

فهرست عناوین

۳ مقدمه
۸ خلاصه ای از زندگینامه استاد اعظم چینگ های
۱۱ رمز دنیای آخرت
	سخنرانی استاد اعظم چینگ های
	۲۶ ژوئن سال ۱۹۹۲، در سازمان ملل، نیویورک
۵۶ تشریف در متد کوان بین
۵۸ احکام پنجگانه
۶۰ فواید رژیم وگان
۶۱ سلامت و تغذیه
۶۵ اکولوژی و محیط زیست
۶۶ گرسنگی در جهان
۶۷ رنج حیوانات
۶۷ مجمع قدیسین و دیگران
۷۰ استاد به سؤالها پاسخ می دهند
۸۴ وگانیزم: بهترین راه حل برای بحران آب در جهان
۸۶ اخبار خوب برای وگان ها
۸۷ رستوران های وگان در سراسر جهان
۱۰۳ نشریات
۱۱۴ راه های تماس با ما

برای دانلود رایگان کتابچه نمونه، لطفاً به این سایتها مراجعه نمائید:

The Key of Immediate Enlightenment (in more than 80 languages)

<http://sb.godsdirectcontact.net/> (Formosa) (U.S.A.)

<http://www.direkter-kontakt-mit-gott.org/download> (Austria)

"من به آئین بودائی یا فرقه کاتولیک وابسته نیستم. من پیرو حقیقت می باشم و حقیقت را وعظ و تدریس میکنم. شما ممکن است آن را آئین بودائی، کاتولیک گرای، تائوگرایی یا هر چه که مایلید، بنامید. من همه را می پذیرم!"

* استاد اعظم چینگ های *

"با رسیدن به آرامش و صلح درونی به همه چیز دست خواهیم یافت. همه خشنودی ها، تحقق تمامی آرزوهای دنیوی و بهشتی، از ملکوت خدا، از درک درونی هماهنگی ابدی مان، از خرد جاودانه مان و از قدرت الهی مان حاصل می شود. مهم نیست چقدر پول و ثروت، قدرت و موقعیت اجتماعی داشته باشیم، اگر به اینها دست نیابیم، هرگز رضایت حاصل نمی کنیم."

* استاد اعظم چینگ های *

"آموزش ما به این نحو است که هر چه که باید در این دنیا انجام دهید را، به طور کامل انجام دهید. مسئول باشید و همچنین هر روز مدیتیشن کنید. به این شکل، دانش بیشتر، خرد بیشتر و آرامش بیشتری نصیب شما می شود تا به خود و جهان خدمت کنید. فراموش نکنید که شما نیکی را در درون خود دارید. فراموش نکنید که خدا در نهاد شما ساکن است. فراموش نکنید که بودا در قلب شماست."

* استاد اعظم چینگ های *

مقدمه

در طول قرن‌ها، تنها تعداد معدودی وجود داشتند که یگانه هدفشان تعالی روح بشر بوده است. عیسی مسیح، شاکیامونی بودا و حضرت محمد از جمله این افراد بودند که آنها را خوب می‌شناسیم، اما افرادی نیز وجود داشته‌اند که با آنها آشنا نیستیم. عده‌ای به طور آشکار تدریس می‌کردند و تعداد زیادی آنها را می‌شناختند و عده دیگر، ناشناس باقی مانده‌اند. این اشخاص با اسامی مختلف، در کشورهای مختلف و در زمان‌های متفاوت وجود داشته‌اند. آنها با عناوینی همچون استاد، آواتار، فرد روشن ضمیر، منجی، مسیح، مادر مقدس، پیامبر، معلم مذهبی (گورو)، قدیس در قید حیات و چیزهایی نظیر اینها شناخته شده‌اند. آنها برای ارائه آنچه که به نام‌هایی همچون روشن ضمیری، رستگاری، آزادی ابدی، ادراک و بیداری شناخته شده، به این دنیای خاکی آمدند. ممکن است طرز بیان شان متفاوت باشد، اما جوهر و مفهوم کلامشان یکی است.

امروزه نیز سفیرانی همچون قدیسان گذشته، از همان "منبع الهی" و با همان عظمت معنوی، خلوص اخلاقی و قدرت تعالی بخشیدن به بشر، در بین ما حضور دارند، اما تعداد کمی از وجود آنها مطلع هستند.

یکی از این افراد، استاد اعظم چینگ های است. ایشان بی‌آنکه بخواهند، در سطح گسترده به عنوان یک قدیس در قید حیات شناخته شده‌اند. استاد، یک زن هستند و بسیاری از بودایی‌ها و دیگران، به این افسانه معتقدند که یک زن نمی‌تواند بودا شود. استاد از نژاد آسیایی هستند و بعضی از غربی‌ها انتظار دارند که منجی آنها از خودشان باشد. با این حال آن دسته از ما که از سراسر جهان و با هر زمینه مذهبی برای شناخت استاد آمده‌ایم و همچنین کسانی که تعالیم ایشان را

دنبال می کنند، همه می دانیم که استاد چه کسی هستند. شما که برای شناخت استاد به اینجا آمده اید، کافی است ذهن گشوده و صداقت قلبی داشته باشید و همچنین وقت و توجه تان را به این امر اختصاص دهید.

مردم بیشتر وقت خود را صرف امرار معاش و برطرف کردن نیازهای مادی می کنند. ما کار می کنیم تا آسایش خود و عزیزان مان را تا حد امکان فراهم سازیم و زمانی که وقت داشته باشیم، توجه مان را به مسائلی همچون سیاست، ورزش، تلویزیون و آخرین شایعات معطوف می کنیم. اما کسانی که "قدرت پر مهر" حاصل از ارتباط مستقیم درونی با باری تعالی را تجربه کرده اند، آگاهند که زندگی مفهومی بیش از این مسائل دارد. جای تأسف است که این "پیام نیک"، به طور گسترده تری شناخته نشده. راه حل تمام مشکلات زندگی، در سکوت درون، انتظارمان را می کشد. ما می دانیم که بهشت، گامی بیش با ما فاصله ندارد. پوزش می طلبیم اگر از شور و شغف فراوان، مطالبی را ذکر می کنیم که ممکن است ذهن منطقی شما را بیازارد. برای ما مشکل است که در مورد دیده ها و دانسته هایمان، سکوت اختیار کنیم.

ما که خود را شاگردان استاد اعظم چینگ های می دانیم و روش ایشان، متد کوان بین را ممارست می کنیم، این کتاب مقدماتی را تقدیم می نمایم تا به شما کمک کند از طریق استاد ما یا استادان دیگر، به تجربه شخصی "کامیابی الهی" نزدیکتر شوید.

استاد چینگ های، اهمیت ممارست مدیتیشن، تعمق بر درون و دعا را تعلیم می دهند. ایشان توضیح می دهند که اگر واقعاً می خواهیم در این زندگی شاد باشیم، باید "وجود الهی" درون مان را کشف کنیم و در ادامه می فرمایند که روشن ضمیری، امری غیر قابل دسترس و پیچیده نیست که تنها تارک دنیاها به آن

دسترسی داشته باشند. کار ایشان این است که در عین حال که زندگی روزمره مان را سپری می کنیم، "وجود الهی" درون مان را بیدار کنند. ایشان می فرمایند: "همه ما حقیقت را می دانیم، فقط آن را فراموش کرده ایم. بنابراین گاهی باید یک شخصی بیاید و اهداف زندگی را به ما یادآوری کند و به ما بگوید که چرا باید در جستجوی حقیقت باشیم، چرا باید مدیتیشن کنیم و چرا باید به خدا، بودا یا هر کسی که او را قادر مطلق همه کائنات میدانیم، معتقد باشیم." استاد از کسی نمی خواهند که دنباله رو ایشان باشد، فقط به عنوان یک الگو، روشن ضمیری خود را در اختیار دیگران قرار می دهند تا آنان نیز بتوانند به "رستگاری نهایی" خود دست یابند.

این کتابچه، به معرفی تعالیم استاد اعظم چینگ های می پردازد. لطفاً توجه فرمائید که سخنرانی ها، مثال ها و گفته های استاد در این کتاب، ابتدا توسط استاد بیان شده اند و بعد ضبط، نوشته و گاهی ترجمه شده و سپس برای نشر، ویرایش گردیده اند. ما توصیه می کنیم که نوارهای صوتی یا تصویری اصل را ملاحظه نمایید، زیرا از طریق این منابع، بهتر از مطالب خواندنی، وجود ایشان را درک می کنید. البته، کاملترین تجربه، دیدار حضوری استاد است.

استاد برای بعضی افراد، حکم پدر یا مادر و حتی یک محبوب را دارند و حداقل بهترین دوستی هستند که می توانید در این دنیا داشته باشید. استاد برای عرضه کردن اینجا هستند، نه برای گرفتن و در مقابل تعلیمات، کمک یا تشرّف، هیچ چیزی دریافت نمی کنند. تنها چیزی که استاد از شما می گیرند، رنج، غم و دردتان است، البته اگر تمایل داشته باشید!

یک پیام کوچک

استاد فرمودند که در اشاره به نام خداوند از صفت های بدون جنسیت استفاده کنیم تا در مورد جنسیت خدا، بحثی ایجاد نشود.

She + He = Hes (as in Bless)

Her + Him = Hirm (as in Firm)

Hers + His = Hiers (as in Dear)

مثال:

When God wants, Hes makes things happen according to Hiers will to suit Hirmself.

استاد اعظم چینگ های، به عنوان خالق آثار هنری و نیز استاد معنوی، هر گونه ابراز زیبایی درون را دوست دارند. به همین خاطر، ویتنام را "اولاک" و تایوان را "فورموسا" نام نهادند. اولاک نام باستانی ویتنام و به معنای شادی است و فورموسا به طور کامل تری، زیبایی جزیره تایوان و مردم آن را آشکار میکند. استاد احساس می کنند که به کار بردن این نام ها، برای این سرزمین ها و ساکنین شان، تعالی معنوی و خوش اقبالی به همراه دارد.

"استاد کسی است که کلید استاد شدن شما را در دست دارد... استاد کسی است که به شما کمک میکند تا دریابید که شما نیز استاد هستید، که شما نیز با خدا یگانه آید. همین... این تنها وظیفه استاد است."

* استاد اعظم چینگ های *

"راه ما یک مذهب نیست. من هیچکس را به سمت کاتولیک گرای، آئین بودائی یا هر مکتب دیگری سوق نمی دهم. من فقط راهی به شما ارائه می دهم تا خود را بشناسید، تا دریابید که از کجا آمده آید و چه مأموریتی در این کره زمین دارید، تا رازهای جهان را بشناسید، علت وجود بدبختی را بدانید و دریابید که پس از مرگ چه چیزی در انتظار ماست."

* استاد اعظم چینگ های *

"ما از خدا دور هستیم، چون خیلی مشغولیم. اگر وقتی شخصی با شما صحبت می کند یا وقتی سرگرم آشپزی یا گپ زدن با دیگران هستید، تلفن بیوسته زنگ بزند، بین شما و شخص پشت خط ارتباط برقرار نمی شود. در مورد خدا هم به همین صورت است. خداوند هر روز صدایمان می کند، ولی این ما هستیم که هیچ فرصتی برای او نداریم و همواره او را منتظر نگاه می داریم."

* استاد اعظم چینگ های *

خلاصه ای از زندگینامه استاد اعظم چینگ های

استاد چینگ های در یک خانواده مرقّه در ویتنام متولد شدند. پدرشان یک پزشک سرشناس طب گیاهی بود. استاد تحت تعلیم مذهب کاتولیک بزرگ شدند و اصول آئین بودایی را از مادر بزرگ شان فرا گرفتند. در کودکی نسبت به فلسفه و تعالیم مذهبی، نوعی علاقه خاص از خود نشان می دادند و نسبت به تمام موجودات زنده نوعی شفقت خاص داشتند. در ۱۸ سالگی برای تحصیل به انگلستان رفتند و سپس در فرانسه و آلمان به خدمت صلیب سرخ درآمدند و با یک دانشمند آلمانی ازدواج کردند. بعد از گذشت دو سال از این ازدواج موفق، با موافقت همسرشان از او جدا شدند تا به جستجوی روشن ضمیری بر آیند و به آرمان هایی که از کودکی به دنبال آنها بودند، تحقق بخشند. در آن زمان شیوه های مختلف مدیتیشن و روش های عرفانی را از استادان در دسترس فرا گرفتند، اما سرانجام پی بردند که تلاش تنها یک نفر برای مرتفع نمودن رنج انسانی کافی نیست و به این نکته واقف گشتند که فقط از راه خدانشناسی کامل می توان به یاری دیگران شتافت. برای رسیدن به این هدف، به کشورهای مختلف سفر کردند و متد دستیابی به روشن ضمیری کامل را جستجو نمودند.

پس از سالهای بسیار و پشت سر گذاشتن سختی ها، آزمایشات و نامایمات گوناگون، سرانجام در هیمالایا، متد "کوان یین" و "انتقال قدرت الهی" را پیدا کردند و پس از یک دوره ممارست پر تلاش در اعتکاف شان در هیمالایا، به روشن ضمیری کامل دست یافتند.

پس از دستیابی به روشن ضمیری، تا زمانی که یک عده از مردم، آموزش و تشریف را از ایشان خواستار شدند، چندین سال به عنوان یک راهبه بودایی، زندگی متواضع و

آرامی را در پیش گرفتند و از روی طبع خجل، "گنجینه" گرانبهای خود را پنهان داشتند. در پی اصرار و تلاش بیش از اندازه شاگردان اولیه در فورموسا (تایوان) و آمریکا، استاد چینگ های در سرتاسر دنیا به سخنرانی پرداختند و به ده ها هزار نفر از حقیقت جویان صادق تشریف دادند.

امروزه، حقیقت جویان ادیان و ملل مختلف، به سوی استاد و خرد اعظم ایشان روانه هستند. آن دسته از کسانی که صادقانه می خواهند متد "روشن ضمیری آنی" یا متد کوان یین که به تأیید استاد، متد اعظم است را یاد بگیرند و ممارست کنند، می توانند از استاد تشریف بگیرند و رهنمودهای معنوی بیشتری را از ایشان دریافت نمایند.

دنیا پر از رنج است و تنها من سرشار از توام!

اگر تو در جهان بودی، دیگر رنجی نبود.

اما جهان پر از رنج است، جایی برای تو نمی یابم!

آسمان، ماه و ستارگان در کل کیهان را می فروشم،

تنها به یک نیم نگاه تو.

آه ای نور بیکران!

بخشنده باش و انوار خویش را بر قلب پر خواهش من بتابان.

شب هنگام که بیرون می روند مردم خاکی برای رقص و آواز

در زیر نور و موسیقی دنیوی،

تنها می نشینم در خلسه، جنبان با نور و آهنگ درون.

از آنگاه که عظمت تو را دریافتم، آه ای سالار،

نتوانسته ام در این جهان به چیزی عشق ورزم.

مرا در آغوش پر مهرت بگیر.

تا همیشه!

آمین!

※ از مجموعه شعر "اشکهای خاموش" سروده استاد اعظم چینگ های ※

رمز دنیای آخرت

سخنرانی استاد اعظم چینگ های
۲۶ ژوئن ۱۹۹۲، (دی وی دی ۲۶۰)، سازمان ملل متحد، نیویورک

به سازمان ملل متحد خوش آمدید. خواهش می کنم بیائید همه با هم با هر اعتقادی، به پاس آنچه به ما ارزانی شده، مدت کوتاهی دعا کنیم و امیدوار باشیم به آنها که به اندازه کافی ندارند، از جمله پناهندگان، قربانان جنگها و سربازان نیز به اندازه ما داده شود و رهبران حکومتها و البته سازمان ملل متحد، قادر شوند هر آنچه می خواهند، انجام دهند تا همه با هم در صلح زندگی کنیم.

ما معتقدیم آنچه می خواهیم، به ما داده میشود، چون در انجیل اینطور آمده. متشکرم!

می دانید که موضوع سخنرانی امروز ما در مورد "ماوراء این جهان" است، چون فکر نمی کنم بیش از این بخواهم درباره این جهان با شما سخن بگویم. این جهان را همه شما می شناسید! اما در ماوراء این جهان، چیزهای دیگری هم داریم. فکر می کنم همه شما که اینجا هستید، مشتاق دانستن آنها باشید. اینها به معجزاتی که پیش از این، یکی از شاگردان ما تعریف کرد و یا مسائل خیالی که نمی توان باور کرد شبیه نیستند، بلکه چیزهایی بسیار علمی، بسیار منطقی و بسیار مهم می باشند.

همه ما شنیده ایم که در انواع کتب مقدس مذهبی و نوشته های آسمانی، به وجود هفت بهشت، سطوح مختلف "آگاهی"، ملکوت الهی درون، ذات بودائی و چیزهایی از این قبیل اشاره شده. اینها چیزهایی هستند که در ماوراء این دنیا به انسانها وعده داده شدند اما تعداد کمی از مردم به چیزهای وعده داده شده در کتب مقدس

دسترسی دارند. نمی گویم هیچکس بلکه تعداد کمی. نسبت به جمعیت جهان، انسانهای اندکی به ملکوت خدا در درون یا آنچه که "جهان ماوراء این جهان" می نامیم، دسترسی می یابند.

اگر در آمریکا زندگی می کنید، احتمالاً برای خواندن کتابهای بسیار در مورد مسائل ماوراء این جهان، فرصت های زیادی داشته اید. تعدادی از فیلمهای ساخت آمریکا و نیز ژاپن، کاملاً هم افسانه ای و ساختگی نیستند. سازندگان این فیلمها احتمالاً یا کتاب های کسانی که ماوراء این جهان بودند را خوانده اند یا خودشان نگاهی اجمالی به ملکوت خدا داشته اند.

خوب در ملکوت خدا چه چیزی نهفته است؟ زمانی که به اندازه کافی کار در جهان داریم و از شغل، خانه مطمئن، روابط دوستانه و چیزهای دیگر نیز بهره مند هستیم، چرا باید در فکر ملکوت خدا باشیم؟ دقیقاً به علت در اختیار داشتن همه این چیزها، باید خدا را در ذهن داشته باشیم.

وقتی می گوئیم ملکوت خدا، خیلی مذهبی بنظر می رسد. در واقع این ملکوت چیزی نیست جز سطح آگاهی بالاتر. قدیمی ها آن را بهشت نامیدند، اما به گفته علم، بهشت، سطح متفاوت و مرتبه بالاتری از دانش و خرد است که در صورت اطلاع از مسیر آن، میتوان بدان دست یافت.

این روزها در آمریکا، همه درباره تازه ترین اختراع شنیده ایم. اینکه دستگاهی ساختند که به کمک آن، فرد به خلسه فرو می رود. آیا آن را تجربه کرده اید؟ این دستگاه در آمریکا به قیمت چهارصد تا هفتصد دلار به فروش میرسد، بسته به سطحی که بخواهید. می گویند این دستگاه برای افراد تنبلی است که نمی خواهند مدپتیشن کنند و میخواهند مستقیماً در خلسه یا سامادی باشند. اگر در این باره چیزی نمی دانید من به طور مختصر شرح خواهم داد.

می گویند که این دستگاه میتواند شما را به حالتی فرو برد که در آن آرامش روانی را تجربه کنید و بعد بتوانید به سطح بالایی از ضریب هوشی دست یابید. هدف از ساخت این دستگاه این بوده که دانش و خرد شما را بیشتر کند و بعد احساس فوق العاده ای داشته باشید و از این قبیل چیزها. این دستگاه از موسیقی های دنیوی استفاده میکند، به همین خاطر به گوشی احتیاج دارید. بعلاوه در این دستگاه، جریان برق وجود دارد که احتمالاً شما را برمی انگیزد و ممکن است جرقه هایی هم مشاهده کنید. بنابراین به چشم بند هم نیاز خواهید داشت. پس گوشی و چشم بند، تمام چیزهایی هستند که برای خلصه احتیاج خواهید داشت. خیلی جالب به نظر می رسد و چهارصد دلار برای آن بسیار ارزان است! اما خلصه ما به مراتب ارزاتر است. بعلاوه همیشگی است، برای شارژ شدن به باتری یا برق، اتصال و انفصال به پرز نیاز ندارد و مثل ماشین خراب نمی شود که به تعمیر نیاز پیدا کند. زمانی که نور و موسیقی مصنوعی می تواند انسان را آرام و خردمند کند، به او آرامش دهد و ضریب هوشی اش را بالا ببرد- البته من این قابلیت ها را در روزنامه خوانده ام و خودم این دستگاه را امتحان نکرده ام، فقط شنیده ام که بازار آن گرم است و خیلی به فروش رفته- تصور کنید که نور و موسیقی حقیقی چقدر می تواند خردمان را بالا ببرد. آن چیز حقیقی، ماوراء این جهان است، اما برای هر کسی که خواستار ارتباط با آن باشد، قابل دسترس است. آن چیز حقیقی، موسیقی و صوت درونی و بهشتی است. بسته به شدت این نور و موسیقی درونی، میتوان خود را تا ماوراء این جهان کشاند و تا سطوحی عمیق از درک و آگاهی پیش رفت.

من فکر می کنم این مسئله درست مثل قوانین فیزیک است. اگر بخواهید موشکی را به آن سوی میدان جاذبه زمین بفرستید، باید نیروی زیادی بر آن وارد کنید. وقتی این موشک با سرعت زیاد پرواز میکند، از خود نور و روشنایی منتشر می کند.

بنابراین فکر می‌کنم وقتی ما هم به سرعت وارد ماوراء شویم، ما هم می‌توانیم بدرخشیم و "صوت" را بشنویم.

این صوت، نوعی نوسان یا ارتعاش است که ما را به سطح بالاتر می‌برد، اما این کار برای کسی که آن را "تجربه" میکند، بدون سر و صدا، بدون مشکل، بدون هزینه و بدون ناراحتی انجام می‌گیرد. این است طریق رفتن به ماوراء.

در ماوراء این جهان چه چیز هست که از جهان ما برتر است؟ همه آنچه که می‌توانیم و نمی‌توانیم تصور کنیم. به محض اینکه آن را تجربه کنیم، متوجه خواهیم شد. دیگران واقعاً نمی‌توانند در این زمینه، چیزی به ما بگویند. اما باید در این مورد مصر و صادق باشیم. چرا که هیچکس دیگری قادر نیست آنرا برای ما انجام دهد. درست همانطور که هیچ فرد دیگری نمی‌تواند به جای شما در سازمان ملل کار کند و به جای شما دستمزد بگیرد. درست همانطور که کسی نمی‌تواند به جای ما غذا بخورد و ما سیر بشویم. پس این راه باید شخصاً تجربه شود. ما می‌توانیم به تجارب کسی که این راه را طی نموده گوش دهیم، اما نمی‌توانیم تجربه‌چندانی از او کسب کنیم. بسته به قدرت آن شخصی که ملکوت را تجربه کرده، ممکن است یکبار، دو بار یا چند روز، چیزهایی را تجربه کنیم. ممکن است حتی به طور طبیعی و بی‌هیچگونه تلاشی از جانب خود، نوری را مشاهده کنیم یا صوتی را بشنویم، اما در اکثر موارد، این تجربه‌ها دوام چندانی ندارند. بنابراین ما باید خودمان آنها را تجربه کنیم و خودمان آنها را انجام دهیم.

