ማውጫ

መግቢያ ... 4
የታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ አጭር የህይወት ታሪክ ... 8
የወዲያኛው አለም ሚስጥር ... 11
በታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ የተደረገ ገለጻ
ሰኔ 26፣1992 እ.ኤ.አ.፣ የተባበሩት መንግስታት ኒውዮርክ ከተማ ውስጥ
መንፈሳዊ ጅማሬ (ኢኒሺዬሽን)፦ የኳን ኢን ዘዴ ... 44
አምስቱ መመሪያዎች... 46
የቪጋን አመጋገብ ጥቅሞች... 48
ጤናና የተመጣጠነ ምግብ ... 49
ስነ-ምህዳርና አካባቢ ... 52
የአለም ረሃብ ...53
የእንስሳ ስቃይ... 54
ከቅዱሳን ጋር አብሮ መኖርንና ሌሎችን...54
መምህርትጥያቄዎችን ትመልሳለች ...56
ቪጋንነት፦ ለአለም አቀፍ የውሃ ቀውስ ምርጡ መፍትሄ ... 66
ጥሩ ዜና ለቪጋኖች... 68
የቪጋን ምግብ ቤቶች በአለም ዙሪያ ... 70
ህትመቶች... 80
እኛን እንዴት ማግኘት እንደምትችሉ ... 88

ነጻ የናሙና መጽሃፍ ማውረጃ (ዳውንሎድ)

የቅጽበታዊ መገለጥ ቁልፍ (ከ80 በላይ በሆኑ ቋንቋዎች)

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

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

http://www.Godsdirectcontact.us/com/sb/ (U.S.A.)

"የቡዲዝም ወይም የካቶሊክ እምነት ተከታይ ኣይደለሁም። ከእውነት ስለሆንኩ እውነትን እሰብካለሁ። ቡዲዝም፣ ካቶሊካዊነት፣ ታኣይዝም፣ ወይም ሌላ የፈለጋችሁትን ብላችሁ ልትጠሩት ትችላላችሁ። ሁሉንም በጸጋ እቀበላለሁ!"

~ታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ~

"የውስጥን ሰላም በማግኘት የተቀረውን ሁሉንም ነገር እናገኛለን። ሁሉም ኣይነት ደስታ፣ ሁሉም ኣይነት የኣለማዊም ሆነ የሰማያዊ ምኞቶች መሟላት የሚመጡት ከእግዚኣብሄር መንግሥት ነው – በውስጣችን ያለውን ዘለኣለማዊውን ሰላማችንን፣ ዘለኣለማዊውን ጥበባችንን፣ እንዲሁም ታላቁን ሃይላችንን የምናውቅበት መንገድ ነው። ምንም ያክል ገንዘብ ወይም ሃይል፣ ወይም ምንም ያክል ከፍታ ያለው ሥልጣን ቢኖረንም እነዚህን ካላገኘን ደስታን ፈጽሞ ልናገኝ ኣንችልም።"

~ታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ~

"የኛ ትምህርት የሚያስተምረው በዚህ ኣለም ውስጥ ማድረግ ያለባችሁን ማነኛውንም ነገር ኣድርጉ፣ ደግሞም በልበሙሉነት ኣድርጉት ብሎ ነው የሚያስተምረው። ሃላፊነት የሚሰማችሁ ሁኑ እንዲሁም ዘወትር ተመሰጡ (ሜዲቴት ኣድርጉ)። እራሳችሁንና ኣለምን ለማገልገል የሚያስችላችሁን የበለጠ እውቀት፣ የበለጠ ጥበብ፣ የበለጠ ሰላም ታገኛላችሁ። በራሳችሁ ውስጥ የእናንተ የሆነ ጥሩነት እንዳላችሁ ኣትዘንጉት። በሰውነታችሁ ውስጥ የሚኖር እግዚኣብሄር እንዳለ ኣትርሱት። በልባችሁ ውስጥ እግዚኣብሄር እንዳለ ኣትርሱት።"

~ታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ~

መግቢያ

የሰው ዘር ለዘመናት ብቸኛ አላማቸው የሰው ልጅ መንፈሳዊ ህይወት መሻሻል በሆኑ ጥቂት ግለሰቦች ሲጎበኝ ቆይቷል። ኢየሱስ ክርስቶስ ከእነዚህ ጎብኝዎች ውስጥ አንዱ ነበር፣ ሻክያሙኒ ቡዳና ሞሃመድ እንደነበሩት ሁሉ። እነዚህ ሶስቱን በደንብ እናውቃቸዋለን፣ ነገር ግን ስማቸውን የማናውቃቸው በርካታ ሌሎችም አሉ፤ አንዳንዶቹ በህዝብ ፊት አስተምረዋል፣ እናም በትንሽ ህዝብ ዘንድ ታውቀዋል፣ እንዲሁም ሌሎቹ ደግሞ ስማቸው ምንም ሳይታወቅ ቀርቷል። እነዚህ ግለሰቦች በተለያዩ ሃገራት፣ በተለያዩ ጊዜያት፣ በተለያዩ ስሞች ሲጠሩ ቆይተዋል። እንደ መምህር (ማስተር)፣ አቫታር፣ የተገለጠለት ሰው፣ አዳኝ፣ መሲህ፣ መለኮታዊ እናት፣ መልእክተኛ፣ ጉሩ፣ ዘለአለማዊ ቅዱስና እነዚህን በመሳሰሉ ስሞች ሲጠሩ ቆይተዋል። መገለጥ፣ መዳን፣ ማወቅ፣ ነጻ መውጣት፣ ወይም መንቃት እየተባለሉ ሲጠሩ የቆዩትን ነገሮች ሊሰጡን ነበር የመጡት። የተጠቀሙባቸው ቃላት ሊለያዩ ቢችሉም በመሰረተ ሃሳባቸው ግን ሁሉም አንድ አይነት ትርጉም ያላቸው ናቸው።

እንዳለፉት ቅዱሳን ሁሉ ከአንድ አይነት መለኮታዊ ምንጭ፣ አንድ አይነት መንፈሳዊ ታላቅነት፣ ሞራላዊ ንጽህናና ሃይል ይዘው የሰውን ልጅ ለማሻሻል የመጡ ጎብኝዎች ዛሬም እዚህ ከእኛ ጋር ይገኛሉ፤ ሆኖም ግን ህልውናቸውን ጥቂቶች ብቻ ናቸው የሚያውቁት። ከነዚህም ውስጥ አንዷ ታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ ናት።

መምህርት ቺንግ ሃይ በህዝብ ዘንድ እንደ አንድ ህያው ቅዱስ ሰው ሆና ለመታወቅ የማትጠበቅ ተሳታፊ ናት። እሷ ሴት ናት፣ እናም ብዙ ቡዲስቶችና ሌሎችም ሴት ልጅ ቡዳ ልትሆን አትችልም በሚለው አፈ-ታሪክ ያምናሉ። መምህርት ቺንግ ሃይ ከእስያ የዘር ግንድ የመጣች ስትሆን ብዙ ምእራባዊያን ህዝቦች ደግሞ አዳኛቸው እነርሱን የሚመስል ይሆናል ብለው ነው የሚጠብቁት። ነገር ግን እኛ ከመላው አለም የተሰበሰብንና እንዲሁም ከተለያዩ እጅግ በርካታ የሃይማኖት ስረ-መሰረቶች የመጣን ሰዎች እርሷን ልናውቃት የቻልንና የእርሷን ትምህርቶች መከታተልም የበቃን ሰዎች በመሆናችን ማንና ምን እንደሆነች ለይተን እናውቃለን። እናንተም ይሄንን ትገነዘቡ ዘንድ የእናንተን አዳዲስ ሃሳቦችን የመስማት ፈቃደኝነትንና የልብ ታማኝነትን መለኪያ ሚዛን ነው የሚጠይቀው። እንዲሁም የእናንተን ጊዜና ትኩረት የሚጠይቅ ሲሆን ከዚህ ሌላ ግን ምንም አይጠበቅባችሁም።

ሰዎች ብዙውን ጊዜያቸውን የሚያሳልፉት ለእለት ኑሯቸው በመሯሯጥና የቁስ-አካላዊ (ማቴሪያላዊ) ፍላጎቶቻቸውን በማሟላት ነው። እኛ የምንሰራው የራሳችንን ህይወትና ሌሎች ባጠገባችን ያሉ የምናፈቅራቸውን ሰዎች ህይወት በተቻለ መጠን የተመቻቸ እንዲሆን ለማድረግ ነው። ጊዜ ሲፈቅድ ደግሞ እንደ ፖለቲካ፣ ስፖርት፣ ቴሌቪዥን፣ ወይም በቅርብ የተደረገን አስነዋሪ ተግባር ለመሳሰሉት ነገሮች ትኩረታችንን እንሰጣለን። ከመንግሥተ ሰማይ ጋር በሚደረግ የቀጥታ ውስጣዊ ግንኙነት በሚገኝ

የፍቅር ሃይል የተመላለስን ኣንዳንዶቻችን ስለ ህይወት ከዚህ ከምናየው የበለጠ ብዙ ነገር እንዳለው እናውቃለን። ይህ መልካም ዜና በበለጠ ስፋት በኣለም ላይ ባለመታወቁ ኣሳዛኝ ነገር እንደሆነ ይሰማናል። ለህይወት ውጣ-ውረድ ሁሉ መፍትሄው በውስጣችን ሆነን በጸጥታ ቁጭ በማለት ስንጠብቅ ነው። መንግሥተ ሰማይ ከእኛ ልክ የትንፋሽን ያህል ርቀት እንዳለው እናውቃለን። ከልክ በላይ በሆነ ጉጉት ስህተትን ከፈጸምንና ምክንያት ሰጪውን ኣእምሯችሁን ሊነኩ በሚችሉ ነገሮች ከተናገርናችሁ ይቅርታ ኣድርጉልን። ያየነውን ኣይተን እንዲሁም ያወቅነውን ኣውቀን በዝምታ ለማለፍ ለእኛ ከባድ ነው።

እኛ እራሳችንን የታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ ደቀ መዛሙርት ኣድርገን የምንወስድና እንዲሁም የእርሷን ዘዴ (የኳን ኢን ዘዴ) የሚተገብሩ ኣጋሮቻችን ይሄንን የመግቢያ መጽሃፍ ለእርስዎ ስናበረክትልዎ በማስተራችን በኩልም ሆነ ወይ በሌላ በኩል ወደ ግላዊ መለኮታዊ ስኬት ግንዛቤዎ በበለጠ ለመቅረብ ይረዳዎታል ብለን ተስፋ በማድረግ ነው።

መምህርት ቺንግ ሃይ የተመስጦን (ሜዲቴሽን)፣ የውስጣዊ ማሰላሰልንና የጸሎት ትግበራዎችን ጠቃሚነት ታስተምራለች። መምህርት በዚህ በያዝነው ህይወት የእውነት ደስተኛ ለመሆን የግላችንን ውስጣዊ የሆነ መለኮታዊ ህልውና ፈልገን ማግኘት እንዳለብን ታብራራለች። እሷ የምትነግረን መገለጥ የተደበቀና እንዲሁም ሊደረስበት የማይቻል ወይም ሊደረስበት የሚቻለው ከህብረተሰብ ሸሽተው በሚኖሩ ሰዎች ዘንድ ብቻ ኣለመሆኑን ነው። የእርሷ ስራ የእለተለት ህይወታችንን እየመራን እያለን በውስጣችን ያለውን መለኮታዊውን ህልውና መቀስቀስ ነው። እሷ እንዲህ ትገልጸዋለች፡ **እንደዚህ ነው። እኛ ሁላችን እውነቱን እናውቀዋለን። ዝምብለን ስለረሳነው ብቻ ነው እንጂ። ስለዚህም ኣንዳንድ ጊዜ የህይወታችንን ኣላማ፣ ለምን እውነቱን ማግኘት እንዳለብን፣ ለምን ተመስጦ መተግበር እንዳለብን፣ እንዲሁም ለምን በእግዚኣብሄር ወይም በቡዳ ወይም በዩኒቨርስ ውስጥ ከፍተኛ የሆነ ሃይል ነው ብለን በምናስበው በማንም ይሁን ማመን እንዳለብን ኣንድ ሰው የግድ በመምጣት ሊያስታውሰን ይገባል።** እሷ እንዲከተላት ማንንም ሰው ኣትጠይቅም። ሌሎች የራሳቸውን የመጨረሻ ነጻነት መቀዳጀት ይችሉ ዘንድ የግሏን መገለጥ እንደ ምሳሌነት እንዲሁ ዝምብላ ነው የምታበረክተው።

ይህ መጽሃፍ የታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ ትምህርቶች መግቢያ ነው። ከዚህ በታች የተካተቱት በመምህርት ቺንግ ሃይ የተሰጡ ገለጻዎች፣ ኣስተያየቶችና እንዲሁም ጥቅሶች በእርሷ የተነገሩ ሲሆኑ፣ የተቀረጹ፣ ከድምጽ ወደ ጽሁፍ የተገለበጡ፣ ኣንዳንድ ጊዜም ከሌሎች ቋንቋዎች የተተረጎሙና ከዚያም በኋላ ለህትመት ዝግጅት እርማት የተደረገባቸው ስለመሆናቸው እባክዎን ያስተውሉ። ዋናውን የድምጽ ወይም የቪድዮ ቴፖችን እንዲሰሙ ወይም እንዲከታተሉ እንመክራለን። ከተጻፉ ቃላት ይልቅ የእርሷን

ህልውና ይበልጥ በጥልቀት ለመገንዘብ የሚችሉት ከእነዚህ ምንጮች ነው። በእርግጥ፣ በጣም የተሟላውን ግንዛቤ የሚያገኙት እሷን በአካል በማግኘት ነው።

ለአንዳንዶች፣ መምህርት ቺንግ ሃይ እናታቸው ነች፣ ለአንዳንዶች ደግሞ አባታቸው፣ እንዲሁም ለሌሎች ከልብ በጣም የሚያፈቅሯት ነች። በጥቂቱ እሷ በዚህ ኣለም ውስጥ ሊያገኙት ከሚችሉት ጓደኛ በጣም ምርጧ ናት። እሷ እዚህ ምድር ላይ ያለችው ለእኛ ለመስጠት እንጂ ከእኛ ለመውሰድ ኣይደለም። ለምትሰጣቸው ትምህርቶች፣ እገዛ ወይም መንፈሳዊ ጅማሬ ማንኛውንም ኣይነት ክፍያ ኣትቀበልም። ከእናንተ የምትወስደው ብቸኛው ነገር የእናንተን ስቃይ፣ የእናንተን ሃዘንና ህመም ነው። ሆኖም ግን ይሄንን ስትፈልጉ ብቻ ነው!

ትንሽ መልእክት

ስለ እግዚኣብሄር፣ ወይም ስለ ታላቅ መንፈስ ሲናገሩ እግዚኣብሄር ሴት ወይስ ወንድ ስለመሆኑ ያለውን ክርክር ለማስወገድ መምህርት ዋናውንና ጾታዊ ያልሆነን ቃል እንድንጠቀም ታዘናለች።

እሷ (She) + እሱ (He) = እርሱ (Hes ልክ በbless ላይ እንደሚነበበው)
እሷ (Her) + እሱ (Him) = እርሱን (Hirm ልክ በFirm ላይ እንደሚነበበው)
የሷ (Hers) + የሱ (His) = የርሱ (Hiers ልክ በDear ላይ እንደሚነበበው)
ለምሳሌ፡ እግዚኣብሄር ሲፈልግ እርሱ ነገሮችን እንዲፈጸሙ የሚያደረገው በርሱ መልካም ፍላጎት መሰረት እራሱ እንደሚመቸው ነው።

እንደ ስነ ጥበባዊ ንድፍ ፈጣሪነቷና እንደ መንፈሳዊ መምህርነቷ፣ ታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ የውስጥ ቁንጅናን የሚገልጹ ነገሮችን በሙሉ ታፈቅራለች። በዚህ ምክንያትም ነው ቬትናምን ስትጠቅስ እንደ "ኣው ላክ" እንዲሁም ታይዋንን እንደ "ፎርሞሳ" ብላ የምትጠራቸው። ኣው ላክ የቀድሞ የቬትናም መጠሪያ ስም ሲሆን ትርጉሙም "ደስታ" ማለት ነው። እንዲሁም ፎርሞሳ የሚለው መጠሪያ ስም፣ ትርጉሙም "ቆንጆ" ማለት ሲሆን፣ በይበልጥ ሙሉ በሙሉ የሚያንጸባርቀው የደሴቲቱንና የነዋሪ ህዝቦቿን ቁንጅና ነው። መምህርት እነዚህን ስሞች መጠቀሙ ለመሬቲቱና ለነዋሪ ህዝቦቿ የመንፈስ ከፍታንና መልካም እድልን እንደሚያመጣ ይሰማታል።

“መምህርት ማለት እናንተ መምህር እንድትሆኑ . . . እናንተም እንዲሁ መምህር መሆናችሁን እንድትገነዘቡ የሚያግዛችሁና እንዲሁም እናንተና እግዚኣብሄር ኣንድ እንደሆናችሁ እንድትረዱ ለእናንተ የሚሆን ቁልፍ ያለው ሰው ማለት ነው። ያ ብቻ ነው . . . ያ ነው መምህር የሚጫወተው ብቸኛው ሚና።”

~ታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ~

“መንገዳችን የሃይማኖት መንገድ ኣይደለም። ማንንም ሰው ወደ ካቶሊክነት ወይም ቡዲዝም፣ ወይም ወደ ሌላ የሆነ 'ኢዝም' ኣልቀይርም። እናንተነታችሁን የምታውቁበትን መንገድ፤ ከየት እንደመጣችሁ የምታውቁበትን፤ በዚች ምድር ላይ ያላችሁን ተልእኮ እንድታስታውሱ፤ የሰማይንና የምድርን ሚስጥራት ፈልጋችሁ እንድታገኙ፤ በዚች ምድር ላይ ለምን በጣም ብዙ ሃዘን እንዳለ እንድታውቁና፣ እንዲሁም ከሞት በኋላ ምን እንደሚጠብቀን እንድታዩ በማለት ነው ይሄንን እንዲሁ የምሰጣችሁ።”

~ታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ~

"ከእግዚኣብሄር ጋር የተለያየነው በጣም ስራ ስለሚበዛብን ነው። ከኣንድ ሰው ጋር እያወራችሁ ከሆነና ስልኩም መጮሁን ከቀጠለ፣ እንዲሁም እናንተ ምግብ በማብሰል ስራ ላይ ወይም ከሌሎች ሰዎች ጋር በወሬ ከተጠመዳችሁ ከዚያ ማንም ሰው በስልኩ ሊያገኛችሁ ኣይችልም። ከእግዚኣብሄር ጋርም እንደዚሁ ኣንድ ኣይነት ነገር ነው የሚሆነው። እግዚኣብሄር በእያንዳንዷ ቀን እየተጣራ ነው እኛም ለእርሱ የሚሆን ጊዜ ስለሌለን የእርሱን ጥሪ መልስ ኣለመስጠታችንን እንቀጥላለን።"

~ታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ~

የታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ አጭር የህይወት ታሪክ

መምህርት ቺንግ ሃይ የተወለደችው ከባለ ፀጋ ቤተሰብ በኣው ላክ ውስጥ ሲሆን በኔቸሮፓዝነታቸው (ያለመድሃኒት ህክምና ባለሙያ) በከፍተኛ ደረጃ የተመሰከረላቸው ባለሙያ ሴት ልጅ ነች። ያደገችው የካቶሊክነትን እምነት በመከተል ሲሆን የቡዲዝምን መሰረታዊ ሃሳቦች ከኣያቷ ዘንድ ተምራለች። ትንሽ ልጅ እያለች፣ ለፍልስፍናና የሃይማኖት ትምህርቶች በእሷ እድሜ የማይጠበቅ ፍላጎት፣ እንዲሁም ለሁሉም ህይወት ላላቸው ፍጥረታት በሙሉ ያልተለመደ የርህራሄ ስሜት ታሳይ ነበር።

በኣስራ ስምንት ኣመት እድሜዋ፣ መምህርት ቺንግ ሃይ ለትምህርት ወደ እንግሊዝ ሃገር ሄደች፣ ከዚያም በኋላ ቆይታ ወደ ፈረንሳይ ከዚያም ወደ ጀርመን በመሄድ ለቀይ መስቀል እየሰራች እያለ ከኣንድ የጀርመን ሳይንቲስት ጋር በትዳር ተቆራኘች። ከሁለት ኣመት ደስተኛ ትዳር በኋላ፣ በባሏ ስምምነት መገለጥን ፍለጋ ትዳሯን ተወች፣ በዚህም ከልጅነቷ ጀምሮ ከእሷ ጋር ኣብሮ የኖረውን የፍጹምነት ሃሳብ ለማሟላት በቃች። በዚህ ጊዜ፣ በኣቅራቢያዋ በነበሩ መምህራን መሪነት በርካታ የተለያዩ የተመስጦ ትግበራዎችንና የመንፈሳዊ ስርኣተ ህጎችን ስታጠና ነበር። ኣንድ ሰው የሰው ልጅን ስቃይ ለመርዳት የሚያደርገውን ሙከራ ውጤት ኣልባነት ለመረዳት ቻለች፣ እናም ሰዎችን ለመርዳት ተወዳዳሪ የሌለው መንገድ የእሷ ፍጹም መረዳትን መቀዳጀት እንደነበር ኣመነች። ይሄንን እንደ ኣንድ ብቸኛ ግብ በማድረግ፣ ፍጹሙን የመገለጥ ዘዴ ፍለጋ በብዙ የተለያዩ ሃገሮች ተዘዋወረች።

ከብዙ ኣመታት ፈተናዎች፣ ሙከራዎችና ችግሮች በኋላ በስተመጨረሻው መምህርት ቺንግ ሃይ የኳን ኢን ዘዴንና መለኮታዊ ስርጭትን (divine transmission) በሂማላያስ ኣገኘች። እዚያው ሂማላያስ እራሷን ከማህበረሰብ ኣርቃ በነበረችበት ወቅት ከፍተኛ ጥረትና ጥንቃቄ የተሞላበት ትግበራ ካደረገች በኋላ ፍጹም መገለጥን ተቀዳጀች።

መገለጥን ካገኘች በኋላ ባሉት ኣመታት፣ መምህርት ቺንግ ሃይ ጸጥተኛ፣ ትሁት የቡዲስት መነኩሴ ህይወትን ኖረች። በተፈጥሮ ኣይን ኣፋር በመሆኗ ሰዎች የሷን ትምህርትና መንፈሳዊ ጅማሬን (ኢኒሺዬሽን) ፈልገው እስኪመጡ ድረስ ይሄንን ቅርስ ደብቃ ኣቆይታው ነበር። ከቀደምት የፎርሞሳና እንዲሁም የዩ.ኤስ.ኤ. ደቀ መዝሙሮቿ ተደጋጋሚ ጥያቄዎችና ጥረቶች በኋላ ነው፣ መምህርት ቺንግ ሃይ በመላው ኣለም

ለማስተማር የመጣችው እንዲሁም ብዙዎች በኣስር ሽዎች የሚቆጠሩ እውነተኛ መንፈሳዊ ተመኝዎችን መንፈሳዊ መንገድ ማስጀመር የቻለችው፡፡

ዛሬ ከተለያዩ ሃገሮችና ከሁሉም ሃይማኖቶች እጅግ ብዙ እውነት ፈላጊዎች የሷን ፍጹም የሆነ ጥበብ ፍለጋ ወደ እሷ ሲጎርፉ ቆይተዋል፡፡ እሷ ራሷ ፍጹም ነው ብላ ያረጋገጠችውን የቅጽበታዊ መገለጥ ዘዴን – የኳን ኢን ዘዴን ለመማርና ለመተግበር በእውነቱ ለሚመኙ ሰዎች ሁሉ መምህርት ቺንግ ሃይ መንፈሳዊ ጅማሬንና ተጨማሪ የመንፈሳዊ መመሪያን ለመስጠት ፈቃደኛ ናት፡፡

ይች አለም በችግሮች የተሞላች ናት።

እኔ ብቻ ነኝ በአንተ የተሞላሁት!
በዚች አለም ውስጥ ቢያስቀምጡህ ኖሮ፣
ችግሮች በሙሉ በተወገዱ ነበር።
ነገር ግን ይች አለም በችግሮች የተሞላች ስለሆነች፣
ለአንተ የሚሆን ቦታ አላገኘልህም!

ሁሉንም ጸሀዮች፣ ጨረቃዎችና ኮከቦች በሙሉ በሸጥኳቸው ነበር
በዚህ ሰማይና ምድር ውስጥ፣
ካንተ ውብ የጨረፍታ እይታዎች አንዱን እንዲሁ ለመግዛት።
የአጽናፍ እስከ አጽናፍ ነጸብራቅ መምህር ሆይ!
ቸር ሁንና ጥቂት ጨረሮችህን ወደ ተራበው ልቤ ላንጸባርቅ።

አለማውያን ሰዎች በጨለማ ለመዝፈንና ለመደነስ ወደ ውጭ ይወጣሉ፣
በአለማዊው ብርሃንና በአለማዊው ሙዚቃ ስር ሆነው።
እኔ ብቻ ነኝ ለብቻየ በሰመመን ውስጥ ተቀምጬ፣
ከውስጣዊው ነጸብራቅና ጥኡመ-ዜማ ጋር የምወዛወዘው።

ጌታ ሆይ የአንተን ግርማ ስላወቅኩኝ፣
በዚህ አለም ሌላ ልወደው የምችለው ምንም ነገር የለም።
በአፍቃሪ ሞገስህ ውስጥ እቀፈኝ፣
ለዘለአለሙ!

ከ"ሳይለንት ቲርስ" የግጥም ስብስብ በታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ

የወዲያኛው ኣለም ሚስጥር

በታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ የተደረገ ገለጻ

ሰኔ 26፣1992 ኢ.ኤ.ኣ. (DVD # 260)

የተባበሩት መንግስታት፣ ኒው ዮርክ

ወደ የተባበሩት መንግስታት እንኳን በደህና መጣችሁ። እንዲሁም ላለንና ለተሰጠን ነገር ሁሉ ምስጋና ለማቅረብና በቂ ለሌላቸው ደግሞ ለእኛ እንደተሰጠን ሁሉ ይሰጣቸው ዘንድ፤ እንዲሁም የኣለም ስደተኞች፣ የጦርነት ሰለባዎች፣ ወታደሮች፣ የመንግስት መሪዎችና ያው የተባበሩት መንግስታት መሪዎችም የሚፈልጉትን ሁሉ መቀዳጀት ይችሉ ዘንድና አንድላይ ሆነው በሰላም መኖር ይችሉ ዘንድ ለመመኘትና ተስፋ ለማድረግ እባካችሁ ለትንሽ ጊዜ አንድላይ ሆናችሁ በየራሳችሁ እምነት ጸሎት ኣድርጉ። የምንጠይቀው ነገር ሁሉ ይሰጣል ብለን እናምናለን ምክንያቱም መጽሃፍ ቅዱስ ውስጥ እንደዚህ ስለሚል። ኣመሰግናለሁ!

ታውቃላችሁ፣ ዛሬ የገለጻችን ርእስ "ከዚህ ኣለም ባሻገር" የሚል ነው። ምክንያቱም ከዚህ በላይ ስለዚህ ኣለም ከእናንተ ጋር ማውራት የምፈልግ ኣይመስለኝም። ያንን ሁላችሁም ታውቁታላችሁ። ነገር ግን ከዚህ ኣለም ባሻገር፣ ሌሎች ነገሮች ኣሉን። ሁላችሁም ወደዚህ የመጣችሁት በሙሉ ለማወቅ ትሻላችሁ ብየ ኣስባለሁ። ኣጋር ኢኒሺዬታችን ስለ ተኣምራት እንዳለው ኣይነት ነገር ኣይደለም። ወይም ልታምኑት የማይቻላችሁ እንደ የቀን ቅዠት ነገርም አይደለም። በጣም ሳይንሳዊ፣ በጣም ምክንያታዊና በጣም ኣስፈላጊ የሆነ ነገር ነው።

ሁላችንም ሰባት ሰማያት እንዳሉና እንዲሁም የተለያዩ የንቃተ-ህሊና ደረጃዎች እንዳሉ በተለያዩ ሃይማኖታዊ ቅዱስ መጽሃፎች ወይም መንፈሳዊ ጽሁፎች (scriptures) *መጠቀሳቸውን ሰምተናል። በውስጣችን የእግዚኣብሄር መንግስት ኣለ፣ የቡዳ ተፈጥሮ ኣለ፣ የመሳሰሉትን። እነዚህ ከዚህ ኣለም ባሻገር ቃል የተገቡልን ኣንዳንድ ነገሮች ናቸው። ሆኖም ግን እነዚህን በመንፈሳዊ ጽሁፎቹ ቃል የተገቡልንን ነገሮች የመጠቀም እድል ያላቸው ብዙ ሰዎች ኣይደሉም፣ ብዙ ኣይደሉም። ማንም የለም ኣልልም ነገር ግን ብዙ ኣይደሉም። ከኣለም የህዝብ ቁጥር ጋር ሲወዳደሩ፣ በውስጣቸው ያለውን የእግዚኣብሄር መንግስት ወይም "ከዚህ ኣለም ባሻገር ምን ኣለ" የምንለውን የመጠቀም እድል ያላቸው ሰዎች ቁጥር በጣም ጥቂት ነው።*

እንዲሁም በአሜሪካ ውስጥ ከሆነ ያላችሁት፣ ከዚች አለም ባሻገር ስለሆኑ ነገሮች የሚያብራሩ በርካታ መጽሃፎችን ለማንበብ ምናልባት ብዙ እድሎች አሏችሁ። እንዲሁም በአሜሪካ ህዝብ የተሰሩ አንዳንድ ፊልሞች ሙሉ በሙሉ ልብ-ወለዶች አይደሉም። እንዲሁም በጃፓናውያን የተሰሩ አንዳንድ ፊልሞችም አሉ እንደዚሁ ሙሉ በሙሉ ልብ-ወለዶች ያልሆኑ፡፡ ምክንያቱም እነዚህ ሰዎች ምናልባት ከዚህ አለም ባሻገር በነበሩ ሰዎች ሲጻፉ የነበሩትን አንዳንድ መጽሃፎች አንብበዋል ወይም እነርሱ እራሳቸው የእግዚአብሄር መንግስት ጥቂት ጨረፍታዎች ታይቷቸው ኖሯል ማለት ነው።

ስለዚህ በእግዚአብሄር መንግስት ውስጥ ምንድን ነው ያለው? በዚች አለም ስንኖር የምንሰራው በቂ ስራ ካለና እንዲሁም የተቀጠርንበት ስራ ካለን፣ ዋስትና ያላቸው መኖሪያ ቤቶች ካሉንና፣ በቂ ፍቅር የሞላባቸው ግንኙነቶች፣ ወዘተ... ያሉን ከሆነ ስለ እግዚአብሄር መንግስት ስለምን እንጨነቃለን? በትክክል፣ እነዚህ ሁሉ ነገሮች ስላሉን ነው ስለ እግዚአብሄር መንግስት መጨነቅ ያለብን።

የእግዚአብሄር መንግስት ስንል በጣም ሃይማኖታዊ ይመስላል። በእርግጥ ልክ እንደ አንድ የከፍተኛ ንቃተ-ህሊና ደረጃ ነው። በድሮ ዘመን የነበሩ ሰዎች መንግስተ ሰማይ ነው ይላሉ፤ ነገር ግን በሳይንሳዊ አገላለጾች የተለየ – የእውቀት ከፍተኛ ደረጃ፣ የጥበብ ከፍተኛ ደረጃ ነው ብለን መናገር እንችላለን። እንዴት እንደሚገባ ካወቅን በሩ ሊከፈትልን ይችላል።

ስለዚህ፣ በቅርቡ በአሜሪካ፣ ዘመናዊውን የፈጠራ ስራ ሁላችንም ሰምተናል፤ ሰዎች እናንተን ወደ ፍሰሃ አለም (ሳማዲ) ውስጥ ሊያስገባ የሚችል መሳሪያም ቢሆን አላቸው። ሞክራችሁት ታውቃላችሁ? በአሜሪካ ውስጥ በገበያ ላይ ነው። ከአራት መቶ እስከ ሰባት መቶ ድረስ፤ የምትፈልጉት የደረጃ መጠን ይወስነዋል። እንዲህ ብለው ይጠሩታል – ይሄ መመሰጥ ለማይፈልጉ ሰነፍ ሰዎች፣ በቀጥታ ሳማዲ ውስጥ መግባትን ብቻ ለሚፈልጉ ተብሎ የተሰራ ነው። አሁን፣ ምናልባት ካላወቃችሁት ስለመሳሪያው በአጭሩ እገልጻለሁ።

የዚህ አይነት መሳሪያ ዘና ወዳለ የአእምሮ አመለካከት፣ ሁኔታ፤ ዘና ወዳለ ሁኔታ ሊከታችሁ ይችላል፤ ከዚያም ከፍተኛ የአይ.ኪው. ደረጃ ትቀዳጃላችሁ ይላሉ። ያ ደግሞ ከፍተኛ እውቀትና ከፍተኛ ጥበብ እንዲሰጣችሁ ከዚያም ጥሩ ስሜት እንዲሰማችሁ ወዘተ... ታስቦ ነው። እናም ይህ መሳሪያ አንዳንድ የተመረጠ ሙዚቃን፣ ውጫዊ ሙዚቃን ይጠቀማል ስለዚህ የጆሮ መስሚያዎች ያስፈልጓችኋል፤ ከዚያም ኤሌክትሪክ ነገር ይለቁበታል፣ ምናልባት የሚያነቃቃችሁ አይነት የኤሌትሪክ ካረንት ይሆናል፣ ከዚያ በኋላ ምናልባት የተወሰነ ብልጭታዎችን ልታዩ ትችላላችሁ። ስለዚህ የአይን መከለያም እንዲሁ ያስፈልጋችኋል። የጆሮ መስሚያና የአይን መከለያ፣ ለሳማዲ ይሄ ብቻ ነው የሚያስፈልጋችሁ። ይህ በጣም ጥሩ ነው፣ በዚህም ላይ አራት መቶ ዶላር – በጣም ርካሽ ነው። ነገር ግን የኛ ሳማዲ ከዚህኛው የረከሰ ነው፣ ምንም

ኣይነት ዋጋ ኣይከፈልበትም፣ እንዲሁም ለዘለኣለሙ ነው፣ ለዘለኣለም። እንደዚሁም በባትሪ ድንጋዮች ወይ በኤሌክትሪክ መሙላት፣ መሰካት፣ መንቀል ወይም ምናልባት መሳሪያው ከስራ ውጭ ቢሆን ሄዶ ማስተካከል ኣያስፈልጋችሁም።

ኣሁን፣ ምንም እንኳን ኣርቲፊሻል መብራቱና ኣርቲፊሻል ሙዚቃው ሰዎች በጣም ዘና እንዲሉና በጣም ጠቢባን ሊያደርጋቸው ቢችልም – ይሄንን እንዲሰጣቸው ይጠበቃልና፤ ሆኖም ግን ምን ምን እንደሚሰራ ከጋዜጣ ላይ ነው ያነበብኩት፣ እኔ ራሴ ግን ኣልሞከርኩትም። ስለዚህ ነው ገበያው በጣም የደራውና እንዲሁም ብዙ እንደተሸጠ የሰማሁት። እነዚህ ኣርቲፊሻል ነገሮች እንኳን ወደ የተዝናና ቀልብ ውስጥ ሊከቱንና የኛን ኣይ.ኪው. ሊጨምሩ ከቻሉ፣ እውነተኛው ነገር በጥበባችን ላይ ምን ያክል ሊያግዘን እንደሚችል መገመት ትችላላችሁን? እውነተኛው ነገር ከዚህ ኣለም ባሻገር ነው፣ ሆኖም ግን ለማንኛውም ሰው ክፍት ነው፣ ለመገናኘት ከፈለግን። ይህ ውስጣዊው መለኮታዊ ሙዚቃና እንዲሁም ውስጣዊው መለኮታዊ ድምጽ ነው። እንዲሁም እንደዚህ የሙዚቃ ሃይል መጠን፣ የውስጣዊ ብርሃን ወይም የውስጣዊ ሙዚቃ፣ እኛነታችንን ከዚህ ኣለም ባሻገር መግፋትና ጠለቅ ወዳለ የመረዳት ደረጃ ውስጥ ልናስገባው እንችላለን።

ልክ እንደ የፊዚክስ ህግ ነው ብዬ እገምታለሁ። የሆነ ሮኬት ወደላይ፣ ከመሬት ስበት ባሻገር ለመላክ ስትፈልጉ፣ ከሮኬቱ በስተጀርባ እጅግ ብዙ የሆነ የሚገፋ ሃይል ሊኖራችሁ ይገባል፤ በተጨማሪም በብዙ ፍጥነት ሲበር የተወሰነ ብርሃንም ያመነጫል። ስለዚህ እኛም ወደ ወዲያኛው በፍጥነት ስንሄድ እንዲሁ የተወሰነ ብርሃን እናመነጫለን፣ እንዲሁም ድምጹን ልንሰማው እንችላለን የሚል ግምት ኣለኝ።

ድምጹ ወደ ከፍተኛዎቹ ደረጃዎች የሚገፋን የመርገብገብ ሃይል ኣይነት ነገር ነው፣ ሆኖም ግን ድምጹ ያንን ሲያደርግ ያለምንም ጫጫታ፣ "ተግባሪው" ብዙም ችግር ሳይገጥመውና እንደዚሁም ያለኣንዳች ክፍያና፣ ምንም ኣይነት ምቾት ሳይጎድለው ነው። ያ ነው እንግዲህ ወደ ወዲያኛው የመሄጃ መንገዱ።

እናም ከዚች ኣለም ባሻገር ያለውና ከኣለማችን የተሻለው ነገር ምንድን ነው? በምናባችን ልንስለው የምንችለውና የማንችለው ሁሉ። ኣንዴ ካለፍንበት ከዚያ በኋላ እናውቀዋለን። ከራሳችን በቀር ማንም ሰው ሊነግረን ከቶ ኣይችልም። በነገሩ ላይ ግን ጽናት ሊኖረን ይገባል፣ እንዲሁም በትክክል ከልባችን ሊሆን ይገባል፣ ኣለበለዚያ ማንም ሰው ይሄንን ሊያደርግልን ኣይችልም። ልክ በተባበሩት መንግስታት ቢሮ ስትሰሩ ማንም ሌላ ሰው ሊተካችሁ እንደማይችለውና ለዚያም እንደሚከፈላችሁ ኣይነት ነገር ማለት ነው። በልተን ለመጥገብ ማንም ሰው ሊያግዘን እንደማይችለው ሁሉ ተመሳሳይ ነገር ነው። በመሆኑም መንገዱ መሞከር ነው ያለበት። ልምዱ ያለውና ሊነግረን የሚችል ሰው ካለ ልናዳምጠው እንችላለን፣ ሆኖም ግን ከሱ ብዙም ተሞክሮ ማግኘት ኣንችልም። ከእግዚኣብሄር ጋር በተገናኘው ሰው ሃይል ምክንያት ለኣንድ ጊዜ፣ በርከት ላሉ ጊዜያት ወይም ለተወሰኑ ቀናት ተሞክሮዎቹ ሊኖሩን ይችሉ ይሆናል።

ከዚያም በኋላ ያለኛ ምንም ኣይነት ጥረት፣ በጣም ተፈጥሯዊ በሆነ መንገድ፣ የተወሰነ ብርሃን ልናይ ወይም የተወሰነ ድምጽ ልንሰማ እንችል ይሆናል፣ ሆኖም ግን በኣብዛኛው፣ ለረጅም ጊዜ ኣይቆይም። ስለዚህ እኛው እራሳችንም ልንቀምሰውና ልናደርገው ይገባል።

ከኣለማችን ባሻገር፣ ብዙ የተለያዩ ኣለማት ኣሉ። ከኛ ትንሽ ከፍ ያለውን እንደ ምሳሌ ልንሰጥ እንችላለን። በምእራባውያን ኣገላለጽ የከዋክብት ኣለም (ኣስትራል ዎርልድ) ብለን የምንጠራው ማለት ነው። በከዋክብት ኣለም፣ እንዲያውም ኣንድ መቶና ከዚያ በላይ የተለያዩ ደረጃዎች ኣሏቸው። በተጨማሪም እያንዳንዱ ደረጃ በራሱ ኣንድ ኣለም ነው። እንዲሁም የኛን የመረዳት ደረጃ ይወከላል። ልክ እኛ ወደ ዩኒቨርሲቲ እንደምንገባውና ከዚያም በዩኒቨርሲቲው ውስጥ እየገፋን በሄድን ቁጥር እያንዳንዱ ነጥብ ስለ ዩኒቨርሲቲው ትምህርት በበለጠ ሁኔታ መረዳታችንን ሲወክል ከዚያም በኋላ ቀስ እያልን ወደ መመረቅ እናመራለን ማለት ነው።

በከዋክብት ኣለም፣ ብዙ ኣይነት ተኣምራት ተብለው የሚጠሩትን እናያለንና ምናልባት እኛም በተኣምራት እንፈተን ይሆናል እንዲሁም ምናልባት ተኣምራት ሊኖረን ይችል ይሆናል፡፡ የታመመን ልንፈውስ እንችላለን፣ ኣንዳንድ ጊዜ ሌሎች ሰዎች ሊያዩዋቸው የማይችሏቸውን ኣንዳንድ ነገሮች ልናይ እንችላለን። ኣነሰ ቢባል ስድስት ኣይነት ተኣምራዊ ሃይላት ኣሉን፡፡ ከተራ ወሰናት ባሻገር ማየትን እንችላለን፣ ከጠፈር ወሰናት ባሻገር መስማትን እንችላለን። ርቀቱ ለኛ ልዩነት ኣያመጣም። ያን ነው እንግዲህ ሰማያዊ ጆሮዎችና ሰማያዊ ኣይኖች እያልን የምንጠራው። ከዚያም በኋላ የሰዎችን ኣስተሳሰብ መረዳት እንችላለን፣ እንዲሁም በኣእምሮው ምን እንዳለ፣ ኣንዳንድ ጊዜ ልናይ እንችላለን፣ ወዘተ። ወደ የእግዚኣብሄር መንግስት የመጀመርያው ደረጃ ለመግባት ስንችል ኣንዳንድ ጊዜ የምናገኛቸው ሃይሎች እነዚህ ናቸው።

በተጨማሪም በዚህ የመጀመርያ ደረጃ ውስጥ፣ ሌሎች ብዙ የተለያዩ ደረጃዎች እንዳሉን ኣስቀድሜ ተናግሬኣለሁ፤ እነሱም ቋንቋ ሊገልጸው ከሚችለው በላይ ብዙ ነገር ይሰጡናል። ለምሳሌ፣ ከመንፈሳዊ ጅማሬ በኋላ፣ የተመስጦ ማሰላሰል እናደርግና ከዚያም ደረጃችን የመጀመርያው ደረጃ ላይ ከሆነ ብዙ ተጨማሪ ችሎታዎች ይኖሩናል። ከዚያም ከዚህ በፊት ያልነበረንን የስነ-ጽሁፍ ችሎታችንን እንኳ ሳይቀር እናዳብራለን። ከዚህም ባሻገር ሌሎች ሰዎች የማያውቋቸውን ብዙ ነገሮች እናውቃለን፣ እንዲሁም ብዙ ነገሮች ልክ ከመንግስተ ሰማይ እንደሚሰጡ ገጸ-በረከቶች ሆነው ወደ እኛ ይመጣሉ፣ ኣንዳንድ ጊዜ በገንዘብ መልክ፣ ኣንዳንድ ጊዜ ደግሞ ሙያ-ነክ በሆንና እንዲሁም ኣንዳንድ ጊዜ ሌሎች ብዙ ነገሮች። እንዲሁም ግጥሞች መጻፍ መቻል እንጀምራለን ወይም ምናልባት ስእሎች መሳል እንችላለን፣ እንዲሁም ከዚህ ቀደም ልንሰራቸው የማንችላቸው የነበሩትን ኣንዳንድ ነገሮች መስራት እንችላለን፣ እናም ያንን መስራት እንደምንችል ማሰብ ራሱ ኣንችልም። ያ ነው እንግዲህ የመጀመርያው ደረጃ። እንዲሁም ግጥሞችንና መጽሃፎችን በቆንጆ ኣቀራረብ መጻፍ እንችላለን። ከዚህ በፊት ፕሮፈሽናል ያልሆን ጸሃፊ ልንሆን እንችላለን፣ ኣሁን ግን መጻፍ እንችላለን፣ ለምሳሌ

