

فصل پنجم
پایه نهم

شماره نهم
خرداد
۱۳۹۹

طیلسیما

فهرست مطالب:

- زیستن در آگاهی معنوی صفحه ۳
- دلبر حقیقی صفحه ۷
- راه دل (تجربه شیدا) صفحه ۸
- آهنکارا صفحه ۹
- نورهای هفت گانه خداوند صفحه ۱۴
- سهره خوشنوا (تجربه شیدا) صفحه ۲۰
- مدیتیشن و مراقبه صفحه ۲۱
- لبنیات؛ خوب یا بد؟؟؟ صفحه ۲۴
- غزلی از دیوان شمس صفحه ۳۱



بیشتر در راه معنوی



امکان زندگی در آگاهی معنوی هنگامی است که ما خود را در مراحل و سطوح بالاتری از مرزهای معنوی قرار داده و این موقعیت را به همین ترتیب حفظ کنیم. این عملاً امید و رؤیای هر کسی است، اما از آنجایی که کاری بسیار سخت نمود می‌کند، ما آن را به عنوان یک آفرینش به دور از دسترس تصور می‌کنیم که هیچ‌گاه نمی‌توانیم به آن برسیم. بنابراین به حالت انفعال باز می‌گردیم. ما ممکن است که دل سرد شده و در جستجوی راه‌هایی دیگر برآیم که ما را به این وضعیت بر می‌گرداند و در نتیجه به بسیاری از کوره‌راه‌ها در تناسخات قبلی‌مان رجوع می‌کنیم تا بتوانیم راهمان را دوباره در مسیر اصلی قرار دهیم.

این شامل تجربیاتی است که به هر حال بشر در یکی از تناسخات قبلی‌اش دارا بوده است و هنگامی که به چنین حالتی می‌رسد، در واقع به تناسخات قبلی خود رجوع می‌کند و آن کوره‌راه‌ها را دوباره می‌پیماید تا به جایی که در حال حاضر هست برسد و سپس دوباره قدم در راه اصلی بگذارد. این عقب‌گردها در زندگی انسان زیاد اتفاق می‌افتد، چون انسان در حافظه‌ی علی‌اش

ذخایری دارد که در اینجا با خود به همراه نمی‌آورد و بسیاری را به صورت تجربیات مجرد جزء ذخایر فعلی حافظه‌اش و نهایتاً جزئی از آگاهی‌اش می‌کند. اگر ما مسیر شکفتگی آگاهی معنوی خود را تا نیمه طی کنیم و بخواهیم در همان حالت باقی بمانیم، متوجه خواهیم شد که نتیجه‌ی چنین عملی تنهایی و سرگردانی است. اگر در لحظات کوتاهی چنین تطابق هماهنگی که خارج از تصمیم ارادی ماست اتفاق بیفتد، در جستجوی خود دفعاتاً زیاده روی خواهیم کرد و برای کسب روشن بینی به دفعات بیشتری خود را در معرض کشش و فشار قرار می‌دهیم.

معمولاً سوءاستعمال آگاهی مرتبه بالاتر در کسانی نمود پیدا می‌کند که تمایل به سهیم کردن دیگران را در آن آگاهی ندارند. اگر ذره کوچکی از روشننگری معنوی که توسط یک ذهن کسب شده احتکار گردد، نتایج اسفناکی به بار خواهد آورد. زیرا که آن ذره بخصوص از عنصر معنوی، اکنون از مبداء خود جدا گشته است. به عبارتی می‌توان گفت که در قالب آگاهی انسانی مهر و موم شده و دیگر نمی‌تواند در خدمت علت هستی درآید. کسی که چنین کند، سر در گم و تنها شده و رفتاری پر از خطا خواهد داشت و این تا هنگامی که او آن را از محدوده فردی خویش آزاد کرده و به محدوده جهانی بفرستد ادامه خواهد داشت، تا جایی که می‌تواند انرژی‌اش را به تمام کسانی که لازم است بدهد.

ذهن به این تمایل دارد که هر چه را از قماش روح می‌گیرد، متحجر کرده و در محدوده خویش نگه داشته و به یک منظور فردی و خودخواهانه از آن استفاده کند، این دلیل شکست بسیاری از معلمین است. زیرا بدلیل رقابت با همدیگر خود سعی دارند که از قماش معنوی ذره‌ای برداشته و در تعلق خود نگه دارند، بنابراین در هدف اصلی خود شکست می‌خورند. آنان در واقع انتظار پاداشی بیشتر از

باشم نامه
فست زید اکبر



بایستی در راه معنوی



آنی دارند که خود مایلند برای چنین خدمتی بپردازند. نتیجتاً آنها در محدوده وجدان انسانی کار می کنند و نه در محدوده معنوی. این آگاهی متحجر و راکد شده و ذهن حالتی به خود می گیرد که ما ممکن است آن را حالت معدنی بنامیم. به این ترتیب است که شخص از نظر آگاهی و نه از نظر شکل فیزیکی به سطح معدنی نزول پیدا می کند. همانطوری که قبلاً گفته شد، تمام آگاهی به این ترتیب عمل می کند. بنابراین به یاد داشتن این نکته اهمیت دارد که آگاهی واحدی که به آگاهی انسانی وارد می شود، هرگز نمی بایستی زندانی شده و به بند کشیده شود، زیرا اگر چنین کاری انجام دهیم به وضعیت های پایین تری تنزل پیدا خواهیم کرد.

ما می باید احساس و بیان هر ذره ای را که به آگاهی مان وارد می شود در شکفتگی و حرکات زندگی مان نشان دهیم. ما می باید همیشه آن را به سبکی، و نه با دستی سنگین، نگه داریم و نیز همیشه باید آن را به طور رایگان در اختیار دیگران قرار دهیم. تا هنگامی که چنین نکنیم جریان بزرگتر و گسترده تری به آگاهی ما وارد نخواهد شد. در نتیجه وظیفه ما کمک در جهت گسترده تر نگه داشتن این جریان آگاهی است. تا بتواند در مجرای بزرگتر و آزادتر حرکت کند بر خلاف آنچه بسیاری می اندیشند، هرگز نمی توان آن را دزدیده و از دید جهان مخفی کنیم



شیرین طبع

کسی که بصیرتی نافذ در چنین اموری داشته باشد، می تواند همواره وضعیت آگاهی ما را تشخیص دهد. مجرای جریان به سمت بیرون آگاهی باید به همان بزرگی جریان به سمت داخل آن باشد و میان جریان ورودی و خروجی تعادلی برقرار گردد، زیرا ما به مرحله ای از رشد معنوی خود رسیده ایم که به استخری آرام می مانیم. ما بخشی از جریان خدایی هستیم که به آرامی به درون ما وارد شده و به جهان خارج راه پیدا می کند. حال این آگاهی برتر جریانی است که خاصیتی خارج از مرکز و جذب به مرکز دارد، یا جریان به سمت خارج و جریان به سمت داخل، این تمثیل شباهت ما به یک استخر آرام، یک تمثیل محدود است، زیرا چنین ایجاب می کند که ما تنها قادر به دریافت آن مقداری هستیم که متناسب با ظرفیت ماست، ظرفیتی که خود برای خودمان ایجاد کرده ایم و هنگامی که پُر شدیم جریان رو به درون متوقف می شود، تا آن را خالی کنیم. اما این بدین ترتیب کاملاً صحیح نیست، زیرا ما ابزاری هستیم برای جریانی که می تواند همواره از درون ما



ما
باشم نامه
فصل بزرگ



بیتن در آکا هم معنوی



بگذرد و دائماً تغییر کند.

بنابراین جریان خروجی در درون ما خلأی را به وجود می آورد تا فضایی برای جاری شدن آنچه قرار است به درون ما بیاید و جهانی را که در آن حرکت می کنیم خلق و بوجود آورد، زیرا ما همواره جهان خود را با خود حمل می کنیم. هیچ محدودیتی برای تعیین میزان دریافت ما به منظور متعادل ساختن جهان درون مان وجود ندارد. هنگامی که این توازن برقرار نباشد، یعنی جریان خروجی با جریان ورودی در تعادل نباشد ما از نظر روانی و مادی با مشکلات خاصی روبرو خواهیم شد. مردمانی را که گهگاه ملاقات می کنیم و به نظر پیر و خشکیده می آیند به طوری که گویی جهان قرصی تلخ برای آنهاست که باید آن را فرو دهند، در بسیاری موارد نتیجه همین عدم تعادل معنوی هستند. برخی اوقات چنین چیزی نتیجه تاثیرات کارمیک است که در این زندگی خاص دامن گیرشان شده است. حال دید آنها نسبت به زندگی به یک حالت بدبینی تبدیل شده که در آن همه چیز نادرست است. آنها خود را با این فکر که خدا موجودی است که پس از مرگ از آنها مراقبت می کند، محدود کرده اند. آنها ایمانی مبهم به این فکر دارند و به این ترتیب جریان درونی خود را قطع کرده اند و از آنها بجز قطراتی تراوش بیرونی به این دنیا بهره دیگری مشهود نیست. ترک احتکار عنصر معنوی کاری بسیار مشکل است. این دامی است که شخص در مرحله توسعه ذهنی خود و یا پس از رسیدن به طبقه ذهنی در مسیر تکامل معنوی اش با آن روبرو می شود. این منجلابی است در مراتب پایین طبقه ذهنی که اکثر ارواح در آن فرو می روند.



هنگامی که عمل جذب توسط آگاهی برتر انجام می گیرد، ما می توانیم بدون هیچ اشکالی از این مرحله عبور کرده و حرکتمان جهت ایجاد تعادل میان تراوش به بیرون و تراوش به درون کامل شود. این جریانی است که روح مجرای عبور آن است. یعنی از نظر ذات و عنصر مشابه با روح خداست. تنها جایی که حیات مطرح شده و از طریق روح متجلی می شود و هر آنچه از روح حق به روح فردی می رسد یک جریان ورودی و یک جریان خروجی دارد که در اینجا منظور تعادل میان این دو جریان می باشد. به همین دلیل است که بسیاری از سفیران از اذهان شعرای بزرگ استفاده کرده اند تا مفاهیمی خدایی که برای تعالی بشر مفید است را اشاعه دهند. این بدان معنی نیست که تمام الهامات از خود سفیران یا از آگاهی خارجی روح خدا سرچشمه می گیرد، بلکه گاهی این الهامات از روح یا سفیران روح که در مراتب بالای از طبقه ذهنی هستند و تحت شرایطی خاص، منشاء

الهام موسیقی دان ها، نویسندگان و بخصوص شعرا قرار می گیرند. کار سفیران در خصوص دادن الهام به شعرا، سه نوع نتیجه را از طریق آگاهی انسانی جلوه می دهد، این سه نوع از این قرارند:

بیتن در آکا هم معنوی
باشم نامه



بستنی در آکا هر معنوی



یک، اشعاری که حکمت را شامل می شوند.

