

كبيرة المعلمات تشينج هاي

# الطريق المباشر إلى التنوير

نسخة مجانية

كتيب عينة

## المحتويات

### مقدمة

### سيرة ذاتية مختصرة لكبيرة المعلمات تشينج هاي أسرار العالم الآخر

ألقت كبيرة المعلمات تشينج هاي هذه المحاضرة في 26 حزيران/يونيو 1992 ، بمقر الأمم المتحدة بمدينة نيويورك.

### القواعد الأولى في طريقة كوان ين التعاليم الخمس

### لماذا يجب أن نكون نباتيين ؟

الصحة والتغذية

الأرض والبيئة

الجوع في العالم

عذاب الحيوانات

إتباع خطأ القديسين وغيرهم

كبيرة المعلمات تشينج هاي تجيب عن الأسئلة

### مطبوعات

أخبار سارة للنباتيين

للاتصال بنا

نوفمبر 1993  
ديسمبر 1999

الطبعة الأولى  
الطبعة السابعة عشرة

المؤلفة : كبيرة المعلمات تشينج هاي  
Postal Box 9, Hsihu, Miaoli Hsien,  
Formosa (Taiwan), Republic of China

الناشر :  
شركة النشر التابعة للجمعية الدولية لكبيرة المعلمات تشينج هاي  
The Supreme Master Ching Hai  
International Association Publishing Co., Ltd.  
مسجل تحت رقم : 5390 لدى مكتب المعلومات الحكومي لجمهورية  
الصين.

العنوان :  
1 F, No. 236, Song San Road, Xin Yi District, Taipei,  
Formosa (Taiwan), Republic of China

حقوق الطبع : محفوظة لكبيرة المعلمات تشينج هاي.  
الترجمة : ريهام أسامة يوسف.

جميع الحقوق محفوظة. يحظر إعادة طبع أي جزء من هذا الكتاب ، بأية  
صورة ، دون الحصول على الموافقة المسبقة لكبيرة المعلمات أو للناشر ،  
لحماية المنتحلين من المسؤولية.

## أقوال مأثورة

" لست أنتمي إلى الكاثوليكية ولا إلى البوذية. فأنا أعتقد الحقيقة، وأعلم الحقيقة. بإمكانكم تسميتها بالبوذية أو الكاثوليكية أو الطاوية أو أي اسم تختارونه. فأنا أرحب بكل تلك الأسماء !! "

كبيرة المعلمات تشينج هاي

" بوصولنا إلى السلام الداخلي نحصل على كل شيء آخر. فالرضا التام، والتحقيق الكامل لرغباتنا الدنيوية والروحية يتأتى من المستويات العليا للوعي والتنوير - من التحقيق الداخلي لتألفنا الأبدي ، ولحكمتنا الأبدية، وقوتنا الإلهية. وبدون ذلك لا نصل أبداً إلى مرحلة الرضا، وعليه ، فإن الثراء المادي ، والمركز الاجتماعي، والسلطة التي نملكها ، تبقى كلها دون أهمية".

كبيرة المعلمات تشينج هاي

" تعاليمنا هي أن ينبع كل ما عليكم عمله في هذه الدنيا من داخل قلوبكم، وأن تتحلوا بحس المسؤولية ، وأن تمارسوا التأمل كل يوم. عندئذ ستمتعون بمزيد من المعرفة والحكمة والسلام ، تساعدون بها أنفسكم، وتخدمون هذا العالم. ولا تنسوا أنكم تملكون الطيبة في داخلكم ، وتحملون الحق في أجسادكم ، وأن التنوير يسكن قلوبكم. "

كبيرة المعلمات تشينج هاي

## مقدمة

كان من غير المحتمل أن يتم ترشيح كبيرة المعلمات تشينج هاي كي تكون معلمة مستتيرة ذائعة الصيت على مستوى العالم. فهي امرأة، وهناك خرافة سائدة بين الكثيرين تقول بأن المرأة لا تستطيع أن تكون معلمة مستتيرة. وتحدرد المعلمة تشينج هاي من أصل آسيوي، بينما يتوقع الكثير من الغربيين أن يكون معلمهم شبيهاً لهم. غير أن كل من أتاحت له فرصة التعرف عليها ، وإتباع تعاليمها ، وذلك من جميع أنحاء الأرض، ومن مختلف الانتماءات الدينية، يعلم جيداً من هي وما الذي تحمله. وكبي تتعرف أنت على ذلك ، فإن ذلك يتطلب منك أن تفتح ذهنك وتخلص من قلبك وإلى حد بعيد .ولا يتطلب ذلك منا سوى المزيد من الوقت والاهتمام، ولا شيء سواهما.

يهدر الناس معظم وقتهم سعيًا وراء الرزق والتكسب والاهتمام بأشباع الحاجات المادية. أما نحن ، فنعمل من أجل جعل حياتنا وحياة أحبائنا مريحة قدر الإمكان. وكلما يسمح الوقت ، فإننا نولي اهتمامنا لأمرور كالسياسة، أو الرياضة، أو التلفزيون، أو آخر الفصائح. إن بعضنا ممن مر بتجربة القدرة المحببة على الاتصال الداخلي بالحق ، يعرف أن هناك في الحياة أكثر من ذلك كثيراً . إننا نشعر بالأسف لعدم انتشار الأخبار الطيبة على نطاق أوسع . فالحل لكل صراعات الحياة يكمن في داخلنا، منتظرًا. نحن نعلم أن التنوير لا يبعد عنا سوى خطوات قليلة. اغفر لنا عندما نخطئ السبيل بسبب الحماس الزائد ، فننسى بأشياء قد تتعارض وتفكيركم المنطقي. فإنه ليصعب علينا أن نظل صامتين ، بينما نرى ما رأينا ونعرف ما عرفنا.

فنحن ممن نعتبر أنفسنا تلاميذ كبيرة المعلمات تشينج هاي ، والممارسين لطريقتها (طريقة كوان ين)، نقدم لك هذا الكتاب التمهيدي ، أملين أن يساهم

في تقريبك من خبرتك الذاتية بغية الوصول إلى الإشباع الكامل ، سواء عن طريق معلمتنا أو غيرها .

تعلم كبيرة المعلمات تشينج هاي أهمية ممارسة التأمل، أي إمعان النظر في الداخل ، والصلاة. وتوضح ضرورة اكتشاف وجودنا الداخلي الحق، إذا كنا نريد بالفعل العيش سعادة في هذه الحياة. إنها تعلمنا أن الاستتار ليست أمراً مستحيلاً بعيد المنال ، لا يحصل عليها سوى المنعزلين عن المجتمع فقط. إن عملها هو إيقاظ الحضور الحقيقي في داخلنا ، بينما نحيا حياتنا العادية . فتقول : الأمر كالتالي : نحن جميعاً نعرف الحقيقة. لقد نسيناها فحسب. وهكذا ، ففي بعض الأوقات ينبغي أن يأتي من يذكرنا بالغاية من حياتنا، ولماذا يجب أن نعيش على الحقيقة، ولماذا يجب أن نمارس التأمل، ولماذا يجب أن نؤمن بما نعتقد أنه القوة العليا في الكون. إنها لا تطالب أحداً باتباعها ، لكنها تقدم ببساطة استنارتها كمثال ، وبهذا يمكن أن يصل الآخرون إلى الإشباع المطلق.

يعد هذا الكتيب مدخلاً لتعاليم كبيرة المعلمات تشينج هاي. برجاء ملاحظة أن المحاضرات ، والتعليقات، والاقتباسات المنسوبة لكبيرة المعلمات تشينج هاي والمذكورة هنا قد ألفتها بنفسها، وقد تم تسجيلها، وتدوينها ، كما ترجمت أحياناً من لغات أخرى ، ثم أعدت لغرض النشر. وننصح بأن تستمعوا إلى أشرطة الصوت ، أو تستمعوا إلى شرائط الفيديو الأصلية ، وبذلك ، فإنك تعابش شخصيتها بشكل أكثر ثراء مما تنتيحه الكلمات المكتوبة. وبطبيعة الحال، فإن رؤيتها شخصياً هي أكثر الاختبارات كمالاً.

بالنسبة للبعض، تمثل كبيرة المعلمات تشينج هاي الأم، ولللبعض تمثل الأب، ولآخرين تمثل الحبيبة. وعلى أقل اعتبار، هي أخلص صديق يمكن أن نتخذه في هذا العالم. إنها هنا لتمنح، لا لتأخذ. أنها لا تتقاضى أجوراً من أي نوع لقاء تعليمها، مساعدتها أو تكريسها. الشيء الوحيد الذي ستأخذه منك هو معاناتك، حزنك وألمك. وبشرط ان ترغب انت بنفسك

ذلك فقط !

## أقوال مأثورة

" المعلم هو من يعرف السبيل الذي يجعل منك معلماً... لمساعدتك على إدراك أنك أنت أيضاً معلم ، وأنتك والحقيقة واحد. هذا كل ما في الأمر... هذا هو الدور الأوحد للمعلم . "

### كبيرة المعلمات تشينج هاي

" طريقنا ليس مذهباً. فأنا لا أهدف إلى تحويل أحد إلى أي مذهب بخلاف مذهبه . وإنما مجرد أضع بين أيديكم المفتاح لمعرفة أنفسكم ، كي تكتشفوا من أين أتيتم ، ولتتذكروا المهمة التي جنتم من أجلها هنا على الأرض ، و لاكتشاف أسرار الكون ، ولمعرفة سبب كل هذه التعاسة على الأرض ، ولرؤية ما ينتظرنا بعد الموت . "

### كبيرة المعلمات تشينج هاي

" نحن منفصلون عن الحقيقة لأننا منشغلون جداً لأقصى درجة. فإذا كان هناك من يكلمك واستمر الهاتف في الرنين، بينما أنت منشغل بالطبخ أو التحدث مع الآخرين، عندئذ لن يتمكن أحد من الاتصال بك. كذلك الحال بالنسبة للحق. فهو يدعونا على الدوام ، ولكننا لا نجد وقتاً له ونستمر في إغلاق الهاتف بوجهه! "

### كبيرة المعلمات تشينج هاي

## السيرة الذاتية لكبيرة المعلمات تشينج هاي

ولدت كبيرة المعلمات تشينج هاي في اولاك بفيتنام ، وسط أسرة ميسورة الحال. فكان والدها طبيباً يشار له بالبنان ، وكان يعتمد على الطبيعة وتجنب العقاقير في معالجته لمرضاه. نشأت كبيرة المعلمات تشينج هاي على تعاليم الكاثوليكية ، كما تعلمت من جدتها مبادئ البوذية. أظهرت كبيرة المعلمات تشينج هاي منذ نعومة أظافرها اهتماماً ملحوظاً بالفلسفة والتعاليم الدينية. وكانت تبدي تعاطفاً ظاهراً تجاه الكائنات الحية على اختلاف أنواعها.

وعندما بلغت كبيرة المعلمات تشينج هاي الثامنة عشرة ، انتقلت إلى إنجلترا طلباً للعلم ، ومن بعدها إلى فرنسا ثم إلى ألمانيا حيث عملت مع الصليب الأحمر ، وتزوجت من عالم ألماني . وبعد مرور عامين على زواجهما السعيد ، أنهت كبيرة المعلمات تشينج هاي زواجها بموافقة الزوج ورضاه ، لتتصرف إلى البحث عن الاستتارة الكاملة ، ومن ثم تحقيق الهدف الذي كانت تصبو إليه منذ طفولتها. في البداية شغلت كبيرة المعلمات تشينج هاي نفسها بإرشادات المعلمين والأساتذة الذين استطاعت الوصول إليهم رغم اختلاف اتجاهاتهم الروحانية وطرقهم في التأمل. وأخيراً اقتنعت بعدم جدوى أن يحاول فرد واحد المساعدة في القضاء على شقاء البشرية جمعاء ، وأن الطريقة المثلى لمساعدة الآخرين هي الوصول إلى المعرفة الكاملة للذات. ومن أجل تحقيق هذا الهدف الواحد الذي وضعته نصب عينها ، سافرت كبيرة المعلمات تشينج هاي إلى بلدان عديدة ، ومضت تبحث عن أفضل السبل للاستتارة. وبعد انقضاء عدة سنوات مليئة بالمحن والاختبارات والتجارب القاسية ، اهتدت في جبال الهمالايا إلى ضالتها المنشودة ، وهي طريقة كوان ين. وبعد فترة من الجهد والمهارة في الممارسة ، انسحبت فيها كبيرة المعلمات تشينج هاي إلى جبال الهمالايا واعتكفت بها ، وصلت

في نهاية المطاف إلى مرحلة الاستتارة الكاملة. وقد اتبعت كبيرة المعلمات تشينج هاي في السنوات اللاحقة حياة بسيطة وهادئة. ونظراً لطبيعتها الخجولة ، فقد أبقت الكنز الذي منحت إياه خفياً ، حتى أقبل إليها البعض طالباً للتعليم والإرشاد. ونزولاً على رغبة تلاميذها القدامى في فورموزا والولايات المتحدة ، وتوسلاتهم الملحة ، أصبحت تلقي محاضراتها في جميع أنحاء العالم ، وقامت بتعليم عشرات الآلاف من المخلصين الذين ينشدون الكمال الروحي.

أما اليوم ، فيتوافد إليها الناس من بلدان مختلفة ، وعلى اختلاف اتجاهاتهم الدينية ، ممن يبحثون عن الحقيقة، كي يشاركونها حكمتها الفائقة. وقد أبدت كبيرة المعلمات تشينج هاي استعدادها لمساعدة كل من يريد تعلم الاستتارة السريعة ، والتي وجدتها في طريقة كوان ين ، وممارستها ، ولتلقينهم إياها بكل إخلاص. كما أنها على أتم استعداد لتعليمهم وإرشادهم إلى الطريق الروحاني.

العالم تملؤه المتاعب .  
 أما أنا فأنت الذي تملأني!  
 ولو أنك كنت معنا في هذا العالم،  
 لتبددت كل المتاعب .  
 ولكن، ولأن العالم مليء بالمتاعب،  
 فأنا لا أجد لك مكاناً فيه!

كنت سأبيع كل الشمس والأقمار والنجوم في هذا الكون،  
 مجرد لأشتري واحدة من لمحاتك الفاتنة .  
 آه ، يا سيد البهاء اللانهائي  
 كن رحيماً وانثر بضعة أشعة في قلبي التواق .

الناس في هذه الدنيا يخرجون في الليل مغنين راقصين،  
 على أنوار هذه الدنيا وأنغامها .  
 أما أنا فأجلس وحدي في نشوة،  
 أتمايل مع الشعاع والألحان الكامنة فيه .

منذ أن تنامي مجدك إلى معارفي ،  
 لم أعد أقوى على حب أي شيء في هذا العالم،  
 فلتطوقني برحمتك ومحبتك ،  
 إلى الأبد!

أمين

من : دموع صامتة  
 بقلم كبيرة المعلمات تشينج هاي



## السر وراء العالم الخارجي

محاضرة ألقتهها كبيرة المعلمات تشينج هاي

في 26 حزيران/ يونيو 1992

مقر الأمم المتحدة بنيويورك

أهلاً ومرحباً بكم في الأمم المتحدة. ولنصلي سوياً لبرهة، كل منا بحسب إيمانه، لنشكر الله على ما نملك، وما منحنا، وما نرجو أن يمنحنا. ولنتمنى للذين لم يتلقوا بعد القدر الكافي من النعم أن يحصلوا مثلنا عليها ... فلنصلي من أجل اللاجئين في العالم، وضحايا الحروب، والجنود، وقادة الحكومات، وبالطبع من أجل المسؤولين في الأمم المتحدة كي يستطيعوا تحقيق ما يصبوا إليه، وحتى نعيش جميعاً في سلام. فإيماننا راسخ أن دعواتنا ستكون مجابة، وذلك كما جاء في كل الكتب السماوية .

شكراً لكم! لقد مر وقت كثير منذ آخر زيارة لي إلى هنا. هل يوجد أحد من بينكم قد جاء إلى هنا من قبل؟ أعني قد استمع إلي إحدى محاضراتي من قبل؟ متى؟ حقاً؟ كل هذه الأعداد؟ شكراً. أنت تعلمون أن موضوع محاضرتنا اليوم هو "ما فوق هذا العالم". لأنني أعتقد أنني لم أعد أود أن أتحدث إليكم عن هذا

العالم. فهذا العالم تعرفونه جميعاً. أليس كذلك؟ تعرفون أن في هذا العالم هناك الأمم المتحدة، والولايات المتحدة، ونيويورك (التي يطلق عليها اسم "التفاحة الكبيرة")، ولكن ما فوق هذا العالم، هناك أمور أخرى. وأعتقد أيضاً أن كل من جاء منكم إلى هنا اليوم يود أن يعرفها. إلا أن الأمر يختلف عن الأشياء التي تحدث عنها ستيفن لتوه حول المعجزات أو كل الأشياء الرائعة التي لا يمكنكم تصديقها. إنها أمور علمية بحتة، منطوية جداً، وغاية في الأهمية.

من المعروف أن جميع الكتب الدينية المقدسة قد أفادت بوجود سبع سموات، مما يعني وجود مستويان مختلفتان من الإدراك في داخلنا. وهناك أيضاً مستويات أعلى من الإدراك، كالحقيقة المطلقة وغيرها. وهي بعض الأشياء التي وعدنا بها ما هو خارج هذا العالم. ولكن، لا يستطيع الكثيرون والكثيرون الوصول إلى ما وعدت به هذه الكتب السماوية. لن أقول بشكل مطلق أن أحداً لم يصل إليها على الإطلاق، ولكن سأقول على الأقل أنهم ليسوا بالعديدين. فمقارنة بأعداد السكان على الأرض، فإن من وصل منهم إلى المستويات العليا من الوعي الداخلي، أو ما نطلق عليه اسم "ما وراء هذا العالم" هم قلة قليلة. فإذا كنت تحيا في الولايات المتحدة، فقد تتاح أمامك فرص كثيرة لقراء أعداد ضخمة من الكتب تصف أشياء هي وراء عالمنا. كما أن الأفلام أمريكية الصنع ليست خيالاً برمتها. كما أن بعض الأفلام التي أنتجها اليابانيون ليست كلها خيالاً. لأن هؤلاء الناس يكونوا قد قرأوا على الأرجح بعض الكتب التي كتبها من وصل بالفعل

إلى ما وراء هذا العالم ، أو أنهم قد حازوا على بعض الومضات إلى داخل المستويات العليا من الوعي .

إذن ... ماذا يقع في المستويات العليا للوعي والإدراك؟ لماذا يجب أن نهتم بتلك المستويات ، في حين أنه لدينا ما يكفينا من مشاغل في هذا العالم : فنحنى بوظائفنا، وبتأمين استقرار منازلنا ، وبعلاقاتنا ... الخ؟ غير أنه بالتحديد من أجل هذه الأسباب ، فإنه يجب أن نهتم بالمستويات العليا للإدراك. فإذا ما أطلقت على هذا المبدأ اسم ملكوت الله ، لربما أضيفت عليه صبغة دينية لا أعنيها. فما أقصده هو مجرد مستويات أعلى للوعي والإدراك. قديماً كان الناس يدعونها الجنة... لكن ، وبعبارات أكثر علمية ، يمكننا القول أنه نوع مختلف ومستوى أعلى من المعرفة ومن الحكمة. وهذا ما يمكننا بلوغه ، إذا ما عرفنا السبيل إلى ذلك .

لذا ، فقد سمعنا كلنا في أواخر ... مؤخراً في الولايات المتحدة عن أحدث الاختراعات ... والتي أصبح بمقتضاها في إمكان الناس امتلاك آلة تدخلهم إلى أقصى درجات النشوة. هل مر أحدكم بتلك التجربة من قبل؟ لا أحد؟ كلا؟ أنها متوفرة بالأسواق الأمريكية. ويتراوح سعرها بين أربعمئة وسبعمئة دولار ، تبعاً للمستوى الذي ترغبونه. إنهم يقولون أنه اختراع للكسالى الذين لا يرغبون في التأمل ، بل يريدون الوصول مباشرة إلى أقصى درجات السعادة. والآن ، وفي حالة إن كنتم لا تعرفون الكثير عن هذا الموضوع ، فسأحاول أن أشرحه لكم بإيجاز.

يقال أن هذا النوع من الآلات يمكنه أن ينقلكم إلى حالة من الاسترخاء الذهني التام ، ومن المفترض أن يمنحك العلم الوافر ، والحكمة الطاغية، عندئذ ستشعر بأنك في أفضل حالاتك. وتستعين تلك الآلة ببعض الموسيقى المختارة ، موسيقى خارجية ... الخ ، تحتاج إلى سماعات خاصة للاستمتاع بها. بعدها يقومون بإرسال بعض التيارات والموجات الكهربائية التي من شأنها تنشيطكم. بعدها ترون وميضاً من النور ، لذا فإنكم تحتاجون أيضاً إلى نظارات حاجبة للرؤية. سماعات ونظارات حاجبة للرؤية: هذا هو كل ما تحتاجونه لبلوغ أقصى درجات السعادة. أمر رائع، فإذا ما أضفنا السعر : أربعمائة دولار ... يا للرخص !

غير أن القدرة التي في داخلك على الوصول لأقصى درجات الغبطة إنما هي أكثر رخصاً ، فهي مجانية ، ودائمة ... دائمة. كما أنك لا تحتاج إلى إعادة شحنها ، سواء بالبطارية أو بالكهرباء ، وتوصيل التيار الكهربائي إليها ، ثم فصله. أما في حالة إصابة الجهاز بأي عطب ، فلا تحتاج إلى الذهاب وإصلاحه .

فحتى إذا تمكنت الأضواء الصناعية والموسيقى الصناعية من إضفاء الاسترخاء والحكمة على الناس ، فهذا هو المطلوب منها. غير أنني قرأت عنها وعن وظيفتها في إحدى الصحف ، لكنني لم أجربها بنفسي. وقد راجت هذه الآلة كثيراً واشترى الناس منها أعداداً ضخمة كما سمعت. حتى هذه الأشياء الصناعية من شأنها أن تتقلنا إلى تلك الحالة من الاسترخاء وتزيد من معدلات ذكائنا.

فتخيل إذن كم يمكن للأشياء الطبيعية أن تساعدنا على الوصول للحكمة. فالأمور الحقيقية تفوق هذا العالم ، ولكنها متاحة للجميع، لكل من أراد الوصول بها. إنها الموسيقى السماوية الداخلية والأصوات السماوية الداخلية. ووفقاً لكثافة هذه الموسيقى... - أي هذا الضوء الداخلي أو الموسيقى الداخلية - فيمكننا أن ندفع بأنفسنا إلى خارج هذا العالم ، والوصول إلى مستويات أعمق من الفهم.

أعتقد أن هذا شبيهه إلى حد ما بقانون الفيزياء. أنت ترغب في إرسال صاروخ ما إلى ... ما يتجاوز الجاذبية ، فلا بد أن تكون هناك قوة دفع ضخمة ورائه. وعندما ينطلق هذا الصاروخ بسرعة ، ينتج عنه هو الآخر ضوءاً. وبالمثل ، فإنني أعتقد أنه عندما نندفع نحن أيضاً وبسرعة، فإننا أيضاً ... كيف أقول؟ هذا بسبب أنني أتكلم الصينية كثيراً. حسناً ، يمكننا نحن أيضاً أن نرسل بعض النور، كما يمكننا أيضاً سماع الصوت. فالصوت هو أشبه بنوع من قوة الذبذبة التي تدفعنا إلى المستوى الأعلى، ولكنه يقوم بذلك دون إحداث أي ضوضاء ، ودون إزعاج كبير ، ودون تكلفة ، ولا متاعب. هذه هي الطريقة للوصول إلى ما وراء العالم .

لكن السؤال هو: ما الذي وراء هذا العالم ، والذي يفوق ما هو موجود بالعالم الفعل؟ كل ما يمكننا أن نتخيله وألا نتخيله. فما أن نعايشه، حتى نعرف. فلا أحد يمكنه أن يخبرنا عنه. ولكن علينا أن نكون جادين في سعينا لتحقيق ذلك ، ويجب أن نخلص فيه بكل جوارحنا ، لأن ما من أحد بوسعه أن يقوم بذلك بدلاً منا. تماماً كما أن ما من أحد يقدر على شغل منصبك في مكتبك بالأمم

المتحدة بينما تحصل أنت على الراتب. كذلك عندما يساعدنا أحد بالأكل بدلاً منا ، فلا نستطيع نحن الاستمتاع بلذة هذا الطعام. لذا ، فإن السبيل هو التحلي بالخبرة الذاتية. فيمكننا الاستماع إلى أحدهم ممن يملك الخبرة ليحكي لنا من واقع خبرته ، إلا أن الخبرة التي سنتنقل إليها لن تكون كافية. فربما نكتسب الخبرة لمرة أو لمرةتين ، أو لبضعة أيام ، نظراً لقوة الشخص الذي يحكي لنا ، والذي عايش المراحل المتقدمة للوعي والإدراك. وبعدها يمكن أن نرى بعض النور أو نسمع بعض الأصوات ، بمنتهى الطبيعية وبلا أي مجهود ، إلا أنها في أغلب الأحيان لا تستمر لفترة طويلة. لذا ، فإنه يتعين علينا أن نختبرها بأنفسنا ومن واقعنا نحن.

فما وراء عالمنا هذا ، يوجد أكثر من عالم آخر مختلف. ويمكنني هنا أن أذكر مثلاً ، كالعالم الذي يرتفع عنا بعض الشيء ، وهو ما نسميه عالم النجوم وفقاً للمصطلحات الغربية. وحتى في عالم النجوم هذا ، يوجد ما يربو على مائة مستوى مختلف. وكل مستوى منها هو عالم في حد ذاته. وهذا يمثل مستوانا من الفهم. كما هو الحال عندما نذهب إلى الجامعة. وكلما نتقدم في المراحل الدراسية ، فإن هذا يعني مزيد من الفهم الجامعي الأكاديمي ، حتى نقترّب من مرحلة التخرج. أما في عالم النجوم، فإننا نرى أنواعاً كثيرة من المعجزات ، التي قد تحثنا ، والتي قد نكتسب القدرة علي تحقيقها. فنتمكن من مداواة المرضى ، بل وأحياناً رؤية ما لا يقدر الآخرون على رؤيته. ولدينا ما لا يقل على ستة أنواع من القوة الإعجازية. فيمكننا تخطي الحدود المألوفة ، وسماع ما يفوق حدود الفضاء. فلم تعد المسافات تعيننا أو تمثل

أي عائق أماننا. وهذا ما نطلق عليه اسم الأذان الحقيقية والعيون الحقيقية. بعدها يمكننا قراءة أفكار الناس ، ومعرفة ما يدور في أذهانهم. هذه هي القوى التي نكتسبها أحياناً عندما نصل إلى أول مستوى من المستويات العليا للإدراك والفهم .

