لويه لاربښوده چينګ هاى

د چټکې روشنفکرۍ کیلي

دا كتاب په وړيا ډول ويشل كېږي

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

فهرست

سريزه..۴

د لويې لارښودې چينګ هاى لنډه پېژندنه..........................۸

د آخرت راز..۱۰

د لويې لارښودې چينګ هاى يو لکچر، د ۱۹۹۲ کال د جون ۲۶مه،
د ملګرو ملتونو موسسه، نيويارک ښار

تشرف: د کوان يين ميتود...۴۷

پنځه حکمونه..۴۹

د نباتي خوړو ګټې..۵۰

روغتيا او تغذي...۵۰

ايکولوژي او چاپېريال..۵۵

د نړۍ لوږه..۵۶

د خارويو زورول...۵۶

د لويانو او نورو پيروي...۵۶

لارښوده پوښتنې ځوابوي...۵۸

نباتي خواړه: د نړۍ د اوبو د بحران د حل لپاره ترټولو غوره حل..۶۸

د نبات خورو لپاره ښه خبر..۶۹

خپرونې...۷۸

له مونږ سره اړيکې...۸۵

په وړيا توګه کتاب راښکته کول: د چټکې روښنفکرۍ کيلي (له ۶۰ څخه په ډېرو ژبو کې)

http://sb.godsdirectcontact.net (Formosa)
http://www.direkter-kontakt-mit-gott.org/download/index.htm(Austria)
http://www.Godsdirectcontact.org/sample/ (U.S.A.)

(c) ketabton.com: The Digital Library

" زه له بودایزم یا کاتولیکېزم سره اړیکه نه لرم. زه د حقیقت پلوی یم او د حقیقت تبلیغ او تدریس کوم. کېدای شي چې تاسو هغه بودایزم، کاتولیکېزم، تاویزم، یا هرهغه څه چې ستاسو خوښېږي، وګڼئ . زه ټولو ته په درنه سترګه ګورم. "

لویه لاربښوده چینګ های

" د داخلي ارام په تر لاسه کولو سره به مونږ نور هر څه تر لاسه کړو. ټولې خوښۍ، د ټولو دنیایي او اخروي هیلو پوره کېدل- زمونږ د همېشنۍ هماهنګۍ داخلي درک، زمونږ همېشنۍ پوهه، او زمونږ ځواک مونږ ته د خدای له لوري راکول کېږي، اوکه چېرې مونږ دغه څه تر لاسه نه کړو، مونږ هېڅکله قناعت نشو تر لاسه کولی. دا په دې نه ده چې مونږ څومره پیسې یا ځواک، یا لوړ موقف لرو. "

لویه لاربښوده چینګ های

" زمونږ ښوونه داسې ده چې هر هغه څه چې تاسو یې باید په دې دنیا کې وکړئ، په پوره خلوص سره یې وکړئ، او تر څنګه یې د مسؤلیت احساس وکړئ او همدارنګه هره ورځ عبادت وکړئ. په دې توګه به تاسو ډېره پوهه، ډېر حکمت، ډېر آرام تر لاسه کړئ، او د خپل ځان او نړۍ خدمت به وکړئ. دا مه هېروئ چې تاسو په خپل ځان کې دننه خپل ښه والی لرئ. دا مه هېروئ چې خدای ستاسو په وجود کې دننه دی. دا مه هېروئ چې خدای ستاسو په زړه کې دننه دی. "

لویه لاربښوده چینګ های

(c) ketabton.com: The Digital Library

سریزه

په ټولو وختونو کې بشر ته داسې استثنايي اشخاص راغلي دي چې یوازنی هدف يې د بشر روحاني لوړوالی دی. عیسی مسیح (ع) د شکه موني بودا او محمد (ص) په څېریو له دغو رالېږل شویو کسانو څخه وه. دغه درې تنه مونږ ډېر ښه پېژنو، خو ډېر نور داسې هم شته چې مونږ يې نومونه نه پېژنو؛ ځینو يې په عام ډول ښوونه کړې او یوازې د یو څو کسانو له خوا پېژندل شوي، او نور بیا نومورکي پاتې دي. دغه اشخاص په بېلابېلو هېوادونو کې په بېلابېلو وختونو کې په بېلابېلو نومونو سره یاد شوي دي. هغوی د مرشد، مجسم معبود، روښنفکر، ناجي، مسیح، اسماني مور، پېغمبر، مذهبي لاربښود، ژوندي ولي، او په ورته نورو نومونو باندې یاد شوي دي. هغوی د دې لپاره راغلي وو چې مونږ ته هغه څه راوړاندې کړي چې روښنفکري، نجات، ادراک، ازادي، یا ویښښول ګڼل کېږي. کېدای شي چې کارول شوي لغتونه سره بېل وي، خو په اصل کې د ټولو معنی یوه ده.

د ورته اسماني سرچینې راغلي کسان چې د بشریت د لوړولو لپاره له تېرو سپېڅلیو سره ورته روحاني عظمت، اخلاقي سوچه والی او قوت لري نن هم له مونږ سره دلته موجود دي، په داسې حال کې چې یوازې څو کسان د هغوی د موجودیت په هکله خبر دي. له هغو څخه یوه هم ستره لاربښوده چینګ های ده.

چینګ های یوه داسې نومانده ده چې ښايي په پراخه کچه د یوه ژوندي روحاني شخصیت په توګه ونه پېژندل شي. هغه یوه ښځه ده، او ډېر بودایان او نور پر دې اسطوره باور لري چې یوه ښځه نشي بودا کېدلی. هغه له نژادي پلوه د اسیا ده، او ډېر لوېدیځوال تمه لري چې د هغوی ناجي به د هغوی په بڼه وي. البته، له ټولې نړۍ څخه

(c) ketabton.com: The Digital Library

زمونږ او د نورو بېلابېلو مذهبي ډلو پيروان چې هغه يې پېژندلې، او لارښوونې يې تعقيبوي، پوهېږي چې هغه څوک او څه ده. د دې لپاره چې تاسو په دې پوه شئ، تاسو بايد يوه اندازه فکري پراختيا او د زړه خلوص ولرئ. دغه کاربه همدارنګه ستاسو وخت او پاملرنې ته هم اړتيا ولري، نه کوم بل څه ته.

خلک خپل ډېر وخت د ژوند لپاره د څه پيدا کولو او د مادي اړتياوو په پوره کولو باندې لګوي. مونږ د دې لپاره کار کوو څو خپل او د خپلو دوستانو ژوند تر ممکن حده پورې آرام کړو. او کله چې وخت ولرو بيا خپل پام د سياست، ورزش، تلوېزيون يا وروستيو پېښو په لور ور اړوو. په مونږ کې هغه کسان چې له خداى سره يې د مستقيمې اړيکې معنوي ځواک تجربه کړى وي پوهېږي چې په ژوند کې تر دې ډېر نور څه هم شته. مونږ په دې خبره د تاسف احساس کوو چې نېک پيغام په پراخه کچه نه دى پېژندل شوى. د ژوند د ټولو ستونزو حل زمونږ په وجود کې دننه په پټه خوله انتظار کوي. مونږ پوهېږو چې جنت له مونږ څخه يوازې يو قدم ليرې دى. مونږ د داسې ټکو د يادونې له امله چې ښايي ستاسو منطقي ذهن تېرباسي، بخښنه غواړو. دا زمونږ لپاره سخته ده چې چوپ پاتې شو، او هغه څه وګورو چې لا د وخته مو ليدلي دي، او په داسې څه خبر شو چې لا دوخته پرې خبر يو.

مونږ چې ځانونه د سترې لارښودې چينګ هاى پيروان ګڼو او د هغې په (کوان يين ميتود) باندې عمل کوو تاسو ته دغه پېژندويه کتاب په دې هيله در وړاندې کوو څو له تاسو سره زمونږ د لارښودې يا کوم بل لارښود له لارې د الهي غنا د شخصي تجربې په تر لاسه کولو کې مرسته وکړي.

لارښوده چينګ هاى د تفکر، دننه ني تعمق او دعا د تمرين د اهميت ښوونه کوي. هغه وايي چې که چېرې مونږ غواړو چې په رېښتيا سره په ژوند کې خوشحاله اوسو، په کار دى چې خپل دننه نى الهي حضور درک کړو. هغه وايي چې روشنفکري له لاس رسي

(c) ketabton.com: The Digital Library

ښخه لیرې او ستونزمن کار نه دی او د هغې د تر لاسه کولو لپاره باید یو څوک په ټولنه کې له ډېرې ښکېلتیا څخه ډډه وکړي.

په عین حال کې چې مونږ خپل عادي ژوند پرمخ بیایو، هغه زمونږ په وجود کې دننه الهی حضور راویښوي. هغه فرمايي: مونږ ټول په حقیقت باندې پوهېږو خو هېر کړی مو دی. له دې امله، ځینې وخت باید یو څوک راشي او مونږ ته د ژوند د هدفونو یاد راتازه کړي چې ولې باید د حقیقت په لټه کې واوسو، ولې باید عبادت وکړو، او ولې باید په خدای، بودا او یا بل داسې چا باندې چې زمونږ په اند د دنیا ستر واکمن ذات دی، عقیده ولرو. هغه له هېڅ چا څخه نه غواړي چې د هغې پیروي دې وکړي. هغه یوازې خپله روشنفکري نورو ته وړاندې کوي څو هغوی وکړای شي خپله نهایي خپلواکي تر لاسه کړي.

دغه کتابګوټی د سترې لاربښودې چینګ های د تعلیماتو پېژندنه ده. هیله ده په یاد ولرئ چې د استادې لکچرونه، بیانیې او ویناوې چې دلته راغلي دي د هغې له خولې څخه ثبت، پلي، یا له نورو ژبو څخه ژباړل شوي او بیا د خپرېدلو لپاره ایډیټ شوي دي. زمونږ سپارښتنه دا ده چې تاسو یې اصلي آډیو یا ویډیو کیسټې واورئ یا وګورئ. تاسو به وکړی شئ چې د هغې د ویناوو د لوستلو پرځای د دغو سرچینو له لارې د هغې حضور په ښه توګه درک کړئ. البته تر ټولو پخه تجربه د استادې مخامخ لیدنه ده.

ځینې کسانه هغه خپله مور، پلار او یا حتی یوه محبوبه ګڼي. لړترلږه هغه تر ټولو ښه دوسته ده چې تاسو کولی شئ په دې دنیا کې یې ولرئ. هغه دلته د دې لپاره ده چې مونږ ته څه راکړي نه دا چې څه دې رانه واخلي. هغه د خپلو تعلیماتو، مرستې یا نوښت په وړاندې هېڅ بدل نه غواړي. یوازنی شی چې هغه به یې له تاسو څخه واخلي ستاسو کړاوونه، غم او درد دی، خو یوازې هغه وخت چې تاسو په خپله وغواړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

يولنډ پیغام

لویه لاربښوده چینګ های د هنري ډیزاینونو د یوې هنرمندې او یوې روحاني ښوونکې په توګه د دننه نۍ ښکلا له څرګندونو سره مینه لري. له دې امله هغه وېتنام د اولاک (Au Lac) او تایوان د فارموسا (Formosa) په نومونو یادوي. اولاک د وېتنام لرغونی نوم دی چې د خوشحالۍ په معنی کارول کېږي، او فارموسا د ښکلي په معنی دی چې د تایوان د ټاپو او د هغه د وګړیو ښکلا په ډېر ښه ډول منعکسوي. لاربښوده داسې احساسوي چې د دغو نومونو کارول یادې شوې ځمکې او د هغې استوګنو ته روحاني لوړتیا او نېکمرغي ورپه برخه کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

"داسې يو ځوک لاربښود ګڼل کېږي چې ستاسو لپاره د لاربښود کېدلو د لارې کيلي په لاس ولري... چې له تاسو سره مرسته وکړي څو تاسو درک کړئ چې تاسو هم لاربښود ياست او دا چې تاسو خداى ته ورنږدې ياست... دا د لاربښود يوازنى رول دى."

لويه لاربښوده چينګ هاى

"زموږ لاره مذهب نه دى. زه ځوک کاتوليکېزم يا بودايېزم يا هم کوم بل مذهبي مکتب ته نه اړوم. زه تاسو ته يوازې د داسې يوې لارې وړانديز کوم چې تاسو پرې خپله لاره وپېژنئ ؛ دا ومو م ئ چې ستاسو تعلق له څه سره دى؛ تاسو ته د ځمکې پرمخ ستاسو دنده درياده کړي؛ د نړۍ رازونه کشف کړئ؛ په دې وپوهېږئ چې ولې دومره ډېرې بدمرغۍ وجود لري؛ او وګورئ چې تر مرګ وروسته څه زموږ انتظار کوي."

لويه لاربښوده چينګ هاى

"موږ د خپلو ډېرو مشغوليتونو په سبب خپل ځانونه له خداى څخه ليرې کړي دي. که چېرې ټيليفون په داسې وخت کې چې تاسو له چاسره په خبرو يا د پخلي په چارو بوخت ياست يا دا چې له نورو خلکو سره مو خبرې اترې روانې وي، پرله پسې زنګ ووهي، ټيليفون کونکى نشي کولى چې له تاسو سره خبرې وکړي. له خداى سره هم همداسې در واخله. هغه هره ورځ موږ ته اواز کوي او موږ د هغه په لوري د پام اړولو لپاره هېڅ وخت نه ورکوو او تل يې په انتظار کې ساتو"

لويه لاربښوده چينګ هاى

(c) ketabton.com: The Digital Library

د لویې لارښودې چینګ های
لنډه پېژندنه

استاد چینګ های په وېتنام کې په یوه شتمنه کورنۍ کې زېږېدلې ده. پلار یې د نباتي طب یو مشهور ډاکټر وه. استاده د کاتولیک مذهب تر تعلیماتو لاندې لویه شوې او له خپلې انا څخه یې د بودایي مذهب اصول زده کړي دي. په هماغه کوچنیوالي کې یې له فلسفې او مذهبي تعلیماتو سره علاقه ښودله او د ټولو ژوندیو موجوداتو په وړاندې یې یو ډول ځانګړې عاطفه درلوده.

استاد چینګ های په اتلس کلنۍ کې د زده کړې لپاره انګلستان ته لاړه. وروسته فرانسې او بیا جرمني ته لاړه چې هلته یې له سره صلیب سره کار پیل کړ او له یوه جرمني ساینس پوه سره یې واده وکړ. تر دوو کلونو خوشحاله ګډ ژوند وروسته د مېړه په موافقې سره له هغه څخه بېله شوه څو د روښنفکرۍ او هغو ایډیالونو لټه پیل کړي چې له کوچنیوالي څخه ورسره وو. دغه مهال، نوموړې دنړدې ښوونکیو تر لارښوونې لاندې د عبادت او عرفاني طریقو بېلابېل ډولونه زده کړل. بالاخره، هغې درک کړه چې د انساني کړاوونو د له منځه وړلو لپاره یوازې د یو کس هڅې بې ګټې دي او په دې ټکي وپوهېده چې له نورو سره د مرستې تر ټولو غوره لاره دا ده چې هغه په خپله بشپړ ادراک

(c) ketabton.com: The Digital Library

تر لاسه کړي. په داسې حال کې چې دا يې خپل یوازنی هدف ګرځولی وه، هغې د روشنفکرۍ د يوه مکمل میتود په لټه کې بېلابېلو هېوادونو ته سفرونه وکړل.

د ډېرو کلونو تر ازموینو، ارزونو او ستونزو ګاللو وروسته، استاد چینګ های په هیمالیا کې د کوان یین میتود او د الهی قدرت انتقال وموند. په هیمالیا کې د هغې د ریاضت پر مهال له یو لړ سختو مشقونو څخه وروسته هغه پوره روشنفکرۍ ته ورسېده.

روشنفکرۍ ته له رسېدلو څخه په وروسته کلونو کې، استادچینګ های د یوې بودایي راهبې په توګه ارام او عاجزانه ژوند پیل کړ. له دې امله چې هغه په طبیعي توګه شرمندوکه وه، تر لاسه کړې خزانه يې تر هغه وخته پورې پټه وساتله څو چې خلکو د هغې لارښوونې او نوښتونه وغوښتل. په فورموسا (تایوان) او د امریکا په متحدو ایالتونو کې د هغې د لومړنیو شاګردانو تر ډېر زیات تاکید او هڅو وروسته، استاد چینګ های په ټوله نړۍ کې ویناوې پیل کړې او په لسګونو زره پاک زړي پیروان يې چې د عرفاني لوړوالي په لټه کې وو، خپل ځان ته جذب کړل.

نن ورځ د بېلابېلو هېوادونو او ټولو مذاهبو اړوند د حق د لارې ډېر زیات پیروان هغې ته د هغې د ستر حکمت له امله راروان دي. هغه کسان چې غواړي په اخلاص سره د چتېکې روشنفکرۍ؛ د کوان یین میتود چې هغې په خپله د یوه لوی میتود په توګه منلی دی، زده کړي او کار ترې واخلي، استاد چینګ های حاضره ده چې هغوی ته عرفاني لارښوونه وکړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

نړۍ له ستونزو ډکه ده.
يوازې زه ستاسو په هکله له فکرونو ډکه يم !
که چېرې تاسو په نړۍ کې خپاره ش ئ ،
ټولې ستونزې به هوارې شي.
خو، دا چې نړۍ له ستونزو ډکه ده،
زه په کې ستاسو لپاره هېڅ ځای نه وينم!

زه به د جهان لمرونه، سپوږمۍ او ستوري
ټول وپلورم
چې ستا د حسن يوه نګاه پرې واخلم
ای د تلپاتې ښايي خاونده!
مهربان اوسه او زما خوار زړګي ته څو وړانګې ورکړه.

د دنيا خلک د شپې ووځي
د دنيا په ښاګانو کې د دنيا موزيک ته نڅېږي او سندرې وايي،
زه په وجد او جذبه کې يوازې ناسته يمه
او د هغې ښا او موزيک ته ښورم سره

ای خاونده له هغه وخته چې ما ستا جلال پېژندلی دی
زه په دې دنيا کې له هېڅ شي سره مينه نشم کولی
ما د خپلې مينې په غېږ کې ټينګه کړه
د تل لپاره!
امين

د لويې لاربنسودې چينګ های
له "خاموشې اوښکې" شعري مجموعې څخه

(c) ketabton.com: The Digital Library

د آخرت راز

د لویې لارښودې چینګ های وینا
د جون ۲۶مه، ۱۹۹۲
د ملګرو ملتونو اداره، نیویارک
(اصل په انګلیسي کې)

د ملګرو ملتونو ادارې ته ښه راغلاست. را   ځئ   ټول په ګډه سره د خپلې خپلې عقیدې په اساس د یوې شیبې لپاره د هغه څه له امله د خدای شکر ادا کړو چې مونږ یې لرو، او راکړل شوي دي. او دعا وکړو چې د نړۍ د کډوالو، د جګړې د قربانیانو او عسکرو په څېر هغه څوک چې نه یې لري هم داسې څه تر لاسه کړي لکه مونږ یې چې لرو، او دا چې د حکومت مشران، او البته د ملګرو ملتونو مشران وکړای شي هغه څه ترسره کړي چې دوی یې غواړي او ټول په ګډه سره په سوله کې ژوند وکړو.

مونږ باور لرو چې هغه څه چې مونږ یې غواړو مونږ ته به راکول کېږي ځکه چې په انجیل شریف کې همداسې ذکر شوي دي. مننه!

تاسو پوهېږئ چې نن زمونږ د لکچر موضوع ده "له دې دنیا پرته" ځکه فکر نه کوم چې و دې غواړم نور تاسو ته د دې دنیا په هکله خبرې وکړم. تاسو ټول په دې پوهېږئ. خو له دې دنیا پرته مونږ نور ځیزونه لرو. زه فکر کوم چې ستاسو ټول هغه کسان چې دلته راغلي، به په دې هکله له معلوماتو سره علاقه ولرئ. دا لکه زمونږ ملګري چې مخکې یاده کړه معجزې نه دي او نه هم خیالي څه دي چې تاسو به باور پرې ونه کړئ، بلکې ډېر علمي، ډېر منطقي او ډېر مهم دي.

مونږ ټولو اورېدلي دي چې په مقدسو مذهبي کتابونو او اسماني مکتوباتو کې راغلي دي چې اوه جنتونه شته او دا چې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

خبرتيا (consciousness) بېلابېلې سطحې وجود لري. د خدای په پاچاهي کې د بودا طبعيت وجود لري، او داسې نور. دا داسې څه دي چې له دې دنيا څخه وروسته يې وعده شوې ده، خو ډېر خلک هغه څه ته چې په دغو مذهبي کتابونو کې يې وعده شوې ده، لاس رسی نه لري. زه نه غواړم ووايم چې هېڅ، خو ډېر نه. د نړۍ د نفوس شمېر ته په پام سره داسې کسان ډېر لږ دي چې زمونږ دننه د خدای پاچاهي ته چې مونږ يې "له دې دنيا پرته" بله ګڼو لاس رسی ولري.

او که چېرې تاسو په امريکا کې ياست، ښايي وکړای ش ئ ډېر داسې کتابونه ولول ئ چې د آخرت په هکله ليکل شوي وي. او ځينې هغه فلمونه چې امريکايانو او جاپانيانو جوړ کړي دي له يوې مخې ټوله هسې افسانه نه ده، ځکه چې دغو خلکو ښايي داسې څه کتابونه لوستي وي چې د داسې خلکو له خوا ليکل شوي چې له دې نړۍ څخه ليرې وي، او يا دا چې د خدای پاچاهي يې په خپله په لنډ ډول ليدلي وي.

د خدای په پاچاهي کې څه وجود لري؟ په داسې حال کې چې مونږ په دنيا کې کافي اندازه کار لرو چې بايد ويې کړو، وظيفه لرو، مصؤن کورونه لرو، او په کافي اندازه دوستانه اړيکې او نور لرو نو بيا ولې بايد د خدای د پاچاهي په هکله فکر وکړو؟ په لنډ ډول، له دې امله چې مونږ دا هرڅه لرو نو بايد چې د خدای پاچاهي په ياد ولرو.

دا ډېره مذهبي ښکاري چې کله مونږ وايو چې د خدای پاچاهي. دا اصلا په خپله د ښې خبرتيا يوه اندازه ښيي. په پخوا وختونو کې خلکو جنت باله، خو په علمي اصطلاح، مونږ کولی شو ووايو چې، هغه بېل دی – د پوهې يوه لوړه درجه، د حکمت يوه لوړه درجه. داسې يو څه دی چې کېدای شي د هغه د لارې په پېژندلو سره هغه ته لاس رسی حاصل کړو.

په دې وروستيو وختونو کې، مونږه ټولو د وروستيو اختراعاتو په هکله اورېدلي دي؛ دا چې خلکو حتی داسې يوه وسيله جوړه کړې ده چې د هغې په مرسته ځان په سمادي (Samadhi) کې ننه باسي. آيا

(c) ketabton.com: The Digital Library

تاسو تجربه کړې ده؟ دغه وسيله په امريکا کې بازار ته د پلورلو لپاره راوتلې ده او قيمت يې هم له څلورو سوو څخه تر اوو سوو پورې دی چې د درجې په توپير سره توپير لري. هغوی وايي چې دغه وسيله دهغو لټو خلکو لپاره ده چې نه غواړي عبادت وکړي، او غواړي چې يوازې په سمادي کې برابر وي. که تاسو په دې هکله معلومات نه لرئ، زه به يې په لنډ ډول درته ووايم.

وايي چې دغه وسيله کولی شي چې تاسو داسې يوه حالت ته بوځي چې د آرامۍ احساس به کوئ، داسې يو آرام حالت چې انسان په کې د آی کيو له لوړې کچې هم ډېر څه کولی شي. د دې اصلي هدف دا دی چې تاسو له ډېرې پوهې او حکمت څخه برخمن ش ئ چې په داسې يو حالت کې به بيا تاسو يو فوق العاده احساس ولرئ. دغه وسيله له يوې موسيقۍ، بهرنۍ موسيقۍ، څخه استفاده کوي چې تاسو يې د اورېدلو لپاره غوږي ته اړتيا لرئ. سربېره پر دې، په دغې وسيلې کې د برق جريان وجود لري، داسې يو جريان چې ښايي تاسو تحريک کړي، او کېدی شي چې تاسو ټکانونه وخورئ. تاسو د سترګو پټولو پټۍ ته هم اړتيا لرئ. په دې توګه، غوږۍ او د سترګو پټۍ ټول داسې څيزونه دي چې تاسو د سمادۍ لپاره ورته اړتيا لرئ. ډېره په زړه پورې ښکاري او څلور سوه ډالر د هغې لپاره ډېر لږ دي، خو زمونږ سمادي بيا ډېره ارزانه ده. سربېره پر دې، تلپاتې هم ده. برق يا بيټرۍ ته اړتيا نه لري. دې ته هم اړتيا نشته چې تاسو هغه له برق سره وصل کړئ او يا يې له برق څخه ليرې کړئ او يا دا چې کله چې وسيله خرابه شي ترميم يې کړئ.

ما په يوه اخبار کې په دې هکله چې دغه وسيله څه کولی شي، يو څه لوستلي دي خو پخپله مې نه ده تجربه کړې. يوازې دومره مې اورېدلي دي چې د هغې بازار تود دی او ډېره پلورل کېږي. کله چې مصنوعي نور او موسيقي کولی شي چې انسان ارام او درک يې ورزيات کړي، مونږ ارام کړي او د هوښيارتيا ضريب مو پورته بوځي، تاسو فکر وکړئ چې حقيقي نور او موسيقي څومره کولی شي چې له مونږ سره زمونږ د پوهې په ډېرولو کې مرسته وکړي؟ حقيقي

(c) ketabton.com: The Digital Library

وسیله په بله دنیا کې ده خو د هر چا لپاره چې غواړي تر لاسه یې کړي د لاس رسي وړ ده. دا دننه نۍ جنتي موسیقۍ او دننه نۍ جنتي اواز دی، او د داسې موسیقۍ دننه نۍ رڼا یا دننه نۍ موسیقۍ له شدت سره په تړاو مونږ کولی شو چې خپل ځانونه له دې دنیا څخه پورې هغې دنیا ته ورسوو او د درک او خبرتیا تر ژورو سطحو پرې وړاندې لاړ شو.

زه ګومان کوم چې دغه مس ئ له د فزیک قوانینو ته ورته ده. که چېرې تاسو وغواړئ چې یو راکټ د ځمکې د جاذبې د قوې له تاثیر څخه پورې ساحې ته واستوئ باید چې ډېر زور پرې راول ئ او کله چې همدغه راکټ په ډېر سرعت سره پورته ځي له ځانه نور او رڼا خپروي. له دې امله زه فکر کوم کله چې مونږ هم په سرعت سره ماورا دنیا ته ننوځو په دغه وخت کې له ځانه رڼا خپروو او یو غږ هم اورو.

دغه اواز یو ډول نوسان یا ارتعاش دی چې مونږ پورته سطحو ته بیایي، خو د مجربو خلکو لپاره د کوم زحمت، قیمت او کړاو له ګاللو پرته تمامېږي. دا ماورا دنیا ته د تګ لاره ده.

آیا له دې دنیا ایسته داسې څه وجود لري چې زمونږ د دنیا په نسبت بهتر دي؟ د دې پوښتنې ځواب هر داسې څه کېدای شي چې په تصور کې راتللی شي او راتللی هم نه شي. په دې ټکي باندې مونږ هغه وخت ښه پوهېږو چې په خپله یې تجربه کړو. بل څوک نشي کولی چې مونږ ته په دې هکله ښه ځواب ووایي، خو په دې برخه کې باید مونږ ټینګ او ریښتني اوسو، ځکه چې بل هیڅوک د دې وس نه لري چې زمونږ لپاره یې ترسره کړي. لکه څرنګه چې نشي کېدای بل څوک ستاسو پر ځای د ملګرو ملتونو په مؤسسه کې کار وکړي او معاش یې تاسو واخلئ یا دا چې نشي کېدی بل څوک زمونږ پرځای خواړه وخوري او خوند یې مونږ واخلو، دغه ډول دا لاره باید شخصا تجربه شي. مونږ کولی شو چې د داسې شخص د تجربو اورېدلو ته چې په دغې لارې تللی وي غوږ ونیسو، خو نه شو کولی چې له هغه څخه تجربه تر لاسه کړو. کېدای شی یو ځل، دوه ځلې یا

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځو ورځې يو څه شيان تجربه هم کړو (دهغه چا توان پورې تړلی چې ملکوت يې تجربه کړي دي). کېدای شـي حتی په طبيعي توګه او له خپلې هر ډول هڅې پرته نور مشـاهده کړو او يا آواز هم واورو خو ډېر ځلې به دغه ډول تجربې تر ډېره دوام ونه کړي. له دې امله مونږ بايد پخپله هغه تجربه او ترسـره کړو.

زمونږ له دنيا پرته مختلفې دنياوې وجود لري. د مثال په توګه، داسـې يوه دنيا فرض کوو چې زمونږ له دنيا څخه لږه لوړه ده او د لوېديځ په ترمينالوژۍ کې اسـترال دنيا ګڼل کېږي. په اسـترال دنيا کې تر سـلو ډېرې طبقې وجود لري او هره سـطحه په ځانګړې توګه پخپله يو لوی جهان دی. له دغو سـطحو څخه هره يوه يې زمونږ د پوهې ميزان ښـيي. مثلا کله چې مونږ پوهنتون ته ځو او هرکال چې په پوهنتون کې تېروو زمونږ د پوهې زياتوالی ښـيي، تر دې چې په تدريج سـره د فراغت په لوري پرمخ ځو.

په اسـترال دنيا کې به مونږ د معجزو بېلابېل ډولونه وګورو. ښـايي چې مونږ له معجزو څخه متاثر شـو او ښـايي معجزې هم له ځانه وښـيو. کېدای شـي مونږ وکړای شـو چې د ناروغانو درملنه وکړو. مونږ د معجزه يي قدرت لرترلږه شـپږ بېلګې لرو او کولی شـو چې له عادي حدودو څخه ماورا دنيا وګورو. کېدی شـي چې مونږ له حدودو څخه د بهر فضا غږونه واورو. د فاصلې ميزان زمونږ لپاره توپير نه لري. دا هغه څه دي چې جنتي سـترګې او غوږونه ګڼل کېږي. مونږ کولی شـو چې د نورو خلکو فکر او هغه څه چې د هغوی په فکرونو کې تېرېږي ولولو، او داسـې نور. ځينې وختونه مونږ کولی شـو چې نور شـيان هم وګورو. دا د داسـې قدرتونو نمونې دي چې ځينې وختونه يې مونږ د خدای د پاچاهۍ لومړۍ طبقې ته تر رسـېدلو وروسـته لاسـته راوړو.

لکه چې مخکې مو وويل په همدې لومړۍ طبقه کې نورې طبقې هم وجود لري چې ژبه يې له بيان څخه قاصره ده. د بېلګې په

(c) ketabton.com: The Digital Library

توګه، که چېرې مونږ له تشرف موندلو څخه وروسته عبادت وکړو او زمونږ سطحه په لومړۍ طبقه کې وي، مونږ کولی شو ډېرې وړتیاوې تر لاسه کړو؛ حتی وبه کړای شو چې خپل ادیبانه استعداد چې پخوا مو نه درلود، هم وغوړوو. په داسې څه به پوه شو چې نور خلک پرې نه پوهېږي او د جنتي سوغاتونو په څېر ځیزونه به مونږ ته راشي چې ځینې وختونه به د پیسو په بڼه وي، ځینې وختونه د وظیفې په بڼه او ځینې وختونه هم په نورو بڼو. مونږ به وکړای شو چې شعر لیکل پیل کړو، انځورونه وباسو، او داسې څه وکړو چې تر دې وړاندې مو نه شوای کولی او په خیال کې مو نه راتلل چې مونږ به یې د کولو توان ولرو. دا لومړنۍ طبقه ده او مونږ به وکړی شو چې ښه شعرونه او ښکلي کتابونه ولیکو. مثلا، کېدی شي چې تر دې وړاندې مونږ یو مسلکی لیکوال نه یو، خو اوس لیکل وکړای شو. دا یوازې مادي ګټې دي چې کېدی شي د ادراک لومړۍ طبقې ته په رسېدلو سره یې مونږ تر لاسه کړو.

په حقیقت کې دا خدایي سوغاتونه نه دي، بلکې دا زمونږ د دننه نې جنت وړتیاوې دي چې په خپلو ځانونو کې مو رابیدارې کړي او راژوندۍ شوې دي، او مونږ کولی شو استفاده ترې وکړو. دا وه د لومړۍ طبقې په هکله ځینې معلومات چې وړاندې شول.

اوس چې مونږ تر دې لوړې طبقې ته ځو، مونږ ډېر نور څه ګورو او ډېر نور څه ترسره کوو. البته، زه تاسو ته د هر څه په هکله نشم ویلی، ځکه چې وخت لږ دی. همدارنګه دا ضروري نه ده چې د کېکونو او مېوې په هکله ډېر صفتونه واورېدل شي او بېخي ونه خوړل شي. په دې توګه، زه یوازې ستاسو اشتها ورته یو څه برابروم او که چېرې تاسو غواړئ چې ویې خورئ دا نو بیا بېله خبره ده. مونږ کولی شو چې اصلي خواړه وروسته تیار کړو. هو! یوازې په هغه صورت کې چې تاسو وغواړئ چې ویې خورئ.

