विषय सूची

परिचय ३
परम गुरु चिङ्ग हाईको संक्षिप्त जीवनी ९
अलौकिक संसारको रहस्य १२
परम गुरु चिङ्ग हाईद्वारा एक प्रवचन
(जून २६ १९९२, संयुक्त राष्ट्र संघ, न्यू योर्क)
दीक्षा: क्वान यिन विधि ७२
पाँच मार्ग निर्देशहरु ७५
पूर्ण शाकाहारी (vegan) आहारका फाइदाहरु ७७
स्वास्थ्य र पौष्टिकता ७८
जैविकता र वातावरण ८४
विश्वव्यापी भोकमरी ८५
पशुहरूको वेदना ८६
साधुसन्त लगायत अन्य सबैको एक्यबद्धता ८६
गुरुले प्रश्नहरूको जवाफ दिनुहुन्छ ९०
पूर्ण शाकाहारी जीवनशैली (veganism) :
विश्वको पानीको समस्या समाधान गर्ने सर्वोत्तम उपाय १०७
पूर्ण शाकाहारी (vegans) को निम्ति शुभ-समाचार ११०
विश्वभरका पूर्ण शाकाहारी (vegans) भोजनालयहरु ११२
प्रकाशनहरू १२२
हामीहरूलाई कसरी सम्पर्क गर्ने १४१

नि:शुल्क नमूना पुस्तिका डाउनलोड :

तत्काल आत्मज्ञानको साँचो (७५ भन्दा बढी भाषामा) :

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

"न म बुद्धमार्गी हुँ न क्याथोलिक। म सत्यवादी हुँ र सत्यकै शिक्षा दिन्छु । तपाईंहरु यसलाई बुद्धमार्ग, क्याथोलिक, ताओ आदि जुनसुकै नाम दिन सक्नुहुन्छ म सबैलाई स्वागत गर्दछु।"

~ परम गुरू चिङ्ग हाई ~

"आन्तरिक शान्ति उपलब्ध हुनासाथ हामीलाई सबैकुरा उपलब्ध हुनेछ। सबै प्रकारका सन्तुष्टिहरु, सांसारिक र स्वर्गीय चाहनाहरुको परिपूर्णता सबै नै ईश्वरको राज्यबाट प्राप्त हुन्छ – अर्थात् हाम्रो अनन्त माधुर्य, हाम्रो अनन्त ज्ञान, र हाम्रो परम सामर्थ्यको आन्तरिक बोध प्राप्त हुन्छ । यदि हामीले यी कुराहरू प्राप्त गर्न सकेनौं भने, हामीसँग जति नै धन वा शक्ति, वा उच्च ओहोदा भए पनि हामीले कहिले पनि सन्तुष्टि प्राप्त गर्न सक्दैनौं ।"

~ परम गुरू चिङ्ग हाई ~

"जगत्मा तपाईंले गर्नुपर्ने जे–जति कार्यहरु छन् ती अवश्य गर्नुहोस् तर सम्पूर्ण हृदय लगाएर गर्नुहोस्, हाम्रो शिक्षा भनेको यही नै हो। जिम्मेवार बन्नुहोस् र प्रत्येक दिन ध्यान गर्नुहोस्। तपाईंले आफ्नो र जगत्को भलाईका लागि प्रशस्त ज्ञान, अधिक शान्ति र अधिक बुद्धिमत्ता प्राप्त गर्नुहुनेछ। तपाईं स्वयंभित्र नै सद्गुण अन्तर्निहित रहेको कुरा नभुल्नुहोस । तपाईंको आफ्नै शरीरमा ईश्वर विराजमान हुनुहुन्छ भन्ने कुरा नभुल्नुहोस्। याद राख्नुहोस् तपाईंको हृदयभित्र ईश्वर रहनुहुन्छ।"

~ परम गुरू चिङ्ग हाई ~

परिचय

जसको जीवनको समग्र उद्देश्य नै मानिसको आध्यात्मिक उत्थान गर्ने कार्यमा समर्पित भयो त्यस्ता थोरै मात्र महापुरूषहरू युग-युगदेखि नै मानव समाजमा अविर्भाव हुनुभएको छ। शाक्यमुनि बुद्ध, जीजस क्राईष्ट र मुहम्मद यस्तै आगन्तुकहरू हुनुहुन्थ्यो । उहाँहरु तीनजनालाई त हामीहरू सबैले चिन्दछौं तर यस्ता धेरै व्यक्तित्वहरू पनि हुनुहुन्छ जसको नाम हामीलाई थाहा छैन; जसमध्ये केहीले जनसमुदायमा शिक्षा दिनुभयो र केही व्यक्तिहरुले उहाँहरुलाई चिने पनि, तर अरुहरु चाहिँ अज्ञात रुपमै रहनुभयो। यस्ता व्यक्तित्वहरू विभिन्न समयमा र विभिन्न देशमा विभिन्न नामले प्रसिद्ध हुनुभएका छन् । उहाँहरू स्वामी, अवतार, आत्मज्ञानी, संरक्षक, मसीह, दिव्य माता, सन्देशवाहक, गुरु, जीवित सन्त आदि जस्ता विशेषणहरुबाट पुकारिनुभएको छ । उहाँहरू हामीलाई आत्मज्ञान, मोक्ष, आन्तरिक बोध, मुक्ति तथा बोधि प्रदान गर्न आउनुभएको हो । यी शब्दहरुमा जति भिन्नता देखिएता पनि सारभूत अर्थमा भिन्नता छैन ।

अभ्यागतहरू अविर्भाव हुने दिव्य स्रोत पनि एउटै हो। उहाँहरूमा उही आध्यात्मिक महानता हुन्छ, पवित्र आचरण हुन्छ र उहाँहरूमा मानवतालाई उच्चता प्रदान गर्ने सामर्थ्य हुन्छ। हाम्रा माझमा पहिलेदेखि नै त्यस्ता पवित्र आत्माहरू हुँदाहुँदै पनि हामीमध्ये थोरैले मात्र उहाँहरूको उपस्थिति अनुभव गरेका छौं। परम गुरु चिङ्ग हाई पनि उहाँहरूमध्ये एक हुनुहुन्छ ।

अचेल व्यापक रूपले परिचित हुँदै जानुभएकी परम गुरु चिङ्ग हाई एउटा जीवन्त साध्वीका रूपमा देखिनुले पत्याउनै कठिन पर्ने कुरा जस्तो लाग्छ। उहाँ एक नारी हुनुहुन्छ, अनि कतिपय बौद्धमार्गीहरू लगायत अन्य कतिपयलाई कुनै पनि नारीले बुद्धत्व प्राप्त गर्न सक्दैनन् भन्ने भ्रम रहेको छ ।

उहाँ एशियाली मूलकी हुनुहुन्छ। र कतिपय पाश्चात्य जनसमुदायहरू उनीहरूका मुक्तिदाताको रंगरूप पनि उनीहरु (पाश्चात्य) जस्तै हुनुपर्ने सम्झन्छन् । जेहोस्, हामी विश्वको कुनै पनि स्थानका, कुनै पनि धार्मिक पृष्ठभूमिका किन नहोऔं, जसले उहाँलाई चिन्ने अवसर पाएका छन् र जसले उहाँको शिक्षा ग्रहण गरेका छन् उनीहरूले मात्र जानेका छन् कि उहाँ को हुनुहुन्छ र के हुनुहुन्छ भन्नेकुरा । यसको बोध गर्नको निमित्त तपाईंहरूको मनको खुल्लापन र हृदयको पवित्रताले भूमिका खेल्दछ । यसले तपाईंको समय र एकाग्रताको मात्र अपेक्षा गर्दछ ।

मानिसहरूको धेरैजसो समय जीविकोपार्जन र भौतिक आवश्यकता पूर्ति गर्नमा नै खर्च हुन्छ। हामीहरू आफ्नो तथा आफ्ना प्रियजनका लागि जति सक्दो भौतिक सुविधा जुटाउनका लागि काम गर्ने गर्दछौं। अलिकति समय पायौं कि हाम्रो ध्यान खेलकूद, टि.भी., राजनीति र निन्दाचर्चामा खर्च गर्दछौं। तर जसले दिव्यतासँग प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट प्राप्त हुने प्रेमशक्तिको अनुभूति गरेको छ उसले मात्र जीवनमा योभन्दा महत्वपूर्ण कुरा पनि छ भन्ने बुझेको हुन्छ । यस्तो शुभ समाचार विस्तृत रूपले नफैलिएको कारण हामीलाई खेद अनुभव हुन्छ। हाम्रो जीवनका समस्त संघर्षहरूको समाधान हामीभित्रै चुपचाप पर्खिरहेको छ । हामीलाई थाहा छ स्वर्ग भनेको सास फेर्नु जति मात्र टाढा छ। यदि हामी तपाईंको तर्कशील मनमा

चोट पर्न सक्ने कुराहरूलाई अति उत्साहपूर्वक व्यक्त गरी गल्ति गरिरहेका छौं भने हामीलाई क्षमा गर्नुहोस् । हामीले जुन कुरा देखिराखेका छौं र जुन कुरा बुझिराखेका छौं, त्यसलाई नभनी चुप लागेर बस्नु पनि हाम्रो लागि कठिन काम हो ।

हामी परम गुरु चिङ्ग हाईका क्वान यिन विधि अपनाउने साधक वा अनुयायीहरूले यो प्रारम्भिक पुस्तक तपाईंहरू समक्ष ल्याएका छौं । यसले परम गुरु वा अन्य माध्यमबाट तपाईंहरूलाई ईश्वरीय पूर्णताको व्यक्तिगत अनुभवको नजिकै पुऱ्याउने छ भनि आशा गरेका छौं ।

परम गुरु चिङ्ग हाईले ध्यान, आन्तरिक एकाग्रताको अभ्यास र प्रार्थनाको महत्वका सम्बन्धमा शिक्षा दिने गर्नुहुन्छ । यदि हामीहरू यस जीवनमा वास्तविक रूपमा खुशी चाहन्छौं भने हामीले आफूभित्र रहेको दिव्य शक्तिको उपस्थितिलाई खोजी गर्नुपर्छ भनेर उहाँले सिकाउनुहुन्छ । उहाँ भन्नुहुन्छ कि आत्मज्ञान भनेको थोरैले मात्र बुझ्ने, घरवार नै त्याग्नेले मात्र प्राप्त गर्न सक्ने भन्ने कुरा ठीक होइन । उहाँको कार्य भनेको हामी सामान्य जीवनमा रहँदा नै हामीभित्र रहेको दिव्य शक्तिलाई जागृत गर्नु हो । हो, यो कुरा यति नै सरल छ भनेर उहाँ बताउनुहुन्छ । ***सत्य हामी सबैलाई थाहा त छ, तर हामीले त्यसलाई बिर्सिरहेका मात्र हौं । त्यसकारण हाम्रो जीवनको उद्देश्य के हो, हामीले किन परम सत्य थाहा पाउनुपर्दछ, किन ध्यान गर्नुपर्दछ, र किन हामीले ईश्वर, बुद्ध वा हामीलाई लागेको सर्वोच्च शक्तिमाथि विश्वास गर्नुपर्दछ भन्ने कुरा सम्झाउन हाम्रो माझमा कोही आउनुपर्दछ ।*** यसका लागि उहाँको अनुयायी नै हुनुपर्दछ भनेर उहाँ

भन्नुहुन्न । उहाँले त सबैले आफूभित्र रहेको परम मुक्ति प्राप्त गर्न सकून् भनेर आफ्नो आत्मज्ञानलाई उदाहरण स्वरुप प्रस्तुत गर्नुभएको मात्र हो ।

यो पुस्तिका परम गुरु चिङ्ग हाईका शिक्षाहरूको परिचयात्मक प्रस्तुति हो । यहाँ उल्लेखित प्रवचन, टिप्पणी, र उद्धरण आदि परम गुरु चिङ्ग हाईको प्रवचनको रेकर्ड, प्रतिलेख र केही उहाँकै अन्य भाषाहरुमा भएका प्रवचनहरुबाट अनुवाद गरी सम्पादन गरेर प्रकाशन गरिएको हो । हामी तपाईंहरूलाई उहाँका मूल श्रव्य दृश्य सामग्रीहरू सुनी-हेरी लाभान्वित हुन आग्रह गर्दछौं । तपाईंहरूले लिखित सामाग्रीबाट भन्दा पनि बढी ती श्रव्य दृश्य साधनहरूबाट उहाँको गहन सामिप्यताको अनुभूति गर्नुहुनेछ । वास्तवमा परम अनुभूति त उहाँलाई प्रत्यक्ष दर्शन गर्न सक्नुमा निहित रहेको छ ।

गुरु चिङ्ग हाई कसैका लागि आमा हुनुहुन्छ, कसैका लागि बुवा हुनुहुन्छ र कसैका लागि प्रियतम हुनुहुन्छ । कमसेकम उहाँ तपाईंले यस संसारमा भेट्टाउन सक्ने अत्यन्त परम मित्र त अवश्य हुनुहुन्छ । उहाँ हामीसँग केही लिन आउनुभएको छैन, बरू दिनमात्र आउनुभएको छ । उहाँले आफूले दिनुहुने शिक्षा, दीक्षा र सहयोगका लागि कुनै शुल्क लिनुहुन्न । उहाँले लिनुहुन्छ त केवल तपाईंका दुःख-कष्ट र सन्ताप; त्यो पनि तपाईंले चाहनुहुन्छ भने मात्र ।

एउटा सानो सन्देश

ईश्वर वा परम सत्तालाई सम्बोधन गर्दा, ईश्वरलाई लिङ्गको विवादमा नअल्मलाउन, गुरुले हामीलाई मौलिक उभयलिङ्ग जनाउने शब्दावली प्रयोग गर्ने सल्लाह दिनुहुन्छ ।

SHE + HE मिलाउँदा = HES (bless जस्तै)

HER + HIM मिलाउँदा = HIRM (firm जस्तै)

HERS + HIS मिलाउँदा = HIERS (dear जस्तै)

उदाहरण: When God wants, Hes makes things happen according to Hiers will to suit Hirmself.

कलात्मक चित्रहरुका स्रष्टाका साथसाथै एक आध्यात्मिक गुरुको नाताले, परम गुरु चिङ्ग हाईले आन्तरिक सुन्दरताका सबै अभिव्यक्तिहरुलाई प्रेम गर्नुहुन्छ । यही कारणले गर्दा उहाँले भियतनामलाई “औ-लाक” र ताईवानलाई “फर्मोसा” नाम दिनुभएको छ । औ-लाक भियतनामको प्राचीन नाम हो र यसको अर्थ “खुशियाली” हो । र फर्मोसाको अर्थ “सुन्दरता” हो, जसले यो द्वीप र यहाँका मानिसहरुको सुन्दरतालाई अझ पूर्ण रुपले झल्काउँछ । यी नामहरुको प्रयोगबाट यो देश र त्यहाँका बासिन्दाहरुमा आध्यात्मिक उन्नति र सौभाग्य ल्याउने गुरुले महसुस गर्नुभएको छ ।

"गुरु त्यही हो जोसँग तपाईंलाई पनि गुरु बनाउने साँचो हुन्छ... जसले तपाईं पनि गुरु हो अनि तपाईं र ईश्वर एकै हुनुहुन्छ भनि तपाईंलाई अनुभूति गराउन सक्नुहुन्छ । बस्...गुरुको कर्तव्य यत्ति नै हो ।"

~ परम गुरु चिङ्ग हाई ~

"हाम्रो मार्ग कुनै धर्म होइन । म कसैलाई पनि क्याथोलिक धर्म वा बुद्ध धर्म वा अरू कुनै "वाद" मा परिवर्तन गर्दिनँ । मैले त केवल तपाईंले आफैलाई चिन्ने; तपाईं कहाँबाट आउनुभएको हो भनेर पत्ता लगाउने; यस पृथ्वीमा तपाईंको उद्देश्य सम्झाउने; ब्रह्माण्डका रहस्यहरूको उद्घाटन गर्ने, यहाँ किन धेरै दुःखहरू छन् भन्ने बुझाउने, र हाम्रो मृत्युपछि हामीलाई के हुन्छ आदि विषयमा आफैंले पत्ता लगाउने बाटो देखाउने मात्र हो ।"

~ परम गुरु चिङ्ग हाई ~

"हामीहरू धेरै बेफुर्सदी भएका कारण ईश्वरबाट टाढा भएका हौं । यदि कोही तपाईंसँग कुरा गर्दै हुनुहुन्छ र टेलिफोनको घण्टी पनि बज्दैछ, वा तपाईं खाना पकाउनमा व्यस्त हुनुहुन्छ वा अरूहरूसँग गफ गर्दै हुनुहुन्छ भने त्यस बखत अरू कसैले पनि तपाईंसँग सम्पर्क राख्न सक्दैन । ईश्वरको सम्बन्धमा पनि त्यस्तै हो । उहाँले हरेक दिन बोलाइरहनुभएको छ तर हामीसँग उहाँलाई दिने समय छैन र उहाँलाई बेवास्ता गरिरहेका छौं ।"

~ परम गुरु चिङ्ग हाई ~

परम गुरू चिङ्ग हाईको संक्षिप्त जीवनी

परम गुरु चिङ्ग हाईको जन्म औ-लाक (भियतनाम) को एक सम्पन्न तथा प्रतिष्ठित प्राकृतिक चिकित्सकको छोरीको रुपमा भएको थियो । उहाँ आफू क्याथोलिक (खीष्टियन) वातावरणमा हुर्केकी भए पनि उहाँले आफ्नो बज्यैबाट बौद्ध धर्मबारे प्रारम्भिक ज्ञान हासिल गर्नुभएको थियो । उहाँ बाल्यवस्थादेखि नै दर्शनशास्त्र र धर्मशास्त्रहरुमा असामान्य रूचि राख्नुका साथै सबै चेतनशील प्राणीहरूप्रति असाधारण करुणामय दृष्टिकोण राख्ने गर्नुहुन्थ्यो ।

अठार वर्षको हुँदा परम गुरु चिङ्ग हाई अध्ययनका लागि ईङ्गल्याण्ड जानुभयो र त्यसपछि रेडक्रसमा काम गर्नका लागि फ्रान्स र जर्मनी जानुभई एक जर्मन वैज्ञानिकसँग विवाह गर्नुभयो । दुई वर्षको सुखद वैवाहिक जीवनपछि आफ्नो बाल्यकालदेखिको आदर्शको परिपूर्ति गर्न वा आत्मज्ञानको खोजी गर्नका लागि आफ्नो श्रीमानसँग स्वीकृति लिई वैवाहिक जीवनलाई परित्याग गर्नुभयो । त्यस बखत उहाँले आफ्नो पहुँचमा रहेका शिक्षक तथा गुरुहरूका निर्देशनमा धेरै प्रकारका ध्यानाभ्यास तथा आध्यात्मिक अनुशासनहरू अध्ययन गर्नु तथा सिक्नुभयो । त्यसबाट उहाँलाई यस कुराको ज्ञान भयो कि एक व्यक्तिद्वारा मात्र यस दुःखी मनुष्य जातिलाई सहायता गर्नु निरर्थक छ, अतः मानवजातिको उद्धार गर्ने सबैभन्दा उत्तम

उपाय भनेको पहिले आफैंले नै पूर्ण आत्मज्ञान अर्थात् सत्यको साक्षात्कार गर्नु आवश्यक भएको कुरा पहिचान गर्नुभयो । यसैलाई आफ्नो एकमात्र लक्ष्य बनाएर आत्मज्ञान प्राप्त गर्ने एक पूर्ण विधिको खोजी गर्न उहाँले विभिन्न देशहरूमा भ्रमण गर्नुभयो ।

धेरै वर्षको कठिन जाँच, प्रयोग र कष्टहरूपछि मात्र, अन्त्यमा परम गुरु चिङ्ग हाईले हिमालयमा क्वान यिन ध्यान विधि र दिव्य सम्प्रेषण पाउनुभयो । हिमालयमा केही समयको अथक परिश्रम तथा अभ्यासपछि, गहन ध्यानको दौरानमा, उहाँले पूर्ण आत्मज्ञान प्राप्त गर्नुभयो अर्थात् परमसत्यको साक्षात्कार गर्नुभयो ।

परम गुरु चिङ्ग हाईले आत्मज्ञान पाएपछि केही वर्षसम्म शान्त तथा शुद्ध बौद्ध भिक्षुणीको जीवन व्यतित गर्नुभयो । लज्जालु स्वभावको कारण, जबसम्म मानिसहरूले उहाँबाट निर्देशन वा दीक्षा आदिको माग गरेनन् तबसम्म उहाँले त्यस बहुमूल्य खजानालाई गोप्य नै राख्नुभयो । तर फर्मोसा र संयुक्त राज्यका शुरुका शिष्यहरुको लगातारको अनुरोध र प्रयत्नले गर्दा मात्र परम गुरु चिङ्ग हाईले विश्वभर प्रवचन दिन थाल्नुभयो र दशौं हजार ईमान्दार आध्यात्मिक आकांक्षीहरूलाई दीक्षा प्रदान गर्नुभयो ।

आज विभिन्न देश तथा सबै धर्मका धेरैभन्दा धेरै सत्यका अन्वेषकहरू उहाँबाट परम ज्ञान प्राप्त गर्न ओइरिइरहेका छन् । पूर्ण ईमान्दारीका साथ क्वान यिन विधिबाट तत्क्षण परम ज्ञान प्राप्त गर्न तथा अभ्यास गर्न उत्सुक व्यक्तिहरूलाई परम गुरु चिङ्ग हाईले दीक्षा र आध्यात्मिक निर्देशन दिने गर्नुहुन्छ । उहाँ स्वयंले अनुभव गर्नुभएअनुसार, यो क्वान यिन ध्यान विधि सर्वोच्च विधि हो ।

छ यो संसार दुःखपूर्ण ।
मात्र म छु तपाईंले भरिपूर्ण !
संसारमा तपाईंको भएको भए वास,
हुने थिए सबै दुःख, कष्टहरू नाश ।
तर दुःखले भरिएको यस संसारमा,
तपाईंका लागि छैन कुनै उपयुक्त स्थान !

बेचिदिन्थें सारा सूर्य-चन्द्र, ताराहरू
यस ब्रह्माण्डका,
मात्र तपाईंको एक मनोहर झलक किन्न पाए ।
हे अनन्त ज्योतिका स्वामी ! दयालु भई केही किरण
मेरो लालायित हृदयभित्र चम्काई दिनुहोस् ।

निस्कन्छन् रातमा सांसारिक मानिसहरू नाँच्दै गाउँदै,
सांसारिक प्रकाश र संगीतमुनि ।
बस्छु म एक्लै, ध्यानमा मस्त,
आन्तरिक ज्योति र आन्तरिक संगीतमा झुल्दै ।

जबदेखि थाहा पाएँ तपाईंको महिमा, हे प्रभु,
रहेन आसक्ति, यस संसारका कुनै पनि चिजमा ।
लिनुहोला मलाई आफ्नो अङ्गालोमा,
सदा सर्वदा !

आमेन

कविता संग्रह “मौन आँसूहरू” बाट

~ परम गुरु चिङ्ग हाईद्वारा रचित ~

अलौकिक संसारको रहस्य

परम गुरु चिङ्ग हाईद्धारा प्रवचन
जून २६, १९९२ (डिभिडि # २६०)
संयुक्त राष्ट्र संघ, न्यू योर्क

संयुक्त राष्ट्र संघमा यहाँहरूलाई स्वागत छ । कृपया हामी केही क्षण सबै मिलेर आ-आफ्नै आस्थाअनुसार प्रार्थना गरौं कि हामीसँग जे छन् र हामीलाई जे दिइएका छन् त्यसप्रति आभार प्रकट गर्दै हामी आशा गरौं कि जोसँग पर्याप्त छैन उनीहरूलाई पनि हामीलाई जस्तै दिइयोस् । साथै विश्वका शरणार्थीहरू, युद्ध पीडितहरु, सिपाहीहरू, सरकारी प्रतिनिधिहरू तथा तपाईं संयुक्त राष्ट्र संघका पदाधिकारीहरू सबैले आफ्नो चाहना पूरा गर्न सकून् र सबै मिलीजुली शान्तिसँग बस्न सकून् भन्ने प्रार्थना गरौं ।

हामी यस कुरामा विश्वास गर्दछौं कि हामीले जे अपेक्षा गरेका हुन्छौं त्यो प्राप्त हुनेछ; किनकि बाईबलमा यस्तै भनिएको छ । धन्यवाद !

तपाईंहरूलाई थाहा नै छ आज हाम्रो प्रवचनको विषय “अलौकिक संसारको रहस्य” हो । किनकि मलाई लाग्दछ यस लौकिक संसारको बारेमा तपाईंहरूलाई धेरै नै थाहा छ र यस विषयमा अरू बोल्न म उपयुक्त ठान्दिनँ । तर यो लौकिक संसारभन्दा पर अरू पनि कुराहरू छन् । मलाई लाग्दछ यहाँ आउनुहुने तपाईंहरू सबै सो बारेमा जान्न

उत्सुक हुनुहुन्छ । ती कुराहरू भर्खरै हाम्रो दीक्षित मित्रले भने जस्तो चमत्कारी वा अचम्म लाग्ने कुरा होइन जुन तपाईंहरूलाई विश्वास गर्न गाऱ्हो हुन्छ । यो चाहिँ अत्यन्त वैज्ञानिक, एकदम तार्किक र धेरै महत्वपूर्ण कुरा हो ।

विभिन्न किसिमका धार्मिक ग्रन्थहरू वा बाइबलमा उल्लेख गरे अनुसार सात किसिमका स्वर्गहरू भएको, चेतनाका विभिन्न तहहरू भएको आदि कुराहरू हामी सबैले सुनेका छौं । साथै आफूभित्रै ईश्वरीय राज्य छ, बुद्ध प्रकृति छ, आदि । यी केही यस्ता कुराहरू हुन् जुन पारलौकिक संसारमा पाइन्छ भनेर बताईन्छ । तर धेरैजसो व्यक्तिहरूको पहुँच यी ग्रन्थहरूमा प्रतिज्ञा गरिएका कुराहरुसम्म हुँदैन । म कोही पनि पुग्दैन त भन्दिनँ, तर धेरै चाहिं पुग्दैनन् । विश्वको जनसंख्याको तुलनामा ज-जसको पहुँच आफैभित्रको ईश्वरीय राज्य वा “यसभन्दा परको अलौकिक संसार” सम्म भएको छ तिनको संख्या अत्यन्त न्यून छ ।

यदि तपाईं अमेरिकामा बस्नुहुन्छ भने सम्भवतः तपाईंले यस्ता अलौकिक संसारका बारेमा व्याख्या गरिएका धेरै किताबहरूको अध्ययन गर्ने मौका पाउनुभैसकेको छ । यस्ता (अलौकिक संसारका बारेमा) केही अमेरिकी चलचित्रहरू बनेका छन् जुन पूर्ण रूपमा काल्पनिक होइनन् । साथै यस्ता केही जापानी चलचित्रहरू पनि बनेका छन् जुन सबै मिथ्या होइनन् । किनकि संभवतः ती व्यक्तिहरू आफैले पनि ईश्वरीय राज्यको केही झलक पाइसकेको हुनुपर्दछ अथवा उहाँहरूले त्यस्ता किताबहरूको अध्ययन गरेको हुनुपर्दछ जुन पारलौकिक संसारमा पुगिसकेकाहरूले लेखेका हुन् ।

त्यसो भए, ईश्वरीय राज्यमा के पाइन्छ त ? यदि हामीसँग यस लौकिक संसारमा नै गरिनु पर्ने प्रशस्त काम काजहरू, एउटा जागिर, सुरक्षित घरबार, र प्रशस्त प्रियजन तथा नातेदारहरु आदि छन् भने हामी किन यस ईश्वरीय राज्यको बारेमा चिन्तित हुने ? ठीकै हो, किनकि हामीसँग यी सबै कुराहरू पहिलेदेखि नै छन्, तसर्थ अब हामीले ईश्वरीय राज्यको बारेमा अभिरूचि राख्नुपर्दछ ।

जब हामी ईश्वरीय राज्य भन्दछौं तब यो अति नै धार्मिकजस्तो लाग्दछ । तर वास्तवमा यो सब उच्च तहको चेतनाको केही तहहरु मात्र हो । पहिले-पहिलेका मानिसहरूले यसलाई स्वर्ग भन्दथे, तर हामीले वैज्ञानिक भाषामा यसलाई एक भिन्न- ज्ञान र बुद्धिको एक उच्चस्तरको तह भन्न सक्छौं ।

हामी सही तरिकाद्वारा त्यहाँसम्म पुग्न सक्दछौं । हामी सबैले हालसालै अमेरिकामा भएको नवीनतम आविष्कारबारे यो सुनेका छौं कि मानिसहरूको लागि समाधिको अवस्थामा जान एक यन्त्र पनि उपलब्ध छ । तपाईंले यसको उपयोग गरिसक्नुभयो कि ? यो अमेरिकामा बेचिँदैछ । तपाईंले चाहेको समाधिको तहअनुसार यसको मूल्य चार सयदेखि सात सय डलरसम्म पर्दछ । उनीहरूको भनाईअनुसार यो यन्त्र त्यस्ता अल्छी व्यक्तिहरूका लागि हो जो ध्यान गर्न चाहन्नन्, खालि समाधिमा बस्न चाहन्छन् । यदि तपाईंहरूलाई थाहा छैन भने, अहिले म यसबारे छोटो जानकारी दिनेछु ।

उनीहरूको भनाईअनुसार, यस किसिमको यन्त्रले तपाईंलाई विश्रामको अवस्थामा वा मानसिक शान्तिको अवस्थामा पुर्‍याउँछ, जसबाट तपाईं बुद्धि परिक्षण (आइ.क्यू.) मा उच्च अंक प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ । यसले