وفي إطار هذا المستوى الأول - فقد سبق لي القول بأن هناك مستويات عدة ومختلفة تمنحنا ما لا يمكن للغة أن تصفه. وعندما نبلغ هذه المرحلة (هذا إن بلغناها ، بعد اجتياز مراحل الإعداد والتدريب اللازم) فإننا نبدأ في التأمل. فإذا كان مستوانا هو المستوى الأول ، فإننا نكون قد اكتسبنا المزيد والمزيد من القدرات. بل أنه ستتطور لدينا بعض المهارات الأدبية التي لم نكن نعلم عنها شيئاً من قبل. كما أننا سنعلم الكثير من الأمور التي لا يعلمها الآخرون ، وستأتينا الكثير من المنح ، وكأنها هدايا أو نفحات ، سواء مادية ، أو مزايا متعلقة بالعمل ، أو على غيرها من الأشكال. وسوف نجد أنفسنا قادرين على نظم الشعر ، وتأليف الكتب ، ورسم اللوحات ، وغيرها من الأشياء التي لم يكن بوسعنا القيام بها من قبل ، والتي لم نتخيل يوماً أن بإمكاننا القيام بها. تلك هي الخطوة الأولى. وسوف نتمكن من كتابة الشعر والكتب بأسلوب رائع ، بينما كنا مجرد كتّاب غير محترفين وغير متمكنين من أدواتنا من قبل ، أما الآن فإننا قادرين على الكتابة. هذه هي المزايا المادية التي قد تعود علينا عندما نصل إلى أولى مراحل الوعي والإدراك. وفي الواقع، أن هذه العطايا لا تتأتى من الحق المطلق ، ولكن من المستويات العليا للوعي ، ولأننا قد قمنا بإيقاظها ، فإنها قد استيقظت بالفعل.

عندئذ يمكننا الاستفادة منها. كانت هذه بعض المعلومات حول المستوى الأول .

والآن، عندما ننتقل إلى المستوى الأعلى، على سبيل المثال ، فإننا نرى ونحقق المزيد من الأشياء الأخرى ، التي لا أستطيع بالطبع حصرها في هذا السياق ، وذلك نظراً لضيق الوقت كأحد الأسباب. وأيضاً لأنه لا توجد حاجة لسماع قائمة طويلة بكل مزايا الكعك والحلوى دون تذوقها. لذا، فإنني سأكتفي بفتح شهيتكم قليلاً. فإذا ما أردتم تذوقها ، فالأمر يرجع لكم. عندئذ يمكننا تقديم الطعام الحقيقي. نعم! فقط في حالة رغبتكم في تناول هذه المأكولات .

فإذا ما تخطينا المستوى الأول وانتقلنا إلى الثاني ، والذي نطلق عليه "الثاني" مجرد من باب تبسيط الأمور، فإنه ستكون لدينا قدرات تفوق بكثير المستوى الأول ، بما في ذلك المعجزات. أما أعظم الإنجازات التي يمكنها أن تتحقق لنا من خلال المستوى الثاني فهي ... الفصاحة والبلاغة والقدرة على المناقشة والجدال. فما من أحد يقدر على أن يغلب من وصل إلى المستوى الثاني ، نظراً للكلم اللانهائي من البلاغة التي يتمتع بها ، ويتربع ذكاؤه على عرش القدرات التي يتمتع بها .

فمعظم الناس الذين يتمتعون بعقول عادية ومعدلات ذكاء متوسطة ، لا يمكنهم مضاهاة هذا الشخص ، لأن قدراته الذهنية قد تفتحت إلى أقصى مداها. ولا أعني بهذا العقل المادي فحسب ، وإنما أيضاً القدرات الباطنة والخفية ، والقوى فوق البشرية ،

والحكمة الكائنة في داخلنا ، والتي بدأت الآن في التفتح. في الهند يطلقون على هذه المرحلة "البوذي" ، ويقصدون بذلك المستوى العقلي. وعندما تصل إلى تلك المرحلة، فإنك تصبح بوذا. وهذا هو أصل كلمة بوذا ، وكلمة بوذي. فبوذا ، تحديداً ، هو هذا. لكننا لم ننته بعد. فلن أكتفي بعرض بوذا عليكم، فهناك المزيد. لذا ، فإن معظم الناس يطلقون لقب بوذا على الشخص المستنير. فإذا لم تكن قدراته تتجاوز المستوى الثاني ، فإن قد يشعر بمنتهى الفخر لذلك. لمجرد التفكير في أنه بوذا حي. كما أن ذلك سيكون مصدر فخر لتلاميذه أن ينادونه ببوذا. إلا أنه ما لم يتجاوز المستوى الثاني الذي يمكّنه من رؤية ماضي أي شخص يختاره وحاضره ومستقبله ، وما لم يتحلى بأعلى مستويات الفصاحة، فإنه لا يكون قد بلغ بعد نهاية الطريق إلى التنوير .

ولا يجب على أي شخص كان أن يفخر أو يتباهى بسبب امتلاكه لتلك المقدرة ، ألا وهي استقراء الماضي والحاضر والمستقبل. فهذا لا يعدو كونه انتساباً أو "أكاشيك" حسب المصطلح الغربي. فكل من يمارس اليوجا والتأمل يدرك هذا المعنى. فالأمر أشبه بالمكتبة القريبة من مبنى الأمم المتحدة ، حيث الكتب العربية والروسية والصينية والإنجليزية والفرنسية والألمانية ... الخ. فإذا كان باستطاعتكم القراءة بكل تلك اللغات ، فستتمكنون من معرفة ما يجري في تلك البلدان. هكذا الحال عندما يصل شخص ما إلى المستوى الثاني. فيمكنه أن يفهم شخصيات الآخرين ويفسرها ، وأن يقرأ سير حياتهم وكأنه يقرأ سيرة حياته الشخصية .

هناك الكثير من الإدراك ينتظر من يبلغ المستوى الثاني. فعندما يصل أحدهم إلى المستوى الثاني فهذا في حد ذاته أمر رائع ، فإنه يكون قد أصبح بالفعل شخصاً مستتيراً عقلاً ، يعرف أعداد لا حصر لها من الأمور. ويكون من الممكن أن تحدث له جميع أنواع المعجزات غير المتوقعة ، سواء شاء أم أبى ، لأن ملكات تفكيره تكون قد تفتحت ، وتعلم كيف يتعامل مع المصدر الأعلى للشفاء بغرض تنظيم حياته كي تصبح أفضل وأسهل. في المرحلة الثانية تتوسع مداركنا ، فيمكننا الحصول على كافة المعلومات اللازمة من الماضي والحاضر ، لتصنيفها وترتيبها ، ثم إعادة ترتيبها ، من أجل التكفير عن أخطاء الماضي. بذلك نصح من أخطائنا ونجعل حياتنا أسهل وأفضل.

قد نكون مثلاً قد أسأنا إلى أحد جيراننا عن غير عمد ، لكننا الآن قد اكتشفنا ذلك. وقد يكون هذا الجار يدبر شيئاً ما ضدنا في الخفاء بغية أذيتنا ، بسبب سوء التفاهم ذلك ، أو ذلك الخطأ الذي بدر منا. لكننا الآن نعرف ، نعرف السبب وراء ذلك. وهذا يجعل الأمور بالطبع أكثر سهولة. فيمكننا الآن إما أن نذهب إلى ذلك الجار وندعوه إلينا ، أو ننظم حفلة ما من أجل توضيح ذلك الأمر وإزالة سوء التفاهم. وكذلك الحال عندما نصل إلى ذلك المستوى العقلي ، فإننا نفهم تلقائياً كل هذه الأمور ، ونرتبها ، ونحتك بمصدر معين من القوة من شأنه أن يساعدنا على ترتيب هذه الأشياء ، لتحسين حياتنا، وتجنب الكثير من الحوادث ، والكثير من المواقف والظروف غير المرغوب فيها في حياتنا. مفهوم ؟ نعم ! نعم ! هكذا الحال عندما نصل للمستوى الثاني ... تصير الأمور رائعة.

ما شرحته لكم هنا هو منطق علمي بحت . ولا ينبغي الاعتقاد في أن من يمارس اليوجا أو التأمل هو شخص صوفي أو من خارج حدود الأرض. أنهم أشخاص عاديين مثلنا جميعاً. لكنهم طوروا من أنفسهم لأنهم يعلمون كيف يقومون بذلك. في أمريكا نقول أن كل شئ يرتبط بالخبرة والدراية. إذن ، فإننا نستطيع تعلم كل شئ. حسناً ! إنه نوع من علوم ما فوق هذا العالم، نستطيع نحن أيضاً تعلمه . قد يبدو هذا غريباً . لكن كلما زاد ارتفاع الأشياء ، كلما ازدادت بساطة. فالأمر أسهل من الذهاب للمدرسة الثانوية أو الجامعة وتعلم كل مسائل الرياضيات المعقدة هذه.

يضم المستوى الثاني في داخله الكثير من المستويات. لكني أفضل الإيجاز ، لأنني لا أستطيع الاستفاضة في كل ما يتصل بأسرار الكون. على كل حال ، ستعرفون بأنفسكم كل ذلك عندما تسافرون مع معلم كان قد قام بهذه الرحلة من قبل. عندئذ لن يكون هناك أية أسرار. لكن يستغرق ذلك وقتاً طويلاً ، إذا توقفنا عند كل هذه المستويات الأساسية والمستويات المتفرعة منها ، وتمعنا في كل شئ . يتطلب ذلك وقتاً طويلاً. لكن أحياناً ما يأخذكم المعلم من مستوى لآخر بسرعة أكثر. فإذا كنتم لا تريدون استكمال هذا الطريق مع معلم ، فليست بحاجة لدراسة العديد من الأشياء ، التي قد تصيبكم بالصداع. سيأخذكم هو ويرجع بكم. بالرغم من أن ذلك يتطلب كثير من الوقت ، حياة بأكملها في بعض الأحيان. لكنكم تحصلون مباشرة على الاستتارة. وهذه ليست سوى البداية. فالأمر شبيه بالتسجيل بالجامعة. فمنذ اليوم الأول لالتحاقكم بالجامعة تصبحون تلاميذ.

لكن الطريق أمامكم حتى التخرج لا يزال طويلاً. فبعد أربع سنوات ، أو ست ، أو اثنتا عشرة سنة ، تتخرجون. هذا إذا كانت الجامعة حقيقية ، وإذا كانت لديكم الرغبة في أن تصبحوا طلبة جامعة. إذن يجب على الطرفين التعاون مع بعضهما البعض بالطريقة نفسها.

كذلك الحال إذا أردنا الذهاب إلى خارج هذا العالم ، ليس من أجل الاستمتاع ، ولأنه لا توجد أماكن أخرى للتنزه في نيويورك. فقد زرنا مراراً وتكراراً مانهاتن ، واللونج بيتش ، وحتى " الشورت بيتش " وكل الشواطئ. (ضحك بين الجمهور) فلنفترض الآن أنكم تريدون السفر في رحلة قصيرة إلى العالم الخارجي ، والتعرف على ما يجري هناك. لم لا؟ ما دمننا ندفع مبالغ طائلة حتى نذهب إلى ميامي وفلوريدا لمجرد السباحة. لماذا إذن لا نذهب أحياناً إلى عالم آخر ، إلى ما وراء هذا العالم ، لمعرفة أوجه الشبه بيننا وبين الكواكب المجاورة ، وكيف يحيا الناس هناك؟ لم لا ؟ لا أظن أن هذا بغريب . إنه سفر أبعد بقليل ، سفر عقلائي ، وروحاني ، عوضاً عن السفر الجسدي .

هناك نوعان من السفر. وهذا أمر منطقي للغاية وسهل الفهم. نحن إذن في المستوى الثاني ... ماذا أستطيع أن أقول لكم أيضاً ؟ هكذا نكمل حياتنا في هذا العالم ، متسلحين ببعض العلم عن العالم الآخر ، لأننا نستطيع السفر إليه. مفهوم؟ تماماً مثلكم ... فأنتم في الأصل مواطنون أميركيون أو من أية جنسيات أخرى ، ولكنكم تسافرون من بلد لآخر من أجل الاطلاع والتعرف على الشعوب المجاورة. وأعتقد أن العديد منكم في الأمم المتحدة ، لا ينحدر من أصل أمريكي ... فأنتم تعلمون إذن ما أنا بصدد الحديث عنه ...

فباستطاعتنا السفر للكواكب المجاورة أو للمستويات الأخرى الأعلى بغية الفهم والتعلم. لان المسافة أكبر بكثير جداً من أن نقوم بها سيراً على الأقدام ، أو الانطلاق بصاروخ ، أو بما يسمى الطبق الطائر .

هناك مسافات أطول من أن يقطعها الطبق الطائر. فهو لا يعدو كونه جماد طائر. أما نحن ، فلدينا قدرة داخلية أسرع من تلك التي عند الطبق الطائر. إنها النفس الخاصة بنا ، والتي ندعوها أحياناً الروح... بواسطتها نستطيع التحليق دون أي وقود ، ودون شرطة ، ودون طرق متكدسة ومرور مختنق ، أو أي عقبات من أي نوع. ولن نتخوف بعد الآن من احتمال أن يتوقف العرب عن بيع النفط لنا ، لأننا ننعم الآن بالاكتماء الذاتي ، فلا نقع أبداً في أي مأزق ، اللهم إذا أردنا نحن تدمير أنفسنا بمخالفة القوانين الكونية ، والانسجام بين السماء والأرض. وما أسهل تجنب ذلك. سنطلعكم على الطريقة ، هذا في حالة اهتمامكم بمعرفتها. وسأحاول أن أكون موجزة ، فلست بواعظة لا تقلقوا: لن آخذكم للكنيسة، بل سأكتفي بإعطاء مثال .

لدينا بعض القواعد في هذا الكون وجب علينا معرفتها : فعندما نقود السيارة يجب أن نكون على دراية بإشارات المرور : الضوء الأحمر يعني الوقوف ، والأخضر يعني السير... الخ. هناك إذن قوانين سهلة وبسيطة نتبعها في الكون المادي. مفهوم! أما خارج عالمنا ، أي خارج هذا العالم المادي، فلا توجد أية قوانين ، لا قوانين على الإطلاق! فأنتم أحرار ، مواطنون أحرار. لكن يجب علينا الخروج أولاً من هذا العالم كي نصبح أحراراً . وما دمننا نعيش في هذا العالم ، أي في الجسد المادي،

وجب علينا - قدر المستطاع- التمسك بتلك القوانين كي لا تعترضنا المشاكل، ولا تتعطل "مركبتنا المادية" ، وكي نستطيع التحليق عالياً وبسرعة أكبر ودون مشاكل.

إذن ، وردت هذه القوانين في الكتب المقدسة. إنها أشياء سهلة ، مثل عدم الإساءة للغير، وعدم السرقة ، وعدم القتل (لا تقتل) ، وعدم الزنا، وعدم تناول المواد السامة ، أو تعاطي المخدرات، فعلى الأرجح ، كان القديسون قديماً يعلمون أننا سنخترع الكوكايين في القرن العشرين. لذا ، فقد حرموا تعاطي المخدرات ، والمقامرة ، وكل ما يجعل روحنا تنتشبت بالملذات ، فننسى بالتالي رحلتنا الروحية. هذا إذا أردنا التحليق عالياً بسرعة ودون مخاطر. هذه القوانين المادية تشابه قوانين الفيزياء. فعندما ينطلق صاروخ ، يجب على العلماء مراعاة قوانين معينة. هذا كل شيء. بينما يجب علينا نحن توخي كل الحذر، لأننا نبغي التحليق أعلى من الصاروخ وأسرع من الطبق الطائر. لكن إذا كنتم تريدون مزيد من التفاصيل ، فستكون هذه التفاصيل بين أيديكم عند البدء في تعلم طريقتنا. لن أزعجكم الآن بكل تلك الأحكام التي ستقولون عنها بالتأكيد " أعلم ذلك سلفاً ، لقد قرأت ذلك في الإنجيل ، أو في الوصايا العشر ."

في الواقع ، قرأ أغلبنا بالفعل الوصايا العشر. لكننا لم نغيرها الاهتمام ، أو لم نستوعبها جيداً ، أو فهمها كل منا كما تراءى له ، لكن ليس بحسب معناها الحقيقي. لهذا ، فإنه لا يضر أن نتذكر أو نسمع بشكل متعمق بعض التفسيرات. فقد ورد في بعض الكتب المقدسة القديمة " لقد خلقت الحيوانات لتكون أصدقاءكم ، ولتساعدكم ، ولتكونوا أسيادها " ثم قال تعالى أنه خلق الغذاء

الكافي للحيوانات ، لكل حيوان نوع الغذاء الذي يلائمه ، والذي يختلف عن غيره . لكنه لم يسمح لنا بأكل تلك الحيوانات. كلا ، بل قال " خلقت الأعشاب في الحقول ، وكل أثمار الشجر طيبة المذاق ، وذات المنظر الجميل . هذا سيكون غذاءكم " لكن لم تنتبه سوى قلة قليلة من الناس لتلك الحقيقة ، ولا يزال كثيرون يأكلون لحم الحيوانات، دون فهم حقيقي لما جاءت به الكتب السماوية في هذا السياق.

وإذا ما تعمقنا في البحث العلمي، لعرفنا أن جسمنا وأمعاننا ومعدتنا وأسناننا بطبيعتها ليست مهيأة لأكل اللحوم ، وإنما للتغذية النباتية دون سواها. لذلك ، فليس من المستغرب أن يعاني غالبية الناس من الأمراض، وأن يصابوا بالشيخوخة المبكرة ، ويتعبون بسرعة ويصابوا بالبلادة ، مع أنهم قد ولدوا أذكيا وجذابين ، فینتهي بهم الأمر بأن يصبحوا ثقيلي الفهم. وكلما اقتربوا من الشيخوخة ، كلما ساءت حالهم ، ذلك لأننا قد أتلفنا عربتنا ، وطائرتنا، وطبقنا الطائر. فإذا كنا نريد استعمال هذه العربة لمدة أطول ، وبعناية أكثر ، فيجب علينا إذن أن نهتم بها بطريقة ملائمة. مثلا إذا كنا نملك سيارة ، ولم نملأها وقوداً مناسباً ، ماذا سيحدث عندئذ ؟ ستسير لبضعة أقدام فقط ثم تتوقف. في هذه الحالة لا تلوموا السيارة ، فهو خطأكم أنتم لوضع الوقود غير المناسب ، بالرغم من أن ذلك قد صدر عنكم دون قصد. وإذا كان الوقود ممزوجاً بالماء، فربما تسير السيارة لبعض الوقت ، لكن بعدها ستبدأ المشاكل. أو إذا كان الزيت ملوثاً ولم نقم بتنظيفه ، فستسير قليلاً ثم تبدأ المتاعب ، بل وتنفجر أحياناً ، لأننا لم نهتم بها كما يجب. أليس هذا صحيحاً؟

ينطبق ذلك على جسدنا ، فهو أشبه بالسيارة. باستطاعتنا الطيران بهذا الجسد نحو الأبدية ، صوب أعلى مستويات الحكمة. لكننا أحياناً ما نحن نخريه ، فلا نستفيد منه للوصول إلى هدفنا. فمثلاً نستخدم السيارة للقيادة لعدة أميال، للذهاب إلى عملنا، أو إلى أصدقائنا ، أو لمشاهدة المناظر الطبيعية الجميلة. لكننا لا نهتم بها ، ولا نوليها الاهتمام الواجب ، فنملأها بالوقود الخاطئ ، ولا ننتبه لمعدل لزيت ومنسوب المياه ... في مثل هذه الحالة ، لن تسير السيارة بسرعة ، ولن تسير لوقت طويل . ومن ، فإننا سنكون أشبه بمن يدور في حلقة مفرغة ... مفهوم؟ لكننا بذلك لا نحقق الهدف الذي من أجله اشترينا السيارة. لقد بذرتنا أموالنا ووقتنا وطاقتنا. ولن يمكننا أن نلوم أحداً سوى أنفسنا ... لقد دمرتم سيارتكم ، وأهدرتم أموالكم ، بينما كان باستطاعتكم الذهاب لأبعد من هذا ، ورؤية الكثير من الأشياء ، والتمتع بمشاهدة المناظر المختلفة .

بالطريقة نفسها يستطيع جسدنا المادي العيش في هذا العالم إذا أحسنا العناية به. فإننا نملك العديد من الآلات التي نستطيع بها التحليق لأبعد مدى. تماماً مثل رائد الفضاء الذي يجلس في الصاروخ ، فالصاروخ هو آله، يجب عليه الاعتناء به، وعدم مخالفة القواعد الفيزيائية كي يستطيع التحليق بسرعة وأمان . لكن رائد الفضاء الموجود داخل الصاروخ هو الأهم . فالصاروخ وإن كان يقوده إلى مقصده ، لكنه ليس الأساس. مفهوم ! فالأهم هنا هو الرائد والوجهة. أما إذا استعمل الرائد هذا

الصاروخ للتخليق فقط حول " لونج أيلند " ، فسيكون هذا أيضاً إضاعة للوقت . مفهوم ؟ وإهدار للأموال العامة.

لذلك ، فاعلم أن جسدك ثمين ولا يقدر بثمن ، لأن في داخله يكمن المعلم. فقد جاء في الكتب المقدسة : " اعلّموا أنكم معبد الله ، وأن الإله القدير يحيا في داخلكم " . هذا مشابه ، فإذا كانت الروح القدس والحقيقة تعيش في داخلنا ، أُنستطيعون إذن تخيل مغزى كل ذلك ؟ كان الكثير من الناس قد قرأوا هذه الجملة لكنهم لم يفهموها ، ولم يدركوا مدى عظمتها. لهذا يحب تلاميذي إتباع تعليماتي، لأنهم يكتشفون ما بداخلهم وما هو خارج هذا العالم وخارج صراعنا اليومي. مما يعني ربح المال وكل تلك المشاكل المادية . نحن نملك الكثير من الجمال والكثير من الحرية ، والكثير من المعرفة . هذا إذا استطعنا معرفة الوسيلة المناسبة لإظهار كل تلك الأشياء ، فكلها ملكنا ، لأنها في داخلنا. إنما نحن مجرد لا نعلم مكان المفتاح . فقد أوصدنا البيت منذ زمن ، ثم نسينا أننا نمتلك هذا الكنز. هكذا إذن ، فالذي ندعوه المعلم هو الذي يساعدنا على فتح هذا الباب الموصد ، ويبين لنا ما نملك. لكن يجب علينا عدم التسرع ، بل أخذ كل الوقت اللازم حتى ندخل ونتحقق من كل ما هو موجود .

حسناً . لقد كنا في كل الأحوال في المستوى الثاني. هل تهتمون بمعرفة المزيد ؟ (يرد الحاضرون بالإيجاب). أتريدون معرفة كل شئ دون أي مجهود من جانبكم ؟ حسناً (تضحك). فيستطيع أحدهم على الأقل إمدادكم بمعلومات عن بلد زاره ، في حين لم تقوموا أنتم بزيارة هذا البلد. فأنتم على الأقل مهتمون. ربما

تريدون الذهاب. والآن : وبعد المستوى الثاني ... لم أنته بعد من سرد كل ما يمكن أن يقال عن المستوى الثاني. لكننا - كما تعلمون- لا نستطيع البقاء هنا طوال اليوم ... إذن ، بعد المستوى الثاني ، تستطيعون امتلاك مزيد من القدرات . هذا إن عقدتم العزم ، وعلمتم من أجل تحقيق تلك الغاية ، فستصلون للمستوى الثالث .

والذي ندعوه المستوى الثالث هو مستوى أعلى. والذي يصل للعالم الثالث يجب أن يكون نقياً ، خالصاً من كل خطايا هذا العالم على الأقل. مفهوم! فإذا كنا مديونين بأي ديون في هذا العالم المادي ، فلن نستطيع التقدم ، كما الحال مع المجرمين وأصحاب السوابق الجنائية ، فلا يستطيعون عبور حدود بلادهم والسفر لأي بلد آخر. كذلك الأمر بالنسبة لمن يرتكب الخطيئة في هذا العالم. ويتضمن الدين في هذا العالم إتيان عدة أعمال في الماضي، وفي الحاضر ، وربما في الأيام المقبلة من حياتنا المادية . الآن يجب علينا تطهير كل ذلك وتخليص أنفسنا ، كما يحدث عندما نقوم بتخليص البضائع في الجمارك ، وذلك قبل الذهاب إلى ما وراء هذا العالم . غير أنه عندما نكون في العالم الثاني ، فإننا نبدأ بالعمل على بقايا كارما الماضي والحاضر ، لأنه بدون كارما الماضي لا يمكننا الاستمرار في حياتنا الحالية.

هناك صنفان من المعلمين : الأول بدون كارما ، لكنه يقترضها للنزول إلى هذا العالم. أما الآخر فهو شخص عادي مثلنا ، لكن الكارما خاصته نظيفة . إذ يمكن لأي شخص أن يصبح معلماً في المستقبل. ينزل المعلم أحياناً من عالم عال مع الكارما التي

اقترضها. ما رأيكم في عبارة " يقترض كارما " (تضحك) ... هذا معقول ... مثلاً : قبل النزول إلى الأرض ، كنتم قد أنيتم إلى هنا من قبل ، وتعاملتم مع أشخاص مختلفين في هذا العالم ، ولأجيال عديدة أو لعدة مئات من السنين ، ثم رجعتم إلى السماء ، إلى بيتكم البعيد ، ولكن ، في مستوى مختلف. في المستوى الخامس على الأقل ، لأن هناك سكن المعلمين. ولكن توجد أيضاً ما فوق هذا المستوى عدة مستويات أخرى. حسناً.

أما الآن ، وإذا أردنا العودة إلى هنا من باب الشفقة ، أو من أجل أداء مهمة معينة أوكلنا الله القيام بها ، فإننا نازل . وبسبب الألفة التي نشأت بيننا وبين الناس في الماضي ، فإننا نستطيع الاقتراض من الكارما خاصتهم ، ولكن فقط على هيئة دين . نستطيع اقتراض بعض الكارما على سبيل الدين ، وبعدما نستوفي قدرتنا الروحية شيئاً فشيئاً ، حتى تنتهي مهمتنا في هذا العالم . يوجد بالتالي عدة أنواع من المعلمين . وهناك أيضاً أشخاص يصبحون أساتذة في هذا العالم بعد الممارسة مباشرة ، كما الحال في الجامعة ، حيث الأساتذة ، وحيث الطلبة الذين يتدرجون حتى يصبحوا بالمثل أساتذة. وهناك أيضاً أساتذة قدامى قدامى ، وآخرون حديثو التخرج ، مثلما الحال لدى هذا النوع من المعلمين .

إذا أردتم إذن الارتقاء إلى المستوى الثالث ، يجب عليكم أن تكونوا أنقياء من كل أشكال الكارما. إنه قانون " ما تزرع تحصد " فعندما نزرع البرتقال نحصد برتقالاً ، أو نزرع التفاح فحصد تفاحاً. تلك هي الكارما. وهي تعني في لغة السنسكريت السبب

والنتيجة . ولم تذكر الكتب المقدسة شيئاً عن الكارما ، وإنما جاء : " ما تزرع تحصد " إنه نفس المبدأ .

تتضمن الكتب السماوية تعاليم القديسين بإيجاز. لهذا السبب، فإنه لا تتوفر لدينا الكثير من التوضيحات فيها. وقد حذفت منها مقاطع كثيرة كي تتلاءم ومصالح الذين يدعون أنهم زعماء تلك الحركات الدينية . لم يكن هؤلاء الزعماء دائماً أشخاص نتجه عقولهم صوب الروحانية. تعلمون أن الناس تشتري وتبيع كل شيء، وفي مجالات عديدة . سماسرة ... يوجد الكثير من السماسرة ... وفي كل مجالات الحياة . لكن الكتب السماوية التي نعرفها تختلف قليلاً، لأنها أوسع مدى، وأكبر حدوداً، وأسهل فهماً. في كل الأحوال، وبما أننا لا نستطيع برهان كل شيء، فسوف لن نستفيض فيما أسلفنا كي لا يقول عنا الناس أننا من المجدفين. إذن ، فلننكمم إلا عما نستطيع إثباته .

