافتم. تا روزی که دچار افسردگی شدیدی شدم. هر شب در رویاهایم دچار کابوس‌های وحشتناکی می‌شدم. بیشتر مواقع با ترس از خواب بیدار شده و عرق سردی بر پیشانی‌م نقش می‌بست. به روانپزشک‌های زیادی مراجعه کردم و آنها داروهای ضد استرس و افسردگی تجویز نمودند. این بر نامه ۱۰ سال ادامه داشت. کابوس‌ها همچنان ادامه داشت و من بیشتر شب‌ها تمایلی به خوابیدن نداشتم. هر روز وضعیتم وخیم‌تر می‌شد. یک شب موقع خواب که حال بدی داشتم و ناامید و خسته بودم، از خداوند یاری طلبیدم، اشک ریختم، نزدیک‌های صبح بود که به خواب فرو رفتم.



شبدا  
طیلسنج

در جهان رویا بیدار شدم، خیلی واقعی به نظر می‌رسید. تونلی تاریک و طولانی با دالان‌های پیچ در پیچ، و بدتر از همه، ماری عظیم به دنبالم بود. می‌دویدم و مار پشت سرم می‌آمد. خیلی وحشت زده بودم. خیلی دوست داشتم از خواب بیدار شوم اما نمی‌توانستم، تلاشم بیهوده بود. نیش مار را در تنم حس کردم، با خود گفتم که این دیگر آخر خط است و تسلیم سر نوشت شدم، به زمین افتادم و از هوش رفتم. پس از مدتی چشمانم را گشودم مکانی شبیه به معابد قرون وسطی بود، شاید هم یک بیمارستان بود، روی تختی دراز کشیده بودم. حالم بسیار بد بود. بانویی بر بالینم ایستاده و مرا نظاره می‌کرد او شبیه فرشته‌ها بود، زیبا روی و مهربان، مهربان‌تر از هر مادری. وقتی لبخند می‌زد ذرات فضا به رقص درمی‌آمدند. نورهای عجیبی در اطراف در حال چرخش بودند. نامشان را پرسیدم، اما ایشان تنها تبسم کردند. درون معبد نسیم دلنوازی می‌وزید و سکوتی که تا به حال آن را حس نکرده بودم. دوباره نامشان را پرسیدم. این دفعه جریان عظیمی از عشق، از وجودشان و از قلبشان بدون هیچ کلامی بسویم جاری شد: "فرزندم، هیچ نگران نباش، زندگی همیشه جاریست و تو بزودی بهبود خواهی یافت."

این سخن مرحمی بود بر قلبم. آرام گرفتم و چشمانم به آرامی بسته شد و گویی به خواب ابدی فرو رفتم، خالیایی بود بی‌انتهای، هیچ بود و بجز عشق چیزی نبود. صبح با شعف و انرژی زیادی از خواب برخاستم. پس از مدتی کتاب دندان‌بیر و کلید جهان‌های اسرار بدستم رسید و سپس با گروه بنیاد بنی آشنا شدم.

با سپاس از استاد کاتاداکی

عشق با شد

فرزندان  
باشم نام



# چگونه انسان خدا را آفرید



عنوان این مقاله شاید کفر آمیز ترین جمله‌ای باشد که مذهب‌یون می‌توانند آن را تصور کنند. حتی پیروانِ اک نیز شاید با شنیدن این جمله متعجب شوند. آیا انسان خداوند را آفرید؟!

بلی، انسان همواره نیاز که موجودی دارد که او را در رأس همهٔ امور آفرینش و خلقت جهان بداند، به درگاه او دعا کند و خواسته‌های مادی یا معنویش را از او بخواهد. ناکامی‌هایش را به گردن او بیاندازد و فراموش کند که او خود عامل بدبختی یا خوشبختی خودش است. او نیاز به موجودی دارد که با عبادت او به احساسی خوش همراه با آرامش دست یابد، مانند دارویی آرامبخش. او نیاز به موجودی دارد که قدرتمند و بزرگ باشد، اما نه چندان عظیم که نتواند آن را در ذهن کوچک خویش بگنجاند.

پس این چنین بود که بشر از تنها ابزار خود یعنی ذهن ناچیز خود بهره برد تا خدا را بیافریند. البته در این بین ارواحی هم بودند که به تجربهٔ حقیقی خداشناسی رسیده بودند و سعی در شناسایی



طشید  
شید

سوگماد به انسان‌ها نمودند ولی انسان‌های بی‌خرد، تعلیمات آن‌ها را نیز تحریف نمودند و دست آخر به همان خدای دست ساز خود رسیدند. هزاران مذهب و مکتب بوجود آمد. از بدوی‌ترین تا انواع مدرن آن. انسان‌ها در هر منطقه‌ای که می‌زیستند، خدایی را با مشخصات قابل درک برای فرهنگ و مردم خود اختراع کردند و به آن بال و پر دادند و او را پرستیدند تا زمانی که خود نیز آن را باور کردند. مردم بدوی که نیاز خود را در گرما و آتش می‌دیدند، پس خدا را در خورشید و آتش دیدند. عده‌ای آن را در حیوانات قوی. بعضی در سیارات دور دست و... کم کم نیاز به دیدن خدا و لمس آن احساس شد و بت پرستی و ساختن شمایل‌هایی از خدایان شروع شد و با پیشرفت بشر، انسان رو به ساختن خدایی نامرئی نمود که بتوان همه چیز را به او نسبت داد، چون او از قدرت فوق بشری برخوردار بود و در آسمانها سکنا داشت.

بشر هموار در طول تاریخ خدایی در خور نیازش خلق نموده است مثلا:

واکینگها، مردمان باستانی اسکاندیناوی که انسانهایی جنگاور و خون‌ریز بودند و در طبیعت وحشی زندگی می‌کردند، نیاز به خدایی مشابه خود داشتند پس اودین خونخوار را آفریدند و مذهبی بر پایه قربانی کردن انسان و حیوان و کشتن یکدیگر بنا ساختند. حتی بهشتی نیز برای خود متصور شدند که در آن باید خون ریخت. والهالا بهشت برین این مردمان بود. کسانی که به آن راه می‌یافتند، در طول روز یکدیگر را سلاخی می‌کردند و در شب هنگام همگی دوباره زنده می‌شدند و به جشن و پایکوبی و باده خواری می‌پرداختند.



فکر بزرگوار است  
ما هم ناممان  
ما هم ناممان



# چگونه انسان خدا را آفرید



عیسویان خدایی عاشق نیاز داشتند. خدایی که جز عشق به بندگانش نمی داد و از آنها هم فقط عشق می خواست. پس خدای پدر را ساختند تا مانند یک پدر عاشق به آنها عشق بدهد و فرزندان خطاکارش را ببخشد تا این فرزندان نیز عاشق پدر شوند.

در ادیان هندو خدای نادیدنی به کار نمی آمد، باید خداوند قابل دیدن می بود تا مردم آن را باور کنند. پس خدایان را به شکل مجسمه هایی زیبا و گاه ترسناک ساختند و به هر کدام شغلی دادند. برهنه می آفریند، ویشنو نگاه می دارد و شیوا نابود می سازد تا برهنه باز بتواند بیافرند و بی کار نماند.



مردم عرب در عصر جاهلیت نیاز به خدایی سخت گیر داشتند تا در آنها تغییری اساسی ایجاد کند. پس خدایی آفریدند که آنها را از عذاب دوزخ بترساند و مجازات های زمینی سختی نیز برای سرپیچی از دستورات او در نظر بگیرد تا رفتار این مردمان تصحیح گردد و آنان از این عصر تاریک سرزمین خود گذر کنند. در عین حال، در آن سرزمین گرم و خشک چه وعده ای بهتر از بهشتی با باغ های نامتناهی و جوی های روان و البته تنعم از غذا و لذت های جنسی.



سرخپوستان آمریکا مردمانی ساده زیست بودند که در دل طبیعت زندگی می کردند، پس خدایی از طبیعت نیاز داشتند و آن را در قالب جانوران قدرتمندی چون عقاب دیدند. برای او می رقصیدند و به نیایشش می پرداختند تا از او باران، شفا و شکار خوب، پاداش بگیرند.

