**لویه لاربښوده چینګ های**

# د چټکې روښنفکرۍ کیلي

دا کتاب په وړیا ډول وېشل کېږي

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library



# فهرست


سریزه.................................................................۴
د لویې لاربښودې چینګ های لنډه پېژندنه...........................۸
د آخرت راز.............................................................۱۰
د لویې لاربښودې چینګ های یو لکچر، د ۱۹۹۲ کال د جون ۲۶مه،
د ملګرو ملتونو موسسه، نیویارک ښار
تشرف: د کوان یین میتود...........................................۴۷
پنځه حکمونه.........................................................۴۹
د نباتي خوړو ګټې....................................................۵۰
روغتیا او تغذي.............................................................۵۰
ایکولوژي او چاپېریال......................................................۵۵
د نړۍ لوږه...................................................................۵۶
د ځارویو زورول............................................................۵۶
د لویانو او نورو پیروي....................................................۵۶
لاربښوده پوښتنې ځوابوي.................................................۵۸
نباتي خواړه: د نړۍ د اوبو د بحران د حل لپاره تر ټولو غوره حل..۶۸
د نبات خورو لپاره ښه خبر.........................................۶۹
خپرونې...............................................................۷۸
له مونږ سره اړیکې...................................................۸۵


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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

*لویه لارښوده 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 خداى 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 لارښوده چینګ های*

*" زمونږ ښوونه داسې ده چې هر هغه څه چې تاسو یې باید په دې دنیا کې وکړئ، په پوره خلوص سره یې وکړئ، او تر څنګه یې د مسؤلیت احساس وکړئ او همدارنګه هره ورځ عبادت وکړئ. په دې توګه به تاسو ډېره پوهه، ډېر حکمت، ډېر آرام 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 خداى ستاسو په وجود کې دننه دی. دا مه هېروئ چې خداى ستاسو په زړه کې دننه دی. "*

*لویه لارښوده چینګ های*

(c) ketabton.com: The Digital Library



# سريزه

په ټولو وختونو کې بشر ته داسې استثنايي اشخاص راغلي دي چې يوازنى هدف يې د بشر روحاني لوړوالى دى. عيسى مسيح (ع) د شکه موني بودا او محمد (ص) په څېريو له دغو رالېږل شويو کسانو څخه وه. دغه درې تنه مونږ ډېر ښه پېژنو، خو ډېر نور داسې هم شته چې مونږ يې نومونه نه پېژنو؛ ځينو يې په عام ډول ښوونه کړې او يوازې د يو څو کسانو له خوا پېژندل شوي، او نور بيا نومورکي پاتې دي. دغه اشخاص په بېلابېلو هېوادونو کې په بېلابېلو وختونو کې په بېلابېلو نومونو سره ياد شوي دي. هغوى د مرشد، مجسم معبود، روښنفکر، ناجي، مسيح، اسماني مور، پيغمبر، مذهبي لاربښود، ژوندي ولي، او په ورته نورو نومونو باندې ياد شوي دي. هغوى د دې لپاره راغلي وو چې مونږ ته هغه څه راوړاندې کړي چې روښنفکري، نجات، ادراک، ازادي، يا ويښول ګڼل کېږي. کېداى شي چې کارول شوي لغتونه سره بېل وي، خو په اصل کې د ټولو معنى يوه ده.

د ورته اسماني سرچينې راغلي کسان چې د بشريت د لوړولو لپاره له تېرو سپېڅليو سره ورته روحاني عظمت، اخلاقي سوچه والى او قوت لري نن هم له مونږ سره دلته موجود دي، په داسې حال کې چې يوازې څو کسان د هغوى د موجوديت په هکله خبر دي. له هغو څخه يوه هم ستره لاربښوده چينګ هاى ده.

چينګ هاى يوه داسې نومانده ده چې ښايي په پراخه کچه د يوه ژوندي روحاني شخصيت په توګه ونه پېژندل شي. هغه يوه ښځه ده، او ډېر بودايان او نور پر دې اسطوره باور لري چې يوه ښځه نشي بودا کېدلى. هغه له نژادي پلوه د اسيا ده، او ډېر لوېديځوال تمه لري چې د هغوى ناجي به د هغوى 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 ني 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 لیرې او ستونزمن کار نه دی او د هغې د تر لاسه کولو لپاره باید یو څوک په ټولنه کې له ډېرې ښکېلتیا ښخه ډډه وکړي.

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



## یولنډ پیغام

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

*لويه لارښوده چينګ هاى*

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

*لويه لارښوده چينګ هاى*

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

*لويه لارښوده چينګ هاى*

(c) ketabton.com: The Digital Library



# د لويې لاربښودې چينګ های
# لنډه پېژندنه

استاد چينګ های په وېتنام کې په يوه شتمنه کورنۍ کې زېږېدلې ده. پلار يې د نباتي طب يو مشهور ډاکټر وه. استاده د کاتوليک مذهب تر تعليماتو لاندې لويه شوې او له خپلې انا څخه يې د بودايي مذهب اصول زده کړي دي. په هماغه کوچنيوالي کې يې له فلسفې او مذهبي تعليماتو سره علاقه ښودله او د ټولو ژونديو موجوداتو په وړاندې يې يو ډول ځانګړې عاطفه درلوده.

استاد چينګ های په اتلس کلنۍ کې د زده کړې لپاره انګلستان ته لاړه. وروسته فرانسې او بيا جرمني ته لاړه چې هلته يې له سره صليب سره کار پيل کړ او له يوه جرمني ساينس پوه سره يې واده وکړ. تر دوو کلونو خوشحاله ګډ ژوند وروسته د مېړه په موافقې سره له هغه څخه بېله شوه څو د روښنفکرۍ او هغو ايډيالونو لټه پيل کړي چې له کوچنيوالي څخه ورسره وو. دغه مهال، نومورې دنږدې ښوونکيو تر لارښوونې لاندې د عبادت او عرفاني طريقو بېلابېل ډولونه زده کړل. بالاخره، هغې درک کړه چې د انساني کړاوونو د له منځه وړلو لپاره يوازې د يو 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 روشنفکرۍ 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 روشنفکرۍ ته ورسېده.

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



# د آخرت راز

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



تاسو تجربه کړې ده؟ دغه 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 ګاللو پرته تمامېږي. دا ماورا دنیا ته د تګ لاره ده.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

په حقیقت کې دا خدایي سوغاتونه نه دي، بلکې دا زمونږ د دننه ني جنت وړتیاوې دي چې په خپلو ځانونو کې مو رابیدارې کړي او راڅوندۍ 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 یې د مسایلو د اسانتیا له پاره د (دویمې) په نامه یادوو، لاړ شو، ښایي مونږ د لومړۍ طبقې په نسبت ډیرې نورې وړتیاوې تر لاسه کړو خو تر ټولو غښتلې لاسته راوړنه چې مونږ یې دویمې طبقې ته په رسېدلو سره تر لاسه کوو بلاغت، وینا او د بحث وړتیا ده. داسې نه ښکاري چې یو څوک دې داسې چاته چې دویمې طبقې ته رسېدلی وي په بحث کې ماتې ورکړي، ځکه چې هغه د خبرو کولو ډېره اوچته وړتیا لري او د هغه فراست (intellect) تر ټولو لوړ ممکن حد پورې رسېږي.

