

فکر زائران ماهنامه

شماره نهم
فروردین
۱۳۹۹

- تعالیمِ اک چیست؟ صفحه ۲
- عقل گرایی صفحه ۳
- ایمان و تسلیم (تجربهٔ شیدا) صفحه ۶
- وصل صفحه ۷
- شروع فعالیت‌های بنیاد بنی صفحه ۱۲
- ملاقات با پال صفحه ۱۶
- درخت عظیم حیات صفحه ۱۹
- تنهایی از زبان سکوت صفحه ۲۶
- درس صبر و تسلیم (تجربهٔ شیدا) صفحه ۲۷
- ساتیا یوگا (عصر طلایی) صفحه ۲۹
- آنتی اکسیدان صفحه ۳۱
- پیاله‌ای از شراب ناب صفحه ۳۴



تعالیم اک چیست؟

کسی نمی تواند جواب صریحی به این سؤال بدهد. چون اک منحصر به فرد است. شخصیت نیست بلکه نور و صوت خداوند است. در مقابل چشم انداز اک، تمامی آفرینش یک روح است که از یک منشا حیات دارد. تعالیم اک برای همه افراد نمی تواند پاسخگوی آنها باشد و اساساً در آگاهی عمومی و انسانی این سیاره این تعالیم به درد تعداد زیادی نمی خورد. انسانها نیاز به تعالیمی دارند که نیازهای آنان را برآورده کند. اک نسبت به نیازهای انسان عمل نمی کند.

ذات اصلی اک بر پا داشتن حیات است. بنابراین نیازهای مخلوقات را پاسخ نمی دهد. در مقابل مخلوقات مسئولیت تأمین نیازهای خویش را دارند و اساساً ارتباطی به اک ندارد.

اصولاً استادان اک در حال تحقیق بر ارواحی هستند که چیزی بیش از مرحله نیاز را جستجو می کنند. چنین ارواحی نیز کم تعداد هستند. شاید هزاران نفر با تعالیم اک آشنا شوند اما این دلیلی نیست آنها می توانند پیرو اک باشند. معادلات ذهنی و واکنشها و تاثیرات و نیازهای آنان باعث شده وارد اک شوند. این موردی است که اک به آن اهمیت نمی دهد.

در مقابل روحی که در اک بیدار شود حیات را یافته است. این مقوله ای بیش از زندگی است.

انسانها دوست دارند از این مذهب به آن مذهب بروند چون نیازهای آنان اقتضا می کند. اما روح بیدار شده در اک فردی است که به صلح درونی نائل شده و خویش را به فیض الهی می سپارد.

عشوق باشند



ما هستیم
فست برزید اک

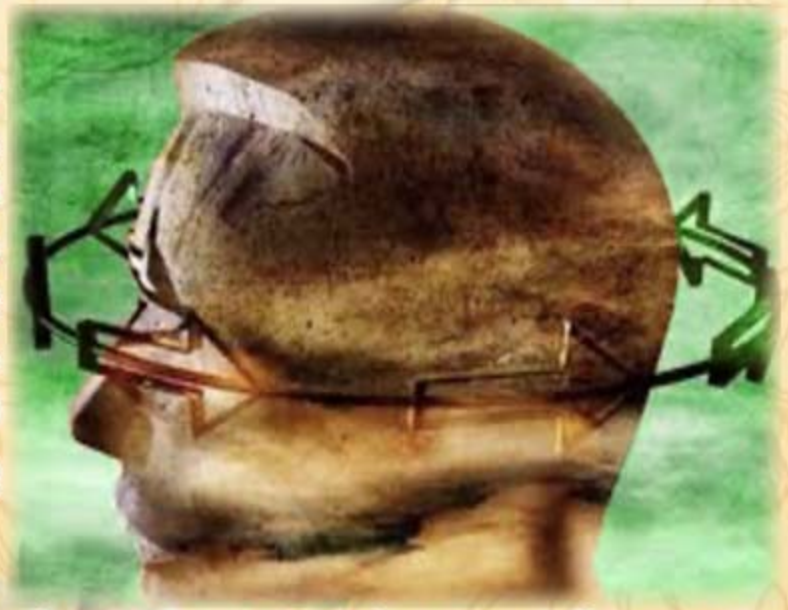


عقل گرایی



استاد ریبازارتارز در کتاب سرزمین های دور عقل گرایی را اصل غایی واقعیت مبنی بر دلیل و برهان و ضد عقل گرایان را پیرو جهان بینی عدم استدلال که منجر به ارزش ها و حواس متعالی می شود، تعریف می کنند. ایشان بیان می کنند که نهایتاً عقل گرایان با خالی مواجه می شوند و اما ضد عقل گرایان، همان سفیران روح اند که حواس را معطوف به روح کرده اند و با جریان صوت و نور در ارتباط اند و جزئی از آن می شوند.

در این جا به اصول اعتقادی عقل گرایان، جهان بینی و خدایینی از نگاه آنها می پردازیم. عقل گرایی، عنوانی عام برای نظام های فکری و فلسفی است که نقشی عمده و اساسی را به عقل می دهند. در سده های میانه میلادی با سلطه کلیسا در غرب و تمایل به دنیاطلبی، به تدریج شعله های هدایت فطری خاموش شد و زمینه را فراهم ساخت تا در دوران رنسانس که با فراموشی کامل واقعیت الهی عالم و آدم، همراه بود، دو جریان فکری نوین پدید آید:



یکی، عقل گرایی بود و دیگری، حس گرایی. بدین ترتیب، قرون هفده و هجده میلادی که دوران

حاکمیت عقل گرایی بود، همه باورها و تمام ابعاد زندگی فردی و اجتماعی انسان، با حذف مبانی آسمانی و الهی، در صدد توجیه عقلانی خود برآمدند و ایدئولوژی های بشری، جایگزین سنت هایی شد که چهره دینی داشتند.

انسان از منظر عقل گرایان، از واقعیت عقلانی جهان جدا نیست و هویتی برتر از آن ندارد. به اعتقاد هگل (فیلسوف عقل گرای آلمانی): «انسانی که تبیین عقلی کاملی از خود و جهان نداشته باشد، از حقیقت خود و هستی غافل است»، از دید او در تاریخ اندیشه انسانی از خود بیگانگی جای خود را به "خود آگاهی" می دهد و هستی در مسیر تحولات مستمر خود آنگاه که در قالب ذهن انسان اندیشمند درمی آید، به حقیقت خویش باز می گردد و از خود بیگانگی آن پایان می پذیرد. بدین ترتیب، انسان و هستی کامل از دید هگل، همان انسان غربی و هستی اوست که در اوج تفکر عقلی تاریخ نشسته است.



هراکلیتوس فیلسوف عقل گرای یونانی در مورد عقل و برهان نیز نظریات مشابه دارد. او (هراکلیتوس) برخی از پرسشهای درست در نظریه شناخت در یونان، یعنی شناخت یا علم را مطرح می کند. او توسل سنتی به موزه ها یا الهه های هنر و دانش را رد می کند و نمی خواهد خود نیز حجت شمرده شود. او می گوید «به من گوش نکنید بلکه به لوگوس گوش کنید. دریافتن (لوگوس)،

فکر بزرگ
استاد ریبازارتارز



عقل گرایان



«عقل و تفسیر و برهان همه جنبه‌هایی از معنای این کلمه است) گر داور دن صرف اخبار نیست، هر اکلیتوس از اعتماد مفرط به حواس انتقاد می‌کند: چشم‌ها و گوش‌های کسانی که نفوس بی‌فرهنگان را دارند گواهان بدی برای انسان‌هاست.»

او بر این باور بود که اطمینان بی‌چون و چرا به حواس مانند اعتماد به کودکان است به آنچه والدین شان به آنان می‌گویند و مبین ناتوانی از پرداختن به تحقیق عمیق‌تر است. هر اکلیتوس همچنین خواب و بیداری را در برابر یکدیگر قرار می‌دهد، تا تباین میان حواس و عقل را تبیین کند. او بیان می‌کند که حواس شاهدان خوبی‌اند، اگر به درستی فهمیده شوند و در این باره چنین می‌گوید:

«میدانیم که در جهانی زندگی می‌کنیم که برای همه مشترک است و می‌دانیم که اجسام را می‌بینیم، یعنی واقعیت‌های خارجی که حتی وقتی آنها را نمی‌بینیم وجودشان باقی است. اگر به تجربه حسی ظاهرمان تکیه کنیم، باید همه رویاها و توهمات مان را باور کنیم، اما اگر این کار را نکنیم، هیچ‌گاه به تصویری از جهانی مشترک نمی‌رسیم. من، در تعیین تکیه ناپذیر بودن رویاهایم، فرض می‌کنم که جهان با قوانین عامی منطبق است که به نظر می‌آید با تجربه رویا نقض می‌شود.»

در مقابل سخنان هر اکلیتوس، اپیکورس فیلسوف یونانی، نیز در مورد توسل به حواس چنین می‌گوید:

«در پاسخ به شکاکیت باید به حواس اعتماد کنیم، ما چیزی مطمئن‌تر از آنچه در حواس در اختیار داریم نداریم و لذا اگر اطمینان به آنها را از دست بدهیم، این اطمینان را در هر چیز دیگری نیز از دست می‌دهیم. اعتماد به حواس یگانه دلیل برای شکاکیت است، چون یگانه راه بر اساس تعلیق کامل حکم در باره هر چیز است.»

عقل‌گرایان از طریق تدبیر کردن و تجزیه و تحلیل به حل مسائل می‌پردازند و برای تثبیت مفاهیم و مسائل از دلیل و برهان نیز استفاده می‌کنند. ایشان در طول تاریخ بدون بشر، همواره سعی در انتشار نظریات خود داشته‌اند. از یونان و چین باستان گرفته تا امروزه. البته در پاره‌ای از برهه‌های تاریخی که خرافات بشر را در بر گرفته بود، سخنان ایشان روشنگر بوده است ولی در نهایت آنها از فلسفه خود نوعی دین بنا کردند.