ماوراء جهان ما، جهان‌های مختلفی وجود دارد. برای نمونه جهانی را فرض می‌کنیم که اندکی بالاتر از جهان ماست و در واژه‌شناسی غربی، جهان آسترال نامیده می‌شود. در جهان آسترال بیشتر از صد سطح وجود دارد و هر سطح به تنهایی، خود جهانی عظیم است. هر کدام از این سطوح، میزان دانش ما را نشان می‌دهد. درست

مثل دانشگاه که هر سال، دانش بیشتری کسب می کنیم و به تدریج به سوی فارغ التحصیلی پیش می رویم.

در جهان آسترال، به اصطلاح "معجزات" زیادی خواهیم دید. ممکن است با آنها وسوسه شویم یا خودمان هم بعضی از آنها را داشته باشیم. می توانیم بیماران را درمان کنیم یا گاهی چیزهایی را ببینیم که دیگران قادر به دیدن آنها نیستند. ما حداقل شش نمونه قدرت معجزه ای داریم. می توانیم ماوراء حدود عادی را ببینیم یا ماوراء فضای محدود را بشنویم. میزان فاصله برای ما فرق نمی کند. این چیزی است که آن را چشم و گوش بهشتی می نامیم. می توانیم فکر دیگران و آنچه در ذهن آنها میگذرد را بخوانیم و غیره. گاهی اوقات چیزهای دیگری را هم می توانیم ببینیم. اینها قدرت هایی هستند که گاهی پس از رسیدن به سطح نخست ملکوت خدا، به دست می آوریم.

همانطور که قبلاً گفتم در همین اولین سطح، سطوح دیگری هم وجود دارند که چیزهایی بسیار غیر قابل توصیف تر ارائه میکنند. برای مثال اگر پس از تشریف، مدیتیشن کنیم و سطح ما در نخستین سطح باشد، دارای توانایی های بسیار خواهیم شد. حتی قادر خواهیم بود استعداد ادیبانه ای که قبلاً دارا نبودیم را شکوفا کنیم. چیزهایی خواهیم دانست که دیگران نمی دانند و چیزهایی همچون هدایای بهشتی به ما خواهند رسید، گاهی بصورت مالی، گاهی در زمینه کاری و گاهی هم در بسیاری از زمینه های دیگر. می توانیم شعر بسرائیم یا نقاشی کنیم و کارهایی را انجام دهیم که پیش از آن نمی توانستیم و حتی تصور انجام آن را هم نمی کردیم. این نخستین سطح است. با رسیدن به این سطح، می توانیم به زیبایی شعر بسرائیم و کتاب بنویسیم. ما که پیش از این نویسنده ای غیر حرفه ای بودیم، حالا

قادر به نوشتن می شویم. اینها صرفاً استفاده های مادی هستند که وقتی در اولین سطح آگاهی باشیم، نصیبمان می شوند.

در واقع اینها "هدایای الهی" نیستند. اینها توانایی های بهشت درون ما هستند که چون آنها را در خود بیدار کرده ایم و در ما زنده شده اند، می توانیم از آنها استفاده کنیم. این هم مختصر اطلاعاتی در مورد سطح اول!

خب! وقتی که به سطح بالاتر می رویم، چیزهای دیگری می بینیم و به خیلی چیزهای دیگر دست می یابیم. البته به دلیل کمی وقت، نمی توانم همه چیز را برای شما بگویم. علاوه لزومی ندارد که فقط تعاریف شیرین و زیبا در مورد کیک و شیرینی را بشنوید و هرگز مزه آنها را نچشید. در نتیجه من کمی اشتباهی شما را باز می کنم، اما اگر میل به خوردن داشته باشید، این یک موضوع دیگر است. ما می توانیم بعد غذا های واقعی را به شما عرضه کنیم. بله! البته اگر به خوردن آنها تمایل داشته باشید.

حال اندکی فراتر و به سطح دوم می رویم، به جایی که برای ساده کردن موضوع آن را سطح "دوم" می نامیم. در آنجا احتمالاً نسبت به سطح نخست، توانایی های بیشتری خواهیم داشت که معجزه را نیز شامل میشود. اما برجسته ترین دستاوردی که می توانیم از سطح دوم داشته باشیم بلاغت، سخنوری و توانایی بحث کردن است. به نظر نمی رسد کسی قادر باشد در بحث، شخصی را که به سطح دوم رسیده، شکست دهد. چرا که او سخنوری بسیار مسلط است و فراست او به بالاترین حد ممکن رسیده است.

بیشتر مردم که از ضریب هوشی و درک معمولی برخوردار هستند، نمی توانند با این شخص که ضریب هوشی اش به درجه بالایی رسیده، رقابت کنند. اما علاوه بر مغز فیزیکی، چیزهای دیگر نظیر قدرت معنوی، نیروی بهشتی، خرد ذاتی و درونی او نیز

رشد یافته اند. در هند مردم این سطح را "بودی" می نامند که به معنای سطح فراست است. زمانیکه به "بودی" برسید، بودا می شوید. بودا از واژه "بودی" مشتق می شود. بودا دقیقاً همین است، اما حرف من به همین جا ختم نمی شود. من فقط بودا را به شما نمی شناسانم، فراتر از آن را هم بیان می کنم.

بیشتر مردم، انسان روشن ضمیر را بودا می نامند. اگر شخصی در مورد ماوراء سطح دوم چیزی نداند، با رسیدن به این سطح، احتمالاً احساس فخر می کند. چرا که فکر میکند یک بودای زنده است و مریدانش با افتخار، بودای زنده خطابش می کنند. اما در واقع وقتی کسی به دومین سطح برسد، آنجا که می تواند گذشته، حال و آینده هر شخصی که بخواهد را ببیند و به قدرت سخنوری کامل دست یابد، هنوز به پایان قلمرو خدا نرسیده است.

هیچ کس نباید به دلیل توانائی خواندن گذشته، حال و آینده مغرور شود، چرا که این فقط همان بایگانی یا "آکاشیک" مصطلح در واژگان غربی است. آن دسته از شما که یوگا یا بعضی روشهای مدیتیشن را تمرین می کنید، می دانید که آکاشیک چیست. بایگانی آکاشیک مثل کتابخانه ای است که ما در سازمان ملل متحد داریم، پر از کتابهایی به زبانهای مختلف. شما در کتابخانه سازمان ملل هر کتابی را به هر زبانی، عربی، روسی، چینی، انگلیسی، فرانسوی و آلمانی می بینید و اگر توانایی خواندن این زبانها را داشته باشید، می توانید بفهمید در کشور مربوطه چه می گذرد. به همین صورت شخصی که به دومین سطح می رسد، می تواند الگوی زندگی هر انسان دیگری را به روشنی تفسیر و درک نماید، همانگونه که می تواند تاریخچه زندگی خود را ببیند.

در سطح دوم آگاهی، به بسیاری چیزهای دیگر نیز میتوان رسید. اما رسیدن به دومین سطح، برای هر کسی، خود امری فوق العاده به حساب می آید. در آن موقع

یک بودای زنده خواهیم بود، چـرا که "بودی" یا فراست خود را باز نموده ایم و قادر به دانستن بسیاری از چیزهایی هستیم که زبان از بیان آن قاصر است. هر به اصطلاح معجزه ای، می تواند خواسته یا ناخواسته برای ما اتفاق بیافتد، چرا که فراست ما گشوده شده و میداند که چطور با منبع بالاتر ارتباط برقرار کند تا زندگی مان روان تر و بهتر به پیش برود. فراست یا "بودی" به گونه ایی در ما گشوده می شود که با دستیابی به اطلاعات لازم از گذشته و حال، امکان سازماندهی یا جبران کارهای اشتباه مان در گذشته میسر گردد تا اشتباهات مان را اصلاح کنیم و زندگی مان را بهتر سازیم.

مثلاً اگر پیش از این نمی دانستیم که یکبار همسایه مان را سهواً آزرده ایم، حالا خواهیم دانست. بسیار ساده! اگر نمی دانستیم که همان همسایه، به دلیل سوء تفاهم یا کار خطایی که ما در حق او کردیم، حال در خفا بر علیه ماست و در پی فرصت است تا زمانی و به گونه ای به ما آزار برساند، حالا می دانیم. می دانیم که چرا این اتفاق افتاده. اکنون برای ما ساده است. می توانیم به سراغ همسایه برویم، تلفن کنیم یا او را به خانه مان دعوت کنیم و سوء تفاهم را برطرف نمائیم.

به همین ترتیب وقتی به سطح دوم برسیم، خود بخود و در سکوت همه چیز را می فهمیم و ترتیب همه چیز را می دهیم یا با منبع قدرتی که می تواند در حل این مسائل یاری مان دهد، ارتباط برقرار می کنیم تا راه و جریان زندگی مان را بهتر سازیم. بنابراین می توانیم تصادفات، وقایع ناخوشایند و شرایط نامطلوب زندگیمان را به حداقل برسانیم. بله! بله! بدین ترتیب رسیدن ما به سطح دوم خود چیز فوق العاده ای است.

آنچه در اینجا برای شما تشریح کردم بسیار علمی و کاملاً منطقی است. بنابراین فکر نکنید کسی که یک یوگی یا کسی که مدیتیشن میکند، یک موجود خارق العاده یا

فرا زمینی است. این افراد هم مثل ما موجودات خاکی اند، اما چون شیوه کار را بلد بودند، بیشتر پیشرفت کرده اند.

در آمریکا ضرب المثلی هست که می گوید همه چیز به دانش کار بستگی دارد، بنابراین همه چیز را می توان فرا گرفت. درسته؟ ما می توانیم همه چیز را یاد بگیریم. این هم نمونه ای از دانش ماوراء این جهان است که در آن نیز قادر به آموختن هستیم. خیلی عجیب بنظر می رسد اما هر چه سطح دانش بالاتر می رود، به همان نسبت ساده تر میشود. آموختن این دانش به مراتب ساده تر از درس خواندن در دبیرستان یا دانشکده با آن همه مسائل پیچیده ریاضی و مشکلات آنهاست.

در خود سطح دوم نیز مراتب مختلفی وجود دارد. اما من خلاصه می کنم، چرا که نمی توانم در مورد تمام رموز بهشت به تفصیل سخن بگویم. اگر به همراه استادی که خود قبلاً این راه را طی نموده، سفر کنید، همه این مسائل را خواهید فهمید. بنابراین رازی در کار نیست. اما راه، بسیار طولانی است. اگر قرار باشد در هر سطح که خود شامل طبقات مختلفی است، بایستیم و بخواهیم هر چیزی را آزمایش کنیم، خیلی وقت صرف می شود. به این دلیل بعضی اوقات استاد شما را در زمانی کوتاه خیلی سریع از سطحی به سطح دیگر می برد، چون اگر خیال استاد شدن نداشته باشید، لزومی ندارد زیاد یاد بگیرید، چون خسته و سر در گم می شوید. برای همین استاد فقط شما را از این سطوح رد می کند و به جایگاهتان بر می گرداند، چون خود این امر هم گاهی مستلزم زمان زیادی است. گاهی یک عمر طول می کشد. اما روشن ضمیری، بسیار سریع قابل حصول است.

البته این فقط آغاز راه است. صرفاً نام نویسی و وارد شدن در راه است. شما از همان روز نخست که در دانشگاه نام نویسی می کنید، دانشجو می شوید. این امر هیچ

ارتباطی با مدرک دکترا ندارد. شما پس از چهار، شش یا دوازده سال فارغ التحصیل می شوید، اما اگر آنجا که نام نویسی می کنید واقعاً دانشگاه باشد و شما هم واقعاً بخواهید دانشجوی دانشگاه باشید، از همان ابتدا دانشجو می شوید. هر دو طرف باید همکاری کنند.

به همین طریق، فرض کنید که چون مثلاً در نیویورک جایی برای رفتن نداریم و در مورد مانهاتان، لانگ بیچ، شورت بیچ (بازی با کلمات، ساحل بلند و ساحل کوتاه) و هر ساحل دیگری، همه چیز را می دانیم (خنده)، بخواهیم مثلاً برای تفریح به ماوراء این جهان برویم و تصمیم بگیریم به سرزمین فرا زمینی ها سفر کنیم تا ببینیم آنجا چه می گذرد، خوب؟ چرا که نه؟ وقتی برای سفر به میامی، فلوریدا و فقط جهت شنا کردن در دریا، این همه پول پرداخت می کنیم، چرا گاهی هم به دنیاهای ماوراء این جهان سفر نکنیم تا ببینیم موجودات سیارات همسایه ما به چه صورت هستند و چگونه زندگی را می گذرانند؟ فکر نمی کنم این چیز عجیبی باشد. آیا اینطور نیست؟ این فقط مسافرتی است معنوی و با مسافت بیشتر، نه مسافرت دنیوی. دو نوع سفر وجود دارد، این مسئله بسیار منطقی است و فهم آن بسیار ساده است.

ما اکنون در سطح دوم هستیم. چه چیز دیگری را باید به شما بگویم؟ به این ترتیب ما به زندگی در این جهان ادامه می دهیم و در عین حال از دیگر جهان ها نیز آگاه هستیم. چون ما سفر می کنیم.

درست مانند اینکه شما شهروند آمریکا و یا هر کشور دیگری باشید و برای اینکه کشور دیگری را بشناسید، به آنجا سفر کنید. گمان می کنم بسیاری از شماها که اینجا در سازمان ملل هستید، بومی آمریکا نباشید. اینطور نیست؟ بنابراین این مسئله را درک می کنید. ما می توانیم برای فهم مسائل، به سیاره یا سطح دیگری

سفر کنیم، اما فاصله به قدری زیاد است که نمی توان پیاده رفت یا از موشک و بشقاب پرنده استفاده کرد.

بخشهایی از دنیای ماوراء، دورتر از آن است که حتی بشقاب پرنده هم به آنجا برسد. بشقاب پرنده! شیئی ناشناخته و پرنده! در درون ما وسیله ای نهفته است که خیلی سریعتر از هر بشقاب پرنده ای فعال شده و سیران می کند و این وسیله، روح ماست که گاهی روان نیز نامیده میشود. ما می توانیم با این نیرو پرواز کنیم. بدون نیاز به هیچ سوختی، مأمور پلیسی، ترافیکی، هیچ چیز و نیاز نیست نگران باشیم که مبادا اعراب نفتشان را به ما نفروشند! (خنده) چرا که این نیرو خودکفاست. خراب هم نمی شود، مگر آنکه خودمان با نقض قوانین کیهانی، با بر هم زدن هماهنگی بهشت و زمین، خرابش کنیم که این امر هم به سادگی قابل پرهیز است. اگر علاقمند باشید چگونگی این مسئله را شرح خواهیم داد. فقط برای مثال، اگر موافق باشید بطور خلاصه بیان می کنم، خب؟ من واعظ نیستم نگران نباشید. شما را به کلیسا نخواهم کشاند. فقط یک مثال میزنم.

قوانینی بر عالم حکمفرما هستند که باید آنها را بشناسیم. مثلاً زمانی که اتومبیل می رانیم، باید حتماً قوانین عبور و مرور نظیر چراغ قرمز، ایست. چراغ سبز، حرکت. گردش به چپ، گردش به راست و غیره و همچنین جاده ها و میزان سرعت مجاز را بدانیم. به همین شکل قوانین ساده ای نیز بر کیهان فیزیکی حاکمند. متوجه منظورم هستید؟ اما ماوراء این جهان، ماوراء کیهان فیزیکی، قانونی وجود ندارد. ما آزاد هستیم. شهروند آزاد. اما جهت رسیدن به آزادی، نخست باید به آنجا دست یابیم. تا زمانی که هنوز در این جهان، در چهارچوب این جسم خاکی زندگی می کنیم، باید در چهارچوب قانون عمل کنیم تا با مشکلی روبرو نشویم، تا وسیله نقلیه مان خراب نشود و بتوانیم بی هیچ مشکلی سریعتر و بالاتر پرواز کنیم.

این قوانین در انجیل، متون مقدس بودائی یا کتاب مقدس هندوها آمده اند. قوانین ساده ای از جمله به همسایه آزار نرسانیم، کسی را نکشیم، "نباید کشتار کنید"، خارج از روابط با شریک زندگیمان خلافی مرتکب نشویم، دزدی نکنیم، مواد مخدر استفاده نکنیم و غیره. احتمالاً بودا می دانسته که ما در قرن بیستم، کوکائین را کشف خواهیم کرد و به همین خاطر از قبل گفته که مواد مخدر استعمال نکنید. مواد مخدر یعنی قمار و هرآنچه که وابستگی ما به لذات جسمانی و غفلت از سفر معنوی مان را سبب شود.

اگر بخواهیم اوج بگیریم و بدون خطر پرواز کنیم اینها قوانین مادی هستند که باید از آنها پیروی کنیم، مانند قوانین علم فیزیک. برای فرستادن موشک به فضا، دانشمندان باید قوانین مشخصی را مد نظر قرار دهند. بنابراین ما که می خواهیم از این هم بالاتر برویم و از هر موشکی، بالاتر و از هر بشقاب پرنده ای سریعتر پرواز کنیم، باید خیلی بیشتر مراقب باشیم. اگر مایل باشید، در این باره باید جزئیات بیشتری توضیح داده شود که این کار در زمان تشریف صورت می گیرد. حالا نمی خواهم شما را با این اوامر و فرمانها کسل کنم. فرمانهایی که با شنیدن آنها خواهید گفت: "من اینها را می دانم. اینها را در انجیل خوانده ام. ده فرمان. درست است؟ ده فرمان."

در واقع خیلی از ما این قوانین را خوانده ایم، اما چندان توجه عمیقی به آنها نکرده ایم یا اینکه عمیقاً آنها را نفهمیده ایم. اگر هم فهمیده ایم، آنچه که خودمان می خواسته ایم درک کرده ایم، نه معنی واقعی آنها را. بنابراین فکر نمی کنم اشکالی داشته باشد اگر گاهی دوباره آنها را به خاطر آوریم یا مجدداً به مفهوم عمیق تر آن گوش کنیم.

به عنوان مثال خداوند در نخستین صفحه انجیل عهد عتیق می گوید: "من تمام حیوانات را برای دوستی و کمک به شما خلق کرده ام و شما می توانید بر آنها فرمان برانید." همچنین می گوید که برای هر نوع حیوانی غذای مخصوصی مهیا شده است. ولی او نگفته که ما حیوانات را بخوریم. نه! او همچنین می گوید: "من تمام خوراکیها، تمام گیاهان روی زمین و تمام میوه های روی درختان را که بسیار خوشمزه اند و به چشم زیبا می آیند، خلق کرده ام. اینها می توانند خوراک شما باشند." اما فقط عده کمی به این گفته توجه می کنند. بسیاری از پیروان انجیل همچنان گوشت می خورند، بی آنکه به مفهوم حقیقی سخن خدا پی برده باشند.

اگر در این زمینه به تحقیقات علمی عمیق تری بپردازیم، به این نتیجه می رسیم که ما برای گوستخواری خلق نشده ایم. ساختمان بدن ما، روده ها، شکم و دندان های ما، همه از نظر علمی برای رژیم وگان ساخته شده اند. بیخود نیست که انسانها بیمار می شوند، زود پیر و درمانده می شوند و تنبلی و رخوت به آنها دست می دهد، در حالی که در بدو تولد دارای هوش سرشار و استعداد و توانایی های بیشمار بوده اند. آنها هر روز کسل تر می شوند و هر چه پیرتر می شوند، بیشتر احساس رخوت می کنند. دلیلش این است که ما به وسیله خود، وسیله پرواز خود و بشقاب پرنده دورن خود آسیب می رسانیم. اگر بخواهیم اندکی بیشتر و مطمئن تر، از این وسیله نقلیه استفاده کنیم، باید به طریق درست از آن نگهداری کنیم.

به عنوان مثال یک اتومبیل را در نظر بگیرید. همه شما اتومبیل می رانید. اگر در این خودرو سوخت مناسب ریخته نشود، چه می شود؟ چه اتفاقی می افتد؟ اتومبیل پس از پیمودن مسافتی از حرکت باز می ایستد. اشکال از اتومبیل نیست. اشکال از

ماست. ما اشتباهاً سوخت نامناسب در آن ریخته ایم. اگر سوخت، با کمی آب مخلوط شود، چه میشود؟ احتمالاً خودرو تا مدتی حرکت می کند اما با اشکال. اینطور نیست؟ اگر روغن آن آلوده شده باشد و آن را تمیز نکرده باشیم، برای مدتی به راه خود ادامه می دهد، ولی پس از آن خراب می شود. اگر ما به شیوه درست از اتومبیل مان نگهداری نکنیم، ممکن است حتی منفجر شود.

بدن ما هم وسیله ای است که می توانیم از آن برای پرواز تا بی نهایت، تا بالاترین سطح دانائی علمی، استفاده کنیم. اما گاهی آن را خراب می کنیم و از آن برای هدف مناسب استفاده نمی کنیم. به عنوان مثال، اتومبیل برای این است که کیلومتر ها برانیم تا ما را به محل کارمان، به کنار دوستان مان و به جاهای زیبا برساند، ولی ما به خوبی از آن مراقبت نمی کنیم. سوخت نامناسب در آن می ریزیم یا به روغن، آب و اساساً هیچ چیز آن به خوبی توجه نمی کنیم. خب طبیعی است که این اتومبیل سریع حرکت نمیکند، مسافت چندانی را نمی پیماید و مجبور می شویم جلو خانه مان بمانیم. این مسئله ای نیست ولی در این صورت، هدف خود از خرید اتومبیل را نفی کرده ایم و پول، وقت و انرژی مان را به هدر داده ایم. همین و بس. در این میان هیچ کس مقصر نیست. هیچ پلیسی به خاطر از کار افتادن اتومبیل، شما را جریمه نمی کند. فقط مسئله این است که شما اتومبیل و پول خود را به هدر داده اید، در حالیکه می توانستید به فواصل دور و نزدیک بروید و جاهای دیدنی بسیاری را ببینید و از مناظر مختلف لذت ببرید.

جسم ما هم همینطور است. با آن روی زمین زندگی می کنیم، ولی اگر خوب دقت کنیم در می یابیم که درون این پیکر خاکی ابزارهایی وجود دارند که با آنها می توانیم به ماوراء زمین پرواز کنیم. درست مثل فضاوردی که درون موشک نشسته و

موشک ابزار اوست و برای اینکه موشک امن و سریع پرواز کند، باید قوانین فیزیکی را رعایت کند. در حقیقت این فضاورد است که مهم است. موشک، او را به مقصد می‌رساند اما موشک هدف اصلی نیست. فضاورد و مقصد او، هدف اصلی اند. اما اگر این فضاورد، موشک را فقط برای دور زدن بر فراز "لانگ آیلند" به کار گیرد، وقت را تلف کرده و پول کشور را به هدر داده است.

بنابراین جسم ما بسیار با ارزش است، چرا که استاد در آن سکنی دارد. به همین دلیل است که در انجیل آمده: "بدانید که شما معبد خدا هستید و خداوند قادر مطلق در شما سکنی دارد." منظور همان روح القدس است. تصور کنید چقدر مهم و چقدر بامعناست که ما روح القدس، قادر مطلق را در وجودمان منزل داده ایم! خیلی ها این جمله را سریع می‌خوانند و معنی و عظمت آن را درک نمی‌کنند و تلاشی هم برای پی بردن به آن نمی‌کنند. به همین دلیل است که شاگردان من با علاقه، تعالیم مرا دنبال می‌کنند. زیرا آنها می‌توانند به دور از همه کشمکشهای روزانه، کسب درآمد و مسائل مادی، بدین طریق دریابند که چه کسی درون ماست و چه چیزی ماوراء این جهان وجود دارد.

