لویه لاربښوده چینګ های

د چټکې روښنفکرۍ کیلي

دا کتاب په وړیا ډول وېشل کېږي

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

فهرست

سريزه..۴
د لويې لاربښودې چينګ هاى لنډه پېژندنه.........................۸
د آخرت راز...۱۰
د لويې لاربښودې چينګ هاى يو لکچر، د ۱۹۹۲ کال د جون ۲۶مه،
د ملګرو ملتونو موسسه، نيويارک ښار
تشرف: د کوان يين ميتود...۴۷
پنځه حکمونه...۴۹
د نباتي خوړو ګټې...۵۰
روغتيا او تغذي..۵۰
ايکولوژي او چاپېريال...۵۵
د نړۍ لوږه...۵۶
د ځارويو زورول..۵۶
د لويانو او نورو پيروي..۵۶
لاربښوده پوښتنې ځوابوي..۵۸
نباتي خواړه: د نړۍ د اوبو د بحران د حل لپاره ترټولو غوره حل..۶۸
د نبات خورو لپاره ښه خبر...۶۹
خپرونې...۷۸
له مونږ سره اړيکې...۸۵

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

لویه لاربنىوده چینګ های

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

لویه لاربنىوده چینګ های

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

لویه لاربنىوده چینګ های

(c) ketabton.com: The Digital Library

سریزه

په ټولو وختونو کې بشر ته داسې استثنايي اشخاص راغلي دي چې یوازنی هدف یې د بشر روحاني لوړوالی دی. عیسی مسیح (ع) د شکه موني بودا او محمد (ص) په څېر یو له دغو رالېږل شویو کسانو څخه وه. دغه درې تنه مونږ ډېر ښه پېژنو، خو ډېر نور داسې هم شته چې مونږ یې نومونه نه پېژنو؛ ځینو یې په عام ډول ښوونه کړې او یوازې د یو څو کسانو له خوا پېژندل شوي، او نور بیا نومورکي پاتې دي. دغه اشخاص په بېلابېلو هېوادونو کې په بېلابېلو وختونو کې په بېلابېلو نومونو سره یاد شوي دي. هغوی د مرشد، مجسم معبود، روشنفکر، ناجي، مسیح، اسماني مور، پیغمبر، 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 ویښول ګڼل کېږي. کېدای شي چې کارول شوي لغتونه سره بېل وي، خو په اصل کې د ټولو معنی یوه ده.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

زمونږ او د نورو بېلابېلو مذهبي ډلو پیروان چې هغه یې پېژندلې، او لاربښوونې یې تعقیبوي، پوهېږي چې هغه څوک او څه ده. د دې لپاره چې تاسو په دې پوه شئ، تاسو باید یوه اندازه فکري پراختیا او د زړه خلوص ولرئ. دغه کاربه همدارنګه ستاسو وخت او پاملرنې ته هم اړتیا ولري، نه کوم بل څه ته.

خلک خپل ډېر وخت د ژوند لپاره د څه پیدا کولو او د مادي اړتیاوو په پوره کولو باندې لګوي. مونږ د دې لپاره کار کوو څو خپل او د خپلو دوستانو ژوند تر ممکن حده پورې آرام کړو. او کله چې وخت ولرو بیا خپل پام د سیاست، ورزش، تلوېزیون یا وروستیو پېښو په لور ور اړوو. په مونږ کې هغه کسان چې له خدای سره یې د مستقیمې اړیکې معنوي څواک تجربه کړی وي پوهېږي چې په ژوند کې تر دې ډېر نور څه هم شته. مونږ په دې خبره د تاسف احساس کوو چې نېک پیغام په پراخه کچه نه دی پېژندل شوی. د ژوند د ټولو ستونزو حل زمونږ په وجود کې دننه په پټه خوله انتظار کوي. مونږ پوهېږو چې جنت له مونږ څخه یوازې یو قدم لیرې دی. مونږ د داسې ټکو د یادونې له امله چې ښایي ستاسو منطقي ذهن تېرباسي، بخښنه غواړو. دا زمونږ لپاره سخته ده چې چوپ پاتې شو، او هغه څه وګورو چې لا د وخته مو لیدلي دي، او په داسې څه خبر شو چې لا دوخته پرې خبر یو.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

یولنډ پیغام

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

"داسې یو څوک لارښود ګڼل کېږي چې ستاسو لپاره د لارښود کېدلو د لارې کیلي په لاس ولري... چې له تاسو سره مرسته وکړي څو تاسو درک کړئ چې تاسو هم لارښود یاست او دا چې تاسو خدای ته ورنژدې یاست... دا د لارښود یوازنی رول دی."

لویه لارښوده چینګ های

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

لویه لارښوده چینګ های

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

لویه لارښوده چینګ های

(c) ketabton.com: The Digital Library

د لویې لاربښودې چینګ های
لنډه پېژندنه

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

روښنفکرۍ ته له رسېدلو څخه په وروسته کلونو کې، استادچينګ های د يوې بودايي راهبې په توګه ارام او عاجزانه ژوند پيل کړ. له دې امله چې هغه په طبيعي توګه شرمندوکه وه، تر لاسه کړې خزانه يې تر هغه وخته پورې پټه وساتله څو چې خلکو د هغې 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 چينګ های په ټوله نړۍ کې ويناوې پيل کړې او په لسګونو زره پاک زړي پيروان يې چې د عرفاني لوړوالي په لټه کې وو، خپل ځان ته جذب کړل.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د آخرت راز

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

زه ګومان کوم چې دغه مس ئ له د فزیک قوانینو ته ورته ده. که 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 ګالللو پرته تمامېږي. دا ماورا دنیا ته د تګ لاره ده.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

لکه چې مخکې مو وویل په همدې لومړۍ طبقه کې نورې طبقې هم وجود لري چې ژبه یې له بیان څخه قاصره ده. د بېلګې په

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

اوس که چېرې مونږ له دغې طبقې څخه لږ وراخوا دویمې

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

له امله مغرور نشي، ځکه چې دا يوازې هماغه د اکاشيک "akashic" ريکارډ، غربي اصطلاح، ده. په تاسو کې هغه کسان چې د يوګا تمرين يې کړی وي يا يې د ميډيټيشن نورې طريقې تمرين کړې وي، پوهېږي چې اکاشيک څه دی. د اکاشيک ريکارډ داسې يو کتابتون ته ورته دی لکه مونږ يې چې د ملګرو ملتونو په موسسه کې لرو چې په بېلابېلو ژبو ليکل شوي کتابونه په کې موجود دي. تاسو د ملګرو ملتونو د موسسې په کتابتون کې په عربي، روسي، چيني، انګلېسي، فرانسوي او الماني ژبو ليکل شوي کتابونه وينئ او که چېرې کولی شئ دغه ژبې ولولئ، کولی شئ وپوهېږئ چې په اړوندو هېوادونو کې څه تېرېږي. پوه شوئ؟ په همدې توګه هغه کس چې دويمې سطحې ته رسېږی، کولی شي چې د هربل انسان د ژوند په روښانه ډول تحليل او درک کړي. داسې لکه تاسو چې خپله د ژوند تاريخچه ګورئ.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

اصلاح او خپل ژوند بهتر وګرځوو.

