**لویه لاربښوده چینګ های**

# د چټکې روښنفکرۍ کیلي

دا کتاب په وړیا 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 لویې لاربښودې چینګ های یو لکچر، د ۱۹۹۲ کال د جون ۲۶مه،
د ملګرو ملتونو موسسه، نیویارک ښار
تشرف: د کوان یین میتود.............................................۴۷
پنځه حکمونه.................................................................۴۹
د نباتي خوړو ګټې...........................................................۵۰
روغتیا او تغذي.........................................................................۵۰
ایکولوژي او چاپېریال...........................................................۵۵
د نړۍ لوږه..........................................................................۵۶
د ځارویو زورول.....................................................................۵۶
د لویانو او نورو پیروي...........................................................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 اړیکې.......................................................۸۵

په وړیا توګه کتاب رانښکته کول: د چټکې روښنفکرۍ کیلي (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 پلوۍ یم او د حقیقت تبلیغ او تدریس کوم. کېدای شي چې تاسو هغه بودایزم، کاتولیکېزم، تاویزم، یا هرهغه څه چې ستاسو خوښېږي، وګڼئ . زه ټولو ته په درنه سترګه ګورم. "

لویه لاربښوده چینګ های

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

لویه لاربښوده چینګ های

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

لویه لاربښوده چینګ های

(c) ketabton.com: The Digital Library



# سریزه

په ټولو وختونو کې بشر ته داسې استثنايي اشخاص راغلي دي چې یوازنی هدف 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 ویښول 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 پیروان چې هغه یې پېژندلې، او لاربښوونې یې تعقیبوي، پوهېږي چې هغه څوک او څه ده. د دې لپاره چې تاسو په دې پوه شئ، تاسو باید یوه اندازه فکري پراختیا او د زړه خلوص ولرئ. دغه کاربه همدارنګه ستاسو وخت او پاملرنې ته هم اړتیا ولري، نه کوم بل څه ته.

خلک خپل ډېر وخت د ژوند لپاره د څه پیدا کولو او د مادي اړتیاوو 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 بیا خپل پام د سیاست، ورزش، تلوېزیون یا وروستیو پېښو په لور ور اړوو. په مونږ کې هغه کسان چې له خدای سره یې د مستقیمې اړیکې 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 پیغام 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 یوازې یو قدم لیرې دی. مونږ د داسې ټکو د یادونې له امله چې ښایي ستاسو منطقي ذهن تېرباسي، بخښنه غواړو. دا زمونږ لپاره سخته ده چې چوپ پاتې شو، او هغه څه وګورو چې لا د وخته مو لیدلي دي، او په داسې څه خبر شو چې لا دوخته پرې خبر یو.

مونږ چې ځانونه د سترې لاربښودې چینګ های پیروان ګڼو او د هغې په (کوان یین میتود) باندې عمل کوو تاسو ته دغه پېژندویه کتاب په دې هیله در وړاندې کوو څو له تاسو سره زمونږ د لاربښودې یا کوم بل لاربښود له لارې د الهي غنا د شخصي تجربې په تر لاسه کولو کې مرسته وکړي.

لاربښوده چینګ های د تفکر، دننه نې تعمق او دعا د تمرین د اهمیت ښوونه کوي. هغه وایي چې که چېرې مونږ غواړو چې په ریښتیا سره په ژوند کې خوشحاله اوسو، په کار دی چې خپل دننه نی الهي حضور درک کړو. هغه وایي چې روشنفکري له لاس رسي

(c) ketabton.com: The Digital Library



ښخه ليرې او ستونزمن کار نه دی او د هغې د تر لاسه کولو لپاره بايد يو ځوک په ټولنه کې له ډېرې ښکېلتيا ښخه ډډه وکړي.

په عين حال کې چې مونږ خپل عادي ژوند پرمخ بيايو، هغه زمونږ په وجود کې دننه الهی حضور راويښوي. هغه فرمايي: مونږ ټول په حقيقت باندې پوهېږو خو هېر کړی مو دی. له دې امله، ځينې وخت بايد يو ځوک راشي او مونږ ته د ژوند د هدفونو ياد راتازه کړي چې ولې بايد د حقيقت په لټه کې واوسو، ولې بايد عبادت وکړو، او ولې بايد په خدای، بودا او يا بل داسې چا باندې چې زمونږ په اند د دنيا ستر واکمن ذات دی، عقيده ولرو. هغه له هېڅ چا ښخه نه غواړي چې د هغې پيروي دې وکړي. هغه يوازې خپله روشنفکري نورو ته وړاندې کوي ځو هغوی وکړای شي خپله نهايي خپلواکي تر لاسه کړي.

دغه کتابګوټی د سترې لاربنودې چينګ های د تعليماتو پېژندنه ده. هيله ده په ياد ولرئ چې د استادې لکچرونه، بيانيې او ويناوې چې دلته راغلي دي د هغې له خولې ښخه ثبت، پلي، يا له نورو ژبو ښخه ژباړل شوي او بيا د خپرېدلو لپاره ايډيټ شوي دي. زمونږ سپاربښتنه دا ده چې تاسو يې اصلي آډيو يا ويډيو کيسټې واورئ يا وګورئ. تاسو به وکړی شئ چې د هغې د ويناوو د لوستلو پرځای د دغو سرچينو له لارې د هغې حضور په ښه توګه درک کړئ. البته تر ټولو پخه تجربه د استادې مخامخ ليدنه ده.

ځينې کسانه هغه خپله مور، پلار او يا حتی يوه محبوبه ګڼي. لېترلږه هغه تر ټولو ښه دوسته ده چې تاسو کولی شئ په دې دنيا کې يې ولرئ. هغه دلته د دې لپاره ده چې مونږ ته څه راکړي نه دا چې څه دې رانه واخلي. هغه د خپلو تعليماتو، مرستې يا نوښت په وړاندې هېڅ بدل نه غواړي. يوازنی شی چې هغه به يې له تاسو ښخه واخلي ستاسو کړاوونه، غم او درد دی، خو يوازې هغه وخت چې تاسو په خپله وغواړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library



## پولنډ 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 ځوک لاربنود ګڼل کېږي چې ستاسو لپاره د لاربنود کېدلو د لارې کیلي په لاس ولري... چې له تاسو سره مرسته وکړي څو تاسو درک کړئ چې تاسو هم لاربنود یاست او دا چې تاسو خدای ته ورنږدې یاست... دا د لاربنود یوازنی رول دی."*

*لویه لاربنوده چینګ های*

*"زموږ لاره مذهب نه دی. زه ځوک 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 وپېژنئ ؛ 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 زموږ انتظار کوي."*

*لویه لاربنوده چینګ های*

*"موږ 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 موږ ته اواز کوي او موږ د هغه په لوري د پام اړولو لپاره هېڅ وخت نه ورکوو او تل یې په انتظار کې ساتو"*

*لویه لاربنوده چینګ های*

(c) ketabton.com: The Digital Library



# د لويې لاربښودې چينګ های
# لنډه پېژندنه

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

استاد چینګ های په اتلس کلنۍ کې د زده کړې لپاره انګلستان ته لاړه. وروسته فرانسې او بیا جرمني ته لاړه چې هلته یې له سره صلیب سره کار پیل کړ او له یوه جرمني ساینس پوه سره یې واده وکړ. تر دوو کلونو خوشحاله ګډ ژوند وروسته د مېړه په موافقې سره له هغه څخه بېله شوه څو د روښنفکرۍ او هغو ایډیالونو لټه پیل کړي چې له کوچنیوالي څخه ورسره وو. دغه مهال، نوموړې دنړدې ښوونکیو تر لاربښوونې لاندې د عبادت او عرفاني طریقو بېلابېل ډولونه زده کړل. باالاخره، 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 یې خپل یوازنی هدف ګرځولی وه، هغې د روشنفکرۍ د یوه مکمل میتود په لټه کې بېلابېلو هېوادونو ته سفرونه وکړل.

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

*اى خاونده له هغه وخته چې ما ستا جلال پېژندلى دى*
*زه په دې دنيا کې له هېڅ شي سره مينه نشم کولى*
*ما د خپلې مينې په غېږ کې ټينګه کړه*
*د تل لپاره!*
*امين*

*د لويې لاربښودې چينګ هاى*
*له "خاموشې اوښکې" شعري مجموعې څخه*

(c) ketabton.com: The Digital Library



# د آخرت راز

د لويې لاربنودې چينګ های وينا
د جون ۲۶مه، ۱۹۹۲
د ملګرو ملتونو اداره، نيويارک
(اصل په انګلېسي کې)

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

مونږ باور لرو چې هغه څه چې مونږ يې غواړو مونږ ته به راکول کېږي څکه چې په انجيل شريف کې همداسې ذکر شوي دي. مننه!

تاسو پوهېږئ چې نن زمونږ د لکچر موضوع ده "له دې دنيا پرته" څکه فکر نه کوم چې و دې غواړم نور تاسو ته د دې دنيا په هکله خبرې وکړم. تاسو ټول په دې پوهېږئ. خو له دې دنيا پرته مونږ نور څيزونه 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 ياده کړه معجزې نه دي او نه هم خيالي 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 وسيله په امريکا کې بازار ته د پلورلو لپاره راوتلې ده او قيمت يې هم له څلورو سوو څخه تر اوو سوو پورې دى چې د درجې په توپير سره توپير لري. هغوى وايي چې دغه وسيله دهغو لټو خلکو لپاره ده چې نه غواړي عبادت وکړي، او غواړي چې يوازې په سمادي کې برابر وي. که تاسو په دې هکله معلومات نه لرئ، زه به يې په لنډ ډول درته ووايم.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



ځو ورځې یو څه شیان تجربه هم کړو (دهغه چا توان پورې تړلی چې ملکوت یې تجربه کړي دي). کېدای شي حتی په طبیعي توګه او له خپلې هر ډول هڅې پرته نور مشاهده کړو او یا آواز هم واورو خو ډېر ځلې به دغه ډول تجربې تر ډېره دوام ونه کړي. له دې امله مونږ باید پخپله هغه تجربه او ترسره کړو.

زمونږ له دنیا پرته مختلفې دنیاوې وجود لري. د مثال په توګه، داسې یوه دنیا فرض کوو چې زمونږ له دنیا څخه لږه لوړه ده او د لوېدیځ په ترمینالوژۍ کې استرال دنیا ګڼل کېږي. په استرال دنیا کې تر سلو ډېرې طبقې وجود لري او هره سطحه په ځانګړې توګه پخپله یو لوی جهان دی. له دغو سطحو څخه هره یوه یې زمونږ د پوهې میزان ښیي. مثلا کله چې مونږ پوهنتون ته ځو او هرکال چې په پوهنتون کې تېروو زمونږ د پوهې زیاتوالی ښیي، تر دې چې په تدریج سره د فراغت په لوري پرمخ ځو.