ما در درون زیبایی، آزادی و آگاهی بیشتری داریم و اگر شیوه صحیح ارتباط با آنها را بدانیم، تمامی آنها به ما تعلق می‌یابند، چون در درونمان جای دارند. ما این گنجینه را به فراموشی سپرده ایم. مدت‌هاست که درب آن را قفل کرده ایم و فراموش کرده ایم که کلید آنرا کجا گذاشته ایم. همین. بنابراین استاد کسی است که در باز کردن این درب به ما کمک می‌کند و به ما نشان می‌دهد چه چیزی ذاتاً به ما تعلق دارد. اما باید برای این کار وقت صرف کنیم، به درون آنجا قدم بگذاریم و هر آنچه را که متعلق به ماست جزء به جزء بررسی کنیم.

به هر حال ما در جهان دوم بودیم. علاقه مند هستید جلوتر برویم؟ (حاضرین پاسخ میدهند: بله! بله!) شما می خواهید بدون آنکه کاری کرده باشید، همه چیز را بدانید (استاد می خندند). بسیار خب، حداقل کسی که به یک کشور دیگر سفر کرده باشد، می تواند درباره آن کشور چیزهایی برایتان بگوید، هر چند که خودتان قبلاً آنجا نرفته باشید. درست؟ حداقل شما علاقمند هستید، شاید می خواهید به آنجا بروید. خب، پس از جهان دوم - البته من هنوز جهان دوم را تمام نکرده ام اما شما بهتر می دانید که نمی توان تمام روز را اینجا نشست - خب. پس در جهان دوم شما قدرت بیشتری خواهید داشت. اگر تصمیم بگیرید و در آن راه تلاش کنید، می توانید به سطح سوم بروید. جهان سوم یک مرحله بالاتر است.

آن کس که به جهان سوم می رود، حداقل باید همه بدهی هایش به این جهان را پرداخت کرده باشد. اگر به پادشاه این جهان مادی بدهکار باشیم، نمی توانیم بالا برویم، همچنانکه هیچ مجرمی نمی تواند بدون مبری شدن از جرمش از مرز کشورش عبور کند و وارد کشور دیگری بشود. بدهی های این جهان شامل همه آن کارهای انجام شده توسط ما در گذشته، حال و شاید آینده است. برای رفتن به جهان ماوراء، همه این بدهی ها باید تصفیه شوند، درست مثل عوارض گمرک در جهان ما. باید پیش از عبور کاملاً پاک شده باشیم. هنگامی که در جهان دوم هستیم، با باقی مانده کارمایمان از زندگی گذشته و حال زندگی می کنیم. چون بدون کارمای گذشته، نمی توانیم از زندگی کنونی مان برخوردار باشیم.

استادان به دو گروه طبقه بندی می شوند. یکی گروه بدون کارما که قدری کارما قرض می گیرند تا بتوانند به اینجا بیایند و گروه دیگر مثل ما که موجودات معمولی اند اما کارمایمان پاک شده است. بنابراین، هر کسی می تواند استاد شود. گاهی استادان با کارمای قرض گرفته شده، از جهان بالا به پایین می آیند. اصطلاح

کارمای قرض گرفته شده برای شما چه مفهومی دارد؟ (استاد می خندند). این امکان پذیر است. بله، امکان پذیر است.

برای مثال، شما پیش از آنکه پایین بیائید هم اینجا بوده اید و در طی قرنها با آدمهای مختلف این جهان بده و بستان داشته اید. بعد به بهشت یا منزلگاه خود که بسیار دور، در طبقه ای دیگر که حداقل در سطح پنجم است، باز می گردید. خانه استاد، در آنجا، در سطح پنجم است. البته ورای این سطح، سطوح دیگری هم وجود دارند.

هنگامی که بخواهیم به دلیل شفقت یا انجام وظیفه ای که از جانب آفریدگار به ما محول شده، دوباره به پایین برگردیم، می توانیم به دلیل قربت و نزدیکی با مردم گذشته، مقداری از حساب آنها یعنی کارمای آنها را قرض بگیریم. اما فقط بدهی های آنها را، نه چیزهای دیگر. ما می توانیم مقداری از بدهی های این اشخاص را به گردن بگیریم و تا وقتی مأموریت مان در این جهان به پایان برسد، با قدرت معنوی مان بتدریج آنها را پرداخت کنیم. پس این استاد، متفاوت است. استادان دیگری نیز هستند که از این دنیا هستند و بلافاصله پس از ممارست، استاد می شوند. انگار که فارغ التحصیل شده باشند. پس همینطور که در جهان زمینی دو نوع استاد داریم یعنی استادان پیشین و دانشجویانی که بلافاصله پس از فارغ التحصیل شدن استاد می شوند، در آنجا نیز دو نوع استاد وجود دارد. آنها که زمانی طولانی استاد هستند و آنها که به تازگی استاد شده اند.

اگر ما بخواهیم به جهان سوم برویم، باید از هر نوع کارمایی کاملاً مبری باشیم. کارما همان قانونی است که می گوید "هر چه بکارید، همان را برداشت می کنید" اگر دانه پرتقال بکاریم، پرتقال و اگر دانه سیب بکاریم سیب خواهیم داشت. این تمام چیزی است که "کارما" نامیده می شود. در واقع این واژه، سانسکریت و به معنای قانون

علت و معلول است. انجیل کلمه کارما را به زبان نیآورده اما می گوید "هر چه بکارید، همان را برداشت می کنید" که دقیقاً به همان معنی است.

انجیل، مجموعه ای مختصر از تعالیم استادی با زندگی مختصر است. به همین خاطر در انجیل، توضیحات زیادی وجود ندارد و بسیاری از نسخه های آن نیز به خاطر تطبیق یافتن با نظر به اصطلاح رهبران جنبش ها که لزوماً همیشه هم افراد مذهبی نبوده اند، سانسور شده اند. میدانید که؟ در هر زمینه ای داد و ستد و دلالت بسیار وجود دارد. ما می دانیم که انجیل حقیقی اندکی متفاوت تر، طولانی تر، ارزشمند تر و قابل فهم تر است. به هر حال، چون نمی توانیم در این مورد چیز زیادی را ثابت کنیم، دیگر چیزی نمی گوئیم تا به کفر گویی متهم نشویم و صحبت مان را فقط به آنچه میتوان ثابت کرد، محدود می کنیم.

حالا شاید کسی از من بپرسد: "تو که از جهان دوم، سوم و چهارم می گویی، چگونه می توانی این را ثابت کنی." البته که می توانم. من می توانم این را ثابت کنم. اگر شما نیز در این مسیر با من همراه شوید، همه چیز را خواهید دید. اما اگر خودتان گام برندارید و با من همراه نشوید، نمی توانم چیزی را ثابت کنم. این خیلی واضح است. اگر من به خود جرأت می دهم که در این باره صحبت کنم، به این دلیل است که برای ادعایم، گواهی صادق دارم. صدها هزار تن از شاگردان ما در سراسر جهان، گواه ما هستند. ما می توانیم درباره چیزی که می دانیم سخن بگوئیم. البته شما باید با من همراه باشید. شما باید گام بردارید. در غیر اینصورت نمی توانید بگوئید "تو به جای من برو و همه چیز را برایم بگو و نشانم بده." نه، من نمی توانم.

اگر من هرگز در این اتاق، در سازمان ملل متحد نبوده باشم، هر قدر هم که در این باره به من توضیح بدهید، نمی توانم عملاً اینجا را تجربه کنم درسته؟ باید به همراه

یک راهنمای مجرب و با تجربه گام برداریم. تعدادی از شاگردان من با ملیتهای مختلف در این اتاق هستند که آنچه به شما گفته ام را کم و بیش تجربه کرده اند. جهان سوم هم به هیچ وجه همه چیز نیست. آنچه که من به شما گفتم، فقط بخشی از آن است. گفته های من داستان سفری است که در آن بخشی از وقایع آورده شده و جزئیات به تفصیل بیان نشده اند. درست همانطور که خواندن کتاب درباره یک کشور، به معنی دیدن آن نیست. ما با اینکه به کتابهای زیادی در مورد مسافرت به کشورهای مختلف جهان دسترسی داریم، باز مایلیم شخصاً به آن کشورها برویم. اینطور نیست؟ ما درباره اسپانیا، جزایر قناری و یونان بسیار می دانیم، اما این دانسته ها را فقط از طریق کتاب یا فیلم داریم و باید خود به آنجا برویم تا لذت در آنجا بودن، از جمله خوراکیها، آب شفاف دریا، هوای لطیف، مردم مهربان آنجا و هر آنچه که نمی توان با خواندن کتاب کسب کرد را عملاً تجربه کنیم.

خب فرض کنیم که از جهان سوم هم گذر کردید، پس از آن چه می شود؟ به سطح بالاتر، به سطح چهارم می روید. سطح چهارم، خود سطحی خارق العاده است ولی در توضیح آن، نمی توانیم به زبان ساده همه چیز را برای عوام توضیح دهیم، چون ممکن است حاکم آن سطح را برنجانیم. زیرا آن دنیا بسیار زیباست، هر چند که بعضی قسمتهای آن بسیار تاریک است، تاریکتر از زمانیکه برق نیویورک کاملاً قطع شده باشد. هرگز نیویورک را در تاریکی کامل دیده اید؟ بله؟ از آن هم تاریکتر است. بله پیش از آنکه به روشنایی برسید، آنجا تاریکتر است. نوعی شهر ممنوعه است که پیش از آنکه به دانش خدایی برسیم، در آنجا متوقف می شویم. اما به همراه یک استاد کارآموده، می توان از این مرحله هم گذشت، وگرنه بدون راهنمایی چنین استاد کارآموده ای، یافتن راه در یک چنین جهانی عملی نیست.

زمانیکه به سطوح مختلف هستی می‌رسیم، نه تنها تغییرات معنوی بلکه تغییرات مادی، فکری و همه چیزهای دیگر را نیز در زندگی تجربه می‌کنیم. به زندگی با دید دیگری نگاه می‌کنیم، طور دیگری راه می‌رویم و متفاوت از گذشته کار می‌کنیم. حتی شغل ما، کار روزانه ما مفهوم دیگری پیدا می‌کند و در می‌یابیم که چرا به این شیوه کار می‌کنیم، چرا بر سر فلان شغل هستیم و چرا باید فلان شغل را تغییر دهیم. هدف مان در زندگی را پیدا می‌کنیم و بنابراین دیگر بیش از این آشفته و مضطرب نخواهیم بود. ما با صبر و هماهنگی بسیار منتظر می‌شویم تا مأموریت مان در این جهان به پایان رسد، چرا که می‌دانیم پس از آن به کجا خواهیم رفت و این را در حالی که در این جهان زندگی می‌کنیم، در می‌یابیم. این همان "مرگ در حین زندگی است". گمان می‌کنم عده‌ای از شما قبلاً چیزهایی از این قبیل شنیده باشید، ولی من هیچ استادی را نمی‌شناسم که چیزی غیر از این بگوید. (استاد می‌خندند) ما باید خودمان لذت واقعی تجارب درونی را تجربه کنیم. چطور ممکن است که یک نفر، مرسدس بنز را جور دیگری توصیف کند؟ در هر حال توصیف او مشابه دیگران میشود. بنابراین هر کس که مرسدس بنز داشته باشد، آنرا می‌شناسد و همان را تشریح میکند، اما با این وجود، این تعاریف، خود مرسدس بنز نیستند.

گرچه من به زبان ساده با شما سخن می‌گویم، اما اینها مسائل ساده‌ای نیستند. چیزهایی هستند که باید خود ما با کار، خلوص و راهنمایی، آنها را تجربه کنیم. هرچند به احتمال یک در میلیون ممکن است بتوانیم این کار را به تنهایی انجام دهیم، اما این عمل بدون خطر و ریسک نخواهد بود و نتایجی نامطمئن خواهد داشت.

مثلاً در گذشته، کسانی همچون "سودن برگ" یا "گرجیوف"، این مسیر را به تنهایی پیمودند، اما وقتی در مورد زندگی آنها می خوانم، می بینم که با مشکلات و خطرات زیادی مواجه بودند و تازه لزوماً همه آنها هم به بالاترین سطح نرسیدند.

خب، شما پس از این، به مرحله بالاتری می روید. به سطح پنجم، به خانه استاد. تمام اساتید از آنجا می آیند. حتی اگر سطح آنها بالاتر از سطح پنجم باشد، آنجا خواهند ماند. آنجا اقامتگاه اساتید است. ماوراء آنجا جنبه های مختلفی از خدا وجود دارند که درک آنها بسیار مشکل است. از آنجا که می ترسم شما را گیج کنم، توضیح بیشتر در مورد این مسائل را به زمان دیگری موکول می کنم، شاید دفعه دیگر یا شاید پس از تشرّف، هنگامی که برای شنیدن چیزهای خوف انگیز در مورد تصورات تان و اینکه چقدر این تصورات میتوانند در مورد بسیاری از ایده ها راجع به خدا اشتباه باشند، آمادگی بیشتری داشته باشید.

بخش سؤال و جواب پس از سخنرانی

سؤال: شما اشاره کردید که استاد می تواند کارمای دیگران را قرض بگیرد. در این حالت آیا کارمای این انسانها پاک می شود؟ این امر چه نتایجی برای این شخص خواهد داشت؟

استاد: بله. بله. استاد می تواند در صورتیکه بخواهد کارمای هر انسانی را پاک کند. در واقع در زمان تشرّف، کارمای گذشته همه شاگردان پاک میشود و فقط کارمای کنونی شان باقی می ماند تا بتوانند با آن به زندگی ادامه دهند، چون در غیر

اینصورت بلافاصله می میرند. بدون کارما نمیتوان اینجا زندگی کرد. بنابراین استاد فقط باید کارمای بایگانی شده را پاک کند، طوریکه انسان پاک شود و مقداری هم کارما برای ادامه زندگی و انجام آنچه که باید در زندگی انجام دهد، باقی بماند. به همین دلیل است که می توانیم این راه را ادامه دهیم، در غیر اینصورت چگونه میتوان به راه ادامه داد؟ حتی اگر انسان در این زندگی پاک باشد، چقدر پاک است و تازه زندگی گذشته چی؟ متوجه هستید؟

سؤال: هدف از متد شما چیست؟

استاد: هدف چیست؟ نگفتم؟ سفر به ماوراء این جهان. بازگشت به قلمرو خدا، شناخت خرد انسان و انسانی بهتر شدن، حتی در این دنیا.

سؤال: آیا کارما در تمام قلمروها وجود دارد؟

استاد: نه همه جا، فقط تا عالم دوم. چون هنگامی که تمامی این راه را از سطوح بالا به سطح مادی و فیزیکی می آئیم که فرضاً کاری را انجام دهیم، تفکر ما، مغز ما، کامپیوتر ما، در سطح دوم ساخته می شود. مثلاً استاد که از سطح پنجم به جهان مادی می آید، باید به سطح دوم برود، کامپیوتر را بردارد و به آن برنامه بدهد تا در این جهان مادی عمل کند. درست مثل یک غواص که به درون دریا فرو می رود. او باید ماسک اکسیژن و همه چیز را مهیا کند و با اینکه چهره واقعی او مسخره نیست، اما وقتی ماسک و لباس غواصی را به تن میکند، شبیه قورباغه میشود. ما هم با این کامپیوتر و موانع مادی همینطور به نظر می رسیم، وگرنه کاملاً زیبا هستیم. حتی اگر فکر می کنید که زیبا هستید، به واسطه ابزار و پوششهایی که برای فرو رفتن و کارکردن در اعماق این جهان به تن کرده اید، در مقایسه با آنچه واقعاً هستید، فوق العاده زشت به نظر می آئید.

پس در گذر از سطح دوم به سمت بالا، باید کامپیوترمان را در آنجا بگذاریم. دیگر به آن نیاز نیست. مثل غواصی که پس از بازگشت به ساحل، همه وسایل غواصی را کنار می گذارد و مثل قبل به نظر میرسد. متوجه شدید؟ خب!

سؤال: شما گفتید که در پایان جهان دوم، پیش از صعود به مرحله بالاتر، تمام کارما را پشت سر می گذاریم و باید تمام آن را پاک کنیم. آیا این شامل تمام کارمای زندگی های گذشته که با آن به این جهان آمده ایم هم میشود؟

استاد: بله، چون "کامپیوتری" نیست که چیزی را ثبت کند. ما بواسطه این مغز و کامپیوترمان که هر تجربه ای از این جهان مادی را ثبت می کند، دارای کارما می شویم. ما همه چیز، خوب یا بد را اینجا ثبت می کنیم. این همان چیزی است که آن را کارما می نامیم. کارما چیست؟ تجربیات خوب یا بد، واکنش ها و تجربیاتی که در زندگی های بسیار آموخته ایم. ما به خاطر وجود چیزی به نام وجدان، می دانیم که باید خوب باشیم، ولی گاهی کارهای بد انجام می دهیم. این را کارما می نامیم. اعمال بد مثل باری سنگین، مثل انبوهی از زباله، به خاطر قانون جاذبه ما را به پایین می کشند و صعود از کوه را برایمان مشکل می سازند. از آنجا که اصول اخلاقی، قوانین، آئین ها و عادات در کشورهای مختلف، در این به اصطلاح مفاهیم خوب و بد، ثواب و گناه اسیرمان کرده اند، در نتیجه در روابط متقابلمان با مردم جهان، بر اساس عادات، رفتارها و قوانین آن جامعه، خوبی و بدی، گناهکاری و پاکی را تجربه می کنیم و به این شیوه تفکر عادت می کنیم که با انجام فلان کارها مقصریم و آدم بدی هستیم و همه اینها در مغز ما ثبت می شود. این همان چیزی است که ما را به تناسخ وا می دارد و در این جهان مادی یا کمی بالاتر که البته به حد کافی بالا نیست، اسیرمان می کند. به دلیل وجود همین تصورات و ذهنیت های قبلی است که به اندازه کافی آزاد و سبک نیستیم تا به بالا پرواز کنیم.

سؤال: آیا سطح معینی که میتوانیم در هر دوره زندگی به آن برسیم، از پیش یعنی از همان موقع تولد برایمان مقدر می شود؟

استاد: نه، ما مختاریم تندتر یا آرامتر برویم، به عنوان مثال اتومبیل تان را در نظر بگیرید. شما صد لیتر بنزین در آن می ریزید، حالا یا میتوانید سریعتر برانید و زودتر به مقصد برسید یا اینکه آرامتر بروید، این بسته به میل شماست.

سؤال: من فقط می خواستم از شما بپرسم که... فرشتگان در کدام سطح هستند؟
استاد: در کدام سطح هستند؟ آه! تا چه فرشته ای باشد؟

سؤال: فرشته نگهبان.

سؤال: فرشته نگهبان. آنها تا دومین سطح می رسند. مقام، اعتبار و نفوذ آنها از بشر کمتر است و جهت خدمت به ما به وجود آمده اند.

سؤال: هرگز از آنجا بالاتر نمی روند؟

استاد: نه، مگر در مواردی که به انسان تبدیل شوند. همه آنها به انسانها رشک می برند، چرا که خدا در درون انسانها سکنی دارد. ما همه امکانات لازم را داریم تا با خدا یکی شویم، ولی فرشتگان نه. کمی پیچیده است. صحبت در این باره را به روز دیگری موکول می کنیم.

آنها موجوداتی هستند که برای خدمت به ما خلق شده اند و از همین روست که نمونه های مختلفی از فرشتگان را می بینید. به عنوان مثال، اگر آنها خلق شدند، برای خدمت به ما بوده و آنها نباید و مجبور هم نیستند فراتر بروند. اما میتوانند! گاهی چیزی امکانات مناسب برای تعالی یافتن را ندارد.

مثلاً بشر برای راحتی بیشتر، یک سری چیزها را ابداع کرده. به عنوان نمونه، شما در یک جا نشسته اید و از همانجا می توانید تمام چراغهای خانه و حیاط و همینطور

تلویزیون را روشن و خاموش کنید، چون اینها را برای این ساخته اید که در خدمت تان باشند. حالا این چیزها حتی اگر در مواردی هم بهتر از شما عمل کنند و مثلاً از راه دور همه چیز را کنترل کنند- کاری که شما با نیروی انسانی قادر به انجام آن نیستید- بهتر از شما نیستند. حتی اگر بهتر از شما باشند که البته نیستند، هدف از ساخت آنها، فقط خدمت به شما بوده است. بسیار خوب! کامپیوتر هرگز نمی تواند یک انسان شود.

سؤال: استاد چینگ های! می خواستم بدانم آیا ما که هم اکنون در این جسم هستیم، یعنی یکبار از این جسم رهایی یافته و دوباره نزول کرده ایم؟ آیا ما همیشه در این حالت بوده ایم یا قبلاً در وضعیت بهتری بودیم؟ وضع و حالت بهتر، جهت حرکت سریع به جلو چیست؟

استاد: ترک جسم و حرکت به جلو؟ بله، اگر بدانیم چگونه، می توانیم چنین کارهایی انجام دهیم. روشهای مختلفی برای ترک جسم و رفتن به ماوراء جهان وجود دارد. عده ای از آنها ما را تا نه چندان دور، بعضی تا خیلی دور و بعضی هم تا به انتها پیش می برند. این مسئله براساس سنجشی است که من با تحقیقات مختلف، از زمان جوانی ام تاکنون انجام داده ام. گرچه حالا هم جوان به نظر می رسم، اما آن وقتها جوانتر بودم! روش ما در اینجا بهترین است. رفتن به دور، دورتر، به انتها.

روشهای دیگری هم وجود دارند که هر کدام را که بخواهید، می توانید انتخاب کنید. در بازار فراوان هستند. بعضی از آنها شما را به جهان اثیری یا آسترال می رسانند، برخی به دورتر، ولی تعداد معدودی از آنها شما را تا سطح پنجم می برند. روش و تمرین ما اینست که تا رسیدن به سطح پنجم، رهایتان نکنیم و تنهایتان نگذاریم.

بالتر از آن، ورای سطح پنجم، میتوان به جنبه دیگری از خدا دست یافت، اما این همیشه هم خوشایند نیست.

تصور ما اینست که هر چه بالاتر برویم بهتر است. اما این مسئله همیشه صادق نیست. مثلاً، به کاخی زیبا می رویم و به اطاق نشیمن دعوت می شویم. آنجا می نشینیم و با نوشیدنی های خنک و خوراکیهای خوشمزه و این جور چیزها پذیرایی می شویم. بعد فکر می کنیم که اندکی دقیقتر خانه را ببینیم و نگاهی به آن ببینانازیم و تصادفاً به آشغالدانی و جاهای دیگر خانه می رسیم که شناخت آنها چندان اهمتی ندارد یا به موتورخانه کاخ که در پشت ساختمان است، می رویم و به برق گرفتگی دچار می شویم و در جا می میریم. بنابراین همیشه لازم یا قابل توصیه نیست که به عمق مسائل برویم، اما می توانیم به خاطر ماجراجوئی مان، این کارها را انجام دهیم.

