

فصل نهم
ماهی نهم
ماهی نهم

شماره بیست و
نهم

مهر ۱۴۰۰



فهرست مطالب:

- سری وهکا صفحه ۳
- روح (بخش هفتم) صفحه ۵
- قوانین اجتماعی (بخش نخست) صفحه ۱۰
- درس‌هایی از گورو (بخش سوم) صفحه ۱۴
- سفر نخستین (تجربه شیدا) صفحه ۱۶
- دوره‌های اکویدیا (بخش ششم) صفحه ۱۷
- نیمه گیاه‌خواری صفحه ۱۹
- درسی از مولانا صفحه ۲۴



سرروه کا



تو تنها به ایست، در مقابل طوفانی که به سمتت گسیل می دارم.

تو تنها بمان، در مقابل آسمانی که بر سر زندگیت می شکافم.

آن زمان که هستیت در ایستائیات و نور عشق، در ماندنت به تثبیت رسید، سوگماد در تو حلول می کند و خواهی شنید و به تو خواهد گفت:

«من آنم که در تو هستم و تو تنها آنی که در من است.»

آنکه از خود برون آمد، به نغمه خدا رسد.

او بر نور مرکب شود و بر صدای خدا، کائنات سازد و جام می دهد به هم نوع.

مرا در کوهها و آسمان
ها نخواهید دید، بلکه
چون نسیمی همواره با
شما هستم.

سوگماد، آن خلوص
وجود شماست.

با خلوص زندگی کنید،
چون خلوص شما را به
سرزمین او خواهد رساند.



سaham سا، به معنای گردش حیات است.

آن نغمه مقدس، از نیرگونا برخیزد و در افلاک ساگونا نشیند.

ما هستیم
بازمانده



سروده کا



عشق را از رنج‌هایتان بنوشید و همچنین در شادی‌هایتان با هم‌نوعانتان سهیم کنید.

آنان که رنج عشق را بر دوش کشیدند تا با هم‌نوعانشان سهیم شوند، در سرزمین‌های خدا در جوار سوگماد خواهند بود.



کِرْمه (کارما)، چرخه‌ای از بازتاب وجود شماست. وفوری از اعمال گذشته و هویت اکنون است. اما روح، وجود شماست. آن جنبه حقیقی خداوند در شماست.

بِیْ کُنْ فَبِنْبِ اَزْ کُنْبَاتِ

فَبِنْ اِقْبَانَاتِجِ، بِنْ وِیْ کَا

شجاع دل کسی است که خویش را به تاراج راه می‌سپارد. راهزنان همواره به او خواهند تاخت، چون به صحرای خدا، راهزن و کاروان هر دو یکی است.

برکت باشد

فست برزید از کائنات
ما همت نامد
ما همت نامد



روح (بخش هشتم)



این مطلب در ادامه سری مقالات روح می باشد که از چند شماره قبل در نشریه آغاز شده است. در این مقالات سعی داریم به بررسی ماهیت و کیفیات روح و تفاوت آن با سایر چیزهایی که به اشتباه روح تلقی شده اند، بپردازیم.

در بخش قبلی، فیلترهای آگاهی انسانی را بررسی کردیم. در این بخش مبحث جدیدی را با عنوان «بیداری روح» باز می کنیم.

برای شروع بحث درباره بیداری روح، ابتدا از این سؤال شروع می کنم که چرا خلق شد؟

این سؤال بسیاری از انسان ها است که وجود روح را قبول دارند ولی این سؤال را می پرسند و با خود می گویند که خدا روح را خلق کرد و سپس او را به جهان های پایین پرتاب نمود. آن گاه دوباره از روح می خواهد که برگردد. واقعاً چه دلیلی برای این کار وجود داشت؟ خوب این چه کاری بود که خدا انجام داده است؟



البته این یک سؤال کاملاً منطقی است و این سؤال را بیشتر کسانی می پرسند که منطقی فکر می کنند.

بله، چنین داستان هایی در کتاب های اک وجود دارد که گفته شده است که خدا روح را خلق کرد، به او عشق داد و عشق ورزید، اما روح چون نتوانست دوباره آن عشق خداوند را منتقل کند، خداوند روح را از جهان های معنوی به جهان های تحتانی فرستاد تا عشق ورزیدن به هموعانش را بیاموزد.

اما اساساً خدا به عشق روح نیازی ندارد. چه نیازی دارد؟ به موازات سؤال قبل این سؤال هم پیش می آید با این فرض که خدا روح را آفرید، عشق به او داد و گفت چون تو به من عشق نمی دهی و آن را باز نمی گردانی، باید به جهان های پایین بروی؟

فکر ورزید
با عشق
ماست



روح (بخش هشتم)



آخر این چه خدایی است؟ این خدا نیز که دوباره همان خدای تجسم یافته است.



استادانِ اک در طی اعصار متمادی با سبک‌های مختلف خود، آگاهی معنوی را به حوزه آگاهی انسان‌ها منتقل کرده‌اند. اساساً هنگامی که ما بر روی مبحث نور و صوت کار می‌کنیم که این دو جنبه هم از آگاهی الهی است، می‌بینیم که ما نه در جهان‌های معنوی هستیم و نه در جهان‌های تحتانی، بلکه تمامی این جهان‌ها در درون خود ما هستند.

