

فرزند کاک

# ماهی نام

شماره پنجم و هشتم  
پیرماه ۱۴۰۲



فرزندان کونک

فرست مطالب

شماره پنجم و ششم

شماره پنجم و ششم  
۱۴۰۲

- اختلالات کارمای سیاره‌های ..... ۳
- آگاهی انسانی (بخش چهارم) ..... ۷
- مایا ..... ۱۱
- عقاب پیر ..... ۱۷
- کبدچرب (بخش آخر) ..... ۱۹
- اندوخته‌های توزا (تجربه شبدا) ..... ۲۲
- آشنایی با دوره‌های حیات انسان (بخش سوم) ..... ۲۴



# اختلالات کارمای سیاره‌ای



روند کارما در این سیاره از سال ۱۹۶۵، زمانی که پال به عنوان استاد زنده ظهور کرد، تاکنون روندی طبق تأثیرات سانسکارای (زندگی‌های گذشته، تناسخ) بشریت نداشته است.

کارمای تقدیری و جمعی سیاره‌ی زمین روز به روز در حال افزایش است و در مقابل این کارمای نامتعادل، قدرت اک از طریق طبیعت در حال جبران کردن و تسویه‌ی قسمت‌هایی از کارمای تقدیری این سیاره است که به شکل زلزله، سونامی، آتش‌سوزی، طوفان و امراض گوناگون است که ما اخبار آن را می‌شنویم.



لازم به ذکر است کارمای تقدیری در یک چرخه‌ی ۱۲۰ ساله می‌بایست به نوعی به تعادل نسبی برسد تا حیات و زندگی بشر و موجودات زمینی در بستر مناسبی قرار گیرد اما بشریت در حال انهدام این روند طبیعی کارما و طبیعت است و باعث بوجود آمدن اختلالات کارمای سیاره‌ای شده است که شامل این موارد است:



۱. رشد جمعیت سیاره‌ی زمین؛
۲. غارت منابع طبیعی زمین؛
۳. از بین بردن محیط زیست؛
۴. فداکردن طبیعت برای تکنولوژی؛
۵. آزمایشات سلاح‌های هسته‌ای.

فلسفه زندگی  
با عشق





# اختلالات کارمای سپاره‌ای



این پنج مورد، جزو کارمای تقدیری و سانسکارای عمومی بشریت نیست، بلکه به کارمای روزانه‌ای که این چند میلیارد انسان در طول روز می‌آفرینند، بستگی دارد.

کمبود منابع طبیعی، انرژی و سوخت، کشورهای توسعه یافته را بر آن داشته است که با اخذ سیاست‌های غلط غیرطبیعی و ضد انسانی، منابع کشورهای در حال توسعه و عقب‌مانده از لحاظ تکنولوژی را به غارت ببرند.



این سیاست بعد از جنگ دوم جهانی به صورت کاملاً واضح ایجاد شد تا اروپا، آمریکا و بلوک غرب، همیشه در آرامش بسر برند و کشورهای آفریقایی و آسیایی که دارای منابع طبیعی زیادی هستند، همواره درگیر هرج و مرج، جنگ و انقلاب‌های فرمایشی قرار گیرند.

تورم و گرانی و عدم امکانات معمولی در برخی از این کشورها در مقابل منابع طبیعی که دارا هستند، چون نفت، گاز، اورانیوم، قابل مقایسه نیست تا جایی که در برخی از این کشورها، ما شاهد نسل کشی، جنگ و تورم شدید اقتصادی هستیم. در مقابل زرق و برق کشورهای توسعه یافته و قدرتمند که از منابع طبیعی کشورهای ضعیف بوجود آمده‌اند، نامتعادل است.

فلسفه زندگی  
با حمت نام





# اختلافات کارمای سیاره‌ای



مثال:

ما اگر در نظر بگیریم یک آفریقایی یا یک آسیایی توان خرید یک موبایل ساده را نداشته باشد، در مقابل همان موبایل که قدرت خرید ندارد، ده‌ها برابر منابع طبیعی کشورش که او نیز سهمی از آن دارد، توسط سیاست غلط کشورهای مطرح جهان در مقابل پولی ناچیز به یغما رفته است. در حالی که آنها نه تنها یک موبایل، بلکه می‌بایست دارای زندگی نسبتاً مرفهی باشند.



اما در مقابل، ما شاهد مرگ و میر بسیاری از انسان‌ها هستیم که روزانه به خاطر فقر و گرسنگی می‌میرند و همچنین از بین رفتن منابع طبیعی و صدمه زدن به محیط زیست، همه چیز واضح است. ما کافی است در اینترنت کمی جستجو کنیم، تمامی این اتفاقات مسجل و واقعی است.

این روند کارمیک روزانه، هر روز بیشتر و بیشتر می‌شود، اما کشورهای بزرگ توسعه یافته نمی‌دانند تنها ۶۵ سال به پایان چرخه‌ی کارمای سیاره‌ای ۱۲۰ ساله باقی مانده است.