سؤال: استاد چینگ های! من دو پرسش دارم. یک: اگر انسان حافظه ای از زندگی گذشته داشته باشد، از کدام جهان است؟ دوم اینکه: بین کارما و زندگی گذشته چه ارتباطی وجود دارد؟ آیا بخشی از اضافه بار هستند؟

استاد: بله. بله. خیلی به هم مربوطند. پرسش نخست، کارمای گذشته از کجا می آید؟ شما می توانید سوابق زندگی گذشته تان را بخوانید. مطمئن باشید. اما همانطور که گفتم سوابق زندگی گذشته از بایگانی آکاشیک می آیند که کتابخانه ای است در جهان دوم و برای هر کسی که به این سطح برسد، قابل دسترسی است. هر کسی نمی تواند به کتابخانه سازمان ملل متحد دسترسی داشته و به آنجا برود. اما برای مثال من می توانم، چرا که امروز جهت سخنرانی به اینجا دعوت شده ام. درست؟ هر کسی نمی تواند به اینجا وارد شود، اما شما می توانید، زیرا به نوعی مقیم اینجا هستید. به همین صورت زمانیکه ما به جهان دوم می رسیم، می توانیم

زندگی گذشته مان را بخوانیم. همچنین هنگامی که به بخشی از جهان نخست می‌رسیم، می‌توانیم نگاهی کوتاه به زندگی گذشته مان بیاندازیم. اما این مرحله چندان بالا نیست و بایگانی آن چندان کامل نمی‌باشد.

اما تجارب زندگی گذشته چگونه با کارمای کنونی ارتباط می‌یابند؟ می‌توان گفت اینها تجاربی هستند که از زندگی گذشته اندوخته ایم تا به کمک آنها با زندگی کنونی روبرو شویم. آنچه که از گذشته کسب نموده‌اید، می‌تواند در زندگی کنونی شما به کار گرفته شود. در نتیجه تجربیات ناخوشایند زندگی گذشته، سبب میشوند که با دیدن نشانه‌های مشابه، دچار ترس شوید. مثلاً اگر در زندگی گذشته در تاریکی از پلکان به پایین سقوط کرده و به شدت آسیب دیده باشید و هیچکس هم به شما کمک نکرده باشد، اکنون هر وقت که از پله پایین می‌روید کمی می‌ترسید. خصوصاً زمانی که پله‌ها بلند و آن پایین هم تاریک باشد، در کشمکش هستید که بروید یا نروید یا اگر در زندگی گذشته در زمینه‌های علمی عمیقاً بررسی و تحقیق کرده باشید، در این زندگی هم به آن موارد، بسیار علاقمند هستید و حتی اگر کارتان در زمینه‌های علمی نباشد، باز هم نسبت به تحقیقات علمی نوعی کشش در خود حس می‌کنید و مسائلی از این قبیل.

به همین دلیل است که "موتسارت" در چهار سالگی یک نابغه بود. او بلافاصله به طرف پیانو کشیده شد و معروف شد. او یک نابغه بود، زیرا در جریان زندگی‌های گذشته، زیاد تمرین کرده بود ولی قبل از رسیدن به مرحله استادی از این جهان رفته بود. یعنی او پیش از آنکه به نقطه اوج شخصیت هنری اش برسد، مرده بود. اما چون عاشق موسیقی بود، از اینکه شخصیت هنری اش را رها کند خشنود نبود، بنابراین دوباره به این جهان بازگشت و همه تجارب فرا گرفته از استعداد موسیقی

گذشته اش نیز با او بازگشت. زیرا به هنگام مرگ، اشتیاق عجیبی به ادامه کارش داشت.

بعضی از این انسانها، پیش از تولد دوباره شان، در جهان آسترال یا در جهان دوم، مطالب بسیاری می آموزند. به همین خاطر در دانش، موسیقی، ادبیات و انواع اختراعات، استعدادهای فوق العاده ای دارند که دیگران ندارند. مثلاً می توانند چیزهای فوق العاده ای اختراع کنند که دیگران قادر به درک آنها نیستند و حتی در تصورشان هم نمی گنجد. چون این افراد، این چیزها را دیده و فرا گرفته اند. بنابراین دو نمونه آموزش وجود دارد، یکی آموزش این جهانی و دیگری آموزشهای جهان ماوراء. آنها که همچون نوابغ، استعداد فوق العاده ای دارند، متخصصینی از جهان ماوراء، مثلاً جهان آسترال، جهان دوم و گاهی جهان سوم هستند که راه برگشت را برگزیده اند. آنها نابغه هستند.

سؤال: تشرف شما مشخصاً شامل چه چیزی می شود و وقتی کسی متشرف می شود، تمرین روزانه اش چگونه خواهد بود؟

استاد: اولاً این امر رایگان است و هیچ اجباری در کار نیست، ولی اگر می خواهید فراتر بروید، باید متعهد باشید. خب؟ شرایط: به هیچ تجربه ای نیاز نیست. هیچ پیش آگاهی در مورد یوگا و هر نوع مدیتیشن دیگری لازم نیست، اما پس از آن، باید تا آخر عمر وگان باشید و تخم مرغ هم نخورید. هر چیز بدون کشتار مانعی ندارد.

چرا نباید تخم مرغ خورد؟ برای آنکه نوعی نیم کشتار است، هر چند که بی نطفه باشد. بعلاوه تخم مرغ به جذب نیروهای منفی تمایل دارد و به همین دلیل، بسیاری از کسانی که جادوی سیاه یا سفید انجام می دهند یا پیروان "وودو"، برای خارج کردن ارواح از افراد جن زده، از تخم مرغ استفاده می کنند. این را می دانستید؟

بله؟ (یکی از حضار پاسخ میدهد: بله) میدانستید؟ چقدر خوب؟ حداقل اگر روشن ضمیری آنی برای شما نداشته باشم، گواه آنی و حاضر دارم ! (خنده)

به هنگام تشریف، نور و صوت خدا، موسیقی روح را تجربه می کنید که شما را به سطح بالاتری از هوشیاری می رساند و طعم خلسه، آرامش و لذت عمیق را می چشید. پس از آن اگر کار را جدی بگیرید، به تمرین در خانه ادامه می دهید، ولی اگر جدی نگیرید، من نمی توانم شما را هل دهم و بیش از این مزاحمتان نمی شوم. اگر ادامه دهید و از من کمک بخواهید، من هم ادامه می دهم، اگر نخواهید، خوب راه پیش روی شماست، روزانه دو ساعت و نیم مدیتیشن کنید. صبح زودتر بیدار شوید. دو ساعت مدیتیشن قبل از خواب و شاید هم نیم ساعت هنگام نهار. اگر کسی مثل من وقت شما را برای سخنرانی نگیرد، برای نهار یک ساعت وقت دارید. میتوانید در یک جایی خلوت کنید و یک ساعت مدیتیشن کنید. این خودش یک ساعته و بعد از ظهرها هم یک ساعت یا نیم ساعت مدیتیشن کنید و صبحها هم یک ساعت زودتر بیدار شوید.

زندگیتان را بیشتر تنظیم کنید. اگر زمان کوتاه تری برای تماشای تلویزیون، گپ زدن بی فایده، تلفن و خواندن روزنامه صرف کنید، خواهید دید که کلی وقت دارید. در حقیقت همه ما وقت زیادی داریم ولی آنرا به هدر می دهیم. این کار مثل این می ماند که به جای اینکه از اتومبیل مان برای رفتن به "لانگ آیلند" استفاده کنیم، فقط با آن در حیاط خانه مان دور بزنیم! آیا این شما را راضی می کند؟ (سؤال کننده: بله!) هیچ شرطی نیاز نیست، به جز تعهد مادام العمر به ممارست. شما هر روز تغییرات و معجزات جدیدی را تجربه می کنید و زندگی تان بهتر می شود، بی آنکه آرزوی آنها را کرده باشید. آنها در هر حال اتفاق می افتند. اگر در این راه جدی باشید، میتوانید بهشت را همین جا روی زمین تجربه کنید.

برای همین است که هنوز پس از سالها، صدها هزار شاگرد از من پیروی می کنند، چون روز به روز به تجارب بهتری دست می یابند. دلیلش هم این است که در این مسیر جدی هستند و تمرین و ممارست می کنند.

سؤال: لطفاً ذات هشیاری را توضیح دهید.

استاد: ذات هشیاری. بسیار خب. مشکل می توان توضیح داد. اما می توانید با استفاده از هوش تان، آن را تصور کنید. هشیاری، نوعی خرد است. به این شکل که بهتر از همیشه چیزها را درک می کنید، چیزهایی را می فهمید که ماوراء این جهان هستند، چیزهایی را می فهمید که قبلاً نمی فهمیدید. این هشیاری است.

وقتی شما این هشیاری یا بهتر بگویم معرفت درونی را بگشائید، حقیقتاً خواهید فهمید که چه کسی هستید، برای چه اینجائید و به جز ساکنین این جهان، چه چیزی، چه کس دیگری، ماوراء این جهان است. در واقع چیزهای زیادی وجود دارند. پس سطح هشیاری به نوعی درجه متفاوتی از درک و فهم است، مثل مراحل فارغ تحصیلی از دانشگاه که هر چه بیشتر بخوانید، به همان نسبت بیشتر خواهید دانست تا روزی که فارغ التحصیل شوید.

توضیح مسائل انتزاعی مشکل است. اما من تلاشم را کردم. می دانید، هشیاری، نوعی آگاهی است. توضیح آگاهی سخت است. هنگامی که به سطوح مختلف و بالاتر هوشیاری می رسید، آگاهی شما متفاوت می شود. درک و احساس شما از چیزها متفاوت میشود. خود را در صلح، آرامش و سرشار از خوشی حس می کنید. نگرانی ندارید و همه چیز در زندگی روزمره برای شما روشن می شود. می فهمید که چطور با مسائل مواجه شوید و چطور مشکلات را بهتر برطرف سازید. حتی این حالت در زمینه های مادی هم برایتان سود به همراه می آورد، اما احساس درون تان را فقط خودتان می دانید. توضیح این مسائل سخت است. همانطور که وقتی با دختری که

دوستش دارید ازدواج می کنید، صرفاً شما می دانید که چه احساسی دارید و هیچ کس دیگری نمی تواند به جای شما آن چیزها را احساس کند.

سؤال: استاد محترم! برای بینش درونی ای که به ما دادید از شما سپاسگزارم. نمی دانم آیا مایلید در مورد آنچه در فکر من است سخن بگوئید یا خیر؟ چگونه است که امروزه وجود اساتید مختلف در سراسر جهان این شانس را به ما می دهند که سریعتر فرا گیریم، در حالیکه این مسئله در گذشته بسیار سخت بود. ممکن است در این باره سخن بگوئید؟

استاد: بله حتماً. برای اینکه در این عصر، ارتباطات بهتر صورت می گیرد و در نتیجه اساتید را بهتر می شناسیم. اما اینطور نیست که در گذشته، استادی نبوده باشد یا آنها غیر قابل دسترس بوده باشند. عده ای از اساتید بیشتر از دیگران در دسترس هستند که این موضوع به انتخاب یا میل استاد برای هدایت مردم یا قرابت او با مردم بستگی دارد. در هر دوره ای، بسته به نیاز آن دوره، یک، دو، سه، چهار یا پنج استاد وجود دارند، ولی ما به این دلیل از حضور اساتید مختلف، شاید اساتیدی با درجات مختلف آگاه هستیم که در این دوره، وسایل ارتباط جمعی نظیر تلویزیون، رادیو و چاپ را در اختیار داریم.

امروزه میلیونها و هزاران نسخه کتاب در زمانی کوتاه چاپ می شوند، در حالی که در گذشته برای چاپ کتاب، ابتدا باید درخت را قطع و خرد می کردند، آن هم با تبری ابتدایی که زود می شکست و برای بار دوم قابل استفاده نبود و مرتب باید با سنگ تیز میشد. بعد حروف را یکی پس از دیگری روی چوب کنده کاری می کردند. بدین ترتیب اگر می خواستید مثلاً انجیل را به جای دیگری منتقل کنید، به یک کاروان نیاز داشتید. اگر در آن زمان کامیونی وجود داشت، باید کامیونهای بزرگی را به کار می گرفتند. از همین رو ما امروزه اساتید زیادی می شناسیم.

پس شما خوش شانسید که می توانید به "خرید" استاد بروید و هر کدام را که بخواهید انتخاب کنید. هیچ کس قادر نیست شما را فریب دهد و بگوید "من بهتر هستم". شما امکان مقایسه دارید و از آگاهی و خردتان برای قضاوت استفاده می کنید: مثلاً می گوئید: "این بهتر است" یا "از آن یکی بیشتر خوشم می آید"، "این یکی قیافه وحشتناکی دارد"، "آن یکی زشت است". (خنده)

سؤال: شما در مورد "خرید" صحبت کردید، آیا شما شخصی که نزد استاد دیگری تشریف گرفته و آموزش دیده را می پذیرید؟

استاد: فقط در صورتی می پذیرم که این شخص واقعاً معتقد باشد که من توانایی بیشتری دارم و او را سریعتر به سطح بالاتر می برم. اما در صورتیکه احساس کند هنوز به شدت به استادش وابسته است و به او بیشتر ایمان دارد، بهتر است با همان استاد بماند. اگر فکر می کنید که استادتان بهترین است، او را تغییر ندهید. اما اگر شک دارید و هنوز نور و صوتی که به آن اشاره کردم را دریافت نکرده اید، بد نیست استاد خود را عوض کنید. چرا که نور و صوت معیار محک یک استاد واقعی هستند و اگر کسی نتواند تجربه آنی نور و صوت را به شما بدهد، متأسفانه باید بگویم استاد حقیقی نیست. برای رسیدن به بهشت، باید به نور و صوت مجهز باشید.

درست مثل رفتن به عمق دریا که باید به ماسک اکسیژن و تمام تجهیزات مجهز شوید. برای نیل به هر هدفی وسیله خاصی لازم است. به همین دلیل است که شما تمام قدسیان را با هاله می بینید. این نور است. اگر این متد را ممارست کنید، شما نیز از نوری که در تصاویر عیسی کشیده می شود، برخوردار خواهید شد و دیگران هم می توانند آن را ببینند. کسانی که قدرت فرا روانی دارند، می توانند درخشش شما را ببینند. به همین دلیل است که عیسی و بودا را با هاله ای از نور به تصویر می کشند. شما می توانید نور رهروان سطح بالا را ببینید، اگر این قسمت را

باز کرده باشید (استاد به پیشانی شان اشاره می کنند). خیلی ها می توانند این نور را ببینند. در میان شما کسی هست که این را ببیند؟ شما؟ چه می بینید؟
سؤال: من می توانم هاله ها را ببینم.

استاد: هاله با نور فرق دارد. هاله رنگ های گوناگون دارد. گاهی سیاه، گاهی قهوه ای و گاهی زرد و قرمز. بستگی به حال شخص در آن زمان دارد، اما وقتی کسی را با یک هاله معنوی به شدت نورانی می بینید، می فهمید که فرق می کند. اینطور نیست؟

سؤال: در واقع من پرسشی ندارم فقط می خواهم بگویم که مدتی "راجا یوگا" کار می کردم و فکر می کنم که من هم هاله ها را می دیدم. منظورم در آن زمان است، خوب آگاهی چندانی نداشتم.

استاد: و حالا نمی بینید؟ فقط گاهی می بینید؟

سؤال: نه، دیگر مدیتیشن نمی کنم.

استاد: به همین دلیل است که قدرت تان را از دست داده اید. باید دوباره مدیتیشن کنید. اگر هنوز به آن راه معتقد هستید، باید مدیتیشن کنید. مدیتیشن تا حدی به شما کمک می کند. ضرری ندارد. خوب؟

سؤال: من در کتاب شما خوانده ام که پنج حکم وجود دارد که کسی که متشرف شد، باید بر اساس آنها زندگی کند؟
استاد: بله. بله. بله. اینها قوانین عالم هستند.

سؤال: من مفهوم خلافاکاری جنسی را نمی فهمم.

استاد: به این معناست که اگر متأهل هستید، لطفاً به کس دیگری نیاندیشید. (خنده) خیلی ساده. زندگی را ساده بگیرید، بی هیچ پیچیدگی و کشمکش بر سر

احساسات. این کار احساسات دیگران را جریحه دار می کند. ما دیگران و حتی احساس آنها را نمی آزاریم. منظور از این حکم، این است. ما تلاش می کنیم که از درگیری ها و ناراحتی ها اجتناب کنیم. می کوشیم که از طریق احساسی، مادی و روحی به هیچ کس آزار نرسانیم، به ویژه آنهایی که دوستشان داریم. همین.

اگر در حال حاضر کسی در زندگیتان است به همسرتان نگوئید، اگر بگوئید برایش دردناک خواهد بود. مسئله را آرام و بی سرو صدا تمام کنید و اقرار هم نکنید. بعضی ها که با شخص دومی رابطه دارند، فکر می کنند اعتراف به این مسئله نزد همسرشان، کمال خردمندی و صداقت است. در صورتی که این کار کاملاً بیهوده است. اشتباهی را کرده اید، چه اصراری است که این آشغال را به درون خانه بیاورید و بوی گند آنرا در فضای خانه پخش کنید؟ اگر او از این موضوع بی اطلاع باشد، آزرده نمیشود. فهمیدن این موضوع دردآور است. باید تلاش کنید تا مسئله را حل کنید و دیگر آن را تکرار نکنید. بهتر است در این باره به شریک زندگیمان چیزی نگوئیم، چرا که موجب آزردهگی خاطر او می شود.

سؤال: من دیده ام که بسیاری از اساتید معنوی دارای حس شوخ طبعی هستند.

بین این حس و ممارست معنوی، چه رابطه ای وجود دارد؟

استاد: فکر می کنم آنها خوشحال، آرام و شاد هستند. آنها به خود، به دیگران و به مسائل مضحک زندگی که خیلی ها سفت و سخت به آنها چسبیده اند، می خندند. پس از مقداری ممارست، آزادتر و راحت تر می شویم و دیگر مسائل را زیاد جدی نمی گیریم. اگر قرار باشد بمیریم، می میریم و اگر قرار باشد زندگی کنیم، به زندگی مان ادامه می دهیم. اگر همه چیز را از دست دادیم، دادیم و اگر همه چیز را داشتیم، داریم. پس از روشن ضمیری، به اندازه کافی آگاهی و توانایی خواهیم داشت که در هر شرایطی از خود مراقبت کنیم. بنابراین از هیچ چیز نمی

ترسیم و ترس و دلواپسی مان را از دست می دهیم. به همین دلیل آسوده و آرام هستیم، به این جهان وابستگی نداریم و از دست دادن یا به دست آوردن چیزی در این جهان مفهوم چندانی برایمان ندارد. اگر چیزهای زیادی هم به دست آوریم، در جهت منفعت مردم و عزیزان مان به کار می بریم. وگرنه به خود یا به زندگی مان آنقدر اهمیت نمی دهیم که برای حفظ آن، رنج و کشمکش های بسیار را به جان بخریم. اگر حفظش کردیم که چه خوب. البته نه بدان معنا که تمام روز روی تخت میخی بنشینیم و ریاضت بکشیم. ما کار می کنیم.

به عنوان مثال، من همچنان کار می کنم و هزینه زندگیم را از طریق هنرهای دستی و نقاشی تأمین می کنم. نمی خواهم از کسی صدقه بگیرم. درآمد من به اندازه ای هست که به دیگران هم کمک کنم. می توانم به پناهندگان، قربانیان حوادث ناگوار و نیازمندان کمک کنم. چرا نباید کار کنم؟ بعد از روشن ضمیری، آنقدر دارای استعداد و توانایی می شویم و آنقدر زندگی برای ما ساده می شود که در می یابیم جای هیچ نگرانی نیست. واضح است؟ ما به طور طبیعی آرام می شویم و بدین ترتیب شوخ طبع می شویم.

شما فکر می کنید که من آدم شوخ طبعی هستم؟ (حاضرین: بله) (خنده و تشویق) پس شاید یک استاد باشم؟ (خنده) بهتر است اینطور بوده باشد، به خاطر شما، تا حداقل دو ساعت به سخنان یک آدم نا آگاه گوش نداده و وقتتان را تلف نکرده باشید.

سؤال: پرسشهایی هستند که ما حقیقت جوین همیشه مطرح می کنیم و در پاسخ، داستان و فرضیه دریافت می کنیم. من مایلم در این باره، صحبت های شما را بشنوم؟ پرسش نخست این است که ما که هستیم؟ من که هستم و چگونه به این حالت رسیدم که باید به خانه بازگردم؟ چطور خانه و جایگاه اصلی ام را ترک کردم و

چرا بازگشت به آنجا اینقدر اهمیت دارد؟ شما از سطح پنجم گفتید و اشاره کردید که رفتن به مراحل بالاتر لزوماً مهم نیست. اگر مرحله بالاتری وجود دارد، هدف از آن چیست؟ این سطح که الزاماً نباید به آنجا بروم، چه ارتباطی با من دارد؟

استاد: حالا کم کم خنده دار می شود (خنده و تشویق). بسیار خوب. درباره پرسش "من که هستم"، شما می توانید نزد استادان ذن که در نیویورک فراوان یافت می شوند، بروید. می توانید یکی را از درون کتاب تلفن پیدا کنید! (خنده). من در این زمینه تخصص ندارم.

در مورد دومین سؤال که "چرا اینجا هستید؟"، شاید به این دلیل که دوست دارید اینجا باشید! چه کس دیگری می تواند ما را که فرزندان خدا هستیم مجبور کند که اینجا باشیم؟ این به اصطلاح فرزندان خدا مثل خود خدا هستند. نه؟ یک شاهزاده در برخی زمینه ها اختیارات شاه را دارد یا کم و بیش شبیه او یا حتی شاه آینده است. او فقط وقتی دوست داشته باشد در جایی باشد، به آنجا می رود. اینطور نیست؟ بله ما آزادی انتخاب داریم که بهشت یا جای دیگری را تجربه کنیم. احتمالاً شما از آغاز، از چندین قرن پیش، انتخاب کرده اید که اینجا باشید تا چیزهای ماجراجویانه تر و بعضی مواقع هم مخاطره آمیزتر و ترسناکتر را یاد بگیرید. بعضی ها عاشق تجربه های ترسناک هستند.

مثلاً همان شاهزاده می تواند در کاخ بماند، اما به جنگل می رود، چرا که عاشق تجربه کردن طبیعت است. در مورد ما هم می تواند به همین صورت باشد. به این صورت که بهشت برای ما خسته کننده بوده، چون همه چیز آماده و به کاخ ما آورده میشده و ما می خواستیم برای خودمان یک کاری بکنیم. مثلاً خانواده سلطنتی، گاهی اوقات می خواهند که یک غذایی درست کنند و کسی از خدمه هم در اطراف شان نباشد. آنها خود و تمام کاخ را با رب گوجه فرنگی و روغن و این قبیل چیزها

کثیف می کنند، اما از این کار لذت می برند. این کار چندان شاهانه به نظر نمی رسد اما آنها دوست دارند انجامش دهند. مثلاً همیشه دیگران برای من رانندگی می کنند. هر جا که می روم، مردم دوست دارند برای من رانندگی کنند، اما بعضی اوقات دوست دارم خودم برانم. سوار بر سه چرخه ام می شوم و می رانم. سه چرخه ای بدون دود، برقی با سرعت ده کیلومتر در ساعت. دوست دارم اینگونه گشت بزنم. از آنجا که هر بار به جایی میروم، مردم زیادی متوجه من می شوند، گاهی دلم می خواهد به جایی بروم که دیگران مرا نشناسند. من خیلی خجالتی هستم، مگر در مواردی که برای سخنرانی به جایی می روم. زیرا از وقتی مردم مرا کشف کردند و مشهور کردند، این امر برای من وظیفه شده است. غالباً نمی توانم فرار کنم، اما گاهی برای دو، سه ماه فرار می کنم. درست مثل یک خانم نازپرورده که از همسرش فرار می کند. می بینید این انتخاب من است.