پس نیازی نیست که ما برای خودمان زمان بندی کنیم و بگوییم که حالا من باید دوازده پله را بالا بروم و تمام جهان‌های تحتانی را بگذرانم، از اینجا به آنجا بروم و یا دوباره از آنجا برگردم و ... ما داریم درباره مبحث حرکت و زمان صحبت می‌کنیم.

این مطالب در کتاب‌های اک، مخصوصاً نوشته‌های پال توییچل و در حدود پنجاه سال پیش آمده بود و برای آگاهی آن زمان بوده است. تعالیم اک، بخش‌های زیاد و مختلفی را شامل می‌شود، اما باید پرسید که اینها برای چیست؟ این بخش‌ها و شاخه‌های مختلف صرفاً به این خاطر است که اک به نحوی خودش را به آگاهی مردم برساند و تعالیم انتقال پیدا کند. استادان اک، همیشه روش‌ها و سبک‌های مختلف و متفاوتی داشته‌اند و از این مطلب استفاده می‌کردند.



این همه روش‌ها و مطالب، برای این است که مادرک بیشتری

فلسفه زندگی
با تعالیم اک
پاتسنگ



روح (بخش هشتم)



در باره بیداری روح داشته باشیم. کافی است فقط به یک جمله از استاد ریازارتارز اکتفا کنیم.

ایشان می گویند: «من آغاز و پایانم، چیزی در آینده وجود ندارد که در لحظه اکنون برپا نباشد» و در جایی دیگر به پال می گویند: «تو نه خدا را از طریق استادِ اک می توانی پیدا کنی، نه از راست، نه از چپ، نه از بالا و نه از پایین، بلکه خدا هست».

استاد می گوید که فقط همین کلمه است: «هست»، هستیت، بودن. در وضعیت بودن، آگاهی الهی در «بودن» است. پس به جهان های تحتانی و جهان های معنوی وابسته نیست. تمامی این جهان ها از طیف های ارتعاشی این آگاهی الهی ساخته شده اند. این گونه است که ما باید



نسبت به حضور خداوند در زندگیمان بیدار بشویم. مهم نیست که ما در چه جهانی در حال زندگی هستیم. چون تمامی جهان ها، از این حضور آگاهی الهی، شکل گرفته، برپا شده و خلق شده است.

آگاهی خدا چیست؟ روح آگاهی خداست.

آگاهی خدا منشأ همه چیز است. پس هر فردی و حتی هر مخلوقی هم اکنون هم در جهان های تحتانی و هم در جهان های معنوی هست. منتها به این مهم، آگاه نشده است و نمی تواند حضور خدا را لمس کند. پس ما در وضعیت بودن با این سرو کار داریم.

چیزی به اسم تنبیه یا تبعید روح وجود نداشته است. خداوند که آگاهی خودش را تنبیه نمی کند. بنابراین در طی اعصار، استادانِ اک از زبان تمثیل استفاده کرده اند تا بشر چیزی در مورد این آگاهی بداند.



فلسفه زندگی
با همستایم



روح (بخش هشتم)



«خدا هست». "هستیت" خداوند دارای سه وضعیت آگاهی می باشد: هستیت مطلق، حضور مطلق و حالت مطلق.

روح هم دارای همین ویژگی ها است. روح می تواند خودش را به هر حالتی در آورد و در همه وضعیت ها هستی داشته باشد. البته صحبت از روح است، نه من یا شما. از دیدگاه روح، این موقعیت روح است. موقعیت روح، آگاهی و توانایی روح است. این وضعیتی است که ما به عنوان یک روح قرار است در آن بیدار بشویم، نه در وضعیت استدلالی و تجزیه و تحلیل ذهنی خودمان. ذهن فقط یک ابزار است. ذهن، این سه ویژگی را به جنس خودش تبدیل می کند؛ به زمان، به شکل، به فرم، تا بتواند آنها را بفهمد. این عملکرد ذهن خودکار است. ذهن فقط دارای این قابلیت تبدیل و شبیه سازی است.



به همین دلیل است که این همه فلسفه های مختلف، ادیان و فرقه های گوناگون معنوی به وجود آمده است. به عناوین مختلفی مانند معنوی، ماوراء الطبیعه، فلسفی، روانشناسی و ... ولی تمامی اینها در مرحله ذهن هستند. خوب اینها چه

کرده اند؟ این سه وضعیت، سه حالت و توانایی روح را که از ویژگی های الهی در خود را دارد، تجزیه و تحلیل کرده اند. ما اگر به خوبی به منشأ نگاه کنیم، می بینیم که نور و صوت خدا و خدا همین جا است، نه جای دیگر و نباید جای دیگری به دنبالش گشت.

اما در کجاست؟ در آگاهی روح است، در ویژگی های الهی به سر می برد، در قلب ماست، در درون ماست. ما باید بتوانیم نسبت به این بیدار بشویم.

وقتی می گویند که یک نفر واصل حلقه دوم، سوم، چهارم یا پنجم شده است، یعنی چه؟ یعنی دارد قدم به قدم در این آگاهی بیدار می شود.

