

Abubuwan da ke Ciki

Gabatarwa.....	3
Taƙaitaccen Tarihin Babbar Jagora Ching Hai.....	8
Abubuwan Al'ajabi Game da Duniyar Sama.....	11
<i>Lakcar da Babbar Jagora Ching Hai ta Gabatar</i>	
<i>Ranar 26 ga Watan Yuni Shekarar 1992.</i>	
<i>a Majalisar Dinkin Duniya da ke Birnin New York.</i>	
Kaddamarwa Zuwa Tafarkin Quan Yin.....	58
Dokoki Guda Biyar.....	60
Alfanu ga Masu Cin Ganyyayyaki.....	62
Lafiya da Gina Jiki.....	63
Lafiyar Kasa da Muhalli.....	68
Yunwar Duniya.....	69
Wahalar da Dabbobi.....	70
Kungiyar Waliyyai da Sauransu.....	70
Amsoshin Tambayoyi Daga Babbar Jagora.....	73
Cin Ganyyayaki : Magani ga Tabarbarewar Ruwa a Duniya.....	87
Bushara ga Masu Cin Ganyayyiki.....	90
Wallafe-Wallafen Babbar Jagora.....	97
Yadda Za a Tuntube mu.....	107

“ Ni ba mai bin addinin Buddha ko darikar Katolika ba ce. Ni dai gaskiya nake bi, kuma ina kira ne gare ta. Ka iya kiranta addinin Buddah ko darikar Katolika ko addinin Taism ko ma duk abin da ka ga dama. Ina maraba da kowane”

~Babbar Jagora Ching Hai~

“ Idan muka samu nitsuwar rai, za mu samu kowane irin abu. Dukkan gamsuwa da dukkan biyan bukata na duniya da begen na lahira suna zuwa ne daga Daular Ubangiji. ta ciki dangane da daidaituwa madawammiya, tare da hikima madawammiya da kuma ikon Ubangiji. Idan ba mu samu wadannan ba ba za mu iya taɓa samun gamsuwa ba, komai kudain mu, ko matsayin da muke da shi”

~Babbabr Jagora Ching Hai~

“Koyarwarmu ita ce, duk abin da za ka aikata a duniya, ka aikata shi da zuuciya ɗaya. Ka zama mutum, kuma ka rika yin zuzzurfan tunani a kullum.Za ka kara samun ilimi da hikima da kwanciyar hankali don ka yi wa kanka hidima da kuma al’umma baki ɗaya. Kada ka manta nagarta a tattare da kai. Ka da ka manta Ubangiji yana jikinka. Kada ka manta Ubangiji yana cikin zuciyarka”.

~Babbabr Jagora Ching Hai~

Gabatarwa

A lokuta da dama da suka gabata, shahararrun mutane daidaike sun ziyarci mutane, waɗanda burin su shi ne su kyautata ibadar mutane. Yesu Almasihu yana ɗaya daga cikin ire-iren waɗannan mutane. Haka ma irin su Buddha Shakyamuni da Mohammad, waɗanda sanannu ne a gare mu, sai dai akwai wasu da dama waɗanda ba mu san sunayensu ba, waɗanda sun koyar a bainar jama'a, kuma mutane kaɗan ne suka san su, wasu kuma ba a san su ba. Ire-iren waɗannan mutane ana kiran su da sunaye daban-daban, a lokuta daban-daban, a kuma kasashe daban-daban. Akan kira su da sunaye irin su: Jagora, Masani, Maiceto, Almasihu, Uwar Duniya, Ma'aiki, Guru, Waliyi da makanmantansu. Sun zo ne su miƙa mana abin da ake kira Haskaka, ko Tsira ko Ganewa, ko 'Yanci ko Farkawa. Kalmomin sukan banbanta, amma ainihi duk suna magana ne a kan abu guda ɗaya.

Masu ziyara daga wajen Ubangiji, da suke da daraja iri ɗaya da tsarkakakken hali da ikon daga darajar 'yan Adam su zama mafifita suna tare da mu a yau, duk da haka, mutane ne kaɗan ne suka san da hallararsu. ɗaya daga cikin su ita ce Babbar Jagora Ching Hai.

Jagora Ching Hai, ba ya yiwuwa mutane da dama su amince da ita a matsayin Rayayyiyar Waliyiya. Ita mace ce, kuma yawancin *Buddha* da ma sauransu sun yi imani da labarin da yake cewa mace ba za ta iya zama *Buddha* ba. Asalinta 'yar Asiya ce, kuma mafi yawancin mutanen Yamma suna tsammani mai ceton zai yi kama da su. Duk da haka, wasu daga cikin mu, daga ko'ina a cikin duniya, kuma daga mabiya addinai daban-daban, waɗanda suka samu

damar sanin ta, da waƙanda suke bin koyarwarta, sun san ko ita wace ce ko mece ce ita. Amma fa kafin sanin hakan, sai ka kasance mai faɗin gaskiya har zuci, kazalika zai ɗau lokacinka da hankalinka. Baya ga wannan ba wani abu.

Mutane sukan bata yawancin lokutansu wajen neman rayuwa da lura da abubuwa na buƙata. Mu muna aiki ne don mu kyautata rayuwarmu da kuma waƙanda suke faunarmu su ji daɗi yadda ya kamata. Idan mun sami lokaci mukan mayar da hankalinmu a kan abubuwa irin su siyasa, da wasanni da kallon talabijin ko kuma labari mai ɗumi-ɗumi na wani abin kunya. Wasu daga cikin mu waƙanda suka sami hulɗa da goguwa mai ƙarfi ta kai tsaye daga Ubangiji sun san akwai waƙansu abubuwa muhimmaji sama da waƙannan a rayuwa. Muna jin wannan abin tausayi ne saboda wannan busharar ba a santa a ko'ina ba. Maganin faɗi tashin rayuwa yana nan a cikinmu, yana jira. Mun san zuwa lahira kamar numfashi ne. Ka yafe mana idan mun yi kuskure bisa kan shawararmu da kuma faɗar abubuwa da wataƙila za su bata maka rai. Abu ne mai wuyar gaske mu yi shiru game da abin da muka gani, da kuma sanin abin da muka sani.

Mu da muka ɗauki kanmu a matsayin masu bin koyarwar Babbar Jagora Ching Hai kuma masu aiki da tafarkinta na “Quan Yin” mun miƙa wannan littafin gabatarwa ne a gare ka da fatan zai taimaka maka wajen kusantar da kai zuwa ga samun goguwa da Ubangiji, ko dai ta hanyar Jagorar mu ko wani daban.

Jagora Ching Hai tana koyar da muhimmancin yin zuzzurfan tunani, da lura cikin nutsuwa da kuma addu'a. Ta bayyana cewa dole mu gano cewa Ubangiji yana tare da mu, idan muna so mu kasance cikin farin ciki a wannan rayuwar. Ta faɗa mana cewa samun haskaka ba abu ne wanda ba za a fahimta ba, ko kuma wanda ba za a samu ba, mai samuwa ne ga waƙanda kawai suka koma baya ga mutane. Aikinta shi ne

ta farkar da mu mu san cewa lallai Ubangiji yana tare da mu, lokacin da muke tafiyar da rayuwarmu ta kullum. Ta furta cewa duk mun san gaskiya, sai dai kawai mun manta, saboda haka wani lokaci dole wani ya zo ya tunatar da mu makasudin rayuwarmu, dalilin da ya sa dole mu gano gaskiya, da dalilin da ya sa dole mu rika yin zuzzurfan tunani, da kuma dalilin da zai sa mu yi imani da Ubangiji ko Buddha, ko ma duk wanda muka yi imani shi ne maɗaukaki a duniya. Ba ta buƙaci wani ya bi ta ba, tana kawai nuna samun haskakarta ne a matsayin misali don watakila ko wasu za su sami 'yancinsu na ƙarshe.

Wannan littafi gabatarwa ne ga koyarwar Babbar Jagora Ching Hai. Amma a lura da cewa laƙcoci da bayanai da lafuzzan Jagora da suke cikin wannan littafi, duk maganganunta ne da aka naɗa aka juya, wani lokaci akan fassaro su ne daga wasu harsuna, sannan kuma a shirya saboda wallafawa. Muna buƙatar ka da ka saurara ko ka kalla kasakasan bidiyo na asali. Za ka sami goguwa sosai fiye da yadda za ka samu a rubuce. Domin cikakken goguwa shi ne ka ganta ido-da-ido.

Ga wasu, Jagora Ching Hai uwa ce a gare su, ga wasu uba ce a gare su, ga wasu kuwa masoyiya ce ƙwarai a gare su. Aƙalla ita ƙawa ce da ba za ka sami irin ta a duniya ba. Tana nan ne don ta ba mu, ba don ta karɓa ba. Ba ta karɓar kuɗi ga dukkan koyarwarta, taimako ko ƙaddamarwa. Abin da za ta karɓa daga gare ka ita ce wahalar da za ka sha, da baƙin cikinka da kuma zafi. Amma fa sai dai idan kana buƙatar hakan.

Karamin Saƙo

* In muna magana a kan Ubangiji, ko ruhu Maɗaukaki, Jagora ta umarce mu da yin amfani da kalmomi marasa nuna jinsi, domin kaucewa tunani a kan Ubangiji namiji ne ko mace.

* A matsayinta na mai kirƙirar zane-zanen fusaha da kuma koyar da ibada, Babbar Jagora Ching Hai tana kaunar duk abin da yake da kyan gani. Saboda wannan dalilin ne take kiran *Vietnam* da suna “Au Lac”, *Taiwan* kuma “Formosa”. Au Lac tsohon suna ne na *Vietnam* wanda yake nufin “Farin Ciki”. Formosa kuma yana nufin “Kyakkyawa” wato yana kara kyan gani na wajen da kuma mutanenta. Jagora tana tsammani amfani da waɗannan sunaye yana kawo ci gaba na ibada da kuma ci gaban fasa da mazaunanta.

“ Jagora shi ne wanda zai daukaka darajarka ka zama Jagora kamar sa...Ya taimake ka ka gano cewa kai ma Jagora ne...Sannan kuma ka gano cewa kai da Ubangiji daya kuke. Shi ken an... Wannan shi ne aikin Jagora ”.

~Babbar Jagora Ching Hai~

“ Turbarmu ba addini ba ce, ni ba na mayar da wani ya zama mai bin dariƙar Katolika ko Buddha, ko kuma ma kowane irin addini. Ni kawai ina nuna maka hanya ne ka gane kanka, ka gano daga ina ka fito, ka tuna aikinka a bayan kasa, ka gano asiran da suke duniya. Ka fahimci mene ne ya sa baƙin ciki ya yawaita, sannan ka kuma ga abin da yake jiranka bayan mutuwa ”.

~Babbar Jagora Ching Hai~

“ Mun rabu da Ubangiji ne saboda tsabar aikin mu. Idan wani yana magana da kai, kuma tarho ya ci gaba da kararawa, kuma kana can kana girki ko hira da wasu mutane, in haka ne babu wanda zai sami magana da kai. Irin wannan abin ne ya faru da Ubangiji. Yana kira a kullum amma ba mu da lokacin sa, kuma mun dame shi da kuka ”.

~Babbar Jagora Ching Hai~

Takaitaccen Tarihin Babbar Jagora Ching Hai

An haifi Babbar Jagora Ching Hai a garin *Au lac*. Iyayenta masu wadata ne. Mahaifinta sanannen likitan gargajiya ne. Ta taso tana mai bin dariƙar Katolika, kuma ta koyi wasu muhimman abubuwa na addinin *Buddha* a wajen kakarta. A lokacin da take yarinya, ta nuna sha'awa dangane da abin da ya shafi falsafa da koyar da addini da kuma nuna halin tausayi na daban ga dukkan abubuwa masu rai.

Jagora Ching Hai tana 'yar shekara goma sha takwas (18) ta tafi Ingila don yin karatu, kana daga baya ta tafi zuwa ƙasashen Faransa da kuma Jamus. A nan ne ta yi aiki a ƙarƙashin Kungiyar Agaji Ta *Red Cross*, kuma ta auri wani Bajamushe masanin kimiyya. Bayan shekara biyu da yin aure cikin zaman lafiya, sai ta rabu da mijinta da yardarsa, don neman samun haskaka don cim ma burin da take da shi tun tana yarinya. A wannan lokaci tana karantar zurfafan tunani iri-iri da kuma horarwa daban-daban na ibada a ƙarƙashin jagorancin malamai waɗanda ta iya kai wa gare su. A lokacin ta fahimci cewa aikin banza ne mutum shi kaɗai ya yi ta wahala wajen kawar da wahalar mutane, kuma ta gano cewa hanya mafi kyau wajen taimakon mutane, ita ce ta samu ganewa ta gaba

ɗaya .Da wannan buri guda ɗaya tak a zuciyarta ta yi tafiyɛ-tafiyɛ zuwa ƙasashe daban-daban don neman hanyar samun haskaka ingantacciya.

Bayan shekaru masu yawa na gwaje-gwaje, a ƙashe Jagora Ching Hai ta samo hanyar *Quan Yin* da kuma hanyar magana da Ubangiji a *Himalaya*. Bayan shekara ɗaya da samun haskakarta, Jagora Ching Hai sai ta yi zamanta shiru, ba ta so ta nuna cewa ita *Buddha* ce, ta zama mai jin kunya, ta boye wannan hanyar, har sai da mutane suke neman koyarwarta da kuma ƙaddamarwa. Ta hanyar naci da roƙo da kuma ƙofarin mabiyanta na farko a *Formosa* da Amurka ne, Babbar Jagora Ching Hai ta zo ta ba mu lakca ga Duniya baki ɗaya, kuma ta ƙaddamar da dubban mutane masu neman hanyar ibada sahihiya.

A yau mutane masu buƙatar gane gaskiya daga ƙasashe daban-daban suna jerin gwano a wajenta saboda hikimarta maɗaukakiya. Ga masu buƙatar koyo da gaske da kuma neman hanyar samun haskaka cikin gaggawa wadda ta amince da kanta ita ce hanya maɗaukakiya, wato tafarkin *Kuan Yin*. Jagora Ching Hai a shirye take ta ƙaddamar da kuma yin jagoranci ga sauran abubuwa na ibada.

*Duniya cike take da matsaloli,
Sai ni kawai nake cike da su,
Idan an dora ka cikin duniyar nan,
Duk matsaloli za su kau,
Amma da duniya take cike da matsaloli,
Ban sama maka waje ba.*

*Ina iya sayar da dukkan rana da watanni da kuma taurari,
Na cikin duniya,
Don in sai daya daga cikin kyawawan ganinki,
Ya Jagora mai haske bila adadin,
Kasance mai albarka, kuma ki yi min inuwa da 'yar walkiya
a cikin zuciyata mai bege,*

*Masoyan duniya sukan fito da dare su yi waka da rawa,
A farkashin hasken duniya da kidan duniya,
Ni kadai nake kasancewa cikin tunani,
Ina nishadantuwa da haske da waka ta ciki.*

*Tun lokacin da na san yabonka ya Ubangiji,
Ba abin da zan so a wannan duniyar,
Rungume ni cikin kaunarka mai albarka,
Har abada!*

Amin

*Daga “Silent Tears” Littafin wakoki
Na Babbar Jagora Ching Hai.*



Abubuwan Al'ajabi Game da Duniyar Sama

Lakcar da Babbar Jagora Ching Hai ta Gabatar

Ranar 26 ga Watan Yuni Shekarar 1992.

a Majalisar Dinkin Duniya da ke Birnin NewYork.

Maraban ku da zuwa Majalisar Dinkin Duniya. Kuma mu yi addu'a na ɗan lokaci ga abin da kowa yarda da shi don nuna godiya da abin da muke da shi, da abin da aka bamu, kuma mu yi fata waɗanda ba su da shi da yawa Ubangiji ya ba su kamar yadda ya ba mu. Kuma mu yi addu'a 'yan gudun hijira na duniya, da waɗanda yaƙi ya yi musu illa, da sojoji, da shugabannin gwamnatoci da kuma shugabannin Majalisar Dinkin Duniya su cim ma burinsu yadda suke bukata, su kuma kasance cikin zaman lafiya.

Mun yi imani duk abin da muka roƙa za a amsa mana, domin wannan a bayyane yake cikin littafi mai Tsarki (*Bible*). Na gode.

Kun san jigon lakcar mu ta yau ita ce “Duniyar Sama” domin ba na tsammanin zan ƙara yin magana a kan wannan duniyar da muke ciki. Wadda kun riga kun santa, sai duniya sama da wannan, muna da wasu abubuwa waɗanda nake tsammani dukkan ku da kuka zo nan za ku yi sha'awar sani. Ba kamar irin abin da ɗan'uwana ya gama faɗa yanzu

ba dangane da abubuwa na mu'ujiza, ko wani abu na ba dama wanda ba za ku yarda ba. Wannan abu ne da yake na kimiyya kwarai, wanda yake mai ma'ana kuma mai muhimmanci.

Dukkan mu mun ji an bayyana a cikin littattafan addinai daban-daban cewa akwai sammai guda bakwai (7), kuma akwai mata kai na farkawa daki-daki. Wadda akwai Daular Ubangiji a ciki, da kuma waƙanda suka danganci *Buddha* da sauransu. Waƙannan wasu ne daga ire-iren abubuwan da aka yi alƙawarin su a bayan wannan duniyar. Sai dai ba duk mutane ne za su samu dama ga abubuwan da aka yi alƙawarin su a littattafan addinai ba, ba su da yawa. Amma ban ce babu ba, sai dai ba su da yawa, idan aka kwatanta su da yawan mutanen duniya. Mutanen da za su sami damar shiga Daular Ubangiji ko abin da muke kira “abin da ke gaban wannan duniya” ’yan kaƙan ne.

Idan kana Amurka, tabbas kana da damar da za ka karanta littattafai masu yawa da suka siffanta abubuwan da suke duniyar sama. Haka mafi yawa daga cikin finafinan da Amurkawa da Japanawa suke shiryawa ba duka ne kaƙaggu ba. Dalili kuwa, waƙannan tabbas sun karanta wasu daga cikin littattafan da waƙanda suka rubuta su sun kasance a duniyar sama, ko ma su kansu sun ɗan hango Daular Ubangiji.

Saboda haka, mene ne ke akwai a Daular Ubangiji? Mene ne ya sa za mu damu da Daular Ubangiji, tun da muna da isasshen aiki da muke yi a wannan duniyar, kuma mun mallaki gidaje, muna da dangi masu kaunarmu da sauransu? A tafaice, saboda mun riga mun samu waƙannan duk, shi ya sa muka damu da Daular Ubangiji.

Wannan ya jibanci addini sosai ko idan muka ce Daular Ubangiji. A gaskiya kawai kamar wani babban mataki ne na farkawa. A da can mutane sun ce Aljanna ce,

sai dai a kimiyance, za mu ce daban take, wani mataki ne na ilimi mai girma, mataki ne na hikima mai girma. Kuma za mu samu dama gare shi, shin mun sani ta yaya.

Kwanan nan a Amurka duk mun sami labarin kirƙirar wani sabon abu, wai mutane suna da wata na'ura da za ta sanya ka cikin tunani (Samadhi). Kun taɓa gwadawa ? Yanzu haka ana sayar da ita a Amurka. Daga dala ɗari huɗu (\$400) zuwa dala ɗari bakwai (\$700), ya dogara ga irin wadda kake buƙata. Suna kiran ta ta mutane malalata, waɗanda ba sa so su yi zuzzurfan tunani, kawai suna so su ji su daidai a Samadhi. Yanzu har idan ba ku san ta ba, zan sanar da ku.

Sun ce wai wannan na'ura za ta sa ka walwala, za ta sa kwaƙwalwarka cikin halin nutsuwa, sannan za ka kai matakin ƙarshe na tunani wadda zai ba ka ilimi mai yawa da hikima mai yawa, kuma ta sanya ka ji daɗi da sauransu. Kuma wannan na'ura tana amfani da zaɓaɓɓun kiɗa na waje, saboda haka kana buƙatar belun kunne, sannan suna sa mata ɗan lantarki, wataƙila lantarkin mai ƙarfi wanda zai ƙara maka kuzari, haka wataƙila za ka ga 'yar walƙiya. Kazalika kana buƙatar wani abu da zai rufe maka idanu. Belun kunne da abin rufe ido kawai ka ke buƙata ka samu Samadhi. Wannan yana da kyau da kuma rahusa ƙwarai dala ɗari huɗu kawai. Amma namu samadhin ya fi sauƙi, kuma ba komai ba ne shi na har abada ne, har abada. Ba ya buƙatar ka yi cajinsa da batiri ko wutar lantarki, ko jona shi a lantarki da cirewa, ko kuma idan na'urar ta sami matsala , ba buƙatar ka je ka gyara.

Yanzu har idan haske da kiɗan da ɗan'adam ya kirƙira zai sa mutane su kasance sun walwala kuma su zama masu hankali. Za ta ba su wanann, na karanata a ajarida za ta ba su, amma ban jarraba da kaina ba, saboda haka ta yi suna ake saye da yawa, na ma ji na'urar takan sa mutum cikin

farin ciki kuma ta kara mana hazaƙa. Amma za ka iya yin tunanin irin taimakon da abin na gaskiya zai taimaka mana wajen kara mana hikima? Abin na gaskiya yana gaba da wannan duniyar tamu, amma abu ne mai samuwa ga kowa, shin za mu so mu yi hulɗa da shi. Wannan shi ne kidan ciki na sama, da kuma sautin ciki na sama. Kuma ya dogara ne da tsananin waƙar na hasken ciki ko waƙar ciki, za mu iya tura kanmu wata duniya ta gaba, mu shiga cikin fahimta mai zurfi.

Kamar dokar ilimin ƙira ne, kana so ka aika roka zuwa sama da ƙarfin maganadisun ƙasa, dole ka tanadi iska mai ƙarfi sama da wannan, idan ya doshi sama cikin sauri zai bayyana wani abu mai haske. Haka mu ma ƙwarai idan muka je sama da sauri, za mu haskaka da haske, haka kuma za mu ji wata ƙara.

Sautin nau'i ne na ƙarfin iskar da take tura mu zuwa matakai na sama, ƙarar kuma ba tare da wani amo ba, ba tare da matsala mai yawa ba. kuma babu biyan kuɗi, babu rashin jin daɗi ga wanda ya aikata. Wannan ita ce hanyar da za ka je sama.

Shin abin da ke cikin duniyar sama ya fi ta duniyar nan kyau? Duk abin da za mu iya tunani a zuci, da wanda ba za mu iya tunani a zuci ba, sau ɗaya idan muka je za mu sani. Babu wani da zai gaya mana gaskiyar lamarin. Amma dole mu dage, kuma dole mu kasance masu gaskiya, in ba haka ba, ba wanda zai yi mana. Kamar ba yadda wani zai maye gurbinka a Majalisar Dinkin Duniya kuma a biya ka. Kuma kamar daidai ne da wani ya ci abinci kuma mu ji mun ƙoshi. Saboda haka hanyar ita ce samun gogewa. Idan har za mu saurari wani da ya samu goguwa ya faɗa mana, amma dai ba za mu samu goguwa sosai ba. Watakila za mu iya ji a jikinmu wani lokaci, ko na kwana biyu ko wasu kwanaki saboda ƙarfin karamar goguwa da Ubangiji. Sa'annan watakila za mu ga wani haske, ko mu ji wani sauti na halitta

kwarai ba tare da kofkarinmu ba, sai dai a mafi yawancin lokuta ba ya dorewa. Duk da haka akwai bukatar samun goguwa da kanmu.

A wata duniya sama da tamu, akwai wasu duniyoyi daban-daban, za mu iya kawo misali, kamar duniyar da take sama da mu kadan, wadda ake kira Duniyar **Astral** a harshen Yamma. A duniyar **Astral** akwai mata kai mabanbanta sama da guda dari, kuma kowane mataki duniya ce mai zaman kanta, kuma tana wakiltar matakin fahimtarmu. Misali kamar mu shiga jami'a ne, mu riƙa ci gaba daga wannan aji zuwa wancan, muna ƙara fahimtar irin koyarwa ta jami'a, sannu a hankali har mu kammala karatu.

A duniyar **Astral**, za mu ga abubuwa da ake kira mu'ujiza, kuma wataƙila za mu riƙa riya mu'ujiza, kuma wataƙila za mu samu mu'ujiza. Za mu iya warkar da mara lafiya, wani lokaci za mu iya ganin wasu abubuwa da suka gagari mutane. Muna da aƙalla mu'ujizozi guda shida mabanbanta, muna ganin abin da ya shige tunanin duk mai tunani, muna ji fiye da kima. Nisan ba wani abu ne ba a cikin lamarin, wannan shi muke kira kunnnuwa da idanuwan sama, kuma muna iya kasancewa cikin tunanin jama'a sannan kuma mu karanto zuciyarsu a wasu lokutan har muna iya gani...da sauransu. Wadannan ne wadansu mu'ujizoji ne da a wani lokaci za mu iya samu. Idan muka samu shiga cikin Daular Ubangiji.

A matakin farko na Daular Ubangiji, kamar yadda na ambata akwai mata kai daban-daban da suke samar mana da abubuwa masu yawa wadanda ya fi gaban harshe ya siffanta su. Misali bayan ƙaddamarwa, sai mu yi zuzzurfan tunani idan muna mataki na farko ne, sa'annan kuma akwai abubuwa da dama da za mu iya. Daga nan kuma za mu iya ƙara bunƙasa gwanintar adabin mu, gwanintar da ba mu da ita a da. Kuma za mu san abubuwa da dama da wasu

mutanen ba su sani ba, kuma mu riƙa samun abubuwa kamar wahayi ta hanyoyi mabanbanta, wani lokaci ta hanyar kasuwanci, ko ƙarin kaifiyya da sauran abubuwa. Kuma za mu iya rubuta waƙoƙi ko kuma wataƙila za mu iya zane-zane da sauran abubuwa na ban mamakai waƙanda ba mu taɓa mafarkin iya su ba, amma sannu a hankali sai mu ƙware a kansu. Wannan shi ne mataki na farko. Sannan kuma za mu iya ƙirƙirar waƙoƙi, za mu iya zama mawallafa tare da gabatar da salale masu armashin gaske, duk kuwa da cewa ba mu taɓa mafarkin rubuta takarda ko da ɗaya ba. Amma yanzu mukan rubuta. Waƙannan su ne wasu daga cikin irin ƙaruwar da za mu samu a matakin farko.

A lokacin da muka je mataki na gaba, a nan ne za mu ga abubuwa da yawa, kuma mu samu wasu abubuwa da dama. I mana! Ba zan iya faɗa maku komai ba, saboda ƙarancin lokaci. Kuma ba dole ba ne ku saurari abubuwa masu kyau dangane da kyak da alawa, alhalin ba ku taɓa ci ba. Saboda haka, wannan kamar kana jin yunwa ne idan kuna son cin waƙannan abubuwan, wani abu ne daban, za mu kawo maka abincin sosai nan gaba. Haka ne, idan har kana son cin waƙannan abubuwan.

Yanzu idan muka ƙarasa mataki na gaba wato mataki na biyu wanda ake kira “ Sama ta Biyu” don samun sauƙin fahimta. A mataki na biyu wataƙila za mu samu damar iya abubuwa da yawa fiye da mataki na farko, kuma duk da mu’ujizoji. Amma babbar nasara da za a samu a wannan matakin na biyu ita ce fusahar iya magana, da kuma damar iya muhawara. Kuma babu alamar wani mahaluki da zai iya cin nasara a kan wanda ya kai mataki na biyu, saboda yana da gagarumin ƙarfi na iya magana, domin iliminsa ya kai matuƙa.

Yawancin mutane masu ƙwaƙwalwa da haziƙancin irin na yau da kullum, ba za su yi daidai da shi ba, saboda

hazikancinsa ya kai babban mataki. Sai dai ba kwakwalwarsa ta zahiri ce kawai ta samu ci gaba, har ma farfin sufancinsa ya karu, wannan farfi ne daga sama'u, da irin hikimar da muka gada a cikinmu, kuma yanzu ne abubuwa suka fara budewa. Mutanen kasar Indiya sukan kira wannan mataki "*Buddhi*" yana nufin matakin hazikanci, idan ka kai matsayin "*Buddhi*" ka zama "*Buddha*" daga nan ne aka samo kalmar "*Buddha*", wato daga "*Buddhi*" zuwa "*Buddha*". A takaice abin da *Buddha* ke nufi ke nan. Maganar ba ta fare ba, ba za a tsaya kawai a kan maganar *Buddha* ba, domin akwai abubuwa sama da shi.

Mafi yawan mutane suna kiran mutumin da ya samu haskaka da suna "*Buddha*". Idan bai san matakin da ke gaba da mataki na biyu ba, watakila zai riƙa yin alfahari da hakan. Haka ne, har ya riƙa tunanin shi Rayayyen *Buddha* ne, kuma mabiyansa su riƙa alfahari da kiransa *Buddha*. Amma a haƙifanin gaskiya idan ya kai mataki na biyu zai iya karanto rayuwar wanda ya zaɓa dangane da rayuwarsa da ta gabata, da wadda yake ciki da kuma wadda za ta zo nan gaba, kuma yana da baiwar iya magana, to amma wannan ba ita ce iyakar Daular Ubangiji ba.

Kuma kowane mutum ba zai yi iƙirari da wannan hanya ta iya karanto abin da ya wuce da wanda ake ciki da kuma mai zuwa ba. Saboda wannan bayani **Akashic** ne, kamar yadda muka sani mutanen Yamma suke kira. Duk masu ta'ammali da **Yoga** ko wani nau'i na zuzzurfan tunani zai fahimci **Akashic**, wanda yake nau'i ne na dakin karatu, kamar wanda muke da shi a nan Majalisar Dinkin Suniya, wanda za ka samu dukkanin harasa a cikinsa. Za ka samu Arabiya, da Rashanci, da Sinanci, da Ingilishi, da Faransanci da Jamusanci. Komai akwai shi a ciki, kowane irin harshe. Da za ka iya karanta dukkanin waƙannan harasa za ka fahimci abin da ke gudana a wannan kasar. To kamar haka

ne wanda ya sami damar shiga mataki na biyu, zai fahimta, kuma zai iya bayyana rayuwar mutum daidai yadda tarihinka ya kasance.

