لويه لارښوده چينګ هاى

د چټکې روشنفکرۍ کيلي

دا کتاب په وړيا ډول وېشل کېږي

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

فهرست

سریزه...۴
د لویې لاربښودې چینګ های لنډه پېژندنه.........................۸
د آخرت راز...۱۰
د لويې لاربښودې چينګ های 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 ښارويو زورول...۵۶
د لويانو او نورو پيروي...۵۶
لاربښوده 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، وګڼ ئ . 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 ځومره 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 استثنایي اشخاص راغلي دي چې یوازنی هدف یې 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 یې نومونه نه پېژنو؛ ځینو یې 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، پیغمبر، 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 ویښوول 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 ښایي 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 خدای سره يې د مستقيمې اړيکې معنوي ځواک تجربه کړی 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 دی پېژندل شوی. 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 دی. 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 های 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 های د تفکر، دننه ني تعمق او دعا د تمرين د اهميت ښوونه کوي. هغه وايي چې که چېرې مونږ غواړو چې په ريښتيا سره په ژوند کې خوشحاله اوسو، په کار دی چې خپل دننه نی 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 ځوک په ټولنه کې له ډېرې ښکېلتیا ښخه ډډه وکړي.

په عین حال کې چې مونږ خپل عادي ژوند پرمخ بیایو، هغه زمونږ په وجود کې دننه الهی حضور راویښوي. هغه فرمایي: مونږ ټول په حقیقت باندې پوهېږو خو هېر کړی مو دی. له دې امله، ځینې وخت باید یو ځوک 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 ښخه نه غواړي چې د هغې پیروي دې وکړي. هغه یوازې خپله روشنفکري نورو ته وړاندې کوي ځو 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 ښخه ثبت، پلي، یا له نورو ژبو ښخه 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. لېترلږه 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 ښخه واخلي ستاسو کړاوونه، غم او درد دی، خو یوازې هغه وخت چې تاسو په خپله وغواړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

یولنډ پیغام

لویه لاربښوده چینګ های د هنري ډیزاینونو د یوې هنرمندۍ 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 یو څوک لارښود ګڼل کېږي چې ستاسو لپاره د لارښود کېدلو د لارې کیلي په لاس ولري... چې له تاسو سره مرسته وکړي څو تاسو درک کړئ چې تاسو هم لارښود یاست او دا چې تاسو خدای ته ورنږدې یاست... دا د لارښود یوازنی رول دی."

لویه لارښوده چینګ های

"زمونږ لاره مذهب نه دی. زه څوک کاتولیکېزم یا بودایېزم یا هم کوم بل مذهبي مکتب ته نه اړوم. زه تاسو ته یوازې د داسې یوې لارې وړاندیز کوم چې تاسو پرې خپله لاره وپېژن ئ ؛ دا ومو م ئ چې ستاسو تعلق له څه سره دی؛ تاسو ته د ځمکې پرمخ ستاسو دنده دریاده کړي؛ د نړۍ رازونه کشف کړئ؛ په دې وپوهېږئ چې ولې دومره ډېرې بدمرغۍ وجود لري؛ او وګورئ چې تر مرګ وروسته څه زمونږ انتظار کوي."

لویه لارښوده چینګ های

"مونږ د خپلو ډېرو مشغولیتونو په سبب خپل ځانونه له خدای څخه لیرې کړي دي. که چېرې ټیلیفون په داسې وخت کې چې تاسو له چاسره په خبرو یا د پخلي په چارو بوخت یاست یا دا چې له نورو خلکو سره مو خبرې اترې روانې وي، پرله پسې زنګ ووهي، ټیلیفون کونکی نشي کولی چې له تاسو سره خبرې وکړي. له خدای سره هم همداسې در واخله. هغه هره ورځ مونږ ته اواز کوي او مونږ د هغه په لوري د پام اړولو لپاره هېڅ وخت نه ورکوو او تل یې په انتظار کې ساتو"

لویه لارښوده چینګ های

(c) ketabton.com: The Digital Library

د لویې لاربنسودې 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 روشنفکرۍ او هغو ایډیالونو لټه پیل کړي چې له کوچنیوالي څخه ورسره وو. دغه مهال، نوموړې دنڅدې ښوونکیو تر لاربنووني 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 يوازنی هدف ګرځولی وه، هغې د روښنفکرۍ د يوه مکمل ميتود په لټه کې بېلابېلو هېوادونو ته سفرونه وکړل.

د ډېرو کلونو تر ازموينو، ارزونو او ستونزو ګاللو وروسته، استاد چينګ های په هيماليا کې د کوان يين ميتود او د الهی قدرت انتقال ومونډ. په هيماليا کې د هغې د رياضت پر مهال له يو لړ سختو مشقونو څخه وروسته هغه پوره روښنفکرۍ ته ورسېده.

روښنفکرۍ ته له رسېدلو څخه په وروسته کلونو کې، استادچينګ های د يوې بودايي راهبې په توګه ارام او عاجزانه ژوند پيل کړ. له دې امله چې هغه په طبيعي توګه شرمندوکه وه، تر لاسه کړې خزانه يې تر هغه وخته پورې پټه وساتله څو چې خلکو د هغې لاربښوونې او نوښتونه وغوښتل. په فورموسا (تايوان) او د امريکا په متحدو ايالتونو کې د هغې د لومړنيو شاګردانو تر ډېر زيات تاکيد او هڅو وروسته، استاد چينګ های په ټوله نړۍ کې ويناوې پيل کړې او په لسګونو زره پاک زړي پيروان 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 زيات پيروان هغې ته د هغې د ستر حکمت له امله راروان دي. هغه کسان چې غواړي په اخلاص سره د چټکې روښنفکرۍ؛ د کوان يين ميتود چې هغې په خپله د يوه لوی ميتود په توګه منلی دی، زده کړي او کار ترې واخلي، استاد چينګ های حاضره ده چې هغوی ته عرفاني لاربښوونه وکړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

نړۍ له ستونزو ډکه ده.
یوازې زه ستاسو په هکله له فکرونو ډکه یم!
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 وینم!

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

د دنیا خلک د شپې ووځي
د دنیا په رڼاګانو کې د دنیا موزیک ته نڅېږي او سندرې وایي،
زه په وجد او جذبه کې یوازې ناسته یمه
او د هغې رڼا او موزیک ته ښورم سره

ای خاونده له هغه وخته چې ما ستا جلال پېژندلی دی
زه په دې دنیا کې له هېڅ شي سره مینه نشم کولی
ما د خپلې مینې په غېږ کې ټینګه کړه
د تل لپاره!
امین

د لویې لاربښودې چینګ های
له "خاموشې اوښکې" شعري مجموعې څخه

(c) ketabton.com: The Digital Library

د آخرت راز

د لویې لاربښودې 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 شېبې 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 څکه چې په انجیل شریف کې همداسې ذکر شوي دي. مننه!

تاسو پوهېږئ چې نن زمونږ د لکچر موضوع ده "له دې دنیا پرته" څکه 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 څیزونه 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

خبرتیا (consciousness) بېلابېلې سطحې وجود لري. د خدای په پاچاهي کې د بودا طبعیت وجود لري، او داسې نور. دا داسې څه دي چې له دې دنیا څخه وروسته یې وعده شوې ده، خو ډېر خلک هغه څه ته چې په دغو مذهبي کتابونو کې یې وعده شوې ده، لاس رسی نه لري. زه نه غواړم ووایم 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 یې "له دې دنیا پرته" بله ګڼو لاس رسی ولري.

او که چېرې تاسو په امریکا کې یاست، ښایي وکړای ش ئ ډېر داسې کتابونه ولول ئ چې د آخرت په هکله لیکل شوي وي. او ځینې هغه فلمونه چې امریکایانو او جاپانیانو جوړ کړي دي له یوې مخې ټوله هسې افسانه نه ده، ځکه چې دغو خلکو ښایي داسې څه کتابونه لوستي وي چې د داسې خلکو له خوا لیکل شوي چې له دې نړۍ څخه لیرې وي، او یا دا چې د خدای پاچاهي یې په خپله په لنډ ډول لیدلي وي.

د خدای په پاچاهي کې څه وجود لري؟ په داسې حال کې چې مونږ په دنیا کې کافي اندازه کار لرو چې باید ویې کړو، وظیفه لرو، مصؤن کورونه لرو، او په کافي اندازه دوستانه اړیکې او نور لرو نو بیا ولې باید د خدای د پاچاهي په هکله فکر وکړو؟ په لنډ ډول، له دې امله چې مونږ دا هرڅه لرو نو باید چې د خدای پاچاهي په یاد ولرو.

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

په دې وروستیو وختونو کې، مونږه ټولو د وروستیو اختراعاتو په هکله اورېدلي دي؛ دا چې خلکو حتی داسې یوه وسیله جوړه کړې ده چې د هغې په مرسته ځان په سمادي (Samadhi) کې ننه باسي. آیا

(c) ketabton.com: The Digital Library

تاسو تجربه کړې ده؟ دغه وسیله په امریکا کې بازار ته د پلورلو لپاره راوتلې ده او قیمت یې هم له څلورو سوو څخه تر اوو سوو پورې دی چې د درجې په توپیر سره توپیر لري. هغوی وايي چې دغه وسیله دهغو لټو خلکو لپاره ده چې نه غواړي عبادت وکړي، او غواړي چې یوازې په سمادي کې برابر وي. که تاسو په دې هکله معلومات نه لرئ، زه به یې په لنډ ډول درته ووایم.

وايي چې دغه وسیله کولی شي چې تاسو داسې یوه حالت ته بوځي چې د آرامۍ احساس به کوئ، داسې یو آرام حالت چې انسان په کې د آی کیو 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 یو حالت کې به بیا تاسو یو فوق العاده احساس ولرئ. دغه وسیله له یوې موسیقۍ، بهرنۍ موسیقۍ، څخه استفاده کوي چې تاسو یې د اورېدلو لپاره غوږي ته اړتیا لرئ. سربېره پر دې، په دغې وسیلې کې د برق جریان وجود لري، داسې یو جریان چې ښايي تاسو تحریک کړي، او کېدی شي چې تاسو ټکانونه وخورئ. تاسو د سترګو پټولو پټۍ ته هم اړتیا لرئ. په دې توګه، غوږۍ او د سترګو پټۍ ټول داسې څیزونه دي چې تاسو د سمادۍ لپاره ورته اړتیا لرئ. ډېره په زړه پورې ښکاري او څلور سوه ډالر د هغې لپاره ډېر لږ دي، خو زمونږ سمادي بیا ډېره ارزانه ده. سربېره پر دې، تلپاتې هم ده. برق یا بیټرۍ ته اړتیا نه لري. دې ته هم اړتیا نشته چې تاسو هغه له برق سره وصل کړئ او یا یې له برق څخه لیرې کړئ او یا دا چې کله چې وسیله خرابه شي ترمیم یې کړئ.

ما په یوه اخبار کې په دې هکله چې دغه وسیله څه کولی شي، یو څه لوستلي دي خو پخپله مې نه ده تجربه کړې. یوازې دومره مې اورېدلي دي چې د هغې بازار تود دی او ډېره پلورل کېږي. کله چې مصنوعي نور او موسیقي کولی شي چې انسان ارام او درک یې ورزیات کړي، مونږ ارام کړي او د هوښیارتیا ضریب مو پورته بوځي، تاسو فکر وکړئ چې حقیقي نور او موسیقي څومره کولی شي چې له مونږ سره زمونږ د پوهې په ډېرولو کې مرسته وکړي؟ حقیقي

(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 چیرې تاسو وغواړئ چې یو راکټ د ځمکې د جاذبې د قوې له تاثیر څخه پورې ساحې ته واستوئ باید چې ډیر زور پرې راول ئ او کله چې همدغه راکټ په ډیر 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 تماميږي. 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 ووايي، 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 شي یو ځل، دوه ځلې یا

(c) ketabton.com: The Digital Library

څو ورځې يو څه شيان تجربه هم کړو (دهغه چا توان پورې تړلى چې ملکوت يې تجربه کړي دي). کېداى شي حتى په طبيعي توګه او له خپلې هر ډول هڅې پرته نور مشاهده 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 ترسره کړو.

زمونږ له دنيا پرته مختلفې دنياوې وجود لري. د مثال په توګه، داسې يوه دنيا فرض کوو چې زمونږ له دنيا څخه لږه لوړه ده او د لوېديځ په ترمينالوژۍ کې استرال دنيا ګڼل کېږي. په استرال دنيا کې تر سلو ډېرې طبقې وجود لري او هره سطحه په ځانګړې توګه پخپله يو لوى جهان دى. له دغو سطحو څخه هره يوه يې زمونږ د پوهې ميزان ښيي. مثلا کله چې مونږ پوهنتون ته ځو او هرکال چې په پوهنتون کې تېروو زمونږ د پوهې زياتوالى ښيي، تر دې چې په تدريج سره د فراغت په لوري پرمخ ځو.