پس درجات وصل چیست؟ بله، درجات قدم گذاشتن و بیداری در این آگاهی می باشد. واصل حلقه دو یک قدم بیدار شده است و

فلسفه بیداری
با همست



روح (بخش هشتم)



به همین ترتیب سایر مراتب وصل. پس به همین علت گفته شده که نباید زمان بندی و فاصله قرار دهیم. هیچ فاصله ای از لحاظ زمانی و مکانی بین جهان های تحتانی و بین جهان های معنوی وجود ندارد. پس همان طور که قبلاً گفته شد، ما هم اکنون هم در جهان های مادی و هم در جهان های معنوی هستیم، اما به آن آگاه نیستیم. اک مانند امواج است. مثل امواج رادیویی می ماند. این آگاهی همیشه در اطراف ما هست؛ در درون و در بیرون ما.



برگشت

ادامه دارد...

فلسفه زندگی
با هم می سازیم



قوانین اجتماعی (بخش نخست)

شاید تصور عموم مردم این سیاره بر این باشد که معنویات ارتباطی با زندگی اجتماعی ندارند و یا انسان معنوی مجبور به زندگی در خلوت می باشد، چرا که زندگی اجتماعی و مناسبات آن برای او، اگر غیر ممکن نباشد بسیار دشوار خواهد بود. با مطالعه در منابع اک، هر جستجوگری در می یابد که در آن به این مهم نیز پرداخته شده است. از ابتدای تاریخ مکتوب بشریت تا امروزه و از زمان چرایی و چگونگی خلق قوانین تا لزوم آنها، به کارگیری آنها در جوامع انسانی، همواره حاکمان به وسیله مکاتب و مذاهب مختلف و به روش های گوناگون سعی در کنترل کردن انسان های دیگر دارند.



حاکمان به واسطه نوعی قدرت اخلاقی حکومت می کنند. قدرتی که کلیساها، معابد، تمدن ها و اجتماعات بشری را به وجود می آورد. او قانون وضع می کند و با نیروی اخلاقیات آن را به مرحله اجرا می گذارد. نگرش و موج اخلاقیات، هر نوع بار معنوی نسبت به تجربه خودشناسی و خداشناسی را می تواند

مسدود کند، چون شناخت خود اصالتاً طبیعت بیرونی ندارد. اخلاقیات تنها شامل نوعی رفتار و کردار بیرونی است. لازم است، اما بنیان نیست. آنچه شبدا باید بیاموزد، خارج شدن از تمامی هر آنچه که از خود تصور دارد، می باشد.

کلیسای مسیحیت تشخیص داد تا زمانی که کنترل وجدان اجتماعی جامعه را در دست داشته باشد، می تواند حکومت کند. روحانیون برهمنی هندو قرن ها پیش، از این شگرد استفاده می کردند و به همین دلیل سیستم طبقاتی را پایه گذاری کردند و همین سرنوشت و سیستم هم دامن گیر سایر مکاتب اسرار گشت و تمام رهبران ادیان به این اعتقاد رسیدند که حاکم مذهبی بودن فرزند کریم



بانی بنیاد



قوانین اجنبی (بخش نخست)

آسان تر و راه سهل تری جهت امرار معاش از قِبَل توده های مردم می باشد. درست همان گونه که سیاستمداران عمل می کنند.



هر چه قدر در معاینه و مطالعه مردم این جهان زمینی بیشتر وقت صرف کنیم، برای ما روشن می شود که حماقت، فضیلت حاکم است. با مطالعه دقیق مذاهب، برای ما معلوم خواهد شد که احکام و قوانین مربوط به هر گروه خاصی، در خود دو تأثیر مثبت و منفی را پیشنهاد می کند؛ به این معنی که اگر از آن چه

تشکیلات مذهبی مقرر داشته تابعیت کنیم، قول پاداش می گیریم، اما در صورت مخالفت و غفلت از مقررات و احکام، مجازات در پیش خواهیم داشت.

اگر این را درک کنیم، خواهیم دانست که دین و مذهب پدیده ای ساخت بشر است. کشیش ها، مقامات روحانی، یقیناً از طرف کسی به جز خودشان مأموریت نیافته اند.

اجبار نوشتن قانون در کتاب ها و استفاده از آن به عنوان تنها مأخذ حفظ حقوق اجتماعی، آن هم با رعایت استانداردهای اخلاقی در زندگی، حاکی از حکومت کارما در جامعه است. آن گاه که نژاد بشر در معیارهای معنویت رو به زوال نمود، مرکزیت قانون از قلب انسان ها به احکام مکتوب منتقل گشت؛ یعنی انسان سعی کرد استانداردهای معنوی نهادینه در بطن آگاهی فردی خود را تبدیل به قوانین مدون کند.



به عبارت دیگر هر زمان که قوانین معنوی به جای آن که ریشه در قلب مردم داشته باشد، فقط در کتاب ها نهاده شدند، غروب معنویت رخ نمود، زیرا آگاهی هر یک از اعضای آن غروب کرده است. اساتید اک، از چنین مسائلی باخبر هستند و همواره در طول تاریخ تلاش کرده اند که بشریت را از ورطه انحطاط

فکر زنگنه



قوانین اجنبی (بخش نخست)

معنوی رهایی بخشند.

