

فکر و اندیشه

پایه

شماره سوم
مهر ماه ۱۳۹۸

- ۲ غزلی از دیوان شمس.....صفحه ۲
- ۳ ساگونا آمد.....صفحه ۳
- ۶ پراتیهارا از زبان سکوت.....صفحه ۶
- ۸ ارتعاشات در اکصفحه ۸
- ۱۱ عشق (تجربه شبدا)صفحه ۱۱
- ۱۲ استحکامات ماهانتاصفحه ۱۲
- ۱۷ میراث روح.....صفحه ۱۷
- ۲۲ سازی به قدمت بشرصفحه ۲۲
- ۲۳ تجربه ای با سری شمس تبریز (تجربه شبدا).....صفحه ۲۳
- ۲۴ رگنارد در حال آمدن است.....صفحه ۲۴
- ۲۸ رهایی از تردید.....صفحه ۲۸
- ۳۰ تسلیم (تجربه شبدا)صفحه ۳۰
- ۳۱ آسیب های رژیم لاغری.....صفحه ۳۱

پایه



بیا کامروز ما روز عید است از این پس عیش و عشرت بر مزید است
 بزن دستی بگو کامروز شادی است که روز خوش هم از اول پدید است
 چو یار ما در این عالم کی باشد چنین عیدی به صد دوران کی دید است
 زمین و آسمان با پر شکر شد به هر سوی شکر با بر دمید است
 رسید آن بانگ موج کو هرافشان همان پر موج و دریا ناپدید است
 محمد باز از معراج آمد ز چارم چرخ عیسی در رسید است
 هر آن تقدی که ز این جانیت قلبت می ای که ز جام جان نبود پلید است
 زهی مجلس که ساقی بخت باشد حریفانش بنید و بازید است
 خاری داشتم من در اودت ندانستم که حق ما را مید است
 کون من خنتم و پاها کشیدم چو دانستم که بنختم می کشید است

مولوی دیوان شمس غزلیات - غزل شماره ۳۴۱

فخر
 با حسن از
 با حسن از



بیا کامروز ما روز عید است
 صفحہ ۲

جدول سالهای جدید اک

طبق دانش باستانی اک ویدیا (شاخه علم اعداد و شاخه چرخه های تقدیری) سالهای کنونی بنام پارا ویدیا (دانش الهی) در فرزندان اک خواهد بود. دوازده سال یاد شده بر مبنای دوازده کار کرد سوگماد از طریق صوت و نور به جهت رشد و تکامل روح نام گذاری شده است. هر سال پلی به سمت آگاهی نوینی از رشد و تکامل در اک خواهد بود از بیست و دوم اکتبر ۲۰۱۸ اولین سال معنوی، سال بهاگتی (عشق الهی) آغاز شده است، تا بنیاد سالها، جوهره حقیقی روح مقدس آغاز شود.

۱- سال بهاگتی	۲- سال ساگونا	۳- سال نیر گونا
۴- نور و صوت	۵- سال واهانا	۶- سال ماهانتا
۷- سال فیض	۸- سال پارا ویدیا	۹- سال سکوت کامیت
۱۰- سال هیو	۱۱- یاما	۱۲- سال سوگماد

اینک در آستانه سال ساگونا هستیم. اما ساگونا چیست؟

'سوگماد آن است که هست و هر آن چیزی که هست، بطوری که هیچ نامی نمی توان به آن داد مگر نام شاعرانه ی خدا. آن نه قدیم است، نه جدید، نه عظیم است و نه حقیر، نه شکل است نه بی شکل، متضاد ندارد در حالیکه آن چیزی است که در متضادها مشترک است به علت آن است که سفیدی بدون سیاهی وجود ندارد و شکل فقط در مقابل خالی معنی می دهد بهر حال سوگماد بر حسب آنچه ما می دانیم دارای دو بخش است: یکی درون و یکی بیرون.

بخش درونی نیر گونا نام دارد که می توان گفت هیچ کیفیت قابل تعریفی ندارد و هیچ چیز در باره اش مصداق نمی یابد.

وجه بیرونی اش ساگونا نام دارد که می توان گفت و یا تصور کرد که واقعیت، آگاهی و شعف جاویدان باشد این بخشی است که بشر می شناسد و بعد از تجربه ی خدانشناسی بخاطر می آورد.

(شریعت اول - فصل اول)

ساگونا بخش قابل رویت سوگماد است، فقط با نور سر و کار دارد و کاری به صوت ندارد تمامی نوری که در جهانهای درون و به هر شکل و رنگی که دیده می شود صورت یا شکل خداوند هستند.

ساگونا



پایه نهم

ساگونا آمد

در طبقات درون و تجربیات درونی خداوند صورتش را از طریق نور نشان می دهد و در تجربیات بیرونی از طریق رویاهای بیداری عمل می کند. دیدن نور در تجربیات درونی یعنی دیدن صورت خدا در آن وضعیت از آگاهی، زیرا سوگماد با انعطاف، خودش را از طریق نور متجلی کرده است و آگاهی را از طریق ساگونا نشان می دهد.

هر شخصی مستقیماً و بدون واسطه می تواند از طریق اک با خدا ارتباط بگیرد و این یک واقعیت و حقیقت است. خداوند بدون واسطه با همه ی مخلوقاتش در حال ارتباط است و یکی از روشهای ارتباطش از طریق ساگونا است یعنی خداوند به قدری به خودش انعطاف می دهد که وارد حوزه ی آگاهی مخلوقات می شود این فیض الهی است که هر کسی به نسبت فهم خود آنرا درک میکند.

استادان، پیامبران، شیوخ و هر کسی که مدعی نمایندگی و واسطه بودن بین خداوند و مخلوقات هستند مدعیان دروغینی هستند که به دنبال کسب قدرت و منافع شخصی هستند اما یک سفیر روح میگوید برای ارتباط با خداوند هیچ نیازی به واسطه نیست بلکه تنها در صورت ارتباط با نور و صوت است که میتوان به این مقصود نایل شد. یک سفیر روح وظیفه اش همین است بیشتر از این نیست که ما را در ساگونا بیدار کند. ساگونا اولین ارتباط آگاهانه و بیداری معنوی است که سفیر روح می آموزد، که این نور خداست و میتوان بدون نیاز به کسی با آن ارتباط برقرار کرد.

این نور عملکردهای متفاوتی دارد که سفیر روح آرام آرام این عملکردها را به ما نشان می دهد و به جویندگان می آموزد که هر کسی باید به روش و سبک خودش با این عملکردها ارتباط برقرار کند و روی این موضوع کار کند تا از طریق ارتباط با استاد درون به خویش استادی برسد و این یعنی ساگونا



پایان

ساگونا آمد

ساگونا مهمترین پایه و خشت اول ارتباط معنوی با خدا در
اک است که میتوان آنرا بیان کرد و به رشته ی تحریر در آورد زیرا
قابل نوشتن، طراحی، تفسیر و تشریح است البته مورد سو، استفاده هم
قرار گرفته است و مایا را ایجاد میکند البته این بستگی به عملکرد (دهارما)
فردی ما دارد که طبق قانون معنوی درستکاری (داندا) عمل کنیم یا خیر.
یک نمونه از این عملکرد که منجر به خلق مایا میشود را میتوان در اتفاقات
بعد از استاد پال توئچیل مشاهده کرد که چگونه تعالیم تبدیل به سازمان و مذهب شد.
آنچه که پالجبی گفت ساگونا بود با اینهمه ساگونا از طریق مایا هم عمل میکند. توهم یا مایا چون پرده ای است که
جوینده باید سعی در کنار زدن آن داشته باشد تا بتواند چهره ی حقیقت را آشکار کند.
استاد ریبار تارز می گوید: " فکر نکن که مایا دشمن توست بلکه بهترین دوستت است."
مایا چهره ی حقیقت را آنگونه که قابل فهم و درک باشد نشان میدهد ساگونا انعطاف نور و صورت خدا در شکل های
مختلف حیات و آگاهی های مختلف حیات است معنی آن این است که همه ی مخلوقات می توانند خدا را لمس کنند
و با سوگماد از طریق ساگونا ارتباط بگیرند.
پس ساگونا از طریق نور وارناتمیک و بدون واسطه با تمامی حیات ارتباط می گیرد.

در آستانه بیست و دوم اکتبر و شروع سال معنوی جدید،
پیشاپیش سال ساگونا را از طرف تیم نشریه، به پیروان
اک و همه عزیزان تبریک عرض مینماییم.

عشق باشد



فراتر
باشند



صفحه ۵

معلمی که پراتیاهارا به تو تعلیم
نمی دهد کاذب است چون صدای مقدس خدا تنها
در پراتیاهارای الهی قابل شنیدن است.

سراسر پراتیاهارا از زبان سکوت

امروز می خواهم به تو بیاموزم پراتیاهارا چیست ؟

پراتیاهارا تخت شاهی ، مکان لامکان ، صورت بی صورت ، صدای بی
صدای خداست .

مطلق ، هستیت ، حالیت و حضور مطلق خداست .

آنچه حواس و آگاهی است ، آنچه دانش و آگاهی است در نزدیکی
پراتیاهارا می سوزد و می میرد چون تخت سلطان به جز جنس
الهی اش چیزی نمی پذیرد .

به تو می گویم حتی صدای صوتی نیز شنیده نمی شود. نوری
نیز دیده نمی شود. تاریکی هستی ندارد. حرکت و زندگی بی
معنی است، اما حیاتی مستمر و ساکن در سکونی ابدی وجود دارد.
تمامی این عوامل سکوت خدا را می آفرینند اما پراتیاهارا سکوت
هم نیست. آن چیزی نیست به یک بار یا دهها بار بدست آوری،
چون هر بار وارد تالار پراتیاهارا شدی، حیات تازگی دارد، چون
منزل شاه شاهان است ، می فهمی ؟

در مقابل دروازه های پراتیاهارا فرشته ای نگهبان نشسته است. اگر
آماده نباشی، او تو را به عمق تحتانی ترین آگاهی جهانهای زیرین
خواهد فرستاد بنابراین آماده شو

برای ملاقات خدا سه ست سنگ معنوی لازم است ،
ابتدا وارناتمیک ست سنگ ،

تو نور و صوت خدا را در سطوح شگفت انگیزی خواهی دید

دوم دهناتمیک ست سنگ ،

تمامی انوار و اصوات زیبای خدا تو را به سمت صدای سپید بهشتی او

هدایت می کنند

و در نهایت پراتیاهارا ست سنگ ،

تو در ساحت خدا وارد خواهی شد و نور دهنده او خواهی بود

فکر
پادشاه



زندگی و تمامی اشکال مختلف

حیات دروغ بزرگی است که مخلوقات برتر

خدا آن را برای جایگزینی خدا خلق نمودند ،

حال چگونه می توانی به این دروغ بزرگ وابسته شوی؟

تنها پراتیاهارا می تواند تو را رها سازد چون منشا صوت و

نور خداوند است .

