

ማውጫ

መግቢያ..... 4

የታላቋ መምህርት ጅንግ ሃይ አጭር የህይወት ታሪክ 7

የወዲያኛው አለም ሚስጥር 9

በታላቋ መምህርት ጅንግ ሃይ የተደረገ ገለጻ

ሰኔ 26 ፣ 1992 እ.ኤ.አ.፣ የተባበሩት መንግስታት ኒውዮርክ ከተማ ውስጥ

መንፈሳዊ ጅምር (ኢኒሺዬሽን)፡- የኳን ኢን ዘዴ 32

አምስቱ መመሪያዎች..... 33

የቪጋን አመጋገብ ጥቅሞች..... 35

ጤናና የተመጣጠነ ምግብ 35

ስነ-ምህዳርና አካባቢ 38

የአለም ረሃብ 39

የእንስሳ ስቃይ..... 39

ከቅዱሳን ጋር አብሮ መኖርንና ሌሎችን..... 39

መምህርትጥያቄዎችን ትመልሳለች 41

ቪጋንነት፡- ለአለም አቀፍ የውሃ ቀውስ ምርጡ መፍትሄ 48

ጥሩ ዜና ለቪጋኖች..... 50

የቪጋን ምግብ ቤቶች በአለም ዙሪያ 51

ህትመቶች..... 58

እኛን እንዴት ማግኘት እንደምትችሉ 73

ነጻ የናሙና መጽሃፍ ማውረጃ (ዳውንሎድ)

የቅጽበታዊ መገለጥ ቁልፍ (ከ80 በላይ በሆኑ ቋንቋዎች)

- <http://sb.godsdirectcontact.net/> (Formosa)
- <http://www.direkter-kontakt-mit-gott.org/download> (Austria)
- <http://www.Godsdirectcontact.us/com/sb/> (U.S.A.)

"የቡዲዝም ወይም የካቶሊክ እምነት ተከታይ አይደለሁም። ከእውነት ስለሆነኩ እውነትን እሰብካለሁ። ቡዲዝም፣ ካቶሊካዊነት፣ ታኦዲዝም፣ ወይም ሌላ የፈለጋችሁትን ብላችሁ ልትጠሩት ትችላላችሁ። ሁሉንም በጾጋ እቀበላለሁ!"

~ታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ~

"የውስጥን ሰላም በማግኘት የተቀረውን ሁሉንም ነገር እናገኛለን። ሁሉም አይነት ደስታ፣ ሁሉም አይነት የአለማዊም ሆነ የሰማያዊ ምኞቶች መሟላት የሚመጡት ከእግዚአብሔር መንግሥት ነው - በውስጣችን ያለውን ዘለአለማዊውን ሰላማችንን፣ ዘለአለማዊውን ጥበባችንን፣ እንዲሁም ታላቁን ሃይላችንን የምናውቅበት መንገድ ነው። ምንም ያክል ገንዘብ ወይም ሃይል፣ ወይም ምንም ያክል ከፍታ ያለው ሥልጣን ቢኖረንም እነዚህን ካላገኘን ደስታን ፈጽሞ ልናገኝ አንችልም።"

~ታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ~

"የኛ ትምህርት የሚያስተምረው በዚህ አለም ውስጥ ማድረግ ያለባችሁን ማነኛውንም ነገር አድርጉ፣ ደግሞም በልበሙሉነት አድርጉት ብሎ ነው የሚያስተምረው። ሃላፊነት የሚሰማችሁ ሁኑ እንዲሁም ዘወትር ተመሰጠ (ማዴቴት አድርጉ)። እራሳችሁንና አለምን ለማገልገል የሚያስችላችሁን የበለጠ እውቀት፣ የበለጠ ጥበብ፣ የበለጠ ሰላም ታገኛላችሁ። በራሳችሁ ውስጥ የእናንተ የሆነ ጥሩነት እንዳላችሁ አትዘንጉት። በሰውነታችሁ ውስጥ የሚኖር እግዚአብሔር እንዳለ አትርሱት። በልባችሁ ውስጥ እግዚአብሔር እንዳለ አትርሱት።"

~ታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ~

መግቢያ

የሰው ዘር ለዘመናት ብቸኛ አላማቸው የሰው ልጅ መንፈሳዊ ህይወት መሻሻል በሆኑ ጥቂት ግለሰቦች ሲጎበኝ ቆይቷል። ኢየሱስ ክርስቶስ ከእነዚህ ጎብኝዎች ውስጥ አንዱ ነበር፤ ሻክያሙኒ ቡዳና ሞሃመድ እንደነበሩት ሁሉ። እነዚህ ሰባቱን በደንብ እናውቃቸዋለን፤ ነገር ግን ስማቸውን የማናውቃቸው በርካታ ሌሎችም አሉ፤ አንዳንዶቹ በህዝብ ፊት አስተምረዋል፤ እናም በትንሽ ህዝብ ዘንድ ታውቀዋል፤ እንዲሁም ሌሎቹ ደግሞ ስማቸው ምንም ሳይታወቅ ቀርቷል። እነዚህ ግለሰቦች በተለያዩ ሃገራት፣ በተለያዩ ጊዜያት፣ በተለያዩ ስሞች ሲጠሩ ቆይተዋል። እንደ መምህር (ማስተር)፣ አቫታር፣ የተገለጠለት ሰው፣ አዳኝ፣ መሲህ፣ መለኮታዊ እናት፣ መልእክተኛ፣ ጉሩ፣ ዘለአለማዊ ቅዱስና እነዚህን በመሳሰሉ ስሞች ሲጠሩ ቆይተዋል። መገለጥ፣ መዳን፣ ማወቅ፣ ነጻ መውጣት፣ ወይም መንቃት እየተባለሉ ሲጠሩ የቆዩትን ነገሮች ሊሰጡን ነበር የመጡት። የተጠቀሙባቸው ቃላት ሊለያዩ ቢችሉም በመሰረተ ሃሳባቸው ግን ሁሉም አንድ አይነት ትርጉም ያላቸው ናቸው።

እንዳለፉት ቅዱሳን ሁሉ ከአንድ አይነት መለኮታዊ ምንጭ፣ አንድ አይነት መንፈሳዊ ታላቅነት፣ ሞራላዊ ንጽህናና ሃይል ይዘው የሰውን ልጅ ለማሻሻል የመጡ ጎብኝዎች ዛሬም እዚህ ከእኛ ጋር ይገኛሉ፤ ሆኖም ግን ህልውናቸውን ጥቂቶች ብቻ ናቸው የሚያውቁት። ከነዚህም ውስጥ አንዱ ታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ ናት።

መምህርት ቺንግ ሃይ በህዝብ ዘንድ እንደ አንድ ህያው ቅዱስ ሰው ሆና ለመታወቅ የማትጠበቅ ተሳታፊ ናት። እሷ ሴት ናት፣ እናም ብዙ ቡድኖችና ሌሎችም ሴት ልጅ ቡዳ ልትሆን አትችልም በሚለው አፈ-ታሪክ ያምናሉ። መምህርት ቺንግ ሃይ ከእስያ የዘር ግንድ የመጣች ስትሆን ብዙ ምእራባዊያን ህዝቦች ደግሞ አዳኛቸው እነርሱን የሚመስል ይሆናል ብለው ነው የሚጠብቁት። ነገር ግን እኛ ከመላው አለም የተሰበሰቡንና እንዲሁም ከተለያዩ እጅግ በርካታ የሃይማኖት ስረ-መሰረቶች የመጣን ሰዎች እርሷን ልናውቃት የቻልንና የእርሷን ትምህርቶች መከታተልም የበቃን ሰዎች በመሆናችን ማንና ምን እንደሆነች ለይተን እናውቃለን። እናንተም ይህንን ትንዝቡ ዘንድ የእናንተን አዳዲስ ሃሳቦችን የመስማት ፈቃደኝነትንና የልብ ታማኝነትን መለኪያ ሚዛን ነው የሚጠይቀው። እንዲሁም የእናንተን ጊዜና ትኩረት የሚጠይቅ ሲሆን ከዚህ ሌላ ግን ምንም አይጠበቅባችሁም።

ሰዎች ብዙውን ጊዜያቸውን የሚያሳልፉት ለእለት ኑሯቸው በመሯሯጥና የቁስ-አካላዊ (ማቴሪያላዊ) ፍላጎቶቻቸውን በማሟላት ነው። እኛ የምንሰራው የራሳችንን ህይወትና ሌሎች ባጠገባችን ያሉ የምናፈቅራቸውን ሰዎች ህይወት በተቻለ መጠን የተመቻቸ እንዲሆን ለማድረግ ነው። ጊዜ ሲፈቅድ ደግሞ እንደ ፖለቲካ፣ ስፖርት፣ ቴሌቪዥን፣ ወይም በቅርብ የተደረገን አስነዋሪ ተግባር ለመሳሰሉት ነገሮች ትኩረታችንን እንሰጣለን። ከመንግሥተ ሰማይ ጋር በሚደረግ የቀጥታ ውስጣዊ ግንኙነት በሚገኝ

5. የቅጽበታዊ መገለጥ ቁልፍ

ታላቋ መምህርት ችግግ ሃይ

የፍቅር ሃይል የተመላለሰን አንዳንዶቻችን ስለ ህይወት ከዚህ ከምናየው የበለጠ ብዙ ነገር እንዳለው እናውቃለን። ይህ መልካም ዜና በበለጠ ስፋት በአለም ላይ ባለመታወቁ አሳዛኝ ነገር እንደሆነ ይሰማናል። ለህይወት ውጣ-ውረድ ሁሉ መፍትሄው በውስጣችን ሆነን በጸጥታ ቁጭ በማለት ስንጠብቅ ነው። መንግሥተ ሰማይ ከእኛ ልክ የትንፋሽን ያህል ርቀት እንዳለው እናውቃለን። ከልክ በላይ በሆነ ጉጉት ስህተትን ከፈጸምንና ምክንያት ሰጪውን አእምሯችሁን ሊነኩ በሚችሉ ነገሮች ከተናገርናችሁ ይቅርታ አድርጉልን። ያየነውን አይተን እንዲሁም ያወቅነውን አውቀን በዝምታ ለማለፍ ለእኛ ከባድ ነው።

እኛ እራሳችንን የታላቋ መምህርት ችግግ ሃይ ደቀ መዛሙርት አድርገን የምንወስድና እንዲሁም የእርሷን ዘዴ (የኳን ኢን ዘዴ) የሚተገብሩ አጋሮቻችን ይህንን የመግቢያ መጽሃፍ ለእርስዎ ስናበረከትልዎ በማስተራችን በኩልም ሆነ ወይ በሌላ በኩል ወደ ግላዊ መለኮታዊ ስኬት ግንዛቤዎ በበለጠ ለመቅረብ ይረዳዎታል ብለን ተስፋ በማድረግ ነው።

መምህርት ችግግ ሃይ የተመሰጠን (ማይቲቪን)፣ የውስጣዊ ማሰላሰልንና የጸሎት ትግበራዎችን ጠቃሚነት ታስተምራለች። መምህርት በዚህ በያዝነው ህይወት የእውነት ደስተኛ ለመሆን የግላችንን ውስጣዊ የሆነ መለኮታዊ ህልውና ፈልገን ማግኘት እንዳለብን ታብራራለች። እሷ የምትነግረን መገለጥ የተደበቀና እንዲሁም ሊደረስበት የማይቻል ወይም ሊደረስበት የሚቻለው ከህብረተሰብ ሸሽተው በሚኖሩ ሰዎች ዘንድ ብቻ አለመሆኑን ነው። የእርሷ ስራ የአለተለት ህይወታችንን እየመራን አያለን በውስጣችን ያለውን መለኮታዊውን ህልውና መቀስቀስ ነው። እሷ እንዲህ ትገልጻለች፡ እንደዚህ ነው። እኛ ሁላችን እውነቱን እናውቀዋለን። ዝምብለን ስለረሳነው ብቻ ነው እንጂ። ስለዚህም አንዳንድ ጊዜ የህይወታችንን አላማ፣ ለምን እውነቱን ማግኘት እንዳለብን፣ ለምን ተመስጦ መተግበር እንዳለብን፣ እንዲሁም ለምን በእግዚአብሄር ወይም በቡዳ ወይም በዩኒቨርሲቲ ውስጥ ከፍተኛ የሆነ ሃይል ነው ብለን በምናስበው በማንም ይሁን ማመን እንዳለብን አንድ ሰው የግድ በመምጣት ሊያስታውሰን ይገባል። እሷ እንዲከተላት ማንንም ሰው አትጠይቅም። ሌሎች የራሳቸውን የመጨረሻ ነጻነት መቀዳጀት ይችሉ ዘንድ የግሏን መገለጥ እንደ ምሳሌነት እንዲሁ ዝምብላ ነው የምታበረክተው።

ይህ መጽሃፍ የታላቋ መምህርት ችግግ ሃይ ትምህርቶች መግቢያ ነው። ከዚህ በታች የተካተቱት በመምህርት ችግግ ሃይ የተሰጡ ገለጻዎች፣ አስተያየቶችና እንዲሁም ጥቅሶች በእርሷ የተነገሩ ሲሆኑ፣ የተቀረጹ፣ ከድምጽ ወደ ጽሁፍ የተገለበጡ፣ አንዳንድ ጊዜም ከሌሎች ቋንቋዎች የተተረጎሙና ከዚያም በኋላ ለህትመት ዝግጅት እርማት የተደረገባቸው ስለመሆናቸው አባክዎን ያስተውሉ። ዋናውን የድምጽ ወይም የቪዲዮ ቴፖችን እንዲሰሙ ወይም እንዲከታተሉ እንመክራለን። ከተጻፉ ቃላት ይልቅ የእርሷን

ህልውና ይበልጥ በጥልቀት ለመገንዘብ የሚችሉት ከእነዚህ ምንጮች ነው። በእርግጥ፣ በጣም የተሟላውን ግንዛቤ የሚያገኙት እሷን በአካል በማግኘት ነው።

ለአንዳንዶች፣ መምህርት ችግግ ሃይ እናታቸው ነች፣ ለአንዳንዶች ደግሞ አባታቸው፣ እንዲሁም ለሌሎች ከልብ በጣም የሚያፈቅሯት ነች። በጥቂቱ እሷ በዚህ አለም ውስጥ ሊያገኙት ከሚችሉት ጓደኛ በጣም ምርጫ ናት። እሷ እዚህ ምድር ላይ ያለችው ለእኛ ለመስጠት እንጂ ከእኛ ለመውሰድ አይደለም። ለምትሰጣቸው ትምህርቶች፣ እገዛ ወይም መንፈሳዊ ጅምጫ ማንኛውንም አይነት ክፍያ አትቀበልም። ከእናንተ የምትወስደው ብቸኛው ነገር የእናንተን ስቃይ፣ የእናንተን ሃዘንና ህመም ነው። ሆኖም ግን ይህንን ስትፈልጉ ብቻ ነው!

ትንሽ መልእክት

ሰ ለ እግዚአብሔር፣ ወይም ስለ ታላቅ መንፈስ ሲናገሩ እግዚአብሔር ሴት ወይስ ወንድ ስለመሆኑ ያለውን ክርክር ለማስወገድ መምህርት ዋናውንና ጾታዊ ልዩነት ቃል እንድንጠቀም ታዘናለች።

- እሷ (She) + እሱ (He) = እርሱ (Hes ልክ በbless ላይ እንደሚነበበው)
 - እሷ (Her) + እሱ (Him) = እርሱን (Hirm ልክ በFirm ላይ እንደሚነበበው)
 - የሷ (Hers) + የሱ (His) = የርሱ (Hiers ልክ በDear ላይ እንደሚነበበው)
- ለምሳሌ፡ እግዚአብሔር ሲፈልግ እርሱ ነገሮችን እንዲፈጸሙ የሚያደረገው በርሱ መልካም ፍላጎት መሰረት እሱ እንደሚመቸው ነው።

እንደ ስነ ጥበባዊ ንድፍ ፈጣሪነቷና እንደ መንፈሳዊ መምህርነቷ፣ ታላቋ መምህርት ችግግ ሃይ የውስጥ ቁንጅናን የሚገልጹ ነገሮችን በሙሉ ታፈቅራለች። በዚህ ምክንያትም ነው ጌትናምን ስትጠቅስ እንደ "አው ላክ" እንዲሁም ታይዋንን እንደ "ፎርሞሳ" ብላ የምትጠራቸው። አው ላክ የቀድሞ የጌትናም መጠሪያ ስም ሲሆን ትርጉሙም "ደስታ" ማለት ነው። እንዲሁም ፎርሞሳ የሚለው መጠሪያ ስም፣ ትርጉሙም "ቆንጆ" ማለት ሲሆን፣ በይበልጥ ሙሉ በሙሉ የሚያንጸባርቀው የደሴቲቱንና የነዋሪ ህዝቦቿን ቁንጅና ነው። መምህርት እነዚህን ስሞች መጠቀሙ ለመሬቲቱና ለነዋሪ ህዝቦቿ የመንፈስ ክፍታንና መልካም እድልን እንደሚያመጣ ይስማታል።

“**መ**ምህርት ማለት እናንተ መምህር እንድትሆኑ . . . እናንተም እንዲሁ መምህር መሆናችሁን እንድትገነዘቡ የሚያግዛችሁና እንዲሁም እናንተና እግዚአብሔር አንድ እንደሆናችሁ እንድትረዱ ለእናንተ የሚሆን ቁልፍ ያለው ሰው ማለት ነው። ያ ብቻ ነው . . . ያ ነው መምህር የሚጫወተው ብቸኛው ሚና።”

~ታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ~

“**መ**ንገዳችን የሃይማኖት መንገድ አይደለም። ማንንም ሰው ወደ ካቶሊክነት ወይም በሌላም፣ ወይም ወደ ሌላ የሆነ 'ኢዝም' አልቀይርም። እናንተነታችሁን የምታውቁበትን መንገድ፣ ከየት እንደመጣችሁ የምታውቁበትን፣ በዚች ምድር ላይ ያላችሁን ተልእኮ እንድታስታውሱ፣ የሰማይንና የምድርን ሚስጥራት ፈልጋችሁ እንድታገኙ፣ በዚች ምድር ላይ ለምን በጣም ብዙ ሃዘን እንዳለ እንድታውቁና፣ እንዲሁም ከምት በኋላ ምን እንደሚጠብቁን እንድታዩ በማለት ነው ይህንን እንዲሁ የምሰጣችሁ።”

~ታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ~

“**ከ**እግዚአብሔር ጋር የተለያየው በጣም ስራ ስለሚበዛበን ነው። ከአንድ ሰው ጋር እያወራችሁ ከሆነና ስልኩም መጭሁን ከቀጠለ፣ እንዲሁም እናንተ ምግብ በማብሰል ስራ ላይ ወይም ከሌሎች ሰዎች ጋር በወሬ ከተጠመዳችሁ ከዚያ ማንንም ሰው በስልኩ ሊያገኛችሁ አይችልም። ከእግዚአብሔር ጋርም እንደዚሁ አንድ አይነት ነገር ነው የሚሆነው። እግዚአብሔር በእያንዳንዱ ቀን እየተጣራ ነው እኛም ለእርሱ የሚሆን ጊዜ ስለሌለን የእርሱን ጥሪ መልስ አለመስጠታችንን እንቀጥላለን።”

~ታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ~

የታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ አጭር የህይወት ታሪክ

መ

ምህርት ቺንግ ሃይ የተወለደችው ከባለ ፀጋ ቤተሰብ በአውላክ ውስጥ ሲሆን

በኔቸሮፓዝነታቸው (ያለመድሃኒት ህክምና ባለሙያ) በከፍተኛ ደረጃ የተመሰከረላቸው ባለሙያ ሴት ልጅ ነች። ያደገችው የካቶሊክነትን እምነት በመከተል ሲሆን የቡዲዝምን መስረታዊ ሃሳቦች ከአያቷ ዘንድ ተምራለች። ትንሽ ልጅ እያለች፣ ለፍልሰፍናና የሃይማኖት ትምህርቶች በእሷ እድሜ የማይጠበቅ ፍላጎት፣ እንዲሁም ለሁሉም ህይወት ላላቸው ፍጥረታት በሙሉ ያልተለመደ የርህራሄ ስሜት ታሳይ ነበር።

በአስራ ስምንት አመት እድሜዋ፣ መምህርት ቺንግ ሃይ ለትምህርት ወደ እንግሊዝ ሃገር ሄደች። ከዚያም በኋላ ቆይታ ወደ ፈረንሳይ ከዚያም ወደ ጆርመን በመሄድ ለቀይ መስቀል እየሰራች እያለ ከአንድ የጀርመን ሳይንቲስት ጋር በትዳር ተቆራኘች። ከሁለት አመት ደስተኛ ትዳር በኋላ፣ በባሏ ስምምነት መገለጥን ፍለጋ ትዳሯን ተወች። በዚህም ከልጅነቷ ጀምሮ ከእሷ ጋር አብሮ የኖረውን የፍጹምነት ሃሳብ ለማሟላት በቃች። በዚህ ጊዜ፣ በአቅራቢያዋ በነበሩ መምህራን መሪነት በርካታ የተለያዩ የተመስጦ ትግበራዎችንና የመንፈሳዊ ስርአተ ህጎችን ስታጠና ነበር። አንድ ሰው የሰው ልጅን ስቃይ ለመርዳት የሚያደርገውን ሙከራ ውጤት አልባነት ለመረዳት ቻለች። እናም ሰዎችን ለመርዳት ተወዳዳሪ የሌለው መንገድ የእሷ ፍጹም መረዳትን መቀዳጀት እንደነበር አመነች። ይህንን እንደ አንድ ብቸኛ ግብ በማድረግ፣ ፍጹሙን የመገለጥ ዘዴ ፍለጋ በብዙ የተለያዩ ሃገሮች ተዘዋወረች።

ከብዙ አመታት ፈተናዎች፣ ሙከራዎችና ችግሮች በኋላ በስተመጨረሻው መምህርት ቺንግ ሃይ የኳን ኢን ዘዴንና መለኮታዊ ስርጭትን (divine transmission) በሂማላያስ አገኘች። እዚያው ሂማላያስ አራሷን ከማህበረሰብ አርቃ በነበረችበት ወቅት ከፍተኛ ጥረትና ጥንቃቄ የተሞላበት ትግበራ ካደረገች በኋላ ፍጹም መገለጥን ተቀዳጀች።

መገለጥን ካገኘች በኋላ ባሉት አመታት፣ መምህርት ቺንግ ሃይ ጸጥተኛ፣ ትሁት የቡዲስት መነኩሴ ህይወትን ኖረች። በተፈጥሮ አይን አፋር በመሆኗ ሰዎች የሷን ትምህርትና መንፈሳዊ ጅምርን (ኢኒቪዬሽን) ፈልገው እስኪመጡ ድረስ ይህንን ቅርስ ደብቃ አቆይታው ነበር። ከቀደምት የፎርሞሳና እንዲሁም የዩ.ኤስ.ኤ. ደቀ መዝሙሮቿ ተደጋጋሚ ጥያቄዎችና ጥረቶች በኋላ ነው፣ መምህርት ቺንግ ሃይ በመላው አለም

9. የቅጽበታዊ መገለጥ ቁልፍ

ታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ

ለማስተማር የመጣችው እንዲሁም ብዙዎች በአስር ሸዎች የሚቆጠሩ እውነተኛ መንፈሳዊ ተመኝቶችን መንፈሳዊ መንገድ ማስጀመር የቻለችው።

ዛሬ ከተለያዩ ሃገሮችና ከሁሉም ሃይማኖቶች እጅግ ብዙ እውነት ፈላጊዎች የሷን ፍጹም የሆነ ጥበብ ፍለጋ ወደ እሷ ሲጎርፉ ቆይተዋል። እሷ ራሷ ፍጹም ነው ብላ ያረጋገጠችውን የቅጽበታዊ መገለጥ ዘዴን - የኳን ኢን ዘዴን ለመማርና ለመተግበር በእውነቱ ለሚመኙ ሰዎች ሁሉ መምህርት ቺንግ ሃይ መንፈሳዊ ጅምርና ተጨማሪ የመንፈሳዊ መመሪያን ለመስጠት ፈቃደኛ ናት።

ይች አለም በችግሮች የተሞላች ናት።

እኔ ብቻ ነኝ በአንተ የተሞላሁት!
በዚች አለም ውስጥ ቢያስቀምጡህ ኖሮ፤
ችግሮች በሙሉ በተወገዱ ነበር።
ነገር ግን ይች አለም በችግሮች የተሞላች ስለሆነች፤
ለአንተ የሚሆን ቦታ አላገኝልህም!

ሁሉንም ጸሀዮች፣ ጨረቃዎችና ኮከቦች በሙሉ በሸጥኳቸው ነበር
በዚህ ሰማይና ምድር ውስጥ፤
ካንተ ውብ የጨረፍታ እይታዎች አንዱን እንዲሁ ለመግዛት።
የአጽናፍ እስከ አጽናፍ ነጸብራቅ መምህር ሆይ!
ቸር ሁንና ጥቂት ጨረሮችህን ወደ ተራበው ልቤ አንጸባርቅ።

አለማውያን ሰዎች በጨለማ ለመዝፈንና ለመደነስ ወደ ውጭ ይወጣሉ፤
በአለማዊው ብርሃንና በአለማዊው ሙዚቃ ስር ሆነው።
እኔ ብቻ ነኝ ለብቻየ በሰመመን ውስጥ ተቀምጬ፤
ከውስጣዊው ነጸብራቅና ጥኡሙዜማ ጋር የምወዛወዘው።

ይታ ሆይ የአንተን ግርማ ስላወቅኩኝ፤
በዚህ አለም ሌላ ልወደው የምችለው ምንም ነገር የለም።
በአፍቃሪ ሞገስህ ውስጥ እቀፈኝ፤
ለዘለአለሙ!

ከ“ሳይለንት ቲርሰ” የግጥም ስብስብ ቢታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ

የወዲያኛው አለም ሚስጥር

በታላቋ መምህርት ጅንግ ሃይ የተደረገ ገለጻ

ሰኔ 26፣ 1992 እ.ኤ.አ. (DVD # 260)

የተባበሩት መንግስታት፣ ኒው ዮርክ

ወ

ደ የተባበሩት መንግስታት እንኳን በደህና መጣችሁ። እንዲሁም ላለንና

ለተሰጠን ነገር ሁሉ ምስጋና ለማቅረብና በቂ ለሌላቸው ደግሞ ለእኛ እንደተሰጠን ሁሉ ይሰጣቸው ዘንድ፤ እንዲሁም የአለም ስደተኞች፣ የጦርነት ሰለባዎች፣ ወታደሮች፣ የመንግስት መሪዎችና ያው የተባበሩት መንግስታት መሪዎችም የሚፈልጉትን ሁሉ መቀዳጀት ይችሉ ዘንድና አንድላይ ሆነው በሰላም መኖር ይችሉ ዘንድ ለመመኘትና ተስፋ ለማድረግ እባካችሁ ለትንሽ ጊዜ አንድላይ ሆናችሁ በየራሳችሁ እምነት ጸሎት አድርጉ። የምንጠይቀው ነገር ሁሉ ይሰጣል ብለን እናምናለን ምክንያቱም መጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ እንደዚህ ስለሚል፡ አመሰግናለሁ!

ታውቃላችሁ፣ ዛሬ የገለጻችን ርእስ “ከዚህ አለም ባሻገር” የሚል ነው። ምክንያቱም ከዚህ በላይ ስለዚህ አለም ከእናንተ ጋር ማውራት የምፈልግ አይመስለኝም። ያንን ሁላችሁም ታውቁታላችሁ። ነገር ግን ከዚህ አለም ባሻገር፣ ሌሎች ነገሮች አሉን። ሁላችሁም ወደዚህ የመጣችሁት በሙሉ ለማወቅ ትሻላችሁ ብዩ አስባለሁ። አጋር ኢኒሺዬታችን ስለ ተአምራት እንዳለው አይነት ነገር አይደለም። ወይም ልታምኑት የማይቻላችሁ እንደ የቀን ቅዠት ነገርም አይደለም። በጣም ሳይንሳዊ፣ በጣም ምክንያታዊና በጣም አስፈላጊ የሆነ ነገር ነው።

ሁላችንም ሰባት ሰማያት እንዳሉና እንዲሁም የተለያዩ የንቃተ-ህሊና ደረጃዎች እንዳሉ በተለያዩ ሃይማኖታዊ ቅዱስ መጽሐፎች ወይም መንፈሳዊ ጽሁፎች (scriptures) መጠቀሳቸውን ስምተናል። በውስጣችን የእግዚአብሔር መንግስት አለ፣ የቡዳ ተፈጥሮ አለ፣ የመሳሰሉትን። እነዚህ ከዚህ አለም ባሻገር ቃል የተገቡልን አንዳንድ ነገሮች ናቸው። ሆኖም ግን እነዚህን በመንፈሳዊ ጽሁፎቹ ቃል የተገቡልንን ነገሮች የመጠቀም እድል ያላቸው ብዙ ሰዎች አይደሉም፣ ብዙ አይደሉም። ማንም የለም አልልም ነገር ግን ብዙ አይደሉም። ከአለም የህዝብ ቁጥር ጋር ሲወዳደሩ፣ በውስጣቸው ያለውን የእግዚአብሔር መንግስት ወይም “ከዚህ አለም ባሻገር ምን አለ” የምንለውን የመጠቀም እድል ያላቸው ሰዎች ቁጥር በጣም ጥቂት ነው።

እንዲሁም በአሜሪካ ውስጥ ከሆነ ያላችሁት፣ ከዚች አለም ባሻገር ስለሆኑ ነገሮች የሚያብራሩ በርካታ መጽሃፎችን ለማንበብ ምናልባት ብዙ እድሎች አሏችሁ። እንዲሁም በአሜሪካ ህዝብ የተሰሩ አንዳንድ ፊልሞች ሙሉ በሙሉ ልብ-ወለዶች አይደሉም። እንዲሁም በጃፓናውያን የተሰሩ አንዳንድ ፊልሞችም አሉ እንደዚሁ ሙሉ በሙሉ ልብ-ወለዶች ያልሆኑ። ምክንያቱም እነዚህ ሰዎች ምናልባት ከዚህ አለም ባሻገር በነበሩ ሰዎች ሲጻፉ የነበሩትን አንዳንድ መጽሃፎች አንብበዋል ወይም እነርሱ እራሳቸው የእግዚአብሔር መንግስት ጥቂት ጨረፍታዎች ታይቷቸው ኖሯል ማለት ነው።

ስለዚህ በእግዚአብሔር መንግስት ውስጥ ምንድን ነው ያለው? በዚች አለም ስንኖር የምንሰራው በቂ ስራ ካለና እንዲሁም የተቀጠርንበት ስራ ካለን፣ ዋስትና ያላቸው መኖሪያ ቤቶች ካሉንና፣ በቂ ፍቅር የሞላባቸው ግንኙነቶች፣ ወዘተ... ያሉን ከሆነ ስለ እግዚአብሔር መንግስት ስለምን እንጨነቃለን? በትክክል፣ እነዚህ ሁሉ ነገሮች ስላሉን ነው ስለ እግዚአብሔር መንግስት መጨነቅ ያለብን።

የእግዚአብሔር መንግስት ስንል በጣም ሃይማኖታዊ ይመስላል። በእርግጥ ልክ እንደ አንድ የከፍተኛ ንቃተ-ህሊና ደረጃ ነው። በድሮ ዘመን የነበሩ ሰዎች መንግስተ ሰማይ ነው ይላሉ፤ ነገር ግን በሳይንሳዊ አገላለጾች የተለየ - የእውቀት ከፍተኛ ደረጃ፣ የጥበብ ከፍተኛ ደረጃ ነው ብለን መናገር እንችላለን። አንዴት እንደሚገባ ካወቅን በሩ ሊከፈትልን ይችላል።

ስለዚህ፣ በቅርቡ በአሜሪካ፣ ዘመናዊውን የፈጠራ ስራ ሁላችንም ሰምተናል፤ ሰዎች እናንተን ወደ ፍሰሃ አለም (ሳማዲ) ውስጥ ሊያስገባ የሚችል መሳሪያም ቢሆን አላቸው። ሞክራችሁት ታውቃላችሁ? በአሜሪካ ውስጥ በገበያ ላይ ነው። ከአራት መቶ እስከ ሰባት መቶ ድረስ፤ የምትፈልጉት የደረጃ መጠን ይወስነዋል። እንዲህ ብለው ይጠሩታል - ይህ መመሰጥ ለማይፈልጉ ሰነድ ሰዎች፣ በቀጥታ ሳማዲ ውስጥ መግባትን ብቻ ለሚፈልጉ ተብሎ የተሰራ ነው። አሁን፣ ምናልባት ካላወቃችሁት ስለመሳሪያው በአጭሩ እገልጻለሁ።

የዚህ አይነት መሳሪያ ዘና ወዳለ የአእምሮ አመለካከት፣ ሁኔታ፤ ዘና ወዳለ ሁኔታ ሊከታችሁ ይችላል፤ ከዚያም ከፍተኛ የአይ.ኪ.ው. ደረጃ ትቀዳጃላችሁ ይላሉ። ያ ደግሞ ከፍተኛ እውቀትና ከፍተኛ ጥበብ እንዲሰጣችሁ ከዚያም ጥሩ ስሜት እንዲሰማችሁ ወዘተ... ታስቦ ነው። እናም ይህ መሳሪያ አንዳንድ የተመረጠ ሙዚቃን፣ ውጫዊ ሙዚቃን ይጠቀማል ስለዚህ የጆሮ መስሚያዎች ያስፈልጓችኋል፤ ከዚያም ኤሌክትሪክ ነገር ይለቁበታል። ምናልባት የሚያነቃቃችሁ አይነት የኤሌትሪክ ካረንት ይሆናል። ከዚያ በኋላ ምናልባት የተወሰነ ብልጭታዎችን ልታዩ ትችላላችሁ። ስለዚህ የአይን መከለያም እንዲሁ ያስፈልጋችኋል። የጆሮ መስሚያና የአይን መከለያ፣ ለሳማዲ ይህ ብቻ ነው የሚያስፈልጋችሁ። ይህ በጣም ጥሩ ነው። በዚህም ላይ አራት መቶ ዶላር - በጣም ርካሽ ነው። ነገር ግን የኛ ሳማዲ ከዚህኛው የረከሰ ነው። ምንም

13. የቅጽበታዊ መገለጥ ቁልፍ

ታላቋ መምህርት ጅንግ ሃይ

አይነት ዋጋ አይከፈልበትም፤ እንዲሁም ለዘለክለሙ ነው፤ ለዘለክለም። እንደዚሁም በባትሪ ድንጋዮች ወይ በኤሌክትሪክ መሙላት፤ መስካት፤ መንቀል ወይም ምናልባት መሳሪያው ከሰራ ውጭ ቢሆን ሄዶ ማስተካከል አያስፈልጋችሁም።

አሁን፤ ምንም እንኳን አርቲፊሻል መብራቱና አርቲፊሻል ሙዚቃው ሰዎች በጣም ዘና እንዲሉና በጣም ጠቢባን ሊያደርጋቸው ቢችልም - ይሄንን እንዲሰጣቸው ይጠበቃልና፤ ሆኖም ግን ምን ምን እንደሚሰራ ከጋዜጣ ላይ ነው ያነበብኩት፤ እኔ ራሴ ግን አልሞከርኩትም። ስለዚህ ነው ገበያው በጣም የደራውና እንዲሁም ብዙ እንደተሸጠ የሰማሁት። እነዚህ አርቲፊሻል ነገሮች እንኳን ወደ የተዘናና ቀልብ ውስጥ ሊከቱንና የኛን አይኪው ሊጨምሩ ከቻሉ፤ እውነተኛው ነገር በጥበባችን ላይ ምን ያክል ሊያግዘን እንደሚችል መገመት ትችላላችሁ? እውነተኛው ነገር ከዚህ አለም ባሻገር ነው፤ ሆኖም ግን ለማንኛውም ሰው ክፍት ነው፤ ለመገናኘት ከፈለግን። ይህ ውስጣዊው መለኮታዊ ሙዚቃና እንዲሁም ውስጣዊው መለኮታዊ ድምጽ ነው። እንዲሁም እንደዚህ የሙዚቃ ሃይል መጠን፤ የውስጣዊ ብርሃን ወይም የውስጣዊ ሙዚቃ፤ እኛነታችንን ከዚህ አለም ባሻገር መግፋትና ጠለቅ ወዳለ የመረዳት ደረጃ ውስጥ ልናስገባው እንችላለን።

ልክ እንደ የፊዚክስ ህግ ነው ብዬ እገምታለሁ። የሆነ ሮኬት ወደላይ፤ ከመሬት ስበት ባሻገር ለመላክ ስትፈልጉ፤ ከሮኬቱ በስተጀርባ አጅግ ብዙ የሆነ የሚገፋ ሃይል ሊኖራችሁ ይገባል፤ በተጨማሪም በብዙ ፍጥነት ሲበር የተወሰነ ብርሃንም ያመነጫል። ስለዚህ እኛም ወደ ወዲያኛው በፍጥነት ስንሄድ እንዲሁ የተወሰነ ብርሃን እናመነጫለን፤ እንዲሁም ድምጹን ልንሰማው እንችላለን የሚል ግምት አለኝ።

ድምጹ ወደ ከፍተኛዎቹ ደረጃዎች የሚገፋን የመርገብገብ ሃይል አይነት ነገር ነው፤ ሆኖም ግን ድምጹ ያንን ሲያደርግ ያለምንም ጫጫታ፤ “ተግባሪው” ብዙም ችግር ሳይገጥመውና እንደዚሁም ያለአንዳች ክፍያና፤ ምንም አይነት ምቹት ሳይጎድለው ነው። ያ ነው እንግዲህ ወደ ወዲያኛው የመሄጃ መንገዱ።

እናም ከዚች አለም ባሻገር ያለውና ከአለማችን የተሻለው ነገር ምንድን ነው? በምናባችን ልንስለው የምንችለውና የማንችለው ሁሉ። አንዱ ካለፍንበት ከዚያ በኋላ እናውቀዋለን። ከራሳችን በቀር ማንም ሰው ሊነግረን ከቶ አይችልም። በነገሩ ላይ ግን ጽናት ሊኖረን ይገባል፤ እንዲሁም በትክክል ከልባችን ሊሆን ይገባል፤ አለበለዚያ ማንም ሰው ይሄንን ሊያደርግልን አይችልም። ልክ በተባበሩት መንግስታት ቢሮ ስትሰሩ ማንም ሌላ ሰው ሊተካችሁ እንደማይችለውና ለዚያም እንደሚከፈላችሁ አይነት ነገር ማለት ነው። በልተን ለመጥገብ ማንም ሰው ሊያግዘን እንደማይችለው ሁሉ ተመሳሳይ ነገር ነው። በመሆኑም መንገዱ መሞከር ነው ያለበት። ልምዱ ያለውና ሊነግረን የሚችል ሰው ካለ ልናዳምጠው እንችላለን፤ ሆኖም ግን ከሱ ብዙም ተሞክሮ ማግኘት አንችልም። ከእግዚአብሔር ጋር በተገናኘው ሰው ሃይል ምክንያት ለአንድ ጊዜ፤ በርከት ላሉ ጊዜያት ወይም ለተወሰኑ ቀናት ተሞክሮዎቹ ሊኖሩን ይችሉ ይሆናል።

14. የቅጽበታዊ መገለጥ ቁልፍ

ታላቋ መምህርት ጅንግ ሃይ

ከዚያም በኋላ ያለኛ ምንም አይነት ጥረት፣ በጣም ተፈጥሯዊ በሆነ መንገድ፣ የተወሰነ ብርሃን ልናይ ወይም የተወሰነ ድምጽ ልንሰማ እንችል ይሆናል፣ ሆኖም ግን በአብዛኛው፣ ለረጅም ጊዜ አይቆይም። ስለዚህ እኛው እራሳችንንም ልንቀምሰውና ልናደርገው ይገባል።

ከአለማችን ባሻገር፣ ብዙ የተለያዩ አለማት አሉ። ከኛ ትንሽ ከፍ ያለውን እንደ ምሳሌ ልንሰጥ እንችላለን። በምእራባውያን አገላለጽ የከዋክብት አለም (አስትራል ምርልድ) ብለን የምንጠራው ማለት ነው። በከዋክብት አለም፣ እንዲያውም አንድ መቶና ከዚያ በላይ የተለያዩ ደረጃዎች አሏቸው። በተጨማሪም እያንዳንዱ ደረጃ በራሱ አንድ አለም ነው። እንዲሁም የኛን የመረዳት ደረጃ ይወክላል። ልክ እኛ ወደ ዩኒቨርሲቲ እንደምንገባውና ከዚያም በዩኒቨርሲቲው ውስጥ እየገፋን በሄድን ቁጥር እያንዳንዱ ነጥብ ስለ ዩኒቨርሲቲው ትምህርት በበለጠ ሁኔታ መረዳታችንን ሲወክል ከዚያም በኋላ ቀስ እያልን ወደ መመሪያ እናመራለን ማለት ነው።

በከዋክብት አለም፣ ብዙ አይነት ተአምራት ተብለው የሚጠሩትን እናያለንና ምናልባት እኛም በተአምራት እንፈተን ይሆናል እንዲሁም ምናልባት ተአምራት ሊኖረን ይችላል ይሆናል። የታመመን ልንፈውስ እንችላለን፣ አንዳንድ ጊዜ ሌሎች ሰዎች ሊያዩዋቸው የማይችሏቸውን አንዳንድ ነገሮች ልናይ እንችላለን። አነስ ቢባል ስድስት አይነት ተአምራዊ ሃይላት አሉን። ከተራ ወሰናት ባሻገር ማየትን እንችላለን። ከጠፈር ወሰናት ባሻገር መስማትን እንችላለን። ርቀቱ ለኛ ልዩነት አያመጣም። ያን ነው እንግዲህ ሰማያዊ ጆሮዎችን ሰማያዊ አይኖች እያልን የምንጠራው። ከዚያም በኋላ የሰዎችን አስተሳሰብ መረዳት እንችላለን። እንዲሁም በአእምሮው ምን እንዳለ፣ አንዳንድ ጊዜ ልናይ እንችላለን፣ ወዘተ። ወደ የእግዚአብሔር መንግስት የመጀመርያው ደረጃ ለመግባት ስንችል አንዳንድ ጊዜ የምናገኛቸው ሃይሎች እነዚህ ናቸው።

በተጨማሪም በዚህ የመጀመርያ ደረጃ ውስጥ፣ ሌሎች ብዙ የተለያዩ ደረጃዎች እንዳሉን አስቀድሜ ተናግራለሁ፤ እነሱም ቋንቋ ሊገልጸው ከሚችለው በላይ ብዙ ነገር ይሰጡናል። ለምሳሌ፣ ከመንፈሳዊ ጅምር በኋላ፣ የተመሰጠ ማሰላሰል እናደርግና ከዚያም ደረጃችን የመጀመርያው ደረጃ ላይ ከሆነ ብዙ ተጨማሪ ችሎታዎች ይኖሩናል። ከዚያም ከዚህ በፊት ያልነበረንን የስነ-ጽሁፍ ችሎታችንን እንኳ ሳይቀር እናዳብራለን። ከዚህም ባሻገር ሌሎች ሰዎች የማያውቋቸውን ብዙ ነገሮች እናውቃለን፣ እንዲሁም ብዙ ነገሮች ልክ ከመንግስተ ሰማይ እንደሚሰጡ ገጸ-በረከቶች ሆነው ወደ እኛ ይመጣሉ፣ አንዳንድ ጊዜ በገንዘብ መልክ፣ አንዳንድ ጊዜ ደግሞ ሙያ-ክ በሆነና እንዲሁም አንዳንድ ጊዜ ሌሎች ብዙ ነገሮች። እንዲሁም ግጥሞች መጻፍ መቻል እንጀምራለን ወይም ምናልባት ስለሌሎች መሳል እንችላለን፣ እንዲሁም ከዚህ ቀደም መሰራቸው የማንችላቸው የነበሩትን አንዳንድ ነገሮች መስራት እንችላለን፣ እናም ያንን መስራት እንደምንችል ማሰብ ራሱ አንችልም። ያ ነው እንግዲህ የመጀመርያው ደረጃ። እንዲሁም ግጥሞችንና መጻሕፍቶችን በቆንጆ አቀራረብ መጻፍ እንችላለን። ከዚህ በፊት ጥርፈሽናል ያልሆን ጸሃፊ ልንሆን እንችላለን፣ አሁን ግን መጻፍ እንችላለን፣ ለምሳሌ