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

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

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

په امريکا کې، يو 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 دنيا څخه يوه ماورا پوهه ده، چې

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

په دويمه طبقه کې هم ډېرې بېلابېلې طبقې دي، خو زه يې رالنډوم ځکه چې زه نشم کولی چې د جنت په ټولو رازونو باندې په تفصيل سره وغږېږم. تاسو به پر دې ټولو هغه وخت پوه ش ئ چې له داسې يوه لاربښود سره سفر وکړئ چې هغه مخکې ترمخکې دغه سفر کړی وي. نو دا خبره پټه نه ده. خو دا ډېره اوږدېږي چې که مونږ په هره طبقه کې چې ډېرې نورې طبقې او بيا وړې طبقې لري ودرېږو، او هرڅه وازمېيو او دغه کار به ډېر زيات وخت ونيسي. ځينې وختونه يو استاد تاسو په لنډه سره له يوې سطحې څخه بلې ته اړوي، په ډېره چټکۍ سره – زک زک زک! ځکه چې که چېرې تاسو په استادۍ کې ځان رسول نه غواړئ بيا نو تاسو دې ته اړتيا نه لرئ چې دومره ډېره زده کړه وکړئ او ستاسو لپاره به سردرد وګرځي. په دې توګه، هغه تاسو يو ځل ورمخامخ کوي او بېرته مو راګرځوي، ځکه چې حتی دغه کار هم ډېر زيات وخت غواړي. ځينې وختونه، هغه ټول عمر په بر کې نيسي، خو روشنفکري مونږ په چټکۍ سره تر لاسه کوو.

دا يوازې يو پيل دی، فقط لکه د يو څه لپاره چې نوم ليکنه کوئ. په لومړۍ ورځ چې څنګه تاسو په پوهنتون کې نوم وليک ئ ، سمدستي تاسو د پوهنتون زده کونکی کېږئ، که څه هم چې دا د دوکتورا تر لاسه کول نه دي. تر هغې شپږ کاله وروسته، څلور کاله وروسته يا دولس کاله وروسته بيا تاسو فارغېږئ، خو که چېرې هغه يو ريښتنی پوهنتون وي تاسو سمدستي د پوهنتون زده کونکی کېږئ او که چېرې تاسو نوم ليکنه وکړئ، تاسو په يقيني توګه غواړئ چې يو د پوهنتون زده کونکی وګرځ ئ ، نو دواړه اړخونه بايد همکاري وکړي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځینې جهانونه د UFO د الوت له ساحې څخه لیرې دي. UFO یا Unidentified object (نامعینه 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 عریان په مونږ باندې تېل خرخ 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 ووایو چې څنګه پرې پوه ش ئ

د مثال په توګه، زه به یې په لنډو ټکو کې بیان کړم، سمه ده؟ زه یوه مبلغه نه یم. وارخطا کېږئ مه، زه تاسوکلیسا 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 څراخ؛ او بیا ځو. کیڼ لوري ته وچلوه، ښـي 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 ترممکن حده پورې ډېر په قانون برابر واوسو، څو مونږ له ستونزو سره

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

که چېرې مونږ غواړو چې ګړندی، لوړ او بې خطره الوت وکړو، دا فزيکي قوانين دي، عينا لکه د فزيک قوانين. کله چې يو راکټ غواړي چې والوزي، ساينسپوه بايد ټاکلي قوانين مراعت کړي او بس. سمه ده؟ نو کله چې مونږ غواړو تر دې هم لوړ، تر دې هم لوړ چې راکټونه الوتلی شي، او تر نامعينو وسيلو (UFOs) هم ګړندی الوت وکړو، بايد څومره محتاط واوسو. که چېرې ستاسو لپاره په زړه پورې وي، داسې نور ټکي هم شته چې کېدای شي ياد شي، او دغه کار به ستاسو له خوا د پيل په وخت کې کېږي. اوس مونږ نه غواړو چې تاسو د دغو لاربښوونو په واسطه ستړي کړو چې تاسو 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 حقيقت کې، مونږ ډېر داسې يو چې حکمونه مو لوستي دي، خو په ژوره توګه مو پرې غور نه دی کړی، يا دا چې سم پرې نه يو پوه شوي. که پوه شوي يو هم داسې چې مونږ غوښتي نه هسې

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې د هغو حقيقي معنى ده. دا مونږ ته تاوان نه رارسوي چې مونږ ته بيا راياد کړاى شي يا دا چې يو ځل بيا يې لږ په غور سره واورو. د مثال په توګه، په مقدس کتاب کې، په زاړه عهد (Old Testament) کې، په لومړي مخ کې، خداى وايي، ما ټول حيوانات داسې پيدا کړل چې له تاسو سره په مينه چلند وکړي او مرسته درسره وکړي، او تاسو پر هغو حاکم واوسئ . هغه فرمايي، او بيا هغه د حيواناتو لپاره ټول خواړه برابر کړل، چې هر يو يې يو جلا ډول دى، خو هغه مونږ ته داسې نه وايي چې تاسو هغوى وخورئ. نه! او هغه فرمايي، ما ټول خواړه، په پټيو کې ټول بوټي او په ونو کې ټولې مېوې د خوند لپاره خوندور او د سترګو لپاره خوښونکي پيدا کړل. دغه ستاسو خواړه دي، خو ډېر خلک هغه ته پام نه کوي، او د مقدسو کتابونو ډېر پيروان، پرته له دې چې پوه شي چې د خداى اصلي هدف څه وه، اوس هم غوښه خوري.

او که چېرې مونږ په غور سره په علمي توګه څېړنه وکړو، په دې ټکي به پوه شو چې مونږ دغوښې د خوړلو لپاره نه يو. زمونږ جوړښت، زمونږ کولمې، زمونږ معده، زمونږ غاښونه، هرڅه له علمي پلوه يوازې د نباتي خوړو د خوړلو لپاره جوړ شوي دي. دا د حيرانتيا خبره نه ده چې زياتره خلک ناروغېږي، ژر زړېږي، ستړي کېږي، او تمبل کېږي په داسې حال کې چې هغه وخت چې هغوى پيدا شوي وو، ځيرک او هوښيار وو، او هره ورځ څه ناڅه مخ په ځوړې ځي. ځومره چې دوى زړېږي، د بدترۍ احساس کوي. دا له دې امله ده چې مونږ خپلې "عرادې" ، خپلې "الوتونکې وسيلې"، خپلې "نامعينې وسيلې"خرابوو. نو که چېرې مونږ غواړو چې دغه "عراده" څه ناڅه ډېره او په مصؤنه توګه وکاروو، مونږ بايد سم پام پرې وکړو.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

له دې امله، زمونږ وجود ډېر ارزښتناک دی ځکه چې دننه په کې استاد اوسېږي. دغه سبب دی چې په انجیل کې فرمايي، 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 څو زما تعلیمات تعقیب کړي ځکه هغوی کولی شي له ټولو ورځنیو جنجالونو، پیسو ګټلو او ټولو مادي مسایلو پرته په دې توګه وموميي چې دننه څوک دی او له دې نړۍ پورې خوا ته څه تېرېږي.

