

(خام گیاهخواری چیست؟)

قبل از پیوستن به جلسات خام گیاهخواران ، ما فکر می کردیم که لازمه سلامتی و بقای عمر در زندگی ، خوردن انواع غذاهای پختنی ، انواع گوشتها و فرآورده های حیوانی است . اما ما در اینجا متوجه شدیم که علت اصلی تمام بیماریها ، خوردن همین چیزهاست و تنها راه سلامتی کنار گذاشتن اینها و استفاده از غذاهای طبیعی است که شامل انواع میوه جات ، سبزیجات و مغزها به صورت خام است . غذاهای طبیعی می تواند تمامی احتیاجات بدن ما را تأمین کند . ما در اینجا به شما توصیه می کنیم که بهترین حالت خام گیاهخواری ، رعایت آن به صورت صددرصد مطلق است . اما اگر در ابتدای خام گیاهخواری ، ناپرهیزی داشتید ، سعی کنید بلافاصله برگردید و ناامید نشوید . توجه داشته باشید که در خام گیاهخواری ، مخصوصا در اوایل آن ، ممکن است عکس العمل های ناراحت کننده اما شفافبخش ، مثل سردرد ، دل درد ، استخوان درد ، بیحالی ، گرسنگی کاذب و وسوسه داشته باشید ، که کاملا طبیعی است و جای نگرانی وجود ندارد . زمان و مقدار این عکس العمل ها برای افراد مختلف ، متفاوت است و نمی توان بطور دقیق پیش بینی کرد ، اما به مرور زمان کاهش پیدا خواهد کرد . این راه ممکن است در ابتدا غیرفعال به نظر آید ، اما « کمک خداوند » و « خدمت صادقانه در این جلسات » این راه را ممکن و لذت بخش می سازد .

(برنامه خام گیاه خواران چیست؟)

خام گیاه خواران ، یک انجمن غیر انتفاعی از زنان و مردانی است که با خوردن غذاهای پخته ، انواع گوشت ها ، انواع فر آورده های حیوانی مشکل داریم . ما کسانی هستیم که روز به روز در حال کاهش خوردن اینها هستیم و سعی می کنیم برای تغذیه ، از انواع میوه ها ، سبزیجات ، جوانه ها و مغزها به صورت خام استفاده کنیم. ما مرتب گردهم می آئیم تا به کمک هم این راه را ادامه دهیم . تنها لازمه عضویت در این انجمن تمایل به خام گیاهخواری است، پیشنهاد می کنیم در این مورد روشن بین باشید و این فرصت را از دست ندهید .

در انجمن خام گیاهخواران هیچ شرط و شروطی وجود ندارد . ما به هیچ سازمانی وابسته نیستیم و حق عضویتی نداریم و با هیچ سازمان سیاسی ، مذهبی و یا انتظامی ارتباطی نداریم . هرگز تحت نظر نبوده و نیستیم ، هر کس مایل باشد بدون در نظر گرفتن سن ، مذهب ، نژاد و جنسیت می تواند به ما بپیوندد .

برای ما مهم نیست که شما چقدر پخته خواری کرده اید و کارهایی که در گذشته کرده اید و یا دارایی و نداری شما برای ما بی تفاوت است . تنها چیزی که برای ما اهمیت دارد این است که شما می خواهید در مورد مشکلاتان چه بکنید و ما چطور می توانیم به شما کمک کنیم . در اینجا تازه واردان از همه مهمترند . زیرا ما فقط با در میان گذاشتن آنچه که داریم می توانیم آن را حفظ کنیم . تجربه گروهی ما نشان می دهد کسانی که بطور مرتب در جلسات شرکت می کنند خام گیاهخوار باقی می ماندند .

(علت خام گیاهخواری و آمدن ما به این جلسات چیست؟)

قبل از خام گیاهخواری ، ما وابسته به لذتی آنی بودیم که از خوردن غذاهای پختنی و غیر طبیعی به دست می آمد ، لذت خوردن اینگونه غذاها چنان ما را درگیر خود کرده بود ، که دیگر نمی توانستیم زندگی کردن بدون این لذت را تصور کنیم . ما متوجه شدیم که پخته خواری ما ، در واقع یک خودکشی تدریجی است . بسیاری از ما به انواع بیماریها دچار شدیم . ما مجبور بودیم بخاطر این بیماریها درد جسمی و روحی بسیاری را تحمل کنیم . هزینه های زیادی را پرداخت کنیم و در عین حال نیز همچنان بیمار باقی بمانیم . بعضی دیگر از ما همیشه از اضافه وزن رنج می بردیم و همیشه این بار اضافه را با خود حمل می کردیم . داشتن یک وزن ایده آل برای ما فقط یک رؤیا شده بود . خوردن داروهای شیمیایی دیگر نمی توانست مرهمی برای دردهای ما باشد . عزیزانمان را به علت بیماریهای مختلف از دست دادیم . کسی را پیدا نمی کردیم که به علت مرگ طبیعی فوت کرده باشد . بعضی از ما که هنوز به بیماری خاصی دچار نشده بودیم ، متوجه شده بودیم که اینگونه زندگی کردن درست نیست .