15. የቅጽበታዊ መገለጥ ቁልፍ

ታላቋ መምህርት ጅንግ ሃይ

ያክል። እነዚህ በመጀመርያው የንቃተ ህሊና ደረጃ ውስጥ ስንሆን ልናገኛቸው የምንችላቸው በጣም ቁስ-አካላዊ የሆኑ ጥቅሞች ናቸው።

በእርግጥ፣ እነዚህ ነገሮች የእግዚአብሔር ስጦታዎች አይደሉም። እነዚህ ነገሮች በውስጣችን ባለው መንግስተ ሰማይ ውስጥ ያሉ ሲሆኑ ህይወት የዘራባቸው ስላነቃቃናቸው ብቻ ነው። ከዚያ በኋላም ልንጠቀምባቸው እንችላለን ማለት ነው። ስለዚህ የመጀመርያው ደረጃን በተመለከተ የተወሰኑ መረጃዎች እንግዲህ እነዚህ ናቸው።

አሁን፣ ወደ ከፍተኛው ደረጃ ስንሄድ፣ ሌሎች ብዙ ነገሮችን እናያለን፣ እናም ሌሎች ብዙ ነገሮችን እንቀዳጃለን። በእርግጥ በጊዜ ምክንያት ሁሉንም ነገር ልነግራችሁ አልችልም። እንደዚሁም፣ ስለ ኬኮችና ከረጫለዎች ያሉትን ቆንጆ ነገሮች ሁሉ አዳምጠን ከዚያ ፈጽሞ የማንበላቸው ከሆነ ማዳመጡ አስፈላጊ አይሆንም። ስለዚህ እኔ ልክ በጥቂቱ “የምግብ ፍላጎትን እንደ መክፈት” አይነት አደርጋችሁና፣ ከዚያ እናንተ ልትበሏቸው ከፈለጋችሁ ደግሞ፣ ያ ሌላ ነገር ነው። ትክክለኛውን ምግብ በኋላ ላይ ልንሰጣችሁ እንችላለን። አዎን! ምናልባት እነዚህን ነገሮች ልትበሏቸው ከፈለጋችሁ ማለት ነው።

አሁን፣ ከዚህ ደረጃ ባሻገር ወደ ሁለተኛው ደረጃ ስንሄድ፣ ነገሮችን ለማቃለል ያክል “ሁለተኛ” ወደምንለው። ሁለተኛው ደረጃ - ከዚያም ምናልባት ከመጀመርያው የበለጠ እጅግ ብዙ ችሎታዎች ሊኖሩን ይችላሉ፣ ተአምራትን ጨምሮ። ሆኖም ግን በሁለተኛው ደረጃ ልናገኘው የምንችለው እጅግ አስገራሚ ስኬት - አንደበተ-ርትኦትንና እንዲሁም የመከራከር ችሎታን ነው። እናም አንድ የሁለተኛውን ደረጃ የተቀዳጀ ሰው እጅግ ከፍተኛ የንግግር ሃይል ስላለውና የመረዳት አቅሙ የሃይሉ ጫፍ ላይ ስለደረሰ ማንም ሰው ሊያሸንፈው የሚችል አይመስልም።

አብዛኛው ተራ አእምሮ ወይም በጣም ተራ አይኪው ያላቸው ሰዎች ይህንን ሰው ሊመጥኑት አይችሉም ምክንያቱም የዚህ ሰው አይኪው ወደ እጅግ ከፍተኛ ደረጃ ተከፍቷልና። ነገር ግን የበለጠ ሲያድግ የነበረው ግሑዙ አእምሮ ብቻ ሳይሆን ረቂቁ ሃይል፣ ሰማያዊው ሃይል፣ እንዲሁም በውጣችን ያለው ተፈጥሯዊ ጥበብም እድገቱ እየጨመረ ይሄዳል። አሁን መክፈት ይጀምራል። በህንድ ውስጥ ሰዎች ይህንን ደረጃ “ቡዲ” ሲሉት ትርጉሙም የእውቀት ደረጃ ማለት ነው። እንደዚሁም “ቡዲ”ን ስትቀዳጁ ቡዳ ትሆናላችሁ። ከዚህ ነው ቡዳ የሚለው ቃሉ የመጣው - “ቡዲ” እና ቡዳ። አሁን፣ ስለዚህ ቡዳ ማለት በትክክል ያ ነው። አላለቀም። ቡዳን ብቻ አይደለም እኔ የማስተዋውቃችሁ፤ ከዚያም በላይ አለ።

ስለዚህ አብዛኛዎቹ ሰዎች የተገለጠለትን ሰው ቡዳ ብለው ይጠሩታል። ከሁለተኛው ደረጃ ባሻገር ካላወቀ፣ ምናልባት ባገኘው ነገር በጣም የመኩራራት ስሜት ሊሰማው ይችላል። አዎን፣ በህይወት ያለ ቡዳ ነኝ ብሎ ያስባል እንዲሁም ደቀ መዝሙሮቹ ቡዳ

ብለው ሲጠሩት በጣም ኩራት ይሰማቸዋል። ሆኖም ግን በእርግጥ ለማየት የመረጠውን ሰው ያለፈ፣ ያሁንና የወደፊት ሁኔታ ለማየት የሚያስችለውንና በዚህም ላይ ፍጹማዊ የግግር አንደበተ-ርትኡነትን የሚያቀዳጀውን ሁለተኛውን ደረጃ ብቻ ከተቀዳጀ፣ የእግዚአብሔር መንግስት መጨረሻ ገና አልደረሰም።

በተጨማሪ ይህንን ያለፈውን፣ የአሁኑንና የሚመጣውን የማንበብ ችሎታ ያለው ማንኛውም ሰው በዚህ ችሎታው መኩራራት የለበትም ምክንያቱም ይህ በምእራባውያን አገላለጽ እንደምታውቁት የአካሊክ መዝገብ ስለሆነ። ዮጋ ወይም ሌላ አይነት ተመስጦ የምትተገብሩ ሁሉ የአካሊክ መዝገብ ልክ በሚቀጥለው ክፍል የተ.መ. ውስጥ እንዳለውና በውስጡ ሁሉም አይነት ቋንቋዎች እንዳሉት ቤተ-መጻሕፍት አይነት ነገር እንደሆነ ትረዳላችሁ። አረብኛ፣ ራሽኛ፣ ቻይንኛ፣ እንግሊዘኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ ጀርመንኛ፣ ሁሉንም ነገር በሚቀጥለው ክፍል ባለው ቤተ-መጻሕፍታችሁ ታያላችሁ፣ ሁሉንም አይነት ቋንቋዎች። እነዚህን ሁሉ ቋንቋዎች ማንበብ ከቻላችሁ፣ በዚያ አገር ውስጥ ምን እየሆነ እንዳለ ታውቃላችሁ። እናም፣ በተመሳሳይ ሁኔታ፣ ወደ ሁለተኛው ደረጃ መግባት የቻለ ሰው፣ የራሳችሁን የህይወት ታሪክ እንደምታዩት ሁሉ የአንድን ሰው ሁኔታ ይረዳል፣ በጣም በግልጽ ሊተነትን ይችላል።

ከሁለተኛው የንቃተ-ህሊና ደረጃ የምናገኛቸው ብዙ ተጨማሪ ነገሮች አሉ። ነገር ግን አንድ ሰው የሁለተኛውን ደረጃ ሲደርስ፣ ይህ በቃ እጹብ ድንቅ ነው፣ በቃ ህያው ቡዳ፣ ምክንያቱም ቡዳአችሁን፣ የማሰብና የመረዳት ችሎታችሁን ከፍታችሁ-ታልፍ። እንዲሁም ብዙ ነገሮችን እናውቃለን፣ እነዚህ ብለን ልንጠራቸው የማንችላቸው ብዙ ነገሮች። እንዲሁም እያንዳንዱ ተአምር የሚባል ነገር ሁሉ ይከስትልናል፣ ብንፈልገውም ባንፈልገውም፣ ምክንያቱም የማሰብና የመረዳት ችሎታችን ገና መከፈቱ ስለሆነና ህይወታችን የተረጋጋና የተሻለ ይሆን ዘንድ ከከፍተኛው የፈውስ፣ የማመቻቸት ምንጭ ጋር እንዴት መገናኘት እንደሚቻል ገና አሁን ስላለው። እንዲሁም ለማዘጋጀትና እንደገና ለማደራጀት አይነት ነገር ወይም ከዚህ በፊት ለሰራው ስህተት እንደማካካሻ አይነት ነገር ለማድረግ አስፈላጊ መረጃዎችን ሁሉ ካለፈው እንዲሁም ካሁኑ ለማግኘት ያስችለን ዘንድ የመረዳትና የማሰብ ችሎታችን ወይም ቡዳአችን ተከፍቷል። ስህተትን ለማስተካከልና ከዚያም ህይወታችንን የተሻለ ለማድረግ።

ለምሳሌ፣ በአንዳንድ ሆነ ብለን ባለደረግነው ተግባር ሳቢያ ጎረቤታችንን ማስቀየማችንን ካለውቅን፣ አሁን እናውቃለን። በጣም ቀላል! ባለመግባባት ወይም በጎረቤታችን ላይ ስህተት በመስራታችን ምክንያት ጎረቤታችን በጸጥታ በእኛ ላይ ካደመና አንዳንዴም እኛን ለመጉዳት ከበስተጀርባችን የሆነ ነገር ለማድረግ እየምከረ ከሆነና እኛ ካለውቅን። ነገር ግን አሁን ለምን እንደሆነ እናውቃለን። እናም፣ በጣም ቀላል ነው። ወደ ጎረቤታችን ልንሄድ እንችላለን ወይም ስልክ ልንደውል እንችላለን፣ ወይም ግብጥ አዘጋጅተን ጎረቤታችንን በመጥራት አለመግባባታችንን ልንፈታ እንችላለን።

17. የቅጽበታዊ መገለጥ ቁልፍ

ታላቋ መምህርት ጅንግ ሃይ

ወደ የማሰብና የመመራመር ደረጃ (ኢንተሌክቸዋል ሌቭል) ስንደርስም ተመሳሳይ ነው። አውቶማቲክ በሆነ ሁኔታ፣ ማለቴ በጸጥታ፣ እነዚህን ሁሉ እንረዳለን፤ እንዲሁም እነዚህን ሁሉ በጸጥታ እናመቻቻለን ወይም ደግሞ እነዚህን ነገሮች ለማመቻቸት፣ የአኗኗር ሁኔታችንን ለማሻሻል፣ የአኗኗር መንገዳችንን ለማሻሻል ሊያግዘን ከሚችል የሃይል ምንጭ ጋር እንገናኛለን። እናም፣ በኑሯችን ውስጥ የሚደጋገሙንን ብዙ አደጋዎች፣ ብዙ የማይፈለጉ ሁኔታዎችና ጥሩ ያልሆኑ ሁኔታዎች እንቀንሳለን። አዎን! አዎን! ስለዚህ፣ ወደ ሁለተኛው ደረጃ ስንደርስ፣ ይህ በቃ እጹብ ድንቅ ነው።

ስለዚህ፣ የገለጽኩላችሁ በጣም ሳይንሳዊና በጣም አሳማኝ ነው፤ እንዲሁም አንድን የግራ ወይም የተመሰጠ ሰው እንደ ምትሃታዊ ሰው ወይም ከሌላ ጥላኔት የመጣ (ኢቲ - ኤክስትራ ቴሪስቴሪያል) አድርጎ ማሰብ አያስፈልግም። ልክ እንደ እኛ ሁሉ ምድራዊ ፍጡራን ናቸው፤ ግን ያደጉ፣ ምክንያቱም መንገዱን ስለሚያውቁ።

በአሜሪካ ውስጥ፣ ማነኛውም ነገር በተግባራዊ እውቀት ይወሰናል እንላለን፤ እናም ማነኛውንም ነገር መማር እንችላለን። ልክ ነው? ማነኛውንም ነገር መማር እንችላለን። እናም ይህ ከዚህ አለም ሳይንስ ባሻገር አይነት ነገር ነው፤ እንደዚህኛው አለም ሁሉ ልንማረውም እንችላለን። በጣም እንግዳ ነገርም ይመስላል፤ ግን ነገሮች ከፍ እያሉ በሄዱ ቁጥር በጣም ቀላል እየሆኑ ይሄዳሉ። እነዚህ በጣም የተወሰሱ የሂሳብ ጥያቄዎችና ፕሮብሎሞች ካሉበት የሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ወይም ኮሌጅ ከመሄድ በጣም ይቀላል።

በሁለተኛው ደረጃ ውስጥ ሌሎች ብዙ ደረጃዎችም አሉ። ሆኖም ግን አጭር አደርገዋለሁ ምክንያቱም የመንግስት ሰማያትን ሚስጥራት ሁሉ መዘርዘር አልችልምና። ሆኖም እናንተም ከዚህ በፊት በመንገዱ ካለፈ መምህርት ጋር ከተጓዘችሁ እነዚህን ነገሮች ሁሉ ታውቃላችሁ። እናም፣ ሚስጥር አይደለም። ነገር ግን በውስጡ ብዙ ደረጃዎችና ንኡስ ደረጃዎች ባሉት በእያንዳንዱ ደረጃ ላይ መቆምና እያንዳንዱን ነገር መመርመር ካሉበት በጣም ረጅም ነው - ረጅም ጊዜ ይፈጃል። ስለሆነም፣ አንዳንዴ አንድ መምህር ከአንድ ደረጃ ወደ ሌላው ባጭር ባጭሩ ይወስዳችኋል፤ በጣም በፍጥነት - ዛክ! ዛክ! ዛክ! ምክንያቱም መምህር መሆን የማትፈልጉ ከሆነ ብዙ መማር አያስፈልጋችሁም። የራስ ምታት ይሆንባችኋል። ስለዚህ፣ በቃ አንድ ጊዜ ያሳያችሁና ወደ ቤታችሁ ይመልሳችኋል፤ ምክንያቱም እንደዚያም ሆኖ ረጅም ጊዜ ይወስዳልና። አንዳንድ ጊዜ የአንድን ሰው ሙሉ የህይወት ዘመን ይፈጃል። መገለጥን ግን ወዲያውኑ ነው የምናገኘው።

ይሁን እንጅ ያ መጀመርያ ብቻ ነው፤ ልክ እንደ መመዘገብ አይነት ነው። የመጀመርያው ቀን የኒቨርሲቲ ውስጥ ስትመዘገቡ፣ ወዲያውኑ የየኒቨርሲቲው ተማሪ ትሆናላችሁ። ያ ግን ከድክትሬት ዲግሪ (ፒ.ኤች.ዲ.) ጋር ምንም አይገናኝም። ከስድስት አመታት፣ ከአራት አመታት ወይም ከአስራ ሁለት አመታት በኋላ ትመረቃላችሁ። ነገር ግን እውነተኛ የኒቨርሲቲ ከሆነ እናንተ ወዲያውኑ የየኒቨርሲቲ ተማሪ ሆናችኋል

ማለት ሲሆን፣ እናንተም ከተመዘገባችሁ በእውነቱ በቆራጥነት የዩኒቨርሲቲ ተማሪ ለመሆን ትፈልጋላችሁ ማለት ነው። እናም፣ ሁለቱም ወገኖች መተባበር አለባቸው።

በተመሳሳይ፣ ከዚህ አለም ባሻገር ለመሄድ ከፈለግን፣ ለምሳሌ፣ ለጨዋታ ያክል እንበል፣ ምክንያቱም በኒው ዮርክ ውስጥ ሌላ ልንሄድበት የምንችለው ቦታ የለም፤ ስለማንሃታን፣ ስለሎንግ ቢች፣ ስለሾርት ቢች እንዲሁም ስለሁሉም የባህር ዳርቻዎች ሁሉንም ነገር አውቀናል። (ሳቅ) አሁን ኢ.ቲ. ወደሚኖርበት ቦታ ጉዞ ለማድረግ እንፈልጋለን እንበል፣ ምን እየሆነ እንዳለ ለማየት። ልክ ነው? ለምን አይሆንም? በባህሩ ለመታጠብ ብቻ በጣም ብዙ ገንዘብ ከፍለን ወደ ማያሚ፣ ፍሎሪዳ የምንሄድ ከሆነ፣ አንዳንድ ጊዜ ጎረቤት ጥላኔቶቻችን ምን እንደሚመስሉና እዚያ ያሉ ሰዎች እንዴት እራሳቸውን እንደሚያስተዳድሩ ለማየት ከዚህኛው አለም ባሻገር ወደ ተለያዩ አለማት ለምንድነው መሄድ የማንችለው? ስለዚያ ጉዳይ ምንም እንግዳ ነገር ነው ብዬ አላስብም። አይደለም? ግሉዝ አካላዊ ጉዞ ከማድረግ ይልቅ ልክ በትንሹ ጠለቅ ያለ ጉዞና አእምሯዊ ጉዞ፣ መንፈሳዊ ጉዞ አይነት ነገር ነው። ሁለት አይነት ጉዞዎች አሉ። እናም፣ ለመረዳት በጣም አሳማኝና በጣም ቀላል ነው።

አሁን፣ ሁለተኛው ደረጃ ላይ ነው ያለው። ሌላ ስለምን ልነግራችሁ ይገባል? ስለዚህ በዚህ መልኩ ነው በዚህ አለም የምንቀጥለው፣ ሆኖም ግን በተመሳሳይ ጊዜ የሌሎች አለማት እውቀትም አለን። ምክንያቱም ስለምንጓዝ።

ልክ እናንተ የአሜሪካ ወይም በአለማችን ውስጥ የሌላ ሃገር ዜጋ እንደሆናችሁትና ግን ደግሞ ጎረቤት ሃገራችሁ ምን እንደሚመስል ለማየት ያክል ከአንድ ሃገር ወደ ሌላ ሃገር እንደምትጓዙት አይነት ነው። አብዛኞቻችሁ የተባበሩት መንግስታት ውስጥ ያላችሁት የአሜሪካ ተወላጆች አይደላችሁም ብዬ እገምታለሁ። አይደለም? አዎን። ስለዚህ፣ አሁን ተመሳሳይ ነገር ታውቃላችሁ። ወደሚቀጥለው ጥላኔት ወይም ወደሚቀጥለው የህይወት ደረጃ ልንጓዝ እንችላለን – ግንዛቤ ለመጨበጥ። ርቀቱ እጅግ ሰፊ በመሆኑ ምክንያት በእግር ልንጓዝው አንችልም፣ ሮኬት ይዘን ልንሄድ አንችልም፣ ዩፎም እንኳ ይዘን ልንሄድ አንችልም።

አንዳንድ አለማት ዩፎ መብረር ከሚችለው በላይ እሩቅ ናቸው። ዩፎ! ያልታወቀ ግሉዝ። የሚበር ግሉዝ፣ አዎን! አሁን፣ ማነኛውም ዩፎ ሊቀበለው ከሚችለው ትእዛዝ የበለጠ ፈጣን የሆነ ስጦታ በውስጣችን አለ። ያም የራሳችን ነፍስ ነው። አንዳንድ ጊዜ መንፈስ ብለን እንጠራዋለን። ያለምንም ነዳጅ፣ ያለምንም ፖሊስ፣ ወይም የትራፊክ መጨናነቅ ወይም ያለምንም ነገር በዚህ መብረር እንችላለን። አንድ ቀን አረቦች የነዳጅ ዘይት አይሸጡልንም ብለን መጨነቅም አያስፈልገንም። (ሳቅ) ምክንያቱም በራሱ በቂ ስለሆነ። ማስወገዱ በጣም ቀላል የሆነውን የዩኒቨርሲቲ መመሪያ በመተላለፍም ሆነ የሰማይና የምድርን ቅንጅት በመተላለፍ ልንጎዳው ካልፈለግን በስተቀር በፍጹም ከስርአት ውጭ ሊሆን አይችልም። የማወቅ ፍላጎት ካደረባችሁ ምን ማድረግ እንዳለባችሁ እንነግራችኋለን።

ለምሳሌ፣ ባጭሩ እገልጸዋለሁ። እሺ? እኔ ሰባኪ አይደለሁም። አትጨነቁ፣ ወደ ቤተ-ክርስቲያን አልወስዳችሁም። ለምሳሌ ያክል ብቻ።

ልክ መኪና ስንገዳ፣ የትራፊክን ህግጋት ማወቅ እንዳለብን ሁሉ በዩኒቨርሲቲ ውስጥም ማወቅ ያለብን አንዳንድ ህጎች አሉ። ቀይ ሲበራ፣ ትቆማላችሁ፤ አረንጓዴ ሲበራ፣ እንሄዳለን። በቀኝ በኩል፣ በግራ ንዳ፣ ወዘተ። አውራ ጎዳና፣ ምን ያህል ፍጥነት። እናም፣ በዩኒቨርሲቲ ውስጥ አንዳንድ በጣም ቀላል ህጎች አሉ፣ በግሉዙ ዩኒቨርሲቲ ውስጥ። ከአለማችን ባሻገር፣ ከዚህ ግሉዝ ዩኒቨርሲቲ ባሻገር፣ ምንም አይነት ህጎች የሉም፣ በጭራሽ ህጎች የሉም። ነጻ ነን፣ ነጻ ዜጎች፣ ነገር ግን ነጻ ለመሆን ከዚያ ባሻገር መድረስ አለብን። በዚህ አለም ውስጥ፣ በዚህ ግሉዝ ሰውነት ውስጥ እስከኖርን ድረስ፣ በተቻለን መጠን ህጎችን ማክበር አለብን፣ እናም ችግር ውስጥ አንገባም። ከዚያም ተሽከርካሪዎቻችን ጉዳት አይደርስባቸውም፣ እናም በፍጥነት፣ በከፍተኛ ያለምንም ችግር መብረር እንችላለን።

እናም፣ እነዚህ ህጎች በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ፣ በእናንተው የክርስቲያን መጽሐፍ ቅዱስና በቡዲስት መጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ ወይም በሂንዱ መጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ ተጽፎታል። በጣም ቀላል የሆኑት እንደ ጎረቤቶቻችንን አንገዳም፣ አንገልም፣ አትግደል፣ ከፍቅር ግንኙነት ውጭ አለማመንዘርና፣ አለመስረቅ፣ ወዘተ፤ እንዲሁም የሚያሰክሩ ነገሮችን አለመውሰድ፣ ያም የዛሬ ጊዜ አደንዛዥ እጾችን ያጠቃልላል። ምናልባት ቡዳ፣ በ20ኛው ክፍለ ዘመን፣ ኮኬይንና ሌሎችን እንደምንፈጥር አስቀድሞ አውቆ ነበር፣ እናም አደንዛዥ እጾችን አትጠቀሙ ብሎ ነበር። አደንዛዥ እጾች ማንኛውንም አይነት ቁማርና አእምሮአችንን ከስጋዊ ደስታ ጋር በማቆራኘት መንፈሳዊ ጉዟችንን ሊያስረሱ የሚችሉ ነገሮችን በሙሉ ያጠቃልላል።

በፍጥነት፣ በከፍተኛ ያለምንም አደጋ ለመብረር ከፈለግን፣ እነዚህ የግሉዙ አለም ህጎች ናቸው። ልክ እንደፊዚክስ ህጎች ሁሉ። አንድ ሮኬት መብረር ሲፈልግ፣ ሳይንቲስቱ የተወሰኑ ህጎችን ማክበር አለበት። አለቀ፣ ተስማማችሁ? ስለዚህ፣ ምን ያክል ተጨማሪ ጥንቃቄ መውሰድ አለብን? ምክንያቱም ከዚያ በላይ መብረር እንፈልጋለን፣ ሮኬት ሊበር ከሚችለው ከፍታ በላይ፣ ከዩፎዎች በበለጠ ፍጥነት። ነገር ግን ሊብራሩ የሚችሉ አንዳንድ ተጨማሪ ዝርዝር ሁኔታዎችም አሉ፣ ፍላጎት ካላችሁ፣ ያም የሚሆነው “በመንፈሳዊ ጅምጫ” ወቅት ነው። አሁን “አስቀድሜ አውቀዋለሁ፣ አስቀድሜ አውቀዋለሁ። መጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ አንብቤአቸዋለሁ። አስሩ መመሪያዎችን፣ አይደል? አስርቱ ትእዛዛት” በሚያሰጁት በእነዚህ ሁሉ መመሪያዎች ልናሰለቻችሁ አንፈልግም።

በእርግጥ፣ ኡብዛኛዎቻችን መመሪያዎቹን አንብበናቸዋል፣ ግን በጣም ጠለቅ ብለን አንጨነቅባቸውም። ወይም ጠለቅ ብለን አልተረዳናቸውም። ወይም ደግሞ መረዳት የምንፈልገው በትክክል ለማለት በተፈለገው መንገድ ሳይሆን እኛ በምንረዳው መንገድ ሊሆን ይችላል። ስለዚህ፣ አንዳንድ ጊዜ እንደገና ቢያስታውሱን፣ ወይም ትንሽ ጠለቅ

ያለ ትርጓሜውን እንደገና ብናዳምጥ አይጎዳም። ለምሳሌ፣ በመጽሃፍ ቅዱሱ ውስጥ፣ በብሉይ ኪዳን፣ የመጀመሪያው ገጽ ላይ፣ እግዚአብሔር ሲናገር፣ ሁሉንም እንሰሳት ጓደኞቻችሁ እንዲሆኑና እንዲያግዟችሁ ፈጠርኳቸው፣ እናገታም እንድትገዟቸው ይሁን ይላል። ከዚያም እግዚአብሔር ለእያንዳንዱ እንሰሳ የተለያዩ አይነት ምግብ እንደፈጠረ ይናገራል። እንድንበላቸው ግን አልነገረንም። አይደለም! እንዲሁም እግዚአብሔር እንዲህ ይላል፣ ሁሉንም ምግብ ፈጠርኩ፣ ሁሉንም ማሳ ውስጥ ያሉ ሰብሶች እንዲሁም ዛፎች ላይ ያሉ የሚጣፍጡና ለአይን ደስ የሚሉ ፍራፍሬዎች። እነዚህም ምግቦቻችሁ ይሁኑ። ሆኖም ግን ለዚያ ትኩረት የሚሰጡት ብዙ ሰዎች አይደሉም። እናም እጅግ ብዙ የመጽሃፍ ቅዱስ ተከታዮች እግዚአብሔር በአውነቱ ምን ለማለት እንደፈለገ ባለመረዳት እስካሁን ድረስ ስጋ እየበሉ ይገኛሉ።

እንዲሁም፣ ጠለቅ ወዳለ ሳይንሳዊ ጥናት የመጣን እንደሆን እኛ ስጋ ለመብላት የተፈጠርን እንዳልሆን እናውቃለን። ምግብ የማድቀቅ ስርአታችን፣ አንጀታችን፣ ጨጓራችን፣ ጥርሶቻችን፣ በሳይንሳዊ መንገድ ሲታይ፣ ሁሉም ነገር ለቪጋን አመጋገብ ብቻ የተፈጠረ ነው። አብዛኛው ሰዎች ሲወለዱ በጣም ብናህና ብልህ የነበሩት ቢታመሙ፣ ቶሎ ቢያረጁ፣ በድካም ቢዝሉና ቀርፋፋ ቢሆኑ አያሰደንቅም። እንዲሁም በየቀኑ በትንሹ እየደነዙ ይሄዱና እድሜአቸው እየገፋ በሄደ ቁጥር የባለ ስሜት ይሰማቸዋል። ይህም የሚሆነው “ተሽከርካሪያችንን”፣ “የመብረሪያ አካላችንን”፣ “የፏችንን” ስለምንጎዳው ነው። እናም፣ ይህንን “ተሽከርካሪ” በመጠኑ ለረጅም ጊዜና በአስተማማኝ ሁኔታ ለመጠቀም ከፈለግን አግባብ በሆነ መንገድ ጥንቃቄ ልናደርግለት ይገባል።

አሁን፣ ለምሳሌ፣ መኪና አለን። ሁላችሁም መኪና ትነዳላችሁ። አሁን፣ ያልሆነ ነዳጅ ብትጨምሩበት እንዴት ሊሆን ይችላል? ምን ሊፈጠር ይችላል? ምናልባት ጥቂት ጫማዎች ያክል ሊሄድ ይችላል፤ ከዚያ ግን ይቆማል። ስለሆነም መኪናውን አትወቅሱትም። የእኛ ስህተት ነው፤ በስህተት እዚያ መግባት የሌለበትን ነዳጅ ስለጨመርንበት ነው። ወይም ነዳጃችን በውስጡ ትንሽ ውሃ ካለው፣ ለትንሽ ጊዜ ሊሄድ ይችላል፣ ግን ችግር አለው። ወይም ደግሞ ነዳጃችን በጣም ከቆሸሸና ካላጸዳነው ለትንሽ ጊዜ ሊሄድ ይችላል ከዚያ ግን ችግር ይገጥመናል። እንዲሁም አንዳንድ ጊዜ መኪናችንን በትክክለኛው መንገድ ስላልተንከባከብነው ብቻ ይፈነዳል።

በተመሳሳይ ሁኔታ፣ ሰውነታችን ከዚህ ወደ ዘለአለማዊው ማለትም ወደ እጅግ ከፍተኛው የሳይንሳዊ ጥበብ ደረጃ ለመብረር ልክ እንደ ተሽከርካሪ ልንጠቀምበት እንችላለን። ነገር ግን አንዳንድ ጊዜ እንጎዳለን እንዲሁም ለትክክለኛ አላማው አንጠቀምበትም። ለምሳሌ፣ መኪናችን ብዙ ማይሎች ተጉዞ ወደ ቢሮ፣ ወደ ጓደኞቻችንና ወደተለያዩ ውስጠ መልክእ ምድሮች ሊያመጣን ነው እንበል። ሆኖም ግን አንንከባከበውም፣ የማይሆነውን ነዳጅ እንጨምርበታለን፣ ወይም ዘይቱን አንከታተለውም፣ የውሃ ማጠራቀሚያውን አንንከባከበውም፣ ሁሉንም ነገር። ከዚያም በጣም በፍጥነት አይሄድም። በጣም ረጅም መንገድ አይሄድም። ከዚያም በግቢያችን

ውስጥ ብቻ፣ በጓሯችን ዙሪያ ብቻ እናሽከረክራለን። ያም ቢሆን ደህና ነው። ነገር ግን መኪና የገዛንበትን አላማ ነው ያባከነው። የገንዘባችንን፣ የጊዜያችንንና የጉልበታችንን መባከን ብቻ ነው ያተረፍነው። ያ ብቻ ነው። ማንም የሚወቀስበት ሰው የለም። ማንም ፖሊስ ለዚያ አይከሰታቸውም። በጣም ሩቅ መንገድ በመሄድ ብዙ ነገሮችን ማየትና የተለያዩ መልክእ ምድሮችን በማየት መደሰት እየቻላችሁ መኪናችሁንና ገንዘባችሁን ብቻ ነው ያባከናችሁት።

በተመሳሳይ መንገድ፣ ግሉዙ ሰውነታችንም እንዲሁ። በዚህ አለም መኖር እንችላለን ሆኖም ግን ከዚያ ባሻገር ለመብረር የሚያስችሉን፣ በዚሁ በግሉዙ ሰውነት ውስጥ ያሉ ሌሎች መሳሪያዎች ስላሉን ጥንቃቄ ልንወስድም እንችላለን። ልክ እንደ ጠፈርተኛ፣ እሱ መንኮራኩሩ ውስጥ ይቀመጣል። መንኮራኩሩ መሳሪያው ነው። መንኮራኩሩ ያለምንም ችግርና በፍጥነት ይበር ዘንድ ጠፈርተኛው የፊዚክስ ህጎችን ላለመጣስ ከፍተኛ ጥንቃቄ ማድረግ ይገባዋል። ነገር ግን ውስጥ ያለው ጠፈርተኛ አስፈላጊ ነው። ያ መንኮራኩር ወደ መድረሻው ያመጣዋል። ነገር ግን መንኮራኩሩ አይደለም ዋናው አካል - ጠፈርተኛው፣ መድረሻው እንጂ። እንዲሁም ያንን በሉግግ ደሴት ዙርያ ለመብረር ብቻ ከተጠቀመበት ይህም ጊዜ ማባከን ነው። የሃገሪቱን ገንዘብ ማባከን ነው።

እናም፣ ስለዚህ ሰውነታችን በጣም የተከበረ ነው ምክንያቱም ማስተሩ እዚህ ውስጥ ስለሚቀመጥ። ለዚያም ነው መጽሃፍ ቅዱስ ውስጥ እንዲህ የሚሉው፣ **እናንተ የእግዚአብሔር ቤተ-መቅደስ መሆናችሁንና ሃያሉ እግዚአብሔር በውስጣችሁ መኖሩን አታውቁም፤** መንፈስ ቅዱስ፣ ተመሳሳይ ነገር ነው። መንፈስ ቅዱስ ወይም ሃያሉ እግዚአብሔር በውስጣችን የሚኖር ከሆነ፣ ያ እንዴት መጥፎ እንደሆነ ማሰብ ትችላላችሁ፣ እንዴት በመጥፎ ሁኔታ ትርጉም ያዘለ እንደሆነ! ነገር ግን ብዙ ሰዎች ይህን በፍጥነት ያነቡታል ግን አይረዱትም፣ የዚህን አረፍተ-ነገር ታላቅነት አይረዱትም፣ እንዲሁም ለማወቅ አይሞክሩም። እናም፣ ለዚህ ነው ደቀ-መዝሙሮቹ፣ የእኔን ትምህርት ለመከተል የሚወዱት ምክንያቱም ውስጥ ማን እንደተቀመጠና ከዚህ አለም ባሻገር፣ ከእለት ተለት ትግላችን፣ ገንዘብ ከማፍራትና አድማ ከመምታት እንዲሁም ከእነዚህ ሁሉ አካላዊ ችግሮች በተለየ ምን እንዳለ ማወቅ ይችላሉ።

የበለጠ ውበት፣ የበለጠ ነጻነት፣ የበለጠ እውቀት በውስጣችን ይዘናል። እንዲሁም ከዚህ ጋር ለመገናኘት የሚያስችለውን ትክክለኛ መንገድ ካወቅን፤ ይህ ሁሉ የኛ ነው ምክንያቱም በውስጣችን ስላሉ። ይህ የሆነው ልክ ቁልፉ የት እንዳለ አናውቅም ይህንን “ቤት” ለረጅም ጊዜ ቆልፈነዋል እናም ይህ ቅርስ እንዳለን እረስተነዋል። ያ ነው በቃ።

ስለዚህ፣ መምህር እየተባለ የሚጠራው በሩን ለመክፈት ሊያግዝን የሚችልና አስቀድሞ ከመጀመሪያው የእኛ የሆነውን የሚያሳየን ሰው ነው። ነገር ግን ጊዜ ወስደንና ወደ ውስጥ በመራመድ ያለንን እያንዳንዱን ነገር መፈተሽ አለብን።

ስለዚህ፡ ምንም ይሁን ምን፣ በሁለተኛው አለም ውስጥ ነበርን። ከዚህ ወደፊት ለመቀጠል ፍላጎት አላችሁን? (ታዳሚው፡- አዎን! አዎን!) ምንም ሳትሰሩ ሁሉንም ነገር ለማወቅ ትፈልጋላችሁን? (መምህርት ትስቃለች) እሺ ይሁን። ሆኖም ግን ቢያንስ ምንም እንኳን እናንተ ባትሄዱም እዚያ ሄዶ የሚያውቅ ሰው ሌላ ሃገር ምን እንደሚመስል ሊነግራችሁ ይችላል። አይደል? ቢያንስ ፍላጎት አላችሁ። መሄድ ትፈልጉ ይሆናል። እሺ። ስለዚህ፡ አሁን ከሁለተኛው አለም በኋላ። ሁሉንም የሁለተኛውን አልጨረስኩም፣ ነገር ግን ሙሉ ቀን እዚህ መቀመጥ እንደማንችል ታውቃላችሁ። እናም፣ ከሁለተኛው በኋላ ተጨማሪ ሃይል ሊኖራችሁ ይችላል። ቆርጣችሁ ከተነሳችሁና ከሰራችሁ ወደ ሶስተኛው ትሄዳላችሁ። ሶስተኛው አለም ተብሎ ወደሚጠራው። ከፍ ያለ ደረጃ ነው።

ወደ ሶስተኛው አለም የሚሄድ ሰው ቢያንስ ከማነኛውም የዚህ አለም እዳ ፍጹም ንጹህ መሆን አለበት። የዚህ ግሉዝ አለም ንጉስ የሆነ እዳ ካለብን፣ ወደ ላይ መሄድ አንችልም። ልክ እናንተ የሆነ ሃገር ወንጀለኛ ከሆናችሁና ከመዘገብ ላይ ስማችሁ ካልጸዳ፣ ድንበር ተሻግራችሁ ወደ ሌላ ሃገር መሄድ እንደማትችሉት አይነት ነው። እናም፣ የዚህ አለም እዳ ከዚህ በፊትና አሁን ያደረግናቸውን ብዙ ነገሮች እንዲሁም በወደፊቱ የስጋዊ ህይወታችን የምናደርጋቸውን ነገሮችም ይጨምራል። ልክ የጉምሩክ ቀረጥ እዳችንን እንደምናጸዳው፣ አሁን እነዚህ ሁሉ መጽዳት አለባቸው፣ ወደ ወዲያኛው አለም ለመሻር ከመቻላችን በፊት። ሆኖም ግን በሁለተኛው አለም ውስጥ ስንሆን፣ ካለፈውና አሁን ካለንበት ህይወት በተራረፈ “ካርማ” (ድርጊትና አጸፋው) መሰራት እንጀምራለን ምክንያቱም ያለምንም ያለፈ ካርማ በአሁኑ ህይወት መኖር አንችልምና።

መምህራን ሁለት አይነት የተለያዩ ምድቦች አሏቸው። አንዱ ካርማ የሌለውና ወደታች ለመምጣት ካርማ የሚበደር ሲሆን፤ ሌላኛው ደግሞ እንደ እኛ ተራ ሰው ሆኖ ግን ካርማው የተጸዳ ነው። ስለዚህ ማንም ሰው እጩ ማስተር፣ የወደፊት መምህር ሊሆን ይችላል። እንዲሁም፣ አንዳንድ ጊዜ ማስተሩ በብድር ካርማ ከከፍተኛው አለም ይወርዳል። ካርማን መበደር ምን መስሎ ይሰማችኋል? (መምህርት ትስቃለች) ይቻላል። ይቻላል።

ለምሳሌ፣ ወደዚህ ከመምጣታችሁ በፊት ከዚህ ቀድሞ እዚህ ነበራችሁ። ለብዙ ዘመናት ወይም ብዙ መቶ አመታት ለተለያዩ የአለም ሰዎች ስትሰጡና ከእነሱም ስትቀበሉ ኑራችኋል። ከዚያም በኋላ ወደ መንግስተ ሰማይ ወይም በጣም ሩቅ ወደሆነው፣ ቢያንስ ከተለያዩ ደረጃዎች እስከ አምስተኛው ደረጃ ወደሆነው፣ ቤታችሁ ትመለሳላችሁ። ያ ነው የመምህሩ መኖሪያ ቤት፣ አምስተኛው ደረጃ። ነገር ግን ከዚያ በላይ ሌሎች ደረጃዎችም አሉ።

አሁን፣ ስለዚህ በርህራሄ ምክንያት እንደገና ተመልሰን መምጣት ከፈለግን ወይም ለምሳሌ ያክል ከአባታችን የተሰጠን የሆነ ስራ ካለብን፣ ወደታች እንወርዳለን።

እንዲሁም ከዚህ በፊት ከነበሩ ሰዎች ጋር ባለን የጠበቀ ግንኙነት ምክንያት ከመዝገባቸው ላይ የተወሰነ ልንበደር እንችላለን፤ ታውቃላችሁ፤ ካርማ። እዳ ብቻ፤ ምንም፤ ምንም አይነት ስለሰዎቹ ቆንጆ ነገር አይደለም። የተወሰነ እዳ ልንበደር እንችላለን እና ከዚያም በዚህ አለም ያለንን ስራ እስከምንጨርስ ድረስ ቀስ በቀስ ባለን መንፈሳዊ ሃይል እንከፍለዋለን። ስለዚህ፤ ይህ የተለየ አይነት መምህር ነው። እንዲሁም ከዚህ አለም የሆኑ ሌሎችም አሉ ከተገበሩ በኋላ ወዲያውኑ እዚህ መምህር የሚሆኑ፤ ልክ እነደሚመረቁ አይነት። አዎን። ስለዚህ፤ ልክ ዩኒቨርሲቲ ውስጥ ፕሮፌሰሮች እንዳሉንና ተመርቀው በስተመጨረሻ ፕሮፌሰሮች የሚሆኑ ተማሪዎች እንዳሉን አይነት ነው። የረጅም፤ ረጅም ጊዜ ፕሮፌሰሮች አሉ፤ እንዲሁም ቅርብ ጊዜ የተመረቁ ፕሮፌሰሮች አሉ፤ ወዘተ። በተመሳሳይ ሁኔታ፤ የዚህ አይነት መምህራን አሉ።

እናም አሁን፤ ወደ ሶስተኛው አለም መሄድ ከፈለግን፤ ከማነኛውም የካርማ ርዝራዥ ፍጹም መጽዳት አለብን። ካርማ እንደዘራችሁት ታጭዳላችሁ የሚለው ህግ ነው። ልክ የብርቱካን ዘር ተክለን፤ ከዚያም ብርቱካን፤ የፖም ዘር ተክለንም ፖም እንደምናገኘው አይነት ሲሆን፤ እናም እነዚህ ካርማ የሚባሉት ናቸው። ካርማ በሳንስክሪት ቋንቋ መነሻ ድርጊትና ተገቢ ቅጣትን የሚወክል ነው። መጽሃፍ ቅዱስ ስለካርማ አይናገርም፤ ነገር ግን እንዲህ ይላል፤ *እንደዘራችሁት ታጭዳላችሁ።* ያም አንድ አይነት ነገር ነው።

መጽሃፍ ቅዱስ በአጭር መልክ የተቀመጠ የማስተሩን ትምህርቶች የያዘ ነው፤ እንዲሁም ያም ሆነ ይህ የእሱም ህይወት እንዲሁ አጭር ነበር። ስለዚህ መጽሃፍ ቅዱስ ውስጥ ብዙ ማብራሪያ የለንም። እንዲሁም ብዙ የመጽሃፍ ቅዱስ እትሞች፤ ሁሉም የግድ መንፈሳዊ አስተሳሰብ አላቸው ለማለት የማይቻሉትን፤ የእነዚህ እንቅስቃሴዎች መሪ ተብዬዎችን እንዲሰማማቸው ለማድረግም ሳንሰር ሲደረጉ ቆይተዋል። በማነኛውም ሁኔታ፤ ሰዎች ሁሉንም ነገር እነደሚሸጡና እንደሚገዙ ታውቃላችሁ። ደላላዎች – በህይወት ውስጥ በሁሉም መስክ ደላላዎች ሞልተዋል። እውነተኛው መጽሃፍ ቅዱስ ግን፤ ትንሽ ለየት ያለ፤ ትንሽ ረዘም ያለ፤ የበለጠ ግልጽና ለመረዳት ቀላል እንደሆነ እናውቃለን። ያም ሆነ ይህ፤ አብዛኛውን ማረጋገጥ ስለማንችል ምናልባት ሰዎች ሃይማኖታችንን ሰደባችሁ እንዳይሉን ስለሱ አናወራም። እናም ማረጋገጥ ስለምንችለው ብቻ ነው እንደዚህ ብለን የምንናገረው።

እንደዚህ ስልም “ስለዚህ ስለሁለተኛው አለም፤ ስለሶስተኛው አለምና ስለአራተኛው አለም ትናገራለሽ። እንዴት ማረጋገጥ ትችላለሽ?” ብላችሁ ልትጠይቁኝ ትችላላችሁ። ጥሩ፤ እችላለሁ! ማረጋገጥ እችላለሁ። ከእኔ ጋር ከተጓዛችሁ፤ አንድ አይነት መንገድ፤ አንድ አይነት ነገሮችን ታያላችሁ። እናንተ ካልተጓዛችሁ ግን ላረጋግጥላችሁ አልችልም። ያ እርግጥ ነው። ያ እርግጥ ነው። ስለዚህ፤ ስለእነዚህ ነገሮች ለመናገር እደፍራለሁ ምክንያቱም ማረጋገጫ ስላለ። በአለም ዙሪያ ባሉ በመቶ ሺህ በሚቆጠሩ ደቀ መዛሙሮች ዘንድ ማረጋገጫ አለን። ስለዚህ፤ ስለምናውቀው ነገር መናገር እንችላለን። ነገር ግን ይሄን ከእኔ ጋር መጓዝ አለባችሁ፤ መጓዝ አለባችሁ። አለበለዚያ