پراتیاهارا از زبان سکوت

راه رسیدن به اقلیم خدا بسی صعب العبور و خوفناک است.

آسمانها خواهند شکافت. خورشیدها خاموش خواهند شد. دریاها

خشک و صحرا ها بی حاصل خواهند شد، نه ستاره ای سو سو می کند، نه نوری می درخشد، چون اقلیم او

تنها اقلیمی است که هیچ چیزی وجود ندارد. خالیایی ابدی در وسعت بیکران ، نه تاریک است نه درخشنده ،

اما تنها نبضی وجود دارد که هر آنچه هست بر پا میدارد حیات می دهد، زندگی می بخشد، شکل می دهد.

آن نبض در پشت دروازه سکوت درون توست که همان تخت زرین و تالار پراتیاهاراست. تنها در آن نبض خدا

را خواهی دید و خواهی شنید. او همان شاه شاهان سوگماد ، الله ، یهوه ، نیرالا ، روح القدس، محبوب و گلچهره

توست .

اگر بخواهی آبدیده شوی سه کیفیت را باید در وجودت پرورش دهی:

نخست ؛ وی وه کاست

باید بتوانی ندای درون را از ندا و نجوای ذهن و ادراکات ذهن جدا کنی. که شامل بر ادراکات پنج

گانه ذهن است ، عقل ، احساس، خاطرات ، تفکر ، تاثیرات بدوی ناخود آگاه

دوم ؛ اسکانداس است

خالی شدن از هر نوع نظریه پردازی

سوم ؛ پراتیاهارا

جدا سازی کامل ذهن و عقب نشینی کامل از

محیط برای شنیدن سرائوشا

این سه کیفیت از روشن ضمیری روح است .

هر آنکس این سه کیفیت را پرورش ندهد ، تنها در حال

نشخوار معنویت است .



فکر است
بازمانده

تشخیص ارتعاشات در اک کمک زیادی به
تشخیص وصل ها می کند. اک دارای سه نوع ارتعاش
به صورت عمومی است.

ارتعاشات در اک

یک: ارتعاشات کیهانی

دو: ارتعاشات معنوی

سه: ارتعاشات وصل

ارتعاشات کیهانی

ارتعاشات کیهانی ، طیف امواج نوری و صوتی اک است که در جهانهای تحتانی یعنی اتر، ذهنی ، علی ، اثیری و فیزیکی به صورت انرژی و پرانا در زندگی ما جریان دارند . به عنوان مثال دلیل اینکه کسی در زندگی روزمره به یکباره خاطرارش را بیاد می آورد ، ارتعاشات کیهانی طبقه علی است که فرد به خودش جذب میکند .

یا کسی که در مقابل احساساتش نسبت به یک موضوع به هر شکلی خوب یا بد واکنش نشان میدهد ، دلیلش جذب ارتعاشات کیهانی در طبقه اثیری است .

ارتعاشات کیهانی شامل بر کارما و تناسخ و شامل بر تمامی تجربیاتی (رویا و سفر روح) است که شخص دارد . چون از طبقه روح به بالا دیگر سفر روحی وجود ندارد . تمامی مکاشفات در جهانهای تحتانی یعنی از اتر به پایین صورت میگیرد . منشاء تمامی حس ها ، منطق ، نفسانیات ، خوشاینها و تفکرات اعم از تفکر مثبت و منفی از ارتعاشات کیهانی میباشد .

همچنین تجربیات روزمره و هر فعل و انفعالی که نسبت به کار ، شغل ، خانواده و جهانهای درون وجود دارد از ارتعاشات کیهانی است . بسیاری در ارتعاشات کیهانی باقی می مانند . حتی بزرگترین فیلسوفها ، پیغمبرها و عرفا ، فیزیکدانان ، منجمان و

اینان تصور میکنند به مراتب بالایی رسیده اند اما در واقع دور خود میچرخند . هر چیزی که می بینید مانند موجودات فضایی ، ماورا طبیعه و مکاتب اهرمی برای تزکیه به روش اک میباشد و همگی از ارتعاشات کیهانی هستند .

ما باید سعی کنیم شناختی از روند آگاهی درونیمان طبق ارتعاشاتی که به سمت ما می آیند را کسب کنیم و ارتعاشات اک را تشخیص دهیم . عملکرد ارتعاشات اک در سطح کیهانی ، آماده کردن روح و تجربه روح در طبقات تحتانی است .

۹۰ تا ۹۹ درصد ارتعاشات کیهانی طبیعت و ارناتمیک دارد . یعنی میتوان در

مورد نور و صوتی که در خودآگاه ، تجربیات ، رویا و سفر روح دیده میشود ، صحبت کرد . آنها مثل یک نردبان عمل میکنند .

هیچ چیزی در جهانهای پایین وجود ندارد که از نور و از ورناتمیک نباشد .

استاد پولس رسول در مورد ارتعاشات کیهانی میگوید:

هر آنچه مورد نگویش واقع گردد از نور متجلی شده لاجرم هر آنچه به تجلی در آید به ناچار نور است .



نور
پولس رسول



ارتعاشات دراک

هر چیزی که در طبقات تحتانی متجلی میشود از نور است چه بافت معنوی داشته باشد. چه بافت مادی و چه بافت روانی. منتها طیفهای پایین و ارتعاشات پایین آن در ورناتمیک است. ما باید ارتعاشات زمینی، اثیری، علی، ذهنی و اتری را که از جمله ارتعاشات کیهانی است و شامل کارمای تقدیری و روزانه می باشد را تسویه کنیم تا به سمت ارتعاشات معنوی و ارتعاشات وصل هدایت شویم.



ارتعاشات معنوی

ارتعاشات معنوی، نوعی ارتعاش اک و فعل و انفعال اک است، که از طبقه پنجم (طبقه روح) در وجود ما جاری میشود. به این صورت که گاهی اوقات ما آرامش خیلی خوبی داریم یا مثلاً بعد از خواب شبانه، صبح که بیدار میشویم، از رویا و تجربیاتمان چیزی بیاد نمی آوریم ولی بسیار در آرامش هستیم. مثل کودکی که تازه به دنیا آمده است، هیچ نوع خستگی در وجودمان احساس نمی کنیم. دلیل این حالات، ارتعاشات طبقه پنجم و ارتعاشات معنوی است. اگرچه قابل بیان نیست اما با یک حس درونی و سرزندگی خود را نشان میدهد.

تفاوت ارتعاشات معنوی با ارتعاشات کیهانی "دریافت" است. ما در کار، شغل و زندگیمان در کالبد فیزیکی دریافت معنوی و مستقیم داریم که با فکر، احساس، خاطرات و کارما نیامده است. ارتعاشات معنوی هم ورناتمیک و هم دهوناتمیک است که در انتها این دو ارتعاش کم کم بهم نزدیک میشوند.

ارتعاشات وصل

ارتعاشات وصل، ارتعاشات کیهانی و ارتعاشات معنوی را از طریق کارما و تناسخ تا سطح وصل پنجم به یکدیگر پیوند میدهد ولی بالاتر از وصل پنجم اینگونه نیست. یک واصل حلقه پنجم سه چیز دارد:

۱. نور ۲. صوت ۳. الهام

مهدیس به افکار، احساسات، خاطرات و سفر روحهایش اعتماد نمیکند بلکه فقط می بیند که اینها ابزاری برای تحقیق هستند.

یک واصل حلقه پنجم، نور، صوت، آگاهی و صدای استاد درون را به صورت کاملاً واضح دارد. از طریق استادان اک، فرمانروایان و دهوناتمیک، الهام دریافت میکند.

زمانی که ارتعاشات ورناتمیک به دهوناتمیک نزدیک میشود، وصل اتفاق میافتد. یعنی در وضعیت ارتعاشات وصل ورناتمیک به دهوناتمیک متصل میشوند.

فکر باطن

ارتعاشات درگاه

اما ارتعاشات وصل چگونه است؟ ارتعاشات وصل یک نوع درهم آمیختگی است. یعنی هم پیچیده و هم ساده است.

پیچیدگی این ارتعاشات از چیست و چگونه اتفاق میافتند؟

گاهی اوقات ما درگیر یکسری مشکلات میشویم که اصلا ربطی به ما ندارند و با خود میگوییم اینها از کجا بر سرمان ریختند؟؟

پاسخ اینست که این تلاطم های استاد درون و مربوط به کارما و تناسخات است که ما را از طریق وارناتمیک هل میدهد.

یک سفیر روح یا استاد درون یا یک استاد اک که این اتفاقات را میبیند، احتمال خیلی زیادی دارد که به ما نشانه ای بدهد که حواسمان را جمع کنیم اگر درگیر چنین اتفاقاتی شویم، یعنی در ارتعاشات وصل قرار گرفته ایم.

در ارتعاشات وصل یک حالت مکش ایجاد میشود که در سطح بیرونی به شکل تلاطمات زندگی خودش را نشان میدهد و در سطح درونی احساس میکنیم یک انرژی ما را میکشد.

یک حس و حالت بی قراری داریم. نه میتوانیم خوشحال باشیم و نه ناراحت. یک حالت سردرگمی و گیجی داریم گویی که نیرویی درونی و بیرونی ناخواسته ما را به جلو میکشد. اینها ارتعاشات وصل است.

برکت باشد



برکت

با پند



صفحه ۱۰

عشق

اغلب از طرحی که خدا برای زندگی تک تک ما دارد متعجب می شوم. سالها گمشده بودم و رنج تنهایی دوران را می بردم. معاشرت هیچ بشری از سنگینی دلم نمی کاست. هم در مذهب غرق شدم و هم از کول هر چه فلسفه و عرفان بود بالا رفتم، همه تسکینی سطحی بودند. شبی به رسم مسلمانی هزار نام خدا را خواندم و از او خودش را خواستم، ندایی شنیدم به وضوح که هنوز خامتر از آنی که دیدار خدا را طلب کنی. صدایی که هم مرا پس می زد و هم شوق مرا افزون می کرد. چند سال گذشت

پله اول: بدنبال خانه اجاره ای و مستاصل بودم. تمام روز را دنبال خانه گشتم تقریبا ناامید شده بودم تا وقتی که آگهی خانه ای را دیدیم که ورای توقعات ما و با بودجه ما در دسترس بود. ما متقاضی دوم بودیم که خانه را پسندیده بودیم اما اولویت با متقاضی اول بود ولی خانه را به ما دادند. خانمی که خانه را نشانمان داد اولین کسی بود که من را با اک آشنا کرد البته در تمام این سالها تجربیاتی گاه و بیگاه با استاد درون همراه من بود ولی بالاخره موفق شدم منشا آن را پیدا کنم.

