

فکر زندگی
ماهنامه

شماره نهم
اسفند ۱۳۹۹

استاد گونا نگ

خداوند مسلمان است و نهندو

پس من سیرت خداوند را برگیرم و من جنسیا گیرایم

فہرست مطالب:

- ۳ عدم وابستگی صفحہ ۳
- ۶ سِری وہِ کا صفحہ ۶
- ۸ فرزندِ خدا صفحہ ۸
- ۹ قلعة عشق (تجربہ شیدا) صفحہ ۹
- ۱۰ جادوی زمان صفحہ ۱۰
- ۱۲ حقیقت در کجا یافت می شود صفحہ ۱۲
- ۱۶ گشایش دفتر مؤسسہ کی - اونکار صفحہ ۱۶
- ۱۹ بازدید کنندہ مرموز (تجربہ شیدا) صفحہ ۱۹
- ۲۰ داستان غار ہیمالیا (بخش سوم) صفحہ ۲۰
- ۲۵ کم بخور، ہمیشہ بخور صفحہ ۲۵
- ۲۹ غزلی از دیوان شمس صفحہ ۲۹



عدم وابستگی



وایراگ یا عدم وابستگی به معنی رهایی ذهنی از اشیاء مادی و پدیده‌های جهان‌های تحتانی می‌باشد. یکی از پنج نفسانیات مخرب ذهن، موها (وابستگی)، در مقابل وی وه‌کا Viveka قرار دارد که معنی آن تبعیض و تشخیص درست و صحیح می‌باشد و متضاد دیگرش وایراگ Vairag است، عدم وابستگی که به معنای سختی کشیدن و محرومیت نیست. وایراگ یعنی این که خودمان را از نظر محبت، عمیق‌ترین احساسات درونی و علاقه‌هایمان مستقل حفظ کنیم. یا به عبارت دیگر از این که هویت خویش را در رابطه با مالکیت‌ها و سایر عوامل محیطی تعیین کنیم، دوری ورزیم. ما باید خویش را مستقل از آنها نگهداریم و استقلال از همه چیز و همه کس را سرلوحه کار خود قرار دهیم.



اما این فقط معنای کامل وایراگ نیست، چون شخص می‌باید با این عدم وابستگی، عشق ورزیدن را فراموش نکند. آدمی می‌تواند عاشق باشد، اما مستقل هم باشد. بنابراین، اگر همه دار و ندارمان را از دست بدهیم که همیشه امکان آن وجود دارد، زندگی از هم پاشیده نمی‌شود و در عین حال قادر هستیم تا به سرزمین‌های دور سفر کنیم و می‌دانیم که ارزش آن، از همه ثروت‌های دنیوی بیشتر است. عدم وابستگی کامل نسبت به تمام اشیاء دنیوی یک لازمه است به این ترتیب، از پیوند یافتن به آن اشیاء احتراز می‌کنیم. به همین دلیل می‌باید به هیچ چیزی به قصد مالکیت عشق نورزیم، لحظه‌ای که چنین عمل کنیم یعنی آرزوی چیزی را چه از طبیعت مادی و چه معنوی به خود راه دهیم، اولین مرحله بردگی ما آغاز می‌شود.

ما حتی نباید آرزوی پاداش برای اعمالمان را داشته باشیم. تازمانی که بشر پاداشی آرزو کند، به آن

پاداش وابسته است. اگر ما در آرزوی چیزی باشیم، شروع به حرکت به سمت ما خواهد کرد، مگر آنکه آرزوی قویتری آن را بسمت خود بکشد. اگر این صحیح باشد، توجه و عشق ما باید معطوف رسیدن به جهان‌های بهشتی شود. عدم وابستگی ذهنی برای همه ضرورت دارد و به همین دلیل است که این اصل توسط سفیران روح تمرین می‌شود. در مسیر اک، مشکلات زندگی تماماً بایستی برکاتی معنوی قلمداد شوند. این اصل این چنین می‌گوید که تمامی تنگناها و مصائب، پشتوانه‌های زندگی معنوی هستند. مثل مسافری که شب هنگام در جاده‌ها سفر می‌کند و ماری را می‌بیند. وحشت کرده و می‌رود تا آن را بکشد. وقتی

برخود مسلط شده و فندکش را روشن می‌کند، متوجه می‌شود که آن، رشته‌ای از



فلسفه بزرگوار
بانهند



دینگی عدم صرف



طناب می باشد. او طناب را به دور کمرش می بندد و جامعه اش را با آن محکم می کند. او راهی پیدا می کند تا از چیزی که ممکن بود مانع از سفرش شود، نهایت استفاده را ببرد.

بی خبری از دانش خداوندی نیز باعث واهمه از چیزهایی می شود که اصلاً قدرت آسیب زدن به انسان را ندارند، اما به رغم تمامی اینها، انسان می تواند با استفاده از قدرت اک و با کمک چیزهایی که در زندگی اش شر یا اهریمن تلقی می شود و در راستای اهداف معنویش بازدارنده می باشند، رها گردد. او می تواند حالت بی طرفانه عدم وابستگی را نسبت به جمله پدیده ها، کالبد و ذهن کسب نماید. این کیفیت حاصل استقرار در وضعیت ایستایی آگاهی است.



همین که او قدم به درون این وضعیت می نهد، دل و ذهنش یک ارتعاش ریتمیک و هماهنگ با تپش های نیروی اک به خود می گیرند. نیرویی که قماش اصلی کیهان ها بوده و تمامی مخلوقات در عرض آن قرار می گیرند. وابستگی پیوندی است با دنیا و اینکه ما باید از آن احتراز کنیم، به ما گفته شده که عشق بدون وابستگی برای افراد خانواده عشقی بالاتر و اصیل تر از عشقی است که با احساس مالکیت همراه باشد. این نوعی از آزادی است که ما بدانیم که حلقه خانواده ما روزی توسط مرگ یا جدایی درهم خواهد شکست. به همین ترتیب نباید در انتظار و آرزوی هیچ گونه پاداشی در ازای خدمات خود باشیم.



اغلب درجاتی که از روشنگری به افراد می رسد، تنها حاصل خلوص درونی آنهاست. چهره آنها با نور دانش می درخشد. ما آن ها را دهارمامگها "DharmaMegha" می خوانیم.

روح طبیعتاً در خرقة ای از نوری درخشان ظاهر می شود. گاهی از این نور به نام "ابر فضیلت" یاد می شود. چنین روح عظیمی، هرکجا که رود، در این بالاپوش شکوه می درخشد. این نور می تواند توسط همه کسانی که از دید اثیری بهره مند هستند رؤیت شود. ولیکن این دسته از مردمان در میان ساکنان این سیاره بسیار نادرند. دهارمامگها سلطان سمدھی (خلسه) است، نوعی استغراق ذهن در وجود

موضوع مراقبه، بارهائی کامل، خصوصاً رهائی از عشق این جهانی، از آرزوهای دنیوی، وایراگ. می گویند که اینگونه اشخاص از خود نوری ساطع می کنند که

فکر بزرگ
بشناسد



سنگی عدم روف



همان خرقة شکوه است. در چنین وضعیتی ذهن از فعالیت معاف است، چه از درون و چه از بیرون. این عمل حاصل وایراگ کامل است که به معنای عدم وابستگی است. عدم وابستگی کامل نسبت به تمام اشیاء دنیوی یک لازمه است. به این ترتیب، از پیوند یافتن به آن اشیاء احتراز می‌کنیم. بهمین دلیل می‌باید به هیچ چیزی به قصد مالکیت عشق نورزیم. باید مکرراً خاطر نشان کنیم که این جدائی یا عدم وابستگی به هیچ عنوان به آن معنی نیست که می‌باید خویش را از طریق فیزیکی و جسمانی از جهان بیرون جدا سازیم، زیرا هیچ نیازی به این نیست که خانواده و وظائف شخصی را ترک گوئیم. فقط با وایراگ کامل است که شخص می‌تواند به جهان سوگماد وارد شود.

بشر باید به این وضعیت نائل آید که صفت آفتاب است. بر همه یکسان می‌تابد و چشم‌داشت برگشت از هیچ یک ندارد.