ግን “ለእኔ ተጓዥልኝና ንገራኝ እንዲሁም ሁሉንም ነገር አሳይኝ።” ልትሉኝ አትችሉም። አልችልም።

ለምሳሌ፣ የተባበሩት መንግስታት ውስጥ እዚህ ክፍል ውስጥ ካልሆንኩ ስለዚህ ክፍል ምንም ያክል ብትነግሩኝ ለውጥ አያመጣም፤ እኔ በእውነታው አላየሁትም። አይደል? ስለዚህ፣ ልምድ ካለው ከማንም ይሁን ማን መሪ ጋር መጓዝ አለብን። እንዲሁም የተለያዩ ዜግነት ካላቸው ደቀ መገሰሞሮች የተወሰኑት እዚህ ክፍል ውስጥ አሉኝ፤ እነሱ ልክ አሁን ከነገርኳቸው ተሞክሮዎች የተወሰኑት አጋጥሟቸው ነበር - በከፊል እንዲሁም አንዳንዶቹ ሙሉ በሙሉ።

እና ስለዚህ፣ ከሶስተኛው አለም በኋላ፣ ይህ በምንም መልኩ ሁሉም ነገር አይደለም። የነገርኳቸው የነገሮችን የተወሰነ ክፍል ብቻ ነው። ያ ነገሮችን በትንሹ የማገናኘትና በጣም ዝርዝር ያልሆነ የጉዞ ትረካ አይነት ነው። ስለሆነ ሃገር መጽሃፍ ስናነብ እንኳ፣ ያ እውነተኛው ሃገር አይደለም። አይደል? ስለዚህ፣ ስለጉዞ፣ በአለም ውስጥ ስላሉ የተለያዩ ሃገራት የተጻፉ በርካታ መጻሕፍት አሉን? ሆኖም ግን ይህ ሁሉ እያለ እራሳችን እዚያ ቦታ መሄድ እንፈልጋለን። ስለስፔንና ቴነሪፍ እንዲሁም ስለግሪክ እናውቃለን፤ ነገር ግን እነዚህ ፊልሞች ብቻ ወይም መጻሕፍት ብቻ ናቸው። እዚያ የመሆንን ደስታ እንዲሁም የሚያቀርቡትን ምግብ እንዲሁም አስደሳቺን የባህር ውሃ እንዲሁም አስደሳቺን የአየር ሁኔታ እንዲሁም ሰው ወዳድ የሆኑ ሰዎችንና መጽሃፍ በማንበብ ልናገኛቸው የማንችላቸውን ሁሉንም አይነት ሁኔታዎች እኛው እዚያ በመሄድ ማየት አለብን።

ስለዚህ፣ ያም ሆነ ይህ የሶስተኛውን አለም አልፋችኋል እንበል፣ እና ከዚያስ? በእርግጥ፣ ወደ ከፍተኛው ትሄዳላችሁ፣ ወደ አራተኛው። እናም አራተኛው አለም፣ ይህ ቦታ ያልተለመደ ከሚባለውም ውጭ ነው። እንዲሁም የዚያን አለም ጌታ ላለማስቀየም በመፍራት እነዚህን ሁሉ ነገሮች ለተራ ሰዎች ለማስረዳት ተራውን ቋንቋ ብቻ መጠቀም አንችልም። ምክንያቱም ምንም እንኳን የተወሰኑ ክፍሎቹ በጣም ጨለማ፣ በኒው ዮርክ ውስጥ መብራት ከተቋረጠበት ሌሊት የበለጠ ድቅድቅ ጨለማ ቢሆኑም ያ አለም እጅግ የተዋበ ስለሆነ ነው። እንዳለ፣ ሙሉ ከተማው በጨለማ ተውጦ አጋጥሟችሁ ያውቃል? አዎን! ከዚያ የበለጠ ይጨልማል! ግን ወደ ብርሃኑ ከመድረሳችሁ በፊት ነው ከዚያ የበለጠ የሚጨልመው። ልክ እንደተከለከለ ከተማ አይነት ነው። ወደ እግዚአብሔር እውቀት ከመድረሳችን በፊት፣ እዚያ ላይ እንድንቆም እንደረጋለን። ነገር ግን ከመምህር ጋር፣ ልምድ ካለው መምህር ጋር ማለፍ ትችላላችሁ፣ አለበለዚያ ግን በዚያ አይነት አለም ውስጥ መንገዱን ማግኘት አንችልም።

የተለያዩ የህልውና ደረጃዎች ላይ ስንደርስ መንፈሳዊ ለውጦች ብቻ አይደሉም የተሰሙን አካላዊ ለውጦችም ጭምር፣ የአስተሳሰብ ለውጦችና በህይወታችን ውስጥ ያሉ ሌሎችም ነገሮች ሁሉ ናቸው። ህይወትን ለየት ባለ መልኩ እናያታለን፣ ለየት ባለ መልኩ እንጓዛለን፣ ለየት ባለ መልኩ እንሰራለን። ስራችን ሳይቀር፣ የቀን ተቀን ስራችን

የተለየ ትርጉም ይይዛል እንዲሁም ለምን በዚህ መልኩ እንደምንሰራ፣ ለምን በዚህ ስራ ላይ እንዳለን፣ ወይም ለምን ያን ስራ መቀየር እንዳለብን እንረዳለን። የህይወታችንን አላማ እንረዳለን፣ እናም ከዚያ በኋላ እርፍት የማጣትና የመሸበር ስሜት አይሰማንም። አዎን! ነገር ግን በጣም ሰላማዊ በሆነ መልኩ እንጠብቃለን፣ ምድር ላይ ያለን ተልእኮ እስኪያበቃ ድረስ በትእግስት፣ ምክንያቱም ቀጥሎ ወዴት እንደምንሄድ ስለምናውቅ። በህይወት እያለን እናውቃለን። “እየኖሩ መሞት” የሚባለው ያ ነው። አዎን፣ አዎን! እንዲሁም አንዳንድቻችሁ ከዚህ በፊት ስለእንደዚህ አይነት ነገር ስምታችሁ ታውቃላችሁ ብዬ አስባለሁ፣ ነገር ግን እውነተኛውን የውስጣዊ ራእይ ደስታ እኛ ከማጣጣም በቀር (መምህርት ትስቃላች) ከዚህ ለየት ባለ መልኩ ሊናገር የሚችል መምህር አላውቅም።

እንዴት ነው አንድ ሰው – ማለቴ መርሴዲስ ቤንዝን ለየት ባለ መልኩ የሚገልጸው። አንድ አይነት ነገር መሆን አለበት። ስለዚህ፣ መርሴዲስ ቤንዝ ያለው ማንኛውም ሰው፣ ቤንዝን የሚያውቅ ሰው፣ አንድ አይነት ነገር ነው የሚገልጸው፣ ሆኖም ግን ያ ቤንዝ አይደለም። ስለዚህ፣ ምንም እንኳን በጣም ተራ በሆነ ቋንቋ ብነግራችሁም፣ ተራ ነገሮች ግን አይደሉም እንዲሁም እነዚህ በእኛ በእራሳችን መሞከር ያለባቸው ነገሮች ናቸው፣ ከስራ፣ ከልባዊ ፍላጎት ጋርና ከመሪ ጋር። በዚያ መልኩ አስተማማኝ ነው። ምንም እንኳን ምናልባት ከሚሊዮን አንድ በሆነ እድል እራሳችን ልናደርገው እንደምንችል ቢያጋጥምም፣ ነገር ግን ያ ከአደጋ ጋር፣ አስተማማኝ ካልሆነና በደንብ ካልተረጋገጠ ውጤት ጋር፣ በጣም አስተማማኝ አይደለም።

ከዚህ ቀደም ከነበሩ ሰዎች ውስጥ አንዳንድቸው፣ ለምሳሌ እስዊድንበርግ። እሱ በራሱ አድርጎት አይነት ነበር። ወይንም ምናልባት ጉርድጂየፍ፣ በራሱ እንዳደረገው ይታሰብ ነበር – ሁሉንም መንገድ ብቻውን እንደተጓዘ። ነገር ግን ስለአንዳንድ ሰዎችና ስለዚህ ስራ ሳነብ፣ ይህን ሲያደርጉ ከአደጋ ነጻ ሆነው ሳይሆን ከብዙ ችግሮች ጋር ነበር። እንዲሁም ሁሉም ከፍተኛውን ደረጃ ደርሰዋል ለማለትም አይቻልም።

ስለዚህ፣ ከዚያ በኋላ ወደ ከፍተኛው ደረጃ ትሄዳላችሁ። ከአራተኛው በኋላ፣ ወደ ከፍተኛው ደረጃ ትሄዳላችሁ፣ ወደ መምህሩ ቤት ያም አምስተኛው ደረጃ ነው። ሁሉም መምህራን ከዚያ ነው የመጡት። ምንም እንኳን ደረጃቸው ከአምስተኛው በላይ ቢሆንም፣ እዚያ ነው የሚቀመጡት። የመምህራን መኖሪያ ነው። ከዚያ ባሻገር፣ ለመረዳት አስቸጋሪ የሆኑ ብዙ የእግዚአብሄር ገጽታዎች አሉ። ግራ እንዳላጋባችሁ እፈራለሁ፣ ስለዚህ ምናልባት በሌላ ጊዜ እነግራችኋለሁ። ወይም ምናልባት ከመንፈሳዊ ጅምሬ በኋላ ትንሽ የተሻለ ከተዘጋጃችሁ በኋላ፣ በአእምሯችሁ ስለምትሰሉት ልቦለድ አንዳንድ አስፈሪ ነገሮችን እነግራችኋለሁ። አንዳንድ ጊዜ ይህ አስተሳሰባችን ስለእግዚአብሄር ስለሆኑ ብዙ ሃሳቦች እንዴት የተሳሳተ ሚና እንደሚጫወት።

የጥያቄና መልስ ክፍለ ጊዜ ከገለጸው በኋላ

ጥ:- ማስተሩ የሰዎችን ካርማ ሊበደር እንደሚችል ጠቅሰሻል። በዚያ ሁኔታ የሰዎቹ ካርማ ይደመስሰላቸዋልን? ይህን በሰዎቹ ላይ ምን አይነት ተጽእኖ ያመጣል?

መ:- ማስተሩ የማንንም ካርማ መደምሰስ ይችላል። ያ ማስተሩ ለማድረግ የመረጠው ከሆነ። በእርግጥ ሁሉም ደቀ መዝሙሮች በመንፈሳዊ ጅማሬ ጊዜ ያለፈ ካርማቸው መደምሰስ አለበት። ልክ ካሁኑ ካርማችሁ ጋር ብቻ ነው የምትዋችሁ፣ ብሎም በዚህ ህይወት መኖራችሁን መቀጠል እንድትችሉ፣ አለበለዚያ ግን ወዲያውኑ እንሞታለን። ምንም ካርማ – እዚህ መኖር አይቻልም። ስለዚህ ማስተሩ የተጠራቀመውን ካርማ ብቻ ነው መደምሰስ ያለበት፣ እናም ሰውየው ንጹህ ነው፣ እንዲሁም ይህን ህይወት እንዲቀጥል ትንሽ ካርማ ይተውላታል፣ በዚህ ህይወት ማድረግ ያለበትን እንዲያደርግ። እና ከዚህ በኋላ – አለቀ። ለዚያም ነው መሄድ የሚችለው፣ አለበለዚያ እንዴት ሊሄድ ይችላል? ምንም እንኳን በዚህ ህይወት ንጹህ ቢሆንም፣ ምን ያክል ንጹህ? እንዲሁም ስላለፈው ህይወትስ፣ ተረዳችሁ?

ጥ:- የትግበራሽ አላማው ምንድን ነው?

መ:- አላማው ምንድን ነው? አልነገርኳችሁም? ከዚህ አለም ባሻገር ለመጓዝ፣ ወደ እግዚአብሔር መንግስት ለመመለስ፣ ጥበብሽን ለማወቅና እንዲሁም በዚህ ህይወትም የተሻለ ሰው ለመሆን ነው።

ጥ:- በሁሉም አለማት ካርማ አለ?

መ:- በሁሉም አለማት አይደለም፣ እስከ ሁለተኛው አለም ድረስ ብቻ ነው፣ ምክንያቱም አእምሯችን፣ አንጎላችን፣ እንዲሁም ኮምፒዩተሩ፣ “የሚመረተው” በዚያ በሁለተኛው አለም ስለሆነ። የሆነ ስራ ለመስራት አስበን፣ ያንን ሁሉ መንገድ ወደታች ስንወርድ፣ አዎን፣ ለምሳሌ ያክል፣ መምህሩ ሳይቀር ከአምስተኛው አለም ወደ ግሉዙ አለም ሲወርድ፣ በዚህ አለም ለመስራት፣ በሁለተኛው አለም አልፎ ይሄንን “ኮምፒዩተር” አንስቶ መግጠም አለበት። ልክ ወደ ባህር ውስጥ እንደ ሚጠልቅ ጠላቂ ዋናተኛ አይነት ነው። የጭምብል፣ የአክሲጅንና የሁሉንም ነገር ዝግጅት ማካሄድ አለበት። ምንም እንኳን እሱ ራሱ በጣም አስቂኝ ባይሆንም፣ የአክሲጅን ጭምብሉንና የመጥለቂያ ልብሶቹን ሲለብስ ግን ልክ እንቁራሪት ይመስላል። ከዚህ ኮምፒዩተርና ግሉዛዊ እንቅፋቶች ጋር ስንታይ አንዳንድ ጊዜ እኛም ያን ነው የምንመስለው። አለበለዚያ ግን ፍጹም ውብ ነን። ምንም እንኳን አሁን ቆንጆዎች ነን ብላችሁ ብታስቡም፣ ከእውነተኛው እናንተ ጋር ሲወዳደር ግን በጣም ፉንጋ ናችሁ፣ ምክንያቱም ወደዚህ አለም ዘልቀን ለመጥለቅና ለመስራት መልበስ ባሉበት መሳሪያዎች ሁሉ ሳቢያ።

ስለዚህ ወደ ላይ ለመሄድ የሁለተኛውን ደረጃ ካለፍን በኋላ፣ ኮምፒዩተራችንን እዚያው መተው አለብን። ከዚያ ወደ ላይ ምንም አያስፈልገንም። ስለዚህ፣ ልክ አንድ የባህር ጠላቂ ወደ ባህር ዳርቻው ሲደርስ፣ የአክሲዮን ጭምብሉንና የመጥለቂያ መሳሪያዎቹን ሁሉ እንደሚያስወግዳቸውና ተመልሶ እንደ መጀመሪያው እንደሚመስለው ነው። አይደል? እሺ!

ጥ፡- በሁለተኛው አለም መጨረሻ፣ ወደ ላይ ከመሄዳችሁ በፊት፣ ካርማችሁን ሁሉ ወደ ኋላ ትተውታላችሁ ወይም ካርማችሁን መፍትሄ መስጠት ወይም ማጽዳት አለባችሁ ብለሻል። ያ ማለት ያለፈ ህይወትሽን ካርማ ሁሉ ጭምር ይዘሽ ነው ወደዚህ ህይወት የምትመጭው ማለት ነው?

መ፡- አዎን። ምክንያቱም አንዳች ነገር መመዘገቢያ “ኮምፒዩተር” የለም። የዚህን ግሉዝ አለም ማነኛውም ገጠመኞች ለመመዘገብ ተብሎ የተሰራው ይህ ኮምፒዩተር፣ አእምሮ፣ አንጎል ስላለን ቢቻ ነው ካርማ የሚኖረን። ለዚያ ነው ካርማ ያለን። መጥፎ ወይም ጥሩ እዚህ ነው የምንመዘግበው። ያንን ነው ካርማ ብለን የምንጠራው። ካርማ ምንድን ነው? ቢቃ ገጠመኞች፣ መጥፎ ወይም ጥሩ፣ ግብረ መልሶቻችን፣ የብዙ ህይወት ዘመን የትምህርት እውቀት ማለት ነው። እንዲሁም ህሊና የተባለ አይነት ነገር ስላለን፣ ጥሩ መሆን እንዳለብን ብናውቅም አንዳንድ ጊዜ መጥፎ እንሰራለን። ስለዚህ ይህን ካርማ ብለን እንጠራዋለን። ልክ ብዙ ቆሻሻ፣ ጓዘ፣ በመሬት ስበት ምክንያት ወደታች እንደሚጎትተንና ተራራ ለመውጣት ከባድ እንደሚያደርግብን ሁሉ መጥፎ ነገሮችም ይጎትቱናል። በዚህ አለም ባሉ በጣም ብዙ ግብረገባዊ ስነ-ስርአቶች፣ በተለያዩ ሃገራት ባሉ በጣም ብዙ ህጎች፣ በጣም ብዙ የኑሮ ዘይቤዎች፣ በጣም ብዙ ልማዶች ምክንያት በእነዚህ በጎና መጥፎ፣ ጥፋተኝነትና ንጽህና በተባሉ በጣም ብዙ ልማዶች እንደሚኖሩና ስለዚህ ከዚህ አለም ሰዎች ጋር ስንገናኝ፣ እንደ ሃገሩ ልማድ፣ እንደ ሃገሩ ህግ የጥሩና መጥፎ፣ የጥፋተኝነትና የንጽህና ስሜት ይሰማናል። እንደዚያ እንድናስብ ልማድ ሆኖብናል፣ ይህን ካደረግን፣ ጥፋተኞች ነን፣ ያን ካደረግን፣ መጥፎ ሰዎች ነን። እናም ይህ፣ ሁሉም እዚህ ነው የሚመዘገበው። ያ ነው እንግዲህ ደጋግመን እንድንወለድና ከዚህ ግሉዝዊ አለም ወይም ደግሞ ትንሽ ከፍ ካለው አለም ጋር የሚያቆራኘን። ነገር ግን የሚፈለገውን ያክል ከፍ ያለ አይደለም። የሚፈለገውን ያክል ነጻ አይደለንም። ከላይ ለመንሳፊፍ የሚፈለገውን ያክል ቀላል አይደለንም። በእነዚህ ሁሉ አስተሳሰቦች፣ የተሳሳቱ ግምቶች ምክንያት።

ጥ፡- በእያንዳንዱ የህይወት ዘመን የተወሰነ ደረጃ ላይ እንደምንደርስ ስንወለድ አስቀድሞ የተወሰነ ነገር ነውን?

መ፡- አይደለም። በፍጥነት ወይም በዝግታ ለመሮጥ ስልጣን አለን። ለምሳሌ፣ ለመኪናችሁ መቶ ሊትር ነዳጅ ቀዳችሁለት እንበል። ነገር ግን ያን በመጠቀም በፍጥነት በመሄድ ከመድረሻችሁ ፈጥናችሁ መድረስ ትችላላችሁ ወይም ቀስ ብላችሁ መሄድ ትችላላችሁ። ያ የእናንተ ጉዳይ ነው።

ጥ:- ደህና፣ እኔ ልጠይቅሽ የምፈልገው፡- መላእክት፣ ደረጃቸው ምን ያክል ነው?

መ:- ደረጃቸው ምን ያክል ነው? አው! እንደ መላእክቱ አይነት ይወሰናል።

ጥ:- ጠባቂ መላእክት።

መ:- ጠባቂ መላእክት፣ እስከ ሁለተኛው ደረጃ ሊሆኑ ይችላሉ። መላእክት ከሰው ያነሱ ናቸው - ያነሱ ክብር። እነሱ እኛን ማገልገል ነው ስራቸው።

ጥ:- እና ከዚያ በላይ ፈጽሞ አይሄዱም?

መ:- አይሄዱም! ሰው መሆን እስካልቻሉ ድረስ። እግዚአብሔር በሰው ልጆች ውስጥ ስለሚኖር ሁሉም መላእክት በሰው ልጆች በጣም ይቀናሉ። እኛ ከእግዚአብሔር ጋር አንድ ለመሆን አስፈላጊ ነገሮች ሁሉ አሉን፣ መላእክት ግን የላቸውም። ውስብስብ ነው። በሌላ ቀን እነግርሻለሁ።

አያችሁ፣ እነሱ ለእኛ ጥቅምም ጭምር የተሰሩ ናቸው - የተለያዩ አይነት መላእክት። ለምሳሌ፣ ነገሩ በእግዚአብሔር ከተሰራ፣ እኛን ለማገልገል ነው የተሰራው። እና ከዚያ ማለፍ አይኖርባቸውም - የለባቸውም። ነገር ግን መሄድ ይችሉ ነበር። አንዳንድ ጊዜ አንድ ነገር ለመሻሻል የሚያስችለው ተገቢ አደረጃጀት ሳይኖረው ይሰራል።

ለምሳሌ፣ በቤታችሁ ውስጥ ለራሳችሁ ምቹት የሰራችኋቸው አንዳንድ ነገሮች። ምንም እንኳን በጣም አጹብ ድንቅ ቢሆኑም። ለምሳሌ፣ እዚህ ቁጭ ብላችሁ ቤታችሁ ውስጥ በሙሉና ጻፍ ውስጥ ያለውን መብራት ታጠፉና ታብሩታላችሁ፣ ቴሌቪዥኑን ታበሩና ታጠፉታላችሁ፣ ምክንያቱም ለራሳችሁ ስለፈጠራችሁት፣ ነገር ግን ይህ እናንተን ለማገልገል ብቻ ነው። ምክንያቱም ምንም እንኳን በአንዳንድ ነገሮች ከእናንተ ቢሻልም፣ ልክ እዚህ ቁጭ ብሎ ማነኛውንም ነገር ሊቆጣጠር ይችላል እናንተ ግን ያን በሰው ጥረት ማድረግ አትችሉም። ነገር ግን ያ ማለት ከእናንተ የተሻለ ነው ማለት አይደለም። እናንተን ለማገልገል አላማ ብቻ ነው የተሰራው። ምንም እንኳን ከእናንተ የተሻለ ቢሆንም፣ ነገር ግን አይደለም። እሺ! ደህና፣ ፈጽሞ ሰው ሊሆን አይችልም፣ ኮምፒዩተሩ።

ጥ:- መምህርት ቺንግ ሃይ፣ እኔ ማወቅ የምፈልገው - አሁን በዚህ አካል ውስጥ ያለነው፣ ከዚህ በፊት ከዚህ ሰውነት ነጻ ሳንወጣ ቀርተን ነውን? ሁሌም በዚህ ሁኔታ ነው የነበርነው ወይስ ከዚህ በፊት ከዚህ የተሻልን ነበርን? ነው ወይስ ልክ በዚህ ሁኔታ ነበርን? በፍጥነት ወደፊት ለመገስገስ ጥሩ የሆነው አመለካከት ወይም ጥሩ የሆነው ጠባይ ምንድን ነው?

መ:- አካልን ትቶ ወደፊት ለመገስገስ? አዎን፣ እንችላለን እንዴት እንደሚደረግ ካወቅን። ሰውነትን ወደኋላ ትቶ ከዚህ አለም ባሻገር ለመሄድ በርካታ የተለያዩ

መንገዶች አሉ። አንዳንዶቹ ሩቅ አይሄዱም፤ አንዳንዶቹ በጣም ሩቅ ይሄዳሉ፤ እንዲሁም አንዳንዶቹ እስከ መጨረሻው ይዘልቃሉ። ስለዚህ ወጣት እያለሁ ጀምሮ ባደረግሁት የተለያየ ጥናታዊ ገጽጽ መሰረት - ምንም እንኳን አሁንም ድረስ ወጣት ብመስልም፤ ነገር ግን ያኔ የበለጠ ወጣት ነበርኩ፤ ይህ የኛ ዘዴ አቻ የሌለው ነው፤ አዎን! ከሁሉ ወደራቀው፤ ከሁሉ ወደራቀው፤ ወደ ሩቅ ጫፍ ይሄዳል።

ለመግባት ከመረጣችሁ፤ ሌሎች በርካታ ዘዴዎች አሉ፤ መምረጥ ትችላላችሁ። በገበያ ላይ በርካታ ናቸው ያሉት፡- አንዳንዶቹ ወደ ከዋክብት አለም ይሄዳሉ፤ አንዳንዶቹ ደግሞ ወደ ሶስተኛው ወይም ወደ አራተኛው ሲሄዱ፤ ወደ አምስተኛው መሄድ የሚችሉት ግን ብዙ አይደሉም። ስለዚህ የኛ ዘዴ፤ የኛ ትግበራ እናገተን ነጻ ከመልቀቃችን በፊት ወደ አምስተኛው የሚወስድ ነው። ለብቻችሁ እንድትሄዱ። እናም ከዚያ ባሻገር ማለትም ከአምስተኛው ደረጃ ባሻገር ወደ ሌላ አይነት የእግዚአብሔር ገጽታ መቅረብ እንችላለን፤ ሆኖም ግን ይህ ሁልጊዜ አስደሳች አይደለም።

እኛ ሁልጊዜ የምናስበው ከፍ እያልን ስንሄድ ጥሩ እየሆነ ይሄዳል ብለን ነው፤ ይህ ግን ሁልጊዜ እውነት አይደለም። ለምሳሌ፤ አንዳንድ ጊዜ ወደ ቆንጆ ቤተ መንግስት እንሄድና ወደ ማስተሩ ሳሎን እንጋበዛለን። እዚያ ቁጭ አልጎና ለስላሳ መጠጦችንና ባፋጭ ምግቦችን እንዲሁም ሁሉንም ነገር እንስተናገዳለን። እንዲሁም ከዚያ በኋላ ትንንሽ ወደ ቤቱ ውስጥ ጠለቅ ብለን መሄድ እንዳለብን እናስብና ዙሪያውን እንቃኛለን። ከዚያም ወደ ቆሻሻ መጣዎት ቦታ ደፍረን እንገባና ቤቱ ውስጥ ያሉትን ሌሎች ብዙ ነገሮች እናውቃለን። ይህ ሁልጊዜ አስፈላጊ አይደለም። ከዚያም እንዲሁ ወደ መብራት ሃይል ክፍልና ልክ ከቤቱ ጀርባ ወይም ከቤቱ ባሻገር ወዳለው የኤሌክትሪክ ማመንጫ ክፍል ውስጥ እንገባና ኤሌክትሪክ ይይዘንና እዚያው እንሞታለን። ስለዚህ ጠለቅ ወዳለው መሄድ ሁልጊዜ አስፈላጊ አይደለም፤ ነገር ግን ለየት ያለ ጉዞ ለማድረግ ያክል ልናደርገው እንችላለን።

ጥ፡- ሁለት ጥያቄዎች አሉኝ። አንዱ፤ ያለፈው ህይወት ትውስታ ሊኖርሽ ካስፈለገ፤ እነዚህ ትውስታዎች ከየትኛው አለም ነው የሚመጡት? እና ሁለተኛው ደግሞ፤ ያለፉ ህይወቶች ከወቅቱ ካርማና ከአንድ ሰው የወቅቱ እውቀት ጋር አንዴት ነው የሚዛመዱት? እነዚህ ያለፉ ህይወቶች “የትርፍ ጭነቱ” አካል ናቸውን?

መ፡- አዎን፤ አዎን። በጣም ነው የሚዛመዱት። የመጀመርያው ጥያቄ፤ ያለፈ ካርማ ከየት ነው የሚመጣው? ያለፈ ህይወትን መዝገብ ማንበብ ትችላላችሁ፤ ያ እርግጥ ነው። እና አስቀድሜ እንደነገርኳችሁ ያለፈ ህይወት መዝገቦች ከአካሄድ መዝገብ ነው የሚመጡት። አዎን። እና እዚያ መድረስ ለሚችል ለማንኛውም ሰው ክፍት እንደሆነና በሁለተኛው አለም እንዳለ ቤተ መጻሕፍት አይነት ነገር ነው። ሁሉም ሰው ወደ የተባበሩት መንግስታት ቤተ መጻሕፍት መሄድና መጠቀም አይችልም። ነገር ግን እኔ ለምሳሌ፤ በዛሬው እለት እችላለሁ ምክንያቱም በተባበሩት መንግስታት ውስጥ ንግግር

ለማድረግ ስለተጋበዘኩኝ። አይደል? ሁሉም ሰው ሊገባ አይችልም፤ እናንተ ግን ትችላላችሁ። ምክንያቱም እዚህ እንደ ኗሪ አይነት ናችሁና። ስለዚህ፤ በተመሳሳይ ሁኔታ፤ ወደ ሁለተኛው አለም የመግባት እድል ስናገኝ፤ ያለፈ ህይወትን ማንበብ እንችላለን። እንዲሁም የመጀመሪያው አለም በር ሲከፈትልንም፤ የተወሰነውን፤ ያንድን ሰው ያለፈ ህይወት የተወሰነ ጨረፍታ ልናይ እንችላለን። ያ ግን በጣም ጥልቅና በጣም ምልክታሪ ታሪክ አይደለም።

እንዲሁም እነዚህ ያለፉ የህይወት ገጠመኞች ከአሁኑ ካርማ ጋር እንዴት ይዛመዳሉ? እነዚህ ነገሮች የወቅቱን ህይወት ለመቋቋም የተማርናቸው ተሞክሮዎች ናቸው ልንል እንችላለን። ከዚህ በፊት የቀሰማችሁትን፤ በዚህ በወቅቱ የህይወት ዘመናችሁ ወደ ተግባር ታመጡታላችሁ። እና በተመሳሳይ ሁኔታ፤ ካለፈው ህይወት ጋር በጣም ተመሳሳይ የሆነ ምልክት ስታዩ፤ ባለፈው ህይወታችሁ ያጋጠሟችሁ እጅግ ብዙ አስደሳች ያልሆኑ ገጠመኞች እንድትፈሩ ሊያደርጓችሁ ይችላሉ። ለምሳሌ፤ ባለፈው ህይወታችሁ በአደጋ ምክንያት ከደረጃ ትወድቁና እራሳችሁን ክፉኛ ትንዳላችሁ እንዲሁም ይህ የሆነውም በጨለማ ከሆነና፤ ማንም ሰው ካልረዳችሁ። አሁን ደረጃ ወደታች ስትወርዱ ትንሽ የፍርሃት ስሜት ይሰማችኋል፤ በተለይ ደረጃው ሩቅና ከሰሩ ጨለማ ከሆነ፤ ለመሄድ ወይም ላለመሄድ ከራሳችሁ ጋር የመታገል አይነት ስሜት ይሰማችኋል። ወይም ባለፈ ህይወታችሁ ስለ አንድ ሳይንሳዊ ዘርፍ አስቀድሞችሁ አጥንታችሁና ጥልቅ ምርምር አካሂዳችሁ ከነበረ እስካሁን ድረስ በዚህ ህይወትም እራሳችሁን በጣም ፍላጎት ያለው ሆኖ ታገኙታላችሁ። ምንም እንኳን በዚህ ጊዜ ሳይንቲስት አይነት ሰው ባትሆኑም እስካሁን ድረስ ወደ ማንኛውም አይነት ሳይንሳዊ ምርምር የሚጎትት አይነት ነገር አላችሁ። እንደዚያ አይነት የሆነ ማንኛውም ነገር።

ለዚህም ነው ሞዘርት በአራት አመቱ ልዩ ተሰጥኦ ያለው ልጅ የነበረው። በቀጥታ ወደ ፒያኖ ሄዶ ነው እስካሁን ድረስ ታዋቂ የሆነው፤ አሁንም ድረስ። ልዩ ተሰጥኦ ያለው ሰው ነበር ምክንያቱም አጠናቆ ማወቅ እስኪችል ድረስ በሌላ በርካታ የህይወቱ ዘመናት ተለማምዶ ስለነበር፤ ነገር ግን ከዚያ በኋላ ከዚያ አለም በሞት ተለየ። የሰራውን ጫፍ ከመድረሱ በፊት ሞተ፤ እንዲሁም ስራውን እንዲሁ መተው አላረካውም ነገር ምክንያቱም ሙዚቃ ያፈቅር ስለነበር። ስለዚህ ተመልሶ መጣ እንዲሁም ሁሉም የትምህርት ልምዶቹ ካለፈው የሙዚቃ ተሰጥኦው መጡለት፤ ምክንያቱም በሞተበት ጊዜ ጠንካራ የመቀጠል ፍላጎት ነበረው።

እንዲሁም አንዳንዶቹ እንደነዚህ አይነት ሰዎች በዚህ አለም እንደገና ከመወለዳቸው በፊት ብዙ ነገሮችን ከከዋክብት አለም ወይም ከሁለተኛው አለም ይማራሉ። ስለዚህ ሳይንስ፤ ወይም ሙዚቃ፤ ወይም ስነ-ጽሁፍ፤ ወይም ሌሎች ሰዎች የማያውቋቸው ማንኛውም አይነት ፈጠራዎች እጹብ ድንቅ በሚያሰኝ መልኩ የተሰጣቸው ናቸው። አያችሁ፤ ሌሎች ሰዎች ሊረዱቸውና ለመፍጠር ሊያልሟቸው እንኳን የማይችሏቸው አይነት በጣም ያልተለመዱ ፈጠራዎች። ምክንያቱም አይተዋቸዋል፤ ተምረዋቸዋል።

ስለዚህ፡ ሁለት አይነት ትምህርቶች አሉ፡- በዚህ አለም ወይም ከዚህ አለም ባሻገር። ልዩ ተሰጥኦ ያላቸውና እጅግ በጣም ጎበዞቹ የወዲያኛው አለማት ሊቃውንት ናቸው። ልክ የከዋክብት አለም፣ የሁለተኛው አለም፣ አንዳንድ ጊዜም የሶስተኛው አለም፣ ተመልሶ ለመምጣት ከፈለገ። እጅግ በጣም ጎበዞች ናቸው። እነዚህ ልዩ ተሰጥኦ ያላቸው ናቸው።

ጥ፡- በተለይ፡ የአንች መንፈሳዊ ጅምሬ የሚያካትተው ምንድን ነው እንዲሁም አንድ ሰው አንድ ጊዜ መንፈሳዊ ጅምሬ ካደረገ በኋላ የአለት ተአለት ተግባሩ ምንን ያካትታል?

መ፡- ከሁሉ አስቀድሞ፣ ሙሉ በሙሉ ከክፍያ ነጻ ነው እንዲሁም ምንም ቁርኝት የለበትም፣ ተጨማሪ ወደፊት ለመገስገስ ከፈለግሽ ግን እራስሽን ማቆራኘት ይገባሻል። ስለዚህ ግዴታዎቹ - ምንም አይነት ልምድ አያስፈልግሽም። ስለ ማንኛውም አይነት ዮጋ ወይም ስለማንኛውም ተመስጦ የከዚህ በፊት እውቀት አያስፈልግም። ሆኖም ግን፣ የእድሜ ልክ ሺጋን ለመሆን ቆራጥ አቋም መያዝ ይኖርብኛል፡- እንቁላል አይኖርበትም። በመግደል ያልተገኘ ሌላ ማንኛውም ነገር ችግር የለውም።

እንቁላል ደግሞ መፈልፈል የማይችለውም ቢሆን ግማሽ መግደልን ያሳተፈ በመሆኑ ምክንያት አይበላም። እንደዚሁም አሉታዊ ሃይል የመሳብ አዝማሚያ ያለው የጠባይ አይነትም አለው። ለዚያም ነው ብዙ የብላክ ማጂክ (አስማታዊ ሃይላቸውን ሰው ለመጉዳት የሚያውሉ) ሰዎች እና የዋይት ማጂክ (አስማታዊ ሃይላቸውን ሰው ለመጉዳት የማያውሉ) ሰዎች፣ ወይም ብዙ የቩዳ ሰዎች - ቩዳ የሚባሉት - ከተለከፉ ሰዎች አንዳንድ አካላትን ለማስወጣት እንቁላል የሚጠቀሙት። ይህንን ታውቃላችሁ ወይስ አታውቁም? (አንድ ሰው ይመልሳል፡- አዎን።) ታውቃለህ? አው፣ ያ እጹብ ድንቅ ነው! ቢያንስ፣ ለእናንተ ቅጽበታዊ ማረጋገጫ አለኝ፣ ቅጽበታዊ መገለጥ ባይሆንም። (ሳቅ)

በመንፈሳዊ ጅምሬ ጊዜ የእግዚአብሔርን ብርሃንና ድምጽ ታስተውያለሽ። የመንፈሱ ሙዚቃ እስከ ከፍተኛው የንቃተ ህሊና ደረጃ ይስብኛል። የሳማዲን ጣእም ትረጃለሽ - ጥልቁን ሰላምና ፍሰሃ። ከዚያ በኋላ፣ ከምር ከያዝሽው፣ ቤትሽም መተግበር ትቀጥያለሽ። ከቁምነገር ካልያዝሽው ግን ልገፋፋሽ አልችልም። ከዚህ በላይ ልውውጥሽም አልችልም። ከቀጠልሽና እስከ ዘለቂታው ድረስ እንዳግዝሽ ከፈለግሽኝ፣ እኔም እቀጥላለሁ። ካልቀጠልሽ - አየሽ፣ ያ ነው ሁኔታው። እንዲሁም በቀን የሁለት ሰአት ተኩል ተመስጦ ያስፈልጋል። ቀደም ብለሽ በጠዋት ንቁ፣ እንዲሁም ከመተኛትሽ በፊት - ሁለት ሰአታት ያክል ተመስጧ፤ እና ምናልባት ለግማሽ ሰአት ያክል ደግሞ በግሳ ሰአት። እኔ ንግግር ለማድረግ እዚህ በሌሊት ጊዜ የአንድ ሰአት የምሳ ጊዜ አላችሁ። የሆነ ቦታ ሰወር ብለሽ መመሰጥ ትችያለሽ። ያ በራሱ አንድ ሰአት ነው። እንዲሁም ማታ፣ ለአንድ ሰአት ወይም ለግማሽ ሰአት ታደርጊያለሽ። በጠዋት ከምትነሽበት አንድ ሰአት ቀድመሽ ተነሽ።

አብዛኛውን ህይወትሽን ተቆጣጠረው፣ አነስ ያለ የቲሺ ጊዜ፣ አነስ ያለ የወሬ ጊዜ፣ የምታደርጊያቸውን የስልክ ጥሪዎች መቀነስ፣ ጋዜጣዎችን በማንበብ የምታባክኝውን ጊዜ መቀነስ፣ ከዚያ ሰፋ ያለ ጊዜ ይኖርሻል። አዎን፣ በእውነቱ በጣም ብዙ ጊዜ አለን ነገር ግን አንዳንድ ጊዜ ጊዜአችንን በከንቱ እናባክነዋለን። ልክ መኪናችን ወደ ሎንግ ደሴት በመሄድ ፈንታ ጓሮ ለጓሮ እንደምትልከሰከሰው ነው፣ አዎን። በመልሴ እረከተሻልን? (ጠያቂዋ፡- አዎን!) ምንም ግዴታዎች የሉባችሁም፣ ይህንን የእድሜ ልክ ተግባር ለማከናወን ከመወሰን በቀር ምንም ነገር። እና በየቀኑ የተሻሉና የተለያዩ ለውጦችን ታስተውላላችሁ፤ እንዲሁም ሳትመጁቸውም የተለያዩ ተአምራትን በህይወታችሁ ላይ ታያላችሁ። ብትመኙትም ባትመኙትም ይከሰታል። ጉዳዩን በእውነቱ ከምር ከያዛችሁት፣ ገነት በምድር ላይ ምን እንደምትመስል በእውነቱ ታስተውላላችሁ። በዚህ መልኩ ነው ብዙ በመቶ ሺዎች የሚቆጠሩ ደቀ-መዝሙሮች እስካሁን ድረስ ጸንተው ያሉት፣ ከብዙ አመታት በኋላ አሁንም ድረስ ከእኔ ጋር መቀጠል ይፈልጋሉ ምክንያቱም እያደር የተሻሉ የተሻሉ ተምክሮዎች ስላሏቸው፣ ይህም የሆነው ከቁምነገር ስለያዙትና በደንብ ስለሚተገብሩት ነው።

ጥ፡- እባክሽን የንቃተ ህሊናው ሁኔታ ምን እንደሚመስል ማብራሪያ ስጭበት።

መ፡- የንቃተ ህሊናው ሁኔታ፣ እሽ። ለማብራራት ከባድ ነው ለመረዳት ግን የማሰብ ችሎታህን ልትጠቀም ትችላለህ። የጥበብ አይነት ነው፣ ልክ አንድን ነገር ከዚህ በፊት ካወቅህም በበለጠ መልኩ ታውቀዋለህ። አዎን፣ ከዚህ አለም ውጭ ስለሆነ ነገር ታውቃለህ፣ እንዲሁም ከዚህ በፊት በዚህ አለም ውስጥ ያላወቅህውን ነገር ታውቃለህ፣ እንዲሁም ብዙ የማትረዳቸውን ነገሮችም ትረዳለህ ወይም ከዚህ በፊት ያልተረዳሃቸውን ነገሮች ትረዳለህ። ያ ነው ንቃተ ህሊናው።

እና እንዲሁም ይህን ንቃተ ህሊና ወይም ጥበብ የሚባለውን ስትከፍተው ማን እንደሆንክና ለምን እዚህ እንደመጣህ እንዲሁም ከዚህ አለም ባሻገር ሌላ ምን እንዳለ፣ ከእኛ አለማዊ ዜጎች ባሻገር ወይም በተለየ ማን እንዳለ በእውነቱ ትረዳለህ። በርካታ ነገሮች አሉ። ስለዚህ የንቃተ ህሊናው ደረጃ የተለየ የመረዳት ደረጃ አይነት ነው፣ ልክ ከኮሌጅ እንደመመረቅ አይነት። ብዙ በተማርክ ቁጥር ብዙ እያወቅህ ትሄዳለህ እስከትመረቅ ድረስ።

ረቂቅ የሆነን ነገር ማብራራት አስቸጋሪ ነው፣ ሆኖም ግን ሞክራለሁ። የግንዛቤ አይነት ነው። ግንዛቤን ማብራራት ይከብዳል። ወደተለየ፣ ከፍተኛ የንቃተ ህሊና ደረጃ ስትሄድ፣ ግንዛቤህ የተለየ ነው። ነገሮችን በተለየ መልኩ ታውቃለህ፣ የተለየ ስሜት ይሰማሃል። በቃ ፍጹም ስላም፣ ጸጥታ፣ ሃሴት ይሰማሃል። ምንም ጭንቀት የለብህም፣ በእለተ ተአለት ህይወትህ የሚገጥምህ ነገር ሁሉ ግልጽ ይሆንልሃል። ነገሮችን እንዴት ማከናወን እንዳለብህና ችግሮችን እንዴት መፍታት እንዳለብህ በተሻለ መንገድ ታውቃለህ። በቃ በስጋዊው ደረጃም ሳይቀር ይጠቅማል። እና በውስጥህ፣ እንዴት እንደሚሰማህ - አንተ ብቻ ነህ የምታውቀው። እነዚህን ነገሮች መግለጹ በጣም

ይከብዳል። ልክ ከምታፈቅራት ልጃገረድ ጋር እንደምትጋባው አይነት ነው - እንዴት እንደሚሰማህ አንተ ብቻ ነህ የምታውቀው። ሌላ ማንም ሰው እንዳንተ ሁኖ ሊገነዘብልህ አይችልም።

ጥ፡- የተከበርሽ መምህርት ሆይ፣ ስለሰጠሽን ጥልቅ ግንዛቤ አመሰግናለሁ። እባክሽን በህሊናዩ ላለው ነገር መልስ ትስጭብት ይሆን? ለምንድን ነው ዛሬ ዛሬ በፍጥነት እንግር ዘንድ እድል ሊሰጡን በርካታ ማስተሮች በምድር ላይ ያሉት፣ በአንጻሩ ግን በድሮ ዘመን በጣም ከባድ የነበረው? ለዚያ መልስ መስጠት ይቻልሽ ይሆን?