والآن إذا سألتموني : " أنت تتكلمين عن العالم الثاني والثالث والرابع، فكيف تثبتين ذلك؟ " حسناً. يمكنني إثباته إذا اجترتم الطريق معي، الطريق نفسه، فنتستطيعون رؤية الأشياء ذاتها . مفهوم ! لكن إذا لم تذهبوا معي، فبالأكيد لن أستطيع إثبات أي شيء. لهذا، فسوف أسمح لنفسني بالتكلم عن الأشياء التي أستطيع برهنتها. لدينا إثبات حي، يحمله مئات الآلاف من التلاميذ من مختلف أنحاء العالم، إذن بوسعنا التكلم عما نعرفه . أما الآن، وإذا سرنا سوياً ... يجب عليكم أن تسيروا معي ... يجب عليكم أن تسيروا، فلن تستطيعوا القول " سر بدلاً مني وأخبرني، وأطلعني على كل شيء " . لا أستطيع ذلك .

مثلاً : إذا لم أكن موجودة هنا في هذه القاعة من الأمم المتحدة ولم أشاهد هذه القاعة شخصياً، فأياً كان الذي ستخبرونني به، فسيكون الأمر سيان . أليس كذلك؟ إذن، يجب علينا سلك الطريق مع مرشد يمتلك الخبرة . وفي هذه القاعة، يوجد لي تلاميذ من مختلف الجنسيات، عايشوا بعض ما أقوله لكم. البعض منهم قام باختبار جزء منه اختباراً عملياً، والبعض الآخر قام باختباره بشكل كلي . نعم، نعم، فكل هذا ليس إلا قسماً صغيراً مما نستطيع قوله فيما يختص بالمستوى الثالث. إنها قصص قصيرة لرحلات، تكفي بسررد أجزاء بسيطة عنها، دون تفاصيل كثيرة . فإذا قرأنا كتاباً حول بلد ما، فلن يكون ذلك أبداً كزيارة البلد الحقيقي. أليس كذلك؟

هكذا ، فإن لدينا كميات من الكتب تحكي عن مختلف بلاد هذا العالم، لكننا بالرغم من ذلك نود الذهاب إليها ومشاهدتها بأنفسنا. أليس كذلك؟ فنعرف عدة أشياء عن أسبانيا وتيريفا واليونان، لكننا نستمد معارفنا فقط من خلال الكتب أو الأفلام. لكن يجب علينا الذهاب إلى هناك واستشعار الفرحة بوجودنا في تلك البلاد، وتذوق المأكولات التي يقدمونها، الاستمتاع بمياه البحر المنعشة، والطقس الجميل، والأشخاص المضيافين، وكل العناصر البيئية التي لا نستطيع الإحساس بها من خلال قراءة الكتب فقط.

افترضوا الآن أنكم اجتزتم المستوى الثالث. فماذا يأتي بعده؟ بالطبع سنذهب للمستوى الأعلى، أي للمستوى الرابع . فالعالم الرابع خارق للعادة. ولا نستطيع استعمال العبارات العادية

لوصف كل تلك الأشياء للعلمانيين خشية إهانة سيد ذلك العالم. لان العالم الرابع عالم جميل جداً، بالرغم من وجود أجزاء مظلمة فيه، بل أكثر ظلمة من نيويورك عند انقطاع الكهرباء عنها بسبب عطل فني عند المساء. هل تتخيلون مدينة مظلمة بكاملها؟ إنها تفوقها ظلمة. وقبل وصولك للنور، تصبح أكثر ظلمة. إنها نوع من المدن المحظور الدخول إليها. فقبل وصولنا على أقصى درجات الحقيقة، كنا محصورين في تلك الظلمة. لكن في وجود معلم مستتير، نستطيع اجتيازها، وبدونه، لن نجد الطريق أبداً في هذا العالم.

عندما نبلغ مختلف المستويات من ... مستويات الوجود، نكون قد اخترنا، ليس فقط تغيرات روحية، وإنما جسدية وذهنية أيضاً، فضلاً عن أشياء أخرى في حياتنا. سننظر للحياة من منظور آخر. سنكمل حياتنا بشكل مختلف، وسنؤدي أعمالنا بشكل مختلف. حتى عملنا اليومي ستكون له أبعاد أخرى، وسنصبح على علم بأسباب تأديتنا لعملنا بتلك الطريقة، وأسباب قيامنا بهذا العمل أو لماذا يجب علينا استبداله. سنفهم معنى حياتنا. ولن نشعر أبداً بالانزعاج والارتباك. سوف ننتظر بانسجام وبصبر إنهاء مهمتنا على هذه الأرض. لأننا نعلم أين سنذهب بعدئذ. نعرف ذلك ونحن نعيش على هذه الأرض. لهذا يقال "الموت خلال الحياة". أعتقد أن بعضكم سمع عن هذا من قبل، ولا أعرف إذا كان هناك معلم يستطيع التعبير بشكل آخر (تضحك)، سوى أنه يجب أن نعيش الفرح الحقيقي النابع من اختياراتنا الخاصة. كيف يستطيع الفرد الوصف... أعني المغزى من كلمة مرسيدس بينز؟ أليس كذلك؟ كل الذين يملكون

سيارة مرسيديس ، ويعرفونها جيداً، سيصفون الوصف ذاته . لكن ذلك لن يكون أبداً المرسيديس ، مفهوم؟ حتى لو حدثتكم بعبارات عادية ، فإن هذه الأشياء ليست عادية، ويجب علينا اختبار ذلك بأنفسنا، بالعمل الجدي وبمصاحبة مرشد. هذه هي الطريقة السليمة . على الرغم من أن باستطاعتنا أحياناً، وبنسبة واحد على مليون، إتمام هذا العمل بمفردنا لكن هذا يتضمن المخاطر، ونتائج ليست مؤكدة. في الماضي، أنجز البعض هذا العمل بمفردهم، مثلاً " سويدنبرج " وربما " كوردييف ". لكن هذا قد تم بكثير من الأخطار والصعوبات، كما أنه ليس من المؤكد ما إذا كانوا قد وصلوا إلى المستويات العليا كلها.

بعد المستوى الرابع ستذهبون لمستوى أعلى، حيث مقر المعلمين. فكل المعلمين يأتون من هناك، بالرغم من أنهم كانوا أبعد من المستوى الخامس، ألا أنهم استوطنوا الخامس، حيث أن خارجه توجد أبعاد من الوعي يصعب فهمها، ولن أشرحها لكم اليوم، كي لا أشوش أفكاركم. ربما في مرة أخرى . أو بعد تعلم طريقتنا، حيث تصبحون جاهزين. عندها أستطيع أن أسرد عليكم أشياء لا تصدق حول خيالكم، وكيف أنها تمتلئ أحياناً بصور خادعة فيما يخص الطريق نحو التنوير.

إن أهلاً وسهلاً بكم . هل من أسئلة تريدون طرحها؟ يسمح لكم أيضاً بالقائي خارج القاعة، إذا كنتم قد ضجرتم حديثي (تضحك المعلمة). في هذه الحالة، لن أمانع أيضاً في الذهاب. هل من أسئلة؟ رجاء، نعم، نعم، انتظر. نعم، نعم، انتظر من فضلك

حسناً، لا، لا، أرجوك أن تنتظر الميكروفون كي يسمع الناس ما تقول.

س: لقد ذكرت أن المعلم يستطيع اقتراض الكارما من الناس. في هذه الحالة، هل يعني هذا أن كارما الناس قد زالت؟ وما هي النتيجة؟

ج: نعم، يستطيع المعلم محو كارما أي شخص، إذا كانت تلك رغبة هذا المعلم. ففي الواقع، وبعد تعلم الطريقة، تكون الكارما القديمة للتلاميذ قد زالت. وتبقى فقط الكارما الحالية، كي يستمر التلاميذ في حياتهم. فبدون كارما، نموت بسرعة ولا نستطيع العيش هنا. لهذا السبب يجب على المعلم إزالة الكارما المخزونة لتتقية الشخص، فلا يبقى له سوى القليل من الكارما الحالية، كي يكمل بها حياته ويعمل ما يجب عليه عمله في هذه الدنيا، بعدها ننتهي. لهذا لا يستطيع الذهاب أولاً، وإلا، فكيف سيستطيع ذلك؟ حتى لو قام بتتقية حياته؟ فكيف تكون التتقية؟ وماذا عن الحياة الماضية؟ هل تفهمون؟ نعم؟

س: شكراً.

ج: عفواً! إن سؤالك ينم عن الذكاء، كما أعتقد أنك أحسنت الإصغاء.

س: ما هي الغاية من ممارستك؟

ج: ما هي الغاية؟ ألم أخبركم بعد؟ هي السفر إلى ما وراء هذا العالم، والعودة إلى المستويات العليا للوعي والإدراك، والتحقق من الحكمة التي في داخلكم، لتصبحوا أفضل في هذه الحياة.

س: هل توجد كارما في المستويات الأخرى؟  
 ج: ليس في جميع المستويات. فهي موجودة فقط حتى المستوى الثاني. لأن عقلنا، وفكرنا، والكمبيوتر خاصتنا قد صنعوا في هذا المستوى الثاني. وعندما ننحدر كل الطريق من مستوى أعلى إلى مستوى مادي أقل، حسنا ! على سبيل المثال : كي ينزل المعلم من المستوى الخامس إلى عالمنا المادي، يجب عليه أن يمر أولاً بالمستوى الثاني، فيجمع الكمبيوتر الخاص به، ويعده بحيث يستطيع إتمام عمله في هذا العالم. كما الحال عندما يقوم غطاس ما بالنزول في البحر، فيجب عليه تجهيز القناع، والأوكسجين وسائر الأمور. بالرغم من أنه يبدو مضحكاً لارتدائه قناع الأوكسجين ولباس البحر، إذ يبدو كالضفدعة! هكذا نظهر نحن أيضاً أحياناً، مع الكمبيوتر والعراقل المادية . أما بدون هذه الأشياء، فسنمتع بالمظهر الجميل. على الرغم من اعتقادكم الآن بأنكم على قدر معين من الجمال، إلا أنكم لستم كذلك، مقارنة بما أنتم عليه حقيقة. مفهوم! بسبب كل هذه الآلات التي يجب علينا لبسها، بغية النزول إلى أعماق هذا العالم كي نعمل هناك، وبعد أن نكون قد اجتزنا المستوى الخامس، بغرض الذهاب بعيداً ، وجب علينا ترك الكمبيوتر هناك. فلنا بحاجة إليه بأعلى. تماماً كالغطاس الذي يصل للنشاطى، ويزيل عنه القناع والأوكسجين وكل تجهيزات الغطس، ويظهر على حقيقته. حسناً !  
 نعم . يمكنكم الاستمرار إن شئتم. هنا، هنا . لدينا ميكروفون واحد للأسف .

س: شكراً لك. لقد ذكرت أنه في آخر العالم الثاني، وقبل الصعود إلى المستويات الأعلى، يجب ترك الكارما أو تنظيفها.

هل يعني هذا أن كل الكارما الماضية تعيش أيضاً عندما نأتي إلى هذه الحياة؟

ج: نعم! لأنه لا يوجد أي كمبيوتر باستطاعته تسجيل كل شيء، وإنما لديكم هذه الكارما فقط، لأن لديكم الكمبيوتر هذا، الفكر، العقل الذي يستخدم من أجل تسجيل كل اختبارات العالم المادي. لهذا السبب نملك هذا الكمبيوتر. فنحن نسجل بشكل حسن أو سيئ. وهذا ما نسميه الكارما. ما فما هي الكارما؟ مثل الاختبارات السيئة أو الجيدة، وردود أفعالنا وخبراتنا في مجال التعلم طيلة مراحل حياتنا المختلفة. ولأننا نملك ما نسميه الوعي، فإننا نعلم أنه يجب علينا أن نكون صالحين، وأن نعلم أننا قد أتينا تصرفات خاطئة في بعض الأحيان. هذا ما نسميه الكارما. فالأعمال الرديئة تحط على رؤوسنا كالنفايات، وكالأمتعة الثقيلة، وذلك بسبب قانون الجاذبية، تلك الأشياء تجذبنا إلى أسفل، فلا يصبح بوسعنا تسلق الجبل. مفهوم! فبسبب وجود مجموعة كبيرة، بل ولانهائية، من القواعد الأخلاقية، والقوانين، والعادات والتقاليد، في مختلف الدول، يربطوننا بمفهوم الجيد والسيئ، والذنب والبراءة. وانطلاقاً من هنا، فعندما ندخل في علاقات مع الناس في هذا العالم، فإننا نختبر الجيد والرديء، والذنب والبراءة، ضمن العادات والتقاليد والقوانين المختلفة للبلاد. مفهوم! عندئذ يصبح التفكير بطريقة ما، عادة. فإذا فعلنا هذا، نكون مذنبين، وإذا فعلنا شيئاً آخر نكون سيئين. وكل هذا الوقت يتم تسجيله هنا في داخلنا، مما يجعلنا نتناسخ روحياً، لأننا نكون قد تعلقنا بهذا العالم أو بالعالم الأعلى قليلاً، وإن كان ليس عالياً بما فيه الكفاية. لسنا ... لسنا أحراراً بالقدر الكافي، ولسنا خفيفي الوزن بالقدر

الكافي كي نعوم. مفهوم ! وذلك بسبب كل هذه التصورات السابقة .

س: هل يتحدد قبل ولادتنا، إلى أي مستوى سنصل؟  
 ج: كلا. فلدينا إرادتنا الحرة، التي تتحكم في مدى سرعتنا أو بطئنا. نعم . فمثلاً، إذا كان لديك سيارة، تضعون بداخلها مئات من لترات البنزين، لا أعلم كم بالتحديد لأنني لا أقود، فتستطيعون السير بسرعة، للوصول للمكان المقصود، لكن يمكنكم أيضاً الذهاب بتروي. موافقون؟ فهذا يعود إليكم.  
 السيد هنا، هل تريد قول شيء بعد؟ نعم؟ لا؟

س: أريد فقط أن أسأل عن الملائكة، في أي مستوى هي؟  
 ج: آه، في أي مستوى؟ هذا يعود إلى نوع الملائكة .  
 س: الملائكة الحارسة.  
 ج: آه، الملائكة الحارسة. يمكن أن تصل حتى المستوى الثاني. فالملائكة واقعة في مستوى أدنى من مستوى الإنسان. فهي أقل مكانة. إنها هنا لخدمتنا .

س: ألا تذهب أبداً إلى أبعد من هذا المستوى؟  
 ج: كلا، إلا إذا أرادت أن تتحول إلى آدميين. فهي تحب أن تصبح بشراً، لأن المستويات العلي للإدراك تسكن في داخلهم. أما نحن، فلدينا كل القدرات التي تمكننا من أن نتحد مع أعلى مستويات الإدراك. أما الملائكة فلا. هذا معقد. وسأحدثكم عنه بالتفصيل في يوم آخر. موافقون؟ هناك أشياء خلقت من أجل خدمتنا. هكذا يوجد عدة أنواع من الملائكة. مثلاً، إذا كانت

مخلوقات من صنع الله، فهي هنا من أجل خدمتنا. وليس عليها الذهاب لأبعد من هذا. مفهوم! لكنها تستطيع ذلك. أحياناً تخلق أشياء دون أن يكون هناك احتمالات لتحسنها. مفهوم! مثلاً: لديكم شئ ما في المنزل مصمم من أجل راحتكم. فبالرغم من أنه شئ جميل للغاية. مثلاً، تجلسون هنا وتستطيعون إطفاء الضوء في كل أرجاء المنزل والحديقة، وفتح التلفاز وإغلاقه. لأنكم اخترعتموه من أجل غاياتكم الشخصية، أي من أجل خدمتكم فحسب. بالرغم من أن هذا هو الأفضل من عدة نواحي. مثل آخر: باستطاعتكم مراقبة كل أرجاء المنزل وأنتم جالسون، ودون القيام بأي مجهود. إنما هذا لا يعني أن هذا النظام يفوقكم أنتم من حيث جودته. مفهوم! إنه مصنوع فقط من أجل خدمتكم، على الرغم من أنه يبدو أفضل منكم، لكنه بالحقيقة ليس كذلك. قد لا يستطيع هذا النظام أن يصبح إنساناً من بني البشر. حسناً!

نعم سيدي؟ نعم سيدي؟

س: كبيرة المعلمات تشينج هاي: أحب أن أعرف: ما دما في هذا الجسد اليوم، فهل من الممكن أن نكون قد هبطنا، بعد أن كنا من قبل قد تحررنا منه؟ أعني: هل كنا دائماً في الوضع نفسه؟ أم كنا سابقاً في وضع أفضل، أم أن وضعنا الآن هو الأفضل؟ وما هي أفضل طريقة للتقدم سريعاً؟

ج: أن تترك هذا الجسد وتتقدم، هذا هو نعم، نستطيع ذلك إذا عرفنا الوسيلة. فهناك طرق عديدة ومختلفة لترك هذا الجسد وراءنا والذهاب خارج هذا العالم. ولا يذهب البعض بعيداً، بينما يذهب آخرون إلى البعيد جداً، أما البعض الآخر، فيمضي حتى النهاية. مقارنة بكل تلك الأبحاث التي قمت بها في شبابي

(بالرغم من أنني لا زلت أبدو شابة!) ، كنت شابة إذن، تعرفون طريقة عملنا هذه هي الأفضل. إنها تذهب بكم حتى النهاية. وهناك طرق عديدة أخرى إذا أردتم اختبارها. باستطاعتكم الاختيار ، فيوجد الكثير في الأسواق . فالبعض إذن يذهبون إلى العالم الروحاني ، والبعض الآخر إلى مستويات أبعد ، بينما يذهب آخرون إلى المستوى الثالث أو الرابع. إلا أن قلة قليلة فقط من هؤلاء هي التي تستطيع الوصول إلى المستوى الخامس. طريقتنا وممارستنا تقودكم حتى المستوى الخامس قبل تحريركم وتترككم تذهبون وحدكم . مفهوم ! وفيما يتعدى هذا ، فإننا نقدر على الاقتراب من الكون بمختلف أبعاده. لكنه ليس جميلاً دائماً . فنحن نتخيل أنه كلما ارتفعنا إلى أعلى، كلما بدا ذلك أجمل. هذا ليس صحيحاً. فعندما نذهب مثلاً إلى قصر بديع، وندعى إلى غرفة جلوس المعلم، فإننا نجلس وتقدم لنا المشروبات الباردة والطعام الشهي، الخ ... بعدها قد نقول لأنفسنا أنه يجب علينا رؤية كل هذه الأشياء عن كثب ، فنتجراً على الذهاب إلى مكان إلقاء النفايات وأشياء أخرى من هذا القبيل، أو نذهب لنرى التوصيلات الكهربائية للقصر، فتصعقنا الكهرباء، ونموت هناك! ...إذن فليس من الضروري دائماً الذهاب دائماً إلى المستويات الأبعد أو الأعمق. فليس ذلك واجباً. إنما نستطيع القيام به من باب حب المغامرة. حسناً !

س :كبيرة المعلمات تشينج هاي: لدي سؤالان. السؤال الأول :  
من أي عالم جاءت ذاكرة حياتنا الماضية؟ والسؤال الثاني : ما  
هي العلاقة بين الكارما خاصتنا وحياتنا الماضية؟  
ج: في حياتك الحالية؟ حسناً! الكارما خاصتك؟

س: الكارما الحالية بمفهومنا الآن. أهي جزء من حقبة زائدة؟  
 ج: نعم، نعم، إنها متعلقة ببعضها البعض. إذن السؤال الأول، من أين أتت الكارما السابقة: تستطيعون قراءة حياة الكارما المسجلة، هذا مؤكد . وهذه التسجيلات، كما قلت لكم، تأتي من تسجيلات " أكاشيك " وهي نوع من المكتبات، توجد بالعالم الثاني، وهي بمتناول كل من يريد الوصول إليها. لا يستطيع كل الناس الاقتراب من مكتبة الأمم المتحدة، وليس بإمكان أي شخص كان الدخول إليها، لكنني أستطيع اليوم مثلاً، لأنني مدعوة للتكلم في الأمم المتحدة. حسناً! لا يستطيع أي شخص الدخول إلى هنا، بينما تستطيعون أنتم ذلك، لأنكم تعملون هنا. هكذا الحال عندما ندخل العالم الثاني، فنستطيع هناك قراءة الحياة الماضية. وعندما ندخل إلى العالم الأول، نستطيع أن نقلي نظرة على الحياة الماضية الخاصة بشخص ما. ولكنها ليست نظرة دقيقة أو كاملة. وبخصوص سؤالك الثاني، هل لاختبارات الحياة السابقة علاقة بالكارما الحالية؟ نستطيع القول أنها تجارب تعلمناها، كي نتعايش من خلالها مع حياتنا الحالية، مفهوم! ما قمتم بجمعه في الماضي باستطاعتكم أن تطبقوه في ممارستكم في حياتكم الحالية . إنكم تشعرون أحياناً بالخوف مثلاً من تجارب مخيفة كنتم قد مررتم بها في حياتكم الماضية، وذلك عندما ترون رموزها المتعلقة بالحياة السابقة . فمثلاً، إذا كنتم في حياتكم السابقة قد وقعتم من على السلم في الظلام الدامس، وعانيتم من فرط الآلام المبرحة، ولم يساعدكم أحد، فإنه الآن، في حياتكم الحالية، وفي كل مرة تنزلون فيها السلم، ستشعرون ببعض بالخوف، خاصة إذا كان هذا السلم طويلاً ومظلماً. ستجدون أنفسكم تترددون، ولا تعلمون إذا كنتم ستنزلون أم لا ...

إذا كنتم، خلال حياتكم الأخيرة، قد درستم بتعمق في المجالات العلمية، فستجدون أنفسكم في هذه الحياة مهتمين بشدة ... مهتمين بـ ... إنها اللغة الصينية ثانية، آسفة ... هل لغتي الإنجليزية واضحة بما فيه الكفاية؟ شكراً.(يرد أحد المستمعين بالإيجاب)، ستجدون أنفسكم منجذبين نحو الأبحاث العلمية، حتى لو لم تكونوا من المتخصصين فيها. هكذا الحال دائماً. وهذا سبب نبوغ موتسارت؟ عبقريته. ففي سن الرابعة، بدأ بالبيانو واصبح مشهوراً حتى يومنا هذا . كان عبقرياً لأنه كان قد مارس العزف من قبل خلال أكثر من حياة أخرى، حتى أضحي معلماً يشار له بالبنان، وقبل أن توافيه المنية. مفهوم! غير أنه قد مات قبل بلوغه قمة أعماله الفنية. ولم يكن سعيداً بترك أعماله ونجاحاته وراءه، لأنه يحب الموسيقى. إذن ، فإنه سيعود... وستعود معه كل الخبرات التي اكتسبها، وكل موهبته الموسيقية في الماضي، نظراً للرغبة القوية التي كانت لديه لإكمالها ... ساعة موته. مفهوم! وهناك أشخاص تعلموا أشياء كثيرة في العالم الروحي، أو في العالم الثاني، قبل أن يخلقوا من جديد في هذا العالم. لهذا ،فإننا نجدهم مشدودين للعلوم أو الموسيقى أو الأدب أو لأي نوع من الاختراعات، بينما تكاد بقية الناس لا تعرفه. هل ترون؟ هناك نوع من الاختراعات غير العادية ، التي لا يستطيع الأشخاص الآخرون أن يفهموها أو أن يحلموا بها. حسناً، لأنهم كانوا قد رأوها وتعلموها من قبل. فهناك نوعان من التعليم، سواء في هذا العالم أو العالم الآخر: يملك البعض موهبة أو قدرة خارقة في مجال ما. هؤلاء كانوا في العالم الآخر من العالم الروحي الثاني، بل وأحياناً الثالث. وعندما يقرر أحدهم العودة، يصبح شخصاً غير عادي. هؤلاء هم العباقرة.

س: كيف تسير عملية التعلم بالتفصيل؟ وعندما يكتمل تعليمنا، ما هي الممارسة اليومية المطلوبة؟

ج: أولاً، أحب أن ألفت نظركم إلى أننا نقدم كل شيء بالمجان، ولا نفرض أية التزامات، عدا التزامكم تجاه أنفسكم، في حالة رغبتكم في التقدم. إذن، فبالنسبة للشروط: فلا يشترط فيكم أية معرفة أو خبرة مسبقة، فيما يتعلق باليوجا أو التأمل. لكن يجب عليكم الارتباط بالتغذية النباتية مدى حياتكم. والبيض ممنوع، أما الحليب والجبن فلا. فنسمح بكل غذاء غير مقتول. لذا، فالبيض أيضاً ممنوع، لأنه ينطوي كذلك على نوع من القتل، بالرغم من كونه غير ملقح، كما أنه يتسم بخاصية جذب القوى السلبية. لهذا، فإن الكثير من الناس، أتعرفون أن بعض السحرة الذين يمارسون السحر الأبيض والأسود أو "الوودو"، يستعملون البيض لطرد الأرواح الشريرة من الناس؟ أليس كذلك؟ ... تعرفون هذا! تعرفونه جيداً (يرد أحد الحضور بالإيجاب). على الأقل لدي دليل فوري على صحة قلبي، وإن كان ليس باستتارة فورية ... خلال التعلم وبعده، تستشعرون ضوءاً وصوتاً يأتي من أعلى مستويات الإدراك. ستفقدكم موسيقى الروح اتجاه مستوى أعلى من الوعي. ستتعرفون على مذاق السمادهي، السلام العميق والفرح. بعدها، إذا كنتم جادين، فستكملون الممارسة في البيت. وإذا كنتم غير ذلك، فلا أستطيع إجباركم ولا إزعاجكم. أما إذا أكملتم، واحتجتم إلى مساعدتي على الطريق، فسأكمل معكم. مارسوا التأمل لساعتين ونصف الساعة يومياً. استيقظوا باكراً كل صباح، وقبل النوم، تأملوا لمدة ساعتين. وربما نصف ساعة عند الظهر. فإذا لم أكن معكم اليوم، أتحدث إليكم، وكان

لديكم ساعة عند الغذاء تستطيعون خلالها الانزواء في أي مكان لتتأملوا. هكذا يصبح لدينا ساعة. أما في المساء، فتأملوا لساعة ثانية أو لنصف ساعة. في الصباح، استيقظوا باكراً. ونظموا حياتكم أكثر. تلفزيون أقل، وثرثرة أقل، ومخابرات هاتفية أقل، وقراءة جرائد أقل، حينئذ سيكون لديكم متسع من الوقت. بالحقيقة لدينا الكثير من الوقت، لكننا أحياناً نقوم بإضاعة هذا الوقت. مثل السيارة التي تدور في حلقة في الملعب عوضاً عن الذهاب إلى " لونج أيلند ". هل أجبت بذلك على سؤالك؟ (السائل : نعم) نعم، لا شروط أخرى، فعليكم فقط الارتباط بالممارسة مدى حياتكم. وكل يوم ستشعرون بتغيرات إيجابية ومعجزات مختلفة في حياتكم، لن تكتفوا بتمني الأشياء، وإنما سترونها تتحقق. مفهوم! بكل الأحوال، عندها ستشعرون بأعلى مستويات الإدراك تحط على الأرض، هذا إذا كنتم بالفعل جادين في هذا الأمر. وهكذا، فإن مئات الآلاف من التلاميذ يبقون مشدودين إليّ بعد مرور عدة سنوات، لأنهم يمرون دوماً بتجارب أفضل، وذلك لأنهم جادون في عملهم ويقومون بالممارسة.