اما در مقابل ضد عقل‌گرایان چه نظری دارند. سری ریبازارتاز برهان یا دلیل را یکی از بی‌معنی‌ترین مباحث



فلسفه بزرگ
پژوهش‌ها



عقل گرایی



می داند و می گوید: همه چیز بر اساس منطق و قیاسی که از ادراک حاصل می شوند استوار است. تعریف دلیل از این قرار است: توضیح یا توجیهی که از یک روش می کنیم. برهان یک ملاحظه است. یک انگیزش، یا یک قضاوت است که یک عقیده را شامل می شود و یا آن را تایید می کند، بر روی اراده موثر واقع می شود و منجر به فعالیت می گردد،

در کتاب شریعت کی سوگماد در رد عقل گرایی نیز آمده است:

راک آگاهی را در آدمی شکل می دهد و عشق برتر معنوی روح را با روح الهی وحدت می دهد. نابینایان معنوی با ناخشنودی، ترس و بلاتکلیفی بر زندگی چنگ می اندازند. ذهن آنان فلج شده است و امنیت خود را در اعتقادات اصولی، خرافات، تأیید اجتماعی، افتخارات ملی و شخصی و شرافت های زودگذر جستجو می کنند. ایشان آنچنان در هوشیاری محدود عقلانی و وضعیت های هوس آلود دنیا و محیط جسمانی خود غرق شده اند که سایه جهل و تاریکی بر زندگی هایشان پرده افکنده و دیگر قادر به تشخیص خویش معنوی و ذات الهی خویش نیستند

شریعت کی سوگماد در مورد قبول حقیقت از نظر عقل گرایان چنین بیان می کند که:

حقیقت تنوعی از تجربیات است و نمی توان معیار ثابتی برای ارزیابی آن تعیین کرد و اما حقایق جاویدانی که بشر با نمایشی از خود نمایی و افتخارات متعلقه ادا می کند، چیزی بیش از کلمات دهان پُرکن نیستند. او قادر نیست آنچه را که می گوید ثابت کند. حتی نمی تواند آن را مورد بحث قرار دهد، مگر از نقطه نظر عقلانی.



حتی دین و ادیان فقط نمایشگر وضعیت های آگاهی انسانی و اثری بوده و فلسفه های دنیوی با طبقات عقلانی یا ذهنی سر و کار دارند. همه اینها تنها در تعلق عوالم روانی بوده و فقط آموزش های این طبقات را عرضه می کنند که آن هم تحت نظارت کل نیرانجان قرار دارد،

عقل گرایان در طی ادوار به وسیله عقل و برهان در به وجود آوردن مذاهب و ادیان گوناگون نقش بیش از پیش داشته اند. حتی معتقدان به مذاهب اصولی و ادیان ابراهیمی نیز برای موجه جلو دادن مذهب خویش سعی در اثبات خدا با برهان های عقلی کرده اند تا از این قافله عقب نمانند. ظاهراً نشان انسان مدرن، عقلانیت، قدرت استدلال و منطق اوست و او اینچنین چشم خویش را بر واقعیت بسته است.

برکت باشد

مکتب بزرگان



تجربہ شد

ایمان و تسلیم

دیشب میهمان داشتیم. آخر شب بعد از رفتن مهمانها خیلی خسته بودم و رفتم که بخوابم. بعد از چک کردن گوشیم، چشمانم را رو هم گذاشتم. یکدفعه یک نور طلایی رنگ در چشمانم با تیسراتیلم بازی کرد. فکر کردم توهمه، خسته و بدون تمرین و مراقبه. نور از کجا آمد؟! باورم نشد. چشمانم رو باز کردم و دوباره بستم. باز همان نور واضح تر به تیسراتیلم آمد. با دقت بهش نگاه کردم غیب می شد، چشمک می زد. ناگهان نور به دو سه دایره نور طلایی و سفید دیگه تبدیل شد. بهش متمرکز شدم. بیشتر و بیشتر شد. داشتم در نورها غرق می شدم و لبخند می زدم ناگهان ماهانتا را صدا زدم. کلمه ماهانتا رو گفتم.



کنترل دستم نبود، حس خیلی خیلی شادی داشتم. خیلی زیبا بود. کوتاه بود خیلی کوتاه اما تخلیه ام کرد. حتی خستگیم از بین رفت. آرامش بخش بود.

از این تجربه نتیجه گرفتم که بدون هیچ توقعی راهم رو در یک پیش ببرم. هرچقدر تمرین کردم، مراقبه کردم، منتظر هیچ نتیجه ای نباشم. به استاد نامه بدم و منتظر جواب نباشم. بلافاصله جواب و نتیجه ها خودشون به وقتشون می آیند. فقط باید به استاد درون اعتماد و ایمان داشت.

تمرینات دیسکورس ها، من رو تغییر داد. به تمریناتم ریتم بخشید، مسولیت پذیر تر شده ام. ممنونم از عمو کمال و مهدیس عزیز. بخصوص عمو کمال که این گنجینه گرانبهارو در اختیارمون گذاشتند.

عشق با شد

ماست نامہ



وَصَلِّ



پیرو مقاله‌های وصل در دو شماره پیشین نشریه، در این شماره به مطرح کردن سوالات شبدها در مورد دو مقاله قبلی و پاسخهای آن می‌پردازیم.

پرسش: می‌خواستم بدانم روشن بینی به معنای اتفاقی که برای بودا افتاد در وصل چندم اتفاق می‌افتد؟

پاسخ: تعریفی که پیروان یک از روشن بینی دارند، با تعریف بودیسم فرق می‌کند. روشن بینی در یک از وصل دوم شروع می‌شود. اما این روشن بینی چیست؟ تیسراتیل آرام آرام باز می‌شود. البته تیسراتیل با چشم معنوی فرق می‌کند. با تیسراتیل می‌توانید در جهان های تحتانی جهش کنید. جهان دوم، سوم و چهارم. ولی با چشم معنوی می‌توانید نیروی نور و صوت و آگاهی آنها را دریافت کنید. در هر مرحله از وصل که مخصوصاً از وصل دوم شروع می‌شود، شبدا می‌تواند خیلی از چیزها را ببیند و دریافت کند. در یک این روند گام به گام است.



ولی در وصل پنجم، روشن بینی کامل می‌شود، یعنی مهدیس آن دگر دیسی معنوی و شناخت روح را بدست می‌آورد. البته بحثی وجود دارد که آن دریافت وصل از هارای یا ماهارای است که کاملاً با هم متفاوت می‌باشد. بیشتر شبدها توسط هارای وصل می‌گیرند، ولی گاهی پیش می‌آید که سوگماد به یک نفر از طریق ماهارای وصل می‌دهد. شاید آن شخص خودش هم تعجب کند که چطوری بعد یک، دو، پنج یا ده سال این همه وصل گرفته است. یک دفعه برایش اتفاق می‌افتد که به تجربه خودشناسی و اِکشار می‌رسد یا به تجربه خدانشناسی می‌رسد. آن مبحث فرق می‌کند شاید در ده میلیون نفر یک تا دو نفر این اتفاق برایشان بیفتد.

پرسش: این تعریفی که شما از ماهانتا به معنای استاد درون انجام دادید و گفتید که ماهانتا در واقع یک آگاهی و وجه تعلیم دهنده سوگماد می‌باشد و وصل از طریق استاد درون دریافت می‌شود. پس با این حساب آیا وقتی ارتباطمان را با استاد درون محکم کنیم، نیاز داریم که با استاد بیرونی ارتباط داشته باشیم؟ و لزومی به وجود استاد بیرونی می‌باشد؟

پاسخ: بله، در مقاطعی از زمان این ضرورت وجود دارد. مثلاً در مقطعی که استاد پال توئیچل آمد، ضروری بود که یک استاد بیرون خودش را معرفی کند. ولی مثلاً در دوران سودارسینگ و گرونانک ضرورتی نبود. در طول تاریخ، بعضی از استادها خودشان را معرفی کرده‌اند، ولی تعدادشان کم بوده است. آنها وقتی خودشان را معرفی می‌کنند که ضرورتی بوده است. ولی الآن ما در دورانی هستیم که با توجه به وضعیت ارتعاشات موجود، نیازی نیست که کسی خودش را استاد حق یا استاد زنده معرفی کند. مثلاً در آینده، استاد رگنارد می‌آیند، منتهی ایشان هم درسکوت کار می‌کنند و هر کسی او را نمی‌شناسد.



ماستامه



وَسْئَل



پرسش: آیا ضرورت معرفی استاد بیرونی به خاطر این است که یک سطح آگاهی جدیدی می آید؟ یا ایشان چیزی می آورند که ما قادر به درکش نیستیم. مثل یک دانش و آگاهی که ما در سطحی هستیم که قادر به درک آن نیستیم؟

پاسخ: مشکلی که در اینجا وجود داشته و استاد ر بازار تارز در کتاب گفتگوهایی با استاد آنرا توضیح داده اند، این می باشد که معرفی استاد پال توئیچل برای غرب یک ضرورت بود. چون ذهن غربی یک ذهن بیرون گرا است و معرفی ایشان یک ضرورت بود که آمدند و آموزش ها را دادند و رفتند. استاد پال توئیچل برای وصل به کسی نیامد. ایشان فقط آمده بودند تا تعالیم اک را مجدداً بنیانگذاری کنند. بودن استاد پال توئیچل در آن زمان ضرورت بود ولی اگر ضرورت بود بعد از ایشان، استاد جدیدی مشخص شود، حتماً پال توئیچل کسی را معرفی می کرد. پس دیگر آن ضرورت وجود ندارد. یعنی الآن ما این چنین ضرورتی نداریم که شخصی بیاید بگوید من استاد حق در قید حیات هستم.



پرسش: اینکه گفتید، ما نباید مثل مذاهب، هیچ کسی را به عنوان شخصیت معنوی بپذیریم. مثلاً من خودم قبل از اینکه با اک آشنا شوم، علاقه خاصی به استاد شمس تبریزی داشتم و همیشه می گفتم چه می شود که او بیاید من را راهنمایی کند. یعنی علاقه به استاد های اک نیز همین معنا را می دهد؟

پاسخ: نه، به این شکل نیست. شما می توانید علاقه به استادان اک داشته باشید، چرا؟ چون آنجا شما می دانید که با یک استاد اک دارید ارتباط می گیرید و یک استاد اک رفتار خودش را می داند. اصلاً فکر کرده اید این علاقه، از چه چیزی شکل داده است؟ این علاقه بر می گردد به عشق استادی که به شما دارد و آن استاد به شما عشق دارد و شما احساس نزدیکی به او دارید و این اتصال اتفاق می افتد و یک استاد اک می داند چطور رفتار کند که شیدا یا شاگرد و پیروش را به خودش وابسته نکند.

