

0 لويه لارښوده چينگ های د چټکې روشنفکرۍ کيلي

لويه لارښوده چينگ های

## د چټکې روشنفکرۍ کيلي

دا کتاب په وريا ډول وېشل کېږي

Ketabton.com

## فهرست

۴.....	سرريزه.....
۸.....	د لويې لارښودې چينگ های لنډه پېژندنه.....
۱۰.....	د آخرت راز.....
	د لويې لارښودې چينگ های يو لکچر، د ۱۹۹۲ کال د جون ۲۶مه، د ملگرو ملتونو موسسه، نيويارک ښار
۴۷.....	تشراف: د کوان بين ميتدود.....
۴۹.....	پنځه حکمونه.....
۵۰.....	د نباتي خوړو گټې.....
۵۰.....	روغتيا او تغذي.....
۵۵.....	ايکولوژي او چاپيريال.....
۵۶.....	د نړۍ لوره.....
۵۶.....	د څارويو زورول.....
۵۶.....	د لويانو او نورو پيروي.....
۵۸.....	لارښوده پوښتنې ځوابوي.....
۶۸.....	نباتي خواړه: د نړۍ د اوبو د بحران د حل لپاره ترټولو غوره حل.....
۶۹.....	د نبات خوړو لپاره ښه خپر.....
۷۸.....	خپرونې.....
۸۵.....	له مونږ سره اړيکې.....

په وړيا توگه کتاب راښکته کول: د چټکې روشنفکرۍ کيلی (له ۶۰ څخه په ډبرو 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.)

## 2 لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکری کیلی

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

### لویه لارښوده چینګ های

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

### لویه لارښوده 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 ترلاسه 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 لارښوده چینګ های

## سرریزه

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 رالېرل 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، روشنفکر، ناجي، مسیح، اسماني مور، پغمبر، مذهبي لارښود، 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 روشنفکري، نجات، ادراک، ازادي، یا وینبول گڼل 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 لارښوده چینګ های ده.

چینګ های یوه داسې نومانده ده چې ښایي په پراخه کچه د یوه ژوندي روحاني شخصیت په توگه 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

#### 4 لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلی

زمونږ او د نورو بهلابېلو مذهبي ډلو پیروان چې هغه یې پیژندلې، او لارښوونې 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 کار به 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 وړ 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 پیژندل شوی. د ژوند د ټولو ستونزو حل زموږ 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 تېریاسي، بخښنه غواړو. دا زموږ لپاره سخته ده چې چوپ پاتې شو، او هغه څه وګورو چې لا د وخته مولېدلې دي، او په داسې څه خبر شو چې لا دوخته پرې خبر یو.

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

لارښوده چینګ های د تفکر، دننه نی تعقیق 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 روشنفکرې له لاس رسې

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

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

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

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

## یولنډ پیغام

لویه لارښوده چینګ های د هنري ډیزاینونو د یوې هنرمندې او یوې روحاني ښوونکې په توګه د دننه نۍ ښکلا له څرګندونو سره مینه لري. له دې امله هغه وپتنام د اولاک (Au Lac) او تایوان د فارموسا (Formosa) په نومونو یادوي. اولاک د وپتنام لرغونۍ نوم دی چې د خوشحالی 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. لارښوده داسې احساسوي چې د دغو نومونو کارول یادې شوې ځمکې او د هغې استوګنو ته روحاني لوړتیا او ښکمرغي وریه برخه کوي.

"داسې يو څوک لارښود گڼل کېږي چې ستاسو لپاره د لارښود کېدلو د لارې کيلې په لاس ولري... چې له تاسو سره مرسته وکړي څو تاسو درک کړئ چې تاسو هم لارښود ياست او دا چې تاسو خدای ته ورنژدې ياست... دا د لارښود يوازينی رول دی."

### لويه لارښوده چينگ های

"زمونږ لاره مذهب نه دی. زه څوک کاتوليکېزم يا بوداييزم يا هم کوم بل مذهبي مکتب ته نه اړوم. زه تاسو ته يوازې د داسې يوې لارې وړاندیز کوم چې تاسو پرې خپله لاره وپېژنئ؛ دا ومو م ښ چې ستاسو تعلق له څه سره دی؛ تاسو ته د ځمکې پرمخ ستاسو دنده درياده کړي؛ د نړۍ رازونه کشف کړئ؛ په دې وپوهېږئ چې ولې دومره ډېرې بدمرغۍ وجود لري؛ او وگورئ چې تر مرگ وروسته څه زمونږ انتظار کوي."

### لويه لارښوده چينگ های

"مونږ د خپلو ډېرو مشغوليتونو په سبب خپل ځانونه له خدای څخه ليرې کړي دي. که چېرې تېليفون په داسې وخت کې چې تاسو له چاسره په خبرو يا د پخلې په چارو بوخت ياست يا دا چې له نورو خلکو سره مو خبرې اترې روانې وي، پرله پسې زنگ ووهي، تېليفون کونکې نشي کولی چې له تاسو سره خبرې وکړي. له خدای سره هم همداسې درواخله. هغه هره ورځ مونږ ته اواز کوي او مونږ د هغه په لوري د پام اړولو لپاره هېڅ وخت نه ورکوو او تل يې په انتظار کې ساتو"

### لويه لارښوده چينگ های



## د لویې لارښودې چینګ های لنډه پېژندنه

استاد چینګ های په وپتنام 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 بودايي 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 انگلستان 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 خو د روشنفکری او هغو ایډیالونو لټه پیل کړي چې له کوچنیوالي څخه ورسره وو. دغه مهال، نوموړې د نژدې ښوونکیو تر لارښوونې لاندې د عبادت او عرفاني طریقو بېلابېل ډولونه زده کړل. بالاخره، هغې درک کړه چې د انساني کړاوونو د له منځه وړلو لپاره یوازې د یو کس هڅې به 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

## 9 د چټکې روشنفکرۍ کيلې لويه لارښوده چينگ های

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

د ډېرو کلونو تر ازمويڼو، ارزونو او ستونزو ګاللو وروسته، استاد چينگ های په هيماليا کې د کوان بين میتود او د الهی قدرت انتقال وموند. په هيماليا کې د هغې د رياضت پر مهال له يو لړ سختو مشقونو څخه وروسته هغه پوره روشنفکرۍ ته ورسېده.

روشنفکرۍ ته له رسېدلو څخه په وروسته کلونو کې، استادچينگ های د يوې بودايي راهبې په توګه آرام او عاجزانه ژوند پيل کړ. له دې امله چې هغه په طبيعي توګه شرمندوکه وه، تر لاسه کړې خزانه يې تر هغه وخته پورې پټه وساتله څو چې خلکو د هغې لارښوونې او نوښتونه وغوښتل. په فورموسا (تايوان) او د امريکا په متحدو ايالتونو کې د هغې د لومړنيو شاګردانو تر ډېر زيات تاکيد او هڅو وروسته، استاد چينگ های په ټوله نړۍ کې ويناوې پيل کړې او په لسګونو زره پاک زري پيروان يې چې د عرفاني لوروالي په لټه کې وو، خپل ځان ته جذب کړل.

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

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکری کیلی 10

نړۍ له ستونزو ډکه ده.  
یوازې زه ستاسو په هکله له فکرونو ډکه یم!  
که چېرې تاسو په نړۍ کې خپاره شئ ،  
تولې ستونزې به هوارې شي.  
خو، دا چې نړۍ له ستونزو ډکه ده،  
زه په کې ستاسو لپاره هېڅ ځای نه وینم!

زه به د جهان لمرونه، سپورمی او ستوري  
ټول ویلورم  
چې ستا د حسن یوه نگاه پرې واخلم  
ای د تلپاتې زباني خاونده!  
مهربان اوسه او زما خوار زرګي ته څو وړانګې ورکړه.

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

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

د لویې لارښودې چینګ های  
له "خاموشې اونیکې" شعري مجموعې څخه

## د آخرت راز

د لويې لارښودې چينگ های وينا

د جون ۲۶مه، ۱۹۹۲

د ملگرو ملتونو اداره، نيويارک

(اصل په انگلېسي کې)

د ملگرو ملتونو ادارې ته ښه راغلاست. را ځئ ټول په گډه 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 کپوالو، د جگړې 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 ملگرو ملتونو مشران وکړای شي هغه څه ترسره کړي چې دوی يې غواړي او ټول په گډه سره په سوله کې ژوند وکړو.

مونږ باور لرو چې هغه څه چې مونږ يې غواړو مونږ ته به راکول کېږي ځکه چې په انجيل شريف کې همداسې ذکر شوي دي. مننه! تاسو پوهېږئ چې نن زمونږ د لکچر موضوع ده "له دې دنيا پرته" ځکه 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 سناسو ټول هغه کسان چې دلته راغلي، به په دې هکله له معلوماتو سره علاقه ولري. دا لکه زمونږ ملگري 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

## 12 لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنښکړې کیلي

خبرتیا (consciousness) بېلابېلې سطحې وجود لري. د خدای په پاچاهي کې د بودا طبیعت 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 ووايم چې هېڅ، خو ډېر نه. د نړۍ د نفوس شمیر ته په پام سره داسې کسان ډېر لږ دي چې زمونږ دننه د خدای پاچاهي ته چې مونږ یې "له دې دنیا پرته" بله گڼو لاس رسی ولري.

او که چېرې تاسو په امریکا کې یاست، بنیایي وکړای شئ او ډېر داسې کتابونه ولولئ 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 بنیایي 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، مصون 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 اصلاً په خپله د ښې خبرتیا یوه اندازه ښيي. په پخوا وختونو کې خلکو جنت باله، خو په علمي اصطلاح، مونږ کولی شو ووايو 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 پیژندلو 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

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

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

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

## 14 لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکری کیلی

وسيله 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 موسیقي او دننه نۍ جنتي اواز دی، او د داسې موسیقي دننه نۍ رڼا یا دننه نۍ موسیقي 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 لار شو.

زه گومان 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 گاللو پرته تمامېږي. دا ماورا دنیا ته د تگ لاره ده.

آیا له دې دنیا ایسته داسې څه وجود لري چې زمونږ د دنیا په نسبت بهتر دي؟ د دې پوښتنې ځواب هر داسې څه کېدای شي چې په تصور کې راتللی شي او راتللی هم نه شي. په دې ټکي باندې مونږ هغه وخت ښه پوهېږو چې په خپله یې تجربه کړو. بل څوک نشي کولی چې مونږ ته په دې هکله ښه ځواب ووايي، خو په دې برخه کې باید مونږ ټینګ او رښتیني 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 واخلي یا دا چې نشي کېدای بل څوک زمونږ پرځای خواږه وخوري او خوند یې مونږ واخلو، دغه ډول دا لاره باید شخصاً تجربه شي. مونږ کولی شو چې د داسې شخص د تجربو اوږدلو ته چې په دغې لارې تللی وي غور ونیسو، خو نه شو کولی چې له هغه څخه تجربه تر لاسه کړو. کېدای شی یو ځل، دوه ځلې یا

خو 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 زموږ 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 زموږ د پوهې میزان ښيي. مثلاً کله چې مونږ پوهنتون ته ځو او هرکال چې په پوهنتون کې تېروو زموږ د پوهې زیاتوالی ښيي، 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 یې قدرت لږترلږه شپږ بېلګې لرو او کولی شو چې له عادي حدودو څخه ماورا دنیا وګورو. کېدای شي چې مونږ له حدودو څخه د بهر فضا غږونه واورو. د فاصلې میزان زموږ لپاره توپیر نه لري. دا هغه څه دي چې جنتي سترګې او غږونه 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



## 16 لویه لارښوده چینگ های د چټکې روشنښکری کیلی

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

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

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

اوس که چېرې مونږ له دغې طبقې څخه لږ وراخوا دویمې

طبقې ته چې مونږ یې د مسایلو د اسانتیا له پاره د (دویمې) په نامه یادوو، لار شو، ښایي مونږ د لومړۍ طبقې په نسبت ډېرې نورې وړتیاوې تر لاسه کړو خو تر ټولو غښتلي 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 څرګندېدل 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 گڼي. 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 ووايي. 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 وويني، 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

## 18 لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکری کیلی

له امله مغرور نشي، ځکه چې دا یوازې هماغه د اکاشیک "akashic" ریکارډ، غریبي اصطلاح، ده. په تاسو کې هغه کسان چې د یوګا تمرین یې کړی وي یا یې د میدیتیشن 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، چيني، 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. یوه شوئ؟ په همدې توګه هغه کس چې دویمې سطحې ته رسېږي، کولی شي چې د هرې انسان د ژوند په روښانه ډول تحلیل او درک کړي. داسې لکه تاسو چې خپله د ژوند تاریخچه ګورئ.

د ادراک دویمې طبقې ته په رسېدلو سره ډېر نور څه هم ترلاسه کېدی شي، خو دویمې طبقې ته رسېدل د هر شخص لپاره پخپله یو فوق العاده کار دی. په دغسې یو حالت کې به مونږ پخپله یو ژوندی بودا واوسو ځکه چې مونږ خپله "بودي" یا فراست پرانستی دی او د ډېرو داسې څیزونو په هکله مو د پوهېدلو وړتیا تر لاسه کړې ده چې ژبه د هغه له ادراک څخه قاصره ده. کېدی شي چې په اصطلاح هره غوښتنې او ناغوښتنې معجزه زمونږ لپاره پېښه شي ځکه چې زمونږ فراست پرانستل شوی دی او له پورته منشاء سره د تماس څرنگوالی یې ښه شوی او کولی شي چې له مونږ سره مرسته وکړي څو زمونږ ژوند لادېر آرام او بهتر وګرځي. زمونږ فراست یا بودا داسې پرانستل کېږي چې کولی شي د ماضي او حال ټولو اړوندو ضروري معلوماتو ته لاس رسې 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

اصلاح او خپل ژوند بهتر وگرځوو.

مثلا که تر دې وړاندې مونږ نه پوهېدو چې یو ځل مو خپل گاونډي په تېروتنې سره خفه کړی دی، اوس به پوهېږو. پوه شوئ! ډېره اسانه ده. که مونږ نه پوهېدو چې زمونږ هماغه گاونډی 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 گاونډي 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 آرام ډول په دغو ټولو شیانو باندې پوهېږو او دا ټول په آرام سره ترتیبوو یا دا چې د ځواک له داسې سرچینو سره اړیکه نیسو چې کولی شي له مونږ سره مرسته وکړي خو دغه څیزونه سره ترتیب کړو؛ او د ژوند لاره او جریان مو بهتر وگرځوو او په دې توګه د خپل ژوند ډېرې پېښې، خراب او ناغوښتې شرایط راکم کړو. هوکې! هوکې! په دې توګه دویمې سطحې ته زمونږ رسېدل پخپله یو فوق العاده څیز دی.