په استرال دنيا کې به مونږ د معجزو بېلابېل ډولونه وګورو. ښايي چې مونږ له معجزو څخه متاثر شو او ښايي معجزې هم له ځانه وښيو. کېداى شي مونږ وکړاى شو چې د ناروغانو درملنه وکړو. مونږ د معجزه يي قدرت لږترلږه شپږ بېلګې لرو او کولى شو چې له عادي حدودو څخه ماورا دنيا وګورو. کېدى شي چې مونږ له حدودو څخه د بهر فضا غږونه واورو. د فاصلې ميزان زمونږ لپاره توپير نه لري. دا هغه څه دي چې جنتي سترګې او غوږونه ګڼل کېږي. مونږ کولى شو چې د نورو خلکو فکر او هغه څه چې د هغوى په فکرونو کې تېرېږي ولولو، او داسې نور. ځينې وختونه مونږ کولى شو چې نور شيان هم وګورو. دا د داسې قدرتونو نمونې دي چې ځينې وختونه يې مونږ د خداى د پاچاهۍ لومړۍ طبقې ته تر رسېدلو وروسته لاسته 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 ني 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 وړتياوې 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 وړتيا 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 وړتيا 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 خرګندېدل 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 وړتيا

(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 رسېږی، 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 خیزونو 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 خرنګوالی 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 یو ځل مو خپل ګاونډي په تېروتنې سره خفه کړی دی، اوس به پوهېږو. پوه شوځ! ډېره اسانه ده. که مونږ نه پوهېدو چې زمونږ هماغه ګاونډی مونږ ته غلی غلی کېږي او د داسې یو فرصت په لټه کې دی چې یو وخت او په یو ډول مونږ ته ضرر راورسوي او مونږ د هغه بدپوهاوي او یا 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. کولی شو چې ګاونډي ته ورشو، ټیلیفون ورته وکړو او یا دا چې هغه خپل کور ته راوبلو او بد پوهاوی له منځه یوسو.

په همدې ترتیب، کله چې مونږ د فراست سطحې ته ورسېږو مونږ په ارام ډول په دغو ټولو شیانو باندې پوهېږو او دا ټول په ارام سره ترتیبوو یا دا چې د ځواک له داسې سرچینو سره اړیکه نیسو چې کولی شي له مونږ سره مرسته وکړي څو دغه څیزونه سره ترتیب کړو؛ او د ژوند لاره او جریان مو بهتر وګرځوو او په دې توګه د خپل ژوند ډېرې پېښې، خراب او ناغوښتي شرایط راکم کړو. هوکې! هوکې! په دې توګه دویمې سطحې ته زمونږ رسېدل پخپله یو فوق العاده څیز دی.

هغه څه چې تاسو ته مې دلته تشریح کړل ډېر علمي او کاملا منطقي دي، نو فکر مه کوئ چې یو یوګي "yogi" یا یو متفکر شخص دې یو خارق العاده موجود او یا د دې خاورینې نړۍ له استوګنو پرته کوم بل ډول انسان وي. دغه خلک زمونږ په څېر له خاورې څخه جوړ موجودات دي چې یوازې په دې لاره کې یې ډېر پرمختګ کړی دی ځکه چې هغوی پوهېدل چې څنګه کولی شي دغه کار ترسره کړي.

په امریکا کې، یو ضرب المثل دی چې، هرڅه په پوهه او تجربه ولاړ دي، نو مونږ کولی شو چې هر څه زده کړو. سمه ده؟ مونږ کولی شو چې هرڅه زده کړو. دا هم له دې دنیا څخه یوه 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 ځومره 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 وړې 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)، کوچنني 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 کولی 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 دی، يو فکري سفر دی، او يو روحاني سفر دی. د سفر دوه ډولونه دي، نو ډېره منطقي او اسانه خبره ده چې سړی 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 ګاونډی 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 کولی 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 کولی په پښو لاړ شو، نشو کولی په راکټ کې لاړ شو، حتی نشو کولی چې په يو UFO کې لاړ شو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځینې جهانونه د UFO د الوت له ساحې څخه لیرې دي. UFO یا Unidentified object (نامعینه وسـیله). یوه الوتونکې وسـیله، هوکې! اوس زمونږ په وجود کې داسـې یو څه شـته چې له هر UFO څخه ګړندی دی. هغه زمونږ خپله اروا ده. ځینې وختونه مونږ ورته روح وایو، او مونږ کولی شـو چې د هغه په واسـطه د سـون له موادو پرته، له پولیسـو یا له ترافیکي ازدحامونو یا بل هرڅه څخه پرته والوزو. اړتیا نشـته چې مونږ دې ته وارخطا شـو چې یوه ورځ به عربان په مونږ باندې تېل خرڅ نه کړي (خندا) ځکه چې هغه یو پرځان بسـیا ځواک دی. هېڅ کله هم خرابېږي نه، مګر دا چې مونږ وغواړو چې هغه له کلي احکامو څخه په تجاوز سـره، د اسـمان او ځمکې له تطابق څخه په تجاوز سـره چې ډېر په اسـانۍ سـره یې مخه نیول کېدای شـي، هغه تخریب کړو. که چېرې سـتاسـو لپاره په زړه پورې وي، مونږ به تاسـو ته ووایو چې څنګه پرې پوه ش ئ

د مثال په توګه، زه به یې په لنډو ټکو کې بیان کړم، سـمه ده؟ زه یوه مبلغه نه یم. وارخطا کېږئ مه، زه تاسـوکلیسـا ته نه بیایم، بلکې یوازې یو مثال وړاندې کوم.

په عالم کې یو شـمېر قوانین دي چې مونږ باید پرې پوه شـو، دا فقط داسـې ده لکه کله چې مونږ موټر چلوو، مونږ باید د ترافیکو په قوانینو باندې وپوهېږو. سـور څراغ؛ زرغون څراخ؛ او بیا ځو. کیڼ لورې ته وچلوه، ښـي لاس ته او داسـې نور. په لویه لاره کې ګړندیتوب څومره وي. نو په عالم کې یو شـمېر ډېر سـاده قوانین دي، په فزیکي عالم کې. زمونږ له جهان څخه پورې، تر دې فزیکي جهان هاخوا، هېڅ قوانین نشـته، بالکل هېڅ قوانین نشـته. مونږ خپلواک یو، خپلواک اوسـېدونکي، خو مونږ باید تر هغې پورې ولاړ شـو څو ازاد وګرځو. او تر هغه چې مونږ لا په دې دنیا کې په فزیکي بڼه اوسـېږو، مونږ باید ترممکن حده پورې ډېر په قانون برابر واوسـو، څو مونږ له سـتونزو سـره

(c) ketabton.com: The Digital Library

مخامخ نشو. او په دې توګه زمونږ عرادې تخريب نشي ځو مونږ په ګړنديتوب سره پرته له کومو ستونزو ګاللو والوځو.

نو دغه قوانين ستاسو په مقدس کتاب کې ليکل شوي دي، ستاسو د عيسويانو په مذهبي کتاب کې او د بوداپانو په مذهبي کتاب کې يا د هندوانو په مذهبي کتاب کې. ډېر اسانه لکه دا چې مونږ ګاونډيانو ته ضرر نه رسووو؛ قتل نه کوو. تاسو بايد قتل ونه کړئ. مونږ بايدځپل د ژوند له ملګري پرته له نورو سره د مينې کولو د اړيکې او غلا مرتکب ونه ګرځو؛ او دا چې زهري مواد، چې نن ورځ په کې نشه يي مواد شامل دي ونه کاروو. ښايي بودا پر دې پوهېده چې په ۲۰مه پېړۍ کې به مونږ کوکايين او نور راوباسو، نو هغه ويلي وو چې نشه يي توکي مه کاروئ. په نشه يي توکو کې د قيمار ټول ډولونه او هر داسې څه شامل دي چې زمونږ مغزونه فزيکي خوښيو پورې تړي او روحاني خوشحالي مو له ياده وباسي.

که چېرې مونږ غواړو چې ګړندى، لوړ او بې خطره الوت وکړو، دا فزيکي قوانين دي، عينا لکه د فزيک قوانين. کله چې يو راکټ غواړي چې والوزي، ساينسپوه بايد ټاکلي قوانين مراعت کړي او بس. سمه ده؟ نو کله چې مونږ غواړو تر دې هم لوړ، تر دې هم لوړ چې راکټونه الوتلى شي، او تر نامعينو وسيلو (UFOs) هم ګړندى الوت وکړو، بايد څومره محتاط واوسو. که چېرې ستاسو لپاره په زړه پورې وي، داسې نور ټکي هم شته چې کېداى شي ياد شي، او دغه کار به ستاسو له خوا د پيل په وخت کې کېږي. اوس مونږ نه غواړو چې تاسو د دغو لاربښوونو په واسطه ستړي کړو چې تاسو واى 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 حقيقت کې، مونږ ډېر داسې يو چې حکمونه مو لوستي دي، خو په ژوره توګه مو پرې غور نه دى کړى، يا دا چې سم پرې نه يو پوه شوي. که پوه شوي يو 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 ځوړ ځي. ځومره 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 پېټرول 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. يا دا چې که چېرې زمونږ په پيټرولو کې يو څه اوبه ګډې وي، ښايي تر څه ځايه پورې لاړ شي، خو ستونزه به لري. يا دا چې که چېرې زمونږ تېل ډېر زيات خيرن وي او مونږ پاک کړي نه وي، موټر به تر يو ځای پورې لاړ شي، خو بيا به مونږ له ستونزې سره مخامخ شو. او ځينې وختونه هغه يوازې د دې له امله چاودنه کوي چې مونږ پرې په صحيح ډول پام نه دی کړی.

په ورته ډول، زمونږ بدن د يوه موټر په څېر دی چې مونږ کولی شو د دې لپاره يې وکاروو څو له دې ځايه لايتناهی ته، د علمي حکمت تر ټولو لوړې پوړۍ ته الوت وکړي، خو ځينې وختونه يې مونږ خرابوو او د مناسب هدف لپاره يې نه کاروو. د مثال په توګه، زمونږ موټر بايد څو ميله لاره ووهي څو مونږ زمونږ دفتر ته، زمونږ ملګرو او ښلابېلو ښکليو منظرو ته ورسوي، خو بيا هم مونږ پر هغه پام نه کوو، غلط پيټرول په کې اچوو، او په تېلو، د اوبو په ټانکۍ او نورو يې پام نه کوو چې هغه بيا په ګړندي ډول او تر ليرې ځايه نه ځي او مونږ مجبورېږو چې په خپل کور کې پاتې شو او يوازې د خپل انګړ په چمن کې قدم ووهو. دا هم ښځي همداسې ده. په دې توګه مونږ خپل د موټر پېرلو هدف خطا کړی دی او پيسې، وخت او انرژي مو بې ځايه لګولي دي، او بس. هيڅوک بايد ملامت نه کړای شي، او هېڅ پوليس به له دې امله تاسو جريمه نه کړي. يوازې دومره خبره ده چې تاسو خپل موټر او پيسې ضايع کړي دي، په داسې حال کې چې تاسو کولای شوای چې تر ليرې ليرې لاړ ش ئ او ډېر څه وګورئ، او د ښلابېلو منظرو له ليدلو څخه خوند واخل ئ .

زمونږ بدنونه هم ورته ځانګړتياوې لري. مونږ کولی شو چې په دې نړۍ کې واوسېږو خو بيا مونږ دې ته پام کوو چې په دغه فزيکي بدن کې مونږ نور وسايل هم لرو چې مونږ کولی شو تر هغه پورې اړخ ته لاړ شو. دا تيار داسې دی لکه يو ستور مزلی، چې په يو راکټ کې کېني. راکټ د هغه وسيله ده؛ هغه بايد پوره پام وکړي څو له فزيکي

(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 ارواء 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 کښنو، نو تر دې دويمې هغې وروسته به تاسو ډېر څواک ولرئ. که چېرې تاسو تصميم نيولی وي او د هغې لپاره کار وکړئ، تاسو به درېيمې هغې ته لاړ ش ئ . درېيمه نړۍ يوه لوړه پوړۍ ده.

هغه څوک چې درېيمې نړۍ ته ځي بايد د دې نړۍ له هر پوړ 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 پوړ 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. ځینې وختونه لاربښود له پورته نړۍ څخه له پور شوې کارما سره راښکته کېږي. دا ستاسو لپاره څه ډول معلومېږي چې کارما پور کړئ؟ دا ښونې ده. دا ښونې ده.