तपाईंलाई उच्च ज्ञान, उच्च बुद्धि प्रदान गरी सुखको अनुभूति इत्यादि गराउँदछ भन्ने मानिन्छ । यस यन्त्रले केही विशेष संगीतहरूको प्रयोग गर्दछ जुन बाह्य संगीत भएका कारण तपाईंले यसलाई सुन्नका लागि ईअरफोन (कानमा राखिने ध्वनि यन्त्र) लगाउनु पर्दछ र त्यसपछि उनीहरूले संभवतः तपाईंमा उत्तेजना पैदा गर्न केही विद्युत (करेन्ट) को पनि प्रयोग गर्दछन्, जसका कारण शायद तपाईंले प्रकाश जस्तो केही चमक पनि देख्न सक्नुहुनेछ। त्यसैले तपाईंलाई ब्लाईण्डफोल्ड (आँखामा लगाउने) को पनि जरूरत पर्दछ । यसरी समाधिको लागि तपाईंलाई ईअरफोन र ब्लाईण्डफोल्ड मात्र भए पनि पुग्छ । यो त अत्यन्तै राम्रो कुरा हो, अनि जम्मा चार सय डलर मात्र - ज्यादै सस्तो पनि । तर हामीले सिकाउने समाधि चाहिँ अझ सस्तो छ, किनभने यसको लागि एकपैसा पनि पर्दैन र यो सदा-सदाको लागि नै हुनेछ । यसमा तपाईंले ब्याट्री अथवा विद्युतले चार्ज गर्न पनि जरूरी छैन, प्लग भित्र बाहिर गर्न आवश्यक छैन, साथै यन्त्र बिग्रेको अवस्थामा जस्तो त्यसलाई बनाउनु पर्ने भन्ने अवस्था नै आउँदैन ।

मैले पत्र पत्रिकामा पढेअनुसार यस्तो कृत्रिम प्रकाश र कृत्रिम संगीतको सहायताबाट पनि मनुष्यलाई आनन्दित र बुद्धिमान बनाउन सकिन्छ भन्ने मानिएको छ, तर मैले आफैले त्यसको प्रयोग गरेकी छैनँ । त्यसैले होला मैले सुने अनुसार यो यन्त्रको ज्यादै चल्ती भई धेरै बिक्री समेत भएको छ । यदि यस्ता कृत्तिम यन्त्रहरूले नै हामीलाई आनन्दित तथा शान्तिपूर्ण अवस्थामा पुऱ्याई हाम्रो आइ.क्यू. बढाउन सक्दछन् भने, के तपाईंले अनुमान गर्नुभएको छ कि वास्तविक कुराले हामीलाई अझ कति बुद्धिमान बनाउन सक्ने छ ? त्यो वास्तविक वस्तु पारलौकिक छ, तर

हामीले सम्पर्क राख्न चाहे हरेक व्यक्तिले त्यो प्राप्त गर्न सक्दछ । र यही नै आन्तरिक दिव्य संगीत र आन्तरिक दिव्य ध्वनि हो । र यस ध्वनि, अनन्त आन्तरिक ज्योति र आन्तरिक ध्वनिको गहनता अर्थात् तीव्रताको आधार मा हामी यस लौकिक संसारभन्दा पर पुगी ज्ञानको अझ गहन तहमा जान सक्दछौं ।

मलाई लाग्छ यो भौतिक विज्ञानको नियम जस्तै हो । उदाहरणका लागि यदि तपाईंले गुरुत्वाकर्षणलाई छिचोलेर कुनै रकेट उडाउनु छ भने, त्यसको लागि पछाडिबाट धकेल्न अत्यधिक शक्ति दिनुपर्नेछ र यसरी रकेट द्रुत गतिमा उड्दा प्रकाश पनि फ्याँक्छ । त्यसरी नै जब हामी द्रुत गतिमा पारलौकिक संसारमा जान्छौं, त्यति खेर हामीले पनि केही ज्योति छर्छौं र ध्वनि पनि सुन्न सक्दछौं ।

यो ध्वनि एक किसिमको स्पन्दन शक्ति हो जसले हामीलाई अझ माथिल्लो तहहरुमा पुऱ्याउँदछ । यसले बिना कोलाहल, बिना कष्ट, बिना खर्च र “अनुभवकर्ता” लाई असजिलोपना नहुने गरी आफ्नो कार्य गर्दछ । यसरी नै पारलौकिक संसारमा पुगिन्छ ।

हाम्रो यस लौकिक संसारभन्दा पनि राम्रो पारलौकिक संसारमा के छ ? त्यहाँ हामीले अनुमान लगाउन सक्ने र कल्पनै गर्न नसक्ने यावत् कुराहरु छन् । यसको लागि हामीले एकचोटि अनुभव गर्नु जरूरी छ, त्यसपछि मात्र थाहा पाउन सक्दछौं । साँच्चै भन्ने हो भने अरू कसैले पनि हामीलाई यसबारे बताउन सक्दैन । यसको लागि हामी आफै नै निरन्तरता र ईमान्दारीताका साथ लाग्नुपर्दछ, नत्र भने अन्य कसैले पनि हाम्रो लागि यो गरिदिन सक्दैनन् । यो चाहिँ संयुक्त राष्ट्र संघमा अरूले काम गरिदिएर तपाईंले तलब पाउन नसक्ने कुरा जस्तै हो । जस्तो कि,

अरू कसैले हाम्रो खाना खाईदिएर हाम्रो भोक मेटाईदिन सक्दैन । त्यसैले आफैले नै अनुभव गर्नु यसको एकमात्र उपाय हो । अरूले अनुभव गरेर सुनाएका कुराहरू हामीले सुन्न सक्दछौं तर त्यसबाट हामीलाई अनुभव नै चाहिँ हुँदैन । जसले ईश्वरको अनुभव गरिसकेका हुन्छन्, उहाँको शक्तिको कारण हामीले पनि केही क्षण, केही पटक वा केही दिनसम्म त्यसको अनुभव गर्न सक्नेछौं । तब हामीले बिना प्रयत्न केही ज्योति देख्न वा केही ध्वनि सुन्न सक्नेछौं, तर अक्सर यो धेरै समयको लागि हुन्न । त्यसकारण यसको लागि हामी आफैले कोशिश गरेर अनुभव गर्नु जरूरी छ ।

हाम्रो लौकिक संसारभन्दा पर अरू धेरै विभिन्न संसारहरू छन् । उदाहरणका लागि यो संसारभन्दा अलिकति माथिको संसार लिन सक्दछौं । यसलाई पाश्चात्य शब्दावलिमा एष्ट्रल वर्ल्ड (सूक्ष्म संसार) भनिन्छ । यस एष्ट्रल संसारमामा एकसयभन्दा पनि बढी भिन्न-भिन्न तहहरू हुन्छन् । प्रत्येक तह नै आफैमा एउटा संसारजस्तै हुन्छ । र यसले हाम्रो ज्ञानको तह जनाउँदछ । यो भनेको हामी विश्वविद्यालय गएजस्तै हो । हामी विश्वविद्यालयको एक शैक्षिक तहबाट अर्कोमा जाँदा, प्रत्येक शैक्षिक तहले विश्वविद्यालयको शिक्षाप्रतिको हाम्रो समझलाई दर्साउँछ, र यसरी विस्तारै हामी स्नातक हुने दिशातर्फ अघि बढ्छौं ।

एष्ट्रल संसारमा हामी धेरै किसिमका तथाकथित चमत्कारहरू देख्नेछौं र सम्भवतः यी चमत्कारहरूले हामीलाई बढी लोभ्याउन सक्नेछन् र शायद हामी आफैंमा पनि यी चमत्कारी शक्ति उत्पन्न भएको पाउन सक्नेछौं । त्यतिखेर हामीले विरामीलाई रोगमुक्त गर्न सक्दछौं र कहिलेकाहीं त्यस्ता वस्तुहरू पनि देख्न सक्दछौं जुन अरूहरूले देख्न सक्तैनन् । हामीसँग

कम्तीमा पनि ६ किसिमका चमत्कारी शक्तिहरू हुन्छन् । त्यतिखेर हामीले साधारण सीमाभन्दा बाहिर देख्न सक्दछौं र स्थानको सीमाभन्दा परबाट पनि सुन्न सक्दछौं । दूरीले हामीलाई केही फरक पार्दैन । त्यसलाई नै हामी दिव्य कान र दिव्य दृष्टि (आँखा) को संज्ञा दिन्छौं । त्यस्तै कहिलेकाहीं हामीले अरूहरूको विचार पढ्न सक्ने, र मनका कुराहरू थाहा पाउन सक्ने इत्यादी पनि गर्न सक्दछौं । जब ईश्वरीय राज्यको पहिलो तहमा हामी पुग्दछौं तब कहिलेकाहीं यस्ता चमत्कारी शक्तिहरू हामीमा उत्पन्न भएको पाउँदछौं ।

मैले अघि नै भनिसकें कि यस प्रथम तहभित्र पनि अरू धेरै फरक तहहरू हुन्छन् जसबाट हामीले शब्दद्वारा व्यक्त गर्नै नसकिने उपलब्धिहरू पनि हासिल गर्न सक्छौं । उदाहरणका लागि, दीक्षा प्राप्त गरिसकेपछि जब हामी क्वान यिन ध्यानको अभ्यास गर्नेछौं, र यदि हाम्रो तह चाहिँ पहिलो हो भने हामीमा धेरै योग्यताहरु भएको पाउने छौं । तब हामीमा पहिला नभएका साहित्यिक गुणहरूको विकास भएको पाउन सक्दछौं । त्यस्तै अरूले थाहा नपाएका धेरै कुराहरू हामी थाहा पाउन सक्दछौं । साथै कहिलेकाहीं आर्थिक रूपमा, कहिले जीविकाको रूपमा त कहिले अर्कै रूपमा हामीले स्वर्गबाट उपहार पाएझैं गरी पाउँदछौं । त्यस्तै हामीमा कविता लेखन शक्ति वा चित्र कोर्ने शक्तिको विकास भएको र हामीले पहिले गर्न सक्छु भनि सोच्दै नसोचेका गर्न नसकेका कुराहरू पनि गर्न सक्ने हुन्छौं । यस्तो हुनु नै प्रथम तहमा हुनु हो । त्यतिखेर हामीले सुन्दर ढङ्गमा कविता र किताबहरू लेख्न सक्नेछौं । पहिला हाम्रो लेखाई गैरव्यवसायिक लेखकको जस्तै भएता पनि यस अवस्थामा व्यवसायिक लेखकको जस्तै लेख्न सक्ने हुनेछौं । यी त भए हामीहरू चेतनाको पहिलो तहमा हुँदा प्राप्त हुने भौतिक फाईदाहरू ।

वास्तवमा यी चिजहरू ईश्वरीय वरदान होइनन्। यी त हामीभित्र रहेको स्वर्गमा अन्तर्निहित छँदैछ, र हामीले ब्युँझाएकोले मात्र ती जागृत भएर आएका हुन् । अनि हामी तिनलाई प्रयोगमा ल्याउन सक्छौं । यी त भए पहिलो तहको बारेमा केही जानकारी ।

अब, जब हामी अर्को उच्च तहमा जान्छौं, तब हामीले अरू धेरै कुराहरू देख्छौं र अरू धेरै कुराहरू पाउँछौं । तर समय अभावका कारण सबै कुराहरू भन्न असमर्थ छु। केक र चकलेटसम्बन्धी सबै राम्रा कुराहरू सुन्न जरूरी पनि छैन, यदि तिनलाई कहिल्यै खाईंदैन भने। त्यसैले म अलि "भोक" मात्र जगाइदिन्छु र त्यसपछि तपाईंहरुलाई पनि खान मन लाग्यो भने अर्कै कुरा हो । तपाईंहरुलाई हामी पछि वास्तविक (आध्यात्मिक) खाना दिनेछौं । हो ! यदि तपाईंहरुले ती खाने ईच्छा गर्नुभएमा ।

अब, यदि हामी यस तहभन्दा अलि माथि अर्थात् दोश्रो तहमा गएमा, यहाँ कुराहरूलाई सरलीकरण गर्नाका लागि मात्र हामीले यसलाई "दोश्रो" तह भनेका हौं । दोश्रो तहमा सम्भवतः हामीमा पहिलो तहभन्दा चमत्कारी शक्तिहरू लगायतका अझ बढी क्षमताहरु भएको पाउनेछौं । तर यस दोश्रो तहमा जाँदाखेरि पाउने सशक्त उपलब्धि भनेको वाकपटुता र वादविवाद गर्ने क्षमता हो । त्यस्तो दोश्रो तहमा पुगिसकेकासँग कसैले पनि जित्न सक्छन् जस्तो देखिंदैन, किनभने उसमा वाकपटुताको अत्यधिक शक्ति आएको हुन्छ र उसको बौद्धिकता पनि शिखरमा पुगेको हुन्छ ।

धेरैजसो सामान्य दिमाग भएका वा कम आई.क्यू. भएकाहरूको तुलना उसँग गर्न मिल्दैन, किनभने उसको आई.क्यू. को तह धेरै उच्च रहेको हुन्छ । हाम्रो भौतिक दिमागको मात्र विकास नभई हामी भित्रै अन्तर्निहित दिव्य शक्ति वा स्वर्गीय शक्ति वा हामीभित्र रहेको ज्ञानको पनि

विकास भएको हुन्छ। अब यो खुल्न थाल्छ। भारतमा यस तहलाई "बुद्धि" अर्थात् बौद्धिक तह भनिन्छ। जब तपाईं यस "बुद्धि" तहमा पुग्नुहुन्छ तब तपाईं बुद्ध बन्नुहुन्छ । यसरी बुद्धिबाट बुद्ध शब्द आएको हो – "बुद्धि" र बुद्ध । त्यसैले बुद्ध भनेको ठीक त्यही अवस्था हो । तर यति मात्रै चाहिँ होइन । म यहाँहरुलाई बुद्ध बाहेक अन्य कुराहरूको विषयमा पनि बताउने छु।

अक्सर मानिसहरूले आत्मज्ञान प्राप्त व्यक्तिलाई बुद्ध भन्ने गर्दछन् । यदि उसलाई दोश्रो तहभन्दा माथिको जानकारी छैन भने ऊ शायद यसैमा धेरै गर्व गर्न सक्दछ। र उसलाई जीवित बुद्ध सम्झेर उसका शिष्यहरूले उसलाई बुद्ध भनेर बोलाउन पाउँदा गर्व गर्ने गर्दछन् । तर दोश्रो तहमा मात्र पुगी कसैको भूत, वर्तमान र भविष्य देख्न सक्नु र पूर्ण वाकपटुता हुनुमात्र ईश्वरीय राज्यको अन्तिम सत्य होइन ।

कुनै पनि व्यक्तिमा भूत, वर्तमान र भविष्य पढ्न सक्ने क्षमता छ भने उसले यसमा गर्व गर्नु ठीक छैन्, किनभने यो त पाश्चात्य शब्दमा भन्ने हो भने केवल आकाशिक रेकर्ड मात्र हो । तपाईंहरूमध्ये जसले योगाभ्यास वा कुनै किसिमका ध्यान विधिहरूको अभ्यास गर्नुहुन्छ, उहाँहरूले आकाशिक रेकर्ड भनेको के हो भनेर बुझ्नुहुन्छ । यो भनेको चाहिँ एकप्रकारको पल्लो कोठामा रहेको संयुक्त राष्ट्र संघको पुस्तकालय जस्तै हो जहाँ विभिन्न भाषाका किताबहरू राखिएका छन् । तपाईंले त्यस कोठामा अरबी, रूसी, चिनियाँ, अंग्रेजी, फ्रान्सेली, जर्मनेली आदि सबै भाषाका किताबहरू यस कोठासँगैको पुस्तकालयमा हेर्न सक्नुहुनेछ। यदि तपाईं यी सबै भाषाहरूमा पढ्न सक्नुहुन्छ भने तपाईंले सम्बन्धित देशमा के-के भइरहेको छ भनि पढेर थाहा पाउन सक्नुहुनेछ। त्यसरी नै दोश्रो

तहमा पुगेको व्यक्तिले अन्य व्यक्तिको प्रकृतिको व्याख्या तपाईंले आफ्नो जीवनी पढे सरह नै खुलस्तसँग गर्न सक्दछ ।

चेतनाको दोश्रो तहबाट धेरै कुराहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ । जब कोही दोश्रो तहमा पुग्छ, त्यो नै अत्यन्त गजबको कुरा हो, ऊ जीवित बुद्ध भइसकेको हुन्छ, किनकि उसको बुद्धि, बौद्धिकता खुलिसकेको हुन्छ । साथै हामीले त्यस्ता धेरै कुराहरू थाहा पाउन सक्नेछौं जसलाई हामी व्यक्त गर्न सक्दैनौं । हामीले चाहँदा वा नचाहँदै पनि हरेक तथाकथित चमत्कारहरू हामीमा घटित हुनेछन् किनभने हामीले आफ्नो बुद्धिको तहलाई खोलेर उच्चस्तरको आरोग्यकारी स्रोतसँग सम्पर्क राख्न जानिसकेका हुनेछौं र सो स्रोतबाट हाम्रो जीवनलाई बढी सरल र बढी असल बनाई व्यवस्थित पार्न सक्नेछौं । हाम्रो बुद्धि अथवा ज्ञानको तह खोलिसकेको हुनाले भूत वा वर्तमानमा गरेका वा भएका आवश्यक सबै सूचनाहरूको जानकारी हामीलाई हुनेछ र सोबाट हामीले भूतकालमा गरेका गल्तीहरूलाई मिलाउन वा सच्याउन सक्नेछौं । यसरी हामीले गल्तीहरुलाई सच्याई आफ्नो जीवन पहिलेभन्दा राम्रो बनाउन सक्नेछौं ।

उदाहरणका लागि, यदि हामीले आफ्नो कुनै क्रियाकलापबाट छिमेकीलाई अन्जानवश कष्ट पुऱ्याएको भए अब थाहा पाउँछौं । त्यस्तै हाम्रो छिमेकीले हामीबीच रहेको केही असमझदारी वा हामीले गरेका केही गल्तीका कारण हाम्रो पछाडि गुपचुपमा हाम्रो विरोधमा भएको वा हामीलाई खराबी गर्ने कोशिश गरिरहेको कुरा हामीलाई थाहा नभएको भए पनि अब सजिलै थाहा हुन्छ । त्यस्तो किन भयो भनेर पनि थाहा हुन्छ । त्यसैले यो एकदमै सजिलो हुनेछ । त्यसपछि हामीले चाहेअनुसार छिमेकीको घरमा गई वा टेलिफोन गरी वा आफ्नो घरमा पार्टी (भोज)

गरी सो कार्यक्रममा छिमेकीलाई निम्त्याई सो असमझदारीलाई हटाउन सक्नेछौं ।

त्यसैगरी, बौद्धिक तहमा पुगेपछि हामीले आफसेआफ, मेरो भनाईको मतलब यी सबै कुराहरू बुझेर त्यसलाई सरल रुपले मिलाउने वा कुनै शक्तिको स्रोतसँग सम्पर्क राखी सो स्रोतलाई हाम्रो जीवनको पक्ष सुधार्ने तर्फ उपयोग गरी सहायता लिन सक्दछौं । यसरी हामीले धेरै दुर्घटनाहरू, नचाहेका परिस्थितिहरु र जीवनका प्रतिकूल अवस्थाहरूलाई कम गर्न सक्दछौं । हो ! हो ! त्यसैले हामी दोश्रो तहमा पुग्नु नै पनि ज्यादै अद्भूत कुरा हो ।

त्यसकारण मैले जे कुरा व्याख्या गरें ती सब एकदम वैज्ञानिक र तर्कसंगत छन् र तपाईंले कुनै योगी वा ध्यानी व्यक्तिलाई कुनै किसिमको जादूगर वा अन्य लोकका प्राणी हुन् भनि सोच्न जरूरी छैन । तिनीहरू पनि हामीजस्तै लौकिक प्राणीहरू हुन् तर तिनीहरूले यस्ता अलौकिक गुणहरूको कसरी विकास गर्ने भन्ने थाहा पाएका हुन्छन् ।

अमेरीकामा, प्रत्येक कुरा ज्ञान वा सीप (कसरी गर्ने भन्ने) मा भर पर्दछ भनि हामी भन्दछौं, त्यसैले हामीहरू सबैकुरा सिक्न सक्छौं । हैन र ? हामीहरू सबै कुरा सिक्न सक्छौं । त्यसैले यो लौकिक संसारभन्दा माथिको (पारलौकिक) विज्ञान भएता पनि हामी यसलाई सिक्न सक्छौं । र यो अनौठो लागेता पनि, ती कुराहरु जति उच्चस्तरका हुन्छन् त्यति नै बढी सरल पनि हुन्छन् । यो त माध्यमिक विद्यालय वा कलेजमा जाँदा पढ्नुपर्ने धेरै अप्ठेरो गणितीय प्रश्न र समस्याहरू भन्दा पनि एकदमै सरल छ ।

दोश्रो तहभित्र पनि अरू धेरै फरक तहहरू हुन्छन् । तर म यसलाई संक्षिप्त रूपमा भन्नेछु किनभने स्वर्गका सबै गोपनीयताहरू खुलस्तसँग

भन्न मिल्दैन । तर जे होस् तपाईंले पनि यी सबै कुराहरू थाहा पाउनु नै हुनेछ जब तपाईं त्यस्ता गुरुका साथ यस यात्रामा लाग्नुहुनेछ जसले पहिले नै यस्ता यात्रा गरिसक्नुभएको छ । त्यसैले यो गोप्य होइन । तर हामी हरेक तह र त्यसका पनि थुप्रै तह अनि उप-तहहरुमा रोकिंदै सबै कुराहरुको निरीक्षण गर्न लागेमा अत्यन्त धेरै समय लाग्ने छ । त्यसैले गुरुले कहिलेकाहीं एकदेखि अर्को तह गर्दै धेरै समय नरोकिइकन तीव्र गतिमा पार लगाउनु हुन्छ – भ्याक् ! भ्याक् ! भ्याक् ! किनभने यदि तपाईंलाई गुरु बनेर सिकाउनुसँग मतलब छैन भने सबै कुराहरू सिक्नु जरूरी छैन । यी सब टाउको दु:खाई मात्र हुनेछ । त्यसकारण गुरुले सीधै आफ्नो घर (ईश्वरको राज्य) मा लैजानुहुनेछ, किनकि यसको लागि मात्रै पनि धेरै नै समय लाग्न सक्छ । कहिलेकाहीं त पूरा जीवन नै लाग्न सक्छ । तर आत्मज्ञान भने हामीले तत्काल नै पाउनेछौं ।

यो चाहिँ शुरूवात मात्रै हो, भर्ना भए जस्तै । तपाईं कलेजमा भर्ना हुनासाथ तत्कालै त्यस कलेजको विद्यार्थी बन्नुहुन्छ । तर त्यसको मतलब तपाईंले पीएच.डी. गर्नु भएको मानिदैन । किनभने त्यसका लागि त तपाईंलाई चार वर्ष, छ वर्ष वा बाह्र वर्ष लाग्न सक्छ । कलेजमा भर्ना हुनासाथ तपाईं तत्काल कलेजको विद्यार्थी त बन्नुहुन्छ तर त्यो कलेज वास्तविक कलेज हुनुपर्‍यो र तपाईंले साँच्चै नै त्यो कलेजको विद्यार्थी हुने चाहना राखेर कलेजमा भर्ना हुनुपर्‍यो । त्यसैले दुवै पक्षहरुको सहयोग जरूरी छ ।

जस्तो कि हामीलाई न्यू योर्कमा घुम्ने कुनै पनि नयाँ ठाउँ नभएकोले अनि सबै म्यानहट्याटन, लङ्ग-बीच वा “सर्ट-बीच” र सबै समुद्री तटका बारेमा राम्ररी थाहा भईसकेको कारण, अब रमाईलोको लागि, यदि

हामीलाई यस संसारभन्दा पर अर्कै संसारमा जान मन लागेमा (सबै हाँस्छन्) । मानौं कि हामी पृथ्वीभन्दा परको संसार (ठाउँ) मा त्यहाँ के हुँदैछ भनि जान्नका लागि यात्रा गर्न चाहन्छौं । ठीक छ ? किन नजाने ? जब हामी मायामी, फ्लोरिडामा गई समुद्रमा नुहाउनका लागि मात्र पनि धेरै पैसा खर्च गर्न सक्छौं भने कहिलेकाहीं यस संसारभन्दा परको संसारमा गई त्यहाँका छिमेकी ग्रहहरू कस्ता देखिन्छन् र त्यहाँका वासिन्दाहरू कसरी यात्रा गर्छन् आदि इत्यादि कुराहरू बुझ्न किन सक्दैनौं ? मेरो विचारमा यो कुनै अनौठो कुरा हो जस्तो लाग्दैन । होइन र ? यो त खालि अलि परसम्म घुम्न जाने जस्तै मात्र हो जुन मानसिक यात्रा वा आध्यात्मिक यात्राबाट मात्र गरिन्छ न कि शारीरिक यात्राबाट । यात्रा दुई प्रकारको हुन्छ । त्यसैले यो ज्यादै तर्क संगत र सजिलैसँग बुझ्न सकिने कुरा हो ।

हामी दोश्रो तहका कुराहरू गर्दैछौं । यसबाहेक अरु के बताउँ ? यस प्रकार एकै समयमा हामीलाई यस संसारको साथ साथै अन्य संसारहरुको बारेमा पनि जानकारी हुन्छ, किनकि हामीले यात्रा गरेका हुन्छौं ।

यो त तपाईंहरू अमेरिका वा अन्य देशका नागरिक भएतापनि अर्को कुनै छिमेकी देशको बारेमा जान्न वा हेर्नका लागि तपाईंहरूले एक देशबाट अर्को देशमा यात्रा गर्ने जस्तै हो । मलाई लाग्दछ कि यस संयुक्त राष्ट्र संघका तपाईं सदस्यहरू धेरैजसो जन्मजातै अमेरिकी हुनुहुन्न, होइन र ? हो । त्यसैले तपाईंहरुलाई यस्तो कुरा थाहा छ । हामी अर्को ग्रहमा वा जीवनको अर्को तहमा यसलाई जान्न बुझ्नको लागि यस्तो यात्रा गर्ने गर्दछौं । तर यसको दूरी अत्यन्त धेरै भएकोले हामी हिँडेर जान

सक्तैनौं, रकेट चढेर जान सक्तैनौं र यू.एफ.ओ. को पनि प्रयोग गर्न सक्दैनौं ।

कुनैकुनै संसार त यू.एफ.ओ. को गतिले समेत भ्याउन नसक्ने टाढा हुन्छन् । यू.एफ.ओ. भनेको एउटा अपरिचित उड्ने चिज हो । हामीभित्र प्रावधान गरिएको गति यति तीव्र छ कि यसलाई कुनै यू.एफ.ओ. को गतिले समेत भेट्न सक्दैन । त्यो हो हाम्रो आफ्नै आत्मा, जसलाई अँग्रेजीमा कहिलेकाहीं स्पिरिट पनि भनिन्छ। हामी यसको सहायताले बिना इन्धन, बिना प्रहरी वा बिना ट्राफिक जाम वा कुनै बाधा विघ्न बिना नै उड्न सक्तछौं । त्यसैले हामीलाई अरबले कुनै दिन आफ्नो तेल (ईन्धन) नबेच्दा पनि चिन्ता मान्नु पर्नेछैन। (सबै हाँस्छन्) किनभने यो आफैमा पूर्ण छ। तर ब्रह्माण्डीय प्रावधान (नियम) को उलङ्घन गरेर वा पृथ्वी तथा स्वर्गको तालमेललाई बिथोल्न खोजेर हामी आफैंले यसलाई बिगार्न चाहेको अवस्थामा बाहेक यो आफैं चाहिँ कहिल्यै पनि बिग्रँदैन। तर यसलाई यसो हुन नदिन एकदमै सरल छ। यदि तपाईंहरू यो थाहा पाउन चाहनुहुन्छ भने हामी बताउने छौं ।

उदाहरणका लागि, छोटकरीमा भन्छु, ठीक छ ? म व्याख्याता होइन। ‘धन्दा नमान्नुहोस्’ तपाईंहरूलाई गीर्जाघरमा लग्दिनँ, केवल उदाहरणमात्र दिन्छु ।

यस ब्रह्माण्डमा केही नियमहरू छन् जसलाई हामीले जान्न आवश्यक छ, ठीक त्यसै गरी जसरी हामीलाई गाडी हाँक्न ट्राफिक नियमको जानकारी हुनु आवश्यक छ। रातो बत्ती बल्दा रोकिने; हरियो बत्ती बल्दा जाने। दायाँ मोड्ने वा बायाँ मोड्ने इत्यादि। राजमार्गमा कुन गतिमा चलाउने । यस प्रकार भौतिक ब्रह्माण्डका केही अति साधारण

नियमहरू छन् । तर हाम्रो यस बाहिरी ब्रह्माण्डभन्दा परको ब्रह्माण्डमा कुनै नियम लागू हुँदैन, बिल्कुलै हुँदैन । हामीहरू स्वतन्त्र छौं, स्वतन्त्र नागरिक हौं तर स्वतन्त्र हुन हामीले यसभन्दा परको संसार (पारलौकिक संसार) मा जानु आवश्यक छ। जबसम्म हामी यस संसारमा, यस भौतिक शरीरमा जीवित रहन्छौं तबसम्म हामी आपत् विपत्मा नपर्नका लागि सकेसम्म यहाँको नियमभित्र रहनु पर्दछ। यसरी हाम्रो साधन खराब हुन पाउँदैन र हामी बिना समस्या द्रुत गतिमा उच्चतर स्तरमा उड्न सक्नेछौं ।

यी नियमहरू ईसाईहरुको धर्मग्रन्थ वा बौद्ध धर्मावलम्वीहरूको धर्मग्रन्थ वा हिन्दू धर्मग्रन्थ आदिमा लेखिएका छन् । साधारण नियमहरू जस्तो कि "छिमेकीलाई दुःख नदिनु, ***हत्या नगर्नु,*** अनैतिक सम्बन्ध नराख्नु, चोरी नगर्नु आदि, र त्यस्तै लागू पदार्थ सेवन नगर्नु, जसमा आजकालको ड्रग्स सेवन नगर्नु भन्ने पनि पर्दछ। बुद्धलाई हामीले बीसौं शताब्दीमा त्यस्ता कोकिन (ड्रग्स) ईत्यादिको निर्माण गर्नेछौं भन्ने कुराको जानकारी थियो, त्यसकारण बुद्धले लागू औषध नखानु भनेर भन्नुभएको थियो। लागू औषध अन्तर्गत सबै किसिमका जुवा र त्यस्ता कार्यहरू पर्छन् जसले हाम्रो मनलाई केवल भौतिक आनन्दमा मात्र अल्झाई आध्यात्मिक यात्रालाई भुल्न बाध्य गर्दछन् ।