መ፡- አዎን፣ በእርግጠኛነት። ምክንያቱም በእኛ ዘመን ያሉት የመገናኛ መንገዶች የተሻሉ ናቸው። ስለዚህ ስለማስተሮች የተሻለ እናውቃለን፣ ድሮ ማስተሮች ስላልነበሩ፣ ወይም ማስተሮቹ ሰው እንዳያገኛቸው ስለሚያደርጉ አልነበረም። በእርግጥ፣ አንዳንድ ማስተሮች ከሌሎቹ በተሻለ ሁኔታ ሰዎች እንዲያገኛቸው መፍቀዳቸው እውነት ነው። እንደ ማስተሩ ምርጫ፣ ወይም የመስጠት ፈቃደኝነት፣ ወይም ከብዙሃኑ ጋር እንዳለው ትስስር ይወሰናል። ሆኖም ግን በማነኛውም ዘመን፣ ሁልጊዜም አንድ፣ ሁለት፣ ሶስት፣ አራት፣ አምስት ማስተሮች ይኖራሉ። እንደ ወቅቱ አስፈላጊነት ይወሰናል። ልክ ስለብዙ የተለያዩ ማስተሮች፣ ምናልባት የተለያዩ ደረጃ ማስተሮች፣ መኖር የበለጠ ግንዛቤ አለን፣ ምክንያቱም በዚህ ጊዜ የመገናኛ ብዙሃን፣ ቴሌቪዥን፣ የሬዲዮ ማሰራጨዎችና በሚሊዮን፣ በሺህ ሚሊዮኖች የሚቆጠሩ ቅጅዎችን ምንም ጊዜ ሳይወስድ ማተም የሚያስችሉን መጻሕፍት እድለኞች ሆነን ስላሉን።

በድሮ ዘመናት፣ መጽሃፍ ማተም ስንፈልግ በመጀመርያ ሙሉ ዛፉን ቆርጠን መጣል ሲኖርብን ከዚያም ባጭር ጊዜ ውስጥ ከጥቅም ውጭ በሚሆኑና ድጋሜ ጥቅም ላይ መዋል በማይችሉ በጣም ዘመናዊ ባልሆኑ መጥረቢያዎች መቆራረጥና መፍለጥ አሉብን፣ እንዲሁም በድንጋይና በሌሎችም ነገሮች ማለስለስና በዚያ ላይ አንድ በአንድ ቃላትን መቅረጽ ነበረብን። እናም መጽሃፍ ቅዱስ ውስጥ ያሉ ነገሮችን በሙሉ ለማስተላለፍ ከፈለጋችሁ፣ አንድ ሙሉ ኮንቮይ፣ ትልቅ የጭነት መኪና ሙሉ እንጨት ይፈጃል፣ በዚያን ዘመን የጭነት መኪና ከነበራችሁ። ስለዚህ ለዚያም ነው አሁን ስለበርካታ ማስተሮች የምናውቀው።

አዎን፣ ስለዚህ እድለኞች ናችሁ፣ ይህ ለእናንተ በጣም ጥሩ ነው - መሸመት ትችላላችሁ፣ የምትፈልጉትን መምረጥ ትችላላችሁ። ስለዚህ ማንም ሰው “እኔ ከሁሉም የበለጥኩ ነኝ” ብሎ ሊያታልላችሁ አይችልም። አዎን፣ ንጽጽር ማድረግና ጥበባችሁን፣ የማገናዘብ ችሎታችሁን በመጠቀም፡- “አው፣ ይህኛው የተሻለ ነው፣” ወይም “ያኛው የተሻለ ደስ ይለኛል፣” “ፊቱ አስፈሪ ይመስላል፣” “አው፣ ያኛው - አስቀያሚ” እያላችሁ ማመዛዘን ትችላላችሁ። (ሳቅ)

ጥ፡- ስለ መሸመት ከተናገርሽ ዘንድ፣ በሌላ መምህር መንፈሳዊ ጅምራ የተደረገለትን ሰው ለማስጀመር ትፈቅጃለሽን?

መ:- ያን ላደርግ የምችለው ያ ሰው ወይም ያች ሴት እኔ የተሻለና በፍጥነት ወደ ከፍተኛ ደረጃ ልወስደው ወይም ልወስዳት እንደምችል በእውነቱ ካመነ ወይም ካመነች ብቻ ነው። አለበለዚያ ግን ከማስተሩ ጋር በጣም የተቆራኘ(ች) ሁኖ/ና ከተሰማው/ት እና በማስተሩ/ሯ ላይ ሙሉ እምነት ካለው/ላት ከማስተሩ/ሯ ጋር ቢቀጥል/ብትቀጥል ይሻላል። ማስተርሽ የበለጠ እንደሆነ የምታምኚ ከሆነ አትቀይሪ። ጥርጣሬ ካለሽና ቀደም ሲል የገለጽኩትን ብርሃንና ድምጽ እስካሁን ካላገኘሽ ግን፤ መሞከር አለብሽ። አዎን፤ ምክንያቱም ብርሃንና ድምጽ የእውነተኛ መምህር መለኪያ ሚዛኖች ናቸው። ቅጽበታዊ ብርሃን ወይም ድምጽ ሊሰጥሽ የማይችል ማንኛውም ሰው እውነተኛ መምህር አይደለም፤ ይህን ስል አዝናሰሁ። የመንግስት ሰማይ መንገድ በብርሃንና በድምጽ የተሞላ ነው።

ልክ ባህር ውስጥ ለመጥለቅ ስትሄዱ የአከሰጅን ጭምብልና ሌሎች አስፈላጊ ነገሮች ሁሉ መታጠቅ እንዳለባችሁ አይነት ነው። ለተለያዩ ጉዳዮች የሚውሉ ነገሮች አሉ። ለዚያም ነው በሁሉም ቅዱሳን ላይ የብርሃን አክሊል የምታዩት። ያ ብርሃን ነው። ይህንን ዘይቤ ስትተገብሩ፤ በኢየሱስ ምስሎች ላይ ከሚሰሉት ጋር ተመሳሳይ የሆነ ብርሃን ትፈነጥቃላችሁ፤ እናም ሰዎች ሊያዩት ይችላሉ። ሰዎቹ “ሳይኪክ” ከሆኑ ብርሃናችሁን ማየት ይችላሉ። ለዚያም ነው ኢየሱስን በብርሃን አክሊል የሳሉት፤ እንዲሁም ቡዳን በዙሪያው ብርሃን አድርገው የሳሉት። የተከፈተልሽ ከሆንሽ የከፍተኛ ደረጃ መንፈሳዊ ባለሙያዎችን ብርሃን ማየት ትችያለሽ። (መምህርት ወደ ጥበብ አይኗ ታመለክታለች) ብዙ ሰዎች ያን ማየት ይችላሉ። ከመሃላችሁ አይቶ የሚያውቅ አለ? አንተ? ምንድን ነው ያየህ?

ጥ:- ደህና፤ አራዎችን (በሰዎች ዙሪያ እንደ ውስጣዊ ስሜታቸው የተለያዩ ቀለማትን ይዞ ሊታይ የሚችል ነገር)፤ አራዎችን... ማየት አችላለሁ።

መ:- አዎን፤ ግን አራዎች ከብርሃን ይለያሉ። አራዎች የተለያዩ ቀለማት ናቸው፤ አንዳንድ ጊዜ ጥቁር፤ አንዳንድ ጊዜ ቡና፤ ቡናማ ቀለም፤ እንዲሁም አንዳንድ ጊዜ ቢጫ ወይም ቀይ ናቸው። በወቅቱ ሰውየው እንደሚያሳየው ስሜታዊ ጸባይ ይወሰናል። ነገር ግን ጠንካራ መንፈሳዊ አራ ያለው ሰው ስታይ ግን፤ የተለየ መሆኑን ታውቃለህ። አይደለ?

ጥ:- በእውነቱ ጥያቄ የለኝም። እኔ - ለተወሰነ ጊዜ ራጃ ዮጋ እሰራ ነበር። እና እኔም እንዲሁ አራዎችን ያየሁ መሰለኝ። ማለቴ፤ በዚያን ጊዜ ብዙ እውቀት፤ ግንዛቤ አልነበረኝም።

መ:- እና አሁን አታዩም? አንዳንድ ጊዜ ብቻ ነው የምታዩው?

ጥ:- አይ፤ አሁን አልመሰጠም።

መ:- አው፣ ለዚያም ነው ሃይልሽን ያጣሽው። እንደገና ልትመሰጭ ይገባል። አሁንም ድረስ በዚያ መንገድ የምታምኝ ከሆነ፣ መመስጥ ይገባሻል። የተወሰነ ያክል ይረዳሻል። አይጎዳም። እሽ?

ጥ:- በበራሪ ወረቀትሽ ላይ አምስት መመሪያዎች እንዳሉ አይቻለሁ። አንድ ጊዜ መንፈሳዊ ጅማሪ ካደረግሽ በኋላ በእነዚህ አምስት መመሪያዎች መሰረት መኖር አለብሽ ማለት ነው?

መ:- አዎን፣ አዎን፣ አዎን። እነዚህ የዩኒቨርሲቲ ህጎች ናቸው።

ጥ:- “ጾታዊ ብልግና” ምን እንደሆነ አይገባኝም?

መ:- ያ ማለት በዚህ ጊዜ ባል ካለሽ፣ እባክሽን ሁለተኛውን አታስቢ ማለት ነው። (ሳቅ) በጣም ቀላል። ህይወትሽን የበለጠ አቅልለሽ ያኸው፤ በስሜቶች ላይ ምንም አይነት ማወሳሰብና ጽብ አያስፈልግም። አዎን። በሌሎች ሰዎች ላይ የመጎዳት ስሜትን ያስከትላል። ሌሎች ሰዎችን አንጎዳም፣ ስሜታቸውንም ቢሆን። ያ ነው እንግዲህ ጾታዊ ብልግና። ግጭቶችን ለማስወገድ እንሞክራለን፤ የስሜት፣ የአካልና የአእምሮ ስቃይን ከማንኛውም ሰው፣ በተለይ ከምናፈቅራቸው ሰዎች ለማስወገድ እንጥራለን፤ ያ ነው በቃ።

አስቀድሞ እንደዚህ አይነት ነገር ካለሽ፣ ለባልሽ አትንገሪው። ስትነግሪው የበለጠ ይጎዳዋል። ቀስ በቀስና በጽሞና ፍችው፣ እና ለባልሽ አትናዘኸሩ። ምክንያቱም አንዳንድ ጊዜ ሰዎች ከሌላ ጋር የለመዱት ግንኙነት ካለ ወደ ቤት ሄደው ለሚስታቸው ወይም ለባላቸው መናዘዙ በጣም ብልህነትና ታማኝነት ነው ብለው ያስባሉ። ይህ መጃጃል ነው። ጥሩ ነገር አይደለም። አንዴ ስህተትን ፈጽመሻል፤ ለምን ወደ ቤትሽ ቆሻሻ አምጥተሽ ሌሎች ሰዎች እንዲዘናኑበት ትፈቅጃለሽ? እርሱ ስለነገሩ ካላወቀ፣ ብዙም የመጥፎ ስሜት አያድርበትም። የማወቁ እውነታ ይጎዳል። ስለዚህ ያንን ችግር ነው ለመፍታት የምንሞክረውና ድጋሜ ላለማድረግ የምንጥረው፣ እና ያ ነው። ስለጉዳዩ ለአጋራችን አለመንገሩ ይመረጣል፤ ምክንያቱም ይጎዳቸዋል፣ አጋሮችን ይጎዳቸዋል።

ጥ:- ብዙ መንፈሳዊ ማስተራሾች ታላቅ የደስተኝነት ስሜት እንዳላቸው አስተውያለሁ። የደስተኝነት ስሜትና መንፈሳዊ ተግባር ያላቸው ዝምድና ምንድን ነው?

መ:- አው፣ በቃ ደስታና ዘና ያለ ስሜት ስለሚሰማቸው፣ እንዲሁም ስለማንኛውም ነገር ግድ ስለሌላቸው ነው ብዬ እገምታለሁ። እና በራሳቸው ላይ እንዲሁም በሌሎች ላይ ሊስቁ ይችላሉ፤ ሌሎች ሰዎች በዚህ ህይወት የሚያጋጥሙ አስቂኝ ነገሮችን የሙጥኝ ብለው ከምር ሲይዟቸው እነሱ ግን ስቀው ያልፏቸዋል።

የተወሰነ ከተገበርን በኋላ፣ በቃ “ላላ” እንላለን፣ ከዚያ በኋላ በጣም ኮስታራ የመሆን ስሜት አይሰማንም። ነገ የምንሞት ከሆነ፣ እንሞታለን፤ ከኖርንም እንኖራለን። ሁሉን

ነገር ካጣንም፣ እናጣለን፤ ሁሉ ነገር ካለንም፣ ይኖረናል። ከመገለጥ በኋላ በማነኛውም ሁኔታ እራሳችንን የምንጠብቅበት በቂ ጥበብና ችሎታ ይኖረናል። ስለዚህ አንዳች የሚያስበረግገን ነገር የለም። ፍርሃታችን ይጠፋል፣ ሽብራችን ይጠፋል። ለዚያም ነው ዘና ያልን የሆነው። ከዚህ አለም ጋር ምንም አይነት የትስስር ስሜት አይሰማንም። ከዚያ በኋላ ማነኛውም የምናተርፈውም ይሁን የምንከሰርበት ነገር ብዙ አያሳስበንም። ብዙ ነገሮችን ካገኘን፣ ያ ለሰዎች ጥቅም ብቻ ተብሎ፣ እንዲሁም ለምናፈቅራቸው ሰዎች ጥቅም ተብሎ ነው፤ እናም እናበረክታለን። አለበለዚያ ግን እራሳችን ወይም ህይወታችን ያን ጠብቆ ለማቆየት ትግሎችንና ስቃዮችን ሁሉ ማሳለፍ አስፈላጊ ነው ብለን አናስብም። ጠብቀን ማቆየት ከቻልን፣ ጥሩ ነው። ቀኑን ሙሉ አልጋ ላይ፣ የሚሰማር አልጋ ላይ ቁጭ ብለን እንመሰግናለን ማለት አይደለም። በተጨማሪም እንሰራለን።

ለምሳሌ፣ እኔ አሁንም ድረስ እሰራለሁ። ለመተዳደሪያ ስሌቶቼን እሰራለሁ፣ የቅርጻ ቅርጽ ስራዎቼን እሰራለሁ። ስለዚህ ከማንም ሰው መጠጫ መቀበል አልፈልግም። እንዲያውም ገቢዬ በጣም ብዙ በመሆኑ ሰዎችን መርዳት እችላለሁ። ስድተኞችን፣ የአደጋ ሰለባዎችንና ሌሎችንም ሁሉ መርዳት እችላለሁ። ለምንድን ነው መስራት የሌለብን? በጣም ብዙ ተስጥኦና ችሎታዎች አሉን እኮ፣ እና ከመገለጥ በኋላ ህይወት በጣም ቀላል ስለሆነልን በቃ ምንም መጨነቅ እንደማያስፈልግ ይሰማናል። እንዲሁ ያለምንም ጥረት ዘና እንላለን። በዚህ መንገድ ነው እንግዲህ የደስተኝነት ስሜቱ የሚወለደው። ያ ነው ብዬ እገምታለሁ።

ደስተኛ ሁኔ አገኘህኝ? (ታዳሚው፡- አዎን) (ሳቅና ጭብጨባ) እንደዚያ ከሆነ ምናልባት፣ የሆነች አይነት መምህርት መሆን አለብኛ? (ሳቅ) እንደዚያ ተስፋ እናድርግ፣ ለእናንተ ሰንል፣ እናም ለሁለት ሰአታት ያክል ያዳመጣችሁት ያልተገለጠለትን ሰው እንዳይሆን - ጊዜአችሁ በከንቱ እንዳይባከን።

ጥ፡- ፍለጋ ላይ ያለን ነፍሶች እንደመሆናችን ሁልጊዜ ጥያቄዎች እንጠይቃለን፣ እንዲሁም ንድፈ-ሃሳቦችንና ተረቶችን እናገኛለን፣ እና ስለእነሱ ምን እንደምትይ መስማት ነው የምሻው። የመጀመርያው፡- እኛ ማን ነን? እኔ ማን ነኝ? እንዲሁም ወደቤት መመለስ እንደሚኖርብኝ የሚነግረኝ ማነቆ ውስጥ እንዴት ገባሁኝ? ከቤት እንዴት ወጣሁኝ እንዲሁም ወደ ቤት መመለስ ለምንድን ነው የሚያስፈልገው? እንዲሁም ወደ አምስተኛው ሰማያዊ ግዛት ስለመመለስ ስታወራን ከዚያ በላይ መሄድ ጠቃሚነቱ ያን ያክል አስፈላጊ አይደለም ብለሻል። ከዚያ በላይ የሆነ ነገር ካለ፣ የመኖሩ አላማ ምንድን ነው? የግድ ወደዚያ ተመልሽ መሄድ ካስፈለገኝ ከእኔ ጋር ምን አይነት ግንኙነት ነው ያለው?

መ፡- አስቂኝ እየሆነ የመጣው አሁን ነው። (ሳቅና ጭብጨባ) እሺ። “እኔ ማን ነኝ?” የሚለውን ጥያቄ በሚመለከት በኒው ዮርክ ግዛት ውስጥ የዜን ማስተሮች በብዛት

ስላሱ እነሱን መጠየቅ ትችያለሽ። ከቢጫ ገጾች ውስጥ ፈልገሽ ማግኘት ትችያለሽ። (ሳቅ) በዚያ ጉዳይ የተካንኩ አይደለሁም።

እና ሁለተኛው ደግሞ፡ “ለምንድን ነው እዚህ ያለሽሁ?” ምናልባት እዚህ ለመሆን በመፈለግ ምክንያት ሊሆን ይችላል። አለበለዚያማ እዚህ እንድንሆን ማን ሊያስገድድን ይችላል የእግዚአብሔር ልጆች እስከሆን ድረስ። የእግዚአብሔር ልጆች የሚባሉት ልክ እንደ እግዚአብሔር እንደራሱ ናቸው። አይደለም እንዴ? አንድ ልኩል ከንጉሱ ጋር በአንዳንድ ረገዶች ተመሳሳይ ነው፤ ወይም ከሞላ ጎደል እንደ ንጉሱ ነው፤ ወይም እንደ ወደፊቱ ንጉስ። ስለዚህ የሆነ ቦታ መሆን ሲፈልግ ብቻ እዚያ ይሆናል። ያም ሆነ ይህ፡ መንግስተ ሰማይ ውስጥ ለመሆን ወይም ደግሞ ለራሳችን ተሞክሮ ለመውሰድ ሌላ ቦታ ለመሆን የመምረጥ ነጻነት አለን። ያ ደግሞ – ምናልባት የበለጠ አደጋ የሚያጋፍጥ (adventurous) የሆነ ነገር ወይም ይበልጥ አስፈሪ የሆነን ነገር ለመማር በመጀመርያ ማለትም ከብዙ ዘመናት በፊት እዚህ ለመሆን መርጠሽ ነበር ማለት ነው። አንዳንድ ሰዎች አስፈሪ ገጠመኞችን ይወዳሉ።

ለምሳሌ፣ ልኩሉ ቤተ መንግስት ውስጥ ሊሆን ይችላል ነገር ግን ጫካ ውስጥ ሊንከራተትም ይችላል ምክንያቱም ተፈጥሮ ውስጥ ያሉትን ነገሮች ማስሰ ስለወደደ። በዚያ መንገድ ሊሆን ይችላል። ሁሉም ነገር ዝግጁ ሆኖ በመሰራቱና የቤተ መንግስት በሮቻችን ድረስ በመስተናገዳችን ምክንያት በጣም ስልችቶን፣ መንግስተ ሰማይ ውስጥ ተሰላችተን ለራሳችን የሆነ ነገር ለመስራት ፈልገን ሊሆን ይችላል። ልክ እንደ ንጉሳውያን ቤተሰብ ነው። አንዳንድ ጊዜ ለራሳቸው ምግብ ማብሰል ይፈልጋሉ እና አገልጋዮቻቸው በአጠገባቸው እንዲሆኑ አይፈልጉም። እና እራሳቸውን በቲማቲም ድልህና በዘይት ያጨመላልቁታል፤ ሁሉም ቦታ ላይ፣ ግን ደስ ይላቸዋል። በጣም የልኩል አካሄድን ባይመስልም እነሱ ግን ይወዱታል።

ስለዚህ ለምሳሌ፣ እኔ መኪና የሚያሽከረከሩልኝ ሹፌሮች አሉኝ። በሄድኩበት ሁሉ ሰዎች የኔ ሹፌሮ መሆን ደስ ይላቸዋል። ነገር ግን አንዳንድ ጊዜ ራሴ መንዳት እፈልጋለሁ። የእኔን ትንሿን በኤሌክትሪክ የምትሰራ፣ ጭስ አልባ፣ ባለሰብት ጎማ ተሽከርካሪ – አስር ኪሎሜትር በሰአት አሽከረከራለሁ። በዚያ መልኩ ወዲያ ወዲህ ማለት እወዳለሁ። ምክንያቱም በሄድኩበት ሁሉ ሰዎች በጣም ትኩረት ያደርጉብኛል፤ ስለዚህ አንዳንድ ጊዜ ሰዎች ወደማያውቁኝ አንዳች ቦታ መሄድ እፈልጋለሁ። ገለጻ ላይ ንግግር ከማደርግበት ጊዜ በስተቀር በጣም አይን አፋር ነኝ ምክንያቱም ሰዎች ቆፍረው ካወጡኝና ታዋቂ ካደረጉኝ ጊዜ አንስቶ እስካሁን ድረስ ገለጻ ልክ እንደ ስራ የሰሆነ። ብዙ ጊዜ መሸሽ አልቸልም ነገር ግን ለሁለት-ሶስት ወራት አሸሻለሁ። ልክ የቀበጠች ሚስት ከባላ እንደምትሸሸው አይነት ነው። እናም ይህ ምርጫ የ ነው።

ስለዚህ ምናልባት ለተወሰነ ጊዜ እዚህ ለመሆን መርጠሻል ማለት ነው። እንደዚሁም የዚህን አለም በቂ ትምህርት ስላገኘሽና ከዚህ በላይ መማር የምትፈልገው ምንም ነገር እንደሌለ ከተሰማሽና በመጓዝ ከደከመሽ ምናልባት ለመሄድ የምትፈልገበት ጊዜው

አሁን ሊሆን ይችላል። ማረፊያ ትፈልጊያለሽ። ወደ ቤት ሂጅ፣ በመጀመሪያ እረፍት አድርገ። እና ከዚያም በኋላ እንደገና ከአደጋ ጋር መጋፈጥ ወደ ሞላበት ጉዞ ለመሄድ መፈለግ አለመፈለግሽን እዩ። ያን ብቻ ነው ለጊዜው ማለት የምችለው።

እንደዚሁም፣ ለምንድን ነው ወደ ቤት መሄድ ያለብሽ? እና ለምን አምስተኛው፣ ለምን ስድስተኛው አይሆንም? ያ የአንቺ ፈንታ ነው። ከአምስተኛው በኋላ፣ የፈለግሽው ቦታ መሄድ ትችያለሽ። ወደ ላይ ብዙ ተጨማሪ ደረጃዎች አሉ። ነገር ግን እዚያ መቆየት የተሻለ ምቹ፣ የተሻለ ገለልተኛ (neutral) ስለሆነ ብቻ ነው። ከዚያ ወደላይ በጣም ሃይለኛ ነው፣ ምናልባት እንደዚያ ይሆናል። ለተወሰነ ጊዜ ልትሄጁ ትችያለሽ፣ ነገር ግን ምናልባት ለማረፊያ ስለማትፈልገህ ሊሆን ይችላል።

ለምሳሌ፣ መኖርያ ቤትሽ ቆንጆ ነው እንበልና ግን የቤቱ አንዳንድ ክፍሎች ለማረፊያ ናቸው እና ምንም እንኳን ከቤትሽ በላይ ቢሆንም ዝንተ አለም እዚያ ማረፊያ አትፈልገም። ልክ ወደ ተራራ እንደመውጣት ሲሆን ከፍ እያልሽ በሄድሽ ቁጥር፣ ይበልጥ ቆንጆ እየሆነ ይሄዳል፣ ነገር ግን የማረፊያ ቦታ አይደለም። ወይም በቤትሽ የኤሌክትሪክ ሃይል ክፍል ውስጥ የኤሌክትሪክ ማመንጫው (ጀነሬተሩ) - ይጮሃል፣ ድምጹ ከፍተኛ ነው፣ ይሞቃል እንዲሁም አደገኛ ነው። ስለዚህ ምንም እንኳን ለቤትሽ በጣም አጋዥ ቢሆንም እዚያ መሆን አትፈልገም። ያ ነው ቦታ።

በአእምሮአችን ልንሰላቸው የሚያዳግቱን ብዙ የእግዚአብሄር ገጽታዎች አሉ። ሁልጊዜ የምንሰለጠው ወደ ላይ ከፍ እያልን በሄድን ቁጥር ይበልጥ ፍቅር የተሞላበት እየሆነ ይሄዳል ብለን ነው። ነገር ግን የተለያዩ የፍቅር አይነቶች አሉ። ጨካኝ ፍቅር፣ ጠንካራ ፍቅር፣ ለስላሳ ፍቅርና ገለልተኛ ፍቅር አሉ። ስለዚህ እንደ እኛ የመቋቋም ችሎታ ይወስናል። እግዚአብሄር የተለያዩ ደረጃዎች ያለውን ፍቅር ይሰጠናል። ልክ ነው። የተለያዩ ደረጃዎች፣ የተወሰነ የተለያዩ ደረጃዎች ያለው ፍቅር ከእግዚአብሄር ይሰጡናል። አንዳንድ ጊዜ ግን በጣም ጠንካራ ስለሚሆንብን እንደ ክር የተበጠሰን ያክል ይሰማናል።

ጥ፡- በዙሪያየ ብዙ ውድመት - የአካባቢ ውድመት እየተካሄደ እንደሆነ አያለሁ። በእንስሳት ላይ ጭክና። እኔ ይሄንን እንዴት እንደምትመለከቼውና እራሳቸውን በመንፈሳዊ መልኩ ከዚህ አለም ለመፍታት የሚሞክሩ ሰዎች ባካባቢያቸው ያሉ ነገሮችንና በዙሪያቸው እየተፈጸመ ያለውን ሁሉ ውድመት እንዲቋቋሙ ለማገዝ ምን ሃሳብ ልታቀርቡ እንደምትችሉ ለመጠየቅ ነው የምፈልገው። እንዲሁም ወደኋላ ትተን የምንሄደውን ነገር ለማወቅ ከዚህ አለም ባሻገር መሄድ በቂ ነው ብለሽ ታስቢያለሽ፣ ወይስ በዚህ አለም ያለን ሰዎች ስቃዩን ለመቀነስ የመሞከር ሃላፊነት እንዳለብን ይሰማሻል? እና ይህን ጥሩ ነገር ያመጣልን?

መ፡- ያመጣል። ያመጣል። ቢያንስ ለራሳችን፣ ለህሊናችን የሆነ ነገር እያደረግን እንደሆነና ፍጡራን ጓደኞቻችንን ከስቃይ ለማላቀቅ የቻልነውን ያክል እንደሞከርን

ይሰማናል። ይህን ሁሉ አደርጋለሁ። ማነኛውም ጥያቄ ብትጠይቁ፤ እያደረግሁት ነው። አድርጌቸዋለሁ፤ እያደረግሁት ነው፤ እንዲሁም ለወደፊቱ አደርገዋለሁ።

ገንዘባችን አንዳንድ ጊዜ ወደተለያዩ ድርጅቶች ወይም አደጋ ላይ ሲሆኑ ወደተለያዩ ሃገራት እንደሚከፋፈል ቀደም ሲል ተናግረን ነን። በዚህ ብዙ መኩራራት አልወድም፤ ነገር ግን ስለጠየቅሽኝ - ለምሳሌ ያክል ባለፈው አመት ፊሊፒንስ ላይ የገገር ስለጠየቅሽኝና የቻይና የገገር ስለጠየቅሽኝ፣ ወዘተ አግዘናል። አሁንም የአው ላክ የገገር ስለጠየቅሽኝና የቻይና የገገር ስለጠየቅሽኝ፣ ወዘተ አግዘናል። አሁንም የአው ላክ ስደተኞችን ለማገዝ እየሞከርን ነው የተመኘው ጫና ለማገዝ፣ የተመኘው እንደናግዝ እስከፈለገን ድረስ። ነገር ግን እኛ እየሞከርን ነው። የገንዘብ ድጋፍ እናደርግላቸዋለን እንዲሁም የተመኘው እንዲሆን ካደረገ - በተመኘው ፈቃድ መልሰን ልናሰፍራቸውም እንችላለን።

አዎን፣ ስለዚህ እነዚህን የጠየቅሻቸውን ነገሮች ሁሉ እናደርጋቸዋለን እንዲሁም እዚህ ስለምንኖርም በተቻለን መጠን አካባቢያችንን ልናጸዳ እንችላለን። ስለዚህ የዚህን አለም ስቃይ ልንረዳና እንዲሁም የአለምን የሞራል ደረጃ በመንፈሳዊም ሆነ በሰጋዊ ረገድ እገዛን እናደርጋለን። አዎን። ምክንያቱም አንዳንድ ሰዎች መንፈሳዊነትን ከኔ ሊወስዱ አይፈልጉም። ስጋዊ እገዛን ብቻ ነው መውሰድ የሚፈልጉት። ስለዚህ መንፈሳዊነትን በስጋዊ መንገድ እንረዳቸዋለን። እና ያንን ነው የምንሰራው፤ ለዚያም ነው ገንዘብ ማፍራት ያለብን። ለዚያም ነው በሰዎች መካከል መኖርን የማልፈለገው።

ሁሉም የእኔ መነኩሴዎችና ደቀ-መዛሙርት፣ እናንተ እንደምትሰሩት ሁሉ፣ መስራት አለባቸው። እንደዚሁም ከዚያ ሌላ በመንፈሳዊ መንገድም እናግዛለን፤ እንዲሁም የአለም ስቃይ ላይ ማገዝ፣ የአለም ስቃይ ላይ እገዛ እንሰጣለን። ይህን ማድረግ ይገባናል። ቀኑን ሙሉ ሳማዲ ውስጥ ቁጭ ብለን እራሳችንን እናዘናናለን ማለት አይደለም። ያ በጣም ራስ ወዳድ ቡዳ (የተገለጠለት ሰው) ነው። እዚህ እንዲኖረን አንፈልግም። (ሳቅ)

ጥ፡- ሰዎች ሃይል እንዳላቸው ከግንዛቤአቸው ስለሚገነዘቡበት ደረጃ ተናግረሻል። አሁን ስለሃይሎች ግንዛቤ ኑሮሽ፣ እንዳሉሽ ባታውቁስ፣ ግን ግንዛቤው ቢኖርሽ? እንዲያውም እንዳለሽ ሊሰማሽ ይችላል። እንዴት ነው የምትጠቀሚው ወይም የማትጠቀሚው? የማትጠቀሚው ከሆነ፣ እንዴት በዙሪያሽ እየሆነ ባለው ሂደት ትእግስት አታጭም? ለምሳሌ አንች በቃ ጸልየሽ ወይም የሆነ ነገር አድርገሽ የተሻለና የፈጠነ መፍትሄ ማምጣት እንደምትችይ እያወቅሽ ሂደቱ ዘገምተኛ፣ ተራ የሆነ መንገድ ሲወስድ ስታዩ። ያ ማለት ምን ማለት ነው እንዲሁም እንዴት ነው አንድ ሰው ውጤቱ ጥሩ ይሆን ዘንድ ከቡራኬ ጋር የሚጠቀመው? ምን ለማለት እንደፈለግሁኝ ይገባሻል?

መ፡- ይገባኛል። ይገባኛል። ያልሸው ነገሮችን የመቀየር ሃይል እያለን በዙሪያችን ያሉ ነገሮች ቢሮክራሲያዊ በሆነ መንገድና ዘገምተኛ በሆነ መንገድ ሲሄዱ፣ ያን የሚያስችል

ትእግስት እንዴት ይኖርሻል የሚል ነው። አይደል? ወይንስ ጸሎት ማድረግ ወይም የሆነ ምትሃት መስራት ወይም እጣት መጠቆምና ሂደቱን መግፋት ብቻ ነው የምታደርገው። አይደል? አይደለም፤ ትእግስት አለኝ ምክንያቱም ይህን አለም ትርምስምስ ውስጥ እንዳናስገባ በዚህ አለም ፍጥነት መስራት አለብን። አዎን።

ለምሳሌ፣ ህጻን ልጅ ሊሮጥ አይችልም። ቸኮላ ላይ ስለሆንሽ ወይም መሮጥ ስለፈለግሽ ህጻኑ እንዲንገዳገድና እንዲወድቅ አታደርገም። ስለዚህ ትእግስተኞች መሆን አለብን። ምንም እንኳን ለመሮጥ ሃይሉ ቢኖረንም፣ ከህጻኑ ጋር ቀስ ብለን እንጓዛለን፣ አዎን። ለዚያም ነው አንዳንድ ጊዜ እኔም ተስፋ የምቆርጠውና ትእግስት የማጣው ነገር ግን እራሴን ትእግስት ማስተማር አለብኝ። ለዚያም ነው ምንም እንኳን ሁሉንም የገንዘብ ድጋፍ ለስደተኞች መጨመር ብንፈልግም ከፕሬዝዳንት ፕሬዝዳንት ሂጄ መስገድ ያለብኝ። ያለንን ሁሉ እንስጣለን፣ ሁሉንም ነገር፣ በሚሊዮን የሚቆጠር ዶላር፣ ወይም በቢሊዮን የሚቆጠር ዶላርም ቢሆን። በቢሮክራሲያዊው ስርአት ማለፍ አለብን። የቄሳርን ለቄሳር።

የተባበሩት መንግስታትን እንዲሮጡ ማድረግ ቀርቶ እራሴን አልነቀንቅም ወይም ጣት አልቀስርም። አይደለም፤ አይደለም። ሳይኪክ፣ ምትሃታዊ ሃይል ከተጠቀምን፣ በዚህ አለም ላይ አደጋዎችን እናስከትላለን። በሚሄድበት መንገድ ነው መሄድ ያለበት። ነገር ግን የሰዎችን ንቃተ ህሊና በመንፈሳዊ ፍውሳ፣ በመንፈሳዊ ጥበብና እውቀት ከፍ ማድረግ እንችላለን። ጉዳዩን ለመፈጸም ፈቃደኞች እንዲሆኑና እንዲተባበሩ የሚያደርግ እውቀት እናጋራቸዋለን። ያ ነው ከሁሉ የተሻለው መንገድ፣ ምትሃታዊ ሃይል መጠቀም አይደለም። በማንኛውም የህይወት ክፍል ሆን ብዬ ምትሃታዊ ሃይል በጭራሽ አልጠቀምም። ነገር ግን በመንፈሳዊያን ዙሪያ ተአምራት እንዲሁ ይከሰታሉ። ያ ሆነ ተብሎ ሳይሆን በጣም ተፈጥሯዊ ነው። ነገሮችን ለመግፋት መምከር አይደለም። አዎን፣ ያ ጥሩ አይደለም። ህጻን ልጅ ሊሮጥ አይችልም። አይደል? በመልሴ እረከተሻል?

የትኛውም መልሴ ካልተሰማማችሁ ንገሩኝ፣ ምክንያቱም የበለጠ ጠለቅ አድርጌ ላብራራላችሁ እችላለሁ። ነገር ግን በጣም አዋቂዎች እንደሆናችሁ አምናለሁ - ከሁሉም ሃገሮች በቀዳሚነት የተመረጣችሁና አዋቂዎች ስለሆናችሁ። ስለዚህ በጣም ብዙ አላብራራም።

በነገራችን ላይ፣ የተባበሩት መንግስታት መኖርን ጥሩነት መናገር አለብኝ። አዎን፤ አዎን። ምንም እንኳን ሙሉ በሙሉ መቀነስ ባንችልም በርካታ የአለም ግጭቶችንና ጦርነቶችን እናስወግዳለን። የእናንተን የተባበሩት መንግስታት መጻህፍት አንብቢአለሁ። ሁሉም የተባበሩት መንግስታት ነው። እንዲሁም የተወሰኑ የተባበሩት መንግስታትን ስራዎችን ተከታትያለሁኝ። እናም ሌሎች ሰዎች ማዳን ሳይችሉ የተ.መ. ታጋቾችን ለማስለቀቅ ያደረገውን ጥረትና ብቃት ማድነቅ አለብኝ። ሁሉም የአለም ሃይል በሙሉ ማዳን ሳይችል አንድ የተባበሩት መንግስታት ኮሚሽነር አደረገው።

አዎን፤ እንዲሁም ሌሎች በርካታ ነገሮች የአደጋ ጊዜ እርዳታና፤ የሰደተኞች ችግሮችን በተመለከተ።

ወደ አስራ ሁለት ሚሊዮን የሚደርሱ ሰደተኞች እንዳሏችሁ ሰምቻለሁ - ሃላፊነት። አይደለም? በጣም ብዙ ስራ ነው፤ ጦርነቶችና ሁሉም ነገር። ስለዚህ የተባበሩት መንግስታት መኖር ጥሩ ነገር ነው፤ አዎ! በጣም ጥሩ ነው።

ጥ፡- አመሰግናለሁ። መምህርት ጅንግ ሃይ ጥበብሽን ስላካፈልሽን። አንድ ጥያቄ አለኝ። እያሻቀበ ስላለው የአለም ህዝብ ብዛትና ከዚህ ጋር ተያይዞ ስለሚመጣው ተጨማሪ አካባቢን ያለአግባብ የመጠቀም ችግርና እየጨመረ የመጣውን ከፍተኛ የምግብ ፍላጎት በተመለከተ ነው። በዚህ እያሻቀበ ባለው የአለም ህዝብ ብዛት ላይ የሆነ አስተያየት መስጠት ትፈልጊያለሽን? ይህ የአለም ካርማ ነው ወይ? ወይስ ይህ ለወደፊት የሆነ አይነት ካርማ ይፈጥራል?

መ፡- ለዚህ አለም ተጨማሪ ሰዎች መኖራቸውም በጣም ጥሩ ነው። ለምን አይሆንም? ይበልጥ የተጨናነቀ፤ ይበልጥ ጫጫታ፤ ይበልጥ አዝናኝ። አይደለም? (ሳቅ) በእውነቱ ከልክ በላይ አልበዛንም። እኩል በሆነ መልኩ ስላልተሰራጩን ብቻ እንጂ። ሰዎች በተወሰኑ የአለም ቦታዎች ስለተከማቹና ወደ ሌላ ቦታ ለመሄድ ስለማይፈልጉ ብቻ ነው። ያ ነው ቢቃ። ጥቅም ላይ ውሎ የማያውቅ በጣም በርካታ ሰፋፊ የጫካ መሬት አለን። በርካታ የሽርጅን ደሴቶች፤ በርካታ ሰፋፊ ፕላቶዎች በአረንጓዴ ደኖች ብቻ የተሸፈኑ ናቸው ሌላ ምንም ነገር የለባቸውም። ለምሳሌ፡ ሰዎች ቢቃ ኒው ዮርክ ውስጥ መሰብሰብ ነው የሚፈልጉት፤ (ሳቅ) ምክንያቱም እዚህ በጣም አዝናኝ ነው። አንድ መንግስት ወይም ማኅኛውም መንግስት ስራና ኢንዱስትሪ፤ እንዲሁም የተለያየ አይነት ስራ በተለያዩ ቦታዎች መፍጠር ከቻለ ሰዎች እዚያም ይሄዳሉ ለመስራት። ቢቃ በተወሰኑ ቦታዎች ይሰበሰባሉ ምክንያቱም እዚህ ስራ ማግኘት ቀላል ነው። ወይም ደህንነት። ደህንነት፤ ጸጥታና ስራ በእነዚያ የተለያዩ ቦታዎች ካሉ ሰዎች እዚያም ይሄዳሉ። ሰዎች ለደህንነት፤ ለመተዳደሪያቸው ይሄዳሉ። ያ በጣም ተፈጥሯዊ ነው።

ስለዚህ፤ ከመጠን በላይ በህዝብ ስለመጨናነቅ መፍራት አለብን ማለት አይደለም። ለአለም ህዝብ የተሻለ የስራ እድል፤ የመኖሪያ ቤትና የደህንነት ጥቅሞችን ለመስጠት የበለጠ መደራጀት አለብን። ከዚያ ሁሉም ቦታ ተመሳሳይ ነው። በጭራሽ ከመጠን በላይ በህዝብ አንጨናነቅም።

ምግብን ስለተመለከተው ጥያቄሽ፤ የተሻለ ልታውቂ ይገባል ምክንያቱም አሜሪካ ውስጥ አለምን ስለመጠበቅ በተመለከተ በጣም ብዙ መረጃ አለን። የቪጋን አመጋገብ የአለምን የተፈጥሮ ሃብቶች በመጠበቅና የምድራችንን ህዝብ በሙሉ ለመመገብ ወደር ከሌላቸው ወስጥ አንዱ ነው ምክንያቱም ለምግብነት የምንጠቀምባቸውን እንስሳት ለማሳደግ እጅግ ብዙ የቪጋን ምግብን፤ ሃይልን፤ ኤሌክትሪክንና መድሃኒትን ስለምናባክን ነው። በዚህም ሌሎች ሰዎችን ልንመግብ እንችል ነበር። እንዲሁም

በርካታ የሶስተኛው አለም ሃገራት በፕሮቲን የበለጸገ የቪጋን ምግባቸውን በርካሽ ይሸጣሉ። ነገር ግን ያ ለሌላው አለም ህዝብ እርዳታ አይደለም። ሁሉንም ምግብ በአኩል ካከፋፈልን፣ የቪጋን አመጋገብ ይህን ያግዛል፣ ለእኛ ለራሳችን ብቻ ሳይሆን፣ ለእንስሳት ብቻ ሳይሆን ለአለም በሙሉ የሚረዳ ነው።

በአንድ መጽሔት ላይ ከተጻፉ ጥናቶች ውስጥ አንዱ እንደሚለው በዚህ አለም ውስጥ ያሉ ሰዎች በሙሉ የቪጋን ምግብ ቢመገቡ፣ ከዚያ በኋላ አለም አትራብም። እንዲሁም ማደራጀትም አለብን። እኔ አንድ ከሩዝ ሰንኮፍ (ሸፋን) የተመጣጠነ ምግብ እንዲሁም ወተት ሳይቀር ማዘጋጀት የሚችል ሰው አውቃለሁ። ባለፈው ጊዜ ስለዚህ ጉዳይ ተነጋግረናል። ወደ ሶስት መቶ ሺህ ዶላር የሚጠጋ ገንዘብ አውጥቶ ስድስት መቶ ሺህ ደሃዎችን፣ በምግብ እጦት የተጎዱትን፣ እናቶችንና ሌሎችንም ሴይሎን (ስሪ ላንካ) ውስጥ ሊመግብ እንደቻለ ተናግሯል። እጹብ ድንቅ ነበረ። ምክንያቱም በበርካታ የአለም ክፍሎች እየሰራጩት ያለው መንገድ የተፈጥሮ ሃብቶችን የሚያባክን ነው፣ በቂ ስለሌለን አይደለም። እግዚአብሄር እንድንራብ እዚህ አያስቀምጠንም። በእውነቱ እኛው ነን እራሳችንን የምናስርበው።

ስለዚህ እንደገና ማሰብ፣ እንደገና ማደራጀት አለብን፣ እና ያም የበርካታ ሃገራት መንግስታትን መልካም ፈቃድ ይፈልጋል። በፍጹም ታማኝነታቸው፣ ንጽህናቸውና ከብራቸው፣ እንዲሁም እራሳቸውን ከማገልገል ይልቅ ህዝብን በማገልገል ውዴታቸው ሊመርቁን ይገባል። ይህን ምራቄ ከሁሉም ሃገራት መንግስታት ካገኘን በእውነቱ ምንም ችግር የለብንም። ምንም ችግር።

ጥሩ አመራር፣ ጥሩ ኢኮኖሚያዊ አሰራር እንዲሁም የመምራት ተሰጥኦና ታማኝ መንግስታት ሊኖረን ይገባል። ነገር ግን ያ በፍጥነት ሊመጣ የሚችለው በርካታ ሰዎች ወይም አብዛኛው ሰው ወይም ሁሉም ሰው መንፈሳዊ ሲሆን ነው። ከዚያ በኋላ ስነ-ስርአቱን (discipline) ያውቃሉ። ከዚያ መመሪያዎቹን ያውቃሉ። ከዚያ በኋላ እንዴት ታማኝና ንጹህ እንደሚሆኑ ያውቃሉ። እንዲሁም ከዚያ በኋላ ጥበባቸውን እንዴት እንደሚጠቀሙ ያውቃሉ። ከዚያም ብዙ ነገሮችን ለማድረግ ሊያስቡና ህይወታችንን እንደገና ሊያደራጁ ይችላሉ።

ጥ፡- ያ በጣም አስቸጋሪ ይመስላል ምክንያቱም እኔ እንደማየው፣ አብዛኛው፣ እኔ እንደምረዳው፣ ዛሬ ያለው አብዛኛው በአካባቢ ላይ የሚደርሰው ያላግባብ ጉዳት እያደገ ካለው የህዝብ ቁጥር የተጨማሪ የመኖሪያ ቦታ፣ የቤት፣ እኛ በ20ኛው ክፍለ ዘመን እንደምንኖረው፣ እንደምናውቀውና መኖር እንደምንፈልገው ካለ ፍላጎት ጋር ይገናኛል።

የብራዚል ጫካዎችን ብንል - እዚያ ያለው አካባቢን ያለአግባብ መጠቀም። እዚያ የሚደረገው የደን ውድመት፣ በምድር ሰቅ አካባቢ የሚገኘው የደን አይነት

(rainforest): መሬቱ እየተመነጠረ በመሆኑ ይህም በጎርፍ መሸርሸርን ያስከትላል። እና እነዚህ ከህዝብ ቁጥር መጨመር ጋር የማይዛመዱ አይደሉም።

መ፡- አዎን፤ በእርግጥ በዚህ አለም ሁሉም ነገር እርስ በርስ የተያያዘ ነው። እና ብቸኛው መፍትሄ ግን ችግሩን ከስረ-መሰረቱ መፍታት ነው፤ ቅርንጫፎችን አይደለም። እና ስረ-መሰረቱም መንፈሳዊ ጽናት ነው። ተረዳሽኝ? (ጭብጨባ)

ስለዚህ፡ ማድረግ ያለብን ነገር መንፈሳዊ መልእክትን ለማስረጨት መሞከር ነው፤ የምናውቀውን፤ እንዲሁም መንፈሳዊ ስነ-ስርአቱን መጠበቅ ነው። ያ ነው ሰዎች የሌላቸው። እራሳችሁን የኤሌክትሪክ ማሽን ውስጥ አስገብታችሁ የተወሰነ ብርሃን ብታዩና ጥዝ... የሚል ሙዚቃ ብትሰሙና ሳማዲ ብታገኙ ምንም አይደለም። ነገር ግን ግብረ-ገባዊ ስነ-ስርአት ከሌላችሁ ሃይሉን ለመጥፎ ነገሮች ብቻ ነው የምትጠቀሙት አንዳንድ ጊዜ - መቆጣጠር አትችሉም።

ለዚያም ነው እኛ በዚህ ቡድን ውስጥ፡ መመሪያዎችን የምንጠብቀው፤ ሰዎችንም አስቀድመን የምናስተምረው። መመሪያዎች አስፈላጊ ናቸው። ወዴት ሄደን ሃይላችንን ማንቀሳቀስ እንዳለብን ማወቅ አለብን። ሃይል ያለፍቅር፣ ያለርህራሄ፣ ያለትክክለኛ የግብረ-ገብ ዋጋ እውቀት ምንም ጥቅም የለውም። መተት (black magic) ይሆናል - ያለአግባብ መጠቀም። አዎን። ከዚያ ነው መተት የመጣው።

ስለዚህ መገለጥን ማግኘቱ ቀላል ሲሆን፤ ጠብቆ ማቆየቱ ግን ከባድ ነው። በእኛ መንገድ እውነተኛ ስነ-ስርአት ከሌላችሁና ግብረ-ገባዊነትን ካልሰነቃችሁ ያለአግባብ እንዳትጠቀሙትና በህብረተሰቡ ላይ መጥፎ ነገሮችን እንዳትሰሩ ማስተሩ የተወሰነ ሃይላችሁን ይወስድባችኋል። ያ ነው ልዩነቱ። ማስተሩ መቆጣጠሪያ አለው። የማስተሩ ሃይል፣ የማስተሩ ሃይል፣ እሽ?