Akwai abubuwa da dama da za a karu da su a mataki na biyu. Amma idan mutum ya kai mataki na biyu, lallai ya zama ba dama, kuma ya zama *Rayayyen Buddha*. Saboda hazafarka da buɗu, wato haskaka kuma mu san abubuwa da dama da ba za mu iya ba su suna ba. Kuma duk abin da ake kira mu'ujiza za ta kasance a tare da mu, ko muna so ko ba ma so, saboda kwaƙwalwarmu ta buɗe kuma ta san yadda za ta yi hulɗa da tushen waraka mafi girma, na shirya yadda rayuwarmu za ta tafi sumul da kuma kyau. Kuma hazafarmu ko *Buddhi* ya buɗe, ta yadda za ta samu dama ga dukkanin bayanai na abubuwa da suka gabata da kuma na yanzu, domin mu shirya, da kuma sake shiri, don kankare wani laifi da muka aikata a baya, don mu gyara kuskuren kuma mu sanya rayuwarmu ta yi kyau gaba.

Alal misali, idan ba mu san mun bata wa maƙwabcinmu rai ba, ta hanyar aikata wani abu ba da ganganba, to amma yanzu mun sani, cikin sauƙi, idan ba mu sani ba alhali maƙwabcin namu yana fushi da mu a zuciyarsa, kuma wataƙila yana ƙoƙarin aikata wani mugun abu da zai cutar da mu saboda rashin fahimta, ko don mun aikata wani abin ga maƙwabcinmu ba daidai ba. Amma yanzu idan mun san yadda ya faru, abu ne mai sauƙi, sai mu je wajen maƙwabcin namu, ko mu yi masa tarho, ko mu shirya ɗan wani biki, mu gayyaci maƙwabcin namu don mu waraware wannan rashin fahimtar.

Wasu abubuwa masu kama da wannan idan muka je mataki na biyu na hazifanci da kanmu, ina nufin a hankali za mu fahimci duk waɗannan, kuma a nitse mu shirya dukkan waɗannan abubuwa ko hulɗa da tushen haske wanda zai taimake mu, mu shirya waɗannan abubuwa, don mu kyautata

dabi'ar rayuwarmu, mu kyautata hanyar rayuwarmu. Kuma mu rage haɗurra masu yawa da wasu al'amura marasa karbuwa da yawa da kuma wasu halaye da za su taimake mu dangane da rayuwarmu. I! I!, Saboda haka idan muka isa mataki na biyu abubuwa ne na ba dama.

Saboda haka abubuwan da na bayyana muku akwai kimiyya da kuma ma'ana kwarai a cikinsu, saboda haka babu buƙatar ka yi tunanin mutum mai yin **Yoga** ko zuzzurfan tunani wai shi sufi ne, ko wani mutum ne da ya wuce kowa a duniya.

Dukkansu halittu ne na bayan kasa kamar mu waɗanda suka ci gaba, saboda sun san yadda za su ci gaban.

A Amurka mukan ce kome ya dogara ne da ilimi da kuma kwarewar da kake da su na aikata wani abu, saboda haka za mu iya koyan kome. Haka ne? Za mu iya koyan komai. Saboda haka wannan ita ce kimiyyar duniyar da take gaba da tamu, ba ta wannan duniyar ba, wadda kuma muke iya koya. Wannan abin mamaki ne, amma idan ka yi zurfi, za ka ga abubuwa suna kara sauƙi fiye da yadda muke zuwa babbar makaranta ko kwaleji duk da irin tambayoyi na lissafe-lissafe masu wuya da matsaloli.

A cikin mataki na biyu, akwai matakai daban-daban sai dai kawai na ɗan yi bayani ne kaɗan, saboda ba zan iya bayyana muku komai filla-filla ba dangane da sirran da ke sama. Ko ta yaya za ku san duk waɗannan abubuwa idan kuka yi tafiya tare da Jagora wanda ya zama ɗan gida. Wannan ba wani sirri ba ne sai dai tafiya ce mai tsawo, idan za mu ce sai mun dakata a kowane mataki, wanda yake da matakai da yawa, da kuma kananan matakai, kuma mu ce sai mun duba komai, zai dauki tsawon lokaci. Saboda haka Jagora take bayani a taƙaice cikin sauri, daga wannan mataki zuwa wancan. Idan ba ruwanka da Jagora baka buƙatar sanin abubuwa masu yawa, don za su sanya maka ciwon kai,

saboda haka na kai ku ne kawai cikin gaggawa na dawo da ku gida, duk da dai ya dauki tsawon lokaci. Wani lokacin ma yakan dauki gaba dayan rayuwa. Amma mukan samu haskaka nan da nan.

Wannan somi ne kawai, kamar dai shiga jami'a ne. Ranar da ka fara shiga jami'a nan da nan ka zama dalibin jami'ar. Amma hakan ba shi da alaƙa da digiri na uku. Bayan shekara huɗu ko shida ko ma sha biyu ka kammala karatu. Amma da shigarka nan da nan ka zama dalibin jami'a, idan jami'a ce ta haƙiƙa ka shiga, haƙiƙa za ka dage sosai wajen ganin ka zama dalibin jami'ar na ƙwarai, saboda haka duka gefe biyun sai sun haɗa kai.

Kamar idan muna so mu je sama, alal misali don nishaɗi, saboda ba mu da wurin zuwa a *New York*, mun san komai game da *Manhattan*, da *Long Beach* da "*short*" *Beach*, da duk wani bakin Teku (an yi dariya), yanzu misali za mu yi bulaguro zuwa fadar *ET*, don ganin abin da ke faruwa. Shi ke nan? Mene ne ya sa a'a? Tun da muna biyan Kudɗi mai yawa mu je *Miami* da *Florida* don kawai mu yi wanka a teku. Amma mai ya sa wani lokaci ba za mu duniya ta daban bayan tamu don mu ga yadda duniyoyi mabanbanta suke, da yadda mutane suke ciyar da kansu a can? Ba na tunanin wannan abin mamaki ne. A'a? Wannan wata tafiya ce kaɗan sama da wadda muka saba, kuma tafiya ce ta ƙwaƙwalwa da ruhi, maimakon tafiya ta jiki. Ashe ke nan akwai tafiya iri biyu. Saboda haka abu ne mai ma'ana da kuma sauƙin fahimta ƙwarai.

Yanzu muna mataki na biyu, mene ne kuma zan faɗa muku? Haka muke ci gaba a duniya, amma muna da masaniya game da wasu duniyoyi na daban a lokaci guda. Saboda muna tafiya.

Kamar dai kai ɗan ƙasar Amurka ne, ko kuma ɗan wata ƙasa daban, kana tafiya daga wata ƙasa zuwa wata don

ka ga ya kasar take. Kuma ina tsammani yawancinku da kuke Majalisar Dinkin Duniya ba 'yan kasar Amurka ba ne, A'a? haka ne. yanzu kun sani cewa za mu iya tafiya duniya ta gaba ko mataki na gaba a rayuwa, domin mu sami fahimta, Saboda nisan tafiyar ba za mu iya tafiya a kasa ba, ba za mu iya hawa roka ba, kuma ba za mu iya hawa *UFO* ba.

Wasu duniyoyin sun fi karfin zuwan *UFO* saboda nisa. Ba a gane shi ba? Abin hawa ne mai tashi . Yanzu haka akwai wani abu a jikinmu wanda ya fi kowane irin *UFO* sauri. Shi ne ranmu. Muna kiransa ruhi a wasu lokatan. Kuma za mu iya tashi da shi, ba tare da fetur ba, ba tare da dan sanda ba, ko cunkushewar titi, ko duk wani abu. Kuma ba za mu damu ba kar wata rana Larabawa su ki sayar mana da man fetur ba (an yi dariya), saboda abu ne naka kuma isasshe. Ba ya taɓa lalacewa, sai dai idan muna so mu yi masa lahani ta hanyar rashin kiyaye ka'idoji na duniya da kaucewa daidaituwar sama da kasa, wanda yake abu ne mai sauki kwarai mu guje masa. Za mu gaya muku nan gaba idan kuna da sha'awar sani.

Alal misali, zan taƙaita, shi ke nan? Ni ba mai wa'azi ba ce. Kar ka damu, ba zan kai ka coci ba misali.

Akwai wasu dokoki a duniya waɗanda ya kamata mu sani, misali idan muna tuki, dole mu san ka'idojin tuki. Jar fitila tana nufin mu tsaya, shudiyar fitila tana nufin mu tafi, ka yi tuki ta hagu, a hannun dama da sauransu. Babbar hanya, adadin tafiya, akwai wasu dokoki masu sauki a duniya, a wannan duniyar tamu ta zahiriyya, Amma baya ga duniyarmu, bayan wannan duniyar da muke gani, babu wasu dokoki, ba doka kwatakwata. Muna da 'yanci, mu 'yan kasa ne masu 'yanci, amma fa sai mun sami fita daga wannan duniyar ta zahirimu, domin samun 'yanci. Amma har dai in muna zaune a wannan duniyar tamu ta zahiri, sai mun yi koƙari mun kiyaye doka, saboda kar mu faɗa cikin matsala.

Kuma kar ababan hawanmu su lalace, domin za mu iya tashi da sauri, sama ba tare da matsaloli ba.

Haka waƙannan dokoki rubuce suke a cikin littafi mai Tsarki na Kirista, haka a lattaƙin *Buddha*, da littafin Hindiyawa. Dokokin masu sauƙi ne ƙwarai, su ne kamar ka da mu cutar da maƙwabtanni, kada mu yi kisa, ka da mu aikata zinace-zinace, ka da mu yi sata da sauransu. Ka da mu yi shaye-shaye, wanda ya haɗa da irin ƙwayoyin da muke da su a yau. Watƙila Buddha sun sani a ƙarni na ashirin, mun ƙirƙiri hoda-ibilis da wasun su. Haka ya ce babu ƙwayoyi. Ƙwayoyin sun haɗa da duk wani nau’i na caca da duk wani abu da zai kawo mana jin daɗi na zahiri har mu manta da tafiya ta ibada.

Idan muna so mu tashi da sauri, can sama, ba tare da haɗari ba waƙannan su ne dokoki na zahiri, kamar dokar ilimin aikin ƙira ce, shi ke nan, idan muna so mu aika roka sama, dole masanin kimiyyar ya kiyaye wasu ƙa’idoji ƙwarai. Wani irin taka tsantsan za mu yi saboda muna so mu tashi sama fiye da yadda roka zai iya tashi, fiye da duk wani *UFO*. Akwai wasu abubuwa da za a bayyana maka fill-ƙilla, idan kana da sha’awa, wannan sai a lokacin ƙaddamarwa. Yanzu ba ma so waƙannan abubuwan da muka ambata su gundure ka, ka riƙa cewa duk abubuwan nan da aka faɗa na sani, ai na sani tuntuni, na karanta a littafi mai Tsarki, Dokoki goma, daidai ne ? Dokokin Ubangiji guda goma!

A gaskiya, mafi yawa daga cikinmu sun karanta dokokin, sai dai ba sa nuna damuwa game da su ba, ko ba su fahimce su ƙwarai ba. Ko wataƙila muna so mu fahimci yadda muke yi ba daidai yadda suke nufi ba. Saboda haka, ba abin cutarwa ba ne idan an tunatar da mu, ko kuma mu saurari gajeren bayani mai zurfi game da ma’anarsu. Haka kuma alal misali, a cikin littafi mai Tsarki, a Tsohon Alƙawari, a shafin farko Ubangiji ya ce “Na halicci dukkan

dabbobi don su yi abokantaka da ku, su kuma taimake ku, kuma ku mallake su”. Sannan kuma yace “Ya halicci dukkan abinci ga dabbobi kowane da irin nasa, sai dai bai faɗa mana mu ci su ba. A’! Kuma ya ce “Na halicci dukkan abinci, da dukkan magunguna a fili, da ’ya’yan marmari daga itatuwa, waɗanda suke da daɗin daɗano, kuma suna faranta rai da ganin su. Waɗannan su ne za su kasance abin cin ku”. Sai dai ba duka mutane ne suka mayar da hankali ga wannan ba. Kuma yawancin masu bin Littafi Mai Tsarki har yanzu suna cin nama, ba tare da fahimtar haƙifanin abin da Ubangiji yake nufi ba.

Idan muka yi la’akari da binciken kimiyya mai zurfi, za mu gane cewa mu ba halitta ce masu cin nama ba, tsarin mu, da hanjin mu da cikin mu, da haƙorin mu, komai an tsara shi ne a kimiyyance don mu riƙa cin ganyayyaki kawai. Ba mamakai yawancin mutane suke kamuwa da cuta, su yi saurin tsufa, da saurin gajiya, su zama masu nawa, alhalin a lokacin da aka haife su suna masu walƙiya da hazaƙa. Amma kullum sai su riƙa dusashewa, kuma a yayin da suke fara manyanta, a lokacin kuma suke fara shiga wahala saboda mun lahanta ababan hawanmu da kayan tashin mu da kuma *UFO* ɗin mu. Idan muna so mu yi amfani da ababan hawan mu na tsawon lokaci kuma cikin aminci, to ya zama dole mu riƙa lura da su yadda ya kamata.

Yanzu ga misali, muna da mota. Dukkanin mu nan muna da motoci, Idan ka sa mata fetur mara kyau, me zai faru? Wataƙila za ta ɗan yi tafiya kaɗan sannan ta tsaya. Kuma ba za ka zargi motar ba. Kawai kuskuranmu ne. Mu muka zuba gurɓataccen man fetur bisa kuskure, wanda bai kamata a zuba ba. Ko kuma akwai ruwa a cikin fetur ɗin. Haka ne, wataƙila za ta ɗan yi aiki na ɗan wani lokaci, amma tana da matsala. Ko kuma idan fetur ɗinmu ya zamo ya yi datti, kuma ba mu tsabtace shi ba, nan ma za ta ɗan yi aiki

kadfan kuma mu samu matsala. Kuma wani lokacin takan kone saboda ba ma lura da ita yadda ya dace.

Haka jikinmu yake kamar wani abin hawa ne wanda za mu yi amfani da shi mu tashi, daga nan har abada, zuwa fiye da mataki na kimiyya. Amma wani lokacin mukan lahanta shi kuma ba ma amfani da shi daidai yadda ya kamata. Ga misal, motarmu za ta yi tafiya mai nisa ta kai mu zuwa ofishinmu, zuwa wajen abokanmu kuma ta kai mu wuraren daban-daban masu kyan gani. Amma idan ba ma lura da ita ko muka zuba mata gubataccen man fetur ko kuma ba ma kulawa da bakin mai ba ma kula da lagireto. Sannan idan mu ga ba ta gudu sosai, kuma ba ta tafiya mai nisa, kawai sai mu je kofar gida mu zauna. Shi ke nan, sai dai mun bata makasudin sayen motar, wannan kawai bata kuɗi ne da lokacinmu da kuma karfinmu. Shi ke nan. Babu wanda za mu zarga, kuma babu ɗan sandan da zai tuhume mu don aikata wannan, sai dai kawai ka bata motarka da kuɗinka, maimakon ka je waje mai nisa ka ga abubuwa da dama ka kuma ji daɗin ganin wurare daban-daban.

Jikinmu na zahiri kamar haka yake, za mu iya rayuwa a wannan duniyar amma za mu kula da bin da yake cikin jikin namu. Muna da wasu kayan aiki da za mu iya tashi da su zuwa sama. Kamar dai ɗan sama jannati, inda zai zauna a cikin roka. Rokan shi ne kayan aikinsa. Zai kula sosai, kuma ba zai keta dokar amfani da wannan na'ura ba. Saboda ya samu tashi lafiya da kuma sauri. Amma shi ɗan sama jannatin yana da muhimmanci. Sai dai wannan roka ɗin ne ya kai shi inda ya je, amma rokan ba shi ne babbar manufa ba, ɗan sama jannatin ne da kuma wurin da ya je. Domin zai iya amfani da rokan ya yi ta gudu a *Long Island*, sai dai wannan bata lokacin ne da kuɗin kasa.

Saboda haka jikinmu yana da daraja kwarai, domin a ciki ne Jagora za ta zauna. Shi ya sa a cikin littafi mai Tsarki

aka ce “shin kai ba ka san kai wajen ibadar Ubangiji ba ne, kuma Ubangiji yana zaune a jikinka, haka ma ruhu Maɗaukaki. Idan ruhu Maɗaukaki ko Ubangiji ya zauna a jikinmu, za mu iya tunani a zuci na irin halin tsananin da muke ciki, irin tsananin muhimmancin da muke da shi. Sai dai mafi yawan mutane suna karanta wannan aya da sauri kuma ba sa fahimta, ba su gane darajar ayar, kuma ba sa ƙoƙarin ganewa. Wannan shi ya sa mabiyana suke bin koyarwa ta sau da ƙafa, saboda za su iya gano wane ne ya zauna a jikinsu, da kuma abin da yake duniyar sama, baya ga faɗi tashi da muke yi kullum daneman kuɗi tare da kuma dukkan matsaloli na rayuwa.

Muna da kyau mai yawa da ’yanci da kuma ilimi a jikinmu. Kuma za mu san hanyar da ta dace mu yi hulɗa da wannan, dukkan waɗannan abubuwa namu ne soboda duk muna da su a cikinmu. Kawai don ba mu san inda mabuɗin yake ba. Kuma mun ruɓe wajen na tsawon lokacin, har ma mun manta muna da wannan dukiyar. Shi ke nan.

Saboda haka, wanda ake kira Jagora shi ne wanda zai iya taimaka mana mu buɗe ƙofar, kuma ya nuna mana abin da dama namu ne. amma fa sai mun ba da lokacin mu, kuma sai mun miƙa wuya sosai, kuma mu bincika kowane abu da muke da shi.

Saboda haka, ko ta yaya muka kasance a duniya ta biyu. Shin kana sha’awar ka ci gaba? (masu sauraro, muna so! muna so!). Kuna so ku san komai ba tare da yin aiki ba? (Jagora ta yi dariya). Shi ke nan. Amma a taƙaice, wani zai gaya maka yadda wata ƙasa take, idan ya taɓa zuwa, kai kuma ba ka je ba. Haka ne? Sai ka yi sha’awa, wataƙila kana so ka je ƙasar. Haka ne, baya ga duniya ta biyu, amma ban gama duniya ta biyun ba, amma kun san ba za mu zauna muna ta magana a kan abu guda ba a yau. Bayan ta biyu wataƙila za ka samu ƙarin karama. Idan har ka tashi tsaye,

kuma ka dage, za ka je ta uku, wadda ake kira da suna Duniya ta Uku. Mataki ne na gaba.

Mutumun da ya tafi duniya ta uku, ya kamata a ce ya kasance mai tsabta matuƙa, kuma ya kasance babu bashi a kansa. Idan Sarkin duniyarmu ta zahiri yana bin mu bashi, ba za mu je sama ba. Kamar dai a ce kai mai laifi ne a wata ƙasa, ba ka da takardu masu kyau, ba za ka ƙetara iyaka ka je wata ƙasa ba. Saboda haka, bashi na duniya ya ƙunshi abubuwa da muka aikata a baya, da kuma na yanzu, wataƙila har da rayuwarmu ta gaba ta zahiriyya. Amma dole mu share waɗannan abubuwa. Kamar dai inda muke daidaitawa da jami'an kwastan ne kafin mu je wata ƙasa. Amma a lokacin da muke duniya ta biyu ne muke fara aiki tare da ragaggen *Karma* na rayuwar da ta gabata da kuma rayuwar da muke ciki, saboda idan ba tare da *Karmar* rayuwar da ta gabata ba, ba za mu kasance a wannan rayuwar da muke ciki ba.

Akwai nau'o'in Jagora guda biyu. Na farko ba shi da Karma, amma zai iya aro *Karma* ya sauko ƙasa, na biyu kuwa shi ne irin mu, wato ɗan Adam, mai tsabtataccen *Karma*. Kwarai, Kowa zai iya zama Jagora, ko Jagora na nan gaba. Kuma a wani lokaci Jagora yakan sauko daga duniyar sama zuwa ƙasa tare da *Karmar* aro. Ya ka ji wanna batun, a aro *Karma?* (Jagora ta yi dariya) mai yiwuwa ne, mai yiwuwa ne.

Alal misali, kafin ka sauko ƙasa, ka taɓa zuwa kafin wannan lokacin, kuma ka rayu da mutane daban-daban a lokuta daban-daban a ɗaruruwan shekaru da suka gabata. Sannan kuma ka koma zuwa sama ko kuma mazauninka wanda yake waje mai nisa, mabanbantan mataƙai aƙalla har zuwa mataƙai biyar. Wannan shi ne gidan Jagora, mataki na biyar. Amma baya ga wanna akwai wasu mataƙan.

Yanzu muna so mu sake saukowa saboda tausayi ko wani aiki da Ubanmu ya sa mu, misali sai mu sauko ƙasa.

Kuma saboda dangantakarmu da mutane a da, za mu iya aron *Karma*. Bashi kawai babu wani kyakkyawan abu wajen mutane, za mu iya ara, sannan za mu iya biya da ƙarfin ibadarmu. Sannu-sannu har mu gama aiki a wannan duniyar. Wannan wani nau'in Jagora ne na daban. Kuma akwai wasu waƙanda suke daga wannan duniyar, bayan sun yi aiki nan da nan sai su zama Jagora a nan, kamar dai sun kammala karatu ne. haka ne, kamar a jami'a ne muna da furofesoshi, kuma akwai ɗalibai da suka kammala karatunsu daga baya suka zama furofesoshi. Amma akwai tsofaffin furofesoshi, da kuma sababbin furofesoshi da sauransu. Haka ma Jagorori suke.

Yanzu idan muna so mu je duniya ta uku, dole ƙwaƙwalwarmu ta kasance cikin tsabta wato babu burɓushin *Karma*. *Karma* doka ce ta abin da ka shuka, shi za ka girba, kamar mu dasa irin lemo ne, mu samu lemo, ko irin tuffa, mu samu tuffa. Waɗannan su ne abubuwan da ake kira *Karma*. Kalma ce ta harshen *Sanskrit* mai nufin sanadi da sakamako. Littafi mai Tsarki bai yi magana a kan *Karma* ba sai dai ya ce abin da ka shuka shi za ka girba, amma duk abu guda suke nufi.

Littafi Mai Tsarki taƙaitaccen nau'i ne na koyarwar Jagora, kuma haka rayuwarsa 'yar taƙaitacciya ce. Ba mu da isasshen bayani a cikin Littafi Mai Tsarki. Da yawa daga cikin sigogin Littafi mai Tsarki an tace su ta yadda za su dace da ra'ayoyi ko manufofi na shugabannin waɗannan aƙidoji, ba lallai sai sun kasance waɗanda suka damu da addini ba. Kun sani a kowane ɓangare na rayuwa, mutane suna saye da sayar da komai. Kamar dillalai, akwai dillalai a kowane ɓangare na rayuwa. Shi ma littafi mai Tsarki na haƙiƙa ya bambanta kaɗan, banbanci kaɗan, wanda yake daidai da kuma sauƙin fahimta. Amma saboda ba za mu iya tabbatar da yawa daga cikinsa ba. Shi ya sa ba ma magana a

kansa, don kar mutane su ce muna tafka sabo. Saboda haka muke faɗar abin da kawai za mu iya tabbatarwa.

Kuma za ku so ku tambaye ni, kinyi magana a kan duniya ta biyu da ta uku da kuma ta huɗu, ya za a yi ki tabbatar da su? Da kyau, zan iya, zan iya tabbatar da su. Idan kuna tare da ni, a turba ɗaya, za ku ga abu guda. Amma idan ba kwa tare da ni, ba zan tabbatar muku da su ba, wannan ke nan. Saboda haka ina iya faɗar yiwuwar waɗannan abubuwa ne saboda akwai shaida. Muna da shaida tare da dubban mabiyana da ke cikin duniya. Saboda haka muke iya faɗar abin da muka sani, amma fa sai kana tare dani, kuma kana iya bi na. In ba haka ba, ba za ka iya faɗa ba.

Alal misali, idan ba na cikin ɗakin nan na Majalisar Dinkin Duniya, ko sau nawa za a ba ni labarin ɗakin nan, a gaskiya ba ni da masaniya a kansa. Haka ne? Saboda haka dole mu tafi tare da duk wanda ya samu goguwa don ya yi mana Jagora. Kuma akwai wasu daga cikin mabiyana a cikin wannan ɗaki waɗanda suke daga ƙasashe daban-daban kuma suke da gogawa game da waɗannan abubuwa da na sanar da ku yanzu, wasu kaɗan kuma da dama.

Kuma baya ga Duniya ta Uku, wannan ba yana nufin kome ba. Abin da na faɗa maku wani yanki ne na abubuwa kawai, dangane da labarin irin wannan tafiya, an bayyana muku abubuwa ne 'yan kaɗan, amma ba filla-illa ba. Kamar dai mu karanta wani littafi ne a kan wata ƙasa, ba ƙasarce ta haƙika ba. Haka ne? Saboda haka, muna da littattafai masu yawa a kan tafiya-tafiye a kan ƙasashe daban-daban na duniya, amma dai muna buƙatar mu je mu gani da idanunmu. Muna da masaniya a kan *Andalus*, da *Tenerife* da kuma Girka dukkansu ta finafinai da kuma littattafai kawai. Dole mu je ƙasar don mu samu goguwa na irin daɗin zaman ƙasar, da irin abincinsu mai daɗi da irin ruwan tekunsu da kyakkyawan yanayin ƙasar, da kuma mutanen ƙasar da kuma

dukkan wasu sauran yanayi waƙanda ba za mu ji ba ta karanta lattafi ba.

Kawai ko ta wani hali mu yi zaton ka wuce Duniya ta Uku, kuma mene ne a gaba? Sai ka je mataki na gaba, wato sama ta huƙu. Wannan ya wuce abin mamaki. Kuma ya fi gaban abin da harshe zai siffanta, ga mutum mai tsoron saƙawa Ubangijin wannan duniyar. Saboda duniya ce mai kyau, duk da yake akwai wasu ɓangarori masu duhun gaske, duhun da ya fi na ɗaukewar wutar lantarki a Birnin *New York*. Shin ka taɓa ganin birnin cikin duhu? Ka taɓa, to ya fi wannan duhu ƙwarai. Amma kafin ka kai ga samun haske, ya fi wannan duhu. Wani nau'i ne na haramtaccen birni. Kafin mu sami kusantuwa ga sanin Ubangiji, za mu tsaya a nan. Amma da Jagora, da gogaggen Jagora, za ka samu izinin wucewa ta ciki, in ba haka ba, ba za mu gano hanya a irin wannan duniya ba.

Lokacin da muka isa matakin tunani na rayuwa daban-daban, mun samu goguwa, ba wai ta canje-canjen ibada ba, har da canje-canje na jiki. Canje-canje na ilimi da kuma na rayuwa. Mu lura da rayuwa ta hanyoyi daban-daban, mu yi tafiya daban, mu yi aiki daban. Har aikinmu, wato aikinmu na kullum yana ɗaukar ma'anoni daban-daban, kuma muna fahimtar abin da ya sa muke aiki ta wannan hanya, da abin da ya sa mu yin wannan aiki, ko abin da ya sa muka sauya wannan aiki. Mu fahimci maƙasudin rayuwarmu, saboda haka ba za mu ƙara jin muna gajiya da kuma tashin hankali ba. Na'am! Sai dai mu dakata cikin daidaituwa ƙwarai, da haƙuri har mu kammala aikinmu a bayan ƙasa, saboda mun san inda za mu je nan gaba, mun sani tun muna raye. Saboda haka aka ce "mutuar tsaye". Na'am! Na'am! Ina tsammani wasu daga cikinku sun taɓa jin wani abu makamancin wannan, amma ban sani ba ko akwai wani

Jagora wanda zai yi magana ta daban ba (Jagora ta yi dariya) sai dai mun samu goguwa da ainihin jin daɗi na ciki.

Yaya wani wanda zai bayyana, ina nufin Marsandi daban, dole ya zamo iri ɗaya. Saboda haka duk mutumin da ya mallaki Marsandi, kuma ya santa sosai, zai bayyana abu guda, amma wannan ba Marsandin ba ce. Ko da na yi magana da ku da harshen yau da kullum, waɗannan ba abubuwa ne da aka saba da su ba, kuma waɗannan abubuwa ne da dole sai mun samu goguwa da kanmu ta hanyar yin aiki tuƙuru da gaskiya, tare kuma da Jagora . wannan hanya ita ce mafi aminci. Ko da yake , wataƙila yakan faru, wani lokacin mu iya da kanmu, amma yana da haɗari tare da kuma rashin samun sakamako mai kyau ƙwarai da gaske.

Wasu daga cikin magabata, alal misali *Swedenborg*. Ya yi nasara da kansa. Haka *Gurdujicef*, shi ma ya kamata a ce ya yi nasara da kansa, domin shi kaɗai ya tafi. Amma da na karanta labaran wasu mutanen da suka yi nasara ta wannan hanya, ba su yi nasara ba sai da haɗarurruka da kuma wahalhalu da dama. Kuma ba lallai ba ne dukkan su ne suka isa matakin ƙarshe ba.

Bayan ka je mataki na sama, wato bayan na huɗu, za ka je mataki na gaba, wato gidan Jagora, wanda shi ne mataki na biyar. Dukkan Jagorori daga nan suka zo. Duk da cewa matsayinsu ya fi mataki na biyar, za su tsaya a nan, nan ne mazaunin Jagorori, sama da nan akwai wasu siffofi na Ubangiji masu yawa, waɗanda suke da wuyar fahimta. Ina tsoron kar in ruɗa ku, saboda haka, wataƙila wani lokaci zan ba ku labari ko wataƙila bayan ƙaddamarwa, wato lokacin za ku kasance kun ɗan shirya. A sannan ne zan faɗa maku waɗansu abubuwa masu ɗaga hankali game da tunaninka na zuci, wanda da yawa yake tafka kurakurai dangane da yadda yake kallon Ubangiji.

Amsoshin Tambayoyi Bayan Kammala Lakca

Tambaya. Jagora, kin bayyana cewa Jagora yana iya aron *Karmar* mutane, idan ya kasance an goge *Karmar* wadannan mutanen, mene ne sakamakon su?