ያክል። እነዚህ በመጀመርያው የንቃተ ህሊና ደረጃ ውስጥ ስንሆን ልናገኛቸው የምንችላቸው በጣም ቁስ-ኣካላዊ የሆኑ ጥቅሞች ናቸው።

በእርግጥ፣ እነዚህ ነገሮች የእግዚኣብሄር ስጦታዎች ኣይደሉም። እነዚህ ነገሮች በውስጣችን ባለው መንግስተ ሰማይ ውስጥ ያሉ ሲሆኑ ህይወት የዘራባቸው ስላነቃቃናቸው ብቻ ነው። ከዚያ በኋላም ልንጠቀምባቸው እንችላለን ማለት ነው። ስለዚህ የመጀመርያው ደረጃን በተመለከተ የተወሰኑ መረጃዎች እንግዲህ እነዚህ ናቸው።

ኣሁን፣ ወደ ከፍተኛው ደረጃ ስንሄድ፣ ሌሎች ብዙ ነገሮችን እናያለን፣ እናም ሌሎች ብዙ ነገሮችን እንቀዳጃለን። በእርግጥ በጊዜ ምክንያት ሁሉንም ነገር ልነግራችሁ ኣልችልም። እንደዚሁም፣ ስለ ኬኮችና ከረሜላዎች ያሉትን ቆንጆ ነገሮች ሁሉ ኣዳምጠን ከዚያ ፈጽሞ የማንበላቸው ከሆነ ማዳመጡ ኣስፈላጊ ኣይሆንም። ስለዚህ እኔ ልክ በጥቂቱ “የምግብ ፍላጎትን እንደ መክፈት” ኣይነት ኣደርጋችሁና፣ ከዚያ እናንተ ልትበሏቸው ከፈለጋችሁ ደግሞ፣ ያ ሌላ ነገር ነው። ትክክለኛውን ምግብ በኋላ ላይ ልንሰጣችሁ እንችላለን። ኣዎን! ምናልባት እነዚህን ነገሮች ልትበሏቸው ከፈለጋችሁ ማለት ነው።

ኣሁን፣ ከዚህ ደረጃ ባሻገር ወደ ሁለተኛው ደረጃ ስንሄድ፣ ነገሮችን ለማቃለል ያክል “ሁለተኛ” ወደምንለው። ሁለተኛው ደረጃ – ከዚያም ምናልባት ከመጀመርያው የበለጠ እጅግ ብዙ ችሎታዎች ሊኖሩን ይችላሉ፣ ተኣምራትን ጨምሮ። ሆኖም ግን በሁለተኛው ደረጃ ልናገኘው የምንችለው እጅግ ኣስገራሚ ስኬት – ኣንደበተ-ርትኡነትንና እንዲሁም የመከራከር ችሎታን ነው። እናም ኣንድ የሁለተኛውን ደረጃ የተቀዳጀ ሰው እጅግ ከፍተኛ የንግግር ሃይል ስላለውና የመረዳት ኣቅሙ የሃይሉ ጫፍ ላይ ስለደረሰ ማንም ሰው ሊያሸንፈው የሚችል ኣይመስልም።

ኣብዛኛው ተራ ኣእምሮ ወይም በጣም ተራ ኣይ.ኪው. ያላቸው ሰዎች ይሄንን ሰው ሊመጥኑት ኣይችሉም ምክንያቱም የዚህ ሰው ኣይ.ኪው. ወደ እጅግ ከፍተኛ ደረጃ ተከፍቷልና። ነገር ግን የበለጠ ሲያድግ የነበረው ግኡዙ ኣእምሮ ብቻ ሳይሆን ረቂቁ ሃይል፣ ሰማያዊው ሃይል፣ እንዲሁም በውጣችን ያለው ተፈጥሯዊ ጥበብም እድገቱ እየጨመረ ይሄዳል። ኣሁን መክፈት ይጀምራል። በህንድ ውስጥ ሰዎች ይሄንን ደረጃ “ቡዲ” ሲሉት ትርጉሙም የእውቀት ደረጃ ማለት ነው። እንደዚሁም “ቡዲ”ን ስትቀዳጁ ቡዳ ትሆናላችሁ። ከዚህ ነው ቡዳ የሚለው ቃሉ የመጣው – “ቡዲ” እና ቡዳ። ኣሁን፣ ስለዚህ ቡዳ ማለት በትክክል ያ ነው። ኣላለቀም። ቡዳን ብቻ ኣይደለም እኔ የማስተዋውቃችሁ፤ ከዚያም በላይ ኣለ።

ስለዚህ ኣብዛኛዎቹ ሰዎች የተገለጠለትን ሰው ቡዳ ብለው ይጠሩታል። ከሁለተኛው ደረጃ ባሻገር ካላወቀ፣ ምናልባት ባገኘው ነገር በጣም የመኩራራት ስሜት ሊሰማው ይችላል። ኣዎን፣ በህይወት ያለ ቡዳ ነኝ ብሎ ያስባል እንዲሁም ደቀ መዝሙሮቹ ቡዳ

ብለው ሲጠሩት በጣም ኩራት ይሰማቸዋል። ሆኖም ግን በእርግጥ ለማየት የመረጠውን ሰው ያለፈ፣ ያሁንና የወደፊት ሁኔታ ለማየት የሚያስችለውንና በዚህም ላይ ፍጹማዊ የንግግር አንደበተ-ርትኡነትን የሚያቀዳጀውን ሁለተኛውን ደረጃ ብቻ ከተቀዳጀ፣ የእግዚአብሄር መንግስት መጨረሻ ገና ኣልደረሰም።

በተጨማሪ ይሄንን ያለፈውን፣ የአሁኑንና የሚመጣውን የማንበብ ችሎታ ያለው ማንኛውም ሰው በዚህ ችሎታው መኩራራት የለበትም ምክንያቱም ይሄ በምእራባውያን ኣገላለጽ እንደምታውቁት የኣካሺክ መዝገብ ስለሆነ። ዮጋ ወይም ሌላ ኣይነት ተመስጦ የምትተገብሩ ሁሉ የኣካሺክ መዝገብ ልክ በሚቀጥለው ክፍል የተ.መ. ውስጥ እንዳለውና በውስጡ ሁሉም ኣይነት ቋንቋዎች እንዳሉት ቤተ-መጻህፍት ኣይነት ነገር እንደሆነ ትረዳላችሁ። ኣረብኛ፣ ራሽኛ፣ ቻይንኛ፣ እንግሊዘኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ ጀርመንኛ፣ ሁሉንም ነገር በሚቀጥለው ክፍል ባለው ቤተ-መጻህፍታችሁ ታያላችሁ፣ ሁሉንም ኣይነት ቋንቋዎች። እነዚህን ሁሉ ቋንቋዎች ማንበብ ከቻላችሁ፣ በዚያ ኣገር ውስጥ ምን እየሆነ እንዳለ ታውቃላችሁ። እናም፣ በተመሳሳይ ሁኔታ፣ ወደ ሁለተኛው ደረጃ መግባት የቻለ ሰው፣ የራሳችሁን የህይወት ታሪክ እነደምታዩት ሁሉ የኣንድን ሰው ሁኔታ ይረዳል፣ በጣም በግልጽ ሊተነትን ይችላል።

ከሁለተኛው የንቃተ-ህሊና ደረጃ የምናገኛቸው ብዙ ተጨማሪ ነገሮች ኣሉ። ነገር ግን ኣንድ ሰው የሁለተኛውን ደረጃ ሲደርስ፣ ይሄ በቃ እጹብ ድንቅ ነው፣ በቃ ህያው ቡዳ፣ ምክንያቱም ቡዲአችሁን፣ የማሰብና የመረዳት ችሎታችሁን ከፍታችሁታልና። እንዲሁም ብዙ ነገሮችን እናውቃለን፣ እነደዚህ ብለን ልንጠራቸው የማንችላቸው ብዙ ነገሮች። እንዲሁም እያንዳንዱ ተኣምር የሚባል ነገር ሁሉ ይከሰትልናል፣ ብንፈልገውም ባንፈልገውም፣ ምክንያቱም የማሰብና የመረዳት ችሎታችን ገና መከፈቱ ስለሆነና ህይወታችን የተረጋጋና የተሻለ ይሆን ዘንድ ከከፍተኛው የፈውስ፣ የማመቻቸት ምንጭ ጋር እንዴት መገናኘት እነደሚቻል ገና ኣሁን ስላወቀ። እንዲሁም ለማዘጋጀትና እንደገና ለማደራጀት ኣይነት ነገር ወይንም ከዚህ በፊት ለሰራነው ስህተት እንደማካካሻ ኣይነት ነገር ለማድረግ ኣስፈላጊ መረጃዎችን ሁሉ ካለፈው እንዲሁም ካሁኑ ለማግኘት ያስችለን ዘንድ የመረዳትና የማሰብ ችሎታችን ወይም ቡዲኣችን ተከፍቷል። ስህተትን ለማስተካከልና ከዚያም ህይወታችንን የተሻለ ለማድረግ።

ለምሳሌ፣ በኣንዳንድ ሆን ብለን ባላደረግነው ተግባር ሳቢያ ጎረቤታችንን ማስቀየማችንን ካላወቅን፣ ኣሁን እናውቃለን። በጣም ቀላል! ባለመግባባት ወይም በጎረቤታችን ላይ ስህተት በመስራታችን ምክንያት ጎረቤታችን በጸጥታ በእኛ ላይ ካደመና ኣንዳንዴም እኛን ለመጉዳት ከበስተጀርባችን የሆነ ነገር ለማድረግ እየሞከረ ከሆነና እኛ ካላወቅን። ነገር ግን ኣሁን ለምን እንደሆነ እናውቃለን። እናም፣ በጣም ቀላል ነው። ወደ ጎረቤታችን ልንሄድ እንችላለን ወይም ስልክ ልንደውል እንችላለን፣ ወይም ግብዣ ኣዘጋጅተን ጎረቤታችንን በመጥራት ኣለመግባባታችንን ልንፈታ እንችላለን።

ወደ የማሰብና የመመራመር ደረጃ (ኢንተሌክችዋል ሌቭል) ስንደርስም ተመሳሳይ ነው፣ አውቶማቲክ በሆነ ሁኔታ፣ ማለቴ በጻጥታ፣ እነዚህን ሁሉ እንረዳለን፤ እንዲሁም እነዚህን ሁሉ በጻጥታ እናመቻቻለን ወይም ደግሞ እነዚህን ነገሮች ለማመቻቸት፣ የኣኗኗር ሁኔታችንን ለማሻሻል፣ የኣኗኗር መንገዳችንን ለማሻሻል ሊያግዘን ከሚችል የሃይል ምንጭ ጋር እንገናኛለን። እናም፣ በኑሯችን ውስጥ የሚያጋጥሙንን ብዙ ኣደጋዎች፣ ብዙ የማይፈለጉ ሁኔታዎችና ጥሩ ያልሆኑ ሁኔታዎች እንቀንሳለን። ኣዎን! ኣዎን! ስለዚህ፣ ወደ ሁለተኛው ደረጃ ስንደርስ፣ ይሄ በቃ እጹብ ድንቅ ነው።

ስለዚህ፣ የገለጽኩላችሁ በጣም ሳይንሳዊና በጣም ኣሳማኝ ነው፤ እንዲሁም ኣንድን ዮጊ ወይም የተመስጦ ሰው እንደ ምትሃታዊ ሰው ወይም ከሌላ ፕላኔት የመጣ (ኢቲ – ኤክስትራ ቴሬስቴሪያል) ኣድርጎ ማሰብ ኣያስፈልግም። ልክ እንደ እኛ ሁሉ ምድራዊ ፍጡራን ናቸው፤ ግን ያደጉ፣ ምክንያቱም መንገዱን ስለሚያውቁ።

በኣሜሪካ ውስጥ፣ ማነኛውም ነገር በተግባራዊ እውቀት ይወሰናል እንላለን፣ እናም ማነኛውንም ነገር መማር እንችላለን። ልክ ነው? ማነኛውንም ነገር መማር እንችላለን። እናም ይህ ከዚህ ኣለም ሳይንስ ባሻገር ኣይነት ነገር ነው፤ እንደዚህኛው ኣለም ሁሉ ልንማረውም እንችላለን። በጣም እንግዳ ነገርም ይመስላል፣ ግን ነገሮች ከፍ እያሉ በሄዱ ቁጥር በጣም ቀላል እየሆኑ ይሄዳሉ። እነዚህ በጣም የተወሳሰቡ የሂሳብ ጥያቄዎችና ፕሮብለሞች ካሉበት የሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ወይም ኮሌጅ ከመሄድ በጣም ይቀላል።

በሁለተኛው ደረጃ ውስጥ ሌሎች ብዙ ደረጃዎችም ኣሉ። ሆኖም ግን ኣጭር ኣደርገዋለሁ ምክንያቱም የመንግስተ ሰማያትን ሚስጥራት ሁሉ መዘርዘር ኣልችልምና። ሆኖም እናንተም ከዚህ በፊት በመንገዱ ካለፈ መምህርት ጋር ከተጓዛችሁ እነዚህን ነገሮች ሁሉ ታውቃላችሁ። እናም፣ ሚስጥር ኣይደለም። ነገር ግን በውስጡ ብዙ ደረጃዎችና ንኡስ ደረጃዎች ባሉት በእያንዳንዱ ደረጃ ላይ መቆምና እያንዳንዱን ነገር መመርመር ካለብን በጣም ረጅም ነው – ረጅም ጊዜ ይፈጃል። ስለሆነም፣ ኣንዳንዴ ኣንድ መምህር ከኣንድ ደረጃ ወደ ሌላው ባጭር ባጭሩ ይወስዳችኋል፣ በጣም በፍጥነት – ዛክ! ዛክ! ዛክ! ምክንያቱም መምህር መሆን የማትፈልጉ ከሆነ ብዙ መማር ኣያስፈልጋችሁም። የራስ ምታት ይሆንባችኋል። ስለዚህ፣ በቃ ኣንድ ጊዜ ያሳያችሁና ወደ ቤታችሁ ይመልሳችኋል፣ ምክንያቱም እንደዚያም ሆኖ ረጅም ጊዜ ይወስዳልና። ኣንዳንድ ጊዜ የኣንድን ሰው ሙሉ የህይወት ዘመን ይፈጃል። መገለጥን ግን ወዲያውኑ ነው የምናገኘው።
ይሁን እንጅ ያ መጀመርያ ብቻ ነው፣ ልክ እንደ መመዝገብ ኣይነት ነው። የመጀመርያው ቀን ዩኒቨርሲቲ ውስጥ ስትመዘገቡ፣ ወዲያውኑ የዩኒቨርሲቲው ተማሪ ትሆናላችሁ። ያ ግን ከዶክትሬት ዲግሪ (ፒ.ኤች.ዲ.) ጋር ምንም ኣይገናኝም። ከስድስት ኣመታት፣ ከኣራት ኣመታት ወይም ከኣስራ ሁለት ኣመታት በኋላ ትመረቃላችሁ። ነገር ግን እውነተኛ ዩኒቨርሲቲ ከሆነ እናንተ ወዲያውኑ የዩኒቨርሲቲ ተማሪ ሆናችኋል

ማለት ሲሆን፣ እናንተም ከተመዘገባችሁ በእውነቱ በቆራጥነት የዩኒቨርሲቲ ተማሪ ለመሆን ትፈልጋላችሁ ማለት ነው። እናም፣ ሁለቱም ወገኖች መተባበር አለባቸው።

በተመሳሳይ፣ ከዚህ አለም ባሻገር ለመሄድ ከፈለግን፣ ለምሳሌ፣ ለጨዋታ ያክል እንበል፣ ምክንያቱም በኒው ዮርክ ውስጥ ሌላ ልንሄድበት የምንችለው ቦታ የለም፤ ስለማንሃታን፣ ስለሎንግ ቢች፣ ስለሾርት ቢች እንዲሁም ስለሁሉም የባህር ዳርቻዎች ሁሉንም ነገር አውቀናል። (ሳቅ) አሁን ኢ.ቲ. ወደሚኖርበት ቦታ ጉዞ ለማድረግ እንፈልጋለን እንበል፣ ምን እየሆነ እንዳለ ለማየት። ልክ ነው? ለምን አይሆንም? በባህሩ ለመታጠብ ብቻ በጣም ብዙ ገንዘብ ከፍለን ወደ ማያሚ፣ ፍሎሪዳ የምንሄድ ከሆነ፣ አንዳንድ ጊዜ ጎረቤት ፕላኔቶቻችን ምን እንደሚመስሉና እዚያ ያሉ ሰዎች እንዴት እራሳቸውን እንደሚያስተዳድሩ ለማየት ከዚህኛው አለም ባሻገር ወደ ተለያዩ አለማት ለምንድነው መሄድ የማንችለው? ስለዚያ ጉዳይ ምንም እንግዳ ነገር ነው ብዬ አላስብም። አይደለም? ግኡዝ አካላዊ ጉዞ ከማድረግ ይልቅ ልክ በትንሹ ጠለቅ ያለ ጉዞና አእምሯዊ ጉዞ፣ መንፈሳዊ ጉዞ አይነት ነገር ነው። ሁለት አይነት ጉዞዎች አሉ። እናም፣ ለመረዳት በጣም አሳማኝና በጣም ቀላል ነው።

አሁን፣ ሁለተኛው ደረጃ ላይ ነው ያለነው። ሌላ ስለምን ልነግራችሁ ይገባል? ስለዚህ በዚህ መልኩ ነው በዚህ አለም የምንቀጥለው፣ ሆኖም ግን በተመሳሳይ ጊዜ የሌሎች አለማት እውቀትም አለን። ምክንያቱም ስለምንጓዝ።

ልክ እናንተ የአሜሪካ ወይም በአለማችን ውስጥ የሌላ ሃገር ዜጋ እንደሆናችሁትና ግን ደግሞ ጎረቤት ሃገራችሁ ምን እንደሚመስል ለማየት ያክል ከአንድ ሃገር ወደ ሌላ ሃገር እንደምትጓዙት አይነት ነው። አብዛኞቻችሁ የተባበሩት መንግስታት ውስጥ ያላችሁት የአሜሪካ ተወላጆች አይደላችሁም ብዬ እገምታለሁ። አይደለም? አዎን። ስለዚህ፣ አሁን ተመሳሳይ ነገር ታውቃላችሁ። ወደሚቀጥለው ፕላኔት ወይም ወደሚቀጥለው የህይወት ደረጃ ልንጓዝ እንችላለን – ግንዛቤ ለመጨበጥ። ርቀቱ እጅግ ሰፊ በመሆኑ ምክንያት በእግር ልንጓዘው አንችልም፣ ሮኬት ይዘን ልንሄድ አንችልም፣ ዩፎም እንኳ ይዘን ልንሄድ አንችልም።

አንዳንድ አለማት ዩፎ መብረር ከሚችለው በላይ እሩቅ ናቸው። ዩፎ! ያልታወቀ ግኡዝ። የሚበር ግኡዝ፣ አዎን! አሁን፣ ማነኛውም ዩፎ ሊቀበለው ከሚችለው ትእዛዝ የበለጠ ፈጣን የሆነ ስጦታ በውስጣችን አለ። ያም የራሳችን ነፍስ ነው። አንዳንድ ጊዜ መንፈስ ብለን እንጠራዋለን። ያለምንም ነዳጅ፣ ያለምንም ፖሊስ፣ ወይም የትራፊክ መጨናነቅ ወይም ያለምንም ነገር በዚህ መብረር እንችላለን። አንድ ቀን አረቦች የነዳጅ ዘይት አይሸጡልንም ብለን መጨነቅም አያስፈልገንም፣ (ሳቅ) ምክንያቱም በራሱ በቂ ስለሆነ። ማስወገዱ በጣም ቀላል የሆነውን የዩኒቨርሳል መመሪያ በመተላለፍም ሆነ የሰማይና የምድርን ቅንጅት በመተላለፍ ልንጎዳው ካልፈለግን በስተቀር በፍጹም ከስርአት ውጭ ሊሆን አይችልም። የማወቅ ፍላጎት ካደረባችሁ ምን ማድረግ እንዳለባችሁ እንነግራችኋለን።

ለምሳሌ፣ ባጭሩ እገልጸዋለሁ፣ እሺ? እኔ ሰባኪ ኣይደለሁም። ኣትጨነቁ፣ ወደ ቤተ-ክርስቲያን ኣልወስዳችሁም። ለምሳሌ ያክል ብቻ።

ልክ መኪና ስንነዳ፣ የትራፊክን ህግጋት ማወቅ እንዳለብን ሁሉ በዩኒቨርስ ውስጥም ማወቅ ያለብን ኣንዳንድ ህጎች ኣሉ። ቀይ ሲበራ፣ ትቆማላችሁ፤ ኣረንጓዴ ሲበራ፣ እንሄዳለን። በቀኝ በኩል፣ በግራ ንዳ፣ ወዘተ። ኣውራ ጎዳና፣ ምን ያህል ፍጥነት። እናም፣ በዩኒቨርስ ውስጥ ኣንዳንድ በጣም ቀላል ህጎች ኣሉ፣ በግኡዙ ዩኒቨርስ ውስጥ። ከኣለማችን ባሻገር፣ ከዚህ ግኡዝ ዩኒቨርስ ባሻገር፣ ምንም ኣይነት ህጎች የሉም፣ በጭራሽ ህጎች የሉም። ነጻ ነን፣ ነጻ ዜጎች፣ ነገር ግን ነጻ ለመሆን ከዚያ ባሻገር መድረስ ኣለብን። በዚህ ኣለም ውስጥ፣ በዚህ ግኡዝ ሰውነት ውስጥ እስከኖርን ድረስ፣ በተቻለን መጠን ህጎችን ማክበር ኣለብን፣ እናም ችግር ውስጥ ኣንገባም። ከዚያም ተሽከርካሪዎቻችን ጉዳት ኣይደርስባቸውም፣ እናም በፍጥነት፣ በከፍታና ያለምንም ችግር መብረር እንችላለን።

እናም፣ እነዚህ ህጎች በመጽሃፍ ቅዱስ ውስጥ፣ በእናንተው የክርስቲያን መጽሃፍ ቅዱስና በቡዲስት መጽሃፍ ቅዱስ ውስጥ ወይም በሂንዱ መጽሃፍ ቅዱስ ውስጥ ተጽፈዋል። በጣም ቀላል የሆኑት እንደ ጎረቤቶቻችንን ኣንጎዳም፣ ኣንገልም፣ **ኣትግደል**፣ ከፍቅር ግንኙነት ውጭ ኣለማመንዘርና፣ ኣለመስረቅ፣ ወዘተ፤ እንዲሁም የሚያሰክሩ ነገሮችን ኣለመውሰድ፣ ያም የዛሬ ጊዜ ኣደንዛዥ እጾችን ያጠቃልላል። ምናልባት ቡዳ፣ በ20ኛው ክፍለ ዘመን፣ ኮኬይንና ሌሎችን እንደምንፈጥር ኣስቀድሞ ኣውቆ ነበር፣ እናም ኣደንዛዥ እጾችን ኣትጠቀሙ ብሎ ነበር። ኣደንዛዥ እጾች ማነኛውንም ኣይነት ቁማርና ኣእምሮኣችንን ከስጋዊ ደስታ ጋር በማቆራኘት መንፈሳዊ ጉዟችንን ሊያስረሱ የሚችሉ ነገሮችን በሙሉ ያጠቃልላል።

በፍጥነት፣ በከፍታና ያለምንም ኣደጋ ለመብረር ከፈለግን፣ እነዚህ የግኡዙ ኣለም ህጎች ናቸው፣ ልክ እንደፊዚክስ ህጎች ሁሉ። ኣንድ ሮኬት መብረር ሲፈልግ፣ ሳይንቲስቱ የተወሰኑ ህጎችን ማክበር ኣለበት። ኣለቀ፣ ተስማማችሁ? ስለዚህ፣ ምን ያክል ተጨማሪ ጥንቃቄ መውሰድ ኣለብን? ምክንያቱም ከዚያ በላይ መብረር እንፈልጋለን፣ ሮኬት ሊበር ከሚችለው ከፍታ በላይ፣ ከዩፎዎች በበለጠ ፍጥነት። ነገር ግን ሊብራሩ የሚችሉ ኣንዳንድ ተጨማሪ ዝርዝር ሁኔታዎችም ኣሉ፣ ፍላጎት ካላችሁ፣ ያም የሚሆነው “በመንፈሳዊ ጅማሬ” ወቅት ነው። ኣሁን “ኣስቀድሜ ኣውቀዋለሁ፣ ኣስቀድሜ ኣውቀዋለሁ። መጽሃፍ ቅዱስ ውስጥ ኣንብቤኣቸዋለሁ። ኣስሩ መመሪያዎችን፣ ኣይደል? ኣስርቱ ትእዛዛት” በሚያሰኟችሁ በእነዚህ ሁሉ መመሪያዎች ልናሰለቻችሁ ኣንፈልግም።

በእርግጥ፣ ኣብዛኛዎቻችን መመሪያዎቹን ኣንብበናቸዋል፣ ግን በጣም ጠለቅ ብለን ኣንጨነቅባቸውም፣ ወይም ጠለቅ ብለን ኣልተረዳናቸውም። ወይም ደግሞ መረዳት የምንፈልገው በትክክል ለማለት በተፈለገው መንገድ ሳይሆን እኛ በምንረዳው መንገድ ሊሆን ይችላል። ስለዚህ፣ ኣንዳንድ ጊዜ እንደገና ቢያስታውሱን፣ ወይም ትንሽ ጠለቅ

ያለ ትርጓሜውን እንደገና ብናዳምጥ ኣይጎዳም። ለምሳሌ፣ በመጽሃፍ ቅዱሱ ውስጥ፣ በብሉይ ኪዳን፣ የመጀመርያው ገጽ ላይ፣ እግዚኣብሄር ሲናገር፣ **ሁሉንም እንስሳት ጓደኞቻችሁ እንዲሆኑና እንዲያግዟችሁ ፈጠርኳቸው፣ እናንተም እንድትገዟቸው ይሁን** ይላል። ከዚያም እግዚኣብሄር ለእያንዳንዱ እንስሳ የተለያየ ኣይነት ምግብ እንደፈጠረ ይናገራል። እንድንበላቸው ግን ኣልነገረንም። ኣይደለም! እንዲሁም እግዚኣብሄር እንዲህ ይላል፣ **ሁሉንም ምግብ ፈጠርኩ፣ ሁሉንም ማሳ ውስጥ ያሉ ሰብሎች እንዲሁም ዛፎች ላይ ያሉ የሚጣፍጡና ለኣይን ደስ የሚሉ ፍራፍሬዎች። እነዚህም ምግቦቻችሁ ይሁኑ።** ሆኖም ግን ለዚያ ትኩረት የሚሰጡት ብዙ ሰዎች ኣይደሉም። እናም እጅግ ብዙ የመጽሃፍ ቅዱስ ተከታዮች እግዚኣብሄር በእውነቱ ምን ለማለት እንደፈለገ ባለመረዳት እስካሁን ድረስ ስጋ እየበሉ ይገኛሉ።

እንዲሁም፣ ጠለቅ ወዳለ ሳይንሳዊ ጥናት የመጣን እንደሆን እኛ ስጋ ለመብላት የተፈጠርን እንዳልሆን እናውቃለን። ምግብ የማድቀቅ ስርኣታችን፣ ኣንጀታችን፣ ጨጓራችን፣ ጥርሶቻችን፣ በሳይንሳዊ መንገድ ሲታይ፣ ሁሉም ነገር ለቪጋን ኣመጋገብ ብቻ የተፈጠረ ነው። ኣብዛኛው ሰዎች ሲወለዱ በጣም ብሩህና ብልህ የነበሩት ቢታመሙ፣ ቶሎ ቢያረጁ፣ በድካም ቢዝሉና ቀርፋፋ ቢሆኑ ኣያስደንቅም። እንዲሁም በየቀኑ በትንሹ እየደነዙ ይሄዱና እድሜኣቸው እየገፋ በሄደ ቁጥር የባሰ ስሜት ይሰማቸዋል። ይሄም የሚሆነው "ተሽከርካሪያችንን"፣ "የመብረሪያ ኣካላችንን"፣ "ዩፏችንን" ስለምንጎዳው ነው። እናም፣ ይሄንን "ተሽከርካሪ" በመጠኑ ለረጅም ጊዜና በኣስተማማኝ ሁኔታ ለመጠቀም ከፈለግን ኣግባብ በሆነ መንገድ ጥንቃቄ ልናደርግለት ይገባል።

ኣሁን፣ ለምሳሌ፣ መኪና ኣለን። ሁላችሁም መኪና ትነዳላችሁ። ኣሁን፣ ያልሆነ ነዳጅ ብትጨምሩበት እንዴት ሊሆን ይችላል? ምን ሊፈጠር ይችላል? ምናልባት ጥቂት ጫማዎች ያክል ሊሄድ ይችላል፤ ከዚያ ግን ይቆማል። ስለሆነም መኪናውን ኣትወቅሱትም። የእኛ ስህተት ነው፤ በስህተት እዚያ መግባት የሌለበትን ነዳጅ ስለጨመርንበት ነው። ወይም ነዳጃችን በውስጡ ትንሽ ውሃ ካለው፣ ለትንሽ ጊዜ ሊሄድ ይችላል፣ ግን ችግር ኣለው። ወይም ደግሞ ነዳጃችን በጣም ከቆሸሸና ካላጸዳነው ለትንሽ ጊዜ ሊሄድ ይችላል ከዚያ ግን ችግር ይገጥመናል። እንዲሁም ኣንዳንድ ጊዜ መኪናችንን በትክክለኛው መንገድ ስላልተንከባከብነው ብቻ ይፈነዳል።

በተመሳሳይ ሁኔታ፣ ሰውነታችን ከዚህ ወደ ዘለኣለማዊው ማለትም ወደ እጅግ ከፍተኛው የሳይንሳዊ ጥበብ ደረጃ ለመብረር ልክ እንደ ተሽከርካሪ ልንጠቀምበት እንችላለን። ነገር ግን ኣንዳንድ ጊዜ እንጎዳዋለን እንዲሁም ለትክክለኛ ኣላማው ኣንጠቀምበትም። ለምሳሌ፣ መኪናችን ብዙ ማይሎች ተጉዞ ወደ ቢሮ፣ ወደ ጓደኞቻችንና ወደተለያዩ ውብ መልክኣ ምድሮች ሊያመጣን ነው እንበል። ሆኖም ግን ኣንንከባከበውም፣ የማይሆነውን ነዳጅ እንጨምርበታለን፣ ወይም ዘይቱን ኣንከታተለውም፣ የውሃ ማጠራቀሚያውን ኣንንከባከበውም፣ ሁሉንም ነገር። ከዚያም በጣም በፍጥነት ኣይሄድም። በጣም ረጅም መንገድ ኣይሄድም። ከዚያም በግቢያችን

ውስጥ ብቻ፣ በጓሯችን ዙሪያ ብቻ እናሽከረክራለን። ያም ቢሆን ደህና ነው። ነገር ግን መኪና የገዛንበትን ኣላማ ነው ያባከነው። የገንዘባችንን፣ የጊዜያችንንና የጉልበታችንን መባከን ብቻ ነው ያተረፍነው። ያ ብቻ ነው። ማንም የሚወቀስበት ሰው የለም። ማንም ፖሊስ ለዚያ ኣይከሳችሁም። በጣም ሩቅ መንገድ በመሄድ ብዙ ነገሮችን ማየትና የተለያዩ መልክኣ ምድሮችን በማየት መደሰት እየቻላችሁ መኪናችሁንና ገንዘባችሁን ብቻ ነው ያባከናችሁት።

በተመሳሳይ መንገድ፣ ግኡዙ ሰውነታችንም እንዲሁ። በዚህ ኣለም መኖር እንችላለን ሆኖም ግን ከዚያ ባሻገር ለመብረር የሚያስችሉን፣ በዚሁ በግኡዙ ሰውነት ውስጥ ያሉ ሌሎች መሳሪያዎች ስላሉን ጥንቃቄ ልንወስድም እንችላለን። ልክ እንደ ጠፈርተኛ፣ እሱ መንኮራኩሩ ውስጥ ይቀመጣል። መንኮራኩሩ መሳሪያው ነው። መንኮራኩሩ ያለምንም ችግርና በፍጥነት ይበር ዘንድ ጠፈርተኛው የፊዚክስ ህጎችን ላለመጣስ ከፍተኛ ጥንቃቄ ማድረግ ይገባዋል። ነገር ግን ውስጥ ያለው ጠፈርተኛ ኣስፈላጊ ነው። ያ መንኮራኩር ወደ መድረሻው ያመጣዋል። ነገር ግን መንኮራኩሩ ኣይደለም ዋናው ኣካል – ጠፈርተኛው፣ መድረሻው እንጂ። እንዲሁም ያንን በሎንግ ደሴት ዙርያ ለመብረር ብቻ ከተጠቀመበት ይሄም ጊዜ ማባከን ነው። የሃገሪቱን ገንዘብ ማባከን ነው።

እናም፣ ስለዚህ ሰውነታችን በጣም የተከበረ ነው ምክንያቱም ማስተሩ እዚህ ውስጥ ስለሚቀመጥ። ለዚያም ነው መጽሃፍ ቅዱስ ውስጥ እንዲህ የሚለው፣ **እናንተ የእግዚኣብሄር ቤተ-መቅደስ መሆናችሁንና ሃያሉ እግዚኣብሄር በውስጣችሁ መኖሩን ኣታውቁም፣** መንፈስ ቅዱስ፣ ተመሳሳይ ነገር ነው። መንፈስ ቅዱስ ወይም ሃያሉ እግዚኣብሄር በውስጣችን የሚኖር ከሆነ፣ ያ እንዴት መጥፎ እንደሆነ ማሰብ ትችላላችሁ፣ እንዴት በመጥፎ ሁኔታ ትርጉም ያዘለ እንደሆነ! ነገር ግን ብዙ ሰዎች ይሄን በፍጥነት ያነቡታል ግን ኣይረዱትም፣ የዚህን ኣረፍተ-ነገር ታላቅነት ኣይረዱትም፣ እንዲሁም ለማወቅ ኣይሞክሩም። እናም፣ ለዚህ ነው ደቀ-መዝሙሮቼ፣ የእኔን ትምህርት ለመከተል የሚወዱት ምክንያቱም ውስጥ ማን እንደተቀመጠና ከዚህ ኣለም ባሻገር፣ ከእለት ተለት ትግላችን፣ ገንዘብ ከማፍራትና ኣድማ ከመምታት እንዲሁም ከእነዚህ ሁሉ ኣካላዊ ችግሮች በተለየ ምን እንዳለ ማወቅ ይችላሉ።

የበለጠ ውብት፣ የበለጠ ነጻነት፣ የበለጠ እውቀት በውስጣችን ይዘናል። እንዲሁም ከዚህ ጋር ለመገናኘት የሚያስችለውን ትክክለኛ መንገድ ካወቅን፤ ይሄ ሁሉ የኛ ነው ምክንያቱም በውስጣችን ስላሉ። ይሄ የሆነው ልክ ቁልፉ የት እንዳለ ኣናውቅም ይሄንን “ቤት” ለረጅም ጊዜ ቆልፈነዋል እናም ይሄ ቅርስ እንዳለን እረስተነዋል። ያ ነው በቃ።

ስለዚህ፣ መምህር እየተባለ የሚጠራው በሩን ለመክፈት ሊያግዘን የሚችልና ኣስቀድሞ ከመጀመሪያው የእኛ የሆነውን የሚያሳየን ሰው ነው። ነገር ግን ጊዜ ወስደንና ወደ ውስጥ በመራመድ ያለንን እያንዳንዱን ነገር መፈተሽ ኣለብን።

ስለዚህ፣ ምንም ይሁን ምን፣ በሁለተኛው አለም ውስጥ ነበርን። ከዚህ ወደፊት ለመቀጠል ፍላጎት አላችሁን? (ታዳሚው፦ አዎን! አዎን!) ምንም ሳትሰሩ ሁሉንም ነገር ለማወቅ ትፈልጋላችሁን? (መምህርት ትስቃለች) እሺ ይሁን። ሆኖም ግን ቢያንስ ምንም እንኳን እናንተ ባትሄዱም እዚያ ሄዶ የሚያውቅ ሰው ሌላ ሃገር ምን እንደሚመስል ሊነግራችሁ ይችላል።አይደል? ቢያንስ ፍላጎት አላችሁ፣ መሄድ ትፈልጉ ይሆናል። እሺ። ስለዚህ፣ አሁን ከሁለተኛው አለም በኋላ። ሁሉንም የሁለተኛውን አልጨረስኩም፣ ነገር ግን ሙሉ ቀን እዚህ መቀመጥ እንደማንችል ታውቃላችሁ። እናም፣ ከሁለተኛው በኋላ ተጨማሪ ሃይል ሊኖራችሁ ይችላል። ቆርጣችሁ ከተነሳችሁና ከሰራችሁ ወደ ሶስተኛው ትሄዳላችሁ። ሶስተኛው አለም ተብሎ ወደሚጠራው። ከፍ ያለ ደረጃ ነው።

ወደ ሶስተኛው አለም የሚሄድ ሰው ቢያንስ ከማነኛውም የዚህ አለም እዳ ፍጹም ንጹህ መሆን አለበት። የዚህ ግኡዝ አለም ንጉስ የሆነ እዳ ካለብን፣ ወደ ላይ መሄድ አንችልም። ልክ እናንተ የሆነ ሃገር ወንጀለኛ ከሆናችሁና ከመዝገብ ላይ ስማችሁ ካልጸዳ፣ ድንበር ተሻግራችሁ ወደ ሌላ ሃገር መሄድ እንደማትችሉት አይነት ነው። እናም፣ የዚህ አለም እዳ ከዚህ በፊትና አሁን ያደረግናቸውን ብዙ ነገሮች እንዲሁም በወደፊቱ የስጋዊ ህይወታችን የምናደርጋቸውን ነገሮችም ይጨምራል። ልክ የጉምሩክ ቀረጥ እዳችንን እንደምናጸዳው፣ አሁን እነዚህ ሁሉ መጽዳት አለባቸው፣ ወደ ወዲያኛው አለም ለመሻገር ከመቻላችን በፊት። ሆኖም ግን በሁለተኛው አለም ውስጥ ስንሆን፣ ካለፈውና አሁን ካለንበት ህይወት በተራረፈ "ካርማ" (ድርጊትና አጸፋው) መስራት እንጀምራለን ምክንያቱም ያለምንም ያለፈ ካርማ በአሁኑ ህይወት መኖር አንችልምና።

መምህራን ሁለት አይነት የተለያዩ ምድቦች አሏቸው። አንዱ ካርማ የሌለውና ወደታች ለመምጣት ካርማ የሚበደር ሲሆን፤ ሌላኛው ደግሞ እንደ እኛ ተራ ሰው ሆኖ ግን ካርማው የተጸዳ ነው። ስለዚህ ማንም ሰው እጩ ማስተር፣ የወደፊት መምህር ሊሆን ይችላል። እንዲሁም፣ አንዳንድ ጊዜ ማስተሩ በብድር ካርማ ከከፍተኛው አለም ይወርዳል። ካርማን መበደር ምን መስሎ ይሰማችኋል? (መምህርት ትስቃለች) ይቻላል። ይቻላል።

ለምሳሌ፣ ወደዚህ ከመምጣታችሁ በፊት ከዚህ ቀድሞ እዚህ ነበራችሁ። ለብዙ ዘመናት ወይም ብዙ መቶ አመታት ለተለያዩ የአለም ሰዎች ስትሰጡና ከእነሱም ስትቀበሉ ኑራችኋል። ከዚያም በኋላ ወደ መንግስተ ሰማይ ወይም በጣም ሩቅ ወደሆነው፣ ቢያንስ ከተለያዩ ደረጃዎች እስከ አምስተኛው ደረጃ ወደሆነው፣ ቤታችሁ ትመለሳላችሁ። ያ ነው የመምህሩ መኖሪያ ቤት፣ አምስተኛው ደረጃ። ነገር ግን ከዚያ በላይ ሌሎች ደረጃዎችም አሉ።

አሁን፣ ስለዚህ በርህራሄ ምክንያት እንደገና ተመልሰን መምጣት ከፈለግን ወይም ለምሳሌ ያክል ከአባታችን የተሰጠን የሆነ ስራ ካለብን፣ ወደታች እንወርዳለን።

እንዲሁም ከዚህ በፊት ከነበሩ ሰዎች ጋር ባለን የጠበቀ ግንኙነት ምክንያት ከመዝገባቸው ላይ የተወሰነ ልንበደር እንችላለን፣ ታውቃላችሁ፣ ካርማ። እዳ ብቻ፣ ምንም፣ ምንም ኣይነት ስለሰዎቹ ቆንጆ ነገር ኣይደለም። የተወሰነ እዳ ልንበደር እንችላለን እና ከዚያም በዚህ ኣለም ያለንን ስራ እስከምንጨርስ ድረስ ቀስ በቀስ ባለን መንፈሳዊ ሃይል እንከፍለዋለን። ስለዚህ፣ ይህ የተለየ ኣይነት መመህር ነው። እንዲሁም ከዚህ ኣለም የሆኑ ሌሎችም ኣሉ ከተገበሩ በኋላ ወዲያውኑ እዚሁ መምህር የሚሆኑ፣ ልክ እነደሚመረቁ ኣይነት። ኣዎን። ስለዚህ፣ ልክ ዩኒቨርሲቲ ውስጥ ፕሮፌሰሮች እንዳሉንና ተመርቀው በስተመጨረሻ ፕሮፌሰሮች የሚሆኑ ተማሪዎች እንዳሉን ኣይነት ነው። የረጅም፣ ረጅም ጊዜ ፕሮፌሰሮች ኣሉ፣ እንዲሁም ቅርብ ጊዜ የተመረቁ ፕሮፌሰሮች ኣሉ፣ ወዘተ። በተመሳሳይ ሁኔታ፣ የዚህ ኣይነት መምህራን ኣሉ።

እናም ኣሁን፣ ወደ ሶስተኛው ኣለም መሄድ ከፈለግን፣ ከማነኛውም የካርማ ርዝራዥ ፍጹም መጽዳት ኣለብን። ካርማ **እንደዘራችሁት ታጭዳላችሁ** የሚለው ህግ ነው። ልክ የብርቱካን ዘር ተክለን፣ ከዚያም ብርቱካን፣ የፖም ዘር ተክለንም ፖም እንደምናገኘው ኣይነት ሲሆን፣ እናም እነዚህ ካርማ የሚባሉት ናቸው። ካርማ በሳንስክሪት ቋንቋ መነሻ ድርጊትና ተገቢ ቅጣትን የሚወክል ነው። መጽሃፍ ቅዱስ ስለካርማ ኣይናገርም፣ ነገር ግን እንዲህ ይላል፣ *እንደዘራችሁት ታጭዳላችሁ።* ያም ኣንድ ኣይነት ነገር ነው።

መጽሃፍ ቅዱስ በኣጭር መልክ የተቀመጠ የማስተሩን ትምህርቶች የያዘ ነው፣ እንዲሁም ያም ሆነ ይህ የእሱም ህይወት እንዲሁ ኣጭር ነበር። ስለዚህ መጽሃፍ ቅዱስ ውስጥ ብዙ ማብራሪያ የለንም። እንዲሁም ብዙ የመጽሃፍ ቅዱስ እትሞች፣ ሁሌም የግድ መንፈሳዊ ኣስተሳሰብ ኣላቸው ለማለት የማይቻሉትን፣ የእነዚህ እንቅስቃሴዎች መሪ ተብዬዎችን እንዲስማማቸው ለማድረግም ሳንሱር ሲደረጉ ቆይተዋል። በማነኛውም ሁኔታ፣ ሰዎች ሁሉንም ነገር እነደሚሸጡና እንደሚገዙ ታውቃላችሁ። ደላላዎች – በህይወት ውስጥ በሁሉም መስክ ደላላዎች ሞልተዋል። እውነተኛው መጽሃፍ ቅዱስ ግን፣ ትንሽ ለየት ያለ፣ ትንሽ ረዘም ያለ፣ የበለጠ ግልጽና ለመረዳት ቀላል እንደሆነ እናውቃለን። ያም ሆነ ይህ፣ ኣብዛኛውን ማረጋገጥ ስለማንችል ምናልባት ሰዎች ሃይማኖታችንን ሰደባችሁ እንዳይሉን ስለሱ ኣናወራም። እናም ማረጋገጥ ስለምንችለው ብቻ ነው እንደዚህ ብለን የምንናገረው።