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



اصلاح او خپل ژوند بهتر وګرځوو.

مثلا که تر دې وړاندې مونږ نه پوهېدو چې يو ځل مو خپل ګاونډي په تېروتنې سره خفه 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 څيزونه سره ترتيب کړو؛ او د ژوند لاره او جريان مو بهتر وګرځوو او په دې توګه د خپل ژوند ډېرې پېښې، خراب او ناغوښتي شرايط راکم کړو. هوکې! هوکې! په دې توګه دويمې سطحې ته زمونږ رسېدل پخپله يو فوق العاده څيز 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 عجیبه معلومېږي، خو څومره چې شیان لوړ دي، هومره ساده دي. دا تر دې هم ډېر ساده دي چې مونږ لېسې یا پوهنځي ته ځو او هلته له ډېرو مغلقو ریاضیکي پوښتنو او سوالونو سره مخامخ کېږو.

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



ځینې جهانونه د UFO د الوت له ساحې څخه لیرې دي. UFO یا Unidentified object (نامعینه وسیله). یوه الوتونکې وسیله، هوکې! اوس زموږ په وجود کې داسې یو څه شته چې له هر UFO څخه ګړندی دی. هغه زموږ خپله اروا ده. ځینې وختونه موږ ورته روح وایو، او موږ 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 موږ دې ته وارخطا شو چې یوه ورځ به عربان په موږ باندې تېل خرڅ نه کړي (خندا) ځکه چې هغه یو پرځان بسیا ځواک دی. هېڅ کله هم خرابېږي نه، مګر دا چې موږ وغواړو چې هغه له کلي احکامو څخه په تجاوز سره، د اسمان او ځمکې له تطابق څخه په تجاوز سره چې ډېر په اسانۍ سره یې مخه نیول کېدای شي، هغه تخریب کړو. که چېرې ستاسو لپاره په زړه پورې وي، موږ 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 موږ باید پرې پوه شو، دا فقط داسې ده لکه کله چې موږ موټر چلوو، موږ باید د ترافیکو په قوانینو باندې وپوهېږو. سور څراغ؛ زرغون څراخ؛ او بیا ځو. کیڼ لوري ته وچلوه، ښي لاس ته او داسې نور. په لویه لاره کې ګړندیتوب څومره وي. نو په عالم کې یو شمېر ډېر ساده قوانین دي، په فزیکي عالم کې. زموږ له جهان څخه پورې، تر دې فزیکي جهان هاخوا، هېڅ قوانین نشته، بالکل هېڅ قوانین نشته. موږ خپلواک یو، خپلواک اوسېدونکي، خو موږ باید تر هغې پورې ولاړ شو څو ازاد وګرځو. او تر هغه چې موږ لا په دې دنیا کې په فزیکي بڼه اوسېږو، موږ باید ترممکن حده پورې ډېر په قانون برابر واوسو، څو موږ له ستونزو سره

(c) ketabton.com: The Digital Library



مخامخ نشو. او په دې توګه زمونږ عرادې 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 بايدخپل د ژوند له ملګري پرته له نورو سره د مينې کولو د اړيکې او غلا مرتکب ونه ګرځو؛ او دا چې زهري مواد، چې نن ورځ په کې نشه يي مواد شامل دي ونه کاروو. ښايي بودا پر دې پوهېده چې په ۲۰مه پېړۍ کې به مونږ کوکايين او نور راوباسو، نو هغه ويلي وو چې نشه يي توکي مه کاروئ. په نشه يي توکو کې د قيمار ټول ډولونه او هر داسې څه شامل دي چې زمونږ مغزونه فزيکي خوښيو پورې تړي او روحاني خوشحالي مو له ياده وباسي.

که چېرې مونږ غواړو چې ګړندى، لوړ او بې خطره الوت وکړو، دا فزيکي قوانين دي، عينا لکه د فزيک قوانين. کله چې يو راکټ غواړي چې والوزي، ساينسپوه بايد ټاکلي قوانين مراعت کړي او بس. سمه ده؟ نو کله چې مونږ غواړو تر دې هم لوړ، تر دې هم لوړ چې راکټونه الوتلى شي، او تر نامعينو وسيلو (UFOs) هم ګړندى الوت وکړو، بايد څومره محتاط واوسو. که چېرې ستاسو لپاره په زړه پورې وي، داسې نور ټکي هم شته چې کېداى شي ياد شي، او دغه کار به ستاسو له خوا د پيل په وخت کې کېږي. اوس مونږ نه غواړو چې تاسو د دغو لارښوونو په واسطه سټرې کړو چې تاسو واى ئ ، " زه لا له وخته پر دې پوهېدم. زه لا له وخته پر دې پوهېدم. ما په مقدس کتاب کې لوستلي دي. لس حکمونه، سمه ده؟ لس فرمانونه."

په حقيقت کې، مونږ ډېر داسې يو چې حکمونه مو لوستي دي، خو په ژوره توګه مو پرې غور نه دى کړى، يا دا چې سم پرې نه يو پوه شوي. که پوه شوي يو هم داسې چې مونږ غوښتي نه هسې

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



داسې تېل وراچولي چې د هغه لپاره نه دي. یا دا چې که چېرې زمونږ په پېټرولو 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 پېټرول 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 فرمایي، آیا تاسو نه پوهېږئ چې تاسو د خدای معبد یاست او خدای تعالی ستاسو دننه اوسېږي، سپېڅلې اروا، هم دغه شی دی. تاسو فکر وکړئ، دا څومره معنی لرونکې او د معنی له لحاظه مهمه ده چې مونږ روح القدس یا خدای تعالی ته په خپل وجود کې دننه ځای ورکړی دی! خو ډېر خلک دا په چټکۍ سره لولي او پوهېږي پرې نه. د دغې جملې سترتوب نه درک کوي او نه هڅه کوي چې درک یې کړي. دغه دلیل دی چې زما پیروان له دې سره مینه لري څو زما تعلیمات تعقیب کړي ځکه هغوی کولی شي له ټولو ورځنیو جنجالونو، پیسو ګټلو او ټولو مادي مسایلو پرته په دې توګه ومومي چې دننه څوک دی او له دې نړۍ پورې خوا ته څه تېرېږي.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



هغه څه وګورو چې مونږ یې لرو.