यदि हामी चाँडै, उच्च तहमा बिना खतरा उड्न चाहन्छौं भने भौतिक विज्ञानका नियम जस्तै यी भौतिक नियमहरू मान्नुपर्दछ। रकेट उडाउन खोज्ने हो भने यसका वैज्ञानिकले केही नियमहरू पालन गर्नुपर्ने हुन्छ। कुरा यही नै हो, ठीक छ ? त्यसैले हामी त्योभन्दा माथि उड्न, रकेटहरु उड्न सक्ने भन्दा पनि माथि उड्न, यू.एफ.ओ. भन्दा चाँडो उड्न झन् कति होशियार हुनुपर्छ त ? अरु पनि केही कुराहरु छन् जुन विस्तृत

रूपमा बताउन सकिन्छ, तपाईंको रूचि छ भने मात्र, र त्यो पनि दीक्षा दिने समयमा मात्र । अहिले तपाईंलाई पालन गर्नुपर्ने मार्ग निर्देशहरु सुनाएर दिक्क लगाउन चाहन्नँ, नत्र तपाईंले भन्नुहुनेछ कि “त्यो त मलाई थाहा छ, पहिले नै थाहा छ। मैले बाइबलमा पढिसकेको छु। दश नियमहरु होइन र ? दश आज्ञाहरु ।”

वास्तवमा हामीमध्ये धेरैले ती शीलहरू पढ्दछौं तर त्यसमाथि गहिरिएर चिन्तन गर्दैनौं वा गहिरिएर बुझेका नै हुँदैनौं। यो पनि हुन सक्छ कि हामी तिनको मूल वा वास्तविक अर्थको सट्टा आफ्नै हिसाबले मात्र बुझ्न चाहेका हुन्छौं । त्यसकारण ती बारे कहिलेकाहीं सम्झाउँदा वा यसको अर्थ अलि गहिरिएर पुनः सुन्दा हामीलाई केही नोक्सान हुँदैन । उदाहरणका लागि, ओल्ड टेष्टामेण्ट बाइबलको पहिलो पानामा ईश्वरले भन्नुभएको छ कि, ***मैले सबै जनावरहरूलाई तिम्रो साथी हुन र तिमीलाई मद्दत गर्न बनाएको हुँ र तिमीले उनीहरूमाथि शासन गर ।*** फेरि उहाँले भन्नुभएको छ कि, जनावरहरूको लागि भिन्न-भिन्न प्रकारका सबै खानेकुरा पनि बनाइदिएको छु । तर उहाँले हामीलाई उनीहरूको मासु खानु भनेर कहिल्यै भन्नुभएको थिएन । पटक्कै भन्नु भएन । बरू उहाँ भन्नुहुन्छ कि ***मैले सबै प्रकारका खानेकुराहरु बनाईदिएको छु, जमिनमा जडीबुटीहरू र रूखमा जिब्रोलाई स्वादिलो हुने तथा आँखालाई आनन्द लाग्ने फलफूलहरू। यी नै तिम्रा खानेकुराहरू हुनेछन् ।*** तर यसलाई धेरै मानिसहरूले ध्यान दिँदैनन्। र त्यसैले बाइबलका धेरै अनुयायीहरूले ईश्वरको मूल आशय नबुझी अझै पनि मासु खाने गरिरहेका छन् ।

यदि हामी वैज्ञानिक अनुसन्धानको गहिराईमा गयौं भने हाम्रो शरीर मासु खानको लागि बनेको होइन भनेर बुझ्दछौं। हाम्रो शारीरिक

व्यवस्था, हाम्रो आन्द्रा, हाम्रो पेट, हाम्रो दाँत, हरेक अङ्ग वैज्ञानिक रूपले हेर्दा शाकाहारी (vegan) खाना खानका लागि मात्र बनेका छन् । त्यसैले यसमा कुनै अचम्म मान्नुपर्दैन कि मानिसहरू जन्मँदा तेजस्वी र बुद्धिमताले पूर्ण हुन्छन् तर पछि गएर धेरैजसो मानिसहरू विरामी पर्दछन्, चाँडै बूढो हुन्छन्, चाँडै थाक्छन् र अल्छी वा सुस्त हुन्छन् । दिन प्रतिदिन अलि बढी अल्छी हुँदै जान्छन् र जति बूढो हुन्छन् त्यति नै गाऱ्हो भएको अनुभव गर्छन् । हामीले आफ्नो “यान”, आफ्नो “उड्ने वस्तु”, आफ्नो “यु.एफ.ओ.” लाई हानि पुऱ्याएकोले नै यसो भएको हो । त्यसैले यदि हामी यस “यान” लाई केही लामो समयसम्म र सुरक्षित रूपमा प्रयोग गर्ने हो भने हामीले यसको ठीक तवरले रेखदेख गर्नुपर्दछ ।

उदाहरणका लागि, हामीसँग एउटा कार छ । तपाईंहरु सबैले कार चलाउनुहुन्छ । यदि तपाईंले त्यसमा गलत ईन्धन हाल्नुभयो भने के हुन्छ ? शायद यो केही फिटसम्म गुड्ला तर त्यसपछि रोकिन्छ र तपाईंले कारलाई दोष दिनुहुन्न । यो त हाम्रै गल्ती हो, हामीले गल्तीवश कुनै ईन्धन यसमा राख्यौं, जुन यसमा राख्न हुन्न थियो । अथवा, यदि हाम्रो पेट्रोलमा पानी मिसिएको छ भने पनि, संभवतः यो केही बेरसम्म चल्ने छ तर पछि समस्या हुनेछ । त्यस्तै, यदि तेल धेरै फोहोर भयो र हामीले यसलाई सफा गरेनौं भने पनि यो केही क्षणका लागि चल्ने छ तर फेरि दुःख दिन थाल्नेछ । कहिलेकाहीं त हामीले आफ्नो सवारीको रेखदेख ठीकसँग गरेनौं भने त्यो पड्किन पनि सक्छ ।

त्यसै गरी, हाम्रो शरीर पनि एक सवारी साधन जस्तै हो जसको प्रयोगले हामी यहाँबाट अनन्तसम्म, वैज्ञानिक ज्ञानको उच्चतम् तहसम्म उड्न सक्दछौं । तर कहिलेकाहीं हामी यसलाई हानी पुऱ्याउँछौं र यसलाई वास्तविक उद्देश्यको लागि ठीकसँग प्रयोगमा ल्याउँदैनौं । उदाहरणका

लागि, हाम्रो कार धेरै माईलसम्म गुडाउनको लागि हो, ताकि यसमा हामी अफिससम्म जान, साथीभाईकहाँ जान र यस्तै विभिन्न रमणीय दृष्यावलोकन गर्न जान सकियोस् । तर यदि हामीले वास्ता गरेनौं, गलत ईन्धन हाल्यौं, वा तेल जाँच गरेनौं, वा पानी टंकीको रेखदेख गरेनौं भने यो कार धेरै गतिमा गुड्न सक्तैन, साथै धेरै बेरसम्म चल्न सक्तैन । तब हामी केवल घरको आँगन वरिपरि वा घरको पछाडिपट्टि मात्र घुमीरहन्छौं । त्यो पनि ठीकै छ, तर यसबाट हाम्रो कार किन्नुको उद्देश्य बेकार हुन जान्छ । यसबाट हाम्रो पैसा, समय र शक्तिमात्र खेर जान्छ । कुरा यत्ति नै हो । यसको लागि कसैलाई दोष दिन मिल्दैन । यसका लागि कुनै प्रहरीले तपाईंलाई कारवाही गर्नेछैन । यसबाट तपाईंको कारको र पैसाको मात्र खर्च भयो जुन पैसा र कारबाट तपाईंले धेरै टाढासम्म पुगी राम्रा-राम्रा दृश्यहरूको अवलोकन गरी आनन्द उठाउन सक्नुहुन्थ्यो ।

हाम्रो भौतिक शरीर पनि यस्तै हो । हामी यो भौतिक शारीरिक संसारमा जीवित रहन्छौं र त्यसको रेखदेख गर्दछौं । यसभित्र फेरि अर्कै उपकरण पनि हुन्छ जसबाट हामी पारलौकिक संसारमा उडेर जान सक्तछौं । अन्तरिक्षयात्री जस्तै, ऊ रकेटमा बस्दछ । रकेट भनेको नै उसको उपकरण हो । उसले आफ्नो रकेट सुरक्षित र द्रुत गतिमा उडोस भन्नाका लागि भौतिक विज्ञानका नियमहरू उलङ्घन नहोस् भनेर राम्रोसँग ध्यान दिनुपर्छ । तर यसमा रकेटभित्र रहेको अन्तरिक्षयात्री चाहिँ महत्वपूर्ण हुन्छ । त्यो रकेटले उसलाई उसको गन्तव्य स्थानमा पुऱ्याईदिनेछ । तर रकेट नै मुख्य वस्तु होइन, तर अन्तरिक्षयात्री र गन्तव्य स्थान चाहिँ हो । तर यदि उसले आफ्नो रकेटलाई "लङ्ग आईलैण्ड" को वरिपरि दौडाउनमात्र प्रयोग गर्दछ भने, त्यो भनेको समयको साथ-साथै राष्ट्रिय सम्पति पनि खेर फाल्नु हो ।

अतः हाम्रो भौतिक शरीर धेरै महत्वपूर्ण छ, किनकि यसभित्र गुरु विराजमान रहनुहुन्छ । त्यसैले बाइबलमा यसो भनिएको छ कि ***तिमी ईश्वरको मन्दिर हौ र त्यसभित्र सर्वशक्तिमान ईश्वर अर्थात् पवित्र आत्मा विराजमान हुनुहुन्छ भनि तिमीलाई थाहा छैन र ?*** यदि हामी भित्र पवित्र आत्मा वा सर्वशक्तिमान ईश्वर वास गर्नुहुन्छ भने, के तपाईं सोच्न सक्नुहुन्छ कि यो कति महान कुरा हो, कति अद्‌भूत कुरा हो भनेर ! तर धेरै व्यक्तिले यस वचनलाई छिटो पढ्छन् र बुझ्दैनन्, यस वाक्यको महानतालाई आत्मसात गर्दैनन्, र साथै जान्ने कोशिश पनि गर्दैनन् । यही कारण हो कि मेरा अनुयायीहरूले मेरो शिक्षालाई अनुसरण गर्ने गर्दछन् । किनभने दैनिक संघर्ष, आय आर्जन, हड्ताल र यस्ता कैयौं भौतिक समस्याका बावजुद पनि उनीहरुले आफूभित्र कसको वास छ र यस संसारभन्दा परको संसारमा के रहेको छ भनेर पत्ता लगाउन सक्छन् ।

हामीभित्र अझ धेरै सुन्दरता, अझ धेरै स्वतन्त्रता, अझ धेरै ज्ञान अन्तर्निहित छन् । यी सबै हाम्रै हुन् किनभने यी हामीभित्रै छन् । यसका लागि खालि हामीले कसरी ठीक तरीकाले यो सँग सम्पर्क राख्ने भन्ने थाहा पाउनु जरूरी छ । यो त, यसको साँचो कहाँ छ भन्ने हामीलाई थाहा नभएर मात्र हो । हामीले यस घरलाई धेरै लामो समयदेखि ताल्चा लगाएर थुनिराखेका थियौं त्यसैले हामीले यो खजाना आफूभित्र छ भन्ने पनि बिर्सिसकेका छौं । बस्, यत्ति हो ।

त्यसकारण, तथाकथित् गुरु नै त्यस्तो व्यक्ति हुनुहुन्छ जसले हाम्रो बन्द रहेका ढोकाहरू खोल्न सहायता गर्नुहुन्छ र हाम्रो आफ्नो मौलिक तत्व के हो भनि हामीलाई देखाउनु हुन्छ । तर यसको लागि हामीले समय

दिएर यसभित्र प्रवेश गरी हामीसँग रहेका हरेक वस्तुहरूलाई खोज्नुपर्दछ ।

जे होस्, हामी दोश्रो तहको बारेमा कुरा गरिरहेका थियौं। तपाईंहरू अझ माथिल्लो तहमा जान इच्छुक हुनुहुन्छ ? (हो हो भनेर दर्शकहरूले जवाफ दिन्छन्) तपाईंहरू मेहनत नगरिकनै सबैकुरा थाहा पाउन चाहनुहुन्छ ? ठीक छ । यदि कोही व्यक्ति तपाईं नपुग्नुभएको मुलुकमा पुग्छ भने उसले कम से कम त्यो मुलुक कस्तो छ भनि तपाईंलाई भन्न सक्दछ। हैन र ? तपाईंको सुन्ने रूचि भएकाले कमसेकम तपाईं त्यस ठाउँमा जान चाहनुहुन्छ भन्ने जनाउँदछ । ठीक छ । अब, दोश्रो तह पछि। मैले दोश्रो तह सिध्याएकी छुईनँ। तर तपाईंलाई थाहा छ हामीहरू यहाँ दिनभरि बस्न सक्दैनौं। अब, दोश्रो तह पुगेपछि तपाईंमा धेरै शक्ति प्राप्त हुन सक्दछ। यदि तपाईं यसमा दतचित्त हुनुभई निरन्तर लाग्नुभयो भने, तपाईं तेश्रो तहमा जान सक्नुहुन्छ। तथाकथित तेश्रो तह, एक अर्को उच्च तह हो ।

जो तेश्रो तहमा जान्छ उसले कमसेकम यस भौतिक संसारका ऋणहरूबाट बिल्कुलै मुक्त भएको हुनुपर्दछ । यदि हामीले यस भौतिक संसारका राजालाई केही कर तिर्न बाँकी छ भने हामीमाथि तेश्रो तहमा जान सक्दैनौं। ठीक त्यसैगरी जसरी यदि तपाईं कुनै राष्ट्रको अपराधी हुनुहुन्छ भने तपाईंले आफ्नो रेकर्ड (मुद्दा) को छिनोफानो नगरूञ्जेलसम्म तपाईं त्यस राष्ट्रको सीमानालाई छाडी अर्को राष्ट्रमा जान पाउनुहुन्न । यस भौतिक संसारको ऋण अन्तर्गत हामीले यस भौतिक जीवनका विगतमा र वर्तमानमा गरेका र भविष्यमा गरिने अनेक कार्यहरू पर्दछन् । हामीले भन्सार (कस्टम) तिरेको जस्तै यस्ता पारलौकिक संसारमा प्रवेश गर्न ती सबैबाट मुक्त भईसकेको हुनुपर्दछ। जब हामी

दोश्रो तहमा हुन्छौं, तब अघिल्लो जन्मका बाँकी कर्म र यस जन्मको कर्महरूद्वारा कार्य शुरु गर्दछौं, किनभने पूर्व कर्म बिना यस जन्ममा हामी जीवित रहन सक्तैनौं ।

गुरु दुई प्रकारका हुन्छन् । एक, बिना कर्मको तर उहाँले यस संसारमा आउन केही कर्म सापटी लिनुहुन्छ र अर्को चाहिँ हामी जस्तै साधारण प्राणी तर शुद्ध कर्म भएको । त्यसैले जोसुकै पनि गुरु, भविष्यको गुरु बन्न सक्नुहुन्छ । र कहिलेकाहीं गुरुले उच्च संसारबाट यस धर्तीमा आउन केही कर्म सापटी लिने गर्नुहुन्छ । कर्म सापटी लिने कुरा सुन्दा तपाईंलाई कस्तो लाग्दछ ? हो, यो संभव छ । बिल्कुलै संभव छ ।

उदाहरणका लागि तपाईं यहाँ तल पृथ्वीमा ओर्लनुअघि पनि यहाँ आइसक्नु भएको थियो । यहाँ आइसकेपछि तपाईंले यस संसारका विभिन्न मानिसहरूसँग युगौंसम्म वा सयौं वर्षसम्म लेनदेन गर्नुभएको थियो । त्यसपछि फेरि तपाईं स्वर्गमा वा तपाईंको आफ्नै निवास स्थानमा फर्कनुहुन्छ । यो निवास स्थान धेरै टाढा छ, विभिन्न तहहरु छन्, कमसेकम पाँचौं तहसम्म छ । त्यो पाँचौं तह नै गुरुको घर हो । तर त्यसभन्दा माथि पनि अरू धेरै तहहरू हुन्छन् ।

उदाहरणका लागि, करुणावश या परम पिता (ईश्वर) ले अऱ्हाउनु भएको कामलाई पूरा गर्न, जब हामी पुनः यस संसारमा आउन चाहन्छौं तब तल यस धर्तीमा आउँदछौं । विगतको जीवनमा हामीसँग संसर्गमा आउनुभएका व्यक्तिहरूसँगको सम्बन्धका कारण हामीले उहाँहरूको कर्मको खाताबाट केही कर्म सापटी लिन सक्दछौं । तर कर्मको ऋण मात्र, उहाँहरूसँग भएको वा कमाउनुभएका राम्रा राम्रा कुराहरू भने होइनन् । हामीले उहाँहरूका केही ऋणहरू सापटी लिई यस संसारमा

आफ्नो कार्य पूरा नगरुन्जेल विस्तारै आध्यात्मिक शक्तिद्वारा ती ऋणहरू चुक्ता गर्दछौं । अतः यो त भयो भिन्नै प्रकारको गुरुको कुरा । अर्को थरीको गुरु भने यसै संसारबाट आउनुभएको हुन्छ र साधनाद्धारा कलेजको पढाईमा उत्तीर्ण भए जस्तै यहाँबाट नै तत्काल गुरु बन्नुहुन्छ । हो, यो भनेको कलेजमा प्रोफेसरबाट शिक्षा पाएका विद्यार्थीहरूपछि आफै पनि प्रोफेसर बन्न सक्छन् भने जस्तै हो । धेरै पुराना प्रोफेसरहरू हुन्छन् र भर्खर उत्तीर्ण भएका प्रोफेसरहरू पनि हुन्छन् । ठीक त्यस्तै प्रकारले गुरुहरु पनि विभिन्न किसिमका हुन्छन् ।

त्यसैले अब, यदि हामी तेश्रो तहमा जान चाहन्छौं भने त्यसका लागि पूर्ण रुपमा कर्मबाट मुक्त भएको (कर्मको सम्पूर्ण ऋण तिरिसकेको) हुनुपर्दछ । कर्म भनेको ***जसले जे छर्छ त्यही उम्रन्छ*** भन्ने नियम हो । जस्तो कि, सुन्तलाको बिऊ रोप्यो भने सुन्तला फल्छ र स्याऊको बिऊ रोप्यो भने स्याऊ नै फल्छ, र यसैलाई नै तथाकथित कर्म भनिन्छ । यो भनेको कारण र त्यसको फल वा परिणाम जनाउने संस्कृत शब्द हो । बाइबलले कर्म शब्दको बारेमा केही भन्दैन, तर ***जसले जे छर्छ त्यही उम्रन्छ*** भनेर यसमा उल्लेख गरिएको छ । तर भन्न खोजेको कुरा उही नै हो ।

बाइबलमा गुरुको शिक्षा संक्षिप्त रूपमा आयो, किनकि गुरुको जीवनकाल पनि छोटो नै थियो । त्यसकारण बाइबलमा हामी धेरै विस्तृत व्याख्याहरू पाउँदैनौं । त्यसैले बाइबलका धेरै संस्करण तथा अनुवादहरू यस्ता निस्किए जुन त्यसबेलाका तथाकथित अगुवाहरूको अभियानलाई सुहाउँदो किसिमले काँटछाँट गरिएका थिए र ती सबै व्यक्तिहरु नै आध्यात्मिक भावनाले भरिएका थिए भन्ने पनि छैन । तपाईंहरुलाई थाहा नै छ कि

जीवनको हरेक पक्षमा मानिसहरूले सबै कुरा खरीद बिक्री गर्दछन् । त्यस्तै जीवनको हरेक मोडमा दलालहरू पनि हुन्छन् । तर वास्तविक बाइबल भने हामीलाई थाहा भएअनुसार अलि फरक, अलि लामो, बढी स्पष्ट र बुझ्नलाई सजिलो किसिमको छ। तैपनि हामीले यीमध्ये केही केही कुराहरूलाई पूर्ण रूपमा प्रमाणित गर्न नसक्ने भएकाले यस बारेमा धेरै कुरा नबोलौं नत्र भने हामीलाई ईश्वरको निन्दा गर्ने भनि आरोप लगाउनेछन् । त्यसकारण हामीले प्रमाणित गर्न सक्ने जति मात्र बोलौं ।

अब तपाईंले मलाई सोध्नुहुनेछ कि “तपाईंले त दोश्रो तह, तेश्रो तह र चौथो तहका बारेमा बताउनुभयो, यसलाई कसरी प्रमाणित गर्न सक्नुहुन्छ ?” हो, म सक्छु ! म यसलाई प्रमाणित गर्न सक्छु। यदि तपाईं मसँग एकै बाटोमा हिंडनुभयो भने तपाईंले पनि त्यही नै देख्नुहुनेछ। तर तपाईं अर्कै बाटोमा हिड्नुभयो भने म प्रमाणित गर्न सक्दिनँ। वास्तविक कुरा यही नै हो। वास्तवमा कुरा यही हो। त्यसकारण म यी कुराहरुको विषयमा बोल्ने आँट गर्दछु किनकि त्यसको प्रमाण छ । यसको प्रमाण विश्वभर फैलिएका हाम्रा लाखौं अनुयायीहरूबाट पाउनुहुनेछ । यसरी हामी थाहा भएका कुरा मात्र गर्न सक्छौं। तर त्यसको लागि तपाईं पनि मसँगै हिंड्नुपर्ने हुन्छ, तपाईंले हिंड्नुपर्ने हुन्छ। तर तपाईंले मलाई “तपाईं मेरो लागि हिंडिदिनुहोस् र त्यसपछि त्यहाँ भएका र देखेका सबै कुराहरू मलाई सुनाउनुहोस् वा देखाउनुहोस्” भन्नुभयो भने म त्यसो गर्न सक्दिनँ।

उदाहरणका लागि, यदि म यहाँ संयुक्त राष्ट्र संघको यस कोठामा नपुगेको भए तपाईंले यस कोठाको बारेमा मलाई जति वर्णन गरे पनि मैले अहिले साँच्चिकै अनुभव गरे जति बुझ्ने थिइनँ। हैन र ? त्यसैले हामीले अनुभवी मार्ग दर्शकसँगसँगै हिंड्नुपर्ने हुन्छ । यस कोठामा विभिन्न

राष्ट्रका मेरा केही अनुयायीहरू छन् र मैले भनेका कुराहरूको केहीले आंशिक रूपमा र केहीले पूर्ण रूपमा अनुभव गरिसकेका छन् ।

तेश्रो तहमा पुग्नु भनेको यति मात्र होइन । मैले भनेका कुराहरू त यसको केही अंश मात्र हुन् । यो एक किसिमको यात्रासम्बन्धी विवरण भने जस्तै हो, जसमा घटनाहरू विस्तृत रूपमा उल्लेख नगरी मात्र संक्षिप्त रूपमा प्रस्तुत गरिएका छन् । हामीले कुनै देशको विषयमा किताबमा पढ्यौं भने पनि त्यो वास्तविक देशमै भए झैं हुँदैन । हैन र ? त्यसकारण हामीले विभिन्न राष्ट्रका बारेमा र विभिन्न यात्राका बारेमा लेखेका किताबहरूको अध्ययन गरिसकेपछि पनि वास्तविक रूपमा नै त्यस राष्ट्रमा गई अनुभव गर्न आतुर रहन्छौं । हामीलाई स्पेन, टेनेराईफ र ग्रीस राष्ट्रबारे जति थाहा छ ती सबै किताबी र फिल्मी ज्ञान हुन् । तर वास्तविक ज्ञानको लागि हामी त्यही देशमा गएर त्यहाँ बस्दाको आनन्द, त्यहाँ पाईने मिठा खानेकुराहरूको स्वाद, त्यहाँको समुन्द्रको मिठो पानी र सुन्दर मौसमका साथै मित्रवत व्यवहार गर्ने मानिसहरू र हरेक किसिमका वातावरणको आनन्द लिनु जरूरी छ, जुन कुराहरु हामी किताबहरु पढेर अनुभव गर्न सक्दैनौं ।

अब मानौं कि, कसैगरी तपाईंले तेश्रो तह पनि पार गर्नुभयो । त्यसपछि के त ? निःसन्देह तपाईं त्यसभन्दा माथिको अर्को, चौथो तहमा जानुहुन्छ । यो चौथो तह एकदम अद्भूत तथा असाधारण छ । यी सबै कुरा सामान्य व्यक्तिहरूलाई बयान गर्दा हामी सामान्य भाषाको मात्र प्रयोग गर्न सक्दैनौं, कारण त्यसबाट उक्त तह (संसार) को ईश्वरलाई गर्नुपर्ने यथोचित सम्मानमा आँच आउने डर पनि रहन्छ । किनभने त्यो संसार औधी सुन्दर छ, यद्यपि त्यहाँका केही भागहरू न्यूयोर्कमा राति बत्ती निभ्दा खेरी हुने अन्धकार भन्दा बढी अन्धकारमय छन् । के तपाईंले पूरा शहर अन्धकारमा डुबेको अनुभव गर्नुभएको छ ? हो ! यो संसार

त्योभन्दा अझ बढी अन्धकारमय छ। तर तपाईं प्रकाशको नजिक पुग्नुअगाडि अझ बढी अन्धकार हुनेछ। यो एक किसिमको निषेधित शहर जस्तै हो। हामी ईश्वरीय ज्ञानसम्म पुग्नुभन्दा पहिला त्यस ठाउँमा रोकिन्छौं। तर अनुभवी गुरुको साथमा तपाईंले त्यसलाई पनि पार गरेर जान सक्नुहुनेछ। अन्यथा हामी त्यस संसारमा मार्ग नपाई अल्मलिनेछौं।

जब हामी अस्तित्वका विभिन्न तहहरूमा पुग्दछौं त्यति खेर हामीमा आध्यात्मिक परिवर्तन मात्र नभई हामी शारीरिक, मानसिक तथा जीवनका सम्पूर्ण क्षेत्रमा पनि परिवर्तनको अनुभव गर्छौं। यसबेला हामी जीवनलाई भिन्नै रूपमा देख्छौं। त्यस्तै हाम्रो हिंडाई र काम गराईमा पनि फरक पर्न आउँदछ। यसरी नै हाम्रो दैनिक काम गराईमा नयाँ अर्थ पाउँछौं। हामी यो काम किन यसरी गर्दैछौं, किन यही काम नै गर्दैछौं वा किन त्यो काम गर्दैनौं आदि कुराहरू बुझ्छौं। हामी जीवनको उद्देश्य बुझ्छौं। त्यसकारण हामी अस्थिर र उत्तेजित भएको महसुस गर्दैनौं। हो ! बरु हामी शान्तिपूर्वक, धैर्यताका साथ यस पृथ्वीमा आफ्नो कार्य नसकेसम्म पर्खन्छौं, किनभने हामी यहाँबाट कहाँ जान्छौं भन्ने हामीलाई थाहा हुन्छ। हामी ज्यूँदो हुँदा नै यसको ज्ञान हुन्छ। त्यसैले होला “जिउँदै मर्ने” भन्ने गरेको। हो, हो ! मेरो विचारमा तपाईंहरू मध्ये - केहीले यस्ता किसिमका भनाईहरू पहिले नै सुनिसकेको हुनुपर्दछ। हामीले भित्री दर्शनहरुबाट हुने वास्तविक आनन्दको अनुभव गर्नुपर्छ भन्नेकुराभन्दा कुनै पनि गुरुले अन्यथा भन्नुहोला भन्ने मलाई लाग्दैन।

मेरो भनाइको मतलब, जस्तो कि एउटा मर्सिडिज बेन्ज कारलाई अर्कै हिसाबले बयान गर्न सकिंदैन। जसरी गरे पनि त्यो त्यही नै हुनुपर्छ। त्यसैले जोसँग मर्सिडिज बेन्ज कार छ वा जसलाई बेन्ज कारको बारेमा थाहा छ तिनीहरूले उस्तै कुरा बताउने छन्। तथापि त्यो वास्तविक बेन्ज कार नभएर त्यसको व्याख्यामात्र हुनेछ। त्यसैले मैले यी

कुराहरूलाई ज्यादै सामान्य भाषामा भने पनि यी सामान्य कुराहरु होइनन् र यी कुराहरु हामीले लगनशिलताका साथ कुनै मार्गदर्शकको सहायताले यस दिशामा कार्य गरेर स्वयंले अनुभव गर्नुपर्ने कुरा हुन्। यसो गर्नु बढी सुरक्षित हुनेछ। शायद यो आफै पनि गर्न सकिन्छ होला, तर दश लाखमा एकजना मात्र यसमा सफल हुन्छ, तर त्यसमा खतरा छ, जोखिम छ, असुरक्षा छ र सुरक्षित परिणाम नआउन सक्छ।

यस्तो घटना विगतमा केहीलाई भएका छन्। उदाहरणको लागि स्वेडेनवर्ग। उहाँले आफैंले नै यस्तो गर्न सक्नुभयो। त्यस्तै अर्को व्यक्ति हुनुहुन्छ गुर्दजियफ जसले निरन्तर एकल अभ्यासबाट नै यसलाई प्राप्त गर्न सक्नुभयो। मैले यस्ता व्यक्तिहरूको कृति पढ्दा थाहा पाएँ कि उहाँहरूले पनि खतरा तथा धेरै समस्याहरूको सामना गर्नु परेको थियो। र उहाँहरु सबै उच्चतम् तहमा नै पुग्नुहुन्छ भन्ने कुनै निश्चित छैन।

यसरी, त्यसपछि तपाईं अझ माथिल्लो तहमा जानुहुन्छ। चौथो तह पछि तपाईं त्यसभन्दा माथि अर्थात् गुरुको घरमा पुग्नुहुन्छ, जुन चाहिँ पाँचौं तह हो। यो तह गुरुको आवास गृह हो। सबै गुरुहरू त्यहींबाट आउनु भएको हो। उहाँहरूको तह पाँचौ तहभन्दा माथि भए पनि उहाँहरु पाँचौ तहमा नै बस्नुहुन्छ। यो नै गुरुहरूको निवास स्थान हो। त्यसभन्दा माथिका तहहरूमा ईश्वरका विभिन्न पक्षहरू छन् जुन बुझ्नलाई अत्यन्त कठिन छ। त्यसैले म अहिले तपाईंलाई अन्योलमा पार्न चाहन्नँ, शायद अरू कुनै बेला अथवा जब तपाईं दीक्षित भईसकेर केही तयार हुनुहुनेछ त्यतिखेर तपाईंलाई अहिले गर्नुभएको ईश्वरको कल्पनाभन्दा भिन्दै विशेष कुराहरू बताउने छु। त्यतिबेला तपाईंले ईश्वरका बारेमा सोचेका, सम्झेका, बुझेका आदि कुराहरूमा कहिलेकाहीं कत्तिको फरक पर्दो रहेछ भन्ने कुरा बुझ्नुहुनेछ।

प्रवचन पछिको प्रश्न-उत्तर कार्यक्रम

प्रः हजूरले भन्नुभए अनुसार गुरुले मानिसहरूको कर्म लिन सक्नुहुन्छ। यस्तो भएमा के ती मानिसहरूको कर्म मेटिन्छ ? यस्तो अवस्थामा ती मानिसहरुको परिणाम के हुन्छ ?