شاید شما هم زمانی تصمیم گرفته اید که برای مدتی در این جهان باشید و شاید حالا زمان بازگشت تان رسیده باشد، چون به اندازه کافی از این جهان چیز یاد گرفته اید و احساس می کنید که دیگر چیز زیادی جهت یادگیری وجود ندارد و از مسافرت هم خسته شده اید و می خواهید استراحت کنید. پس به خانه باز گردید و استراحت کنید و بعد از آن فکر کنید می خواهید دوباره به یک سفر پر ماجرا بروید یا نه؟ این تمام چیزی است که تا به اینجا می توانم بگویم.

اما در مورد این سؤال که چرا باید به خانه باز گردید؟ چرا به سطح پنجم و نه ششم؟ این به شما مربوط است. شما می توانید پس از سطح پنجم به هر کجا که خواستید بروید. بالاتر از سطح پنجم، سطوح مختلفی وجود دارد. اما اقامت در سطح پنجم، راحت تر و خنثی تر است. شاید بشود گفت که سطوح بالاتر خیلی قدرتمند هستند. می توانید برای مدتی به آنجا بروید، اما شاید مایل نباشید آنجا استراحت کنید.

در نظر بگیرید که خانه ای زیبا دارید. بخشهایی از این خانه، می توانند محل استراحت شما باشند، اما دوست ندارید همیشه آنجا استراحت کنید، هر چند که جزئی از خانه شما هستند. بالای تپه و بالاتر از آن، منظره زیبایی دارد، اما جای استراحت نیستند. موتور خانه برق منزل که پر سرو صدا، گرم و خطرناک هست، برای خانه لازم است اما دوست ندارید آنجا بمانید.

جنبه های زیادی از خدا هست که حتی نمی توانیم آنها را تصور کنیم. ما بر این باوریم که هر چه بالاتر برویم، عشق هم بیشتر می شود. اما عشق انواع گوناگون دارد: عشق خشن، عشق قوی، عشق ملایم و عشق خنثی. خداوند بسته به میزان تحمل ما، درجات مختلفی از عشق خود را به ما می دهد. در هر سطحی درجه خاصی از عشق خدا شامل حال ما می شود. گاه این عشق به حدی قوی است که احساس از هم گسیختگی می کنیم.

سؤال: من شاهد ویرانی وحشتناکی در اطرافم هستم، ویرانی محیط زیست، رفتار ظالمانه با حیوانات.

برای من این پرسش مطرح می شود که شما این مسئله را چگونه می بینید؟ شما برای مردمی که تلاش می کنند با یک روش معنوی، خود را از جهان آزاد کنند، چه پیشنهادی دارید تا بتوانند به طرز مناسبی با محیط اطراف خود و این سیر روانی روبرو شوند؟ آیا فکر می کنید رفتن به ماوراء این جهان برای درک آنچه بر جای می گذاریم، کفایت میکند یا فکر می کنید که ما جهانیان وظیفه داریم از رنجها بکاهیم؟ آیا این کار فایده ای هم دارد؟

استاد: بله. بله. دارد. حداقل برای ما و وجدان مان دارد. چون احساس می کنیم درحال انجام کاری هستیم و برای کاهش رنج همزیستان مان بیشترین تلاش مان را

کرده ایم. خود من هم، تمام چیزهایی که شما پرسیدید را انجام داده ام، می دهم و خواهم داد.

قبلاً هم به شما گفتم، دارایی ما بین سازمانهای مختلف و گاهی بین کشورهای مختلف و در هر جایی که مصیبتی واقع شود، تقسیم می شود. هیچ دوست ندارم در این باره زیاد بگویم، اما حالا که پرسیدید، مثلاً در سال گذشته به بازمندگان فاجعه کوه "پیناتوبو" در فیلیپین، یک میلیون دلار دادیم و به قربانیان سیل در ویتنام، چین و غیره نیز کمک کردیم. ما تلاش می کنیم در هماهنگی با سازمان ملل، به پناهندگان ویتنامی کمک کنیم. البته اگر سازمان ملل موافقت کند. ولی ما تلاشمان را می کنیم. ما از نظر مالی به آنها کمک می کنیم و هر گاه سازمان ملل موافقت کند، در امر جابجایی نیز به آنها یاری می رسانیم.

اگر کسی چیزی از ما مطالبه کند، هرآنچه در توان داریم را برای او انجام می دهیم و تا مدتی که در این دنیا هستیم تا حد امکان در حفظ محیط زیست می کوشیم. ما به رنجدیده ها یاری می دهیم و می کوشیم که معیارهای اخلاقی دنیا بالاتر برود. کمکهای ما هم مادی و هم معنوی هستند. بله، چون بعضی از مردم نمی خواهند کمک های معنوی من را دریافت کنند و فقط خواستار دریافت کمک های مادی هستند، ما هم به شیوه مادی آنها را یاری می دهیم. کار ما به این شکل است، برای همین است که باید درآمد کسب کنم و برای همین است که نمی خواهم با کمک های مردمی زندگی کنم.

تمام راهبان و شاگردان من باید کار کنند. مثل شما. بعلاوه ما از نظر معنوی نیز به رنجدیدگان جهان کمک می کنیم تا از رنج آنها کاسته شود. ما باید این اعمال را انجام دهیم. اینطور نیست که تمام شبانه روز در خلسه بنشینیم و لذت ببریم. ما چنین بودای خودخواهی را نمی خواهیم. (خنده)

سؤال: شما در مورد سطحی صحبت کردید که شخص از وجود قدرت های حاصل از آگاهی، آگاه است. چطور ممکن است کسی قدرتها را بشناسد، اما نداند که آنها را دارد؟ شاید هم بداند اما در این صورت چطور میتواند به آنها دسترسی داشته باشد؟ اگر هم به آنها دسترسی ندارد، چطور میتواند با وجود روندی که در جریان است، بی قرار نشود؟ منظورم وقتی است که می بیند همه چیز به آرامی و به کندی پیش می رود، در حالیکه میدانم که می تواند با دعا یا اعمالی دیگر، راه حل بهتر و سریعتری را پیش ببرد. منظور از اینها چیست و چطور میتوان به این قدرت ها و برکات ناشی از آنها دست یافت؟ متوجه منظورم می شوید؟

استاد: بله می فهمم. می فهمم. منظور شما این است که در حالی که قدرت تغییر چیزها را داشته باشیم، چطور می توانیم وقتی مسائل اطراف بسیار آهسته و کند پیش می روند، صبر و حوصله نشان دهیم؟ درسته؟ آیا بهتر نیست که دعا یا جادو کنیم یا با یک اشاره همه چیز را اصلاح کنیم؟ درسته؟ نه، من صبر می کنم، چون باید با سرعت این دنیا همگام شویم تا به اختلال و بی نظمی کشیده نشود. به عنوان مثال، کودکی را فرض کنید که قادر به دویدن نیست. آیا شما بخاطر اینکه عجله دارید یا می خواهید بدوید، باعث می شوید که کودک لیز بخورد و بیفتد؟ بنابراین باید صبور بود. اگر چه ما قدرت دویدن داریم اما همراه با کودک، آهسته گام بر می داریم. بله، من هم گاهی کم تحمل و عجول می شوم، اما باید صبور و بردبار بودن را به خودم آموزش دهم. به همین علت است که باید بروم و به خاطر پنهانده ها سرم را در مقابل رئیس جمهورها خم کنم، آن هم در حالی که همه هزینه های مالی را خودم متقبل شدم. ما می خواهیم هر چه داریم، میلیون ها دلار و حتی میلیاردها دلار ببخشیم، اما با این حال باید از طریق قانون پیش برویم. "آنچه متعلق به قیصر است را به قیصر بدهید." (انجیل، لوقا ۲:۲۵)

من قصد ندارم که سر یا انگشتم را تکان بدهم و سازمان ملل را به دویدن وادار کنم. نه. نه. استفاده از قدرت جادوئی فیزیکی در این دنیا، باعث به وجود آمدن فاجعه می شود. هر چیزی باید سیر عادی خود را طی کند، ولی ما می توانیم با درمان معنوی، با خرد معنوی، وجدان انسانها را بیدار کنیم و به آنها دانش و آگاهی بدهیم تا میل به انجام کار در آنها ایجاد شود و همکاری کنند. این بهترین راه است، نه استفاده از قدرتهای جادویی. من هیچگاه در هیچ زمینه ای از زندگی، عمداً از قدرت جادویی استفاده نمی کنم. با این حال برای رهروان معنوی، معجزاتی اتفاق می افتد. این امر بسیار طبیعی است، عمدی نیست، سعی در هل دادن چیزها نیست. این قبیل کارها بی فایده اند، چون کودک نمی تواند بدود. درسته؟ با جواب من قانع شدید؟

اگر هر کدام از جوابهای من شما را مجاب نکرده، لطفاً بگوئید تا بیشتر برایتان توضیح دهم. اما من مطمئنم شما که برگزیده ترین و با ذکاوت ترین افراد از تمامی کشورها هستید، بسیار باهوشید و به همین خاطر زیاد توضیح نمی دهم.

در ضمن باید بگویم، بسیار خوب است که ما سازمان ملل را داریم، چون با اینکه همه درگیری ها و جنگهای جهانی را پایان نمی دهد، اما بسیاری از آنها را کاهش می دهد. من کتابهای شما در مورد سازمان ملل را مطالعه می کنم. هر کسی خود به تنهایی یک سازمان ملل است. من برخی از کارهای سازمان ملل را دنبال می کنم. در اینجا باید تلاشها و کوششهای این سازمان در جهت رهایی گروگانها را ستایش کنم. زمانی که مردم دیگر و تمامی قدرتهای جهان قادر به انجام این کار نبودند، یکی از اعضاء سازمان ملل آن را انجام داد. بله و همینطور بسیاری از مسائل دیگر در رابطه با پناهنده ها و بلاها و فاجعه ها توسط سازمان ملل انجام می گیرد.

من شنیده ام که شما مسئولیت دوازده میلیون پناهنده را قبول کرده اید. اینطور نیست؟ این خودش کار زیادی است و بعد تازه مسائل

مربوط به جنگها هم هستند. بنابراین خیلی خوب است که ما سازمان ملل متحد را داریم. بله.

سؤال: استاد چینگ های! از شما ممنونم که خردتان را با ما در میان گذاشتید. من در مورد افزایش جمعیت در جهان و ارتباط آن با مشکلات سوء استفاده از محیط زیست و تقاضای بیشتر برای غذا سؤال دارم. ممکن است نطرتان در مورد افزایش جمعیت در جهان را بگوئید؟ آیا این یک کارمای جهانی است یا اینکه این مسئله در آینده نوعی کارمای بخصوص ایجاد میکند؟

استاد: داشتن جمعیت بیشتر در این جهان هم امر بسیار خوبی است. چرا که نه؟ جمعیت بیشتر، شلوغی بیشتر و سرگرمی بیشتر؟ نه؟ (خنده) در واقع ما ازدیاد جمعیت نداریم، فقط بطور مساوی پراکنده نشدیم. مردم فقط در جاهای خاصی از جهان تجمع کرده اند و نمی خواهند به منطقه دیگری نقل مکان کنند. فقط همین. اراضی بسیار وسیع و بکری وجود دارند که استفاده نشده اند و همچنین جزیره های دست نخورده و فلات های مرتفع بسیاری که پوشیده از درخت و جنگل می باشند و چیز دیگری در آنها به چشم نمی خورد. ولی مردم برای مثال فقط علاقمندند که در نیویورک متمرکز شوند. (خنده) چون در آنجا تفریحات بیشتری وجود دارد. بله. اگر دولتها می توانستند در مکان های مختلف، شغل و صنعت و خلاصه هر حرفه ای ایجاد کنند، مردم به آنجا می رفتند و مشغول به کار می شدند. حالا مردم در یک مناطقی بیشتر متمرکز شده اند، چون در این جاها، راحت تر و مطمئن تر می توانند شغل پیدا کنند. اگر این اطمینان، امنیت و مزایای استخدام در مناطق دیگر باشد، خب مسلماً مردم هم به آن مکانها می روند. آنها به خاطر امنیت و امرار معاش به این مناطق می روند که این بسیار طبیعی است.

بنابراین نباید از ازدیاد جمعیت، وحشت داشته باشیم بلکه باید سازمان یافته تر شویم تا از نظر شغل، مسکن و امنیت، امکانات بیشتری در اختیار مردم قرار دهیم. پس از آن همه جا یکسان خواهد بود و هیچگاه دچار ازدیاد جمعیت نخواهیم شد.

در مورد سؤال شما در رابطه با مواد غذایی، شما باید بهتر بدانید. چون در آمریکا، در مورد چگونگی حفظ و بقای منابع جهانی، اطلاعات بسیار زیادی وجود دارد. یکی از بهترین راه ها برای حفظ منابع جهان و تغذیه مردم کره زمین، پیروی از رژیم وگان است. زیرا ما میزان زیادی غذای گیاهی، انرژی، برق و دارو را برای پرورش حیوانات هدر می دهیم، در حالی که با آنها میتوان، مستقیماً مردم دیگر را تغذیه نمود. بسیاری از کشورهای جهان سوم، سبزیجات حاوی پروتئین غنی خود را با قیمت پایین می فروشند، اما این کار به مردم دیگر کشورهای جهان کمک نمی کند. اگر آذوقه را بطور یکسان همه جا پخش کنیم، که رژیم وگان به این امر کمک می کند، نه تنها به خودمان و حیوانات، بلکه به تمام دنیا کمک می نمائیم.

در یکی از مجلات تحقیقاتی گفته شده که اگر همه مردم جهان وگان شوند، دیگر گرسنه ای در جهان نخواهد ماند. ما باید سازماندهی خوبی داشته باشیم. من شخصی را می شناسم که از سبوس برنج، خوراک مغزی و حتی شیر تهیه می کند. دفعه پیش درباره آن صحبت کردم، این فرد گفته که با حدود سیصد هزار دلار هزینه، به ششصد هزار نفر از جمله فقیران، افراد دچار سوء تغذیه و مادران در سیلان غذا داده. کار او بسیار جالب است. روش ما در بسیاری از بخش های دنیا، تنها منابع طبیعی را هدر می دهد. اینطور نیست که منابع طبیعی کافی نباشند. خداوند ما را برای گرسنگی کشیدن در این جهان خلق نکرده در حقیقت خودمان باعث گرسنگی کشیدن خودمان هستیم.

از اینرو باید دوباره فکر و سازماندهی کنیم و این امر مستلزم یاری دولت در بسیاری از کشورهاست. آنها می توانند با صداقت محض، پاکی و بزرگی و با نیت خدمت به مردم و نه خدمت به خودشان، ما را یاری دهند. اگر از جانب دولت همه کشورها، چنین همکاری و کمکی وجود داشته باشد، حقیقتاً مشکلی نخواهیم داشت.

ما باید رهبر خوب، سازماندهی اقتصادی و قدرت های اجرایی خوب و دولت صادق داشته باشیم. زمانیکه بخشی از مردم یا همه آنها، بیشتر به سمت معنویت سوق پیدا کنند، این امر سریعتر به وقوع می پیوندد. بعد رهبران نیز انضباط و احکام را می شناسند و در می یابند که چطور صادق و پاک باشند و از خردشان استفاده کنند و به این شکل می توانند به انجام بسیاری از کارها فکر کنند و زندگی ما را سازمان دهند.

سؤال: این خیلی مشکل بنظر می رسد، زیرا اینطور که من می بینم، امروزه در قرن بیستم با رشد جمعیت، بخش عمده سوء استفاده از محیط زیست، به خاطر تقاضای جمعیت رو به رشد برای داشتن محل زندگی، خانه و چیزهایی است که ما در قرن بیستم میدانیم و می خواهیم.

گفته می شود در جنگل های برزیل، از منابع طبیعی سوء استفاده میشود و به خاطر ویرانی جنگل های بارانی، زمین ها کاملاً برهنه میشوند و این نیز به سیلاب منجر میشود. اینها به مسئله افزایش جمعیت ربط دارند.

استاد: بله. در این دنیا همه مسائل به هم مربوطند. تنها راه حل این مشکل این است که

آن را از ریشه درست کنیم، نه از شاخه ها. ریشه، ثبات عرفانی است. متوجه اید؟ (تشویق).

بنابراین باید در جهت انتشار پیام معنویت تلاش کنیم و ضوابط معنوی را رعایت نمائیم. این چیزی است که مردم ندارند. اشکال ندارد که به داخل یک دستگاه الکتریکی بروید و با مقداری نور و موسیقی هیجان آور، خلسه را تجربه کنید. اما چنانچه معیارهای اخلاقی را نداشته باشید، قدرت حاصل از آن را صرف انجام کارهای بد خواهید کرد، بدون آنکه کنترلی بر آن داشته باشید.

به همین دلیل است که ما در این گروه، ابتدا احکام را تعلیم می دهیم. احکام بسیار مهم هستند. ما باید بدانیم به کجا می رویم و چگونه از توانایی مان استفاده کنیم. قدرت بدون عشق، بدون شفقت و بدون درک حقیقی از ارزشهای اخلاقی، فایده ندارد و به جادوی سیاه تبدیل می شود. جادوی سیاه، از همین جا آمده است.

بنابراین رسیدن به روشن ضمیری، ساده است اما نگه داشتن آن مشکل است. اگر در این راه کاملاً منضبط و به سلاح اخلاق مجهز نباشید، استاد بخشی از توانایی هایتان را از شما می گیرد تا نتوانید از آنها سوء استفاده کنید و کاری خلاف صلاح جامعه انجام دهید. تفاوت در این است. استاد می تواند نیروی شما را کنترل کند، زیرا قدرت استادی دارد. خوب؟

خوشحالم که چنین سؤالهای هوشمندانه ای را مطرح می کنید. بسیار موشکافانه اند.

انسانها کارهایی نظیر سوء استفاده از زمین ها که شما به آن اشاره کردید یا اعمال دیگری ناشی از کم خردی را انجام می دهند، چون به قدر کافی خرد ندارند. بنابراین ریشه، خرد و ممارست معنوی است. روشن ضمیر شوید.

از توجه شما متشکرم. برایتان بهترین ها را آرزو میکنم.

تشرّف در متد کواين بين

استاد اعظم چینگ های افراد صادق و آرزومند برای دانستن حقیقت را با متد کوان بین آشنا میسازند. اصطلاح چینی "کوان بین" یعنی "مدتیشن بر نور و صوت". این متد شامل مدتیشن بر نور و صوت درون است. چنین تجربیات درونی ای از زمان های گذشته به طور مکرر در ادبیات عرفانی همه مذاهب جهان شرح داده شده اند. به عنوان مثال، در انجیل آمده: "در آغاز کلمه بود و کلمه با خدا بود و کلمه خدا بود." (یوحنا ۱:۱). این کلمه همان صوت درون است که به آن کلام خدا، شبد، تائو، جریان صوت، نام یا موسیقی سماوی هم گفته شده است. "این صوت در تمام موجودات زنده ارتعاش دارد و تمام دنیا را نگه میدارد. این نوای درونی، همه جراحات ها را التیام و همه آرزوها را تحقق می بخشد و عطش دنیایی را فرو می نشاند. این صوت، سراسر قدرت است و عشق و به دلیل اینکه ما از آن نشأت گرفته ایم، ارتباط و تماس با آن برای قلب هایمان آرامش و رضایت به ارمغان می آورد. پس از گوش سپردن به این آوا، کل وجود ما عوض میشود و دید کلی مان نسبت به زندگی، رو به بهبود میرود."

نور درونی، نور خدا، همان نوری است که واژه "روشن ضمیری" بدان اشاره دارد. شدت آن ممکن است از یک نور ضعیف تا تشعشی از چندین میلیون خورشید باشد. از طریق این نور و صوت درونی است که به شناخت خدا نائل میشویم.

تشرّف به متد کوان بین یک مراسم عبادی پیچیده یا مراسمی جهت پذیرش یک مذهب جدید نیست. در طی تشرّف، دستورالعمل های مشخصی در مورد مدتیشن بر نور و صوت درون داده میشود و استاد اعظم چینگ های "انتقال روحانی" را انجام می دهند. اولین طعم "حضور الهی"، بیصدا و خاموش به شخص منتقل

میشود. برای گشودن این درب برای شما، حضور فیزیکی استاد الزامی نیست. این انتقال قسمت اساسی این متد است. این روش به تنهایی و بدون فیض و برکات استاد، سود ناچیزی به دنبال خواهد شد.

از آنجا که ممکن است در طی مدت تشریف، نور درونی را دیده و صوت درونی را بشنوید، این واقعه را گاهی روشن ضمیری آنی یا فوری می نامند.

استاد چینگ های در پذیرش افراد برای تشریف، به پیشینه و اعتقادات مذهبی شان کاری ندارند. شما مجبور نیستید مذهب یا اعتقادات تان را تغییر دهید. از شما خواسته نمیشود که به سازمانی بپیوندید یا در راهی شرکت کنید که با روش زندگی عادی شما مطابقت ندارد. اما از شما خواسته میشود که وگان باشید. تعهد مادام العمر به رژیم وگان، از پیش شرط های لازم برای دریافت تشریف است. تشریف به صورت رایگان انجام می گیرد.

تمرین روزانه مدیتیشن به روش متد کوان یین و اجرای پنج حکم، تنها موارد الزامی پس از تشریف است. این احکام، راهنمای شما هستند و به شما کمک می کنند تا خودتان و هیچ موجود زنده دیگری را نیازارید. این ممارست ها نخستین تجربه روشن ضمیری شما را عمیق تر و قویتر می کنند و به شما این فرصت را میدهند که در نهایت به بالاترین سطح "بیداری" یا "الوهیت" دست یابید. بدون تمرین روزانه، مسلماً روشن ضمیری خود را فراموش نموده و به سطح عادی هوشیاری باز می گردید.

هدف استاد اعظم چینگ های این است که به ما بیاموزند مستقل و خود کفا باشیم. از این رو ایشان روشی را می آموزند که هر کسی بتواند به تنهایی، بدون وجود کمک یا هر گونه ابزار و وسائل، آن را ممارست کند. ایشان به دنبال رهرو، پرستش کننده، شاگرد یا ایجاد سازمانی با پرداخت حق عضویت از طرف اعضاء نیستند.

ایشان پول، هدایا یا سجده های شما را نمی پذیرند، بنابراین نیازی به انجام این کارها برای ایشان نیست.

ایشان خلوص و صداقت شما در زندگی روزمره و تمرین مدیتیشن برای پیشرفت به سوی قداست را می پذیرند.

احکام پنجگانه

- ۱- اجتناب از کشتار موجودات زنده.
- این رهنمود مستلزم پیروی کامل از رژیم وگان است. رژیم فاقد گوشت، لبنیات، ماهی، ماکیان یا تخم مرغ (بارور یا غیر بارور).
- ۲- اجتناب از دروغ گفتن.
- ۳- اجتناب از دزدی.
- ۴- اجتناب از خلاف جنسی.
- ۵- اجتناب از مشروبات الکلی و مواد مخدر.
- این رهنمود شامل اجتناب از همه انواع سموم است، نظیر الکل، مواد مخدر، دخانیات، قمار و فیلم، نشریات یا بازیهای ویدئویی منافی اخلاق یا بسیار خشن.