برکت باشد

فلسفه زندگی
باطن‌نگار

صفحه ۵



سفر آگاهی



سالها طول می کشد تا پیروانِ اِک، به درک آگاهیِ وه کائال شوند.

او به معنای سفیر روحی عمل می کند که از دوران باستان، استادان بورچاگون عمل می کردند.

یک سفیر روح نیازی به نمایش کالبد فیزیکی ندارد تا پیروانِ اِک او را پیروی کنند، بلکه توانایی های معنوی او، مانند اکسیژنی است که ما در تمامی لحظات از آن استفاده می کنیم.

قدرت الهیِ وه کاز طریق، چایدن می، بر پیروانِ اِک ظاهر می شود.

در یکی از مراقباتم زمانی که او را فراخواندم گفت:

اینک عصر تظاهر است، میراث بورچاگون ها، به یغمارفته است.

آن میراث عظیم که به بشریت هدیه نمودند.

آدمی در چرخه کارمیک سیاره های در توازن نیست،

بنابراین من بر جهانیان از طریق شدت نبض کارما ظاهر می شوم

و بر پیروانِ اِک، از طریق چایدن می، آدمی را به غربالی خواهم برد که تاکنون تجربه ننموده است.

در این غربال، مالا فرزندان من، در گستره آگاهی من، بیدار خواهند شد و مشعلدار اِک، در چهار گوشه جهان خواهند شد.

کوری معنوی، این سیاره را در برگرفته است، بنابراین سوگماد مقرر نمود، آگاهی من بر زمینیان بتابد و منشا تظاهر به خدایی بودن و تصویر نمایندگان کاذب خدا، به قعر حفره های ماناس فرورود.

پرسونا، آن چهره اصیل خدامردان متظاهر است.

من آمده ام نقابها را در هم شکنم تا مشیت او جاری گردد.

گستره آگاهی پانصد سال است در اداره کائنات می گردد.

قبل از آن، درختی بودم که در انتظار باران بود.

مردی بودم که در انتظار فرزندش بود.

پروانه ای بودم که در جستجوی شهد گلها بود.

گرگی بودم در انتظار شکار.



فست زیند ابرکت
باشم نام
ما



سرود کاکا



همه آنچه گذشت در لحظه اکنون است که در خود و خدا فرو رفتم.

هر چه بود خدا بود.

بودنم به هستیت رفت.

نسیانم به بیداریم.

لحظه اکنون راه توست و خدای تو؛ غرق شو، بیدار خواهی شد.

آنکه مرا باور دارد، نادانی از تبار کوران است.

اما آنکه مرا دیده است، شاهزاده‌ای از تبار نیکبختان.

من نسیان همه آنچه هست توأم.

کسی که نمی‌تواند، خویش را در خدا به نسیان برَد، هنوز به بردگی، باور و ایمانش در اسارت است.

من تو را به فراموشی برَم، آن عمق عمیق، با آن متحد و یگانه شوی.

من ضد مسیحم و همه آنچه هست. که باور داری، خداست.

جاویدان کسی است، نوری در دل‌ها روشن کند.

حال او کیست و کجاست، در چشمان پروردگار بی‌معناست.

معنای زندگی در خدا چون خدا نگرستن است.

او پنهان است و حیات دهنده تمامی هستی و مخلوقات خویش است.

برکت باشد



ببین که فتنه از کجاست

فینا فینا تویی، ببن و کاکا

ما هست
فست زید ابرکت



فلسفه زندگی



هویت نماینگر وجود ازلی روح نیست.

چون شخصیت بر اساس اصل تقارن و قطبیت جهان‌های زیرین است.

نقشی آغشته به تأثیرات محیطی است که از جنس ذهن است.

بنابراین هستیت روح بر اساس اصل مؤنث یا مذکر نیست و تنها ظرفی است که روح برای تجربه خود برگزیده است.

روح فرزند خداست و این فرزند از جنس صوت است که نور چون خورشید در اطراف او می‌درخشد.

او وجودی ازلی است.

زیبایی که تجلی حضور خدا را به ثبوت می‌رساند.



شبه
طشیح

به همین خاطر است که آتما، تنها دوست داشتنی سوگماد است.

توز از نغمه آسمانی خدا بوجود آمده است.

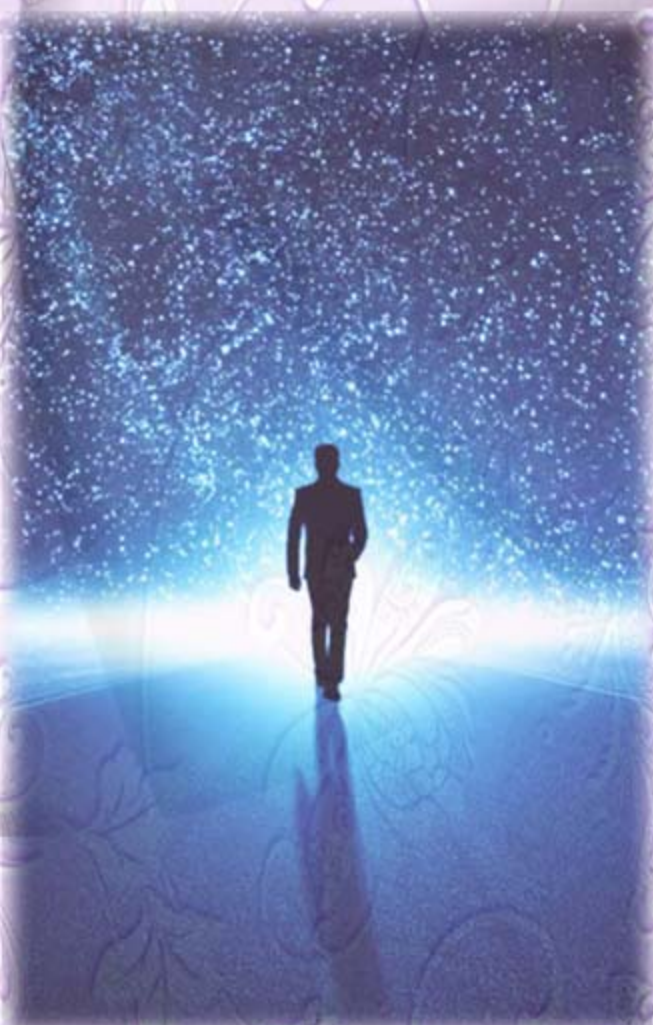
نغمه‌ای از آتش عشق پروردگار، خداوند زبان سری خود را در وجود او به ودیعت نهاد تا در تمامی شرایط و حالات زندگی جاودانگی خود را حفظ کند.

توز دوست داشتنی سوگماد، آنچنان زیبا است که خداوند تمامی آسمان‌ها را از وجود او مزین نمود.

چون او تنها چهره‌ای است که می‌تواند ویژگی‌های الهی را از خود منتشر کند.

بنابراین خرده گرفتن به هویت مخلوقات خداکار بیهوده‌ای است.

چون تمام آنها توزای جاویدان را در خود دارند.



برکت‌شاد

بن‌گن فنی از کتابت

گفتگو با اینستاگرام

فلسفه زندگی
ماهی‌نما

کمال‌الماجا



قلعه کعبه عشق

تجربہ شد

در یک تجربه درونی با تعدادی از شبداها در جایی شبیه به که یک قلعه خلی عظیم بودیم. این قلعه بسیار بزرگ و باشکوه بود و محوطه بیرونی وسیعی نیز داشت.

این محوطه از تکه‌های پازلی تشکیل شده بود و همه حالت بالقوه داشت. یعنی کم رنگ بود و هنوز حالت بیرونی به خودشان نگرفته بودند.

معلم کمال آمدند و به ما گفتند که کار کنید. ما هم با جان و دل کار می کردیم، همه روی یک تکه از پازل ایستاده بودیم و کار می کردیم. البته آسان نبود.

یک مرتبه آن پازل تکمیل شد و به فعل در آمد. نور طلایی درخشانی از آن به بیرون جاری بود.