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

نو لاربښود هغه څوک دی چې کولی شي له مونږ سره مرسته وکړي څو دغه دروازه پرانیزو او مونږ ته وښيي چې مونږ اصلا څه لرو، خو مونږ باید له دغه وخت څخه ګټه واخلو؛ او وردننه شو او ټول

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه څه وګورو چې مونږ یې لرو.

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

اوس چې کله مونږ وغواړو چې د څه خواخوږۍ یا ، د مثال په توګه، د خالق له خوا د راکړل شوې دندې د ترسره کولو لپاره بېرته راشو، مونږ لاندې رابښکته کېږو. د تېر وخت له خلکو سره د نژدېوالي په سبب، مونږ کولی شو چې د هغوی له حساب یعنې کارما څخه یو څه په پوړ راواخلو. یوازې پوړ، نه بل څه. مونږ کولی شو چې پوړ واخلو او بیا یې د خپل روحاني قوت له لارې، په ورو ډول تر هغه وخت پورې چې مونږ په دې دنیا کې خپله وظیفه پای ته رسوو، بېرته وسپارو. دا نو بیا د استادۍ یو بېل ډول دی؛ او داسې نور هم شته چې د دې دنیا خلک دي. وروسته له هغه چې هغوی تمرین وکړي، سمدستي ترې استادان جوړېږي. داسې لکه چې فارغېږي. هوکې. دا د پوهنتون استادانو ته ورته دی چې مونږ یې لرو او هم ورسره زده کونکي لرو چې فارغېږي او بیا ترې پروفیسران جوړېږي. داسې استادان هم شته چې له ډېر وخت راهیسې استادان دي او داسې هم چې نوي فارغ شوي دي؛ او داسې نور. په ورته ډول دغه استادان هم دي.

نو که چېرې اوس مونږ غواړو چې درېیمې نړۍ ته لاړ شو، مونږ باید د کارما له هر داغ څخه پاک اوسو. کارما یو قانون دی چې ښیي چې څه چې کرې هغه به رېبې. داسې لکه مونږ چې یو د نارنج زړی کرو، او بېرته ترې نارنجان لاس ته راځي؛ د مڼې زړی کرو، مڼې ترې

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

د مثال په توګه داسې کسان هم وو لکه سویډن بورګ (Sweden Borg) یا ګورجیېف (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 رسېدلي.

نو، تر دې وروسته بیا تاسو پورتنۍ مرحلې ته ځ ئ . تر څلورمې وروسته تاسو پنځمې سطحې ته ځ ئ . په هغه ځای کې چې د استاد کور دی او ټول استادان له هغه ځای څخه راغلي دي. که څه هم چې د هغوی سطحې تر پنځمې لوړې دي، خو هغوی هلته پاتې کېږي. هغه د استادانو استوګنځی دی. او تر هغه اخوا د خدای مختلف اړخونه دي چې پوهېدل پرې سخت دي. د دې پرځای چې تاسو ګنګس کړم، ښه دا دی چې نور درته بل وخت ووایم. ښایي تر تشرف وروسته، چې هغه وخت به تاسو د اورېدلو لپاره نسبتا ډېر تیاری لرئ. زه به تاسو ته ستاسو د تصوراتو په هکله ستاسو په خوښه نه برابر څه ووایم؛ 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 لاربښودکولی شي د خلکو کارما پور

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

پوښتنه: ستاسو د تمرینونو هدف څه دی؟

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

پوښتنه: او آیا په ټولو قلمروونو کې کارما شته؟

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

تمامېږي او مونږ د جاذبې د قانون په اساس ښکته کش کوي او زمونږ لپاره په غره باندې ختل سختوي. پام مو دی؟ ځکه چې په دې نړۍ کې ډېر اخلاقي انضباطونه، ډېر اصول، ډېر دودونه، په بېلابېلو ولسونو کې ډېر عادتونه مونږ د ښو او بدو، ګناه او بې ګناهۍ په دغو تصورونو کې قیدوي. نو د نړۍ له خلکو سره زمونږ په متقابلو اړیکو کې مونږ ښه او بد، ګناه او پاکوالی د هغې ټولنې د عادتونو، سلوک او قوانینو په اساس تجربه کوو. دا زمونږ عادت جوړېږي 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 ثبتېږي. دا هغه څه دي چې مونږ لېږد ته برابروي او دې ته مو جوړوي څو په دغې مادي نړۍ یا تر هغې لږ ورپورته 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 ګړندي لاړ شو یا ورو. د مثال په توګه، خپل موټر واخل ئ . تاسو په هغه کې سل لیټره پیټرول اچوئ. تاسو کولی ش ئ چې ګړندی یې وچلوئ او ژر خپل مقصد ته ورسېږئ یا هم دا چې ورو لاړ ش ئ ؛ 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

پوښتنه: استاد چينګ هاى! زه غواړم وپوهېږم چې آيا دا چې مونږ چې دا مهال په دغه جسم کې يو، کېداى شي معنى يې دا وي چې مونږ، چې يو ځل مو له دغه جسم څخه خلاصى موندلى وه، بېرته ورته راغلي يو؟ آيا مونږ تل په دغه حالت کې وو يا دا چې پخوا، تر دې په ښه وضعيت کې وو؟ يا همېشه په دغه حالت کې وو؟ د مخکې تګ لپاره ښه حالت او وضعه څه ده؟

استاد: د جسم پرېښودل او مخکې تګ؟ هوکې، که چېرې مونږ وپوهېږو چې څنګه کېږي، بيا کېدى شي چې دغه ډول کارونه ترسره کړو. د جسم د پرېښودلو او ماورا جهان ته د تګ 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 ميتود تر ټولو غوره دى، هوکې! چې تر ليرې، له ليرې څخه ليرې او تر نهايت پورې رسېږي.

ډېرې نورې طريقې هم شته چې که تاسو وغواړئ کولى ش ئ انتخاب او تجربه يې کړئ. په بازار کې ډېرې طريقې شته: ځينې يې استرال دنيا ته ځي، ځينې يې درېيمې او څلورمې هغې ته رسېږي، خو ډېرې يې پنځمې هغې ته نه ځي. نو زمونږ طريقه او تمرين داسې دى 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، کېدى شي چې د خداى بل اړخ ته مو لاس ورسېږي، خو دا همېشه په زړه پورې نه وي.