እንደዚህ ስልም “ስለዚህ ስለሁለተኛው ኣለም፣ ስለሶስተኛው ኣለምና ስለኣራተኛው ኣለም ትናገሪያለሽ። እንዴት ማረጋገጥ ትችያለሽ?” ብላችሁ ልትጠይቁኝ ትችላላችሁ። ጥሩ፣ እችላለሁ! ማረጋገጥ እችላለሁ። ከእኔ ጋር ከተጓዛችሁ፣ ኣንድ ኣይነት መንገድ፣ ኣንድ ኣይነት ነገሮችን ታያላችሁ። እናንተ ካልተጓዛችሁ ግን ላረጋግጥላችሁ ኣልችልም። ያ እርግጥ ነው። ያ እርግጥ ነው። ስለዚህ፣ ስለነዚህ ነገሮች ለመናገር እደፍራለሁ ምክንያቱም ማረጋገጫ ስላለ። በኣለም ዙሪያ ባሉ በመቶ ሺህ በሚቆጠሩ ደቀ መዝሙሮች ዘንድ ማረጋገጫ ኣለን። ስለዚህ፣ ስለምናውቀው ነገር መናገር እንችላለን። ነገር ግን ይሄን ከእኔ ጋር መጓዝ ኣለባችሁ፣ መጓዝ ኣለባችሁ። ኣለበለዚያ

ግን “ለእኔ ተጓዥልኝና ንገሪኝ እንዲሁም ሁሉንም ነገር አሳይኝ።” ልትሉኝ አትችሉም። አልችልም።

ለምሳሌ፣ የተባበሩት መንግስታት ውስጥ እዚህ ክፍል ውስጥ ካልሆንኩ ስለዚህ ክፍል ምንም ያክል ብትነግሩኝ ለውጥ ኣያመጣም፣ እኔ በእውነታው ኣላየሁትም። ኣይደል? ስለዚህ፣ ልምድ ካለው ከማንም ይሁን ማን መሪ ጋር መጓዝ ኣለብን። እንዲሁም የተለያየ ዜግነት ካላቸው ደቀ መዝሙሮች የተወሰኑት እዚህ ክፍል ውስጥ ኣሉኝ፣ እነሱ ልክ ኣሁን ከነገርኳችሁ ተሞክሮዎች የተወሰኑት ኣጋጥሟቸው ነበር – በከፊል እንዲሁም ኣንዳንዶቹ ሙሉ በሙሉ።

እና ስለዚህ፣ ከሶስተኛው ኣለም በኋላ፣ ይሄ በምንም መልኩ ሁሉም ነገር ኣይደለም። የነገርኳችሁ የነገሮችን የተወሰነ ክፍል ብቻ ነው። ያ ነገሮችን በትንሹ የማገናኘትና በጣም ዝርዝር ያልሆነ የጉዞ ትረካ ኣይነት ነው። ስለሆነ ሃገር መጽሃፍ ስናነብ እንኳ፣ ያ እውነተኛው ሃገር ኣይደለም። ኣይደል? ስለዚህ፣ ስለጉዞ፣ በኣለም ውስጥ ስላሉ የተለያዩ ሃገራት የተጻፉ በርካታ መጻህፍት ኣሉን፣ ሆኖም ግን ይህ ሁሉ እያለ እራሳችን እዚያ ቦታ መሄድ እንፈልጋለን። ስለስፔንና ቴነሪፍ እንዲሁም ስለግሪክ እናውቃለን፣ ነገር ግን እነዚህ ፊልሞች ብቻ ወይም መጻህፍት ብቻ ናቸው። እዚያ የመሆንን ደስታ እንዲሁም የሚያቀርቡትን ምግብ እንዲሁም ኣስደሳቹን የባህር ውሃ እንዲሁም ኣስደሳቹን የኣየር ሁኔታ እንዲሁም ሰው ወዳድ የሆኑ ሰዎችንና መጽሃፍ በማንበብ ልናገኛቸው የማንችላቸውን ሁሉንም ኣይነት ሁኔታዎች እኛው እዚያ በመሄድ ማየት ኣለብን።

ስለዚህ፣ ያም ሆነ ይህ የሶስተኛውን ኣለም ኣልፋችኋል እንበል፣ እና ከዚያስ? በእርግጥ፣ ወደ ከፍተኛው ትሄዳላችሁ፣ ወደ ኣራተኛው። እናም ኣራተኛው ኣለም፣ ይሄ በቃ ያልተለመደ ከሚባለውም ውጭ ነው። እንዲሁም የዚያን ኣለም ጌታ ላለማስቀየም በመፍራት እነዚህን ሁሉ ነገሮች ለተራ ሰዎች ለማስረዳት ተራውን ቋንቋ ብቻ መጠቀም ኣንችልም። ምክንያቱም ምንም እንኳን የተወሰኑ ክፍሎቹ በጣም ጨለማ፣ በኒው ዮርክ ውስጥ መብራት ከተቋረጠበት ሌሊት የበለጠ ድቅድቅ ጨለማ ቢሆኑም ያ ኣለም እጅግ የተዋበ ስለሆነ ነው። እንዳለ፣ ሙሉ ከተማው በጨለማ ተውጦ ኣጋጥሟችሁ ያውቃል? ኣዎን! ከዚያ የበለጠ ይጨልማል! ግን ወደ ብርሃኑ ከመድረሳችሁ በፊት ነው ከዚያ የበለጠ የሚጨልመው። ልክ እንደተከለከለ ከተማ ኣይነት ነው። ወደ እግዚኣብሄር እውቀት ከመድረሳችን በፊት፣ እዚያ ላይ እንድንቆም እንደረጋለን። ነገር ግን ከመምህር ጋር፣ ልምድ ካለው መምህር ጋር ማለፍ ትችላላችሁ፣ ኣለበለዚያ ግን በዚያ ኣይነት ኣለም ውስጥ መንገዱን ማግኘት ኣንችልም።

የተለያዩ የህልውና ደረጃዎች ላይ ስንደርስ መንፈሳዊ ለውጦች ብቻ ኣይደሉም የተሰሙን ኣካላዊ ለውጦችም ጭምር፣ የኣስተሳሰብ ለውጦችና በህይወታችን ውስጥ ያሉ ሌሎችም ነገሮች ሁሉ ናቸው። ህይወትን ለየት ባለ መልኩ እናያታለን፣ ለየት ባለ መልኩ እንጓዛለን፣ ለየት ባለ መልኩ እንሰራለን። ስራችን ሳይቀር፣ የቀን ተቀን ስራችን

የተለየ ትርጉም ይይዛል እንዲሁም ለምን በዚህ መልኩ እንደምንሰራ፣ ለምን በዚህ ስራ ላይ እንዳለን፣ ወይም ለምን ያን ስራ መቀየር እንዳለብን እንረዳለን። የህይወታችንን ኣላማ እንረዳዋለን፣ እናም ከዚያ በኋላ እረፍት የማጣትና የመሸበር ስሜት ኣይሰማንም፣ ኣዎን! ነገር ግን በጣም ሰላማዊ በሆነ መልኩ እንጠብቃለን፣ ምድር ላይ ያለን ተልእኮ እስኪያበቃ ድረስ በትእግስት፣ ምክንያቱም ቀጥሎ ወዴት እንደምንሄድ ስለምናውቅ። በህይወት እያለን እናውቃለን። "እየኖሩ መሞት" የሚባለው ያ ነው። ኣዎን፣ ኣዎን! እንዲሁም ኣንዳንዶቻችሁ ከዚህ በፊት ስለእንደዚህ ኣይነት ነገር ሰምታችሁ ታውቃላችሁ ብዬ ኣስባለሁ፣ ነገር ግን እውነተኛውን የውስጣዊ ራእይ ደስታ እኛ ከማጣጣም በቀር (መምህርት ትስቃለች) ከዚህ ለየት ባለ መልኩ ሊናገር የሚችል መምህር ኣላውቅም።

እንዴት ነው ኣንድ ሰው – ማለቴ መርሴዲስ ቤንዝን ለየት ባለ መልኩ የሚገልጸው። ኣንድ ኣይነት ነገር መሆን ኣለበት። ስለዚህ፣ መርሴዲስ ቤንዝ ያለው ማነኛውም ሰው፣ ቤንዝን የሚያውቅ ሰው፣ ኣንድ ኣይነት ነገር ነው የሚገልጸው፣ ሆኖም ግን ያ ቤንዙ ኣይደለም። ስለዚህ፣ ምንም እንኳን በጣም ተራ በሆነ ቋንቋ ብነግራችሁም፣ ተራ ነገሮች ግን ኣይደሉም እንዲሁም እነዚህ በእኛ በእራሳችን መሞከር ያለባቸው ነገሮች ናቸው፣ ከስራ፣ ከልባዊ ፍላጎት ጋርና ከመሪ ጋር። በዚያ መልኩ ኣስተማማኝ ነው። ምንም እንኳን ምናልባት ከሚሊየን ኣንድ በሆነ እድል እራሳችን ልናደርገው እንደምንችል ቢያጋጥምም፣ ነገር ግን ያ ከኣደጋ ጋር፣ ኣስተማማኝ ካልሆነና በደንብ ካልተረጋገጠ ውጤት ጋር፣ በጣም ኣስተማማኝ ኣይደለም።

ከዚህ ቀደም ከነበሩ ሰዎች ውስጥ ኣንዳንድቹ፣ ለምሳሌ እስዊድንቦርግ። እሱ በራሱ ኣድርጎት ኣይነት ነበር። ወይንም ምናልባት ጉርድጂየፍ፣ በራሱ እንዳደረገው ይታሰብ ነበር – ሁሉንም መንገድ ብቻውን እንደተጓዘ። ነገር ግን ስለኣንዳንድ ሰዎችና ስለዚህ ስራ ሳነብ፣ ይሄን ሲያደርጉ ከኣደጋ ነጻ ሆነው ሳይሆን ከብዙ ችግሮች ጋር ነበር። እንዲሁም ሁሉም ከፍተኛውን ደረጃ ደርሰዋል ለማለትም ኣይቻልም።

ስለዚህ፣ ከዚያ በኋላ ወደ ከፍተኛው ደረጃ ትሄዳላችሁ። ከኣራተኛው በኋላ፣ ወደ ከፍተኛው ደረጃ ትሄዳላችሁ፣ ወደ መምህሩ ቤት ያም ኣምስተኛው ደረጃ ነው። ሁሉም መምህራን ከዚያ ነው የመጡት። ምንም እንኳን ደረጃቸው ከኣምስተኛው በላይ ቢሆንም፣ እዚያ ነው የሚቀመጡት። የመምህራን መኖሪያ ነው። ከዚያ ባሻገር፣ ለመረዳት ኣስቸጋሪ የሆኑ ብዙ የእግዚኣብሄር ገጽታዎች ኣሉ። ግራ እንዳላጋባችሁ እፈራለሁ፣ ስለዚህ ምናልባት በሌላ ጊዜ እነግራችኋለሁ፣ ወይም ምናልባት ከመንፈሳዊ ጅማሬ በኋላ ትንሽ የተሻለ ከተዘጋጃችሁ በኋላ፤ በኣእምሯችሁ ስለምትስሉት ልቦለድ ኣንዳንድ ኣስፈሪ ነገሮችን እነግራችኋለሁ። ኣንዳንድ ጊዜ ይሄ ኣስተሳሰባችን ስለእግዚኣብሄር ስለሆኑ ብዙ ሃሳቦች እንዴት የተሳሳተ ሚና እንደሚጫወት።

የጥያቄና መልስ ክፍለ ጊዜ ከገለጻው በኋላ

ጥ፡- ማስተሩ የሰዎችን ካርማ ሊበደር እንደሚችል ጠቅሰሻል። በዚያ ሁኔታ የሰዎቹ ካርማ ይደመሰስላቸዋልን? ይሄስ በሰዎቹ ላይ ምን ኣይነት ተጽእኖ ያመጣል?

መ፡- ማስተሩ የማንንም ካርማ መደምሰስ ይችላል። ያ ማስተሩ ለማድረግ የመረጠው ከሆነ። በእርግጥ ሁሉም ደቀ መዝሙሮች በመንፈሳዊ ጅማሬ ጊዜ ያለፈ ካርማቸው መደምሰስ ኣለበት። ልክ ካሁኑ ካርማችሁ ጋር ብቻ ነው የምተዋችሁ፣ ብሎም በዚህ ህይወት መኖራችሁን መቀጠል እንድትችሉ፣ ኣለበለዚያ ግን ወዲያውኑ እንሞታለን። ምንም ካርማ – እዚህ መኖር ኣይቻልም። ስለዚህ ማስተሩ የተጠራቀመውን ካርማ ብቻ ነው መደምሰስ ያለበት፣ እናም ሰውየው ንጹህ ነው፣ እንዲሁም ይሄን ህይወት እንዲቀጥል ትንሽ ካርማ ይተውለታል፣ በዚህ ህይወት ማድረግ ያለበትን እንዲያደርግ። እና ከዚህ በኋላ – ኣለቀ። ለዚያም ነው መሄድ የሚችለው፣ ኣለበለዚያ እንዴት ሊሄድ ይችላል? ምንም እንኳን በዚህ ህይወት ንጹህ ቢሆንም፣ ምን ያክል ንጹህ? እንዲሁም ስላለፈው ህይወትስ፣ ተረዳችሁ?

ጥ፡- የትግበራሽ ኣላማው ምንድን ነው?

መ፡- ኣላማው ምንድን ነው? ኣልነገርኳችሁም? ከዚህ ኣለም ባሻገር ለመጓዝ፣ ወደ እግዚኣብሄር መንግስት ለመመለስ፣ ጥበብሽን ለማወቅና እንዲሁም በዚህ ህይወትም የተሻለ ሰው ለመሆን ነው።

ጥ፡- በሁሉም ኣለማት ካርማ ኣለ?

መ፡- በሁሉም ኣለማት ኣይደለም፣ እስከ ሁለተኛው ኣለም ድረስ ብቻ ነው፣ ምክንያቱም ኣእምሯችን፣ ኣንጎላችን፣ እንዲሁም ኮምፒዩተሩ፣ "የሚመረተው" በዚያ በሁለተኛው ኣለም ስለሆነ። የሆነ ስራ ለመስራት ኣስበን፣ ያንን ሁሉ መንገድ ወደታች ስንወርድ፣ ኣዎን፤ ለምሳሌ ያክል፣ መምህሩ ሳይቀር ከኣምስተኛው ኣለም ወደ ግኡዙ ኣለም ሲወርድ፣ በዚህ ኣለም ለመስራት፣ በሁለተኛው ኣለም ኣልፎ ይሄንን "ኮምፒዩተር" ኣንስቶ መግጠም ኣለበት። ልክ ወደ ባህር ውስጥ እንደ ሚጠልቅ ጠላቂ ዋናተኛ ኣይነት ነው። የጭምብል፣ የኦክስጅንና የሁሉንም ነገር ዝግጅት ማካሄድ ኣለበት። ምንም እንኳን እሱ ራሱ በጣም ኣስቂኝ ባይሆንም፣ የኦክስጅን ጭምብሉንና የመጥለቂያ ልብሶቹን ሲለብስ ግን ልክ እንቁራሪት ይመስላል። ከዚህ ኮምፒዩተርና ግኡዛዊ እንቅፋቶች ጋር ስንታይ ኣንዳንድ ጊዜ እኛም ያን ነው የምንመስለው። ኣለበለዚያ ግን ፍጹም ውብ ነን። ምንም እንኳን ኣሁን ቆንጆዎች ነን ብላችሁ ብታስቡም፣ ከእውነተኛው እናንተ ጋር ሲወዳደር ግን በጣም ፉንጋ ናችሁ፣ ምክንያቱም ወደዚህ ኣለም ዘልቀን ለመጥለቅና ለመስራት መልበስ ባሉብን መሳሪያዎች ሁሉ ሳቢያ።

ስለዚህ ወደ ላይ ለመሄድ የሁለተኛውን ደረጃ ካለፍን በኋላ፣ ኮምፒዩተራችንን እዚያው መተው አለብን። ከዚያ ወደ ላይ ምንም አያስፈልገንም። ስለዚህ፣ ልክ አንድ የባህር ጠላቂ ወደ ባህር ዳርቻው ሲደርስ፣ የኦክስጅን ጭምብሉንና የመጥለቂያ መሳሪያዎቹን ሁሉ እንደሚያስወግዳቸውና ተመልሶ እንደ መጀመሪያው እንደሚመስለው ነው። አይደል? እሺ!

ጥ፡- በሁለተኛው አለም መጨረሻ፣ ወደ ላይ ከመሄዳችሁ በፊት፣ ካርማችሁን ሁሉ ወደ ኋላ ትተዉታላችሁ ወይም ካርማችሁን መፍትሄ መስጠት ወይም ማጽዳት አለባችሁ ብለሻል። ያ ማለት ያለፈ ህይወትሽን ካርማ ሁሉ ጭምር ይዘሽ ነው ወደዚህ ህይወት የምትመጭው ማለት ነው?

መ፡- አዎን። ምክንያቱም አንዳች ነገር መመዝገቢያ "ኮምፒዩተር" የለም። የዚህን ግኡዝ አለም ማነኛውም ገጠመኞች ለመመዝገብ ተብሎ የተሰራው ይህ ኮምፒዩተር፣ አእምሮ፣ አንጎል ስላለን ብቻ ነው ካርማ የሚኖረን። ለዚያ ነው ካርማ ያለን። መጥፎ ወይም ጥሩ እዚህ ነው የምንመዘግበው። ያንን ነው ካርማ ብለን የምንጠራው። ካርማ ምንድን ነው? በቃ ገጠመኞች፣ መጥፎ ወይም ጥሩ፣ ግብረ መልሶቻችን፣ የብዙ ህይወት ዘመን የትምህርት እውቀት ማለት ነው። እንዲሁም ህሊና የተባለ አይነት ነገር ስላለን፣ ጥሩ መሆን እንዳለብን ብናውቅም አንዳንድ ጊዜ መጥፎ እንሰራለን። ስለዚህ ይሄን ካርማ ብለን እንጠራዋለን። ልክ ብዙ ቆሻሻ፣ ጓዝ፣ በመሬት ስበት ምክንያት ወደታች እንደሚጎትተንና ተራራ ለመውጣት ከባድ እንደሚያደርግብን ሁሉ መጥፎ ነገሮችም ይጎትቱናል። በዚህ አለም ባሉ በጣም ብዙ ግብረገባዊ ስነ-ስርአቶች፣ በተለያዩ ሃገራት ባሉ በጣም ብዙ ህጎች፣ በጣም ብዙ የኑሮ ዘይቤዎች፣ በጣም ብዙ ልማዶች ምክንያት በእነዚህ በጎና መጥፎ፣ ጥፋተኝነትና ንጽህና በተባሉ ግንዛቤዎች ውስጥ እንታሰራለን። ስለዚህ ከዚህ አለም ሰዎች ጋር ስንገናኝ፣ እንደ ሃገሩ ልማድ፣ እንደ ሃገሩ ህግ የጥሩና መጥፎ፣ የጥፋተኝነትና የንጽህና ስሜት ይሰማናል። እንደዚያ እንድናስብ ልማድ ሆኖብናል፣ ይሄን ካደረግን፣ ጥፋተኞች ነን፤ ያን ካደረግን፣ መጥፎ ሰዎች ነን። እናም ይሄ፣ ሁሉም እዚህ ነው የሚመዘገበው። ያ ነው እንግዲህ ደጋግመን እንድንወለድና ከዚህ ግኡዛዊ አለም ወይም ደግሞ ትንሽ ከፍ ካለው አለም ጋር የሚያቆራኙን። ነገር ግን የሚፈለገውን ያክል ከፍ ያለ አይደለም። የሚፈለገውን ያክል ነጻ አይደለንም። ከላይ ለመንሳፈፍ የሚፈለገውን ያክል ቀላል አይደለንም። በእነዚህ ሁሉ አስተሳሰቦች፤ የተሳሳቱ ግምቶች ምክንያት።

ጥ፡- በእያንዳንዱ የህይወት ዘመን የተወሰነ ደረጃ ላይ እንደምንደርስ ስንወለድ አስቀድሞ የተወሰነ ነገር ነውን?

መ፡- አይደለም፣ በፍጥነት ወይም በዝግታ ለመሮጥ ስልጣን አለን። ለምሳሌ፣ ለመኪናችሁ መቶ ሊትር ነዳጅ ቀዳችሁለት እንበል። ነገር ግን ያን በመጠቀም በፍጥነት በመሄድ ከመድረሻችሁ ፈጥናችሁ መድረስ ትችላላችሁ ወይም ቀስ ብላችሁ መሄድ ትችላላችሁ። ያ የእናንተ ጉዳይ ነው።

ጥ፦ ደህና፣ እኔ ልጠይቅሽ የምፈልገው፦ መላእክት፣ ደረጃቸው ምን ያክል ነው?

መ፦ ደረጃቸው ምን ያክል ነው? አው! እንደ መላእክቱ ኣይነት ይወሰናል።

ጥ፦ ጠባቂ መላእክት።

መ፦ ጠባቂ መላእክት፣ እስከ ሁለተኛው ደረጃ ሊሆኑ ይችላሉ። መላእክት ከሰው ያነሱ ናቸው – ያነሰ ክብር። እነሱ እኛን ማገልገል ነው ስራቸው።

ጥ፦ እና ከዚያ በላይ ፈጽሞ ኣይሄዱም?

መ፦ ኣይሄዱም! ሰው መሆን እስካልቻሉ ድረስ። እግዚኣብሄር በሰው ልጆች ውስጥ ስለሚኖር ሁሉም መላእክት በሰው ልጆች በጣም ይቀናሉ። እኛ ከእግዚኣብሄር ጋር ኣንድ ለመሆን ኣስፈላጊ ነገሮች ሁሉ ኣሉን፣ መላእክት ግን የላቸውም። ውስብስብ ነው። በሌላ ቀን እነግርሻለሁ።

ኣያችሁ፣ እነሱ ለእኛ ጥቅምም ጭምር የተሰሩ ናቸው – የተለያዩ ኣይነት መላእክት። ለምሳሌ፣ ነገሩ በእግዚኣብሄር ከተሰራ፣ እኛን ለማገልገል ነው የተሰራው። እና ከዚያ ማለፍ ኣይኖርባቸውም – የለባቸውም። ነገር ግን መሄድ ይችሉ ነበር። ኣንዳንድ ጊዜ ኣንድ ነገር ለመሻሻል የሚያስችለው ተገቢ ኣደረጃጀት ሳይኖረው ይሰራል።

ለምሳሌ፣ በቤታችሁ ውስጥ ለራሳችሁ ምቾት የሰራችኋቸው ኣንዳንድ ነገሮች። ምንም እንኳን በጣም እጹብ ድንቅ ቢሆኑም። ለምሳሌ፣ እዚህ ቁጭ ብላችሁ ቤታችሁ ውስጥ በሙሉና ጓሮ ውስጥ ያለውን መብራት ታጠፉና ታበሩታላችሁ፣ ቴሌቪዥኑን ታበሩና ታጠፉታላችሁ፣ ምክንያቱም ለራሳችሁ ስለፈጠራችሁት፣ ነገር ግን ይሄ እናንተን ለማገልገል ብቻ ነው። ምክንያቱም ምንም እንኳን በኣንዳንድ ነገሮች ከእናንተ ቢሻልም፣ ልክ እዚህ ቁጭ ብሎ ማነኛውንም ነገር ሊቆጣጠር ይችላል እናንተ ግን ያን በሰው ጥረት ማድረግ ኣትችሉም። ነገር ግን ያ ማለት ከእናንተ የተሻለ ነው ማለት ኣይደለም። እናንተን ለማገልገል ኣላማ ብቻ ነው የተሰራው። ምንም እንኳን ከእናንተ የተሻለ ቢሆንም፣ ነገር ግን ኣይደለም። እሺ! ደህና። ፈጽሞ ሰው ሊሆን ኣይችልም፣ ኮምፒዩተሩ።

ጥ፦ መምህርት ቺንግ ሃይ፣ እኔ ማወቅ የምፈልገው – ኣሁን በዚህ ኣካል ውስጥ ያለነው፣ ከዚህ በፊት ከዚህ ሰውነት ነጻ ሳንወጣ ቀርተን ነውን? ሁሌም በዚህ ሁኔታ ነው የነበርነው ወይስ ከዚህ በፊት ከዚህ የተሻልን ነበርን፣ ነው ወይስ ልክ በዚህ ሁኔታ ነበርን? በፍጥነት ወደፊት ለመገስገስ ጥሩ የሆነው ኣመለካከት ወይም ጥሩ የሆነው ጠባይ ምንድን ነው?

መ፦ ኣካልን ትቶ ወደፊት ለመገስገስ? ኣዎን፣ እንችላለን እንዴት እንደሚደረግ ካወቅን። ሰውነትን ወደኋላ ትቶ ከዚህ ኣለም ባሻገር ለመሄድ በርካታ የተለያዩ

መንገዶች አሉ። አንዳንዶቹ ሩቅ አይሄዱም፣ አንዳንዶቹ በጣም ሩቅ ይሄዳሉ፣ እንዲሁም አንዳንዶቹ እስከ መጨረሻው ይዘልቃሉ። ስለዚህ ወጣት እያለሁ ጀምሮ ባደረግሁት የተለያየ ጥናታዊ ንጽጽር መሰረት – ምንም እንኳን አሁንም ድረስ ወጣት ብመስልም፣ ነገር ግን ያኔ የበለጠ ወጣት ነበርኩ፣ ይሄ የኛ ዘዴ አቻ የሌለው ነው፣ አዎን! ከሁሉ ወደራቀው፣ ከሁሉ ወደራቀው፣ ወደ ሩቁ ጫፍ ይሄዳል።

ለመሞከር ከመረጣችሁ፣ ሌሎች በርካታ ዘዴዎች አሉ፣ መምረጥ ትችላላችሁ። በገበያ ላይ በርካታ ናቸው ያሉት፡- አንዳንዶቹ ወደ ከዋክብት አለም ይሄዳሉ፣ አንዳንዶቹ ደግሞ ወደ ሶስተኛው ወይም ወደ አራተኛው ሲሄዱ፣ ወደ አምስተኛው መሄድ የሚችሉት ግን ብዙ አይደሉም። ስለዚህ የኛ ዘዴ፣ የኛ ትግበራ እናንተን ነጻ ከመልቀቃችን በፊት ወደ አምስተኛው የሚወስድ ነው። ለብቻችሁ እንድትሄዱ። እናም ከዚያ ባሻገር ማለትም ከአምስተኛው ደረጃ ባሻገር ወደ ሌላ አይነት የእግዚአብሄር ገጽታ መቅረብ እንችላለን፤ ሆኖም ግን ይሄ ሁልጊዜ አስደሳች አይደለም።

እኛ ሁልጊዜ የምናስበው ከፍ እያልን ስንሄድ ጥሩ እየሆነ ይሄዳል ብለን ነው፤ ይህ ግን ሁልጊዜ እውነት አይደለም። ለምሳሌ፣ አንዳንድ ጊዜ ወደ ቆንጆ ቤተ መንግስት እንሄድና ወደ ማስተሩ ሳሎን እንጋበዛለን። እዚያ ቁጭ አልንና ለስላሳ መጠጦችንና ጣፋጭ ምግቦችን እንዲሁም ሁሉንም ነገር እንስተናገዳለን። እንዲሁም ከዚያ በኋላ ትንሽ ወደ ቤቱ ውስጥ ጠለቅ ብለን መሄድ እንዳለብን እናስብና ዙሪያውን እንቃኛለን። ከዚያም ወደ ቆሻሻ መጣያው ቦታ ደፍረን እንገባና ቤቱ ውስጥ ያሉትን ሌሎች ብዙ ነገሮች እናውቃለን። ይሄ ሁልጊዜ አስፈላጊ አይደለም። ከዚያም እንዲሁ ወደ መብራት ሃይል ክፍልና ልክ ከቤቱ ጀርባ ወይም ከቤቱ ባሻገር ወዳለው የኤሌክትሪክ ማመንጫ ክፍል ውስጥ እንገባና ኤሌክትሪክ ይይዘንና እዚያው እንሞታለን። ስለዚህ ጠለቅ ወዳለው መሄድ ሁልጊዜ አስፈላጊ አይደለም፣ ነገር ግን ለየት ያለ ጉዞ ለማድረግ ያክል ልናደርገው እንችላለን።

ጥ፡- ሁለት ጥያቄዎች አሉኝ። አንዱ፣ ያለፈው ህይወት ትውስታ ሊኖርሽ ካስፈለገ፣ እነዚህ ትውስታዎች ከየትኛው አለም ነው የሚመጡት? እና ሁለተኛው ደግሞ፣ ያለፉ ህይወቶች ከወቅቱ ካርማና ከአንድ ሰው የወቅቱ እውቀት ጋር እንዴት ነው የሚዛመዱት? እነዚህ ያለፉ ህይወቶች “የትርፍ ጭነቱ” አካል ናቸውን?

መ፡- አዎን፣ አዎን። በጣም ነው የሚዛመዱት። የመጀመርያው ጥያቄ፣ ያለፈ ካርማ ከየት ነው የሚመጣው? ያለፈ ህይወትን መዝገብ ማንበብ ትችላላችሁ፣ ያ እርግጥ ነው። እና አስቀድሜ እንደነገርኳችሁ ያለፈ ህይወት መዝገቦች ከአካሺክ መዝገብ ነው የሚመጡት። አዎን። እና እዚያ መድረስ ለሚችል ለማንኛውም ሰው ክፍት እንደሆነና በሁለተኛው አለም እንዳለ ቤተ መጻህፍት አይነት ነገር ነው። ሁሉም ሰው ወደ የተባበሩት መንግስታት ቤተ መጻህፍት መሄድና መጠቀም አይችልም። ነገር ግን እኔ ለምሳሌ፣ በዛሬው እለት እችላለሁ ምክንያቱም በተባበሩት መንግስታት ውስጥ ንግግር

ለማድረግ ስለተጋበዝኩኝ። ኣይደል? ሁሉም ሰው ሊገባ ኣይችልም፣ እናንተ ግን ትችላላችሁ፣ ምክንያቱም እዚህ እንደ ኗሪ ኣይነት ናችሁና። ስለዚህ፣ በተመሳሳይ ሁኔታ፣ ወደ ሁለተኛው ኣለም የመግባት እድል ስናገኝ፣ ያለፈ ህይወትን ማንበብ እንችላለን። እንዲሁም የመጀመሪያው ኣለም በር ሲከፈትልንም፣ የተወሰነውን፣ ያንድን ሰው ያለፈ ህይወት የተወሰነ ጨረፍታ ልናይ እንችላለን። ያ ግን በጣም ጥልቅና በጣም ምልኡ ታሪክ ኣይደለም።

እንዲሁም እነዚህ ያለፉ የህይወት ገጠመኞች ከኣሁኑ ካርማ ጋር እንዴት ይዛመዳሉ? እነዚህ ነገሮች የወቅቱን ህይወት ለመቋቋም የተማርናቸው ተሞክሮዎች ናቸው ልንል እንችላለን። ከዚህ በፊት የቀሰማችሁትን፣ በዚህ በወቅቱ የህይወት ዘመናችሁ ወደ ተግባር ታመጡታላችሁ። እና በተመሳሳይ ሁኔታ፣ ካለፈው ህይወት ጋር በጣም ተመሳሳይ የሆነ ምልክት ስታዩ፣ ባለፈው ህይወታችሁ ያጋጠሟችሁ እጅግ ብዙ ኣስደሳች ያልሆኑ ገጠመኞች እንድትፈሩ ሊያደርጓችሁ ይችላሉ። ለምሳሌ፣ ባለፈው ህይወታችሁ በኣደጋ ምክንያት ከደረጃ ትወድቁና እራሳችሁን ክፉኛ ትጎዳላችሁ እንዲሁም ይሄ የሆነውም በጨለማ ከሆነና፣ ማንም ሰው ካልረዳችሁ። ኣሁን ደረጃ ወደታች ስትወርዱ ትንሽ የፍርሃት ስሜት ይሰማችኋል፣ በተለይ ደረጃው ሩቅና ከስሩ ጨለማ ከሆነ፤ ለመሄድ ወይም ላለመሄድ ከራሳችሁ ጋር የመታገል ኣይነት ስሜት ይሰማችኋል። ወይንም ባለፈ ህይወታችሁ ስለ ኣንድ ሳይንሳዊ ዘርፍ ኣስቀድማችሁ ኣጥንታችሁና ጥልቅ ምርምር ኣካሂዳችሁ ከነበረ እስካሁን ድረስ በዚህ ህይወትም እራሳችሁን በጣም ፍላጎት ያለው ሆኖ ታገኙታላችሁ። ምንም እንኳን በዚህ ጊዜ ሳይንቲስት ኣይነት ሰው ባትሆኑም እስካሁን ድረስ ወደ ማንኛውም ኣይነት ሳይንሳዊ ምርምር የሚጎትት ኣይነት ነገር ኣላችሁ። እንደዚያ ኣይነት የሆነ ማንኛውም ነገር።

ለዚህም ነው ሞዛርት በኣራት ኣመቱ ልዩ ተሰጥኦ ያለው ልጅ የነበረው። በቀጥታ ወደ ፒያኖ ሄዶ ነው እስካሁን ድረስ ታዋቂ የሆነው፣ ኣሁንም ድረስ። ልዩ ተሰጥኦ ያለው ሰው ነበር ምክንያቱም ኣጠናቆ ማወቅ እስኪችል ድረስ በሌላ በርካታ የህይወቱ ዘመናት ተለማምዶ ስለነበር፣ ነገር ግን ከዚያ በኋላ ከዚያ ኣለም በሞት ተለየ። የስራውን ጫፍ ከመድረሱ በፊት ሞተ፣ እንዲሁም ስራውን እንዲሁ መተው ኣላረካውም ነገር ምክንያቱም ሙዚቃ ያፈቅር ስለነበር። ስለዚህ ተመልሶ መጣ እንዲሁም ሁሉም የትምህርት ልምዶቹ ካለፈው የሙዚቃ ተሰጥኦው መጡለት፣ ምክንያቱም በሞተበት ጊዜ ጠንካራ የመቀጠል ፍላጎት ነበረው።

እንዲሁም ኣንዳንዶቹ እንደነዚህ ኣይነት ሰዎች በዚህ ኣለም እንደገና ከመወለዳቸው በፊት ብዙ ነገሮችን ከከዋክብት ኣለም ወይም ከሁለተኛው ኣለም ይማራሉ። ስለዚህ ሳይንስ፣ ወይም ሙዚቃ፣ ወይም ስነ-ጽሁፍ፣ ወይም ሌሎች ሰዎች የማያውቋቸው ማንኛውም ኣይነት ፈጠራዎች እጹብ ድንቅ በሚያሰኝ መልኩ የተሰጣቸው ናቸው። ኣያችሁ፣ ሌሎች ሰዎች ሊረዷቸውና ለመፍጠር ሊያልሟቸው እንኳን የማይችሏቸው ኣይነት በጣም ያልተለመዱ ፈጠራዎች። ምክንያቱም ኣይተዋቸዋል፣ ተምረዋቸዋል።

ስለዚህ፣ ሁለት ኣይነት ትምህርቶች ኣሉ፦ በዚህ ኣለም ወይም ከዚህ ኣለም ባሻገር። ልዩ ተሰጥኦ ያላቸውና እጅግ በጣም ጎበዞቹ የወዲያኛው ኣለማት ሊቃውንት ናቸው፣ ልክ የከዋክብት ኣለም፣ የሁለተኛው ኣለም፤ ኣንዳንድ ጊዜም የሶስተኛው ኣለም፣ ተመልሶ ለመምጣት ከፈለገ። እጅግ በጣም ጎበዞች ናቸው። እነዚህ ልዩ ተሰጥኦ ያላቸው ናቸው።

ጥ፦ በተለይ፣ የኣንች መንፈሳዊ ጅማሬ የሚያካትተው ምንድን ነው እንዲሁም ኣንድ ሰው ኣንድ ጊዜ መንፈሳዊ ጅማሬ ካደረገ በኋላ የእለት ተእለት ተግባሩ ምንን ያካትታል?

መ፦ ከሁሉ ኣስቀድሞ፣ ሙሉ በሙሉ ከክፍያ ነጻ ነው እንዲሁም ምንም ቁርኝት የለበትም፣ ተጨማሪ ወደፊት ለመገስገስ ከፈለግሽ ግን እራስሽን ማቆራኘት ይገባሻል። ስለዚህ ግዴታዎቹ – ምንም ኣይነት ልምድ ኣያስፈልግሽም። ስለ ማንኛውም ኣይነት ዮጋ ወይም ስለማነኛውም ተመስጦ የከዚህ በፊት እውቀት ኣያስፈልግም። ሆኖም ግን፣ የእድሜ ልክ ቪጋን ለመሆን ቆራጥ ኣቋም መያዝ ይኖርብሻል፦ እንቁላል ኣይኖርበትም። በመግደል ያልተገኘ ሌላ ማነኛውም ነገር ችግር የለውም።

እንቁላል ደግሞ መፈልፈል የማይችለውም ቢሆን ግማሽ መግደልን ያሳተፈ በመሆኑ ምክንያት ኣይበላም። እንደዚሁም ኣሉታዊ ሃይል የመሳብ ኣዝማሚያ ያለው የጠባይ ኣይነትም ኣለው። ለዚያም ነው ብዙ የብላክ ማጂክ (ኣስማታዊ ሃይላቸውን ሰው ለመጉዳት የሚያውሉ) ሰዎች እና የዋይት ማጂክ (ኣስማታዊ ሃይላቸውን ሰው ለመጉዳት የማያውሉ) ሰዎች፣ ወይም ብዙ የቩዱ ሰዎች – ቩዱ የሚባሉት – ከተለከፉ ሰዎች ኣንዳንድ ኣካላትን ለማስወጣት እንቁላል የሚጠቀሙት። ይሄንን ታውቃላችሁ ወይስ ኣታውቁም? (ኣንድ ሰው ይመልሳል፦ ኣዎን።) ታውቃለህ? ኣው፣ ያ እጹብ ድንቅ ነው! ቢያንስ፣ ለእናንተ ቅጽበታዊ ማረጋገጫ ኣለኝ፣ ቅጽበታዊ መገለጥ ባይሆንም። (ሳቅ)

በመንፈሳዊ ጅማሬ ጊዜ የእግዚኣብሄርን ብርሃንና ድምጽ ታስተውያለሽ። የመንፈሱ ሙዚቃ እስከ ከፍተኛው የንቃተ ህሊና ደረጃ ይስብሻል። የሳማዲን ጣእም ትረጃለሽ – ጥልቁን ሰላምና ፍስሃ። ከዚያ በኋላ፣ ከምር ከያዝሽው፣ ቤትሽም መተግበር ትቀጥያለሽ። ከቁምነገር ካልያዝሽው ግን ልገፋፋሽ ኣልችልም፣ ከዚህ በላይ ልወተውትሽም ኣልችልም። ከቀጠልሽና እስከ ዘለቄታው ድረስ እንዳግዝሽ ከፈለግሽኝ፣ እኔም እቀጥላለሁ። ካልቀጠልሽ – ኣየሽ፣ ያ ነው ሁኔታው። እንዲሁም በቀን የሁለት ሰኣት ተኩል ተመስጦ ያስፈልጋል። ቀደም ብለሽ በጠዋት ንቂ፣ እንዲሁም ከመተኛትሽ በፊት – ሁለት ሰኣታት ያክል ተመሰጪ፤ እና ምናልባት ለግማሽ ሰኣት ያክል ደግሞ በምሳ ሰኣት። እኔ ንግግር ለማድረግ እዚህ በሌለሁበት ጊዜ የኣንድ ሰኣት የምሳ ጊዜ ኣላችሁ። የሆነ ቦታ ሰወር ብለሽ መመሰጥ ትችያለሽ። ያ በራሱ ኣንድ ሰኣት ነው። እንዲሁም ማታ፣ ለኣንድ ሰኣት ወይም ለግማሽ ሰኣት ታደርጊያለሽ። በጠዋት ከምትነሽበት ኣንድ ሰኣት ቀድመሽ ተነሺ።

ኣብዛኛውን ህይወትሽን ተቆጣጠሪው፣ ኣነስ ያለ የቲቪ ጊዜ፣ ኣነስ ያለ የወሬ ጊዜ፣ የምታደርጊያቸውን የስልክ ጥሪዎች መቀነስ፣ ጋዜጣዎችን በማንበብ የምታባክኝውን ጊዜ መቀነስ፣ ከዚያ ሰፋ ያለ ጊዜ ይኖርሻል። ኣዎን፣ በእውነቱ በጣም ብዙ ጊዜ ኣለን ነገር ግን ኣንዳንድ ጊዜ ጊዜኣችንን በከንቱ እናባክነዋለን። ልክ መኪናችን ወደ ሎንግ ደሴት በመሄድ ፈንታ ዳሮ ለዳሮ እንደምትልከሰከሰው ነው፣ ኣዎን። በመልሴ እረክተሻልን? (ጠያቂዋ፦ ኣዎን!) ምንም ግዴታዎች የሉባችሁም፣ ይሄንን የእድሜ ልክ ተግባር ለማከናወን ከመወሰን በቀር ምንም ነገር። እና በየቀኑ የተሻሉና የተለያዩ ለውጦችን ታስተውላላችሁ፤ እንዲሁም ሳትመኟቸውም የተለያዩ ተኣምራትን በህይወታችሁ ላይ ታያላችሁ። ብትመኙትም ባትመኙትም ይከሰታል። ጉዳዩን በእውነቱ ከምር ከያዛችሁት፣ ገነት በምድር ላይ ምን እንደምትመስል በእውነቱ ታስተውላላችሁ። በዚህ መልኩ ነው ብዙ በመቶ ሺዎች የሚቆጠሩ ደቀ-መዛሙሮች እስካሁን ድረስ ጸንተው ያሉት፣ ከብዙ ኣመታት በኋላ ኣሁንም ድረስ ከእኔ ጋር መቀጠል ይፈልጋሉ ምክንያቱም እያደር የተሻሉ የተሻሉ ተሞክሮዎች ስላሏቸው፣ ይሄም የሆነው ከቁምነገር ስለያዙትና በደንብ ስለሚተገብሩት ነው።

ጥ፦ እባክሽን የንቃተ ህሊናው ሁኔታ ምን እንደሚመስል ማብራሪያ ስጭበት።

መ፦ የንቃተ ህሊናው ሁኔታ፣ እሽ። ለማብራራት ከባድ ነው ለመረዳት ግን የማሰብ ችሎታህን ልትጠቀም ትችላለህ። የጥበብ ኣይነት ነው፣ ልክ ኣንድን ነገር ከዚህ በፊት ካወቅህው በበለጠ መልኩ ታውቀዋለህ። ኣዎን፣ ከዚህ ኣለም ውጭ ስለሆነ ነገር ታውቃለህ፣ እንዲሁም ከዚህ በፊት በዚህ ኣለም ውስጥ ያላወቅህውን ነገር ታውቃለህ፣ እንዲሁም ብዙ የማትረዳቸውን ነገሮችም ትረዳለህ ወይም ከዚህ በፊት ያልተረዳሃቸውን ነገሮች ትረዳለህ። ያ ነው ንቃተ ህሊናው።

እና እንዲሁም ይሄን ንቃተ ህሊና ወይም ጥበብ የሚባለውን ስትከፍተው ማን እንደሆንክና ለምን እዚህ እንደመጣህ እንዲሁም ከዚህ ኣለም ባሻገር ሌላ ምን እንዳለ፣ ከእኛ ኣለማዊ ዜጎች ባሻገር ወይም በተለየ ማን እንዳለ በእውነቱ ትረዳለህ። በርካታ ነገሮች ኣሉ። ስለዚህ የንቃተ ህሊናው ደረጃ የተለየ የመረዳት ደረጃ ኣይነተ ነው፣ ልክ ከኮሌጅ እንደመመረቅ ኣይነት። ብዙ በተማርክ ቁጥር ብዙ እያወቅህ ትሄዳለህ እስክትመረቅ ድረስ።

ረቂቅ የሆነን ነገር ማብራራት ኣስቸጋሪ ነው፣ ሆኖም ግን ሞክሬያለሁ። የግንዛቤ ኣይነት ነው። ግንዛቤን ማብራራት ይከብዳል። ወደተለየ፣ ከፍተኛ የንቃተ ህሊና ደረጃ ስትሄድ፣ ግንዛቤህ የተለየ ነው። ነገሮችን በተለየ መልኩ ታውቃለህ፣ የተለየ ስሜት ይሰማሃል። በቃ ፍጹም ሰላም፣ ጸጥታ፣ ሃሴት ይሰማሃል። ምንም ጭንቀት የለብህም፣ በእለተ ተእለት ህይወትህ የሚገጥምህ ነገር ሁሉ ግልጽ ይሆንልሃል። ነገሮችን እንዴት ማከናወን እንዳለብህና ችግሮችን እንዴት መፍታት እንዳለብህ በተሻለ መንገድ ታውቃለህ። በቃ በስጋዊው ደረጃም ሳይቀር ይጠቅማል። እና በውስጥህ፣ እንዴት እንደሚሰማህ – ኣንተ ብቻ ነህ የምታውቀው። እነዚህን ነገሮች መግለጹ በጣም

ይከብዳል። ልክ ከምታፈቅራት ልጃገረድ ጋር እንደምትጋባው ኣይነት ነው – እንዴት እንደሚሰማህ ኣንተ ብቻ ነህ የምታውቀው። ሌላ ማንም ሰው እንዳንተ ሁኖ ሊገነዘብልህ ኣይችልም።

ጥ፡- የተከበርሽ መምህርት ሆይ፣ ስለሰጠሽን ጥልቅ ግንዛቤ ኣመሰግናለሁ። እባክሽን በህሊናየ ላለው ነገር መልስ ትሰጭበት ይሆን? ለምንድን ነው ዛሬ ዛሬ በፍጥነት እንማር ዘንድ እድል ሊሰጡን በርካታ ማስተሮች በምድር ላይ ያሉት፣ በኣንጻሩ ግን በድሮ ዘመን በጣም ከባድ የነበረው? ለዚያ መልስ መስጠት ይቻልሽ ይሆን?

