

Mwalimu Mkuu Ching Hai

# Ufunguo wa Kutaalamika Haraka

Kijitabu Kielelezo; Nakala ya Bila Malipo

# Yaliyomo

<b>Utangulizi</b> .....	04
<b>Habari Fupi Kuhusu Mwalimu Mkuu Ching Hai</b> .....	08
<b>Fumbo la Ulimwengu wa Ng'ambo ya Pili</b> .....	11
Hotuba ya Mwalimu Mkuu Ching Hai	
Juni 26, 1992, Umoja wa Mataifa katika Jiji la New York	
<b>Kufundwa: Njia ya Quan Yin</b> .....	52
<b>Miongozo Mitano</b> .....	54
<b>Faida za Ulaji Mboga</b> .....	56
Afya na Lishe.....	57
Ikolojia na Mazingira.....	61
Njaa Ulimwenguni.....	62
Kuteseka kwa Wanyama.....	63
Kundi la Watakatifu na Wengineo.....	63
Mwalimu Ajibu Maswali.....	65
<b>Ulaji Mboga: Suluhisho Bora kwa Upungufu wa Maji Duniani</b> ....	77
<b>Habari Njema kwa Walaji Mboga</b> .....	79
<b>Machapisho</b> .....	86
<b>Jinsi ya Kuwasiliana Nasi</b> .....	93

Kupata Kijitabu Bila Malipo kwenye mtandao: Ufunguo wa Kutaalamika Haraka (katika lugha zaidi ya 68)

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

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

<http://www.Godsdirectcontact.org/sample/> (U.S.A.)

## **Ujumbe Mfupi**

Akiwa mbuni wa vitu vya sanaa na vilevile mwalimu wa mambo ya kiroho, Mwalimu Mkuu Ching Hai anapenda maneno yanayoonyesha uzuri wa ndani. Hiyo ndiyo sababu anaita Vietnam kama “Au Lac” na Taiwan kama “Formosa.” Au Lac ni jina la kale la nchi ya Vietnam nalo humaanisha “furaha.” Na jina Formosa, linalomaanisha “-zuri,” huonyesha kikamilifu uzuri wa kisiwa hicho na watu wake. Mwalimu ana hisi kwamba kutumia majina hayo huboresha hali ya kiroho na kuleta bahati kwa nchi hiyo na wakazi wake.

*“Mimi siamini Ubuda wala sio Mkatoliki. Mimi naamini Ukweli na ninahubiri Ukweli. Unaweza kuiita Ubuda, Ukatoliki, Utao, au jina lolote upendalo. Mimi nakubali yote!”*

*Mwalimu Mkuu Ching Hai*

*“Tukipata amani moyoni, tutakuwa tumepata mambo mengine yote. Uradhi wote, utimizo wote wa matamaniao ya ulimwengu na ya mbinguni hutokana na Ufalme wa Mungu – ule utambuzi wa moyoni wa upatano wetu wa umilele, wa hekima yetu ya milele, na wa nguvu zetu zote. Tusipovipata vitu hivyo hatuwezi kamwe kuridhika, hata tuwe na kadiri gani za pesa au mamlakai, au hata tuwe na cheo kikubwa kiasi gani.”*

*Mwalimu Mkuu Ching Hai*

*“Mafundisho yetu yanasema kwamba lolote ambalo ni lazima ulifanye katika ulimwengu huu, wewe lifanye, lifanye kwa moyo wote. Uwe mwenye kuwajibika na pia utafakari kila siku. Utapata maarifa zaidi, hekima zaidi, amani zaidi, ili ujitumikie mwenyewe na kuutumikia ulimwengu. Usisahau kamwe kwamba una wema wako mwenyewe ndani yako. Usisahau kwamba Mungu anakaa ndani yako. Usisahau kwamba Mungu yuko ndani ya moyo wako.”*

*Mwalimu Mkuu Ching Hai*

## Utangulizi

Tangu nyakati za kale, wanadamu wametembelewa na watu wa pekee ambao kusudi lao lilikuwa kuboresha hali ya kiroho ya binadamu. Yesu Kristo alikuwa mmoja wa watu hao, vilevile Shakyamuni Buda na Mohammed. Sisi tunawafahamu vema hao watatu, lakini kuna wengine wengi ambao majina yao hatuyajui; baadhi yao walifundisha hadharani, na watu wachache waliwafahamu, na wengine walibaki bila kujulikana. Watu hao waliitwa majina tofauti, katika nyakati tofauti, na katika nchi mbalimbali. Wameitwa majina kama vile: Mwalimu, Avatar, Mwenye Kutaalamika, Mwokozi, Masiha, Mungu Mama, Mtume, Guru, Mtakatifu Aishiye, na kadhalika. Walikuja kutupatia kile ambacho kimeitwa: Kutaalamika, Wokovu, Ufahamu, Ukombozi, au Mwamko. Huenda maneno yaliyotumika yakawa tofauti, lakini kwa kweli hayo humaanisha kitu kimoja.

Wageni kutoka Chanzo kilekile cha Kimungu, wenye ukuu uleule wa kiroho, utakatifu wa maadili, na uwezo wa kuwainua wanadamu kama walivyofanya Watakatifu wa kale wapo miongoni mwetu leo, ingawa ni wachache wanaojua kuwapo kwao. Mmoja wao ni Mwalimu Ching Hai.

Huenda Mwalimu Ching Hai asitambuliwe na wengi kuwa Mtakatifu Aishiye. Yeye ni mwanamke, na Wabuda wengi na hata watu wengine huamini ile hadithi kwamba mwanamke hawezi kuwa Buda. Mwanamke huyo anatoka Bara la Asia, na watu wengi wa nchi za Magharibi wana matarajio kwamba Mwokozi wao atakuwa na sura kama yao. Hata hivyo,

baadhi yetu kutoka sehemu zote duniani, na kutoka katika dini mbalimbali, ambao tumepata kumfahamu Yeye, na ambao tunafuata mafundisho Yake, tunamfahamu Yeye na jinsi alivyo. Ili upate kujua jambo hilo, itakubidi uwe tayari kujifunza na uwe na moyo mnyoofu. Itakubidi pia utumie wakati na uangalifu, lakini hakuna mengine zaidi ya hayo.

Watu hutumia muda wao mwingi wakitafuta riziki na mahitaji mengine. Tunafanya hivyo ili maisha yetu na ya wapendwa wetu yawe mazuri iwezekanavyo. Tukipata wasaa, tunaelekeza fikira zetu kwenye mambo kama vile siasa, michezo, televisheni, au kashfa za hivi karibuni. Baadhi yetu ambao wameona Uwezo wa Upendo wa mawasiliano ya ndani ya moja kwa moja na Mtukufu tunafahamu kwamba maisha yana maana zaidi kuliko mambo hayo tu. Tunahuzunika kwa sababu Habari Njema hazijasambazwa sana. Suluhisho la mapambano yote ya maisha linakaa kimya ndani yetu, likisubiri. Tunajua kwamba tunakaribia kufika Peponi. Samahani ikiwa tunasema mambo mazuri ambayo ni vigumu sana kwa akili yako kukubali. Si rahisi kwetu kukaa kimya, kwa kuwa tumeona maajabu, nasi tunajua mengi.

Sisi ambao ni wafuasi wa Mwalimu Mkuu Ching Hai na ambao tunaifuata njia yake (Njia ya Quan Yin) tunakupa kitabu hiki cha mwanzo tukitarajia kwamba kitakusaidia kukaribia zaidi Uradhi wako mwenyewe wa Kimungu, iwe ni kupitia Mwalimu wetu au mtu mwingine yeyote.

Mwalimu Ching Hai hufundisha umuhimu wa zoezi la kutafakari, mawazo ya ndani moyoni na maombi. Anafafanua kwamba ni lazima tuvumbue Uwepo wa Kimungu ndani yetu, ikiwa tungependa kuwa na furaha katika maisha ya sasa. Anatuambia kwamba kutaalamika ni jambo tunaloliweza,

linaloweza kufikiwa na wale tu wanaojiondoa katika jumuiia. Wajibu wake ni kuamsha ule Uwepo wa Mungu ndani yetu, huku tukiishi maisha ya kawaida. Anasema: Hali iko hivi. Sisi sote tunajua Ukweli. Shida ni kwamba tumeusahau. Basi, nyakati nyingine ni lazima mtu fulani aje kutukumbusha kuhusu kusudi la maisha yetu, sababu gani ni sharti tupate Ukweli, sababu gani ni sharti tuzoe kutafakari, na sababu gani tumwamini Mungu au Buda, au yeyote yule ambaye ni Mwenyezi katika Ulimwengu wote. Yeye hamwombi yeyote amfuate. Yeye huonyesha tu kutaalamika kwake mwenyewe kama mfano, ili wengine wapate Ukombozi Mkuu.

Kitabu hiki ni utangulizi wa mafundisho ya Mwalimu Mkuu Ching Hai. Tafadhali kumbuka kuwa hotuba, maelezo na manukuu ya Mwalimu Ching Hai yaliyomo humu ni yeye aliyeyasema; yalinakiliwa na nyakati nyingine kutafsiriwa kutoka katika lugha nyingine, kisha yakahaririwa kwa lengo la kuchapishwa. Tunapendekeza kwamba usikilize au kutazama kanda au video za awali. Utakuwa na ufahamu mkubwa zaidi kuhusu Yeye kutokana na vyanzo hivyo kuliko tu kutokana na maneno yaliyoandikwa. Bila shaka, ukipenda kumfahamu vizuri zaidi, itakuwa vema kumwona Yeye mwenyewe.

Kwa baadhi ya watu, Mwalimu Ching Hai ni Mama yao, kwa wengine ni Baba yao, na kwa wengine bado yeye ni Mpendwa wao. Vyovyote vile, Yeye ndiye Rafiki bora uwezaye kupata katika ulimwengu huu. Yeye yupo kwa kusudi la kutupatia vitu, wala si kuchukua. Hachukui malipo ya aina yoyote kwa ajili ya mafundisho yake, msaada wake, au kufunda. Kitu kimoja tu ambao ataondoa kwako ni mateso, huzuni na maumivu yako. Lakini hayo yatawezekana tu iwapo ungependa hivyo!

*“Mwalimu ni mtu ambaye ana ufunguo wa kukusaidia wewe kuwa Mwalimu... kukusaidia kutambua kwamba wewe pia ni Mwalimu na kwamba wewe na Mungu ni Umoja. Ndivyo ilivyo... hilo ndilo lengo pekee la Mwalimu.”*

*Mwalimu Mkuu Ching Hai*

*“Njia yetu si dini. Mimi simgeuzi yeyote awe Mkatoliki au Mbuda au kufuata dini nyingine yeyote. Mimi nakusaidia ujifahamu mwenyewe; utambue unakotoka; ukumbuke lengo lako hapa Duniani; uvumbue siri za ulimwengu; uelewe kwa nini kuna matatizo mengi mno, na ujue lile tinalotazamia baada ya kifo.”*

*Mwalimu Mkuu Ching Hai*

*“Tumetengana na Mungu kwa sababu tuna shughuli nyingi mno. Kama mtu anaongea nawe huku simu ikilia, unapika au kuzungumza na watu wengine, basi hakuna awezaye kuwasiliana nawe. Ndivyo ilivyo na Mungu. Yeye anaita kila siku nasi hatuna wakati kwa ajili Yake, tunamkatisha kila saa.”*

*Mwalimu Mkuu Ching Hai*



## **Habari Fupi Kuhusu Mwalimu Mkuu Ching Hai**

Mwalimu Ching Hai alizaliwa Aulac katika familia yenye maisha bora, Yeye ni binti ya tabibu asiyetumia dawa mwenye kusifika sana. Alilelewa kama Mkatoliki, naye akajifunza mambo ya msingi ya dini ya Ubuda kutoka kwa nyanya yake. Akiwa mtoto mdogo, alipendezwa sana na hekima na mafundisho ya kidini, na vilevile akawa na huruma ya pekee kwa viumbe wote.

Alipofika umri wa miaka kumi na minane, Mwalimu Ching Hai alienda Uingereza kwa masomo, kisha akaenda Ufaransa na baadaye Ujerumani, ambako Alifanya kazi na shirika la Msalaba Mwekundu, na Aliolewa na mwanasayansi Mjerumani. Baada ya miaka miwili ya ndoa yenye furaha, aliiacha ndoa hiyo kwa ruhusa ya mume wake, akaenda kutafuta kutaalamika, na hivyo akatimiza lengo bora alilotamani tangu utoto. Wakati huo alikuwa akifanya mazoezi mbalimbali ya kutafakari na masomo ya kiroho chini ya mwongozo wa walimu na wakufunzi waliokuwa karibu naye. Alikuwa kutambua kwamba mtu mmoja tu hawezi kuwasaidia wanadamu wanaoteseka, naye akaona njia bora zaidi ya kusaidia watu ni kujitambua yeye mwenyewe kikamilifu. Huku hilo likiwa lengo lake la pekee, alisafiri katika nchi mbalimbali, akitaafuta njia kamilifu ya kutaalamika.

Kupitia miaka mingi ya majaribio, maudhi na kero, hatimaye Mwalimu Ching Hai alipata ile Njia ya Quan Yin na Upasisho wa Kimungu katika maeneo ya Himalaya. Baada ya

kufanya mazoezi kwa muda fulani alipokuwa anaishi Himalaya, alifanikiwa kutaalamika kikamilifu.

Miaka kadhaa baada ya kutaalamika Kwake, Mwalimu Ching Hai aliishi maisha matulivu, yaliyo sahili kama mtawa Mbuda. Mwanamke huyo, ambaye kiasili ni mwenye haya, alificha Hazina hiyo hadi watu walipokuja Kwake kutafuta mafunzo na mafundo. Ni kupitia maombi ya kusisitiza na bidii ya wanafunzi wake wa kwanza katika Formosa na Marekani ndipo Mwalimu Ching Hai akaja kuhutubu duniani kote, naye amewafunda makumi ya maelfu ya wanafunzi wa kiroho.

Leo hii, watu wengi zaidi wanaotafuta Ukweli kutoka nchi na dini mbalimbali wamekuwa wakimiminika kwake ili kupokea hekima yake iliyo bora zaidi. Kwa wale wanaotaka kujifunza kwa moyo mkunjufu na kujizoeza ile njia ya Kutaalamika Haraka ambayo Yeye mwenyewe amethibitisha kuwa ndiyo bora zaidi—ile Njia ya Quan Yin, Mwalimu Ching Hai yuko tayari kuwafundisha mambo ya mwanzo-mwanzo na kuwapa mwongozo zaidi wa kiroho.

*Ulimwengu umejaa taabu.  
Ni mimi tu nimekujaza Wewe!  
Kama Ungaliwekwa ulimwenguni,  
Taabu zote zingaliondolewa.  
Lakini, kwa vile ulimwengu umejaa taabu,  
Sioni nafasi kwa ajili Yako!*

*Nitauza jua, miezi na nyota zote  
Zilizo katika ulimwengu,  
Ili nipate kununua mmoja wa Mitazamo Yako Mizuri.  
Ewe Bwana wa Nuru ya Daima!  
Uwe na rehema na umulike mianga yako katika Moyo wangu.*

*Walimwengu wanaondoka nje ili kuimba na kucheza,  
Chini ya mwangaza wa ulimwengu na nyimbo za ulimwengu.  
Ni mimi pekee nikaaye kwenye maono,  
Nikicheza kwa Nuru na Nyimbo za ndani.*

*Tangu nilipoufahamu Utukufu wako, Ee Bwana,  
Singeweza kupenda chochote katika ulimwengu huu.  
Niingize katika Rehema Yako,*

*Milele!  
Amina*

*kutoka katika “Silent Tears”, mashairi yaliyotungwa na  
Mwalimu Mkuu Ching Hai*



## **Fumbo la Ulimwengu wa Ng'ambo ya Pili**

Maneno ya Mwalimu Mkuu Ching Hai  
Juni 26, 1992(DVD#260)  
Umoja wa Mataifa, New York  
(Maneno ya awali ni katika Kiingereza)

Karibuni kwenye Umoja wa Mataifa. Tafadhali salini pamoja katika imani yenu wenyewe kwa kuwa tunashukuru kwa kile tulicho nacho, kile tulichopewa, kile tunachotamani, huku tukitarajia kwamba wale walio na upungufu watapewa jinsi tulivyopewa sisi; wakimbizi ulimwenguni, waathiriwa wa vita, wanajeshi, viongozi wa serikali na pia viongozi wa Umoja wa Mataifa wawezeshwe kutimiza kile watakacho na kuishi pamoja kwa amani.

Tunaamini kwamba tutapokea kile tunachoomba kwa sababu ndivyo Biblia inavyosema. Asanteni!

Mnajua kwamba mada ya hotuba ya leo ni “Ulimwengu wa Mbali” kwa sababu singependa kuongea nanyi kuhusu ulimwengu huu tena. Ninyi mnajua vema. Lakini mbali ya ulimwengu huu, kuna mambo mengine. Natumaini kwamba nyote mliokuja hapa mtapenda kujua. Hilo si jambo kama alilosema mwanafunzi

mwenzetu kuhusu miujiza au mambo mengine ya ajabu ambayo hamwezi kuyaamini. Jambo hilo ni la kisayansi, la akili na muhimu kabisa.

Sote tulisikia katika Biblia na Maandiko mbalimbali ya kidini kwamba kuna mbingu saba, kuna viwango mbalimbali vya ufahamu. Kuna Ufalme wa Mungu ulio ndani, kuna Asili ya Buda, n.k. Hayo ni baadhi ya mambo yanayoahidiwa mbali na ulimwengu huu. Lakini si watu wengi wanafahamu yaliyoahidiwa katika Maandiko hayo. Singependa kusema hakuna yeyote, lakini ni wachache. Inapolinganishwa na idadi ya watu duniani, watu walio na Ufalme wa Mungu ndani yao, au kile tunachoita, “Ulimwengu wa Mbali,” ni wachache sana.

Na kama wewe unaishi nchini Marekani, pengine una fursa nyingi za kusoma vitabu vingi vinavyofafanua mambo yaliyo mbali na ulimwengu wetu. Na baadhi ya sinema ambazo Wamarekani wameunda sio za kubunia tu. Pia baadhi ya sinema ambazo Wajapani wameunda sio za kubunia. Hiyo ni kwa sababu huenda watu hawa wamesoma baadhi ya vitabu ambavyo vimeandikwa na wale ambao wamekuwa mbali na ulimwengu huu au wao wenyewe wameonja kidogo Ufalme wa Mungu.

Basi Ufalme wa Mungu una nini? Kwa nini tuhangaikie Ufalme wa Mungu ikiwa tayari tuna kazi ya kutosha katika ulimwengu, tumeajiriwa, tuna nyumba nzuri, nasi tuna rafiki watupendao na kadhalika? Kuwa na vitu hivyo hasa ndiko kunakopasa kutufanya tufikirie Ufalme wa Mungu.

Tunaposema Ufalme wa Mungu, wazo hilo husikika kuwa la kidini mno. Hilo hasa ni kiwango fulani cha ufahamu. Watu wa kale walisema kwamba huko ni mbinguni, lakini katika maana ya kisayansi, tunaweza kusema ni tofauti— ni kiwango cha juu cha ufahamu, kiwango cha juu cha hekima. Nasi tunaweza kuyafikia mambo hayo, kama tutajua jinsi ya kufanya hivyo.

Basi, siku za hivi karibuni nchini Marekani, sote tumesikia

kuhusu uvumbuzi wa kisasa zaidi; kwamba watu wana mashine zinazoweza kukuweka katika hali ya juu ya kutafakari (au samadhi). Je, umewahi kuwa na hali hiyo? Inauzwa hapa Marekani. Inauzwa dola mia nne hadi mia saba, inategemea unataka kiwango gani. Wao hupiga simu—watu wazembe ambao hawataki kutafakari, wanataka kuingia moja kwa moja katika hali ya samadhi. Basi, ikiwa hujui, nitaeleza jambo hilo kwa ufupi.

Wanasema kama mashine ya aina hiyo inaweza kukuweka katika hali ya akili yenye utulivu; hali ya utulivu, kisha utafikia hali ya juu ya uwezo wa akili (IQ). Wanasema hali hiyo inapasa kukupa ujuzi mkubwa, hekima kubwa, nawe utahisi vema n.k. Na mashine hiyo hutumia nyimbo za aina fulani, kutoka nje, kwa hiyo inahitajika uwe na vyombo vya kusikia, kisha wanaweka mawimbi ya umeme yanayokusisimua nawe huenda ukaona mimuliko fulani. Kwa hiyo unahitaji pia kitambaa cha kukufumba macho. Vifaa vya masikio na kitambaa cha kufumba macho, ndivyo pekee unavyohitaji kwa ajili ya samadhi. Hiyo ni nzuri sana, gharama ya dola mia nne—ni rahisi sana. Lakini, hali yetu ya samadhi ni rahisi zaidi, haigharimu chochote, nayo hudumu milele na milele. Na si lazima uweke betri mpya au umeme, uweke na kuondoa kwenye soketi ya umeme; au mashine hiyo ikiharibika, si lazima uirekebishe.

Basi, hata mwangaza huo wa bandia au nyimbo hizo zinaweza kuwatuliza watu na kuwahelimisha—inapaswa kuwapa vitu hivyo, lakini nimesoma tu magazetini kile ambacho mashine hiyo inapaswa kufanya, mimi mwenyewe sijajaribu. Nimesikia kwamba hiyo ndiyo sababu inapendwa na kuuzwa kwa wingi sana. Naam, kama vitu hivyo vya kutengenezwa tu vinaweza kututuliza akili na kuboresha werevu wetu, je, si kweli kwamba kile kitu halisi kinaweza kutusaidia hata zaidi katika hekima yetu? Kile kitu halisi kiko mbali na ulimwengu huu lakini kila mtu, akipenda, anaweza kukifikia. Huo ni Wimbo wa ndani wa mbinguni na Sauti

ya ndani ya mbinguni. Nasi tunaweza, ikitegemea sauti ya Wimbo huu, ya Mwangaza wa ndani au Wimbo wa ndani, kujisukuma mbali na ulimwengu huu na kuingia katika hali kubwa zaidi ya uelevu.

Nafikiri kwamba hali hiyo ni kama kanuni ya fizikia. Ukipenda kurusha roketi ili ishinde nguvu za uvutano, ni lazima utumie msukumo mkubwa. Nayo ikiruka kwa kasi sana, hutoa mwangaza. Basi tukienda mbali kwa kasi, tunaweza kutoa Mwangaza pia, nasi pia tunaweza kuisikia Sauti hiyo.

Sauti hiyo ni Nguvu za Mtetemo ambazo hutusukuma kufikia viwango vya juu, lakini hiyo hufanya hivyo bila kupiga kelele yoyote, bila matatizo na gharama yoyote, bila usumbufu kwa “yule anayepitia hali hiyo”. Hiyo ndiyo njia ya kuingia katika ulimwengu huo wa mbali.

Je, ni nini kilicho nje ya ulimwengu huu ambacho ni bora kuliko ulimwengu wetu? Ni kila jambo tunaloweza kuwazia na tusiloweza kuwazia. Mara tukihisi hali hiyo, basi tutaifahamu. Hakuna mtu mwingine awezaye kutuambia. Lakini ni sharti tukazane, ni sharti tufanye kwa moyo mweupe, kama sivyo hakuna mwingine awezaye kutufanyia mambo hayo. Hali hiyo ni kama kufanya kazi kwenye Umoja wa Mataifa; hakuna awezaye kukufanyia kazi hapo kisha wewe ulipwe. Ni kama kula chakula; mwingine akila, sio wewe utakayeshiba. Basi ni lazima tuiptie njia hiyo. Tunaweza kumsikiliza mtu mwenye uzoefu, lakini hatutapata mengi kutokana na uzoefu huo wake. Tunaweza kuhisi mambo fulani kwa wakati fulani kutokana na nguvu za mtu aliyehisi uwezo wa Mungu. Kisha tunaweza kuona Mwangaza au kusikia Sauti, bila kutia bidii, lakini katika hali nyingi, hayo hayadumu kwa muda mrefu. Kwa hiyo ni lazima tuyapitie na pia tuyafanye sisi wenyewe.

Mbali na ulimwengu wetu, kuna ulimwengu wa aina mbalimbali. Kwa mfano, ni kama ule ulimwengu ulio juu zaidi ya

wetu, ule tunaaita ulimwengu wa Nyota kwa maneno ya Kizungu. Katika ulimwengu wa Nyota, wana viwango mbalimbali vipatavyo mia moja na zaidi. Na kila kiwango ni ulimwengu kivyake. Nacho huwakilisha kiwango chetu cha uelewa. Ni kama hali ya chuo kikuu, kila shahada tunayopata katika chuo huwakilisha uelewa wetu uliopanuka zaidi kuhusu mafunzo ya chuo hicho nasi hatimaye huhitimu.

Katika ulimwengu wa Nyota, tutaona aina nyingi za miujiza nasi huenda tukajaribiwa na miujiza na pengine kupata miujiza pia. Twaweza kuponya wagonjwa, wakati mwingine tutaona vitu ambavyo watu wengine hawavioni. Tuna angalau aina sita ya nguvu za miujiza. Tunaweza kuona mbali ya mipaka ya kawaida, tunaweza kusikia sauti kutoka nje ya anga. Umbali hauwezi kutuzuia. Hayo ndiyo tunayoita masikio na macho ya mbinguni. Na hivyo tunaweza kujua fikira za watu, yale wanayofikiria, n.k. Hizo ndizo nguvu ambazo nyakati nyingine tunapata tunapofikia Kiwango cha Kwanza cha Ufalme wa Mungu. Nami tayari nimesoma kwamba katika Kiwango cha Kwanza, kuna viwango vingine mbalimbali vinavyotupatia mambo mengi zaidi ambayo lugha pekee haiwezi kufafanua. Kwa mfano, baada ya kufundwa, tunatafakari na ikiwa kiwango chetu ni kile cha kwanza, basi tunaweza kufikia hatua nyingine zaidi. Nasi tutakuza uwezo wetu wa maandishi ambao hatukuwa nao hapo awali. Nasi pia tunapata kujua mambo mengi ambayo watu wengine hawayajui na tunapata vitu vingi kama zawadi kutoka mbinguni; pengine kwa namna ya pesa, au ajira na kadhalika. Nasi tunaanza kuandika mashairi au labda kuchora picha, na tunaweza kufanya mambo ambayo hatukuweza kufanya mwanzoni na ambayo hatukuwazia kwamba tunayaweza. Hicho ndicho Kiwango cha Kwanza. Nasi tunaweza kuandika mashairi na vitabu kwa mtindo maridadi. Kwa mfano, huenda hatukuwa na utaalumu wa kuandika hapo awali, lakini sasa tunaweza kuandika. Hizo ni faida halisi tunazoweza



kupata tukiwa katika kile Kiwango cha Kwanza cha ufahamu.