په هرحال، مونږ په دویمه نړۍ کې وو. آیا تاسو غواړئ چې وړاندې لاړ ش ئ ؟ (حاضرین: هوکې! هوکې!). آیا تاسو غواړئ چې له کار کولو پرته په هر څه باندې پوه ش ئ ؟ سمه ده. خو لږ ترلږه، یو څوک چې یو هېواد یې لیدلی وي درته ویلی شي چې هغه هېواد څنګه دی، که څه هم چې تاسو په خپله هلته تللي نه یاست. سمه ده؟ که ستاسو لپاره په زړه پورې وي، ښايي 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 پوړ څخه لږترلږه په بشپړ ډول پاک وي. که چېرې مونږ د دغې مادي نړۍ د پاچا پوروړي اوسو، مونږ نشو کولی چې وړاندې لاړ شو. دا داسې ده لکه تاسو چې د 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 پوړ کې هم ډېر داسې شیان دي چې مونږ په تېر او اوس وخت کې کړي دي او ښايي د خپل ژوند په راتلونکو شپو او ورځو کې یې هم ترسره کړو. اوس مخکې تر دې چې مونږ بلې دنیا ته لاړ شو دا هر څه باید لکه د دې دنیا د ګمرکي تادیاتو په څېر پاک کړو، خو کله چې مونږ په دویمه نړۍ کې یو مونږ د خپلې ماضی او حال د "کارما" له پاتې شونو سره یو ځای کار پیل کوو ځکه چې د ماضی له کارما پرته مونږ د حال په ژوند کې نشو پاتې کېدلی.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

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

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

**پوښتنه:** ستاسو د تمرينونو هدف څه دی؟

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

**پوښتنه:** او آيا په ټولو قلمروونو کې کارما شته؟

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

**استاد:** هوکې، ځکه هلته داسې کمپیوټر نشته چې هر څه ثبت کړي. مونږ د دغه مغز او خپل کمپیوټر په واسطه چې د دغې مادي نړۍ هره تجربه ثبتوي، کارما تر لاسه کوو. که ښه وي که بد، مونږ ټول دلته ثبتوو. دا هغه څه دي چې مونږ یې کارما نوموو. کارما څه ده؟ یوازې زمونږ هغه ښې یا بدې تجربې، زمونږ غبرګونونه، او زمونږ په ټول ژوند کې زمونږ تر لاسه کړې تجربې. مونږ د دې دلیل په پام کې نیولو سره چې په اصطلاح وجدان لرو، پوهېږو چې باید ښه واوسو. په داسې حال کې چې ځینې وختونه له مونږ څخه بد کارونه صادرېږي. نو مونږ دغې ته کارما وایو. بد عملونه د یوه درانه بار په څېر پر مونږ درانه

(c) ketabton.com: The Digital Library



تمامېږي او مونږ د جاذبې د قانون په اساس ښـکته کش کوي او زمونږ لپاره په غره باندې ختل سـختوي. پام مو دی؟ ځکه چې په دې نړۍ کې ډېر اخلاقي انضباطونه، ډېر اصول، ډېر دودونه، په بېلابېلو ولسـونو کې ډېر عادتونه مونږ د ښـو او بدو، ګناه او بې ګناهۍ په دغو تصورونو کې قیدوي. نو د نړۍ له خلکو سـره زمونږ په متقابلو اړیکو کې مونږ ښـه او بد، ګناه او پاکوالی د هغې ټولنې د عادتونو، سـلوک او قوانینو په اسـاس تجربه کوو. دا زمونږ عادت جوړېږي چې داسـې فکر وکړو، چې که چېرې دا کار وکړو، مقصر یو او که هغه کار وکړو، بد شـخص 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 سـطحه کې محدود پاتې شـو؛ څو 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.

**پوښـتنه:** آیا مونږ ته هماغه د زېږېدنې له وخت څخه داسـې یوه طبقه ټاکل شـوې ده چې مونږ د ژوند په هره دوره کې تر هغې پورې د رسـېدلو وړتیا لرو؟

**استاد:** نه. مونږ کولی شـو چې ګړندي لاړ شـو یا ورو. د مثال په توګه، خپل موټر واخل ئ . تاسـو په هغه کې سـل لیټره پیټرول اچوئ. تاسـو کولی ش ئ چې ګړندی یې وچلوئ او ژر خپل مقصد ته ورسـېږئ یا هم دا چې ورو لاړ ش ئ ؛ دا تاسـو پورې اړه لري.

**پوښـتنه:** ښـه. زه غواړم له تاسـو څخه یوازې دا وپوښـتم چې پرښـتې په کومه طبقه کې دي؟

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

**پوښـتنه:** حفظه پرښـتې.

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

**استاد:** هوکې، هوکې. هغوی یو له بل سره ډېرې اړیکې لري. لومړۍ پوښتنه، د تېر وخت کارما له کومه راځي؟ تاسو کولی ش ئ د تېر ژوند ریکارډ ښه په ډاډ سره ولول ئ . لکه چې ومې ویل، د تېر ژوند سوابق د اکاشیک له ریکارډ څخه سرچینه اخلي. هوکې، او دا په دویمه نړۍ کې یو ډول کتابتون دی چې هر هغه څوک ورته لاس رسی لري چې هلته رسېدلی وي. هر څوک نشي کولی چې د ملګرو ملتونو کتابتون ته ورشي او لاس رسی ورته ولري، خو، د مثال په توګه، زه کولی شم چې نن ورته لاس رسی ولرم ځکه چې زه رابلل شوې یم 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 میډیټیشن په هکله کومې مخکنۍ پوهې ته اړتیا نشته. خو تر دې وروسته، تاسو باید د ټول ژوند لپاره سبزي خواره وګرځ  ئ . هګۍ به نه خورئ، خو د شیدو او پنېر او هر داسې څه خوړل جایز دي چې وژل کېږي نه.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

خپل ژوند لا ښه تنظيم کړئ. که چېرې د تلوېزيون په ننداره کولو، بې ګټې خبرو، ټېليفون کولو، او د ورځپاڼې لوستلو باندې لږ وخت ولګوئ، وبه ګورئ چې ډېر وخت لرئ. هوکې، په رېښتيا سره چې ډېر زيات وخت دی، خو ځينې وختونه مونږ خپل وخت هسې ضايع کوو. دا داسې ده فقط لکه مونږ چې له خپل موټر څخه د دې پر ځای چې لانګ آيلنډ (د يوې سيمې نوم دی) ته د تګ لپاره استفاده وکړو، د خپل کور په انګړ کې يې هسې وګرځوو راوګرځوو. آيا ستاسو قناعت حاصل شو؟ (پوښتونکی: هوکې) او له دې پرته هېڅ. هېڅ بل داسې شرط نشته، مګر دا چې تاسو خپل ځان د دې لپاره وقف کړئ چې ټول عمر

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



وخت د اړتيا په پام کې نيولو سره، په هره زمانه کې يو، 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 يو، دا له دې امله دی چې په دې دوره کې له نېکه مرغه د عامه ارتباط وسايل، تلوېزيون، راډيوي خپرونې او کتابونه لرو، چې مونږ يې د ميليونونو، د زرونو ميليونونو په شمېر نسخو کې چاپوو.

په پخوانيو وختونو کې به زمونږ خلکو د يوه کتاب د چاپولو لپاره ټوله ونه لومړی پرې کوله، او بيا به يې د کوچنيو ساده تبرونو په وسيله په لږ وخت کې، چې د يو ځل لپاره کارول کېدل او د تيږې په واسطه تېره کېدل، کوچنی کوله. بيا يې توري يو په بل پسې د لرګي پر مخ اېستل. په دې توګه، مثلا که غوښتل مو چې انجيل له يوه ځای څخه بل ځای ته انتقال شي يوه کاروان ته به اړتيا وه. که چېرې هغه وخت لاری موجودې وای، ښايي لويې لارې يې کارولې وای. دغه وجه ده چې مونږ ډېر زيات استادان پېژنو.