معلم کمال سپری از نور طلایی برای ما آورد و گفتند که باید سخت کار کنید و نترسید. نگران نباشد، این سپر از شما محافظت می کند.

همه غرق در آن نور طلایی کار می کردیم و دومین تکه پازل را مانند آن قلعه عظیم ساختیم.

کار زیادی در پیش رو داشتیم ولی با جان و دل ادامه دادیم...

برکت باشد



فکر نزدیک
باشم نام
ما



جادوگرها



جادوگر پیر ساعت شنی را برگرداند و رو به شاگردش کرد و گفت: از الان به اندازه یک ساعت شنی فرصت داری تا پاسخ معما را بیابی.

شاگرد جوان گفت: من وردها و افسون‌های زیادی بلدم که از شما آموخته‌ام و یا آنها را در کتاب‌های جادوگری دیده‌ام. توانایی‌های بسیاری هم دارم ولی تاکنون دستور یا وردی را فرا نگرفته‌ام که بتوانم با آن زمان را تحت کنترل قرار داد. این آزمون شما از توان من خارج است.

جادوگر پیر دستی بر محاسن سفید خود کشید و لبخندی زد و گفت: جوان؛ هر چیز راه حلی دارد، فقط کمی تأمل لازم است. تو می‌توانی این میز را با یک ورد به خاکستر بدل کنی؟
شاگرد گفت: آری به سادگی.

پیر مرد گفت: چون جنس این میز را می‌دانی و سحری به کار می‌بری که بتواند بر این میز چوبی کارگر آید. اگر این میز سنگی بود، خوب البته باید از افسون قوی تری بهره ببری. برای غلبه بر زمان هم باید اول جنس آن را بشناسی. به ساعت شنی نگاه کن. چه می‌بینی؟

شاگرد جوان پاسخ داد: می‌بینم که زمان زیادی برای پاسخ گویی به معمای شما ندارم.

پیر گفت: واقعاً فقط همین را می‌بینی؟ دوباره بنگر.

جوان گفت: خوب دانه‌های شن را هم می‌بینم که از بالا به پایین فرومی‌ریزند.



جادوگر پیر گفت: آفرین، ادامه بده.

شاگرد گفت: آری این دانه‌ها بدون هیچ نظمی به پایین سقوط می‌کنند و زمان را می‌سازند. آنها نمی‌توانند به بالا باز گردند. پس ماهیت زمان این چنین است که به جلو می‌رود و قابل بازگشت هم نیست. ولی من می‌توانم کل شن‌ها را در این لحظه ببینم، پس گویی انگار کل اتفاقات، قبلاً افتاده است و در این لحظه اکنون موجود است و فقط خودش را بعد از مدتی به مان‌شان می‌دهد. هر چند به سختی می‌توان گفت که الآن قرار است کدام دانه شن فرو بریزد. این تقریباً غیر ممکن است. البته اگر مدتی بیشتری به ساعت خیره باشی می‌فهمی که شن‌هایی که در انتها قرار دارند، به زودی به پایین می‌افتند. پس آینده نزدیک را شاید بتوان پیش بینی نمود.

خوب الان کلی شن به پایین ریخته و گذشته محسوب می‌گردد. پس گذشته هم باید قابل بررسی باشد، فقط باید مخزن شن را پیدا کرد و در آن غور نمود. مثل یک دریا در آن شیرجه

باشم نامه



جادوی زمان



زد و به نقطه مورد نظر رسید. ولی هنوز آینده را به صورت تقریبی می توان پیش بینی کرد، چون ممکن است کمی تغییر کند. اصلاً چه نیازی به دانستن آینده داریم.



جادوگر پیر پاسخ داد: سؤال خردمندانه ای است. معمولاً هیچ ولی در مواقعی به دانستن آن نیاز داری تا از حوادث بد اجتناب ورزی. پس اگر نبض زمان را در دستانت بگیری، در صورت نیاز، آینده خودش را به تو نشان می دهد. فقط باید نبض زمان را بدانی و همیشه آن را اندازه بگیری. این وظیفه هر جادوگری است، تا با این کار از خود محافظت کند.

ما جادوگران، جامعه کوچکی هستیم با هزاران دشمن. تو با داشتن نبض زمان و دانستن بخشی از آینده می توانی مشکلات و

دشمنانت را زودتر از آمدنشان شناسایی کنی و چاره ای از بهر آنان بیابی. ولی ای جوان این را بدان که باید مانند یک دکتر همیشه آن را کنترل کنی. مبادا بر خود مغرور شوی و گرفتن نبض زمان را فراموش کنی.

من می خواهم از امروز این فن را به تو بیاموزم. وقتی که در آن خبره شدی اجازه خواهی یافت که در گذشته هم مانند یک غواص، غور کنی و به هر جا که دوست داشتی بروی و آن را مشاهده کنی، هر چند که همین حالا هم بخش اندکی از آن را در رویاهایت می بینی. اما بدان که به هیچ وجه نباید از این مهارت دیدن گذشته و آینده سوء استفاده کنی و در جهت منافع شخصی از آن بهره ببری. چون اگر چنین قصدی را داشته باشی، هیچ گاه دروازه زمان بر روی تو گشوده نخواهد شد.

تنها زمانی این دروازه را برایت می گشایم که از این موضوع کاملاً مطمئن شوم. اما اکنون برای این کار زود است. فعلاً می توانیم با هم نظری کوتاه به گذشته کنیم و یا به پیش بینی های کوچک آینده پردازیم. ابتدا باید کارکرد زمان را مانند ساز و کار این ساعت شنی بیاموزی و در آن خبره شوی تا بتوانی نبض زمان را در دست بگیری.

حال با من به مراقبه بنشین تا آموزش جادوی زمان، این فن باستانی جادوگری را آغاز کنیم.



فست زودتر از آنکه
باشتم نامه
ما



حقیقت درک بایافت مشهود؟



قرن‌هاست که انسان وارث دو عالم است، یکی جهان صورت و دیگری عالم اصالت یا معنا. اما از آنجایی که علم الاشیاء از ارتباط وجودی او با پدیده‌های عالم صحبت می‌کند، وی آن را تنها جناح قابل اتکاء نژاد بشر فرض کرده است. قدرت الهی ذهن نیست و از همه

صورت‌ها کاملاً فارغ است. منطق و استدلال در کشف حقیقت، راه به جایی نمی‌برد، همچنین صرف پیروی از قوانین جهان پدیده‌ها نیز عامل دوری از حقیقت است. آموزش‌های اولیه‌ی یک، بر این نکته استوارند، که مراقبه‌ی یک و تمرینات معنوی، نوعی پل ارتباطی مابین ذهن انسان و نیروهای معنوی‌ی یک و به عبارت دیگر میان آگاهی معمول انسانی و آگاهی برتر کیهانی ایجاد و بدین نحو، انسان دانشی حقیقی را نسبت به خودش کسب می‌کند.

او به صورت شهودی درک می‌کند که سوگماد عالم مطلق است و عصاره‌ی دانش و کُل دانسته‌ها، همه با یکدیگر پیوستگی دارند. با این درک، سمبلی متولد می‌شود که دلالت بر روشنگری معنوی دارد. این سمبل در نزد شبدها تحت عنوان یک شناخته می‌شود که هم ترنم می‌شود و هم این که در نقش یک مظهر ذهنی ظاهر می‌شود. آن ذهن را از پساب‌های جهل تصفیه می‌نماید و بدین ترتیب، انسان توسط اکسیر معنوی تعالیم یک غرق در اقیانوس معنا می‌شود. بنابراین کُل حقیقت از این قرار است که خداشناسی چیزی نیست که با حواس قابل دریافت باشد، بلکه خالیائی با حضور مطلق، خاموش، خالص و به طرز شگفت‌انگیزی صلح‌آمیز است و بس. باید در آن بیدار شوید و ژرفایش را بیازمایید. یک نیازی به ذهن موشکافانه، مانورهای فلسفی و منطق و استدلال ندارد. برای شبدهای یک، لزومی ندارد که ساعت‌ها در مورد یک صفحه و یا گزیده‌ای از یک کتاب به تعمق بنشینند، تا منظور نویسنده را درک نمایند. رهرو طریق یک به هیچ یک از این مقولات احتیاج ندارد.