اما بالاخره در اینجا متوجه شدیم که خام گیاهخواری تا چه اندازه می تواند به ما کمک کند . بعد از گرفتن نتایج مثبت و خیره کننده از خام گیاهخواری بر آن شدیم که این راه را همچنان ادامه دهیم ، اما همه اطرافیان ما پخته خوار بودند . این مسئله ، خام گیاهخوار باقی ماندن را برایمان خیلی سخت می کرد . ما متوجه شدیم با کمک به دیگران برای آشنایی با خام گیاهخواری و در میان گذاشتن تجربیاتمان با آنها ، می توانیم هم خام گیاهخوار باقی بمانیم ، هم از خام گیاهخواری بیشتر لذت ببریم و هم توانسته ایم به یک همنوع خودمان کمک کرده باشیم . بله ، ما در اینجا دور هم جمع می شویم تا بصورت رایگان و عشق بلا شرط به همدیگر کمک کنیم و مژده شادی بخش سلامتی را به دیگران برسانیم . هدف ما این است که یک زندگی سالم و بدون بیماری داشته باشیم . درست است که سلامتی همه چیز نیست . اما بدون سلامتی هم ، هیچ چیز ممکن نیست .

(مداخله در کار خداوند)

خداوند متعال که بشر را آفریده با مهارت کامل برای مخلوق خود غذای طبیعی، گوارا و بدون عیب و نقص نیز به وجود آورده است که عبارت از انواع خوردنی های نباتی «پخته شده با اشعه خورشید» می باشد.

پروردگار بزرگ این همه خوردنی های طبیعی را که از هزاران نوع مواد اولیه ساخته است با اشعه خورشید پخته و غذای کامل را به بندگان خود عطا فرموده است و این کار را با چنان مهارتی انجام داده که هر یک از خوردنی های گیاهی به تنهایی حاوی تمام مواد لازم برای بدن یک موجود زنده میباشد.

حیوانات مختلف مانند اسب، شتر، گاو و گوسفند به تمام ویتامین ها و مواد غذایی دیگر به همان اندازه نیازمندند که بشر احتیاج دارد. آنان نیز مانند ما همان خون، استخوان، گوشت، ریه و کبد را دارند.

همه کس با چشم خود می بیند که چطور یک حیوان قشنگ و عظیم الجثه مانند زرافه فقط با برگ درخت تغذیه می کند، شتر فقط با خار بیابان کلیه احتیاجات بدنی خود را تأمین می نماید و همچنین یکی از این حیوانات یونجه می خورد و دیگری گاه خشک و آن دیگری دانه و از این قبیل.

خداوند متعال برای مخلوق خود طوری غذا آفریده که هر حیوان یا انسانی در هر جای دنیا هر نوع خوردنی طبیعی (خام و نباتی) پیدا نماید، این خوردنی برای او یک غذای کامل و بی نقص باشد. در صورتی که انسان

بهترین ، لذیذ ترین و ارزنده ترین خوردنی های طبیعی مانند میوه جات ، سبزیجات ، غلات و میوه جات خشک نظیر گردو ، بادام ، فندق ، پسته و غیره را از دست حیوانات ربوده و برای خود نگه داشته است ، با وجود این خیال می کند که با این همه خوردنی ها احتیاجات بدن خود را نمی تواند تأمین کند و در صدد بر می آید برای خود غذاهای پخته و ویتامین های مصنوعی تهیه کند .

مثل اینکه خداوند برای تمام مخلوق خود غذا آفریده و وقتی نوبت به انسان رسیده عاجز مانده و حال مردم می خواهند نواقص کار خدا را بر طرف کنند

حقیقت این است که مردمان متمدن عقل خود را گم کرده اند و خرد پروردگار را نادیده می گیرند . غذایی را که او با اشعه خورشید پخته و با سلول های زنده بدن ها عرضه داشته است با آتش می کشند و محو می کنند ، به خیال این که غذای ناقص را به غذای کامل تبدیل می کنند .

ولی باید دانست که کلیه پختنی های دنیا و مواد معدنی مصنوعی روی هم رفته ارزش یک گندم زنده یا یک برگ سبز را ندارند ، چون آنها قادر نیستند یک موجود زنده را تغذیه کنند و زنده نگه دارند و مردم ادامه حیات خود را مدیون آن اندک مواد غذایی هستند که در موقع پختن، از اثرات آتش جان سالم به در می برند و یا آن مقدار اندک میوه یا سبزی که ندانسته گاه به گاه مانند یک خوردنی لوکس و غیر ضروری مصرف می نمایند .