په استرال دنیا کې به مونږ د معجزو بېلابېل ډولونه وګورو. ښایي چې مونږ له معجزو څخه متاثر شو او ښایي معجزې هم له ځانه وښیو. کېدای شي مونږ وکړای شو چې د ناروغانو درملنه وکړو. مونږ د معجزه یي قدرت لرترلږه شپږ بېلګې لرو او کولی شو چې له عادي حدودو څخه ماورا دنیا وګورو. کېدی شي چې مونږ له حدودو څخه د بهر فضا غږونه واورو. د فاصلې میزان زمونږ لپاره توپیر نه لري. دا هغه څه دي چې جنتي سترګې او غوږونه ګڼل کېږي. مونږ کولی شو چې د نورو خلکو فکر او هغه څه چې د هغوی په فکرونو کې تېرېږي ولولو، او داسې نور. ځینې وختونه مونږ کولی شو چې نور شیان هم وګورو. دا د داسې قدرتونو نمونې دي چې ځینې وختونه یې مونږ د خدای د پاچاهۍ لومړۍ طبقې ته تر رسېدلو وروسته لاسته راوړو.

لکه چې مخکې مو وویل په همدې لومړۍ طبقه کې نورې طبقې هم وجود لري چې ژبه یې له بیان 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 وړتياوې تر لاسه کړو؛ حتی وبه کړای شو چې خپل اديبانه 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 ځيزونه به مونږ ته راشي چې ځينې وختونه به د پيسو په بڼه وي، ځينې وختونه د وظيفې په بڼه او ځينې وختونه هم په نورو بڼو. مونږ به وکړای شو چې شعر ليکل پيل کړو، انځورونه وباسو، او داسې څه وکړو چې تر دې وړاندې مو نه شوای کولی او په خيال کې مو نه راتلل چې مونږ به يې د کولو توان ولرو. دا لومړنۍ طبقه ده او مونږ به وکړی شو چې ښه شعرونه او ښکلي کتابونه وليکو. مثلا، کېدی شي چې تر دې وړاندې مونږ يو مسلکی ليکوال نه يو، خو اوس ليکل وکړای شو. دا يوازې مادي ګټې دي چې کېدی شي د ادراک لومړۍ طبقې ته په رسېدلو سره يې مونږ تر لاسه کړو.

په حقيقت کې دا خدايي سوغاتونه نه دي، بلکې دا زمونږ د دننه ني جنت وړتياوې دي چې په خپلو ځانونو کې مو رابيدارې کړي او راژوندۍ شوې دي، او مونږ کولی شو استفاده ترې وکړو. دا وه د لومړۍ طبقې په هکله ځينې 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 ويلی، 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 يوازې ستاسو اشتها ورته يو څه برابروم او که چېرې تاسو غواړئ چې ويې خورئ دا نو بيا بېله خبره ده. مونږ کولی شو چې اصلي خواړه وروسته تيار کړو. هو! يوازې په هغه صورت کې چې تاسو وغواړئ چې ويې خورئ.

اوس که چېرې مونږ له دغې طبقې څخه لږ وراخوا دويمې

(c) ketabton.com: The Digital Library



طبقې ته چې مونږ یې د مسایلو د اسانتیا له پاره د (دویمې) په نامه یادوو، لاړ شو، ښایي مونږ د لومړۍ طبقې په نسبت ډېرې نورې وړتیاوې تر لاسه کړو خو تر ټولو غښتلې لاسته راوړنه چې مونږ یې دویمې طبقې ته په رسېدلو سره تر لاسه کوو بلاغت، وینا او د بحث وړتیا ده. داسې نه ښکاري چې یو څوک دې داسې چاته چې دویمې طبقې ته رسېدلی وي په بحث کې ماتې ورکړي، ځکه چې هغه د خبرو کولو ډېره اوچته وړتیا لري او د هغه فراست (intellect) تر ټولو لوړ ممکن حد پورې رسېږي.

اکثره خلک چې د هوښیارتیا معمولي ضریب او درک لري، نشي کولی چې له دغه شخص سره چې د هوښیارتیا ضریب یې لوړې درجې ته رسېدلی دی، سیالي وکړي. البته، دا یوازې یو مادي مغز نه دی چې ډېر پرمختګ یې کړی دی، بلکې یو ماورایي او جنتي قدرت دی. داسې یوه پوهه ده چې په ذاتي لحاظ زمونږ په نهاد کې موجوده ده او اوس یې خرګندېدل پیل کړي دي. په هند کې د دغې سطحې خلکو ته "بودي" وایي 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 ویلی شو چې بودا پخپله همدا دی خو زما خبرې همدلته پای ته نه رسېږي. زه تاسو ته یوازې بودا نه در پېژنم بلکې تر دې لا پراخه مس ئ له درته بیانوم.

نو زیاتره خلک روشنفکر انسان بودا ګڼي. که چېرې دغه ډول شخص له دویمې طبقې څخه د ماورا عالم په هکله په څه نه وي خبر، ښایي فخر پرې وکړي. هوکې! هغه فکر کوي چې یو ژوندی بودا دی او مریدان به یې فخر کوي چې هغه ته بودا ووایي. خو په واقعیت کې کله چې هغه دویمې سطحې ته ورسېږي چېرې چې هغه کولی شي د هر چا ماضي، حال او مستقبل چې دی غواړي ووینې، کېدی شي، او بشپړې سخنورۍ ته ورسېږي، خو دا د خدای د پاچاهۍ نهایت نه دی.

هیڅوک باید په ماضي، حال او راتلونکي کې د لوست د وړتیا

(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 ځرنګوالی 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 شوئ! 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 ځیزونه 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 ځیز 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 څومره چې شیان لوړ دي، هومره ساده دي. دا تر دې هم ډېر ساده دي چې مونږ لېسې یا پوهنځي ته ځو او هلته له ډېرو مغلقو ریاضیکي پوښتنو او سوالونو سره مخامخ کېږو.

په دویمه طبقه کې هم ډېرې بېلابېلې طبقې دي، خو زه یې رالنډوم ځکه چې زه نشم کولی چې د جنت په ټولو رازونو باندې په تفصیل سره وغږېږم. تاسو به پر دې ټولو هغه وخت پوه ش ئ چې له داسې یوه لاربښود سره سفر وکړئ چې هغه مخکې ترمخکې دغه سفر کړی وي. نو دا خبره پټه نه ده. خو دا ډېره اوړدېږي 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 روښنفکري 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 نیویارک کې بل داسې ځای نه لرو چې ورشو؛ مونږ د منهاتن، اوږده ساحل (لانګ بیچ)، کوچني ساحل (شارټ بیچ) او هر بل ساحل په هکله له هرڅه څخه خبر یو. (خندا) اوس فکر وکړئ چې مونږ غواړو چې د اي ټي ځای ته یو سفر ولرو، څو وګورو چې هلته څه روان دي. سمه ده؟ ولې نه؟ دا چې مونږ ډېرې پیسې ورکوو څو میامي، فلوریدا ته لاړ شو چې یوازې او یوازې هلته په سیند کې ولامبو نو بیا ولې مونږ نشو کولی چې ځینې وختونه له دې دنیا څخه پورې بلې دنیا 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 فزیکي سفر پر ځای یوازې یو ډول وړاندې سفر دی، یو فکري سفر دی، او یو روحاني سفر دی. د سفر دوه ډولونه دي، نو ډېره منطقي او اسانه خبره ده چې سړی پرې وپوهېږي.

اوس مونږ په دویمه طبقه کې یو. نور باید زه تاسو ته څه ووایم؟ دا نو داسې یوه لاره ده چې مونږ پرې په دې دنیا کې تګ روان ساتو، او په ورته وخت کې د نورو دنیاوو په هکله پوهه تر لاسه کوو؛ ځکه چې مونږ سفر کوو.

دا داسې ده لکه تاسو چې یو امریکایي یا د نړۍ د کوم بل هېواد تبعه یاست، خو بیا له یوه 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 ډېرې کسان بومي امریکایان نه یاست. نه؟ هوکې. نو، اوس تاسو هم په ورته شي باندې پوهېږئ. مونږ کولی شو چې بل ستوري یا 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 یو UFO کې لاړ شو.

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



چې د هغو حقيقي معنى ده. دا مونږ ته تاوان نه رارسوي چې مونږ ته بيا رایاد کړاى شي يا دا چې يو ځل بيا يې لږ په غور سره واورو. د مثال په توګه، په مقدس کتاب کې، په زاړه عهد (Old Testament) کې، په لومړي مخ کې، خداى وايي، ما ټول حيوانات داسې پيدا کړل چې له تاسو سره په مينه چلند وکړي او مرسته درسره وکړي، او تاسو پر هغو حاکم واوسئ . هغه فرمايي، او بيا هغه د حيواناتو لپاره ټول خواړه برابر کړل، چې هر يو يې يو جلا ډول دی، خو هغه مونږ ته داسې نه وايي چې تاسو هغوی وخورئ. نه! او هغه فرمايي، ما ټول خواړه، په پټيو کې ټول بوټي او په ونو کې ټولې مېوې د خوند لپاره خوندور او د سترګو لپاره خوښونکي پيدا کړل. دغه ستاسو خواړه دي، خو ډېر خلک هغه ته پام نه کوي، او د مقدسو کتابونو ډېر پيروان، پرته له دې چې پوه شي چې د خداى 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 يو. زمونږ جوړښت، زمونږ کولمې، زمونږ معده، زمونږ غاښونه، هرڅه له علمي پلوه يوازې د نباتي خوړو د خوړلو لپاره جوړ شوي دي. دا د حيرانتيا خبره نه ده چې زياتره خلک ناروغېږي، ژر زړېږي، ستړي کېږي، او تمبل کېږي په داسې حال کې چې هغه وخت چې هغوی پيدا شوي وو، ځيرک او هوښيار وو، او هره ورځ څه ناڅه مخ په ځوړ ځي. څومره چې دوی زړېږي، د بدترۍ احساس کوي. دا له دې امله ده چې مونږ خپلې "عرادې" ، خپلې "الوتونکې وسيلې"، خپلې "نامعينې وسيلې"خرابوو. نو که چېرې مونږ غواړو چې دغه "عراده" څه ناڅه ډېره او په مصؤنه توګه وکاروو، مونږ بايد سم پام پرې وکړو.