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

اوس چې کله مونږ وغواړو چې د څه خواخوږۍ یا ، 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 کولی شو چې د هغوی له حساب یعنې کارما څخه یو څه په پور راواخلو. یوازې پور، نه بل څه. مونږ کولی شو چې پور واخلو او بیا یې د خپل روحاني قوت له لارې، په ورو ډول تر هغه وخت پورې چې مونږ په دې دنیا کې خپله وظیفه پای ته رسوو، بېرته وسپارو. دا نو بیا د استادۍ یو بېل ډول دی؛ او داسې نور هم شته چې د دې دنیا خلک دي. وروسته له هغه چې هغوی تمرین وکړي، سمدستي ترې استادان جوړېږي. داسې لکه چې فارغېږي. هوکې. دا د پوهنتون استادانو ته ورته دی چې مونږ یې لرو او هم ورسره زده کونکي لرو چې فارغېږي او بیا ترې پروفیسران جوړېږي. داسې استادان هم شته چې له ډېر وخت راهیسې 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 درېیمې نړۍ ته لاړ شو، مونږ باید د کارما له هر داغ څخه پاک اوسو. کارما یو قانون دی چې ښیي چې څه چې کرې هغه به رېبې. داسې لکه مونږ چې یو د نارنج زړی کرو، او بېرته ترې نارنجان لاس ته راځي؛ د مڼې زړی کرو، مڼې 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 ریبې. او دغه ټکي دې ته ورته معنی لري.

انجیل د یوه لارښود 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 پوښت ئ 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 ش ئ ، تاسو به ورته څیزونه وګورئ، خو که چېرې تاسو لاړ نه ش ئ ، 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 ش ئ ، که نه تاسو نش ئ ویلی چې نه زه نه ځم " ته زما لپاره لاړه شه او هر څه راته ووایه او وښیه ".

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 يم او تاسو راته د دې خونې په هکله هر څومره ډېر ووای ئ ، زه به يې په ريښتني ډول تجربه نه کړم. سمه ده؟ نو مونږ بايد له هغه چا سره چې مجرب لاربښود وي لاړ شو. زه په دې خونه کې د بېلابېلو هېوادونو اړوند پيروان لرم، هغوی له هغه څه څخه چې ما تاسو ته همدا اوس وويل څه ناڅه تجربه کړي دي.

درېيمه نړۍ هم په هېڅ وجه هر څه نه دي. هغه څه چې ما تاسو ته وويل يوازې د هغې يوه برخه ده. دا يوه يونليک ته ورته ده چې يوازې يو شمېر پېښې په کې راغلې دي او ډېر په تفصيل سره نه دي بيان شوي. حتی کله چې مونږ د يوه هېواد په هکله يو کتاب لولو، هغه په خپله هغه هېواد نه دی. سمه ده؟ که څه هم چې مونږ په نړۍ کې د يو شمېر هېوادونو په هکله او د يونليکونو په برخه کې ډېر زيات کتابونه لرو، خو لا هم غواړو چې هغو هېوادونو ته په خپله لاړ شو. مونږ د هسپانيې، تينيريف او يونان په هکله پوهېږو، خو دا يوازې فلمونه يا يوازې کتابونه دي. د دې لپاره چې مونږ په هغه ځای کې د پاتې کېدلو، د هغو ځايونو د خوړو، د سيند د خوړو اوبو، د خلکو د دوستانه چلند او نورو حقيقي خوند چې مونږ يې دکتابونو په لوستلو سره نشو تجربه کولی، وڅکو، بايد چې په خپله هلته لاړ شو.

په هر حال، فرض کوو چې تاسو له درېيمې نړۍ څخه هم تېر شوئ، ښه بيا څه کېږي؟ معلومه خبره ده چې تاسو لا پورته، څلورمې طبقې ته ځ ئ . څلورمه طبقه په خپله يوه فوق العاده سطحه ده. مونږ نشو کولی چې د هغې په هکله هر څه په ساده ژبه عوامو ته تشريح کړو. کېدای شي چې د هغې طبقې حاکم وځوروو، ځکه هغه دنيا ډېره ښکلې ده، که څه هم چې ځينې برخې يې ډېرې تياره دي. تر دې هم ډېرې تيارې لکه د نيويارک د ښار برېښنا چې نه وي. آيا تاسو کله هم يو ښار په بشپړه تياره کې ليدلی دی؟ هوکې! تر هغې هم ډېره تياره ده. خو مخکې تر دې چې رڼا ته ورسېږئ، هلته تياره ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه يو ممنوعه ښار دی. مخکې تر دې چې مونږ خدای په پوره توګه وپېژنو، هلته ودرول کېږو. خو له يوه لاربښود سره، له يوه مجرب لاربښود سره په ملګرتيا کې تاسو کولی ش ئ چې تر هغه تېر ش ئ ، که نه مونږ نشو کولی چې په دغسې يوه 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 يوازې معنوي بلکې مادي او نور تغيرات هم ګورو. مونږ ژوند ته په يو بل شکل ګورو. مونږ په يوه بله لاره ځو، او په بل ډول کار کوو، حتی زمونږ مصروفيت، ورځنی کار يو بل مفهوم مومي او دا مومو چې مونږ ولې په دغې طريقې کار کوو. ولې بايد 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 يو. 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 لاربښود 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 يو 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 بايد په خپلو ځانونو، د کارونو له لارې، په خلوص او لاربښوونې سره تجربه کړو. که څه هم چې يو پر يو

(c) ketabton.com: The Digital Library

ميليونمه د دې احتمال شـته 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 هغوى دغه لارې په ډېرو سـتونزو او خطرونو سـره طى کړې دي. او بله دا چې هغوى خامخا تر ټولو لوړې سطحې ته هم نه دي رسېدلي.

نو، تر دې وروسـته بيا تاسـو پورتنۍ مرحلې ته ځ ئ . تر څلورمې وروسـته تاسو پنځمې سطحې ته ځ ئ . په هغه ځاى کې چې د اسـتاد کور دى او ټول اسـتادان له هغه ځاى څخه راغلي دي. که څه هم چې د هغوى سطحې تر پنځمې لوړې دي، خو هغوى هلته پاتې کېږي. هغه د اسـتادانو اسـتوګنځى دى. او تر هغه اخوا د خداى مختلف اړخونه دي چې پوهېدل پرې سـخت دي. د دې پرځاى چې تاسو ګنګس کړم، ښـه دا دى چې نور درته بل وخت ووايم. ښـايي تر تشرف وروسـته، چې هغه وخت به تاسـو د اورېدلو لپاره نسـبتا ډېر تيارى لرئ. زه به تاسـو ته سـتاسـو د تصوراتو په هکله سـتاسـو په خوښـه نه برابر څه ووايم؛ په دې هکله چې ځينې وختونه انسـان د خداى په هکله په خپلو عقايدو کې څومره تېروتنه کوي.

ترلکچر وروسـته
د پوښـتنو او ځوابونو برخه

پوښـتنه: تاسـو ياده کړه چې لاربنـودکولى شـي د خلکو کارما پور

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

استاد: که چېرې لارښود وغواړي؛ کولی شي چې د هر چا کارما پاکه کړي. اصلاً، د تشرف پر وخت د ټولو مریدانو پخوانۍ کارماګانې پاکېږي. زه تاسو ته یوازې 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 باید 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 تمرینونو هدف څه دی؟

استاد: هدف څه دی؟ ما تاسو ته نه دي ویلی؟ 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 آیا په ټولو قلمروونو کې کارما شته؟

استاد: نه په ټولو قلمروونو کې نه، یوازې تر دویم قلمرو پورې شته، ځکه چې زمونږ مغز، زمونږ تفکر، زمونږ کمپیوټر په دویمه مرحله کې جوړېږي. کله چې مونږ له دغو ټولو لارو څخه لاندې راځو، له پاسه مادي او فزیکي سطحې ته راښکته کېږو، فرض کړئ چې غواړو یو کار ترسره کړو. سمه ده؟ د مثال په توګه، حتی پخپله لارښود هم چې کله له پنځمې مرحلې څخه مادي نړۍ ته راښکته کېږي، باید دویمې مرحلې ته لاړ شي، دغه کمپیوټر راواخلي او داسې یې برابر کړي چې په دې نړۍ کې کار وکړي. دا بېخي داسې دی لکه یو لامبوزن، چې په

(c) ketabton.com: The Digital Library

سمندر کې ښکته ځي، باید چې د اکسیجن ګاز او نور هر څه له ځانه سره ولري. که څه هم چې هغه پخپله دومره مسخره نه ښکاري خو کله چې هغه د اکسیجن ماسک او د لامبو وهلو جامه اغوندي، هغه د یوه چنګښ په څېر ښکاري. مونږ هم له دې کمپیوټر او مادي موانعو سره همداسې ښکارو. که نه مونږ ډېر ښکلي یو. که څه هم چې تاسو فکر کوئ چې تاسو ښکلي یاست، خو مونږ د دنیا په سمندر کې د کار د ترسره کولو په نیت له اغوستو دنیايي وسایلو او جامو سره د هغه څه په پرتله چې په اصل کې یو، ډېر بدرنګ ښکارو.

نو وروسته له هغه چې مونږ له دویمې مرحلې څخه تېر او پورته لاړ شو، مونږ باید خپل کمپیوټر دلته پرېږدو؛ پاس ورته مونږ چېرې اړتیا نه لرو. دا داسې ده لکه کله چې یو غوټه وهونکی د سمندر غاړې ته رسېږي، خپل د اکسیجن ماسک او د غوټې وهلو نور وسایل لیرې کوي، او بیا داسې ښکاري لکه چې دی. سمه ده؟ هوکې!

پوښتنه: تاسو وویل چې د دویمې نړۍ په پای کې، مخکې له دې چې تاسو پورته لاړ ش ئ ، خپله ټوله کارما تر شا پرېږدئ، او باید چې ټوله پاکه کړئ. آیا په دې کې ستاسو د تېر ژوند ټوله کارما چې تاسو ورسره دې نړۍ ته راغلي یاست شامله ده؟

استاد: هوکې، ځکه هلته داسې کمپیوټر نشته چې هر څه ثبت کړي. مونږ د دغه مغز او خپل کمپیوټر 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 یې کارما نوموو. کارما څه ده؟ یوازې زمونږ هغه ښې یا بدې تجربې، زمونږ غبرګونونه، او زمونږ په ټول ژوند کې زمونږ تر لاسه کړې تجربې. مونږ د دې دلیل په پام کې نیولو سره چې په اصطلاح وجدان لرو، پوهېږو چې باید ښه واوسو. په داسې حال کې چې ځینې وختونه له مونږ څخه بد کارونه صادرېږي. نو مونږ دغې ته کارما وایو. بد عملونه د یوه 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 دی؟ 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 پاکوالی 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 کولی شو چې ګړندي لاړ شو يا ورو. د مثال په توګه، خپل موټر واخل ئ . تاسو په هغه کې سل ليټره پيټرول اچوئ. تاسو کولی ش ئ چې ګړندی 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 کولی شي چې تر دويمې طبقې پورې

(c) ketabton.com: The Digital Library

ورسېږي. پرښتې تر بشر ټيټ مقام لري. اعتبار او نفوذ يې تر بشر کم دی. زمونږ د خدمت لپاره پيدا کړای شوې دي.

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

استاد: نه. لاکن دا چې په بشر باندې تبديل 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، پرښتې 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 پرښتو 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 اړتيا لري چې و ړاندې لاړ شي. خو کولی شي. ځينې وختونه، ځينې شيان دجوړولو لپاره له مناسب تياري څخه پرته جوړېږي.

د مثال په توګه، تاسو په خپل کور کې د خپل ارام لپاره په زړه پورې شيان تياروئ. لکه دا چې تاسو په یو داسې ځای کې ناست ياست چې له هغه ځای څخه د خپل کور او خواوشا ټول څراغونه او همدارنګه تلوېزيون بل او ګل کړئ، ځکه چې تاسو د خپل خدمت لپاره جوړ کړي دي، خو دا يوازې ستاسو د خدمت لپاره دي. په ځينې حالتونو کې دغه شيان 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 يوه بشر په توګه يې پخپله ترسره کړئ. خو د دې معنی دا نه ده چې هغه تر تاسو غوره دي. هغه يوازې ستاسو د خدمت په مقصد جوړ شوي دي. که څه هم چې هغه تر تاسو غوره دي، خو نه دي. هوکې! له کمپيوټر 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 رېښتیا نه خېژي؟ د مثال په توګه، ځینې وختونه مونږ یوې ښکلې ماڼۍ ته ځو، او مونږ د لاربنود 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 څو په ملګرو ملتونو کې وینا واورم. 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 بېرته راشي، ډېر شيان له آسترال نړۍ يا دويمې نړۍ څخه زده کوي. له دې امله، دغه خلک د پوهې، موسيقۍ، ادبياتو او د اختراعاتو د ډولونو په برخو کې فوق العاده استعدادونه لري چې نور يې نه لري. هغوی د فوق العاده اختراعاتو د ترسره کولو وړتيا لري چې نور يې له درک څخه هم عاجز دي او حتی نشي کولی چې تصور يې هم وکړي، ځکه چې هغوی دغه شيان ليدلي او زده کړي دي.