አዎን፤ በሁሉም አዋቂነት የተሞላባቸው ጥያቄዎቻችሁ በጣም ተደስቻለሁኝ። በጣም አዋቂነት የተሞላባቸው ናቸው።

ሰዎች እነዚህን ነገሮች የሚያደርጉት ልክ አንች እንዳልሸው መሬቱን ያለአግባብ የሚጠቀሙት፤ ወይም ሌላ ነገር የሚያደርጉት ብልህ ስላልሆኑ ነው፤ ጥበብ ስለሌላቸው ብቻ ነው። አዎን፤ ስለዚህ ስረ-መሰረቱ ጥበብ፤ መንፈሳዊ መንገድ ነው። መገለጥን አግኚ።

በጽሞና ስላዳመጣችሁኝ አመሰግናለሁ። መልካሙን ሁሉ እመኝላችኋለሁ።

መንፈሳዊ ጅምሬ (Initiation):- የኳን ኢን ዘዴ (Quan Yin Method)

መምህርት ቺንግ ሃይ እውነትን ለማወቅ ከልብ የሚሹ ሰዎችን በኳን ኢን ዘዴ መንፈሳዊ ጅምሬ ትሰጣለች። “ኳን ኢን” የሚሉት የቻይንኛ ፊደላት ትርጓሜ የድምጽ እርግብግቢትን ማሰላሰል የሚል ነው። ዘዴው በውስጣዊው ብርሃንና በውስጣዊው ድምጽ ላይ የሚደረግ መመሰጥን ያካትታል። እነዚህ ውስጣዊ ራእዮች ከጥንት ጊዜያት ጀምሮ በሁሉም የአለም ሃይማኖቶች መንፈሳዊ ሥነ-ጽሁፍ ላይ በተደጋጋሚ ሲገለጹ ቆይተዋል።

ለምሳሌ ያክል፣ በክርስቲያን መጽሐፍ ቅዱስ እንዲህ ይላል፡- በመጀመርያው ቃል ነበረ፣ ቃልም በእግዚአብሄር ዘንድ ነበረ፣ ቃልም እግዚአብሄር ነበረ። (ዮሃንስ1፡1) ይህም ቃል ውስጣዊው ድምጽ ነው። ሎጎስ፣ ቫብድ፣ ጣኦ፣ የድምጽ ጅረት (sound stream)፣ ናም፣ ወይም ሰማያዊው ሙዚቃ እየተባለም ሲጠራ ቆይቷል። መምህርት ቺንግ ሃይ እንዲህ ትላለች፡- በሁሉም ህይወት ውስጥ በመርገብገብ ዩኒቨርስን ይጠብቃል። ይህ ውስጣዊ ጥአመ ዜማ ሁሉንም ቁስሎች ሊፈውስ፣ ሁሉንም ምኞቶች ሊያሟላ፣ እንዲሁም ሁሉንም አለማዊ ጥማቶች ሊያረካ ይችላል። በሁለንተናው ሃያልና በሁለንተናው ፍቅር ነው። ከዚህ ድምጽ ጋር ስንገናኝ ሰላምና እርካታን ወደልባችን የሚያመጣልን ከዚህ ድምጽ ስለተሰራን ነው። ይህንን ድምጽ ከሰማን በኋላ፣ መላ ሁኔታችን ይቀየራል፣ ህይወት ላይ ያለን አጠቃላይ አስተያየት በእጅጉ ለበጎ ይቀየራል።

ውስጣዊው ብርሃን፣ የእግዚአብሄር ብርሃን፣ “ኢንላይትንመንት” (መገለጥ) በሚለው ቃል ውስጥ ከተመለከተው ብርሃን ጋር አንድ አይነት ነው። የብርሃኑ ሃይል ከትንሽ ግለት እስከ ብዙ ሚሊዮናት ጸሃዮች የብርሃን መጠን ያክል ይደምቃል። እግዚአብሄርን ለማወቅ የምንችለው በውስጣዊው ብርሃንና ድምጽ ነው።

በኳን ኢን ዘዴ መንፈሳዊ ጅምሬ ማድረግ የኢሶቴሪክ ስነ-ስርዓት ወይም አዲስ ሃይማኖት የመጀመሪያ ስነ-ስርዓት አይደለም። በመንፈሳዊ ጅምሬ ጊዜ፣ በውስጣዊው ብርሃንና በውስጣዊው ድምጽ ላይ የተመሰጠ መመሪያ ይሰጣል፤ መምህርት ቺንግ ሃይም “የመንፈሳዊ ስርጭቱን” (spiritual transmission) ታደርጋለች። ይህ የመጀመርያው የመለኮታዊ ህልውና ቅምሻ የሚሰጠው በጸጥታ ነው። ይህን “ብር”

ለእናንተ ለመክፈት መምህርት ቺንግ ሃይ የግድ በአካል መገኘት አያስፈልጋችኋል። ስርጭቱ የዘዴው አስፈላጊው ክፍል ነው። ያለመምህርቷ ቸርነት ቴክኒኮች ብቻቸውን ብዙም አይጠቅሙም።

በመንፈሳዊ ጅምሬ ጊዜ ወዲያውኑ ውስጣዊውን ድምጽ ልትሰሙና ውስጣዊውን ብርሃን ልታዩ ስለምትችሉ ይህ ድርጊት አንዳንድ ጊዜ “ድንገተኛ” ወይም “ቅጽበታዊ መገለጥ” በመባል ይጠቀሳል።

መምህርት ቺንግ ሃይ ሁሉም አይነት ስረ-መሰረት እና ሃይማኖታዊ ትስስር ያላቸውን ሰዎች መንፈሳዊ ጅምሬ ለመስጠት ትቀበላለች። ሃይማኖታችሁን ወይም የእምነት ስርአታችሁን መቀየር አያስፈልጋችሁም። ከወቅታዊ የአኗኗር ሁኔታችሁ ጋር የማይሄድ ማነኛውንም ድርጅት እንድትቀላቀሉ ወይም በማነኛውም መንገድ ተሳትፎ እንድታደርጉ አትጠየቁም።

ነገር ግን ቪጋን (የእጽዋት ውጤት ተመጋቢ) እንድትሆኑ ትጠየቃላችሁ። የእድሜ ልክ የቪጋን ምግብ ተመጋቢ ለመሆን ቃል መግባት መንፈሳዊ ጅምሬ ለማግኘት አስፈላጊ ቅድመ-ሁኔታ ነው።

መንፈሳዊ ጅምሬው የሚሰጠው ከክፍያ ነጻ ነው።

ከመንፈሳዊ ጅምሬ በኋላ ከእናንተ የሚጠበቁት ነገሮች በየቀኑ የጌን ኢን ተመስጦ ዘዴን መተግበርና አምስቱን መመሪያዎች መጠበቅ ብቻ ናቸው። መመሪያዎቹ እራሳችሁን እንዲሁም ሌላ ማነኛውንም ህይወት ያለው ፍጡር እንዳትጎዱ የሚያግዟችሁ መመሪያዎች ናቸው። እነዚህ ተግባሮች የመጀመሪያው የመገለጥ ተሞክሯችሁ ጥልቅ እንዲሆንና እንዲጎለብት ያደርጋሉ፤ እንዲሁም በስተመጨረሻ የከፍተኛውን የንቃት ደረጃ ወይም እግዚአብሔርነት ለራሳችሁ እንድታገኙ ያደርጓችኋል። በየቀኑ ካልተገበራችሁ ግን፣ በእርግጠኛነት፣ ከሞላ ጎደል መገለጣችሁን እረስታችሁ ወደ መደበኛ የንቃት ህሊና ደረጃ ትመለሳላችሁ።

የመምህርት ቺንግ ሃይ አላማ እራሳችንን የቻልን እንድንሆን እኛን ማስተማር ነው። ስለዚህ በማነኛውም ሰው፣ በራሳቸው ሊተገበር የሚችል ዘዴ ነው የምታስተምረው፣ ያለምንም አይነት ድጋፍ ወይም ያለምንም መሳሪያ። ተከታዮችን፣ አምላኪዎችን፣ ወይም ደቀ-መዝሙሮችን የምትፈልግ፣ ወይም የአባልነት ግዴታ የሚከፈልበት ድርጅት ለማቋቋም የምትፈልግ አይደለችም። ከእናንተ ገንዘብ፣ ስግደት፣ ወይም ስጦታ አትቀበልም፤ ስለዚህ እነዚህን ነገሮች ለእሷ ማቅረብ አያስፈልጋችሁም።

በእለት ተለት ኑሯችሁ ላይ የምታደርጉትን ትጋትና እራሳችሁን በቅድስና መንገድ ለማሻሻል የምታደርጉትን የተመሰጠ ተግባር ነው የምትቀበለው።

አምስቱ መመሪያዎች

1. ማነኛውንም ህይወት ያለው ፍጡርን ከመጉዳት ተቆጠቡ*።
2. እውነት ያልሆነን ነገር ከመናገር ተቆጠቡ።
3. የእራሳችሁ ያልሆነን ነገር ከመውሰድ ተቆጠቡ።
4. ከግብረ ስጋዊ ምግባረ ብልሹነት ተቆጠቡ።
5. የሚያሰክሩ ነገሮችን ከመጠቀም ተቆጠቡ**።

* ይህ መመሪያ ጥብቅ የቪጋን (vegan) አመጋገብ መከተልን የሚጠይቅ ነው። ምንም ስጋ፣ የወተት ተዋጽኦ፣ አሳ፣ የአእዋፍ ስጋ (poultry) ወይም እንቁላል (የወንድ የዘር ፍሬ ያለው ወይም የሌለው) አይፈቀድም።

** ይህ ማነኛውንም አይነት መርዝ፣ ለምሳሌ ያክል መጠጥ፣ ሃቪሽ፣ ትምባሆ፣ ቁማር፣ ወሲባዊ ስሜትን የሚያነሳሱ ፊልሞች፣ ስነ-ጽሁፎች፣ ፎቶግራፎች፣ ወዘተ. (pornography)፣ እንዲሁም ከልክ በላይ ጭካኔ የሞላባቸው ፊልሞች ወይም ስነ-ጽሁፍ ወይም የቪዲዮ ጨዋታዎችን (video games) ማስወገድን ያካትታል።

“ሙሉ ሉ በሙሉ መለኮታዊ የሆነ ሰው ሙሉ በሙሉ የሰው ልጅ ነው። ሙሉ በሙሉ የሰው ልጅ የሆነ ሙሉ በሙሉ መለኮታዊ ነው። በአሁኑ ሰአት የሰውን ልጅ ግማሽ ብቻ ነን። ነገሮችን የምናደርገው በጥርጣሬ ነው፣ ነገሮችን የምናደርገው በራስ ወዳድነት (ego) ነው። ይህን ሁሉ ለእኛ ደስታ፣ ለእኛ ተሞክሮ የሚያመቻቸው እግዚአብሔር እንደሆነ አናምንም። ሃጢአትንና ጽድቅን እናነጣጥላለን። ሁሉን ነገር እናካብደዋለን፣ እናም በእራሳችንና በሌሎች ሰዎች ላይ እንፈርዳለን። እግዚአብሔር ማድረግ ስላለበት ነገር ባበጅናቸው የራሳችን ገደቦች እንሰቃያለን። ተረዳችሁ? በእውነቱ እግዚአብሔር በውስጣችን ነው እና እንገድብዋለን። እራሳችንን ማስደሰትና መጫወት እንፈልጋለን፣ እንዴት ማድረግ እንዳለብን ግን አናውቅም። ሌሎች ሰዎችን ‘አህ! ያን ማድረግ የለባችሁም’ እንላለን፣ እንዲሁም ለራሳችን ‘ያን ማድረግ የለብኝም። ይህን ማድረግ የለብኝም። ስለዚህ ለምን ሺጋን እሆናለሁ?’ እንላለን። አዎ፣ አውቃለሁ። እኔ ሺጋን የሆንኩት በውስጤ ያለው እግዚአብሔር ስለሚፈልገው ነው።”

~ታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ~

“ለስክጅ እንኳን በተግባራችን፣ በንግግራችንና በአስተሳሰባችን ንጹህ ብንሆን ሁሉም አማልክት (deities and gods) እና ጠባቂ መላእክት ይደግፉናል። በዚያን ጊዜ፣ ጠቅላላው ዩኒቨርሰ የእኛ ይሆናል እንዲሁም ይደግፈናል፤ እና እኛ እንድንንግስበት ዙፋኑ ያለው እዚያ ነው።”

~ታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ~

የቪጋን አመጋገብ ጥቅሞች

በማህበር አባላት የተጠናቀሩ መረጃዎች

በኳን ኢን ዘዴ መንፈሳዊ ጅምር ለማግኘት የቪጋን አመጋገብ ለመከተል የእድሜ ልክ ውሳኔ ማድረግ አንድ ቅድመ ሁኔታ ነው። ከእጽዋት የሚገኙ ምግቦች በዚህ አመጋገብ ውስጥ ይፈቀዳሉ፤ ነገር ግን እንቁላልን ጨምሮ ሌሎች ከእንስሳት የሚገኙ ምግቦች ሁሉ መበላት የለባቸውም። ለዚህም ብዙ ምክንያቶች አሉት፤ ነገር ግን በጣም አስፈላጊው ማንኛውንም ህይወት ያለው ፍጡርን ከመጉዳት እንድንቆጠብ ከሚነግረን ከመጀመሪያው መመሪያ፣ ወይም አትግደል ከሚለው የመጣ ነው።

ሌሎች ህያው ፍጡራንን አለመግደል ወይም አለመጉዳት ለእነሱ ጥቅም መሆኑ ግልጽ ነው። ብዙ ግልጽ ያልሆነው ሌሎችን ከመጉዳት መቆጠብ እኛንም እኩል የሚጠቅም የመሆኑ እውነታ ነው። ለምን? በካርማ ህግ ምክንያት፡- **እንደዘራህው ታጭዳለህ።** የሰጋ አምሮታችሁን ለማርካት ስትገድሉ፣ ወይም ሌሎች ሰዎች እንዲገድሉላችሁ ስታደርጉ የካርማን እዳ ትቀበላላችሁ፤ እና ይህም እዳ ውሎ አድሮ መከፈል አለበት።

ስለዚህ በጣም በእውነተኛ ትርጉሙ፣ የቪጋን አመጋገብን መጠበቅ ለራሳችን የምንሰጠው ስጦታ ነው። የተሻለ ጥሩ ስሜት ይሰማናል፣ የካርማ እዳችን ክብደት ቀለል ሲልልን የህይወታችን ጥራት ይሻሻላል፣ እንዲሁም ወደ አዲስ ረቂቅ ሰማያዊ ግዛት ውስጣዊ ራእይ የመግቢያ ፈቃድ ይበረከትልናል። መክፈል ያለባችሁ ትንሽ ዋጋ ትልቅ ግምት አለው!

ስጋ መብላት መቃወምን በሚመለከት የሚደረጉ መንፈሳዊ ክርክሮች ለአንዳንድ ሰዎች አሳማኝ ቢሆኑም ቪጋን ለመሆን ሌሎች አሳማኝ ምክንያቶች አሉ። የሁሉም ምክንያቶች ስረ-መሰረት ተሞክሮ ነው። ከግል ጤናና የተመጣጠነ አመጋገብ፣ ከስነ-ምህዳርና አካባቢ፣ ከግብረ-ገብነትና ከእንስሳ ስቃይ፣ እንዲሁም ከአለም ረሃብ ጋር የተገናኙ ጉዳዮች ናቸው።

ጤናና የተመጣጠነ አመጋገብ

አያት ቅድመ-አይቶቻችን በተፈጥሮ ሺጋኖች እንደነበሩ የሰው ዝግመተ ለውጥ (evolution) ጥናቶች አሳይተዋል። የሰው አካል አወቃቀር ስጋ ለመብላት የተሰራ አይደለም። ይህን ያሳየው ዶ.ር ጂ.ኤስ. ሃንቲንጌን ከኮሎምቢያ ዩኒቨርሲቲ በንጽጽራዊ መልኩ የሰውነት ክፍሎችን ጥናት (comparative anatomy) ላይ የጻፉት ጽሁፍ ነው። ስጋ በሎች (carnivores) አጭር ቀጭን አንጀትና ደንዳኔ እንዳላቸው ጠቁሟል። ደንዳኔአቸው በባህሪው በጣም ቀጥ ያለና ለስላሳ ነው። በአንጻሩ፣ ቬጂቴሪየን እንስሳት ረጅም ቀጭን አንጀትና ረጅም ደንዳኔ ነው ያላቸው። ስጋ ዝቅተኛ የቃጫ (fiber) ይዘት እና ከፍተኛ የፕሮቲን እፍግታ (density) ስላለው፣ ቀጭን አንጀት ንጥረ ነገሮችን ለመምጠጥ ረጅም ጊዜ አይፈልግም። እናም የስጋ በሎች ቀጭን አንጀት ከቬጂቴሪየን እንስሳት በርዝመት ያጥራል።

ሰዎች ልክ እንደሌሎች በተፈጥሮ ቬጂቴሪየን እንደሆኑ እንስሳት ሁሉ፣ ረጅም ቀጭን አንጀትና ደንዳኔ ነው ያላቸው። በአንድ ላይ፣ አንጅቶቻችን ሲጠጋጋ ሃያ-ስምንት ጫማ (ስምንት ሜትር ተኩል) ይረዝማሉ። ቀጭን አንጀት እርስ በራሱ ላይ ብዙ ጊዜ የተጣጠፈ ነው፣ እንዲሁም ግድግዳዎቹ የተጠማዘዙ ናቸው፣ ለስላሳ አይደሉም። የሰው አንጀት ከስጋ በሎች አንጀት ስለሚረዝም፣ የምንበላው ስጋ በአንጀታችን ውስጥ ለረጅም ጊዜ ይቆያል። ስለሆነም ስጋው ሊበሰብስና መርዛማ ነገሮችን ለፈጥሮ ይቸላል። እነዚህ መርዛማ ነገሮች ለትልቅ አንጀት ነቀርሳ (colon cancer) እንደምክንያት በመሆን ይጠቀሳሉ፤ እንዲሁም ስራው መርዛማ ነገሮችን ማስወገድ በሆነው በጉበት ላይ ጫና ያበዙበታል። ይህም ስርስስ (cirrhosis) እንዲሁም የጉበት ካንሰርም ቢሆን ሊያስከትል ይችላል።

ስጋ በኩላሊቶች ላይ ጫና የሚጨምሩና እንዲሁም የኩላሊትን ስራ ሊያበላሹ የሚችሉ ብዛት ያላቸው የሮካይይስ ፕሮቲን (urokinase protein) እና የራይ ይይዛል። በእያንዳንዱ ፓውንድ ጥብስ (steak) ውስጥ አስራ አራት ግራም የሮካይይስ ፕሮቲን ይገኛል። ህይወት ያላቸው ህዋሳት (cells) በየሮካይይስ ፕሮቲን ፈሳሽ ውስጥ ከተጨመሩ የማይታቡሉ ስራቸው ይፈርሳል። በተጨማሪም ስጋ ሲሉሎስ ወይም ፋይበር ይጎድለዋል፤ እና የፋይበር አለመኖር ደግሞ በቀላሉ የሆድ ድርቀት ሊፈጥር ይችላል። የሆድ ድርቀት የፊንጢጣ ካንሰር (rectal cancer) ወይም ደግሞ ክንታሮት እንደሚያስከትል ይታወቃል።

በስጋ ውስጥ ያሉት ኮለስትሮልና ሳቼሬትድ ስቦች የልብና የደም ሀይል በሽታዎችንም (cardiovascular disorders) ይፈጥራሉ። የልብና የደም ሀይል በሽታዎች በአሜሪካ እንዲሁም አሁን በፎርሞሳ ውስጥ በአንደኛ ደረጃ የሚገኙ የሞት ምክንያቶች ናቸው። ካንሰር ደግሞ በሁለተኛ ደረጃ የሚገኝ የሞት ምክንያት ነው። የጥናት ሙከራዎች

እንደሚያመለክቱት ስጋን ማቃጠልና መጥበስ ሃይለኛ ካንሰር አምጪ ነገር (carcinogen) የሆነ የኬሚካል ንጥረ-ነገር (ሜታይልስባንትራን) ይፈጥራል።

ብዙ ሰዎች በሁሉም ልኳንዳ ቤቶች ላይ ቁጥጥር ይደረጋል በሚል፤ ስጋ ንጹህና የማያሰጋ ነው ብለው ያስባሉ። እውነተኛ ምርመራ ለማድረግ በእያንዳንዱ ልኳንዳ ቤት በየቀኑ እጅግ በጣም ብዙ ከብቶች፣ አሳማዎች፣ አእዋፍ፣ ወዘተ. ለሽያጭ ይገደላሉ። እያንዳንዱን እንስሳ መመርመር ይቅርና የሆነ ቁራጭ ስጋ ካንሰር ይኑርበት ወይም አይኑርበት ለማረጋገጥ በጣም ከባድ ነው። በአሁኑ ጊዜ፣ የስጋው ኢንዱስትሪ እንስሳው ራሱ ላይ ችግር ካለበት ራሱን ብቻ ቆርጦ ይጥላል፤ ወይም የታመመውን እግር ቆርጦ ይጥላል። መጥፎ ክፍሎች ብቻ ተወግደው ቀሪው ይሸጣል።

ታዋቂው ቪጂቴሪየን፣ ዶ.ር ጄ.ኤች. ኬሎግ እንዲህ ብለዋል፡ “ቪጂቴሪየን ምግብ ስንመገብ፣ ምግቡ በምን አይነት በሽታ እንደሞተ መጨነቅ አይገባንም። ይህም አስደሳች መዳድ ያደርገዋል።”

አሁንም ሌላ አሳሳቢ ጉዳይ አለ። አንቲባዮቲኮች እንዲሁም ስቴርዎይዶችና የእድገት ሆርሞኖችን ያካተቱ ሌሎች መድሃኒቶች ወይ ወደ እንስሳት ምግብ ይጨመራሉ አለበለዚያ ደግሞ በቀጥታ ለእንስሳት በመርፌ ይሰጣሉ። እነዚህ መድኃኒቶች እነዚህን እንስሳት ወደሚበሉ ሰዎች ሰውነት ውስጥ እንደሚገቡ ሪፖርት ተደርጓል። በስጋ ውስጥ ያሉ አንቲባዮቲኮች ለሰዎች ጥቅም የሚውሉትን አንቲባዮቲኮች ውጤታማነት የመቀነስ እድል አላቸው።

የቪጂቴሪየን ምግብ መሉ በሙሉ የተመጣጠነ ምግብ አይደለም ብለው የሚገምቱ አንዳንድ ሰዎች አሉ። አሜሪካዊው የቀዶ ጥገና ሃኪም፣ ዶ.ር ሚሊር በፎርሞሳ ውስጥ ለአርባ አመታት ያክል በህክምና ሙያ አገልግለዋል። ለሰራተኞች እንዲሁም ለበሽተኞች ሙሉ በሙሉ ቪጂቴሪየን መዳደሮች የሚቀርቡበት ሆስፒታል እዚያው መስርተዋል። አሳቸው እንደዚህ ብለዋል፡ “በዘመናዊ ሳይንስ የሚሰጠን መድሃኒት እጅግ ተሻሽሏል፤ ነገር ግን ህመምን ብቻ ነው ማከም የሚችለው። ጤናችንን የሚጠብቀው ግን ምግብ ነው።” እዲህ ሲሉም ጠቁመዋል፡ “ከተክሎች የሚገኝ ምግብ ከስጋ ይልቅ በጣም ቀጥተኛ የተመጣጠነ ምግብ ምንጭ ነው። ሰዎች እንስሳትን ይበላሉ፤ ነገር ግን የምንበላቸው እንስሳት የተመጣጠነ ምግባቸውን የሚያገኙት ከተክሎች ነው። የአብዛኛው እንስሳት እድሜ አጭር ነው፣ እንዲሁም እንስሳት ከሞላ ጎደል ሁሉም የሰው ልጅን የሚያጠቁ በሽታዎች ይይዟቸዋል። የሰው ልጅ በሽታዎች የታመሙ እንስሳትን ከሙብላት የመጡ ለመሆናቸው በጣም ትልቅ ግምት የሚሰጠው ነው። ስለዚህ ሰዎች ለምን የተመጣጠነ ምግባቸውን በቀጥታ ከተክሎች አያገኙም?” ጥሩ ጤናን ለመጠበቅ የሚያስፈልጉ ምግቦችን ለማግኘት የሚያስፈልጉን እህል (cereals)፣ ጥራጥሬ (beans) እና አትክልት ብቻ እንደሆኑ ዶ.ር ሚሊር ሃሳባቸውን ይሰጣሉ።

ብዙ ሰዎች የእንስሳት ፕሮቲን ከአትክልት ፕሮቲን ይበልጣል የሚል ሃሳብ አላቸው ምክንያቱም የእንስሳት ፕሮቲን ምልክት ፕሮቲን እንዲሁም ከአትክልት የሚገኝ ፕሮቲን ደግሞ ያልተሟላ ተደርጎ ስለሚወሰድ። በእውነቱ ግን አንዳንድ የአትክልት ፕሮቲን ምልክት ናቸው፣ እንዲሁም በርካታ ያልተሟሉ የፕሮቲን ምግቦችን በማቀላቀል ምልክት ፕሮቲን መፍጠር ይቻላል።

መጋቢት 1988 እ.ኤ.አ. የአሜሪካ የስነ-ምግብ ማህበር (American Dietetic Association) እንዲህ ሲል አስታውቋል፡- “የቪጂቴሪያን ምግቦች ጤና የሚሰጡና በአግባቡ ከታቀዱ የተመጣጠነ ምግብ ለመስጠት በቂ ናቸው የሚለው የኤ.ዲ.ኤ. አቋም ነው።”

ብዙ ጊዜ ስጋ-ተመጋቢዎች ከቪጂቴሪያኖች እንደሚጠነክሩ ውሸት በሆነ መልኩ ይታመናል፣ ነገር ግን የዩይል (Yale) የኒቨርስቲ ፕሮፌሰር ኢርቪንግ ፊሸር በ32 ቪጂቴሪያኖችና በ15 ስጋ-በሎች ላይ ያካሄዱት ሙከራ እንደሚያሳየው ቪጂቴሪያኖች ከስጋ-በሎች የበለጠ ብርታት ነበራቸው። ሰዎቹ እጃቸውን በመዘርጋት እስከሚቻላቸው የጊዜ ርዝመት ድረስ እንዲቆዩ አደረጉ። የሙከራው ውጤት ግልጽ ነበር። ከ15ቱ ስጋ-በሎች ውስጥ፣ ሁለት ሰዎች ብቻ ነበሩ ከአስራ አምስት እስከ ሰላሳ ደቂቃዎች ያክል ከንዶቻቸውን ዘርግተው ለመቆየት የቻሉት። ነገር ግን ከ32ቱ ቪጂቴሪያኖች፡- 22 ሰዎች ከአስራ አምስት እስከ ሰላሳ ደቂቃዎች ያክል ከንዶቻቸውን ዘርግተው መቆየት ችለዋል፣ 15 ሰዎች ከሰላሳ ደቂቃዎች በላይ፣ 9 ሰዎች ከአንድ ሰአት በላይ፣ 4 ሰዎች ከሁለት ሰአታት በላይ፣ እንዲሁም አንድ ቪጂቴሪያን ከሶስት ሰአታት በላይ ከንዶቹን ዘርግቶ መቆየት ችሏል።

በርካታ የረጅም ርቀት ሩጫ አትሌቶች ውድድሮችን ከማድረጋቸው በፊት ባሉት ጊዜያት የቪጋን ወይም የቪጂቴሪያን አመጋገብን ይከተላሉ። የቪጋንና የቪጂቴሪያን ህክምና ባለሙያ የሆኑት ዶ.ር ባርባራ ሙር የመቶ አስር ማይል ውድድርን በሃያ-ሰባት ሰአታት ከሰላሳ ደቂቃዎች አጠናቀዋል። የሃምሳ-ስድስት አመቷ ሲትዩ፣ በወጣት ወንዶች ተይዘው የነበሩ ከበረ-ወሰኖችን በሙሉ በሰበሩበት ጊዜ እንዲህ ብለዋል፡- “የተሟላ የቪጂቴሪያን ምግብ የሚወስዱ ሰዎች ጠንካራ ሰውነትን፣ እንዲሁም ብሩህ አእምሮንና የጸዳ ህይወትን በደስታ እንደሚያሳልፉ ለማሳየት አርአያ ለመሆን እፈልጋለሁ።”

አንድ ቪጋን ከምግቡ ውስጥ በቂ ፕሮቲን ያገኛልን? የአለም የጤና ድርጅት (World Health Organisation) በየቀኑ ከምናገኛቸው ካሎሪዎች ውስጥ 4.5%ቱ ከፕሮቲን የሚገኝ እንዲሆን ይመከራል። ስንዴ 17%ቱ፣ አበባ ጎመን (broccoli) (ባለ ደረቅ መሰረቱ) 45%ቱ፣ እንዲሁም ሩዝ 8%ቱ፣ ካሎሪ ፕሮቲን ነው። ስጋን ሳንበላ በፕሮቲን የበለጸገ ምግብ ማግኘት በጣም ቀላል ነው። ከፍተኛ ስብነት ካላቸው ምግቦች

የሚመጡ ብዙ በሽታዎችን ማለትም እንደ የልብ በሽታና ብዙ አይነት ካንሰሮችን በማስወገድ ተጨማሪ ጥቅም ከመስጠቱ ጋር ሲጋገንት ያለጥርጥር ቀዳሚ ምርጫ ነው።

ስጋንና እንዲሁም ከፍተኛ መጠን ያለው የሳቼሬትድ ስብ ያላቸው ሌሎች ከእንስሳት የተወጣጡ ምግቦችን ከልክ በላይ በመብላትና በልብ በሽታ፣ በጡት ካንሰር፣ በአንጀት (ኮሎን) ካንሰር፣ እንዲሁም በስትሮክ መካከል ያለው ቁርኝት ተረጋግጧል። ዝቅተኛ የስብ መጠን ባለው የሺጋን አመጋገብ ብዙ ጊዜ የምንከላከላቸውና እንዲሁም አንዳንድ ጊዜ የምንፈውሳቸው ሌሎች በሽታዎች የሚከተሉትን ያጠቃልላል፡- የኮላሊት ጠጠር፣ የወንድ የዘር ፍሬ (ፕሮስቴት) ካንሰር፣ የስኳር በሽታ፣ የጨጓራ ቁስለት (peptic ulcers)፣ የሃሞት ጠጠር፣ የአንጀት መቆጣት፣ (irritable bowel syndrome)፣ አርትራይቲስ፣ የድድ በሽታ፣ ፊትና አንገት ላይ የሚወጣ የቆዳ በሽታ (acne)፣ የጣፊያ ካንሰር፣ የጨጓራ ካንሰር፣ የደም የስኳር መጠን መውረድ (hypoglycemia)፣ የሆድ ድርቀት፣ የስርአተ ልመት አካላት እብጠት (ዳይቨርቲኩሊቲስ)፣ የደም ግፊት (hypertension)፣ የአጥንቶች ደካማ መሆንና መሰበር (osteoporosis)፣ የእንቁላል እጢ ካንሰር (ovarian cancer)፣ ከንታሮት፣ ከልክ ያለፈ ውናረት (obesity)፣ እና አስም ናቸው።

ስጋን ከመብላት የበለጠ አደገኛ የሆነ ግላዊ የጤና አደጋ የለም። ሲጋራ ከማጤስ ሌላ።

ስነ-ምህዳርና አካባቢ

እንስሳትን ለስጋ ማርባት የራሱ የሆነ የሚያስከትላቸው ነገሮች አሉት። የደን ውድመትን፣ የአለም ሙቀት መጨመርን፣ የውሃ እጥረትን፣ በረሃማነትን፣ የሃይል (energy) ሃብቶችን ያለአግባብ መጠቀምንና የአለም ረሃብን ያስከትላል። መሬትን፣ ውሃን፣ ኢነርጂንና የሰው ሃይልን ስጋ ለማምረት ጥቅም ማዋል የምድርን ሃብቶች የምንጠቀምበት ውጤታማው መንገድ አይደለም።

ከ1960 እ.ኤ.አ. ጀምሮ ወደ 25% የሚደርስ የመካከለኛው አሜሪካ ደን ለስጋ ከብቶች ማድለቢያ የሚሆን ግጦሽ ለመፍጠር ተቃጥሏል እንዲሁም ተመንጥሯል። ከደን የተገኘ እያንዳንዱ አራት ወቄት (ounce) ሃምበርገር 55 ስኩዌር ጫማ የትሮፒክስ ደን እንደሚያወድም ተገምቷል። በተጨማሪም፣ ከብት ማርባት የአለም ሙቀት መጨመርን ለሚያስከትሉ ሶስት ጋዞች መፈጠር ከፍተኛ አስተዋጽኦ ያደርጋል፤ ለውሃ ብክለት ዋነኛው ምክንያት ሲሆን እንዲሁም ለእያንዳንዱ ፓውንድ ስጋ መሠረት አስደንጋጭ የሆነ 2,464 ጋሎን ውሃ ይጠይቃል። አንድ ፓውንድ ቲማቲም ለማምረት 29 ጋሎን ውሃ ብቻ ነው የሚወስደው እንዲሁም አንድ ፓውንድ ሙሉ ዳቦ ስንዴ

ለማምረት 139 ጋሎን ውሃ ይጨርሳል። በሃገረ አሜሪካ ጥቅም ላይ ከሚውለው ውሃ ወደ ግማሽ የሚጠጋው ወደ ቀንድ ከብቶችና ሌሎች ከብቶች ቀለብ ማብቀያ እርሻ ይሄዳል።

የቀንድ ከብት ለማርባት የምንጠቀማቸውን ሃብቶች የአለም ህዝብን ለመመገብ እህል ለማምረት ብንጠቀማቸው ኑሮ በርካታ ሰዎችን መመገብ በተቻለ ነበር። አጃ የሚያበቅል አንድ ኤክር(0.405 ሄክታር) መሬት አጃውን ለከብቶች ከመመገብ ይልቅ ለሰዎች ቢሰጥ 8 እጥፍ ፕሮቲን እንዲሁም 25 እጥፍ ካሎሪ ያመርታል። ለአበባ ጎመን የሚውል አንድ ኤክር መሬት 10 እጥፍ ፕሮቲን፣ ካሎሪና ኒያሲን ያመርታል። የዚህ አይነት የእስታትስቲክስ መረጃዎች በርካታ ናቸው። ለከብት እርባታ የሚውለው መሬት ሰዎችን ለመመገብ ወደ ሰብል ማምረቻነት ቢቀየር ኑሮ የአለም ሃብቶች የበለጠ ውጤታማ በሆነ መንገድ ጥቅም ላይ በዋሉ ነበር።

የቪጋን ምግብን መመገብ “በፕላኔቷ ላይ ይበልጥ ከብደታችሁ ቀሏችሁ ለመራመድ” ያስችላችኋል። የሚያስፈልጋችሁን ብቻ ከመውሰድና ትርፍ ነገሮችን ከመቀነስ በተጨማሪ፣ ምግብ በበላችሁ ቁጥር ህይወት ያለው ፍጥረት መሞት እንደሌለበት ስታወቁ ይበልጥ ጥሩ ስሜት ይሰማችኋል።

የአለም ረሃብ

በዚች ፕላኔት ላይ ወደ አንድ ቢሊዮን የሚጠጋ ህዝብ በረሃብና በተመጣጠነ ምግብ እጥረት ይሰቃያል። ከ40 ሚሊዮን በላይ የሚሆኑት ደግሞ በየአመቱ በረሃብ ይሞታሉ፣ እንዲሁም ከእነዚህ ውስጥ አብዛኛዎቹ ህጻናት ናቸው። ይህ በእንዲህ እንዳለ፣ ከአንድ ሶስተኛ በላይ የሚሆነው የአለም የእህል ምርት ሰዎችን ከመመገብ ይልቅ ወደ ከብቶች ምግብነት ይቀለበሳል። በአሜሪካን ሃገር ከሚመረተው እህል በሙሉ 70%ቱን ከብቶች ይፈጁታል። ከብቶችን ከመመገብ ይልቅ ሰዎችን ብንመግብ ኑሮ ማንም ሰው ባልተራብ ነበር።

የእንስሳት ስቃይ

በአሜሪካን ሃገር ውስጥ በየቀኑ ከ100,000 በላይ ላሞች ስለመታረዳቸው ሃቅ ግንዛቤ አላችሁን?

በምእራባዊያን ሃገሮች ውስጥ ያሉት እንስሳት አብዛኛዎቹ “በእንስሳት ማርቢያ ፋብሪካዎች” ውስጥ ነው የሚረቡት። እነዚህ ፋብሪካዎች ለእርድ የሚሆኑ ከፍተኛ ቁጥር ያላቸው እንስሳትን በዝቅተኛ ወጪ ለማምረት ታስበው የተሰሩ ናቸው። እንስሳቱ አንድ ላይ ታጭቀው፣ ትክክለኛ መልክና ቅርጻቸው ጠፍቶ መኖን ወደ ስጋነት እንደሚለውጥ ማሸን ይታያሉ። ይህ አብዛኛዎቻችን በአይናችን በብሌኑ ፈጽሞ የማናየው ሃቅ ነው። “የአንድ ጊዜ የቄራ ጉብኝት የእድሜ ልክ ሺጋን ያደርጋችኋል።” ተብሏል።

ሊዮ ቶልስቶይ እንዲህ ብሏል፣ “ቄራዎች እስካሉ ድረስ የጦር ሜዳዎች እንዲሁ ይኖራሉ። የቪጂቴሪየን አመጋገብ የሰብአዊነት የአሲድ ሙከራ (acid test) ነው።” ምንም እንኳን አብዛኛዎቻችን መግደልን በሙሉ ልብ ባንፈቅድም በምንበላቸው እንስሳት ላይ ምን እንደሚደረግ ምንም አይነት ትክክለኛ ግንዛቤ ሳይኖረን ህብረተሰቡ የሚደግፈውን ስጋን አዘውትሮ የመብላት ልምድን አዳብረናል።

የቅዱሳን እንዲሁም የሌሎች ወዳጅነት

ታሪክ መዝገብ ላይ መስፈር ከጀመረበት ጊዜ ጀምሮ አትክልት የሰው ልጅ የተፈጥሮ ምግብ ሆኖ የቆየ መሆኑን ማየት እንችላለን። ሁሉም ቀደምት የግሪክና የእብራይስጥ አፈ-ታሪኮች ሰዎች በመጀመርያ ፍራፍሬ ይበሉ እንደነበር ይናገራሉ። የጥንት ግብጻዊያን ቁሶች ፈጽሞ ስጋ በልተው አያውቁም። በርካታ ታላላቅ የግሪክ ፈላስፋዎች ለምሳሌ ያክል ፕላቶ፣ ዲዮጋንስ እንዲሁም ሶቅራጥስ ሁሉም ቪጂቴሪያንነትን ይደግፋሉ።

በህንድ ውስጥ ሻክያሙኒ ቡዳ ማንኛቸውንም ህይወት ያላቸው ነገሮችን ያለመጉዳት የሚለውን የአሂምሳን ህግ ጠቃሚነት አጽንኦት ይሰጠዋል። ደቀ-መዝሙሮቹ ስጋ እንዳይበሉ፣ አለበለዚያ ግን ሌሎች ህይወት ያላቸው ፍጡራን እነሱን ሲያዩ ፍርሃት እንደሚያድርባቸው አስጠንቅቋቸዋል። ቡዳ የሚከተሉትን አስተያየቶች ሰጥቷል፡- ስጋ መብላት በቃ የተማርነው ልማድ ነው። በመጀመርያ የስጋ አምሮትን ይዘን አልነበረም የተወለድነው። ስጋ የሚበሉ ሰዎች በውስጣቸው ያለውን የታላቅ ምህረት ዘር ነው የቆረጡት። ስጋ የሚበሉ ሰዎች እርስ በርሳቸው ይገዳደላሉ እንዲሁም እርስ በርሳቸው ይበላላሉ... በዚህ የህይወት ዘመን እኔ እበላሃለሁ እንደዚሁም አንተ በሚቀጥለው

ሀይወት ትበላኛለሁ... እና ይህ ሁልጊዜ በዚህ መንገድ ይቀጥላል። ከሶስቱ (የቅዠት) ግዛቶች እንዴት ነው ለዘለአለም መውጣት የሚችሉት?