اوس که چېرې مونږ له دغې طبقې څخه لږ وراخوا دویمې

(c) ketabton.com: The Digital Library

طبقې ته چې مونږ يې د مسايلو د اسانتيا له پاره د (دويمې) په نامه يادوو، لاړ شو، ښايي مونږ د لومړۍ طبقې په نسبت ډېرې نورې ورتياوې تر لاسه کړو خو تر ټولو غښتلې لاسته راوړنه چې مونږ يې دويمې طبقې ته په رسېدلو سره تر لاسه کوو بلاغت، وينا او د بحث ورتيا ده. داسې نه ښکاري چې يو څوک دې داسې چاته چې دويمې طبقې ته رسېدلی وي په بحث کې ماتې ورکړي، ځکه چې هغه د خبرو کولو ډېره اوچته ورتيا لري او د هغه فراست (intellect) تر ټولو لوړ ممکن حد پورې رسېږي.

اکثره خلک چې د هوښيارتيا معمولي ضريب او درک لري، نشي کولی چې له دغه شخص سره چې د هوښيارتيا ضريب يې لوړې درجې ته رسېدلی دی، سيالي وکړي. البته، دا يوازې يو مادي مغز نه دی چې ډېر پرمختګ يې کړی دی، بلکې يو ماورايي او جنتي قدرت دی. داسې يوه پوهه ده چې په ذاتي لحاظ زمونږ په نهاد کې موجوده ده او اوس يې ځرګندېدل پيل کړي دي. په هند کې د دغې سطحې خلکو ته "بودي" وايي چې د فراست د سطحې په معنی دی. کله چې تاسو د "بودي" سطحې ته ورسېږئ بودا کېږئ. بودا د "بودي" له لفظ څخه مشتق شوی دی. نو په لنډ ډول ويلی شو چې بودا پخپله همدا دی خو زما خبرې همدلته پای ته نه رسېږي. زه تاسو ته يوازې بودا نه در پېژنم بلکې تر دې لا پراخه مس ئ له درته بيانوم.

نو زياتره خلک روښنفکر انسان بودا ګڼي. که چېرې دغه ډول شخص له دويمې طبقې څخه د ماورا عالم په هکله په څه نه وي خبر، ښايي فخر پرې وکړي. هوکې! هغه فکر کوي چې يو ژوندی بودا دی او مريدان به يې فخر کوي چې هغه ته بودا ووايي. خو په واقعيت کې کله چې هغه دويمې سطحې ته ورسېږي چېرې چې هغه کولی شي د هر چا ماضي، حال او مستقبل چې دی غواړي ويني، کېدی شي، او بشپړې سخنورۍ ته ورسېږي، خو دا د خدای د پاچاهۍ نهايت نه دی.

هيڅوک بايد په ماضي، حال او راتلونکي کې د لوست د ورتيا

(c) ketabton.com: The Digital Library

له امله مغرور نشي، ځکه چې دا یوازې هماغه د اکاشیک "akashic" ریکارډ، غربي اصطلاح، ده. په تاسو کې هغه کسان چې د یوګا تمرین یې کړی وي یا یې د میډیټیشن نورې طریقې تمرین کړې وي، پوهېږي چې اکاشیک څه دی. د اکاشیک ریکارډ داسې یو کتابتون ته ورته دی لکه مونږ یې چې د ملګرو ملتونو په موسسه کې لرو چې په بېلابېلو ژبو لیکل شوي کتابونه په کې موجود دي. تاسو د ملګرو ملتونو د موسسې په کتابتون کې په عربي، روسي، چیني، انګلېسي، فرانسوي او الماني ژبو لیکل شوي کتابونه وینئ او که چېرې کولی شئ دغه ژبې ولولئ، کولی شئ وپوهېږئ چې په اړوندو هېوادونو کې څه تېرېږي. پوه شوئ؟ په همدې توګه هغه کس چې دویمې سطحې ته رسېږي، کولی شي چې د هربل انسان د ژوند په روښانه ډول تحلیل او درک کړي. داسې لکه تاسو چې خپله د ژوند تاریخچه ګورئ.

د ادراک دویمې طبقې ته په رسېدلو سره ډېر نور څه هم ترلاسه کېدی شي، خو دویمې طبقې ته رسېدل د هر شخص لپاره پخپله یو فوق العاده کار دی. په دغسې یو حالت کې به مونږ پخپله یو ژوندی بودا واوسو ځکه چې مونږ خپله "بودي" یا فراست پرانستی دی او د ډېرو داسې څیزونو په هکله مو د پوهېدلو وړتیا تر لاسه کړې ده چې ژبه د هغه له ادراک څخه قاصره ده. کېدی شي چې په اصطلاح هره غوښتې او ناغوښتې معجزه زمونږ لپاره پېښه شي ځکه چې زمونږ فراست پرانستل شوی دی او له پورته منشاء سره د تماس څرنګوالی یې ښه شوی او کولی شي چې له مونږ سره مرسته وکړي څو زمونږ ژوند لاډېر ارام او بهتر وګرځي. زمونږ فراست یا بودا داسې پرانستل کېږي چې کولی شي د ماضي او حال ټولو اړوندو ضروري معلوماتو ته لاس رسی ولري؛ چې کولی شي داسې یو څه چې مونږ په تېر وخت کې په غلط ډول کړي وي ترتیب، بیاترتیب او یا هم برابر کړي، او په دې توګه مونږ وکړی شو چې خپلې تېروتنې

(c) ketabton.com: The Digital Library

اصلاح او خپل ژوند بهتر وګرځوو.

مثلا که تر دې وړاندې مونږ نه پوهېدو چې يو ځل مو خپل ګاونډي په تېروتنې سره خفه کړى دى، اوس به پوهېږو. پوه شوئ! ډېره اسانه ده. که مونږ نه پوهېدو چې زمونږ هماغه ګاونډى مونږ ته غلى غلى کېږي او د داسې يو فرصت په لټه کې دى چې يو وخت او په يو ډول مونږ ته ضرر راورسوي او مونږ د هغه بدپوهاوي او يا تېروتنې له امله چې مونږ د هغه په حق کې کړې ده، وزوروي، اوس به پرې پوهېږو. پوهېږو چې دا ولې پېښه شوې ده. اوس زمونږ لپاره ساده ده. کولى شو چې ګاونډي ته ورشو، ټيليفون ورته وکړو او يا دا چې هغه خپل کور ته راوبلو او بد پوهاوى له منځه يوسو.

په همدې ترتيب، کله چې مونږ د فراست سطحې ته ورسېږو مونږ په ارام ډول په دغو ټولو شيانو باندې پوهېږو او دا ټول په ارام سره ترتيبوو يا دا چې د ځواک له داسې سرچينو سره اړيکه نيسو چې کولى شي له مونږ سره مرسته وکړي څو دغه څيزونه سره ترتيب کړو؛ او د ژوند لاره او جريان مو بهتر وګرځوو او په دې توګه د خپل ژوند ډېرې پېښې، خراب او ناغوښتي شرايط راکم کړو. هوکې! هوکې! په دې توګه دويمې سطحې ته زمونږ رسېدل پخپله يو فوق العاده څيز دى.

هغه څه چې تاسو ته مې دلته تشريح کړل ډېر علمي او کاملا منطقي دي، نو فکر مه کوئ چې يو يوګي "yogi" يا يو متفکر شخص دې يو خارق العاده موجود او يا د دې خاورينې نړۍ له استوګنو پرته کوم بل ډول انسان وي. دغه خلک زمونږ په څېر له خاورې څخه جوړ موجودات دي چې يوازې په دې لاره کې يې ډېر پرمختګ کړى دى ځکه چې هغوى پوهېدل چې څنګه کولى شي دغه کار ترسره کړي.

په امريکا کې، يو ضرب المثل دى چې، هرڅه په پوهه او تجربه ولاړ دي، نو مونږ کولى شو چې هر څه زده کړو. سمه ده؟ مونږ کولى شو چې هرڅه زده کړو. دا هم له دې دنيا څخه يوه ماورا پوهه ده، چې

(c) ketabton.com: The Digital Library

په هغې کې مونږ کولی شو زده کړه هم وکړو. او دا ډېره عجیبه معلومېږي، خو څومره چې شیان لوړ دي، هومره ساده دي. دا تر دې هم ډېر ساده دي چې مونږ لېسې یا پوهنځي ته ځو او هلته له ډېرو مغلقو ریاضیکي پوښتنو او سوالونو سره مخامخ کېږو.

په دویمه طبقه کې هم ډېرې بېلابېلې طبقې دي، خو زه یې رالنډوم ځکه چې زه نشم کولی چې د جنت په ټولو رازونو باندې په تفصیل سره وغږېږم. تاسو به پر دې ټولو هغه وخت پوه ش ئ چې له داسې یوه لاربښود سره سفر وکړئ چې هغه مخکې ترمخکې دغه سفر کړی وي. نو دا خبره پټه نه ده. خو دا ډېره اوږدېږي چې که مونږ په هره طبقه کې چې ډېرې نورې طبقې او بیا ورې طبقې لري ودرېږو، او هرڅه وازمېیو او دغه کار به ډېر زیات وخت ونیسي. ځینې وختونه یو استاد تاسو په لنډه سره له یوې سطحې څخه بلې ته اړوي، په ډېره چټکۍ سره – زک زک زک! ځکه چې که چېرې تاسو په استادۍ کې ځان رسول نه غواړئ بیا نو تاسو دې ته اړتیا نه لرئ چې دومره ډېره زده کړه وکړئ او ستاسو لپاره به سردرد وګرځي. په دې توګه، هغه تاسو یو ځل ورمخامخ کوي او بېرته مو راګرځوي، ځکه چې حتی دغه کار هم ډېر زیات وخت غواړي. ځینې وختونه، هغه ټول عمر په بر کې نیسي، خو روشنفکري مونږ په چټکۍ سره تر لاسه کوو.

دا یوازې یو پیل دی، فقط لکه د یو څه لپاره چې نوم لیکنه کوئ. په لومړۍ ورځ چې څنګه تاسو په پوهنتون کې نوم ولیک ئ ، سمدستي تاسو د پوهنتون زده کونکی کېږئ، که څه هم چې دا د دوکتورا تر لاسه کول نه دي. تر هغې شپږ کاله وروسته، څلور کاله وروسته یا دولس کاله وروسته بیا تاسو فارغېږئ، خو که چېرې هغه یو ریښتنی پوهنتون وي تاسو سمدستي د پوهنتون زده کونکی کېږئ او که چېرې تاسو نوم لیکنه وکړئ، تاسو په یقیني توګه غواړئ چې یو د پوهنتون زده کونکی وګرځ ئ ، نو دواړه اړخونه باید همکاري وکړي.

په ورته ډول، که چېرې مونږ وغواړو چې له دې دنیا څخه پورې

(c) ketabton.com: The Digital Library

لاړ شو، د مثال په توګه، داسې ووای ئ چې د ساعت تېرۍ لپاره، ځکه چې مونږ خو په نيويارک کې بل داسې ځاى نه لرو چې ورشو؛ مونږ د منهاتن، اوږده ساحل (لانګ بيچ)، کوچني ساحل (شارټ بيچ) او هر بل ساحل په هکله له هرڅه څخه خبر يو. (خندا) اوس فکر وکړئ چې مونږ غواړو چې د اي ټي ځاى ته يو سفر ولرو، څو وګورو چې هلته څه روان دي. سمه ده؟ ولې نه؟ دا چې مونږ ډېرې پيسې ورکوو څو ميامي، فلوريدا ته لاړ شو چې يوازې او يوازې هلته په سيند کې ولامبو نو بيا ولې مونږ نشو کولى چې ځينې وختونه له دې دنيا څخه پورې بلې دنيا ته لاړ شو څو وګورو چې زمونږ ګاونډي ستوري څنګه ښکاري او خلک هلته څنګه وخت تېروي؟ زه فکر نه کوم چې هغه کوم نا اشنا څه دي. نه؟ هغه د فزيکي سفر پر ځاى يوازې يو ډول وړاندې سفر دى، يو فکري سفر دى، او يو روحاني سفر دى. د سفر دوه ډولونه دي، نو ډېره منطقي او اسانه خبره ده چې سړى پرې وپوهېږي.

اوس مونږ په دويمه طبقه کې يو. نور بايد زه تاسو ته څه ووايم؟ دا نو داسې يوه لاره ده چې مونږ پرې په دې دنيا کې تګ روان ساتو، او په ورته وخت کې د نورو دنياوو په هکله پوهه تر لاسه کوو؛ ځکه چې مونږ سفر کوو.

دا داسې ده لکه تاسو چې يو امريکايي يا د نړۍ د کوم بل هېواد تبعه ياست، خو بيا له يوه هېواد څخه بل ته د دې لپاره سفر وکړئ څو پوه ش ئ چې ګاونډى هېواد څه ډول معلومېږي. او زه ګومان کوم چې په ملګرو ملتونو کې تاسو ډېرى کسان بومي امريکايان نه ياست. نه؟ هوکې. نو، اوس تاسو هم په ورته شي باندې پوهېږئ. مونږ کولى شو چې بل ستوري يا د ژوند بلې طبقې ته د دې لپاره سفر وکړو چې وپوهېږو. دغه فاصله دومره اوږده ده چې مونږ نشو کولى په پښو لاړ شو، نشو کولى په راکټ کې لاړ شو، حتى نشو کولى چې په يو UFO کې لاړ شو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځينې جهانونه د UFO د الوت له ساحې څخه ليرې دي. UFO يا Unidentified object (نامعينه وسيله). يوه الوتونکې وسيله، هوکې! اوس زموږ په وجود کې داسې يو څه شته چې له هر UFO څخه ګړندى دى. هغه زموږ خپله اروا ده. ځينې وختونه موږ ورته روح وايو، او موږ کولى شو چې د هغه په واسطه د سون له موادو پرته، له پوليسو يا له ترافيکي ازدحامونو يا بل هرڅه څخه پرته والوزو. اړتيا نشته چې موږ دې ته وارخطا شو چې يوه ورځ به عريان په موږ باندې تېل خرخ نه کړي (خندا) ځکه چې هغه يو پرځان بسيا ځواک دى. هېڅ کله هم خرابېږي نه، مګر دا چې موږ وغواړو چې هغه له کلي احکامو څخه په تجاوز سره، د اسمان او ځمکې له تطابق څخه په تجاوز سره چې ډېر په اسانۍ سره يې مخه نيول کېداى شي، هغه تخريب کړو. که چېرې ستاسو لپاره په زړه پورې وي، موږ به تاسو ته ووايو چې څنګه پرې پوه ش ئ

د مثال په توګه، زه به يې په لنډو ټکو کې بيان کړم، سمه ده؟ زه يوه مبلغه نه يم. وارخطا کېږئ مه، زه تاسوکليسا ته نه بيايم، بلکې يوازې يو مثال وړاندې کوم.

په عالم کې يو شمېر قوانين دي چې موږ بايد پرې پوه شو، دا فقط داسې ده لکه کله چې موږ موټر چلوو، موږ بايد د ترافيکو په قوانينو باندې وپوهېږو. سور څراغ؛ زرغون څراخ؛ او بيا ځو. کيڼ لوري ته وچلوه، ښي لاس ته او داسې نور. په لويه لاره کې ګړنديتوب څومره وي. نو په عالم کې يو شمېر ډېر ساده قوانين دي، په فزيکي عالم کې. زموږ له جهان څخه پورې، تر دې فزيکي جهان هاخوا، هېڅ قوانين نشته، بالکل هېڅ قوانين نشته. موږ خپلواک يو، خپلواک اوسېدونکي، خو موږ بايد تر هغې پورې ولاړ شو څو ازاد وګرځو. او تر هغه چې موږ لا په دې دنيا کې په فزيکي بڼه اوسېږو، موږ بايد ترممکن حده پورې ډېر په قانون برابر واوسو، څو موږ له ستونزو سره

(c) ketabton.com: The Digital Library

مخامخ نشو. او په دې توګه زمونږ عرادې تخریب نشي څو مونږ په ګړندیتوب سره پرته له کومو ستونزو ګاللو والوځو.

نو دغه قوانین ستاسو په مقدس کتاب کې لیکل شوي دي، ستاسو د عیسویانو په مذهبي کتاب کې او د بودایانو په مذهبي کتاب کې یا د هندوانو په مذهبي کتاب کې. ډېر اسانه لکه دا چې مونږ ګاونډیانو ته ضرر نه رسوو؛ قتل نه کوو. تاسو باید قتل ونه کړئ. مونږ بایدخپل د ژوند له ملګري پرته له نورو سره د مینې کولو د اړیکې او غلا مرتکب ونه ګرځو؛ او دا چې زهري مواد، چې نن ورځ په کې نشه یي مواد شامل دي ونه کاروو. ښایي بودا پر دې پوهېده چې په ۲۰مه پېړۍ کې به مونږ کوکایین او نور راوباسو، نو هغه ویلي وو چې نشه یي توکي مه کاروئ. په نشه یي توکو کې د قیمار ټول ډولونه او هر داسې څه شامل دي چې زمونږ مغزونه فزیکي خوښیو پورې تړي او روحاني خوشحالي مو له یاده وباسي.

که چېرې مونږ غواړو چې ګړندۍ، لوړ او بې خطره الوت وکړو، دا فزیکي قوانین دي، عینا لکه د فزیک قوانین. کله چې یو راکټ غواړي چې والوزي، ساینسپوه باید ټاکلي قوانین مراعت کړي او بس. سمه ده؟ نو کله چې مونږ غواړو تر دې هم لوړ، تر دې هم لوړ چې راکټونه الوتلی شي، او تر نامعینو وسیلو (UFOs) هم ګړندۍ الوت وکړو، باید څومره محتاط واوسو. که چېرې ستاسو لپاره په زړه پورې وي، داسې نور ټکي هم شته چې کېدای شي یاد شي، او دغه کار به ستاسو له خوا د پیل په وخت کې کېږي. اوس مونږ نه غواړو چې تاسو د دغو لاربښوونو په واسطه ستړي کړو چې تاسو وای ئ ، " زه لا له وخته پر دې پوهېدم. زه لا له وخته پر دې پوهېدم. ما په مقدس کتاب کې لوستلي دي. لس حکمونه، سمه ده؟ لس فرمانونه."

په حقیقت کې، مونږ ډېر داسې یو چې حکمونه مو لوستي دي، خو په ژوره توګه مو پرې غور نه دی کړی، یا دا چې سم پرې نه یو پوه شوي. که پوه شوي یو هم داسې چې مونږ غوښتي نه هسې

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې د هغو حقیقي معنی ده. دا مونږ ته تاوان نه رارسوي چې مونږ ته بیا رایاد کړای شي یا دا چې یو ځل بیا یې لږ په غور سره واورو. د مثال په توګه، په مقدس کتاب کې، په زاړه عهد (Old Testament) کې، په لومړي مخ کې، خدای وایي، ما ټول حیوانات داسې پیدا کړل چې له تاسو سره په مینه چلند وکړي او مرسته درسره وکړي، او تاسو پر هغو حاکم واوسئ . هغه فرمایي، او بیا هغه د حیواناتو لپاره ټول خواړه برابر کړل، چې هر یو یې یو جلا ډول دی، خو هغه مونږ ته داسې نه وایي چې تاسو هغوی وخورئ. نه! او هغه فرمایي، ما ټول خواړه، په پټیو کې ټول بوټي او په ونو کې ټولې مېوې د خوند لپاره خوندور او د سترګو لپاره خوښونکي پیدا کړل. دغه ستاسو خواړه دي، خو ډېر خلک هغه ته پام نه کوي، او د مقدسو کتابونو ډېر پیروان، پرته له دې چې پوه شي چې د خدای اصلي هدف څه وه، اوس هم غوښه خوري.

او که چېرې مونږ په غور سره په علمي توګه څېړنه وکړو، په دې ټکي به پوه شو چې مونږ دغوښې د خوړلو لپاره نه یو. زمونږ جوړښت، زمونږ کولمې، زمونږ معده، زمونږ غاښونه، هرڅه له علمي پلوه یوازې د نباتي خوړو د خوړلو لپاره جوړ شوي دي. دا د حیرانتیا خبره نه ده چې زیاتره خلک ناروغېږي، ژر زړېږي، ستړي کېږي، او تمبل کېږي په داسې حال کې چې هغه وخت چې هغوی پیدا شوي وو، ځیرک او هوښیار وو، او هره ورځ څه ناڅه مخ په ځوړې ځي. څومره چې دوی زړېږي، د بدترۍ احساس کوي. دا له دې امله ده چې مونږ خپلې "عرادې" ، خپلې "الوتونکې وسیلې"، خپلې "نامعینې وسیلې"خرابوو. نو که چېرې مونږ غواړو چې دغه "عراده" څه ناڅه ډېره او په مصؤنه توګه وکاروو، مونږ باید سم پام پرې وکړو.

د بېلګې په توګه مونږ یو موټر لرو. تاسو ټول موټر چلوئ. اوس که چېرې تاسو په کې خراب پیټرول واچوئ، څه به پېښ شي؟ څنګه به پېښ شي؟ ښایي یوازې یو څو فټه لاړ شي او بیا ودرېږي، او تاسو موټر نه ملامتوئ. هغه یوازې زمونږ غلطي ده. مونږ په غلطۍ سره

(c) ketabton.com: The Digital Library

داسې تېل وراچولي چې د هغه لپاره نه دي. یا دا چې که چېرې زمونږ په پیټرولو کې یو څه اوبه ګډې وي، ښایي تر څه ځایه پورې لاړ شي، خو ستونزه به لري. یا دا چې که چېرې زمونږ تېل ډېر زیات خیرن وي او مونږ پاک کړي نه وي، موټر به تر یو ځای پورې لاړ شي، خو بیا به مونږ له ستونزې سره مخامخ شو. او ځینې وختونه هغه یوازې د دې له امله چاودنه کوي چې مونږ پرې په صحیح ډول پام نه دی کړی.

په ورته ډول، زمونږ بدن د یوه موټر په څېر دی چې مونږ کولی شو د دې لپاره یې وکاروو څو له دې ځایه لایتناهی ته، د علمي حکمت تر ټولو لوړې پوړۍ ته الوت وکړي، خو ځینې وختونه یې مونږ خرابوو او د مناسب هدف لپاره یې نه کاروو. د مثال په توګه، زمونږ موټر باید څو میله لاره ووهي څو مونږ زمونږ دفتر ته، زمونږ ملګرو او بېلابېلو ښکلیو منظرو ته ورسوي، خو بیا هم مونږ پر هغه پام نه کوو، غلط پیټرول په کې اچوو، او په تېلو، د اوبو په ټانکۍ او نورو یې پام نه کوو چې هغه بیا په ګړندي ډول او تر لیرې ځایه نه ځي او مونږ مجبورېږو چې په خپل کور کې پاتې شو او یوازې د خپل انګړ په چمن کې قدم ووهو. دا هم بېخي همداسې ده. په دې توګه مونږ خپل د موټر پېرلو هدف خطا کړی دی او پیسې، وخت او انرژي مو بې ځایه لګولي دي، او بس. هیڅوک باید ملامت نه کړای شي، او هېڅ پولیس به له دې امله تاسو جریمه نه کړي. یوازې دومره خبره ده چې تاسو خپل موټر او پیسې ضایع کړي دي، په داسې حال کې چې تاسو کولای شوای چې تر لیرې لیرې لاړ ش ئ او ډېر څه وګورئ، او د بېلابېلو منظرو له لیدلو څخه خوند واخل ئ .

زمونږ بدنونه هم ورته ځانګړتیاوې لري. مونږ کولی شو چې په دې نړۍ کې واوسېږو خو بیا مونږ دې ته پام کوو چې په دغه فزیکي بدن کې مونږ نور وسایل هم لرو چې مونږ کولی شو تر هغه پورې اړخ ته لاړ شو. دا تیار داسې دی لکه یو ستور مزلی، چې په یو راکټ کې کېني. راکټ د هغه وسیله ده؛ هغه باید پوره پام وکړي څو له فزیکي

(c) ketabton.com: The Digital Library

قوانينو څخه سرغړونه ونه کړي؛ څو د هغه راکټ په امن سره او په ګړندي ډول والوزي. په راکټ کې دننه ستورمزلى مهم دى چې راکټ يې خپل منزل ته و رسوي. راکټ اصلي هدف نه دى، بلکې ستورمزلى او منزل اصلي هدفونه دي، خو که چېرې يې هغه د دې لپاره کاروي چې د اوږده ټاپو (Long Island) پر سر وګرځي، دا د وخت ضياع ده؛ د هېواد د پيسو بې ځايه لګول دي.

له دې امله، زمونږ وجود ډېر ارزښتناک دى ځکه چې دننه په کې استاد اوسېږي. دغه سبب دى چې په انجيل کې فرمايي، آيا تاسو نه پوهېږئ چې تاسو د خداى معبد ياست او خداى تعالى ستاسو دننه اوسېږي، سپېڅلې ارواړ، هم دغه شى دى. تاسو فکر وکړئ، دا څومره معنى لرونکې او د معنى له لحاظه مهمه ده چې مونږ روح القدس يا خداى تعالى ته په خپل وجود کې دننه ځاى ورکړى دى! خو ډېر خلک دا په چټکۍ سره لولي او پوهېږي پرې نه. د دغې جملې سترتوب نه درک کوي او نه هڅه کوي چې درک يې کړي. دغه دليل دى چې زما پيروان له دې سره مينه لري څو زما تعليمات تعقيب کړي ځکه هغوى کولى شي له ټولو ورځنيو جنجالونو، پيسو ګټلو او ټولو مادي مسايلو پرته په دې توګه ومومي چې دننه څوک دى او له دې نړۍ پورې خوا ته څه تېرېږي.

مونږ په خپل ځان کې دننه ډېره ښکلا، ډېره ازادي او ډېره پوهه لرو، او که چېرې مونږ له دغو سره د اړيکې ټينګولو په صحيح لاره باندې پوه شو دا ټول زمونږ کېږي ځکه چې هغه زمونږ په وجود کې دننه وجود لري. دا يوازې له دې امله ده چې مونږ نه پوهېږو چې کيلي چېرې ده او مونږ دغه "خونه" دا ډېر وخت قلف کړې ده او هېره کړې مو ده چې مونږ دغه خزانه لرو. او بس.

نو لاربښود هغه څوک دى چې کولى شي له مونږ سره مرسته وکړي څو دغه دروازه پرانيزو او مونږ ته وښيي چې مونږ اصلا څه لرو، خو مونږ بايد له دغه وخت څخه ګټه واخلو؛ او وردننه شو او ټول

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه څه وګورو چې مونږ يې لرو.

په هرحال، مونږ په دويمه نړۍ کې وو. آيا تاسو غواړئ چې وړاندې لاړ ش ئ ؟ (حاضرين: هوکې! هوکې!). آيا تاسو غواړئ چې له کار کولو پرته په هر څه باندې پوه ش ئ ؟ سمه ده. خو لږ ترلږه، يو څوک چې يو هېواد يې ليدلی وي درته ويلی شي چې هغه هېواد څنګه دی، که څه هم چې تاسو په خپله هلته تللي نه ياست. سمه ده؟ که ستاسو لپاره په زړه پورې وي، ښايي وغواړئ هلته لاړ ش ئ . هوکې. اوس تر دويمې نړۍ وروسته؛ ما دويمه هغه په بشپړ ډول نه ده خلاصه کړې، خو تاسو پوهېږئ چې مونږ نشو کولی ټوله ورځ دلته کېنو، نو تر دې دويمې هغې وروسته به تاسو ډېر ځواک ولرئ. که چېرې تاسو تصميم نيولی وي او د هغې لپاره کار وکړئ، تاسو به دريېمې هغې ته لاړ ش ئ . دريېمه نړۍ يوه لوړه پوړۍ ده.

هغه څوک چې دريېمې نړۍ ته ځي بايد د دې نړۍ له هر پور څخه لږترلږه په بشپړ ډول پاک وي. که چېرې مونږ د دغې مادي نړۍ د پاچا پوروړي اوسو، مونږ نشو کولی چې وړاندې لاړ شو. دا داسې ده لکه تاسو چې د يوه هېواد مجرم ياست، ستاسو ريکارډ پاک نه وي، تاسو نش ئ کولی چې د هغه هېواد له پولو څخه تېر او بل هېواد ته لاړ ش ئ . نو د دې نړۍ په پور کې هم ډېر داسې شيان دي چې مونږ په تېر او اوس وخت کې کړي دي او ښايي د خپل ژوند په راتلونکو شپو او ورځو کې يې هم ترسره کړو. اوس مخکې تر دې چې مونږ بلې دنيا ته لاړ شو دا هر څه بايد لکه د دې دنيا د ګمرکي تادياتو په څېر پاک کړو، خو کله چې مونږ په دويمه نړۍ کې يو مونږ د خپلې ماضی او حال د "کارما" له پاتې شونو سره يو ځای کار پيل کوو ځکه چې د ماضی له کارما پرته مونږ د حال په ژوند کې نشو پاتې کېدلی.

استادان دوه بېلابېلې کټګورۍ لري. يو هغه چې کارما نه لري، خو د راښکته کېدلو لپاره کارما پور کوي؛ بل هغه چې زمونږ په څېر دي، عادي مخلوق دی، خو پاکه کارما لري. نو هر څوک کېدای شي يو

(c) ketabton.com: The Digital Library

لاربښود وګرځي، د راتلونکي لاربښود. ځينې وختونه لاربښود له پورته نړۍ څخه له پور شوې کارما سره راښکته کېږي. دا ستاسو لپاره څه ډول معلومېږي چې کارما پور کړئ؟ دا شونې ده. دا شونې ده.

د مثال په توګه، مخکې تر دې چې تاسو دلته راښکته ش ئ ، تاسو دلته وئ. او تاسو د ډېرو وختونو يا په سلګونو کلونو لپاره له خلکو سره راکړه ورکړه درلوده. او بيا تاسو بېرته جنت يا خپل استوګنځي ته چې له دې ځاى څخه ډېر ليرې دى، پنځمې طبقې ته لړ ترلړه بېلابېلې طبقې ته ځ ئ . هلته په پنځمه طبقه کې د استاد استوګنځى دى، خو تر هغې پورې هم څه طبقې شته.

اوس چې کله مونږ وغواړو چې د څه خواخوږۍ يا ، د مثال په توګه، د خالق له خوا د راکړل شوې دندې د ترسره کولو لپاره بېرته راشو، مونږ لاندې راښکته کېږو. د تېر وخت له خلکو سره د نژدېوالي په سبب، مونږ کولى شو چې د هغوى له حساب يعنې کارما څخه يو څه په پور راواخلو. يوازې پور، نه بل څه. مونږ کولى شو چې پور واخلو او بيا يې د خپل روحاني قوت له لارې، په ورو ډول تر هغه وخت پورې چې مونږ په دې دنيا کې خپله وظيفه پاى ته رسوو، بېرته وسپارو. دا نو بيا د استادۍ يو بېل ډول دى؛ او داسې نور هم شته چې د دې دنيا خلک دي. وروسته له هغه چې هغوى تمرين وکړي، سمدستي ترې استادان جوړېږي. داسې لکه چې فارغېږي. هوکې. دا د پوهنتون استادانو ته ورته دى چې مونږ يې لرو او هم ورسره زده کونکي لرو چې فارغېږي او بيا ترې پروفيسران جوړېږي. داسې استادان هم شته چې له ډېر وخت راهيسې استادان دي او داسې هم چې نوي فارغ شوي دي؛ او داسې نور. په ورته ډول دغه استادان هم دي.

نو که چېرې اوس مونږ غواړو چې درېيمې نړۍ ته لاړ شو، مونږ بايد د کارما له هر داغ څخه پاک اوسو. کارما يو قانون دى چې ښيي چې څه چې کړې هغه به ريبې. داسې لکه مونږ چې يو د نارنج زړى کرو، او بېرته ترې نارنجان لاس ته راځي؛ د منې زړى کرو، منې ترې

(c) ketabton.com: The Digital Library

لاس ته راځي، دغې ته کارما وايي. دا د سانکریټ ژبې اصطلاح ده چې د علت او معلول په معنی ده. انجیل د کارما لفظ نه دی یاد کړی خو وايي چې، څه چې کرې، هغه به رېبې. او دغه ټکي دې ته ورته معنی لري.

انجیل د یوه لاربښود د تعلیماتو یو لنډ شکل دی، داسې لکه د مسیح عمر چې لنډ وه. نو ویلی شو چې مونږ په انجیل کې ډېره تشریح نه لرو؛ او د انجیل ډېرې برخې له دې امله سانسور شوې دي څو د یو شمېر واکمنو چې تر ډېره حده روحاني خلک نه وو له حرکتونو سره برابر شي. تاسو پوهېږئ چې خلک په هره برخه کې د شیانو پېر او پلور ترسره کوي؛ او د ژوند په هر اړخ کې دلالان وجود لري، خو زمونږ د معلوماتو له مخې حقیقي انجیل د هغه یوه په پرتله چې اوس موجود دی یو څه مختلف، اوږد، ارزښتناک او په اسانۍ سره د پوهېدلو وړ دی. په هر حال، دا چې مونږ نشو کولی څو تر دې ډېر څه ثابت کړو، نو مونږ په دې هکله له خبرو کولو څخه ډډه کوو څو خلک مونږ په کفر باندې تورن نه کړي او یوازې هغه څه وایو چې کولی شو ثابت یې کړو.

تاسو به له ما څخه پوښتئ چې، " ته د دې دویمې نړۍ، درېیمې نړۍ او څلورمې نړۍ په هکله خبرې کوې، دا نو څنګه ثابتوې؟ " هوکې، زه کولی شم چې دا درته ثابته کړم. که چېرې تاسو له ماسره یو ځای په ورته لاره لاړ شئ ، تاسو به ورته څیزونه وګورئ، خو که چېرې تاسو لاړ نه شئ ، زه یې تاسو ته نشم ثابتولی. او دا یوه مسلمه خبره ده. دا یوه مسلمه خبره ده. زه د دغو څیزونو ننګونه له دې امله کوم چې ثبوت یې شته. مونږ په ټوله نړۍ کې د سلګونو زرو پیروانو د موجودیت په اساس دا ثبوتوو، نو مونږ هغه څه وایو چې پرې پوهېږو. خو د دې کار لپاره باید تاسو له ماسره لاړ شئ ، که نه تاسو نشئ ویلی چې نه زه نه ځم " ته زما لپاره لاړه شه او هر څه راته ووایه او ښیه ".