پله دوم: از رنج و تنهایی و گوشه گیری و ترس کم کم رها شدم. فهمیدم که نوعی کارما تمام این مدت بر من سایه انداخته بود که کم کم در نور خداوند ذوب شد. در مسیرم کسانی قرار گرفتند که نور خداوند را داشتند و زندگی را نورانی کردند اما هنوز عشق خداوند را جستجو میکردم شنیده بودم که عشق زمینی مقدمه ای بر عشق خداوند است. تجربه ای که برایم دست نیافتنی می نمود، داستان درازی است اما بعد از عمری زندگی و افتادن در دام احساسات فهمیدم عشق چیست، تلاطم و امواج احساساتی که در وجودم می کوبید. تا اینکه فرصت مهاجرت و عبور برایم فراهم شد.

پله سوم: رنج دوری و تنهایی مرا به خدا نزدیک تر می کرد. پناهم کتاب و مراقبه شبانه بود. اما هنوز ناکام و ناشاد بودم تا اینکه روزی متنی برایم در تلگرام فرستاده شد از کتاب جبران خلیل جبران "پیامبر"،
"آنگاه المیترا گفت: با ما از عشق سخن بگوی"



اواسط خواندن متن بودم که صحنه عوض شد، یک سری خطوط که شکل می گرفتند و تصاویر را می ساختند، من هم در همان خط ها بودم. نوزادی شدم در یک آغوش گرم، ناتوان بودم، از عشقی فوق العاده گرم شدم، جان گرفتم صدایی در وجودم گفت عشق آن احساسی نیست که در قلبت دنبالش می گردی، همه چیز عشق است تو در عشق غوطه وری، این صندلی، هوا، این گیاه همه چیز. همان موقع دانستم ماهی هستم که در دریای عشق شنا می کنم و حتی بخشی از آنم فهمیدم عشق به انسانی دیگر در مقابل آن تجربه، عروسک چوبی کودکانه ایست، یک سرگرمی معصومانه اکنون هنوز به دنبال خدا می گردم، هر چند که او در تک تک لحظه های من جاریست.
پله پله تا ملاقات خدا...

برکت باشد.
عشق هست.

برکت
پیامبر

اسحکامات ماهانتا



البته من سعی می کنم در این مقاله بدون هیچ پیش داوری عملکرد ماهانتا را از جوانب مختلف توضیح دهم بنابراین پیشنهاد می دهم با ذهنی باز و با دقت مطالعه کنید.

ماهانتا وجهه تعلیم دهنده سوگماد است آگاهی متعال اوست. شریعت می گوید ماهانتا سیاله ای بی شکل است و این گفته شریعت حقیقت دارد چون ماهانتا وجهه بی شکل خداوند است که در تمامی سطوح آگاهی مختلف در حال تعلیم روح است. او بی نیاز و قدرتمند است. نیازی به تجلی و همچنین نیازی به مخلوقاتش برای ورود و خروج در هستیش ندارد چون ماهانتا حیات و هستیت مطلق است. چتر و باراندازی امن برای روح است او چون اسکله و بندری می ماند که کشتی یا قایق روح در کنارش لنگر میاندازد. همچنین فانوسی است که روح را از امواج کوبنده در امان نگه می دارد و او را به سمت بندر و اسکله هدایت می کند اما این هدایت و عملکرد او طبق سطوح آگاهیهای مختلف طبقه بندی شده است. بنابراین ماهانتا در درون تمامی آگاهیها وجود دارد چون او سرچشمه تمامی آگاهیهاست. ماهانتا آگاهی سوگماد است.

شریعت می گوید:

سوگماد در امورات کالبدی دخالت نمی کند چرا؟ چون هر کالبدی می تواند او را محدود کند. بنابراین سوگماد از طریق آگاهی که ماهانتا است روح را هدایت میکند و از ذهن و کالبد ذهن کیهانی که سازنده تمامی کالبدهاست دوری می کند.

بنابراین سه اصل وجود دارد:

۱- سوگماد

۲- ماهانتا

۳- اکه یا روح مقدس که نور و صوت اوست

وضعیت چهارم ما هستیم منظورم از ما مخلوقات خداست سه اصل بالا مخلوق و شخصیت نیست.

ما در کالبدهای مختلفی در تمامی جهانهای زیرین پخش و تکثیر شده ایم. با نژادهای مختلف، تمدنها و فرهنگها. مخلوقات رنگارنگ و عناصر متفاوت، جهانبینی معنوی تعالیم نظام ویراگی بر اساس سه اصل بالاست. بنابراین استادان اکه طی اعصار همواره مراقب سه اصل یاد شده بوده اند تا جوهره تعالیم حفظ شود. یکی از این سه اصل ماهانتاست، استاد معنوی و تعلیم دهنده روح، چون فقط ماهانتا می تواند روح را تعلیم دهد و هدایت کند نام دیگر او استاد درون است.

فکر است
ماهانتا

اسکلمات ماهانتا

بخش دوم مقاله در مورد روشهای آموزشی ماهانتاست:

این بخش را با جملاتی از استاد ریبازار تارز شروع می‌کنم.

اعتقادات تو با یک ساتانیست یکی است، من تعجب کردم ابتدا فکر

کردم که از لحاظ معنوی احتمالا دچار سقوط شده‌ام.

او بعد از اینکه مطمئن شد من کاملا موضوع را جذب نموده‌ام ادامه داد همانطور که تو به سوگماد عشق می‌ورزی او نیز اعتقاداتش را دوست دارد. سوگماد می‌تواند همه جا باشد بنابراین تو با یک ساتانیست در چشمان خدا یکی هستی.

استاد ریبازار در مورد آگاهی عمیق ماهانتا صحبت می‌نمود که برای تعالی روح در تمامی سطوح آگاهیهای مختلف در حال کار است.

ماهانتا می‌تواند همه چیز باشد یک بار من از یک مهدیس قدیمی شنیدم که می‌گفت: ما ماهانتاهای کوچکی در کالبد ماهانتا هستیم و هر کدام از ما به نوعی یک ماهانتای کوچک است.

حقیقت این است بعد از پال تعالیم اک گسترش نیافت، بلکه تحریف شد این تحریف توسط تبلیغات صورت گرفت.

به همین خاطر ما اکنون شاهد نوعی تعالیم اک هستیم که شباهت زیادی به سه اصل یاد شده ندارد. خصوصا اصل دوم که ماهانتاست و همچنین روشهای کاربردی او برای تعلیم و هدایت روح به سمت سوگماد، ماهانتا در یک برهه از زمان توسط علایق انسان تبدیل به شخصیت شد و آن شخص نتوانست سه اصل بالا را حفظ کند و ماهیت تعالیم اک به سمت تحریف می‌رود (چون روح توسط ماهانتا به اک متصل می‌شود و از طریق اک به سمت خداوند هدایت می‌شود) البته این یک روند تاریخی است که همیشه اتفاق می‌افتد و تعالیم اک بعد از آن توسط پیروان تا مذهب و فرقه تنزل می‌کند چون پیروان دارای آگاهی بنیان گذار عصر نیستند. آنها مجبورند به تشکیلات مذهبی و دینی رجوع کنند به همین خاطر تحریفات اتفاق می‌افتد.

تعالیم گوپال داس توسط مصریان تحریف شد. تعالیم گورو نانک توسط پیروانش تحریف شد. تعالیم کواتزال هم تحریف شد. همچنین تعالیم شمس تبریز و مولانا نیز در ایران و ترکیه تحریف شدند.

بنابراین تبدیل شدن ماهانتا به شخصیت این تبعات را به همراه دارد.

بخش سوم این مقاله مربوط به تجربه و اتصال به ماهانتاست و بسیار مهم است.

پال می‌گوید حقیقت چیزی است که هر فردی باید به تنهایی آنرا کسب کند.

بنابراین معلم معنوی مرده یا زنده فقط راه را نشان می‌دهد.

به نظر من پال حقیقت را کشف کرده بود. او توسط مقالات

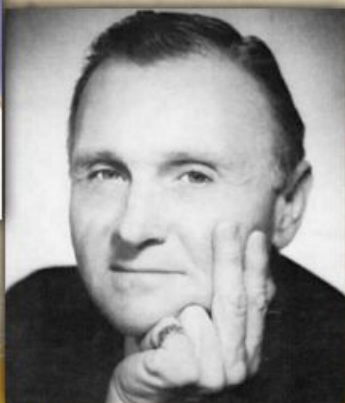
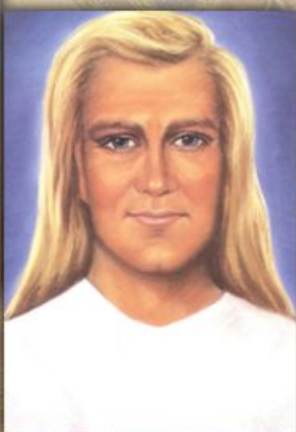
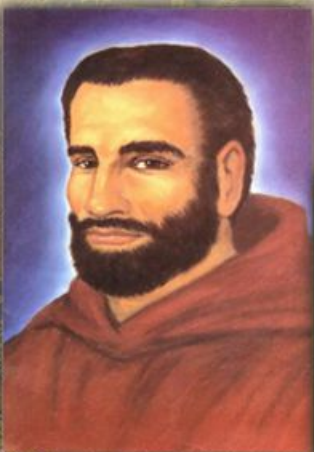
و کتابهایش جنبه‌های زیادی از ماهانتا و نحوه عملکرد او

را در قالبی از تناقض ارائه داد. چون تا کسی راه تناقض

را کشف نکند به

حقیقت نخواهد

رسید.



فرهنگ
ماهانتا

ریبازار می گوید: تناقض خداست و

خدا از طریق تناقض در آگاهی انسان و جهانهای

زیرین آگاهی را منتشر می کند.

یکی از این جنبه های متناقض تجربیات درونی است تجربیات

درونی به هر شکلی به ماهانتا متصل است.

چون ماهانتا تنظیم کننده اصلی این تجربیات است. این تجربیات به سه

صورت مادی، روانی و معنوی در وضعیتهای رویا، سفر روح، اکشار، برای ما اتفاق

میفتد. گاهی ما نورها و اصوات دلنشینی را تجربه می کنیم یا در رویا به مناطق روحانی

زیادی می رویم یا برعکس برخی تجربیات ترسناک و برخی برای ما نامفهوم و گنگ

هستند. اما منشا تمامی این تجربیات باز هم ماهانتاست که در سطوح مختلفی در حال

آموزش ماست. برای واضح شدن این بخش از مقاله چند تجربه واقعی خودم و برخی

از پیروان اک را برایتان تعریف می کنم تا عملکرد ماهانتا در سطوح مختلف را بهتر

بشناسیم.

من در ایران جلسات و سمینارهای زیادی داشتم و اکنون نیز همچنان بصورت مجازی مشغولم

اعضای ما اکنون در کشورهای مختلفی در جهان هستند. برخی از آنها عضویت انکار را نیز دارند.