गुरुः गुरुले इच्छा गरेमा कसैको पनि कर्मलाई मेट्न सक्नुहुन्छ। वास्तवमा दीक्षाको दौरानमा सबै अनुयायीहरूका विगतका सबै कर्महरू मेटिदिनुपर्ने हुन्छ । म वर्तमान जीवनको कर्मलाई यो जीवन चलाई राख्न छाडिदिन्छु नत्र त हामी तत्काल मर्नेछौं । यदि कुनै कर्म नै बाँकी नरहे त यहाँ (पृथ्वीमा) बाँच्नै सकिंदैन । त्यसैले गुरुले संचित कर्मलाई मात्र मेट्नुपर्छ, ताकि उक्त व्यक्ति शुद्ध होस् र गुरुले उसको लागि केही कर्ममात्र छाडिदिनुहुन्छ ताकि उसले यो जीवन चलाओस् र यस जीवनमा उसले गर्नुपर्ने कार्यहरु पूरा गरोस्। त्यसपछि चाहिँ सबै समाप्त हुन्छ। त्यसप्रकार ऊ मुक्त हुन सक्छ, अन्यथा ऊ कसरी मुक्त हुन सक्छ र ? ऊ यस जीवनमा शुद्ध भए पनि कति शुद्ध होला र ? अनि उसको विगतको जीवनमा ऊ कति शुद्ध थियो नि, बुझ्नुभयो ?

प्र : तपाईंको साधनाको उद्देश्य के हो ?

गुरु : के उद्देश्य हो ? मैले तपाईंहरुलाई भनिनँ र ? यसको उद्देश्य हो यस संसारभन्दा माथिको यात्रा गर्नु, ईश्वरीय राज्यमा फर्कनु, आफ्नो

ज्ञानलाई चिन्नु, साथै यस जीवनमा पनि एक अझ असल मानिस बन्नु ।

प्र : के कर्म सबै तहहरुमा हुन्छन् ?

गुरु : सबै तहहरुमा हुँदैन, केवल दोश्रो तहसम्म मात्र हुन्छ, किनभने हाम्रो मस्तिष्क, हाम्रो दिमाग, यस दिमाग रुपी कम्प्युटर दोश्रो संसारमा "निर्माण" भएको हो । भनौं न हामीले केही काम गर्नको लागि माथिल्ला, आध्यात्मिक संसारहरुबाट भौतिक संसारमा अवतरण गर्नुपर्ने हुन्छ; उदाहरणार्थ, गुरु पनि पाँचौं तहबाट भौतिक संसारमा अवतरण गुर्नुहुँदा यस संसारमा कर्म गर्नको लागि दोश्रो तहमा प्रवेश गरी त्यहाँ रहेको यो "कम्प्युटर" आफूमा जडान गर्नुपर्ने हुन्छ । एक गोताखोरले समुद्रमा डुबुल्की मार्दा खेरी झैं, उसले मुकुण्डो, अक्सिजन, आदि सारा सामानहरु मिलाउनुपर्ने हुन्छ । ऊ आफू हास्यास्पद नदेखिए पनि अक्सिजन मास्क र गोताखोरीका पोशाकहरू लगाउँदा भ्यागुता जस्तै देखिन्छ । ठीक त्यस्तै हामी पनि यो कम्प्युटर र अन्य शारीरिक व्यवधानहरूले गर्दा त्यस्तै देखिन्छौं । अन्यथा हामी अत्यन्तै सुन्दर प्राणी हौं । तपाईंले आफूलाई सुन्दर ठाने पनि यस संसारमा काम गर्नका लागि डुबुल्की मार्न लगाउने सारा उपकरणहरूले गर्दा तपाईं आफ्नो मौलिक स्वरुपभन्दा साह्रै कुरूप देखिनुहुन्छ ।

दोश्रो तह पार गरी मास्तिर जाँदा हामीलाई कम्प्युटरको काम नपर्ने हुँदा त्यसलाई त्यहीं छाड्नु पर्छ ठीक त्यसै गरी जसरी किनारमा पुगेपछि गोताखोरले आफ्ना सबै अक्सिजन मास्क

र उपकरणहरू फुकाल्छ र आफ्नो मौलिक रूपमा देखिन्छ । बुझ्नुभयो ?

प्र : तपाईंले भन्नुभयो कि दोश्रो संसारभन्दा मास्तिर जानु अगाडि तपाईंले आफ्ना सारा कर्म पछाडि छाडेर जानुपर्छ अथवा तपाईंले यसलाई समाधान गर्नुपर्छ वा सारा कर्मलाई पखाल्नुपर्छ । के यसमा ती कर्महरु पनि पर्दछन् जो हामीसँग विगत जीवनबाट यस जीवनमा आएका हुन्छन् ?

गुरु : हो । किनभने त्यहाँ घटना आदि सँग्रह गर्ने कुनै "कम्प्युटर" हुँदैन । यस भौतिक संसारको हरेक घटना दर्ता गर्न हाम्रो मस्तिष्करुपी कम्प्युटर, अर्थात् दिमाग भएका कारणले हाम्रो कर्म हामीसँगै रहन्छ । त्यसैले यो हामीसँग छ । हामी राम्रो नराम्रो घटना त्यहाँ रेकर्ड गर्छौं । त्यसैलाई हामी कर्म भन्छौं । कर्म भनेको के हो ? खाली राम्रा नराम्रा अनुभवहरू, हाम्रा प्रतिक्रियाहरू, विभिन्न जीवनकालमा सिकिएका अनुभवहरू र हाम्रो तथाकथित अन्तरात्मा वा चेतनाका कारण हामीलाई आफू असल बन्नुपर्ने ज्ञानका साथै कहिलेकाहीं गलत काम गर्‍यौं भन्ने कुरा पनि थाहा हुन्छ । त्यसैले हामी त्यसलाई कर्म भन्छौं । र दुष्कर्महरूले गुरुत्वाकर्षणको सिद्धान्तअनुसार गर्‍हौं कसिँगर वा भारीले झैं हामीलाई थिच्दै जान्छ । यसले हामीलाई तलतिर तानेर पहाडमा उक्लन दिँदैन । यस संसारका विभिन्न देशमा विद्यमान थुप्रै-थुप्रै नैतिक जिम्मेवारी, नियम, परम्परा, आदत आदिले हामीलाई असल र खराब, दोष र निर्दोषिताजस्ता तथाकथित धारणाहरुमा

अल्झाइराख्छ । त्यसैले हामीले यस संसारका मानिसहरूसँग अन्तरक्रिया गर्दा हामीसँग सम्बन्धित देशका परम्परा, बानी र कानून अनुसार असल र खराब, दोष र निर्दोषिताका अनुभवहरू बटुल्छौं । यसले एक बानी बसाल्छ जसले गर्दा हामीले कुनै कुरा कुनै तरीकाले गर्दा आफू दोषी, खराब मानिस भएको ठान्छौं, र यी सबै कुरा हाम्रो दिमागमा बस्छ । यसैले हामीलाई पुनर्जन्म लिन र यस भौतिक संसारमा वा यसभन्दा अलि माथिल्लो संसारमा बाँध्ने काम गर्दछ । तर धेरै माथिसम्म होइन । हामी त्यति स्वतन्त्र छैनौं । हामी माथि उठ्न सक्ने गरी हल्का छैनौं । यो सब यस धारणा-पूर्वधारणाले गर्दा हुन्छ ।

प्र : के हरेक जीवनमा हामी एक निश्चित तहसम्म मात्र पुग्छौं भन्ने कुरा पूर्व-निर्धारित छ ?

गुरु : होइन, हामीमा ढिलो वा चाँडो पुग्ने इच्छाको स्वतन्त्रता छ । उदाहरणका लागि, तपाईं आफ्नो कारमा एकसय लिटर पेट्रोल भर्नुहोस् । तर आफ्नो लक्ष्यमा ढिलो वा चाँडो पुग्ने कुरा स्वयं तपाईंमाथि भरपर्छ ।

प्र : म हजूरलाई देवदूतहरू कुन तहका हुन्छन् भनि सोध्न चाहन्छु ।

गुरु : तिनीहरू कुन तहमा हुन्छन् भन्नुभएको ? ओहो ! यो कुरा कुन देवदूतहरू हुन् त्यसमा भरपर्छ ।

प्र : संरक्षक देवदूतहरू (guardian angels)।

गुरु : संरक्षक देवदूतहरू दोश्रो तह सम्मका हुन सक्छन् । देवदूतहरू मानिसहरू भन्दा कम- कम प्रतिष्ठित हुन्छन् । उनीहरूको कार्य हाम्रो सेवा गर्नु हो ।

प्र : के तिनीहरू त्यसभन्दा माथि जान सक्दैनन् ?

गुरु : अहँ ! उनीहरू मानव नहुन्जेल जान सक्दैनन् । उनीहरू मानिसहरूदेखि ईर्ष्या गर्छन्, किनकि मानिसहरुमा ईश्वरको बास हुन्छ । हामीमा ईश्वरसँग एकाकार हुने सबै क्षमताहरू छन् तर देवदूतहरूमा छैन । यो विषय जटिल छ । यसबारे म तपाईंहरुलाई अर्को दिन बताउने छु ।

तपाईंलाई थाहा छ विभिन्न देवदूतहरू हाम्रो प्रयोजनका लागि बनाइएका हुन् । उदाहरणका लागि, तिनको श्रृजना ईश्वरले हाम्रो सेवार्थ गर्नुभएको हो र उनीहरू त्यसभन्दा माथि जानु नै पर्दैन । तर तिनीहरू जान सक्छन् । कहिलेकाहीं केही कुराहरु समुचित तरिकाले सुधार्ने व्यवस्था बिना नै बनाईएका हुन्छन् ।

उदाहरणका लागि, तपाईं आफ्नो घरमा केही कुरा आफ्नो सुविधाका लागि बनाउनुहुन्छ । यद्यपि यो ज्यादै आश्चर्यको कुरा हुनसक्छ । जस्तै तपाईं यहाँ बसी-बसी घरभरि र बगैंचाका बत्तीहरू बाल्न र निभाउन सक्नुहुन्छ, टिभी चलाउन र बन्द गर्न सक्नुहुन्छ, किनभने तपाईंले यसको आविष्कार आफै गर्नुभयो तर यो सब तपाईंको सुविधाको लागि मात्र हो । केही हदसम्म यो तपाईंभन्दा

राम्रो छ किनभने यसले यहाँ बसी सारा कुरा नियन्त्रण गर्न सक्छ जुन मानवीय प्रयासले असम्भव छ। तर यसको अर्थ यो तपाईंभन्दा राम्रो छ भन्ने होइन । यसको एकमात्र उद्देश्य तपाईंको सेवा गर्नु हो । यो तपाईंभन्दा राम्रो काम गरेर पनि तपाईं जतिको छैन । बुझ्नुभयो त ? कम्प्युटरले कहिल्यै मानिसको स्थान लिन सक्दैन ।

प्र : परम गुरु चिङ्ग हाई, म यो जान्न चाहन्छु कि हामी अहिले यस शरीरमा हुनुको अर्थ के यो हो कि पहिले यस शरीरबाट मुक्त हुन असफल भएका थियौं ? के हामी सधैं यही अवस्थामा थियौं वा पहिले राम्रो अवस्थामा थियौं ? चाँडै अगाडि बढ्नका लागि सही आचरण या विधि के होला ?

गुरु : यस शरीरलाई त्यागी अगाडि बढ्ने भन्नु भएको ? हो सही ज्ञान भएमा हामी सक्छौं । यस नश्वर शरीरलाई त्यागी यस संसारबाट माथि उठ्ने धेरै विधिहरु छन्। कुनै विधिले धेरै टाढासम्म पुऱ्याउँदैनन्, कुनैले धेरै टाढा पुऱ्याउँछन्, र कुनैले लक्ष्यसम्म नै पुऱ्याउँछन् । म अहिले जवान देखिन्छु तर पहिले म झन् जवान थिएँ, र मैले युवावस्थादेखि गरेको विभिन्न अनुसन्धानहरूलाई दाँजेर हेर्दा हाम्रो यो विधि नै सर्वोत्तम भएको पाएँ । यसले निकै टाढा, लक्ष्यसम्म नै पुऱ्याउँछ ।

तपाईं अनुभव गर्न चाहनुहुन्छ भने यसबाहेक अरू विधिहरू पनि धेरै छन् । त्यस्ता अनेक विधि बजारमा उपलब्ध छन्: कोही

एष्ट्रल संसारमा र कोही तेश्रो चौथो तहसम्म पुग्छन् तर थोरैमात्र पाँचौं तहसम्म पुग्छन्। तसर्थ हाम्रो विधि तपाईंलाई मुक्त गर्नु अघि पाँचौं तहमा पुऱ्याउनु हो । तपाईंलाई एक्लै जान दिनुभन्दा अघि । त्यसभन्दा पर, पाँचौं तहभन्दा माथि हामी ईश्वरको एक छुट्टै पक्षसँग साक्षात्कार गर्छौं तर त्यो सधैं सुखद् हुँदैन ।

हामी सधैं यो कल्पना गर्छौं कि हामी जतिमाथि जान्छौं त्यति नै राम्रो हुन्छ; यो सधैं सत्य हुँदैन । उदाहरणका लागि, हामी कुनै सुन्दर महलमा गयौं र मालिकको बैठकमा बस्नको लागि आमन्त्रित गरियो । हामी त्यहाँ बस्यौं र मीठा-मीठा खाना वा परिकार खायौं। अनि हामीले झन् भित्र पसी महलको निरीक्षण गर्ने विचार गऱ्यौं र हामी कसिँगर मिल्काउने ठाउँमा पुग्यौं । यो कुरो सधैं महत्वपूर्ण हुँदैन । त्यसपछि हामी घरको ठीक पछाडि अवस्थित पावर हाउसमा गयौं र करेण्ट लागेर मऱ्यौं । तसर्थ सधैं बढी गहिराइमा जान आवश्यक छैन र सो कुराको सिफारिश पनि गरिंदैन तर हामी त्यो सब रोमाञ्चका लागि गर्न सक्छौं ।

प्र : म दुईवटा प्रश्न सोध्न चाहन्छु। पहिलो प्रश्न हो, यदि हामीसँग विगत जीवनका सम्झनाहरू हुन्छन् भने ती कहाँ कुन संसारबाट आउँछन् ? र दोश्रो प्रश्न हो, विगत जन्मको सम्बन्ध वर्तमान कर्म, वर्तमान समझसँग कसरी हुन्छ ? के तिनीहरू “अतिरिक्त भार” का हिस्सा हुन् ?

गुरु : अवश्य। तिनीहरूबीच निकै सम्बन्ध हुन्छ। तपाईंको पहिलो प्रश्न, विगतका कर्म कहाँबाट आउँछ ? तपाईं विगत जीवनको रेकर्ड

पढ्न सक्नुहुन्छ र विगत जीवनका रेकर्डहरू मैले भने झैं आकाशीय रेकर्डबाट आएका हुन् । यो दोश्रो संसारमा अवस्थित एक प्रकारको पुस्तकालय हो जुन त्यहाँ पुग्न सक्ने जुनसुकै व्यक्तिका लागि पनि उपलब्ध हुन्छ । हरेक व्यक्ति संयुक्त राष्ट्र संघको पुस्तकालयमा गई त्यसको प्रयोग गर्न सक्दैन । तर म आज सो प्रयोग गर्न सक्छु किनभने मलाई आज संयुक्त राष्ट्र संघमा प्रवचन दिन निम्त्याइएको छ । बुझ्नुभयो ? हरेक व्यक्ति यहाँ आउन सक्दैन । तर तपाईं सक्नुहुन्छ किनभने तपाईं यहाँ एकप्रकारको वासिन्दा हुनुहुन्छ । त्यस्तै हामी दोश्रो संसारमा पुग्दा हामी विगत जीवनबारे पढ्न सक्छौं । त्यस्तै हामी प्रथम संसारमा पुग्दा हामी कुनै व्यक्तिको विगत जीवनको केही झलक पाउन सक्छौं । तर त्यो त्यति माथिल्लो स्तरको र पूर्ण रेकर्ड होइन ।

अनि यी विगत जीवनका अनुभवहरू वर्तमान कर्मसँग कसरी सम्बन्धित छन् ? हामी भन्न सक्छौं कि हामीले यी अनुभवहरूबाट यस वर्तमान जीवनको सामना गर्न सिकेका छौं । तपाईंले विगतमा संचय गरेका अनुभवहरू नै वर्तमान जीवनमा प्रयोग गर्नुहुन्छ । त्यस्तै विगत जीवनका अनेक दुःखद् वा तीता अनुभवहरूले तपाईंलाई त्यतिखेर तर्साउने हुन्छ जब तपाईं विगत जीवनसँग मेल खाने कुनै प्रतीक देख्नुहुन्छ । उदाहरणका लागि, यदि विगत जीवनमा तपाईंलाई भऱ्याङ्गबाट लडेर दुर्घटनामा परी निकै चोटपटक लाग्यो र अँध्यारोमा तपाईंलाई मद्दत गर्ने कोही थिएन भने अहिले भऱ्याङ्गबाट तल झर्दा, खासगरी तल निकै अँध्यारो हुँदा, तपाईं अलि डराउनुहुन्छ, झस्कनुहुन्छ, त्यतिखेर

तपाईं तल झर्ने कि नझर्ने भन्ने दोधारमा पर्नुहुन्छ। त्यस्तै विगत जीवनमा कुनै विषयमा गहन अध्ययन र अनुसन्धान गर्नुभएको थियो भने यस जीवनमा पनि त्यसप्रति त्यतिकै चाख लाग्नेछ। र आफू कुनै किसिमको वैज्ञानिक नभए पनि अझ पनि वैज्ञानिक अनुसन्धानप्रति रूचि रहिरहन्छ । त्यस्ता अनेक कुराहरु हुन सक्छन् ।

त्यसैले मोजार्ट चार वर्षको मात्र हुँदा विलक्षण प्रतिभा थिए । उनी सिधै पियानो बजाउन पुगे र अहिलेसम्म प्रख्यात संगीतज्ञका रूपमा चिनिन्छन् । उनले पछिल्ला कतिपय जीवनमा निपुणता हासिल नगरून्जेल अभ्यास गरे तर त्यसपछि उनको मृत्यु भइहाल्यो । उनको मृत्यु आफ्नो क्षेत्रको चरमोत्कर्षमा पुग्दा नपुग्दै भयो तर उनी संगीत प्रेमी भएकाले आफ्नो काम छाडेर जाँदा सन्तुष्ट थिएनन् । तसर्थ उनी फर्किए र उनीसँग विगतको सांगितिक प्रतिभासँग सम्बन्धित सारा अनुभवहरू पनि फर्के किनभने मर्नुअघि उनमा आफ्नो विलक्षण प्रतिभालाई निरन्तरता दिने इच्छा थियो ।

यस्ता कतिपय महापुरूषहरू यस संसारमा पूनर्जन्म लिनुभन्दा अगाडि एष्ट्रल संसार या दोश्रो तहबाट अनेक कुराहरु सिकेर आएका हुन्छन् । तसर्थ तिनमा अरू कसैले नजानेको विज्ञान वा साहित्य वा अन्य आविष्कार सम्बन्धी अद्भुत क्षमता विद्यमान भएका हुन्छन् । तपाईंलाई थाहा छ ती आविष्कारहरू जुन साधारण व्यक्तिले बुझ्ने वा आविष्कार गर्न चिताउनसमेत नसक्ने खालका हुन्छन् । उनीहरूले ती कुरा देखेका वा अनुभव गरेका हुनाले जानेका हुन् ।

तसर्थ यस संसार वा अर्को संसारमा दुई थरीका ज्ञान हुन्छन् । जो प्रतिभावान, वरदान प्राप्त र असाधारण व्यक्तिहरु हुन्छन् तिनीहरु अन्य एष्ट्रल संसारजस्तै ....वा दोश्रो संसारबाट अवतरण गरेका दक्ष व्यक्तिहरु हुन् ; कहिलेकाहीं उनीहरूले चाहेमा तेश्रो संसारबाट पनि आउन सक्छन् । तसर्थ उनीहरू असाधारण र प्रतिभावान व्यक्तिहरु हुन्छन् ।

प्र : विशेष गरी तपाईंको दीक्षा र दीक्षित व्यक्तिको दैनिक अभ्यासमा कुन-कुन कुरा सम्मिलित छन् ?

गुरु : सर्वप्रथम, यो निःशुल्क छ र यसमा अगाडि बढ्ने उद्देश्य र इच्छासाथ यसमा आफै बाँधिनु बाहेक अरू कुनै जिम्मेवारी वा बन्धन छैन । तसर्थ कुनै अनुभव वा शर्त चाहिंदैन । योग वा ध्यान सम्बन्धी कुनै पूर्वज्ञानको आवश्यकता पर्दैन । तर तपाईंले आजीवन पूर्ण शाकाहारी (vegan) रहने वचनवद्धता वा प्रतिवद्धता देखाउनुपर्नेछ । अण्डासमेत खान हुँदैन । जीवहत्या नगरी कुनै पनि खानेकुरा खान सक्नुहुनेछ ।

अण्डा खानुहुन्न किनभने यो अनुत्पादक वा प्रजनन क्षमता रहित भए पनि यसमा आधा जीवहत्या हुन्छ । साथै यसमा नकारात्मक शक्तिलाई आकर्षण गर्ने गुण हुन्छ । त्यसैले श्वेत तथा काला जादूगरीको क्षेत्रका कतिपय मानिसहरू, कतिपय तन्त्र गर्ने व्यक्तिहरू, तथाकथित तान्त्रिकहरूले भूत-प्रेत लागेका व्यक्तिका शरीरमा रहेका केही कुतत्वहरूलाई बाहिर निकाल्नका लागि अण्डाको प्रयोग गर्छन् । तपाईंहरूलाई सो कुरा थाहा छ कि

छैन ? (कसैले थाहा छ भन्ने जवाफ दिन्छ ।) तपाईंलाई थाहा छ रे ? ओहो, क्या गजब ! मैले तत्काल ज्ञान प्रदान गर्न नसके पनि कमसेकम तत्काल प्रमाण त प्रस्तुत गर्न सकें । (सबैजना हाँस्छन्)

दीक्षाको समयमा तपाईं ईश्वरको ज्योति र ध्वनिको अनुभव गर्नुहुनेछ । परमात्माको संगीतले तपाईंलाई चेतनाको उपल्लो तहमा पुऱ्याउँछ । तपाइले समाधि- गहन शान्ति र आनन्दको स्वाद चाख्नुहुनेछ । त्यसपछि तपाईं गम्भीर हुनुहुन्छ भने घरैमा अभ्यास जारी राख्नुहोस् । यदि तपाईं गम्भीर नभए म तपाईंलाई सो अभ्यास गरिराख्न कर गर्न सक्दिनँ । तपाईं सो अभ्यास जारी राखेर मेरो मद्दत चाहनुहुन्छ भने म पनि सो सहयोग जारी राख्छु । गर्नुहुन्न भने अर्को उपाय तपाईंलाई थाहै छ । हरेक दिन साढे दुई घण्टाको ध्यान । बिहान सबेरै ब्युँझनुहोस् अनि सुत्नु अगावै गरी दुई घण्टा ध्यान गर्नुहोस्; बाँकी आधा घण्टाको ध्यान दिउँसोको खाना खाने बेलामा गर्न सक्नुहुन्छ । म तपाईंको सामु नहुँदा, तपाईंको एक घण्टा लञ्च हुन्छ । तपाईं कतै एकान्तमा गई ध्यान गर्न सक्नुहुन्छ । त्यसरी एक घण्टा बितिहाल्छ । अनि बेलुका साँझपख तपाईं थप एक घण्टा वा आधा घण्टा ध्यान गर्नुहोस् । बिहान एक घण्टा चाँडो उठ्नुहोस् ।

आफ्नो जीवनलाई बढी व्यवस्थित गर्नुहोस् । टिभी, गफ, फोन, पत्रपत्रिका आदिमा लगाइने समय कटौती गरी बचाउनुहोस् । हो, हामीसँग साँच्चि नै धेरै समय छ तर कहिलेकाहीं हामी आफ्नो अधिकाँश समय खेर फाल्छौं । ठीक त्यसैगरी जसरी हाम्रो कार “लङ्ग टापू” जानु सट्टा घर पछाडिको आँगनमा

गुडिरहन्छ। कुरा छर्लङ्गियो त ? (प्रश्नकर्ताको बुझेँ भन्ने जवाफ !) कुनै शर्त छैन तर आजीवन अभ्यास गर्ने वचनवद्धता गर्नुहोस्। र हरेक दिन तपाईंले चाहँदा नचाहँदै आफ्नो जीवनमा विभिन्न परिवर्तन वा चमत्कारको अनुभव गर्नुहुनेछ । ती जसरी पनि घटनेछन् । अनि तपाईं यस संसारमै स्वर्गको अनुभव गर्न सक्नुहुनेछ । खालि तपाईंले गम्भीरतापूर्वक अभ्यास गर्नुपर्छ । त्यसरी गम्भीर अभ्यास गर्ने सैकडौं हजारौं शिष्यहरू वर्षौंदेखि मेरासाथ छन्। उनीहरूलाई राम्रा अनुभवहरू भएका छन् किनभने उनीहरू यसप्रति गम्भीर छन् र नियमित अभ्यास गर्छन्।

प्र : कृपया चेतनाको प्रकृतिबारे व्याख्या गरिदिनुहोस्।

गुरु : चेतनाको प्रकृतिबारे बुझ्न चाहनुभएको ? यसको व्याख्या गर्न कठिन छ तर त्यसबारे आफ्नो ज्ञानको प्रयोग गरी कल्पना गर्न सक्नुहुन्छ। यो एक किसिमको ज्ञान हो, जुन कुनै पनि विषयप्रति तपाईंको पूर्वज्ञानभन्दा उच्च ज्ञान हो। हो, तपाईं यस संसारभन्दा परको संसारबारे केही ज्ञान प्राप्त गर्नुहुन्छ । साथै यसै संसारबारे पहिले नजानेको कुराबारे जान्नुहुन्छ र धेरै नबुझेका कुरा वा पहिले नबुझेका कुरा बुझ्न थाल्नुहुन्छ । त्यही नै चेतना हो ।

साथै तपाईंमा उक्त चेतना वा तथाकथित ज्ञानको द्वार खुलेपछि तपाईं आफ्नो सही पहिचान, यहाँ हुनुको अर्थ र यस संसारभन्दा माथि के के छन् र को को छन्, हाम्रो यस धरतीका वासिन्दाहरु बाहेक, सोको ज्ञान प्राप्त गर्नुहुनेछ। त्यहाँ अनेकौं वस्तु छन्। तसर्थ

चेतनाको स्तर भनेको कलेजमा स्नातक तह प्राप्त गरे झैं पृथक किसिमको ज्ञान प्राप्त गर्नु हो। स्नातक तह प्राप्त नगरेसम्म तपाईं जति धेरै सिक्नुहुन्छ त्यति नै तपाईंको ज्ञानमा वृद्धि हुन्छ।

कुनै अमूर्त विषयको व्याख्या गर्नु कठिन भए पनि मैले प्रयास गरेकी हुँ। यो एक किसिमको जागरण हो। उक्त जागरणको व्याख्या गर्नु कठिन छ। तपाईं फरक, उच्चस्तरीय चेतनामा प्रवेश गर्दा तपाईंको जागरणता पनि फरक हुन्छ। तपाईं वस्तुलाई फरक ढंगले बुझ्नुहुन्छ, तपाईंको अनुभव नितान्त फरक हुन्छ। तपाईं पूर्ण शान्ति, एकाग्रता र आनन्दको अनुभव गर्नुहुन्छ। तपाईं चिन्तामुक्त महसुस गर्नुहुन्छ र तपाईंको दैनिक जीवनका सारा कुरा स्पष्ट हुँदै जान्छन्। तपाईं कुनै पनि काम तथा समस्याको समाधान राम्ररी गर्न सक्नुहुन्छ। भौतिक रूपमा यसबाट भएका लाभहरु महसुस गर्नुहुन्छ नै। र तपाईंभित्र तपाईंलाई हुने अनुभव तपाईंलाई मात्र थाहा हुन्छ। यी कुराहरूको व्याख्या गर्नु कठिन छ। ठीक त्यसैगरी जसरी आफूले माया गर्ने केटीसँग बिहे गर्दा हुने अनुभवको बारेमा तपाईंलाई मात्र थाहा हुन्छ। सो अनुभव अरू कसैले गर्न सक्दैन।

प्र : आदरणीय गुरु, यहाँले हामीलाई प्रदान गर्नुभएको अर्न्तज्ञानका लागि यहाँप्रति आभार प्रकट गर्छु। कृपया मेरो मनमा उठेको एउटा जिज्ञासालाई शान्त गरिदिनुहुन्छ कि ? त्यो के भने आजका कतिपय गुरुहरूले हामीहरुलाई किन चाँडै ज्ञान प्राप्त गर्ने मौका

प्रदान गर्दै हुनुहुन्छ ? जब की विगतमा यो प्राप्त गर्न धेरै गाऱ्हो हुन्थ्यो ? त्यसको बारेमा केही बताउनुहुन्छ कि ?