دو، اشعاری که حالت پیشگویی را دارند.

سه، اشعاری که در آنها از زیبایی ها قدردانی می شود.

با ترکیب صحیح کلمات درمی یابیم که ذکرها ایجاد می شوند. اینها ترکیباتی از کلمات و اصواتند و ذکرهایی را تشکیل می دهند که ارتعاشات آگاهی را در نردبان معنوی بالا می برند. کاری که ذکرها انجام می دهند اینست که با تکرار آنها نوسانات آگاهی خود را که معطوف به جهان مادی بوده است، کم کم بالا برده تا با ارتعاشات بالاتر انطباق یابد و به این ترتیب است که ارتباط ما با جهانهای دیگر از طریق مانترا یا ذکر برقرار می شود. این ذکرها بدلیل صوت و ریتمشان، کالبدهای معنوی را تحت تاثیر قرار می دهند. آنها یک قدرت جادویی به وجود می آورند که روح را به سمت بالا سوق می دهند، نوعی سواری بر روی ارتعاشات به سمت جهانهای بالا.

هر کسی که به جهانهای بالاتر انعکاس پیدا می کند می داند که آگاهی معنوی هدف غائی است. برای حفظ آگاهی معنوی شخص باید تعادل میان جریان ورودی و خروجی را همواره برقرار سازد. در غیر این صورت او به روحی تنها و سرگشته بدل خواهد شد، زیرا که او بخشی از نور را در درون خودش محصور و اسیر کرده است. هیچ کس نمی تواند این جام نور را تنها برای خود نگاه دارد، بلکه می بایست آن را در اختیار دیگران در تمامی جهانهای هستی خدا قرار دهد.



برکت باشد

ماشتامه



حقیقتی دلبرانه



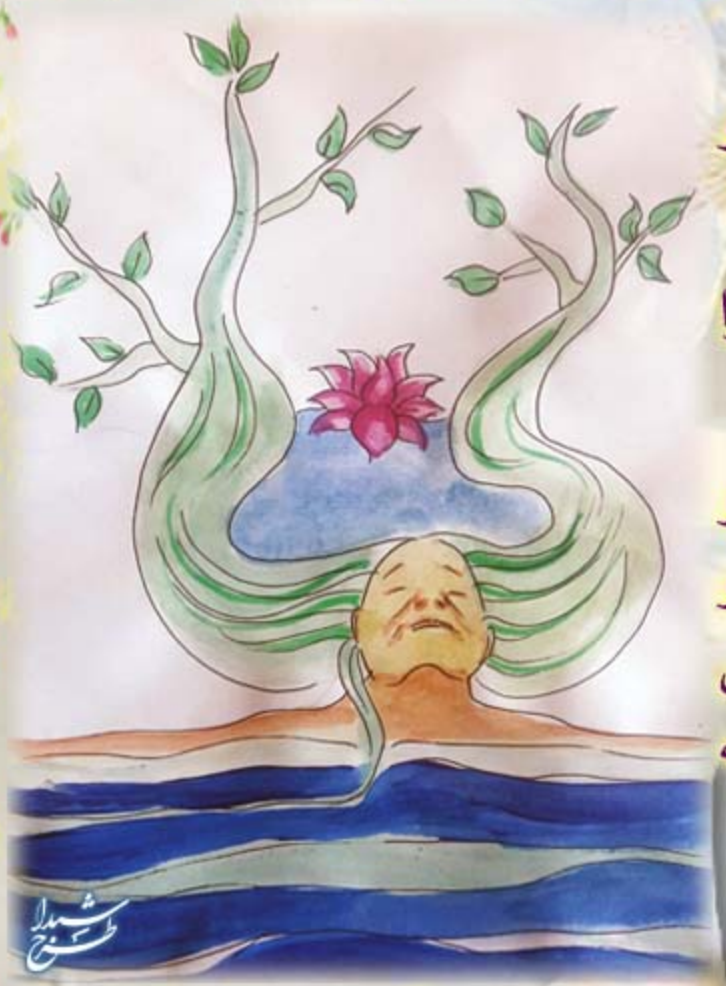
هیچ صدایی نیست و هیچ پوچی و خالیایی وجود ندارد که وجود شاهانه سوگماد در آن هستی نباشد.

تمامی خوبی‌ها و بدی‌ها، شگفتی‌ها و رنج‌ها بخشی از حالت مطلق اوست.

هر آنکس خدای خود خواهد بود، او را خواهد دید.

او می‌داند رنج‌ها و ناامیدی‌ها، شادی‌ها و کامیابی‌هایش، دوست داشتن‌ها و عشق ورزی‌هایش، تماماً بخشی از نفس خدا است که حالت به خود گرفته تا به وجود شاهانه اش آگاه گردد.

اگر کودکی لبخند می‌زند.



اگر پرنده‌ای در مقابل دیدگانت پرواز می‌کند. یا که نسیمی گونه‌هایت را می‌ریاید و نوازش می‌کند. اگر قلب عاشقی تورا دوست دارد.

شک نکن

آن تنها سوگماد است به خود حالت گرفته است. او تنها دلبر حقیقی است.

خدای خدایان سوگماد هستی برکت باشد



فلسفہ زندگی



راه دل

به ایستگاه مترو که رسیدم، قطار تازه رفته بود. نشستم و تو گوشی موبایلم، نگاهی به گروه فرزندان انداختم. پستی رو دیدم که بخشی از شریعت بود و نوشته بود:

«اتخاذ مسیری مستقیم‌تر به سوی خداوند، از طریق وصله‌های یک تحقق می‌یابد، این رهایی توسط ماهانتا استاد درون تنفیض می‌گردد، شبدا باید وصل خود را از ماهانتا استاد درون دریافت کند.»

قسمت‌هایی دیگر را هم خواندم. حدود ده دقیقه‌ای گذشت قطار هنوز نیامده بود.



صدایی به ناگهان در تمام وجودم طنین افکند:

تو واصل حلقه دوم هستی، تو شایستگی این وصل را داری!

خشکم زده بود، طپش قلبم زیادتر شد البته از وقتی که شروع به خواندن کرده بودم، طپش قلب عجیبی داشتم و کمی بعد کاملاً آرام بودم.

پراز شعف و شادی زاید الوصف. حس خیلی خوبی بود، ولی باز هم ذهنم بازیگوشی می‌کرد که باید تأیید بگیرم. ولی دیگر جای سؤال نبود. کاملاً ماهانتا و حضورش را حس می‌کردم که باز هم سخن می‌گفت:

«تو کارهایی که می‌گویم انجام می‌دهی و از این پس به دیگر هم‌نوعانت برای رسیدن به این آگاهی کمک می‌کنی و در واقع به من کمک می‌کنی!»

کلمه و مانترای شخصی تو.....

تکرار کردم.....

نمی‌دانم چقدر گذشت، قطار هم رفته بود ولی راهی دیگر در پیش بود که نیاز به قطار نداشت، راه دل بود.

بگفت باید
باشم نام
فرزندان



آهنکارا



آهنکار از خصوصیات و ویژگی‌های ذهن است. این کلمه دو معنا دارد. اولین معنای آن به عنوان یکی از ارکان ذهن و دومین معنای آن به عنوان یکی از نفسانیات است.

ابتدا به آهنکار به عنوان یکی از چهار رکن ذهن نگاهی بیاندازیم.

ذهن دارای چهار رکن، خاصیت یا کیفیت می‌باشد. این چهار قسمت ذهن عبارت‌اند از:

چیتا، ماناس، بودهی، آهنکارا

چیتا آن رکن یا عمل کرد از ذهن است که از شکل، زیبایی، رنگ، ریتم، هماهنگی و پرسپکتیو تأثیر می‌گیرد. از آنها احساس خوشایندی می‌کند و آنچه را که خوشش نیاید دفع می‌کند. بیشتر دریافت‌هایش از طریق چشم که ابزار اصلی دریافتش می‌باشد، انجام می‌پذیرد. سپس یافته‌هایش را به صورت علایمی موجی به رکن بودهی تحویل می‌دهد.

ماناس، به اصطلاح همان قماش ذهن است. این همان رکنی است که تأثیراتش را از طریق حس بویایی، چشایی، شنوایی و لامسه دریافت و ثبت می‌کند.

بودهی رکن عقل می‌باشد. قدرتی است که توزاز آن به عنوان ابزار بنیانی تفکر استفاده می‌کند. انتخاب می‌کند و تصمیم می‌گیرد. روی تمام علایمی که از دو رکن قبلی دریافت می‌کند، قضاوت انجام می‌دهد و پس از تصمیم، فرمان را به دربار اجرایی آهنکارا صادر می‌کند.

آهنکارا تصمیمات حاصل از ارکان قبلی که توسط رکن بودی بدان تفویض شده است را می‌پذیرد و اوامر را به مرحله اجرا می‌گذارند. این رکن اجرایی ذهن است. به هم چنین قدرت منیت فرد می‌باشد، رکنی که توسط آن تفاوت بین خود و دیگری برای شخص به ظهور می‌رسد و رکنی است که فرد با استفاده از آن منافع خود را از دیگری جدا می‌کند. در ضمن، همان رکنی است که در اثر اعتبار بیش از حد به خودستایی یا نفس پرستی تبدیل می‌شود.

آهنکارا به عنوان یکی از پنج نفسانیات نیز شناخته می‌شود و این پنج نفسانیات عبارت‌اند از:

کاما، کروهدها، لوبها، موها، آهنکارا

فست زنده ارکان
با هم نام
باش





آهنکاران



نخست، کاما یا شهوت، که عمل کردی عادی است. اما اگر به آن اجازه داده شود که تقاضای غیر عادی داشته باشد، به آرزویی یا میلی غیر طبیعی بدل می گردد و می تواند شامل استفاده از مواد مخدر، نوشابه های الکلی، توتون و... شود.