Jagora. Jagora kan iya goge *Karmar* kowa. Idan haka Jagora ya so ya aikata. A lokacin kaddamarwa dole a goge duk *Karmar* da ta gabata. Za a barka da *Karma* ta yanzu ne kawai, sannan za mu iya ci gaba da tare da wannan rayuwa. In ba haka ba, mu mutu nan take, idan ba *Karma*. Saboda haka dole Jagora ta goge *Karmar*, sai mutum ya zama cikin tsarki, kuma a bar masa 'yar ragowar *Karma* kaɗan don ya ci gaba da rayuwa, don ya sami sukunin yin hidimomi da suka shafi rayuwarsa. Daga nan kuma shi ke nan, wannan shi ne dalilin da zai sa ya iya tafiya, in ba haka ba ta yaya zai iya tafiya? Ko da ya kasance tsarkakakke, wani irin tsarki? Kuma yaya rayuwar da ya tafiyar a baya ta kasance, ka fahimta?

Tambaya. Mece ce manufar koyarwarki?

Jagora. Mece ce manufa? Ban gaya maka ba? In yi tafiya zuwa duniyar sama, in koma Daular Ubangiji, ka san hikimominka, kuma har ma ka zamo mutum na gari a wannan rayuwar.

Tambaya. Shin ko akwai *Karma* a dukkanin sammai?

Jagora. Ba duk sammai ne akwai *Karma* ba, zuwa sama ta biyu ne kawai, saboda hankalinmu da kwakwalwarmu, da na'ura duk an kera su ne a sama ta biyu. A lokacin da muka zo kasa tun daga saman karshe, zuwa duniya ta zahiri, mu yi zaton muna da wani aiki da za mu yi, alal misali har ma da Jagora da yake saukowa daga sama ta biyar zuwa wannan duniyar ta zahiri, dole ya bi ta duniya ta biyu ya dauki wannan na'urar, ya shirya ta saboda ta samu damar aiki a wannan duniyar. Kamar dai dan kurme ne wanda yake kurme a cikin teku. Dole ne ya zama cikin shiri inda zai kasance ya tanadi abin rufe fuska da tukunyar iska da sauransu. Ko da shi kansa bai zama wani abin dariya ba, a yayin da ya sanya tukunyar iskar da abin rufe fuska da kuma sauran kayan yin kurme, za ka ganshi kamar kwado. Haka mu ma muke zama wani lokaci tare da na'urar mu da kuma matsaloli na zahiri. In ba haka ba, mu kyawawa ne ainun, ko da kana tsammani kai kyakkyawa ne a yanzu, kai mummuna ne idan aka kwatanta da yadda kake a badini. Saboda duk kayan aikin da dole muke sa wa kafin mu yi kurme mai zurfi cikin wannan duniyar don yin aiki.

Bayan mun wuce mataki na biyu don zuwa gaba, dole mu bar na'urar a nan, ba za mu sake buƙatar ta a gaba ba. Kamar dai yadda dan kurme da ya isa bakin gaba, zai cire duk su tukunyar iskar da abin rufe fuska da duk sauran kayan aikinsa na kurme, kuma za ka gan shi ya dawo cikin kamanninsa na asali. Haka ne? Ba laifi.

Tambaya. Kin bayyana cewa a karshen sama ta biyu, kafin ka je gaba a nan ne za ka ajiye duk *Karmarka*, ko ka shirya ko tsaftace duk *Karmarka*. Wannan yana nufin har ma da *Karmar* rayuwar da ta gabata wadda ka shigo da su cikin wannan sabuwar rayuwar?

Jagora. Haka ne saboda babu wata na'ura da za ta adana kome. Muna da *Karma* ne kawai saboda muna da wannan na'ura da hankali da kwaƙwalwa waƙanda suke naɗar kowane abu da muka aikata a wannan duniyar tamu ta zahiri. Wannan shi ne dalilin da ya sa muke da ita. Aiki mara kyau da mai kyau duk ana adana su a ciki. Wannan shi muke kira *Karma*. Mene ne *Karma*? Kawai su ne abubuwa masu kyau da marasa kyau da matakan da muke ɗauka, da yadda muka koyi abubuwa a cikin rayuwa. Kuma saboda muna da abin da ake kira fayyacewa tsakanin kyau da sharri. Mun sani wani lokacin mukan zama nagari, wani lokacin kuma mu aikata sharri. Saboda haka muke kiran wannan *Karma*. Kuma abubuwan sharri sukan yi mana nauyi a ka, kamar dai shara ce mai yawa, da kaya saboda doka ce ta ƙarfin maganadisun ƙasa, wanda zai riƙa jan mu, kuma ya haifar mana da wahala wajen hawa babban dutse, saboda ɗinbin yawan ɗa'a da muke da ita a duniyar nan da ɗabi'u da al'adu a tarin ƙasashe daban-daban, waƙanda kuma suka haɗa tunaninmu wuri guda wajen ganin abu mai kyau ko maras kyau da kuma laifi da rashin laifi. Don haka lokacin da muka yi mu'amala da al'ummun duniyar nan, mukan san abubuwa masu kyau da na sharri, laifi da rashin laifi gwargwadon al'adu, da halaye da dokoki na wannan ƙasa. Kuma ya kasance halinmu ne yin tunani ta wannan hanyar, mu aikata wannan laifi mu aikata wancan, mu mugayen mutane ne. Kuma duk waƙannan ana adana su a ciki. Wannan ma shi ya sa ruhinmu yake sake dawowa wani gangar jiki bayan mutuwarmu, kuma yake sanya mu ga cewa lallai an ɗaure mu a wannan duniyar ta zahiri, ko ta sama da ita kaɗan, ba mu da isasshen 'yanci sosai, kuma nauyn jikinmu ba zai bar mu mu tashi sama ba, saboda ire-iren waƙannan tunani da ƙudurcewa.

Tambaya. Shin abu ne da aka kaddara cewa mutum zai kai wani mataki a rayuwa tun lokacin haihuwarsa?

Jagora. A'a, muna da damar aikata abin da muke so. Misali ka zuba wa motarka man fetur lita dari. Idan ka ga dama ka yi gudu ka je inda ka ke son zuwa cikin sauri, ko kuma ka tafi a hankali. Wannan ya rage naka.

Tambaya. Ina so in tambaye ki, a wani mataki mala'iku suke?

Jagora. Wani mataki suke? Kawai ya danganta ga nau'in mala'ikan.

Tambaya. Mala'ikun riƙo.

Jagora. Mala'ikun riƙo za a same su har zuwa sama ta biyu. Mala'iku ba su kai dan Adam ba, haka martabarsu. An halicce su ne don su yi mana hidima.

Tambaya. Kuma ba za su taƙa wuce haka ba?

Jagora. A'a! sai dai in har za su iya zama mutane. Dukkansu masu hassada ne ga dan Adam. Saboda Ubangiji yana tsakaninsu. Muna da dukkan damar da za mu zama abu guda da Ubangiji, amma mala'iku ba su da wannan damar. Abu ne mai rikitarwa. Ma yi maganar wata rana.

Su halittu ne da aka yi su don su amfane mu, haka kuma akwai nau'o'in mala'iku daban-daban. Idan dai Ubangiji ne ya halicce su, to an halicce su ne don su yi mana hidima. Kuma ba su da damar wuce nan. Sai dai wani lokacin za su iya, wani lokacin, wani abin akan yi shi ne ba tare da an tsara shi ta yadda zai riƙa kyautatuwa ba.

Alal misali ka ya wadansu abubuwa ne a gidanka don jin dadinka. Duk da dai wasu abubuwan ba dama. Alal misali, kana zaune za ka kunna fitila da kashe duk fitilun gidanka har da na lambun gidanka, kuma ka kunna talabijin ka kashe, saboda ka kirkiire su don kanka. Sai dai kawai su biya maka bukata. Amma duk da haka wani lokaci ta fi ka ta wasu hanyoyin, za ta iya zama a nan kuma ta sarrafa komai, wanda kai ba za ka iya ba duk da fofarinka na dan Adam. Sai dai wannan ba ya nufin ta fi ku ba. An yi ta ne da nufin ta yi muku hidima. Duk da ta fi ka, amma ba haka ba ne. Shi ke nan. Ba za ta taɓa zama dan Adam ba, na'ura.

Tambaya. Jagoar Ching Hai, ina so in sani cewa, saboda muna cikin gangar jikinmu ne yanzu, shi zai sa 'yancinmu ya rushe, ba kamar yadda muke da shi a da ba? Shin a ko yausha a cikin wannan halin muke, ko mun taɓa kasancewa a wani hali da ya fi wannan kyau a da, ko ma cikin wannan hali? Wani irin hali ne mai kyau ko yanayin da za mu gaggauta ci gaba?

Jagora. A bar gangar jiki a matsa gaba? Haka ne, za mu iya idan mun san ta yaya. Akwai hanyoyi daban-daban na barin gangar jiki da kuma tafiya sama gaba da duniyar nan. Wasu ba sa zuwa da nisa, wasu kuwa sukan tafi da nisa fwarai, wasu ma har farshe suke zuwa. A sakamakon bincike na kwatanci da na yi tun ina karama, duk da cewa yanzu ma kamar yarinya nake, amma dai na fi yanzu yarinta a lokacin, irin wannan hanyar tamu ce mafi kyau duka. Haka ne, zuwa can makura can farshe.

Akwai sauran hanyoyin da dama, idan ka zaɓi ka jarraba. Akwai su da yawa a kasuwa, wasu suna zuw Duniyar *Astral*, wasu suna zuwa duniya ta uku, ko ta huɗu, amma kaɗan ne za su farsa duniya ta biyar. Saboda haka

hanyarmu ita ce ta kaika ta biyar kafin mu sallame ka. Mu rabu da kai ka kama gabanka. Gaba da nan kuma za mu kusanci siffofi na Ubangiji mabanbanta, a gaba da sama ta biyar, amma ba koyaushe take kasancewa da dadi ba.

A kullum muna zato cewa sama ta fi fasa kyau, amma ba haka ba ne ko yausha. Alal misali idan muka je wata kyakkyawar fada kuma aka gayyace mu har cikin falon mai gida. Muka zauna muka sha kayan shaye-shaye masu sanyi da kuma ciye-ciye, daga nan muka yi tunanin mu shiga can cikin gidan mu yi kallo. A yayin da muka shiga za mu ga inda ake zubar da shara, a nan ne za mu san abubuwa na gidan. Amma ba ko yausha hakan ke da muhimmanci ba. Domin idan muka ga dakin lantarki, muka shiga wajen lantarki, wanda yake bayan gidan, kuma lantarki ya ja mu sai mu mutu a can. Kun ga ke nan ba dole ba ne kuma ba abin a ba da shawarar a kara zurfafawa ba ne, amma za mu iya yi domin buɗe ido.

Tambaya. Ina da tambayoyi guda biyu. Ta farko ita ce, a wace duniya ce tunanin rayuwar baya yake zuwa, idan ya kasance za ka yi tunanin rayuwar da ta gabata? Ta biyu kuwa ita ce, yaya rayuwar da ta gabata ta danganta da *Karma* ta yanzu da kuma fahimtar mutum ta yanzu. Ko kuma suna daga wani ɓangare na rarar rayuwa?

Jagora. Kwarai suna da dangantaka. Tambaya ta farko. Daga ina *Karma* da ta gabata ta zo? Za ka iya karanta rubutaccen bayanin rayuwar da ta gabata tabbas. Kuma da bayanin rayuwar da ta gabata, kamar yadda na ambata maka, ya zo ne daga bayanin *Akashic*. *Akashic* wani nau'i ne na dakin karatu da ke sama ta biyu wanda yake mai sauƙi ne ga kowa wanda ya je can. Ba kowa ba ne zai iya zuwa dakin karatun Majalisar Dinkin Duniya, kuma ya samu damar shiga.

Sai dai ni zan iya, misali a yau, saboda an gayyace ni in gabatar da lakca a Majalisar Dinkin Duniya, haka ne? Ba kowa ba ne zai iya shiga ciki, sai dai ku za ku iya, saboda kamar mazauni ne a gare ku. To haka ma idan muka samu damar zuwa sama ta biyu, za mu karanta rayuwar da ta gabata. Haka kuma, idan muka samu shiga sama ta farko, za mu hango daga cikin rayuwar mutum da ta gabata. Sai dai ba mai yawa ba kwarai, kuma ba cikakken bayani ba.

Kuma yaya dangantakar rayuwar da ta gabata da *Karmar* yanzu? Za mu iya cewa wadannan abubuwa ne da muka koya don mu iya fuskantar rayuwar yanzu. Abubuwan da ka koya a rayuwar baya, za ka kawo su ka dabbaka su a wannan rayuwar ta yanzu. Haka ma abubuwa marasa dafi a rayuwar da ta gabata za su tsoratar da kai, lokacin da ka ga wasu alamu wadanda suka yi kama da na rayuwar da ta gabata. Alal misali, idan a rayuwar da ta gabata ka fado ne daga bene, kuma ka ji mummunan rauni, kuma a cikin duhu, kuma ba wanda ya taimake ka. Yanzu idan kana hawa bene za ka ji dan tsoro, musamman idan fasan na da zurfi da kuma duhu, za ka ji kamar ka je ne, ko kar ka je. Ko a rayuwar da ta gabata ka karanci da kuma gudanar da bincike mai zurfi a kan wani fanni na ilimin kimiyya. A wannan rayuwar za ka ji har yanzu kana sha'awar fannin. Kuma ka ji kana sha'awar yin kowane irin bincike a fannin kimiyya. Ko da kuwa kai ba irin wannan masanin kimiyyar ba ne. duk wani abu irin wannan.

Wannan shi ya sa *Mozart*, wanda ya kasance dan baiwa a lokacin yana dan shekara huɗu. Ya tafi kai tsaye ne kan biyano kuma ya zamanto shahararre har yanzu. Ya kasance dan baiwa, saboda ya yi ta gwaji a rayuwar da ta gaba ta har ya zama kwararre, amma ya mutu bayan nan kafin ya gawurta a fannin, kuma ya mutu ba tare da samun

gamsuwa ba, saboda ya bar bakin sana'ar tasa, ya so kida. Amma kuma sai ya dawo, kuma duka fwarewarsa da gwanintarsa game da kida suka dawo gare shi, saboda yana tsananin begen ya ci gaba lokacin da ya mutu.

Kuma wasu daga cikin wadannan mutanen sun koyi abubuwa da dama a Duniyar *Astral* ko kuma sama ta biyu kafin a sake haihuwarsu a wannan duniyar. Saboda sun samu hazaka ta ba dama a kan kimiyya ko waka, ko adabi, ko duk wani nau'i na kirikire-kirikire wadanda sauran mutane ba su sani ba. Za ka ga nau'in kirikire-kirikire na ban mamaki kwarai, wadanda sauran mutane ba za su fahimta ba, har ma su yi mafarkin kirikira. Domin sun gamsu kuma sun koye su.

Saboda haka akwai nau'o'in ilimi guda biyu a wannan duniyar ko duniyar sama. Akwai wadanda suke masu hazaka mai kyau, kamar 'yan baiwa, su ne gwanaye daga duniyar sama, kamar Duniyar Astral, wato sama ta biyu, a wani lokaci daga sama ta uku, idan ya zaɓi ya dawo. Suna da kyau kwarai. Wadannan su ne 'yan baiwa.

Tambaya. Wadanne abubuwa ne kaddamarwar ta funsu, kuma zarar an kaddamar da mutum, wadanne al'amura ne rayuwarsa ta yau da kullum za ta lazinta?

Jagora. Da farko dai kaddamarwar kyauta ce ba a biya, kuma babu wani wajabci illa dai dole ka wajabtawa kanka matuƙar kana buƙatar wucewa gaba. Sharuɗɗan su ne kamar haka, ba a buƙatar wata goguwa. Ba a neman wani ilimi na *Yoga*, kuma ba a buƙatar wani nau'i na zuzzurfan tunani. Sai dai dole ka kasance mai cin ganyayyaki har tsawon rayuwarka, ba cin kƙwai, ba madara, ba cukui. Shi ke nan. Amma za ka ci kome ba tare da kisan rai ba. Shi ke nan.

Cin kawai ma kusan kisa ne, duk da dai bai kasance cikakken mai rai ba, har ila yau yakan iya ba wa mutum wani iko, amma mai illa.

Wannan shi ya yi sanadiyyar da yawa daga cikin bakafake da fararar fata 'yan dabo. Ko kuma akasarin mabiya addinin *Voodoo*, su wadannan da ake kira 'yan *Voodoo* suna amfani da koyaye ne don neman wata baiwa daga jikin mutane masu makarai. Kun sani ko ba ku sani ba (wani ya amsa na sani) ka sani? Da kyau wannan ba dama! Ko ba komai ina da shaida ta nan take, ko ma haskakar gaggawa gare ku (an yi dariya).

A lokacin kaddamarwa, za ka ga haske da kuma jin sautin Ubangiji, kidan ruhi zai ja ka har zuwa kololuwar farkawa, za ka fahimci dandanon *Samadhi*, da kuma cikakken kwanciyar hankali da kuma jin dadi. Kuma bayan wannan, za ka ci gaba da yi a gida, idan da gaske kake, idan ba da gaske kake ba, ba zan tura ka ba, ba zan kuma dame ka ba. Idan ka ci gaba kuma kana so in ci gaba da taimaka maka, shi ke nan, sai na ci gaba da taimakonka, idan kuwa ba ka bukata, wannan ita ce hanya. Kuma da zuzzurfan tunani na sa'o'i biyu da rabi. Ka tashi da sassafe, da kuma kafin yin barci ka yi zuzzurfan tunani na sa'o'i biyu, watafila da rana ka yi na rabin sa'a. Idan ba na nan don yin wannan jawabi, kana da sa'a guda ta cin abincin rana. Kana iya kebewa a wani wuri ka yi zuzzurfan tunani. Tuni har sa'a guda ta cika, kuma da rana za ka iya yin zuzzurfan tunani na sa'a guda ko rabin sa'a. Da safe sai ka gaggauta tashi ka yi zuzzurfan tunani sa'a guda. Ka tsara rayuwarka, ka rage kallon talabijin, ka rage yin tsegumi, ka rage yin tarho, ka rage karanta jaridu, sa'annan za ka sami lokacin mai yawa. Haka ne, muna da lokaci mai yawa da gaske, sai dai wani lokaci mukan bata lokacinmu. Kamar dai mu riƙa gudu da motarmu ne a filin da ke bayan gidanmu. Maimakon zuwa Bakin Teku. Haka ne,

Shin ka gamsu da wannan? (mai tamabaya ya amsa na gamsu) Babu wasu sharudai a gare ka, ba wani abu sai dai kawai za ka ci gaba da yin zuzzurfan tunani har tsawon rayuwarka. Kuma kullum za ka riƙa ganin sauye-sauye daban-daban na ci gaba, ka riƙa ganin mu'ujizoji a rayuwarka, duk kuwa da cewa ba kai ka buƙace su ba, za su auku ta kowane irin hali. Daga nan za ka san da me sama take kama a nan bayan ƙasa, idan dai har da gaske kake. Shi ya sa dubban mabiyana har yanzu suke tare da ni, har yanzu suna dogara da ni bayan tsawon shekaru saboda sun sami goguwa ta ƙwarai, kuma saboda sun mayar da hankali kuma suna yin zuzzurfan tunani.

Tambaya. Don Allah ki bayyana yanayin farkawa.

Jagora. Yanayin farkawa. Abu ne mai wuya a bayyana shi, amma za ka iya amfani da hankalinka ka yi tunanin sa a zuci. Wani nau'i ne na hikima, kamar ka san wani abu ne sosai fiye da yadda ka sani a da. Haka ne, ka san wani abu da yake bayan duniyar nan, kuma ka san wani abu a wannan duniyar, waƙanda ba ka taƙa sani ba a da' kuma ka fahimci abubuwa da dama da ba ka sani ba, ko waƙanda ba ka fahimce su ba a da. Wannan shi ne farkawa.

Kuma har wa yau idan ka sami wannan farkawar, ko abin da ake kira hikima, za ka fahimci haƙiƙanin kai waye da kuma dalilin da ya sa kake nan da kuma abin da yake baya ga wannan duniya, da kuma sanin wasu baya ga 'yan ƙasa na wannan duniyar tamu. Akwai abubuwa masu yawa, saboda haka, matakin farkawa wani nau'i ne na fahimta daban-daban. Kamar dai kammala karatu ne a kwaleji. Yawan koyonka, yawan fahimtarka, har zuwa kammalawa.

Abu ne mai wuya ka bayyana abin da ba a gani, amma na yi ƙoƙari. Kamar dai sani ne, abu ne mai wuya ka bayyana sani. A lokacin da ka je matakai daban-daban, za ka

rifa jin kai daban ne. Za ka ji kawai kana cikin kwanciyar hankali da lumana da jin dafi. Ba ka da wata damuwa. Kuma komai na rayuwarka ta kullum zai zamanto farara. Za ka san yadda za ka tafiyar da al'amura, da kuma magance matsaloli cikin sauki ko da ka samu fa'idarsu a mata kai na zahiri, da kuma cikinka, ya ka ji? Kai kadai ka sani. Abu ne mai wuya ka bayyana wadannan abubuwa. Kamar ka auri yarinayar da kake so ne, yaya ka ji, kai kadai kawai ka sani. Ba wanda zai iya ji maka.

Tambaya. Mai Girma Jagora mun gode da wannan bayani da ki ka yi mana. Ina so ko za ki yi min jawabi a kan wani lamari da nake mamaki. Mene ya sa mafi yawancin Jagororinmu na yanzu suke ba mu damar koyo cikin sauri, a yayin da wadanda suka gabata ba sa yin haka? Shin za ki yi mana jawabi a kan haka?

Jagora. Haka ne, tabbas zan yi. A zamaninmu, sadarwa tana da kyau, saboda haka za mu samu masaniya a kan Jagorori, amma ba wai a da ba a samun Jagorori ba ne, ko kuma ba wai ba a iya kaiwa gare su ne ba. Gaskiya ne wasu Jagororin sun fi sauƙin gani a kan wasu, ya dogara ne a kan zaɓinsa ko amincewarsa na bayarwa, ko kuma dangantarsa da mutane. Baya ga haka a kowane zamani, ko yaushe akan sami Jagora daya ko biyu ko uku ko huɗu ko ma biyar. Ya dogara ga buƙatar zamanin kamar dai yanzu ne da muke da masaniya a kan Jagorori da dama. Wataƙila Jagororin nau'o'i daban-daban., saboda a wannan lokacin mun yi sa'a inda muka samu kafafan yada labarai, za ka samu ana watsa labarai ta talabijin da radiyo da kuma littafi, wanda muke buga su miliyoyi, kuma dubban miliyoyi a cikin kanƙanin lokaci.

A da, idan muna so mu buga littafi, dole sai mun sare bishiya da farko, sannan mukan sare ta da wasu gidadawan gatura waƙanda suke karereyewa, waƙanda ba za a yi amfani da su wani lokaci ba. A lokacin da kake so ka kai Linjila wani wuri yakan cika manya-manyan motoci, idan kana da su a wancan lokacin. Wannan shi ne ya sa muka san Jagorori da dama.

Wannan nasara ce, domin abu ne mai kyau ƙwarai, tun da za ka iya sayayya, ka zaƙi abin da ka ke so. Saboda haka, ba wanda zai samu damar cutar ka kuma ya ce shi mutum ne nagari. Haka ne, za ka iya kwatantawa ka kuma yi amfani da hikimarka da kuma hankalinka wajen yanke hukunci, inda za ka ce kai! Wannan ya fi, ko “na fi son wancan” ko “wannan fuskarsa da ban tsoro take” kai wancan ya fiye muni (an yi dariya).

Tambaya. Tun da kin yi magana a kan zaƙi, shin za ki yi la’akari wajen ƙaddamar da mutumin da wani Jagora ya riga ya ƙaddamar da shi?

Jagora. Zan yi idan dai mutumin ya gaskata cewa na fi dacewa wajen yi masa Jagoranci zuwa mataki na ƙarshe cikin sauri. In ba haka ba, ya fi kyau mutum ya tsaya kawai ga Jagoransa, idan yana tare da shi ƙwarai, kuma ya amince wa Jagoran. Idan ka yarda cewa Jagoranka shi ne mafi ƙwarewa, kar ka sauya shi. Kuma idan har yanzu kana shakka ba ka ga haske da sautin da na ambata ba, ka iya canza wa. Haka ne, domin haske da sauti su ne daidaitattun magwaji na gwada Jagora na haƙiƙa. Duk wanda ya kasa kawo maka haske da sauti da gaggawa, ba Jagora ne na haƙiƙa ba. Ku yi haƙuri da faɗar haka. Hanyar zuwa sama sanye take da haske da kuma sauti.

Kamar dai ka je yin kurme ne a cikin teku, dole ka sanya tukunyar iska da abin rufe fuska da sauransu. Akwai abubuwa da dama kowane da amfaninsa, shi ya sa za ka ga duk waliyai da haske a kansu, wannan ne hasken. Idan kana bin wannan tafarkin, za ka samu haskaka da irin wannan hasken, kamar yadda suka zana a kan hoton Yesu Almasihu, kuma mutane za su ga hasken. Idan mutanen masu kwakwalwa ne kwarai, za su ga hasken. Shi ya sa suka zana hoton Yesu Almasihu da haske, kuma sun zana *Buddha* ma da haske a kewaye da su. Za ka ga ma su bin wannan tafarki daban-daban, tare da wannan hasken. Idan idanunsu sun buɗe (Jagora ta nuna idanunta masu hikima) mutane da yawa za su gani. Shin wani daga cikin ku ya gani? Waye nan? Kai ne? me ka gani?

Tambaya. Hakika ina ganin haske (*aura*).

Jagora. Haka ne, amma *aura* ta bambanta da haske. *Auras* launoni ne daban-daban, wani lokacin baki, wani lokacin ruwan kasa, wani lokacin kuma ruwan rawaya ko ja. Ya danganta ne da irin halin da Jagoran yake ciki. Amma a yayin da ka ga mutum tare da *aura* mai karfi ta ibada, za ka san cewa ya bambanta. Haka ne?

Tambaya. A gaskiya ba ni da wata tambaya. Na kasance ina gudanar da zuzzurfan tunani nau'in *Raja Yoga* na dan wani lokaci. Kuma ina tunanin na ga *auras*. Ina nufin a wancan lokacin, amma ba ni da ilimi da kuma fahimta sosai.

Jagora. Kuma ba ka gani yanzu? Kakan gani ne kawai wani lokaci?

Tambaya. A'a ba na gani, domin yanzu ba na yin zuzzurfan tunani.

Jagora. Shi ya sa karfinka ya bace. Idan da za ka koma yin zuzzurfan tunani, kuma har yanzu idan ka yi imani da wannan hanyar, zai taimaka maka kwarai, ba zai cutar da kai ba. Shi ke nan?

Tambaya. Na gani a kasidarki cewa akwai dokoki guda biyar. Muddin aka faddamar da kai, dole ka yi rayuwa bisa kiyaye waɗannan dokoki?

Jagora. Tabbas! Tabbas! Tabbas! Akwai dokoki na wajibi waɗanda sai ka kiyaye su.

Tambaya . Ban fahimci cin amana tsakanin ma'aurata ba.

Jagora. Yana nufin idan daman kina da miji, ka da ki tafi wajen wani daban (an yi dariya) cikin sauƙi. Ki ci gaba da rayuwarki cikin sauƙi, babu rikitarwa da tashin hankali bisa motsin rai. Haka ne. Yakan haifar wa da wasu mutane damuwa. Ba ma cutar da sauran mutane, ko motsa musu rai. Wannan shi ne. Muna koƙarin kawar da rikici, muna koƙarin kaucewa motsa wa mutane rai, a zahirance ka a hankalce, musamman masu kaunarmu. Shi ke nan.

Idan kin kasance kina da miji, ka da ki fada masa, domin zai ji zafi kwarai a yayin da ki ka fada masa. Kawai ki shawo kan lamarin sannu a hankali , kuma kar ki nemi yafewarsa. Saboda a lokuta da dama mutune idan suka aikata zina, sai su garzaya gida su nemi tuba ga mazajensu ko matayensu, wannan abu ne mai kyau kuma mai nuna tsantsar yadda, amma yin hakan ba shi da wani amfani. Domin ka

riga ka yi kuskure, mai zai sa ka kawo kazanta gidanka, kuma ka ce mutane su ji dadinta, idan bai sani ba, ba zai ji ciwon abin ba. In kuwa ya sani shi ke nan zai dame shi. Saboda haka mu yi kokarin gujewa sake aikata laifin, wannan shi ne abin da ya fi. Abu ne mai kyau kar ka gaya wa matarka ko mijinki, domin gaya musu abin zai yi musu ciwo kwarai.

Tambaya. Na fahimci mafi akasarin Jagororin addini suna tare da walwala a furkarsu, to mene ne dangantakar walwala da addini?

Jagora. Ina tsammani suna cikin farin ciki ne da annashuwa, da kuma sauƙin rai a kan komai. Sukan yi wa kansu dariya da sauran al'umma, har da waƙansu abubuwa da waƙansu mutane suke daukarsu ba na dariya ba.

Bayan mun ɗan gwada na wani ɗan lokacin, sai mu yi masa rikon sakainar kashi, ba ma damuwa da shi matuƙa. Idan mun mutu gobe, mun mutu, idan mun yi asarar komai, mun yi asarar komai, idan mun sami kome, mun sami kome. Muna da wadatacciyar hikima da damar da za mu iya lura da kanmu a kowane irin hali, bayan samun haske. Domin ba ma jin tsoron kome, domin tsoron ya ɓace, haka damuwa ta kau. Shi ya sa muke zama cikin walwala, muke ji a sake muke a cikin wannan duniyar. Duk abin da muka samu ko muka rasa ba ya damun mu. Idan mun samu abubuwa da yawa, saboda kawai mutane su amfana da su ne, tare da waƙanda muke ƙauna, sai mu ba su. Idan ba don wannan ba, ba ma daukar kanmu ko rayuwarmu da muhimmanci inda za mu yi ta faɗi tashi da shan wahalhalu don tara abin tafiyar da rayuwarmu. Idan ma mun tara, shi ke nan. Wannan ba yana nufin za mu

je kawai kullum mu rinƙa kwanciya a kan gado ba da kuma yin zuzzurfan tunani. Amma muna aiki.

Alal misali har yanzu ina yin zane-zane, kuma ta hanyar zane-zane ina samun abin masarufi. Saboda haka ba na so na karfi taimako a hannun kowa. Domin ina samun abin da har zan taimaki mutane da taimakon 'yan gudun hijira, da waɗanda wata musifa ta auka masu da makamantansu. Mene ne dalilin da ya sa ba za mu yi sana'a ba? Alhalin muna da gwaninta da kuma damar iya yin komai, kuma rayuwarmu cikin sauki take bayan samun haskaka, kuma muna jin babu wani abu da zai dame mu, walwalawar ta halitta ce. Wannan shi yake haifar da kasancewarmu cikin walwala da annashuwa. Ina tsammani wannan shi ne.