गुरु : अवश्य । किनभने हाम्रो युगमा सञ्चारको राम्रो व्यवस्था छ । तसर्थ हामी वर्तमान गुरुहरूका बारेमा राम्रो ज्ञान प्राप्त गर्न सक्छौं । विगतमा गुरुहरू नभएका होइनन्, बरु वहाँहरुसम्म पुग्न कठिन थियो । वास्तवमा यो सत्य हो कि केही गुरुहरू अन्य गुरुहरूभन्दा बढी सुलभ हुनुहुन्छ । यो सब उहाँको इच्छा, तत्परता र ती मानिसहरुसँगको कर्मको सम्बन्धमाथि भर पर्छ। तर हरेक युगमा त्यस्ता एक, दुई, तीन, चार वा पाँचजना गुरुहरू हुन्छन् । सो कुरा समयको मागअनुसार हुन्छ । जस्तो कि अहिले विभिन्नस्तरका निकै गुरुहरू यस संसारमा विद्यमान रहेको हामीलाई थाहा छ । किनभने अहिलेको समयमा टिभी, रेडियो प्रसारण, एकै क्षणमा लाखौं, करोडौं प्रति छापिने किताब जस्ता आम सञ्चार माध्यमहरूको उपलब्धताले गर्दा हामी भाग्यशाली छौं ।

विगतमा हामीले किताब छाप्न वा लेख्न खोज्दा पहिले एउटा सिँगो रूख नै ढाल्नुपर्थ्यो र अति प्राचीन किसिमको बञ्चरोले त्यसलाई टुक्रा-टुक्रा पारिन्थ्यो जुन एकै क्षणमा “बेकार” र काम नलाग्ने हुन्थ्यो । अनि घरी-घरी त्यसलाई चम्काउने तिखार्ने काम गर्नुपर्थ्यो र एक-एक शब्द मात्र लेख्न मिल्थ्यो। त्यस्तोमा बाइबलको पूरै सेट लेख्नुपर्दा कैयौं ट्रकमा तिनलाई ओसार्नुपर्थ्यो होला, तर त्यस जमानामा ट्रक नै थिएन भने कसरी ओसारिन्थ्यो सोको कल्पनामात्र गर्न सकिन्छ । यी सबथोक अहिले सुलभ भएकाले हामीलाई अनेकौं गुरुहरूबारे जानकारी हुन्छ ।

हो, त्यसैले हामी भाग्यशाली छौं कि हामी ती कुराहरू छानी-छानी किन्न सक्छौं । तसर्थ तपाईंलाई कसैले ठग्न र “म नै सर्वोत्तम गुरु हुँ” भन्न सक्दैन । तपाईं विभिन्न गुरुलाई आफ्नो ज्ञान र विवेकले दाँजेर असल खराब भएको छुट्याउन सक्नुहुन्छः “आहा, फलाना गुरु फलानाभन्दा असल हुनुहुन्छ,” वा “म फलानो गुरुलाई बढी असल ठान्छु,” “तिनको मुख डरलाग्दो छ,” “उफ, ती गुरु कुरूप छन् ।” (सबै हाँस्छन्)

प्र : गुरु छान्ने कुरा गर्नुभयो, तपाईं अन्य गुरुबाट दीक्षित कुनै व्यक्तिलाई दीक्षा दिनुहुन्छ ?

गुरु : म त्यसै अवस्थामा त्यस व्यक्तिलाई दीक्षित गर्नेछु जब उसले यो विश्वास गर्छ कि म उसलाई पहिलेभन्दा उच्च तहमा द्रुततर गतिले पुऱ्याउन सक्छु । अन्यथा आफ्नो पुरानै गुरुप्रति बढी लगाव र विश्वास गर्नेले उहाँसँगको सम्बन्धमै रहिरहनु राम्रो हुनेछ । आफ्नो गुरु सबैभन्दा राम्रो भएको मान्नुहुन्छ भने अन्य गुरु परिवर्तन गर्नुपर्दैन । तपाईंलाई अझै शंका लाग्छ र मैले उल्लेख गरे अनुसारको ज्योति र ध्वनि प्राप्त गर्नुभएको छैन भने तपाईंले प्रयास गर्दा हुन्छ । हो, किनभने ज्योति र ध्वनि वास्तविक तथा सच्चा गुरुको स्तरीय मापदण्ड हो । माफ गर्नुहोला, मेरो विचारमा तत्काल ज्योति र ध्वनिको अनुभव गराउन नसक्ने व्यक्ति सच्चा गुरु होइन । स्वर्गतर्फ जाने बाटो सोही ज्योति र ध्वनिले सुसज्जित हुन्छ ।

ठीक त्यसै गरी जसरी समुद्रमा डुबुल्की मार्न जाँदा तपाईं अक्सिजन मास्क र अन्य सामान भिर्नुहुन्छ । विभिन्न उद्देश्यका लागि विभिन्न सामानहरु हुन्छन् । त्यसैकारण तपाईं हरेक सन्तको चारैतिर एक प्रकारको दिव्य आभामण्डल देख्नुहुन्छ । त्यो नै ज्योति हो । यस विधिको अभ्यास गर्दा तपाईंबाट त्यस्तै प्रकाश निस्कन्छ जस्तो कि जीजसका तस्वीरहरूमा देखाइएको हुन्छ जुन मानिसहरूले देख्न सक्छन् । विशेष मानसिक शक्ति भएका व्यक्तिहरूले तपाईंको आभा तथा प्रकाश देख्न सक्छन् । त्यसैले उनीहरूले जीजस र बुद्धको तस्वीर बनाउँदा उहाँहरूका वरिपरि प्रकाशको आभामण्डल देखाउँछन् । यदि तपाईंको भित्री आँखा खोलिएका छन् भने तपाईंले उच्चस्तरका ध्यानीहरूमा त्यस्तो प्रकाशको दर्शन गर्न सक्नुहुन्छ ।(गुरुले आफ्नो ज्ञान चक्षुमा इशारा गर्नुहुन्छ) धेरै मानिसले त्यसको दर्शन गर्न सक्छन् । तपाईंमध्ये कसैले देख्नुभएको छ ? तपाईंले ? के देख्नुभयो ?

प्र : अँ, म आभामण्डलहरु देख्दैछु, आभामण्डलहरु ...

गुरु : ठीक हो, तर आभाहरु प्रकाशभन्दा फरक हुन्छन् । तिनको रंग कहिले कालो, कहिले कफी रंग, कहिले पहेँलो वा रातो हुन्छ । उक्त कुरा त्यस क्षणमा हुने सम्बन्धित व्यक्तिको स्वभाव वा मुद्रामा भर पर्दछ । तर तपाईं कुनै व्यक्तिमा गहन आध्यात्मिक आभा देख्दा विशेष फरक पाउनुहुन्छ । हैन र ?

प्र : म वास्तवमा कुनै प्रश्न सोध्न चाहन्नँ । म खालि के भन्न चाहन्छु भने म केही समयका लागि राज योग गर्ने गर्थें । मलाई लाग्छ मैले

पनि आभा मण्डल देख्ने गर्थें। मेरो तात्पर्य, त्यतिखेर ममा धेरै ज्ञान वा समझदारी थिएन ।

गुरु : र अहिले तपाईं सो देख्नुहुन्न ? तपाईं त्यो बेला-बेलामा वा कहिलेकाहीं मात्र देख्नुहुन्छ ?

प्र : अहँ, म अहिले ध्यान गर्दिनँ ।

गुरु : ओहो, त्यसैले तपाईंको शक्ति क्षीण भयो । त्यसो भए तपाईंले पुनः ध्यान गर्नुपऱ्यो । तपाईं अझ त्यस मार्ग वा विधिमा विश्वास गर्नुहुन्छ भने तपाईंले ध्यान गर्नैपर्छ । यसले तपाईंलाई केही हदसम्म मद्दत गर्छ । यसले नोक्सानी गर्नेछैन । बुझ्नुभयो ?

प्र : मैले हजूरको पुस्तिकामा पाँच मार्ग निर्देशको बारेमा पढें । सो बमोजिम दीक्षा लिएपछि दीक्षित व्यक्तिले के तिनै पाँच मार्ग निर्देशको अनुसरण गर्नुपर्छ ?

गुरु : हो, हो, हो । यी ब्रह्माण्डका नियमहरू हुन् ।

प्र : मैले "यौन दुर्व्यवहार" बारे बुझिनँ ।

गुरु : यसको अर्थ यो हो कि एउटा लोग्ने हुन्जेल अर्कोको बारेमा नसोच्नुहोस् । (सबैजना हाँस्छन्) यो एकदम सामान्य कुरो हो । आफ्नो जीवनलाई बढी सरल बनाउनुहोस्, कुनै कुरामा जटिलता नथप्नुहोस् वा आवेशहरुको कारण झगडा ननिम्त्याउनुहोस् । हो,

यसले अरू व्यक्तिको भावनालाई आहत गर्छ । हामीले भावावेषमा पनि अरूलाई आघात पुऱ्याउनुहुँदैन । यो भनेको नै त्यही हो । हामीले हरेक व्यक्ति, खासगरी आफ्ना प्रियजनसँग वादविवाद गर्ने, या भावनात्मक, शारीरिक तथा मानसिक दुःख दिने कामबाट पन्छिनुपर्छ, बस् ।

यदि पहिले नै यस्तो सम्बन्ध भएको खण्डमा उसलाई नभन्नु होस् । भन्दाखेरि बढी चोट लाग्छ, मन दुख्छ । यस समस्यालाई विस्तारै र शान्तिपूर्वक समाधान गर्नुहोस् र यसबारे उसलाई प्रकट नगर्नुहोस् किनभने कहिलेकाहीं मानिसहरु यस्तो सम्बन्ध भएको खण्डमा घर गई आफ्ना श्रीमान् वा श्रीमतीलाई सो बारे भन्नु बढी बुद्धिमानी र इमान्दारीको काम ठान्छन् । तर यो मूर्खता हो । यसले कुनै फाइदा गर्दैन । तपाईंले भूल गरिसक्नुभयो । अब सो कुरा घरमा भित्राएर अरूका लागि तमाशा वा रमिता किन बन्ने ? थाहा नपाएसम्म उसलाई त्यति नराम्रो वा खल्लो लाग्दैन । थाहा पाएपछि उसलाई चोट लाग्छ । तसर्थ हामीले सो कुराको समाधान गरी त्यसलाई फेरि नदोहोऱ्याउने प्रयास गर्नुपर्छ, बस् । यसबारे आफ्नो जीवनसाथीसँग कुरा नगर्नु नै राम्रो हो किनभने यसले उसलाई, आफ्नो जीवनसाथीलाई आघात पुऱ्याउँछ ।

प्र : मैले कतिपय आध्यात्मिक गुरुहरूमा हाँस्य भाव वा विनोद प्रियता भएको पाउँछु । हाँस्य र आध्यात्मिक अभ्यासमा के सम्बन्ध छ ?

गुरु : ए, मेरो विचारमा उहाँहरू हरेक कुरालाई प्रसन्न, स्थिर र हल्का मनले ग्रहण गर्ने गर्नुहुन्छ । उहाँहरू आफैंप्रति वा अरूमाथि पनि हाँस्न सक्नुहुन्छ; अरू मानिसहरू जीवनका हाँस्यास्पद वस्तुप्रति निकै तनाव वा गम्भीरतापूर्वक घोरिएको देखेर पनि हाँस्न सक्नुहुन्छ ।

अभ्यास गरेपछि हामी एकदम "हल्का" महसुस गर्छौं, त्यति गम्भीर रहँदैनौं । हामी भोलि मर्छौं भने मर्छौं; बाँच्ने भए बाँच्छौं । हामी केही कुरा गुमाउँछौं भने गुमाउँछौं; हामीसँग केही कुरा छ भने छ । ज्ञान प्राप्तिपछि हामीमा हरेक परिस्थितिसँग जुध्ने र आफ्नो रक्षा गर्ने पर्याप्त बुद्धिमानी र क्षमता हुन्छ । त्यसैले हामीलाई कुनै कुराको डर वा त्रास हुँदैन । हामीले आफ्ना डर र चिन्ता त्यागिसकेका हुन्छौं । त्यसैले हामी निश्चिन्त रहन्छौं । हामी यस संसारप्रति वैरागी वा अलिप्त भई बस्छौं । हामीले जेसुकै पनि पाउँदा वा गुमाउँदा केही चिन्ता हुँदैन । कुनै कुरा बढी पायौं भने अरूको हितका लागि उनीहरूमा बाँडिदिन्छौं; प्रियजनहरूको हितका लागि प्रदान गरिदिन्छौं । अन्यथा हामी आफूलाई वा आफ्नो जीवनलाई अनेक संघर्ष गरी वा संकट भोगी बनाइ राख्न महत्वपूर्ण ठान्दैनौं । हामीले यसको संरक्षण गर्दा पनि सही नै हो । यसको अर्थ यो होइन कि हामी सारा दिन काँटी नै काँटी भएको ओछ्यानमा बसेर ध्यान गर्छौं । तर हामी काम पनि गर्छौं ।

उदाहरणका लागि, म अझै पनि काम गर्छु । म आफ्नो जीविकोपार्जनका लागि चित्रकारी र हस्तकला सम्बन्धी काम गर्छु । त्यसैले म कसैसँग दान दातव्य लिन चाहन्नँ र मेरो आम्दानी

यति पर्याप्त छ कि म अरू मानिसको समेत सेवा सहयोग गर्न सक्छु । म शरणार्थी, दैवीप्रकोप पीडित र अन्य व्यक्तिहरूलाई सहायता गर्न सक्छु । हामीले काम किन नगर्ने ? हामीसँग निकै प्रतिभा र क्षमताहरू छन् र ज्ञान प्राप्तिपछि जीवन यति सजिलो हुन्छ कि चिन्ता गर्नुपर्ने कुनै कारण नै हुँदैन । हामी स्वाभाविक रूपले तनावरहित स्थितीमा रहन्छौं । त्यसरी नै हाँस्य भावको उत्पत्ति हुन्छ । मेरो विचारमा तथ्य कुरा यही नै हो ।

के तपाईं मलाई विनोदप्रिय देख्नुहुन्छ ? (श्रोताहरू: हो) (हाँसो र ताली) त्यसोभए म कुनै प्रकारको गुरु हुनुपर्छ हो ? (सबै हाँस्छन्) त्यसो भए मलाई आशा छ कि तपाईंहरूले दुई घण्टासम्म कुनै अज्ञानी व्यक्तिको प्रवचन सुनेर आफ्नो समय खेर फाल्नुभएन ।

प्र : अब म केही यस्ता प्रश्नहरू सोध्न चाहन्छु जुन हामी जिज्ञासुहरूले प्राय: सोध्छौं र जसको उत्तरमा सिद्धान्त र कथाहरू सुन्छौं, तर यसमा तपाईंको के राय छ ? पहिलो प्रश्न छ: हामी को हौं ? म को हुँ ? र म आफ्नो मूल घर फर्कनु पर्छ भन्ने अवस्थामा कसरी पुगें ? मैले सो घर कसरी त्यागें र त्यहाँ फर्कनु किन महत्वपूर्ण छ ? र तपाईंले पाँचौं तहमा फर्कने र त्यसभन्दा माथि गइरहन आवश्यक नहुने कुरा गर्नुभयो । तर त्यसभन्दा माथिल्लो तह छ भने त्यसको उद्देश्य के हो ? म त्यहाँ जानै पर्छ भन्ने छैन भने त्यसको मसँग के सम्बन्ध छ ?

गुरु : अब वातावरण विनोदपूर्ण हुँदै गइरहेको छ । (हाँसो र ताली) ठीक छ । “म को हुँ” भन्ने प्रश्न न्यूयोर्क राज्यमा मनग्गै भेटिने जेन गुरुहरूसँग सोध्नुहोस् । तपाईं एलो पेजहरू (फोन डायरेक्टरी)

पल्टाएर कुनै एउटा फेला पार्नुहोस् । (सबै हाँस्छन्) म त्यस विषयको विशेषज्ञ होइनँ ।

अब दोश्रो प्रश्न, "तपाईं यहाँ किन हुनुहुन्छ?" हुन सक्छ तपाईं यहाँ बस्न मन पराउनु हुन्छ। अन्यथा तपाईंलाई यहाँ आउन कसले बाध्य गराउन सक्छ, किनभने हामी ईश्वरका सन्तान हौं । ईश्वरका तथाकथित सन्तानहरू स्वयं ईश्वर नै हुन् । होइन र ? कुनै देशको राजकुमार केही हदसम्म सो देशको राजा जस्तै, वा कुनै रूपमा राजा वा भावी राजा जस्तो हुन्छ । त्यसैले उसले चाहना मात्र गर्नासाथ ऊ कहीं पनि पुग्न सक्छ। जे होस्, हामी स्वर्गमा बस्ने कि अन्यत्र बस्ने, त्यो सब रोज्ने स्वतन्त्रता हामीमा छ। हुन सक्छ तपाईंले यहाँ बस्नका लागि र केही बढी रोमांचक, केही बढी भयानकताको अनुभव गर्न शुरूमा, युगौं पहिले, रोज्नुभयो। केही व्यक्ति खतरनाक वा डरलाग्दा अनुभवहरू बटुल्न रूचाउँछन् ।

उदाहरणका लागि, राजकुमार राजमहलमा बस्न र राज गर्न सक्छ वा प्रकृतिप्रदत्त वस्तुहरूको अन्वेषणका लागि जंगलमा भौंतारिन सक्छ। यो यसरी पनि हुन सक्छ। यस्तो हुन सक्छ कि सबथोक पहिलेदेखि तयार गरी हाम्रो महलका ढोकाअगाडि राखिएका हुनाले हामी स्वर्गमा यति न्यास्रियौं कि हामीमा आफ्ना लागि केही नयाँ गर्ने चाहना जागृत भयो। ठीक राजकीय भवन जस्तै जहाँ कहिलेकाहीं राजपरिवारका सदस्यहरू आफ्नो भोजन आफै बनाउन चाहन्छन् र भान्सामा वरिपरि कोही भएको मन पराउँदैनन् । अनि उनीहरू आफ्नो जिउभरि, जतातत‍ै अचार

(केचप) र तेल लगाउँछन्, तर ती सबै कुरामा मज्जा मान्छन्। यी सब त्यति राजकीय शान अनुरूप नदेखिए पनि उनीहरू मज्जा मान्छन्, रमाउँछन् ।

अतएवः उदाहरणका लागि, मलाई आफ्ना गाडीमा डुलाउन चाहने निकै मानिसहरू छन् । म जहाँ जाँदा पनि मानिसहरू मेरो चालक हुन मन पराउँछन्। तर कहिलेकाहीं म आफै गाडी चलाउन रूचाउँछु । म आफ्नो सानो, धुवाँरहित, विद्युत् शक्तिले संचालित तिनपांग्रे गाडीमा प्रति घण्टा दश किलो मीटरको गतिले यात्रा गर्छु। म त्यसरी वरपरका ठाउँहरूमा घुम्न मन पराउँछु। म जहाँ जाँदा पनि मानिसहरूले तुरुन्तै चिन्ने भएको हुँदा म कहिलेकाहीं आफूलाई नचिन्ने अन्जान ठाउँमा जान चाहन्छु। प्रवचनको समय बाहेक म धेरै लज्जालु व्यक्ति हुँ किनभने यो एकथरी दिनचर्या भइसकेको छ र मानिसहरूले मलाई यत्रो ख्याति प्रदान गरेका छन् । म प्रायः पलायन हुन सक्दिनँ तर कहिलेकाहीं म दुई तीन महिनाका लागि हराइदिन्छु । ठीक अत्यन्त माया पाउने श्रीमती जस्तै जो आफ्नो श्रीमान्देखि भाग्छिन् । अतः यो मेरो इच्छाको विषय हो ।

तसर्थ तपाईंले केहीबेर यहाँ बिताउन रोज्नुभएको छ । र सम्भवतः अहिले तपाईं आफ्नो मूल घर फर्कन चाहनुहुन्छ किनभने तपाईंले यस संसारबारे पर्याप्त ज्ञान प्राप्त गरिसक्नुभएको छ र अब केही बाँकी छैन र यात्राबाट थकित भइसक्नु भयो । तपाईं आराम गर्न चाहनुहुन्छ । त्यसैले घर फर्कनुहोस् र सर्वप्रथम आराम गर्नुहोस्। अनि तपाईं फेरि अर्को रोमांचकारी यात्रामा जान

चाहनुहुन्छ कि चाहनुहुन्न भन्ने निर्णय गर्नुहोस् । अहिलेलाई म यतिमात्र भन्न सक्छु ।

अब प्रश्न छ, घर किन फर्कने ? र फर्किनु पर्दा पाँचौं तहमा मात्र किन, छैठौं तहमा किन नजाने ? यो सब तपाईंमाथि भर पर्छ । पाँचौं तहपछि तपाईं इच्छानुसार जहाँ पनि जान सक्नुहुन्छ। त्यसभन्दा माथि थुप्रै थुप्रै तहहरू छन्। तर त्यहीं बस्नु बढी सुविधाजनक र सहज महसुस हुन्छ। यसभन्दा माथिको ठाउँ अति नै शक्तिशाली छ । तपाईं त्यहाँ केही बेरका लागि जान सक्नुहुन्छ, तर सायद तपाईंले त्यहाँ विश्राम महसुस गर्नुहुने छैन ।

उदाहरणका लागि, तपाईंको घर सुन्दर छ तर त्यसका केही भाग आरामगृहका रूपमा छन् वा अन्य ठाउँ छ जहाँ तपाईं सदाका लागि आराम गर्न चाहनुहुन्न यद्यपि त्यो तपाईंको घरभन्दा टाढा छ। त्यो मानौं पहाडमा वा झन् माथि अवस्थित छ र बढी सुन्दर देखिन्छ तर त्यो आराम गर्ने ठाउँ हैन। अथवा तपाईं आफ्नो घरको विद्युत् विभागमा आराम गर्न चाहनुहुन्न किनभने त्यहाँ जडान गरिएको जेनरेटर निकै कराउने, तातो र खतरनाक हुन्छ। त्यसैले त्यो ठाउँ तपाईंको घरका लागि निकै उपयोगी भए पनि त्यहाँ बस्न, आराम गर्न चाहनुहुन्न । मैले भन्नु यति मात्र हो ।

ईश्वरका अनेकौं यस्ता रूप वा कार्य छन् जसबारे हामी कल्पना पनि गर्न सक्दैनौं। हामी सधैं यो कल्पना गर्छौं कि हामी जति माथि जान्छौं त्यति प्रेमपूर्ण हुन्छ होला । तर प्रेमका पनि

विभिन्न रूप हुन्छन् । जस्तै हिंसक प्रेम, शक्तिशाली प्रेम, हल्का प्रेम, तटस्थ प्रेम । यो सबै हामीले कतिसम्म सहन गर्न सक्छौँ त्यसमाथि भर पर्छ । ईंश्वरले हामीलाई प्रेमका विभिन्न रुपहरू प्रदान गर्नुहुन्छ । ठीक छ । हामीलाई विभिन्न तहमा विभिन्न प्रकारको ईश्वरीय प्रेम प्राप्त हुन्छ । तर यो कहिलेकाहीं यति शक्तिशाली हुन्छ, मानौं हामी रिबन झैं धुजाधुजा हुन्छौं ।

प्र : म आफ्नो वरिपरि धेरै नै - वातावरणीय विनाश - भएको पाउँछु । पशुहरूमाथि अत्याचार भएको देख्छु । म खालि यो बुझ्न चाहन्छु कि तपाईं यी सबलाई कसरी हेर्नुहुन्छ र आध्यात्मिक तरीकाले यस संसारबाट मुक्ति प्राप्त गर्न चाहने व्यक्तिहरूलाई आफ्नो प्रदूषित वातावरण र त्यहाँ हुने विनाश आदिको सामना गर्न के सल्लाह दिन सक्नुहुन्छ वा कसरी सघाउन सक्नुहुन्छ ? र, के तपाईंलाई लाग्छ कि यस संसारभन्दा माथि जानु नै हामीले आफ्नो पछाडि के छाडी जाँदैछौं भन्ने कुराको पहिचान गर्न पर्याप्त छ वा तपाईंलाई लाग्छ कि यस संसारमा व्याप्त दुःख दरिद्रतालाई हटाउनु हाम्रो कर्तव्य हो ? र, के यसले कुनै फाइदा हुनेछ ?

गुरु : यसबाट फाइदा हुनेछ, अवश्य हुनेछ । कमसेकम आफ्नै लागि, आफ्नो अन्तरात्माको लागि, जसले गर्दा हामीलाई यो लागोस् कि हामी केही गरिरहेका छौं र हामीले आफ्ना साथीहरू, सहजीविहरूको दुःख दर्द मेट्न सक्दो कोशिश गऱ्यौं । म त्यही नै गर्छु । तपाईंले चाहेजस्तै मैले गरिरहेकी छु । मैले गरें, म गर्दैछु र म गर्नेछु ।

मैले तपाईंलाई भनिसकेकी छु कि हाम्रो पैसाहरु विभिन्न संघसंस्था र कहिलेकाहीं प्रकृति-प्रकोपमा परेका विभिन्न देशहरूमा वितरण गरिन्छ । मैले यसबारे घमण्ड गरेको होइन तर तपाईंले

प्रश्न सोधेको हुनाले, साथै उदाहरणस्वरूप, म यो भन्न चाहन्छु कि हामीले गत वर्ष पिनाटुबो पर्वतको सहायतार्थ फिलिपिन्सलाई आर्थिक सहयोग प्रदान गऱ्यौं । हामीले औ-लाक्, चीन आदि देशका बाढी पीडित जनताहरूलाई सहयोग गऱ्यौं, राहत पुऱ्यायौं र हाल हामी संयुक्त राष्ट्र संघले चाहेमा यसको आर्थिक भार घटाउनका लागि औ-लाक्का शरणार्थीहरूलाई सघाउने प्रयास गरिरहेका छौं । र हामी प्रयासरत छौं । हामी संयुक्त राष्ट्र संघले चाहेमा र त्यसको आशीर्वाद प्राप्त भएमा तिनलाई आर्थिक सहयोगका साथै पुनर्वास गराउने प्रयासमा छौं ।

हो, हामी तपाईंले अनुरोध गरेका कुराहरू सम्पन्न गर्नुका साथै आफू यहाँ हुञ्जेल आफ्नो वातावरण सकेसम्म स्वच्छ राख्ने प्रयास गरिरहेका छौं । तसर्थ, हामी दुःखी र पीडित जनताहरूको सेवा गर्नुका साथै यस संसारका सम्पूर्ण मानवको नैतिकस्तर आध्यात्मिक र शारीरिक दुवै तवरले उचाल्न पनि मद्दत गर्छौं । हो । किनभने कतिपय व्यक्ति मबाट आध्यात्मिक सहयोगको सट्टा भौतिक सहयोग चाहन्छन् । अतः हामी तिनको आध्यात्मिकतालाई भौतिक रुपमा सहयोग प्रदान गर्छौं; त्यसैले मैले धन कमाउनु परेको छ । त्यसैले म अरू व्यक्तिले प्रदान गरेको चन्दा, दान आदिमा भर परेर बाँच्न चाहन्नँ ।

मेरा सारा भिक्षु र अनुयायीहरूले तपाईंहरू झैं काम गर्नुपर्छ र त्यसका अतिरिक्त हामी आध्यात्मिक सहयोग पनि प्रदान गर्छौं; यस संसारको दुःख दर्द हटाउन मद्दत गर्छौं । हामीले यो गर्नैपर्छ । यसको अर्थ यो होइन कि हामी सारा दिन समाधिमा मात्र रमाउँदै बस्छौं । त्यसो गर्ने व्यक्ति स्वार्थी बुद्ध हो । हामी त्यस्तो बुद्धलाई यहाँ देख्न चाहँदैनौं । (सबै हाँस्छन्)

प्र : तपाईंले एक यस्तो तह वा संसारको कुरा गर्नुभयो जहाँ व्यक्ति कुनै जागरण मार्फत आफूमा केही शक्ति प्राप्त भएको महसुस गर्छ । तपाईं कुनै शक्तिप्रति सचेत हुनुहुन्छ तर सो शक्ति तपाईंमा छ भन्ने ज्ञान नभए के हुन्छ ? तपाईंलाई सो शक्ति आफूमा छ कि भन्ने भान पनि हुन सक्छ । तपाईं यसलाई कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ वा ल्याउनुहुन्न ? यदि प्रयोगमा ल्याउनुहुन्न भने आफ्नो वरिपरि चल्ने प्रकृयाप्रति कसरी अधिर नबनी रहन सक्नुहुन्छ ? जस्तै तपाईं देख्नुहुन्छ कि उक्त प्रकृया सुस्तरी, अलमल गर्दै चलिरहेछ, जबकी तपाईंलाई थाहा छ कि त्यसलाई राम्ररी वा द्रुततर गतिले चलाउन तपाईंले प्रार्थना आदि गर्न सक्नुहुन्छ । त्यसको अर्थ के हो र त्यसद्वारा पाईने आशिषद्वारा यो कसरी प्राप्त गर्न सकिन्छ ? मैले भन्न खोजेको यहाँले बुझ्नुभयो ?

गुरु : बुझें, बुझें । तपाईंको भनाई यो हो कि हामीमा परिवर्तन गर्ने क्षमता हुँदा पनि कुनै कुरा सुस्तरी आफ्नै परम्परागत तरीकाले चल्दा त्यसलाई कसरी खप्न सक्नुहुन्छ भन्नुभएको होइन त ? अथवा तपाईं खालि प्रार्थना गरेर वा कुनै जादू गरेर वा औंला चलाएर त्यसलाई अगाडि बढाउनु भन्नुभएको हैन त ? अहँ, म धैर्यतापूर्वक काम गर्छु किनभने मैले यस संसारमा अराजकता नल्याउनका लागि यसकै गतिले काम गर्छु । ठीक छ ।

उदाहरणका लागि, एउटा शिशु दगुर्न सक्दैन । हतारमा हुँदा वा कुद्न चाहँदा पनि तपाईं उसलाई हडबडाएर लडाउनुहुन्न । त्यसैले हामीले धैर्य गर्नुपर्छ । हामीमा कुद्ने क्षमता हुँदाहुँदै पनि हामी शिशुसँगै हिंड्छौं । त्यसैले कहिलेकाहीं म पनि निराश र

अधीर हुन्छु तर म आफैलाई धैर्य राख्न सिकाउँछु। त्यसैले हामीले आर्थिक सहयोग दिन चाहे पनि मैले एक-एक राष्ट्रको राष्ट्रपतिकहाँ गई शरणार्थीहरूको सहयोगका लागि गुहार्नु, बिन्ती गर्नुपर्छ। हामी आफूसँग भएको सारा सम्पत्ति, लाखौं, करोडौं डलरसमेत, दिनेछौं । हामीले कर्मचारीतन्त्रको पालना गर्नुपर्छ । जे जति सीजरका हुन् ती सब सीजरलाई नै देऊ ।

म आफ्नो दिमाग लगाएर वा औंलाले इशारा गरेर संयुक्त राष्ट्र संघलाई चलाउन चाहन्नँ। अहँ, नाइँ। यदि मानसिक र जादू शक्ति प्रयोग गरेमा हामी यस संसारमा विनाश निम्त्याउँछौं । यस संसारलाई आफ्नै बाटो वा गतिमा जान दिनुपर्छ । तर हामी आध्यात्मिक उपचार, ज्ञान र समझदारीद्वारा मानिसको चेतनालाई उचाल्न सक्छौं । उनीहरूले इच्छाएको ज्ञान तिनीहरूलाई प्रदान गरेर सघाउनु पर्छ । चमत्कारी शक्तिको प्रयोग नगर्नु नै उत्तम बाटो हो । मैले जीवनको कुनै पनि पक्षमा जानाजान चमत्कारी शक्तिको प्रयोग गरिनँ। तर आध्यात्मिक अभ्यास गर्नेहरूका साथ आफै चमत्कार हुन्छ। त्यो जानीजानी गरिएको नभई एकदम स्वाभाविक हो । बलजफ्ती गरिएको होइन । हो, त्यसो गर्नु राम्रो होइन । कुनै शिशु दगुर्न सक्दैन । बुझ्नुभयो ? मेरो उत्तरले तपाईंको चित्त बुझ्यो त ?