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

په امریکا کې، یو ضرب المثل دی چې، هرڅه په پوهه او تجربه ولاړ دي، نو مونږ کولی شو چې هر څه زده کړو. سمه ده؟ مونږ کولی شو چې هرڅه زده کړو. دا هم له دې دنیا څخه یوه ماورا پوهه ده، چې

## لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنښکړې کیلي 20

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 څو او هلته له ډېرو مغلو ریاضیکي پوښتنو او سوالونو سره مخامخ کېږو.

په دویمه طبقه کې هم ډېرې بېلابېلې طبقې دي، خو زه یې رانډیوم ځکه چې زه نشم کولی چې د جنت په ټولو رازونو باندې په تفصیل سره وغږېږم. تاسو به پر دې ټولو هغه وخت پوه شئ چې له داسې یوه لارښود سره سفر وکړئ چې هغه مخکې ترمخکې دغه سفر کړی وي. نو دا خبره پټه نه ده. خو دا ډېره اوږدېږي چې که مونږ په هره طبقه کې چې ډېرې نورې طبقې او بیا ورې طبقې لري ودرېږو، او هرڅه وازمېږو 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 وگرځي. په دې توګه، هغه تاسو یو ځل ورمخامخ کوي او بېرته مو راگرځوي، ځکه چې حتی دغه کار هم ډېر زیات وخت غواړي. ځینې وختونه، هغه ټول عمر په بر کې نیسي، خو روشنښکړي 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 ولیکئ ، 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 ریښتني 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 وگرځئ ، نو دواړه اړخونه باید همکاري وکړي. په ورته ډول، که چېرې مونږ وغواړو چې له دې دنیا څخه پورې

لار شو، د مثال په توګه، داسې وواي ئ چې د ساعت تېری 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 لار 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 لار 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 ووايم؟ 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 یوه ش ئ چې ګاونډی هېواد څه ډول معلومېږي. او زه گومان کوم چې په ملګرو ملتونو کې تاسو ډېری 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 لار شو، نشو کولی په راکټ کې لار شو، حتی نشو کولی چې په یو UFO کې لار شو.

## 22 لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکری کیلی

ځینې جهانونه د UFO د الوت له ساحې څخه لیرې دي. UFO یا Unidentified object (نامعینه وسیله). یوه الوتونکې وسیله، هوکې! اوس زمونږ په وجود کې داسې یو څه شته چې له هر UFO څخه ګړندی دی. هغه زمونږ خپله اروا ده. ځینې وختونه مونږ ورته روح وایو، او مونږ کولی شو چې د هغه په واسطه د سون له موادو پرته، له پولیسو یا له ترافیکي ازدحامونو یا بل هرڅه څخه پرته والوزو. اړتیا نشته چې مونږ دې ته وارخطا شو چې یوه ورځ به عربان په مونږ باندې تېل خرڅ نه کړي (خندا) ځکه چې هغه یو پرځان بسیا 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 یې مخه نیول کېدای شي، هغه تخریب کړو. که چېرې ستاسو لپاره په زړه پورې وي، مونږ به تاسو ته ووايو چې څنګه پرې پوه شئ

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

په عالم کې یو شمېر قوانین دي چې مونږ باید پرې پوه شو، دا فقط داسې ده لکه کله چې مونږ موټر چلوو، مونږ باید د ترافیکو په قوانینو باندې وپوهېږو. سور څراغ؛ زرغون څراغ؛ او بیا څو. کین لوري ته وچلوه، ښي لاس ته او داسې نور. په لویه لاره کې ګړندیتوب څومره وي. نو په عالم کې یو شمېر ډېر ساده قوانین دي، په فزیکي عالم کې. زمونږ له جهان څخه پورې، تر دې فزیکي جهان هاخوا، هېڅ قوانین نشته، بالکل هېڅ قوانین نشته. مونږ خپلواک یو، خپلواک اوسېدونکي، خو مونږ باید تر هغې پورې ولاړ شو څو ازاد وګرځو. او تر هغه چې مونږ لا په دې دنیا کې په فزیکي بڼه اوسېږو، مونږ باید تر ممکن حده پورې ډېر په قانون برابر واوسو، څو مونږ له ستونزو سره

مخامخ نشو. او په دې توګه زمونږ عرادې تخریب نشي خو مونږ په ګرندیتوب 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 کواکین 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 ګرندی، لوړ او بې خطرته 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 ګرندی 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 لارښوونو 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



## 24 لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکری کیلی

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

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

د بېلګې په توګه مونږ یو موټر لرو. تاسو ټول موټر چلوئ، اوس که چېرې تاسو په کې خراب پیترول واچوئ، څه به پېښ شي؟ څنګه به پېښ شي؟ بنایي یوازې یو څو فټه لار شي او بیا ودړېږي، او تاسو موټر نه ملامتوئ. هغه یوازې زمونږ غلطې ده. مونږ په غلطۍ سره

داسې تېل وړاچولي چې د هغه لپاره نه دي. يا دا چې که چېرې زمونږ په پيټرولو کې يو څه اوبه گډې وي، ښايي تر څه ځايه پورې لار شي، خو ستونزه به لري. يا دا چې که چېرې زمونږ تېل ډېر زيات خيړن وي او مونږ پاک کړي نه وي، موټر به تر يو ځای پورې لار شي، خو بيا به مونږ له ستونزې سره مخامخ شو. او ځينې وختونه هغه يوازې د دې له امله چاودنه کوي چې مونږ پرې په صحيح ډول پام نه دی کړی.

په ورته ډول، زمونږ بدن د يوه موټر په څېر دی چې مونږ کولی شو د دې لپاره يې وکاروو څو له دې ځايه لايټناهی ته، د علمي حکمت تر ټولو لوړې پورۍ ته الوت وکړي، خو ځينې وختونه يې مونږ خرابوو او د مناسب هدف لپاره يې نه کاروو. د مثال په توگه، زمونږ موټر بايد څو ميله لاره ووهي څو مونږ زمونږ دفتر ته، زمونږ ملگرو 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 ټانکی او نورو يې پام نه کوو چې هغه بيا په گړندي ډول او تر ليرې ځايه نه ځي او مونږ مجبورېږو چې په خپل کور کې پاتې شو او يوازې د خپل انگر په چمن کې قدم ووهو. دا هم بېخي همدا سې ده. په دې توگه مونږ خپل د موټر پېرلو هدف خطا کړی دی او پيسې، وخت او انرژي مو بې ځايه لگولي دي، او بس. هيڅوک بايد ملامت نه کړای شي، او هېڅ پوليس به له دې امله تاسو جریمه نه کړي. يوازې دومره خبره ده چې تاسو خپل موټر او پيسې ضايع کړي دي، په داسې حال کې چې تاسو کولای شوای چې تر ليرې ليرې لار شئ او ډېر څه وگورئ، او د بېلابېلو منظرو له ليدلو څخه خوند واخلئ .

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

## لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکری کیلی 26

قوانینو څخه سرغړونه ونه کړي؛ خو د هغه راکټ په امن سره او په ګرندې ډول والوزي. په راکټ کې دننه ستورمزلۍ مهم دی چې راکټ یې خپل منزل ته ورسوي. راکټ اصلي هدف نه دی، بلکې ستورمزلۍ او منزل اصلي هدفونه دي، خو که چېرې یې هغه د دې لپاره کاروي چې د اوږده ټاپو (Long Island) پر سر وگرځي، 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 اروا، 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 خو زما تعلیمات تعقیب کړي ځکه هغوی کولی شي له ټولو ورځنیو جنجالونو، پیسو گټلو 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 ازادې 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 لارښود هغه څوک دی چې کولی شي له مونږ سره مرسته وکړي خو دغه دروازه پرانیزو او مونږ ته وښيي چې مونږ اصلا څه لرو، خو مونږ باید له دغه وخت څخه ګټه واخلو؛ او وردننه شو او ټول

هغه څه وگورو چې مونږ یې لرو.

په هر حال، مونږ په دویمه نړۍ کې وو. آیا تاسو غواړئ چې وړاندې لار شئ؟ (حاضرین: هوکې! هوکې!). آیا تاسو غواړئ چې له کار کولو پرته په هر څه باندې پوه شئ؟ سمه ده. خو لږ تر لږه، 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 لار شئ. 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 درېیمې هغې ته لار شئ. درېیمه نړۍ یوه لوړه پورۍ ده.

هغه څوک چې درېیمې نړۍ ته ځي باید د دې نړۍ له هر پور څخه لږ تر لږه په بشپړ ډول پاک وي. که چېرې مونږ د دغې مادې نړۍ د پاچا پوروري اوسو، مونږ نشو کولی چې وړاندې لار شو. دا داسې ده لکه تاسو چې د یوه هېواد مجرم یاست، ستاسو ریکارډ پاک نه وي، تاسو نشئ کولی چې د هغه هېواد له پولو څخه تېر او بل هېواد ته لار شئ. 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 لار 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 رابنکنه 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

## 28 لویه لارښوده چینگ های د چټکې روشنفکری کیلی

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

د مثال په توگه، مخکې تر دې چې تاسو دلته رابښکته شئ، تاسو دلته وئ. او تاسو د ډېرو وختونو يا په سلگونو کلونو لپاره له خلکو سره راکړه ورکړه درلوده. او بيا تاسو بېرته جنت يا خپل استوگنځي ته چې له دې ځای څخه ډېر ليرې دي، پنځمې طبقې ته لږ تر لږه بېلابېلې طبقې ته ځئ. هلته په پنځمه طبقه کې د استاد استوگنځی دی، خو تر هغې پورې هم څه طبقې شته.

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

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

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 وایي چې، څه چې کړې، هغه به رېبې. او دغه ټکي دې ته ورته معنی لري.

انجیل د یوه لارښود د تعلیماتو یو لنډ شکل دی، داسې لکه د مسیح عمر چې لنډ وه. نو ویلی شو چې مونږ په انجیل کې ډېره تشریح نه لرو؛ او د انجیل ډېرې برخې له دې امله سانسور شوې دي خو 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 دلالت وجود لري، خو زموږ د معلوماتو له مخې حقیقي انجیل د هغه یوه په پرتله چې اوس موجود دی یو څه مختلف، اورد، ارزښتناک او په اسانۍ سره د پوهېدلو وړ دی. په هر حال، دا چې مونږ نشو کولی خو تر دې ډېر څه ثابت کړو، نو مونږ په دې هکله له خبرو کولو څخه ډډه کوو خو خلک مونږ په کفر باندې تورن نه کړي او یوازې هغه څه وایو چې کولی شو ثابت یې کړو. تاسو به له ما څخه پوښتئ چې، "ته د دې دویمې نړۍ، درېیمې نړۍ او څلورمې نړۍ په هکله خبرې کوې، دا نو څنگه ثابتوي؟" هوکې، زه کولی شم چې دا درته ثابته کړم. که چېرې تاسو له ماسره یو ځای په ورته لاره لار شئ، تاسو به ورته څیزونه وگورئ، خو که چېرې تاسو لار نه شئ، زه یې تاسو ته نشم ثابتولی. او دا یوه مسلمه خبره ده. دا یوه مسلمه خبره ده. زه د دغو څیزونو ننگونه له دې امله کوم چې ثبوت یې شته. مونږ په ټوله نړۍ کې د سلگونو 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 لار شئ، که نه تاسو نشئ وایلی چې نه زه نه ځم "ته زما لپاره لاره شه او هر څه راته ووايه او وښيه".

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

## 30 لویه لارښوده چینگ های د چټکې روشنفکری کیلی

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

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

په هر حال، فرض کوو چې تاسو له درېيمې نړۍ څخه هم تېر شوی، ښه بيا څه کېږي؟ معلومه خبره ده چې تاسو لا پورته، څلورمې طبقې ته ځئ . څلورمه طبقه په خپله يوه 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 وځوړوو، ځکه هغه دنيا ډېره ښکلې ده، که څه هم چې ځينې برخې يې ډېرې تياره دي. تر دې هم ډېرې تيارې لکه د نيويارک د ښار برېښنا چې نه وي. آيا تاسو کله هم يو ښار په بشپړه تياره کې ليدلی دی؟ هوکې! تر هغې هم ډېره تياره ده. خو مخکې تر دې چې رڼا ته ورسېږئ، هلته تياره ده.

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

کله چې مونږ د شتون او هستۍ بېلابېلو سطحو ته رسېږو، 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، ورځنۍ کار یو بل مفهوم مومي او دا مومو چې مونږ ولې په دغې طریقې کار کوو. ولې باید هغه کار پرېږدو او دغه کار ته مخه کړو. له ژوند څخه خپل هدف مومو، له دې امله به نور تر دې ډېر خفه او مضطرب نه یو. خو مونږ په ډېر صبر او حوصله سره د دې انتظار کوو څو زمونږ ماموریت په دې دنیا کې پای ته ورسېږي، ځکه پوهېږو چې تر هغه وروسته به چېرې 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 اورېدلي دي، خو زه داسې کوم لارښود نه پېژنم چې له دې څخه په توپیر سره دې وغږېږي (استاده مسکۍ کېږي)، مګر دا چې مونږ د دننه نیو تجربو خوند پخپله وڅکو.

څنګه کېدی شي چې یو څوک مرسيډیز بنز د هغه له کوايفو څخه پرته په بل ډول تشریح کړي. خبره د مرسيډیز بنز ده؛ نو هر څوک چې مرسيډیز بنز ولري، هغه پېژني او هماغه به تشریح کړي، خو دغه تعریف په خپله مرسيډیز بنز نشي کېدلی. که څه هم چې زه له تاسو سره په ډېرو 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 لارښوونې سره تجربه کړو. که څه هم چې یو پر یو



## لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلی 32

میلیونمه د دې احتمال شته چې مونږ دې دغه کړنې په یوازې ځان سره ترسره کړو، خو دغه کار به بې خطرې نه وي او پایلې به یې هم نامطم ښی. نې او غیرمحفوظې وي.

د مثال په توګه داسې کسان هم وو لکه سویډن بورګ (Sweden Borg) یا ګورجیف (Gurdjieff) چې دغه کړنې یې په یوازې 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 رسېدلې.

نو، تر دې وروسته بیا تاسو پورتنۍ مرحلې ته ځئ . تر څلورمې وروسته تاسو پنځمې سطحې ته ځئ . 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 خوا 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. ښایي تر تشرف وروسته، چې هغه وخت به تاسو د اورېدلو لپاره نسبتاً ډېر تیاری لرئ. زه به تاسو ته ستاسو د تصوراتو په هکله ستاسو په خوښه نه برابر څه ووايم؛ په دې هکله چې ځینې وختونه انسان د خدای په هکله په خپلو عقایدو کې څومره تېروتنه کوي.