رون ها بار دیکي از نویسندگان داستان های علمی تخیلی کلیسای سایننتولوژی را برای علاقمندان به مسایل ماورالطبیعه و علمی و تخیلی اختراع کرد. مذهب اکنکار بارهبری هارولد کلمپ نیز برای اذهان برون گرا، با کمی چاشنی ماوراءالطبیعه و عشق زمینی بوجود آمد. ترکیبی از کلیسای عیسویان و مذاهب شرقی با یک استاد زنده که بتوان آن را پرستید.

علاقمندان به آیین ها و مراسم عجیب و غریب، کلیسای شیطان پرستی را بوجود آوردند. تا با ترکیب جدیدی از آیین های قدیمی و وارونه ساختن نمادهای معروفی چون صلیب و ستاره پنج پر به تمامی ادیان الهی، دهن کجی نموده و با مراسم جذاب خود، همراه با نشئه افیون، جوانان و علاقمندان به این سبک را گرد خود جمع کنند و به نیایش شیطان بپردازند.

در طول تاریخ و امروزه نیز افرادی بسیاری را می بینیم که می گویند خدا وجود ندارد. اگر چنین شخصی را دیدید مطمئن باشید که او در تناسخات قبلی خود انواع ادیان و مکاتب را گذرانیده و الان به این نتیجه رسیده است که خدایی که در ادیان معرفی شده است، ساخته دست بشر است و پرستش او کاری بیهوده است. پس او یک پله از مذهب یون بالاتر است و به حقیقت نزدیک تر شده است.

فلسفه بزرگواران  
ماهی نام



# چگونه انسان خدا را آفرید

در انتهای مطب سخنانی را از پاراماها تاسری ریبازارتاز در مورد مذهب را بخوانیم:



«انهدام زندگی‌ها به نام یک هستی مقدس همیشه مایهٔ هلاکت این جهان زمین بوده است. براه انداختن جنگ‌ها بین تشکیلاتی که همه مادی گرای محض می‌باشند و خود را سازمان‌های مذهبی خطاب می‌کنند، آن هم تحت لوای خدای حقیقی، یکی از کریه‌ترین اختراعات ذهن بشر می‌باشد.»

«هر دینی را که امروزه در قدرت است نام ببر و من به تو نشان خواهم داد که فقط و فقط زائیده یک وجدان اجتماعی است، نه حقیقتی که از جانب سوگماد باشد. همهٔ قوانینی که به عنوان قوانین الهی شناخته شده‌اند چیزی نیستند جز یک وجدان اجتماعی متحول شده که مشتق شده از قوانین مائو، نظام همورابی، فرامین موسی و احکام کلیسای مسیحیت»

«این اساس و راز و ادیان است: نیاز به یک مقام متعال پدری و یک مادر خدا تا خدمات و ستایش خود را در قالب نیایش به آنان تقدیم کنند. روحانیون این نیاز توده‌ها را در نخستین روزهای تاریخ زمین کشف کردند و قبایل بدوی را ترغیب نمودند تا احکام را اطاعت کنند و الگوها، مراسم و تشریفات معینی را بجا آورند.»

«یک چنین خدائی که مسیحیان، یهودیان، جانیست‌ها، بودائی‌ها، تائوئیست‌ها و ده‌ها دین و مذهب دیگر در جهان زمین و حتی تا چهارمین بخش اعظم هستی که جهان‌های خدایی را تشکیل می‌دهد، تصور می‌کنند، وجود ندارد.»

«به این ترتیب است که همهٔ ادیان تاسیس می‌شوند. از طریق قدرت تصور پیر وانشان. روحانیت این تصور را اختراع می‌کند و آنقدر در مقابل مردم نگاه می‌دارد تا قبولش کنند و نیایش آن را بپذیرند.»

برکت باشد

فصل نهم  
ماهی نهم  
ماه



# تعالیم باستان بوریچاگون



بورچاگون، منطقه‌ای در دوران باستان بوده است، این منطقه در دوران عصر طلایی زمین قبل از بوجود آمدن نژادهای پلاریا، لموریان‌ها و آتلانت‌ها و آریایی‌ها، محل تجمع استادانی کهن بود که بعدها به مرور زمان نام آن منطقه به نام آموزشهای استادان باستانی آن منطقه تغییر یافت.



استادان بورچاگون طی اعصار مختلف سلسله‌ای را به جا گذاشتند. این سلسله ظهور آنان در زمین تا کنون ادامه داشته است.

تعالیم اصیل استادان بورچاگون بر اساس ارتباط با جنبه صوتی حیات به نام بنی پایه ریزی شد و بعدها جنبه نوری این صوت اسرارآمیز و حیات بخش نیز به آن اضافه شد.

طی اعصار استادان بورچاگون به نام‌های مختلفی تعالیم خویش را به افراد و جویندگان مشتاق آموزش می‌دادند. تا اینکه در دوران لموریان‌ها انجمن فرزندگان توسط پیروان استادان بورچاگون بوجود آمد. فرزندگان بنیان گذار مذاهب کنونی هستند و در دوران امپراطوری وارکاس‌ها اولین مذهب تحریف یافته توسط فرزندگان توسط امپراطورهای دیکتاتور وارکاس شکل گرفت. اساس این مذهب از طریق قدرت‌های ماورا طبیعه، سحر و جادو بوجود آمد.

برخلاف تعالیم اصیل استادان بورچاگون که اساساً همیشه ناشناخته می‌ماندند. مذهب از بطن وارکاس‌ها متولد شد و یک شخص به عنوان تجلی کامل تمامی نیروهای معنوی و مادی در رأس قرار گرفت. او مالک تمامی جان‌ها و اذهان و احساسات و زندگی مردم شد. کسی که از او پیروی نمی‌کرد به شدیدترین نوع، شکنجه و کشته می‌شد. وارکاس‌ها با قدرت مذهبی که از تحریف تعالیم استادان بورچاگون بدست آوردند حدود صد هزار سال بر زمین حکومت نمودند. یکی از قوانین آنان، پیری و سالخوردگی ممنوع بود و آنان سالخوردهگان را که توانایی کار و بردگی نداشتند می‌کشتند.



فرزندگان  
با هم نام  
ما





# تعالیم باستان بوریچاگون



بنابراین مبارزه‌ای بی‌امان از تشکیل امپراطوری وارکاس‌ها با استادان بوریچاگون آغاز شد. با این تفاوت استادان بوریچاگون دارای توانایی‌های معنوی بودند. اما وارکاس‌ها دارای قدرت بیرونی و قوانین دیکتاتوری بودند.

این نبرد بزرگ بیش از صد هزار سال است میان استادان بوریچاگون و وارکاس‌ها و پیروان مذاهب مختلف آنان تا این عصر ادامه دارد و در آینده نیز ادامه خواهد داشت. برخی از استادان بوریچاگون توسط مذاهب و حکومت‌های مختلف کشته و زندانی شدند.

قهرمانان تعالیم بوریچاگون به فرزندان بوریچاگون لقب گرفتند. شمشیرزانی که از خاکستر رنجها و ناکامی‌ها در قلب Bani صوت مقدس متولد شدند.



آنان به خواهران و برادران معنوی لقب گرفتند که در مقابل سرکوب‌ها و محدودیت‌ها پرچمدار صدای روح مقدس باشند.

پال آخرین بازمانده سلسله استادان بوریچاگون بود که به صورت عمومی معرفی شد. بعد از پال استادان بوریچاگون به سکوت پناه بردند و مشعل تعالیم را به پارا سوامی ریبارتارز سپردند.

مجدداً فرزندان بوریچاگون از خاکستر زمان برخاستند و تحت لوای تعالیم بوریچاگون‌ها بنیاد بنی را به نام فرزندان بنی احداث نمودند.