د بېلګې په توګه مونږ يو موټر لرو. تاسو ټول موټر چلوئ. اوس که چېرې تاسو په کې خراب پيټرول واچوئ، څه به پېښ شي؟ څنګه به پېښ شي؟ ښايي يوازې يو څو فټه لاړ شي او بيا ودرېږي، او تاسو موټر نه ملامتوئ. هغه يوازې زمونږ غلطي ده. مونږ په غلطۍ سره

(c) ketabton.com: The Digital Library



داسې تېل وراچولي چې د هغه لپاره نه دي. یا دا چې که چېرې زمونږ په پيټرولو کې يو څه اوبه ګډې وي، ښايي تر څه ځايه پورې لاړ شي، خو ستونزه به لري. یا دا چې که چېرې زمونږ تېل ډېر زيات خيرن وي او مونږ پاک کړي نه وي، موټر به تر يو ځاى 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 دى کړى.

په ورته ډول، زمونږ بدن د يوه موټر په څېر دى چې مونږ کولى شو د دې لپاره يې وکاروو څو له دې ځايه لايتناهى 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 بېلابېلو 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 بېخي همداسې ده. په دې توګه مونږ خپل د موټر پېرلو هدف خطا کړى دى او پيسې، وخت او انرژي مو بې ځايه لګولي دي، او بس. هيڅوک بايد ملامت نه کړاى 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 کولاى شواى چې تر ليرې ليرې لاړ ش ئ او ډېر څه وګورئ، او د بېلابېلو منظرو له ليدلو څخه خوند واخل ئ .

زمونږ بدنونه هم ورته ځانګړتياوې لري. مونږ کولى 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 کولى شو تر هغه پورې اړخ ته لاړ شو. دا تيار داسې دى لکه يو ستور مزلى، 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



قوانینو څخه سرغړونه ونه کړي؛ څو د هغه راکټ په امن سره او په ګړندي ډول والوزي. په راکټ کې دننه ستورمزلی مهم دی چې راکټ یې خپل منزل ته و رسوي. راکټ اصلي هدف نه دی، بلکې ستورمزلی او منزل اصلي هدفونه دي، خو که چېرې یې هغه د دې لپاره کاروي چې د اوږده ټاپو (Long Island) پر سر وګرځي، دا د وخت ضیاع ده؛ د هېواد د پیسو بې ځایه لګول دي.

له دې امله، زمونږ وجود ډېر ارزښتناک دی ځکه چې دننه په کې استاد اوسېږي. دغه سبب دی چې په انجیل کې فرمایي، آیا تاسو نه پوهېږئ چې تاسو د خدای معبد یاست او خدای تعالی ستاسو دننه اوسېږي، سپېڅلې ارواړ هم دغه شی دی. تاسو فکر وکړئ، دا څومره معنی لرونکې او د معنی له لحاظه مهمه ده چې مونږ روح القدس یا خدای تعالی ته په خپل وجود کې دننه ځای ورکړی دی! 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 یې کړي. دغه دلیل دی چې زما پیروان له دې سره مینه لري څو زما تعلیمات تعقیب کړي ځکه هغوی کولی شي له ټولو ورځنیو جنجالونو، پیسو ګټلو او ټولو مادي مسایلو پرته په دې توګه ومومي چې دننه څوک دی 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 اړیکې ټینګولو په صحیح لاره باندې پوه شو دا ټول زمونږ کېږي ځکه چې هغه زمونږ په وجود کې دننه وجود لري. دا یوازې له دې امله ده چې مونږ نه پوهېږو چې کیلي 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 دی چې کولی شي له مونږ سره مرسته وکړي څو دغه دروازه پرانیزو او مونږ ته وښیي چې مونږ اصلا څه لرو، خو مونږ باید له دغه وخت څخه ګټه واخلو؛ او وردننه شو او ټول

(c) ketabton.com: The Digital Library



هغه څه وګورو چې مونږ یې لرو.

په هرحال، مونږ په دویمه نړۍ کې وو. آیا تاسو غواړئ چې وړاندې لاړ ش ئ ؟ (حاضرین: هوکې! هوکې!). آیا تاسو غواړئ چې له کار کولو پرته په هر څه باندې پوه ش ئ ؟ سمه ده. خو لږ ترلږه، یو څوک چې یو هېواد یې لیدلی وي درته ویلی شي چې هغه هېواد څنګه دی، که څه هم چې تاسو په خپله هلته تللي نه یاست. سمه ده؟ که ستاسو لپاره په زړه پورې وي، ښایي وغواړئ هلته لاړ ش ئ . هوکې. اوس تر دویمې نړۍ وروسته؛ ما دویمه هغه په بشپړ ډول نه ده خلاصه کړې، خو تاسو پوهېږئ چې مونږ نشو کولی ټوله ورځ دلته کېنو، نو تر دې دویمې هغې وروسته به تاسو ډېر ځواک ولرئ. که چېرې تاسو تصمیم نیولی وي او د هغې لپاره کار وکړئ، تاسو به دریيمې هغې ته لاړ ش ئ . دریيمه نړۍ یوه لوړه پوړۍ ده.

هغه څوک چې دریيمې نړۍ ته ځي باید د دې نړۍ له هر پور څخه لږترلږه په بشپړ ډول پاک وي. که چېرې مونږ د دغې مادي نړۍ د پاچا پوروړي اوسو، مونږ نشو کولی چې وړاندې لاړ شو. دا داسې ده لکه تاسو چې د یوه هېواد مجرم یاست، ستاسو ریکارډ پاک نه وي، تاسو نش ئ کولی چې د هغه هېواد له پولو څخه تېر او بل هېواد ته لاړ ش ئ . نو د دې نړۍ په پور کې هم ډېر داسې شیان دي چې مونږ په تېر او اوس وخت کې کړي دي او ښایي د خپل ژوند په راتلونکو شپو او ورځو کې یې هم ترسره کړو. اوس مخکې تر دې چې مونږ بلې دنیا ته لاړ شو دا هر څه باید لکه د دې دنیا د ګمرکي تادیاتو په څېر پاک کړو، خو کله چې مونږ په دویمه نړۍ کې یو مونږ د خپلې ماضی او حال د "کارما" له پاتې شونو سره یو ځای کار پیل کوو ځکه چې د ماضی له کارما پرته مونږ د حال په ژوند کې نشو پاتې کېدلی.

استادان دوه بېلابېلې کټګورۍ لري. یو 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 یو

(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 شونې ده. دا شونې ده.

د مثال په توګه، مخکې تر دې چې تاسو دلته راښکته ش  ئ ، تاسو دلته وئ. او تاسو د ډېرو وختونو 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 ښيي 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 رېبې. او دغه ټکي دې ته ورته معنی لري.

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



هغه یو ممنوعه ښار دی. مخکې تر دې چې مونږ خدای په پوره توګه وپیژنو، هلته ودرول کیږو. خو له یوه لاربښود سره، له یوه مجرب لاربښود سره په ملګرتیا کې تاسو کولی ش ئ چې تر هغه تیر ش ئ ، که نه مونږ نشو کولی چې په دغسې یوه نړۍ کې د ځان لپاره لاره پیدا کړو.

کله چې مونږ د شتون او هستۍ بیلابیلو سطحو ته رسیږو، مونږ په خپل ژوند کې نه یوازې معنوي بلکې مادي او نور تغیرات هم ګورو. مونږ ژوند ته په یو بل شکل ګورو. مونږ په یوه بله لاره ځو، او په بل ډول کار کوو، حتی زمونږ مصروفیت، ورځنی کار یو بل مفهوم مومي او دا مومو چې مونږ ولې په دغې طریقې کار کوو. ولې باید هغه کار پریږدو او دغه کار ته مخه کړو. له ژوند څخه خپل هدف مومو، له دې امله به نور تر دې ډیر خفه او مضطرب نه یو. خو مونږ په ډیر صبر او حوصله سره د دې انتظار کوو څو زمونږ ماموریت په دې دنیا کې پای ته ورسیږي، څکه پوهیږو چې تر هغه وروسته به چیرې ځو. مونږ دغه حالت په داسې حال کې چې په دې دنیا کې ژوند کوو، مومو. دا هماغه "د ژوند په حالت کې مرګ دی". هوکې، هوکې! او زه فکر کوم چې په تاسو کې ځینې کسانو تر دې مخکې دغه ډول څه اوریدلي دي، خو زه داسې کوم لاربښود نه پیژنم چې له دې څخه په توپیر سره دې وغږیږي (استاده مسکۍ کیږي)، مګر دا چې مونږ د دننه نیو تجربو خوند پخپله وڅکو.

څنګه کیدی شي چې یو څوک مرسیډیز بنز د هغه له کوایفو څخه پرته په بل ډول تشریح کړي. خبره د مرسیډیز بنز ده؛ نو هر څوک چې مرسیډیز بنز ولري، هغه پیژني او هماغه به تشریح کړي، خو دغه تعریف په خپله مرسیډیز بنز نشي کیدلی. که څه هم چې زه له تاسو سره په ډیرو ساده ټکو خبرې کوم، خو دا مسایل ساده نه دي. دا داسې څیزونه دي چې مونږ یې باید په خپلو ځانونو، د کارونو له لارې، په خلوص او لاربښوونې سره تجربه کړو. که څه هم چې یو پر یو

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

## ترلکچر وروسته
## د پوښتنو او ځوابونو برخه

**پوښتنه:** تاسو ياده کړه چې لاربنسودکولی شي 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 دنیایي 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 ښـو 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 دى. زمونږ د خدمت لپاره پيدا کړاى شوې دي.

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

**استاد:** نه. لاکن دا چې په بشر باندې تبديل شي. هغوى ټول له بشر سره د غبطې په حال کې دي، ځکه چې خداى د انسان په وجود کې دننه اوسېږي. مونږ ټول داسې لازم امکانات لرو چې له خداى سره يو ځاى شو، پرښتې دا امکانات نه لري. دا لږه پېچلې ده. په دې هکله خبرې بلې ورځې ته پرېږدو.

هغه داسې مخلوق دى 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 خداى خلق کړي دي، زمونږ د خدمت لپاره دي. او هغه نبايد وړاندې لاړ شي او نه هم اړتيا لري چې و ړاندې لاړ شي. خو کولى 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 يو داسې ځاى کې ناست ياست چې له هغه ځاى 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 کولى شي؛ لکه دا چې هغه په يو ځاى کې لګېدلى وي او کولى شي چې هر څه کنټرول کړي او تاسو نش ئ کولى چې د يوه بشر په توګه يې پخپله ترسره کړئ. خو د دې معنى 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 جوړېدلى.