دوم کردها که همان خشم است. عمل آن بر انگیختن نزاع است و آنچنان موجب سردرگمی و آشفتگی ذهن می شود که امکان تمرکز را از آن سلب می کند. آرامش را از هم می پاشد و تخم نفرت می پراکند و صرفاً در خدمت انهدام و نابودی است.



سوم لوبها یا طمع است. عملکرد طمع مقید کردن ما به چیزهای مادی است. به طوری که همچون ابری جلوی دید روح را از ارزش های دیگر می بندد. سمی ترین نفسانیات نامقدس پنج گانه است.

چهارم وابستگی یا موها می باشد که به معنای وابستگی موهوم و شیدایی حاصل از اغوا است. موها کار مهلک خود را در لباس محترم ترین دوست شروع می کند. روش کارش کور کردن ما است به طوری که نتوانیم ارزش های نسبی محیط و معاشرت هایمان را تعیین کنیم. پنجمین و مهلک ترین انحرافات ذهنی آهنکاران یا خودستایی (خودپرستی) است.



آهنکاران یا خودستایی، هزاران چنگ دارد که به ذهن قربانی اش فرو می کند. زهر کشنده اش به تمام وجود او رخنه می کند. آنچه به انحراف ذهنی خودستایی، بیش از پیش میدان عمل و قدرت می بخشد، این است که ما عادت داریم بپنداریم حق به جانب ماست. این آخرین نفسانیات کشنده است که باید رها شود. نحوه عمل خودستایی این چنین است که دیدگاه را مخدوش می کند و موجب می شود فرد در همه چیز عنصری نامطلوب پیدا کند، تا بدین ترتیب، خود را در مرکز جهان تصور کند. روحیه شاد و شوخ طبعی، فرد خودستا را ترک می گوید.

آهنکاران از بزرگ نمایی خودش تغذیه می کند و هزاران راه مختلف دارد که ذهن را در فضایی همراه با احترامی بیش از آنچه شایسته آن است نگاه دارد. حق به جانبی یکی از بدترین قسمتهای خود پرستی ذهن است. انسانی که در خود پرستی غرق شده باشد، به ندرت دارای طبعی مزاحگو است. چرا که خود پرستی تاج خود را بر سر او می گذارد و سرودهایی در مدح خویش می خواند. منظور اصلی خود پرستی ایجاد سدی در راه ما برای رسیدن به حقیقت است. چرا که او بزرگترین دوست خطاست. او کاملاً ما را گول می زند و در جایی که می بایستی راه خدا را جستجو کنیم ما را از خود راضی

فست زنده است
با من نام



آهنکاران



می‌کند. او به تأسیس و بنیانگذاری کیش و عقاید مذهبی و ساختن تشکیلات کمک می‌نماید. سپس از روی خودپرستی چنین می‌پندارد که بهترین راه را برای کسب حقیقت به دست آورده است. خودستایی یا خودپرستی شامل بر مواردی چون: خودپسندی، تعصب، خودنمایی، حق به جانب بودن، دیدن عناصر نامطلوب در دیگران (تحقیر دیگران) و... خودنمایی یا خودشیفتگی (نارسیسیسم) یکی از بازتاب‌های آهنکاران است.



در روان‌شناسی خودشیفتگی یا نارسیسیسم، بیان‌گر عشق افراطی به خود و تکیه بر خودانگاشت‌های درونی است. نارسیسیسم از ریشه لغت یونانی شده نارسیس (نرگس، اسطوره نارسیسیوس) گرفته شده است. در اساطیر یونانی آمده است که نارسیس یا نرگس، مرد جوان و زیبا چهره‌ای بود که از عشق اکو (اکو یا اخو از ایزد بانوان یونانی) دوری کرد و برای همین محکوم به عشق ورزیدن به تصویر چهره خود در یک برکه آب گردید. نام گل نرگس برگرفته از این افسانه است. نارسیس وقتی به عشق خود (چهره انعکاس یافته خود) نمی‌رسد، آن قدر غمگین بر لب چشمه می‌نشیند تا تبدیل به گل می‌شود.

در روانپزشکی نیز نارسیسیسم افراطی بر اساس خصیصه‌های روانی و شخصیتی در عشق بیش از اندازه به خود و خودشیفتگی بی‌حد و حصر شناسایی می‌شود و آن را نوعی اختلال روانی می‌دانند. فروید عقیده داشت که بسیاری از خصیصه‌های خودشیفتگی با بشر به دنیا می‌آیند.

واژه نارسیسیسم را در روانشناسی فردی گاه به جای اصطلاحاتی مانند تحقیرکننده، پوچی، خودپرستی یا خودپسندی استفاده می‌کنند و گاهی نیز در جامعه‌شناسی آن را به جای نخبه‌گرایی یا بی‌تفاوتی نسبت به سرنوشت دیگران می‌نامند.

کارولین مورف و فردریک معتقداند که نظریه اختلال شخصیت خود شیفته‌گی که بر پایه دو عقیده بنیادی استوار است:

نخست اینکه اشخاص دچار این اختلال عزت نفس شکننده دارند که تا حدودی به این علت است که سعی می‌کنند باور استثنایی بودن خود را حفظ کنند و دوم اینکه، اهمیت تعاملات بین شخصی برای آنها به خاطر کمک به عزت نفس است نه به خاطر دست یافتن به نزدیکی و صمیمیت. به عبارت دیگر، آنها در بند هدف حفظ تصویری باشکوه از خودشان هستند و این هدف بر تجارب آنها سایه می‌افکند.

اشخاص دچار اختلال شخصیت خود شیفته، سوگیری‌های شناختی دارند که به حفظ باورهای خود بزرگ بینی کمک می‌کنند. وقتی که اشخاص دچار اختلال شخصیت

فرد بزرگ
با من نام



آهنکاران



خودشیفته با دیگران تعامل می کنند، هدف اصلی آنان حمایت از عزت نفس شان است. این هدف به چند طریق بر طرز رفتار آنها با دیگران تأثیر می گذارد. نخست اینکه آنها تمایل به فخر فروشی فراوان دارند. این کار در آغاز تأثیر خوبی بر جای می گذارد، اما با گذشت زمان، دیگران فخر فروشی مکرر را منفی تعبیر می کنند.

دوم اینکه وقتی کسی دیگر که در کاری که با عزت نفس ارتباط دارد بهتر از آنان عمل می کند، وجهه آن شخص را خراب خواهند کرد، حتی اگر او مجبور شود با وجهه آنها نیز همین کار را انجام دهد. یعنی، تحسین شدن یا دست یافتن به موفقیت رقابتی، برای آنها مهم تر از صمیمی بودن با دیگران است.

این چهارچوب، درک علت این موضوع را آسان می کند که چرا اشخاص دچار اختلال شخصیت خودشیفته کارهایی می کنند که باعث سردی و بیزاری دیگران می شوند. علاقه اصلی آنها «بردن» است نه دستیابی به صمیمیت و حفظ آن از نظر فردی که مبتلا به اختلال خودشیفتگی یا نارسیسیسم است، دیگران تنها وسیله و ابزاری هستند که به او کمک می کنند تا به اهدافش برسد. بنابراین طرز تفکر افراد خودشیفته به دیگران این است که چگونه می توانند از آنها استفاده و برای هدفی که دارند از حمایت آنان بهره برداری شخصی کنند. تعصب بازتاب دیگری از آهنکارا به عنوان یکی از نفسانیات است.

فرد متعصب، دچار خطایی بنیادین است. او اجازه نمی دهد محتوای دانش و آگاهی های جدید با محتوای دانش و آگاهی های پیشین وی درگیر شوند و در تعامل باشند. از نظر پیازه «ذهن، اطلاعات رسیده از جهان خارج را بازسازی و تفسیر و تعبیر مجدد می کند تا آن را با چارچوب درونی خود منطبق گرداند.



بیان این مسئله مهم، ما را با مهم ترین خطای فرد متعصب، آشنا می سازد. این گونه افراد، به ذهن خود اجازه چنین تفسیری را نمی دهند و تلاش می کنند تا آن را متوقف سازند. البته همان گونه که اشاره شد، ممکن است فقط در زمینه ای خاص چنین رفتاری را بروز دهند. ورود افکار و اطلاعات جدید، همواره باعث تغییر در محتویات دانش و آگاهی قبلی نمی شود، بلکه گاهی خود آنها در معرض تغییر قرار می گیرند و در نهایت، به تجارب فرد، افزوده می شود و واقعیت کشف می گردد.

بنابراین ما می توانیم نژاد بشر را به دو بخش تقسیم کنیم:

اول آنهایی که از اوامر ذهن خود پیروی می کنند، تابع هوی و هوس هستند، آنچه را

فرد زودگذر است
با مناسبت



آهنکاران



دوست داشته باشند به انجام می‌رسانند و بخاطر این انتخاب در چرخه مرگ و زندگی رنج می‌برند. دوم آنهایی که از اوامر روح پیروی می‌کنند و از طریق سفر روح تا مراتب بهشتی، جایی که نور و خرد و آگاهی وجود دارد، بالا رفته و به آزادی دست پیدا می‌کنند.

در کتاب سرزمین‌های دور چنین آمده است که:

هرچه در عادت‌های بیشتر افراط شود ذهن راحت‌تر و بایقین کامل‌تر در شیار مربوط به آن عادت می‌راند. در همین حین، روح به تدریج قدرت خود را برای ابراز کردن خواسته‌های خویش از دست می‌دهد تا جایی که ذهن دیگر به او گوش نمی‌دهد.

از اکتساب روحیه حق به جانبی بر حذر باش. این عمل به خودی خود باعث شکست در نیل به مقصود شده و هر آنچه را که کسب کرده باشی به باد می‌دهد. همواره باید بر آهنکارا یا خودپرستی غلبه کنی و می‌باید رخصت دهی تا محبت عشق دانش قدرت و نیروی تسلط کامل خود را بر افکار و اعمال نشان دهی.

برکت باشد

فست زنده است
با همه نام
با همه نام

صفحه ۱۳



نورهای هفت گانه خداوند

خوب، ابتدا از این سؤال شروع می‌کنیم که اصلاً نور چیست؟
مثلاً نور خدا!