نعم، من فضلكم، إلى اليمين، بالقرب مني، السيد أولاً ... (تضحك كبيرة المعلمات تشينج هاي).

س: هل تستطيعين شرح طبيعة الوعي؟  
 ج: طبيعة الوعي؟ إنه أمر يصعب شرحه. لكن باستطاعتكم استعمال ذكاءكم للتخيل. إنه نوع من الحكمة، مثلما الحال عندما تقومون بعمل ما بشكل أفضل من أية مرة قمتم به قبلاً. تتعلمون شيئاً عن ما وراء هذا العالم، وتفهمون أشياء كثيرة عن هذا العالم، لم تكونوا تفهمونها من قبل. هذا هو الوعي. وعندما

تفتحون هذا الوعي، أو ما يسمى بالحكمة، فإنكم ستفهمون حقيقة من أنتم، وسبب مجيئكم إلى هنا، وماذا الذي يوجد خارج هذا العالم، ومن الذي يوجد خارج عالمنا هذا أو بالقرب منه، وأشياء أخرى كثيرة. إذاً، فمستوى الوعي هو نوع من درجات مختلفة للفهم. مثلاً: خريجو الجامعة كلما درسوا أكثر، كلما زادت معلوماتهم. هل أنتم راضون عن هذه الإجابة؟ من الصعب تفسير شيء غامض. لكنني حاولت. إنه نوع من الإدراك. ومن الصعب شرح الإدراك. عندما تصلون إلى مستويات مختلفة وعالية من الوعي، يصبح إدراككم مختلفاً. ستختلف نظرتكم إلى الأشياء. وستشعرون بالتغيير، وبأنكم تعيشون في سلام مطلق، في هدوء وسعادة، ولا ينتابكم القلق أبداً، ويصبح كل شيء في حياتكم اليومية أكثر وضوحاً. ستعلمون كيف تديرون أموركم، وكيف تحلون مشاكلكم بشكل أفضل، مما يعود بالنفع على عالمنا المادي. أما في داخلكم، فأنتم وحدكم تعرفون ما تشعرون. فمن الصعب على أن أشرحه لكم. فالأمر يماثل عندما زواجكم من المرأة التي تحبون. فماذا تشعرون؟ أنتم وحدكم الذين تعرفون ... ولا أحد غيركم يشعره .

س: كبيرة المعلمات تشينج هاي: شكراً على تلك التوضيحات. لكنني أود أن تحدثينا عن شيء ما يدور في ذهني. لماذا يوجد الكثير من المعلمين الآن، الذين يمنحونا الفرصة للتعلم بسرعة، بينما في الماضي كان هذا صعباً؟ هل تستطيعين إخبارنا؟

ج: بالتأكيد، ذلك لأنه في عصرنا هذا، صارت المواصلات أفضل حالاً. كما تتوافر لدينا سلفاً معلومات عن المعلمين. وهذا لا يعني أنه لم يكن يوجد معلمين في الماضي، أو أنهم لم يكونوا

قريبين منا. على العكس، فالبعض منهم كان قريباً منا للغاية. وهذا يعود لاختيارهم، أو لإرادتهم في العطاء، أو لإحساسهم المرهف تجاه الآخرين. لدينا في كل عصر أستاذ، أو اثنين، أو ثلاثة، أو أربعة، أو خمسة أساتذة، وذلك تبعاً لحاجات هذا العصر. أما الآن، فأصبحنا أكثر إدراكاً لوجود الكثير من المعلمين... ربما من مستويات مختلفة. في عصرنا هذا، نتمتع بترف امتلاك كل شيء: التلفزيون والراديو، وآلاف بل ملايين الكتب المطبوعة. فقديماً، ومجرد لطبع كتاب، كان يجب قطع شجرة بكاملها إلى شرائح، بواسطة معدات سريعة العطب تتكسر خلال وقت قصير، ومن ثم لا يعود لها أية فائدة، فكان يجب صقلها بواسطة الحجارة، أو بواسطة أشياء أخرى من هذا النوع، وحفر الكلمة تلو الكلمة. وعندما كنتم تريدون نقل مجموعة من الكتب المقدسة، كان يلزمنا قافلة، أو سيارة شحن كبيرة، هذا إذا وجدت سيارات الشحن في ذلك الزمان. لهذا السبب نعرف اليوم الكثير عن المعلمين. إنها فرصة رائعة لكم، لأنه باستطاعتكم "التسوق" واختيار من تريدون من بينهم. هكذا لا يستطيع أحد خداعكم والقول والإدعاء بأنه الأفضل. تستطيعون اليوم المقارنة، واستعمال حكمتكم وذكاءكم للحكم من هو الأنسب بالنسبة لكم: "هذا أفضل" أو "أفضل ذاك" أو "هذا له وجه مخيف" أو "هذا قبيح" (ضحك).

س: ما دمت تتحدثين عن التسوق، فهل تعتقدين أنه بإمكانك تعليم شخص كان قد علمه من قبل معلم آخر؟  
ج: سأقوم بذلك فقط في حال كان هذا الشخص يؤمن حقيقة أنني قادرة على جعله في مستوى أعلى وبسرعة أكبر، وإلا فلا.

فالأفضل أن يبقى مع معلمه الخاص، إذا كان مشدوداً إليه ويؤمن به. إذا كنتم تعتقدون أن معلمكم هو الأفضل، إذن فلا تبدلوه. وإذا كانت لديكم شكوك ولم تتلقوا دائماً الصوت والضوء كما أسلفت، فحاولوا. لأن الضوء والصوت هما المقياس لتقييم المعلم الحقيقي. فالذي لا يكون قادراً على منحكم الصوت والضوء بسرعة، ليس معلماً حقيقياً. وآسف لقول ذلك. فالطريق نحو أعلى مستويات الإدراك مجهز بالصوت والضوء. كما الحال عندما تذهبون للغطس في البحر. فيجب أن يكون معكم القناع والأكسجين ... فلكل شيء أغراضه الخاصة والعديدة. لهذا السبب ترون القديسين محاطين بهالة. إنه النور. وعندما تمارسون هذه الطريقة، سيشتع منكم الضوء نفسه، كما ترونه مرسوماً في لوحات القديسين، ويستطيع الناس رؤيته. إذا كان الناس روحيين، فيستطيعون رؤية النور الذي يشع منكم. لهذا السبب يرسمون القديسين بهالة فوق رؤوسهم. تستطيعون رؤية كل من وصل إلى المستويات العليا للممارسة محاطاً بهذا النور، وإذا كنتم مستنيرين (تشير كبيرة المعلمات تشينج هاي إلى جبينها) فيستطيع الكثير من الناس رؤية ذلك. هل يوجد أحد بينكم قد رأى ذلك؟ أنت؟ ماذا رأيت؟

س: أستطيع رؤية "الأورا"

ج: نعم لكن الـ "أورا" تختلف عن النور، وتميل ألوانها أحياناً إلى الأسود، لون القهوة، وأحياناً الأصفر أو الأحمر، وهذا يعود إلى المزاج

الذي يكون لدينا في ذلك الوقت . لكن عندما ترون شخص مع " اورا " قوية وروحية ، تعرفون انه مختلف . حسناً ! السيدة هنا بقربي ...

س: بالحقيقة ليس لدي أسئلة أطرحها. لقد مارست اليوجا و " الراجا يوجا " لفترة .

ج: "راجا يوجا."

س: وظننت أنني كنت أرى الـ " اورا " أيضاً . أقصد في ذلك الوقت ، فلم تكن لدي معلومات كافية . فهمت ؟

ج: والآن لا ترينها أبداً ؟ ولو حتى أحياناً !

س: كلا، لأنني توقفت عن التأمل .

ج: لهذا السبب فقدت قدرتك . عليك إذا بالتأمل من جديد .

س: نعم .

ج: إذا أكملت الإيمان بهذه الطريقة ، فعليك بالتأمل . هذا يساعدك لنقطة معينة ، ولن يسبب لك أي أذى .

س: لقد رأيت في كتيبك انه يوجد خمسة وصايا . عند التركيز ، هل يجب أن نمارس الوصايا الخمس هذه ؟

ج: نعم ، نعم ، إنها قوانين الكون .

س: لا افهم عبارة ، تصرف جنسي غير لائق .

ج: هذا يعني انه إذا كان لديك زوج ، فلا تشته أحداً غيره .

س: حسناً . (مستمع يضحك )

ج: هذا بسيط جدا . اجعل حياتك سهلة وبدون تعقيدات وبدون

انفعالات . هذا يجرح شعور الآخرين حتى ولو على الصعيد

العاطفي . تجنبوا المشاكل والآلام ، عاطفياً وفيزيائياً ، وفكرياً

خاصة بالنسبة للأشخاص الذين نحبهم . هذا كل شيء . حسناً . إذا

كنتم على علاقة مع آخر لا تعلموا ذلك ، فهذا أيضاً يجرح أكثر حاولوا إن تحلوا هذا الأمر بهدوء وببطء. أحياناً يفكر الناس انه إذا كانت لديهم علاقة أخرى يجب الاعتراف بها لزوجتهم أو لزوجهن . إن هذا حكيم وشريف لكن لهذا تفسير معاكس . خطأ . لقد ارتكبنا خطأ لماذا إذن العودة بالنفائيات للمنزل حتى كل الناس يصبحون على علم بذلك ؟ إذا كان هو أو هي لا يعلم سوف لن يشعر بالألم . مفهوم ! العلم بالشيء يجرح . إذا، فلنحاول إيجاد الحل لهذه المسألة ولا نفعل ذلك ثانية ، وننتهي . فالأفضل ألا نحدث شريكنا حول ذلك . لأننا سنجرح مشاعره .

س: لقد لاحظت أن غالبية المعلمين الروحيين لديهم روح الفكاهة . ما علاقة هذا بالممارسة الروحية ؟

ج: فهمت ، أعتقد أنهم يشعرون بفرح وباسترخاء . يأخذون الأشياء ببساطة يستطيعون الضحك على أنفسهم وعلى الآخرين ، الضحك على ما هو سخيف في هذه الحياة . بينما الكثير من الناس يأخذون هذه الأشياء على محمل من الجد وبشكل رصين جدا . بعد ان نكون مارسنا قليلا ، نسترخي لا نشعر بالجد . إذا كنا سنموت غدا فلنمت . إذا كنا سنحيا فلنحيا إذا كنا سنخسر كل شيء نكون قد خسرنا كل شيء ، إذا كنا نملك كل شيء فلنملك . فلدنيا الكثير من الحكمة والكثير من القدرة بعد الاستتارة حتى نهتم بأنفسنا في كل الأوضاع . فلا نخاف أبداً من أي شيء . نفقد الشعور بالخوف وبالقلق . هكذا نكون في حالة رخاء نشعر أننا منفصلون عن هذا العالم . إذا ربحتنا أو خسرنا هذا لا يعني الشيء الكثير ، وإذا ربحتنا الكثير من الأشياء ، فهذا سيكون لفائدة الناس لأننا سنقدم ذلك لهم . وللذين نحبهم . أو بشكل آخر لا نعتبر

أنفسنا أو حياتنا بهذا القدر من الأهمية انه يجب علينا مواجهة الصراعات والآلام . فإذا قمنا بذلك يكون جيداً . لكن هذا لا يعني انه يجب علينا البقاء ممددين في الأسرة طوال النهار ، ونتأمل . يجب علينا أيضاً العمل . مثلاً : أنا شخصياً لا زلت أعمل ، وأرسم ، وأقوم بالأشغال اليدوية لأتعيش . ولا أقبل أي تبرع من أي شخص كان ، وإذا كسبت الكثير من المال ، سأساعد الآخرين ، كاللاجئين وضحايا الكوارث . لماذا يجب علينا أن نعمل ؟ لدينا الكثير من المواهب والقدرات ، والحياة تصبح سهلة جدا ، بعد الاستنارة ، حتى نشعر انه لا يجب علينا أن نقلق . مفهوم ! نحن بحالة رخاء بشكل طبيعي وهكذا تولد الفكاهاة . اعتقد انه هكذا . هل تجدون أني أتمتع بروح الدعابة؟ (مستمع : نعم.ضحك وتصفيق) إذا ، يجب إن أكون معلماً ... أو أي شئ من هذا النوع ... فلنتمن ذلك لمصلحتكم . أليس كذلك ، حتى لا تكونوا قد أهدرتم وقتكم بالاستماع لشخص غير مستنير خلال ساعتين . حسناً . هل من أسئلة؟

س :كبيرة المعلمات: عندي عدة أسئلة أود أن أطرحها عليك . هل يمكنك الإجابة عليها؟  
ج: حسناً .مئة وثمانية سؤال .

س: نحن الأرواح الباحثة،نطرح الاسئلة ونتلقى دائما النظريات العديدة والقصص . أحب أن أسمع رأيك بالنسبة لهذا الموضوع ، وكيف اتينا بوضعية انه علينا دائما الرجوع إلى يت ؟ وكيف تركنا البيت ، ولماذا الرجوع اليه ضروري ؟ وكنت قد تحدثت عن العودة في المستوى الخامس ولم يكن ضروريا الذهاب الى

ابعد . لكن اذا كان هناك " ابعد من هذا " ما هو الهدف إذا ما هي علاقتي مع العودة، إذا لم تكن العودة ضرورية؟ هذه هي أسئلتني

ج: جيد ، سأجواب على كل سؤال على حدة .أعتقد أنني سأجواب على كل هذه الأسئلة. أولاً ، يتضمن القسم الأول: من أنتم؟ ولماذا أنتم هنا، ولماذا يجب عليكم العودة للبيت، ولماذا للعالم الخامس وليس السادس؟ حسناً. هذا سهل ... سيصبح هذا مضحكاً الآن.(ضحك وتصفيق) فيما يتعلق بالسؤال: "من أنا؟" باستطاعتكم طرحه على أحد معلمي "زن" الذين يكثرون في نيويورك. باستطاعتكم البحث في الصفحات الصفراء. فإن لست مختصة في هذا المجال: لماذا أنتم هنا؟ ربما لأنكم أحببتم أن تكونوا هنا. لاننا أولاد الله . هؤلاء الذين ندعوهم اولاد الله ، انهم كما الله نفسه ، أليس كذلك؟ فالأمر شبيهه بالملك، فهو إلى حد ما كالملك، أو ملك المستقبل ، إذن ، إذا كان الأمير يحب أن يكون في مكان ما ، فسيكون له ما يريد ، بكل الأحوال ، لدينا حرية الإرادة للاختيار بان نكون في السماء أو في مكان آخر كي نختبر شخصنا . اغلب الظن أنكم انتم الذين اخترتم أن تكونوا هنا منذ البدء ، وخلال عدة أجيال كي تتعلموا شيئاً ما من المغامرة والخوف . هناك أناس يحبون الاختبارات المخيفة . مثلاً الأمير البقاء في القصر والتنزه في الغاب ، لأنه يحب استكشاف الطبيعة، ربما هذه هي الحالة ... هذا يحدث ، ربما لأننا نحس بالضجر في السماء حيث يقدمون لنا كل شئ على أبواب القصر . إنما نحن نحب أن نقوم بشيء ما بأنفسنا . مثل هؤلاء الذين يعيشون في القصر الملكي ، أحياناً يريدون طهي الطعام بأنفسهم ، ولا يريدون الخدم حولهم، ويتلوثون بالزيت وعصير الطماطم، وهم يحبون ذلك ، نعم ، نعم ، نعم ... مثلاً ، لدي أشخاص

يقودون سيارتي . أينما ذهبت يحب الناس خدمتي ، أن يقودوا لي السيارة ، لكنني أحياناً أحب القيادة بنفسني . أقود دراجتي ذات العجلات الثلاثة ، والمحرك الكهربائي دون دخان ، وهي تسيير خلال الساعة الواحدة عشر كيلو مترات . احب الذهاب هكذا . ولان الناس يلمحونني أحياناً في كل مكان احب الذهاب إلى حيث لا يعرفني أحد. إنني خجولة جداً ، إلا أنني عندما أعطي محاضرة ، فيصبح ذلك واجباً، منذ أن عرفني الناس وأصبحت مشهورة. غالباً ما لا أستطيع التهرب، ولكنني أفعل ذلك أحياناً. هل تعلمون؟ لمدة شهرين أو ثلاثة، كالمرأة التي تهرب من زوجها الذي يدللها كثيراً. إذن، ربما كنتم قد اخترتم أن تكونوا هنا لبعض الوقت وربما هو الوقت الآن كي تعودوا إلى البيت. لأنكم قد تعلمتم ما فيه الكفاية في هذا العالم، وتشعرون أنه لم يعد يوجد شئ لتتعلموه. وأنكم متعبون من السفر، تريدون الراحة، العودة للبيت واخذ قسط من الراحة. ومن ثم إذا أردتم السفر لأجل المغامرة، حسناً. هذا كل ما أستطيع قوله الآن. ولماذا يجب عليكم العودة إلى البيت، ولماذا الخامس وليس السادس . هذا يعود إليكم . بعد العالم الخامس باستطاعتكم الذهاب أينما أردتم. يوجد مستويات كثيرة هناك. ولكن المريح أكثر هو البقاء هنا. فهناك قدرة كبيرة باستطاعتكم البقاء لفترة ولكنكم تريدون الراحة ، مثلاً . لديكم منزل جميل ، ويوجد فيه أقسام يمكنكم الارتياح فيها لكنكم تحبون قضاء أوقات الراحة هناك دائماً . بالرغم من انه يطل على مناظر الهضاب أو المرتفعات الجميلة ولكن هذا ليس مكانا للراحة. كقسم المنزل، حيث توجد التوصيلات الكهربائية، والمحرك ذو الضجة الكبيرة ، وهو حار وخطر، لذا فإنكم لا تحبون أن تكونوا هناك. بالرغم من أنه قسم مفيد جداً

لمنزلكم. يوجد الكثير من الشخصيات التي لا نستطيع تخيلها حتى . نحن نتخيل دائماً أنه كلما ذهبنا إلى أعلى، كلما زاد الحب. ولكنها أنواع أخرى من الحب . هناك الحب العنيف والحب القوي والحب اللطيف والحب المحايد . إذن، هذا يعود إلى ما نستطيع تحمله . الله يعطينا مستويات مختلفة من الحب . حسناً . مستويات مختلفة ، يقدمون فيها الدرجات المختلفة من حب الله . حسناً ؟ أحياناً يكون قوياً جداً ، بحيث يصبح لدينا إحساس بأننا خرق ممزقة.

س: أرى الكثير من الدمار يحدث حولنا خراب في البيئة.

ج: صحيح .

س: قسوة تجاه الحيوانات .

ج: صح .

س: أسأل نفسي كيف تواظبين على هذا ، وبماذا تتصحين الناس الذين يحاولون التحرر من هذا العالم بطريقة روحية ويحاولون التعاون مع محيطهم لمواجهة الخراب الذي يحيط بهم . هل تعتقدين أن الذهاب إلى خارج هذا العالم كاف كي نستطيع معرفة ما نترك خلفنا أو تعتقدين ، حول هذا الموضوع ، انه علينا واجب تخفيف الآلام وأنا نستطيع عمل شيء مفيد ؟

ج: نعم ، نستطيع ذلك. على الأقل من أجلنا ، من أجل ضميرنا ، هكذا يصبح لدينا الإحساس أننا نعمل شيئاً وأنا نحاول تخفيف آلام المقربين إلينا . اعمل الشيء نفسه . سأقوم بكل ما تطلبون مني . لقد فعلت ذلك من قبل ، وافعله دوماً . كنت قد قلت لكم ، إن أموالنا موزعة على المنظمات المختلفة من العالم حيث يوجد كوارث . لا أريد أن امدح نفسي، لكن لأنكم تسألونني . مثلاً ، لقد ساعدنا خلال السنة الماضية الفلبينيين . لأجل " المونت بيناتوبو "

وضحايا الفيضانات في فيتنام وفي الصين الخ ... ونحن نحاول مساعدة اللاجئين الفيتناميين في الوقت الحالي ، كي نساعد الأمم المتحدة في التخفيف من حملها ، إذا كانوا يريدون الاستفادة من مساعدتنا ستساعدهم بدعمنا المادي ونستطيع أيضاً إسكانهم لكن بموافقة الأمم المتحدة . مفهوم ! إذن نحن نعمل كل هذه الأشياء التي كنتم قد طلبتموها . وبما أننا هنا نستطيع تنظيف بيئتنا بقدر المستطاع . هكذا نساعد بحسب الآلام وبحسب المقاييس الأخلاقية للعالم على الصعيد الفيزيائي والروحي . فالبعض لا يرغب في المساعدة الروحية من طرفي . يريدون فقط المساعدة المادية ، إذن فلنساعدهم مادياً . وهذا ما فعله لهذا السبب يجب علي كسب المال . ولهذا السبب لا أريد العيش على عطاء الآخرين . مفهوم ! جميع تلاميذي والرهبان يجب عليهم كلهم العمل مثلما تعملون انتم . وخارج هذا نساعد أيضاً روحياً ، مفهوم ! نخفف من آلام العالم . هذا لا يعني الجلوس طيلة اليوم في السمادهي والتلذذ بذلك سنصبح عندها بوذا جد أناني وهذا ما لا نريده . (ضحك )

س: تكلمت عن مستوى حيث يكون الشخص مدركا ولديه القدرات التي تأتي من هذا المستوى ، من الوعي . لكن عندما يمتلك شخص ما هذه القدرة وهو لا يعلم ذلك إنما يشعر بها . فهو يشعر بنفسه شخصا عاديا . كيف بوسعه إيجادها . وفي حال لم يجدها كيف سيكون صبوراً مع الأشياء التي تحصل حوله ؟ عندما يرى الحوادث تسير ببطء في هذه الدنيا بينما يصبح قادراً هو على الصلاة أو عمل أشياء أخرى كي يجد الحل الأفضل والأسرع .

ج: نعم ، أفهم.

س: ماذا يعني ، وكيف نحصل على الحلول الجيدة بواسطة المباركة ؟

ج: افهم ، افهم ، ما تريد قوله هو انه عندما نملك القدرة لتغيير الأشياء ، وهذه الأشياء تحصل بطريقة بيروقراطية ، وهادئة ، كيف نتملك الصبر لاحتمالها . هذا هو السؤال . فبدل أن تصلي أو تعطي ضربة عصا سحرية ، تدل بأصابعك على الأشياء . صح ؟ كلا ! لدي الصبر لأنه يجب علينا العمل بحسب نظام هذا العالم كي لا نقذف به إلى البلبله . مثلاً ، الولد الذي لا يستطيع الركض هل يجب عليكم تعثيره وإسقاطه على الأرض ؟ لهذا يجب أن نكون صبورين . بالرغم من أن لدينا القدرة على الركض ، نمشي مع الولد . نعم ، لهذا السبب ، أحياناً ، احرم نفسي أيضاً وأن صبورة ، لكن يجب علي أن أعلم الصبر . لهذا يجب علي الذهاب من رئيس إلى آخر مساعدة اللاجئيين بالرغم من أننا نملك المال لذلك ... سنعطي كل ما نملك ، كل شئ ملايين الدولارات أو حتى مليارات . يجب علينا المرور بالنظام البيروقراطي . " أعط ما لقيصر لقيصر " مفهوم ! سوف لن استعمل قدرات سحرية لتحريك الأمم . كلا ، كلا ، سنسبب أضراراً لهذا العالم ، إذا فعلنا ذلك . يجب على الأشياء أن تمر بطريقة . لكننا نستطيع جعل إدراك الناس في مستوى عال بواسطة الشفاء الروحي والحكمة الروحية . نعطيهم المعرفة التي يريدون ، هذه أفضل طريقة للعمل . وليس استعمال القدرات العجيبة . فأننا لا استعمل أبداً هذا عن قصد . لا تحاولوا دفع الأشياء، فهذا ليس بالأمر الجيد . لا يستطيع الطفل الركض . هل أنتم مقتنعون بإجابتي؟ فإذا لم تكونوا كذلك أعلموني بذلك،

فسأزيد من الشرح. ولكني أعتقد أنكم الأشخاص الأكثر ذكاء، أي النخبة من كل البلاد. لهذا السبب لا اشرح كثيراً . مزيد من الأسئلة ! نعم ، هنا . أن يكون لدينا الأمم المتحدة ، هذا أمر جيد . يجب علي قول ذلك. نحذف الكثير من الصراعات والحروب في العالم ، بالرغم من أننا لا نستطيع منع حدوث ذلك كلياً . لكنني كنت قد قرأت كتبكم ، التي تخص الأمم المتحدة وقد تتبعت بعض أعمالكم ، يجب علي الثناء على جهودكم والفعالية فيما يتعلق بمساعدة الرهائن ، بينما لم يكن باستطاعة أحد عمل ذلك فكل قدرة العالم لم تكن تستطيع تخليصهم ، إنما عضو في الأمم المتحدة قد قام بذلك . نعم ، وكثير من الأشياء أيضاً فيما يخص الكوارث ومشاكل اللاجئين . قد سمعت أنكم كنتم مسؤولين عن اثني عشر مليون لاجئ . انه عمل بالغ الضخامة. وكل هذه الحروب الخ ... هكذا فانه جيد أن يكون لدينا الأمم المتحدة .