فرزندانِ اک لقبی است که در شریعت کی سوگماد یکی از آثار پال به این روح‌های نیرومند داده شده است. پال از حضور این روح‌ها در اعصار مختلف آگاه بود. اولین لقب آنان فرزندان تعالیم بوریچاگون بود که سابقه‌ای بیش از صد هزار سال دارد. دومین لقب را شمس تبریز به آنان داد به نام شیرهای بنی. پال آنان را فرزندانِ اک نامید.

و امروز آنان را به نام فرزندان بنی می‌شناسیم.



طی اعصار هر استادی نسخه‌ای از تعالیم اصلی استادان بوریچاگون به نام‌های مختلفی پایه‌ریزی نموده است. گورو نانک آنرا اک اونکار نامید. پال با وام گرفتن از تعالیم گورو نانک آنرا اکنکار نامید.

تعالیم گورو نانک و پال دچار تحریف تاریخی شد و تبدیل به نوعی پلورالیسم مذهبی گردید.

فرزندان اک  
با هم نام







# تعالیم باستان بورچاگون



بنابراین استادان باستان بورچاگون با حضور استادانی چون مالاتی، دانداریوس، وهکا، شمس تبریز، کاتاداک، یائوبل ساکابی، توارت ماناگی با مقام رهبری پارا سوامی ریازارتارز، مجدداً فرزندان بنی را برای به تعادل رسیدن تعالیم و تفکیک تعالیم از تحریف و حقیقت در این سیاره بنیاد گذاری کنند.



هیچ نیرویی نمی تواند فرزندان بنی را که از سلاله تعالیم استادان بورچاگون هستند متوقف کند.

در حال حاضر شعله مشعل فرزندان بنی از ایران روشن شده است و در آینده این مشعل چهار گوشه جهان را از نور و صوت صدای مقدس بنی روشن خواهد نمود.

برکت باشد



فست زنده است  
ما هست نام  
ما



# خودآگاهی



طیلسید

خودآگاهی عبارت از زیر نظر گرفتن اعمال و انگیزه‌های خویشتن و نقد آنها می‌باشد. اینکه به کناری نشسته و از مرتبه بالاتری نظاره‌گر نفسانیات و تمایلاتش باشد. افکاری که از ذهن صادر می‌شوند را مشاهده نماید و مطالعه دقیق نسبت به اعمال کالبدی خود به جا آورد. اعمالی همچون حرکت عضلات، گردش خون، تنفس و سایر مکانیسم‌ها. جسم یا ذهن هیچ یک برای تشخیص و حس کردن اشیاء خارجی قدرت لازم را ندارند. ما با تحلیل حواس خود متوجه می‌شویم که فعالیت اندام‌های حسی ما طبیعتاً ناخودآگاه هستند. خویش "خودآگاه" وظایف اندام‌ها را به جریان می‌اندازد و همان است که نور را می‌بیند، صوت را می‌شنود و تمام تحریکات حسی را می‌شناسد و نیز همان است که در درون ما

اندیشه‌ها را به تفکر می‌نشیند. این خویش باشعور را که منبع آگاهی و دانش است، باید به عنوان عامل هدایت ذهن و حواس به رسمیت شناخت. هنگامی که به علت نهفته در پس خودآگاهی پی‌بیریم، قدرتی را شناخته‌ایم که روح، ذهن و جسم را هدایت می‌کند. بنابراین جسم یا ذهن هیچ‌یک برای تشخیص و حس کردن اشیاء خارجی قدرت لازم را ندارند، ما با تحلیل حواس خود متوجه می‌شویم که فعالیت اندام‌های حسی ما طبیعتاً ناخودآگاه هستند.

در تعریفی کاملتر اک، جان، خودآگاهی (یا هر نامی که بر آن می‌گذارید) کثیر نیست، بلکه یکی است. جان شما و من و دیگران یکی است. همانطور که جان یکی است، خودآگاهی هم یکی است. خودآگاهی ریشه تمام دانش‌هاست. و اما خویش آگاه همان جان است، جان چیست؟ آنچه که خودآگاه است، جان است. ما غالباً از آنچه که آگاه است به عنوان هوشمند یاد می‌کنیم. ما می‌دانیم که هوشمندی و فعالیت در بطن قدرت اک همان جان درون آدمی است، فعالیت و خودآگاهی جدایی ناپذیرند و با هم در بدن همزیستی دارند و هنگامی که با هم آن را ترک می‌کنند،



می‌گویند جسم مرده است، وقتی که آدمی می‌میرد قدرت اک تلقیات

فلسفه زندگی  
با شفا  
پایان



# خودآگاهی



و گرایشات فرد در گذشته را عیناً به خود جذب می کند.

ظاهراً در بسیاری از مکاتب به طور تلویحی گفته می شود که قدرت تنها می تواند به واسطه مداخله دیگری بدست آید و این قدرت در درون انسان وجود دارد، ولی تنها می توان با توسل به راه های عجیب و غریب با آن تماس حاصل کرد. اما واقعیت این است که هر کسی این را باور داشته باشد، می تواند با قدرت تماس حاصل کرده و این تماس را چنان آسان برقرار می کند، که منطبق گرایان غالباً در پذیرش آن مشکل دارند، اما آنان که چون کودکان بی آلائشند، از سایرین پیشی می گیرند.

همان طور که بارها به همگان گفته اند، هرکسی با وجود ریشه گرفتن قدرت در درون، باز هم باید با استاد تماس داشته باشد، و این حکم غالباً موجب شگفتی افراد است. استادان اک به ما می گویند که جوهر حقیقت، پس از این که خود صحنه زمین را ترک کنیم، با ما می ماند. اما نگفتند که اک شما را به تمامیت حقیقت هدایت می کند.



خویش واقعی لباسی از جان (اک) بر تن می کند که بخشی از خود را به صورت دماغی، هوش ذهنیت متجلی می کند، به طریق اولی ذهنیات تا وقتی وجود دارند که با عینیات مرتبط باشند. بنابراین قدرت اک یا جان یا خودآگاهی یکی هستند و عینیات با حواس ارتباط دارند، چون

عینیات نمی توانند بدون داشتن رابطه با ادراک و تشخیص وجود داشته باشند. تا و پود احساس و قدرت حسی با قدرت خدا در هم یافت می شوند، بدین ترتیب تمام عالم به قدرت اک یا خودآگاهی بستگی دارد. خویش، مرکز عالم هستی و نیز کانون وجود هر یک از ما و بنیان زندگی است، تفکیک ناپذیر از جان و مولد هر قابلیت حسی که متصور است در واقع خویش سرمنشأ عالم پدیده هاست.

بدین ترتیب خودآگاهی برای نزدیک شدن به محراب الهی و کسب رخصت برای ورود به بطن روح الهی امری است که باید آن را بشناسیم چنانچه از انکار خود را رها کنیم، روح الهی به ما اجازه می دهد تا در صفات الهی آن سهیم شویم و از مجرای ما برای به ظهور رساندن اشکال خلقت در عالم بهره خواهد گرفت.

پیروزی در امور گوناگون زندگی با معیارهایی از این قبیل که چه نقشه هایی برای آن میریزیم، در چه جایگاهی قرار داریم، عده کسانی که ما را تایید می کنند و یا اینکه از حمایت اخلاقی و معنوی دیگران برخوردار باشیم، تعیین نمی شود. تنها معیار ارزیابی پیروزی ما وساطت نیرویی است که در اندیشه نمی گنجد و آن "روح الهی" نام دارد. اگر از این نیرو استفاده کنیم و تا جایی که در توان داریم آن را هدایت کنیم، پیروز خواهیم شد.

# فلسفه زندگی با شفا



# خودآگاهی



اگر آرزوی پیروزی داریم، پس خودمان را در مناسبت ترین و ضعیف برای پیروزی قرار بدهیم.

به منظور تحقق امر آفرینش و نگه‌داری از کارکرد قانون در درونمان، باید یک هاله مثبت داشته باشیم. هاله مثبت به سادگی عبارت است از فضای شخصی ما که مستقیماً و یقیناً توسط کوشش ارادی و تمرکز یافته تغذیه می‌شود.