"یک انسان کاملاً خداگونه، یک انسان واقعی است. یک انسان واقعی، یک انسان الهی است. در حال حاضر ما صرفاً نیمه انسان هستیم. ما اعمال مان را با شک و خود پرستی انجام می دهیم. باور نداریم این خداست که تمام اینها را فراهم نموده تا لذت ببریم و تجربه کسب کنیم. ما تقوی و گناه را از هم جدا می کنیم. ما هر چیزی را بزرگ می کنیم و نسبت به آن در مورد خودمان و دیگران قضاوت می کنیم. ما از محدودیت های خود در مورد آنچه خدا باید انجام دهد، رنج می بریم. متوجه می شوید؟ در حقیقت خداوند درون ما جای دارد و ما او را محدود می کنیم. دوست داریم که از وجودمان لذت ببریم اما نمی دانیم چگونه. فقط به دیگران می گوئیم: 'نباید آن کار را بکنید' و به خودمان می گوئیم: 'من نباید فلان کار را بکنم. چرا باید و گان باشم؟' بله، می دانم. من و گان هستم، چون خدای درون من چنین می خواهد."

* استاد اعظم چینگ های *

"زمانی که حتی برای یک لحظه، در کردار، گفتار و افکارمان صادق باشیم، تمام الهه ها، خدایان و فرشته های نگهبان از ما حمایت می کنند. در آن لحظه، تمام کائنات از آن ما می شود و از ما حمایت می کند و تاج سلطنت بر سرمان می گذارد."

* استاد اعظم چینگ های *

فواید رژیم وگان

تعهد مادام العمر به رژیم وگان، از پیش شرط های تشریف در متد کوان یین است. در این رژیم غذایی، خوراک های گیاهی، مجاز و همه غذاهای حیوانی از جمله تخم مرغ، ممنوع هستند. برای این رژیم، دلایل بسیاری وجود دارد که مهم ترین آنها پیروی از اولین فرمان است که می گوید از آزار رساندن به هر موجود زنده ای پرهیز کنید یا "کشتار نکنید."

واضح است که آزار نرساندن و نکشتن موجودات زنده به نفع آنهاست، اما آنچه که شاید واضح نمی باشد، این است که اذیت نکردن دیگران، به همان اندازه نیز برای خودمان مفید است، چرا که در قانون کارما داریم: "هر چه بکارید، همان را درو می کنید." اگر برای بر آوردن نیازهای غذایی خود، مستقیم یا غیر مستقیم، موجب کشته شدن یک موجود زنده شویم، بدهی کارمایی ایجاد می کنیم و این بدهی در نهایت باید پرداخته شود.

در واقع رژیم وگان هدیه ای است که ما به خود ارزانی می داریم. احساس بهتر بودن می کنیم و همانطور که سنگینی دبنمان تقلیل می یابد، کیفیت زندگی مان بهتر می شود و به هوشیاری و عالم روحانی و تجارب درونی دست می یابیم. بنابراین وگانسیم ارزشش را دارد.

بسیاری از دلایل مذهبی مخالفت با گوشت خواری برای مردم متقاعد کننده اند، اما دلایل معتبر دیگری نیز در تأیید وگانسیم وجود دارند که همگی از عقل سلیم نشأت می گیرند و به مسائلی همچون سلامت شخصی، محیط زیست، رنج حیوانات و گرسنگی جهان مربوط می شوند.

سلامت و تغذیه

مطالعه سیر تکامل بشر نشانگر آن است که نیاکان ما ذاتاً گیاهخوار بوده اند. ساختمان بدن انسان برای گوشتخواری مناسب نیست. این نکته را دکتر "جی. اس. هانتینگن"، استاد دانشگاه کلمبیا در تحقیقی بر مبنای آناتومی قیاسی به اثبات رساند. او خاطر نشان کرده که روده های جانوران گوشتخوار، کوتاه و روده بزرگ آنها صاف و کشیده است. بر عکس در حیوانات گیاهخوار، هر دو روده دراز هستند. گوشت به دلیل مقدار زیاد پروتئین و حجم کم محتوای فیبری، برای جذب شدن به زمان زیادی نیاز ندارد و بر همین اساس طول روده های گوشت خواران کوتاهتر از روده های گیاهخواران است.

روده های انسان همانند روده های گیاهخواران دراز است. طول روده های ما روی هم رفته، تقریباً هشت و نیم متر است. روده کوچک، چند بار در خود پیچیده، جدار آن صاف نیست و موج دار میباشد. به دلیل آنکه روده های ما طولانی تر از روده های گوشت خواران است، گوشتی که می خوریم، زمانی طولانی تر در روده هایمان می ماند و در نتیجه فاسد شده و مواد سمی تولید می کند. این سموم به سرطان روده بزرگ می انجامند و کار کبد که مسئول تصفیه خون است را افزایش می دهند و این نیز موجب سیروز کبد و حتی سرطانی شدن آن می شود.

گوشت دارای مقدار فراوانی اسید اوریک و پروتئین اوروکیناز می باشد که فشار کار کلیه را افزایش می دهند و عملکرد کلیه را مختل می کنند. در نیم کیلو گوشت، ۱۴ گرم پروتئین اوروکیناز وجود دارد. اگر سلول های زنده در اسید اوریک مایع قرار داده شوند، خاصیت متابولیک شان را از دست می دهند. بعلاوه گوشت فاقد سلولز یا فیبر است و این فقدان می تواند به سادگی به یبوست منجر شود و می دانیم که یبوست نیز می تواند بیماریهایی همچون بواسیر یا سرطان را سبب گردد.

کلسترول و چربی اشباع شده در گوشت موجب ناهنجاری هایی قلبی می شوند که در آمریکا و در حال حاضر در فورموسا، عامل اصلی مرگ و میر هستند.

دومین عامل مهم مرگ و میر، سرطان است. آزمایشها نشان داده اند که پختن و کباب کردن گوشت، نوعی ماده شیمیایی به شدت سرطان زا به نام "متیل کولان ترن" تولید میکند.

اکثر مردم فکر می کنند گوشتی که در اختیار ما قرار می گیرد، به علت کنترلی که در کشتارگاه ها انجام می گیرد، سالم و بی خطر است. اما باید بدانیم که آمار کشتار روزانه گاوها، خوک ها، ماکیان و غیره، آنچنان بالاست که آزمایش تک تک گوشت ها عملاً غیر ممکن است. به عبارتی کنترل سرطانی بودن یک تکه گوشت نیز ممکن نیست، چه برسد به کنترل گوشت همه دامها! در کشتارگاه ها صرفاً عضو مبتلا به بیماری را جدا کرده و قسمتهای باقی مانده را به فروش می رسانند.

دکتر "ج. اچ. کلگ" گیاهخوار معروف گفته است: "زمانیکه گیاهخواری می کنیم، دیگر نگران نیستیم که حیوانی که از آن خوراک درست کردیم، از چه بیماری ای مرده و در نتیجه خوردن غذا برایمان لذتبخش می شود!"

یک نگرانی دیگر هم وجود دارد. داروهایی چون استروئیدها، هورمون رشد و آنتی بیوتیک ها، به حیوانات تزریق یا خورنده می شوند. گزارش شده که این مواد از طریق گوشت به مصرف کننده انتقال می یابند و در نتیجه بدن مصرف کننده در مقابل آنتی بیوتیک مصنوعی پیدا میکند و اثر داروهایی که به هنگام بیماری مصرف می کند، تقلیل می یابد.

برخی عقیده دارند که رژیم گیاهخواری به اندازه کافی مغذی و قوی نیست. دکتر میلر، جراح متخصص آمریکایی است که به مدت ۴۰ سال در فورموسا طبابت کرد. او در آنجا بیمارستانی بنا نهاد که در آن همگان، کارکنان و بیماران همه با خوراک

های گیاهی پذیرایی می شدند او می گوید: "علوم دارویی پیشرفت زیادی کرده اند، ولی فقط قادر به معالجه بیماریها هستند. اما یک رژیم گیاهی صحیح می تواند از بیماریها پیشگیری کند." او متذکر می شود که "خوراک های گیاهی، نسبت به گوشت، منبع تغذیه مستقیم تری هستند. مردم در حالی حیوانات را می خورند که منبع خوراک خود حیوانات، گیاه است. زندگی حیوانات بسیار کوتاه است و تقریباً تمامی بیماری هایی که انسان به آنها مبتلا می شود را می گیرند. پس خیلی محتمل است که انسان با خوردن گوشت حیوانات ناسالم، دچار بیماری شود. بر این اساس، چرا انسان خوراک خود را مستقیماً از گیاهان نگیرد."

دکتر میلر پیشنهاد کرده که ما می توانیم تمام مواد لازم برای تندرستی مان را از غلات، حبوبات و سبزیجات تأمین کنیم.

بسیاری عقیده دارند که پروتئین حیوانی از آن رو که پروتئین کاملی است، بر پروتئین گیاهی رجحان دارد. اما واقعیت این است که علاوه بر اینکه برخی پروتئین های گیاهی کامل هستند، می توانیم با تهیه غذاهای مرکب از چندین پروتئین ناکامل گیاهی، یک غذای کامل تهیه نماییم.

در ماه مارس ۱۹۹۸، سازمان تغذیه آمریکا اعلام کرد که رژیم گیاهخواری به شرط آنکه درست برنامه ریزی شود، از نظر سلامت و تغذیه کامل خواهد بود.

افرادی به اشتباه بر این باورند که گوشتخوارها قوی تر از گیاهخواران هستند. اما آزمایش انجام گرفته بر روی ۳۲ انسان گیاهخوار و ۱۵ انسان گوشتخوار نشان داد که گیاهخواران طاقت بیشتری دارند. پروفیسور "ایرونگ فیشر"، استاد دانشگاه "یل" که این آزمایش ساده را روی این افراد انجام می داد، از همه آنها خواست تا دستهای خود را به اطراف کشیده و به مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه در همان حالت نگه دارند. نتیجه آزمایش کاملاً روشن بود. از میان ۱۵ فرد گوشت خوار، تنها دو نفر توانستند

برای مدتی بین ۱۵ تا ۳۰ دقیقه، دستهای خود را باز نگه دارند. از صف گیاهخواران، ۲۲ نفر بین ۱۵ تا ۳۰ دقیقه، ۹ نفر بیشتر از یک ساعت و ۴ نفر بیشتر از دو ساعت و حتی یک نفر بیش از سه ساعت دستهای خود را در آن حالت نگه داشتند. خیلی از قهرمانان دو استقامت پیش از مسابقه مدتی غذاهای گیاهی یا وگان میخورند. دکتر "باربارا مور" متخصص درمان های گیاهی و وگان، مسافت ۱۱۰ مایل را در زمان ۲۷ ساعت و نیم دوید. این زن ۵۶ ساله که تمام رکورد های مردان جوان را شکست، گفته بود: "من می خواهم نشان دهم افرادی که در طول زندگی شان کاملاً گیاهخواری می کنند، از بدنی نیرومند، مغزی فعال و زندگی سالم برخوردارند."

آیا در رژیم وگان، پروتئین لازم وجود دارد؟

سازمان بهداشت جهانی توصیه کرده که ۴.۵ درصد کالری روزانه از پروتئین ها تأمین می شود. / ۱۷ کالری گندم، / ۴۵ کالری بروکلی و / ۸ کالری برنج به صورت پروتئین است. پس حفظ یک رژیم غذایی بدون گوشت و سرشار از پروتئین، بسیار آسان است. با توجه به مزیت دیگر رژیم وگان که با پیروی از آن، از بروز بسیاری از بیماریهای ناشی از رژیم های غذایی پر چرب همچون بیماریهای قلبی و سرطان جلوگیری می کنیم، واضح است که این رژیم، بهترین انتخاب است.

رابطه بین استفاده زیاد از مواد گوشتی و سایر منابع غذایی حیوانی محتوی مقادیر زیاد چربی اشباع شده با بیماریهای قلبی، سرطان سینه، سرطان روده و سکتته، به اثبات رسیده است. بیماریهای دیگری که اغلب توسط رژیم وگان کم چرب قابل پیشگیری یا گاهی قابل درمان هستند، عبارتند از سنگ کلیه، سرطان پروستات، دیابت، زخم معده، سنگ کیسه صفرا، سندرم بیماریهای التهابی روده، التهاب مفاصل (آرتروز)، بیماریهای لته، اکنه، سرطان لوزالمعده، سرطان معده، کاهش قند

خون، یبوست، التهاب موضعی روده، افزایش فشار خون، پوکی استخوان، سرطان تخمدان، بواسیر، چاقی، آسم. بیشترین ضرر برای سلامتی شخصی، غیر از سیگار کشیدن، خوردن گوشت است.

اکولوژی و محیط زیست

پرورش حیوانات برای گوشت آنها پیامدهایی مانند تخریب جنگلهای استوایی، افزایش گرمای جهان، آلودگی آب، کمبود آب، سوء استفاده از منابع انرژی، بیابان زایی و گرسنگی را در جهان به همراه خواهد داشت. استفاده از زمین، آب، انرژی همراه با تلاش انسان برای تولید گوشت، راه صحیحی برای بهره وری از منابع زمین نیست.

از سال ۱۹۶۰، حدود ۲۵٪ از جنگلهای استوایی آمریکای مرکزی سوزانده و به چراگاه تبدیل شده اند. محاسبه شده هر ۱۰۰ گرم همبرگری که از حیوانات این منطقه بدست آمده، به بهای نابودی ۵ متر مربع از جنگلهای استوایی بوده است. بعلاوه افزایش گله ها مسائل زیر را به دنبال خواهد داشت:

اولاً، به تولید ۳ نوع گازی که باعث گرمای کره زمین می شوند، کمک میکند.

ثانیاً، باعث آلودگی آب می شود. برای تولید ۴۵۰ گرم گوشت، به ۹۳۲۶ لیتر آب نیاز است. در حالیکه تولید گوجه فرنگی فقط به ۱۱۰ لیتر آب و تولید ۴۵۰ گرم نان گندم تنها به ۵۲۶ لیتر آب نیازمند است. تقریباً نیمی از آب مصرفی در آمریکا برای رشد مواد غذایی دام هاست.

اگر منابعی که برای تولید دام، به کار گرفته می شوند، صرف تولید غلات برای استفاده انسانها می شدند، غذای بیشتری به مردم جهان می رسید. اگر جو دو سر تولید شده از یک جریب زمین به جای حیوان به انسان خورانده شود، پروتئین آن ۸ برابر و کالری آن ۲۵ برابر بیشتر از وقتی است که جو به حیوان داده شود و انسان، گوشت حیوان را مصرف کند. پروتئین و کالری و نیاسین یک جریب زمین بروکلی، ۱۰ برابر میزانی است که از گوشت حیوانی که در همان جریب زمین تغذیه شده، بدست می آید. اینچنین آمارهایی بسیار زیاد می باشند. اگر منابع جهان به جای تولید خوراک دام، برای کشت غلات مصرفی غذای مردم استفاده می شد، بهره وری بالاتری نصیب ما می شد.

اتخاذ رژیم وگان باعث می شود که با این سیاره ملایم تر رفتار کنیم. از طرفی وقتی بدانیم که با اسراف نکردن و قناعت به آنچه مورد نیاز ماست، از کشتن یک موجود زنده جلوگیری کرده ایم، با احساس بهتری خواهیم زیست.

گرسنگی در جهان

تقریباً یک میلیارد انسان از گرسنگی و سوء تغذیه در این کره خاکی رنج می برند. هر ساله بیش از ۴۰ میلیون نفر که اکثر آنها کودک هستند، از گرسنگی می میرند. علیرغم این مسئله، بیش از یک سوم غلات جهان، به جای انسانها، صرف تغذیه دامها می شود. در ایالات متحده آمریکا، دامها ۷۰٪ از غلات تولیدی را مصرف می کنند. اگر این مواد غذایی به جای حیوانات، به انسانها خورانده می شدند، دیگر هیچ گرسنه ای روی کره زمین نداشتیم.

رنج حیوانات

آیا می دانید که روزانه ۱۰۰ هزار گاو در آمریکا کشته می شود؟ در کشورهای غربی، اکثر حیوانات در دامداری های صنعتی پرورش داده می شوند تا با حداقل هزینه، حیوانات بیشتری تولید شوند. حیوانات در ازدحام این مکانها به هم فشرده می شوند و شکلشان تغییر داده می شود و با آنها مثل ماشین رفتار می شود تا به گوشت های خوبی تبدیل شوند. این وقایع حقایقی هستند که بیشتر ما هرگز نخواهیم دید. می گویند که بازدید از یک کشتارگاه شما را برای همیشه وگان خواهد کرد.

لئو تولستوی گفته است: "مادامی که کشتارگاه ها وجود دارند، میدان رزم هم وجود خواهد داشت. گیاهخواری در واقع محکی بر انسانیت است." اکثر ما فعالانه کشتار حیوانات را منع نمی کنیم، در نتیجه بدون آگاهی از این مسئله که چه اتفاقی برای حیوانات می افتد، عادت گوشتخواری توسعه یافته و از طرف جامعه نیز حمایت می شود.

مجمع قدیسین و دیگران

می بینیم که گیاهان از ابتدای تاریخ، غذای طبیعی بشر بوده اند. در افسانه های قدیمی یونان باستان و عبری کهن، سخن از مردمی است که میوه خوار هستند. کاهن های قدیمی مصر، هرگز گوشت نمی خوردند. بسیاری از فلاسفه بزرگ یونان مانند افلاطون، دیوژن و سقراط، همگی طرفدار گیاهخواری بوده اند.

در هند "شاکيامونی بودا" بر اهمیت "آهیمسا"، اصل آزار نرساندن به موجودات زنده تأکید کرده است. او به شاگردانش گوشزد کرد که گوشت نخورند، در غیر این صورت، سایر موجودات از آنها می ترسند. بودا چنین گفت: "گوشتخواری فقط یک عادت اکتسابی است. بشر از ابتدا طوری آفریده نشده که خواهان گوشت باشد.

گوشت خواران، بذر رحم و بخشش را از وجودشان خارج می کنند و یکدیگر را به قتل می رسانند و می خورند.... به این ترتیب که، من در این زندگی شما را می خورم و شما نیز در زندگی بعدی من را می خورید... و این روال ادامه می یابد. این افراد چطور می توانند از سه قلمرو توهم به در آیند؟"

بسیاری از یهودیان، مسیحیان و تائویست های اولیه، گیاهخوار بودند. در انجیل آمده است:

و خدا فرمود: "من انواع حبوبات و میوه ها را برای خوراک شما فراهم نموده ام، اما برای حیوانات وحشی و پرندگان، انواع علفها و برگهای گیاهان را گذارده ام." (پیدایش ۱:۲۹)

و یک نشان دیگر از ممنوع کردن گوشتخواری در انجیل:

"شما نباید خوراکی را که خون در آن جریان دارد، بخورید، چرا که زندگی در آن جاری است." (پیدایش ۹:۴)

خدا گفت: "چه کسی به شما گفته، گوساله و بز را قربانی کنید و آنرا به من تقدیم نمائید. خودتان را از خون بی گناهان بشوئید تا من صدای دعایتان را بشنوم. در غیر این صورت مهمرم را از شما بر می گیرم، زیرا دستهای شما آغشته به خون است. توبه کنید تا شما را ببخشم." (انجیل اشعیا ۱۶ - ۱:۱۱)

پولس مقدس یکی از حواریون عیسی مسیح در نامه ای به رومی ها نوشت: "بهتر است نه گوشت بخورید و نه شراب بنوشید." (کتاب رومیان ۱۴:۲۱).

اخیراً تاریخ نویسان، کتاب قدیمی ای را یافته اند که در مورد زندگی عیسی مسیح و آموزشهای ایشان، دید تازه ای به ما می دهند. عیسی گفت: "آنها که حیوانات را می خورند، در واقع گور خویش را مهیا می کنند. صادقانه بگویم، انسانی که می کشد،

خود کشته خواهد شد. فردی که موجود زنده ای را می کشد و گوشتش را می خورد، در واقع گوشت یک انسان مرده را می خورد." مذهب هند نیز خوردن گوشت را منع کرده اند و اینطور گفته شده که "مردم نمی توانند بدون کشتن یک موجود زنده، گوشت بخورند. کسی که به موجودی صدمه بزند، هرگز بخشوده نخواهد شد، بنابر این از خوردن گوشت پرهیز کنید!" در قرآن کتاب آسمانی مسلمانان، "خوردن خون و گوشت حیوان مرده" منع شده است.

یک استاد بزرگ چینی ذن به نام "هان شان تسه" شعری سرود که شدیداً گوشتخواری را منع میکند: "سریع جهت خرید گوشت و ماهی به بازار می روید و غذای همسر و بچه هایتان را تهیه می کنید، ولی چرا باید جان آنها به خاطر ما گرفته شود. این غیر منطقی است و نه تنها شما را به بهشت نزدیک نمیکند، بلکه به قعر جهنم می فرستد."

بسیاری از نویسندگان مشهور، هنرمندان، دانشمندان، فیلسوفان و مردان بزرگ، گیاهخوار یا وگان بوده اند. افراد زیر مشتاقانه به دنبال گیاهخواری رفتند: شکایمونی بودا، عیسی مسیح، محمد، تسونگ خاپا، ارسطو، ویرجیل، هوراس، افلاطون، اوید، پترارک، فیثاغورث، سقراط، ویلیام شکسپیر، ولتر، رابیندرانات تاگور، لئو توستوی، اسحاق نیوتن، چارلز داروین، آلبرت انیشتین، آلبرت شوایتزر، نیکولا تسلا، لئوناردو داوینچی، بنجامین فرانکلین، مهاتما گاندی، عبدالکلام، یانز درنوشک، مارتینا ناوراتیلوا (وگان، تنیس)، کارل لوئیس، پاوو نرمی، ادوین سی موسیس، جورجیا فومانتی، توبی مگوایر (وگان)، ناتالی پورتمن، لئونا لوئیس، مایکل جکسون، برایان گرین، جان رابینز (فعال و نویسنده) و دیگران.

آلبرت انیشتین گفته است: "من فکر می کنم تغییرات و تأثیرات پاک کننده ای که یک رژیم گیاهخواری بر وضعیت انسان می گذارد، برای نوع بشر بسیار مفید است. بنابر این انتخاب این راه توسط مردم، بسیار پسندیده بوده و برایشان صلح و آرامش به ارمغان می آورد." این نصیحت تمام بزرگان و مقدسین در طول تاریخ بوده است.

استاد به سؤاها پاسخ می دهند

۱- خوردن حیوانات به معنی کشتن موجودات زنده است، آیا خوردن گیاهان هم نوعی کشتار نیست؟

استاد: خوردن گیاه هم کشتار موجود زنده است و در نتیجه مقداری مانع کارمایی برای ما ایجاد می کند، اما اثر کارمایی آن کمتر است و با تمرینات معنوی صحیح، کارمای آن پاک می شود.

از طرفی ما باید برای ادامه زندگی چیزی بخوریم، پس غذایی را انتخاب می کنیم که حس آگاهی آن کمتر است و کمترین درد را متحمل می شود. ۹۰٪ گیاهان از آب است و بر این اساس، سطح آگاهی آنها همچنان پائین است که به ندرت متحمل درد می شوند. بعلاوه ما با خوردن گیاه، نه تنها ریشه آن را قطع نمی کنیم بلکه به تولید دوباره قسمت‌های غیر جنسی و در نتیجه به تولید محصول کمک می کنیم. پس کار ما می تواند عملاً به نفع گیاهان باشد. بر همین اساس، پرورش دهندگان گیاهان می گویند که هرس گیاهان باعث رشد و زیباتر شدن آنها می شود.