## ترلکچر وروسته د پوښتنو او ځوابونو برخه

**پوښتنه:** تاسو یاده کړه چې لارښودکولی شي د خلکو کارما پور

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 پاکېږي. زه تاسو ته یوازې موجوده کارما پرېږدم خو 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 پاکې کړي، خو شخص پاک شي، او لږه کارما ورسره پرېږدي خو په هغې سره خپل ژوند ته دوام ورکړي او د ژوند چارې پرې سرته ورسوي. دغه وجه ده چې هغه کولی شي لار شي، که نه نو څنګه کولی شي چې هغه وړاندې لار 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 ویلي؟ 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 رانښکته 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 رانښکته کېږي، باید دویمې مرحلې ته لار 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

## 34 لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنښکری کیلی

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 چنگښ 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 لار 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 لار شئ، 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

تمامېري او مونږ د جاذبې د قانون په اساس ښکته کش کوي او زمونږ لپاره په غره باندې ختل سختوي. پام مو دی؟ ځکه چې په دې نړۍ کې ډېر اخلاقي انضباطونه، ډېر اصول، ډېر دودونه، په بېلابېلو ولسونو کې ډېر عادتونه مونږ د ښو او بدو، گناه او بې گناهی په دغو تصورونو کې قیدوي. نو د نړۍ له خلکو سره زمونږ په متقابلو اړیکو کې مونږ ښه او بد، گناه او پاکوالی د هغې ټولنې د عادتونو، سلوک او قوانینو په اساس تجربه کوو. دا زمونږ عادت جوړېري چې داسې فکر وکړو، چې که چېرې دا کار وکړو، مقصر یو او که هغه کار وکړو، بد شخص به یو. او دا هر څه دلته ثبتېري. دا هغه څه دي چې مونږ لېږد ته برابروي او دې ته مو جوړوي څو په دغې مادې نړۍ یا تر هغې لږ وریورته سطحه کې محدود پاتې شو؛ خو دومره پورته نه. مونږ په کافي اندازه ازاد نه یو. مونږ دې ته تیار نه یو چې پورته والوزو؛ د همدغو پخوانیو تصورونو او ذهنیتونو له امله.

**پوښتنه:** آیا مونږ ته هماغه د زېږېدنې له وخت څخه داسې یوه طبقه ټاکل شوې ده چې مونږ د ژوند په هره دوره کې تر هغې پورې د رسېدلو وړتیا لرو؟

**استاد:** نه. مونږ کولی شو چې گړندي لار شو یا ورو. د مثال په توگه، خپل موټر واخلئ. تاسو په هغه کې سل لیټره پیترول اچوئ. تاسو کولی شئ چې گړندی یې وچلوئ او ژر خپل مقصد ته ورسېږئ یا هم دا چې ورو لار شئ؛ دا تاسو پورې اړه لري.

**پوښتنه:** ښه. زه غواړم له تاسو څخه یوازې 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 دویمې طبقې پورې

## 36 لویه لارښوده چینگ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي

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

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

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

هغه داسې مخلوق دی چې مونږ ته د خدمت کولو لپاره خلق شوي دي. همدغه وجه ده چې تاسو د پرېنټو بېلابېلې نمونې گورئ. د مثال په توگه، هر هغه څه چې خدای خلق کړي دي، زمونږ د خدمت لپاره دي. او هغه نښې وړاندې لار شي او نه هم اړتيا لري چې وړاندې لار شي. خو کولی شي. ځينې وختونه، ځينې شيان دجوړولو لپاره له مناسب تياري څخه پرته جوړېږي.

د مثال په توگه، تاسو په خپل کور کې د خپل ارام لپاره په زړه پورې شيان تياروئ. لکه دا چې تاسو په يو داسې ځای کې ناست ياست چې له هغه ځای څخه د خپل کور او خواوشا ټول څراغونه او همدارنگه تلوېزيون بل او گل کړئ، ځکه چې تاسو د خپل خدمت لپاره جوړ کړي دي، خو دا يوازې ستاسو د خدمت لپاره دي. په ځينې حالتونو کې دغه شيان ستاسو په پرتله ښه کار کولی شي؛ لکه دا چې هغه په يو ځای کې لگېدلی وي او کولی شي چې هر څه کنټرول کړي او تاسو نشئ کولی چې د يوه بشر په توگه يې پخپله ترسره کړئ. خو د دې معنی دا نه ده چې هغه تر تاسو غوره دي. هغه يوازې ستاسو د خدمت په مقصد جوړ شوي دي. که څه هم چې هغه تر تاسو غوره دي، خو نه دي. هوکې! له کمپيوټر څخه هېڅکله انسان نشي جوړېدلی.

**پوښتنه:** استاد چينگ های! زه غواړم وپوهېرم چې آیا دا چې مونږ چې دا مهال په دغه جسم کې يو، کېدای شي معنی يې دا وي چې مونږ، چې يو 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 تگ لپاره ښه حالت او وضعه څه ده؟

**استاد:** د جسم پرېښودل او مخکې تگ؟ هوکې، که چېرې مونږ وپوهېرو چې څنگه کېږي، بیا کېدی شي چې دغه ډول کارونه ترسره کړو. د جسم د پرېښودلو او ماورا جهان ته د تگ لپاره ډېرې طريقې شته دي. ځينې يې تر ليرې نه، ځينې تر ډېر ليرې او ځينې 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 ليرې، له ليرې څخه ليرې او تر نهايت پورې رسېږي.

ډېرې نورې طريقې هم شته چې که تاسو وغواړئ کولی شئ انتخاب او تجربه يې کړئ. په بازار کې ډېرې طريقې شته: ځينې يې استرال دنيا ته ځي، ځينې يې درېميې او څلورمې هغې ته رسېږي، خو ډېرې يې پنځمې هغې ته نه ځي. نو زمونږ طريقه او تمرین داسې دی چې مخکې له دې چې مونږ تاسو خوشې کړو او يوازې 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 گومان کوو چې لور غوره دی؛ خو دا خبره همېشه رښتیا نه څېږي؟ د مثال په توگه، ځينې وختونه مونږ يوې ښکلې ماڼۍ ته ځو، او مونږ د لارښود د استوگنې خونې ته ورلېل کېږو. مونږ هلته کېنو او مونږ ته ښې يخې نوشابې او ښايسته خواړه

## 38 لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکری کیلی

او نور څه راځي. او بیا په دې فکر کې کېږو چې که لږ د دغه کور دننه لار شو، یو ځل یې پخپله وگورو. د کثافت ځای او د کور نورو برخو ته سر وړښکاره کوو. دا همېشه مهمه نه ده. یا دا چې د کور اړوند د برېښنا د وېش برخې ته چې د کور شاته دی، څو؛ 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 ورګوز 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 ځ د تېر ژوند ریکارډ ښه په ډاډ سره ولول ځ . لکه چې ومې ویل، د تېر ژوند سوابق د اکاشیک له ریکارډ څخه سرچینه اخلي. هوکې، او دا په دویمه نړۍ کې یو ډول کتابتون دی چې هر هغه څوک ورته لاس رسی لري چې هلته رسېدلی وي. هر څوک نشي کولی چې د ملګرو ملتونو کتابتون ته ورشي او لاس رسی ورته ولري، خو، د مثال په توګه، زه کولی شم چې نن ورته لاس رسی ولرم ځکه چې زه رابلل شوې یم خو په ملګرو ملتونو کې وینا واوروم. سمه ده؟ هر څوک نشي کولی چې دننه راشي، خو تاسو کولی ش ځ ، 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.

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 ترڅو یادونو ته ورته تجربې گورئ، ستاسو د وېرې او ډار سبب ګرځي. د مثال په توګه، تاسو په تېر وخت کې په تياره کې له زينې څخه لاندې رالوېدلي یاست، سخته ضربه مو ليدلې ده، او هېڅ چا هم له تاسو سره مرسته نه ده کړې. اوس چې هر کله له زينې څخه رابښکته 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 رابښکته شئ 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 مسایل هم در واخلئ .

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 پربښودلو 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



## لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکری کیلی 40

ته بېرته راشي، ډېر شيان له آسترال نړۍ يا دويمې نړۍ څخه زده کوي. له دې امله، دغه خلک د پوهې، موسیقي، 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 شيان 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 بېرته تګ لاره یې غوره کړې ده. دغه وګړي نابغه دي.

**پوښتنه:** ستاسو تشرف، په ځانګړې توګه، کوم څیزونه 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 لار شئ؟ نو شرایط دا دي چې هېڅ تجربې ته اړتیا نشته. د هېڅ ډول یوګا یا میدیټیشن په هکله کومې مخکنۍ پوهې ته اړتیا نشته. خو تر دې وروسته، تاسو باید د ټول ژوند لپاره سبزي خواړه وګرځئ. هګۍ به نه خورئ، خو د شیدو او پنېر او هر داسې څه خورل جایز دي چې وژل کېږي نه. هګۍ باید ولې ونه خورل شي؟ ځکه چې دا یو ډول نیم وژل دي، که څه هم چې نطفه په کې نه وي. همدارنګه، هګۍ د منفي ځواک د جذب خوا ته تمایل لري. دغه وجه ده چې د تور یا سپین جادو زیاتره ترسره کونکي کسان یا د ووډو (Voodoo) پیروان - تش په نامه ووډو - د پیریاني کسانو د اروا د را اېستلو لپاره له هګۍ څخه استفاده کوي.

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

د تشرف پر وخت، تاسو د خدای نور او آواز تجربه کوئ. د اروا موسيقي، چې تاسو د هونښيارۍ له سطحې څخه پورته بيايي. تاسو به د استغراق او سامادي (Samadhi)، ژور آرام خوند وڅکئ . تر دې وروسته، که چېرې تاسو کار جدي ونيسئ ، په کور کې تمرين ته دوام ورکوئ، خو که چېرې يې جدي نه نيسئ ، زه نشم کولی چې په تاسو فشار راوړم او تر دې ډېر مو مزاحمت وکړم. که چېرې دوام ورکړئ او له ما څخه مرسته وغواړئ، زه هم دوام ورکوم، که نه... بس پوه شئ چې په دغه ډول سره کېږي. او په ورځ کې دوه نيم ساعته ميديتيشن. سهار د وخته راپاڅېږئ- دوه ساعته ميديتيشن تر خوب وړاندې او نيم ساعت هم ښايي د غرمې په وخت. په نورو وختونو کې چې زما په څېر بل څوک د خبرو لپاره ستاسو وخت نه نيسي، تاسو د غرمې لپاره يو ساعت وخت لرئ. کولی شئ چې په يوه گونښې ځای کې يو ساعت ميديتيشن وکړئ. دا پخپله يو ساعت کېږي؛ او ماښام يو ساعت يا نيم ساعت نور. سهار يو ساعت وړاندې له خوبه پورته شئ .

خپل ژوند لا ښه تنظيم کړئ. که چېرې د تلوبزون په ننداره کولو، بې گټې خبرو، ټيليفون کولو، او د ورځپاڼې لوستلو باندې لږ وخت ولگوئ، وبه گورئ چې ډېر وخت لرئ. هوکې، په ريښتيا سره چې ډېر زيات وخت دی، خو ځينې وختونه مونږ خپل وخت هسې ضايع کوو. دا داسې ده فقط لکه مونږ چې له خپل موټر څخه د دې پر ځای چې لانگ ايلنډ (د يوې سيمې نوم دی) ته د تگ لپاره استفاده وکړو، د خپل کور په انگر کې يې هسې وگرځوو راوگرځوو. آيا ستاسو قناعت حاصل شو؟ (پوښتونکی: هوکې) او له دې پرته هېڅ. هېڅ بل داسې شرط نشته، مگر دا چې تاسو خپل ځان د دې لپاره وقف کړئ چې ټول عمر

## 42 لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنښکړې کیلي

به تمرین کوئ. هره ورځ پرته له دې چې تمه یې ولری، 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 شئ چې جنت همدلته د ځمکې پر مخ تجربه کړئ. دغه وچه 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 هوښیاری د طبیعت په هکله معلومات راکړئ.

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

او کله چې تاسو دغه هوښیاري یا په بله وینا دننه نې معرفت پرانیږئ؛ 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 هوښیاری سطحه د پوهېدلو د مختلفو درجو یو ډول دی، فقط لکه له پوهنځي څخه په فراغت کې. څومره ډېر چې تاسو لول شئ، څومره ډېر پوهېږئ، تر هغه چې فارغ شئ.

د خیالي یا غیرعلمي څیزونو توضیح سخته ده، خو ما خپله هڅه کړې ده. هغه د خبرتیا یو ډول دی. دا سخته ده چې خبرتیا توضیح شي. کله چې تاسو د هوښیاری بېلابېلو لورو سطحو ته ځئ، ستاسو خبرتیا سره بېلېږي. هر څه بل ډول وینئ او په بل ډول یې احساسوئ. خپل ځان په سوله، آرامۍ او مستۍ کې حس کوئ. اندېښنه نه لرئ او په ورځني ژوند کې هر څه ستاسو لپاره روښانه کېږي. دا موم ئ چې له مسایلو سره څنگه چلند وکړئ او ستونزې څنگه په ښه ډول سره حل کړئ. حتی دغه حالت په مادي برخو کې هم ستاسو لپاره گټور تمامېږي، خو دا چې تاسو به په خپل وجود کې دننه څه احساس لرئ، په هغه باندې به یوازې تاسو پخپله پوهېږئ. د دغو مسایلو توضیح سخته ده. هسې لکه کله چې له یوې نجلۍ سره چې تاسو ورسره مینه لرئ واده کوئ، یوازې تاسو پوهېږئ چې څه ډول احساس لرئ او بل هیڅوک نشي کولی چې ستاسو پرځای د هغه احساس وکړي.