د دې ټکو په پام کې نيولو سره زده کړه په دوه ډوله ده؛ چې يوه يې په دې دنيا کې ده او بله يې هم په پورې هغې کې. هغه کسان چې د نوابغو په څېر فوق العاده استعدادونه لري، د پورې نړۍ متخصصين دي، لکه د آسترال دنيا، لکه د دويمې دنيا او کله ناکله د درېيمې دنيا، چې د بېرته تګ لاره يې غوره کړې ده. دغه وګړي نابغه دي.

پوښتنه: ستاسو تشرف، په ځانګړې توګه، کوم څيزونه رانغاړي او کله چې يو کس متشرف شي، په ورځنۍ توګه به د څه تمرينونه کوي؟

استاد: ډېر ښه. لومړی خو دا چې دغه هر څه وړيا دي او هېڅ زور پر چا نشته. آيا تاسو غواړئ چې لا وړاندې لاړ ش ئ ؟ نو شرايط دا دي چې هېڅ تجربې ته اړتيا نشته. د هېڅ ډول يوګا يا ميډيټيشن په هکله کومې مخکنۍ پوهې ته اړتيا نشته. خو تر دې وروسته، تاسو بايد د ټول ژوند لپاره سبزي خواره وګرځ ئ . هګۍ به نه خورئ، خو د شيدو او پنېر او هر داسې څه خوړل جايز دي چې وژل کېږي نه.

هګۍ بايد ولې ونه خوړل شي؟ ځکه چې دا يو ډول نيم وژل دي، که څه هم چې نطفه په کې نه وي. همدارنګه، هګۍ د منفي ځواک د جذب خوا ته تمايل لري. دغه وجه ده چې د تور يا سپين جادو زياتره ترسره کونکي کسان يا د ووډو (Voodoo) پيروان – تش په نامه ووډو – د پيرياني کسانو د اروا د را ابستلو لپاره له هګۍ څخه استفاده کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د تشرف پر وخت، تاسو د خدای نور او آواز تجربه کوئ. د اروا موسيقي، چې تاسو د هوښيارۍ له سطحې څخه پورته بيايي. تاسو به د استغراق او سامادي (Samadhi)، ژور آرام خوند وڅک ئ . تر دې وروسته، که چېرې تاسو کار جدي ونيس ئ ، په کور کې تمرين ته دوام ورکوئ، خو که چېرې يې جدي نه نيس 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 نيم ساعته ميډيټيشن. سهار د وخته راپاڅېږئ- دوه ساعته ميډيټيشن تر خوب وړاندې او نيم ساعت هم ښايي د غرمې په وخت. په نورو وختونو کې چې زما په څېر بل څوک د خبرو لپاره ستاسو وخت نه نيسي، تاسو د غرمې لپاره يو ساعت وخت لرئ. کولی ش ئ چې په يوه ګوښې ځای کې يو ساعت ميډيټيشن وکړئ. دا پخپله يو ساعت کېږي؛ او ماښام يو ساعت يا نيم ساعت نور. سهار يو ساعت وړاندې له خوبه پورته ش ئ .

خپل ژوند لا ښه تنظيم کړئ. که چېرې د تلوېزيون په ننداره کولو، بې ګټې خبرو، ټيليفون کولو، او د ورځپاڼې لوستلو باندې لږ وخت ولګوئ، وبه ګورئ چې ډېر وخت لرئ. هوکې، په ريښتيا سره چې ډېر زيات وخت دی، خو ځينې وختونه مونږ خپل وخت هسې ضايع کوو. دا داسې ده فقط لکه مونږ چې له خپل موټر څخه د دې پر ځای چې لانګ آيلنډ (د يوې سيمې نوم دی) ته د تګ لپاره استفاده وکړو، د خپل کور په انګړ کې يې هسې وګرځوو راوګرځوو. آيا 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 وايي.

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 خیالي یا غیرعملي ځیزونو توضیح سخته ده، خو ما څپله هڅه کړې ده. هغه د خبرتیا یو ډول دی. دا سخته ده چې خبرتیا توضیح شي. کله چې تاسو د هوښیارۍ بېلابېلو لوړو سطحو ته ځ ئ ، ستاسو خبرتیا سره بېلېږي. هر څه بل ډول وین ئ او په بل ډول یې احساسوئ. خپل ځان په سوله، آرامۍ او مستۍ کې حس کوئ. اندېښنه نه لرئ او په ورځني ژوند کې هر څه ستاسو لپاره روښانه کېږي. دا موم ئ چې له مسایلو سره څنګه چلند وکړئ او ستونزې څنګه په ښه ډول سره حل کړئ. حتی 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 یوازې تاسو پخپله پوهېږئ. د دغو مسایلو توضیح سخته ده. هسې لکه کله چې له یوې نجلۍ سره چې تاسو ورسره مینه لرئ واده کوئ، یوازې تاسو پوهېږئ چې څه ډول احساس لرئ او بل هیڅوک نشي کولی چې ستاسو پرځای د هغه احساس وکړي.

پوښتنه: آغلې استاد، د هغه باطني بصیرت له امله چې تا مونږ ته راکړ ډېره مننه. آیا 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. آیا کېدی شي چې په دې هکله خبرې وکړئ؟

استاد: هوکې، بالکل. دا چې زمونږ په وخت کې مخابراتي اسانتیاوې ښې دي، نو مونږ د استادانو په هکله په پرتلیزه توګه ښه پوهېږو. د دې معنی دا نه ده چې استادان پخوا نه وو، یا دا چې د لاس رسي وړ نه وو. البته، دا خبره سمه ده چې ځینې استادان د نورو په پرتله ډېر د لاس رسي وړ دي. دا د هغه په انتخاب، رضا یا په لویه کچه له خلکو سره د هغه په نژدې والي پورې اړه لري. خو بیا 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، کوچنۍ 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 ریښتیا 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 لارښود تر ټولو غوره دى، له هماغه سره پاتې ش ئ ، خو که چېرې په شک کې ياست 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 لارښود بدل کړئ. ځکه چې نور او آواز د يوه ريښتني لارښود محک او معيار دى؛ او که چېرې يو څوک ونشي کړاى چې تاسو په يوه لنډه موده کې د نور او آواز له تجربې سره مخامخ کړي، متاسفانه وايم چې هغه يو حقيقي لارښود نه دى. 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 اکسيجن ماسک او نورو وسايلو ته اړتيا ده، هر بل هدف ته د رسېدلو لپاره هم ځانګړې وسيلې ته اړتيا ليدل کېږي. دغه وجه ده چې تاسو ټول بزرګان او پيران په هغوى باندې د نور له هالې سره ګورئ. هغه ته نور وايي. تاسو به هم په دغه تمرين باندې د ممارست په صورت کې وځلېږئ؛ هغه نور ته ورته چې د حضرت عيسى (ع) په عکسونو کې اېستل کېږي او نور خلک هم کولى شي چې هغه ووينې. هغه کسان چې روحي ممارست کوي، کولى شي چې ستاسو ځلا ووينې. له همدې امله دى چې حضرت عيسى (ع) له يوې "هالې" سره او بودا د هغه په چاپېر له يوه نور سره انځوروي. که چېرې تاسو دغه قسمت پرانستى وي (استاد خپل تندي ته اشاره کوي)، تاسو کولى ش ئ چې په دغه نور سره د لوړې مرتبې سالکان ووين ئ . ډېر کسان کولى شي چې دا ووينې. آيا په تاسو کې کوم چا هغه ليدلى دى؟ تاسو؟ تاسو څه وليدل؟

پوښتنه: ښه. زه کولى شم چې اورا (Aura) ووينم.

استاد: اورا (Aura) له نور سره توپير لري. اورا ډول ډول رنګونه لري؛ چې ځينې وخت تور، ځينې وخت د کافي په رنګ او ځينې وخت زېړ او يا 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. ځینې خلک چې له یوه دویم کس سره اړیکه لري، فکر کوي چې د دې مس ئ لې په هکله اعتراف یې د جوړې په وړاندې ښه او هوښیارانه کار دی. دا ښځي یو بې ګټې کاردی. تاسو تېر وتلي یاست. څه ګټه لري چې کثافت کور ته دننه راوړئ او بد بویي یې 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 بیا پېښېدلو مخه یې ونیسو، او بس. ښه دا دی چې په دې هکله خپل د ژوند له ملګري سره هېڅ خبرې ونه کړئ، ځکه چې دا کار به هغه وددروي.

پوښتنه: ما لیدلي دي چې زیاتره روحاني استادان د خوش طبعۍ یو ښه احساس لري. د دغه حس او روحي ممارست تر منځ څه اړیکه وجود لري؟

استاد: زه فکر کوم چې هغوی یوازې خوشحال او آرام دي او زړونه یې ژوندي دي. هغوی کولی شي چې خپلو ځانونو او نورو پورې وخاندي؛ هغوی کولی شي چې په ژوند کې مضحکو شیانو پورې وخاندي په داسې حال کې چې ډېر نور خلک یې ډېر جدي نیسي.

تر یوې اندازې ممارست وروسته مونږ راحت او آرامي احساسوو او تر هغه وروسته مسایل ډېر جدي نه نیسو. 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 یې. هوکې، مونږ به د روښنفکرۍ تر لاسته راوړلو وروسته په کافي اندازه حکمت او ځواک ولرو څو په هر ډول شرایطو کې خپل ځان وساتو. نو مونږ له هېڅ شي څخه نه ډارېږو. زمونږ وېره او عصبانیت له منځه ځي؛ له دې امله راحت او آرام احساسوو. خپل ځان له دې نړۍ سره ناتړلی احساسوو. زمونږ لپاره په دې دنیا 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 ګڼ ئ ؟ (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 نیس ئ - 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 وای ئ ؟ لومړۍ پوښتنه دا ده چې: مونږ څوک یو؟ زه څوک یم؟ او څنګه دغه

(c) ketabton.com: The Digital Library

حالت ته رسېږم چې باید خپل ټاټوبي ته بېرته وګرځم؟ دا څنګه کېدای شي چې ما خپل کور او اصلي ځای پرېښود او ولې دومره مهمه ده چې زه دې بېرته هغه ځای ته وروګرځم؟ تاسو د پنځمې مرحلې په هکله خبرې وکړې او اشاره مو وکړه چې تر هغې پورته مرحلې ته تګ خامخا مهم نه دی. خو که چېرې تر هغې پورته مرحله وي، هدف به یې څه وي؟ دغه مرحله چې زه باید 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 یم"، تاسو کولی ش ئ چې ذن لارښود (Zen master) ته، چې په نیویارک کې ډېر پیدا کېږي، مراجعه وکړئ. تاسو کولی ش ئ چې د ژېړو پاڼو (ادرسونو کتاب) کې وګورئ او یو په کې ولټوئ (خندا). زه په دې برخه کې معلومات نه لرم.

او دویمه پوښتنه چې "ولې تاسو دلته یاست" شاید له دې امله چې زړه مو غواړي اوس ئ ، نو دلته یاست! آیا بل څوک کولی شي چې مونږه، چې د خدای اولادونه یو، مجبور کړي چې دلته دې اوسو؟ دغه په اصطلاح د خدای اولادونه په خپله د خدای په څېر دي. که څنګه؟ د پاچا زوی په واک لرلو کې څه ناڅه پاچا ته ورته وي یا دا چې په خپله راتلونکی پاچا وي. هغه چې کله وغواړي چې کوم ځای ته ولاړ شي، هلته ځي. داسې نه ده؟ هوکې، مونږ د انتخاب ازادي لرو چې جنت انتخابوو او که کوم بل ځای. ښایی تاسو له پیل څخه، له څو کاله وړاندې وخت څخه، دا انتخاب کړي وي چې دلته دې اوس ئ او له حوادثو څخه ډکو حالاتو او ځینې وختونه هم له خطرناکو او وېرونکو شیانو سره مخامخ ش ئ . ځینې خلک له وېرونکو تجربو سره ډېره مینه لري.

مثلا هماغه د پاچا زوی، هغه کولی شي چې په ماښې کې

(c) ketabton.com: The Digital Library

پاتې شي، خو هغه ځنګل ته ځي، ځکه چې هغه په طبعیت کې پر لټون مین دی. ستاسو په برخه کې هم کېدای شي چې همداسې وي. کېدای شي چې جنت زمونږ لپاره خسته کن شوی وي، ځکه چې هرڅه تیار او زمونږ ماښی ته زمونږ لپاره راوړل کېږي او مونږ غوښتل چې پخپله دې هم څه وکړو. د مثال په توګه، سلطنتي کورنۍ، ځینې وختونه غواړي چې پخپله څه پاخه کړي داسې چې خدمتګاران یې هم ترڅنګه نه وي. هغوی خپل ځانونه او ټول ځای په غوړیو، مسالې او نورو شیانو باندې لړي، خو د هغوی خوښېږي. دغه کار کوم شاهانه کار هم نه دی، خو د هغوی خوښېږي.