هوکې. دا د نېکمرغۍ خبره ده چې تاسو هغه څه چې غواړئ، انتخاب او تر لاسه کړئ. هيڅوک نشي کولی چې تاسو ته دوکه درکړي او ووايي، " زه تر ټولو غوره يم" يا دا چې "زما هغه ډېره خوښېږي"؛ "څه يوه وحشتناکه قواره! "؛ "څومره بدرنګه". (خندا).

**پوښتنه:** تاسو د پېرلو (انتخاب) خبره وکړه. آيا تاسو دا يو څوک قبلوئ چې له کوم بل لاربنسودڅخه يې تشرف تر لاسه کړی وي؟

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



ستاسو لارښود 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 لارښود بدل کړئ. ځکه چې نور او آواز د یوه ریښتني لارښود محک او معیار دی؛ او که چېرې یو څوک ونشي کړای چې تاسو په یوه لنډه موده کې د نور او آواز له تجربې سره مخامخ کړي، متاسفانه وایم چې هغه یو حقیقي لارښود نه دی. جنت ته تللې لاره د نور او آواز په ګاڼه ګاڼل شوې ده.

لکه څنګه چې د سمندر ژورو ته د ښکته کېدلو لپاره د اکسیجن ماسک او نورو وسایلو ته اړتیا ده، هر بل هدف ته د رسېدلو لپاره هم ځانګړې وسیلې ته اړتیا لیدل کېږي. دغه وجه ده چې تاسو ټول بزرګان او پیران په هغوی باندې د نور له هالې سره ګورئ. هغه ته نور وایي. تاسو به هم په دغه تمرین باندې د ممارست په صورت کې وځلېږئ؛ هغه نور ته ورته چې د حضرت عیسی (ع) په عکسونو کې اېستل کېږي او نور خلک هم کولی شي چې هغه وویني. هغه کسان چې روحي ممارست کوي، کولی شي چې ستاسو ځلا وویني. 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 وویني. 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 يې د جوړې په وړاندې ښه او هوښیارانه کار دی. دا ښځي یو بې ګټې کاردی. تاسو تېر وتلي یاست. څه ګټه لري چې کثافت کور ته دننه راوړئ او بد بویي يې د کور په فضاء کې خپره کړئ؟ که چېرې هغه پرې خبر نه وي، دومره نه خفه کېږي. د دغسې موضوع په هکله خبرېدل دردونکي دي. نو مونږ هڅه کوو چې دغه مس ئ له حل کړو او د بیا پېښېدلو مخه يې ونیسو، او بس. ښه دا دی چې په دې هکله خپل د ژوند له ملګري سره هېڅ خبرې ونه کړئ، ځکه چې دا کار به هغه وددروي.

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

**استاد:** زه فکر کوم چې هغوی یوازې خوشحال او آرام دي او زړونه يې 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 يې 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 يې. 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 ګڼئ ؟ (حاضرین: هوکې) (خوښي او تشویق)، نو کېدای شي چې ما د کوم ډول استادانو په ډله کې وشمېرئ؟ (خندا) هیله ده چې ستاسو په خاطر همداسې وي، او تاسو لږ ترلږه تر دوو ساعتونو پورې د ناخبره خلکو خبرو ته غوږ ونه نیس ئ - وخت مو ضایع نه کړئ.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

**استاد:** اوس نو خبره ورو ورو خوندوره کېږي (خندا او چکچې). ډېر ښه. د دې پوښتنې په ځواب کې چې "زه څوک یم"، تاسو کولی ش ئ چې ذن لارښود (Zen master) ته، چې په نیویارک کې ډېر پیدا کېږي، مراجعه وکړئ. تاسو کولی ش ئ چې د ژېړو پاڼو (ادرسونو کتاب) کې وګورئ او یو په کې ولټوئ (خندا). زه په دې برخه کې معلومات نه لرم.
او دویمه پوښتنه چې "ولې تاسو دلته یاست" شاید له دې امله چې زړه مو غواړي اوس ئ ، نو دلته یاست! آیا بل څوک کولی شي چې مونږه، چې د خدای اولادونه یو، مجبور کړي چې دلته دې اوسو؟ دغه په اصطلاح د خدای اولادونه په خپله د خدای په څېر دي. که څنګه؟ د پاچا زوی په واک لرلو کې څه ناخه پاچا ته ورته وي یا دا چې په خپله راتلونکی پاچا وي. هغه چې کله وغواړي چې کوم ځای ته ولاړ شي، هلته ځي. داسې نه ده؟ هوکې، مونږ د انتخاب ازادي لرو چې جنت انتخابوو او که کوم بل ځای. ښایی تاسو له پیل څخه، له څو کاله وړاندې وخت څخه، دا انتخاب کړي وي چې دلته دې اوس ئ او له حوادثو څخه ډکو حالاتو او ځینې وختونه هم له خطرناکو او وېرونکو شیانو سره مخامخ ش ئ . ځینې خلک له وېرونکو تجربو سره ډېره مینه لري.
مثلا هماغه د پاچا زوی، هغه کولی شي چې په 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 ماښى 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 څوک چلوي. هر چېرې چې ځم، د خلکو خوښېږي چې زما موټر هغوى وچلوي، خو ځينې وخت زما خوښېږي چې پخپله موټر وچلوم. په خپل درې ټايره باندې مې سورېږم او چلوم يې. هغه درې ټايره لوګى نه کوي، برقي دى او په ساعت کې لس کيلومټره مزل کوي. زما خوښېږي چې دغسې وګرځم، ځکه هر ځل چې چېرې ځم، خلک ماته متوجه کېږي، له همدې امله مې ځينې وختونه زړه غواړي څو داسې ځاى ته لاړه شم چې نور څوک مې ونه پېژني. زه ډېره شرمندوکه يم، البته په استثنا د دې چې زه په لکچر کې خبرې کوم، ځکه چې هغه له هغه وخت راهيسې چې خلکو زه کشف کړې او مشهوره کړې يم، نو زما يوه دنده ګرځېدلې ده. زه نشم کولى چې له دې څخه وتښتم، خو کله ناکله د دوه – درې مياشتو لپاره په ځنګ کېږم. داسې لکه يوه نازولې مېرمن چې له خپل مېړه نه ډډې ته کېږي. او دا زما انتخاب دى.

ښايي تاسو هم يو وخت تصميم نيولى وي چې تر څه مودې پورې دې دلته اوس ئ 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 لویه اړتیا ده، خو تاسو نه غواړئ چې تر ډېره هلته پاتې ش ئ .

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



مونږ داسې احساسوو چې وجود مو سره بېلېږي.