این مسئله در میوه‌ها آشکار تر است. یک میوه رسیده با بوی خوش، رنگ زیبا و طعم خوشمزه اش انسان را به خود جذب می کند و به این ترتیب به هدف خود، بذرافشانی در یک منطقه وسیع، دست می یابد. اگر آنها چیده و خورده نشوند،

ترشیده می شوند، از درخت می افتند و فاسد می شوند و دانه ها زیر سایه درخت، از آفتاب محروم می مانند و می میرند. بنابر این خوردن میوه و سبزی، یک گرایش طبیعی است که هیچ درد و رنجی برای گیاه به همراه ندارد.

۲- عده ای بر این نظرند که گیاهخواران کوتاهتر و لاغر تر از گوشت خوارانند. آیا این درست است؟

استاد: گیاهخواران الزاماً لاغر تر و کوتاهتر نیستند. اگر رژیم غذایی متناسب باشد، آنها هم بلند و قوی می شوند. همه حیوانات درشت اندام مثل فیل، گاو، زرافه، اسب آبی، اسب و غیره فقط سبزی و میوه می خورند. آنها از حیوانات گوشتخوار قوی ترند و خیلی آرام هستند و همچنین برای کمک به انسان بسیار سودمند هستند. اما حیوانات گوشتخوار، خشن و غیر مفید می باشند. اگر انسان، گوشت حیوان را بخورد، سخت تحت تأثیر غرایز حیوانی قرار می گیرد. انسانهای گوشتخوار الزاماً بلند و قوی نیستند و حتی میانگین عمر آنها بسیار کوتاه است. اسکیموها تقریباً فقط گوشت می خورند، اما آیا بلند و قوی هستند؟ آیا عمر درازی دارند؟ فکر می کنم این مسئله را به خوبی درک کنید.

۳- آیا گیاهخواران می توانند تخم مرغ بخورند؟

استاد: نه، خوردن تخم مرغ یعنی کشتن موجود زنده. عده ای می گویند که تخم مرغ های امروزی، بی نطفه اند و بنابر این خوردن آنها کشتن موجود زنده نیست. این مسئله تنها به ظاهر صحیح است. یک تخم مرغ از اینرو بی نطفه می ماند که شرایط مناسب باروری، از آن مضایقه شده و در نتیجه مراحل تکامل و تبدیل شدن به جوجه را طی نمی کند. در اینجا باید گفت که اگرچه این تکامل صورت نپذیرفته،

اما نیروی نهفته حیات که برای این فرایند لازم است، همچنان در تخم مرغ وجود دارد. نیروی زندگی در تخم مرغ وجود دارد، وگرنه چرا تخمک ها تنها سلولهایی هستند که بارور می شوند؟ عده ای به این مسئله اشاره می کنند که تخم مرغ، اساسی ترین مواد خوراکی از جمله پروتئین و فسفر را دارد که برای انسان ضروری هستند. اما پروتئین، در تمام دانه های گیاهی و فسفر در انواع سبزیجات از جمله سیب زمینی وجود دارد.

ما میدانیم که از دوران باستان تا به امروز، راهب های بسیاری، گوشت و تخم مرغ نخورده اند و با این حال عمر درازی داشته اند. برای نمونه استاد "یینگ گوانگ" برای هر وعده غذا، یک بشقاب سبزی و اندکی برنج می خورد و بیشتر از ۸۰ سال زندگی کرد. بعلاوه زرده تخم مرغ حاوی مقدار زیادی کلسترول است که علت اصلی اختلال های قلبی است که در آمریکا و فورموسا یکی از مرگ آورترین بیماریهاست. عجیب نیست که می بینیم بیشتر بیماران تخم مرغ خور هستند!

۴- انسان، حیواناتی از قبیل خوک، گاو، مرغ و اردک را پرورش می دهد. چرا نباید آنها را بخورد؟

استاد: خب؟ پدر و مادر هم بچه هایشان را بزرگ می کنند، اما آیا حق دارند که بچه ها را بخورند؟ همه موجودات زنده حق زندگی دارند و هیچ کس نباید آنها را از این حق محروم کند. اگر به قوانین هنگ کنگ و برخی از دیگر کشورها نگاهی بیندازیم، می بینیم که حتی خودکشی، خلاف قانون است. پس کشتن موجود زنده دیگر نیز به مراتب غیر قانونی است.

۵- حیوان ها زاده می شوند که انسانها آنها را بخورند. اگر ما آنها را نخوریم، دنیا را پر می کنند. آیا اینطور نیست؟

استاد: این عقیده، غلط است. آیا شما قبل از کشتن حیوان از او می پرسید که اصلاً می خواهد توسط شما کشته یا خورده شود یا نه؟ همه موجودات، به زندگی میل دارند و از مردن میترسند. ما نمی خواهیم توسط ببر خورده شویم، پس چرا حیوانات باید توسط ما خورده شوند؟ انسان فقط ده ها هزار سال است که بر روی زمین زندگی میکند و پیش از پیدایش انسان، نمونه های مختلفی از حیوانات وجود داشتند. آیا آنها زمین را پر کردند؟ موجودات زنده یک توازن اکولوژیک طبیعی با هم دارند و در صورت کمبود غذا یا مکان، کاهش شدیدی در جمعیت آنها به وقوع خواهد پیوست. این مسئله، جمعیت را در توازن نگه می دارد.

۶- چرا باید وگان باشیم؟

استاد: من وگان هستم چون خدای درونم چنین می خواهد. متوجه هستید؟ خوردن گوشت، با قانون کیهانی "نمی خواهیم کشته شوم" مغایرت دارد. ما که نمی خواهیم کشته شویم یا مالمان دزدیده شود، اگر با دیگران چنین معامله ای کنیم، در واقع علیه خود اقدام کرده ایم و این امر ما را متحمل رنج خواهد نمود. هر اقدامی علیه دیگران، رنجی برایتان به همراه خواهد داشت. همانطوری که نمی توانید و نباید خود را گاز بگیرید و یا بزینید، همانطور هم نباید بکشید، چون خلاف عقیده زندگی است. متوجه هستید؟ این مسئله ما را خواهد آزد، پس نباید این کار را بکنیم. این به معنای محدود کردن خود نیست، بلکه به این معناست که زندگی خود را به زندگی تمام موجودات زنده گسترش دهیم. زندگی ما به پیکرمان محدود نمی شود بلکه

شامل زندگی حیوانات و همه موجودات زنده است، این ما را اصیل تر، بزرگتر، شاد تر و بی انتها تر می سازد.

۷- ممکن است توضیح دهید که وگانسیسم چیست و چطور به صلح جهانی کمک میکند؟

استاد: شاهد هستید که بیشتر جنگها در جهان به دلایل اقتصادی اتفاق می افتد. وقتی که گرسنگی، فقدان آذوقه و یا تقسیم نابرابر آن در کشورهای مختلف غالب باشد، مشکلات اقتصادی مبرم و حاد می شوند. اگر وقتی را به خواندن مجلات اختصاص دهید و در مورد حقایق مربوط به وگانسیسم تحقیق کنید، این امر را بخوبی خواهید فهمید. پرورش گاو و حیوانات دیگر جهت استفاده از گوشت آنها، به ورشکستگی اقتصاد ما در همه زمینه ها و گرسنگی در تمام جهان یا حداقل در کشورهای جهان سوم انجامیده است.

این را من نمی گویم، بلکه یک شهروند آمریکایی که این مسئله را بررسی کرده و در این باره کتابی نوشته، می گوید. می توانید به هر کتابخانه ای بروید و پژوهش های انجام گرفته در مورد وگانسیسم و خوراک را بخوانید. کتاب آنتونی رابینز در این باره جالب است. می توانید در کتابفروشی ها، این کتاب را پیدا کنید.

جان رابینز نیز کتاب "رژیم گیاهی برای آمریکای جدید" را نوشته است. او یک بستنی فروش میلیونر و معروف بود. ولی برای اینکه وگان باشد، همه چیز خود را رها کرد و کتابی در مورد وگانسیسم نوشت که بر علیه رسوم خانوادگی و شغلش بود. او پول هنگفت، موقعیت اجتماعی و شغلش را از دست داد، اما این کار را به خاطر "حقیقت" انجام داد. "رژیم گیاهی برای آمریکای جدید"، کتاب بسیار خوبی است.

کتابهای دیگری هم وجود دارند که می توانند اطلاعات و واقعیت های لازم در مورد وگانسیم و چگونگی تأثیر آن بر صلح جهانی را در دسترس شما قرار دارند. ما ذخیره و موجودی خوراکی مان را جهت تغذیه چهارپایان به کار می بریم. می دانید چقدر پروتئین، دارو، آب، نیروی انسانی، خودرو و کامیون مصرف میشود و چقدر جاده ساخته میشود و چند صد هزار جریب زمین به هدر میرود تا یک گاو برای خوردن آماده شود؟ درک می کنید؟ در حالیکه همه این چیزها می توانستند به طور مساوی در بین کشورهای توسعه نیافته تقسیم شوند و بدین طریق مسئله گرسنگی حل شود. حالا اگر کشوری به مواد خوراکی نیاز داشته باشد، احتمالاً به کشور دیگر حمله می کند تا مردم خودش را نجات دهد. این امر در دراز مدت به عوامل بد و جدال منجر میشود.

"هر چه بکارید، همان را درو می کنید." اگر کسی را برای غذا بکشیم، خود نیز بعدها در کالبدی دیگر، در نسلی دیگر، به همین منظور کشته می شویم. باعث تأسف است! ما بسیار با هوش و بسیار متمدن هستیم، با این حال اکثر ما هنوز به علت درد و رنج مردم کشورهای همسایه مان پی نبرده ایم. چون سرگرم ذائقه مان، سلیقه مان و شکم مان هستیم.

برای تغذیه یک جسم، این همه موجود زنده را می کشیم و به این همه آدم گرسنگی می دهیم. ما حتی هنوز در مورد حیوانات سخن نمی گوئیم، توجه دارید؟ این گناه، بعدها آگاهانه یا نا آگاهانه بر وجدانمان فشار می آورد و همین مسئله ما را به سرطان، توبرکلوز و دیگر بیماریهای بی درمان همچون ایدز مبتلا می کند. از خود بپرسید چرا آمار مبتلایان به این بیماری ها، در آمریکا بیشتر از همه جاست؟ آمریکا بالاترین رقم بیماران سرطانی را دارد، چون مردم آن بسیار زیاد گوشت می خورند. آنها بیشتر از مردم هر کشور دیگری گوشت می خورند. از خود بپرسید که

چرا آمار سرطان در چین یا کشورهای دیگر، اینقدر بالا نیست. آنها این قدر گوشت ندارند. متوجه اید؟ اینها چیزهایی است که پژوهش ها و تحقیقات می گویند.

۸- فواید معنوی که از وگان بودن عاید ما می شوند، چیستند؟
 استاد: بسیار خوشحالم که شما سؤال تان را به این طریق مطرح کردید، چون یعنی تمرکز شما روی فواید معنوی رژیم وگان است و این برایتان مهم است. بیشتر مردم به خاطر سلامتی، تغذیه و تناسب اندام، در مورد وگانیزم صحبت می کنند. جنبه های معنوی وگانیزم در این است که بسیار پاک و غیر وحشیانه است.
 خدا وقتی به ما گفت "نباید کشتار کنید"، نگفت که تنها انسان را نکشید. حرف او در برگیرنده همه موجودات بود. آیا او نگفت که همه حیوانات را دوست ما ساخته تا به ما کمک کنند؟ آیا او حیوانات را تحت مراقبت ما قرار نداد؟ او گفت مواظب آنها باشید و بر آنها فرمان برانید. آیا وقتی اختیار آنها با شماست، آنها را می کشید و می خورید؟ در این صورت که یک پادشاه تنها می شوید. خب وقتی خدا این را می گوید، باید به فرمان او گردن نهیم. نیازی به پرسش از او نیست. سخنان او کاملاً روشن است. اما چه کسی غیر از خدا، خدا را می فهمد؟

بنابر این برای فهمیدن خدا، باید خدا شد. من از شما دعوت می کنم که دوباره خداگونه شوید، خودتان باشید، نه هیچکس دیگر. مراقبه کردن بر خدا این معنی را نمی دهد که صرفاً خدا را پرستش کنید و بس. بلکه به این معناست که خودتان، خدا شوید، که درک کنید شما و خدا یکی هستید. "من و پدرم یکی هستیم." آیا عیسی این را نگفت؟ اگر عیسی گفت که او و "پدرش" یکی هستند، ما و "پدرش" هم می توانیم یکی باشیم، چرا که ما نیز فرزندان خدا هستیم. عیسی همچنین

گفت، "هر آنچه او انجام می دهد را ما نیز می توانیم انجام دهیم و حتی بهتر از او." بنابر این ما می توانیم از عیسی هم بهتر شویم. چه کسی می داند؟ چرا وقتی هیچ چیز درباره خدا نمی دانیم، او را پرستش کنیم؟ وقتی می خواهیم با دختری ازدواج کنیم، باید او را بشناسیم. این روزها رسم بر این است که قبل از ملاقات طرفین، ازدواجی صورت نمی گیرد. پس چطور می توان خدا را با ایمان کورکورانه پرستش کرد؟ ما این حق را داریم که از خدا بخواهیم خود را بر ما ظاهر و آشکار سازد و این حق را داریم که خدایی را که پرستش می کنیم، انتخاب کنیم. پس می بینید که در انجیل و دیگر کتابهای آسمانی به صراحت آمده که باید و گان باشیم. برای حفظ تندرستی مان باید و گان باشیم. به دلایل علمی، به دلایل اقتصادی و همینطور به خاطر ترحم نسبت به موجودات باید و گان باشیم. بعلاوه باید برای حفظ جهان و گان شویم. در پاره ای از پژوهش ها آمده که اگر مردم غرب آمریکا فقط یک بار در هفته و گان باشند، شانزده میلیون انسان در سراسر جهان از گرسنگی نجات می یابند. این ارقام در کشورهای دیگر که گوشت مصرف می کنند نیز آمار پائینی ندارد. بنابراین برای قهرمان شدن هم که شده و گان شوید. به خاطر جهان و گان شوید.

۹- اگر همه گیاهخواری کنند، آیا با کمبود مواد غذایی روبرو خواهیم شد؟ استاد: نه، غلات کشت شده در یک تکه زمین، چهارده برابر بیشتر از علوفه کشت شده در آن به منظور تغذیه دام، غذای انسانی تولید می کنند. از گیاهان کاشته شده در یک جریب زمین، ۸۰۰ هزار کالری انرژی تأمین می شود، ولی اگر این گیاهان به عنوان غذای دامهایی مصرف شوند که گوشت شان به مصرف انسانها می رسد، گوشت دام بدست آمده فقط ۲۰۰ هزار کالری انرژی دارد که این یعنی در روند

پرورش دام، ۶۰۰ هزار کالری از بین رفته است. بنابراین غذای گیاهی مسلماً مؤثرتر و اقتصادی تر از غذای گوشتی است.

۱۰- آیا یک گیاهخوار می تواند ماهی بخورد؟

استاد: اگر می خواهید ماهی بخورید، اشکالی ندارد! اما باید بدانید که برای گیاهخواری، ماهی جزء گیاهان نیست.

۱۱- برخی از مردم می گویند، مهم این است که انسان خوش قلب باشد، لزومی ندارد که وگان باشد؟ آیا این درست است؟

استاد: اگر کسی واقعاً خوش قلب است، چرا هنوز گوشت یک موجود دیگر را می خورد؟ او چطور میتواند رنج آن موجود را ببیند و همچنان او را بخورد؟ گوشتخواری یک کار بی رحمانه است، چطور یک فرد خوش قلب میتواند چنین کاری انجام بدهد؟

استاد "لین چیه" گفته اند: "او را میکشد و گوشت او را میخورد. در این جهان، هیچکس سنگدل تر، بد جنس تر، ظالم تر و بدتر از این شخص نیست." چنین فردی چطور می تواند ادعا کند که خوش قلب است؟

منسیوس هم گفته است: "اگر او را زنده دیده باشی، نمی توانی مرگش را تحمل کنی و اگر ناله او را بشنوی، نمی توانی خوردن گوشت او را تاب آوری. بنابراین یک انسان واقعاً خوش قلب، از گوشت فاصله می گیرد."

شعور آدمی بالاتر از حیوانات است. ما برای سلب مقاومت آنها، از اسلحه و چاقو استفاده می کنیم و آنها ملامت از بیزاری و نفرت، جان می دهند. انسانی که این کار را می کند و به موجودات ضعیف و کوچک ظلم میکند، نمی تواند شریف نامیده

شود. هنگامی که حیوانات، کشته می شوند، دچار ترس، رنج و خشم بیش از حد می شوند. این حالات، زهری تولید می کنند که در گوشت آنها می ماند و به آنها که این گوشت را می خورند، آسیب می رساند. از آنجا که سرعت ارتعاشات در حیوانات، پائین تر از انسان است، خوردن گوشت بر ارتعاشات و در نتیجه بر رشد خرد انسان تأثیر می گذارد.

۱۲- آیا این کافی است که انسان به قول معروف "گیاهخوار راحت طلب" باشد؟ (منظور از گیاهخواران راحت طلب افرادی هستند که در اجتناب از گوشت خواری چندان جدی نیستند. آنها سبزیجات کنار گوشت در غذا را جدا می کنند و می خورند.)

استاد: نه. اگر غذایی را در یک مایع سمی فرو ببریم و بیرون بیاوریم، سمی میشود یا نه؟ در سوترای "ماها پاری نیروانا"، "ماهاکاسیپا" از بودا پرسید: "اگر به ما خوراکی از سبزی و گوشت بخشیده شود، آیا می توانیم این غذا را بخوریم؟ چگونه می توان این غذا را پاک نمود؟"

بودا پاسخ داد: "باید سبزی را از گوشت جدا کنید و آن را خوب بشوئید تا پاک و قابل خوردن شود."

از این گفتگو در می یابیم که حتی سبزی همراه با گوشت در غذا، زمانی قابل خوردن می شود که با آب شسته شده باشد، چه برسد به خود گوشت! از این رو به سادگی می توان فهمید که بودا و شاگردانش گیاهخواری می کردند. به هر حال عده ای به بودا تهمت زدند که او گیاهخوار راحت طلب بوده و اگر به او گوشت هم داده می شده می خورده، ولی این صحبت کاملاً بی اساس است. افرادی که اینچنین می

گویند، آنهایی هستند که یا نوشته های مقدس را خیلی کم خوانده اند یا اینکه آنها را نفهمیده اند.

در هند بیش از ۹۰٪ از مردم گیاهخوارند، آنها به هنگام دیدن راهب های زرد پوش می دانند که باید به آنها خوراک گیاهی بدهند، بماند که بیشتر این مردم گوشتی ندارند که ببخشند!

۱۳- خیلی وقت پیش من از استادی شنیدم که "فوت بودا بر اثر خوردن پاچه خوک و دچار شدن به اسهال بوده است." آیا این موضوع صحت دارد؟
استاد: به هیچ وجه. بودا به دلیل مسمومیت ناشی از خوردن نوعی قارچ مرد. اگر ما نام این قارچ را همینطور به اصطلاح تحت اللفظی از زبان برهمنی ترجمه کنیم، نام این قارچ می شود: "پاچه خوک". اما این در حقیقت پاچه خوک نیست. درست شبیه "لن گن" در زبان چینی که نوعی میوه است. این واژه در زبان چینی به معنی چشم اژدها می باشد. از این قبیل گیاهان زیادند که اسماً گیاه نیستند اما در حقیقت گیاهند. مثل همین "چشم اژدها".

این قارچ هم در زبان برهمنی، "پاچه خوک" یا "شادی خوک" نامیده می شود که در هر دو این نامها اسم خوک وجود دارد. از آنجا که این نوع قارچ کمیاب بود، مردم هند به احترام بودا، آنرا به او هدیه می کردند. این قارچ روی زمین یافت نمی شود و زیر زمین می روید. اگر کسی بخواهد این قارچ را بیابد، باید با کمک خوک پیری که اتفاقاً این قارچ را با اشتها می خورد، آنرا جستجو کند. خوکها بوی این قارچ را متوجه میشوند و هر کجا که احساس کردند این قارچ در زیر زمین است، با پایشان زمین را حفر می کنند و قارچ را پیدا می کنند و می خورند. به همین علت است که مردم این قارچ را "پاچه خوک" یا "شادی خوک" می نامند. در واقع هر دو نام به

همان قارچ اطلاق می شود. از آنجا که این واژه بدون دقت لازم به زبانهای دیگر ترجمه شد و از آنجا که مردم واقعاً ریشه این نام را نمی دانستند، نسلهای بعدی دچار سوء تفاهم شدند و بودا را به اشتباه به عنوان یک "گوشتخوار" شناختند. این واقعاً مایه تأسف است.

۱۴- تعدادی از دوستداران گوشت می گویند: "ما گوشت را از مغازه گوشت فروشی می خریم و از آنجائیکه حیوان توسط خود ما کشته نشده، خوردن این گوشت بلامانع است." آیا فکر می کنید که اینها درست می گویند؟ استاد: این، یک اشتباه فجیع است. می دانید که قصاب ها موجودات زنده را از آنرو می کشند که دیگران خواهان خوردن گوشت هستند. بودا در "لانکاواتارا سوترا" گفته است: "اگر کسی گوشت نمی خورد، کشتاری هم اتفاق نمی افتاد. کشتن موجود زنده و خوردن گوشت، هر دو به یک اندازه گناه است." به دلیل کشتار بیش از حد موجودات زنده است که فجایع طبیعی و بلاها بر سرمان می آید. جنگها نیز به دلیل کشتار بی حد انجام می شوند.

۱۵- عده ای می گویند چون گیاهان نمی توانند سمومی چون اوره و اوروکیناز تولید کنند، کشاورزان میزان زیادی مواد ضد آفت بکار می برند که می توانند برای تندرستی مضر باشند. آیا این درست است؟

استاد: پاشیده شدن مواد ضد آفت و مواد شیمیایی سمی چون ددت روی محصول، می تواند به سرطان، نازایی و بیماریهای کبد منتهی شود. سم هایی همچون ددت، می توانند در چربی پراکنده شوند و معمولاً هم در چربی حیوانات ذخیره می گردند. پس خوردن گوشت یعنی جذب تمام مواد ضد آفت و سم های بسیار غلیظی که در

خلال رشد حیوان در چربی او ذخیره شده است. تراکم این مواد در چربی، ۱۳ بار بیشتر از جمع شدن و تراکم آنها در سبزی، میوه و غلات است. مواد ضد آفت پاشیده شده بر روی میوه ها را می توان پاک کرد، اما مواد جمع شده در چربی حیوان را نمی توان. از آنجا که این سموم قابلیت تراکم دارند، می توانند طی مراحل انباشته شوند. در نتیجه مصرف کنندگان بالای زنجیره مواد غذایی بیشترین آسیب را می بینند.

آزمایش های انجام گرفته در دانشگاه آیوا نشان داد که تقریباً همه سموم یافت شده در بدن انسان، ناشی از خوردن گوشت هستند. آزمایش کنندگان دریافتند که میزان مواد سمی در بدن گیاهخواران کمتر از نصف آن مقدار در بدن گوشت خواران است. در واقع غیر از سموم ضد آفت، سموم دیگری نیز در گوشت یافت می شوند. در روند پرورش حیوانات، از مقدار زیادی مواد شیمیایی در غذای آنها استفاده میشود تا سریعتر رشد کنند و رنگ، طعم و بافت گوشت شان تغییر کند. بعلاوه بر نگهداری گوشت نیز از مواد شیمیایی استفاده میشود.