مثلا، زما موټر همېشه بل څوک چلوي. هر چېرې چې ځم، د خلکو خوښېږي چې زما موټر هغوی وچلوي، خو ځینې وخت زما خوښېږي چې پخپله موټر وچلوم. په خپل درې ټایره باندې مې سورېږم او چلوم یې. هغه درې ټایره لوګی نه کوي، برقي دی او په ساعت کې لس کیلومټره مزل کوي. زما خوښېږي چې دغسې وګرځم، ځکه هر ځل چې چېرې ځم، خلک ماته متوجه کېږي، له همدې امله مې ځینې وختونه زړه غواړي څو داسې ځای ته لاړه شم چې نور څوک مې ونه پېژني. زه ډېره شرمندوکه یم، البته په استثنا د دې چې زه په لکچر کې خبرې کوم، ځکه چې هغه له هغه وخت راهیسې چې خلکو زه کشف کړې او مشهوره کړې یم، نو زما یوه دنده ګرځېدلې ده. زه نشم کولی چې له دې څخه وتښتم، خو کله ناکله د دوه – درې میاشتو لپاره په څنګ کېږم. داسې لکه یوه نازولې مېرمن چې له خپل مېړه نه ډډې ته کېږي. او دا زما انتخاب دی.

ښایي تاسو هم یو وخت تصمیم نیولی وي چې تر څه مودې پورې دې دلته اوسئ او هم ښایي کېدای شي چې همدا اوس ستاسو د بېرته تګ وخت وي ځکه چې په کافي اندازه مو د دې دنیا 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 یاست 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. کېداى 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 ځاى نه دى. 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 خداى 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. خداى زمونږ د تحمل مطابق د خپلې مينې مختلفې درجې مونږ ته راکوي. په هره سطحه کې د خداى 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 چاپېرىال کې ډېر زيات وراني روان دي. له حيواناتو سره ظالمانه چلند کېږي. ما ته داسې پوښتنه پيداکېږي چې تاسو دغه وراني ته په کومه سترګه ګورئ؟ او هغو خلکو ته چې هڅه کوي خپل ځانونه له دنيا څخه په معنوي لاره خلاص کړي، څه وړانديز لرئ چې له خپل چاپېرىال او د وراني له دغه سير سره په مناسب ډول مخامخ شي؟ آيا تاسو فکر کوئ چې له دې دنيا څخه ماورا هغې ته تګ زمونږ لپاره کافي دى څو هغه څه چې شاته پرېږدو، ومنو؟ که نه فکر کوئ چې مونږ په دې دنيا کې وظيفه لرو چې ستونزې راکمې کړو؟ او آيا دغه کار به کومه نتيجه هم ولري که نه؟

استاد هوکې، هوکې. وبه يې لري. لږترلږه زمونږ او زمونږ دوجدان لپاره به يې ولري، او په دې توګه به مونږ داسې احساس کړو چې مونږ يو څه ترسره کوو او مونږ د خپلو همنوعو وګړو د تسکين لپاره لويه هڅه کړې ده. زه په خپله ټول هغه څه چې تاسو يې پوښتنه وکړه، ترسره کوم. ترسره کړي مې دي، ترسره کوم يې، او ترسره به يې کړم.
ما تاسو ته مخکې هم ويلي دي چې زمونږ شتمني د بېلابېلو سازمانونو او کله کله د بېلابېلو هېوادونو ترمنځ چې څه مصيبت په کې پېښ شي، وېشل کېږي. هېڅ مې نه خوښېږي چې په دې هکله خپل ځان وښيم، خو اوس چې تاسو پوښتنه وکړه، د بېلګې په توګه به ووايم چې مونږ تېر کال په فليپين کې د پيناتوبو (Pinatubo) د غره د پېښې له پاتې کسانو او همدارنګه په وېتنام او چين کې له سېلاو ځپليو سره مرسته وکړه. مونږ هڅه کوو چې له ملګرو ملتونو سره په همغږۍ کې له وېتنامي کډوالو سره مرسته وکړو. البته که څېرې د ملګرو ملتونو سازمان هوکړه وکړي، خو مونږ خپله هڅه کوو. مونږ له هغوى سره مالي مرسته کوو او که څېرې 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 چاپېریال 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 وښوییري 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 شى بايد خپل عادي سير طى کړي، البته مونږ کولى شو چې د روحي درملنې او عقل او روحاني درک له لارې د انسانانو وجدان بيدار کړو او هغوى 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 ټپل وهلو هڅه نه ده. دغه ډول کارونه بې ګټې دي. ماشوم نشي کولى 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 خو 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 کولى په کلي توګه يې له منځه يوسو. ما د ملګرو ملتونو په هکله ستاسو کتابونه لوستلي دي. هرڅوک په خپله د ملګرو ملتونو سازمان دى. 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 خبرونه.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

پوښتنه: استاد چينګ هاى، له دې امله چې خپله پوهه دې له مونږ سره شريکه کړه ډېره مننه. زه په نړۍ کې د نفوس د ډېربښت او له چاپېريال څخه د ناوړه استفادې سره د هغه د اړيکې او ورسره د خوراک لپاره د تقاضا د ډېروالي په هکله يوه پوښتنه لرم. آيا کېداى شي چې تاسو په نړۍ کې د خلکو د ډېربښت په هکله خپل نظر ووياست؟ آيا دا يوه نړيواله کارما ده؟ يا دا چې آيا دا به په راتلونکي کې کوم ځانګړى ډول کارما وزېږوي؟

استاد: په دې دنيا کې د ډېرو خلکو موجوديت هم ډېر ښه دى. ولې نه؟ څومره چې ازدحام ډېر وي، شور ډېر وي، او ورسره هاها او ساعت تېري ډېره وي. داسې نه ده؟ (خندا). اصلا، ستونزه دا نه ده چې زمونږ نفوس ډېر شوى دى. ستونزه اصلا په دې کې ده چې مونږ په ځمکه کې په برابر ډول تيت شوي نه يو. خلک يوازې د نړۍ په ځانګړيو ځايونو کې سره راټول شوي دي او نه غواړي چې بلې سيمې ته وکوچېږي. او بس. مونږ ډېرې پراخې سيمې لرو چې هېڅ لاس نه دى ور رسېدلى. ډېرې پراخې هوارې سيمې لرو چې په شنو ځنګلونو پټې دي او بل هېڅ شى په کې نشته. خلک يوازې غواړي چې، د مثال په توګه، په نيويارک کې سره راټول شي، ځکه چې دلته د ساعت تېرۍ امکانات ډېر دي، (خندا). که چېرې يو حکومت يا کوم حکومت په دې توانېدلاى واى چې په بېلابېلو ځايونو کې يې وظيفې پيدا کړې واى، صنعت او نورو چارو ته يې وده ورکړې واى، خلک به هلته هم تللي واى. خلک يوازې په ځينې ځايونو کې سره راټولېږي، ځکه چې دا ورته اسانه ښکاري چې هلته وظيفې تر لاسه کړي، او بل دا چې امنيت يې خوندي وي. که چېرې امنيت، مصؤنيت او وظيفې په نورو ځايونو کې هم رامنځته شي، خلک به هلته هم لاړ شي. هغوى به د امنيت او د خپل معيشت لپاره هلته لاړ شي؛ او دا بېخي طبيعي خبره ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په دې توګه، مونږ باید 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، امنیتي او د استوګنې ځایي اسانتیاوې برابرې کړو. تر هغې وروسته به ټول ځایونه 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 باید په دې ټکي ښه وپوهېږئ، ځکه چې په امریکا کې، مونږ په دې هکله ډېر زیات معلومات لرو چې نړیوالې منابع څنګه وسپموو. د نباتي خوړو رژیم د منابعو د سپما یوه ښه لاره ده چې کېدای شي له دې لارې د ځمکې ټول نفوس ته خواړه ورسېږي ځکه چې مونږ د حیواناتو د روزلو له پاره ډېر زیات نباتي خواړه، انرژي، برېښنا او درمل ضایع کوو. په داسې حال کې چې کېدای شي په دې توګه نور خلک نېغ په نېغه خواړه تر لاسه کړي. د درېیمې نړۍ څو هېوادونه خپل له پروټینو ډک سبزیجات په ټیټه بیه 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 رژیم هم په دې برخه کې مرسته کوي، نه یوازې له خپلو ځانونو او حیواناتو سره بلکې له ټولې نړۍ سره به مرسته وکړو.

په یوه تحقیقاتي 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 باید ښه منظم اوسو. زه داسې یو شخص پېژنم چې د وریژو له سبوس څخه مغذي خواړه او حتی شیدې جوړوي. تېرځل مونږ د هغه په هکله خبرې کړې وې. دغه شخص ویلي دي چې هغه درې لکه ډالر لګولي دي او په سیلون کې یې شپږو لکو خوارانو، سوء تغذي وګړیو او میندو ته خواړه برابر کړي دي؛ د هغه کار ډېر په زړه پورې دی. ځکه هغه طریقه چې مونږ د نړۍ په څو برخو کې په کار اچولې ده، هغه یوازې د طبیعي منابعو ضیاع 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 لوږه 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 بېخه 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 له 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، څکه 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 هوښيارتيا نښتوالی ښيي. نو ريښه په عقل او عرفاني ممارست کې ده. روښنفکري تر لاسه کړئ.

ستاسو ټولو څخه ستاسو د پاملرنې له امله مننه کوم، د ښو هيله درته کوم او خوشحالي مو غواړم.

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

لويه لاربښوده چينګ های

"هرڅوک پوهېږي چې مراقبه (مډيټېشن) څنګه وکړي، خو تاسو په غلطو شيانو باندې مراقبه کوئ. ځينې خلک په ښکليو نجونو، پيسو او وظيفه باندې مراقبه کوي. هرکله چې تاسو خپله پوره او صميمانه توجه پر يوه مسئله متمرکزه کړئ، هغه مډيټېشن دی. زه يوازې په دننه نې قدرت، احساساتو، عشق، او د خدای په رحم او بخښنه باندې توجه کوم."

لويه لاربښوده چينګ های

"تشرف په يوه نوي دستور د نوي ژوند په معنی دی. په دې معنی چې استاد تاسو د سپېڅليو خلکو په جرګه کې شمېرلي ياست. يعنې تر هغې وروسته يو عادي موجود نه ياست. تاسو لوړ شوي ياست. په پخوا وختونو کې دې ته (تعميد ورکول) يا د (استاد په خوا کې پناه اخيستل) ويل کېدل."

لويه لاربښوده چينګ های

(c) ketabton.com: The Digital Library

تشرف: د کوان يين ميتود

استاد چينګ هاى داسې ريښتني کسان چې د حقيقت د پېژندلو هيله لري، د کوان يين له ميتود سره بلدوي. د کوان يين چيني اصطلاح "د صوت په ارتعاش باندې مراقبې" ته وايي. په دغه ميتود کې په دننه نۍ روښنايۍ او دننه ني آواز باندې مډيټيشن شامل دي. دغه ډول دننه نۍ تجربې له پخوا وختونو څخه په مکرر ډول د دنيا د ټولو مذهبونو په روحاني ادبياتو کې يادې شوې دي.

د مثال په توګه، د مسيحيانو انجيل وايي: **"په پيل کې کلمه وه او کلمه له خداى سره وه او کلمه د خداى وه."** (يوحنا ۱:۱) دغه کلمه دننه نۍ اواز دى. دغه اواز ته لوګوس (Logos)، شابد (Shabd)، تاوو (Tao)، د غږ جريان (Soundstream)، نام (Naam) او يا اسماني غږ (Celestial Music) ويل کېږي. استاد چينګ هاى وايي: **"دغه اواز په ټولو ژونديو موجوداتو کې ارتعاش لري او ټوله نړۍ ساتي. دغه دننه نۍ نغمه کولى شي چې ټولو ټپونو ته دوا وګرځي، هيلو ته تحقق ور وبخښي او دنيايي تنده ماته کړي، هغه ټول ځواک او مينه ده ځکه چې مونږ له داسې اواز څخه جوړ شوي يو 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 "روښنفکرۍ" 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 ني 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" لومړنۍ 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 ييزو توکو له کارولو څخه ځان ژغورل **.