**پوښتنه** زه ګورم چې په چاپېرپال کې ډېر زيات وراني روان دی. 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 چاپېرپال 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 دی 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 هغوی سره مالي مرسته کوو او که چېرې ملګري ملتونه وغواړي مونږ

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

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



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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



**پوښتنه:** استاد 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 اصلاً 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 باید د خلکو د ډېربښت له امله ونه ډار شو، بلکې په کار دا دی چې سازماندهي په ښه توګه رامنځته کړو څو خلکو ته لا ډېرې شغلي، امنیتي او د استوګنې ځایي اسانتیاوې برابرې کړو. تر هغې وروسته به ټول ځایونه سره برابر وي، او مونږ به هېڅکله هم د خلکو د ډېربښت ستونزه ونه لرو.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



دي. خداى پاک 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 کولی 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 کولی 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 ځ لې سره بې ربطه نه دی.

**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 ارزشونو له حقيقي درک څخه پرته قدرت ګټه نه لري. دغه بده استفاده په تور جادو اوړي.

له دې امله، روښنفکرۍ ته رسېدل ساده دي، خو ساتل يې سخت دي. که چېرې تاسو زمونږ په ميتود پوره منضبط او د اخلاقو په وسله پوره سمبال نه ياست، استاد ستاسو د وړتياوو يوه اندازه تاسو څخه ليرې کوي څو ونه کړاى 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 هوښیارتیا نښتوالی ښيي. نو ریښه په عقل او عرفاني ممارست کې ده. روښنفکري تر لاسه کړئ.

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

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

*لویه لاربنوده چینګ های*

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

*لویه لاربنوده چینګ های*

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

*لویه لاربنوده چینګ های*

(c) ketabton.com: The Digital Library



# تشرف: د کوان يين ميتود

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

د کوان یین د میتود په اساس، تشرف د یوه نوي مذهب د منلو په لاره کې یو پېچلی مذهبي رسم یا عبادت نه دی. د تشرف په لړ کې، په نور او دننه ني اواز باندې د مراقبې (مډیتیشن) په هکله مشخصې کړنلارې ورکول کېږي او لاربښوده چینګ های "روحاني انتقال" ته لاره برابروي. له غږ څخه پرته په چوپتیا کې د "الهي حضور" لومړنۍ تجربه شخص ته ورانتقالیږي. 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 لاربښودې 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.
لاربښوده 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 دى.
تشرف په وړيا ډول ستاسو حضور ته وړاندې کېږي.
د کوان يين په ميتود د مډيټېشن ورځنى تمرين او د پنځه ګونو حکمونو ترسره کول له تشرف څخه وروسته ستاسو لپاره يوازني شرطونه دي.
د دغو حکمونو عملي کول تاسو له دې څخه ساتي چې خپل ځانونه او نور ژوندي موجودات وزوروئ. دغه ممارستونه ستاسو د روښنفکرۍ لومړنۍ تجربه لاژوره او لاغښتلې کوي او تاسو ته د دې چانس په لاس درکوي څو په نهايت کې د بيدارۍ او بودايۍ تر ټولو لوړې سطحې ته ورسېږئ. له ورځني تمرين پرته، تاسو روښنفکري هېروئ او د هوښيارتيا عادي سطحې ته بېرته راستنېږئ.

د لاربښودې چينګ هاى هدف دا دى 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 مرستندوى 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 ییزو توکو له کارولو څخه ځان ژغورل **.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

*لویه لاربښوده چینګ های*

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

*لویه لاربښوده چینګ های*

(c) ketabton.com: The Digital Library



# د نباتي خوړو ګټې

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

د غوښې د نه خوړلو لپاره مذهبي دلایل د ځینې خلکو لپاره د قناعت وړ دي، خو د نباتي خوړو د تایید لپاره نور معتبر دلایل هم وجود لري چې ټول د سلیم عقل 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 ښیي چې زمونږ نیکونه په طبیعي توګه نبات خواره وو. د انسان د بدن جوړښت د غوښې خوړلو لپاره مناسب نه دی. دغه ټکی د کولمبیا پوهنتون استاد ډاکټر ج. س. هانتینجن د قیاسي اناټومۍ په هکله په یوه څېړنه کې ثابت کړ. هغه په ګوته کړې ده چې د غوښه خوړونکو ژوو کوچنۍ او لویې کولمې لنډې دي. د هغوی لویې کولمې د خصوصیاتو له مخې ډېرې مستقیمې او ښویې دي. په داسې حال کې چې د نبات خوړونکو ژوو کوچنۍ او لویې کولمې دواړه اوږدې دي. غوښه د پروټینو د ډېرښت او د فایبري حجم د کموالي له امله د جذبېدلو لپاره ډېر وخت ته اړتیا نه لري، او له همدې امله ده چې د غوښه خوړونکو ژوو د کولمو اوږدوالی د نبات خوړونکو ژوو د کولمو د اوږدوالي په نسبت لږ دی.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



د غوښـه خوړونکو ژوو د کولمو په پرتله اوږدې دي، له دې امله، هغه غوښـه چې مونږ يې خورو، تر ډېر وخت پورې زمونږ په کولمو کې پاتې کېږي، په نتيجه کې خوسا کېږي، او زهري مواد توليدوي. دغه زهريتوب د لويې کولمې د سرطان او د ځيګر، چې د وينې د صافولو دنده پرغاړه لري، د کار د ډېرښت لامل کېږي، چې د ځيګر د سيروزس ( cirrhosis ) او حتى سرطان سبب ګرځي.

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

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

د مړينې دويم لوى عامل سرطان دى. ازمېښتونو ښودلې ده چې د غوښـې پخول او کبابول، په هغې کې د ميتايل کلورانتين په نامه يو ډول کېمياوي ماده توليدوي، چې دا پخپله يو قوي سرطان جوړونکى دى. په هغو موږکانو کې چې دغه کېمياوي ماده ورکړاى شوې وه، د هډوکو د تومور او د وينې او معدې د سرطان په څېر د سرطان مختلفې نمونې راښکاره شوې.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



ناروغي څرګنده شوې ده. نو که چېرې هغه غوښه چې مونږ یې خورو د هغو حیواناتو وي چې په ورته ناروغۍ اخته دي، بیا خو د دې لپاره ښه چانس برابر دی چې مونږ دې په دغه ډول ناروغۍ اخته شو.

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

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

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

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

ځينې خلک په تېروتنې سره په دې باور دي چې غوښه خواره د نبات خورو په پرتله ډېر قوي دي، خو په دوه دېرشو تنو نبات خورو او پنځلسو تنو غوښه خورو کسانو باندې د "يل" پوهنتون د استاد پروفيسر ايروينګ فيشر له خوا ترسره شوې تجربې وښودله چې نبات خواره انسانان د غوښه خورو انسانانو په پرتله ډېر ځواکمن دي. هغه له دغو کسانو څخه وغوښتل څو خپل لاسونه په هوا کې غزېدلي ونيسي او له ۱۵ څخه تر ۳۰ دقيقو پورې يې په ورته حالت کې وساتي. د تجربې نتيجه پوره روښانه وه. د پنځلسو تنو غوښه خورو له جملې څخه يوازې دوو تنو وکړاى شول چې د ۱۵ او ۳۰ دقيقو ترمنځ مودې پورې خپل لاسونه په هوا کې غزېدلي ونيسي. د نبات خورو له ليکې څخه ۲۲ تنو د ۱۵ او ۳۰ دقيقو ترمنځ، ۱۵ تنو له ۳۰ دقيقو څخه د ډېرې مودې، ۹ تنو له يو ساعت څخه د ډېرې مودې، ۴ تنو له دوو ساعتونو څخه د ډېرې مودې لپاره او ۱ تن حتى له درې ساعتونو څخه د ډېرې مودې لپاره وکړاى شول چې خپل لاسونه هماغسې غزېدلي ونيسي.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



څو یو کس داسې غذايي 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 څمکې د منابعو د صحيح استعمال لاره نه ده.