خیلی از مکاتب، فرقه‌ها و مذاهب از نور خدا صحبت می‌کنند. این نشان می‌دهد که آنها نور را شناسایی کرده‌اند ولی این دلیل بر برتری این مکاتب نمی‌شود. ما در یک دیدگاه خودمان را نسبت به نور داریم. البته این معنای طرد یا رد دیدگاه مکاتب و مذاهب نسبت به این موضوع نمی‌باشد و پیروان یک برای دیدگاه‌های مکاتب و مذاهب دیگر، احترام قائل هستند.

هر نوع مکتب، مذهب، علم جدید و یا عرفان جدید خاص که در حال حاضر وجود دارد و یا به وجود خواهد آمد، نمی‌توانند این ادعا را داشته باشند که فقط در سیستم و مذهب ما می‌توان نور خدا را دید یا ما فقط نور خدا می‌شناسیم.

این توهمی بود که در مذهبی به اسم اکنکار در غرب به وجود آمد و اشخاصی به نامهای داروین گراس و هارولد کلمپ مدعی آن شدند، و یک برند تجاری از آن ثبت کردند. البته این مسئله که اشخاصی بیایند و خدا را به نام خودشان ثبت کنند سابقه‌ای به قدمت تاریخ بشر دارد.

تعالیم یک سابقه باستانی دارد و توسط استادان این نظام ارائه شده است. اینکه از چه طریق، مکتب، فرقه، مذهب و روشی ارائه شود، در هر حال، سفیران روح آن وجهه عظیم الهی را به ما آموزش می‌دهند. مثلاً سری شیوسنا یکی از این استادان بوده که به موسی این تعالیم را آموخته است و هیچ تعصبی هم نسبت به دین موسی نداشته است. ایشان به موسی تعالیم دادند ولی آموزشهای موسی در نهایت تبدیل به یهودیت شد. استاد زادوک نیز یکی از استادان یک بوده که به عیسی تعالیم داده بوده‌اند و بعداً پیروان عیسی دین مسیحیت را رواج دادند. همه این ادیان قابل احترام هستند. در اسلام نیز به همین صورت این تعالیم ظهور کرده است. مثلاً استاد شمس تبریزی و سری مولانا، تعالیم نور را در زمان خودشان مکتوب کردند و این تعالیم را از طریق عرفان اسلامی و تصوف به مردم یاد دادند. بنابراین، استادان واقعی هیچ نوع

فرزندان
ما هفت نام





نورهای هفت گانه خداوند

تعصبي نسبت به اين مبحث نور ندارند، در هر جا بوده و طبق هر قالبی که بوده است، ايشان آمده‌اند و آنرا بيان کرده‌اند و آموزش داده‌اند. آنها ماهيت اصلی نور را می‌دانستند، چون توانسته بودند خودشان را با نور کوک کنند و فرآیند و نتایجش را هم دیده بودند. اما نور چیست؟

نور بخشی از صدای خداوند است. صوفیان آن را ودان می‌خوانند، مسلمانان به آن کلام الحی می‌گویند. همان شبدای هندوها است. کلمه گمشده لوگوس است و... البته اين کلمات دارای دو جنبه نور و صوت است که در اين مقاله در مورد نور صحبت می‌کنیم. اسامی مختلفی روی آن گذاشته‌اند ولی اصل اين کلمه که سانسکریت است که به آن اک یا حق می‌گویند. صدای حق، نور حق و نور خداست.



ولی این نور خدا به چه شکل عمل می‌کند و اصلاً هدفش چیست؟

این نور قابل تجربه است. جریانی است که انسان‌ها و حتی حیوانات هم در حال تجربه‌اش هستند، آنهم بدون هیچ واسطه‌ای، همه این نور خدا را دارند. من، شما، جاهل، دانا، مسلمان، کافر، مسیحی و یهودی و... این نور خداست و برای همه هست چون این نور خداست که باعث به وجود آمدن و شکل دادن به حیات می‌شود. نفس و خون حیات از طریق نور و صوت است. فقط در تعلق یک مکتب، دین، مذهب و استاد نیست. این فیض است و فیضی است که همه از آن بهره‌مند هستند و از آن استفاده می‌کنند، حال چه آگاه باشند و چه آگاه نباشند.



به طور کلی نور دارای دو وجهه است. یک وجهه از آن در تجربیات ما قابل دیدن است. هر رنگی که در دنیای فیزیکی می‌بینیم، یک تجلی از آن نورهای اصلی هستند ولی با طیف‌ها و سطح‌های مختلف. نور و صوت دو نوع است، یک نوع آن قابل تجربه است. نوری قابل دیدن است ولی نه با چشم فیزیکی و همین‌طور صوتی قابل شنیدن است ولی

نه با گوش فیزیکی. بلکه طبق تجربیات درونی. نورهای قابل تجربه دارای شکل و رنگ‌های متفاوت است و در رنگ‌های متفاوت

فرزید اکبر
با هفت نام
پادشاه





نورهای هفت گانه خداوند

تجربه می شود و هر کدام از این رنگها دارای یک خاصیت متفاوت می باشد. در این مرحله است که شبدا نیاز به آموزش و شناخت این انوار دارد. کسانی مثل استاد شمس تبریزی، مولانا جلال الدین رومی و استادان بسیاری آمدند تا به ما بیاموزند که کارکرد نور چیست و در زندگی ما چگونه جاری می شود و عملکرد آن در ما چگونه است. البته این تعالیم سری و مخفی بود و این اساتید این تعالیم را به شاگردان نزدیک خودشان یاد می دادند.



نور باعث حیات ما هست کسی که نور را نداشته باشد احساس ندارد و یک فرد بی احساس هست، ما اگر نور را نداشته باشیم تعلق نداریم، خاطرات نداریم و... در مجموع ما اگر نور را نداشته باشیم، چیزی به اسم شهود انسانی و آگاهی انسانی نداریم. نور در حیوانات هم به همین شکل عمل می کند. اگر نور نباشد، حیوانات غریزه، جنبش و حیاتی ندارند. به همین نسبت کل حیات و کل آفرینش از نور است. شکل دهنده تمامی حواس و آگاهی ما، چه خودآگاه و

چه ناخودآگاه از نور با طیفها و پرتوهای مختلف است. طیفهای ارتعاشی این نورها با یکدیگر متفاوت می باشد. البته این ارتعاش این است و نباید آنرا با انرژی اشتباه گرفت. یعنی این یک نوع انرژی نیست که ما در زمان و مکان و طبق یکسری دادهها به خودمان تلقین کنیم و به آن تجربه دست پیدا کنیم. بلکه باید یاد بگیریم که به چه نحوی خودمان را برای آن مجرا قرار بدهیم تا عمل کند. البته اینکار نیاز به یک سری تمرینات دارد.

پس نور شکل دهنده آن چیزی است که ما الآن به عنوان انسان هستیم. منشأ ما از نور است، منشأ تفکرات، احساسات، نفسانیات، اشتباهات، موفقیتها، استعدادها، تواناییها و همچنین مهارت هایمان هم از نور است. هر چیزی که ما داریم بدون نور نمی تواند عمل کند و ما این انرژی و توان را از نور می گیریم حالا چه به آن آگاه باشیم یا نباشیم.

نور منشأ و جوهره اصلی تمامی جهان بینیها است. معنوی، مادی، علمی و زیربنای هر چیزی را که در نظر بگیریم از نور به وجود آمده است و نکته مهمی این است که هر شخصی بدون هیچگونه واسطه ای می تواند با این نور خداوند ارتباط بگیرد.

البته افراد هم آمده اند و از آن مذهب، فرقه و مکتب ساختند ولی نور خدا کاری به مذهب، مکتب، عرفان و فرقه ندارد. نور در تعلق هیچ نوع مکتب، مذهب و راه عرفانی نیست. نور آزاد است و با آزادی از این تفکرات و اعتقادات می شود با آن ارتباط بهتری گرفت.

فرزندان
ما هفت نام
ما



نورهای هفت گانه خداوند

هر فردی با هر دین و مرامی، مسلمان، یهودی، بودایی و هر اعتقادی که دارد می تواند با نور ارتباط بگیرد و ما لازم نیست حتما عضو گروه یا فرقه خاصی باشیم یا تحت سیستم خاصی زندگی کنیم تا نور را بیابیم. تمرینات ساده ای وجود دارد که هر شخصی می تواند انجام دهد. چون نور اعتقاد نیست و یا یک نوع فرمان معنوی نیست، نور آگاهی است. ما آن آگاهی را که احساس و تعقل مان از نور گرفته، داریم.

همانطور که در ابتدای مقاله اشاره شده یکی از جنبه های نور قابل دیدن است و هفت نور اصلی وجود دارد که ما می توانیم در تجربیات درونی به آن اعتماد کنیم و آن را در حالات مراقبه، رویا، سفر روح و... تجربه کنیم.

نور سبز: این نور ارتباط مستقیمی با عقل دارد. تعقل و عقل را روشن و قوی می کند که در نهایت می تواند باعث پرورش عقل سلیم در فرد شود.



نور صورتی: احساسات توسط این نور شکوفامی شود. آنرا منظم و کنترل می کند و احساسی شفاف (که درصد خطایش پایین است) به ما می دهد. همچنین یک دریافت احساسی کاملاً پخته به ما می دهد.

نور نارنجی: این نور باعث یادآوری خاطرات می شود. همچنین خاطرات و

استرس های بی موردی که در زندگی داریم را از بین می برد. طیف عمل نور نارنجی وسیع هست، چون این نور به کارما و روابط علت و معلول مربوط می باشد. این نور باعث قوی شدن حافظه نیز می شود و همچنین از لحاظ جسمی هم خیلی تاثیر گذار است و خاصیت درمانی دارد و می توان جسم فیزیکی را با آن درمان کرد.



نور آبی: بوجود آورنده تفکر یا اندیشه است. بزرگترین قدرت انسان تفکر و اندیشه او است و این تفکری که ما داریم از نور آبی است. نور آبی تفکر را منضبط می کند. تفکر را قوی تر می کند و قدرت تمرکز را بالاتر می برد و ذهن را پالایش می کند. با پالایش ذهن، تفکر قوی می شود و روی سایر اندام های درونی نیز تاثیر زیادی دارد.