پرسش: دلیل اینکه بعضی ها همینطور که خودتان گفتید زودتر وصل می شوند و وصل شان را می گیرند چه چیزهایی می تواند باشد که نسبت به بقیه زودتر وصل می گیرند؟

پاسخ: یکی از دلایلی که یک شخص زودتر وصل می گیرد، یک نوع امتحان می باشد که ماهانتا به آن شخص زودتر وصل های متعددی را می دهد و ظرفیت و گنجایش او را محک می زند. اگر آن شخص حواسش باشد و محک ها و آزمایشات آن استاد اک و ماهانتا استاد درون را بتواند با موفقیت پشت سر بگذارد، استحقاق آن وصل ها را دارد. اگر نه، شخص برمی گردد به سر وصلی که شایستگی آن را کسب کرده است. دلیل دوم این است که آن شخص در زندگی های قبلی، مهدیس بوده و دوباره به طبقه فیزیکی برگشته است. خوب مشخص است که او زودتر وصل می گیرد. یا ممکن است شخص وصل ششم یا هفتم بوده است و برگشته است تا به اک خدمت کند. بیشتر اینهایی که در چهارچوب و الگوی خدمت به اک هستند، آن استعداد را از زندگی های قبلی داشته اند و این ارواح به کمی سریعتر وصل هایشان را می گیرند.

فست زودتر اک
باشم نام



وکیل



پرسش: من نشانه‌هایی به معنای نزدیک شدن زمان وصل می‌بینم، ولی خودم اطمینان ندارم که وصل یک را گرفته‌ام یا نه؟ برایم گنگ است و می‌خواهم بدانم که وصل یک مراسم دارد یا نه و چجوری مطمئن شوم؟

پاسخ: شما باید تجربه‌یتان را برای یک مهدیس بفرستید و ایشان می‌توانند تشخیص دهند و آنرا تایید کنند. وصل یک وصلی است که بیشتر شبدها یادشان می‌رود که آن را گرفته‌اند یا نه و هیچ نوع مراسم بیرونی هم ندارد. بعضی از شبدها وصل دوم را هم بخاطر نمی‌آورند. کسی که وارد اک می‌شود، معمولاً بعد از حداکثر شش ماه، وصل اول را از ماهانتا استاد درون دریافت می‌کند چون این وصل تحقیق است و آن وصل را به آنها می‌دهند. ولی بعد از دو سال تحقیق، شبدا آماده وصل دوم می‌شود. البته بعلاوه مباحثی که در مورد این وصل مطرح شد.

پرسش: امکان دارد مراسم وصل بیرونی و درونی با همدیگر هماهنگ نباشد؟ یعنی یک نفر درونی وصل سوم را داشته باشد و بیرونی وصل دوم را داشته باشد و مراسم را هم تا حالا انجام نداده باشد؟

پاسخ: بله، اتفاق می‌افتد. بعضی از شبدها هستند که وصل پنج درونی را دارند ولی بیرونی فعلاً وصل دوم هستند. احتمال دارد که یک شبدا وصل پنج درونی گرفته باشد ولی پنج تا ده سال بعد می‌تواند مراسم بیرونیش را انجام دهد چون فاصله بین وصل درونی و وصل بیرونی زیاد است و بیشتر در یک چرخه سه ساله است، یعنی ظرف سه سال باید آن وصلی را که گرفته است را تثبیت کند، حالا وصل سه و چهار است یا... شبدا باید بتواند خود را با آن هماهنگ کند. این پروسه بیرونی همیشه فاصله‌اش بیشتر از وصلی است که شبدا درونی گرفته است.

البته وصل پنجم زمان بر است و یک دگر دیسی خیلی خیلی بزرگ است تا یک شبدا بتواند تثبیتش کند. هر وصلی باید از لحاظ بیرونی تثبیت شود. البته طبیعت وصل پنجم کمی فرق می‌کند. ولی هر وصلی مثلاً وصل چهارم هم باید تثبیت شود، منتها شبدا، سه سال فرصت دارد که آنرا بتواند تثبیت کند. کسی که وصل چهار یا پنج می‌گیرد، سه سال فرصت دارد. بعضی‌ها هستند که زودتر تثبیت می‌کنند و بعضی‌ها نمی‌توانند و می‌افتند در یک چرخه‌ی نه ساله و بعد نه سال باید آنرا تثبیت کنند. البته این برای هر کسی فرق می‌کند و مطالب ذکر شده عمومی هستند.



پرسش: اینهایی که فرمودید که وصل دو را قبلاً گرفته‌اند از کجا بفهمند که واصل حلقه سوم هستند یا خیر؟
پاسخ: از زندگی بیرونی، باید تشخیص بدهید. طبق آن چیزهایی که در مقاله‌های قبلی آمده است. مثلاً یک واصل حلقه سوم خیلی مشغله فکری‌اش بالا است و بعد زمان بین وصل دو تا سوم را محاسبه کنید که چه موقع آن شرایط را گذرانده‌اید. شاید مثلاً وصل دو را گرفته‌اید و آن شرایط را گذرانده‌اید و بعد چون برای دریافت وصل بیرونی به یک مهدیس دسترسی نداشته‌اید، این شرایط برایتان عادی شده است.

شما بین آن زمان بندی وصل دوم تا الان آن مسائلی که مطرح شد برای شما اتفاق افتاده است؟
پاسخ شبدا: بله اتفاق افتاده، ولی نمی‌دانستم باید با چه کسی مقایسه کنم و ماخذی نداشته‌ام.
سؤال: الان چند سال است که از وصل دوم شما می‌گذرد؟

فست زید اکبر
ماهی نامه



وَسْئَل



پاسخ شبدا: حدود چهارده سال است.

سؤال: این مواردی که در مورد وصل سوم مطرح شده است در زندگی تان اتفاق افتاده است؟

پاسخ شبدا: بله تغییرات بسیار سنگین، بی پولی و...

سؤال: آیا زندگی بیرونی تان خیلی فعال بوده است و روابط علت و معلولتان بالا بوده؟

پاسخ شبدا: بله خیلی کارما سوزی مان سنگین بوده است.

پاسخ: خوب شما می توانید با خیال راحت بروید و وصل سوم را پیش یک مهدیس انجام بدهید. استحقاق آن را هم دارید و هیچ نوع مشکلی نیست.



پرسش: در مورد این تغذیه انرژی که گفتید، کسی نمی تواند بدون اجازه ما این کار را انجام دهد با ما؟

پاسخ: نه، هیچکس حق همچنین کاری را ندارد، مگر اینکه شما خودتان اجازه بدهید. یک استاد یک بدون اجازه شخصی خود شما وارد حوزه آگاهی تان نمی شود. شما به هیچکس اجازه ندهید که وارد حوزه شخصی شما بشود. الان ما در عصری هستیم که نباید به هیچ عنوان به هیچ کسی به عنوان مقام معنوی اجازه ورود بدهیم. فقط باید اجازه بدهیم که نور و صوت

در درونمان جاری شود. حالا در این بین می بینید استاد شمس تبریزی، ریبازارتارز و یا سایر اساتید می آیند. ما هم نخواستیم این مشیت یک و فیض یک است و مشکلی ندارد.

ولی به افراد دیگر به هیچ عنوان اجازه ندهید. شما مسیر ورود را قطع کنید و اجازه ندهید. وقتی که شما اجازه ندهید، ماهانتا استاد درون هیچ وقت به هیچ شخصی اجازه نمی دهد وارد تجربیات شما بشود. شما با این کار به ماهانتا استاد درون اعتماد کرده اید و یک در این فاصله ممکن است از یک استاد یک یا ماهانتا استاد درون از کالبد یک نفر استفاده کند، اینها موردی ندارد، چون شما اجازه نداده اید ولی آن چیزی که می بینید شاید صلاح دید ماهانتا باشد. منتها در اصل مرحله اول را باید انجام داده باشید.

دیگر هر اتفاقی افتاد خیالتان راحت باشد، مگر اینکه بعداً خودتان جذب یک پدیده بیرونی شوید و کالبد اثری تان را باز کنید و آن شخص هم از آن موقعیت استفاده کند و در کالبد اثری تان وارد شود. باید مواظب این موارد هم باشید.



فست زنده ایست
ما همتا نام



وَصَلِّ



پرسش: تمام وصل‌ها کلمه رمز دارند حتی وصل یک؟

پاسخ: وصل یک کلمه رمز ندارد، از وصل دوم کلمه رمز داده می‌شود. یک مهدیس هم می‌تواند در مراسم وصل به شما کلمه رمز بدهد. بعضی از شبداها خودشان درونی می‌گیرند و مهدیس هم می‌تواند یک کلمه رمز به آنها بدهد.



پرسش: آن چیزهایی که شما گفتید درباره وصل اتفاق می‌افتد و کارماهایی که شبدا پاس می‌کند. این احتمال هست که قبل از اینکه شخص در اک باشد، از دوران کودکی این کارماها را پاس کرده باشد یا فقط از زمانی که وارد اک شده باشد این کارماها مورد قبول است؟

پاسخ: تا قبل از ورود به اک، ما یک مرحله داریم به اسم مرحله آمادگی. ما کارماهای زیادی را قبل از اینکه وارد اک شویم، پس می‌دهیم به آن می‌گویند آزمون آب و آتش. شاید خیلی‌ها دردها و رنج‌های زیادی کشیده باشند و بعد وارد اک شدند. اینها مراحل آمادگی‌اش بوده و خیلی خیلی خوب است و در روند وصل‌های بعدی تاثیر دارد. منتها دلیل بر وصل نیست. چون تا کسی آمادگی پیدا نکند نمی‌تواند تعالیم اک را جذب کند.

برکت‌باشند

فست زینب اکبر
ماهی نام
ماهی



شروع فعالیت ہا بنیاد بنی در امریکا



فعالیت های بنیاد بنی (فرزندان اک) در کالیفرنیا امریکا با سرپرستی مهدیس غنا
آغاز گردید.