ብዙዎች ቀደምት ታይሎቶች፣ ቀደምት ክርስቲያኖችና አይሁዶች ቪጂቴሪያኖች ነበሩ። በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ እንዲህ ተመዘግቧል፡- **እናንተ ትመገቧቸው ዘንድ ሁሉንም የእህል አይነቶችና እንዲሁም ሁሉንም የፍራፍሬ አይነቶች ሰጠኋችሁ፤ ነገር ግን ለዱር አራዊት እንዲሁም ለሁሉም አእምሮ ምግባቸው ይሆን ዘንድ ሳርና ቅጠላማ እጽዋትን ሰጠኋችሁ።** (አሪት ዘፍጥረት 1፡29) በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ ስጋ መብላትን የሚከለክሉ ሌሎች ምሳሌዎች፡- **ደም ያለበትን ስጋ አትብሉ ምክንያቱም ነፍሱ ያለው ከደሙ ነው።** (አሪት ዘፍጥረት 9፡4) እግዚአብሔር እንዲህ ብሏል፡ **ለእኔ መስዋእት ለማቅረብ ብላችሁ የተቀጠቀጠ ወይፈን እንዲሁም ሴት ፍየል እንድትገድሉ ማን ነገራችሁ? ጸሎታችሁን እስማ ዘንድ ከዚህ ገጹህ ደም አራሳችሁን እጠበቅ፤ አለበለዚያ ግን ፊቴን ከእናንተ አዞራለሁ ምክንያቱም እጆቻችሁ በደም የተጨመላለቁ ናችሁና። ይቅር እላችሁ ዘንድ ጎስሃ ግቡ።** (ኢሳይያስ 1፡11-16) ከኢየሱስ ደቀ-መዝሙሮች አንዱ የሆነው ቅዱስ ጳውሎስ ለሮማውያን በጻፈው ደብዳቤ ላይ እንዲህ ብሏል፡ **ስጋን አለመብላት ወይንንም አለመጠጣት መልካም ነው።** (ሮማ 14፡21)

በቅርቡ የታሪክ ተመራማሪዎች በኢየሱስ ሀይወትና እንዲሁም በትምህርቶቹ ላይ አዲስ ብርሃን የፈነጠቁ ብዙ የጥንት መጻሕፍትን አግኝተዋል። ኢየሱስ እንዲህ ብሏል፡- **የእንስሳትን ስጋ የሚበሉ ሰዎች የራሳቸው መቃብሮች ይሆናሉ። እውነት እላችኋለሁ የሚገድል ሰው ይገደላል። ሀይወት ያላቸውን ፍጥረታት የሚገድል እንዲሁም ስጋቸውን የሚበሉ ሰው የሙታን ሰዎችን ስጋ እየበላ ነው።**

የህንድ ሃይማኖቶችም እንዲሁ ስጋ መብላትን ያስወግዳሉ። እንዲህ ተብሏል፡ **ሰዎች ሳይገድሉ ስጋን ሊያገኙ አይችሉም። ስሜት ያላቸውን ፍጥረታት የጎዳ ሰው በእግዚአብሔር ዘንድ ፈጽሞ አይባረከም። ስለዚህ ስጋ መብላትን አስወግዱ!** (የሂንዱ መመሪያ)

የእስልምና ቅዱስ መጽሐፍ፣ ቁርዓን፣ የሞቱ እንስሳትን፣ ደምና ስጋ መብላትን ይከለክላል።

ቻይናዊው ታላቅ የዜን ማስተር፣ ሃን ሻን ትስ ስጋ መብላትን በጽኑ የሚቃወም ግጥም ጽፎ ነበር፡- **በተሎ ወደ ገበያ ሂድና ስጋና አሳ በመግዛት ለሚሰትህና ለልጆችህ መግባቸው። ሆኖም ግን ለምን የእናንተን ሀይወት ለማቆየት የእነሱ ሀይወት መቀሰፍ ይኖርበታል? ተገቢ አይደለም። ከመንግስተ ሰማይ ጋር ግንኙነትን አያመጣላችሁም፣ ነገር ግን የሲኦል ዝቃጭ እንድትሆኑ ያደርጋችኋል እንጅ!**

ብዙ ታዋቂ ፈላስፋዎች፣ ሳይንቲስቶች፣ የተከበሩ መሪዎች፣ አትሌቶች፣ ጸሃፊዎች፣ አርቲስቶች ቪጂቴሪያኖች እና ቪጋኖች ነበሩ/ናቸው። የሚከተሉት ሰዎች በሙሉ

ቪዲዮቲቪዮንን በፍቅር ተቀብለውታል፡- ሻክያምኒ ቡዳ፣ ኢየሱስ ክርስቶስ፣ ሞሃመድ፣ ጳውሎስ ገብ፣ አሪስቶታል፣ ቪርጂል፣ ሆራስ፣ ፕላቶ፣ አቪድ፣ ፔትራርክ፣ ፓይታጎራስ፣ ሶቅራጥስ፣ ዊሊያም ሼክስፒየር፣ ቮልቴር፣ ራቢንድራናት ታጎር፣ ሊዮ ቶልስቶይ፣ ሰር አይዛክ ኒውተን፣ ቻርልስ ዳርዊን፣ አልበርት አይንሽታይን፣ አልበርት ሽቄይትዘር፣ ኒኮላ ቴስላ፣ ሊዮናርዶ ዳ ቪንቺ፣ ቤንጃሚን ፍራንክሊን፣ ማሃትማ ጋንዲ፣ ኣብዱል ካላም፣ ጃንዝ ድርፍቭሌክ፣ ማርቲና ፍብራቲሎቫ (ቪጋን፣ ቴኒስ)፣ ካርል ሊዊስ፣ ፓቮ ኑርማ፣ ኤድዊን ሲ ሞስስ፣ ጂዮርጂያ ፉማንቲ፣ ቶቢ ማጓዩር (ቪጋን)፣ ናታሌ ፖርትማን፣ ሊዮና ሊዊስ፣ ማይክል ጃክሰን፣ ብሪያን ግራን፣ ጆን ሮቢንስ (ተቆርቋሪ[activist] እና ደራሲ)፣ ጥቂቶችን ለመጥራት ያክል።

አልበርት አይንሽታይን እንዲህ ብሏል፡ “የቪዲዮቲቪዮን አመጋገብ በሰው ልጆች ጸባይ ላይ የሚያመጣቸው ለውጦችና የማንጻት ውጤቶች ለሰው ዘር ሙሉ በሙሉ ጠቃሚዎች ናቸው ብዬ አስባለሁ። ስለዚህ ቪዲዮቲቪዮንን መምረጥ ለሰዎች ተስማሚና ሰላማዊ ነው።” በታሪክ ውስጥ የበርካታ ቁልፍ ሰዎችና የአዋቂዎች የተለመደ ምክር ይሄው ነበር!

መምህርት ጥያቄዎችን ትመልሳለች

ጥ፡- እንስሳትን ሙብላት ህይወት ያላቸው ፍጥረታትን መግደል ነው፣ ነገር ግን አትክልትን ሙብላትን የመግደል አይነት ነገር አይደለም ወይ?

መ፡- እጽዋትን ሙብላትም እንዲሁ ህይወት ያላቸውን ነገሮች መግደል ሲሆን እንዲሁም የተወሰነ የካርማ እንቅፋትን ይፈጥራል፤ ነገር ግን የሚያስከትለው ተጽእኖ በጣም አነስተኛ ነው። አንድ ሰው የኳን ኢን ዘዴን በየቀኑ ለሁለት ሰዓት ተኩል ያክል የሚተገብር ከሆነ ይህንን የካርማ ተጽእኖ ማስወገድ ይቻላል። ለመኖር ሙብላት ስላሉብን የመጨረሻ ዝቅተኛ የንቃተ ህሊና ያለውንና በጣም በዝቅተኛ ደረጃ የሚሰቃየውን ምግብ እንመርጣለን። እጽዋት 90%ታቸው ውሃ ነው፣ ስለዚህ የንቃተ ህሊና ደረጃቸው በጣም ዝቅተኛ ስለሆነ እምብዛም ስቃይ አይሰማቸውም። በተጨማሪም ብዙ አትክልትን ስንመገብ ስራቸውን አንቆርጠውም፣ ነገር ግን እንዲያውም ቅርንጫፎቻቸውንና ቅጠሎቻቸውን በመቁረጥ ያለዘር መራባታቸውን (asexual reproduction) እናግዛለን። በእርግጥ የመጨረሻ ውጤቱ ለተክሉ ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። ስለዚህ የጻራ አትክልት ተመራማሪዎች (horticulturists) እንደሚሉት አትክልትን መግረዝ የበለጠ ትልቅና ቆንጆ ሆነው እንዲያድጉ ይረዳቸዋል።

ይህ እንዲያውም ይበልጥ የሚታየው በፍራፍሬ ላይ ነው። ፍሬ በደረሰ ጊዜ በሚያውደው ሽታው፣ በሚያምረው ቀለሙና በግሩም ጣእሙ ሰዎች እንዲበሉት ይስባል። በዚህ መንገድ ነው እንግዲህ የፍራፍሬ ዛፎች ዘራቸውን ስፋት ወዳለው

ስፍራ የማሰራጨት አላማቸውን ለማሳካት የሚችሉት። አንስተን ካልበላነው ፍሬው ከልክ በላይ ይበስልና ለመበስበስ ወደ መሬት ይወድቃል። ዘሩ ከላዩ ባለው ዛፍ ከጸሃይ ብርሃን ይከለልና ይሞታል። ስለዚህ አትክልትንና ፍራፍሬን መመገብ በእነሱ ላይ ስቃይን ፈጽሞ የማያደርስ የተፈጥሮ ዝንባሌ ነው።

ጥ:- አብዛኛው ሰው ቪጂቴሪያኖች አጫጭርና ቀጫጭኖች እንዲሁም ስጋ ተመጋቢዎች ረጃጅሞችና ትላልቆች ናቸው የሚል አስተሳሰብ አለው። ይህ እውነት ነው?

መ:- ቪጂቴሪያኖች የግድ ቀጫጭንና አጫጭሮች ናቸው ማለት አይደለም። አመጋገባቸው የተመጣጠነ ከሆነ እነሱም እንዲሁ ረጅምና ጠንካራ በመሆን ሊያድጉ ይችላሉ። እንደምታዩት እንደ ዝሆኖች፣ ከብቶች፣ ቀጭኔዎች፣ ጉማሬዎች፣ ፈረሶችና ወዘተ ያሉ ትላልቅ እንስሳት ሁሉ የሚመገቡት አትክልትና ፍራፍሬዎችን ብቻ ነው። እነዚህ እንስሳት ከስጋ-በሎች ይበልጥ ጠንካሮች፣ በጣም የሞሆችና ለሰው ዘር ጠቃሚዎች ናቸው። ነገር ግን ስጋ ተመጋቢ እንስሳት በጣም ጨካኞችና ጥቅም የሌላቸው ናቸው። ሰዎች ብዙ እንስሳትን የሚበሉ ከሆነ እነሱም እንዲሁ የእንስሳት ደሙ-ነፍስና ባህሪያት ተጽእኖ ያድርባቸዋል። ስጋ ተመጋቢ ሰዎች የግድ ረጃጅምና ጠንካሮች አይደሉም፤ እንዲያውም በአማካይ የህይወት ዘመናቸው በጣም አጭር ነው። እስኪሞቱ (የበረዶ ሰዎች) ከሞላ ጎደል ሙሉ በሙሉ ስጋ ተመጋቢዎች ናቸው፤ ነገር ግን በጣም ረጃጅምና ጠንካሮች ናቸውን? ረጅም ህይወትስ አላቸውን? ይህን በጣም ግልጽ በሆነ መንገድ ልትረዱት ትችላላችሁ ብዬ አስባለሁ።

ጥ:- ቪጂቴሪያኖች እንቁላል መብላት ይችላሉን?

መ:- አይችሉም። እንቁላል ስንመገብም እንዲሁ ፍጥረት እየገደልን ነው። አንዳንድ ሰዎች ለሽያጭ የሚቀርቡ እንቁላሎች ጽንሰት ያልተካሄደባቸው ናቸው በሚል እነሱን መመገብ ህይወት ያላቸው ነገሮችን መግደል አይደለም ይላሉ። ይህ ላይ ላዩን ብቻ ነው ትክክል የሚመስል። እንቁላል ጽንሰት ሳያካሂድ የሚቀረው ለጽንሰት አስፈላጊ የሆኑ አመቺ ሁኔታዎች ሲነፈግ ብቻ ነው፤ ስለዚህ እንቁላሉ ወደ ደርነት የማድገን ተፈጥሯዊ አላማ ሊያሳካ አይችልም። ምንም እንኳን ይህ ድርጊት ያልተፈጸመ ቢሆንም ለዚህ የሚያስፈልገውን ተፈጥሯዊ የህይወት ሃይል በውስጡ ይዟል። እንቁላል ተፈጥሯዊ የሆነ የህይወት ሃይል እንዳለው እናውቃለን፤ አለበለዚያም ለምንድን ነው እንቁላሎች - የሴት የዘር ፍሬዎች (ova) ጽንሰ መፍጠር የሚችሉ ብቸኛ የህዋሳት አይነት የሆኑ? አንዳንድ ሰዎች እንቁላል ለሰው አካላት አስፈላጊ የሆኑ ንጥረ-ምግቦችን - ፕሮቲንና ፎስፈረስን እንደሚይዝ ይጠቁማሉ። ነገር ግን ፕሮቲን ከባቁላ እርን ሲገኝ እንዲሁም ፎስፈረስ ከብዙ አይነት አትክልት ለምሳሌ ያክል ከድንች ይገኛል።

ከጥንት ጀምሮ እስካሁን ድረስ ስጋ ወይም እንቁላል ያልተመገቡና ሆኖም ግን ረጅም የህይወት ዘመን የነበራቸው በርካታ ታላላቅ መነኮሳት እንደነበሩ እናውቃለን። ለምሳሌ ያክል፣ የይንግ ጓንጉ መምህር በእያንዳንዱ መአድ አንድ ሰሃን አትክልትና ትንሽ ሩዝ ብቻ ነበር የሚመገበው ሆኖም ግን እስከ ሰማንያ አመት ድረስ ኑሯል። በተጨማሪም የእንቁላል አስኳል በፎርሞሳና በአሜሪካ ውስጥ ቁጥር አንድ ገዳይ ለሆነው የልብና የደም ቧንቧ በሽታ ዋናኛ ምክንያት የሆነውን ብዛት ያለው ኮሌስትሮል በውስጡ ይዟል። አብዛኛዎቹ የምናያቸው በሽተኞች እንቁላል ተመጋቢዎች መሆናቸው አያስገርምም።

ጥ:- ሰው እንስሳትንና አእዋኞችን፣ ለምሳሌ ያክል አሳማዎችን፣ የቀንድ ከብቶችን፣ ደርዎችን፣ ዳካየዎችን ወዘተ የመሳሰሉትን ያረባል። ለምንድን ነው እነሱን መብላት የማንችለው?

መ:- ስለዚህ? ወላጆች ልጆቻቸውን ያሳድጋሉ። ወላጆች ልጆቻቸውን የመብላት መብት አላቸው ወይ? ሁሉም ህይወት ያላቸው ነገሮች የመኖር መብት አላቸው፤ እና ይህን ማንም ቢሆን ሊነፍጋቸው አይገባም። የሆንግ ኮንግን ህጎች ብንመለከት እራስን መግደል እንኳን ቢሆን ህግን መጣስ ነው። ስለዚህ ሌሎች ህይወት ያላቸውን ፍጥረቶች መግደል ምን ያክል የበለጠ ህገ-ወጥ ይሆን?

ጥ:- እንስሳት የተፈጠሩት ሰዎች እንዲበሏቸው ነው። ካልበላናቸው አለምን ይሞሏታል። አይደል?

መ:- ይህ የማይመስል አስተሳሰብ ነው። አንድን እንስሳ ከመግደላችሁ በፊት ገድላችሁ እንድትበሉት መፈለግና አለመፈለጉን ትጠይቁታላችሁን? ሁሉም ህይወት ያላቸው ፍጡራን መኖር ይፈልጋሉ እና ለመሞት ይፈራሉ። እኛ በታይገር (ነብር የሚመስል እንስሳ) መብላት አንፈልግም፣ ታዲያ ለምንድን ነው እንስሳት በሰዎች መብላት ያለባቸው? የሰው ልጅ በዚህ አለም የኖረው ለበርካታ አስር ሺህ አመታት ብቻ ነው፤ ነገር ግን የሰው ልጅ ከመታየቱ በፊት በርካታ የእንስሳት ዝርያዎች ይኖሩ ነበር። ምድርን አጣበቀት ነበርን? ህይወት ያላቸው ነገሮች የስነ-ምህዳር ሚዛንን ይጠብቃሉ። በጣም ጥቂት ምግብ ሲኖርና ቦታ ውስን ሲሆን ጠንከር ያለ የእንስሳትን ቁጥር ቅነሳ ያስከትላል። ይህም የእንስሳትን ቁጥር ከተገቢው መጠን በላይ እንዳያልፍ ያደርገዋል።

ጥ:- ለምን ሺጋን መሆን ያስፈልገኛል?

መ:- እኔ ሺጋን ነኝ ምክንያቱም በውስጤ ያለው እግዚአብሄር ይፈልገዋልና። ይገባችኋል? ስጋ መብላት ዩኒቨርሲቲ (ጽንፈ-አለማዊ) የሆነውን መገደል ያለመፈለግን ህግ የሚጻፈር ነው። እኛ እራሳችን መገደል አንፈልግም፣ እኛ እራሳችን እንዲሰረቁብን አንፈልግም። አሁን፣ ያን በሰዎች ላይ ከፈጸምን፣ እራሳችንን የሚጻፈር ተግባር

እየፈጸምን ነው፤ እና ያም ያስቃየናል። ሌሎችን በመጻገር የምታደርጉት ማነኛውም ነገር እናንተ እንድትሰቃዩ ያደርጋችኋል። እራሳችሁን መንከስ አትችሉም እንዲሁም እራሳችሁን መውጋት የለባችሁም። በተመሳሳይ መንገድ መግደል የለባችሁም ምክንያቱም ይህ የህይወትን ህግ ስለሚጻጸር። ይገባችኋል? እንድንሰቃይ ስለሚያደርገን አንተገብረውም። በማነኛውም መንገድ እራሳችንን እንድንበቀለን ማለት አይደለም። ይህም ማለት ህይወታችንን ወደ ሁሉም የህይወት አይነቶች እናስፋፋለን ማለት ነው። ህይወታችን በዚህ ሰውነት ውስጥ ብቻ አይወሰንም፤ ነገር ግን ወደ እንስሳትና ወደ ሁሉም አይነት ፍጡራን ህይወት ይሰፋል። ያ ደግሞ የተከበርን፣ ታላቅ፣ ደስተኞችና ወሰን የሌለን ያደርገናል። እሽ?

ጥ:- ስለቪጋን አመጋገብና ያም ለአለም ሰላም ስለሚያደርገው አስተዋጽኦ ልትነግሪን ትችያለሽ?

መ:- አዎን። አያችሁ፤ በዚህ አለም ውስጥ የሚደረጉት አብዛኛዎቹ ጦርነቶች በኢኮኖሚያዊ ምክንያቶች የሚደረጉ ናቸው። እንጋፈጠው። የአንድ ሃገር ኢኮኖሚያዊ ችግሮች በጣም አስቸኳይ የሚሆኑት ረሃብ፣ የምግብ እጥረት፣ ወይም በተለያዩ ሃገሮች መካከል ምግብ በእኩል የመከፋፈል ችግር ሲኖር ነው። ጊዜ ወስዳችሁ የቪጋንን አመጋገብ በተመለከተ መጽሄቶችን ብታነቡና ባለው ሃቅ ላይ ጥናት ብታደርጉ፤ ይህን ጠንቅቃችሁ ታውቃላችሁ። የቀንድ ከብቶችን እንዲሁም ሌሎች እንስሳትን ለስጋ ማርባት ኢኮኖሚያችን በሁሉም መስኮች እንዲከሰር አድርጓል። በአለም ዙሪያ ረሃብ ፈጥሯል - ቢያንስ በሶስተኛው አለም ሃገሮች ላይ።

ይህን የምለው እኔ ሳልሆን የዚህን አይነት ጥናት ያካሄደና ስለጉዳዩ መጽሃፍ የጻፈ አንድ የአሜሪካ ዜጋ ነው። ወደ ማነኛውም የመጻሕፍት መደብር በመሄድ ስለቪጋን ጥናት እንዲሁም ስለምግብ አዘገጃጀት ጥናት ማንበብ ትችላላችሁ። ቢጆን ሮቢንስ የተጻፈውን “ምግብ ለአዲስ አሜሪካ”ን (Diet for a New America) ማንበብ ትችላላችሁ። በጣም የታወቀ የአይስ ክሬም ባለ ሚሊዮን ዶላር ሃብታም ነው። የቤተሰቦቹን ባህልና ንግድ በመጻገር ቪጋን ለመሆንና የቪጋን መጽሃፍ ለመጻፍ ብሎ ሁሉንም ነገር አቆመ። በጣም ብዙ ገንዘብ፣ ክብርና ንግድን አጣ፣ ነገር ግን ስለእውነት ሲል አደረገው። ያ መጽሃፍ በጣም ጥሩ ነው። ስለ ቪጋን አመጋገብና እንዲሁም እንዴት ለአለም ሰላም አስተዋጽኦ ማድረግ እንደሚችል በርካታ መረጃዎችንና እውነታዎችን ሊሰጧችሁ የሚችሉ ሌሎች በርካታ መጻሕፍቶችም አሉ።

አያችሁ፤ የምግብ አቅርቦታችንን ያከሰርነው የቀንድ ከብቶችን በመመገብ ነው። አንድ ከብት ለምግብነት ዝግጁ ሁኖ እስኪደርስ ድረስ ምን ያክል ጥርቱን፣ መድሃኒት፣ የውሃ አቅርቦት፣ የሰው ሃይል፣ መኪናዎች፣ የጭነት መኪናዎች፣ መንገድ ዝርጋታ እንዲሁም ምን ያክል በመቶ ሺዎች የሚቆጠር ኤክር መሬት እየባከነ እንዳለ ታውቃላችሁ። ይገባችኋል? እነዚህ ሁሉ ነገሮች ላላደጉ ሃገሮች እኩል ሊከፋፈሉ በቻሉ ነበር ከዚያም የረሃብን ችግር ባስወገድን ነበር። ስለዚህ አሁን፣ አንድ ሃገር የምግብ እጥረት

ካጋጠመው በቃ የራሱን ህዝብ ለማትረፍ ሲል ምናልባት ሌላውን ሃገር ሊወር ይችላል። ለወደፊቱ፣ ይህ መጥፎ ምክንያትና ለዚያም ተገቢ ቅጣትን ፈጥሯል። ይገባችኋል?

እንደዘራችሁት ታጭዳላችሁ። ለምግብ ብለን አንድን ሰው የገደልን ከሆነ በኋላ በሚቀጥለው የህይወት ዘመን፣ በሚቀጥለው ትውልድ በሌላ የፍጥረት ቅርጽ ለምግብነት እንገደላለን። ይህ አሳዛኝ ነው። በጣም አዋቂዎችና ስልጠናዎች ሆነን እያለን አብዛኛዎቻችን ግን እስካሁን ድረስ የጎረቤት ሃገሮቻችንን የሰቃይ ምክንያት አናውቅም። የዚህ ምክንያት ጉርሯችን፣ የምግብ ምርጫችንና ሆዳችን ናቸው።

አንድን ሰውነት ለመመገብ እጅግ ብዙ ፍጥረታትን እንገድላለን፤ እንዲሁም እጅግ ብዙ የሰው ልጆች የሆኑ ወንድሞቻችንን እናስርባለን። እንስሳትን በተመለከተ እንዲያውም ገና አልተነጋገርንም። ይገባችኋል? ከዚያም ይህ የጥፋተኝነት ስሜት እያወቅነውም ይሁን ሳናውቀው በህሊናችን ላይ ጫና ይፈጥርብናል። ይህም በካንሰር፣ በቲቢ (የሳምባ ነቀርሳ) እና እንዲሁም ኤይድስን ጨምሮ በሌሎች ሊፈውሱ በሚችሉ የበሽታ አይነቶች እንድንሰቃይ ያደርገናል። እስኪ ሃገራችሁ አሜሪካ ለምን ከሁሉ በበለጠ እንደምትሰቃይ እራሳችሁን ጠይቁ። አሜሪካ በአለም ውስጥ በካንሰር በሽታ ከፍተኛውን ቁጥር ትይዛለች ምክንያቱም አሜሪካዊያን ብዙ ስጋ ስለሚበሉ ነው። ከሌላ ከማንኛውም ሃገር በበለጠ ስጋ ይበላሉ። እስኪ ቻይናዊያን ወይም ኮሚኒስት ሃገሮች ለምን ያን ያክል የካንሰር በሽታ ቁጥር እንደሌላቸው እራሳችሁን ጠይቁ። ያን ያክል ስጋ ስለሌላቸው ነው። ይገባችኋል? እኔ ሳልሆን ጥናቱ የሚለው ይህንን ነው። እሽ? እኔን አትውቀሱኝ።

ጥ፡- ሺጋን በመሆን የምናገኛቸው አንዳንድ መንፈሳዊ ጥቅሞች ምንድን ናቸው?

መ፡- ጥያቄውን በዚህ መንገድ በመጠየቅህ/ሽ ደስ ብሎኛል ምክንያቱም አንተ/ች የምታተኩረው/ሪው ወይም የሚያሳስብህ/ሽ መንፈሳዊ ጥቅሞቹ ብቻ ናቸው ማለት ነው። አብዛኛዎቹ ሰዎች ስለሺጋን አመጋገብ ሲጠይቁ ትኩረት የሚሰጡት ስለጤና፣ ስለተመጣጠነ አመጋገብና ስለተክለ ሰውነት ነው። የሺጋን አመጋገብ መንፈሳዊ ገጽታዎቹ፡- በጣም ገጹህና ሰላማዊ ነው።

አትግደል። እግዚአብሄር ይህን ለእኛ በተናገረበት ጊዜ የሰው ልጆችን ብቻ አትግደሉ አይደለም ያለን፤ እርሱ ማናቸውንም ፍጥረታት አትግደሉ ብሎ ነው የተናገረው። እርሱ ሁሉንም እንስሳት ጓደኞቻችን እንዲሆኑና እንዲያግዙን እንደፈጠራቸው አልተናገረም? እንስሳትን በእኛ እንክብካቤ ስር እንዲያድሩ አላደረገምን? እርሱ ተንከባከቧቸው እንዲሁም አስተዳድሯቸው ነው ያለው። ተገዢዎቻችሁን ስታስተዳድሩ ተገዢዎቻችሁን ገድላችሁ ትበሏቸዋላችሁን? ከዚያም በዙሪያው ማንም የሌለው ንጉስ ትሆናላችሁ? ስለዚህ አሁን እግዚአብሄር ይህን ለምን እንደተናገረ ይገባችኋል። ይህን

ማድረግ አለብን። እርሱን መጠየቅ አያስፈልገንም። እርሱ በጣም ግልጽ በሆነ መንገድ ተናግሯል፤ ነገር ግን እግዚአብሔርን ከእግዚአብሔር በስተቀር ማን ይረዳዋል?

ስለዚህ አሁን እግዚአብሔርን ለመረዳት እግዚአብሔር መሆን አለባችሁ። እናንተን እንደገና እንደ እግዚአብሔር እንድትሆኑ፣ እራሳችሁን እንድትሆኑ ሌላ ማንንም እንዳትሆኑ እጋብዛችኋለሁ። በእግዚአብሔር ላይ መመሰጥ እናንተ እግዚአብሔርን ታመልካላችሁ ማለት ሳይሆን እናንተ እግዚአብሔር ትሆናላችሁ ማለት ነው። እናንተና እግዚአብሔር አንድ መሆናችሁን ታስተውላላችሁ። ኢየሱስ፣ እኔና አባቴ አንድ ነን አላለም? እሱና አባቴ አንድ መሆናቸውን ከተናገረ እኛና አባቱም እንዲሁ አንድ ልንሆን እንችላለን ምክንያቱም እኛም እንዲሁ የእግዚአብሔር ልጆች ነንና። እንዲሁም ኢየሱስም እሱ የሚያደርገውን ሁሉ እኛም ለዚያውም በተሻለ መልኩ ልናደርገው እንደምንችል ተናግሯል። ስለዚህ እንዲያውም ከእግዚአብሔር የተሻለን ልንሆን እንችላለን፣ ማን ያውቃል!

ስለእግዚአብሔር ምንም ነገር ሳናውቅ ለምንድን ነው እግዚአብሔርን የምናመልከው? ለምንድን ነው ጭፍን እምነትን የምንጠቀመው? ሚስት ከማግባታችን በፊት የምናገባትን ልጃገረድ ማን እንደሆነች ልክ ማወቅ እንደሚኖርብን ሁሉ እንደዚሁም እያመለከን ያለነው ምን እንደሆነ በመጀመሪያ ማወቅ አለብን። በአሁኑ ጊዜ በፍቅረኝነት ሳንቆይ የማንጋባ መሆናችን የተለመደ ነገር ሁኗል። ስለዚህ ለምንድን ነው እግዚአብሔርን በጭፍን እምነት ማምለክ የሚኖርብን? እግዚአብሔር ለእኛ እንዲታይና እንዲሁም እራሱን ለእኛ እንዲያሳውቅ የመጠየቅ መብት አለን። መከተል የምንፈልገውን እግዚአብሔር የመምረጥ መብት አለን።

ስለዚህ አሁን ሺጋኖች መሆን እንዳለብን በመጽሐፍ ቅዱስ ውስጥ በጣም በግልጽ እንደተቀመጠ ታያላችሁ። በሁሉም የጤና ምክንያቶች ሺጋኖች መሆን አለብን። በሁሉም ሳይንሳዊ ምክንያቶች ሺጋኖች መሆን አለብን። በሁሉም ኢኮኖሚያዊ ምክንያቶች ሺጋኖች መሆን አለብን። በሁሉም የርህራሄ ምክንያቶች ሺጋኖች መሆን አለብን። እንደዚሁም አለምን ለመጠበቅ ሺጋኖች መሆን አለብን።

በአንዳንድ ጥናቶች እንደተገለጸው በምእራብ ሃገሮች (በአሜሪካ) ውስጥ ያሉ ሰዎች በሳምንት አንድ ጊዜ ብቻ እንኳን የሺጋን ምግብ ቢመገቡ በየአመቱ አስራ ስድስት ሚሊዮን የተራቡ ሰዎችን ማዳን እንችላለን። ስለዚህ ጀግኖች ሁኑ፣ ሺጋኖች ሁኑ። ምንም እንኳን እኔን ባትከተሉኝም ወይም የእኔን አይነት ዘይቤ ባትተገብሩም፣ በእነዚህ ሁሉ ምክንያቶች ለእራሳችሁ ስትሉ፣ ለአለም ስትሉ እባካችሁ ሺጋኖች ሁኑ።

ጥ:- ሁሉም ሰው እጽዋትን ቢመገብ የምግብ እጥረት ያስከትላል ወይ?

መ:- አያስከትልም። አንድን ትንሽ መሬት እህል ለማብቀል መጠቀም ይሄንኑ መሬት የእንስሳት መኖ ለማብቀል ከመጠቀም አስራ አራት እጥፍ የሆነ ምግብ ያመርታል።

ከእያንዳንዱ ኤክር መሬት የምናገኛቸው እጽዋት የ800,000 ካሎሪ ጉልበት ይሰጡናል፤ ሆኖም ግን እነዚህን እጽዋት እንስሳትን ለማርባት እንደምግብነት ከተጠቀምንባቸው ከእንስሳቱ የምናገኘው ስጋ ሊሰጠን የሚችለው የ200,000 ካሎሪ ጉልበት ብቻ ነው። ይህም ማለት የ600,000 ካሎሪ ጉልበት በሂደቱ ውስጥ ጠፍቷል ማለት ነው። ስለዚህ የቪጋን አመጋገብ በግልጽ ከስጋ አመጋገብ ይበልጥ ውጤታማና ቆጣቢ ነው።

ጥ:- ቪጂቴሪያኖች አሳን ቢበሉ ችግር አለው?

መ:- አሳ መብላት ከፈለጋችሁ ችግር የለውም። ነገር ግን የቪጂቴሪያን ምግብ መብላት ከፈለጋችሁ አሳ ቪጂቴብል (አትክልት) አይደለም።

ጥ:- አንዳንድ ሰዎች ደግ ሰው መሆን ጠቃሚ ነገር ነው፤ ሆኖም ግን ቪጋን መሆን አስፈላጊ አይደለም ይላሉ። ይህ ትርጉም ይሰጣልን?

መ:- አንድ ሰው በእውነቱ ደግ ከሆነ ስለምንስ የሌሎች ፍጥረታትን ስጋ ይበላል? እንደዚያ ሲሰቃዩ እያየ ጨካኛ ሊበላቸው አይችልም ነበር! ስጋ መብላት ምህረት የለሽነት ነው፤ ስለዚህ ይህ እንዴት በደግ ሰው ሊደረግ ይችላል?

መምህር ሊየን ች'ኢህ አንድ ጊዜ እንዲህ ብሏል፡ “አካሉን ግደልና ስጋውን ብላ። በዚህ አለም ውስጥ ከዚህ ሰው የበለጠ ጨካኝ፣ እኩይ፣ ግፈኛና እርኩስ ሰው የለም።” የዚህ አይነት ሰው ራሱ እንዴት አፉን ሞልቶ ደግ ነኝ ሊል ይችላል?

ሜንሲየስም እንዲሁ፡ “በህይወት እያለ ካየህው፣ ሲሞት ማየት አያስችልህም፤ እንዲሁም ሲያቃስት ከሰማህው፣ ስጋውን መብላት አያስችልህም፤ ስለዚህ እውነተኛ ጨዋ ሰዎች ከማእድ ቤት ይርቃሉ።” ነበር ያለው።

የሰዎች የማሰብ ችሎታ ከእንስሳት የበለጠ ነው፤ እንዲሁም እነሱ እኛን እንዳይቋቋሙን ለማድረግ የጦር መሳሪያዎችን መጠቀም እንችላለን፤ ስለሆነም በጥላቻ እንደተሞሉ ይሞታሉ። ይህን የሚያደርግ፣ ትናንሽና አቅመ ደካማ ፍጥረታትን የሚያስፈራራ አይነቱ ሰው ጨዋ የመባል መብት የለውም። እንስሳት በሚገደሉበት ጊዜ በጣእረ-ሞት፣ በፍራቻና በቂም ክፋኛ ይጠቃሉ። ይህ ደግሞ የሚበሉት ሰዎችን ለመጎዳት በስጋው ላይ ለሚቀሩ መርዛማ ነገሮች መፈጠር ምክንያት ነው። የእንስሳት የእርግብግብታ መጠን (frequency of vibration) ከሰው ዘር የእርግብግብታ መጠን ስለሚያንስ እርግብግብታችን ላይ ጫና ያሳድራሉ፤ እንዲሁም በጥበብ እድገታችን ላይ ተጽእኖ ያሳድራሉ።

ጥ:- “አመቺ ቪጂቴሪያን” (convenient vegetarian) የሚባለውን ብቻ መሆን ጥሩ ነው? (አመቺ ቪጂቴሪያኖች ስጋን በጸኑ አያስወግዱም። ከስጋና ከአትክልት ቅልቅል ስሃን ውስጥ አትክልትን ሊበሉ ይችላሉ።)

መ:- አይደለም። ለምሳሌ ያክል ምግብ መርዛማ ፈሳሽ ነገር ውስጥ ቢጨመርና ከዚያ ግን ቢወጣ፣ ምግቡ መርዛማ ይሆናል ወይስ አይሆንም ብላችሁ ታስባላችሁ? በማሃፓሪኒርሻና ሱትራ፣ ማሃካሲያፓ ቡዳን እንዲህ ሲል ጠየቀው፣ በምንለምንበት ጊዜ አትክልት ከስጋ ጋር ተቀላቅሎ ቢሰጠን ይሄንን ምግብ መብላት እንችላለን ወይ? ይሄንን ምግብስ እንዴት ነው ማንጸት የምንችለው? ቡዳም እንዲህ ሲል ነበር የመለሰው፡- አንድ ሰው በውሃ ማንጸትና አትክልቱን ከስጋው መለየት አለበት፣ ከዚያ በኋላ ሊበላው ይችላል።

ከላይ ከተደረገው ውይይት መረዳት የምንችለው አንድ ሰው በመጀመሪያ በውሃ ካለጸዳው በስተቀር ከስጋ ጋር የተቀላቀሉ አትክልቶችን እንኳን መብላት አይችልም፣ ስጋን ለብቻው መብላትን መጥቀስ ይቅርና! ስለዚህ፣ ቡዳና ደቀ-መዝሙሮቹ በሙሉ የቪጂቴሪያን አመጋገብን ይከተሉ እንደነበር መረዳቱ በጣም ቀላል ነው። ሆኖም ግን አንዳንድ ሰዎች ቡዳ “አመቺ ቪጂቴሪያን” ነበር፣ እና መጽዋቶች ስጋ ሲሰጡት ስጋውን ይበላ ነበር በማለት ስሙን አጥፍተውታል። ይህ በእውነቱ እርባና ቢስ ሃሳብ ነው። ይህን የሚሉ ከቅዱሳን መጻሕፍቱ ያነበቡት በጣም ጥቂት ነው፣ አለበለዚያ ደግሞ ያነበቧቸውን ቅዱሳን መጻሕፍት አይረዱቸውም።

በህንድ ውስጥ ህዝቡ ከዘጠና ፐርሰንት በላይ ቪጂቴሪያን ነው። ሰዎች ቢጫ “ሮብ” (መነኩሴዎች የሚሉበት ቀሚስ መሰል ልብስ) የለበሱ ለማኞችን ባዩ ጊዜ መስጠት የሚገባቸው የቪጂቴሪያን ምግብ እንደሆነ ሁሉም ያውቃሉ፤ ስጋ መስጠት ቢፈልጉ እንኳን አብዛኛዎቹ ሰዎች የሚሰጡት ስጋ እንደሌላቸው መጥቀስን አንተወውና!

ጥ:- ከረጅም ጊዜ በፊት ሌላ አንድ ማስተር፣ “ቡዳ የአሳማ እግር በላ፣ ከዚያም ተቅማጥ ያዘውና ሞተ” ብሎ ሲናገር ስምቻለሁ። ይህ እውነት ነው?

መ:- በጭራሽ አይደለም። ቡዳ የሞተው የሆነ የእንጉዳይ አይነት በልቶ ነው። ከብራህማኖች ቋንቋ በቀጥታ ከተረጎምነው የዚህ አይነቱ እንጉዳይ “የአሳማ እግር” እየተባለ ይጠራል፤ ነገር ግን እውነተኛው የአሳማ እግር አይደለም። ይህ ልክ የሆነን የፍራፍሬ አይነት

“ሎንጋን” (በቻይንኛ ይህ ቃል በቃል ሲተረጎም “የራራጎን አይን” ማለት ነው) እንደምንለው አይነት ነው። “የራራጎን አይንን” የመሳሰሉ ሌሎች በርካታ በስም አትክልት ያልሆኑ ነገር ግን በትክክል የቪጂቴሪያን የሆኑ ምግቦች አሉ። ይህ እንጉዳይ በብራህማን ቋንቋ “የአሳማ እግር” ወይም “የአሳማ ደስታ” ይባላል። ሁለቱም ከአሳማ ጋር ግንኙነት አላቸው። የዚህ አይነቱን እንጉዳይ በጥንታዊት ህንድ ውስጥ ማግኘት

ቀላል አልነበረም፤ እንዲሁም የማይገኝ ጣፋጭ ነገር ነበር ስለሆነም ለቡዳ በአምልኮት ሰጡት። ሰዎች ይህን እንጉዳይ ለማግኘት ከፈለጉ የሚያስሱት የዚህን አይነት እንጉዳይ መብላት በጣም የሚወድ እድሜ ጠገብ አሳማን እርዳታ በመጠቀም ነው። አሳማዎች የሚለዩት በሽታ ነው፤ እና ባገኙት ጊዜ ከጭቃው ውስጥ ለማውጣትና ለመብላት እግርቻቸውን ይጠቀማሉ። ለዚያም ነው የዚህ አይነቱ እንጉዳይ “የአሳማ ደስታ” ወይም “የአሳማ እግር” ተብሎ የሚጠራው። በእርግጥ እነዚህ ሁለቱ ሰዎች አንድ አይነት እንጉዳይን ነው የሚጠቁሙ። በግዴለሽነት በመተርጎሙ ምክንያት እንዲሁም ሰዎች አመጣጡን በትክክል ስላልተረዱት የሚቀጥሉት ትውልዶች በስህተት እንዲረዱት ምክንያት ሆኖ በመቆየት በስህተት ቡዳን ስጋ በሰሰት የሚበላ ሰው አድርገው ቆጥረውታል። ይህ በእውነቱ የሚያስጸጽት ነገር ነው።

ጥ፡- አንዳንድ ስጋ አፍቃሪዎች ስጋ የምንገዛው ከስጋ ሻጮች ስለሆነ በእኛ የተገደለ አይደለም፤ ስለዚህ መብላቱ ችግር የለውም ይላሉ። ይህ ትክክል ነው ብለሽ ታስቢያለሽ?

መ፡- ይህ አደገኛ ስህተት ነው። ስጋ ሻጮች ህይወት ያላቸውን ፍጡራን የሚገድሉት ሰዎች ስጋ መብላት ስለሚፈልጉ መሆኑን ማወቅ አለባችሁ። በላንካቫታራ ስትራ ቡዳ እንዲህ ብሏል፤ ስጋ የሚበላ ሰው ባይኖር ኑሮ፤ ምንም ግድያ አይፈጸምም ነበር። ስለዚህ ስጋ መብላትና ህይወት ያላቸው ፍጡራንን መግደል አንድ አይነት ሃጢአቶች ናቸው። በጣም ብዙ ህይወት ባላቸው ፍጡራን ግድያ ምክንያት የተፈጥሮ ውድመቶች እንዲሁም የሰው ስራሽ ጥፋቶች ያጋጥሙናል። ጦርነቶችም እንዲሁ የሚከሰቱት በእጅግ በርካታ ግድያዎች ምክንያት ነው።

ጥ፡- እጽዋት እንደ ዩሪያ ወይም ዩሮካይኔስ የመሳሰሉትን መርዛማ ነገሮች መፍጠር የማይችሉ ሆነው እያሉ የፍራፍሬና የአትክልት አብቃቶች ግን በእጽዋት ላይ ለጤናችን ጎጂ የሆኑ እጅግ ብዙ የተባይ ማጥፊያዎችን ይጠቀማሉ በማለት አንዳንድ ሰዎች ይናገራሉ። ይህ ትክክል ነውን?