مونږ همېشه ګومان کوو چې لوړ غوره دى؛ خو دا خبره همېشه ريښتيا نه څېژي؟ د مثال په توګه، ځينې وختونه مونږ يوې ښکلې ماڼۍ ته ځو، او مونږ د لاربنود د استوګنې خونې ته وربلل کېږو. مونږ هلته کېنو او مونږ ته ښې يخې نوشابې او ښايسته خواړه

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

استاد: اوس نو خبره ورو ورو خوندوره کېږي (خندا او چکچې). ډېر ښه. د دې پوښتنې په ځواب کې چې "زه څوک يم"، تاسو کولی ش ئ چې ذن لارښود (Zen master) ته، چې په نيويارک کې ډېر پيدا کېږي، مراجعه وکړئ. تاسو کولی ش ئ چې د ژېړو پاڼو (ادرسونو کتاب) کې وګورئ او يو په کې ولټوئ (خندا). زه په دې برخه کې معلومات نه لرم.
او دويمه پوښتنه چې "ولې تاسو دلته ياست" شايد له دې امله چې زړه مو غواړي اوس ئ ، نو دلته ياست! آيا بل څوک کولی شي چې مونږه، چې د خدای اولادونه يو، مجبور کړي چې دلته دې اوسو؟ دغه په اصطلاح د خدای اولادونه په خپله د خدای په څېر دي. که څنګه؟ د پاچا زوی په واک لرلو کې څه ناخه پاچا ته ورته وي يا دا چې په خپله راتلونکی پاچا وي. هغه چې کله وغواړي چې کوم ځای ته ولاړ شي، هلته ځي. داسې نه ده؟ هوکې، مونږ د انتخاب ازادي لرو چې جنت انتخابوو او که کوم بل ځای. ښايی تاسو له پيل څخه، له څو کاله وړاندې وخت څخه، دا انتخاب کړي وي چې دلته دې اوس ئ او له حوادثو څخه ډکو حالاتو او ځينې وختونه هم له خطرناکو او وېرونکو شيانو سره مخامخ ش ئ . ځينې خلک له وېرونکو تجربو سره ډېره مينه لري.
مثلا هماغه د پاچا زوی، هغه کولی شي چې په ماڼۍ کې

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

غواړئ چې استراحت وکړئ. اول کور ته ستانه ش ئ او استراحت وکړئ او بیا فکر وکړئ چې آیا غواړئ چې له حوادثو ډک سفر ته دوام ورکړئ که نه؟ دا ټول هغه څه دي چې زه کولی شم تر دې ځایه پورې یې ووایم.

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

مونږ داسې احساسوو چې وجود مو سره بېلېږي.

پوښتنه زه ګورم چې په چاپېرياال کې ډېر زيات ورانى روان دى. له حيواناتو سره ظالمانه چلند کېږي. ما ته داسې پوښتنه پيداکېږي چې تاسو دغه وراني ته په کومه سترګه ګورئ؟ او هغو خلکو ته چې هڅه کوي خپل ځانونه له دنيا څخه په معنوي لاره خلاص کړي، څه وړانديز لرئ چې له خپل چاپېرياال او د وراني له دغه سير سره په مناسب ډول مخامخ شي؟ آيا تاسو فکر کوئ چې له دې دنيا څخه ماورا هغې ته تګ زمونږ لپاره کافي دى څو هغه څه چې شاته پرېږدو، ومنو؟ که نه فکر کوئ چې مونږ په دې دنيا کې وظيفه لرو چې ستونزې راکمې کړو؟ او آيا دغه کار به کومه نتيجه هم ولري که نه؟

استاد هوکې، هوکې. وبه يې لري. لږترلږه زمونږ او زمونږ دوجدان لپاره به يې ولري، او په دې توګه به مونږ داسې احساس کړو چې مونږ يو څه ترسره کوو او مونږ د خپلو همنوعو وګړو د تسکين لپاره لويه هڅه کړې ده. زه په خپله ټول هغه څه چې تاسو يې پوښتنه وکړه، ترسره کوم. ترسره کړي مې دي، ترسره کوم يې، او ترسره به يې کړم.
ما تاسو ته مخکې هم ويلي دي چې زمونږ شتمني د بېلابېلو سازمانونو او کله کله د بېلابېلو هېوادونو ترمنځ چې څه مصيبت په کې پېښ شي، وېشل کېږي. هېڅ مې نه خوښېږي چې په دې هکله خپل ځان وښيم، خو اوس چې تاسو پوښتنه وکړه، د بېلګې په توګه به ووايم چې مونږ تېر کال په فليپين کې د پيناتوبو (Pinatubo) د غره د پېښې له پاتې کسانو او همدارنګه په وېتنام او چين کې له سېلاو ځپليو سره مرسته وکړه. مونږ هڅه کوو چې له ملګرو ملتونو سره په همغږۍ کې له وېتنامي کډوالو سره مرسته وکړو. البته که چېرې د ملګرو ملتونو سازمان هوکړه وکړي، خو مونږ خپله هڅه کوو. مونږ له هغوى سره مالي مرسته کوو او که چېرې ملګري ملتونه وغواړي مونږ

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

جادویي 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 وښیي. دا تر ټولو غوره لاره ده، نه د جادویي قدرتونو کارول. زه پخپله هېڅکله هم په قصدي توګه له خپلو جادویي 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 ټېل وهلو هڅه نه ده. دغه ډول کارونه بې ګټې دي. ماشوم نشي کولی چې منډه ووهي، سمه ده؟ آیا زما په ځواب قانع شوئ؟ که چېرې زما کوم ځواب ستاسو له غوښتنې سره برابر نه وي، زه هیله لرم چې ماته ووای ئ څو لاډېره 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 راخلاصولو کې د ملګرو ملتونو هڅې او کوششونه وستایم. 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

په دې توګه، مونږ بايد بيا فکر وکړو او ځانونه سره منظم کړو او په دې کار کې د نورو هېوادونو د دولتونو مرستې ته اړتيا ده. هغوى کولى شي چې د صداقت، مطلقې پاکۍ او لويوالي په ښودلو او خپلو ځانونو ته د خدمت پرځاى خلکو ته د خدمت په نيت له 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 بايد سالمه رهبري، صحيح اقتصادي سازماندهي او دولتي ستراتيژي ولرو. کله چې يو شمېر او يا ټول خلک ډېر د معنويت په لور سوق شي، دغه کار په چټکۍ سره ترسره کېږي. په داسې وخت کې به هغوى د انضباط ګټې او احکام وپېژني، او وبه مومي چې څنګه ريښتني او پاک اوسي او له خپلو مهارتونو څخه څنګه استفاده وکړي. تر هغه وروسته کولى شي چې د ډېرو کارونو د پايلو په هکله فکر وکړي، او زمونږ ژوند بيا سره منظم کړي.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د هوښيارتيا نښتوالى ښيي. نو ريښه په عقل او عرفاني ممارست کې ده. روښنفکري تر لاسه کړئ.

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

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

لويه لاربښوده چينګ هاى

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

لويه لاربښوده چينګ هاى

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

لويه لاربښوده چينګ هاى

(c) ketabton.com: The Digital Library

تشرف: د کوان يين ميتود

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

د مثال په توګه، د مسيحيانو انجيل وايي: **"په پيل کې کلمه وه او کلمه له خداى سره وه او کلمه د خداى وه."** (يوحنا ١:١) دغه کلمه دننه نۍ اواز دى. دغه اواز ته لوګوس (Logos)، شابد (Shabd)، تاوو (Tao)، د غږ جريان (Soundstream)، نام (Naam) او يا اسماني غږ (Celestial Music) ويل کېږي. استاد چينګ هاى وايي: **"دغه اواز په ټولو ژونديو موجوداتو کې ارتعاش لري او ټوله نړۍ ساتي. دغه دننه نۍ نغمه کولى شي چې ټولو ټپونو ته دوا وګرځي، هيلو ته تحقق ور وبخښي او دنيايي تنده ماته کړي، هغه ټول ځواک او مينه ده ځکه چې مونږ له داسې اواز څخه جوړ شوي يو چې له هغه سره تماس زمونږ زړونو ته سوله او خوښي ورکوي. دغه اواز ته**