Shin kun same ni mai walwala? (masu saurare, mun same ki) (an yi dariya da tafi), wataƙila ni Jagora ce irin su ko? (an yi dariya) mu yi fatan haka, domin ka da ku bata lokacinku, tsawon sa'o'i biyu don jin lakkar wanda bai samu haskaka ba.

Tambaya. Tambayata ita ce, kowane lokaci mukan yi tambaya, kuma akan ba mu ra'ayoyi da labaru daban-daban, ina so in ji abin da za ki ce game da waɗannan abubuwa. Na farko, mu su waye? Na biyu, waye ni? Na uku yaya na samu kaina a cikin jidalin cewa dole sai na koma gida? Ya aka yi na bar gidan, kuma mene ne muhimmancin komawa gidan? Kuma kin yi magana a kan komawa sama ta biyar, kuma ba shi da muhimmanci ka wuce nan. Idan har akwai gaba da nan, mene ne maƙasudinta? Mene ne zai kasance tsakanina da gidan, idan har na ki komawa?

Jagora. Yanzu ana samun walwala (an yi dariya da tafi) Shi ke nan. Dangane da tamabayarka kana so ka san "waye kai?" Za ka iya zuwa wajen Jagoran Tafarkin *Zen*

wadanda akwai su da dama a Birnin *New York*, za ka iya duban shafuka ruwan rawaya ka gano dƙaya (an yi dariya) Ni ban ƙware a wannan harkar ba.

Ta biyu kuma “mene ne ya sa kake nan? Wataƙila saboda kana son kasancewa a nan ɗin ne. In ba haka ba, waye zai matsa mana mu kasance a nan, tun da mu ’ya’yan Ubangiji ne. Wadanda ake kira ’ya’yan Ubangiji kamar Ubangiji suke. Ba haka ba ne? Yarima kamar sarki yake. Sai dai in zaɓi ya je wani wuri, sai ya kasance a can. Ko ta yaya, muna da ’yancin zaɓar zama a aljanna ko kuma mu kasance a wani wuri don mu samu goguwa da kanmu. Kuma wataƙila ka zaɓi ka kasance a nan tun fil azal, shekaru da dama da suka gabata don ka koyi wani abu, ko don ka buɗe ido, ko don ganin wani abu na tsoratarwa. Wani lokacin wasu sukan so su sami goguwa da abubuwa na ban tsoro.

Alal misali, yarima zai iya zama a fada, ko ka gan shi a cikin daji yana ta al’ajabi, saboda ya fi ƙaunar ya riƙa binciken abubuwa na halitta. Zai iya kasancewa ta wannan hanya, don wataƙila sama za ta iya gundurarsa, domin komai akan shirya a kawo mana har ƙofar daki. Amma saboda muna so mu yi wani abu da kanmu. Kamar dai ’yan gidan sarauta ne, wani lokacin sun fi so su yi aiki da kansu, ba sa son bara ya kasance a kusa da su. Za ka ga sun bata jikinsu da tumatiri da kuma mai da ma wajen da suke girkin, suna ƙaunar yin hakan. Kai ka ce ba ’ya’yan sarakuna ba, amma suna ƙaunar hakan.

Alal misali, ina da mutanen da suke tuƙa min mota, duk inda za ni, mutane suna ƙaunar su tuƙa ni, amma wani lokacin na fi so na tuƙa kaina. Nakan tuƙa ɗan ƙaramin kekena mai taya uku, mara fitar da hayaki, mai aiki da lantarki, mai tafiyar kilomita goma (10) cikin sa’a guda. Ina son tafiya ko’ina haka. Saboda kowane wuri na je, mutane suna yawan shaida ni, amma a lokacin da nake son zuwa

wurin da mutane ba su sanni ba, ina yawan jin kunya kwarai, sai dai kawai idan zan bayar da lakca, domin wannan ya zammanto min aiki a kullum, tun daga lokacin da mutane suka gano ni, suka sa na zamanto shaharriya har zuwa yanzu. Ba zan iya buya ba, amma wani lokacin nakan buya, na tsawon wata biyu zuwa uku. Kamar dai yadda matar da mijinta yake tsananin sonta take gudu. Kuma wannan zaɓi na ne.

Wataƙila ka zaɓi ka kasance ne a duniya na ɗan wani lokaci. Kuma wataƙila yanzu lokaci ya yi da kake son komawa, saboda ka koyi abubuwa da dama a wannan duniyar, kuma kana jin cewa babu wani abu da ya rage maka ka koya, kuma ka gaji da yin tafiye-tafiye. Kuma kana so ka huta. Tafi gida ka huta tukuna, sannan kuma ka yi tunanin ko za ka sake dawowa duniya ko ba za ka kuma ba, don tafiyar yawon buɗe ido. Wannan shi ne abin da zan iya faɗa har zuwa yanzu.

Kuma mene ne dalilin da ya sa za ka tafi gida? Kuma me ya sa sama ta biyu ba ta shida ba? Wannan ya rage naka. Bayan sama ta biyar, za ka iya zuwa duk wurin da ka ga dama. Akwai mataƙai da yawa a gaba. Sai dai kawai ya fi daɗi da zama daidai ka tsaya a nan. Domin akwai siffofin Ubangiji a gaba, can sama wataƙila haka ne. Za ka iya zuwa na ɗan wani lokaci, amma wataƙila ba za ka so ka huta ba.

Alal misali gidanka mai kyau ne, amma a ciki akwai wasu bangarori na dakunan hutawa waɗanda kuma ba za ka so ka ci gaba da hutawa a ciki har abada ba, duk da cewa a cikin gidanka ne. Kamar dai saman tsauni ne, inda sama can ya fi kyau, amma kuma ba waje ne na hutawa ba. Ko misali ɗakin injin lantarki a gidanka, ga farar inji mai karfi ga zafi ga hayaki mai yaji kuma ga haɗari. Amma ba ka son zama a wajen, duk da yake yana taimakon gidanka. Shi ke nan.

Akwai siffofin Ubangiji masu yawa waƙanda ba za mu iya tunani a kansu ba. A ko yausha muna tunanin zuci cewa a yayin da muka je can sama, a lokacin muke fara samun kaunar Ubangiji. Amma akwai kauna iri-iri. Akwai kauna mai tada hankali da kauna mai karfi, akwai kauna mara tsanani, akwai kuma kauna tsaka-tsaki. To amma ya dogara ga yadda za mu iya jurewa. Ubangiji zai nuna mana kauna iri daban-daban. Haka ne. Akwai matakai daban-daban, Ubangiji zai ba mu kauna nau'i daban-daban. Amma wani lokaci kaunar tana da karfi kwarai har mu ji kamar mun kyakkece kwarai.

Tambaya. Ina gani ana halaka abubuwa da dama a kewaye da ni, wato halaka muhalli, da zaluntar dabbobi. Ina mamaki yaya za ki kalli wannan abin, kuma wace irin shawara za ki ba wa mutanen da suke kofarin raba kansu da duniyar nan ta hanyar ibada, wadda za ta taimake su don su iya kulawa da abubuwan da ke kewaye da su? Kuma kina tsammani zuwa sama ya isa ya sa mu gane abin da muke bari a baya, ko kina jin cewa mu da muke wannan duniyar muna da aiki na kofarin kawar da wahalar? Kuma wannan zai yi wani amfani?

Jagora. Zai yi, zai yi aƙalla gare mu da kuma gane abu mai kyau da na sharri da muke yi, kwarai za mu ji muna yin wani abu, kuma muna iyakacin kofarinmu don mu saukaƙa irin wahalar da sauran hallittu 'yan'uwanmu suke sha. Duk abubuwan da ka tambaya ina yi, komai da ka tambaya. Ina aikatawa, na aikata kuma zan aikata.

Na riga na faɗa maku kuɗinmu mukan raba su ne ga kungiyoyi daban-daban, wani lokaci ga kasashe daban-daban, a lokacin da suke fama da masifu. Ba na son in cika baki a kan wannan, amma tun da kun tambaya. Alal misali, a

shekarar da ta gabtaa mun taimakawa mutanen kasar ***Phillippines*** da agaji don wata annoba da ta auka masu, Haka ma mun taimakawa mutanen da annobar ambaliyar ruwa ta auka masu a kasar Sin da sauransu. Kuma yanzu muna kofari mu taimakawa 'yan gudun hijira na ***Au Lac***, don taimakawa wajen rage nauyin da yake kan Majalisar Dinkin Duniya, muddin dai Majalisar tana so mu taimaka. Amma muna kofari. Muna taimaka masu da agaji na kudfi, kuma za mu canza masu sabon waje, idan dai har Majalisar Dinkin Duniyar ta ba mu dama cikin albarkacinta.

Haka ne duk muna yin wadannan abubuwa da ka bukata, kuma har wa yau saboda tun da muna nan, wataƙila mu tsafatace muhallinmu yadda ya kamata. Saboda haka, muna taimakawa wajen kawar da wahalar, kuma muna taimakawa wajen daidaituwar da'a a duniya. A baƙini da kuma zahirance duka. Haka ne. Saboda wasu mutanen ba sa son su karfi wannan kiran na ibada daga gare ni. Sun fi son kawai su samu taimako na zahiri. Amma muna taimaka masu a zahirance da kuma baƙini. Kuma wannan shi ne aikinmu, wannan ne ya sa dole mu nemi kudfi. Kuma shi ya sa ba na so in rayu da abin da mutane za su taimaka min.

Duk sufaye na da mabiyana dole su yi sana'a, kamar yadda kuke yi. Daga nan baya ga wannan har ila yau muna taimakwa a addinace, kuma muna taimakawa wajen kawar da wahalhalu na duniya, mu agaza wajen kawar da wahalhalu na duniya, dole mu aikata wannan. Ba yana nufi mu wuni a cikin tunani ba, kuma mu ji daƙi. Wanda ya yi haka ya zama ***Buddha*** mai son kai (mutanen da suka samu haskaka) Ba ma son mu same shi a nan.(an yi dariya)

Tambaya. Kin yi magana a kan matakin da mutum yake sane da cewa yana da iko da ya zo daga wannan sanin. To yaya yanzu idan kana sane da ikon da da ba ka san kana da

su ba, amma kana sane da su? Kuma za ka ji kamar har kana aikata wani abu, yaya za a yi ka samu damar ko rashin samun damar amfani da ikon. Idan ba ka samu dama ba, yaya za a yi ka kasa hakuri dangane da abin da ke gudana a kewaye da kai? Kamar idan ka ga wani abin da ba ya tafiya da sauri kuma ta hanya marar ban sha'awa, alhali za ka iya yin wata addu'a ko ka aikata wani abu da zai kawo maka aukuwar wannan abin cikin hanzari. Mene wannan abin yake nufi, Kuma ta yaya mutum zai samu damar amfani da ikon, tare da fatan samun sakamako mai kyau? Shin kin fahimci me nake nufi?

Jagora. Na fahimta, na fahimta. Abin da kake nufi shi ne lokacin da muke da ikon juya al'amura, da kuma lokacin da al'amuran da ke kewaye da mu suke tafiya cikin rashin sauri, yaya za a yi ka yi hakurin jure hakan. Haka ne? ko kawai za ka yi addu'a ne ko ka dan yi wni dabo ko ka sa yatsanka ka ture shi, haka ne? A'a. Ina hakuri saboda dole mu yi hakuri da yadda abubuwa suke tafiya a hankali a wannan duniya don kar mu jefa ta cikin halin rufani. Haka ne.

Alal misli, yaro ba zai iya gudu ba. Ba saboda wai kana cikin sauri ba ko kana so ka yi gudu ka sa yaron ya yi tuntuƙe ya kuma faɗi ba. Saboda haka dole mu yi hakuri. Ko da kuwa muna da ikon gudu, mu tafi da yaron a hankali. Wannan ne ya sa wani lokacin ni ma nake takaici da kuma rashin hakuri, amma dole na koya ma kaina yin hakuri. Shi ya sa nake zuwa na dukar da kaina a wuraren shugabanni ɗaya bayan ɗaya a dalilin 'yan gudun hijira, duk da cewa muna so mu agaza ne da kuɗi. Mukan bayar da dukkanin abin da muke da shi, kuma miliyoyin daloli, ko ma biliyoyi. Dole mu bi tsarin dokoki. Mu ba komai haƙƙinsa.

Ba zan yi amfani da kaina a matsayin makami ko in nuna yatsa na ga Majalisar Dinkin Duniya har in sa su razana su gudu ba, a'a za mu haifar da masifa a wannan duniyar idan muka yi amfani da abubuwa na ban tsoro ko sihiri. Kawai mu bi komai yadda yake. Amma za mu sa mutane tunani ta hanyar warkarwa irin ta ibada da hikima ta ibada da kuma fahimta. Mu ba su ilimin aikata hakan idan sun amince su yi, mu kuma goya musu baya. Wannan ita ce hanya mafi kyau, ka da ka yi amfani da iko na sihiri. Ni ban taɓa amfani da iko na sihiri ba da gangan ga duk wani al'amari na rayuwa. Amma mu'ujizoji suna wakana a kewaye da Jagororin ibada, wannan abu ne na halitta, amma ba da gangan ba. Ka da ka yi kofarin tura abubuwa. Haka ne. yin haka ba shi da amfani. Yaro ba zai yi gudu ba. Haka ne? Ka gamsu da amsoshin da na baka?

Idan ba ka gamsu da duk wata amsa da na baka ba, ka faɗa min saboda in kara yi maka bayani. Amma na amince ku mutane ne hazikai da aka zaɓo daga kasashe daban-daban na duniya. Saboda haka ba sai na yi bayani dalla-dalla ba.

Abu ne mai kyau da ya kasance muna da Majalisar Dinkin Duniya, dole in faɗi haka kwarai. Haka ne. Mukan kwantar da rikice-rikice da kuma yake-yake masu yawa a duniya, ko da kuwa ba za mu rage su gaba daya ba. Amma na karanata littafin Majalisar Dinkin Duniya. Kowa ma Majalisar Dinkin Duniya ne. kuma na bi wasu aikace-aikacen Majalisar Dinkin Duniya. Kuma dole in yaba da kofarinsu da kuma ingancinsu na agazawa 'yan gudun hijira inda wasu mutanen ba za su iya agazawa ba. Duk karfin duniya ba za su iya agazawa ba, amma wani kwamishinan Majalisar Dinkin Duniya ya aikata. Haka ne, da kuma sauran abubuwa da suka shafi ba da agaji ga annoba, da kuma matsalolin 'yan gudun hijira.

Na ji kuna daukar nauyin kimanin ’yan gudun hijira miliyan goma sha biyu (12). Ba haka ba ne? wannan aiki ne sosai, da kuma yaƙe-yaƙe da komai. Kwarai abu ne mai kyau da ya kasance muna da Majalisar Dinkin Duniya.

Tambaya. Mun gode miki Jagora Ching Hai da sanar da mu hikimominki. Ina da tambaya. Tamabayar a kan yawan ƙaruwar mutane ne a duniya, da kuma irin matsalar da hakan yakan kawo dangane da ci gaba da muzanta muhalli da kuma ci gaba da ƙaruwar bukatar abinci. Shin ko za ki so ki yi bayani a kan yawan ƙaruwar mutane? Shin wannan *Karmar* duniya ce? Ko wannan zai haifar da wani nau’i ne na *Karma* a nan gaba?

Jagora. Samun ƙaruwar jama’a a wannan duniyar abu ne mai kyau ƙwarai. Mene ne dalilin da ba zai sa ba? Yawan mutane, da yawan hayaniya, da kuma yawan nishaɗi. Ba haka ba ne? (an yi dariya). Haƙiƙa ba wai mun yi yawa ba ne. Ba ma dai yaɗuwa ne zuwa wasu wuraren, mutane sukan cunkusu ne a wasu ɓangarori na duniya, kuma ba sa so su matsa zuwa wani wurin, wannan shi ne. Muna da filaye da dama da ba a amfani da su, da tuddai fankama-fankam a ƙungurmin daji waɗanda ba komai a cikinsu sai dai ka gansu koraye. Misali mutane suna son kawai su mayar da hankali a Birnin *New York* (an yi dariya) Saboda akwai nishaɗi sosai a nan. Idan gwamnati ko kuma kowace gwamnati za ta ƙirƙiri ayyuka da samar da masana’antu da kuma aikace – aikace daban-daban a wurare daban-daban haƙiƙa mutane za su je can su yi aiki. Sukan yi cunkoso ne kawai a wasu wuraren saboda an fi samun aiki a nan cikin sauƙi ko don lafiya. Idan za sami lafiya, da tsaro da kuma damar samun ayyuka a waɗannan sauran wuraren daban-daban, haƙiƙa

mutane za su je wadannan wuraren. Za su je don samun tsaro, da kuma samun abin masarufi. Wannan haka yake.

Saboda haka ba wai mu ji tsoron yawaitar mutane ba ne. mu kasance muna da tsari na ba wa mutane damar samun ayyuka da samun gidaje da kuma tsaro. A lokacin ko'ina zai zama ɗaya. Ba za mu taba yin yawa ba.

Dangane da tambayarka game da abinci, kai za ka fi ni sani, domin a Amurka, muna da labarin yadda za a adana duniya. Kuma cin ganyayyaki shi ne mafi kyau duka ta yadda za a adana albarkatun duniya, a ciyar da mutane gaba ɗaya, saboda mukan bata ganyayyaki na abinci da makamashi da lantarki da kuma magani wajen kiwon dabbobi. Maimakon a ciyar da mutane kai tsaye. Kuma mafi yawan kasashe, kasashe masu tasowa, sukan sayar da abinci mai sanya furotin cikin rahusa. Sai dai wannan ba ya taimakon sauran kasashen duniya. Idan muka yadda duk abincin a ko'ina, kuma cin ganyayyaki zai taimaka, ba ga mu ba kuma ba ga dabbobi ba, ga duniya gaba ɗaya.

Wani bincike da mujallu sun riga sun fadi cewa da kowa a duniya zai rika cin ganyayyaki to da ba za a kara samun yunwa a duniya ba. Amma dole mu tsara yadda za mu yi hakan. Na san wani mutum wanda yake sarrafa dusar shinkafa zuwa abinci na gina jiki da madara. Kuma na yi hira da shi a kan wannan. Inda ya ce ya kashe kusan dala dubu dari uku (\$300,000) don ciyar da mutane talakawa dubu dari shida (600,000) a **Ceylon** wadanda suka hada da talakawa, da ramammun mutane da masu jego da dai sauransu. Wanan abu ne na ba dama. Saboda yadda muke aikatawa a mafi yawan bangarorin duniya, muna bata albarkatunmu ne, ba wai don ba mu da su a wadace ba ne, Ubangiji ba zai sa mana matsananciyar yunwa ba, sai da mu jawo wa kanmu.

Saboda haka dole mu sake tunani kuma mu sake tsari, amma hakan yana buƙatar albarkacin gwamnatocin kasashe

da yawa. Dole su albarkace mu da gaskiya da tsabta da mutunci da kuma niyyar yi wa mutane aiki maimakon yi wa kansu. Idan muka samu wannan albarkar daga duk gwamanatocin kasashe, haƙiƙa ba mu da matsala. Ba matsala.

Dole mu sami shugabanci mai kyau, da tsarin tattalin arziki mai kyau da gwanintar tafiyar da mulki da kuma hukumomi na gaskiya. Amma wannan zai samu cikin sauri a lokacin da mutane da yawa ko mafi yawan mutane ko kuma ma duk mutane suka zamo masu ibada. A lokacin ne za su san fannin, a lokacin za su san ƙa'idoji, a lokacin za su san yadda za su kasance masu gaskiya da tsabta. Kuma su san yadda za su yi amfani da hikimominsu a lokacin kuma su yi tunanin abubuwa da dama da za su yi da kuma sake tsara rayuwarsu.

Tambaya. Hakan zai yi wuya, kamar yadda na gani kuma na fahimta, yawancin muzantar da muhalli a yau yana da alaƙa da ƙaruwar buƙatar mutane ta samun fili don gina gidajen zama. Kamar yadda muka sani, kuma muke yi a cikin ƙarni na ashirin.

Misali yadda ake muzantar dazuzzukan ƙasar **Brazil**, ana halaka dazuzzukan kurmi na wannan waje. Yadda ake muzanta ƙasar shi ne ta hanyar ƙona itatuwa da sinadarai, wanda hakan yakan jawo ambaliyar ruwa. Kuma waƙannan ba su da alaƙa da matsalar yawaitar mutane.

Jagora. Haka ne, komai ya danganta da ɗan'uwansa. Haka ne ma a wannan duniya. Hanyar kuwa da za a magance lamarin ita ce daga saiwar, ba daga rassan ba. Kuma saiwar ita ce tsayawa kan addini. Ka fahimta? (an yi dariya).

Kawai abin da ya zama mana dole shi ne mu yi ƙoƙari mu watsa saƙon addini, kuma mu tsaya ga tarbiyyar addinin. Wanna shi ne abin da mutane ba su da shi. Ba laifi

ka sa kanka a cikin nau'urar lantarki kuma ka sami haske ga kuma jin ɗan sauti na tashi, kuma ka sami *Samadhi*. Amma idan ba ka da tarbiyya da ɗa'a, za ka yi amfani da ikon ga yin wasu abubuwa munana, wani lokacin ba za ka iya sarrafa shi ba.

Wannan shi ya sa mu da muke bin wannan tafarki, muke koyar da mutane ƙa'idoji da farko. Ka'idojin suna da muhimmanci. Ya zama dole mu san inda muke zuwa da kuma noƙewa ikonmu, iko ba tare da ƙauna ba, ba tare da tausayi ba, ba tare da fahimtar ɗa'a ba, ba su da amfani. Ya zama baƙin dabo. Haka ne. daga nan aka samo baƙin dabo.

Saboda haka abu ne mai sauƙi ka samu haskaka. Amma yana da wuya ka jure. A tafarkinmu idan ba ka da tarbiyya da kuma ɗa'a. Jagora zai rage ikonka saboda kar ka yi amfani da shi ta hanyar da ba ta dace ba, da kuma cutar da al'umma. Wannan shi ne bambanci. Jagora yana da ikon sarrafa ikon. Shi ke nan?

Haka ne, na yi matuƙar farin ciki ga waɗannan tambayoyin naku na hazaka, hazaka ƙwarai.

Mutane sukan yi waɗannan abubuwa saboda ba su da wayewa ƙwarai, kamar amfani da ƙasa yadda bai dace ba wadda ka faɗa, ko yin wani abu kawai saboda rashin hikima. Haka ne ,tushen abin shi ne hikima, gudanar da ibada. Ka samu haskaka.

Na gode muku ƙwarai da ba ni hankalinku. Allah ya ba da sa'a.

“Kaddamarwa ba kaddamarwa ce ashe ba...ka zo nan ne ka barni in taimake ka, ka taimaki kanka. Ban zo nan ba don in mayar da kai mabiyi. Na zo in taimake ka ka zamanto Jagora”.

~Babbar Jagora Ching Hai~

“Kowa ya riga ya san yadda zai yi zuzzurfan tunani, sai dai kuma muna yin zuzzurfan tunanin ne a kan abubuwan da ba daidai ba. Wasu sukan yi zuzzurfan tunani a kan kyakkyawar yarinya, wasu a kan kudi, wasu a kan kasuwanci. Duk lokacin da ka mayar da hankalinka da zuciyar daya ga wani abu guda, shi ne zuzzurfan tunani. Nakan mayar da hankalina kawai ga boyayyen iko, da tausayi, da soyayya da kuma irin rahamar Ubangiji”

~Babbar Jagora Ching Hai~

“Kaddamarwa na nufin fara sabuwar rayuwa a cikin sabuwar doka. Tana nufin Jagora ya yarda da kai ka zamanto daya daga halittu a cikin da'irar waliyai. Daga wanna lokacin kai ba halitta ba ne irin wanda aka sani an daga ka sama. A da suna kiransa “Baftizma” ko “Samun Mafaka a wajen Jagora”

~Babbar Jagora Ching Hai~

Kaddamarwa Zuwa Tafarkin Quan Yin

Babbar Jagora Ching Hai takan kaddamar da sahihan mutane waɗanda suke buƙatar gane gaskiya zuwa tafarkin Kuan Yin. Waɗannan kalmomi na harshen Sinanci wato “*Kuan Yin*” suna nufin tunani a kan rawar sauti. Hanyar ta haɗa da yin zuzzurfan tunani a kan haske na ciki da kuma sauti na ciki. Waɗannan abubuwa na ciki ana ta nanata siffanta su a cikin littattafai na addinan duniya tun lokacin da.

Alal misali Littafi Mai Tsarki ya bayyana cewa, “tun fil azal akwai kalma, kalmar tana tare da Ubangiji, kalmar ma ita ce Ubangiji” (*Yohanna* 1-1). Wannan kalma ita ce sauti na ciki. Kuma akan kira shi da suna: Alama, ko Gwani, ko *Tao*, ko Tarin Sauti, ko *Naam* ko Waƙar Sama. Jagora Ching Hai ta ce sautin yana rawa a cikin dukkan mai rai, kuma yana riƙe da duniya. Wannan sautin na ciki yana iya warkar da duk raunuka, kuma yakan cika duk wani buri na rayuwa. Kuma ya shayar da duk wani kishi na duniya. Kuma shi ne dukkan iko da kuma soyayya. Saboda an halicce mu ne da wannan sauti, shi ya sanya hulɗa da shi yakan kawo kwanciyar hankali da kuma samun farin ciki ga zukanmu. Bayan sauraron wannan sautin, duk rayuwarmu za ta canza, haka duk ra’ayinmu game da rayuwa zai yi matuƙar canzawa ƙwarai.

Hasken ciki, wato hasken Ubangiji, shi ne dai ake nufi da kalmar nan haskaka. Tsananin haskensa yakan fara ne daga ɗan ƙaramin haske har zuwa ƙyallin walƙiya na dubban rana. Ta hanyar hasken ciki da sautin ciki ne muke sanin Ubangiji.

Kaddamarwa zuwa tafarkin Quan Yin, ba wata al'ada ba ce mai wuyar ganewa, ko kuma bikin shiga wani sabon addini ba ne. A lokacin kaddamarwa, za a umarce ka da bin wasu ka'idoji na zuzzurfan tunani a haske na ciki da kuma sauti na ciki, kuma Jagora Ching Hai za ta dan yi shirye-shirye dangane da aika mutum zuwa samaniya. Wannan d'andanon na farko na fahimtar kasancewar Ubangiji a jikinka akan bayar da shi ne a lokacin da ba hayaniya. Kuma ba dole ba ne Babbar Jagora ta kasnce a zahirance domin buƙe maka wannan kofar ba. Wannan aikawar bangare ne muhimmi a wannan tafarki. Dabarun su kansu za su sama maka 'yar ƙaruwa da albarkacin Babbar Jagora.

Saboda wataƙila za ka ji sauti na ciki, ka kuma ga haske na ciki nan-da-nan da fara kaddamarwar, irin wannan abin da ya faru wani lokacin shi ake nufi da “Haskaka ta bazata” ko “Haskaka ta nan-da-nan”.

Babbar Jagora Ching Hai takan karɓi mutane daga kowane matsayi da kuma mabiyin kowane irin addini don kaddamarwa. Ba dole ba ne ka sauya addinin da kake ciki ko wani abu da ka yi imani da shi ba. Ba za a buƙaci ka shiga wata ƙungiya ko a dama da kai a wata wadda ba ta dace da rayuwarka ta halin yanzu ba.

Duk da haka za a umarce ka da ka zama mai cin ganyayyaki kawai. Wannan kuwa shi ne alƙawari na farko da za ka dauka har tsawon rayuwarka, kafin kaddamarwa.

Kaddamarwar ana yinta ne kyauta.

Aikin mai bin tafarkin Quan Yin na kullum bayan kaddamarwa su ne, yin zuzzurfan tunani, da kuma kiyaye ka'idoji guda biyar. Ka'idojin jagorori ne da za su taimake ka don kar ka cutar da kanka da ma wata halitta daban. Yin hakan zai sa kara fara zurfafa da kuma daidaita haskakarka, kuma ya sanya ka yau da gobe ka kai matsayin farkawa na ƙarshe ko Allantaka da kanka. Ba tare da yin waɗannan

ayyukan kullum ba, tabbas za ka kusan manta haskakarka. Ka kuma koma farkawarka ta yau da kullum.

Babban mafasudin koyarwar Babbar Jagora shi ne, ta koya mana yadda za mu kasance masu dogaro da kanmu, saboda haka take koyar da tafarki wanda kowa zai iya yi da kansa, ba tare jingina ga wasu kayayyakin aiki ba. Ba wai tana neman mabiya ba ne ko masu bauta mata ko dalibai ko ta kafa wata ƙungiya wadda za a riƙa biyan haƙƙin kasancewa ɗan ƙungiya. Ba za ta karɓi kuɗi ba ko ta yarda ka yi mata sujjada ko karɓar kyauta daga gare ka ba. Saboda haka ba wai sai ka ba ta waɗannan abubuwa ba.

Ita dai za ta yarda da gaskiyarka ga rayuwar yau da kullum da kuma gudanar da zuzzurfan tunani don ci gaba zuwa ga walintaka.

Dokoki Guda Biyar

1. Barin kisan duk wani abu mai rai
2. Barin yin ƙarya
3. Barin ɗaukar abin da ba naka ba
4. Barin yin zinace-zinace
5. Barin shan abubuwa masu sanya maye

*Dokokin suna buƙatar kulawa tukuru ga masu cin ganyayyaki. Ba cin nama da kifi da kaji da kuma ƙwai (wanda yake da damar zamantowa ɗan tsako, ko a’ a).

* Kuma ya haɗa da kaucewa duk wani nau’i na guba kamar su ƙwayoyi, da taba da chacha da nuna tsiraici, da kuma duk wani fim ko rubutu na tada hankali wanda ya wuce kima.