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

**استاد:** هوکې، بالکل. دا چې زمونږ په وخت کې مخابراتي اسانتیاوې ښې دي، نو مونږ د استادانو په هکله په پرتلیزه توگه ښه پوهېږو. د دې معنی دا نه ده چې استادان پخوا نه وو، یا دا چې د لاس رسې وړ نه وو. البته، دا خبره سمه ده چې ځینې استادان د نورو په پرتله ډېر د لاس رسې وړ دي. دا د هغه په انتخاب، رضا یا په لویه کچه له خلکو سره د هغه په نژدې والي پورې اړه لري. خو بیا هر وخت، د

## 44 لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنښکری کیلی

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، راډیوې 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 تېرونو په وسیله په لږ وخت کې، چې د یو ځل لپاره کارول کېدل او د تیرې په واسطه تېره کېدل، کوچنی کوله. بیا یې توري یو په بل پسې د لرګي پر مخ اېستل. په دې توګه، مثلاً که غوښتل مو چې انجیل له یوه ځای څخه بل ځای ته انتقال شي یوه کاروان ته به اړتیا وه. که چېرې هغه وخت لاری موجودې وای، ښایي لویې لاری 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 ووايي، "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 لارښودڅخه یې تشرف تر لاسه کړی وي؟

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

ستاسو لارښود تر ټولو غوره دی، له هماغه سره پاتې شئ ، 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 لارښود بدل کړئ. ځکه چې نور او آواز د یوه ریښتني لارښود 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 لارښود 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 اکسیجن 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 وويني. هغه کسان چې روحي ممارست کوي، کولی شي چې ستاسو ځلا وويني. 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 پرانستې وي (استاد خپل تندي ته اشاره کوي)، تاسو کولی شئ چې په دغه نور سره د لوړې مرتبې سالکان ووينئ. ډېر کسان کولی شي چې دا وويني. آیا په تاسو کې کوم چا هغه لیدلی دی؟ تاسو؟ تاسو څه ولیدل؟

**پوښتنه:** ښه. زه کولی شم چې اورا (Aura) ووينم.  
**استاد:** اورا (Aura) له نور سره توپیر لري. اورا ډول ډول رنگونه لري؛ چې ځینې وخت تور، ځینې وخت د کافي په رنگ او ځینې وخت زېر او یا سور وي. او دا په هغه وخت کې د شخص حال پورې اړه لري، خو کله

## 46 لویه لارښوده چینگ های د چټکې روشنفکری کیلی

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

**پوښتنه:** زه اصلاً پوښتنه نه لرم؛ فقط غواړم ووايم چې زه یو وخت له راجا یوگا سره اشنا وم؛ او ما فکر کاوه چې ما اوراگان هم ولیدل. زما هدف دا دی چې په هغه وخت کې؛ هغه وخت زه ډېر نه پوهېدم.  
**استاد:** او اوس یې نه گورئ؟ ته یې یوازې ځینې وختونه گورئ؟  
**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؛ زبان به درته ونه رسوي. سمه ده؟

**پوښتنه:** ما ستاسو په کتاب کې ولوستل چې پنځه حکمونه دي چې هر څوک باید تر منشرف کېدلو وروسته د یادو شویو حکمونو په اساس ژوند وکړي؟

**استاد:** هوکې، هوکې، هوکې. دغه د عالم قوانین دي.  
**پوښتنه:** زه د جنسي بد چلندې په هکله نه پوهېرم.

**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 پیچلتیا او د احساساتو په سر له کشمکش پرته. د نورو احساسات مه ټیپي 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 ملگري ته یې مه وایئ . د هغه په هکله یادونه ستاسو د ژوند جوړه

ډېره زوروي. مس ئ له په ورو او خاموش ډول هواره کړئ او اعتراف پرې مه کوئ. ځینې خلک چې له یوه دویم کس سره اړیکه لري، فکر کوي چې د دې مس ئ لې په هکله اعتراف یې د جوړې په وړاندې ښه او هونښیارانه کار دی. دا بېخي یو بې گټې کار دی. تاسو تېر وتلي یاست. څه گټه لري چې کثافت کور ته دننه راوړئ او بد بويي یې د کور په فضاء کې خپره کړئ؟ که چېرې هغه پرې خبر نه وي، دومره نه خفه کېږي. د دغسې موضوع په هکله خبرېدل دردونکي دي. نو مونږ هڅه کوو چې دغه مس ئ له حل کړو او د بیا پېښېدلو مخه یې ونیسو، او بس. ښه دا دی چې په دې هکله خپل د ژوند له ملګري سره هېڅ خبرې ونه کړئ، ځکه چې دا کار به هغه ودردوي.

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

**استاد:** زه فکر کوم چې هغوی یوازې خوشحال او آرام دي او زړونه یې ژوندي دي. هغوی کولی شي چې خپلو ځانونو او نورو پورې وځاندي؛ هغوی کولی شي چې په ژوند کې مضکو شيانو پورې وځاندي په داسې حال کې چې ډېر نور خلک یې ډېر جدي نیسي. تر یوې اندازې ممارست وروسته مونږ راحت او آرامي احساسوو او تر هغه وروسته مسایل ډېر جدي نه نیسو. که چېرې مونږ سبا ته مړه کېږو، مړه کېږو؛ که چېرې ژوندي وو، خپل ژوند ته دوام ورکوو. که چېرې مونږ هر څه له لاسه ورکړل، له لاسه مو ورکړل، او که هر څه مو لرل، لرو یې. هوکې، مونږ به د روشنفکری تر لاسته راوړلو وروسته په کافي اندازه حکمت او ځواک ولرو خو په هر ډول شرایطو کې خپل ځان وساتو. نو مونږ له هېڅ شي څخه نه ډارېږو. زمونږ وېره او عصبانیت له منځه ځي؛ له دې امله راحت او آرام احساسوو. خپل ځان له دې نړۍ سره ناتړلی احساسوو. زمونږ لپاره په دې دنیا کې د



## 48 لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلی

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 گټې 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 خو ځان ته پرې لګښت برابر کړم. زه نه غواړم چې له کوم بل چا څخه خیرات تر لاسه کړم. تر دې چې زما گټه دومره ډېره ده چې زه کولی شم له نورو خلکو سره هم مرسته وکړم. زه کولی شم چې له کډوالو، وچکالی ځپلیو او داسې نورو سره مرسته وکړم. ولې باید مونږ کار ونه کړو؟ مونږ ډېر لیاقت او وړتیاوې لرو، او تر روشنفکرۍ حاصلولو وروسته ژوند دومره اسان وي چې مونږ داسې حس کوو چې وارخطایی ته هېڅ اړتیا نشته. بس مونږ په طبیعي ډول آرام احساسوو؛ او د خوش طبیعي احساس هم همداسې راپیدا کېږي. زه گمان کوم چې همداسې دی.

آیا تاسو ما خوش طبعه گڼئ؟ (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 غور ونه نیسئ - وخت مو ضایع نه کړئ.

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

حالت ته رسېږم چې باید خپل ټاټوبي ته بېرته وگرځم؟ دا څنګه کېدای شي چې ما خپل کور او اصلي ځای پرېښود او ولې دومره مهمه ده چې زه دې بېرته هغه ځای ته وروگرځم؟ تاسو د پنځمې مرحلې په هکله خبرې وکړې او اشاره مو وکړه چې تر هغې پورته مرحلې ته تګ خامخا مهم نه دی. خو که چېرې تر هغې پورته مرحله وي، هدف به یې څه وي؟ دغه مرحله چې زه باید خامخا هلته لار نشم، له ماسره څه ارتباط لري؟

**استاد:** اوس نو خبره ورو ورو خوندوره کېږي (خندا او چکې). ډېر ښه. د دې پوښتنې په ځواب کې چې "زه څوک یم"، تاسو کولی شئ چې دڼ لارښود (Zen master) ته، چې په نیویارک کې ډېر پیدا کېږي، مراجعه وکړئ. تاسو کولی شئ چې د ژېړو پاڼو (ادرسونو کتاب) کې وګورئ او یو په کې ولټوئ (خندا). زه په دې برخه کې معلومات نه لرم.

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

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

## لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکری کیلی 50

پاتې شي، خو هغه ځنگل ته ځي، ځکه چې هغه په طبیعت کې پر لتون 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 ماڼۍ ته زمونږ لپاره راورل کېږي او مونږ غوښتل چې پخپله دې هم څه وکړو. د مثال په توګه، سلطنتي کورنۍ، ځینې وختونه غواړي چې پخپله څه پاڅه کړي داسې چې خدمتګاران یې هم ترڅنګه نه وي. هغوی خپل ځانونه او ټول ځای په غوړیو، مسالې او نورو شيانو باندې لري، خو د هغوی خوښېږي. دغه کار کوم شاهانه کار هم نه دی، خو د هغوی خوښېږي.

مثلا، زما موټر همپیشه 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 لوگی 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 کړي او مشهوره کړي یم، نو زما یوه دنده ګرځېدلې ده. زه نشم کولی چې له دې څخه وتښتم، خو کله ناکله د دوه - درې میاشتو لپاره په څنګ کېږم. داسې لکه یوه نازولې مېرمن چې له خپل مېړه نه ډډې ته کېږي. او دا زما انتخاب دی.

ښایي تاسو هم یو وخت تصمیم نیولی وي چې تر څه مودې پورې دې دلته اوسئ او هم ښایي کېدای شي چې همدا اوس ستاسو د بېرته تګ وخت وي ځکه چې په کافي اندازه مو د دې دنیا په هکله زده کړه کړې وي او داسې احساسوئ چې نور نو د زده کړې لپاره نور څه نشته او له مسافری څخه هم ستړي شوي یاست او

غواړئ چې استراحت وکړئ. اول کور ته ستانه شئ او استراحت وکړئ او بيا 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 ځايه پورې يې ووايم.

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

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

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

مونږ داسې احساسوو چې وجود مو سره بېلېږي.

**پوښتنه** زه گورم چې په چاپیریال کې ډېر زیات وړانې روان دي. له حیواناتو سره ظالمانه چلند کېږي. ما ته داسې پوښتنه پیداکېږي چې تاسو دغه وړانې ته په کومه سترګه گورئ؟ او هغو خلکو ته چې هڅه کوي خپل ځانونه له دنیا څخه په معنوي لاره خلاص کړي، څه وړاندیز لري چې له خپل چاپیریال او د وړانې له دغه سیر سره په مناسب ډول مخامخ شي؟ آیا تاسو فکر کوئ چې له دې دنیا څخه ماورا هغې ته تګ زمونږ لپاره کافي دی 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. ویه یې لري. لږترلږه زمونږ او زمونږ دوجدان لپاره به یې ولري، او په دې توګه به مونږ داسې احساس کړو چې مونږ یو څه ترسره کوو او مونږ د خپلو همنوعو وګړو د تسکین لپاره لویه هڅه کړې ده. زه په خپله ټول هغه څه چې تاسو یې پوښتنه وکړه، ترسره کوم. ترسره کړي مې دي، ترسره کوم یې، او ترسره به یې کړم. ما تاسو ته مخکې هم ویلي دي چې زمونږ شتمني د بېلابېلو سازمانونو او کله کله د بېلابېلو هېوادونو ترمنځ چې څه مصیبت په کې پېښ شي، وپشل کېږي. هېڅ مې نه خوښېږي چې په دې هکله خپل ځان وښیم، 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 څپلیو 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

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

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

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

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

## 54 لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنښکړې کیلي

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

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

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

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

جادويي قدرت څخه استفاده د مصیبت سبب ګرځي. متوجه یاست؟ هر شی باید خپل عادي سیر طی کړي، البته مونږ کولی شو چې د روحي درملنې او عقل او روحاني درک له لارې د انسانانو وجدان بیدار کړو او هغوی په دې وپوهوو څو پخپله د مرستې کولو ته میلان 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 طبیعي ده، نه عمدي. دا د کوم څه د تېل وهلو هڅه نه ده. دغه ډول کارونه بې ګټې دي. ماشوم نشي کولی چې منډه ووهي، سمه ده؟ آیا زما په ځواب قانع شوی؟ که چېرې زما کوم ځواب ستاسو له غوښتنې سره برابر نه وي، زه هیله لرم چې ماته وواي څو لادېره توضیح په کې درکړم، خو زه ډاډه یم چې تاسو ټول ډېر هوښیار یاست. له ټولو هېوادونو څخه ښه ټاکل شوي او باذکاوته خلک تاسو یاست، له دې امله زه تر دې ډېره توضیح نه ورکوم.

دا ډېره ښه ده چې مونږ ملګري ملتونه لرو. هوکې. هوکې. مونږ ډېرې نړیوالې شخړې او جنګونه د دغه سازمان له لارې راکموو، که څه هم چې نشو کولی په کلي توګه یې له منځه یوسو. ما د ملګرو ملتونو په هکله ستاسو کتابونه لوستلي دي. هرڅوک په خپله د ملګرو ملتونو سازمان دی. زه د ملګرو ملتونو د سازمان ځینې کارونه تعقیبوم. غواړم دلته، د یرغمل کسانو په اخلاصولو کې د ملګرو ملتونو هڅې او کوششونه وښايیم. په داسې حال کې چې نور خلک او د نړۍ ټول ځواکونه د دغه کار په ترسره کولو قادر نه وو، د ملګرو ملتونو یوه کمېشنر دغه کار ترسره کړ. هوکې، او له مصیبت څخه د خلاصون، د کډوالو د ستونزو په هکله اړوند نور څیزونه.

ما اورېدلي دي چې تاسو د دولسو میلیونو کډوالو مسؤلیت پرغاړه اخیستی 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.



**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 چاپیریال 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 وویاست؟ 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 ځانګړيو 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 وظيفې پیدا کړي وای، صنعت او نورو چارو ته یې وده ورکړي وای، خلک به هلته هم تللي وای. خلک یوازې په ځینې ځایونو کې سره راټولېږي، ځکه چې دا ورته اسانه ښکاري چې هلته وظيفې تر لاسه کړي، او بل دا چې امنیت یې خوندي وي. که چېرې امنیت، مصونیت او وظيفې 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.

په دې توګه، مونږ باید د خلکو د ډېرښت له امله ونه ډار شو، بلکې په کار دا دی چې سازماندهي په ښه توګه رامنځته کړو خو خلکو ته لا ډېرې شغلي، امنیتي او د استوګنې ځايي اسانتیاوې برابرې کړو. تر هغې وروسته به ټول ځایونه سره برابر وي، او مونږ به هېڅکله هم د خلکو د ډېرښت ستونزه ونه لرو.

او د خوړو په رابطه ستاسو د پوښتنې په هکله، تاسو باید په دې ټکي ښه وپوهېږئ، ځکه چې په امریکا کې، مونږ په دې هکله ډېر زیات معلومات لرو چې نړیوالې منابع څنګه وسپموو. د نباتي خوړو رژیم د منابعو د سپما یوه ښه لاره ده چې کېدای شي له دې لارې د ځمکې ټول نفوس ته خواړه ورسېږي ځکه چې مونږ د حیواناتو د روزلو له پاره ډېر زیات نباتي خواړه، انرژي، برېښنا او درمل ضایع کوو. په داسې حال کې چې کېدای شي په دې توګه نور خلک ښه په ښه خواړه تر لاسه کړي. د درېیمې نړۍ څو هېوادونه خپل له پروټینو ډک سبزیجات په ټیټه بیه پلوري، خو دا کار د نړۍ د نورو هېوادونو له خلکو سره هېڅ مرسته نه کوي. که چېرې مونږ خواړه په برابر ډول هر چېرې خپاره کړو، چې د نباتي خوړو رژیم هم په دې برخه کې مرسته کوي، نه یوازې له خپلو ځانونو او حیواناتو سره بلکې له ټولې نړۍ سره به مرسته وکړو.

په یوه تحقیقاتي مجله کې راغلي دي چې که چېرې مونږ نباتي خواړه وخوړو، نوره نړۍ به له لوړې او قحط سره مخامخ نشي، او دا چې مونږ باید ښه منظم اوسو. زه داسې یو شخص پېژنم چې د وریزو له سبوس څخه مغذي خواړه او حتی شیدې جوړوي. تېرځل مونږ د هغه په هکله خبرې کړې وې. دغه شخص ویلي دي چې هغه درې لکه ډالر لګولي دي او په سیلون کې یې شپږو لکو خوارانو، سوء تغذي وګړیو او میندو ته خواړه برابر کړي دي؛ د هغه کار ډېر په زړه پورې دی. ځکه هغه طریقه چې مونږ د نړۍ په څو برخو کې په کار اچولې ده، هغه یوازې د طبیعي منابعو ضیاع ده، نه داسې چې هغه کافي نه

دې. 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 ویه مومي چې څنګه رېښتني 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 سپلاوونو له خطر سره مخامخ شوې ده، او دا کار د خلکو د ډېرښت له مس کتو لپاره سره بې ربطه نه دی.