خانمی سالها پیش نزد من آمد. او گفت زمانی که کودک بوده او را از جسم خارج می کنند و به یک

ساختمان باستانی می برند. در یکی از اتاقهای آن ساختمان مردی را به او نشان میدهند و می گویند زمانی که

بزرگ شدی، این مرد را ملاقات می کنی به او اعتماد کن. سالها بعد او وارد اک شد و در یکی از جلسات من در اصفهان

مشغول ادامه تعلیم اک بودم. او ابتدا از من پرسید به نظر تان آن مرد کیست؟ من گفتم نمی دانم احتمالا بعدا

خواهید فهمید.

خانم یاد شده گفت آن مرد شما بودید.

پاسخ دادم این روشی از روشهای ماهانتاست تا روح را آرام آرام برای تعلیم اک آشنا کند و این دلیل نمی شود من

استاد باشم یا ماهانتا.

گزارشات بسیاری از پیروان اک برای من ارسال می شد که من را در درون ملاقات می نمودند و همه آنها می

خواستند با ماهانتا ملاقات کنند. در حالیکه من از چنین تجربیاتی مطلع نیستم. برخی از آنها دچار اشتباه می شدند و

فکر می کردند واقعا من یک استادم اما من حقیقت را در باره خودم می دانم که استاد نیستم. بهر حال تجربیات

درونی نیز گواه می داد که من یک استادم، اما آگاهی این را اثبات نمی کرد.



بازار

صفحه ۱۴

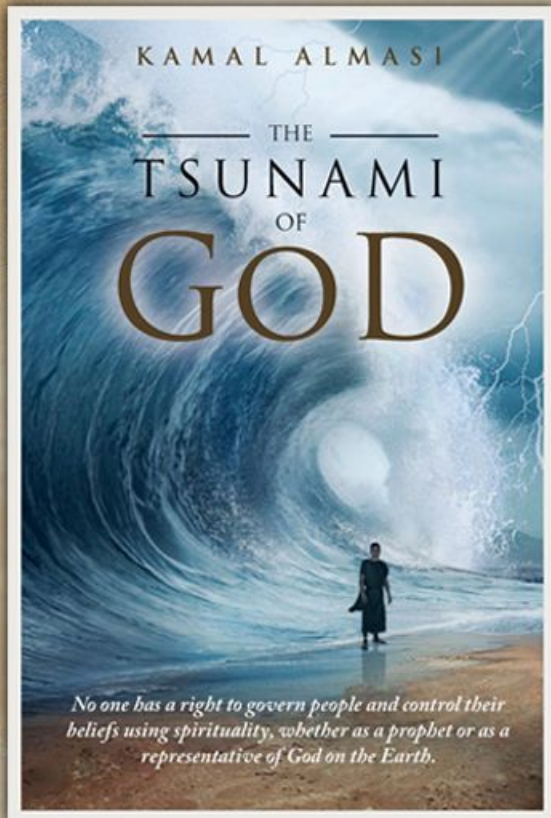


بازار

اسکالات
ماهانتا



استحکامات ماہانتا



می توانم در مورد تجربیات دیگران و تجربیات خودم. یک کتاب ۳۰۰ صفحه ای بنویسم که دلالت بر استادی من دارد. تجربیاتی مملو از نور و صوت خدا و آموزشهای برجسته روحانی که ماهانتا از طریق کالبد و شکل ظاهری من به دیگران می داد. اما بعد از بازگشت به جسم می دانستم، ماهانتا در حال امتحان کردن من است. چون هیچکس به جز خود ما نمی دانیم. وضعیت آگاهی ما در چه سطحی است. در کتاب سونامی خدا مفصلاً توضیح داده ام. تجربیاتی شگفت انگیز مملو از نور و صوت خدا که مرا به جهانهای بهشتی و معنوی می برد. در اینجا درک ما از این مقاله مقداری حساس می شود پس لطفاً با ذهنی باز مطالعه کنید. بسیاری در طول تاریخ فریب خورده اند و فکر نمودند چنین تجربیاتی به معنای تایید صلاحیت آنها در نوعی مقام معنوی است اما آنها فریب خوردگان ذهن کیهانی بودند. چون ارتعاشات اک زمانه که در وجود ما قوی شد به همان میزان نیز ارتعاشات ذهن کیهانی قوی عمل می کند. زمانی که شخصی فریب خورد و به عنوان یک مقام معنوی خود را معرفی نمود دیگران را نیز خواسته یا ناخواسته فریب داده است. چون ماندگاری ارتعاشات قوی اک در وجود ما همیشگی نیست مانند امواج رادیویی است که صدای آن کم و زیاد می شود. یکی از رفتارهای استادان اک دوری نمودن از انسانهاست سفیر روح می داند. بشر شخصیت گراست و علاقه زیادی به آنیمیسیم دینی دارد. بنابراین آنها همیشه مراقب هستند فاصله خود را با انسانها و پیروان اک حفظ کنند.

یک سفیر روح نیازی به موعظه کردن ندارد. او علاقه ای به کسب مقامات معنوی ندارد چون او به درجه ای رسیده است که خود را کنار می کشد تا خداوند از طریق ماهانتا از وجود او عمل کند. زیرا که او خوب می داند همه کاره ماهانتاست نه او.

حال شاید سوالی پیش بیاید که چرا پال گفت من ماهانتا هستم؟

شما تصور کنید پنج هزار سال این تعالیم سکرت و مخفی بود پال لازم بود. آگاهی ماهانتایی اش را اعلام کند چون قرار بود تعالیم اک را مجدداً بعد از پنج هزار سال آشکار کند. کار ساده ای نیست. اما او در تعالیمش کاملاً روشن نمود که قصد دارد راه را به سمت اک و ماهانتا نشان دهد. او تنها هفت سال کار نمود و زمانی که دید مردم غرب ظرفیت بیشتری ندارند به طبقات درون منتقل شد.

فراتر از
ماہانتا

استحکامات ماهانتا

بنابر این دوستان عزیزم استحکامات ماهانتا در تجارب درونی گویای یک شخص خاص نیست و تجربیات درونی ما با هر شخصی گویای صلاحیت استاد کسی نمی باشد سفیران روح متواضعند آنها در نقش استاد و ماهانتا به صورت واضح وارد نمی شوند که بگویند من ماهانتا هستم و آمده ام به تو آموزش بدهم.

در یکی از ملاقاتهایم با شمس تبریزی او به من نشان داد که کسانی که دارای چنین برداشتی هستند چه صدمات زیادی از لحاظ آگاهی به

آنان وارد می شود شمس با ردای سفید در سالن بزرگی مملو از تختهای بیمارستان در گوشه ای ایستاده بود بانو کاتا داکسی و چند پیرو او که خانم بودند چون پرستاری مشغول کمک کردن به کسانی که بر تختها دراز کشیده بودند و بر اثر چنین اشتباهاتی ضربات روحی به آنها وارد شده بود سالن یاد شده مملو از پیروان او بود که چون بیمارانی بر روی تختها قرار گرفته بودند بیشتر آنها در حالتی از کما بودند که تجربه را بیاد نیاورند همچون جراحی که داروی بیهوشی به ما می دهد تا درد و نحوه عمل جراحی را تحمل نکنیم.

حال سوالی مهمتر پیش می آید آیا به تجربیات روحانی و درونیمان اعتماد نکنیم؟

قطعاً باید اعتماد کنیم چون تمامی این تجربیات خوب و بد و معنوی توسط ماهانتا تنظیم شده است.

فقط ما باید آگاه باشیم واقعا ماهانتا چیست؟

در صورتی که او را از هر نوع شخصیتی مبرا و جدا کنیم راز اصلی تجارب درونیمان روشن می شود در غیر اینصورت ما نیاز به تجربیات بیشتری داریم تا درک درستی از تعالیم او داشته باشیم.

خوب سوال بعدی،

آیا کسی که هارولد را تجربه نموده ماهانتا را ملاقات کرده؟

آیا کسی که داروین را تجربه نموده ماهانتا را ملاقات کرده؟

آیا کسی که همسر و کسی که به او حس نزدیکی دارد ماهانتا بوده است؟

جواب مثبت است.

بله ماهانتا در تمامی سطوح آگاهی ما در حال کارکرد است او به هیچ چیزی محدود نمی شود و کسی نیز نمی تواند از قدرت او سوء استفاده کند و پیروان او را فریب دهد در صورتی که پیرو او اجازه دهد ماهانتا به صورت واقعی با او کار کند.

عشق باشد
کمال الماسی



فکر است
ماهانتا

حکمت
صفحه ۱۶

میراث روح یک از هدفهای اصلی و بزرگ هر روح در هر یک از جهانهای الهی شامل تحتانی و فوقانی می باشد. هر روحی به دنبال بیدار شدن و دست یابی به میراث خود است.

روح چیست؟ اگر در مکاتب و مذاهب و کتابهای اک جستجو کنیم، تعاریف مختلفی در این باره می یابیم. روح به تعبیری موسیقی، لحن، نغمه و صدای سوگماد است. این صدای عظیم تجزیه و تکثیر شده و هر روح یک موج و سیگنال از این صدای پاک و این موسیقی الهی است.

به تعبیر سری ریبازار تارز، آفرینش و سرشت خلقت روی صوت است و ما به عنوان یک روح سرشتمان از صوت و صدای سوگماد است. اما با کالبدهای متنوعی که داریم ما را به شکل مخلوقات مختلف نشان میدهد. این صداها به اشکال مختلفی تبدیل شدند. ولی اساساً هر کدام از ما نوعی موسیقی، ترانه و نغمه ی الهی هستیم. چه انسانها، فرشتگان، پرندگان، حیوانات و حتی یک موجود تک سلولی، هوا، گاز، عناصر ...

این مسئله که وجود اصلی ما از یک چیز است، برای ذهن بشر قابل درک نیست و ذهن ما قادر به درک هارمونی خوشه های نور و طیف آن نیست. وقتی که ما تجربه ی نور و صوت را داریم، آیا به جز نور و صوت چیز دیگری هستید؟

این میراث، بازگشت به آن اصل و نوعی بیداری در خدا است. ابتدا باید منظر و رویتی که خدا نسبت به مخلوقاتش دارد را درک کنیم.

دیدگاه خدا نسبت به مخلوقاتش چیست؟

برای این درک لازم نیست، تجربه ی خدا داشته باشیم. باید بدانیم که چه تاثیری بر مخلوقات خدا داشته ایم؟

وظیفه ی ما تجربه و عمل به دانش معنویت است. وقتی این دانش را درک کردیم، میتوانیم به آن عمل کنیم. هر نوع عملکرد ما چه در وضعیت افکار و یا آگاهی انسانی، تأثیری بر روی محیط و جهانهای خدا دارد. در این تاثیر چه آگاه باشیم یا نباشیم، باعث نوعی اعتلا (بالندگی، بهبود) برای دیگران است و آن زمان است که ما به میراث روح عمل کرده ایم.