صندوق پستی:

490 Lake Park Ave, PO. 10441 Oakland Ca 94610

شماره تلفن ثابت: +1(800) 630-0092

شماره تلفن همراه (موبایل): +1(925)436-8601

فرزندان اک
بنیاد بنی

صفحه ۱۲



شروع فعالیت ہا بنیاد بنی در امریکا



وب سائیت:

<https://www.bani-foundation.com>

ایمیل روابط عمومی:

Banifoundation.pr@gmail.com

فہرست بزرگان
ہا بنیاد بنی

صفحہ ۱۳



شروع فعالیت ہا بنیاد بنی در امریکا



فیسبوک:

<http://facebook.com/banifoundationn>

اینستاگرام:

https://www.instagram.com/bani_foundation

https://www.instagram.com/bani_foundation_farsi

یوتیوب:

https://www.youtube.com/channel/UCuRr5RZSSWrOplq_shinhcg

فہرست مذاکرہ
ہا

صفحہ ۱۴



شروع فعالیت ہا بنیاد بنی در امریکا



در پیام رسان تلگرام:

روابط عمومی بنیاد بنی (فرزندان اک):

@Public_Relation

مسئول ممبر شپ:

@Membership_bani

فرزندان اک
بنیاد بنی

صفحہ ۱۵



ملاقات با پال



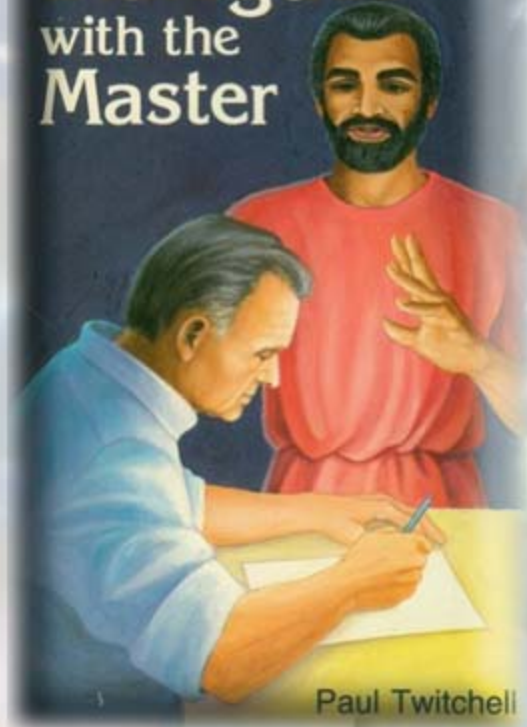
این مقاله را به نام پال نوشتم، اما هدف من صرفاً درباره پال نیست، یا استادان دیگر که در این مقاله نام آنان را برده‌ام. بلکه واقعاً همیشه سؤالی برای ما پیش می‌آید. چه اتفاقی افتاد که من وارد اک شدم؟

بعد ما خاطرات و تجربیاتمان را مرور می‌کنیم، همچنان ادامه می‌دهیم و این خاطرات خوب و بد نکته‌ای را برای ما روشن می‌کند که حقیقتاً اک ما را پیدا نموده است. چون ما آنقدر پر اشتباه و خطا هستیم که نمی‌توانیم نیروی پنهانی اک را در زندگی‌مان کاملاً تشخیص دهیم، سالها می‌گذرد، کم‌کم متوجه می‌شویم، اک همیشه چند قدم از ما جلوتر است. دیگر با شتاب به سمت اک نمی‌رویم. چون او هرآنچه لازم بداند برای ما در بهترین حالت انجام می‌دهد.

سالهای ابتدای ورود به اک چون خاطرات کودکی است. ما با اشتیاق و علاقه زیادی در دانش اک شیرجه می‌زنیم، کتابها را با علاقه شدیدی می‌خوانیم و می‌گوییم اوه خدای من این همان راه است که من می‌خواستم.

اما میرسیم به ملاقات با پال

Dialogues with the Master



۱۵ سال از ورودم به اک گذشته بود. بعد از آزادی از زندان حکومت ایران مجدداً من را تحت تعقیب قرار داد چون من مجدداً فعالیتهايم را به صورت زیرزمینی انجام می‌دادم. این بار در صورت دستگیری قطعاً اعدام می‌شدم. بنابراین تصمیم گرفتم از ایران خارج شوم.

اما آیا تصمیم صحیحی بود؟

واقعاً برای چه چیزی می‌خواستم از ایران فرار کنم؟

ترس از جان؟ ترس از زندگی؟

اگر اینطور بود پس چرا زمانی که در چنگ متعصبین

مذهبی بودم، اک مرا نجات داد؟

واقعاً چه خبر است؟

جوابی که نمی‌دانستم دو سه روز مانده بود که وارد

ایالت کردستان شوم.

از طریق سفر روح در اطاقی هوشیار شدم. اطاق کوچکی بود. یک میز و یک صندلی روبرویم قرار داشت و یک مرد پشت میز بر روی صندلی نشسته بود.

به سمت او رفتم او مشغول نوشتن بود. با نزدیکتر شدن من، مرا نگاه نمود و گفت: زمان خوبی برای صحبت نمودن است.

او کسی به جز پال بنیانگذار تعالیم اک در سال ۱۹۶۵ نبود. پال پیراهنی شیری رنگ بر تن داشت. او دستهایش را بروی میز گذاشت و به طور جدی خطاب به من گفت:

کشوری که می‌خواهی بروی دارای مشکلات منحصر به فردی است.

فکر زیاد کن
با من نام



ملاقات با پال



اما در مقابل این مشکلات فرصتهای خوبی برایت خواهد داشت. او مزایای جوامع دموکراسی و فدرال را برایم توضیح داد. و نحوه زندگی نمودن در این جوامع را برایم کاملاً توضیح داد. او گفت: مشکلات عقاید مذهبی چون سابق موانعی برایت ایجاد نمی کند، اما این به معنای رهایی از مشکلات دیگر زندگی نیست. آزادی اجتماعی به نوعی یکی از دامهای نیروی منفی در این سیاره است. اما کشوری که می روی نه تنها بافت مذهبی آن قوی است. بلکه دموکراسی در آنجا سالهای جوانیش را سپری می کند. منظور پال این بود که با مردم عراق ارتباط زیادی نداشته باشم. بعد ادامه داد: در مورد تصمیمت خوب فکر کن اما بدون شک و تردید تصمیم نهائیت را بگیر.

او با لبخندی نرم از من خدا حافظی نمود و من به جسمم برگشتم. صبح که بیدار شدم، نام احمد قوانی یکی از استادان اک که به جیمز پادشاه انگلستان کمک نمود به خاطرم رسید. ابتدا فکر نمودم او را ملاقات کردم. اما با مرور تجربه کم کم صورت پال برایم واضح شد و فهمیدم پال را ملاقات کردم.

چون پال در مورد احمد قوانی و روش او در زمانی که مشاور جیمز بود برایم توضیح داده بود. که او چگونه توانست مشاور جیمز شود و به او کمک کند قانون کبیر انگلستان را تصویب کند.

در نهایت من به حرف پال گوش دادم و بدون تردید تصمیم به ترک ایران نمودم.

دوماه بعد از ورودم... ریبازار اگر سالی یک بار او را ملاقات می کردم هر یک ساعت او به روشهای مختلف در مقابلم ظاهر میشد...

ظرف ۹ ماه آموزشهای سخت و فشرده ای را متحمل شدم، تا جائیکه ریبازار زمانی که داعش به عراق حمله نمود، شدیداً از من محافظت می نمود. در مجموع آموزشها و درسهای او تبدیل به کتابی شد به نام "اک شاهزاده روشنایی" که گاهاً مطالبی از آن را در صفحه فیس بوکم می گذارم.

یکی آموزشهای سخت ریبازار به صورت بیرونی آشنایی با روش کار سازمانها بود. هر چند او در این مورد یک کلمه چیزی نگفت بلکه مرا در وضعیتی قرار داد که ماهیت سازمانها را کاملاً تجربه کنم.

بعد از اتمام کتاب اک شاهزاده روشنایی کم کم ریبازار ملاقاتهایش را کم نمود. در ۲۲ اکتبر ۲۰۱۴ من تصمیم گرفتم کتاب را در ایران به صورت زیر زمینی منتشر کنم.



فکر زنده است
ما هم نام



ملاقات با پال



اما باز مردد شدم، چون معانی آموزشهای ری بازار برای دیگران احتمال داشت قابل هضم نباشد.

روز ۲۲ اکتبر ۲۰۱۴ ساعت ۱ یا ۲ ظهر بود تصمیم گرفتم مقداری استراحت کنم. دراز کشیدم. به محض بستن چشمانم ناگهان چون گلوله‌ای از جسم خارج شدم. اما به همان حالت دراز کش بودم. تعجب کردم که چگونه از جسم خارج شدم چون در حال تمرین سفر روح نبودم.



به همان حالت دراز کش خارج از جسم بالای جسمم دراز کشیده بودم. اگر کسی می توانست ببیند مانند این بود که دو نفر شبیه هم در فاصله یک متر ارتفاع در حال استراحت هستند

در مقابلم گوی نورانی شروع به تابیدن نمود. کم کم صورتی از میان گوی نورانی آشکار شد. او بانو کاتاداکای بود. او یکی از استادان بسیار مهربان و پر عشق در اک است. بانو کاتاداکای ردای سبز روشنی بر تن داشت. من علاقه زیادی به رنگ سبز دارم. او مانند مادری مهربان نزدیک شد و پیشانیم را بوسید و گفت:

نیازی نیست مردد باشی تو کارت را انجام داده‌ای مابقی را به اک واگذار کن. من مجدداً به جسم برگشتم و تصمیم گرفتم کتاب را منتشر کنم.

کتاب منتشر شد، دو سال بعد انتشار کتاب، فهمیدم کتاب اک شاهزاده روشنایی توسط کتاب فروشیهای ایران به صورت مخفی چاپ و منتشر می‌شود و مخاطبین کتاب آنرا بسیار دوست دارند.

به این صورت آموزشهای ری بازار تنها نزد من نماند و من خوشحال بودم آموزشهای او را منتشر نمودم. بنابراین واقعاً چه اتفاقی افتاد ما وارد اک شدیم؟ سؤالی است که جواب منطقی می تواند داشته باشد، اما حقیقتاً جواب اصلی نزد اک است که می گوید:

من به تو عشق می‌ورزم آیا می‌توانی ظرفیت آنرا داشته باشی؟؟؟



برکت باشد
فایز زکریا
ماهی نام





درخت عظیم حیات



«اگر در جستجوی حیاتی آن من هستم. درخت عظیم حیات، شاخه‌ها و برگهای من ستون تمامی جهان‌های زیرین است. زیرا هر برگ من روحی را بقا می‌دهد و در حیات و زندگی جان می‌گیرد. هر شاخه‌ای از من شریانهای حیات را توسط صوت ابدی برپا می‌دارند و حفظ می‌کنند. هر ذره از نور من برابر با صدها خورشید است. بنابراین صورت فلکی من چون درختی است که تمامی جهان‌های زیرین را تار و پودش قرار داده است.»

سفیر روح فرزند خلف من است. او جان یافته از ریشه‌های جوهره درخت حیات است. هر آنچه نور است در وجود او تابناک است اما برای بشر و مخلوقات زیرین آزار دهنده است. او شفا بخش و نور دهنده کلام نخستین است. خنیاگری از جانب سوگماد ابدی که در صورت فلکی من حیات ابدی یافته است.

هر روح برگگی از من است و چون به آتمالوک رسد او در حیات ابدی من یکی می‌شود و من با او یکی هستم. من هستم در حالیتی مطلق، فرای نسبیت‌ها و تضادها، «شاه شاهان در من است، اما در من خلاصه نمی‌شود. من نه فرشته‌ام نه خدا نه عنصری که توسط حواس و ادراکات بشود آن را لمس کرد.»