(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 لاربښود د استوګنې خونې ته وربلل کېږو. مونږ هلته کېنو او مونږ ته ښې یخې نوشابې او ښایسته خواړه

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



د دغه تېر ژوند تجربې له موجوده کارما سره څه تړاو لري؟ مونږ کولی شو ووايو 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 واخيستل شي. په ورته ډول، کله چې تاسو د تېر وخت ترخو يادونو ته ورته تجربې ګورئ، ستاسو د وېرې او ډار سبب ګرځي. د مثال په توګه، تاسو په تېر وخت کې په تياره کې له زينې څخه لاندې رالوېدلي ياست، سخته ضربه مو ليدلې ده، او هېڅ چا هم له تاسو سره مرسته نه ده کړې. اوس چې هر کله له زينې څخه راښکته کېږئ، يو څه ډارېږئ، په تېره بيا چې زينه لږه لوړه او لاندې ترې تياره وي. په داسې يو وخت کې تاسو له يوه ذهني کشمکش سره مخامخ کېږئ چې آيا راښکته ش ئ که نه. يا داسې چې که په تېر ژوند کې مو په يوه 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 يو ډول علاقه لرئ، حتی که ستاسو کار له علمي ساحې څخه وتلی هم وي. او داسې نور مسايل هم در واخل ئ .

له دې امله ده چې موزارت په څلور کلنۍ کې يو نابغه وه. هغه د پيانو خوا ونيوله او ډېر په کې مشهور شو. هغه يو نابغه وه ځکه چې هغه د تېر ژوند په بهير کې ډېر تمرينونه کړي وو، خو د استادۍ مرحلې ته تر رسېدلو وړاندې له دې نړۍ څخه وکوچېد. يعنې دا چې هغه مخکې تر دې چې د خپل هنري شخصيت اوج ته ورسېږي، مړ شو. هغه د خپل هنري شخصيت له پرېښودلو څخه خوښ نه وه، ځکه چې له موسيقۍ سره يې مينه درلوده. نو هغه بېرته دې نړۍ ته راغی، او د هغه د تېر وخت د موسيقۍ 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 زياته مينه درلوده.

له دغو انسانانو څخه يو شمېر يې مخکې تر دې چې دې نړۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

**استاد:** ډېر ښه. لومړی خو دا چې دغه هر څه وړیا دي او هېڅ زور پر چا نشته. آیا تاسو غواړئ چې لا وړاندې لاړ ش ئ ؟ نو شرایط دا دي چې هېڅ تجربې ته اړتیا نشته. د هېڅ ډول یوګا یا میډیټیشن په هکله کومې مخکنۍ پوهې ته اړتیا نشته. خو تر دې وروسته، تاسو باید د ټول ژوند لپاره سبزي خواره وګرځ ئ . هګۍ به نه خورئ، خو د شیدو او پنېر او هر داسې څه خوړل جایز دي چې وژل کېږي نه.
هګۍ باید ولې ونه خوړل شي؟ ځکه چې دا یو ډول نیم وژل دي، که څه هم چې نطفه په کې نه وي. همدارنګه، هګۍ د منفي ځواک د جذب خوا ته تمایل لري. دغه وجه ده چې د تور یا سپین جادو زیاتره ترسره کونکي کسان یا د ووډو (Voodoo) پیروان – تش په نامه ووډو – د پیریاني کسانو د اروا د را ایستلو 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 خداى 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 کولى 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. کولى ش ئ چې په يوه ګوښې ځاى 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 دى، خو ځينې وختونه مونږ خپل وخت هسې ضايع کوو. دا داسې ده فقط لکه مونږ چې له خپل موټر څخه د دې پر ځاى چې لانګ آيلنډ (د يوې سيمې نوم دى) ته د تګ لپاره استفاده وکړو، د خپل کور په انګړ کې يې هسې وګرځوو راوګرځوو. آيا ستاسو قناعت حاصل شو؟ (پوښتونکى: هوکې) او له دې پرته هېڅ. هېڅ بل داسې شرط نشته، مګر دا چې تاسو خپل ځان د دې لپاره وقف کړئ چې ټول عمر

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

په پخوانیو وختونو کې به زمونږ خلکو د یوه کتاب د چاپولو لپاره ټوله ونه لومړی پرې کوله، او بیا به یې د کوچنیو ساده تبرونو په وسیله په لږ وخت کې، چې د یو ځل لپاره کارول کېدل او د تیږې په واسطه تېره کېدل، 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 لارۍ موجودې وای، ښایي لویې لارۍ 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 لاربښود تر ټولو غوره دی، له هماغه سره پاتې ش ئ ، خو که چېرې په شک کې یاست او لا مو هم هغه نور او آواز چې ما ورته اشاره کړې ده، نه وي تر لاسه کړي، بده به نه وي چې خپل لاربښود بدل کړئ. ځکه چې نور او آواز د یوه ریښتني لاربښود محک او معیار دی؛ او که چېرې یو څوک ونشي کړای چې تاسو په یوه لنډه موده کې د نور او آواز له تجربې سره مخامخ کړي، متاسفانه وایم چې هغه یو حقیقي لاربښود نه دی. جنت ته تللې لاره د نور او آواز په ګاڼه ګاڼل شوې ده.

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

که چېرې ستاسو په ژوند کې کوم بل څوک وي، خپل د ژوند ملګري ته یې مه وای  ئ  . د هغه په هکله یادونه ستاسو د ژوند جوړه

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

آیا تاسو ما خوش طبعه 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 بايد 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 يې څه وي؟ دغه مرحله چې زه بايد خامخا هلته لاړ نشم، له ماسره څه ارتباط لري؟

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

او دويمه پوښتنه چې "ولې تاسو دلته ياست" شايد له دې امله چې زړه مو غواړي اوس ئ ، نو دلته ياست! آيا بل څوک کولی شي چې مونږه، چې د خدای اولادونه يو، 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 يا 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. ښايی تاسو له پيل څخه، له څو کاله وړاندې وخت څخه، دا انتخاب کړي وي چې دلته دې اوس ئ او له حوادثو څخه ډکو حالاتو او ځينې وختونه هم له خطرناکو او وېرونکو شيانو سره مخامخ ش ئ . ځينې خلک له وېرونکو تجربو سره ډېره مينه لري.

مثلا هماغه د پاچا زوی، هغه کولی شي چې په ماڼۍ 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 کیلومتره 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 ډدې 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 بیا فکر وکړئ چې آیا غواړئ چې له حوادثو ډک سفر ته دوام ورکړئ که نه؟ دا ټول هغه څه دي چې زه کولی شم تر دې ځایه پورې یې ووایم.

او دا چې ولې باید 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 یاست؟ خو هلته (په پنځمه طبقه کې) پاتې کېدل تر نورو ارام او غوره دي. کېدای شي ووایو چې څومره چې طبقې پورته ځي، هومره غښتلې کېږي. کولی ش ئ چې د څه مودې لپاره هلته لاړ ش ئ ، خو ښایي ونه غواړئ چې هلته استراحت وکړئ.

د مثال په توګه، تاسو یو ښایسته کور لرئ. په دې کور کې د پاکۍ او نظافت ځانګړي ځایونه (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 ښایسته منظره هم لري خو دغه د همېشني استراحت ځای نه دی. یا هم لکه د کور د برېښنا خونه یا د برېښنا جنرېټر چې په لوړ غږ یې 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 یوه لویه اړتیا ده، خو تاسو نه غواړئ چې تر ډېره هلته پاتې ش ئ .

د خدای ډېر اړخونه دي چې مونږ نشو کولی حتی تصور یې وکړو. په دې باور یو چې څومره چې پورته ځو، هومره مینه هم ډېرېږي خو مینه بېلابېل ډولونه لري: سخته مینه، قوي مینه، ملایمه مینه او خنثی مینه. خدای زمونږ د تحمل مطابق د خپلې مینې مختلفې درجې مونږ ته راکوي. په هره سطحه کې د خدای د مینې یوه خاصه درجه زمونږ نصیب کېږي. ځینې وختونه دغه مینه دومره قوي وي چې

(c) ketabton.com: The Digital Library



مونږ داسې احساسوو چې وجود مو سره بېلېږي.

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

**استاد** هوکې، هوکې. وبه 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 لویه 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 فلیپین کې د پیناتوبو (Pinatubo) د غره د پېښې له پاتې کسانو او همدارنګه په وېتنام او چین 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 چېرې د ملګرو ملتونو سازمان هوکړه وکړي، خو مونږ خپله هڅه کوو. مونږ له هغوی سره مالي مرسته کوو او که چېرې ملګري ملتونه وغواړي مونږ

(c) ketabton.com: The Digital Library



کولى شو چې هغوى د ملګرو ملتونو په مرسته بېرته په خپلو ځايونو کې مېشت هم کړو.

هوکې، مونږ ټول هغه کارونه چې تاسو غوښتي دي ترسره کوو او دا چې په دې ځاى کې ژوند کوو، نو تر شوني حده پورې د خپل چاپېريال د ساتنې هڅه کوو. په دې توګه هم کړېدليو ته مرسته ور رسوو او هم هڅه کوو څو د نړۍ اخلاقي معيارونه لوړ شي. زمونږ مرستې هم مادي دي او هم معنوي. ځينې خلک له ما نه معنوي مرسته نه غواړي او مادي مرسته غواړي. مونږ هم له هغوى سره مادي مرسته کوو. له همدې امله، زه بايد عايد ولرم، او دغه وجه ده چې نه غواړم د نورو د سوغاتونو په تمه ژوند وکړم.

زما ټول راهبان او شاګردان بايد، ښځي همدا ستاسو په څېر، کار وکړي. له دې پرته، مونږ په معنوي توګه هم مرسته کوو؛ او د نړۍ له کړېدليو سره مرسته کوو، د دې لپاره مرسته کوو څو د نړۍ ستونزې لېرې کړو. مونږ بايد دا کار وکړو. بايد داسې نه وي چې ټوله شپه او ورځ په سمادي (استغراق) کې کېنو او خوند ترې واخلو. دا يو ډېر ځان ښودى بودا دى. مونږ يې دلته نه غواړو. (خندا).