این میراث حقیقی ما است. حد توانایی ما مهم نیست، گنجایش کوچک ما هم مهم نیست. اگر نور دهنده و نور بخش بوده ایم، ما این میراث را بمانند یک گنجینه منتقل کرده ایم. این نمود، از یک شعله ی کوچک شروع می شود و آرام آرام می گذارد. میل به خدمت در این مسیر باعث می شود که به این میراث برسیم و بیشتر تاثیر گزار باشیم این تاثیرات روی محیط، ارواح، حیوانات، پرندگان و ... میباشد.

میراث روح



فراتر از
پایین



هر چیزی در این جهان ها بخشی از وجود ما است. صاحب دریافت درونی، باید حقیقتی که در وجودمان هست را منتقل کند. در جهان های معنوی فقط نور، صوت، دریافت و انتشار وجود دارد. چیز دیگری وجود ندارد. این وضعیت ها از طریق خدمت و عشق حیات دارند که از عشق خداوند است.

استاد ر بازار تارز در کتاب بیگانه ای بر لب رودخانه درباره ی مردی که خودش را به آب می اندازد تا کودک در حال غرق شدن را نجات بدهد.

می گوید، آن فرد مستقیما به طبقه ی روح می رود. پس میراث روح متعلق به همگان است، نه فقط پیروان اک، این میراث از روز اول بوده است و خاص و عام ندارد.

بخاطر همین است که استادان اک، میل به خدمت را در ما گسترش می دهند. حال خدمت به هر نوعی می تواند باشد. چرا که در مسیر خدمت، ما می توانیم به این میراث پی ببریم و روی محیط تاثیر گذار باشیم. آنچه ما از تجربیات نور و صوت و تجربیات درونی حاصل می کنیم، ما را لبریز از عشق و حقیقت می کنند

و آرام آرام دستخوش یک دریافت درونی می شویم که حقیقت درون ماست و ما نیاز داریم که آنرا منتشر و منتقل کنیم. پس هدف اصلی، مراقبه و عبادت نیست ما باید نور دهنده باشیم. این نور دهنده در شرایط مختلف اتفاق می افتد و شاید بعضی وقتها ما به این مطلب آگاه نباشیم.

بطور مثال یک واصل حلقه دوم در سطوح کنترل احساساتش می تواند به وضعیت خودشناسی از لحاظ احساسی برسد. وقتی که او بتواند احساساتش را کنترل کند یا آن مواردی را که استاد درون در وصلش به او میگوید را رعایت کند، آمادگی یک مدار مشخص برای این انتقال و عملکرد نسبت به میراثش دارد. کسی که واصل حلقه ی دوم است، بخشی از این میراث را به او داده اند و گفته اند این سهم تو است. مثل ارثیه ای که در خانواده تقسیم می کنند و می گویند اینقدر سهم شما است. برای دریافت این میراث نیاز نیست که ما واصل حلقه ی پنج یا بالاتر باشیم. در هر وصلی بخشی از این میراث را دریافت می کنیم و وظیفه داریم که آنرا منتقل کنیم.

یکی از نکات مهم این است ما بعنوان روح زندگی می کنیم، نه بشر خاکی. این اولین دیدگاه در خودشناسی است و بسیار مهم میباشد. پس تا وقتی که بعنوان روح خودمان را نیابیم، به هدف نهایی و غایی و تاج شاهزادگی (به تعبیر پالچی در کتاب فلوت خدا) دست نیافته ایم.

میراث روح



فکر
با بسند



میراث روح

تاج شاهزادگی فقط تجربه ی خدا نیست.
کسانی بوده اند که به وصل های بالا رسیده اند ولی
به میراثشان عمل نکرده اند و سقوط کرده اند. این میراث
پذیرشی یا تلقینی نیست. این نوعی دگردیسی درونی و استحاله در
آگاهی است. حال شخص در هر سطحی که باشد، آگاهانه بخشی از این
میراث را دریافت میکند و باید به آن آگاه گردد.
این میراث اسامی زیادی دارد:

رسالت، عشق خدا، نور دهندگی، عملی از طریق خلوص و ...

در حوزه ی آگاهی انسانی نیز تبدیل به خیرات و فکر مثبت و ... میگردد، که اینها صورت های تحتانی آن است.
در اک مراقبه ، یادگرفتن ، تلاش و پیشرفت شخصی، تنها ملاک نیست. هدف اصلی هر فرد باید میراث معنوی
باشد. ما باید به یک نور دهنده تبدیل گردیم معمولا در شرایط و گرفتاریهای مختلف زندگی اتفاق می افتد که ما
به این امر آگاه نیستیم. البته این مسئله توانایی، تلاش و زحمت می خواهد، تا ما آگاهی لازم را در سطح های
وسیع تری کسب کنیم و این آگاهی ها خودشناسی و خداشناسی است. این دو بخش مهمترین توانایی و قابلیت
است که می توان در این مورد بدست آورد.
همانطور که پیشتر ذکر شد، پذیرش خودمان به عنوان یک روح، خودشناسی است و این مرحله تدریجی و تجربی
است و تلقینی نیست. پس از کسب توانایی در این مرحله بخش بزرگتری از این رسالت و میراث معنوی برای ما
آشکار می شود و ما به آن آگاه تر میشویم و آماده ورود به بخش بعدی می شویم که همان خداشناسی است.
در مرحله ی خداشناسی ما به طبیعت های مختلف خدا آشنا می شویم. در تعالیم اک میبینم که خدا نسبت به
عملکرد و وضعیت ما بی تفاوت است. ثروت و فقر ، گرسنه و سیر ، آگاه و نادان و ... و حتی مرده و زنده برای خدا
اهمیتی ندارد. با همسرمان خوشبختیم یا نه ، شادیم یا غمگین، بیماریم یا سالم، فرزندانمان را از دست داده ایم یا
تازه صاحب فرزند شده ایم همه ی این موارد برای خدا بی اهمیت است. پس خدا به چه چیز اهمیت می دهد و
چکاره است؟



فکر است
با بسند



بهدر
صفحه ۱۹

ما هم باید سعی کنیم در زندگی به همین صورت باشیم، نه اینکه به این مسایل اهمیت ندهیم. بلکه باید از تاثیرات آنها دور باشیم.

به گفته ی سری ریبارز؛ «هر آنچه بر روح میگذرد بر سوگماد نیز میگذرد» ولی سوگماد همیشه قائم به ذات است و بی تاثیر از این مسایل. ما نیز باید سعی کنیم به این دیدگاه نزدیک شویم، نباید بگذاریم خطاها و نفسانیاتمان ما را تحت تاثیر قرار دهند. مشکلی که معمولا گریبان واصلین حلقه ی دوم و سوم را میگرد همین موضوع است. بعضی از ایشان به خاطر خطایی که انجام داده اند دچار افسردگی می شوند یا مسیر اک را ترک می کنند. البته نباید عمدا خطا کنیم، چون طبق قانون کار ما باید باز خورد خطایمان را دریافت کنیم. ولی اگر مرتکب خطا شدیم، عذاب وجدان مشکلی را حل نمی کند به گفته ی استاد ریبارز باید از ذهن بلا شرط استفاده کنیم. کسی که دارای ذهن بلا شرط است، بزرگترین خطاهایش هم بزرگترین منافع را برای دیگران دارد. بنابراین از خطا باید تجربه اندوزی کنیم، اینجا حرف از عدم تاثیر پذیری است که یکی از طبیعت های خدا است. این یکی از بخشهای خداشناسی است. خدا در همه ی حالات و چیزها هست. ما خدا نمی شویم، ولی این ویژگی و توانایی در روح هم وجود دارد.

استاد ریبارز تارز می گوید وقتی که سوگماد در جهان های تحتانی متجلی می شود، لاجرم مجبور است طبق قوانین کار ما عمل کند. این یک صورت مکانیکی و قانون است و اگر این کار را نکند مخلوقاتش بر علیه او شورش می کنند. البته این یک تمثیل است ولی ما می بینیم سوگماد تاثیری نمی گیرد یعنی رویش تأثیری نمی گذارد.

اگر ما قرار باشد به سطح وسیعی از این میراث معنوی دست پیدا کنیم، باید سعی کنیم عملکردهایمان به این گونه باشد. مرحله ی یادگیری تا مرحله ی رشد و توسعه ی ما باید بصورتی باشد که در مقابل فعل و انفعالاتی که در زندگیمان اتفاق می افتد، بدون تاثیر باشیم. بدین طریق میتوانیم مجرای برای انتقال این میراث معنوی باشیم.

ما باید سعی کنیم خدای گونه شویم و تاثیر پذیر نباشیم، بعضی از انسانها خود را زن یا مرد میبینند، بعضی ها ترک، کرد یا فارس می بینند. بعضی خود را در جایگاه قضاوت بر دیگران میدانند یا خود را در گیر مشکلات، تمام این موارد شامل تاثیر پذیری است. اما روح توانایی خارج شدن از این تاثیرها را دارد رسالت روح رسیدن به میراث معنوی و تاج شاهزادگی است. وقتی ما تحت تاثیر گذشته هستیم و یا از آینده هراس داشته باشیم نمی توانیم سهم زیادی از این میراث بگیریم.

میراث روح



فراتر از
پایه ها



به گفته ی سری پولس رسول :

هر آنچه مورد نكوهش واقع گردد از نور متجلی شده و

لاجرم هر چه به تجلی در آید به ناچار نور است.

این وضعیتهای تحناتی روح، به رشد و فراگیری ما کمک می کند تا به خودشناسی برسیم. وقتی که ما در این وضعیت، در خودشناسی به پختگی برسیم، می توانیم آرام آرام وارد وضعیت خداشناسی شویم و از محیط تاثیر بگیریم. از منظر و چشم خدا به همه چیز نگاه کنیم یا اجازه بدهیم خدا از چشم ما نگاه کند یا از گوش ما بشنود و از دهان ما صحبت کند. چنین وضعیتی پیشرفت زیادی در دریافت میراث معنوی محسوب میشود.

پس "میراث الهیت را شناسایی کن گوهری که استادان گذشته بارها به تو گوشزد نموده اند."

حال برگردیم به اول بحث، میراث چیست؟ از زبان استاد مالاتی بشنوید:

بعد از انتقال یک استاد میراث معنوی او به یک شخص واگذار نمی شود. بلکه میراث او نوری است که از طریق

قدرت اک در قلبها روشن نموده است "

این میراث ما است این میراث برای جانشین و استاد بعدی نیست. بلکه برای هر شبدا و پیرو اک است. باشد که آنرا بیابیم.

برکت باشد



فکر اک

با شنیدن

صفحه ۲۱

بنا بر یافته های باستان شناسی، احتمالاً قدیمی ترین سازهای بشر، سازهای کوبه ای و پس از آن سازهای بادی می باشند. قدیمی ترین ساز بادی یافته شده توسط باستان شناسان از یک قطعه استخوان سوراخ شده مربوط به دوره ی انسانهای نئاندرتال می باشد.