اما من هستم. هست بودنی که به شدن نیازی ندارد. هیچ انرژی از من تبدیل نمی‌شود. بلکه من داننده حیات در جهان‌های زیرین و کرسی و تاج کیهانی صورت فلکی خدای هستم، «آن من هستم. سات نام درخت عظیم حیات، رب النوعی از جنس خدا،»

شریعت پنجم - بخشی از صحیفه سوم



سات نام درخت عظیم حیات است، پیروان اک، این موضوع را با آمدن شریعت پنجم به سیاره زمین دریافتند، اما موضوع درخت حیات همیشه در اساطیر و فرهنگهای ملل مطرح بوده است.

درخت زندگانی یا درخت حیات مفهومی است که در علم، مذهب، فلسفه، اسطوره و دیگر زمینه‌ها در ملل و اعصار گذشته تا حال وجود دارد. این درخت که به شکل درختی پُرشاخه نشان داده می‌شود که نشان دهنده این اندیشه است که تمام حیات بر روی زمین به هم مربوط است.

انواع درخت زندگی در الهیات، اسطوره‌ها، و فلسفه‌های مختلف جهان دارای یک مفهوم عرفانی است که به

ارتباط متقابل تمام اجزای حیات بر روی سیاره زمین، اشاره دارد. همچنین در علوم، نموداری برای تبار مشترک موجودات در تکامل است.

فرزند اک
ما هفتام
ما



درخت عظیم حیات



ایگدراسیل یا یگدراسیل درخت عظیم جهان در اساطیر اسکاندیناوی می باشد. وایکینگها معتقد بودند که شاخه های آن تکیه گاه مرکزی کیهان به شمار می رود. این درخت زبان گنجشکی که نه عالم جهان وایکینگها بر آن قرار گرفته اند و در اساطیر آنها جایگاهی خاص دارد. نامهای دیگر ایگدراسیل عبارتند از: آسک ایگدراسیل، چوب هودمیمیر، لائراد و اسب اودین.

در اساطیر اسکاندیناوی، ایگدراسیل که به معنای «اسب آن یگانه هراس انگیز» است (اشاره به اسب اودین، مهمترین خدای وایکینگها) و درخت جهانی نیز نامیده می شود. آن درخت زبان عظیمی است که همه نه قسمت جهان را به هم پیوند داده و حفاظت می کند. ایگدراسیل ریشه های متعدد و طولانی دارد که ما تنها از محل سه ریشه آن با خبریم:

یک ریشه در آسگارد است و در زیر آن چاه سرنوشت، اورداربرونر، قرار دارد که نورن ها از آن مراقبت و نگرهانی می کنند. دومین ریشه، به یوتون هایم می رسد که در چاه خرد، میمیزبرونر، نفوذ کرده بود، جایی که اودین در بازگشت از آن به خاطر نوشیدن آب، یکی از چشم هایش را در آنجا رها کرده بود؛ و اما سومین ریشه شناخته شده ایگدراسیل، در نیفل هایم و بر فراز چاهی است که به هورگلمیر مشهور است و گفته شده که رودخانه های بسیاری از آن سرچشمه می گیرند.

این نه جهان که بر گرداگرد این درخت واقع شده اند عبارتند از:

آسگارد، الف هایم، ونه هایم، میدگارد، یوتون هایم، سوارتالف هایم، موسپل هایم، نیفل هایم، هل هایم.

در این اساطیر، پایانی بر جهان کنونی، متصور شده است که «رگناروک» نام دارد. در آن هنگامه، خدایان اصلی وایکینگها به همراه تمام مردمان نه جهان کشته می شوند و فقط این درخت، یک مرد و یک زن به نام های لیف و لیفترا سیر که درون آن مأوا گرفته اند، زنده می مانند و از این درخت است که پردیسی نوین شکل می گردد و حیات متعالی آغاز می گردد و فرزندان آن دو انسان در آن جهان برتر، به سعادت خواهند زیست.

عترهاچایم یا درخت زندگی در مکتب عرفان یهودی یا کابالا است که به نام ده سفیروت نیز شناخته می شود. این ایده یک دیاگرام سه ستونی است که از تعدادی دایره (سفیروت) متصل به هم تشکیل شده است. بر اساس دیدگاه کابالیست ها درخت زندگی ذات الهی، روح انسان و راه معراج عرفانی انسان را نشان می دهد. کابالیست ها اعتقاد دارند که سمبل درخت زندگی در واقع نقشه آفرینش است. آنها اعتقاد دارند که درخت زندگی، دیاگرام آفرینش است. آفرینش از بالاترین سفیروت آغاز شده که عین سوف اوهر (نور بدون حد) نامیده می شود.

این ده دایره به نام های زیر می باشند:

فرزندان
ماهانامه



درخت عظیم حیات



کتر: که به معنی تاج اعلاى خداوند، نور ازلی و ابدی است و در اسم یهوه تجلی می یابد (من هستم آن که هستم).
 حکماه: که به معنی دانش و خرد جاودان و اندیشه ازلی خداوند است که در وحی مستقیم به موسی تجلی می یابد.



بیناه: به معنی عقل و برهان است.
 حسد: به معنی عشق و مهربانی خداوند و رحمت او نسبت به بندگانش است.
 گئورا: به معنی داوری و تنبیه سخت در روز جزا و اقتدار و قدرت و نیروی ازلی و ابدی خداست.
 تیفترت: به معنی عدل و هم آراستگی که از شفقت یازیبایی خدا سرچشمه می گیرد.
 نیصاح: به معنی آخرین صبر خداوند و نیز تأمل و پایداری و قریحه مقتدرانه است.
 هود: یعنی عظمت خداوند.
 یسود: به معنی اُس و اساس، در بردارنده نیروهای آفریننده خداوند.
 ملخوت: یعنی ملکوت خداوند که معمولاً در زوهر به نام کنیسه اسرائیل توصیف می شود.

کتر، این بالاترین سفیروت، برای ذهن انسان قابل درک نیست. این انرژی از بالای درخت زندگی سرزیر شده و تمامی دنیا را ایجاد می کند. آفرینش با پروسه زمزم یا انقباض عین سوف شروع می شود. در مرحله بعد که سفیروت چکما است این نور منقبض شده عین سوف به زمان و مکان انبساط می یابد. سفیروت بعدی بینا است که دارای انرژی مؤنث است. این سفیروت انرژی چکما را دریافت کرده و از آن نگهداری کرده و آنرا پرورش می دهد.
 اعداد و حروف عبری برای کابالیست ها بسیار مهم هستند و هر حرف عبری معادل یک عدد نیز هست. هر مرحله درخت زندگی با یکی از اعداد یک (کتر) تا ده (ملکوت) و یک سفیروت در ارتباط است. سه سفیروت بالای درخت زندگی، دنیای الهی را تشکیل می دهند که انرژی اولیه دنیا است. بین این سه سفیروت و هفت سفیروت پایین تر آبیس قرار دارد که این دو دنیای کاملاً متفاوت را از هم جدا می کند. سه سفیروت بالا در دنیای انرژی الهی هستند.
 انرژی الهی با پایین آمدن از درخت زندگی سخت تر و جامدتر می شود تا اینکه در سفیروت ملکوت که آخرین سفیروت است دنیای ماده را ایجاد می کند.
 گاوکرن (گائوکرن یا گائوکرنا) در افسانه های پارسی و ایرانی، اسطوره ای از گیاه هوم بود که با نام گئوکرن توانا نیز خوانده می شد. این اسطوره با عنوان درخت شگفت انگیز گئوکرن نیز خوانده شده است. هرگاه که خورده شود، دارای خواص شفابخش

فرزند ارشد
 باهت نام



درخت عظیم حیات



خواهد بود و همچنین از طریق احیاء بدنهای مُرده، جاودانگی را اعطا خواهد نمود. همچنین عصاره یا افشردای که از میوه این درخت حاصل می‌شود، حاوی اکسیر جاودانگی خواهد بود. به لحاظ لغوی نام گئوکرن، به معنای «شاخ گاو» می‌باشد.

اهریمن یا شیطان، به طور طبیعی در تلاش است تا این درخت را نابود سازد و با یورش بدان، شکل مارمولک یا قورباغه به آن بدهد، اما آن درخت توسط ده ماهی کارا و همچنین توسط یک الاغ که دارای نُه دهان و شش چشم است، محافظت می‌شود. در قیامت، کسانی که از آب حیات بخش این گیاه می‌نوشند، بهروزی، رفاه کامل و نامیرایی را دریافت می‌کنند.

در برخی اساطیر ایرانی، آشیان سیمرغ در البرزکوه اسطوره‌ای قرار دارد، اما در آثار زرتشتی، گفته شده که آشیان و قرارگاه سیمرغ بر فراز درخت شگفت‌انگیز گاوکرن یا درختی در میانه دریای فراخکرد، واقع است. این درخت دربردارنده تخمه همه رستنی‌ها است. هرگاه سیمرغ از این درخت برمی‌خیزد، هزار شاخه از درخت می‌روید و هرگاه که بر درخت می‌نشیند، هزار شاخه درخت می‌شکند و با پراکنده شدن تخمه‌ها، گیاهان مختلف از این تخمک‌ها هستی می‌یابند. شادابی این



درخت، ضامن تداوم زندگی در گیتی است.

هنگامی که اهورامزدا درخت گوگرد را در دریای فراخکرت می‌آفریند، اهریمن، چلباسه‌ای گسیل می‌دارد تا ریشه درخت را بجود و حیات را بر روی زمین نابود کند. اما در اطراف ریشه درخت در اعماق فراخکرت دو گرماهی خانه دارند که پیوسته به دور ریشه می‌چرخند و چونان که در مینوی خرد آمده وزغ و دیگر حیوانات موذی اهریمن‌زاده را از آن دور نگاه می‌دارند.

دیگر نمونه درخت زندگی در اسطوره‌های ایرانی درخت ویسپوبیش (بس تخمک یا همس توهمک) است. این درخت نیز در میانه دریای فراخکرت رسته است. در ساقه‌اش نه کوه آفریده شده که از پای آنها

نهصد و نود و نه هزار و نهصد و نود و نه جوی جاری است. آب این جوی‌ها به هفت کشور زمین می‌رود و همه آب‌های زمین از آنجا سرچشمه می‌گیرد.



فرزندان
ما هفت نام
ما



درخت عظیم حیات



چینامروش مرغ در نزدیکی این درخت می نشیند و تخم‌هایی که از درخت فرو می‌ریزد، در آب می‌پراکند.