فلسفه زندگی  
با همت ماندگار





# اختلالات کارمای سیاره‌ای



در صورتی که این اختلال کارمای سیاره‌ای متوقف یا ترمیم نشود، خطر انقراض ملل و حتی انقراض انسان، اتفاق خواهد افتاد. این بار علاوه بر آتلانتیس که زیر آب رفت، اروپا و آمریکا و بخشی از آسیا به طور کلی از صفحه جغرافیای زمین محو خواهند شد. آفریقا تنها قاره‌ی بازمانده‌ی زمین خواهد بود تا نسل انسان، فرصت و فضایی برای تجدید حیات خود به دست آورد. علت تمامی اتفاقات کارمای روزانه، حدود ۸ میلیارد نفر است که بی‌رویه در موجی از هرج و مرج و تظاهر به انسان‌بودن در طی روز آفریده می‌شود.

نویسنده: کاتب

فهرست مطالب  
پایان



صفحه ۶



# آگاهی انسانی

(بخش چهارم)



افکار و اندیشه، چهارمین لایه از آگاهی انسانی است. افکار یکی از ارکان اصلی آگاهی انسانی و از اساس بنیادین آن است. این بخش از آگاهی انسانی، صورت‌های متفاوت فکر و چگونگی اندیشیدن است. فکر جریانی از انرژی خالص روح است و هیچ ارتباطی به ذهن ندارد، بلکه ذهن به عنوان یک دستگاه تولیدی مواد خام، انرژی روح را دریافت می‌کند و آن را به صورت مواد تولیدی در اشکال و قالب‌های متفاوت عرضه می‌دارد.



فکر دارای قالب‌های کلی و جزئی است که هر دو در وضعیت شناخت و بینش، کاربرد مهمی را دارا است که به صورت اصلی به دو بخش مثبت و منفی است. روح توسط فکر، خود را در جهان بیرون متجلی می‌کند که این تجلی و نمود، توسط دستگاه ذهن صورت می‌گیرد. پس فکر یکی از شاخص‌های تجلی انرژی روح است که ناشی از جریان انرژی فکری همان فرد است و برابر با تجربیات و میزان بینش او است. حال چه مثبت و چه منفی تفاوتی نمی‌کند.

فکر و آگاهی  
با هم





# آگاهی انسانی

(بخش چهارم)



فکر به سه بخش اصلی تقسیم می شود که نسبت به درصد خالص انرژی روح می باشد.

- فکر خالص؛
- فکر ناخالص؛
- فکر پست



و هر سه بستگی به چگونگی تسلط بر سه وضعیت پایین تر می باشد:

- منطق؛
- عواطف و احساسات؛
- انجام رفتار و عادات.



فکر خالص دارای کنترل قابل توجهی نسبت به این سه وضعیت است؛ یعنی شناخت کافی در خصوص حوزه‌ی توانائی هر کدام از وضعیت‌های یاد شده را دارد و دارای تصمیمات و انتخاب‌های صحیحی است.

در اینجا است که عقل سلیم شکل می گیرد. به این صورت تمامی تصمیمات زندگی در وضعیت بینش بالاتری نسبت به سه وضعیت یاد شده است. به این معنا که فکر، تحت نفوذ و جذب این سه کیفیت آگاهی انسانی قرار نمی گیرد.

فکر و زندگی  
با هم  
مانند  
آب و گل



فهرست مطالب



صفحه‌ی پایانی

صفحه ۸





# آگاهی انسانی

(بخش چهارم)



فکر خالص دارای سه کیفیت اصلی است:

- مستقل؛

- آزاد؛

- توانمند.

استقلال آن دارای عدم تداخل در افکار دیگران و دارای پوشش مناسب در خصوص نفوذ و جذب افکار دیگران می باشد. فکر هنگامی ناخالص می گردد که تحت شرایط روال خودکار ذهن قرار گیرد و همیشه از خوب به بد در نوسان است و کیفیت های فکر خالص در آن همواره در تغییر و تبدیل است.



فکر پست، پایین ترین وضعیت بینش انسانی است که تنها جوابگوی خواسته های نفسانی است. علت نوسان از فکر خالص به وضعیت های پایین آن، آغشته شدن به تأثیرات گذشته و آینده است و هنگامی که فکر در این مرحله آلوده شد، عواطف و احساسات و همچنین منطق و استدلال را نیز در غباری از ناخالصی قرار می دهد و در جهان بیرون طبق وقایع زندگی در صورت های نامتعادل و غیر منطقی بروز می کند.

این وضعیت، نهایتاً به وجود آورنده ی مشکلات، ضعف ها و عیوب می شود. از دیدگاه دانش بنی، دستگاه ذهن شناخته شده است؛ اما از لحاظ سایر سیستم های خودشناسی، ذهن با توجه به این خصوصیات، روح نامیده شده است، در حالی که تفاوت زیادی میان روح و ذهن وجود دارد.