मेरा उत्तरहरूले तपाईंलाई सन्तोष नलागे मलाई भन्नुहोस् ताकि म तिनको राम्रो व्याख्या गर्न सकूँ। तर मलाई विश्वास छ कि तपाईंहरू धेरै विद्वान् हुनुहुन्छ - विश्वका सबै राष्ट्रबाट छानिएर

पठाइनुभएका अति विद्वान् व्यक्तिहरू हुनुहुन्छ । त्यसैले म धेरै विस्तारमा जान्नँ ।

मैले यो भन्नै पर्छ कि हामीसँग संयुक्त राष्ट्र संघ हुनु राम्रो कुरा हो । हो, हो । हामी यसमार्फत विश्वका कतिपय विवाद र युद्धहरू पूर्णतया घटाउन नसके पनि रोक्छौं । र म संयुक्त राष्ट्र संघका किताबहरू पढछु । हरेक व्यक्ति संयुक्त राष्ट्र संघ हो । मैले संयुक्त राष्ट्र संघका केही कामहरूको अनुसरण गरेकी छु र म राजनीतिक बन्दिहरू मुक्त गराउने यसका प्रयास र प्रभावकारिताको सराहना गर्छु । विश्वका सारा शक्तिले गर्न नसक्ने काम एक्लै संयुक्त राष्ट्र संघको आयोगले सम्पन्न गऱ्यो । हो, साथै दैवीप्रकोपले पीडित व्यक्तिहरूलाई राहत दिने तथा शरणार्थीहरूका समस्याहरू समाधान गर्ने जस्ता अनेकौं काम संयुक्त राष्ट्र संघले मात्र गर्न सक्छ ।

मैले सुने अनुसार करीब एक करोड बीस लाख शरणार्थीहरूको जिम्मेवारी तपाईंहरूमाथि छ । होइन त ? यस्ता कुराहरू र युद्ध आदि समस्याको समाधान गर्नु भनेको धेरै नै काम हो । तसर्थ संयुक्त राष्ट्र संघ हुनु धेरै राम्रो हो, साँच्चै नै ! यो अति नै राम्रो कुरो हो ।

प्र : हामीलाई आफ्नो ज्ञान बाँड्नु भएकोमा परम गुरु चिङ्ग हाईलाई हाम्रो धन्यवाद र आभार छ । मेरो एक प्रश्न छ । यो द्रुत गतिले बढ्दो विश्व जनसंख्या र त्यसबाट उत्पन्न थप वातावरणीय

प्रदूषण र खाद्यान्नको माग सम्बन्धी समस्यासँग सम्बन्धित छ। के तपाईं यसबारे केही टिप्पणी गर्नुहुन्छ ? के यो विश्वव्यापी कर्म हो ? अथवा यसले भविष्यमा कुनै किसिमको कर्मको श्रृजना गर्नेवाला छ ?

गुरु : यस संसारमा धेरै मानिसको जन्म हुनु पनि राम्रो हो ? हैन र ? बढी भीडभाड भयो भने बढी हल्ला र बढी रमाइलो हुन्छ। हैन र ? (सबै हाँस्छन्) वास्तवमा हाम्रो विश्व बढी जनसंख्याले ग्रस्त भएको होइन। बरू हामीहरु सबैतिर समान रुपले छरिएर नबसेकाले मात्र हो। मानिसहरू विश्वका केही भागमा मात्र खचाखच भएर बसेका छन् र अर्को क्षेत्रहरुमा सर्न चाहँदैनन्। समस्या त्यत्ति हो। हामीसँग हामीले प्रयोग नगरेका व्यापक विरान भूमि छन्। विश्वमा कतिपय उपयोग नभएका टापूहरू र व्यापक पठार मैदानहरू छन् जहाँ हरिया वन बाहेक अरू केही छैन। उदाहरणका लागि, मानिसहरू न्यू योर्कमा खाँदिन चाहन्छन्, (सबै हाँस्छन्) किनभने यहाँ बढी रमाईलो छ। यदि कुनै सरकारले कामहरु श्रृजना गर्न सके र उद्योग स्थापना गर्न सके मानिसहरू त्यहाँ पनि जानेछन्। उनीहरू त केही ठाउँमा मात्र एकत्रित भएर बस्नुको कारण त्यहाँ काम पाउन सजिलो र सुरक्षित भएर हो। अन्य ठाउँमा पनि समान सुरक्षा र रोजगारका अवसरहरू प्राप्त भए मानिसहरू ती ठाउँमा पनि जानेछन्। उनीहरू ती ठाउँमा सुरक्षा र जीविकोपार्जनका लागि जानु स्वाभाविक हो।

तसर्थ हामी बढी जनसंख्यादेखि नडराई बढी संगठित तरीकाले विश्वको जनसंख्यालाई रोजगारका अवसरहरू, आवास

र सुरक्षा प्रदान गर्न सक्नुपर्छ । अनि सबैतिर उस्तै अवस्था रहने छ । हामीलाई कहिल्यै बढी जनसंख्याको समस्या रहने छैन ।

अब खाद्यान्न सम्बन्धी समस्याबारे तपाईंलाई बढी थाहा हुनुपर्ने, किनकि अमेरिकामा विश्वलाई कसरी जोगाउने भन्नेबारे बढी जानकारी प्राप्त हुन्छ । यस संसारको सम्पूर्ण जनसंख्यालाई खाद्यान्न पुऱ्याउन र विश्वका श्रोतहरूको संरक्षण गर्नका लागि शाकाहारी भोजन अपनाउनु सर्वोत्तम उपाय हो, किनभने हामी पशुपालनमा प्रशस्त रुपमा शाकाहारी खाद्यान्नहरु, ऊर्जा, विद्युत र औषधि खेर फाल्छौं । ती सबैलाई जोगाएर हामी अरू कैयौं मानिसहरुलाई ख्वाउन सक्छौं । साथै तेश्रो विश्वका कतिपय राष्ट्रहरूले प्रोटीनयुक्त शाकाहारी खानेकुराहरु सस्तो दाममा बेचिदिन्छन् । तर त्यसले अरू राष्ट्रका जनताहरूलाई कुनै मद्दत गर्दैन । हामीले सारा खाद्यान्न, भनौं शाकाहारी खानालाई समान रूपले वितरण गरेमा आफैलाई वा पशुहरूलाई मात्र नभई सारा विश्वलाई ख्वाउन पुग्ने हुन्छ ।

एक पत्रिकाले गरेको अनुसन्धानअनुसार विश्वका हरेक मानिसले शाकाहारी भोजन खाएमा कोही भोको रहने छैन । साथै हामीले खानालाई व्यवस्थित पनि गर्नुपर्छ । म एकजना यस्तो व्यक्तिलाई चिन्दछु जसले चामलको ढुटोबाट पौष्टिक खाना मात्र नभई दूध पनि तयार गर्न सक्छ । हामीले त्यसबारे केही समय अगाडि कुरा गरेका थियौं । उसको भनाईअनुसार उसले करीब तीन लाख डलर खर्च गरी सकेको छ र यसबाट उसले श्रीलंकाका छ लाख गरीब तथा कुपोषणका शिकार बच्चा तथा आमालाई ख्वाउन

सकिन्छ । यो घटना अद्भुत थियो । तसर्थ हामीसँग पर्याप्त खाना छैन भन्ने होइन, बरु हामीले संसारका विभिन्न ठाउँहरुमा प्राकृतिक श्रोतहरू राम्रोसँग सदुपयोग नगरी खेर फाल्ने गरेकाले मात्र हो । ईश्वरले हामीलाई भोकभोकै मर्नको लागि छाड्नुहुन्न । वास्तवमा हामी आफै भोकभोकै मरिरहेका र मारिरहेका छौं ।

तसर्थ हामीले पुर्नविचार गर्नुपर्ने र पुर्नसंगठित हुनुपर्ने आवश्यकता छ र त्यसका लागि धेरै देशका सरकारहरूको आशीर्वाद चाहिन्छ । उनीहरूले हामीलाई पूर्ण ईमान्दारी, स्वच्छता, महानता र सदिच्छासाथ आफ्नो सट्टा जनताको सेवा गर्ने आशीर्वाद दिनुपर्छ । यदि हामीलाई यस्तो आशिर्वाद सबै देशका सरकारहरुबाट प्राप्त भएमा, हामीलाई वास्तवमा कुनै समस्या पर्नेछैन ।

हामीलाई असल नेतृत्व, असल आर्थिक संगठन, प्रशासनिक क्षमता र ईमान्दार सरकारहरू चाहिन्छ । त्यो तब मात्र बढी तीव्रताका साथ हुनसक्छ जब धेरै, अधिकांश वा सबै मानिसहरु अध्यात्मतर्फ लाग्छन् । अनि उनीहरूले अनुशासन जान्नेछन् । तब उनीहरुले नियमहरु थाहा पाउनेछन् । अनि उनीहरू कसरी ईमान्दार र स्वच्छ बन्ने भनि सिक्नेछन् । र आफ्नो ज्ञान कसरी प्रयोग गर्ने भनि सिक्नेछन् । तब मात्र उनीहरूले धेरै कुरा गर्न र आफ्नो जीवनलाई पुनः संगठित गर्न सिक्नेछन् ।

प्र : त्यो धेरै गाऱ्हो जस्तो लाग्छ किनभने मैले जानेबुझेअनुसार अहिलेको वातावरणीय प्रदूषण अधिकाँशतया बढ्दो जनसंख्याको लागि आवश्यक पर्ने धेरै आवास क्षेत्र, घर र बीसौं शताब्दीको

जीवनशैलीअनुसार जीवनयापन गर्ने चाहनाले गर्दा उत्पन्न भएको हो ।

उदाहरणका लागि, ब्राजिलमा जंगल फडानीले गर्दा भएको वातावरण दुरुपयोगको कुरा लिऔं । वन विनाशले गर्दा भूमि नाङ्गो हुँदैछ जसको परिणाम हो बाढी पहिरो । यी समस्याहरू बढी जनसंख्यासँग सम्बन्धित समस्याहरू हुन् ।

गुरु : हो, वास्तवमा यस संसारमा हरेक कुरा एक अर्कासँग सम्बन्धित छन् । यसको एकमात्र समाधान हाँगाबिंगालाई नभई जरैलाई उपचार गर्नु हो र उक्त जरा हो आध्यात्मिक स्थायित्व । बुझ्नुभयो ? (ताली)

अतः हामीहरूले आध्यात्मिक सन्देशलाई फिंजाउने प्रयास गर्नुपर्छ; हामीले जानेका कुरालाई आध्यात्मिक अनुशासनमा बाँधेर राख्नुपर्छ। तर त्यही कुराको मानिसहरूमा अभाव छ। कुनै यन्त्रको मद्दतले केही ज्योति देखेर तथा संगीत सुनेर समाधि गर्नु ठीक छ तर नैतिक अनुशासनको अभावमा तपाईं कहिलेकाहीं खराब काम गर्नुहुन्छ र यसलाई नियन्त्रण गर्न सक्नुहुन्न ।

त्यसैले हामीले यस समूहमा मानिसहरूलाई सर्वप्रथम मार्ग निर्देशहरु सिकाउँछौं । मार्ग निर्देशहरु महत्वपूर्ण छन् । हामी कहाँ जानु छ र कहाँ आफ्नो शक्ति संचालन गर्नु छ भन्ने थाहा पाइराख्नु पर्छ । प्रेम, भावना र नैतिक मूल्य मान्यताको समुचित ज्ञानको अभावमा शक्तिको कुनै काम छैन । अनि यसको दुरुपयोग भएर “कालो जादू” बन्न पुग्छ । हो । कालो जादूको जन्म त्यहींबाट हुन्छ ।

त्यसैले ज्ञान प्राप्त गर्नु सजिलो छ तर त्यसको प्रयोग गर्नु गाऱ्हो छ। हाम्रो मार्गमा सच्चा हृदयले अनुशासित र नैतिक रूपले दृढ नभएमा गुरुले तपाईंको केही शक्ति खोसेर लैजानुहुन्छ ताकि तपाईंद्वारा त्यसको दुरूपयोग गरी समाजलाई हानी पुऱ्याउने कार्य हुन नसकोस्। त्यही भिन्नता हो । गुरुले नियन्त्रण गर्छ। गुरु शक्ति, गुरु शक्ति, बुझ्नुभयो ?

हो, म तपाईंका सम्पूर्ण विद्वतापूर्ण प्रश्नहरूबाट निकै प्रसन्न छु । निकै विद्वतापूर्ण प्रश्नहरू सोध्नुभयो ।

मानिसहरूले तपाईंले भने झैं भूमिको विनाश आदि कामहरु अज्ञानतावश गर्छन् । हो, त्यसैले मूल जरो भनेको बुद्धि, ज्ञान र आध्यात्मिक अभ्यास नै हो । त्यसैले ज्ञान प्राप्त गर्ने तिर लाग्नुहोस् ।

यहाँहरूले मेरो कुरा ध्यानपूर्वक सुन्नुभएकोमा धन्यवाद । मेरो शुभकामना ।

"दीक्षा वास्तवमा दीक्षा होइन" केवल तपाईं यहाँ आउनुहुन्छ र तपाईंलाई सहायता गर्नको लागि मलाई सहयोग गर्नुहुन्छ। म यहाँ तपाईंहरुलाई आफ्नो शिष्य बनाउन आएकी होइनं...म तपाईंलाई आफै गुरू बन्नको लागि सहायता गर्न आएकी हुँ।"

~ परम गुरू चिङ्ग हाई ~

"हरेक मानिसलाई ध्यान कसरी गर्ने भन्ने थाहा छ तर तपाईं गलत कुराहरूमाथि ध्यान गर्नुहुन्छ। कोही राम्री केटीहरुमा ध्यान गर्छन् भने कोही पैसामा त कोही व्यापारमा। कुनै पनि विषयमा हरेक पल्ट आफ्नो सम्पूर्ण मन लगाउनु, पूरा हृदयले लाग्नु भनेकै ध्यान गर्नु हो। म आन्तरिक शक्ति, करूणा, प्रेम र ईश्वरका करूणामय गुणहरूमा मात्र ध्यान गर्छु।"

~ परम गुरू चिङ्ग हाइ ~

"दीक्षाको अर्थ नयाँ जीवनको नयाँ अध्यायमा पाइला टेक्नु हो। यहाँ यसको मतलब गुरूले तपाईंलाई पनि सन्तहरुको मण्डलीमा सामेल हुन स्वीकृति दिनु हो। त्यसपछि तपाईं साधारण प्राणी नभई एक उच्च तहको व्यक्ति हुनुहुनेछ। प्राचीन समयमा यसलाई "ब्याप्टिज्म" वा "गुरूको शरण लिनु" भनिन्थ्यो।

~ परम गुरू चिङ्ग हाई ~

दीक्षा : क्वान यिन विधि

परम गुरु चिङ्ग हाईले सत्यको खोजीमा लाग्ने ईमान्दार व्यक्तिहरूलाई क्वान यिन विधिको दीक्षा दिने गर्नुहुन्छ । चिनियाँ भाषामा "क्वान यिन" को अर्थ ध्वनि स्पन्दनको ध्यान हो । यस विधिमा अन्तरध्वनि र अन्तरज्योति दुवैको ध्यान गरिन्छ । यस्ता आन्तरिक अनुभवहरूका बारेमा प्राचीन कालदेखि नै विश्वका सबै धर्मका आध्यात्मिक शास्त्रहरूमा पटक-पटक बयान गरिएका छन् ।

उदाहरणको लागि, ईसाईहरूको धर्मग्रन्थ बाईबलमा भनिएको छ, ***"शुरूमा केवल शब्द हुनुहुन्थ्यो र शब्द परमेश्वरसँग हुनुहुन्थ्यो, र शब्द नै परमेश्वर हुनुहुन्थ्यो ।"*** *(जोन १:१)* यो शब्द नै अन्तरध्वनि हो । यसलाई लोगोस, शब्द, ताओ, ध्वनिप्रवाह, नाम वा दिव्य संगीत आदि पनि भनिन्छ । गुरु चिङ्ग हाई भन्नुहुन्छ ***"यो ध्वनि सबै जीव भित्र स्पन्दित हुन्छ र यसले पूरा ब्रह्माण्डलाई सम्हालेको हुन्छ । यस आन्तरिक संगीतले सबै प्रकारका घाउहरू निको गर्न, सबै आकांक्षाहरू परिपूर्ण गर्न र सबै संसारिक तिर्खाहरू पनि मेट्न सक्दछ । यो सर्वशक्तिमान र प्रेमपूर्ण छ । हामी यसै ध्वनिबाट निर्मित भएको हुँदा, यसको सम्पर्कमा आउना साथै हृदयमा शान्ति र परिपूर्णता प्राप्त हुन्छ । यस ध्वनिलाई श्रवण गरे पश्चात् हाम्रो सम्पूर्ण चेतनामा परिवर्तन आई जीवनमाथि हेरिने समष्टिगत दृष्टिकोणमा नै सकारात्मक रुपमा अझ ठूलो परिवर्तन आउँछ ।"***

"आत्मज्ञान" शब्दमा प्रयोग गरिएको ज्ञान (ज्योति) नै अन्तरज्योति वा दिव्यज्योति हो । यसको प्रचण्डता एक सूक्ष्म चमकदेखि लिएर दशौं लाख सूर्यहरुको तेज समान हुनसक्दछ । यसै अन्तरज्योति र अन्तरध्वनिबाट नै हामी ईश्वरलाई जान्नसक्दछौं ।

क्वान यिन विधिमा दीक्षा लिनु भनेको कुनै नयाँ धर्ममा प्रवेश गर्नको लागि गरिने गुप्त विधि, विधान वा रीतिथिति होइन । दीक्षा दिने समयमा, अन्तरध्वनि र अन्तरज्योतिको ध्यान गर्दा अपनाउनुपर्ने विशेष जानकारीको साथसाथै गुरु चिङ्ग हाईले "आध्यात्मिक सम्प्रेषण" गरिदिनुहुन्छ । यो ईश्वरीय समीपताको पहिलो अनुभव मौन अवस्थामा दिइन्छ । यस दैवी संसारको "ढोका" खोल्नका लागि गुरु चिङ्ग हाई हाम्रो अगाडि शारीरिक रूपमा उपस्थित हुन जरूरी छैन । तर यो आध्यात्मिक सम्प्रेषण चाहिं यस विधिको अत्यावश्यक भाग हो । गुरुको कृपादृष्टि बिना यी विधिहरुमात्र चाहिँ त्यत्तिको लाभदायक हुँदैनन् ।

दीक्षाको दौरानमा तपाईंले अन्तरध्वनि सुन्न र अन्तरज्योति देख्न सक्नुहुनेछ, त्यसैले यस घटना (विधि) लाई कहिलेकाहीं "तत्क्षण वा तत्काल प्राप्त हुने आत्मज्ञान" पनि भन्ने गरिन्छ ।

गुरु चिङ्ग हाईले जुनसुकै पृष्ठभूमिबाट आएका वा धार्मिक आस्था भएकाहरूलाई पनि दीक्षाका लागि स्वीकार गर्नुहुन्छ । तपाईंले हाल अपनाउँदै आउनुभएको धर्म वा विश्वासहरुलाई बदल्नु पर्दैन । तपाईंलाई कुनै संघ-संस्थामा भाग लिन वा तपाईंको अहिलेको जीवन शैलीलाई नसुहाउने गरी बदल्न कर गरिंदैन ।

तर, तपाईं पूर्ण शाकाहारी (vegan) चाहिं बन्नुपर्ने छ । किनभने पूर्ण शाकाहारी (vegan) भोजनप्रति जिन्दगीभर समर्पित हुनेछु भन्ने प्रतिज्ञा दीक्षित हुनका लागि चाहिने आवश्यक पूर्व शर्त हो ।

दीक्षा दिने काम निःशुल्क हुनेछ ।

दीक्षित भइसकेपछि तपाईंले गर्नुपर्ने मुख्य काम भनेको क्वान यिन विधिअनुसार ध्यानको दैनिक अभ्यास र “पाँच मार्ग निर्देश” को पालना गर्नु हो । पाँच मार्ग निर्देशको सिद्धान्तले तपाईंले आफैलाई हानी नगर्न र अरू कुनै चेतनशील प्राणीहरूको नाश गरी अपराध गर्नबाट बचाउन मार्ग दर्शन दिने कार्य गर्दछ । यी अभ्यासहरूबाट तपाईंको पहिलो दैवी अनुभव अझ बढी गहिरिएर पक्का (प्रवल) भई अन्त्यमा जागरणको उच्चस्तरमा पुग्न वा बुद्धत्व प्राप्त गर्नलाई समेत सहायता गर्दछ । यदि दैनिक अभ्यास गर्नु भएन भने, यो लगभग निश्चित छ कि तपाईंले दैवीय समीपताका अनुभवहरू बिर्सी फेरि साधारण चेतना भएको प्राणी भै झर्नुहुनेछ ।

गुरु चिङ्ग हाईको लक्ष्य भनेको हामीहरूलाई आत्मनिर्भर बन्न सिकाउनु हो । त्यसैले उहाँले सिकाउने विधि हरेकले कुनै आधार वा उपकरण बिना नै आफैले अभ्यास गर्न सक्ने खालको छ । उहाँको उद्देश्य अनुयायीहरू, उपासकहरू वा चेलाहरू बनाउने अथवा शुल्क लिई सदस्यता प्रदान गर्ने संस्थाहरू खोल्नु होइन । उहाँले तपाईंहरूबाट पैसा, साष्टाङ्ग प्रणाम वा भेटहरू पनि स्वीकार्नुहुन्न, त्यसैले यस्ता चीजहरू अर्पण गर्नु जरूरी छैन ।

बरू तपाईंले आफ्नो दैनिक जीवनमा देखाउनुहुने ईमान्दारीता अनि सन्त बन्ने मार्गमा अग्रसर भई ध्यान अभ्यासमा देखाउनुहुने ईमान्दारीतालाई उहाँले स्वीकार्नुहुन्छ ।

पाँच मार्ग निर्देशहरू

१) कुनै पनि जीवहरूको हानि–नोक्सानी गर्नबाट टाढा रहने; *

२) जुन कुरा सत्य छैन त्यस्तो कुरा बोल्नबाट टाढा रहने;

३) जुन वस्तु आफ्नो होइन त्यो लिनबाट टाढा रहने;

४) यौन दुराचारबाट टाढा रहने;

५) लागू पदार्थको सेवनबाट टाढा रहने; **

* यस मार्ग निर्देशअनुसार पूर्ण शाकाहारी (vegan) भोजनप्रति अटल रहनुपर्ने हुन्छ । माछा, मासु, पंक्षी, अण्डा चाहे त्यो भ्रुणयुक्त (fertilized) होस् या बतासे (non-fertilized) केही पनि खानुहुँदैन ।

**यो मार्ग निर्देश अनुसार सबै किसिमका विषहरु जस्तै रक्सी, लागू पदार्थ, धुम्रपान, जुवा, अश्लिल साहित्य र अत्यधिक हिंसक चलचित्र वा साहित्य वा भिडियोगेम जस्ता कुराहरुबाट टाढा रहनुपर्ने हुन्छ ।

"एक पूर्ण दिव्य व्यक्ति नै पूर्ण मानव हो । एक पूर्ण मानव नै पूर्ण आध्यात्मिक प्राणी हुन्छ । अहिलेको अवस्थामा हामीहरू अर्धमानव हौं । हामीहरू केही काम अनकनाएर र केही अहम् भावका साथ गर्दछौं । यी सब कुराहरू हाम्रो आनन्दका लागि वा हामीलाई अनुभव गराउनका लागि ईश्वरले व्यवस्था गरिदिनुहुन्छ भन्ने कुरामा हामी विश्वास गर्दैनौं । हामी पाप र पुण्यलाई छुट्याउँछौं । हामी तिलको पहाड बनाउँछौं र तद्अनुरूप आफू र अरूबारे धारणा बनाउँछौं । ईश्वरले के-के गर्नुपर्दछ भन्ने हाम्रो सीमित सोचाईले गर्दा हामीहरू दु:खित हुन्छौं । बुझ्नुभयो ? वास्तवमा ईश्वर हामीभित्रै हुनुहुन्छ तर हामी उहाँलाई सीमामा बाँध्दछौं । हामी खेल्न र आफैमा रमाउन चाहन्छौं तर कसरी भनेर हामीलाई थाहा छैन । हामी अरूलाई 'ओहो ! तपाईंले त्यसो गर्न नहुने' र आफैंलाई 'मैले त्यसो गर्न नहुने, मैले यसो नगर्नुपर्ने, मैले यो गर्नुहुन्न । म किन शाकाहारी बन्ने ?' भन्छौं । हो ! मैले बुझेकी छु । म शाकाहारी हुँ किनभने मभित्रको ईश्वर यही चाहनुहुन्छ ।"

~ परम गुरु चिङ्ग हाई ~

"हामी मन, वचन र कर्मले एक सेकेण्डको लागि मात्र भए पनि शुद्ध भएमा सबै देवी देवता, ईश्वर र सबै देवदूतहरूले पनि हामीलाई साथ दिनुहुनेछ । त्यस क्षण सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड हाम्रो भई हामीलाई साथ दिनेछ र हामीले राज्य गर्नका लागि सिंहासन उपलब्ध हुनेछ ।"

~ परम गुरु चिङ्ग हाई ~

पूर्ण शाकाहारी (vegan) आहारका फाइदाहरू

दीक्षित सदस्यहरुद्वारा संकलित

क्वान यिन विधि अनुसार दीक्षित हुन आजीवन पूर्ण शाकाहारी (vegan) रहने वचनवद्धता देखाउनु एक आवश्यक शर्त हो । यसमा बनस्पतिबाट प्राप्त आहार स्वीकृत गरिन्छ भने पशु स्रोतबाट प्राप्त हुने अन्य सबै प्रकारका खाद्य पदार्थहरु र अण्डा लगायतको भोजन वर्जित गरिन्छ । यसका अनेक कारणहरू छन्, तर सबैभन्दा महत्वपूर्ण चाहिँ - पहिलो मार्ग निर्देश नै हो जसअनुसार जीवित प्राणीको हत्या गर्नुहुन्न अर्थात् ***तिमीले जीवहत्या गर्ने छैनौ*** भन्ने निर्देश नै हो ।

जीवहत्या नगर्नु तथा उनीहरुलाई चोट नपुर्‍याउनु वास्तवमा उनीहरूको लागि फाइदाजनक भएको प्रष्टै छ । तर त्योभन्दा कम रुपमा जानिएको तथ्य के हो भने तिनलाई हानि नपुर्‍याउँदा हामीलाई पनि समान रुपमा फाइदा हुन्छ । किन ? किनभने कर्म सम्बन्धी नियमले हामीलाई यो तथ्य छर्लङ्गयाउँछ : ***जसले जे छर्छ त्यही उम्रन्छ*** अर्थात् ***जस्तो कर्म गर्छौं त्यस्तै फल पाउँछौं ।*** मासु खाने रहरले कुनै प्राणीलाई मार्नु वा मार्न लगाउनु भनेको कर्मको ऋण बोक्नु हो जसलाई अन्ततः चुकाउनै पर्छ ।

तसर्थ वास्तविक अर्थमा शाकाहारी भोजन ग्रहण गर्नु भनेको आफैलाई एक अमूल्य उपहार प्रदान गर्नु सरह हो । हामी पहिलेभन्दा राम्रो महसुस गर्नेछौं, कर्म सम्बन्धी ऋणको भार घटेर वा क्षीण भएर जाँदा हाम्रो जीवनको गुणस्तर सुध्रिँदै जानेछ र हामीलाई आन्तरिक ज्ञान (अनुभव) को नवीन, सूक्ष्म तथा स्वर्गरूपी राज्यमा प्रवेश गर्न दिइने छ । तपाईंले चुकाउने सानो मूल्यको तुलनामा यो ठूलो उपलब्धि हो ।

मांसाहार विरोधी आध्यात्मिक तर्कहरूले केही व्यक्तिलाई चित्त बुझाउँछ तर शाकाहारी हुनका लागि अन्य घतलाग्दा कारणहरू पनि छन् । ती सबै आमचेतना वा समझदारीमा निहित छन् । तिनका पछाडि व्यक्तिगत स्वास्थ्य र पौष्टिकता, वातावरण विज्ञान, नीतिशास्त्र र प्राणीहरुको कष्ट र विश्वमा व्याप्त भोकमरी आदि कारणहरु पनि रहेका छन् ।