**پوښتنه** تاسو د داسې يوې سطحې په هکله خبرې وکړې چې يو شخص د داسې قدرتونو د موجوديت په هکله خبرېږي چې له هغې خبرتيا څخه رامنځته کېږي. اوس څنګه کېداى شي چې تاسو دې قدرتونه وپېژن ئ ، خو په دې پوه نش ئ چې لرئ يې. يعنې يوازې د موجوديت په هکله يې خبر ياست او بس. حتى کېداى شي احساس کړئ چې تاسو هغه لرئ، په دې صورت کې څنګه کېداى شي چې لاس رسى ورته ولرئ؟ که نه لاس رسى ورته نه موم ئ ؟ که چېرې لاره ورته ونه موم ئ ، څنګه هغې پروسې ته صبر کوئ چې ستاسو په چاپېريال کې ترسره کېږي؟ زما هدف هغه وخت دى چې تاسو ګورئ هرڅه په کراره او لټى سره مخ په وړاندې ځي، په

(c) ketabton.com: The Digital Library



داسې حال کې چې تاسو کولی ش   ئ   د دعا او يا نورو اعمالو له لارې د غوره او چټک حل لاره په مخکې ونيس   ئ . له دغو قدرتونو څخه هدف څه دی؟ څنګه کولی ش   ئ   چې د دعا له لارې دغه ډول شيان تر لاسه کړئ؟ آيا 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 شيانو د تغير قدرت لرو، څنګه کولی شو چې په داسې حال کې چې د چاپېريال مسايل ډېر ورو مخکې ځي، صبر او حوصله له ځانه وښيو؟ سمه ده؟ آيا ښه نه ده چې دعا يا جادو وکړو، يا دا چې د ګوتې په اشاره ټول شيان اصلاح کړو؟ سمه ده؟ نه، زه صبر کوم، ځکه چې بايد د دې دنيا له چټکتيا سره برابر لاړ شو، څو خبره اختلال او بې نظمۍ ته ونه وځي. هوکې.

د مثال په توګه، يو ماشوم فرض کړئ چې نشي کولی منډه وکړي. آيا تاسو د دې لپاره چې بيړه لرئ او يا دا چې غواړئ منډه واخل   ئ   ، غواړئ چې کوچنی وښوييږي او ولوېږي؟ له دې امله، بايد صبر وکړئ. سره له دې چې مونږ د منډې وهلو توان لرو، خو له کوچني سره يوځای په کراره ګامونه اخلو. هوکې. له همدې امله دی چې زه هم ځينې وختونه بې صبره او بې حوصلې کېږم، خو په کار دی چې صبر او حوصله ځان ته وروښيو. په دې توګه، زه بايد لاړه شم او خپل سر د کډوالو له پاره د جمهور رييسانو په وړاندې ټيټ کړم، هغه هم په داسې حال کې چې د هغوی ټول مالي ضمانت هم مونږ کوو. مونږ غواړو څو ټول هغه څه چې لرو يې، ويې بخښو. ټول شيان وبخښو، حتی ميليونونه او ميلياردونه ډالر. له دې سره بايد د بيوروکراسۍ د سيستم له لارې وړاندې لاړ شو. "څه چې د قيصر دي، قيصر ته يې ورکړئ"

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



دي. خدای پاک مونږ په دې نړۍ کې د دې لپاره نه یو پیدا کړي چې لوړه راباندې تېره کړي، بلکې مونږ پخپله په خپلو ځانونو باندې لوړه راولو.

په دې توګه، مونږ باید بیا فکر وکړو او ځانونه سره منظم کړو او په دې کار کې د نورو هېوادونو د دولتونو مرستې ته اړتیا ده. هغوی کولی شي چې د صداقت، مطلقې پاکۍ او لویوالي په ښودلو او خپلو ځانونو ته د خدمت پرځای خلکو ته د خدمت په نیت له مونږ سره مرسته وکړي. که چېرې د هېوادونو د دولتونو له خوا دغه ډول همکاري وجود ولري، په دې کې شک نشته چې مونږ به هېڅ ستونزه ونه لرو.

مونږ باید سالمه رهبري، صحیح اقتصادي سازماندهي او دولتي ستراتیژي ولرو. کله چې یو شمېر او یا ټول خلک ډېر د معنویت په لور سوق شي، دغه کار په چټکۍ سره ترسره کېږي. په داسې وخت کې به هغوی د انضباط ګټې او احکام وپېژني، او وبه مومي چې څنګه ریښتني او پاک اوسي او له خپلو مهارتونو څخه څنګه استفاده وکړي. تر هغه وروسته کولی شي چې د ډېرو کارونو د پایلو په هکله فکر وکړي، او زمونږ ژوند بیا سره منظم کړي.

**پوښتنه:** دا ډېره ستونزمنه ښکاري، ځکه زه وینم چې په شلمه پېړۍ کې د نفوس د ډېرېدلو له امله هره ورځ له طبیعي چاپېریال څخه، د استوګنځایونو او کورونو په جوړولو سره، بده استفاده مخ په ډېرېدلو ده. ویل کېږي چې د برازیل په ځنګلونو کې له طبیعي 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 نتیجه کې د سېلاوونو له خطر سره مخامخ شوې ده، او دا کار د خلکو د ډېرښت له مس ئ لې سره بې ربطه نه دی.

**استاد:** هوکې. په دې دنیا کې ټول مسایل یو په بل پورې

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

نو په کار دى چې د عرفاني او روحاني پيغام په خپرولو کې هڅه وکړو، او معنوي او روحاني ضوابط مراعات کړو. دا هغه څه دي چې خلک يې نه لري. دا سمه ده چې تاسو خپلو ځانونو ته برقي ماشين ولګوئ او د يو څه رڼا او هيجاني موسيقۍ په اورېدلو سره سامادي ته ننوځ ئ . خو که چېرې اخلاقي معيارونه ونه لرئ، له هغه څخه رامنځته کېدونکى قدرت به له کنټرول پرته، يوازې د بدو کارونو په ترسره کولو باندې ولګوئ.

دغه وجه ده چې په دې ګروپ کې مونږ لومړى د احکامو تعليم ورکوو. احکام ډېر مهم دي. مونږ بايد وپوهېږو چې چېرې ځو او څنګه له خپلې وړتيا څخه استفاده وکړو. له مينې، احساس او د اخلاقي ارزشونو له حقيقي درک څخه پرته قدرت ګټه نه لري. دغه بده استفاده په تور جادو اوړي.

له دې امله، روښنفکرۍ ته رسېدل ساده دي، خو ساتل يې سخت دي. که چېرې تاسو زمونږ په ميتود پوره منضبط او د اخلاقو په وسله پوره سمبال نه ياست، استاد ستاسو د وړتياوو يوه اندازه له تاسو څخه ليرې کوي څو ونه کړاى ش ئ چې له هغو څخه بده استفاده او د جامعې په شرعمل وکړئ. دا يې توپير دى. لاربښود کولى شي چې ستاسو ځواک کنټرول کړي، ځکه چې استادانه ځواک لري. سمه ده؟

زه پر دې خوشحاله يم چې تاسو داسې ځيرکانه پوښتنې مطرح کوئ. ډېرې موشګافانه دي.

انسانان دغه کارونه له دې امله کوي چې په کافي اندازه هوښيار نه دي. زما هدف داسې کارونه دي لکه له طبيعي سرچينو څخه بده استفاده، چې تاسو ورته اشاره وکړه او يا داسې کارونه چې

(c) ketabton.com: The Digital Library



د هوښیارتیا نښتوالی ښيي. نو ریښه په عقل او عرفاني ممارست کې ده. روښنفکري تر لاسه کړئ.

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

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

*لویه لاربښوده چینګ های*

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

*لویه لاربښوده چینګ های*

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

*لویه لاربښوده چینګ های*

(c) ketabton.com: The Digital Library



## تشرف: د کوان يين ميتود

استاد چينګ های 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 خدای سره وه او کلمه د خدای وه."** (يوحنا ۱:۱) دغه کلمه دننه نی اواز دی. 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 های وايي: **"دغه اواز په ټولو ژونديو موجوداتو کې ارتعاش لري او ټوله نړۍ ساتي. دغه دننه نۍ نغمه کولی 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 بدلېږي 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 بلدتيا د مرحلې لپاره الزامي شرط دی.

تشرف په وړيا ډول ستاسو حضور ته وړاندې کېږي.

د کوان يين په ميتود د مېډيټېشن ورځنی تمرين او د پنځه ګونو حکمونو ترسره کول له تشرف څخه وروسته ستاسو لپاره يوازني 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 نهايت کې د بيدارۍ او بودايۍ تر ټولو لوړې سطحې ته ورسېږئ. له ورځني تمرين پرته، تاسو روښنفکري هېروئ او د هوښيارتيا عادي سطحې ته بېرته راستنېږئ.

د لاربښودې چينګ های هدف دا دی چې مونږ ته رازده کړي چې څنګه مستقل او په ځان بسيا واوسو. له دې امله، هغه داسې طريقه را زده کوي چې هرڅوک په خپله د مرستندوی او يا هر ډول وسايلو له موجوديت څخه پرته د دې وړتيا ولري څو تمرين وکړي. هغه د پيروانو، عبادت کونکو، شاګردانو او يا داسې کوم سازمان د جوړولو په فکر کې نه ده چې حق العضويت ورکړي. هغه ستاسو پيسې، سوغاتونه او سجدې نه قبلوي، نو تاسو دې ته اړتيا نه لرئ چې هغې ته د داسې څه وړانديز وکړئ.

هغه تر يوه مقدس انسان پورې ستاسو د رسېدلو لپاره له تاسو څخه يوازې په ورځني ژوند کې ستاسو خلوص او د مېډيټېشن تمرينات غواړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library



# پنځه حکمونه

1. د ژوندیو موجوداتو له وژلو څخه ځان ژغورل*؛
2. له دروغ ویلو څخه ځان ژغورل؛
3. له غلا څخه ځان ژغورل؛
4. له جنسي خلاف ورزۍ څخه ځان ژغورل؛
5. د نشه ییزو توکو له کارولو څخه ځان ژغورل **.

- د دغه حکم د عملي کولو لپاره باید تاسو نباتي خواړه خواره ش ئ یا دا چې شیدې او نباتي خواړه خواره ش ئ تاسو باید غوښه، ماهي، چرګ، هګۍ (پخې یا خامې، په کېک، کولچو، آیس کریم، نورو کې) یا له حیواناتو څخه لاسته راغلي مشتقات ونه خورئ. البته، کولی ش ئ چې هر ډول لبنیات وخورئ، خو چې ډاډه ش ئ چې په پنیر کې حیواني خمیره نه وي ګډه شوې.
- په دې کې هر ډول زهري مواد لکه الکول، مخدر داروګان، تمباکو، قیمار، پورنوګرافي (لوڅ عکسونه) او ډېر وېرونکي فلمونه یا کیسې او ویډیوي 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 ریبې."** 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 غوښـه خوړونکو ژوو د کولمو په پرتله اوږدې دي، له دې امله، هغه غوښـه چې مونږ یې خورو، تر ډېر وخت پورې زمونږ په کولمو کې پاتې کېږي، په نتیجه کې خوسا کېږي، او زهري مواد تولیدوي. دغه زهریتوب د لویې کولمې د سرطان او د ځیګر، چې د وینې د صافولو دنده پرغاړه لري، د کار د ډېربښت لامل کېږي، چې د ځیګر د سیروزس ( cirrhosis) او حتی سرطان سبب ګرځي.