در این میان ساز فلوت که جزو سازهای بادی محسوب میشود از قدمت زیادی برخوردار است قدیمیترین فلوت یافت شده مربوط به حدود ۵۰۰۰۰ سال پیش می باشد.

تقریباً در تمام تمدنها و کشورها، نوعی از فلوت وجود دارد برای مثال می توان فلوت چینی، ژاپنی، سرخپوستی، ایرلندی، سودانی، ارمنی، هندی، فلوت ریکورد (اروپایی)، نی ایرانی، نی ترکی، نی عربی و... را نام برد. با توجه به اینکه فلوت در سائیزها و کوک های مختلف وجود دارد، در حال حاضر تعداد فلوت های رایج به بیش از صد ها نوع میرسد.

این فلوتها از جنس چوب، فلز، استخوان، پلاستیک، خاک، شیشه و حتی سبزیجاتی مثل هویج ساخته می شوند. تقریباً از هر چیزی که با آن بشود ساز درست کرد، برای ساخت آن استفاده شده است. البته نوع الکتریکی آن هم موجود می باشد که ترکیبی از فلز، پلاستیک و قطعات الکترونیک می باشد و دمیدن در آن باعث میشود که گیرنده های الکتریکی آن نوسان را دریافت و به صدا تبدیل کنند و صدا بوسیله تقویت کننده صوتی به بلندگو منتقل میشود.

اندازه فلوتها هم متغیر می باشد، هر چقدر سائیز فلوت بزرگتر باشد، صدای آن بم تر است. برای مثال سائیز فلوت ریکورد که یک نوع فلوت اروپایی است از ۱۵ سانتیمتر تا چهار و نیم متر متغیر است. تقریباً با اکثر انواع فلوت می توان ربع پرده را نواخت حتی در انواع غربی آن. توضیح اینکه ربع پرده فقط در موسیقی ملل شرقی مانند ایرانیان، ترکها، اعراب و... وجود دارد.

فلوت هایی که اخیراً ساخته شده است مانند فلوت شاستی دار (Western concert flute) دارای وسعت صدایی به اندازه ی سه اوکتا می باشد و نواختن آن بعلت وجود شاستی ساده تر است ولی فلوت های قدیمی تر فقط دو اکتاو صدا دارند. مثلاً در راهنمای فلوت ریکورد، انگشت گذاری برای دو اکتاو موجود است ولی نوازندگان این ساز به این دو اکتاو راضی نیستند و با استفاده از نگه داشتن سوراخ انتهای فلوت تا سه اکتاو صدا از این ساز خارج مینمایند.

البته برای اینکار نیاز به دست سوم می باشد برای همین این نوازندگان از زانوی پای خود برای اینکار استفاده می کنند.

انواع فلوت با منابع مختلف هوا نواخته میشوند. فلوت های معمولی با دهان دمیده می شوند. از کیسه ای که هوا را در آن جمع کرده اند نیز در برخی انواع فلوت استفاده میشود. در

برخی از انواع فلوت قبیله ای، از بینی برای دمیدن در این ساز استفاده میشود. البته انواعی هم توسط دمنده یا فن به صدا درمیآیند.



تجربه ای با سری شمس تبریزی

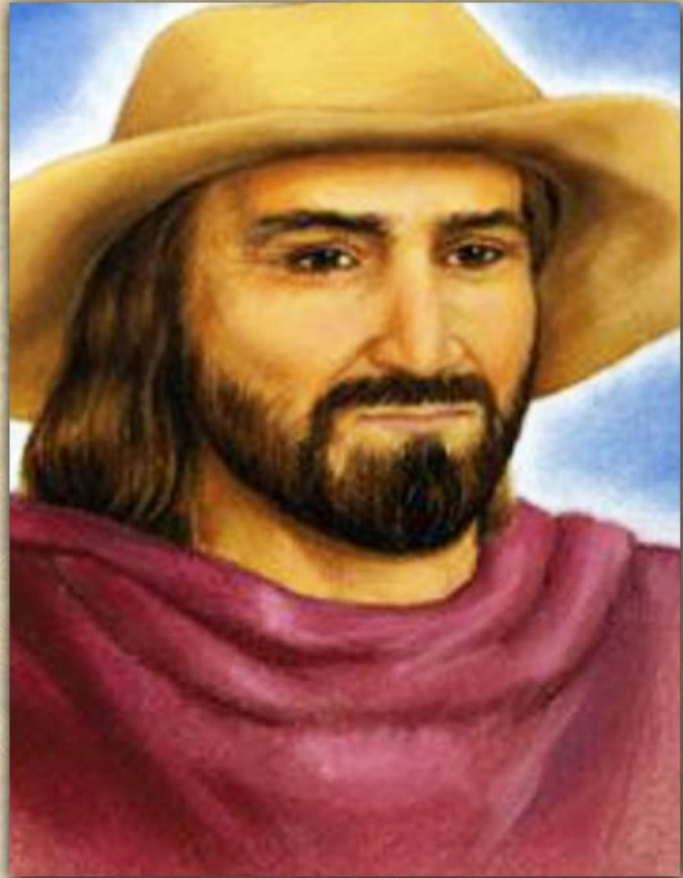
یه مدت هر شب کلی نق نق می کردم به استاد که چرا من سفر روح ندارم و هر شب یه نامه بلند بالا واسه ماهانتا می نوشتم که اگه وجود داری خوب پس چرا کمکم نمی کنی؟ تا بتونم آگاهانه از کالبدم بیرون بیام.

تو همین عوالم بودم که یه برنامه علمی از دوستداران دکتر هولاکویس، اگر اشتباه نکنم، دکترای مغز و اعصاب (که البته از دسته علم گرایان بی خدا هستند) به دستم رسید گوش دادم. راجع به خواب می گفت که هیچکس تا حالا برایش اتفاق نیوفتاده که یه بویی رو تو خواب تا بیداری بهمراه بیاره یا تو خواب دردش بگیره و بیدار بشه باز هم درد داشته باشه.

خلاصه شب خوابیدم دم صبح بود تو خواب یک پیری چنان زد پس گردنم که نه تنها از درد از خواب پریدم بلکه تا شب بعد همچنان سرم درد می کرد، انگار با پوتک زدن تو سرم.

البته بعدا آقای الماسی گفتند که این کار استاد شمس هست و برای باز کردن بعضی چاکراها این کارو میکنند.

من هنوز که هنوز از شعفی که بابت این تجربه داشتم در پوست خودم نمی گنجم اما همون شد که دیگه هیچ جای شکی برام باقی نماند. چون علم این مسئله رو اصلا نمیتواند درک کند.



فکر
باستان





این مقاله بسیار مهمی است و تحقیقات آن کاملاً مستند می باشد ابتدا به دانش باستانی اک ویدیا اشاره می کنم. اگر بتوانید اسناد این مقاله را از طریق اک ویدیا تحقیق کنید، هضم آن آسانتر است.

در حال آمدن است

خوب به مقاله می پردازیم، پال به دلایل مختلف جانشین مشخصی معرفی نکرد خواب گیل و تجربیات هارولد دلایلی شد که پیروان اک آنها را استاد زنده اک تصور کنند منتها این مقاله از تباطی به هارولد و گراس ندارد.

در شریعت گفته شده همیشه یک استاد زنده اک وجود دارد اما بعد از مرحله "Interregnum"، در حال حاضر ریبازار مشعلدار اک است تا جانشین آماده شود ممکن است چندین سال نیز طول بکشد چون تا زمانی که آگاهی جمعی آماده نباشد سوگماد استاد زنده را به زمین نمی فرستد. اما در حال حاضر نشانه های اک ویدیا از ظهور رگنارد خبر می دهد.

یکی از دوستان من کارشناس ارشد بین المللی در زمینه اقتصاد است قبل از اینکه به مبحث اصلی وارد شویم بهتر است بدانیم شریعت در مورد رگنارد می گوید: بعد از نژاد آریایی که چهارمین نژاد بشر است پنجمین نژاد "زرد" قدرت جهان را بدست می گیرد و در این دوران رگنارد ظهور می کند.

اما اینجا می خواهم به نکته ای اشاره کنم. اولین نژاد بشر پلارا بود و بعد لموریانها و بعد آتلانتها و بعد آریاییها.

اینجا یک سوال پیش می آید انقراض این نژادها در شریعت به چه معنایی است؟

آیا این انقراض از لحاظ جسمی است؟ آیا از لحاظ ژنتیک است؟ آیا دی انی آنها نابود شده است؟

از لحاظ علوم پزشکی چنین چیزی امکان ندارد چون ژنتیک و دی ان ای همیشه از یک وضعیت به وضعیت دیگری تغییر می کنند و طبق علم فیزیک ماده نابود نمی شود اما تغییر شکل می دهد.

بنابر این نسل کنونی آریا تنها از لحاظ فرهنگی و قدرت و تکنولوژی حاکم سیاره زمین است و این انقراض از لحاظ فرهنگی و تمدن اتفاق می افتد که هر تمدنی به زیر ساختهای اقتصادی، فرهنگی و تکنولوژی وابسته است و زمانی که قدرت این تمدنها از بین برود این نژادها سقوط می کنند و منقرض می شوند و این انقراضها بیشتر به علت جنگ و سو استفاده از طبیعت زمین است خصوصاً انرژی های زمینی و منابع زمینی چون اتم، اورانیوم و غیره...



فکر است
باستان

بزرگوار



این اتفاق برای سه نژاد قبلی یعنی پلارا، لموریانها و آتلانتها در گذشته تکرار شده است آنها به قدرتهای مافوق طبیعی دست یافتند و چون قدرت کنترل را از دست دادند موجبات نابودی آنان شکل گرفت.

در حال آمدن است

رگنارد

مثلا آزمایشات هسته ای لایه های زمین را آسیب پذیر می کند و وقوع سونامی، آتشفشان و بلایای طبیعی را فراهم می آورد طوفانهای میان دوره ای سیاره زمین طبق قانون کارما عمل می

کند ما همچنین در حال حاضر شاهد این تغییرات هستیم، ذوب شدن یخهای قطب شمال، افزایش گرمایی زمین، افزایش طوفانها و آتشفشانها نسبت به یک قرن گذشته، سال به سال این بلاهای طبیعی قوی تر می شوند در مقابل ما می بینیم معاملات اتمی و ساختن سلاحهای اتمی و آزمایشات پنهانی و غیره. که در عصر حاضر توسط ابر قدرتها در حال جریان است این داستان تکراری سیاره زمین است که استادان اک زمین را سیاره جنگ می نامند. خوب سه نشانه مهم ظهور رگنارد در حال حاضر بسیار قوی است.