स्वास्थ्य र पौष्टिकता

मानव विकास सम्बन्धी अध्ययनहरुले हाम्रा पुर्खाहरू स्वभाव वा प्रकृतिले नै शाकाहारी थिए भनि प्रष्ट्याएका छन् । मानिसको शारीरिक संरचना मांसाहारका लागि उपयुक्त छैन । सो तथ्य कोलम्बिया विश्व विद्यालयका डा. जी. एस. हन्टिङ्गटनद्वारा लिखित तुलनात्मक शरीर विज्ञान (comparative anatomy) सम्बन्धी एक लेखमा प्रष्ट पारिएको छ । उहाँले मांसाहारी प्राणीका साना र ठूला आन्द्राहरू छोटो हुन्छन् भनि औंल्याउनु भएको छ । तिनका ठूला आन्द्राहरू स्वाभाविक तवरले धेरै सीधा र चिल्ला हुन्छन् । त्यसको विपरीत शाकाहारी प्राणीहरूका साना र ठूला आन्द्राहरू दुवै लामा हुन्छन् । मासुमा कम तन्तु र अत्यधिक प्रोटीन विद्यमान रहनाले

आन्द्राहरूलाई यसका पौष्टिकताहरू ग्रहण गर्न बढी समय चाहिंदैन; त्यसैले शाकाहारी प्राणीहरूभन्दा मांसाहारी प्राणीहरूका आन्द्राहरू छोटा हुन्छन् ।

मानिसमा अन्य प्राकृतिक रूपले शाकाहारी प्राणीहरूमा झैं साना र ठूला आन्द्राहरू लामै हुन्छन् । दुवैलाई जोड्दा तिनको सालाखाला लम्बाइ २८ फीट (८.५ मीटर) हुन्छ । सानो आन्द्रा आफैमा कैयौं पल्ट बेरिएको हुन्छ र यसका भित्ताहरू चिल्ला नभई गाँठो परेका हुन्छन् । ती आन्द्राहरु मांसाहारीको भन्दा लामा हुने हुँदा हामीले खाएको मासु हाम्रो आन्द्रामा धेरै लामो समयसम्म बसिरहन्छ । परिणाम स्वरूप मासु कुहिएर विषादि पैदा गर्न सक्छ । यी विषाक्त पदार्थहरु ठुलो आन्द्राको क्यान्सरको कारणको रुपमा लिनुको साथै कलेजोमाथि बढी भार थप्छन् किनकि कलेजोले सो विषादिहरू फाल्नुपर्छ । यसले अन्ततः कलेजोमा सिरोसिस् भन्ने घातक रोग र कलेजोको क्यान्सर पनि हुनसक्छ ।

मासुमा बढी मात्रामा युरोकिनास प्रोटीन र युरिया हुन्छन्, तिनले मृगौलाको कार्यभार बढाएर यसले गर्ने कार्य नै अवरूद्ध गर्न सक्छन् । हरेक पाउण्ड स्टेक (पोलेर पकाइएको मासु) मा १४ ग्राम युरोकिनास प्रोटीन हुन्छ । यदि तरल युरोकिनास प्रोटीनमा जीवित कोषहरूलाई राख्दा तिनको भोजनलाई टुक्राउने कार्य वा क्षमतामा ह्रास हुन्छ । मासुमा सेलुलोज वा तन्तुको अभाव हुन्छ जसले गर्दा मान्छेलाई सजिलैसँग कब्जियत लाग्छ । उक्त कब्जियतले गुह्यद्वार (रेक्टल) को क्यान्सर वा पाइल्स हुनसक्ने समेत बुझिएको छ ।

मासुमा पाइने कोलेस्ट्रोल र स्याचुरेटेड (अति चिल्लो) बोसोले पनि मुटु सम्बन्धी व्यथाहरू लगाउन सक्छन् । ती रोगहरू संयुक्त राज्य अमेरिका र हाल फर्मोसामा मृत्युका प्रमुख कारक हुन् ।

मृत्युको दोश्रो प्रमुख कारण क्यान्सर हो । अध्ययनहरुबाट यो बुझिन्छ कि मासुलाई पोल्दा एकथरी रासायनिक तत्व (मेथाईलकोलन्थ्रीन) उत्पन्न हुन्छ जुन शक्तिशाली कार्सिनोजन (क्यान्सर रोगको कारक तत्व) हो । मूसाहरूमा सो रसायन दिइँदा वा प्रयोग गर्दा तिनमा हाडको ट्युमर, रक्त क्यान्सर, पेटको क्यान्सर आदि लाग्छ ।

अनुसन्धानले देखाएको छ कि स्तन क्यान्सर लागेको मूसोले आफ्ना बच्चाहरूलाई स्तनपान गराउँदा तिनलाई समेत क्यान्सर लाग्छ। पशुहरूमा मानिसको क्यान्सर ग्रस्त कोषहरू प्रवेश गराउँदा पनि उनीहरूलाई क्यान्सर लाग्यो । त्यस्ता रोग लागेका प्राणीहरूको मासु दिनहुँ खाँदा र हाम्रो शरीरले ग्रहण गर्दा, हामीलाई पनि सो रोग लाग्न सक्ने बलियो सम्भावना रहन्छ ।

अधिकांश मानिसले मासु सफा र सुरक्षित हुन्छ र सबै बधशालाहरुमा निरीक्षण हुन्छ भन्ठान्छन् । तर हरेक दिन बिक्रीका लागि काटिने कैयौं गाईवस्तु, सुंगुर, कुखुरा, आदिको जाँच गर्नु साऱ्है कठिन हुन्छ । कुनै मासुको टुक्रामा क्यान्सर लागेको छ वा छैन भनि ठम्याउन गाऱ्हो छ, र हरेक पशुको जाँच गर्नु त टाढाको कुरा हो । हाल बगरेले टाउकोमा रोग लागे टाउको र खुट्टामा रोग लागे खुट्टा काट्ने चलन छ। बिग्रेका भागमात्र फालिन्छ र बाँकी भाग बिक्री गरिन्छ ।

प्रशिद्ध शाकाहारी डा. जे. एच. केलगका अनुसार, *"हामीले शाकाहारी भोजन खाँदा उक्त आहार कुन रोग लागेर मऱ्यो भनि सुर्ताउनु पर्दैन । सो कुराले भोजनलाई आनन्दमयी बनाइदिन्छ !"*

चिन्ताको अरू कारण पनि छ। ऐन्टिबायोटिक्स तथा स्टेरोयड र हर्मोनयुक्त अन्य औषधिहरूलाई पशुको आहारमा मिलाइन्छ वा सिधै पशुलाई सुईमार्फत दिइन्छ । तथ्याङ्कअनुसार यस्ता पशुका मासु खाने व्यक्तिहरूले समेत यी औषधिहरू आफ्नो शरीरमा सोस्छन् । मासुमा भएको एन्टिबायोटिक्सले मानव शरीरमा एन्टिबायोटिक्सको असरलाई घटाउन सक्ने सम्भावना छ ।

केही व्यक्तिले शाकाहारी भोजनमा पर्याप्त पौष्टिकताको अभाव भएको ठान्छन्। एक अमेरिकी सर्जन डा. मिलर चालीस वर्षसम्म फर्मोसामा चिकित्सा सेवामा संलग्न रहनुभयो । उहाँले त्यहाँ एक अस्पतालको निर्माण गराउनुभयो जहाँ स्वास्थ्यकर्मी तथा रोगीहरूलाई दिइने सबै भोजन शाकाहारी थिए । उहाँले भन्नुभयो, *"आधुनिक विज्ञानले प्रदान गरेका औषधिहरूमा निकै सुधार भएको छ तर यसले रोगलाई निको मात्र पार्न सक्छ। तर भोजनले हाम्रो स्वास्थ्यलाई अक्षुण राख्न सक्छ।"* उहाँले बताउनुभयो कि *"बोट बिरुवाबाट प्राप्त भोजन मासुभन्दा बढी पौष्टिकता दिने प्रत्यक्ष श्रोत हो। मानिसहरू विभिन्न जनावरको मासु खान्छन् तर ती जनावरले समेत पौष्टिकताको लागि सागपात खान्छन् । अधिकाँश पशुहरू अल्पजीवि हुन्छन् र तिनमा मनुष्य झैं सबै प्रकारका रोग हुन्छन्। मनुष्यमा लाग्ने रोगहरू सम्भवत: रोगी पशुहरूको मासु खानाले लाग्छ। अत: मानिसहरू सीधै बनस्पतिहरुबाट नै पौष्टिकता किन ग्रहण गर्दैनन् ?"* डा. मिलरले हामीले आफ्नो सुस्वास्थ्यका लागि गेडागुडी, भटमास तथा सागपात मात्र लिए पुग्छ भन्ने सल्लाह पनि दिनुभयो ।

धेरै मानिसको धारणा यो छ कि मांसाहारबाट प्राप्त हुने प्रोटीन वनस्पतिहरुबाट प्राप्त हुने प्रोटिनभन्दा उच्चकोटीको छ किनकि पहिलोमा हुने प्रोटिन पूर्ण छ र दोश्रोमा हुने प्रोटिन अपूर्ण छ। वास्तविकता यो छ

कि केही वनस्पतिहरुमा पूर्ण रुपमा प्रोटीन हुन्छ र यो पनि छ कि अपूर्ण प्रोटीन दिने अनेक किसिमका खानाहरुको मिश्रणबाट सम्पूर्ण प्रोटीन प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

मार्च १९८८ मा अमेरिकी आहार विज्ञहरूको संगठनले यो घोषणा गर्‍यो: "यस संगठनको धारणा छ कि शाकाहारी भोजनलाई सुनियोजित तरीकाले खाएमा यो स्वस्थकर र पौष्टिक हुन्छ ।"

प्राय: मानिसमा यो गलत धारणा छ कि शाकाहारीहरूभन्दा मांसाहारीहरू बढी बलिया हुन्छन् । तर एल विश्वविद्यालयका प्राध्यापक इर्भिङ्ग फिशरले ३२ शाकाहारी र १५ मांसाहारी व्यक्तिहरूमाथि गरेको एक प्रयोगमा मांसाहारीभन्दा शाकाहारीमा बढी सहनशक्ति भएको पाइयो । उहाँले ती व्यक्तिहरूलाई यथाशक्य लामो समयसम्म आफ्ना हात तन्क्याएर राख्न भन्नुभयो । उक्त परीक्षणको परिणाम प्रष्ट थियो । १५ मांसहारीमध्ये दुईले मात्र पन्ध्रदेखि तीस मिनेटसम्म आफ्ना हात फिंजाइ राख्नसके भने ३२ शाकाहारी मध्ये २२ जनाले पन्ध्रदेखि तीस मिनेटसम्म, १५ जनाले तीस मिनेटभन्दा बढी, ९ जनाले एक घण्टाभन्दा बढी, ४ जनाले दुई घण्टाभन्दा बढी र १ जनाले तीन घण्टाभन्दा बढी समयसम्म हातलाई तन्काएर राख्न सके ।

कतिपय लामो दूरीका धावकहरूले प्रतिस्पर्धा पूर्व शाकाहारी भोजन लिन्छन् । शाकाहारी उपचारका विशेषज्ञ डा. बारबारा मोरले २७.३० घण्टामा ११० माइलको दौड सम्पन्न गर्नुभयो । ५६ वर्षीया उक्त महिलाले युवा पुरूषहरूबाट कायम गरिएका पछिल्ला सारा रेकर्डहरू तोडिदिनु भयो : *"म मानिसहरूलाई यो उदाहरण दिन चाहन्छु कि सम्पूर्ण शाकाहारी भोजन लिने व्यक्तिहरूको शरीर बलियो (पुष्ट), मस्तिष्क सफा र जीवन शुद्ध हुनेछ ।"*

के शाकाहारीले आफ्नो भोजनमा पर्याप्त प्रोटीन पाउँछ ? विश्व स्वास्थ्य संगठनले दैनिक क्यालोरीको ४.५% प्रोटीनबाट प्राप्त गर्नुपर्ने सिफारिश गर्छ । गहुँमा प्रोटीनका रूपमा १७%, ब्रोकाउली भन्ने एकथरी काउलीमा ४५% र चामलमा ८% क्यालोरी हुन्छ । मासु सेवन नगरिकनै सम्पूर्ण प्रोटीन भएको आहार प्राप्त गर्न धेरै सजिलो छ । बढी बोसो भएको आहारहरूबाट हुने हृदय रोग, अनेक थरीका क्यान्सर आदिबाट जोगिनका लागि पनि शाकाहारी भोजन प्रष्ट रूपमा राम्रो विकल्प हो ।

मासु र बढी सेचुरेटेड बोसो भएका अन्य मांसाहारी भोजनहरूको बढी सेवनबाट हृदय रोग, स्तन क्यान्सर, कोलन क्यान्सर र आघात (strokes) हुने कुरा प्रमाणित भइसकेको छ । कम चिल्लो भएको शाकाहारी भोजनबाट धेरैजसो रोकथाम गर्न सकिने र कहिलेकाहीं निको पार्न सकिने अन्य रोगहरूमा मृगौलामा पाइने पत्थरी, प्रोस्टेट क्यान्सर, मधुमेह, पेप्टिक अल्सर, गलस्टोन (पित्ताशयमा पाइने पत्थरी), पेट काट्ने, अर्थ्राइटिस (बाथ), गिजाको रोग, डण्डीफोर, प्यानक्रियाटिक (आमाशय सम्बन्धी) क्यान्सर, पेटको क्यान्सर, हाइपोग्लाइसेमिया (रगत सम्बन्धी रोग), कब्जियत, डायभर्टिकुलोसिस्, उच्च रक्तचाप, हाडमा साना प्वाल पर्ने अस्टियोपोरोसिस् भन्ने रोग, पाठेघरको क्यान्सर, बबासीर, मोटाउने, दम, आदि पर्छन् ।

धुम्रपानबाहेक कुनै पनि व्यक्तिलाई मांसाहारले जति स्वास्थमा हानी गर्ने खतरा अरु केही छैन ।

जैविकता र वातावरण

मासुका लागि पशुपालन गर्दाका आफ्नै दुष्परिणामहरू छन् । यसले वर्षा जंगलको विनाश, विश्वव्यापी तापक्रममा वृद्धि, जल प्रदूषण, पानीको आपूर्तिमा कमी, मरूभूमिकरण, ऊर्जा श्रोतहरूको दुरूपयोग र विश्वव्यापी भोकमरी आदि समस्याहरू उत्पन्न गराउँछन् । मासु प्राप्त गर्न, जल, जमीन, ऊर्जा र मानव शक्तिको प्रयोग गर्नु पृथ्वीमा विद्यमान श्रोतहरूको परिचालन गर्ने प्रभावकारी उपाय होइन ।

१९६० को दशकदेखि मध्य अमेरिकाका करीब २५% जंगलहरू बीफ (गाईको मासु) प्राप्त गर्न पशुहरूको चरणको लागि जलाएर सखाप पारिएको छ । एक अनुमानअनुसार जंगलमा चरण गर्ने गाईवस्तुबाट हरेक चार औंस ह्यामबर्गर प्राप्त गर्न उक्त जंगलको ५५ वर्गफीट क्षेत्र नाश हुन्छ । साथै पशुपालनले विश्वव्यापी तापक्रम बढाउने तीन प्रकारका ग्याँस उत्पन्न गर्नमा पनि मद्दत गर्छ । यसले जल प्रदूषणलाई बढाउँछ, साथै १ पाउण्ड गाईको मासु उत्पादन गर्न २४६४ ग्यालन पानी खर्च हुन्छ। तर एक पाउण्ड गोलभेंडा उत्पादन गर्न २९ ग्यालन र गहुँको पीठोबाट बन्ने १ पाउण्ड पाउरोटीका लागि १३९ ग्यालन पानी मात्र चाहिन्छ । संयुक्त राज्य अमेरिकामा खपत हुने पानीको आधा भाग गाईवस्तु र अरू अन्य पशुहरूको आहार उत्पादन गर्नमा खर्च हुन्छ ।

पशुपालनमा प्रयोग गरिने श्रोतहरू विश्व जनसंख्याका लागि आहार उत्पादन गर्नमा प्रयोग गरिएमा बढीभन्दा बढी मानिसलाई आहार वा खाद्यान्न पुऱ्याउन सकिन्छ। एक एकड जग्गामा उत्पादित जौ गाईवस्तुको सट्टा मानिसलाई ख्वाउन प्रयोग गरिएमा ८ गुणा बढी प्रोटीन र २५ गुणा

बढी क्यालोरी प्रदान गर्छ। उत्तिकै जग्गामा उत्पादित ब्रोकाउलीले बीफ (गाईको मासु) ले भन्दा १० गुणा बढी प्रोटीन, क्यालोरी र न्यासिन भन्ने भिटामिन प्रदान गर्छ । यस प्रकारका तथ्याङ्कहरु प्रशस्त मात्रामा भेटिन्छन्। पशुपालनमा प्रयोग गरिने भूमिलाई मानव प्राणीका लागि अन्न उत्पादन गर्नमा प्रयोग गरिएको खण्डमा विश्वमा विद्यमान प्राकृतिक श्रोतहरू बढी प्रभावकारी ढंगले परिचालित हुन्थ्यो ।

शाकाहारी भोजनले तपाईंलाई "यस ग्रहको भार नभइकन जीउन सघाउँछ" । हरेक पल्ट बढी मात्रामा खाने बानीलाई नियन्त्रण गरी आफूलाई चाहिने मात्राको शाकाहारी भोजन गरेमा तपाईंको लागि कुनै जीवित प्राणी मारिएको छैन भनि तपाईँ सन्तोष लिन सक्नुहुन्छ ।

विश्वव्यापी भोकमरी

पृथ्वीमा करीब एक अर्ब व्यक्ति भोकमरी र कुपोषणका शिकार हुन्छन्। वर्षेनी ४ करोडभन्दा बढी व्यक्ति भोकमरीबाट मर्छन् र तीमध्ये अधिकाँश शिशुहरू वा कलिला बालबालिकाहरु हुन्छन्। तापनि विश्वभरि उत्पादित खाद्यान्नको १/३ भन्दा बढी अन्न मानिसलाई नख्वाई गाईवस्तु तथा अन्य पशुलाई खुवाइन्छ । अमेरिकामा उत्पादित सबै अन्नहरुको ७०% पशुपालनमा खर्च हुन्छ। उक्त खाद्यान्न जनावरहरूको सट्टा मानिसलाई खुवायौं भने कोही भोको रहने छैन ।

पशुहरुको वेदना

के तपाईंलाई थाहा छ कि अमेरिकामा दिनहुँ १ लाखभन्दा बढी गाईहरु काटिन्छन् ?

पश्चिमी देशहरूमा अधिकांश जनावरहरू “फ्याक्ट्रि फार्म” मा पालिन्छन् । त्यस्ता फार्महरुमा जडित उपकरणहरु यस प्रकारले डिजाइन गरिएका हुन्छन् कि कम खर्चमा अधिकतम् संख्यामा जनावरहरु उत्पादन गरी वध गर्न पाइयोस् । पशुहरूलाई एकै ठाउँमा खाँदिन्छ, अङ्गभङ्ग गरिन्छ, अनि दानालाई मासुमा परिणत गर्न मेसिनलाई झैं व्यवहार गरिन्छ । यो एक तीतो सत्य हो जसलाई हामीमध्ये अधिकांशले कहिले पनि आफ्ना आँखाले देखेका हुदैनौं । भनिन्छ, “वधशालामा एकपल्ट मात्र जानुभयो भने तपाईं सदाका लागि शाकाहारी बन्नुहुनेछ ।”

लियो टॉल्सटॉयले भन्नुभएको थियो, “वधशाला रहुन्जेल युद्धका मैदानहरू रहने छन् । शाकाहारी भोजन मानवतावादका लागि अग्नि परीक्षा हो ।” हामी प्रायः सक्रिय रूपले जीवहत्यालाई प्रोत्साहित गर्दैनौं तर हामीले हामीलाई मासु दिने पशुप्रति कस्तो व्यवहार गरिन्छ भन्ने कुराको पटक्कै वास्ता नगरी समाजको समर्थनसँगै नियमित मासु खाने बानी बसालेका छौं ।

साधुसन्त लगायत अन्य सबैको एक्यबद्धता

प्राग् ऐतिहासिक कालदेखि नै हामीले सागपात मानव मात्रको प्राकृतिक भोजनको रूपमा रहेको देख्दै आएका छौं । प्राचीन युनानी तथा

हिब्रू मिथकहरू सबैले मानिसहरू मूलतः फलफूल खाने गरेका बताउँछन् । प्राचीन मिश्रका पंडितहरू कहिल्यै मासु खाँदैन थिए । कतिपय महान युनानी दार्शनिकहरू जस्तै प्लेटो, डायोजीनिस र सुकरात सबैले शाकाहारको पक्षमा जोडदार बहस गर्नुहुन्थ्यो ।

शाक्यमुनी बुद्धले अहिंसाको नीतिमाथि जोड दिनुभएको थियो जसअनुसार कुनै पनि जीवित प्राणीलाई हानि पुऱ्याउनु हुँदैन । उहाँले आफ्ना शिष्यहरूलाई मासु नखानु अन्यथा अन्य प्राणीहरू उनीहरुदेखि तर्सिनेछन् भनि चेतावनी दिनुभयो । बुद्धले निम्न उपदेशहरू दिनुभयो : ***मासु खानु एउटा नयाँ बानी बसाल्नु मात्र हो । शुरुमा हामी मासु खाने इच्छा लिएर जन्मेका हुँदैनौं । मांसाहारी व्यक्तिहरूले आफ्नो अन्तरात्मामा निहित करुणाको महान बिऊलाई निमोठिदिन्छन्, मारिदिन्छन् । मासु खाने मानिसहरूले एक अर्कालाई मार्छन् र खान्छन् ... यस जीवनमा म तिमीलाई खान्छु र अर्को जीवनमा तिमीले मलाई ... र यो क्रम सधैं यसै चलिरहन्छ । तिनीहरू (मायाका) तीन तहहरूबाट कसरी मुक्त हुन सक्लान् ?***

अधिकाँश शुरुका ताओवादी, शुरुका ईसाई तथा यहूदीहरू शाकाहारी थिए । उक्त कुरा पवित्र बाइबलमा उदृत गरिएको छ : अनि प्रभुले भन्नुभयो, ***मैले तिमीहरूलाई सबै प्रकारका अन्न र फलफूलहरु जुटाईदिएको छु, तर जंगली जनावर र पंक्षीको आहारको लागि मैले घाँसपात र बोट बिरुवाहरु जुटाई दएको छु ।*** (जेनेसिस् १:२९) बाइबलमा मांसाहारलाई निषेध गरिएका अन्य उदाहरणहरू यस प्रकार छन्: ***तिमीले रगत भएको मासु खानुहुँदैन किनभने रगतमा नै जीवन हुन्छ ।*** (जेनिसिस् ९:४) प्रभुले भन्नुभयो, ***तिमीलाई साँढे र***

बाख्रीको बली मलाई चढाउनुपर्छ भनि कसले भन्यो ? आफूलाई यस निर्दोष प्राणीको रगतबाट पखाल ताकि म तिम्रो प्रार्थना सुन्न सकूँ; अन्यथा म तिम्रो प्रार्थना सुन्दिनँ किनभने तिम्रो हात रगतमा मुछिएको छ । तिमी पश्चाताप गर ताकि म तिमीलाई माफ गर्न सकूँ । (इशैया १:११-१६) जीजसका एक शिष्य सन्त पावलले रोमवासीहरूलाई एक पत्र लेख्दै भने कि ***मासु र रक्सीको सेवन गर्नु राम्रो वा हितकर होइन ।*** (रोमनः १४:२१)

हालसाल इतिहासकारहरूले जीजस र उहाँका उपदेशहरूमाथि नयाँ प्रकाश पार्ने कतिपय प्राचीन ग्रन्थहरू फेला पारेका छन् । जीजसले भन्नुभयो: ***पशुको मासु खाने व्यक्तिहरू आफूभित्रै चिहान बनाउँछन् । म तिमीहरूलाई सत्य भन्छु, अरूलाई मार्ने मानिस स्वयं मर्नेछ । जीवित प्राणीलाई मारी तिनको मासु खाने व्यक्तिले मृत मानिसहरूको मासु खाइरहेको हुन्छ ।***

भारतीय धर्महरूमा पनि मांसाहारलाई वर्जित गरिएको छ । यस्तो भनिएको छ कि ***मानिसले प्राणीहरूको हत्या नगरी मासु खान पाउँदैनन् । जीवित प्राणीलाई चोट पुर्‍याउने व्यक्तिलाई ईश्वरले कहिल्यै आशीर्वाद वा वरदान दिनुहुन्न । तसर्थ मांसाहारलाई त्याग !*** (हिन्दू शील)

इस्लामहरूको धर्मग्रन्थ कुरानमा मृत पशु, रगत र मासुको सेवनलाई निषेध गरिएको छ ।

महान चिनियाँ जेन गुरु हान शान चुले मांसाहारको तीव्र भर्त्सना गर्दै एक कविता लेख्नुभएको थियो जसको भाव यस्तो छः ***छिटो बजार***

जान्छन् र माछामासु किनेर ल्याउँछन् अनि आफ्ना जहान परिवारलाई खुवाउँछन् । तर आफ्नो जीवन धान्न किन तिनको हत्या गर्ने ? यो कुरा तर्कसंगत छैन । यसले तिमीलाई स्वर्गमा स्थान दिलाउने छैन नै, बरु नर्कको कसिङ्गरमा परिणत हुनेछौ !

कतिपय प्रख्यात लेखक, कलाकार, वैज्ञानिक, दार्शनिक र प्रतिभाशाली व्यक्तिहरू शाकाहारी हुनुहुन्थ्यो । निम्न व्यक्तिहरू सबैले उत्साहपूर्वक शाकाहारी सिद्धान्तलाई अपनाउनुभएको थियोः शाक्यमुनी बुद्ध, जीजस क्राइष्ट, मोहम्मद, सोङ्ग खापा, एरिस्टोटल, भर्जिल, होरेस, प्लेटो, ओभिड, पेट्रार्क, पाइथागोरस, सुकरात, विलियम शेक्सपियर, भोल्टेयर, रविन्द्रनाथ टेगोर, लियो टॉल्सटॉय, सर आइज्याक् न्यूटन, चार्ल्स डार्विन, अल्बर्ट आइन्स्टाइन, अल्बर्ट श्वाइत्जर, निकोला टेस्ला, लियोनार्दो दा भिन्सी, बेञ्जामिन फ्र्यांक्लिन, महात्मा गांधी, अब्दुल कलाम, ज्यानेज डरनोब्सेक, मार्टिना नव्राटिलोभा (vegan, टेनिस), कार्ल लेविस, पावोनुर्मी, एड्विन सि. मोसेज, जर्जिया फुमान्टि, टोबि म्यागुईर (vegan), नताली पोर्टम्यान, लिओना लेविस, माईकल ज्याक्सन, ब्रायन ग्रिन, जोन रोविन्स (अधिकारवादी तथा लेखक) । यी नामहरु त केही उदाहरणहरुमात्र हुन् ।

अल्बर्ट आइस्टाइनले भन्नुभएको थियो, “मेरो विचारमा शाकाहारी भोजनले मानिसको स्वभावमा ल्याउने परिवर्तन र शुद्धिकरणका प्रभावहरू मानव जातिका लागि निकै कल्याणकारी छन् । तसर्थ शाकाहारी जीवन अंगाल्नु मानवमात्रका लागि शुभ र शान्ति दुवैको प्रतीक हो ।” इतिहासका पानाहरू अनेक महत्वपूर्ण तथा प्रभावशाली व्यक्तित्वहरु र साधु महात्माहरुले दिएका यस्ता आम सल्लाहहरुले भरिएका छन् ।

गुरूले प्रश्नहरुको जवाफ दिनुहुन्छ

प्र : मासु खानु जीवित प्राणीलाई मार्नु हो, तर के सागसब्जी खानु पनि हत्या गर्नु होइन र ?

गुरु : सागसब्जी खानु पनि हत्या गर्नु हो र यसले कर्म सम्बन्धी केही मात्रामा अवरोध उत्पन्न गर्नेछ तर यसको प्रभाव न्यून हुन्छ । यसबाट दिनहुँ साढे दुई घण्टा क्वान-यिन विधिको ध्यान गरेमा मुक्त हुन सकिन्छ । हामी बाँच्नका लागि खानु आवश्यक भएकोले न्यूनतम चेतना भएको र न्यूनतम हानी हुन सक्ने खाना रोज्छौं र सागपातमा ९०% पानी हुन्छ तसर्थ तिनको चेतनास्तर यति न्यून हुन्छ कि तिनले विरलै कुनै हानी भएको महसुस गर्छन् । साथै हामीले धेरैजसो तरकारी खाँदा तिनका जरा नकाटी बरू हांगाबिंगा र पातहरु काटी तिनको प्रजनन (फस्टाउने काम) मा सहयोग गर्छौं । जसले अन्त्यमा विरूवालाई नै फाइदा पुऱ्याउँछ । तसर्थ वागवानी गर्ने मानिसहरूले विरूवा छाँटकाँट गर्दा त्यो हुर्कन्छ र सुन्दर देखिन्छ भन्छन् ।

उक्त कुरा फलफूलका हकमा झन् प्रष्टिन्छ । फल पाक्दा आफ्नो मीठो वास, मनोरम रंग र मुखै रसाउने स्वादले मानिसहरूलाई आफूतिर तान्छ । यसरी फलफूल विशाल क्षेत्रमा आफ्नो बिऊ हुर्काउने बढाउने उद्देश्यमा सफल हुन्छ । यदि हामीले त्यसलाई टिपेर खाएनौं भने त्यो बढी पाक्छ र भुइँमा झरेर कुहिन्छ । यसको बिऊमा घाम नलागेर रूखको छायाले गर्दा आफै

मर्छ । तसर्थ सागपात र फल खानु स्वाभाविक प्रकृति हो जसले तिनलाई कुनै हानि पुऱ्याउँदैन ।

प्र : अधिकाँश व्यक्तिको धारणा छ कि शाकाहारीहरू होचा र पातला हुन्छन् र मांसाहारीहरू अग्ला र बलिया हुन्छन् । के यो सत्य हो ?