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## د نړۍ لوږه

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

## د څارویو ځورول

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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 ښارویو 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 ځارويو او الوتونکو د خوړو لپاره واښه او د نباتاتو پاڼې پيدا کړي دي. (جينيسيس ۲۹:۱)"** او په انجيل کې د غوښې خوړلو د مخنيوي لپاره يوه بله ښه: **"تاسو بايد داسې خواړه ونه خورئ چې وينه په کې روانه وي، ځکه چې په هغه کې ژوند روان دى (جينيسيس ۹:۴)"** خداى وويل: **"چا تاسو ته ويلي دي چې غويى او سيرلى ووژنۍ او زما په نامه يې قرباني کړئ. خپل ځانونه له دغې بې ګناه وينې څخه ووينځئ، څو زه ستاسو دعا واورم؛ که نه زه به مې مخ درڅخه وګرځوم ځکه چې ستاسو لاسونه په وينو سره دي. توبه وباسئ چې ومو بخښم. (ايسايه ۱۱:۱-۱۶)"** د عيسى (ع) يوه حواري پاول په يوه ليک کې روميانو ته وليکل: **"ښه دا دى چې نه غوښه وخورئ او نه شراب وڅښئ. (روميان ۲۱:۱۴)"**

تاريخ پوهانو په دې وروستيو وختونو کې يو کتاب موندلى دى چې په هغه کې د مسيح د ژوند او لاربښوونو يو نوى ليد بيان شوى دى. مسيح ويلي دي: **"هغه کسان چې د ځارويو غوښه خوري، هغوى د خپلو ځانونو لپاره قبرونه ګرځي. په ريښتيا درته وايم، څوک چې وژنه کوي، په خپله به وژل کېږي. څوک چې ژوندي موجودات وژني او غوښه يې خوري، په حقيقت کې د مړو انسانانو غوښې خوري."**

د هندوستان مذاهبو هم غوښه خوړل منع کړي دي او داسې يې ويلي دي: "خلک کولى شي چې د يوه ژوندي موجود له وژلو پرته غوښه وخوري. هرڅوک چې يوه ژوندي موجود ته زيان ور رسوي، هېڅکله به ونه بخښل شي. نو د غوښې له خوړلو څخه پرهېز وکړئ." (هندويي لاربښوونې)

د مسلمانانو په اسماني کتاب قرانکريم کې د مړه ځاروي د وينې او غوښې خوړل منع شوي دي.

د "ذن" يوه لوى چيني استاد "هان شان تزو" يو شعر ليکلى دى چې له غوښې خوړلو سره سخت مخالفت په کې ښودل شوى دى: **"هله**

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

## استاد پوښتنې ځوابوي

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



کې یوه اندازه "کارما" زمونږ لپاره ایجادوي، خو د "کارما" اثر يې 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 يې 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 غذايي رژیم متناسب وي، هغوی هم لوړ وي او هم غښتلي. ټول غټ حیوانات لکه فیل، غويی، زرافه، د اوبو اس، اس او نور یوازې سبزي او مېوه خوري. هغوی د غوښه خورو حیواناتو په نسبت

(c) ketabton.com: The Digital Library



غښتلي دي؛ آرام دي؛ او همدارنګه د انسان لپاره ډېر ګټور دي. په داسې حال کې چې غوښه خواره حيوانات ډېر قهرجن او بې ګټې دي. که چېرې انسان د حيوان غوښه وخوري، هغه تر ډېره حده له حيواني غرايزو څخه متاثره کېږي. غوښه خواره انسانان خامخا لوړ او غښتلي نه وي او حتى منځنی عمر يې ډېر لنډ وي. اسکيموګان تقريبا يوازې غوښه خوري، خو آيا هغوی لوړ او غښتلي دي؟ عمرونه يې اوږده دي؟ زه فکر کوم چې تاسو دغه مس ئ له په ښه توګه درک کولی ش ئ ؟

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

مونږ پوهېږو چې له پخوا زمانو څخه ډېر لوی راهبان وو چې غوښه او هګۍ يې نه خوړل، خو بيا يې هم ډېر اوږده عمرونه درلودل. د مثال په توګه، استاد يينګ ګوانګ چې د هرځل خوړو پر وخت به يې يو قاب سبزي او لږې وريژې خوړلې او له اتيا کلونو څخه تر ډېرې مودې

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



دا زه نه وايم، بلکې دا يو امريکايی چې دغه مس  ئ  له يې څېړلې او په دې هکله يې يو کتاب ليکلی دی، وايي. تاسو کولی ش  ئ   چې هر کتابتون ته لاړ ش ئ او د نباتي خوړو د خوړلو په هکله ترسره شوې څېړنې ولول  ئ . تاسو کولی ش  ئ   چې د "جان روبينز" ليکنه "د نوې امريکا لپاره د خوړو رژيم" ولول  ئ . هغه يو ډېر مشهور آيس کريم پلورونکی ميليونر دی. هغه دا هرڅه پرېښودل څو يو نبات خور واوسي، او د خپل کورني او کاري دود پر خلاف د نبات خوړلو يو کتاب وليکي. هغه ډېرې زياتې پيسې، پرستېژ او کاروبار له لاسه ورکړ، خو دا هرڅه هغه د حقيقت لپاره وکړل. د هغه کتاب ډېر ښه دی. ډېر نور کتابونه او مجلې هم شته چې کولی شي تاسو ته د نباتي خوړو د رژيم او له نړيوالې سولې سره د هغو د مرستې په هکله، ډېر معلومات او حقيقتونه، په لاس درکړي.