س: شكراً لمشاركتك إيانا في حكمتك. لدي سؤال يختص بالتزايد السكاني العالمي الذي يستتبع مشكلة البيئة والغذاء المستقبلي للإنسان. هل يمكنك تحليل هذا الموضوع؟ هل هي كارما العالم، أم أن ذلك سيخلق كارما معينة في المستقبل ؟

ج: أن يكون لدينا الكثير من الناس على سطح الكرة الأرضية ، فهذا أمر رائع. لم لا ؟ إن هذا يعني الكثير من الناس، والكثير من الضجة والمزيد من التسلية. فالأمر ليس حقيقة أننا نتكاثر، وإنما كوننا لسنا موزعين بشكل جيد، فتزداد كثافة الناس في أجزاء معينة من العالم ولا يريدون تغيير أمكنتهم ، هذا كل شيء . لدينا الكثير من المسافات الشاسعة، ومن الأراضي الموحشة التي لم نستغلها بعد ، والكثير من الجزر العذراء وسهول واسعة خضراء

، وغابات لا يوجد فيها أحد . يريد الناس التجمع في نيويورك فقط . مثلاً ، لأن في ذلك تسلية أكثر . أو لأنه إذا كانت حكومة ما بمقدورها خلق الوظائف والمصانع في مختلف الأماكن ، فسيذهب الناس إلى هناك كي يعملوا . فهؤلاء الناس لا يفعلون شيئاً إلا حشد أنفسهم في أمكنة معينة . لأنه اسهل أن نحظى بالعمل وبالأمان . فإذا كان الأمان والعمل متوفران في مكان آخر فالناس سيذهبون إلى هناك أيضاً . سيذهبون حيث الأمان وكسب العيش ، هذا طبيعي جداً . إذن لا يجب علينا الخوف من التكاثر السكاني إنما علينا تنظيم أنفسنا أكثر كي نعطي للناس العمل والسكن والأمان . هكذا فكل الأمكنة تصبح متشابهة ، وسوف لن يكون هناك أي تكاثر سكاني . والآن، فيما يختص بسؤالك حول التغذية ، يجب عليكم أن تعلموا ، أن في أمريكا ، لدينا الكثير من التعليمات فيما يخص الوقاية للعالم . التغذية النباتية هي افضل طريقة كي نحافظ على الثروة الطبيعية لتغذية كل سكان الكرة الأرضية . لأننا نهدر بشكل كثيف غذاء نباتيا ، وطاقة وكهرباء وأدوية من اجل تربية الماشية . كنا نستطيع تقديم الغذاء الجيد للناس مباشرة . الكثير من دول العالم الثالث يبيعون الغذاء النباتي الغني بالبروتين وبسعر جيد ، إنما هذا غير مستخدم في الدول الأخرى . فإذا وزعنا كل الغذاء بصورة متساوية والمأكولات النباتية نساعد على حل هذه المشكلة ، ليس فقط من أجلنا ومن أجل الحيوانات، بل من أجل العالم كله . تقول دراسة ، اطلعت عليها في مجلة ، إنه إذا كنا جميعنا نباتيين سوف لن يحصل جوع في العالم . لكن يجب علينا تنظيم هذا . اعرف أحد الأشخاص ، بإمكانه تحويل الأرز إلى أكل لذيذ وأيضاً إلى حليب . تكلمنا عن هذا في آخر مرة ، وقد صرف

من أجل هذا ثلاث مائة ألف دولار . ويستطيع تغذية أكثر من ست مائة ألف فقير في سيلان وفي البلاد التي تعلن من سوء في التغذية . هذا جيد . لأنه بحسب الطريقة التي نتصرف بها ، في اغلب البلدان ، فإننا نهدر الموارد الطبيعية ، وليس أننا لا نملك كفاية . فالله لم يضعنا هنا لنموت . الواقع نحن نموت بسبب خطأنا الخاص . إذن يجب علينا إعادة التفكير وإعادة التنظيم ، لهذا يلزمنا بركات كثيرة من الحكومات . يجب على هؤلاء إن يبرهنوا لنا عن مدى نزاهتهم وطهاره ذيلهم . هل تفهمون ؟ فمقامهم وعهدهم هو خدمة الشعب بدل خدمة أغراضهم الشخصية . إذا كانت لدينا تلك البركات من كل الحكومات سوف لن يكون هناك مشكلة ، حقيقة لا . يجب أن نحصل على إدارة جيدة وتنظيم اقتصادي جيد ومواهب من أجل الحكم وحكومات شريفة . لكن هذا سيحصل بسرعة أكثر إذا أصبح كل العالم روحانيين أكثر . عندها سيعرفون النظام والقواعد وسيعلمون كيف يصبحون شرفاء وأنقياء . سيعلمون كيف يستعملون حكمتهم ويستطيعون عندئذ التفكير لعمل الكثير من الأشياء وإعادة تنظيم حياتنا . مفهوم ! وإلا فهم يحاولون بواسطة أموالهم الخاصة أو أموال الشعب الوصول للسلطة وبعدها أيضاً تجميع الأموال قبل فقدانهم تلك السلطة . هذا لا يساعد في شئ . بتاتا ؟ ليس مهما الجلوس على الكنوز . فجميعنا سنموت فقراء . يجب على قادة البلدان إدراك قوتهم ومسئوليتهم والتفكير بالناس وإعادة ترتيب النظام .

س: يظهر هذا صعباً جداً ، لأنه بعد إساءة استعمال البيئة التي أراها اليوم، أفهم أن هذا مرتبط بتزايد السكان للحصول على مساحات أكثر للعيش ، ومزيد من المساكن للعيش بمستوى يليق والقرن العشرين. مثلاً: سوء استعمال الغابات في البرازيل والفيضان التي تنتج عنها فهذا ليس دون علاقة مع مشكلة التزايد السكاني.

ج: نعم ، كل شئ على علاقة مع بعضه البعض ، بالتأكيد . والحل الوحيد هو إيجاد الحلول من الجذور . فالأساس هو الاستقرار الروحي . مفهوم ! إذن كل ما علينا عمله هو محاولة نشر الرسالة الروحية والمحافظة على النظام الروحي . وهذا ما ليس عند الناس ... انه من الجيد أن تكونوا معلقين بألة كهربائية وتدخلوا السمادهي مع موسيقى وأنوار من كل نوع. لكن إذا لم يكن لديكم نظام أخلاقي عندها ستستعملون فقط قدرتكم من أجل أشياء سيئة ليس بوسعكم الرقابة عليها. مفهوم ! لهذا السبب ، نحن في هذه المجموعة ، نعلم الناس الوصايا أولاً. الوصايا مهمة . يجب علينا معرفة أين نذهب وأن نراقب قدرتنا . القدرة دون حب ودون شفقة ودون المفهوم الصحيح للقيم الأخلاقية غير مفيدة . نعم ، سيصبح هذا نوعا من السحر الأسود وسوء الاستعمال . من هنا يأتي السحر الأسود. إذن من السهل تحقيق الاستتارة لكن من الصعب المحافظة عليها ، في مسيرتكم ، إذا لم تكونوا حقيقة منتظمين ومجهزين أخلاقياً سيحرمكم المعلم قدرتكم هذه كي لا تسيئوا استعمالها ولا تجلبوا الخراب للمجتمع. هنا يكمن الفرق. مفهوم ! المعلم يملك الرقابة والقوة . أنا سعيدة جداً بأسئلتكم الذكية . يتصرف الناس بهذه الطريقة لأنهم ليسوا حكماء كفاية . انهم يسيئون استعمال الأرض التي تكلمنا حولها

أو يعملون أي شيء، لأن الحكمة تنقصهم ... إذن، الجذور هي الحكمة والممارسة الروحية ، الحصول على الاستنارة . نعم، سيدتي ؟

س: سؤالي سيكون: أعلم أنني أجتهد كثيراً كي أقوم بالممارسة بشكل صحيح. وأعلم أنني أناضل ضد شيء ما. وهذا الأخير يواجهني. وسؤالي الآن كيف سأجاهد وكيف سأربح ؟

ج: هذا مضحك . من السهل أن نخسر التحدي ولا نحاول الربح . نعم. لذلك نملك قوتين بداخلنا نسميهما "ين ويانج " باللغة الصينية والشرقية، نسميهما السلبي والإيجابي في المصطلح الغربي . أي قوة سلبية تدفعنا لعمل شيء ما ضد إرادتنا . والقوة الإيجابية تساعدنا لنواجه الصعوبات. أحياناً نخسر وأحياناً نربح هذا يعود للنظام الروحي ولقوتنا . حاولوا أن تناضلوا وتستمروا كالأمم المتحدة عندما تناضل لأجل. المهجرين، وفيما يخص الحروب في هذا العالم . فأحياناً نربح في النهاية. لكن يجب علينا أن نناضل . أشكركم على حسن استماعكم. مع أطيب تمنياتي لكم.

" إن إتباع تلك الوسيلة لا يعد في واقع الأمر إتباعاً لوسيلة ...  
فما عليكم إلا أن تأتوا إلى هنا، وتدعوني أساعدكم على مساعدة  
أنفسكم. لم أت إلى هنا لأجعلكم تلاميذ لي...إنما جئت لمساعدتكم  
على أن تصبحوا معلمين . "

كبيرة المعلمات تشينج هاي

" الكل يعرف مقدماً كيف يتأمل، ولكنكم لا تتأملون الأمور  
الصحيحة بل يتأمل بعضهم الفتيات الحسنات، ويتأمل البعض  
الآخر في المال، أو الأعمال. وفي كل مرة تمعن النظر في شيء  
ما، من كل قلبك ، فذاك هو التأمل. وأنا أعتبر الاهتمام فقط للقدرة  
الداخلية، للحنان والحب والرحمة ولكافة الخصال الحميدة  
السامية . "

كبيرة المعلمات تشينج هاي

" إن بدء إتباع تلك الوسيلة معناه بدء حياة جديدة بنمط جديد مما  
يعني أن المعلم قد قبل دخولك في دائرة المستتيرين. عندها  
تتحول إلى مخلوق غير عادي ، لأنه يكون قد تم الارتقاء بك. في  
الماضي كانوا يدعون ذلك "إيجاد الملاذ في المعلم" . "

كبيرة المعلمات تشينج هاي

## تعلم طريقة كوان ين

تعلم كبيرة المعلمات تشينج هاي المخلصين التواقين لمعرفة الحقيقة، حسب طريقة كوان ين. والمفردتان الصينيتان "كوان" و "ين" تعنيان التمعن في نذبذبات أو اختلاجات الصوت. وتنطوي الطريقة على التأمل في النور والصوت الداخليين على السواء. وقد ورد منذ القدم وصف هذه الخبرات الداخلية في الأدب الروحي لجميع الديانات في العالم.

على سبيل المثال، يقول الإنجيل: \*،"في البدء كانت الكلمة، والكلمة كانت لدى الله، والكلمة كانت الله."\* (يوحنا 1:1) هذه الكلمة هي الصوت الداخلي. كذلك سميت باللوغوس، والشابد، والداو، جدول الصوت، نآم، أو الموسيقى الأسطورية. وتقول كبيرة المعلمات تشينج هاي في ذلك: "إنه يتذبذب في كل حياة، ويغذي الكون بأكمله. هذا النغم الداخلي قادر على شفاء كل الجروح، وإشباع كل الرغبات، وإطفاء كل العطش الدنيوي. إنه مفعم بالقدرة والمحبة. ولأننا خلقنا من هذا الصوت، فإن الاتصال به يمنحنا السلام والرضا. وبعد الإصغاء لهذا الصوت، يتغير كيانا برمته وتتجه نظرتنا في الحياة نحو الأفضل."

إن النور الداخلي، نور الله، هو نفس النور الذي يشار إليه في كلمة "التنوير". وقد تتراوح شدته ما بين بصيص لطيف وسطوع ملايين عديدة من الشمس. ومن خلال هذا النور وهذا الصوت الداخليين، نقترب من معرفة الله.

إن تعلم طريقة كوان ين ليس طقساً خفياً أو شعائر بغرض دخول دين جديد. فخلال عملية التعلم، تعطى تعليمات محددة للتأمل في الصوت والنور الداخليين، بينما تمدك كبيرة المعلمات تشينج هاي "بالبث الروحاني". ومن

ثم ، فإنك تستشعر مذاق الحضور الإلهي الأول في صمت. وليس هناك حاجة لحضور لكبيرة المعلمات تشينج هاي بشخصها من أجل أن يفتح أمامك هذا الباب. فهذا البث جزء أساسي من الطريقة، والتقنيات بحد ذاتها لا تجدي بمعزل عن البركة التي تمنحها كبيرة المعلمات تشينج هاي.

قد تسمع أحياناً الصوت الداخلي وترى النور الداخلي بمجرد أن تخطو أولى خطواتك على طريق التعلم. وهذا ما ندعوه "الاستتارة الفجائية" أو "المباشرة".

والجدير بالذكر أن كبيرة المعلمات تشينج هاي تقبل تعليم الجميع، على اختلاف خلفياتهم ومذاهبهم الدينية. فلا يتعين عليك أن تتحول من ديانتك أو عقيدتك إلى أية ديانة أو عقيدة أخرى. ولن نطلب منك الانتماء لأية منظمة ، أو المشاركة بأية طريقة لا تتسجم مع أسلوب حياتك الحالي.

إلا أننا سنطلب منك أن تصبح نباتياً ، وهو شرط ينبغي الالتزام به مدى الحياة وعدم التفريط فيه ، فهو شرط لازم قبل بدء التعلم ، الذي تمنح خطواته بالمجان.

فالتأمل اليومي حسب طريقة كوان ين ، والالتزام بالتعاليم الخمس هو كل ما سنطلبه منكم بعد الشروع في التعلم. وتعد التعاليم الخمس بمثابة خطوط إرشادية تساعدك على عدم إيذاء نفسك أو إيذاء أي كائن حي. وستقوم هذه الممارسات بتعميق تجربتك الأولى على طريق الاستتارة وتقوية أواصرها ، حتى تصل في آخر الأمر إلى أرفع مستويات الصحة. وبمعزل عن الممارسة اليومية ، ستتسنى بالتأكيد الاستتارة التي كنت قد وصلت إليها ، وستعود إلى المستوى العادية من الوعي.

إن هدف كبيرة المعلمات تشينج هاي هو تعليمنا الاكتفاء الذاتي. ولذلك فهي تعلمنا طريقة يمكن للجميع أن يمارسوها بأنفسهم، وبدون طقوس أو أدوات من أي نوع. إنها لا تبحث عن أتباع أو تلاميذ ، ولا تسعى إلى تأسيس منظمة يدفع أعضاؤها الاشتراكات. فهي لا تقبل النقود أو الهدايا.

فكل ما تقبله هو فقط إخلاصك في حياتك اليومية وفي تمارين التأمل التي تؤديها حتى تتقدم بنفسك نحو التنوير الكامل.

## التعاليم الخمسة

1. امتع عن قتل الكائنات الحية\*.
2. امتع عن التكلم بغير الحقيقة.
3. امتع عن أخذ ما لا يقدم لك.
4. امتع عن السلوك الجنسي غير القويم.
5. امتع عن تعاطي المسكرات.

\* يقتضي الالتزام بهذا الفرض إتباع نظام غذائي نباتي صرف ، أو نباتي مع السماح بتناول منتجات الألبان.

" الشخص كامل الاستتارة هو مخلوق بشري كامل. والمخلوق البشري الكامل هو شخص كامل الاستتارة. ولسنا الآن سوى مخلوقات منقوصة. لأننا نفكر بتردد، ونؤتي الأفعال بأنانية. لا نؤمن بأن الحق هو الذي يرتب كل ذلك من أجل إمتاعنا وإكسابنا الخبرة. إننا نفصل بين الخطيئة والفضيلة. ونقيم اعتباراً كبيراً لكل شيء ، وعلى ضوء ذلك نحكم على أنفسنا وعلى الآخرين. إننا نعاني من الحدود التي نضعها بأنفسنا والمتعلقة بالكون وما يجب أن يدور فيه. أتفهموني؟ في الواقع، أن الحق يسكن فينا ولكننا نقيده. نحب أن نمتع أنفسنا وأن نلهو، ولكننا لا نعرف كيف. نكتفي بأن نقول للآخرين: "لا يجب أن تفعلوا هذا وذاك"، ولأنفسنا: "لا يجب أن أفعل هذا، وألا أفعل ذلك. إذن لماذا ينبغي أن أكون نباتية؟" أعرف الإجابة على هذا السؤال: أنا نباتية لأن الحق الكامن في داخلي يريد ذلك. "

### كبيرة المعلمات تشينج هاي

" عندما نكون أنقياء في أفعالنا، وفي كلامنا، وفي أفكارنا، ولو للحظة، فإن الكون بأكمله سيدعمنا. في تلك اللحظة، سيصبح الكون بأكمله ملكنا يحمينا، وسنجد العرش بانتظارنا لنبسط سلطاننا من عليه. "

### كبيرة المعلمات تشينج هاي



## لماذا يجب أن نكون نباتيين؟

إن الالتزام مدى الحياة بإتباع نظام تغذية نباتي صرف ، أو نباتي ومعه بعض منتجات الألبان ، إنما هو شرط مسبق ولازم لكل من يرغب في البدء في تعلم طريقة كوان ين. ووفقاً لهذا النظام الغذائي ، فإنه يسمح بتناول الأطعمة المأخوذة من مصادر نباتية أو من منتجات الألبان ، أما كل أنواع الأطعمة الأخرى المشتقة من مصادر حيوانية ، بما فيها البيض، فيحظر تناولها. والأسباب وراء ذلك عدة ، ولعل أكثرها أهمية يأتي من أولى التعاليم ، التي تنهانا عن أن نودي بحياة الكائنات الحية: **"لا تقتل"**.

إن عدم قتل المخلوقات الحية، أو إيذاءها بأي شكل من الأشكال، يعود عليها بنفع واضح. وهناك سبب آخر لعله أقل وضوحاً ، وهو أن امتناعنا عن إيذاء الآخرين يعود علينا بالنفع مثلما يعود عليهم. لماذا؟ تكمن الإجابة في قانون الكارما وهي العقابة الأخلاقية الكاملة لأعمال المرء ، والتي يتحدد قدره بناءً عليها. **"ما تبذر ستحصد"**. فعندما تقتل ، أو تدفع الآخرين للقتل من أجلك ، وكي ترضي رغبتك في أكل اللحم، فإنما تحمل نفسك ديناً من الكارما، سيكون عليك حتماً تسديده في النهاية .

وبعبارة أخرى ، فإن الالتزام بإتباع النظام الغذائي النباتي هو هبة تمنحها لأنفسنا. ومعها نشعر بأننا أفضل حالاً ، فنتحسن نوعية حياتنا كلما تناقص

عبء ديننا من الكارما، ويفتح لنا مدخل لملكوت جديد من الخبرة الداخلية. ألا يستحق ذلك الثمن البخس الذي عليك دفعه ؟

لقد نجحت الآراء الجدلية الروحانية التي أثّرت من أجل منع أكل اللحوم في إقناع البعض ، غير أن هناك أسباب أخرى تدفعك دعفاً نحو التغذية النباتية ، وكلها راسخة ومتأصلة في الحس السليم، وتتعلق بمسائل الصحة والتغذية ، والأرض والبيئة ، والجوع في العالم ، وعذاب الحيوانات، والأخلاق ، وغيرها.

### الصحة والغذاء

أظهرت دراسات النشوء والتطور الإنساني أن أسلافنا كانوا نباتيين بالسليقة. فتركيب الجسم البشري غير مهياً بطبيعته لأكل اللحوم. وقد أثبت ذلك مقال حول التشريح المقارن للدكتور ج. س. هنتيجن ، الأستاذ بجامعة كولومبيا. فقد أشار إلى أن للحيوانات آكلات اللحوم أمعاء دقيقة وصغيرة ، وأخرى طويلة وغلظية. وتتميز أمعاؤها الغليظة بكونها مستقيمة لمساء. وعلى النقيض ، فإن للحيوانات آكلة النباتات أمعاء دقيقة وأخرى غليظة طويلة على السواء. وبسبب النسبة المنخفضة للألياف والكثافة العالية للبروتين في اللحوم، فإن الأمعاء لا تحتاج لزمان طويل لامتصاص الأغذية منها؛ وهكذا فإن أمعاء الضواري أقصر من مثيلاتها من الحيوانات التي تتغذى على النباتات.

أما الإنسان ، فشأنه في ذلك شأن الحيوانات النباتية ، فأمعاؤه طويلة ، الدقيقة منها والغلظية. ويبلغ طول أمعائنا بنوعها حوالي ثمانية وعشرين قدماً (ثمانية أمتار ونصف). وتتشتي الأمعاء الدقيقة على نفسها عدة مرات، كما أن جدرانها ملتفة وليست لمساء. ولأنها أطول من أمعاء الضواري ،

فإن اللحم الذي نتناوله يبقى في أمعانا لفترات زمنية طويلة، مما يسبب العفن وإفراز السموم. وهذه السموم بدورها تقع ضمن مسببات سرطان القولون، كما أنها تزيد العبء على الكبد، الذي يقوم بوظيفة التخلص من السموم ، فيسبب كل ذلك تليف الكبد ، وسرطان الكبد.

يحتوي اللحم على نسبة كبيرة من اليوريا والزالال الحاوي عليها، مما يزيد من العبء على الكليتين، وقد يتسبب في تعطيل عملهما. ويحتوي كل رطل من لحم البقر على أربعة عشر جراماً من هذا الزلال. فإذا ما وضعت الخلايا الحية في سائل من الزلال الحاوي على اليوريا، فإن وظيفتها التمثيلية تتضاءل. وإضافة لذلك ، يخلو اللحم من السييلولوز والألياف ، ويمكن لانعدام الألياف أن يولد الإمساك. ومن المعروف أن الإمساك قد يتسبب في سرطان المستقيم أو في البواسير.

كذلك فإن الكوليسترول والدهون المركزة في اللحم تتسبب في اضطرابات القلب والأوعية الدموية. وهذه الاضطرابات هي السبب الرئيسي للوفاة في الولايات المتحدة ، وفي فورموزا الآن.

أما المرتبة الثانية فيحتلها السرطان . فتشير التجارب إلى أن عملية حرق اللحوم وشيهاً يطلق مادة كيميائية ( تعرف باسم المثيلكلوانثرين) مسببة للسرطان. والفنران التي تعطى هذه المادة تصاب بأنواع مختلفة من السرطان ، كسرطان العظام والدم والمعدة ، إلخ.

وقد أظهرت البحوث أن صغار الفنران الراضعة من إناث مصابة بسرطان الثدي تصاب كذلك بالسرطان. وعندما تم حقن بعض الحيوانات بخلايا سرطانية بشرية ، فإن هذه الحيوانات قد أصيبت هي الأخرى بالسرطان.

فإذا كان اللحم الذي نتناوله يومياً يأتي من حيوانات تشكو أصلاً من هذه الاضطرابات، ثم نقوم نحن بإدخالها في أجسامنا، فسترتفع معدلات إصابتنا بالمرض .

يعتقد أغلب الناس أن اللحوم نظيفة وآمنة ، وأن هناك تفتيش دقيق يتم على كل المجازر. والحقيقة أن ما يذبح يومياً من المواشي والخنازير والدواجن ، إلخ. بغرض البيع أكثر بكثير من أن يفحص جميعه بالفعل. ومن الصعب جداً تبيين ما إذا كانت قطعة معينة من اللحم تحوي سرطاناً أم لا، ناهيك عن فحص كل حيوان على حدة. ومن المألوف في الوقت الحاضر في صناعة اللحوم أن تقطع الرأس إذا كانت مصابة، أو تبتتر الرجل إذا كانت مريضة ، أي أنه يتم مجرد إزالة الأجزاء غير السليمة، أما الباقي فيباع.

يقول النباتي الشهير الدكتور ج. هـ. كيلوج: “عندما نأكل طعاماً نباتياً، فلن نقلق بشأن نوع المرض الذي قتل هذا الحيوان ، وبذلك نحظى بوجبة شهية!”

ومن جهة أخرى ، فإن المضادات الحيوية والعقاقير الأخرى الحاوية للستيرويدات وهورمونات النمو، إما أنها تضاف إلى علف الحيوانات أو تحقن مباشرة في أجسامها. وقد ثبت أن الأشخاص الذين يأكلون هذه الحيوانات يمتصون هذه العقاقير في أجسامهم. وبالإمكان أن تخفف المضادات الحيوية في اللحم فعالية المضادات الحيوية في الاستعمال البشري.

يعتبر البعض أن التغذية النباتية لا تكفي. ولكن خبيراً أمريكياً في الجراحة ، وهو "الدكتور ميللر" ، قد مارس الطب لأربعين عاماً في فورموزا. وقد

أقام مستشفى هناك، حيث كانت تقدم الوجبات النباتية دون سواها ، سواء للمرضى أو لطاقتهم العاملين على حد سواء. ويقول في ذلك: “الفأر هو أحد الحيوانات التي تعيش على المأكولات النباتية والحيوانية معاً. فإذا عزلنا فأرين ، وأطعمنا أحدهما باللحم والآخر بالنباتات ، فسنرى أن نموها وتطورهما سيتم على نحو متساوي ، لكننا سنلاحظ أن الفأر الذي يتغذى على النبات يعيش أطول ويملك مناعة أفضل ضد الأمراض. وبالإضافة لذلك ، فإذا مرض فأران، فإن الفأر "النباتي" يشفى أسرع”. ثم يضيف الدكتور ميللر: “لقد تحسن الدواء بفضل العلم الحديث تحسناً ملموساً، ولكنه لا يتمكن سوى من علاج الأمراض. غير أن ما يحسن صحتنا هو الغذاء”. كما أضاف: “إن التغذية النباتية هي مصدر غذائي مباشر. فالناس يأكلون الحيوانات، بينما مصدر تغذية الحيوانات أنفسهم هو النباتات. إن حياة أكثر الحيوانات قصيرة، وهي تعاني من معظم الأمراض التي يعاني منها البشر تقريباً. ومن المحتمل جداً أن تتأثر أمراض البشر من أكل لحوم الحيوانات المريضة. إذن ، لماذا لا يحصل البشر على غذائهم مباشرة من النباتات؟” يقترح ميللر أننا نحتاج فقط إلى الحبوب والبقول والخضر للحصول على الغذاء الكامل اللازم للتمتع بصحة جيدة .

يعتقد البعض أن الزلال الحيواني "متفوق" على الزلال النباتي لأن الأول يعتبر زلالاً كاملاً، والآخر غير كامل. والحقيقة أن بعض أنواع الزلال النباتي كامل، ويمكننا الحصول على غذاء كامل عندما نتناول أصنافاً مختلفة من الأطعمة المحتوية على زلال غير كامل.

في آذار/ مارس 1988 أعلنت الجمعية الأمريكية للنظم الغذائية أنه “بسبب موقع الـ أي دي أي ، فإن النظام الغذائي النباتي يكون مكتملاً حين يخطط له بصورة متوازنة.”

وهناك اعتقاد خاطئ يفيد بأن أكلة اللحوم أقوى من النباتيين، غير أن تجربة أجراءها الدكتور إرفنج فيشر من جامعة بيل على اثنين وثلاثين نباتياً وخمسة عشر من أكلي اللحوم، أظهرت أن النباتيين يملكون قدرة كبيرة على التحمل أكثر من أكلة اللحوم. فقد كان المطلوب أن يمد هؤلاء الأشخاص أذرعهم أطول مدة يستطيعونها. وكانت النتيجة واضحة، فمن أكلة اللحوم الخمسة عشر، تمكن اثنان فقط من بسط أذرعهم لخمس عشرة إلى ثلاثين دقيقة؛ فيما تمكن اثنان وعشرون شخصاً من ضمن النباتيين الاثنتين والثلاثين من مد أذرعهم لخمس عشرة إلى ثلاثين دقيقة، وخمسة عشر شخصاً لأكثر من ثلاثين دقيقة، وتسعة أشخاص لأكثر من ساعة، وأربعة أشخاص لأكثر من ساعتين، كما تمكن أحد النباتيين من مد ذراعيه لأكثر من ثلاث ساعات!

ويداوم الكثير من عدائي المسافات الطويلة على التغذية النباتية في وقت معين قبل السباق. وقد أكملت الدكتورة باربارا مور، الخبيرة في العلاج النباتي، سباقاً لمائة ميل في سبعة وعشرين ساعة وثلاثين دقيقة. فكسرت (برغم كونها في السادسة والخمسين) جميع الأرقام القياسية للرجال. "أريد أن أكون مثالا كي أظهر أن الناس الذين يتناولون غذاء نباتياً خالصاً يتمتعون بجسم قوي وذهن صاف وحياة نقية."

هل يحصل النباتي على القدر الكافي من البروتين في غذائه؟ توصي منظمة الصحة العالمية بأن تستمد 4,5% من السرعات اليومية من الزلال. فالقمح يحتوي على 17% من سرعته على هيئة زلال، وقرنبيط وبروكولي على 45% والرز على 8%. إذن من السهل جداً الحصول على غذاء غني بالبروتين، مع الاستغناء الكامل عن أكل اللحوم. هذا مع الفائدة الإضافية

في تجنب الأمراض المتسببة عن الوجبات الدسمة كأعراض القلب والعديد من السرطانات. من الواضح إذن أن التغذية النباتية هي الخيار الأمثل .

