

لویه لارښوده چینګ های

د چټکې روشنفکرۍ کیلي

دا کتاب په وړیا ډول وېشل کېږي

Ketabton.com

فهرست

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

په وړيا توگه کتاب راښکته کول: د چټکې روښنفکرۍ کيلې (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.)

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي 2

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

لویه لارښوده چینګ های

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

لویه 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 هېږوئ چې تاسو په خپل ځان کې دننه خپل ښه والی لرئ. دا مه هېږوئ چې خدای ستاسو په وجود کې دننه دی. دا مه هېږوئ چې خدای ستاسو په زړه کې دننه دی. "

لویه لارښوده چینګ های

سريزه

په ټولو وختونو کې بشر ته داسې استثنايي اشخاص راغلي دي چې يوازنی هدف يې د بشر روحاني لوړوالی دی. عیسی مسیح (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. هغوی د مرشد، مجسم معبود، روښنفکر، ناجي، مسیح، اسماني مور، پغمبر، مذهبي لارښود، ژوندي ولي، او په ورته نورو نومونو باندې ياد شوي دي. هغوی د دې لپاره راغلي وو چې مونږ ته هغه څه راوړاندې کړي چې روښنفکرۍ، نجات، ادراک، ازادي، يا وينبول گڼل کېږي. کېدای شي چې کارول شوي لغتونه سره بېل وي، خو په اصل کې د ټولو معنی يوه ده.

د ورته اسماني سرچينې راغلي کسان چې د بشریت د لوړولو لپاره له تېرو سپېڅليو سره ورته روحاني عظمت، اخلاقي سوچه والی او قوت لري نن هم له مونږ سره دلته موجود دي، په داسې حال کې چې يوازې څو کسان د هغوی د موجوديت په هکله خبر دي. له هغو څخه يوه هم ستره لارښوده چينگ های ده.

چينگ های يوه داسې نومانده ده چې ښايي په پراخه کچه د يوه ژوندي روحاني شخصيت په توگه ونه پېژندل شي. هغه يوه ښځه ده، او ډېر بودايان او نور پر دې اسطوره باور لري چې يوه ښځه نشي بودا کېدلی. هغه له نژادي پلوه د اسيا ده، او ډېر لوېديځوال تمه لري چې د هغوی ناجي به د هغوی په ښه وي. البته، له ټولې نړۍ څخه

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي 4

زمونږ او د نورو بېلابېلو مذهبي ډلو پيروان چې هغه يې پېژندلې، او لارښوونې يې تعقيبوي، پوهېږي چې هغه څوک او څه ده. د دې لپاره چې تاسو په دې پوه شئ، تاسو بايد يوه اندازه فکري پراختيا او د زړه خلوص ولرئ. دغه کار به همدارنګه ستاسو وخت او پاملرنې ته هم اړتيا ولري، نه کوم بل څه ته.

خلک خپل ډېر وخت د ژوند لپاره د څه پيدا کولو او د مادي اړتياوو په پوره کولو باندې لګوي. مونږ د دې لپاره کار کوو څو خپل او د خپلو دوستانو ژوند تر ممکن حده پورې آرام کړو. او کله چې وخت ولرو بيا خپل پام د سياست، ورزش، تلوېزيون يا وروستيو پېښو په لور وړ اړوو. په مونږ کې هغه کسان چې له خدای سره يې د مستقيمې اړيکې معنوي ځواک تجربه کړی وي پوهېږي چې په ژوند کې تر دې ډېر نور څه هم شته. مونږ په دې خبره د تاسف احساس کوو چې نېک پيغام په پراخه کچه نه دی پېژندل شوی. د ژوند د ټولو ستونزو حل زمونږ په وجود کې دننه په پټه خوله انتظار کوي. مونږ پوهېږو چې جنت له مونږ څخه يوازې يو قدم ليرې دی. مونږ د داسې ټکو د يادونې له امله چې ښايي ستاسو منطقي ذهن تېرياسي، بخښنه غواړو. دا زمونږ لپاره سخته ده چې چوپ پاتې شو، او هغه څه وګورو چې لا د وخته مولېدلې دي، او په داسې څه خبر شو چې لا دوخته پرې خبر يو.

مونږ چې ځانونه د سترې لارښودې چينګ های پيروان ګڼو او د هغې په (کوان بين ميتود) باندې عمل کوو تاسو ته دغه پېژندويه کتاب په دې هيله در وړاندې کوو څو له تاسو سره زمونږ د لارښودې يا کوم بل لارښود له لارې د الهي غنا د شخصي تجربې په تر لاسه کولو کې مرسته وکړي.

لارښوده چينګ های د تفکر، دننه نې تعقی او دعا د تمرين د اهميت ښوونه کوي. هغه وايي چې که چېرې مونږ غواړو چې په رښتيا سره په ژوند کې خوشحاله اوسو، په کار دی چې خپل دننه نى الهي حضور درک کړو. هغه وايي چې روشنفکرې له لاس رسې

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

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

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

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

یولنډ پیغام

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

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

لويه لارښوده چينگ های

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

لويه لارښوده چينگ های

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

لويه لارښوده چينگ های

د لویې لارښودې چینګ های لنډه پېژندنه

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

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

9 د چټکې روشنفکرۍ کيلې لويه لارښوده چينگ های

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

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

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

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

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي 10

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

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

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

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

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

د آخرت راز

د لويې لارښودې چينگ های وينا

د جون ۲۶مه، ۱۹۹۲

د ملگرو ملتونو اداره، نيويارک

(اصل په انگلېسي کې)

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

مونږ باور لرو چې هغه څه چې مونږ يې غواړو مونږ ته به راکول کېږي ځکه چې په انجيل شريف کې همداسې ذکر شوي دي. مننه! تاسو پوهېږئ چې نن زمونږ د لکچر موضوع ده "له دې دنيا پرته" ځکه فکر نه کوم چې و دې غواړم نور تاسو ته د دې دنيا په هکله خبرې وکړم. تاسو ټول په دې پوهېږئ. خو له دې دنيا پرته مونږ نور خيزونه لرو. زه فکر کوم چې ستاسو ټول هغه کسان چې دلته راغلي، به په دې هکله له معلوماتو سره علاقه ولري. دا لکه زمونږ ملگري چې مخکې ياده کړه معجزې نه دي او نه هم خيالي څه دي چې تاسو به باور پرې ونه کړئ، بلکې ډېر علمي، ډېر منطقي او ډېر مهم دي.

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

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي 12

خبرتيا (consciousness) بېلابېلې سطحې وجود لري. د خدای په پاچاهي کې د بودا طبیعت وجود لري، او داسې نور. دا داسې څه دي چې له دې دنیا څخه وروسته یې وعده شوې ده، خو ډېر خلک هغه څه ته چې په دغو مذهبي کتابونو کې یې وعده شوې ده، لاس رسی نه لري. زه نه غواړم ووايم چې هېڅ، خو ډېر نه. د نړۍ د نفوس 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 گڼو لاس رسی ولري.

او که چېرې تاسو په امریکا کې یاست، ښایي وکړای ش ۍ چېرې داسې کتابونه ولول ۍ 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، مصوّن کورونه لرو، او په کافي اندازه دوستانه اړیکې او نور لرو نو بیا ولې باید د خدای د پاچاهي په هکله فکر وکړو؟ په لنډ ډول، له دې امله چې مونږ دا هرڅه لرو نو باید چې د خدای پاچاهي په یاد ولرو.

دا ډېره مذهبي ښکاري چې کله مونږ وایو چې د خدای پاچاهي. دا اصلاً په خپله د ښې خبرتیا یوه اندازه ښيي. په پخوا وختونو کې خلکو جنت باله، خو په علمي اصطلاح، مونږ کولی شو ووايو چې، هغه بېل دی - د پوهې یوه لوړه درجه، د حکمت یوه لوړه درجه. داسې یو څه دی چې کېدای شي د هغه د لارې په 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

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

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

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

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي 14

وسيله په بله دنیا کې ده خو د هر چا لپاره چې غواړي تر لاسه یې کړي د لاس رسي وړ ده. دا دننه نۍ جنتي 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 لار شو.

زه گومان کوم چې دغه مس ئ له د فزیک قوانینو ته ورته ده. که چېرې تاسو وغواړئ چې یو راکټ د ځمکې د جاذبې د قوې له تاثیر څخه پورې ساحې ته واستوئ باید چې ډېر زور پرې راول ئ او کله چې همدغه راکټ په ډېر سرعت سره پورته ځي له ځانه نور او رڼا خپروي. له دې امله زه فکر کوم کله چې مونږ هم په سرعت سره ماورا دنیا ته ننوځو په دغه وخت کې له ځانه رڼا خپروو او یو غږ هم اورو. دغه اواز یو ډول نوسان یا ارتعاش دی چې مونږ پورته سطحو ته بیایي، خو د مجربو خلکو لپاره د کوم زحمت، قیمت او کړاو له 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 ووايي، خو په دې برخه کې باید مونږ ټینگ 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 واخلي یا دا چې نشي کېدای بل څوک زمونږ پرځای خواړه وڅوري او خوند یې مونږ واخلو، دغه ډول دا لاره باید شخصاً تجربه شي. مونږ کولی شو چې د داسې شخص د تجربو اورېدلو ته چې په دغې لارې تللی وي غور ونیسو، خو نه شو کولی چې له هغه څخه تجربه تر لاسه کړو. کېدای شي یو ځل، دوه ځلې یا

خو ورځې يو څه شيان تجربه هم کړو (دهغه چا توان پورې تړلی چې ملکوت يې تجربه کړي دي). کېدای شي حتی په طبيعي توگه او له خپلې هر ډول هڅې پرته نور مشاهده کړو او يا آواز هم واورو خو ډېر ځلې به دغه ډول تجربې تر ډېره دوام ونه کړي. له دې امله مونږ بايد پخپله هغه تجربه او ترسره کړو.

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

په استرال دنيا کې به مونږ د معجزو بېلابېل ډولونه وگورو. ښايي چې مونږ له معجزو څخه متاثر شو او ښايي معجزې هم له ځانه وښيو. کېدای شي مونږ وکړای شو چې د ناروغانو درملنه وکړو. مونږ د معجزه يي قدرت لږترلږه شپږ بېلگې لرو او کولی شو چې له عادي حدودو څخه ماورا دنيا وگورو. کېدای شي چې مونږ له حدودو څخه د بهر فضا غړونه واورو. د فاصلې ميزان زمونږ لپاره توپير نه لري. دا هغه څه دي چې جنتي سترگې او غوړونه گڼل کېږي. مونږ کولی شو چې د نورو خلکو فکر او هغه څه چې د هغوی په فکرونو کې تېرېږي ولولو، او داسې نور. ځينې وختونه مونږ کولی شو چې نور شيان هم وگورو. دا د داسې قدرتونو نمونې دي چې ځينې وختونه يې مونږ د خدای د پاچاهۍ لومړۍ طبقې ته تر رسېدلو وروسته لاسته راوړو.

لکه چې مخکې مو وويل په همدې لومړۍ طبقه کې نورې طبقې هم وجود لري چې ژبه يې له بيان څخه قاصره ده. د بېلگې په

لویه لارښوده چینگ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي 16

توگه، 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 وغورو. په داسې څه به پوه شو چې نور خلک پرې نه پوهیږي او د جنتي سوغاتونو په څېر څیزونه به مونږ ته راشي چې ځینې وختونه به د پیسو په بڼه وي، ځینې وختونه د 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. مثلاً، کېدی شي چې تر دې وړاندې مونږ یو مسلکی لیکوال نه یو، خو اوس لیکل وکړای شو. دا یوازې مادي گټې دي چې کېدی شي د ادراک لومړۍ طبقې ته په رسېدلو سره یې مونږ تر لاسه کړو.

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

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

اوس که چېرې مونږ له دغې طبقې څخه لږ وراخوا دویمې

طېبقې ته چې مونږ يې د مسایلو د اسانتیا له پاره د (دویمې) په نامه یادوو، لار شو، ښایي مونږ د لومړۍ طبقې په نسبت ډېرې نورې وړتیاوې تر لاسه کړو خو تر ټولو غښتلی لاسته راوړنه چې مونږ يې 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 يې لوړې درجې ته رسېدلی دی، سیالي وکړي. البته، دا یوازې یو مادي مغز نه دی چې ډېر پرمختګ يې 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 يې څرګندېدل پیل کړي دي. په هند کې د دغې سطحې خلکو ته "بودي" وايي چې د فراست د سطحې په معنی دی. کله چې تاسو د "بودي" سطحې ته ورسېږئ بودا کېږئ. بودا د "بودي" له لفظ څخه مشتق شوی دی. نو په لنډ ډول 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 روښنفکر 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 مريدان به يې فخر کوي چې هغه ته بودا ووايي. خو په واقعیت کې کله چې هغه دویمې سطحې ته ورسېږي چېرې چې هغه کولی شي د هر چا ماضي، حال او مستقبل چې دی غواړي وويني، کېدی شي، او بشپړې سخنورۍ ته ورسېږي، خو دا د خدای د پاچاهۍ نهایت نه دی. هيڅوک باید په ماضي، حال او راتلونکي کې د لوست د وړتیا

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي 18

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

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

اصلاح او خپل ژوند بهتر وگرځوو.