د مثال په توګه، که چېرې زه دلته د ملګرو ملتونو په مؤسسه

(c) ketabton.com: The Digital Library

کې په دې خونه کې نه یم او تاسو راته د دې خونې په هکله هر څومره ډېر ووای ئ ، زه به یې په ریښتني ډول تجربه نه کړم. سمه ده؟ نو مونږ باید له هغه چا سره چې مجرب لارښود وي لاړ شو. زه په دې خونه کې د بېلابېلو هېوادونو اړوند پیروان لرم، هغوی له هغه څه څخه چې ما تاسو ته همدا اوس وویل څه ناڅه تجربه کړي دي.

درېیمه نړۍ هم په هېڅ وجه هر څه نه دي. هغه څه چې ما تاسو ته وویل یوازې د هغې یوه برخه ده. دا یوه یونلیک ته ورته ده چې یوازې یو شمېر پېښې په کې راغلې دي او ډېر په تفصیل سره نه دي بیان شوي. حتی کله چې مونږ د یوه هېواد په هکله یو کتاب لولو، هغه په خپله هغه هېواد نه دی. سمه ده؟ که څه هم چې مونږ په نړۍ کې د یو شمېر هېوادونو په هکله او د یونلیکونو په برخه کې ډېر زیات کتابونه لرو، خو لا هم غواړو چې هغو هېوادونو ته په خپله لاړ شو. مونږ د هسپانیې، تینیریف او یونان په هکله پوهېږو، خو دا یوازې فلمونه یا یوازې کتابونه دي. د دې لپاره چې مونږ په هغه ځای کې د پاتې کېدلو، د هغو ځایونو د خوړو، د سیند د خوړو اوبو، د خلکو د دوستانه چلند او نورو حقیقي خوند چې مونږ یې دکتابونو په لوستلو سره نشو تجربه کولی، وڅکو، باید چې په خپله هلته لاړ شو.

په هر حال، فرض کوو چې تاسو له درېیمې نړۍ څخه هم تېر شوئ، ښه بیا څه کېږي؟ معلومه خبره ده چې تاسو لا پورته، څلورمې طبقې ته ځ ئ . څلورمه طبقه په خپله یوه فوق العاده سطحه ده. مونږ نشو کولی چې د هغې په هکله هر څه په ساده ژبه عوامو ته تشریح کړو. کېدای شي چې د هغې طبقې حاکم وځوروو، ځکه هغه دنیا ډېره ښکلې ده، که څه هم چې ځینې برخې یې ډېرې تیاره دي. تر دې هم ډېرې تیارې لکه د نیویارک د ښار برېښنا چې نه وي. آیا تاسو کله هم یو ښار په بشپړه تیاره کې لیدلی دی؟ هوکې! تر هغې هم ډېره تیاره ده. خو مخکې تر دې چې رڼا ته ورسېږئ، هلته تیاره ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه یو ممنوعه ښار دی. مخکې تر دې چې مونږ خدای په پوره توګه وپېژنو، هلته ودرول کېږو. خو له یوه لارښود سره، له یوه مجرب لارښود سره په ملګرتیا کې تاسو کولی ش ئ چې تر هغه تېر ش ئ ، که نه مونږ نشو کولی چې په دغسې یوه نړۍ کې د ځان لپاره لاره پيدا کړو.

کله چې مونږ د شتون او هستۍ بېلابېلو سطحو ته رسېږو، مونږ په خپل ژوند کې نه یوازې معنوي بلکې مادي او نور تغيرات هم ګورو. مونږ ژوند ته په یو بل شکل ګورو. مونږ په یوه بله لاره ځو، او په بل ډول کار کوو، حتی زمونږ مصروفيت، ورځنی کار یو بل مفهوم مومي او دا مومو چې مونږ ولې په دغې طريقې کار کوو. ولې باید هغه کار پرېږدو او دغه کار ته مخه کړو. له ژوند څخه خپل هدف مومو، له دې امله به نور تر دې ډېر خفه او مضطرب نه یو. خو مونږ په ډېر صبر او حوصله سره د دې انتظار کوو څو زمونږ ماموريت په دې دنيا کې پای ته ورسېږي، څکه پوهېږو چې تر هغه وروسته به چېرې ځو. مونږ دغه حالت په داسې حال کې چې په دې دنيا کې ژوند کوو، مومو. دا هماغه "د ژوند په حالت کې مرګ دی". هوکې، هوکې! او زه فکر کوم چې په تاسو کې ځينې کسانو تر دې مخکې دغه ډول څه اورېدلي دي، خو زه داسې کوم لارښود نه پېژنم چې له دې څخه په توپير سره دې وغږېږي (استاده مسکۍ کېږي)، مګر دا چې مونږ د دننه نيو تجربو خوند پخپله وڅکو.

څنګه کېدی شي چې یو څوک مرسيډيز بنز د هغه له کوايفو څخه پرته په بل ډول تشريح کړي. خبره د مرسيډيز بنز ده؛ نو هر څوک چې مرسيډيز بنز ولري، هغه پېژني او هماغه به تشريح کړي، خو دغه تعريف په خپله مرسيډيز بنز نشي کېدلی. که څه هم چې زه له تاسو سره په ډېرو ساده ټکو خبرې کوم، خو دا مسايل ساده نه دي. دا داسې څيزونه دي چې مونږ يې باید په خپلو ځانونو، د کارونو له لارې، په خلوص او لارښوونې سره تجربه کړو. که څه هم چې یو پر یو

(c) ketabton.com: The Digital Library

ميليونمه د دې احتمال شته چې مونږ دې دغه کړنې په يوازې ځان سره ترسره کړو، خو دغه کار به بې خطره نه وي او پايلې به يې هم نامطم ئ نې او غيرمحفوظې وي.

د مثال په توګه داسې کسان هم وو لکه سويډن بورګ (Sweden Borg) يا ګورجيېف (Gurdjieff) چې دغه کړنې يې په يوازې ځان ترسره کړې دي، خو کله چې زه د هغو دواړو د کارونو په هکله لولم، ګورم چې هغوی دغه لارې په ډېرو ستونزو او خطرونو سره طی کړې دي. او بله دا چې هغوی خامخا تر ټولو لوړې سطحې ته هم نه دي رسېدلي.

نو، تر دې وروسته بيا تاسو پورتنۍ مرحلې ته ځ ئ . تر ځلورمې وروسته تاسو پنځمې سطحې ته ځ ئ . په هغه ځای کې چې د استاد کور دی او ټول استادان له هغه ځای څخه راغلي دي. که څه هم چې د هغوی سطحې تر پنځمې لوړې دي، خو هغوی هلته پاتې کېږي. هغه د استادانو استوګنځی دی. او تر هغه اخوا د خدای مختلف اړخونه دي چې پوهېدل پرې سخت دي. د دې پرځای چې تاسو ګنګس کړم، ښه دا دی چې نور درته بل وخت ووايم. ښايي تر تشرف وروسته، چې هغه وخت به تاسو د اورېدلو لپاره نسبتا ډېر تياری لرئ. زه به تاسو ته ستاسو د تصوراتو په هکله ستاسو په خوښه نه برابر څه ووايم؛ په دې هکله چې ځينې وختونه انسان د خدای په هکله په خپلو عقايدو کې ځومره تېروتنه کوي.

ترلکچر وروسته
د پوښتنو او ځوابونو برخه

پوښتنه: تاسو ياده کړه چې لاربښودکولی شي د خلکو کارما پور

(c) ketabton.com: The Digital Library

کړي. آيا په دې حال کې د دغو انسانانو کارما پاکېږي؟ دغه کار به د دغو خلکو لپاره څه پايلې ولري؟

استاد: که چېرې لارښود وغواړي؛ کولی شي چې د هر چا کارما پاکه کړي. اصلا، د تشرف پر وخت د ټولو مريدانو پخوانۍ کارماګانې پاکېږي. زه تاسو ته يوازې موجوده کارما پرېږدم څو په دې توګه مونږ خپل دغه ژوند ته دوام ورکړو، که نه مونږ ژر مړه کېږو. که کارما نه وي - دلته ژوند نه کېږي. نو لارښود بايد ټوله شوې کارما پاکه کړي، څو شخص پاک شي، او لږه کارما ورسره پرېږدي څو په هغې سره خپل ژوند ته دوام ورکړي او د ژوند چارې پرې سرته ورسوي. دغه وجه ده چې هغه کولی شي لاړ شي، که نه نو څنګه کولی شي چې هغه وړاندې لاړ شي؟ که څه هم چې هغه په خپل ژوند کې پاک وي، خو څومره پاک؟ او دا چې تېر ژوند به څنګه کېږي. پوه شوئ؟

پوښتنه: ستاسو د تمرينونو هدف څه دی؟

استاد: هدف څه دی؟ ما تاسو ته نه دي ويلی؟ له دې نړۍ څخه پورې سفر کول، بېرته د خدای پاچاهۍ ته ورستنېدل، له خپل حکمت څخه خبرېدل، او په دغه ژوند کې لا ښه شخص جوړېدل.

پوښتنه: او آيا په ټولو قلمروونو کې کارما شته؟

استاد: نه په ټولو قلمروونو کې نه، يوازې تر دويم قلمرو پورې شته، ځکه چې زمونږ مغز، زمونږ تفکر، زمونږ کمپيوټر په دويمه مرحله کې جوړېږي. کله چې مونږ له دغو ټولو لارو څخه لاندې راځو، له پاسه مادي او فزيکي سطحې ته راښکته کېږو، فرض کړئ چې غواړو يو کار ترسره کړو. سمه ده؟ د مثال په توګه، حتی پخپله لارښود هم چې کله له پنځمې مرحلې څخه مادي نړۍ ته راښکته کېږي، بايد دويمې مرحلې ته لاړ شي، دغه کمپيوټر راواخلي او داسې يې برابر کړي چې په دې نړۍ کې کار وکړي. دا بېخي داسې دی لکه يو لامبوزن، چې په

(c) ketabton.com: The Digital Library

سمندر کې ښکته ځي، بايد چې د اکسيجن ګاز او نور هر څه له ځانه سره ولري. که څه هم چې هغه پخپله دومره مسخره نه ښکاري خو کله چې هغه د اکسيجن ماسک او د لامبو وهلو جامه اغوندي، هغه د يوه چنګښ په څېر ښکاري. مونږ هم له دې کمپيوټر او مادي موانعو سره همداسې ښکارو. که نه مونږ ډېر ښکلي يو. که څه هم چې تاسو فکر کوئ چې تاسو ښکلي ياست، خو مونږ د دنيا په سمندر کې د کار د ترسره کولو په نيت له اغوستو دنيايي وسايلو او جامو سره د هغه څه په پرتله چې په اصل کې يو، ډېر بدرنګ ښکارو.

نو وروسته له هغه چې مونږ له دويمې مرحلې څخه تېر او پورته لاړ شو، مونږ بايد خپل کمپيوټر دلته پرېږدو؛ پاس ورته مونږ چېرې اړتيا نه لرو. دا داسې ده لکه کله چې يو غوټه وهونکی د سمندر غاړې ته رسېږي، خپل د اکسيجن ماسک او د غوټې وهلو نور وسايل ليرې کوي، او بيا داسې ښکاري لکه چې دی. سمه ده؟ هوکې!

پوښتنه: تاسو وويل چې د دويمې نړۍ په پای کې، مخکې له دې چې تاسو پورته لاړ ش ئ ، خپله ټوله کارما تر شا پرېږدئ، او بايد چې ټوله پاکه کړئ. آيا په دې کې ستاسو د تېر ژوند ټوله کارما چې تاسو ورسره دې نړۍ ته راغلي ياست شامله ده؟

استاد: هوکې، ځکه هلته داسې کمپيوټر نشته چې هر څه ثبت کړي. مونږ د دغه مغز او خپل کمپيوټر په واسطه چې د دغې مادي نړۍ هره تجربه ثبتوي، کارما تر لاسه کوو. که ښه وي که بد، مونږ ټول دلته ثبتوو. دا هغه څه دي چې مونږ يې کارما نوموو. کارما څه ده؟ يوازې زمونږ هغه ښې يا بدې تجربې، زمونږ غبرګونونه، او زمونږ په ټول ژوند کې زمونږ تر لاسه کړې تجربې. مونږ د دې دليل په پام کې نيولو سره چې په اصطلاح وجدان لرو، پوهېږو چې بايد ښه واوسو. په داسې حال کې چې ځينې وختونه له مونږ څخه بد کارونه صادرېږي. نو مونږ دغې ته کارما وايو. بد عملونه د يوه درانه بار په څېر پر مونږ درانه

(c) ketabton.com: The Digital Library

تمامېږي او مونږ د جاذبې د قانون په اساس ښکته کش کوي او زمونږ لپاره په غره باندې ختل سختوي. پام مو دى؟ ځکه چې په دې نړۍ کې ډېر اخلاقي انضباطونه، ډېر اصول، ډېر دودونه، په بېلابېلو ولسونو کې ډېر عادتونه مونږ د ښو او بدو، ګناه او بې ګناهۍ په دغو تصورونو کې قيدوي. نو د نړۍ له خلکو سره زمونږ په متقابلو اړيکو کې مونږ ښه او بد، ګناه او پاکوالى د هغې ټولنې د عادتونو، سلوک او قوانينو په اساس تجربه کوو. دا زمونږ عادت جوړېږي چې داسې فکر وکړو، چې که چېرې دا کار وکړو، مقصر يو او که هغه کار وکړو، بد شخص به يو. او دا هر څه دلته ثبتېږي. دا هغه څه دي چې مونږ لېږد ته برابروي او دې ته مو جوړوي څو په دغې مادي نړۍ يا تر هغې لږ ورپورته سطحه کې محدود پاتې شو؛ خو دومره پورته نه. مونږ په کافي اندازه ازاد نه يو. مونږ دې ته تيار نه يو چې پورته والوزو؛ د همدغو پخوانيو تصورونو او ذهنيتونو له امله.

پوښتنه: آيا مونږ ته هماغه د زېږېدنې له وخت څخه داسې يوه طبقه ټاکل شوې ده چې مونږ د ژوند په هره دوره کې تر هغې پورې د رسېدلو وړتيا لرو؟

استاد: نه. مونږ کولى شو چې ګړندي لاړ شو يا ورو. د مثال په توګه، خپل موټر واخل ئ . تاسو په هغه کې سل ليټره پيټرول اچوئ. تاسو کولى ش ئ چې ګړندى يې وچلوئ او ژر خپل مقصد ته ورسېږئ يا هم دا چې ورو لاړ ش ئ ؛ دا تاسو پورې اړه لري.

پوښتنه: ښه. زه غواړم له تاسو څخه يوازې دا وپوښتم چې پرښتې په کومه طبقه کې دي؟

استاد: په کومه طبقه کې دي؟ اوه! کوم ډول پرښتې؟

پوښتنه: حفظه پرښتې.

استاد: حفظه پرښتې کولى شي چې تر دويمې طبقې پورې

(c) ketabton.com: The Digital Library

ورسېږي. پربښتې تر بشر ټیټ مقام لري. اعتبار او نفوذ یې تر بشر کم دی. زمونږ د خدمت لپاره پیدا کړای شوې دي.

پوښتنه: او په هېڅ ډول تر هغه پورته نه ځي؟

استاد: نه. لاکن دا چې په بشر باندې تبدیل شي. هغوی ټول له بشر سره د غبطې په حال کې دي، ځکه چې خدای د انسان په وجود کې دننه اوسېږي. مونږ ټول داسې لازم امکانات لرو چې له خدای سره یو ځای شو، پربښتې دا امکانات نه لري. دا لږه پېچلې ده. په دې هکله خبرې بلې ورځې ته پرېږدو.

هغه داسې مخلوق دی چې مونږ ته د خدمت کولو لپاره خلق شوي دي. همدغه وجه ده چې تاسو د پربښتو بېلابېلې نمونې ګورئ. د مثال په توګه، هر هغه څه چې خدای خلق کړي دي، زمونږ د خدمت لپاره دي. او هغه نباید وړاندې لاړ شي او نه هم اړتیا لري چې و ړاندې لاړ شي. خو کولی شي. ځینې وختونه، ځینې شیان دجوړولو لپاره له مناسب تیاري څخه پرته جوړېږي.

د مثال په توګه، تاسو په خپل کور کې د خپل ارام لپاره په زړه پورې شیان تیاروئ. لکه دا چې تاسو په یو داسې ځای کې ناست یاست چې له هغه ځای څخه د خپل کور او خواوشا ټول څراغونه او همدارنګه تلوېزیون بل او ګل کړئ، ځکه چې تاسو د خپل خدمت لپاره جوړ کړي دي، خو دا یوازې ستاسو د خدمت لپاره دي. په ځینې حالتونو کې دغه شیان ستاسو په پرتله ښه کار کولی شي؛ لکه دا چې هغه په یو ځای کې لګېدلی وي او کولی شي چې هر څه کنټرول کړي او تاسو نش ئ کولی چې د یوه بشر په توګه یې پخپله ترسره کړئ. خو د دې معنی دا نه ده چې هغه تر تاسو غوره دي. هغه یوازې ستاسو د خدمت په مقصد جوړ شوي دي. که څه هم چې هغه تر تاسو غوره دي، خو نه دي. هوکې! له کمپیوټر څخه هېڅکله انسان نشي جوړېدلی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پوښتنه: استاد چینګ های! زه غواړم وپوهېږم چې آیا دا چې مونږ چې دا مهال په دغه جسم کې یو، کېدای شي معنی یې دا وي چې مونږ، چې یو ځل مو له دغه جسم څخه خلاصی موندلی وه، بېرته ورته راغلي یو؟ آیا مونږ تل په دغه حالت کې وو یا دا چې پخوا، تر دې په ښه وضعیت کې وو؟ یا همېشه په دغه حالت کې وو؟ د مخکې تګ لپاره ښه حالت او وضعه څه ده؟

استاد: د جسم پرېښودل او مخکې تګ؟ هوکې، که چېرې مونږ وپوهېږو چې څنګه کېږي، بیا کېدی شي چې دغه ډول کارونه ترسره کړو. د جسم د پرېښودلو او ماورا جهان ته د تګ لپاره ډېرې طریقې شته دي. ځینې یې تر لیرې نه، ځینې تر ډېر لیرې او ځینې نورې هم تر انتها پورې وړاندې تللې دي. نو د ځوانۍ پر وخت – که څه هم چې زه لا تر اوسه پورې ځوانه ښکارم خو هغه وخت تر دې هم ځوانه وم، زما د بېلابېلو څېړنو د پرتلنې په اساس، زمونږ دغه میتود تر ټولو غوره دی، هوکې! چې تر لیرې، له لیرې څخه لیرې او تر نهایت پورې رسېږي.

ډېرې نورې طریقې هم شته چې که تاسو وغواړئ کولی ش ئ انتخاب او تجربه یې کړئ. په بازار کې ډېرې طریقې شته: ځینې یې استرال دنیا ته ځي، ځینې یې درېیمې او څلورمې هغې ته رسېږي، خو ډېرې یې پنځمې هغې ته نه ځي. نو زمونږ طریقه او تمرین داسې دی چې مخکې له دې چې مونږ تاسو خوشې کړو او یوازې مو پرېږدو، مونږ تاسو پنځمې مرحلې ته پورته کوو. تر هغې پورته، تر پنځمې مرحلې پورته، کېدی شي چې د خدای بل اړخ ته مو لاس ورسېږي، خو دا همېشه په زړه پورې نه وي.

مونږ همېشه ګومان کوو چې لوړ غوره دی؛ خو دا خبره همېشه ریښتیا نه څېږي؟ د مثال په توګه، ځینې وختونه مونږ یوې ښکلې ماڼۍ ته ځو، او مونږ د لاربښود د استوګنې خونې ته وربلل کېږو. مونږ هلته کېنو او مونږ ته ښې یخې نوشابې او ښایسته خواړه

(c) ketabton.com: The Digital Library

او نور څه راځي. او بیا په دې فکر کې کېږو چې که لږ د دغه کور دننه لاړ شو، یو ځل یې پخپله وګورو. د کثافت ځای او د کور نورو برخو ته سر ورښکاره کوو.دا همېشه مهمه نه ده. یا دا چې د کور اړوند د برېښنا د وېش برخې ته چې د کور شاته دی، ځو؛ دغه وخت مونږ برېښنا نیسي او ځای په ځای مړه کېږو. په دې توګه، دا همېشه ضروري نه ده یا دا چې سپارښتنه نه کېږي چې مونږ دې د مسایلو ژورو ته ورکوز شو، البته کولی شو چې دغسې کار د پلټنې په مقصد ترسره کړو.

پوښتنه: زه دوه پوښتنې لرم. یوه دا چې: که چېرې یو انسان د خپل تېر عمر حافظه لري، کوم جهان پورې اړه لري؟ دویم دا چې: د کارما او تېر عمر تر منځ څه ارتباط وجود لري؟ آیا هغه د یوه اضافه بار برخې نه دي؟

استاد: هوکې، هوکې. هغوی یو له بل سره ډېرې اړیکې لري. لومړۍ پوښتنه، د تېر وخت کارما له کومه راځي؟ تاسو کولی ش ئ د تېر ژوند ریکارډ ښه په ډاډ سره ولول ئ . لکه چې ومې ویل، د تېر ژوند سوابق د اکاشیک له ریکارډ څخه سرچینه اخلي. هوکې، او دا په دویمه نړۍ کې یو ډول کتابتون دی چې هر هغه څوک ورته لاس رسی لري چې هلته رسېدلی وي. هر څوک نشي کولی چې د ملګرو ملتونو کتابتون ته ورشي او لاس رسی ورته ولري، خو، د مثال په توګه، زه کولی شم چې نن ورته لاس رسی ولرم ځکه چې زه رابلل شوې یم خو په ملګرو ملتونو کې وینا واوروم. سمه ده؟ هر څوک نشي کولی چې دننه راشي، خو تاسو کولی ش ئ ، ځکه چې تاسو په یو ډول دلته په کار بوخت یاست. په ورته ډول، کله چې مونږ دویمې نړۍ ته لاس رس ولرو، مونږ کولی شو چې تېر ژوند ولولو. همدارنګه کله چې مونږ د لومړۍ نړۍ یوې برخې ته رسېږو، مونږ کولی شو چې د یوه شخص تېر ژوند ته یوه لنډه کتنه وکړو. خو دغه مرحله دومره لوړه نه ده، او ریکارډ یې هم بشپړ نه دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د دغه تېر ژوند تجربې له موجوده کارما سره څه تړاو لري؟ مونږ کولی شو ووایو چې دا تجربې مونږ د دې لپاره زده کړي دي څو په حاضر وخت کې پرې وچلېږو. هر هغه څه چې تاسو په تېر وخت کې تر لاسه کړي دي، کېدی شي چې ستاسو په اوسني ژوند کې ترې کار واخیستل شي. په ورته ډول، کله چې تاسو د تېر وخت ترخو یادونو ته ورته تجربې ګورئ، ستاسو د وېرې او ډار سبب ګرځي. د مثال په توګه، تاسو په تېر وخت کې په تیاره کې له زینې څخه لاندې رالوېدلي یاست، سخته ضربه مو لیدلې ده، او هېڅ چا هم له تاسو سره مرسته نه ده کړې. اوس چې هر کله له زینې څخه راښکته کېږئ، یو څه ډارېږئ، په تېره بیا چې زینه لږه لوړه او لاندې ترې تیاره وي. په داسې یو وخت کې تاسو له یوه ذهني کشمکش سره مخامخ کېږئ چې آیا راښکته ش ئ که نه. یا داسې چې که په تېر ژوند کې مو په یوه علمي برخه کې ژوره څېړنه کړې وي، په دې وخت کې هم ورسره ډېره علاقه لرئ. نو تاسو لاهم له هر ډول علمي څېړنې سره یو ډول علاقه لرئ، حتی که ستاسو کار له علمي ساحې څخه وتلی هم وي. او داسې نور مسایل هم در واخل ئ .

له دې امله ده چې موزارت په څلور کلنۍ کې یو نابغه وه. هغه د پیانو خوا ونیوله او ډېر په کې مشهور شو. هغه یو نابغه وه ځکه چې هغه د تېر ژوند په بهیر کې ډېر تمرینونه کړي وو، خو د استادۍ مرحلې ته تر رسېدلو وړاندې له دې نړۍ څخه وکوچېد. یعنې دا چې هغه مخکې تر دې چې د خپل هنري شخصیت اوج ته ورسېږي، مړ شو. هغه د خپل هنري شخصیت له پرېښودلو څخه خوښ نه وه، ځکه چې له موسیقۍ سره یې مینه درلوده. نو هغه بېرته دې نړۍ ته راغی، او د هغه د تېر وخت د موسیقۍ د استعداد ټولې تر لاسه کړې تجربې هم له هغه سره بېرته راغلې، ځکه چې د مرګ پر وخت هغه د خپلو کارونو له ادامې سره ډېره زیاته مینه درلوده.

له دغو انسانانو څخه یو شمېر یې مخکې تر دې چې دې نړۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

ته ښېرته راشي، ډېر شیان له آسترال نړۍ یا دویمې نړۍ څخه زده کوي. له دې امله، دغه خلک د پوهې، موسیقۍ، ادبیاتو او د اختراعاتو د ډولونو په برخو کې فوق العاده استعدادونه لري چې نور یې نه لري. هغوی د فوق العاده اختراعاتو د ترسره کولو وړتیا لري چې نور یې له درک څخه هم عاجز دي او حتی نشي کولی چې تصور یې هم وکړي، ځکه چې هغوی دغه شیان لیدلي او زده کړي دي.

د دې ټکو په پام کې نیولو سره زده کړه په دوه ډوله ده؛ چې یوه یې په دې دنیا کې ده او بله یې هم په پورې هغې کې. هغه کسان چې د نوابغو په څېر فوق العاده استعدادونه لري، د پورې نړۍ متخصصین دي، لکه د آسترال دنیا، لکه د دویمې دنیا او کله ناکله د درېیمې دنیا، چې د ښېرته تګ لاره یې غوره کړې ده. دغه وګړي نابغه دي.

پوښتنه: ستاسو تشرف، په ځانګړې توګه، کوم ځیزونه رانغاړي او کله چې یو کس متشرف شي، په ورځنۍ توګه به د څه تمرینونه کوي؟

استاد: ډېر ښه. لومړۍ خو دا چې دغه هر څه وړیا دي او هېڅ زور پر چا نشته. آیا تاسو غواړئ چې لا وړاندې لاړ ش ئ ؟ نو شرایط دا دي چې هېڅ تجربې ته اړتیا نشته. د هېڅ ډول یوګا یا میډیټېشن په هکله کومې مخکنۍ پوهې ته اړتیا نشته. خو تر دې وروسته، تاسو باید د ټول ژوند لپاره سبزي خواره وګرځ ئ . هګۍ به نه خورئ، خو د شیدو او پنېر او هر داسې څه خوړل جایز دي چې وژل کېږي نه.

هګۍ باید ولې ونه خوړل شي؟ ځکه چې دا یو ډول نیم وژل دي، که څه هم چې نطفه په کې نه وي. همدارنګه، هګۍ د منفي ځواک د جذب خوا ته تمایل لري. دغه وجه ده چې د تور یا سپین جادو زیاتره ترسره کونکي کسان یا د ووډو (Voodoo) پیروان – تش په نامه ووډو – د پیریاني کسانو د اروا د را اېستلو لپاره له هګۍ څخه استفاده کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

که چېرې تاسو پرې پوهېږئ که نه؟ (یو څوک ځواب ورکوي: هوکې) تاسو پوهېږئ؟ ډېر ښه! که چټکه روښنفکري مې در نه کړله، لږ تر لږه چټک تایید خو لرم! (خندا).

د تشرف پر وخت، تاسو د خدای نور او آواز تجربه کوئ. د اروا موسیقي، چې تاسو د هوښیارۍ له سطحې څخه پورته بیایي. تاسو به د استغراق او سامادي (Samadhi)، ژور آرام خوند وڅک ئ . تر دې وروسته، که چېرې تاسو کار جدي ونیس ئ ، په کور کې تمرین ته دوام ورکوئ، خو که چېرې یې جدي نه نیس ئ ، زه نشم کولی چې په تاسو فشار راوړم او تر دې ډېر مو مزاحمت وکړم. که چېرې دوام ورکړئ او له ما څخه مرسته وغواړئ، زه هم دوام ورکوم، که نه.... بس پوه ش ئ چې په دغه ډول سره کېږي. او په ورځ کې دوه نیم ساعته میډیټېیشن. سهار د وخته راپاڅېږئ- دوه ساعته میډیټېیشن تر خوب وړاندې او نیم ساعت هم ښایي د غرمې په وخت. په نورو وختونو کې چې زما په څېر بل څوک د خبرو لپاره ستاسو وخت نه نیسي، تاسو د غرمې لپاره یو ساعت وخت لرئ. کولی ش ئ چې په یوه ګوښې ځای کې یو ساعت میډیټېیشن وکړئ. دا پخپله یو ساعت کېږي؛ او ماښام یو ساعت یا نیم ساعت نور. سهار یو ساعت وړاندې له خوبه پورته ش ئ .

خپل ژوند لا ښه تنظیم کړئ. که چېرې د تلوېزیون په ننداره کولو، بې ګټې خبرو، ټیلیفون کولو، او د ورځپاڼې لوستلو باندې لږ وخت ولګوئ، وبه ګورئ چې ډېر وخت لرئ. هوکې، په ریښتیا سره چې ډېر زیات وخت دی، خو ځینې وختونه مونږ خپل وخت هسې ضایع کوو. دا داسې ده فقط لکه مونږ چې له خپل موټر څخه د دې پر ځای چې لانګ آیلنډ (د یوې سیمې نوم دی) ته د تګ لپاره استفاده وکړو، د خپل کور په انګړ کې یې هسې وګرځوو راوګرځوو. آیا ستاسو قناعت حاصل شو؟ (پوښتونکی: هوکې) او له دې پرته هېڅ. هېڅ بل داسې شرط نشته، مګر دا چې تاسو خپل ځان د دې لپاره وقف کړئ چې ټول عمر

(c) ketabton.com: The Digital Library

به تمرین کوئ. هره ورځ پرته له دې چې تمه یې ولرئ، تاسو په خپل ژوند کې نوي بدلونونه او معجزې تجربه کوئ. هغه خامخا پېښېږي. که چېرې تاسو په دې برخه کې په ریښتیا سره جدي یاست، کولی ش ئ چې جنت همدلته د ځمکې پر مخ تجربه کړئ. دغه وجه ده چې تر کلونو وروسته اوس هم په سلګونو زره شاګردان زما پیروي کوي، ځکه چې هغوی د هرې ورځې په تېرېدلو سره لا ښې تجربې تر لاسه کوي؛ او دا له دې امله چې هغوی په دې برخه کې جدي دي او تمرین او ممارست کوي.

پوښتنه: هیله ده چې د هوښیارۍ د طبعیت په هکله معلومات راکړئ.

استاد: د هوښیارۍ طبعیت، ښه. دا سخته ده چې هوښیاري توضیح شي خو تاسو کولی ش ئ چې له خپل ذکاوت څخه په استفادې سره د هغې په هکله تصور وکړئ. هوښیاري یو ډول عقل دی. داسې فرض کړئ چې تاسو اوس د یو څه په هکله د پخوا په پرتله ښه پوهېږئ. په داسې څه پوهېږئ چې له دې جهان څخه ماورا دي او په داسې څه پوهېږئ چې په دې جهان کې دي خو مخکې پرې تاسو نه پوهېدئ. په داسې څه پوهېږئ چې پخوا پرې نه پوهېدئ. دغې ته هوښیاري وایي.

او کله چې تاسو دغه هوښیاري یا په بله وینا دننه نی معرفت پرانیزئ؛ تاسو به په ښه ډول وپوهېږئ چې تاسو څوک یاست او د څه لپاره دلته راغلي یاست، له دې نړۍ څخه په ماورا هغې کې څه دي او دا چې زمونږ د نړۍ له استوګنو پرته یا ایسته نور څوک ژوند کوي. ډېر زیات شیان شته دي. نو ویلی شو چې د هوښیارۍ سطحه د پوهېدلو د مختلفو درجو یو ډول دی، فقط لکه له پوهنځي څخه په فراغت کې. څومره ډېر چې تاسو لول ئ ، هومره ډېر پوهېږئ، تر هغه چې فارغ ش ئ .

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خيالي يا غيرعملي شيزونو توضيح سخته ده، خو ما خپله هڅه کړې ده. هغه د خبرتيا يو ډول دى. دا سخته ده چې خبرتيا توضيح شي. کله چې تاسو د هوښيارۍ بېلابېلو لوړو سطحو ته ځ ئ ، ستاسو خبرتيا سره بېلېږي. هر څه بل ډول وين ئ او په بل ډول يې احساسوئ. خپل ځان په سوله، آرامۍ او مستۍ کې حس کوئ. انديښنه نه لرئ او په ورځني ژوند کې هر څه ستاسو لپاره روښانه کېږي. دا موم ئ چې له مسايلو سره څنګه چلند وکړئ او ستونزې څنګه په ښه ډول سره حل کړئ. حتى دغه حالت په مادي برخو کې هم ستاسو لپاره ګټور تمامېږي، خو دا چې تاسو به په خپل وجود کې دننه څه احساس لرئ، په هغه باندې به يوازې تاسو پخپله پوهېږئ. د دغو مسايلو توضيح سخته ده. هسې لکه کله چې له يوې نجلۍ سره چې تاسو ورسره مينه لرئ واده کوئ، يوازې تاسو پوهېږئ چې څه ډول احساس لرئ او بل هيڅوک نشي کولى چې ستاسو پرځاى د هغه احساس وکړي.