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

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

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

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

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

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

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

## لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکری کیلی 60

د هوبنیارتیا نشتوالی ښیي. 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 راغلی چې له تاسو څخه یوازې شاگردان جوړ کړم... زه دلته د دې لپاره راغلی یم څو مرسته درسه وکړم چې استادان درڅخه جوړ شي."

لویه لارښوده چینګ های

"هرڅوک پوهېږي چې مراقبه (مدیتیشن) 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 منمرکه کړئ، هغه مدیتیشن دی. زه یوازې په دننه نې قدرت، احساساتو، عشق، او د خدای په رحم او بخښنه باندې توجه کوم."

لویه لارښوده چینګ های

"تشراف 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 لارښوده چینګ های

## تشرېف: د کوان بین میتود

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

د مثال په توګه، د مسیحیانو انجیل وايي: "په پیل کې کلمه وه او کلمه له خدای سره وه او کلمه د خدای وه." (یوحنا ۱:۱) دغه کلمه دننه نۍ اواز دی. دغه اواز ته لوګوس (Logos)، شاید (Shabd)، تاوو (Tao)، د غږ جریان (Soundstream)، نام (Naam) او یا اسماني غږ (Celestial Music) ویل کېږي. استاد چینګ 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، هیلو ته تحقق ور وبخښي او دنيایي تنده ماته کړي، هغه ټول ځواک او مینه ده ځکه چې مونږ له داسې اواز څخه جوړ شوي یو چې له هغه سره تماس زمونږ زړونو ته سوله او خوښي ورکوي. دغه اواز ته

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکری کیلي 62

**تر غور نیولو وروسته زموږ ټول وجود بدلېږي او د ژوند په وړاندې زموږ عمومي لید د ښه کېدلو په لور تغیر کوي.**

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

د کوان بین 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 دښه نی اواز باندې د مراقبې (مدیتیشن) په هکله مشخصې کړنلارې ورکول کېږي او لارښوده چینګ های "روحاني انتقال" ته لاره برابروي. له غږ څخه پرته په چوپتیا کې د "الهي حضور" لومړنۍ تجربه شخص ته وړانتقالېږي. تاسو ته د دغه وړه 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 لارښودې له فیض څخه پرته ډېره لږه گټه ولري.

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

لارښوده چینګ های تشرف ته د خلکو د منلو لپاره د هغوی تېر شالید او مذهبي اعتقاداتو پسې نه گرځي. 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 شئ یا دا چې له داسې یوه بهیر سره یوځای شئ چې ستاسو د عادي ژوند له طریقې سره مطابقت نه کوي.

خو له تاسو څخه غوښتنه کېږي چې نباتي خواړه وخورئ. د ټول ژوند لپاره د نباتي خوړو د خوړلو رژيم 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 مډيټيشن ورځنۍ تمرين او د پنځه گونو 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 وزورئ. دغه ممارستونه ستاسو د روښنفکرۍ لومړنۍ تجربه لاروره 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 هېرئ او د هوبنيارتيا عادي سطحې ته بېرته راستنېږئ.

د لارښودې چينگ های هدف دا دی چې مونږ ته رازده کړي چې څنگه 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، شاگردانو 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 مډيټيشن تمرينات غواړي.



## پنځه حکمونه

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

• د دغه حکم د عملي کولو لپاره بايد تاسو نباتي خواړه خوړه ش ځ يا دا چې شيدې او نباتي خواړه خوړه ش ځ تاسو بايد غوښه، ماهي، چرګ، هګۍ (پخې يا خامې، په کېک، کولچو، آيس کریم، نورو کې) يا له حيواناتو څخه لاسته راغلي مشتقات ونه خوړئ. البته، کولی ش ځ چې هر ډول لښيات وخورئ، خو چې ډاډه ش ځ چې په پښې کې حیواني خميره نه وي گډه شوې.

• په دې کې هر ډول زهري مواد لکه الکول، مخدر داروګان، تمباکو، قيمار، پورنوګرافي (لوڅ عکسونه) او ډېر وېرونکي فلمونه يا کيسې او وېډيوې لوبې شامل دي.

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

لویه لارښوده چینګ های

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

لویه لارښوده چینګ های

## د نباتي خوړو گټې

د کوان یین په میتود باندې د تشرف لومړی شرط دا دی چې شخص باید د ټول عمر لپاره نباتي یا نباتي - لبنی خواړه وڅوري. په دغه ډول غذایی رژیم کې، نباتي خواړه او لبنی 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 ژونديو موجوداتو له وژلو څخه ډډه وکړو، او د داسې یوه قانون پیروي وکړو چې وایي: "نه باید قتل ونه کړئ."

ښکاره خبره ده چې د ژونديو موجوداتو نه وژل او هغوی ته تکلیف نه رسول د هغو په گټه دي، خو هغه څه چې ښایي روښانه نه وي دا دی چې نورو ته تکلیف نه ورکول، په خپله زمونږ لپاره هم په هماغه اندازه گټور دي، ځکه چې د کارما قانون وایي: "څه چې کړې، هغه به ریبې." که چېرې تاسو د خپلو خوراکي اړتیاوو د پوره کولو لپاره په مستقیم یا غیرمستقیم ډول د یوه ژوندي موجود د وژلو سبب وګرځئ، د کارما د قانون په اساس به پوروري شئ 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

هوښیارتیا، روحاني عالم او دننه نیو تجربو تر لاسه کولو ته لاره مومو. نو هغه لږ قیمت چې مونږ یې ادا کوو، په دې ارزې. 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، چاپیریال پوهنې او چاپیریال، اخلاقو او د حیواناتو زورولو، او د نړۍ د لوړې په څېر مسایلو څخه سرچینه اخلي.

## روغتیا او تغذیه

د بشري تکامل د سیر څېړنې ښيي 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 اناتومی په هکله په یوه څېړنه کې ثابت کړ. هغه په ګوته کړې ده چې د غوښه خوړونکو ژوو کوچنۍ او لویې کولمې لندې 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 جذبیدلو 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 تقریباً اته ویشت فټه (اته نیم متره) دی. وړه کولمه څوځلې په خپل ځان کې تاو راتاو شوې ده، او دېوال یې صاف نه بلکه ګونځې ګونځې جوړښت لري. څرنگه چې زمونږ کولمې

## 68 لویه لارښوده چینگ های د چټکې روشنفکری کیلی

د غوښه خوړونکو ژوو د کولمو په پرتله اوږدې دي، له دې امله، هغه غوښه چې مونږ یې خوړو، 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 ځیگر، چې د وینې د صافولو دنده پرغاړه لري، د کار د ډېرښت لامل کېږي، چې د ځیگر د سیروزس ( cirrhosis ) او حتی سرطان سبب ګرځي.

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

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

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

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

ناروغي څرګنده شوې ده. نو که چېرې هغه غوښه چې مونږ یې خورو د هغو حیواناتو وي چې په ورته ناروغي اخته دي، بیا خو د دې لپاره ښه چانس برابر دی چې مونږ دې په دغه ډول ناروغي اخته شو. ډېر خلک داسې فکر کوي چې هغه غوښه چې مونږ ته رارسیري په قصابخانو باندې د روغتیايي کنټرول د لګېدنې له امله سالمه او بې خطرې ده، خو باید پوه شو چې د حلالېدونکو مالونو شمېر دومره ډېر دی چې په بېلابېل ډول د هرې غوښې کتنه او ازمېښت ناشونی دی. دا ډېره سخته ده چې حتی د غوښې یوه ټوټه دې د سرطان د شتون لپاره وکتل شي، پاتې لا د ټولې غوښې کتنه. په دې وروستیو وختونو کې په قصابخانو کې یوازې په ناروغي اخته عضوه بېلوي او پاتې برخې یې پلوري.

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

له دې ټولو څخه چې راتېر شو یوه بله ستونزه پاتې کېږي. د سټیرویډونو او د ودې د هورمونونو په څېر درملونه او انټي بیوټیک حیواناتو ته تزریق کېږي. داسې ویل کېږي چې دغه مواد د غوښې له لارې مصرفونکي ته ورلېږدېږي او په نتیجه کې د مصرفونکي شخص بدن د انټي بیوټیک په مقابل کې مصنوعي تر لاسه کوي او د هغو درملو اثر چې د ناروغي پر وخت یې استعمالوي، کمېږي.

ځینې خلک داسې عقیده لري چې د نباتي خوړو رژیم په کافي اندازه مغذي او مقوي نه دی. امریکایي جراح ډاکټر میلر تر څلویښتو کلونو پورې په فارموسا کې روغتیايي خدمت وکړ. هغه هلته یو روغتون جوړ کړ، چې ټول خواړه په کې هم د کارمندانو لپاره او هم د ناروغانو لپاره نباتي وو. هغه ویل: "موږک یو ډول حیوان دی چې کولی

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

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

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

خواره جوړ کړي. "

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

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

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



## 72 لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلی

خو یو کس داسې غذایی رژیم وساتي چې د غوښې له خوړلو پرته پوره پروټین تر لاسه کړي. اضافي ګټه یې دا ده چې د ډېرو هغو ناروغيو 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 ناروغيو، 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 پروستېټ سرطان، دیا بیت، د معدې زخم، د صفرا د کڅوړې تیره، د کولمو د التهابي ناروغيو سندروم، 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 ساښندي 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 کمی، د انرژۍ له منابعو څخه د بدې استفادې، د ځمکې د دشتي کېدنې او د نړۍ د لوړې سبب ګرځي. د غوښې د تولید لپاره له ځمکې، اوبو، انرژۍ او ورسره د انسان هڅې په کار اچول

د ځمکې د منابعو د صحیح استعمال لاره نه ده. له ۱۹۶۰ کال راهیسې د مرکزي امریکا خواوشا ۲۵٪ استوایي ځنگلونه سوزېدلي او د حیواناتو په څرخایونو باندې اوبنتي دي. داسې اټکل کېږي چې هر ۱۰۰ گرامه همبرګر چې د دغې سیمې له حیواناتو څخه لاس ته راغلی دی، د ۵۵ مربع فټه استوایي ځنگل د تخریب په بیه تمام شوی دی. سربره پر دې، د حیواناتو ساتنه په لویه کچه د درې ډولو گازونو په تولید کې مرسته کوي چې د ځمکې د کرې د تودوخې سبب ګرځي؛ د اوبو د ککړتیا یو لوی سبب جوړوي او د هر ۴۵۰ گرامه غوښې د تولید لپاره ۹۳۲۶ لیټره اوبو ته اړتیا ده. په داسې حال کې چې د ۴۵۰ گرامه رومي د تولید لپاره یوازې ۱۱۰ لیټره اوبو او د ۴۵۰ گرامه گرمې غنمېنې ډوډۍ د تولید لپاره یوازې ۵۲۶ لیټره اوبو ته اړتیا ده. په امریکا کې د لګېدونکو اوبو نژدې نیمه برخه د حیواناتو لپاره د خوړو په تیارولو لګېږي.

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

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

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي 74

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

## د نړۍ لوره

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

## د څارویو ځورول

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

په اکثره لوېدیزو هېوادونو کې څاروي په مېخانیکي مزارعو (factory farms) کې روزل کېږي. دغه مرکزونه د دې لپاره جوړ شوي دي خو ډېر شمېر څاروي په لږ لګښت سره د قصابۍ لپاره روزي. څاروي سره یوځای کوي او بیا ماشین پرې راخلاصوي او داسې یې میډه میډه 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."

لیوتولستوی ویلي دي: "خو چې قصابخانې موجودې وي، د جگړو ډگرونه به هم موجود وي. د نباتي خوړو رژیم نیول په حقیقت کې د انسانیت د جوهر محک دی." که څه هم چې په مونږ کې زیاتره خلک د څارویو د وژلو مخه نه نیسو، لا پراختیا هم ورکوو، او ټولنه هم د دې کار ملاتړ کوي چې غوښه دې په منظمه توګه وخوړل شي، او له دې خبر نه یو چې د هغو حیواناتو غوښه چې مونږ یې خوړو څنګه دي.

## د لویانو او نورو پیروي

مونږ وینو چې انسانان د لیکلي تاریخ له پیل څخه نباتات خوړي. په پخوانیو عبري او یوناني افسانو کې د داسې انسانانو ذکر راغلی دی چې مېوه خواره وو. د مصر پخوانیو کاهنانو هېڅکله غوښه نه خوړله. د یونان زیاتره لوی فلاسفه لکه اپلاتون، دیوژانس او سقراط ټول د نباتي خوړو د خوړلو پلویان وو.

په هند کې "شکياموني بودا" د اهِمسا (Ahimsa) په اهمیت او د ژونديو موجوداتو د نه ځورولو په اصل باندې تاکید کړی دی. هغه خپلو شاگردانو ته ویل چې غوښه ونه خوړي، که نه نور ژوندي موجودات به بیا له هغوی څخه وېرېږي. بودا وایي: "غوښه خوړل یوازې یو اکتسابي عادت دی. بشر له لومړي سره داسې نه دی پیدا شوی چې غوښه غوښتونکی دې وي. غوښه خوړونکي له خپلو زړونو څخه د رحم او بخښنې زړی وباسي؛ یو بل وژني او خوړي... داسې چې په دې ژوند کې زه تاسو خوړم او په بل ژوند کې تاسو ما خوړئ... او دا په همدې ډول دوام مومي. هغوی څنګه کولی شي چې له درې قلمروونو (توهमतو) څخه راوځي؟" ډېرو لومړنیو یهودیانو، مسیحیانو او تاؤستانو نباتي خواړه خوړل. په سپېڅلي انجیل کې راغلي دي: "او خدای وویل، ماستاسو

د خورو لپاره دانې او مېوې او د وحشي څارويو او الوتونکو د خورو لپاره واسه او د نباتاتو پانې پيدا کړي دي. (جینیسیس ۱: ۲۹) " او په انجیل کې د غوښې خورلو د مخنیوي لپاره یوه بله نښه: "ناسو باید داسې خواړه ونه خورئ چې ونه په کې روانه وي، ځکه چې په هغه کې ژوند روان دی (جینیسیس ۴: ۹)" خدای وویل: "چا ناسو ته ویلي دي چې غوښې او سیرلی ووژنی او زما په نامه یې قرباني کړئ. خپل ځانونه له دغې بې گناه وینې څخه وویښئ، خو زه ستاسو دعا واورم؛ که نه زه به مې مخ درڅخه وگرځوم ځکه چې ستاسو لاسونه په وینو سره دي. توبه وباسئ چې ومو بختیم. (ایسایه ۱: ۱۱-۱۶)" 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 ۱۴: ۲۱)"

تاریخ پوهانو په دې وروستیو وختونو کې یو کتاب موندلی دی چې په هغه کې د مسیح د ژوند او لارښوونو یو نوی لید بیان شوی دی. مسیح ویلي دي: "هغه کسان چې د څارويو غوښه خوري، هغوی د خپلو ځانونو لپاره قبرونه گرځي. 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 خورل منع کړي دي او داسې یې ویلي دي: "خلک کولی شي چې د یوه ژوندي موجود له وژلو پرته غوښه وخوري. هرڅوک چې یوه ژوندي موجود ته زیان ور ورسوي، هېڅکله به ونه بڅینل شي. نو د غوښې له خورلو څخه پرهېز وکړئ." (هندويي لارښوونې)

د مسلمانانو په اسماني کتاب قرانکریم کې د مړه څاروي د وینې او غوښې خورل منع شوي دي.