مثلا که تر دې وړاندې مونږ نه پوهېدو چې يو ځل مو خپل گاونډي په تېروتنې سره خفه کړی دی، اوس به پوهېږو. پوه شوئ! ډېره اسانه ده. که مونږ نه پوهېدو چې زمونږ هماغه گاونډی مونږ ته غلی غلی کېږي او د داسې 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 گاونډي ته ورشو، ټيليفون ورته وکړو او يا دا چې هغه خپل کور ته راولو او بد پوهاوی له منځه یوسو.

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 خو دغه څيزونه سره ترتيب کړو؛ او د ژوند لاره او جريان مو بهتر وگرځوو او په دې توگه د خپل ژوند ډېرې پېښې، خراب او ناغوښتي شرايط راکم کړو. هوکې! هوکې! په دې توگه دويمې سطحې ته زمونږ رسېدل پخپله يو فوق العاده څيز دی.

هغه څه چې تاسو ته مې دلته تشرېح کړل ډېر علمي او کاملاً منطقي دي، نو فکر مه کوئ چې يو يوگي "yogi" يا يو متفکر شخص دې يو خارق العاده موجود او يا د دې خاورينې نړۍ له استوگنو 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 پرمختگ کړی دی ځکه چې هغوی پوهېدل چې څنگه 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

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي 20

په هغې کې مونږ کولی شو زده کړه هم وکړو. او دا ډېره عجیبه معلومېږي، خو څومره چې شیان لوړ دي، هومره ساده دي. دا تر دې هم ډېر ساده دي چې مونږ لېسې یا پوهنځي ته څو او هلته له ډېرو مغلو ریاضیکي پوښتنو او سوالونو سره مخامخ کېږو.

په دویمه طبقه کې هم ډېرې بېلابېلې طبقې دي، خو زه یې 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 شئ چې له داسې یوه لارښود سره سفر وکړئ چې هغه مخکې ترمخکې دغه سفر کړی وي. نو دا خبره پټه نه ده. خو دا ډېره اوږدېږي چې که مونږ په هره طبقه کې چې ډېرې نورې طبقې او بیا ورې طبقې لري ودرېږو، او هرڅه وازمېږو او دغه کار به ډېر زیات وخت ونیسي. ځینې وختونه یو استاد تاسو په لنډه سره له یوې سطحې څخه بلې ته اړوي، په ډېره چټکۍ سره – زک زک زک! ځکه چې که چېرې تاسو په استادۍ کې ځان رسول نه غواړئ بیا نو تاسو دې ته اړتیا نه لرئ چې دومره ډېره زده کړه وکړئ او ستاسو لپاره به سردرد وگرځي. په دې توګه، هغه تاسو یو ځل ورمخامخ کوي او بېرته مو راگرځوي، ځکه چې حتی دغه کار هم ډېر زیات وخت غواړي. ځینې وختونه، هغه ټول عمر په بر کې نیسي، خو روشنفکرې مونږ په چټکۍ سره تر لاسه کوو.

دا یوازې یو پیل دی، فقط لکه د یو څه لپاره چې نوم لیکنه کوئ. په لومړۍ ورځ چې څنګه تاسو په پوهنتون کې نوم ولیکئ ، سمدستي تاسو د پوهنتون زده کونکی کېږئ، که څه هم چې دا د دوکتورا تر لاسه کول نه دي. تر هغې شپږ کاله وروسته، څلور کاله وروسته یا دولس کاله وروسته بیا تاسو فارغېږئ، خو که چېرې هغه یو رېښتنی پوهنتون وي تاسو سمدستي د پوهنتون زده کونکی کېږئ او که چېرې تاسو نوم لیکنه وکړئ، تاسو په یقیني توګه غواړئ چې یو د پوهنتون زده کونکی وگرځئ ، نو دواړه اړخونه باید همکاري وکړي. په ورته ډول، که چېرې مونږ وغواړو چې له دې دنیا څخه پورې

لار شو، د مثال په توګه، داسې ووايئ چې د ساعت تېرۍ لپاره، ځکه چې مونږ خو په نيويارک کې بل داسې ځای نه لرو چې ورشو؛ مونږ د منهټن، اوږده ساحل (لانګ بیچ)، کوچني ساحل (شارټ بیچ) او هر بل ساحل په هکله له هرڅه څخه خبر یو. (خندا) اوس فکر وکړئ چې مونږ غواړو چې د اي ټي ځای ته یو سفر ولرو، څو وګورو چې هلته څه روان دي. سمه ده؟ ولې نه؟ دا چې مونږ ډېرې پیسې ورکوو څو میامي، فلوریدا ته لار شو چې یوازې او یوازې هلته په سیند کې ولامبو نو بیا ولې مونږ نشو کولی چې ځینې وختونه له دې دنیا څخه پورې بلې دنیا ته لار شو څو وګورو چې زمونږ ګاونډي ستوري څنګه ښکاري او خلک هلته څنګه وخت تېروي؟ زه فکر نه کوم چې هغه کوم نا اشنا څه دي. نه؟ هغه د فزیکي سفر پر ځای یوازې یو ډول وړاندې سفر دی، یو فکري سفر دی، او یو روحاني سفر دی. د سفر دوه ډولونه دي، نو ډېره منطقي او اسانه خبره ده چې سړی پرې وپوهېږي.

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

دا داسې ده لکه تاسو چې یو امریکایي یا د نړۍ د کوم بل هېواد تبعه یاست، خو بیا له یوه هېواد څخه بل ته د دې لپاره سفر وکړئ څو پوه شئ چې ګاونډی هېواد څه ډول معلومېږي. او زه گومان کوم چې په ملګرو ملتونو کې تاسو ډېری کسان بومي امریکایان نه یاست. نه؟ هوکې. نو، اوس تاسو هم په ورته شي باندې پوهېږئ. مونږ کولی شو چې بل ستوري یا د ژوند بلې طبقې ته د دې لپاره سفر وکړو چې وپوهېږو. دغه فاصله دومره اوږده ده چې مونږ نشو کولی په پښو لار شو، نشو کولی په راکټ کې لار شو، حتی نشو کولی چې په یو UFO کې لار شو.

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي 22

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 ووايو چې څنګه پرې پوه شئ

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

په عالم کې یو شمېر قوانین دي چې 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 څراغ؛ او بیا څو. کين لوري ته وچلوو، 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 تر ممکن حده پورې ډېر په قانون برابر واوسو، څو موږ له ستونزو سره

مخامخ نشو. او په دې توگه زمونږ عرادي تخریب نشي خو مونږ په گړنديتوب سره پرته له کومو ستونزو گاللو والوځو.

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

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

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

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي 24

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

او که چېرې مونږ په غور سره په علمي توګه څېړنه وکړو، په دې ټکي به پوه شو چې مونږ دغوښې د خوړلو لپاره نه یو. زمونږ 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، سترې کېږي، او تمبل کېږي په داسې حال کې چې هغه وخت چې هغوی پیدا شوي وو، څیرک او هوښیار وو، او هره ورځ څه ناڅه مخ په ځورې ځي. څومره چې دوی زړېږي، د بدترۍ احساس کوي. دا له دې امله ده چې مونږ خپلې "عراډې"، خپلې "الوتونکې وسیلې"، خپلې "نامعینې وسیلې" خرابوو. نو که چېرې مونږ غواړو چې دغه "عراډه" څه ناڅه ډېره او په مصوټه 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؟ ښايي یوازې یو څو فټه لار شي او بیا ودړېږي، او تاسو موټر نه ملامتوئ. هغه یوازې زمونږ غلطې ده. مونږ په غلطۍ سره

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

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

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

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي 26

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

هغه څه وگورو چې مونږ يې لرو.

په هر حال، مونږ په دويمه نړۍ کې وو. آيا تاسو غواړئ چې وړاندې لاړ شئ ؟ (حاضرین: هوکې! هوکې!). آيا تاسو غواړئ چې له کار کولو پرته په هر څه باندې پوه شئ ؟ سمه ده. خو لږ ترلږه، يو څوک چې يو هېواد يې ليدلی وي درته ويلی شي چې هغه هېواد څنگه 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 شئ . هوکې. اوس تر دويمې نړۍ وروسته؛ ما دويمه هغه په بشپړ ډول نه ده خلاصه کړې، خو تاسو پوهېږئ چې مونږ نشو کولی ټوله ورځ دلته کېنو، نو تر دې دويمې هغې وروسته به تاسو ډېر ځواک ولرئ. که چېرې تاسو تصميم نيولی وي او د هغې لپاره کار وکړئ، تاسو به درېيمې هغې ته لاړ شئ . درېيمه نړۍ يوه لوړه پوړۍ ده.

هغه څوک چې درېيمې نړۍ ته ځي بايد د دې نړۍ له هر پور څخه لږترلږه په بشپړ ډول پاک وي. که چېرې مونږ د دغې مادې نړۍ د پاچا پوروري اوسو، مونږ نشو کولی چې وړاندې لاړ شو. دا داسې ده لکه تاسو چې د يوه هېواد مجرم یاست، ستاسو ريکارډ پاک نه وي، تاسو نشئ کولی چې د هغه هېواد له پولو څخه تېر او بل هېواد ته لاړ شئ . نو د دې نړۍ په پور کې هم ډېر داسې شيان دي چې مونږ په تېر او اوس وخت کې کړي دي او ښايي د خپل ژوند په راتلونکو شپو او ورځو کې يې هم ترسره کړو. اوس مخکې تر دې چې مونږ بلې دنيا ته لاړ شو دا هر څه بايد لکه د دې دنيا د گمرکي تاديواتو په څېر پاک کړو، خو کله چې مونږ په دويمه نړۍ کې يو مونږ د خپلې ماضی او حال د "کارما" له پاتې شونو سره يو ځای کار پيل کوو ځکه چې د ماضی له کارما پرته مونږ د حال په ژوند کې نشو پاتې کېدلی.

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

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي 28

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

د مثال په توګه، مخکې تر دې چې تاسو دلته رابښکته شئ، 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 لږترلږه بېلابېلې طبقې ته ځئ. هلته په پنځمه طبقه کې د استاد استوګنځی دی، خو تر هغې پورې هم څه طبقې شته.

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

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

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

انجيل د يوه لارښود د تعليماتو يو لنډ شکل دی، داسې لکه د مسيح عمر چې لنډ وه. نو ویلی شو چې مونږ په انجيل کې ډېره تشریح نه لرو؛ او د انجيل ډېرې برخې له دې امله سانسور شوې دي خو د يو شمېر واکمنو چې تر ډېره حده روحاني خلک نه وو له حرکتونو سره برابر شي. تاسو پوهېږئ چې خلک په هره برخه کې د شيانو پېر او پلور ترسره کوي؛ او د ژوند په هر اړخ کې دلالان وجود لري، خو زموږ د معلوماتو له مخې حقيقي انجيل د هغه يوه په پرتله چې اوس موجود دی يو 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 خو خلک مونږ په کفر باندې تورن نه کړي او يوازې هغه څه وايو چې کولی شو ثابت يې کړو. تاسو به له ما څخه پوښت ئ چې، "ته د دې دويمې نړۍ، درېيمې نړۍ او څلورمې نړۍ په هکله خبرې کوې، دا نو څنگه ثابتوې؟" هوکې، زه کولی شم چې دا درته ثابته کړم. که چېرې تاسو له ماسره يو ځای په ورته لاره لار ش ئ ، تاسو به ورته څيزونه وگورئ، خو که چېرې تاسو لار نه ش ئ ، زه يې تاسو ته نشم ثابتولی. او دا يوه مسلمه خبره ده. دا يوه مسلمه خبره ده. زه د دغو څيزونو ننگونه له دې امله کوم چې ثبوت يې شته. مونږ په ټوله نړۍ کې د سلگونو زرو پيروانو د موجوديت په اساس دا ثبوتوو، نو مونږ هغه څه وايو چې پرې پوهېږو. خو د دې کار لپاره بايد تاسو له ماسره لار ش ئ ، که نه تاسو نش ئ ویلی چې نه زه نه ځم "ته زما لپاره لاره شه او هر څه راته ووايه او وښيه".

د مثال په توگه، که چېرې زه دلته د ملگرو ملتونو په مؤسسه

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي 30

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

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

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

هغه يو ممنوعه ښار دی. مخکې تر دې چې مونږ خدای په پوره توگه وپېژنو، هلته ودرول کېږي. خو له يوه لارښود سره، له يوه مجرب لارښود سره په ملگرتيا کې تاسو کولی شئ چې تر هغه تېر شئ، که نه مونږ نشو کولی چې په دغسې يوه نړۍ کې د ځان لپاره لاره پيدا کړو.

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

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

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي 32

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

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

ترلکچر وروسته د پوښتنو او ځوابونو برخه

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

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

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

پوښتنه: ستاسو د تمرینونو هدف څه دی؟

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

پوښتنه: او آیا په ټولو قلمروونو کې کارما شته؟

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

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي 34

سمندر کې ښکته ځي، باید چې د اکسېجن ګاز او نور هر څه له ځانه سره ولري. که څه هم چې هغه پخپله دومره مسخره نه ښکاري خو کله چې هغه د اکسېجن ماسک او د لامبو وهلو جامه اغوندي، هغه د یوه چنګښ په څېر ښکاري. مونږ هم له دې کمپیوټر او مادي مواعو 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 دنيایي 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 اکسېجن 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 شئ، خپله ټوله کارما تر شا پرېږدئ، او باید چې ټوله پاکه کړئ. آیا په دې کې ستاسو د تېر ژوند ټوله کارما چې تاسو ورسره دې نړۍ ته راغلي یاست شامله ده؟

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

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

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

استاد: نه. مونږ کولی شو چې ګړندي لاړ شو یا ورو. د مثال په توګه، خپل موټر واخلئ. تاسو په هغه کې سل لیټره پېټرول اچوئ. تاسو کولی شئ چې ګړندی یې وچلوئ او ژر خپل مقصد ته ورسېږئ یا هم دا چې ورو لاړ شئ؛ دا تاسو پورې اړه لري.