تاسو ګورئ، مونږ خپل خواږه حيواناتو ته په ورکولو سره له لاسه ورکړل. آيا تاسو پوهېږئ چې د غوښې د تر لاسه کولو په نيت د يوې غوا په روزلو باندې څومره پروټين، درمل، اوبه، انساني ځواک، موټر، لارۍ، سرک جوړونه، او په سلګونو زره جريبه 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 يو هېواد خوړو ته اړتيا لري، ښايي 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 نيته ووژنو، په بله طريقه به مونږ هم د ورته هدف لپاره ووژل شو. دا د افسوس خبره ده. مونږ ډېر هوښيار يو، ډېر متمدن يو، خو بيا 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 يوه خبټه مړه کړو، ډېر ژوندي موجودات وژنو، او خپل ډېر همنوعه انسانان له لوږې سره مخامخ کوو. تر اوسه پورې د حيواناتو په هکله نه غږېږو. پوه شوئ؟ بيا دغه ګناه په خبر يا ناخبر ډول زمونږ پر وجدان فشار راوړي او همدغه مس ئ له مونږ پر سرطان، ټيوبرکلوز، او لاعلاجه ناروغيو لکه ايډز باندې اخته کوي. له ځانه وپوښت ئ چې ستاسو هېواد امريکا ولې تر ټولو ډېر په دغو ناروغيو باندې اخته دى؟ امريکا د ټولې نړۍ د هېوادونو په پرتله ډېر په سرطان اخته ناروغان لري، ځکه چې خلک يې غوښه ډېره خوري. له ځانه وپوښت ئ چې ولې د چين يا د نورو کمونستي هېوادونو وګړي په دومره لوى شمېر په سرطان ناروغۍ اخته نه دي؟ هغوى دومره غوښه نه لري. پوه شوئ؟ دا هغه څه دي چې څېړنې او تحقيقات يې وايي، نه زه. پوه شوئ؟ ما مه ملامتوئ.

**پوښتنه:** هغه معنوي ګټې چې مونږ يې د نباتي خوړو له خوړلو څخه تر لاسه کوو، څه دي؟
**استاد:** زه ډېره خوشحاله يم چې تاسو خپله پوښتنه په دې ډول مطرح کړه. ځکه زه پوه شوم چې تاسو خپل تمرکز پر معنوي ګټو راټول کړى دى او دا ستاسو لپاره ډېر ګټور دى. ډېر خلک چې کله د نباتي خوړو د خوړلو په هکله خبرې کوي، د خپلې تغذيې او د اندام د تناسب فکر ورسره وي. د نباتي خوړو د خوړلو معنوي اړخونه دا دي چې پاک او بې ضرره دي.

"ته بايد څوک ونه وژنې." کله چې خداى مونږ ته دا خبره کوله، داسې يې مشخصه نه کړه چې بايد انسان ونه وژنې بلکې دهغه په وينا کې ټول موجودات شامل وو. آيا هغه نه دي ويلي چې ټول حيوانات يې د دې لپاره پيدا کړي دي څو له مونږ سره مرسته وکړي؟ آيا هغه حيوانات زمونږ تر پاملرنې لاندې راوستي؟ هغه ويلي دي چې پام پرې کوئ او پر هغوى حکم چلوئ. آيا تاسو چې کله خپل تر لاس لاندې

(c) ketabton.com: The Digital Library



کسانو باندې واکمني کوئ هغوی وژن ئ او خورئ؟ که داسې وي، خلک به له منځه ولاړ شي او تاسو به بې رعیته پاچا وګرځ ئ . ښه. کله چې خدای داسې وايي، باید د هغه حکم ته غاړه کېږدو. له هغه ځخه پوښتنې ته اړتیا نشته. د هغه خبرې په پوره ډول روښانه دي، خو له خدای پرته څوک خدای پېژني؟

نو تاسو باید د خدای د پېژندلو لپاره په خپله خدای وګرځ ئ . زه بیا تاسو دې ته رابلم چې بیا خدای ډوله ش ئ . پخپله تاسو، نه بل څوک! د خدای په هکله مراقبه (مډیټېشن) په دې معنی نه ده چې تاسو د هغه ستاینه وکړئ او بس، بلکې په دې معنی ده چې تاسو پخپله خدای ش ئ . تاسو دا ومومئ چې تاسو او خدای سره یو یاست. "زه او پلار مې سره یو یو"، آیا عیسی داسې نه دي ویلي؟ که چېرې هغه ویلي وي چې هغه او د هغه پلار سره یو دي، مونږ او د هغه پلار هم سره یو کېدای شو، ځکه چې مونږ هم د خدای بچي یو. او عیسی همدارنګه ویلي دي چې، هر هغه څه چې هغه یې کوي، مونږ یې هم کوو، او حتی تر هغه په ښه طریقه سره. نو مونږ کولی شو چې تر مسیح هم غوره وګرځو، څوک پوهېږي!

ولې په داسې حال کې چې د خدای په هکله په هېڅ څه نه پوهېږو، د هغه عبادت وکړو؟ ولې په بې خبرۍ سره ایمان راوړو؟ اول باید هغه څه چې عبادت ورته کوو، وپېژنو. دا داسې ده لکه چې کله غواړو له یوې نجلۍ سره واده وکړو. په دې وختونو کې داسې معمول دی چې د دواړو لوریو تر لیدنې وړاندې واده نه ترسره کېږي. نو څنګه کېدای شي چې د خدای عبادت دې پرته له دې چې هغه وګورو، وکړو. مونږ حق لرو چې له خدای څخه وغواړو څو خپل ځان مونږ ته راوښیي. د دې حق لرو چې هغه خدای چې مونږ ورته عبادت کوو په خپله خوښه یې وټاکو.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

په ځینې څېړنو کې یاده شوې ده چې که چېرې په لوېدیځ (امریکا) کې خلک په اونۍ کې یوازې یو ځل نباتي خواړه وخوري، په ټوله نړۍ کې شپاړس میلیونه انسانان له لوږې څخه نجات مومي. نو نباتي خواړه وخورئ او له ځانونو څخه اتلان جوړ کړئ. له دې ټولو دلایلو سره سره، حتی که زما پیروي هم نه کوئ او زما په طریقه ممارست هم نه کوئ، زه هیله کوم چې د خپل ځان له پاره، د جهان له پاره نبات خواره اوس ئ .

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

**استاد:** که يو څوک په ريښتيا سره خوش قلبه وي، بيا نو ولې د نورو ژونديو موجوداتو غوښه وخوري؟ د هغوی د درد په ليدلو سره بايد دی د هغو د خوړلو تحمل ونه لري. غوښه خوړل بې رحمي ده، او دا څنګه کېدای شي چې داسې انسان دې خوش قلبه اوسي؟

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

**استاد:** نه. د مثال په توګه، یو خوراک فرض کړئ چې په زهري موادو کې لړل شوی او بېرته له هغې مایع ځخه را اېستل شوی وي. 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 ځخه وپوښتل: که چېرې مونږ ته د سبزۍ او غوښې خواړه راکړای شي، آیا کولی شو چې مونږ هغه غذا وخورو؟ څنګه کېدای شي چې دغه غذا پاکه کړو؟ بودا ځواب ورکړ: "باید چې سبزي له غوښې ځخه بېله کړئ، او په اوبو یې ووینځ ئ ځو د خوړلو لپاره برابره شي."