መ፡- ኣዎን፣ በእርግጠኛነት። ምክንያቱም በእኛ ዘመን ያሉት የመገናኛ መንገዶች የተሻሉ ናቸው። ስለዚህ ስለማስተሮች የተሻለ እናውቃለን፣ ድሮ ማስተሮች ስላልነበሩ፣ ወይም ማስተሮቹ ሰው እንዳያገኛቸው ስለሚያደርጉ ኣልነበረም። በእርግጥ፣ ኣንዳንድ ማስተሮች ከሌሎቹ በተሻለ ሁኔታ ሰዎች እንዲያገኟቸው መፍቀዳቸው እውነት ነው። እንደ ማስተሩ ምርጫ፣ ወይም የመስጠት ፈቃደኝነት፣ ወይም ከብዙሃኑ ጋር እንዳለው ትስስር ይወሰናል። ሆኖም ግን በማነኛውም ዘመን፣ ሁልጊዜም ኣንድ፣ ሁለት፣ ሶስት፣ ኣራት፣ ኣምስት ማስተሮች ይኖራሉ። እንደ ወቅቱ ኣስፈላጊነት ይወሰናል። ልክ ስለብዙ የተለያዩ ማስተሮች፣ ምናልባት የተለያየ ደረጃ ማስተሮች፣ መኖር የበለጠ ግንዛቤ ኣለን፣ ምክንያቱም በዚህ ጊዜ የመገናኛ ብዙሃን፣ ቴሌቪዥን፣ የሬዲዮ ማሰራጫዎችና በሚሊዮን፣ በሺህ ሚሊዮኖች የሚቆጠሩ ቅጅዎችን ምንም ጊዜ ሳይወስድ ማተም የሚያስችሉን መጻህፍት እድለኞች ሆነን ስላሉን።

በድሮ ዘመናት፣ መጽሃፍ ማተም ስንፈልግ በመጀመርያ ሙሉ ዛፉን ቆርጠን መጣል ሲኖርብን ከዚያም ባጭር ጊዜ ውስጥ ከጥቅም ውጭ በሚሆኑና ድጋሜ ጥቅም ላይ መዋል በማይችሉ በጣም ዘመናዊ ባልሆኑ መጥረቢያዎች መቆራረጥና መፍለጥ ኣለብን፣ እንዲሁም በድንጋይና በሌሎችም ነገሮች ማለስለስና በዚያ ላይ ኣንድ በኣንድ ቃላትን መቅረጽ ነበረብን። እናም መጽሃፍ ቅዱስ ውስጥ ያሉ ነገሮችን በሙሉ ለማስተላለፍ ከፈለጋችሁ፣ ኣንድ ሙሉ ኮንቮይ፣ ትልቅ የጭነት መኪና ሙሉ እንጨት ይፈጃል፣ በዚያን ዘመን የጭነት መኪና ከነበራችሁ። ስለዚህ ለዚያም ነው ኣሁን ስለበርካታ ማስተሮች የምናውቀው።

ኣዎን፣ ስለዚህ እድለኞች ናችሁ፣ ይሄ ለእናንተ በጣም ጥሩ ነው – መሸመት ትችላላችሁ፣ የምትፈልጉትን መምረጥ ትችላላችሁ። ስለዚህ ማንም ሰው "እኔ ከሁሉም የበለጥኩ ነኝ" ብሎ ሊያታልላችሁ ኣይችልም። ኣዎን፣ ንጽጽር ማድረግና ጥበባችሁን፣ የማገናዘብ ችሎታችሁን በመጠቀም፡- "አው፣ ይሄኛው የተሻለ ነው፣" ወይም "ያኛው የተሻለ ደስ ይለኛል፣" "ፊቱ ኣስፈሪ ይመስላል፣" "ኣው፣ ያኛው – ኣስቀያሚ" እያላችሁ ማመዛዘን ትችላላችሁ። (ሳቅ)

ጥ፡- ስለ መሸመት ከተናገርሽ ዘንድ፣ በሌላ መምህር መንፈሳዊ ጅማሬ የተደረገለትን ሰው ለማስጀመር ትፈቅጃለሽን?

መ፡- ያን ላደርግ የምችለው ያ ሰው ወይም ያች ሴት እኔ የተሻለና በፍጥነት ወደ ከፍተኛ ደረጃ ልወስደው ወይም ልወስዳት እንደምችል በእውነቱ ካመነ ወይም ካመነች ብቻ ነው። ኣለበለዚያ ግን ከማስተሩ ጋር በጣም የተቆራኘ(ች) ሁኖ/ና ከተሰማው/ት እና በማስተሩ/ሯ ላይ ሙሉ እምነት ካለው/ላት ከማስተሩ/ሯ ጋር ቢቀጥል/ብትቀጥል ይሻላል። ማስተርሽ የበለጠ እንደሆነ የምታምኚ ከሆነ ኣትቀይሪ። ጥርጣሬ ካለሽና ቀደም ሲል የገለጽኩትን ብርሃንና ድምጽ እስካሁን ካላገኘሽ ግን፣ መሞከር ኣለብሽ። ኣዎን፣ ምክንያቱም ብርሃንና ድምጽ የእውነተኛ መምህር መለኪያ ሚዛኖች ናቸው። ቅጽበታዊ ብርሃን ወይም ድምጽ ሊሰጥሽ የማይችል ማነኛውም ሰው እውነተኛ መምህር ኣይደለም፣ ይኼን ስል ኣዝናለሁ። የመንግሰት ሰማይ መንገድ በብርሃንና በድምጽ የተሞላ ነው።

ልክ ባህር ውስጥ ለመጥለቅ ስትሄዱ የኦክስጅን ጭምብልና ሌሎች ኣስፈላጊ ነገሮች ሁሉ መታጠቅ እንዳለባችሁ ኣይነት ነው። ለተለያዩ ጉዳዮች የሚውሉ ነገሮች ኣሉ። ለዚያም ነው በሁሉም ቅዱሳን ላይ የብርሃን ኣክሊል የምታዩት። ያ ብርሃን ነው። ይሄንን ዘዴ ስትተገብሩ፣ በኢየሱስ ምስሎች ላይ ከሚስሉት ጋር ተመሳሳይ የሆነ ብርሃን ትፈነጥቃላችሁ፣ እናም ሰዎች ሊያዩት ይችላሉ። ሰዎቹ “ሳይኪክ” ከሆኑ ብርሃናችሁን ማየት ይችላሉ። ለዚያም ነው ኢየሱስን በብርሃን ኣክሊል የሳሉት፣ እንዲሁም ቡዳን በዙሪያው ብርሃን ኣድርገው የሳሉት። የተከፈተልሽ ከሆንሽ የከፍተኛ ደረጃ መንፈሳዊ ባለሙያዎችን ብርሃን ማየት ትችያለሽ። (መምህርት ወደ ጥበብ ኣይኗ ታመለክታለች) ብዙ ሰዎች ያን ማየት ይችላሉ። ከመሃላችሁ ኣይቶ የሚያውቅ ኣለ? ኣንተ? ምንድን ነው ያየህው?

ጥ፡- ደህና፣ ኦራዎችን (በሰዎች ዙሪያ እንደ ውስጣዊ ስሜታቸው የተለያየ ቀለማትን ይዞ ሊታይ የሚችል ነገር)፣ ኦራዎችን... ማየት እችላለሁ።

መ፡- ኣዎን፣ ግን ኦራዎች ከብርሃን ይለያሉ። ኦራዎች የተለያዩ ቀለማት ናቸው፤ ኣንዳንድ ጊዜ ጥቁር፣ ኣንዳንድ ጊዜ ቡናማ፣ ቡናማ ቀለም፣ እንዲሁም ኣንዳንድ ጊዜ ቢጫ ወይም ቀይ ናቸው። በወቅቱ ሰውየው እንደሚያሳየው ስሜታዊ ጸባይ ይወሰናል። ነገር ግን ጠንካራ መንፈሳዊ ኦራ ያለው ሰው ስታይ ግን፣ የተለየ መሆኑን ታውቃለህ። ኣይደል?

ጥ፡- በእውነቱ ጥያቄ የለኝም። እኔ – ለተወሰነ ጊዜ ራጃ ዮጋ እሰራ ነበር። እና እኔም እንዲሁ ኦራዎችን ያየሁ መሰለኝ። ማለቴ፣ በዚያን ጊዜ ብዙ እውቀት፣ ግንዛቤ ኣልነበረኝም።

መ፡- እና ኣሁን ኣታዩም? ኣንዳንድ ጊዜ ብቻ ነው የምታዩው?

ጥ፡- ኣይ፣ ኣሁን ኣልመሰጥም።

መ፡- አው፣ ለዚያም ነው ሃይልሽን ያጣሽው። እንደገና ልትመሰጭ ይገባል። አሁንም ድረስ በዚያ መንገድ የምታምኚ ከሆነ፣ መመሰጥ ይገባሻል። የተወሰነ ያክል ይረዳሻል። ኣይጎዳም። እሺ?

ጥ፡- በበራሪ ወረቀትሽ ላይ ኣምስት መመሪያዎች እንዳሉ ኣይቻለሁ። ኣንድ ጊዜ መንፈሳዊ ጅማሬ ካደረግሽ በኋላ በእነዚህ ኣምስት መመሪያዎች መሰረት መኖር ኣለብሽ ማለት ነው?

መ፡- ኣዎን፣ ኣዎን፣ ኣዎን። እነዚህ የዩኒቨርስ ህጎች ናቸው።

ጥ፡- "ጾታዊ ብልግና" ምን እንደሆነ ኣይገባኝም?

መ፡- ያ ማለት በዚህ ጊዜ ባል ካለሽ፣ እባክሽን ሁለተኛውን ኣታስቢ ማለት ነው። (ሳቅ) በጣም ቀላል። ህይወትሽን የበለጠ ኣቅልለሽ ያዥው፤ በስሜቶች ላይ ምንም ኣይነት ማወሳሰብና ጸብ ኣያስፈልግም። ኣዎን። በሌሎች ሰዎች ላይ የመጎዳት ስሜትን ያስከትላል። ሌሎች ሰዎችን ኣንጎዳም፣ ስሜታቸውንም ቢሆን። ያ ነው እንግዲህ ጾታዊ ብልግና። ግጭቶችን ለማስወገድ እንሞክራለን፤ የስሜት፣ የኣካልና የኣእምሮ ስቃይን ከማነኛውም ሰው፣ በተለይ ከምናፈቅራቸው ሰዎች ለማስወገድ እንጥራለን፤ ያ ነው በቃ።

ኣስቀድሞ እንደዚህ ኣይነት ነገር ካለሽ፣ ለባልሽ ኣትንገሪው። ስትነግሪው የበለጠ ይጎዳዋል። ቀስ በቀስና በጽሞና ፍቸው፣ እና ለባልሽ ኣትናዘዥ። ምክንያቱም ኣንዳንድ ጊዜ ሰዎች ከሌላ ጋር የለመዱት ግንኙነት ካለ ወደ ቤት ሄደው ለሚስታቸው ወይም ለባላቸው መናዘዙ በጣም ብልህነትና ታማኝነት ነው ብለው ያስባሉ። ይሄ መጃጃል ነው። ጥሩ ነገር ኣይደለም። ኣንዴ ስህተትን ፈጽመሻል፤ ለምን ወደ ቤትሽ ቆሻሻ ኣምጥተሽ ሌሎች ሰዎች እንዲዝናኑበት ትፈቅጃለሽ? እርሱ ስለነገሩ ካላወቀ፣ ብዙም የመጥፎ ስሜት ኣያድርበትም። የማወቁ እውነታ ይጎዳል። ስለዚህ ያንን ችግር ነው ለመፍታት የምንሞክረውና ድጋሜ ላለማድረግ የምንጥረው፣ እና ያ ነው። ስለጉዳዩ ለኣጋራችን ኣለመንገሩ ይመረጣል፣ ምክንያቱም ይጎዳቸዋል፣ ኣጋሮችን ይጎዳቸዋል።

ጥ፡- ብዙ መንፈሳዊ ማስተሮች ታላቅ የደስተኝነት ስሜት እንዳላቸው ኣስተውያለሁ። የደስተኝነት ስሜትና መንፈሳዊ ተግባር ያላቸው ዝምድና ምንድን ነው?

መ፡- ኣው፣ በቃ ደስታና ዘና ያለ ስሜት ስለሚሰማቸው፣ እንዲሁም ስለማነኛውም ነገር ግድ ስለሌላቸው ነው ብዬ እገምታለሁ። እና በራሳቸው ላይ እንዲሁም በሌሎች ላይ ሊስቁ ይችሉ፤ ሌሎች ሰዎች በዚህ ህይወት የሚያጋጥሙ ኣስቂኝ ነገሮችን የሙጥኝ ብለው ከምር ሲይዟቸው እነሱ ግን ስቀው ያልፏቸዋል።

የተወሰነ ከተገበርን በኋላ፣ በቃ "ላላ" እንላለን፣ ከዚያ በኋላ በጣም ኮስታራ የመሆን ስሜት ኣይሰማንም። ነገ የምንሞት ከሆነ፣ እንሞታለን፤ ከኖርንም እንኖራለን። ሁሉን

ነገር ካጣንም፣ እናጣለን፤ ሁሉ ነገር ካለንም፣ ይኖረናል። ከመገለጥ በኋላ በማነኛውም ሁኔታ እራሳችንን የምንጠብቅበት በቂ ጥበብና ችሎታ ይኖረናል። ስለዚህ ኣንዳች የሚያስበረግገን ነገር የለም። ፍርሃታችን ይጠፋል፣ ሽብራችን ይጠፋል። ለዚያም ነው ዘና ያልን የሆነው። ከዚህ ኣለም ጋር ምንም ኣይነት የትስስር ስሜት ኣይሰማንም። ከዚያ በኋላ ማነኛውም የምናተርፈውም ይሁን የምንከስርበት ነገር ብዙ ኣያሳስበንም። ብዙ ነገሮችን ካገኘን፣ ያ ለሰዎች ጥቅም ብቻ ተብሎ፣ እንዲሁም ለምናፈቅራቸው ሰዎች ጥቅም ተብሎ ነው፤ እናም እናበረክታለን። ኣለበለዚያ ግን እራሳችን ወይም ህይወታችን ያን ጠብቆ ለማቆየት ትግሎችንና ስቃዮችን ሁሉ ማሳለፉ ኣስፈላጊ ነው ብለን ኣናስብም። ጠብቀን ማቆየት ከቻልን፣ ጥሩ ነው። ቀኑን ሙሉ ኣልጋ ላይ፣ የሚስማር ኣልጋ ላይ ቁጭ ብለን እንመሰጣለን ማለት ኣይደለም። በተጨማሪም እንሰራለን።

ለምሳሌ፣ እኔ ኣሁንም ድረስ እሰራለሁ። ለመተዳደሪያ ስእሎቼን እሰራለሁ፣ የቅርጻ ቅርጽ ስራዎቼን እሰራለሁ። ስለዚህ ከማንም ሰው መዋጮ መቀበል ኣልፈልግም። እንዲያውም ገቢዬ በጣም ብዙ በመሆኑ ሰዎችን መርዳት እችላለሁ። ስድተኞችን፣ የኣደጋ ሰለባዎችንና ሌሎችንም ሁሉ መርዳት እችላለሁ። ለምንድን ነው መስራት የሌለብን? በጣም ብዙ ተሰጥኦና ችሎታዎች ኣሉን እኮ፣ እና ከመገለጥ በኋላ ህይወት በጣም ቀላል ስለሆነልን በቃ ምንም መጨነቅ እንደማያስፈልግ ይሰማናል። እንዲሁ ያለምንም ጥረት ዘና እንላለን። በዚህ መንገድ ነው እንግዲህ የደስተኝነት ስሜቱ የሚወለደው። ያ ነው ብዬ እገምታለሁ።

ደስተኛ ሁኜ ኣገኘህኝ? (ታዳሚው፡- ኣዎን) (ሳቅና ጭብጨባ) እንደዚያ ከሆነ ምናልባት፣ የሆነች ኣይነት መምህርት መሆን ኣለብኝ? (ሳቅ) እንደዚያ ተስፋ እናድርግ፣ ለእናንተ ስንል፣ እናም ለሁለት ሰኣታት ያክል ያዳመጣችሁት ያልተገለጠለትን ሰው እንዳይሆን – ጊዜኣችሁ በከንቱ እንዳይባክን።

ጥ፡- ፍለጋ ላይ ያለን ነፍሶች እንደመሆናችን ሁልጊዜ ጥያቄዎች እንጠይቃለን፣ እንዲሁም ንድፈ-ሃሳቦችንና ተረቶችን እናገኛለን፣ እና ስለእነሱ ምን እንደምትይ መስማት ነው የምሻው። የመጀመርያው፡- እኛ ማን ነን? እኔ ማን ነኝ? እንዲሁም ወደቤት መመለስ እንደሚኖርብኝ የሚነግረኝ ማነቆ ውስጥ እንዴት ገባሁኝ? ከቤት እንዴት ወጣሁኝ እንዲሁም ወደ ቤት መመለስስ ለምንድን ነው የሚያስፈልገው? እንዲሁም ወደ ኣምስተኛው ሰማያዊ ግዛት ስለመመለስ ስታወሪን ከዚያ በላይ መሄድ ጠቃሚነቱ ያን ያክል ኣስፈላጊ ኣይደለም ብለሻል። ከዚያ በላይ የሆነ ነገር ካለ፣ የመኖሩ ኣላማ ምንድን ነው? የግድ ወደዚያ ተመልሸ መሄድ ካስፈለገኝ ከእኔ ጋር ምን ኣይነት ግንኙነት ነው ያለው?

መ፡- ኣስቂኝ እየሆነ የመጣው ኣሁን ነው። (ሳቅና ጭብጨባ) እሺ። "እኔ ማን ነኝ?" የሚለውን ጥያቄ በሚመለከት በኒው ዮርክ ግዛት ውስጥ የዜን ማስተሮች በብዛት

37. የቅጽበታዊ መገለጥ ቁልፍ ታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ

ስላሉ እነሱን መጠየቅ ትችያለሽ። ከቢጫ ገጾች ውስጥ ፈልገሽ ማግኘት ትችያለሽ። (ሳቅ) በዚያ ጉዳይ የተካንኩ ኣይደለሁም።

እና ሁለተኛው ደግሞ፣ "ለምንድን ነው እዚህ ያለሽሁ?" ምናልባት እዚህ ለመሆን በመፈለግሽ ምክንያት ሊሆን ይችላል። ኣለበለዚያማ እዚህ እንድንሆን ማን ሊያስገድደን ይችላል የእግዚኣብሄር ልጆች እስከሆን ድረስ። የእግዚኣብሄር ልጆች የሚባሉት ልክ እንደ እግዚኣብሄር እንደራሱ ናቸው። ኣይደለም እንዴ? ኣንድ ልኡል ከንጉሱ ጋር በኣንዳንድ ረገዶች ተመሳሳይ ነው፣ ወይም ከሞላ ጎደል እንደ ንጉሱ ነው፣ ወይም እንደ ወደፊቱ ንጉስ። ስለዚህ የሆነ ቦታ መሆን ሲፈልግ ብቻ እዚያ ይሆናል። ያም ሆነ ይህ፣ መንግስተ ሰማይ ውስጥ ለመሆን ወይም ደግሞ ለራሳችን ተሞክሮ ለመውሰድ ሌላ ቦታ ለመሆን የመምረጥ ነጻነት ኣለን። ያ ደግሞ – ምናልባት የበለጠ ኣደጋ የሚያጋፍጥ (adventurous) የሆነ ነገር ወይም ይበልጥ ኣስፈሪ የሆነን ነገር ለመማር በመጀመርያ ማለትም ከብዙ ዘመናት በፊት እዚህ ለመሆን መርጠሽ ነበር ማለት ነው። ኣንዳንድ ሰዎች ኣስፈሪ ገጠመኞችን ይወዳሉ።

ለምሳሌ፣ ልኡሉ ቤተ መንግስት ውስጥ ሊሆን ይችላል ነገር ግን ጫካ ውስጥ ሊንከራተትም ይችላል ምክንያቱም ተፈጥሮ ውስጥ ያሉትን ነገሮች ማሰስ ስለወደደ። በዚያ መንገድ ሊሆን ይችላል። ሁሉም ነገር ዝግጁ ሆኖ በመሰራቱና የቤተ መንግስት በሮቻችን ድረስ በመስተናገዳችን ምክንያት በጣም ሰልችቶን፣ መንግስተ ሰማይ ውስጥ ተሰላችተን ለራሳችን የሆነ ነገር ለመስራት ፈልገን ሊሆን ይችላል። ልክ እንደ ንጉሳውያን ቤተሰብ ነው፣ ኣንዳንድ ጊዜ ለራሳቸው ምግብ ማብሰል ይፈልጋሉ እና ኣገልጋዮቻቸው በኣጠገባቸው እንዲሆኑ ኣይፈልጉም። እና እራሳቸውን በቲማቲም ድልህና በዘይት ያጨመላልቁታል፣ ሁሉም ቦታ ላይ፣ ግን ደስ ይላቸዋል። በጣም የልኡል ኣኳኋን ባይመስልም እነሱ ግን ይወዱታል።

ስለዚህ ለምሳሌ፣ እኔ መኪና የሚያሽከረክሩልኝ ሹፌሮች ኣሉኝ። በሄድኩበት ሁሉ ሰዎች የኔ ሹፌር መሆን ደስ ይላቸዋል። ነገር ግን ኣንዳንድ ጊዜ ራሴ መንዳት እፈልጋለሁ። የእኔን ትንሿን በኤሌክትሪክ የምትሰራ፣ ጭስ ኣልባ፣ ባለሶስት ጎማ ተሽከርካሪ – ኣስር ኪሎሜትር በሰኣት ኣሽከረክራለሁ። በዚያ መልኩ ወዲያ ወዲህ ማለት እወዳለሁ። ምክንያቱም በሄድኩበት ሁሉ ሰዎች በጣም ትኩረት ያደርጉብኛል፣ ስለዚህ ኣንዳንድ ጊዜ ሰዎች ወደማያውቁኝ ኣንዳች ቦታ መሄድ እፈልጋለሁ። ገለጻ ላይ ንግግር ከማደርግበት ጊዜ በስተቀር በጣም ኣይን ኣፋር ነኝ ምክንያቱም ሰዎች ቆፍረው ካወጡኝና ታዋቂ ካደረጉኝ ጊዜ ኣንስቶ እስካሁን ድረስ ገለጻ ልክ እንደ ስራየ ስለሆነ። ብዙ ጊዜ መሸሽ ኣልችልም ነገር ግን ለሁለት–ሶስት ወራት እሸሻለሁ። ልክ የቀበጠች ሚስት ከባሏ እንደምትሸሸው ኣይነት ነው። እናም ይሄ ምርጫየ ነው።

ስለዚህ ምናልባት ለተወሰነ ጊዜ እዚህ ለመሆን መርጠሻል ማለት ነው። እንደዚሁም የዚህን ኣለም በቂ ትምህርት ስላገኘሽና ከዚህ በላይ መማር የምትፈልጊው ምንም ነገር እንደሌለ ከተሰማሽና በመዳዝ ከደከመሽ ምናልባት ለመሄድ የምትፈልጊበት ጊዜው

ኣሁን ሊሆን ይችላል። ማረፍ ትፈልጊያለሽ። ወደ ቤት ሂጅ፣ በመጀመሪያ እረፍት ኣድርጊ። እና ከዚያም በኋላ እንደገና ከኣደጋ ጋር መጋፈጥ ወደ ሞላበት ጉዞ ለመሄድ መፈለግ ኣለመፈለግሽን እዪ። ያን ብቻ ነው ለጊዜው ማለት የምችለው።

እንደዚሁም፣ ለምንድን ነው ወደ ቤት መሄድ ያለብሽ? እና ለምን ኣምስተኛው፣ ለምን ስድስተኛው ኣይሆንም? ያ የኣንቺ ፈንታ ነው። ከኣምስተኛው በኋላ፣ የፈለግሽው ቦታ መሄድ ትችያለሽ። ወደ ላይ ብዙ ተጨማሪ ደረጃዎች ኣሉ። ነገር ግን እዚያ መቆየት የተሻለ ምቹ፣ የተሻለ ገለልተኛ (neutral) ስለሆነ ብቻ ነው። ከዚያ ወደላይ በጣም ሃይለኛ ነው፣ ምናልባት እንደዚያ ይሆናል። ለተወሰነ ጊዜ ልትሄጂ ትችያለሽ፣ ነገር ግን ምናልባት ለማረፍ ስለማትፈልጊ ሊሆን ይችላል።

ለምሳሌ፣ መኖርያ ቤትሽ ቆንጆ ነው እንበልና ግን የቤቱ ኣንዳንድ ክፍሎች ለማረፊያ ናቸው እና ምንም እንኳን ከቤትሽ በላይ ቢሆንም ዝንተ ኣለም እዚያ ማረፍን ኣትፈልጊም። ልክ ወደ ተራራ እንደመውጣት ሲሆን ከፍ እያልሽ በሄድሽ ቁጥር፣ ይበልጥ ቆንጆ እየሆነ ይሄዳል፣ ነገር ግን የማረፊያ ቦታ ኣይደለም። ወይም በቤትሽ የኤሌክትሪክ ሃይል ክፍል ውስጥ የኤሌክትሪክ ማመንጫው (ጀነሬተሩ) – ይጮሃል፣ ድምጹ ከፍተኛ ነው፣ ይሞቃል እንዲሁም ኣደገኛ ነው። ስለዚህ ምንም እንኳን ለቤትሽ በጣም ኣጋዥ ቢሆንም እዚያ መሆን ኣትፈልጊም። ያ ነው በቃ።

በኣእምሮኣችን ልንስላቸው የሚያዳግቱን ብዙ የእግዚኣብሄር ገጽታዎች ኣሉ። ሁልጊዜ የምንስለው ወደ ላይ ከፍ እያልን በሄድን ቁጥር ይበልጥ ፍቅር የተሞላበት እየሆነ ይሄዳል ብለን ነው። ነገር ግን የተለያዩ የፍቅር ኣይነቶች ኣሉ። ጨካኝ ፍቅር፣ ጠንካራ ፍቅር፣ ለስላሳ ፍቅርና ገለልተኛ ፍቅር ኣለ። ስለዚህ እንደ እኛ የመቋቋም ችሎታ ይወሰናል። እግዚኣብሄር የተለያየ ደረጃዎች ያለውን ፍቅር ይሰጠናል። ልክ ነው። የተለያዩ ደረጃዎች፣ የተወሰነ የተለያየ ደረጃዎች ያለው ፍቅር ከእግዚኣብሄር ይሰጡናል። ኣንዳንድ ጊዜ ግን በጣም ጠንካራ ስለሚሆንብን እንደ ክር የተበጣጠስን ያክል ይሰማናል።

ጥ፡- በዙሪያየ ብዙ ውድመት – የኣካባቢ ውድመት እየተካሄደ እንደሆነ ኣያለሁ። በእንስሳት ላይ ጭከና። እኔ ይሄንን እንዴት እንደምትመለከቺውና እራሳቸውን በመንፈሳዊ መልኩ ከዚህ ኣለም ለመፍታት የሚሞክሩ ሰዎች ባካባቢያቸው ያሉ ነገሮችንና በዙሪያቸው እየተፈጸመ ያለውን ሁሉ ውድመት እንዲቋቋሙ ለማገዝ ምን ሃሳብ ልታቀርቢ እንደምትችዪ ለመጠየቅ ነው የምፈልገው። እንዲሁም ወደኋላ ትተን የምንሄደውን ነገር ለማወቅ ከዚህ ኣለም ባሻገር መሄድ በቂ ነው ብለሽ ታስቢያለሽ፣ ወይስ በዚህ ኣለም ያለን ሰዎች ስቃዩን ለመቀነስ የመሞከር ሃላፊነት እንዳለብን ይሰማሻል? እና ይሄስ ጥሩ ነገር ያመጣልን?

መ፡- ያመጣል። ያመጣል። ቢያንስ ለራሳችን፣ ለህሊናችን የሆነ ነገር እያደረግን እንደሆነና ፍጡራን ጓደኞቻችንን ከስቃይ ለማላቀቅ የቻልነውን ያክል እንደሞከርን

ይሰማናል። ይሄን ሁሉ ኣደርጋለሁ። ማነኛውም ጥያቄ ብትጠይቂ፣ እያደረግሁት ነው። ኣድርጌዋለሁ፣ እያደረግሁት ነው፣ እንዲሁም ለወደፊቱ ኣደርገዋለሁ።

ገንዘባችን ኣንዳንድ ጊዜ ወደተለያዩ ድርጅቶች ወይም ኣደጋ ላይ ሲሆኑ ወደተለያዩ ሃገራት እንደሚከፋፈል ቀደም ሲል ተናግሬኣለሁ። በዚህ ብዙ መኩራራት ኣልወድም፤ ነገር ግን ስለጠየቅሽኝ – ለምሳሌ ያክል ባለፈው ኣመት ፊሊፒንሳዊያንን በፒናቱቦ ተራራ እርዳታ ላይ ኣግዘናል። እንዲሁም የኣው ላክ የጎርፍ ሰለባዎችንና የቻይና የጎርፍ ሰለባዎችን፣ ወዘተ ኣግዘናል። ኣሁንም የኣው ላክ ስደተኞችን ለማገዝ እየሞከርን ነው የተ.መ.ን ጫና ለማገዝ፣ የተ.መ. እንድናግዝ እስከፈለገን ድረስ። ነገር ግን እኛ እየሞከርን ነው። የገንዘብ ድጋፍ እናደርግላቸዋለን እንዲሁም የተ.መ. እንዲሆን ካደረገ – በተ.መ. ፈቃድ መልሰን ልናሰፍራቸውም እንችላለን።

ኣዎን፣ ስለዚህ እነዚህን የጠየቅሻቸውን ነገሮች ሁሉ እናደርጋቸዋለን እንዲሁም እዚህ ስለምንኖርም በተቻለን መጠን ኣካባቢያችንን ልናጸዳ እንችላለን። ስለዚህ የዚህን ኣለም ስቃይ ልንረዳና እንዲሁም የኣለምን የሞራል ደረጃ በመንፈሳዊም ሆነ በስጋዊ ረገድ እገዛን እናደርጋለን። ኣዎን። ምክንያቱም ኣንዳንድ ሰዎች መንፈሳዊነትን ከኔ ሊወስዱ ኣይፈልጉም። ስጋዊ እገዛን ብቻ ነው መውሰድ የሚፈልጉት። ስለዚህ መንፈሳዊነትን በስጋዊ መንገድ እንረዳቸዋለን። እና ያንን ነው የምንሰራው፤ ለዚያም ነው ገንዘብ ማፍራት ያለብን። ለዚያም ነው በሰዎች መዋጮ መኖርን የማልፈልገው።

ሁሉም የእኔ መነኩሴዎችና ደቀ-መዛሙርት፣ እናንተ እንደምትሰሩት ሁሉ፣ መስራት ኣለባቸው። እንደዚሁም ከዚያ ሌላ በመንፈሳዊ መንገድም እናግዛለን፤ እንዲሁም የኣለም ስቃይ ላይ ማገዝ፣ የኣለም ስቃይ ላይ እገዛ እንሰጣለን። ይሄን ማድረግ ይገባናል። ቀኑን ሙሉ ሳማዲ ውስጥ ቁጭ ብለን እራሳችንን እናዝናናለን ማለት ኣይደለም። ያ በጣም ራስ ወዳድ ቡዳ (የተገለጠለት ሰው) ነው። እዚህ እንዲኖረን ኣንፈልግም። (ሳቅ)

ጥ:- ሰዎች ሃይል እንዳላቸው ከግንዛቤኣቸው ስለሚገነዘቡበት ደረጃ ተናግረሻል። ኣሁን ስለሃይሎች ግንዛቤ ኑሮሽ፣ እንዳሉሽ ባታውቂስ፣ ግን ግንዛቤው ቢኖርሽ? እንዲያውም እንዳለሽ ሊሰማሽ ይችላል። እንዴት ነው የምትጠቀሚው ወይም የማትጠቀሚው? የማትጠቀሚው ከሆነ፣ እንዴት በዙሪያሽ እየሆነ ባለው ሂደት ትእግስት ኣታጭም? ለምሳሌ ኣንች በቃ ጸልየሽ ወይም የሆነ ነገር ኣድርገሽ የተሻለና የፈጠነ መፍትሄ ማምጣት እንደምትችይ እያወቅሽ ሂደቱ ዘገምተኛ፣ ተራ የሆነ መንገድ ሲወስድ ስታዩ። ያ ማለት ምን ማለት ነው እንዲሁም እንዴት ነው ኣንድ ሰው ውጤቱ ጥሩ ይሆን ዘንድ ከቡራኬ ጋር የሚጠቀመው? ምን ለማለት እንደፈለግሁኝ ይገባሻል?

መ:- ይገባኛል። ይገባኛል። ያልሽው ነገሮችን የመቀየር ሃይል እያለን በዙሪያችን ያሉ ነገሮች ቢሮክራሲያዊ በሆነ መንገድና ዘገምተኛ በሆነ መንገድ ሲሄዱ፣ ያን የሚያስችል

ትእግስት እንዴት ይኖርሻል የሚል ነው። ኣይደል? ወይንስ ጸሎት ማድረግ ወይም የሆነ ምትሃት መስራት ወይም እጣት መጠቀምና ሂደቱን መግፋት ብቻ ነው የምታደርጊው። ኣይደል? ኣይደለም፣ ትእግስት ኣለኝ ምክንያቱም ይሄን ኣለም ትርምስምስ ውስጥ እንዳናስገባ በዚህ ኣለም ፍጥነት መስራት ኣለብን። ኣዎን።

ለምሳሌ፣ ህጻን ልጅ ሊሮጥ ኣይችልም። ችኮላ ላይ ስለሆንሽ ወይም መሮጥ ስለፈለግሽ ህጻኑ እንዲንገዳገድና እንዲወድቅ ኣታደርጊም። ስለዚህ ትእግስተኞች መሆን ኣለብን። ምንም እንኳ ለመሮጥ ሃይሉ ቢኖረንም፣ ከህጻኑ ጋር ቀስ ብለን እንጓዛለን፣ ኣዎን። ለዚያም ነው ኣንዳንድ ጊዜ እኔም ተስፋ የምቆርጠውና ትእግስት የማጣው ነገር ግን እራሴን ትእግስት ማስተማር ኣለብኝ። ለዚያም ነው ምንም እንኳን ሁሉንም የገንዘብ ድጋፍ ለስደተኞች መጨመር ብንፈልግም ከፕሬዝደንት ፕሬዝደንት ሂጂ መስገድ ያለብኝ። ያለንን ሁሉ እንሰጣለን፣ ሁሉንም ነገር፣ በሚሊዮን የሚቆጠር ዶላር፣ ወይም በቢሊዮን የሚቆጠር ዶላርም ቢሆን። በቢሮክራሲያዊው ስርኣት ማለፍ ኣለብን። የቄሳርን ለቄሳር።

የተባበሩት መንግስታትን እንዲሮጡ ማድረግ ቀርቶ እራሴን ኣልነቀንቅም ወይም ጣት ኣልቀስርም። ኣይደለም፤ ኣይደለም። ሳይኪክ፣ ምትሃታዊ ሃይል ከተጠቀምን፣ በዚህ ኣለም ላይ ኣደጋዎችን እናስከትላለን። በሚሄድበት መንገድ ነው መሄድ ያለበት። ነገር ግን የሰዎችን ንቃተ ህሊና በመንፈሳዊ ፍወሳ፣ በመንፈሳዊ ጥበብና እውቀት ከፍ ማድረግ እንችላለን። ጉዳዩን ለመፈጸም ፈቃደኞች እንዲሆኑና እንዲተባበሩ የሚያደርግ እውቀት እናጋራቸዋለን። ያ ነው ከሁሉ የተሻለው መንገድ፣ ምትሃታዊ ሃይል መጠቀም ኣይደለም። በማነኛውም የህይወት ክፍል ሆን ብዬ ምትሃታዊ ሃይል በጭራሽ ኣልጠቀምም። ነገር ግን በመንፈሳዊያን ዙሪያ ተኣምራት እንዲሁ ይከሰታሉ። ያ ሆን ተብሎ ሳይሆን በጣም ተፈጥሯዊ ነው። ነገሮችን ለመግፋት መሞከር ኣይደለም። ኣዎን፣ ያ ጥሩ ኣይደለም። ህጻን ልጅ ሊሮጥ ኣይችልም። ኣይደል? በመልሴ እረክተሻል?

የትኛውም መልሴ ካልተስማማችሁ ንገሩኝ፣ ምክንያቱም የበለጠ ጠለቅ ኣድርጌ ላብራራላችሁ እችላለሁ። ነገር ግን በጣም ኣዋቂዎች እንደሆናችሁ ኣምናለሁ – ከሁሉም ሃገሮች በቀዳሚነት የተመረጣችሁና ኣዋቂዎች ስለሆናችሁ። ስለዚህ በጣም ብዙ ኣላብራራም።

በነገራችን ላይ፣ የተባበሩት መንግስታት መኖርን ጥሩነት መናገር ኣለብኝ። ኣዎን፤ ኣዎን። ምንም እንኳን ሙሉ በሙሉ መቀነስ ባንችልም በርካታ የኣለም ግጭቶችንና ጦርነቶችን እናስወግዳለን። የእናንተን የተባበሩት መንግስታት መጻህፍት ኣንብቤኣለሁ። ሁሉም የተባበሩት መንግስታት ነው። እንዲሁም የተወሰኑ የተባበሩት መንግስታትን ስራዎችን ተከታትያለሁኝ። እናም ሌሎች ሰዎች ማዳን ሳይችሉ የተ.መ. ታጋቾችን ለማስለቀቅ ያደረገውን ጥረትና ብቃት ማድነቅ ኣለብኝ። ሁሉም የኣለም ሃይል በሙሉ ማዳን ሳይችል ኣንድ የተባበሩት መንግስታት ኮሚሽነር ኣደረገው።

ኣዎን፣ እንዲሁም ሌሎች በርካታ ነገሮች የኣደጋ ጊዜ እርዳታና፣ የስደተኞች ችግሮችን በተመለከተ።

ወደ ኣስራ ሁለት ሚሊዮን የሚደርሱ ስደተኞች እንዳሏችሁ ሰምቻለሁ – ሃላፊነት። ኣይደለም? በጣም ብዙ ስራ ነው፣ ጦርነቶችና ሁሉም ነገር። ስለዚህ የተባበሩት መንግስታት መኖር ጥሩ ነገር ነው፤ ኣዎ! በጣም ጥሩ ነው።

ጥ፡- ኣመሰግናለሁ፣ መምህርት ቺንግ ሃይ ጥበብሽን ስላካፈልሽን። ኣንድ ጥያቄ ኣለኝ። እያሻቀበ ስላለው የኣለም ህዝብ ብዛትና ከዚህ ጋር ተያይዞ ስለሚመጣው ተጨማሪ ኣካባቢን ያለኣግባብ የመጠቀም ችግርና እየጨመረ የመጣውን ከፍተኛ የምግብ ፍላጎት በተመለከተ ነው። በዚህ እያሻቀበ ባለው የኣለም ህዝብ ብዛት ላይ የሆነ ኣስተያየት መስጠት ትፈልጊያለሽን? ይሄ የኣለም ካርማ ነው ወይ? ወይስ ይሄ ለወደፊት የሆነ ኣይነት ካርማ ይፈጥራል?