پوښتنه: آغلې استاد، د هغه باطني بصيرت له امله چې تا مونږ ته راکړ ډېره مننه. آيا تاسو غواړئ د هغه څه په هکله چې زما په ذهن کې دي خبرې وکړئ که څنګه؟ دا څنګه ده چې نن ورځ په ټوله نړۍ کې د بېلابېلو استادانو شتون مونږ ته فرصت راکوي څو په چټکۍ سره زده کړه وکړو، په داسې حال کې چې دغه مس ئ له پخوا سخته وه. آيا کېدى شي چې په دې هکله خبرې وکړئ؟

استاد: هوکې، بالکل. دا چې زمونږ په وخت کې مخابراتي اسانتياوې ښې دي، نو مونږ د استادانو په هکله په پرتليزه توګه ښه پوهېږو. د دې معنى دا نه ده چې استادان پخوا نه وو، يا دا چې د لاس رسي وړ نه وو. البته، دا خبره سمه ده چې ځينې استادان د نورو په پرتله ډېر د لاس رسي وړ دي. دا د هغه په انتخاب، رضا يا په لويه کچه له خلکو سره د هغه په نژدې والي پورې اړه لري. خو بيا هر وخت، د

(c) ketabton.com: The Digital Library

وخت د اړتیا په پام کې نیولو سره، په هره زمانه کې یو، دوه، درې، څلور، پنځه استادان وجود لري. خو دا چې مونږ د مختلفو استادانو د حضور او حتی د بېلابېلو درجو د استادانو په هکله خبر یو، دا له دې امله دی چې په دې دوره کې له نېکه مرغه د عامه ارتباط وسایل، تلوېزیون، راډیوي خپرونې او کتابونه لرو، چې مونږ یې د میلیونونو، د زرونو میلیونونو په شمېر نسخو کې چاپوو.

په پخوانیو وختونو کې به زمونږ خلکو د یوه کتاب د چاپولو لپاره ټوله ونه لومړی پرې کوله، او بیا به یې د کوچنیو ساده تبرونو په وسیله په لږ وخت کې، چې د یو ځل لپاره کارول کېدل او د تیږې په واسطه تېره کېدل، کوچنی کوله. بیا یې توري یو په بل پسې د لرګي پر مخ اېستل. په دې توګه، مثلا که غوښتل مو چې انجیل له یوه ځای څخه بل ځای ته انتقال شي یوه کاروان ته به اړتیا وه. که چېرې هغه وخت لارې موجودې وای، ښایي لویې لارې یې کارولې وای. دغه وجه ده چې مونږ ډېر زیات استادان پېژنو.

هوکې. دا د نېکمرغۍ خبره ده چې تاسو هغه څه چې غواړئ، انتخاب او تر لاسه کړئ. هیڅوک نشي کولی چې تاسو ته دوکه درکړي او ووایي، " زه تر ټولو غوره یم" یا دا چې "زما هغه ډېره خوښېږي"؛ "څه یوه وحشتناکه قواره! "؛ "څومره بدرنګه". (خندا).

پوښتنه: تاسو د پېرلو (انتخاب) خبره وکړه. آیا تاسو دا یو څوک قبلوئ چې له کوم بل لاربښودڅخه یې تشرف تر لاسه کړی وي؟

استاد: زه به یوازې هغه وخت دا کار وکړم چې هغه شخص په رېښتیا سره یقین وکړي چې زه د دې توان لرم څو هغه یوې لا لوړې سطحې ته او په چټکۍ سره ورسوم، خو که چېرې داسې احساسوي چې لا هم له خپل لاربښود سره نژدې والی لري او په هغه باندې ډېره عقیده لري، ښه دا دی چې له هماغه لاربښود سره مخکې لاړ شي او خپل لاربښود بدل نه کړي. که چېرې تاسو فکر کوئ چې

(c) ketabton.com: The Digital Library

ستاسو لاربښود تر ټولو غوره دی، له هماغه سره پاتې ش ئ ، خو که چېرې په شک کې یاست او لا مو هم هغه نور او آواز چې ما ورته اشاره کړې ده، نه وي تر لاسه کړي، بده به نه وي چې خپل لاربښود بدل کړئ. ځکه چې نور او آواز د یوه ریښتني لاربښود محک او معیار دی؛ او که چېرې یو څوک ونشي کړای چې تاسو په یوه لنډه موده کې د نور او آواز له تجربې سره مخامخ کړي، متاسفانه وایم چې هغه یو حقیقي لاربښود نه دی. جنت ته تللې لاره د نور او آواز په ګاڼه ګاڼل شوې ده.

لکه څنګه چې د سمندر ژورو ته د ښکته کېدلو لپاره د اکسېجن ماسک او نورو وسایلو ته اړتیا ده، هر بل هدف ته د رسېدلو لپاره هم ځانګړې وسیلې ته اړتیا لیدل کېږي. دغه وجه ده چې تاسو ټول بزرګان او پیران په هغوی باندې د نور له هالې سره ګورئ. هغه ته نور وایي. تاسو به هم په دغه تمرین باندې د ممارست په صورت کې وځلېږئ؛ هغه نور ته ورته چې د حضرت عیسی (ع) په عکسونو کې اېستل کېږي او نور خلک هم کولی شي چې هغه ووینې. هغه کسان چې روحي ممارست کوي، کولی شي چې ستاسو ځلا ووینې. له همدې امله دی چې حضرت عیسی (ع) له یوې "هالې" سره او بودا د هغه په چاپېر له یوه نور سره انځوروي. که چېرې تاسو دغه قسمت پرانستی وي (استاد خپل تندي ته اشاره کوي)، تاسو کولی ش ئ چې په دغه نور سره د لوړې مرتبې سالکان ووین ئ . ډېر کسان کولی شي چې دا ووینې. آیا په تاسو کې کوم چا هغه لیدلی دی؟ تاسو؟ تاسو څه ولیدل؟

پوښتنه: ښه. زه کولی شم چې اورا (Aura) ووینم.

استاد: اورا (Aura) له نور سره توپیر لري. اورا ډول ډول رنګونه لري؛ چې ځینې وخت تور، ځینې وخت د کافي په رنګ او ځینې وخت زېړ او یا سور وي. او دا په هغه وخت کې د شخص حال پورې اړه لري، خو کله

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې تاسو یو څوک له قوي روحاني نوراني تشعشع سره وین ئ ، ښه پوهېږئ چې توپیر کوي. داسې نه ده؟

پوښتنه: زه اصلا پوښتنه نه لرم؛ فقط غواړم ووایم چې زه یو وخت له راجا یوګا سره اشنا وم؛ او ما فکر کاوه چې ما اوراګان هم ولیدل. زما هدف دا دی چې په هغه وخت کې؛ هغه وخت زه ډېر نه پوهېدم.
استاد: او اوس یې نه ګورې؟ ته یې یوازې ځینې وختونه ګورې؟
پوښتنه: نه. زه اوس میډیټیشن نه کوم.
استاد: ښه، ځکه خو تا خپل ځواک له لاسه ورکړی دی. ته باید بیا میډیټیشن وکړې. که چېرې ته اوس هم په دغه طریقه یقین لرې، ته باید میډیټیشن وکړې. هغه له تا سره تر څه حده مرسته کوي؛ زیان به درته ونه رسوي. سمه ده؟

پوښتنه: ما ستاسو په کتاب کې ولوستل چې پنځه حکمونه دي چې هر څوک باید تر متشرف کېدلو وروسته د یادو شویو حکمونو په اساس ژوند وکړي؟
استاد: هوکې، هوکې، هوکې. دغه د عالم قوانین دي.
پوښتنه: زه د جنسي بد چلندۍ په هکله نه پوهېږم.
استاد: د دې معنی دا ده چې که چېرې تاسو متاهل یاست، هیله ده چې د بل چا په هکله فکر ونه کړئ (خندا). ډېره ساده. خپل ژوند ډېر په ساده ډول وکړئ، له کومې پېچلتیا او د احساساتو په سر له کشمکش پرته. د نورو احساسات مه ټپي کوئ. مونږ نور خلک او حتی د هغوی احساسات نه زوروو. له همدې امله، مونږ هڅه کوو چې د احساساتو، مادي او روحي پلوه هېڅ څوک او په تېره بیا هغه څوک چې مونږ ورسره مینه لرو، ونه زوروو. بس!
که چېرې ستاسو په ژوند کې کوم بل څوک وي، خپل د ژوند ملګري ته یې مه وای ئ . د هغه په هکله یادونه ستاسو د ژوند جوړه

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډېره زوروي. مس ئ له په ورو او خاموش ډول هواره کړئ او اعتراف پرې مه کوئ. ځينې خلک چې له يوه دويم کس سره اړيکه لري، فکر کوي چې د دې مس ئ لې په هکله اعتراف يې د جوړې په وړاندې ښه او هوښيارانه کار دى. دا بېخي يو بې ګټې کاردى. تاسو تېر وتلي ياست. څه ګټه لري چې کثافت کور ته دننه راوړئ او بد بويي يې د کور په فضاء کې خپره کړئ؟ که چېرې هغه پرې خبر نه وي، دومره نه خفه کېږي. د دغسې موضوع په هکله خبرېدل دردونکي دي. نو مونږ هڅه کوو چې دغه مس ئ له حل کړو او د بيا پېښېدلو مخه يې ونيسو، او بس. ښه دا دى چې په دې هکله خپل د ژوند له ملګري سره هېڅ خبرې ونه کړئ، ځکه چې دا کار به هغه وددردوي.

پوښتنه: ما ليدلي دي چې زياتره روحاني استادان د خوش طبعۍ يو ښه احساس لري. د دغه حس او روحي ممارست تر منځ څه اړيکه وجود لري؟

استاد: زه فکر کوم چې هغوى يوازې خوشحال او آرام دي او زړونه يې ژوندي دي. هغوى کولى شي چې خپلو ځانونو او نورو پورې وخاندي؛ هغوى کولى شي چې په ژوند کې مضحکو شيانو پورې وخاندي په داسې حال کې چې ډېر نور خلک يې ډېر جدي نيسي.

تر يوې اندازې ممارست وروسته مونږ راحت او آرامي احساسوو او تر هغه وروسته مسايل ډېر جدي نه نيسو. که چېرې مونږ سبا ته مړه کېږو، مړه کېږو؛ که چېرې ژوندي وو، خپل ژوند ته دوام ورکوو. که چېرې مونږ هر څه له لاسه ورکړل، له لاسه مو ورکړل، او که هر څه مو لرل، لرو يې. هوکې، مونږ به د روښنفکرۍ تر لاسته راوړلو وروسته په کافي اندازه حکمت او ځواک ولرو څو په هر ډول شرايطو کې خپل ځان وساتو. نو مونږ له هېڅ شي څخه نه ډارېږو. زمونږ وېره او عصبانيت له منځه ځي؛ له دې امله راحت او آرام احساسوو. خپل ځان له دې نړۍ سره ناتړلى احساسوو. زمونږ لپاره په دې دنيا کې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

کوم څه لاس ته راوړل یا یې له لاسه ورکول دومره مفهوم نه لري. که چېرې مونږ ډېر څه تر لاسه کړو، هغه یوازې د خلکو د ګټې لپاره دي. هغه شیان هغو خلکو ته ور وړاندې کوو چې مینه ورسره لرو. پرته له دې، خپل ځان او یا نورو ته دومره اهمیت نه ورکوو چې د هغې د ساتنې لپاره دومره هڅې وکړو او سختۍ وزغمو. که چېرې مو وساتل، لا ښه. د دې معنی دا نه ده چې مونږ دې ټوله ورځ دمېخونو په کټ باندې کېنو او ریاضت دې وکړو. البته، کار به کوو.

د مثال په توګه، زه اوس هم کار کوم. زه خپله نقاشي کوم او لاسي صنایع جوړوم څو ځان ته پرې لګښت برابر کړم. زه نه غواړم چې له کوم بل چا څخه خیرات تر لاسه کړم. تر دې چې زما ګټه دومره ډېره ده چې زه کولی شم له نورو خلکو سره هم مرسته وکړم. زه کولی شم چې له کډوالو، وچکالۍ ځپلیو او داسې نورو سره مرسته وکړم. ولې باید مونږ کار ونه کړو؟ مونږ ډېر لیاقت او وړتیاوې لرو، او تر روښنفکرۍ حاصلولو وروسته ژوند دومره اسان وي چې مونږ داسې حس کوو چې وارخطایۍ ته هېڅ اړتیا نشته. بس مونږ په طبیعي ډول آرام احساسوو؛ او د خوش طبعۍ احساس هم همداسې راپیدا کېږي. زه ګمان کوم چې همداسې دی.

آیا تاسو ما خوش طبعه ګڼئ ؟ (حاضرین: هوکې) (خوښي او تشویق)، نو کېدای شي چې ما د کوم ډول استادانو په ډله کې وشمېرئ؟ (خندا) هیله ده چې ستاسو په خاطر همداسې وي، او تاسو لږ ترلږه تر دوو ساعتونو پورې د ناخبره خلکو خبرو ته غوږ ونه نیسئ - وخت مو ضایع نه کړئ.

پوښتنه: داسې پوښتنې شته چې مونږ یې، د حقیقت د پلټونکو په توګه، همېشه مطرح کوو او په ځواب کې یې کیسې او فرضیې اورو. زه غواړم پوه شم چې تاسو په دې هکله څه وایئ ؟ لومړۍ پوښتنه دا ده چې: مونږ څوک یو؟ زه څوک یم؟ او څنګه دغه

(c) ketabton.com: The Digital Library

حالت ته رسېږم چې بايد خپل ټاټوبي ته بېرته وګرځم؟ دا څنګه کېداى شي چې ما خپل کور او اصلي ځاى پرېښود او ولې دومره مهمه ده چې زه دې بېرته هغه ځاى ته وروګرځم؟ تاسو د پنځمې مرحلې په هکله خبرې وکړې او اشاره مو وکړه چې تر هغې پورته مرحلې ته تګ خامخا مهم نه دى. خو که چېرې تر هغې پورته مرحله وي، هدف به يې څه وي؟ دغه مرحله چې زه بايد خامخا هلته لاړ نشم، له ماسره څه ارتباط لري؟

استاد: اوس نو خبره ورو ورو خوندوره کېږي (خندا او چکچې). ډېر ښه. د دې پوښتنې په ځواب کې چې "زه څوک يم"، تاسو کولى ش ئ چې ذن لارښود (Zen master) ته، چې په نيويارک کې ډېر پيدا کېږي، مراجعه وکړئ. تاسو کولى ش ئ چې د ژېړو پاڼو (ادرسونو کتاب) کې وګورئ او يو په کې ولټوئ (خندا). زه په دې برخه کې معلومات نه لرم.

او دويمه پوښتنه چې "ولې تاسو دلته ياست" شايد له دې امله چې زړه مو غواړي اوس ئ ، نو دلته ياست! آيا بل څوک کولى شي چې مونږه، چې د خداى اولادونه يو، مجبور کړي چې دلته دې اوسو؟ دغه په اصطلاح د خداى اولادونه په خپله د خداى په څېر دي. که څنګه؟ د پاچا زوى په واک لرلو کې څه ناخه پاچا ته ورته وي يا دا چې په خپله راتلونکى پاچا وي. هغه چې کله وغواړي چې کوم ځاى ته ولاړ شي، هلته ځي. داسې نه ده؟ هوکې، مونږ د انتخاب ازادي لرو چې جنت انتخابوو او که کوم بل ځاى. ښايى تاسو له پيل څخه، له څو کاله وړاندې وخت څخه، دا انتخاب کړي وي چې دلته دې اوس ئ او له حوادثو څخه ډکو حالاتو او ځينې وختونه هم له خطرناکو او وېرونکو شيانو سره مخامخ ش ئ . ځينې خلک له وېرونکو تجربو سره ډېره مينه لري.

مثلا هماغه د پاچا زوى، هغه کولى شي چې په ماڼۍ کې

(c) ketabton.com: The Digital Library

پاتې شي، خو هغه ځنګل ته ځي، ځکه چې هغه په طبعيت کې پر لټون مين دى. ستاسو په برخه کې هم کېداى شي چې همداسې وي. کېداى شي چې جنت زمونږ لپاره خسته کن شوى وي، ځکه چې هرڅه تيار او زمونږ ماڼۍ ته زمونږ لپاره راوړل کېږي او مونږ غوښتل چې پخپله دې هم څه وکړو. د مثال په توګه، سلطنتي کورنۍ، ځينې وختونه غواړي چې پخپله څه پاخه کړي داسې چې خدمتګاران يې هم ترڅنګه نه وي. هغوى خپل ځانونه او ټول ځاى په غوړيو، مسالې او نورو شيانو باندې لړي، خو د هغوى خوښېږي. دغه کار کوم شاهانه کار هم نه دى، خو د هغوى خوښېږي.

مثلا، زما موټر همېشه بل څوک چلوي. هر چېرې چې ځم، د خلکو خوښېږي چې زما موټر هغوى وچلوي، خو ځينې وخت زما خوښېږي چې پخپله موټر وچلوم. په خپل درې ټايره باندې مې سورېږم او چلوم يې. هغه درې ټايره لوګى نه کوي، برقي دى او په ساعت کې لس کيلومټره مزل کوي. زما خوښېږي چې دغسې وګرځم، ځکه هر ځل چې چېرې ځم، خلک ماته متوجه کېږي، له همدې امله مې ځينې وختونه زړه غواړي څو داسې ځاى ته لاړه شم چې نور څوک مې ونه پېژني. زه ډېره شرمندوکه يم، البته په استثنا د دې چې زه په لکچر کې خبرې کوم، ځکه چې هغه له هغه وخت راهيسې چې خلکو زه کشف کړې او مشهوره کړې يم، نو زما يوه دنده ګرځېدلې ده. زه نشم کولى چې له دې څخه وتښتم، خو کله ناکله د دوه – درې مياشتو لپاره په ځنګ کېږم. داسې لکه يوه نازولې مېرمن چې له خپل مېړه نه ډډې ته کېږي. او دا زما انتخاب دى.

ښايي تاسو هم يو وخت تصميم نيولى وي چې تر څه مودې پورې دې دلته اوسئ او هم ښايي کېداى شي چې همدا اوس ستاسو د بېرته تګ وخت وي ځکه چې په کافي اندازه مو د دې دنيا په هکله زده کړه کړې وي او داسې احساسوئ چې نور نو د زده کړې لپاره نور څه نشته او له مسافرۍ څخه هم ستړي شوي ياست او

(c) ketabton.com: The Digital Library

غواړئ چې استراحت وکړئ. اول کور ته ستانه ش ئ او استراحت وکړئ او بيا فکر وکړئ چې آيا غواړئ چې له حوادثو ډک سفر ته دوام ورکړئ که نه؟ دا ټول هغه څه دي چې زه کولی شم تر دې ځايه پورې يې ووايم.

او دا چې ولې بايد کور ته ستانه ش ئ ؟ او ولې پنځمه طبقه او نه شپږمه؟ دا تاسو پورې اړه لري. تاسو کولی ش ئ چې تر پنځمې طبقې وروسته هر چېرې چې وغواړئ هلته لاړ ش ئ . پورته بېلابېلې نورې طبقې هم شته. متوجه ياست؟ خو هلته (په پنځمه طبقه کې) پاتې کېدل تر نورو ارام او غوره دي. کېدای شي ووايو چې څومره چې طبقې پورته ځي، هومره غښتلې کېږي. کولی ش ئ چې د څه مودې لپاره هلته لاړ ش ئ ، خو ښايي ونه غواړئ چې هلته استراحت وکړئ.

د مثال په توګه، تاسو يو ښايسته کور لرئ. په دې کور کې د پاکۍ او نظافت ځانګړي ځايونه (تشنابونه) موجود دي، خو تاسو نه غواړئ چې هلته د تل لپاره پاتې ش ئ . حتی که په لوړه طبقه کې هم وي او ډېره ښايسته منظره هم لري خو دغه د همېشني استراحت ځای نه دی. يا هم لکه د کور د برېښنا خونه يا د برېښنا جنرېټر چې په لوړ غږ يې شور جوړ کړی وي، او ګرم او خطرناک وي. او تاسو نه غواړئ چې تر ډېره هلته پاتې ش ئ ، که څه هم چې هغه ستاسو د کور لپاره يوه لويه اړتيا ده، خو تاسو نه غواړئ چې تر ډېره هلته پاتې ش ئ .

د خدای ډېر اړخونه دي چې مونږ نشو کولی حتی تصور يې وکړو. په دې باور يو چې څومره چې پورته ځو، هومره مينه هم ډېرېږي خو مينه بېلابېل ډولونه لري: سخته مينه، قوي مينه، ملايمه مينه او خنثی مينه. خدای زمونږ د تحمل مطابق د خپلې مينې مختلفې درجې مونږ ته راکوي. په هره سطحه کې د خدای د مينې يوه خاصه درجه زمونږ نصيب کېږي. ځينې وختونه دغه مينه دومره قوي وي چې

(c) ketabton.com: The Digital Library

مونږ داسې احساسوو چې وجود مو سره بېلېږي.

پوښتنه زه ګورم چې په چاپېریال کې ډېر زیات ورانی روان دی. له حیواناتو سره ظالمانه چلند کېږي. ما ته داسې پوښتنه پیداکېږي چې تاسو دغه وراني ته په کومه سترګه ګورئ؟ او هغو خلکو ته چې هڅه کوي خپل ځانونه له دنیا څخه په معنوي لاره خلاص کړي، څه وړاندیز لرئ چې له خپل چاپېریال او د وراني له دغه سیر سره په مناسب ډول مخامخ شي؟ آیا تاسو فکر کوئ چې له دې دنیا څخه ماورا هغې ته تګ زمونږ لپاره کافي دی ځو هغه څه چې شاته پرېږدو، ومنو؟ که نه فکر کوئ چې مونږ په دې دنیا کې وظیفه لرو چې ستونزې راکمې کړو؟ او آیا دغه کار به کومه نتیجه هم ولري که نه؟

استاد هوکې، هوکې. وبه یې لري. لږترلږه زمونږ او زمونږ دوجدان لپاره به یې ولري، او په دې توګه به مونږ داسې احساس کړو چې مونږ یو څه ترسره کوو او مونږ د خپلو همنوعو وګړو د تسکین لپاره لویه هڅه کړې ده. زه په خپله ټول هغه څه چې تاسو یې پوښتنه وکړه، ترسره کوم. ترسره کړي مې دي، ترسره کوم یې، او ترسره به یې کړم.
ما تاسو ته مخکې هم ویلي دي چې زمونږ شتمني د بېلابېلو سازمانونو او کله کله د بېلابېلو هېوادونو ترمنځ چې څه مصیبت په کې پېښ شي، وېشل کېږي. هېڅ مې نه خوښېږي چې په دې هکله خپل ځان وښیم، خو اوس چې تاسو پوښتنه وکړه، د بېلګې په توګه به ووایم چې مونږ تېر کال په فلیپین کې د پیناتوبو (Pinatubo) د غره د پېښې له پاتې کسانو او همدارنګه په وېتنام او چین کې له سېلاو ځپلیو سره مرسته وکړه. مونږ هڅه کوو چې له ملګرو ملتونو سره په همغږۍ کې له وېتنامي کډوالو سره مرسته وکړو. البته که چېرې د ملګرو ملتونو سازمان هوکړه وکړي، خو مونږ خپله هڅه کوو. مونږ له هغوی سره مالي مرسته کوو او که چېرې ملګري ملتونه وغواړي مونږ

(c) ketabton.com: The Digital Library

کولی شو چې هغوی د ملګرو ملتونو په مرسته بېرته په خپلو ځایونو کې مېشت هم کړو.

هوکې، مونږ ټول هغه کارونه چې تاسو غوښتي دي ترسره کوو او دا چې په دې ځای کې ژوند کوو، نو تر شوني حده پورې د خپل چاپېریال د ساتنې هڅه کوو. په دې توګه هم کړېدلیو ته مرسته ور رسوو او هم هڅه کوو څو د نړۍ اخلاقي معیارونه لوړ شي. زمونږ مرستې هم مادي دي او هم معنوي. ځینې خلک له ما نه معنوي مرسته نه غواړي او مادي مرسته غواړي. مونږ هم له هغوی سره مادي مرسته کوو. له همدې امله، زه باید عاید ولرم، او دغه وجه ده چې نه غواړم د نورو د سوغاتونو په تمه ژوند وکړم.

زما ټول راهبان او شاګردان باید، بېخي همدا ستاسو په څېر، کار وکړي. له دې پرته، مونږ په معنوي توګه هم مرسته کوو؛ او د نړۍ له کړېدلیو سره مرسته کوو، د دې لپاره مرسته کوو څو د نړۍ ستونزې لیرې کړو. مونږ باید دا کار وکړو. باید داسې نه وي چې ټوله شپه او ورځ په سمادي (استغراق) کې کېنو او خوند ترې واخلو. دا یو ډېر ځان ښودی بودا دی. مونږ یې دلته نه غواړو. (خندا).

پوښتنه تاسو د داسې یوې سطحې په هکله خبرې وکړې چې یو شخص د داسې قدرتونو د موجودیت په هکله خبرېږي چې له هغې خبرتیا څخه رامنځته کېږي. اوس څنګه کېدای شي چې تاسو دې قدرتونه وپېژن ئ ، خو په دې پوه نش ئ چې لرئ یې. یعنې یوازې د موجودیت په هکله یې خبر یاست او بس. حتی کېدای شي احساس کړئ چې تاسو هغه لرئ، په دې صورت کې څنګه کېدای شي چې لاس رسی ورته ولرئ؟ که نه لاس رسی ورته نه موم ئ ؟ که چېرې لاره ورته ونه موم ئ ، څنګه هغې پروسې ته صبر کوئ چې ستاسو په چاپېریال کې ترسره کېږي؟ زما هدف هغه وخت دی چې تاسو ګورئ هرڅه په کراره او لټې سره مخ په وړاندې ځي، په

(c) ketabton.com: The Digital Library

داسې حال کې چې تاسو کولی ش ئ د دعا او یا نورو اعمالو له لارې د غوره او چټک حل لاره په مخکې ونیس ئ . له دغو قدرتونو څخه هدف څه دی؟ څنګه کولی ش ئ چې د دعا له لارې دغه ډول شیان تر لاسه کړئ؟ آیا پام مو دی چې زما هدف څه دی؟

استاد هوکې، زه پوهېږم. زه پوهېږم. ستاسو هدف دا دی چې په داسې حال کې چې د شیانو د تغیر قدرت لرو، څنګه کولی شو چې په داسې حال کې چې د چاپیریال مسایل ډېر ورو مخکې ځي، صبر او حوصله له ځانه وښیو؟ سمه ده؟ آیا ښه نه ده چې دعا یا جادو وکړو، یا دا چې د ګوتې په اشاره ټول شیان اصلاح کړو؟ سمه ده؟ نه، زه صبر کوم، ځکه چې باید د دې دنیا له چټکتیا سره برابر لاړ شو، څو خبره اختلال او بې نظمۍ ته ونه وځي. هوکې.

د مثال په توګه، یو ماشوم فرض کړئ چې نشي کولی منډه وکړي. آیا تاسو د دې لپاره چې بیړه لرئ او یا دا چې غواړئ منډه واخل ئ ، غواړئ چې کوچنی وښوییږي او ولوېږي؟ له دې امله، باید صبر وکړئ. سره له دې چې مونږ د منډې وهلو توان لرو، خو له کوچني سره یوځای په کراره ګامونه اخلو. هوکې. له همدې امله دی چې زه هم ځینې وختونه بې صبره او بې حوصلې کېږم، خو په کار دی چې صبر او حوصله ځان ته وروښیو. په دې توګه، زه باید لاړه شم او خپل سر د کډوالو له پاره د جمهور رییسانو په وړاندې ټیټ کړم، هغه هم په داسې حال کې چې د هغوی ټول مالي ضمانت هم مونږ کوو. مونږ غواړو څو ټول هغه څه چې لرو یې، ویې بخښو. ټول شیان وبخښو، حتی میلیونونه او میلیاردونه ډالر. له دې سره باید د بیوروکراسۍ د سیستم له لارې وړاندې لاړ شو. "څه چې د قیصر دي، قیصر ته یې ورکړئ"

زه نه غواړم چې د سر او یا ګوتې په ښورولو (هدف یې جادو دی) سره ملګري ملتونه پسې واخلم. نه. نه. په دې دنیا کې له

(c) ketabton.com: The Digital Library

جادويي قدرت څخه استفاده د مصيبت سبب ګرځي. متوجه ياست؟ هر شی بايد خپل عادي سير طی کړي، البته مونږ کولی شو چې د روحي درملنې او عقل او روحاني درک له لارې د انسانانو وجدان بيدار کړو او هغوی په دې وپوهوو څو پخپله د مرستې کولو ته ميلان وښيي. دا تر ټولو غوره لاره ده، نه د جادويي قدرتونو کارول. زه پخپله هېڅکله هم په قصدي توګه له خپلو جادويي قدرتونو څخه د ژوند په هېڅ اړخ کې کار نه اخلم، خو معجزې د روحي ممارست کونکو ته پېښېږي؛ او دا طبيعي ده، نه عمدي. دا د کوم څه د ټېل وهلو هڅه نه ده. دغه ډول کارونه بې ګټې دي. ماشوم نشي کولی چې منډه ووهي، سمه ده؟ آيا زما په ځواب قانع شوئ؟ که چېرې زما کوم ځواب ستاسو له غوښتنې سره برابر نه وي، زه هيله لرم چې ماته ووای ئ څو لاډېره توضيح په کې درکړم، خو زه ډاډه يم چې تاسو ټول ډېر هوښيار ياست. له ټولو هېوادونو څخه ښه ټاکل شوي او باذکاوته خلک تاسو ياست، له دې امله زه تر دې ډېره توضيح نه ورکوم.

دا ډېره ښه ده چې مونږ ملګري ملتونه لرو. هوکې. هوکې. مونږ ډېرې نړيوالې شخړې او جنګونه د دغه سازمان له لارې راکموو، که څه هم چې نشو کولی په کلي توګه يې له منځه يوسو. ما د ملګرو ملتونو په هکله ستاسو کتابونه لوستلي دي. هرڅوک په خپله د ملګرو ملتونو سازمان دی. زه د ملګرو ملتونو د سازمان ځينې کارونه تعقيبوم. غواړم دلته، د يرغمل کسانو په راخلاصولو کې د ملګرو ملتونو هڅې او کوششونه وستايم. په داسې حال کې چې نور خلک او د نړۍ ټول ځواکونه د دغه کار په ترسره کولو قادر نه وو، د ملګرو ملتونو يوه کمېشنر دغه کار ترسره کړ. هوکې، او له مصيبت څخه د خلاصون، د کډوالو د ستونزو په هکله اړوند نور څيزونه.

ما اورېدلي دي چې تاسو د دولسو ميليونو کډوالو مسؤليت پرغاړه اخيستی دی. داسې نه ده؟ دا او دې ورته جنګ او نور څه ډېر لوی کار دی. نو دا ښه دی چې مونږ ملګري ملتونه لرو. هوکې.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پوښتنه: استاد چینګ های، له دې امله چې خپله پوهه دې له مونږ سره شریکه کړه ډېره مننه. زه په نړۍ کې د نفوس د ډېرښت او له چاپېریال څخه د ناوړه استفادې سره د هغه د اړیکې او ورسره د خوراک لپاره د تقاضا د ډېروالي په هکله یوه پوښتنه لرم. آیا کېدای شي چې تاسو په نړۍ کې د خلکو د ډېرښت په هکله خپل نظر ووایاست؟ آیا دا یوه نړیواله کارما ده؟ یا دا چې آیا دا به په راتلونکي کې کوم ځانګړی ډول کارما وزېږوي؟

استاد: په دې دنیا کې د ډېرو خلکو موجودیت هم ډېر ښه دی. ولې نه؟ څومره چې ازدحام ډېر وي، شور ډېر وي، او ورسره هاها او ساعت تېري ډېره وي. داسې نه ده؟ (خندا). اصلاً، ستونزه دا نه ده چې زمونږ نفوس ډېر شوی دی. ستونزه اصلا په دې کې ده چې مونږ په ځمکه کې په برابر ډول تیت شوي نه یو. خلک یوازې د نړۍ په ځانګړیو ځایونو کې سره راټول شوي دي او نه غواړي چې بلې سیمې ته وکوچېږي. او بس. مونږ ډېرې پراخې سیمې لرو چې هېڅ لاس نه دی ور رسېدلی. ډېرې پراخې هوارې سیمې لرو چې په شنو ځنګلونو پټې دي او بل هېڅ شی په کې نشته. خلک یوازې غواړي چې، د مثال په توګه، په نیویارک کې سره راټول شي، ځکه چې دلته د ساعت تېرۍ امکانات ډېر دي، (خندا). که چېرې یو حکومت یا کوم حکومت په دې توانېدلای وای چې په بېلابېلو ځایونو کې یې وظیفې پیدا کړې وای، صنعت او نورو چارو ته یې وده ورکړې وای، خلک به هلته هم تللي وای. خلک یوازې په ځینې ځایونو کې سره راټولېږي، ځکه چې دا ورته اسانه ښکاري چې هلته وظیفې تر لاسه کړي، او بل دا چې امنیت یې خوندي وي. که چېرې امنیت، مصؤنیت او وظیفې په نورو ځایونو کې هم رامنځته شي، خلک به هلته هم لاړ شي. هغوی به د امنیت او د خپل معیشت لپاره هلته لاړ شي؛ او دا بېخي طبیعي خبره ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په دې توګه، مونږ بايد د خلکو د ډېربښت له امله ونه ډار شو، بلکې په کار دا دی چې سازماندهي په ښه توګه رامنځته کړو څو خلکو ته لا ډېرې شغلي، امنيتي او د استوګنې ځايي اسانتياوې برابرې کړو. تر هغې وروسته به ټول ځايونه سره برابر وي، او مونږ به هېڅکله هم د خلکو د ډېربښت ستونزه ونه لرو.