در انجیل از درخت ممنوعه یا درخت معرفت نیک و بد نام برده شده که یکی از دو درختی است که در داستان مربوط به باغ عدن در انجیل و داستان هبوط انسان در تورات از آن‌ها یاد شده‌است. درخت ممنوعه حاوی میوه ممنوع است که بنا بر این روایت، انسان نباید از آن می‌خورد.

درخت دیگر، درخت حیات است. درخت زندگی در سفر پیدایش نخست در فصل ۲ بند ۹ آمده است: «و خداوند خدا هر درخت خوش‌نما و خوش‌خوراک را از زمین رویانید، و درخت حیات را در وسط باغ و درخت معرفت نیک و بد را». و همچنین در فصل ۳ بند ۲۲ نیز از آن نام برده شده: «همانا انسان مثل یکی از ما شده است، که عارف نیک و بد گردیده. اینک مبادا دست خود را دراز کند و از درخت حیات نیز گرفته بخورد، و تا به ابد زنده ماند.»



و این چنین بود که پس از هبوط (نافرمانی آدم و حوا) دو فرشته نگهبان (کروبی‌ها) برای جلوگیری از دسترسی آدمی به درخت زندگی قرار داده شد. ظاهراً در انجیل از دو درخت نام برده شده است، البته گمان‌هایی مبنی بر اینکه درخت زندگی همان درخت ممنوعه است، نیز وجود دارد.

در قرآن از درختی با نام «سِدْرَةُ الْمُنْتَهَى» نام برده شده است که در آسمان هفتم است. این درخت کنار بر فلک هفتم که منتهای اعمال مردم، نهایت رسیدن علم خلق و منتهای رسیدن جبرئیل است (این فرشته حق ندارد از این درخت به بالاتر برود)، قرار دارد و فقط محمد (پیامبر اسلام) توانست از آن بگذرد. رد شدن از این درخت به عنوان بالاترین حد معراج در اسلام می‌باشد و فقط توسط پیامبر اسلام قابل دست‌یافتن می‌باشد.

در حدیثی در مورد معراج محمد آمده است: سپس پروردگارم با من سخن گفت و من نیز با او سخن گفتم و بهشت و جهنم و عرش و سدره المنتهی را دیدم و سپس به مکه بازگشتم. از موسی بن جعفر نقل است که در هنگام معراج، جبرئیل کنار درخت بسیار بزرگی ایستاد. پیامبر درختی به آن بزرگی و عظمت ندیده بود. بر هر شاخه‌ای از آن درخت فرشته‌ای بود و بر هر برگ و میوه‌ای نیز فرشته‌ای. نوری از خدای متعال نیز آن درخت را در بر گرفته بود.

جبرئیل به محمد گفت: «سدره‌المنتهی این است: راه پیامبران پیش از تو به همین درخت منتهی می‌شد. آنان از این درخت جلوتر نمی‌رفتند و همین جا توقف می‌کردند، ولی تو از این درخت خواهی گذشت. اگر بخواهی از نشانه‌های بزرگش به تو نشان خواهم داد.»

عین القضاة همدانی (عارف قرن ششم) نیز در این باره گفته است: اگر رهرو طریق حق، خود را از دام شیطان نفس برهاند و از هر اندیشه‌ای که به

فرزندان
ما هفتام



درخت عظیم حیات



پاکی و خلوص وی آسیب می‌رساند، بپرهیزد، در چنین شرایطی است که از همه بلاها و رنجها نجات یافته، به «سدره المنتهی» می‌رسد.

در برخی روایات اسلامی، سدره المنتهی را همان درخت طوبی دانسته شده است. طوبی (طوبا) یا شجره طوبی نام درختی در بهشت است با ویژگی‌های خاص. این کلمه یک بار در قرآن در سوره رعد آمده است. بر اساس روایات، درخت طوبی یکی از چند چیزی است که خداوند با دست قدرت خویش آن را خلق نموده است، درختی که اصل و ریشه آن در خانه پیامبر است و شاخه‌های آن در خانه‌های مؤمنان.

سهروردی در رساله عقل سرخ، درخت طوبی را از عجایب هفتگانه شمرده و می‌نویسد: درخت طوبی، در بهشت، در یک کوه قرار دارد و همه میوه‌های این جهان را داراست. آشیانه سیمرغ روی درخت طوبی است. روزی سیمرغ پر بر زمین گستراند. از اثر پر او میوه بر درخت پدید می‌آید و نبات بر زمین. زال سیمرغ را پرورد و رستم اسفندیار را به یاری سیمرغ کشت. زال را وقتی نوزاد بود یک آهوشیر داد. حکایت کشته شدن اسفندیار به این شرح است که سیمرغ نورش را به جوشن و آینه رستم داد. اسفندیار چشمش خیره شد و هیچ نمی‌دید. از اسب افتاد و رستم او را هلاک کرد.



در فرهنگ بودایی هم به واژه «درخت تنویر» می‌رسیم که بودا در زیر آن به اشراق رسید. این درخت نماد بیداری بزرگ است که ریشه‌هایش به ژرفای سخت فرو می‌روند. درخت بودا که به نام بُو نیز نامیده می‌شود. درخت بسیار بزرگ و کهنی از نوع انجیر معابد است که در استان بیهار در کشور هند قرار دارد.

نامگذاری این درخت به عنوان درخت بودا به زمان وی بر می‌گردد و دلیل آن وجود درخت انجیر مقدسی که بنا به اعتقاد بوداییان، سیذارتا گواتاما (مشهور به بودا) در زیر آن به مراقبه پرداخت و به روشن بینی رسید. در نمادشناسی مذهبی این درختان مقدس از روی برگ‌های قلبی شکل خود مورد شناسایی قرار می‌گیرند. درخت بودا در معبد ماهابودی است و زمان کاشت آن به ۲۸۸ سال قبل از میلاد مسیح باز می‌گردد و مستقیماً از درخت اصلی نشازده شده است.



فرزندان
ماهانامه



درخت عظیم حیات



افسانه درخت «هولوپو»، از نخستین افسانه‌هایی است که به داستان کاشت درخت می‌پردازد. «زن» در این داستان سومری نقشی اساسی دارد. در باره درخت هولوپو نظرات مختلفی وجود دارد. برخی آن را درخت بید، برخی درخت سرو و برخی آن را درخت نخل می‌دانند، اما همه بر این باورند که این درخت میوه‌دار نبوده و نیاز دیگری انسان را

به کشت درخت و می‌دارد. لوح‌های به دست آمده در باره‌ی افسانه‌ی درخت هولوپو هم زمان با شکل‌گیری نخستین دولت شهرها، نزدیک پنج هزار سال پیش نگاشته شده است.

در پایان و پس از بررسی درخت در برخی اساطیر، ادیان و... می‌توان به این نتیجه رسید که ریشه و مفهوم درخت حیات که قدمت آن به دوران ماقبل تاریخ می‌رسد، بطور عمده در ادیان، سنت‌ها و فرهنگ‌های کشورهای مختلف وجود دارد و نشان از این دارد که سفیران روح، سات نام درخت عظیم حیات را به انسانها معرفی کرده‌اند و ایشان پس از تحریف آموزه‌های اساتید اک، این مفهوم را به اساطیر و افسانه‌ها برده‌اند.

برکت‌باز شد

فرزند ارادت
ما هفت‌نامه
ما

صفحه ۲۵



تنهائی از زبانه سکوت

@Silence_9



عشقت به خدا رسد، به همه و کائنات رسیده است. اما اگر تنها به خودت رسد، تو تنهایی، تنهای تنها...
سِری وه کا

ز زمزه‌ای همیشه با توست، صدای آن نوعی دلنشینی در تنهایی و سکوت است. کسی که بتواند با چنین ترانه‌ای عجین شود، او شایستگی شنیدن صدای سپید بهشتی خدا را دارد.

فهم کن به جز تنهایی در مسیر خدا چیزی انتظارت را نمی‌کشد، کسی نمی‌آید تو را برکت دهد یا مشکلاتت را حل و فصل کند.
تادر خدا عمیق‌تر شدی مشکلاتت بیشتر و در سراهایت فراوان خواهد بود، اما چون به تنهایی محیط شوی همه آنچه به سویت می‌آید فرصتی برای رشد خواهد بود.
این چنین است شکست ناپذیر خواهی شد.

سفیر روح در برترین حالات تنهایی است. او تنهایی را دوست دارد چون در آن لحظات است که دلبرانه نغمه آغازین را می‌شنوند و مست عشقی است که در هیچ منظومه و نثری قابل نوشتن و گفتن نیست.

سالها به نیرومند نمودن استحکامات درونیت
بپرداز چون در زمستان سرد و یخ زده معنوی،
کسی آتشی برایت روشن نمی‌کند.
این معبری است که باید به تنهایی از آن
عبور کنی.

اگر می‌بینی دیگران تو را آزار می‌دهند. اگر
می‌بینی جدائیهای زندگی تو را احاطه نموده‌اند.
خرسند باش...
چون خداوند بهانه خلوت با تو را دارد. این راز
موهبت تنهایی است.



برکت می‌باشد

فست زبانه سکوت

ما منت نامه



تجربۀ تسلیم

تجربۀ تسلیم



ساعت ۲ بامداد بود و من طبق معمول جلوی کامپیوتر نشسته بودم و داشتم روی یکی از کارهای تبلیغاتی که سفارش گرفته بودم کار می کردم.



الآن بیشتر از بیست سال هست که به خاطر وضعیت شغلیم، اکثر شب‌ها بیدارم و بیشتر، روزها، در ساعت‌های کوتاه و متقاطع می خوابم. شب را خیلی دوست دارم. سکوت شب به من کمک می کند بتوانم بهتر فکر کنم و بهتر با احساسات خودم ارتباط بگیرم.

داشتم روی یک طرح گرافیکی کار می کردم که باید تصویری از یک پُل عظیم را به صورت رؤیایی به قلّه یک کوه در چشم اندازی دور دست متصل می کردم و روی قلّه هم لوگوی مؤسسه سفارش دهنده تصویر را به صوت نیمه شفاف قرار می دادم.

به قلّه کوه در تصویر نگاه کردم و مسیری که پُل می باید، طی می کرد را داشتم متصور می شدم. معمولاً در اتاقی که هستم صدای محیط بیرون از منزل را خوب می شنوم، مخصوصاً نیمه شب که صداهای مزاحم کمتر هستند، صدای بعضی از اتومبیل‌ها، گر به‌های شب گرد، جاروی رفته گران شهر داری، جیر جیرک‌های شب و... جالب هستند. این صداها نوعی آرامش در من ایجاد می کنند.