መ፡- ለዚህ ኣለም ተጨማሪ ሰዎች መኖራቸውም በጣም ጥሩ ነው። ለምን ኣይሆንም? ይበልጥ የተጨናነቀ፣ ይበልጥ ጫጫታ፣ ይበልጥ ኣዝናኝ። ኣይደለም? (ሳቅ) በእውነቱ ከልክ በላይ ኣልበዛንም። እኩል በሆነ መልኩ ስላልተሰራጨን ብቻ እንጂ። ሰዎች በተወሰኑ የኣለም ቦታዎች ስለተከማቹና ወደ ሌላ ቦታ ለመሄድ ስለማይፈልጉ ብቻ ነው። ያ ነው በቃ። ጥቅም ላይ ውሎ የማያውቅ በጣም በርካታ ሰፋፊ የጫካ መሬት ኣለን። በርካታ የሸርጅን ደሴቶች፣ በርካታ ሰፋፊ ፕላቶዎች በኣረንጓዴ ደኖች ብቻ የተሸፈኑ ናቸው ሌላ ምንም ነገር የለባቸውም። ለምሳሌ፣ ሰዎች በቃ ኒው ዮርክ ውስጥ መሰብሰብ ነው የሚፈልጉት፣ (ሳቅ) ምክንያቱም እዚህ በጣም ኣዝናኝ ነው። ኣንድ መንግስት ወይም ማነኛውም መንግስት ስራና ኢንዱስትሪ፣ እንዲሁም የተለያየ ኣይነት ስራ በተለያዩ ቦታዎች መፍጠር ከቻለ ሰዎች እዚያም ይሄዳሉ ለመስራት። በቃ በተወሰኑ ቦታዎች ይሰባሰባሉ ምክንያቱም እዚህ ስራ ማግኘት ቀላል ነው፣ ወይም ደህንነት። ደህንነት፣ ጸጥታና ስራ በእነዚያ የተለያዩ ቦታዎች ካሉ ሰዎች እዚያም ይሄዳሉ። ሰዎች ለደህንነት፣ ለመተዳደሪያቸው ይሄዳሉ። ያ በጣም ተፈጥሯዊ ነው።

ስለዚህ፣ ከመጠን በላይ በህዝብ ስለመጨናነቅ መፍራት ኣለብን ማለት ኣይደለም። ለኣለም ህዝብ የተሻለ የስራ እድል፣ የመኖሪያ ቤትና የደህንነት ጥቅሞችን ለመስጠት የበለጠ መደራጀት ኣለብን። ከዚያ ሁሉም ቦታ ተመሳሳይ ነው። በጭራሽ ከመጠን በላይ በህዝብ ኣንጨናነቅም።

ምግብን ስለተመለከተው ጥያቄሽ፣ የተሻለ ልታውቂ ይገባል ምክንያቱም ኣሜሪካ ውስጥ ኣለምን ስለመጠበቅ በተመለከተ በጣም ብዙ መረጃ ኣለን። የቪጋን ኣመጋገብ የኣለምን የተፈጥሮ ሃብቶች በመጠበቅና የምድራችንን ህዝብ በሙሉ ለመመገብ ወደር ከሌላቸው ወስጥ ኣንዱ ነው ምክንያቱም ለምግብነት የምንጠቀምባቸውን እንስሳት ለማሳደግ እጅግ ብዙ የቪጋን ምግብን፣ ሃይልን፣ ኤሌክትሪክንና መድሃኒትን ስለምናባክን ነው። በዚህም ሌሎች ሰዎችን ልንመግብ እንችል ነበር። እንዲሁም

በርካታ የሶስተኛው ኣለም ሃገራት በፕሮቲን የበለጸገ የቪጋን ምግባቸውን በርካሽ ይሸጣሉ። ነገር ግን ያ ለሌላው ኣለም ህዝብ እርዳታ ኣይደለም። ሁሉንም ምግብ በእኩል ካከፋፈልን፣ የቪጋን ኣመጋገብ ይሄን ያግዛል፣ ለእኛ ለራሳችን ብቻ ሳይሆን፣ ለእንስሳት ብቻ ሳይሆን ለኣለም በሙሉ የሚረዳ ነው።

በኣንድ መጽሄት ላይ ከተጻፉ ጥናቶች ውስጥ ኣንዱ እንደሚለው በዚህ ኣለም ውስጥ ያሉ ሰዎች በሙሉ የቪጋን ምግብ ቢመገቡ፣ ከዚያ በኋላ ኣለም ኣትራብም። እንዲሁም ማደራጀትም ኣለብን። እኔ ኣንድ ከሩዝ ሰንኮፍ (ሽፋን) የተመጣጠነ ምግብ እንዲሁም ወተት ሳይቀር ማዘጋጀት የሚችል ሰው ኣውቃለሁ። ባለፈው ጊዜ ስለዚህ ጉዳይ ተነጋግረናል። ወደ ሶስት መቶ ሺህ ዶላር የሚጠጋ ገንዘብ ኣውጥቶ ስድስት መቶ ሺህ ደሃዎችን፣ በምግብ እጦት የተጎዱትን፣ እናቶችንና ሌሎችንም ሴይሎን (ስሪ ላንካ) ውስጥ ሊመግብ እንደቻለ ተናግሯል። እጹብ ድንቅ ነበረ። ምክንያቱም በበርካታ የኣለም ክፍሎች እየሰራንበት ያለው መንገድ የተፈጥሮ ሃብቶችን የሚያባክን ነው፣ በቂ ስለሌለን ኣይደለም። እግዚኣብሄር እንድንራብ እዚህ ኣያስቀምጠንም። በእውነቱ እኛው ነን እራሳችንን የምናስርበው።

ስለዚህ እንደገና ማሰብ፣ እንደገና ማደራጀት ኣለብን፣ እና ያም የበርካታ ሃገራት መንግስታትን መልካም ፈቃድ ይፈልጋል። በፍጹም ታማኝነታቸው፣ ንጽህናቸውና ክብራቸው፣ እንዲሁም እራሳቸውን ከማገልገል ይልቅ ህዝብን በማገልገል ውዴታቸው ሊመርቁን ይገባል። ይሄን ምራቂ ከሁሉም ሃገራት መንግስታት ካገኘን በእውነቱ ምንም ችግር የለብንም። ምንም ችግር።

ጥሩ ኣመራር፣ ጥሩ ኢኮኖሚያዊ ኣሰራር እንዲሁም የመምራት ተሰጥኦና ታማኝ መንግስታት ሊኖረን ይገባል። ነገር ግን ያ በፍጥነት ሊመጣ የሚችለው በርካታ ሰዎች ወይም ኣብዛኛው ሰው ወይም ሁሉም ሰው መንፈሳዊ ሲሆን ነው። ከዚያ በኋላ ስነ-ስርኣቱን (discipline) ያውቃሉ። ከዚያ መመሪያዎቹን ያውቃሉ። ከዚያ በኋላ እንዴት ታማኝና ንጹህ እንደሚሆኑ ያውቃሉ። እንዲሁም ከዚያ በኋላ ጥበባቸውን እንዴት እንደሚጠቀሙ ያውቃሉ። ከዚያም ብዙ ነገሮችን ለማድረግ ሊያስቡና ህይወታችንን እንደገና ሊያደራጁ ይችላሉ።

ጥ፡- ያ በጣም ኣስቸጋሪ ይመስላል ምክንያቱም እኔ እንደማየው፣ ኣብዛኛው፣ እኔ እንደምረዳው፣ ዛሬ ያለው ኣብዛኛው በኣካባቢ ላይ የሚደርሰው ያላግባብ ጉዳት እያደገ ካለው የህዝብ ቁጥር የተጨማሪ የመኖሪያ ቦታ፣ የቤት፣ እኛ በ20ኛው ክፍለ ዘመን እንደምንኖረው፣ እንደምናውቀውና መኖር እንደምንፈልገው ካለ ፍላጎት ጋር ይገናኛል።

የብራዚል ጫካዎችን ብንል – እዚያ ያለው ኣካባቢን ያለኣግባብ መጠቀም። እዚያ የሚደረገው የደን ውድመት፣ በምድር ሰቅ ኣካባቢ የሚገኘው የደን ኣይነት

(rainforest)። መሬቱ እየተመነጠረ በመሆኑ ይሄም በጎርፍ መሸርሸርን ያስከትላል። እና እነዚህ ከህዝብ ቁጥር መጨመር ጋር የማይዛመዱ ኣይደሉም።

መ:- ኣዎን፣ በእርግጥ በዚህ ኣለም ሁሉም ነገር እርስ በርሱ የተያያዘ ነው። እና ብቸኛው መፍትሄ ግን ችግሩን ከስረ-መሰረቱ መፍታት ነው፣ ቅርንጫፎችን ኣይደለም። እና ስረ-መሰረቱም መንፈሳዊ ጽናት ነው። ተረዳሽኝ? (ጭብጨባ)

ስለዚህ፣ ማድረግ ያለብን ነገር መንፈሳዊ መልእክትን ለማሰራጨት መሞከር ነው፤ የምናውቀውን፣ እንዲሁም መንፈሳዊ ስነ-ስርኣቱን መጠበቅ ነው። ያ ነው ሰዎች የሌላቸው። እራሳችሁን የኤሌክትሪክ ማሽን ውስጥ ኣስገብታችሁ የተወሰነ ብርሃን ብታዩና ጥዝ... የሚል ሙዚቃ ብትሰሙና ሳማዲ ብታገኙ ምንም ኣይደለም። ነገር ግን ግብረ-ገባዊ ስነ-ስርኣት ከሌላችሁ ሃይሉን ለመጥፎ ነገሮች ብቻ ነው የምትጠቀሙት ኣንዳንድ ጊዜ – መቆጣጠር ኣትችሉም።

ለዚያም ነው እኛ በዚህ ቡድን ውስጥ፣ መመሪያዎችን የምንጠብቀው፣ ሰዎችንም ኣስቀድመን የምናስተምረው። መመሪያዎች ኣስፈላጊ ናቸው። ወዴት ሄደን ሃይላችንን ማንቀሳቀስ እንዳለብን ማወቅ ኣለብን። ሃይል ያለፍቅር፣ ያለርህራሄ፣ ያለትክክለኛ የግብረ-ገብ ዋጋ እውቀት ምንም ጥቅም የለውም። መተት (black magic) ይሆናል – ያለኣግባብ መጠቀም። ኣዎን። ከዚያ ነው መተት የመጣው።

ስለዚህ መገለጥን ማግኘቱ ቀላል ሲሆን፣ ጠብቆ ማቆየቱ ግን ከባድ ነው። በእኛ መንገድ እውነተኛ ስነ-ስርኣት ከሌላችሁና ግብረ-ገባዊነትን ካልሰነቃችሁ ያለኣግባብ እንዳትጠቀሙትና በህብረተሰቡ ላይ መጥፎ ነገሮችን እንዳትሰሩ ማስተሩ የተወሰነ ሃይላችሁን ይወስድባችኋል። ያ ነው ልዩነቱ። ማስተሩ መቆጣጠሪያ ኣለው። የማስተሩ ሃይል፣ የማስተሩ ሃይል፣ እሺ?

ኣዎን፣ በሁሉም ኣዋቂነት የተሞላባቸው ጥያቄዎቻችሁ በጣም ተደስቻለሁኝ። በጣም ኣዋቂነት የተሞላባቸው ናቸው።

ሰዎች እነዚህን ነገሮች የሚያደርጉት ልክ ኣንች እንዳልሽው መሬቱን ያለኣግባብ የሚጠቀሙት፣ ወይም ሌላ ነገር የሚያደርጉት ብልህ ስላልሆኑ ነው፣ ጥበብ ስለሌላቸው ብቻ ነው። ኣዎን፣ ሰለዚህ ስረ-መሰረቱ ጥበብ፣ መንፈሳዊ መንገድ ነው። መገለጥን ኣግኚ።

በጽሞና ስላዳመጣችሁኝ ኣመሰግናለሁ። መልካሙን ሁሉ እመኝላችኋለሁ።

መንፈሳዊ ጅማሬ (Initiation)፡- የኳን ኢን ዘዴ (Quan Yin Method)

መምህርት ቺንግ ሃይ እውነትን ለማወቅ ከልብ የሚሹ ሰዎችን በኳን ኢን ዘዴ መንፈሳዊ ጅማሬ ትሰጣለች። "ኳን ኢን" የሚሉት የቻይንኛ ፊደላት ትርጓሜ የድምጽ እርግብግቢትን ማሰላሰል የሚል ነው። ዘዴው በውስጣዊው ብርሃንና በውስጣዊው ድምጽ ላይ የሚደረግ መመሰጥን ያካትታል። እነዚህ ውስጣዊ ራእዮች ከጥንት ጊዜያት ጀምሮ በሁሉም የኣለም ሃይማኖቶች መንፈሳዊ ሥነ-ጽሁፍ ላይ በተደጋጋሚ ሲገለጹ ቆይተዋል።

ለምሳሌ ያክል፣ በክርስቲያን መጽሃፍ ቅዱስ እንዲህ ይላል፡- **በመጀመርያው ቃል ነበረ፣ ቃልም በእግዚኣብሄር ዘንድ ነበረ፣ ቃልም እግዚኣብሄር ነበረ።** (ዮሃንስ1፣1) ይሄም ቃል ውስጣዊው ድምጽ ነው። ሎጎስ፣ ሻብድ፣ ጣኦ፣ የድምጽ ጅረት (sound stream)፣ ናም፣ ወይም ሰማያዊው ሙዚቃ እየተባለም ሲጠራ ቆይቷል። መምህርት ቺንግ ሃይ እንዲህ ትላለች፡- **በሁሉም ህይወት ውስጥ በመርገብገብ ዩኒቨርስን ይጠብቃል። ይሄ ውስጣዊ ጥኡመ ዜማ ሁሉንም ቁስሎች ሊፈውስ፣ ሁሉንም ምኞቶች ሊያሟላ፣ እንዲሁም ሁሉንም ኣለማዊ ጥማቶች ሊያረካ ይችላል። በሁለንተናው ሃያልና በሁለንተናው ፍቅር ነው። ከዚህ ድምጽ ጋር ስንገናኝ ሰላምና እርካታን ወደልባችን የሚያመጣልን ከዚሁ ድምጽ ስለተሰራን ነው። ይሄንን ድምጽ ከሰማን በኋላ፣ መላ ሁኔታችን ይቀየራል፣ ህይወት ላይ ያለን ኣጠቃላይ ኣስተያየት በእጅጉ ለበጎ ይቀየራል።**

ውስጣዊው ብርሃን፣ የእግዚኣብሄር ብርሃን፣ "ኢንላይትንመንት" (መገለጥ) በሚለው ቃል ውስጥ ከተመለከተው ብርሃን ጋር ኣንድ ኣይነት ነው። የብርሃኑ ሃይል ከትንሽ ግለት እስከ ብዙ ሚሊዮናት ጸሃዮች የብርሃን መጠን ያክል ይደምቃል። እግዚኣብሄርን ለማወቅ የምንችለው በውስጣዊው ብርሃንና ድምጽ ነው።

በኳን ኢን ዘዴ መንፈሳዊ ጅማሬ ማድረግ የኢሶቴሪክ ስነ-ስርኣት ወይም ኣዲስ ሃይማኖት የመጀመሪያ ስነ-ስርኣት ኣይደለም። በመንፈሳዊ ጅማሬ ጊዜ፣ በውስጣዊው ብርሃንና በውስጣዊው ድምጽ ላይ የተመሰጦ መመሪያ ይሰጣል፤ መምህርት ቺንግ ሃይም "የመንፈሳዊ ስርጭቱን" (spiritual transmission) ታደርጋለች። ይህ የመጀመርያው የመለኮታዊ ህልውና ቅምሻ የሚሰጠው በጸጥታ ነው። ይሄን "በር"

45. የቅጽበታዊ መገለጥ ቁልፍ ታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ

ለእናንተ ለመከፈት መምህርት ቺንግ ሃይ የግድ በአካል መገኘት አያስፈልጋትም። ስርጭቱ የዘዴው አስፈላጊው ክፍል ነው። ያለመምህርቷ ቸርነት ቴክኒኮቹ ብቻቸውን ብዙም አይጠቅሙም።

በመንፈሳዊ ጅማሬ ጊዜ ወዲያውኑ ውስጣዊውን ድምጽ ልትሰሙና ውስጣዊውን ብርሃን ልታዩ ስለምትችሉ ይሄ ድርጊት አንዳንድ ጊዜ "ድንገተኛ" ወይም "ቅጽበታዊ መገለጥ" በመባል ይጠቀሳል።

መምህርት ቺንግ ሃይ ሁሉም አይነት ስረ-መሰረት እና ሃይማኖታዊ ትስስር ያላቸውን ሰዎች መንፈሳዊ ጅማሬ ለመስጠት ትቀበላለች። ሃይማኖታችሁን ወይም የእምነት ስርአታችሁን መቀየር አያስፈልጋችሁም። ከወቅታዊ የአኗኗር ሁኔታችሁ ጋር የማይሄድ ማነኛውንም ድርጅት እንድትቀላቀሉ ወይም በማነኛውም መንገድ ተሳትፎ እንድታደርጉ አትጠየቁም።

ነገር ግን ቪጋን (የእጽዋት ውጤት ተመጋቢ) እንድትሆኑ ትጠየቃላችሁ። የእድሜ ልክ የቪጋን ምግብ ተመጋቢ ለመሆን ቃል መግባት መንፈሳዊ ጅማሬ ለማግኘት አስፈላጊ ቅድመ-ሁኔታ ነው።

መንፈሳዊ ጅማሬው የሚሰጠው ከክፍያ ነጻ ነው።

ከመንፈሳዊ ጅማሬ በኋላ ከእናንተ የሚጠበቁት ነገሮች በየቀኑ የኳን ኢን ተመስጦ ዘዴን መተግበርና አምስቱን መመሪያዎች መጠበቅ ብቻ ናቸው። መመሪያዎቹ እራሳችሁን እንዲሁም ሌላ ማነኛውንም ህይወት ያለው ፍጡር እንዳትጎዱ የሚያግዟችሁ መመሪያዎች ናቸው። እነዚህ ተግባሮች የመጀመሪያው የመገለጥ ተሞክሯችሁ ጥልቅ እንዲሆንና እንዲጎለብት ያደርጋሉ፣ እንዲሁም በስተመጨረሻ የከፍተኛውን የንቃት ደረጃ ወይም እግዚአብሄርነት ለራሳችሁ እንድታገኙ ያደርጓችኋል። በየቀኑ ካልተገበራችሁ ግን፣ በእርግጠኛነት፣ ከሞላ ጎደል መገለጣችሁን እረስታችሁ ወደ መደበኛ የንቃተ ህሊና ደረጃ ትመለሳላችሁ።

የመምህርት ቺንግ ሃይ አላማ እራሳችንን የቻልን እንድንሆን እኛን ማስተማር ነው። ስለዚህ በማነኛውም ሰው፣ በራሳቸው ሊተገበር የሚችል ዘዴ ነው የምታስተምረው፣ ያለምንም አይነት ድጋፍ ወይም ያለምንም መሳሪያ። ተከታዮችን፣ አምላኪዎችን፣ ወይም ደቀ-መዝሙሮችን የምትፈልግ፣ ወይም የአባልነት ግዴታ የሚከፈልበት ድርጅት ለማቋቋም የምትፈልግ አይደለችም። ከእናንተ ገንዘብ፣ ስግደት፣ ወይም ስጦታ አትቀበልም፤ ስለዚህ እነዚህን ነገሮች ለእሷ ማቅረብ አያስፈልጋችሁም።

በእለት ተለት ኑሯችሁ ላይ የምታደርጉትን ትጋትና እራሳችሁን በቅድስና መንገድ ለማሻሻል የምታደርጉትን የተመስጦ ተግባር ነው የምትቀበለው።

ኣምስቱ መመሪያዎች

1. ማነኛውንም ህይወት ያለው ፍጡርን ከመጉዳት ተቆጠቡ*።
2. እውነት ያልሆነን ነገር ከመናገር ተቆጠቡ።
3. የእራሳችሁ ያልሆነን ነገር ከመውሰድ ተቆጠቡ።
4. ከግብረ ስጋዊ ምግባረ ብልሹነት ተቆጠቡ።
5. የሚያሰክሩ ነገሮችን ከመጠቀም ተቆጠቡ**።

* ይሄ መመሪያ ጥብቅ የቪጋን (vegan) ኣመጋገብ መከተልን የሚጠይቅ ነው። ምንም ስጋ፣ የወተት ተዋጽኦ፣ ኣሳ፣ የኣእዋፍ ስጋ (poultry) ወይም እንቁላል (የወንድ የዘር ፍሬ ያለው ወይም የሌለው) ኣይፈቀድም።

** ይሄ ማነኛውንም ኣይነት መርዝ፣ ለምሳሌ ያክል መጠጥ፣ ሃሺሽ፣ ትምባሆ፣ ቁማር፣ ወሲባዊ ስሜትን የሚያነሳሱ ፊልሞች፣ ስነ-ጽሁፎች፣ ፎቶግራፎች፣ ወዘተ. (pornography)፣ እንዲሁም ከልክ በላይ ጭካኔ የሞላባቸው ፊልሞች ወይንም ስነ-ጽሁፍ ወይንም የቪዲዮ ጨዋታዎችን (video games) ማስወገድን ያካትታል።

"ሙሉ በሙሉ መለኮታዊ የሆነ ሰው ሙሉ በሙሉ የሰው ልጅ ነው። ሙሉ በሙሉ የሰው ልጅ የሆነ ሙሉ በሙሉ መለኮታዊ ነው። በኣሁኑ ሰኣት የሰውን ልጅ ግማሽ ብቻ ነን። ነገሮችን የምናደርገው በጥርጣሬ ነው፣ ነገሮችን የምናደርገው በራስ ወዳድነት (ego) ነው። ይሄን ሁሉ ለእኛ ደስታ፣ ለእኛ ተሞክሮ የሚያመቻቸው እግዚኣብሄር እንደሆነ ኣናምንም። ሃጢያትንና ጽድቅን እናነጣጥላለን። ሁሉን ነገር እናካብደዋለን፣ እናም በእራሳችንና በሌሎች ሰዎች ላይ እንፈርዳለን። እግዚኣብሄር ማድረግ ስላለበት ነገር ባበጀናቸው የራሳችን ገደቦች እንሰቃያለን። ተረዳችሁ? በእውነቱ እግዚኣብሄር በውስጣችን ነው እና እንገድበዋለን። እራሳችንን ማስደሰትና መጫወት እንፈልጋለን፣ እንዴት ማድረግ እንዳለብን ግን ኣናውቅም። ሌሎች ሰዎችን 'ኣሀ! ያን ማድረግ የለባችሁም' እንላለን፣ እንዲሁም ለራሳችን 'ያን ማድረግ የለብኝም። ይሄን ማድረግ የለብኝም። ስለዚህ ለምን ቪጋን እሆናለሁ?' እንላለን። ኣዎ፣ ኣውቃለሁ። እኔ ቪጋን የሆንኩት በውስጤ ያለው እግዚኣብሄር ስለሚፈልገው ነው።"

~ታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ~

"ለሰከንድ እንኳን በተግባራችን፣ በንግግራችንና በኣስተሳሰባችን ንጹህ ብንሆን ሁሉም ኣማልእክት (deities and gods) እና ጠባቂ መላእክት ይደግፉናል። በዚያን ጊዜ፣ ጠቅላላው ዩኒቨርስ የእኛ ይሆናል እንዲሁም ይደግፈናል፤ እና እኛ እንድንነግስበት ዙፋኑ ያለው እዚያ ነው።"

~ታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ~

የቪጋን ኣመጋገብ ጥቅሞች

በማህበር ኣባላት የተጠናቀሩ መረጃዎች

በኳን ኢን ዘዴ መንፈሳዊ ጅማሬ ለማግኘት የቪጋን ኣመጋገብ ለመከተል የእድሜ ልክ ውሳኔ ማድረግ ኣንድ ቅድመ ሁኔታ ነው። ከእጽዋት የሚገኙ ምግቦች በዚህ ኣመጋገብ ውስጥ ይፈቀዳሉ፤ ነገር ግን እንቁላልን ጨምሮ ሌሎች ከእንስሳስት የሚገኙ ምግቦች ሁሉ መበላት የለባቸውም። ለዚህም ብዙ ምክንያቶች ኣሉት፣ ነገር ግን በጣም ኣስፈላጊው ማነኛውንም ህይወት ያለው ፍጡርን ከመጉዳት እንድንቆጠብ ከሚነግረን ከመጀመሪያው መመሪያ፣ ወይም **ኣትግደል** ከሚለው የመጣ ነው።

ሌሎች ህያው ፍጡራንን ኣለመግደል ወይንም ኣለመጉዳት ለእነሱ ጥቅም መሆኑ ግልጽ ነው። ብዙ ግልጽ ያልሆነው ሌሎችን ከመጉዳት መቆጠብ እኛንም እኩል የሚጠቅም የመሆኑ እውነታ ነው። ለምን? በካርማ ህግ ምክንያት:- **እንደዘራህው ታጭዳለህ።** የስጋ ኣምሮታችሁን ለማርካት ስትገድሉ፣ ወይም ሌሎች ሰዎች እንዲገድሉላችሁ ስታደርጉ የካርማን እዳ ትቀበላላችሁ፤ እና ይሄም እዳ ውሎ ኣድሮ መከፈል ኣለበት።

ስለዚህ በጣም በእውነተኛ ትርጉሙ፣ የቪጋን ኣመጋገብን መጠበቅ ለራሳችን የምንሰጠው ስጦታ ነው። የተሻለ ጥሩ ስሜት ይሰማናል፣ የካርማ እዳችን ክብደት ቀለል ሲልልን የህይወታችን ጥራት ይሻሻላል፣ እንዲሁም ወደ ኣዲስ ረቂቅ ሰማያዊ ግዛት ውስጣዊ ራእይ የመግቢያ ፈቃድ ይበረከትልናል። መክፈል ያለባችሁ ትንሽ ዋጋ ትልቅ ግምት ኣለው!

ስጋ መብላት መቃወምን በሚመለከት የሚደረጉ መንፈሳዊ ክርክሮች ለኣንዳንድ ሰዎች ኣሳማኝ ቢሆኑም ቪጋን ለመሆን ሌሎች ኣሳማኝ ምክንያቶች ኣሉ። የሁሉም ምክንያቶች ስረ-መሰረት ተሞክሮ ነው። ከግል ጤናና የተመጣጠነ ኣመጋገብ፣ ከስነ-ምህዳርና ኣካባቢ፣ ከግብረገብነትና ከእንስሳ ስቃይ፣ እንዲሁም ከኣለም ረሃብ ጋር የተገናኙ ጉዳዮች ናቸው።

ጤናና የተመጣጠነ አመጋገብ

ኣያት ቅድመ-ኣያቶቻችን በተፈጥሮ ቪጋኖች እንደነበሩ የሰው ዝግመተ ለውጥ (evolution) ጥናቶች ኣሳይተዋል። የሰው ኣካል ኣወቃቀር ስጋ ለመብላት የተሰራ ኣይደለም። ይሄን ያሳየው ዶ.ር ጂ.ኤስ. ሃንቲንጌን ከኮሎምቢያ ዩኒቬረስቲ በንጽጽራዊ መልኩ የሰውነት ክፍሎችን ጥናት (comparative anatomy) ላይ የጻፉት ጽሁፍ ነው። ስጋ በሎች (carnivores) ኣጭር ቀጭን ኣንጀትና ደንዳኔ እንዳላቸው ጠቁሟል። ደንዳኔኣቸው በባህሪው በጣም ቀጥ ያለና ለስላሳ ነው። በኣንጻሩ፣ ቬጂቴሪየን እንስሳት ረጅም ቀጭን ኣንጀትና ረጅም ደንዳኔ ነው ያላቸው። ስጋ ዝቅተኛ የቃጫ (fiber) ይዘት እና ከፍተኛ የፕሮቲን እፍግታ (density) ስላለው፣ ቀጭን ኣንጀት ንጥረ ነገሮችን ለመምጠጥ ረጅም ጊዜ ኣይፈልግም፡- እናም የስጋ በሎች ቀጭን ኣንጀት ከቬጂቴሪየን እንስሳት በርዝመት ያጥራል።

ሰዎች ልክ እንደሌሎች በተፈጥሮ ቬጂቴሪየን እንደሆኑ እንስሳት ሁሉ፣ ረጅም ቀጭን ኣንጀትና ደንዳኔ ነው ያላቸው። በኣንድ ላይ፣ ኣንጀቶቻችን ሲጠጋጋ ሃያ-ስምንት ጫማ (ስምንት ሜትር ተኩል) ይረዝማሉ። ቀጭን ኣንጀት እርስ በራሱ ላይ ብዙ ጊዜ የተጣጠፈ ነው፣ እንዲሁም ግድግዳዎቹ የተጠማዘዙ ናቸው፣ ለስላሳ ኣይደሉም። የሰው ኣንጀት ከስጋ በሎች ኣንጀት ስለሚረዝም፣ የምንበላው ስጋ በኣንጀታችን ውስጥ ለረጅም ጊዜ ይቆያል። ስለሆነም ስጋው ሊበሰብስና መርዛማ ነገሮችን ለፈጥር ይችላል። እነዚህ መርዛማ ነገሮች ለትልቅ ኣንጀት ነቀርሳ (colon cancer) እንደምክንያት በመሆን ይጠቀሳሉ፤ እንዲሁም ስራው መርዛማ ነገሮችን ማስወገድ በሆነው በጉበት ላይ ጫና ያበዙበታል። ይሄም ስሮስስ (cirrhosis) እንዲሁም የጉበት ካንሰርም ቢሆን ሊያስከትል ይችላል።

ስጋ በኩላሊቶች ላይ ጫና የሚጨምሩና እንዲሁም የኩላሊትን ስራ ሊያበላሹ የሚችሉ ብዛት ያላቸው ዩሮካይኔስ ፕሮቲን (urokinase protein) እና ዩሪያ ይይዛል። በእያንዳንዱ ፓውንድ ጥብስ (steak) ውስጥ ኣስራ ኣራት ግራም ዩሮካይኔስ ፕሮቲን ይገኛል። ህይወት ያላቸው ህዋሳት (cells) በዩሮካይኔስ ፕሮቲን ፈሳሽ ውስጥ ከተጨመሩ የሜታቦሊክ ስራቸው ይፈርሳል። በተጨማሪም ስጋ ሴሉሎስ ወይም ፋይበር ይጎድለዋል፤ እና የፋይበር ኣለመኖር ደግሞ በቀላሉ የሆድ ድርቀት ሊፈጥር ይችላል። የሆድ ድርቀት የፊንጢጣ ካንሰር (rectal cancer) ወይም ደግሞ ክንታሮት እንደሚያስከትል ይታወቃል።

በስጋ ውስጥ ያሉት ኮለስትሮልና ሳቹሬትድ ስቦች የልብና የደም ቧንቧ በሽታዎችንም (cardiovascular disorders) ይፈጥራሉ። የልብና የደም ቧንቧ በሽታዎች በኣሜሪካ እንዲሁም ኣሁን በፎርሞሳ ውስጥ በኣንደኛ ደረጃ የሚገኙ የሞት ምክንያቶች ናቸው። ካንሰር ደግሞ በሁለተኛ ደረጃ የሚገኝ የሞት ምክንያት ነው። የጥናት ሙከራዎች

እንደሚያመለክቱት ስጋን ማቃጠልና መጥበስ ሃይለኛ ካንሰር ኣምጪ ነገር (carcinogen) የሆነ የኬሚካል ንጥረ-ነገር (ሜታይልኮላንትሬን) ይፈጥራል።

ብዙ ሰዎች በሁሉም ልኳንዳ ቤቶች ላይ ቁጥጥር ይደረጋል በሚል፣ ስጋ ንጹህና የማያሰጋ ነው ብለው ያስባሉ። እውነተኛ ምርመራ ለማድረግ በእያንዳንዱ ልኳንዳ ቤት በየቀኑ እጅግ በጣም ብዙ ከብቶች፣ ኣሳማዎች፣ ኣእዋፍ፣ ወዘተ. ለሽያጭ ይገደላሉ። እያንዳንዱን እንስሳ መመርመር ይቅርና የሆነ ቁራጭ ስጋ ካንሰር ይኑርበት ወይም ኣይኑርበት ለማረጋገጥ በጣም ከባድ ነው። በኣሁኑ ጊዜ፣ የስጋው ኢንዱስትሪ እንስሳው ራሱ ላይ ችግር ካለበት ራሱን ብቻ ቆርጦ ይጥላል፣ ወይም የታመመውን እግር ቆርጦ ይጥላል። መጥፎ ክፍሎች ብቻ ተወግደው ቀሪው ይሸጣል።

ታዋቂው ቬጂቴሪየን፣ ዶ.ር ጄ.ኤች. ኬሎግ እንዲህ ብለዋል፣ “ቬጂቴሪየን ምግብ ስንመገብ፣ ምግቡ በምን ኣይነት በሽታ እንደሞተ መጨነቅ ኣይገባንም። ይሄም ኣስደሳች መኣድ ያደርገዋል።”

ኣሁንም ሌላ ኣሳሳቢ ጉዳይ ኣለ። ኣንቲባዮቲኮች እንዲሁም ስቴሮይዶችና የእድገት ሆርሞኖችን ያካተቱ ሌሎች መድሃኒቶች ወይ ወደ እንስሳት ምግብ ይጨመራሉ ኣለበለዚያ ደግሞ በቀጥታ ለእንስሳት በመርፌ ይሰጣሉ። እነዚህ መድኃኒቶች እነዚህን እንስሳት ወደሚበሉ ሰዎች ሰውነት ውስጥ እንደሚገቡ ሪፖርት ተደርጓል። በስጋ ውስጥ ያሉ ኣንቲባዮቲኮች ለሰዎች ጥቅም የሚውሉትን ኣንቲባዮቲኮች ውጤታማነት የመቀነስ እድል ኣላቸው።

የቬጂቴሪየን ምግብ መሉ በሙሉ የተመጣጠነ ምግብ ኣይደለም ብለው የሚገምቱ ኣንዳንድ ሰዎች ኣሉ። ኣሜሪካዊው የቀዶ ጥገና ሃኪም፣ ዶ.ር ሚለር በፎርሞሳ ውስጥ ለኣርባ ኣመታት ያክል በህክምና ሙያ ኣገልግለዋል። ለሰራተኞች እንዲሁም ለበሽተኞች ሙሉ በሙሉ ቬጂቴሪየን መኣዶች የሚቀርቡበት ሆስፒታል እዚያው መስርተዋል። እሳቸው እንደዚህ ብለዋል፣ “በዘመናዊ ሳይንስ የሚሰጠን መድሃኒት እጅግ ተሻሽሏል፤ ነገር ግን ህመምን ብቻ ነው ማከም የሚችለው። ጤናችንን የሚጠብቀው ግን ምግብ ነው።” እዲህ ሲሉም ጠቁመዋል፣ “ከተክሎች የሚገኝ ምግብ ከስጋ ይልቅ በጣም ቀጥተኛ የተመጣጠነ ምግብ ምንጭ ነው። ሰዎች እንስሳትን ይበላሉ፤ ነገር ግን የምንበላቸው እንስሳት የተመጣጠነ ምግባቸውን የሚያገኙት ከተክሎች ነው። የኣብዛኛው እንስሳት እድሜ ኣጭር ነው፣ እንዲሁም እንስሳት ከሞላ ጎደል ሁሉም የሰው ልጅን የሚያጠቁ በሽታዎች ይይዟቸዋል። የሰው ልጅ በሽታዎች የታመሙ እንስሳትን ከመብላት የመጡ ለመሆናቸው በጣም ትልቅ ግምት የሚሰጠው ነው። ስለዚህ ሰዎች ለምን የተመጣጠነ ምግባቸውን በቀጥታ ከተክሎች ኣያገኙም?” ጥሩ ጤናን ለመጠበቅ የሚያስፈልጉ ምግቦችን ለማግኘት የሚያስፈልጉትን እህል (cereals)፣ ጥራጥሬ (beans) እና ኣትክልት ብቻ እንደሆኑ ዶ.ር ሚለር ሃሳባቸውን ይሰጣሉ።

ብዙ ሰዎች የእንስሳት ፕሮቲን ከኣትክልት ፕሮቲን ይበልጣል የሚል ሃሳብ ኣላቸው ምክንያቱም የእንስሳት ፕሮቲን ምልኡ ፕሮቲን እንዲሁም ከኣትክልት የሚገኝ ፕሮቲን ደግሞ ያልተሟላ ተደርጎ ስለሚወሰድ። በእውነቱ ግን ኣንዳንድ የኣትክልት ፕሮቲን ምልኡ ናቸው፣ እንዲሁም በርካታ ያልተሟሉ የፕሮቲን ምግቦችን በማቀላቀል ምልኡ ፕሮቲን መፍጠር ይቻላል።

መጋቢት 1988 እ.ኤ.ኣ. የኣሜሪካ የስነ-ምግብ ማህበር (American Dietetic Association) እንዲህ ሲል ኣስታውቋል፦ "የቬጂቴሪየን ምግቦች ጤና የሚሰጡና በኣግባቡ ከታቀዱ የተመጣጠነ ምግብ ለመስጠት በቂ ናቸው የሚለው የኤ.ዲ.ኤ. ኣቋም ነው።"

ብዙ ጊዜ ስጋ-ተመጋቢዎች ከቬጂቴሪኖች እንደሚጠነክሩ ውሸት በሆነ መልኩ ይታመናል፣ ነገር ግን የዬይል (Yale) ዩኒቨርስቲ ፕሮፌሰር ኢርቪንግ ፊሸር በ32 ቬጂቴሪየኖችና በ15 ስጋ-በሎች ላይ ያካሄዱት ሙከራ እንደሚያሳየው ቬጂቴሪየኖች ከስጋ-በሎች የበለጠ ብርታት ነበራቸው። ሰዎቹ እጃቸውን በመዘርጋት እስከሚችላቸው የጊዜ ርዝመት ድረስ እንዲቆዩ ኣደረጉ። የሙከራው ውጤት ግልጽ ነበር። ከ15ቱ ስጋ-በሎች ውስጥ፣ ሁለት ሰዎች ብቻ ነበሩ ከኣስራ ኣምስት እስከ ሰላሳ ደቂቃዎች ያክል ክንዶቻቸውን ዘርግተው ለመቆየት የቻሉት። ነገር ግን ከ32ቱ ቬጂቴሪየኖች፦ 22 ሰዎች ከኣስራ ኣምስት እስከ ሰላሳ ደቂቃዎች ያክል ክንዶቻቸውን ዘርግተው መቆየት ችለዋል፣ 15 ሰዎች ከሰላሳ ደቂቃዎች በላይ፣ 9 ሰዎች ከኣንድ ሰኣት በላይ፣ 4 ሰዎች ከሁለት ሰኣታት በላይ፣ እንዲሁም ኣንድ ቬጂቴሪያን ከሶስት ሰኣታት በላይ ክንዶቹን ዘርግቶ መቆየት ችሏል።

በርካታ የረጅም ርቀት ሩጫ ኣትሌቶች ውድድሮችን ከማድረጋቸው በፊት ባሉት ጊዜያት የቪጋን ወይም የቬጂቴሪየን ኣመጋገብን ይከተላሉ። የቪጋንና የቬጂቴሪየን ህክምና ባለሙያ የሆኑት ዶ.ር ባርባራ ሙር የመቶ ኣስር ማይል ውድድርን በሃያ-ሰባት ሰኣታት ከሰላሳ ደቂቃዎች ኣጠናቀዋል። የሃምሳ-ስድስት ኣመቷ ሴትዮ፣ በወጣት ወንዶች ተይዘው የነበሩ ክበረ-ወሰኖችን በሙሉ በሰበሩበት ጊዜ እንዲህ ብለዋል፦ "የተሟላ የቬጂቴሪየን ምግብ የሚወስዱ ሰዎች ጠንካራ ሰውነትን፣ እንዲሁም ብሩህ ኣእምሮንና የጸዳ ህይወትን በደስታ እንደሚያሳልፉ ለማሳየት ኣርኣያ ለመሆን እፈልጋለሁ።"

ኣንድ ቪጋን ከምግቡ ውስጥ በቂ ፕሮቲን ያገኛልን? የኣለም የጤና ድርጅት (World Health Organisation) በየቀኑ ከምናገኛቸው ካሎሪዎች ውስጥ 4.5%ቱ ከፕሮቲን የሚገኝ እንዲሆን ይመክራል። ስንዴ 17%ቱ፣ ኣበባ ጎመን (broccoli) (ባለ ደረቅ መሰረቱ) 45%ቱ፣ እንዲሁም ሩዝ 8%ቱ፣ ካሎሪ ፕሮቲን ነው። ስጋን ሳንበላ በፕሮቲን የበለጸገ ምግብ ማግኘት በጣም ቀላል ነው። ከፍተኛ ስብነት ካላቸው ምግቦች

የሚመጡ ብዙ በሽታዎችን ማለትም እንደ የልብ በሽታና ብዙ ኣይነት ካንሰሮችን በማስወገድ ተጨማሪ ጥቅም ከመስጠቱ ጋር ቪጋንነት ያለጥርጥር ቀዳሚ ምርጫ ነው።

ስጋንና እንዲሁም ከፍተኛ መጠን ያለው የሳቹሬትድ ስብ ያላቸው ሌሎች ከእንስሳት የተወጣጡ ምግቦችን ከልክ በላይ በመብላትና በልብ በሽታ፣ በጡት ካንሰር፣ በኣንጀት (ኮሎን) ካንሰር፣ እንዲሁም በስትሮክ መካከል ያለው ቁርኝት ተረጋግጧል። ዝቅተኛ የስብ መጠን ባለው የቪጋን ኣመጋገብ ብዙ ጊዜ የምንከላከላቸውና እንዲሁም ኣንዳንድ ጊዜ የምንፈውሳቸው ሌሎች በሽታዎች የሚከተሉትን ያጠቃልላል፦ የኩላሊት ጠጠር፣ የወንድ የዘር ፍሬ (ፕሮስቴት) ካንሰር፣ የስኳር በሽታ፣ የጨጓራ ቁስለት (peptic ulcers)፣ የሃሞት ጠጠር፣ የኣንጀት መቆጣት፣ (irritable bowel syndrome)፣ ኣርትራይቲስ፣ የድድ በሽታ፣ ፊትና ኣንገት ላይ የሚወጣ የቆዳ በሽታ (acne)፣ የጣፊያ ካንሰር፣ የጨጓራ ካንሰር፣ የደም የስኳር መጠን መውረድ (hypoglycemia)፣ የሆድ ድርቀት፣ የስርኣተ ልመት ኣካላት እብጠት (ዳይቨርቲኩሊቲስ)፣ የደም ግፊት (hypertension)፣ የኣጥንቶች ደካማ መሆንና መሰበር (osteoporosis)፣ የእንቁላል እጢ ካንሰር (ovarian cancer)፣ ክንታሮት፣ ከልክ ያለፈ ውፍረት (obesity)፣ እና ኣስም ናቸው።

ስጋን ከመብላት የበለጠ ኣደገኛ የሆነ ግላዊ የጤና ኣደጋ የለም፣ ሲጋራ ከማጤስ ሌላ።

ስነ-ምህዳርና ኣካባቢ

እንስሳትን ለስጋ ማርባት የራሱ የሆነ የሚያስከትላቸው ነገሮች ኣሉት። የደን ውድመትን፣ የኣለም ሙቀት መጨመርን፣ የውሃ እጥረትን፣ በረሃማነትን፣ የሃይል (energy) ሃብቶችን ያለኣግባብ መጠቀምንና የኣለም ረሃብን ያስከትላል። መሬትን፣ ውሃን፣ ኢነርጂንና የሰው ሃይልን ስጋ ለማምረት ጥቅም ማዋል የምድርን ሃብቶች የምንጠቀምበት ውጤታማው መንገድ ኣይደለም።

ከ1960 እ.ኤ.ኣ. ጀምሮ ወደ 25% የሚደርስ የመካከለኛው ኣሜሪካ ደን ለስጋ ከብቶች ማድለቢያ የሚሆን ግጦሽ ለመፍጠር ተቃጥሏል እንዲሁም ተመንጥሯል። ከደን የተገኘ እያንዳንዱ ኣራት ወቄት (ounce) ሃምበርገር 55 ስኩዌር ጫማ የትሮፒክስ ደን እንደሚያወድም ተገምቷል። በተጨማሪም፣ ከብት ማርባት የኣለም ሙቀት መጨመርን ለሚያስከትሉ ሶስት ጋዞች መፈጠር ከፍተኛ ኣስተዋጽኦ ያደርጋል፤ ለውሃ ብክለት ዋነኛው ምክንያት ሲሆን እንዲሁም ለእያንዳንዱ ፓውንድ ስጋ መመረት ኣስደንጋጭ የሆነ 2,464 ጋሎን ውሃ ይጠይቃል። ኣንድ ፓውንድ ቲማቲም ለማምረት 29 ጋሎን ውሃ ብቻ ነው የሚወስደው እንዲሁም ኣንድ ፓውንድ ሙሉ ዳቦ ስንዴ

ለማምረት 139 ጋሎን ውሃ ይጨርሳል። በሃገረ ኣሜሪካ ጥቅም ላይ ከሚውለው ውሃ ወደ ግማሽ የሚጠጋው ወደ ቀንድ ከብቶችና ሌሎች ከብቶች ቀለብ ማብቀያ እርሻ ይሄዳል።

የቀንድ ከብት ለማርባት የምንጠቀማቸውን ሃብቶች የኣለም ህዝብን ለመመገብ እህል ለማምረት ብንጠቀማቸው ኑሮ በርካታ ሰዎችን መመገብ በተቻለ ነበር። ኣጃ የሚያበቅል ኣንድ ኤክር(0.405 ሄክታር) መሬት ኣጃውን ለከብቶች ከመመገብ ይልቅ ለሰዎች ቢሰጥ 8 እጥፍ ፕሮቲን እንዲሁም 25 እጥፍ ካሎሪ ያመርታል። ለኣበባ ጎመን የሚውል ኣንድ ኤክር መሬት 10 እጥፍ ፕሮቲን፣ ካሎሪና ኒያሲን ያመርታል። የዚህ ኣይነት የእስታትስቲክስ መረጃዎች በርካታ ናቸው። ለከብት እርባታ የሚውለው መሬት ሰዎችን ለመመገብ ወደ ሰብል ማምረቻነት ቢቀየር ኑሮ የኣለም ሃብቶች የበለጠ ውጤታማ በሆነ መንገድ ጥቅም ላይ በዋሉ ነበር።

የቪጋን ምግብን መመገብ “በፕላኔቷ ላይ ይበልጥ ከብደታችሁ ቀሏችሁ ለመራመድ” ያስችላችኋል። የሚያስፈልጋችሁን ብቻ ከመውሰድና ትርፍ ነገሮችን ከመቀነስ በተጨማሪ፣ ምግብ በበላችሁ ቁጥር ህይወት ያለው ፍጥረት መሞት እንደሌለበት ስታወቁ ይበልጥ ጥሩ ስሜት ይሰማችኋል።

የኣለም ረሃብ

በዚች ፕላኔት ላይ ወደ ኣንድ ቢሊየን የሚጠጋ ህዝብ በረሃብና በተመጣጠነ ምግብ እጥረት ይሰቃያል። ከ40 ሚሊየን በላይ የሚሆኑት ደግሞ በየኣመቱ በረሃብ ይሞታሉ፣ እንዲሁም ከእነዚህ ውስጥ ኣብዛኛዎቹ ህጻናት ናቸው። ይህ በእንዲህ እንዳለ፣ ከኣንድ ሶስተኛ በላይ የሚሆነው የኣለም የእህል ምርት ሰዎችን ከመመገብ ይልቅ ወደ ከብቶች ምግብነት ይቀለበሳል። በኣሜሪካን ሃገር ከሚመረተው እህል በሙሉ 70%ቱን ከብቶች ይፈጁታል። ከብቶችን ከመመገብ ይልቅ ሰዎችን ብንመግብ ኑሮ ማንም ሰው ባልተራበ ነበር።

የእንስሳት ስቃይ

በኣሜሪካን ሃገር ውስጥ በየቀኑ ከ100,000 በላይ ላሞች ስለመታረዳቸው ሃቅ ግንዛቤ ኣላችሁን?