“Cikakken mutum na Ubangiji shi ne mutum, cikakken mutum shi ne na Ubangiji. Yanzu haka ba mu cika mutane ba. Muna aikata abubuwa ba wata-wata, muna aiki tare da son kai. Ba mu yarda cewa Ubangiji ne ya shirya komai ba saboda jin dadinmu, don gogewarmu. Mun ware zunubi da kirki. Muna ganin komai ba ya burge mu, a dalilin haka muke yankewa kanmu hukunci da ma sauran mutane. Muna shan wahala daga haddin mu a kan abin da Ubangiji ya kamata ya yi, kun fahimta? Hakika Ubangiji yana cikinmu kuma mun yi masa iyaka. Muna son jin dadin rayuwarmu da yin wasa, amma ba mu san ta yaya ba. Muna cewa wasu, Kai! Ka da ka yi haka, kuma mukan cewa kanmu ‘ba zan yi haka ba. Dole ba zan aikata wannan ba. Mene ne zai sa in zama mai cin ganyayyaki kawai? Haka ne, na sani. Ni mai cin ganyayyaki ne saboda Ubangijin da yake jikina yana so.”

~Babbar Jagoga Ching hai~

“A lokacin da muke aikace-aikace cikin tsafta, magana da tunani, ko da na dakika daya, duk abubuwan bauta, Ubangiji da mala’iku masu riƙo za su goya mana baya. A wannan lokacin, gaba dayan duniya za su zama namu kuma su goya mana baya, kuma gadon sarautar sama yana can don mu, don mu yi mulki”

~Babbar Jagoga Ching hai~

Fa'idoji Ga Masu Cin Ganyayyaki

Daukar alƙawari ga cin ganyayyaki kawai na tsawon rayuwa wajibi ne kafin ƙaddamarwa zuwa tafarkin *Quan Yin*. Duk abincin da ake samu daga tsirrai da abincin da ya samu daga madara an yarda a ci su, amma sauran abinci da suka samu daga dabbobi da suka haɗa da ƙwai ba za a ci ba. Akwai dalilai da yawa dangane da haka, amma mafi muhimmanci ya zo ne daga ƙa'ida ta farko, wadda ta ce mana mu daina kashe duk wata halitta, ko Ka da ku yi kisa.

Babu kisa ko cutar da sauran ababan halitta a fili don ƙaruwa daga gare su. Mafi ƙaranta ga rashin cutar da wasu a zahiri shi ne yana amfani ga mu kanmu, mene ne ya sa? Saboda dokar *Karma*, abin da ka shuka shi za ka girba. A lokacin da ka yi kisa ko ka sa wasu suka kashe maka wani abu saboda ka samu gamsuwa dangane da buƙatar nama, ka ci bashin *Karma* ne, kuma sannu a hankali sai ka biya bashin.

Kwarai a magana ta hnakali, cin ganyayyaki kyauta ce wadda muka ba wa kanmu. Za mu ji daɗi kuma rayuwarmu za ta ƙara inganta, kamar muna rage nauyin bashin *Karma* ne da yake kanmu, sai kuma mu sami buɗi da ƙaruwa da sabuwar gogewa ta duniyar sammai. Wannan abu ne da ya cancanci 'yar sadaukarwa da ku ke.

Muhawarori na addini dangane da cin nama abu ne da ya shawo kan wasu, amma akwai sauran dalilai na tilas da suke sa mutum ya zama mara cin nama. Dukkan su sun samo tushe ne daga tunani da sanin ya kamata da nasaba da lafiyar mutum da gina jiki, da lafiyar ƙasa da muhalli da ɗa'a da wahalar da dabbobi da kuma yunwar duniya.

Lafiya da Gina Jiki

Nazarce-nazarce a kan yanayin rikidar dan Adam ya nuna cewa kakanninmu masu cin ganyayyaki ne bisa halitta. Sigar jikin dan Adam ba ta dace da cin nama ba. An nuna haka ne a wata mukala ta “Kwatancin Yanayin Halittar Jiki” wato *Comparative Anatomy* wanda Dr. G.S. Huntingen na Jami’ar *Columbia* ya rubuta. Ya nuna cewa dabbobi masu cin nama suna da hanji gajeru kafan da kuma babban hanji. Manyan hanjin nasu miƙaƙƙe ne ƙwarai kuma suna da taushi. Bambancinsu da na dabbobi marasa cin nama shi ne, su marasa cin nama suna da duka hanji mai tsawo kafan da kuma mai tsawo babba. Saboda ƙarancin abinci mai sa lafiya da kuma yawan furotin na nama, hanjin dabbobi masu cin nama yana buƙatar lokacin mai tsayi kafin abinci mai ƙara lafiya da sa abu girma ya narke, haka kuma hanjin dabbobi masu cin nama gajeru ne ba kamar na dabbobi marasa cin nama ba masu tsawo.

Mutane ma kamar dabbobi marasa cin nama suna da duka dogon hanji mai tsayi kuma kafan da kuma babba. Gaba ɗaya hanjinmu yana da kimanin tsayi ƙafa ashirin da takwas (mita takwas da rabi). Karamin hanjin a nannafɗe yake, kuma cikinsa a mummuƙe yake da kwane-kwane, ba sumul ba ne. Saboda sun fi wanda ake samu daga dabbobi masu cin nama tsayi, naman da muke ci yana ɗaukan lokacin mai tsawo a hanjinmu, a hankali kuma naman yana iya rubewa da kuma yin mummunan wari har kuma ya haifar da gubobi. Wadannan gubobin su ne kan gaba wajen haifar da ciwon daji ta hanji, kuma har wa yau sukan ƙara nauyi a kan hanta, wadda aikinta ne kore gubobi. Hakan yakan jawo cututtukan hanta har da kuma ciwon daji na hanta.

Nama yana kunshe da furotin din *urokinase* da *urea*, wanda suke ƙarawa koda nauyi, har su halaka aikin kodar.

Akwai giram goma sha huɗu na furotin a kowane laɓa ta yankin nama. Idan aka sa ƙwaya ta jiki mai rai a cikin furotin ɗin *urokinase* aikinta yakan lalace. Bugu da ƙari nama ba shi da sinadari mai taimakawa abinci ya narke. Wanda rashin sa yake kawo cushewar ciki, wanda yake iya haifar da basir ko ɗan kanoma.

Kitse mai ruwa da kuma daskararre na nama har wa yau suna haifar da cututtukan da suka shafi zuciya. Cututtukan da suka shafi zuciya su ne shahararrun cututtuka na farko da suke kashe mutane a Amurka da kuma yanzu a

Formosa.

Ciwon daji shi ne shahararren cuta na biyu da ke kisa. Gwaje-gwaje da aka gudanar sun nuna cewa ƙonanne da gasasshen nama suna haifar da wani sinadari mai suna *Methylcholanthrene*, wanda yake wani nau'in sinadari ne mai ƙarfi da yake haifar da ciwon daji. Beran da aka ba shi wannan sinadarin yakan haifar masa da ciwon daji iri-iri. Kamar ciwon daji na ƙashi, da ciwon daji na jini, da kuma gyanbon ciki da sauransu.

Bincike ya tabbatar da cewa'ya'yan ɓerayen da uwarsu ke ɗauke da ciwon daji na nono sukan kamu da ciwon daji ta hanyar shayarwa. A lokacin da aka ɗauki ƙwayar ciwon daji daga jikin mutane aka yi wa dabbobi allura da ita, sukan kamu da ciwon daji. Idan naman da muke ci kullum ya fito ne daga dabbobi masu ɗauke da cututtuka, kuma muka ci, akwai yiwuwar za mu ɗauki waɗannan cututtukan.

Mafi yawan mutane suna ɗaukar nama tsaftataccen abu, kuma mai lafiya, saboda akwai masu kula da dukkan mayanka. Akwai shanu da awaki da kaji da sauransu da dama da ake yankawa don sayarwa a kullum, amma yakan yi wuya a ce sai an duba lafiyar kowace dabba don ganin ko tana ɗauke da ciwon daji. A halin yanzu, masana'antu masu

samar da nama sukan yanke kan duk wata dabba da ke da matsala, ko su yanke kafar da ke dauke da cuta. Bangarorin da ke da matsala kawai ake yankewa a sayar da sauran.

Shahararren mai cin ganyayyakin nan wato *Dr. J.H. Kellogg* ya ce “Idan mun ci abinci mara nama, ba ruwanmu da damuwa a kan wace irin cuta abincin ke dauke da ita ba. Sai mu ci abinci ma dadi”.

Har wa yau akwai wata damuwar. Magungunann rigakafi da kuma kwayoyi wafanda suka hada da sinadarin *Steroids* da kuma sinadari mai sa girma wafanda ake sa wa a cikin abincin dabbobi ko a yi musu allura kai tsaye. An ruwaito cewa mutanen da suke cin irin wafannan dabbobi, magungunan sukan narke a jikinsu. Akwai yiwuwar raguwar amfanin magungunan idan mu muka yi amfani da su.

Akwai mutanen da suke zato cewa rashin cin nama ba isasshe ba ne wajen gina jiki. Wani kwararren likitan fida Ba’amurke mai suna *Dr. Miller*, wanda ya yi aiki a *Formosa* na tsawon shekaru arba’in. Ya kafa asibiti a nan, inda ya kasance abincin da ake yi a wannan asibitin kama daga na ma’aikatan da na marasa lafiya duk abinci ne na ganyayyaki. Ya ce “Bera nau’i ne na dabba wanda zai agazawa rayuwarsa da cin ganye da kuma cin nama. Idan aka ware beraye guda biyu, daya na cin ganye dayan kuma yana cin nama, za a ga girmansu da ci gabansu daya ne, sai dai mai cin ganye kawai zai fi tsawon rai, kuma zai fi juriya da rashin kamuwa da cuta. Bugu da kari, idan berayen biyu suka kamu da rashin lafiya, mai cin ganyen zai fi warkewa cikin gaggawa. Ya kara da cewa “magungunan da likitocin zamani suke ba mu ya inganta kwarai, sai dai kawai zai yi maganin cututtuka ne. Abinci duk da haka zai kula da lafiyarmu”. Ya nuna cewa abincin da ake samu daga tsire-tsire, ya fi gina jiki kai tsaye kwarai fiye da nama. Mutane suna cin naman dabbobi, amma tushen abin da yake gina jikin dabbobin su ne tsire-tsire.

Yawancin rayuwar mafi yawan dabbobi gajera ce, kuma dabbobi suna d'auke da duk cututtukan da mutane ke d'auke da su. Za ta iya yiwuwa kwarai duk cututtukan da mutane ke d'auke da su sun samu ne daga cin naman dabbobin da ke d'auke da wadannan cututtukan. To mene ne ya sa mutane ba za su samu abubuwan gina jiki kai tsaye daga tsire-tsire ba? *Dr. Miller* ya ba da shawara cewa muna bukatar hatsi ne kawai da wake da kuma kayan lambu domin samun duk abubuwan gina jiki da muke bukata domin samun lafiay mai kyau.

Mutane da dama suna da ra'ayin cewa furotin na dabba shi ne mafifici a kan furotin na tsire-tsire, saboda furotin na dabba suna zaton cikakke ne, inda kuma na tsire-tsire ba cikakke ba. kuma abincin da aka hada shi zai samar da cikakken furotin.

A cikin watan Maris shekarar 1988, Kungiyar Binciken Abinci ta Amurka, ta sanar da cewa "A ra'ayin wannan kungiya, cin ganyayyaki ya fi sa lafiya da kuma gina jiki mayalwaci, idan aka tsara shi yadda ya kamata".

Karya ne sau da yawa a yarda cewa wai masu cin nama sun fi masu cin ganye karfi, domin gwajin da Farfesa *Irving Fisher* na Jami'ar *Yale* ya gudanar a kan masu cin ganyayyaki guda talatin da biyu (32) da kuma masu cin nama su goma sha biyar (15) ya tabbatar da cewa masu cin ganyayyakai sun fi masu cin nama dauriya nesa ba kusa ba. Ya sa sun miƙe hannayensu na tsawon wani lokacin. Sakamakon gwajin a bayyane yake karara. A cikin mutum goma sha biyar (15) masu cin nama, mutum biyu ne kawai suka iya tsayar da hannayensu na tsawon minti goma sha biyar (15) zuwa talatin (30). Duk da haka daga cikin mutane talatin da biyu masu cin ganyayyaki, mutane ashirin da biyu (22) sun tsayar da hannayensu na tsawon minti goma sha biyar (15) zuwa talatin (30), mutane sha biyar sun tsayar na

sama da minti talatin (30), mutane tara (9) kuma sun tsayar na sama da sa'o'i guda, mutane haɗu (4) kuma sun tsayar har sama da sa'o'i biyu, mutum ɗaya (1) kuma daga cikin masu cin ganyayyaki ya tsayar da hannunsa har tsawon sama da sa'o'i uku.

Mafi yawan 'yan wasa na motsa jiki, sukan koma cin ganyayyaki gabanin su fara gasa. Wata kwararriyar mai ba da magani ga masu cin ganyayyaki kawai, *Dr. Barbara More* ta yi tsere na tsawon mil ɗari da goma (110) a cikin sa'o'i ashirin da bakwai da mintina talatin. A matsayinta na mace 'yar shekara hamsin da shida (56), ta ba matasa kunya, inda ta ce "Ina so in zamo misali don nuna cewa mutane masu cin ganyayyaki kawai, za su fi jin ƙarfin jikinsu da samun ƙwaƙwalwa ta zahiri da kuma rayuwa tsarkakakkiya".

Shin masu cin ganyayyakai kawai suna samun isasshen furotin? Kungiyar Lafiya Ta Duniya sun bayyana kashi huɗu da ɗigo biyar (4.5%) na adadin da ake samu daga furotin. Alkama tana da kashi goma sha bakwai cikin ɗari (17%) na adadin furotin, *broccoli* yana da adadi arba'in da biyar (45%). Shinkafa tana da kashi goma sha takwas (18%). Sun ba da goyon baya, abu ne mai sauƙi ka samu furotin ba tare da cin nama ba, kuma da samun kariya daga cututtuka da ake samu daga yawan cin abinci mai mai, kamar cutar zuciyar da kuma cututtukan daji. Cin ganyayyaki kawai a zahiri shi ne zaɓi mafifici.

Dangantaka tsakanin cin nama fiye da kima da kuma sauran abinci da ake samu daga dabbobi. Duka suna ɗauke da jikakken mai mai yawa. Kuma cututtukan zuciyar da ciwon daji na nono, da na hanji da kuma shanyewar jiki duk sun tabbatar da haka. Sauran cututtuka waɗanda ake samun rigakafi ko kuma wani lokacin ake samu daga cin ganyayyaki sun haɗa da ciwon ƙoda, da ciwon daji na matarar maniyin namiji, da ciwon suga, da ciwon daji na

ciki, da ciwon mara, da zawo, da kumburin gaba da ciwon dasashi, da kurajen fuska ga matasa, da ciwon daji na tumburkuma, da gyanbon ciki, da cutar karancin sikari, da cushewar ciki da hawan jini da sankar kashi, da ciwon daji na mahaifa, da kiba ta ciwo, da kuma asma.

Babu wani hadari ga lafiyar mutum da ya wuce cin nama, baya ga shan taba.

Lafiyar Kasa da Muhalli

Kiwon dabbobi don samar da nama yana da nasa sakamakon. Yakan jawo halaka dazuzzukan kurmi, da karuwar dumamar yanayi, da gurfacewar ruwa, da karancin ruwa da kwararowar hamada da rashin amfani da makamashi yadda ya dace. da kuma yunwar duniya. Amfani da kasa da ruwa da makamashi da kuma kokarin mutane na samar da nama ba ita ce ishasshiyar hanyar amfani da albarkatun kasa ba.

Tun daga shekarar 1960 ake kona da share kashi ashirin da biyar cikin dari (25%) na dazuzzukan kurmi da ke Amurka ta Tsakiya, don samar da makiyaya ta samar da naman sa. An kyasta cewa kowace oza na hamboga da ake yi da naman sa, yakan halaka tsawon murabba'i hamsin da biyar (55) na kurmi. Bayan wanna kuma kiwon shanu yakan taimaka kwarai ainun wajen samar da nau'o'in gas guda uku wadanda suke haifar da dumamar duniya, wanda yake shi ne kan gaba wajen haddasa gurfacewar ruwa kuma yana buƙatar galan dubu biyu da dari huɗu da sittin (460) na ruwa, abin mamaki, wajen samar da kowane tam na naman sa. Yakan dauki kawai galan ashirin da tara ne (29) na ruwa wajen samar da fam na tumatiri, da kuma galan dari da talatin da tara (139) wajen samar da tam ɗaya na ɗaukacin burocin alkama. Kusan rabin ruwan da ake amfani da shi a kasar

Amurka yana tafiya ne wajen ciyar da shanu da sauran dabbobin da ake kiwo a gonaki.

Mutane da dama za su ci abinci idan an yi amfani da alabarkatun da ake amfani da su don kiwon shanu wajen samar da hatsi don ciyar da al'ummar duniya. Eka daya na alkama yakan samar da furotin ninki takwas da ninki ashirin da biyar na adadin sinadari mai sa kuzari, idan za a ciyar da mutane abincin da ake ciyar da shanu. Eka daya da ake amfani wajen samar da *broccoli* yakan samar da ninki goma na furotin, da adadin kuzari da kuma bitamin din *niacin* na ekar da ake samar da naman sa. Kididiga irin waɗannan suna da yawa. Albarkatun duniya za a fi yin amfani da su cikin inganci, idan za a yi amfani da kasar da ake amfani da ita wajen kiwon dabbobi a rika shuka amfanin gona don ciyar da mutane.

Cin abinci na ganyayyaki, zai sa ka yi tafiya cikin rashin nauyi a sama. Baya ga cin abin da kake bukata kawai, da rage oba, za ka ji daɗi kwarai idan ka san cewa halitta mai rai bai dace ta rasa ranta a duk lokacin da ka ci abinci ba.

Yunwar Duniya

Kusan mutane biliyan daya ne suke shan wahala saboda yunwa da kuma rashin samun abinci mai gina jiki da ya dace a wannan duniyar tamu. Sama da mutane miliyan arba'in ne suke mutuwa duk shekara a dalilin matsananciyar yunwa, kuma mafi yawa daga cikinsu yara ne. duk da wannan, akan juyar da akalar sama da kashi daya cikin uku na hatsin da ake nomawa don ciyar da mutane wajen ciyar da dabbobi. A kasar Amurka, dabbobin da ake kiwo a gonaki sukan cinye kashi saba'in cikin dari (70%) na dukkan hatsin

da ake samarwa. Idan muka ciyar da mutane maimakon dabbobi, babu wanda zai ji yunwa.

Wahalar da Dabbobi

Shin kana da masaniyar cewa sama da shanu dubu dari (100,000) ake yankawa a kowace rana a Amurka?

Mafi yawan dabbobi a kasashen Yamma akan kiwata su ne a “gidajen gona”. Kayan aikin wajen an kera su ne don su samar da adadin dabbobin da ake bukata don yankawa a takitaccen lokacin. Akan tara dabbobi waje guda, a canza musu fasali, sai a sarrafa su kamar injinan da ke Sarrafa abincin dabbobi zuwa nama. Wannan shi ne haƙiƙanin abin da ya ke faruwa da mafi yawa daga cikin mu ba su taɓa gani ba. An bayyana cewa “ziyartar mayanka sau ɗaya tak, zai sa ka zama mai cin ganyayyaki kawai har abada”.

Leo Toistoy ya ce “matuƙar dai za a riƙa samun mayanka, to tabbas za a samu cece-kuce. Cin ganyayyaki shi ne ma’auni na fayyace cikakke ɗan Adam. Ko da yake mafi yawan mu ba ma ƙoƙari wajen ɗaurewa kisa gindi, mu muka samar da al’adar, kuma al’umma ta goyi bayan cin nama a kai a kai, ba tare da sanin haƙiƙanin abin da ake yi wa dabbobin da muke ci ba.

Kungiyar Waliyyai da Sauransu

Tun daga lokacin da aka fara rubuta tarihi, za mu iya gani kayan lambu su ne abincin mutane na ainihi. Labarum mafarin Girkawa da Yahudawa na farko sun yi magana a kan abincin mutane na asali su ne ‘ya’yan itace. Limaman

Kiristoci na Kasar Masar na da ba sa cin nama. Haka mafi yawa daga malaman Falsafa na Girkawa, kamar su *Plato*, da *Diogenes* da kuma *Socrates* duk sun shawarci a daina cin nama.

A Indiya, *Buddha Shakyamuni* ya karfafa muhimmancin *Ahimsa*, wato ka'idar rashin cutar da duk wata halitta. Ya gargadi mabiyansa da kar su ci nama, ko kuma wasu halittu su rika jin tsoron su. *Buddha Shakyamuni* ya bayyana cewa cin nama al'ada ce da muka samu daga baya. Tun fil azal ba a haife mu da buƙatar nama ba. Mutane masu cin nama suna gusar da tausayinsu. Mutane masu cin nama suna kashe junan su kuma suna cinye junan su... a wannan rayuwar na cinye ka, a rayuwa ta gaba kuma ka cinye ni....Kuma ko yaushe haka yake ci gaba ta wannan hanyar. Yaya za su iya fita daga dauloli guda uku (na shucin gizo)?

Yawancin *Taost* na farko, da Kiristoci da kuma Yahudawa ba sa cin nama. Wannan a bayyane yake a cikin littafi Mai Tsarki “Ubangiji ya ce, Na tanadar da dukkan nau'o'in hatsi da dukkan nau'o'in 'ya'yan itace ga ku don ku ci, amma ga dabbobin daji da tsuntsaye na tanadar masu ciyayi da kuma tsirrai masu ganye don su ci (*Farawa*, 1:29). Sauran misalai na hani ga cin nama a cikin littafi mai tsarki su ne “Ka da ku ci naman da yake akwai jini a jikinsa, saboda rayuwa tana cikin jini” (*Farawa*, 9: 4). Ubangiji ya ce “Waye ya fada maku ku kashe sa da kuma akuya domin yi min hadaya? Ku wanke kanku daga wannan jinin marar laifi, ko na saurari addu'arku, idan ba haka ba, zan juya muku baya saboda hannayenku cike suke da jini, ku tuba ko watakila na yafe muku (*Ishaya* 1: 11-16). St. Paul, ɗaya daga cikin mabiyar Yesu, ya ce a cikin wasiƙar da ya aikawa Romawa “Abu ne mai kayau ka da ku ci nama ko da ku sha giya (*Romawa* 14:21).

Kwanan nan, masana tarihi sun gano wasu littattafai na da masu yawa waƙanda suka yi karin haske a kan rayuwar Yesu Almasihu da kuma koyarwarsa. Yesu ya ce: Mutane da suke cin naman dabbobi zai kasance kabarinsa. Na faɗa muku da gaske, mutumin da ya yi kisa za a kashe shi. Mutumin da ya kashe abu mai rai kuma ya ci namansa yana cin naman matattun mutane ne.

Addinan Indiyawa ma sun yi hani ga cin nama, domin sun ce “Mutane ba za su samu nama ba tare da kisa ba. Mutumin da ya yi wa wata halitta rauni, ba zai taɓa samun rahamar Ubangiji ba, saboda haka a daina cin nama (Ka’idar Addinin Hindu)

Littafin addinin Musulunci, wato Alkur’ani ya yi hani ga cin matattun dabbobi da jini.

Babban Jagoran *Zen* ta Sin, *Han Shan Tzu* ya wallafa waƙa wadda take hani mai tsanani a kan cin nama “jeka kasuwa da sauri ka sayo nama da kifi kuma ka ciyar da matarka da ’ya’yanka da su, amma mene ne ya sa dole kake dfaukar rayuwarsu don riƙe taka rayuwar? Wannan abu ne na rashin tunani. Ba zai ba ka damar kusantar aljanna ba, sai dai ya sa ka zamanto ɗan wuta.

Yawancin shahararrun marubuta da masu zane-zane, da masan kimiyya, da masana falsafa da kuma sauran mashahuran mutane sun kasance masu cin ganyayyaki kawai. Waɗannan mutane sun rungumi cin ganyayyaki da sha’awa. Wasu daga cikin su sun haɗa da: *Buddha Shakiyamuni* da *Yesu Almasihu* da *Virgil* da *Horace* da *Plato* da *Ovid* da *Petrarch* da *Pythagoras* da *Socrates* da *William Shakespeare* da *Voltaire* da *Sir Isaac Newton* da *Leonard Da Vinci* da *Charles Darwin* da *Benjamin Franklin* da *Ralph Vaido Emerson* da *Henry David Thoreu* da *Emile Zola* da *Bertrand Russell* da *Richard Wager* da *Percy Bysshe* da *H. G. Wells* da *Albert Einstein* da *Rabindranath Tagore* da *Leo*

Tolstoy da George Bernard Slaw da Mahatma Ghandi da Albert Schwetzer da kuma mutane na kwanan nan irin su Paul Newman da Madonna da Princess Diana da Lindssay Wagner da Paul McCartney da kuma Candice Bergen, wadannan kawai kaɗan ne daga cikinsu.

Albert Einstein ya ce “Ina tsammani sauye-sauye da tsarki da cin ganyayyaki yake haifarwa a kan halayen mutane suna da riba sosai. Saboda haka duk suna nuna alamun nasara da kwanciyar hankali ga mutane da suka zaɓi cin ganyayyaki”. Wannan ita ce shawara gama gari da mafi yawa daga manyan mutane da kuma mutane masu hankali suka bayar a cikin tarihi.

Amsoshin Tambayoyi Daga Babbar Jagora

Tambaya. Cin dabbobi kisan rai ne, amma kuma cin tsire-tsire shi ma ba wani nau’i ne na kisa ba?

Jagora Cin tsire-tsire ma kisan rai ne kwarai, kuma zai haifar da tangarda a *Karma*, amma abin da ke biyo baya takaitacce ne kwarai, idan mutum yana bin tafarkin Kuan Yin na tsawon sa’o’i biyu da rabi a rana, mutum zai kore abin da ke biyo baya na *Karma*. Domin muna cin abinci ne don mu rayu, mukan zaɓi abincin da yake matakin hayyacinsa yake da karanci da kuma rashin wahala sosai. Tsire-tsire suna ɗauke da ruwa kashi casa’in cikin ɗari (90%), haka matakin farkawarsu yana da karanci ta yadda da wuya su sha wata wahala. Bugu da kari, idan muna cin tsire-tsire ba ma yanke saiwoyinsu, sai dai mukan taimaka wajen sake yiwuwar tohowarsu, ta yanke rassan da ganyayyakin,

sakamakon karshe kuwa riba ce ga tsirran. Saboda masana ilimin tsirrai sun bayyana cewa yi wa tsirrai sassabe yana taimaka musu wajen girma sosai da kuma kyau.

Wannan ma ya fi tabbata ga 'ya'yan itace. Idan 'ya'yan itace suka nuna, kanshin su yakan ja hankalin mutane don su tsinka su ci, kyawawan launuka da kuma dandano mai dadi. Ta wannan hanyar itatuwan 'ya'yan marmari za su samu damar yada irin su zuwa fili mai fadi. Idan ba mu tsinka mun ci ba, 'ya'yan itatuwan ba za su nuna fiye da kima har su fado kasa su ribe. Ita bishiyar za ta yi inuwa ga irin da ke faduwa kuma ya mutu. Saboda haka cin tsire-tsire da kayan marmari abu ne na halitta wanda yake kawo musu rashin shan wahala gaba daya.

Tambaya. Mafi yawan mutane suna da ra'ayin cewa mutane masu cin ganyayyaki gajeru ne kuma sirara. Kuma masu cin nama mutane ne dogaye kuma da kaurara. Shin wannan gaskiya ne?

Jagora. Ba lallai ba ne masu cin ganyayyaki su kasance sirara kuma gajeru ba. Idan suna daidaita cin abincin nasu za su iya tsayi kuma su zama masu karfi. Kamar yadda ka ke ganin manyan dabbobi kamar su giwaye da shanu da rafuman dawa da dorinar ruwa da dawakai da sauransu. Suna cin tsire-tsire ne da 'ya'yan itace. Sun fi dabbobi masu cin nama karfi ga ladabi kwari kuma mutane suna amfana daga gare su. Amma dabbobi masu cin nama su ne masu tada hankali da kuma rashin amfani. Idan mutane suna cin naman dabbobin da yawa, su ma za su shafu da ilhama da kuma inganci irn na dabbobin. Mutane masu cin nama ba lallai ba ne su zamo dogaye kuma karfafa ba, kuma ajalinsu ba ya tsayi dan dai tsaka-tsaki ne. Mutanen *Eskimo* mafi yawansu mutane ne masu cin nama, amma shin su dogaye ne kuma

Karfafa? Shin kuma rayuwarsu takan tsawaita? Ina tsammani wannan zai sa ka fahimta a zahiri.

Tambaya. Shin mai cin ganye kawai zai iya cin kƙwai?

Jagora. Ba za mu iya ba. Idan muka ci kƙwai mun yi kisan rai. Wasu suna cewa ƙoyayen da ake sayarwa ba sa ɗauke da wata halitta wadda za ta sa su zamo tsaki ba, saboda haka cin su ba kisan rai ba ne. Wannan ga alama daidai ne kƙwai yana zama wanda babu wata halitta a cikinsa, saboda an riƙe abubuwan da za su sa ya zama tsako., domin ƙwan ba zai cika maƙasudinsa na halitta na zamantowa tsako ba. Duk da cewa ba zai zamo tsako ba, yana dai ƙunshe da halittar da za ta sa ya zamanto tsako. Mun sani cewa kƙwai ƙunshe yake da halittar da za ta sa ya zamanto tsako. In ba haka ba mai zai sa ƙwan mace ya iya zama halitta idan aka sa shi a wata na'ura? Wasu sun nuna cewa kƙwai yana ƙunshe da muhimman abubuwan gina jiki, da furotin da kuma sinadarin fosforos, waɗanda suke da muhimanci ga jikin mutane. Amma akan samu furotin a waken soya da kuma sinadarin fosferos a jikin mafi yawan tsire-tsire kamar dankalin Turawa.

Muna da masaniya tun daga lokacin da har zuwa yanzu, akwai Sufaye da dama da ba sa cin nama ko kƙwai, kuma suna da ajali mai tsawo. Alal misali Jagora *Ying Gian* yana cin faranti ɗaya ne kawai na kayan lambu da 'yar shinkafa a matsayin kowane abincinsa. Kuma duk da haka ya rayu har tsawon shekaru tamanin (80). Bugu da ƙari, kƙwaiduwar kƙwai tana ɗauke da sinadarin kitse mai ruwa wato (*cholesterol*) mai yawa wanda shi ne kan gaba wajen haifar da cututtuka na zuciya, waɗanda su ne cututtuka na farko da ke yin kisa a *Formosa* da kuma Amurka. Ba mamaki

shi ya sa muke ganin mafi yawan marasa lafiya masu cin kwai ne.