او د خوړو په رابطه ستاسو د پوښتنې په هکله، تاسو بايد په دې ټکي ښه وپوهېږئ، ځکه چې په امريکا کې، مونږ په دې هکله ډېر زيات معلومات لرو چې نړيوالې منابع څنګه وسپموو. د نباتي خوړو رژيم د منابعو د سپما يوه ښه لاره ده چې کېدای شي له دې لارې د ځمکې ټول نفوس ته خواړه ورسېږي ځکه چې مونږ د حيواناتو د روزلو له پاره ډېر زيات نباتي خواړه، انرژي، برېښنا او درمل ضايع کوو. په داسې حال کې چې کېدای شي په دې توګه نور خلک نېغ په نېغه خواړه تر لاسه کړي. د دربيمې نړۍ څو هېوادونه خپل له پروټينو ډک سبزيجات په ټيټه بيه پلوري، خو دا کار د نړۍ د نورو هېوادونو له خلکو سره هېڅ مرسته نه کوي. که چېرې مونږ خواړه په برابر ډول هر چېرې خپاره کړو، چې د نباتي خوړو رژيم هم په دې برخه کې مرسته کوي، نه يوازې له خپلو ځانونو او حيواناتو سره بلکې له ټولې نړۍ سره به مرسته وکړو.

په يوه تحقيقاتي مجله کې راغلي دي چې که چېرې مونږ نباتي خواړه وخورو، نوره نړۍ به له لوږې او قحط سره مخامخ نشي، او دا چې مونږ بايد ښه منظم اوسو. زه داسې يو شخص پېژنم چې د وريژو له سبوس څخه مغذي خواړه او حتی شيدې جوړوي. تېرځل مونږ د هغه په هکله خبرې کړې وې. دغه شخص ويلي دي چې هغه درې لکه ډالر لګولي دي او په سيلون کې يې شپږو لکو خوارانو، سوء تغذي وګړيو او ميندو ته خواړه برابر کړي دي؛ د هغه کار ډېر په زړه پورې دی. ځکه هغه طريقه چې مونږ د نړۍ په څو برخو کې په کار اچولې ده، هغه يوازې د طبيعي منابعو ضياع ده، نه داسې چې هغه کافي نه

(c) ketabton.com: The Digital Library

دي. خداى پاک موږ په دې نړۍ کې د دې لپاره نه يو پيدا کړي چې لوړه راباندې تېره کړي، بلکې موږ پخپله په خپلو ځانونو باندې لوړه راولو.

په دې توګه، موږ بايد بيا فکر وکړو او ځانونه سره منظم کړو او په دې کار کې د نورو هېوادونو د دولتونو مرستې ته اړتيا ده. هغوى کولى شي چې د صداقت، مطلقې پاکۍ او لويوالي په ښودلو او خپلو ځانونو ته د خدمت پرځاى خلکو ته د خدمت په نيت له موږ سره مرسته وکړي. که چېرې د هېوادونو د دولتونو له خوا دغه ډول همکاري وجود ولري، په دې کې شک نشته چې موږ به هېڅ ستونزه ونه لرو.

موږ بايد سالمه رهبري، صحيح اقتصادي سازماندهي او دولتي ستراتيژي ولرو. کله چې يو شمېر او يا ټول خلک ډېر د معنويت په لور سوق شي، دغه کار په چټکۍ سره ترسره کېږي. په داسې وخت کې به هغوى د انضباط ګټې او احکام وپېژني، او وبه مومي چې څنګه ريښتني او پاک اوسي او له خپلو مهارتونو څخه څنګه استفاده وکړي. تر هغه وروسته کولى شي چې د ډېرو کارونو د پايلو په هکله فکر وکړي، او زموږ ژوند بيا سره منظم کړي.

پوښتنه: دا ډېره ستونزمنه ښکاري، ځکه زه وينم چې په شلمه پېړۍ کې د نفوس د ډېرېدلو له امله هره ورځ له طبيعي چاپېريال څخه، د استوګنځايونو او کورونو په جوړولو سره، بده استفاده مخ په ډېرېدلو ده. ويل کېږي چې د برازيل په ځنګلونو کې له طبيعي منابعو څخه ډېره بده استفاده کېږي. د شنو ځنګلونو او چمنونو د له منځه تګ له امله، ځمکه په بشپړه توګه لوڅه شوې ده چې په نتيجه کې د سېلاوونو له خطر سره مخامخ شوې ده، او دا کار د خلکو د ډېرښت له مس ئ لې سره بې ربطه نه دى.

استاد: هوکې. په دې دنيا کې ټول مسايل يو په بل پورې

(c) ketabton.com: The Digital Library

ټرلي دي. د حل یوازنۍ لاره دا ده چې هغه له ښځه سره جوړ کړو نه له شاخونو څخه. او د دغه کار ریښه په عرفاني ثبات کې ده. سمه ده؟ (چک چکې).

نو په کار دی چې د عرفاني او روحاني پیغام په خپرولو کې هڅه وکړو، او معنوي او روحاني ضوابط مراعات کړو. دا هغه څه دي چې خلک یې نه لري. دا سمه ده چې تاسو خپلو ځانونو ته برقي ماشین ولګوئ او د یو څه رڼا او هیجاني موسیقۍ په اورېدلو سره سامادي ته ننوځ ئ . خو که چېرې اخلاقي معیارونه ونه لرئ، له هغه څخه رامنځته کېدونکی قدرت به له کنټرول پرته، یوازې د بدو کارونو په ترسره کولو باندې ولګوئ.

دغه وجه ده چې په دې ګروپ کې مونږ لومړی د احکامو تعلیم ورکوو. احکام ډېر مهم دي. مونږ باید وپوهېږو چې چېرې ځو او څنګه له خپلې وړتیا څخه استفاده وکړو. له مینې، احساس او د اخلاقي ارزښونو له حقیقي درک څخه پرته قدرت ګټه نه لري. دغه بده استفاده په تور جادو اوړي.

له دې امله، روښنفکرۍ ته رسېدل ساده دي، خو ساتل یې سخت دي. که چېرې تاسو زمونږ په میتود پوره منضبط او د اخلاقو په وسله پوره سمبال نه یاست، استاد ستاسو د وړتیاوو یوه اندازه تاسو څخه لیرې کوي څو ونه کړای ش ئ چې له هغو څخه بده استفاده او د جامعې په شرعمل وکړئ. دا یې توپیر دی. لاربښود کولی شي چې ستاسو ځواک کنټرول کړي، ځکه چې استادانه ځواک لري. سمه ده؟

زه پر دې خوشحاله یم چې تاسو داسې ځیرکانه پوښتنې مطرح کوئ. ډېرې موشګافانه دي.

انسانان دغه کارونه له دې امله کوي چې په کافي اندازه هوښیار نه دي. زما هدف داسې کارونه دي لکه له طبیعي سرچینو څخه بده استفاده، چې تاسو ورته اشاره وکړه او یا داسې کارونه چې

(c) ketabton.com: The Digital Library

د هوښیارتیا نشتوالی ښیي. نو ریښه په عقل او عرفاني ممارست کې ده. روښنفکري تر لاسه کېږئ.
ستاسو ټولو څخه ستاسو د پاملرنې له امله مننه کوم، د ښو هیله درته کوم او خوشحالي مو غواړم.

"اصلا خبره د تشرف نه ده... تاسو دلته د دې لپاره راغلي یاست او ماته مو د دې امکان راکړی دی څو له تاسو سره د مرستې لپاره تاسو ته لاس دروغزوم. زه د دې لپاره نه یم راغلې چې له تاسو څخه یوازې شاګردان جوړ کړم... زه دلته د دې لپاره راغلی یم څو مرسته درسره وکړم چې استادان درڅخه جوړ شي."

لویه لاربښوده چینګ های

"هرڅوک پوهېږي چې مراقبه (مډیټېشن) څنګه وکړي، خو تاسو په غلطو شیانو باندې مراقبه کوئ. ځینې خلک په ښکلیو نجونو، پیسو او وظیفه باندې مراقبه کوي. هرکله چې تاسو خپله پوره او صمیمانه توجه پر یوه مسئله متمرکزه کړئ، هغه مډیټیشن دی. زه یوازې په دننه نې قدرت، احساساتو، عشق، او د خدای په رحم او بخښنه باندې توجه کوم."

لویه لاربښوده چینګ های

"تشرف په یوه نوي دستور د نوي ژوند په معنی دی. په دې معنی چې استاد تاسو د سپېڅلیو خلکو په جرګه کې شمېرلي یاست. یعنې تر هغې وروسته یو عادي موجود نه یاست. تاسو لوړ شوي یاست. په پخوا وختونو کې دې ته (تعمید ورکول) یا د (استاد په خوا کې پناه اخیستل) ویل کېدل."

لویه لاربښوده چینګ های

(c) ketabton.com: The Digital Library

تشرف: د کوان یین میتود

استاد چینګ های داسې ریښتني کسان چې د حقیقت د پېژندلو هیله لري، د کوان یین له میتود سره بلدوي. د کوان یین چیني اصطلاح "د صوت په ارتعاش باندې مراقبې" ته وایي. په دغه میتود کې په دننه نۍ روښنایۍ او دننه ني آواز باندې مډیټیشن شامل دي. دغه ډول دننه نۍ تجربې له پخوا وختونو څخه په مکرر ډول د دنیا د ټولو مذهبونو په روحاني ادبیاتو کې یادې شوې دي.

د مثال په توګه، د مسیحیانو انجیل وایي: **"په پیل کې کلمه وه او کلمه له خدای سره وه او کلمه د خدای وه."** (یوحنا ۱:۱) دغه کلمه دننه نۍ اواز دی. دغه اواز ته لوګوس (Logos)، شابد (Shabd)، تاوو (Tao)، د غږ جریان (Soundstream)، نام (Naam) او یا اسماني غږ (Celestial Music) ویل کېږي. استاد چینګ های وایي: **"دغه اواز په ټولو ژوندیو موجوداتو کې ارتعاش لري او ټوله نړۍ ساتي. دغه دننه نۍ نغمه کولی شي چې ټولو ټپونو ته دوا وګرځي، هیلو ته تحقق ور وبخښي او دنیایي تنده ماته کړي، هغه ټول ځواک او مینه ده ځکه چې مونږ له داسې اواز څخه جوړ شوي یو چې له هغه سره تماس زمونږ زړونو ته سوله او خوښي ورکوي. دغه اواز ته**

(c) ketabton.com: The Digital Library

تر غوږ نیولو وروسته زمونږ ټول وجود بدلیږي او د ژوند په وړاندې زمونږ عمومي لید د ښه کېدلو په لور تغیر کوي."

دننه نی نور، د خدای نور، هماغه نور دی چې د "روښنفکری" اصطلاح ورته کارول شوې ده. دهغه شدت ښایي له یوې باریکې شغلې څخه د څو میلیونو لمرونو تر تشعشع پورې طبقه بندي شي. د دغه نور او دننه نی اواز له لارې مونږ د خدای معرفت ته رسېږو.

د کوان یین د میتود په اساس، تشرف د یوه نوي مذهب د منلو په لاره کې یو پېچلی مذهبي رسم یا عبادت نه دی. د تشرف په لړ کې، په نور او دننه ني اواز باندې د مراقبې (مډیتیشن) په هکله مشخصې کړنلارې ورکول کېږي او لاربنسوده چینګ های "روحاني انتقال" ته لاره برابروي. له غږ څخه پرته په چوپتیا کې د "الهي حضور" لومړنی تجربه شخص ته ورانتقالېږي. تاسو ته د دغه وره د پرانستلو لپاره د استاد جسمي حضور لازمي نه دی. دغه انتقال د دغه میتود اساسي برخه تشکیلوي. دغه تخنیک به په یوازې ډول او د لاربنسودې له فیض څخه پرته ډېره لږه ګټه ولري.

له دې امله چې ښایي تاسو د تشرف پر وخت، دننه نی نور وګورئ او دننه اواز واورئ، نو ځینې وختونه دغې واقعې ته "چټکه روښنفکري" وایي.

لاربنسوده چینګ های تشرف ته د خلکو د منلو لپاره د هغوی تېر شالید او مذهبي اعتقاداتو پسې نه ګرځي. تاسو مجبور نه یاست چې خپل مذهب او یا اعتقاداتو ته تغیر ورکړئ. له تاسو څخه غوښتنه نه کېږي چې له کوم سازمان سره یوځای ش ئ یا دا چې له داسې یوه بهیر سره یوځای ش ئ چې ستاسو د عادي ژوند له طریقې سره مطابقت نه کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

خو له تاسو څخه غوښتنه کېږي چې نباتي خواړه وخورئ. د ټول ژوند لپاره د نباتي خوړو د خوړلو رژیم له تشرف سره د بلدتیا د مرحلې لپاره الزامي شرط دی.
تشرف په وړیا ډول ستاسو حضور ته وړاندې کېږي.
د کوان یین په میتود د مډیټېشن ورځنی تمرین او د پنځه ګونو حکمونو ترسره کول له تشرف څخه وروسته ستاسو لپاره یوازني شرطونه دي.
د دغو حکمونو عملي کول تاسو له دې څخه ساتي چې خپل ځانونه او نور ژوندي موجودات وزوروئ. دغه ممارستونه ستاسو د روښنفکرۍ لومړنۍ تجربه لاژوره او لاغښتلې کوي او تاسو ته د دې چانس په لاس درکوي څو په نهایت کې د بیدارۍ او بودایۍ تر ټولو لوړې سطحې ته ورسېږئ. له ورځني تمرین پرته، تاسو روښنفکري هېروئ او د هوښیارتیا عادي سطحې ته بېرته راستنېږئ.

د لاربښودې چینګ های هدف دا دی چې مونږ ته رازده کړي چې څنګه مستقل او په ځان بسیا واوسو. له دې امله، هغه داسې طریقه را زده کوي چې هرڅوک په خپله د مرستندوی او یا هر ډول وسایلو له موجودیت څخه پرته د دې وړتیا ولري څو تمرین وکړي. هغه د پیروانو، عبادت کونکو، شاګردانو او یا داسې کوم سازمان د جوړولو په فکر کې نه ده چې حق العضویت ورکړي. هغه ستاسو پیسې، سوغاتونه او سجدې نه قبلوي، نو تاسو دې ته اړتیا نه لرئ چې هغې ته د داسې څه وړاندیز وکړئ.

هغه تر یوه مقدس انسان پورې ستاسو د رسېدلو لپاره له تاسو څخه یوازې په ورځني ژوند کې ستاسو خلوص او د مډیټېشن تمرینات غواړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پنځه حکمونه

1. د ژونديو موجوداتو له وژلو څخه ځان ژغورل*؛
2. له دروغ ويلو څخه ځان ژغورل؛
3. له غلا څخه ځان ژغورل؛
4. له جنسي خلاف ورزۍ څخه ځان ژغورل؛
5. د نشه يیزو توکو له کارولو څخه ځان ژغورل **.

- د دغه حکم د عملي کولو لپاره بايد تاسو نباتي خواړه خواره ش ئ يا دا چې شيدې او نباتي خواړه خواره ش ئ تاسو بايد غوښه، ماهي، چرګ، هګۍ (پخې يا خامې، په کېک، کولچو، آيس کريم، نورو کې) يا له حيواناتو څخه لاسته راغلي مشتقات ونه خورئ. البته، کولی ش ئ چې هر ډول لبنيات وخورئ، خو چې ډاډه ش ئ چې په پنير کې حيواني خميره نه وي ګډه شوې.
- په دې کې هر ډول زهري مواد لکه الکول، مخدر داروګان، تمباکو، قيمار، پورنوګرافي (لوڅ عکسونه) او ډېر وېرونکي فلمونه يا کيسې او ويډيوي لوبې شامل دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

"یو پوره خدای پال انسان، یو واقعي انسان دی. واقعي انسان یو خدای پال انسان دی. دا مهال مونږ یوازې نیم انسانان یو. مونږ خپل عملونه په شک او ریاکارۍ سره ترسره کوو. مونږ په دې یقین نه لرو چې دا هر څه خدای زمونږ د لذت او تجربو لپاره پیدا کړي دي. مونږ تقوی او ګناه په خپلو کې سره بېلوو. مونږ هر څه لویوو او هغه ته په پام سره د خپل ځان او نورو په هکله قضاوت کوو. مونږ د هغه څه په هکله د خپلو محدودیتونو له امله، چې باید خدای یې ترسره کړي، ځورېږو. متوجه یاست؟ په حقیقت کې خدای زمونږ دننه ځای لري او مونږ هغه محدودوو. زمونږ دا خوښېږي چې له خپل وجود څخه خوند واخلو، خو نه پوهېږو چې څنګه. یوازې نورو ته وایو: تاسو باید هغه کار ونه کړئ او خپل ځان ته وایو: زه باید دغه کار ونه کړم. ولې باید زه نباتي خواړه وخورم؟ هوکې. زه پوهېږم . زه نبات خور یم، ځکه چې زما دننه خدای همداسې غواړي."

لویه لاربښوده چینګ های

"کله چې مونږ په خپل عمل، وینا، او فکر کې حتی د یوې ثانیې لپاره هم ریښتني اوسو، ټولې آلهې او زمونږ حفظه پرښتې به زمونږ مرسته وکړي. په داسې وخت کې به ټوله دنیا زمونږ وي. دنیا به زمونږ ملا وتړي او د سلطنت تاج به زمونږ پر سر راته کېږدي."

لویه لاربښوده چینګ های

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نباتي خوړو ګټې

د کوان يين په ميتود باندې د تشرف لومړی شرط دا دی چې شخص بايد د ټول عمر لپاره نباتي يا نباتي – لبني خواړه وخوري. په دغه ډول غذايي رژيم کې، نباتي خواړه او لبني محصولات روا او داسې خواړه چې له حيواناتو څخه منشاء اخلي، لکه د چرګې هګۍ، هغه ناروا يا منع ګرځول شوي دي. د دغه رژيم لپاره ډېر زيات دليل موجود دي، چې تر ټولو مهم يې لومړني حکم ته بېرته ورګرځي چې مونږ بايد د ژونديو موجوداتو له وژلو څخه ډډه وکړو، او د داسې يوه قانون پيروي وکړو چې وايي: **"ته بايد قتل ونه کړئ."**

ښکاره خبره ده چې د ژونديو موجوداتو نه وژل او هغوی ته تکليف نه رسول د هغو په ګټه دي، خو هغه څه چې ښايي روښانه نه وي دا دی چې نورو ته تکليف نه ورکول، په خپله زمونږ لپاره هم په هماغه اندازه ګټور دي، ځکه چې د کارما قانون وايي: **"څه چې کرې، هغه به رېبې."** که چېرې تاسو د خپلو خوراکي اړتياوو د پوره کولو لپاره په مستقيم ياغيرمستقيم ډول د يوه ژوندي موجود د وژلو سبب وګرځ ئ ، د کارما د قانون په اساس به پوروړي ش ئ   چې دغه پور بايد پرې کړئ.

په حقيقت کې د نباتي خوړو رژيم يو سوغات دی چې مونږ يې خپلو ځانونو ته ورکوو. د ښه والي احساس کوو او څومره چې زمونږ د پور دروندوالی کمېږي، هومره زمونږ د ژوند څرنګوالی ښه کېږي، او

(c) ketabton.com: The Digital Library

هوښيارتيا، روحاني عالم او دننه نيو تجربو تر لاسه کولو ته لاره مومو. نو هغه لږ قېمت چې مونږ يې ادا کوو، په دې ارزي.

د غوښې د نه خوړلو لپاره مذهبي دلايل د ځينې خلکو لپاره د قناعت وړ دي، خو د نباتي خوړو د تاييد لپاره نور معتبر دلايل هم وجود لري چې ټول د سليم عقل ځرګندوی دي، او د شخصي روغتيا، چاپېريال پوهنې او چاپېريال، اخلاقو او د حيواناتو زورولو، او د نړۍ د لوږې په څېر مسايلو څخه سرچينه اخلي.

روغتيا او تغذيه

د بشري تکامل د سير څېړنې ښيي چې زمونږ نيکونه په طبيعي توګه نبات خواره وو. د انسان د بدن جوړښت د غوښې خوړلو لپاره مناسب نه دی. دغه ټکی د کولمبيا پوهنتون استاد ډاکټر ج. س. هانتينجن د قياسي اناټومۍ په هکله په يوه څېړنه کې ثابت کړ. هغه په ګوته کړې ده چې د غوښه خوړونکو ژوو کوچنۍ او لويې کولمې لنډې دي. د هغوی لويې کولمې د خصوصياتو له مخې ډېرې مستقيمې او ښويې دي. په داسې حال کې چې د نبات خوړونکو ژوو کوچنۍ او لويې کولمې دواړه اوږدې دي. غوښه د پروټينو د ډېرښت او د فايبري حجم د کموالي له امله د جذبېدلو لپاره ډېر وخت ته اړتيا نه لري، او له همدې امله ده چې د غوښه خوړونکو ژوو د کولمو اوږدوالی د نبات خوړونکو ژوو د کولمو د اوږدوالي په نسبت لږ دی.

د انسان کولمې د نبات خوړونکو ژوو د کولمو په څېر اوږدې دي. زمونږ د دواړو کولمو اوږدوالی تقريبا اته ويشت فټه (اته نيم متره) دی. وړه کولمه خوځلې په خپل ځان کې تاو راتاو شوې ده، او دېوال يې صاف نه بلکې ګونځې ګونځې جوړښت لري. څرنګه چې زمونږ کولمې

(c) ketabton.com: The Digital Library

د غوښه خوړونکو ژوو د کولمو په پرتله اوږدې دي، له دې امله، هغه غوښه چې مونږ یې خورو، تر ډېر وخت پورې زمونږ په کولمو کې پاتې کېږي، په نتیجه کې خوسا کېږي، او زهري مواد تولیدوي. دغه زهریتوب د لویې کولمې د سرطان او د ځیګر، چې د وینې د صافولو دنده پرغاړه لري، د کار د ډېربښت لامل کېږي، چې د ځیګر د سیروزس (cirrhosis) او حتی سرطان سبب ګرځي.

غوښه په پراخه پیمانه د یوروکینېز پروټین او یوریا لري چې د پښتورګو د بار د درنښت سبب ګرځي او کولی شي چې د پښتورګي په وظیفه کې خلل وارد کړي. په نیمه کیلو غوښه کې ۱۴ ګرامه د یوروکینیز پروټین وجود لري. که چېرې ژوندۍ حجرې د یوروکینېز په مایع پروټین کې کېښودل شي، د هغوی میټابولیکه وظیفه به له منځه ولاړه شي. سربېره پر دې، غوښه سلولوز یا فایبر نه لري، او د فایبر نشتوالی کولی شي چې په اسانۍ سره قبضیت رامنځته کړي او قبضیت پخپله د بواسیر او سرطان په څېر ناروغیو سبب ګرځي.

د غوښې اشباع شوي کولیسټرول او وازده د قلبي وعایوي ګډوډیو سبب ګرځي، چې دا مهال په امریکا او فورموسا کې د مرګ اصلي عامل ګڼل کېږي.

د مړینې دویم لوی عامل سرطان دی. ازمېښتونو ښودلې ده چې د غوښې پخول او کبابول، په هغې کې د میتایل کلورانتین په نامه یو ډول کېمیاوي ماده تولیدوي، چې دا پخپله یو قوي سرطان جوړونکی دی. په هغو موږکانو کې چې دغه کېمیاوي ماده ورکړای شوې وه، د هډوکو د تومور او د وینې او معدې د سرطان په څېر د سرطان مختلفې نمونې راښکاره شوې.

څېړنو ښودلې ده چې هغه نوي زېږېدلي موږکان چې د سینې په سرطان د اخته موږکانو په واسطه تغذیه شوي دي هم په دغې ناروغۍ اخته شوي دي. سربېره پر دې، په حیواناتو کې د انسان د سرطاني سلولونو د تزریق په نتیجه کې هم په هغو کې دغه

(c) ketabton.com: The Digital Library

ناروغي خرګنده شوې ده. نو که چېرې هغه غوښه چې مونږ يې خورو د هغو حيواناتو وي چې په ورته ناروغۍ اخته دي، بيا خو د دې لپاره ښه چانس برابر دی چې مونږ دې په دغه ډول ناروغۍ اخته شو.

ډېر خلک داسې فکر کوي چې هغه غوښه چې مونږ ته رارسېږي په قصابخانو باندې د روغتيايي کنټرول د لګېدنې له امله سالمه او بې خطره ده، خو بايد پوه شو چې د حلالېدونکو مالونو شمېر دومره ډېر دی چې په بېلابېل ډول د هرې غوښې کتنه او ازمېښت ناشونی دی. دا ډېره سخته ده چې حتی د غوښې يوه ټوټه دې د سرطان د شتون لپاره وکتل شي، پاتې لا د ټولې غوښې کتنه. په دې وروستيو وختونو کې په قصابخانو کې يوازې په ناروغۍ اخته عضوه بېلوي او پاتې برخې يې پلوري.

مشهور نبات خور ډاکټر ج. ايچ. کلوګ (Dr. J.H. Kellogg) ويلي دي: "کله چې مونږ نباتي خواړه خورو، دې ټکي ته به مو انديښنه نه وي چې هغه حيوان چې مونږ له هغه څخه لاس ته راغلي خواړه خورو په څه ناروغۍ مړ شوی دی، او په دې توګه به د خوړو له خوړلو څخه خوند اخلو!"

له دې ټولو څخه چې راتېر شو يوه بله ستونزه پاتې کېږي. د سټېرويډونو او د ودې د هورمونونو په څېر درملونه او انټي بيوټيک حيواناتو ته تزريق کېږي. داسې ويل کېږي چې دغه مواد د غوښې له لارې مصرفونکي ته ورلېږدېږي او په نتيجه کې د مصرفونکي شخص بدن د انټي بيوټيک په مقابل کې مصؤنيت تر لاسه کوي او د هغو درملو اثر چې د ناروغۍ پر وخت يې استعمالوي، کمېږي.

ځينې خلک داسې عقيده لري چې د نباتي خوړو رژيم په کافي اندازه مغذي او مقوي نه دی. امريکايي جراح ډاکټر ميلر تر څلوېښتو کلونو پورې په فارموسا کې روغتيايي خدمت وکړ. هغه هلته يو روغتون جوړ کړ، چې ټول خواړه په کې هم د کارمندانو لپاره او هم د ناروغانو لپاره نباتي وو. هغه ويل: "موږک يو ډول حيوان دی چې کولی

(c) ketabton.com: The Digital Library

شي خپل ژوند هم د نباتي خوړو له لارې حمایه کړي او هم د غیرنباتي. که چېرې دوه موږکان په نظر کې ونیسو چې یو یې غوښه خوري او بل نباتي خواړه، وبه ومو چې د هغوی وده او انکشاف یو بل ته ورته دی، خو توپیر یې دا دی چې د نبات خور موږک عمر به زیات او د ناروغۍ په وړاندې به یې مقاومت ډېر وي. سربېره پر دې، کله چې دواړه موږکان ناروغ شي، هغه موږک چې نباتي خواړه خوري، ژر رغېږي. هغه همدارنګه عقیده لري چې: "د درمل پوهنې علم پرمختګ کړی دی، خو کولی شي یوازې د ناروغیو درملنه وکړي. البته، خواړه کولی شي چې زمونږ روغتیا وساتي." په داسې حال کې چې یو صحیح غذایي رژیم کولی شي چې د ناروغیو مخه ونیسي. هغه یادوي چې نباتي خواړه د غوښې په نسبت د مغذي موادو ډېره مستقیمه منبع ده. خلک د حیواناتو غوښه خوري، خو د هغو حیواناتو د غذا منابع چې مونږ یې غوښه خورو، نباتات دي. د حیواناتو ژوند ډېر لنډ دی، او تقریبا ټولې هغه ناروغۍ لري چې انسان پرې اخته کېږي. ډېر احتمال شته چې انسان د ناروغو حیواناتو د غوښې په خوړلو سره په ناروغۍ اخته شي، نو په دې اساس ولې انسان خپل خواړه نېغ په نېغه له نباتاتو څخه وانه خلي؟ ډاکټر میلر وړاندیز کړی دی چې، مونږ کولی شو چې د خپلې روغتیا لپاره ټول اړتیا وړ مواد له غلو، دانو او سبزیجاتو څخه تامین کړو.

ډېر خلک عقیده لري چې حیواني پروټین له دې امله چې مکمل پروټین دي په نباتي پروټینو باندې غوره دي، خو واقعیت دا دی چې سربېره پر دې چې ځینې نباتي پروټین مکمل دي، تر څنګه یې مونږ کولی شو چې د څو نامکملو پروټینونو د یوځای کولو په نتیجه کې مکمله غذا تر لاسه کړو.

د ۱۹۸۸ کال په مارچ کې، د امریکا د خوراکي موادو سازمان (ADA) اعلام وکړ چې "د نباتي خوړو رژیم په دې شرط چې په صحیح توګه پلان شي کېدای شي چې د روغتیا او تغذیې له مخې مکمل

(c) ketabton.com: The Digital Library

خواړه جوړ کړي. "

ځینې خلک په تېروتنې سره په دې باور دي چې غوښه خواره د نبات خورو په پرتله ډېر قوي دي، خو په دوه دېرشو تنو نبات خورو او پنځلسو تنو غوښه خورو کسانو باندې د "یل" پوهنتون د استاد پروفیسر ایروینګ فیشر له خوا ترسره شوې تجربې وښودله چې نبات خواره انسانان د غوښه خورو انسانانو په پرتله ډېر ځواکمن دي. هغه له دغو کسانو څخه وغوښتل څو خپل لاسونه په هوا کې غزېدلي ونیسي او له ۱۵ څخه تر ۳۰ دقیقو پورې یې په ورته حالت کې وساتي. د تجربې نتیجه پوره روښانه وه. د پنځلسو تنو غوښه خورو له جملې څخه یوازې دوو تنو وکړای شول چې د ۱۵ او ۳۰ دقیقو ترمنځ مودې پورې خپل لاسونه په هوا کې غزېدلي ونیسي. د نبات خورو له لیکې څخه ۲۲ تنو د ۱۵ او ۳۰ دقیقو ترمنځ، ۱۵ تنو له ۳۰ دقیقو څخه د ډېرې مودې، ۹ تنو له یو ساعت څخه د ډېرې مودې، ۴ تنو له دوو ساعتونو څخه د ډېرې مودې لپاره او ۱ تن حتی له درې ساعتونو څخه د ډېرې مودې لپاره وکړای شول چې خپل لاسونه هماغسې غزېدلي ونیسي.

د اوږدو واټنونو وهونکي ډېر قهرمانان له سیالۍ څخه وړاندې د نباتي خوړو رژیم نیسي. د نباتي درملنې متخصصې ډاکټرې بارباره مور په اوه ویشت نیمو ساعتونو کې یوسل او لس میله منډه وکړه. دغې ۵۶ کلنې ښځې د ټولو ځوانانو له خوا جوړ شوي ریکارډونه مات کړل: "زه غواړم چې یوه بېلګه اوسم، او وښیم چې هغه خلک چې یوازې او یوازې نباتي خواړه خوري، هغوی به قوي بدن، فعال مغز او یو سالم ژوند ولري."

آیا نبات خواره په خپلو خوړو کې پوره پروټین اخلي؟ د روغتیا نړیوال سازمان سپارښتنه کوي چې د ورځنۍ کالورۍ ۵.۴٪ له پروټینونو څخه تامینېږي. د غنمو ۱۷٪ کالوري، د بروکلي ګلپي ۴۵٪ کالوري او د وریژو ۸٪ کالوري د پروټین په شکل ده. نو دا ډېره اسانه ده

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځو یو کس داسې غذایي رژیم وساتي چې د غوښې له خوړلو پرته پوره پروټین تر لاسه کړي. اضافي ګټه یې دا ده چې د ډېرو هغو ناروغیو مخه هم په کې نیول کېږي چې د لوړ مقدار وازدې له خوړلو څخه رامنځته کېږي لکه د زړه ناروغۍ او زیاتره سرطانونه. نباتي خواړه په ښکاره توګه غوره انتخاب دی.

دا په ثبوت رسېدلې ده چې د غوښینو موادو ډېر خوراک چې په لوړه کچه وازده او غوړ په کې وي د زړه له ناروغیو، د سینې سرطان، د کولمو سرطان او سکتې سره نېغ په نېغه اړیکه لري. نورې ناروغۍ چې د نباتي خوړو د اخیستلو له امله یې تر ډېره حده مخه نیول کېږي د پښتورګي تیره، د پروسټاټ سرطان، دیابیت، د معدې زخم، د صفرا د کځوړې تیره، د کولمو د التهابي ناروغیو سنډروم، د مفصلونو التهاب (آرتروزس)، د وریو ناروغي، اکنه، د پانکراس سرطان، د معدې سرطان، د وینې د شکر کمی، قبضیت، د کولمو موضعي التهاب، د وینې د فشار لوړوالی، د هډوکو ناروغي، د تخمدان سرطان، بواسیر، چاغوالی او سابندي دي.

د روغتیا لپاره په سګرټ څکلو پسې وروسته تر ټولو ډېر خطرناک عامل غوښه خوړل دي.