فکر خالص  
با همت





# آگاهی انسانی

(بخش چهارم)



افکار می‌بایستی تحت کنترل آگاهی در آید، درست به مانند چوپانی که بر مراقبت از گله‌اش همت می‌گمارد. تلاش در جهت انسداد جریان افکار، کنترل یا حتی عدم کنترل آنها، مسلماً باعث خلق و رشد افکار دیگری خواهد شد. کمند محدودیت‌ها، تداوم روند فکری را طلب می‌کند ولیکن بایستی این کمند را گسست.



آموزش بنیانی دانشمندان ذهنی بر این مبنا است که ما بدون تردید بخشی از آن چیزی هستیم که اندیشیده‌ایم. بنابراین ضروری است که با دقت بسیار و همیشه، افکار و تصوّراتی را که روزانه به‌طور جدی مدّ نظر می‌گیریم را مورد تبعیض درست قرار دهیم؛ چون این افکار و تصورات بخش عمده‌ای از ما را می‌سازند.

یک وجود معنوی حاصل نوع اندیشه‌ها و تفکراتش نیست، بلکه او شکل‌دهنده‌ی اندیشه و تفکراتی است که به سمت دو جنبه‌ی مقدس صوت و نور خداوند است.

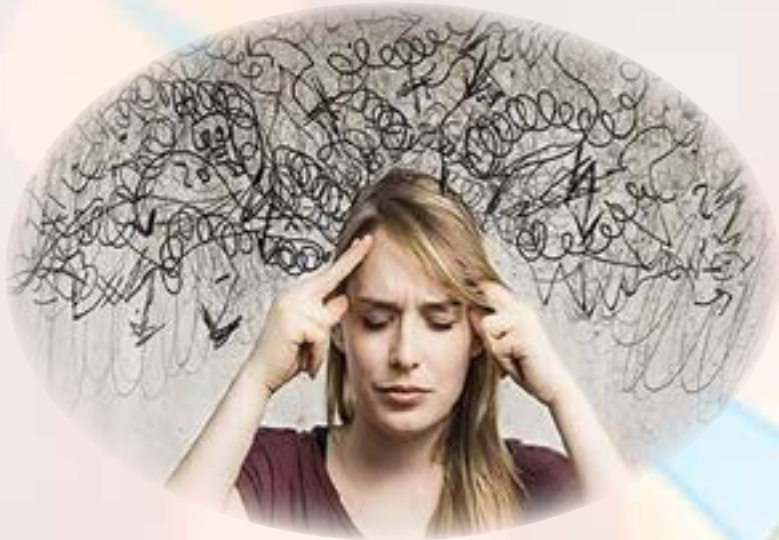
ادامه دارد...

فکر و اندیشه  
با هم  
بازمانده





# مایا



مایا لغتی است که ریشه‌ی آن به زبان هندی برمی‌گردد و در آیین هندو اساس ذهن و ماده است که مانند حجابی حقیقت را می‌پوشاند و توهم یا واقعیتی است که وجود حقیقی ندارد. در فلسفه‌ی سرخپوستی نیز این جهان توهمی است به اسم مایا. به عبارت دیگر، انسان به جای فراگیری درسهای نهفته در زندگی بیشتر جذب پدیده‌ها و ظاهر وارونه وقایع می‌شود.



تمامی واقعیت در تعالیم اک به مایا معروف است و هدف تعالیم اک، بیداری و آگاهی از حقیقت وجودی انسان و اتصال به نور و صوت است. در واقع مایا از حقیقت، گسسته شده و محدود به زمان و مکان گشته است و سایه‌ای وارونه از حقیقت است.

مایا یا توهم نیرویی است که توسط ذهن کیهانی ایجاد شده تا از رهایی روح از چرخه‌ی آئوگائووان جلوگیری کند.

وقتی که عنصر حیات از طبقات معنوی به طبقه ذهنی وارد می‌شود، تفکیک شده و جهان دوگانه را پدید می‌آورد. وجه مثبت و منفی ذهن کیهانی هر دو به نوعی مایا است؛ در نتیجه توهم زاده نوعی نیروی قطب گراست. باید سعی نمود میان انرژیهای مثبت و منفی توازنی منظم بوجود آورد اما توهم سعی می‌کند فرد را به سمت یکی از این نیروها جهت دهد.

بدینصورت بشر از طریق آنها از جریان مسموع حیات فاصله گرفته است.

فلسفه زندگی  
ماست





# مایا



حقیقت این است که روح، در چرخه‌ی تناسخ و کارما، اصالت خود را فراموش می‌کند و توسط قوانین جهان‌های تحتانی به بازی گرفته می‌شود و زندگی پس از زندگی در رنج‌ها و لذت‌ها، وابستگی‌ها و آرزوها بازی داده می‌شود تا نور درونی‌اش خاموش و مستأصل گردد.