پوښتنه: ښه. زه غواړم له تاسو څخه یوازې دا وپوښتم چې پرښتې په کومه طبقه کې دي؟

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

پوښتنه: حفظه پرښتې.

استاد: حفظه پرښتې کولی شي چې تر دویمې طبقې پورې

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي 36

ورسېږي. پرېښتې 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 غیظې 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، پرېښتې 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 پرېښتو بېلابېلې نمونې گورئ. د مثال په توګه، هر هغه څه چې خدای خلق کړي دي، زمونږ د خدمت لپاره دي. او هغه نباید وړاندې لار شي او نه هم اړتیا لري چې وړاندې لار 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 گل 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 نشئ 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.

پوښتنه: استاد چينگ های! زه غواړم وپوهېږم چې آیا دا چې مونږ چې دا مهال په دغه جسم کې يو، کېدای شي معنی يې دا وي چې مونږ، چې يو ځل مو له دغه جسم څخه خلاصی موندلی وه، بېرته ورته راغلي یو؟ آیا مونږ تل په دغه حالت کې وو یا دا چې پخوا، تر دې په ښه وضعیت کې وو؟ یا همېشه په دغه حالت کې وو؟ د مخکې تگ لپاره ښه حالت او وضعه څه ده؟

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

ډېرې نورې طريقې هم شته چې که تاسو وغواړئ کولی شئ انتخاب او تجربه يې کړئ. په بازار کې ډېرې طريقې شته: ځينې يې استرال دنيا ته ځي، ځينې يې درېمې او څلورمې هغې ته رسېږي، خو ډېرې يې پنځمې هغې ته نه ځي. نو زمونږ طريقه او تمرین داسې دی چې مخکې له دې چې مونږ تاسو خوشې کړو او يوازې مو پرېږدو، مونږ تاسو پنځمې مرحلې ته پورته کوو. تر هغې پورته، تر پنځمې مرحلې پورته، کېدی شي چې د خدای بل اړخ ته مو لاس ورسېږي، خو دا همېشه په زړه پورې نه وي.

مونږ همېشه گومان کوو چې لور غوره دی؛ خو دا خبره همېشه رېښتیا نه څېږي؟ د مثال په توگه، ځينې وختونه مونږ يوې ښکلې ماڼۍ ته ځو، او مونږ د لارښود د استوگنې خونې ته ورېلل کېږو. مونږ هلته کېنو او مونږ ته ښې يخې نوښابې او ښايسته خواړه

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي 38

او نور څه راځي. او بیا په دې فکر کې کېږو چې که لږ د دغه کور دننه لار شو، یو ځل یې پخپله وگورو. د کثافت ځای او د کور نورو برخو ته سر وربنکاره کوو. دا همېشه مهمه نه ده. یا دا چې د کور اړوند د برېښنا د وېش برخې ته چې د کور شاته دی، څو؛ دغه وخت مونږ برېښنا نیسي او ځای په ځای مړه کېږو. په دې توګه، دا همېشه ضروري نه ده یا دا چې سپارښتنه نه کېږي چې مونږ دې د مسایلو ژورو ته 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 ځ د تېر ژوند ریکارډ ښه په ډاډ سره ولول ځ . لکه چې ومې ویل، د تېر ژوند سوابق د اکاشیک له ریکارډ څخه سرچینه اخلي. هوکې، او دا په دویمه نړۍ کې یو ډول کتابتون دی چې هر هغه څوک ورته لاس رسی لري چې هلته رسېدلی وي. هر څوک نشي کولی چې د ملګرو ملتونو کتابتون ته ورشي او لاس رسی ورته ولري، خو، د مثال په توګه، زه کولی شم چې نن ورته لاس رسی ولرم ځکه چې زه رابلل شوې یم خو په ملګرو ملتونو کې وینا واوروم. سمه ده؟ هر څوک نشي کولی چې دننه راشي، خو تاسو کولی ش ځ ، ځکه چې تاسو په یو ډول دلته په کار بوخت یاست. په ورته ډول، کله چې مونږ دویمې نړۍ ته لاس رس ولرو، مونږ کولی شو چې تېر ژوند ولولو. همدارنګه کله چې مونږ د لومړۍ نړۍ یوې برخې ته رسېږو، مونږ کولی شو چې د یوه شخص تېر ژوند ته یوه لنډه کتنه وکړو. خو دغه مرحله دومره لوړه نه ده، او ریکارډ یې هم بشپړ نه دی.

د دغه تېر ژوند تجربې له موجوده کارما سره څه تړاو لري؟ مونږ کولی شو ووايو چې دا تجربې مونږ د دې لپاره زده کړي دي څو په حاضر وخت کې پرې وچلېږو. هر هغه څه چې تاسو په تېر وخت کې تر لاسه کړي دي، کېدای شي چې ستاسو په اوسني ژوند کې ترې کار واخيستل شي. په ورته ډول، کله چې تاسو د تېر وخت ترڅو یادونو ته ورته تجربې گورئ، ستاسو د وېرې او ډار سبب گرځي. د مثال په توگه، تاسو په تېر وخت کې په تیاره کې له زینې څخه لاندې رالوېدلي یاست، سخته ضربه مو لیدلې ده، او هېڅ چا هم له تاسو سره مرسته نه ده کړې. اوس چې هر کله له زینې څخه رانېکته کېږئ، یو څه ډارېږئ، په تېره بیا چې زینه لږه لوړه او لاندې ترې تیاره وي. په داسې یو وخت کې تاسو له یوه ذهني کشمکش سره مخامخ کېږئ چې آیا رانېکته شئ که نه. یا داسې چې که په تېر ژوند کې مو په یوه علمي برخه کې ژوره څېړنه کړې وي، په دې وخت کې هم ورسره ډېره علاقه لرئ. نو تاسو لاهم له هر ډول علمي څېړنې سره یو ډول علاقه لرئ، حتی که ستاسو کار له علمي ساحې څخه وتلی هم وي. او داسې نور مسایل هم در واخلئ .

له دې امله ده چې موزارت په څلور کلنۍ کې یو نابغه وه. هغه د پیانو خوا ونيوله او ډېر په کې مشهور شو. هغه یو نابغه وه ځکه چې هغه د تېر ژوند په بهیر کې ډېر تمرینونه کړي وو، خو د استادۍ مرحلې ته تر رسېدلو وړاندې له دې نړۍ څخه وکوچېد. یعنې دا چې هغه مخکې تر دې چې د خپل هنري شخصیت اوج ته ورسېږي، مړ شو. هغه د خپل هنري شخصیت له پربښودلو څخه خوښ نه وه، ځکه چې له موسیقۍ سره یې مینه درلوده. نو هغه بېرته دې نړۍ ته راغی، او د هغه د تېر وخت د موسیقۍ د استعداد ټولې تر لاسه کړې تجربې هم له هغه سره بېرته راغلې، ځکه چې د مرگ پر وخت هغه د خپلو کارونو له ادامې سره ډېره زیاته مینه درلوده.

له دغو انسانانو څخه یو شمېر یې مخکې تر دې چې دې نړۍ

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي 40

ته بهرته راشي، ډېر شيان له آسترال نړۍ يا دويمې نړۍ څخه زده کوي. له دې امله، دغه خلک د پوهې، موسيقۍ، ادبياتو او د اختراعاتو د ډولونو په برخو کې فوق العاده استعدادونه لري چې نور يې نه لري. هغوی د فوق العاده اختراعاتو د ترسره کولو وړتيا لري چې نور يې له درک څخه هم عاجز دي او حتی نشي کولی چې تصور يې هم وکړي، ځکه چې هغوی دغه شيان ليدلي او زده کړي دي.

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

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

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

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

که چېرې تاسو پرې پوهېږئ که نه؟ (يو څوک ځواب ورکوي: هوکې) تاسو پوهېږئ؟ ډېر ښه! که چټکه روښنفکرۍ 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 هوبنيارۍ له سطحې څخه پورته بيايي. تاسو به د استغراق او سامادي (Samadhi)، ژور آرام خوند وڅکئ. تر دې وروسته، که چېرې تاسو کار جدي ونيسئ، په کور کې تمرين ته دوام ورکوئ، خو که چېرې يې جدي نه نيسئ، زه نشم کولی چې په تاسو فشار راوړم او تر دې ډېر مو مزاحمت وکړم. که چېرې دوام ورکړئ او له ما څخه مرسته وغواړئ، زه هم دوام ورکوم، که نه.... بس پوه شئ چې په دغه ډول سره کېږي. او په ورځ کې دوه نيم ساعته ميډيټيشن. سهار د وخته راپاڅېږئ- دوه ساعته ميډيټيشن تر خوب وړاندې او نيم ساعت هم ښايي د غرمې په وخت. په نورو وختونو کې چې زما په څېر بل څوک د خبرو لپاره ستاسو وخت نه نيسي، تاسو د غرمې لپاره يو ساعت وخت لرئ. کولی شئ چې په يوه گوبښې 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 شئ.

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

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي 42

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 شئ 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 هوښیاری د طبیعت په هکله معلومات راکړئ.

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

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

د خيالي يا غيرعلمي څيزونو 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 لورو سطحو ته ځئ، ستاسو خبرتيا سره بېلېږي. هر څه بل ډول وينئ او په بل ډول يې احساسوئ. خپل ځان په سوله، آرامۍ او مستۍ کې حس کوئ. اندېښنه نه لرئ او په ورځني ژوند کې هر څه ستاسو لپاره روښانه کېږي. دا موم ئ چې له مسايلو سره څنگه چلند وکړئ او ستونزې څنگه په ښه ډول سره حل کړئ. حتی دغه حالت په مادي برخو کې هم ستاسو لپاره ګټور تمامېږي، خو دا چې تاسو به په خپل وجود کې دننه څه احساس لرئ، په هغه باندې به 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 دې خبرې وکړئ که څنگه؟ دا څنگه ده چې نن ورځ په ټوله نړۍ کې د بېلابېلو استادانو شتون مونږ ته فرصت راکوي څو په چټکۍ سره زده کړه وکړو، په داسې حال کې چې دغه مس ئ له پخوا سخته وه. آيا کېدای 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 رسې وړ نه وو. البته، دا خبره سمه ده چې ځينې استادان د نورو په پرتله ډېر د لاس رسې 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

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي 44

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

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

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

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

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

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

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

پوښتنه: ښه. زه کولی شم چې اورا (Aura) ووينم.
استاد: اورا (Aura) له نور سره توپیر لري. اورا ډول ډول 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

لویه لارښوده چینگ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي 46

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

پوښتنه: زه اصلاً پوښتنه نه لرم؛ فقط غواړم ووايم چې زه یو وخت
له راجا یوگا سره اشنا وم؛ او ما فکر کاوه چې ما اوراکان هم ولیدل. زما
هدف دا دی چې په هغه وخت کې؛ هغه وخت زه ډېر نه پوهېدم.
استاد: او اوس یې نه گورئ؟ ته یې یوازې ځینې وختونه گورئ؟
پوښتنه: نه. زه اوس میډیټیشن نه کوم.

استاد: ښه، ځکه خو تا خپل ځواک له لاسه ورکړی دی. ته باید بیا
میډیټیشن وکړې. که چېرې ته اوس هم په دغه طریقه یقین لرې، ته
باید میډیټیشن وکړې. هغه له تا سره تر څه حده مرسته کوي؛ زبان به
درته ونه رسوي. سمه ده؟

پوښتنه: ما ستاسو په کتاب کې ولوستل چې پنځه حکمونه دي
چې هر څوک باید تر 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 پوهېرم.

استاد: د دې معنی دا ده چې که چېرې تاسو متاهل یاست، هیله
ده چې د بل چا په هکله فکر ونه کړئ (خندا). ډېره ساده. خپل ژوند ډېر
په ساده ډول وکړئ، له کومې پیچلتیا او د احساساتو په سر له
کشمکش پرته. د نورو احساسات مه ټیپي کوئ. مونږ نور خلک او حتی
د هغوی احساسات نه زوروو. له همدې امله، مونږ هڅه کوو چې د
احساساتو، مادي او روحي پلوه هېڅ څوک او په تېره بیا هغه څوک
چې مونږ ورسره مینه لرو، ونه زوروو. بس!

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

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

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

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

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

د مثال په توګه، زه اوس هم کار کوم. زه خپله نقاشي کوم او لاسي صنایع جوړوم خو ځان ته پرې لګښت برابر کړم. زه نه غواړم چې له کوم بل چا څخه خیرات تر لاسه کړم. تر دې چې زما 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 روشنفکرۍ حاصلولو وروسته ژوند دومره اسان وي چې مونږ داسې حس کوو چې وارخطایی ته هېڅ اړتیا نشته. بس مونږ په طبیعي ډول آرام احساسوو؛ او د خوش طبعۍ احساس هم همداسې راپیدا کېږي. زه گمان کوم چې همداسې دی.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

غواړئ چې استراحت وکړئ. اول کور ته ستانه شئ او استراحت وکړئ او بيا فکر وکړئ چې آیا غواړئ چې له حوادثو ډک سفر ته دوام ورکړئ که نه؟ دا ټول هغه څه دي چې زه کولی شم تر دې ځايه پورې يې ووايم.