لقد ثبت وجود علاقة وطيدة بين الاستهلاك المفرط للحوم والأطعمة الأخرى الحيوانية المصدر ، والحماية على نسب عالية من الشحوم، وبين أمراض القلب وسرطان الثدي والقولون وجلطة المخ. وتشمل الأمراض الأخرى التي تعالج بتغذية نباتية تحتوي على نسبة خفيفة من الدهون : حصى الكلى، وسرطان البروستاتا ، والبول السكري ، وقرحة الجهاز الهضمي ، والحصاوى الصفراوية في المرارة ، وتهيج الأمعاء، والتهاب المفاصل ، وأمراض اللثة، وحب الشباب ، وسرطان البنكرياس ، وسرطان المعدة ، ونقص السكر في الدم ، والإمساك ، والزائدة الدودية، وارتفاع ضغط الدم، وسرطان المبايض ، والبواسير، والسمنة، والربو. فاعلم أن العدو الأكبر لصحتك بعد التدخين- هو تناول اللحوم!

### الأرض والبيئة

لتربية الحيوانات من أجل لحومها تبعات. فهي تؤدي إلى تدمير الغابات الممطرة ، وارتفاع درجة حرارة الأرض ، وتلوث المياه وندرتها، والتصحر، كما تؤدي أيضاً إلى إساءة استخدام مصادر الطاقة ، وإلى الجوع في العالم. إن تسخير الأرض والماء والطاقة والجهد البشري لإنتاج اللحوم ليس بالطريقة الفعالة لاستثمار موارد الأرض.

ومنذ عام 1960 ، تم حرق ما يربو على 25% من غابات أمريكا الوسطى، وخصص لاستحداث مراعي لمواشي إنتاج اللحوم. وقد ثبت أن كل أربعة أوقيات من الهمبرغر المصنوع من لحوم مواشي الغابات الممطرة يدمر 55

قدماً مربعاً من الغابات الاستوائية الممطرة. أضف إلى ذلك أن تربية الماشية تساهم بصورة واضحة في إنتاج ثلاثة أنواع من الغازات تؤدي إلى ارتفاع حرارة الأرض، وهي أحد الأسباب الرئيسية في تلوث المياه، وتحتاج إلى كميات مذهلة منها ؛ 2464 جالوناً لإنتاج رطل واحد من لحم البقر. بينما يحتاج إنتاج رطل واحد من الطماطم إلى 29 جالوناً فقط، ويحتاج إنتاج رطل واحد من خبز القمح إلى 139 جالوناً. إن حوالي نصف الماء المستهلك في الولايات المتحدة يهدر في إنتاج علف الماشية والدواجن الأخرى.

بوسعنا تغذية عدد أكبر من الناس ، لو أن الموارد المستخدمة في تربية الماشية استخدمت في إنتاج الحبوب . فالفدان الواحد من أرض مزروعة بالشوفان ينتج ثمانية أمثال من البروتين وخمسة وعشرين مثلاً من السعرات، لو تم إطعامه للبشر بدلاً من الماشية. وينتج فدان من الأرض مستخدم القرنبيط عشرة أمثال من البروتين والسعرات وحامض النيكوتين مما ينتجه فدان من الأرض ينتج لحم البقر. والأمثلة في هذا الصدد لا حصر لها. من الممكن استغلال موارد العالم بصورة أكثر كفاءة لو أن الأرض المستعملة لإنتاج الدواجن حولت لإنتاج الغلال .

إن تناول الغذاء النباتي يجعلك "تخطو بخفة على الأرض". فبالإضافة إلى تناول ما ينفحك فقط وتوفير الفائض ، فإنك ستكون مرتاح البال ، لأنك لا تتسبب في قتل أحد ، كلما تناولت وجبة ما .

### الجوع في العالم

يعاني ما يربو على مليار من سكان الأرض من الجوع وسوء التغذية. ويموت ما يزيد على الأربعين مليون كل عام جوعاً ، وأغلبهم من الأطفال.

وبالرغم من ذلك ، فإن ما يزيد على ثلث المحصول العالمي من الحبوب يحول من إطعام البشر إلى إطعام المواشي. وفي الولايات المتحدة تستهلك المواشي 70% من مجمل إنتاج الحبوب. فلو أننا أطعمنا الناس بدلاً من الماشية، لما جاع أحد.

### عذاب الحيوانات

هل تدركون أن أكثر من مائة ألف بقرة تذبح يومياً في الولايات المتحدة؟ يعيش قسم كبير من الحيوانات في البلدان الغربية في "حقول المعامل"، وهي مرافق مصممة لإفراز أكبر عدد ممكن من حيوانات الذبح بأقل كلفة. فنرى الحيوانات مكدسة معاً في حيز مكاني ضيق ، وتعامل كآلات مهمتها تحويل العلف إلى لحم . كثيرون بيننا لم يطلعوا على هذه الحقيقة. وقد قيل أن "زيارة واحدة لإحدى السلخانات ستجعلك نباتياً مدى الحياة".

وقال ليو تولستوي: "طالما هناك سلخانات ، فستكون هناك دائماً ساحات للقتال . فالتغذية النباتية هي دليل على سمو الشعور الإنساني". ومع أن أغلبنا لا يقر القتل، بل ويناهضه بصورة فعالة ، إلا أننا قد رسخنا عادة يدعمها المجتمع ، وهي أن نأكل اللحم بانتظام، دونما أي وعي حقيقي لما يجري للحيوانات التي نأكلها.

### إتباع خطا القديسين وغيرهم

منذ فجر التاريخ ، يمكننا رؤية أن الخضراوات كانت دوماً الغذاء الطبيعي للكائنات البشرية. فالأساطير الإغريقية والعبرية المبكرة جاءت على ذكر أشخاص كانوا يأكلون الفواكه في البدء. كما كان الكهنة المصريون لا يتناولون اللحم إطلاقاً. ثم أن العديد من عظماء فلاسفة الإغريق مثل أفلاطون ودوجينيس وسقراط دافعوا عن التغذية النباتية.

وفي الهند شدد البوذا شاكياموني على أهمية الأهميزا، وهو مبدأ عدم إيذاء أي كائن حي. وحذر تلاميذه من أكل اللحوم، وإلا فإن الكائنات الحية الأخرى ستخافهم. وقد قدم الملاحظة التالية: “إن أكل اللحوم مجرد عادة مكتسبة. ففي البدء لم نولد مع رغبتنا به.” “إن الناس الذين يأكلون اللحم إنما يستأصلون بذرة الرحمة الداخلية العظمى لديهم.” “إن الناس الذين يأكلون اللحوم يقتل بعضهم البعض ويأكل بعضهم البعض... أنا أكلك في هذه الحياة” وفي الحياة التالية تأكلني... ويستمر الأمر بهذا الشكل. كيف يمكنهم الخروج من العوالم الثلاثة (للوهم)؟”

لقد كان العديد من أوائل الداويين والمسيحيين واليهود نباتيين. وقد جاء في الكتاب المقدس: “ثم قال الرب: لقد هيأت كل أنواع الحبوب وكل أنواع الفواكه لتأكل منها؛ وللحيوانات البرية والطيور هيأت العشب والنباتات المورقة غذاء.” (التكوين 1: 29) وامثلة أخرى لتحريم أكل اللحم في الكتاب المقدس مثلاً: “يجب ألا تأكل اللحم والدم فيه، لأن الحياة في الدم.” (التكوين 9: 4) “قال الرب: من قال لك أن تقتل العجل والحمل ذبيحة لي؟ إغسل نفسك من هذا الدم البريء، حتى يمكن أن أستمع لصلاتك، وإلا فسأدير رأسي عنك لأن يديك ملينتان بالدم. تب عن ذلك حتى يمكن أن أعفر لك.” وقد قال القديس بولص، أحد تلاميذ يسوع، في رسالته إلى الرومان: “من الأفضل عدم أكل اللحم أو شرب النبيذ.” (الرومان 14 : 21)

وقد تم مؤخرا اكتشاف عدة كتب أغريقية قديمة، ألقت ضواً جديداً على حياة يسوع وتعاليمه. فقد قال يسوع: “إن الناس الذين فيهم لحم الحيوانات

يصبحون قبور أنفسهم. والحق أقول لكم: الرجل الذي يقتل سيُقتل. الإِنسان الذي يقتل الكائنات الحية ويأكل لحومها إنما يأكل لحوم البشر الأموات.”

كذلك فالديانات الهندية تتجنب أكل اللحم. وقد ذكر أن “الناس لا يستطيعون الحصول على اللحم بدون القتل. والشخص الذي يؤذي الكائنات الحية لن يتبارك أبداً من الله. فتجنبوا أكل اللحوم إذن.” (وصية هندية)

والقرآن، الكتاب المقدس للإسلام، يمنع “أكل الميتة والدم واللحم.”

وقد وضع مرشد زني كبير، هو “هان شان تزو” قصيدة شديدة اللهجة حول أكل اللحم: “إذهب إلى السوق سريعاً لشراء اللحم والسمك وأطعمها لزوجتك وأطفالك. ولكن لم يجب أن تهدر حياتها كي تحافظ على حياتك؟ ذلك هراء. لن يجلب لك ذلك صلة بالسماء، بل يجعلك من حثالات الجحيم.”

إن الكثير من مشاهير الكتاب والفنانين والعلماء والفلاسفة والأشخاص البارزين كانوا نباتيين. وهذه أسماء الذين اعتنقوا النباتية بتشدد: ألبودا شاكياموني، المسيح، فرجيل، هوراس، أفلاطون، أوفيد، بترارك، فيثاغورس، سقراط، وأليم شكسبير، فولتير، السير أسحق نيوتن، ليوناردو دا فنشي، تشارلز دارون، بنيامين فرانكلين، رالف والدو أمرسن، هنري ديفيد ثورو، أميل زولا، برتراند رسل، ريتشارد فاغنر، برسي بيش شيلي، هـ. ج. ويلز، ألبرت أينشتاين، رابندرانات طاغور، ليو تولستوي، جورج برنارد شو، ألمهاتما غاندي، ألبرت شفايتسر، ومن المعاصرين بول نيومان، مادونا، الأميرة ديانا، ليندسي واغنر، بول مكارتني، وكانديس بيرغن، مكتفين بذكر البعض فقط .

قال ألبرت أينشتاين: “أعتقد أن التأثيرات المترتبة عن التغذية النباتية على النزعات البشرية نافعة تماماً للجنس البشري. ففي اختيار التغذية النباتية السعادة والسلام للناس معاً.” تلك كانت النصيحة المشتركة للعديد من أعلام التاريخ ومفكريه!

### The Supreme Master Ching Hai تجيب على الأسئلة

**س:** يشكل أكل الحيوانات قتل لكائن حي، ولكن الا يمكننا اعتبار أكل النباتات نوع من القتل أيضاً؟

**ج:** أكل النباتات نوع من قتل الكائنات الحية ويخلق بعض العرقلة الكارمية، غير أن تأثيره في غاية الضآلة. وإذا ثابر المرء على التمارين حسب طريقة كوان ين لساعتين ونصف في اليوم، فسيكون بوسعه التخلص من هذا التأثير الكارمي. ولأننا يجب أن نأكل لنعيش، وجب علينا اختيار الغذاء الذي يحوي أقل مقدار من الشعور ويتحمل عذاباً أقل. فالنباتات تتكون من 90% من الماء، وبهذا فإن مستوى وعيها من الضآلة بحيث تكاد لا تشعر بأي عذاب. وإضافة لذلك، عندما ناكل الكثير من النباتات لا نقوم بقطع جذورها، بل نحن بالأحرى نساعد في تكاثرها الجنسي بتقطيع أغصانها وأوراقها. والحصيلة النهائية يمكن أن تكون فعلاً لصالح النبات. ولهذا يقول خبراء الزراعة أن تقليم النباتات يساعد على زيادة نموها وجمالها.

ويظهر ما اسلفناه وبوضوح اكثر في الفواكه. فعندما تتضج الثمار، تجتذب الناس لأكلها برائحتها الذكية ولونها ومذاقها الشهي. وبهذا الشكل إنما تبلغ الأشجار المثمرة غايتها في نشر بذورها على مساحات واسعة من الأرض.

فإذا لم نقتطفها ونأكلها، ستتجاوز الثمار النضج وتسقط على الأرض لتتفسخ. وستحجب الشجرة الشمس عن بذورها لتموت. إذن فإن أكل الخضار والفواكه غريزة طبيعية، ولا نسبب في تعذيبها إطلاقاً.

س: تعتقد الغالبية أن النباتيين أقصر وأنحف من أكلة اللحوم، فهل هذا صحيح؟

ج: ليس النباتيون بالضرورة أنحف وأقصر. وإذا كانت تغذيتهم متوازنة، فبوسعهم أيضاً أن يغدوا أكثر طولاً واشد قوة. وكما ترى، فإن جميع الحيوانات الضخمة كالفيلة والأبقار والزرافات وفرس النهر والخيول، إلخ. تأكل النباتات والفواكه فقط. وهي أقوى من الصواري، ولطيفة جداً ونافعة للبشر. بينما الصواري عنيفة جداً وعديمة النفع. وإذا أكل الناس الكثير من الحيوانات، فإنهم بدورهم سيقعون تحت تأثير غرائز الحيوانات وقيمها. وليس أكلة اللحوم من الناس بالضرورة أكثر طولاً وأقوياء، بل إن حياتهم قصيرة جداً في المعدل. يكاد الأسكيمو ان يكونوا أكلة لحوم بالكامل، فهل هم طوال جداً وأقوياء جداً؟ هل يعمرن طويلاً؟ أظنك تستطيع فهم ذلك بوضوح جداً.

س: هل يمكن للنباتيين أكل البيض؟

ج: كلا. عندما نأكل البيض فإننا نقلل كائننا. والبعض يقول إن البيض المتوفر تجارياً غير ملقح، وبهذا فإن أكله ليس قتلاً للكائنات الحية. ذلك يبدو صحيحاً في الظاهر فقط. فالبيضة تبقى غير مخصبة لمجرد أن ظروف تلقيحها قد عرقلت، لذلك لا تستطيع إنجاز غايتها الطبيعية في إنتاج فرخ. وحتى مع عدم حصول هذا التطور، فإنها تظل محتفظة بقدرة الحياة الفطرية اللازمة لذلك. نحن نعلم أن للبيض قدرة حياة فطرية؛ وإلا لماذا البيض هو الخلية الوحيدة التي يمكن تلقيحها؟ والبعض يقول أن البيض يحتوي على

المغذيات الأساسية، الزلال والفسفور الأساسيين للأجسام البشرية. غير أن الزلال يتوفر من مستخلصات البقول والفسفور من عدة أنواع من النباتات كالبطاطا.

نحن نعلم أنه منذ القدم وحتى الآن، كان هناك كثيرون من كبار الرهبان الذين لم يتناولوا اللحم أو البيض ومع ذلك عاشوا أعماراً مديدة. وعلى سبيل المثال، كان مرشد الغوانغ بينغ يأكل خواناً من الخضروات وبعض الرز عند كل وجبة، ومع ذلك بلغ سن الثمانين. أضف إلى أن صفار البيض يحوي نسبة عالية من الكوليسترول، وهو سبب رئيسي في اضطرابات القلب والأوعية الدموية، أقاتل رقم واحد في فورموزا وأمريكا. لا عجب أن نجد ان النسبة العالية من المرضى هم أكلة بيض!

س: يربي الإنسان الحيوانات والطيور الداجنة، كالخنازير والماشية والدجاج والبط، إلخ. فلماذا لا يمكننا أكلها؟  
ج: هكذا؟ أوالدان يربيان أطفالهما، فهل يعطيها ذلك الحق في أكل أطفالهما؟ لكل الكائنات الحية حق في الحياة، وليس لأحد أن يجردها منه. وإذا ألقينا نظرة على القوانين في هونغ كونغ، فحتى قتل الذات منافي للقانون. إذن كيف سيكون الامر عند قتل الكائنات الحية الأخرى؟

س: الحيوانات تولد ليأكلها الناس. وإذا لم نأكلها فستملأ العالم. صحيح؟  
ج: هذه فكرة سخيفة. وقبل أن تقتل حيواناً، هل تسألته إن كان يريد أن يقتل ويؤكل من قبلك أم لا؟ إن كل الكائنات الحية ترغب في الحياة وتخاف الموت. ونحن لا نريد أن نؤكل من قبل نمر، فلماذا إذن يجب أن تؤكل الحيوانات من قبل البشر؟ لقد ظهرت الكائنات البشرية على الأرض منذ بضع عشرات من آلاف السنين فقط، ولكن قبل أن يظهر الجنس البشري،

كان الكثير من أجناس الحيوانات موجود أصلاً. فهل أزدحمت بها الأرض؟ إن الكائنات الحية تقيم توازناً بيئياً طبيعياً. فحين يشح الغذاء ويضيق المجال، فسيفضي ذلك إلى اختزال صارم في أعدادها. مما يحفظها في مستوى ملائم.

س: لماذا علي أن أكون نباتياً؟

ج: أنا نباتية لأن الله في داخلي يريد ذلك. أتفهم؟ إن أكل اللحوم يتناقض والمبدأ الكوني في إرادة ألا تقتل. نحن أنفسنا لا نريد أن نُقتل، ونحن أنفسنا لا نريد أن نُسلب حياتنا. والآن، إذا فعلت ذلك للآخرين، فإننا نقوم بذلك ضد أنفسنا، وذلك يدفعنا للعذاب. أنت لا تستطيع ضرب نفسك وعليك ألا تطعن نفسك. وهكذا عليك ألا تقتل، لأن ذلك مناف لمبدأ الحياة. أتفهم؟ سوف يقودنا ذلك للعذاب، لذلك لن نفعله. لا يعني أننا نحدد أنفسنا بأي شكل، إنما يعني أن نمد حياتنا إلى جميع أنواع الحياة. فلن تكون حياتنا محصورة في هذا الجسد، وإنما ستمتد إلى حياة الحيوانات وكل أنواع الكائنات. ذلك يجعلنا أكثر جلالاً، أعظم، وغير متناهين. حسناً؟

س: هل لك أن تتحدثي عن التغذية النباتية وكيف تساهم في السلام العالمي؟

ج: أجل. أنت ترى أن أكثر الحروب التي تحدث في هذا العالم ذات سبب اقتصادي. فلنواجه ذلك. والصعوبات الاقتصادية في بلد ما تزداد إلحاحاً إذا حصل جوع، شح في الغذاء، أو فقدان لنظام متوازن في التوزيع ضمن بلدان مختلفة. وإذا كان لديك متسع من الوقت للنظر في المجالات ولتقصي الحقائق حول التغذية النباتية، لعرفت ذلك جيداً. إن تربية المواشي والحيوانات من أجل اللحوم قد دفعت باقتصادنا إلى الفوضى في كل المجالات. مما سبب المجاعة في العالم اجمع، وتحديدًا في بلدان العالم الثالث. ولست أنا التي أقول ذلك، إنما مواطن أمريكي أجرى بحثاً حول هذا

الموضوع ووضع كتابا . يمكنك الذهاب إلى أية مكتبة والاطلاع على الابحاث المتعلقة بالتغذية النباتية وتنظيم توزيع المواد الغذائية . كما يمكنك قراءة "غذاء لأمريكا جديدة" لجون روبينز. وهو مليونير مثلجات شهير. كان قد تخطى عن كل شيء كي يصبح نباتيا ، ووضع كتاباً عن النباتية منافيا بذلك تقاليد عائلته وأعماله. لقد خسر الكثير من المال والإعتبار والأعمال ولكنه قام بذلك من أجل الحقيقة. إنه كتاب رائع . وهناك عدة كتب ومجلات أخرى يمكن أن تقدم لك معلومات كثيرة عن التغذية النباتية وكيف يمكن أن تساهم في السلام العالمي. أنظر. لقد هدرنا مصادر غذائنا من أجل تربية الحيوانات. أتعلم كم من الزلال والدواء والماء والقوة البشرية والسيارات والشاحنات وبناء الطرق وكم من مئات الآلاف من الفدانان من الأرض قد بددت في سبيل بقرة جيدة من أجل إعداد وجبة؟ أنفهم؟ كل هذه الأشياء يمكن أن توزع بالتساوي على البلدان المتخلفة، وعندها يمكننا حل مشكلة الجوع. والآن ، إذا احتاج بلد ما للموارد فقد يغزو البلد الآخر لإنقاذ مواطنيه . وسيترتب على هذا انعكاسات سيئة على المدى البعيد . مفهوم؟ "ما تبذر تحصد." فإذا قتلنا أحداً من أجل الغذاء، فسنقتل من أجل الغذاء فيما بعد، بشكل أو بآخر ، في المرة القادمة، في الجيل القادم. ذلك مؤسف. فنحن عقلاء جداً ومتحضرون جداً ومع ذلك تجهل غالبيتنا سبب معاناة البلدان المجاورة لنا. ذلك بسبب فمنا وذوقنا ومعدتنا. فلأجل أن نطعم ونغذي جسماً واحداً إنما نقتل كائنات كثيرة، ونسبب مجاعة الكثيرين جداً من أمثالنا من البشر. والى الان لم نأت على ذكر الحيوانات بعد . مفهوم؟ لذلك فإن هذا الذنب سيقبل ضمائرنا بصورة واعية أو غير واعية. إنه يتسبب في ابتلائنا بالسرطان، والسل والأنواع الأخرى من الأمراض المستعصية، وبضمنها الأيدز. إسأل نفسك، لماذا يعاني بلدك أمريكا أكثر من غيره؟ إن فيه أعلى نسبة سرطان في العالم، لأن الأمريكيون يأكلون لحم البقر كثيراً. إنهم يأكلون أكثر من أي بلد آخر. إسأل نفسك لماذا لا توجد هذه النسبة من

السرطان في الصين والبلدان الشيوعية. لانهم لا يملكون هذه الكمية من اللحم. مفهوم؟ هذا ما يقوله البحث، لا أنا. حسناً؟ لا تلق باللوم علي.

س: ما هي بعض المنافع الروحية التي نجنيها من كوننا نباتيين؟  
 ج: يسرني أنك عرضت السؤال بهذه الصيغة، فذلك يعني أنك تركز فقط على، أو تهتم بالمنافع الروحية. عادة يركز الناس على الجانب الصحي والحماية أو القوام عندما يسألون عن التغذية النباتية. أما الجوانب الروحية للتغذية النباتية فهي في غاية النظافة وبعيدة عن العف. “لا تقتل.” عندما قال الله هذا لنا، لم يقل لا تقتل البشر، بل قال لا تقتل أي كائن. أو لم يقل إنه خلق الحيوانات لتراقبنا وتساعدنا؟ ألم يضع الحيوانات تحت رعايتنا؟ لقد قال إعتنوا بها، وكونوا اسيادها . فإذا كنت سيد رعايك ، فهل تقتلهم وتاكلهم؟ ثم تكون ملكاً دونما أحد من حولك؟ هل فهمت الان فاذا كان الله هو نفسه قال ذلك , يجب علينا اذن اطاعته . وليس هناك من حاجة للتشكيك باقواله ، فقد تكلم بكل وضوح، ولكن، من يفهم الله غير الله؟ عليك الان أن تكون إليها لتفهم الله. وأنا أدعوك لتكون الها ثانية، لتكون نفسك، لا أحد آخر. فالتأمل في الله لا يعني عبادة الله، بل يعني أنك تصبح الله. تترك أنك أنت والله واحد. “أنا وأبي واحد”، ألم يقل يسوع ذلك؟ فإذا قال إنه وأباه واحد، فبوسعنا أن نكون نحن وإياه واحداً، لأننا أيضاً أبناء الله. كذلك قال يسوع إن ما يفعله هو نستطيع نحن أن نفعله وبشكل أفضل منه. إذن يمكننا أن نكون أفضل من الله، ومن يدري؟ ولماذا نعبد الله إذا كنا لا نعرف شيئاً عنه؟ لماذا نتبع إيماناً أعمى؟ يجب أن نعرف أولاً ما نعبد، تماماً كما يجب أن نعرف من هي الفتاة التي سنتروجها . فنحن لا نتزوج قبل أن نتعارف هذا موضوع مسلم به الان . فلماذا إذن علينا أن نعبد الله بإيمان أعمى؟ لنا الحق في طلب ظهور الله لنا وتعريفنا بنفسه. لنا الحق في اختيار أي إله نود أن نتبع. ولهذا نجد واضحاً جداً في الكتاب المقدس أننا يجب أن نكون نباتيين. لكل الدواعي

العلمية يجب أن نكون نباتيين. ولكل دواعي الرحمة يجب أن نكون نباتيين. وكذلك من أجل إنقاذ العالم، يجب أن نكون نباتيين. وقد ورد في بحث ما أن الناس في الغرب، وفي أمريكا، لو اغتذوا نباتياً مرة واحدة في الأسبوع فقط، فسنتمكن من إنقاذ ستة عشر مليوناً من الجياع كل عام. فكن بطلاً إذن، وكن نباتياً. ولكل هذه الدواعي، حتى لو لم تتبعني، أو لم تمارس طريقتي، أرجو أن تكون نباتياً من أجل صالحك أنت، ومن أجل صالح العالم.

**س:** لو أن الجميع تغذى بالنبات، فهل سيتسبب ذلك في نقص في الغذاء؟  
**ج:** كلا. لأن استعمال قطعة أرض من أجل زرع الغلال يوفر غذاءً أربع عشرة مرة بقدر استعمال نفس قطعة الأرض لزراعة العلف من أجل إطعام الحيوانات. وتنتج النباتات من كل فدان من الأرض ثماني مئة ألف سعرة من الطاقة؛ غير أن هذه النباتات إذا استخدمت لتربية الحيوانات التي نتاولها بعد ذلك كغذاء، فإن لحم الحيوانات يمكن أن ينتج مائتي ألف سعرة من الطاقة. وهذا يعني أنه خلال العملية تضيع ستمائة ألف سعرة من الطاقة. فالتغذية النباتية إذن تكفي لعدد أكبر وأكثر اقتصاداً من التغذية الحيوانية.

**س:** هل باستطاعة النباتي أكل السمك؟  
**ج:** لا بأس إن أردت أن تأكل السمك. ولكنك إن أردت أن تتغذى بالنبات، فالسمك ليس نباتاً.

**س:** يقول البعض إن على المرء أن يكون طيب القلب، وليس من الضروري أن يكون نباتياً. ما هو القصد من هذا القول؟  
**ج:** إذا كان المرء طيب القلب حقاً، فلماذا إذن يستمر في أكل لحم الكائنات الأخرى؟ فهو يراها تتعذب بهذا الشكل، ينبغي عليه إذن أن لا يتحمل أكلها!

إن أكل اللحوم يخلو من الرحمة، فكيف إذن يمكن أن يقوم به شخص طيب القلب؟ لقد قال المرشد "ليه تشيه" : "أقتل جسده وكل لحمه. ففي هذا العالم لا يوجد من هو أكثر قسوة وضعينة وشرأ وبربرية من هذا الرجل. كيف يمكنه الإدعاء أن لديه قلباً طيباً؟" كما قال "منسيوس" : "إذا رأيته حياً فلن تتحمل رؤيته يموت، وإذا كان قلبك يتألم، فلن تتحمل أن تأكل لحمه؛ لذلك فالسيد الحقيقي يبقى بعيداً عن المطبخ." إن الذكاء البشري أعلى من ذكاء الحيوانات، ونحن نستطيع استخدام الأسلحة لجعل هذه الاخيرة عاجزة عن مقاومتنا، لذلك فهي تموت حاقدة. وإنسان من هذا النوع يقوم بهذا العمل، ويسود على الصغير والضعيف من الكائنات، غير جدير بأن يدعى سيداً. إن الحيوانات عندما تقتل، يتملكها كرب ورعب وحنق رهيب . وهذا يتسبب في إنتاج سموم تبقى في أجسادها لتؤذي أولئك الذين سوف يأكلونها. ولأن تردد ذبذبات الحيوانات في موضع اسفل منها عند البشر، فإنها ستؤثر في ذبذباتنا، وتؤثر في تطور حكمتنا.