در حال تصور کردن شکل پُل بودم که احساس کردم آرامش درونیم برای انجام یک مقدار مراقبه، خیلی مناسب هست. تصویر قلّه کوه برام تداعی کننده دوران نوجوانیم بود که به کوه نوردی علاقه داشتم و با دوستانم برای تفریح به کوه‌های اطراف شهر می رفتیم و از طبیعت لذت می بردیم.



یادم می آید که در یکی از گردشهایی که با دوستانم به طرف یکی از کوه‌های حومه شهر داشتم، به خاطر اینکه در ابتدای راه خیلی به خودم فشار آوردم تا از بقیه بچه‌ها جلوتر باشم، وقتی نزدیک به انتهای مسیر رسیده بودیم، من حسابی بریده بودم و حتی توان ایستادن روی پاهایم را نداشتم و یکی از دوستانم که جثه بزرگ و قدرتمندی داشت، من را مثل یک بچه بغل گرفت و به طرف بالا حرکت می کردیم! می دانم قیافه‌ام در بغل دوستم خیلی خنده دار شده بود.

در حین یاد آوری اون لحظات خنده‌دار، به یاد رؤیایی افتادم که در همان دوران نوجوانیم دیده بودم و هیچ وقت فراموشش نمی کنم. خیلی قبل تر از زمانی که با اک آشنا شوم.

فکر نزدیک
باشتم



درس صبر و تسلیم

تجربیندا



در رؤیایی، خودم را در حال تلاش برای صعود به قله کوهی می دیدم که بسیار بلند و صعب العبور بود. در رؤیا احساس می کردم که چندین روز و شب متوالی در حال تلاش برای صعود بودم و بالاخره به بالای قله رسیدم و احساس می کردم که حالا پادشاه شده ام و همه آرزوهایم محقق شده اند.

در حال مراقبه روی ارتباط افکار و خاطراتم بودم که صدایی شبیه صدای جغد از محیط بیرون از منزل شنیدم. صدایی شبه صدای 'هوووو... هوووو...'. اطراف منزل ما درختان بسیاری وجود دارند که روزها صدای پرندگان مختلف از آنها زیاد به گوش می رسد. البته شب های دیگر هم بعضی مواقع صدای کلاغ ها هم شنیده می شود. به یاد نوشته ها و گفته هایی که در منابع اک از جغد به عنوان سمبل آگاهی بود افتادم و متوجه شدم ارتباط بین خاطراتم، دارند چیزی را به من گوشزد می کنند که باید همیشه مواظب آن باشم.



خستگی ناشی از عجله بی مورد در راه رسیدن به هدف، میتواند تمام انرژی انسان را به حالت جمود و یخ زده تبدیل کند و راه رسیدن به اهداف را به مراتب سخت تر کند. پیام بسیار واضح و روشن به نظر می رسید.

آن شب تمام این تجربیات را با ذکر جزئیاتش در دفترچه یادداشت خاطراتم نوشتم و در مورد آن طرح گرافیکی هم تصمیم گرفتم کمی به ذهنم استراحت بدهم تا بهتر بتوانم طراحی و اجرای کار را در موقعیتی مناسب تر انجام بدهم.

برکت باشد

فکر بزرگ
باشم نام



ساتیا یوگا (عصر طلایی)



هر یوگای بزرگ دوره‌ای زمانی در تقویم کیهانی است که به طور تقریب پنج میلیون سال به طول می‌انجامد. روح در طی این دوره‌ها در جهان‌های فیزیکی و روانی مشغول به پیکار و ستیز است. اما در پایان هر یوگای بزرگ، سوگماد روح‌هایی را که به سر منزل مقصود نرسیده‌اند را در حالت اغماء به طبقه پنجم (آتمالوک) برده و آنها به همین حالت در آنجا به سر می‌برند، تا اینکه سوگماد از نو جهان‌های پایین را تنظیم و تکوین نماید.

پس از به سر آمدن چند میلیون سال، سوگماد چرخه کیهانی را خاتمه داده و هر یک از این روح‌های خواب آلوده را به جهان‌های پایین باز می‌گرداند و ایشان بار دیگر این فرصت را دارند تا سفر طولانی خویش را به سوی کمال بی‌منتها از سر بگیرند. اولین چرخه، ساتیا یوگا، دوره طلایی بود. عصری که در آن حقیقت و عدالت محض حاکم بود. هیچ ردی از قوانین اجتماعی یا حتی دادگاهی برای محاکمه یا ترساندن انسان‌ها نبود زیرا همگان در پرتو حق عمل می‌کردند و حقیقت در قلب آنها نگاشته شده بود. جنگل‌ها همچنان بکر و دست نخورده بودند، چون احتیاجی به بریدن الوار برای ساخت کاشانه و کشتی‌ها نبود و نیازی هم برای بنا نمودن برج و بارو در اطراف شهرها احساس نمی‌شد. اینجا سرزمین همیشه بهار بود، بهاری که در تمام سطح قاره گسترده بود. گل‌ها بدون کاشت دانه سر از خاک بر می‌کردند و عسل از شهد درختان تن‌آور حاصل می‌شد.

در این دوره همه چیز در آرامش و سکون بوده و انسان در هماهنگی تام با طبیعت و کل مخلوقات زیست می‌کند. آرزو و میل به آرامش و عشق در کامل‌ترین شکل خود در خلال دوره طلایی در انسان ریشه می‌گیرد. انسان این سودا را از طریق نیروهای روح به خاطر آورده و به همین دلیل پیوسته جویای صلح، آرامش و عشق در این سیاره است. ادیان اصولی بر اساس خاطرات عصر طلایی بنا شده‌اند. این ادیان غافلند که حیات در جهان‌های پایین موقت بوده و روح نهایتاً بندهای خود را گسسته و به سوی طبقات بالاتر صعود می‌کند و واصل قلمرو خدایی می‌شود. ایشان



تنها به وعده‌های مادی حیات چشم دوخته‌اند و از درک این مطلب عاجزند که عصر طلایی فقط هر پنج میلیون سال یک بار از راه می‌رسد و واقعا هم زودگذر است و در مدار زمان دوره‌های بعدی جانشین آن می‌شوند و در نتیجه بشر غرقه در انحرافات مادی و اخلاقی می‌گردد.

هر آنچه که بشر در اینجا و بر روی خاک این سیاره انجام می‌دهد، یک بازی بیش نیست و توسط گل‌نیرانجان، سلطان جهان‌های منفی هدایت می‌شود. انسان هرچه سریعتر این را فهم نماید، زودتر در مسیر اِک قرار می‌گیرد و کارماهایش سریع‌تر شروع به استهلاک می‌نماید. به اذن سوگماد، نیروی معنوی اولیه یا اِک شکل گرفت و به کیهان‌های مادی و معنوی، نظم و قانون بخشید.

فکر زنده است
با هم تمام
ما



ساتیایوگا (عصر طلا)

بر این اساس سوگماد چهار فرمان صادر نمود:

- ۱) تمامی بهشت‌ها و سیارات از گازها و آب‌هایی که در سطح جهان‌ها غوطه‌ور بودند شکل گرفتند.
- ۲) انسان در سطح سیاره زمین خلق شد و سایر وجودها در سیارات دیگر سکنی یافتند.
- ۳) زن، از دنده مرد به وجود آمد تا همراه و ملازم او در سیاره زمین و وجودهای سایر سیارات باشد.
- ۴) بشر و مخلوقات سایر جهان‌ها با یکدیگر در صلح و آرامش زندگی می‌کنند و به سوگماد و همچنین به خواهران و برادرانشان عشق می‌ورزند.

این فرامین در سرتاسر سرزمین‌های ساتیایوگا، نافذ و جاری بود. آن عصر صلح و سرور آدمی در زمین بود. انسان از فرامین به جهت تاسیس زندگی مسالمت‌آمیز پیروی می‌کرد. و علاوه بر آن به سوگماد، خواهران و برادرانش عشق می‌ورزید. آنجا سرزمینی بود که همه چیز در آن زیبا بود. دارای بیلاق‌های گرمسیری و جلگه‌های اقیانوس اطلس و پوشیده از چراگاه‌ها و مزارع بود. و تپه‌های آن زیر انبوه چمنزاران و درختان میوه پنهان شده بود. این باغ عدن در قاره گمشده لموریا واقع بود. سرزمین لموریا جهانی سرشار از شرف و سرزندگی بود. مردمانش در سطح بالایی از تمدن قرار داشتند و روشن ضمیر بودند. زمین در عهد آنان روی وحشیگری به خود ندید. این دیار با مختصات منحصر به فردش یک امپراطوری مقتدر برای تمامی بشریت در زمین بود و همگان تحت لوای نظامنامه‌ای که به وسیله حکام وضع شده بود زندگی می‌کردند. نابودی امپراطور لموریا و اقمارش هزاران سال قبل و به واسطه تشکیل توده‌های گازی شکل در زیر پوسته زمین رخ داد. آنجا سرزمین آریایی‌هایی بود که قلمرو



خویش را در سراسر جهان آن روز وسعت بخشیده بودند. گفتار، پندار و حقیقت در بالاترین مقام در افکار مردمان در میان آنها حاکم بود که رکن اساسی این عصر محسوب می‌شد. اصلی می‌گفت، سیرت و رفتار، برخاسته از عالم درون است. ماترای هیوووووووو صوت مقدس همه مردمان ساتیایوگا بود. آن وحدت بخش الگوهای کثرت بود و در جهت هوشیار نمودن انسان‌ها نسبت به یگانگی معنا، تدبیر شده بود. از آنجاییکه اک برترین نیرو در این دوران بود، به مدت ۱,۷۲۸,۰۰۰ سال تا قبل از عصر نقره به طول انجامید.

برکت باشد

فکر زندگی
با نام تمام
ما



آنتی‌اکسیدان

ضعف دستگاه ایمنی، عامل اصلی عدم توان بدن در مبارزه با بیماری‌های ویروسی می‌باشد. افرادی که مرتب دچار سرماخوردگی، آنفولانزا، بیماری‌های مزمن نظیر میگرن، سرگیجه، مشکلات گوارشی، آلرژی، مشکلات خونی، مشکلات عصبی، اضطراب و مشکلات زنان می‌شوند، در حال دریافت هشدارهایی توسط سیستم ایمنی بدن هستند که باید نسبت به تقویت آن اقدام کنند. برای تقویت سیستم ایمنی روشهایی نظیر ورزش، مصرف پروبیوتیک‌ها، مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها، تغذیه مناسب، مصرف مکمل‌های غذایی و... پیشنهاد می‌شود.



آنتی‌اکسیدان‌ها یا پاداکسنده‌ها موادی هستند که با فرایندی به نام اکسیداسیون oxidation در سلول‌ها می‌جنگند. آنها می‌توانند سلول‌های بدن را برابر آسیب رادیکال‌های آزاد محافظت کنند. این مواد شیمیایی در سلول‌های بدن وجود دارند و باعث آسیب دیدن و تخریب شدن آنها می‌شوند.