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

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

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

مونږ داسې احساسوو چې وجود مو سره بېلېږي.

پوښتنه زه گورم چې په چاپېريال کې ډېر زيات وړانې روان دي. له حيواناتو سره ظالمانه چلند کېږي. ما ته داسې پوښتنه پيدا کېږي چې تاسو دغه وړانې ته په کومه سترګه گورئ؟ او هغو خلکو ته چې هڅه کوي خپل ځانونه له دنيا څخه په معنوي لاره خلاص کړي، څه وړانديز لرئ چې له خپل چاپېريال او د وړانې له دغه سیر سره په مناسب ډول مخامخ شي؟ آیا 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 آیا 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 لویه هڅه کړې ده. زه په خپله ټول هغه څه چې تاسو يې پوښتنه وکړه، ترسره کوم. ترسره کړي مې دي، ترسره کوم يې، او ترسره به يې کړم. ما تاسو ته مخکې هم ويلي دي چې زمونږ شتمني د بېلابېلو سازمانونو او کله کله د بېلابېلو هېوادونو ترمنځ چې څه مصيبت په کې پېښ شي، وېشل کېږي. هېڅ مې نه خوښېږي چې په دې هکله خپل ځان وښيم، خو اوس چې تاسو پوښتنه وکړه، د بېلګې په توګه به ووايم چې مونږ تېر کال په فليپين کې د پیناتوبو (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

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

هوکه، مونږ ټول هغه کارونه چې تاسو غوښتي دي ترسره کوو او دا چې په دې ځای کې ژوند کوو، نو تر شوني حده پورې د خپل چاپېريال د ساتنې هڅه کوو. په دې توګه هم کړېدلیو ته مرسته ور رسوو او هم هڅه کوو څو د نړۍ اخلاقي معیارونه لوړ شي. زموږ مرستې هم مادي دي او هم معنوي. ځينې 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 عايد 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 ليرې 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 خبرې چې له هغې خبرتیا څخه رامنځته کېږي. اوس څنګه کېدای شي چې تاسو دې قدرتونه وپېژنئ، خو په دې پوه نشئ چې لری یې. یعنې یوازې د موجودیت په هکله یې خبر یاست او بس. حتی کېدای شي احساس کړئ چې تاسو هغه لری، په دې صورت کې څنګه کېدای شي چې لاس رسی ورته ولری؟ که نه لاس رسی ورته نه مومئ؟ که چېرې لاره ورته ونه مومئ، څنګه هغې پروسې ته صبر کوئ چې ستاسو په چاپېريال کې ترسره کېږي؟ زما هدف هغه وخت دی چې تاسو گورئ هرڅه په کراره او لټۍ سره مخ په وړاندې ځي، په

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي 54

داسې حال کې چې تاسو کولی ش ځ د دعا او یا نورو اعمالو له لارې د غوره او چټک حل لاره په مخکې ونیس ځ . له دغو قدرتونو څخه هدف څه دی؟ څنګه کولی ش ځ 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 بیرته لرئ او یا دا چې غواړئ منډه واخل ځ ، غواړئ چې کوچنی وښوېږي 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 لاره شم او خپل سر د کډوالو له پاره د جمهور رییسانو په وړاندې ټیټ کړم، هغه هم په داسې حال کې چې د هغوی ټول مالي ضمانت هم مونږ کوو. مونږ غواړو څو ټول هغه څه چې لرو یې، ویې بڅښو. ټول شیان وبڅښو، حتی میلیونونه او میلیارډونه ډالر. له دې سره باید د بیوروکراسۍ د سیستم له لارې وړاندې لاړ شو. "څه چې د قیصر دي، قیصر ته یې ورکړئ"

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

جادويي قدرت څخه استفاده د مصيبت سبب گرځي. متوجه ياست؟ هر شی بايد خپل عادي سير طی کړي، البته مونږ کولی شو چې د روحي درملنې او عقل او روحاني درک له لارې د انسانانو وجدان بيدار کړو او هغوی په دې وپوهوو څو پخپله د مرستې کولو ته ميلان وښيي. دا تر ټولو غوره لاره ده، نه د جادويي قدرتونو کارول. زه پخپله هېڅکله هم په قصدي توگه له خپلو جادويي قدرتونو څخه د ژوند په هېڅ اړخ کې کار نه اخلم، خو معجزې د روحي ممارست کونکو ته پېښېږي؛ او دا طبيعي ده، نه عمدي. دا د کوم څه د ټپل وهلو هڅه نه ده. دغه ډول کارونه بې گټې دي. ماشوم نشي کولی چې منډه ووهي، سمه ده؟ آيا زما په ځواب قانع شوئ؟ که چېرې زما کوم ځواب ستاسو له غوښتنې سره برابر نه وي، زه هيله لرم چې ماته ووايئ څو لاډېره توضيح په کې درکړم، خوزه 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 ملگري ملتونه لرو. هوکې. هوکې. مونږ ډېرې نړيوالې شخړې او جنگونه د دغه سازمان له لارې راکموو، که څه هم چې نشو کولی په کلي توگه يې له منځه يوسو. ما د ملگرو ملتونو په هکله ستاسو کتابونه لوستلي دي. هرڅوک په خپله د ملگرو ملتونو سازمان دی. زه د ملگرو ملتونو د سازمان ځينې کارونه تعقيبوم. غواړم دلته، د يرغمل کسانو په اخلاصولو کې د ملگرو ملتونو هڅې او کوششونه وښاييم. په داسې حال کې چې نور خلک او د نړۍ ټول ځواکونه د دغه کار په ترسره کولو قادر نه وو، د ملگرو ملتونو يوه کمېشنر دغه کار ترسره کړ. هوکې، او له مصيبت څخه د خلاصون، د کډوالو د ستونزو په هکله اړوند نور څيزونه.

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

پوښتنه: استاد چینګ های، له دې امله چې خپله پوهه دې له مونږ سره شریکه کړه ډېره مننه. زه په نړۍ کې د نفوس د ډېرښت او له 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 وویاست؟ آیا دا یوه نړیواله کارما ده؟ یا دا چې آیا دا به په راتلونکي کې کوم ځانګړی ډول کارما وزېږوي؟

استاد: په دې دنیا کې د ډېرو خلکو موجودیت هم ډېر ښه دی. ولې نه؟ څومره چې ازدحام ډېر وي، شور ډېر وي، او ورسره هاها او ساعت تېري ډېره وي. داسې نه ده؟ (خندا). 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 ځانګړو 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 هواړې 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 کړي وای، صنعت او نورو چارو ته یې وده ورکړي وای، خلک به هلته هم تللي وای. خلک یوازې په ځینې ځایونو کې سره راټولېږي، ځکه چې دا ورته اسانه ښکاري چې هلته وظیفې تر لاسه کړي، او بل دا چې امنیت یې خوندي وي. که چېرې امنیت، مصونیت 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.

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

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

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

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

په دې توګه، مونږ باید بیا فکر وکړو او ځانونه سره منظم کړو او په دې کار کې د نورو هېوادونو د دولتونو مرستې ته اړتیا ده. هغوی کولی شي چې د صداقت، مطلقې پاکۍ او لویوالي په ښودلو او خپلو ځانونو ته د خدمت پرځای خلکو ته د خدمت په نیت له مونږ سره مرسته وکړي. که چېرې د هېوادونو د دولتونو له خوا دغه ډول همکاري وجود ولري، په دې کې شک نشته چې مونږ به هېڅ ستونزه ونه لرو. مونږ باید سالمه رهبري، صحیح اقتصادي سازماندهي او دولتي ستراتیژي ولرو. کله چې یو شمېر او یا ټول خلک ډېر د معنویت په لور سوق شي، دغه کار په چټکۍ سره ترسره کېږي. په داسې وخت کې به هغوی د انضباط ګټې او احکام وپېژني، او ویه مومي چې څنګه رېښتني او پاک اوسي او له خپلو مهارتونو څخه څنګه استفاده وکړي. تر هغه وروسته کولی شي چې د ډېرو کارونو د پایلو په هکله فکر وکړي، او زمونږ ژوند بیا سره منظم کړي.

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

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

تړلي دي. د حل يوازنی لاره دا ده چې هغه له بېخه سره جوړ کړو نه له شاخونو څخه. او د دغه کار رېښه 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 ولگوئ او د يو څه رڼا او هيچاني موسيقي په اورېدلو سره سامادي ته ننوځئ. 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 ولگوئ.

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

له دې امله، روښنفکرۍ ته رسېدل ساده دي، خو ساتل يې سخت دي. که چېرې تاسو زمونږ په ميتود پوره منضبط او د اخلاقو په وسله پوره سمبال نه ياست، استاد ستاسو د وړتياوو يوه اندازه له تاسو څخه ليرې کوي څو ونه کړای شئ چې له هغو څخه بده استفاده او د جامعې په شرعمل وکړئ. دا يې توپير دی. لارښود 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 موشگافانه 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

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي 60

د هوښیارتیا نشتوالی ښيي. نو رښه په عقل او عرفاني ممارست کې ده. روښنفکرې تر لاسه کړئ. ستاسو ټولو څخه ستاسو د پاملرنې له امله مننه کوم، د ښو هیله درته کوم او خوشحالي مو غواړم.

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

لویه لارښوده چینګ های

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

لویه لارښوده چینګ های

"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 لارښوده چینګ های

تشرېف: د کوان بين ميتود

استاد چينگ های داسې ريښتيني کسان چې د حقيقت د پېژندلو هيله لري، د کوان بين له ميتود سره بلدوي. د کوان بين چيني اصطلاح "د صوت په ارتعاش باندې مراقبې" ته وايي. په دغه ميتود کې په دننه نۍ روښنايۍ او دننه نې آواز باندې مډيتيشن 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 توگه، د مسيحيانو انجيل وايي: "په پيل کې کلمه وه او کلمه له خدای سره وه او کلمه د خدای وه." (يوحنا ۱:۱) دغه کلمه دننه نۍ اواز دی. دغه اواز ته لوگوس (Logos)، شايد (Shabd)، تاوو (Tao)، د غږ جريان (Soundstream)، نام (Naam) او يا اسماني غږ (Celestial Music) ويل کېږي. استاد چينگ 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 وگرځي، 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

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

دنده نې 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 دنده نې اواز له لارې موږ د خدای معرفت ته رسېږو.

د کوان بین د میتود په اساس، تشرف د یوه نوي مذهب د منلو په لاره کې یو پېچلی مذهبي رسم یا عبادت نه دی. د تشرف په لړ کې، په نور او دنده نې اواز باندې د مراقبې (مدیتیشن) په هکله مشخصې کړنلارې ورکول کېږي او لارښوده چینګ های "روحاني انتقال" ته لاره برابروي. له غږ څخه پرته په چوپټیا کې د "الهي حضور" لومړنۍ تجربه شخص ته وړانتقالېږي. تاسو ته د دغه وړه د پرانستلو لپاره د استاد جسمي حضور لازمي نه دی. دغه انتقال د دغه میتود اساسي برخه تشکیلوي. دغه تخنیک به په یوازې ډول او د لارښودې له فیض څخه پرته ډېره لږه گټه ولري.

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

لارښوده چینګ های تشرف ته د خلکو د منلو لپاره د هغوی تېر شالید او مذهبي اعتقاداتو پسې نه گرځي. تاسو مجبور نه یاست چې خپل مذهب او یا اعتقاداتو ته تغیر ورکړئ. له تاسو څخه غوښتنه نه کېږي چې له کوم سازمان سره یوځای شئ یا دا چې له داسې یوه بهیر سره یوځای شئ چې ستاسو د عادي ژوند له طریقې سره مطابقت نه کوي.

خو له تاسو څخه غوښتنه کېږي چې نباتي خواړه وخورئ. د ټول ژوند لپاره د نباتي خوړو د خوړلو رژیم له تشرف سره د بلدتیا د مرحلې لپاره الزامي شرط دی.

تشرف په وړیا ډول ستاسو حضور ته وړاندې کېږي. د کوان یین په میتود د مډیټیشن ورځنۍ تمرین او د پنځه گونو حکمونو ترسره کول له تشرف څخه وروسته ستاسو لپاره یوازني شرطونه دي. د دغو حکمونو عملي کول تاسو له دې څخه ساتي چې خپل ځانونه او نور ژوندي موجودات وزورئ. دغه ممارستونه ستاسو د روښنفکرۍ لومړنۍ تجربه لاروره او لاغښتلې کوي او تاسو ته د دې چانس په لاس درکوي څو په نهایت کې د بیدارۍ او بودایۍ تر ټولو لوړې سطحې ته ورسېږئ. له ورځني تمرین پرته، تاسو روښنفکري هېرئ او د هوښیارتیا عادي سطحې ته بېرته راستنېږئ.

د لارښودې چينگ های هدف دا دی چې مونږ ته رازده کړي چې څنګه مستقل او په ځان بسیا واوسو. له دې امله، هغه داسې طریقه را زده کوي چې هرڅوک په خپله د مرستندوی او یا هر ډول وسایلو له موجودیت څخه پرته د دې وړتیا ولري څو تمرین وکړي. هغه د پیروانو، عبادت کونکو، شاگردانو او یا داسې کوم سازمان د جوړولو په فکر کې نه ده چې حق العضویت ورکړي. هغه ستاسو پیسې، سوغاتونه او سجدې نه قبلوي، نو تاسو دې ته اړتیا نه لرئ چې هغې ته د داسې څه وړاندیز وکړئ.