نور بنفش: ابتدا باید این نکته را بدانیم که نورهای آبی، نارنجی، صورتی و سبز در بخش خود آگاه ما هستند. چیزی

فرزندان
ما هفت نام
ما



نورهای هفت گانه خداوند

است که ما الآن حس می کنیم. طبق شعور، احساسات و تعقل مان ورودی، خروجی و دریافت داریم. عبارتی به آن آگاه هستیم، حس می کنم و می بینیم. این بخش ها در خود آگاه ما هستند. ولی نور بنفش ارتباط مستقیمی با ضمیر ناخود آگاه ما دارد. این نور فراتر از روانشناسی و آن چیزی است که خیلی افراد در مورد آن صحبت کرده اند و کتاب نوشته اند. ما از طریق نور بنفش می توانیم با ضمیر ناخود آگاه مان ارتباط بگیریم. کسی که روی ضمیر ناخود آگاهش مسلط شود، موفقیت های زیادی کسب خواهد کرد. البته منظورم موفقیت دنیوی نیست. این شخص از لحاظ خودشناسی پیشرفت می کند، چون کسی که با ضمیر ناخود آگاهش ارتباط بگیرد، توانایی هایش بالا می رود و این کار بوسیله نور بنفش انجام می شود.

خوب تا اینجا با پنج نور اصلی آشنا شدیم که با ضمیر خود آگاه و ضمیر ناخود آگاه سر و کار دارند. یعنی ما می توانیم آنها ببینیم، تجربه کنیم و با آن ارتباط برقرار کنیم. دیدن هر یک از این نورها در تجربیات ما به معنای این است که آن نور دارد روی آن بخش مورد نظر خودش (که در بالا توضیح داده شد) کار می کند و آن را پرورش می دهد. دو نور دیگر از انوار هفت گانه مانده است که متفاوت و بسیار مهم می باشد. نور طلایی و نور سفید.

نور طلایی: این نور در بخش معنوی است، یعنی در حقیقت یک وضعیت معنوی است. نور طلایی یک حالت استحالۀ معنوی و قدرت عظیم درونی است که حتی فراتر از ضمیر ناخود آگاه هست.

بعبارتی نور طلایی، خود بوجود آورنده ضمیر ناخود آگاه می باشد. این طبقه بندی نورها واقعاً قشنگ و زیبا است. طیف ارتعاشی و پرتوهای نوری بسیار منظم عمل می کنند و هستی را برپا نگاه داشته اند. این یکی از قدرت های واقعاً شگفت انگیز خداوند است که از طریق این نورها متجلی می شود. آن از صدایش همه چیز را نظمی که خودش تعیین کرده و نه آن نظمی که ما تعیین کرده ایم، اداره می کند و حیات را برپا می دارد. یعنی نور طلایی پشتوانۀ تمامی این نورهای پایین تر است و وضعیت معنوی دارد.

فکر زنده است
ما هست نام
ما





نورهای هفت گانه خداوند

اشراقیون به این نور رسیده بودند، خیلی از عرفا این نور طلایی را تجربه کرده بودند که خیلی زیبا و درخشنده است و همچنین خیلی عظیم و قدرتمند است. ما وقتی که در نور طلایی قرار می‌گیریم به معنای این است که پیش خدا هستیم و در شرف و عشق قرار می‌گیریم. عشق خیلی عظیمی از طرف خداوند به ما جاری می‌شود. نورهای دیگر هم، طیف‌ها و تجربیاتی دارند ولی تجربه نور طلایی کاملاً متفاوت می‌باشد.



نور سفید: این نور خالص و نور خالص خود خداست، بدون هیچ نوع طیف ارتعاشی. نور سفید هیچ نوع ارتعاشی ندارد و ساکن است و خالق تمامی انوار دیگر از صدای خداوند است. حتی مبحثش به کلمات هم در نمی‌آید. نور سفید هم معنوی است و هم خیلی عظیم می‌باشد. کامل کننده و مطلق است. کل هستی و کائنات از

طریق نور سفید قدرت می‌گیرند و حیات پیدا می‌کند. انوار دیگر مثل ابزارهای نور سفید هستند که دارند عمل می‌کنند. مثل مهندسیین مختلفی که در جاهای مختلف و اندامهای درونی کائنات، افراد و مخلوقات عمل می‌کنند، ولی نور اصلی سفید است.

در این مقاله با مبحث نور و انوار هفتگانه آشنا شدیم. در شماره بعدی نشریه، در ادامه این مقاله به مبحث جهان‌های آفرینش و مباحث مرتبط با نور می‌پردازیم.

برکت باشد



فکر زنده است
ما هفت نامه



سهره خوش نوا

تجربه شنیدنی



همسرم هدفون زده و شبکه خبر را نگاه می کند. زیر نویس تعداد کشته های روز گذشته و ویروس کرونا در چین را اعلام کرد. امروز شصت نفر به آمار قبلی اضافه شده بود. من اما مشغول خواندن قسمتی از دیسکورس در مورد مانتراها بودم.



از کوچه صدای جنب و جوش صبحگاهی و تردد ماشین ها به گوش می رسید.

در بین این همه صدای یک پرندۀ خوش الحان توجه من را جلب کرد. به همسرم گفتم صدا را می شنود و او هدفون را برداشت لحظه ای گوش داد و گفت نه. اشتیاقی که از صدای آن پرندۀ در من ایجاد شده بود مرا به طرف پنجره کشاند، پرندۀ کوچکی روی شاخۀ خشکیدۀ تبریزی بلند قامت روبروی ساختمان نغمه سرایی می کرد.

یک ریتم مدام تکرار می شد.

چند روزی بود که یک سوال در سرم می چرخید، اینکه چگونه باید صدای استاد درون را شنید؟ این سهره خوش نوا جواب را با خود آورده بود.

در جواب همسرم که با کنایه گفت عجب شنوایی ات قوی شده، گفتم دلیل شنیدن صدای این پرندۀ در میان این همه صدا اول این بود که جنس و ریتم متفاوتی داشت و دوم اینکه گوش من آماده شنیدن آن بود.

موبایلم را برای ضبط در بالکن گذاشتم و چند لحظه به آن ترانه زیبا گوش سپردم اما برای انجام کاری به اتاق رفتم. بعد از چند دقیقه که برگشته و صدای ضبط شده را گوش دادم متوجه شدم همان لحظات کوتاه که آنجا بودم پرندۀ هم ترانه خود را خوانده بود و مابقی فایل صوتی فقط صدای محیط بود.

نتیجه و دریافتم از این ماجرا این بود که استاد درون منتظر تقاضا و درخواست ما برای ارتباط است. (آمادگی و هم کوک بودن با ریتم استاد درون)

باید مشتاق شنیدن بود تا در میان مهمه ذهن صدای استاد درون را شنید. حضور و بودن.

در قسمتهایی که من حضور نداشتم صدای پرندۀ هم ضبط نشده بود پیام اک این بود که در اینجا و اکنون باش و صدای استاد درون را دریافت کن.

پس سنجش و ارزیابی، فرصت دریافت را از تو می گیرد بهتر است در تجربه ات رها و شناور باشی.

برکت باشد

فکر بزرگ
راهنمای



مدیتیشن و مراقبه

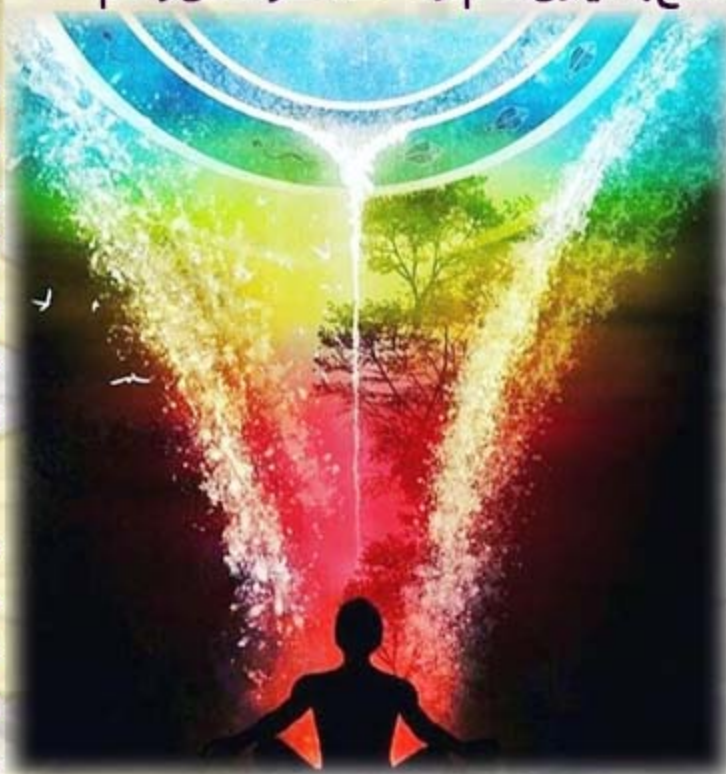


در زمینه امور معنوی تعالیم بسیاری را در راستای علوم ذهنی و مذهبی می‌یابیم که به شیوه‌های گوناگون خصوصاً حل مشکلات، وعده پاداش‌های مادی و معنوی را به ما می‌دهند. اگر چه در می‌یابیم که بکار گیرنده بیشتر این شیوه‌ها که عبارت است از دستکاری کردن افکار، بعد از مدت کوتاهی دچار افسوس خواهند شد. ابتدا فرد تصوراتی را آغاز می‌کند، دال بر اینکه خطایی مرتکب شده و تقصیر از خود اوست. این نوع طرز فکر باعث ایجاد روحیه‌ای گناه آلود، عذاب وجدان و سقوط او به وضعیت غم، اندوه و بی‌عاطفه‌گی می‌شود، که از درجات تحتانی سطح بقاء است. او معمولاً قربانی ناامیدی و شکست پذیری خودش واقع می‌شود. تصور دیگر او بر این مبنا است که در آموزش‌هایی که دریافت نموده است، مشکلی وجود دارد، زیرا این چنین انتظار می‌رفت که شیوه مربوطه برایش منافع بسیاری، هم از نقطه نظر مادی و هم

معنوی در بر داشته باشد. همین مشکل باعث می‌شود که جوینده مکرراً از یک آموزشگر به آموزشگر دیگری متوسل شود و چندین شیوه متفاوت را به محک آزمون بگذارد. گاهی از این بابت احساس عذاب وجدان می‌کند که دویا بیشتر از آموزش نامه‌های متعلق به مکاتب مختلف را با هم به مرحله اجرا می‌گذارد و هر کتابی را که پیدا می‌کند می‌خواند به این امید که با استفاده از آموزش‌های ذهنی و علوم مذهبی یک پاداش معنوی دریافت کند.