چنانچه اجازه دهیم نیروی واقعی طبیعت به خاطر خودآگاهی مفرط، شرم، بزدلی یا حساسیت بیش از حد مسدود شود، آن گاه عملاً از دیدن وحشی‌گری، گستاخی و تظاهر مثبت عوام رنج خواهیم برد. همه‌گان کینه‌ات را بر دل می‌گیرند. هاله‌ات نه فقط منفی می‌شود، بلکه عملاً به گونه‌ای جذب‌کننده منفی می‌شود. به این معنی که سرشار از باری آن چنان منفی می‌گردد که عملاً طبایع مثبت بیشتری را به خود جلب می‌کند. طبیعت‌هایی که هرچه بیشتر بر روی ضعف‌هایت اعمال قدرت می‌کنند. این یک امر غیر معمول نیست. یکی از قواعد عوالم روانی است که در جهان فیزیکی، هم برای حیوانات و هم برای بشر یکسان عمل می‌کند.

ذهن صاحب خودآگاهی نیست، حتی خودکار هم نیست. هیچگونه قدرت خودکاری یا ابتکاری ندارد. صرفاً یک ماشین است.

سهولت و کمال، تماماً به میزان سلب اتکای ما به خودآگاهی‌مان و استفاده از قدرت روح بستگی دارد.

مامی‌دانیم چگونه به روح متکی هستیم.

هر چه اندیشه‌های ما عظیم‌تر، اصیل‌تر و شفاف‌تر باشند، با وضوح بیشتری درمی‌یابیم که منشأ عالم فراسوی ذکاوت ما نهفته است. ما خود را مجهز به ابزار لمس، غریزه و قوه تشخیص زیبایی در هنر و موسیقی می‌یابیم اما از منشأ و محل صدور این قوا تماماً بی‌اطلاعیم.

تنها هنگامی که عنان روح به "استاد" سپرده شود، خویش بیرونی ما مسؤلیت رهبری و حفاظت از روح را عهده‌دار می‌شود. با بهره‌گیری از این عملکرد متعالی، می‌توان کلیه شرایط زندگی بشر را معکوس کرد.

برکت باشد

فست زین العالی  
ما همتان  
ما همتان



# سرگذشت عشق

بشر هنوز معنی و توانایی قدرت عشق را ندانسته است. اگر او می دانست، سراسر زمین را پرستشگاه عشق می ساخت تا باشکوه ترین شعائر و مراسم و هدیه های خویش را تقدیم و تقدیس نام عشق می گردانید و قربانی ها را نثارش می ساخت. زیرا وی از سزاوارترین خدایانی است که باید پرستیده شود. عشق نزدیک ترین دوست آدمیان است و شفابخش دردهایی است که راه خوشبختی و سعادت را بر بشر فرو بسته اند. ابتدا او باید داستان عشق را بداند و بر حوادثی که در ایام و روزگاران قدیم بر او گذشته آگاه گردد و منشاء عشق را بیابد.



روزگاری که زمین هنوز مسطح بود، بشریت فقط به دو شکل نر و ماده وجود نداشت. آدمیان یا بهتر بگوییم موجوداتی در زمین می زیستند که سه نوع بودند. انسان در آن روزگاران شکلی گرد داشت و پشت و پهلوهایش، دایره ای را تشکیل می داد. او دارای چهار دست و چهار پا بود و دو چهره کاملاً همانند داشت که در دو طرف سر و بر روی گردنش بود. دو آلت تناسلی داشت که در دو طرف بدنش بودند. بقیه اعضای بدن هم به همین نسبت متقارن بود. او بر روی چهار پای خود می ایستاد و راه می رفت و بسیار قوی و قدرتمند بود.

همانطور که گفته شد، سه نوع انسان در زمین زیست می کردند. فرزندان خورشید که طبیعت مردانه داشتند. فرزندان زمین که طبیعت زنانه داشتند و فرزندان ماه که در یک طرف زن و در طرف دیگر مرد بودند. این انسان ها زایده این اجرام فلکی بودند و به همین خاطر شکلی کروی و دایره وار داشتند و حرکاتشان نیز دایره وار بود.

قدرت این انسان ها فوق العاده بود و غرورشان بی پایان. این غرور تا به حدی بود که بر آن شدند تا بر خدایان یورش برند. آنها می خواستند راهی به آسمان بیابند و به خدایان حمله برند. از این رو زئوس و دیگر خدایان شورایی را تشکیل دادند تا راه حلی بی اندیشند. زیرا از سویی هلاکت بشر که قربانی به درگاهشان می کرد و آنها را می پرستید، به صلاح خدایان نبود و از طرف دیگر گستاخی، عناد و سرکشی او را نمی شد بر تافت.



جلسه تشکیل شد و مشاوره به درازا انجامید. سرانجام زئوس چنین گفت: گمان می کنم راه چاره ای باید بیاندیشیم که هم نوع بشر زنده بماند و هم دست از گستاخی خود بردارد. باید بشر را ضعیف تر سازیم. من می خواهم هم اکنون آنها را به دو نیمه تقسیم کنم. بدین گونه آنها هم ضعیف تر می شوند و هم

برای ما مفیدتر، زیرا عده پرستندگان ما هم دو برابر می شوند. بعد از این

فرزندان  
ما هفتام



# سرکشی عشق

آنها مجبورند بر روی دو پا بایستند و راست راه بروند ولی اگر بازهم گستاخی کنند بار دیگر آن ها را به دو نیم خواهیم کرد تا فقط یک پا داشته باشند و ناچار شوند بر روی یک پا جست و خیز کنند.



زئوس پس از ادای این سخنان، ساعقه‌هایی را به زمین فرستاد و تیغ آذرخش را بر بدن انسان فرود آورد. او همان گونه که سیبی را از وسط می‌برند، همه انسان ها را به دو نیم کرد. آنگاه آپولون را فرمان داد تا هر یک از نیمه‌ها را گرفته و سر را بر روی گردنش بچرخاند و رویش را به طرف بریدگی بگرداند تا بشر با دیدن آثار بریدگی آرام و مطیع گردد و از غرورش بکاهد.

سپس به آپولون فرمان داد که مداوای زخم‌های بریدگی بپردازند. آپولون نیز چنین کرد و جراحات را دوخت و اثر بریدگی‌ها را از بین برد و تنها نشانی از آن را بصورت نقطه‌ای بر روی شکم بشر بر جای گذاشت تا او همیشه این موضوع را به خاطر داشته باشد که چه بهایی برای سرکشی خود پرداخته است.

سپس به اراده خدایان، طوفانی زمین را درنوردید و انسان‌ها را از هم دور ساخت. بدان سان بود که هر یک از آن دو نیمه از یکدیگر دور افتادند. آنها که از اصل خویش دور مانده بودند، روزگار وصل خویش را می‌جستند و با تلاش برای اتصال با نیمه دیگر، بازوان خویش را به گردن دیگری حلقه می‌زدند و یکدیگر را به آغوش می‌کشیدند، ولی دیگر این اتصال میسر نبود. انسان ها بینوا شده بودند.

آنگاه بود که زئوس چون این درماندگی را در انسان‌ها دید، دلش به رحم آمد و تدبیری دیگر اندیشید. او آلت تناسلی انسان‌ها را به جلو برگردانید تا وقتی نیمه نر و ماده یکدیگر را در آغوش می‌کشند. سبب تداوم نسل انسان‌ها فراهم گردد و لذت و بهره‌مندی از یکدیگر را نیز تجربه کنند.

این چنین بود که عشق میان افراد بشر بوجود آمد. انسان‌ها با طبایع مختلف با یکدیگر زیست کردند تا درد از هم گسیختگی نهاد اصلی خویش را فراموش کنند. این پیوند و معجزه عشق است که زخم جدایی بشر را شفا داد و او را کمک خواهد کرد تا به اصل خویش باز گردد.



پی نوشت: این مطلب که به افسانه نیمه گمشده نیز معروف است برداشتی از بخشی از کتاب ضیافت نوشته افلاطون می باشد.