در یوگای فعلی پس از دوره طلایی در گذشته‌های دور، سلسله اساتیدی که هر یک از آنها زمانی را در این سیاره در اعصار نقره، مس سپری کرده‌اند، ناظر تحولات و انحرافات زیادی بوده‌اند. به آرامی، عصر آهن از راه رسید و به همراه خود بالاترین میزان انحراف فردی و جمعی را به ظهور رسانید. در خلال همین عصر است که قوانین مدرن، دولت‌ها و احکام مطلقه ظاهر شدند. فرض عمومی بر این است که انسان فطرتاً از عقل و شعور برخوردار است و بشر چنین تحولاتی را به پای ارتقاء نسل خود می‌گذارد، اما بعید است که انسان طبع خویش را با این قواعد ارتقا داده باشد، بلکه عملاً در برابر موج نیروی ذهن کیهانی بی‌دفاع شده است. او به هیچ وجه قادر به تشخیص این نیروی مخرب نیست و اگر هم نسبت به آن آگاهی یابد آن را ساده می‌پندارد.

یک فراسوی دوگانگی، نیک و زشت قرار دارد، چون آن فقط قدرت طبیعت حقیقی سوگماد است. جز این نمی‌تواند باشد. یک روح را به بازگشت به جایگاه اصلی خود هدایت می‌کند و هدف دیگری ندارد. از سوی دیگر هدف حقیقی ذهن کیهانی، نگه داشتن روح در عوالم زیرین، عذاب دادن آن، ایجاد مشقت برای وی و برپا کردن دوره‌هایی طولانی متشکل از تناسخات بی‌شمار در اعماق منفی‌گری‌ها است.



درون این اقلیم جسمانی، ذهن کیهانی از مجرای آگاهی انسانی عمل می‌کند. نیروی ذهن کیهانی بهترین عرصه عمل خود را در حیطة سیاست و مذهب می‌بیند. در این دایره از طریق احکام مطلق و از مجرای هیئت واحد آگاهی انسانی یا یک فرد، تنها سود می‌جوید. علیرغم اینکه نظام مذاهب و ادیان بر چه پایه‌ای استوار شده باشند، ضرورتاً بی‌زاری از اختیار و آزادی روح فردی، از احکام اصلی آن به شمار می‌رود.

به محض این که روح به یک رخصت دهد تا قدم به عرصه آگاهی او بگذارد، تحولات در تمامی ارکان زندگی وی آغاز می‌شود. او به مجرای برای یک تبدیل می‌شود و تأثیرات محیطی را در عالم خویش آغاز می‌نماید.

بانی



قوانین اجنبی (بخش نخست)

بنابر این شبدایِ اک می‌باید شکیباً باشد. او هر جایی که هست، باید به منزلهٔ مجرای برایِ اک عمل کند.



در هر حال، عوالم زیرین توسط سیاستمداران و حاکمان دینی اداره می‌شود، از این رو ادیان تبدیل به نظام اجتماعی-اقتصادی می‌شوند که کنترل اذهان و اجسام آدمیان را به دست می‌گیرند. هنگامی که ما تعادل بین بودن در اک و بودن اک در مرکز وجودمان را دریابیم، دیگر نمی‌پرسیم که چه رابطه‌ای بین ما و دیگران وجود دارد. آن گاه است که سازمان‌ها و تشکیلات اجتماعی، شکل‌ها و عملکردهای گروه‌های انسانی دیگر بر ایمان مطرح نیست.

یک استاد اک، اعتباری برای فضائل اجتماعی و اخلاقیات قائل نیست، یعنی همان چیزهایی که کشیش‌ها و روحانیت به عنوان اساس تقدس علم کرده‌اند. هیچ سفیر روحی خود را با مجموعهٔ قوانین هیچ یک از طبقات هستی درگیر نمی‌کند. سوگماد صاحب هیچ قانونی نیست و در هیچ جهتی ذی‌نفع نمی‌باشد.

برکت باشد

ادامه دارد...

فلسفه زندگی
ما

صفحه ۱۳



دست‌های انزگورو

(بخش سوم)



سال نو معنوی نزدیک بود. همه در تدارکات مراسم معنوی روز بیست و دوم اکتبر بودیم. هر سال فرزندانِ اک، این مراسم بزرگ معنوی را جشن می‌گیرند و از چندین روز مانده به جشن، با انواع برنامه‌های متنوع شاد و معنوی به پیشواز می‌روند.



یکی از برنامه‌های شاد آن دوران، رادیو فرزندانِ اک بود. رادیو فرزندانِ اک برنامه‌ای متشکل از مباحث معنوی، آموزشی و شادی بود.

گورو، قسمت اعظم رادیو را تدوین می‌نمود، برنامه‌ها را مرتب می‌کرد و محتوا را کنار هم برای روز مشخص کنار هم قرار می‌داد. میکس و مونتاژ برنامه بعد از تکمیل محتوا، توسط یکی از اعضا انجام می‌شد که زیر دست گورو کار می‌کرد.

ترتیب محتوا و صداگذاری حساس بود و می‌بایست با دقت آن را انجام می‌دادند. گورو گاهی به خاطر بعضی سلیقه‌های موسیقی و میکس با او اختلاف نظر داشت. اما باز سکوت می‌نمود، هر چند آن شخص دقیقاً همان کار را انجام می‌داد که گورو گفته بود، اما با کلی توضیحات که از حوصله گورو خارج می‌شد.

شاید بپرسید که چرا چنین موضوعاتی پیش می‌آید؟ لازمه که بیان کنم، نظریات مختلف در مورد یک کار همیشه وجود دارند، اما در نهایت آن نظری انجام می‌پذیرد که اک مقرر نموده است.



در یکی از برنامه‌ها که مقرر برای روز مشخص نگاشته

فرزندانِ اک

ما هفتام



درس های انرگورو (بخش سوم)



شده بود، به اشتباه برنامه دوم پخش شد. بعد از پخش و گذشت از آن، متوجه جابه جایی فایل هاشدیم.