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

د غوښـې اشـباع شـوي کولیسټرول او وازده د قلبي وعایوي ګډوډیو سبب ګرځي، چې دا مهال په امریکا او فورموسا کې د مرګ اصلي عامل ګڼل کېږي.

د مړینې دویم لوی عامل سـرطان دی. ازمېښـتونو ښـودلې ده چې د غوښـې پخول او کبابول، په هغې کې د میتایل کلورانتین په نامه یو ډول کېمیاوي ماده تولیدوي، چې دا پخپله یو قوي سرطان جوړونکی دی. په هغو موږکانو کې چې دغه کېمیاوي ماده ورکړای شـوې وه، د هډوکو د تومور او د وینې او معدې د سـرطان په څېر د سـرطان مختلفې نمونې رابښـکاره شـوې.

څېړنو ښـودلې ده چې هغه نوي زېږېدلي موږکان چې د سـینې په سـرطان د اخته موږکانو په واسـطه تغذیه شـوي دي هم په دغې ناروغۍ اخته شـوي دي. سـربېره پر دې، په حیواناتو کې د انسـان د سـرطاني سـلولونو د تزریق په نتیجه کې هم په هغو کې دغه

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



خواړه جوړ کړي. "

ځينې خلک په تېروتنې سره په دې باور دي چې غوښه خواره د نبات خورو په پرتله ډېر قوي دي، خو په دوه دېرشو تنو نبات خورو او پنځلسو تنو غوښه خورو کسانو باندې د "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 باربارا 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 یو کس داسې غذایي رژیم وساتي چې د غوښې له خوړلو پرته پوره پروټین تر لاسه کړي. اضافي ګټه یې دا ده چې د ډېرو هغو ناروغیو مخه هم په کې نیول کېږي چې د لوړ مقدار وازدې له خوړلو څخه رامنځته کېږي لکه د زړه ناروغۍ او زیاتره سرطانونه. نباتي خواړه په ښکاره توګه غوره انتخاب دی.

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

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

## ایکولوژي او چاپېریال

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



د ځمکې د منابعو د صحيح استعمال لاره نه ده.

له ۱۹۶۰ کال راهيسې د مرکزي امريکا خواوشا ٪۲۵ استوايي ځنګلونه سوزېدلي او د حيواناتو په څرځايونو باندې اوښتي دي. داسې اټکل کېږي چې هر ۱۰۰ ګرامه همبرګر چې د دغې سيمې له حيواناتو څخه لاس ته راغلى دى، د ۵۵ مربع فټه استوايي ځنګل د تخريب په بيه تمام شوى دى. سربېره پر دې، د حيواناتو ساتنه په لويه کچه د درې ډولو ګازونو په توليد کې مرسته کوي چې د ځمکې د کرې د تودوخې سبب ګرځي؛ د اوبو د ککړتيا يو لوى سبب جوړوي او د هر ۴۵۰ ګرامه غوښې د توليد لپاره ۹۳۲۶ ليټره اوبو ته اړتيا ده. په داسې حال کې چې د ۴۵۰ ګرامه رومي د توليد لپاره يوازې ۱۱۰ ليټره اوبو او د ۴۵۰ ګرامه ګرمې غنمينې ډوډۍ د توليد لپاره يوازې ۵۲۶ ليټره اوبو ته اړتيا ده. په امريکا کې د لګېدونکو اوبو نژدې نيمه برخه د حيواناتو لپاره د خوړو په تيارولو لګېږي.

که چېرې هغه منابع چې د حيواناتو د توليد لپاره کارول کېږي د انسانانو لپاره د غلو په توليدولو باندې لګېدلى، د نړۍ د وګړو لپاره به ډېر ښه خواړه تيار شوي واى. که چېرې د يو جريب ځمکې توليد شوې وربشې د حيوان پرځاى انسان ته ورکړل شي، د هغه توليد شوي پروټين به ۸ برابره او کالوري به يې ۲۵ برابره ډېره وي. د يو جريب ځمکې د توليد شويو براکولي ګلپيانو پروټين، کالوري او نياسين د هغه ميزان ۱۰ برابره جوړوي چې د يوه داسې حيوان له غوښې څخه لاس ته راځي چې له يادې شوې اندازې ځمکې څخه ورته خواړه برابرېږي. دغه ډول شمېرنې ډېرې زياتې دي. که چېرې د نړۍ منابع د حيواناتو لپاره د خوړو د توليد پرځاى د انسانانو د خوراکي غلې د کرلو لپاره کارول کېدلې، مونږ ته به يې ډېره ګټه رسېدلې واى.

د نباتي خوړو رژيم نيول په دې سياره کې "د ملايمتره ژوند تېرولو" سبب ګرځي. د اړتيا وړ توکو په تر لاسه کولو سره په قناعت سربېره به تاسو هغه وخت د لاډېرې ارامۍ احساس وکړئ چې پوه

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## د نړۍ لوږه

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

## د څارویو ځورول

آیا تاسو خبر یاست چې په متحدو ایالتونو کې هره ورځ ۱۰۰۰۰۰ غواګانې قصابي کېږي؟

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



ليوتولسـتوی 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 غوښـه دې په منظمه توګه وخوړل شـي، او له دې خبر نه يو چې د هغو حيواناتو غوښـه 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 افسـانو کې د داسـې انسـانانو ذکر راغلی دی چې مېوه خواره وو. د مصر پخوانيو کاهنانو هېڅکله غوښـه نه خوړله. د يونان زياتره لوی فلاسـفه لکه اپلاتون، ديوژانس او سـقراط ټول د نباتي خوړو د خوړلو پلويان وو.

په هند کې "شـکياموني 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 غوښـه ونه خوري، که نه نور ژوندي موجودات به بيا له هغوی څخه وېرېږي. بودا وايي: **"غوښـه خوړل يوازې يو اکتسابي عادت دی. بشر له لومړي سره داسـې نه دی پيدا شوی چې غوښـه غوښتونکی دې وي. غوښـه خوړونکي له خپلو زړونو څخه د رحم او بخښنې زړی وباسـي؛ يو بل وژني او خوري...، داسـې 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 شـي چې له درې قلمروونو (توهماتو) څخه راوځي؟"**

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



**ژر شئ بازار ته لاړ شئ، غوښه او ماهي واخلئ او خپله ښځه او ماشومان پرې ماړه کړئ. خو ولې باید ستاسو د ژوند د ژغورنې لپاره د هغوی ژوند له منځه لاړ شي؟ دا غیرمنطقي کار دی. دا نه 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 ځو 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 يوه اندازه "کارما" زمونږ لپاره ايجادوي، خو د "کارما" اثر يې لږ دی. که چېرې يو څوک د ورځې دوه نيم ساعته د کوان يين تمرينونه وکړي، د دغې کارما تاثير خنثی کوي. د اړتيا په پام کې نيولو سره او د ژوند د ادامې لپاره بايد يو څه وخورو، نو د دې لپاره داسې غذا انتخابوو چې د هغې د آګاهۍ حس ټيټ وي او لږ درد ور رسېږي. د نباتاتو ۹۰٪ اوبه جوړوي او له دې امله د هغې د آګاهۍ حس دومره ټيټ دی چې ډېر لږ درد احساسوي. سربېره پر دې، مونږ د نباتي خوړو په خوړلو سره نه يوازې دا چې د هغو ريښې له منځه نه وړو بلکې د هغو د غيرجنسي برخو په بياتوليد او په نتيجه کې د هغو د محصول په ډېرولو کې مرسته کوو. په دې توګه، زمونږ کار عملا د نباتاتو په ګټه دی. د نباتاتو روزونکي وايي چې د بوټو ښاخونه پرې کول مرسته کوي څو هغوی په ښه توګه وده وکړي.

دغه مسئله په مېوو کې ښه روښانه ده. يوه پخه مېوه چې ښه بوی، ښايسته رنګ او ښه خوند لري انسان يې خوړلو ته هڅوي، او په دې توګه، د مېوو ونې خپلې ريښې لاغزوي. که چېرې هغه ټولې نشي او ونه خوړل شي، ترشېږي، له ونې رالوېږي او خرابېږي او د سيوري د لوري دانې له لمر څخه محرومې پاتې کېږي او مړې کېږي. نو د مېوې او سبزۍ خوړل يوه طبيعي غوښتنه ده چې هغوی ته به درد ونه رسوي.

**پوښتنه:** ډېر خلک په دې اند دي چې نبات خواره خلک له ونې ټيټ او ډنګر وي، او غوښه خواره خلک له ونې لوړ او غټ وي. آيا داخبره سمه ده؟

**استاد:** نبات خواره خامخا ډنګر او له ونې ټيټ نه وي. که چېرې د هغوی غذايي رژيم متناسب وي، هغوی هم لوړ وي او هم غښتلي. ټول غټ حيوانات لکه فيل، غويی، زرافه، د اوبو اس، اس او نور يوازې سبزي او مېوه خوري. هغوی د غوښه خورو حيواناتو په نسبت

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

**پوښتنه:** حیوانات د دې لپاره پیدا شوي دي چې خلک یې وخوري. که چېرې یې مونږ ونه خورو، نړۍ به ترې ډکه شي. سمه ده؟
**استاد:** دا یوه غلطه عقیده ده. آیا تاسو د یوه حیوان تر وژلو وړاندې له هغه څخه پوښتنه کوئ چې تاسو غواړئ هغه ووژنئ 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 بايد زه نبات خور اوسم؟
**استاد:** زه نبات خور يم ځکه زما دننه خداى غواړي چې زه دې داسې اوسم. پوه شوې؟ غوښه خوړل د "نه غواړم چې ووژل شم" له نړيوال اصل سره په ټکر کې دي. مونږ پخپله نه غواړو چې ووژل شو، او نه غواړو چې مال مو غلا کړاى شي. اوس، که چېرې له نورو سره دغه ډول معامله وکړو، په حقيقت 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 کولى چې په خپل ځان باندې خوله ولګوئ او بايد خپل ځان زخمي نه کړئ. په عين ډول، تاسو بايد بل څوک ونه وژن ئ ځکه چې دا د ژوند د اصل پرخلاف عمل دى. پوه شوې؟ دا کار مونږ دردوي، نو نه يې ترسره کوو. د دې معنى دا نه ده چې مونږ په يو ډول خپل ځانونه محدودوو. د دې معنى دا ده چې مونږ خپل ژوند د ژوند ټولو ډولونو ته پراخوو. زمونږ ژوند به په دې بدن کې محدود نه وي، بلکې د حيواناتو او د ژونديو موجوداتو ټولو ډولونو ته به غزېدلى وي. دغه کار مونږ لويوي؛ مونږ خوشحالوي؛ او زمونږ محدوديت له منځه وړي. سمه ده؟