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

ژر شی بازار ته لار شی، غوښه او ماهي واخلي او خپله ښځه او ماشومان پرې ماره کړي. خو ولې باید ستاسو د ژوند د ژغورنې لپاره د هغوی ژوند له منځه لار شي؟ دا غیرمنطقي کار دی. دا نه یوازې دا چې تاسو جنت ته نه نژدې کوي، بلکې د دوزخ بېخ 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: شکياموني بودا، عیسی مسیح، ویرجیل، هوراس، اپلاتون، اوبد، پترچ، فیثاغورث، سقراط، ویلیام شکسپیر، ولتایر، اسحاق نیوټن، لیونارډو ډاوینچی، چارلس ډاروین، بنجامین فرانکلن، رلف والډو امرسن، هنري ډیویډ توریو، امیل زولا، برترانډ راسل، ریچارډ واګنر، پرسې بیثه شلي، ایچ جی ویلز، آلبرټ آئنسټین، رابندرناټ ټاګور، لیوتولستوی، جورج برنارډ شاو، مهاتما گانډي، آلبرټ شوايټزر، او د دې زمانې ځینې کسانو لکه: پل نیومن، مډونا، شهزادګۍ ډیانا، لینډسي واګنر، پل مک کارټني، کنډیس برګن، او څو تنه نور.

آلبرټ آئنسټین ویلي دي: "زه فکر کوم چې د سوچه والي کوم تاثیر چې د نباتي خوړو په رژیم سره د انسان په برخه کې، د بشر لپاره ډېر ګټور دی. له دې امله، د نباتي خوړو رژیم ساتنه د دغې لارې د تلونکو لپاره هم مثبتې 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 ژونديو موجوداتو وژل ګڼل کېږي، خو آیا د نباتي خوړو خوړل هم یو ډول وژنه نه ده؟  
**استاد:** د نباتي خوړو خوړل هم د ژونديو موجوداتو وژنه ده او په نتیجه

## 78 لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکری کیلی

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

دغه مس ئ له په مېوو کې ښه روښانه ده. یوه پخه مېوه چې ښه بوی، ښایسته رنگ او ښه خوند لري انسان یې خوړلو ته هڅوي، او په دې توګه، د مېوو ونې خپلې رېښې لاغروي. که چېرې هغه ټولې نشي او ونه خوړل شي، ترشېږي، له ونې رالوېږي او خرابېږي او د سیوري د لوري دانې له لمر څخه محرومې پاتې کېږي او مړې کېږي. نو د مېوې او سبزی خوړل یوه طبیعي غوښتنه ده چې هغوی ته به درد ونه رسوي.

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

**استاد:** نبات خواره خامخا ډنګر او له ونې ټیټ نه وي. که چېرې د هغوی غذايي رژیم متناسب وي، هغوی هم لوړ وي او هم غښتلي. ټول غټ حیوانات لکه فیل، غوی، زرافه، د اوبو اس، اس او نور یوازې سبزي او مېوه خوړي. هغوی د غوښه خوړو حیواناتو په نسبت

غښتلي دي؛ آرام دي؛ او همدارنگه د انسان لپاره ډېر گټور دي. په داسې حال کې چې غوښه خواړه حیوانات ډېر قهرجن او بې گټې دي. که چېرې انسان د حیوان غوښه وخورې، هغه تر ډېره حده له حیوانی غرایزو څخه متاثره کېږي. غوښه خواړه انسانان خامخا لور او غښتلي نه وي او حتی منځنی عمر یې ډېر لنډ وي. اسکیموگان تقریباً یوازې غوښه خوري، خو آیا هغوی لور او غښتلي دي؟ عمرونه یې اوږده دي؟ زه فکر کوم چې تاسو دغه مسئله په ښه توګه درک کولی شئ؟

**پوښتنه:** آیا نيات خواړه کولی شي چې د چرګې هګۍ وخورې؟  
**استاد:** نه. د چرګې د هګۍ خورل داسې دي لکه ژوندی موجود چې وژني. ځینې خلک وايي چې د اوسنیو چرګانو هګۍ نطفه نه لري، او په دې توګه د هغو خورل د ژوندي موجود وژل نه دي. دا مسئله 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 چرګوري 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 یوازنی 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 پټاپو کې وجود لري.

مونږ پوهېږو چې له پخوا زمانو څخه ډېر لوی راهبان وو چې غوښه او هګۍ یې نه خورل، خو بیا یې هم ډېر اوږده عمرونه درلودل. د مثال په توګه، استاد پینګ گوانګ چې د هرځل خورو پر وخت به یې یو قاب سبزي او لږې وریزې خورلې او له اتیا کلونو څخه تر ډېرې مودې



## لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکری کیلی 80

پورې ژوندی وه. سربېره پر دې، د هګۍ زیر ډېر زیات کولسترول لري. کولسترول 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 وخورې؟ 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 وخورې. 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 وخورې، 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 خورو 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.

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

**پوښتنه:** آیا کېدای شي د نباتي خوړو او په دې هکله رڼا واچوئ چې څنګه کېدای شي دا له نړیوالې سولې سره مرسته وکړي؟  
**استاد:** تاسو گورئ چې په نړۍ کې ډېر جنګونه د اقتصادي دلایلو په اساس رامنځته کېږي. اقتصادي ستونزې هغه وخت سختې وي چې په بېلابېلو هېوادونو کې لوره، د خوړو کمی، او یا د هغو وېش نامتوازن وي. که چېرې تاسو یو څه وخت ورکړئ، مجلې ولولئ او د نباتي خوړو د حقایقو په هکله څېړنه وکړئ، په ډېرښه ډول به په دې هکله وپوهېږئ. د غوښې په نیت د پسونو او حیواناتو ساتنه په ډېرو برخو کې زمونږ او د ټولې نړۍ، یا لږ تر لږه د درېیمې نړۍ د هېوادونو د اقتصاد د کمزورتیا باعث ګرځېدلې ده.

## 82 لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنښکړې کیلي

دا زه نه وایم، بلکه دا یو امریکایی چې دغه مس ئ له یې خپرلې او په دې هکله یې یو کتاب لیکلی دی، وایي. تاسو کولی ش ئ چې هر کتابتون ته لار شئ او د نباتي خوړو د خوړلو په هکله ترسره شوې خپرې ولولئ . تاسو کولی ش ئ چې د "جان روبینز" لیکنه "د نوې امریکا لپاره د خوړو رژیم" ولولئ . هغه یو ډېر مشهور آیس کریم پلورونکی میلیونر دی. هغه دا هرڅه پرېښودل څو یو نبات خوړ 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 گورئ، مونږ خپل خواړه حیواناتو ته په ورکولو سره له لاسه ورکړل. آیا تاسو پوهېږئ چې د غوښې د تر لاسه کولو په نیت د یوې غوا په روزلو باندې څومره پروټین، درمل، اوبه، انساني ځواک، موټر، لاری، سرک جوړونه، او په سلگونو 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 لوړې ستونزه حل کړو. نو اوس، که چېرې یو هېواد خوړو ته اړتیا لري، ښايي په بل هېواد باندې حمله وکړي او په دې توګه د خپل هېواد خلک له لوړې څخه وژغوري. په اوردې موده کې، دغه چاره بد عوامل او ستونزې رامنځته کوي. پوه شوئ؟ څه چې کړې هغه به رېښي. که چېرې مونږ کوم څوک د خوړو په نیټه 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 خپټو له امله کړېږي او پرځانونو دردونه مني.

ددې لپاره چې مونږ یوه خپټه مړه کړو، ډېر ژوندي موجودات وژنو، او خپل ډېر هممنوعه انسانان له لورې 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، تیوبرکلوز، او لاعلاج ناروغیو لکه ایډز باندې اخته کوي. له ځانه ویوښت 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 ویوښت 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

## 84 لویه لارښوده چینگ های د چټکې روشنفکری کیلی

کسانو باندې واکمني کوئ هغوی وژن ئ او خورئ؟ که داسې وي، خلک به له منځه ولاړ شي او تاسو به بې رعیته پاچا وگرځ ئ . ښه. کله چې خدای داسې وایي، باید د هغه حکم ته غاړه کېږدو. له هغه څخه 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 وگرځ ئ . زه بیا تاسو دې ته رابللم چې بیا خدای ډوله ش ئ . پخپله تاسو، نه بل څوک! د خدای په هکله مراقبه (مدیټیشن) 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 یچي یو. او عیسی همدارنگه 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 وگرځو، 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 نجلی سره واده وکړو. په دې وختونو کې داسې معمول دی چې د دواړو لوریو تر لیدنې وړاندې واده نه ترسره کېږي. نو څنگه کېدای شي چې د خدای عبادت دې پرته له دې چې هغه وگورو، وکړو. مونږ حق لرو چې له خدای څخه وغواړو څو خپل ځان مونږ ته راوښيي. د دې حق لرو چې هغه خدای چې مونږ ورته عبادت کوو په خپله خوښه یې وټاکو.

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

خواره وخورو. د علمي، اقتصادي دلایلو او همدارنگه د ژونديو موجوداتو په وړاندې د ترحم ښودلو لپاره باید مونږ نبات خواره اوسو. سربېره پر دې، د نړۍ د ساتنې لپاره باید مونږ نبات خواره اوسو. په ځینې څېړنو کې یاده شوې ده چې که چېرې په لوېدیځ (امریکا) کې خلک په اونۍ کې یوازې یو ځل نباتي خواره وخورې، په ټوله نړۍ کې شپاړس میلیونه انسانان له لوړې څخه نجات مومي. نو نباتي خواره وخورئ او له ځانونو څخه اتلان جوړ کړئ. له دې ټولو دلایلو سره سره، حتی که زما پیروي هم نه کوئ او زما په طریقه ممارست هم نه کوئ، زه هیله کوم چې د خپل ځان له پاره، د جهان له پاره نبات خواره اوسئ .

**پوښتنه:** که چېرې ټول د نباتي خورو خورلو ته مخه کړي، آیا د خوراکي موادو له کمي سره به مخامخ نه شو؟

**استاد:** نه. د ځمکې یوه ټوټه په هغې باندې د حیواناتو لپاره د کرل شویو وینو څوارلس برابره ډېر خوراکي مواد حاصل ورکوي. په یو جریب ځمکه کې له کرل شویو نباتاتو څخه اته سوه زره کالوري انرژي په لاس راځي. اوس که چېرې دغه محصول د هغو حیواناتو د مړولو لپاره وکارول شي چې انسانان یې غوښه خوري، لاسته راغلې غوښه یوازې دوه سوه زره کالوري انرژي ورکوي. په دې معنی چې د دغې پروسې په جریان کې شپږ سوه زره کالوري انرژي ضایع کېږي. نو ویلی شو چې د نباتي خورو رژیم د غوښې خورلو د رژیم په نسبت ډېر مؤثر او اقتصادي دی.

**پوښتنه:** آیا یو نبات خور شخص کولی شي چې ماهي وخورې؟

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

**پوښتنه:** ځینې خلک وایي، دا مهمه ده چې انسان دې خوش قلبه

## 86 لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکری کیلی

اوسې، خو دا مهمه نه ده چې یو نبات خور دې اوسې. آیا دا خبره سمه ده؟

**استاد:** که یو څوک په ریښتیا سره خوش قلبه وي، بیا نو ولې د نورو ژونديو موجوداتو غوښه وخورې؟ د هغوی د درد په لیدلو سره باید دی د هغو د خورلو تحمل ونه لري. غوښه خورل بې رحمې ده، او دا څنګه کېدای شي چې داسې انسان دې خوش قلبه اوسې؟

یوځل استاد "لین چي" وویل، "ویې وژنه، او غوښه یې وخوره. په دې دنیا کې له انسان څخه څوک ډېر ظالم، بدخواه، بې رحم، او خبیث نشته." هغه څنګه کولی شي ادعا وکړي چې مهربان زړه لري. "منسیوس" هم ویلي دي: "که چېرې تا هغه ژوندی لیدلی وي، نشې کولی چې مرګ یې تحمل کړې، او که چېرې د هغه چیغه واورې، نشې کولی چې د غوښې خورل یې تحمل کړې، نو ویلی شو چې یو خوش قلبه او واقعي انسان له پخلنځي څخه لیرې پاتې کېږي".

د انسان شعور د حیواناتو د شعر په پرتله لوړ دی. مونږ د هغوی د مقاومت د له منځه وړلو لپاره له وسلې څخه کار اخلو، نو هغوی په پوره کرکې سره وژل کېږي. هغه سړی چې دغه ډول کارونه کوي، او کوچنی او کمزوری مخلوق وژني، باید شریف ونه ګڼل شي. کله چې حیوانات وژل کېږي، سخت ډارېږي، ځورېږي او ډېر قهر ورځي. دغه حالتونه زهر تولیدوي چې د هغوی په غوښه کې پاتې کېږي او هغو کسانو ته چې دغه غوښه خوري، زیان رسوي. او دا چې په حیواناتو کې د انسانانو په نسبت د ارتعاشاتو سرعت ټیټ دی، له دې امله د انسان په ارتعاشاتو او بالاخره د پوهې په پراختیا باندې اغېزه کوي.

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

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 پارې نیروانا سوترا" (Mahaparinirvana Sutra) کې "ماهاکاسیپا" (Mahakasyapa) له بودا څخه وپوښتل: که چېرې مونږ ته د سبزی 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 ووینځئ. خود خورلو لپاره برابره شي."

له پورتنۍ مکالمې څخه مونږ پوهېدلی شو چې یو څوک نشي کولی هغه سبزي وخورې 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 خورله، 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 پېرېده 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 وخورله چې بیا په اسهال اخته او مړ شو." آیا دا خبره سمه ده؟



**استاد:** بالکل نه. بودا د یو ډول سمارق تر خورلو 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 گن" (longan) چې په چینایي ژبه کې یو ډول مېوه ده. (په چيني 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 خوښي" 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 پیدا کېږي 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 خوښي" وايي. اصلا دواړه نومونه د هماغه سمارق لپاره کارول کېږي. دا چې دغه لفظ له لازمي پاملرنې څخه پرته نورو ژبو ته ترجمه شوی دی او دا چې خلکو اصلا د دغه نامه رېښه نه پېژندله، وروستي نسلونه له سوء تفاهم سره مخامخ شول او بودا یې په تېروتنې سره غوښه خور وګاڼه. دا په رېښتیا سره د تاسف وړ خبره ده.