هغه تر یوه مقدس انسان پورې ستاسو د رسېدلو لپاره له تاسو څخه یوازې په ورځني ژوند کې ستاسو خلوص او د مډیټیشن تمرینات غواړي.

پنځه حکمونه

1. د ژونديو 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 ش ځای یا دا چې شیدې او نباتي خواړه ش ځای تاسو باید غوښه، ماهي، چرګ، هګۍ (پخې یا خامې، په کبک، کولچو، آیس کریم، نورو کې) یا له حیواناتو څخه لاسته راغلي مشتقات ونه خوړئ. البته، کولی ش ځای چې هر ډول لبنیات وخورئ، خو چې ډاډه ش ځای چې په پنبړ 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 ویدیوي لوبې شامل دي.

"يو پوره خدای پال انسان، يو واقعي انسان دی. واقعي انسان يو خدای پال انسان دی. دا مهال مونږ يوازې نيم انسانان يو. مونږ خپل عملونه په شک او ریاکاری سره ترسره کوو. مونږ په دې يقين نه لرو چې دا هر څه خدای زموږ د لذت او تجربو لپاره پيدا کړي دي. مونږ تقوی او گناه 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، خوږېږو. منوچه یاست؟ په حقیقت کې خدای زموږ دننه ځای لري او مونږ هغه محدودوو. زموږ دا خوښېږي چې له خپل وجود څخه خوند واخلو، خو نه پوهېږو چې څنگه. یوازې نورو ته وایو: تاسو باید هغه کار ونه کړئ او خپل ځان ته وایو: زه باید دغه کار ونه کړم. ولې باید زه نباتي خواړه وخورم؟ هوکې. زه پوهېږم. زه نبات خوریم، ځکه چې زما دننه خدای همدا سې غواړي."

لويه لارښوده چينگ های

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

لويه لارښوده چينگ های

د نباتي خوړو ګټې

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

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

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

هونښيارتيا، روحاني عالم او دننه نيو تجربو تر لاسه کولو ته لاره مومو. نو هغه لږ قېمت چې مونږ يې ادا کوو، په دې ارزې. د غوښې د نه خوړلو لپاره مذهبي دلايل د ځينې خلکو لپاره د قناعت وړ دي، خو د نباتي خوړو د تايد لپاره نور معتبر دلايل هم وجود لري چې ټول د سليم عقل څرگندوی دي، او د شخصي روغتيا، چاپېريال پوهنې او چاپېريال، اخلاقو او د حيواناتو زورولو، او د نړۍ د لوړې په څېر مسايلو څخه سرچينه اخلي.

روغتيا او تغذيه

د بشري تکامل د سیر څېړنې ښيي چې زمونږ نیکونه په طبعي توگه نبات خواره وو. د انسان د بدن جوړښت د غوښې خوړلو لپاره مناسب نه دی. دغه ټکی د کولمبيا پوهنتون استاد ډاکټر ج. س. هانتينجن د قیاسي اناتومي په هکله په یوه څېړنه کې ثابت کړ. هغه په گوته کړې ده چې د غوښه خوړونکو ژوو کوچنۍ او لویې کولمې لندې دي. د هغوی لویې کولمې د خصوصیاتو له مخې ډېرې مستقیمې او ښوې 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 تقریباً اته ویشت فټه (اته نیم متره) دی. وړه کولمه څوځلې په خپل ځان کې تاو راتاو شوې ده، او دېوال یې صاف نه بلکهې گونځې گونځې جوړښت لري. څرنگه چې زمونږ کولمې

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي 68

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

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

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

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

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

ناروغي څرگنده شوې ده. نو که چېرې هغه غوښه چې مونږ يې خورو د هغو حيواناتو وي چې په ورته ناروغي اخته دي، بيا خو د دې لپاره ښه چانس برابر دی چې مونږ دې په دغه ډول ناروغي اخته شو. ډېر خلک داسې فکر کوي چې هغه غوښه چې مونږ ته رارسېږي په قصابخانو باندې د روغتيايي کنټرول د لگېدنې له امله سالمه او بې خطرې ده، خو بايد پوه شو چې د حلالېدونکو مالونو شمېر دومره ډېر دی چې په بېلابېل ډول د هرې غوښې کتنه او ازمېښت ناشونی دی. دا ډېره سخته ده چې حتی د غوښې يوه ټوټه دې د سرطان د شتون لپاره وکتل شي، پاتې لا د ټولې غوښې کتنه. په دې وروستيو وختونو کې په قصابخانو کې يوازې په ناروغي اخته عضوه بېلوي او پاتې برخې يې پلوري.

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

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

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

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

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

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

خواره جوړ کړي. "

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

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

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

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي 72

خو 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 ناروغيو مخه هم په کې نیول کېږي چې د لوړ مقدار وازدې له خوړلو څخه رامنځته کېږي لکه د زړه ناروغۍ او زیاتره سرطانونه. نباتي خواړه په ښکاره توګه غوره انتخاب دی.

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

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

ایکولوژي او چاپېریال

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

د ځمکې د منابعو د صحيح استعمال لاره نه ده.

له ۱۹۶۰ کال راهيسې د مرکزي امريکا خواوشا ۲۵٪ استوايي ځنگلونه سوزېدلي او د حيواناتو په څرځايونو باندې اوښتي دي. داسې اټکل کېږي چې هر ۱۰۰ گرامه همبرگر چې د دغې سيمې له حيواناتو څخه لاس ته راغلی دی، د ۵۵ مربع فټه استوايي ځنگل د تخریب په بیه تمام شوی دی. سربېره پر دې، د حيواناتو ساتنه په لويه کچه د درې ډولو گازونو په توليد کې مرسته کوي چې د ځمکې د کرې د تودوخې سبب گرځي؛ د اوبو د ککړتيا يو لوی سبب جوړوي او د هر ۴۵۰ گرامه غوښې د توليد لپاره ۹۳۲۶ لیټره اوبو ته اړتيا ده. په داسې حال کې چې د ۴۵۰ گرامه رومي د توليد لپاره يوازې ۱۱۰ لیټره اوبو او د ۴۵۰ گرامه گرمې غنمينې ډوډۍ د توليد لپاره يوازې ۵۲۶ لیټره اوبو ته اړتيا ده. په امريکا کې د لگېدونکو اوبو نژدې نيمه برخه د حيواناتو لپاره د خوړو په تيارولو لگېږي.

که چېرې هغه منابع چې د حيواناتو د توليد لپاره کارول کېږي د انسانانو لپاره د غلو په توليدولو باندې لگېدلی، د نړۍ د وگړو لپاره به ډېر ښه خواږه 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 گلپيانو 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 خواږه 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 ملایمتره ژوند تېرولو" سبب گرځي. د اړتيا وړ توکو په تر لاسه کولو سره په قناعت سربېره به تاسو هغه وخت د لاډېرې ارامۍ احساس وکړئ چې پوه

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

د نړۍ لوړه

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

د څارویو ځورول

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

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

ليوتولستوی ويلي دي: "څو چې قصابخانې موجودې وي، د جگړو ډگرونه به هم موجود وي. د نباتي خوړو رژيم نيول په حقيقت کې د انسانيت د جوهر محک دی." که څه هم چې په مونږ کې زياتره خلک د څارويو د وژلو مخه نه نيسو، لا پراختيا هم ورکوو، او ټولنه هم د دې کار ملاتړ کوي چې غوښه دې په منظمه توگه وخوړل شي، او له دې خبر نه يو چې د هغو حيواناتو غوښه چې مونږ يې خوړو څنگه دي.

د لويانو او نورو پيروي

مونږ وينو چې انسانان د ليکلي تاريخ له پيل څخه نباتات خوري. په پخوانيو عبري او يوناني افسانو کې د داسې انسانانو ذکر راغلی دی چې مېوه خواره وو. د مصر پخوانيو کاهنانو هېڅکله غوښه نه خوړله. د يونان زياتره لوی فلاسفه لکه اپلاتون، ديوژانس او سقراط ټول د نباتي خوړو د خوړلو پلويان وو.

په هند کې "شکياموني بودا" د اहिimsa (Ahimsa) په اهميت او د ژونديو موجوداتو د نه ځورولو په اصل باندې تاکيد کړی دی. هغه خپلو شاگردانو ته ويل چې غوښه ونه خوري، که نه نور ژوندي موجودات به بيا له هغوی څخه وېرېږي. بودا وايي: "غوښه خوړل يوازې يو اکتسابي عادت دی. بشر له لومړي سره داسې نه دی پيدا شوی چې غوښه غوښتونکی دې وي. غوښه خوړونکي له خپلو زړونو څخه د رحم او بخښنې زړی وباسي؛ يو بل وژني او خوري... داسې چې په دې ژوند کې زه تاسو خوړم او په بل ژوند کې تاسو ما خورئ... او دا په همدې ډول دوام مومي. هغوی څنگه کولی شي چې له درې قلمروونو (توهماتو) څخه راوځي؟" ډېرو لومړنيو يهوديانو، مسيحيانو او تاوستانو نباتي خواړه خوړل. په سپېڅلي انجيل کې راغلي دي: "او خداى وويل، ماستاسو

د خوړو لپاره دانې او مېوې او د وحشي څارويو او الوتونکو د خوړو لپاره واسه او د نباتاتو پانې پيدا کړي دي. (جینیسيس ۲۹:۱) او په انجيل کې د غوښې خوړلو د مخنيوي لپاره يوه بله نښه: "ناسو بايد داسې خواړه ونه خورئ چې وينه په کې روانه وي، ځکه چې په هغه کې ژوند روان دی (جینیسيس ۹:۴)" خداى وويل: "چا ناسو ته ويلي دي چې غوښې او سیرلی ووژنې او زما په نامه يې قرباني کړئ. خپل ځانونه له دغې بې گناه وينې څخه ووينځئ، خو زه ستاسو دعا واورم؛ که نه زه به مې مخ درڅخه وگرځوم ځکه چې ستاسو لاسونه په وينو سره دي. توبه وباسئ چې ومو بخښم. (ايسايه ۱:۱۱-۱۶)" د عيسى (ع) يوه حواري پاول په يوه ليک کې روميانو ته وليکل: "ښه دا دی چې نه غوښه وخورئ او نه شراب وڅښئ. (روميان ۱۴:۲۱)"

تاريخ پوهانو په دې وروستيو وختونو کې يو کتاب موندلی دی چې په هغه کې د مسيح د ژوند او لارښوونو يو نوی ليد بيان شوی دی. مسيح ويلي دي: "هغه کسان چې د څارويو غوښه خوري، هغوی د خپلو ځانونو لپاره قبرونه گرځي. په ريښتيا درته وایم، 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 مذهبو هم غوښه خوړل منع کړي دي او داسې يې ويلي دي: "خلک کولی شي چې د يوه ژوندي موجود له وژلو پرته غوښه وخوري. هرڅوک چې يوه ژوندي موجود ته زيان ور ورسوي، هېڅکله به ونه بخښل شي. نو د غوښې له خوړلو څخه پرهېز وکړئ." (هندوبي لارښوونې)

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

د "ذن" يوه لوی چيني استاد "هان شان تزو" يو شعر ليکلی دی چې له غوښې خوړلو سره سخت مخالفت په کې ښودل شوی دی: "هله

ژر شئ بازار ته لار شئ، غوښه او ماهي واخلى او خپله ښځه او ماشومان پرې ماره کړئ. خو ولې بايد ستاسو د ژوند د ژغورنې لپاره د هغوى ژوند له منځه لاړ شي؟ دا غيرمنطقي کار دى. دا نه يوازې دا چې تاسو جنت ته نه نژدې کوي، بلکې د دوزخ بېخ ته مو رسوي."

يو شمېر مشهور ليکوالان، هنرمندان، پوهان، فيلسوفان او لوى خلک نبات خواره وو. لاندې کسانو په ډېره لېوالتيا سره د نباتي خوړو خوړلو ته مخه وکړه: شکياموني بودا، عيسى مسيح، ويرجيل، هوراس، اپلاتون، اويد، پترچ، فيثاغورث، سقراط، ويليام شکسپير، ولټاير، اسحاق نيوتن، ليونارډو ډاوينچي، چارلس ډاروين، بنجامين فرانکلن، رلف والډو امرسن، هنري ډيويډ توريو، اميل زولا، برترانډ راسل، ريچارډ واگنر، پرسى بېشه شلي، ايچ جي ويلز، آلبرټ آئنسټين، رابندرناټ ټاگور، ليوتولستوى، جورج برنارډ شاو، مهاتما گانډي، آلبرټ شوايتزر، او د دې زمانې ځينې کسانو لکه: پل نيومن، مډونا، شهزادگى ډيانا، لينډسي واگنر، پل مک کارټني، کنډيس برگن، او څو تنه نور.

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

استاد پوښتنې ځوابوي

پوښتنه: د حيواناتو د غوښې خوړل د ژونديو موجوداتو وژل ګڼل کېږي، خو آیا د نباتي خوړو خوړل هم يو ډول وژنه نه ده؟
استاد: د نباتي خوړو خوړل هم د ژونديو موجوداتو وژنه ده او په نتيجه

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

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

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

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

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

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

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

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي 80

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

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

پوښتنه: حیوانات د دې لپاره پیدا شوي دي چې خلک یې وخورې. که چېرې یې مونږ ونه خورو، نړۍ به ترې ډکه شي. سمه ده؟
استاد: دا یوه غلطه عقیده ده. آیا تاسو د یوه حیوان تر وژلو وړاندې له هغه څخه پوښتنه کوئ چې تاسو غواړئ هغه ووژنئ او ویې خورئ؟ ټول ژوندي موجودات غواړي چې ژوندي پاتې شي او له مرګ څخه ډارېږي. مونږ نه غواړو چې پړانګ مونږ وخورې، نو مونږ باید ولې حیوانات وخورو؟ د انسان یوازې لسګونه زره کاله کېږي چې په ځمکه باندې ژوند کوي، خو د انسان له پیدایښت څخه وړاندې، په ځمکه کې ډول ډول حیواناتو ژوند کاوه. آیا هغوی ځمکه ډکه کړې وه؟ ژوندي موجودات یو له بل سره یو ایکولوژیک توازن لري او د خورو یا ځای د کموالي په صورت کې، د هغوی په ټولنه کې یو لوی کمی رامنځته کېږي. دغه مس ئ له ټولنه په توازن کې ساتي.