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

له دې امله چې ښایي تاسو د تشرف پر وخت، دننه نی نور وګورئ او دننه اواز واورئ، نو ځینې وختونه دغې واقعې ته "چټکه روښنفکري" وایي.
لاربنسوده چینګ های تشرف ته د خلکو د منلو لپاره د هغوی تېر شالید او مذهبي اعتقاداتو پسې نه ګرځي. تاسو مجبور نه یاست چې خپل مذهب او یا اعتقاداتو ته تغیر ورکړئ. له تاسو څخه غوښتنه نه کېږي چې له کوم سازمان سره یوځای ش ئ یا دا چې له داسې یوه بهیر سره یوځای ش ئ چې ستاسو د عادي ژوند له طریقې سره مطابقت نه کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

خو له تاسو څخه غوښتنه کېږي چې نباتي خواړه وخورئ. د ټول ژوند لپاره د نباتي خوړو د خوړلو 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 مډيټېشن ورځنی تمرين او د پنځه ګونو حکمونو ترسره کول له تشرف څخه وروسته ستاسو لپاره يوازني شرطونه دي.
د دغو حکمونو عملي کول تاسو له دې څخه ساتي چې خپل ځانونه او نور ژوندي موجودات وزوروئ. دغه ممارستونه ستاسو د روښنفکرۍ لومړنۍ تجربه لاژوره او لاغښتلې کوي او تاسو ته د دې چانس په لاس درکوي څو په نهايت کې د بيدارۍ او بودايۍ تر ټولو لوړې سطحې ته ورسېږئ. له ورځني تمرين پرته، تاسو روښنفکري هېروئ او د هوښيارتيا عادي سطحې ته بېرته راستنېږئ.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

پنځه حکمونه

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

- د دغه حکم د عملي کولو لپاره باید تاسو نباتي خواړه خواره ش ئ یا دا چې شیدې او نباتي خواړه خواره ش ئ تاسو باید غوښه، ماهي، چرګ، هګۍ (پخې یا خامې، په کېک، کولچو، آیس کریم، نورو کې) یا له حیواناتو څخه لاسته راغلي مشتقات ونه خورئ. البته، کولی ش ئ چې هر ډول لبنیات وخورئ، خو چې ډاډه ش ئ چې په پنېر کې حیواني خمیره نه وي ګډه شوې.
- په دې کې هر ډول زهري مواد لکه الکول، مخدر داروګان، تمباکو، قیمار، پورنوګرافي (لوڅ عکسونه) او ډېر وېرونکي فلمونه یا کیسې او ویډیوي لوبې شامل دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

لويه لاربنوده چينګ های

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

لويه لاربنوده چينګ های

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نباتي خوړو ګټې

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

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

په حقیقت کې د نباتي خوړو رژیم یو سوغات دی چې مونږ یې خپلو ځانونو ته ورکوو. د ښه والي احساس کوو او څومره چې زمونږ د پور دروندوالی کمېږي، هومره زمونږ د ژوند څرنګوالی ښه کېږي، او

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

روغتیا او تغذیه

د بشري تکامل د سیر څېړنې 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 اناټومۍ په هکله په یوه څېړنه کې ثابت کړ. هغه په ګوته کړې ده چې د غوښه خوړونکو ژوو کوچنۍ او لویې کولمې لنډې دي. د هغوی لویې کولمې د خصوصیاتو له مخې ډېرې مستقیمې او ښویې دي. په داسې حال کې چې د نبات خوړونکو ژوو کوچنۍ او لویې کولمې دواړه اوږدې دي. غوښه د پروټینو د ډېرښت او د فایبري حجم د کموالي له امله د جذبېدلو لپاره ډېر وخت ته اړتیا نه لري، او له همدې امله ده چې د غوښه خوړونکو ژوو د کولمو اوږدوالی د نبات خوړونکو ژوو د کولمو د اوږدوالي په نسبت لږ دی.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

شي خپل ژوند هم د نباتي خوړو له لارې حمايه کړي او هم د غيرنباتي. که چېرې دوه موږکان په نظر کې ونيسو چې يو يې غوښه خوري او بل نباتي خواړه، وبه ومو چې د هغوی وده او انکشاف يو بل ته ورته دی، خو توپير يې دا دی چې د نبات خور موږک عمر به زيات او د ناروغۍ په وړاندې به يې مقاومت ډېر وي. سربېره پر دې، کله چې دواړه موږکان ناروغ شي، هغه موږک چې نباتي خواړه خوري، ژر رغېږي. هغه همدارنګه عقيده لري چې: "د درمل پوهنې علم پرمختګ کړی دی، خو کولی شي يوازې د ناروغيو درملنه وکړي. البته، خواړه کولی شي چې زمونږ روغتيا وساتي." په داسې حال کې چې يو صحيح غذايي رژيم کولی شي چې د ناروغيو مخه ونيسي. هغه يادوي چې نباتي خواړه د غوښې په نسبت د مغذي موادو ډېره مستقيمه منبع ده. خلک د حيواناتو غوښه خوري، خو د هغو حيواناتو د غذا منابع چې مونږ يې غوښه خورو، نباتات دي. د حيواناتو ژوند ډېر لنډ دی، او تقريبا ټولې هغه ناروغۍ لري چې انسان پرې اخته کېږي. ډېر احتمال شته چې انسان د ناروغو حيواناتو د غوښې په خوړلو سره په ناروغۍ اخته شي، نو په دې اساس ولې انسان خپل خواړه نېغ په نېغه له نباتاتو څخه وانه خلي؟ ډاکټر ميلر وړانديز کړی دی چې، مونږ کولی شو چې د خپلې روغتيا لپاره ټول اړتيا وړ مواد له غلو، دانو او سبزيجاتو څخه تامين کړو.

ډېر خلک عقيده لري چې حيواني پروټين له دې امله چې مکمل پروټين دي په نباتي پروټينو باندې غوره دي، خو واقعيت دا دی چې سربېره پر دې چې ځينې نباتي پروټين مکمل دي، تر څنګه يې مونږ کولی شو چې د څو نامکملو پروټينونو د يوځای کولو په نتيجه کې مکمله غذا تر لاسه کړو.

د ۱۹۸۸ کال په مارچ کې، د امريکا د خوراکي موادو سازمان (ADA) اعلام وکړ چې "د نباتي خوړو رژيم په دې شرط چې په صحيح توګه پلان شي کېدای شي چې د روغتيا او تغذيې له مخې مکمل

(c) ketabton.com: The Digital Library

خواړه جوړ کړي. "

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

ایکولوژي او چاپېریال

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ځمکې د منابعو د صحیح استعمال لاره نه ده.

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ش ځ چې يو ژوندى موجود ستاسو د هرځل خوراک پر وخت نه دى وژل شوى.

د نړۍ لوږه

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

د څارويو ځورول

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

په اکثرو لوېديزو هېوادونو کې څاروي په مېخانيکي مزارعو (factory farms) کې روزل کېږي. دغه مرکزونه د دې لپاره جوړ شوي دي څو ډېر شمېر څاروي په لږ لګښت سره د قصابۍ لپاره وروزي. څاروي سره يوځاى کوي او بيا ماشين پرې راخلاصوي او داسې يې ميده ميده کوي چې نرمه غوښه ترې جوړه شي. دا يو داسې حقيقت دى چې په مونږ کې زياتره خلک به يې هېڅکله هم په خپلو سترګو ونه ويني. داسې ويل کېږي چې، "له يوې قصابخانې څخه يوځل ليدنه به دې د ټول عمر لپاره نبات خور وګرځوي."