حقیقت خدا بر خلاف پیچیدگی‌ها و کنکاش در اصول غیر قابل فهم، بسیار ساده و بی‌پیرایه است. ذهن، مشکلات را خلق و سپس خودش آنها را بفرنج فرض می‌کند و سر آخر در تلاش است تا آنها را حل کند. حقیقت همیشه خود را با سادگی غریبی توصیف می‌کند. حقیقت یکی است،



هر چند ادیان {آن} را به نام‌های گوناگون خطاب می‌کنند. این همان وحدتی است که خردمندان در تلاش برای نشان دادن قداست

فکر زنده است
ما همت‌نامه





حقیقت در کجایافت می شود؟



درونی روح بر آن تأکید کرده‌اند. این همان جوهرهٔ درونی است، بارقه‌ای از سوگماد که همیشه پنهان است، زیرا {آن} همواره فراتر از سطح آگاهی و حیات بشر به سر می‌برد و بالقوه الهی درون بشر است. هرگاه این حقیقت بر آدمی روشن شود، تولد الهی‌اش که همانا شناخت روح در درون خود اوست تحقق می‌یابد. آنگاه است که او به اقلیم خدا صعود می‌کند.



در حالی که ذهن فردی، اتمی از ذهن کیهانی یا قدرت کل می‌باشد. آن نیرویی است که بر جهان‌های پایین حکومت می‌کند. در حقیقت قدرتی روانی است و نباید آن را چیزی بیش از یک نیروی تحتانی به حساب آورد. مع الوصف بسیاری از مذاهب، این نیرو را به عنوان روح حقیقی مورد پرستش قرار می‌دهند و از آنجایی که ساز و برگ زیادی

به جهت تداوم حیات در کرهٔ زمین لازم است، پیروانشان همیشه اسیر این دغدغه‌اند که آیا در حال عبادت پدیده‌های مادی هستند یا واقعاً خداوند را مورد پرستش قرار می‌دهند. این اعمال صرفاً تسکینی مادی را به همراه دارد و شب‌دایی که در طلب حقیقت سوگماد است، بایستی از آن اجتناب ورزد. اصولاً بشر تحت تاثیر ملاحظات مذهب‌یونی واقع شده که می‌گویند حقیقت یکی است و واقعیت آن برای همهٔ آدمیان یکسان است. این امر صحت ندارد.



حقیقت تنوعی از تجربیات است و نمی‌توان معیار ثابتی برای ارزیابی آن تعیین کرد. حقایق جاویدانی که بشر با نمایشی از خودنمایی و افتخارات متعلقه ادامی کند، چیزی بیش از کلمات دهان پرکن نیستند. او قادر نیست آنچه را که می‌گوید ثابت کند. حتی نمی‌تواند آن را مورد بحث قرار دهد مگر از نقطه نظر عقلانی! این اظهارات حقیقت نیستند. هر کسی که حقیقت را تجربه می‌کند، آن را همان گونه که هست می‌پذیرد و سخنی هم درباره‌اش ندارد. کلمه یا احساسی وجود ندارد که بتواند بیانگر تجربهٔ حقیقت در عوالم اسرار باشد. آری راه حقیقت آسان است اما مشکل، چون راه شناختن خدا، شناخت خویش است، و روبه‌رو شدن با آگاهی خود. آنگاه به کنار نهادن همه و هرچه هست تا این که خدا، روح را غرقه کند.

فراز آفت
بافت نام
ما





حقیقت در کجایان یافت می‌شود؟

سپس تو روح هستی می‌شوی، جزئی از کالبد خدا و پیرو یک علم، که آن هم خداست، و در بر گیرنده همه است، حتی خدا. با حقیقت رودررو شدن درک این است که حیات، واحد است. اگر چه در قالب‌ها و از طریق شکل‌های بی‌شماری متجلی می‌شود.

هنگامی که شب‌دابه وضعیت پراهمیت این استحاله دست می‌یابد، قادر است توهم جسم را ببیند که غالباً به کالبد ظاهر فریب، موسوم است و دلالت بر مفهوم توهمی و گمراه‌کننده مایا یا اصل توهم دارد. بسیاری از جویندگان، این جهان را مایا می‌دانند، اما شب‌دایِ اک نباید تصور کند که این عالم تماماً از حقیقت عاری و خالی است، بلکه آن گونه نیست که بر ما ظاهر می‌شود. این عالم در مقایسه با متعالی‌ترین واقعیات، مثل اقیانوس عشق و رحمت واقعیتی از درجات کمتر را به ظهور می‌رساند، چون در مقابل آن بیشتر



از محتویات یک رؤیا پایداری ندارد و به اجتماع توده ابری می‌ماند که هر لحظه دگرگون و مآلاً محو می‌شود. هیچ گونه رساله‌ای در بیان آنچه نقطه نظر درست یا درک صحیح است، ارائه نمی‌شود. خبری از تشریح و توضیح بر نیت یا آرزوی درست، گفتار صحیح، رفتار صحیح، پیشه صحیح، تلاش نیکو بدان گونه که در بودیسم آمده است، وجود ندارد. آنچه شب‌دای می‌جوید، فقط یکی است و آن حقیقت است. یک بار که این اتفاق افتاد، او در خواهد یافت که هیچ چیز دیگری مهم نیست. هشت قدمی که بودا از آن سخن گفت با مناطقی از عالم ذهن سروکار دارند که همیشه تحت فرمان نیروهای ذهن کیهانی بوده است. بنابراین شب‌دایِ اک نمی‌تواند ذهن خود را بر عناصری این چنین تحتانی معطوف کند، بلکه در همه اوقات، توجه خود را به درون متمرکز می‌سازد تا تفاوت بین دانش و حقیقت و شکافی را که میان آن دو وجود دارد به وی نشان دهد.



او بایستی توجه‌اش را صرفاً در خدمت روح قرار دهد؛ چرا که اسرارِ اک پوشیده و مرموز است و در سکوت به فرد ارزانی می‌گردد. منطق و استدلال انسانی در برابر نور و صوت رنگ می‌بازند. دانش خدایی پیوسته دست‌اندرکار خلقت است اما درک آن آسان می‌باشد. فقط آن گاه که وحدت ازلی و ابدی

فکر زنده است
با همه نامها
و همه اشکها



حقیقت درک چیست؟



اشیا درک شود، روح آزاد می گردد. مبدأ حرکت او، سیر به درون ناشناخته ها است و میل فطری پرستش و جستجوی حقیقت، در سرشت آدمی است که او را به سوی سوگماد، (آن) جوهره الوهیت، باز می گرداند. انسان موزون کسی است که تمامی زندگی اش را صرف سعی و عمل، در راستای یافتن یک کند و گوش به نیوشیدن کلامش سپرده باشد. او پس از خلاصی از کالبد، فقط تبدیل به یک نمی شود، بلکه ابزار جاودانی است که به عنوان مجرای برای کلام خداوند عمل می کند. اساس حقیقت آن است که تا پیش از شکوفایی هر رکن وجودی یا قدرت های درونی که از آن بی خبر است، بایستی در مورد بالقوه ها و قدرت هایی که هرگز از آنها استفاده نکرده است، مطالعه کند و آموزش ببیند. این حلقه گمشده و مهم ترین نکته در رشد معنوی انسان است. این همان ترجیع بند معروفی است که همواره تکرار می شود: «انسان خودش را نمی شناسد». این معمای وجود انسان است. درک حقیقت یک در سادگی و پیچیدگی کلمات و اخلاق نیست، بلکه یک قلبی است. درک و دریافتی به سادگی بوی یک گل، اما چند نفر آن را می فهمند؟ کلام آسمانی به سادگی بر روح جاری است. اما روح کاهل، بهای آزادی را نمی خواهد پرداخت کند.