پوښتنه: ولې بايد زه نبات خور اوسم؟

استاد: زه نبات خور يم ځکه زما دننه خدای غواړي چې زه دې داسې اوسم. پوه شوې؟ غوښه خورل د "نه غواړم چې ووژل شم" له نړيوال اصل سره په ټکر کې دي. مونږ پخپله نه غواړو چې ووژل شو، او نه غواړو چې مال مو غلا کړای شي. اوس، که چېرې له نورو سره دغه ډول معامله وکړو، په حقيقت کې دا هرڅه له خپل ځان سره کوو، او دغه کار مونږ دردوي. هرڅه چې تاسو د نورو په وړاندې کوئ، تاسو پخپله پرې دردېږئ. تاسو نشئ کولی چې په خپل ځان باندې خوله ولگوئ او بايد خپل ځان زخمي نه کړئ. په عين ډول، تاسو بايد بل څوک ونه وژنئ ځکه چې دا د ژوند د اصل پر خلاف عمل دی. پوه شوې؟ دا کار مونږ دردوي، نو نه يې ترسره کوو. د دې معنی دا نه ده چې مونږ په يو 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 حيواناتو او د ژونديو موجوداتو ټولو ډولونو ته به غزېدلی وي. دغه کار مونږ لويوي؛ مونږ خوشحالي؛ او زمونږ محدوديت له منځه وړي. سمه ده؟

پوښتنه: آيا کېدای شي د نباتي خوړو او په دې هکله رڼا واچوئ چې څنگه کېدای شي دا له نړيوالې سولې سره مرسته وکړي؟

استاد: تاسو گورئ چې په نړۍ کې ډېر جنگونه د اقتصادي دلایلو په اساس رامنځته کېږي. اقتصادي ستونزې هغه وخت سختې وي چې په بېلابېلو هېوادونو کې لوړه، د خوړو کمی، او يا د هغو وېش نامتوازن وي. که چېرې تاسو يو څه وخت ورکړئ، مجلې ولولئ او د نباتي خوړو د حقایقو په هکله څېړنه وکړئ، په ډېرښه ډول به په دې هکله وپوهېږئ. د غوښې په نيت د پسونو او حيواناتو ساتنه په ډېرو برخو کې زمونږ او د ټولې نړۍ، يا لږ تر لږه د درېيمې نړۍ د هېوادونو د اقتصاد د کمزورتيا باعث گرځېدلې ده.

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي 82

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

تاسو گورئ، مونږ خپل خواړه حیواناتو ته په ورکولو سره له لاسه ورکړل. آیا تاسو پوهېږئ چې د غوښې د تر لاسه کولو په نیت د یوې غوا په روزلو باندې څومره پروټین، درمل، اوبه، انساني ځواک، موټر، لاری، سرک جوړونه، او په سلګونو زره جریبه ځمکه مصرفېږي. پوه شوئ؟ که چېرې دغه مواد په برابر ډول په مخ پر ودې هېوادونو کې ووبشل شي، مونږ کولی شو چې د لوړې ستونزه حل کړو. نو اوس، که چېرې یو هېواد خوړو ته اړتیا لري، ښايي په بل هېواد باندې حمله وکړي او په دې توګه د خپل هېواد خلک له لوړې څخه وژغوري. په اوږده موده کې، دغه چاره بد عوامل او ستونزې رامنځته کوي. پوه شوئ؟ څه چې کړې هغه به رېښي. که چېرې مونږ کوم څوک د خوړو په نیټه ووژنو، په بله طریقه به مونږ هم د ورته هدف لپاره ووژل شو. دا د افسوس خبره ده. مونږ ډېر هوښیار یو، ډېر متمدن یو، خو بیا هم په مونږ کې ډېر خلک په دې نه وي خبر چې زمونږ ګاونډي هېوادونه په څه سبب کړېږي. هغوی زمونږ د خوړو، خوندونو او خېټو له امله کړېږي او پرځانونو دردونه مني.

ددې لپاره چې مونږ يوه خپته مړه کړو، ډېر ژوندي موجودات وژنو، او خپل ډېر هممنوعه انسانان له لورې سره مخامخ کوو. تر اوسه پورې د حيواناتو په هکله نه غږېږو. پوه شوئ؟ بيا دغه گناه په خبر يا ناخبر ډول زمونږ پر وجدان فشار راوړي او همدغه مس ئ له مونږ پر سرطان، تيوبړکلوز، او لاعلاج ناروغيو لکه ايډز باندې اخته کوي. له ځانه وپوښت ئ چې ستاسو هېواد امريکا ولې تر ټولو ډېر په دغو ناروغيو باندې اخته دی؟ 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 وگړي په دومره لوی شمېر په سرطان ناروغۍ اخته نه دي؟ هغوی 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 گټې 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 گټو راټول کړی دی او دا ستاسو لپاره ډېر گټور دی. 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 خدای مونږ ته دا خبره کوله، داسې يې مشخصه نه کړه چې بايد انسان ونه وژنې بلکې دهغه په وينا کې ټول موجودات شامل وو. آیا هغه نه دي ويلې چې ټول حيوانات يې د دې لپاره پيدا کړي دي څو له مونږ سره مرسته وکړي؟ آیا هغه حيوانات زمونږ تر پاملرنې لاندې راوستي؟ هغه ويلې دي چې پام پرې کوئ او پر هغوی حکم چلوئ. آیا تاسو چې کله خپل تر لاس لاندې

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي 84

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

نو تاسو باید د خدای د پېژندلو لپاره په خپله خدای وگرځ ئ . زه بیا تاسو دې ته رابللم چې بیا خدای ډوله ش ئ . پخپله تاسو، نه بل څوک! د خدای په هکله مراقبه (مدیتیشن) 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 وگرځو، څوک پوهېږي!

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

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

خواره وخورو. د علمي، اقتصادي دلایلو او همدارنگه د ژونديو موجوداتو په وړاندې د ترحم ښودلو لپاره بايد مونږ نبات خواره اوسو. سربېره پر دې، د نړۍ د ساتنې لپاره بايد مونږ نبات خواره اوسو. په ځينې څېړنو کې ياده شوې ده چې که چېرې په لوېديځ (امريکا) کې خلک په اونۍ کې يوازې يو ځل نباتي خواره وخورې، په ټوله نړۍ کې شپاړس ميليونه انسانان له لوړې څخه نجات مومي. نو نباتي خواره وخورئ او له ځانونو څخه اتلان جوړ کړئ. له دې ټولو دلایلو سره سره، حتی که زما پيروي هم نه کوئ او زما په طريقه ممارست هم نه کوئ، زه هيله کوم چې د خپل ځان له پاره، د جهان له پاره نبات خواره اوسئ .

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

څخه په پرهبز کې دومره جدي نه دي. هغوی له غوښې سره يوځای پخه شوې سبزي بېلوي او بيا يې خوري) **استاد:** نه. د مثال په توگه، يو خوراک فرض کړئ چې په زهري موادو کې لړل شوی او بېرته له هغې مایع څخه را اېستل شوی وي. څه فکر کوئ چې آیا دغه خواړه په زهرو لړل شوي دي که نه؟ په "ماها پارې نېروانا سوترا" (Mahaparinirvana Sutra) کې "ماهاکاسیپا" (Mahakasyapa) له بودا څخه وپوښتل: که چېرې مونږ ته د سبزی او غوښې خواړه راکړای شي، آیا کولی شو چې مونږ هغه غذا وخورو؟ څنگه کېدای شي چې دغه غذا پاکه کړو؟ بودا ځواب ورکړ: "باید چې سبزي له غوښې څخه بېله کړئ، او په اوبو يې ووينئ. خود خورلو لپاره برابره شي."

له پورتنۍ مکالمې څخه مونږ پوهېدلی شو چې يو څوک نشي کولی هغه سبزي وخوري چې له غوښې سره گډه وي، مگر دا چې لومړی يې په اوبو باندې پاکه کړي، په خپله د غوښې خوراک خو څه کوې! نو په اسانۍ سره وينو چې بودا او شاگردان يې نبات خواره وو. البته، ځينې خلک په بودا تور لگوي چې هغه يو راحت طلبه نبات خور وه، او که غوښه به هم ورکړای شوه هغه به خورله، خو دا خبره بېخي بې اساسه ده. هغه خلک چې دا ډول خبرې کوي هغه څوک دي چې يا يې سپېڅلي کتابونه لږ لوستلي يا پرې سم نه دي پوه شوي.

په هند کې تر ۹۰٪ ډېر خلک نبات خواره دي. کله چې هغوی د زېرو جامو ملنگان وگوري ټول پوهېږي چې باید هغوی ته نباتي خواړه ورکړي، دا خو لا پېرېده چې زیاتره دغه خلک غوښه هېڅ نه لري چې چاته يې ورکړي!

پوښتنه: ډېر وخت مخکې ما له يوه بل استاد څخه اورېدلي وو چې ويل يې، "بودا د څوک پښه وخورله چې بيا په اسهال اخته او مړ شو." آیا دا خبره سمه ده؟

استاد: بالکل نه. بودا د یو ډول سمارق تر خورلو وروسته مسموم او بیا مړ شو. که چېرې مونږ د دغه سمارق نوم له براهمني ژبې څخه همداسې په تحت اللفظي بڼه بلې ژبې ته ترجمه کړو، د دغه سمارق له نامه څخه "د خوګ پښه" جوړېږي، خو په حقیقت کې دا د خوګ پښه نه ده. دا داسې دی لکه "لن گن" (longan) چې په چینایي ژبه کې یو ډول مېوه ده. (په چيني ادبياتو کې بیا دغه کلمه "د ښامار سترګه" معنی ورکوي). نو ډېر نباتات شته چې له نامه نه نبات نه معلومېږي، خو په حقیقت کې نبات وي. لکه همدا "د ښامار سترګه" او داسې نور. دغه سمارق هم په براهمني ژبه کې "د خوګ پښه" یا "د خوګ خوبښي" معنی ورکوي چې په دغو دواړو کلمو کې د خوګ نوم شته دی. دا چې دغه ډول سمارق لږ پیدا کېږي، نو د هند خلکو بودا ته د درناوي ښودلو لپاره هغه ته هدیه کړی دی. دغه سمارق د ځمکې پرمخ نه پیدا کېږي او تر ځمکې لاندې راشین کېږي. که څوک غواړي چې دغه سمارق پیدا کړي باید چې د خوګ په مرسته یې چې دغه سمارق ډېر په اشتهاسره خوري، ولټوي. څوګان د دغه سمارق بوی حس کوي او هر چېرې یې چې احساس کړي، ځمکه په پښو باندې کنده کوي، سمارق پیدا کوي او بیا یې خوري. همدغه وجه ده چې خلک دغه سمارق ته "د خوګ پښه" او "د خوګ خوبښي" وايي. اصلاً دواړه نومونه د هماغه سمارق لپاره کارول کېږي. دا چې دغه لفظ له لازمي پاملرنې څخه پرته نورو ژبو ته ترجمه شوی دی او دا چې خلکو اصلاً د دغه نامه ریښه نه پېژندله، وروستي نسلونه له سوء تفاهم سره مخامخ شول او بودا یې په تېروتنې سره غوښه خور وګاڼه. دا په ریښتیا سره د تاسف وړ خبره ده.

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

استاد: دا يوه ډېره لويه تېروتنه ده. تاسو پوهېږئ چې قصابان ژوندي موجودات له دې امله وژنې چې نور خلک ترې غوښه غواړي. بودا په "لاناواتارا سوترا" کې ويلي دي: "که چېرې غوښه خواره نه وای، هېڅ حيوان به نه وه وژل شوی. د ژوندي موجود وژل او د هغه غوښه خوړل سره ورته ګناه لري." د ژونديو موجوداتو له حد څخه د ډېرې وژنې له امله دی چې طبيعي 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: ځينې خلک وايي، سره له دې چې نباتات نشي کولی چې د يوريا يا يوريکينېز په څېر زهري مواد توليد کړي، خو د مېوې او ترکاری خاوندان په نباتاتو باندې يو زيات مقدار د مرض ضد درمل استعمالوي چې زمونږ د روغتيا لپاره تاوان اړوي. آیا دا خبره سمه ده؟

استاد: په محصولاتو باندې د مرض ضد درملو او زهري کيمياوي موادو لکه ډي ډي ټي شيندل کولی شي چې د سرطان، شنډوالي او د ځيگر د ناروغيو سبب وګرځي. د ډي ډي ټي په څېر زهر کولی شي چې په وازده کې خپاره شي او معمولا هم د حيواناتو په وازده کې ذخيره کېږي. يعنې غوښه خوړل د مرض ضد موادو او ډېرو غليظو زهرو د جذب معنی لري چې د حيوان د ودې پر مهال د هغه په وازده کې ذخيره شوي دي. په وازده کې د دغو موادو تراکم په سبزی، مېوه او غله کې د هغوی د تراکم په پرتله ډيارلس ځلې ډېر دی. د مېوو پر مخ شيندل شوي زهري مواد کېدای شي په وينځلو سره پاک شي، خو د حيوان په وازده کې ټول شوي مواد په دې ډول نه پاکېږي. دا چې دغه زهر د تراکم وړتيا لري، کېدای شي چې د څه مراحلو په طی کولو سره ذخيره شي. نو هغو مصرفونکو ته چې د غذايي موادو د زنځير په پورتنۍ برخه کې واقع دي، تر ټولو ډېر تاوان ور رسېږي.