تغییرات جوی و طبیعی زمین، ذوب شدن یخهای قطب شمال، افزایش سونامی، آتشفشان، طوفان و زلزله نسبت به سالهای قبل آمار آنان بالاتر رفته است پال در اک ویدیا پیش بینی نموده بود که آمریکا به زیر آب می رود حتی بخشی از آمریکای جنوبی، اما این زمانی اتفاق می افتد که قدرت جهانی آمریکا و اروپا از لحاظ اقتصادی و فرهنگی و تکنولوژی سقوط کند چون آتلانتها در دوره طلایی تمدنشان بیشتر منظومه شمسی را فتح کرده بودند اما در دوران تنزل تمدن آنها، طوفانها و سونامیها آتلانتیس را به زیر اقیانوس برد بنابراین نژاد آریا که نیرومندترین آنها کشورهای امریکا و اروپا هستند با تمامی تنوع نژادی دیگر چون اسلاو، سرخ پوست، سیاه پوست، ماد، پارس، که از نژاد آتلانتها در آریاییها شکل گرفتند قدرت جهانی را از دست می دهند و توسط قدرت نژاد زرد شکست می خورند. در حال حاضر

نژادهایی چون ماد، پارس، سیاه پوست، و سرخ پوست که بازماندگان نژاد آتلانتها هستند توسط نژاد سفید آریا ضعیف شدند و قدرت نژاد زرد دسترسی راحتی به آنها دارد.



بازمانده نژاد آریا

بازمانده نژاد آریا



رکنار د در حال آمدن است

افزایش قدرت نژاد زرد، نژاد زرد در حال حاضر در آسیا قدرت مطلق است کشورهای چین، کره، ژاپن از لحاظ تکنولوژی برترند آنها تمامی بازارهای آسیا را در اختیار دارند. بازارهای مختلف حتی پوشاک، غذا منابع طبیعی، تایک مسواک ساده، ۹۹ درصد اجناس آسیا چینی، کره ای و ژاپنی است.

اما نژاد زرد نه تنها در آسیا که در اروپا نیز تبدیل به رقیب نیرومندی شده است که تاکنون کشورهای اروپایی و آمریکا نتوانسته اند آنها را شکست دهند.

در حال حاضر ۹۰ درصد مردم از کالاهای چینی، ژاپنی و کره ای اطلاعات کاملی دارند در حالیکه در آسیا روز به روز کالاهای آمریکایی و اروپایی در حال تنزل است.

همانطور که گفتم یکی از دوستان من کارشناس ارشد اقتصادی در خاور میانه است در گفتگویی او گفت:

اقتصاد چین برای اولین بار پارسال در صدر جهانی قرار گرفت و برتر از آمریکا بود به طور مثال تعداد ساخت اتوبانهایی که در ده سال پیش در چین ساخته شده، حجم آن بیشتر از تمامی اتوبانهایی است که در آمریکا تاکنون ساخته شده است این نشان دهنده زیر ساختهای غول اقتصادی نژاد زرد است.



چرخه های اک ویدیا بر حسب دو
اصل مهم هستند:

اول تولید کارما

دوم تسویه کارما

این گردش کارمیک سیاره زمین که از شروع عصر کالی یوگا آغاز گردیده و به مقیاس چرخه های ۱۲۰۰ ساله است که بر مبنای عدد ۱۲ در اک ویدیا قرائت میشود و میتوان رخدادهای جهانی را توسط آن محاسبه نمود به طور مثال یک چرخه ۱۲۰۰ ساله دارای ده چرخه ۱۲۰ ساله است و هر چرخه ۱۲۰ ساله دارای ده چرخه ۱۲ ساله است.

از طریق اک ویدیا چرخه های ۱۲۰ سال قبل را می توانید بررسی کنید و سه نشانه را در وقایع جهانی تحقیق کنید آماری به ما می دهد که این سه نشانه از ۱۲۰ سال پیش تاکنون قویتر شده اند.

شما پیشرفت های کشورهای چون چین، ژاپن، کره، را در ۱۲۰ سال پیش تا کنون بررسی کنید پازل های اک ویدیا آشکار شده و پیش گویی شریعت کی سوگماد برای ظهور رگنارد برایتان روشنتر می شود.

اما چرا این اتفاقات می افتد؟

اک در حال آماده سازی آگاهی این سیاره برای ظهور رگنارد است شما سرعت این آماده سازی را می توانید طبق نموداری که برایتان توضیح دادم بررسی کنید...

رگنارد در حال آمدن است

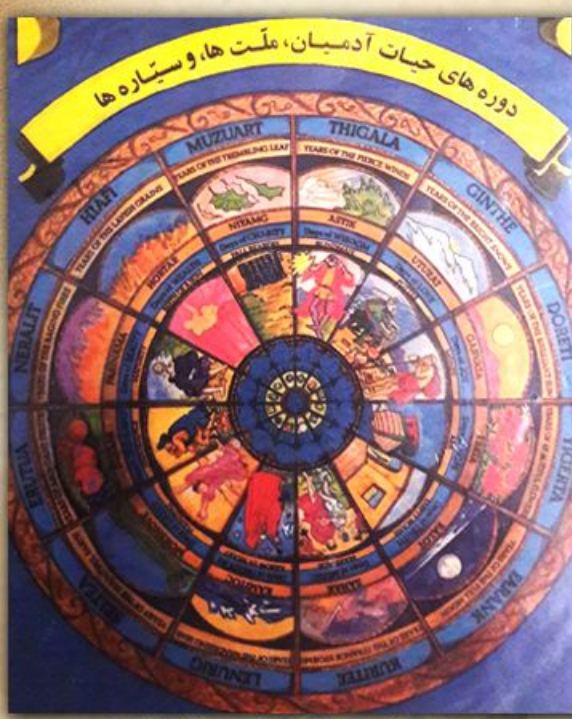
برکت باشد

کمال الماسی

پی نوشت: تصویر چهره ی استاد رگنارد که در این مقاله و روی جلد استفاده شده است، طرح های خیالی از ایشان می باشد.



در حال آمدن است



فکر
باستان

مدت زیادی بود یکی از دوستانم را ندیده بودم تا اینکه چند وقت پیش به طور اتفاقی یکدیگر را ملاقات کردیم.

من چندین سال است او را می‌شناسم و شناخت کافی از خانواده و خصوصیات اخلاقی او دارم. دوست من مسئولیت سنگین و مشکلات زیادی را در زندگی پشت سر گذاشته است. او فرزند طلاق و در خانواده ای پدر سالار بزرگ شده اما پس از ازدواج تمام سعی و تلاش خود را نموده بود تا زندگی آرام و امنی را برای همسر و فرزندانش مهیا کند علی‌الخصوص که آنها با مفاهیم اک نیز آشنا هستند.

در ادامه صحبت‌مان او از دختر کوچکش گفت، اینکه او بسیار نکته‌سنج و مدیر و مدبر و با اعتماد به نفس است. او خودش را با دخترش مقایسه می‌نمود، که وقتی به سن او بوده یک صدم این خصوصیات را نداشته و اشاره میکرد که این روحها چقدر کار آزموده و با تجربه هستند. دوستم میگفت قبل از آشنایی با اک از پدرم خیلی ناراحت بودم و همیشه کینه ای از او در دل داشتم که خیلی مرا آزار میداد اما از وقتی که با تعالیم آشنا شدم، فهمیدم اگر رفتارهای تحکم آمیز پدرم و سختگیری های او نبود، من امروز این فردی که هستم؛ نبودم او گفت:

دخترم را میبینم که چطور خواسته ها و نیازهایش را پیش من برد اما من شخصی ضعیف و پراز تردیدم. در هر کاری چه مادی و چه معنوی ... و در ادامه به من گفت به نظرت چکار کنم؟ لطفاً کمک کن، من با توجه به شناختی که از او و خانواده اش داشتم، گفتم بزرگترین ضعف تو این است که از اشتباه کردن می‌ترسی.

برای چند لحظه سکوتی بینمان حکمفرما شد و او با تعجب به من نگاه میکرد، بعد انگار او را برق بگیرد گفت تو کاملاً درست میگی همینکه!!! چطور خودم این همه سال متوجه نشده بودم؟



با همسر
فکر

در اینجا اشاره میکنم به مطلبی از شریعت که خالی از لطف نیست. در شریعت یک فصل دهم آمده است:

سیرت آدمی را بیشتر محیط او تعیین می کند تا خصوصیات موروثی، معایب انسانی زاییده پرورش بد و کارمای اوست

کسانی که ما را تربیت میکنند و پرورش می دهند، هرگز خودشان خالی از اشتباه نبوده و نیستند، اما ما در مقام والدین و نیز والدین ما همیشه به فرزندانمان القا میکنیم که "نباید مرتکب اشتباه شوند"

در صورتی که از نظر معنوی خطای بزرگیست، این از موارد فراوانی است که هم ما و هم دیگران با آن درگیرند.

میلیونها انسان، میلیونها روح، ما به خاطر اشتباهاتمان سرزنش میشویم، تحقیر و تهدید می شویم و اینها در طی زندگیهای پی در پی در ضمیر ناخودآگاه ما تاثیر گذاشته و ما را دچار تردید میکند، و مانع از تصمیم گیریهای صحیح در هنگام بروز مشکلات و سختی ها میشود.

وقتی کاری را شروع میکنیم صبر نداریم و هرچه زودتر می خواهیم به نتیجه دلخواهمان برسیم، می گوئیم هر چه خدا بخواهد اما در واقع هر چه خودمان بخواهیم.

یکی از دلایل آن اینست، که در روند کاری که انجام میدهیم، مشکلی بوجود میآید و ما تحمل آن مشکل و سختی را نداریم و علت آن اینست که باز هم می خواهیم نتیجه دلخواه خودمان را کسب کنیم، آن هم در کمال صحت و سلامت و آرامش و به دور از هر گونه چالش و تنشی که خب این قاعدتا امکانپذیر نیست.

چرا که در اک می آموزیم تا با آزمون سعی و خطا جلو برویم.

حال آزمون سعی و خطا چیست؟؟؟

یعنی وقتی تصمیمی گرفتیم و مسیری را شروع کردیم و تلاش می کنیم در آن مسیر به پیش برویم این می شود "سعی".

خطا چیست؟ همان اشتباه، امکان دارد ما اشتباه کرده باشیم یا اشتباه کنیم در برداشتمان از کاری که شروع کرده ایم اینکه این مسیر ما را به کجا خواهد رساند و یا اینکه ما اشتباهاتی داشته باشیم. در نحوه انجام کارها، بنابراین از اشتباه کردن نباید بترسیم چون اشتباه ما عمدا نیست. بلکه سعوا بوده و روال طبیعی کاری است که انجام می دهیم.

در اینجا بحثمان را با جملاتی از سری پال توییچل خاتمه می دهیم به گفته پال:

"زندگی بر پایه اشتباهات ساخته نمی شود ولی کامیابی در زندگی از این توانایی نشات میگیرد

که فرد متوجه خطاهای خود شده و در نتیجه مسولیت اصلاح آنها را بر عهده گیرد. ترس

از شکست در این کار خود تضمین کننده ی شکست است"

رهایی از تردید



پایان

آشنایی من با اک با این جمله آغاز شد:

ما روح هستیم و این کالبد ماست.