فرزاد اکبر  
ماهانام



# بزرگ



این مبحث در ادیان و سیستم‌های معنوی مختلفی مطرح شده است و هر کدام از این مکاتب شرحی از این مرحله برای پیروان خود مطرح کرده‌اند که مبتنی بر باورهای مذهبی آنها است نه بر واقعیت. به این علت که انسان‌ها ارتباطی قوی با درون و جهان‌های دیگر ندارند. طی اعصار مختلف، این مذاهب آمدند و از این دست مسائل را به پیروان خود دیکته و تزریق کردند. کشیش‌ها، خاخام‌ها، آخوندها، راهبان و موبدان، این تعاریف را در ذهن انسان‌ها تبدیل به یک سری احکام، اصول و آیین‌های مذهبی و معنوی کردند که در واقع، جمله‌گی توهم و زاده ذهن این رهبران مذهبی است.

بحثی وجود دارد که حق هر انسانی است که خودش با آزادی بتواند با درونش ارتباط بگیرد و این مسائل شخصی خودش را بداند. نه آنکه منتظر شخصی باشد که آن را به او دیکته کند. از جمله این مسائل تولد، مرگ و اتفاقات بعد از مرگ می‌باشد. ادیان مختلف هر کدام تعریفات بسیار زیادی را نسبت به روال عملکرد جهان‌های درون و مباحثی مانند دوزخ، بهشت و جهنم ساختند و به پیروانشان دیکته کردند. رهبران این مذاهب با بزرگ کردن مسایلی مانند بهشت و جهنم توانستند انسانها را همیشه از طریق قدرت مذهبی خود ساخته خودشان تحت کنترل قرار بدهند و خیلی کارهای دیگر، از جمله حکومت‌های دینی که ما در این عصر نیز شاهد آن هستیم.

یکی از آموزش‌های مهم در تعالیم اک این می‌باشد که تجربه مستقیم فرد از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. البته این مسئله طبیعی است که یک شبدا یا پیرو اک در چند سال اول ورودش به اک خیلی از چیزها را نداند و نتواند مستقیماً تجربه کند. این روند حتی ممکن است تا دوازده سال اول هم به طول بیانجامد تا بالاخره آگاهی اک از فیلترهای ذهن عبور کند و ما خودمان را تسلیم اک کنیم. این امر زمان می‌برد و روندی هست که همه پیروان این طریق باید آن را طی کنند. حال برای بعضی کوتاه‌تر است و برای دیگران کمی بیشتر طول می‌کشد.



ولی به قول استاد رباتارز، تمامی جواب‌ها در درون وجود دارد. یعنی شبدا جواب سؤالاتش را در درون می‌تواند پیدا کند. مثلاً ما سؤالی برایمان مطرح می‌گردد و آن را از استاد درون می‌پرسیم. شاید یک روز یا حتی یک سال طول بکشد، ولی خواه ناخواه استاد درون جواب ما را طی یک تجربه درونی به ما نشان خواهد داد، به شکلی که قابل لمس هست و خود ما هستیم که می‌رویم و آن را می‌بینیم و درک می‌کنیم. مبحث بزرگ نیز از همین دست سؤالات می‌باشد. این سؤال یا هر مبحثی که برای ما سؤال برانگیز است و کنجکاو و مشتاق هستیم تا پاسخ آن را بدانیم را می‌توان مطرح نمود و پاسخ آن را در درون دریافت نمود. روشی که استاد درون و استادان اک دارند این است که به ماندگاران در اک این مسائل را نشان می‌دهند نه به کسانی که یک سال یا مدتی وارد این تعالیم شوند و

فست بزرگ اک  
باشم نامه



# برزخ



یک سری معلومات کسب می کنند و سپس راه خود را می گیرند و می روند. این افراد جزو شبداهای اک محسوب نمی گردند و شایستگی دریافت وصل را ندارند. پس استادان اک اسرار و مسایل درونی را طی اعصار به ماندگاران در اک نشان داده و می دهند. بعبارتی روال کارکرد استادان اک به این شکل می باشد که کسانی که واقعاً در اک ماندگار هستند، تعالیم اک را پیش می برند، به اک خدمت می کنند، اک را بیشتر از خودشان و همه چیزشان دوست دارند را انتخاب می کنند، این افراد هستند که استادان اک دیدگاه دیگری نسبت به آن ها دارند، چون دیگر واقعاً می دانند که آن شخص کمر همت را بسته است که بتواند به آن هدف اصلی و بازگشت به وضعیت آگاهی روح نائل شود.

مبحث برزخ از طریق مذاهب مختلفی مانند مسیحیت، یهودیت، مذاهب اصولی مثل اسلام، بودیسم و سایر مذاهب و فرقه ها به شکل های مختلفی تعریف شده است، که البته همه آنها توهم است. یک پیرو اک می تواند به راحتی به آن بخش برود و بصورت واضح آن چیزی را که هست و در آنجا اتفاق می افتد، از نزدیک ببیند و درک کند. سپس می تواند مقایسه کند که این حرف هایی که در این مورد زده شده است درست است یا خیر. در ادامه مطلب توضیحاتی در این مورد داده می شود ولی نیازی نیست که فوراً به آن اطمینان کنیم یا آن را رد کنیم، بلکه باید سعی کنیم که خودمان تجربه اش کنیم و آن تجربه پاسخگوی ما است. تجربه شخصی ما در این مورد از هر چیزی با ارزش تر می باشد.



شکل ساختاری برزخ در بخش مادی طبقه اثیری می باشد. این بخش حالت یک مجتمع یا پارتمان را دارد. مانند یک مجتمع پزشکان، ورزشی، تفریحی، علمی و صنعتی در روی زمین. این بخش هم به همین صورت است، البته یک مجتمع بسیار بزرگ است و شاید هم به اندازه سیاره زمین باشد ولی در بخش مادی طبقه اثیری است. در آنجا روح هایی که منتقل می شوند (واژه انتقال به معنای مرگ کالبد فیزیکی در نزد پیروان اک استفاده می گردد) باید مدتی را بگذرانند. این مدت به زمان زمینی برای پیروان اک حدود سه روز و برای کسانی که پیرو اک نیستند تقریباً چهل و نه روز است.

روحي که به آنجا منتقل می شود، باید تعیین تکلیف گردد که مثلاً به زمین یا یک سیاره دیگر بازگردد یا به یکی از طبقات درون برود. برای همین نام برزخ را بر این بخش نهاده اند. ولی برعکس چیزی که ادیان از آنچه در این بخش رخ می دهد، تعریف می کنند و آن را پیچیده می دانند، نیست. در آنجا یک روال ساده وجود دارد که بی شباهت به روال اداری در زمین نیست. کارکنانی در این بخش هستند که بهتر است به آنها کارمندان کارما یا اربابان کارما بگوییم. آنها حتی یک کلمه با ارواحی که به این بخش منتقل شده اند صحبت نمی کنند ولی رفتارها و سطح آگاهی ارواحی را در ظرف مدتی که در آنجا هست مد نظر قرار می دهند.

در آنجا بخش های متعددی وجود دارد و هر بخشی نسبت به سطح آگاهی ارواح وجود دارد. ارواح در آنجا تقسیم بندی می شوند مثلاً کسانی که به طبقه مادی می روند، ارتعاشات مشخصی دارند که توسط پرسنل و اربابان کارما که مشرف بر آگاهی فیزیکی و در بعد اثیری طبقه مادی هستند،

فصل برزخ اک  
پانزدهم





# بزرگ



شناسایی می شوند. شخصی که به آنجا می رود از طریق هاله اش قابل شناسایی است که او در چه سطحی از آگاهی انسانی است.

برخوردها با هر روحی، که در هر سطحی باشد، خیلی محترمانه و عادی است و حالت پذیرش و خوشامدگویی دارد. پرسنل مطلقاً به سمت کسی نمی روند ولی رفتارها را ظرف آن مدتی که روح در آنجا است، بررسی می کنند. این زمانی که گفته شد، به همین خاطر تعیین شده است. مثلاً اگر پیرو یک زمانش سه روز است، به این خاطر است که پیرو یک آگاهی اش بالا است و ظرف سه روز تعیین تکلیف می شود و بعد آن ممکن است یکی از استادان یک دخالت کند. سپس بعد نسبت به وصل و آن چیزی که آن روح کسب کرده است برای او تعیین تکلیف می شود. مثلاً شخصی که وصل سوم است به طبقه علی می رود، وصل چهارم است به طبقه ذهنی و... البته شاید شخصی که وصل چهارم یا پنجم دارد به طبقه علی برود. بعبارتی دقیقاً مطابق با وصل، در همان طبقه منتقل نمی شود.