ایکولوژي او چاپېریال

د غوښې د تر لاسه کولو لپاره د حیواناتو ساتنه خپلې پایلې لري. دغه کار د ځنګلونو د تخریب، د ځمکې د تودوخې د ډېرښت، د اوبو د ککړتیا، د اوبو د کمي، د انرژۍ له منابعو څخه د بدې استفادې، د ځمکې د دشتي کېدنې او د نړۍ د لوږې سبب ګرځي. د غوښې د تولید لپاره له ځمکې، اوبو، انرژۍ او ورسره د انسان هڅې په کار اچول

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ځمکې د منابعو د صحیح استعمال لاره نه ده.

له ۱۹۶۰ کال راهیسې د مرکزي امریکا خواوشا ۲۵٪ استوایي ځنګلونه سوزېدلي او د حیواناتو په څړځایونو باندې اوښتي دي. داسې اټکل کېږي چې هر ۱۰۰ ګرامه همبرګر چې د دغې سیمې له حیواناتو څخه لاس ته راغلی دی، د ۵۵ مربع فټه استوایي ځنګل د تخریب په بیه تمام شوی دی. سربېره پر دې، د حیواناتو ساتنه په لویه کچه د درې ډولو ګازونو په تولید کې مرسته کوي چې د ځمکې د کرې د تودوخې سبب ګرځي؛ د اوبو د ککړتیا یو لوی سبب جوړوي او د هر ۴۵۰ ګرامه غوښې د تولید لپاره ۹۳۲۶ لیټره اوبو ته اړتیا ده. په داسې حال کې چې د ۴۵۰ ګرامه رومي د تولید لپاره یوازې ۱۱۰ لیټره اوبو او د ۴۵۰ ګرامه ګرمې غنمینې ډوډۍ د تولید لپاره یوازې ۵۲۶ لیټره اوبو ته اړتیا ده. په امریکا کې د لګېدونکو اوبو نژدې نیمه برخه د حیواناتو لپاره د خوړو په تیارولو لګېږي.

که چېرې هغه منابع چې د حیواناتو د تولید لپاره کارول کېږي د انسانانو لپاره د غلو په تولیدولو باندې لګېدلی، د نړۍ د وګړو لپاره به ډېر ښه خواړه تیار شوي وای. که چېرې د یو جریب ځمکې تولید شوې وربشې د حیوان پرځای انسان ته ورکړل شي، د هغه تولید شوي پروټین به ۸ برابره او کالوري به یې ۲۵ برابره ډېره وي. د یو جریب ځمکې د تولید شویو براکولي ګلپیانو پروټین، کالوري او نیاسین د هغه میزان ۱۰ برابره جوړوي چې د یوه داسې حیوان له غوښې څخه لاس ته راځي چې له یادې شوې اندازې ځمکې څخه ورته خواړه برابرېږي. دغه ډول شمېرنې ډېرې زیاتې دي. که چېرې د نړۍ منابع د حیواناتو لپاره د خوړو د تولید پرځای د انسانانو د خوراکي غلې د کرلو لپاره کارول کېدلې، مونږ ته به یې ډېره ګټه رسېدلې وای.

د نباتي خوړو رژیم نیول په دې سیاره کې "د ملایمتره ژوند تېرولو" سبب ګرځي. د اړتیا وړ توکو په تر لاسه کولو سره په قناعت سربېره به تاسو هغه وخت د لاډېرې ارامۍ احساس وکړئ چې پوه

(c) ketabton.com: The Digital Library

ش ئ چې یو ژوندی موجود ستاسو د هرځل خوراک پر وخت نه دی وژل شوی.

د نړۍ لوږه

نژدې یو بیلیون (زر میلیونه) انسانان په دې کره کې د لوږې او خوارځواکۍ له امله کړېږي. هرکال تر ۴۰ میلیونو وګړو ډېر، چې اکثره یې کوچنیان دي، د لوږې له لاسه مري. له دې سره هم، د نړۍ د غلو له یو پر درې برخې څخه ډېره، د انسانانو پرځای حیواناتو ته ورکول کېږي. د امریکا په متحدو ایالتونو کې د تولید شوې غلې ۷۰٪ څاروي خوري. که چېرې دغه خوراکي مواد د څارویو پرځای انسانانو ته ورکول کېدلی، د ځمکې په کره کې به هېڅ څوک وږی نه وای پاتې شوای.

د څارويو ځورول

آیا تاسو خبر یاست چې په متحدو ایالتونو کې هره ورځ ۱۰۰۰۰۰ غواګانې قصابي کېږي؟
په اکثرو لوېدیزو هېوادونو کې څاروي په مېخانیکي مزارعو (factory farms) کې روزل کېږي. دغه مرکزونه د دې لپاره جوړ شوي دي څو ډېر شمېر څاروي په لږ لګښت سره د قصابۍ لپاره وروزي. څاروي سره یوځای کوي او بیا ماشین پرې راخلاصوي او داسې یې میده میده کوي چې نرمه غوښه ترې جوړه شي. دا یو داسې حقیقت دی چې په مونږ کې زیاتره خلک به یې هېڅکله هم په خپلو سترګو ونه ویني. داسې ویل کېږي چې، "له یوې قصابخانې څخه یوځل لیدنه به دې د ټول عمر لپاره نبات خور وګرځوي."

(c) ketabton.com: The Digital Library

ليوتولستوى ويلي دي: "څو چې قصابخانې موجودې وي، د جګړو ډګرونه به هم موجود وي. د نباتي خوړو رژيم نيول په حقيقت کې د انسانيت د جوهر محک دى." که څه هم چې په مونږ کې زياتره خلک د څارويو د وژلو مخه نه نيسو، لا پراختيا هم ورکوو، او ټولنه هم د دې کار ملاتړ کوي چې غوښه دې په منظمه توګه وخوړل شي، او له دې خبر نه يو چې د هغو حيواناتو غوښه چې مونږ يې خورو څنګه دي.

د لويانو او نورو پيروي

مونږ وينو چې انسانان د ليکلي تاريخ له پيل څخه نباتات خوري. په پخوانيو عبري او يوناني افسانو کې د داسې انسانانو ذکر راغلی دی چې مېوه خواره وو. د مصر پخوانيو کاهنانو هېڅکله غوښه نه خوړله. د يونان زياتره لوى فلاسفه لکه اپلاتون، ديوژانس او سقراط ټول د نباتي خوړو د خوړلو پلويان وو.

په هند کې "شکياموني بودا" د اهيمسا (Ahimsa) په اهميت او د ژونديو موجوداتو د نه ځورولو په اصل باندې تاکيد کړى دى. هغه خپلو شاګردانو ته ويل چې غوښه ونه خوري، که نه نور ژوندي موجودات به بيا له هغوى څخه وېرېږي. بودا وايي: **"غوښه خوړل يوازې يو اکتسابي عادت دى. بشر له لومړي سره داسې نه دی پيدا شوى چې غوښه غوښتونکى دې وي. غوښه خوړونکي له خپلو زړونو څخه د رحم او بخښنې زړی وباسي؛ يو بل وژني او خوري...، داسې چې په دې ژوند کې زه تاسو خورم او په بل ژوند کې تاسو ما خورئ...، او دا په همدې ډول دوام مومي. هغوى څنګه کولی شي چې له درې قلمروونو (توهماتو) څخه راوځي؟"**

ډېرو لومړنيو يهوديانو، مسيحيانو او تاؤستانو نباتي خواړه خوړل. په سپېڅلي انجيل کې راغلي دي: **"او خداى وويل، ماستاسو**

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خوړو لپاره دانې او مېوې او د وحشي ځارویو او الوتونکو د خوړو لپاره واښه او د نباتاتو پاڼې پیدا کړي دي. (جینیسیس ۲۹:۱)" او په انجیل کې د غوښې خوړلو د مخنیوي لپاره یوه بله ښه: **"تاسو باید داسې خواړه ونه خورئ چې وینه په کې روانه وي، ځکه چې په هغه کې ژوند روان دی (جینیسیس ۹:۴)"** خدای وویل: **"چا تاسو ته ویلي دي چې غویی او سیرلی ووژنۍ او زما په نامه یې قرباني کړئ. خپل ځانونه له دغې بې ګناه وینې څخه ووینځئ، ځو زه ستاسو دعا واورم؛ که نه زه به مې مخ درڅخه وګرځوم ځکه چې ستاسو لاسونه په وینو سره دي. توبه وباسئ چې ومو بخښم. (ایسایه ۱۱:۱-۱۶)"** د عیسی (ع) یوه حواري پاول په یوه لیک کې رومیانو ته ولیکل: **"ښه دا دی چې نه غوښه وخورئ او نه شراب وڅښئ. (رومیان ۲۱:۱۴)"**

تاریخ پوهانو په دې وروستیو وختونو کې یو کتاب موندلی دی چې په هغه کې د مسیح د ژوند او لاربښوونو یو نوی لید بیان شوی دی. مسیح ویلي دي: **"هغه کسان چې د ځارویو غوښه خوري، هغوی د خپلو ځانونو لپاره قبرونه ګرځي. په ریښتیا درته وایم، څوک چې وژنه کوي، په خپله به وژل کېږي. څوک چې ژوندي موجودات وژني او غوښه یې خوري، په حقیقت کې د مړو انسانانو غوښې خوري."**

د هندوستان مذاهبو هم غوښه خوړل منع کړي دي او داسې یې ویلي دي: "خلک کولی شي چې د یوه ژوندي موجود له وژلو پرته غوښه وخوري. هرڅوک چې یوه ژوندي موجود ته زیان ور رسوي، هېڅکله به ونه بخښل شي. نو د غوښې له خوړلو څخه پرهېز وکړئ." (هندویي لاربښوونې)

د مسلمانانو په اسماني کتاب قرانکریم کې د مړه ځاروي د وینې او غوښې خوړل منع شوي دي.

د "ذن" یوه لوی چیني استاد "هان شان تزو" یو شعر لیکلی دی چې له غوښې خوړلو سره سخت مخالفت په کې ښودل شوی دی: **"هله**

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژر شئ بازار ته لاړ شئ، غوښه او ماهي واخلئ او خپله ښځه او ماشومان پرې ماړه کړئ. خو ولې باید ستاسو د ژوند د ژغورنې لپاره د هغوی ژوند له منځه لاړ شي؟ دا غیرمنطقي کار دی. دا نه يوازې دا چې تاسو جنت ته نه نژدې کوي، بلکې د دوزخ بېخ ته مو رسوي."

يو شمېر مشهور ليکوالان، هنرمندان، پوهان، فيلسوفان او لوی خلک نبات خواره وو. لاندې کسانو په ډېره لېوالتيا سره د نباتي خوړو خوړلو ته مخه وکړه: شکياموني بودا، عيسی مسيح، ويرجيل، هوراس، اپلاتون، اويد، پتراچ، فيثاغورث، سقراط، ويليام شکسپير، ولټاير، اسحاق نيوټن، ليوناردو ډاوينچي، چارلس ډاروين، بنجامين فرانکلن، رلف والډو امرسن، هنري ډيويډ توريو، اميل زولا، برټراند راسل، ريچارډ واګنر، پرسي بيشه شلي، ايچ جي ويلز، آلبرټ آنشټين، رابندرنات ټاګور، ليوتولستوی، جورج برنارډ شاو، مهاتما ګاندي، آلبرت شوايتزر، او د دې زمانې ځينې کسانو لکه: پل نيومن، مډونا، شهزادګۍ ډيانا، لينډسي واګنر، پل مک کارټني، کنډيس برګن، او ځو تنه نور.

آلبرټ آنشټين ويلي دي: "زه فکر کوم چې د سوچه والي کوم تاثير چې د نباتي خوړو په رژيم سره د انسان په برخه کېږي، د بشر لپاره ډېر ګټور دی. له دې امله، د نباتي خوړو رژيم ساتنه د دغې لارې د تلونکو لپاره هم مثبته ده او هم ګټوره." دا د تاريخ په اوږدو کې د ټولو لويانو او سپېڅليو خلکو نصيحت وه.

استاد پوښتنې ځوابوي

پوښتنه: د حيواناتو د غوښې خوړل د ژونديو موجوداتو وژل ګڼل کېږي، خو آيا د نباتي خوړو خوړل هم يو ډول وژنه نه ده؟

استاد: د نباتي خوړو خوړل هم د ژونديو موجوداتو وژنه ده او په نتيجه

(c) ketabton.com: The Digital Library

کې یوه اندازه "کارما" زمونږ لپاره ایجادوي، خو د "کارما" اثر یې لږ دی. که چیرې یو څوک د ورځې دوه نیم ساعته د کوان یین تمرینونه وکړي، د دغې کارما تاثیر خنثی کوي. د اړتیا په پام کې نیولو سره او د ژوند د ادامې لپاره باید یو څه وخورو، نو د دې لپاره داسې غذا انتخابوو چې د هغې د آګاهۍ حس ټیټ وي او لږ درد ور رسیږي. د نباتاتو ۹۰٪ اوبه جوړوي او له دې امله د هغې د آګاهۍ حس دومره ټیټ دی چې ډیر لږ درد احساسوي. سربیره پر دې، مونږ د نباتي خوړو په خوړلو سره نه یوازې دا چې د هغو ریښې له منځه نه وړو بلکې د هغو د غیرجنسي برخو په بیاتولید او په نتیجه کې د هغو د محصول په ډیرولو کې مرسته کوو. په دې توګه، زمونږ کار عملا د نباتاتو په ګټه دی. د نباتاتو روزونکي وایي چې د بوټو ښاخونه پرې کول مرسته کوي څو هغوی په ښه توګه وده وکړي.

دغه مس ئ له په مېوو کې ښه روښانه ده. یوه پخه مېوه چې ښه بوی، ښایسته رنګ او ښه خوند لري انسان یې خوړلو ته هڅوي، او په دې توګه، د مېوو ونې خپلې ریښې لاغزوي. که چیرې هغه ټولې نشي او ونه خوړل شي، ترشیږي، له ونې رالویږي او خرابیږي او د سیوري د لوري دانې له لمر څخه محرومې پاتې کیږي او مړې کیږي. نو د مېوې او سبزۍ خوړل یوه طبیعي غوښتنه ده چې هغوی ته به درد ونه رسوي.

پوښتنه: ډیر خلک په دې اند دي چې نبات خواره خلک له ونې ټیټ او ډنګر وي، او غوښه خواره خلک له ونې لوړ او غټ وي. آیا داخبره سمه ده؟

استاد: نبات خواره خامخا ډنګر او له ونې ټیټ نه وي. که چیرې د هغوی غذایي رژیم متناسب وي، هغوی هم لوړ وي او هم غښتلي. ټول غټ حیوانات لکه فیل، غویی، زرافه، د اوبو اس، اس او نور یوازې سبزي او مېوه خوري. هغوی د غوښه خورو حیواناتو په نسبت

(c) ketabton.com: The Digital Library

غښتلي دي؛ آرام دي؛ او همدارنګه د انسان لپاره ډېر ګټور دي. په داسې حال کې چې غوښه خواره حیوانات ډېر قهرجن او بې ګټې دي. که چېرې انسان د حیوان غوښه وخوري، هغه تر ډېره حده له حیواني غرایزو څخه متاثره کېږي. غوښه خواره انسانان خامخا لوړ او غښتلي نه وي او حتی منځنۍ عمر یې ډېر لنډ وي. اسکیموګان تقریبا یوازې غوښه خوري، خو آیا هغوی لوړ او غښتلي دي؟ عمرونه یې اوږده دي؟ زه فکر کوم چې تاسو دغه مس ئ له په ښه توګه درک کولی ش ئ ؟

پوښتنه: آیا نبات خواره کولی شي چې د چرګې هګۍ وخوري؟
استاد: نه. د چرګې د هګۍ خوړل داسې دي لکه ژوندی موجود چې وژني. ځینې خلک وایي چې د اوسنیو چرګانو هګۍ نطفه نه لري، او په دې توګه د هغو خوړل د ژوندي موجود وژل نه دي. دا مس ئ له یوازې په ظاهري توګه سمه ده. یوه د چرګې هګۍ هغه وخت بې نطفې پاتې کېږي چې د حمل مناسب شرایط ورته نه وي برابر شوي چې په نتیجه کې په چرګوړي باندې د اوښتلو د تکامل د سیر مراحل نه طی کوي. سره له دې چې دغه تکامل نه دی ترسره شوی، خو د ژوند ځواک لا هم د چرګې په هګۍ کې نغښتی دی. هګۍ یوازنۍ حجرې دي چې کولی شي القاح شي. ځینې خلک داسې دلایل راوړي چې د چرګې هګۍ اساسي خوراکي مواد لکه پروټین او فاسفورس لري چې د انسان لپاره یې اخیستل ضروري دي، خو پروټین په ټولو نباتي دانو او فاسفورس په سبزیو لکه پټاټو کې وجود لري.

مونږ پوهېږو چې له پخوا زمانو څخه ډېر لوی راهبان وو چې غوښه او هګۍ یې نه خوړل، خو بیا یې هم ډېر اوږده عمرونه درلودل. د مثال په توګه، استاد یینګ ګوانګ چې د هرځل خوړو پر وخت به یې یو قاب سبزي او لږې وریژې خوړلې او له اتیا کلونو څخه تر ډېرې مودې

(c) ketabton.com: The Digital Library

پورې ژوندی وه. سربېره پر دې، د هګۍ زېړ ډېر زیات کولسترول لري. کولسټرول د زړه د بې نظمیو اصلي عامل دی او دا په فورموسا او امریکا کې یوه له ډېرو مرګونو ناروغیو څخه ګڼل کېږي. دا د حیرانتیا ځای نه دی چې ګورو چې زیاتره ناروغان د چرګانو هګۍ خواره دي.

پوښتنه: انسان بېلابېل حیوانات لکه خوګان، پسونه، چرګان، بتې، او نور ساتي. ولې نشو کولی چې مونږ هغه وخورو؟
استاد: داسې ده؟ میندې پلرونه خپل ماشومان ساتي. آیا میندې پلرونه حق لري چې خپل ماشومان وخوري؟ ټول ژوندي موجودات حق لري چې ژوند وکړي، او هېڅ څوک یې باید له دغه حق څخه محروم نه کړي. که چېرې مونږ د هانګ کانګ قوانین وګورو، حتی د خپل ځان وژنه هم د قانون خلاف عمل دی. نو، د نورو وژنه به له قانون څخه څومره ډېر مخالفت وي؟

پوښتنه: حیوانات د دې لپاره پیدا شوي دي چې خلک یې وخوري. که چېرې یې مونږ ونه خورو، نړۍ به ترې ډکه شي. سمه ده؟
استاد: دا یوه غلطه عقیده ده. آیا تاسو د یوه حیوان تر وژلو وړاندې له هغه څخه پوښتنه کوئ چې تاسو غواړئ هغه ووژنۍ او ویې خورئ؟ ټول ژوندي موجودات غواړي چې ژوندي پاتې شي او له مرګ څخه ډارېږي. مونږ نه غواړو چې پړانګ مونږ وخوري، نو مونږ باید ولې حیوانات وخورو؟ د انسان یوازې لسګونه زره کاله کېږي چې په ځمکه باندې ژوند کوي، خو د انسان له پیدایښت څخه وړاندې، په ځمکه کې ډول ډول حیواناتو ژوند کاوه. آیا هغوی ځمکه ډکه کړې وه؟ ژوندي موجودات یو له بل سره یو ایکولوژیک توازن لري او د خوړو یا ځای د کموالي په صورت کې، د هغوی په ټولنه کې یو لوی کمی رامنځته کېږي. دغه مس ئ له ټولنه په توازن کې ساتي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پوښتنه: ولې باید زه نبات خور اوسم؟

استاد: زه نبات خور یم ځکه زما دننه خدای غواړي چې زه دې داسې اوسم. پوه شوې؟ غوښه خوړل د "نه غواړم چې ووژل شم" له نړیوال اصل سره په ټکر کې دي. مونږ پخپله نه غواړو چې ووژل شو، او نه غواړو چې مال مو غلا کړای شي. اوس، که چېرې له نورو سره دغه ډول معامله وکړو، په حقیقت کې دا هرڅه له خپل ځان سره کوو، او دغه کار مونږ دردوي. هرڅه چې تاسو د نورو په وړاندې کوئ، تاسو پخپله پرې دردېږئ. تاسو نش ئ کولی چې په خپل ځان باندې خوله ولګوئ او باید خپل ځان زخمي نه کړئ. په عین ډول، تاسو باید بل څوک ونه وژن ئ ځکه چې دا د ژوند د اصل پرخلاف عمل دی. پوه شوې؟ دا کار مونږ دردوي، نو نه یې ترسره کوو. د دې معنی دا نه ده چې مونږ په یو ډول خپل ځانونه محدودوو. د دې معنی دا ده چې مونږ خپل ژوند د ژوند ټولو ډولونو ته پراخوو. زمونږ ژوند به په دې بدن کې محدود نه وي، بلکې د حیواناتو او د ژوندیو موجوداتو ټولو ډولونو ته به غزېدلی وي. دغه کار مونږ لویوي؛ مونږ خوشحالوي؛ او زمونږ محدودیت له منځه وړي. سمه ده؟

پوښتنه: آیا کېدای شي د نباتي خوړو او په دې هکله رڼا واچوئ چې څنګه کېدای شي دا له نړیوالې سولې سره مرسته وکړي؟

استاد: تاسو ګورئ چې په نړۍ کې ډېر جنګونه د اقتصادي دلایلو په اساس رامنځته کېږي. اقتصادي ستونزې هغه وخت سختې وي چې په بېلابېلو هېوادونو کې لوږه، د خوړو کمی، او یا د هغو وېش نامتوازن وي. که چېرې تاسو یو څه وخت ورکړئ، مجلې ولول ئ او د نباتي خوړو د حقایقو په هکله څېړنه وکړئ، په ډېرښه ډول به په دې هکله وپوهېږئ. د غوښې په نیت د پسونو او حیواناتو ساتنه په ډېرو برخو کې زمونږ او د ټولې نړۍ، یا لږ ترلږه د درېیمې نړۍ د هېوادونو د اقتصاد د کمزورتیا باعث ګرځېدلې ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا زه نه وایم، بلکې دا یو امریکایی چې دغه مس ئ له یې څېړلې او په دې هکله یې یو کتاب لیکلی دی، وایي. تاسو کولی ش ئ   چې هر کتابتون ته لاړ ش‌ئ او د نباتي خوړو د خوړلو په هکله ترسره شوې څېړنې ولول ئ . تاسو کولی ش ئ   چې د "جان روبینز" لیکنه "د نوې امریکا لپاره د خوړو رژیم" ولول ئ . هغه یو ډېر مشهور آیس کریم پلورونکی میلیونر دی. هغه دا هرڅه پرېښودل څو یو نبات خور واوسي، او د خپل کورني او کاري دود پر خلاف د نبات خوړلو یو کتاب ولیکي. هغه ډېرې زیاتې پیسې، پرستېژ او کاروبار له لاسه ورکړ، خو دا هرڅه هغه د حقیقت لپاره وکړل. د هغه کتاب ډېر ښه دی. ډېر نور کتابونه او مجلې هم شته چې کولی شي تاسو ته د نباتي خوړو د رژیم او له نړیوالې سولې سره د هغو د مرستې په هکله، ډېر معلومات او حقیقتونه، په لاس درکړي.

تاسو ګورئ، مونږ خپل خواږه حیواناتو ته په ورکولو سره له لاسه ورکړل. آیا تاسو پوهېږئ چې د غوښې د تر لاسه کولو په نیت د یوې غوا په روزلو باندې څومره پروټین، درمل، اوبه، انساني ځواک، موټر، لارۍ، سړک جوړونه، او په سلګونو زره جریبه ځمکه مصرفېږي. پوه شوئ؟ که چېرې دغه مواد په برابر ډول په مخ پر ودې هېوادونو کې ووېشل شي، مونږ کولی شو چې د لوږې ستونزه حل کړو. نو اوس، که چېرې یو هېواد خوړو ته اړتیا لري، ښایي په بل هېواد باندې حمله وکړي او په دې توګه د خپل هېواد خلک له لوږې څخه وژغوري. په اوږده موده کې، دغه چاره بد عوامل او ستونزې رامنځته کوي. پوه شوئ؟

څه چې کرې هغه به رېبې. که چېرې مونږ کوم څوک د خوړو په نیته ووژنو، په بله طریقه به مونږ هم د ورته هدف لپاره ووژل شو. دا د افسوس خبره ده. مونږ ډېر هوښیار یو، ډېر متمدن یو، خو بیا هم په مونږ کې ډېر خلک په دې نه وي خبر چې زمونږ ګاونډي هېوادونه په څه سبب کړېږي. هغوی زمونږ د خوړو، خوندونو او خېټو له امله کړېږي او پرځانونو دردونه مني.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ددې لپاره چې مونږ یوه خپله مړه کړو، ډېر ژوندي موجودات وژنو، او خپل ډېر همنوعه انسانان له لوږې سره مخامخ کوو. تر اوسه پورې د حیواناتو په هکله نه غږېږو. پوه شوئ؟ بیا دغه ګناه په خبر یا ناخبر ډول زمونږ پر وجدان فشار راوړي او همدغه مس ئ له مونږ پر سرطان، ټیوبرکلوز، او لاعلاجه ناروغیو لکه ایډز باندې اخته کوي. له ځانه وپوښت ئ چې ستاسو هېواد امریکا ولې تر ټولو ډېر په دغو ناروغیو باندې اخته دی؟ امریکا د ټولې نړۍ د هېوادونو په پرتله ډېر په سرطان اخته ناروغان لري، ځکه چې خلک یې غوښه ډېره خوري. له ځانه وپوښت ئ چې ولې د چین یا د نورو کمونستي هېوادونو وګړي په دومره لوی شمېر په سرطان ناروغۍ اخته نه دي؟ هغوی دومره غوښه نه لري. پوه شوئ؟ دا هغه څه دي چې څېړنې او تحقیقات یې وایي، نه زه. پوه شوئ؟ ما مه ملامتوئ.

پوښتنه: هغه معنوي ګټې چې مونږ یې د نباتي خوړو له خوړلو څخه تر لاسه کوو، څه دي؟

استاد: زه ډېره خوشحاله یم چې تاسو خپله پوښتنه په دې ډول مطرح کړه. ځکه زه پوه شوم چې تاسو خپل تمرکز پر معنوي ګټو راټول کړی دی او دا ستاسو لپاره ډېر ګټور دی. ډېر خلک چې کله د نباتي خوړو د خوړلو په هکله خبرې کوي، د خپلې تغذیې او د اندام د تناسب فکر ورسره وي. د نباتي خوړو د خوړلو معنوي اړخونه دا دي چې پاک او بې ضرره دي.

"ته باید څوک ونه وژنې." کله چې خدای مونږ ته دا خبره کوله، داسې یې مشخصه نه کړه چې باید انسان ونه وژنې بلکې دهغه په وینا کې ټول موجودات شامل وو. آیا هغه نه دي ویلي چې ټول حیوانات یې د دې لپاره پیدا کړي دي څو له مونږ سره مرسته وکړي؟ آیا هغه حیوانات زمونږ تر پاملرنې لاندې راوستي؟ هغه ویلي دي چې پام پرې کوئ او پر هغوی حکم چلوئ. آیا تاسو چې کله خپل تر لاس لاندې

(c) ketabton.com: The Digital Library

کسانو باندې واکمني کوئ هغوی وژن ئ   او خورئ؟ که داسې وي، خلک به له منځه ولاړ شي او تاسو به بې رعیته پاچا وګرځ ئ . ښه. کله چې خدای داسې وايي، باید د هغه حکم ته غاړه کېږدو. له هغه ځخه پوښتنې ته اړتیا نشته. د هغه خبرې په پوره ډول روښانه دي، خو له خدای پرته څوک خدای پېژني؟
نو تاسو باید د خدای د پېژندلو لپاره په خپله خدای وګرځ ئ . زه بیا تاسو دې ته رابلم چې بیا خدای ډوله ش ئ . پخپله تاسو، نه بل څوک! د خدای په هکله مراقبه (مډیټېشن) په دې معنی نه ده چې تاسو د هغه ستاینه وکړئ او بس، بلکې په دې معنی ده چې تاسو پخپله خدای ش ئ . تاسو دا ومومئ چې تاسو او خدای سره یو یاست. "زه او پلار مې سره یو یو"، آیا عیسی داسې نه دي ویلي؟ که چېرې هغه ویلي وي چې هغه او د هغه پلار سره یو دي، مونږ او د هغه پلار هم سره یو کېدای شو، ځکه چې مونږ هم د خدای بچي یو. او عیسی همدارنګه ویلي دي چې، هر هغه څه چې هغه یې کوي، مونږ یې هم کوو، او حتی تر هغه په ښه طریقه سره. نو مونږ کولی شو چې تر مسیح هم غوره وګرځو، څوک پوهېږي!
ولې په داسې حال کې چې د خدای په هکله په هېڅ څه نه پوهېږو، د هغه عبادت وکړو؟ ولې په بې خبرۍ سره ایمان راوړو؟ اول باید هغه څه چې عبادت ورته کوو، وپېژنو. دا داسې ده لکه چې کله غواړو له یوې نجلۍ سره واده وکړو. په دې وختونو کې داسې معمول دی چې د دواړو لوریو تر لیدنې وړاندې واده نه ترسره کېږي. نو څنګه کېدای شي چې د خدای عبادت دې پرته له دې چې هغه وګورو، وکړو. مونږ حق لرو چې له خدای څخه وغواړو څو خپل ځان مونږ ته راوښيي. د دې حق لرو چې هغه خدای چې مونږ ورته عبادت کوو په خپله خوښه یې وټاکو.
ګورئ په انجیل کې په صراحت سره ذکر شوي دي چې باید نبات خواره اوس ئ . مونږ باید دخپلې روغتیا د ساتنې لپاره نباتي

(c) ketabton.com: The Digital Library

خواړه وخورو. د علمي، اقتصادي دلايلو او همدارنګه د ژونديو موجوداتو په وړاندې د ترحم ښودلو لپاره بايد مونږ نبات خواره اوسو. سربېره پر دې، د نړۍ د ساتنې لپاره بايد مونږ نبات خواره اوسو.

په ځينې ځېړنو کې ياده شوې ده چې که چېرې په لوېديځ (امريکا) کې خلک په اونۍ کې يوازې يو ځل نباتي خواړه وخوري، په ټوله نړۍ کې شپاړس ميليونه انسانان له لوږې څخه نجات مومي. نو نباتي خواړه وخورئ او له ځانونو څخه اتلان جوړ کړئ. له دې ټولو دلايلو سره سره، حتی که زما پيروي هم نه کوئ او زما په طريقه ممارست هم نه کوئ، زه هيله کوم چې د خپل ځان له پاره، د جهان له پاره نبات خواره اوس ئ .

پوښتنه: که چېرې ټول د نباتي خوړو خوړلو ته مخه کړي، آيا د خوراکي موادو له کمي سره به مخامخ نه شو؟

استاد: نه. د ځمکې يوه ټوټه په هغې باندې د حيواناتو لپاره د کرل شويو وښو څوارلس برابره ډېر خوراکي مواد حاصل ورکوي. په يو جريب ځمکه کې له کرل شويو نباتاتو څخه اته سوه زره کالوري انرژی په لاس راځي. اوس که چېرې دغه محصول د هغو حيواناتو د مړولو لپاره وکارول شي چې انسانان يې غوښه خوري، لاسته راغلې غوښه يوازې دوه سوه زره کالوري انرژي ورکوي. په دې معنی چې د دغې پروسې په جريان کې شپږ سوه زره کالوري انرژي ضايع کېږي. نو ويلی شو چې د نباتي خوړو رژيم د غوښې خوړلو د رژيم په نسبت ډېر مؤثر او اقتصادي دی.

پوښتنه: آيا يو نبات خور شخص کولی شي چې ماهي وخوري؟

استاد: دا سمه ده چې تاسو دې ماهي وخورئ. خو که چېرې تاسو غواړئ چې نباتي خواړه وخورئ، ماهي نباتي خواړه نه دي.

پوښتنه: ځينې خلک وايي، دا مهمه ده چې انسان دې خوش قلبه

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوسي، خو دا مهمه نه ده چې یو نبات خور دې اوسي. آیا دا خبره سمه ده؟
استاد: که یو څوک په ریښتیا سره خوش قلبه وي، بیا نو ولې د نورو ژوندیو موجوداتو غوښه وخوري؟ د هغوی د درد په لیدلو سره باید دی د هغو د خوړلو تحمل ونه لري. غوښه خوړل بې رحمي ده، او دا څنګه کېدای شي چې داسې انسان دې خوش قلبه اوسي؟

یوځل استاد "لین چي" وویل، "ویې وژنه، او غوښه یې وخوره. په دې دنیا کې له انسان څخه څوک ډېر ظالم، بدخواه، بې رحم، او خبیث نشته." هغه څنګه کولی شي ادعا وکړي چې مهربان زړه لري. "منسیوس" هم ویلي دي: "که چېرې تا هغه ژوندی لیدلی وي، نشې کولی چې مرګ یې تحمل کړې، او که چېرې د هغه چیغه واورې، نشې کولی چې د غوښې خوړل یې تحمل کړې، نو ویلی شو چې یو خوش قلبه او واقعي انسان له پخلنځي څخه لیرې پاتې کېږي".
د انسان شعور د حیواناتو د شعر په پرتله لوړ دی. مونږ د هغوی د مقاومت د له منځه وړلو لپاره له وسلې څخه کار اخلو، نو هغوی په پوره کرکې سره وژل کېږي. هغه سړی چې دغه ډول کارونه کوي، او کوچنی او کمزوری مخلوق وژني، باید شریف ونه ګڼل شي. کله چې حیوانات وژل کېږي، سخت ډارېږي، ځورېږي او ډېر قهر ورځي. دغه حالتونه زهر تولیدوي چې د هغوی په غوښه کې پاتې کېږي او هغو کسانو ته چې دغه غوښه خوري، زیان رسوي. او دا چې په حیواناتو کې د انسانانو په نسبت د ارتعاشاتو سرعت ټیټ دی، له دې امله د انسان په ارتعاشاتو او بالاخره د پوهې په پراختیا باندې اغېزه کوي.