Kwa kweli, mambo hayo ni zawadi kutoka kwa Mungu. Mambo hayo yako mbinguni ndani yetu, nasi tukiyaamsha, yataanza kutenda kazi. Ndipo tutaanza kuyatumia. Basi hizo ni habari fupi kuhusu Kiwango cha Kwanza.

Sasa, tukienda kwenye kiwango cha juu, tutaona mambo mengine mengi, nasi tutatimiza mambo zaidi. Bila shaka siwezi kusema kila jambo kwa sababu wakati ni mfupi. Pia, si vema usikie habari nyingi kuhusu keki na vitu vingine vitamu kisha ukose kuvila. Kwa hiyo mimi hukuza “kiamsha hamu” kidogo tu, nawe ukipenda kula, hilo ni jambo jingine. Tutaweza kukupa chakula chenyewe baadaye. Naam! Ikiwa tu ungependa kula vitu hivyo.

Basi tutasonga mbele kidogo ya kiwango hiki na kuingia katika Kiwango cha Pili, tutakiita “cha Pili,” ili tuweze kurahisisha mambo. Kiwango cha Pili - pengine tutakuwa na uwezo mwingi zaidi kuliko katika kiwango cha kwanza, pamoja na miujiza. Lakini jambo la pekee ambalo tunaweza kulifikia katika Kiwango cha Pili ni ule ufasaha na uwezo wa kujadili. Na hakuna yeyote awezaye kumshinda mtu aliyefikia Kiwango cha Pili kwa sababu mtu huyo ana ufasaha mkubwa sana na akili zake zimefikia upeo wa nguvu zake.

Watu wengi walio na akili za kawaida hawawezi kumfikia mtu huyo kwa sababu akili zake zimefikia kiwango cha juu sana. Lakini si ubongo wa kawaida tu unaokua bali ni ule Uwezo wa kifumbo, Uwezo wa mbinguni, hekima inayokaa ndani yetu. Sasa inanza kuwa wazi. Nchini India, watu hukiita kiwango hicho “Buddhi” nacho humaanisha kiwango cha usomi. Nawe unapofikia “Buddhi,” unakuwa Buda. Hicho ndicho chanzo cha neno Buda— “Buddhi” na Buda. Basi Buda humaanisha hivyo tu. Siyo mwisho bado. Sitawaarifu kuhusu Buda pekee, kuna mengi zaidi.

Kwa hiyo watu wengi humwita mtu aliyetaalamika, Buda. Kama yeye hajui zaidi ya kile Kiwango cha Pili, huenda akajivuna

sana. Ndiyo, atafikiri kwamba yeye ni Buda aishiye na wanafunzi wake watajivunia sana kumwita Buda. Lakini ikiwa atafikia Kiwango cha Pili tu ambapo anaweza kuona wakati uliopita, wakati wa sasa na wakati ujao wa mtu yeyote amchaguaye na ambapo ana ufasaha kamili wa usemi, basi huo sio mwisho wa Ufalme wa Mungu.

Mtu yeyote hapaswi kujivunia uwezo huo wa kutambua wakati uliopita, wakati wa sasa na wakati ujao kwa sababu hiyo ni kumbukumbu ya watu wote walioishi duniani (au akashic), kama mjuavyo kulingana na lugha za Kizungu. Ninyi nyote mnaojizoeza yoga au namna fulani ya kutafakari mtaelewa maana ya kumbukumbu hiyo, ambayo ni kama ile maktaba iliyo karibu na Umoja wa Mataifa, iliyo na lugha mbalimbali. Utaona Kiarabu, Kirusi, Kichina, Kiingereza, Kifaransa, Kijerumani, na kila lugha katika maktaba hiyo. Kama una uwezo wa kusoma lugha hizo zote, utajua yanayoendelea katika nchi mbalimbali. Vivyo hivyo, mtu aliyefikia Kiwango cha Pili ataelewa na kufasiri utu wa mtu waziwazi, jinsi unavyoona wasifa wako mwenyewe.

Kuna mengi zaidi ya kupata kutokana na Kiwango cha Pili cha ufahamu. Lakini mtu anapofikia Kiwango cha Pili, hilo tayari ni jambo bora kabisa, tayari ni Buda aishiye, kwa sababu umefungua Buddhi, yaani akili. Nasi tutakuwa tunajua mambo mengi, ambayo hatuwezi kuyataja. Nasi tutafikiwa na kila aina ya muujiza, iwe tunapenda au hatupendi, kwa sababu akili zetu zimefunguliwa na tunajua jinsi ya kufikia chanzo cha juu cha uponyaji, cha kupanga ili maisha yetu yawe laini na bora. Na akili zetu au Buddhi zimefunguliwa ili zipate habari yoyote inayohitajika kutoka zamani za kale na sasa ili kupanga na kupangua au kurekebisha makosa yetu ya zamani. Ili kurekebisha makosa na kuboresha maisha yetu.

Kwa mfano, kama hukujua kwamba ulimkosea jirani kwa tendo fulani, sasa unajua. Ni rahisi hivyo! Kama hukujua kwamba

jirani yako ana kisasi dhidi yako naye anajaribu kukudhuru kwa sababu ya makosa uliyomtendea; lakini sasa unajua kwa nini jambo hilo lilitendeka. Basi ni rahisi. Unaweza kumwendea jirani huyo au umpigie simu, umwalike kwako na kusuluhisha matatizo hayo.

Ndivyo ilivyo tunapofikia kiwango cha usomi, tunajua moja kwa moja mambo hayo na kuyapanga au kuwasiliana na chanzo fulani cha nguvu ambacho kitatuwezesha kupanga mambo hayo, ili kuboresha maisha yetu na namna yetu ya kuishi. Kwa njia hiyo tutapunguza ajali nyingi na hali mbaya za maisha yetu. Naam! Tunapofikia Kiwango cha Pili, ni bora tayari.

Basi yale niliyowaeleza ni ya kisayansi kabisa na hakuna haja ya kufikiri kwamba yogi au mtu wa kutafakari ni mtu wa kifumbo au wa kutoka nje ya dunia. Hao ni watu wa hapa duniani, kama sisi, ambao wameendelea, kwa sababu wanajua jinsi ya kufanya hivyo.

Nchini Marekani, tunasema kwamba kila kitu kinategemea ujuzi, kwa hiyo tunaweza kujifunza kila kitu. Sawa? Tunaweza kujifunza kila kitu. Basi hiyo ni sayansi inayotoka mbali na ulimwengu huu, ambayo pia tunaweza kujifunza. Jambo hilo linasikika kuwa la ajabu sana, lakini jinsi mambo yanavyokuwa ya juu zaidi, ndivyo yanavyokuwa sahili zaidi. Ni rahisi kuliko tunavyoenda kwenye shule za sekondari na vyo vyenye hisabati na maswali tata sana.

Katika Kiwango cha Pili, kuna viwango vingi mbalimbali pia. Lakini ninatoa habari kwa ufupi tu kwa sababu siwezi kufafanua siri zote za mbinguni kwa urefu. Mtaweza pia kujua hayo yote mnaposafiri na Mwalimu ambaye tayari amesafiri. Basi si siri. Lakini ni ndefu sana kama tutaanza kusimama kwenye kila kiwango, ambacho pia kina viwango vingine vingi, viwango vya chini nasi tuanze kuchunguza kila kitu—itachukua muda mrefu sana. Basi Mwalimu atakusafirisha upesi upesi kutoka kiwango

kimoja hadi kingine kwa haraka sana. Kwa kuwa kama wewe hupendezwi na ualimu, basi si lazima ujifunze mambo mengi mno. Kwako itakuwa ni usumbufu mtupu. Kwa hiyo, atakupitisha kijuujuu tu na kukurudisha Nyumbani, kwa kuwa hata kufanya hivyo huchukua muda mrefu. Nyakati nyingine huchukua maisha yako yote. Lakini kama ni hali ya kutaalamika, tunaipata papo hapo.

Lakini huo ni mwanzo tu, kama kujiandikisha. Siku ya kwanza unapojiandikisha kwenye chuo kikuu, papo hapo unakuwa mwanafunzi wa chuo kikuu. Lakini hiyo haimaanishi kwamba umepata shahada ya Ph.D. Ni baada tu ya miaka sita, minne, au kumi na miwili ndipo unapohitimu. Lakini ulipata kuwa mwanafunzi wa chuo kikuu papo hapo, kama hicho ni chuo kikuu cha kweli, nawe unapojiandikisha, unataka kwa kweli kuwa mwanafunzi wa chuo kikuu. Basi, ni lazima pawe na ushirikiano kati ya chuo na mwanafunzi.

Vivyo hivyo, kwa mfano, kama ungependa kwenda nje ya ulimwengu huu ili kupata tu starehe kwa sababu huna mahali pengine pa kwenda jijini New York; tumejua kila kitu kuhusu Manhattan, Long Beach, pwani “fupi” na pwani zote. (Vicheko) Wazia sasa ungependa kwenda kwenye eneo lililo nje ya dunia kuona kinachoendelea huko. Sawa? Kwa kuwa sisi hulipa pesa nyingi ili kutembelea Miami, Florida, ili kuogelea baharini, kwa nini basi nyakati nyingine tusiende kwenye ulimwengu mwingine mbali na ulimwengu huu ili kuona jinsi sayari nyingine zilivyo na jinsi watu wa huko wanavyoendelea? Sidhani kama jambo hilo ni ajabu. Ama sivyo? Kufanya hivyo ni kusafiri mbali zaidi tu na kusafiri kiakili, kusafiri kiroho badala ya kusafiri tukiwa na mwili. Kuna usafiri wa aina mbili. Basi ni jambo la akili na rahisi kuelewa.

Sasa tuko kwenye Kiwango cha Pili. Niwaambie nini zaidi? Ndivyo tunavyoishi katika ulimwengu huu, lakini wakati huohuo

pia tunajua ulimwengu mwingine. Kwa sababu tunasafiri.

Hali ni kama kuwa raia wa Marekani au wa nchi nyingine yoyote, lakini unasafiri katika nchi mbalimbali ili kujua jinsi nchi hizo zilivyo. Nami nadhani kwamba wengi wenu katika Umoja wa Mataifa si raia wa Marekani. Sivyo? Ndiyo. Sasa mnajua jambo lilelile. Tunaweza kusafiri kwenda kwenye sayari nyingine au kiwango kingine cha maisha ili kupata ufahamu. Umbali huo ni mkubwa sana hivi kwamba hatuwezi kutembea, hatuwezi kupanda roketi, wala vyombo visivyotambulika, yaani UFO.

Ulimwengu mwingine uko mbali sana usiweze kufikiwa na hizo UFO. UFO! Ni kitu kisichotambuliwa. Chombo kinachoruka! Basi kuna kiungo fulani ndani yetu ambacho kina mwendo wa kasi kuliko UFO. Kiungo hicho ni nafsi yetu. Wakati mwingine tunaiita roho. Nasi tunaweza kuruka pamoja nayo, bila kutumia mafuta, bila polisi, au misongamano ya magari barabarani wala kitu kingine chochote. Na hakuna haja ya kuwa na wasiwasi kwamba siku moja Waarabu watakataa kutuuzia mafuta, (Vicheko) kwa sababu kiungo hicho kinajitosheleza. Hakiharibiki kamwe, ila tu tunapotaka kukiharibu kwa kuvunja kanuni za ulimwengu, kuharibu utaratibu wa mbingu na Dunia, jambo ambalo ni rahisi sana kuepuka. Tutakuambia jinsi ya kufanya hivyo kama ungependa kujua.

Nitasema kwa ufupi, sawa? Mimi si mhubiri. Msiwe na wasiwasi, sitawapeleka kanisani. Ni mfano tu.

Kuna sheria katika ulimwengu ambazo sharti tuzifahamu, kama vile tunapoendesha gari ni sharti tujue sheria za barabarani. Taa nyekundu, simama; taa ya kijani, nenda. Endesha upande wa kushoto, wa kulia, n.k. Kwenye barabara kuu, unajua mwendo. Basi kuna sheria sahili katika ulimwengu, katika ulimwengu halisi. Mbali na ulimwengu wetu, nje ya ulimwengu huu wenye kuonekana, hakuna sheria zozote kabisa. Huko sisi ni watu huru, raia huru, lakini ni lazima tupite huko ndipo tuwe huru. Na

maadamu tungali tunaishi katika ulimwengu huu, katika mwili, inatupasa kujaribu tuwezavyo kuzingatia sheria, ili tusingie matatani. Ili magari yetu yasiharibike ndipo twende kasi na juu zaidi, bila matatizo.

Sheria hizo zimeandikwa katika Biblia, katika Biblia yenu ya Kikristo na Biblia ya Kibuda au Biblia ya Kihindu. Kuna sheria sahili kama vile kutomdhuru jirani, kutoua, kutofanya uzinzi, kutoiba, n.k.; na kutotumia vilevi, kutia ndani dawa za kulevya za sasa. Labda Buda alijua kwamba katika karne ya 20, tutavumbua kokeni na vitu vingine kama hivyo, ndipo Akasema tusitumie dawa za kulevya. Dawa hizo ni pamoja na aina zote za kucheza kamari na chochote kinachoteka nyara akili zetu ili zifuate raha za mwili na kusahau safari ya kiroho.

Tukitaka kuruka kwa kasi, juu zaidi na bila hatari, hizo ni sheria za asili kama vile sheria za fizikia. Ili roketi iruke, ni lazima mwanasayansi azingatie sheria fulani. Sivyo? Je, hatupaswi kuwa makini zaidi kwa sababu tunataka kuruka mbali zaidi ya hapo, mbali kuliko roketi ziwezavyo kuruka, kuliko UFO? Lakini kuna mambo fulani ya ndani zaidi ambayo yanaweza kufafanuliwa, kama mnapenda, nayo yatafafanuliwa wakati wa kufundwa. Sasa hatutaki kuwachosha na miongozo hiyo yote ambayo utasema, “Tayari najua. Tayari najua. Niliisoma katika Biblia. Hizo kanuni kumi. Amri kumi.”

Kwa kweli, wengi wetu husoma kanuni hizo lakini hatuzifikirii sana, wala hatuzielewi kindani. Au pengine tunapenda kuzielewa kwa njia yetu wenyewe, wala si kwa kufuata maana ya kanuni hizo. Kwa hiyo si vibaya kujikumbusha au kusikiliza tena maana ya ndani zaidi ya kanuni hizo. Kwa mfano, katika Biblia, katika Agano la Kale, ukurasa wa kwanza, Mungu anasema, Niliumba wanyama wote ili wawe rafiki zenu na kuwasaidia, nanyi mtawatawala. Kisha anasema aliwapa wanyama chakula chote, kila mmoja aina yake. Lakini hakutuambia tule wanyama hao. La!

Naye anasema, Nilifanya chakula chote, mimea yote ya kondeni na matunda mitini ambayo ni matamu kwa ulimi na kupendeza macho. Hivyo vitakuwa vyakula vyenu. Lakini watu wengi hawazingatii jambo hilo. Basi wafuasi wengi wa Biblia bado wanakula nyama bila kuelewa kile ambacho Mungu alimaanisha kikweli.

Na tukifanya utafiti wa kisayansi wa ndani, tutaona kwamba hatupaswi kula nyama. Viungo vyetu, matumbo yetu, meno yetu, na kila kitu kimefanyizwa kisayansi ili kula vyakula vya mboga pekee. Haishangazi kwamba watu wengi huwa wagonjwa, huzeeka haraka, huchoka, na kuzembea ilhali walizaliwa wakiwa na akili nyingi. Na sura yao huharibika kiasi kila siku, na kadiri wanavyozeeka ndivyo wanavyougua zaidi. Sababu ni kwamba tunaharibu “magari” yetu, “vyombo vyetu vinavyoruka,” “UFO” zetu. Basi, kama tungependa kutumia “gari” hili kwa muda mrefu zaidi na kwa usalama, ni lazima tulitunze vizuri.

Kwa mfano, tuna magari. Nyote mnaendesha magari. Itakuwaje ukilijaza mafuta yasiyofaa? Nini kitatendeka? Huenda litaenda meta kadhaa tu kisha lisimame. Nawe hutalilaumu gari hilo. Kosa ni letu, tuliweka kimakosa mafuta yasiyofaa. Au kama petroli yetu ina maji, huenda gari likaenda kwa muda fulani, lakini litakuwa na shida. Au kama mafuta yetu ni machafu mno nasi hatukuyasafisha, gari litaenda kwa muda kisha litapata shida. Na pengine litaharibika kwa sababu hatukulitunza vizuri.

Vivyo hivyo, mwili wetu ni kama chombo tunachoweza kutumia kuruka kutoka hapa hadi kwenye umilele, kufikia kiwango cha juu zaidi ya hekima ya kisayansi. Lakini nyakati nyingine sisi huuharibu na kuutumia vibaya. Kwa mfano, gari letu husafiri kilometa nyingi ili litufikishe ofisini, kwa rafiki zetu, na sehemu mbalimbali zilizo maridadi. Licha ya hayo, hatulitunzi, tunaweka petroli isiyofaa, hatuangelii tenki la maji, n.k. Nalo linaacha kwenda kwa kasi. Halifanyi kazi kwa muda mrefu. Nasi

huanza tu kulitumia kutembelea kwenye shamba letu. Hiyo ni sawa pia. Shida ni kwamba tunakosa kutimiza lengo la kununua gari. Tunapoteza pesa, nguvu na wakati wetu. Ndivyo ilivyo. Hakuna wa kulaumiwa. Polisi hawatakulipisha faini yoyote kwa kufanya hivyo. Hatari ni kwamba unaliharibu gari lako na pesa zako, ilhali ungaliweza kwenda mbali sana na kuona na kufurahia vitu vingi.

Ndivyo ilivyo na miili yetu. Tunaweza kuishi katika ulimwengu huu, na wakati huohuo tuhakikishe kwamba katika mwili huu, tuna vyombo vingine, vya kutuwezesha kuruka mbali zaidi. Ni kama mwanaanga, yeye huketi ndani ya roketi. Roketi ndicho chombo chake. Anapaswa kujihadhari kwamba asije akavunja sheria za fizikia ndipo roketi yake iruke kwa usalama na kasi. Lakini mwanaanga huyo aliye ndani ni muhimu. Roketi humfikisha kule aendako. Lakini roketi siyo chombo cha maana zaidi—cha maana ni mwanaanga, na kule aendako. Na iwapo atatumia chombo hicho kutembea kwenye eneo la Long Island, hiyo itakuwa ni kupoteza wakati. Itakuwa ni kupoteza pesa za taifa.

Kwa hiyo miili yetu ni ya thamani sana kwa sababu Mwalimu anakaa ndani yake. Ndiyo sababu Biblia inasema kwamba wewe ni hekalu la Mungu na Mungu Mwenyezi anakaa ndani yako, vilevile Roho Mtakatifu. Kama Roho Mtakatifu au Mungu Mwenyezi anakaa ndani yetu, je, unaona jinsi jambo hilo lilivyo la ajabu na muhimu! Lakini watu wengi husoma mambo hayo haraka bila kuelewa, bila kutambua umuhimu wa sentensi hiyo, nao hawajaribu kutafuta kuelewa. Ndiyo sababu wanafunzi wangu hupenda kufuata mafundisho yangu kwa kuwa wanaweza kutambua yule anayekaa ndani na vilevile nje ya ulimwengu huu, ijapokuwa mahangaiko ya kila siku, kuchuma pesa na kukumbana na matatizo hayo yote.

Ndani yetu mna uzuri, uhuru, na uelewa zaidi. Na kama tungalijua njia bora ya kuyavumbua mambo hayo, tutayapata yote kwa sababu yako ndani yetu. Tatizo ni kwamba hatujui mahali



ulipo ufunguo nasi tumeifunga “nyumba” hii kwa muda mrefu na tumesahau kwamba tuna hazina hiyo. Ndivyo ilivyo.

Basi aitwaye Mwalimu ndiye awezaye kutusaidia kufungua mlango na kutuonyesha kile tulichokuwa nacho tangu awali. Lakini ni lazima tutumie wakati kuingia ndani na kuangalia kila kitu tulicho nacho.

Tukumbuke kwamba tulikuwa katika Ulimwengu wa Pili. Mngependa kusonga mbele zaidi? (Hadhira: Ndiyo! Ndiyo!) Mnapenda kujua kila kitu bila kufanya kazi? Ni sawa. Lakini angalau mtu mwingine anaweza kukueleza sura ya nchi nyingine kama ameshakwenda huko hata kama wewe hujafika huko. Ni kweli? Inaonekana mnapendezwa, pengine mngependa kwenda huko. Sawa. Sasa ni baada ya Ulimwengu wa Pili. Sijamaliza huo wote wa Pili, lakini mnajua hatuwezi kuketi hapa siku nzima. Basi baada ya huo wa Pili, huenda mkapata nguvu zaidi. Mkifanya bidii, mtaenda hadi wa Tatu. Ule uitwao Ulimwengu wa Tatu. Hiyo ni hatua ya juu zaidi.

Yule anayekwenda katika Ulimwengu wa Tatu ni sharti angalau asiwe na deni lolote la ulimwengu huu. Kama tuna deni la mfalme wa ulimwengu huu wa asili, hatuwezi kwenda juu. Kwa mfano, kama wewe ni mhalifu katika nchi fulani, huna sifa nzuri, nawe huwezi kuvuka mipaka na kuingia katika nchi nyingine. Basi deni la ulimwengu huu linatia ndani mambo mengi ambayo tumefanya siku za zamani, za sasa, na labda siku zijazo za maisha yetu. Sasa ni lazima madeni hayo yote yalipwe, kama vile tunavyopitia forodhani, kabla ya kuingia katika ulimwengu wa mbali. Lakini tunapokuwa katika Ulimwengu wa Pili, tunaanza kazi, tukiwa na karma yoyote iliyobaki kutoka katika maisha ya zamani na ya sasa, kwa sababu bila kuwa na karma ya siku zilizopita, hatuwezi kuishi katika maisha ya sasa.

Walimu wana makundi mawili tofauti-tofauti. Yule asiye na karma bali anaazima karma ili ashuke; mwingine ni kama sisi,

watu wa kawaida, lakini mwenye karma iliyotakaswa. Kwa hiyo yeyote anaweza kuwa Mwalimu wakati ujao. Na wakati mwingine Mwalimu hushuka kutoka katika ulimwengu wa juu akiwa na karma iliyoazimwa. Unaonaje wazo hilo la kuazima karma? Inawezekana. Inawezekana.

Kwa mfano, kabla ya kushuka kuja hapa, ulikuwepo hapo awali. Nawe umeshirikiana na watu mbalimbali wa ulimwengu kwa mamia ya miaka. Kisha unarudi mbinguni au kwenye makao yako yaliyo mbali sana, viwango mbalimbali angalau kufikia Kiwango cha Tano. Hiyo ndiyo nyumba ya Mwalimu, Kiwango cha Tano. Lakini juu ya hapo kuna viwango zaidi.

Kwa mfano, tunapotaka kurudi tena kwa sababu ya huruma au kazi fulani tuliyopewa na Baba, sisi hushuka. Na kwa sababu ya mshikamano na watu wa zamani, tunaweza kuazima kutoka katika akaunti yao, yaani, karma. Ni deni tu, hakuna lolote zuri kuhusu watu hao. Tunaweza kukopa deni kisha tulilipe kwa nguvu zetu za kiroho, hatua kwa hatua hadi tumalize kazi hiyo katika ulimwengu huu. Kwa hiyo, huyo ni Mwalimu aliye tofauti. Na pia kuna wale wanaotoka katika ulimwengu huu, baada ya mazoezi wao mara moja huwa Walimu hapa, kama wanavyohitimu. Ndiyo. Basi ni kama katika chuo kikuu, ambapo kuna maprofesa na wanafunzi wanaohitimu na kuwa maprofesa baadaye. Kuna maprofesa wa muda mrefu, na maprofesa wapya, n.k. Vivyo hivyo, kuna Walimu wa aina hiyo.

Basi, tukitaka kwenda kwenye Ulimwengu wa Tatu, ni lazima tujitakase kwa kuondoa kila chembe ya karma. Karma ni ile sheria ya kuvuna kulingana na ulivyopanda. Kwa mfano, tukipanda mbegu ya chungwa, tutapata machungwa; mbegu ya tofaa, tutapata matofaa. Basi hizo ndizo karma. Hiyo ni lugha ya Kisanskriti ya kisababishi na matokeo. Biblia haisemi kuhusu karma bali inasema, Utavuna kile upandacho. Hilo lina maana hiyohiyo.

Biblia ni ufupisho wa mafundisho ya Mwalimu, na vivyo

hivyo uhai Wake ulifupishwa pia. Kwa hiyo, Biblia haina maelezo mengi kuhusu hilo. Na Biblia nyingi zimehaririwa ili kufaa viongozi wa dini; na baadhi ya watu hao nyakati nyingine hawana mtazamo wa kiroho. Unajua kwamba katika kila hali, watu hununua na kuuza kila kitu. Wachuuzi—kuna wachuuzi wengi katika kila namna ya maisha. Lakini tunajua kwamba Biblia ya kweli ni tofauti kidogo, ni ndefu kiasi, ni sahihi zaidi na rahisi kuelewa. Basi, kwa kuwa hatuwezi kuthibitisha mambo mengi hayo, hatuyasemi kwa kuwa watu wanaweza kusema tunakufuru. Hivyo, tunaweza kusema tu jambo ambalo tunaweza kuthibitisha.

Nawe utaniuliza, “Unasema kuhusu Ulimwengu wa Pili, Ulimwengu wa Tatu na Ulimwengu wa Nne. Unaweza kuthibitisha?” Ndiyo! Ninaweza kuthibitisha. Ukitembea pamoja nami, njia moja, utaona mambo yaleyale. Lakini usipotembea, siwezi kukuthibitishia. Ndivyo ilivyo. Ndivyo ilivyo. Nathubutu kusema mambo hayo kwa sababu kuna uthibitisho. Uthibitisho wetu ni mamia ya maelfu ya wanafunzi ulimwenguni kote. Basi, tunaweza kusema mambo ambayo tunajua. Lakini ni sharti utembe pamoja nami, ni sharti utembe. Usiseme, “Tembea kwa ajili yangu na uniambie na kunionyesha kila kitu.” Siwezi.

Kwa mfano, kama simo ndani ya chumba hiki cha Umoja wa Mataifa, hata ukiniambia mambo mengi kadiri gani kukihusu, sitasema nimekiona chumba chenyewe. Sivyo? Kwa hiyo ni sharti tutembe na yeyote yule ambaye ni kiongozi mwenye uzoefu. Nami nina baadhi ya wanafunzi katika chumba hiki wanaotoka katika mataifa mbalimbali, nao wameona baadhi ya mambo ambayo nimewaeleza—kwa kiasi fulani au kikamilifu.