(c) ketabton.com: The Digital Library

لیوتولستوی ویلي دي: "څو چې قصابخانې موجودې وي، د جګړو ډګرونه 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 ځارویو 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 خورو څنګه دي.

د لویانو او نورو پیروي

مونږ وینو چې انسانان د لیکلي تاریخ له پیل څخه نباتات خوري. 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 "شکیاموني بودا" د اهیمسا (Ahimsa) په اهمیت او د ژوندیو موجوداتو د نه ځورولو په اصل باندې تاکید کړی دی. هغه خپلو شاګردانو ته ویل چې غوښه ونه خوري، 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 خوري...، داسې چې په دې ژوند کې زه تاسو خورم او په بل ژوند کې تاسو ما خورئ...، او دا په همدې ډول دوام مومي. هغوی څنګه کولی شي چې له درې قلمروونو (توهماتو) څخه راوځي؟"**

ډېرو لومړنیو یهودیانو، مسیحیانو او تاؤستانو نباتي خواړه خوړل. په سپېڅلي انجیل کې راغلي دي: **"او خدای وویل، ماستاسو**

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خوړو لپاره دانې او مېوې او د وحشي ځارویو او الوتونکو د خوړو لپاره واښه او د نباتاتو پاڼې پیدا کړي دي. (جینیسیس ۲۹:۱)" او په انجیل کې د غوښې خوړلو د مخنیوي لپاره یوه بله ښه: **"تاسو باید داسې خواړه ونه خورئ چې وینه په کې روانه وي، ځکه چې په هغه کې ژوند روان دی (جینیسیس ۹:۴)"** خدای وویل: **"چا تاسو ته ویلي دي چې غویی او سیرلی ووژنی او زما په نامه یې قرباني کړئ. خپل ځانونه له دغې بې ګناه وینې څخه ووینځئ، ځو زه ستاسو دعا واورم؛ که نه زه به مې مخ درڅخه وګرځوم ځکه چې ستاسو لاسونه په وینو سره دي. توبه وباسئ چې ومو بخښم. (ایسایه 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 لاربښوونو یو نوی لید بیان شوی دی. مسیح ویلي دي: **"هغه کسان چې د ځارویو غوښه خوري، هغوی د خپلو ځانونو لپاره قبرونه ګرځي. په ریښتیا درته وایم، څوک چې وژنه کوي، په خپله به وژل کېږي. څوک چې ژوندي موجودات وژني او غوښه یې خوري، په حقیقت کې د مړو انسانانو غوښې خوري."**

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

استاد پوښتنې ځوابوي

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

پورې ژوندی وه. سربېره پر دې، د هګۍ زېړ ډېر زيات کولسترول لري. کولسټرول د زړه د بې نظميو اصلي عامل دی او دا په فورموسا او امريکا کې يوه له ډېرو مرګونو ناروغيو څخه ګڼل کېږي. دا د حيرانتيا ځای نه دی چې ګورو چې زياتره ناروغان د چرګانو هګۍ خواره دي.

پوښتنه: انسان بېلابېل حيوانات لکه خوګان، پسونه، چرګان، بتې، او نور ساتي. ولې نشو کولی چې مونږ هغه وخورو؟
استاد: داسې ده؟ ميندې پلرونه خپل ماشومان ساتي. آيا ميندې پلرونه حق لري چې خپل ماشومان وخوري؟ ټول ژوندي موجودات حق لري چې ژوند وکړي، او هېڅ څوک يې بايد له دغه حق څخه محروم نه کړي. که چېرې مونږ د هانګ کانګ قوانين 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: حيوانات د دې لپاره پيدا شوي دي چې خلک يې وخوري. که چېرې يې مونږ ونه خورو، نړۍ به ترې ډکه شي. سمه ده؟
استاد: دا يوه غلطه عقيده ده. آيا تاسو د يوه حيوان تر وژلو وړاندې له هغه څخه پوښتنه کوئ چې تاسو غواړئ هغه ووژنۍ او ويې خورئ؟ ټول ژوندي موجودات غواړي چې ژوندي پاتې شي او له مرګ څخه ډارېږي. مونږ نه غواړو چې پړانګ مونږ وخوري، نو مونږ بايد ولې حيوانات وخورو؟ د انسان يوازې لسګونه زره کاله کېږي چې په ځمکه باندې ژوند کوي، خو د انسان له پيدايښت څخه وړاندې، په ځمکه کې ډول ډول حيواناتو ژوند کاوه. آيا هغوی ځمکه ډکه کړې وه؟ ژوندي موجودات يو له بل سره يو ايکولوژيک توازن لري او د خوړو يا ځای د کموالي په صورت کې، د هغوی په ټولنه کې يو لوی کمی رامنځته کېږي. دغه مس ئ له ټولنه په توازن کې ساتي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پوښتنه: ولې بايد زه نبات خور اوسم؟
استاد: زه نبات خور يم ځکه زما دننه خداى غواړي چې زه دې داسې اوسم. ولې؟ غوښه خوړل د "نه غواړم چې ووژل شم" له نړيوال اصل سره په ټکر کې دي. مونږ پخپله نه غواړو چې ووژل شو، او نه غواړو چې مال مو غلا کړاى شي. اوس، که چېرې له نورو سره دغه ډول معامله وکړو، په حقيقت کې دا هرڅه له خپل ځان سره کوو، او دغه کار مونږ دردوي. هرڅه چې تاسو د نورو په وړاندې کوئ، تاسو پخپله پرې دردېږئ. تاسو نش ئ کولى چې په خپل ځان باندې خوله ولګوئ او بايد خپل ځان زخمي نه کړئ. په عين ډول، تاسو بايد بل څوک ونه وژن ئ ځکه چې دا د ژوند د اصل پرخلاف عمل دى. ولې؟ دا کار مونږ دردوي، نو نه يې ترسره کوو. د دې معنى دا نه ده چې مونږ په يو ډول خپل ځانونه محدودوو. د دې معنى دا ده چې مونږ خپل ژوند د ژوند ټولو ډولونو ته پراخوو. زمونږ ژوند به په دې بدن کې محدود نه وي، بلکې د حيواناتو او د ژونديو موجوداتو ټولو ډولونو ته به غزېدلى وي. دغه کار مونږ لويوي؛ مونږ خوشحالوي؛ او زمونږ محدوديت له منځه وړي. سمه ده؟

پوښتنه: آيا کېداى شي د نباتي خوړو او په دې هکله رڼا واچوئ چې څنګه کېداى شي دا له نړيوالې سولې سره مرسته وکړي؟
استاد: تاسو ګورئ چې په نړۍ کې ډېر جنګونه د اقتصادي دلايلو په اساس رامنځته کېږي. اقتصادي ستونزې هغه وخت سختې وي چې په بېلابېلو هېوادونو کې لوږه، د خوړو کمى، او يا د هغو وېش نامتوازن وي. که چېرې تاسو يو څه وخت ورکړئ، مجلې ولول ئ او د نباتي خوړو د حقايقو په هکله څېړنه وکړئ، په ډېرښه ډول به په دې هکله وپوهېږئ. د غوښې په نيت د پسونو او حيواناتو ساتنه په ډېرو برخو کې زمونږ او د ټولې نړۍ، يا لږ ترلږه د درېيمې نړۍ د هېوادونو د اقتصاد د کمزورتيا باعث ګرځېدلې ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