گورو با عصبانیتی لطیف گفت: «هیچ می دانی این برای روز دوم است!؟». هرچه آمد و رفت در آن روز، اکنون گذشته است، اما صبوری درس مهمی بود که خود را در شرایط مختلف استوار و مقاوم سازیم.

گورو یاد داد که صبوری می تواند بسیاری از مشکلات سنگین را از راه بردارد.



آن لحظه که احساس می کنیم در انتها قرار گرفته ایم، صبر، جریان عملکردِ اک را محقق می سازد.

برکت باشد

فهرست مطالب
ماهنامه

صفحه ۱۵



تجربه شد

سفر استیسی

ما همه تصویری از ورودمان به این دنیا داریم، سؤال‌هایی داریم و شاید هم تجربیات و رؤیاهایی را در خاطرمان داشته باشیم.

منم یک تجربه در این مورد داشتم که تعریف می‌کنم:

در آن تجربه دیدم که می‌خواستم وارد زمین بشوم، البته هنوز نیامده بودم. از جایی که با زمین خیلی فاصله داشت به طوری که همه سیارات و زمین دیده می‌شد، زمین را نگاه می‌کردم.

کنارم آقای بود که کالبد روشن و چهره معنوی و درخشانی داشت. او هم به زمین نگاهی انداخت و لحظه آمدن



من به زمین گفتم: «یادت باشد وفادار باشی» و بعد اضافه کرد: «حتما زندگی را بغل کن».

بعد از آن من وارد تونل لطیفی شدم که بعضی از قسمت‌های آن پیچ داشت.

البته در یک تجربه دیگر هم همان شخص را ملاقات کردم که کارهایی را در یک بخش به دیگران محول می‌کردند و آنها فوراً و بدون هیچ صحبتی دستورات او را انجام می‌دادند. من گاهی قسمت آخر جمله او را تکرار می‌کردم. ایشان هم هر بار که نگاه به من می‌کردند نگاهش عمیق و مهربان بود.

وفاداری و عشق، دو کلمه‌ای هستند که همیشه در کنار هم نوشته و گفته می‌شوند.

برکت باشد



فکر زندگی را
راست نام



دوره نهمی اک ویدیا (بخش ششم)



در ادامه بررسی دوره‌های تولد در اک ویدیا، ماه ششم یا جون (۱۱ خرداد تا ۹ تیر) می‌پردازیم:



اشخاصی که در دوره سهاک (Sahak) یا مروارید حجر القمر متولد شده‌اند، عمیقاً شیفته موسیقی هستند. آنها تحت تأثیر شرایطی که از کنترلشان خارج است، به پذیرفتن مسئولیت‌ها و رهبری‌هایی تن در می‌دهند که خود نمی‌خواهند. آنها در جستجوی رفاه،

امنیت و تأمین می‌باشند، در حالی که در میانشان کمتر کسی یافت می‌شود که با هیچ‌یک از اینها راضی باشد. اگر از موسیقی دور نگه داشته شوند، همه چیز در زندگی‌شان ناهماهنگ می‌شود و نمی‌توانند احساس خوشحالی و امنیت کنند.

بسیاری از سهاکی‌ها به دنبال کیفیاتی می‌گردند که در خودشان وجود ندارد. مثلاً در جستجوی خوشحالی هستند، اما پیش از اینکه از نظر معنوی شکفتگی لازم برای جلوه‌دادن صفاتی چون خوشبختی، سعادت و صفات مترادف آنها را کسب کنند، انتظار دارند که سعادت نصیبشان شود. متولدین سهاک احتمال تفاهم دوجانبه با متولدین کامی‌توک را دارند که روزهای آزادی یا ماه یاقوت می‌باشد.



آنها به علت ذهنی صاف و ساده، اکثراً علاقه‌مند به هنر و جذب گرایش‌های زیباشناسی هستند و نفسی هماهنگ با

فکر زنده اک
ماه ششم



دوره نهمی اک ویدیا (بخش ششم)



طبیعت دارند. متولدین سهاک عموماً به ندای قلبشان گوش می دهند و به علت سادگی قلبی که دارند، ذهن کمتر بر آنان تاثیر می گذارد.

سهاکی ها نیک سرشت اما خیال پرداز و درون گرا هستند. بیشتر آنان در معنویت به دنبال جایگاهی که از درون آنان سرچشمه می گیرد، هستند. حسن نیت دارند و در امورات زندگی افرادی وفادار هستند.



سهاکی ها به علت قلب ساده ای که دارند، اکثراً توسط جامعه آسیب می بینند. اصولاً آنها تابع انگیزه های درونی خود هستند. یک سهاکی اگر مراقب نباشد به سادگی توسط دیگران تبدیل به برده آنان می شود. بنابراین سهاکی ها باید مراقب باشند که در جامعه و دنیای مادی در مورد انگیزه های درویشان همیشه محتاط باشند و به دیگران سریعاً اعتماد نکنند.

اعتماد نابجا یکی از مشکلات بزرگ آنان است، به همین دلیل اگر مراقب نباشند آسیب های جدی از طرف اجتماع به آنان وارد می شود. آنان جزو وفادارترین افراد در طریق معنوی ای هستند که به آن اعتقاد می ورزند.