بنابراین جهان‌های زیرین چیزی به جز نمایشی متوهم نیست و مایا، روح را در این نمایش بازی می‌دهد. از دیدگاه اک، هر شیء یا هویتی، صورتی از مایا است؛

اما مایا در معنای عمیق‌تری از «هستیت» خود، واقعیتی از وجه خلاقانه‌ی کائنات می‌باشد و به عبارتی، وجه خلاقه‌ی هستی در جهان‌های پایین است. مایا نقطه‌ی عطفی است که چهره‌ی حقیقت را می‌پوشاند؛ بنابراین برخلاف دیدگاه سایر مکاتب اسرار، مایا روندی آموزشی است تا روح، حقیقت وجودی خود را بشکافد.

طرد یا نادیده گرفتن مایا خرابی معنوی به بار می‌آورد، همانند بسیاری از افراد که تصور می‌کنند برای طی مسیر معنوی باید از واقعیت گریزان بوده و گوشه‌ عزلت را اختیار می‌کنند، این نگرش که مایا وجه ای مخرب و طرد شده است، خود موجبات سقوط را فراهم می‌کند.



فلسفه زندگی  
ماست





# مایا



استاد سری ربارتارز یک بار گفت: «چهره‌ی نیروی منفی بیش از حد توسط بشر کریه و زشت نشان داده می‌شود». داستان لوسیفر تنها برگرفته از اذهان دو قطبی بشر است که به خیر و شر اعتقاد دارد. به همین خاطر است که عشق پروردگار نه در صورت خوبی بشر قابل تعریف است، نه در صورت منفی آن. شریعت، عشق را فراسوی همه می‌خواند و این صحت دارد.



نیک‌سرشتی و بدسرشتی مخلوق مایا است؛ چون هر مخلوقی چه بد، چه خوب، از عشق خداوند بهره‌مند است، اما تناقضی که مایا در این میان به وجود می‌آورد، ابزاری مفید برای روح است. بنابراین کسی که همت دارد در آگاهی روح بیدار شود باید خود را در گرداب مایا بیفکند. او باید با تمامی جنبه‌های آن آشنا شود و تجربه کند. تنها آن زمان است که او به جمع روشن‌ضمیران می‌پیوندد؛ همان کسانی که نور و صدای ملکوتی خدا را در تمامی نیکی‌ها و زشتی‌ها می‌شنوند و می‌بینند.

فهرست مطالب  
ما





# مایا



در واقع عالم ماده دانشگاه عظیمی شامل کلاسهای بی شمار برای تجربه و آموزش بشر است که مدیر آن ذهن کیهانی بوده؛ حاصل کسب تجربیات گسترش آگاهی را به دنبال دارد که در نهایت منجر به بیداری فرد در خویش برترش می شود، در نتیجه این بیداری او دیگر بازیچه و دستخوش بازی های تلخ و شیرین نشده و تنها درس و آموزش لازم را فرا می گیرد، تمامی مذاهب، زاده های مایا هستند؛ چرا که از ذهن کیهانی ساخته شده اند. آنها مسیری کوتاه و گذرا برای تجربه هستند، اما دل بستن و توقف کردن در آنها، اسارت روح را در جهان های مایا به ارمغان می آورد.



تمامی ارکان ذهن (کاما، کرودها، لوبها، موها و آهنکارا)، نیرو یا مجرای هستند که مایا برای محصور کردن فرد از آن سود می جوید. بدین گونه است که می گوئیم توهم از ذهن ناشی می شود و زمانی که بتوانیم کنترل ذهن را به دست گیریم، به عملکرد مایا پی می بریم. خویش کوچک که توسط ذهن کیهانی خلق شده نیز مایا است و حقیقی نیست. «حقیقت تنها خویش برتر ماست.» در واقع خودشناسی خارج شدن از مایا و توهم، و آگاهی و بیداری در خویش برترمان است.

فلسفه زندگی  
ماست





# مایا



قابل ذکر است که خویش کوچک نیز برای کسب تجربه و آگاهی در جهان‌های زیرین لازم است، پس مایا روندی آموزشی دارد تا روح، حقیقت وجودی خود را دریابد. مایا چهره‌ی حقیقت را آن‌گونه نشان می‌دهد که قابل درک و فهم باشد، حال آنکه برای بیداری در حقیقت نیازی به درک و فهم نیست، زیرا حقیقت همواره بوده و هست.



ذهن کیهانی در این چرخه‌ی آموزش و مایا، کالبدها را در اختیار ما گذاشته است، بنابراین در می‌یابیم که جهان مادی، زمان، مکان، ماده و کالبد و هرآنچه که در این جهان است، مایا بوده و ابزارهایی برای بیداری بشر است اما او طریقه‌ی استفاده درست از آنها را نمی‌داند. حقیقت تنها همان خویش برتر، شراره‌ای از روح الهی است و مایا چون پرده‌ای است که روح را به تلاش بیشتر سوق می‌دهد تا هنگامی که به بیداری در خویش برترش نائل شود.