መ፡- ገበሬዎች የተባይ ማጥፊያና እንዲሁም ሌሎች በከፍተኛ ደረጃ መርዛማ የሆኑ እንደ ዲዲቲ የመሳሰሉትን ኬሚካሎች በእህል ላይ የሚጠቀሙ ከሆነ ካንሰር፣ መካንነት እንዲሁም የጉበት በሽታዎችን ሊያስከትል ይችላል። ዲዲቲን የመሳሰሉ መርዛማ ነገሮች ወደ ስብ ውስጥ መስረግ ይችላሉ፤ እናም ብዙ ጊዜ በእንስሳት ስብ ውስጥ ይከማቻሉ። ስጋ በምትበሉበት ጊዜ እነዚህን በእንስሳቱ የእድገት ዘመን ሲጠራቀሙ የቆዩና በእንስሳት ስብ ውስጥ ተከማችተው ያሉትን ከፍተኛ መጠን ያላቸው የተባይ ማጥፊያዎችንና ሌሎች መርዛችን ሁሉ ወደ ሆዳችሁ ታስገባላችሁ ማለት ነው። እነዚህ ክምችቶች በፍራፍሬ፣ በአትክልት ወይም በእህሎች ውስጥ ካለው እስከ አሰራ ሶስት አጥፍ የበለጡ ሊሆኑ ይችላሉ። በፍራፍሬው ሽፋን ላይ የተረጨውን የተባይ ማጥፊያ ልናጸዳው እንችላለን፤ ነገር ግን በእንስሳት ስብ ውስጥ የተጠራቀሙትን የተባይ ማጥፊያዎች ልናስወግዳቸው አንችልም። የክምችቱ ሂደት

የሚካሄድበት ምክንያት እነዚህ የተባይ ማጥፊያዎች ተጠራቃሚ (cumulative) በመሆናቸው ነው። ስለዚህ በምግብ ስንሰለቱ የላይኛው ጫፍ ላይ ያሉት ተመጋቢዎች ናቸው በይበልጥ የሚጎዱት።

በሰው አካላት ውስጥ የሚገኙት የተባይ ማጥፊያዎች በሙሉ ከሞላ ጎደል የሚመጡት ስጋን ከሙብላት የተነሳ መሆኑን በአየዋ ዩኒቨርሲቲ የተካሄዱ ሙከራዎች አሳይተዋል። እነዚህ ተመራማሪዎች በቪጂቴሪያን ሰዎች አካላት ውስጥ የሚገኘው የተባይ ማጥፊያ መጠን በስጋ ተመጋቢዎች ውስጥ ከሚገኘው በግማሽ እንደሚያንስ አግኝተዋል። በእርግጥ በስጋ ውስጥ ከተባይ ማጥፊያዎች በተጨማሪ ሌሎች መርዞች ይገኛሉ። እንስሳትን በማርባት ሂደት ውስጥ በፍጥነት እንዲያደጉ ለማድረግ አብዛኛው ምግባቸው ኬሚካል ይጨመርበታል ወይም ደግሞ የስጋቸውን ቀለም፣ ጣእም ወይም ልስላሴ ለመቀየር እንዲሁም ስጋውን ለረጅም ጊዜ ለማቆየት፣ ወዘተ ኬሚካሎች ይጨመራሉ።

ለምሳሌ ያክል ከናይትሬትስ የሚሰሩ ምግብ እንዳይበላሽ የሚረዱ ንጥረ ነገሮች (preservatives) በከፍተኛ ደረጃ መርዛማዎች ናቸው። ሃምሌ 18፣ 1971 እ.ኤ.አ. የኒው ዮርክ ታይምስ እንደዘገበው፣ “ለስጋ ተመጋቢዎች ታላላቅ ስውር የጤና አደጋዎች በስጋ ውስጥ የሚገኙ እንደ በሳልሞን (ትልቅ የአሳ አይነት) ውስጥ የሚገኙ ባክቴሪያዎችን፣ የጸረ-ተባይ ዝቃጫችን፣ ምግብ እንዳይበላሽ የሚረዱ ንጥረ ነገሮችን፣ ሆርሞኖችን፣ አንቲባዮቲኮችንና ሌሎች የሚጨመሩ ኬሚካሎችን የመሳሰሉ በካዮች ናቸው።” ከላይ ከተጠቀሰው በተጨማሪ እንስሳት በስጋቸው ውስጥ ሊቆዩ የሚችሉ የክትባት መድሃኒቶች በመርፌ ይሰጧቸዋል። በዚህ ረገድ በፍራፍሬዎች፣ በለውዞች፣ በጥራጥሬዎች (beans) እና በበቆሎ ውስጥ የሚገኙት ፕሮቲኖች ሁሉ በስጋ ውስጥ ከሚገኙትና 56% በውሃ የማይሟሙ ቆሻሻዎችን ከያዙት ፕሮቲኖች የበለጠ ንጹህ ናቸው። እነዚያ ሰው-ሰራሽ የሚጨመሩ ኬሚካሎች (additives) ካንሰሮችን፣ ሌሎች በሽታዎችን ወይም የተዛቡ ጽንሰችን ሊያስከትሉ እንደሚችሉ ጥናቶች ያሳያሉ። ስለዚህ የጽንሰችን አካላዊና መንፈሳዊ ጤንነት ለማረጋገጥ ነፍስ ጡር ሴቶችም ቢሆኑ ሙሉ በሙሉ የቪጋን ምግብ ቢመገቡ ተገቢ ነው። ከጥራጥሬ ገንቢ ምግብ (ፕሮቲን) ማግኘት ትችላላችሁ፤ እንዲሁም ከፍራፍሬና ከአትክልት ቪታሚንና ማእድናትን ታገኛላችሁ።

ቪጋንነት፡- ለአለማቀፉ የውሃ ቀውስ ምርጡ መፍትሄ

ውሃ በምድር ላይ ለሚኖሩ ህይወት ላላቸው ነገሮች መኖር አስፈላጊ ነው። ሆኖም ግን የእስቶክሆልም አለማቀፋዊ የውሃ ኢንስቲትዩት (SIWI) እንዳሳወቀው የፕላኔታችንን የውሃ አቅርቦት ከልክ በላይ መጠቀም ይህንን ውድ ሃብት ለመጨው ትውልድ አስጊ ሁኔታ ላይ ጥሎታል።

ከዚህ በታች የተዘረዘሩት ከነሃሴ 16 – 20፣ 2004 እ.ኤ.አ. በተካሄደው የSIWI አመታዊ የአለም የውሃ ሳምንት ኮንፈረንስ ላይ የተዘገቡ አንዳንድ አስገራሚ ሃቆች ናቸው፡-

- * ለበርካታ አስርት አመታት ያክል የምግብ ምርት መጨመር የህዝብ ብዛት መጨመርን ከመስመር በመውጣት በልጠታል። አሁን በዚህ ጊዜ አብዛኛው የአለም ክፍል ተጨማሪ የምግብ ምርትን ለማምረት የውሃ እጥረት እያጋጠመው ነው።
- * እህል በመመገብ የሚመረት እያንዳንዱ ኪሎ ግራም (ኪ.ግ.) ስጋ ከ10,000 – 15,000 ኪ.ግ. የውሃ መጠን ይፈልጋል። (ይህም የውጤታማነት ደረጃ ከ0.01% በታች ነው፤ ማንኛውም ተራ የሆነ የኢንዱስትሪ ሂደት በዚህ የውጤታማነት ደረጃ የሚሰራ ከሆነ በፍጥነት በሌላ ይተካ ነበር!)
- * ሰብሎች ለእያንዳንዱ ኪ.ግ. የሚመረት እህል ከ400 – 3,000 ኪ.ግ. የውሃ መጠን ይፈልጋሉ (ይህም ለስጋ ከሚያስፈልገው 5%ቱን ማለት ነው)።
- * እስከ 90% የሚሆነው ከትትል የሚደረግለት ውሃ ምግብ ለማምረት ነው የሚውለው።
- * አሁን እራሱ የውሃ እጥረት ያለባቸው እንደ አውስትራሊያ ያሉ ሃገሮች ውሃን በስጋ መልኩ ወደ ውጭ ይልካሉ።

* በታዲሂ ሃገራት ከ1,000 - 2,000 ሊትር (200 - 400 ጋሎን) ውሃ ከሚጠቀሙት የቪጂቴቪያን አመጋገብ ከሚከተሉ ሰዎች ጋር ሲነጻጸር ስጋ ተመጋቢዎች በየቀኑ ከ5,000 ሊትር (1,100 ጋሎን) ውሃ ጋር ተመጣጣኝ የሆኑ ሃብቶችን ይጠቀማሉ። (በዘ ጋርዲያን ላይ በ23/08/2004 እ.ኤ.አ. ተዘግቧል)።

እንዲሁም ከSIWI ዘገባ የተገኘ ባልሆነ ዘገባ ሌላ ተጨማሪ መግለጫ፣ እየጨመረ በመምጣት ላይ ያለ የአማዞን የደን መሬት አኩሪ አተር ለማብቀል እየተመነጠረ ነው። ሆኖም ግን ይህ አኩሪ አተር ለከብቶች ቀለብ እየሆነ ነው ያለው። በቀጥታ ሰዎች እንዲመገቡት ቢደረግ እጅግ የበለጠ ውጤታማ በሆነ ነበር!

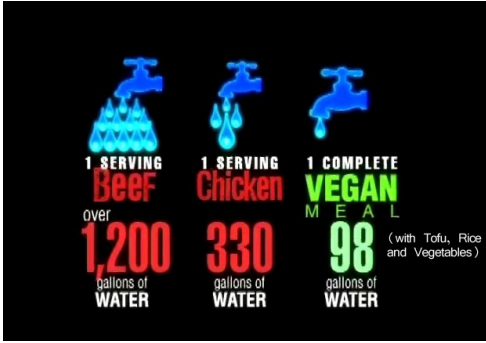
ብዙ ኢንቬቶቶች እንደሚያስታውሱት መምህርት የስጋ ምርት በአካባቢ ላይ ስላለው ተጽእኖ በቅጽበታዊ መገለጥ ቁልፍ የናሙና መጽሃፍ ውስጥ በተካተተው “የቪጋን አመጋገብ ጥቅሞች” በሚለው ገለጻ ላይ ተናግሯል፡- “እንስሳትን ለስጋ ማርባት የሚያስከትላቸው ተጽእኖዎች አሉት። የደን ውድመትን፣ የአለም [ሙቀት መጨመርን]፣ የውሃ ብክለትን፣ የውሃ እጥረትን፣ በረሃማነትን፣ የሃይል ሃብቶችን ያለአግባብ መጠቀምንና የአለም ረሃብን ያስከትላል። መሬትን፣ ውሃን፣ ሃይልንና የሰዎች ጉልበትን ለስጋ ምርት ማዋል የመሬትን ሃብቶች በአግባቡ የመጠበቂያ መንገድ አይደለም።”

ስለዚህ በአለማቀፍ ደረጃ ያለውን የውሃ ፍጆታ በስፋት ለመቀነስ ይቻል ዘንድ የሰው ልጆች አለምን የመመገቢያ አዲስ አቀራረብ ያስፈልጋቸዋል፤ እናም የቪጋን አመጋገብ ይህን ፍላጎት ያሟላል።

ከዚህ ጋር ለተዛመዱ ዘገባዎች እባክዎን የሚከተሉትን ይጎብኙ፡-

<http://www.worldwatercouncil.org/>
<http://news.bbc.co.uk/2/hi/science/nature/3559542.stm>
<http://news.bbc.co.uk/1/hi/sci/tech/2943946.stm>

ምንጭ፡- http://www.suprememastertv.com/bbs/board.php?bo_table=featured&wr_id=129



ጥሩ ዜና ለቪጋኖች አስፈላጊው የአትክልት ጥሮቲን

የቪጋን አመጋገብ ትልቅ ጥቅም የሚኖረው ለመንፈሳዊ ተግባራችን ብቻ ሳይሆን እኛንም በጣም ጤናማ ያደርገናል። ሆኖም ግን በተመጣጠነ ምግቦችን ሚዛን ልዩ ትኩረት በመስጠት በጣም አስፈላጊ የሆነው የአትክልት ጥሮቲን እንዳይጎድለን ማረጋገጥ አለብን።

ሁለት አይነት ጥሮቲኖች አሉ፡- የእንስሳት ጥሮቲንና የአትክልት ጥሮቲን። አኩሪ አተር፣ ሽምብራና ስኖው ፒ ጥቂቶቹ የአትክልት ጥሮቲን ምንጮች ናቸው። የቪጋን አመጋገብን መከተል ማለት ዝም ብሎ የተጠበሰ አትክልት መመገብ ማለት አይደለም። አንድ ሰው የሚያስፈልገውን የተመጣጠነ ምግብ ለማግኘት ጥሮቲን መካተት አለበት።

ዶ.ር ሚሊር እድሜአቸውን በሙሉ ቪጂቴሪያን ነበሩ። እሳቸው ለአርባ አመታት ያክል በቻይና ሪፖብሊክ ህክምናን ተግባራዊ ለማድረግ እንዲሁም ድሆችን አክመዋል። እሳቸው ጥሩ የሆነ ጤንነትን ለመጠበቅ የሚያስፈልገንን ምግብ ለማግኘት እህልን (cereals)፣ ጥራጥሬ፣ ፍራፍሬንና አትክልትን ብቻ መመገብ እንደሚያስፈልገን ያምናሉ። ዶ.ር ሚሊር እንደሚሉት፡ “የባቁላ እርን አጥንት የሌለው ስጋ ነው።”

“አኩሪ አተር በጣም የተመጣጠነ ስለሆነ፤ ሰዎች አንድ አይነት ምግብ ብቻ ነው መብላት የሚችሉት ብለን ብናስብና አኩሪ አተር ቢበሉ እነዚህ ሰዎች ከሌሎች የተሻለ ረዘም ላለ ጊዜ መኖር ይችላሉ።”

በስጋ ፈንታ ቪጋን የዶሮ ብልት፣ ቪጋን የአሳማ ወርቅ ወይም ቪጋን የስጋ ቁርጥ ያሉ ቪጋን የፕሮቲን ኢንግራዲየንቶች (ክፍሎች) ከመጨመራቸው በስተቀር ቪጋን ምግብን ማዘጋጀት ምግብ በስጋ ከማዘጋጀት ጋር አንድ ነው። ለምሳሌ ያክል “የተቆራረጠ ስጋ ከሴላሪ ጋር የተጠበሰ” (sauté shredded meat with celery) ወይም “የሲዊድ ሾርባ ከእንቁላል ጋር” በማብሰል ፈንታ አሁን እንደ “የተቆራረጠ የቪጋን ስጋ ከሴላሪ ጋር” በመጥበስ ወይም “የሲዊድ ሾርባ ከባቄላ እርን ቂጣ ጋር” (seaweed soup with bean curd sheets) ማብሰል እንችላለን ማለት ነው።

እነዚህ ቪጋን የፕሮቲን ኢንግራዲየንቶች ዝግጁ ሆነው በማይገኙባቸው ሃገሮች የምትኖሩ ከሆነ የአካባቢያችሁን የታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ አለማቀፋዊ ማህበር ማእከል ማነጋገር ትችላላችሁ። እናም ስለአንዳንድ ዋና ዋና አቅራቢዎችና ስለቪጋን ምግብ ቤቶች መረጃ እንሰጣችኋለን።

የቤጂቴሪያን ምግብ እንዴት እንደሚዘጋጅ በታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ አለማቀፋዊ ማህበር የታተመውን ታላቁን መአድ ቤት (The Supreme Kitchen) ወይም ሌላ የቪጋን የምግብ ዝግጅት መጽሃፍ ማየት ትችላላችሁ።

በአለም ዙሪያ የቪጋን/የቤጂቴሪያን ምግብ ቤቶችን ዝርዝር ለማግኘት እባክዎን የሚከተሉትን ይጎብኙ፡-

- <http://www.godsdirectcontact.org.tw/eng1/food/restaurant/>
- <http://www.lovinghut.com/index.php>

ለመረጃ ይሆንዎት ዘንድ የሚከተሉትን የቪጋን ምግብ ቤቶችና የቪጋን ኩባንያዎች ተዘርዝረውልዎታል።

የቪጋን ምግብ ቤቶች በአለም ዙሪያ (በአጋር ኢንሺዬቶች የሚንቀሳቀሱ)

AFRICA

BÉNIN

- ❖ Restaurant végétarien SM BarCafé
07 BP1022 COTONOU
Tél (cell) : 229-969094

BURKINA FASO

- ❖ Restauran La Nasa
Secteur 8- Goughin
01 BP 4205 Ouagadougou 01
Tél (cell) : 226-78343520

- ❖ Peace Foods
C/1499 VEDOKO(COTONOU)
Tél : 229-95857274
- ❖ SM Bar Cafe Restaurant vegetarian
(BOHICON)
Tél : 229-97070926

NORTH AMERICA

CANADA – Vancouver

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
Vancouver, BC, V5Z 1E9
Tel: 1-604-569-3196
vancouver@lovinghut.ca
<http://vancouver.lovinghut.ca/>

Toronto, Ontario

- ❖ Eglinton Store
953 Eglinton Ave West, Toronto, Ontario M6C
2C4. Canada
Tel: (416) 782-4449

- ❖ Spadina Storet
140 Spadina Ave., Suite A101, Toronto, Ont.
M5V 2L4
Tel: (647) 351-7618

Doronto

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
953 Enlinton Ave West
Toronto, Ontario M6C 2C4
Tel: 416-782-4449/916-0880
toronto@lovinghut.ca
lovinghuttoronto@gmail.com

U.S.A.

Arizona

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant (W.Union Hill Store)
3515-A W. Union Hills Drive, Glendale AZ 85308.
Tel: 1-602-9780393 phoenix@lovinghut.us
546 West Broadway

California –Alhambra

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant (W. Main St Store)
621 W. Main Street. Alhambra, CA90801
Tel: 1-626-2892684 Fax:1-775-6288037

California – Los Angeles

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant (Orange County - Huntington Beach)
19891 Brookhurst Street
Huntington Beach, CA 92646
Tel: 1-714-962-6449
- ❖ (Orange County - Ladera)
27522 Antonio Pkwy., Ste P2
Ladera Ranch, CA 92694
Tel: 1-949- 365-1077
- ❖ (Orange County - Orange)
237 S. Tustin St., Orange, CA 92888
Tel: 1-714-464-0544
- ❖ (Orange County - Upland)
903-b Foothill Blvd, Upland, CA 91786

California – San Diego

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant (San Diego)
1905 El Cajon Blvd., San Diego, CA 92104
Tel: 1-619- 683-9490

California – Palo Alto

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
165 University Ave, Palo Alto, CA 94301
Tel: 1-650- 3215588

California – San Francisco

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant (Stockton St Store)
1365 Stockton St., San Francisco, CA 94133.
Tel: 1-415-3622199

California – San Jose

- ❖ Supreme Master Ching Hai International Association Vegetarian House
520 East Santa Clara Street,
San Jose CA 95112
Tel: 1-408-292-3798
info@vegetarianhouse.us
<http://Godsdirectcontact.com/vegetarian/>
- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant (Milpitas Store)
516 Barber Lane, Milpitas, CA 95035. USA
Tel: 1-408-9430250
email: info@lovinghut.us
www.lovinghut.us
- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant (Oakridge Mall)
925 Blossom Hill Rd. San Jose CA 95123-1294
Tel: 1-408-229 2795

Massachusetts – Boston

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
415 Chandler Street Worcester, MA 01602
Tel: (508) 459-0367 / Fax: (508) 459-0784
bostonbuddhahut@yahoo.com

New York

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
348 7th Ave, New York NY 10001
Tel: 1-212-760-1900 (1902)
newyorkcity@lovinghut.us

Texas – Houston

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant (Houston Store)
2825 S. Kirkwood Drive Houston Texas 77082
Tel: 1-281- 531-8882

Georgia

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
(Norcross Store)
6385 Spalding Drive, Suite E,
Norcross, GA. 30092
Tel: 1-678-421-9191
- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
(Kennesaw)
2700 Town Center Drive,
Suite 136, Kennesaw, GA 30144
Tel:1-770-429-0666

Washington

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
1228 South Jackson St,
Seattle, WA 98144,
Tel:1-206-726-8669
seattle@lovinghut.us

Illinois

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
(Chicago)
5812 N Broadway St. Chicago, IL 60660
Tel: 1-773-275-8797

Florida

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
(Orlando)
2101 E. Colonial Drive. Orlando, FL 32803.
Tel: 1-407- 894 5673
- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
(Cape Coral)
1918 Del Prado Blvd S. #3 Cape Coral, FL
Tel:1-(239) 424-8
capecoral@lovinghut.us

New - Jersey

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
538 State Route 10,
Ledgewood, NJ 07852,
Tel:1-862-251-4611

SOUTH AMERICA**BRAZIL- GOIANIA**

- ❖ Jardim America Store
Street C-238 Q. 554 n° 11 Jardim América
- Goiânia - GO Zip Code – 74.290-150
Tel: (62) 3087 9884
- ❖ Ru Franca Store
Rua França Pinto 243. Sao Paulo, Brazil
Tel:(11) 5083 2125

COLOMBIA

- ❖ Master Center Store
Avenida de Suba Con Calle Cien, Esquina. Cal-
le 100 #60-04. Master Center (105A,117,118).
Bogato D. C., Colombia sur America
Tel: (57) 1-271 5253

COSTA RICA

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
De las Oficinas del Ice 75 metros norte
Heredia Costa Rica
Tel: 507-240-5621 Panama

MEXICO

- ❖ Orizaba Store
207 2nd floor on Orizaba Ave. Obrero
Campesina District. Xalapa Veracruz,
Tel: (228) 8435522
- ❖ Loving Hut Puebla
31 Poniente, 3327 Colonia Las
Animas,Puebla Mexico
Tel: (222) 5706867
- ❖ Mexicali
Calzada Cetyas No. 2569 Iaza Toscana,

Mexicali, Baja California, México

Tel: (686) 842 1350

PARAGUAY

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
Cañadones Chaqueños 1778, Ciudad Del Este,
Paraguay
Tel: (506) 2263 6161

PANAMA

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
Entrada de Gorgona Via Interamericana Distrito
de Chame, Provincia de Panama
Tel: 507-240-5621

EUROPE

AUSTRIA

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
Neubauguertel 38/5, A-1070 Vienna, Austria
Tel.: 43 1 2939182
<http://www.lovinghut.at>
- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
Favoritenstr. 156, A-1100 Vienna, Austria
Tel.: +43 (0)12938470
<http://www.lovinghut.co.at>
- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
Austria Carinthia Klagenfurt Am See Xllm
7/7a, A-9122 St. Kanzian, Austria.
Tel.: +43 (0)4239 40150

BELGIUM – Leuven

- ❖ Tiensestraat Store
Tiensestraat 65, 3000 Leuven, Belgium
Tel.: +32 (0) 16844702

CZECH REPUBLIC

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
Truhlarska 20
110 00 Praha 1
Tel: 420-775 999376
www.lovinghut.cz
info@lovinghut.cz
- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
Londynska 35
Praha 2 - Vinohrady
info@vegfood.cz
www.vegfood.cz
Tel: 420 222 515 006/ 721 255 253
- ❖ Prague Plzenská 8 Store
Plzenská 8, OC Nový Smíchov, 3. patro /
3rd floor 150 00, Praha 5, The
Czech Republic
Tel: +420 773 904 988

FRANCE – Paris

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
92, boulevard Beaumarchais
75011 - PARIS - France
Tel : 33-1-48064384
<http://www.lovinghut.fr/>
- ❖ France Menton Menton Store
649 Promenade du Soleil, Menton 06500.
Tel : +33 492073257

GERMANY – Munich

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
Calenberger Str. 11, 30169 Hannover, Germany
Tel.: 49 176 24486837
<http://www.lovinghut.de/hannover>
- ❖ Loving Hut Markusstr 2
Markusstraße 2, 20355 Hamburg, Germany
Tel.: 49 40 57221029
- ❖ Loving Hut Nummerg Store

Luitoldstraße 13, 90402 Nürnberg, Germany
Tel.: 49 911 92343109

- ❖ Loving Hut Fulda Store
Frankfurterstraße 146, 36043 Fulda, Germany
Tel.: 49 661-9618135

Norway— Oslo

- ❖ Parkveien Store
Parkveien 6A, 0350 Oslo, Norway
Tel: 47-95136571

Poland – Warsaw

- ❖ Warsaw Store
41 A Jana Pawla II Avenue, local 8, 01-001
Warsaw, Poland
Tel: 48 888 555 568
- ❖ Swidnica Store
Siostrzana 13, 58-100 Swidnica. Poland
Tel: 48 535180990

RUSSIA – MOSCOW

- ❖ Kapitoliy Mall
Kapitoliy Shopping Mall, 2 floor, fast food
yard, Pravoberezhnaya St. 1B.
Moscow 125445
Tel:7 (495) 785-12-36

SLOVENIA— MARIBOR

- ❖ Maribor Store
Partizanska cesta 3-5, 2000 Maribor,
Slovenia
Tel: 386 30697555
- ❖ Linhartova Store
Linhartova 7, 3000 Celje, Slovenia
Tel: 387 (70) 631 501

SPAIN – Malaga

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
Calle Conde Altea, 44, Bajo,
46005 Valencia, Spain
Tel: 34-96-3744-361
<http://lovinghut.es>
- ❖ Plaza de Espana
Calle de los Reyes, 11, Madrid 28015 .
Spain. (at Plaza de España)
Tel:34 915 590 217
- ❖ Calle Peregrino Store
Calle Peregrino, 2. 29002 Malaga, Spain
Tel: 34 952 351 521
- ❖ Avenida Miguel Cano Store
Avenida Miguel Cano 11, Marbella,
Spain 29602
Tel: 34 951245 889

TURKEY— ISTANBUL

- ❖ Besiktas Store
Lhlamurdere Cad.sair Veysi Sok, No. 4/B
Besiktas, Istanbul, Turkey
Tel: 90-507-3638901

UNITED KINGDOM – London

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
3 Plender St. London, NW1 0JT
Tel: 44-020-7387-5710
<http://www.lovinghut.co.uk/>
- ❖ St Peters Placet
The Level, St. Peter's Place. Brighton, BN1
4SA
Tel: 44(0)1273689532
- ❖ Norwich Store
28 Cattle Market Street. Norwich, Norfolk,
NR1 3DY
Tel: 44 (0)7845 282127
- ❖ Edgware Store
236 Station Road Edgware Middlesex
HA8 7AU

Tel: 44 (0) 208 9053033

- ❖ **Holloway Store**
669 Holloway Road, London, N19 5SE
Tel: 44 (0)20 7281 8989

OCEANIA

AUSTRALIA

Brisbane

- ❖ **Loving Hut International Vegan Restaurant**
Shop 2, 1420 Logan Rd, Mount Gravatt Tel:
Tel:617-3219-4118
<http://mtgravatt.lovinghut.com.au/>
lovinghutbrisbane@gmail.com
Tel: 61-2-9728-7052

NEW ZEALAND

Taranaki

- ❖ **Devon Street Store**
178 Devon Street East, New Plymouth
4310, New Zealand
Tel:(64) 6-759 0447

Auckland

- ❖ **Victoria Street West Store**
61 Victoria Street West, Auckland, New Zealand
Tel(64) 9-3032531

FORMOSA/TAIWAN R.O.C.

Taipei

- ❖ **Loving Hut International Vegan Restaurant**
Huaining Branch, Taipei
No.44, Huaining St., Jhongjheng District,
Taipei City 100, Formosa (R.O.C.)
Tel:886-2-2311-9399 / Fax:02-2311-3999

- ❖ **Yuanman Branch, Taipei**
No.3-1, Cingdao E. Rd.,
Jhongjheng District, Taipei City 100
TEL: 886-2-2391-3553/ 2391-3913

- ❖ **Guangfu Branch, Taipei**
No.30, Lane 280, Guangfu S. Rd.,
Da-an District, Taipei City 106,
TEL: 886-2-27772711/ 2777-2737

- ❖ **NTU Branch, Taipei**
No.169, Sec. 2, Sinhai Rd.,
Da-an District, Taipei City 106
Tel: 886-2-27369579/ 2736-9630

- ❖ **Chung Hsiao , Taipei**
No.6, Alley 1, Lane 217, Sec. 3,
Jhongsiao E. Rd., Da-an Dist., Taipei City
Tel: 886-2-2771-1365/ 2771-1352

- ❖ **Jing Ping , Chung Ho**
528, Jing Ping Road, Chung Ho City, Taipei
Tel: 886-2-2242-1192

- ❖ **Taishan Branch, Taipei**
198, Sec.2, Mingjihih Rd.,
Taishan Township, Taipei County 243
Tel: 886-2-85315689

- ❖ **Yumin Branch, Banciao**
No.109, Yumin St., Banciao City, Taipei
Tel: 886-2-22582257

- ❖ **Sung Feng Yin Branch, Hsi Chih**
No.26, Sec. 2, Sintai 5th Rd., Sijhjih City,
Taipei County 22175,
Tel: 886-2-2641-5059

Yilan

- ❖ **Loving Hut International Vegan Restaurant**
Xinyue Branch, Yilan
4F., No.6, Lane 38, Sec. 2,
Minquan Rd., Yilan City, Yilan County 260
Tel: 886-3-9332992/ 935-6545

Hualien

- ❖ **Loving Hut International Vegan Restaurant**
No.30, Datong St.,
Hualien City, Hualien County 970

Tel: 886-38-352-559

Taoyuan

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
Zhongyuan Branch, Taoyuan
No. 172, Chung Pei Rd.,
Chungli City, Taoyuan County
Tel: 886-3-456-0686 / 03-456-0695
Fax: 03-436-9004

Taichung

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
No.266, Sec. 4, Hankou Rd., North
District, Taichung City 404
Tel: 886-4-22358629

Changhua

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
Yungfu Branch, Changhua
No. 39, Chen Lin Rd., Changhua City
Tel: 886-4-723-6450 / Fax: 04-723-6438

Nantou

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
Caotun Branch, Nantou
No. 895, Hu Shan Road,
Cao Tun Township, Nantou County
Tel: 886-49-2300558 / Fax: 049-230-
0559

Chiayi

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
Chueiyang Branch, Chiayi
No.396, Chueiyang Rd., West
District, Chiayi City 600
Tel: 886-5-2289079/ 228-9077

Tainan

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
Jinhua Branch, Tainan
No. 142, Sec. 2, Jinhua Rd.,
South District, Tainan City
Tel: 886-6-2611593 / Fax: 06-2647590

Kaohsiung

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
Zhanchien Branch, Kaohsiung
No. 283, Chung Shan 1st Rd.,
Sin Sing District, Kaohsiung City
Tel: 886-7-285-6895 / Fax: 07-285-7836

Pingtung

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
Ansin Branch, Pingtung
No.130, Ansin 4th Side Lane,
Pingtung City, Pingtung County 900
Tel: 886-8-7225577 /721-4700

Taitung

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
XinSheng Branch, Taitung
No.259, XinSheng Rd., Taitung City 950
Tel: 886-89-350915 /352-792

Hualien

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
No.30, Datong St., Hualien City, Hualien
County 97049,
(038) 352-559

HONG KONG

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
(Kowloon Store)
Shop 242-5, G/F, Amoy Plaza 2,
77 Ngau Tau Kok Road, Hong Kong
Tel: (852) 2751 1321
<http://www.lovinghut.com/hk/index>

Kowloon

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
245 Amoy Plaza Phase 2,
77 Ngau Tau Kok Road, Kowloon, Hong Kong
Tel: 852-27511321

Wan Chai Store

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
Shops B&C, G/F, The Hennessy, 256

Hennessy Road, Wan Chai, Hong Kong
Tel: 852-2574 3248

MACAU

- ❖ Walk of St Augustine Store
Calçada de Santo Agostinho, No. 20,
Edifício Hou Van, Rés-do-chão “E”,
Tel: (853) 6301 8838
- ❖ Rua da Alfândega Store
Rua da Alfândega, No. 17-19 RC, Macau
Tel: (853) 66866728

JAPAN

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
2F,6-15, Yotsuya Sanchoume
Shinjyuku - ku, Tokyo 160-0004
Tel: 81 -03-6807-9625

KOREA

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
(Yeongdong)
691-1, Gyesan-ri, Yeongdong-eup,
Yeongdong-gun, Chungcheongbuk-do,
Tel: 043-743-7597
- ❖ (Wonju)
1100-5, Dangye-dong, Wonju-si,
Gangwon-do, Korea
Tel: 033-743-5393
- ❖ (Pusan University)
418-1, Jangjeon-dong, Geumjeong-gu,
Busan, Korea
Tel: 051-518-0115
- ❖ (Seoul - Yangjae)
Twin Tower Building 101, 275-4,
Yangjae-dong, Seocho-gu, Seoul, Korea
Tel: 070-8614-7953
- ❖ (Daegu - Sinmae)

587-4, Sinmae-dong, Suseong-gu, Daegu,
Tel: 053-793-4451

- ❖ Education University Store (Daegu)
1794-7, Daemyeong 2-dong, Daegu
Nam-gu,
053-622-7230
- ❖ (Gaepo-dong, SM)
1229-10, Gaepo-dong, Gangnam-gu, Seoul
Tel: 02-576-9637, 8
- ❖ Yangjae Store
Twin Tower Building 101, 275-4, Yangjae-
dong, Seocho-gu, Seoul,
070-8614-7953
- ❖ Sinchon Store
33-10, Changcheon-dong, Seodaemun-gu,
02-333-8088

INDONESIA

Bali

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
Pertokoan Sudirman Agung B 12-A Jl. PB
Sudirman
Tel: 62-361-241-035
Fax: 62-361-255368
E-mail: light99@telkom.net

Jakarta

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
The Plaza Semanggi, Lt. 3A, No. 3A
Kawasan Bisnis Granadha
Jl. Jend Sudirman Kav. 50, Jakarta
- 12930
Tel. +62 - 21 - 2553 9369
<http://lovinghut.co.id/peta.shtml>

Medan

- ❖ (Medan Store)
Putri Hijau St/ Guru Patimpus St No.1 - OPG,
Deli Plaza Shopping Centre, Medan,
Tel: 62 (61) 4563411

Yogyankarta

- ❖ **Loving Hut International Vegan Restaurant**
Tamansari Foodcourt, Ambarrukmo Plaza Lt.
3 Jl. Laksda Adisucipto, Yogyakarta
0274 4331254

MALAYSIA -Kuala Lumpur

- ❖ **Puchong Store**
15, Jalan Puteri 2/7, Bandar Puteri, 47100
Puchong, Selangor, Malaysia
Tel: (603) 8076 1811/Fax: (603) 806
42138
<http://www.lovinghut.com/ml/index>
- ❖ **Petaling Jaya**
19, Jalan PJU 5 / 6, Dataran Sunway,
Kota Damansara,
47810 Petaling Jaya, Selangor
Tel / Fax : 03-6142 1676
Fax: 03-8064 2138
SMS: +6016 207 8276
Email: contact@LovingHutMalaysia.com
Web: www.LovingHutMalaysia.com
- ❖ **Johor Bahru**
Unit 1, Ground Floor, Block F,
Plaza Sentosa, Johor Bahru, Johor
Tel: 012-712 1744/Fax: 03-8064 2138
S: +6016 261 8276
Email: contact@LovingHutMalaysia.com
Web: www.LovingHutMalaysia.com

THAILAND

- ❖ **Bangkok**
257 Charoennakhon Road,
Ground Floor Shop 11 Samrae,
Thonburi, Bangkok 10600, Thailand
Tel: (+66)24769781 / (+66)24766220
info@LovingHutThailand.co.th
www.lovinghutthailand.com

- ❖ **Pawet**
199/71 Soi 70/1 On-Nut,
Sinakarin Rd., Pawet 10240, Thailand
Tel: (+66)27210320 / (+66)83497709

SINGAPORE

- ❖ **Loving Hut International Vegan Restaurant**
Raffles Institution
1 Raffles Institution Lane, S 575954
Tel: 65- 63538830
- ❖ **Marsiling School**
12, Marsiling Road, Singapore 739110 Fax:
68946156
Tel: 65- 68941413
- ❖ **Jalan Bukit Merah**
Block 161, Unit 01-3725 Bukit Merah Central.
Singapore 150161
Tel: 65-63774354
- ❖ **ParkLane Store**
35 Selegie Road, #01-07 Parklane Shopping
Mall. Singapore 188307
Tel: 65- 63380962

MONGOLIA

- ❖ **Loving Hut International Vegan Restaurant**
Khan-Uul, Ulaanbaatar Branch
2nd Floor, Mongol Nekhmel Co Ltd, 2nd
Khoroo, Khan-Uul District, Ulaanbaatar,
Tel: +(976)11341896, (976)98080512
- ❖ **Chingeteil, Ulaanbaatar Branch**
3th Floor, Mars Trademarket, 2nd Khoroo,
Chingeteil District, Ulaanbaatar, Mongolia
Tel: +(976)91912063, (976)95940781
- ❖ **Food College, Ulaanbaatar Branch**
Student Dormitory of Food College, 2nd
Khoroo, Khan-Uul District, Ulaanbaatar,
Tel: +(976)99114373, (976)99237898

P

መምህሩ ፍቅር በነፍሱ ላይ ባረፈች ጊዜ

ወጣት ሆኖ እንደገና ተወለድኩ።
ምክንያቱ ምን እንደሆነ ብቻ አትጠይቁኝ፡-
ምክንያት የፍቅር ማረጋገጫ አይደለም!

እኔ የመነጋገሪያው ጫፍ ነኝ
የጠቅላላው ፍጥረት።
ድምጹን በግልጽ አሰማለሁ
ሃዘናቸውንና ህመማቸውን
ከህይወት ወደ ህይወት ለዘለክለም በሚሸከረከረው የሞት
እሽክርክሪት።
ጸልይ፣ ሩህሩሁ መምህር፣
ፍጠን! እልባት ሰጥበት።

በረከትህ በሁሉምና በተለያዩ ላይ ይትረፈረፋል።
በመጥፎውና በጥሩው፣
በቆንጆውና በአስቀያሚው፣
በቅኖችና በዋጋ ቢሶች፣
በእኩልነት!

አ መምህር ሆይ፣ የአንተን ውዳሴ ለመዘመር ፈጽሞ አይቻለኝም።
ፍቅርህን በደረቴ ውስጥ ይዠጥለሁ፣
እንዲሁም ዘወትር ማታ ከሱ ጋር እተኛለሁ።

ከ“ሳይለንት ቲርስ”
በታላቋ መምህርት ቸንግ ሃይ

ህትመቶች

መንፈሳችንን ለመመርመርና እንዲሁም ለእለት ተእለት ህይወታችን ማነቃቂያ የሚሆን ነገር እንሰጣት ዘንድ የታላቋ መምህርት ጅንግ ሃይ ትምህርቶችን የያዙ ብዙ ህትመቶች በመጽሃፎች፣ በዲቪዲዎች፣ በኤምፒ3ቶች (MP3) እና በሲዲዎች መልኩ ይገኛሉ።

ከታተሙት መጽሃፎችና ካሴቶች በተጨማሪ የመምህርትን ትምህርቶች የያዙ የተለያዩ አቀራረቦች በተሎ ሊገኝ በሚችልና ከክፍያ ነጻ በሆነ መልኩ ከኢንተርኔት ይገኛሉ። ለምሳሌ ያክል የተለያዩ፣ በርካታ ድረ-ገጾች በጣም በተደጋጋሚ የሚታተሙትን የዜና መጽሔት ያቀርባሉ (ከዚህ በታች ያለውን “የኳን ኢን ድረ-ገጾች”ን ክፍል ይመልከቱ)። ሌሎች በተለየ መልኩ የቀረቡት የኢንተርኔት (online) ህትመቶች የመምህርትን ሰነ-ግጥም፣ የማነቃቂያ ጥቅሶች እንዲሁም በቪዲዮና በድምጽ የተቀረጹ ገለጻዎችን አዘል ፋይሎችን ያጠቃልላል።

ልላው አሁን ከ80 በላይ በሆኑ ቋንቋዎች በኢንተርኔት ላይ የሚገኘው፣ በስፋት የተሰራጨው፣ የመምህርት የመግቢያ የናሙና መጽሃፍ ነው። የናሙና መጽሃፉን ቅጂ ለማግኘት፣ እባክዎ የሚከተሉትን ድረ-ገጾች ይጎብኙ፡-

- <http://sb.godsdirectcontact.net/> (Formosa)
- <http://www.direkter-kontakt-mit-gott.org/download> (Austria)
- <http://www.Godsdirectcontact.us/com/sb/>

መጻሕፍት

- **The Key of Immediate Enlightenment:** A collection of The Supreme Master Ching Hai's lectures. Available in Aulacese (1-15), Chinese (1-10), English (1-5), French (1-2), Finnish (1), German (1-2), Hungarian (1), Indonesian (1-5), Japanese(1-4), Korean (1-11), Mongolian (1,6), Portuguese(1-2), Polish(1-2), Spanish (1-3), Swedish (1), Thai (1-6) and Tibetan(1).
- **The Key of Immediate Enlightenment - Questions and Answers:** A collection of questions and answers from Master's lectures. Available in Aulacese (1-4), Chinese (1-3), Bulgarian, Czech, English (1-2), French, German, Hungarian, Indonesian (1-3), Japanese, Korean (1-4), Portuguese, Polish and Russian (1).
- **The Key of Immediate Enlightenment - Special Edition/1993 World Lecture Tour:** A six- volume collection of The Supreme Master Ching Hai's lectures during the 1993 World Lecture Tour. Available in English and Chinese.

- **The Key of Immediate Enlightenment — Special Edition/7-Day Retreat:**
A collection of Master's lectures in 1992 during a 7-day retreat in San Di Mun, Formosa.
Available in English and Aulacese.
- **Letters Between Master and Spiritual Practitioners:**
Available in English (1), Chinese (1-3), Aulacese (1-2), Spanish (1)
- **The Key of Immediate Enlightenment — My Wondrous Experiences with Master**
Available in Aulacese (1-2), Chinese (1-2)
- **Master Tells Stories:**
Available in English, Chinese, Spanish, Aulacese, Korean, Japanese and Thai.
- **Coloring Our Lives:** A collection of quotes and spiritual teachings by Master.
Available in Aulacese, Chinese and English.
- **God Takes Care of Everything — Illustrated Tales of Wisdom from The Supreme Master Ching Hai:**
Available in Aulacese, Chinese, English, French, Japanese and Korean.
- **The Supreme Master Ching Hai's Enlightening Humor – Your Halo Is Too Tight!**
Available in Chinese and English.
- **Secrets to Effortless Spiritual Practice**
Available in Aulacese, Chinese and English.
- **God's Direct Contact — The Way to Reach Peace:** A collection of The Supreme Master Ching Hai's lectures during Her 1999 European Lecture Tour. Available in Chinese and English.
- **Of God and Humans — Insights from Bible Stories**
This special anthology includes thirteen Bible narratives, uniquely retold by Master on various occasions. Available in Chinese and English.
- **The Realization of Health — Returning to the Natural and Righteous Way of Living.**
Available in Chinese and English.
- **I Have Come to Take You Home:** A collection of quotes and spiritual teachings by Master. Available in Arabic, Aulacese, Bulgarian, Czech, Chinese, English, French, German, Greek, Hungarian, Indonesian, Italian, Korean, Mongolian, Polish, Spanish, Turkish, Romanian and Russian.
- **Aphorisms 1: Gems of eternal wisdom from Master.**
Available in English/Chinese, Spanish/Portuguese, French/German and Korean.
- **The Supreme Kitchen(1) - International Vegetarian Cuisine:** A collection of culinary delicacies from all parts of the world recommended by fellow practitioners. Available in English/Chinese, Aulacese and Japanese.
- **Aphorisms 2: Gems of eternal wisdom from Master.**
3h[ST W] English /Chinese
- **One World... of Peace through Music:** A collection of interviews and musical compositions from a Benefit Concert in Los Angeles, California.
Combined volume of English/Aulacese/Chinese.

- **A Collection of Art Creation by The Supreme Master Ching Hai:**
Available in English, Chinese.
 - **S.M. Celestial Clothes (6):**
Available in a combined language edition of English/Chinese.
 - **The Dogs in My Life (1-2):** This two-volume book set of 500 pages is a fabulous real-life set of doggy tales published by Master about Her canine companions. Available in Aulacese, Chinese, English, German, Japanese, Korean, Spanish, Polish.
 - **The Birds in My Life:** In this beautifully illustrated picture-story book, Master Ching Hai shows us the secret to unlocking the animals' inner world. Available in Arabic, Aulacese, Chinese, English, French, German, Korean, Mongolian, Russian, Indonesian.
 - **The Noble Wilds:** Lovingly composed and photographed by Master Herself, this book is filled with beautiful poetry and breathtaking pictures. In this intimate journal-like story, Master speaks of Her lakeside explorations and reveals to us the inborn noble qualities of our animals friends. Available Aulacese, Chinese, English, French, German, Korean, Mongolian.
 - **Celestial Art:** Celestial Art is a distinguished volume in which the author interprets artistic creation from a spiritual perspective to reflect Truth, virtue, and the beauty of Heaven. As readers are invited into the boundless world of Supreme Master Ching Hai's art and uplifted through its resonance with the divine, they will be profoundly touched by the deep emotions of a poet, the subtle touches of a painter, the unique ideas of a designer, and the romantic heart of a musician. Above all, one is blessedly introduced to the wisdom and compassion of a great spiritual teacher. Available in Chinese, English, 3g\$UW
- From Crisis to Peace:** Available in Aulacese, Chinese, English, Dutch, Korean, French, Hungarian, Indonesian, Japanese, Norwegian, Spanish, Swedish, Thai, Portuguese, Polish, Russian and Romanian.
- **Thoughts on Life and Consciousness**
A book written by Dr. Janez. Drnovšek Available in Chinese
 - **The Real Love:** Available in English 5Z[W&W

Poetry Collections

- **Silent Tears:** A book of poems written by Master.
Available in German/French, English/Chinese, and Aulacese, English, Spanish, Portuguese, Korean and Filipino.
- **Wu Tzu Poems:** A book of poems written by Master.
Available in Aulacese, Chinese, English
- **The Dream of a Butterfly:** A book of poems written by Master.
Available in Aulacese, Chinese and English.
- **Traces of Previous Lives:** A book of poems written by Master.
Available in Aulacese, Chinese and English.
- **The Old Time:** A book of poems written by Master.
Available in Aulacese, Chinese and English.
- **Pebbles and Gold:** A book of poems written by Master.
Available in Aulacese, Chinese and English.
- **The Lost Memories:** A book of poems written by Master.
Available in Aulacese, Chinese and English.