Tambaya. Mutum yakan kiwata dabbobi da tsuntsayen gida da suka hada da awaki da shanu da kaji da agwagi da sauransu. Mene ya sa ba za mu ci su ba?

Jagora. Mene ne ya sa? Iyaye suna rainon 'ya'yansu. Shin iyaye suna da damar su cinye 'ya'yansu? Duk abu mai rai yana da damar rayuwa kuma babu wani wanda ya isa ya hana shi. Idan muka kalli yanayin dokoki a *Hong Kong*, mutum ya kashe kansa ma ya sabawa shari'a. Saboda haka, yaya kisan wani abu mai rai ya zai kasance?

Tambaya. Ana haifar dabbobi ne don mutane su ci. Idan ba mu ci su ba, za su cika duniya. Haka ne?

Jagora. Wannan ra'ayi ne na shirme. Kafin ka kashe dabba, shin kana tambayarta tana so ka kashe ta kuma ka cinye ta ko ba ta so? Duk halitta suna begen su rayu kuma suna tsoron mutuwa. Ba ma so a ce damusa ta cinye mu, me zai sa mutane su riƙa cinye dabbobi? Mutane sun rayu ne a duniya na tsawon wadansu dubban shekaru kawai, amma kafin mutane su ɓulla, jinsin dabbobi da dama sun kasance. Shin sun cika duniya? Rayayyun abubuwa suna kula da daidata yanayin halayyar kasa na halitta. A lokacin da abinci ya yi karanci, kuma babu filaye, wannan zai haifar da raguwar yawan mutane kwarai. Wannan yana kula a yawan mutane a matakin da ya dace.

Tambaya. Mene ne zai sa in zama mai cin ganyayyaki?

Jagora. Ni mai cin ganyayyaki ce saboda Ubangijin da yake tare da ni yana so. Ka fahimta? Cin nama ya sabawa ka'idar duniya na rashin son a kashe ka. Mu kanmu ba ma so a kashe mu, kuma ba ma so a sace mu. Yanzu idan muka aikata haka ga sauran mutane muna zaluntar kanmu ne, kuma wannan shi zai sa mu wahala. Duk abin da za ka aikata na sabawa wasu, zai sa ka sha wahala. Ba za ka ciji kanka ko ka soke kanka ba. Haka ma ba za ka yi kisa ba, domin ya sabawa ka'ida ta rayuwa. Ka fahimta. Zai sa mu sha wahala, saboda haka kar mu aikata. Wannan ba wai yana nufin yi wa kanmu iyaka ta kowace hanya ba. Yana nufin miƙa rayuwarmu zuwa ga kowane nau'in abu mai rai. Rayuwarmu ba za ta ta'allafa ga jikinmu kadai ba, sai mun miƙa ta ga rayuwar dabbobi da duk wani abu mai rai. Wannan shi zai sa mu zama manya, masu girma, masu farin ciki kuma marasa iyaka. Shi ke nan?

Tambaya. Ko za ki yi magana a kan cin ganyayyaki da kuma yadda hakan zai ba da gudummawa ga zaman lafiyar duniya?

Jagora. E!, ka ga mafi yawancin yaƙe-yaƙen da suke gudana sun faru ne a sandiyyar tattalin arziki. Mu fuskanci lamarin. Matsalolin tattalin arzikin kasa tana karuwa ne a duk lokacin da ba abinci, ko rashin rarraba abinci daidai a tsakanin kasashe daban-daban. Idan ka samu lokacin da za ka karanta mujallu, da kuma bincike da aka gudanar a kan cin ganyayyaki, a lokacin za ka san wannan sosai. Kiwon shanu da dabbobi don samar da nama ya jawo wa tattalin arzikinmu fatara ta kowane ɓangare. Ya haifar da yunwa a gaba ɗayan duniya. Akalla a kasashe masu tasowa.

Ba ni na faɗi haka ba, wani Ba'amurke ne wanda ya gudanar da irin wannan bincike kuma ya rubuta littafi a kai.

Za ka iya zuwa duk wani wajen sayar da littattafai ka karanta bincike a kan cin ganyayyaki da kuma hanyar sarrafa abinci. Za ka iya karanta *Diet for a New America* wanda John Robbins ya wallafa. Mashahurin miloniya ne mai sayar da aiskirim. Ya fara ne don ya zama mai cin ganyayyaki da kuma rubuta littafi a kan cin ganyayyaki da yaƙar al'ada da kasuwancin danginsu, ya batar da kuɗi sosai da ya kuma rasa martabarsa da kuma kasuwancinsa. Amma daga baya ya yi nasara a dalilin gaskiya. Wannan littafin yana da kyau ƙwarai. Akwai kuma sauran littattafai da mujallu waɗanda za su ba ka bayanai na gaskiya game da cin ganyayyaki da kuma yadda hakan zai taimaka wajen kawo zaman lafiya a duniya.

Ka ga muna yin asarar abinci ta hanyar ciyar da shanu. Shin ka san furotin nawa ne da magunguna da ruwa da 'yan ƙodago da ƙananan motoci da manyan motoci da gina hanyoyi da kuma dubban ekoki na ƙasa da ake ɓarnatarwa kafin a samu saniya ɗaya wadda za ta isa abinci ɗaya. Ka fahimta? Duk waɗannan za a iya rarraba su daidai ga ƙasashe masu tasowa, a lokacin ne za mu yi maganin matsalar yunwa. Yanzu idan ƙasa tana buƙatar abinci tabbas za ta mamaye wata ƙasa don kawai ta tserar da mutanenta. Wannan al'amrin ya haifar da mummunan sanadi da sakamako. Ka fahimta?

Abin da ka shuka shi za ka girba. Idan muka kashe wani abu don abinci, mu ma za a kashe mu don abinci nan gaba, a wata siffa ta rayuwa mai zuwa. Wannan abin tausayi ne a matsayinmu na mutane masu kaifiyya kuma wayayyu, amma duk da haka mafi yawa daga cikin mu ba su san dalilan da ke jawo wahala ga ƙasashe maƙwabtannu ba. Domin saboda gandarmu ne da ɗandanonmu da kuma cikinmu.

Saboda don mu ci abinci da kuma gina jikinmu, shi ya sa muke kashe halittu da yawa, kuma mu sanya sauran 'yan' uwanmu a cikin matsananciyar yunwa. Ba a ma magana a kan dabbobi yanzu. Ka fahimta? Wannan laifin muna sane ko ba ma sane zai dawo kanmu. Inda zai sa mu riƙa wahala da cututtukan daji da tarin fuka da sauran cututtuka marasa magani irin su cutar fanjamau. Ka tambayi kanka, mene ne ya sa ƙasarku Amurka ta fi kowa wahala? Ita take da adadin mutane mafi yawa da ke ɗauke da ciwon daji a duniya, saboda Amurkawa suna cin naman sa sosai. Suna cin nama fiye da sauran ƙasashe. Ka tambayi kanka, mene ne ya sa ƙasar Sin ko ƙasashen da ke bin tsarin Kwaminisanci ba su da mutane masu ɗauke da ciwon daji da yawa. Domin ba su da nama da yawa. Ka fahimta? Wannan shi ne abin da binciken ya ce, ba ni ba. Shi ke nan? Kar ka zarge ni.

Tambaya. Wadanne irin amfani mutum zai samu a addinace daga cin ganyayyaki?

Jagora. Na yi farin ciki ƙwarai da ka yi wannan tambayar cikin ladabi. Wannan yana nufin kai kaɗai ne kawai ka mayar da hankali ko ka damu da abin da mutum zai amfana a addinace. Mafi yawa daga cikin mutane sun fi damuwa da lafiya da abinci da kuma siffa idan suka yi tambaya a kan mai cin ganyayyaki. Amfani na addini ga mai cin ganyayyaki su ne suna da tsarki da kuma rashin ɗaga hankali.

Ka da ku yi kisa. A lokacin da Ubangiji ya faɗa mana haka, bai ce ka da mu kashe mutane ba, ya ce ne ka da ku kashe duk wani abu mai rai. Shin ba ya ce ya halicci dabbobi ne don mu yi abota da su, su kuma taimake mu? Shin bai sanya dabbobi a ƙarƙashin kulawar mu ba? Ya ce ku kula da

su, mu mulke su. Idan kana mulki, shin kana kashe talakawanka ka cinye su? Ashe za ka zamo sarki ba tare da talakawa a kewaye da kai ba. Yanzu ka fahimci idan Ubangiji ya ce haka dole mu aikata. Kuma ba buƙatar mu tambaye shi. Yana magana ne ƙarara, amma su waye suke fahimtar Ubangiji ban da Ubangiji?

Yanzu dole ka zamanto Ubangiji saboda ka fahimci Ubangiji. Na gayyace ka da ka zamanto kamar Ubangiji, ka cika mutum, ka zamanto ba wani ba. Ka yi zuzzurfan tunani a kan Ubangiji ba yana nufun ka bautawa Ubangiji ba, yana nufin kai ma ka zamanto Ubangiji. Kuma ka gane cewa kai da Ubangiji ɗaya ne. ni da mahaifina ɗaya ne. Ba Yesu ne ya faɗi haka ba? Inda ya ce shi da mahaifinsa ɗaya suke, mu da mahaifinsa za mu iya zama ɗaya, saboda mu ma 'ya'yan Ubangiji ne. Kuma Yesu Almasihu ya faɗi cewa za mu iya yin aiki fiye da shi. Wataƙila. Za mu kasance ma mun fi Ubangiji. Wa ya sani!

Mene ne ya sa za mu bautawa Ubangiji idan ba mu san komai a game da shi ba? Ya muke abu cikin jahilci? Ya zama wajibi mu fara sanin abin da muke bautawa da farko, yadda ya zama mana dole mu san budurwar da za mu aura kafin mu yi auren. Amma a yau ya zama al'ada cewa ba ma aure gabanin nema. Saboda haka mene ne ya sa za mu bautawa Ubangiji alhalin ba mu san shi ba? Muna da 'yancin da za mu buƙaci Ubangiji ya bayyana a gare mu, kuma ya bayyana mana kansa. Muna da damar zaɓar Ubangijin da za mu bautawa.

Yanzu ka gani a fili yake ƙarara a cikin littafi mai Tsarki cewa dole mu kasance masu cin ganyayyaki saboda dalilan lafiya, mu kasance masu cin ganyayyaki saboda dalilan kimiyya, mu kasance masu cin ganyayyaki saboda dalilan tattalin arziki, mu kasance masu cin ganyayyaki

saboda dukkan dalilai na tausayi, mu kasance masu cin ganyayyaki saboda mu tseratar da duniya.

An bayyana a wani bincike cewa idan mutane na kasashen Yamma da na Amurka za su ki cin nama sau ɗaya tak a mako, za mu samu damar kiyaye matsananciyar yunwa ta mutane kimanin miliyan goma sha shida a shekara. Don haka ka zama gwarzon, ka zama mara cin nama, saboda duk waɗannan dalilan ko da ba ka bi na, ko ba ka bin tafarki irin nawa, don Allah ka zama mai cin ganyayyaki kawai, domin kare kanka da kuma duniya.

Tambaya. Idan kowa zai ci tsire-tsire, shin hakan zai haifar da karancin abinci?

Jagora A'a. Amfani da wani yanki na kasa don shuka amfanin gona, zai samar da amfani ninki goma sha huɗu na daidai filin da za a yi amfani da shi wajen shuka harawar da za a ciyar da dabbobi, kowace eka ta tsire-tsire takan samar da adadin kuzari 800,000, duk da haka, idan aka yi amfani da tsire-tsiren wajen kiwon dabbobi waɗanda ake cin su a matsayin abinci, naman dabbobin zai samar da adadin kuzari kimanin 200,000. Wannan yana nufin ke nan a wajen sarrafawa akan yi asarar kimanin adadin kuzari 600,000. Saboda haka cin ganyayyaki shi ne ya fi dacewa ga alama da kuma tattali fiye da cin nama.

Tambaya. Shin daidai ne mai cin ganyayyaki ya ci kifi?

Jagora. Daidai ne mana idan kana son cin kifi. Amma idan kana so ka ci abincin ganye, kifi dai ba kayan lambu ba ne.

Tambaya. Wasu mutane sun ce yana da kyau mutum ya zama mai halin kirki, amma ba lallai ba ne mutum ya kasance mai cin ganyayyaki kawai. Shin wannan maganar tana da ma'ana?

Jagora. Idan mutum da gaske mai halin kirki ne, mai zai sa ya ci naman wani abu mai rai? Kuma ya gan su suna shan wahala, ba zai iya jurewa har ya ci su ba. Cin nama rashin tausayi ne. ta yaya mutum mai halin kirki zai aikata wannan?

Jagora *Lien Ch'ih* ya taɓa faɗar cewa “kashe shi kuma ka ci namansa. A wannan duniyar babu wani mafi zalunci, mai tsananin mugunta da kuma sharri da ya wuce wannan mutumin” Ya za a yi ya taɓa yin da'awar cewa shi kansa yana da zuciya?

Mencius ma ya bayyana cewa “idan ka gan shi a raye ba za ka iya jurewa ka gan shi zai mutu ba, kuma idan ka ji yana gunaguni ba za ka iya jurewa ka ci namansa ba, domin haka dattijai kwarai suke nesa da dakin dafa abinci”.

Kaifiyar mutane ta fi ta dabbobi nesa, domin za mu yi amfani da makamai don su kasa yi mana komai, domin haka sai su mutu da kiyayya. Duk mutumin da ya aikata wannan yana zaluntar kanana da kuma halittu marasa karfi, ba shi da damar a kira shi mutum. A lokacin da ake kashe dabbobi, suna matuƙar damuwa da irin mugun halin da suke ciki na rudadi da jin tsoro da kuma rashin jituwa. Wannan yakan jawo samuwar guba wadda za ta zauna a namansu domin ta cutar da wafanda suka ci. Tun da yanayin mosiirin jikin dabbobi yana kasa da na mutane, za su yi tasiri a kan namu, kuma su shafi ci gaban hikimarmu.

Tambaya. Shin daidai ne mutum ya kasance abin da ake kira *Convenient Vegetarian* wato wadannan ba ma su

tsananin kaucewa cin nama ba ne, sukan ware ganye a cikin abinci mai nama, sannan kuma su ware naman su ci daga baya.

Jagora. A' a. Alal misali, idan aka sa abinci a cikin ruwan guba, sannan aka cire shi, kana tunanin abincin zai kasance guba ko a'a? A *Mahaparinirvana Sutra*, *Mahakasyapa* ya tambayi *Buddha* cewa “lokacin da muka roki abinci an ba mu kayan lambu gauraye da nama, shin za mu ci wannan abincin? Yaya za mu tsaftace abincin? *Baudha* sai ya amsa da cewa “mutum zai wanke shi da ruwa, sannan ya ware kayan lambun da naman, sannan ya ci”.

Daga wannan zancen da ya gabata, za mu fahimci cewa mutum ba zai iya cin kayan lambu wanda aka hada shi da nama ba, sai dai in ya wanke shi da ruwa, ba a ma maganar cin naman shi kadai. Saboda haka,abu ne mai sauƙi ka ga *Buddha* da mabiyansa su kasance masu cin ganyayyaki kawai. Duk da haka, wasu mutane suna cin zarafin *Buddha* da cewa shi mai cin ganye ne daban nama daban, idan masu ba da sadaka sun bayar da nama, sai ya ci naman. A gaskiya wannan maganar banza ce. Waɗanda suke faɗar haka, ba su karanci litattafan addini sosai ba, ko kuma ba su fahimci litattafan da suka karanta ba.

A Indiya sama da kashi casa'in na mutanen ƙasar masu cin ganyayyaki ne, idan mutane suka ga masu karɓar kuɗi da abinci cikin riguna ruwan rawaya, duk sun san ba sa cin abinci mai nama, ka da ma a ambaci cewa mafi yawan mutane ba su da naman da za su bayar ko ta wani hali.

Tambaya. Lokaci mai tsawo da ya wuce, na ji wani Jagora ya ce, wai wani *Buddha* ya ci ƙafar alade kuma ya kama gudawa har ya mutu. Shin wannan gaskiya ne?

Jagora. Sam-sam wannan ba gaskiya ba ne, wannan *Buddhan* ya ci wani nau’i ne na lemar kwadī wanda ake kira “ƙafar alade” amma ba ƙafar aladen ce ta zahiri ba. Kamar dai yadda ake kiran wani ɗan itace ne da suna “*langon*” (a harshen Sinanci yana nufin ‘idon dodo’. Akwai wasu abubuwa da dama waɗanda ba su da sunayen kayan lambu, amma kuma a zahiri abinci ne na kayan lambu, kamar idon dodo. Wannan lemar kwadīn a harshen Barahimiyanci ana kiran sa “ƙafar alade” ko “jin ɗaɗin alade” duka biyun suna da alaƙa da alade. Wannan nau’i na lemar kwadī yana da wahalar samu a Indiya da, abu ne mai matuƙar wahala ƙwarai, saboda haka mutane suke miƙawa *Buddha* a wajen bauta. Ita wanna lemar ƙwadīn ba a samunta a kan ƙasa, tana fitowa ne a cikin ƙasa. Idan mutane suna so su samo ta sai da taimakon tshon alade wanda yake ƙaunar cin wannan lemar kwadīn sosai. Aladu sukan gano ta ne saboda ƙanshinsa, idan suka gano ɗaya, suna amfani da ƙafarsu su yi ta tono a cikin taɓo don su samu su ci. Wannan dalilin ne ya sa ake kiran wannan nau’i na lemar kwadī da suna “jin ɗaɗin alade” ko “ƙafar alde” A gaskiya waɗannan abubuwa duk suna nufin abu guda. Saboda an fassara shi ne cikin sakaci kuma saboda mutane ba su fahimci haƙifanin yadda sunan ya samu ba. Mutanen wannan zamani sun jawo rashin fahimta da kuma kuskure a kan cewa *Buddha* mutum ne mai lamushe nama, wannan abu ne ƙwarai na da na sani.

Tambaya. Wasu masu ƙaunar nama sun ce suna sayan nama ne a wajen mahauci, ba su ne suke yanka dabbobin da kansu ba, saboda haka, daidai ne ka ci. Kina tunanin wannan daidai ne?

Jagora. Wannan babban kuskure ne. dole ka sani cewa mahauta suna yanka abubuwa ne masu rai saboda

mutane suna so su ci. A *Lankavatara Sutra*. Wani *Buddha* ya ce “ idan babu wani mai cin nama, babu wani kisa da zai auku. Saboda haka cin nama da kashe abubuwa masu rai duk zunubin su daya. saboda yawan kisan abubuwa masu rai muke da masifu na halitta da kuma bala’o’i da mutum ya kirkira. Yake-yake ma sukan samu ne a dalilin yawan kisa.

Tambaya. Wasu mutane suna cewa a tun da tsire-tsire ba sa samar da abubuwa masu guba. Kamar gubar *urca* da *urokinase*, masu rainon ’ya’yan itace da kayan lambu suna amfani da magungunan kwari da yawa a kan tsire-tsire, wanda kuma abu ne mara kyau ga lafiyarmu. Wannan haka yake?

Jagora. Idan manoma suna amfani da magungunan kashe kwari da kuma manyan gubobi kamar *DDT* akan amfanin gona. Wannan yakan haifar da cutar daji da rashin haihuwa da kuma cututtuka na hanta. Guba kamar *DDT* za ta iya yaduwa a cikin kitse, kuma yawanci sukan zauna a jikin kitsen dabbobi. Idan ka ci nama, yana nufin kana daukar duk wadannan manyan gubobin na kashe kwari da kuma sauran gubobi da ke adane a cikin kitsen dabbobi, wanda yake taruwa a lokacin girman dabba. Wadannan abubuwa da suka taru sun ninka sau goma sha uku na wadanda ake samu a ’ya’yan itatuwa, da kayan lambu ko hatsi. Za mu iya wanke maganin kwarin da aka fesa a kan ’ya’yan itace, amma ba za mu iya cire gubobin da ke cikin kitsen dabba ba.

Gwaje-gwaje da aka gudanar a Jami’ar *Lowa* sun nuna cewa gubobi da ake samu a jikin mutane kusan duk suna samuwa ne daga cin nam. Sun gano gubar da ake samu a jikin masu cin ganyayyaki bai kai rabin na wadanda ake samu a jikin masu cin nama ba. A lokacin kiwon dabbobi mafi yawan abininsu yana dauke da sinadarai wadanda ke sa

su girma cikin sauri ko don namansu ya sauya launi, ko d'andano ko laushi ko kuma don adana naman da sauransu.

Alal misali, magungunan adana abinci waɗanda ake samar da u daga sinadarin nitiret guba ne ƙwarai.

A ranar 18 g watan Yuli 1971 jaridar *New York Times* ta rahoto cewa “ Babban boyayyen haɗari ga lafiyar masu cin nama ita ce gubar da ba ta ganuwa a nama kamar su ƙwayoyin cuta da ake samu a jikin wani nau'in kifi mai suna *Salmon* da guntattakin sinadaran kashe ƙwari da magungunan hana rubewa,da sinadari mai sa abu girma da wuri, da magungunan rigakafi da sauran sinadarai da ake sa wa abu don ya ƙara auki.

Baya ga waɗannan, akan yi wa dabbobi allura ta magani, wadda za ta iya zama a jikin namansu. Dangane da wannan, furotin da ake samu a 'ya'yan itace da ƙwayoyi da suka haɗa da wake da masara da kuma madara sun fi furotin ɗin da ake samu a nama tsafta nesa ba kusa ba, wanda yake d'auke da ruwa mara kyau mara narkewa har kimanin kashi 56% cikin dari. Bincike ya nuna cewa waɗannan sinadarai na ƙara aukin abu da ɗan Adam ya ƙirƙira su ne kan gaba wajen samar da cutar daji, da sauran cututtuka da nakasassun 'yan tayi. Saboda haka ya fi dacewa ga mata masu ciki da su ci zallan abincin ganyayyaki kawai don tabbatar da lafiya ta zahiri da kuma ta boye ta 'yantayin nasu. Idan za ka sha madara da yawa za ka samu isasshen sinadari mai haɗe kashi. Zaka samu furotin daga wake kuma daga 'ya'yan itace da kayan lambu ka sami bitamin da kuma sinadarai masu ƙara lafiyar jiki.

Cin Ganyayyaki: Magani ga Tabarbarewar Ruwa a Duniya

*~An tsakuro ne daga Labaran Babbar Jagora Ching Hai
mai lamba 154~*

Ruwa muhimmi ne ga rayuwar dukkan halitta mai rai da ke bayan kasa. Sai dai amfani da ruwan duniyar nan fiye da kima kamar yadda Cibiyar Binciken Ruwa ta Stockharm wato “*Stockharm International Water Institute*” ta bayyana ya sanya wannan abin mai daraja a halin haɗari ga zuri’ar gaba.

Bayanan da ke tafe rahotanni ne na gaskiya masu firgitarwa da aka gabatar a taron shekara-shekara wato Makon Ruwa na duniya wato *SIWI’s Annual World Water Conference* daga ranar 16-20 shekara ta 2004.

* Shekaru da dama da suka gabata, yawaitar samar da abinci ta haifar da karuwar yawan mutane. Yanzu mafi yawan kasashe suna buƙatar ruwa don samar da abinci.

* Masana’antar nama ta Grain-fed tana buƙatar kilogiram 10,000 zuwa 15,000 na ruwa ga kowane kilogiram na nama da ta samar (

*Gona tana bukatar kilogiram 400-3000 na ruwa ga kowane kilogiram na hatsi da ta samar(shi ne kashi 5% da ake bukata ga nama).

*Har zuwa kashi casa'in cikin dari (90%) na ruwan da ake sarrafawa ana afani da shi ne wajen samar da abinci.

* Kasashe kamar Australia, inda suke da karancin ruwa, suna fitar da ruwa a matsayin nama.

* A kasashe masu yawan masana'antu, masu cin nama suna amfani da ruwa lita 5000 wato (galan 1,100) a rana, kwatankwacin lita 2,000 (galan 200-400) da masu cin ganyayyaki suke amfani da shi (An rahoto daga Jaridar *Guardian*, ta ranar 23/08/2004).

A wani bayani wanda aka samo ba daga rohoton *SIWI* ba, ya nuna cewa share filaye na dazuzzukan kurmi na *Amazon* yana kara yawaita don shuka waken soya. Kuma akan ciyar da shanu ne da wannan waken soyan. Zai fi dacewa kwarai a ciyar da mutane wannan waken soyan kai tsaye.

Kamar yadda mafi yawan mabiya tafarkin Quan Yin za su tuna. Babbar Jagora ta yi jawabai a kan irin halin da samar da nama yake haifarwa muhalli a lakkar da ta gabatar "Fa'idojin Cin Ganyayyaki" wanda yake kunshe a "Tafarkin Wayewar Kai Cikin Gaggawa" ta ce "Kiwon dabbobi don samar da nama yana da nasa sakamakon. Yana jawo halaka dazuzzukan kurmi da karuwar dumamar duniya, da gurɓacewar hamada, da karancin ruwa da kwararowar hamada, da rashin amfani da makamashi yadda ya dace da kuma yunwar duniya. Amfani da kasa, da ruwa da makamashi da kuma kofarin mutane na samar da nama ba ita ce hanya mafi inganci wajen amfani da albarkatun kasa ba".

Domin rage adadin ruwan da muke amfani da shi a duniya yadda ya dace, mutane suna buƙatar sabuwar hanya don ciyar da duniya, kuma cin ganyayyaki kawai, ita ce hanyar da za ta kawo biyan buƙata.

Don samun bayanai masu alaƙa da wannan, ka ziyarci:

<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>

Bushara ga Masu cin Ganyayyaki Kawai

Muhimman Furotin na Kayan Lambu

Cin ganyayyaki ba shi ne kadai fa'ida ga aiwatar da ibadarmu ba, har wa yau yana kara mana koshin lafiya. Duk da haka dole mu ba da kulawa ta musamman wajen daidaita gina jikinmu kuma mu tabbatar cewa ba mu rasa furotin din da muke bukata daga kayan lambu ba.

Akwai nau'n furotin guda biyu, furotin din dabbobi da na kayan lambu. Waken soya da waken Turawa, wasu ne daga cikin tushen furotin din kayan lambu. Tsayawa a kan cin ganyayyaki, ba yana nufin kawai cin soyayyen kayan lambu ba. Za a sanya furotin a ciki domin samun cikakken abinci mai gina jiki da mutum yake bukata.

Dr. Miller ya kasance mai cin ganyayyaki kawai, baki dayan rayuwarsa. Shi likita ne kuma yana jiyar talakawa a Jamhuriyar Sin har tsawon shekaru arba'in. Ya yi imani cewa lallai muna bukatar hatsi ne da wake da 'ya'yan itace da kuma kayan lambu don mu samu duk abubuwan gina jiki da muke bukata don kula da lafiya mai kyau. Bisa lafazin *Dr. Miller* "waken soya nama ne wanda ba shi da kashi."

"Waken soya abinci ne mai gina jiki kwarai, da za a ce mutane su ci nau'in abinci daya kawai, kuma ya kasance waken soya, da za su samu damar yin rayuwa mai tsayi"

Hadfa abincin ganyayyaki daya yake da dafa abinci mai nama, sai dai ana amfani ne da sinadaran gina jiki na abinci masu ganyayyaki irin su curin abinci mai dandanon kaza da mai dandanon alade ko sinadari mai dandanon nama, a madadin nama. Misali maimakon soya nama da ganye (*celery*) ko soya kwai da ganye (*seaweed*) sai mu yi girki ta

hanyar soya ganye da sinadari mai d'andanon nama, ko kuma mu soya ganyen (*seaweed*) da waken soya.

Idan kana kasashen da waƙannan sinadaran ba sa samuwa, ka iya tuntuɓar Cibiyar Babbar Jagora ta Duniya da ke yankinku, kuma za mu sama maka bayanai na wasu masu sayar da irin waƙannan sinadarai da kuma gidajen sayar da abincin ganyyyaki domin buƙatarka.

Dangane da yadda za ka dafa abinci na ganyyyaki, za mu miƙa ka ga dakin dafa abinci na Babbar Jagora, wadda Kungiyar Babbar Jogora Ching Hai ta Duniya suke wallafawa, ko ga wasu littattfai na dafa abincin ganyyyaki.

Domin samun jerin sunayen gidajen sayar da abinci mara nama a Duniya, ka ziyarci

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

Ga jerin sunayen wasu gidajen sayar da abinci na ganyyyaki da kuma masana'antun masu samar da abincin ganyyyaki don amfaninka.