فست زیندگانی  
ماستند





# مایا



مایا مراحلی از رشد آگاهی ماست، تا هنگامی که از پرده‌ی مایا عبور نکنیم، حقیقت بر ما آشکار نمی‌شود.

و این بیداری زمانی میسر است که روح در مسیر صحیح رشد و گسترش آگاهی اش قرار گیرد، آن هنگام است، که تمامی مایا و هر آنچه که می‌داند، می‌میرد و روح از خوابی عمیق بیدار می‌شود.

به محض اینکه بتوانیم فراسوی پرده‌ی مایا را مشاهده کنیم و حقیقت غایی را دریابیم، جهان در دیدگانمان تغییر می‌کند و دیگر تحت تاثیر ظواهر و وقایع زندگی نخواهیم بود؛ زیرا زندگی را از دیدگاه خویش برترمان خواهیم دید و این یک امر تجربی است که تنها با تجربه کردن دریافت می‌شود.

بنابراین ما توسط زندگی‌هایی که در جهان مادی داریم و رویارویی با مایا و فراگیری درس‌ها و آزمون‌های نهفته در آن، به شناخت حقیقت نائل می‌شویم.



پایان

فلسفه زندگی  
ماست



صفحه ۱۶





## عقاب پیر



### داستان عقاب پیر

در کوهستانی دور، عقاب‌های نیرومندی زندگی می‌کردند. بیشتر آنان عقاب‌های جوانی بودند که تحت رهبری عقابی پیر بودند ...  
عقاب پیر بیشتر اوقات بر صخره‌ای بلند می‌نشست و به عقاب‌های جوان می‌نگریست، آنها نیرومند و قوی و فاتح آسمان کوهستان بودند.



در یکی از روزها که عقاب پیر بر صخره نشسته بود، یکی از عقاب‌های جوان به نزد او آمد و از عقاب پیر پرسید: «تفاوت ما با کلاغ‌ها چیست؟». عقاب پیر پاسخ داد: چرا به کلاغ‌ها فکر می‌کنی؟  
عقاب جوان گفت: به نظرم کلاغ‌ها باهوش‌ترند، اما عقاب‌ها نیرومندتر و تیزبین هستند.

عقاب پیر گفت: به نظرت هوشمندی، قدرت است؟  
عقاب جوان گفت: به نظرم توانایی مناسبی است؛ چون کلاغ‌ها همه جا می‌روند، اما عقاب‌ها تنها در منطقه‌ای که بیشتر عقاب‌ها هستند، می‌مانند.  
عقاب پیر گفت: «به نظرم بهتر است تجربه کنی مدتی مانند کلاغ‌ها زندگی کنی».  
عقاب جوان گفت: «آیا شما اجازه می‌دهی؟». عقاب پیر گفت: «بله، به نزد کلاغ‌ها برو، اما زمانی که اجازه دادم باید باز گردی». عقاب جوان پذیرفت و به نزد کلاغ‌ها رفت.

فلسفه زندگی  
با همت نامت





## عقاب پیر



عقاب مهاجم تعجب کرد و گفت: عقابی که کلاغ شود، من تاکنون ندیده‌ام، به کوهستان بازگشت و آنچه که دیده بود برای عقاب پیر تعریف کرد و گفت: چگونه عقابی، کلاغ می‌شود؟.

عقاب پیر گفت: «زمانی که عقابی خویش را فراموش کند، او کلاغی بیش نیست. عقابی که اصالت خویش را نمی‌شناسد، چگونه می‌تواند یک عقاب باشد؟.

زندگی معنوی چون داستان عقاب جوان ماست، زمانی که انتخاب‌های ما بر اساس ارزش‌های اصیل اک پایه‌ریزی نشود، ما همیشه فراموش می‌کنیم روح هستیم، مانند عقابی در آسمان عشق خداوند. نه انسانی که همیشه نگران امنیت و وابستگی‌های دنیوی است.



مدتی گذشت. کم کم او مانند کلاغ‌ها قار قار کرد. بعد از مدتی دیگر، به تغذیه‌ی کرم‌ها و حشرات عادت کرد. مدتی بعد کلاً فراموش کرد که یک عقاب است.

او با کلاغ‌ها دوست شد. در یکی از روزها دید عقابی به کلاغ‌ها حمله کرد... او چون کلاغ‌ها ترسید و فرار کرد. عقاب مهاجم به نزدیک او رسید و گفت: برادر، چرا از من فرار می‌کنی؟. عقاب جوان داستان ما مانند کلاغ‌ها قار قار کرد و گفت: چون من یک کلاغم.