The love of Centuries. A book of poems written by Master. Available in Aulacese, Chinese, English, French, German, Mongolian, Korean and Spanish.

- **Beyond the Realm of Time** (song performance in Aulacese): CD & DVD
- **A Touch of Fragrance** (song performance in Aulacese by celebrated singers): CD
- **That and This Day** (poetry recital in Aulacese): CD
- **Dream in the Night** (song performance in Aulacese): CD & DVD
- **T-L-C, Please** (song performance in Aulacese): CD
- **Please Keep Forever** (poetry recital in Aulacese): CD
- **Songs & Compositions of The Supreme Master Ching Hai:** (CD) English, Aulacese, Chinese
- **The Song of Love:** (DVD) Aulacese and English
- **Good Night Baby:** (CD) in English
- **The Jeweled Verses** (poems by distinguished Aulacese poets, recital in Aulacese): CDs 1, 2 & DVDs 1, 2
- **The Golden Lotus** (poetry recital in Aulacese): CD & DVD
We invite you to listen to the recital of Venerable Thich Man Giac's beautiful poetry, through the melodious voice of Supreme Master Ching Hai, who also recited two of Her own poems, "Golden Lotus" and "Sayonara".
- **An Ancient Love** (poetry recital in Aulacese): CD & DVD
- **Traces of Previous Lives** (poetry recital in Aulacese): Audio tapes & CDs 1, 2 & 3, DVDs 1, 2 (with 17 choices of subtitles)
- **A Path to Love Legends:** Audio tapes & CDs 1, 2 & 3, Video tapes 1 & 2 (poems by distinguished Aulacese poets, recital in Aulacese)

* The poems from "A Path to Love Legends", "An Ancient Love", "Beyond the Realm of Time", "Dream in the Night", "Please Keep Forever", "That and This Day", "Traces of Previous Lives", "The Jeweled Verses", "The Golden Lotus", and "T-L-C, Please", were recited or set to music and sung by the Poet Herself.

መምህርትን ዲቪዲዎች መመልከት ርእዮተ አለማችንን ሊመልሰልን እንዲሁም የእውነተኛ ማንነታችንን ማስታወሻ ሊሰጠን ይችላል። ኣብዛኛውን ጊዜ የጨዋታ ለዘ በተሞላበት ጥበብ ቃላቷና እንቅስቃሴዎቿ ወደ ልባችን የሳቅን ድምቀት ያመጣሉ። በተጨማሪም፣ በድምጽ ክር የተቀረጹት የእነዚህ ገለጻዎችና ከኢኒቪዬዮች ጋር የተደረጉ ንግግሮች ማንኛውንም ጉዞ ወደ አስደሳች ገጠመኝ ይቀይራሉ።

ያሉትን ዲቪዲዎች በትንሹ የሚወክሉ ዝርዝሮች ከዚህ በታች ሰፍረዋል። እነዚህንና ሌሎች ዲቪዲዎችን ስለማግኘት እባክዎን “ህትመቶችን ማግኘት” የሚለውን ክፍል ይመልከቱ።

- 1 A Prayer for World Peace: Lecture in Ljubljana, Slovenia.
- 2 Be Your Own Master: Group Meditation in AT, USA.
- 3 The Invisible Passageway: Lecture in Durban, South Africa.
- 4 The Importance of Human Dignity: Group Meditation in NJ, USA.
- 5 Connecting Yourself with God: Lecture in Lisbon, Portugal.
- 6 How to Love Your Enemy: Group Meditation in Santiman, Formosa.
- 7 Return to the Innocence of Childhood: Lecture in Stockholm, Sweden.
- 8 The Way to Find the Treasure Within: Group Meditation in Chiang Mai, Thailand.
- 9 Together We Can Choose a Bright Destiny: Lecture in Warsaw, Poland.
- 10 The Choices of Each Soul: Group Meditation in LA, USA.
- 11 Walk the Way of Love: Group Meditation in London, England
- 12 Let Others Believe God the Way They Want: Group Meditation in LA, USA

የሙዚቃ ሲዲዎች

መምህርት የሙዚቃ ስጦታዎቻችን የቡዲስት ቅዳሴ፣ ስነ-ግጥም እንዲሁም የቻይና ዜተር (zither) እና ማንዶሊንን በመሳሰሉ ባህላዊ የሙዚቃ መሳሪያዎች የተሰሩ ወጥ ቅንብሮች ናቸው።

ኣብዛኛዎቹ የሙዚቃ ቅንብሮችን ገለጻዎች በኤምፒ3ና በሲዲ ይገኛሉ። እነዚህንና ሌሎች ቅንብሮችን ስለማግኘት ለበለጠ መረጃ እባክዎ “ህትመቶችን ማግኘት” የሚለውን ክፍል ይመልከቱ።

- 1 Buddhist Chanting: CDs1, 2, 3. (Meditation Chanting)
- 2 Holy Chanting: Hallelujah
- 3 Collection of Music Composed by Master: (CDs1-9) Original compositions played on dulcimer, harp, piano, Chinese zither, digital piano, and more.

DVD

Watching Master’s DVD can restore our perspective and provide a reminder of our true Self. With wisdom often conveyed through humor, Her words and gestures also bring the warmth of laughter to our hearts. In addition, the audiotape version of these lectures and talks with initiates will transform any commute into an enjoyable experience. For more information please refer to smchbooks.com for the full list of available DVDs.

DVDs, MP3s and CDs of The Supreme Master Ching Hai’s lectures, music and concerts are available in Arabic, Armenian, Aulacese, Bulgarian, Cambodian, Cantonese, Chinese, Croatian, Czech, Danish, Dutch, English, Finnish, French, German, Greek, Hebrew, Hungarian, Indonesian, Italian, Japanese, Korean, Malay, Mandarin, Mongolian, Nepali, Norwegian, Persian, Polish, Portuguese, Russian, Sinhalese, Slovenian, Spanish, Swedish, Thai, Turkish and Zulu. Catalogs download from the following web site: <http://www.smchbooks.com/new-c/download/content>.

Edenrules

The grand opening of the Edenrules online shop, will joyous video and audio products. For more information, please visit <http://edenrules.com>

የኳን ኢን ዌብ ገጽ

God’s direct contact – የታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ አለማቀፋዊ ማህበር አለማቀፋዊ ኢንተርኔት:-
<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/links/links.htm>

ቡብዙ ቋንቋዎች ለንባብ የቀረበውንና እንዲሁም የ24 ሰአት የቲቪ ፕሮግራም (A Journey through Aesthetic Realms) የተሰኘውን ፕሮግራም የምታገኙበትን በመላው አለም ያሉትን የኳን ኢን ድረ-ገጾች አድራሻ ይክፈቱ። በኤሌክትሮኒካዊ መጽሃፍ መልክ ወይም ሊታተም በሚችል መልኩ የቀረበውን የታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ ዜና፣ ዳውንሎድ ልታደርጉ ወይም በየጊዜው አዲስ ሲወጣ በኢሜል ለመቀበል ልትመዘገቡ ትችላላችሁ። እንዲሁም ቡብዙ ቋንቋዎች የተተረጎሙ የቅጽበታዊ መገለጥ ቁልፍ የናሙና መጽሃፍ እትሞችም ይገኛሉ።

የታላቋ መምህርት ቱንግ ሃይ የገለጸ፣ የሙዚቃ እና የኮንሰርቶች ዲ.ቪ.ዲዎች፣ ኤምፒ3ቶች (MP3s) እና ሲዲዎች በአረብኛ፣ በአርመንኛ፣ በአውላክኛ፣ በቡልጋሪያኛ፣ በካምቦዲያኛ፣ በካንቶንኛ፣ በቻይንኛ፣ በክሮሺያኛ፣ በቼክኛ፣ በዴንሽኛ፣ በዳቸኛ፣ በእንግሊዝኛ፣ በፊሊፒኛ፣ በፈረንሳይኛ፣ በጀርመንኛ፣ በግሪክ፣ በኦብራዊስጥ፣ በሃንጋሪያኛ፣ በኢንዶኔዥያኛ፣ በጣሊያንኛ፣ በጃፓንኛ፣ በኮሪያኛ፣ በማሌይኛ፣ በማንዳሪንኛ፣ በሞንጎሊያኛ፣ በኔፓልኛ፣ በኖርዌይኛ፣ በፋርስኛ፣ በፖሊሽኛ፣ በፖርቹጋልኛ፣ በሩሲያኛ፣ በሲንጎላኛ፣ በስሎቬንያኛ፣ በስፔንኛ፣ በስዊድንኛ፣ በታይኛ፣ በቱርክኛ እና በዙሉ ይገኛሉ። ዝርዝር መረጃዎች (catalogs) በጥያቄ መሰረት ይላካሉ። ሁሉም ቀጥታ ጥያቄዎች ተቀባይነት አላቸው።

ህትመቶችን ማግኘት

ሁሉም ህትመቶች ከወጣባቸው ወጭ ጋር በተቀራረበ ዋጋ ነው የቀረቡ። ህትመት ለመግዛት ወይም ለማዘዝ ከፈለጉ፣ እባክዎን በመጀመሪያ ከአካባቢዎ ማእከል ወይም ተጠሪ ዘንድ መኖሩን ያረጋግጡ። ያሉትን የህትመት ዝርዝር ለማግኘት፣ ከአካባቢዎ ማእከል ማጣራት ይችላሉ፣ ወይም የሚከተለውን ድረ-ገጽ ይጎብኙ፡-

- <http://www.godsdirectcontact.org.tw/multilang/>
- <http://smchbooks.com/new-c/cover/cover.htm>
- <http://magazine.godsdirectcontact.net/>

በተጨማሪም፣ አብዛኛዎቹ የአንላይን የዜና መጽሕፍት ጉዳዮች በቅርብ ጊዜ የተለቀቁ መጻሕፍትንና ክሮችን ዝርዝር ያቀርባሉ። በሪትሪት ጊዜ የእይታ ቦታውም እንዲሁ የመምህርትን መጻሕፍት፣ ክሮች፣ ፎቶ ግራፎች፣ ስእሎችና ጌጣጌጦች ከምንጩ የማያ ግሩም ቦታ ነው።

አስፈላጊ ከሆነ፣ ከፎርምሳ ዋናው መስሪያ ቤት በቀጥታ ልታዙ ትችላላችሁ (P.O.Box 9, Hsihu, Miaoli, Formosa, ROC)። ዝርዝር ካታሎግም በጥያቄ መሰረት ይገኛል።

“የእናንተ የሆነውን ዘለአለማዊ ቅርስ ፈልጋችሁ አግኙ ከዚያ በኋላ ከዚህ ማለቂያ ከሌለው ምንጭ መቅዳት ትችላላችሁ። ይህ ወሰን የሌለው በረከት ነው! እሱን የማስተዋውቅበት ቃላት የለኝም። እኔ ማድረግ የምችለው ማሞገስ ብቻ ሲሆን ሙገሳየን እንደምታምኑ ተስፋ አደርጋለሁ፤ እንዲሁም ሃይሌ ልብችሁን እንደምንም አድርጎ እንደሚነካውና ወደ እንደዚያ አይነት አስደሳች ስሜት ውስጥ እንደሚከታችሁ ተስፋ አደርጋለሁ፤ እና ከዚያም ታምናላችሁ። ከመንፈሳዊ ጅምር በኋላ፣ የቃላቴን ትርጉም በትክክል ታውቃላችሁ። እግዚአብሔር ወደኔ ያስተላለፈውን እንዲሁም የማሰራጨት መብቱን ያለምንም ክፍያና ግዴታዎች የሰጠኝን ይሄንን ታላቅ በረከት ለእናንተ የምገልጽበት መንገድ የለኝም።”

~ታላቋ መምህርት ቴንግ ሃይ~

“በዙሪያችን ያሉትን ሰዎች በመመልከት፣ ስለእነሱ በማሰብ፣ መጽሐፍ ወይም ምግብ፣ ወዘተ በምንጋራበት ጊዜ ትንሽ ካርማ ከእነሱ እንወስዳለን። በእንደዚህ አይነት መንገድ ነው ሰዎችን የምንባርክና ካርማቸውን የምንቀንሰው። በዚህ ምክንያት ነው ብርሃኑን ለማሰራጨትና እንዲሁም ጨለማውን ለማስወጣት የምንተገብረው። ከካርማቸው ትንሽ የሚሰጡን እነሱ የተባረኩ ናቸው። እኛም እነሱን ለመርዳት ደስተኞች ነን።”

~ታላቋ መምህርት ቴንግ ሃይ~

“በሰው ልጆች ቋንቋ የምናወራው ሁልጊዜ ትርጉም የሌለው ወሬ ነው። እኛ ሁልጊዜ ስለሁሉም ነገር በዚህ ወጥቶ በዚያ ወርዶ፣ በዚህ ወጥቶ በዚያ ወርዶ፣ በዚህ ወጥቶ በዚያ ወርዶ ማለት አለብን። ሁሉንም ነገር ማወዳደር፣ ዋጋ መስጠት፣ መለየትና ስም መስጠት አለብን። ሆኖም ግን ፍጹሙ፣ እውነተኛው ፍጹም ከሆነ ስለእሱ መናገርም እንኳን አትችሉም። ስለእሱ ማውራት አትችሉም። ስለእሱ ማሰብም እንኳን አትችሉም። በአእምሮችሁ ልትቀርጹት አትችሉም። ምንም ነገር የለም። ይገባችኋል?”

~ታላቋ መምህርት ቴንግ ሃይ~

እኛን እንዴት ማግኘት እንደምትችሉ

የታላቋ መምህርት ጅንግ ሃይ አለማቀፋዊ ማህበር

P. O. Box 9, Hsihu Miaoli 36899, Formosa, ROC

P.O.Box 730247, San Jose, CA 95173-0247, U.S.A.

* በሚከተለው ዝርዝር ውስጥ የሚገኙት የእምነት መሰረታዊ ወይም ከዚያ የበለጠ ነጻነት ከሚከበርባቸው ጥሩ ሃገራት መካከል የተወሰኑት ናቸው። በአካባቢዎ የሚያነጋግሩት ሰው ከሌለ እባክዎን ዋናው መስሪያ ቤታችንን ወይም በቅርብዎ የሚገኘውን ጽህፈት ቤታችን ያነጋግሩ።

የአለማቀፍ ወኪል መንፈሳዊያን ዝርዝራችን ይዘት አንዳንድ ጊዜ ሊቀያየር ይችላል፤ ለወቅታዊ መረጃ እባክዎን የሚከተለውን ይጎብኙ፡-

<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/cp/index> (English)

☀ AFRICA

* Angola / Luanda center / 244-935177196 / walkinginlove@gmail.com

* Benin:

*Cotonou / Mr. Yedjenou Georges / 229-96681228 / smchwisdom@gmail.com

*Cotonou / Mr. Yedjenou Sylvestre / 229-21380404 / yedsylves@gmail.com

*Cotonou / Mrs. Hounwanou Sessito Lucie / 229 93427641, 229 95910948 / smchcelestial-home@gmail.com

*Porto-Novo / Mr. Hounhoui Mahougbe Didier / 229- 90 93 29 99 / smportonovo@yahoo.fr

* Burkina Faso: Ouagadougou / Mr. Kabore Bouawindemanegre Desire / 226-76 16 90 45 / dkabore15@yahoo.fr

* Cameroon:

*Douala / Boyomo Jean Jules / 237 94310598 / Boyalo86@yahoo.fr

* Dem.Rep. of the Congo:

*Kinshasa / Center / 243-991279996 / blessedcongo@yahoo.fr

* Gabon: Libreville / Center / 241-06301779, 241-04572394 / Guimbety01@yahoo.fr

* Ghana:

*Accra / Mr. Abel Attah / 233-243347098 / schekles@yahoo.com

* Kenya:

*Nairobi / Mr. Henry Nganga Mwangi / 254-720108871 / Deelock90@yahoo.com

* Mauritius:

*Port Louis / Mr. Janesh KISTOO / 230-2577520 / janesh1977@gmail.com

* Nigeria: Yenagoa / Ms. Harry Juliana / 234 813 488 0142 / brayila@yahoo.com

* Rep. of the Congo: Brazzaville Center / 242-5694029, 242-5791640 / goldenagecongo@yahoo.fr

* R.S.Africa:

*Cape Town / Center / 27-83-952-5744 / capetowncentre@yahoo.com

*Johannesburg / Mr. Gerhard Vosloo / 27-11-44-765-44 / 27-82-70-437/ ghvosloo@mweb.co.za

*Togo:

*Kpalime / Mr. DJOLA Fawi/ 228-91 32 94 46 / fawidjo@yahoo.fr

*Lome / Mr. GAMADO Komlan / 228-92 40 06 57 / divinraso@yahoo.fr

*Uganda: Kampala / Ms. Kigoonya Rosalyn / 256-772-675436 / kigoonyarosalyn@yahoo.com

☼AMERICA

* Argentina: Buenos Aires / Mrs. Silvia Graciela, Gennaro / 54-11-4924-1802 / Silvia.gennaro@gmail.com

* Brazil:

*Belem / Ms. Cleci de Brito Neves / 55-9188019288 / contato.belem@yahoo.com.br

*Goiania / Mr. Eusmar Rodrigues Martins / 55-62-96016636 / goianiacycenter@gmail.com

*Recife / Center / recife.center.pe@gmail.com

*Recife /Ms. Salma Casierra Alvarez / 55 81 3326 7479 / salmacasierra@gmail.com

*Pernambuco / Ms. Isabela de Carvalho Cavalcante da Silva / 55-81-9612-7370 / isabela._cavalcante@hotmail.com

*San Paulo / Liaison office / 55-11-5083-7227 / sp@contatodiretocomdeus.org

*San Paulo / Mrs. Marcia Mantovaninni / 55-11-3083-5459 / Manto.CAM@hotmail.com

* Canada:

*Edmonton / Mr. Tuan Anh Phan / 1-780-235-7578 / Edmonton99999@yahoo.ca

*London / Center / Mr. Bill Barton / 1-519-4952215 / bbarto2162@rogers.com

*Montreal / Mr. Terry Terrian / 1-514-758-7762 / tterrian@yahoo.com

*Ottawa / Center / ottawacycenter@gmail.com

*Ottawa / Ms. Sonal Pathak / 1-819-770-5516 / sjpathak36@hotmail.com

*Toronto / Ms. Wai Ling Anita Kwok/ 1-647-2005966 / anitawlkwok@gmail.com

*Vancouver / Center / Vancouver.Center@gmail.com

*Vancouver / Ms. Ai / 1-778-865-3644 / nirvana.purelove@gmail.com

*Victoria / Mrs. Betska K-Burr/ 1-250 652-7020 / Bea@BeautifulEarth.org

* Chile:

*La Serena / Mr. Ruben Augusto Bonilla Araus / 56-92967880 / ruboar@hotmail.com

*Santiago / Center / 56-2-6385901 / chilecenter1@yahoo.com

*Santiago / Mr. Mario Gonzalez Berrios / 56-82614056 / berriosgonzalez@gmail.com

* Colombia: Bogota Center / Mrs. Yudy Liceth Guzman Perdomo/ 57-3003932587 / contactodirectocondioscolombia@gmail.com

* Costa Rica:

*San Jose / Mr. Luis Alonso Alfaro Sibaja / 506-8888-0837 / CostaRicalInfoPC@gmail.com

* Ecuador:

*Loja / Mr. Alan LEE / 653-9722 0387 / alantblee@gmail.com

* El Salvador / San Salvador / Ms. Carolina del Carmen Rivera / 503- 7790-6258 / fenixcarolina@yahoo.com

* Honduras: Tegucigalpa / Mrs. Ondina Corrales Flores / 504-222-7733 / ondicotgu@yahoo.com

* Mexico:

*Mexico State / Ms. Laura Lopez Aviles / 52 55 50249316, 52 55 13974330/ texcenter@gmail.com

*Monterrey / Mr. Humberto Martinez / 52-81-811-1691541 / mtycenr@gmail.com

* Nicaragua: Managua / Center / 505-248-3651 / pastora7iglesia@yahoo.com

* Panama:

*Panama / Mrs. Huang Kuo Mei-O / 507-6500-8652 / meio54@hotmail.com

* Paraguay: Ciudad del Este / Mr. & Mrs. Italo Acosta / 595-61-510417, 595-983614592 / Italoacostaa@hotmail.com

* Peru:

*Cusco / Mrs. Patricia Kross / 51-84-232-682 / ef_pat@yahoo.com

*Lima / Ms. Maria Isabel, Tuesta Angulo / 51-01-3486976 / maritue_pe@yahoo.com

*Puno/ Ms. Karla La Torre Choquehuanca / 51-51-368523 / karlaetc@hotmail.com

*Trujillo / Ms. Maria Andrea Paredes Lopez / 51-44224908 / paloma_qyin@yahoo.com

* Surinam / Mrs. Nian Li Chen / 597-8597491 / nianli.2006@yahoo.com.cn

* Uruguay: Montevideo / Mr. Esteban Ceron / 598-2-305 9288 / estceron@yahoo.com

* Venezuela: Maracaibo / Ms. Dianela Carola Diaz Fereira / 58-414-0592606 / dianela33@yahoo.es

* USA:

§ Arizona / Mr. Elie Firzli / 1-602 692 5035 / pelikan@cox.net

§ Arkansas: Ms. Cynthia Hudson / 1-479-981-1858 / arkansascenter1es@cox.net

§ California:

*Fresno / Ms. Ching Wen You / 1-559-647-2652 / jean168you@yahoo.com

*Los Angeles / Mr. Elias Rodriguez / 1-951-244-4485, 1-626-664-1664 / elias.bebliss@gmail.com

*Los Angeles / Mr. Loi To / 1-714-803-8818 / Loi.To@hotmail.com

*Sacramento / Mr. Thi Thai Le / 1-916-799-7768 / thaivegi@yahoo.com

*Sacramento / Mr. Tuan Minh Le / 1-916-234-0467 / tuanins@yahoo.com

*San Diego / Mr. Dau Van Ngo / 1-858-573-2345 / sandiegocenterusa@gmail.com

*San Francisco / Ms. Karen Lam / 1- 415-564-5464 / SFshines@gmail.com

*San Jose / Ms.W. Patricia Chiang / 1-650-2003628 / us.sanjose.wisdom@gmail.com

*San Jose / Mr. David Allan Smugar / 1-818 261-4003 / David_Smugar@yahoo.com

*San Jose / Ms. AiHoa / 1-408-821-2733 / lamaihoa@gmail.com

*Calexico / Mr. Marco Calderon / 1-760-960-0708 / macuarte@hotmail.com

§ Colorado: Mrs. Rachel Marzano / 1-720-229-0446 / coloradocenterusa@gmail.com

§ Florida:

*Cape Coral / Mr. Long Huynh /1-239-398-0639 / cccflsaints@gmail.com

*Fort Lauderdale / Mr. Henry Lu / 1-212-385-9900 / yihyohlu@gmail.com

*Orlando / Ms. Kim Anh Hang / 1-407-487-0651 / kimanh.hang@gmail.com

§ Georgia:/ Mrs. Bernal, Mariela/ 1-770-383-2143 / Kminantes12@gmail.com

§ Hawaii: Mr. Neil Trong Phan / 1-808-398-4693 / neilphan@gmail.com

§ Illinois: Ms. Ciel Lord / 1-773-351-5957 / sm.illinois@gmail.com

§ Indiana:

*Fort Wayne / Center / indianacenter@yahoo.com

*Fort Wayne / Mr. George Le / 1-260-348-1254 / goldenageFW@gmail.com

§ Kentucky:

*Frankfort / Center / kycenter2000@yahoo.com

*Louisville / Mr. Lei Wang / 1-502-644-2804 / wanglei300@gmail.com

§ Maryland: Mr. Pete Theodoropoulos / 1-410-443-1358 / petetheo1111@hotmail.com

§ Massachusetts:

*Boston / Center / 1-401-651-4684 / bostoncenter2013@yahoo.com

*Boston / Ms. Allison C. Joyal / 1-401-769-5948 / joyalallison@yahoo.com

*Boston / Mrs. Thao Bich Le / 1-860-519-8054 / tle2tp@gmail.com

*Boston / Ms. Li-Yu Chen / 1-781-228-1941 / leahchen3@yahoo.com

§ Michigan: Mr. Martin J. White / 1-734-834-9208 / michigancenter@att.net

§ Minnesota: Mrs. Jade Tran / 1-952-583-2427 / godwife606@yahoo.com

§ Missouri: Ms. Mary Ella Steck / 1-573-230-3836 / maryellasmtv@gmail.com

§ New Mexico: Mrs. Ashley Dao Nguyen / 1-505 312-6229 / diepashleyapa@comcast.net

§ New Jersey:

*New Jersey / Mr. Sidney Sit / 1-318-537-4471 / Sidney.sit@gmail.com

§ New York: Mrs. Lisa Li-Fang Wang / 1-917-805-3888 / Sumamanagement@aol.com

§ North Carolina: Mr. Fred Lawing / 1-704-614-4397 / northcarolinacenter@hotmail.com

§ Ohio:

*Ohio / Mrs. Lynn McGee / 1-973-864-7633 / lynn.mcgee@yahoo.com

§ Oklahoma: Mrs. Tran, Thao / 1-918-292-8884 / smtu2007@cox.net

§ Oregon: Mrs. Xuan Cheng / 1-541-9054073 / xuan.cheng2008@gmail.com

§ Pennsylvania:

*Philadelphia / Ms. Ling-Ling Hsu / 1-484-336-9043 / llhsu.pacp@gmail.com

*Pittsburgh / Mr. Trung Kieu / 1-408 786 4856 / pittsburghcp@gmail.com

§ South Carolina / Mr. Michael Stephen Blake / 1-407-474-3492 / smch_southcarolina@yahoo.com

§ Texas:

*Austin / Mr. Nam Tran / 1-512-363-6399 / namtranx@yahoo.com

*Dallas / Center / Mrs. Loching Huang (Ellie) / 1-214-264-3348 / 1-214-264-3348 / ellie_hu@yahoo.com

*Houston / Mr. Son Le / 1-832-955-3620 / sonbachle@ygmail.com

*Houston / Mrs. Van Le Ngoc / 1-832-964-4980 / phivanlove@yahoo.com

*San Antonio / Mr. Adam Gomez / 1-210-313-5023 / adamdgomez@hotmail.com

§ Virginia

*Washington DC & Virginia Center / VaCenterUSA@gmail.com

§ Washington:

*Seattle / Mr. Victor Huynh / 1-206 412-9645 / vichuynh99@yahoo.com

§ Wisconsin / Madison / Ms. Thu Lieu Thi Dang / 1-608-844-4480 / sm.wisconsin@yahoo.com

☼ASIA

- * Azerbaijan / Baku / Mr. Ahmad Shahidov / 994-55 205 65 65 / ahmad_shahidov@hotmail.com
- * Cambodia / Center / 855-16829811 / starsoeng@yahoo.com
- * Formosa:
 - * Taipei / Center / 886-2-2788-0866 / tpe.light@gmail.com
 - * Taipei / Mr. Yu, Pin / 886-958839586 / smchiloveu@gmail.com
 - * Miaoli / Mr. Lai, Guan Yuan / 886-923313253 / angle.flying@msa.hinet.net
 - * Kaohsiung / Mr. Wu, Kun Jan / 886-921-680197 / as8867093@gmail.com
- * Hong Kong:
 - * Hong Kong / Liaison office / 852-26378257 / yfyl.hongkong@gmail.com
 - * India / Mumbai / Bipin Thosani / 91-9833086680 / bipinthosani@gmail.com
- * Indonesia:
 - * Bali / Center / 62-361-231-040 / smch_bali@yahoo.com
 - * Bali / Mr. I Nyoman Widyasa / 62-81558068909 / qomink2006@yahoo.com
 - * Jakarta / Center / 62-21-6319066 / smch.jkt@gmail.com
 - * Jakarta / Ms. Faye Yowargana / 62-815-9982537 / fayebright@gmail.com
 - * Malang / Mrs. Leny Laniwati / 62-341491964 / 62-83833408736 / leny_alpine@yahoo.com
 - * Medan / Center / 62-61-4514656 / smch_medan@hotmail.com
 - * Medan / Ms. Erika Wijaya Ng / 62-85664065425 / universallove333@gmail.com
 - * Surabaya / Ms. Swandajani Handjaja / 62-8155000990 / swanny@sby.dnet.net.id
 - * Yogyakarta / Mr. Tomitro / 62-274.624560 / 62-8122701642 / tomitrojusdarman@gmail.com
- * Israel: Tel Aviv / Ms. Orit Adari / 972-50-2465008/ orita444@gmail.com
- * Japan:
 - * Gunma / Ms. Ritsuko Takahashi / 81-90-1605-6863 / rita@rainbow.plala.or.jp
 - * Tokyo / Mrs. Takahashi, Eiko / 81-9071971478 / eco117heart@yahoo.com
 - * Osaka / Mrs. Miyake Mie / 81-86682-1126 / mm.lucky22@gmail.com
 - * Jordan / Mr. Jafar Marwan Irsheidat / 962 7 95119993 / estaphuam@hotmail.com
- * Korea:
 - * Andong / Center / 82-54-821-3043 / smandong@hanmail.net
 - * Andong / Ms. Kim Jin Hee / 82-10-4855-6855 / kjh5606kr@yahoo.co.kr
 - * Busan / Center / 82-51-334-9204 / chinghaibusan@gmail.com
 - * Busan / Mrs. Chang Hee KIM / 82-10-5150-9204 / Kchee123@naver.com
 - * Daegu / Center / 82-53-743-4450 / chinghaidaegu@hanmail.net
 - * Daegu / Mrs. Si-jung, Kim / 82-10-4043-0351 / sjk616@hanmail.net
 - * Daejeon / Center / 82-42-625-4801 / smdaejeon@gmail.com
 - * Daejeon / Mrs. Kim Joung Eun / 82-10-6267-6090 / smnet21@naver.com
 - * Gwang-Ju / Center / 82-62-525-7607 / smgwangju@naver.com
 - * Gwang-Ju / Mr. Hong Soon / 82-10-3198-8212 / hong8212@naver.com
 - * Incheon / Center / 82-32-867-5351 / lightundinchon@yahoo.com
 - * Jeonju / Mr. Choi Beyong Sun / 82-11-9715-9394 / buda1996@hanmail.net
 - * Sang Ju / Center / 82-54-532-5821 / hounri21@yahoo.co.kr

- *Seoul / Center / 82-2-5772158 / worldvegan.seoul@gmail.com
- *Seoul / Mr. Kang Jin Tae / 82-11-263-3563 / samwoncokr@daum.net
- *Ulsan / Center / 82-52-224-4111 / chinghaiulsan11@hanmail.net
- *Ulsan / Mrs. Lee Mal Soon / 82-52-265-4766, 82-10-5142-4766 / soon605@hotmail.com
- *Wonju / Center / 82-33-763-9358 / smchwonju@naver.com
- *Wonju / Mr. WON, Eumtai/ 82-11-622-2843 / wdolte@naver.com
- *Youngdong / Center / 82-54-5325821 / houmri21@yahoo.co.kr
- * Laos: Vientiane / Mr. Somboun Phetphommasouk / 856-20 22072452 / sobo52@yahoo.com
- * Macau:
- *Macau / Center / 853-28532231 / macpositive@yahoo.com.hk
- * Malaysia:
- *Alor Setar / Ms. Chin Chai Yean / 60-19-4118298 / jellyyea@yahoo.com
- *Johor Bahru / Mr. Wang Ah Sang / 60-16-7220779 / wangahsang@yahoo.com
- *Kuala Lumpur / Ms. Phua Mee Horng / 60-12-2786098 / phmegan@gmail.com
- *Penang / Center / 60-4-2285853 / happyyogjpg@gmail.com
- *Perak / Mr. Cheng Huat Tan / 6016-5232237 / orgvegantant@hotmail.com
- * Mongolia:
- *Ulaanbaatar / Ms. Undral Tumurkhuyag / 976-95359909 / Mongolia.centre.fa@gmail.com
- *Ulaanbaatar / Mr. Enkhbat, Dombon / 976-11-301101, 976-11-318153, 976-99-722198 / smcenter4mongolia@gmail.com
- * Myanmar:
- *Yangon / Center / saisanaik.006@gmail.com
- *Yangon / Ms. Thin Thin Lwin / 95-42-24373 / 95-9-8550401 / thinthinlwin28@gmail.com
- * Nepal: Kathmandu / Mrs. Meera kumari Khanal / 977-9845253713 / meerakumari_khanal@yahoo.com
- * Philippines:
- *Manila / Ms. Rosean Villones / 63-9295583763 / rosean_204@yahoo.com
- * Singapore:
- *Singapore / Center / 65-6741-7001 / chinghai@singnet.com.sg
- *Singapore / Mr. Chin Joo, Tay / 65-81826695 / t.chinjoo@gmail.com
- * Sri Lanka:
- *Colombo / Center / 94-11-2412115, 94-772-984912 / smchp2freedom@gmail.com
- * Syria / Mr. Aiham Bader / 963-949-200481 / Yamato9@gmail.com
- * Thailand:
- *Bangkok / Mrs. Tanya Chongvilaiwan / 66-2807 9895 / 66-897484907 / tanya_angspatt@yahoo.com
- *Songkhla / Mrs. Suda Sangthongkoon / 66-84-969-7129 / sinnsuda@gmail.com
- *Nakhon Ratchasima / Mr. Watana Sridanklang / 66-81-760-6281 / sridarn_wat@hotmail.com
- *Chiang Mai / Mrs. Kantha, Kulitsara / 66-53-852832/ 66-851554337 / lalar.kunta@gmail.com
- * Turkey:
- *Istanbul / Ms. Gizem Atesoz / 90-216-369-3788 / 90-507-363-8901 / gizem@quanyin.info
- *Ankara / Mrs. Sule Nesrin Alper / 90-5325180146 / snalp@hotmail.com

* UAE: Abu Dhabi / Mr. Dhiraj D. Radadiya / 971-50-3118499 / dradadiya@yahoo.com

✧EUROPE

* Austria:

*Vienna / Mr. Kral Alfred / 43-699 1000 5738 / viennaveganpeace@gmail.com

* Belgium: Brussels / Mrs. LUU, Kim Yen / 32-2-479-1546 / kimyen.luu@mail.be

* Bulgaria:

*Sofia / Ms. Dilyana Mileva / 359-895-937 420 / mileva74@gmail.com

*Plovdiv / Ms.Radostina Koleva / 359 0887773480/ radost_kol@yahoo.com

* Croatia / Ms. Dorotea ?ic / 385-98-378165 / tebudd@gmail.com

* Czech:

*Prague / Center / 420-261-263-031 / czech-center@spojenisbohemi.cz

*Prague / Mr. Nguyen Tuan Dung / 420-608124709 / czech-center@spojenisbohemi.cz

* Estonia / Ms. Astrid Murumagi / 358 5059 62315 / astrid_murumagi@yahoo.com

* Finland:

*Helsinki / Ms. Camilla Victoria Sonninen / 358-415293188 / helsinkicenter@gmail.com

* France:

*Alsace / center / Mr. HENRION Arnaud / 33-3-89-77 0607 / allmightylove@gmail.com

*Montpellier / Mr. Sylvestrone Thomas / 33-4-67650093 / ocean-amour@wanadoo.fr

*Paris / Ms. Anna Horodyska / 33-620076254 / journeyback@hotmail.com

*Guadeloupe / Ms. David Lorin / 590-590223214/ 590-690549017 / sarvamaata@hotmail.fr

* Germany:

*Berlin / Mrs. Anja Hable / 49-179-7976653 / berlin-center@gmx.de

*Duisburg / Mrs. Rost, Henrike / 49-221-78963428 / 49-179-9025423/ henrikerost@gmx.net

*Freiburg Breisgau / Mr. Alain Spindler / 33-3 69 34 14 56 / freiburg.center@sfr.fr

*Hamburg / Mr. Pa-Landing Bojang / 49-176 68938725 / p.bojang@gmx.de

*Munich / Ms. Nguyen, Thi Thuy / 49-89-37966730 / ahimsa.tn@googlemail.com

* Greece:

*Athens / Mr. John Makris / 30-210 8660784 / johnmackris@yahoo.co.uk

* Hungary:

*Budapest Center / 36-1-363-3896 / budapestcenter@gmail.com

*Budapest / Ms. Boros, Kata Vera / 3620 221 50 40 / filagoria@gmail.com

* Iceland / Ms. Ngo Th? Kha / 354 - 8205778 / reykjavik.center.iceland@gmail.com

* Italy:

*Pescara / Mr. Antonino Buonamico / 39 080 523 0645 / 39 328 468 0951 / amianto@hotmail.com

*Bologna / Mrs. Nancy Dong Giacomozzi / QuanYinBologna@gmail.com

* Ireland:

*Dublin / 353-861709879 / dublinsmch@yahoo.co.uk

* Norway: Oslo / Ms. LIN YANG / 47-21449273/ aileenyoung@hotmail.com

* Poland:

*Warsaw / Ms. Malgorzata Mitura / 48-724 115 369 / malgorzata.mitura@gmail.com

||Bielsko - Biala / Ms. Marta Pajak / 48-600149958 / qy.marta@gmail.com

* Portugal:

*Lisbon / Mr. H. Silva / 351-933257757 / heqyss@hotmail.com

* Romania: Bucharest / Center / 358-443338893 / bucharestqy@yahoo.com

* Russia:

*Moscow / center / smchmoscow@yandex.ru

* Serbia: Belgrade / Ms. Maja Mijatovi? / 381642748820 / majazemun@yahoo.com

* Slovakia: Zilina / Mr. Roman Sulovec / 421-903100216 / meditacia@spojeniesbohom.sk

* Slovenia:

*Celje / Mr. Damjan Kova?i? / 386-40236433 / qy4ever@yahoo.com

*Ljubljana / Center / 386-1-518 25 42 / quanyinslo@gmail.com

*Ljubljana / Mr. Benjamin Bori?ek / 386-70834649 / forevershinelove@gmail.com

*Maribor / Mr. Igor Gaber / 386-41592120 / igor.gaber@gmail.com

* Spain:

*Madrid / Mrs. Maria Jose Lobo Cardaba / 34 675389788 / mjose.loba@yahoo.es

*Malaga / Mr. Vicente Perez Gonzalez / 34-675199062 / vicpergon@gmail.com

*Valencia / Mrs. Wenqin Zhu / 34-963301778, 34-695953889 / valencialight@gmail.com

*Valencia / Mr. Jose Luis Orduna Huertas / 34-653941617 / joselorduna@gmail.com

* Sweden:

*Malmo / Mrs. Helen Tielman / 46-70-5719057 / qysouthsweden@gmail.com

*Stockholm / Ms. Elizabeth Dabrowska Hagman / 46-76-84 80 978 / elizabeth.dhagman@telia.com

*Uppsala / Ms. Youwei Wang / 46-73 789 6019 / peacejoy333@gmail.com

* Switzerland:

*Geneva / Mrs. Eva Gyurova / 33 633 60 11 91 / gyurovi@yahoo.com

* The Netherlands:

*Amsterdam / Naima ben Moussa / naima01@casema.nl

*Amsterdam / Ms. Samia Chouhou / 31-610188302 / Samia155@hotmail.com

* United Kingdom:

§ England:

*London / Center / 44-77-3743 5869 / londonukcentre@googlemail.com

*London / Mr. Andrzej Misiek / 44-77-6848 9583 / a.misiek23@gmail.com

*Surrey / Ms. Leong Siew Yin / 44-7760275088 / surrey.centre@yahoo.co.uk

☼ OCEANIA

* Australia:

*Adelaide / Ms. Hoa Thi Nguyen / 61-433161065 / gohomeasap@yahoo.com

*Brisbane / Ms. Renata Halpin / 61-412 775 678 / renatahalpin@gmail.com

*Canberra / Mrs. Tieng thi Minh Tam / 61-2-6100-6213 / tam.tieng@gmail.com

*Melbourne / Center / melbsmch@aol.com

*Melbourne / Ms. Jenny McCracken / 61- 431 587 830 / jam2arts@mac.com

*Melbourne / Mr. Nguyen / 61-422 113 775 / danhnguyen2475@yahoo.com.au

- *Melbourne / Ms. Wei Feng / 61-414 839 533 / wfwisdom@gmail.com
- *Mid North Coast / Mr. Eino Laidsaar / 61-2 6550 4455 / goldenagecenter@gmail.com
- *Northern Rivers/ Byron Bay / Mark Kingsley Swanson Thornquest / 61 266740374 / mthornquest@hotmail.com
- *Perth / Mr. Michael Page / 61-0499995922 / sunblessing905@gmail.com
- *Sydney / Center / 61-469 719 222 / goldenyear2003@gmail.com
- *Marulan / Ms. Julie Pharr / 614-2989-1282 / Julie.p.dixon@gmail.com
- * New Zealand:
 - *Auckland / Mr. Garret Jaxen / 64-9-5541434/64-212551952 / nzgarretjaxen@gmail.com
 - *Christchurch / Mr. Terry Prince / 643-357-8387 / princenz@gmail.com
 - *Hamilton / Mr. Dean Niki Powell / 64-7-8566496 / hamiltoncp@yahoo.co.nz
 - *Nelson / Center / 64-3-5391313 / nelsoncenternz@gmail.com

የመጀመሪያ እትም:-

ደራሲ:- ታላቋ መምህርት ቸንግ ሃይ (The Supreme Master Ching Hai)

አሳታሚ:- The Supreme Master Ching Hai International Association Publishing Co., Ltd.

Address:No. 236 Soungshan Road, Taipei, Formosa, R.O.C.

Tel: 886-2-87873935 / Fax: 886-2-87870873

E-mail: smchbooks@Godsdirectcontact.org

The Supreme Master Ching Hai ©2012~2014

የደራሲው መብት የተጠበቀ ነው።

አስቀድሞ የአሳታሚውን ፈቃድ በማግኘት የዚህን ህትመት ይዘቶች እንደገና ለማራባት ይችላሉ።

SUPREME MASTER TELEVISION

E-mail: Info@SupremeMasterTV.com

Tel: 1-626-444-4385 / Fax: 1-626-444-4386

<http://www.suprememastertv.com/>

A Journey through Aesthetic Realms TV Program Videotapes

E-mail: TVGodsdirectcontact.org

THE SUPREME MASTER CHING HAI

INTERNATIONAL ASSOCIATION PUBLISHING CO., Ltd.

Taipei, Formosa.

E-mail: smchbooks@Godsdirectcontact.org

Tel: (886) 2-87873935 / Fax: (886) 2-87870873

<http://www.smchbooks.com>

BOOK DEPARTMENT

E-mail: divine@Godsdirectcontact.org

Fax: 1-240-352-5613 or 886-949-883778

(You are welcome to join us in translating Master's books
into other languages)

NEWS GROUP

E-mail: lovenews@Godsdirectcontact.org

Fax: 1-801-7409196 or 886-946-728475

SPIRITUAL INFORMATION DESK

E-mail: lovewish@Godsdirectcontact.org

Fax: 886-946-730699

ONLINE SHOPS

Celestial Shop: <http://www.theCelestialShop.com> (English)

Eden Rules: <http://www.EdenRules.com> (Chinese)

S.M. CELESTIAL CO., LTD.

E-mail: smcj@mail.sm-cj.com

Tel: 886-2-22261345/ Fax: 886-2-22261344

<http://www.sm-cj.com>

LOVING HUT INTERNATIONAL COMPANY, LTD

Tel: (886) 2-2239-4556 / Fax: (886) 2-2239-5210

E-mail: info@lovinghut.com

<http://www.lovinghut.com/tw/>