በምእራባዊያን ሃገሮች ውስጥ ያሉት እንስሳት ኣብዛኛዎቹ "በእንስሳት ማርቢያ ፋብሪካዎች" ውስጥ ነው የሚረቡት። እነዚህ ፋብሪካዎች ለእርድ የሚሆኑ ከፍተኛ ቁጥር ያላቸው እንስሳትን በዝቅተኛ ወጪ ለማምረት ታስበው የተሰሩ ናቸው። እንስሳቱ ኣንድ ላይ ታጭቀው፣ ትክክለኛ መልክና ቅርጻቸው ጠፍቶ መኖን ወደ ስጋነት እንደሚለውጥ ማሽን ይታያሉ። ይሄ ኣብዛኛዎቻችን በኣይናችን በብሌኑ ፈጽሞ የማናየው ሃቅ ነው። "የኣንድ ጊዜ የቁራ ጉብኝት የእድሜ ልክ ቪጋን ያደርጋችኋል።" ተብሏል።

ሊዮ ቶልስቶይ እንዲህ ብሏል፣ "ቄራዎች እስካሉ ድረስ የጦር ሜዳዎች እንዲሁ ይኖራሉ። የቬጂቴሪየን ኣመጋገብ የሰብኣዊነት የኣሲድ ሙከራ (acid test) ነው።" ምንም እንኳን ኣብዛኛዎቻችን መግደልን በሙሉ ልብ ባንፈቅድም በምንበላቸው እንስሳት ላይ ምን እንደሚደረግ ምንም ኣይነት ትክክለኛ ግንዛቤ ሳይኖረን ህብረተሰቡ የሚደግፈውን ስጋን ኣዘውትሮ የመብላት ልምድን ኣዳብረናል።

የቅዱሳን እንዲሁም የሌሎች ወዳጅነት

ታሪክ መዝገብ ላይ መስፈር ከጀመረበት ጊዜ ጀምሮ ኣትክልት የሰው ልጅ የተፈጥሮ ምግብ ሆኖ የቆየ መሆኑን ማየት እንችላለን። ሁሉም ቀደምት የግሪክና የእብራይስጥ ኣፈ-ታሪኮች ሰዎች በመጀመርያ ፍራፍሬ ይበሉ እንደነበር ይናገራሉ። የጥንት ግብጻዊያን ቄሶች ፈጽሞ ስጋ በልተው ኣያውቁም። በርካታ ታላላቅ የግሪክ ፈላስፋዎች ለምሳሌ ያክል ፕላቶ፣ ዲዮጋንስ እንዲሁም ሶቅራጥስ ሁሉም ቬጂቴሪያንነትን ይደግፋሉ።

በህንድ ውስጥ ሻክያሙኒ ቡዳ ማንኛቸውንም ህይወት ያላቸው ነገሮችን ያለመጉዳት የሚለውን የኣሂምሳን ህግ ጠቃሚነት ኣጽንኦት ይሰጠዋል። ደቀ-መዝሙሮቹ ስጋ እንዳይበሉ፣ ኣለበለዚያ ግን ሌሎች ህይወት ያላቸው ፍጡራን እነሱን ሲያዩ ፍርሃት እንደሚያድርባቸው ኣስጠንቅቋቸዋል። ቡዳ የሚከተሉትን ኣስተያየቶች ሰጥቷል፦ ***ስጋ መብላት በቃ የተማርነው ልማድ ነው። በመጀመርያ የስጋ ኣምሮትን ይዘን ኣልነበረም የተወለድነው። ስጋ የሚበሉ ሰዎች በውስጣቸው ያለውን የታላቅ ምህረት ዘር ነው የቆረጡት። ስጋ የሚበሉ ሰዎች እርስ በርሳቸው ይገዳደላሉ እንዲሁም እርስ በርሳቸው ይበላላሉ... በዚህ የህይወት ዘመን እኔ እበላሃለሁ እንደዚሁም ኣንተ በሚቀጥለው***

ህይወት ትበላኛለህ... እና ይሄ ሁልጊዜ በዚህ መንገድ ይቀጥላል። ከሶስቱ (የቅዠት) ግዛቶች እንዴት ነው ለዘለአለም መውጣት የሚችሉት?

ብዙዎች ቀደምት ታኦይስቶች፣ ቀደምት ክርስቲያኖችና ኣይሁዶች ቬጂቴሪያኖች ነበሩ። በመጽሃፍ ቅዱስ ውስጥ እንዲህ ተመዝግቧል፡- ***እናንተ ትመገቧቸው ዘንድ ሁሉንም የእህል ኣይነቶችና እንዲሁም ሁሉንም የፍራፍሬ ኣይነቶች ሰጠኋችሁ፤ ነገር ግን ለዱር ኣራዊት እንዲሁም ለሁሉም ኣእዋፍ ምግባቸው ይሆን ዘንድ ሳርና ቅጠላማ እጽዋትን ሰጠኋቸው።*** (ኦሪት ዘፍጥረት 1፣29) በመጽሃፍ ቅዱስ ውስጥ ስጋ መብላትን የሚከለክሉ ሌሎች ምሳሌዎች፡- ***ደም ያለበትን ስጋ ኣትብሉ ምክንያቱም ነፍሱ ያለው ከደሙ ነው።*** (ኦሪት ዘፍጥረት 9፣4) እግዚኣብሄር እንዲህ ብሏል፣ ***ለእኔ መስዋእት ለማቅረብ ብላችሁ የተቀጠቀጠ ወይፈን እንዲሁም ሴት ፍየል እንድትገድሉ ማን ነገራችሁ? ጸሎታችሁን እሰማ ዘንድ ከዚህ ንጹህ ደም እራሳችሁን እጠቡት፤ ኣለበለዚያ ግን ፊቴን ከእናንተ ኣዞራለሁ ምክንያቱም እጆቻችሁ በደም የተጨመላለቁ ናቸውና። ይቅር እላችሁ ዘንድ ንስሃ ግቡ።*** (ኢሳይያስ 1፣11-16) ከኢየሱስ ደቀ-መዝሙሮች ኣንዱ የሆነው ቅዱስ ጳውሎስ ለሮማውያን በጻፈው ደብዳቤ ላይ እንዲህ ብሏል፣ ***ስጋን ኣለመብላት ወይንንም ኣለመጠጣት መልካም ነው።*** (ሮማ 14፣21)

በቅርቡ የታሪክ ተመራማሪዎች በኢየሱስ ህይወትና እንዲሁም በትምህርቶቹ ላይ ኣዲስ ብርሃን የፈነጠቁ ብዙ የጥንት መጻህፍትን ኣግኝተዋል። ኢየሱስ እንዲህ ብሏል፡- ***የእንስሳትን ስጋ የሚበሉ ሰዎች የራሳቸው መቃብሮች ይሆናሉ። እውነት እላችኋለሁ የሚገድል ሰው ይገደላል። ህይወት ያላቸውን ፍጥረታት የሚገድል እንዲሁም ስጋቸውን የሚበላ ሰው የሙታን ሰዎችን ስጋ እየበላ ነው።***

የህንድ ሃይማኖቶችም እንዲሁ ስጋ መብላትን ያስወግዳሉ። እንዲህ ተብሏል፣ ***ሰዎች ሳይገድሉ ስጋን ሊያገኙ ኣይችሉም። ስሜት ያላቸውን ፍጥረታት የጎዳ ሰው በእግዚኣብሄር ዘንድ ፈጽሞ ኣይባረክም። ስለዚህ ስጋ መብላትን ኣስወግዱ!*** (የሂንዱ መመሪያ)

የእስልምና ቅዱስ መጽሃፍ፣ ቁርዓን፣ **የሞቱ እንስሳትን፣ ደምና ስጋ መብላትን ይከለክላል።**

ቻይናዊው ታላቅ የዜን ማስተር፣ ሃን ሻን ትስ ስጋ መብላትን በጽኑ የሚቃወም ግጥም ጽፎ ነበር፡- ***በተሎ ወደ ገበያ ሂድና ስጋና ኣሳ በመግዛት ለሚስትህና ለልጆችህ መግባቸው። ሆኖም ግን ለምን የእናንተን ህይወት ለማቆየት የእነሱ ህይወት መቀሰፍ ይኖርበታል? ተገቢ ኣይደለም። ከመንግስተ ሰማይ ጋር ግንኙነትን ኣያመጣላችሁም፣ ነገር ግን የሲኦል ዝቃጭ እንድትሆኑ ያደርጋችኋል እንጅ!***

ብዙ ታዋቂ ፈላስፋዎች፣ ሳይንቲስቶች፣ የተከበሩ መሪዎች፣ ኣትሌቶች፣ ጸሃፊዎች፣ ኣርቲስቶች ቬጂቴሪያኖች እና ቪጋኖች ነበሩ/ናቸው። የሚከተሉት ሰዎች በሙሉ

ቬጂቴሪያንነትን በፍቅር ተቀብለውታል፡- ሻክያሙኒ ቡዳ፣ ኢየሱስ ክርስቶስ፣ ሞሃመድ፣ ጾንግ ኻፓ፣ አሪስቶትል፣ ቪርጂል፣ ሆራስ፣ ፕላቶ፣ አቪድ፣ ፔትራርክ፣ ፓይታጎራስ፣ ሶቅራጥስ፣ ዊሊያም ሼክስፒዬር፣ ቮልቴር፣ ራቢንድራናት ታጎር፣ ሊዮ ቶልስቶይ፣ ሰር አይዛክ ኒውተን፣ ቻርልስ ዳርዊን፣ አልበርት አይንሽታይን፣ አልበርት ሽዌይትዘር፣ ኒኮላ ቴስላ፣ ሊዮናርዶ ዳ ቪንቺ፣ ቤንጃሚን ፍራንክሊን፣ ማሃትማ ጋንዲ፣ ኣብዱል ካላም፣ ጃኔዝ ድርኖቨሴክ፣ ማርቲና ናቭራቲሎቫ (ቪጋን፣ ቴኒስ)፣ ካርል ሊዊስ፣ ፓቮ ኑርሚ፣ ኤድዊን ሲ. ሞስስ፣ ጂዮርጂያ ፉማንቲ፣ ቶቢ ማጓየር (ቪጋን)፣ ናታሌ ፖርትማን፣ ሊዮና ሊዊስ፣ ማይክል ጃክሰን፣ ብሪያን ግሪን፣ ጆን ሮቢንስ (ተቆርቋሪ[activist] እና ደራሲ)፣ ጥቂቶችን ለመጥራት ያክል።

ኣልበርት ኣይንሽታይን እንዲህ ብሏል፣ “የቬጂቴሪያን ኣመጋገብ በሰው ልጆች ጸባይ ላይ የሚያመጣቸው ለውጦችና የማንጻት ውጤቶች ለሰው ዘር ሙሉ በሙሉ ጠቃሚዎች ናቸው ብዬ ኣስባለሁ። ስለዚህ ቬጂቴሪያንነትን መምረጥ ለሰዎች ተስማሚና ሰላማዊ ነው።” በታሪክ ውስጥ የበርካታ ቁልፍ ሰዎችና የኣዋቂዎች የተለመደ ምክር ይሄው ነበር!

መምህርት ጥያቄዎችን ትመልሳለች

ጥ፡- እንስሳትን መብላት ህይወት ያላቸው ፍጥረታትን መግደል ነው፣ ነገር ግን ኣትክልትን መብላትስ የመግደል ኣይነት ነገር ኣይደለም ወይ?

መ፡- እጽዋትን መብላትም እንዲሁ ህይወት ያላቸውን ነገሮች መግደል ሲሆን እንዲሁም የተወሰነ የካርማ እንቅፋትን ይፈጥራል፤ ነገር ግን የሚያስከትለው ተጽእኖ በጣም ኣነስተኛ ነው። ኣንድ ሰው የኳን ኢን ዘዴን በየቀኑ ለሁለት ሰኣት ተኩል ያክል የሚተገብር ከሆነ ይሄንን የካርማ ተጽእኖ ማስወገድ ይችላል። ለመኖር መብላት ስላለብን የመጨረሻ ዝቅተኛ የንቃተ ህሊና ያለውንና በጣም በዝቅተኛ ደረጃ የሚሰቃየውን ምግብ እንመርጣለን። እጽዋት 90%ታቸው ውሃ ነው፣ ስለዚህ የንቃተ ህሊና ደረጃቸው በጣም ዝቅተኛ ስለሆነ እምብዛም ስቃይ ኣይሰማቸውም። በተጨማሪም ብዙ ኣትክልትን ስንመገብ ስራቸውን ኣንቆርጠውም፣ ነገር ግን እንዲያውም ቅርንጫፎቻቸውንና ቅጠሎቻቸውን በመቁረጥ ያለዘር መራባታቸውን (asexual reproduction) እናግዛለን። በእርግጥ የመጨረሻ ውጤቱ ለተክሉ ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። ስለዚህ የጓሮ ኣትክልት ተመራማሪዎች (horticulturists) እንደሚሉት ኣትክልትን መግረዝ የበለጠ ትልቅና ቆንጆ ሆነው እንዲያድጉ ይረዳቸዋል።

ይሄ እንዲያውም ይበልጥ የሚታየው በፍራፍሬ ላይ ነው። ፍሬ በደረሰ ጊዜ በሚያውደው ሽታው፣ በሚያምረው ቀለሙና በግሩም ጣእሙ ሰዎች እንዲበሉት ይስባል። በዚህ መንገድ ነው እንግዲህ የፍራፍሬ ዛፎች ዘራቸውን ስፋት ወዳለው

ስፍራ የማሰራጨት ኣላማቸውን ለማሳካት የሚችሉት። ኣንስተን ካልበላነው ፍሬው ከልክ በላይ ይበስልና ለመበስበስ ወደ መሬት ይወድቃል። ዘሩ ከላዩ ባለው ዛፍ ከጸሃይ ብርሃን ይከለልና ይሞታል። ስለዚህ ኣትክልትንና ፍራፍሬን መመገብ በእነሱ ላይ ስቃይን ፈጽሞ የማያደርስ የተፈጥሮ ዝንባሌ ነው።

ጥ፡- ኣብዛኛው ሰው ቬጂቴሪያኖች ኣጫጭርና ቀጫጭኖች እንዲሁም ስጋ ተመጋቢዎች ረጃጅሞችና ትላልቆች ናቸው የሚል ኣስተሳሰብ ኣለው። ይሄ እውነት ነው?

መ፡- ቬጂቴሪያኖች የግድ ቀጫጭንና ኣጫጭሮች ናቸው ማለት ኣይደለም። ኣመጋገባቸው የተመጣጠነ ከሆነ እነሱም እንዲሁ ረጅምና ጠንካራ በመሆን ሊያድጉ ይችላሉ። እንደምታዩት እንደ ዝሆኖች፣ ከብቶች፣ ቀጭኔዎች፣ ጉማሬዎች፣ ፈረሶችና ወዘተ ያሉ ትላልቅ እንስሳት ሁሉ የሚመገቡት ኣትክልትና ፍራፍሬዎችን ብቻ ነው። እነዚህ እንስሳት ከስጋ-በሎች ይበልጥ ጠንካሮች፣ በጣም የዋሆችና ለሰው ዘር ጠቃሚዎች ናቸው። ነገር ግን ስጋ ተመጋቢ እንስሳት በጣም ጨካኞችና ጥቅም የሌላቸው ናቸው። ሰዎች ብዙ እንስሳትን የሚበሉ ከሆነ እነሱም እንዲሁ የእንስሳት ደመ-ነፍስና ባህሪያት ተጽእኖ ያድርባቸዋል። ስጋ ተመጋቢ ሰዎች የግድ ረጃጅምና ጠንካሮች ኣይደሉም፤ እንዲያውም በኣማካይ የህይወት ዘመናቸው በጣም ኣጭር ነው። እስኪሞዎች (የበረዶ ሰዎች) ከሞላ ጎደል ሙሉ በሙሉ ስጋ ተመጋቢዎች ናቸው፤ ነገር ግን በጣም ረጃጅምና ጠንካሮች ናቸውን? ረጅም ህይወትስ ኣላቸውን? ይሄን በጣም ግልጽ በሆነ መንገድ ልትረዱት ትችላላችሁ ብዬ ኣስባለሁ።

ጥ፡- ቬጂቴሪያኖች እንቁላል መብላት ይችላሉን?

መ፡- ኣይችሉም። እንቁላል ስንመገብም እንዲሁ ፍጥረት እየገደልን ነው። ኣንዳንድ ሰዎች ለሽያጭ የሚቀርቡ እንቁላሎች ጽንሰት ያልተካሄደባቸው ናቸው በሚል እነሱን መመገብ ህይወት ያላቸው ነገሮችን መግደል ኣይደለም ይላሉ። ይሄ ላይ ላዩን ብቻ ነው ትክክል የሚመስል። እንቁላል ጽንሰት ሳያካሂድ የሚቀረው ለጽንሰት ኣስፈላጊ የሆኑ ኣመቺ ሁኔታዎች ሲነፈግ ብቻ ነው፤ ስለዚህ እንቁላሉ ወደ ደሮነት የማደጉን ተፈጥሯዊ ኣላማ ሊያሳካ ኣይችልም። ምንም እንኳን ይሄ ድርጊት ያልተፈጸመ ቢሆንም ለዚህ የሚያስፈልገውን ተፈጥሯዊ የህይወት ሃይል በውስጡ ይዟል። እንቁላል ተፈጥሯዊ የሆነ የህይወት ሃይል እንዳለው እናውቃለን፤ ኣለበለዚያማ ለምንድን ነው እንቁላሎች – የሴት የዘር ፍሬዎች (ova) ጽንስ መፍጠር የሚችሉ ብቸኛ የህዋሳት ኣይነት የሆኑ? ኣንዳንድ ሰዎች እንቁላል ለሰው ኣካላት ኣስፈላጊ የሆኑ ንጥረ-ምግቦችን – ፕሮቲንና ፎስፈረስን እንደሚይዝ ይጠቁማሉ። ነገር ግን ፕሮቲን ከባቄላ እርጎ ሲገኝ እንዲሁም ፎስፈረስ ከብዙ ኣይነት ኣትክልት ለምሳሌ ያክል ከድንች ይገኛል።

ከጥንት ጀምሮ እስካሁን ድረስ ስጋ ወይም እንቁላል ያልተመገቡና ሆኖም ግን ረጅም የህይወት ዘመን የነበራቸው በርካታ ታላላቅ መነኮሳት እንደነበሩ እናውቃለን። ለምሳሌ ያክል፣ የይንግ ጓንጉ መምህር በእያንዳንዱ መአድ አንድ ሰሃን አትክልትና ትንሽ ሩዝ ብቻ ነበር የሚመገበው ሆኖም ግን እስከ ሰማንያ ኣመት ድረስ ኑሯል። በተጨማሪም የእንቁላል ኣስኳል በፎርሞሳና በኣሜሪካ ውስጥ ቁጥር አንድ ገዳይ ለሆነው የልብና የደም ቧንቧ በሽታ ዋነኛ ምክንያት የሆነውን ብዛት ያለው ኮሌስትሮል በውስጡ ይዟል። ኣብዛኛዎቹ የምናያቸው በሽተኞች እንቁላል ተመጋቢዎች መሆናቸው ኣያስገርምም።

ጥ፡- ሰው እንስሳትንና ኣእዋፍን፣ ለምሳሌ ያክል ኣሳማዎችን፣ የቀንድ ከብቶችን፣ ደሮዎችን፣ ዳክየዎችን ወዘተ የመሳሰሉትን ያረባል። ለምንድን ነው እነሱን መብላት የማንችለው?

መ፡- *ስለዚህ? ወላጆች ልጆቻቸውን ያሳድጋሉ። ወላጆች ልጆቻቸውን የመብላት መብት ኣላቸው ወይ? ሁሉም ህይወት ያላቸው ነገሮች የመኖር መብት ኣላቸው፤ እና ይሄን ማንም ቢሆን ሊነፍጋቸው ኣይገባም። የሆንግ ኮንግን ህጎች ብንመለከት እራስን መግደል እንኳን ቢሆን ህግን መጣስ ነው። ስለዚህ ሌሎች ህይወት ያላቸውን ፍጥረቶች መግደል ምን ያክል የበለጠ ህገ-ወጥ ይሆን?*

ጥ፡- እንስሳት የተፈጠሩት ሰዎች እንዲበሏቸው ነው። ካልበላናቸው ኣለምን ይሞሏታል። ኣይደል?

መ፡- *ይሄ የማይመስል ኣስተሳሰብ ነው። ኣንድን እንስሳ ከመግደላችሁ በፊት ገድላችሁ እንድትበሉት መፈለግና ኣለመፈለጉን ትጠይቁታላችሁን? ሁሉም ህይወት ያላቸው ፍጡራን መኖር ይፈልጋሉ እና ለመሞት ይፈራሉ። እኛ በታይገር (ነብር የሚመስል እንስሳ) መበላት ኣንፈልግም፣ ታዲያ ለምንድን ነው እንስሳት በሰዎች መበላት ያለባቸው? የሰው ልጅ በዚህ ኣለም የኖረው ለበርካታ ኣስር ሺህ ኣመታት ብቻ ነው፤ ነገር ግን የሰው ልጅ ከመታየቱ በፊት በርካታ የእንስሳት ዝርያዎች ይኖሩ ነበር። ምድርን ኣጣበዋት ነበርን? ህይወት ያላቸው ነገሮች የስነ-ምህዳር ሚዛንን ይጠብቃሉ። በጣም ጥቂት ምግብ ሲኖርና ቦታ ውስን ሲሆን ጠንከር ያለ የእንስሳትን ቁጥር ቅነሳ ያስከትላል። ይሄም የእንስሳትን ቁጥር ከተገቢው መጠን በላይ እንዳያልፍ ያደርገዋል።*

ጥ፡- ለምን ቪጋን መሆን ያስፈልገኛል?

መ፡- *እኔ ቪጋን ነኝ ምክንያቱም በውስጤ ያለው እግዚኣብሄር ይፈልገዋልና። ይገባችኋል? ስጋ መብላት ዩኒቨርሳል (ጽንፈ-ኣለማዊ) የሆነውን መግደል ያለመፈለግን ህግ የሚጻረር ነው። እኛ እራሳችን መገደል ኣንፈልግም፣ እኛ እራሳችን እንዲሰረቅብን ኣንፈልግም። ኣሁን፣ ያን በሰዎች ላይ ከፈጸምን፣ እራሳችንን የሚጻረር ተግባር*

እየፈጸምን ነው፣ እና ያም ያሰቃየናል። ሌሎችን በመጻረር የምታደርጉት ማነኛውም ነገር እናንተ እንድትሰቃዩ ያደርጋችኋል። እራሳችሁን መንከስ አትችሉም እንዲሁም እራሳችሁን መውጋት የለባችሁም። በተመሳሳይ መንገድ መግደል የለባችሁም ምክንያቱም ይሄ የህይወትን ህግ ስለሚጻረር። ይገባችኋል? እንድንሰቃይ ስለሚያደርገን አንተገብረውም። በማነኛውም መንገድ እራሳችንን እንገድበዋለን ማለት አይደለም። ይሄም ማለት ህይወታችንን ወደ ሁሉም የህይወት አይነቶች እናሰፋዋለን ማለት ነው። ህይወታችን በዚህ ሰውነት ውስጥ ብቻ አይወሰንም፤ ነገር ግን ወደ እንስሳትና ወደ ሁሉም አይነት ፍጡራን ህይወት ይሰፋል። ያ ደግሞ የተከበርን፣ ታላቅ፣ ደስተኞችና ወሰን የሌለን ያደርገናል። እሺ?

ጥ፡- ስለቪጋን አመጋገብና ያም ለአለም ሰላም ስለሚያደርገው አስተዋጽኦ ልትነግሪን ትችያለሽ?

መ፡- አዎን። አያችሁ፣ በዚህ አለም ውስጥ የሚደረጉት አብዛኛዎቹ ጦርነቶች በኢኮኖሚያዊ ምክንያቶች የሚደረጉ ናቸው። እንጋፈጠው። የአንድ ሃገር ኢኮኖሚያዊ ችግሮች በጣም አስቸኳይ የሚሆኑት ረሃብ፣ የምግብ እጥረት፣ ወይንም በተለያዩ ሃገሮች መካከል ምግብ በእኩል የመከፋፈል ችግር ሲኖር ነው። ጊዜ ወስዳችሁ የቪጋንን አመጋገብ በተመለከተ መጽሄቶችን ብታነቡና ባለው ሃቅ ላይ ጥናት ብታደርጉ፣ ይሄን ጠንቅቃችሁ ታውቃላችሁ። የቀንድ ከብቶችን እንዲሁም ሌሎች እንስሳትን ለስጋ ማርባት ኢኮኖሚያችን በሁሉም መስኮች እንዲከስር አድርጓል። በአለም ዙሪያ ረሃብ ፈጥሯል – ቢያንስ በሶስተኛው አለም ሃገሮች ላይ።

ይሄን የምለው እኔ ሳልሆን የዚህን አይነት ጥናት ያካሄደና ስለጉዳዩ መጽሃፍ የጻፈ አንድ የአሜሪካ ዜጋ ነው። ወደ ማነኛውም የመጻህፍት መደብር በመሄድ ስለቪጋን ጥናት እንዲሁም ስለምግብ አዘገጃጀት ጥናት ማንበብ ትችላላችሁ። በጆን ሮቢንስ የተጻፈውን “ምግብ ለአዲስ አሜሪካ”ን (Diet for a New America) ማንበብ ትችላላችሁ። በጣም የታወቀ የአይስ ክሬም ባለ ሚሊየን ዶላር ሃብታም ነው። የቤተሰቦቹን ባህልና ንግድ በመጻረር ቪጋን ለመሆንና የቪጋን መጽሃፍ ለመጻፍ ብሎ ሁሉንም ነገር አቆመ። በጣም ብዙ ገንዘብ፣ ክብርና ንግድን አጣ፣ ነገር ግን ስለእውነት ሲል አደረገው። ያ መጽሃፍ በጣም ጥሩ ነው። ስለ ቪጋን አመጋገብና እንዲሁም እንዴት ለአለም ሰላም አስተዋጽኦ ማድረግ እንደሚችል በርካታ መረጃዎችንና እውነታዎችን ሊሰጧችሁ የሚችሉ ሌሎች በርካታ መጻህፍትና መጽሄቶችም አሉ።

አያችሁ፣ የምግብ አቅርቦታችንን ያከሰርነው የቀንድ ከብቶችን በመመገብ ነው። አንድ ከብት ለምግብነት ዝግጁ ሁኖ እስኪደርስ ድረስ ምን ያክል ፕሮቲን፣ መድሃኒት፣ የውሃ አቅርቦት፣ የሰው ሃይል፣ መኪናዎች፣ የጭነት መኪናዎች፣ መንገድ ዝርጋታ እንዲሁም ምን ያክል በመቶ ሺዎች የሚቆጠር ኤከር መሬት እየባከነ እንዳለ ታውቃላችሁ። ይገባችኋል? እነዚህ ሁሉ ነገሮች ላላደጉ ሃገሮች እኩል ሊከፋፈሉ በቻሉ ነበር ከዚያም የረሃብን ችግር ባስወገድን ነበር። ስለዚህ አሁን፣ አንድ ሃገር የምግብ እጥረት

ካጋጠመው በቃ የራሱን ህዝብ ለማትረፍ ሲል ምናልባት ሌላውን ሃገር ሊወር ይችላል። ለወደፊቱ፣ ይሄ መጥፎ ምክንያትና ለዚያም ተገቢ ቅጣትን ፈጥሯል። ይገባችኋል?

እንደዘራችሁት ታጭዳላችሁ። ለምግብ ብለን አንድን ሰው የገደልን ከሆነ በኋላ በሚቀጥለው የህይወት ዘመን፣ በሚቀጥለው ትውልድ በሌላ የፍጥረት ቅርጽ ለምግብነት እንገደላለን። ይሄ አሳዛኝ ነው። በጣም አዋቂዎችና ስልጡኖች ሆነን እያለን አብዛኛዎቻችን ግን እስካሁን ድረስ የጎረቤት ሃገሮቻችንን የስቃይ ምክንያት አናውቅም። የዚህ ምክንያት ጉሮሯችን፣ የምግብ ምርጫችንና ሆዳችን ናቸው።

አንድን ሰውነት ለመመገብ እጅግ ብዙ ፍጥረታትን እንገድላለን፣ እንዲሁም እጅግ ብዙ የሰው ልጆች የሆኑ ወንድሞቻችንን እናስርባለን። እንስሳትን በተመለከተ እንዲያውም ገና አልተነጋገርንም። ይገባችኋል? ከዚያም ይሄው የጥፋተኝነት ስሜት እያወቅነውም ይሁን ሳናውቀው በህሊናችን ላይ ጫና ይፈጥርብናል። ይሄውም በካንሰር፣ በቲቢ (የሳምባ ነቀርሳ) እና እንዲሁም ኤይድስን ጨምሮ በሌሎች ሊፈወሱ በማይችሉ የበሽታ አይነቶች እንድንሰቃይ ያደርገናል። እስኪ ሃገራችሁ አሜሪካ ለምን ከሁሉ በበለጠ እንደምትሰቃይ እራሳችሁን ጠይቁ። አሜሪካ በአለም ውስጥ በካንሰር በሽታ ከፍተኛውን ቁጥር ትይዛለች ምክንያቱም አሜሪካዊያን ብዙ ስጋ ስለሚበሉ ነው። ከሌላ ከማነኛውም ሃገር በበለጠ ስጋ ይበላሉ። እስኪ ቻይናዊያን ወይም ኮሚኒስት ሃገሮች ለምን ያን ያክል የካንሰር በሽታ ቁጥር እንደሌላቸው እራሳችሁን ጠይቁ። ያን ያክል ስጋ ስለሌላቸው ነው። ይገባችኋል? እኔ ሳልሆን ጥናቱ የሚለው ይሄንን ነው። እሺ? እኔን አትውቀሱኝ።

ጥ፡- ቬጋን በመሆን የምናገኛቸው አንዳንድ መንፈሳዊ ጥቅሞች ምንድን ናቸው?

መ፡- ጥያቄውን በዚህ መንገድ በመጠየቅህ/ሽ ደስ ብሎኛል ምክንያቱም አንተ/ች የምታተኩረው/ሪው ወይም የሚያሳስብህ/ሽ መንፈሳዊ ጥቅሞቹ ብቻ ናቸው ማለት ነው። አብዛኛዎቹ ሰዎች ስለቬጋን አመጋገብ ሲጠይቁ ትኩረት የሚሰጡት ስለጤና፣ ስለተመጣጠነ አመጋገብና ስለተክለ ሰውነት ነው። የቬጋን አመጋገብ መንፈሳዊ ገጽታዎቹ፡- በጣም ንጹህና ሰላማዊ ነው።

አትግደል። እግዚአብሄር ይሄን ለእኛ በተናገረበት ጊዜ የሰው ልጆችን ብቻ አትግደሉ አይደለም ያለን፤ እርሱ ማናቸውንም ፍጥረታት አትግደሉ ብሎ ነው የተናገረው። እርሱ ሁሉንም እንስሳት ጓደኞቻችን እንዲሆኑና እንዲያግዙን እንደፈጠራቸው አልተናገረም? እንስሳትን በእኛ እንክብካቤ ስር እንዲያድሩ አላደረገምን? እርሱ ተንከባከቧቸው እንዲሁም አስተዳድሯቸው ነው ያለው። ተገዢዎቻችሁን ስታስተዳድሩ ተገዢዎቻችሁን ገድላችሁ ትበሏቸዋላችሁን? ከዚያም በዙሪያው ማንም የሌለው ንጉስ ትሆናላችሁ? ስለዚህ አሁን እግዚአብሄር ይሄን ለምን እንደተናገረ ይገባችኋል። ይሄን

ማድረግ ኣለብን። እርሱን መጠየቅ ኣያስፈልገንም። እርሱ በጣም ግልጽ በሆነ መንገድ ተናግሯል፤ ነገር ግን እግዚኣብሄርን ከእግዚኣብሄር በስተቀር ማን ይረዳዋል?

ስለዚህ ኣሁን እግዚኣብሄርን ለመረዳት እግዚኣብሄር መሆን ኣለባችሁ። እናንተን እንደገና እንደ እግዚኣብሄር እንድትሆኑ፣ እራሳችሁን እንድትሆኑ ሌላ ማንንም እንዳትሆኑ እጋብዛችኋለሁ። በእግዚኣብሄር ላይ መመሰጥ እናንተ እግዚኣብሄርን ታመልካላችሁ ማለት ሳይሆን እናንተ እግዚኣብሄር ትሆናላችሁ ማለት ነው። እናንተና እግዚኣብሄር ኣንድ መሆናችሁን ታስተውላላችሁ። ኢየሱስ፣ እኔና ኣባቴ ኣንድ ነን ኣላለም? እሱና ኣባቱ ኣንድ መሆናቸውን ከተናገረ እኛና ኣባቱም እንዲሁ ኣንድ ልንሆን እንችላለን ምክንያቱም እኛም እንዲሁ የእግዚኣብሄር ልጆች ነንና። እንዲሁም ኢየሱስም እሱ የሚያደርገውን ሁሉ እኛም ለዚያውም በተሻለ መልኩ ልናደርገው እንደምንችል ተናግሯል። ስለዚህ እንዲያውም ከእግዚኣብሄር የተሻልን ልንሆን እንችላለን፣ ማን ያውቃል!

ስለእግዚኣብሄር ምንም ነገር ሳናውቅ ለምንድን ነው እግዚኣብሄርን የምናመልከው? ለምንድን ነው ጭፍን እምነትን የምንጠቀመው? ሚስት ከማግባታችን በፊት የምናገባትን ልጃገረድ ማን እንደሆነች ልክ ማወቅ እንደሚኖርብን ሁሉ እንደዚሁም እያመለክን ያለነው ምን እንደሆነ በመጀመሪያ ማወቅ ኣለብን። በኣሁኑ ጊዜ በፍቅረኝነት ሳንቆይ የማንጋባ መሆናችን የተለመደ ነገር ሁኗል። ስለዚህ ለምንድን ነው እግዚኣብሄርን በጭፍን እምነት ማምለክ የሚኖርብን? እግዚኣብሄር ለእኛ እንዲታይና እንዲሁም እራሱን ለእኛ እንዲያሳውቅ የመጠየቅ መብት ኣለን። መከተል የምንፈልገውን እግዚኣብሄር የመምረጥ መብት ኣለን።

ስለዚህ ኣሁን ቪጋኖች መሆን እንዳለብን በመጽሃፍ ቅዱስ ውስጥ በጣም በግልጽ እንደተቀመጠ ታያላችሁ። በሁሉም የጤና ምክንያቶች ቪጋኖች መሆን ኣለብን። በሁሉም ሳይንሳዊ ምክንያቶች ቪጋኖች መሆን ኣለብን። በሁሉም ኢኮኖሚያዊ ምክንያቶች ቪጋኖች መሆን ኣለብን። በሁሉም የርህራሄ ምክንያቶች ቪጋኖች መሆን ኣለብን። እንደዚሁም ኣለምን ለመጠበቅ ቪጋኖች መሆን ኣለብን።

በኣንዳንድ ጥናቶች እንደተገለጸው በምእራብ ሃገሮች (በኣሜሪካ) ውስጥ ያሉ ሰዎች በሳምንት ኣንድ ጊዜ ብቻ እንኳን የቪጋን ምግብ ቢመገቡ በየኣመቱ ኣስራ ስድስት ሚሊዮን የተራቡ ሰዎችን ማዳን እንችላለን። ስለዚህ ጀግኖች ሁኑ፣ ቪጋኖች ሁኑ። ምንም እንኳን እኔን ባትከተሉኝም ወይም የእኔን ኣይነት ዘዴ ባትተገብሩም፣ በእነዚህ ሁሉ ምክንያቶች ለእራሳችሁ ስትሉ፣ ለኣለም ስትሉ እባካችሁ ቪጋኖች ሁኑ።

ጥ፡- ሁሉም ሰው እጽዋትን ቢመገብ የምግብ እጥረት ያስከትላል ወይ?

መ፡- ኣያስከትልም። ኣንድን ትንሽ መሬት እህል ለማብቀል መጠቀም ይሄንኑ መሬት የእንስሳት መኖ ለማብቀል ከመጠቀም ኣስራ ኣራት እጥፍ የሆነ ምግብ ያመርታል።

ከእያንዳንዱ ኤከር መሬት የምናገኛቸው እጽዋት የ800,000 ካሎሪ ጉልበት ይሰጡናል፤ ሆኖም ግን እነዚህን እጽዋት እንስሳትን ለማርባት እንደምግብነት ከተጠቀምንባቸው ከእንስሳቱ የምናገኘው ስጋ ሊሰጠን የሚችለው የ200,000 ካሎሪ ጉልበት ብቻ ነው። ይህም ማለት የ600,000 ካሎሪ ጉልበት በሂደቱ ውስጥ ጠፍቷል ማለት ነው። ስለዚህ የቪጋን አመጋገብ በግልጽ ከስጋ አመጋገብ ይበልጥ ውጤታማና ቆጣቢ ነው።

ጥ፡- ቬጂቴሪያኖች አሳን ቢበሉ ችግር አለው?

መ፡- አሳ መብላት ከፈለጋችሁ ችግር የለውም። ነገር ግን የቬጂቴሪያን ምግብ መብላት ከፈለጋችሁ አሳ ቬጂቴብል (አትክልት) አይደለም።

ጥ፡- አንዳንድ ሰዎች ደግ ሰው መሆን ጠቃሚ ነገር ነው፣ ሆኖም ግን ቪጋን መሆን አስፈላጊ አይደለም ይላሉ። ይሄ ትርጉም ይሰጣልን?

መ፡- አንድ ሰው በእውነቱ ደግ ከሆነ ስለምንስ የሌሎች ፍጥረታትን ስጋ ይበላል? እንደዚያ ሲሰቃዩ እያየ ጨክኖ ሊበላቸው አይችልም ነበር! ስጋ መብላት ምህረት የለሽነት ነው፣ ስለዚህ ይሄ እንዴት በደግ ሰው ሊደረግ ይችላል?

መምህር ሊየን ች'ኢህ አንድ ጊዜ እንዲህ ብሏል፣ **"አካሉን ግደልና ስጋውን ብላ። በዚህ አለም ውስጥ ከዚህ ሰው የበለጠ ጨካኝ፣ እኩይ፣ ግፈኛና እርኩስ ሰው የለም።"** የዚህ አይነት ሰው ራሱ እንዴት አፉን ሞልቶ ደግ ነኝ ሊል ይችላል?

ሜንሲየስም እንዲሁ፣ **"በህይወት እያለ ካየህው፣ ሲሞት ማየት አያስችልህም፣ እንዲሁም ሲያቃስት ከሰማህው፣ ስጋውን መብላት አያስችልህም፤ ስለዚህ እውነተኛ ጨዋ ሰዎች ከማእድ ቤት ይርቃሉ።"** ነበር ያለው።

የሰዎች የማሰብ ችሎታ ከእንስሳት የበለጠ ነው፣ እንዲሁም እነሱ እኛን እንዳይቋቋሙን ለማድረግ የጦር መሳሪያዎችን መጠቀም እንችላለን፤ ስለሆነም በጥላቻ እንደተሞሉ ይሞታሉ። ይሄን የሚያደርግ፣ ትናንሽና አቅመ ደካማ ፍጥረታትን የሚያስፈራራ አይነቱ ሰው ጨዋ የመባል መብት የለውም። እንስሳት በሚገደሉበት ጊዜ በጣእረ-ሞት፣ በፍራቻና በቂም ከፉኛ ይጠቃሉ። ይሄ ደግሞ የሚበሉት ሰዎችን ለመጉዳት በስጋው ላይ ለሚቀሩ መርዛማ ነገሮች መፈጠር ምክንያት ነው። የእንስሳት የእርግብግብታ መጠን (frequency of vibration) ከሰው ዘር የእርግብግብታ መጠን ስለሚያንስ እርግብግብታችን ላይ ጫና ያሳድራሉ፣ እንዲሁም በጥበብ እድገታችን ላይ ተጽእኖ ያሳድራሉ።

ጥ፦ "አመቺ ቬጂቴሪያን" (convenient vegetarian) የሚባለውን ብቻ መሆን ጥሩ ነው? (አመቺ ቬጂቴሪያኖች ስጋን በጸኑ አያስወግዱም። ከስጋና ከአትክልት ቅልቅል ሰሃን ውስጥ አትክልትን ሊበሉ ይችላሉ።)

መ፦ አይደለም። ለምሳሌ ያክል ምግብ መርዛማ ፈሳሽ ነገር ውስጥ ቢጨመርና ከዚያ ግን ቢወጣ፣ ምግቡ መርዛማ ይሆናል ወይስ አይሆንም ብላችሁ ታስባላችሁ? በማሃፓሪኒርቫና ሱትራ፣ ማሃካሲያፓ ቡዳን እንዲህ ሲል ጠየቀው፣ **በምንለምንበት ጊዜ አትክልት ከስጋ ጋር ተቀላቅሎ ቢሰጠን ይሄንን ምግብ መብላት እንችላለን ወይ? ይሄንን ምግብስ እንዴት ነው ማንጻት የምንችለው?** ቡዳም እንዲህ ሲል ነበር የመለሰው፦ **አንድ ሰው በውሃ ማንጻትና አትክልቱን ከስጋው መለየት አለበት፣ ከዚያ በኋላ ሊበላው ይችላል።**

ከላይ ከተደረገው ውይይት መረዳት የምንችለው አንድ ሰው በመጀመርያ በውሃ ካላጸዳው በስተቀር ከስጋ ጋር የተቀላቀሉ አትክልቶችን እንኳን መብላት አይችልም፣ ስጋን ለብቻው መብላትን መጥቀሱ ይቅርና! ስለዚህ፣ ቡዳና ደቀ-መዝሙሮቹ በሙሉ የቬጂቴሪያን አመጋገብን ይከተሉ እንደነበር መረዳቱ በጣም ቀላል ነው። ሆኖም ግን አንዳንድ ሰዎች ቡዳ "አመቺ ቬጂቴሪያን" ነበር፣ እና መጽዋቾች ስጋ ሲሰጡት ስጋውን ይበላ ነበር በማለት ስሙን አጥፍተውታል። ይሄ በእውነቱ እርባና ቢስ ሃሳብ ነው። ይሄን የሚሉ ከቅዱሳን መጻህፍቱ ያነበቡት በጣም ጥቂት ነው፣ አለበለዚያ ደግሞ ያነበቧቸውን ቅዱሳን መጻህፍት አይረዷቸውም።

በህንድ ውስጥ ህዝቡ ከዘጠና ፐርሰንት በላይ ቬጂቴሪያን ነው። ሰዎች ቢጫ "ሮብ" (መነኩሴዎች የሚለብሱት ቀሚስ መሰል ልብስ) የለበሱ ለማኞችን ባዩ ጊዜ መስጠት የሚገባቸው የቬጂቴሪያን ምግብ እንደሆነ ሁሉም ያውቃሉ፤ ስጋ መስጠት ቢፈልጉ እንኳን አብዛኛዎቹ ሰዎች የሚሰጡት ስጋ እንደሌላቸው መጥቀሱን እንተወውና!

ጥ፦ ከረጅም ጊዜ በፊት ሌላ አንድ ማስተር፣ "ቡዳ የአሳማ እግር በላ፣ ከዚያም ተቅማጥ ያዘውና ሞተ" ብሎ ሲናገር ሰምቻለሁ። ይሄ እውነት ነው?

መ፦ በጭራሽ አይደለም። ቡዳ የሞተው የሆነ የእንጉዳይ አይነት በልቶ ነው። ከብራህማኖች ቋንቋ በቀጥታ ከተረጎምነው የዚህ አይነቱ እንጉዳይ "የአሳማ እግር" እየተባለ ይጠራል፤ ነገር ግን እውነተኛው የአሳማ እግር አይደለም። ይሄ ልክ የሆነን የፍራፍሬ አይነት

"ሎንጋን" (በቻይንኛ ይሄ ቃል በቃል ሲተረጎም "የድራጎን አይን" ማለት ነው) እንደምንለው አይነት ነው። "የድራጎን አይንን" የመሳሰሉ ሌሎች በርካታ በስም አትክልት ያልሆኑ ነገር ግን በትክክል የቬጂቴሪያን የሆኑ ምግቦች አሉ። ይሄ እንጉዳይ በብራህማን ቋንቋ "የአሳማ እግር" ወይም "የአሳማ ደስታ" ይባላል። ሁለቱም ከአሳማ ጋር ግንኙነት አላቸው። የዚህ አይነቱን እንጉዳይ በጥንታዊት ህንድ ውስጥ ማግኘት

ቀላል ኣልነበረም፣ እንዲሁም የማይገኝ ጣፋጭ ነገር ነበር ስለሆነም ለቡዳ በኣምልኮት ሰጡት። ሰዎች ይሄን እንጉዳይ ለማግኘት ከፈለጉ የሚያስሱት የዚህን ኣይነት እንጉዳይ መብላት በጣም የሚወድ እድሜ ጠገብ ኣሳማን እርዳታ በመጠቀም ነው። ኣሳማዎች የሚለዩት በሽታ ነው፣ እና ባገኙት ጊዜ ከጭቃው ውስጥ ለማውጣትና ለመብላት እግሮቻቸውን ይጠቀማሉ። ለዚያም ነው የዚህ ኣይነቱ እንጉዳይ “የኣሳማ ደስታ” ወይም “የኣሳማ እግር” ተብሎ የሚጠራው። በእርግጥ እነዚህ ሁለቱ ስሞች ኣንድ ኣይነት እንጉዳይን ነው የሚጠቁሙ። በግዴለሽነት በመተርጎሙ ምክንያት እንዲሁም ሰዎች ኣመጣጡን በትክክል ስላልተረዱት የሚቀጥሉት ትውልዶች በስህተት እንዲረዱት ምክንያት ሆኖ በመቆየት በስህተት ቡዳን ስጋ በስስት የሚበላ ሰው ኣድርገው ቆጥረውታል። ይሄ በእውነቱ የሚያስጸጽት ነገር ነው።

ጥ፡- ኣንዳንድ ስጋ ኣፍቃሪዎች ስጋ የምንገዛው ከስጋ ሻጮች ስለሆነ በእኛ የተገደለ ኣይደለም፣ ስለዚህ መብላቱ ችግር የለውም ይላሉ። ይሄ ትክክል ነው ብለሽ ታስቢያለሽ?