برگرفته از سری داستان‌های کوتاه

نویسنده: کاتب

ماست





# کبد چرب (بخش آخر)



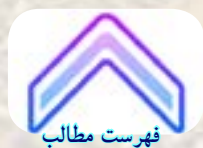
دیدگاه طب سنتی در مورد علل کبد چرب، پیشگیری و درمان آن:

کبد، ظرف خونساز بدن و به طور کلی جزء اندام‌های گرم بدن است. کبد چرب، پیش‌زمینه‌ی بسیاری از بیماری‌ها است. بیماری‌های آگزما، مشکلات پوستی، کمر درد، مشکلات قلبی و عروقی، سردرد و غیره از کبد چرب ایجاد می‌شود. کبد مرکز سوخت و ساز بدن و به اصطلاح آشپزخانه بدن است. وقتی کبد، چرب می‌شود وظیفه خود را به درستی انجام نمی‌دهد. ضعف کبد، ضعف اعصاب، عدم تحرک و تنبلی، مصرف غذاهای سرخ‌کردنی، غذاهای شور و انواع سس‌ها در ایجاد این بیماری نقش دارند.

برای پیشگیری و درمان کبد چرب باید روش تغذیه اصلاح شود. اولین راه پیشگیری از بروز کبد چرب، حذف غذاهای سرد همراه غذای خیلی گرم است. غذاهای خیلی سرد و خیلی گرم (چه سرد مزاجی و چه سرد طبعی) با هم خورده نشود. به عنوان مثال سوسیس و کالباس (سرد) که برای طعم دار شدن فلفل (گرم) فراوان دارد، هنگام خوردن عطش ایجاد می‌کند و هر لقمه‌ی آن همراه با نوشیدنی سرد خورده می‌شود.



فست روزانه  
با هم





# کبد چرب (بخش آخر)



درون کبد، گرم است. با خوردن آب سرد، معده که کنار کبد است، سرد می‌شود و این سردی، جداره‌ی کبد را خنک می‌کند و باعث می‌شود صفراى کبد که نوعی چربی لطیف است، یک لایه‌ی نازک در جداره کبد تشکیل دهد که به تدریج در طول چند سال لایه‌ای در کبد پدید می‌آید. بنابراین برای پیشگیری و همچنین درمان کبد چرب، باید از خوردن آب و نوشیدنی‌های یخ همراه و بعد از غذاهای گرم پرهیز کنیم. همچنین خوردن ماست همراه با غذاهای گرم نیز مضر است.

یکی دیگر از عوامل ایجاد کبد چرب ناجویده غذا خوردن است. سعی کنید غذایی را که می‌خورید، کاملاً بجوید. این کار با حجم غذای کمتر، کیفیت بیشتری از غذا را به بدن می‌رساند و احساس تشنگی را نیز کم می‌کند.

برای درمان کبد چرب از زرداینده‌های چربی‌های رسوب‌کننده استفاده می‌کنیم که بهترین و سریع‌الاثرتترین آنها، سرکه انگبین است. سرکه انگبین بدن را از مجموعه‌ی انواع سوداهای ناشی از دم، بلغم و صفرا، پاکسازی می‌کند، کبد چرب و حتی سنگ کیسه‌ی صفرا را در دوره‌ی چهارماهه درمان می‌کند و آنزیم‌های کبد را تنظیم می‌کند.



فست‌زرداکن  
ماست



صفحه ۲۰



# کبد چرب (بخش آخر)



از سرکه انگبین به وفور برای مشکلات کبدی می‌توان استفاده کرد. اگر گرمی کبد بیش از حد بود، از سرکه انگبین سرد استفاده می‌کنیم؛ یعنی به جای عرق نعناع از عرق کاسنی استفاده می‌کنیم. این نوشیدنی نشاط‌آور، کاهنده‌ی تری‌گلیسیرید، کاهنده‌ی کلسترول و فشار خون، زییاساز تن و زداینده‌ی سودا از مغز است و تفکرات بیهوده را که در مغز لانه می‌کند، پاک می‌کند.

طرز تهیه سرکه انگبین به صورت زیر است:

- دو واحد عسل
- دو واحد عرق نعناع
- برای زنان یک دوم واحد سرکه و برای مردان یک واحد سرکه (ترجیحاً سرکه طبیعی)



سرکه را با عرق نعناع می‌جوشانیم، وقتی به نقطه جوش رسید اجازه می‌دهیم کمی خنک شود و با عسل ترکیب می‌کنیم، سپس با دو برابر آب مخلوط و آرام آرام روزی یک لیوان می‌نوشیم. این نوشیدنی همراه با ترک عادت‌های بد غذایی به تدریج حدود ۴ تا ۶ ماه کبد چرب را درمان می‌کند. بهتر است برای بررسی روند درمان هر دو ماه، آنزیم‌های کبدی را اندازه‌گیری کنیم.

از دیگر ترکیباتی که کبد را پاکسازی می‌کند، خاک شیر، آب هویج، آب انار، آب سیب، آب زرشک با عسل (عسل مصلح نوشیدنی‌های ترش مزه است) و خوردن دم‌کرده‌ی کاسنی با شاتره، نیم ساعت پیش از غذا می‌باشد.