تا هنگامی که یک فرد ابتدا در جستجوی شناخت معنوی بر نیاید یقیناً در اکتساب هر گونه هدف مادی یا معنوی که برای خود تعیین کرده است شکست خواهد خورد. چه بسا افراد جامعه بشری که این اصل را درک نمی‌کنند و همه عمر خود را در انطباق با یک الگوی ثابت و افکار فرسوده، به پایان می‌رسانند. جالب این است که این افراد، درست در لحظه احتضار که دیگر فردایی برایشان در این جهان خاکی وجود ندارد، اعتراف می‌کنند،

شیوه‌ای که به کار گرفته بودند، خطا بوده است. بدلائل عجیب و نامعلوم، در طی سال‌های مدید به ما گفته‌اند که خدا مایل است به کسانی که در عبادت (مدیتیشن) یا با به کار گیری سایر روش‌های تخیلی به منظور برطرف کردن مشکلات خویش وقت زیادی صرف



فلسفه زندگی
ماهی نام



مدیتیشن و مراقبه



می کنند، پاداش دهد. این بزرگترین تفاوتی است که بین پیروان اک و سایر سیستم های دیگری که در جستجوی وضعیت الهی اقدام می کنند، وجود دارد. اک تکنیک ساده ای را برای شناسایی خویش آموزش می دهد که گاهی آن را مراقبه می نامیم، حال آنکه در یوگا و سایر سیستم ها از شیوه های سنگین و طاقت فرسای مدیتیشن استفاده می شود.



از دیدگاه سوامی شیواناندا مدیتیشن به زبان ساده یعنی تمرکز، به طوری که نیروهای درونی مان آزاد شوند و بتوانند با فراخ بال به فعالیت پردازند و بدون آن نمی توان به مرحله ملکوتی ارتقاء پیدا کنند و از شر قیود و محدودیت های ذهن رها شده و به جاودانگی رسید و این مستلزم صرف وقت زیاد و نشستن در زمان و مکان دقیق و مناسب است. در صورتیکه از دیدگاه "اک"، فعالیت های سریعی که لازمه بقاء در جوامع امروزی است، جایی برای تمرکز سنگین و دوره های طولانی سکوت خارج از محل کار باقی نمی گذارد. بیشتر ما آمادگی و فرصت این گونه جستجوهای درونی را نداریم.

مراقبه در تعریف ساده ای عبارت است از اینکه آدمی کاملاً علاقمند به موضوعی باشد، چه در هنگام نشستن پشت میز باشد و چه در سکوت و تنهایی، هر کسی که بیش از نیم ساعت به مراقبه نشسته و نتیجه ای از آن نگیرد بهتر است مدتی را در وضعیت معمول بسر برده و پس از لااقل چند ساعت اقدام به مراقبه مجدد نماید، زیرا ذهن را نمی توان بیش از نیم ساعت بر روی یک مظهر مطلوب متمرکز کرد. پس از آن ذهن همچون میمونی در قفس از یک موضوع به موضوع دیگر می پرد.

در یک تعریف کلی، مدیتیشن یعنی ذهن ورزی و مراقبه یعنی روح ورزی. در واقع مدیتیشن نوعی عمل منفعل محسوب می شود اما در مراقبه ما دروناً در حال فعالیت هستیم و یا بالعکس در حین انجام عملی می توانیم درون در حال مراقبه بر روی موضوعی دلخواه باشیم. از طرفی در

مدیتیشن تمرکز بر فکرت بر روی چاکراهای تحتانی



ماشمس نام



مدیتیشن و مراقبه



می باشد اما در مراقبه تمرکز ما بر روی تیسراتیل یا چشم سوم است و این نوع تمرکز خود باعث به تعادل رساندن چاکراهای پایین تر از خود می شود. مراقبه، عملی از سطوح بالای معنوی به سوی سطوح پایین تر است. در صورتی که مدیتیشن در سطوح تحتانی انجام می شود. در نتیجه بکارگیری روشهای مدیتیشن هیچگونه اشکالی در خصوص دستکاری کردن قوای ذهنی، جهت اکتساب منافع مادی وجود ندارد و فرد باید بخاطر داشته باشد که آنچه را که برایش تلاش کند بدست خواهد آورد، اما بعد از رسیدن به هدف درمی یابد که آنچه نصیبش شده همانی نیست که حقیقتاً طالب بوده است. در ضمن او تنها در جستجوی خود به اندکی از تمامیت الهی دست یافته و قادر نیست این عوامل را در کنار هم قرار داده و به دانش عالمگیر الهی دست پیدا کند.

هر کسی که با استفاده از این روشها اقدام به اکتساب منافع مادی و معنوی خود می نماید، محکوم به شکست است. ممکن است برای مدت کوتاهی از شرایط ذهنی و جسمانی به ظاهر خوبی برخوردار شود، لکن دوره اقبال نیک او مآلاً به نیمه تاریک خود رسیده و موانع غول آسایی را بر سر راهش بنا خواهند نمود. ما در اداره کردن دشواری های دنیوی موفق نمی شویم مگر اینکه خود روح قادر شود دوباره به وضعیت آگاهی معنوی بازگردد. در جستجوی این وضعیت از تجربیات معنوی، به ناچار ابتدا باید خویش را شناسایی کنیم. همان مقوله ای که ما مرحله خودشناسی می نامیم. بکارگیرنده شیوه های معنوی نیاز ندارد به مکان خاصی برود و چیزی را هم تجربه نمی کند مگر شناسایی خود. هر چه بیشتر در هنر



شناسایی خویش تبصر و تجربه داشته باشد، به همان نسبت هم هوشیاری اش از وضعیت خداشناسی بیشتر می شود. پیشرفت و توسعه ای هم در کار نیست بلکه باید گفت سطح شکوفایی معنوی وی است که مکرراً افزایش می یابد. شگرد این هنر در نگرشی است که لازم است دائماً به درون خود معطوف داریم و این طرز عمل را نباید با درون گرایی حاصل از مدیتیشن اشتباه کرد، بلکه در این وضعیت نقطه نظری کاملاً بی طرفانه پیدا خواهیم کرد. این بزرگترین تفاوتی است که بین اک و سایر سیستم های دیگری که در جستجوی وضعیت الهی اقدام می کنند وجود دارد.

برکت باشد

فلسفه بزرگوار است
ما هفت نامه
ما هفت



لبنیات خوب یا بد؟؟؟



هر ساله، مقدار زیادی پنیر، بستنی یا محصولات لبنی منجمد توسط انسان‌ها در سراسر جهان مصرف می‌شود. کاملاً درست است اگر بگوییم بسیاری از مردم شیفته‌ی لبنیات هستند. بنابراین ممکن است شگفت‌آور باشد اگر دریابید که مصرف انواع محصولات لبنی از سال ۲۰۰۵ به طور پیوسته در حال کاهش است.



بر اساس نتایج نظر سنجی‌ها از سوی انجمن تغذیه و رژیم غذایی آمریکا، ۲۲٪ از آمریکایی‌ها کمتر از پیش لبنیات مصرف می‌کنند. همانگونه که می‌دانید امروزه از رژیم‌های گیاه‌خواری استقبال فراوانی شده است. بخشی از این نوع رژیم‌ها مانند وگان یا خام گیاه‌خواری، لبنیات حیوانی را از رژیم غذایی خود حذف نموده‌اند و این باعث استقبال عده‌ای از مردم به عدم مصرف شیر و لبنیات شده است. همچنین استقبال از شیر غیر لبنی در غرب و بویژه اروپا رو به افزایش است. تنها در بریتانیا از هر سه نفر، یک نفر از شیرهای جانشین استفاده می‌کند. البته در سراسر جهان بویژه کشورهای در حال توسعه، تولید شیر افزایش پیدا کرده است.

خوب سوال این است که چرا مردم در کشورهای غربی به دنبال نوشیدن شیرهای گیاهی هستند؟ آیا محصولات لبنی اینقدر وحشتناک هستند؟

یکی از مخالفین اصلی مصرف لبنیات، سازمانهای حمایت از حیوانات، فعالین محیط زیست و طرفداران رژیم وگان هستند. اما دلایل آنها چیست؟

یکی از کسانی که به گیاه‌خواری مطلق (وگان) روی آورده است دلیل خود را چنین بیان می‌کند: من به دلیل ملاحظات زیست محیطی، تصمیم گرفتم گیاه‌خوار شوم. محصولات کشاورزی و آب کمتری برای تأمین رژیم غذایی گیاه‌خواری یا وگان نسبت به محصولات لبنی و گوشت، لازم است.



پژوهش‌ها نشان می‌دهد که برای تولید یک لیوان شیر لبنی سه برابر بیش از هر جانشین غیر لبنی آن گازهای گلخانه‌ای تولید می‌شود. علاوه بر گازهای گلخانه‌ای، بنا به گزارش صندوق جهانی طبیعت وقتی کود دهی زمین و تولید علوفه به درستی مدیریت نشود، فرآیند تولید محصولات لبنی نقش مهمی در آلودگی آب و فرسایش خاک دارند. البته همگان از میزان تولید گازهای گلخانه‌ای توسط دامها آگاه هستند. افزایش پرورش گاو، گوسفند، بز و... برای مصرف گوشت و شیر باعث افزایش حجم چشمگیری در گازهای گلخانه‌ای شده است.