**پوښتنه:** آيا کېداى شي د نباتي خوړو او په دې هکله رڼا واچوئ چې څنګه کېداى شي دا له نړيوالې سولې سره مرسته وکړي؟
**استاد:** تاسو ګورئ چې په نړۍ کې ډېر جنګونه د اقتصادي دلايلو په اساس رامنځته کېږي. اقتصادي ستونزې هغه وخت سختې وي چې په بېلابېلو هېوادونو کې لوږه، د خوړو کمى، او يا د هغو وېش نامتوازن وي. که چېرې تاسو يو څه وخت ورکړئ، مجلې ولول ئ او د نباتي خوړو د حقايقو په هکله څېړنه وکړئ، په ډېرښه ډول به په دې هکله وپوهېږئ. د غوښې په نيت د پسونو او حيواناتو ساتنه په ډېرو برخو کې زمونږ او د ټولې نړۍ، يا لږ ترلږه د درېيمې نړۍ د هېوادونو د اقتصاد د کمزورتيا 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 څواک، 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 کرې هغه به رېبې. که چېرې مونږ کوم څوک د خوړو په نیته ووژنو، په بله طریقه به مونږ هم د ورته هدف لپاره ووژل شو. دا د افسوس خبره ده. مونږ ډېر هوښیار یو، ډېر متمدن یو، خو بیا هم په مونږ کې ډېر خلک په دې نه وي خبر چې زمونږ ګاونډي هېوادونه په څه سبب کړېږي. هغوی زمونږ د خوړو، خوندونو او خېټو له امله کړېږي او پرځانونو دردونه مني.

(c) ketabton.com: The Digital Library



ددې لپاره چې مونږ یوه ښېټه 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 وایي، 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 څخه وغواړو څو خپل ځان مونږ ته راوښیي. د دې حق لرو چې هغه خدای چې مونږ ورته عبادت کوو په خپله خوښه یې وټاکو.

ګورئ په انجیل کې په صراحت سره ذکر شوي دي چې باید نبات خواره اوس ئ . مونږ باید دخپلې روغتیا د ساتنې لپاره نباتي

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



اوسي، خو دا مهمه نه ده چې يو نبات خور دې اوسي. آيا دا خبره سمه ده؟

**استاد:** كه يو څوک په رينښتيا سره خوش قلبه وي، بيا نو ولې د نورو ژونديو موجوداتو غوښه وخوري؟ د هغوی د درد په ليدلو سره بايد 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؟

يوځل استاد "لين چي" وويل، "ويې وژنه، او غوښه يې وخوره. په دې دنيا کې له انسان څخه څوک ډېر ظالم، بدخواه، بې رحم، او خبيث نشته." هغه څنګه کولی شي ادعا وکړي چې مهربان زړه لري. "منسيوس" هم ويلي دي: "که چېرې تا هغه ژوندی ليدلی وي، نشې کولی چې مرګ يې تحمل کړې، او که چېرې د هغه چيغه واورې، نشې کولی چې د غوښې خوړل يې تحمل کړې، نو ويلی شو چې يو خوش قلبه او واقعي انسان له پخلنځي څخه ليرې پاتې کېږي".

د انسان شعور د حيواناتو 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، بايد شريف ونه ګڼل شي. کله چې حيوانات وژل کېږي، سخت ډارېږي، ځورېږي او ډېر قهر ورځي. دغه حالتونه زهر توليدوي چې د هغوی په غوښه کې پاتې کېږي او هغو کسانو ته چې دغه غوښه خوري، زيان رسوي. او دا چې په حيواناتو کې د انسانانو په نسبت د ارتعاشاتو سرعت ټيټ دی، له دې امله د انسان په ارتعاشاتو او بالاخره د پوهې په پراختيا باندې اغېزه کوي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



څخه په پرهېز کې دومره جدي نه دي. هغوی له غوښې سره یوځای پخه شوې سبزي بېلوي او بیا یې خوري)
**استاد:** نه. د مثال په توګه، یو خوراک فرض کړئ چې په زهري موادو کې لړل شوی او بېرته له هغې مایع څخه را اېستل شوی وي. څه فکر کوئ چې آیا دغه خواړه په زهرو لړل شوي دي که نه؟ په "ماها پاري نیروانا سوترا" (Mahaparinirvana Sutra) کې "ماهاکاسیاپا" ( Mahakasyapa ) له بودا څخه وپوښتل: که چېرې مونږ ته د سبزۍ او غوښې خواړه راکړای شي، آیا کولی شو چې مونږ هغه غذا وخورو؟ څنګه کېدای شي چې دغه غذا پاکه کړو؟ بودا ځواب ورکړ: "باید چې سبزي له غوښې څخه بېله کړئ، او په اوبو یې ووینځ ئ څو د خوړلو لپاره برابره شي."
له پورتنۍ مکالمې څخه مونږ پوهېدلی شو چې یو څوک نشي کولی هغه سبزي وخوري چې له غوښې سره ګډه وي، مګر دا چې لومړی یې په اوبو باندې پاکه کړي، په خپله د غوښې خوراک خو څه کوې! نو په اسانۍ سره وینو چې بودا او شاګردان یې نبات خواره وو. البته، ځینې خلک په بودا تور لګوي چې هغه یو راحت طلبه نبات خور وه، او که غوښه به هم ورکړای شوه هغه به خوړله، خو دا خبره بېخي بې اساسه ده. هغه خلک چې دا ډول خبرې کوي هغه څوک دي چې یا یې سپېڅلي کتابونه لږ لوستلي یا پرې سم نه دي پوه شوي.
په هند کې تر ۹۰٪ ډېر خلک نبات خواره دي. کله چې هغوی د زېرو جامو ملنګان وګوري ټول پوهېږي چې باید هغوی ته نباتي خواړه ورکړي، دا خو لا پرېږده چې زیاتره دغه خلک غوښه هېڅ نه لري چې چاته یې ورکړي!

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



**استاد:** بالکل نه. بودا د یو ډول سمارق تر خوړلو وروسته مسموم او بیا مړ شو. که چېرې مونږ د دغه سمارق نوم له براهمني ژبې څخه همداسې په تحت اللفظي بڼه بلې ژبې ته ترجمه کړو، د دغه سمارق له نامه څخه "د خوګ پښه" جوړېږي، خو په حقیقت کې دا د خوګ پښه نه ده. دا داسې دی لکه "لن ګن" (longan ) چې په چینایي ژبه کې یو ډول مېوه ده. (په چیني ادبیاتو کې بیا دغه کلمه "د ښامار سترګه" معنی ورکوي). نو ډېر نباتات شته چې له نامه نه نبات نه معلومېږي، 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 کېږي، نو د هند خلکو بودا ته د درناوي ښودلو لپاره هغه ته هدیه کړی دی. دغه سمارق د ځمکې پرمخ نه پیداکېږي او تر ځمکې لاندې راشین کېږي. که څوک غواړي چې دغه سمارق پیدا کړي باید چې د خوګ په مرسته یې چې دغه سمارق ډېر په اشتها سره خوري، ولټوي. خوګان د دغه سمارق بوی حس کوي او هر چېرې 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 کېږي. 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 پېژندله، وروستي نسلونه له سوء تفاهم سره مخامخ شول او بودا یې په تېروتنې سره غوښه خور وګڼه. 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 وای، هېڅ حيوان به نه وه وژل شوی. د ژوندي موجود وژل او د هغه غوښه خوړل سره ورته ګناه لري." د ژونديو موجوداتو له حد څخه د ډېرې وژنې له امله دی چې طبيعي فجايع او مصيبتونه په مونږ باندې راځي او مونږ په خپله هغه ته لاره برابره کړې ده. جګړې هم له ډېرې زياتې وژنې څخه منځته راځي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



انسان په بدن کې موجود 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. اصلاً، 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 ش‌ئ 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 کړاى 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 ورکړى وه). په يوه اضافي يادښت کې، چې د SIWI له راپور څخه نه دى را اخستل شوى، د امازون استوايي ځنګلونه د دې لپاره وهل کېږي چې سويا لوبيا په کې وکرل شي. په داسې حال کې چې همدغه لوبيا وروسته غواګانو ته ورکول کېږي. د دې پرځاى به دا ډېره مؤثره وي چې که چېرې نېغ په نېغه خلکو ته ورکول شي. د ډېرو متشرفينو به په ياد وي، استاد د غوښې د پيداوار محيطي اغېزې په خپل "د يوه نباتي غذايي رژيم ګټې" لکچر کې چې د چټکې روښنفکرۍ په کتاب کې شامل دى بيانوي: "د غوښې د تر لاسه کولو لپاره د حيواناتو ساتنه خپلې پايلې لري. دغه کار د ځنګلونو د تخريب، د ځمکې د تودوخې د 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 ځوک 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

Malaysia

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

Indonesia

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

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

Bandung
Ahimsa Vegetarian Restaurant
Komplek Ruko Luxor Permai Kav. No. 25 Jl. Kebon Jati Belakang No. 41
62-22-423-4739

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

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

Philippines

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



*کله چې د استاد مینې زما روح ته لاره وکړه*
*زه بیا له سره پیدا شوم*
*دلیل یې له مانه مه پوښته*
*ځکه دلیل یې د مینې په منطق کې نشته!*

*زه استازی یم*
*د ټول مخلوق*
*د هغوی غږ په ښکاره شکل*
*د ژوند او مرګ په هکله بیانوم*
*دعا وکړه ایا مهربان استاده*
*لاړ شه او هغه تر انتها پورې ورسوه*

*ستا دعا د ټولو په حال شامليږي*
*ښه او بد، ښایسته او بدرنګ*
*په زړه پورې او ناخوښه*
*سره يو دي.*
*ای استاده، زه هیڅکله نشم کولی چې ستا صفت بیان کړم*
*ستا مینه په خپله سینه کې ساتم*
*او هره شپه ورسره ویده کیږم*

*د لويې لاربښودې چینګ های*
*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 لاربنوونو یوه غني مجموعه د کتابونو، ویډیوي کیستونو، آډیوي کیستونو، د موسیقۍ د کیستونو، 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 لاربنوونو 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. هيله ده چې د دغو او نورو کتابونو د ترلاسه کولو لپاره "د کتابونو د ترلاسه کولو" برخې ته مراجعه وکړئ.