(دعای سپاسگزاری)

<< مهربان خدای خوب من >>

به خاطر آرامشی که ارزانی ام داشته ای از تو ممنونم ،

به خاطر رفع همه دغدغه ها و امنیتم از تو ممنونم ،

به خاطر جسم سالم و نشاط و شادابی ام از تو ممنونم ،

به خاطر نیت پاک و قلب مهربانم از تو ممنونم ،

به خاطر آگاهی و دانانیم از تو ممنونم ،

به خاطر گذشت و بخششم از تو ممنونم .

<< مهربان خدای خوب من >>

به خاطر امیدواری به لطف بی پایانت از تو ممنونم ،

به خاطر رزق و روزی حلال و فراوانم از تو ممنونم ،

به خاطر همنشینی با خوبانت از تو ممنونم ،

به خاطر خانواده خوبم از تو ممنونم ،

به خاطر توفیق بندگی ام از تو ممنونم ،

به خاطر زندگی جدیدم از تو ممنونم ،

به خاطر میل به تحول و تولد دوباره ام از تو ممنونم ،

به خاطر وجود شکر گزار و سپاسگزارم از تو ممنونم .

<< ای خالق دلسوز و مهربان >>

از تو برای همه آرامش الهی میطلبم ،

برای همه سلامت و تندرستی میطلبم ،

برای همه دلی شاد و قلبی مهربان میطلبم ،

برای همه گشایش امور میطلبم ،

برای همه توفیق هدایت الهی میطلبم ،

برای همه معنویت روزافزون میطلبم .

<< خدای قادرمن >>

هم اکنون به لطف بیکرانت همه چیز و همه کس توانگرم

می سازد و باور دارم قدرت بی پایان تو و دست مهر و یاریت

به همراه لطف سرشارت از بهترین و رضایت بخش ترین

راه ها در همه مسائل زندگی به یاریم می شتابد . پس ،

آسوده خاطر اداره عالی همه امورم و گشایش همه مسائلم

را به اراده قدرتمند تو می سپارم . (آمین)

(چشم انداز ما به آینده)

خام گیاهخواری راهی ساده برای بهبودی از تمامی بیماریها و همچنین حفظ سلامتی مان است . ما این امید را داریم که با هر روز خام گیاهخواری می توانیم از بیماریهای گذشته خودمان کمی بیشتر فاصله بگیریم ، تا به بهبودی کامل برسیم و برای آنانکه بیماری خاصی نداشتند ، این امید است که در آینده بیمار نشوند . ما این امید را داریم که با خام گیاهخوار بودن خودمان ، علاوه بر اینکه سلامتی خودمان را تضمین کرده ایم ، می توانیم به انسانهای دردمند بسیاری برای رسیدن به سلامتی ، خدمت کنیم و بدین وسیله به خداوند ، بدانگونه که او را درک می کنیم نزدیکتر شویم . سلامتی و آرامش حاصل از خام گیاهخواری هر روزه ، عشق به زندگی را در ما زیاد می کند ، لذت زندگی کردن افزایش پیدا می کند ، ذائقه ما تغییر می کند و به مرور زمان از خوردن غذاهای طبیعی لذت بیشتری خواهیم برد.

(فقط برای امروز)

به خودت بگو:

**فقط برای امروز ، افکارم را بر روی تغذیه طبیعی ام متمرکز خواهم کرد ،
زندگی می کنم و بدون مصرف هیچگونه تغذیه ناسالم ، روز خوبی خواهم
داشت .**

**فقط برای امروز ، به کسی در تغذیه طبیعی اعتماد خواهم کرد ، کسی که
مرا باور کند و می خواهد در این راه به من کمک کند .**

**فقط برای امروز ، برنامه ای خواهم داشت و آن را به بهترین شکل ممکن
انجام خواهم داد .**

**فقط برای امروز ، به کمک جلسات تغذیه طبیعی ، از زاویه بهتری
به تغذیه ام نگاه خواهم کرد .**

**فقط برای امروز ، ترسی نخواهم داشت و به روابط تازه ام و آنها که
تغذیه ناسالم مصرف نمی کنند و راه تازه ای برای زندگی پیدا کرده اند
فکر خواهم کرد .**

**فقط برای امروز ، میدانم به کمک لطف خداوند ، شرکت مرتب و مداوم
در جلسه ، مطالعه کتابهای مربوطه ، استفاده از تجربه دوستان در مسیر سبز
تغذیه سالم ، ثابت قدم خواهم ماند .**

مادامی که این راه را دنبال کنم از هیچ چیز واهمه نخواهم داشت .