Basi, baada ya Ulimwengu wa Tatu, huo sio mwisho. Niliyowaambia ni sehemu ndogo tu ya mambo. Hayo ni kama hadithi ya safari, kusimulia mambo kwa ufupi bila habari nyingi. Hata tukisoma kitabu kuhusu nchi fulani, hicho si nchi yenyewe. Sawa? Vivyo hivyo, tuna vitabu vingi kuhusu kusafiri, kuhusu nchi

mbalimbali, lakini bado sisi hupenda kwenda wenyewe katika nchi hizo. Tunajua kuhusu Hispania na Tenerife na Ugiriki, lakini hizo ni sinema au vitabu tu. Ni lazima twende katika nchi hizo ili tupate furaha ya kuwa huko na chakula wanachokula na maji mazuri ya bahari na hali nzuri ya hewa na watu wenye urafiki na hali nyingine mbalimbali ambazo hatuwezi kuhisi kwa kusoma vitabu.

Sasa tuseme kwamba umepita Ulimwengu wa Tatu, basi nini? Bila shaka unaenda kwenye Ulimwengu wa Nne, ulio juu zaidi. Na huo Ulimwengu wa Nne tayari ni wa ajabu sana. Nasi hatuwezi kutumia lugha sahili kufafanua mambo hayo yote kwa watu wa kawaida, tusije tukamkasirisha bwana wa ulimwengu huo. Kwa sababu ulimwengu huo ni mzuri sana hata kama kuna maeneo fulani humo yaliyo na giza sana, giza kuliko usiku usio na umeme jijini New York. Je, umepata kuona jiji hilo lote likiwa katika giza totoro? Ndiyo! Giza hilo linashinda hapo! Lakini kabla ya kufikia Mwangaza, kuna giza kuliko hilo. Ni kama jiji lililowekewa vizuizi. Kabla ya kufikia ujuzi wa Mungu, tunasimamishwa hapo. Lakini ukiwa na Mwalimu, Mwalimu mwenye uzoefu, unaweza kupita. La sivyo huwezi kupata njia katika ulimwengu wenye giza hivyo.

Tunapofikia hatua mbalimbali za kuishi, tunapitia, si mabadiliko ya kiroho pekee bali pia mabadiliko ya kimwili, ya akili na mambo yote katika maisha yetu. Tunayaona maisha kwa mtazamo tofauti, tunatembea kwa namna tofauti, tunafanya kazi kwa njia tofauti. Hata kazi yetu, kazi yetu ya kila siku hupata maana tofauti nasi huelewa kwa nini tunafanya kazi jinsi hiyo, kwa nini inatubidi tufanye kazi hiyo, au kwa nini tubadili kazi hiyo. Tunafahamu kusudi letu la maisha, kwa hiyo hatuwi tena na mashaka na mahangaiko! Lakini tunangojea kwa utulivu, tukisubiri lengo letu Duniani litimie, kwa sababu tunajua tunakokwenda. Tunajua tunapokuwa hai. Ndiyo sababu inasemwa, “kufa ungali hai.” Naam, naam! Nami nafikiri baadhi yenu mmesikia jambo kama hilo awali, lakini sidhani kama kuna

Mwalimu awezaye kusema vinginevyo, ila tu kwamba ni sharti tuhisi furaha halisi ya maono ya ndani.

Inawezekanaje yeyote afafanue gari la Mercedes Benz kwa njia tofauti? Ni lazima gari libaki vivyo hivyo. Kwa hiyo, yeyote aliye na gari la Mercedes Benz, anayejua Benz, atalifafanua kwa njia ileile, lakini ufafanuzi huo sio hilo gari la Benz. Kwa hiyo, hata ingawa ninasema nanyi kwa lugha ya kawaida kabisa, haya si mambo ya kawaida na ndiyo mambo ambayo lazima tupitie sisi wenyewe, kwa kufanya kazi, unyoofu, tukiwa na kiongozi. Hiyo ndiyo njia salama. Ingawa huenda kukawa na uwezekano kidogo sana kwamba tutatimiza hayo wenyewe, hilo litakuwa na hatari na matokeo yasiyotegemeka na yasiyo salama.

Kuna watu wengine wa kale, kwa mfano Swedenborg. Ni kwamba alifaulu mwenyewe. Au Gurdjieff, ilionekana kama alifaulu mwenyewe—alisafiri hadi mwisho peke yake. Lakini ninaposoma kuhusu baadhi ya watu katika kazi hii, wamekuwa na hatari na dhiki nyingi. Na si wote hufikia kiwango cha juu zaidi.

Basi, baada ya hapo unasonga kwenye kiwango cha juu zaidi. Baada ya Kiwango cha Nne, unakwenda kwenye kiwango cha juu, nyumba ya Mwalimu ambayo ni Kiwango cha Tano. Walimu wote walitoka hapo. Ijapokuwa viwango vyao ni vya juu kuliko kile cha Tano, wao watakaa hapo. Hicho ndicho makao ya Walimu. Na juu ya hapo, kuna sifa mbalimbali za Mungu, ambazo ni vigumu kuzielewa. Naogopa kuwatatanisha, basi pengine nitawaambia wakati mwingine, au labda baada ya kufundwa ambapo mtakuwa mmetayarishwa zaidi; nami nitawaeleza maajabu kuhusu mawazo yenu. Wakati mwingine watu huwa na mawazo mengi yenye makosa kumhusu Mungu.

## **Kipindi cha Maswali na Majibu Baada ya Mhadhara**

**S:** Ulisema Mwalimu anaweza kuazima karma ya watu. Kama ndivyo, je, karma hiyo hufutwa kwa watu hao? Watu hao hupatwa na nini?

**M:** Mwalimu aweza kufuta karma ya mtu yeyote, Mwalimu huyo akiamua kufanya hivyo. Kwa kweli, wakati wa kufundwa wanafunzi, ni lazima karma zao za zamani zifutwe. Ninakuachia karma ya sasa pekee, ili uendelee na maisha ya sasa, kama sivyo utakufa papo hapo. Bila karma – huwezi kuishi hapa. Kwa hiyo Mwalimu hufuta karma iliyohifadhiwa pekee, ili mtu awe safi, na kumwachia karma kidogo ili aendelee na maisha ya sasa, ili afanye anayopaswa kufanya katika maisha ya sasa. Baada ya haya—kwisha. Ndiyo sababu anaweza, vinginevyo atawezaje kwenda? Hata kama yeye ni safi katika maisha haya, usafi huo ni wa kadiri gani? Na vipi kuhusu maisha ya zamani?

**S:** Lengo la Mazoezi Yako ni nini?

**M:** Eti lengo ni nini? Sijawaambia? Ni kusafiri nje ya ulimwengu huu, rudi kwenye Ufalme wa Mungu, ujue hekima yako, na uwe mtu bora katika maisha ya sasa.

**S:** Na je, kuna karma katika maeneo yote?

**M:** Si maeneo yote, ni kufikia Ulimwengu wa Pili pekee, kwa sababu akili yetu, kompyuta, “huundwa” katika hicho Kiwango cha Pili. Tunaposhuka chini, kutoka katika viwango vya juu hadi kwenye kiwango hiki cha asili ili kufanya kazi fulani, ni sawa; kwa mfano, hata Mwalimu anapotoka kwenye Kiwango cha Tano na kushuka kwenye ulimwengu wa asili, ni lazima apitie Kiwango cha Pili na kuchukua “kompyuta” hiyo na kuitengeneza, ili afanye kazi

katika ulimwengu huu. Ni kama mpiga mbizi anayejitumbukiza baharini. Ni lazima avae vyombo vya oksijeni na kadhalika. Hata kama yeye hana sura mbaya, punde avapo nguo na vifaa vya kupiga mbizi, huonekana kama chura. Ndivyo tunavyoonekana nyakati nyingine tukiwa na ... kompyuta hii na vizuizi vya asili. Vinginevyo sisi tuna sura nzuri sana. Ingawa unafikiri kwamba wewe sasa una sura nzuri, sura yako ni mbaya sana ikilinganishwa na jinsi ulivyo kwa kweli, kwa sababu ya vifaa vyote tunavyolazimika kuvaa ili kupiga mbizi katika ulimwengu huu ili kufanya kazi.

Basi tukiisha pita Kiwango cha Pili ili kwenda juu, ni lazima tuiache kompyuta yetu hapo, ni lazima tuiache kompyuta yetu hapo, hatuihitaji huko juu. Basi kama mpiga mbizi afikavyo ufuoni, yeye huacha kifaa chake cha oksijeni na vifaa vingine vya kupiga mbizi, naye huwa kama alivyokuwa. Sawa?

**S:** Ulisema kwamba mwishoni mwa Ulimwengu wa Pili, kabla ya kwenda juu, unaacha nyuma karma yako yote au ni lazima usuluhishe au kutakasa karma yako yote. Je, hiyo inamaanisha pia zile karma zote za maisha ya zamani ulizokuja nazo katika maisha ya sasa?

**M:** Ndiyo. Kwa sababu hakuna “kompyuta” ya kunakili chochote. Tuna karma kwa sababu tu ya kuwa na kompyuta hiyo, akili, ubongo ambao hunakili kila jambo tunalopitia katika ulimwengu huu wa asili. Ndiyo sababu tunayo. Liwe jambo zuri au baya, tunalinakili hapo. Hiyo ndiyo tunayoita karma. Karma ni nini? Ni mambo tuliyopitia, yawe mabaya au mazuri, jinsi tulivyotenda, mambo tuliyojifunza katika maisha mbalimbali. Na kwa sababu tuna kitu kinachoitwa dhamiri, tunajua inatupasa kuwa wema na wakati mwingine tulitenda mabaya. Hiyo basi ndiyo tunaita karma. Na mambo hayo mabaya hutulemea, kama vile furushi la takataka, mzigo, kutokana na nguvu za uvutano; vitu hivyo hutulemea na

kufanya iwe vigumu kupanda mlima. Ni kwa sababu mafundisho mengi ya maadili katika ulimwengu huu, sheria nyingi, desturi nyingi, tabia nyingi, katika mataifa mbalimbali, hutufunga katika kanuni hizo za mema na mabaya, hatia na ukosefu wa hatia. Kwa hiyo, tunaposhirikiana na watu wa ulimwengu huu, tunaona mambo mema na mabaya, hatia na ukosefu wa hatia kulingana na desturi, tabia za taifa hilo, sheria za taifa hilo. Na tunakuwa na zoea la kufikiria kwa njia fulani, kwamba tukifanya hivi, tunakuwa na hatia; tukifanya vile, sisi ni watu wabaya. Na hayo yote hunakiliwa hapa. Hayo ndiyo hufanya tuhame na kutufanya tukwame katika ulimwengu huu wa asili au twende katika ulimwengu ulio juu kiasi. Lakini si juu vya kutosha. Hatuna uhuru wa kutosha. Sisi si wepesi wa kutosha kuelea juu. Kwa sababu ya mawazo hayo yote.

**S:** Je, imeamuliwa mapema kwamba tutafikia kiwango fulani katika kila maisha wakati tunapozaliwa?

**M:** Hapana, tuna hiari ya kukimbia haraka au polepole. Kwa mfano, unaweka lita mia moja za petroli katika gari. Lakini unaweza kuliendesha kwa kasi, na kufika uendako haraka au unaweza kwenda polepole. Ni juu yako.

**S:** Ningalipenda kukuuliza: malaika wako katika kiwango gani?

**M:** Wako katika kiwango gani? Ehe! Unamaanisha malaika gani?

**S:** Malaika walinzi.

**M:** Malaika walinzi wanaweza kuwa katika Kiwango cha Pili. Hadhi ya malaika iko chini ya ile ya wanadamu. Wao ni watumishi wetu.

**S:** Nao hawaendi kamwe juu ya hapo?

**M:** La! Labda wakigeuka na kuwa wanadamu. Wote wanawaonea wanadamu wivu mkubwa, kwa sababu Mungu hukaa



ndani yao. Tuna viungo vyote vinavyotuwezesha kuwa pamoja na Mungu, malaika hawana. Ni jambo lenye kutatanisha. Nitasema nawe siku nyingine.

Wao ni vitu vilivyoubwa ili vitutumikie—hao malaika wa aina mbalimbali. Kwa mfano, kama kitu kimeumbwa na Mungu, basi kimekusudiwa kututumikia. Nao hawapaswi, na si lazima, waende juu ya hapo. Lakini wanaweza. Wakati mwingine kitu hutengenezwa bila mpango mzuri kuimarika.

Kwa mfano, nyumbani mwako mna vitu fulani ulivyofanya ili vikustareheshe, hata ingawa vitu hivyo ni maridadi sana. Kwa mfano, unakaa hapa, nawe unaweza kuzima na kuwasha taa nyumbani mwako na shambani mwako, kuwasha na kuzima televisheni, kwa sababu ni wewe uliyeibuni, lakini kusudi ni kukutumikia tu. Hata ingawa chombo hicho ni bora kuliko wewe katika hali fulani fulani, kwa mfano kinaweza kukaa hapa na kuelekeza kila kitu, jambo ambalo wewe binadamu huwezi. Lakini hilo halimaaanishi kwamba chombo hicho ni bora kuliko wewe. Kimeundwa kwa lengo moja tu la kukutumikia wewe. Hata kama ni bora kuliko wewe, kwa kweli si hivyo. Sawa? Hakiwezi kamwe kuwa mwanadamu, kompyuta.

**S:** Mwalimu Ching Hai, ningependa kujua – kwa sababu sasa hivi tuko katika mwili, je, inawezekana tumeanguka tusipate kukombolewa katika mwili huu hapo awali? Je, sikuzote tumekuwa katika mwili huu, au tumekuwa katika hali bora zaidi, au hali hii tu? Ni mtazamo gani ulio mzuri wa kutusaidia kusonga mbele haraka?

**M:** Kuuacha mwili na kusonga mbele? Ndiyo, tunaweza tukijua jinsi ya kufanya hivyo. Kuna njia nyingi za kuuacha mwili na kwenda nje ya ulimwengu huu. Wengine hawaendi mbali sana, wengine huenda mbali sana, na wengine huenda mpaka mwisho. Basi kulingana na ulinganisho niliofanya katika utafiti wangu

tangu nikiwa mchanga—ingawa bado ninaonekana kuwa mchanga sasa, lakini wakati huo nilikuwa mchanga zaidi, njia yetu ndiyo bora zaidi, naam! Inaenda kwenye ile ya mbali zaidi, ya mbali zaidi, mwisho wa mbali.

Kuna njia nyingine nyingi, ukiamua kuzipitia, unaweza kuamua. Kuna nyingi: wengine huenda kwenye ulimwengu wa nyota, wengine wanaenda kwenye ule wa Tatu au wa Nne, lakini si wengi wanaokwenda kwenye ule wa Tano. Basi, njia yetu, zoezi letu ni kukupeleka kwenye ule wa Tano kabla ya kukuachilia huru. Tunakuacha uende peke yako. Na mbali na hapo tunaweza kufikia sifa tofauti ya Mungu, mbele ya kiwango cha Tano, lakini wakati mwingine haipendezi.

Sisi mara nyingi huwazia kwamba ukienda juu zaidi, ndiyo bora; lakini pengine haiwi hivyo. Kwa mfano, huenda takaenda kwenye ikulu maridadi na tukaribishwe kwenye sebule ya mfalme. Tunakaa humo na kupewa vinywaji baridi na chakula kitamu na kila kitu. Kisha tunawazia kwamba ingalikuwa afadhali kwenda katika vyumba vya ndani zaidi ili kutazama. Basi huenda tukafika hata mahali pa takataka na vitu vingine vingi katika nyumba hiyo. Mara nyingi haifai kufanya hivyo. Nasi pia tunaingia kwenye chumba cha umeme ambacho kiko nje ya nyumba, nje ya nyumba hiyo, na umeme utupige kisha tufe. Kwa hiyo mara nyingi haipendekezwi kuingia ndani sana, lakini tunaweza kufanya hivyo kutokana na udadisi.

**S:** Nina maswali mawili. Kumbukumbu za maisha ya zamani zinatoka katika ulimwengu gani, kama ukiwa na kumbukumbu za maisha ya zamani? La pili, maisha ya zamani yanahusiana jinsi gani na karma ya sasa na ufahamu wa sasa wa mtu? Je, hayo ni sehemu ya “mizigo ya ziada”?

**M:** Ndiyo, ndiyo. Yanahusiana sana. Swali la kwanza, karma ya zamani hutoka wapi? Unaweza kusoma nakili ya maisha ya

zamani, hilo ni hakika. Na nakili ya maisha ya zamani, kama nilivyowaambia, hutokana na nakili ya akashi. Naam. Na hiyo ni kama maktaba katika Ulimwengu wa Pili ambayo mtu yeyote anayefika anaweza kuisoma. Si yeyote anayeweza kwenda kwenye maktaba ya Umoja wa Mataifa na kuingia humo. Lakini mimi naweza leo, kwa sababu nimealikwa kuzungumza kwenye Umoja wa Mataifa. Sawa? Si kila mtu anayeweza kuingia humu, lakini ninyi mnaweza, kwa sababu ninyi ni kama wakazi wa hapa. Vivyo hivyo, tunapoingia katika Ulimwengu wa Pili, tunaweza kusoma maisha ya zamani. Pia tunapoingia katika Ulimwengu wa Kwanza, sehemu yake, tunaweza kuona kidogo maisha ya zamani ya mtu. Lakini nakili hiyo ya mtu si ya juu sana wala si kamilifu.

Na mambo hayo tuliyopitia katika maisha ya zamani yanahusianaje na karma ya sasa? Tunaweza kusema kwamba hayo ni mambo ambayo tumejifunza ili kustahimili maisha ya sasa. Yale uliyojifunza zamani, utayatenda katika maisha ya sasa. Vivyo hivyo, mambo mabaya mengi sana ya zamani yatakutisha, uonapo ishara ambayo inafanana sana na maisha ya zamani. Kwa mfano, labda katika maisha ya zamani, ulianguka ngazini, ukaumia vibaya gizani, wala hakuna aliyekusaidia. Na sasa unapotembea kwenye ngazi, utaogopa, hasa wakati ngazi hiyo ni ndefu na chini kuna giza; utahisi kutatanika kama uende au usiende. Au labda katika maisha ya zamani ulisoma na kutafiti mambo ya sayansi. Katika maisha haya utajikuta bado unapendezwa sana na mambo hayo. Kwa hiyo bado utavutiwa na utafiti wa kisayansi, hata ingawa sasa wewe si mwanasayansi. Jambo lolote kama hilo.

Ndiyo sababu Mozart alikuwa bingwa akiwa na umri wa miaka minne. Alianza kupiga piano moja kwa moja naye akawa mashuhuri hadi leo hii. Alikuwa bingwa kwa sababu alifanya mazoezi katika maisha mengine mengi hadi alipofikia kuwa gwiji, lakini akafa baada ya hapo. Alikufa kabla ya kufikia upeo wa taaluma yake, naye hakuridhika kuiacha taaluma yake kwa sababu

alipenda nyimbo. Basi akarudi tena na mambo yote aliyojifunza katika taaluma yake ya nyimbo ya zamani yakarudi pamoja naye, kwa sababu alikuwa na tama kubwa ya kuendelea alipokufa.

Na baadhi ya watu hao hujifunza mambo mengi katika Ulimwengu wa Nyota au Ulimwengu wa Pili kabla ya kuzaliwa tena katika ulimwengu huu. Ndiyo sababu wana utaalumu mwingi sana wa sayansi, au nyimbo, au fasihi, au mavumbuzi ya aina yoyote, ambayo watu wengine hawajui. Naam, mavumbuzi ya ajabu ambayo wengine hawawezi kuelewa nao hata hawawezi kuwazia kuyavumbua. Kwa sababu wameyaona, wamejifunza hayo.

Kwa hiyo kuna aina mbili za kujifunza katika ulimwengu huu au katika ulimwengu ulio mbali. Wale walio na vipawa na akili, kama vile mabingwa, hao ni wataalamu kutoka katika ulimwengu wa mbali, kama katika Ulimwengu wa Nyota, Ulimwengu wa Pili; nyakati nyingine kutoka Ulimwengu wa Tatu; akiamua kurudi tena. Wao ni bora. Wao ni mabingwa.

**S:** Kusema kihususa, ufundaji wako unahusisha nini na mara mtu anapofundwa, mazoezi ya siku kwa siku yanahusu mambo gani?

**M:** Kwanza kabisa, hilo hufanywa bila malipo na hakuna masharti, ila tu wewe mwenyewe inafaa ujiwekee masharti, kama ukipenda kuendelea. Kwa hiyo, masharti – hakuna uzoefu unaohitajika. Hakuna haja ya ujuzi wa zamani kuhusu yoga, wala kutafakari kwa aina yoyote. Lakini ni lazima mwenyewe ujiwekee sharti la ulaji mboga kwa maisha yote; hakuna mayai; maziwa ni sawa; jibini ni sawa. Chochote bila kuua ni sawa.

Mayai ni kwa sababu yanahusu kuua kwa aina fulani, hata kama ni tasa. Na pia yana uwezo wa kuvutia nguvu mbaya. Ndiyo sababu wachawi wengi - wanajoita mavuudu - hutumia mayai ili kuondoa baadhi ya nguvu kutoka katika watu waliopagawa. Mnajua au hamjui? (Mtu anajibu: Ndiyo.) Mnajua? Hiyo ni vizuri

sana! Angalau nina uthibitisho wa papa hapa, au kutaalamika kwa papa hapa, kwenu. (Vicheko)

Wakati wa kufundwa, unapata Mwangaza na Sauti ya Mungu. Nyimbo za kiroho zinakuinua hadi kwenye kiwango cha juu cha ufahamu. Utaelewa ladha ya samadhi—amani na furaha ya ndani. Na baada ya hapo unaendelea kufanya mazoezi nyumbani, kama unachukua mambo kwa uzito. Kama huwezi, basi siwezi kukulazimisha, siwezi kukusumbua zaidi. Ukiendelea nawe utake nikusaidie zaidi, basi nitaendelea. Kama hutaki—huo ni uamuzi wako. Saa mbili na nusu za kutafakari kila siku. Amka asubuhi na mapema, kabla ya kulala—tafakari muda wa saa mbili; na labda nusu saa wakati wa chakula cha mchana. Wakati mimi sipo hapa kuongea, una nafasi ya saa moja ya chakula cha mchana. Unaweza kujisitiri mahali fulani kisha utafakari. Hiyo tayari ni saa moja. Na jioni, utumie saa moja zaidi au nusu saa. Hapo asubuhi, amka saa moja mapema.

Dhibiti maisha yako, usitazame sana televisheni, usiongee sana, usipige simu sana, usisome magazeti sana, basi utakuwa na wakati mwingi. Naam, kweli tuna wakati mwingi lakini wakati mwingine sisi huupoteza bure. Ni kama vile gari lako kukimbia kwenye shamba badala ya kwenda kwenye eneo la Long Island. Je, umeridhika? (Muuliza swali: Ndiyo!) Hakuna masharti kwako, hakuna lolote ila ujitolee kufanya mazoezi hayo yanayodumu maisha yote. Na kila siku utapata mabadiliko mazuri, na miujiza mbalimbali maishani mwako, na siyo kwamba ulitaka mambo hayo. Yatatukia yenyewe. Nawe utahisi kikweli jinsi mbingu zilivyo hapa Duniani, ukichukua jambo hilo kwa uzito. Ndiyo sababu mamia ya maelfu ya wafuasi wetu bado wananifuata, bado wananifuata baada ya miaka mingi, kwa sababu wameona mambo bora zaidi, kwa sababu wanachukua mambo kwa uzito nao hufanya mazoezi.

**S:** Tafadhali fafanua hali ya ufahamu.

**M:** Hali ya ufahamu, sawa. Ni vigumu kueleza ila unaweza kutumia akili ili kuwaza. Ni kama hekima, kama vile kujua jambo vizuri kuliko hapo awali. Naam, unajua jambo lililo mbali na ulimwengu huu, nawe unajua jambo katika ulimwengu huu ambalo hukujua awali, nawe unaelewa mambo mengi ambayo huyaelewi au hukuyaelewa hapo awali. Huo ndio ufahamu.

Na pia unapofungua ufahamu huu, uitwao hekima, utajifahamu kikweli na sababu yako ya kuishi na mambo zaidi yaliyo mbali na ulimwengu huu, na wengineo walio mbali au tofauti na raia wa ulimwengu wetu. Kuna mambo mengi. Basi kiwango cha ufahamu ni kama shahada mbalimbali za kuelewa, kama kuhitimu katika chuo. Kadiri unavyojifunza, ndivyo unavyojua zaidi, hadi uhitimu.

Ni vigumu kufafanua wazo lisilo dhahiri, lakini nimejaribu. Ni kama kuarifiwa. Ni vigumu kueleza maana ya kuarifiwa. Unapokwenda kwenye viwango tofauti vya juu vya ufahamu, maarifa yako ni tofauti. Unajua mambo kwa njia tofauti, unahisi tofauti. Unahisi kuwa na amani kamili, utulivu na raha. Huna wasiwasi, na kila kitu katika maisha yako ya kila siku huwa dhahiri kwako. Unajua jinsi ya kushughulikia mambo na matatizo vizuri zaidi. Tayari kuna faida katika kiwango cha asili. Nawe unavyohisi ndani yako, mwenyewe unajua. Ni vigumu kueleza mambo hayo. Ni kama kuoa mwanamke umpendaye—wewe ndiwe ujuaye hisia zako. Hakuna awezaye kujua hisia zako.

**S:** Mwalimu mheshimiwa, asante kwa busara uliyotupatia. Je, unaweza kufafanua jambo lililo katika dhamiri yangu? Kwa nini Walimu wengi Duniani leo wanatupatia fursa ya kujifunza haraka, ilhali hapo zamani ilikuwa vigumu? Unaweza kujibu hilo?

**M:** Ndiyo. Kwa sababu mawasiliano ni mazuri zaidi wakati wetu. Kwa hiyo tunawajua vema Walimu, wala si kwamba hapo

zamani hapakuwa na Walimu au kwamba Walimu hawakufikika. Bila shaka ni kweli kwamba ni rahisi kuwafikia baadhi ya Walimu kuliko wengine. Inategemea uamuzi wake, au utayari wake wa kutoa, au ushikamano wake na watu kwa jumla. Lakini, katika kipindi chochote kile, siku zote kuna Mwalimu mmoja au wawili au watatu au wanne au watano. Hilo hutegemea uhitaji wa kipindi hicho. Ni kwamba tu sisi tumejaliwa kujua kuhusu kuwepo kwa Walimu wengi mbalimbali, labda Walimu wa shahada mbalimbali, kwa sababu siku hizi tumebahatika kuwa na vyombo vya habari, televisheni, redio na vitabu ambavyo tunavichapisha kwa mamilioni, kwa maelfu ya mamilioni papo hapo.