س: ما ندعوه "النباتي المعتدل" هل مسموح به ؟ (النباتيون المعتدلون لا يتجنبون اللحم بتشدد. بل يتناولون الخضار خلال وجبات يدخل فيها اللحم والخضار.)

ج: كلا. فمثلاً، إذا وضع الطعام في سائل سام ثم رفع منه، فهل تظن أنه سيصبح ساماً أم لا؟ وفي سوترا " الماهابارينيرفانا"، يسأل " ماهاكاسيابا " بوذا: "عندما نستعطي ونمنح طعاماً ممزوجاً باللحم، فهل يمكننا أكل هذا الطعام؟ وكيف يمكننا تنظيف الطعام؟" فيجيب بوذا: "على المرء أن ينظفه بالماء ويفصل الخضار عن اللحم، وعندها يمكن أن يأكله." ومن هذا الحوار يمكننا أن نفهم أن المرء لا يمكنه حتى أكل الخضروات الممزوجة مع اللحم ما لم يغسلها بالماء أولاً، ناهيك عن أكل اللحم لوحده! إذن، من السهل جداً أن نرى أن بوذا وتلاميذه جميعاً قد دأبوا على التغذية

النباتية. ومع ذلك، فقد افترى البعض على بوذا بالإدعاء أنه كان "نباتياً معتدلاً"، وأنه كان يتناول اللحم إذا قدمه له المتصدقون. ذلك حقاً هراء. فالذين يقولون ذلك لم يقرأوا إلا القليل جداً من النصوص المقدسة، أو لم يفهموا النصوص التي قرأوها. ففي الهند يشكل النباتيون أكثر من تسعين بالمائة من السكان. وعندما يرى الناس الرهبان المستعطين بأرديتهم الصفر، يعرفون جميعاً أن عليهم أن يقدموا لهم طعاماً نباتياً، ناهيك عن أن أكثر الناس لا يملكون اللحم ليهبوه على أي حال!

س: سمعت منذ وقت طويل مرشداً آخر يقول: "أكل بوذا قدم خنزير فأصابه الإسهال ومات." هل هذا صحيح؟

ج: كلا إطلاقاً. توفي بوذا بسبب تناول نوعا معيناً من الفطر، وإذا ترجمنا حرفياً، حسب لغة البراهمة، فإن ذلك النوع من الفطر يسمى "قدم الخنزير"، ولكنها ليست قدماً حقيقية. وهذا يشبه تماماً أن ندعو نوعاً من الفاكهة "الونغان" (تعني بالصينية حرفياً "عين التنين"). وهناك أشياء كثيرة ليست نباتية بأسمائها، غير أنها أطعمة نباتية بالفعل، مثل "عين التنين" هذه. إن هذا الفطر يدعى بلغة البراهمة "كراع الخنزير" أو "بهجة الخنزير". وكلاهما ذو صلة بالخنزير. وهذا النوع من الفطر لم يكن يسهل العثور عليه في الهند القديمة، وكان من المقبلات النادرة، لذلك قدمه الناس لبوذا. لا ينبت هذا الفطر فوق الأرض، وإنما ينمو تحتها. وإذا أراد الناس أن يعثروا عليه، وجب أن يبحثوا عنه بواسطة خنزير مسن، والخنزير عادة تحب كثيراً هذا النوع من الفطر. فهي ترصده بواسطة الرائحة، وعندما تكتشف الفطر هذا، تستخدم أقدامها لحفر الطين واستخراجه وأكله. ولهذا السبب يدعى هذا النبات "بهجة الخنزير" أو "قدم الخنزير". والواقع أن هذين الإسمين يشيران كلاهما إلى الفطر ذاته. ولأن الإسم ترجم بلا اهتمام،

ولأن الناس لم يفهموا الإشتقاق فعلاً، فقد تسبب ذلك في أساءة الفهم وأخطأت الاجيال اللاحقة معتبرة بوذا "إنساناً ملتهماً للحم." هذا مؤسف حقاً.

**س:** يقول بعض محبي اللحوم إنهم يشترون اللحم من الجزار، فالحيوان لم يقتل على يدهم. لذلك لا بأس بأكله. فهل ترين ذلك صحيحاً؟  
**ج:** هذه كارثة . يجب أن تعلم أن الجزائريين يقتلون الكائنات الحية لأن الناس يريدون أن يأكلوا. وفي سوترا " اللانكافاتارا " يقول بوذا: "لو لم يأكل اللحم أحد، لما حدث القتل. لذا فأكل اللحم وقتل الكائنات الحية خطيئة واحدة." وتتسبب الكوارث الطبيعية والحروب من جراء قتل الكثير من الكائنات الحية . وجميعها امور تقترفها ايدي الانسان .

**س:** يقول البعض إنه بينما لا تستطيع النباتات إنتاج أشياء سامة كاليوربا والمواد الحاوية لها، فإن مزارعي الفواكه والخضروات يستخدمون كميات كبيرة من المبيدات مع النباتات، وتلك مضرّة للصحة. فهل هذا صحيح ؟  
**ج:** إذا استخدم المزارعون مبيدات وكيمياويات تحتوي على نسبة كبيرة من السموم مثل الـ دي دي تي ، فقد يؤدي ذلك إلى السرطان والعقم وأمراض الكبد. فالسموم من قبيل الـ دي دي تي يمكنها أن تتغلغل ألى الشحم، وتختزن في الشحم الحيواني. وعندما تتناول اللحم، فذلك يعني أنك تتناول كل تلك المبيدات العالية التركيز والسموم الأخرى المخترنة في الشحم الحيواني، والتي تراكمت أثناء نمو الحيوان. وتلك التراكمات يمكن أن تبلغ ثلاثين مرة بقدر ما في الفواكه أو الخضر أو الحبوب. ويمكننا غسل المبيدات المرشوشة على سطح الفواكه، ولكننا لا نستطيع إزالة المبيدات المترسبة في الشحم الحيواني. وتحدث عملية التراكم لأن تلك المبيدات ذات طبيعة تراكمية. لذلك فالمستهلكون في أعلى سلسلة الغذاء هم الأشد تعرضاً للأذى. وقد أظهرت التجارب في جامعة " يووا " أن المبيدات في الأجسام

البشرية تأتي كلها تقريباً من أكل اللحوم. لقد اكتشفوا أن نسبة المبيدات في أجسام النباتيين أقل من نصف ما لدى أكلة اللحوم. وفي الواقع هناك سموماً أخرى في اللحوم إلى جانب المبيدات. ففي عملية تربية الحيوانات، يتكون غذائها من كيميائيات للتسريع في نموها أو لتغيير لون لحومها أو طعمها أو ملمسها، ولحفظ اللحوم، إلخ. فالحواظ المنتجة من النترات مثلاً شديدة السموم . وفي الثامن عشر من تموز/ يوليو 1971، كتبت صحيفة ال " نيويورك تايمز" : "الأخطار العظيمة الخفية على صحة آكلي اللحوم هي الملوثات اللامرئية في اللحم، كالبكتريا في السلمون، وأثار المبيدات، والحواظ، والهورمونات، والمضادات الحيوية، والمضافات الكيميائية الأخرى." وإضافة لذلك، تلقح الحيوانات بالادوية ، التي قد تبقى في لحمها. وبهذا الصدد، فإن الزلال في الثمار واللوز والبقول والذرة والحليب كلها أكثر نقاء من زلال اللحم، الذي يحوي 56% من الشوائب الغير قابلة للذوبان في الماء. واطهرت الابحاث أن تلك المضافات يمكن أن تقود إلى السرطانات، أو الأمراض الأخرى أو إلى تشوه الأجنة ، وهذا من صنع الانسان . إذن فمن الملانم للحوامل تناول غذاء نباتي خالص لضمان الصحة البدنية والذهنية للأجنة. فإذا شربت الكثير من الحليب، فستحصل على كفاية من الكالسيوم، ومن البقول يمكن أن تحصل على الزلال، ومن الفواكه والخضار تحصل على الفيتامينات والمعادن.

حينما حطت محبة المعلم على روعي  
ولدت شاباً من جديد .  
لا تسألوني عن السبب :  
فالحب لا تحكمه قوانين العقل!

أتكلم باسم جميع الكائنات .  
أرفع صوتي جاهراً  
معبراً عن أحزانها وآلامها  
من حياة إثر حياة  
في عجلة الموت الدائرة أبداً .  
أقبل ، أيها السيد الرحيم  
أسرع! ضع حداً لهذا .

نعمك تفيض وتفيض على الجميع، على السواء .  
على الطيب والشرير، على الجميل والقيبح،  
على النزيه والوضيع ، على السواء!  
آه، أيها السيد، لم أستطع أبداً أن أغني في مدحك .  
فحبك أحمله في صدري،  
وأغفو معه كل ليلة .

من: دموع صامته  
كبيرة المعلمات تشينج هاي

## مطبوعات

تتوفر كتب عديدة بالإنكليزية، تتضمن خمسة مجلدات لمحاضرات كبيره المعلمات ومجلداً للأسئلة والأجوبة، وثلاثة عشر مجلداً للصور، وثلاثة كتب للشعر، في المقر الرئيسي في فورموزا، أو في ساءالإتحادات ومراكز التأمل الأخرى في العالم. كما تتوفر مجموعة ضخمة من أشرطة الصوت والفيديو لمحاضرات المعلمه، صورها الشخصية بجميع الأحجام، فضلاً عن مجلة كبيره المعلمات الإخبارية بالإنكليزية، والصينية، والتايلندية، والألمانية، والفرنسية، والاسبانية، والكورية، والبرتغالية، والاندونيسية، والآو لاك .

وهذا الكتيب الذى بين يديك هو نموذج مجاني متوفر بعدة لغات، فالرجاء الإستعلام عنه .

وتقضى سياستنا ان نعرض جميع مطبوعاتنا بأثمان تقارب اسعار التكلفة. والحقيقة أن السعر يختلف بحسب بعد المكان المرسل إليه. فإذا كانت هناك مادة تود الحصول عليها، فنرجو أن تستعلم أولاً من المركز المحلي ، أو من ممثلنا لديك. وما عدا ذلك، بوسعك الطلب مباشرة من المقر الرئيسي في فورموزا. وتتوفر الدلائل التفصيلية تحت الطلب .

## الكتب

الطريق المباشر إلى التنوير

مجموعة من محاضرات كباره المعلمات تشينج هاي

متوفر بالإنكليزية (ألكتاب 1-5)؛ ألكورية (ألكتاب 1-8)؛ أاسبانية

(ألكتاب 1-3)؛ الألمانية (ألكتاب 1-2)؛ أفرنسية (ألكتاب 1)؛

البرتغالية (ألكتاب 1-2)؛ الصينية (ألكتاب 1-8)؛ التايلندية (ألكتاب 1

6- ) أولاك (ألكتاب 1-8)؛ أاندونيسية (ألكتاب 1-5)؛ أيابانية

(ألكتاب 1)؛ ألبولونية (الكتاب 1)؛ والهنغارية (الكتاب 1)

الطريق المباشر إلى التنوير: أسئلة وأجوبة

مجموعة من الأسئلة والأجوبة حول المحاضرات

متوفر بالإنكليزية (ألكتاب 1)؛ الصينية (ألكتاب 1-2)؛ أآولاك

(ألكتاب 1-4)؛ ألكورية (كتاب 1-2)؛ أفرنسية (كتاب 1)؛ أبرتغالية

(كتاب 1)؛ أاندونيسية (كتاب 1-3)؛ الألمانية (كتاب 1)؛ ألبولونية

(كتاب 1)؛ والهنغارية (كتاب 1)

الطريق المباشر إلى التنوير: مراسلات بين كباره المعلمات تشينج هاي

والتلاميذ

مجموعة من الرسائل

متوفر بالاسبانية (الكتاب 1)؛ الصينية (الكتاب 1-2)؛ والآولاك (الكتاب 1-2)

الطريق المباشر الي التنوير: تجربتي الرائعة مع كباره المعلمات تشينج هاي  
من رواية التلاميذ  
متوفر بالصينية (الكتاب 1-2)؛ والآولاك (الكتاب 1-2)

الطريق المباشر الي التنوير  
طبعة خاصة / سبعة أيام من الإعتكاف  
مجموعة من محاضرات كباره المعلمات تشينج هاي عام 1992 خلال

دموع صامتة  
ديوان شعر من نظم كباره المعلمات تشينج هاي  
متوفر بالإنكليزية والألمانية والفرنسية في طبعة واحدة؛  
بالإنكليزية؛ الصينية والآولاك في طبعة واحدة؛ ألسبانية؛ ألبرتغالية؛ ألكورية  
و أفليبينية

أشعار وو تسو  
ديوان شعر من نظم كباره المعلمات تشينج هاي  
متوفر بالآولاك والصينية .

ألبوم الإبداعات الفنية

مجموعة من كنوز كباره المعلمات تشينج هاي الفنية كالمراوح الملكية  
والمصاييح القديمة والروسومات والخزف . . .

جئت لآخذك إلى دارك

مجموعه من الحكم من المقتطفات والتعاليم الروحية لـ كبيرة المعلمات

تشينج هاي

متوفر بالآولاك؛ ألبغارية؛ الإنكليزية؛ الألمانية؛ الإندونيسية؛ الإيطالية؛  
ألكورية؛ والروسية .

أقوال مأثورة

مجموعة من الحكم الخالدة لـ كباره المعلمات تشينج هاي

متوفر بالإنكليزية والصينية في طبعة واحدة؛ الأسبانية والبرتغالية في طبعة  
واحدة؛

ألفرنسية والألمانية في طبعة واحدة؛ وبالكورية .

المطبخ الأعلى - المطبخ النباتي العالمي

مجموعة من أطايب المطبخ يوصي بها الزملاء الممارسون من جميع أنحاء الأرض

متوفر بالإنكليزية والصينية في طبعة واحدة .

## أشرطة الصوت والفيديو

تكاد تكون جميع محاضرات كبيره المعلمات تشينج هاي العامة وتصريحاتها، إضافة إلى أحاديثها مع مجموعات المكرسين مسجلة صوتياً أو بالفيديو أو بكليهما. وندرج أدناه بعض الأشرطة بالإنكليزية:

العنوان	الرقم
ألداو، ألصوت، ألكلمة	E1
ألسلام بيدأ فينا	E2
ألسيل الأفضل نحو ملكوت الله	E3
تهياً الآن لنهاية رحلتنا	E4
إعثر على مرشد ملائم لأستنارتك الشخصية	E5
ألجنة من خلق قدرتنا الداخلية	E6
تعريف الأرض الطاهرة	E7
أن نكون مرشدين هو ميل طبيعي فينا	E8
قدرة الحب	E9
كبيرة المعلمات تشينج هاي تتحدث مع كريشونات هاري	E10
ألسيل لبلوغ ملكوت الله يمر خلال الإستنارة	E11
ألحب يشترك في وجهة النظر نفسها	E12
ما السبب في الحرب والسلام؟	E13

- E14 ألتحرك نحو إدراك الله
- E15 الاخلاق وقيمها
- E16 كل شيء من صنع الخيال البشري
- E17 واحد مع الله
- E18 لنخلق الجنة الدائمة لأنفسنا وللأجيال القادمة
- E19 ألفتعل، دون فعل
- E20 دفع العالم نحو عصر جديد
- E21 تأثير الطاقة الايجابية والسلبية
- E22 مناقشة من أجل لاجئي آو لاك المتطلعين إلى مأوى
- E23 سر العالم الآخر
- E24 كيف نعيش حياة بسيطة وسعيدة
- E25 الكارثة تبدأ بالضم
- E26 ألتسليم لإرادة الله هو الحرية
- E27 ألتريقة الأسمى للتححرر
- E28 كيف تقودنا المعاناة إلى السعادة
- E29 نحن المرشد الأسمى
- E30 ألمرتبة العليا للصداقة
- E31 كن عملياً وروحياً
- E33 يجب أن نعثر على ذاتنا الحققة
- E34 أالإستنارة مفتاح الإجابة على كل شيء

- E35 إقناع الناس بواسطة القدرات السحرية تدخّل في نواميس الطبيعة
- E36 دع الله يخدم من خلالنا
- E37 ما فوق الذكاء
- E38 أعد اكتشاف القدرة العليا داخل ذاتك
- E39 ألتعليم السماوي الشجي
- E40 عدم التملك يعني عدم الخوف
- E41 مرتبة المرشد تعني الحب المتجرد
- E42 ألحب هو الدين الوحيد
- E43 أخطأ ام الكمال
- E44 كن مرشد ذاتك
- E45 حياة سعيدة هي أفضل هدية للمرشد
- E46 إتكلم على نفسك
- E47 نفس العقل يجتذب نفس الشيء
- E48 جميع الأديان ذات أصل واحد
- E49 ألكل قادر أن يصبح بوذا في بيته
- E50 المعابد والكنائس هي في الأصل للتأمل الجماعي
- E51 دع الاخرين يؤمنون بالله بطريقتهم الخاصة
- E52 كن مثلاً جيداً للمجتمع
- E53 أطع قلبك
- E54 أذهن الطاهر لا يتوقع شيئاً بالمقابل

- E55 فتوة أبدية
- E56 مرتبة المرشد هي أشد المواقع عزلة
- E57 تنازل عن كل شيء، تحوز كل شيء
- E58 ألصمت والقبول
- E59 الحكمة وحدها تزيل غمام الوهم
- ER1 النسب الروحي السامي
- ER2 حفل وليمة "يوم كبيره المعلمات تشينج هاي" ومراسيم توزيع الجوائز
- ER3 الممارسون السعداء
- ER4 كن حراً الآن وهنا
- ER5 قدّر قيمة التكرس
- ER6 تحكم بمصيرك بنفسك
- ER7 طرق Shiva المائة وإثنتا عشرة للتركيز
- ER8 كن مسؤولاً عن فعلك
- ER9 رحلة الحقيقة/ هذب نفسك وكن إنساناً حقاً
- ER10 أعمق الحب يأتي من الداخل
- ER11 أخلق قرية روحية أينما عشنا/ سر جمع المال
- ER12 مباركة العالم بالممارسة الروحية
- ER13 ألشجاعة الحققة

- ER14 ألعثور على السعادة الحقيقية
- ER15 طرق التقدم الروحي
- ER16 قصة حب قدسية
- ES1 لكشف قوة المرء الداخلية
- ES2 كيف يجمع المعلم العواقب الاخلاقيه لتلاميذة
- ES3 كلنا قادرون على التواصل مع الله
- F1 استوعب الحقيقة من خلال الحكمة الداخلية
- F2 أرتبط ثانيه بالقوه الالهيه ليكتمل نقصانك
- G1 إسترجع لغة الرب
- G2 يجب أن ندخل التنوير إلى حياتنا
- موسيقى علي شرائط الكاسيت و السي دي
- E بالإنكليزية؛ ER بالإنكليزية اثناء اعتكاف المرشدة ES . بالإنكليزية  
والاسبانية؛ F بالإنكليزية والفرنسية؛  
G بالإنكليزية والألمانية؛ A1 - A16 بالآو لاك

## موسيقى على شرائط كاسيت وسي دي

- 1 تراتيل بوذية (الأجزاء 3 ، 2 ، 1)
- 2 تراتيل مقدسة: هليلويا
- 3 أغاني وموسيقى آو لاك: مندولين وسنطور صيني (جو زينج)
- 4 أغاني حب: بالآو لاك والإنكليزية
- 5 مجموعة موسيقية من تأليف كبيره المعلمات تشينج هاي (الأجزاء 1 - 9):  
قانون، فيثارة، بيانو، سنطور صيني، بيانو إلكتروني، إلخ
- 6 أغان لـ كبيره المعلمات تشينج هاي: مجموعة من الاغنيات تغني فيها  
كبيره المعلمات تشينج هاي من تلحينها اغنيات روحانية على شريط فيديو  
خاص

يمكن الحصول على المعلومات المتعلقة بكبيره المعلمات تشينج هاي وطريقة  
كوان ين عن طريق شبكة الإنترنت على العناوين التالية:

- <http://www.Godsdirectcontact.org.tw> (Formosa; in Chinese, English)  
<http://www.smchbooks.com> (Formosa; in Chinese & English, SMCH Book Store)  
<http://www.GodsImmediatecontact.com> (Singapore; in English)  
<http://www.GodsImmediateContact.or.kr> (Korea; in Korean)  
<http://www.Godsdirectcontact.or.kr> (Korea; in Korean)  
<http://www.GodsImmediateContact.org> (Japan; in Japanese)  
<http://www.Godsdirectkontak.org> (Indonesia; in Indonesian)

<http://www.Spiritual-Discovery.org> (U.S.A.; in simplified & traditional Chinese, English, Korean, Aulacese)  
<http://mason.gmu.edu/~lduan/Godsdirectcontact> (U.S.A.; in English)  
<http://members.tripod.com/~Godsdirectcontact> (U.S.A.; in English)  
<http://www.Godsdirectcontact.com> (U.S.A.; in Spanish, French, English, simplified & traditional Chinese)  
<http://www.spiritweb.org/Spirit/media.html?who=Suma%20Ching%20Hai> (U.S.A.; in English)  
<http://www.Godsmediatecontact.net> (USA; in English)  
<http://www.godsmediatecontact.net/aulac> (USA; in Aulacese)  
<http://www.Godsmediatecontact.org/video> (in USA with Windows Media Video & Real Video; in Multi Languages)  
<http://www.members.xoom.com/meditations/GodsDirectContact.html> (U.S.A.; in English)  
<http://www.GodsImmediateContact.tripod.com> (U.S.A.; in English)  
<http://www.contactDirectAvecDieu.org> (France; in French)  
<http://godsdirectcontact.rma.cz> (Czech Republic; in Czech)  
<http://www.Godsdirectcontact.org> (Canada with Real Audio service; in English, Aulacese)  
<http://www.Godsdirectcontact.de> (Germany; in German)  
<http://www.Direkter-Kontakt-mit-Gott.org> (Austria; in German)  
[http://www.extra.hu/kozvetlen\\_kapsolat\\_Istennel](http://www.extra.hu/kozvetlen_kapsolat_Istennel) (Hungary; in Hungarian)  
<http://Godsdirectcontact.bizland.com> (Sweden, in Swedish)  
<http://freespace.virginnet.co.uk/smch.ma/Godsdirectcontact/Persian.htm> (UK; in Persian)  
[http://www.geocities.com/godsdirectcontact\\_2000](http://www.geocities.com/godsdirectcontact_2000) (Poland; in Polish, English, Aulacese)  
<http://www.Godsdirectcontact.com/IhavecometotakeyouHome> (in English)  
 (Book order - I Have Come To Take You Home)

**News Group:** [lovesrc@Godsdirectcontact.org](mailto:lovesrc@Godsdirectcontact.org)

"اعثر على كنزك الأبدي وسيكون لك المعين الذي لا ينضب. وتلك بركة لا محدودة إلا أملك العبارات التي تصفها. أستطيع فقط أن أمجدها وآمل أن تصدقوني عند تمجيدها ، وأن تؤثر طاقتي على قلوبكم بشكل ما، وتسمو بكم إلى هذا النوع من الشعور الهائئ... عندها سوف تؤمنون. وبعد تعلم تلك الطريقة ، ستعرفون حقاً معنى كلماتي."

كبيرة المعلمات تشينج هاي

"نجنب الناس من حولنا العواقب الأخلاقية لأعمالهم والتي تحدد أقدارهم (الكارما) بالنظر إليهم ، أو التفكير فيهم ، أو بمشاركتهم كتاباً أو وجبة ، إلخ. هكذا نبارك الناس ونقلل من الكارما لديهم. لهذا السبب نتأمل ، لننشر النور ونبدد الظلام. مباركون هم الذين يمنحوننا بعض ما لديهم من كارما. ونحن سعداء بمساعدتهم."

كبيرة المعلمات تشينج هاي

"باللغة البشرية ، ننطق بالهذر على الدوام علينا دائماً باللغو بر بر بر حول كل شيء. علينا أن نقارن، وأن نقيم، وأن نميز، ونعطي اسماً لكل شيء. أما المطلق، إذا كان مطلقاً حقيقياً ، فلن نستطيعوا حتى التفكير فيه. ولن نستطيعوا التحدث عنه. لن نستطيعوا حتى ذكره. لن نستطيعوا تصوره. ليس هنالك من شيء مفهوم؟"

كبيرة المعلمات تشينج هاي

## أنباء سارة للنباتيين البروتين النباتي الأساسي

إن النظام الغذائي النباتي لا يعود بالفائدة العظيمة على ممارستنا الروحية فحسب ، بل أنه لا يمكن إنكار فائدته الضخمة لصحتنا أيضاً . إلا أنه يجب علينا دوماً إعطاء الاهتمام الخاص لنظامنا الغذائي ، والتأكد من توازنه ، وعدم نقصان البروتين فيه ، إذا أنه عنصر لا غنى لنا ، نحن النباتيين ، عنه .

وهناك نوعان من البروتين : أحدهما حيواني والآخر نباتي. فيشكل كل من الفول والبازلاء والفاصوليا البيضاء قسماً من البروتين. إذا أن النظام النباتي لا يشتمل فقط على تناول الخضر المسلوقة ، وإنما يجب أيضاً إدراج البروتين إلى المواد الغذائية حتى تكتمل بذلك عناصر الغذاء التي يحتاجها المرء .

كان الدكتور " ميللر " يعتقد أنه يجب علينا تناول الحبوب ، والفول ، والخضر والفاكهة طيلة حياتنا ، للحصول على ما نحتاجه من تغذية سليمة تحافظ على صحتنا . وعلى حد قوله أيضاً ، فإن " الفول " هو عبارة عن لحم من غير عظام". ولأن فول الصويا مرتفع القيمة الغذائية للغاية ، فإنه بافتراض أنه إذا لم يتناول الناس سوى نوع واحد من الغذاء ، وكان هذا النوع هو الفول الصويا ، فإنهم سيتمتعون بالعمر المديد". (مقتطف من فصل "لماذا يجب أن يكون الناس نباتيين" من كتاب كبيرة المعلمات تشينج هاي "الطريق المباشر للتنوير 1" والكتيب العينة).

إن تحضير طبق نباتي يشابه تحضير طبق مكون من اللحم ، إلا أننا نستبدل اللحم بالبروتين النباتي ، كقطع الدجاج النباتي ، والفخذ الضأن النباتي ،

وقطع اللحم النباتي! فعلى سبيل المثال ، وعضاً عن طهو اللحم مع الكرفس ، أو حساء الطحالب مع البيض ، بإمكاننا الآن طبخ اللحم النباتي المسلوق مع الكرفس أو حساء الطحالب مع أوراق الفول .

وفي حالة إذا كنتم تسكنون في بلد لا يوجد به بروتين نباتي ، فبإمكانكم الاتصال بالمركز المحلي للجمعية الدولية لكبيرة المعلومات تشينج هاي حيث تقطنون ، وسنطلعكم على المعلومات التي تتعلق بالموردين الرئيسيين وبالبيوت النباتية.

أما بالنسبة للمطبخ النباتي ، فبإمكانكم الرجوع إلى كتاب "المطبخ الأعلى" الذي نشرته الجمعية الدولية لكبيرة المعلومات تشينج هاي ، أو إلى أي كتاب آخر عن فن الطهي للنباتيين.

\*تتوفر عند الطلب منشورات تدرج المطاعم النباتية حول العالم.