مثلاً کسی که وصل چهارم دارد، می تواند به طبقه علی، اثیری یا فیزیکی برود. کسی نمی تواند او را اجباراً تناسخ بدهد و این مزیتی است که یک واصل یک دارد و اربابان کارما هم نمی توانند او را تناسخ بدهند. بلکه او آگاهانه می تواند انتخاب کند که به طبقه فیزیکی برگردد یا در یکی از طبقاتی که استحقاق آن را کسب کرده است، ساکن گردد.

همانطور که گفته شد این قسمت بسیار وسیع است و یک مجتمع بسیار بزرگ را تشکیل می دهد تا بتواند بخشهایی مختلفی را نسبت به آگاهی هر روحی را شامل گردد. مثلاً قسمت هایی وجود دارد که در آن نمی گذارند شخص حالت بیهودگی و علافی داشته باشد. البته شاید یک بخش جنگلی و تفریحی هم باشد که شخص می تواند به آنجا برود و برگردد و سیر و ساحت کند تا نوعی حالت تنوع برایش داشته باشد. بخش های دیگری هم نیز وجود دارد که ارواح به آنجا می روند تا زمانی که تکلیفشان روشن شود، البته زیاد هم حالت معطلی ندارد.

وقتی برای بازدید به آنجا بروید، مشاهده می کنید که اربابان کارما، کاملاً طبیعی با همه رفتار می کنند. مثلاً ممکن است شخصی را ببینید که در حال بازی والیبال است، می دود یا سوار یک اسب است و در مکانی برای خودش اسب سواری می کند یا در سینما به تماشای یک فیلم مشغول می باشد. رفتار ارواح در آن بخشها در همین حد عادی و طبیعی می باشد. البته مشاهدات هر شخصی که به آنجا برای بازدید می رود، می تواند متفاوت باشد و در کل فضای سالم، نرمال و بدور از ترس و وحشتی در آن بخش حاکم است. نه مثل یک دادگاه که در آن محاکمه ای صورت بگیرد و برای شخص حکمی صادر کنند، البته این به دلایل معنوی می باشد.

اربابان کارما یا پرسنل کارما، زندگی شخص را در زمانی که روح در زمین یا هر سیاره دیگری زندگی کرده است در نظر می گیرند که آن روح در چه کارهایی کرده یا نکرده است و بعبارتی کارنامه یا رزومه زندگی شخص را کاملاً مشاهده می کنند. مثلاً فرض کنید که یک مسلمان افراطی منتقل

بزرگ  
باشنامه



# بزرگ



شده است و خوب در آنجا او منتظر نکیر و منکر و اینها می باشد و یا پیروان ادیان دیگر نیز به همین شکل، که خوب البته به این شکل نیست. به همین دلیل و سطح آگاهی ارواح مختلف می باشد که ارواح آن مدت ذکر شده را باید در آن منطقه بگذرانند تا شخص تغییری پیدا کند و بفهمد که آن تجارب و دانسته هایی که از مذاهب فرا گرفته است توهم بوده است.

این چهل و نه روز به همین خاطر و به دلیل سطح آگاهی های مختلف مذاهب است. اربابان کارما مطلقاً کاری به فرد ندارند ولی اگر سؤالی داشته باشد به او جواب می دهند و او می تواند سؤالش را از آن ها بپرسد. البته ارواحی هم هستند که آگاهی شان در سطح مذاهب هست و وقتی که به آنجا می روند با آن اعتقادات دگم، سخت و افراطی، ممکن است که هیچ نوع سؤالی هم از این پرسنل نکند و راهنمایی نخواهند. پس این مرحله یک فرجه و امتیازی برای هر روحی می باشد که می تواند از آن بهره ببرد. مثلاً کسی که دارای تعصباتی می باشد، طبق همان تصوراتی که خودش به وجود آورده انتقال داده می شود. او به زیر لایه های طبقه آثیری که در آنجا که خودش خلق کرده است و باور دارد، می رود. تا آن چیزها را کاملاً لمس و تجربه کند



و مجدداً دوباره تناسخ پیدا کند.

در آنجا اشخاصی را می بینید که در وضعیتی از ترس بسر می برند که در این دادگاه چه حکمی به من می دهند، چون من فلان کار را کردم یا بهمان کار را انجام نداده ام. شخص همه آن چیزها یادش می آید و حالا است که این ها را می فهمد. عبارتی هر کسی خودش مسئول عذاب خودش است. به همین علت هم در طول این مدت آن ها نوعی چکاپ می شوند تا ببینند آنها به خودشان می آیند و دست از این مهملات ذهنی شان برمی دارند یا خیر. بغیر از پیروان اک هر شخص طبق هر اعتقادی داشته است، نسبت به همان اعتقادات و باورهایش بررسی می شود و به دادگاه دهارایاما سپرده می شوند و در آنجا با تناسخ اجباری روبرو می شود.



افرادی هم هستند که با ترس، هراس و هزار وحشت می میرند. این افراد هم دوباره مجبورند برگردند. مثلاً کسی که ترس زیادی از جهنم دارد، احتمال دارد در جهنم بیفتد ولی آنجا آن فرصتی را دارد که به خودش بیاید. کسانی که یک عمر را زندگی کرده اند و به خودشان نیامده اند. آنجا در آن چهل و نه روز، آن ها این فرصت را دارند تا بروند و از پرسنل آنجا سؤالاتی را بپرسند ولی خیلی از افراد در

زندگی شان در زمین یا سیارات دیگر که مذاهب دیگری دارند، طبق باورهایی که در ذهنشان تزریق کرده اند زندگی کرده اند و آنجا هم به همان شکل رفتار می کنند.

فصل بزرگ  
هشتم  
بازگشت



# برزخ



در اینجا بحث ما یک نبود و قصد بررسی برزخ بود. هر فردی مرحله‌ای از تولد تا مرگ دارد که یک سری درس‌ها و فرصت‌هایی را دارد که به او داده شده است. ما این فرصت را داریم تا تغییراتی روی اساس روال کارکردها و باورهای خودمان به وجود بیاوریم نه اینکه شخصی به ما دستور بدهد و عقایدش را به ما تزریق کند. این اشتباهی است که انسان‌ها همیشه داشته‌اند. ما هر چیزی که باور داشته باشیم را در زمین یا طبقه فیزیکی تجربه می‌کنیم و نسبت به همان باور و تجربه‌ها در بخش مادی جهان اثیری این قسمت برزخ یا قرنطینه، یک بار دیگر چکاپ می‌شویم و این یک امتیاز دیگری هم می‌باشد که به ما می‌دهند.

با سفر روح قبل از مرگ کالبد فیزیکی، ما می‌توانیم برویم و به صورت کاملاً واضحی این مسایل را مشاهده کنیم و این یکی از خاصیت‌های فن سفر روح است که خیلی هم آگاهانه می‌باشد و شخص می‌تواند زندگی را نظاره‌گر باشد.

## برکت باشد

فست برزخ  
ماهی نام  
ماهی



# فیبر نخوریم؟!؟!!



امروزه توجه جوامع بشری نسبت به تناسب اندام، کاهش وزن، تغذیه مناسب و سلامتی افزایش چشمگیری داشته است. این مقوله باعث شده است که عموم مردم نسبت به میزان مصرف چربی، کربوهیدرات، پروتئین و در مجموع، میزان کالری افزایش یابد. اما اغلب یکی از مهمترین مولفه های تغذیه سالم یعنی مصرف فیبر نادیده گرفته می شود. تحقیقات وسیع انجام شده در دنیا نشان می دهد که بیشتر مردم دنیا فیبر کافی نمی خورند.