Nyakati za kale, tulipotaka kuchapa kitabu, ilitubidi tukate mti mzima kwanza kwa mashoka duni, ambayo yaliharibika baada ya muda kidogo yasiweze kutumika wakati mwingine; na ilitulazimu kuyanoa kwa mawe na vitu mbalimbali, na tuanze kuchapa neno moja moja. Na ulipotaka kuhamisha furushi la Biblia, ilikulazimu utumie mlolongo wa malori makubwa, kama ungalikuwa na lori wakati huo. Ndiyo sababu tunajua Walimu wengi.

Ndiyo, tuna bahati, na ni vizuri sana kwenu—mnaweza kununua, mnaweza kuchagua mpendacho. Hakuna atakayekudanganya na kusema, “Mimi ni bora zaidi.” Naam, unaweza kulinganisha na kutumia hekima na akili ili kufanya uamuzi: “Aha, hiki ni bora,” au “Nakipenda kile zaidi,” “Uso wake ni mbaya,” “Aha, yule ana sura mbaya.” (Vicheko)

**S:** Kwa kuwa umesema kuhusu kununua, je, unaweza kumfunda mtu ambaye Mwalimu mwingine alimfunda?

**M:** Ninaweza kufanya hivyo ikiwa tu mtu huyo anaamini kikweli kwamba ninaweza zaidi kumpeleka kwenye kiwango cha juu kwa haraka. Kama sivyo ni afadhali kushikamana na Mwalimu wako ikiwa bado unahisi umeshikamana kabisa naye, nawe

unamwamini kabisa Mwalimu huyo. Kama unaamini Mwalimu wako ndiye bora zaidi, basi usibadili. Kama bado una mashaka na bado hujapata Mwangaza na Sauti ambazo nimetaja, basi jaribu. Naam, kwa sababu Mwangaza na Sauti ndizo kipimo sawa cha Mwalimu wa kweli. Kama mtu hawezi kukupasha haraka Mwangaza na Sauti, samahani, yeye si Mwalimu wa kweli. Barabara ya kwenda mbinguni ina Mwangaza na Sauti.

Ni kama unapoenda kupiga mbizi baharini, ni lazima uwe na vifaa vya oksijeni na kadhalika. Kuna vifaa vya kazi mbalimbali. Ndiyo sababu unaona watakatifu wote wakiwa na ule mviringo wa mwangaza juu yao. Huo ni Mwangaza. Ukijizoeza njia hii, unamulika Mwangaza uleule kama wanaochora kwenye picha za Yesu, na watu wanauona. Kama watu wanatumia saikolojia, wanaweza kuuona Mwangaza wako. Ndiyo sababu wanamchora Yesu akiwa na mviringo huo, nao wanachora Mabuda wakiwa na Mwangaza kuwazunguka. Unaweza kuona wataalamu, wa kiwango cha juu, wakiwa na Mwangaza huu kama wewe umefunguliwa. (Mwalimu aonyesha jicho lake la hekima) Watu wengi wanaweza kuona hilo. Je, yeyote kati yenu hapa ameliona? Wewe? Uliona nini?

**S:** Naam, naona mimuliko, mimuliko...

**M:** Ndiyo, lakini mimuliko ni tofauti na Mwangaza. Mimuliko ni ya rangi mbalimbali, pengine ni mieusi, ya kahawia, ya njano au myekundu. Hayo hutegemea hisia zake wakati huo. Lakini umwonapo mtu aliye na mmuliko wenye nguvu wa kiroho, unajua huo ni tofauti. Sawa?

**S:** Mimi sina swali. Nilikuwa - nikifanya yoga ya raja kwa muda. Nami nadhani niliona mimuliko. Ninachosema ni kwamba wakati huo sikuwa na ujuzi sana, wala uelewa.

**M:** Nawe sasa huioni? Unaiona nyakati nyingine?



**S:** Hapana, sasa sitafakari.

**M:** Aha, sababu ni kwamba ulipoteza nguvu zako. Inafaa utafakari tena. Kama bado una imani katika njia hiyo, inafaa utafakari. Itakusaidia kwa kiasi fulani. Haiwezi kukudhuru. Sawa?

**S:** Niliona miongozo mitano katika kijikaratasi chako. Ukiisha kufundwa, je, ni lazima uishi kulingana na miongozo hiyo mitano?

**M:** Ndiyo, ndiyo, ndiyo. Hizo ni sheria za ulimwengu.

**S:** Sielewi maana ya “upotovu wa kingono.”

**M:** Inamaanisha kama tayari una mume, tafadhali usifikirie mume wa pili. (Vicheko) Ni rahisi sana. Fanya maisha yako yawe sahili, usilete utata wala magombano kutokana na hisia. Ndiyo. Hilo huumiza hisia za wengine. Hatupaswi kuwadhuru wengine, hata kihisia. Hali ni hivyo. Tunajaribu kuepuka mahitilafiano, kuepuka kuumiza mtu kihisia, kimwili na kiakili, hasa wapendwa wetu.

Kama tayari una mmoja, usimwambie. Inaumiza zaidi unapomwambia. Suluhisha jambo hilo polepole kwa utulivu, wala usilikiri kwake. Kwa sababu nyakati nyingine watu hufikiri kama una mpenzi nje ya ndoa, na uende nyumbani na kukiri kwa mke wako au mume wako, kwamba hilo ni jambo la hekima sana na la unyoofu sana. Huo ni upuzi. Si vema. Tayari umefanya kosa, kwa nini ulete takataka nyumbani na kutaka watu wengine waifurahie? Kama hajui, hatahisi vibaya. Kujua huumiza. Basi tunajaribu kutatua tatizo hilo wala tusilirudie tena, na hiyo inatosha. Ni afadhali usimwambie mwenzako kuhusu hilo, kwa sababu litamuumiza, litamuumiza mwenzako.

**S:** Nimeona Walimu wengi wa kiroho wana ucheshi sana. Kuna uhusiano gani kati ya ucheshi na mazoezi ya kiroho?

**M:** Nadhani wana furaha tu, nao wametulia, nao wana ucheshi

kuhusu kila kitu. Wanaweza kujicheka au kuwacheka wengine; kucheka vitimbi maishani huku watu wengi wakishikilia sana mambo hayo na kuyachukua kwa uzito mno.

Baada ya kufanya mazoezi, sisi “hufunguka,” hatuchukui mambo kwa uzito sana tena. Tukifa kesho, basi tutakufa; tukiishi, tutaishi. Tukipoteza kila kitu, tunapoteza kila kitu; tukiwa na kila kitu, tunakuwa na kila kitu. Tuna hekima na uwezo wa kutosha kujitunza wenyewe katika kila hali baada ya kutaalamika. Basi hatuogopi chochote. Tunaacha woga wetu, tunaacha wasiwasi wetu. Ndiyo sababu tumetulia. Tunahisi kwamba hatuna mshikamano na ulimwengu huu. Chochote tunachopata au kupoteza hakina maana sana kwetu. Tukipata vitu vingi, ni kwa faida ya watu tu, kisha tunavitoa; na kwa faida ya wapendwa wetu. Vinginevyo hatuyaoni maisha yetu kuwa muhimu sana hivi kwamba tupitie mahangaiko na taabu zote ili kuyahifadhi. Tukiyahifadhi, ni sawa. Haimaanishi tuketi kitandani mchana kutwa katika kitanda cha misumari kisha tutafakari. Bali tunafanya kazi.

Kwa mfano, bado ninafanya kazi. Ninapaka rangi, na sanaa yangu hunipa riziki. Kwa hiyo sitaki kuchukua sadaka kutoka kwa yeyote. Na mapato yangu ni mengi kiasi cha kuwasaidia watu. Ninaweza kusaidia wakimbizi, wahasiriwa wa mikasa na kadhalika. Kwa nini tusifanye kazi? Lakini tuna vipawa na uwezo mwingi, na maisha ni rahisi sana baada ya kutaalamika hivi kwamba hatuna haja ya kuwa na wasiwasi. Sisi tunastarehe tu. Ndivyo ucheshi unavyoanza. Nadhani ndivyo ilivyo.

Je, mimi ni mcheshi? (Hadhira: Ndiyo) (Vicheko na makofi) Basi, inaonekana mimi ni Mwalimu wa aina fulani sivyo? (Vicheko) Acheni tutumaini hivyo, kwa ajili yenu, ili isije ikawa kwamba mlimsikiliza mtu asiye na utaalumu kwa saa mbili—kupoteza wakati wenu.

**S:** Maswali ambayo sisi kama nafsi zinazotafuta, huuliza

sikuzote nasi hujibiwa kwa dhana zisizo bayana, na ambayo ningependa kusikia jibu kwako. La kwanza ni: Sisi ni nani? Mimi ni nani? Ilikuwaje nikaingia katika shida inayonikumba ndipo nirudi Nyumbani? Kwa nini niliondoka Nyumbani, na kwa nini ni muhimu nirudi Nyumbani? Ulisema kuhusu kurudi kwenye Ulimwengu wa Tano, ukasema hakuna haja ya kwenda zaidi ya hapo. Lakini kama kuna mahali zaidi ya hapo, basi kusudi la mahali hapo ni nini? Hapo pananihusu nini kama si lazima nirudi hapo?

**M:** Sasa mambo yanachekesha. (Vicheko na makofi) Kuhusu swali “Mimi ni nani?” muulize mwalimu wa Zen, katika Jimbo la New York. Unaweza kutafuta katika Kitabu cha Simu na Anwani nawe utapata. (Vicheko) Mimi si mtaalamu katika mambo hayo.

La pili, “Kwa nini tuko hapa?” labda ni kwa sababu mnapenda kuwa hapa. Kama sivyo ni nani awezaye kutulazimisha kuwa hapa kwa kuwa sisi ni wana wa Mungu? Wale waitwao wana wa Mungu ni kama Mungu Mwenyewe. Sivyo? Mwana mfalme ni kama mfalme, katika hali fulani, au mfalme anayekuja. Basi ni wakati apendapo kuwa mahali, ndipo awapo hapo. Kwa hiyo tuna hiari ya kuchagua kuwa mbinguni au kuwa mahali fulani ili tujionee wenyewe. Yaani—pengine umechagua kuwa hapa pale mwanzoni, tangu enzi za kale, ili kujifunza jambo lenye kuvutia zaidi, jambo lenye kutisha zaidi. Watu wengine hupenda mambo yatishayo.

Kwa mfano, mwana mfalme anaweza kuwa katika ikulu, lakini pia anaweza kwenda kuzurura msituni kwa sababu anapenda kuchunguza mazingira. Hali yaweza kuwa hivyo. Pengine tulichoshwa sana mbinguni, kwa sababu tulitayarishiwa kila kitu ndani ya ikulu, kwa hiyo tungependa kitu cha kujifanyia wenyewe. Ni kama nyumba ya mfalme, wakati mwingine wao hutaka kujipikia wenyewe nao hawataki watumishi kuwa karibu. Nao wanajipaka mafuta na nyanya kila mahali, lakini wanapenda hali

hiyo. Hiyo haikai kama starehe ya kifalme, lakini wanaipenda.

Kwa mfano, nina madereva wangu. Watu kila mahali wangependa kuwa dereva wangu. Lakini wakati mwingine mimi hupenda kujiendesha mwenyewe. Naiendesha pikipiki yangu mwenyewe isiyotoa moshi, inayotumia umeme—kilometa kumi kwa saa. Ninapenda kutembea hivyo. Kwa kuwa kila niendako watu hunitambua sana, wakati mwingine mimi hupenda kwenda mahali ambapo watu hawanijui. Mimi ni mwenye haya sana ila tu inapokuwa lazima nitoe hotuba, kwa sababu imekuwa kama wajibu sasa tangu watu waliponitafuta na kunifanya mashuhuri hadi sasa. Siwezi kujificha mara nyingi lakini wakati mwingine mimi hujificha kwa miezi miwili mitatu. Ni kama mwanamke anayetunzwa vizuri ambaye humkimbia mume wake. Na huo ni uchaguzi wangu.

Basi pengine umechagua kuwa hapa kwa muda. Na pengine umefika wakati ungependa kuondoka kwa sababu umejifunza mambo ya kutosha katika ulimwengu huu, nawe unahisi kwamba hakuna zaidi unalotaka kujifunza, na umechoka kutembea. Ungependa kupumzika. Nenda Nyumbani upumzike kwanza. Kisha uone kama ungependa kwenda tena kwenye safari ya kutalii au la. Ni hayo tu kwa sasa.

Na kwa nini uende Nyumbani? Na kwa nini iwe Ulimwengu wa Tano wala si wa Sita? Hiyo ni juu yako. Baada ya ule wa Tano, unaweza kwenda popote upendapo. Kuna viwango zaidi kwenda juu. Lakini ni starehe zaidi, inafaa zaidi kukaa hapo. Huko juu zaidi kuna nguvu zaidi, au kitu kama hicho. Utakwenda kwa muda fulani, lakini labda hutapenda kupumzika.

Kwa mfano, nyumba yako ni nzuri lakini kuna vyoo nawe hungependa kukaa humo milele, hata kama ni nje ya nyumba yako. Labda juu ya mlima ni kuzuri zaidi, lakini haifai kupumzika hapo. Au kama chumba cha umeme katika nyumba yako, jenereta—kuna kelele kubwa, joto na ni hatari. Kwa hiyo hungependa kuwa hapo ingawa

sehemu hiyo ni muhimu sana kwa nyumba yako. Ni hayo tu.

Mungu ana mambo mengi ambayo hatuwezi kuwazia. Mara nyingi sisi hudhani kwamba ukienda juu zaidi, hali inakuwa ya upendo zaidi. Lakini upendo ni wa namna mbalimbali. Kuna upendo wa jeuri, upendo wa nguvu, upendo mwororo, upendo wa kadiri. Hilo hutegemea yale tuwezayo kustahimili. Mungu atatupatia viwango mbalimbali vya upendo. Sawa. Viwango mbalimbali hutoa upendo wa aina mbalimbali kutoka kwa Mungu. Lakini wakati mwingine huo ni wenye nguvu mno kiasi cha kuhisi tumelemewa.

**S:** Kuna uharibifu mwingi sana unaoendelea—uharibifu wa mazingira. Ukatili kwa wanyama. Je, una maoni gani kuhusu hali hiyo, nawe utawaambia nini watu wanaojaribu kujiweka huru kiroho kutoka katika ulimwengu huu, ili kuwasaidia kustahimili mazingira yao na kustahimili uharibifu wote unaowazunguka? Na je, unafikiri kwamba kwenda nje ya ulimwengu huu inatosha kutambua kile tunachoacha nyuma, au je, unafikiri sisi tulio katika kiwango hiki tuna wajibu wa kujaribu kuondoa mateso? Na kufanya hivyo kutaleta faida yoyote?

**M:** Ndiyo. Ndiyo. Angalau kwa ajili yetu, kwa ajili ya dhamiri zetu, ili tuhisi kwamba tunafanya jambo nasi tumejaribu tuwezavyo kukomesha mateso ya viumbe wenzetu. Mimi hufanya hivyo. Chochote uulizacho, ninakifanya. Nilifanya, ninafanya, nami nitafanya.

Tayari nimewaambia kwamba fedha zetu hugawiwa mashirika mbalimbali, au nchi mbalimbali, wakati kuna maafa. Nami singependa kujisifu, lakini kwa vile umeuliza—kwa mfano, tulisaidia Ufilipino mwaka jana kwa msaada kutokana na mkasa wa Mlima Pinatubo. Nasi tuliwasaidia waathiriwa wa mafuriko nchini Au Lac, na waathiriwa wa mafuriko nchini China, n.k. Na sasa tunajaribu kuwasaidia wakimbizi wa Au Lac kwa kusaidiana

na Umoja wa Mataifa, maadamu Umoja huo unataka msaada wetu. Lakini tunajaribu. Tunawasaidia kwa fedha, nasi husaidia kuwahamisha kama Umoja wa Mataifa ukikubali – kwa idhini ya Umoja wa Mataifa.

Basi, tunafanya mambo hayo yote ambayo umeuliza na pia kwa sababu tuko hapa, tunaweza pia kusafisha mazingira yetu kadiri tuwezavyo. Kwa hiyo, tunasaidia wanaoteseka na kusaidia maadili ya ulimwengu. Kiroho na vilevile kimwili. Naam. Kwa sababu watu wengine hawataki kuchukua mambo ya kiroho kutoka kwangu. Wanataka tu misaada ya mali. Kwa hiyo tunawasaidia kiroho na kimwili. Ndivyo tufanyavyo; ndiyo sababu inabidi niwe na kipato. Ndiyo sababu sipendi kuishi kwa kutumia michango ya watu.

Watawa wangu na wanafunzi wangu wote lazima wafanye kazi kama nyinyi. Kisha, mbali na hayo, tunasaidia kiroho pia; tunasaidia viumbe wanaoteseka, tunasaidia kutuliza mateso ya ulimwengu. Ni lazima tufanye hivyo. Haimaanishi tunaketi kwenye samadhi siku nzima na kujifurahisha. Afanyaye hivyo ni Buda (mwenye kutaalamika) mbinafsi sana. Hatungependa kuwa naye hapa. (Vicheko)

**S:** Ulisema kuhusu kiwango ambapo mtu hutambua kwamba ana nguvu zitokanazo na ufahamu huo. Basi namna gani ukitambua kuna nguvu, nawe hujui kama unazo, lakini unazifahamu? Huenda hata ukahisi kwamba unazo. Ni jinsi gani utazifikia au kukosa kuzifikia? Ukikosa kuzifikia, utafanyaje ndipo usikose subira kuhusu utaratibu unaoendelea? Kama unavyoona utaratibu huo ukienda polepole ilhali unaweza kuomba tu au kufanya jambo jingine ili kuleta suluhisho bora au la haraka. Hilo humaanisha nini na mtu huzifikiaje nguvu hizo akitazamia kwamba hali itakuwa sawa? Je, unaelewa swali langu?

**M:** Ninaelewa, ninaelewa. Ulichomaanisha ni kwamba

tunapokuwa na nguvu za kubadili mambo na mambo yanapoendelea taratibu mno, utakuwaje na subira ya kuvumilia? Sawa? Au je, utaomba tu au kufanya miujiza fulani au kulaumu na kulazimisha. Sawa? Hapana, nina subira kwa sababu ni lazima tufanye kazi kulingana na mwendo wa ulimwengu huu ili tuisiuvuruge. Ndiyo.

Kwa mfano, mtoto hawezi kukimbia. Ukifanya mtoto ajikwae na kuanguka, si kwa sababu una haraka au unataka kukimbia. Kwa hiyo tunapaswa kuwa na subira. Hata ingawa tunaweza kukimbia, naam, tunatembea pamoja na mtoto. Ndiyo sababu nyakati nyingine ninaudhika na kukosa subira lakini inanipasa kujifunza subira. Ndiyo sababu inanilazimu kwenda kuwainamia marais mbalimbali kwa ajili ya wakimbizi, hata ingawa tunataka kuongeza misaada ya fedha. Tunaweza kutoa vyote tulivyonyavyo, kila kitu, mamilioni ya dola, au hata mabilioni. Ni lazima tufuate utaratibu wa kiserikali. Mpe Kaisari kilicho cha Kaisari.

Sitanyosha kidole changu dhidi ya Umoja wa Mataifa wala kuwaharakisha. La, La. Sisi husababisha mikasa katika ulimwengu huu kama tukitumia nguvu za miujiza. Inapaswa kuwa jinsi inavyokuwa. Lakini tunaweza kuinua ufahamu wa watu kwa uponyaji wa kiroho, hekima ya kiroho, uelewa. Wapashe ujuzi wa kwamba wako tayari kufanya, na kushirikiana. Hiyo ndiyo njia bora, wala si kutumia miujiza. Kamwe situmii nguvu za miujiza kwa kupenda katika maisha yangu. Lakini miujiza hutendeka yenyewe kuhusiana na wale wanaojizoeza mambo ya kiroho. Jambo hilo ni la asili kabisa, lakini si la kukusudiwa. Usijaribu kushurutisha mambo. Naam, si vema. Mtoto hawezi kukimbia. Sawa? Umeridhika na jibu?

Kama majibu yangu hayaridhishi, tafadhali niambieni, kwa sababu naweza kufafanua zaidi. Lakini naamini kwamba mna akili sana, kwa kuwa mmechaguliwa kama watu wenye akili zaidi

katika mataifa yote. Ndiyo sababu sifafanui sana.

Inanipasa kusema kwamba ni vizuri kuwa na Umoja wa Mataifa. Ndiyo, ndiyo. Tunaondoa mahitilafiano na vita vingi ulimwenguni, hata ingawa hatuwezi kuvikomesha kabisa. Lakini mimi husoma vitabu vyenu vya Umoja wa Mataifa. Kila mtu ni Umoja wa Mataifa. Nami nimefuatilia baadhi ya kazi za Umoja wa Mataifa. Nami nasifu jitihada zake na mafanikio yake ya kuokoa mateka mahali ambapo watu wengine hawawezi kuokoa. Uwezo wote wa ulimwengu hauwezi kuokoa ilhali tume moja ya Umoja wa Mataifa iliokoa. Naam, pia na mambo mengine mengi kuhusu misaada ya misiba na matatizo ya wakimbizi.

Nilisikia mna wajibu wa kutunza karibu wakimbizi milioni kumi. Sivyo? Ni kazi nyingi, na vita na kadhalika. Ndiyo sababu ni vema kuwa na Umoja wa Mataifa, sivyo? Ni vema sana.

**S:** Asante, Mwalimu Ching Hai, kwa kutugawia hekima yako. Nina swali. Linahusu ongezeko la idadi ya watu ulimwenguni na matatizo ambatani ya kuharibiwa kwa mazingira na mahitaji zaidi ya chakula. Je, ungependa kusema jambo kuhusu ongezeko la watu ulimwenguni? Je, hiyo ni karma ya ulimwengu? Au je, hali hiyo itatokeza karma fulani wakati ujao?

**M:** Ni vizuri sana pia kuwa na watu wengi katika ulimwengu huu. Mbona isiwe hivyo? Msongamano zaidi, kelele zaidi, ucheshi zaidi. Sivyo? (Vicheko) Kwa kweli, si kwamba kuna watu wengi kupita kiasi. Shida ni kwamba hatujaenea kwa usawaziko. Watu husongamana tu katika maeneo fulani duniani wala hawataki kuhamia maeneo mengine. Ni hivyo tu. Kuna maeneo makubwa sana ya nchi ambayo hayajatumikiwa. Visiwa vingi ambavyo havijaguswa, nyanda nyingi ambazo zimejaa misitu bila kitu kingine. Kwa mfano, watu hupenda kusongamana jijini New York (Vicheko) kwa sababu kuna starehe zaidi hapa. Ikiwa serikali itaanzisha kazi, viwanda na ajira katika maeneo mbalimbali, watu



wataenda huko kufanya kazi. Watu husongamana katika maeneo fulani kwa sababu ni rahisi kupata ajira, au usalama, hapo. Kama maeneo mengine yakipata usalama na nafasi za ajira, watu watakwenda huko pia. Watakwenda huko kupata usalama na riziki. Hilo ni jambo la kawaida.

Basi hatupaswi kuogopa idadi kubwa ya watu. Tunapaswa kuwa na utaratibu zaidi ili kuwapa watu ulimwenguni nafasi zaidi za kazi na nyumba na usalama. Kisha kila mahali patakuwa sawa. Kamwe watu hawatakuwa wengi kupita kiasi.

Na swali lako kuhusu chakula, unapaswa kujua zaidi, kwa sababu nchini Marekani tuna habari nyingi sana kuhusu jinsi ya kuuhifadhi ulimwengu. Chakula cha mboga ni miongoni mwa vilivyo bora kwa kuhifadhi rasilimali za ulimwengu na kulisha watu wote Duniani kwa sababu tunavuja vyakula vingi sana vya mboga, nishati, umeme, na dawa ili kufuga wanyama. Ilhali vingaliweza kuwalisha watu wengine moja kwa moja. Na nchi nyingi za Ulimwengu wa Tatu huuza vyakula vya mboga vyenye kujaa protini kwa bei ya chini. Lakini hiyo haisaidii watu wa nchi nyingine. Tukisambaza vyakula vyote sawasawa, na lishe la mboga litasaidia kufanya hivyo, faida itakuwa si kwetu tu, si kwa wanyama tu, bali kwa ulimwengu wote.

Utafiti mmoja, magazeti, tayari umesema kwamba kila mtu ulimwenguni akila mboga, ulimwengu hautakuwa na njaa tena. Tunapaswa pia kuwa na mipango. Ninajua mtu ambaye anaweza kutengeneza chakula chenye lishe na maziwa kutokana na mchele. Wakati uliopita tuliongea juu ya hilo. Alisema alitumia dola laki tatu naye anaweza kulisha watu laki sita nchini Ceylon—maskini, wasio na lishe la kutosha, akina mama, na kadhalika. Ilikuwa vema sana. Tunavyofanya katika nchi nyingi ni kupoteza rasilimali, si kwamba hatuna za kutosha. Mungu hawezi kutuweka duniani kisha tufe njaa. Kwa kweli, sisi wenyewe hujiua kwa njaa.

Kwa hiyo tunahitaji kufikiri tena, kupanga tena, na hayo

hutaka uungwaji mkono wa serikali za nchi nyingi. Inawapasa kutuunga mkono kwa kuwa waaminifu kabisa, safi na heshima, na wawe na utayari wa kuwatumikia watu badala ya kujitumikia wenyewe. Tukipata uungwaji mkono huo kutoka kwa serikali za nchi zote, hatutakuwa na tatizo. Hakuna tatizo.

Ni lazima tuwe na uongozi bora, mipangilio mizuri ya kiuchumi na vipawa vya kuongoza na serikali zenye uaminifu. Lakini hayo yanaweza kutukia haraka zaidi kama watu walio wengi au watu wote wakiwa wa kiroho. Ndipo watajua kanuni. Ndipo watajua miongozo. Ndipo watajua jinsi ya kuwa waaminifu na safi. Kisha watajua jinsi ya kutumia hekima yao. Ndipo wataweza kufikiri kuhusu mambo mengi ya kufanya na kuratibu maisha yetu.

**S:** Hilo huonekana gumu kwa sababu kwa maoni na ufahamu wangu, uharibifu mwingi wa mazingira leo hutokana na uhitaji wa idadi kubwa ya watu ya kutafuta makao, nyumba, hali ya maisha ya karne ya 20 tutakayo kuishi.