د آیووا په پوهنتون کې ترسره شوې ازموينې ښيي چې د

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي 90

انسان په بدن کې موجود تقریبا ټول مسمومیت د غوښې له خوړلو څخه رامنځته کېږي. تجربه کونکو موندلې دي چې د نبات خوړو انسانانو په وجود کې موجود زهر د غوښه خوړو انسانانو په وجود کې د موجودو زهرو په پرتله له نیمایي څخه هم لږ دي. اصلا، په غوښه کې په آفت ضد سموم سربېره بل سموم هم شته دی. د حیواناتو د روزنې په جریان کې، د هغوی زیاتره خوراکونه په کېمایوي موادو لږلې وي چې د هغوی د غوښې د رنگ او خوند د تغیر او چټکې ودې لپاره مؤثر وي. حتی د غوښې د ساتنې لپاره هم له دغه ډول موادو څخه استفاده کېږي.

د مثال په توګه، له نایتريتو څخه جوړ شوي ساتونکي درمل ډېر زهري دي. د ۱۹۷۱ کال په جولای کې نیویارک ټایمز خبر ورکړ چې: "د غوښه خوړونکو د روغتیا لپاره تر ټولو لوی پټ خطر په غوښه کې نه د لیدلو وړ ککړونکي، لکه په آزاد ماهي کې باکټریاوې، د مرض ضد درملو پاتې شوني، ساتونکي مواد، هورمونونه، انټي بیوټیک او نور اضافي کېمایوي مواد دي". سربېره پر دې، حیواناتو ته واکسین تزریق کېږي چې کېدای شي د هغو په غوښه کې پاتې شي. دغو ټولو ته په پام سره، په تازه مېوه، مندو، نخودو، جوارو او شیدو کې موجود پروټینونه د غوښې د پروټینو په پرتله ډېر خالص دي، ځکه چې په غوښه کې د موجودو ناخالصو موادو ۵۶٪ په اوبو کې د حلېدلو وړتیا نه لري. څېړنو ښودلې ده چې دغه اضافي مواد کېدای شي د سرطان او ډېرو نورو ناروغیو او یا د جنین د شکل د تغیر سبب وګرځي. نو غوره دا ده چې امېدوارې ښځې هم په بشپړ ډول د نباتي خوړو اخیستلو ته مخه کړي خو د جنین جسمي او روحي روغتیا تامین شي. که چېرې تاسو په کافي اندازه شیدې وڅښئ، ستاسو بدن ته به په لازمه اندازه کلسیم ورسېږي. همدارنګه تاسو کولی شئ چې د حیویاتو په خوړلو سره لازم پروټین، او د مېوې او سبزی په خوړلو سره د خپل بدن د اړتیا وړ ویتامینونه او نور معدني مواد تامین کړئ.

نبات خوري

د نړۍ د اوبو د بحران لپاره ترټولو غوره حل

د لوی استاد چينگ های له تازه ۱۵۴ لمبر ليکنې څخه انتخاب شوي

اوبه د ځمکې پر مخ د ټولو ژونديو موجوداتو د ژوند لپاره ضروري دي. خو زمونږ د سيارې د اوبو ډېر استعمال، لکه چې د سټاکهولم د اوبو د نړيوال انستيټيوټ (SIWI) له خوا رابرسېره شوي، دغه نفيسه منبع د راتلونکو نسلونو لپاره په خطر کې اچولې ده.

لاندې ځينې حيرانونکي حقيقتونه دي چې د اوبو د اونۍ په مناسبت د SIWI په کلني نړيوال کنفرانس کې چې د ۲۰۰۴ کال د اگسټ په ۱۶-۲۰ نېټو ترسره شو، يې راپور ورکړل شوی دی.

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

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي 92

اړتیا لري. (دا د مؤثریت د اندازې له ۰.۱٪ څخه لږ جوړوي؛ که چېرې کومه عادي صنعتي پروسه د مؤثریت په دې سطحه وچلېږي، بې له ځنډه به عوض کړای شي!).

- حیویات د هر کیلوګرام د تیارولو لپاره ۴۰۰ - ۳۰۰۰ کیلوګرامه اوبو ته اړتیا لري. (دا د هغو اوبو ۵٪ جوړوي چې د دغې اندازې غوښې د تیارېدلو لپاره ورته اړتیا لیدل کېږي).
- تر ۹۰٪ د ټولو برابرې شویو اوبو د خوړو د ودې لپاره کارول کېږي.
- د استرالیا په څېر هېوادونه چې هلته اوبه لا مخکې تر مخکې کمې دي، اصلاً اوبه د غوښې په بڼه واردوي.

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

ته اړتيا لري، او د نباتي خوړو رژيم دغه اړتيا پوره کوي.

هيله ده چې د اړوندو راپورونو لپاره وگورئ:

<http://www.worldwatercouncil.org/>

<http://news.bbc.co.uk/2/hi/science/nature/3559542.stm>

<http://news.bbc.co.uk/1/hi/sci/tech/2943946.stm>

د نبات خوړو لپاره ښه خبر

د نباتي خوړو مهم پروټين

نباتي غذايي رژيم نه يوازې زموږ د روحاني ممارست، بلکې زموږ 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 وخورې. پروټين بايد شامل کړای شي خو هغه مغذي مواد پوره کړي چې يو شخص ورته اړتيا لري.

ډاکټر ميلر په خپل ټول ژوند کې يو نبات خوړ شخص وه. هغه د طب ډاکټر وه او څلورېښت کاله يې د چين په جمهوريت کې د غريبانو درملنه وکړه. هغه عقیده درلوده چې مونږ د ښې روغتيا ساتنې په نيت د مغذي موادو د تر لاسه کولو لپاره يوازې حبوباتو، لوبيا، مېوې او سبزی 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 وخورې او هغه سويا لوبيا وي، هغوی به وکړای شي چې تر اوږدې مودې پورې ژوندي پاتې شي."

د يوې نباتي غذا تيارول داسې دې بېخي 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 تګو

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنښکړۍ کيلي 94

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

د نباتي خوړو د پخلي د طریقې د زده کړې لپاره تاسو کولی شئ چې لوی پخلنځي (Supreme Kitchen) ته چې د لوی استاد چینګ های د نړیوالې ټولنې له خوا خپور شوی دی، او یا هم د نباتي خوړو د پخولو نورو لارښودو کتابونو ته مراجعه وکړئ.
په نړۍ کې د نباتي خوړو د تیارونکو رستورانټونو د لست د تر لاسه کولو لپاره دغه وب سایټ وگورئ:

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

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

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

Africa Benin

SM Bar Cafe Restaurant

vegetarien(COTONOU)

Address: 07 BP 1022 COTONOU

Tel: 229-90921569

Peace Foods

Address: C/1499 VEDOKO(COTONOU)

Tel: 229-95857274

America Canada

Vancouver

Paradise Vegetarian NoodleHouse

8681-10th Ave., Burnaby, B. C. V3N 2S9,

Vancouver, Canada

Tel: 1-604-527-8138

U.S.A.

Arizona

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

Oregon

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

California-Los Angeles

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

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

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

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

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

Oakland

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

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

San Francisco

Golden Era Vegetarian Restaurant
572 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

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلی 96

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://www.teapotvegetarianhouse.com>

Illinois

Alice and Friends Vegetarian Cafe

Address: 5812 N Broadway St. Chicago, IL
60660-3518, U.S.A.

Tel: 1-773-275-8797

Puerto Rico

San Juan

El Lucero de Salud de Puerto Rico

1160 Americo Miranda Ave., San Juan,
Puerto Rico

Peru

Lima

SaborSupremo

Av. Militar 2179 - Lince Lima 14

Tel: 51-1-2650310.

Vida Light

Address: Jr. Camaná 502 - Lima

Tel: 51-1-426-1733

Europe

Germany

Munich

S.M. Vegetarisch

Amalienstrasse 45, 80799 Muenchen

Tel: 49-89-281882

France

Paris

Green Garden

20, rue Nationale, 75013 Paris, France

Tel / Fax: 33-1-45829954

Spain

Valencia

The Nature Vegetarian Restaurant

Plaza Vannes, 7 (G.V.Ramon y Cajal, 36,
dcha), 46007 Valencia, Spain

Tel: 34-96-394-0141

Restaurante Casa Vegetariana ¡Salud!

Address: Calle Conde Altea, 44, bajo,
46005 Valencia, Spain

Tel: 34-96-3744-361

United Kingdom

London

669 Holloway Rd, London, N19 5SE

Tel: 020-7281-8989, 020-7281-5363

<http://www.thepekingpalace.com/>

Mr Man

236 Station Road, Edgware, Middlesex,
HA8 7AU.

Tel: 020-8905-3033

<http://www.vegmrman.com>

Oceania

Australia

Canberra

Au Lac Vegetarian Restaurant

4/39 Woolley Street Dickson ACT 2602

Australia

Tel: 61-2-6262-8922

Melbourne

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

Sydney

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

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

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

Kardinya

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

Asia

Hong Kong

Tun Mun

Nature House
Workshop No.6 5th Floor, Good Harvest
Industrial Building, No.9Tsun Wen Rd

Tuen Mun New Territories 506

Tel: (852) 2665-2280
www.naturehouse.com.hk
www.lovingocean.com

Buddha Hut

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

Japan

Gunma

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

Chiba

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

Korea

VegeLove Bakery

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

VegeLove Vegetarian Buffet

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

98 د چټکې روشنفکرۍ کيلی لویه لارښوده چینگ های

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

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

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

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

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

Malaysia

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

Indonesia

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

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

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

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

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

Philippines

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

99 د چټکې روشنفکری کيلي لویه لارښوده چینگ های

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

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

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

د لویې لارښودې چینگ های
له "خاموشې اوښکې" اثر څخه

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي 100

خپرونې

زمونږ د مورال د اوچتولو او زمونږ د ورځني ژوند د هڅونې لپاره د لوی استاد چینګ های د لارښوونو یوه غني مجموعه د کتابونو، وېډیو کیسټونو، آډیو کیسټونو، د موسیقۍ د کیسټونو، ډي وي ډي گانو، ایم پی ۳ گانو، او سي ډي گانو 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 بین وېب سایټونه وګورئ). د استادې شاعري او هڅوونکې ویناوې، او همدارنګه لکچرونه هم د وېډیو او آډیو فایلونو په بڼه له انټرنېټ څخه تر لاسه کېږي.

کتابونه

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

101 د چټکې روشنښکړۍ کيلې لويه لارښوده چينګ های

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

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

The Key of Immediate Enlightenment - Questions and Answers:

A collection of questions and answers from Master's lectures.

Available in Aulacese(1-4), Chinese(1-3), Bulgarian, Czech, English(1-2), French, German, Hungarian, Indonesian(1-3), Japanese, Korean(1-4), Portuguese, Polish and Russian(1).

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

The Key of Immediate Enlightenment - Special Edition/7-Day Retreat:

A collection of Master's lectures in 1992 during a 7-day retreat in San Di Mun, Formosa.

Available in English and Aulacese.

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

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

Letters Between Master and Spiritual Practitioners:

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

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

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

Available in Chinese and English.

God Takes Care of Everything —

Illustrated Tales of Wisdom from The Supreme Master Ching Hai:

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

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

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي 102

Tight! Available in Chinese and English.

Secrets to Effortless Spiritual Practice: Available in Chinese and English.

God's Direct Contact —The Way to Reach Peace: A collection of The Supreme Master Ching Hai's lectures during Her 1999 European Lecture Tour.

Available in Chinese and English.

Of God and Humans — Insights from Bible Stories

This special anthology includes thirteen Bible narratives, uniquely retold by Master on various occasions. Available in Chinese and English.

The Realization of Health--Returning to the Natural and Righteous Way of Living: Available in Chinese and English.

I Have Come to Take You Home: A collection of quotes and spiritual teachings by Master. Available in Arabic, Aulacese, Bulgarian, Czech, Chinese, English, French, German, Greek, Hungarian, Indonesian, Italian, Korean, Polish, Spanish, Turkish, Romanian and Russian.

Aphorisms: Gems of eternal wisdom from Master.

Available in English/Chinese, Spanish/Portuguese, French/German , Japanese/English and Korean/English.

The Supreme Kitchen(1) – International Vegetarian Cuisine: A collection of culinary delicacies from all parts of the world recommended by fellow practitioners. Available in English/Chinese/Aulacese and Japanese.

The Supreme Kitchen(2) – Home Taste Selections:

Combined volume of English/Chinese

One World... of Peace through Music: A collection of interviews and musical compositions from a Benefit Concert in Los Angeles, California. Combined volume of English/Aulacese/Chinese.

A Collection of Art Creation by The Supreme Master Ching Hai:

Available in English, Chinese.

S.M.Celestial Clothes (6):

Available in a combined language edition of English/Chinese.