پوښتنه: آیا دا کافي ده چې انسان دخپلې خوښې "راحت طلبه نبات خور" واوسېږي؟ (زما هدف هغه خلک دي چې له غوښې خوړلو

(c) ketabton.com: The Digital Library

څخه په پرهېز کې دومره جدي نه دي. هغوی له غوښې سره یوځای پخه شوې سبزي بېلوي او بیا یې خوري)

استاد: نه. د مثال په توګه، یو خوراک فرض کړئ چې په زهري موادو کې لړل شوی او بېرته له هغې مایع څخه را اېستل شوی وي. څه فکر کوئ چې آیا دغه خواړه په زهرو لړل شوي دي که نه؟ په "ماها پاري نیروانا سوترا" (Mahaparinirvana Sutra) کې "ماهاکاسیاپا" (Mahakasyapa) له بودا څخه وپوښتل: که چېرې مونږ ته د سبزۍ او غوښې خواړه راکړای شي، آیا کولی شو چې مونږ هغه غذا وخورو؟ څنګه کېدای شي چې دغه غذا پاکه کړو؟ بودا ځواب ورکړ: "باید چې سبزي له غوښې څخه بېله کړئ، او په اوبو یې ووینځ ئ څو د خوړلو لپاره برابره شي."

له پورتنۍ مکالمې څخه مونږ پوهېدلی شو چې یو څوک نشي کولی هغه سبزي وخوري چې له غوښې سره ګډه وي، مګر دا چې لومړی یې په اوبو باندې پاکه کړي، په خپله د غوښې خوراک خو څه کوې! نو په اسانۍ سره وینو چې بودا او شاګردان یې نبات خواره وو. البته، ځینې خلک په بودا تور لګوي چې هغه یو راحت طلبه نبات خور وه، او که غوښه به هم ورکړای شوه هغه به خوړله، خو دا خبره بېخي بې اساسه ده. هغه خلک چې دا ډول خبرې کوي هغه څوک دي چې یا یې سپېڅلي کتابونه لږ لوستلي یا پرې سم نه دي پوه شوي.

په هند کې تر ۹۰٪ ډېر خلک نبات خواره دي. کله چې هغوی د زېړو جامو ملنګان وګوري ټول پوهېږي چې باید هغوی ته نباتي خواړه ورکړي، دا خو لا پرېږده چې زیاتره دغه خلک غوښه هېڅ نه لري چې چاته یې ورکړي!

پوښتنه: ډېر وخت مخکې ما له یوه بل استاد څخه اورېدلي وو چې ویل یې، "بودا د خوګ پښه وخوړله چې بیا په اسهال اخته او مړ شو." آیا دا خبره سمه ده؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

استاد: بالکل نه. بودا د يو ډول سمارق تر خوړلو وروسته مسموم او بيا مړ شو. که چېرې مونږ د دغه سمارق نوم له براهمني ژبې څخه همداسې په تحت اللفظي بڼه بلې ژبې ته ترجمه کړو، د دغه سمارق له نامه څخه "د خوګ پښه" جوړېږي، خو په حقيقت کې دا د خوګ پښه نه ده. دا داسې دی لکه "لن ګن" (longan) چې په چينايي ژبه کې يو ډول مېوه ده. (په چيني ادبياتو کې بيا دغه کلمه "د ښامار سترګه" معنی ورکوي). نو ډېر نباتات شته چې له نامه نه نبات نه معلومېږي، خو په حقيقت کې نبات وي. لکه همدا "د ښامار سترګه" او داسې نور. دغه سمارق هم په براهمني ژبه کې "د خوګ پښه" يا "د خوګ خوښـي" معنی ورکوي چې په دغو دواړو کلمو کې د خوګ نوم شته دی. دا چې دغه ډول سمارق لږ پيدا کېږي، نو د هند خلکو بودا ته د درناوي ښودلو لپاره هغه ته هديه کړی دی. دغه سمارق د ځمکې پرمخ نه پيداکېږي او تر ځمکې لاندې راشين کېږي. که څوک غواړي چې دغه سمارق پيدا کړي بايد چې د خوګ په مرسته يې چې دغه سمارق ډېر په اشتها سره خوري، ولټوي. خوګان د دغه سمارق بوی حس کوي او هر چېرې يې چې احساس کړي، ځمکه په پښو باندې کنده کوي، سمارق پيدا کوي او بيا يې خوري. همدغه وجه ده چې خلک دغه سمارق ته "د خوګ پښه" او "د خوګ خوښـي" وايي. اصلا دواړه نومونه د هماغه سمارق لپاره کارول کېږي. دا چې دغه لفظ له لازمې پاملرنې څخه پرته نورو ژبو ته ترجمه شوی دی او دا چې خلکو اصلا د دغه نامه ريښه نه پېژندله، وروستي نسلونه له سوء تفاهم سره مخامخ شول او بودا يې په تېروتنې سره غوښه خور وګڼه. دا په ريښتيا سره د تاسف وړ خبره ده.

پوښتنه: د غوښې ځينې مينه وال وايي: "مونږ غوښه له پلورنځيو څخه رانيسو، او دا چې حيوان مونږ په خپله نه دی وژلی، نو خوړل يې ممانعت نه لري." آيا تاسو فکر کوئ چې دغه خلک ريښتيا وايي؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

استاد: دا يوه ډېره لويه تېروتنه ده. تاسو پوهېږئ چې قصابان ژوندي موجودات له دې امله وژني چې نور خلک ترې غوښه غواړي. بودا په "لانکاواتارا سوترا" کې ويلي دي: "که چېرې غوښه خواره نه وای، هېڅ حيوان به نه وه وژل شوی. د ژوندي موجود وژل او د هغه غوښه خوړل سره ورته ګناه لري." د ژونديو موجوداتو له حد څخه د ډېرې وژنې له امله دی چې طبيعي فجايع او مصيبتونه په مونږ باندې راځي او مونږ په خپله هغه ته لاره برابره کړې ده. جګړې هم له ډېرې زياتې وژنې څخه منځته راځي.

پوښتنه: ځينې خلک وايي، سره له دې چې نباتات نشي کولی چې د يوريا يا يوريکينېز په څېر زهري مواد توليد کړي، خو د مېوې او ترکارۍ خاوندان په نباتاتو باندې يو زيات مقدار د مرض ضد درمل استعمالوي چې زمونږ د روغتيا لپاره تاوان اړوي. آيا دا خبره سمه ده؟
استاد: په محصولاتو باندې د مرض ضد درملو او زهري کېمياوي موادو لکه ډي ډي ټي شيندل کولی شي چې د سرطان، شنډوالي او د ځيګر د ناروغيو سبب وګرځي. د ډي ډي ټي په څېر زهر کولی شي چې په وازده کې خپاره شي او معمولا هم د حيواناتو په وازده کې ذخيره کېږي. يعنې غوښه خوړل د مرض ضد موادو او ډېرو غليظو زهرو د جذب معنی لري چې د حيوان د ودې پر مهال د هغه په وازده کې ذخيره شوي دي. په وازده کې د دغو موادو تراکم په سبزی، مېوه او غله کې د هغوی د تراکم په پرتله ديارلس ځلې ډېر دی. د مېوو پر مخ شيندل شوي زهري مواد کېدای شي په وينځلو سره پاک شي، خو د حيوان په وازده کې ټول شوي مواد په دې ډول نه پاکېږي. دا چې دغه زهر د تراکم وړتيا لري، کېدای شي چې د څه مراحلو په طی کولو سره ذخيره شي. نو هغو مصرفونکو ته چې د غذايي موادو د زنځير په پورتنۍ برخه کې واقع دي، تر ټولو ډېر تاوان ور رسېږي.
د آيووا په پوهنتون کې ترسره شوې ازموينې ښيي چې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

انسان په بدن کې موجود تقريبا ټول مسموميت د غوښې له خوړلو څخه رامنځته کېږي. تجربه کونکو موندلي دي چې د نبات خورو انسانانو په وجود کې موجود زهر د غوښه خورو انسانانو په وجود کې د موجودو زهرو په پرتله له نيمايي څخه هم لږ دي. اصلا، په غوښه کې په آفت ضد سموم سربېره بل سموم هم شته دی. د حيواناتو د روزنې په جريان کې، د هغوی زياتره خوراکونه په کېمياوي موادو لړلي وي چې د هغوی د غوښې د رنګ او خوند د تغير او چټکې ودې لپاره مؤثر وي. حتی د غوښې د ساتنې لپاره هم له دغه ډول موادو څخه استفاده کېږي.
د مثال په توګه، له نايتريتو څخه جوړ شوي ساتونکي درمل ډېر زهري دي. د ۱۹۷۱ کال په جولای کې نيويارک ټايمز خبر ورکړ چې: "د غوښه خوړونکو د روغتيا لپاره تر ټولو لوی پټ خطر په غوښه کې نه د ليدلو وړ ککړونکي، لکه په آزاد ماهي کې باکټرياوې، د مرض ضد درملو پاتې شوني، ساتونکي مواد، هورمونونه، انټي بيوټيک او نور اضافي کېمياوي مواد دي". سربېره پر دې، حيواناتو ته واکسين تزريق کېږي چې کېدای شي د هغو په غوښه کې پاتې شي. دغو ټولو ته په پام سره، په تازه مېوه، مندتو، نخودو، جوارو او شيدو کې موجود پروټينونه د غوښې د پروټينو په پرتله ډېر خالص دي، ځکه چې په غوښه کې د موجودو ناخالصو موادو ۵۶٪ په اوبو کې د حلېدلو وړتيا نه لري. څېړنو ښودلې ده چې دغه اضافي مواد کېدای شي د سرطان او ډېرو نورو ناروغيو او يا د جنين د شکل د تغير سبب وګرځي. نو غوره دا ده چې امېدوارې ښځې هم په بشپړ ډول د نباتي خوړو اخيستلو ته مخه کړي څو د جنين جسمي او روحي روغتيا تامين شي. که چېرې تاسو په کافي اندازه شيدې وڅښئ ، ستاسو بدن ته به په لازمه اندازه کلسيم ورسېږي. همدارنګه تاسو کولی شئ چې د حبوباتو په خوړلو سره لازم پروټين، او د مېوې او سبزۍ په خوړلو سره د خپل بدن د اړتيا وړ ويټامينونه او نور معدني مواد تامين کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

نبات خوري

د نړۍ د اوبو د بحران لپاره ترټولو غوره حل

د لوى استاد چينګ هاى له تازه ۱۵۴ لمبر ليکنې څخه انتخاب شوي

اوبه د ځمکې پر مخ د ټولو ژونديو موجوداتو د ژوند لپاره ضروري دي. خو زمونږ د سيارې د اوبو ډېر استعمال، لکه چې د سټاکهولم د اوبو د نړيوال انسټيټيوټ (SIWI) له خوا رابرسېره شوي، دغه نفيسه منبع د راتلونکو نسلونو لپاره په خطر کې اچولې ده.

لاندې ځينې حيرانونکي حقيقتونه دي چې د اوبو د اونۍ په مناسبت د SIWI په کلني نړيوال کنفرانس کې چې د ۲۰۰۴ کال د اګسټ په ۱۶-۲۰ نېټو ترسره شو، يې راپور ورکړل شوى دى.

- له څو لسيزو راهيسې، د خوړو د پيداوار ډېرښت د نفوسو وده بېله (outpaced) کړې ده. اوس د نړۍ ډېره برخه د ډېر پيداوار له امله بې اوبو کېږي.
- هغه حيوانات چې د حبوباتو په واسطه تغذيه کېږي، هرکيلوګرام تيارېدونکې غوښه يې څه ۱۰۰۰۰ – ۱۵۰۰۰ کيلوګرامه اوبو ته

(c) ketabton.com: The Digital Library

اړتيا لري. (دا د مؤثريت د اندازې له ۰.۰۱٪ څخه لږ جوړوي؛ که چېرې کومه عادي صنعتي پروسه د مؤثريت په دې سطحه وچلېږي، بې له ځنډه به عوض کړاى شي!).

- حبوبات د هر کيلوګرام د تيارولو لپاره ۴۰۰ – ۳۰۰۰ کيلوګرامه اوبو ته اړتيا لري. (دا د هغو اوبو ۵٪ جوړوي چې د دغې اندازې غوښې د تيارېدلو لپاره ورته اړتيا ليدل کېږي).
- تر ۹۰٪ د ټولو برابرو شويو اوبو د خوړو د ودې لپاره کارول کېږي.
- د اسټراليا په څېر هېوادونه چې هلته اوبه لا مخکې ترمخکې کمې دي، اصلا اوبه د غوښې په بڼه واردوي.

په مخ پر ودې هېوادونو کې غوښه خواره داسې منابع استعمالوي چې د ورځې ۵۰۰۰ لېټره (۱۱۰۰ ګيلنه) اوبه په کې کارول کېږي په داسې حال کې چې نبات خواره داسې منابع کاروي چې د ورځې ۱۰۰۰-۲۰۰۰ لېټره (۲۰۰-۴۰۰ ګيلنه) اوبه کاروي. (ګارډين د ۲۰۰۴ کال د اګست پر ۲۳مه د دغې موضوع په هکله راپور ورکړى وه). په يوه اضافي يادښت کې، چې د SIWI له راپور څخه نه دى را اخستل شوى، د امازون استوايي ځنګلونه د دې لپاره وهل کېږي چې سويا لوبيا په کې وکرل شي. په داسې حال کې چې همدغه لوبيا وروسته غواګانو ته ورکول کېږي. د دې پرځاى به دا ډېره مؤثره وي چې که چېرې نېغ په نېغه خلکو ته ورکول شي. د ډېرو متشرفينو به په ياد وي، استاد د غوښې د پيداوار محيطي اغېزې په خپل "د يوه نباتي غذايي رژيم ګټې" لکچر کې چې د چټکې روښنفکرۍ په کتاب کې شامل دى بيانوي: "د غوښې د تر لاسه کولو لپاره د حيواناتو ساتنه خپلې پايلې لري. دغه کار د ځنګلونو د تخريب، د ځمکې د تودوخې د ډېربښت، د اوبو د ککړتيا، د اوبو د کمي، د انرژۍ له منابعو څخه د بدې استفادې، د ځمکې د دښتي کېدنې او د نړۍ د لوږې سبب ګرځي. د غوښې د توليد لپاره له ځمکې، اوبو، انرژۍ او ورسره د انسان هڅې په کار اچول د ځمکې د منابعو د صحيح استعمال لاره نه ده." نو د دې لپاره چې د هغو اوبو مقدار تر ډېره حده راکم شي چې په نړۍ کې لګول کېږي، بشريت نړۍ ته د خوړو د برابرولو لپاره يوې نوې طريقې

(c) ketabton.com: The Digital Library

ته اړتیا لري، او د نباتي خوړو رژیم دغه اړتیا پوره کوي.

هیله ده چې د اړوندو راپورونو لپاره وګورئ:
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

د نبات خورو لپاره ښه خبر

د نباتي خوړو مهم پروټین

نباتي غذايي رژيم نه يوازې زمونږ د روحاني ممارست، بلکې زمونږ د روغتيا لپاره هم ډېر ګټور دی. البته، مونږ بايد د مغذي موادو توازن ته په ځانګړې توګه پاملرنه وکړو او يقيني کړو چې د ډېر ضروري نباتي پروټين له فقدان سره خو به نه يو مخامخ شوي.

پروټين په دوه ډوله دي: حيواني پروټين او نباتي پروټين. سويا لوبيا او نخود د نباتي پروټينو ځينې سرچينې دي. د غذايي رژيم ساتنه په دې معنی نه ده چې يو څوک دې سره کړي نباتي خواړه وخوري. پروټين بايد شامل کړای شي څو هغه مغذي مواد پوره کړي چې يو شخص ورته اړتيا لري.

ډاکټر ميلر په خپل ټول ژوند کې يو نبات خور شخص وه. هغه د طب ډاکټر وه او څلوېښت کاله يې د چين په جمهوريت کې د غريبانو درملنه وکړه. هغه عقيده درلوده چې مونږ د ښې روغتيا ساتنې په نيت د مغذي موادو د تر لاسه کولو لپاره يوازې حبوباتو، لوبيا، مېوې او سبزۍ ته اړتيا لرو. ډاکټر ميلر وايي، "باقلي بې هډوکو غوښه ده." نوموړی زياتوي، "سويا لوبيا ډېر مغذي دي؛ که چېرې خلک يوازې يو ډول خواړه وخوري او هغه سويا لوبيا وي، هغوی به وکړای شي چې تر اوږدې مودې پورې ژوندي پاتې شي."

د يوې نباتي غذا تيارول داسې دي ښېخي لکه د يوې غوښه لرونکې غذا تيارول، په استثناء د دې چې سبزي - د چرګ تکې، سبزي-د ورانه غوښه يې پرځای وکارول شي. د مثال په توګه، "له کرفس سره د سرې کړې غوښې" يا "د سمندري نباتاتو او هګۍ د ګډ سوپ" پر ځای اوس مونږ کولی شو چې "له کرفس سره نباتي غوښه سره کړو" يا دا چې "د سويا له تکو

(c) ketabton.com: The Digital Library

سره د سمندري نباتاتو سوپ" جوړ کړو.

که چېرې تاسو په داسې هېوادونو کې یاست چې دغه نباتي پروټیني اجزاء په کې تیار نه پیدا کېږي، تاسو کولی شي چې د لوی استاد چینګ های د نړیوالې ټولنې له محلي مرکز سره اړیکه ونیسئ. دغه مرکزونه به تاسو ته د یو شمېر لویو پلورنځیو او د نباتي خوړو د رستورانټونو په هکله معلومات درکړي.

د نباتي خوړو د پخلي د طریقې د زده کړې لپاره تاسو کولی شئ چې لوی پخلنځي (Supreme Kitchen) ته چې د لوی استاد چینګ های د نړیوالې ټولنې له خوا خپور شوی دی، او یا هم د نباتي خوړو د پخولو نورو لاربښودو کتابونو ته مراجعه وکړئ.

په نړۍ کې د نباتي خوړو د تیارونکو رستورانټونو د لست د تر لاسه کولو لپاره دغه وېب سایټ وګورئ:

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

دلته د نباتي خوړو د ځینې ریستورانټونو او د نباتي خوړو د ځینې کمپنیو یو لسټ ستاسو د معلوماتو لپاره موجود دی:

په نړۍ کې د نباتي خوړو ریستورانټونه

(چې د ملګرو له خوا چلول کېږي)

Africa **Benin**
SM Bar Cafe Restaurant
vegetarien(COTONOU)
Address: 07 BP 1022 COTONOU
Tel: 229-90921569

Peace Foods
Address: C/1499 VEDOKO(COTONOU)
Tel: 229-95857274

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

U.S.A.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

California-Los Angeles
Au Lac Vegetarian Restaurant
16563 Brookhurst St, Fountain Valley, CA 92708
Tel: 1-714-418-0658

Veggie Panda Wok
903-b Foothill Blvd Upland, CA 91786
Tel: 1-909-982-3882

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

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

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

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

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

San Francisco
Golden Era Vegetarian Restaurant
572 O¡¦Farrell St, San Francisco, CA 94102
Tel: 1-415-673-3136

San Jose
The Supreme Master Ching Hai International Association Vegetarian House
520 East Santa Clara St, San Jose CA 95112
Tel: 1-408-292-3798
http://Godsdirectcontact.com/vegetarian/

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

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

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

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

Georgia

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

Illinois
Alice and Friends Vegetarian Cafe
Address: 5812 N Broadway St. Chicago, IL 60660-3518, U.S.A.
Tel: 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
Tel: 51-1-2650310.

Vida Light
Address: Jr. Camaná 502 - Lima
Tel: 51-1-426-1733

Europe
Germany
Munich
S.M. Vegetarisch
Amalienstrasse 45, 80799 Muenchen
Tel: 49-89-281882

France

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

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

Restaurante Casa Vegetariana ¡§Salud¡¨
Address: Calle Conde Altea, 44, bajo, 46005 Valencia, Spain
Tel: 34-96-3744-361

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

Mr Man
236 Station Road, Edgware, Middlesex, HA8 7AU.
Tel: 020-8905-3033
http:/www.vegmrman.com

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

Sydney
Tay Ho Vegetarian restaurant
11/68 John Street , Cabramatta, NSW 2166
Tel :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
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
Tel: (852) 2665-2280
www.naturehouse.com.hk
www.lovingocean.com

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
Tel / Fax: 81-279-97-1065

Chiba
Pension Rikigen
86-1 Hasama,Tateyama-shi,Chiba-ken 294-0307 Japan
TEL:81-3-3291-4344 81-470-20-9127
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/

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ChaeSikSarang 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
Tel: 82-2-576-9637

Malaysia
Supreme Healthy Vegetarian Foods
1179, Jalan Sri Putri 3/3, Taman Putri Kulai , 81000, Kulai, Johor, Malaysia
Tel: 607-662-2518 Fax: 607-662-2512
E-mail : Supreme2@tm.net.my

Indonesia

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

Bali
VEGGIE CORNER
Jalan Imam Bonjol 68 Denpasar – Bali
62-361- 490-033

Bandung
Ahimsa Vegetarian Restaurant
Komplek Ruko Luxor Permai Kav. 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
Tel / Fax: 63-48-433-9248
E-mail: veghouse@hotmail.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

کله چې د استاد مينې زما روح ته لاره وکړه
زه بيا له سره پيدا شوم
دليل يې له مانه مه پوښته
ځکه دليل يې د مينې په منطق کې نشته!

زه استازى يم
د ټول مخلوق
د هغوى غږ په ښکاره شکل
د ژوند او مرګ په هکله بيانوم
دعا وکړه ايا مهربان استاده
لاړ شه او هغه تر انتها پورې ورسوه

ستا دعا د ټولو په حال شامليږي
ښه او بد، ښايسته او بدرنګ
په زړه پورې او ناخوښه
سره يو دي.
اى استاده، زه هېڅکله نشم کولى چې ستا صفت بيان کړم
ستا مينه په خپله سينه کې ساتم
او هره شپه ورسره ويده کيږم

د لويې لاربښودې چينګ هاى
له "خاموشې اوښکې" اثر څخه

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپرونې

زمونږ د مورال د اوچتولو او زمونږ د ورځني ژوند د هڅونې لپاره د لوی استاد چینګ های د لاربښوونو یوه غني مجموعه د کتابونو، ویډیوي کیسټونو، آډیوي کیسټونو، د موسیقۍ د کیسټونو، ډي وي ډي ګانو، آیم پي۳ ګانو، او سي ډي ګانو په بڼه موجوده ده.

تاسو کولی شئ چې په خپرو شویو کتابونو او کیسټونو سربېره د استاد د لاربښوونو یو غورچاڼ چې بېلابېل مواد په کې دي په وړیا ډول له انټرنېټ څخه تر لاسه کړئ. د مثال په توګه، ډېر وېب سایټونه خبري مجله چې په منظم ډول خپرېږي، وړاندې کوي (د کوان یین وېب سایټونه وګورئ). د استادې شاعري او هڅوونکې ویناوې، او همدارنګه لکچرونه هم د ویډیوي او آډیوي فایلونو په بڼه له انټرنېټ څخه تر لاسه کېږي.

کتابونه

د یوې مصروفې ورځې په نیمایي کې د استادې له کتابونو څخه د یوه کتاب لوستل کېدی شي یو چاته د ټول ژوند د نجات سبب وګرځي. د هغې خبرې زمونږ د خپل ریښتني طبعیت یو روښانه یادونکی دی. "د چټکې روښنفکرۍ کیلي" په لړۍ کې د هغې د معلوماتي لکچرونو یا په "خاموشې اوښکې" شعري مجموعه کې د هغې له ژورې مهربانۍ څخه ډکې شاعرۍ د شعرونو لوستل د پوهې د طلا مثال لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کتابونو په لاندې لسټ کې، د هرې ژبې د اړوندو ټوکونو شمېر په قوسونو کې ښودل شوى دى. هيله ده چې د دغو او نورو کتابونو د ترلاسه کولو لپاره "د کتابونو د ترلاسه کولو" برخې ته مراجعه وکړئ.

The Key of Immediate Enlightenment: A collection of The Supreme Master Ching Hai's lectures. Available in Aulacese(1-15), Chinese(1-10), English(1-5), French(1-2), Finnish(1), German(1-2), Hungarian(1), Indonesian(1-5), Japanese(1-4), Korean(1-11), Mongolian(1,6), Portuguese(1-2), Polish(1-2), Spanish(1-3), Swedish(1), Thai(1-6) and Tibetan(1).

The Key of Immediate Enlightenment - Questions and Answers:
A collection of questions and answers from Master's lectures.
Available in Aulacese(1-4), Chinese(1-3), Bulgarian, Czech, English(1-2), French, German, Hungarian, Indonesian(1-3), Japanese, Korean(1-4), Portuguese, Polish and Russian(1).

The Key of Immediate Enlightenment - Special Edition/1993 World Lecture Tour: A 6 volume collection of The Supreme Master Ching Hai's lectures during the 1993 World Lecture Tour. Available in English and Chinese.

The Key of Immediate Enlightenment - Special Edition/7-Day Retreat:
A collection of Master's lectures in1992 during a 7-day retreat in San Di Mun, Formosa.
Available in English and Aulacese.

The Key of Immediate Enlightenment -My Wondrous Experiences with Master: Available in Aulacese (1-2), Chinese (1-2)

Letters Between Master and Spiritual Practitioners:
Available in English(1), Chinese(1-3), Aulacese(1-2), Spanish(1)

Master Tells Stories: Available in English, Chinese, Spanish, Aulacese, Korean, Japanese and Thai.

Coloring Our Lives: A collection of quotes and spiritual teachings by Master.
Available in Chinese and English.

God Takes Care of Everything —
Illustrated Tales of Wisdom from The Supreme Master Ching Hai:
Available in Aulacese, Chinese, English, French, Japanese and Korean.

The Supreme Master Ching Hai's Enlightening Humor – Your Halo Is Too

(c) ketabton.com: The Digital Library

Tight! Available in Chinese and English.
Secrets to Effortless Spiritual Practice: Available in Chinese and English.
God's Direct Contact —The Way to Reach Peace: A collection of The Supreme Master Ching Hai's lectures during Her 1999 European Lecture Tour. Available in Chinese and English.
Of God and Humans — Insights from Bible Stories
This special anthology includes thirteen Bible narratives, uniquely retold by Master on various occasions. Available in Chinese and English.
The Realization of Health--Returning to the Natural and Righteous Way of Living: Available in Chinese and English.
I Have Come to Take You Home: A collection of quotes and spiritual teachings by Master. Available in Arabic, Aulacese, Bulgarian, Czech, Chinese, English, French, German, Greek, Hungarian, Indonesian, Italian, Korean, Polish, Spanish, Turkish, Romanian and Russian.
Aphorisms: Gems of eternal wisdom from Master.
Available in English/Chinese, Spanish/Portuguese, French/German , Japanese/ English and Korean/English.
The Supreme Kitchen(1) – International Vegetarian Cuisine: A collection of culinary delicacies from all parts of the world recommended by fellow practitioners. Available in English/Chinese/Aulacese and Japanese.
The Supreme Kitchen(2) – Home Taste Selections:
Combined volume of English/Chinese
One World... of Peace through Music: A collection of interviews and musical compositions from a Benefit Concert in Los Angeles, California. Combined volume of English/Aulacese/Chinese.
A Collection of Art Creation by The Supreme Master Ching Hai:
Available in English, Chinese.
S.M.Celestial Clothes (6):
Available in a combined language edition of English/Chinese.
The Dogs in My Life(1-2): Available in Chinese and English.
The Birds in My Life(1-2): Available in Chinese and English.

(c) ketabton.com: The Digital Library

آډيو او ويډيو کيسټې

کېدی شي چې د استادې د ويډيوي کيسټونو په ليدلو سره زمونږ منظر خپل ځای ته راشي او مونږ ته زمونږ د خپل ځان يو ريښتنی يادګار په لاس راکړي. هغه زياتره وخت د خوش طبعۍ په ښه ښوونه کوي، او د هغې الفاظ او حرکتونه هم زمونږ زړونو ته د خوښۍ تودوالی ورکوي. سربېره پر دې، د دغو لکچرونو آډيو کيسټونه او خبرې چې تشرف ورسره مل وي، سفر په يوه خوندوره تجربه باندې اړوي.

د موجودو کيسټونو د يوې وړې بېلګې نومونه لاندې ياد شوي دي. د دغو او نورو کيسټونو د ترلاسه کولو په هکله د معلوماتو لپاره "د خپرونو د تر لاسه کولو" برخې ته مراجعه وکړئ.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د موسيقى كيستټې او سي ډي ګانې

Master’s musical gifts to us include Buddhist chanting, poetry, and original compositions that are played on traditional instruments such as Chinese zither and mandolin.

Many of the musical compositions and lectures are available on both cassette and CD. For more information about obtaining these and other compositions, please see the “Obtaining Publications” section.

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.

شعري مجموعې

Silent Tears: A book of poems written by Master.

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

Wu Tzu Poems: A book of poems written by Master.

Available in Aulacese, Chinese, English

The Dream of a Butterfly: A book of poems written by Master.

Available in Aulacese, Chinese and English.

Traces of Previous Lives :A book of poems written by Master.

Available in Aulacese, Chinese and English.

The Old Time: A book of poems written by Master.

Available in Aulacese , English.

Pebbles and Gold: A book of poems written by Master.

Available in Aulacese , Chinese and English.

The Lost Memories: A book of poems written by Master.

Available in Aulacese, Chinese and English.

د پخوانيو ژوندونو نښې : Vols 1,2,3 (CD,Video, Audio tapes) Aulacese

(c) ketabton.com: The Digital Library

د مینې کیسو ته یوه لاره: Vols 1,2,3 (CD,Video, Audio tapes) Aulacese
د وخت له قلمروه پورې غاړه: (CD, DVD) Aulacese
د خوشبویۍ یو تاثر : (CD) Aulacese
هغه او دغه ورځ : (CD) Aulacese
په شپه کې خوب لیدنه: (CD,DVD) Aulacese
څه دوزخ دی! : (CD) Aulacese
تلپاتې اوسه : (CD) Aulacese
د لوی استاد چینګ های سندرې او هنري ټوټې: (CD) English, Aulacese, Chinese
د مینې سندره : (DVD) Aulacese and English
ګوهري شعرونه: (DVD) Aulacese
طلایي لوټس ونه: (DVD) Aulacese

ډي وي ډي ګانې

Code **Title**
Place
Code Title Place

184	The Truth About The World -- Maitreya Buddha & Six Children	Hsihu,Formosa
240	Leading The World Into A New Era	Hsihu, Formosa
260	The Mystery Of The World Beyond	UN., U.S.A.
356	Let God Serve Through Us	U.N.Geneva,Switzerland
389	Songs & Compositions of The Supreme Master Ching Hai -- MTV	
396	Forgive Yourself CA., U.S.A.	
401	The Mystery of Cause And Effect	Bangkok, Thailand
444	Rely on Yourself (1,2)	Hawaii, U.S.A.
467	The Suffering of This World Comes From Our Ignorance	Singapore
474	We Are Always Together	Paris, France
493	Appreciate The Value of Initiation	Hamburg, Germany
497	We Are Always Together	Hamburg, Germany
501	The Way of Family Harmony	Hsihu, Formosa
512	How To Practice In The Complicated Society	Hsihu, Formosa
513	The Best Way To Beautify Yourself	Hsihu, Formosa
549	The Mark of A Great Saint	Phnom Penh, Cambodia
560	Each Soul Is The Master	Raising Center Cambodia

(c) ketabton.com: The Digital Library

562	The God Consciousness Is in Everything	Raising Center, Cambodia
571	The True Manifestation of A Living Master	Hyatt Hotel, Long Beach, CA,USA
582	Be Determined On the Spiritual Path	Australia
588	Master's Pilgrimage to the Himalayas (Part 1, 2)	LA Center, U.S.A.
600	The Real Meaning of Ahimsa	Pune, India
602	Our Child Nature is God	LA Center, U.S.A.
603	Entering The Blissful Union of God	Singapore
604	Spiritual Life and Professional Ethics	Washington D.C., U.S.A.
605	The Purpose of Enlightenment	Washington D.C., U.S.A.
608	The Methods of Spiritual Improvement	Washington D.C., U.S.A.
611	Eternal Care From A True Master	Washington D.C., U.S.A.
618	Sacred Romance	Sangju, Korea Young Dong Center
620	The True Master Power	Young Dong Center; Sangju; Korea
622	Bringing Perfection Into This World	Young Dong Center; Sangju; Korea
626	The Choices of Each Soul	LA Center, U.S.A.
638	Bring Out the Best in Yourself	Florida Center, U.S.A.
642	Divine Love Is the Only True Love	Los Angeles, U.S.A.
648	The Way to End Wars	Edinburgh, Scotland
656	Spirituality Shines in Adversities	Dublin, Ireland
662	Face Life With Courage	London, England
668	The Invisible Passage Way	Durban, South Africa
665	A Pacifying The Mind	Istanbul,Turke
667	Be a Torchbearer for God	Johannesburg, South Africa
670	Our Perfect Nature	Florida Center, U.S.A
671	To Be Englihtened	Tel Aviv, Israe
673	Transcend Emotions	Cape Town,South Africa
674	Walking In Love And Laughter	Cape Town, South Africa
676	Parliament of the World's Religions	Cape Town,South Africa
677	The Smile of an Angel	Bangkok,Thailand
680	Beyond the Emptiness of Existence	Bangkok,Thailand
681	The Heart of A Child	Bangkok, Thailand
685	Concentration On Work: A Way of Spiritual Practice	Bangkok, Thailand
688	Love Is The True Essence Of Life	Malaysia
689	Enlightenment and Ignorance	Nepal
690	True Happiness Is Recognizing Our True Nature	Hong Kong
691	Illusion Is A Reflection of Reality	Manila, Philippines
692	Listening Inwardly To Our Self-Nature	Taoyuan, Formosa
693	Wisdom & Concentration	Tokyo, Japan

(c) ketabton.com: The Digital Library

694	Life Continues Forever	Seoul, Korea
695	A Spiritual & Intellectual Interchange A Conference at the Academia Sinica	Formosa
696	Freedom Beyond The Body & Mind	Young Tong, Korea
701	To Impart The Great Teaching	Yong Dong, Korea
705	Waking Up from the Dream	Seoul Center, Korea
709	An Evenig with the Stars	Los Angeles, CA, U.S.A
710	Celebrating Master's Birthday (Part I ,II)	Young Dong, Korea
711	The Hotel Called Life	Fresno, California,U.S.A.
712	The Divine Intelligence of Animals	Florida Center. U.S.A.
716	A Natural Way to Love God	Florida Center,U.S.A.
718	Love is Always Good	Florida Center,U.S.A.
719	Overcoming Bad Habits	FloridaCenter. U.S.A.
726	A Selfless Motive	Florida Center. U.S.A.
737	To Practice with Ease	Florida Center,U.S.A.
739	Master's Transformation Body	Florida Center,U.S.A.
741	The Millennium Eve Performance	Bangkok, Thailand
742	Elevating the World with Spiritual Practice	Hsihu, Formosa; Hong Kong & China
743	Buddha's Sadness(MTV)	U.S.A. & Au Lac
744	Since I've Loved You(MTV)	U.S.A. & Au Lac
751	Non-Regressing Bodhisattvas	Hsihu, Formosa
754	The Ladder of Spiritual Enlightenment	Florida Center U.S.A.
755	The Laughing Saints	Florida Center U.S.A.
757	The Truth of Masters' Realm	Florida Center U.S.A.
756	The Value of Being Honest	Florida Center U.S.A.
758	The Power to Transmit Enlightenment	Florida Center U.S.A.
759	Au Lac in Ancient Times	Houston, Texas, U.S.A.
760	The Real Heroes	Staton, CA, U.S.A.
761	The Song of Love	Hungary Center
762	Dealing with Karma	Mexico City Center, Mexico/San Jose Center, Costa Rica
Sun	TV Art and Spirituality (Collections)	Formosa
TV1	Walk the Way of a Living Saint	
TV4	Love Beyond Boundaries	

........etc.