مشکل اصلی متولدین سهاک بلندپروازی و رسیدن به آرزوهایی است که خیال پرداز می کنند، به همین دلیل تناقص درونی آنان با جهان بیرون یکی از مشکلات اصلی آنان است.

یک سهاکی باید از طبیعت قوی درونی خود آگاه باشد و سعی کند بیشتر با منطق با امورات زندگی روبه رو شود.

کارمای تقدیری متولدین سهاک بیشترین پیچیدگی مثبت را دارد و این باعث می شود که آنها کارماهای منفی را فراموش کنند. بنابراین یک سهاکی باید مراقب تعادل دادن به کارماهای تقدیری و روزانه خود باشد.

آنها همیشه دارای درونی آرام نیستند، اما به طور کلی به صورت درونی و قلبی با زندگی روبه رو می شوند.

برکت باشد

فصل نهم
نامت نام



نیمه گیاه خواری



آیا شما هم جزو آن دسته افرادی هستید که هر بار برای خرید به فروشگاه مواد غذایی می‌روید، تصور می‌کنید که می‌توانید به نجات دنیا کمک کنید. دانشمندان و محققان می‌گویند اگر می‌خواهیم تغییرات اقلیمی، کاهش ذخایر آب و میزان آلودگی را به حداقل برسانیم، باید به نیمه گیاه‌خواری روی بیاوریم.



افزایش میزان متان در جو زمین که یکی از دلایل آن پرورش بیش از حد دام می‌باشد و همچنین جنگل‌زدایی در مناطقی از زمین برای استفاده کشاورزی، نشان می‌دهد که روش‌های تهیه مواد غذایی و صد البته روش تغذیه بشر باید مورد بازبینی قرار بگیرد.

قبلاً در یکی از مقاله‌ها در نشریه به بررسی انواع رژیم‌های گیاه‌خواری، فواید و مشکلات آنها پرداخته بودیم. بد نیست دوباره نگاهی کلی به انواع رژیم‌های گیاه‌خواری بیاندازیم. گیاه‌خواران بر اساس نوع، طرز فکر و هدفشان از گیاه‌خواری به دسته‌های مختلفی تقسیم می‌شوند:



خام گیاه‌خواری: این گروه فقط از مواد گیاهی مانند انواع میوه، سبزی یا سالاد، آجیل، انواع جوانه‌ها و... تغذیه می‌کنند که همگی به صورت نپخته و خام مصرف می‌شوند.

وگانیزم: در این رویه، تغذیه و مصرف هر نوع محصول حیوانی چه در غذا و چه در مواد مصرفی منع می‌شود.

فروگانیزم: این دسته نوعی از وگان‌ها محسوب می‌شوند ولی تنها از میوه‌ها و محصولات گیاهان استفاده می‌کنند نه از خود گیاهان.

گیاه‌خواری حاوی شیر و تخم مرغ: گیاه‌خوارانی که انواع گوشت



نیمه گیاه خوارگی



(گوشت قرمز، مرغ، آبزیان، ماکیان و...) مصرف نمی کنند اما تخم مرغ و لبنیات مصرف می کنند

زرده گیاه خوار: گیاه خوارانی که انواع گوشت (گوشت قرمز، مرغ، آبزیان، ماکیان و...) و لبنیات مصرف نمی کنند، اما تخم مرغ مصرف می کنند.

شیر گیاه خوار: گیاه خوارانی که انواع گوشت (گوشت قرمز، مرغ، آبزیان، ماکیان و...) و تخم مرغ مصرف نمی کنند، اما لبنیات مصرف می کنند.



گیاه خواری زیست محیطی: انتخاب رژیم غذایی است که با هدف بهبود شرایط محیط زیست انجام می شود.

نیمه گیاه خوار: این دسته به مقدار کمتر از انواع گوشت استفاده می کنند. پسکیتترینیسم، پولوتترینیسم و پولوپسکیتترینیسم برخی از انواع نیمه گیاه خواری هستند.

پسکیتترینیسم: گیاه خوارانی که گوشت دریایی مانند ماهی و صدف دریایی مصرف می کنند. پولوتترینیسم: گیاه خوارانی که گوشت مرغ و سایر طیور اهلی را مصرف می کنند.

پولوپسکیتترینیسم: گیاه خوارانی که گوشت مرغ و ماهی مصرف می کنند، اما گوشت قرمز نمی خورند؛ یعنی می توان آن ها را غیر پستاندار خوار نامید.

گیاه خواران اقتصادی: به کسی گفته می شود که به دلیل اجبار اقتصادی یا انتخاب عمدی شکل زندگی ساده و به گیاه خواری رو آورده باشد.

البته روش آخر کم کم دارد جای خود را در کشور ما باز می کند. جدا از شوخی طرفداران رژیم نیمه گیاه خواری، این رژیم غذایی را یکی از سه قدم اصلی برای تضمین آینده همه ساکنان جهان است. برای سلامتی هم البته مفید است. اما رژیم غذایی نیمه گیاه خواری چیست و آیا شما حاضرید به آن روی بیاورید؟





نیمه گیاه خوارگی



شواهد علمی از وقوع تغییرات اقلیمی در جهان خبر می دهد و ما برای توقف این اوضاع و جلوگیری از یک فاجعه وقت زیادی نداریم.