هنگامی که شبدا تمامی مفاهیم کاذبش را به دور بریزد و زندگی را فقط از مجرای شعور الهی نظاره کند، دیگر پیرو نظر بشر دیگری نخواهد بود؛ اینک او حقیقت را می فهمد و می شناسد، آن زمان با عنصر خالص حقیقت الهی روبه رو می شود، کلامی برای بیان آن نمی یابد. چون آن قابل تفکیک از آنچه که با آن وحدت یافته است، نمی باشد. شبدايي که آرزوی ورود به

حیطه درک حقایق یک را دارد باید ابتدا مرید و جان سپار سوگماد شود. او باید با ایمانی حکمفرما، خدمت به علت یک را تنها مقصود زندگی خود بداند، نیازی به جستجوی حقیقت نیست، کافی است دست از نظریات بردارید. نه حقیقت را قبول کنید و نه رد. نه آن را بیازمایید و نه تعقیب کنید. فقط سوگماد حامی کائنات است.

آنچه در عوالم زیرین است از قماش فانی است و آنچه در عوالم بالا است، فناپذیر، معلوم و نامعلوم، متجلی شده و تجلی نیافته. روح غافل از پروردگار و این حقیقت که هستی بر مبنای حضور الهی استوار است، خود را به لذات می بندد و در اسارت عوالم زیرین باقی می ماند. هنگامی که به واسطه ماهانتا به درگاه سوگماد بازگشت، از بندهایش آزاد می شود. حقیقت، خود را تنها بر کسانی می نمایاند که عاشقانه جویای آن باشند.

برکت باشد

فراز زندگی
ماهی نام





کتابش دفتر مؤسسہ کی۔ اونکار

بنی

در فوریه ۲۰۲۱ دفتر مؤسسہ کی۔ اونکار در شهر ونکور کانادا افتتاح گردید. این مؤسسہ شعبہ‌ای از مؤسسہ بنیاد بنی در آمریکا می‌باشد که در تمام نقاط دنیا با کلاس‌ها، کارگاه‌ها و ست‌سنگ‌های حضوری و آنلاین، تهیه و توزیع دیسکورس‌ها و ... تعالیم بنی (اک) را نشر و گسترش می‌دهد.



بنی
بنیاد

صفحه ۱۶



کتابچہ فستردوسہ کی۔ اونکار



فستردوسہ کی
کتابچہ

صفحہ ۱۷



کتابچہ فہرست مونسہ کی۔ اونکار

KI-ONKAR
Tel: 604-537-8366



فہرست مونسہ کی

عشق باہر

صفحہ ۱۸

بازدید کننده امروز

حدود هشت سال پیش بود که تصمیم گرفتم نمایشگاهی از آثار هنری ام برگزار کنم. من یک نقاش هستم که چند سالی می شد که کار نکرده بودم، ولی به خواست اساتید و دریافت درونی ام باید یک بار دیگر این کار را انجام می دادم.

کارهای من همگی در مورد اک بودند و اساتید و تاجر به هایم. برای تمامی آنها به صورت غیر مستقیم توضیحی نوشتم و به انگلیسی ترجمه کردم. آن روز فرا رسید، من تمام کارها را به دقت نصب کرده بودم. بازدید بسیار خوب بود و همگی خواستار توضیحات فراوانی بودند. معمولاً من بسیار کم حرفم و تا به حال نشده بود که بایستم و برای جمعی سخنرانی کنم، ولی آن روزها به کمک استاد درون، تا می توانستم حرف زدم و همه کسانی را که می آمدند، غیر مستقیم و بعضی را هم مستقیم، به اک دعوت می کردم.



جالب این که بعضی ها قبل از توضیح جلوی هر تابلویی سخنی از مولانا یا شعری از حافظ می سرودند. هر روز چند تا از دوستان از پیروان اک هم می آمدند و فضا واقعاً پر از عشق بود و برکت.

در آخرین روز نمایشگاه خانمی با کتابی در دست وارد شد. تمامی کارها را نگاه کرد و بعد در کنار جمع ما که همگی از پیروان اک بودیم ایستادند و از ما تشکر کردند و گفتند: ممنونم از تمامی آثاری که برای اشاعه اک انجام گرفته.

آن شخص کسی نبود جز استاد کاتاداکی.

برکت باشد

شبهه
طسح



داستان غار همایا (بخش سوم)

اوشیش یک روز تصمیم گرفت تا هانومن را بیازماید تا اگر در آزمون موفق شد، در معبد، وظیفه‌ای به او بسپارد. پس به پیش او رفت و گفت: «شخصی به تازگی به روستا آمده است که وضعیت خوبی ندارد. تو باید این سکه‌ها و این جعبه را ببری و به او بدهی! اما هیچ کس نباید باخبر شود. او در ابتدای روستا است.»



هانومن پرسید: «اگر قبول نکرد چه؟»

اوشیش پاسخ داد: «باید قبول کند. حتماً باید اینها را به او بدهی.»

هانومن جعبه و سکه‌ها را از اوشیش گرفت و تصمیم گرفت که شب هنگام به خانه آن مرد برود. او مدام با خودش می‌گفت:

اوشیش وضعیت من را می‌داند، اما چرا سکه‌ها را به یکی دیگر می‌دهد! کارهای او عجیب است. فقط خدا می‌داند آن شخص تازه آمده، چه کاره است؟ شاید دزد باشد، چرا او این همه پول را به او می‌دهد؟ اما یک باره آتشی درونش شعله‌ور شد. با خود گفت: «امشب حتماً امانتی را می‌رسانم. به من مربوط نیست چه می‌شود.»

شب فرا رسید و هانومن آماده شد. سکه‌ها و جعبه را برداشت و به سمت خانه آن مرد روان شد. در را کوبید و منتظر ماند. مرد بیرون آمد.

هانومن گفت: «شخصی اینها را برای شما فرستاده است و گفته است که حتماً به دست شما برسانم.»

آن مرد گفت: «اینها چیست؟»

هانومن پاسخ داد: «این یک کیسه سکه است و این جعبه هم هست که از محتویات درون آن خبری ندارم.»

مرد گفت: «شاید اشتباه آمده‌ای.»

هانومن پرسید: «مگر شما اخیراً به این روستا نیامدید؟»

او گفت: «بله، من تازه آمده‌ام. هنوز کسی من را نمی‌شناسد.»

هانومن در جواب گفت: «به هر حال باید اینها را بگیری.»

آن مرد گفت: «خوب آن مردی که از شما صحبت کردید کیست؟»

او پاسخ داد که نمی‌تواند چیزی بگوید و آن شخص گفته است که اینها

را مخفیانه برایتان بیاورم.



ما هفت نام
فرزداران



داستان غار هیمالیا (بخش سوم)

هانومن به هر زحمتی که بود، امانتی را به آن شخص داد و راه خانه را در پیش گرفت. در راه می‌اندیشید که چه کارهای عجیبی از اوشیش سر می‌زند! گندم‌های امسال خودش به خاطر تگرگ بهاری از بین رفته بودند، اما اوشیش سکه‌هایش را به غریبه‌ها می‌بخشد! بیخود نیست مردم او را دیوانه می‌خوانند. او در حالی که به خانه برمی‌گشت، در این فکر بود که دوباره چه وقت به آن معبد برمی‌گردد؟

اوشیش بعد از مدتی پیش هانومن رفت و از او پرسید: «آیا امانتی را به آن شخص دادی؟».

هانومن در پاسخ گفت: «بله، هر چند قبول نمی‌کرد اما امانتی را دادم و برگشتم».

اوشیش ادامه داد: «خوب است، و بعد از کمی گفت و گو با هانومن، گفت: «وقت آن رسیده است که به برادران و خواهرانت کمک کنی. آنها کارهای زیادی دارند و لازم است که در انجام کارها آنها را یاری کنی».

هانومن پرسید: «چه کاری؟ چه کار باید بکنم؟ من هنوز نمی‌دانم که شما مشغول چه کاری هستید!».

اوشیش گفت: «به زودی به معبد می‌رویم و در آن جا همه چیز را برایت توضیح می‌دهند».

همان شب، اوشیش و هانومن به معبد رفتند. همه آنجا بودند؛ آدیشره، نایا، آنجو، روحان و سوارا...