Ona misitu ya Brazili—uharibifu wa mazingira huko. Uharibifu wa huko, misitu ya mvua. Misitu ya nchi inakatwa na hilo husababisha mafuriko. Na hali hiyo inahusiana na idadi kubwa mno ya watu.

**M:** Naam, kila jambo linahusiana na jingine katika ulimwengu huu. Na suluhisho la pekee ni kulitatua kutoka kwenye mizizi wala si matawi. Na mizizi ni uthabiti wa kiroho. Sawa? (Makofi)

Kwa hiyo tunahitaji kueneza ujumbe wa kiroho; tunayojua, na kushikamana na kanuni za kiroho. Hilo ndilo watu wanakosa. Ni sawa kujiunganisha kwenye mashine ya umeme upate mwangaza na nyimbo na kupata samadhi. Lakini kama huna nidhamu ya maadili, basi unatumia nguvu hizo kwa mambo mabaya wakati mwingine—huwezi kuzidhibiti.

Ndiyo sababu sisi katika kikundi hiki tunashika na

kuwafundisha watu miongozo kwanza. Miongozo ni muhimu. Ni lazima tujue tuendako na kuelekeza Nguvu zetu. Nguvu bila upendo, bila huruma, bila kuelewa vizuri kanuni za maadili, ni bure. Hizo zinakuwa uchawi—kutumiwa vibaya. Naam. Hicho ndicho chanzo cha uchawi.

Kwa hiyo ni rahisi kutaalamika, ni vigumu kudumisha hali hiyo. Katika njia yetu, kama wewe kweli hufuati nidhamu na maadili, Mwalimu atachukua baadhi ya Nguvu zako ili usizitumie vibaya na kudhuru jamii. Hiyo ndiyo tofauti. Mwalimu anadhibiti. Nguvu za Mwalimu, Nguvu za Mwalimu, sawa?

Naam, nimefurahia sana maswali yenu ya akili. Ni ya akili sana.

Watu hufanya mambo hayo kwa sababu hawana hekima ya kutosha, kama vile kutumia vibaya ardhi ambayo umetaja, au kufanya kitu kwa sababu tu hawana hekima. Naam, chanzo ni hekima, mazoezi ya kiroho. Taalamikeni.

Ninawashukuru kwa kunisikiliza. Kwa herini.

*“Kufundwa si kufundwa vile... wewe njoo kisha nikusaidie kujisaidia mwenyewe. Sikuja kuwafanya ninyi kuwa wanafunzi... Nimekuja kuwasaidia muwe Walimu.”*

*Mwalimu Mkuu Ching Hai*

*“Tayari kila mtu anajua jinsi ya kutafakari, lakini mnatafakari mambo yasiyofaa. Watu wengine hutafakari wasichana warembo, wengine pesa, wengine biashara. Wakati unaposikiliza kitu kimoja kikamilifu, kwa moyo wote, hiyo ndiyo kutafakari. Mimi hutafakari tu zile Nguvu za ndani, Huruma, Upendo na Rehema za Mungu.”*

*Mwalimu Mkuu Ching Hai*

*“Kufundwa humanisha mwanzo wa maisha mapya kuingia katika utaratibu mpya. Humanisha kwamba Mwalimu amekukubali uwe miongoni mwa kundi la Watakatifu. Ndipo wewe si kiumbe cha kawaida tena, bali umeinuliwa. Hapo zamani waliita hali hiyo “Ubatizo” au “Kumkimbilia Mwalimu.”*

*Mwalimu Mkuu Ching Hai*

## Kufundwa: Njia ya Quan Yin

Mwalimu Ching Hai huwafunda watu wanaotamani kujua Ukweli kwenye Njia ya Quan Yin ya kutafakari. Herufi za Kichina “Quan Yin” humaanisha kutafakari Sauti ya Mtetemo. Njia hiyo inahusisha kutafakari ule Mwangaza wa ndani na vilevile ile Sauti ya ndani. Maoni hayo ya ndani yamefafanuliwa mara nyingi katika vitabu vya kiroho vya dini za ulimwengu tangu enzi za kale.

Kwa mfano, Biblia ya Kikristo inasema, **Hapo mwanzo palikuwa na Neno, na Neno alikuwa na Mungu, na Neno alikuwa Mungu. (Yohana 1:1)** Neno hilo ni ile Sauti ya ndani. Hiyo pia imeitwa Logos, Shabd, Tao, Soundstream, Naam, au Nyimbo za Mbinguni. Mwalimu Ching Hai asema, **Inatetema ndani ya kila kiumbe na huendeleza ulimwengu wote. Wimbo huo wa ndani unaweza kuponya makovu yote, kutimiza tamaa zote, na kukata kiu yote ya ulimwengu. Ina nguvu zote na Upendo wote. Ndivyo ilivyo kwa sababu tumeumbwa kwa Sauti hiyo, na kushikamana nayo huleta amani na uradhi mioyoni mwetu. Baada ya kuisikiliza Sauti hiyo, utu wetu wote hubadilika, mtazamo wetu wote maishani hubadilika sana na kuwa bora.**

Ule Mwangaza wa ndani, Mwangaza wa Mungu, ndio Mwangaza ule unaoitwa “kutaalamika.” Mmuliko wake unaweza kuwa mdogo au uwe mwangavu kama mamilioni ya nyota. Tunakuja kumjua Mungu kupitia huo Mwangaza na Sauti ya ndani.

Kufundwa kuingia katika Njia ya Quan Yin si mila ya

ajabu wala sherehe ya kuingia katika dini mpya. Wakati wa kufundwa, mtu hupeva mafundisho hususa ya kutafakari juu ya Mwangaza wa ndani na Sauti ya ndani, na Mwalimu Ching Hai hutoa “Upasho wa Kiroho.” Mwonjo huo wa kwanza wa Uwepo wa Mungu hutolewa kukiwa na ukimya. Si lazima Mwalimu Ching Hai awepo ili akufungulie “mlango” huo. Upasho huo ni sehemu muhimu ya Njia hiyo. Taratibu zenyewe hazitakufaidi bila Neema ya Mwalimu.

Kwa sababu unaweza kusikia Sauti ya ndani na kuona Mwangaza mara moja baada ya kufundwa, ndiyo maana tukio hilo mara nyingine huitwa “kutaalamika haraka” au “kutaalamika upesi.”

Mwalimu Ching Hai hukubali kuwafunda watu wa hali na dini mbalimbali. Si lazima ubadili dini yako ya sasa wala imani yako. Hutatakiwa kujiunga na shirika lolote, au kufanya jambo lolote ambalo halifai maisha yako ya sasa.

Hata hivyo, utatakiwa kuwa mlaji mboga. Kujitolea kuwa mlaji mboga katika maisha yako yote ni sharti la kufundwa.

Kufundwa hufanywa bila malipo.

Mazoezi ya kila siku ya kutafakari kwa Njia ya Quan Yin na kushika ile Miongozo Mitano ndiyo matakwa pekee baada ya kufundwa. Kushika miongozo hiyo hukuzuia usijidhuru wala kudhuru kiumbe hai kingine chochote. Mazoezi hayo yatazidisha na kuimarisha kutaalamika kwako kwa awali na kukuwezesha kufikia viwango vya juu zaidi vya mwamko au Umungu kwa ajili yako mwenyewe. Bila mazoezi ya kila siku, kuna uwezekano mkubwa wa kusahau kutaalamika kwako na kurudia kiwango cha kawaida cha ufahamu.

Lengo la Mwalimu Ching Hai ni kukufundisha ili

ujitosheleze. Kwa hiyo, Yeye hufundisha njia ambayo watu wote, kila mtu anaweza kujizoeza bila misaada na hirizi za aina yoyote. Yeye hatafuti wafuasi, waumini, au wanafunzi, wala hatafuti kuanzisha shirika lenye wanachama wanaolipa ada. Hatakubali kupokea pesa, kuinamiwa, wala zawadi kutoka kwako, kwa hiyo usimpe vitu hivyo.

Atakubali uaminifu wako katika maisha ya kila siku na mazoezi ya kutafakari ili uendelee kufikia Utakatifu.

## Miongozo Mitano

1. Epuka kudhuru kiumbe chochote kilicho hai\*;
2. Epuka kusema uwongo;
3. Epuka kuchukua kisicho chako;
4. Epuka upotovu wa ngono;
5. Epuka vitu vya kulevya\*\*;

\* Miongozo huu hutaka mtu afuate kikamilifu lishe la mboga au mboga na maziwa. Usile nyama, samaki, kuku, mayai (mayai katika keki, biskuti, aisikrimu, n.k.) au chakula chochote kitokanacho na mnyama. Hata hivyo unaweza kula bidhaa zote za maziwa ila tu uhakikishe jibini haina kiyeyushi cha wanyama kiitwacho *rennet*.”

\*\* Hii inatia ndani kuepuka sumu za aina yoyote, kama vile pombe, tumbaku, kamari, ponografia na sinema, vitabu au michezo ya video yenye jeuri nyingi.

*“Mtu kamili wa kimungu ni binadamu kamili. Binadamu kamili ana umungu kamili. Sasa hivi sisi ni nusu binadamu. Tunafanya mambo kwa kusita, tunafanya mambo kwa majivuno. Hatuamini kwamba Mungu ndiye hupanga hayo yote ili tupate furaha, ili tuyatumie. Tunatofautisha dhambi na maadili. Kila jambo tunalifanya kuwa kubwa mno, na kwa kufanya hivyo tunajihukumu wenyewe na kuwahukumu wengine. Tunateseka kutokana na upungufu wetu wenyewe kuhusu yale ambayo Mungu anapaswa kufanya. Sawa? Kwa kweli, Mungu yuko ndani yetu nasi tunamwekea mipaka. Tunapenda kujifurahisha na kucheza, lakini hatujui tufanyeje hivyo. Tunawaambie wengine, ‘Aha! Hupaswi kufanya hivyo,’ na kujiambia wenyewe, ‘Sipaswi kufanya hivyo. Inanipasa kufanya hivi. Basi kwa nini niwe mlaji mboga?’ Naam, najua. Mimi ni mlaji mboga kwa sababu Mungu aliye ndani yangu anataka hivyo.”*

*Mwalimu Mkuu Ching Hai*

*“Tunapokuwa watakatifu katika matendo, maneno na mawazo yetu, hata kwa kitambo kidogo, miungu yote na malaika walinzi watatuunga mkono. Wakati huo, ulimwengu wote ni wetu na hutuunga mkono, na kiti cha kifalme kipo kwa ajili yetu ili tutawale juu yake.”*

*Mwalimu Mkuu Ching Hai*



## Faida za Ulaji Mboga

Kujitolea kufuata ulaji mboga au maziwa kwa maisha yote ni sharti la kufundwa ili kuingia katika Njia ya Quan Yin. Vyakula vya mimea na bidhaa za maziwa zinaruhusiwa kwenye lishe hili, lakini vyakula vingine vyote vitokanavyo na wanyama kutia ndani mayai havipaswi kuliwa. Kuna sababu nyingi za jambo hilo, lakini sababu kuu zaidi hutokana na ile Kanuni ya Mwongozo wa Kwanza, inayotuambia tuepuke kudhuru kiumbe chochote kilicho hai, au Usiue.

Kutowaua au kutowadhuru viumbe wengine walio hai kuna faida za wazi kwao. Jambo lisilo wazi ni kwamba kuepuka kuwadhuru wengine vilevile kuna faida kwetu wenyewe. Kwa nini? Kwa sababu ya Sheria ya Karma: Vile upandavyo, ndivyo utakavyovuna. Unapoua, au unapofanya wengine waue kwa ajili yako ili kuridhisha hamu yako ya nyama, unapata deni la karma, na deni hilo lazima lilipwe hatimaye.

Basi kwa maana halisi, kufuata lishe la mboga ni zawadi tunayojipa sisi wenyewe. Tunahisi bora, hali ya maisha yetu huwa bora wakati uzito wa deni letu la karma unapopungua, nasi huruhusiwa kuingia katika ulimwengu mpya wa kimbangu wa maono ya ndani. Hiyo inastahili hasara ndogo tunayopata!

Sababu za kiroho za kutokula nyama zinawasadikisha watu fulani, lakini kuna sababu nyingine nzito za kuwa mlaji mboga. Zote zinategemea mambo yanayoeleweka upesi. Zinahusu afya ya mwili na lishe, ikolojia na mazingira, maadili na kuteseka kwa wanyama, na njaa ulimwenguni.

## Afya na Lishe

Uchunguzi wa mageuzi ya mwanadamu unaonyesha kwamba wazee wetu wa kale walikuwa na asili ya ulaji mboga. Umbo la mwili wa mwanadamu halifai ulaji nyama. Hilo lilithibitishwa kupitia insha ya viungo vya mwili ya Dkt. G.S. Huntingen wa Chuo Kikuu cha Columbia. Alitaja kwamba utumbo mpana na mdogo wa wanyama wanaokula nyama ni mfupi. Utumbo wao mpana umenyooka na ni laini. Kinyume cha hayo, wanyama wanaokula mboga wana utumbo mpana na mdogo au ni mrefu. Kwa sababu nyama ina wanga mchache na protini nyingi, matumbo hayahitaji muda mrefu ili kuyeyusha lishe; basi matumbo ya wanyama wanaokula nyama ni mafupi kuliko yale ya wanyama wanaokula mboga.

Wanadamu, sawa na wanyama walaji mboga, wana utumbo mpana na utumbo mdogo ulio mrefu. Kwa jumla, matumbo yetu yana urefu unaokaribia meta nane na nusu. Utumbo mdogo umejikunjakunja mara nyingi, na kuta zake zimepindapinda, si laini sana. Kwa sababu matumbo yetu ni marefu kuliko yale ya wanyama wanaokula nyama, nyama tunayokula hukaa katika matumbo yetu kwa muda mrefu zaidi. Kwa hiyo nyama hiyo inaweza kuoza na kuzalisha sumu. Sumu hizo zimesababisha kansa ya utumbo mpana nayo pia huongeza mzigo kwenye ini, ambalo hufanya kazi ya kuondoa sumu. Hali hiyo yaweza kusababisha kansa ya ini.

Nyama ina protini nyingi za *urokinase* na *urea*, ambazo huongeza mzigo kwenye figo, nazo zaweza kuharibu utenda kazi wa figo. Kuna gramu kumi na nne za protini ya *urokinase* katika kila nusu kilo ya nyama. Viumbe hai vikiwekwa katika protini za majimaji za *urokinase*, nguvu zao za kuyeyusha chakula zitaharibika. Zaidi ya hayo, nyama haina selulosi wala wanga, na ukosefu wa wanga unaweza kusababisha matatizo ya msongamano

wa chakula katika matumbo. Inajulikana kwamba msongamano wa chakula katika matumbo unaweza kusababisha kansa ya mkundu au bawasiri.

Kolesteroli na mafuta katika nyama pia husababisha matatizo ya moyo. Matatizo ya moyo ndiyo kisababishi kikuu cha vifo nchini Marekani, na sasa katika nchi ya Formosa.

Kansa ndiyo kisababishi cha pili cha vifo. Majaribio yaonyesha kwamba kuchoma au kuoka nyama husababisha kemikali (Methylcholanthrene), ambayo ni kisababishi chenye nguvu cha kansa. Panya wanaopewa kemikali hiyo hupata kansa, kama vile kansa ya mifupa, ya damu, ya tumbo, n.k.

Utafiti umeonyesha kwamba watoto wa panya wanaonyonyeshwa na panya jike aliye na kansa ya matiti, wao pia hupata kansa. Wakati chembe za kansa ya binadamu zilipowekwa katika wanyama, wanyama hao pia walipata kansa. Kama nyama tunayokula kila siku hutokana na wanyama walio na magonjwa hayo, nasi tunaingiza katika miili yetu, kuna uwezekano mkubwa kwamba sisi pia tutapata magonjwa hayo.

Watu wengi hudhani nyama ni salama na safi, kwamba hukaguliwa kwenye vichinjio. Wanyama wengi sana, kama vile ng'ombe, nguruwe, kuku, n.k., huchinjwa kila siku hivi kwamba haiwezekani kwa kila mmoja kukaguliwa. Ni vigumu sana kukagua kama kipande cha nyama kina kansa, sembuse kukagua kila mnyama. Kwa sasa, viwanda vya nyama hukata kichwa tu kama kina ugonjwa, au hukata mguu ulio na ugonjwa. Ni viungo vigonjwa tu ndivyo huondolewa na nyama nyingine huuzwa.

Mlaji mboga maarufu, Dkt. J.H. Kellogg alisema, “Tunapokula chakula cha mboga, hatutakuwa na wasiwasi kuhusu chakula hicho kilikufa kwa ugonjwa gani. Hiyo hufanya mlo huo upendeze!”

Bado kuna hangaiko jingine. Dawa za viini na nyinginezo kutia ndani steroidi na homoni za ukuzi huongezwa kwa chakula cha

mifugo au hudungwa moja kwa moja kwenye mifugo hao. Imeripotiwa kwamba watu wanaokula wanyama hao hufyonza dawa hizo kwenye miili yao. Kuna uwezekano kwamba dawa za viini zilizo katika nyama zinadhoofisha mafanikio ya dawa zinazotumiwa na wanadamu.

Kuna watu wanaofikiri kwamba chakula cha mboga hakina lishe la kutosha. Mtaalamu Mmarekani, Dkt. Miller, alifanya matibabu nchini Formosa kwa miaka arobaini. Alianzisha hospitali nchini humo, ambapo chakula chote kilikuwa cha mboga kwa ajili ya wafanyakazi na vilevile wagonjwa. Alisema, “Panya ni mnyama anayeweza kuishi kwa lishe la mboga au lisilo la mboga. Panya wawili wakitenganishwa, huku mmoja akila nyama na mwingine akila mboga, tunapata kwamba ukuzi wao unafanana, lakini yule panya mla mboga huishi muda mrefu naye ana kinga zaidi ya magonjwa. Zaidi ya hayo, hao panya wawili walipougua, yule panya mla mboga alipona haraka. Kisha akaongezea, “Dawa zinazotokana na sayansi ya kisasa zimeboreka zaidi, lakini zaweza tu kutibu magonjwa. Hata hivyo, chakula kinaweza kudumisha afya yetu.” Ndipo akataja, “Chakula cha mimea kina lishe bora kuliko kile cha nyama. Watu hula wanyama, lakini chanzo cha lishe la wanyama hao tunaokula ni mimea. Maisha ya wanyama wengi ni mafupi, na wanyama wana angalau magonjwa yote waliyonayo wanadamu. Kuna uwezekano mkubwa kwamba magonjwa ya wanadamu hutokana na kula nyama ya wanyama wagonjwa. Basi kwa nini watu wasipate lishe lao moja kwa moja kutoka kwa mimea?” Dkt. Miller alipendekeza kwamba tunahitaji nafaka, maharage na mboga ili tupate lishe lote tunalohitaji kudumisha afya nzuri.

Watu wengi wanadhani kwamba protini za wanyama ni bora kuliko protini za mimea, kwamba protini za wanyama huonwa kuwa kamili ilhali za mimea huonwa kuwa pungufu. Ukweli ni kwamba baadhi ya protini za mimea ni kamili, na kuchanganya

chakula kwaweza kuzalisha protini kamili kutokana na vyakula kadhaa vyenye upungufu wa protini.

Katika mwezi wa Machi 1988, Shirika la Marekani la Elimu-lishe (American Dietetic Association) lilitangaza kwamba: “ADA inashikilia kwamba vyakula vya mboga ni vyenye afya na vina lishe la kutosha vinapopangwa vizuri.”

Mara nyingi huaminiwa kimakosa kwamba walaji nyama wana nguvu kuliko walaji mboga, lakini jaribio lililofanywa na Profesa Irving Fisher wa Chuo Kikuu cha Yale juu ya walaji mboga 32 na walaji nyama 15 lilionyesha kwamba walaji mboga wana uthabiti kuliko walaji nyama. Aliwataka watu wanyooshe mikono yao kwa kipindi kirefu iwezekanavyo. Matokeo ya jaribio hilo yalikuwa wazi kabisa. Kati ya wale walaji nyama 15, ni watu wawili tu walioweza kunyoosha mikono yao kwa dakika kumi na tano hadi thelathini. Hata hivyo, kati ya wale walaji mboga 32, watu 22 walinyoosha mikono yao kwa zaidi ya dakika thelathini, watu 9 kwa zaidi ya saa moja, watu 4 kwa zaidi ya saa mbili, na mlaji mboga mmoja alinyoosha mikono yake kwa zaidi ya saa tatu.

Wanariadha wengi wa masafa marefu hula chakula cha mboga kwa muda unaotangulia mashindano. Dkt. Barbara More, mtaalamu wa matibabu ya ulaji mboga, alikamilisha mbio za kilometa mia moja na sabini katika muda wa saa ishirini na saba na dakika thelathini. Mwanamke wa umri wa miaka hamsini na sita alivunja rekodi zote zilizoshikiliwa na wanaume vijana: “Ninataka kuwa kielelezo kuonyesha kwamba watu wanaokula chakula kamili cha mboga wana mwili wenye nguvu, akili nzuri na maisha safi.”

Je, mlaji mboga hupata protini za kutosha katika chakula chake? Shirika la Afya Ulimwenguni linapendekeza kwamba asilimia 4.5 ya kalori za kila siku zitokane na protini. Asilimia 17 ya kalori za ngano ni protini, kabichi ya brokoli ina asilimia 45 na mchele una asilimia 8. Ni rahisi sana kupata lishe lenye kujaa

protini bila kula nyama. Ni wazi kwamba ulaji mboga ndio chaguo bora hasa unapozingatia kwamba mlaji mboga ataepuka magonjwa mengi yanayosababishwa na mafuta, kama vile ugonjwa wa moyo.

Imethibitishwa kwamba kuna uhusiano baina ya ugonjwa wa moyo na kula kupita kiasi nyama na bidhaa nyingine zitokanazo na wanyama. Magonjwa mengine ambayo mara nyingi hudhibitiwa na mara nyingine kuponywa kwa lishe la mboga lenye mafuta kidogo hutia ndani: mawe ya figo, kansa ya uume, kisukari, vidonda vya tumbo, vijijiwe vya kibofu, magonjwa ya kuwasha kwa utumbo, yabisi kavu, ugonjwa wa fizi, vipele vya uso, kansa ya ini, kansa ya tumbo, shinikizo la damu, ugonjwa wa mifupa, kansa ya mji wa mimba, uzani wa juu na pumu.

Kula nyama, na kuvuta sigara, ndizo hatari kubwa zaidi kwa afya ya mwili.

### **Ikolojia na Mazingira**

Kufuga wanyama kwa ajili ya nyama kuna athari zake. Husababisha uharibifu wa misitu, kupanda kwa joto duniani, uchafuzi wa maji, uhaba wa maji, kuenea kwa majangwa, kutumia vibaya vyanzo vya nishati na njaa ulimwenguni. Kutumia ardhi, maji, nishati na nguvu za binadamu kwa kusudi la kuzalisha nyama si njia bora ya kutumia rasilimali za Dunia.

Tangu mwaka wa 1960, asilimia 25 ya misitu ya Amerika ya Kati imeteketewa na kukatwa ili kufanyiza malisho ya ng'ombe. Imekadiriwa kwamba kila kipande cha mkate wa *hamburger* kinachotengenezwa kutokana na nyama za ng'ombe wa malisho ya msituni huharibu futi 55 za mraba za misitu ya tropiki. Zaidi ya hayo, kufuga ng'ombe huchangia pakubwa kuzalishwa kwa gesi tatu zinazosababisha joto duniani; chanzo kikuu cha uchafuzi wa maji nacho hutaka galoni 2464 za maji ili kuzalisha nusu kilo ya nyama. Inachukua galoni 29 pekee za maji ili

kuzalisha nusu kilo ya nyanya na galoni 139 ili kuzalisha nusu kilo ya mkate wa ngano. Karibu nusu ya maji yanayotumiwa nchini Marekani hutumiwa kuzalisha chakula cha ng'ombe na mifugo wengine.

Watu wengi zaidi wangepata kupata chakula iwapo rasilimali zinazotumiwa kufuga ng'ombe zingalitumiwa kuzalisha nafaka ya kuwalisha watu duniani. Ekari moja ya ardhi inayokuza shayiri hutokeza protini mara nane zaidi na kalori mara 25 zaidi, kama shayiri hiyo italiwa na wanadamu badala ya kuliwa na ng'ombe. Ekari moja ya ardhi inayokuza kabichi ya brokoli hutokeza protini, kalori na *niasin* mara 10, ikilinganishwa na ekari moja ya kufuga ng'ombe wa nyama. Kuna takwimu nyingi kama hizo. Kama ardhi ya kufuga mifugo ingalitumiwa kuzalisha mimea ya kulisha wanadamu, basi rasilimali za ulimwengu zingalitumika kwa njia bora zaidi.

Kula chakula cha mboga hukusaidia “usiikanyage dunia kwa nguvu sana.” Zaidi ya kuchukua kile unachohitaji tu na kuepuka ufujaji, vilevile utahisi bora unapojua kwamba haitakuwa lazima kiumbe fulani kife kila mara unapokula mlo.

### **Njaa Ulimwenguni**

Karibu watu bilioni moja duniani hukumbwa na njaa na ukosefu wa lishe bora. Zaidi ya watu milioni 40 hufa kila mwaka kutokana na njaa, na wengi wao ni watoto. Licha ya hayo, zaidi ya theluthi moja ya mavuno ya nafaka duniani hutumiwa kulisha mifugo badala ya kulisha watu. Nchini Marekani, mifugo hula asilimia 70 ya nafaka zote zinazozalishwa. Kama tungaliwalisha watu badala ya mifugo, hakuna mtu angalishinda njaa.

## **Kuteseka kwa Wanyama**

Je, unajua kwamba ng'ombe zaidi ya 100,000 huchinjwa kila siku nchini Marekani?

Wanyama wengi katika nchi za Magharibi hufugwa kwenye “mashamba ya viwanda.” Viwanda hivyo vimeundwa kwa njia ya kuzalisha wanyama wengi iwezekanavyo kwa gharama ya chini zaidi. Wanyama husongamana pamoja, kulemazwa na kutendewa kama mashine ili kubadili chakula kuwa nyama. Huo ni uhakika ambao wengi wetu hawatauona kamwe kwa macho yetu. Imesemwa kwamba, “Kutembelea kichinjio mara moja tu kutakufanya uwe mlaji mboga maisha yako yote.”

Leo Tolstoy alisema, “Maadamu kuna vichinjio, kutakuwepo viwanja vya mapigano. Lishe la mboga ndilo mtihani mkubwa zaidi wa kuthibitisha ubinadamu.” Ingawa wengi wetu hatuungi mkono uuaji, tumeanzisha tabia, huku tukiungwa mkono na jamii, ya kula nyama kwa ukawaida, bila kufahamu kikweli kile wanachotendewa wale wanyama tunaokula.