اما زود ناامید نشوید؛ یک تحقیق جدید نشان می دهد که می توانیم با پیروی از رژیم "نیمه گیاه خواری" اثرات مخرب گرمایش جهانی، کاهش ذخایر آب و آلودگی را کاهش دهیم.

بنابراین تحقیق روش های کنونی تولید و مصرف غذا، زمین را در معرض تهدیدی بزرگ قرار داده است. برای خنثی کردن این اثرات منفی و تضمین آینده جهان، میزان پسماند غذایی باید نصف و روش های کشاورزی پیشرفته تر شود. به گفته دانشمندان، با پیروی از رژیم نیمه گیاه خواری می توان یک قدم به این هدف نزدیک تر شد.



اساس این نوع رژیم روی خوردن غذاهای گیاهی بنا نهاده شده، اما فقط به آنها محدود نمی شود. شما می توانید گاهی اوقات گوشت هم بخورید و به همین دلیل هم هست که به این رژیم غذایی "گیاه خواری غیر رسمی" هم می گویند و محبوبیت آن روز به روز افزایش می یابد.

با خوردن غذاهای گیاهی می توانید میزان کربنی که به طبیعت پس می دهید را پائین بیاورید؛ حتی اگر گاهی اوقات گوشت را هم در برنامه غذایی خود بگنجانید. نیمه گیاه خوار شدن علاوه بر این برای سلامتی تان هم خوب است و با این روش می توانید صرفه جویی هم بکنید.

با این روش به جای حذف غذاها، آنها را به رژیم غذایی خود اضافه می کنید و این کار می تواند برای سلامتی بسیار مفید باشد.

امر دلانی، متخصص رژیم غذایی، خوردن غذاهای گیاهی از جمله عدس، انواع بنشن و نخود، آجیل و دانه های مختلف را که که منابع غنی پروتئین هستند، توصیه می کند.

نیمه گیاه خواری



فیبر محلول موجود در عدس و انواع بنشن علاوه بر این در کاهش کلسترول موثر است. آجیل و دانه‌های مختلف از جمله تخم کتان، دانه کاج، کنجد، تخم آفتابگردان و گردو، منبع غنی چربی اشباع نشده هستند که به کنترل کلسترول و تولید اسیدهای چرب ضروری برای بدن کمک می‌کنند.

پروتئین فقط در گوشت حیوانات وجود ندارد. گوشت لخم با کیفیت مثل مرغ و بوقلمون بهترین گزینه هستند. گوشت‌های فرآوری شده از جمله بیکن، سوسیس، سالامی، ژامبون خوک و انواع پاته باید کمتر خورده شوند، چون مملو از چربی اشباع شده و نمک هستند و ویتامین و مواد معدنی بسیار کمی دارند. بنابر تحقیقات سازمان بهداشت جهانی، خوردن روزانه ۵۰ گرم گوشت فرآوری شده خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش می‌دهد.

آیا با نیمه گیاه خواری، بدن همه مواد مغذی ضروری را دریافت می‌کند؟

در این رژیم توصیه می‌شود همه وعده‌ها شامل غذاهای گیاهی باشند و در روز دست کم پنج بار میوه و سبزیجات و همین طور غلات کامل خورده شود.

از آنجایی که گوشت کمتری می‌خورید باید مطمئن شوید بدن‌تان آهن مورد نیاز خود را دریافت می‌کند. منابع جایگزین مناسب برای گوشت، غلات صبحانه غنی شده با آهن و سبزیجات به رنگ سبز تیره از جمله اسفناج، کلم پیچ، کلم برگ و بروکلی هستند.



بد نیست بدانیم ویتامین C میزان جذب آهن را بالا می‌برد، بنابراین متخصصان خوردن فلفل دلمه‌ای، شیرینک (یک نوع سبزی سالاد)، گوجه و نوشیدن یک لیوان کوچک (۱۵۰ میلی لیتر) آب میوه را هم توصیه می‌کنند.

بنابر آخرین گزارش مجمع جهانی تغییرات اقلیمی، برای توقف آسیب



نیمه گیاه خوارگی



به سیاره زمین و تأمین منابع غذایی کافی برای آینده باید به سرعت دست به ایجاد تغییر بزنیم.

باید میزان پسماندهای غذایی را به نصف برسانیم و روش‌های کشاورزی را بهتر و کارآمدتر کنیم.

روش‌های کنونی تولید مواد غذایی تأثیرات مخرب قابل ملاحظه‌ای روی محیط زیست داشته‌اند. این روش‌ها به دلیل استفاده بیش از حد از نیتروژن و فسفر، از محرک‌های اصلی تغییرات اقلیمی و کاهش ذخایر آب شیرین بوده و باعث ایجاد آلودگی هم شده‌اند.

این گزارش می‌گوید با در نظر گرفتن رشد جمعیت و درآمد پیش‌بینی شده برای بازه زمانی ۲۰۱۰ تا ۲۰۵۰، این تأثیرات می‌توانند بین ۵۰ تا ۹۰ درصد افزایش یابند. اتفاقی که به نظر نویسندگان این گزارش، خارج از تحمل سیاره ماست.

چرا باید به این موضوع اهمیت داد؟

کار روی این تحقیق در پی انتشار گزارش تازه مجمع جهانی تغییرات اقلیمی آغاز شد، درست چند روز بعد از این که دانشمندان هشدار دادند برای نجات جهان از یک "فاجعه اقلیمی" باید هر چه سریع‌تر اقدام کرد.