بعنوان مثال، داروهای نگهدارنده مشتق شده از نیترات ها، بسیار سمی هستند. در ۱۸ جولای ۱۹۷۱ نیویورک تایمز گزارش داد: "بزرگترین خطر پنهان برای تندرستی گوشت خواران، آلوده های نامرئی موجود در گوشت مثل باکتری های ماهی آزاد، باقیمانده مواد ضد آفت، مواد نگهدارنده، هورمونها، آنتی بیوتیک ها و سایر افزودنی های شیمیایی هستند."

علاوه بر این به حیوانات واکسن تزریق می شود که می تواند در گوشت آنها باقی بماند. با توجه به همه اینها، پروتئین موجود در میوه جات، مغزها، حبوبات و ذرت از پروتئین موجود در گوشت، بسیار خالص تر است. چرا که پروتئین گوشت حاوی ۵۶ درصد ناخالصی های نامحلول در آب است. تحقیقات نشان داده اند که این مواد

افزودنی ساختگی، می توانند به سرطان، سایر بیماریها یا تغییر شکل جنین منجر شوند. بنابراین بهتر است که زنان آبستن نیز وگان باشند تا تندرستی جسمی و روحی جنین تأمین شود. می توانید با خوردن حبوبات، پروتئین لازم و با خوردن میوه و سبزیجات، ویتامین و دیگر مواد معدنی مورد نیاز بدنتان را تأمین نمائید.

وگانیسیم: بهترین راه حل برای بحران آب در جهان

آب برای بقای همه موجودات زنده در زمین ضروری است، با این وجود به گفته مؤسسه بین المللی آب (SIWI) در استکهلم، مصرف بیش از اندازه منابع آب زمین، این منبع ارزنده را برای نسل های آینده در معرض خطر قرار داده. در زیر تعدادی از حقایق تکان دهنده از گزارش کنفرانس سالانه "SIWI"، با عنوان "هفته آب در جهان" که در ۲۰-۱۶ اوت سال ۲۰۰۴ برگزار شد، اعلام میشود.

- در طول چندین دهه، افزایش تولید مواد غذایی از رشد جمعیت پیشی گرفته است. در حال حاضر بخش زیادی از جهان برای تولید بیشتر، دچار کمبود آب هستند.
- گوشت های تهیه شده از دام هایی که غذای گیاهی مصرف می کنند، به ازای هر یک کیلوگرم، به ۱۵۰۰۰-۱۰۰۰۰ کیلوگرم آب نیاز دارند. (این میزان یعنی بازدهی کمتر از ۰.۱٪. اگر هر بخش صنعتی با این میزان بازدهی کار کند، باید سریع با چیز دیگری جایگزین شود!)
- برای تولید هر کیلوگرم غلات، به ۳۰۰۰-۴۰۰ کیلوگرم آب نیاز است (۱/۵ از آب مورد نیاز برای تهیه همین مقدار گوشت)
- بیش از ۹۰٪ از آب های مدیریت شده، همه برای کشت مواد غذایی به کار میروند.
- کشورهای نظیر استرالیا که در آنها کمبود آب وجود دارد، در واقع آب را در قالب گوشت صادر می کنند.

- در کشورهای در حال توسعه، گوشت خواران روزانه منابعی معادل با ۵۰۰۰ لیتر (۱۱۰۰ گالن) آب مصرف می کنند. در حالی که مصرف آب روزانه در رژیم های گیاهی ۲۰۰۰-۱۰۰۰ لیتر (۲۰۰ گالن) است. (گزارش منتشر شده در گاردین در تاریخ ۲۳ اوت ۲۰۰۴)

همچنین در ادامه، در گزارشی غیر از گزارش "SIWI"، مناطق در حال افزایشی از جنگل های آمازون، به منظور کشت لوبیای سویا پاکسازی شده اند. اما این لوبیاها برای تغذیه دام ها به کار میروند. اگر اینها به طور مستقیم صرف تغذیه انسانها میشدند، بسیار مقرون به صرفه تر بود!

همانطور که بسیاری از متشرین به یاد دارند، استاد در سخنرانی "فواید رژیم وگان" در کتابچه نمونه "کلید روشن ضمیری آنی" به اثرات تولید گوشت بر محیط زیست اشاره کردند: "پرورش دام برای تهیه گوشت، پیامدهای خود را دارد. این کار به نابودی جنگل های بارانی، افزایش دمای جهان، آلودگی آب، کمبود آب، بیابان زایی، سوء استفاده از منابع انرژی و گرسنگی در جهان منجر میشود. استفاده از زمین، آب، انرژی و تلاش انسانی برای تولید گوشت، راه مفیدی برای استفاده از منابع زمین نیست."

پس به منظور کاهش قابل توجه میزان آب مصرفی در جهان، بشریت باید روشی جدید برای تغذیه در جهان در پیش گیرد و رژیم وگان این نیاز را برطرف میسازد. برای مطالعه گزارشات منتشر شده، لطفاً از این سایتها دیدن فرمائید:

<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>



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

اخبار خوب برای وگان ها، پروتئین گیاهی ضروری

رژیم وگان نه تنها کمک بزرگی برای ممارست معنوی ماست بلکه برای سلامت ما نیز بسیار مفید است. ولی ما باید به تعادل تغذیه خود توجه لازم داشته باشیم و مطمئن شویم که از نظر میزان پروتئین گیاهی مورد نیاز، کمبودی نداریم.

دو نوع پروتئین وجود دارد: پروتئین گیاهی و پروتئین حیوانی. دانه لوبیای سویا، نخود و نخود سفید تعدادی از مواد غذایی حاوی پروتئین گیاهی اند. رعایت رژیم وگان به معنای خوردن سبزیجات خرد شده نیست. بلکه پروتئین هم باید به رژیم غذایی اضافه گردد تا نیاز غذایی فرد تأمین گردد.

دکتر میلر در تمام طول عمر خود گیاهخوار بوده است. او در رشته پزشکی تحصیل کرده و به مدت چهل سال، به درمان افراد فقیر در جمهوری چین پرداخته است. او بر این باور است که تنها مواد غذایی مورد نیاز بدن ما، غلات فرآوری شده، حبوبات، میوه ها و سبزیجات هستند و با این رژیم می توانیم مواد غذایی مورد نیاز بدن برای برخورداری از سلامتی خوب را به دست آوریم. به گفتهٔ دکتر میلر "مواد غذایی تهیه شده از سویا"، "گوشت بدون استخوان" هستند.

"از آنجایی که دانه سویا، بسیار غنی است، اگر قرار بود مردم فقط از یک نوع ماده غذایی استفاده کنند، آن ماده، سویا بود و به این ترتیب می توانستند عمر بیشتری داشته باشند."

تهیه غذای وگان مثل تهیه غذای گوشتی است، با این تفاوت که به جای گوشت، از مواد پروتئین داری نظیر تکه های مرغ گیاهی یا گوشت گیاهی یا کالباس گیاهی استفاده میشود. برای مثال به جای تهیه "گوشت سرخ شده با کرفس" یا "سوپ

جلبک دریایی با تخم مرغ"، می توانیم "گوشت وگان سرخ شده با کرفس" یا "سوپ جلبک دریایی با سویا" درست کنیم.

اگر شما در کشورهایی هستید که این پروتئین های گیاهی به راحتی یافت نمی شوند، می توانید با مرکز محلی انجمن بین المللی استاد اعظم چینگ های تماس بگیرید و ما اطلاعاتی در مورد تعدادی از عمده فروشی ها و رستوران های وگان را در اختیار شما می گذارند.

و برای اطلاع از آشپزی وگان، می توانید به "آشپزخانه وگان"، منتشر شده توسط انجمن بین المللی استاد اعظم چینگ های یا هر کتاب آشپزی وگان دیگر مراجعه کنید.

به منظور تهیه لیستی از رستوران های گیاهی / وگان در سراسر جهان، لطفاً از این سایتها دیدن کنید:

<http://www.godsdirectcontact.org.tw/eng1/food/restaurant/>

<http://www.lovinghut.com/index.php>

در اینجا لیستی از رستوران های وگان در سراسر جهان، ارائه می گردد:

رستوران های وگان در سراسر جهان

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. Calle 100 #60-04. Master Center
(105A,117,118). Bogota 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 Cetys No. 2569 laza 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 XIIIm 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 and 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 Numberg 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: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, Mingjih 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., Sijhih 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. Tel: (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.htm>

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 Sanjoume, 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, Dange-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. Tel: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. Tel: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

Yogyakarta

- 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.htm>
- 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
- Chingenteil, Ulaanbaatar Branch
3th Floor, Mars Trademarket, 2nd Khoroo, Chingenteil 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

زمانی که عشق استاد به روح من رخنه کرد،
دوباره زاده شدم
دلایلش را جویا مشو :
دلیل در منطق عشق نیست.
من یک سخنگویم.
سخنگوی کل آفرینش
آشکارا بر میخوانم
رنجها و غمهای آنان را
زندگی پس از زندگی، بر چرخهای همیشه دوار مرگ.
نیایش کن. استاد مهربان
بشتاب! آنرا به انتها برسان.
دعای تو شامل حال همگان می شود.
خوب و بد، زشت و زیبا
گران و ارزان
بر همه یکسان!
ای استاد، هرگز نمی توانم حمد تو را بگویم
عشق تو را در سینه خویش نگاه می دارم.
و هر شب با آن به خواب می روم.

* از "اشکهای خاموش"، سروده استاد اعظم چینگ های *

نشریات

به منظور متعالی کردن روح ما و الهام بخشیدن به زندگی روزمره مان، مجموعه ای غنی از سخنرانی های استاد اعظم چینگ های به صورت کتاب، نوار صوتی و ویدئویی، نوار موسیقی، DVD، MP3 و CD در دسترس می باشند. علاوه بر کتابهای انتشار یافته و نوارها، میتوان از طریق اینترنت، به انواع گوناگونی از تعالیم استاد دسترسی داشت. به عنوان مثال، چندین وب سایت، پر انتشار ترین مجلات خبری را عرضه میکنند (وب سایت های کوان یین را در زیر ببینید). از دیگر نشریات آنلاین میتوان به اشعار و جملات قصار و همچنین فایل های صوتی و تصویری سخنرانی های استاد اشاره کرد. از دیگر نشریاتی که به طور گسترده توزیع شده و هم اکنون به بیش از ۸۰ زبان در اینترنت در دسترس است، کتابچه نمونه استاد است. برای دسترسی به این کتاب، لطفاً از سایت های زیر دیدن فرمائید:

<http://sb.godsdirectcontact.net/> (Formosa) (U.S.A.)

<http://www.direkter-kontakt-mit-gott.org/download/> (Austria)

کتابها

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 Aulacese, 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 Aulacese, Chinese and English.

The Realization of Health — Returning to the Natural and Righteous Way of Living.

Available in Aulacese, 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.

Aphorisms1:

Gems of eternal wisdom from Master.

Available in English, Chinese, Spanish/Portuguese, French/German and Korean.

Aphorisms 2: Gems of eternal wisdom from Master.

Available in English, Chinese

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.

The Supreme Kitchen (2) - Home Taste Selections:

Combined volume of 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.

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. Drnovsek
Available in Chinese

The Real Love: Available in English, Chinese

مجموعه شعرهای استاد

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.

The Real Love: A book of poems written by Master

Available in English, Chinese

*Loving The Silent Tears(The Musical):DVD1,2,3,4
Inspired by Supreme Master Ching Hai's profound poetry
collection Silent Tears,
this spectacular musical takes us on a magical train ride to 16
countries across 6 continents.

*"The Real Love" — The Musical for Supreme Master
Television's 5th Anniversary (3 Discs)

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.

نوارهای صوتی و تصویری استاد

تماشای نوارهای ویدئویی استاد میتواند دیدگاه ما را تغییر دهد و خود حقیقی مان را به ما یاد آور شود. گفتار و رفتار ایشان با خردی که اغلب با شوخ طبعی بیان میشود، گرمای خنده را به قلب های ما می آورد. بعلاوه، با هر بار شنیدن نوارهای صوتی این سخنرانی ها و گفتگوها با متشرفین، حسی لذتبخش را تجربه خواهیم کرد.

لیست تعداد کمی از نوارهای در دسترس، در زیر ارائه میشود. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد شیوه دستیابی به اینها و نوارهای دیگر، لطفاً بخش "شیوه دسترسی به نشریات" را ملاحظه فرمائید.

نوارهای موسیقی و CD ها

هدایای آهنگین استاد شامل مناجات بودائی، شعر و قطعات موسیقی اصیل می باشند که با سازهای سنتی نظیر زیتر و ماندولین نواخته شده اند.

بسیاری از قطعات موسیقی و سخنرانی ها، به صورت نوار و CD در دسترس هستند. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد شیوه دستیابی به اینها و دیگر قطعات موسیقی، لطفاً بخش "شیوه دستیابی به نشریات" را ملاحظه فرمائید.

DVD ها، MP3 ها و CD های سخنرانی ها، موسیقی و کنسرت های استاد اعظم چینگ های، به صورت عربی، ارمنی، آولاکی، بلغاری، کامبوجی، کانتونی، چینی، کروات، چک، دانمارکی، هلندی، انگلیسی، فنلاندی، فرانسوی، آلمانی، یونانی، عبری، مجارستانی، اندونزیایی، ایتالیایی، ژاپنی، کره ای، مالی، ماندارین، مغولی، نپالی، نروژی، فارسی، لهستانی، پرتغالی، روسی، سیلانی، اسلوانیایی، اسپانیایی، سوئدی، تایلندی، ترکی و زولو در دسترس هستند. بنا به درخواست، فهرست کامل ارسال میشود. به همه پرسش های مستقیم نیز به گرمی پاسخ داده میشود.

شیوه دستیابی به نشریات

همه نشریات با هزینه کم ارائه میشوند. اگر مایل به خرید یا سفارش یک محصول هستید، لطفاً ابتدا با مرکز محلی خود یا شخص رابط تماس بگیرید و از وجود آن محصول مطلع شوید. برای دستیابی به لیست نشریات قابل دسترس، میتوانید با مرکز محلی تان تماس بگیرید یا از سایت های زیر دیدن نمائید:

<http://smchbooks.com/new-c/cover/cover.htm>

<http://magazine.godsdirectcontact.net/>

بعلاوه بسیاری از مقالات آنلاین مجلات خبری، لیست کتابها و نوارهای تازه انتشار یافته را ارائه می دهند. محل نمایشگاه در اعتکاف ها نیز جایی عالی برای دیدن مستقیم کتابها، نوارها، تصاویر، نقاشی ها و جواهرات استاد است. اگر لازم بود، میتوانید محصولات را به طور مستقیم از مرکز فورموسا تهیه کنید. آدرس مرکز را در زیر ارائه می دهیم. فهرست کامل محصولات نیز به درخواست شما قابل ارائه می باشد.

سایت های کوان بین

God's direct contact–The Supreme Master Ching Hai International Association's global Internet:

<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/links/links.htm>

در این سایت به فهرست سایت های کوان بین در سراسر جهان دسترسی دارید و می توانید با زبان های گوناگون، به جستجو در آن بپردازید. همچنین به طور شبانه روزی به برنامه "سفری به عوالم زیبایی" در تلویزیون دسترسی دارید. شما می توانید مطالب را دانلود کنید یا در مجله خبری استاد اعظم چینگ های مشترک شوید. مطالب سایت به صورت کتاب الکترونیکی و نیز فرمت قابل چاپ، در دسترس هستند. نسخه های کتابچه نمونه "کلید روشن ضمیری آنی" نیز به زبان های مختلف در دسترس است.

"گنج وجودانتان را بیابید، آنگاه قادر خواهید بود از منبع پایان ناپذیر آن بهره مند شوید. این گنج، برکت لایتناهی است! واژه مناسبی برای تشریح آن پیدا نمی‌کنم. صرفاً می‌توانم آن را ستایش کنم و امیدوار باشم که ستایش مرا باور کنید و تلاش من به نحوی روی قلبتان اثر بگذارد و شما را به سمت آن احساس سرور آمیز سوق دهد. آنگاه باور می‌کنید. پس از تشریف، شما به حقیقت مفهوم سخنان مرا درک می‌نمائید. راهی جز این نمی‌یابم که این برکت و نعمت بزرگ را به شما برسانم. این نعمت را خداوند در من به امانت گذارده و این حق را به من داده که آن را به رایگان و بدون شرط در اختیار دیگران قرار دهم."

* استاد اعظم چینگ های *

"وقتی به اطرافیان مان نگاه می‌کنیم، به آنها فکر می‌کنیم، با آنها کتاب رد و بدل می‌کنیم یا غذایی را با آنها شریک می‌شویم، مقداری از کارمای آنها را می‌گیریم. به این طریق کارمای آنان را کم می‌کنیم و دعای خیرمان را بدرقه راهشان می‌نمائیم. دلیل ممارست ما همین است، انتشار روشنائی و زدودن ظلم. آنها که مقداری از کارمایشان را به ما می‌دهند، متبرک می‌شوند و ما از کمک کردن به آنها خشنود می‌گردیم."

* استاد اعظم چینگ های *

" ما تمام وقت مان را صرف صحبت های بی مورد می کنیم. گویی همیشه باید در مورد هر چیزی مهمل بگوئیم، مقایسه کنیم، ارزش نهیم، مشخص نمائیم و به هر چیزی عنوانی بدهیم! اما آن مطلق ابدی، اگر واقعاً مطلق حقیقی باشد، در صحبت ما نمی گنجد. نمی توانید در مورد آن حرف بزنید. حتی نمی توانید در مورد آن فکر کنید. قادر به تصور آن هم نیستید. هیچ چیز. متوجه می شوید؟ "

* استاد اعظم چینگ های *

راه های تماس با ما

The Supreme Master Ching Hai International Association
P. O. Box 9, Hsihu Miaoli 36899, Formosa, ROC
P.O.Box 730247, San Jose, CA 95173-0247, U.S.A.

لیست زیر شامل کشورهای خوبی است که در آنها به مقدار معمول یا زیاد، آزادی مذاهب مورد احترام است. اگر در منطقه شما، شخص رابط وجود ندارد، با نزدیکترین مرکز یا دفتر تماس بگیرید.
شاید لیست اشخاص رابط ما تغییر کند. برای دریافت آخرین اطلاعات، لطفاً گاهی از این سایت دیدن نمائید:

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

☀ AFRICA

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 / smchcelestialhome@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 Attoh / 233-243347098 / schekles@yahoo.com

* Ivory Coast / Abidjan / Mr. Kobena Yao Dominique / 255-0145 4424 /
lansing.kiss@gmail.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 / goianiacenter@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 / ottawacentre@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 / Mr. Clay D'Altroy / 1-604-780-3865 /
claydaltrou@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 /
CostaRicaInfoPC@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 /
mtycenter@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 / arkansascenterles@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 /
kimanhang@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 / 1-573-230-3843 /
maryellasmvtv@gmail.com

§ New Mexico: Mrs. Nga Truong / 1-505-796-6847 /
ntruongnm@yahoo.com

§ 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 /
adamgomez@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 /
wi.bevegan@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 /
tomitrojudarman@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 Irshaidat / 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 / 82-51-266-5105 / 82-10-6355-0106
/ 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.co.kr
- Incheon / Ms. Kong, Mee-Hee / 82-10-48045303 /
kmeeh7562@naver.com
- Jeonju / Mr. Choi Beyong Sun / 82-11-9715-9394 /
buda1996@hanmail.net
- Sang Ju / Center / 82-54-532-5821 / hounmri21@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 / chinghai1ju@hanmail.net
- Wonju / Mr. WON, Eumtai/ 82-11-622-2843 / wdolte@hanmail.net
- Youngdong / Center / 82-54-5325821 / hounri21@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 / jellyyeen@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 / pgsmech@gmail.com
 - Perak / Mr. Cheng Huat Tan / 6016-5232237 / orgvegantan@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 / 65-62975973 / 65-81826695 / t_chinjoo@yahoo.com
- * Sri Lanka:
 - Colombo / Center / 94-11-2412115, 94-772-984912 / smchp2freedom@gmail.com
 - * Pakistan / Zahid / Mr. Ali Shah / 92-300-3348775 / Xash1@hotmail.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 / larlar.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 / 359-886-549 599 / mileva74@gmail.com

- Plovdiv / Ms. Radostina Koleva / 359 0887773480 / radost_kol@yahoo.com
- * Croatia / Ms. Dorotea Žic / 385-98-378165 / tebudd@gmail.com
- * Czech:
 - Prague / Center / 420-261-263-031 / czech-center@spojenisbohem.cz
 - Prague / Mr. Nguyen Tuan Dung / 420-608124709 / czech-center@spojenisbohem.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. Sylvestronne Thomas / 33-4-67650093 / ocean-amour@wanadoo.fr
 - Paris / Ms. Anna Horodynska / 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 / center / Spindler Alain / 33-3 69 34 14 15 / p.bojang@gmx.de
 - Hamburg / Mr. Pa-Landing Bojang / 49-176 73952134 / 49-176 68938725 / lidanli@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 / 36-70 53 999 75 /
filagoria@gmail.com
- * Iceland / Ms. Ngo Th? Kha / 354 - 8205778 /
reykjavik.center.iceland@gmail.com
- * Italy:
 - Pescara / Mrs. Bettina / Bettina.adank@gmail.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:
 - Szczecin / Ms. Marta Pajak / 48-600149958 / martapajak@gazeta.pl
 - 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 / 358-44338893 /
bucharestqy@yahoo.com
- * Russia:
 - Moscow / center / smchmoscow@yandex.ru
- * Serbia: Belgrade / Ms. Maja Mijatović / 381642748820 /
majazemun@yahoo.com
- * Slovakia: Zilina / Mr. Roman Sulovec / 421-903100216 /
meditacia@spojeniesbohom.sk
- * Slovenia:
 - Celje / Mr. Damjan Kovačič / 386-40236433 / qy4ever@yahoo.com
 - Ljubljana / Center / 386-1-518 25 42 / quanyinslo@gmail.com
 - Ljubljana / Mr. Benjamin Borišek / 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.lobo@yahoo.es
- Malaga / Mr. Vicente Perez Gonzalez / 34-675199062 /
vicpergon@gmail.com
- Valencia / Mrs. Wenqin Zhu / 34-963301778, 34-695953889 /
valenciachinghai@yahoo.es
- 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
 - Nelson / Center / 64-3-5391313 /shale@ihug.co.nz

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 HAIINTERNATIONAL
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: E-mail: smclothes123@gmail.com;
vegan999@hotmail.com
Tel: 886-3-4601391 / Fax: 886-3-4602857
<http://www.smcelestial.com>
<http://www.sm-celestial.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/>

ویرایش ۲: به زبان فارسی، سپتامبر ۲۰۱۴
ترجمه از : ویرایش ۳۹، آوریل ۲۰۱۲، به زبان انگلیسی

نویسنده: استاد اعظم چینگ های
ناشر: شرکت انتشاراتی انجمن بین المللی استاد اعظم چینگ های
No. 236 Soungshan Road, Taipei, Formosa, R.O.C. آدرس:

تلفن: ۸۷۸۷۳۹۳۵ - ۲ (۸۸۶)

فکس: ۸۷۸۷۰۸۷۳ - ۲ (۸۸۶)

ایمیل: smchbooks@Godsdirectcontact.org

The Supreme Master Ching Hai ©1993~2014

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است.

انتشار مجدد مطالب این کتاب بدون اجازه ناشر ممنوع است.