اوشیش شروع به صحبت کرد و گفت: «هانومن چه احساسی داری؟ بدون فکر بگو و معطل نکن».

هانومن گفت: «طبق معمول خوشحالم و حالتی بسیار خوشایند دارم. زمانی که اینجا هستم، احساس می‌کنم به اندازه یک پر وزن دارم. این جا شگفت‌انگیز است».

اوشیش با تبسم گفت: «تفاوتش را با خانه خودت، خوب احساس می‌کنی؟» - بله، اینجا در آرامش هستم.

اوشیش گفت: «این عشق خالق ماست که این گونه چون نسیمی بر ما می‌وزد. مردمان از این نسیم بی‌خبرند و همیشه به دنبال آن هستند که این



طیلسنج

ما همنام



داستان غار هیمالیا (بخش سوم)

این آرامش چیست. آنها به جای قلبشان، آرامش را در لذات زندگی می‌بینند. اما این آرامش در قلب‌های ما جای دارد، نسیم او از آن جا بر ما می‌وزد. این نسیم همان عشق او به ما هست. این معبد در داخل کوه نیست، درون قلب‌های به هم پیوندشده ماست که چنین بنایی را پدید آورده است. اینک دریافتی که چرا این آرامش در اینجا حاکم است؟

هانومن به فکر فرو رفته بود. او غرق در صحبت‌های اوشیش شده بود. در این هنگام پاسخ داد: «من هیچ وقت از چنین چیزی با خبر نبودم، حسی چون پرواز در این معبد دارم. با خود می‌اندیشم که چقدر خوش شانس بوده‌ام که به اینجا آمده‌ام.»

اوشیش ادامه داد: «نمی‌شود اسم آن را شانس بنامی، اما تو سعی کن از آن چیزی که شانس می‌نامی به درستی بهره ببری. حال بین دوستانت چه کاری دارند.»



هر کدام از آنها یک گوی نورانی در دست داشتند، هانومن را به پیش خواندند. آدیشره شروع کرد: «ما این فرصت را یافتیم که آن نسیم خداوند را با هم‌نوعانمان شریک باشیم. ما از راه‌های مختلفی به آنها کمک می‌کنیم. این گوی‌های نوری، دانشی است که از اوشیش به ما رسیده است و درون آن مهارتی است که از آن برای کاری که می‌خواهیم انجام دهیم بهره می‌بریم.» سپس آنها همه چیز را برای هانومن توضیح دادند و قرار بر این شد که او به آنها در انجام این کار کمک کند.

با گذشت مدتی، هانومن دریافت که راه یافتن او به آن معبد بیهوده نبوده است. یک روز اوشیش همه آنها را فراخواند و گفت: «برایتان درسی مهم دارم. همه گرد هم در معبد جمع شدند. اوشیش بعد از سکوتی عمیق و کوتاه گفت: «آیا کسی می‌داند چرا این جا حضور دارد؟»

هر کدام پاسخی دادند. اوشیش ادامه داد: «بودن همه ما در اینجا، خواست آن نسیم عشق است. آیا دقت نموده‌اید که چرا از آن همه جمعیت روستا، تنها شما اینجا هستید؟ پس آگاه باشید بودنتان فرصتی دوباره است به همه شما.»

فکر زود کرد
ما همت نام
ما



داستان غار هیمالیا (بخش سوم)

هانومن همان لحظه یکی از رؤیاهای چندین سال پیشش را به یاد آورد. او در رؤیایش دیده بود که پیرمردی تنومند به نام سوریا او را به اوشیش معرفی کرده بود و به اوشیش گفته بود، هانومن یکی از آنهاست. رعشه‌ای بر تن هانومن افتاد. او جواب خود را یافته بود که چگونه بوده است که اینک در آن معبد حضور دارد.



بعد از اتمام صحبت‌های اوشیش، آنجو پرسید: «آیا ما باید کاری بیشتری را انجام بدهیم؟ آیا نسیم عشق تصمیم می‌گیرد؟»

اوشیش پاسخ داد: «این سؤال را هم آن نسیم خواسته است.»

همه سکوت کردند.

حدود چهار سالی، از روزی که هانومن برای اولین بار به معبد رفته بود، می‌گذشت. او در آن مدت، یاری‌دهنده

دوستانش در کارهای معبد شده بود. او دیگر آن هانومن سابق نبود، بعضی از مردم روستا او را درگیر جادو می‌دانستند و این به این خاطر بود که او در طی آن سال‌ها مدام در حال تغییر بود و این برای مردم شگفت آور بود. گاهی دیوانه بود، گاهی فیلسوف بود، گاهی هم لال و کور و کر. در حقیقت او راه خود را یافته بود، اما چیزی که مهم بود آن ثبات در راه بود که بارها اوشیش آن را به او آموزش داده بود. روزها می‌گذشت و هانومن همچنان مشغول بود و در امور معبد یاری‌رسان خواهران و برادرانش بود.

اوشیش از کجا آمده است؟ این سؤالی که بارها برای هانومن پیش آمده بود این بود. آن طور می‌نماید، او از کودکی در آن روستا نبوده است. مردم روستا از پدران خود شنیده بودند که اوشیش سال‌ها پیش از یکی از روستاهای اطراف به آنجا آمده بود ولی کسی اطلاع درستی از او نداشت. او مردی مسن بود با قدی متوسط و قوی هیکل که به سادگی می‌شد قدرت او را با توجه به سن بالایش تشخیص داد که حاصل کار و رنج فراوان زندگی‌اش بود. او زیر دست معلمین و افراد زبده و ماهر زیادی بزرگ شده بود و قادر بود درس‌هایش را به هانومن و دیگر دوستانش به شیوه‌های ماهرانه‌ای بیاموزد. بارها در جمع آنها



از گذشته‌های خود و فرزند ارشد
ما همنام



داستان غار هیمالیا (بخش سوم)

درس‌هایی صحبت می‌نمود که بهره کافی برای آنان داشت.

روزی در معبد همه گرد آمده بودند و گوش به درس‌های اوشیش می‌دادند. کلام خود را طبق همیشه با نام نسیم عشق آغاز نمود. او با چشمانی پر نور که کهکشان‌ها را در خود جای می‌داد، جمع را نگریست و پرسید: چگونه می‌توان بقای خود را در مقابل وزش آن نسیم حفظ نمود؟



هر کدام از یاران پاسخی دادند، از مهارت های گوی نورانی گفتند، همچنین از وفاداری در هر حالتی به خواست نسیم مقدس تایاری رساندن به دیگران در بیداری به وزش نسیم مقدس ...

اوشیش ادامه داد: «رنج‌هایتان را دیده‌ام، کارهایتان را هم دیده‌ام. اما اکنون می‌خواهم درسی مهم به شما بیاموزم و آن "خدمت با خلوص در مقابل نسیم مقدس عشق است". سپس ادامه داد: «بی تردید هر یک از شما خلوص را دارید، حال شخصی کمتر و دیگری بیشتر، اما لازم است که بدانید خلوص، عملکرد قلب‌هایتان است. آن زمان که نسیم

می‌وزد، باید قلبتان را به رویش بگشایید و چون برگی در دستان آن برقصید و به‌سان درختان، ریشه در زمین محکم کنید. آن زمان است که درگاه روشنگری به رویتان باز خواهد شد.

اوشیش چون همیشه با کلامی گرم و عمیق، درس‌های روشنگری را کوتاه و ساده به آنان آموخت و در انتها گفت: «اینک خود، راه گشودن قلب‌هایتان را به روی نسیم بیابید». سپس با گفتن باراکا درس را پایان داد.

همگی باراکا گفتند و به نشان سپاسگزاری و احترام دست راست را مقابل صورت خود به حالت تیغه‌ای بالا گرفتند. این رسمی بود که از بزرگان و معلمان قدیم به اوشیش رسیده بود و او به آنها آموزش داده بود.

با پایان یافتن صحبت‌های اوشیش، آنجو پرسید: چگونه می‌توانیم آن را با هموعانمان شریک باشیم؟

اوشیش پاسخی نداد و تنها به گوی‌های نورانی آنان اشاره نمود.