همچنی بعضی تحقیقات نشان داده که با مصرف فیبر مورد نیاز بدن و اضافه کردن آن به رژیم غذایی فعلی افراد، احتمال چند عامل مهم مرگ و میر، پانزده تاسی درصد کاهش می یابد.



در این مطالعه و تحقیقات این نتیجه برآورد شده است که تغذیه ای که حاوی روزانه ۲۵ تا ۲۹ گرم فیبر باشد، احتمال سکتته های قلبی و مغزی، دیابت نوع دوم و سرطان روده بزرگ و مقعد را در مقایسه با

کسانی که فیبر کافی نمی خورند، کاهش می دهد. محققان همچنین دریافته اند که تغذیه پر فیبر، فشار خون، کلسترول تام و وزن را هم کاهش می دهد.

با این حال بیشتر مردم دنیا به اندازه کافی فیبر نمی خورند، یعنی کمتر از ۲۰ گرم در روز فیبر مصرف می کنند. محققان می گویند ۲۵ گرم فیبر در روز حداقل میزان فیبر کافی در تغذیه روزانه است و بهتر است که بیش از سی گرم در روز فیبر مصرف گردد.

برای مقایسه، یک هویج سه گرم، یک کاسه عدسی چهار گرم، یک سیب با پوست چهار گرم و یک برش کلفت نان تست قهوه ای دو گرم و یک موز سه گرم فیبر دارند. این مقدار فیبر در رژیم موسوم به "پنج وعده در روز" معمولاً تامین می شود، روزی پنج بار - هر بار حدود هشتاد گرم انواع میوه و سبزی یا سی گرم برگه و میوه خشک. البته سیب زمینی در این بخش نمی گنجد.

برخی محققان می گویند روی آوردن مردم به رژیم های کم کربوهیدرات سبب شده آنها از یکی از منابع مهم فیبر مثل نان و پاستای سبوس دار محروم شوند.

فیبر موجود در غذا باعث کند شدن فرآیند هضم غذا می گردد. یکی از فواید کند شدن هضم غذا، افزایش حساسیت به انسولین و کنترل گلوکز خون است. غذاهایی که فیبر بالایی دارند، ورود ریزمغذی هایی از جمله گلوکز را به





# فیبر نخوریم؟!؟!!



خون آهسته‌تر می‌کنند. ورود آهسته‌تر گلوکز به خون، به انسولین کمک می‌کند که آن را بهتر در بدن پخش کند. علاوه بر این، لوزالمعده هم نیازی به ترشح مقدار زیادی انسولین پیدا نمی‌کند. تحقیقات اخیر نشان داده است که رژیم پر از فیبر، دیابت را درمان می‌کند. دیابتی‌هایی که حداقل ۵۰ گرم فیبر در رژیم غذایی‌شان وجود دارد، ده درصد مقدار قند خون را کاهش می‌دهند. یک رژیم پر فیبر اثرات مفیدی در سوزش قلب دارد.

همانطور که می‌دانیم سوزش قلب می‌تواند باعث زخم معده و سرطان روده شود. متخصصان بهداشتی برای جلوگیری از سوزش قلب توصیه به مصرف رژیم پر فیبر و کم چرب می‌کنند.

فیبر می‌تواند کلسترول را نیز کاهش دهد. برخی از انواع فیبر می‌تواند سطح کلسترول خون را کاهش دهد. اما این نیز به نوع فیبر بستگی دارد و برخی از مطالعات کاهش چشمگیر کلسترول با افزایش مصرف فیبر را پیدا کرده‌اند.



افزایش فیبر در تغذیه باعث می‌شود که ما زودتر سیر شویم و چربی و نشاسته مواد غذایی مختلف در روده کوچک کمتر جذب شوند. فیبر برای رفع یبوست مفید است و همچنین غذای حدود ۵۷ درصد سلول غیر انسانی (موجودات میکروسکوپی) است که عمدتاً در روده بزرگ زندگی می‌کنند. این مجموعه موجودات میکروسکوپی (ویروس، میکروب، قارچ و آرکیا) در

کل "میکروبیوم" یا "ریزاندامگان همزیست" نامیده می‌شود. علم دائم در حال کشف نقش مفید و مهم میکروبیوم‌ها در کار دستگاه گوارش، تنظیم سیستم ایمنی و مبارزه با بیماری‌ها و نقش آنها در تولید ویتامین‌های لازم است.

فیبر نه تنها به حرکات روده کمک می‌کند، بلکه تحقیقات نشان داده است که در پایین آوردن کلسترول خون نیز نقشی مهم دارا است. حتی فیبر موجود در غذا، خطر سرطان کولون (سرطان روده بزرگ) را کاهش می‌دهد.

مانند سایر موجودات، باکتری‌ها نیاز به غذا خوردن دارند آنها نیاز به تهیه انرژی از جایی به منظور زنده ماندن و فعالیت دارند. مشکل این است که بسیاری از کربوهیدرات، پروتئین‌ها و چربی قبل از رسیدن به روده بزرگ جذب جریان خون می‌شود هیچ چیز در روده بزرگ برای فلور روده وجود ندارد. لذا این جا است که چون بدن انسان آنزیم‌های هضم فیبر را ندارد در نتیجه فیبرها نسبتاً بدون تغییر به روده بزرگ می‌رسد.



فست زنده بماند  
با هم نام



# فیبر نخوریم؟!؟!!



با این حال، باکتری‌های روده آنزیم‌های هضم بسیاری از این الیاف را دارند. این مهمترین دلیل است که برخی از الیاف رژیم غذایی برای سلامت مهم است باکتری‌های خوب در روده تغذیه کرده و به عنوان پروبیوتیک فعالیت می‌کنند. به این ترتیب، آنها سطح باکتری‌های مفید را افزایش می‌دهد که می‌تواند اثرات مثبت مختلفی بر سلامت داشته باشد.

این باکتری‌های مفید مواد مغذی، از جمله اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه مثل استات، پروپیونات و بوتیرات را برای بدن تولید می‌کند که به نظر می‌رسد بوتیرات مهم ترین است. این اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه می‌تواند سبب تغذیه سلول‌ها در روده بزرگ، منجر به کاهش التهاب در روده و بهبود در اختلالات مختلف گوارشی مانند سندرم روده تحریک پذیر (IBS)، بیماری کرون Chron و کولیت اولسراتیو شود.

هنگامی که شما میوه‌ها، سبزی‌ها، دانه‌ها و غلات را مصرف می‌کنید، در واقع فیبر را به بدنتان وارد کرده‌اید. فیبر انواع مختلفی دارد. فیبر یک نوع کربوهیدرات از گروه کربوهیدرات‌های پیچیده می‌باشد. این نوع کربوهیدرات هضم نمی‌شود، حتی در خون نیز جذب نمی‌شود. فیبرهای موجود در غذا، از گیاهان سرچشمه می‌گیرند.



فیبرها دو نوع هستند: فیبرهای محلول و فیبرهای نامحلول.

فیبرهای محلول، همانطور که از نامشان پیداست در آب حل

می‌شوند. این نوع فیبر باعث پایین آوردن کلسترول خون می‌شود. شما

می‌توانید فیبرهای محلول را در غذاها پیدا کنید، این غذاها شامل: جو، جوی دوسر، مرکبات و لوبیای خشک است.



فیبرهای محلول، به کاهش وزن نیز کمک می‌کنند، زیرا بعد از مصرف غذای حاوی این نوع فیبر، شما احساس پُری و سنگینی می‌کنید و در نتیجه دیرتر گرسنه می‌شوید.

فیبرهای نامحلول شامل، پوسته سبزیجات و سبوس می‌باشد.

این نوع فیبر خطر سرطان کولون (سرطان روده بزرگ) را کاهش می‌دهد. همچنین

فست زنده آرکت  
با مناسبت



# فیبر نخوریم؟!؟!!



این نوع فیبر خطر سرطان کولون (سرطان روده بزرگ) را کاهش می‌دهد. همچنین این نوع فیبر از عفونت روده بزرگ جلوگیری می‌کند. فیبرهای نامحلول در نان گندم سبوس دار، سبوس گندم، انواع سبزیجات مثل کلم، چغندر، گل کلم، سیب با پوست، شلغم و... وجود دارند.