فست‌فودها
بازمانده



لبنیات خوب یا بد؟؟؟



اگر پروسه کربن را در گیاهان بررسی کنیم درمی یابیم که یک گیاه چگونه رشد می کند. گیاهان، گاز کربنیک هوا را جذب و از آن گلوکز می سازند و توسط گلوکزها بافتشان را ساخته و رشد می کنند. پس رشد گیاهان در حقیقت توسط گاز کربنیک که از هوا جذب می کنند اتفاق می افتد. وقتی این گیاه توسط موجود دیگری خورده می شود، بخشی از این گیاه دوباره به خاک برمی گردد، بخش دیگری از آن هم دوباره به گاز تبدیل می شود، یعنی گاز کربنیک، دوباره وارد هوا شده و این چرخه همین طور ادامه پیدا می کند. پس گرمایش زمین از نظر تغذیه ای و گاز کربنیک که تولید می شود زیر سر گیاهان نیست.

اما داستان گاو چطور است؟ گاو هم گاز کربنیک تولید می کند و علاوه بر آن یک گاز دیگر هم به اسم متان تولید می کند! هیچ سیکل و چرخه ای در کره زمین برای بازیافت گاز متان وجود ندارد و مثل گاز کربنیک نیست که مجدداً در چرخه تولید گیاهان قرار گیرد. پس این متان کجا می رود؟ در اتمسفر قرار می گیرد، و به عنوان یکی از گازهای گلخانه ای مرتب حجمش در دنیا افزایش پیدا می کند.

اما محصولات جانشین شیر لبنی هم فارغ از ملاحظات زیست محیطی نیستند. شیر بادام را در نظر بگیرید، میزان استفاده از آب برای بادام کالیفرنیا به طور متوسط ۱۲ لیتر است و کالیفرنیا بیش از ۸۰ درصد بادام جهان را تولید می کند.

به علاوه برای گرده افشانی یک جریب از درختان بادام به دو کندو زنبور نیاز است، هر سال برای مدت کوتاهی میلیون ها کندو زنبور از سراسر ایالات متحده به کالیفرنیا آورده می شود. در سال ۲۰۱۴، شورای نظارت بر گرده افشانی، گزارش هایی از

زنبورداران مبنی بر مرگ انبوهی از زنبورهای بالغ دریافت کرد، علاوه بر مرگ تعداد زیادی از آنها بسیاری از لاروها هم بیمار یا ناقص بودند. شاهدان عینی تقصیر این موضوع را متوجه ترکیبات سموم ضد آفات می دانند.

جو، برنج و سویا که همه جانشین هایی برای تولید شیر گیاهی هستند، میزان استفاده آب آنها کمتر از بادام است و نیازی به کمک زنبورها برای باروری ندارند زیرا گرده افشانی آنها به کمک باد انجام می شود. باکتری های موجود در زمین شالیکاری، گاز متان آزاد می کنند اما بسیار کمتر از گاز متانی است که گاوها تولید می کنند اما از موارد دیگر مثل جو بیشتر است. تولید شیر جو نیاز به زمین بیشتری نسبت به گیاهان دیگر دارد اما به هر حال کمتر از میزان مورد نیاز برای تولید شیر گاو است.

سوال دیگر این است که آیا گاوهای شیرده در شرایط نامناسب پرورش داده می شوند؟ عده ای از مردم به به دلایل اخلاقی نوشیدن شیر را ترک کرده اند زیرا معتقد هستند که سیستم نگهداری حیوانات نامناسب است. بسیاری حفظ حقوق حیوانات را مهم ترین دلیل خود برای گیاه خواری عنوان کرده اند. بغیر از عدم پرورش دام ها در فضای باز و تغذیه طبیعی آنها، جنبه های بحث برانگیزی در مورد دام پروری وجود دارد، مثل جدا کردن گوساله ها از مادرشان، کشتن گوساله های نر و بارداری از طریق تلقیح مصنوعی.



فست زنده ایست
با شکر نامه
ما



لبنیات خوب یا بد؟؟؟



اما آیا واقعاً می دانید هنگامی که لبنیات را کنار می گذارید و در برابر مصرف آن مقاومت می کنید، چه چیزی را به دست می آورید یا از دست می دهید؟ آیا شیر واقعا برای بدن خوب است یا نه و هنگامی که آن را از رژیمتان حذف می کنید چه عوارضی در کمین شماست؟

یکی از آثار عدم مصرف لبنیات این است که استخوان بندی بدن خود را شکننده می کنید. تا سن ۳۰ سالگی، سرعت استخوان سازی بدن بیشتر از تجزیه استخوانی است. پس از ۳۰ سالگی، تجزیه استخوان ها از ساخت آنها سبقت می گیرد. بهترین روش برای تقویت اسکلت



بدن کلسیم است. لبنیات یکی از بهترین منابع تامین کلسیم است، زیرا بدن کلسیم موجود در لبنیات را، در مقایسه با دیگر غذاها، بهتر جذب می کند. با حذف لبنیات گامی در جهت پوکی استخوان و شکستگی آنها بر می دارید.

ولی اگر شما قصد حذف شیر گاو را از برنامه ی غذایی خود دارید، سایر منابع کلسیم برای تقویت اسکلت بدن همچون سبزی های برگ دار (چغندر، کلم پیچ، اسفناج، بروکلی) توفو و ساردین ها را بیشتر مصرف کنید. همچنین روزانه یک مکمل کلسیم و یک مکمل ویتامین دی بخورید. قطعاً آنها را به همراه غذا مصرف کنید، زیرا اسید معده به جذب آنها کمک می کند.

سوال بعدی این است که آیا جانشین های شیر لبنی کالری کمتری دارند و جایگزین کردن آن با لبنیات حیوانی باعث کاهش وزن می شوند؟

درست است که بیشتر نوشیدنی های گیاهی جانشین، کالری کمتری نسبت به شیر لبنی دارند اما شیر های بی چربی و کم چربی هم کم کالری هستند. شیر لبنی در هر ۲۲۵ میلی لیتر ۸ گرم پروتئین دارد که به ما کمک می کند مدت زمان بیشتری احساس سیری کنیم و به ما انرژی می بخشد. بجز شیر سویا، باقی نوشیدنی های گیاهی پروتئین کمتری نسبت به شیر لبنی دارند. سیستم خدمات بهداشت ملی بریتانیا (ان اچ اس) توصیه می کند زنان روزانه ۶۵ میلی گرم پروتئین و مردان ۵۵/۵ گرم پروتئین مصرف کنند.



نخوردن کره، بستنی و شیر کامل یک راه مطمئن برای لاغر شدن است، درست است؟ ممکن است نباشد. در یک مطالعه بلند مدت سوئدی، مشخص شد افرادی که مقدار زیادی چربی لبنی مصرف کرده بودند، نسبت به آن های که چربی کمتری از لبنیات مصرف می کردند، بیش از نیم برابر احتمال ابتلا به چاقی در طی یک دوره ۱۲ ساله را داشتند.

لبنیات منبعی سرشار از چربی و پروتئین است و از آنجایی که کندتر هضم می شوند، احساس سیری طولانی تری را پدید می آورند. بدون لبنیات، حتی جایگزینی انواع چربی و پروتئین های سرکوب گر که گر سنگی را سرکوب می کند، سخت است. فقط

بازمانده



لبنیات خوب یا بد؟؟؟



کافیست پروتئین و چربی را جایگزین کر بوهدرات های ساده که موجب افزایش وزن هستند، نمائید. اما اگر ابداً لبنیات نمی خورید، حداقل چربی های اشباع و غذاهای شامل پروتئین مانند آجیل و کره مغزها، دانه ها، تخم مرغ و حبوبات را مصرف کنید.



آیا عدم مصرف لبنیات منجر به عدم نیاز به پوشاننده های آرایشی برای صاف کردن پوست صورت می شود؟ شیر ممکن است عامل آکنه باشد، در نتیجه رژیم بدون لبنیات مانع از بیرون ریختن جوش های می شود. بر اساس یک تحقیق، شیر حاوی هورمون هایی مانند تستوسترون است که غدد چربی پوست را تحریک کرده و منجر به بروز جوش می شود.

همچنین محققان سوئدی دریافته اند که نوشیدن بیشتر از یک لیوان شیر در روز می تواند خطر ابتلا به سرطان تخمدان را افزایش دهد، در عین حال مطالعه ای در دانشگاه هاروارد نشان داد، مردانی که بیش از دو وعده لبنیات در روز مصرف می کنند در مقایسه با آن هایی که لبنیات کمتری مصرف می کنند یا مصرف نمی کنند، ۳۴٪ بیشتر از دیگران در خطر ابتلا به سرطان پروستات هستند. باز هم، هورمون های لبنی مقصرند، فرآورده های لبنی میزان فاکتور رشد شبه انسولین را در خون افزایش می دهند، هورمونی که به عنوان سوخت رشد سلولهای سرطانی شناخته شده اند.

وقتی لبنیات را کنار می گذارید، ممکن است ناآگاهانه ماده مغذی دیگری را از رژیمتان کنار گذاشته باشید: پروبیوتیک ها. این باکتری های مفید معمولاً در ماست و پنیرهای نرم وجود دارند و با مجموعه ای از مزایای خوب برای تنظیم سیستم گوارش مرتبط هستند.



مطالعه ای که در مجله آمریکایی تغذیه بالینی به چاپ رسید، نشان می داد که مواد پروبیوتیک، زمان گوارش روده را حدوداً ۱۲ ساعت بهبود بخشیده، تعداد دفعات دفع بدن را تا یک چهارم برابر افزایش می دهد و موجب رفع یبوست و دفع آسان تر می شود. خبر خوب این است که پروبیوتیک ها در غذاهای غیر لبنی متنوعی مانند کلم رنده شده با سرکه، کیمچی (سالاد کلم تخمیر شده گره ای)، ترشی و خوراک سویا و قارچ نیز پنهان شده اند.

بنا بر آمار بنیاد تغذیه بریتانیا، درصد بالایی از بزرگسالان و نوجوانان (به ویژه دختران) کمبود انواع ویتامین ها و مواد معدنی دارند بخصوص ویتامین آ، آهن، کلسیم، روی و ید. همه ی اینها در شیر لبنی یافت می شود.