فست‌زودا  
پایان

پایان





# اندوخته‌های توزا



تجربه شیدا

برای جذب و تجربه‌ی عناصر اک در روپا، به استاد درون گفتم: «لطفاً تجربه و جذب یکی یا دوتا از عناصر اک را داشته باشم»، ولی بلافاصله به ذهنم رسید که عشق. عشق خوب است، باید همین باشد و داشتم به آن فکر می‌کردم که خوابم برد.



## صدایی گفتم:

«این یک برنامه است به نام اندوخته‌های توزا». کمی مکث کرد و ادامه داد: «اندوخته‌ها فقط پول و چیزهای مادی نیستند. بیا با هم نگاهی به درون بیندازیم. می‌توانی روبه‌روی آینه قرار بگیری».

لحظه‌ای بعد من روبه‌روی آینه بودم، ولی به جای دیدن خودم، وارد باغ یا دشت زیبایی بزرگی شدم. نورانی و پر از گل بود.



نزدیک‌تر رفتم. گلی حنایی رنگ دیدم که مثل گل ارکیده بود و می‌درخشید. کمی دورتر درختی سرسبز و پر از برگ بود. گفتم: «چقدر اینجا زیباست». در این لحظه احساس کردم معلم نگاهم می‌کنند. به ایشان گفتم: «من اینجا چقدر خوشحال و شاد هستم، ولی در دنیای واقعی، اکثر مواقع شاد نیستم».

فهرست مطالب





## اندوخته‌های توزا



و نمی‌دانم چرا این را گفتم: «آیا قرار است ازدواج کنم؟ ولی فکر می‌کنم اندوخته‌ی زیادی متاسفانه ندارم، باید چه کاری انجام دهم؟».

جواب داد: «ناراحتی و تأسف، جزو اندوخته‌ها نیستند».

یک مرتبه دیدم، نوری درخشید.

گفتم: «آیا نور، جزو اندوخته‌هاست؟».

جواب داد: «هر آنچه که جذب روح بشود، جزو اندوخته‌هاست».



گفتم: «باز هم خدا را شکر من نور می‌بینم.

با این حال خیلی خوشحال نیستم، ولی سعی و تلاش می‌کنم با انضباط باشم».

گفت: «اندوخته‌ها از تلاش تو حاصل می‌شود. تلاش خوب است، اما عجله نکن، آرام آرام شرایط تو تغییر می‌کند».

بعد از این مکالمه بیدار شدم.

من پر از اشتیاق و خوشحال و شادمان بودم.

فهرست مطالب  
ما





# آشنایی با دوره‌های حیات و ناس

(بخش سوم)



## فلز آهن

این فلز ناقل حرارت است، منتها نه از نوع آتشین و گداخته‌ای که طلا به همراه دارد، بلکه نشانگر غضب و وحشت‌آلودی است که در جنگ وجود دارد. سمبل شهوت و لخته‌ی خون است. آهن، فلزی است که از آن ماشین‌های جنگ و اسلحه می‌سازند. ابزاری که به کار کشتن می‌آید. آهن سلاحی بس کینه‌ورز است.



ساکنین آسیای صغیر و شمال سوریه در ۲۰۰۰ سال پیش، نخستین قوم در تاریخ کنونی بودند که دریافتند آهن برای غلبه‌کردن و استیلا یافتن بسیار مفید است و عزم کردند تا سایر کشورهای خاورمیانه را در دست قدرت خویش بگیرند. زنجیرهایی که آدمی را در اسارت نگه می‌دارند و این همه در برابر آزادی مقاومت به خرج می‌دهند، همه از آهن ساخته شده‌اند، حتی زمانی که از آن در جهت آسایش استفاده می‌کنند و از آن تنور کوره می‌سازند. آهن هنوز همان سازندگی درون کوره را دارد. میان این آتش و دنیا، دیواری از فلز گداخته‌شده حائل آمده است.

فلسفه زندگی  
با حمت سازد







# آشنایی با دوره‌های حیات و سانس (بخش سوم)



## فلز سرب

فلزی جدی و محزون است و آن چنان سنگین که اغلب موجب افسردگی کسانی می‌شود که با آن سروکار دارند. اگر چه سنگینی روحی ای که در ساختار گران وزن این عنصر نهفته است را متجلی می‌کند، اما نمایانگر رازی پنهان است. آلمانی‌ها که اصولاً اشخاص سبکدلی نیستند، در شب سال نو از فلز سرب برای پیش‌بینی آینده استفاده می‌کردند. نام این پیشگویی بلای گی سن می‌باشد و بدین صورت است: مقداری سرب را در قاشقی بر روی شعله‌ی شمع نگه می‌دارند تا ذوب شود، سپس آن را در کاسه‌ای از آب سرد می‌اندازند، می‌گویند شکلی که از آن حاصل می‌شود نمایانگر وقایعی است که در زندگی شخصی که قاشق سرب را در دست دارد، طی یک سال آینده رخ می‌دهد. عاملین این شیوه معتقدند که این شکل به نقاط معینی از دوره‌های دوازده ماهه، اشاره می‌کند.