در پی اشتیاق برای دانستن به کتاب فروشی ها سر می زدم. دوران ممنوعیت فروش کتاب ها تازه شروع شده بود ولی هنوز کتاب فروشی ها کتاب هایی از اک را داشتند کم کم به خیابان ها هدایت شدم. کتاب فروشیهایی که برای اولین بار به آنها مراجعه میکردم اظهار بی اطلاعی می کردند اما احساس غریبی به من می گفت. می توانی همینجا پیدا کنی در هنگام خروج چشمم به یکی از کتابهای اک افتاد که در قفسه کتابها بود از دیدن آن خوشحال شدم.

این برایم درسی شد تا دیگر سوال نکنم و به راست بروم سراغ قفسه کتابها. همزمان مشکلات جسمی و مادی هم ظاهر شدند. اما من از درون پر از عشق بودم چون جوانه ایی که کاشته شده بود و اشتیاق من در پی رشد آن، از خواندن تا تجربه و درک عمیق و دریافت حقیقت فاصله زیادی بود ولی اک بسیار زیبا راه را نشانم داد. هرچند با این آگاهی ناقص همیشه دیر متوجه می شدم و نهایت فیض بود که یکی از برکاتش در مسیر فرزندان اک قرار دادم بود. در اینجا بود که به بودن در لحظه و اینکه رد پای اک همواره در زندگی ماست و جریان اک مثل تابش نور خورشید همواره جاریست. آگاه شدم.

و اما داستان ...

در یک روز برفی آغاز شد. طبق قرار قبلی وقت دکتر داشتم برای شعر دیگر و ماشینی در آژانس نبود تا ما را به ترمینال برساند. پیاده مسیری را طی کردیم. برف زیبا و شدید بود و از اول صبح شروع کرده بود به بارش. خیابونا بندرت تردد داشت. مدتی گذشت نگرانی همسرم بیشتر شد. در قلبم سپردم به روح الهی تسلیم شدم هر چه شد همان ... و آرام شروع به زمزمه هیو کردم.

ناگهان همسرم اسم دوستش را که همراه با همسرش سوار ماشینشان بودند و به سمت ما می آمدند را فریاد زد. از خوشحالی فراموش کردیم احوالپرسی کنیم بعد از نشستن در ماشین یادمان آمد، در درونم از روح الهی سپاسگزاری کردم.

چقدر زیبا و عمیق در پیام زرین "سکوت" آمده:

"نکته اساسی رشد بر محور های ساده ای بنا شده است. مهم ترین آن توان پذیرش در سهای معنوی و مهم تر از همه قلبی شکر گزار و ذهنی قانع در مقابل وقایع زندگی است." رد پای عشق همچنان ادامه دارد.....

برکت باشد

با این کتاب



آسیب‌هایی رژیم لاغری

امروزه رژیم لاغری از متداول ترین مسایل در سبک زندگی می باشد. خیلی از افراد برای زیبایی یا تناسب اندام به دنبال رژیم غذایی میروند. بعضی ها برای سلامت خود سعی در کاهش وزن دارند. افرادی هم به علت داشتن مشاغلی مانند مدلینگ، ورزشکار، مهماندار و... از رژیم لاغری خاصی پیروی میکنند. افرادی هم بصورت فصلی یا موقتی از رژیم استفاده می کنند مثلا برای سال نو یا رفتن به میهمانی یا عروسی و ...

اما مسئله مهم این است که آیا به اثرات و آسیب هایی که این رژیم ها، داروهای لاغری یا ورزشهای سنگین لاغری روی ما میگذارند، آگاه هستیم؟ صنعت لاغری از پردرآمد ترین ها در دنیا می باشد، انواع رژیمها، داروهای لاغری، داروهای مکمل رژیم، دستگاه های ورزشی لاغری، گجت های پوشیدنی کمکی لاغری، باشگاه های ورزشی لاغری و ... صنعتی بسیار عظیم را تشکیل می دهند. در تبلیغات معمولا یک خانم چاق و غمگین و در کنار او همان خانم بصورت بسیار زیبا، خوش اندام، شاد و خندان را می بینیم. ولی به اثرات این محصولات و روشها اشاره ای نشده است. ما نمیدانیم در اثر این روشها چه مواد غذایی و ویتامین هایی را از دست داده ایم یا با تغییر سوخت و ساز بدن چه آسیب هایی به بدنمان وارد میکنیم



سوخت و ساز بالا رمز کاهش وزن است و رژیم سخت برای کاهش وزن، سریعا سوخت و ساز بدن را پایین می آورد. در چنین شرایطی، توده عضلانی بسیار مهم است. هر قدر عضلاتان کمتر باشد، سوخت و ساز بدنتان پایین تر می آید، و هر قدر با سرعت بیشتری کالری بسوزانید و وزن کم کنید، در طولانی مدت درصد زیادی از آن دوباره برمی گردد. در این میان قرص های لاغری متابولیسم را بشدت افزایش داده و همزمان اشتهای شخص را کاهش میدهند. این کاهش مصرف مواد غذایی و سوخت و ساز بالا، بدن ما را از تعادل خارج می سازد. وقتی رژیم می گیریم، بدن را از یکسری ویتامین ها و مواد ضروری محروم کرده ایم، در نتیجه سیستم ایمنی بدن را ضعیف می کنیم و همین سبب می شود، راحت تر و سریع تر مریض شویم. بطور مثال اگر مواد غذایی چرب را از رژیم خود حذف کنید، ویتامین هایی چون آ، د، ای و کارا حذف کرده اید. این ویتامین ها برای تقویت سیستم ایمنی بدن ضروری هستند. البته اگر کاهش وزن را تحت نظر پزشک انجام بدهیم، پزشک معالج ما معمولا این ویتامین ها را بصورت مکمل های دارویی به سیستم بدنی ما باز میگرداند.

فکر نکن
با اینستاگرام

حکم
صفحه ۳۱

یکی از موارد شایعی که کمبود ویتامینها و مواد معدنی از خود بجا میگذارند، ریزش مو و خشکی پوست است. البته ریزش مو میتواند در اثر افسردگی حاصل از رژیم نیز باشد.

معمولا ما همراه با رژیم فشرده و کاهش وزن سریع، آب بدن را هم از دست می‌دهیم. ذخیره‌ی گلیکوژن بدن، که آب و گلوکز را ذخیره می‌کند، خیلی زودتر از سلول‌های چربی می‌سوزد و بدن کم آب می‌شود. در نتیجه، وقتی دوباره طبق روال معمول شروع به غذا خوردن می‌کنیم، بدن گلیکوژن و آب ذخیره می‌کند، و وزنی که به سرعت از دست رفته مجدداً بازمی‌گردد. بنابراین معمولا مصرف آب کافی در طول رژیم غذایی توصیه می‌گردد.

رژیم‌های سخت و قرص‌های لاغری مشکلات متعددی را برای دستگاه گوارش ما بوجود می‌آورند. خالی بودن معده به مدت طولانی باعث می‌شود، اسید معده به دیواره‌ی آن آسیب بزند. البته بعضی از این آسیب‌ها غیر قابل جبران هستند. همچنین، وقتی مواد مغذی و فیبر کافی دریافت نکنیم، مشکلات روده‌ای خواهیم داشت، که می‌تواند منجر به یبوست و سختی مزاج شود.

اگر رژیم سخت بگیریم، بدن شروع می‌کند به استفاده از ذخایر چربی و آب. در نتیجه، مدام احساس خستگی و بی‌حوصلگی می‌کنیم. رژیم‌های سخت باعث می‌شود هورمون کورتیکوسترون در مغز آزاد شود. این هورمون میزان استرس را در بدن بالا می‌برد. در نتیجه، حالاتی نظیر عصبانیت، افسردگی، عدم تمرکز و بی‌خوابی ایجاد می‌کند. این موارد حتی منجر به خودکشی اشخاص نیز شده است یا مواردی که نیاز به درمان افسردگی پیدا کرده اند.

در آخر، بهترین راه برای کاهش آسیب‌های ناشی از رژیم این است که مدت رژیم را طولانی‌تر کنیم و از شدت آن کاسته و به مرور زمان، وزن کم کنیم، تا وزن ثابت بماند. بدن را از مواد ضروری محروم نکنیم و در رژیم خود از همه مواد غذایی مورد نیاز بدن، حتی به مقدار کم، استفاده کنیم و برای چند کیلو کمتر یا بیشتر بدنمان را تحت فشار نگذاریم. به گفته‌ی یکی از متخصص‌های تغذیه اگر فکر میکنید اضافه وزن دارید، ابتدا رژیم غذایی خود را بررسی کنید، مواد مضر را حذف کنید و یک رژیم سالم را انتخاب کنید. به میزان مصرف بدنتان غذا بخورید نه برای تفریح. پیاده روی و ورزش سبک انجام دهید. سعی کنید سالم زندگی کنید و از استرس دور باشید و مراقب سلامت جسمی، جنسی و روانی خود باشید. در اثر این تغییر در سبک زندگی، پس از مدت نه چندان کوتاهی، وزن بدن شما تغییر خواهد کرد. بعد از آن به هر وزنی رسیدید، وزن ایده آل شما خواهد بود.

آسیب‌هایی رژیم لاغری



بازمانده
نورک



حکم
صفحه ۳۲

مطالب این شماره ی نشریه برگرفته است از : مقاله ها و ست سنگهای آقای کمال الماسی و مهدیس مجموعه ی فرزندان اک ، تجارب فرزندان ، کتابهای اک ، سایتهای ویکی پدیا ، خبری .
این مطالب توسط تیم نشریه جمع آوری ، ویرایش و به مقاله بدل گشته است .
در صورتیکه که مایل هستید تجارب شما هم در شماره های بعدی نشر گردد ، تجارب ارزشمند خود را به کاربری زیر در پیام رسان تلگرام ارسال بفرمایید . همچنین میتوانید نظرات و انتقادات خود را با ما از طریق همین کاربری مطرح بفرمایید یا برای آشنایی بیشتر با اک ، لینک گروه خودشناسی را از این کاربری دریافت نمایید .

@Hamyare_Rasa1

به نام اک

تمامی حقوق معنوی و مادی آثار فرزندان اک اعم از ترجمه کتاب سخنرانی و کتاب نوشته شده مقالات ، ست سنگها و کارگاهها متعلق به اک و موسسه فرزندان اک
از جمله کتابهای نوشته شده توسط بنیان گذار موسسه فرزندان اک ..متعلق به فرزندان اک است.
بنابراین هر نوع استفاده از این آثار بدون هماهنگی با تیم مدیریت موسسه فرزندان اک تخلف معنوی محسوب شده و پیگیری خواهد شد .

برکت باشد

نویسنده و محقق

کمال الماسی جاف

۱۳ مارس ۲۰۱۹