መ፡- ይሄ ኣደገኛ ስህተት ነው። ስጋ ሻጮች ህይወት ያላቸውን ፍጡራን የሚገድሉት ሰዎች ስጋ መብላት ስለሚፈልጉ መሆኑን ማወቅ ኣለባችሁ። በላንካቫታራ ሱትራ ቡዳ እንዲህ ብሏል፣ **ስጋ የሚበላ ሰው ባይኖር ኑሮ፣ ምንም ግድያ ኣይፈጸምም ነበር። ስለዚህ ስጋ መብላትና ህይወት ያላቸው ፍጡራንን መግደል ኣንድ ኣይነት ሃጢያቶች ናቸው።** በጣም ብዙ ህይወት ባላቸው ፍጡራን ግድያ ምክንያት የተፈጥሮ ውድመቶች እንዲሁም የሰው ሰራሽ ጥፋቶች ያጋጥሙናል። ጦርነቶችም እንዲሁ የሚከሰቱት በእጅግ በርካታ ግድያዎች ምክንያት ነው።

ጥ፡- እጽዋት እንደ ዩሪያ ወይም ዩሮካይኔስ የመሳሰሉትን መርዛማ ነገሮች መፍጠር የማይችሉ ሆነው እያሉ የፍራፍሬና የኣትክልት ኣብቃዮች ግን በእጽዋት ላይ ለጤናችን ጎጂ የሆኑ እጅግ ብዙ የተባይ ማጥፊያዎችን ይጠቀማሉ በማለት ኣንዳንድ ሰዎች ይናገራሉ። ይሄ ትክክል ነውን?

መ፡- ገበሬዎች የተባይ ማጥፊያና እንዲሁም ሌሎች በከፍተኛ ደረጃ መርዛማ የሆኑ እንደ ዲዲቲ የመሳሰሉትን ኬሚካሎች በእህል ላይ የሚጠቀሙ ከሆነ ካንሰር፣ መካንነት እንዲሁም የጉበት በሽታዎችን ሊያስከትል ይችላል። ዲዲቲን የመሳሰሉ መርዛማ ነገሮች ወደ ስብ ውስጥ መስረግ ይችላሉ፤ እናም ብዙ ጊዜ በእንስሳት ስብ ውስጥ ይከማቻሉ። ስጋ በምትበሉበት ጊዜ እነዚህን በእንስሳቱ የእድገት ዘመን ሲጠራቀሙ የቆዩና በእንስሳት ስብ ውስጥ ተከማችተው ያሉትን ከፍተኛ መጠን ያላቸው የተባይ ማጥፊያዎችንና ሌሎች መርዞችን ሁሉ ወደ ሆዳችሁ ታስገባላችሁ ማለት ነው። እነዚህ ክምችቶች በፍራፍሬ፣ በኣትክልት ወይም በእህሎች ውስጥ ካለው እስከ ኣስራ ሶስት እጥፍ የበለጡ ሊሆኑ ይችላሉ። በፍራፍሬው ሽፋን ላይ የተረጨውን የተባይ ማጥፊያ ልናጸዳው እንችላለን፤ ነገር ግን በእንስሳት ስብ ውስጥ የተጠራቀሙትን የተባይ ማጥፊያዎች ልናስወግዳቸው ኣንችልም። የክምችቱ ሂደት

የሚካሄድበት ምክንያት እነዚህ የተባይ ማጥፊያዎች ተጠራቃሚ (cumulative) በመሆናቸው ነው። ስለዚህ በምግብ ሰንሰለቱ የላይኛው ጫፍ ላይ ያሉት ተመጋቢዎች ናቸው በይበልጥ የሚጎዱት።

በሰው አካላት ውስጥ የሚገኙት የተባይ ማጥፊያዎች በሙሉ ከሞላ ጎደል የሚመጡት ስጋን ከመብላት የተነሳ መሆኑን በአዮዋ ዩኒቨርሲቲ የተካሄዱ ሙከራዎች አሳይተዋል። እነዚህ ተመራማሪዎች በቬጂቴሪያን ሰዎች አካላት ውስጥ የሚገኘው የተባይ ማጥፊያ መጠን በስጋ ተመጋቢዎች ውስጥ ከሚገኘው በግማሽ እንደሚያንስ አግኝተዋል። በእርግጥ በስጋ ውስጥ ከተባይ ማጥፊያዎች በተጨማሪ ሌሎች መርዞች ይገኛሉ። እንስሳትን በማርባት ሂደት ውስጥ በፍጥነት እንዲያድጉ ለማድረግ አብዛኛው ምግባቸው ኬሚካል ይጨመርበታል ወይም ደግሞ የስጋቸውን ቀለም፣ ጣእም ወይም ልስላሴ ለመቀየር እንዲሁም ስጋውን ለረጅም ጊዜ ለማቆየት፣ ወዘተ ኬሚካሎች ይጨመራሉ።

ለምሳሌ ያክል ከናይትሬትስ የሚሰሩ ምግብ እንዳይበላሽ የሚረዱ ንጥረ ነገሮች (preservatives) በከፍተኛ ደረጃ መርዛማዎች ናቸው። ሃምሌ 18፣ 1971 እ.ኤ.አ. የኒው ዮርክ ታይምስ እንደዘገበው፣ "ለስጋ ተመጋቢዎች ታላላቅ ስውር የጤና አደጋዎች በስጋ ውስጥ የሚገኙ እንደ በሳልሞን (ትልቅ የአሳ አይነት) ውስጥ የሚገኙ ባክቴሪያዎችን፣ የጸረ-ተባይ ዝቃጮችን፣ ምግብ እንዳይበላሽ የሚረዱ ንጥረ ነገሮችን፣ ሆርሞኖችን፣ አንቲባዮቲኮችንና ሌሎች የሚጨመሩ ኬሚካሎችን የመሳሰሉ በካዮች ናቸው።" ከላይ ከተጠቀሰው በተጨማሪ እንስሳት በስጋቸው ውስጥ ሊቆዩ የሚችሉ የክትባት መድሃኒቶች በመርፌ ይሰጧቸዋል። በዚህ ረገድ በፍራፍሬዎች፣ በለውዞች፣ በጥራጥሬዎች (beans) እና በበቆሎ ውስጥ የሚገኙት ፕሮቲኖች ሁሉ በስጋ ውስጥ ከሚገኙትና 56% በውሃ የማይሟሙ ቆሻሻዎችን ከያዙት ፕሮቲኖች የበለጠ ንጹህ ናቸው። እነዚያ ሰው-ሰራሽ የሚጨመሩ ኬሚካሎች (additives) ካንሰሮችን፣ ሌሎች በሽታዎችን ወይም የተዛቡ ጽንሶችን ሊያስከትሉ እንደሚችሉ ጥናቶች ያሳያሉ። ስለዚህ የጽንሶችን አካላዊና መንፈሳዊ ጤንነት ለማረጋገጥ ነፍሰ ጡር ሴቶችም ቢሆኑ ሙሉ በሙሉ የቪጋን ምግብ ቢመገቡ ተገቢ ነው። ከጥራጥሬ ገንቢ ምግብ (ፕሮቲን) ማግኘት ትችላላችሁ፤ እንዲሁም ከፍራፍሬና ከአትክልት ቪታሚንና ማእድናትን ታገኛላችሁ።

ቪጋንነት፡- ለኣለማቀፉ የውሃ ቀውስ ምርጡ መፍትሄ

ውሃ በምድር ላይ ለሚኖሩ ህይወት ላላቸው ነገሮች መኖር ኣስፈላጊ ነው። ሆኖም ግን የእስቶክሆልም ኣለማቀፋዊ የውሃ ኢንስቲትዩት (SIWI) እንዳሳወቀው የፕላኔታችንን የውሃ ኣቅርቦት ከልክ በላይ መጠቀም ይሄንን ውድ ሃብት ለመጨረስ ትውልድ ኣስጊ ሁኔታ ላይ ጥሎታል።

ከዚህ በታች የተዘረዘሩት ከነሃሴ 16 – 20፣ 2004 እ.ኤ.ኣ. በተካሄደው የSIWI ኣመታዊ የኣለም የውሃ ሳምንት ኮንፈረንስ ላይ የተዘገቡ ኣንዳንድ ኣስገራሚ ሃቆች ናቸው፡-

* ለበርካታ ኣስርት ኣመታት ያክል የምግብ ምርት መጨመር የህዝብ ብዛት መጨመርን ከመስመር በመውጣት በልጦታል። ኣሁን በዚህ ጊዜ ኣብዛኛው የኣለም ክፍል ተጨማሪ የምግብ ምርትን ለማምረት የውሃ እጥረት እያጋጠመው ነው።

* እህል በመመገብ የሚመረት እያንዳንዱ ኪሎ ግራም (ኪ.ግ.) ስጋ ከ10,000 – 15,000 ኪ.ግ. የውሃ መጠን ይፈልጋል። (ይሄውም የውጤታማነት ደረጃ ከ0.01% በታች ነው፤ ማነኛውም ተራ የሆነ የኢንዱስትሪ ሂደት በዚህ የውጤታማነት ደረጃ የሚሰራ ከሆነ በፍጥነት በሌላ ይተካ ነበር!)

* ሰብሎች ለእያንዳንዱ ኪ.ግ. የሚመረት እህል ከ400 – 3,000 ኪ.ግ. የውሃ መጠን ይፈልጋሉ (ይሄውም ለስጋ ከሚያስፈልገው 5%ቱን ማለት ነው)።

* እስከ 90% የሚሆነው ክትትል የሚደረግለት ውሃ ምግብ ለማምረት ነው የሚውለው።

* ኣሁን እራሱ የውሃ እጥረት ያለባቸው እንደ ኣውስትራሊያ ያሉ ሃገሮች ውሃን በስጋ መልኩ ወደ ውጭ ይልካሉ።

* በታዳጊ ሃገራት ከ1,000 – 2,000 ሊትር (200 – 400 ጋሎን) ውሃ ከሚጠቀሙት የቬጂቴሪያን ኣመጋገብ ከሚከተሉ ሰዎች ጋር ሲነጻጸር ስጋ ተመጋቢዎች በየቀኑ ከ5,000 ሊትር (1,100 ጋሎን) ውሃ ጋር ተመጣጣኝ የሆኑ ሃብቶችን ይጠቀማሉ። (በዘ ጋርዲያን ላይ በ23/08/2004 እ.ኤ.አ. ተዘግቧል)።

እንዲሁም ከSIWI ዘገባ የተገኘ ባልሆነ ዘገባ ሌላ ተጨማሪ መግለጫ፣ እየጨመረ በመምጣት ላይ ያለ የኣማዞን የደን መሬት ኣኩሪ ኣተር ለማብቀል እየተመነጠረ ነው። ሆኖም ግን ይሄ ኣኩሪ ኣተር ለከብቶች ቀለብ እየሆነ ነው ያለው። በቀጥታ ሰዎች እንዲመገቡት ቢደረግ እጅግ የበለጠ ውጤታማ በሆነ ነበር!

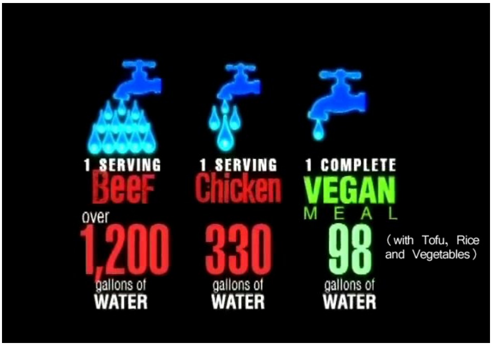
ብዙ ኢኒሺዬቶች እንደሚያስታውሱት መምህርት የስጋ ምርት በኣካባቢ ላይ ስላለው ተጽእኖ በቅጽበታዊ መገለጥ ቁልፍ የናሙና መጽሃፍ ውስጥ በተካተተው “የቪጋን ኣመጋገብ ጥቅሞች” በሚለው ገለጻዋ ላይ ተናግራለች፡- “እንስሳትን ለስጋ ማርባት የሚያስከትላቸው ተጽእኖዎች ኣሉት። የደን ውድመትን፣ የኣለም [ሙቀት መጨመርን]፣ የውሃ ብክለትን፣ የውሃ እጥረትን፣ በረሃማነትን፣ የሃይል ሃብቶችን ያለኣግባብ መጠቀምንና የኣለም ረሃብን ያስከትላል። መሬትን፣ ውሃን፣ ሃይልንና የሰዎች ጉልበትን ለስጋ ምርት ማዋል የመሬትን ሃብቶች በኣግባቡ የመጠበቂያ መንገድ ኣይደለም።”

ስለዚህ በኣለማቀፍ ደረጃ ያለውን የውሃ ፍጆታ በስፋት ለመቀነስ ይቻል ዘንድ የሰው ልጆች ኣለምን የመመገቢያ ኣዲስ ኣቀራረብ ያስፈልጋቸዋል፣ እናም የቪጋን ኣመጋገብ ይሄን ፍላጎት ያሟላል።

ከዚህ ጋር ለተዛመዱ ዘገባዎች እባክዎን የሚከተሉትን ይጎብኙ፡-

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

ምንጭ፡- http://www.suprememastertv.com/bbs/board.php?bo_table=featured&wr_id=129



ጥሩ ዜና ለቪጋኖች
ኣስፈላጊው የኣትክልት ፕሮቲን

የቪጋን ኣመጋገብ ትልቅ ጥቅም የሚኖረው ለመንፈሳዊ ተግባራችን ብቻ ሳይሆን እኛንም በጣም ጤናማ ያደርገናል። ሆኖም ግን በተመጣጠነ ምግባችን ሚዛን ልዩ ትኩረት በመስጠት በጣም ኣስፈላጊ የሆነው የኣትክልት ፕሮቲን እንዳይጎድለን ማረጋገጥ ኣለብን።

ሁለት ኣይነት ፕሮቲኖች ኣሉ፦ የእንስሳት ፕሮቲንና የኣትክልት ፕሮቲን። ኣኩሪ ኣተር፣ ሽምብራና ስኖው ፒ ጥቂቶቹ የኣትክልት ፕሮቲን ምንጮች ናቸው። የቪጋን ኣመጋገብን መከተል ማለት ዝም ብሎ የተጠበሰ ኣትክልት መመገብ ማለት ኣይደለም። ኣንድ ሰው የሚያስፈልገውን የተመጣጠነ ምግብ ለማግኘት ፕሮቲን መካተት ኣለበት።

ዶ.ር ሚለር እድሜኣቸውን በሙሉ ቬጂቴሪያን ነበሩ። እሳቸው ለኣርባ ኣመታት ያክል በቻይና ሪፓብሊክ ህክምናን ተግብረዋል እንዲሁም ድሆችን ኣክመዋል። እሳቸው ጥሩ የሆነ ጤንነትን ለመጠበቅ የሚያስፈልገንን ምግብ ለማግኘት እህልን (cereals)፣ ጥራጥሬ፣ ፍራፍሬንና ኣትክልትን ብቻ መመገብ እንደሚያስፈልገን ያምናሉ። ዶ.ር ሚለር እንደሚሉት፣ “የባቄላ እርጎ ኣጥንት የሌለው ‘ስጋ’ ነው።”

“ኣኩሪ ኣተር በጣም የተመጣጠነ ስለሆነ፤ ሰዎች ኣንድ ኣይነት ምግብ ብቻ ነው መብላት የሚችሉት ብለን ብናስብና ኣኩሪ ኣተር ቢበሉ እነዚህ ሰዎች ከሌሎች የተሻለ ረዘም ላለ ጊዜ መኖር ይችላሉ።”

በስጋ ፈንታ ቪጋን የዶሮ ብልት፣ ቪጋን የኣሳማ ወርች ወይም ቪጋን የስጋ ቁርጥ ያሉ ቪጋን የፕሮቲን ኢንግሪዲየንቶች (ክፍሎች) ከመጨመራቸው በስተቀር ቪጋን ምግብን ማዘጋጀት ምግብ በስጋ ከማዘጋጀት ጋር ኣንድ ነው። ለምሳሌ ያክል “የተቆራረጠ ስጋ ከሴለሪ ጋር የተጠበሰ” (sauté shredded meat with celery) ወይም “የሲዊድ ሾርባ ከእንቁላል ጋር” በማብሰል ፈንታ ኣሁን እንደ “የተቆራረጠ የቪጋን ስጋ ከሴለሪ ጋር” በመጥበስ ወይም “የሲዊድ ሾርባ ከባቄላ እርጎ ቂጣ ጋር” (seaweed soup with bean curd sheets) ማብሰል እንችላለን ማለት ነው።

እነዚህ ቪጋን የፕሮቲን ኢንግሪዲየንቶች ዝግጁ ሆነው በማይገኙባቸው ሃገሮች የምትኖሩ ከሆነ የኣካባቢያችሁን የታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ ኣለማቀፋዊ ማህበር ማእከል ማነጋገር ትችላላችሁ፣ እናም ስለኣንዳንድ ዋና ዋና ኣቅራቢዎችና ስለቪጋን ምግብ ቤቶች መረጃ እንሰጣችኋለን።

የቬጂቴሪያን ምግብ እንዴት እንደሚዘጋጅ በታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ ኣለማቀፋዊ ማህበር የታተመውን ታላቁን መኣድ ቤት (The Supreme Kitchen) ወይም ሌላ የቪጋን የምግብ ዝግጅት መጽሃፍ ማየት ትችላላችሁ።

በኣለም ዙሪያ የቪጋን/የቬጂቴሪያን ምግብ ቤቶችን ዝርዝር ለማግኘት እባክዎን የሚከተሉትን ይጎብኙ፡-

http://www.godsdirectcontact.org.tw/eng1/food/restaurant/
http://www.lovinghut.com/index.php

ለመረጃ ይሆንዎት ዘንድ የሚከተሉትን የቪጋን ምግብ ቤቶችና የቪጋን ኩባንያዎች ተዘርዝረውልዎታል።

የቪጋን ምግብ ቤቶች በኣለም ዙሪያ

(በኣጋር ኢኒሺዬቶች የሚንቀሳቀሱ)

AFRICA

BÉNIN

❖ **Restaurant végétarien SM BarCafé**
07 BP1022 COTONOU
Tél (cell) : 229-969094

❖ **Peace Foods**
C/1499 VEDOKO(COTONOU)
Tél : 229-95857274

❖ **SM Bar Cafe Restaurant vegetarien**
(BOHICON)
Tél : 229-97070926

BURKINA FASO

❖ **Restauran La Nasa**
Secteur 8- Goughin
01 BP 4205 Ouagadougou 01
Tél (cell) : 226-78343520

NORTH AMERICA

CANADA – Vancouver

❖ **Loving Hut International Vegan Restaurant**
Vancouver, BC, V5Z 1E9
Tel: 1-604-569-3196
vancouver@lovinghut.ca
http://vancouver.lovinghut.ca/

Toronto, Ontario

❖ **Eglinton Store**
953 Eglinton Ave West, Toronto, Ontario M6C 2C4. Canada
Tel: (416) 782-4449

❖ **Spadina Storet**
140 Spadina Ave., Suite A101, Toronto, Ont. M5V 2L4
Tel: (647) 351-7618

Doronto

❖ **Loving Hut International Vegan Restaurant**
953 Enlinton Ave West
Toronto, Ontario M6C 2C4
Tel:416-782-4449/916-0880
toronto@lovinghut.ca
lovinghuttoronto@gmail.com

U.S.A.

Arizona

- Loving Hut International Vegan Restaurant (W.Union Hill Store)

  3515-A W. Union Hills Drive,Glendale AZ 85308.

  Tel: 1-602-9780393 phoenix@lovinghut.us

  546 West Broadway

California –Alhambra

- Loving Hut International Vegan Restaurant

  (W. Main St Store)

  621 W. Main Street. Alhambra, CA90801

  Tel: 1-626-2892684 Fax:1-775-6288037

California – Los Angeles

- Loving Hut International Vegan Restaurant (Orange County - Hungtington Beach)
  19891 Brookhurst Street
  Huntington Beach, CA 92646
  Tel: 1-714-962-6449

- (Orange County - Ladera)
  27522 Antonio Pkwy., Ste P2
  Ladera Ranch, CA 92694
  Tel: 1-949- 365-1077

- (Orange County - Orange)
  237 S. Tustin St., Orange, CA 92888
  Tel: 1-714-464-0544

- (Orange County - Upland)
  903-b Foothill Blvd, Upland, CA 91786

California – San Diego

- Loving Hut International Vegan Restaurant (San Diego)
  1905 El Cajon Blvd., San Diego, CA 92104
  Tel: 1-619- 683-9490

California – Palo Alto

- Loving Hut International Vegan Restaurant

  165 University Ave, Palo Alto, CA 94301

  Tel: 1-650- 3215588

California – San Francisco

- Loving Hut International Vegan Restaurant

  (Stockton St Store)

  1365 Stockton St., San Francisco, CA 94133.

  Tel: 1-415-3622199

California – San Jose

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

- Loving Hut International Vegan Restaurant (Milpitas Store)

  516 Barber Lane, Milpitas, CA 95035. USA

  Tel: 1-408-9430250
  email: info@lovinghut.us
  www.lovinghut.us

- Loving Hut International Vegan Restaurant (Oakridge Mall)

  925 Blossom Hill Rd. San Jose CA 95123-1294

  Tel: 1-408-229 2795

Massachusetts – Boston

- Loving Hut International Vegan Restaurant

  415 Chandler Street Worcester, MA 01602
  Tel: (508) 459-0367 / Fax: (508) 459-0784
  bostonbuddhahut@yahoo.com

New York

- Loving Hut International Vegan Restaurant

  348 7th Ave, New York NY 10001
  Tel: 1-212-760-1900 (1902)
  newyorkcity@lovinghut.us

Texas – Houston

- Loving Hut International Vegan Restaurant

  (Houston Store)

  2825 S. Kirkwood Drive Houston Texas77082

  Tel: 1-281- 531-8882

Georgia

❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
(Norcross Store)
6385 Spalding Drive, Suite E,
Norcross, GA. 30092
Tel: 1-678-421-9191

❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
(Kennesaw)
2700 Town Center Drive,
Suite 136, Kennesaw, GA 30144
Tel:1-770-429-0666

Washington

❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
1228 South Jackson St,
Seattle, WA 98144,
Tel:1-206-726-8669
seattle@lovinghut.us

Illinois

❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
(Chicago)
5812 N Broadway St. Chicago, IL 60660
Tel: 1-773-275-8797

Florida

❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
(Orlando)
2101 E. Colonial Drive. Orlando, FL 32803.
Tel: 1-407- 894 5673

❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
(Cape Coral)
1918 Del Prado Blvd S. #3 Cape Coral, FL
Tel:1-(239) 424-8
capecoral@lovinghut.us

New - Jersey

❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
538 State Route 10,
Ledgewood, NJ 07852,
Tel:1-862-251-4611

SOUTH AMERICA

BRAZIL- GOIANIA

❖ Jardin America Store
Street C-238 Q. 554 n° 11 Jardim América - Goiânia - GO Zip Code – 74.290-150
Tel: (62) 3087 9884

❖ Ru Franca Store
Rua França Pinto 243. Sao Paulo, Brazil
Tel:(11) 5083 2125

COLOMBIA

❖ Master Center Store
Avenida de Suba Con Calle Cien, Esquina. Calle 100 #60-04. Master Center (105A,117,118). Bogato D. C., Colombia sur America
Tel: (57) 1-271 5253

COSTA RICA

❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
De las Oficinas del Ice 75 metros norte
Heredia Costa Rica
Tel: 507-240-5621 Panama

MEXICO

❖ Orizaba Store
207 2nd floor on Orizaba Ave. Obrero
Campesina District. Xalapa Vercaruz,
Tel: (228) 8435522

❖ Loving Hut Puebla
31 Poniente, 3327 Colonia Las
Animas,Puebla Mexico
Tel: (222) 5706867

❖ Mexicali
Calzada Cetys No. 2569 laza Toscana,

Mexicali, Baja California, México

Tel: (686) 842 1350

PARAGUAY

❖ Loving Hut International Vegan Restaurant

Cañadones Chaqueños 1778, Ciudad Del Este, Paraguay

Tel: (506) 2263 6161

PANAMA

❖ Loving Hut International Vegan Restaurant

Entrada de Gorgona Via InteramericanaDistrito de Chame, Provincia de Panama

Tel: 507-240-5621

EUROPE

AUSTRIA

❖ Loving Hut International Vegan Restaurant

Neubauguertel 38/5, A-1070 Vienna, Austria

Tel.: 43 1 2939182

http://www.lovinghut.at

❖ Loving Hut International Vegan Restaurant

Favoritenstr. 156, A-1100 Vienna, Austria

Tel.: +43 (0)12938470

http://www.lovinghut.co.at

❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
Austria Carinthia Klagenfurt Am See XIlm
7/7a, A-9122 St. Kanzian, Austria.
Tel.:+43 (0)4239 40150

BELGIUM – Leuven

❖ Tiensestraat Store
Tiensestraat 65, 3000 Leuven, Belgium
Tel.:+32 (0) 16844702

CZECH REPUBLIC

❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
Truhlarska 20
110 00 Praha 1
Tel:420-775 999376
www.lovinghut.cz
info@lovinghut.cz

❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
Londynska 35
Praha 2 - Vinohrady
info@vegfood.cz
www.vegfood.cz
Tel:420 222 515 006/ 721 255 253

❖ Prague Plzenská 8 Store
Plzenská 8, OC Nový Smíchov, 3. patro / 3rd floor 150 00, Praha 5, The Czech Republic
Tel: +420 773 904 988

FRANCE – Paris

❖ Loving Hut International Vegan Restaurant

92, boulevard Beaumarchais
75011 - PARIS - France
Tel : 33-1-48064384
http://www.lovinghut.fr/

❖ France Menton Menton Store
649 Promenade du Soleil, Menton 06500.
Tel : +33 492073257

GERMANY – Munich

❖ Loving Hut International Vegan Restaurant

Calenberger Str. 11, 30169 Hannover, Germany

Tel.: 49 176 24486837

http://www.lovinghut.de/hannover

❖ Loving Hut Markusstr 2

Markusstraße 2 , 20355 Hamburg, Germany

Tel.: 49 40 57221029

❖ Loving Hut Numberg Store

Luitoldstraße 13, 90402 Nürnberg, Germany
Tel.: 49 911 92343109

- **Loving Hut Fulda Store**
  Frankfurterstraße 146, 36043 Fulda, Germany
  Tel.: 49 661-9618135

Norway– Oslo

- **Parkveien Store**
  Parkveien 6A, 0350 Oslo, Norway
  Tel: 47-95136571

Poland – Warsaw

- **Warsaw Store**
  41 A Jana Pawła II Avenue, local 8, 01-001
  Warsaw, Poland
  Tel: 48 888 555 568
- **Swidnica Store**
  Siostrzana 13, 58-100 Swidnica. Poland
  Tel: 48 535180990

RUSSIA – MOSCOW

- **Kapitoliy Mall**
  Kapitoliy Shopping Mall, 2 floor, fast food
  yard, Pravoberezhnaya St. 1B.
  Moscow 125445
  Tel:7 (495) 785-12-36

SLOVENIA– MARIBOR

- **Maribor Store**
  Partizanska cesta 3-5, 2000 Maribor,
  Slovenia
  Tel: 386 30697555
- **Linhartova Store**
  Linhartova 7, 3000 Celje, Slovenia
  Tel: 387 (70) 631 501

SPAIN – Malaga

- **Loving Hut International Vegan Restaurant**
  Calle Conde Altea, 44, Bajo,
  46005 Valencia, Spain
  Tel: 34-96-3744-361
  http://lovinghut.es
- **Plaza de Espana**
  Calle de los Reyes, 11, Madrid 28015 .
  Spain. (at Plaza de España)
  Tel:34 915 590 217
- **Calle Peregrino Store**
  Calle Peregrino, 2. 29002 Malaga, Spain
  Tel: 34 952 351 521
- **Avenida Miguel Cano Store**
  Avenida Miguel Cano 11, Marbella,
  Spain 29602
  Tel: 34 951245 889

TURKEY– ISTANBUL

- **Besiktas Store**
  Lhlamurdere Cad.sair Veysi Sok, No. 4/B
  Besiktas, Istanbul, Turkey
  Tel: 90-507-3638901

UNITED KINGDOM – London

- **Loving Hut International Vegan Restaurant**
  3 Plender St. London, NW1 0JT
  Tel: 44-020-7387-5710
  http://www.lovinghut.co.uk/
- **St Peters Placet**
  The Level, St. Peter's Place. Brighton, BN1
  4SA
  Tel: 44(0)1273689532
- **Norwich Store**
  28 Cattle Market Street. Norwich, Norfolk,
  NR1 3DY
  Tel: 44 (0)7845 282127
- **Edgware Store**
  236 Station Road Edgware Middlesex
  HA8 7AU

Tel: 44 (0) 208 9053033

❖ **Holloway Store**
669 Holloway Road, London, N19 5SE
Tel: 44 (0)20 7281 8989

OCEANIA

AUSTRALIA

Brisbane

❖ **Loving Hut International Vegan Restaurant**
Shop 2, 1420 Logan Rd, Mount Gravatt Tel:
Tel:617-3219-4118
http://mtgravatt.lovinghut.com.au/
lovinghutbrisbane@gmail.com
Tel: 61-2-9728-7052

NEW ZEALAND

Taranaki

❖ **Devon Street Store**
178 Devon Street East, New Plymouth
4310, New Zealand
Tel:(64) 6-759 0447

Auckland

❖ **Victoria Street West Store**
61 Victoria Street West, Auckland, New Zealand
Tel(64) 9-3032531

FORMOSA/TAIWAN R.O.C.

Taipei

❖ **Loving Hut International Vegan Restaurant**
Huaining Branch, Taipei
No.44, Huaining St., Jhongjheng District,
Taipei City 100, Formosa (R.O.C.)
Tel:886-2-2311-9399 / Fax:02-2311-3999

❖ **Yuanman Branch, Taipei**
No.3-1, Cingdao E. Rd.,
Jhongjheng District, Taipei City 100
TEL: 886-2-2391-3553/ 2391-3913

❖ **Guangfu Branch, Taipei**
No.30, Lane 280, Guangfu S. Rd.,
Da-an District, Taipei City 106,
TEL: 886-2-27772711/ 2777-2737

❖ **NTU Branch, Taipei**
No.169, Sec. 2, Sinhai Rd.,
Da-an District, Taipei City 106
Tel: 886-2-27369579/ 2736-9630

❖ **Chung Hsiao ,Taipei**
No.6, Alley 1, Lane 217, Sec. 3,
Jhongsiao E. Rd., Da-an Dist., Taipei City
Tel: 886-2-2771-1365/ 2771-1352

❖ **Jing Ping , Chung Ho**
528, Jing Ping Road, Chung Ho City, Taipei
Tel: 886-2-2242-1192

❖ **Taishan Branch, Taipei**
198, Sec.2, Mingjhih Rd.,
Taishan Township, Taipei County 243
Tel: 886-2-85315689

❖ **Yumin Branch, Banciao**
No.109, Yumin St., Banciao City, Taipei
Tel: 886-2-22582257

❖ **Sung Feng Yin Branch, Hsi Chih**
No.26, Sec. 2, Sintai 5th Rd., Sijhih City,
Taipei County 22175,
Tel: 886-2-2641-5059

Yilan

❖ **Loving Hut International Vegan Restaurant**
Xinyue Branch, Yilan
4F., No.6, Lane 38, Sec. 2,
Minquan Rd., Yilan City,Yilan County 260
Tel: 886-3-9332992/ 935-6545

Hualien

❖ **Loving Hut International Vegan Restaurant**
No.30, Datong St.,
Hualien City, Hualien County 970

Tel: Tel: 886-38-352-559

Taoyuan

- **Loving Hut International Vegan Restaurant**
  Zhongyuan Branch, Taoyuan
  No. 172, Chung Pei Rd.,
  Chungli City, Taoyuan County
  Tel: 886-3-456-0686 / 03-456-0695
  Fax: 03-436-9004

Taichung

- **Loving Hut International Vegan Restaurant**
  No.266, Sec. 4, Hankou Rd., North District, Taichung City 404
  Tel: 886-4-22358629

Changhua

- **Loving Hut International Vegan Restaurant**
  Yungfu Branch, Changhua
  No. 39, Chen Lin Rd., Changhua City
  Tel: 886-4-723-6450 / Fax: 04-723-6438

Nantou

- **Loving Hut International Vegan Restaurant**
  Caotun Branch, Nantou
  No. 895, Hu Shan Road,
  Cao Tun Township,Nantou County
  Tel: 886-49-2300558 / Fax: 049-230-0559

Chiayi

- **Loving Hut International Vegan Restaurant**
  Chueiyang Branch, Chiayi
  No.396, Chueiyang Rd., West District, Chiayi City 600
  Tel: 886-5-2289079/ 228-9077

Tainan

- **Loving Hut International Vegan Restaurant**
  Jinhua Branch, Tainan
  No. 142, Sec. 2, Jinhua Rd.,
  South District,Tainan City
  Tel: 886-6-2611593 / Fax: 06-2647590

Kaohsiung

- **Loving Hut International Vegan Restaurant**
  Zhanchien Branch, Kaohsiung
  No. 283, Chung Shan 1st Rd.,
  Sin Sing District, Kaohsiung City
  Tel: 886-7-285-6895 / Fax: 07-285-7836

Pingtung

- **Loving Hut International Vegan Restaurant**
  Ansin Branch, Pingtung
  No.130, Ansin 4th Side Lane,
  Pingtung City, Pingtung County 900
  Tel: 886-8-7225577 /721-4700

Taitung

- **Loving Hut International Vegan Restaurant**
  XinSheng Branch, Taitung
  No.259, XinSheng Rd., Taitung City 950
  Tel: 886-89-350915 /352-792

Hualien

- **Loving Hut International Vegan Restaurant**
  No.30, Datong St., Hualien City, Hualien County 97049,
  (038) 352-559

HONG KONG

- **Loving Hut International Vegan Restaurant**
  (Kowloon Store)
  Shop 242-5, G/F, Amoy Plaza 2,
  77 Ngau Tau Kok Road, Hong Kong
  Tel: (852) 2751 1321
  http://www.lovinghut.com/hk/index

Kowloon

- **Loving Hut International Vegan Restaurant**
  245 Amoy Plaza Phase 2,
  77 Ngau Tau Kok Road,Kowloon, Hong Kong
  Tel: 852-27511321

Wan Chai Store

- **Loving Hut International Vegan Restaurant**
  Shops B&C, G/F, The Hennessy, 256

Hennessy Road, Wan Chai, Hong Kong
Tel: 852-2574 3248

MACAU

- Walk of St Augustine Store
  Calçada de Santo Agostinho, No. 20,
  Edifício Hou Van, Rés-do-chão "E",
  Tel: (853) 6301 8838
- Rua da Alfândega Store
  Rua da Alfândega, No. 17-19 RC, Macau
  Tel: (853) 66866728

JAPAN

- Loving Hut International Vegan Restaurant
  2F,6-15, Yotsuya Sanchoume
  Shinjyuku - ku,Tokyo 160-0004
  Tel: 81 -03-6807-9625

KOREA

- Loving Hut International Vegan Restaurant (Yeongdong)
  691-1, Gyesan-ri, Yeongdong-eup,
  Yeongdong-gun, Chungcheongbuk-do,
  Tel: 043-743-7597
- (Wonju)
  1100-5, Dangye-dong, Wonju-si,
  Gangwon-do, Korea
  Tel: 033-743-5393
- (Pusan University)
  418-1, Jangjeon-dong, Geumjeong-gu,
  Busan, Korea
  Tel: 051-518-0115
- (Seoul - Yangjae)
  Twin Tower Building 101, 275-4,
  Yangjae-dong, Seocho-gu, Seoul, Korea
  Tel: 070-8614-7953
- (Daegu - Sinmae)
  587-4, Sinmae-dong, Suseong-gu, Daegu,
  Tel: 053-793-4451
- Education University Store (Daegu)
  1794-7, Daemyeong 2-dong, Daegu
  Nam-gu,
  053-622-7230
- (Gaepo-dong, SM)
  1229-10, Gaepo-dong, Gangnam-gu, Seoul
  Tel: 02-576-9637, 8
- Yangjae Store
  Twin Tower Building 101, 275-4, Yangjae-dong, Seocho-gu, Seoul,
  070-8614-7953
- Sinchon Store
  33-10, Changcheon-dong, Seodaemun-gu,
  02-333-8088

INDONESIA

Bali

- Loving Hut International Vegan Restaurant
  Pertokoan Sudirman Agung B 12-A Jl. PB Sudirman
  Tel: 62-361-241-035
  Fax: 62-361-255368
  E-mail: light99@telkom.net

Jakarta

- Loving Hut International Vegan Restaurant
  The Plaza Semanggi, Lt. 3A, No. 3A
  Kawasan Bisnis Granadha
  Jl. Jend Sudirman Kav. 50, Jakarta
  - 12930
  Tel. +62 - 21 - 2553 9369
  http://lovinghut.co.id/peta.shtml

Medan

- (Medan Store)
  Putri Hijau St/ Guru Patimpus St No.1 - OPG,
  Deli Plaza Shoping Centre. Medan,
  Tel: 62 (61) 4563411

Yogyankarta

❖ **Loving Hut International Vegan Restaurant**
Tamansari Foodcourt, Ambarrukmo Plaza Lt.
3 Jl. Laksda Adisucipto, Yogyakarta
0274 4331254

MALAYSIA -Kuala Lumpur

❖ **Puchong Store**
15, Jalan Puteri 2/7, Bandar Puteri, 47100
Puchong, Selangor, Malaysia
Tel: (603) 8076 1811/Fax: (603) 806 42138
http://www.lovinghut.com/ml/index

❖ Petaling Jaya
19, Jalan PJU 5 / 6, Dataran Sunway,
Kota Damansara,
47810 Petaling Jaya. Selangor
Tel / Fax : 03-6142 1676
Fax: 03-8064 2138
SMS: +6016 207 8276
Email: contact@LovingHutMalaysia.com
Web: www.LovingHutMalaysia.com

❖ Johor Bahru
Unit 1, Ground Floor, Block F,
Plaza Sentosa, Johor Bahru, Johor
Tel: 012-712 1744/Fax: 03-8064 2138
S: +6016 261 8276
Email: contact@LovingHutMalaysia.com
Web: www.LovingHutMalaysia.com

THAILAND

❖ Bangkok
257 Charoennakhon Road,
Ground Floor Shop 11 Samrae,
Thonburi, Bangkok 10600, Thailand
Tel: (+66)24769781 / (+66)24766220
info@LovingHutThailand.co.th
www.lovinghutthailand.com

❖ Pawet
199/71 Soi 70/1 On-Nut,
Sinakarin Rd., Pawet 10240, Thailand
Tel: (+66)27210320 / (+66)83497709

SINGAPORE

❖ **Loving Hut International Vegan Restaurant**
Raffles Institution
1 Raffles Institution Lane, S 575954
Tel: 65- 63538830

❖ **Marsiling School**
12, Marsiling Road, Singapore 739110 Fax: 68946156
Tel: **65- 68941413**

❖ **Jalan Bukit Merah**
Block 161, Unit 01-3725 Bukit Merah Central. Singapore 150161
Tel: **65-63774354**

❖ **ParkLane Store**
35 Selegie Road, #01-07 Parklane Shopping Mall. Singapore 188307
Tel: **65- 63380962**

MONGOLIA

❖ **Loving Hut International Vegan Restaurant**
Khan-Uul, Ulaanbaatar Branch
2nd Floor, Mongol Nekhmel Co Ltd, 2nd Khoroo, Khan-Uul District, Ulaanbaatar,
Tel: +(976)11341896, (976)98080512

❖ **Chingeiteil, Ulaanbaatar Branch**
3th Floor, Mars Trademarket, 2nd Khoroo, Chingeiteil District, Ulaanbaatar, Mongolia
Tel: +(976)91912063, (976)95940781

❖ **Food College, Ulaanbaatar Branch**
Student Dormitory of Food College, 2nd Khoroo, Khan-Uul District, Ulaanbaatar,
Tel: +(976)99114373, (976)99237898

የመምህሩ ፍቅር በነፍሴ ላይ ባረፈች ጊዜ

ወጣት ሆኘ እንደገና ተወለድኩ።
ምክንያቱ ምን እንደሆነ ብቻ ኣትጠይቁኝ፡-
ምክንያት የፍቅር ማረጋገጫ ኣይደለም!

እኔ የመነጋገሪያው ጫፍ ነኝ
የጠቅላላው ፍጥረት።
ድምጼን በግልጽ ኣሰማለሁ
ሃዘናቸውንና ህመማቸውን
ከህይወት ወደ ህይወት ለዘለኣለም በሚሽከረከረው የሞት
እሽክርክሪት።
ጸልይ፣ ሩህሩሁ መምህር፣
ፍጠን! እልባት ስጥበት።

በረከትህ በሁሉምና በተለያዩ ላይ ይትረፈረፋል።
በመጥፎውና በጥሩው፣
በቆንጆውና በኣስቀያሚው፣
በቅኖችና በዋጋ ቢሶች፣
በእኩልነት!

ኦ መምህር ሆይ፣ የኣንተን ውዳሴ ለመዘመር ፈጽሞ ኣይቻለኝም።
ፍቅርህን በደረቴ ውስጥ ይዠዋለሁ፣
እንዲሁም ዘወትር ማታ ከሱ ጋር እተኛለሁ።

ከ“ሳይለንት ቲርስ”
በታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ

ህትመቶች

መንፈሳችንን ለመመርመርና እንዲሁም ለእለት ተእለት ህይወታችን ማነቃቂያ የሚሆን ነገር እንሰጣት ዘንድ የታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ ትምህርቶችን የያዙ ብዙ ህትመቶች በመጽሃፎች፣ በዲቪዲዎች፣ በኤምፒ3ቶች (MP3) እና በሲዲዎች መልኩ ይገኛሉ።

ከታተሙት መጽሃፎችና ካሴቶች በተጨማሪ የመምህርትን ትምህርቶች የያዙ የተለያዩ አቀራረቦች በተሎ ሊገኝ በሚችልና ከክፍያ ነጻ በሆነ መልኩ ከኢንተርኔት ይገኛሉ። ለምሳሌ ያክል የተለያዩ፣ በርካታ ድረ-ገጾች በጣም በተደጋጋሚ የሚታተመውን የዜና መጽሄት ያቀርባሉ (ከዚህ በታች ያለውን “የኳን ኢን ድረ-ገጾች”ን ክፍል ይመልከቱ)። ሌሎች በተለየ መልኩ የቀረቡት የኢንተርኔት (online) ህትመቶች የመምህርትን ስነ-ግጥም፣ የማነቃቂያ ጥቅሶች እንዲሁም በቪዲዮና በድምጽ የተቀረጹ ገለጻዎችን አዘል ፋይሎችን ያጠቃልላል።

ልላው አሁን ከ80 በላይ በሆኑ ቋንቋዎች በኢንተርኔት ላይ የሚገኘው፣ በስፋት የተሰራጨው፣ የመምህርት የመግቢያ የናሙና መጽሃፍ ነው። የናሙና መጽሃፉን ቅጂ ለማግኘት፣ እባክዎ የሚከተሉትን ድረ-ገጾች ይጎብኙ፡-

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

http://www.direkter-kontakt-mit-gott.org/download (Austria)
http://www.Godsdirectcontact.us/com/sb/θɺɯɱƒɴʀ ɹ ɸ ˙ϙǩŰ

መጻህፍት

- **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 six- 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.
- **Letters Between Master and Spiritual Practitioners:** Available in English (1), Chinese (1-3), Aulacese (1-2), Spanish (1)
- **The Key of Immediate Enlightenment — My Wondrous Experiences with Master** Available in Aulacese (1-2), Chinese (1-2)
- **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 Aulacese, 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 Tight!** Available in Chinese and English.
- **Secrets to Effortless Spiritual Practice** Available in Aulacese, 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, Mongolian, Polish, Spanish, Turkish, Romanian and Russian.
- **Aphorisms 1: Gems of eternal wisdom from Master.** Available in English/Chinese, Spanish/Portuguese, French/German and Korean.
- **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.
- **Aphorisms 2: Gems of eternal wisdom from Master.** ?t_gj_`jc g l 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):** This two-volume book set of 500 pages is a fabulous real-life set of doggy tales published by Master about Her canine companions. Available in Aulacese, Chinese, English, German, Japanese, Korean, Spanish, Polish.
- **The Birds in My Life:** In this beautifully illustrated picture-story book, Master Ching Hai shows us the secret to unlocking the animals' inner world. Available in Arabic, Aulacese, Chinese, English, French, German, Korean, Mongolian, Russian, Indonesian.
- **The Noble Wilds:** Lovingly composed and photographed by Master Herself, this book is filled with beautiful poetry and breathtaking pictures. In this intimate journal-like story, Master speaks of Her lakeside explorations and reveals to us the inborn noble qualities of our animals friends. Available Aulacese, Chinese, English, French, German, Korean, Mongolian.
- **Celestial Art:** Celestial Art is a distinguished volume in which the author interprets artistic creation from a spiritual perspective to reflect Truth, virtue, and the beauty of Heaven. As readers are invited into the boundless world of Supreme Master Ching Hai's art and uplifted through its resonance with the divine, they will be profoundly touched by the deep emotions of a poet, the subtle touches of a painter, the unique ideas of a designer, and the romantic heart of a musician. Above all, one is blessedly introduced to the wisdom and compassion of a great spiritual teacher. Available in Chinese, English* ?sj_acqc

  From Crisis to Peace: Available in Aulacese, Chinese, English, Dutch, Korean, French, Hungarian, Indonesian, Japanese, Norwegian, Spanish, Swedish, Thai, Portuguese, Polish, Russian and Romanian.