فهرست مطالب  
پایان



صفحه ۲۵



# آشنایی با دوره‌های حیات و نسک (بخش سوم)



## فلز روی

رنگ آن به خاکستری میل دارد و طی اعصار از قرون عهد باستان تا قرون وسطی و از آنجا تا به امروز به منظور ساختن وسایل خانگی، ظروف و پیاله مورد استفاده مداوم بوده است. امروزه برای ساختاری آلیاژی از آن استفاده می‌کنند که کاربردهای فراوان و بی‌شماری دارد.

روی با دوره‌ی رالوت، ماه سافیر (متولدین ماه می، ۱۱ ردیبهشت تا ۱۰ خرداد) نیز هم پیوند است. کسی که علاقه‌مند باشد بداند چه تأثیراتی در زندگی‌اش می‌گذارد، معنایی بسیار اسراری و عمیق از آن درک خواهد کرد. به عنوان آویز یا جادوشکن می‌توان قطعه‌ای از روی خالص را در تماس با بدن قرار داد، بدین ترتیب از شر ناراحتی‌های ریوی و اختلالات معده‌ای نیز مصون خواهد بود. البته تا جایی که بتوان احتمالاً روی خالص پیدا کرد.

این فلز هماهنگ است با دوره‌ی زبانی، متولدین ماه سپتامبر (۱۰ شهریور تا ۸ مهر)، ماه عقیق که روزهای دوستی است. این فلز جذب‌کننده‌ی کسانی است که طبعی شوخ و در عین حال نیشدار، دارند و هدایت‌کننده‌ی وفاداری عمیقی به طبیعت انسانی است. این فلز هزاران سال است که شناخته شده است. از طبیعتی نسبتاً سنگین برخوردار است ولیکن می‌تواند به مثابه یک فلز مفید همه جا در خدمت آدمی درآید. این فلز در دوران رُم باستان بسیار مورد استفاده بوده است.



ادامه دارد...

فلسفه زندگی باطنی  
باطنی



## به نام بنی

نشریه‌ی هامسا ماهنامه‌ی فرزندانِ اِک متعلق به بنیاد بنی فرزندانِ اِک می‌باشد. این موسسه در کالیفرنیا آمریکا و چند کشور دیگر به صورت رسمی ثبت شده و دارای مجوز فعالیت می‌باشد. تمامی حقوق معنوی و مادی آثار فرزندانِ اِک اعم از کتاب‌های تالیف و ترجمه شده از جمله کتاب‌های نوشته شده توسط بنیانگذار موسسه، مقالات، سخنرانی‌ها، کارگاه‌ها و ست‌سنگ‌های نوشته شده، متعلق به اِک (بنی) و بنیاد بنی فرزندانِ اِک و متعلق به فرزندانِ اِک است. بنابراین هر نوع استفاده از این آثار بدون هماهنگی با تیم مدیریت بنیاد بنی، تخلف معنوی محسوب شده و پیگیری خواهد شد.

مطالب این شماره‌ی نشریه برگرفته شده از مقاله‌ها و ست‌سنگ‌های واصلین برتر، مهدیس‌ها و آرا‌هات‌های مجموعه‌ی بنیاد بنی، تجارب فرزندانِ اِک، کتاب‌های اِک، سایت‌های ویکی پدیا و سایت‌های علمی می‌باشد که توسط تیم نشریه جمع‌آوری و ویرایش شده است. برخی از مقاله‌ها و مطالب نیز بر مبنای تحقیقات و دریافت‌های فرزندانِ اِک تهیه و تالیف شده است، همچنین بعضی از تصاویر استفاده شده در مقالات توسط فرزندانِ اِک طراحی و ترسیم شده است.

چنانچه شعر، مقاله و یا مطلبی مرتبط با تعالیمِ اِک و یا مطالب نشریه، توسط شما تهیه شده است و مایل به انتشار آن در نشریه هستید، یا مایلید تجارب معنوی شما هم در شماره‌های بعدی نشر گردد، آثار و تجارب ارزشمند خود را به کاربری روابط عمومی در پیام رسان تلگرام ارسال بفرمایید. همچنین می‌توانید نظرات و انتقادات خود را با ما از طریق کاربری روابط عمومی یا ایمیل موسسه در میان بگذارید.

برای آشنایی بیشتر با تعالیم بنی (اِک)، ما را در وبسایت و شبکه‌های اجتماعی دنبال کنید.

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

کانال یوتیوب فارسی بنیاد اِک ..... <https://www.youtube.com/.../>

روابط عمومی ..... [T.me/Bani\\_Pr](https://t.me/Bani_Pr)

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

لینک کانال‌های مجموعه ..... <https://linktr.ee/banifoundation>

برکت باشد