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

**استاد:** دا یوه ډېره لویه تېروتنه ده. تاسو پوهېږئ چې قصابان ژوندي موجودات له دې امله وژني چې نور خلک ترې غوښه غواړي. بودا په "لاناکواتارا سوترا" کې ویلي دي: "که چېرې غوښه خواره نه وای، هېڅ حیوان به نه وه وژل شوی. د ژوندي موجود وژل او د هغه غوښه خورل سره ورته ګناه لري." د ژونديو موجوداتو له حد څخه د ډېرې وژنې له امله دی چې طبیعي فجایع او مصیبتونه په مونږ باندې راځي او مونږ په خپله هغه ته لاره برابره کړې ده. جګړې هم له ډېرې زیاتې وژنې څخه منځته راځي.

**پوښتنه:** ځینې خلک وايي، سره له دې چې نباتات نشي کولی چې د یوریا یا یوریکینز په څېر زهري مواد تولید کړي، خو د مېوې او ترکاری خاوندان په نباتاتو باندې یو زیات مقدار د مرض ضد درمل استعمالوي چې زمونږ د روغتیا لپاره تاوان اړوي. آیا دا خبره سمه ده؟

**استاد:** په محصولاتو باندې د مرض ضد درملو او زهري کیمیاوي موادو لکه ډي ډي ټي شیندل کولی شي چې د سرطان، شنډوالي او د ځیګر د ناروغیو سبب وګرځي. د ډي ډي ټي په څېر زهر کولی شي چې په وازده کې خپاره شي او معمولا هم د حیواناتو په وازده کې ذخیره کېږي. یعنې غوښه خورل د مرض ضد موادو او ډېرو غلیظو زهرو د جذب معنی لري چې د حیوان د ودې پر مهال د هغه په وازده کې ذخیره شوي دي. په وازده کې د دغو موادو تراکم په سیزی، مېوه او غله کې د هغوی د تراکم په پرتله ډیارلس ځلې ډېر دی. د مېوو پر مخ شیندل شوي زهري مواد کېدای شي په وینځلو سره پاک شي، خو د حیوان په وازده کې ټول شوي مواد په دې ډول نه پاکېږي. دا چې دغه زهر د تراکم وړتیا لري، کېدای شي چې د څه مرحلو په طی کولو سره ذخیره شي. نو هغو مصرفونکو ته چې د غذايي موادو د زنجیر په پورتنۍ برخه کې واقع دي، تر ټولو ډېر تاوان ور رسېږي.

د آیووا په پوهنتون کې ترسره شوې ازموینې ښيي چې د

## لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکری کیلی 90

انسان په بدن کې موجود تقریبا ټول مسمومیت د غوښې له خوړلو څخه رامنځته کېږي. تجربه کونکو موندلي دي چې د نبات خوړو انسانانو په وجود کې موجود زهر د غوښه خوړو انسانانو په وجود کې د موجودو زهرو په پرتله له نیمايي څخه هم لږ دي. اصلا، په غوښه کې په آفت ضد سموم سربېره بل سموم هم شته دی. د حیواناتو د روزنې په جریان کې، د هغوی زیاتره خوراګونه په کېمیاوي موادو لږلي وي چې د هغوی د غوښې د رنگ 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 نایتريتو 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، مندو، 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 خو د جنین جسمي او روحي روغتیا تامین شي. که چېرې تاسو په کافي اندازه شیدې وڅښئ، ستاسو بدن ته به په لازمه اندازه کلسیم ورسېږي. همدارنګه تاسو کولی شئ چې د حیواناتو په خوړلو سره لازم پروټین، او د مېوې او سبزی په خوړلو سره د خپل بدن د اړتیا وړ ویتامینونه او نور معدني مواد تامین کړئ.

## نیات 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 ژونديو موجوداتو د ژوند لپاره ضروري دي. خو زمونږ د سیارې د اوبو ډېر استعمال، لکه چې د سټاکهولم د اوبو د نړيوال انستیتیوت (SIWI) له خوا رابرسېره شوي، دغه نفیسه منبع د راتلونکو نسلونو لپاره په خطر کې اچولې ده.

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

- له څو لسيزو راهيسې، د خورو د پيداوار ډېرښت د نفوسو وده بېله ( outpaced ) کړې ده. اوس د نړۍ ډېره برخه د ډېر پيداوار له امله بې اوبو کېږي.
- هغه حیوانات چې د حیواناتو په واسطه تغذیه کېږي، هرکيلوگرام تياريدونکې غوښه يې څه ۱۰۰۰۰ - ۱۵۰۰۰ کيلوگرامه اوبو ته

## لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنښکری کیلی 92

- اړتیا لري. (دا د مؤثريت د اندازې له ۱۰٪ څخه لږ جوړوي؛ که چېرې کومه عادي صنعتي پروسه د مؤثريت په دې سطحه وچلېږي، بې له ځنډه به عوض کړای شي!).
- حبوبات د هر کیلوگرام د تیارولو لپاره ۴۰۰ - ۳۰۰۰ کیلوگرامه اوبو ته اړتیا لري. (دا د هغو اوبو ۵٪ جوړوي چې د دغې اندازې غوښې د تیارېدلو لپاره ورته اړتیا لیدل کېږي).
  - تر ۹۰٪ د ټولو برابرې شویو اوبو د خوړو د ودې لپاره کارول کېږي.
  - د استرالیا په څېر هېوادونه چې هلته اوبه لا مخکې تر مخکې کمې دي، اصلاً اوبه د غوښې په بڼه واردوي.

په مخ پر ودې هېوادونو کې غوښه خواره داسې منابع استعمالوي چې د ورځې ۵۰۰۰ لېټره (۱۱۰۰ گیلنه) اوبه په کې کارول کېږي په داسې حال کې چې نبات خواره داسې منابع کاروي چې د ورځې ۱۰۰۰-۲۰۰۰ لېټره (۲۰۰-۴۰۰ گیلنه) اوبه کاروي. (ګارډین د ۲۰۰۴ کال د اګست پر ۲۳مه د دغې موضوع په هکله راپور ورکړی وه). په یوه اضافي یادښت کې، چې د SIWI له راپور څخه نه دی را اخستل شوی، د امازون استوایي ځنګلونه د دې لپاره وهل کېږي چې سویا لویا په کې وکرل شي. په داسې حال کې چې همدغه لویا وروسته غواگانو ته ورکول کېږي. د دې پرځای به دا ډېره مؤثره وي چې په نېغه خلکو ته ورکول شي. د ډېرو متشرفینو په یاد وي، استاد د غوښې د پیداوار محیطي اغېزې په خپل "د یوه نباتي غذايي رژیم گټې" لکچر کې چې د چټکې روشنښکری په کتاب کې شامل دی بیانوي: "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 کمې، د انرژۍ له منابعو څخه د بدې استفادې، د ځمکې د دشتي کېدنې او د نړۍ د لوړې سبب ګرځي. د غوښې د تولید لپاره له ځمکې، اوبو، انرژۍ او ورسره د انسان هڅې په کار اچول د ځمکې د منابعو د صحیح استعمال لاره نه ده." نو د دې لپاره چې د هغو اوبو مقدار تر ډېره حده راکم شي چې په نړۍ کې لګول کېږي، بشریت نړۍ ته د خوړو د برابرولو لپاره یوې نوې طریقې

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

هیله ده چې د اړوندو راپورونو لپاره وگورئ:

<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 خوړو لپاره ښه خبر

### د نباتي خوړو مهم پروټین

نباتي غذايي رژیم نه یوازې زموږ د روحاني ممارست، بلکې زموږ د روغتیا لپاره هم ډېر ګټور دی. البته، مونږ باید د مغذي موادو توازن ته په ځانګړې توګه پاملرنه وکړو او یقیني کړو چې د ډېر ضروري نباتي پروټین له فقدان سره خو به نه یو مخامخ شوي.

پروټین په دوه ډوله دي: حیواني پروټین او نباتي پروټین. سویا لوبیا او نخود د نباتي پروټینو ځینې سرچینې دي. د غذايي رژیم ساتنه په دې معنی نه ده چې یو څوک دې سره کړي نباتي خواړه وخورې. 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 څلورېشت 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 سبزی ته اړتیا لرو. ډاکټر میلر وایي، "باقلي بې هډوکو غوښه ده." نوموړی زیاتوي، "سویا لوبیا ډېر مغذي دي؛ که چېرې خلک یوازې یو ډول خواړه وخورې او هغه سویا لوبیا وي، هغوی به وکړای شي چې تر اوږدې مودې پورې ژوندي پاتې شي."

د یوې نباتي غذا تیارول داسې دي بېخي لکه د یوې غوښه لرونکې غذا تیارول، په استثناء د دې چې سبزي - د چرګ تکې، سبزي-د وړانه 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 تګو

## 94 لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکری کیلی

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 شې چې د لوی استاد چینګ های د نړیوالې ټولنې له محلي مرکز سره اړیکه ونیسئ. دغه مرکزونه به تاسو ته د یو شمېر لویو پلورنځیو او د نباتي خوړو د رستورانټونو په هکله معلومات درکړي.

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

په نړۍ کې د نباتي خوړو د تیارونکو رستورانټونو د لسټ د تر لاسه کولو لپاره دغه ویب سایټ وگورئ:

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

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

## په نړۍ کې د نباتي خوړو رستورانټونه (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.

### **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 Oj 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**



96 د چټکې روښنفکرۍ کيلی لويه لارښوده چينگ های

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

**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/

98 د چټکې روشنفکری کیلي لویه لارښوده چینگ های

**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

99 د چټکې روشنفکری کیلي لویه لارښوده چینګ های

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 غیر په ښکاره شکل  
د ژوند او مرګ په هکله بیانوم  
دعا وکړه ایا مهربان استاده  
لار شه او هغه تر انتها پورې ورسوه

ستا دعا د ټولو په حال شاملېږي  
ښه او بد، ښایسته او بدرنگ  
په زړه پورې او ناخوښه  
سره یو دي.  
ای استاده، زه هېڅکله نشم کولی چې ستا صفت بیان کړم  
ستا مینه په خپله سینه کې ساتم  
او هره شپه ورسره ویده کېرم

د لویې لارښودې چینګ های  
له "خاموشې اوبښکې" اثر څخه

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکری کیلي 100

## خپرونې

زمونږ د مورال د اوچتولو او زمونږ د ورځني ژوند د هڅونې لپاره د لوی استاد چینګ های د لارښوونو یوه غني مجموعه د کتابونو، وېډیوي کیستونو، آډیوي کیستونو، د موسیقي د کیستونو، ډي وي ډي گانو، ایم پی ۳ گانو، او سي ډي گانو په بڼه موجوده ده.

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

## کتابونه

د یوې مصروفې ورځې په نیمايي 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 رېښتني طبیعت یو روښانه یادونکی دی. "د چټکې روشنفکری کیلي" په لړۍ کې د هغې د معلوماتي لکچرونو یا په "خاموشې اوبښکې" شعري مجموعه کې د هغې له ژورې مهربانۍ څخه ډکې شاعری د شعرونو لوستل د پوهې د طلا مثال لري.

## 101 د چټکې روشنفکرۍ کيلې لويه لارښوده چينگ های

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 in 1992 during a 7-day retreat in San Di Mun, Formosa.

Available in English and Aulacese.

### **The Key of Immediate Enlightenment -My Wondrous Experiences with Master:**

Available in Aulacese (1-2), Chinese (1-2)

### **Letters Between Master and Spiritual Practitioners:**

Available in English(1), Chinese(1-3), Aulacese(1-2), Spanish(1)

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

**Coloring Our Lives:** A collection of quotes and spiritual teachings by Master.

Available in Chinese and English.

### **God Takes Care of Everything —**

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

Available in Aulacese, Chinese, English, French, Japanese and Korean.

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

## لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلی 102

**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.

## آډيو او وډيو کيسټې

کهدی شي چې د استادې د وډيوي کيسټونو په ليدلو سره زمونږ منظر خپل ځای ته راشي او مونږ ته زمونږ د خپل ځان يو ريښتني يادگار په لاس راگرې. هغه زياتره وخت د خوش طبعۍ په بڼه ښوونه کوي، او د هغې الفاظ او حرکتونه هم زمونږ زړونو ته د خوښۍ تودوالی ورکوي. سربيره پر دې، د دغو لکچرونو آډيو کيسټونه او خبرې چې تشرف ورسره مل وي، سفر په يوه خوندوره تجربه باندې اړوي.

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

**A Prayer for World Peace:** Lecture in Ljubljana, Slovenia.

**Be Your Own Master:** Group Meditation in AT, USA.

**The Invisible Passageway:** Lecture in Durban, South Africa.

**The Importance of Human Dignity:** Group Meditation in NJ, USA.

**Connecting Yourself with God:** Lecture in Lisbon, Portugal.

**How to Love Your Enemy:** Group Meditation in Santimen, Formosa.

**Return to the Innocence of Childhood:** Lecture in Stockholm, Sweden.

**The Way to Find the Treasure Within:** Group Meditation in Chiang Mai, Thailand.

**Together We Can Choose a Bright Destiny:** Lecture in Warsaw, Poland.

**The Choices of Each Soul:** Group Meditation in LA, USA.

**Walk the Way of Love:** Group Meditation in London, England

**Let Others Believe God the Way They Want:** Group Meditation in LA, USA



لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفری کیلی 104

## د موسیقی کیستی او سی ډی گانې

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

## 105 د چټکې روشنفکری کیلي لویه لارښوده چینګ های

- لاره : Vols 1,2,3 ( CD,Video, Audio tapes) Aulacese  
د وخت له قلمروه پورې غاړه : (CD, DVD) Aulacese  
د خوشبویي یو نائر : (CD) Aulacese  
هغه او دغه ورځ : (CD) Aulacese  
په شپه کې خوب لیدنه : (CD,DVD) Aulacese  
څه دوزخ دی! : (CD) Aulacese  
تلیاتې اوسه : (CD) Aulacese  
د لوی استاد چینګ های سندري او هنري ټوپې : (CD) English, Aulacese, Chinese  
د مینې سندره : (DVD) Aulacese and English  
گوهرې شعرونه : (DVD) Aulacese  
طلايي لوټس ونه : (DVD) Aulacese

### ډي وي ډي گانې

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

106 لویه لاربنوده چینگ های د چتکې روشنفکری کیلی

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 Englightened	Tel Aviv, Israe
673	Transcend Emotions	Cape Town, South Africa
674	Walking In Love And Laughter	Cape Town, South Africa
676	Parliament of the World's Religions	Cape Town, South Africa
677	The Smile of an Angel	Bangkok, Thailand
680	Beyond the Emptiness of Existence	Bangkok, Thailand
681	The Heart of A Child	Bangkok, Thailand
685	Concentration On Work: A Way of Spiritual Practice	Bangkok, Thailand
688	Love Is The True Essence Of Life	Malaysia
689	Enlightenment and Ignorance	Nepal
690	True Happiness Is Recognizing Our True Nature	Hong Kong
691	Illusion Is A Reflection of Reality	Manila, Philippines
692	Listening Inwardly To Our Self-Nature	Taoyuan, Formosa
693	Wisdom & Concentration	Tokyo, Japan

694	Life Continues Forever	Seoul, Korea
695	A Spiritual & Intellectual Interchange A Conference at the Academia Sinica	Formosa
696	Freedom Beyond The Body & Mind	Young Tong, Korea
701	To Impart The Great Teaching	Yong Dong, Korea
705	Waking Up from the Dream	Seoul Center, Korea
709	An Evenig with the Stars	Los Angeles, CA, U.S.A
710	Celebrating Master's Birthday (Part I ,II)	Young Dong, Korea
711	The Hotel Called Life	Fresno, California,U.S.A.
712	The Divine Intelligence of Animals	Florida Center. U.S.A.
716	A Natural Way to Love God	Florida Center,U.S.A.
718	Love is Always Good	Florida Center,U.S.A.
719	Overcoming Bad Habits	FloridaCenter. U.S.A.
726	A Selfless Motive	Florida Center. U.S.A.
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.	