برای افزایش فیبر در تغذیه باید سبزی، میوه، حبوبات و بنشن، مغزدانه‌ها و نان یا ماکارونی سبوس دار (Wholegrain)، نه نان و پاستای سفید) بیشتری بصورت روزانه مصرف گردد. میوه و سبزی حداقل یک سوم کل تغذیه روزانه را تشکیل دهد. برخی از دیگر راه‌های افزایش فیبر عبارتند از:

از: خوردن سیب و سیب زمینی با پوست، خوردن برنج قرمز یا قهوه‌ای به جای برنج سفید، افزودن عدس یا نخود به برخی غذاها یا سالاد. مصرف آش که یکی از بهترین غذاهای ایرانی از نظر فیبر است، با بنشن و سبزی فراوان.

برخی از انواع فیبرها می‌توانند به کاهش وزن کمک کنند البته شواهد متناقضی در مورد اینکه آیا فیبر می‌تواند به از دست دادن وزن کمک کند وجود دارد. برخی از فیبرها در روده به آب متصل شده و می‌توانند جذب مواد مغذی را کاهش دهد و سبب افزایش احساس پُری شود. در واقع برخی از مطالعات نشان می‌دهد که افزایش فیبر رژیم غذایی می‌تواند به طور خودکار سبب کاهش مصرف کالری شده و باعث از دست دادن وزن می‌شود. با این حال، این بستگی به نوع فیبر دارد برخی از انواع هیچ تأثیری بر وزن ندارد در حالی که فیبرهای محلول خاص می‌تواند اثر قابل توجهی را داشته باشد.



تأثیر فیبر بر سیری معمولاً به دو عامل اصلی نسبت داده می‌شود. افزودن بر حجم غذا و کند کردن هضم آن، وقتی شما غذاهایی می‌خورید که فیبر زیادی دارند، این حجم اضافه، فضای بیشتری در معده‌تان می‌گیرد. این مسئله رابطه‌ای مستقیم با احساس سیری دارد، زیرا معده شما یک مخزن حجمی است نه یک مخزن کالری. هرچه فضای بیشتری را با غذا و مایعات پر کنید، احساس سیری بیشتری خواهید داشت.

یکی از مزایای اصلی که در مورد مصرف فیبر ادعا می‌شود کاهش یبوست است. ادعا می‌شود که فیبر به جذب آب کمک کرده و سبب افزایش عمده‌ای در حجم



# فیبر نخوریم؟!؟!!



مدفوع شده و سرعت حرکت مدفوع از روده را زیاد می کند. با توجه به این که تقریباً هر بهداشت کار حرفه ای معتقد است که فیبر می تواند به یبوست کمک کند و شما نیز فکر می کنید که شواهد قوی در پشت آن وجود دارد.

با این حال، نتایج به دست آمده در واقع نسبتاً متناقض است. برخی مطالعات نشان می دهد که اضافه کردن فیبر می تواند علائم یبوست را بهبود بخشد اما مطالعات دیگر نشان می دهد که از بین بردن فیبر یبوست را بهبود می بخشد. به گفته یک بررسی، فیبر محلول می تواند به یبوست کمک، در حالی که فیبر نامحلول اثری ندارد. به این دلیل، توصیه فیبر به هر کس با یبوست سؤال برانگیز است زیرا ممکن است به برخی از افراد کمک کند اما می تواند مشکلات را برای دیگران بدتر کند.



البته مصرف هر چیزی به تعادل باید باشد و

هر چند رژیم پر فیبر باعث جلوگیری از بسیاری از

بیماری ها از قبیل موارد گفته شده و سندرم روده تحریک پذیر (IBS) می شود، اما زیاد مصرف کردن آن هم می تواند مضر باشد. رژیم غذایی که دارای مقدار خیلی زیاد فیبر باشد، می تواند باعث، اسهال و نفخ گردد. هنگامی که باکتری ها فیبر را تخمیر می کنند آنها نیز تولید گازهایی می کنند و به این دلیل رژیم غذایی پر فیبر می تواند سبب نفخ، درد و ناراحتی معده شود اما این معمولاً با گذشت زمان و تنظیم بدن از بین می رود.



فست زنده است  
با هم نام  
ما





# غزل مراد دلولی

ای محو راه گشته، از محو هستم سفر کن  
چشی ز دل بر آور، در عین دل نظر کن

دل آینه است چینی، بادل چو پینی  
صدیخ اگر بسینی هم دیده را سپر کن

دائم که بر شکسته، تو محو دل شدی  
در عین نیست هستی، یک جمله در کن

تاب شکنی شکاری پهلوی چشمه سار  
ای شیربیشه دل، چنگال در جگر کن

چون شد کروکیسی، بھر در تیغی  
با فتنه عظیمی، تو دوست در کن

ماییم ذره ذره در آفتاب غره  
از ذره خاک بستان، در دیده قمر کن

از ما مانند برجا، جان از خون سودا  
ای پادشاه سینا، ما را از خود خبر کن

در عالم منتشس، ای عشق، همچو آتش  
هر نقش را به خود کش، و ز خویش جانور کن

ای شاه سپهر مردند، رندان سلام کردند  
مستندومی نخوردند، آن سوی کی نظر کن

سیمرغ قاف خیزد در عشق شمس تبریز  
آن پر هست بر کن، و ز عشق بال و پر کن

صفحہ ۳۳

فہرست زنگ

ماہنامہ

مطالب این شماره نشریه برگرفته شده از مقاله‌ها و ست‌سنگ‌های آقای کمال الماسی، مهدیس‌ها و آراهات‌های مجموعه فرزندانِ اک، تجارب فرزندان، کتابهایِ اک، سایت‌هایِ ویکی‌پدیا و خبری می‌باشد. این مطالب توسط تیم نشریه جمع‌آوری، ویرایش و به مقاله بدل گشته است. افزون بر آن، مقاله‌های مستقلی هم بر مبنای تحقیقات فرزندانِ اک و توسط ایشان تهیه شده است. ضمناً بعضی از تصاویر استفاده شده در مقالات توسط فرزندانِ اک طراحی و ترسیم شده است.

در صورتیکه که مایل هستید تجارب شما هم در شماره‌های بعدی نشر گردد، تجارب ارزشمند خود را به کاربری روابط عمومی در پیام‌رسان تلگرام ارسال بفرمایید. ضمناً چنانچه شعریا مقاله‌ای مرتبط با اک و یا مرتبط با مطالب نشریه، توسط شما تهیه شده است و مایل به انتشار آن در نشریه هستید، می‌توانید آنها را به همین کاربری ارسال فرمایید. همچنین می‌توانید نظرات و انتقادات خود را با ما از طریق همین کاربری یا ایمیل موسسه مطرح بفرمایید و یا برای آشنایی بیشتر با تعالیمِ اک، لینک گروه خودشناسی را از این کاربری دریافت نمایید.

وبسایت: [www.Bani-foundation.com](http://www.Bani-foundation.com) . . . . .

روابط عمومی: [T.me/Public\\_Relation](https://t.me/Public_Relation) . . . . .

ایمیل روابط عمومی: [Banifoundation.pr@gmail.com](mailto:Banifoundation.pr@gmail.com) . . . . .

به نامِ اک

تمامی حقوق معنوی و مادی آثار فرزندانِ اک اعم از ترجمه کتاب سخنرانی و کتاب نوشته شده، مقالات، ست‌سنگ‌ها و کارگاه‌ها متعلق به اک و موسسه فرزندانِ اک، از جمله کتابهای نوشته شده توسط بنیان‌گذار موسسه فرزندانِ اک متعلق به فرزندانِ اک است. بنابراین هر نوع استفاده از این آثار بدون هماهنگی با تیم مدیریت مؤسسه فرزندانِ اک تخلف معنوی محسوب شده و پیگیری خواهد شد.

برکت باشد.



نویسنده و محقق  
کمال الماسی جاف  
۱۳ مارس ۲۰۱۹