## **Kundi la Watakatifu na Wengineo**

Tangu mwanzo wa historia iliyoandikwa, tunaweza kuona kwamba mboga zimekuwa chakula cha asili cha wanadamu. Hekaya zote za kale za Wagiriki na Waebrania zilisema kwamba watu wa kwanza walikuwa walaji matunda. Makuhani wa kale huko Misri hawakula nyama kamwe. Wanafalsafa wengi wa Ugiriki kama vile Plato, Diogenes na Socrates wote walitilia mkazo ulaji mboga.

Nchini India, Shakyamuni Buda alitilia mkazo umuhimu wa Ahimsa, ile kanuni ya kutodhuru viumbe hai. Aliwaonya wanafunzi wake wasile nyama, kama sivyoy viumbe wengine wangewaogopa. Buda alitoa maoni yafuatayo: Ulaji nyama ni tabia



ya kujifunza. Mwanzoni hatukuzaliwa na tamaa hiyo. Watu wanaokula nyama waliondolea mbali mbegu ya ndani ya Rehema Kuu. Watu wanaokula nyama huuana na kulana ... katika maisha haya nitakula wewe, maisha yafuatayo utanila mimi... na sikuzote huendelea kuwa hivyo. Wanawezaje kuondoka katika Ulimwengu wa mara Tatu (wa upotovu)?

Watao wengi, Wakristo wa kwanza na Wayahudi walikuwa walaji mboga. Imeandikwa katika Biblia: Na Mungu akasema, Nimewapa kila namna ya nafaka na kila namna ya matunda ili mle; lakini kuhusu wanyama wote wa mwituni na ndege wote nimewapa majani kuwa chakula chao. (*Mwanzo 1:29*) Mifano mingine inayokataza kula nyama katika Biblia: Usile kamwe nyama pamoja na damu iliyo ndani yake, kwa sababu uhai uko katika damu. (*Mwanzo 9:4*) Mungu alisema, Ni nani aliyekuambia uchinje ng'ombe na mbuzi ili kunitolea mimi dhabihu? Jitakaseni na damu hii isiyo na hatia, ili nisikie sala zenu; kama sivyo nitageuza uso wangu kwa sababu mikono yenu imejaa damu. Tubuni ili nipate kuwasamehe. (*Isaya 1:11-16*) Mt. Paulo, mmoja wa wanafunzi wa Yesu, alisema hivi katika barua yake kwa Waroma, Sio vema kula nyama au kunywa divai. (*Warumi 14:21*)

Hivi karibuni, wanahistoria wamegundua vitabu vingi vya kale ambavyo vimefafanua zaidi maisha ya Yesu na mafundisho yake. Yesu alisema: Watu walio na nyama ya wanyama huwa makaburi yao wenyewe. Ninawaambieni kweli, mtu anayeua atauawa. Mtu anayeua viumbe hai na kula nyama yao anakula nyama ya watu waliokufa.

Dini za Kihindi pia huepuka ulaji nyama. Inasemekana kwamba, Haiwezekani watu kupata nyama bila kuua viumbe. Mtu anayedhuru viumbe hatabarikiwa kamwe na Mungu. Basi epuka kula nyama! (Hindu Precept)

Maandiko Matakatifu ya Kiislamu, Korani, hukataza kula wanyama wafu, damu na nyama.

Mwalimu Mkuu wa Zen ya Kichina, Han Shan Tzu aliandika shairi ambalo lilikataza vikali ulaji nyama: Nenda haraka sokoni kununua nyama na samaki na uwalishe mke na watoto wako. Lakini mbona maisha yao yauawe ili kuendeleza yako? Ni upumbavu. Hilo halitakufanya ushikamane na Mbingu, bali litakufanya uwe machicha ya Kuzimu!

Waandishi wengi mashuhuri, wasanii, wanasayansi, wanafalsafa na wengineo, walikuwa walaji mboga. Watu wafuatao wamekubali kuwa walaji mboga: Shakyamuni Buda, Yesu Kristo, Virgil, Horace, Plato, Ovid, Petrarch, Pythagoras, Socrates, William Shakespeare, Voltaire, Sir Isaac Newton, Leonardo Da Vinci, Charles Darwin, Benjamin Franklin, Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau, Emile Zola, Bertrand Russell, Richard Wagner, Percy Bysshe Shelley, H. G. Wells, Albert Einstein, Rabindranath Tagore, Leo Tolstoy, George Bernard Shaw, Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer; na hivi karibuni, Paul Newman, Madonna, Princess Diana, Lindsay Wagner, Paul McCartney na Candice Bergen, kutaja wachache tu.

Albert Einstein alisema, “Nadhani kwamba mabadiliko na usafisho utokanao na lishe la mboga kwa mtazamo wa mwanadamu ni yenye faida sana kwa wanadamu. Kwa hiyo ni jambo bora na la amani kuchagua kuwa mlaji mboga.” Watu wengi mashuhuri na wahenga wametoa mashauri hayo tangu kale!

### **Mwalimu Ajibu Maswali**

**S:** Kula wanyama ni kuu viumbe, lakini kula mboga si namna fulani ya kuu pia?

**M:** Kula mimea pia ni kuu viumbe hai na kutatokeza kikwazo cha karma, lakini athari ni ndogo sana. Mtu akijizoeza Njia ya Quan Yin kwa saa mbili na nusu kila siku, anaweza kuondolea mbali athari hiyo ya karma. Kwa vile ni lazima tule

ndipo tuishi, tunachagua vyakula vilivyo na ufahamu mdogo zaidi na vinavyoteseka kidogo zaidi. Asilimia 90 ya mimea ni maji, kwa hiyo ufahamu wa mimea ni mdogo sana hivi kwamba haihisi kuteseka. Zaidi, tunapokula mboga nyingi hatukati mizizi yake, bali sisi husaidia uzaanaji wake kwa kukata matawi na majani. Hatimaye kufanya hivyo kunaweza kuwa faida kwa mmea. Basi, wataalamu wa mimea husema kwamba kupogoa mimea huisaidia kuwa kubwa na maridadi.

Hayo huonekana wazi zaidi katika matunda. Matunda yanapoiva, harufu yake tamu, rangi yake nzuri na utamu wake huvutia watu kuja kuyala. Kwa njia hiyo, mitunda hufikia lengo lake la kusambaza mbegu zake katika eneo kubwa. Tusipokula matunda hayo, yataiva kupita kiasi, kuanguka chini na kuoza. Mti ulio juu utazuia mbegu zake kupata mwangaza wa jua nazo zitakufa. Basi kula mboga na matunda ni hali ya asili, isiyoleta kuteseka kwa aina yoyote.

**S:** Watu wengi hudhani kwamba walaji mboga ni wafupi na wakondefu, na walaji nyama ni warefu na wakubwa. Hiyo ni kweli?

**M:** Si lazima kwamba walaji mboga ni wakondefu na wafupi. Mlo wao ukiwa kamili, wao pia wanaweza kuwa warefu na wenye nguvu. Kama uonavyo, wanyama wote wakubwa kama ndovu, ng'ombe, twiga, kiboko, farasi, n.k., hula majani na matunda pekee. Hao wana nguvu kuliko wanyama wanaokula nyama, wao ni wapole na wenye faida kwa wanadamu. Lakini wanyama wanaokula nyama ni wakali sana na hawana faida. Wanadamu wakila wanyama wengi, wao pia wataathiriwa na hisia na tabia za wanyama. Si lazima kwamba watu wanaokula nyama ni warefu na wenye nguvu, lakini, kwa wastani, maisha yao ni mafupi sana. Waeskimo hula nyama tu, lakini je, wao ni warefu sana na wenye nguvu? Je, wana maisha marefu? Nafikiri unaweza kuelewa jambo hilo waziwazi.

**S:** Je, walaji mboga wanaweza kula mayai?

**M:** La. Tunapokula mayai, tunaua viumbe pia. Wengine husema kwamba mayai ya kuuzwa hayajarutubishwa kwa shahawa ya jogoo, kwa hiyo kuyala si kuua viumbe. Hilo laweza kuonekana kuwa kweli. Yai hubaki bila kurutubishwa na shahawa kwa sababu hali zinazofaa kurutubishwa kwake zimezuwa, kwa hiyo yai haliwezi kukamilisha lengo lake la asili la kuwa kifaranga. Hata kama ukuzi huo haujatokea, bado lina nguvu za uhai za ndani zinazohitajika kwa hali hiyo. Tunajua kwamba mayai yana nguvu za uhai ndani yake; kama sivyo, kwa nini mayai ya tumbo la uzazi ndiyo chembe pekee ziwazoz kurutubishwa na shahawa? Wengine husema kwamba mayai yana lishe muhimu, protini na fosforasi, ambazo ni muhimu kwa miili ya wanadamu. Lakini protini hizo ziko kwenye maharage, nayo fosforasi inapatikana katika mboga za aina nyingi kama viazi.

Tunajua kwamba tangu kale hadi sasa, kumekuwa na watawa mashuhuri ambao hawakula nyama wala mayai, na bado walikuwa na maisha marefu. Kwa mfano, Mwalimu Ying Guang alikula mboga na wali pekee kwenye kila mlo, na bado aliishi miaka themanini. Zaidi, kiini cha yai kina kolesteroli nyingi, ambayo ni kisababishi kikuu cha magonjwa ya moyo, ambayo ndiyo yanayoua zaidi nchini Formosa na Marekani. Haishangazi kwamba wagonjwa wengi ni walaji mayai!

**S:** Mwanadamu hufuga wanyama na ndege, kama vile nguruwe, ng'ombe, kuku, bata, n.k. Kwa nini tusile viumbe hao?

**M:** Basi nini? Wazazi hulea watoto wao. Je, wazazi wana haki ya kula watoto wao? Viumbe hai vyote vina haki ya kuishi, na yeyote hapaswi kuwanyima haki hiyo. Tukiangalia sheria za Hong Kong, hata kujiua ni kinyume cha sheria. Basi, kuua viumbe wengine si ni kinyume cha sheria hata zaidi?

**S:** Wanyama wanazaliwa ili kuliwa na watu. Tusipowala, watajaza ulimwengu. Sivyoye?

**M:** Hilo ni wazo la ajabu. Kabla ya kumuua mnyama, je, wewe humuuliza kama angependa kuuawa na kuliwa au la? Viumbe vyote hutamani kuishi nao huogopa kufa. Hatungependa kuliwa na simba-marara, basi kwa nini wanadamu wale wanyama? Wanadamu wameishi katika ulimwengu kwa makumi kadhaa ya maelfu ya miaka, lakini kabla ya wanadamu kuwapo, wanyama wengi walikuwapo tayari. Je, walisongamana duniani? Viumbe hufuata usawaziko wa asili wa ikolojia. Panapokuwa na chakula kidogo na nafasi kidogo sana, hiyo hufanya idadi ya wanyama ipungue sana. Hiyo hufanya idadi yao ibakie kwenye kiwango kifaacho.

**S:** Kwa nini niwe mlaji mboga?

**M:** Mimi ni mlaji mboga kwa sababu Mungu aliye ndani yangu anataka niwe hivyo. Sawa? Kula nyama ni kinyume cha kanuni ya ulimwengu ya kutopenda kuuawa. Sisi wenyewe hatupendi kuuawa wala kuibiwa. Basi tukiwafanyia watu wengine hayo, tunajidhuru wenyewe, na hilo hufanya tuteseke. Kila kitu unachotenda kinyume cha wengine hukutesa wewe. Huwezi kujiuma na haikupasi kujichoma kisu. Vivyo hivyo hupaswi kuuu, kwa sababu hiyo ni kinyume cha kanuni ya uhai. Sawa? Kufanya hivyo kutatutesa, ndiyo sababu hatufanyi hivyo. Haimaanishi tunajiwekea vizuizi kwa njia yoyote ile. Inamaanisha kwamba tunapanua uhai wetu utie ndani viumbe vya aina yote. Uhai wetu hautakuwa katika mwili wetu tu, bali utapanuliwa ili uhusu uhai wa wanyama na viumbe vya aina yote. Hiyo hutufanya tuwe wakuu, watukufu, wenye furaha na uwezo mwingi. Sawa?

**S:** Utasema nini kuhusu jinsi ulaji mboga unavyochangia amani ulimwenguni?

**M:** Vita vingi vinavyopiganwa ulimwenguni husababishwa na mambo ya kiuchumi. Acheni tukubali. Shida za kiuchumi za nchi hupata udharura zaidi kunapokuwa na njaa, ukosefu wa chakula, au ukosefu wa usawa katika kugawa chakula kati ya nchi mbalimbali. Ukichukua muda ili kusoma magazeti na kutafuta ukweli kuhusu lishe la mboga, utajua jambo hilo vema. Kufuga ng’ombe na wanyama kumefilisisha uchumi wetu kwa njia mbalimbali. Kumetokeza njaa ulimwenguni kote—angalau katika nchi za Ulimwengu wa Tatu.

Si mimi ninayesema mambo hayo, bali ni raia wa Marekani aliyefanya utafiti huo na kuandika kitabu kuuhusu. Unaweza kutembelea duka lolote la vitabu na kusoma kuhusu utafiti wa ulaji mboga na ule wa utengenezaji wa chakula. Unaweza kusoma kitabu “Diet For a New America” cha John Robbins. Yeye ni milionea mashuhuri wa kutengeneza aisikrimu. Aliacha hayo yote ili kuwa mlaji mboga, na kuandika kitabu cha ulaji mboga kinyume cha desturi na biashara ya familia yake. Alipoteza pesa nyingi, umashuhuri na biashara, lakini alifanya hivyo kwa ajili ya Ukweli. Kitabu hicho ni kizuri sana. Kuna vitabu na magazeti mengine mengi yanayoweza kukupasha habari na ukweli kuhusu ulaji mboga na jinsi unavyoweza kuchangia amani ulimwenguni.

Kumbuka kwamba tulifilisisha akiba yetu ya chakula kwa kuwalisha ng’ombe. Je, unajua ni protini, dawa, maji, wafanyakazi, magari, malori, ujenzi wa barabara, na maelfu mangapi ya ekari yanayoharibiwa ili upatikane mlo wa kumtoshwa ng’ombe mmoja? Unaelewa? Vitu hivyo vyote vingaliweza kugawanywa kwa usawa kwa nchi maskini, nasi tungalimaliza njaa. Kwa sasa, kama nchi inahitaji chakula, hiyo huvamia nchi nyingine ili kuwaokoa tu watu wake yenyewe. Kwa muda wa miaka mingi, hali hiyo imetokeza malipizano na mabaya. Unaelewa?

Jinsi unavyopanda, ndivyo utakavyovuna. Tukimuua mtu ili kupata chakula, sisi tutauawa baadaye ili kupata chakula, tukiwa

katika umbo jingine wakati ujao, kizazi kijacho. Inasikitisha. Sisi ni wenye akili, tumestaarabika sana lakini wengi wetu hatujui kwa nini nchi jirani zinateseka. Ni kwa sababu ya vinywa vyetu, vyakula tunavyopenda, na matumbo yetu.

Ili kulisha mwili mmoja, sisi hua viumbe wengi sana na kuwafisha njaa wanadamu wenzetu wengi sana. Na bado hatusemi kuhusu wanyama. Unaelewa? Ndipo hatia hii, tuwe tunafahamu au hatufahamu, itaitaabisha dhamiri yetu. Hiyo hufanya tuugue kansa, kifua kikuu na magonjwa mengine yasiyoponyeka, kutia ndani UKIMWI. Jiulize hivi, kwa nini nchi yako, Marekani, huteseka zaidi? Hiyo ina kiwango cha juu zaidi cha kansa ulimwenguni, kwa sababu Wamarekani hula nyama nyingi sana. Wao hula nyama nyingi kuliko nchi nyingine zote. Jiulize ni kwa nini Wachina au nchi za kikomunisti hazina kiwango cha juu cha kansa. Wao hawali nyama nyingi sana. Unaelewa? Hivyo ndivyo utafiti unaonyesha, wala si mimi. Sawa? Usinilaumu.

**S:** Ulaji mboga hutupatia faida zipi?

**M:** Ninafurahi kwa sababu uliuliza swali kwa njia hiyo, kwa sababu inamaanisha unazingatia faida za kiroho pekee. Watu wengi huzingatia afya, lische na umbo wanapouliza kuhusu ulaji mboga. Faida za kiroho za ulaji mboga ni kwamba kufanya hivyo ni safi sana na hakuna ukatili.

Usiue. Mungu alipotuambia hivyo, hakusema kwamba usiwaue wanadamu, alisema usiue viumbe wowote. Je, hakusema kwamba aliwaumba wanyama wote ili wawe rafiki zetu, watusaidie? Je, hakutuambia tuwatunze wanyama? Alisema, watunzeni, watawaleni. Unapotawala raia zako, je, wewe huwaua raia hao na kuwala? Ukifanya hivyo, je, hutakuwa mfalme asiye na raia wowote? Basi sasa unaelewa ni kwa nini Mungu alisema hivyo. Ni lazima tufuate hayo. Hakuna haja ya kumshuku Mungu. Amesema waziwazi, lakini ni nani anayemwelewa Mungu ila

Mungu?

Basi ni lazima uwe Mungu ili umwelewe Mungu. Ninawaalika muwe kama Mungu tena, msiwe mtu mwingine yeyote. Kumtafakari Mungu hakumaanishi kwamba umwabudu Mungu, humaanisha uwe Mungu. Unatambua kwamba wewe na Mungu ni umoja. Je, Yesu hakusema mimi na Baba yangu tuna umoja? Kama alisema yeye na Baba yake ni umoja, basi sisi na Baba yake tunaweza kuwa umoja pia, kwa sababu sisi pia ni watoto wa Mungu. Na Yesu alisema pia kwamba yale anayofanya, sisi tunaweza kuyafanya vizuri zaidi. Kwa hiyo tunaweza kuwa bora hata kuliko Mungu, nani ajuaye!

Kwa nini tumwabudu Mungu ilhali hatujui chochote kumhusu Mungu? Kwa nini tufuate imani pofu? Ni lazima kwanza tujue kile tunachoabudu, kama vile tunavyopaswa kujua mwanamke tunayetaka kuoia kabla ya kumwoa. Siku zetu ni desturi kuchumbiana kabla ya kuoana. Basi kwa nini tumwabudu Mungu kwa imani pofu? Tuna haki ya kumtaka Mungu aonekane kwetu na kujitambulisha kwetu. Tuna haki ya kuchagua Mungu tunayetaka kufuata.

Basi unaona ni dhahiri kabisa katika Biblia kwamba inatupasa kuwa walaji mboga. Tunapaswa kuwa walaji mboga kwa sababu za kiafya. Tunapaswa kuwa walaji mboga kwa sababu za kisayansi. Tunapaswa kuwa walaji mboga kwa sababu za kiuchumi. Tunapaswa kuwa walaji mboga kwa sababu za huruma. Vilevile, ili kuuokoa ulimwengu, tunapaswa kuwa walaji mboga.

Utafiti fulani unasema kwamba watu wa Magharibi, nchini Marekani, wakila mboga tu mara moja kwa juma, kila mwaka tutaweza kuokoa watu milioni kumi na sita wanaokumbwa na njaa. Basi uwe shujaa, uwe mlaji mboga. Kutokana na sababu hizo zote, hata kama hunifuati mimi, au kama hufuati njia hiyo, tafadhali uwe mlaji mboga kwa faida yako mwenyewe na kwa faida ya ulimwengu.



**S:** Kila mtu akila mimea, je, kutakuwa na upungufu wa chakula?

**M:** La. Kutumia kipande cha ardhi kukuza mimea huzalisha chakula mara kumi na nne zaidi kuliko kutumia kipande hichohicho kukuza chakula cha wanyama. Mimea kutoka katika kila ekari moja ya ardhi huzalisha kalori 800,000 za nishati; ilhali mimea hiyo ikitumiwa kukuza wanyama ambao huliwa kama chakula, nyama ya wanyama hao inaweza kuzalisha tu kalori 200,000 za nishati. Hiyo yamaanisha kwamba kalori 600,000 za nishati hupotea kwenye harakati hiyo. Kwa hiyo inaonekana kwamba ulaji mboga ni bora kiuchumi kuliko ulaji nyama.

**S:** Je, ni sawa kwa mlaji mboga kula samaki?

**M:** Ni sawa kabisa kama unapenda kula samaki. Lakini ukipenda kuwa mlaji mboga, basi samaki si mmea.

**S:** Watu wengine husema kwamba ni muhimu kuwa na moyo safi, lakini si lazima kuwa mlaji mboga. Je, hiyo ni sawa?

**M:** Kama kweli mtu ana moyo safi, kwa nini bado anakula nyama ya kiumbe kingine? Kwa kuwa anawaona wakiteseka, hapaswi kuvumilia kuwala! Kula nyama ni kukosa rehema, basi mtu mwenye moyo safi awezaje kufanya hivyo?

Mwalimu Lien Ch'ih alisema, "Ua mwili wake kisha ule nyama yake. Katika ulimwengu huu hakuna mtu aliye katili na dhalimu kuliko mtu afanyaye hivyo." Itawezekanaje mtu huyo adai kwamba ana moyo safi?

Mencius pia alisema, "Ukiona kiumbe kilicho hai, hutavumilia kukiona kikifa, nawe ukisikia kikiugua hutavumilia kula nyama yake; kwa hiyo wangwana wa kweli hukaa mbali na jikoni."

Wanadamu wana akili kuliko wanyama, nasi tunaweza kutumia silaha kuwakandamiza; kwa hiyo wao hufa wakiwa na chuki. Mtu anayewadhulumu viumbe wadogo na dhaifu hana haki

ya kuitwa muungwana. Wanyama wanapouawa, wanapata maumivu makali, woga na kinyongo. Hiyo husababisha uzalishaji wa sumu inayokaa katika nyama yao kisha kuwadhuru wanaoila. Kwa kuwa mtetemo wa wanyama ni wa chini kuliko ule wa wanadamu, wao wataathiri mtetemo wetu, na kuathiri ukuzi wa hekima yetu.

**S:** Je, ni sawa kuwa “mlaji mboga nusu-nusu?” (Walaji mboga nusu-nusu hawaepuki nyama kabisa kabisa. Wao hula mboga katika mchanganyo wa mboga na nyama.)

**M:** La. Kwa mfano, chakula kikiwekwa katika maji ya sumu kisha kiondolewe, unafikiri kitakuwa na sumu au la? Katika Mahaparinirvana Sutra, Mahakasyapa alimuuliza Buda, Tunapoomba nasi tupewe mboga zilizochanganywa na nyama, je, tule chakula hicho? Tutawezaje kukisafisha chakula hicho?” Buda alijibu, Mtu anapaswa kukisafisha kwa maji kisha atenganishe mboga na nyama, ndipo anaweza kukila.

Kutokana na mazungumzo hayo tunaelewa kwamba mtu hawezi kula mboga zilizochanganywa na nyama ila kwanza azisafishe kwa maji, sembuse kula nyama pekee! Basi, ni rahisi sana kutambua kwamba Buda na wanafunzi wake walishikilia ulaji mboga. Hata hivyo, watu wengine walimchonga Buda kwa kusema kwamba ni “mlaji mboga nusu-nusu,” na kwamba watoa zawadi wakimpa nyama, yeye hula nyama. Huo ni upumbavu. Wale wasemao hivyo hawajasoma sana Maandiko, au hawaelewi Maandiko wanayosoma.

Nchini India, zaidi ya asilimia tisini ya watu ni walaji mboga. Watu wanapowaona watawa katika kanzu za njano, wote hujua kwamba wanapaswa kuwapa chakula cha mboga, na watu walio wengi hata hawana nyama ya kuwapa!

**S:** Hapo zamani nilisikia Mwalimu mwingine akisema, “Buda alikula mguu wa nguruwe, kisha akahara na kufa.” Hiyo ni kweli?

**M:** Sivyo kabisa. Buda alikufa kwa kula uyoga wa aina fulani. Tukifasili moja kwa moja kutoka katika lugha ya Mabrahma, uyoga huo unaitwa “mguu wa nguruwe,” lakini huo si mguu halisi wa nguruwe. Ni kama tunavyoita tunda fulani “longan” (katika Kichina humaanisha kihalisi “jicho la joka”). Kuna vitu vingi ambavyo kwa jina si mboga lakini kwa kweli hivyo ni vyakula vya mboga, kama vile hilo “jicho la joka.” Uyoga huo katika lugha ya Mabrahma huitwa “mguu wa nguruwe” au “furaha ya nguruwe.” Hayo mawili yana uhusiano fulani na nguruwe. Uyoga huo haukuwa rahisi kupata katika India ya kale nao ulikuwa chakula kitamu kilicho nadra sana, kwa hiyo watu walimpa Buda katika ibada. Uyoga huo hauwezi kupatikana juu ya ardhi. Hukua chini ya ardhi. Watu wakitaka kuupata ni lazima watafute kwa msaada wa nguruwe mzee ambaye hupenda sana kula uyoga wa aina hiyo. Nguruwe hutambua kwa kunusa, nao wanapougundua, hutumia miguu yao kuchimba matopeni ili kuupata na kuula. Ndiyo sababu uyoga huo huitwa “furaha ya nguruwe” au “mguu wa nguruwe.” Kwa kweli majina hayo mawili humaanisha uyoga uleule. Kwa sababu ya kutafsiriwa kiholela na kwa sababu watu hawakuelewa vizuri chanzo cha neno hilo, vizazi vya baadaye vimepotoshwa na kudhania kimakosa kwamba Buda ni mtu anayekula nyama. Hiyo inasikitisha kweli.

**S:** Walaji nyama fulani wanasema wao hununua nyama dukani, basi si wao wanaoua, kwa hiyo inafaa kuila. Je, unafikiri hiyo ni sawa?

**M:** Hilo ni kosa zito. Ni lazima ujue kwamba wachinjaji huua viumbe kwa sababu watu wanataka kuvila. Katika Lankavatara Sutra, Buda alisema, Kama hakungalikuwa na mtu alaye nyama, basi hakungalikuwa na mauaji. Kwa hiyo kula nyama na kuua viumbe ni dhambi moja. Kwa sababu ya kuua viumbe wengi sana, tuna misiba ya asili na majanga yanayosababishwa na mwanadamu.

Vita pia hutokea kwa sababu ya mauaji mengi.

**S:** Watu wengine husema kwamba ingawa mimea haiwezi kuzalisha sumu kama vile *urea* au *urokinase*, wakuzaji wa mboga na matunda hutumia dawa nyingi sana kwenye mimea hiyo, dawa ambazo zinadhuru afya yetu. Hiyo ni kweli?