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي 108

## 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 لست د تر لاسه کولو لپاره، تاسو کولی شئ چې له خپل محلي مرکز سره وګورئ، یا لاندې وېب سایټ وګورئ:

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

سربېره پر دې، د خبری مجلې زیاتره آنلاین ګڼې د وروستیو چاپ شویو کتابونو او کیسټو لستونه خپروي. د نندارې 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، میاوالي، فورموسا، آر او سي) څخه دروغواړئ. د غوښتنې په صورت کې یو مفصل کتلاګ هم تر لاسه کېدی شي.

## 109 د چټکې روشنفکری کیلي لویه لارښوده چینګ های

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

### لویه لارښوده چینګ های

"مونږ یو څه کارما په خپل چاپیریال 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 برکتی دي چې مونږ ته له خپلې کارما څخه یو څه راکوي. مونږ خوشحاله یو چې له هغوی سره مرسته کوو."

### لویه لارښوده 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. یوه شوئ؟"

### لویه لارښوده چینګ های

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي 110

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

په نړیواله سطحه زمونږ د ارتباطي کسانو د لست مواد 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 / smchmauritiu@intnet.mu
- \* **Rep. of the Congo:** Brazzaville Center / 242-5694029, 242-5791640 / goldenagecongo@yahoo.fr
- \* **R.S.Africa:**

## د چټکې روشنفری کیلی لویه لارښوده چینګ های

- 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 / [jdossouvi@yahoofr](mailto:jdossouvi@yahoofr)
- \* **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\_eucharistel@sympatico.ca
- Ottawa / Mr. Jianbo Wu / 1-613-829-5668 / jianbo.wu@yahoo.ca
- Toronto / Ms. Diep Hoa / 1-905-828-2279 / hoadiep0723@yahoo.com
- Vancouver / Ms. Nguyen Thi Yen / 1-604-581-7230 / yentnguyen2002@yahoo.com

### \* Chile :

- Santiago / Mrs. Jacqueline Barrientos / 56-2-3147786 / jackybarrientos@gmail.com
- \* **Colombia:** Bogota Center / 57-1-2712861 / luzdelsonido@yahoo.com

### \* Costa Rica:

- San Jose / Ms. Laura Chen / 506-3632-748 / lauracmesa501@hotmail.com
- \* **Honduras:** Tegucigalpa / Ms. Edith Sagrario Ochoa / 504-2250120

### \* Mexico:

- Mexicali / Ms. Sonia Valenzuela / 1-928-317-8535 / valenzuela\_sonia@hotmail.com
- \* **Nicaragua:** Managua / Mrs. Pastora Valdivia Iglesias / 505-248-3651 / pastora7iglesia@yahoo.com

### \* Panama:

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

### \* Paraguay :

- Asuncion / Ms. Emilce Cespedes Gimenez / 595-21-523684 / emilce\_cespedes@hotmail.com

### \* Peru:



## لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلی 112

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

### \* USA:

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

- New York:
- New York / Mr. & Mrs. 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 / JimmyHNgyuyen@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-Hung / 886-2-27062628 / shloh@ndmctsg.edu.tw
- Miaoli / Mr. & Mrs. Chen, Tsan-Gin / 886-37-221618
- Miaoli / Mr. Chu, Chen Pei / 886-37-724726

## 114 لويه لاربنوده چينگ هاي د چٲكې روشنفكرۍ كيلې

• 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 / smchtoosaka@gmail.com

• Osaka / Mr. Le Khac Duong / 81-90-6064-7469 / leduongjp@yahoo.com

• Nagoya / Mr. & Mrs. Qiao Yueqing / 81-90-3447-3117 / qiaoemi0712@yahoo.co.jp

\* **Jordan :** Mr. Jafar Marwan Irshaidat / 962 7 95119993 / estaphuam@hotmail.com

### \* Korea:

• Andong / Mr. Kim, Sa<sup>3</sup>Tae / 82-54-821-3043 / smandong@hanmail.net

• Busan / Center / 82-51-334-9205 / chinghaibusan@gmail.com

• Busan / Mr. Song, Ho-Joon / 82-11-599-4552, 82-51-903-4552

• Busan / Mr. Hwang, Sang-Won / 82-51-805-7283

• Chungok / Center / 82-54-6731399

• Daegu / Center / 82-53-743-4450 / chinghaidaegu@hanmail.net

- Daegu / Mr. Cha, Jae-Hyun / 82-53-856-3849 • Daegu / Mrs. Han, Sun-Hee / 82-53-746-5338
- Daegu / Mr. Kim, Ik-Hyeon / 82-53-633-3346
- Daejeon / Center / 82-42-625-4801 / smdaejeon@yahoo.co.kr
- Daejeon / Ms. Do, Bong-Hi / 82-42-471-0763 / dbhs44463@yahoo.co.kr
- Gwang-Ju / Center / 82-62-525-7607
- Gwang-Ju / Mr. Jo, Myong-Dae / 82-61-394-6552 / smgwangju@naver.com
- Incheon / Center / 82-32-579-5351 / lightundinchon@yahoo.co.kr
- Incheon / Mr. Lee, Jae-Moon / 82-32-244-1250
- Jeonju / Center / 82-63-274-7553 / shc5824@hanmail.net
- Jeonju / Mr. Choi Beyong Sun / 82-11-9715-9394 / buda1996@hanmail.net
- Seoul / Center / 82-2-5772158 / goldenseoul@yahoo.co.kr
- Seoul / Mr. Jo Young-Won / 82-11-9670-5839 / seoulyoungwon@yahoo.co.kr
- Youngdong / Center / 82-54-5325821 / hounri21@yahoo.co.kr
- \* **Laos:** Vientiane / Mr. Somboon Phetphommasouk / 856-21-415-262 / Somboon\_9@hotmail.com
- \* **Macau:**
- Macau / Center / 853-28532231 / mcdivlove@yahoo.com.hk
- Macau / Liaison Office / 853-28532995
- \* **Malaysia:**
- Alor Setar / Mr. Chiao-Shui Yu / 60-4-7877453
- Johor Bahru / Mr. & Mrs. Chi-Liang Chen / 60-7-6622518 / oldpiong@streamyx.com
- Kuala Lumpur / Mr. Phua Kai Liang / 60-12-307 3002 / klnet23@yahoo.com
- Penang / Center / 60-4-2285853 / pgsamch@streamyx.com
- Penang / Mr. & Mrs. Lim Wah Soon / 60-4-6437017
- \* **Mongolia:**
- Ulaanbaatar / Ms. Erdenechimeg Baasandamba / 976-11-310908 / baasandamba@yahoo.com
- Ulaanbaatar / Ms. Bolormaa Avirmed / 976-11-341222 / bolor\_suvd@yahoo.com
- Ulaanbaatar / Mr. Bayarbat Rentsendorj / 976-99774277 / quanyin\_mongolia@yahoo.com
- Khotol / Mr. Chinsukh Uuter / 976-99110446 / khotolcenter@yahoo.com
- Khotol / Ms. Tsendorj Tserendorj / 976-99370917 / tsendee\_hutul@yahoo.com
- Baganuur / Mr. & Mrs. Gursad Bayarsaikhan / 976-121-21174
- \* **Myanmar:** Mr. Sai San Aik / 95-1-667427 / ssaikss@mptmail.net.mm
- \* **Nepal:**

## لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفری کیلی 116

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

## 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

**\* Finland:**

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

**\* France:**

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

**\* 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

## 118 لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفری کیلی

• 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

## د چټکې روشنفرۍ کيلې 119 لويه لارښوده چينگ های

- 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 Laidasaar / 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



لویه لارنبوده چینگ های د چتکب روشنفکری کیلی 120

**\*Book Department:**

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

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

**\*News Group:**

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

FAX: 886-946-730699

**\*The Supreme Master Ching Hai**

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

Email:

[smchbooks@Godsdirectcontact.org](mailto: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](mailto:smcj@mail.s3cj.com)

TEL: 886-2-87910860

FAX: 886-2-87911216

<http://www.s3cj.com>

## 121 د چټکې روشنفرکړې کيلې لويه لارښوده چينگ های

### د لويې لارښودې تلوزيون

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

په نړيواله سطحه د ۲۰۰۷ کال د نومبر پر ۱۶مه کار پيل کوي.  
شمالي امريکا: کلکسي ۲۵ (97° W)

جنوبي امريکا: هسپاسټ (30° W) ، انټيل سټ ۹۰۷ (27.5° W)  
اسيا: ABS (75° E)، اسيا سټ ۲ (100.5° E) ، اسيا سټ ۳ (105.5° E)

اسيا او افريقا: انټيل سټ ۱۰ (68.5° E) C – باند

افريقا: انټيل سټ ۱۰ (68.5° E) KU باند

استراليا او نيوزيلاند: Optus B3 / D2 (152° E)

منځنۍ ختيځ او شمالي افريقا: Eurobird 2 (25.5° E)

اروپا، منځنۍ ختيځ، او شمالي افريقا: Hotbird (13° E) & Astra 1 (19.2° E)

پر ۱۰ نويو سټيلايټ پلاټفورمونو باندې کار پيل کوي!

د ۳۰ څخه په ډېرو ژبو او تشرېحي ژباړو کې

له يقينې، الهامې او ساعت تېرې د خپرونو له نندارې څخه خوند واخلي.

د سټيلايټ له لارې په وړيا ډول خپرېدونکې چينل

همدارنگه په ژوندۍ بڼه ستاسو د موبایل ټيليفون له لارې پر [www.SupremeMasterTV.com](http://www.SupremeMasterTV.com)

ويب پاڼه

برېښنالیک: [Info@SupremeMasterTV.com](mailto:Info@SupremeMasterTV.com)

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

په ETTV سټيلايټ چينلونو باندې د ښايسته او ظرفو ساحو ليدنه:

(RTDS (Cell TV) ۲۱ چينل: افريقا (ټوکو لوم)

ETTV سوپر ايکس چينل: يکشنبه ۰۰:۱۲ – ۳۰:۱۲ (د تايپي پر وخت)

ETTV اسيا په پوښښ کې د اسيا او اوسينيا ۲۷ هېوادونه شامل دي

يکشنبه ۰۰:۱۰ – ۳۰:۱۰ (د تايپي پر وخت) د کېبل/سټيلايټ تلوزيون له لارې

ETTV امريکا پوښښ: شمالي امريکا: د امريکا متحده ايالات

(د هاوايي، الاسکا او کاناډا په شمول) شنبه ۰۰:۱۰ – ۳۰:۱۰ (د لاس انجلس پر وخت)

د کېبل/تلوزيون له لارې

د کېبل تلوزيون سرويس: جنوبي کليفورنيا

ETTV لاتينه امريکا پوښښ: شمالي امريکا: د امريکا متحده ايالات، مرکزي امريکا،

جنوبي امريکا، کارابين سيمه، د ډومينيکن جمهوريت، هايټي او کيوبا په شمول څوارلس

هېوادونه

يکشنبه ۰۰:۱۰ – ۳۰:۱۰ (د لاس انجلس پر وخت)

د کېبل/سټيلايټ تلوزيون له لارې

د لويې لارښودې چينگ های نړيواله ټولنه همدارنگه د نړۍ په هېوادونو کې د تلوزيوني

سټېشنونو له لارې د لويې لارښودې د حقيقتونو د بيان په هکله د وېډيو کېسټونو يوه لړۍ:

تلوزيوني خپرونه؛ له ښايسته او ظرفو ساحو څخه ليدنه وړاندې کوي. د نور تفصيل لپاره

برېښنالیک:

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

## لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنښکړې کیلي 122

د کوان بین انټرنېټي سایټونه

له خدای سره مستقیمه اړیکه - د لویې لارښودې چینګ های د نړیوالې ټولنې نړیوال وب سایټ:

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

په ټوله نړۍ کې د کوان بین د وب سایټونو ډايرېکټري چې په ډېرو ژبو کې وړاندې کېږي وگورئ. همدارنگه ټلويزیوني خپرونې ته ۲۴ ساعته لاس رسې، له ښايسته او ظرفو ساحو څخه ليدنه ستاسو لپاره د لاس رسې وړ ده. تاسو کولی شئ چې د لویې لارښودې چینګ های خپرونې، چې د برېښنايي کتاب يا په چاپ وړ بڼه موجود دي له انټرنېټ څخه راښکته کړئ. د چټکې روشنښکړې کتاب چې په څو ژبو کې تيار شوی دی هم د استفادې لپاره موجود دی.

لومړی چاپ: سپټمبر ۱۹۹۰

مؤلف: لویه لارښوده چینګ های

خپرونکی: د لویې لارښودې چینګ های نړیواله ټولنه

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

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

E-mail: [smchbooks@Godsdirectcontact.org](mailto: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 تکثیر کړئ.

مونږ، د لویې لارښودې چینګ های پيروانو د حقیقت د لټولو او موندلو په لاره کې داسې ستونزې او تکلیفونه گاللې چې په کار وو. له دې امله، مونږ پوهېږو چې د یوه داسې روښانه ژوندي لارښود موندل چې داسې د لوړې کچې میتود تدریس کړي چې زمونږ دننه نې پوهه راژوندي او حقیقت درک کړي څومره سخت دي. دا داسې یو میتود دی چې د ټولو حقیقي لارښوونکو له خوا په پخوا وختونو کې تدریس شوی دی. په دغه میتود کې د گټې د ډېرښت له امله، اوس مونږ د لویې لارښودې د تعلیماتو دغه مجموعه د نړۍ په بېلابېلو هېوادونو کې خلکو ته وړاندې کوو، څو د حقیقت په لټه کې کسانو لپاره د هغوی د ورځني ژوند د اندېښنو ځواب وگرځي.

**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**