لبنیات بسیار مغذی است، جانشینی آن با محصولات گیاهی اغلب نتیجه

فست قزلباز
ماهی ماهی
ماهی ماهی



لبنیات خوب یا بد؟؟؟



همسانی ندارد. باید مواد غذایی مثل کلسیم و ویتامین های گروه ب و ید را به صورت های دیگری برای بدن تأمین کرد. مشکل بسیاری از جانشین های شیر لبنی این است که غنی سازی مواد غذایی در آنها انجام نشده است و ممکن است آن موادی که برای تندرستی نیاز دارید را با مصرف آنها دریافت نکنید. به بعضی محصولات، کلسیم و ویتامین های ب افزوده شده است اما بیشتر اوقات ید در آنها وجود ندارد. ید در پرورش و رشد بافت مغز تأثیر دارد و تحقیقات نشان می دهد که نقش مهمی در آی کیو یا میزان هوش دارد. چون شیر اصلی ترین منبع ید در بریتانیا است، اگر خودتان یا فرزندتان شیر نمی خورید بهتر است در پی محصولاتی باشید که دارای این ماده معدنی مهم باشند.

به عقیده بعضی از متخصصین تغذیه بهتر است فعلاً از نوشیدن شیر لبنی دست بردارید، به ویژه اگر به طور مرتب ورزش می کنید. زیرا بسیار مهم است که بدانید از نظر مواد مغذی و بازسازی اندامها، شیرهای غیر لبنی کافی نیستند. شیر ترکیب کاملی است چون نسبت مناسبی از کربوهیدرات به پروتئین را داراست و فرآیند بازسازی ماهیچه ها را تسریع می کند. همچنین بهترین ترکیب کربوهیدرات های قابل هضم و پروتئین را داراست که به طور مؤثری جذب ماهیچه ها می شود. مواد لبنی همچنین دارای کلسیم هستند که ثابت شده است اثر سازنده و مفیدی بر ساختمان بدن انسان دارد و به شما کمک می کند تا درصد بالاتری توده های عضلانی بدون چربی داشته باشید.

بعضی از افراد وقتی درمی یابند که بدنشان به لاکتوز (قند موجود در شیر لبنی) حساسیت دارد خوردن شیر را ترک می کنند. ۶۵ درصد از جمعیت جهان توانایی هضم لاکتوز را ندارند. این رقم در میان بزرگسالان شرق آسیا به ۹۰ درصد و در میان مردم شمال اروپا به ۵ درصد می رسد.



عدم تحمل لاکتوز معمولاً چند ساعت پس از نوشیدن یا خوردن مواد لبنی با نشانه های مانند نفخ، دل پیچه، دل به هم خوردگی و اسهال خود را نشان می دهد. شدت این نشانه ها در افراد مختلف فرق می کند و بستگی به میزان لاکتوز مصرف شده دارد. بعضی افراد که دچار عدم تحمل لاکتوز هستند ممکن است لیوان کوچکی شیر را تحمل کنند در حالی که برخی دیگر حتی مقدار بسیار کمی شیر در قهوه یا چای را هم نمی توانند تحمل کنند. این عدم تحمل، حساسیت نیست و در هر سنی ممکن است شروع و ایجاد شود.

سیستم خدمات بهداشت ملی بریتانیا (ان اچ اس) می گوید که حساسیت به شیر در میان یکی از پنجاه نوزاد و کودک دیده می شود اما به ندرت بیش از یک سال ادامه پیدا می کند و بیشتر بچه ها پس از سه سالگی دیگر چنین حساسیتی ندارند. حساسیت شدید به شیر گاو در بعضی بچه ها تا پایان عمر باقی می ماند. اگر به شیر حساسیت دارید بهتر است از آن پرهیز کنید و منبع جانشین مناسبی برای مواد غذایی لازم بدن تان مانند پروتئین و کلسیم پیدا کنید. البته اگر فکر می کنید محدود کردن مصرف مواد لبنی مشکلاتی برای شما ایجاد می کند در این مورد با متخصص تغذیه مشورت کنید.

بازمانده
بازمانده



لبنیات خوب یا بد؟؟؟



آیا با جایگزین کردن شیر غیر لبنی احساس نفخ دارید؟ مقصر سویا است. وقتی مردم گروهی از مواد غذایی مانند لبنیات را کنار می‌گذارند، تمایل دارند به دنبال جایگزین‌هایی که طعم و بافت مشابه‌ای دارند، بروند. جایگزین اغلب محصولات لبنی بر پایه‌ی سویا استوار است. مانند پنیر سویا، شیر سویا و کره سویا.

مشکل اینجاست که هضم سویا دشوار است، به ویژه اگر شما یکبارہ مصرف آن را افزایش دهید. زیرا سویا در برگیرندهٔ مولکول‌های قندی به نام الیگوساکاریدها هستند که بدن به آسانی قادر به هضم آنها نیست، به این معنا که آنها همچون مانعی در دستگاه گوارش عمل کرده و موجب نفخ و گاز معده می‌شوند.

آیا شیر لبنی هورمون دارد؟ متأسفانه این مطلب درست است که در بعضی کشورها از هورمون‌های رشد در دامداری‌ها استفاده می‌شود. بیشتر شیر موجود از گاوهای باردار تأمین می‌شود، پس می‌توان گفت مواد لبنی هورمون‌های طبیعی بدن گاو را دارند، اما این هورمون‌ها مختص نشخوارکنندگان است و اثر زیستی بر گونه‌های دیگر ندارد. ما در بدن مان دریافت‌کننده‌های مناسب برای این هورمون‌ها را نداریم. بعبارتی سلول‌های بدن ما "قفل" مناسبی که "کلید" این هورمون‌ها به آن بخورد، را ندارد.

البته آنتی‌بیوتیک‌ها را باید در نظر گرفت. هر جا لازم باشد در دامپروری برای جلوگیری از بیماری‌ها از آنتی‌بیوتیک‌ها استفاده می‌شوند، تا شرایط و وضعیت حیوانات و سلامت منابع غذایی حفظ شود. با توجه به این که مقاومت به آنتی‌بیوتیک‌ها مشکل بزرگ جهانی است، محصولات لبنی، صنایع بهداشت حیوانی و پژوهشگران در سراسر جهان در تلاش هستند تا آنتی‌بیوتیک‌هایی پر کاربرد و مهم در امور پزشکی را از چرخهٔ دامداری‌ها خارج کنند و درمان‌های جانشین دیگری به جای آنها پیدا کنند که تضمین‌کنندهٔ



سلامت و رفاه حیوانات باشد.

مواد لبنی که برچسب "ارگانیک" داشته باشد از حیواناتی تهیه شده است که آنتی‌بیوتیک مصرف نکرده‌اند. هر کدام از دام‌های در مزرعه‌های ارگانیک نیاز به آنتی‌بیوتیک داشته باشد یا بیمار شود و دامپزشک آنتی‌بیوتیک تجویز کند، شیر آنها به عنوان "ارگانیک" فروخته نمی‌شود.

محصولات جانشین شیر لبنی فاقد آنتی‌بیوتیک هستند اما ممکن است مواد افزودنی دیگری داشته باشند. طعم‌دهنده‌ها، غلیظ‌کننده‌ها و کاراگینان و روغن‌های گیاهی و صمغ‌ها در نوشیدنی‌های غیر لبنی وجود دارد که در نتیجه آنها را در طبقه بندی مواد غذایی

بازمانده
فست‌فود



لبنیات خوب یا بد؟؟؟



فوق فرآوری شده قرار می دهد. سویا حاوی استروژن گیاهی و ترکیبات مشابه استروژن است. پژوهش های بالینی خطرات و فایده های خوردن استروژن گیاهی را نشان داده است اما هنوز تحقیقات در این زمینه ادامه دارد.

اگر نخواهید شیر لبنی بنوشید، انواع نوشیدنی های مشابه با نام های دیگر در دسترس هستند. شیر سویا، برنج، شاهدانه، فندق، نارگیل و شیر بادام و انواع شیرهای جو را می توانید در فروشگاه های پیدا کنید.



نوشیدنی سویا نزدیک ترین و مشابه ترین نوشیدنی به شیر لبنی از نظر میزان پروتئین است، شیر سویا کربوهیدرات کمتری نسبت به جو و نارگیل و برنج و بادام دارد. شیر نارگیل معمولاً دارای چربی اشباع شده بیشتری نسبت به بقیه شیرهای گیاهی است.

در میان جانشین های غیر لبنی شیر و در میان انواع مختلف آنها میزان ویتامین و مواد معدنی متفاوت است. بهتر است که نوشیدنی پیدا کنید که غنی شده باشد، چون این یکی از مواد معدنی بسیار حساسی است که باید در رژیم غذایی وجود داشته باشد. توجه داشته باشید که نوشیدنی های ارگانیک غنی سازی نمی شوند.

نوشیدنی های جو را بسیاری به دلیل طعم ملایم و خامه مانند آن، دروازه ای برای ورود به عرصه های گوناگون نوشیدنی های جانشین شیر می دانند، اما پیشنهاد می شود که نوشیدنی های گوناگونی را امتحان کنید تا آنچه دوست دارید، پیدا کنید.



فستق زرد است
با همسایه
ما



عشق مگر از دیوانه سرش می آید

ز به عشق، ز بهی عشق که ما را است خدا یا
چه نغمه است و چه خوبست و چه زیباست خدا یا
چه کریمیم، چه کریمیم، از این عشق چو خورشید
چه پنهان و چه پنهان و چه پیدا است خدا یا
ز به ماه، ز بهی ماه، ز با دانه، سره
که جان را و جھان را بیدار است خدا یا
ز به شورش، ز شورش، که انگیزنده عالم
ز به کار، ز به کار، که آن حب است خدا یا
فروریخت، فروریخت، شهنش سواران
ز به کرد، ز به کرد، که بر حس است خدا یا
فنا دیم، فنا دیم، بدان سان که نخسیریم
نزدانیم، نزدانیم، چه غوغا است خدا یا
ز به سر کوی، ز به سر کوی، یک دود و گرون
چه بد است، چه بد است، چه زخمی که بر پاست خدا یا
چه نقشیت، چه نقشیت، در این تا به دل ما
غیر نیست، غیر نیست، ز با لاس است خدا یا

خمشید، خمشید، که تا فاش نگردید

که عنیاد گرفت چپ و راست خدا یا

صفحه ۳۱

فکر زنگار است

با همه نام و...

مطالب این شماره نشریه برگرفته شده از مقاله‌ها و ست‌سنگ‌های آقای کمال الماسی، مهدیس‌ها و آراهات‌های مجموعه فرزندانِ اک، تجارب فرزندان، کتابهایِ اک، سایت‌های 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

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

ایمیل روابط عمومی: 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