- د دغه حکم د عملي کولو لپاره باید تاسو نباتي خواړه خواره ش ئ يا دا چې شيدې او نباتي خواړه خواره ش ئ تاسو باید 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 پنېر 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

"يو پوره خدای پال انسان، يو واقعي انسان دی. واقعي انسان يو خدای پال انسان دی. دا مهال مونږ يوازې نيم انسانان يو. مونږ خپل عملونه په شک او رياکارۍ سره ترسره کوو. مونږ په دې يقين نه لرو چې دا هر څه خدای زمونږ د لذت او تجربو لپاره پيدا کړي دي. مونږ تقوی او ګناه په خپلو کې سره بېلوو. مونږ هر څه لويوو او هغه ته په پام سره د خپل ځان او نورو په هکله قضاوت کوو. مونږ د هغه څه په هکله د خپلو محدوديتونو له امله، چې بايد خدای يې ترسره کړي، ځورېږو. متوجه ياست؟ په حقيقت 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. يوازې نورو ته وايو: تاسو بايد هغه کار ونه کړئ او خپل ځان ته وايو: زه بايد دغه کار ونه کړم. ولې بايد زه نباتي خواړه وخورم؟ هوکې. زه پوهېږم . زه نبات خور يم، ځکه چې زما دننه خدای همداسې غواړي."

لويه لاربنوده چينګ های

"کله چې مونږ په خپل عمل، وينا، او فکر کې حتی د يوې ثانيې لپاره هم ريښتني اوسو، ټولې آلهې او زمونږ حفظه پرښتې به زمونږ مرسته وکړي. په داسې وخت کې به ټوله دنيا زمونږ وي. دنيا به زمونږ ملا وتړي او د سلطنت تاج به زمونږ پر سر راته کېږدي."

لويه لاربنوده چينګ های

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نباتي خوړو ګټې

د کوان یین په میتود باندې د تشرف لومړی شرط دا دی چې شخص باید د ټول عمر لپاره نباتي یا نباتي – لبني خواړه وخوري. په دغه ډول غذايي رژیم کې، نباتي خواړه او لبني محصولات روا او داسې خواړه چې له حیواناتو څخه منشاء اخلي، لکه د چرګې هګۍ، هغه ناروا یا منع ګرځول شوي دي. د دغه رژیم لپاره ډېر زیات دلیل موجود دي، چې تر ټولو مهم یې لومړني حکم ته بېرته ورګرځي چې مونږ باید د ژوندیو موجوداتو له وژلو څخه ډډه وکړو، او د داسې یوه قانون پیروي وکړو چې وايي: **"ته باید قتل ونه کړئ."**

ښکاره خبره ده چې د ژوندیو موجوداتو نه وژل او هغوی ته تکلیف نه رسول د هغو په ګټه دي، خو هغه څه چې ښايي روښانه نه وي دا دی چې نورو ته تکلیف 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 اړتیاوو د پوره کولو لپاره په مستقیم یاغیرمستقیم ډول د یوه ژوندي موجود د وژلو سبب وګرځ ئ ، د کارما د قانون په اساس به پوروړي ش ئ چې دغه پور باید پرې کړئ.

په حقیقت کې د نباتي خوړو رژیم یو سوغات دی چې مونږ یې 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

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

د غوښې د نه خوړلو لپاره مذهبي دلایل د ځینې خلکو لپاره د قناعت وړ دي، خو د نباتي خوړو د تایید لپاره نور معتبر دلایل هم وجود لري چې ټول د سلیم عقل څرګندوی دي، او د شخصي روغتیا، چاپېریال پوهنې او چاپېریال، اخلاقو او د حیواناتو زورولو، او د نړۍ د لوږې په څېر مسایلو څخه سرچینه اخلي.

روغتیا او تغذیه

د بشري تکامل د سیر څېړنې ښیي چې زمونږ نیکونه په طبیعي توګه نبات خواره وو. د انسان د بدن جوړښت د غوښې خوړلو لپاره مناسب نه دی. دغه ټکی د کولمبیا پوهنتون استاد ډاکټر ج. س. هانتینجن د قیاسي اناټومۍ په هکله په یوه څېړنه کې ثابت کړ. هغه په ګوته کړې ده چې د غوښه خوړونکو ژوو کوچنۍ او لویې کولمې لنډې دي. د هغوی لویې کولمې د خصوصیاتو له مخې ډېرې مستقیمې او ښویې دي. په داسې حال کې چې د نبات خوړونکو ژوو کوچنۍ او لویې کولمې دواړه اوږدې دي. غوښه د پروټینو د ډېرښت او د فایبري حجم د کموالي له امله د جذبېدلو لپاره ډېر وخت ته اړتیا 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 تقریبا اته ویشت فټه (اته نیم متره) دی. وړه کولمه خوځلې په خپل ځان کې تاو راتاو شوې ده، او دېوال یې 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 موږ يې خورو، تر ډېر وخت پورې زموږ په کولمو کې پاتې کېږي، په نتيجه کې خوسا کېږي، او زهري مواد توليدوي. دغه زهريتوب د لويې کولمې د سرطان او د ځيګر، چې د وينې د صافولو دنده پرغاړه لري، د کار د ډېرښت لامل کېږي، چې د ځيګر د سيروزس (cirrhosis) او حتی سرطان سبب ګرځي.

غوښه په پراخه پيمانه د يوروکينېز پروټين او يوريا لري چې د پښتورګو د بار د درنښت سبب ګرځي او کولی شي چې د پښتورګي په وظيفه کې خلل وارد کړي. په نيمه کيلو غوښه کې ۱۴ ګرامه د يوروکينيز پروټين وجود لري. که چېرې ژوندۍ حجرې د يوروکينېز په مايع پروټين کې کېښودل شي، د هغوی ميټابوليکه وظيفه به له منځه ولاړه شي. سربېره پر دې، غوښه سلولوز يا فايبر نه لري، او د فايبر نشتوالی کولی شي چې په اسانۍ سره قبضيت رامنځته کړي او قبضيت پخپله د بواسير او سرطان په څېر ناروغيو سبب ګرځي.

د غوښې اشباع شوي کوليسټرول او وازده د قلبي وعايوي ګډوډيو سبب ګرځي، چې دا مهال په امريکا او فورموسا کې د مرګ اصلي عامل ګڼل کېږي.

د مرينې دويم لوی عامل سرطان دی. ازمېښتونو ښودلې ده چې د غوښې پخول او کبابول، په هغې کې د ميتايل کلورانتين په نامه يو ډول کېمياوي ماده توليدوي، چې دا پخپله يو قوي سرطان جوړونکی دی. په هغو موږکانو کې چې دغه کېمياوي ماده ورکړای شوې وه، د هډوکو د تومور او د وينې او معدې د سرطان په څېر د سرطان مختلفې نمونې راښکاره شوې.

څېړنو ښودلې ده چې هغه نوي زېږېدلي موږکان چې د سينې په سرطان د اخته موږکانو په واسطه تغذيه شوي دي هم په دغې ناروغۍ اخته شوي دي. سربېره پر دې، په حيواناتو کې د انسان د سرطاني سلولونو د تزريق په نتيجه کې هم په هغو کې دغه

(c) ketabton.com: The Digital Library

ناروغي څرګنده شوې ده. نو که چېرې هغه غوښه چې مونږ يې خورو د هغو حیواناتو وي چې په ورته ناروغۍ اخته دي، بیا 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 روغتیایي کنټرول د لګېدنې له امله سالمه او بې خطره ده، خو باید 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 یوه ټوټه دې د سرطان د شتون لپاره وکتل شي، پاتې لا د ټولې غوښې کتنه. په دې وروستیو وختونو کې په قصابخانو کې یوازې په ناروغۍ اخته عضوه بېلوي او پاتې برخې يې پلوري.

مشهور نبات خور ډاکټر ج. ایچ. کلوګ (Dr. J.H. Kellogg) ویلي دي: "کله چې مونږ نباتي خواړه خورو، دې ټکي ته به مو اندېښنه نه وي چې هغه حیوان 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 یوه بله ستونزه پاتې کېږي. د سټیرویيډونو او د ودې د هورمونونو په څېر درملونه او انټي بیوټیک حیواناتو ته تزریق کېږي. داسې ویل کېږي چې دغه مواد د غوښې له لارې مصرفونکي ته ورلېږدېږي او په نتیجه کې د مصرفونکي شخص بدن د انټي بیوټیک په مقابل کې مصؤنیت تر لاسه کوي او د هغو درملو اثر چې د ناروغۍ پر وخت يې استعمالوي، کمېږي.

ځینې خلک داسې عقیده لري چې د نباتي خوړو رژیم په کافي اندازه مغذي او مقوي نه دی. امریکایي جراح ډاکټر میلر تر څلوېښتو کلونو پورې په فارموسا کې روغتیایي خدمت وکړ. هغه هلته یو روغتون جوړ کړ، چې ټول خواړه په کې هم د کارمندانو لپاره او هم د ناروغانو لپاره نباتي وو. هغه ویل: "مورږ یو ډول حیوان 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 چیرې دوه موږکان په نظر کې ونیسو چې یو یې غوښه خوري او بل نباتي خواړه، وبه ومومو 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 زموږ 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 موږ 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، موږ 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 موږ 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. "

ځينې خلک په ټېروتنې 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 "يل" پوهنتون د استاد پروفيسر ايروينګ فيشر 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 ونيسي او له ۱۵ څخه تر ۳۰ دقيقو پورې يې په ورته حالت کې وساتي. د تجربې نتيجه پوره روښانه وه. د پنځلسو تنو غوښه خورو له جملې څخه يوازې دوو تنو وکړای شول چې د ۱۵ او ۳۰ دقيقو ترمنځ مودې پورې خپل لاسونه په هوا کې غزېدلي ونيسي. د نبات خورو له ليکې څخه ۲۲ تنو د ۱۵ او ۳۰ دقيقو ترمنځ، ۱۵ تنو له ۳۰ دقيقو څخه د ډېرې مودې، ۹ تنو له يو 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 ونيسي.

د اوږدو واټنونو وهونکي ډېر قهرمانان له سيالۍ څخه وړاندې د نباتي خوړو رژيم نيسي. د نباتي درملنې متخصصې ډاکټرې بارباره مور په اوه ويشت نيمو ساعتونو کې يوسل او لس ميله منډه وکړه. دغې ۵۶ کلنې ښځې د ټولو ځوانانو له خوا جوړ شوي ريکارډونه مات کړل: "زه غواړم چې يوه بېلګه اوسم، او وښيم چې هغه خلک چې يوازې او يوازې نباتي خواړه خوري، هغوی به قوي بدن، فعال مغز او يو سالم ژوند ولري."

آيا نبات خواره په خپلو خوړو کې پوره پروټين اخلي؟ د روغتيا نړيوال سازمان سپارښتنه کوي چې د ورځنۍ کالورۍ ۵.۴٪ له پروټينونو څخه تامينېږي. د غنمو ۱۷٪ کالوري، د بروکلي ګلپي ۴۵٪ کالوري او د وريژو ۸٪ کالوري د پروټين په شکل ده. نو دا ډېره اسانه ده

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځو يو کس داسې غذايي رژيم وساتي چې د غوښې له خوړلو پرته پوره پروټين تر لاسه کړي. اضافي ګټه يې دا ده چې د ډېرو هغو ناروغيو مخه هم په کې نيول کېږي چې د لوړ مقدار وازدې له خوړلو څخه رامنځته کېږي لکه د زړه ناروغۍ او زياتره سرطانونه. نباتي خواړه په ښکاره توګه غوره انتخاب دی.

دا په ثبوت رسېدلې ده چې د غوښينو موادو ډېر خوراک چې په لوړه کچه وازده او غوړ په کې وي د زړه له ناروغيو، د سينې سرطان، د کولمو سرطان او سکتې سره نېغ په نېغه اړيکه لري. نورې ناروغۍ چې د نباتي خوړو د اخيستلو له امله يې تر ډېره حده مخه نيول کېږي د پښتورګي تيږه، د پروسټاټ سرطان، ديابيت، د معدې زخم، د صفرا د کڅوړې تيږه، د کولمو د التهابي ناروغيو سنډروم، د مفصلونو التهاب (آرتروزس)، د وريو ناروغي، اکنه، د پانکراس سرطان، د معدې سرطان، د وينې د شکر کمی، قبضيت، د کولمو موضعي التهاب، د وينې د فشار لوړوالی، د هډوکو ناروغي، د تخمدان سرطان، بواسير، چاغوالی او سابندي دي.

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

ايکولوژي او چاپېريال

د غوښې د تر لاسه کولو لپاره د حيواناتو ساتنه خپلې پايلې لري. دغه کار د ځنګلونو د تخريب، د ځمکې د تودوخې د ډېرښت، د اوبو د ککړتيا، 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 توليد 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 څرځایونو 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 يو ژوندی موجود ستاسو د هرځل خوراک پر وخت نه دی وژل شوی.