استاد: بالکل نه. بودا د یو ډول سمارق تر خوړلو وروسته مسموم او بیا مړ شو. که چېرې مونږ د دغه سمارق نوم له براهمني ژبې څخه همداسې په تحت اللفظي بڼه بلې ژبې ته ترجمه کړو، د دغه سمارق له نامه څخه "د خوګ پښه" جوړیږي، خو په حقیقت کې دا د خوګ پښه نه ده. دا داسې دی لکه "لن ګن" (longan) چې په چینایي ژبه کې یو ډول مېوه ده. (په چیني ادبیاتو کې بیا دغه کلمه "د ښامار سترګه" معنی ورکوي). نو ډېر نباتات شته چې له نامه نه نبات نه معلومیږي، خو په حقیقت کې نبات وي. لکه همدا "د ښامار سترګه" او داسې نور. دغه سمارق هم په براهمني ژبه کې "د خوګ پښه" یا "د خوګ خوښي" معنی ورکوي چې په دغو دواړو کلمو کې د خوګ نوم شته دی. دا چې دغه ډول سمارق لږ پیدا کیږي، نو د هند خلکو بودا ته د درناوي ښودلو لپاره هغه ته هدیه کړی دی. دغه سمارق د ځمکې پرمخ نه پیداکیږي او تر ځمکې لاندې راشین کیږي. که ښوک 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" وایي. اصلا دواړه نومونه د هماغه سمارق لپاره کارول کیږي. دا چې دغه لفظ له لازمې پاملرنې څخه پرته نورو ژبو ته ترجمه شوی دی او دا چې خلکو اصلا د دغه نامه ریښه نه پېژندله، وروستي نسلونه له سوء تفاهم سره مخامخ شول او بودا یې په تېروتنې سره غوښه خور وګاڼه. دا په ریښتیا سره د تاسف وړ خبره ده.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

استاد: دا یوه ډېره لویه تېروتنه ده. تاسو پوهېږئ چې قصابان ژوندي موجودات له دې امله وژني چې نور خلک ترې غوښه غواړي. بودا په "لانکاواتارا 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 خوړل سره ورته ګناه لري." د ژوندیو 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 یوریکینېز په څېر زهري مواد تولید کړي، خو د مېوې او ترکارۍ 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 کېمیاوي 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 خوړل 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 سبزۍ، مېوه او غله کې د هغوی د تراکم په پرتله دیارلس 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 مراحلو په طی کولو سره ذخیره شي. نو هغو مصرفونکو ته چې د غذایي موادو د زنځیر په پورتنۍ برخه کې واقع دي، تر ټولو ډېر تاوان ور رسېږي.
د آیووا په پوهنتون کې ترسره شوې ازموینې ښیي چې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

انسان په بدن کې موجود تقریبا ټول مسمومیت د غوښې له خوړلو څخه رامنځته کېږي. تجربه کونکو موندلي دي چې د نبات خورو انسانانو په وجود کې موجود زهر د غوښه خورو انسانانو په وجود کې د موجودو زهرو په پرتله له 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 خوراکونه په کېمیاوي موادو لړلي وي چې د هغوی د غوښې د رنګ او خوند د تغیر او چټکې ودې لپاره مؤثر وي. حتی د غوښې د ساتنې لپاره هم له دغه ډول موادو څخه استفاده کېږي.
د مثال په توګه، له نایتریتو څخه جوړ شوي ساتونکي درمل ډېر زهري دي. د ۱۹۷۱ کال په جولای کې نیویارک ټایمز خبر ورکړ چې: "د غوښه خوړونکو د روغتیا لپاره تر ټولو لوی پټ خطر په غوښه کې نه د لیدلو وړ ککړونکي، لکه په آزاد ماهي کې باکټریاوې، د مرض ضد درملو پاتې شوني، ساتونکي مواد، هورمونونه، انټي بیوټیک او نور اضافي کېمیاوي مواد دي". سربېره پر دې، حیواناتو ته واکسین تزریق کېږي چې کېدای شي د هغو په غوښه کې پاتې شي. دغو ټولو ته په پام سره، په تازه مېوه، مندتو، نخودو، جوارو او شیدو کې موجود پروټینونه د غوښې د پروټینو په پرتله ډېر خالص دي، ځکه چې په غوښه کې د موجودو ناخالصو موادو ۵۶٪ په اوبو کې د حلېدلو وړتیا نه لري. څېړنو ښودلې ده چې دغه اضافي مواد کېدای شي د سرطان او ډېرو نورو ناروغیو او یا د جنین د شکل د تغیر سبب وګرځي. نو غوره دا ده چې امېدوارې ښځې هم په بشپړ ډول د نباتي خوړو اخیستلو ته مخه کړي څو د جنین جسمي او روحي روغتیا تامین شي. که چېرې تاسو په کافي اندازه شیدې وڅښ ئ ، ستاسو بدن ته به په لازمه اندازه کلسیم ورسېږي. همدارنګه تاسو کولی ش‌ئ چې د حبوباتو په خوړلو سره لازم پروټین، او د مېوې او سبزۍ په خوړلو سره د خپل بدن د اړتیا وړ ویټامینونه او نور معدني مواد تامین کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

نبات خوري

د نړۍ د اوبو د بحران لپاره ترټولو غوره حل

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

هیله ده چې د اړوندو راپورونو لپاره وګورئ:
http://www.worldwatercouncil.org/
http://news.bbc.co.uk/2/hi/science/nature/3559542.stm
http://news.bbc.co.uk/1/hi/sci/tech/2943946.stm

د نبات خورو لپاره ښه خبر

د نباتي خوړو مهم پروټین

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

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

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

د یوې نباتي غذا تیارول داسې دي ښځي لکه د یوې غوښه لرونکې غذا تیارول، په استثناء د دې چې سبزي - د چرګ تکې، سبزي-د ورانه غوښه یې پرځای وکارول شي. د مثال په توګه، "له کرفس سره د سرې کړې غوښې" یا "د سمندري نباتاتو او هګۍ د ګډ سوپ" پر ځای اوس مونږ کولی شو چې "له کرفس سره نباتي غوښه سره کړو" یا دا چې "د سویا له تکو

(c) ketabton.com: The Digital Library

سره د سمندري نباتاتو سوپ" جوړ کړو.

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

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

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

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

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

په نړۍ کې د نباتي خوړو ریسټورانټونه
(چې د ملګرو له خوا چلول کېږي)

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

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

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

U.S.A.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Georgia

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

Illinois
Alice and Friends Vegetarian Cafe
Address: 5812 N Broadway St. Chicago, IL 60660-3518, U.S.A.
Tel: 1-773-275-8797

Puerto Rico
San Juan
El Lucero de Salud de Puerto Rico
1160 Americo Miranda Ave., San Juan, Puerto Rico

Peru
Lima
SaborSupremo
Av. Militar 2179 - Lince Lima 14
Tel: 51-1-2650310.