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

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

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

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

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

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

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

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

**God Takes Care of Everything —**
**Illustrated Tales of Wisdom from The Supreme Master Ching H**ai:
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 کيستټې 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 مينې کيسو ته يوه لاره**: Vols 1,2,3 ( CD,Video, Audio tapes) Aulacese
**د وخت له قلمروه پورې غاړه**: (CD, DVD) Aulacese
**د خوشبويی يو تاثر** : (CD) Aulacese
**هغه او دغه ورځ** : (CD) Aulacese
**په شپه کې خوب ليدنه**: (CD,DVD) Aulacese
**څه دوزخ دی!** : (CD) Aulacese
**تلپاتې اوسه** : (CD) Aulacese
**د لوی استاد چينګ های سندرې او هنري ټوټې**: (CD) English, Aulacese, Chinese
**د مينې سندره** : (DVD) Aulacese and English
**ګوهري شعرونه:** (DVD) Aulacese
**طلايي 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<br>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 بیاموموئ چې وکړی شئ د هغې له بې پایه سرچینې څخه ډېر څه تر لاسه کړئ. دا نامحدود رحمت او برکت دی! زه له دې سره د خپرولو لپاره هېڅ الفاظ نه لرم. زه کولی شم چې یوازې د هغه ستاینه وکړم او هیله لرم چې تاسو هغې لره زما په ستاینه باور وکړئ، او دا چې زما هڅې به ترڅه حده پورې ستاسو په زړه باندې اغېز وکړي او تاسو د دغسې خوندور احساس په لوري پورته کړي، او بیا به تاسو باور وکړئ. تر تشرف وروسته به تاسو زما د الفاظو په معنی په صحیح توګه پوه شئ. زه بله لاره نه لرم چې دا لوی برکت چې خدای ماته راکړی دی، او ورسره یې دا حق راکړی دی چې نورو ته یې په وړیا توګه بې له قید او شرط نه ورسوم، تاسو ته درانتقال کړم."

لویه 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 اړیکې

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

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

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

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

## AFRICA:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## AMERICA

*** Argentina:** Buenos Aires / Ms. Mabel Alicia Kaplan / 54-11-4545-4640 / regresandoacasa25@yahoo.com.ar
*** Bolivia:**
• Santa Cruz / Ms. Adalina da graca munhoz / 591-3-3301758 /
*** Brazil:**
• San Paulo / Center / 55-11-5904-3083, 55-11-5579-1180 / br_center@yahoo.com.br

*** CAMADA:**

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## ASIA

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



• Kaohsiung / Mr. & Mrs. Zeng, Huan Zhong / 886-7-733-1441
*** Hong Kong:**
• Hong Kong / Center / 852-27495534
• Hong Kong / Liaison office / 852-26378257 / sm_hongkong@yahoo.com
*** Indonesia:**
• Bali / Center / 62-361-231-040 / smch_bali@yahoo.com
• Bali / Mr. Agus Wibawa / 62-81-855-8001 / wibawa001@yahoo.com
• Jakarta / Center / 62-21-6319066 / smch-jkt@dnet.net.id
• Jakarta / Mr. Tai Eng Chew / 62-21-6319061 / cte@envirotec.co.id
• Jakarta / Ms. Lie Ik Chin / 62-21-6510715 / herlina@ueii.com
• Jakarta / Ms. Murniati Kamarga / 62-21-3840845 / hai@cbn.net.id
• Jakarta / Mr. I Ketut P.Swastika / 62-21-7364470 / ketut@sinarmas.co.id
• Malang / Mr. Judy R. Wartono / 62-341-491-188 / yudi_wartono@telkom.net
• Malang / Mr. Henry Soekianto / 62-341-325-832
• Medan / Mrs. Merlinda Sjaifuddin / 62-61-4514656 / smch_medan@hotmail.com
• Surabaya / Center / 62-31-5612880 / ahimsasb@indosat.net.id
• Surabaya / Mr. Harry Limanto Liem / 62-31-594-5868 / harry_l@sby.dnet.net.id
• Yogyakarta / Mr. Augustinus Madyana Putra / 62-274-650-7704 / t.adianingtyas@lycos.com
*** Israel:** Mr. Yaron Adari / yadari@freeuk.com
*** Japan:**
• Gunma / Ms. Hiroko Ichiba / 81-27-9961022 / divinalv@mth.biglobe.ne.jp
• Tokyo / Mrs. Hyakutake Toshiko / 81-90-4923-1199 / binta@k7.dion.ne.jp
• Tokyo / Mrs. Yoshii Masae / 81-90-6542-6922 / smchflute@gmail.com
• Tokyo / Mrs. Sato Rie / 81-80-5654-1688 / riesato302@yahoo.co.jp
• Osaka / Center / smchtooosaka@gmail.com
• Osaka / Mr. Le Khac Duong / 81-90-6064-7469 / leduongjp@yahoo.com
• Nagoya / Mr. & Mrs. Qiao Yueqing / 81-90-3447-3117 / qiaoemi0712@yahoo.co.jp
*** Jordan :** Mr. Jafar Marwan Irshaidat / 962 7 95119993 / estaphuam@hotmail.com
*** Korea:**
• Andong / Mr. Kim, Sa³Taee / 82-54-821-3043 / smandong@hanmail.net
• Busan / Center / 82-51-334-9205 / chinghaibusan@gmail.com
• Busan / Mr. Song, Ho-Joon / 82-11-599-4552, 82-51-903-4552
• Busan / Mr. Hwang, Sang-Won / 82-51-805-7283
• Chungok / Center / 82-54-6731399
• Daegu / Center / 82-53-743-4450 / chinghaidaegu@hanmail.net

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

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

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

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

*** Nepal:**

(c) ketabton.com: The Digital Library



• Kathmandu / Center / 977-1-4254-481 / chinghai_kathmandu@hotmail.com
• Kathmandu / Mr. Ajay Shrestha / 977-1-4473-558 / ajaystha@hotmail.com
• Pokhara / Center / 977-61-531643
• Pokhara / Mr. Bishnu Neupane / 977-984-60-36423 / neupanebishnu@hotmail.com

*** Philippines:**
• Manila / Center / 63-2 875 6609 / phi.loveocean.mnl@gmail.com
• Manila / Ms. Kim Thuy Bich Chau / 63-917-258-7462 / chauthuykim@yahoo.com

*** Singapore:**
• Singapore / Center / 65-6741-7001 / chinghai@singnet.com.sg
• Singapore / Liaison office / 65-6846-9237

*** Sri Lanka:** Colombo / Mr. Lawrence Fernando / 94-11-2412115 / smchnirvana@gmail.com

*** Thailand:**
• Bangkok / Center / 66-2-674-2690 / bkkc66@gmail.com
• Bangkok / Ms. Laddawan Na Ranong / 66-1-8690636, 66-2-5914571 / bkctcp@gmail.com
• Bangkok / Mr. Chusak Osonprasop / 66-081-4816500 / mummykat@hotmail.com
• Bangkok / Mrs. Ratchanan Jintana / 66-081-7515227 / cr_purelight@yahoo.com
• Chiang Mai / Ms. Siriwan Supatrchamnian / 66-50-332136 / siriwanliy@gmail.com
• Khon Kaen / Center / 66-43-378112
• Songkhla / Center / 66-74-323694

## EUROPE

*** Austria:**
• Vienna / Center / 43-664-9953748 / Chinghai@gmx.at
• Vienna /Liaison Office / 43-650-8420794 / ngocdany@yahoo.com

*** Belgium:**
• Brussels / Ms. Ann Goorts / 32-472-670272 / qybelgium@yahoo.com
• Brussels / Ms. Ellen De Maesschalk / 32-486-242248

*** Bulgaria:**
• Sofia / Mr. Ruslan Staykov / 359-2-8575358 / quanyinsofia@gmail.com
• Plovdiv / Mrs. Miglena Bozhikova / 359-32-940726 / chinghaiplovdiv@yahoo.com

*** Croatia :** Mr. Zeljko Starcevic / 385-98 9706788 / zeljstar@inet.hr

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



*** Finland:**

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

*** France:**

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

*** Germany:**

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

*** Greece:**

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

*** Hungary:**

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

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

*** Italy:**

• Pescara / Mrs. Bettina ADANK / 39-085-454-9184 / bettina.adank@fastwebnet.it
• Campobasso / Ms. Francesca Spensieri / 39-333-722-5527 / fancy_lalla@yahoo.it
• Bologna / Mrs. Nancy Dong Giacomozzi / 39-320-341-0380 / QuanYinBologna@gmail.com

*** Ireland :**

• Dublin / Mrs. Hsu, Hua-Chin / 353-1-4865852 / smch_dublin@yahoo.co.uk
• Dublin / Ms. Kathleen Hogan / 35314977191 / dublinquanyin@gmail.com

*** Norway:** Oslo / Ms. Marte Hagen / 47-64978762, 47-92829803 / martehagen@gmail.com

*** Poland:**

• Szczecin / Mrs. Grazyna Plocinizak / 48-91-4874953 / gingal@wp.pl

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## OCEANIA

*** Australia:**

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

*** New Zealand:**

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



***Book Department:**
Email: divine@Godsdirectcontact.org
FAX:1-240-352-5613 or 886-949-883-778
(You are welcome to join us in translating Master's books into others languages.)

***A Journey through Aesthetic Realms**
**TV Program**
Email: TV@Godsdirectcontact.org
FAX:1-413-751-0848 (USA)

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



## د لویې لارښودې تلوېزیون

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

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

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

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

TV@Godsdirectcontact.org

(c) ketabton.com: The Digital Library



د کوان يين انټرنېټي سايټونه

له خدای سره مستقيمه اړيکه – د لويې لاربښودې چينګ های 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 رسی، له ښايسته او ظريفو ساحو څخه ليدنه ستاسو لپاره د لاس رسي وړ ده. تاسو کولی شئ چې د لويې لاربښودې چينګ های 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 شوی دی هم د استفادې لپاره موجود دی.

لومړی چاپ: سپتمبر ۱۹۹۰

مؤلف: لويه لاربښوده چينګ های
خپرونکی: د لويې لاربښودې چينګ های 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 کولی شئ چې د دغې خپرونې مواد له مؤلف يا خپرونکي څخه د اجازې له تر لاسه کولو وروسته تکثير کړئ.

مونږ، د لويې لاربښودې چينګ های 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 لاربښود موندل چې داسې د لوړې کچې ميتود تدريس کړي چې زمونږ دننه نی پوهه راژوندۍ او حقيقت درک کړي څومره سخت دي. دا داسې يو ميتود دی چې د ټولو حقيقي لاربښوونکو له خوا په پخوا وختونو کې تدريس شوی دی. په دغه ميتود کې د ګټې د ډېرښت له امله، اوس مونږ د لويې لاربښودې د تعليماتو دغه مجموعه د نړۍ په بېلابېلو هېوادونو کې خلکو ته وړاندې کوو، څو د حقيقت په لټه کې کسانو لپاره د هغوی د ورځني ژوند د اندېښنو ځواب وګرځي.

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