فعالیت برخی از رادیکال‌های آزاد در بدن منجر به ایجاد انواع دژنراسیون، سرطان، دیابت، نارسایی قلب، آسیب‌های مغزی، مشکلات عضلانی، پیری زودرس، آسیب‌های چشمی و در کل ضعف دستگاه ایمنی بدن می‌شود. آنتی‌اکسیدان‌ها به عنوان اصلی‌ترین راه مبارزه با رادیکال‌های آزاد و بازسازی سلول‌های تخریب شده شناخته می‌شوند. چرا که موجب افزایش کارایی دستگاه ایمنی بدن در مقابل انواع بیماری‌ها می‌گردند. آنتی‌اکسیدان‌ها خطر توسعه بیماری‌های آلزایمر را نیز کاهش می‌دهند.

اگر چه سیستم‌های آنزیمی گوناگونی برای خنثی کردن رادیکال‌های آزاد در بدن وجود دارد. ولی بدن قادر به تولید ویتامین‌ها و مواد معدنی حاوی آنتی‌اکسیدان نیست، بنابراین بایستی از طریق غذا آنها را دریافت کرد.



اکسیدکننده‌ها به اشکال گوناگونی وجود دارند که معروف‌ترین و خطرناک‌ترین آنها رادیکال‌های آزاد هستند.

ویتامین ث که یک ویتامین محلول در آب است، در تمامی مایعات بدن وجود دارد. به همین دلیل یکی از اولین خطوط دفاعی بدن است، ولی نمی‌تواند در بدن ذخیره شود. بنابراین باید به طور منظم و پیوسته میوه و سبزی مصرف کرد. نیاز روزانه آن ۶۰ میلی‌گرم است. دریافت ویتامین ث به مقدار بیش از ۲۰۰۰ میلی‌گرم در روز در بعضی افراد، اثرات جانبی مضرمانند ایجاد سنگ کلیه، تهوع و اسهال دارد. مهم‌ترین منابع این ویتامین عبارت‌اند از: مرکبات، فلفل سبز، کلم بروکلی، سبزی‌های برگ‌های شکل سبزرنگ، کیوی، کلم، طالبی، توت‌فرنگی، اسفناج و سیب‌زمینی.

ویتامین ای که یک ویتامین محلول در چربی است و همراه با چربی‌ها در کبد و سایر بافت‌های بدن ذخیره می‌شود. ویتامین ای اثرات مهمی در بدن مانند تأخیر در پیری

فست‌بوم
بازار
بازار



سلول‌ها و درمان آفتاب‌سوختگی دارد. نیاز روزانه آن در مردان ۱۵ واحد و در زنان ۱۲ واحد است. منابع غذایی مهم که ویتامین ای دارند، عبارت‌اند از: دانه‌های روغنی، جوانه گندم، آجیل، غلات سبوس‌دار و سبزی‌های برگ‌های شکل سبز رنگ.

بتاکاروتن که پیش‌ساز ویتامین آ است و در بدن تبدیل به ویتامین آ می‌شود. بررسی بیش از ۶۰۰ کاروتنوئید مختلف نشان داده‌است که بتاکاروتن (یکی از کاروتنوئیدهای مهم) سبزی‌ها و میوه‌های سبز، زرد و نارنجی را از تخریب ناشی از نور خورشید حفظ می‌کند. بنابراین تصور می‌شود چنین اثری را نیز در بدن داشته باشد. مقدار معینی برای دریافت آن وجود ندارد. هویج، کدو تنبل، انواع کلم بروکلی، سیب‌زمینی شیرین، اسفناج، گوجه‌فرنگی، طالبی، هلو و زردآلو منابع غنی بتاکاروتن هستند. توجه شود که ویتامین آ، نقش آنتی‌اکسیدانی ندارد و دریافت مقادیر بالای آن برای بدن مسمومیت‌زا و خطرناک است.



سلنیم یک ماده معدنی است که مانع تخریب سلول‌های بدن توسط مواد اکسیژن‌دار می‌شود. بنابراین از بروز سرطان جلوگیری می‌کند. بهتر است سلنیم لازم از طریق مواد غذایی دریافت شود. زیرا دریافت مقادیر بالای سلنیم از طریق مکمل‌ها برای بدن، سمی و خطرناک است. بهترین منابع غذایی شامل: ماهی، گوشت قرمز، غلات، حبوبات، تخم‌مرغ، مرغ و سیر است. سبزی‌هایی که در خاک‌های غنی از سلنیم، رشد می‌کنند، نیز منبع خوبی از سلنیم هستند.

لوتئین و زآگزانتین از مواد آنتی‌اکسیدانی هستند که در تخم‌مرغ وجود دارند. این مواد آنتی‌اکسیدان باعث جلوگیری از بروز آب مروارید می‌شوند.



آنتوسیانین در بادمجان، انگور، و انواع بری‌ها (توت‌فرنگی، تمشک، بلوبری و...) کاتچین در چای و آب انگور مس در غذاهای دریایی، گوشت کم چربی، شیر و آجیل

کرپتوزانتین در فلفل‌های قرمز رنگ، کدو، و انبه فلاونوئیدها در چای، چای سبز، مرکبات، آب انگور قرمز، پیاز، و سیب

لوتئین در سبزیجات پهن‌برگ مانند اسفناج، و ذرت لیکوپن در گوجه‌فرنگی، گریپ‌فروت و هندوانه پلی‌فنول در آویشن و اورگانو

بطور کلی هر نوع میوه یا سبزیجات رنگی، مخصوصاً پررنگ‌ترها مانند قرمز، بنفش و آبی، حاوی آنتی‌اکسیدان می‌باشند و توصیه می‌گردد بصورت روزانه مصرف گردد.

کاتچین در چای و آب انگور
مس در غذاهای دریایی، گوشت کم چربی، شیر و آجیل



آنتی اکسیدان



نوعی سیب زمینی شیرین بنفش رنگ وجود دارد که بخش عمده‌ای از غذای مردمان جزیره اوکیناوا در ژاپن را تشکیل می‌دهد. این رنگ‌دانه‌ها حاوی مقدار خیلی زیادی آنتی اکسیدان هستند. اکثر ساکنان این جزیره از عمری طولانی، همراه با سلامت جسم و روان برخوردار هستند.

قارچ شیتاکه نیز دارای انواع مختلفی از آنتی اکسیدان می‌باشد و تحقیقات علمی اثر بخشی مصرف این قارچ خوراکی را در درمان بیماری‌ها از جمله انواع سرطان، نشان می‌دهد. این قارچ بخشی از رژیم غذایی ژاپنی‌ها را تشکیل می‌دهد.



شراب قرمز نیز دارای آنتی اکسیدان بالایی می‌باشد و سرشار از پلی فنول‌ها است که یک آنتی اکسیدان قوی می‌باشد. در واقع شراب قرمز دارای آنتی اکسیدان بیشتری از آب انگور تجاری، زغال‌اخته خام، و حتی آکایی‌بری که یک میوه سرشار از آنتی اکسیدان است، می‌باشند. شراب تیره دارای

آنتی اکسیدان بالایی می‌باشد و سبب جلوگیری از لخته شدن خون در شریانها می‌شود و از شریانها در برابر کلسترول بد (ال دی ال) محافظت می‌کند.

شواهد و دلایل متعددی نشان می‌دهد که نوشیدن شراب قرمز در حد اعتدال می‌تواند از بروز سرطان پیشگیری کند. آنتی اکسیدان‌های زیادی در شراب قرمز وجود دارد که می‌تواند از آسیب اکسیداسیون، که در پیری و همچنین شرایط بحرانی نظیر آلزایمر، دیابت نوع دوم و بیماری‌های قلبی و عروقی مؤثر هستند جلوگیری کند. یکی از آنتی اکسیدان‌های موجود در شراب قرمز به جلوگیری از سرطان ریه کمک می‌کند و تحقیقات نشان داده‌است که رزوراترول همان آنتی اکسیدانی است که از قلب محافظت می‌کند و می‌تواند سبب کشته شدن یا از بین رفتن سلولهای سرطانی شود.



مصرف مداوم نوشیدنی‌های الکلی خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش می‌دهد، ولی شراب قرمز اثر متفاوتی دارد. مواد موجود در

پوست انگور قرمز سبب کاهش سطح استروژن و افزایش تستوسترون در زنان قبل از یائسگی می‌شود که منجر به کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه می‌شود.

البته نوشیدن مداوم الکل، اثرات زیانباری دارد که در طولانی مدت باعث بیماری‌های زیادی از جمله بیماری‌های کبد می‌گردد.

تحقیقات زیادی هم در خصوص مصرف مکمل‌های حاوی آنتی اکسیدان صورت پذیرفته است. البته تاکنون موثر بودن یا عدم تاثیر این مکمل‌های دارویی یا غذایی ثابت نشده است. ولی پزشکان مصرف روزانه میوه و سبزیجات تازه و رنگی را، بهترین راه برای جذب آنتی اکسیدان مورد نیاز بدن می‌دانند.

فستق‌زرد رنگ
بازمانده است





پيامبر از شراب ناپ



کونذ شب است... می دانهم شب چیت؟

کونذ روز است... می دانهم روز چیت؟

به عسری دویدم در پی معشوق...

به روز و شب...

عاقبت دریا قسم... معشوق ماه ششم بود و خورشید روز...

او در پی من بود...

برگرفته از:
کتاب شراب ناپ



می دانستم که او... کسیت...

صفحه ۳۴

فخرزاد اکبر

بامنا

مطالب این شماره نشریه برگرفته از: مقاله‌ها و ست‌سنگ‌های آقای کمال الماسی، مهدیس و آراهاتای مجموعه فرزندانِ اک، تجارب فرزندان، کتابهایِ اک، سایتهایِ ویکی پدیا و خبری است که این مطالب توسط تیم نشریه جمع آوری، ویرایش و به مقاله بدل گشته است. افزون بر آن، مقاله‌های مستقلی هم بر مبنای تحقیقات فرزندانِ اک و توسط ایشان تهیه شده است.

در صورتیکه که مایل هستید تجارب شما هم در شماره‌های بعدی نشر گردد، تجارب ارزشمند خود را به کاربری زیر در پیام رسان تلگرام ارسال فرمایید. چنانچه شعر یا 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 مطرح فرمایید و یا برای آشنایی بیشتر با اک، لینک گروه خودشناسی را از این کاربری دریافت نمایید.

@Public_Relation

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 مؤسسه 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