له پورتنۍ مکالمې ځخه مونږ پوهېدلی شو چې یو 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 سپېځلي کتابونه لږ لوستلي یا پرې سم نه دي پوه شوي.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



**استاد:** بالکل نه. بودا د یو ډول سمارق تر خوړلو وروسته مسموم او بیا مړ شو. که چیرې مونږ د دغه سمارق نوم له براهمني ژبې څخه همداسې په تحت اللفظي بڼه بلې ژبې ته ترجمه کړو، د دغه سمارق له نامه څخه "د خوګ پښه" جوړیږي، خو په حقیقت کې دا د خوګ پښه نه ده. دا داسې دی لکه "لن ګن" (longan ) چې په چینایي ژبه کې یو ډول 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 چیرې یې چې احساس کړي، ځمکه په پښو باندې کنده کوي، سمارق پیدا کوي او بیا یې خوري. همدغه وجه ده چې خلک دغه سمارق ته "د خوګ پښه" او "د خوګ خوښي" وايي. اصلا دواړه نومونه د هماغه سمارق لپاره کارول کیږي. دا چې دغه لفظ له لازمې پاملرنې څخه پرته نورو ژبو ته ترجمه شوی دی او دا چې خلکو اصلا د دغه نامه ریښه نه پیژندله، وروستي نسلونه له سوء تفاهم سره مخامخ شول او بودا یې په تېروتنې سره غوښه خور وګاڼه. دا په ریښتیا سره د تاسف وړ خبره ده.

**پوښتنه:** د غوښې ځینې مینه وال وايي: "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 وايي؟

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



## نبات خوري

### د نړۍ د اوبو د بحران لپاره ترټولو غوره حل

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

هيله 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 پروټين

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



سره د سمندري نباتاتو سوپ" جوړ کړو.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

U.S.A.

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Georgia**

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

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

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

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

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

France

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

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

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

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

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

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

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

Korea

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

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

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

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

Indonesia

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



*کله چې د استاد 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 شاملېږي*
*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 کېږم*

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



# خپرونې

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

تاسو کولی شئ چې په خپرو شویو کتابونو او کیسټونو سربېره د استاد د لارښوونو یو غورچاڼ چې بېلابېل مواد په کې دي په وړیا ډول له انټرنېټ څخه تر لاسه کړئ. د مثال په توګه، ډېر وېب سایټونه خبري مجله چې په منظم ډول خپرېږي، وړاندې کوي (د کوان یین وېب سایټونه وګورئ). د استادې شاعري او هڅوونکې وېناوې، 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 H**ai:
Available in Aulacese, Chinese, English, French, Japanese and Korean.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

(c) ketabton.com: The Digital Library



## آډیو او ویډیو کیسټې

کېدی شي چې د استادې د ویډیوي کیسټونو په لیدلو سره زمونږ منظر خپل ځای ته راشي او مونږ ته زمونږ د خپل ځان یو ریښتنی یادګار په لاس راکړي. هغه زیاتره وخت د خوش طبعۍ په ښه ښوونه کوي، او د هغې الفاظ او حرکتونه هم زمونږ زړونو ته د خوښۍ تودوالی ورکوي. سربېره پر دې، د دغو لکچرونو آډیو کیسټونه او خبرې چې تشرف ورسره مل وي، سفر په یوه خوندوره تجربه باندې اړوي.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



## د 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
**طلايي لوټس ونه:** (DVD) Aulacese

## ډي وي ډي ګانې

**Code** **Title**
**Place**
**Code Title Place**

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

........etc.

(c) ketabton.com: The Digital Library



## خپرونې تر لاسه کول

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

**www.smchbooks.com**

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

لويه لاربښوده چينګ های

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

لويه لاربښوده چينګ های

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

لويه لاربښوده چينګ های

(c) ketabton.com: The Digital Library



# له مونږ سره اړیکې

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

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

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

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

## AFRICA:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## AMERICA

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

*** CAMADA:**

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## ASIA

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

*** Macau:**

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

*** Malaysia:**

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

*** Mongolia:**

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

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

*** Nepal:**

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

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

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

## EUROPE

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



*** Finland:**

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

*** France:**

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

*** Germany:**

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

*** Greece:**

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

*** Hungary:**

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

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

*** Italy:**

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

*** Ireland :**

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

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

*** Poland:**

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

## OCEANIA

*** Australia:**

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

*** New Zealand:**

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



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

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library



د لویې لارښودې تلوېزیون

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

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

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

په ETTV سټیلایت چینلونو باندې د ښایسته او ظریفو ساحو لیدنه:
(Cell TV) RTDS ۲۱ چینل: افریقا (ټوګو لوم)
ETTV سوپر ایکس چینل: یکشنبه ۱۲:۰۰ – ۱۲:۳۰ (د تایپي پر وخت)
ETTV اسیا په پوښښ کې د اسیا او اوسینیا ۲۷ هېوادونه شامل دي
یکشنبه ۱۰:۰۰ – ۱۰:۳۰ (د تایپي پر وخت) د کېبل/سټیلایټ تلوېزیون له لارې
ETTV امریکا پوښښ: شمالي امریکا: د امریکا متحده ایالات
(د هاوایي، الاسکا او کاناډا په شمول) شبنه ۱۰:۰۰ – ۱۰:۳۰ (د لاس انجلس پر وخت)
د کېبل/تلوېزیون له لارې
د کېبل تلوېزیون سروېس: جنوبي کلیفورنیا
ETTV لاتینه امریکا پوښښ: شمالي امریکا: د امریکا متحده ایالات، مرکزي امریکا، جنوبي امریکا، کارابین سیمه، د ډومینیکن جمهوریت، هایتي او کیوبا په شمول څوارلس هېوادونه
یکشنبه ۱۰:۰۰ – ۱۰:۳۰ (د لاس انجلس پر وخت)
د کېبل/سټیلایټ تلوېزیون له لارې

د لویې لارښودې چینګ های نړیواله ټولنه همدارنګه د نړۍ په هېوادونو کې د تلوېزیوني سټېشنونو له لارې د لویې لارښودې د حقیقتونو د بیان په هکله د ویډیوي کیسټونو یوه لړۍ؛ تلوېزیوني خپرونه؛ له ښایسته او ظریفو ساحو څخه لیدنه وړاندې کوي. د نور تفصیل لپاره برېښنالیک:

TV@Godsdirectcontact.org

(c) ketabton.com: The Digital Library



د کوان يين انټرنېټي سايټونه

له خدای سره مستقيمه اړيکه – د لويې لارښودې 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 لارښودې چينګ های خپرونې، چې د برېښنايي کتاب يا په چاپ وړ بڼه موجود دي له انټرنېټ څخه راښکته کړئ. د چټکې روشنفکرۍ کتاب چې په څو ژبو کې تيار شوی دی هم د استفادې لپاره موجود دی.

لومړی چاپ: سپتمبر ۱۹۹۰

مؤلف: لويه لارښوده چينګ های
خپرونکی: د لويې لارښودې 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 لارښودې 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 لارښود 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 لارښوونکو له خوا په پخوا وختونو کې تدريس شوی دی. په دغه ميتود کې د ګټې د ډېرښت له امله، اوس مونږ د لويې لارښودې د تعليماتو دغه مجموعه د نړۍ په بېلابېلو هېوادونو کې خلکو ته وړاندې کوو، څو د حقيقت په لټه کې کسانو لپاره د هغوی د ورځني ژوند د اندېښنو ځواب وګرځي.

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