د نړۍ لوږه

نژدې يو بيليون (زر ميليونه) انسانان په دې کره کې د لوږې او خوارځواکۍ له امله کړېږي. هرکال تر ۴۰ ميليونو وګړو ډېر، چې اکثره يې کوچنيان دي، د لوږې له لاسه مري. له دې سره هم، د نړۍ د غلو له يو پر درې برخې څخه ډېره، د انسانانو پرځای حيواناتو ته ورکول کېږي. د امريکا په متحدو ايالتونو کې د توليد شوې غلې ۷۰٪ څاروي خوري. که چېرې دغه خوراکي مواد د څارويو پرځای انسانانو ته ورکول کېدلی، د ځمکې په کره کې به هېڅ څوک وږی نه وای پاتې شوای.

د څارويو ځورول

آيا تاسو خبر ياست چې په متحدو ايالتونو کې هره ورځ ۱۰۰۰۰۰ غواګانې قصابي کېږي؟

په اکثرو لوېديزو هېوادونو کې څاروي په مېخانيکي 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 يوځای کوي او بيا ماشين پرې راخلاصوي او داسې يې ميده ميده کوي چې نرمه غوښه ترې جوړه شي. دا يو داسې حقيقت دی چې په مونږ کې زياتره خلک به يې هېڅکله هم په خپلو سترګو ونهويني. داسې ويل کېږي چې، "له يوې قصابخانې څخه يوځل ليدنه به دې د ټول عمر لپاره نبات خور وګرځوي."

(c) ketabton.com: The Digital Library

ليوتولستوی 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 دی." که څه هم چې په مونږ کې زياتره خلک د ښاروېو 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 لوی 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 کړی دی. هغه خپلو شاګردانو ته ويل چې غوښه ونه خوري، که نه نور ژوندي موجودات به بيا له هغوی څخه وېرېږي. بودا وايي: **"غوښه خوړل يوازې يو اکتسابي عادت دی. بشر له لومړي سره داسې نه دی پيدا شوی چې غوښه غوښتونکی 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. هغوی 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 خدای 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 ووژنئ 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 لارښوونو 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 ورسوي، هېڅکله به ونه بخښل شي. نو د غوښې له خوړلو څخه پرهېز وکړئ." (هندویي لارښوونې)

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 یوازې دا چې تاسو جنت ته نه نژدې کوي، بلکې د دوزخ ښخ ته مو رسوي."

یو شمېر مشهور لیکوالان، هنرمندان، پوهان، فیلسوفان او لوی خلک نبات خواره وو. لاندې کسانو په ډېره لېوالتیا سره د نباتي خوړو خوړلو ته مخه وکړه: شکیاموني بودا، عیسی مسیح، ویرجیل، هوراس، اپلاتون، اوید، پتراچ، فیثاغورث، سقراط، ویلیام شکسپیر، ولټایر، اسحاق نیوټن، لیونارډو ډاوینچي، چارلس ډاروین، بنجامین فرانکلن، رلف والډو امرسن، هنري ډیویډ توریو، امیل زولا، برټراند راسل، ریچارډ واګنر، پرسي بیشه شلي، ایچ جي ویلز، آلبرټ آنشټین، رابندرنات ټاګور، لیوتولستوی، جورج برنارډ شاو، مهاتما ګاندي، آلبرت شوایتزر، او د دې زمانې ځینې کسانو لکه: پل نیومن، مډونا، شهزادګۍ ډیانا، لینډسي واګنر، پل مک کارټني، کنډیس برګن، او څو تنه نور.

آلبرټ آنشټین ویلي دي: "زه فکر کوم چې د سوچه والي کوم تاثیر چې د نباتي خوړو په رژیم سره د انسان په برخه کېږي، د بشر لپاره ډېر ګټور دی. له دې امله، د نباتي خوړو رژیم ساتنه د دغې لارې د تلونکو لپاره هم مثبته ده او هم ګټوره." دا د تاریخ په اوږدو کې د ټولو لویانو او سپېڅلیو خلکو نصیحت وه.

استاد پوښتنې ځوابوي

پوښتنه: د حیواناتو د غوښې خوړل د ژوندیو موجوداتو وژل ګڼل کېږي، خو آیا د نباتي خوړو خوړل هم یو ډول وژنه نه ده؟

استاد: د نباتي خوړو خوړل هم د ژوندیو موجوداتو وژنه ده او په نتیجه

(c) ketabton.com: The Digital Library

کې یوه اندازه "کارما" زموږ لپاره ایجادوي، خو د "کارما" اثر یې لږ دی. که چېرې 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 رسېږي. د نباتاتو ۹۰٪ اوبه جوړوي او له دې امله د هغې د آګاهۍ حس دومره ټیټ دی چې ډېر لږ درد احساسوي. سربېره پر دې، موږ 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 ډېرولو کې مرسته کوو. په دې توګه، زموږ 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 مسئله 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 چېرې هغه ټولې نشي او ونه خوړل شي، ترشېږي، له ونې رالوېږي او خرابېږي او د سیوري د لوري دانې له لمر څخه محرومې پاتې کېږي او مړې کېږي. نو د مېوې او سبزۍ خوړل یوه طبیعي غوښتنه ده چې هغوی ته به درد ونه رسوي.

پوښتنه: ډېر 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 چېرې 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 حيوانات ډېر قهرجن او بې ګټې دي. که چېرې انسان د حيوان غوښه وخوري، هغه تر ډېره حده له حيواني غرايزو څخه متاثره کېږي. غوښه خواره انسانان خامخا لوړ او غښتلي نه وي او حتى منځنۍ عمر يې ډېر لنډ وي. اسکيموګان تقريبا يوازې غوښه خوري، خو آيا هغوى لوړ او غښتلي دي؟ عمرونه يې اوږده دي؟ زه فکر کوم چې تاسو دغه مس ئ له په ښه توګه درک کولى ش ئ ؟

پوښتنه: آيا نبات خواره کولى شي چې د چرګې هګۍ وخوري؟
استاد: نه. د چرګې د هګۍ خوړل داسې دي لکه ژوندى موجود چې وژني. ځينې خلک وايي چې د اوسنيو چرګانو هګۍ نطفه نه لري، او په دې توګه د هغو خوړل د ژوندي موجود وژل نه دي. دا مس ئ له يوازې په ظاهري توګه سمه ده. يوه د چرګې هګۍ هغه وخت بې نطفې پاتې کېږي چې د حمل مناسب شرايط ورته نه وي برابر شوي چې په نتيجه کې په چرګوړي باندې د اوښتلو د تکامل د سير مراحل نه طى کوي. سره له دې چې دغه تکامل نه دى ترسره شوى، خو د ژوند ځواک لا هم د چرګې په هګۍ کې نغښتى دى. هګۍ يوازنۍ حجرې دي چې کولى شي القاح شي. ځينې خلک داسې دلايل راوړي چې د چرګې هګۍ اساسي خوراکي مواد لکه پروټين او فاسفورس لري چې د انسان لپاره يې اخيستل ضروري دي، خو پروټين په ټولو نباتي دانو او فاسفورس په سبزيو لکه پتاټو کې وجود لري.

مونږ پوهېږو چې له پخوا زمانو څخه ډېر لوى راهبان وو چې غوښه او هګۍ يې نه خوړل، خو بيا يې هم ډېر اوږده عمرونه درلودل. د مثال په توګه، استاد يينګ ګوانګ چې د هرځل خوړو پر وخت به يې يو قاب سبزي او لږې وريژې خوړلې او له اتيا 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 ش،ئ 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، سرک 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 کړې 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 خپټه 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 (مډیټیشن) 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 ځخه 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 انرژۍ 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

ځخه 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 ځخه را اېستل شوی وي. ځه 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 ځخه 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 ځخه بېله کړئ، او په اوبو یې ووینځ ئ ځو د خوړلو لپاره برابره شي."

له پورتنۍ مکالمې ځخه مونږ پوهېدلی شو چې یو ځوک نشي کولی هغه سبزي وخوري چې له غوښې سره ګډه وي، مګر دا چې لومړی یې په اوبو باندې پاکه کړي، په ځپله د غوښې خوراک خو ځه 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 ځوک دي چې یا یې سپېځلي 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 ځخه 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 یو ډول سمارق تر خوړلو وروسته مسموم او بیا مړ شو. که چیرې 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" جوړیږي، خو په حقیقت کې دا د خوګ پښه نه ده. دا داسې دی لکه "لن ګن" (longan) چې په چینایي ژبه کې یو ډول میوه ده. (په چیني ادبیاتو کې بیا دغه کلمه "د ښامار سترګه" معنی ورکوي). نو ډیر نباتات شته چې له نامه نه نبات نه معلومیږي، خو په حقیقت کې نبات وي. لکه همدا "د ښامار سترګه" او داسې نور. دغه سمارق هم په براهمني ژبه کې "د خوګ پښه" یا "د خوګ خوښې" معنی ورکوي چې په دغو دواړو کلمو کې د خوګ نوم شته دی. دا چې دغه ډول سمارق لږ پیدا کیږي، نو د هند خلکو بودا ته د درناوي ښودلو لپاره هغه ته هدیه کړی دی. دغه سمارق د ځمکې پرمخ نه پیداکیږي او تر ځمکې لاندې راشین کیږي. که څوک غواړي چې دغه سمارق پیدا کړي باید چې د خوګ په مرسته یې چې دغه سمارق ډیر په اشتها سره خوري، ولټوي. خوګان د دغه سمارق بوی حس کوي او هر چیرې یې چې احساس کړي، ځمکه په پښو باندې کنده کوي، سمارق پیدا کوي او بیا یې خوري. همدغه وجه ده چې خلک دغه سمارق ته "د خوګ پښه" او "د خوګ خوښې" وایي. اصلا دواړه نومونه د هماغه سمارق لپاره کارول کیږي. دا چې دغه لفظ له لازمې پاملرنې څخه پرته نورو ژبو ته ترجمه شوی دی او دا چې خلکو اصلا د دغه نامه ریښه نه پیژندله، وروستي نسلونه له سوء تفاهم سره مخامخ شول او بودا یې په تېروتنې سره غوښه خور وګاڼه. دا په ریښتیا سره د تاسف وړ خبره ده.

پوښتنه: د غوښې ځینې مینه وال وایي: "مونږ غوښه له پلورنځیو څخه رانیسو، او دا چې حیوان مونږ په خپله نه دی وژلی، نو خوړل یې ممانعت نه لري." آیا تاسو فکر کوئ چې دغه خلک ریښتیا وایي؟

(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 واى، هېڅ حيوان به نه وه وژل شوى. د ژوندي موجود وژل او د هغه غوښه خوړل سره ورته ګناه لري." د ژونديو موجوداتو له حد څخه د ډېرې وژنې له امله دى 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 کولى 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 کولى شي چې د سرطان، شنډوالي او د ځيګر د ناروغيو سبب وګرځي. د ډي ډي ټي په څېر زهر کولى 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 معنى لري چې د حيوان د ودې پر مهال د هغه په وازده کې ذخيره شوي دي. په وازده کې د دغو موادو تراکم په سبزۍ، مېوه او غله کې د هغوى د تراکم په پرتله ديارلس ځلې ډېر دى. د مېوو پر مخ شيندل شوي زهري مواد کېداى 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، کېداى شي چې د څه مراحلو په طى 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 تقریبا ټول مسمومیت 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 نیمایي څخه هم لږ دي. اصلا، په غوښه کې په آفت ضد سموم سربېره بل سموم هم شته دی. د حیواناتو د روزنې په جریان کې، د هغوی زیاتره خوراکونه په کېمیاوي موادو لړلي وي چې د هغوی د غوښې د رنګ او خوند د تغیر 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 نایتریتو څخه جوړ شوي ساتونکي درمل ډېر زهري دي. د ۱۹۷۱ کال په جولای کې نیویارک ټایمز خبر ورکړ چې: "د غوښه خوړونکو د روغتیا لپاره تر ټولو لوی پټ خطر په غوښه کې نه د لیدلو وړ ککړونکي، لکه په آزاد ماهي کې باکټریاوې، د مرض ضد درملو پاتې شوني، ساتونکي مواد، هورمونونه، انټي بیوټیک او نور اضافي کېمیاوي مواد دي". سربېره پر دې، حیواناتو ته واکسین تزریق کېږي چې کېدای شي د هغو په غوښه کې پاتې شي. دغو ټولو ته په پام سره، په تازه مېوه، مندتو، نخودو، جوارو او شیدو کې موجود پروټینونه د غوښې د پروټینو په پرتله ډېر خالص دي، ځکه چې په غوښه کې د موجودو ناخالصو موادو ۵۶٪ په اوبو کې د حلېدلو وړتیا نه لري. څېړنو ښودلې ده چې دغه اضافي مواد کېدای شي د سرطان او ډېرو نورو ناروغیو او یا د جنین د شکل د تغیر سبب وګرځي. نو غوره دا ده چې امېدوارې ښځې هم په بشپړ ډول د نباتي خوړو اخیستلو ته مخه کړي څو د جنین جسمي او روحي روغتیا تامین شي. که چېرې تاسو په کافي اندازه شیدې وڅښ ئ ، ستاسو بدن ته به په لازمه اندازه کلسیم ورسېږي. همدارنګه تاسو کولی ش ئ چې د حبوباتو په خوړلو سره لازم پروټین، او د مېوې او سبزۍ په خوړلو سره د خپل بدن د اړتیا وړ ویټامینونه او نور معدني مواد تامین کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

نبات خوري

د نړۍ د اوبو د بحران لپاره ترټولو غوره حل

د لوی استاد چینګ های له تازه ۱۵۴ لمبر لیکنې څخه انتخاب شوي

اوبه د ځمکې پر مخ د ټولو ژوندیو موجوداتو د ژوند لپاره ضروري دي. خو زمونږ د سیارې د اوبو ډېر استعمال، لکه چې د سټاکهولم د اوبو د نړیوال انسټیټیوټ (SIWI) له خوا رابرسېره شوي، دغه نفیسه منبع د راتلونکو نسلونو لپاره په خطر کې اچولې ده.