- **Thoughts on Life and Consciousness** A book written by Dr. Janez. Drnovšek Available in Chinese
- **The Real Love:** Available in English* Af▯lcqc

Poetry Collections

- **Silent Tears:** A book of poems written by Master.
  Available in German/French, English/Chinese, and Aulacese, English, 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, Chinese and 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.

The love of Centuries. A book of poems written by Master. Available in Aulacese, Chinese, English, French, German, Mongolian, Korean and Spanish.

- **Beyond the Realm of Time** (song performance in Aulacese): CD & DVD
- **A Touch of Fragrance** (song performance in Aulacese by celebrated singers): CD
- **That and This Day** (poetry recital in Aulacese): CD
- **Dream in the Night** (song performance in Aulacese): CD & DVD
- **T-L-C, Please** (song performance in Aulacese): CD
- **Please Keep Forever** (poetry recital in Aulacese): CD
- **Songs & Compositions of The Supreme Master Ching Hai:** (CD) English, Aulacese, Chinese
- **The Song of Love:** (DVD) Aulacese and English
- **Good Night Baby: (**CD) in English
- **The Jeweled Verses** (poems by distinguished Aulacese poets, recital in Aulacese): CDs 1, 2 & DVDs 1, 2
- **The Golden Lotus** (poetry recital in Aulacese): CD & DVD
  We invite you to listen to the recital of Venerable Thich Man Giac's beautiful poetry, through the melodious voice of Supreme Master Ching Hai, who also recited two of Her own poems, "Golden Lotus" and "Sayonara".
- **An Ancient Love** (poetry recital in Aulacese): CD & DVD
- **Traces of Previous Lives** (poetry recital in Aulacese): Audio tapes & CDs 1, 2 & 3, DVDs 1, 2 (with 17 choices of subtitles)
- **A Path to Love Legends:** Audio tapes & CDs 1, 2 & 3, Video tapes 1 & 2 (poems by distinguished Aulacese poets, recital in Aulacese)

* The poems from "A Path to Love Legends" , "An Ancient Love" , "Beyond the Realm of Time" , "Dream in the Night" , "Please Keep Forever" , "That and This Day" , "Traces of Previous Lives" , "The Jeweled Verses" , "The Golden Lotus" , and "T-L-C, Please" ,were recited or set to music and sung by the Poet Herself.

የመምህርትን ዲቪዲዎች መመልከት ርእዮተ ኣለማችንን ሊመልስልን እንዲሁም የእውነተኛ ማንነታችንን ማስታወሻ ሊሰጠን ይችላል። ኣብዛኛውን ጊዜ የጨዋታ ለዛ በተሞላበት ጥበብ ቃላቷና እንቅስቃሴዎቿ ወደ ልባችን የሳቅን ድምቀት ያመጣሉ። በተጨማሪም፣ በድምጽ ክር የተቀረጹት የእነዚህ ገለጻዎችና ከኢኒሺዬቶች ጋር የተደረጉ ንግግሮች ማንኛውንም ጉዞ ወደ ኣስደሳች ገጠመኝ ይቀይራሉ።

ያሉትን ዲቪዲዎች በትንሹ የሚወክሉ ዝርዝሮች ከዚህ በታች ሰፍረዋል። እነዚህንና ሌሎች ዲቪዲዎችን ስለማግኘት እባክዎን “ህትመቶችን ማግኘት” የሚለውን ክፍል ይመልከቱ።

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

የሙዚቃ ሲዲዎች

የመምህርት የሙዚቃ ስጦታዎቻችን የቡዲስት ቅዳሴ፣ ስነ-ግጥም እንዲሁም የቻይና ዚተር (zither) እና ማንዶሊንን በመሳሰሉ ባህላዊ የሙዚቃ መሳሪያዎች የተሰሩ ወጥ ቅንብሮች ናቸው።

ኣብዛኛዎቹ የሙዚቃ ቅንብሮችና ገለጻዎች በኤምፒ3ና በሲዲ ይገኛሉ። እነዚህንና ሌሎች ቅንብሮችን ስለማግኘት ለበለጠ መረጃ እባክዎ “ህትመቶችን ማግኘት” የሚለውን ክፍል ይመልከቱ።

1 Buddhist Chanting: CDs1, 2, 3. (Meditation Chanting)
2 Holy Chanting: Hallelujah
3 Collection of Music Composed by Master: (CDs1-9) Original compositions played on dulcimer, harp, piano, Chinese zither, digital piano, and more.

DVD

Watching Master’s DVD can restore our perspective and provide a reminder of our true Self. With wisdom often conveyed through humor, Her words and ges

tures also bring the warmth of laughter to our hearts. In addition, the audiotape version of these lectures and talks with initiates will transform any commute into an enjoyable experience. For more information please refer to smchbooks.com for the full list of available DVDs.

DVDs, MP3s and CDs of The Supreme Master Ching Hai’s lectures, music and concerts are available in Arabic, Armenian, Aulacese, Bulgarian, Cambodian, Cantonese, Chinese, Croatian, Czech, Danish, Dutch, English, Finnish, French, German, Greek, Hebrew, Hungarian, Indonesian, Italian, Japanese, Korean, Malay, Mandarin, Mongolian, Nepali, Norwegian, Persian, Polish, Portuguese, Russian, Sinhalese, Slovenian, Spanish, Swedish, Thai, Turkish and Zulu. Catalogs download from the following web site: http://www.smchbooks.com/new-c/download/content.

Edenrules

The grand opening of the Edenrules online shop, will joyous video and audio products. For more information, please visit
http://edenrules.com

የኳን ኢን www ገጾች

God’s direct contact – የታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ ኣለማቀፋዊ ማህበር ኣለማቀፋዊ ኢንተርኔት፦
http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/links/links.htm

በብዙ ቋንቋዎች ለንባብ የቀረበውንና እንዲሁም የ24 ሰኣት የቲቪ ፕሮግራም (A Journey through Aesthetic Realms) የተሰኘውን ፕሮግራም የምታገኙበትን በመላው ኣለም ያሉትን የኳን ኢን ድረ-ገጾች ኣድራሻ ይከፈቱ። በኤሌክትሮኒካዊ መጽሃፍ መልክ ወይም ሊታተም በሚችል መልኩ የቀረበውን የታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ ዜና፣ ዳውንሎድ ልታደርጉ ወይም በየጊዜው ኣዲስ ሲወጣ በኢሜል ለመቀበል ልትመዘገቡ ትችላላችሁ። እንዲሁም በብዙ ቋንቋዎች የተተረጎሙ የቅጽበታዊ መገለጥ ቁልፍ የናሙና መጽሃፍ እትሞችም ይገኛሉ።

የታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ የገለጻ፣ የሙዚቃ እና የኮንሰርቶች ዲቪዲዎች፣ ኤምፒ3ቶች (MP3s) እና ሲዲዎች በአረብኛ፣ በአርመንኛ፣ በአውላክኛ፣ በቡልጋሪያኛ፣ በካምቦዲያኛ፣ በካንቶንኛ፣ በቻይንኛ፣ በክሮሺያኛ፣ በቼክኛ፣ በዴንሽኛ፣ በዳችኛ፣ በእንግሊዝኛ፣ በፊኒሽኛ፣ በፈረንሳይኛ፣ በጀርመንኛ፣ በግሪክ፣ በእብራዊስጥ፣ በሃንጋሪያኛ፣ በኢንዶኔዥያኛ፣ በጣሊያንኛ፣ በጃፓንኛ፣ በኮሪያኛ፣ በማሌይኛ፣ በማንዳሪንኛ፣ በሞንጎሊያኛ፣ በኔፓልኛ፣ በኖርዌይኛ፣ በፋርስኛ፣ በፖሊሽኛ፣ በፖርቱጋልኛ፣ በሩሲያኛ፣ በሲንሃሊኛ፣ በስሎቬንያኛ፣ በስፔንኛ፣ በስዊድንኛ፣ በታይኛ፣ በቱርክኛ እና በዙሉ ይገኛሉ። ዝርዝር መረጃዎች (catalogs) በጥያቄ መሰረት ይላካሉ። ሁሉም ቀጥታ ጥያቄዎች ተቀባይነት ኣላቸው።

ህትመቶችን ማግኘት

ሁሉም ህትመቶች ከወጣባቸው ወጭ ጋር በተቀራረበ ዋጋ ነው የቀረቡ። ህትመት ለመግዛት ወይም ለማዘዝ ከፈለጉ፣ እባክዎን በመጀመሪያ ከኣካባቢዎ ማእከል ወይም ተጠሪ ዘንድ መኖሩን ያረጋግጡ። ያሉትን የህትመት ዝርዝር ለማግኘት፣ ከኣካባቢዎ ማእከል ማጣራት ይችላሉ፣ ወይም የሚከተለውን ድረ-ገጽ ይጎብኙ፡-

http://www.godsdirectcontact.org.tw/multilang/
http://smchbooks.com/new-c/cover/cover.htm
http://magazine.godsdirectcontact.net/

በተጨማሪም፣ ኣብዛኛዎቹ የኦንላይን የዜና መጽሄት ጉዳዮች በቅርብ ጊዜ የተለቀቁ መጻህፍትንና ክሮችን ዝርዝር ያቀርባሉ። በሪትሪት ጊዜ የእይታ ቦታውም እንዲሁ የመምህርትን መጻህፍት፣ ክሮች፣ ፎቶ ግራፎች፣ ስእሎችና ጌጣጌጦች ከምንጩ የማያ ግሩም ቦታ ነው።

ኣስፈላጊ ከሆነ፣ ከፎርሞሳ ዋናው መስሪያ ቤት በቀጥታ ልታዙ ትችላላችሁ (P.O.Box 9, Hsihu, Miaoli, Formosa, ROC)። ዝርዝር ካታሎግም በጥያቄ መሰረት ይገኛል።

“የእናንተ የሆነውን ዘለኣለማዊ ቅርስ ፈልጋችሁ ኣግኙ ከዚያ በኋላ ከዚህ ማለቂያ ከሌለው ምንጭ መቅዳት ትችላላችሁ። ይሄ ወሰን የሌለው በረከት ነው! እሱን የማስተዋውቅበት ቃላት የለኝም። እኔ ማድረግ የምችለው ማሞገስ ብቻ ሲሆን ሙገሳየን እንደምታምኑ ተስፋ ኣደርጋለሁ፣ እንዲሁም ሃይሌ ልብቻሁን እንደምንም ኣድርጎ እንደሚነካውና ወደ እንደዚያ ኣይነት ኣስደሳች ስሜት ውስጥ እንደሚከታችሁ ተስፋ ኣደርጋለሁ፣ እና ከዚያም ታምናላችሁ። ከመንፈሳዊ ጅማሬ በኋላ፣ የቃላቴን ትርጉም በትክክል ታውቃላችሁ። እግዚኣብሄር ወደኔ ያስተላለፈውን እንዲሁም የማሰራጨት መብቱን ያለምንም ክፍያና ግዴታዎች የሰጠኝን ይሄንን ታላቅ በረከት ለእናንተ የምገልጽበት መንገድ የለኝም።”

~ታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ~

“በዙሪያችን ያሉትን ሰዎች በመመልከት፣ ስለእነሱ በማሰብ፣ መጽሃፍ ወይም ምግብ፣ ወዘተ በምንጋራበት ጊዜ ትንሽ ካርማ ከእነሱ እንወስዳለን። በእንደዚህ ኣይነት መንገድ ነው ሰዎችን የምንባርክና ካርማቸውን የምንቀንሰው። በዚህ ምክንያት ነው ብርሃኑን ለማሰራጨትና እንዲሁም ጨለማውን ለማስወጣት የምንተገብረው። ከካርማቸው ትንሽ የሚሰጡን እነሱ የተባረኩ ናቸው። እኛም እነሱን ለመርዳት ደስተኞች ነን።”

~ታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ~

“በሰው ልጆች ቋንቋ የምናወራው ሁልጊዜ ትርጉም የሌለው ወሬ ነው። እኛ ሁልጊዜ ስለሁሉም ነገር በዚህ ወጥቶ በዚያ ወርዶ፣ በዚህ ወጥቶ በዚያ ወርዶ፣ በዚህ ወጥቶ በዚያ ወርዶ ማለት ኣለብን። ሁሉንም ነገር ማወዳደር፣ ዋጋ መስጠት፣ መለየትና ስም መስጠት ኣለብን። ሆኖም ግን ፍጹሙ፣ እውነተኛው ፍጹም ከሆነ ስለእሱ መናገርም እንኳን ኣትችሉም። ስለእሱ ማውራት ኣትችሉም። ስለእሱ ማሰብም እንኳን ኣትችሉም። በኣእምሯችሁ ልትቀርጹት ኣትችሉም። ምንም ነገር የለም። ይገባችኋልን?"

~ታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ~

እኛን እንዴት ማግኘት እንደምትችሉ

የታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ ኣለማቀፋዊ ማህበር
P. O. Box 9, Hsihu Miaoli 36899, Formosa, ROC
P.O.Box 730247, San Jose, CA 95173-0247, U.S.A.

* በሚከተለው ዝርዝር ውስጥ የሚገኙት የእምነት መሰረታዊ ወይም ከዚያ የበለጠ ነጻነት ከሚከበርባቸው ጥሩ ሃገራት መካከል የተወሰኑት ናቸው። በኣካባቢዎ የሚያነጋግሩት ሰው ከሌለ እባክዎን ዋናው መስሪያ ቤታችንን ወይም በቅርብዎ የሚገኘውን ጽህፈት ቤታችን ያነጋግሩ።

የኣለማቀፍ ወኪል መንፈሳዊያን ዝርዝራችን ይዘት ኣንዳንድ ጊዜ ሊቀያየር ይችላል፤
ለወቅታዊ መረጃ እባክዎን የሚከተለውን ይጎብኙ፦

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

☼ AFRICA
** Angola / Luanda center / 244-935177196 / walkinginlove@gmail.com*
** Benin:*
**Cotonou / Mr. Yedjenou Georges / 229-96681228 / smchwisdom@gmail.com*
**Cotonou / Mr. Yedjenou Sylvestre / 229-21380404 / yedsylves@gmail.com*
**Cotonou / Mrs. Hounwanou Sessito Lucie / 229 93427641, 229 95910948 / smchcelestial-home@gmail.com*
**Porto-Novo / Mr. Hounhoui Mahougbe Didier / 229- 90 93 29 99 / smportonovo@yahoo.fr*
** Burkina Faso: Ouagadougou / Mr. Kabore Bouawindemanegre Desire / 226-76 16 90 45 / dkabore15@yahoo.fr*
** Cameroon:*
**Douala / Boyomo Jean Jules / 237 94310598 / Boyalo86@yahoo.fr*
** Dem.Rep. of the Congo:*
**Kinshasa / Center / 243-991279996 / blessedcongo@yahoo.fr*
** Gabon: Libreville / Center / 241-06301779, 241-04572394 / Guimbety01@yahoo.fr*
** Ghana:*
**Accra / Mr. Abel Attoh / 233-243347098 / schekles@yahoo.com*
** Kenya:*
**Nairobi / Mr. Henry Nganga Mwangi / 254-720108871 / Deelock90@yahoo.com*
** Mauritius:*
**Port Louis / Mr. Janesh KISTOO / 230-2577520 / janesh1977@gmail.com*
** Nigeria: Yenagoa / Ms. Harry Juliana / 234 813 488 0142 / brayila@yahoo.com*
** Rep. of the Congo: Brazzaville Center / 242-5694029, 242-5791640 / goldenagecongo@yahoo.fr*

* R.S.Africa:
*Cape Town / Center / 27-83-952-5744 / capetowncentre@yahoo.com
*Johannesburg / Mr. Gerhard Vosloo / 27-11-44-765-44 / 27-82-70-437/ ghvosloo@mweb.co.za
* Togo:
*Kpalime / Mr. DJOLA Fawi/ 228-91 32 94 46 / fawidjo@yahoo.fr
*Lome / Mr. GAMADO Komlan / 228-92 40 06 57 / divinraso@yahoo.fr
* Uganda: Kampala / Ms. Kigoonya Rosalyn / 256-772-675436 / kigoonyarosalyn@yahoo.com

☼AMERICA
* Argentina: Buenos Aires / Mrs. Silvia Graciela, Gennaro / 54-11-4924-1802 / Silvia.gennaro@gmail.com
* Brazil:
*Belem / Ms. Cleci de Brito Neves / 55-9188019288 / contato.belem@yahoo.com.br
*Goiania / Mr. Eusmar Rodrigues Martins / 55-62-96016636 / goianiacenter@gmail.com
*Recife / Center / recife.center.pe@gmail.com
*Recife /Ms.Salma Casierra Alvarez / 55 81 3326 7479 / salmacasierra@gmail.com
*Pernambuco / Ms. Isabela de Carvalho Cavalcante da Silva / 55-81-9612-7370 / isabela._.cavalcante@hotmail.com
*San Paulo / Liaison office / 55-11-5083-7227 / sp@contatodiretocomdeus.org
*San Paulo / Mrs. Marcia Mantovaninni / 55-11-3083-5459 / Manto.CAM@hotmail.com
* Canada:
*Edmonton / Mr. Tuan Anh Phan / 1-780-235-7578 / Edmonton99999@yahoo.ca
*London / Center / Mr. Bill Barton / 1-519-4952215 / bbarto2162@rogers.com
*Montreal / Mr. Terry Terrian / 1-514-758-7762 / tterrian@yahoo.com
*Ottawa / Center / ottawacentre@gmail.com
*Ottawa / Ms. Sonal Pathak / 1-819-770-5516 / sjpathak36@hotmail.com
*Toronto / Ms. Wai Ling Anita Kwok/ 1-647-2005966 / anitawlkwok@gmail.com
*Vancouver / Center / Vancouver.Center@gmail.com
*Vancouver / Ms. Ai / 1-778-865-3644 / nirvana.purelove@gmail.com
*Victoria / Mrs. Betska K-Burr/ 1-250 652-7020 / Bea@BeautifulEarth.org
* Chile:
*La Serena / Mr. Ruben Augusto Bonilla Araus / 56-92967880 / ruboar@hotmail.com
*Santiago / Center / 56-2-6385901 / chilecenter1@yahoo.com
*Santiago / Mr. Mario Gonzalez Berrios / 56-82614056 / berriosgonzalez@gmail.com
* Colombia: Bogota Center / Mrs. Yudy Liceth Guzman Perdomo/ 57-3003932587 / contactodirectocondioscolombia@gmail.com
* Costa Rica:
*San Jose / Mr. Luis Alonso Alfaro Sibaja / 506-8888-0837 / CostaRicaInfoPC@gmail.com
* Ecuador:
*Loja / Mr. Alan LEE / 653-9722 0387 / alantblee@gmail.com
* El Salvador / San Salvador / Ms. Carolina del Carmen Rivera / 503- 7790-6258 / fenixcarolina@yahoo.com

* Honduras: Tegucigalpa / Mrs. Ondina Corrales Flores / 504-222-7733 / ondicotgu@yahoo.com
* Mexico:
*Mexico State / Ms. Laura Lopez Aviles / 52 55 50249316, 52 55 13974330/ texcenter@gmail.com
*Monterrey / Mr. Humberto Martinez / 52-81-811-1691541 / mtycenter@gmail.com
* Nicaragua: Managua / Center / 505-248-3651 / pastora7iglecia@yahoo.com
* Panama:
*Panama / Mrs. Huang Kuo Mei-O / 507-6500-8652 / meio54@hotmail.com
* Paraguay: Ciudad del Este / Mr. & Mrs. Italo Acosta / 595-61-510417, 595-983614592 / Italoacostaa@hotmail.com
* Peru:
*Cusco / Mrs. Patricia Kross / 51-84-232-682 / ef_pat@yahoo.com
*Lima / Ms. Maria Isabel, Tuesta Angulo / 51-01-3486976 / maritue_pe@yahoo.com
*Puno/ Ms. Karla La Torre Choquehuanca / 51-51-368523 / karlaetc@hotmail.com
*Trujillo / Ms. Maria Andrea Paredes Lopez / 51-44224908 / paloma_qyin@yahoo.com
* Surinam / Mrs. Nian Li Chen / 597-8597491 / nianli.2006@yahoo.com.cn
* Uruguay: Montevideo / Mr. Esteban Ceron / 598-2-305 9288 / estceron@yahoo.com
* Venezuela: Maracaibo / Ms. Dianela Carola Diaz Fereira / 58-414-0592606 / dianela33@yahoo.es
* USA:
§ Arizona / Mr. Elie Firzli / 1-602 692 5035 / pelikan@cox.net
§ Arkansas: Ms. Cynthia Hudson / 1-479-981-1858 / arkansascenter1es@cox.net
§ California:
*Fresno / Ms. Ching Wen You / 1-559-647-2652 / jean168you@yahoo.com
*Los Angeles / Mr. Elias Rodriguez / 1-951-244-4485, 1-626-664-1664 / elias.bebliss@gmail.com
*Los Angeles / Mr. Loi To / 1-714-803-8818 / Loi.To@hotmail.com
*Sacramento / Mr. Thi Thai Le / 1-916-799-7768 / thaivegi@yahoo.com
*Sacramento / Mr. Tuan Minh Le / 1-916-234-0467 / tuanins@yahoo.com
*San Diego / Mr. Dau Van Ngo / 1-858-573-2345 / sandiegocenterusa@gmail.com
*San Francisco / Ms. Karen Lam / 1- 415-564-5464 / SFshines@gmail.com
*San Jose / Ms.W. Patricia Chiang / 1-650-2003628 / us.sanjose.wisdom@gmail.com
*San Jose / Mr. David Allan Smugar / 1-818 261-4003 / David_Smugar@yahoo.com
*San Jose / Ms. AiHoa / 1-408-821-2733 / lamaihoa@gmail.com
*Calexico / Mr. Marco Calderon / 1-760-960-0708 / macuarte@hotmail.com
§ Colorado: Mrs. Rachel Marzano / 1-720-229-0446 / coloradocenterusa@gmail.com
§ Florida:
*Cape Coral / Mr. Long Huynh /1-239-398-0639 / cccflsaints@gmail.com
*Fort Lauderdale / Mr. Henry Lu / 1-212-385-9900 / yihyohlu@gmail.com
*Orlando / Ms. Kim Anh Hang / 1-407-487-0651 / kimanh.hang@gmail.com
§ Georgia:/ Mrs. Bernal, Mariela/ 1-770-383-2143 / Kminantes12@gmail.com
§ Hawaii: Mr. Neil Trong Phan / 1-808-398-4693 / neilphan@gmail.com

§ Illinois: Ms. Ciel Lord / 1-773-351-5957 / sm.illinois@gmail.com
§ Indiana:
*Fort Wayne / Center / indianacenter@yahoo.com
*Fort Wayne / Mr. George Le / 1-260-348-1254 / goldenageFW@gmail.com
§ Kentucky:
*Frankfort / Center / kycenter2000@yahoo.com
*Louisville / Mr. Lei Wang / 1-502-644-2804 / wanglei300@gmail.com
§ Maryland: Mr. Pete Theodoropoulos / 1-410-443-1358 / petetheo1111@hotmail.com
§ Massachusetts:
*Boston / Center / 1-401-651-4684 / bostoncenter2013@yahoo.com
*Boston / Ms. Allison C. Joyal /1-401-769-5948 / joyalallison@yahoo.com
*Boston / Mrs. Thao Bich Le / 1-860-519-8054 / tle2tp@gmail.com
*Boston / Ms. Li-Yu Chen / 1-781-228-1941/ leahchen3@yahoo.com
§ Michigan: Mr. Martin J. White / 1-734-834-9208 / michigancenter@att.net
§ Minnesota: Mrs. Jade Tran / 1-952-583-2427 / godwife606@yahoo.com
§ Missouri: Ms. Mary Ella Steck / 1-573-230-3836 / maryellasmtv@gmail.com
§ New Mexico: Mrs. Ashley Dao Nguyen / 1-505 312-6229 / diepashleypa@comcast.net
§ New Jersey:
*New Jersey / Mr. Sidney Sit / 1-318-537-4471 / Sidney.sit@gmail.com
§ New York: Mrs. Lisa Li-Fang Wang / 1-917-805-3888 / Sumamanagement@aol.com
§ North Carolina: Mr. Fred Lawing / 1-704-614-4397 / northcarolinacenter@hotmail.com
§ Ohio:
*Ohio / Mrs. Lynn McGee / 1-973-864-7633 / lynn.mcgee@yahoo.com
§ Oklahoma: Mrs. Tran, Thao / 1-918-292-8884 / smtu2007@cox.net
§ Oregon: Mrs. Xuan Cheng / 1-541-9054073 / xuan.cheng2008@gmail.com
§ Pennsylvania:
*Philadelphia / Ms. Ling-Ling Hsu / 1-484-336-9043 / llhsu.pacp@gmail.com
*Pittsburgh / Mr. Trung Kieu / 1-408 786 4856 / pittsburghcp@gmail.com
§ South Carolina / Mr. Michael Stephen Blake / 1-407-474-3492 / smch_southcarolina@yahoo.com
§ Texas:
*Austin / Mr.Nam Tran / 1-512-363-6399 / namtranx@yahoo.com
*Dallas / Center / Mrs. Loching Huang (Ellie) / 1-214-264-3348 / 1-214-264-3348 / ellie_hu@yahoo.com
*Houston / Mr. Son Le / 1-832-955-3620 / sonbachle@ygmail.com
*Houston / Mrs. Van Le Ngoc / 1-832-964-4980 / phivanlove@yahoo.com
*San Antonio / Mr. Adam Gomez / 1-210-313-5023 / adamdgomez@hotmail.com
§ Virginia
*Washington DC & Virginia Center / VaCenterUSA@gmail.com
§ Washington:
*Seattle / Mr. Victor Huynh / 1-206 412-9645 / vichuynh99@yahoo.com
§ Wisconsin / Madison / Ms. Thu Lieu Thi Dang / 1-608-844-4480 / sm.wisconsin@yahoo.com

☼ASIA

* Azerbaijan / Baku / Mr. Ahmad Shahidov / 994-55 205 65 65 / ahmad_shahidov@hotmail.com
* Cambodia / Center / 855-16829811 / starsoeng@yahoo.com
* Formosa:
*Taipei / Center / 886-2-2788-0866 / tpe.light@gmail.com
*Taipei / Mr. Yu, Pin / 886-958839586 / smchiloveu@gmail.com
*Miaoli / Mr. Lai, Guan Yuan / 886-923313253 / angle.flying@msa.hinet.net
*Kaohsiung / Mr. Wu, Kun Jan / 886-921-680197 / as8867093@gmail.com
* Hong Kong:
*Hong Kong / Liaison office / 852-26378257 / yfyl.hongkong@gmail.com
* India / Mumbai / Bipin Thosani / 91-9833086680 / bipinthosani@gmail.com
* Indonesia:
*Bali / Center / 62-361-231-040 / smch_bali@yahoo.com
*Bali / Mr. I Nyoman Widyasa / 62-81558068909 / qomink2006@yahoo.com
*Jakarta / Center / 62-21-6319066 / smch.jkt@gmail.com
*Jakarta / Ms. Faye Yowargana / 62-815-9982537 / fayebright@gmail.com
*Malang / Mrs. Leny Laniwati / 62-341491964 / 62-83833408736 / leny_alpine@yahoo.com
*Medan / Center / 62-61-4514656 / smch_medan@hotmail.com
*Medan / Ms. Erika Wijaya Ng / 62-85664065425 / universalove333@gmail.com
*Surabaya / Ms. Swandajani Handjaja / 62-8155000990 / swanny@sby.dnet.net.id
*Yogyakarta / Mr. Tomitro / 62-274.624560 / 62-8122701642 / tomitrojusdarman@gmail.com
* Israel: Tel Aviv / Ms. Orit Adari / 972-50-2465008/ orita444@gmail.com
* Japan:
*Gunma / Ms. Ritsuko Takahashi / 81-90-1605-6863 / rita@rainbow.plala.or.jp
*Tokyo / Mrs.Takahashi, Eiko / 81-9071971478 / eco117heart@yahoo.com
*Osaka / Mrs. Miyake Mie / 81-86682-1126 / mm.lucky22@gmail.com
* Jordan / Mr. Jafar Marwan Irshaidat / 962 7 95119993 / estaphuam@hotmail.com
* Korea:
*Andong / Center /82-54-821-3043 / smandong@hanmail.net
*Andong / Ms. Kim Jin Hee / 82-10-4855-6855 / kjh5606kr@yahoo.co.kr
*Busan / Center / 82-51-334-9204 / chinghaibusan@gmail.com
*Busan / Mrs. Chang Hee KIM / 82-10-5150-9204 / Kchee123@naver.com
*Daegu / Center / 82-53-743-4450 / chinghaidaegu@hanmail.net
*Daegu / Mrs. Si-jung, Kim / 82-10-4043-0351 / sjk616@hanmail.net
*Daejeon / Center / 82-42-625-4801 / smdaejeon@gmail.com
*Daejeon / Mrs. Kim Joung Eun / 82-10-6267-6090 / smnet21@naver.com
*Gwang-Ju / Center / 82-62-525-7607 / smgwangju@naver.com
*Gwang-Ju / Mr. Hong Soon / 82-10-3198-8212 / hongs8212@naver.com
*Incheon / Center / 82-32-867-5351 / lightundinchon@yahoo.com
*Jeonju / Mr. Choi Beyong Sun / 82-11-9715-9394 / buda1996@hanmail.net
*Sang Ju / Center / 82-54-532-5821 / houmri21@yahoo.co.kr

**Seoul / Center / 82-2-5772158 / worldvegan.seoul@gmail.com*
**Seoul / Mr. Kang Jin Tae / 82-11-263-3563 / samwoncokr@daum.net*
**Ulsan / Center / 82-52-224-4111 / chinghaiulsan11@hanmail.net*
**Ulsan / Mrs. Lee Mal Soon / 82-52-265-4766, 82-10-5142-4766 / soon605@hotmail.com*
**Wonju / Center / 82-33-763-9358 / smchwonju@naver.com*
**Wonju / Mr. WON, Eumtai/ 82-11-622-2843 / wdolte@naver.com*
**Youngdong / Center / 82-54-5325821 / houmri21@yahoo.co.kr*
** Laos: Vientiane / Mr. Somboun Phetphommasouk / 856-20 22072452 / sobo52@yahoo.com*
** Macau:*
**Macau / Center / 853-28532231 / macpositive@yahoo.com.hk*
** Malaysia:*
**Alor Setar / Ms. Chin Chai Yean / 60-19-4118298 / jellyyean@yahoo.com*
**Johor Bahru / Mr. Wang Ah Sang / 60-16-7220779 / wangahsang@yahoo.com*
**Kuala Lumpur / Ms. Phua Mee Horng / 60-12-2786098 / phmegan@gmail.com*
**Penang / Center / 60-4-2285853 / happyyogipg@gmail.com*
**Perak / Mr. Cheng Huat Tan / 6016-5232237 / orgvegantan@hotmail.com*
** Mongolia:*
**Ulaanbaatar / Ms. Undral Tumurkhuyag / 976-95359909 / Mongolia.centre.fa@gmail.com*
**Ulaanbaatar / Mr. Enkhbat, Dombon / 976-11-301101, 976-11-318153, 976-99-722198 / smcenter4mongolia@gmail.com*
** Myanmar:*
**Yangon / Center / saisanaik.006@gmail.com*
**Yangon / Ms. Thin Thin Lwin / 95-42-24373 / 95-9-8550401 / thinthinlwin28@gmail.com*
** Nepal: Kathmandu / Mrs. Meera kumari Khanal / 977-9845253713 / meerakumari_khanal@yahoo.com*
** Philippines:*
**Manila / Ms. Rosean Villones / 63-9295583763 / rosean_204@yahoo.com*
** Singapore:*
**Singapore / Center / 65-6741-7001 / chinghai@singnet.com.sg*
**Singapore / Mr. Chin Joo, Tay / 65-81826695 / t.chinjoo@gmail.com*
** Sri Lanka:*
**Colombo / Center / 94-11-2412115, 94-772-984912 / smchp2freedom@gmail.com*
** Syria / Mr. Aiham Bader / 963-949-200481 / Yamato9@gmail.com*
** Thailand:*
**Bangkok / Mrs. Tanya Chongvilaiwan / 66-2807 9895 / 66-897484907 / tanya_angspatt@yahoo.com*
**Songkhla / Mrs. Suda Sangthongkoon / 66-84-969-7129 / sinnsuda@gmail.com*
**Nakhon Ratchasima / Mr. Watana Sridanklang / 66-81-760-6281 / sridarn_wat@hotmail.com*
**Chiang Mai / Mrs. Kantha, Kulitsara / 66-53-852832/ 66-851554337 / larlar.kunta@gmail.com*
** Turkey:*
**Istanbul / Ms. Gizem Atesoz / 90-216-369-3788 / 90-507-363-8901 / gizem@quanyin.info*
**Ankara / Mrs. Sule Nesrin Alper / 90-5325180146 / snalp@hotmail.com*

** UAE: Abu Dhabi / Mr. Dhiraj D. Radadiya / 971-50-3118499 / dradadiya@yahoo.com*

☼*EUROPE*
** Austria:*
**Vienna / Mr. Kral Alfred / 43-699 1000 5738 / viennaveganpeace@gmail.com*
** Belgium: Brussels / Mrs. LUU, Kim Yen / 32-2-479-1546 / kimyen.luu@mail.be*
** Bulgaria:*
**Sofia / Ms. Dilyana Mileva / 359-895-937 420 / mileva74@gmail.com*
**Plovdiv / Ms.Radostina Koleva / 359 0887773480/ radost_kol@yahoo.com*
** Croatia / Ms. Dorotea ?ic / 385-98-378165 / tebudd@gmail.com*
** Czech:*
**Prague / Center / 420-261-263-031 / czech-center@spojenisbohem.cz*
**Prague / Mr. Nguyen Tuan Dung / 420-608124709 / czech-center@spojenisbohem.cz*
** Estonia / Ms. Astrid Murumagi / 358 5059 62315 / astrid_murumagi@yahoo.com*
** Finland:*
**Helsinki / Ms. Camilla Victoria Sonninen / 358-415293188 / helsinkicenter@gmail.com*
** France:*
**Alsace / center / Mr. HENRION Arnaud / 33-3-89-77 0607 / allmightylove@gmail.com*
**Montpellier / Mr. Sylvestrone Thomas / 33-4-67650093 / ocean-amour@wanadoo.fr*
**Paris / Ms. Anna Horodynska / 33-620076254 / journeyback@hotmail.com*
**Guadeloupe / Ms. David Lorin / 590-590223214/ 590-690549017 / sarvamaata@hotmail.fr*
** Germany:*
**Berlin / Mrs. Anja Hable / 49-179-7976653 / berlin-center@gmx.de*
**Duisburg / Mrs. Rost, Henrike / 49-221-78963428 / 49-179-9025423/ henrikerost@gmx.net*
**Freiburg Breisgau / Mr. Alain Spindler / 33-3 69 34 14 56 / freiburg.center@sfr.fr*
**Hamburg / Mr. Pa-Landing Bojang / 49-176 68938725 / p.bojang@gmx.de*
**Munich / Ms. Nguyen, Thi Thuy / 49-89-37966730 / ahimsa.tn@googlemail.com*
** Greece:*
**Athens / Mr. John Makris / 30-210 8660784 / johnmackris@yahoo.co.uk*
** Hungary:*
**Budapest Center / 36-1-363-3896 / budapestcenter@gmail.com*
**Budapest / Ms. Boros, Kata Vera / 3620 221 50 40 / filagoria@gmail.com*
** Iceland / Ms. Ngo Th? Kha / 354 - 8205778 / reykjavik.center.iceland@gmail.com*
** Italy:*
**Pescara / Mr. Antonino Buonamico / 39 080 523 0645 / 39 328 468 0951 / amicanto@hotmail.com*
**Bologna / Mrs. Nancy Dong Giacomozzi / QuanYinBologna@gmail.com*
** Ireland:*
**Dublin / 353-861709879 / dublinsmch@yahoo.co.uk*
** Norway: Oslo / Ms. LIN YANG / 47-21449273/ aileenlyoung@hotmail.com*
** Poland:*
**Warsaw / Ms. Malgorzata Mitura / 48-724 115 369 / malgorzata.mitura@gmail.com*

Bielsko - Biala / Ms. Marta Pajak / 48-600149958 / qy.marta@gmail.com
* Portugal:
*Lisbon / Mr. H. Silva / 351-933257757 / heqyss@hotmail.com
* Romania: Bucharest / Center / 358-443338893 / bucharestqy@yahoo.com
* Russia:
*Moscow / center / smchmoscow@yandex.ru
* Serbia: Belgrade / Ms. Maja Mijatovi? / 381642748820 / majazemun@yahoo.com
* Slovakia: Zilina / Mr. Roman Sulovec / 421-903100216 / meditacia@spojeniesbohom.sk
* Slovenia:
*Celje / Mr. Damjan Kova?i? / 386-40236433 / qy4ever@yahoo.com
*Ljubljana / Center / 386-1-518 25 42 / quanyinslo@gmail.com
*Ljubljana / Mr. Benjamin Bori?ek / 386-70834649 / forevershinelove@gmail.com
*Maribor / Mr. Igor Gaber / 386-41592120 / igor.gaber@gmail.com
* Spain:
*Madrid / Mrs. Maria Jose Lobo Cardaba / 34 675389788 / mjose.lobo@yahoo.es
*Malaga / Mr. Vicente Perez Gonzalez / 34-675199062 / vicpergon@gmail.com
*Valencia / Mrs. Wenqin Zhu / 34-963301778, 34-695953889 / valencialight@gmail.com
*Valencia / Mr. Jose Luis Orduna Huertas / 34-653941617 / joselorduna@gmail.com
* Sweden:
*Malmo / Mrs. Helen Tielman / 46-70-5719057 / qysouthsweden@gmail.com
*Stockholm / Ms. Elizabeth Dabrowska Hagman / 46-76-84 80 978 / elizabeth.dhagman@telia.com
*Uppsala / Ms. Youwei Wang / 46-73 789 6019 / peacejoy333@gmail.com
* Switzerland:
*Geneva / Mrs. Eva Gyurova / 33 633 60 11 91 / gyurovi@yahoo.com
* The Netherlands:
*Amsterdam / Naima ben Moussa / naima01@casema.nl
*Amsterdam / Ms. Samia Chouhou / 31-610188302 / Samia155@hotmail.com
* United Kingdom:
§ England:
*London / Center / 44-77-3743 5869 / londonukcentre@googlemail.com
*London / Mr. Andrzej Misiek / 44-77-6848 9583 / a.misiek23@gmail.com
*Surrey / Ms. Leong Siew Yin / 44-7760275088 / surrey.centre@yahoo.co.uk

☼OCEANIA
* Australia:
*Adelaide / Ms. Hoa Thi Nguyen / 61-433161065 / gohomeasap@yahoo.com
*Brisbane / Ms. Renata Halpin / 61-412 775 678 / renatahalpin@gmail.com
*Canberra / Mrs. Tieng thi Minh Tam / 61-2-6100-6213 / tam.tieng@gmail.com
*Melbourne / Center / melbsmch@aol.com
*Melbourne / Ms. Jenny McCracken / 61- 431 587 830 / jam2arts@mac.com
*Melbourne / Mr. Nguyen / 61-422 113 775 / danhnguyen2475@yahoo.com.au

*Melbourne / Ms. Wei Feng / 61-414 839 533 / wfwisdom@gmail.com
*Mid North Coast / Mr. Eino Laidsaar / 61-2 6550 4455 / goldenagecenter@gmail.com
*Northern Rivers/ Byron Bay / Mark Kingsley Swanson Thornquest / 61 266740374 / mthornquest@hotmail.com
*Perth / Mr. Michael Page / 61-0499995922 / sunblessing905@gmail.com
*Sydney / Center / 61-469 719 222 / goldenyear2003@gmail.com
*Marulan / Ms. Julie Pharr / 614-2989-1282 / Julie.p.dixon@gmail.com
* New Zealand:
*Auckland / Mr. Garret Jaxen / 64-9-5541434/64-212551952 / nzgarretjaxen@gmail.com
*Christchurch / Mr. Terry Prince / 643-357-8387 / princenz@gmail.com
*Hamilton / Mr. Dean Niki Powell / 64-7-8566496 / hamiltoncp@yahoo.co.nz
*Nelson / Center / 64-3-5391313 / nelsoncenternz@gmail.com

የመጀመሪያ እትም፡-x t v ˏ

ደራሲ፡- ታላቋ መምህርት ቺንግ ሃይ (The Supreme Master Ching Hai)
ኣሳታሚ፡- The Supreme Master Ching Hai International Association Publishing Co., Ltd.
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 ©2012~2014
የደራሲው መብት የተጠበቀ ነው።

ኣስቀድሞ የኣሳታሚውን ፈቃድ በማግኘት የዚህን ህትመት ይዘቶች እንደገና ለማራባት ይችላሉ።

SUPREME MASTER TELEVISION
E-mail: Info@SupremeMasterTV.com
Tel: 1-626-444-4385 / Fax: 1-626-444-4386
http://www.suprememastertv.com/

A Journey through Aesthetic Realms TV Program Videotapes
E-mail: TVGodsdirectcontact.org

THE SUPREME MASTER CHING HAI
INTERNATIONAL ASSOCIATION PUBLISHING CO., Ltd.
Taipei, Formosa.
E-mail: smchbooks@Godsdirectcontact.org
Tel: (886) 2-87873935 / Fax: (886) 2-87870873
http://www.smchbooks.com

BOOK DEPARTMENT
E-mail: divine@Godsdirectcontact.org
Fax: 1-240-352-5613 or 886-949-883778
(You are welcome to join us in translating Master's books
into other languages)

NEWS GROUP
E-mail: lovenews@Godsdirectcontact.org
Fax: 1-801-7409196 or 886-946-728475

SPIRITUAL INFORMATION DESK
E-mail: lovewish@Godsdirectcontact.org
Fax: 886-946-730699

ONLINE SHOPS
Celestial Shop: http://www.theCelestialShop.com (English)
Eden Rules: http://www.EdenRules.com (Chinese)

S.M. CELESTIAL CO., LTD.
E-mail: smcj@mail.sm-cj.com
Tel: 886-2-22261345/ Fax: 886-2-22261344
http://www.sm-cj.com

LOVING HUT INTERNATIONAL COMPANY, LTD
Tel: (886) 2-2239-4556 / Fax: (886) 2-2239-5210
E-mail: info@lovinghut.com
http://www.lovinghut.com/tw/