برکت باشد

فرزاد اکبر
ماهانامه



مگر نخور، همیشه بخور



معمولاً در روزهای جشن یا در میهمانی‌ها خوردن یک وعده مفصل غذا بخشی از برنامه می‌باشد. مثال آن شام مفصل در میهمانی‌های عروسی، سبزی پلو و ماهی شب عید و... است. در فرهنگ کشورهای دیگر نیز به همین صورت است؛ مانند شام شب کریسمس یا بوقلمون روز شکرگذاری و... حتی خیلی از دوره‌های ما هم، امروزه در یک رستوران صورت می‌گیرد و شامل خوردن یک وعده غذای کامل، نوشیدن و صحبت کردن با دوستان و آشنایان می‌شود.



ولی تا به حال به این فکر کرده‌ایم که یک وعده غذای کامل در کنار دوستان یا فامیل چه بلایی سر ما می‌آورد؟! آیا می‌دانید که خوردن وعده‌های مفصل غذا سبب می‌شود بیشتر حس گرسنگی کنید؟ اما دلیلش این نیست که معده شما کش آمده است. کاملاً می‌توان حدس زد که حال و روز ما پس از خوردن یک

غذای مفصل چگونه خواهد بود. اما باز مطمئن هستیم که ناهار روز بعد را هم می‌توانیم یک مرغ بریان دیگر را در شکم جا بدهیم! شاید عجیب به نظر بیاید که چطور فردای روزی که یک غذای مفصل خورده‌ایم، می‌توانیم دوباره دقیقاً به همان اندازه غذا بخوریم. یعنی بار اول درس نگرفته‌ایم؟

چرا پس از سور و سات روزهای تعطیل و عید باز هم گرسنه می‌شویم؟ آیا پرخوری سبب "کش آمدن" معده ما می‌شود و به این معنی که برای غذای بیشتر جا باز می‌کند؟ پاسخش برای اغلب افراد این است که شما علی‌رغم غذایی که خورده‌اید گرسنه نمی‌شوید بلکه دقیقاً به دلیل این پرخوری است که دوباره گرسنه می‌شوید.



اول باید ببینیم که این حس گرسنگی چیست؟ سوزشی که شما را وادار به غذا خوردن می‌کند، نتیجه یک سری فعل و انفعالات فیزیولوژیکی است که در بدن اتفاق می‌افتد.

اگر به خوردن در زمان و محیط مشخصی عادت کنیم، شرطی می‌شویم و وقتی دوباره در آن زمان و مکان مشخص قرار می‌گیریم، انتظار غذا داریم.

درست است که اندازه معده شما نسبت به این که گرسنه یا سیر باشید، تغییر می‌کند. در زمان هضم غذا، معده منقبض می‌شود تا غذا را به سمت روده‌ها حرکت دهد. معده شما می‌غرد و غذا و هوا را هم می‌زند و به سمت روده‌ها هل می‌دهد. پدیده‌ای که به آن قار و قور شکم می‌گوییم. این اغلب اولین نشانه گرسنه شدن است چون هم غذا به صورت فیزیکی پایین می‌رود و هم صدای

فست زنده آرک
با هم نام



کم نخور، همیشه بخور



قار و قور شکم را می شنویم. بعد از این غرش ها، معده دوباره برای پذیرش غذای تازه منبسط می شود که کنترل این فرایند به دست هورمون هاست.

سلامتی فقط به آنچه می خوریم مربوط نیست، به زمان خوردن هم مربوط است!



اما این گزاره که غذا خوردن باعث کش آمدن معده می شود، چندان درست نیست. معده خاصیت ارتجاعی دارد بنابراین پس از یک وعده مفصل، به ظرفیت اولیه خودش (چیزی حدود ۱ تا ۲ لیتر) بر می گردد. معده اغلب افراد ظرفیت یکسانی دارد و قد و وزن آنها تاثیری در اندازه معده شان ندارد.

نکته ای که به آن توجه نمی کنیم شاید ترشح هورمون های گرسنگی باشد. ان پی وای و ای جی آرپی از هیپوتالاموس و گرلین در معده. گرلین وقتی ترشح می شود که معده خالی باشد و همین امر سبب آزادسازی دو هورمون ان پی وای و ای جی آرپی در مغز می شود. این دو هورمون مسئول ایجاد حس گرسنگی هستند و اثر هورمون هایی را که به ما حس رضایت می دهند از بین می برند.

بر خلاف انتظار، میزان گرلین در افراد لاغر بیشتر از کسانی است که چاقی مفرط دارند. ممکن است انتظار داشته باشید هورمونی که محرک گرسنگی است، در افرادی که بیشتر می خورند بیشتر باشد اما این تناقض نشان می دهد که سیستم غدد درون ریز ما تا چه اندازه پیچیده است.

با اینکه فقط سه هورمون مسئول حس گرسنگی در ما هستند، بیش از دوازده هورمون مسئولیت حس سیری را بر عهده دارند. یکی دو تا از این ها مثل جی آی پی و جی ال پی-۱ مسئول تحریک تولید انسولین هستند تا میزان متابولیسم و کربوهیدرات ها را تنظیم کنند. چند هورمون دیگر، درگیر کند کردن عبور غذا از درون معده هستند تا به بدن فرصت کافی برای هضم بدهند. دلیل پایین



بودن گرلین در افرادی که چاقی مفرط دارند، می تواند این باشد که میزان بالای انسولینی که برای سوخت و ساز رژیم غذایی پر کربوهیدرات لازم است، مانع تولید گرلین می شود.

دو هورمون کلیدی کاهش حس گرسنگی، سی کی کی و پی وای وای هستند.

فست فود
با هم نام



گم نخور، همیشه بخور



در بیماری که برای کوچک کردن معده، حلقه قابل تنظیم معده گذاشته‌اند، میزان پی‌وای‌وای به اندازه قابل توجهی بالا می‌رود و در نتیجه اشتهايشان کم می‌شود.

با اینکه معده شما برای فرستادن پیام گرسنگی به مغز یک سیستم هورمونی دارد اما اغلب مغز یاد گرفته که بین زمان‌های مشخصی در روز با حس گرسنگی ارتباط برقرار کند. به همین دلیل با اینکه نهار مفصلی خورده‌اید باز ممکن است ساعت شام هم احساس گرسنگی کنید.

کرو لین فن دن آکر، محقق فعلی موسسه سنتر دیتا و محقق پیشین دانشگاه ماستریخت می‌گوید: "اگر مرتباً بعد از شام و موقع تماشای تلویزیون روی مبل شکلات یا چیپس بخورید، بدن شما نشستن روی مبل، تماشای تلویزیون و خوردن را به هم ربط می‌دهد و در نتیجه هر موقع که روی مبل می‌نشینید هوس تنقلات می‌کنید. این اتفاق حتی می‌تواند زمانی بیفتد که کاملاً سیر هستید و ذخیره انرژی کاملی دارید."

به گفته فن دن آکر، پر خوری به خودی خود بد نیست. برخلاف تشخیص بالینی پر خوری عصبی یا همان "بینج ایتینگ" که حجم بالایی از خوراکی در یک بازه بسیار کوتاه مصرف می‌شود و با حس گناه و شرم و انزجار همراه است. پر خوری می‌تواند عادت بدی قلمداد شود که افراد مایلند ترکش کنند. اما این "ویارهای آموخته" رژیم گرفتن را سخت می‌کنند.



وقتی ما ویژگی پاداش دهنده خوراکی‌ها (به خصوص آنهایی را که قند بالایی دارند) و زمان‌های بخصوص، بوها، مکان‌ها و رفتارهای خاص را به هم پیوند بدهیم، خاطره آن حس و حال فعال می‌شود و ویار به سراغ ما می‌آید. این امر نه تنها واکنش‌های روانی در پی دارد بلکه باعث واکنش‌های فیزیولوژیکی مانند ترشح بزاق هم می‌شود.