لاندې ځینې حیرانونکي حقیقتونه دي چې د اوبو د اونۍ په مناسبت د SIWI په کلني نړیوال کنفرانس کې چې د ۲۰۰۴ کال د اګسټ په ۱۶-۲۰ نېټو ترسره شو، یې راپور ورکړل شوی دی.

- له څو لسیزو راهیسې، د خوړو د پیداوار ډېرښت د نفوسو وده بېله (outpaced) کړې ده. اوس د نړۍ ډېره برخه د ډېر پیداوار له امله بې اوبو کېږي.
- هغه حیوانات چې د حبوباتو په واسطه تغذیه کېږي، هرکیلوګرام تیارېدونکې غوښه یې څه ۱۰۰۰۰ – ۱۵۰۰۰ کیلوګرامه 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 کړای شي!).

- حبوبات د هر کيلوګرام د تيارولو لپاره ۴۰۰ – ۲۰۰۰ 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 ورکړی وه). په يوه اضافي يادښت کې، چې د SIWI له راپور څخه نه دی را اخستل شوی، 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 پرځای 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 دی 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 ډېرښت، 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 رژیم نه یوازې زمونږ د روحاني ممارست، بلکې زمونږ د روغتیا لپاره هم ډېر ګټور دی. البته، مونږ باید د مغذي موادو توازن ته په ځانګړې توګه پاملرنه وکړو او یقیني کړو چې د ډېر ضروري نباتي پروټین له فقدان سره خو به نه یو مخامخ شوي.

پروټین په دوه ډوله دي: حیواني پروټین او نباتي پروټین. سویا لوبیا او نخود د نباتي پروټینو ځینې سرچینې دي. د غذايي رژیم ساتنه په دې معنی نه ده چې یو څوک دې سره کړي نباتي خواړه وخوري. پروټین باید شامل کړای شي څو هغه مغذي مواد پوره کړي چې یو شخص ورته اړتیا لري.

ډاکټر میلر په خپل ټول ژوند کې یو نبات خور شخص وه. هغه د طب ډاکټر وه او څلوېښت کاله یې د چین په جمهوریت کې د غریبانو درملنه وکړه. هغه عقیده درلوده چې مونږ د ښې روغتیا ساتنې په نیت د مغذي موادو د تر لاسه کولو لپاره یوازې حبوباتو، لوبیا، مېوې او سبزۍ ته اړتیا لرو. ډاکټر میلر وايي، "باقلي بې هډوکو غوښه ده." نوموړی زیاتوي، "سویا لوبیا ډېر مغذي دي؛ که چېرې خلک یوازې یو ډول خواړه وخوري او هغه سویا لوبیا وي، هغوی به وکړای شي چې تر اوږدې مودې پورې ژوندي پاتې شي."

د یوې نباتي غذا تیارول داسې دي ښځي لکه د یوې غوښه لرونکې غذا تیارول، په استثناء د دې چې سبزي - د چرګ تکې، سبزي-د ورانه غوښه یې پرځای وکارول شي. د مثال په توګه، "له کرفس سره د سرې کړې غوښې" یا "د سمندري نباتاتو او هګۍ د ګډ سوپ" پر ځای اوس مونږ کولی شو چې "له کرفس سره نباتي غوښه سره کړو" یا دا چې "د سویا 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 رسټورانټونو 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 رسټورانټونو 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 ریسټورانټونو او د نباتي خوړو د ځینې کمپنیو یو لسټ ستاسو د معلوماتو لپاره موجود دی:

په نړۍ کې د نباتي خوړو ریسټورانټونه
(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

<u>Malaysia</u>
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

<u>Indonesia</u>

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

<u>Philippines</u>
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 استازی يم
د ټول مخلوق
د هغوی 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.
ای استاده، زه هيڅکله نشم کولی چې ستا صفت بيان کړم
ستا مينه په خپله سينه کې ساتم
او هره شپه ورسره ويده کيږم

د لويې لارښودې 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 لارښوونو 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 لارښوونو 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 روشنفکرۍ 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 شوی دی. هیله 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

آډیو او ویډیو کیسټې

کېدی شي چې د استادې د ویډیوي کیسټونو په لیدلو سره زمونږ منظر خپل ځای ته راشي او مونږ ته زمونږ د خپل ځان یو ریښتنی یادګار په لاس راکړي. هغه زیاتره 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 آډیو کیسټونه او خبرې چې تشرف ورسره مل وي، سفر په یوه خوندوره تجربه باندې اړوي.

د موجودو کیسټونو د یوې وړې بېلګې نومونه لاندې یاد شوي دي. د دغو او نورو کیسټونو 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 موسيقۍ کيسټې 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 خبری مجلې زیاتره آنلاین ګڼې د وروستیو چاپ شویو کتابونو او کیسټو لسټونه خپروي. د ننداری 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 بیاموم‌ئ 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 لاربښوده 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، څو 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 لاربښوده 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 لاربښوده چینګ های

(c) ketabton.com: The Digital Library

له مونږ سره اړيکې

د لوی استاد چينګ های نړيواله 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 عقيدې اساسي يا ډېرې ازادۍ ته په کې احترام کېږي. که چېرې ستاسو په سيمه کې ارتباطي شخص نه وي، هيله ده چې زمونږ له مرکزي دفتر يا تاسو ته ترټولو نژدې دفتر سره اړيکه ونيسئ.

په نړيواله سطحه زمونږ د ارتباطي کسانو د لست مواد ښايي وخت په وخت تغير او تبديل شي؛ د وروستيو او تازه معلوماتو لپاره، هيله 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 لويې لاربښودې تلوېزيون

د لويې لاربښودې تلوېزيون به چې يوازې مثبتې خپرونې وړاندې کوي ستاسو ژوند ته يو نوی اهميت ورکړي. دغه تلوېزيون ۲۴ ساعته په اونۍ کې اوه ورځې ليدل کېداى شي.

په نړيواله سطحه د ۲۰۰۷ کال د نومبر پر ۱۶مه کار پيل کوي.
شمالي امريکا: ګلکسي ۲۵ (97º W)
جنوبي امريکا: هسپاسټ (30º W) ، انټيل سټ ۹۰۷ (27.5º W)
اسيا: (75º E) ABS، اسياسټ ۲ (100.5º E) ، اسياسټ ۳س (105.5º E)
اسيا او افريقا: انټيل سټ ۱۰ (68.5º E) C – بانډ
افريقا: انټيل سټ ۱۰ (68.5º E) KU بانډ
اسټراليا او نيوزيلانډ: Optus B3 / D2 (152º E)
منځنی ختيځ او شمالي افريقا: Eurobird 2 (25.5º E)
اروپا، منځنی ختيځ، او شمالي افريقا: Hotbird (13º E) & Astra 1 (19.2º E)

پر ۱۰ نويو سټيلايټ پلاټفورمونو باندې کار پيل کوي!
له ۳۰ څخه په ډېرو ژبو او تشريحي ژباړو کې
د يقيني، الهامي او ساعت تېرۍ د خپرونو له ننداري څخه خوند واخلئ.
د سټيلايټ له لارې په وړيا ډول خپرېدونکی چينل
همدارنګه په ژوندۍ بڼه ستاسو د موبايل ټيليفون له لارې پر www.SupremeMasterTV.com وېب پاڼه
بريښناليک: Info@SupremeMasterTV.com
ټيليفون: 1-626-444-4385 / Fax: 1-626-444-4386

په ETTV سټيلايت چينلونو باندې د ښايسته او ظريفو ساحو ليدنه:
(Cell TV) RTDS ۲۱ چينل: افريقا (ټوګو لوم)
ETTV سوپر ايکس چينل: يکشنبه ۱۲:۰۰ – ۱۲:۳۰ (د تايپي پر وخت)
ETTV اسيا په پوښښ کې د اسيا او اوسينيا ۲۷ هېوادونه شامل دي
يکشنبه ۱۰:۰۰ – ۱۰:۳۰ (د تايپي پر وخت) د کېبل/سټيلايټ تلوېزيون له لارې
ETTV امريکا پوښښ: شمالي امريکا: د امريکا متحده ايالات
(د هاوايي، الاسکا او کاناډا په شمول) شنبه ۱۰:۰۰ – ۱۰:۳۰ (د لاس انجلس پر وخت)
د کېبل/تلوېزيون له لارې
د کېبل تلوېزيون سروېس: جنوبي کليفورنيا
ETTV لاتينه امريکا پوښښ: شمالي امريکا: د امريکا متحده ايالات، مرکزي امريکا، جنوبي امريکا، کارابين سيمه، د ډومينيکن جمهوريت، هايتي او کيوبا په شمول څوارلس هېوادونه
يکشنبه ۱۰:۰۰ – ۱۰:۳۰ (د لاس انجلس پر وخت)
د کېبل/سټيلايټ تلوېزيون له لارې
د لويې لاربښودې چينګ هاى نړيواله ټولنه همدارنګه د نړۍ په هېوادونو کې د تلوېزيوني سټېشنونو له لارې د لويې لاربښودې د حقيقتونو د بيان په هکله د ويډيوي کيسټونو يوه لړۍ؛ تلوېزيوني خپرونه؛ له ښايسته او ظريفو ساحو څخه ليدنه وړاندې کوي. د نور تفصيل لپاره بريښناليک:

TV@Godsdirectcontact.org

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کوان يين انټرنېټي سايټونه

له خداى سره مستقيمه اړيکه – د لويې لارښودې چينګ هاى د نړيوالې ټولنې نړيوال وېب سايټ:

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

په ټوله نړۍ کې د کوان يين د وېب سايټونو ډايرېکټري چې په ډېرو ژبو کې وړاندې کېږي وګورئ. همدارنګه تلوېزيوني خپرونې ته ۲۴ ساعته لاس رسى، له ښايسته او ظريفو ساحو څخه ليدنه ستاسو لپاره د لاس رسي وړ ده. تاسو کولى شئ چې د لويې لارښودې چينګ هاى خپرونې، چې د برېښنايي کتاب يا په چاپ وړ بڼه موجود دي له انټرنېټ څخه راښکته کړئ. د چټکې روښنفکرۍ کتاب چې په څو ژبو کې تيار شوى دى هم د استفادې لپاره موجود دى.

لومړى چاپ: سپتمبر ۱۹۹۰

مؤلف: لويه لارښوده چينګ هاى
خپرونکى: د لويې لارښودې چينګ هاى نړيواله 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 کولى شئ چې د دغې خپرونې مواد له مؤلف يا خپرونکي څخه د اجازې له تر لاسه کولو وروسته تکثير کړئ.

مونږ، د لويې لارښودې چينګ هاى پيروانو د حقيقت د لټولو او موندلو په لاره کې داسې ستونزې او تکليفونه ګاللي چې په کار وو. له دې امله، مونږ پوهېږو چې د يوه داسې روښانه ژوندي لارښود موندل چې داسې د لوړې کچې ميتود تدريس کړي چې زمونږ دننه نى پوهه راژوندۍ او حقيقت درک کړي څومره سخت دي. دا داسې يو ميتود دى چې د ټولو حقيقي لارښوونکو له خوا په پخوا وختونو کې تدريس شوى دى. په دغه ميتود کې د ګټې د ډېرښت له امله، اوس مونږ د لويې لارښودې د تعليماتو دغه مجموعه د نړۍ په بېلابېلو هېوادونو کې خلکو ته وړاندې کوو، څو د حقيقت په لټه کې کسانو لپاره د هغوى د ورځني ژوند د انديښنو ځواب وګرځي.

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