Gidajen sayar da abinci mara nama a duniya (Wadanda masu bin tafarkin Quan Yin suke samarwa)

Afirka Benin

SM Bar Cafe Restaurant
Vegetarien (COTONOU)
Adiresi: 07 BP 1022 COTONOU
Tarho: 22990921569

Veggie Bistro
6557 Comstock Ave,Whittier, CA
90601
Tarho: 15629077898

Peace Foods
Adiresi: C/1499
VEDOKO (COTONOU)
Tarho: 22995857274

Happy Veggie
7251 Warner Ave,Huntington Beach,
CA 92647
Tarho: 17143759505

Amurka Canada

Vancouver
Paradise Vegetarian NoodleHouse
868110th
Ave., Burnaby, B. C. B3N
2S9, Vancouver, Canada
Tarho: 16045278138

Vegan Tokyo Teriyaki
2518 South Figueroa, LA, CA 90007
Tarho: 12137476880

NB Vegetarian Restaurant
537 B Main St.,Woodland, CA 95695
Tarho: (530) 6626552

U.S.A

Arizona

Vegetarian House
3239 E. Indian School Rd, Phocnix
AZ 85018
Tarho: 16022643480

Oakland

Golden Lotus Vegetarian Restaurant
1301 Franklin St.Oakland, CA 94612
Tarho: 15108930383

New World Vegetarian Restaurant
464 8th St. Oakland, CA 94607
Tarho: 15104442891

Oregon

Vegetarian House
22 NW Fourth Ave,Portland, OR 97209
Tarho: 15032740160

San Francisco

Golden Era Vegetarian Restaurant
572 O'Farrell St,San Francisco, CA
94102
Tarho: 14156733136

California-Los Angeles

Au Lac Vegetarian Restaurant
16563 Brookhurst St, Fountain
Valley, CA 92708
Tarho: 17144180658

San Jose

The Supreme Master Ching Hai
International
Association Vegetarian House
520 East Santa Clara St, S J CA 95112
Tarho: 14082923798

Veggie Panda Wok
903b Foothill Blvd Upland, CA 91786
Tarho: 19099823882

<http://Godsdirectcontact.com/vegetarian/>

Massachusetts Boston

Quan Yin Vegetarian Restaurant
56 Hamilton St, Worcester MA 01604
Tarho: 15088311322

Houston

Quan Yin Vegetarian Restaurant
10804E
Bellaire Blvd, Houston TD 77072
Tarho: 12814987890

Dallas

Suma Veggie Cafe
800 E Arapaho Rd, Richardson,
TD 75081
Tarho: 19728898598

Georgia

Cafe Sunflower
5975 Roswell Rd. Suite 353, Atlanta
GA 30328
Tarho: 14042561675

Washington

Teapot Vegetarian House
345 15th Ave., E #201, Seattle WA
98112,
Tarho: 12063251010
<http://www.teapotvegetarianhouse.com>

Illinois

Alice and Friends Vegetarian Cafe
Address: 5812 N Broadway St.
Chicago, IL 606603518,
Tel: 17732758797

Puerto Rico San Juan

El Lucero de Salud de Puerto Rico
1160 Americo Miranda Ave., San
Juan, Puerto Rico
Peru **Lima**
SaborSupremo

Av. Militar 2179 -
Lince Lima 14
Tarho: 5112650310.

Vida Light
Address: Jr. Camaná 502 -
Lima
Tarho: 5114261733

Turai Jamus

Munich

S.M. Vegetarisch
Amalienstrasse 45, 80799 Muenchen
Tarho: 4989281882

France Paris

Green Garden
20, Rue Nationale, 75013 Paris, France
Tarho / Fax: 33145829954

Spain Valencia

The Nature Vegetarian Restaurant
Plaza Vannes, 7 (G.V.Ramon y Cajal,
36, dcha), 46007 Valencia, Spain
Tarho: 34963940141

Restaurante Casa Vegetariana "Salud"
Address: Calle Conde Altea, 44, bajo,
46005 Valencia, Spain
Tel: 34963744361

Malaga

Restaurante Vegetariano EL LEGADO
CELESTAL
Calle PEREGRINO ,2
29002 Malaga , Spain
Tarho: 34952351521

United Kingdom Landan

669 Holloway Rd, London, N19 5SE
020-7281-8989, 020-7281-5363
<http://www.thepekingpalace.com/>

Mr Man

236 Station Road, Edgware, Middlesex,
HA8 7AU.
Tarho: 020-8905-3033
<http://www.vegmrman.com>

Oceania

Australia **Canberra**
Au Lac Vegetarian Restaurant
4/39 Woolley Street Dickson ACT 2602
Australia
Tarho: 61-2-6262-8922

Melbourne

La Panella Bakery
465 High Street, Preston Victoria 3072,
Australia
Tarho/Fax: 61-3-9478-4443

Sydney

Tay Ho Vegetarian restaurant
11/68 John Street , Cabramatta, NSW
2166
Tarho:61-2-9728-7052

Duy Linh Vegetarian
restaurant
10/117 John Street, Cabramatta, NSW
2166 Australia
61-2-9727- 9800

Color of Love,Vegetarian
restaurant
227 Cabramatta Rd, Cabramatta, NSW
2166
61-2-9755-4410/61-405-735748

Kardinya
One World Cuisine

Shop 7, 23 South Street, Kardinya
WA6163, Australia (beside IGA)
61-8-9331-6677/61-8-9331-6699
<http://www.oneworldcuisine.com.au>

Asiya

Hong Kong**Tun Mun**
Nature House
Workshop No.6 5th Floor, Good Harvest
Industrial Building,
Tarho: (852) 2665-2280
www.naturehouse.com.hk

Buddha Hut
245 Amoy Plaza Phase 2, 77 Ngau Tau
Kok Road, Kowloon, Hong Kong
852-27511321

Japan Gunma

Tea Room & Angel's Cookies
937 Takoji Kanbara Tsumagoi
Agatsuma Gunma, Japan
Tarho / Fax: 81-279-97-1065

Chiba
Pension Rikigen
86-1 Hasama,Tateyama-shi,Chiba-ken
294-0307 Japan
:81-3-3291-4344 81-470-20-9127
[URL:http://www.rikigen.com](http://www.rikigen.com)

Korea
VegeLove Bakery
221 Poi-dong, Gangnam-gu, Scoul,
82-2-577-5749
anagelcna@yahoo.co.kr

VegeLove Vegetarian Buffet

8th Floor, Lotte Department Store, 937,
Dacchi-dong, Gangnam-gu, Seoul,
Korea
82-2-565-6470
<http://veglove.co.kr/>

Home of 5th World
59 Gwanhoon dong, Jongno-gu, Seoul,
882-2-735-7171
<http://www.go5.co.kr/>

Hanulchae
11-7 Youngjun-dong, Dong-gu,
Daejeon , Korea
82-42-638-7676

ChaeSikSarang Restaurant
158-5 Dongmun-dong, Andong ,
82-54-841-9244
185-4 Boksan2-dong, Jung-gu, Ulsan ,
82-52-297-4844

GwiGerRaeSa
484-1, Backil-ri, SanNac-myon,
Namwon, Jeonbuk-do , Korea
82-63-636-8093

SM Vegetarian Buffet
229-10, Poi-dong, Gangnam-gu, Seoul,
Republic of Korea
Tarho : 82-2-576-9637

Malaysia
Supreme Healthy Vegetarian Foods
1179, Jalan Sri Putri 3/3, Taman Putri
Kulai , 81000, Kulai, Johor, Malaysia

607-662-2518 Fax: 607-662-2512
E-mail : Supreme2@tm.net.my

Indonesia,Surabaya
Surya Ahimsa Vegetarian Restaurant
Jl. Kusuma Bangsa 80, Surabaya –
60272
62-31 - 535-0466
<http://www.surya-ahimsa.com>

Bali
VEGGIE CORNER
Jalan Imam Bonjol 68 Denpasar – Bali
62-361- 490-033
Bandung
Ahimsa Vegetarian Restaurant
Komplek Ruko Luxor Permai Kav. 25 Jl.
Kebon Jati Belakang No. 41
62-22-423-4739

Jakarta
Kantin Cahaya dan Suara
Jalan Samarinda No.29, Jakarta-Pusat
10150
62-21-6386-0843

Medan
Merlinda Vegetarian
Jl. Candi Biara No. 7 Medan
62-61-451-4656

Philippines Vegetarian House
#79 Burgos.St; Puerto Princesa City,
5300 Palawan, Philippines
Tarho / Fax: 63-48-433-9248
E-mail: vegghouse@hotmail.com

*Idan soyayyar Jagora ta fada a raina,
Sai in dawo kuruciya,
Kawai ka da ka tambaye ni dalilin
Dalilin ba SOYAYYAR tunani ba ce.*

*Ni ce Kakaki,
Na gaba dayan halitta,
Ina magana a fili,
Bakin cikinsu da kuncinsu
Na sabuwar rayuwa gabanin mutuwa
Yi addu'a Jagora mai tausayi,
Cikin gaggawa! Kawo Karshensa.*

*Rahamrki wadda take kaiwa ga kowa-da-kowa
Mara kyau da mai kyau, kyakkayawa da mummuna,
Mai gaskiya da kuma wanda bai cancanta ba,
Masu kama,
Ya Jagora ba zan taɓa waƙar yabonki ba,
Soyayyrki da na riƙe a kirjina,
Kuma nake barci da ita duk dare.*

*Daga Silent of Tears Littafin waƙoƙi
~Na Babbar Jagora~*

Wallafe-Wallafen Babbar Jagora Cin Hai

Domin daga ruhinmu da kuma samar da ilhama ga rayuwarmu ta kullum, akwai tarin wallafe-wallafe na koyarwar Babbar Jagora Ching Hai waɗanda akwai su a tsarin littattfai da kasakasa na bidiyo da na waƙoƙi da fayafayan *DVD* da Fayafayan *MP3* da kuma fayafayan *CD*.

Baya ga bugaggun littattfai da kasakasai, akwai kuma nau'o'in bayanai daban-daban tsararru game da koyarwar Babbar Jagora a yanar-Gizo, waɗanda za a iya kaiwa gare su cikin sauri ba tare da biyan kuɗi ba. Alal misali da yawa a cikin yanar-Gizon sukan nuna labarai da mujallu (duba adireshin yanar-Gizo na Kuan Yin, sashen da ke kasa). Sauran muhimman abubuwa dake yanar-Gizo sun haɗa da waƙoƙin Babbar Jagora, da kalmomi masu tsuma mutum, da laƙcoci a tsarin bidiyo da kuma fayal-fayal na sauraro.

Wani littafi da aka rarraba shi ko'ina yanzu haka ake samun sa a yanar-Gizo wanda aka fassara shi cikin harsuna sama da sittin shi ne littafin gabatarwa na Babbar Jagora. Domin samun naka samfurin littafin, ka ziyarci waɗannan adiresoshi na yanar-Gizo.

<http://www.godsdirectcontact.org/sample/> (USA)

<http://www.direkto-kontaki-mit-gott.org/download/index.htm>
(Austria)

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

<http://www.godsdirectcontc.us/sm2/s6/> (USA)

Littattafai

Karanta daga daga cikin littattafan Babbar Jagora a tsakaiyar ranar aiki kwarai, zai taimaka maka kwarai a cikin matsanancin hali. Maganganunta suna tuna mana ainihin haƙiƙanin yadda muke.

Ko kana karanta lakcocinta na ibada masu amfani ko waƙoƙinta na tausayi sosai waɗanda suke cikin Jagorar Wayewar Kai Cikin Gaggawa, ko a jerin waƙoƙinta na tausayi da suke cikin *Silent Tears*. Waɗanda a ko yausha ake bayyana hikimomi a cikinsu.

A jerin littattafan da ke biye, an nuna adadin juzu’in da kowane harsha yake ɗauke da shi cikin baka biyu. Domin neman ƙarin bayani na samun waɗannan littattafai da ma wasu, ka duba “sashin samun littattafai”

The Key of Immediate Enlightenment -My Wondrous Experiences with Master. Akwai shi a harsunan Aulacese (1-2), da Sinanci (1-2)

Letters Between Master and Spiritual Practitioners:

Akwai shi a harsunan Ingilishi (1), da Sinanci(1-3) da Aulacese(1-2)da kuma Spanish(1)

Master Tells Stories. Akwai shi a harsunan Ingilishi da Sinanci da Spanish da Aulacese da Korean da Japananci da kuma Thai.

Coloring Our Lives. Tarin lafazi da koyarwar ibada ta Babbar Jagora.

Akwai shi a harsunan Sinanci da Ingilishi.

God Takes Care of Everything — Illustrated Tales of Wisdom from The Supreme Master Ching Hai: Akwai shi a harsunan Aulacese da Sinanci da Ingilishi da Faransanci da Japananci da kuma Korean.

The Supreme Master Ching Hai’s Enlightening Humor – Your Halo Is Too Tight! Akwai shi a harsunan Sinanci da Ingilishi

Secrets to Effortless Spiritual Practice. Akwai shi a harsunan Sinanci da Ingilishi

God’s Direct Contact —The Way to Reach Peace. Tarin lakcoci Babbar Jagora a loakacin tafiya-tafiyenta na ba da lakca a ƙasashen Turai, shekarar 1999.Akwai shi a harsunan Sinanci da Ingilishi.

This special anthology includes thirteen Bible narratives, uniquely retold by Master on various occasions. Akwai shi a harsunan Sinanci da Ingilishi.

The Realization of Health—Returning to the Natural and Righteous Way of Living: Akwai shi a harsunan Sinanci da Ingilishi

I Have Come to Take You Home. Tarin lafuzza da koyarwar ibada na Babbar Jagora. Akwai shi a harsunan Larabci da Aulacese da Bulgarian da Czech da Sinanci da Ingilishi da Faransanci da Jamusanci da Girƙanci da Hungarian da

Indonisiyanci da Italiyanci da Koriyanci da Polish da Spanish da Turkanci, Romaniyanci da kuma Rashanci.

Aphorisms. Gems of eternal wisdom from Master.

Akwai shi a harsunan Ingilishi/Sinanci da Spanish/Portuguese da Faransanci /Jamusanci , Jafanani/ Ingilishi da kuma Korean/Ingilishi.

The Supreme Kitchen (1) – International Vegetarian Cuisine. Tarin nau'o'in abinci na musamman daga dukkan bangarorin duniya wafanda mabiya tafarkin Quan Yin suka ba da goyon bayan yin amfani da su. Akwai shi a harsunan Ingilishi/ da Sinanci da Aulacese da kuma Jafananci.

The Supreme Kitchen (2) – Home Taste Selections.

Akwai shi haɗe cikin harsuna biyu Ingilishi da Sinanci

One World... of Peace through Music: Tarin Tattaunawa da waƙe-waƙe daga Makadan *Benefi* a California. Los Angeles. Akwai shi a haɗakar harsunan Ingilishi/Aulacese/Sinanci

A Collection of Art Creation by The Supreme Master Ching Hai:

Akwai shi a harsunan Ingilishi da Sinanci.

S.M.Celestial Clothes (6):

Akwai shi a haɗakar harsuna biyu Ingilishi da Sinanci

.The Dogs in My Life (1-2): Akwai shi a harsunan Ingilishi da Sinanci.

The Birds in My Life (1-2): Akwai shi a harsunan Ingilishi da Sinanci.

Kasakasai na Rikoda da na Bidiyo

Kallon kasaksan bidiyo na Babbar Jagora zai kara sabunta ra'ayinmu ya kuma tunatar da mu haƙifanin yadda muke. Tare da hikimomi sau da yawa da take isarwa cikin walwala, lafuzanta da motsinta har wa yau suna sanya dariya da farin ciki a cikin zukatanmu. Baya ga wannan, kasakasan rikoda na wafannan lakcoci da kuma yin maganganu da mabiya wannan tafarki zai mayar da duk wata ujula zuwa goguwa mai dadi.

Kafan daga cikin ire-iren wafannan kasakasai da ke akwai an jero a fasa. Don neman karin bayani a kan yadda za ka samu wafannan kasakasa, ka duba sashen samun wallafe-wallafe.

Prayer for World Peace: Lakcar da aka gabatar a Ljubljana, *Slovenia*.

Be Your Own Master. A lokacin Gudanar da Zuzzurfan Tunani cikin kungiya a AT, USA.

The Invisible Passageway. Lakcar da aka gabatar a Durban, South Africa.

The Importance of Human Dignity. A lokacin Gudanar da Zuzzurfan Tunani cikin kungiya a NJ, USA.

Connecting Yourself with God. Lakcar da aka gabatar a Portugal.

How to Love Your Enemy. A lokacin Gudanar da Zuzzurfan Tunani cikin kungiya a Santimen, Formosa.

Return to the Innocence of Childhood. Lakcar da aka gabatar a Stockholm, Sweden.

The Way to Find the Treasure Within. A lokacin Gudanar da Zuzzurfan Tunani cikin kungiya a Chiang Mai, Thailand.

Together We Can Choose a Bright Destiny. Lakcar da aka gabatar a Warsaw, Poland.

The Choices of Each Soul. A lokacin Gudanar da Zuzzurfan Tunani cikin kungiya LA, USA.

Walk the Way of Love. A lokacin Gudanar da Zuzzurfan Tunani cikin kungiya Landan, Ingila

Let Others Believe God the Way They Want. A lokacin Gudanar da Zuzzurfan Tunani cikin kungiya LA, USA

Wafoki Cikin Kasakasan rikoda da Fayafayan CD

Wafokin Babbar Jagora sun haɗa da waƙar ibada ta *Buddha* da waƙa da kuma waƙoƙin da aka yi su ta amfani da kayan kiɗa na gargajiya kamar *zither* da *mandolin*.

Akan sami mafi yawa daga cikin kaɗaɗɗun waƙoƙi da laƙcoci a cikin kasaksai na rikoda da fayafayan CD. Don neman ƙarin bayani a kan yadda za a sami waɗannan da ma sauran kaɗaɗɗun abubuwa, a duba sashen samun wallafe-wallafe.

Buddhist Chanting: Juzu'i na 1, 2, 3.(Waƙar zuzurfan tinani)

Holy Chanting. Hallelujah

Collection of Music Composed by Master. (Juzu'i na 1-9)
Waƙoƙin Babbar Jagora da ta yi da kayan kidan gargajiya da na zamani.

Wake-Wake

Silent Tears. Littafin wake-wake da Babbar Jagora ta rubuta.
Akwai shi a harsunan Ingilishi da Sinanci da Jamusanci da Faransanci da Aulacese da Spanish da Portuguese da Koriyanci da kuma Filipino.

Wu Tzu Poems. Littafin wake-wake da Babbar Jagora ta rubuta.
Akwai shi a harsunan Aulacese da Ingilishi da kuma Sinanci.

The Dream of a Butterfly. Littafin wake-wake da Babbar Jagora ta rubuta.Akwai shi a harsunan Aulacese da Ingilishi da kuma Sinanci.

Traces of Previous Lives : Littafin wake-wake da Babbar Jagora ta rubuta.Akwai shi a harsunan Aulacese da Ingilishi da kuma Sinanci.

The Old Time. Littafin wake-wake da Babbar Jagora ta rubuta.
Akwai shi a harsunan Aulacese da Ingilishi.

Pebbles and Gold. Littafin wake-wake da Babbar Jagora ta rubuta
Akwai shi a harsunan Aulacese da Ingilishi da kuma Sinanci.

The Lost Memories: Littafin wake-wake da Babbar Jagora ta rubuta.Akwai shi a harsunan Aulacese da Ingilishi da kuma Sinanci.

Traces of Previous Lives : Juzu'i na 1,2,3 (akwai shi a faifanCD dabidiyo da kuma kaset na rikoda)a harshen Aulacese.

A Path to Love Legends: Juzu'i na 1,2,3 (akwai shi a faifanCD dabidiyo da kuma kaset na rikoda)a harshen Aulacese

Beyond the Realm of Time. (akwai shi a faifan CD da na DVD)a harshen Aulacese.

A Touch of Fragrance : (akwai shi a faifan CD) a harshen Aulacese

That and This Day : (akwai shi a faifan CD) a harshen Aulacese

Dream in the Night (akwai shi a faifan CD da na DVD)a harshen Aulacese

What the Hell : (akwai shi a faifan CD)a harshen Aulacese

Please Keep Forever: (akwai shi a faifan CD)a harshen Aulacese

Songs & Compositions of The Supreme Master Ching Hai (akwai shi a faifan CD)a harsunan Ingilishi da Aulacese da kuma Sinanci.

The Song of Love: (akwai shi a faifan DVD) a harsunan Aulacese da Ingilishi

The Jeweled Verses. (akwai shi a faifan DVD)a harshen Aulacese

The Golden Lotus: (akwai shi a faifan DVD)a harshen Aulacese

Fayafayan DVD

Lamba (code)	Suna	Wuri
Code	Title	Place
184	The Truth About The World -- Maitreya Buddha & Six Children	Hsihu,Formosa
240	Leading The World Into A New Era	Hsihu, Formosa
260	The Mystery Of The World Beyond	UN., U.S.A.
356	Let God Serve Through Us	U.N.Geneva,Switzerland
389	Songs & Compositions of The Supreme Master Ching Hai -- MTV	
396	Forgive Yourself CA., U.S.A.	
401	The Mystery of Cause And Effect	Bangkok, Thailand
444	Rely on Yourself (1,2)	Hawaii, U.S.A.
467	The Suffering of This World Comes From Our Ignorance	Singapore
474	We Are Always Together	Paris, France
493	Appreciate The Value of Initiation	Hamburg, Germany
497	We Are Always Together	Hamburg, Germany
501	The Way of Family Harmony	Hsihu, Formosa
512	How To Practice In The Complicated Society	Hsihu, Formosa
513	The Best Way To Beautify Yourself	Hsihu, Formosa
549	The Mark of A Great Saint	Phnom Penh, Cambodia
560	Each Soul Is The Master	Raising Center Cambodia
562	The God Consciousness Is in Everything	Raising Center, Cambodia
571	The True Manifestation of A Living Master	Hyatt Hotel, Long Beach, CA,USA
582	Be Determined On the Spiritual Path	Australia
588	Master's Pilgrimage to the Himalayas (Part 1, 2)	LA Center, U.S.A.
600	The Real Meaning of Ahimsa	Pune, India
602	Our Child Nature is God	LA Center, U.S.A.
603	Entering The Blissful Union of God	Singapore
604	Spiritual Life and Professional Ethics	Washington D.C., U.S.A.
605	The Purpose of Enlightenment	Washington D.C., U.S.A.
608	The Methods of Spiritual Improvement	Washington D.C., U.S.A.
611	Eternal Care From A True Master	Washington D.C., U.S.A.
618	Sacred Romance	Sangju, Korea Young Dong Center

620	The True Master Power	Young Dong Center; Sangju; Korea
622	Bringing Perfection Into This World	Young Dong Center; Sangju; Korea
626	The Choices of Each Soul	LA Center, U.S.A.
638	Bring Out the Best in Yourself	Florida Center, U.S.A.
642	Divine Love Is the Only True Love	Los Angeles, U.S.A.
648	The Way to End Wars	Edinburgh, Scotland
656	Spirituality Shines in Adversities	Dublin, Ireland
662	Face Life With Courage	London, England
668	The Invisible Passage Way	Durban, South Africa
665	A Pacifying The Mind	Istanbul, Turke
667	Be a Torchbearer for God	Johannesburg, South Africa
670	Our Perfect Nature	Florida Center, U.S.A
671	To Be Enlihtened	Tel Aviv, Israe
673	Transcend Emotions	Cape Town,South Africa
674	Walking In Love And Laughter	Cape Town, South Africa
676	Parliament of the World's Religions	Cape Town,South Africa
677	The Smile of an Angel	Bangkok,Thailand
680	Beyond the Emptiness of Existence	Bangkok,Thailand
681	The Heart of A Child	Bangkok, Thailand
685	Concentration On Work: A Way of Spiritual Practice	Bangkok, Thailand
688	Love Is The True Essence Of Life	Malaysia
689	Enlightenment and Ignorance	Nepal
690	True Happiness Is Recognizing Our True Nature	Hong Kong
691	Illusion Is A Reflection of Reality	Manila, Philippines
692	Listening Inwardly To Our Self-Nature	Taoyuan, Formosa
693	Wisdom & Concentration	Tokyo, Japan
694	Life Continues Forever	Seoul, Korea
695	A Spiritual & Intellectual Interchange	
	A Conference at the Academia Sinica	Formosa
696	Freedom Beyond The Body & Mind	Young Tong, Korea
701	To Impart The Great Teaching	Yong Dong, Korea
705	Waking Up from the Dream	Seoul Center, Korea
709	An Evenig with the Stars	Los Angeles, CA, U.S.A
710	Celebrating Master's Birthday (Part I ,II)	Young Dong, Korea
711	The Hotel Called Life	Fresno, California,U.S.A.
712	The Divine Intelligence of Animals	Florida Center. U.S.A.
716	A Natural Way to Love God	Florida Center,U.S.A.
718	Love is Always Good	Florida Center,U.S.A.
719	Overcoming Bad Habits	FloridaCenter. U.S.A.
726	A Selfless Motive	Florida Center. U.S.A.

104 ♦Tafarkin Wayewar Kai Cikin Gaggawa

737	To Practice with Ease	Florida Center,U.S.A.
739	Master's Transformation Body	Florida Center,U.S.A.
741	The Millennium Eve Performance	Bangkok, Thailand
742	Elevating the World with Spiritual Practice Hsihu, Formosa; Hong Kong & China	
743	Buddha's Sadness(MTV)	U.S.A. & Au Lac
744	Since I've Loved You(MTV)	U.S.A. & Au Lac
751	Non-Regressing Bodhisattvas	Hsihu, Formosa
754	The Ladder of Spiritual Enlightenment	Florida Center U.S.A.
755	The Laughing Saints	Florida Center U.S.A.
757	The Truth of Masters' Realm	Florida Center U.S.A.
756	The Value of Being Honest	Florida Center U.S.A.
758	The Power to Transmit Enlightenment	Florida Center U.S.A.
759	Au Lac in Ancient Times	Houston, Texas, U.S.A.
760	The Real Heroes	Staton, CA, U.S.A.
761	The Song of Love	Hungary Center
762	Dealing with Karma	Mexico City Center, Mexico/San Jose Center, Costa Rica
Sun	TV Art and Spirituality (Collections)	Formosa
TV1	Walk the Way of a Living Saint	
TV4	Love Beyond Boundaries	
.....etc.		

Samun Wallafe-Wallafe

Akan samu dukkan wallafe-wallafe cikin farashi mai sauƙi. Idan kana son saye ko yin odar wallafe-wallafe, ka fara tuntuda cibiyarmu ko ma'aikacinmu da yake yankinku. Domin samun jerin wallafe-wallafe, ka tuntuda cibiyarmu ta yankinka, ko ka ziyarci wannan adieshi na yanar-Gizo:

www.smcbooks.com

Baya ga wannan, mafi yawan jaridu da mujallu na yanar-Gizo sukan samar da jerin sababbin littattafai da kuma kasakasai. Wurin nuna kayayyaki a wuraren taron ibada wuri ne ƙwarai inda za ka sami bayanai na sababbin wallafe-wallafen Babbar Jagora da suka haɗa da littattafai, ta kasakasai da hotuna da zane-zane da kuma kayan ado.

Idan kana da dama, ka iya yin oda kaitsaye daga shedikwatarmu da take Formosa (Akwatin gidan waya 9, Hsihu, Miaoli, Formos, ROC). Akwai littafi mai dauke da bayanai a kan wallaf-wallafenmu idan ka bukata.

Adireshin yanar-Gizo na Quan Yin

*God's direct contact—The Supreme Master Ching Hai
International Association's global
Internet:*<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/links/links.htm>

Za ka samu damar shiga shafin Quan Yin, wanda za ka iya duba wa a harasa da dama, da kuma damar ganin shirye-shiryen talabijin na tsawon sa'o'i 24, wato *A Journey through Aesthetic Realms*. Za ka iya kwafa ko ka yi rijista domin samun labaran Babbar Jagora Ching Hai, wanda ake samu a tsarin *eBook* ko kuma wanda za ka iya gurza. Haka kuma akwai samfurin littafin Jagorar Wayewar Kai da Kai da Gaggawa cikin harasa da dama.

“Ka samu naka abin darajawa, za ka samu albarka wadda ba ta karewa daga tushe. Wannan rahama ce mara iyaka! Ba ni da wasu kalmomi da zan iya tallata maka ita. Sai dai kawai in yi yabonsa. Kuma in yi fatan ku yi amanna da ysbon nawa, da kuma samun damar sosa ranku, kuma ya sanya k uku sami wani nau’i na jin dadi, kuma a wannan lokacin za ka yarda. Bayan kaddamarwa, za ka san haƙiƙanin ma`anar magana ta. Ba ni da hanyar da zan isar maka da wannan Babbar Rahamar, wadda Ubangiji ya ba ni, kuma ya ba n damar rarraba ta kyauta, amma ba tare da wata bita da Kulli ba”.

~Babbar Jagora Ching Hai~

“Muna daukar wasu Karmar daga mutanen da ke kewaye da mu, ta hanyar kallon su, ko ta hanyar tunanin su, ko a wajen raba littafi ko abinci, da sauransu. Ta haka muke sa wa mutane albarka kuma mu rage Karmar su. Wannan shi ya sa muke yin wannan aiki, don mu yada haske kuma mu kore duhu. Masu albarka su ne wadanda suka ba mu wasu daga cikin Karmarsu. Muna farin ciki da taimakon su”

~Babbar Jagora Ching Hai~

“A harshen dan Adam muna fadar maganar banza a kowane lokacin. Ko yaushe muna fadin ca, ca, ca a kan komai. Dole mu kwatanta, dole mu dauki komai da daraja, dole mu gane, dole mu bai wa komai suna. Amma, abin da ba shi da iyaka, idan abin mara iyaka ne na haƙiƙa, ba ma za ka iya magana a kansa ba. Ba kuma za ka iya ko tunani a kansa ba. Ba za ka yi tunanin zuci a kansa ba. Babu komai. An fahimta?”

~Babbar Jagora Ching Hai~

Yadda za a Tuntube mu

Kungiyar Babbar Jagora Ching Hai ta Duniya
Akwaƙin gidan waya 9. Hsihu Miaoli 36899, Forosa, ROC
Akwaƙin gidan waya 730247, San Jose, CA 95173-0247, USA

* Waɗannan jerin adiroroshi da ke biye na ƙasashe ne da suka ba da 'yancin gudanar da addini kuma suke girmmama shi. Idan babu mutumin da za ka tuntuba a ƙasarka, ka tuntubi shedikwatarmu ko ofishinmu mafi kusa da kai.