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

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

France

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

Sydney
Tay Ho Vegetarian restaurant
11/68 John Street , Cabramatta, NSW 2166
Tel :61-2-9728-7052

Duy Linh Vegetarian restaurant
10/117 John Street, Cabramatta, NSW 2166 Australia
61-2-9727- 9800

Color of Love,Vegetarian restaurant
227 Cabramatta Rd, Cabramatta, NSW 2166
61-2-9755-4410/61-405-735748

Kardinya
One World Cuisine
Shop 7, 23 South Street , Kardinya WA6163, Australia (beside IGA)
61-8-9331-6677/61-8-9331-6699
enquiry@oneworldcuisine.com.au
http://www.oneworldcuisine.com.au

Asia
Hong Kong
Tun Mun
Nature House
Workshop No.6 5th Floor, Good Harvest Industrial Building, No.9Tsun Wen Rd Tuen Mun New Territories 506
Tel: (852) 2665-2280
www.naturehouse.com.hk
www.lovingocean.com

Buddha Hut
245 Amoy Plaza Phase 2, 77 Ngau Tau Kok Road, Kowloon, Hong Kong
852-27511321

Japan
Gunma
Tea Room & Angel’s Cookies
937 Takoji Kanbara Tsumagoi Agatsuma Gunma, Japan
Tel / Fax: 81-279-97-1065

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

Korea

Vegelove Bakery
221 Poi-dong, Gangnam-gu, Seoul, Korea
82-2-577-5749
anagelena@yahoo.co.kr

Vegelove Vegetarian Buffet
8th Floor, Lotte Department Store, 937, Daechi-dong, Gangnam-gu, Seoul, Korea
82-2-565-6470
http://vegelove.co.kr/

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

Malaysia

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

Indonesia

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

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

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

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

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

Philippines

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

ستا دعا د ټولو په حال شاملیږي
ښه او بد، ښایسته او بدرنګ
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 کیږم

د لویې لاربښودې چینګ های
له "خاموشې اوښکې" اثر څخه

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپرونې

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

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

کتابونه

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

آډيو او ويډيو کيسټې

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د موسیقۍ کیسټې او سي ډي ګانې

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

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

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

Holy Chanting: Hallelujah

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

شعري مجموعې

Silent Tears: A book of poems written by Master.
Available in English/Chinese, German/French/English, , Aulacese, Spanish, Portuguese, Korean and Filipino.

Wu Tzu Poems: A book of poems written by Master.
Available in Aulacese, Chinese, English

The Dream of a Butterfly: A book of poems written by Master.
Available in Aulacese, Chinese and English.

Traces of Previous Lives :A book of poems written by Master.
Available in Aulacese, Chinese and English.

The Old Time: A book of poems written by Master.
Available in Aulacese , English.

Pebbles and Gold: A book of poems written by Master.
Available in Aulacese , Chinese and English.

The Lost Memories: A book of poems written by Master.
Available in Aulacese, Chinese and English.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ډي وي ډي ګانې

Code Title
Place
Code Title Place

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپرونې تر لاسه کول

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

www.smchbooks.com

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

"خپله تلپاتې خزانه بياموموئ چې وکړى شئ د هغې له بې پايه سرچينې څخه ډېر څه تر لاسه کړئ. دا نامحدود رحمت او برکت دى! زه له دې سره د خپرولو لپاره هېڅ الفاظ نه لرم. زه کولى شم چې يوازې د هغه ستاينه وکړم او هيله لرم چې تاسو هغې لره زما په ستاينه 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 بيا به تاسو باور وکړئ. تر تشرف وروسته به تاسو زما د الفاظو په معنى په صحيح توګه پوه شئ. زه بله لاره نه لرم چې دا لوى برکت چې خداى ماته راکړى دى، او ورسره يې دا حق راکړى دى چې نورو ته يې په وړيا توګه بې له قيد او شرط نه ورسوم، تاسو ته درانتقال کړم."

لويه لارښوده چينګ هاى

"مونږ يو څه کارما په خپل چاپېريال کې له شتو خلکو څخه هغوى ته د ليدلو، د هغوى په هکله د فکر کولو، د يوه کتاب يا خوړو د شريکولو او نورو له لارې اخلو. دا يوه داسې لاره ده چې مونږ پرې خلکو ته برکتونه ورکوو او د هغوى کارما راکموو. دا له دې امله چې مونږ تمرين کوو، ځو رڼايي خپره کړو او تياره له منځه يوسو. هغه خلک برکتي دي چې مونږ ته له خپلې کارما څخه يو څه راکوي. مونږ خوشحاله يو چې له هغوى سره مرسته کوو."

لويه لارښوده چينګ هاى

"په انساني ژبه مونږ همېشه بې ځايه خبرې کوو. مونږ همېشه د هر شي په هکله غر، غر، غر خاندو. مونږ بايد هر څه يو له بل سره مقايسه وکړو، بايد هر څه وارزوو، بايد هر څه معرفي کړو، خو په قطعي توګه، که چېرې په حقيقي توګه قطعي وي، تاسو نشئ کولى چې حتى د هغې په هکله خبرې وکړئ. تاسو نشئ کولى چې د هغې په هکله وغږيږئ. تاسو نشئ کولى چې حتى د هغې په هکله فکر وکړئ. تاسو هغه په خيال کې نشئ راوستلى. هلته هېڅ شى نشته. پوه شوئ؟"

لويه لارښوده چينګ هاى

(c) ketabton.com: The Digital Library

له مونږ سره اړيکې

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

- په لاندې لسټ کې هغه هېوادونه ذکر شوي دي چې د عقيدې اساسي يا ډېرې ازادۍ ته په کې احترام کېږي. که چېرې ستاسو په سيمه کې ارتباطي شخص نه وي، هيله ده چې زمونږ له مرکزي دفتر يا تاسو ته ترټولو نژدې دفتر سره اړيکه ونيسئ.

په نړيواله سطحه زمونږ د ارتباطي کسانو د لست مواد ښايي وخت په وخت تغير او تبديل شي؛ د وروستيو او تازه معلوماتو لپاره، هيله ده چې وګورئ:

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

AFRICA:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

AMERICA

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ASIA

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

*** Nepal:**

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

EUROPE

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

OCEANIA

*** Australia:**

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

*** New Zealand:**

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د لويې لارښودې تلوېزيون

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

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

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

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

TV@Godsdirectcontact.org

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کوان يين انټرنېټي سايټونه

له خدای سره مستقيمه اړيکه – د لويې لاربښودې چينګ های د نړيوالې ټولنې نړيوال وېب سايټ:

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

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

لومړی چاپ: سپتمبر ۱۹۹۰

مؤلف: لويه لاربښوده چينګ های
خپرونکی: د لويې لاربښودې چينګ های نړيواله ټولنه
Address : No. 236 Soungshan Road, Taipei, Formosa, R.O.C.
Tel: 886-2-87873935   Fax: 886-2-87870873
E-mail: smchbooks@Godsdirectcontact.org

The Supreme Master Ching Hai ©2007

ټول حقونه خوندي دي.

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

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

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