این مهم‌ترین هشداری است که تا کنون در رابطه با خطر افزایش دمای زمین داده شده است. طبق این گزارش، اختلاف دمای زمین و دمای میانگین عصر پیشاصنعتی که نباید از یک و نیم درجه سانتیگراد فراتر می‌رفت، روندی افزایشی داشته است. دانشمندان می‌گویند اگر رویکرد انسان‌ها تغییر نکند، این تفاوت دما به ۳ درجه سانتیگراد هم خواهد رسید.

با این حال هنوز هم روزنه کوچکی از امید برای توقف این سیر صعودی و نجات سیاره زمین وجود دارد، اما رسیدن به این هدف نیازمند تغییرات بنیادی است و هزینه هنگفتی هم در بر دارد.

حال اگر شما هم جزو افرادی هستید که غذایی را که شامل گوشت نباشد را یک خوراک کامل محسوب نمی‌کنید، بد نیست این رژیم را که شامل مصرف همه انواع خوراکی‌ها می‌شود را امتحان کنید تا هم طعم‌ها و مزه‌های جدیدتری را امتحان کنید و هم به سلامت کره زمین کمک کنید.

فست‌فود
با مسئولیت
ما





درس از مولانا



یکی می گفت که مولانا چرا حرف نمی زند؟

مولانا در جواب می گوید که: آخر خیال و تصویری که این شخص از من دارد، او را نزد من آورده.

من چه بگویم زیرا که سخن سایه حقیقت است نه خود حقیقت، آدمی را آن جزو مناسب جذب می کند نه سخن، اگر شخص صد هزار معجزه و بیان و کرامت ببیند ولی آن جزو مناسب در میان نباشد، آن شخص تحول نمی یابد.

آن جزو مناسب است که گاه را به کهربا می کشاند. و اما خیال، خیال هر چیزی آدمی را چیزی می رساند، اما در این



خیالات تزویر پنهان است، نمی بینی که با چه شوقی به فلان جا می روی ولی بعد از رفتن به مقصود نمی رسی و پشیمان می گردی؟

خیالها ظاهرها و تفاوتی دارند ولی در اصل فرزند ارادت

صفحه ۲۴

با من نام



درس از مولانا



آن که خیال‌ها و آرزوهای متفاوت دارد، یک چیز را نیاز دارد، مثلاً
خیال حلوا می‌کند خیال
شیرینی و نان می‌کند
والا آخر...



اما همین که
سیر شد دیگر
هیچ کدام را
نمی‌خواهد، پس آن
شخص که نزد من آمده
سخن نیاز ندارد.

آن چیز دیگری نیاز دارد که او را بدینجا کشانده.

بہ گن قنبر از کتاب

قنبر ماقنبر

فہرست از کتاب
ماہنامہ
ہما

صفحہ ۲۵

برنام بنی

نشریه **هامسا ماهنامه فرزندان اک** متعلق به بنیاد بنی فرزندان اک می باشد. این مؤسسه در کالیفرنیا آمریکا و چند کشور دیگر به صورت رسمی ثبت شده و دارای مجوز فعالیت می باشد. تمامی حقوق معنوی و مادی آثار فرزندان اک اعم از ترجمه کتاب سخنرانی و کتاب نوشته شده، مقالات، ست سنگ ها و کارگاه ها متعلق به اک (بنی) و بنیاد بنی فرزندان اک، از جمله کتاب های نوشته شده توسط بنیان گذار مؤسسه و متعلق به فرزندان اک است. بنابراین هر نوع استفاده از این آثار بدون هماهنگی با تیم مدیریت بنیاد بنی، تخلف معنوی محسوب شده و پیگیری خواهد شد.

مطالب این شماره نشریه برگرفته شده از مقاله ها و ست سنگ های اصلین برتر، مهدیس ها و آراها تاهای مجموعه بنیاد بنی، تجارب فرزندان، کتاب های اک، سایت های ویکی پدیا و خبری می باشد. این مطالب توسط تیم نشریه جمع آوری، ویرایش و به مقاله بدل گشته است.

افزون بر آن، مقاله ها و مطالب دیگر بر مبنای تحقیقات و دریافت های فرزندان اک و توسط ایشان تهیه شده است. ضمناً بعضی از تصاویر استفاده شده در مقالات توسط فرزندان اک طراحی و ترسیم شده است.

در صورتیکه که مایل هستید تجارب معنوی شما هم در شماره های بعدی نشر گردد، تجارب ارزشمند خود را به کاربری روابط عمومی در پیام رسان تلگرام ارسال بفرمایید. ضمناً چنانچه شعر، مقاله و یا مطلبی مرتبط با اک و یا مرتبط با مطالب نشریه، توسط شما تهیه شده است و مایل به انتشار آن در نشریه هستید، می توانید آنها را به همین کاربری ارسال فرمایید

همچنین می توانید نظرات و انتقادات خود را با ما از طریق همین کاربری یا ایمیل موسسه مطرح بفرمایید و یا برای آشنایی بیشتر با تعالیم بنی (اک)، ما را در وبسایت و صفحات شبکه های اجتماعی همراهی فرمایید.

وبسایت بنی : www.Bani-foundation.com

وبسایت کی اونکار : www.Ki-onkar.com

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

ایمیل روابط عمومی : Banifoundation.pr@gmail.com

لینک کانال های مجموعه : <https://linktr.ee/banifoundation>

برکت باشد