**M:** Wakulima wakitumia dawa za wadudu na kemikali nyingine zenye sumu kali kama DDT kwenye mimea, zinaweza kusababisha kansa, utasa, na magonjwa ya ini. Sumu kama DDT zinaweza kuingia katika mafuta, nazo kwa kawaida huhifadhiwa katika mafuta ya wanyama. Unapokula nyama, inamaanisha unakula dawa hizo zote na sumu nyinginezo zilizo katika mafuta ya wanyama, ambazo zimerundikana humo wakati mnyama alipokuwa akikua. Sumu hizo zinaweza kuwa nyingi mara kumi na tatu kuliko zile zilizo katika matunda, mboga na nafaka. Tunaweza kusafisha dawa zilizonyunyizwa kwenye matunda, lakini hatuwezi kuondoa dawa zilizolingia katika mafuta ya wanyama. Kwa hiyo walaji nyama ndio huathirika zaidi.

Majaribio kwenye Chuo Kikuu cha Iowa yalionyesha kwamba karibu dawa zote zilizopatikana katika miili ya binadamu zilitokana na ulaji nyama. Waligundua kwamba kiwango cha dawa katika miili ya walaji mboga ni cha chini kuliko kile cha walaji nyama. Kwa kweli, kuna sumu nyingine katika nyama mbali na dawa za wadudu. Katika kukuza wanyama, vingi vya vyakula wanaokula vina kemikali za kuwafanya wakue haraka au kubadili rangi ya nyama yao, ladha au ulaini, na kuhifadhi nyama hiyo, n.k.

Kwa mfano, vihifadhi vitokanavyo na naitrati vina sumu kali. Tarehe ya Julai 18, 1971, gazeti la New York Times lilitoa taarifa, “Hatari kubwa kwa afya ya walaji nyama ni zile sumu zilizo katika nyama kama vile bakteria katika samaki wa salmoni, mabaki ya dawa, vihifadhi, homoni, via wadudu na kemikali nyinginezo.” Mbali na hayo, wanyama hupewa dawa za chanjo zinazoweza kubaki katika nyama yao. Kwa hiyo, protini zilizo

katika matunda, njugu, maharage, mahindi na maziwa ni safi zaidi kuliko protini za nyama, ambazo zina uchafu wa asilimia 56. Utafiti huonyesha kwamba vitu hivyo vyote vilivyotengenezwa na mwanadamu huweza kusababisha kansa, magonjwa mengine au vijusi vilivyolemaa. Basi inafaa hata zaidi kwa wanawake wajawazito kula mboga ili kuhakikisha afya nzuri ya kimwili na ya kiroho ya watoto walio tumboni. Ukinywa maziwa mengi unaweza kupata kalsiamu ya kutosha; unaweza kupata protini kwenye maharage; na vitamini na madini kutoka kwenye matunda na mboga.

### **A Journey through Aesthetic Realms on ETTV SaSimulite Channels:**

RTDS (Cell TV) Channe 21: Africa (Togo Lome)

ETTV ETTV Channel super X : Sunday 12:00-12:30 ( Taipei time)

ETTV Asia Coverage includes 27 countries in Asia and Oceania.

Sunday 10:00-10:30 (Taipei time) by cable/saSimulite TV

ETTV America Coverage: North America: U.S.A.

(including Hawaii, Alaska and Canada)

Saturday 10:00~10:30 (PDT [Los Angeles time] )

by cable/saSimulite TV

Cable TV service: Southern California (Time Warner;

Charter Communications; Adelphia; Champion; Altrio; Cox)

ETTV Latin America Coverage: North America: U.S.A., Central America, South America, Caribbean region: fourteen countries including the Dominican Republic, Haiti and Cuba

Sunday 10:00-10:30 (PDT [ Los Angeles time]) by cable/saSimulite TV

The Supreme Master Ching Hai International Association also offers a series of videotapes of the Supreme Master's truth-sharing TV program A Journey through Aesthetic Realms for broadcast by Television stations in countries around the world. For further details, please Email: [TV@Godsdirectcontact.org](mailto:TV@Godsdirectcontact.org)

# **Ulaji mboga:**

## **Suluhisho Bora Zaidi kwa Upungufu wa Maji Duniani**

Dondoo kutoka katika The Supreme Master Ching Hai News No.154

Maji ni muhimu kwa uhai wa viumbe vyote kwenye Dunia. Hata hivyo, kutumia maji ya dunia kupita kiasi, kama kulivyoonyeshwa na Stockholm International Water Institute (SIWI), kumehatarisha rasilimali hiyo ya thamani kwa vizazi vijavyo.

Hapa chini pana baadhi ya mambo yenye kushtua yaliyotolewa kwenye kongamano la kila mwaka la SIWI la World Water Week lililofanyika kuanzia Agosti 16-20, 2004:

\* Kwa miongo kadhaa, ongezeko la uzalishaji wa chakula limepita ukuzi wa idadi ya watu. Sasa sehemu nyingi duniani zinaendelea kupungukiwa na maji ya kufanyia uzalishaji zaidi.

\* Wanyama wanaolishwa nafaka huhitaji kilo 10,000-15,000 za maji kwa ajili ya kila kilo moja ya nyama inayozalishwa. (Kama utaratibu wa kawaida wa kiwanda ukisababisha hasara ya aina hiyo, utaratibu huo utaondolewa mara moja!)

\* Nafaka huhitaji kilo 400-3000 za maji kwa kila kilo moja ya nafaka inayozalishwa (yaani, asilimia 5 ya maji yanayohitajika kwa kuzalisha nyama).

\* Kufikia asilimia 90 ya maji yanayodhibitiwa na watu hutumiwa kukuza chakula.

\* Nchi kama Australia, ambapo tayari kuna uhaba wa maji, huuza maji nje ya nchi kupitia nyama.

\* Katika nchi zinazoendelea, walaji nyama hutumia rasilimali zinazolingana na lita 5,000 za maji kila siku ikilinganishwa na lita 1,000-2,000 (galoni 200-400) zinazotumiwa na walaji mboga. (Ripoti ya gazeti la Guardian 8/23/2004).

Pia, katika taarifa zaidi iliyotolewa katika ripoti ya SIWI, sehemu kubwa za msitu ya Amazon zinaendelea kukatwa ili kupanda maharage ya soya. Hata hivyo, maharage hayo hulishwa ng'ombe wa nyama. Lingalikuwa jambo bora zaidi kwa wanadamu kula maharage hayo moja kwa moja!

Kama wanafunzi wapya wengi watakavyokumbuka, Mwalimu anazungumza jinsi uzalishaji nyama unavyoathiri mazingira katika hotuba yake “Faida za Ulaji Mboga” iliyo katika kijitabu kielelezo Ufunguo wa Kutaalamika Haraka: “Kufuga wanyama kwa ajili ya nyama kuna athari zake. Husababisha uharibifu wa misitu, (ongezeko la joto duniani, uchafuzi wa maji, uhaba wa maji, kuenea kwa majangwa, utumizi mbaya wa rasilimali za nishati na njaa ulimwenguni. Utumizi wa ardhi, maji, nishati na wafanyakazi ili kuzalisha nyama si njia bora ya kutumia rasilimali za Dunia.”

Basi ili kupunguza kabisa kiasi cha maji yanayotumiwa duniani, wanadamu wanahitaji mwelekeo mpya wa kulisha watu ulimwenguni, nao ulaji mboga hutimiza uhitaji huo.

Kwa habari kama hizo, tafadhali ona:

<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>

## **Habari Njema kwa Walaji Mboga**

Protini Muhimu za Mboga

Lishe la mboga ni la faida sana kwa mazoezi yetu ya kiroho na vilevile kwa afya zetu. Hata hivyo, ni lazima tuzingatie sana kusawazisha milo ili tusije tukakosa protini muhimu za mboga.

Kuna protini za aina mbili: protini za wanyama na protini za mboga. Maharage ya soya na kunde za aina mbalimbali ni baadhi ya vyanzo vya protini za mboga. Kushikilia ulaji mboga hakumaanishi kula mboga zilizokaangwa pekee. Ni lazima protini zitiwe ndani ili kukamilisha lishe analohitaji mtu.

Dkt. Miller alikuwa mlaji mboga maisha yake yote. Alifanya utabibu na kuwatibu maskini katika Jamhuri ya China kwa miaka arobaini. Aliamini kwamba tunahitaji kula tu nafaka, maharage, matunda na mboga ili kupata lishe lote tunalohitaji kwa minajili ya kudumisha afya njema. Kulingana na Dkt. Miller, “Maharage ni ‘nyama’ isiyo na mifupa.”



“Kwa vile maharage ya soya yana lische sana; kama watu wangalikula chakula cha aina moja tu na wakila soya, wangaliweza kuishi kwa muda mrefu zaidi.”

Kutayarisha mlo wa mboga ni sawa na kupika chakula cha nyama, ila tu viungo vya protini vya mboga kama vile vipande vya mboga vya kuku, *ham* ya mboga au vipande vya nyama vya mboga hutumiwa badala yake. Kwa mfano, badala ya “nyama iliyosagwa” au “mchuzi wa gugumaji kwa yai,” sasa tunaweza kuupika kama “nyama iliyosagwa ya mboga,” au “mchuzi wa gugumaji wenye maharage.”

Kama unaishi katika nchi ambazo viungo hivyo vya protini vya mboga havipatikani kwa urahisi, unaweza kuwasiliana na kituo cha karibu cha Center of The Supreme Master Ching Hai International Association nasi tutakupa habari kuhusu wauzaji wakuu na mikahawa ya ulaji mboga ili upate msaada.

Ukitaka kujua jinsi ya kupika chakula cha mboga, unaweza kusoma kitabu *The Supreme Kitchen* kinachochapishwa na The Supreme Master Ching Hai International Association, au vitabu vingine vyovyote vya upishi wa mboga.

Ili kupata orodha ya mikahawa ya ulaji mboga duniani kote, tafadhali ona:

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

Hii hapa ni orodha ya mikahawa ya walaji mboga na kampuni za mboga.

## **Mikahawa ya Walaji Mboga Duniani**

(Huendeshwa na Wanafunzi Wenzangu)

### **Africa Benin**

SM Bar Cafe Restaurant  
vegetarien(COTONOU)  
Anwani: 07 BP 1022 COTONOU  
Simu: 229-90921569

Simu: 1-909-982-3882

Veggie Bistro  
6557 Comstock Ave, Whittier, CA 90601  
Simu: 1-562-907-7898

Peace Foods  
Anwani: C/1499 VEDOKO(COTONOU)  
Simu: 229-95857274

Happy Veggie  
7251 Warner Ave, Huntington Beach, CA  
92647  
Simu: 1-714-375-9505

### **America Canada**

**Vancouver**  
Paradise Vegetarian NoodleHouse  
8681-10th Ave., Burnaby, B. C. V3N 2S9,  
Vancouver, Canada  
Simu: 1-604-527-8138

Vegan Tokyo Teriyaki  
2518 South Figueroa, Los Angeles, CA  
90007  
Simu: 1-213-747-6880

### **U.S.A.**

**Arizona**  
Vegetarian House  
3239 E. Indian School Rd, Phoenix AZ  
85018  
Simu: 1-602-264-3480

NV Vegetarian Restaurant  
537 B Main St., Woodland, CA 95695  
Simu: (530) 662-6552

### **Oakland**

Golden Lotus Vegetarian Restaurant  
1301 Franklin St. Oakland, CA 94612  
Simu: 1-510-893-0383

### **Oregon**

Vegetarian House  
22 NW Fourth Ave, Portland, OR 97209  
Simu: 1-503-274-0160

New World Vegetarian Restaurant  
464 8th St. Oakland, CA 94607  
Simu: 1-510-444-2891

### **California-Los Angeles**

Au Lac Vegetarian Restaurant  
16563 Brookhurst St, Fountain Valley,  
CA 92708  
Simu: 1-714-418-0658

### **San Francisco**

Golden Era Vegetarian Restaurant  
572 O||Farrell St, San Francisco, CA  
94102  
Simu: 1-415-673-3136

Veggie Panda Wok  
903-b Foothill Blvd Upland, CA 91786

### **San Jose**

The Supreme Master Ching Hai

International Association Vegetarian  
House  
520 East Santa Clara St, San Jose CA  
95112  
Simu: 1-408-292-3798  
<http://Godsdirectcontact.com/vegetarian/>

Tofu Togo  
388 E. Santa Clara St., San Jose CA 95113,  
1-408-286-6335

### **Massachusetts Boston**

Quan Yin Vegetarian Restaurant  
56 Hamilton St, Worcester MA 01604  
Simu: 1-508-831-1322

### **Houston**

Quan Yin Vegetarian Restaurant  
10804-E Bellaire Blvd, Houston TX  
77072  
Simu: 1-281-498-7890

### **Dallas**

Suma Veggie Cafe  
800 E Arapaho Rd, Richardson,  
TX 75081  
Simu: 1-972-889-8598

### **Georgia**

Cafe Sunflower  
5975 Roswell Rd. Suite 353, Atlanta GA  
30328  
Simu: 1-404-256-1675

### **Washington**

Teapot Vegetarian House  
345 15th Ave., E #201, Seattle WA 98112,  
Simu: 1-206-325-1010  
<http://ww.teapotvegetarianhouse.com>

### **Illinois**

Alice and Friends Vegetarian Cafe

Anwani: 5812 N Broadway St. Chicago,  
IL 60660-3518, U.S.A.  
Simu: 1-773-275-8797

### **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  
Simu: 51-1-2650310.

### **Vida Light**

Anwani: Jr. Camaná 502 - Lima  
Simu: 51-1-426-1733

### **Europe**

#### **Kijerumaniy Munich**

S.M. Vegetarisch  
Amalienstrasse 45, 80799 Muenchen  
Simu: 49-89-281882

### **France**

#### **Paris**

Green Garden  
20, rue Nationale, 75013 Paris, France  
Simu / Fax: 33-1-45829954

### **Spain**

#### **Valencia**

The Nature Vegetarian Restaurant  
Plaza Vannes, 7 (G.V.Ramon y Cajal, 36,  
dcha), 46007 Valencia, Spain  
Simu: 34-96-394-0141

Restaurante Casa Vegetariana 'Salud'  
Anwani: Calle Conde Altea, 44, bajo,  
46005 Valencia, Spain  
Simu: 34-96-3744-361

United Kingdom

**London**

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

Mr Man  
236 Station Road, Edgware, Middlesex,  
HA8 7AU.  
Simu: 020-8905-3033  
<http://www.vegmрман.com>

Oceania

Australia

**Canberra**

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

**Melbourne**

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

**Sydney**

Tay Ho Vegetarian restaurant  
11/68 John Street , Cabramatta, NSW 2166  
Simu :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  
[enquiry@oneworldcuisine.com.au](mailto:enquiry@oneworldcuisine.com.au)  
<http://www.oneworldcuisine.com.au>

Asia

Hong Kong

**Tun Mun**

Nature House  
Workshop No.6 5th Floor, Good Harvest  
Industrial Building, No.9Tsun Wen Rd  
Tuen Mun New Territories 506  
Simu: (852) 2665-2280  
[www.naturehouse.com.hk](http://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  
Simu / Fax: 81-279-97-1065

Chiba

Pension Rikigen  
86-1 Hasama, Tateyama-shi, Chiba-ken  
294-0307 Japan  
SIMU:81-3-3291-4344 81-470-20-9127  
Faksi:81-3-3291-4345  
URL:<http://www.rikigen.com>

Korea

**VegeLove Bakery**  
221 Poi-dong, Gangnam-gu, Seoul, Korea  
82-2-577-5749

anagelena@yahoo.co.kr

**VegeLove Vegetarian Buffet**  
8th Floor, Lotte Department Store, 937,  
Daechi-dong, Gangnam-gu, Seoul, Korea  
82-2-565-6470  
<http://vegeLove.co.kr/>

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

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

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

**GwiGerRaeSa**  
484-1, Baekil-ri, SanNae-myon, Namwon,  
Jeonbuk-do , Korea  
82-63-636-8093

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

Malaysia  
**Supreme Healthy Vegetarian Foods**  
1179, Jalan Sri Putri 3/3, Taman Putri

Kulai , 81000, Kulai, Johor, Malaysia  
Simu: 607-662-2518 Fax: 607-662-2512  
E-mail : [Supreme2@tm.net.my](mailto: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. No. 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  
Simu / Fax: 63-48-433-9248  
E-mail: [veghouse@hotmail.com](mailto:veghouse@hotmail.com)

*Upendo wa Mwalimu ulipomiminika rohoni mwangu  
Nilizaliwa kijana tena.*

*Usiniulize sababu:*

*Sababu si mantiki ya UPENDO!*

*Mimi ni kinywa*

*Cha viumbe vyote.*

*Nasema hadharani*

*Masikitiko na machungu yao*

*Ya uhai baada ya uhai katika gurudumu la kifo.*

*Sali, Mwalimu mwenye Huruma*

*Ikomeshe!*

*Baraka zako humiminikia wote.*

*Wema na wabaya, Warembo na wenye sura mbaya,*

*Wenye mioyo safi na mabaradhuli,*

*Vivyo hivyo!*

*Ee Mwalimu, siwezi kamwe kuimba sifa zako.*

*Upendo wako umo kifuani mwangu,*

*Nami hulala nao kila usiku.*

*Kutoka katika Silent Tears*

*Na Mwalimu Mkuu Ching Hai*

## Machapisho

Ili kuinua mtazamo wetu na kujichangamsha kila siku, mkusanyo mkubwa wa mafundisho ya Mwalimu Mkuu Ching Hai unapatikana katika namna ya vitabu, kanda za video, kanda za sauti, kanda za nyimbo, DVD, MP3, na CD.

Mbali na kanda na vitabu vilivyochapishwa, mafundisho mbalimbali ya Mwalimu yaweza kufikiwa haraka na bila malipo kwenye Intaneti. Kwa mfano, tovuti nyingi zina gazeti lenye kuchapishwa mara nyingi zaidi (ona “Tovuti za Quan Yin” hapa chini). Machapisho mengine yaliyo katika mtandao yanatia ndani mashairi ya Mwalimu na misemo yenye kutia moyo, na vilevile hotuba kwa namna ya video na kanda za sauti.

### Vitabu

Kusoma kimoja cha vitabu vya Mwalimu mchana wenye shughuli nyingi kwaweza kuokoa uhai. Maneno yenyewe ni kumbusho la wazi la Asili yetu ya kweli. Tuwe tunasoma hotuba zake za kutia moyo kiroho katika mfululizo wa Ufunguo wa Kutaalamika Haraka au mashairi yake yenye huruma nyingi yaliyo katika Silent Tears, sikuzote tutapata ukwasi wa hekima.

Katika orodha ifuatayo ya vitabu, nambari za mabuku za kila lugha zimeonyeshwa katika mabano. Kwa habari zaidi kuhusu kupata vitabu hivyo na vinginevyo, tafadhali ona sehemu “Kupata Machapisho.”

**Ufunguo wa Kutaalamika Haraka:** Mkusanyo wa hotuba za Mwalimu Mkuu Ching Hai. Kinapatikana katika Kiaulacese(1-15), Kichina(1-10), Kiingereza(1-5), Kifaransa(1-2), Kifini(1), Kijerumani(1-2), Kihungaria(1), Kiindonesia(1-5), Kijapani(1-4), Kikorea(1-11), Kimongolia(1,6), Kireno(1-2), Kipoli(1-2), Kihispania(1-3), Kiswedi(1), Kithai(1-6) na Kitibeti(1).

**Ufunguo wa Kutaalamika Haraka - Maswali na Majibu:**

Mkusanyo wa Maswali na Majibu kutoka katika hotuba za Mwalimu.

Kinapatikana katika Kiaulacese(1-4), Kichina(1-3), Kibulgaria, Kicheki, Kiingereza(1-2), Kifaransa, Kijerumani, Kihungaria, Kiindonesia(1-3), Kijapani, Kikorea(1-4), Kireno, Kipolishi na Kirusi(1).

**Ufunguo wa Kutaalamika Haraka - Special Edition/1993 World Lecture Tour:** Mkusanyo wa mabuku 6 ya hotuba za Mwalimu Mkuu Ching Hai wakati wa 1993 World Lecture Tour. Kinapatikana katika Kiingereza na Kichina.

**Ufunguo wa Kutaalamika Haraka - Special Edition/7-Day Retreat:**

Mkusanyo wa hotuba za Mwalimu mwaka 1992 wakati wa likizo ya siku 7 katika San Di Mun, Formosa.

Kinapatikana katika Kiingereza na Kiaulacese.

**Ufunguo wa Kutaalamika Haraka -My Wondrous Experiences with Master:** Kinapatikana katika Kiaulacese (1-2), Kichina (1-2)

**Letters Between Master and Spiritual Practitioners:**

Kinapatikana katika Kiingereza(1), Kichina(1-3), Kiaulacese(1-2), Kihispania(1)

**Master Tells Stories:** Kinapatikana katika Kiingereza, Kichina, Kihispania, Kiaulacese, Kikorea, Kijapani na Kithai.

**Coloring Our Lives:** Mkusanyo wa manukuu na mafundisho ya kiroho ya Mwalimu. Kinapatikana katika Kichina na Kiingereza.

**God Takes Care of Everything —**

**Illustrated Tales of Wisdom from The Supreme Master Ching Hai:**

Kinapatikana katika Kiaulacese, Kichina, Kiingereza, Kifaransa, Kijapani na Kikorea.

**The Supreme Master Ching Hai's Enlightening Humor – Your Halo Is Too Tight!** Kinapatikana katika Kichina na Kiingereza.

**Secrets to Effortless Spiritual Practice:** Kinapatikana katika Kichina na Kiingereza.

**God's Direct Contact —The Way to Reach Peace:** Mkusanyo wa hotuba za Mwalimu Mkuu Ching Hai katika 1999 European Lecture Tour.

Kinapatikana katika Kichina na Kiingereza.

**Of God and Humans — Insights from Bible Stories**

Mkusanyo huo wa pekee wa mashairi hutia ndani masimulizi kumi na matatu ya Biblia, yaliyosimuliwa kipekee na Mwalimu nyakati mbalimbali. Kinapatikana katika Kichina na Kiingereza.

**The Realization of Health--Returning to the Natural and Righteous Way of Living:** Kinapatikana katika Kichina na Kiingereza.

**I Have Come to Take You Home:** Mkusanyo wa manukuu na mafundisho ya kiroho ya Mwalimu. Kinapatikana kwa lugha ya Kiarabu, Kiaulacese, Kibulgaria, Kicheki, Kichina, Kiingereza, Kifaransa, Kijerumani, Kigiriki, Kihungaria, Kiindonesia, Kitaliano, Kikorea, Kipoli, Kihispania, Kituruki, Kiromania na Kirusi.

**Aphorisms:** Ukwasi wa hekima ya milele kutoka kwa Mwalimu.

Kinapatikana katika Kiingereza/Kichina, Kihispania/Kireno, Kifaransa/Kijerumani, Kijapani/ Kiingereza na Kikorea/Kiingereza.



**The Supreme Kitchen(1) – International Vegetarian Cuisine:** Mkusanyo wa habari za mapishi kutoka sehemu zote duniani uliopendekezwa na wanafunzi. Kinapatikana katika Kiingereza/Kichina/Kiaulacese na Kijapani.

**The Supreme Kitchen(2) – Home Taste Selections:**

Buku mseto la Kiingereza/Kichina

**One World... of Peace through Music:** Mkusanyo wa mahojiano na mitungo ya nyimbo kutoka kwenye Benefit Concert katika Los Angeles, California. Buku mseto la Kiingereza/Kiaulacese/Kichina.

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

Kinapatikana katika Kiingereza, Kichina.

**S.M.Celestial Clothes (6):** Kinapatikana katika toleo la mseto la Kiingereza/Kichina.

**The Dogs in My Life(1-2):** Kinapatikana katika Kichina na Kiingereza.

**The Birds in My Life(1-2):** Kinapatikana katika Kichina na Kiingereza.

**Thoughts on Life and Consciousness:** A book written by Dr. Janez: Available in Chinese

**The Noble Wilds(1):** Available in Chinese and English.

## Kanda za Video na za Sauti

Kutazama video za Mwalimu kwaweza kurudisha mtazamo wetu na kutukumbusha Nafsi yetu halisi. Huku hekima ikipasishwa mara nyingi kupitia ucheshi, maneno yake na ishara zake pia huleta kicheko miyoni mwetu. Mbali na hayo, kanda za sauti za hotuba hizo na hotuba pamoja na wanafunzi wanya zitafanya mkutano wowote ule upendeze.

Mfano wa kanda chache zinazopatikana umeorodheshwa hapa chini. Kwa habari zaidi kuhusu kupata kanda hizo na nyinginezo, tafadhali ona sehemu “Kupata Machapisho.”

**A Prayer for World Peace:** Hotuba katika Ljubljana, Slovenia.

**Be Your Own Master:** Utafakari wa Kikundi katika AT, Marekani.

**The Invisible Passageway:** Hotuba katika Durban, Afrika Kusini.

**The Importance of Human Dignity:** Utafakari wa Kikundi katika NJ, Marekani.

**Connecting Yourself with God:** Hotuba katika Lisbon, Ureno.

**How to Love Your Enemy:** Utafakari wa Kikundi katika Santimen, Formosa.

**Return to the Innocence of Childhood:** Hotuba katika Stockholm, Sweden.

**The Way to Find the Treasure Within:** Utafakari wa Kikundi katika Chiang Mai, Thailand.

**Together We Can Choose a Bright Destiny:** Hotuba katika Warsaw, Poland.

**The Choices of Each Soul:** Utafakari wa Kikundi katika LA, Marekani.

**Walk the Way of Love:** Utafakari wa Kikundi katika London, Uingereza

**Let Others Believe God the Way They Want:** Utafakari wa Kikundi katika LA, Marekani

## Kanda za Nyimbo na CD

Zawadi nyingi za Mwalimu kwetu zinatia ndani nyimbo za Kibuda, mashairi, mitungo ya awali inayotumia ala za asili kama vile zitha na gambosi za Kichina.

Nyingi za nyimbo hizo na hotuba hupatikana kwenye kanda na CD. Kwa habari zaidi kuhusu kupata vitu hivyo na mitungo mingine, tafadhali ona “Kupata Machapisho.”

**Buddhist Chanting:** Vols 1, 2, 3.(Meditation chanting )

**Holy Chanting:** Hallelujah

**Collection of Music Composed by Master:** (Vols 1-9) Original compositions played on dulcimer, harp, piano, Chinese zither, digital piano, and more.

## Mkusanyo wa Mashairi

**Silent Tears:** Kitabu cha mashairi yaliyoandikwa na Mwalimu.

Kinapatikana katika lugha ya Kiingereza/Kichina, Kijerumani/Kifaransa/Kiingereza, Kiaulacese, Kihispania, Kireno, Kikorea na Kifilipino.