The Dogs in My Life(1-2): Available in Chinese and English.

The Birds in My Life(1-2): Available in Chinese and English.

آډيو او وډيو کيسټې

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

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

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

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

The Invisible Passageway: Lecture in Durban, South Africa.

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

Connecting Yourself with God: Lecture in Lisbon, Portugal.

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

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

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

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

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

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

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

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي 104

د موسیقۍ کیستې او سي ډي گانې

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

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

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

Holy Chanting: Hallelujah

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

شعري مجموعې

Silent Tears: A book of poems written by Master.

Available in English/Chinese, German/French/English, , Aulacese, Spanish, Portuguese, Korean and Filipino.

Wu Tzu Poems: A book of poems written by Master.

Available in Aulacese, Chinese, English

The Dream of a Butterfly: A book of poems written by Master.

Available in Aulacese, Chinese and English.

Traces of Previous Lives :A book of poems written by Master.

Available in Aulacese, Chinese and English.

The Old Time: A book of poems written by Master.

Available in Aulacese , English.

Pebbles and Gold: A book of poems written by Master.

Available in Aulacese , Chinese and English.

The Lost Memories: A book of poems written by Master.

Available in Aulacese, Chinese and English.

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

105 د چټکې روشنفکرۍ کيلي لويه لارښوده چينگ های

- د مينې کيسو ته يوه لاره Vols 1,2,3 (CD,Video, Audio tapes) Aulacese
د وخت له قلمروه پورې غاړه (CD, DVD) Aulacese
د خوشبويي يو تاثر (CD) Aulacese
هغه او دغه ورځ (CD) Aulacese
په شپه کې خوب ليدنه (CD,DVD) Aulacese
څه دوزخ دی! (CD) Aulacese
تلپاتې اوسه (CD) Aulacese
د لوی استاد چينگ های سندرې او هنري ټوټې (CD) English, Aulacese, Chinese
د مينې سندره (DVD) Aulacese and English
گوهرې شعرونه (DVD) Aulacese
طلايي لوټس ونه (DVD) Aulacese

ډي وي ډي گانې

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

106 لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي

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 Enlightened	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

لویه لارښوده چینګ های

107 د چټکې روشنفکرۍ کیلي

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

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي 108

خپرونې تر لاسه کول

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

www.smchbooks.com

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

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

"خپله تلپاتې خزانه بيا مومړۍ چې وکړی شئ د هغې له بې پايه سرچينې 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 يوازې د هغه ستاينه وکړم او هيله لرم چې تاسو هغې لره زما په ستاينه باور وکړئ، او دا چې زما هڅې به ترڅه حده پورې ستاسو په زړه باندې اغېز وکړي او تاسو د دغسې خوندور احساس په لوري پورته کړي، او بيا به تاسو باور وکړئ. تر تشرف وروسته به تاسو زما د الفاظو په معنی په صحيح توگه پوه شئ. زه بله لاره نه لرم چې دا لوی برکت چې خدای ماته راکړی دی، او ورسره يې دا حق راکړی دی چې نورو ته يې په وړيا توگه بې له قيد او شرط نه ورسوم، تاسو ته درانتقال کړم."

لويه لارښوده چينگ های

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

لويه لارښوده چينگ های

"په انساني ژبه مونږ همېشه بې ځايه خبرې کوو. مونږ همېشه د هر شي په هکله غر، غر، غر خاندو. مونږ بايد هر څه يو له بل سره مقايسه وکړو، بايد هر څه وارزوو، بايد هر څه معرفي کړو، خو په قطعي توگه، که چېرې په حقيقي توگه 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 خيال کې نشئ راوستلی. هلته هېڅ شی نشته. پوه شوئ؟"

لويه لارښوده چينگ های

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي 110

له مونږ سره اړیکې

د لوی استاد چینګ های نړیواله ټولنه

P. O. Box 9, Hsihu Miaoli 36899, Formosa, ROC
P.O.Box 730247, San Jose, CA 95173-0247, U.S.A.

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

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

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

AFRICA:

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

د چټکې روشنفکرۍ کيلي لويه لارښوده چينگ های 111

- 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_eucharistel@sympatico.ca
- Ottawa / Mr. Jianbo Wu / 1-613-829-5668 / jianbo.wu@yahoo.ca
- Toronto / Ms. Diep Hoa / 1-905-828-2279 / hoadiep0723@yahoo.com
- Vancouver / Ms. Nguyen Thi Yen / 1-604-581-7230 / yentnguyen2002@yahoo.com

* Chile :

- Santiago / Mrs. Jacqueline Barrientos / 56-2-3147786 / jackybarrientos@gmail.com

* Colombia:

Bogota Center / 57-1-2712861 / luzdelsonido@yahoo.com

* Costa Rica:

- San Jose / Ms. Laura Chen / 506-3632-748 / lauracmesa501@hotmail.com

* Honduras:

Tegucigalpa / Ms. Edith Sagrario Ochoa / 504-2250120

* Mexico:

- Mexicali / Ms. Sonia Valenzuela / 1-928-317-8535 / valenzuela_sonia@hotmail.com

* Nicaragua:

Managua / Mrs. Pastora Valdivia Iglesias / 505-248-3651 /

pastora7iglesia@yahoo.com

* Panama:

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

* Paraguay :

- Asuncion / Ms. Emilce Cespedes Gimenez / 595-21-523684 /

emilce_cespedes@hotmail.com

* Peru:

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي 112

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

* USA:

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

113 د چټکې روشنفکرۍ کيلي لويه لارښوده چينگ های

- 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 / JimmyHNgyuen@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@ndmctsggh.edu.tw
- Miaoli / Mr. & Mrs. Chen, Tsan-Gin / 886-37-221618
- Miaoli / Mr. Chu, Chen Pei / 886-37-724726

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي 114

• 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@sinarماس.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_1@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@meth.biglobe.ne.jp

• Tokyo / Mrs. Hyakutake Toshiko / 81-90-4923-1199 / binta@k7.dion.ne.jp

• Tokyo / Mrs. Yoshii Masae / 81-90-6542-6922 / smchflute@gmail.com

• Tokyo / Mrs. Sato Rie / 81-80-5654-1688 / riesato302@yahoo.co.jp

• Osaka / Center / smchtoosaka@gmail.com

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

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

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

* Korea:

• Andong / Mr. Kim, Sa³Tae / 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

115 د چټکې روشنفکرۍ کيلي لويه لارښوده چينگ های

- 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. Tsendorj Tserendorj / 976-99370917 / tsendee_hutul@yahoo.com
- Baganuur / Mr. & Mrs. Gursad Bayarsaikhan / 976-121-21174
- * **Myanmar:** Mr. Sai San Aik / 95-1-667427 / ssaikss@mptmail.net.mm
- * **Nepal:**

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي 116

- Kathmandu / Center / 977-1-4254-481 / chinghai_kathmandu@hotmail.com
- Kathmandu / Mr. Ajay Shrestha / 977-1-4473-558 / ajaystha@hotmail.com
- Pokhara / Center / 977-61-531643
- Pokhara / Mr. Bishnu Neupane / 977-984-60-36423 / neupanebishnu@hotmail.com
- * **Philippines:**
- Manila / Center / 63-2 875 6609 / phi.loveocean.mnl@gmail.com
- Manila / Ms. Kim Thuy Bich Chau / 63-917-258-7462 / chauthuykim@yahoo.com
- * **Singapore:**
- Singapore / Center / 65-6741-7001 / chinghai@singnet.com.sg
- Singapore / Liaison office / 65-6846-9237
- * **Sri Lanka:** Colombo / Mr. Lawrence Fernando / 94-11-2412115 / smchnirvana@gmail.com
- * **Thailand:**
- Bangkok / Center / 66-2-674-2690 / bkcc66@gmail.com
- Bangkok / Ms. Laddawan Na Ranong / 66-1-8690636, 66-2-5914571 / bkctcp@gmail.com
- Bangkok / Mr. Chusak Osonprasop / 66-081-4816500 / mummykat@hotmail.com
- Bangkok / Mrs. Ratchanan Jintana / 66-081-7515227 / cr_purelight@yahoo.com
- Chiang Mai / Ms. Siriwan Supatrachamnian / 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@spojenisbohemi.cz
- Prague / Mrs. Marcela Gerlova / 420-608-265-305
- Prague / Mr. Nguyen Tuan Dung / 420-608124709 / czech-center@spojenisbohemi.cz
- * **Denmark:** Odense / Mr. Thanh Nguyen / 45-66-190459 / ductam@webspeed.dk

د چټکې روشنفکرۍ کيلي لويه لارښوده چينگ های

117

* 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

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلي 118

• 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@sposjeniesbohom.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

119 د چټکې روشنفکرۍ کيلي لويه لارښوده چينگ های

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

OCEANIA

* Australia:

- Adelaide / Mr. Leon Liensavanh / 61-8-8332-6192 / leonadelaide@hotmail.com
- Brisbane / Mr. & Mrs. Yun-Lung Chen / 61-7-3344-2519 / dlch136@hotmail.com
- Canberra / Mr. Hoang Khanh / 61-2-6259-1993 / smcanberra@hotmail.com
- Melbourne / Mr. Alan Khor / 61-3-9857-4239 / ckhor@netspace.net.au
- Mid North Coast / Mr. Eino 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

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکرۍ کیلی 120

***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>

121 د چټکې روشنفرکۍ کيلي لويه لارښوده چينگ های

د لويې لارښودې تلویزیون

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

په نړیواله سطحه د ۲۰۰۷ کال د نومبر پر ۱۶ مه کار پیل کوي.
شمالي امریکا: کلکسي ۲۵ (97° W)
جنوبي امریکا: هسپاسټ (30° W) ، انټیل سټ ۹۰۷ (27.5° W)
اسیا: ABS (75° E) ، اسيا سټ ۲ (100.5° E) ، اسيا سټ ۳ (105.5° E)
اسيا او افريقا: انټیل سټ ۱۰ (68.5° E) C – باندې
افريقا: انټیل سټ ۱۰ (68.5° E) KU باندې
استرالیا او نیوزیلانډ: Optus B3 / D2 (152° E)
منځنۍ ختیځ او شمالي افريقا: Eurobird 2 (25.5° E)
اروپا، منځنۍ ختیځ، او شمالي افريقا: Hotbird (13° E) & Astra 1 (19.2° E)

پر ۱۰ نویو سټیلايټ پلاټفورمونو باندې کار پیل کوي!
له ۳۰ څخه په ډېرو ژبو او تشریحي ژباړو کې
د یقیني، الهامی او ساعت تېرۍ د خپرونو له نندارې څخه خوند واخلي.
د سټیلايټ له لارې په وړیا ډول خپرېدونکې چینل
همدارنگه 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 سټیلايټ چینلونو باندې د ښایسته او ظرفو ساحو لیدنه:
(RTDS (Cell TV) ۲۱ چینل: افريقا (نوګو لوم)
ETTV سوبر ایکس چینل: یکشنبې ۰۰:۱۲ – ۳۰:۱۲ (د تايپي پر وخت)
ETTV اسيا په پوښښ کې د اسيا او اوسینیا ۲۷ هېوادونه شامل دي
یکشنبې ۰۰:۱۰ – ۳۰:۱۰ (د تايپي پر وخت) د کېبل/سټیلايټ تلویزیون له لارې
ETTV امریکا پوښښ: شمالي امریکا: د امریکا متحده ایالات
(د هاوایي، الاسکا او کاناډا په شمول) شنبې ۰۰:۱۰ – ۳۰:۱۰ (د لاس انجلس پر وخت)
د کېبل/تلویزیون له لارې
د کېبل تلویزیون سروس: 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
یکشنبې ۰۰:۱۰ – ۳۰:۱۰ (د لاس انجلس پر وخت)

د کېبل/سټیلايټ تلویزیون له لارې
د لويې لارښودې چينگ های نړیواله ټولنه همدارنگه د نړۍ په هېوادونو کې د تلویزیوني
سټېشنونو له لارې د لويې لارښودې د حقیقتونو د بیان په هکله د ویديوي کيسټونو یوه لړۍ؛
تلویزیوني خپرونه؛ له ښایسته او ظرفو ساحو څخه لیدنه وړاندې کوي. د نور تفصیل لپاره
برېښنالیک:

TV@Godsdirectcontact.org

لویه لارښوده چینګ های د چټکې روشنښکړۍ کیلي 122

د کوان بین انټرنېټي سایټونه

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

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

په ټوله نړۍ کې د کوان بین د وب سایټونو ډایرېکټري چې په ډېرو ژبو کې وړاندې کېږي وګورئ. همدارنګه تلویزیوني خپرونې ته ۲۴ ساعته لاس رسې، له ښایسته او طریفو ساحو څخه لیدنه ستاسو لپاره د لاس رسې وړ ده. تاسو کولی شئ چې د لویې لارښودې چینګ های خپرونې، چې د برېښنایي کتاب یا په چاپ وړ بڼه موجود دي له انټرنېټ څخه راښکته کړئ. د چټکې روشنښکړۍ کتاب چې په څو ژبو کې تیار شوی دی هم د استفادې لپاره موجود دی.

لومړۍ چاپ: سپتمبر ۱۹۹۰

مؤلف: لویه لارښوده چینګ های

خپرونکی: د لویې لارښودې چینګ های نړیواله ټولنه

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

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

E-mail: smchbooks@Godsdirectcontact.org

The Supreme Master Ching Hai ©2007

ټول حقونه خوندي دي.

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

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

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