احتمالاً با آزمایش سگ پاولف آشنایی دارید. آزمایشی که در آن، زمان غذا خوردن، زنگ به صدا در می‌آید و سگ بین صدای زنگ و غذا خوردن پیوند برقرار می‌کند. در نهایت، سگ حتی وقتی فقط صدای زنگ را می‌شنود بزاقش ترشح می‌شود. آدم‌ها در این مورد خیلی پیچیده‌تر از سگ‌ها نیستند. در آزمایش دیگری، به افراد شکل‌های ساده‌ای مانند دایره و مربع نشان دادند. وقتی مربع را می‌دیدند به آنها شکلات می‌دادند بنابراین از آن به بعد وقتی به مربع نگاه می‌کردند هوس شکلات می‌کردند. انسان‌ها هم می‌توانند مانند سگ‌ها با نشانه‌های ساده شرطی بشوند و بر اساس آنها انتظار دریافت غذا داشته باشند.

با اینکه معده شما برای فرستادن پیام گرسنگی به مغز یک سیستم هورمونی دارد اما اغلب مغز یاد گرفته که بین زمان‌های مشخصی در روز با حس گرسنگی ارتباط

فرد زنده است
با هم تمام
با هم تمام



کم نخور، همیشه بخور



برقرار کند. به همین دلیل با اینکه ناهار مفصلی خورده‌اید باز ممکن است ساعت شام هم احساس گرسنگی کنید.

فن دن آکر می‌گوید: "این پیوندها خیلی سریع ایجاد می‌شوند و حتی یک تادو گرم شکلات کافی است. این هوس‌ها خیلی زود عادت می‌شوند اما خلاص شدن از شرشان آسان نیست. بدن شما آن لحظه بخصوص را که شکلات خورده‌اید به یاد می‌سپارد. و بارها تنها پس از چهار روز تکرار، می‌توانند به راحتی به وبار روزانه تبدیل شوند."



گاهی حتی حال و هوای ما هم در شرطی شدنمان موثر است. افراد اغلب می‌گویند وقتی حال خوشی ندارند، کنترل کمتری روی خوردنشان دارند. فن دن آکر می‌گوید: "در این مواقع است که بین احساسات ما و غذاهای خوشمزه پیوند برقرار می‌شود و احساسات بد می‌توانند باعث ایجاد وبار شوند."

در اصل هر حس و حالی، حتی حال خوب، اگر دائماً با خوردن غذا همراه باشد، می‌تواند باعث ایجاد وبار بشود. همین‌طور مکرراً دیده‌ایم که اگر در معیت

دوستان باشیم همیشه بیشتر غذا می‌خوریم. حتی اگر مصرف الکل را کنترل کنید، زمان طولانی نشستن دور میز و عوامل دیگر در مناسبت‌ها نشان می‌دهد که وقتی با دیگران معاشرت می‌کنیم بیشتر غذای خوریم. شاید به این دلیل باشد که لذت معاشرت با دوستان تمرکز ما را برای کنترل میزان غذایی که می‌خوریم به هم می‌زند. حتی کسانی که در آزمایشگاه نشسته‌اند و پاستای خالی‌شان را می‌خورند، اگر همراه دوستان باشند بیش از حد معمول می‌خورند.

آگاهی از این مسأله می‌تواند به ترک عادت‌های بد هم کمک کند. فن دن آکر می‌گوید: "زمانی که می‌خواهیم به فردی کمک کنیم تا کمتر غذا بخورد، روی فراموش کردن عادت‌های آموخته تمرکز می‌کنیم. همچنین تلاش می‌کنیم افراد این نکته را یاد بگیرند که اگر یک روز غذای خوشمزه خوردند، به این معنی نیست که فردا هم باید آن را بخورند." این موضوع اهمیت بسزایی دارد چون مطالعات نشان داده است که ترک یک عادت خوب می‌تواند به بازگشت به یک عادت بد منجر شود.

پس خیلی چیز عجیبی نیست اگر بعد از خوردن یک وعده غذای مفصل با دوستان و خانواده، دوباره احساس گرسنگی می‌کنیم. روز بعد یا حتی همان روز کمی دیرتر باز هم گرسنه هستیم، نه به این خاطر که معدۀمان "کش آمده" بلکه به این دلیل که خوردن غذای زیاد در مناسبت‌های ویژه عادت‌مان شده است. وقتی مغزمان با نشانه‌هایی مثل بوها، صداها و مکان‌هایی روبه‌رو می‌شود که با نوش جان کردن یک غذای مفصل (مثل روز کریسمس) پیوند خورده‌اند، ناخودآگاه ما را برای دور دوم غذا آماده می‌کند.

فست‌زادگان
با مناسبت



صفحه ۲۸

عشقِ مہر از دیوہ

پرکندگی از نفاق چسبند
تو ناز کنے و یار تو ناز
ورزان کہ نیاز پیش آرے
از ناز سے تنگ
تو خون گین بر ار بری
رود کے ناز را جیا لا
یار آن طلب کہ ذوق یاب
یار است نہ چوب ہشکن اورا
این بانگ طراق چوب مارا

پیسرے از اتفاق چسبند
چون ناز و دوشد طلاق چسبند
صد صہمت و صد عناق چسبند
دردل غم سراق چسبند
خون جوش کند خاق چسبند
زیرا طرب از رواق چسبند
زیرا طلب از مذاق چسبند
چون بر سکے ط سراق چسبند
دانیسم کہ از سراق چسبند

صفحہ ۲۹

فہرست از کتاب

ماہنامہ

برنامہ بنی

نشریہ **ہامسا ماہنامہ فرزندانِ اک** متعلق بہ بنیاد بنی فرزندانِ اک می باشد۔ این مؤسسہ در کالیفرنیا آمریکا و چند کشور دیگر بہ صورت رسمی ثبت شدہ و دارای مجوز فعالیت می باشد۔ تمامی حقوق معنوی و مادی آثار فرزندانِ اک اعم از ترجمہ کتاب سخنرانی و کتاب نوشتہ شدہ، مقالات، ست سنگہا و کارگاہہا متعلق بہ اک (بنی) و بنیاد بنی فرزندانِ اک، از جملہ کتابہای نوشتہ شدہ توسط بنیان گذار مؤسسہ و متعلق بہ فرزندانِ اک است۔ بنابراین ہر نوع استفادہ از این آثار بدون ہمہنگی با تیم مدیریت بنیاد بنی، تخلف معنوی محسوب شدہ و پیگیری خواہد شد۔

مطالب این شمارہ نشریہ برگرفتہ شدہ از مقالہہا و ست سنگہای آقای کمال الماسی، واصلین برتر، مہدیسہا و آراہاتاہای مجموعہ بنیاد بنی، تجارب فرزندان، کتابہای اک، سایتہای ویکی پدیا و خبری می باشد۔ این مطالب توسط تیم نشریہ جمع آوری، ویرایش و بہ مقالہ بدل گشتہ است۔

افزون بر آن، مقالہہا و مطالب دیگر بر مبنای تحقیقات و دریافتہای فرزندانِ اک و توسط ایشان تہیہ شدہ است۔ ضمناً بعضی از تصاویر استفادہ شدہ در مقالات توسط فرزندانِ اک طراحی و ترسیم شدہ است۔

در صورتیکہ کہ مایل ہستید تجارب معنوی شما ہم در شمارہہای بعدی نشر گردد، تجارب ارزشمند خود را بہ کاربری روابط عمومی در پیام رسان تلگرام ارسال بفرمایید۔ ضمناً چنانچہ شعر، مقالہ و یا مطلبی مرتبط با اک و یا مرتبط با مطالب نشریہ، توسط شما تہیہ شدہ است و مایل بہ انتشار آن در نشریہ ہستید، می توانید آنہا را بہ ہمین کاربری ارسال فرمایید

ہمچنین می توانید نظرات و انتقادات خود را با ما از طریق ہمین کاربری یا ایمیل مؤسسہ مطرح بفرمایید و یا برای آشنایی بیشتر با تعالیم بنی (اک)، ما را در وبسایت و صفحات شبکہہای اجتماعی ہمراہی فرمایید۔

وبسایت : www.Bani-foundation.com

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

ایمیل روابط عمومی : Banifoundation.pr@gmail.com

لینک کانالہای مجموعہ : <https://linktr.ee/banifoundation>

برکت باشد