Adireshin ma'aikatanmu na yanar gizo zai iya canzawa a kowane lokaci, don samun bayani mai dumi-dumi ka ziyarci:

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

AFIRKA:

- * **Angola:** Center / 244 923 338082 / luandacentre@yahoo.com
- * **Benin:** • Cotonou / Mr. Yedjenou Georges / 229-93076861 / anicki@caramail.com
- * **Burkina Faso:** Ouagadougou / Mr. YAMEOGO Honore / 226-70 62 34 58 / honoreyam@yahoo.fr
- * **Cameroon:** • Douala / Mr. Daniel Xie / 237-3-3437232 / smcameroon@gmail.com
- * **Dem.Rep. of the Congo:**
 - Kinshasa / Center / 243-810583010 / blessedcongo@yahoo.fr
- * **Ghana:**
 - Accra / Mr. Amuzu Kwei Samuel / 233-277607-528 / smghanac@yahoo.com
- * **Kenya:** Mr. Chin Szu Yao / 254-726944744 / smoothgoing@gmail.com
- * **Madagascar:** Antananarivo / Mr. Eric Razahidah / 261-33-1115197 / razahidah@hotmail.com
- * **Mauritius:**• Port Louis / Mr. Liang Dong Sheng / 230-2566286
 - Port Louis / Ms. Josiane Chan She Ping / 230-242-0462 / smchmauritiu@intnet.mu
- * **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 / 27-82570-4437 / ghvosloo@mweb.co.za
- * **Togo:**
 - Kpalime / Mr. Dossouvi Koffi / 228-905 42 76 / jdossouvifr@yahoo.fr

* **Uganda:** Kampala / Mr. Samuel Luyimbaazi / 256-77264-9807 / semazima@yahoo.com

AMURKA

* **Argentina:** Buenos Aires / Ms. Mabel Alicia Kaplan / 54-11-4545-4640 / regresandoacasa25@yahoo.com.ar

* **Bolivia:**

• Santa Cruz / Ms. Adalina da gracia munhoz / 591-3-3301758 /

* **Brazil:**

• San Paulo / Center / 55-11-5904-3083, 55-11-5579-1180 /

br_center@yahoo.com.br

* **KANADA:**

• Montreal / Center / 1-514-277-4655 / smchmontreal@sympatico.ca

• Montreal / Ms. Euchariste Pierre / 1-514-481-9816 /

p_euchariste1@sympatico.ca

• Ottawa / Mr. Jianbo Wu / 1-613-829-5668 / jianbo.wu@yahoo.ca

• Toronto / Ms. Diep Hoa / 1-905-828-2279 / hoadiep0723@yahoo.com

• Vancouver / Ms. Nguyen Thi Yen / 1-604-581-7230 /

yentnguyen2002@yahoo.com

* **Chile :**

• Santiago / Mrs. Jacqueline Barrientos / 56-2-3147786 /

jackybarrientos@gmail.com

* **Colombia:** Bogota Center / 57-1-2712861 / luzdelsonido@yahoo.com

* **Costa Rica:**

• San Jose / Ms. Laura Chen / 506-3632-748 / lauracmesa501@hotmail.com

* **Honduras:** Tegucigalpa / Ms. Edith Sagrario Ochoa / 504-2250120

* **Mexico:**

• Mexicali / Ms. Sonia Valenzuela / 1-928-317-8535 /

valenzuela_sonia@hotmail.com•

* **Nicaragua:** Managua / Mrs. Pastora Valdivia Iglesias / 505-248-3651 /

pastora7iglesia@yahoo.com

* **Panama:**

• Panama / Ms. Maritza E.R. de Leone / 507-6673-2220 / mrleone2@yahoo.com

* **Paraguay :**

• Asuncion / Ms. Emilce Cespedes Gimenez / 595-21-523684 /

emilce_cespedes@hotmail.com

* **Peru:**

• Lima / Mr. Edgar Nadal & Ms. Teresa de Nadal / 51-1-3565176 /
es Rodriguez / 51-51-353039 / punocentroperu@yahoo.es

*** USA:**

- Arizona: Center / 1-602-264-3480
- Arkansas: Mr. Robert Jeffreys / 1-479-253-8287 / christophers2@cox.net
- California:
 - Fresno / Ms. Frances Lozano / 1-559-322-9793 / estudios62301@yahoo.com
 - Los Angeles / Mr. & Mrs. Tsung-Liang Lin / 1-626-914-4127 /
tllin54@hotmail.com
 - Sacramento / Mr. Thi Thai Le / 916-799-7768 / thaivegi@yahoo.com
 - San Diego / Center / 1-619-280-7982 / quanyinsd@juno.com
 - San Diego / Mr. & Mrs. Tran Van Luu / 1-619-475-9891
 - San Francisco / Mr. & Mrs. Dan Hoang / 1-415-333-9119 /
sfcenter@hotmail.com
 - San Jose / Ms. Mai Thanh Phan / 1-408-603-5037 / smthanhmai@yahoo.com
 - Colorado: Ms. Victoria Singson / 1-303-986-1248 / torahai@gmail.com
 - Florida:
 - Orlando / Mr. Johnny Scott-Meza / 1-407-529-7829 /
scottmezajohnny@yahoo.com
 - Georgia: Mr. James Collins / 1-770-294-1189 / georgiacenter@hotmail.com
 - Hawaii: Mr. Neil Trong Phan / 1-808-398-4693 / neilphan@gmail.com
 - Illinois: Mr. Tran, Cao-Minh Lam / 1-773-506-8853 / caominhtran@yahoo.com
 - Indiana: Ms. Josephine Poelinitz / 1-317-842-8119 / josiepoe@sbcglobal.net
 - Kentucky: • Frankfort / Center / kycenter2000@yahoo.com
 - Frankfort / Mr. & Mrs. Nguyen Minh Hung / 1-502-695-7257 /
Fuji.Nguyen@ky.gov
 - Louisiana: Mr. John L. Fontenot / 1-504-914-3236 / jlfontenot@hotmail.com
 - Maryland: Silver Spring / Mr. Nguyen Van Hieu / 1-301-933-5490 /
marylandcenter@yahoo.com
 - Maryland: Baltimore / Mr. Pete Theodoropoulos / 1-410-667-4428 /
petetheo1111@hotmail.com
 - Massachusetts:
 - Boston / Center / 1-978-528-6113 / bostonctr17@yahoo.com
 - Michigan: Mr. Martin John White / 1-734-327-9114 / mading02000@yahoo.com
 - Minnesota: Ms. Quach Ngoc / 1-612-722-7328 / quachmn@yahoo.com
 - Missouri: Rolla / Mr. & Mrs. Genda Chen / 1-573-368-2679 / gchen@umr.edu
 - Nevada: Las Vegas / Ms. Helen Wong / 1-702-242-5688

- New Mexico: Mr. & Mrs. Nawarskas / 1-505-342-2252 / nawarskas@comcast.net
- New Jersey : Ms. Bozena Chetnik / 1-732-986-2907 / bozena_chetnik@yahoo.com
- New York:
- New York / Mr. & Mrs. Zihua Dong / 1-718-567-0064 / dong@physics.columbia.edu
- Rochester / Ms. Debra Couch / 1-585-256-3961 / dcouch@rochester.rr.com
- North Carolina: Mr. & Mrs. Huynh Thien Tan / 1-704-535-3789 / northcarolinacenter@hotmail.com
- Ohio:
- Hamilton / Mr. & Mrs. Vu Van Phuong / 1-513-887-8597 / ohiocenter@yahoo.com
- Oregon:
- Portland / Ms. Youping Zhong / 1-503-257-2437 / youping320@yahoo.com
- Pennsylvania: Mr. & Mrs. Diep Tam Nguyen / 1-610-931-4699 / DiepAshleyPa@aol.com
- Pennsylvania: Mrs. Ella Flowers / 1-215-879-6852
- South Carolina: Mr. Michael Stephen Blake / 1-407-474-3492 / smch_southcarolina@yahoo.com
- Texas:
- Austin / Mr. Dean Duong Tran / 1-512-989-6113 / tranduongdean@yahoo.com
- Dallas / Mr. Jimmy Nguyen / 1-972-206-2042 / JimmyHNgyuen@yahoo.com
- Houston / Ms. Carolyn Adamson / 1-713-6652659 / cadamson@houston.rr.com
- San Antonio / Mr. Khoi Kim Le / 1-210-558-2049 / lethong@hotmail.com
- Virginia:
- Washington DC / Center / 1-703-997-1622 / VA_Center@yahoo.com
- Virginia / Mr. & Mrs. Hua Phi Anh/ 1-703-978-6791 / anhhly@hotmail.com
- Virginia Beach / Le Thanh Liem / 1-757- 461-5531 / qytek@yahoo.com
- Washington:
- Seattle / Mr. Ben Tran / 1-425-643-3649 / benptran@aol.com
- Seattle / Mr. Edward Tan / 1-206-228-8988 / edtan@usa.com
- Wyoming: Ms. Esther Mary Cole / 1-307-332-7108 / sumaemc@yahoo.com
- * **Puerto Rico:** Camuy / Mrs. Disnalda Hernanadez Morales / 1-787-262-1874 / disnalda@caribe.net

ASIYA

*** Formosa:**

- Taipei / Center / 886-2-2706-6168 / tpe.light@msa.hinet.net

- Taipei / Mr. & Mrs. Loh, Shih-Hurng / 886-2-27062628 / shloh@ndmctsg.hk.edu.tw
- Miaoli / Mr. & Mrs. Chen, Tsan-Gin / 886-37-221618
- Miaoli / Mr. Chu, Chen Pei / 886-37-724726
- Kaohsiung / Mr. & Mrs. Zeng, Huan Zhong / 886-7-733-1441
- * **Hong Kong:**
- Hong Kong / Center / 852-27495534
- Hong Kong / Liaison office / 852-26378257 / sm_hongkong@yahoo.com
- * **Indonesia:**
- Bali / Center / 62-361-231-040 / smch_bali@yahoo.com
- Bali / Mr. Agus Wibawa / 62-81-855-8001 / wibawa001@yahoo.com
- Jakarta / Center / 62-21-6319066 / smch-jkt@dnet.net.id
- Jakarta / Mr. Tai Eng Chew / 62-21-6319061 / cte@envirotec.co.id
- Jakarta / Ms. Lie Ik Chin / 62-21-6510715 / herlina@ueii.com
- Jakarta / Ms. Murniati Kamarga / 62-21-3840845 / hai@cbn.net.id
- Jakarta / Mr. I Ketut P. Swastika / 62-21-7364470 / ketut@sinarimas.co.id
- Malang / Mr. Judy R. Wartono / 62-341-491-188 / yudi_wartono@telkom.net
- Malang / Mr. Henry Soekianto / 62-341-325-832
- Medan / Mrs. Merlinda Sjaifuddin / 62-61-4514656 / smch_medan@hotmail.com
- Surabaya / Center / 62-31-5612880 / ahimsasb@indosat.net.id
- Surabaya / Mr. Harry Limanto Liem / 62-31-594-5868 / harry_l@sby.dnet.net.id
- Yogyakarta / Mr. Augustinus Madyana Putra / 62-274-650-7704 / t.adianingtyas@lycos.com
- * **Israel:** Mr. Yaron Adari / yadari@freeuk.com
- * **Japan:**
- Gunma / Ms. Hiroko Ichiba / 81-27-9961022 / divinalv@nth.biglobe.ne.jp
- Tokyo / Mrs. Hyakutake Toshiko / 81-90-4923-1199 / binta@k7.dion.ne.jp
- Tokyo / Mrs. Yoshii Masae / 81-90-6542-6922 / smchflute@gmail.com
- Tokyo / Mrs. Sato Rie / 81-80-5654-1688 / riesato302@yahoo.co.jp
- Osaka / Center / smchtoosaka@gmail.com
- Osaka / Mr. Le Khac Duong / 81-90-6064-7469 / leduongjp@yahoo.com
- Nagoya / Mr. & Mrs. Qiao Yueqing / 81-90-3447-3117 / qiaoemi0712@yahoo.co.jp
- * **Jordan :** Mr. Jafar Marwan Irshaidat / 962 7 95119993 / estaphuam@hotmail.com
- * **Korea:**
- Andong / Mr. Kim, Sa³Tae / 82-54-821-3043 / smandong@hanmail.net
- Busan / Center / 82-51-334-9205 / chinghaibusan@gmail.com

- Busan / Mr. Song, Ho-Joon / 82-11-599-4552, 82-51-903-4552
- Busan / Mr. Hwang, Sang-Won / 82-51-805-7283
- Chungok / Center / 82-54-6731399
- Daegu / Center / 82-53-743-4450 / chinghaidaegu@hanmail.net
- Daegu / Mr. Cha, Jae-Hyun / 82-53-856-3849• Daegu / Mrs. Han, Sun-Hee / 82-53-746-5338
- Daegu / Mr. Kim, Ik-Hyeon / 82-53-633-3346
- Daejeon / Center / 82-42-625-4801 / smdaejeon@yahoo.co.kr
- Daejeon / Ms. Do,Bong-Hi / 82-42-471-0763 / dbhs44463@yahoo.co.kr
- Gwang-Ju / Center / 82-62-525-7607
- Gwang-Ju / Mr. Jo, Myong-Dae / 82-61-394-6552 / smgwangju@naver.com
- Incheon / Center / 82-32-579-5351 / lightundinchon@yahoo.co.kr
- Incheon / Mr. Lee, Jae-Moon / 82-32-244-1250
- Jeonju / Center / 82-63-274-7553 / shc5824@hanmail.net
- Jeonju / Mr. Choi Beyong Sun / 82-11-9715-9394 / buda1996@hanmail.net
- Seoul / Center / 82-2-5772158 / goldenseoul@yahoo.co.kr
- Seoul / Mr. Jo Young-Won / 82-11-9670-5839 / seoulyoungwon@yahoo.co.kr
- Youngdong / Center / 82-54-5325821 / houmri21@yahoo.co.kr
- * **Laos:** Vientiane / Mr. Somboon Phetphommasouk / 856-21-415-262 / Somboon_9@hotmail.com
- * **Macau:**
- Macau / Center / 853-28532231 / mcdivlove@yahoo.com.hk
- Macau / Liaison Office / 853-28532995
- * **Malaysia:**
- Alor Setar / Mr. Chiao-Shui Yu / 60-4-7877453
- Johor Bahru / Mr. & Mrs. Chi-Liang Chen / 60-7-6622518 / oldpiong@streamyx.com
- Kuala Lumpur / Mr. Phua Kai Liang / 60-12-307 3002 / klnet23@yahoo.com
- Penang / Center / 60-4-2285853 / pgsmch@streamyx.com
- Penang / Mr. & Mrs. Lim Wah Soon / 60-4-6437017
- * **Mongolia:**
- Ulaanbaatar / Ms. Erdenechimeg Baasandamba / 976-11-310908 / baasandamba@yahoo.com
- Ulaanbaatar / Ms. Bolormaa Avirmed / 976-11-341222 / bolor_suvd@yahoo.com
- Ulaanbaatar / Mr. Bayarbat Rentsendorj / 976-99774277 / qyanyin_mongolia@yahoo.com
- Khotol / Mr. Chinsukh Uuter / 976-99110446 / khotolcenter@yahoo.com
- Khotol / Ms. Tsenddorj Tserendorj / 976-99370917 / tsendee_hutul@yahoo.com

- Baganuur / Mr. & Mrs. Gursad Bayarsaikhan / 976-121-21174
- * **Myanmar:** Mr. Sai San Aik / 95-1-667427 / ssaikss@mptmail.net.mm
- * **Nepal:**
 - Kathmandu / Center / 977-1-4254-481 / chinghai_kathmandu@hotmail.com
 - Kathmandu / Mr. Ajay Shrestha / 977-1-4473-558 / ajaystha@hotmail.com
 - Pokhara / Center / 977-61-531643
 - Pokhara / Mr. Bishnu Neupane / 977-984-60-36423 / neupanebishnu@hotmail.com
- * **Philippines:**
 - Manila / Center / 63-2 875 6609 / phi.loveocean.mnl@gmail.com
 - Manila / Ms. Kim Thuy Bich Chau / 63-917-258-7462 / chauthuykim@yahoo.com
- * **Singapore:**
 - Singapore / Center / 65-6741-7001 / chinghai@singnet.com.sg
 - Singapore / Liaison office / 65-6846-9237
- * **Sri Lanka:** Colombo / Mr. Lawrence Fernando / 94-11-2412115 / smchnirvana@gmail.com
- * **Thailand:**
 - Bangkok / Center / 66-2-674-2690 / bkcc66@gmail.com
 - Bangkok / Ms. Laddawan Na Ranong / 66-1-8690636, 66-2-5914571 / bkctcp@gmail.com
 - Bangkok / Mr. Chusak Osonprasop / 66-081-4816500 / mummykat@hotmail.com
 - Bangkok / Mrs. Ratchanan Jintana / 66-081-7515227 / cr_purelight@yahoo.com
 - Chiang Mai / Ms. Siriwan Supatrchamnian / 66-50-332136 / siriwanliy@gmail.com
 - Khon Kaen / Center / 66-43-378112
 - Songkhla / Center / 66-74-323694

TURAI

- * **Austria:**
 - Vienna / Center / 43-664-9953748 / Chinghai@gmx.at
 - Vienna / Liaison Office / 43-650-8420794 / ngocdany@yahoo.com
- * **Belgium:**
 - Brussels / Ms. Ann Goorts / 32-472-670272 / qybelgium@yahoo.com
 - Brussels / Ms. Ellen De Maesschalk / 32-486-242248
- * **Bulgaria:**
 - Sofia / Mr. Ruslan Staykov / 359-2-8575358 / quanyinsofia@gmail.com
 - Plovdiv / Mrs. Miglena Bozhikova / 359-32-940726 / chinghaiplovdiv@yahoo.com
- * **Croatia :** Mr. Zeljko Starcevic / 385-98 9706788 / zeljstar@inet.hr

* **Czech:**

- Prague / Center / 420-261-263-031 / czech-center@spojenisbohem.cz
- Prague / Mrs. Marcela Gerlova / 420-608-265-305
- Prague / Mr. Nguyen Tuan Dung / 420-608124709 / czech-center@spojenisbohem.cz

* **Denmark:** Odense / Mr. Thanh Nguyen / 45-66-190459 / ductam@webspeed.dk

* **Finland:**

- Helsinki / Ms. Astrid Murumagi / 358-50-596-2315 / helsinkicenter@yahoo.com
- Helsinki / Mr. Tri Dung Tran / 358-40-7542586

* **France:**

- Alsace / Ms. Despretz Anne-Claire / 33-3-89770607 / arclai@infonie.fr
- Montpellier / Mr. Nguyen Tich Hung / 33-4-67413257 / tich.hung@infonie.fr
- Montpellier / Mr. Sylvestrone Thomas / 33-4-67650093 / ocean-amour@wanadoo.fr
- Paris / Center / 33-1-4300-6282
- Paris / Ms. Lancelot Isabelle / 33-1-7069-3210 / ilancelot@celestialfamily.net

* **Jamus:**

- Berlin / Mr. Grigorii Guinzbourg / 49-30-5498-6147 / Grigorii.Guinzbourg@gmx.de
- Berlin / Ms. Hoa Thi Hoang / 49-30-3083-4712 / Pureocean@web.de
- Duisburg / Mr. Veithen, Michael / 49-174-5265242 / dusseldorfcenter@hotmail.com
- Freiburg / Ms. Elisabeth Muller / 49-7634-2566 / elmueart@surfeu.de
- Hamburg / Liaison office / 49-58115491 / HamburgCenter@gmx.de
- Munchen / Ms. Johanna Hoening / 49-8170-997050 / ChingHai@aol.com
- Munchen / Mr. Nguyen, Thanh Ha / 49-89-353098 / ha_nguyensm@yahoo.de

* **Greece:**

- Athens / Ms. Vicky Chrisikou / 30-210-8022009, 30-6944-470094 / vicky.chrisikou@gmail.com

* **Hungary:**

- Budapest Center / 36-1-363-3896 / budapestcenter@gmail.com
- Budapest / Mr. Gabor Soha / 36-20-221-5040 / gabor.soha@gmail.com
- Budapest / Mrs. Aurelia Haprai / 36-20-2400259 / doraur@gmail.com

* **Iceland :** Ms. Nguyen Thi Lien / 354 - 5811962 / reykjavik_center@yahoo.com

* **Italy:**

- Pescara / Mrs. Bettina ADANK / 39-085-454-9184 / bettina.adank@fastwebnet.it

- Campobasso / Ms. Francesca Spensieri / 39-333-722-5527 / fancy_lalla@yahoo.it
- Bologna / Mrs. Nancy Dong Giacomozzi / 39-320-341-0380 / QuanYinBologna@gmail.com
- * **Ireland :**
 - Dublin / Mrs. Hsu, Hua-Chin / 353-1-4865852 / smch_dublin@yahoo.co.uk
 - Dublin / Ms. Kathleen Hogan / 35314977191 / dublinquanyin@gmail.com
- * **Norway:** Oslo / Ms. Marte Hagen / 47-64978762, 47-92829803 / martehagen@gmail.com
- * **Poland:**
 - Szczecin / Mrs. Grazyna Plocinizak / 48-91-4874953 / ginal@wp.pl
 - Warsaw / Ms. Elzbieta Ukleja / 48-22-8367814 / elzbieta_q1@yahoo.com
- * **Portugal:**
 - Alcobaca / Mr. Antonio Jose Vieira Caldeira / 351-262-597924 / ajvcaldeira@clix.pt
- * **Romania:** Bucharest / center / bucharestqy@yahoo.com
- * **Russia:** Moscow / Mrs. Leera Gareyeva / 79104659738 / moscowcenter@rambler.ru
- * **Serbia :** Belgrade / Ms. Maja Mijatović / 381642748820 / majazemun@yahoo.com
- * **Slovakia:** Zilina / Mr. Roman Sulovec / 421-903100216 / roman.sulovec@spojeniesbohom.sk
- * **Slovenia:**
 - Ljubljana / Center / 386-1-518 25 42 / quanyin@siol.net
 - Ljubljana / Mr. Janez Pavlovic / 386-41-320-268 / janez.pavlovic@siol.net
 - Maribor / Mr. Rastislav Alfonz Kovacic / 386-3-581 49 81 / rast05alfonz@yahoo.com
- * **Spain:**
 - Madrid / Ms. Lidia Kong / 34-91-547-0366
 - Madrid / Mr. Claudio Octavio Silva Zuniga / 34-667090831 / claudiosilvachile@yahoo.es
 - Malaga / Mr. Joaquin Jose Pretel Lopez / 34-646843489 / joprelo@hotmail.com
 - Valencia / Mrs. Wenqin Zhu / 34-963301778, 34-695953889 / valenciachinghai@yahoo.es
 - Valencia / Mr. Jose Luis Orduna Huertas / 34-653941617 / joselorduna@gmail.com
- * **Sweden:**
 - Angelholm / Mrs. Luu Thi Dung / 46-431-26151 / angelholmsweden@gmail.com

- Are / Ms. Viveka Widlund / 46-63-38097, 46-70-6219906 / smchsweden@yahoo.se
- Stockholm / Mr. Mats Gigard / 46-8-88 22 07 / mats.gigard@telia.com
- * **Switzerland:**
- Geneva / Ms. Klein Ursula / 41-22-369-1550 / ursula_klein@bluewin.ch
- * **The Netherlands:**
- Amsterdam / Mr. Kamlung Cheng / 31-647838638 / kamlung27@hotmail.com
- * **United Kingdom:**
- **England:**
- Ipswich / Mr. Zamir Elahi / 44-7843-352919 / zamir.light@gmail.com
- London / Center / 44-2088-419866 / londonukcentre@googlemail.com
- London / Mrs. C Y Man / 44-1895-254521 / chuk_yee_man@hotmail.com
- London / Mr. Danny Ejayese / 44-7949798310 / danny_zen@yahoo.co.uk
- Stoke-on-Trent / Mrs. Janet Weller / 44-1782-866489 / j.weller4@ntlworld.com
- Surrey / Mr. C. W. Wo / 44-1293-416698 / stmchwo@hotmail.com
- Scotland: Edinburgh / Mrs. Annette Lillig / 44-131-666-0319 / lillig2002@yahoo.co.uk

OCEANIA

- * **Australia:**
- Adelaide / Mr. Leon Liensavanh / 61-8-8332-6192 / leonadelaide@hotmail.com
- Brisbane / Mr. & Mrs. Yun-Lung Chen / 61-7-3344-2519 / dlch136@hotmail.com
- Canberra / Mr. Hoang Khanh / 61-2-6259-1993 / smcanberra@hotmail.com
- Melbourne / Mr. Alan Khor / 61-3-9857-4239 / ckhor@netspace.net.au
- Mid North Coast / Mr. Eino Laidsaar / 61-2 6550 4455 / goldenagecenter@gmail.com
- Northern Rivers/ Byron Bay / Mr. and Mrs. Jonathan Swan / 61-2 6624 7209 / byronbaycentre@gmail.com
- Perth / Mr. David Robert Brooks / 61-8-9418-6125 / daveb@iinet.net.au
- Sydney / Mr. Ly An Thanh / 61-2-9823-8223 / anbinh_sydney@yahoo.com.au
- Tasmania / Mr. Raymond Dixon / 61-3- 6-2233118 / ray_dixon@bigpond.com
- * **New Zealand:**
- Auckland / Mrs. Noelyne No Thi Ishibasi / 649-277-9285 / takahide@xtra.co.nz
- Auckland / Mr. Chang Jen-Hor / 64-9-2749298 / changjenhor@yahoo.com
- Christchurch / Mr. Michael Lin / 64-3-343-6918 / nzchchsmch@yahoo.com.au

• Hamilton / Mr. Glen Vincent Prime / 64-211399934 /
hamnzcont@yahoo.co.nz

• Nelson / Ms. Sharlene Lee / 64-3-539-1313 / shale@ihug.co.nz

*Sashen Littattafai
divine@Godsdirectcontact.org
FAX:1-240-352-5613 or 886-
949-883-778

(Ana maraba da kai idan za ka
Taimaka wajen fassara
Littattafan Babbar

Jagora zuwa wasu harsuna)
*A Journey through Aesthetic
Realms

Shiri na talabijin
TV@Godsdirectcontact.org
FAX:1-413-751-0848 (USA)

*Labarai:
lovenews@Godsdirectcontact.org
FAX:1-801-7409196 or
886-946-728475

*Online Celestial Shop
<http://www.thecelestialshop.com>

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

*Bayanai a kan ibada:
Email:
lovewish@Godsdirectcontact.org
FAX:886-946-730699

*The Supreme Master Ching Hai
International Association
Publishing
Co., Ltd. Taipei, Formosa.
smchbooks@Godsdirectcontact.org
Tarho:886-2-
87873935/FAX:886-2-87870873
<http://www.smchbooks.com/>

*S.M. Celestial Co., Ltd.
Email:smcj@mail.sm-cj.com
Tarho:886-2-87910860
FAX:886-2-87911216
<http://www.sm-cj.com>

Shirye-shiryen Talabijin na Babbar Jagora

AN KADDAMAR DA SHI RANAR 16 GA WATAN NUWAMBA,
SHEKARAR 2007.

Amurka ta Arewa: Tashar *Galaxy 25* (97* W)

Amurka ta Kudu: Tashar *Hispasat* (30*W), da tshar *Intelsat*
907(27.5*W)

Asiya: Tashar *ABS* (75*E) da tshar *Asiasat 2* (100.5*E), da tashar
Asiasat 35(105.5*E)

Asiya da Afirka: Tashar *Intelsat 10*(68.5*E) C-Band

Afirka: Tashar *Intelsat 10* (68.5*E) KU-Band

Australia da New Zealand: Tashar *Optus D2* (152*E)

Gabas t Tsakiya da Afirka ta Arewa: Tashar *Eurobird 2* (25.5.*E)

Turai da Gabas ta Tsakiya da Arewacin Afirka: Tashar *Hotbird* (13*E)
da tashar *Astra 1* (19. 2*E)

An kaddamar a sababbain tashoshi na talabijin guda goma (12)

Ka ji dadin kallon shirye-shirye na ilhama da nishaɗantarwa a
cikin harsuna sama da talatin (30)

Kyauta ne ga kumbobin talabijin na kyauta.

Kuma za a iya gani a wayar tafi-da-gidanka

E-mail : Info@SupremeMasterTV.com

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

***A Journey through Aesthetic Realms
on ETTV Satellite Channels.***

RTDS (Cell TV) Channel 21: Afirka (Togo Lome)

ETTV Channel super X: Ranar Lahad karfe 12:00-12:30
(lokacinTaipei)

ETTV Shirin Asiya ya haɗa da Kasashe 27 na Asiya da Oceania.

Ranar Lahadi karfe 10:00-10:30 (lokacin Taipe) ta
talabijin da kumbo

ETTV Shirin na Amurka ya haɗa da Amurka ta Arewa: U.S.A.

(ya haɗa da Hawaii da Alaska da kuma Kanada) Ranar
Asabar Karfe 10:00~10:30 (PDT [lokacin *Los Angeles*]) ta
talabijin ko kumbo

Shirye-shiryen talabijin: Southern California (*Time
Warner; Charter*

Communications; Adelpia; Champion; Altrio; Cox)

ETTV Shirin naLatin Amurka ya haɗa da: Amurka ta Arewa
(U.S.A) da Amurka ta

Tsakiya da kuma Amurka ta Kudu.

Bangaren *Caribbean* ya haɗa kasashe goma sha huɗu da
suka haɗa da Jamhuriyar *Dominican* da *Haiti* da kuma *Cuba*.
Ranar lahadi, karfe 10:00-10:30

(PDT [lokacin *Los Angeles*]) ta talabijin ko kumbo.

Kungiyar Babbar Jagora Ching Hai ta Duniya, har wa yau
suna samar da kasakasan bidiyo na shirye-shiryen koyarwar
Babbar Jagora wato *A Journey through Aesthetic Realms* da ake
watsawa a gidajen talabijin daban-daban na kasashen duniya.
Domin neman karin bayani ka tuntube mu ta wannan adireshin na
Email: TV@Godsdirectcontact.org

Bugun Farko : Disamba,2007

Mawallafiya : Babbar Jagora Ching Hai

Madaba'a : *The Supreme Master Ching Hai*

International Association Publishing Co., Ltd.

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

Tarho: 886-2-87873935 Fax: 886-2-87870873

E-mail: smchbooks@Godsdirectcontact.org

Haƙƙin Mallaka Babbar Jagora Ching Hai ©2007

Doka.

Ba a yarda ka juyi wani abu daga cikin wannan littafin ba, sai da izinin mawallafiya ko madaba'a.

Mu mabiyar Babbar Jagora Ching Hai, mun samu goguwa da wahalar da mutum zai sha wajen neman haƙiƙanin gaskiya. Saboda haka mun fahimci yadda yake da wuya da kuma wahala ga mutum ya sami cikakke kuma Rayayyen Jagora wanda yake koyar da hanya mafificiya ta farkar da hikimominmu da muka gada da kuma fahimtar gaskiya; hanyar iri ɗaya ce da wadda dukkaka Jagorori na gaskiya suke koyarwa tun a zamanin da. Bayan samun riba sosai da muka yi ta bin wannan tafarki, muna miƙa wannan tarin lakcoci da Babbar Jagora Ching Hai ta gabatar a ƙasashe daban-daban na duniya, don ya taimaki masu neman gane gaskiya, waɗanda suke begen samun 'yanci madawwami a rayuwarsu da kuma wasu, kuma don wasu su samu amsoshin tambayoyinsu game da rayuwa da haihuwa da mutuwa da kuma ibada da gaskiya.