## AMERICA

### MEXICO

Name: Grupo Manjares Vegetarianos Internacionales S.A De C.V.  
Vegetarian Food Company - Admopn La Joya Col.  
Address: La Joya Apartado 22-149 C.P. 14091 Tlalpan D.F., Mexico  
Tel/Fax: 52-5-8492755  
E-mail: mexicocity@supernet.com.mx

### USA:

#### Arizona:

Name: The Supreme Master Ching Hai International Association  
Vegetarian House  
Address: 4812 N. 7<sup>th</sup> Avenue Phoenix, AZ 85013 USA  
Tel.: 1-602-2643480  
Fax: 1-602-7800855  
E-mail: NMinhAZ@aol.com

#### California:

##### \*Los Angeles

Name: All Vegetarian Inc.  
Address: 9649 Remer St. South El Monte CA 91733 USA  
Tel.: 1-626-4485919/1-626-4485809

**\*Oakland**

Name: Bo De Vegetarian House  
 Address: 464 8<sup>th</sup> St Oakland CA 94607 USA  
 Tel.: 1-510-4442891  
 Fax: 1-510-8347478

Name: Golden Lotus  
 Address: 1301 Franklin St Oakland, CA 94612 USA  
 Tel.: 1-510-3930382

**\*San Jose**

Name: The Supreme Master Ching Hai International Association  
 Vegetarian House  
 Address: 520 East Santa Clara Street, San Jose CA 95112 USA  
 Tel.: 1-408-2923798/1-408-2923832  
 E-mail: Veghouse@juno.com

Name: Vegetarian Food To Go  
 Address: 388 East Santa Clara St. San Jose, CA 95113 USA  
 Tel.: 1-408-2866335

*Georgia*

Name: Cafe Sunflower  
 Address: 2140 Roswell Rd. Atlanta, GA 30309 USA  
 Tel.: 1-404-3528859

*Massachusetts*

Name: Life and Light Vegetarian Restaurant  
 Address: 115 Ela St W Newton MA 02165 USA  
 Tel.: 1-617-6308101

Name: Quan Yin Vegetarian Restaurant  
 Address: 56 Hamilton St. Worcester MA 01604, USA  
 Tel.: 1-508-8311322  
 Fax: 1-508-8313502

*Texas***\*Dallas**

Name: Suma Veggie Cafe  
 Address: 800 E. Arapho Rd, #120, Richardson TX 75081 USA  
 Tel.: 1-972-8898598

**\*Houston**

Name: Quan Yin Vegetarian Restaurant

Address: 10804-E Bellaire Blvd, Houston TX 77072 USA  
 Tel.: 1-281-4987890  
 Fax: 1-281-4987972

## **ASIA**

### **FORMOSA (TAIWAN)**

#### **\*Chiayi**

Name: The Supreme Master Ching Hai International Association  
 Vegetarian House  
 Address: 308 Hsinyeh East Road, Chiayi, Formosa, R.O.C.  
 Tel.: 886-5-2234663

#### **\*Kaoshiung**

Name: Loving Food Corp.  
 Vegetarian food wholesale & retail dealer  
 Address: No.28, Chien-Hsin Road, San Min Dist, Kaohsiung, Formosa, R.O.C.  
 Tel.: 886-7-3961420  
 Fax: 886-7-3961637

#### **\*Tainan**

Name: Joy Vegetarian Plaza (Supermarket Chains)  
 Address: 115 Section 2, Hsian-Tai-Ann Road, Ann-Nun District, Tainan,  
 Formosa, R.O.C.  
 Tel.: 886-6-2872102

### **HONG KONG**

Name: Nature House  
 Address: Shop 3, G/F Tai Wing House Tai Yuen Estate Tai Po. N.T., Hong Kong  
 Tel.: 852-26652280/852-26670681

### **INDONESIA**

Name: The Supreme Master Ching Hai International Association  
 Vegetarian House  
 Address: Jl Pasar Besar 3, Surabaya, Indonesia  
 Tel.: 62-31-5469933

### **JAPAN:**

#### **\*Gunma**

Name: Angel's Cookies (Tenshi no okashi)  
 Address: 937 Kanbara Tsumagoi-mura, Agatsuma-gun, Gunma, Japan  
 Tel/Fax: 81-279-971065

### **KOREA:**

#### **\*Seoul**

Name: S.M. Vegetarian Restaurant  
 Address: Seoul-City, Kang Nam-Ku, Poi-Dong, 22-10, Seoul, Korea  
 Tel.: 82-2-5769637

**MALAYSIA**

Name: Pusat Makanan Sayur-Sayuran Litevon Vegetarian Center  
 Address: 82 Lorong Hullon, 10050 Pulau Pinang, Malaysia  
 Tel.: 60-4-2289601  
 Fax: 60-4-2626909

**EUROPE****GERMANY:****\*Munich**

Name: S.M. Vegetarisch .....

Address: Amalienstr. 45, D-80799 Munich, Germany  
 Tel.: 49-89-281882

**SPAIN:****\*Malaga**

Name: Restaurante Vegetariano "El Legado Celestial"  
 Address: Calle Medellin, N3, Bajo 29002 Malaga, Spain  
 Tel.: 34-5-2351521

**\*Valencia**

Name: Restaurante Casa Vegetariana "Salud"  
 Address: Calle Conde Altea, N44, Bajo 46005 Valencia, Spain  
 Tel/Fax: 34-6-3744361

**UNITED KINGDOM**

Name: Chai Chinese Vegetarian Restaurant  
 Address: 236 Station Road, Edgware, Middlesex HA8 7AU, UK  
 Tel.: 44-181-9053033

**OCEANIA****AUSTRALIA:****\*Sydney**

Name: Tay Ho Vegetarian Restaurant  
 Address: Shop 11 Belvedere Arcade 66-68 John St.,  
 Calosamatta NSW 2166 Australia  
 Tel.: 61-2-97287052

## للاتصال بنا

قام تلاميذ كبيرة المعلمات تشينج هاي، أو الزملاء الممارسون لطريقتها ، بإنشاء عدة اتحادات وجمعيات ومراكز للتأمل في شتى أنحاء العالم. ويقع المقر الرئيسي ومركز النشر في فورموزا ، وعنوانه:

الجمعية الدولية لكبيرة المعلمات تشينج هاي

**Supreme Master Ching Hai International Association**

**P.O. Box 730247**

**San Jose, CA 95173-0247, U.S.A.**

للاتصال بنا في مصر:

أ/موسي سراج الدين ت: 20105185221

بريد الكتروني: meditation\_egypt@hotmail.com

ويتكون طاقم الاتصال من الزملاء الممارسين من جماعة تعلمت طريقة كوان ين ، وتطوعت لمساعدة الآخرين الذين يودون إما أن يتعلموها بدورهم ، أو أن يتعلموا المزيد من تعاليم كبيرة المعلمات تشينج هاي. وهم مستعدون للرد على استفساراتكم، ومساعدتكم في انتقاء الأكثر ملاءمة لكم من بين أسرطة التسجيل والفيديو والمطبوعات التي تتضمن محاضرات كبيرة المعلمات تشينج هاي. كذلك يمكنهم أن يطلعونكم أولاً بأول بجداول محاضرات كبيرة المعلمات تشينج هاي ، وفترات اعتكافها بغرض التأمل، وبعض نشاطاتها الأخرى.

## لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال بالأشخاص التالي أسماءهم وعناوينهم

### \*\*إفريقيا\*\*

27216833000	السيدة جوي تشين دنج	جمهورية جنوب إفريقيا
27215311491	السيد كريستوفر لوكاردا	كيب تاون
27315781140	السيد فبنود بريمديو	دربان
2743153300	السيد أنتوني جوزيف ساباغ	شرق لندن
27116483712	السيد تشين شيه-تشيه وحرمه	جوهانسبرج
27116229455	السيدة سونيا جاسون	
sonya@hotmail.com		
27123199460	السيد دانيل بيير ديفيلير	بريتوريا

### توجو

228222864	المركز	لومي
228222437	السيد ديفيد تشين	

### \*\*أمريكا\*\*

5419518130	السيدة هوي لينج لينج	الأرجنتين
5414008166	السيدة تشانج يي تشاو	بوينس أيرس
5415454640	السيدة مايل أليشيا كابلان	
5412091493	السيد نوربرتو بلينو	
5913363742	السيد وو تشاو شيين	بوليفيا
		سانتا كروز

### البرازيل

55115701180	المركز	سان باولو
55112274690	مكتب الاتصال	
55912234375	السيد منج هسون وو	بيليم

### كندا

16133843295	السيد كوانج تانج لي	كنجستون
-------------	---------------------	---------

15194383702	السيد فنج كاو وحرمه	لندن
wzhong2@julian.uwoca		
xm-		
ding@alcor.concordia.ca	مركز مونتريال	مونتريال
115149675105	السيد جيرار مانجير وحرمه	
15144947511	السيد هونج تي نجوين	
15149288068	السيد ناي تشي هسو وحرمه	
16137447592	السيد ديفيد ترونج	أوتاوا
au817@quanyin.com	دونج تران وحرمه	
14165030515	مركز تورنتو	تورونتو
19058970650	السيدة ديب هوا	
14162825297	السيد لين فان فام وحرمه	
hiepham@freenet.toront	السيد زن بن وانج	
o.on.ca	والسيدة زن يان وانج	
14167429049		
zwang@array.ca		
zhengbin@sunscreen.crl.		
mcmaster.ca		
1045411530	السيدة لي هوا لياو	فانكوفر
		<b>شيلي</b>
5626385901	مركز سانتيجو	سانتياجو
chilcent@chilesat.net		
5626389229	مكتب الاتصال	
5626951523	السي تشونج هوي لياو وحرمه	
5651395066	المركز	لاسارينا
5651395066	السيد إسببان فرانثيسكو زاباتا أوزمان	
5643322219	السيد لو ييه مين	لوس أنجلوس
		<b>كولومبيا</b>
5712261245	السيد خوزيه جوزمان ألونسو وحرمه	بوجوتا

		<b>كوستاريكا</b>
5062688666	مركز كوستاريكا	سان خوزيه
5062908663	مركز سان خوزيه	
5062595993	السيدة سانتا مور اليس	
5062311162	السيدة لورا تشين	
		<b>هوندوراس</b>
5042250120	السيد إديث ساجراريو أوتشوا	تيجوتشجالبا
		<b>المكسيك</b>
mexicocity@supernet.com.mx	المركز	مكسيكو
5257527472	السيدة جوادالوب	
	ليال أراجون	
5247436120	السيد خوزيه لويس سانشيز فارجاز	جوانايواتو
	وحرمه	
5266353051	د. سيلفينو دياز	تيوانا
	مارتينيز	
5265541587	السيدة سيلفيا لاجرانجي	مكسيكالي
		<b>بنما</b>
5072222149	السيد لو هسيانو تان	
5072605021	السيدة ماريزا إ.ر. ديلوني	
		<b>باراجواي</b>
59561502034	السيد زهي لو تاسو	سي.دي. إيست
jscmike@fnn.net		
		<b>بيرو</b>
5114716472	المركز	ليما
5112656668	مكتب الاتصال	

5154287770	المركز	أريكويا
5154266257	السيد رينادو لوكي فاسكيز	
5032746282	السيد مينج سين لو وحرمه	السلفادور
5032840279	السيد روجر رودريجوز	
rogerrod@es.com.sv	مولينا	

## الولايات المتحدة

16025810725	السيد نجوين كونج مينث	أريزونا
NMinhAZ@AOL.com		
6022784451	السيدة توني باكا	أركنساس
15012538278	السيد روبرت جفري	كاليفورنيا
19096747814	مركز لوس أنجلوس	* لوس أنجلوس
6262921646	السيد توني تشو	
avi@loop.com		
17147757787	السيد نجو تشان	
canhung@ix.netcom.com	كان هونج وحرمه	
17146623105		
15624983033	السيد نجوين كوي	
thanhly@quanyin.org	السيد لي ثانت وحرمه	
17144480955	السيدة تينا بولني	
	نورماندين	
17149651216	السيدة سترلينج	
	فوزينيليك	
19166829540	السيد هيو ديتو	* ساكرامنتو
SACCenter@aol.com		

16192807982	مرکز سان دييجو	* سان دييجو
quanyinsd@juno.com		
16194759891	السيد تران فان لو وحرمة السيد تانج تي	
16192688651	وحرمة السيد بول داربي	
16195668945		
16504933355	السيدة صوفي	* سان خوزيه
Sophiel@flash.net	لابار	
14089982342	السيدة آني نجوين	
annieng@ix.netcom.com		
14084630297	السيد إدار شيوان وحرمة	
sumasf@aol.com	المركز	* سان فرانسيسكو
14157532922	السيد كوا دانج لوانج وحرمة	
14153339119	السيد دان هوانج وحرمة	
15105818806	السيد هارولد بارتا وحرمة	
19702290259	السيد ستيفن فاندر	كولورادو
smwander@aol.com	وحرمة	
13039861248	السيدة فيكتوريا	
singhai@ecentral.com	سينجسون	
13032925937	السيد لي فو بوي	
18134582639	السيد تاي دين نجوين وحرمة	فلوريدا
19414827542	السيدة ترينال. ستوكس	
13524290245	السيد مايكل لين	
74347.1356@compuserve.com		

17709369926	مركز جورجيا	جورجيا
17709369926	بيكسونسي شان	
GeorgiaCnt@AOL.Com	مو	
14048733498	السيد جيمس	
14042927952	كوللينس	
	كيم دونج تي	
	نجوين	
18087359180	مركز هاواي	هاواي
18085994339	السيدة أندريا	
	سوي تشو لي	
18085312183	السيد روبرت	
sanh@classic.msn.com	تروونج وحرمة	
16309632821	السيد جون ف.	إيلينوي
	هيكلي وحرمة	
16304163821	السيد جوليان ل.	
yyvonne@aimhi.com	تشين وحرمة	
13172935169	السيد يان وو	إنديانا
j.wu@cummins.com	وحرمة	
jwu@cs.iupui.edu	السيد دوك فو	
13172935303	وحرمة	
duchanh@aol.com	السيدة تينج مي	كانساس
13167210666	هسايبو	
rpatr85730@aol.com	السيد نجوين مين	كنتاكي
1502695257	هونج وحرمة	
FNguyen@mail.state.ky.us	السيدة روي وانج	
16063233274		
rwang01@ukcc.uky.edu		
15084369982	مركز بوسطن	ماساتشوستس:
15087917316	السيدة جان ماي	* بوسطن
15089577021	كي	
yyfb48a@prodigy.com	السيد هوان	
15083884306	تشونج لي وحرمة	
	السيدة سينثيا أ.	
	لومباردو	

13019335490	السيد نجوين فان هيو	ماريلاند
13019725654	السيد روبرت إكتمان	* بالتيمور
BCE@daly.com	السيدة كواش نجوك	مينيسوتا
16127227328	السيد بوب كافرلي	
16125579041	السيد لينجي جوو	ميزوري
16123780536		* رولا
liguo@ee.umn.edu	السيد جندا تشين	* جيفرسون
15733682679	السيدة ماري إي. ستيك	
15737619969	السيدة سيلين روبرتسون	* نبراسكا
Msteck5208@aol.com		نيفادا
14024834067	السيدة هيلين وونج	* لاس فيجاس
3ctrobert@yoda.unl.edu	مركز نيو جرسي	نيو جرسي
17022425688	السيد نجيم تي	
19732091651	ترونج وحرمة	
ttran@nji.com	السيد تشانج تشنج شو	
1609667298	السيد نجوين دونج أنه	نيومكسيكو
Tngkiem@juno.com	السيدة شيري ويلسون	
12013355336	السيد تشيه هوا تونج وحرمة	نيويورك
15052759601	السيد هونه تهيين تان وحرمة	نورث كارولاينا
5057581202	السيد فو فان بوونج وحرمة	أوهايو
17183723921	السيد ريتشارد د. ستوارت	
dong@phys.columbia.edu		
19194604622		
15138878597		
von@swoca.ohio.gov		
15138688977		
stewart22@fuse.net		

14056855881 Ltran2292@aol.com	السيد تران كيم لام	أو كلاهو ما
15032564316	السيد تور فارا وحرمه	أوريجون * بورتلاند
15036140147 cantho@worldnet.att.net	السيد مين تران وحرمه	
15036421252 AlisterPhuocPham1@juno.com	السيد أليستر بهووك مين فام	
12153350969	السيد بن تسفيكل	بنسلفانيا
16106265546 Diep.Ngu.PA@Juno.com	السيد ديب تام نجوين وحرمه	
16106400463 smchpa@juno.com	السيد شي تاو بيه	
15123963471 syuan@austin.ibm.com	مركز أوستين السيد دين دونج	تكساس *أوستين
15128371684 DEANTRAN@worldnet.att.net	تران	
15123263786 robert.yuan@compaq.com	السيد روبرت يان	
12143399004 dlquanam@metronet.com	مركز دالاس	* دالاس
19725700987	السيد تيم ميشا	
12145289178 water96@hotmail.com	السيد ويدونج دوان	
18172365601 nguyenj@ustxl.dyncorp.com	السيد جيمي نجوين	

12818938300 vnavoyager@aol.com	مركز هيوستون	* هيوستون
17136652659 caroltex@interserv.com	السيدة كارولين آدمسون	
1281370898 Dnguyen376@aol.com	السيد شارل لي نجوين وحرمه السيد وين تشينج وحرمه	
17138708081		
12105586088 vacenter@hotmail.com	السيد كوي كيم لي المركز	* سان أنطونيو فرجينيا
17032411342 Vacenter@aol.com	السيد توان نجوين السيد ديفيد يونج	
17575872458 dkyoung@vabch.com		
18028797064 DebraCouch@aol.com	السيدة دبرا كاوتش	فرمونت
14256433649 bentran@ix.netcom.com	السيد بن تران	واشنطن * سياتل
12068219877 edtand@compuserve.com	السيد إدوارد تران السيد برنارد ليش	
12064019463 gern@cyberspace.com		
15095343754	السيد أديلة سي. كاسترو وحرمه	* سبوكين
1787262874 barry@coqui.net	السيدة ديزالدا هرناندز موراليس	بورتوريكو

## \*\* آسيا \*\*

951667427 السيد ساي سان أيك بورما

886223757527	مركز تاييبي	فورموزا
886222365159	السيد شوان بينج	تاييبي
886223890885	يانج	
	السيد شيو مين فن	
88637221618	السيد تشين تسان	مياولي
	جين و حر مه	
88677454062	السيد ياو يونج	كاو هسيونج
	تشانج و حر مه	
88673365639	السيد فو هوا لين	
85227495534	مركز مونجكوك	هونج كونج
85226378257	مكتب الاتصال	
anamipsc@netvigator.com		
bingavey@netvigator.com		
abicycle@hkstandard.com		

91222820190	السيد سونيل راماني	الهند
91336556741	السيد أشوك سينها	بومباي كالكاثا

6251168936	السيد وونج لينج آن	إندونيسيا
lingann@bjm.mega.net.id		بانديار ماسين
62315678962	السيد رونج تسير تتج	سورابايا
62216319066	المركز	جاكارتا
smch- jkt@dnet.net.id		
62213856310	السيد تاي إنج تشو	
6224556525	السيد سوي آن سيا	سيمارانج

81337480207	السيد ياسوهيرو أوكاوادو	اليابان
	و حر مه	طوكيو
81332914344	السيد أيسوكي يوشي	
81279961022	السيدة هيروكو	جونما
81462680386	السيد مين فونج	كاناجاواكن

81963581856	السيدة توموكو أوشيمور	كوماموتو
8167829643	السيد ريو نوريشيتو	أوزاكا
<b>كوريا</b>		
825758734961	السيد كيم سام تاي	أندون
8225772158	مركز سيول	سيول
quanyin@unitel.co.kr		
823427236319	السيد يونج تشيول أو ه	
82516340065	مركز بوزان	بوزان
smpusan@taegu.net		
	السيد تشانج ها تشونج	
82517524380		
826522529088	السيد بي هوان لين	تشون يو
82324635351	السيد يونج بي بيغ	إنتشون
82537663189	مركز تيجو	تيجو
82538165048	السيد كيم إيك هيون	
82538568509	السيد ريو بين هو	
82537535264	السيد تشانج إيك هيون	
82426240879	مركز تايون	تايون
82422547309	السيد كيم سو دونج	
82622325630	السيدة سو يون كيم	كوانجيو
8264245781	مركز جزيرة بيجو	جزيرة بيجو
<b>ماكاو</b>		
853532231	مركز ماكاو	
853532995	مكتب الاتصال	
<b>ماليزيا</b>		
6047877453	السيد تشاو شوي يو	ألور سيتار
6073516075	السيد تشي ليانج تشن وحرمه	جوهور باهرو
6042290184	مركز بينانج	بينانج
6046420370	السيد لين واه سون وحرمه	
6039873904	مركز كوالامبور	كوالامبور
6032213610	السيد لاه ووه كوونج	
60122786098	السيدة مبي هون بان	

9771485307	مرکز کاتماندو	نيبال
9771480232	السيد نارايان راس أوبرتي	كاتماندو
9771430293	السيد لوك باهادور بارال	
9776126912	السيد بايكونتا بوجل	بوکارا
6328234743	مرکز مانیلا	الفلبين
sumachia@philonline.com.ph		
657417001	مرکز سنغافورة	سنغافورة
chinghai@singnet.com.sg		
658469237	مكتب الاتصال	
		تايلاند
6629542325	المركز	بانجوك
6622701946	السيدة ثانا فون بنجسري	
6629516867	السيد برازان تولاروك	
6653387126	السيدة سيريو ان	تشيانج ماي
	سوباتر اكمنيان	
6674211030	السيدة جيناتا سريمون	هاد ياي
2476 و 2475		
664336459	مرکز کون کيان	کون کيان
6643241718	السيد بايزال كوانجكام	
<b>** أوروبا **</b>		
436643909200	مرکز فيينا	النمسا
Chinghai@A1.net		
43224751288	السيدة كريستيانا دويتش	
43295570535	السيد نجوين فان دينه	
	و حرمه	
43226680399	السيد شيه تسونج لو	
sound@gmx.at		
		بلجيكا
3232817031	السيد تينو جيرتس	أنتورب
3225275688	المركز	بروكسل

3224791546	السيد ز هو ينج بينج	
ybzhou@pop.vub.ac.be		
		<b>التشيك</b>
4202255033	السيدة ايفانا هوتهانوفا	براج
4575457204	السيدة لي بنج بروكس	<b>الدانمارك</b>
35893421143	السيدة نجوين تي فيين	<b>فنلندا</b>
		<b>فرنسا</b>
33143080559	السيد ليريتون باتريك	مركز باريس
chinghai@illumination.claranet.fr		
	السيد عبد العليم باسكال	فاري/مارن
	والسيدة نجو تي هونج	مونبلييه
33467413257	السيد نجوين تيش هونج	أردش
33475376232	السيدة رينيه جانين	ستراسبورج
33388403503	السيدة هوانج تشيا ين	
		<b>ألمانيا</b>
49303448388	السيد فان دوي فونج	برلين
phuong@berlin.sireco.net		
49216225708	السيد نجوين فان لوك	دوسلدورف
49404397808	السيدة بريتا هيمرلينج	هامبورج
49897602637	السيد كاو كونج هاو	ميونخ
49893616347	السيدة كانج تشينج	
49893401254	السيدة جوهانا هوننج	
ChingHai@aol.com		
		<b>اليونان</b>
3018075653	السيد لوكاس جورجيو	أثينا
		<b>هولندا</b>
31243448107	السيد دانج فان تشانه	نييميجين

31294419783	السيد نجوين نجوك ترونج السيد جوهان شوتس	أمستردام
31235364941		
3613701458	السيدة نجوين تي نجوك بيش	المجر
35316249050	السيد برنارد ليش وحرمه	أيرلندا دبلن
39774420597	السيدة ليان سو هوا	إيطاليا روما
4722612939	السيد نجوين نجوك تاي	النرويج أوسلو
48003514988	السيد ليانج زيمينج	بولندا كيسستن
480914874953	السيدة جرازينا بلوسينيزك	ستيسين
48226593897	السيدة تو سوستينيسكا	وارستساوا
38663814981	السيد راستيسلاف ألفونس كوفاكياك	سلوفينيا
3413241802	السيدة كونج لين مين	أسبانيا مدريد
3415214510	السيدة ليانج بو وان	
3452351521	السيد وانج يا كنج	مالاجا
34963336208	السيدة زي تشون وانج، وزن تشان يانج بيت النباتيين	فاليينسيا
34963744361	السيد يو زي كي	
34963715269		
		السويد

4640973452	السيد جون وو وحرمه	مالمو
4687403792	السيدة بووي لين تشين السيدة لي دان	ستوكهولم
468894566		
4618302029	السيدة بيرميلا بيريرا إيفارسون	أوبسالا
4643126151	السيد نجوين فان توين	أنجلهولم
4664732097	السيدة فيفيكا فيدلوند	أري
widlund@swipnet.se		
		<b>سويسرا</b>
41227973789	السيدة فنج لي ليو	جنيف
41223691550	السيدة كلاين أورسولا	
		<b>المملكة المتحدة</b>
441865244321	السيد شيه هورنج لوه وحرمه	أوكسفورد
shl@physiol.ox.ac.uk		
441895254521	السيدة تشوك يي نج	لندن
441819773647	السيد نيكولاس جاردينر	
441293416698	السيد هو تشانج رونج	سوري
		<b>روسيا</b>
70952424953	السيد نيبينا بيناكوبو زيمو ابامروزي	موسكو
	<b>** أوقيانيا **</b>	
67723678	السيدة ساندي جوفر	جزيرة سليمان
		<b>أستراليا</b>
6182431542	السيد نجوين هو هيبب	أودي لايد
61883326192	السيد ليون لينسافانا	
61733743339	مركز بريسن	بريسبن
sumahai@gil.com.au		
61738471646	السيد جاري بيسوب	
gerry.bishop@dnr.qld.gov.au		

61732826603	السيدة تينج تي مين تشاو	
tiengc@health.qld.gov.au		
61733442519	السيد يون لونغ تشين وحرمه	
61262591993	السيد كانك هوو هوانج	كانيرا
6165622633	السيد تريفور جينكس	كمبسي
61297244997	مركز سيدني	سيدني
61298294408	السيدة لي تي تو هونج	
thuhuong@jolt.mpx.com.au		
61296461612	السيد هونج بو	
61296461612	مكتب الاتصال	ملبورن
61393961877		
61393312991		
nang@eisa.net.au	مركز ملبورن	
61395239484	السيد دانييل درينك	
61393312991	السيد نجوين لونغ نانج وحرمه	
61398574239	السيد آلان كور	
61892421189	مركز برث	برث
61894186125	السيد ديفيد روبرت	
daveb@iinet.net.au	بروكس	
61892447661	السيد لي فان تري	
61362293878	السيد بيتر جون بوتفيلد	تسمانيا
		نيوزيلاندا
6494839454	السيدة زياو لينج لي	أوكلاند
6494802839	السيدة ما وو هونج	
6475765157	السيدة بي هسيا تشانج	تاورانجا
6475445268	السيدة جوي دانيلس	
6433891087	السيد لين تشاو مين	كريستشرش
6478494442	السيد ألفرد هيبنج تشونج يي	هاميلتون
6434790005	السيدة دينج لي	دونيدين
		مصر
0105185221	السيد/موسى سراج الدين	القاهرة

في حالة عدم وجود أي عضو من فريق الاتصال بمنطقتك ، رجاء الاتصال بعضو الاتصال الذي يسكن في أقرب مدينة أو دولة إليك.