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپرونې تر لاسه کول

ټولې خپرونې په هغو قیمتونو تر لاسه کېږي چې پرې برابرې شوې دي. که چېرې تاسو غواړئ چې یوه خپرونه وپېرئ یا وغواړئ، هیله ده چې لومړی یې له خپل محلي مرکز یا ارتباطي شخص سره وګورئ. د شتو خپرونو د یوه لسټ د تر لاسه کولو لپاره، تاسو کولی شئ چې له خپل محلي مرکز سره وګورئ، یا لاندې وېب سایټ وګورئ:

www.smchbooks.com

سربېره پر دې، د خبرې مجلې زیاتره آنلاین ګڼې د وروستیو چاپ شویو کتابونو او کیسټو لسټونه خپروي. د ننداري سیمه هم د استاد د کتابونو، کیسټونو، انځورونو، نقاشۍ او زرګرۍ د تر لاسه کولو لومړی لاس ځای دی.

که ضرورت پېښ شي، تاسو کولی شئ چې نېغ په نېغه یې په فورموسا کې له مرکزي دفتر (پي او بکس ۹، میاوولي، فورموسا، آر او سي) څخه دروغواړئ. د غوښتنې په صورت کې یو مفصل کتلاګ هم تر لاسه کېدی شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

"خپله تلپاتې خزانه بیاموموئ چې وکړی شئ د هغې له بې پایه سرچینې څخه ډېر څه تر لاسه کړئ. دا نامحدود رحمت او برکت دی! زه له دې سره د خپرولو لپاره هېڅ الفاظ نه لرم. زه کولی شم چې یوازې د هغه ستاینه وکړم او هیله لرم چې تاسو هغې لره زما په ستاینه باور وکړئ، او دا چې زما هڅې به ترڅه حده پورې ستاسو په زړه باندې اغېز وکړي او تاسو د دغسې خوندور احساس په لوري پورته کړي، او بیا به تاسو باور وکړئ. تر تشرف وروسته به تاسو زما د الفاظو په معنی په صحیح توګه پوه شئ. زه بله لاره نه لرم چې دا لوی برکت چې خدای ماته راکړی دی، او ورسره یې دا حق راکړی دی چې نورو ته یې په وړیا توګه بې له قید او شرط نه ورسوم، تاسو ته درانتقال کړم."

لویه لاربنوده چینګ های

"مونږ یو څه کارما په خپل چاپېریال کې له شتو خلکو څخه هغوی ته د لیدلو، د هغوی په هکله د فکر کولو، د یوه کتاب یا خوړو د شریکولو او نورو له لارې اخلو. دا یوه داسې لاره ده چې مونږ پرې خلکو ته برکتونه ورکوو او د هغوی کارما راکموو. دا له دې امله چې مونږ تمرین کوو، ځو رڼایي خپره کړو او تیاره له منځه یوسو. هغه خلک برکتي دي چې مونږ ته له خپلې کارما څخه یو څه راکوي. مونږ خوشحاله یو چې له هغوی سره مرسته کوو."

لویه لاربنوده چینګ های

"په انساني ژبه مونږ همېشه بې ځایه خبرې کوو. مونږ همېشه د هر شي په هکله غر، غر، غر خاندو. مونږ باید هر څه یو له بل سره مقایسه وکړو، باید هر څه وارزوو، باید هر څه معرفي کړو، خو په قطعي توګه، که چېرې په حقیقي توګه قطعي وي، تاسو نشئ کولی چې حتی د هغې په هکله خبرې وکړئ. تاسو نشئ کولی چې د هغې په هکله وغږېږئ. تاسو نشئ کولی چې حتی د هغې په هکله فکر وکړئ. تاسو هغه په خیال کې نشئ راوستلی. هلته هېڅ شی نشته. پوه شوئ؟"

لویه لاربنوده چینګ های

(c) ketabton.com: The Digital Library

له مونږ سره اړیکې

د لوی استاد چینګ های نړیواله ټولنه
P. O. Box 9, Hsihu Miaoli 36899, Formosa,ROC
P.O.Box 730247, San Jose, CA 95173-0247, U.S.A.

- په لاندې لسټ کې هغه هېوادونه ذکر شوي دي چې د عقیدې اساسي یا ډېرې ازادۍ ته په کې احترام کېږي. که چېرې ستاسو په سیمه کې ارتباطي شخص نه وي، هیله ده چې زمونږ له مرکزي دفتر یا تاسو ته ترټولو نژدې دفتر سره اړیکه ونیسئ.

په نړیواله سطحه زمونږ د ارتباطي کسانو د لست مواد ښایي وخت په وخت تغیر او تبدیل شي؛ د وروستیو او تازه معلوماتو لپاره، هیله ده چې وګورئ:

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

AFRICA:

*** Angola:** Center / 244 923 338082 / luandacentre@yahoo.com
*** Benin:** • Cotonou / Mr. Yedjenou Georges / 229-93076861 / anicki@caramail.com
*** Burkina Faso:** Ouagadougou / Mr. YAMEOGO Honore / 226-70 62 34 58 / honoreyam@yahoo.fr
*** Cameroon:** • Douala / Mr. Daniel Xie / 237-3-3437232 smcameroon@gmail.com
*** Dem.Rep. of the Congo:**
• Kinshasa / Center / 243-810583010 / blessedcongo@yahoo.fr
*** Ghana:**
• Accra / Mr. Amuzu Kwei Samuel / 233-277607-528 / smghanac@yahoo.com
*** Kenya:** Mr. Chin Szu Yao / 254-726944744 / smoothgoing@gmail.com
*** Madagascar:** Antananarivo / Mr. Eric Razahidah / 261-33-1115197 / razahidah@hotmail.com
*** Mauritius:**• Port Louis / Mr. Liang Dong Sheng / 230-2566286
• Port Louis / Ms. Josiane Chan She Ping / 230-242-0462 / smchmauritius@intnet.mu
*** Rep. of the Congo:** Brazzaville Center / 242-5694029, 242-5791640 / goldenagecongo@yahoo.fr
*** R.S.Africa:**

(c) ketabton.com: The Digital Library

• Cape Town / Center / 27-83-952-5744 / capetowncentre@yahoo.com
• Johannesburg / Mr. Gerhard Vosloo / 27-82570-4437 / ghvosloo@mweb.co.za
*** Togo:**
• Kpalime / Mr. Dossouvi Koffi / 228-905 42 76 / jdossouvifr@yahoo.fr
*** Uganda:** Kampala / Mr. Samuel Luyimbaazi / 256-77264-9807 / semazima@yahoo.com

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 /
*** Brazil:**
• San Paulo / Center / 55-11-5904-3083, 55-11-5579-1180 / br_center@yahoo.com.br

*** CAMADA:**
• Montreal / Center / 1-514-277-4655 / smchmontreal@sympatico.ca
• Montreal / Ms. Euchariste Pierre / 1-514-481-9816 / p_euchariste1@sympatico.ca
• Ottawa / Mr. Jianbo Wu / 1-613-829-5668 / jianbo.wu@yahoo.ca
• Toronto / Ms. Diep Hoa / 1-905-828-2279 / hoadiep0723@yahoo.com
• Vancouver / Ms. Nguyen Thi Yen / 1-604-581-7230 / yentnguyen2002@yahoo.com

*** Chile :**
• Santiago / Mrs. Jacqueline Barrientos / 56-2-3147786 / jackybarrientos@gmail.com
*** Colombia:** Bogota Center / 57-1-2712861 / luzdelsonido@yahoo.com
*** Costa Rica:**
• San Jose / Ms. Laura Chen / 506-3632-748 / lauracmesa501@hotmail.com
*** Honduras:** Tegucigalpa / Ms. Edith Sagrario Ochoa / 504-2250120
*** Mexico:**
• Mexicali / Ms. Sonia Valenzuela / 1-928-317-8535 / valenzuela_sonia@hotmail.com•
*** Nicaragua:** Managua / Mrs. Pastora Valdivia Iglesias / 505-248-3651 / pastora7iglecia@yahoo.com
*** Panama:**
• Panama / Ms. Maritza E.R. de Leone / 507-6673-2220 / mrleone2@yahoo.com
*** Paraguay :**
• Asuncion / Ms. Emilce Cespedes Gimenez / 595-21-523684 / emilce_cespedes@hotmail.com
*** Peru:**

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

*** USA:**
• Arizona: Center / 1-602-264-3480
• Arkansas: Mr. Robert Jeffreys / 1-479-253-8287 / christophers2@cox.net
• California:
• Fresno / Ms. Frances Lozano / 1-559-322-9793 / estudios62301@yahoo.com
• Los Angeles / Mr. & Mrs. Tsung-Liang Lin / 1-626-914-4127 / tllin54@hotmail.com
• Sacramento / Mr. Thi Thai Le / 916-799-7768 / thaivegi@yahoo.com
•• San Diego / Center / 1-619-280-7982 / quanyinsd@juno.com
• San Diego / Mr. & Mrs. Tran Van Luu / 1-619-475-9891
• San Francisco / Mr. & Mrs. Dan Hoang / 1-415-333-9119 / sfcenter@hotmail.com
• San Jose / Ms. Mai Thanh Phan / 1-408-603-5037 / smthanhmai@yahoo.com
• Colorado: Ms. Victoria Singson / 1-303-986-1248 / torahai@gmail.com
• Florida:
• Orlando / Mr. Johnny Scott-Meza / 1-407-529-7829 / scottmezajohnny@yahoo.com
• Georgia: Mr. James Collins / 1-770-294-1189 / georgiacenter@hotmail.com
• Hawaii: Mr. Neil Trong Phan / 1-808-398-4693 / neilphan@gmail.com
• Illinois: Mr. Tran, Cao-Minh Lam / 1-773-506-8853 / caominhtran@yahoo.com
• Indiana: Ms. Josephine Poelinitz / 1-317-842-8119 / josiepoe@sbcglobal.net
• Kentucky: • Frankfort / Center / kycenter2000@yahoo.com
• Frankfort / Mr. & Mrs. Nguyen Minh Hung / 1-502-695-7257 / Fuji.Nguyen@ky.gov
• Louisiana: Mr. John L. Fontenot / 1-504-914-3236 / jlfontenot@hotmail.com
• Maryland: Silver Spring / Mr. Nguyen Van Hieu / 1-301-933-5490 /
marylandcenter@yahoo.com
• Maryland: Baltimore / Mr. Pete Theodoropoulos / 1-410-667-4428 /
petetheo1111@hotmail.com
• Massachusetts:
• Boston / Center /1-978-528-6113 / bostonctr17@yahoo.com
• Michigan: Mr. Martin John White / 1-734-327-9114 / mading02000@yahoo.com
• Minnesota: Ms. Quach Ngoc / 1-612-722-7328 / quachmn@yahoo.com
• Missouri: Rolla / Mr. & Mrs. Genda Chen / 1-573-368-2679 / gchen@umr.edu
• Nevada: Las Vegas / Ms. Helen Wong / 1-702-242-5688
• New Mexico: Mr. & Mrs. Nawarskas / 1-505-342-2252 / nawarskas@comcast.net
• New Jersey : Ms. Bozena Chetnik / 1-732-986-2907 / bozena_chetnik@yahoo.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

• 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
• Ohio:
• Hamilton / Mr. & Mrs. Vu Van Phuong / 1-513-887-8597 / ohiocenter@yahoo.com
• Oregon:
• Portland / Ms. Youping Zhong / 1-503-257-2437 / youping320@yahoo.com
• Pennsylvania: Mr. & Mrs. Diep Tam Nguyen / 1-610-931-4699 / DiepAshleyPa@aol.com
• Pennsylvania: Mrs. Ella Flowers / 1-215-879-6852
• South Carolina: Mr. Michael Stephen Blake / 1-407-474-3492 / smch_southcarolina@yahoo.com
• Texas:
• Austin / Mr. Dean Duong Tran / 1-512-989-6113 / tranduongdean@yahoo.com
• Dallas / Mr. Jimmy Nguyen / 1-972-206-2042 / JimmyHNguyen@yahoo.com
• Houston / Ms. Carolyn Adamson / 1-713-6652659 / cadamson@houston.rr.com
• San Antonio / Mr. Khoi Kim Le / 1-210-558-2049 / lethong@hotmail.com
• Virginia:
• Washington DC / Center / 1-703-997-1622 / VA_Center@yahoo.com
• Virginia / Mr. & Mrs. Hua Phi Anh/ 1-703-978-6791 / anhhly@hotmail.com
• Virginia Beach / Le Thanh Liem / 1-757- 461-5531 / qytek@yahoo.com
• Washington:
• Seattle / Mr. Ben Tran / 1-425-643-3649 / benptran@aol.com
• Seattle / Mr. Edward Tan / 1-206-228-8988 / edtan@usa.com
• Wyoming: Ms. Esther Mary Cole / 1-307-332-7108 / sumaemc@yahoo.com
*** Puerto Rico:** Camuy / Mrs. Disnalda Hernanadez Morales / 1-787-262-1874 / disnalda@caribe.net

ASIA

*** Formosa:**
• Taipei / Center / 886-2-2706-6168 / tpe.light@msa.hinet.net
• Taipei / Mr. & Mrs. Loh, Shih-Hurng / 886-2-27062628 / shloh@ndmctsgh.edu.tw
• Miaoli / Mr. & Mrs. Chen, Tsan-Gin / 886-37-221618
• Miaoli / Mr. Chu, Chen Pei / 886-37-724726

(c) ketabton.com: The Digital Library

• 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@sinarmas.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@mth.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 / smchtooosaka@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, Sa³Taee / 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

• Daegu / Mr. Cha, Jae-Hyun / 82-53-856-3849• Daegu / Mrs. Han, Sun-Hee / 82-53-746-5338
• Daegu / Mr. Kim, Ik-Hyeon / 82-53-633-3346
• Daejeon / Center / 82-42-625-4801 / smdaejeon@yahoo.co.kr
• Daejeon / Ms. Do,Bong-Hi / 82-42-471-0763 / dbhs44463@yahoo.co.kr
• Gwang-Ju / Center / 82-62-525-7607
• Gwang-Ju / Mr. Jo, Myong-Dae / 82-61-394-6552 / smgwangju@naver.com
• Incheon / Center / 82-32-579-5351 / lightundinchon@yahoo.co.kr
• Incheon / Mr. Lee, Jae-Moon / 82-32-244-1250
• Jeonju / Center / 82-63-274-7553 / shc5824@hanmail.net
• Jeonju / Mr. Choi Beyong Sun / 82-11-9715-9394 / buda1996@hanmail.net
• Seoul / Center / 82-2-5772158 / goldenseoul@yahoo.co.kr
• Seoul / Mr. Jo Young-Won / 82-11-9670-5839 / seoulyoungwon@yahoo.co.kr
• Youngdong / Center / 82-54-5325821 / houmri21@yahoo.co.kr

*** Laos:** Vientiane / Mr. Somboon Phetphommasouk / 856-21-415-262 / Somboon_9@hotmail.com

*** Macau:**

• Macau / Center / 853-28532231 / mcdivlove@yahoo.com.hk
• Macau / Liaison Office / 853-28532995

*** Malaysia:**

• Alor Setar / Mr. Chiao-Shui Yu / 60-4-7877453
• Johor Bahru / Mr. & Mrs. Chi-Liang Chen / 60-7-6622518 / oldpiong@streamyx.com
• Kuala Lumpur / Mr. Phua Kai Liang / 60-12-307 3002 / klnet23@yahoo.com
• Penang / Center / 60-4-2285853 / pgsmch@streamyx.com
• Penang / Mr. & Mrs. Lim Wah Soon / 60-4-6437017

*** Mongolia:**

• Ulaanbaatar / Ms. Erdenechimeg Baasandamba / 976-11-310908 / baasandamba@yahoo.com
• Ulaanbaatar / Ms. Bolormaa Avirmed / 976-11-341222 / bolor_suvd@yahoo.com
• Ulaanbaatar / Mr. Bayarbat Rentsendorj / 976-99774277 / quanyin_mongolia@yahoo.com
• Khotol / Mr. Chinsukh Uuter / 976-99110446 / khotolcenter@yahoo.com
• Khotol / Ms. Tsenddorj Tserendorj / 976-99370917 / tsendee_hutul@yahoo.com
• Baganuur / Mr. & Mrs. Gursad Bayarsaikhan / 976-121-21174

*** Myanmar:** Mr. Sai San Aik / 95-1-667427 / ssaikss@mptmail.net.mm

*** Nepal:**

(c) ketabton.com: The Digital Library

• 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 / bkkc66@gmail.com
• Bangkok / Ms. Laddawan Na Ranong / 66-1-8690636, 66-2-5914571 / bkctcp@gmail.com
• Bangkok / Mr. Chusak Osonprasop / 66-081-4816500 / mummykat@hotmail.com
• Bangkok / Mrs. Ratchanan Jintana / 66-081-7515227 / cr_purelight@yahoo.com
• Chiang Mai / Ms. Siriwan Supatrchamnian / 66-50-332136 / siriwanliy@gmail.com
• Khon Kaen / Center / 66-43-378112
• Songkhla / Center / 66-74-323694

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

*** Finland:**
• Helsinki / Ms. Astrid Murumagi / 358-50-596-2315 / helsinkicenter@yahoo.com
• Helsinki / Mr. Tri Dung Tran / 358-40-7542586
*** France:**
• Alsace / Ms. Despretz Anne-Claire / 33-3-89770607 / arclai@infonie.fr
• Montpellier / Mr. Nguyen Tich Hung / 33-4-67413257 / tich.hung@infonie.fr
• Montpellier / Mr. Sylvestrone Thomas / 33-4-67650093 / ocean-amour@wanadoo.fr
• Paris / Center / 33-1-4300-6282
• Paris / Ms. Lancelot Isabelle / 33-1-7069-3210 / ilancelot@celestialfamily.net
*** Germany:**
• Berlin / Mr. Grigorii Guinzbourg / 49-30-5498-6147 / Grigorii.Guinzbourg@gmx.de
• Berlin / Ms. Hoa Thi Hoang / 49-30-3083-4712 / Pureocean@web.de
• Duisburg / Mr. Veithen, Michael / 49-174-5265242 / dusseldorfcenter@hotmail.com
• Freiburg / Ms. Elisabeth Muller / 49-7634-2566 / elmueart@surfeu.de
• Hamburg / Liaison office / 49-58115491 / HamburgCenter@gmx.de
• Munchen / Ms. Johanna Hoening / 49-8170-997050 / ChingHai@aol.com
• Munchen / Mr. Nguyen, Thanh Ha / 49-89-353098 / ha_nguyensm@yahoo.de
*** Greece:**
• Athens / Ms. Vicky Chrisikou / 30-210-8022009, 30-6944-470094 / vicky.chrisikou@gmail.com
*** Hungary:**
• Budapest Center / 36-1-363-3896 / budapestcenter@gmail.com
• Budapest / Mr. Gabor Soha / 36-20-221-5040 / gabor.soha@gmail.com
• Budapest / Mrs. Aurelia Haprai / 36-20-2400259 / doraur@gmail.com
*** Iceland :** Ms. Nguyen Thi Lien / 354 - 5811962 / reykjavik_center@yahoo.com
*** Italy:**
• Pescara / Mrs. Bettina ADANK / 39-085-454-9184 / bettina.adank@fastwebnet.it
• Campobasso / Ms. Francesca Spensieri / 39-333-722-5527 / fancy_lalla@yahoo.it
• Bologna / Mrs. Nancy Dong Giacomozzi / 39-320-341-0380 / QuanYinBologna@gmail.com
*** Ireland :**
• Dublin / Mrs. Hsu, Hua-Chin / 353-1-4865852 / smch_dublin@yahoo.co.uk
• Dublin / Ms. Kathleen Hogan / 35314977191 / dublinquanyin@gmail.com
*** Norway:** Oslo / Ms. Marte Hagen / 47-64978762, 47-92829803 / martehagen@gmail.com
*** Poland:**
• Szczecin / Mrs. Grazyna Plocinizak / 48-91-4874953 / gingal@wp.pl

(c) ketabton.com: The Digital Library

• Warsaw / Ms. Elzbieta Ukleja / 48-22-8367814 / elzbieta_q1@yahoo.com
*** Portugal:**
• Alcobaca / Mr. Antonio Jose Vieira Caldeira / 351-262-597924 / ajvcaldeira@clix.pt
*** Romania:** Bucharest / center / bucharestqy@yahoo.com
*** Russia:** Moscow / Mrs. Leera Gareyeva / 79104659738 / moscowcenter@rambler.ru
*** Serbia :** Belgrade / Ms. Maja Mijatović / 381642748820 / majazemun@yahoo.com
*** Slovakia:** Zilina / Mr. Roman Sulovec / 421-903100216 / roman.sulovec@spojeniesbohom.sk
*** Slovenia:**
• Ljubljana / Center / 386-1-518 25 42 / quanyin@siol.net
• Ljubljana / Mr. Janez Pavlovic / 386-41-320-268 / janez.pavlovic@siol.net
• Maribor / Mr. Rastislav Alfonz Kovacic / 386-3-581 49 81 / rast05alfonz@yahoo.com
*** Spain:**
• Madrid / Ms. Lidia Kong / 34-91-547-0366
• Madrid / Mr. Claudio Octavio Silva Zuniga / 34-667090831 / claudiosilvachile@yahoo.es
• Malaga / Mr. Joaquin Jose Pretel Lopez / 34-646843489 / joprelo@hotmail.com
• Valencia / Mrs. Wenqin Zhu / 34-963301778, 34-695953889 / valenciachinghai@yahoo.es
• Valencia / Mr. Jose Luis Orduna Huertas / 34-653941617 / joselorduna@gmail.com
*** Sweden:**
• Angelholm / Mrs. Luu Thi Dung / 46-431-26151 / angelholmsweden@gmail.com
• Are / Ms. Viveka Widlund / 46-63-38097, 46-70-6219906 / smchsweden@yahoo.se
• Stockholm / Mr. Mats Gigard / 46-8-88 22 07 / mats.gigard@telia.com
*** Switzerland:**
• Geneva / Ms. Klein Ursula / 41-22-369-1550 / ursula_klein@bluewin.ch
*** The Netherlands:**
• Amsterdam / Mr. Kamlung Cheng / 31-647838638 / kamlung27@hotmail.com
*** United Kingdom:**
• England:
• Ipswich / Mr. Zamir Elahi / 44-7843-352919 / zamir.light@gmail.com
• London / Center / 44-2088-419866 / londonukcentre@googlemail.com
• London / Mrs. C Y Man / 44-1895-254521 / chuk_yee_man@hotmail.com
• London / Mr. Danny Ejayese / 44-7949798310 / danny_zen@yahoo.co.uk
• Stoke-on-Trent / Mrs. Janet Weller / 44-1782-866489 / j.weller4@ntlworld.com
• Surrey / Mr. C. W. Wo / 44-1293-416698 / stmchwo@hotmail.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

• Scotland: Edinburgh / Mrs. Annette Lillig / 44-131-666-0319 / lillig2002@yahoo.co.uk

OCEANIA

*** Australia:**

• Adelaide / Mr. Leon Liensavanh / 61-8-8332-6192 / leonadelaide@hotmail.com
• Brisbane / Mr. & Mrs. Yun-Lung Chen / 61-7-3344-2519 / dlch136@hotmail.com
• Canberra / Mr. Hoang Khanh / 61-2-6259-1993 / smcanberra@hotmail.com
• Melbourne / Mr. Alan Khor / 61-3-9857-4239 / ckhor@netspace.net.au
• Mid North Coast / Mr. Eino Laidsaar / 61-2 6550 4455 / goldenagecenter@gmail.com
• Northern Rivers/ Byron Bay / Mr. and Mrs. Jonathan Swan / 61-2 6624 7209 / byronbaycentre@gmail.com
• Perth / Mr. David Robert Brooks / 61-8-9418-6125 / daveb@iinet.net.au
• Sydney / Mr. Ly An Thanh / 61-2-9823-8223 / anbinh_sydney@yahoo.com.au
• Tasmania / Mr. Raymond Dixon / 61-3- 6-2233118 / ray_dixon@bigpond.com

*** New Zealand:**

• Auckland / Mrs. Noelyne No Thi Ishibasi / 649-277-9285 / takahide@xtra.co.nz
• Auckland / Mr. Chang Jen-Hor / 64-9-2749298 / changjenhor@yahoo.com
• Christchurch / Mr. Michael Lin / 64-3-343-6918 / nzchchsmch@yahoo.com.au
• Hamilton / Mr. Glen Vincent Prime / 64-211399934 / hamnzcont@yahoo.co.nz
• Nelson / Ms. Sharlene Lee / 64-3-539-1313 / shale@ihug.co.nz

(c) ketabton.com: The Digital Library

***Book Department:**
Email: divine@Godsdirectcontact.org
FAX: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
FAX:1-413-751-0848 (USA)

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

***Online Celestial Shop**
http://www.thecelestialshop.com
http://www.edenrules.com/

***Spiritual Information Desk:**
Email: lovewish@Godsdirectcontact.org
FAX:886-946-730699

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

***S.M. Celestial Co., Ltd.**
Email:smcj@mail.s³cj.com
TEL:886-2-87910860
FAX:886-2-87911216
http://www.s³cj.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د لویې لاربښودې تلوېزیون

د لویې لاربښودې تلوېزیون به چې یوازې مثبتې خپرونې وړاندې کوي ستاسو ژوند ته یو نوی اهمیت ورکړي. دغه تلوېزیون ۲۴ ساعته په اونۍ کې اوه ورځې لیدل کېدای شي.

په نړیواله سطحه د ۲۰۰۷ کال د نومبر پر ۱۶مه کار پیل کوي.
شمالي امریکا: ګلکسي ۲۵ (97º W)
جنوبي امریکا: هسپاسټ (30º W) ، انټېل سټ ۹۰۷ (27.5º W)
اسیا: ABS (75º E)، اسیاسټ ۲ (100.5º E) ، اسیاسټ ۳س (105.5º E)
اسیا او افریقا: انټېل سټ ۱۰ (68.5º E) C – بانډ
افریقا: انټېل سټ ۱۰ (68.5º E) KU بانډ
اسټرالیا او نیوزیلانډ: Optus B3 / D2 (152º E)
منځنی ختیځ او شمالي افریقا: Eurobird 2 (25.5º E)
اروپا، منځنی ختیځ، او شمالي افریقا: Hotbird (13º E) & Astra 1 (19.2º E)

پر ۱۰ نویو سټېلایټ پلاټفورمونو باندې کار پیل کوي!
له ۳۰ څخه په ډېرو ژبو او تشریحي ژباړو کې
د یقیني، الهامي او ساعت تېرۍ د خپرونو له ننداری څخه خوند واخلئ.
د سټېلایټ له لارې په وړیا ډول خپرېدونکی چینل
همدارنګه په ژوندۍ بڼه ستاسو د موبایل ټېلیفون له لارې پر www.SupremeMasterTV.com وېب پاڼه
برېښنالیک: Info@SupremeMasterTV.com
ټېلیفون: 1-626-444-4385 / Fax: 1-626-444-4386

په ETTV سټېلایت چینلونو باندې د ښایسته او ظریفو ساحو لیدنه:
(Cell TV) RTDS ۲۱ چینل: افریقا (ټوګو لوم)
ETTV سوپر ایکس چینل: یکشنبه ۱۲:۰۰ – ۱۲:۳۰ (د تایپې پر وخت)
ETTV اسیا په پوښښ کې د اسیا او اوسینیا ۲۷ هېوادونه شامل دي
یکشنبه ۱۰:۰۰ – ۱۰:۳۰ (د تایپې پر وخت) د کېبل/سټېلایټ تلوېزیون له لارې
ETTV امریکا پوښښ: شمالي امریکا: د امریکا متحده ایالات
(د هاوایي، الاسکا او کاناډا په شمول) شنبه ۱۰:۰۰ – ۱۰:۳۰ (د لاس انجلس پر وخت)
د کېبل/تلوېزیون له لارې
د کېبل تلوېزیون سروېس: جنوبي کلیفورنیا
ETTV لاتینه امریکا پوښښ: شمالي امریکا: د امریکا متحده ایالات، مرکزي امریکا، جنوبي امریکا، کارابین سیمه، د ډومینیکن جمهوریت، هایتي او کیوبا په شمول څوارلس هېوادونه
یکشنبه ۱۰:۰۰ – ۱۰:۳۰ (د لاس انجلس پر وخت)
د کېبل/سټېلایټ تلوېزیون له لارې
د لویې لاربښودې چینګ های نړیواله ټولنه همدارنګه د نړۍ په هېوادونو کې د تلوېزیوني سټېشنونو له لارې د لویې لاربښودې د حقیقتونو د بیان په هکله د ویډیوي کیسټونو یوه لړۍ؛ تلوېزیوني خپرونه؛ له ښایسته او ظریفو ساحو څخه لیدنه وړاندې کوي. د نور تفصیل لپاره برېښنالیک:

TV@Godsdirectcontact.org

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کوان یین انټرنېټي سایټونه

له خدای سره مستقیمه اړیکه – د لویې لاربښودې چینګ های د نړیوالې ټولنې نړیوال وېب سایټ:

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

په ټوله نړۍ کې د کوان یین د وېب سایټونو ډایرېکټري چې په ډېرو ژبو کې وړاندې کېږي وګورئ. همدارنګه تلوېزیوني خپرونې ته ۲۴ ساعته لاس رسی، له ښایسته او ظریفو ساحو څخه لیدنه ستاسو لپاره د لاس رسي وړ ده. تاسو کولی شئ چې د لویې لاربښودې چینګ های خپرونې، چې د برېښنايي کتاب یا په چاپ وړ بڼه موجود دي له انټرنېټ څخه راښکته کړئ. د چټکې روشنفکرۍ کتاب چې په څو ژبو کې تیار شوی دی هم د استفادې لپاره موجود دی.

لومړی چاپ: سپتمبر ۱۹۹۰

مؤلف: لویه لاربښوده چینګ های

خپرونکی: د لویې لاربښودې چینګ های نړیواله ټولنه

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

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

E-mail: smchbooks@Godsdirectcontact.org

The Supreme Master Ching Hai ©2007

ټول حقونه خوندي دي.

تاسو کولی شئ چې د دغې خپرونې مواد له مؤلف یا خپرونکي څخه د اجازې له تر لاسه کولو وروسته تکثیر کړئ.

مونږ، د لویې لاربښودې چینګ های پیروانو د حقیقت د لټولو او موندلو په لاره کې داسې ستونزې او تکلیفونه ګاللي چې په کار وو. له دې امله، مونږ پوهېږو چې د یوه داسې روښانه ژوندي لاربښود موندل چې داسې د لوړې کچې میتود تدریس کړي چې زمونږ دننه نی پوهه راژوندۍ او حقیقت درک کړي څومره سخت دي. دا داسې یو میتود دی چې د ټولو حقیقي لاربښوونکو له خوا په پخوا وختونو کې تدریس شوی دی. په دغه میتود کې د ګټې د ډېرښت له امله، اوس مونږ د لویې لاربښودې د تعلیماتو دغه مجموعه د نړۍ په بېلابېلو هېوادونو کې خلکو ته وړاندې کوو، څو د حقیقت په لټه کې کسانو لپاره د هغوی د ورځني ژوند د اندېښنو ځواب وګرځي.

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library