**Wu Tzu Poems:** Kitabu cha mashairi yaliyoandikwa na Mwalimu.

Kinapatikana katika lugha ya Kiaulacese, Kichina, Kiingereza

**The Dream of a Butterfly:** Kitabu cha mashairi yaliyoandikwa na Mwalimu.

Kinapatikana katika lugha ya Kiaulacese, Kichina na Kiingereza.

**Traces of Previous Lives :**Kitabu cha mashairi yaliyoandikwa na Mwalimu.

Kinapatikana katika lugha ya Kiaulacese, Kichina na Kiingereza.

**The Old Time:** Kitabu cha mashairi yaliyoandikwa na Mwalimu.

Kinapatikana katika lugha ya Kiaulacese, Kiingereza.

**Pebbles and Gold:** Kitabu cha mashairi yaliyoandikwa na Mwalimu.

Kinapatikana katika lugha ya Kiaulacese, Kichina na Kiingereza.

**The Lost Memories:** Kitabu cha mashairi yaliyoandikwa na Mwalimu.

Kinapatikana katika lugha ya Kiaulacese, Kichina na Kiingereza.

**Traces of Previous Lives :** Vols 1,2,3 ( CD,Video, Audio tapes) Kiaulacese

**A Path to Love Legends:** Vols 1,2,3 ( CD,Video, Audio tapes) Kiaulacese

**Beyond the Realm of Time:** (CD, DVD) Kiaulacese

**A Touch of Fragrance :** (CD) Kiaulacese

**That and This Day :** (CD) Kiaulacese

**Dream in the Night:** (CD,DVD) Kiaulacese

**What the Hell!** : (CD) Kiaulacese

**Please Keep Forever** : (CD) Kiaulacese

**Songs & Compositions of The Supreme Master Ching Hai:** (CD) Kiingereza, Kiaulacese, Kichina

**The Song of Love** : (DVD) Kiaulacese na Kiingereza

**The Jeweled Verses:** (DVD) Kiaulacese

**The Golden Lotus:** (DVD) Kiaulacese

## DVD

### Code

### Jina

#### Mahali

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 Hotels, Long Beach, CA, U.S.A.
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
665a	Pacifying The Mind	Istanbul, Turkey
667	Be a Torchbearer for God	Johannesburg, South Africa
670	Our Perfect Nature	Florida Center, U.S.A
671	To Be Enlightened	Tel Aviv, Israel
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)	Yong 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	Florida Center. U.S.A.
726	A Selfless Motive	Florida Center. U.S.A.
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	Hsiuh, Formosa; Hong Kong and 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-Regression Bodhisattvas	Hsiuh, 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.	

“Pata Hazina yako mwenyewe ya Milele nawe utakunywa katika Kisima chake Kisichokwisha. Hizo ni baraka zisizo na kikomo! Sina maneno ya kutangaza hayo. Ninaweza tu kukisifu na kutumaini kwamba utaamini sifa zangu, na kwamba nguvu zangu zitaugusa moyo wako na kukupa hisia za furaha, kisha utaamini. Baada ya kufundwa, utajua kweli maana ya maneno yangu. Sina namna ya kukupasha Baraka hii Kuu, ambayo Mungu amenikabidhi, na kunipa haki ya kuigawa, bila malipo na bila masharti.”

Mwalimu Mkuu Ching Hai

“Tunachukua sehemu ya karma kutoka kwa watu walio karibu nasi, kwa kuwatazama, kwa kuwafikiria, wakati tunapokula pamoja au kusoma pamoja, n.k. Hivyo ndivyo tunavyowabariki watu na kupunguza karma yao. Ndiyo sababu tunafanya mazoezi, kusambaza Mwangaza na kufukuza giza. Heri wale wanaotupatia sehemu ya karma yao. Tuna heri kuwasaidia.”

Mwalimu Mkuu Ching Hai

“Katika lugha ya binadamu, sisi huongea upuzi wakati wote. Tunalinganisha, tunatathmini, tunatambua, tunakipa jina kila kitu. Lakini kuhusu Ukamilifu, kama huo ni Ukamilifu wa kweli, huwezi hata kuunena. Huwezi kuunena. Huwezi hata kuufikiria. Huwezi kuuwazia. Hakuna chochote. Unaelewa?”

Mwalimu Mkuu Ching Hai

# Jinsi ya Kuwasiliana Nasi

The Supreme Master Ching Hai International Association

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

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

**\*Orodha ifuatayo inahusu mataifa mema ambayo yanaheshimu uhuru wa kidini na ibada. Kama hakuna mtu wa kuwasiliana naye kwenu, tafadhali wasiliana na makao makuu yetu au ofisi yetu iliyo karibu nawe.**

Habari kuhusu ofisi zetu inaweza kubadilika; kwa habari za hivi karibuuni zaidi, tafadhali ona:  
<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/cp/index.htm> (Kiingereza)

## ☀ AFRICA

- \* Angola: Center / 244 923 338082 / [luandacentre@yahoo.com](mailto:luandacentre@yahoo.com)
- \* Benin
- Cotonou / Mr. Yedjenou Georges / 229-93076861 / [anicki@caramail.com](mailto:anicki@caramail.com)
- Porto-Novo / Mr. Hounhoui Mahougbé Didier / 229- 90 93 29 99 / [smportonovo@yahoo.fr](mailto:smportonovo@yahoo.fr)
- \* Burkina Faso: Ouagadougou / Mr. YAMEOGO Honore / 226-70 62 34 58 / [honoreyam@yahoo.fr](mailto:honoreyam@yahoo.fr)
- \* Cameroon:
- Douala / Mr. Daniel Xie / 237-3-3437232 / [smcameroon@gmail.com](mailto:smcameroon@gmail.com)
- Douala / Mr. Thomas KWABILA / 237-99-15-05-73 / [thomaskwa@yahoo.fr](mailto:thomaskwa@yahoo.fr)
- Douala / Mr. BIANE Alain Frederic AHMADOU / 237-99-86-50-26 / [alainbiane@yahoo.fr](mailto:alainbiane@yahoo.fr)
- \* Dem. Rep. of the Congo:
- Kinshasa / Center / 243-810583010 / [blessedcongo@yahoo.fr](mailto:blessedcongo@yahoo.fr)
- Kinshasa / Mr. Hung Lui-Liang / 243-813611939/ [blessedcongo@yahoo.fr](mailto:blessedcongo@yahoo.fr)
- Kinshasa / Mr. Mbau Ndombe Abraham / 243-811433473
- \* Ghana:
- Accra / Mr. Amuzu Kwei Samuel / 233-277607-528 / [smghanac@yahoo.com](mailto:smghanac@yahoo.com)
- Accra / Mr. Emmanuel Koomson / 233-244170-230
- \* Kenya: Mr. Chin Szu Yao / 254-726944744 / [smoothgoing@gmail.com](mailto:smoothgoing@gmail.com)
- \* Madagascar: Antananarivo / Mr. Eric Razahidah / 261-33-1115197 / [razahidah@hotmail.com](mailto: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](mailto:smchmauritiu@intnet.mu)
- \* Rep. of the Congo: Brazzaville Center / 242-5694029, 242-5791640 / [goldenagecongo@yahoo.fr](mailto:goldenagecongo@yahoo.fr)
- \* R.S.Africa:
- Cape Town / Center / 27-83-952-5744 / [capetowncentre@yahoo.com](mailto:capetowncentre@yahoo.com)
- Johannesburg / Mr. Gerhard Vosloo / 27-82570-4437 / [ghvosloo@mweb.co.za](mailto:ghvosloo@mweb.co.za)
- Johannesburg / Ms. Khena Refiloe Truelove / 27-76 742 5040 / [emzinikababa@yahoo.com](mailto:emzinikababa@yahoo.com)
- \* Togo:
- Kpalime / Mr. Dossouvi Koffi / 228-905 42 76 / [jdossouvifr@yahoo.fr](mailto:jdossouvifr@yahoo.fr)
- Kpalime / Mr. Late Komi Mensa / 228-441 09 48 / [smkpalimetogo@gmail.com](mailto:smkpalimetogo@gmail.com)
- Lome / Mr. GBENYON Kuakuvi Kouakou / 228-902 72 07 / [kgbenyon@yahoo.fr](mailto:kgbenyon@yahoo.fr)
- Lome / Mr. GERALDO Misbaou / 228-022 78 44 / [mmylg@yahoo.fr](mailto:mmylg@yahoo.fr)

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

✧ AMERICA

\* Argentina:

Buenos Aires

/ Ms. Mabel Alicia Kaplan / 54-11-4545-4640 / regresandoacasa25@yahoo.com.ar

\* Bolivia:

• Santa Cruz / Ms. Adalina da graca munhoz / 591-3-3301758 / adamunhoz@hotmail.com

• Trinidad: Mr. Wu Chao Shien / 591-3-4625964

\* Brazil:

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

• Goiania / Mr. & Mrs. Erwin Madrid / 55-62-3941-4510 / erwinserrano@terra.com.br

• Recife / Recife Center / recifecenter@click21.com.br

• Recife / Ms. Maria Vasconcelos de Oliveira / 55-81-3326-9048 /

marialiveira\_cultural@click21.com.br

• Recife / Ms. Monica Tereza Nogueira / 55-81-8742-3431, 55-81-3304-0452

• San Paulo / Center / 55-11-5904-3083, 55-11-5579-1180 / br\_center@yahoo.com.br

\* Canada:

• Edmonton / Mr. & Mrs. Dang Van Sang / 1-780-963 5240 / anh2sd@hotmail.com

• London / Center / 1-519-933-7162 / uniself@yahoo.com

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

• Montreal / Ms. Euchariste Pierre / 1-514-481-9816 / p\_euchariste1@sympatico.ca

• Montreal / Mr. Hung The Nguyen / 1-514-494-7511 / thehungnguyen@sympatico.ca

• Ottawa / Center / ottawacentre@gmail.com

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

• Ottawa / Ms. Jean Agnes Campbell / 1-613-839-2931 / jean.quanyin@gmail.com

• Toronto / Center / 1-416-503-0515

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

• Toronto / Mr. & Mrs. Lenh Van Pham / 1-416-282-5297 / hiepham@rogers.com

• Toronto / Liaison Office / torontocontact@yahoo.ca

• Vancouver / Ms. Li-Hwa Liao / 1-604-541-1530 / jsung2277@yahoo.ca

• Vancouver / Ms. Sheila Coodin / 1-604-580-4087 / qycontactperson@yahoo.ca

• Vancouver / Ms. Nguyen Thi Yen / 1-604-581-7230 / yentnguyen2002@yahoo.com

\* Chile:

• La Serena / Mr. Esteban Zapata Guzman / 56-51-451019 / laserenacenter@hotmail.com

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

• Santiago / Mrs. Jacqueline Barrientos / 56-2-3147786 / jackybarrientos@gmail.com

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

\* Costa Rica:

• San Jose / Center / 506-2200-753

• 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

• Mexico State / Liaison Office / 52-55-5852-1256 / texcenter@gmail.com

• Monterrey

/ Mr. Roque Antonio Leal Suffo / 52-8-18104-1604 / monterreycenter@yahoo.com.mx

\* Nicaragua:

Managua / Mrs. Pastora Valdivia Iglesias / 505-248-3651 / pastora7iglesia@yahoo.com

\* Panama:

• Panama / Center / 507-236-7495

• 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

• Ciudad del Este

/ Mr. and Mrs. Italo Ignacio Acosta Alonzo / 595-983614592 / Italoacostaa@hotmail.com

\* Peru:

• Arequipa / Mr. Julio Cardenas Pelizzari / 51-54-453828 / qyarequipa@gmail.com

• Cusco / Ms. Patricia Kross Canal / 51-84-232682 / cuscoentro@yahoo.com

• Lima / Mr. Edgar Nadal & Ms. Teresa de Nadal / 51-1-3565176 / teresita41@hotmail.com

• Lima / Mr. Victor Carrera / 51-1-2650310

• Puno / Ms. Mercedes Rodriguez / 51-51-353039 / punocentroperu@yahoo.es

• Trujillo / Mr. & Mrs. Raúl Segura Prado / 51-44-221688 / rsp\_trujillo@hotmail.com

\* USA:

§ Arizona: Center / 1-602-264-3480

§ Arizona: Mr. & Mrs. Kenny Ngo / 1-602-404-5341 / kennynngoaz@hotmail.com

§ 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 / Center / 1-951-674-7814

• Los Angeles / Mr. & Mrs. Tsung-Liang Lin / 1-626-914-4127 / tllin54@hotmail.com

• Los Angeles / Mr. Gerald Martin / 1-310-836-2740 / gmartin0999@hotmail.com

• Los Angeles / Ms. Chiem, Mai Le / 1-714-924-5327 / smlw31@yahoo.com

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

• Sacramento / Mr. Tuan Minh Le / 1-916-226-9197 / tuanins@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 / Center / khoaluong@aol.com

• San Francisco / Mr. & Mrs. Khoa Dang Luong / 1-415-753-2922

• San Francisco / Mr. & Mrs. Dan Hoang / 1-415-333-9119 / sfcenter@hotmail.com

• San Jose / Ms. Sophie Lapaire / 1-650-464-8066 / Margorifico@yahoo.com

• San Jose / Ms. Jolly Chiou / 1-408-221-0097 / gmsgr.chu@gmail.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:

• Jacksonville / Mr. David Tran / 1-904-285-0265 / au817yh@yahoo.com

• Cape Coral

/ Mr. & Mrs. Thai Dinh Nguyen / 1-239-458-2639 / CapeCoralCenter@Gmail.com

• Cape Coral / Ms. Trina L. Stokes / 1-239-433-9369 / moonwater33957@yahoo.com

• Orlando / Mr. Johnny Scott-Meza / 1-407-529-7829 / scottmezajohnny@yahoo.com

§ Georgia: Mr. James Collins / 1-770-294-1189 / georgiacenter@hotmail.com

§ Georgia: Mr. Roddell Pleasants / 1-678-429-7958

§ Georgia: Ms. Kim Dung Thi Nguyen / 1-404-422-1431



- § 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 / josiepo@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: Mr. Nguyen Van Hieu / 1-301-933-5490 / marylandcenter@yahoo.com
- § Maryland: Mr. Pete Theodoropoulos / 1-410-667-4428 / petetheo1111@hotmail.com
- § Massachusetts:
  - Boston / Center / 1-978-528-6113 / bostonctr17@yahoo.com
  - Boston / Ms. Gan Mai-Ky / 1-508-842-0262
  - Boston / Mr. & Mrs. Huan-Chung Li / 1-978-957-7021
- § 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 / ghen@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: Center / 1-973-209-1651 / NJCenter@gmail.com
- § New Jersey: Mr. Hero Zhou / 1-973 - 960 6248 / yb\_zhou@hotmail.com
- § New Jersey: Ms. Lynn McGee / 1-973-864-7633 / lynn.mcgee@yahoo.com
- § New Jersey: Ms. Bozena Chetnik 1-732-986-2907 / bozena\_chetnik@yahoo.com
- § New York:
  - New York / Mr. & Mrs. Zhihua 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
- § North Carolina: Mr. Fred Lawing / 1-704-614-4397 / northcarolinacenter@hotmail.com
- § Ohio:
  - Hamilton / Mr. & Mrs. Vu Van Phuong / 1-513-887-8597 / ohiocenter@yahoo.com
- § Oklahoma: Mr. & Mrs. Tran Kim Lam / 1-405-632-1598 / ltran2292@yahoo.com
- § Oregon:
  - Portland / Mr. & Mrs. Minh Tran / 1-503-614-0147 / oregon\_center90@yahoo.com
  - 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 / Center / 1-512-396-3471 / jidawu@yahoo.com
  - Austin / Mr. Dean Duong Tran / 1-512-989-6113 / tranduongdean@yahoo.com
  - Dallas / Center / 1-214-339-9004 / DallasCenter@yahoo.com
  - Dallas / Mr. Tim Mecha / 1-972-395-0225 / t.mecha@tx.rr.com
  - Dallas / Mr. Weidong Duan / 1-972-517-5807 / water96@yahoo.com
  - Dallas / Mr. Jimmy Nguyen / 1-972-206-2042 / JimmyHNguyen@yahoo.com
  - Houston / Center / 1-281-955-5782

- Houston / Ms. Carolyn Adamson / 1-713-6652659 / cadamson@houston.rr.com
- Houston / Mr. & Mrs. Charles Le Nguyen / 1-713-922-1492 / cuc-le@houston.rr.com
- Houston / Mr. & Mrs. Robert Yuan / 1-281-251-3199 / ryuan@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 Hernandez Morales / 1-787-262-1874 / disnalda@caribe.net
- ✧ ASIA
- \* Formosa:
- Taipei / Center / 886-2-2706-6168 / tpe.light@msa.hinet.net
- Taipei / Mr. & Mrs. Loh, Shih-Hurng / 886-2-27062628 / shloh@ndmctsg.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@sinarماس.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, Sam-Tae / 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
  - Daejeon / Mrs. Kim, Sun Je / 82-17-425-2390 / ksj571222@naver.com
  - 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 / hounri21@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 / Center / 60-3-2145 3904 / klsrch@yahoo.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 / quanyin\_mongolia@yahoo.com
  - Khotol / Mr. Chinsukh Uuter / 976-99110446 / khotolcenter@yahoo.com
  - Khotol / Ms. Tsendorj 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 / bkccpcr@gmail.com
  - Chiang Mai / Ms. Siriwan Supatrchamnian / 66-50-332136 / siriwanliy@gmail.com
  - Khon Kaen / Center / 66-43-378112
  - Songkhla / Center / 66-74-323694
- ☼ EUROPE
  - \* 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@spojenisbohemi.cz
    - Prague / Mrs. Marcela Gerlova / 420-608-265-305
    - Prague / Mr. Nguyen Tuan Dung / 420-608124709 / czech-center@spojenisbohemi.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. Desprez 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
  - \* Kijerumaniy:

- 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
- Duisburg / Ms. Tran, Thi Hoang Mai / 49-2162-5010160 / duisburgcenter@yahoo.de
- 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
- \* Ireland: Dublin / Ms. Kathleen Hogan / 35314977191 / dublinquanyin@gmail.com
- \* Norway: Oslo / Ms. Marte Hagen / 47-64978762, 47-92829803 / martehagen@gmail.com
- \* Poland:
  - Szczecin / Mrs. Grazyna Plociniazak / 48-91-4874953 / gingal@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@sposjeniesbohom.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 / Vegetarian House / 34-96-3744361
  - Valencia / Mrs. Wenqin Zhu / 34-963301778, 34-695953889 / valenciachinghai@yahoo.es
  - Valencia / Mr. Jose Luis Orduña 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. Feng-Li Liu / 41-22-797-3789 / fengli@ilo.org
  - Geneva / Ms. Klein Ursula / 41-22-369-1550 / ursula\_klein@bluewin.ch
- \* The Netherlands:
  - Amsterdam / Mr. Kamlung Cheng / 31-647838638 / kamlung27@hotmail.com
  - Amsterdam / Mr. Roy Mannaart / 31-653388671 / r.mannaart@planet.nl
- \* 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 / Center / briscentre\_en@yahoo.com.au
    - Brisbane / Mr. Gerry Bisshop / 61-7-3901 6235
    - Brisbane / Mrs. Tieng Thi Minh Chau / 61-7-3715-7230 / ctieng\_briscentre@yahoo.com.au
    - 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 / Center / melbsmch@aol.com
    - Melbourne / Mrs & Mr Rob Nagtegaal / 61-3-5282-4431 / rosrobery@aol.com
    - Melbourne / Mr Phong Minh Tan Do / 61-3-9850-2553 / phongloveme@yahoo.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
    - Perth / Mr. Ly Van Tri / 61-8-9242-2848
    - Sydney / Mr. Ly An Thanh / 61-2-9823-8223 / anbinh\_sydney@yahoo.com.au
    - Sydney / Mrs. Kathy Divine/61-2- 9891 5609 / universallove22@yahoo.com.au
    - Tasmania / Mr. Raymond Dixon / 61-3- 6 22 33 11 8 / ray\_dixon@bigpond.com
  - \* New Zealand:
    - Auckland / Mrs. Noelyne No Thi Ishibasi / 649-277-9285 / takahide@xtra.co.nz
    - Auckland / Mr. Peter Morrin / 64-9-579 2452 / ptr@ihug.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

**\*Book Department:**

Email: [divine@Godsdirectcontact.org](mailto:divine@Godsdirectcontact.org)

Faksi: 1-240-352-5613 or

886-949-883-778

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

**\*A Journey through Aesthetic Realms TV Program**

Email: [TV@Godsdirectcontact.org](mailto:TV@Godsdirectcontact.org)

Faksi: 1-413-751-0848 (USA)

**\*News Group:**

Email:

[lovenews@Godsdirectcontact.org](mailto:lovenews@Godsdirectcontact.org)

Faksi: 1-801-7409196 or

886-946-728475

**\*S.M. Celestial Co., Ltd.**

Email: [smcj@mail.sm-cj.com](mailto:smcj@mail.sm-cj.com)

Simu: 886-2-87910860 Faksi: 886-2-87911216

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

**\*Online Celestial Shop**

<http://www.thecelestialshop.com>

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

**\*Spiritual Information Desk:**

Email: [lovewish@Godsdirectcontact.org](mailto:lovewish@Godsdirectcontact.org)

Faksi: 886-946-730699

**\*Mwalimu Mkuu Ching Hai**

International Association Publishing Co., Ltd. Taipei, Formosa.

[smchbooks@Godsdirectcontact.org](mailto:smchbooks@Godsdirectcontact.org)

Simu: 886-2-87873935/Faksi: 886-2-878

70873

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

## **Tovuti za Quan Yin WWW**

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

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

Fikia orodha ya tovuti za Quan Yin duniani kote, katika lugha nyingi, unaweza pia kutazama kipindi cha televisheni A Journey through Aesthetic Realms kwa saa 24 Unaweza kupata au kujiandikisha kwenye The Supreme Master Ching Hai News, inayopatikana katika eBook au kwa namna ya kuchapwa. Matoleo ya lugha mseto ya kijitabu Ufunguo wa Kutaalamika Haraka yanapatikana pia.

## **Kupata Machapisho**

Machapisho yote hupatikana kwa gharama ya makadirio. Ukitaka

kununua au kuagiza chapisho, kwanza nenda kwenye Kituo cha kwenu au wasiliana na mtu hapo kuhusu kupatikana kwa chapisho hilo. Ili kupata orodha ya machapisho yanayopatikana, unaweza kwenda kwenye Kituo cha kwenu, au tazama tovuti ifuatayo:

**[www.smchbooks.com](http://www.smchbooks.com)**

Zaidi ya hayo, magazeti mengi yaliyo katika mtandao yana orodha za kanda na vitabu vilivyochapishwa hivi karibuni. Eneo la maonyesho pia ni sehemu nzuri ya kuona moja kwa moja vitabu, kanda, picha, michoro na vito vya thamani vya Mwalimu.

Kama ni lazima, unaweza kuagiza moja kwa moja kutoka kwenye makao makuu nchini Formosa (P.O.Box 9, Hsihu, Miaoli, Formosa, ROC). Ukitoa ombi, unaweza pia kupata kitabu cha orodha.

Toleo la kwanza : Mar.2008

Mwandikaji: Mwalimu Mkuu Ching Hai  
Kimechapishwa na : Mwalimu Mkuu Ching Hai  
International Association Publishing Co., Ltd.  
Anwani : No. 236 Soungshan Road, Taipei, Formosa, R.O.C.  
Simu: 886-2-87873935 Faksi: 886-2-87870873  
E-mail: [smchbooks@Godsdirectcontact.org](mailto:smchbooks@Godsdirectcontact.org)

The Supreme MasterChing Hai ©2008

Haki zote zimehifadhiwa.  
Unaweza kunakili habari za kitabu hiki kwa ruhusa ya  
Mwandikaji au mchapishaji.



# Supreme Master Television

**SUPREME MASTER TELEVISION**, ni stesheni inayotangaza bila malipo kwa kutumia njia ya setilaiti nayo iko hewani saa 24 kwa siku, siku 7 kwa wiki. Ina vipindi mbalimbali vyenye kuvutia katika lugha ya Kiingereza na **maelezo katika lugha zaidi ya 40**. Hiyo ni stesheni inayoleta **Uungwana** na **Hali ya Kiroho** katika maisha yako.

Yafika duniani kote

Itaonyesha kwenye vituo **14 vya setilaiti!**

Amerika Kaskazini: **Galaxy 25** ( $97^{\circ} W$ )

Amerika Kusini: **Hispasat** ( $30^{\circ} W$ ), **Intelsat 907** ( $27.5^{\circ} W$ )

Asia: **ABS** ( $75^{\circ} E$ ), **AsiaSat 2** ( $100.5^{\circ} E$ ), **AsiaSat 3S** ( $105.5^{\circ} E$ ), **Intelsat 10** ( $68.5^{\circ} E$ ) **C-Band**

Australia & New Zealand: Optus D2 ( $152^{\circ} E$ )

Mashariki ya Kati & Afrika Kaskazini: Eurobird 2 ( $25.5^{\circ} E$ )

Afrika: **Intelsat 10** ( $68.5^{\circ} E$ ) **C-Band, KU-Band**

Ulaya (ilianzishwa): Hotbird ( $13^{\circ} E$ ), Astra 1 ( $19.2^{\circ} E$ ), British Sky Broadcasting , Eurobird (  $28.5 E$  )

Furahia vipindi vizuri vya **MOJA KWA MOJA** na pia kwenye simu ya mkononi katika tovuti: [www.SupremeMasterTV.com](http://www.SupremeMasterTV.com)

E-mail : [Info@SupremeMasterTV.com](mailto:Info@SupremeMasterTV.com)

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

Sisi, wanafunzi wa Mwalimu Mkuu Ching Hai, tumepitia magumu yanayoweza kukupata unapotafuta Ukweli kamili. Kwa hiyo tunaelewa jinsi ilivyo vigumu na jambo la pekee kwa mtu kumpata Mwalimu aliyetaalamika aliye hai, ambaye hufundisha kwa njia bora inayoamsha hekima yetu ya ndani na kufikia Ukweli huo; njia ileile ambayo imefundishwa na Walimu wote wa kweli tangu enzi za kale. Kwa kuwa tumejionea faida kuu za kufuata njia hiyo, tunatoa mkusanyo huu wa hotuba zilizotolewa na Mwalimu Mkuu Ching Hai katika nchi mbalimbali ulimwenguni, ili kuwasaidia wanaotafuta Ukweli ambao wanatamani kupata uhuru wa milele katika maisha ya wakati mmoja na wengine kupata majibu kwa maswali yao mengi kuhusu maisha, kuzaliwa na kifo na vilevile kuhusu ukuzi wa kiroho na Ukweli.