गुरु : शाकाहारीहरू होंचा र पातला हुन्छन् भन्ने जरुरी छैन । तिनको आहार सन्तुलित भएमा तिनीहरू पनि अग्ला र बलिया हुन सक्छन् । तपाईं देख्नुहुन्छ कि हात्ती, गाईगोरू, जिराफ, जलगैंडा (Hippopotamus), घोडा आदि ठूला तथा भीमकाय जनावरहरूले सागपात र फलफूल मात्र खान्छन् । उनीहरू मांसाहारी पशुभन्दा बढी बलिया, सज्जन र मानवका लागि कल्याणकारी हुन्छन् । तर मांसाहारी जनावरहरु हिंसात्मक र काम नलाग्ने हुन्छन् । मानिसले बढी मासु सेवन गरेमा तिनीहरूमा पनि पाशविक गुण र प्रवृतिहरूको विकास हुन्छ । मांसाहारी व्यक्तिहरू अग्लै र बलियै हुनु आवश्यक छैन तर प्रायः तिनको आयु अति छोटो हुन्छ भन्ने निश्चित छ । एस्किमोहरू प्रायः पूर्ण मांसाहारी हुन्छन् तर के तिनीहरू धेरै अग्ला र बलिया हुन्छन् ? के तिनीहरूको आयु लामो हुन्छ ? मेरो विचारमा यो कुरा तपाईं सजिलै बुझ्न सक्नुहुन्छ ।

प्र : के शाकाहारीहरूले अण्डा खान सक्छन् ?

गुरु : अहँ । अण्डा खाँदा पनि हामी हत्या गर्छौं । केही मानिसको रायमा बजारमा बिक्री हुने अण्डाहरू प्रजननशील नहुने हुनाले तिनको सेवन गर्दा जीवहत्या हुँदैन । यो कुरा झट्ट हेर्दा सही लाग्छ । प्रजननका लागि आवश्यक समुचित वातावरणबाट वंचित

गरिएको हुनाले अण्डा प्रजननशील हुन पाउँदैन र यसले चल्ला जन्माउने आफ्नो उद्देश्य पूर्ति गर्न सक्दैन । तापनि यसमा सो कार्यका लागि आवश्यक जीवन तत्व अझै विद्यमान रहन्छ । हामीलाई थाहा छ कि अण्डामा जीवन तत्व रहन्छ; अन्यथा डिम्वाणुमात्र किन प्रजननशील हुन्छन् त ? केही व्यक्तिले अण्डामा मानव शरीरलाई चाहिने आवश्यक पौष्टिक तत्व, प्रोटीन र फोस्फरस हुन्छन् भन्ने तथ्य औंल्याउँछन् । तर प्रोटीन त भटमासबाट बन्ने तोफू र फोस्फरस अन्य तरकारीहरुजस्तै आलुहरुबाट पनि प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

हामीलाई थाहा छ कि प्राचीन कालदेखि हालसम्म जन्म लिएका धेरै महान भिक्षुहरूले मासु वा अण्डा सेवन गरेनन् तापनि उनीहरू धेरै वर्षसम्म बाँचे । उदाहरणको लागि गुरु यिङ्ग ग्वाङ्गले भोजन गर्दा एक कचौरा तरकारी र केही चामल मात्र खानुहुन्थ्यो तापनि उहाँ अस्सी वर्षसम्म बाँच्नुभयो । साथै अण्डाको पहेंलो भागमा धेरै कोलेस्ट्रोल हुन्छ जुन हृदय धमनीमा लाग्ने रोगहरूको प्रमुख कारक तत्व हो र यो फर्मोसा र अमेरिकामा नम्बर एक प्राणघातक रोग सिद्ध भएको छ । त्यसैले धेरै विरामीहरू अण्डा खानेहरुमध्येका पर्नुमा कुनै आश्चर्य छैन ।

प्र : मानिसले सुंगुर, गाईवस्तु, कुखुरा, हाँस आदि पशुपँक्षी र जनावरहरु पाल्ने गर्छन् । हामी तिनको मासु किन खान सक्दैनौं ?

गुरु : त्यसको अर्थ के ? आमाबाबुले केटाकेटी हुर्काउँछन् । के तिनीहरूलाई आफ्ना छोराछोरीलाई मारेर खाने अधिकार छ ? हरेक जीवित प्राणीको बाँच्ने अधिकार हुन्छ र कसैले तिनीहरूलाई यसबाट वंचित गर्नुहुन्न । हामीले हङ्कङ्को कानूनलाई हेर्दा वा अध्ययन गर्दा आफूलाई मार्नु पनि कानून विपरीत हो भन्ने पाउँछौं । त्यसोभए अरूको हत्या गर्नु कति अपराधपूर्ण होला त ?

प्र : पशुहरूको जन्म नै मानिसले तिनीहरूलाई खानका लागि भएको हो । हामीले तिनीहरूलाई खाएनौं भने तिनीहरूले नै संसार भरिनेछ । होइन र ?

गुरु : यो तथ्यहीन कुरा हो । कुनै प्राणीलाई तपाईंले मार्नुअघि ऊ मारिन वा अरूको भोजन बन्न चाहन्छ कि चाहँदैन भनि सोध्नुहुन्छ ? हरेक प्राणी बाँच्न चाहन्छ र मर्नबाट डराउँछ । हामीले आफूलाई बाघले खाओस् भनि चाहँदैनौं भने हामीले प्राणीहरूको हत्या गरी किन खाने ? मानिसहरू दशौं हजार वर्षदेखि मात्र यो संसारमा उत्पन्न भएका हुन् तर तिनीहरूको उत्पति हुनु अघिदेखि नै कैयौं प्राणीहरू बाँचिरहेका थिए । के तिनले पृथ्वीलाई ढाकेर बसे ? जीवहरूले एकथरी प्राकृतिक वातावरणीय संतुलन कायम गर्छन् । थोरै खाना र सीमित स्थान हुँदा जनसंख्या अचम्मसँग घट्छ । यसले जनसंख्याको उचित तालमेल कायम गर्छ ।

प्र : म किन शाकाहारी बन्ने ?

गुरु : म शाकाहारी हुँ, किनभने म भित्र वास गर्ने ईश्वरले त्यस्तो चाहनुहुन्छ। बुझ्नुभयो ? मासु खानु भनेको बाँच्न पाउने विश्वव्यापी सिद्धान्त विपरीत हो । हामी हाम्रो हत्या वा चोरी होस् भन्ने चाहँदैनौं । अब यदि त्यस्तो व्यवहार हामी अरूलाई गर्छौं भने हामी आफ्नै विरूद्ध कार्य गर्छौं र त्यसले हामीलाई दुःख पुऱ्याउँछ । अरूका विरूद्धमा गर्ने हरेक कामले तपाईंलाई दुःख पुऱ्याउँछ। तपाईं आफैलाई टोक्न वा छुरा हान्न सक्नुहुन्न। त्यसै गरी तपाईंले अरूलाई मार्नु हुन्न किनभने त्यो जीवनको सिद्धान्त विपरीत हो। बुझ्नुभयो ? यसले हामीलाई चोट पुऱ्याउँछ तसर्थ हामीले त्यसो गर्दैनौं । यसको अर्थ हामीले आफूलाई कसैगरी बाँध्न वा नियन्त्रित गर्न खोजेको होइन। बरू यसको अर्थ हामी आफ्नो जीवन अरूमा विस्तारित गर्छौं । हाम्रो जीवन यस शरीरमा मात्र सीमित नभई पशुहरूका साथै अन्य प्राणीहरूमा विस्तारित हुनेछ। त्यसले हामीलाई झन् विशाल, झन् महान्, झन् प्रसन्न र झन् असीम बनाउँछ। प्रष्ट भयो ?

प्र : शाकाहारी भोजन र यसले विश्व शान्तिमा कसरी योगदान गर्छ त्यसबारे केही भनिदिनुहुन्छ कि ?

गुरु : अवश्य । तपाईंलाई थाहा छ यस संसारमा मच्चिने अधिकाँश युद्धहरू आर्थिक कारणले हुन्छन् । यस कुरालाई स्वीकारौं । कुनै देशका आर्थिक कठिनाईहरू त्यहाँ विद्यमान भोकमरी, खाद्यान्नको अभाव, वा विभिन्न राष्ट्रहरूबीच खाद्यान्नको समान वितरण

नहुँदा बढी टड्कारो रुपमा अनुभव गरिन्छ। यो कुरा अलि समय दिएर पत्रपत्रिकाको अध्ययन गरेर शाकाहारी भोजन सम्बन्धी अनुसन्धान गर्नुभयो भने छर्लङ्ग हुनेछ। मासुका लागि पशुपालन गर्नाले हरतरहले हाम्रो टाट पल्टाएको छ। यसले संसारभरि, कमसेकम तेश्रो विश्वका राष्ट्रहरूमा, भोकमरीको अवस्था ल्याएको छ।

यो कुरा मैले भनेकी होइनँ, बरू यस कुराको अनुसन्धान एकजना अमेरिकी नागरिकले नै गरेर यसबारे एउटा पुस्तक नै लेखिएको छ। तपाईं कुनै पुस्तक पसलमा गई शाकाहार र खाद्य प्रशोधन सम्बन्धी अनुसन्धानहरूबारे पढ्न सक्नुहुन्छ। जस्तै तपाईं जोन रबिन्सद्वारा लिखित *डायट फर अ न्यू अमेरिका (नयाँ अमेरिकाको लागि आहार)* पढ्न सक्नुहुन्छ। उनी अति प्रख्यात आइसक्रीम उत्पादन गर्ने करोडपति उद्योगपती हुन्। उनले यो सबै काम वा उद्योग आफ्नो पारिवारिक परम्परा र व्यापारको विपरीत शाकाहार बन्न र सो सम्बन्धी एक पुस्तक लेख्नका लागि त्याग गरिदिए। उनले धेरै पैसा, प्रतिष्ठा र व्यापार गुमाए तर उनले यो काम सत्यका लागि गरे। उनले लेखेको किताब धेरै राम्रो छ। शाकाहारी भोजन र यसले विश्व शान्ति कायम गर्न कसरी सघाउँछ भन्ने विषयमा थुप्रै जानकारी दिने अनेकौं किताब र पत्रिकाहरू छन्।

तपाईंलाई थाहा छ हामीले आफ्ना सारा खाद्यान्नहरु गाईवस्तुलाई ख्वाएर रित्याईसक्यौं। तपाईंलाई थाहा छ हामीले आफ्नो एउटा गाईको पोषण गरी मासु प्राप्त गर्न कति प्रोटीन, औषधि, पानी,

जनशक्ति, कार, ट्रक, सडक निर्माण र सैयौं हजारौं एक्कड जग्गा बर्बाद गर्छौं । बुझ्नुभयो ? यी सारा कुरा अविकसित राष्ट्रहरूमा समान रूपले वितरण गरी भोकमरीको समस्यालाई समाधान गर्न सक्छौं । अहिले कुनै पनि देशलाई खाद्यान्न चाहियो भने शायद त्यसले अरू देशमाथि हमला गरी आफ्ना जनता बचाउने कार्य गर्ला । कालान्तरमा यसले नराम्रो प्रभाव पार्छ । बुझ्नुभयो ?

जसले जे छर्छ त्यही उम्रन्छ । हामीले कसैलाई आफ्नो आहारको लागि मार्‍यौं भने पछि अर्को समयमा, अर्को पिंढीमा कुनै न कुनै रूपमा हाम्रो पनि हत्या हुनेछ । यो चिन्ताजनक कुरो हो । हामी यति बुद्धिमान र सभ्य छौं तापनि हामीलाई आफ्ना छिमेकी राष्ट्रहरूले किन दुःख भोगिरहेका छन् भनि थाहा हुँदैन । यो सब हाम्रो स्वाद, खंचुवापन र पेटका लागि हुन्छ ।

एक व्यक्तिको भोजन र स्वास्थ्यका लागि हामी धेरै प्राणीको हत्या गरी कतिपय व्यक्तिलाई भोकभोकै मर्न बाध्य गराउँछौं । हामीले जनावरहरूको बारेमा त कुरा गरेकै छैनौं । बुझ्नुभयो ? यस अपराधले जानी नजानी हाम्रो चेतनालाई घचघच्याउने छ । यसबाट हामी क्यान्सर, क्षयरोग र एड्स जस्ता असाध्य रोगहरूबाट ग्रस्त हुन्छौं । तपाईंको आफ्नै देश, अमेरिकामा त्यतिविघ्न मारकाट किन छ भनि सोच्नुहोस् । अमेरिकीहरू धेरै गाईको मासु खाने हुनाले अमेरिकामा क्यान्सर रोगको दर सर्वाधिक छ। उनीहरू अरू देशका मानिसहरूभन्दा बढी मासु खान्छन्। चीन वा साम्यवादी देशहरूमा त्यति विधि क्यान्सरका घटनाहरू किन घट्दैनन् भन्ने प्रश्न गर्नुहोस् । उनीहरू त्यति मासु खाँदैनन्। बुझ्नुभयो ? यो सब

मैले होइन अनुसन्धानले बताउँछ । बुझ्नुभयो ? मलाई दोष नलगाउनुहोस् ।

प्र : शाकाहारी भएमा हुने आध्यात्मिक फाइदाहरू के के छन् ?

गुरु : मलाई खुशी लाग्यो कि तपाईंले यो प्रश्न यसरी सोध्नुभयो किनभने यसको अर्थ यो हो कि तपाईं आध्यात्मिक फाइदामाथि मात्र ध्यान दिनुहुन्छ। अधिकाँश व्यक्ति शाकाहारी भोजनको कुरा गर्दा स्वास्थ्य, आहार र शारीरिक बनोटमाथि ध्यान दिन्छ । तर शाकाहारी भोजनको आध्यात्मिक पक्ष यो हो कि यो निकै शुद्ध र अहिंसापूर्ण हुन्छ ।

तिमीले जीवहत्या गर्ने छैनौ । ईश्वरले हामीलाई यो कुरा भन्नुहुँदा मानिसलाई नमार भन्नुभएन तर कुनै पनि जीवलाई नमार भन्नुभयो। के उहाँले सारा जीवजन्तुको सृजना हाम्रो साथी बन्न, हामीलाई सघाउनको लागि हो भनेर भन्नुभएको थिएन र ? के उहाँले जीवजन्तुलाई हाम्रो रेखदेखमा राख्नुभएको होइन र ? उहाँले भन्नुभयो, तिनीहरूको स्याहार गर र तिनीहरूमाथि राज्य गर । तपाईं आफ्ना प्रजा वा नागरिकमाथि शासन गर्दा के तिनीहरूलाई मारेर खानुहुन्छ ? यदि त्यसो गरेमा तपाईं राजा बन्नुहुँदा राज्य गर्नाका लागि तपाईंको छेउछाउमा कुनै प्रजा हुने छैन। अब त ईश्वरले भन्नुभएको कुरा तपाईंले बुझ्नुभयो होला। हामीले त्यसो गर्नैपर्छ। उहाँप्रति प्रश्न उठाउनु आवश्यक छैन।

उहाँले धेरै प्रष्ट कुरा भन्नुभयो तर ईश्वरलाई ईश्वरबाहेक कसले बुझ्छ र ?

त्यसैले ईश्वरलाई बुझ्न तपाईं ईश्वर नै बन्नुपर्छ। म तपाईंलाई अरू कोही नभई ईश्वर जस्तै, स्वयं जस्तै बन्न आग्रह गर्छु। ईश्वप्रति ध्यान गर्नु भनेको ईश्वरको पूजा गर्नु नभई तपाईं आफै ईश्वर बन्नु हो। तपाईं र ईश्वर एक हुनुहुन्छ भनि महसुस गर्नु हो। के जीजसले भन्नुभएन कि ***म र मेरा परमपिता एकै हौं,*** यदि उहाँले आफू र परमपिता एक हो भन्नुभयो भने हामी र उहाँका परमपिता परमेश्वर पनि एक हुन सक्छौं किनभने हामी पनि ईश्वका सन्तान हौं र जीजसले यो पनि भन्नुभयो कि उहाँले गरेकोभन्दा हामीले झन् राम्ररी गर्न सक्छौं। तसर्थ हामी ईश्वरभन्दा पनि राम्रो हुन सक्छौं कि के थाहा !

हामीले ईश्वरबारे केही नजानिकनै ईश्वरको पूजा किन गर्ने ? यो अन्धविश्वास किन ? हामीले कुनै केटीसँग बिहा गर्नु अगाडि तिनी को हुन् भनि जान्न आवश्यक भए जस्तै हामीले केको पूजा गर्दैछौं सो पहिले जान्नु आवश्यक छ। आजकल एकअर्कासँग मेलजोल (डेटिंग) नगरी विवाह नगर्ने चलन छ। तसर्थ अन्धविश्वासमा परी ईश्वरको पूजा किन गर्ने ? हामीले ईश्वरसँग साक्षात्कार गर्न पाउनु, उहाँलाई जान्नु हाम्रो अधिकार हो। हामीलाई कुन ईश्वर मान्ने त्यो छान्ने अधिकार छ।

त्यसैले तपाईंले बुझ्नुभयो होला बाइबलमा यो प्रष्ट भनिएको छ कि हामी किन शाकाहारी बन्नुपर्छ। ***हामी सुस्वास्थ्यका लागि शाकाहारी बन्नुपर्छ। हामी वैज्ञानिक कारणहरुले***

गर्दा शाकाहारी बन्नुपर्छ । हामी आर्थिक दृष्टिले शाकाहारी बन्नुपर्छ । हामी करुणाको कारण शाकाहारी बन्नुपर्छ । साथै यो संसारलाई जोगाउन हामी शाकाहारी बन्नुपर्छ ।

केही अनुसन्धानहरुले यो देखाएको छ कि पश्चिमी देशका, अमेरिकाका, मानिसहरूले सातामा एकपल्टमात्र शाकाहारी भोजन खाएमा हरेक वर्ष १ करोड ६० लाख मानिसलाई भोकमरीबाट बचाउन सकिन्छ । तसर्थ शाकाहारी भई नायक (हीरो) बन्नुहोस् । तपाईंले मेरो अनुसरण नगरे पनि वा यो विधि नअपनाए पनि तपाईं आफ्नै हितका लागि, विश्वको भलाईका लागि कृपया शाकाहारी बन्नुहोस् ।

प्र : सबैले सागसब्जी खाँदा खाद्यान्नको अभाव नहोला त ?

गुरु : अहँ । गाईवस्तुका लागि आहार उत्पादन गरिरहेको जमीनमा बाली लगाउँदा त्योभन्दा १४ गुणा बढी अन्न उत्पादन हुन्छ । एक एकड जमीनमा लगाइएका बालीले ८००,००० क्यालोरी ऊर्जा प्रदान गर्छ । तर सोही बाली मासुका लागि पालिने पशुहरूलाई ख्वाउँदा ती पशुहरूले २००,००० क्यालोरी मात्र ऊर्जा प्रदान गर्छन् । यसको अर्थ यो भयो कि यस प्रकृयामा ६००,००० क्यालोरी ऊर्जा नष्ट हुन्छ । तसर्थ मांसाहारी भोजनभन्दा शाकाहारी भोजन बढी प्रभावकारी र मितव्ययी हुन्छ ।

प्र : के शाकाहारी व्यक्तिले माछा खान मिल्छ ?

गुरु : तपाईं माछा खान चाहनुहुन्छ भने चाहिँ कुरा अर्कै हो, नत्र तपाईं शाकाहारी भोजन गर्न चाहनुहुन्छ भने थाहा पाइराखौं माछा भनेको सागसब्जी होइन ।

प्र : केही मानिसले सज्जन वा सहृदयी बन्नु आवश्यक छ तर शाकाहारी बन्नु त्यति आवश्यक छैन भन्छन् । यो कुरा ठीक हो ?

गुरु : कोही साँच्चि नै सज्जन छ भने उसले अझै अरू प्राणीको मासु किन खान्छ ? ती प्राणीहरूको दुःख देखेर उक्त व्यक्तिले तिनीहरूको मासु खान नसक्नुपर्ने ! मासु खानु निर्दयता हो । त्यसैले त्यस्तो कर्म एक असल हृदय भएको व्यक्तिले कसरी गर्नसक्छ ?

गुरु लियन चीहले एकपल्ट भन्नुभयो, **"त्यसको शरीरको हत्या गरेर त्यसको मासु खान्छन्** ; **यस संसारमा मानिस जति क्रूर, दुष्ट, पापी र राक्षस कोही छैन ।"** कसरी उसले आफूलाई असल हृदय भएको दाबी गर्नसक्छ ?

मेन्सियसले यो पनि भन्नुभयो, ***"तपाईं कुनै प्राणीलाई जीवित देखेपछि त्यो मरेको देख्न सक्नुहुन्न र त्यो छट्पटाएको आवाज सुनेर त्यसको मासु त झन् खानै सक्नुहुन्न । तसर्थ सच्चा भलाद्मीहरू आफूलाई त्यस्तो भान्साबाट पर राख्छन् ।"***

मानिस अरू प्राणीभन्दा बढी चलाख छ र हामीले हतियारको प्रयोग गरी उनीहरुलाई आफ्नो रक्षा गर्न नसक्ने बनाउन सक्छौं

तसर्थ तिनीहरू मनमा मानवजातिप्रति घृणा राखी मर्छन् । साना र निरीह प्राणीलाई दुःख दिने मानिसलाई सज्जन कहलिने अधिकार छैन । पशुहरूको हत्या हुँदा तिनीहरूलाई निकै पीडा, त्रास र आक्रोश हुन्छ । यसले गर्दा तिनको मासुमा विषालु पदार्थ उत्पन्न भएर खाने व्यक्तिलाई नोक्सान गर्छ । पशुहरूको स्पन्दनको आवृत्ति मानिसको भन्दा कम हुने हुनाले त्यसले हाम्रो स्पन्दन अनि हाम्रो बुद्धि विकाशमा नै असर पार्ने हुन्छ ।

प्र : के तथाकथित "सुविधाभोगी शाकाहारी" मात्र हुनु ठीक छ ? (सुविधा भोगी शाकाहारीहरू पूर्णतया मासु नखाने होइनन् । उनीहरू तरकारी र मासु मिसिएको परिकारबाट तरकारी मात्र छुट्याई खान्छन् ।)

गुरु : अहँ । उदाहरणका लागि खानालाई विषालु तरल पदार्थमा चोपेर हटाउँदा त्यो विषालु होला कि नहोला ? महापरिनिर्वाण सूत्रमा महाकश्यपले बुद्धलाई सोध्नुभयो, ***"हामीले भिक्षामा प्राप्त गरेका मासु मिश्रित तरकारीहरू खान हुन्छ कि हुँदैन ? हामीले सो खानालाई कसरी सफा गर्ने ?"*** बुद्धले जवाफ दिनुभयो, ***"उक्त खानालाई पानीले पखालेर तरकारीलाई मासुबाट अलग पारी मात्र खानुपर्छ ।"***

यस संवादबाट हामी यो बुझ्न सक्छौं कि पानीले नपखालेसम्म मासु मिसिएको तरकारीहरू खान सकिन्न, र मासु खाने त कुरै आउँदैन ! तसर्थ बुद्ध र उहाँका शिष्यहरू शाकाहारी भोजन

खानुहुन्थ्यो भन्ने कुरा प्रष्टै हुन्छ । तर कतिपय मानिसले बुद्ध "सुविधाभोगी शाकाहारी" हुनुहुन्थ्यो र भिक्षा दिनेले मासु दिंदा वहाँले मासु पनि खानुहुन्थ्यो भनि उहाँको आलोचना गर्छन् । यो कुरा पूर्णतया वाहियात हो । त्यस्तो कुरा गर्नेहरूलाई कि धार्मिक ग्रन्थहरूको थोरै मात्र ज्ञान छ वा ग्रन्थलाई राम्ररी बुझेका छैनन् ।

भारतमा नब्बे प्रतिशतभन्दा बढी मानिसहरु शाकाहारी छन् । जब तिनीहरुले भिक्षा माग्नको लागि पहेंलो लुगामा सन्यासीहरु आएको देख्छन् तिनीहरुलाई शाकाहारी खानेकुरा अर्पण गर्नुपर्छ भन्ने कुरा उनीहरु सबैलाई थाहा छ, अनि यो कुरा उल्लेख गर्न नपर्ला कि धेरैजसो मानिसहरु शाकाहारी भएको कारण उनीहरुसँग दान गर्नको लागि मासु नै हुँदैन !

प्र : धेरै वर्ष पहिले मैले अर्को एकजना गुरुले यस्तो भनेको सुनेको थिएँ, "बुद्धले सुंगुरको खुट्टाको मासु खाएपछि उहाँलाई पखाला लागि उहाँको मृत्यु भयो ।" के यो सत्य हो ?

गुरु : कदापि होइन । बुद्धको मृत्यु एक प्रकारको च्याउ खानाले भएको हो । हामी ब्राह्मणहरूको भाषा (संस्कृत) बाट सीधा उल्था गर्दा यस किसिमको च्याउको नाम "सुंगुरको खुट्टा" हुन आउँछ, तर त्यो साँच्चिकै सुंगुर भन्ने जनावरको खुट्टा भने होइन । यो ठीक एकथरी फललाई हामीले "लौन्गान" भने जस्तै हो (चिनियाँ भाषामा यसको शाब्दिक अर्थ "ड्रेगनको आँखा" हुन आउँछ ।) तरकारीको

नाम नहुने कतिपय शाकाहारी भोजन वा परिकारहरू छन्, जस्तो कि "ड्रेगनको आँखा" । त्यस्तै बुद्धले खाएको च्याउको ब्राह्मण भाषामा "सुंगुरको खुट्टा" वा "सुंगुरको आनन्द" भन्ने अर्थ हुन्छ । दुवैको सम्बन्ध सुंगुरसँग छ। त्यस्तो च्याउ प्राचीन भारतमा पाउन सजिलो थिएन र मानिसले सो दुर्लभ च्याउ पूजा स्वरूप बुद्धलाई अर्पण गर्ने गर्थे । यो च्याउ जमीनमाथि फेला पार्न सकिन्न । यो जमीनमुनि उम्रिन्छ । यसलाई खोज्न मानिसहरूले यो निकै मन पराउने बुढो सुंगुरको सहायताले खोज्थे । सुंगुरहरूले यसलाई यसको गन्धबाट पत्ता लगाउँछन् । सो पत्ता लागेपछि आफ्ना खुट्टाका मद्दतले हिलोबाट निकाली खान्छन्। त्यसैले यस प्रकारको च्याउलाई "सुंगुरको खुट्टा" वा "सुंगुरको आनन्द" भनिन्छ। वास्तवमा यी दुवै नाम एकैथरी च्याउका लागि प्रयोग गरिन्छ। सोको उल्था गर्दा भएको हेलचेक्राइँ र शब्दको उत्पत्ति सम्बन्धी अज्ञानताले गर्दा पछिल्ला पिंढीहरूमा भ्रम फैलिई बुद्धलाई मांसाहारी व्यक्तिको रूपमा लिन पुगिएको हो । यो साँच्चि नै खेदपूर्ण कुरा हो ।

प्र : केही मांसाहारीहरूले मासु आफैले नकाटी बगरेले काटेको हुँदा खान मिल्छ भनि भन्छन् । हजुरंको विचारमा के यो ठीक हो ?

गुरु : यो भयानक भूल हो । तपाईंलाई थाहा हुनुपर्छ कि मानिसले मासु खाने इच्छा गरेकै कारण बगरेहरूले जीवित प्राणीलाई मारेर बेच्छन् । लंकावतार सूत्रमा बुद्धले भन्नुभएको थियो कि ***मासु खाने मानिस नभए जनावर काट्ने कुरै हुँदैनथ्यो । तसर्थ मासु खानु र जीवित प्राणीलाई मार्नु दुवै पाप हो ।*** त्यति विधि

प्राणीहरूको हत्याकै कारण हामीले दैवी र मानव-निर्मित प्रकोपहरू भोग्नुपरेको छ । धेरै जीव हत्या गर्नाले पनि धेरै युद्धहरु मच्चिन्छन् ।

प्र : केही मानिसको भनाइमा विरूवाहरूले युरिया वा युरोकिनास जस्ता विषालु पदार्थहरू उत्पन्न गर्न नसक्ने हुनाले फलफूल र तरकारी उत्पादन गर्नेहरूले ती विरूवाहरूमाथि कीटनाशक औषधिहरू छर्छन् जुन हाम्रो स्वास्थ्यका लागि हानिकारक छन् । के यो सही हो ?

गुरु : किसानहरूले बालीमा छर्ने डीडीटी जस्ता कीटनाशक र अन्य साऱ्है विषालु रसायनहरूले क्यान्सर, बाँझोपन र कलेजोका रोगहरू लाग्न सक्छ। डीडीटी जस्ता विषादि बोसोमा मिसिन्छन् र ती प्रायः जनावरहरूको मासुमा पाइने बोसोमा संचित भएर बस्छन् । मासु खाँदा तपाईं जनावरको विकाससँगै उसको बोसोमा संचित यी सबै कीटनाशक र अन्य विषालु पदार्थ पनि सेवन गर्नुहुन्छ । यिनको मात्रा फलफूल, तरकारी वा गेडागुडीमाभन्दा तेऱ्ह गुणासम्म बढी हुनसक्छ । हामी फलफूलमा छरिएका कीटनाशकलाई पखाल्न सक्छौं तर बोसोमा संचित कीटनाशकलाई हटाउन सक्दैनौं । यी कीटनाशकहरू संचित भइरहने हुनाले बढ्दै जान्छ। तसर्थ खाद्य श्रृंखलाको माथिल्लो स्थानमा हुने उपभोक्तालाई सबैभन्दा बढी हानि हुन्छ ।

आयोवा विश्वविद्यालयमा गरिएका प्रयोगहरूले मानव शरीरमा पाइने कीटनाशक औषधिहरू प्रायः सबैजसो मासु खानाले आउँछन् भनि देखाएका छन् । तिनीहरूले मांसाहारीभन्दा शाकाहारी व्यक्तिहरूको शरीरमा सो कीटनाशकहरूको मात्रा आधाभन्दा कम हुन्छ भन्ने समेत पत्ता लगाए । वास्तवमा मासुमा कीटनाशक औषधिबाहेक अन्य विषालु पदार्थहरू पनि हुन्छन् । पशुपालन गर्ने सिलसिलामा तिनलाई चाँडै हुर्काउन वा तिनको मासुको रंग, स्वाद वा शारीरिक बनौट फेर्न र मासुलाई संरक्षित राख्न आदिका लागि तिनको खानामा विभिन्न रसायनहरू मिसाइन्छन् ।

उदाहरणका लागि, नाइट्रेटबाट तयार हुने खाद्य रसायनहरु (preservatives) अति विषालु हुन्छन् । जुलाई १८, १९७१ मा *द न्यूयोर्क टाइम्स* ले एक प्रतिवेदन प्रकाशित गऱ्यो, *"मांसाहारी व्यक्तिहरूको स्वास्थ्यलाई मासुमा पाइने व्याक्टेरिया, कीटनाशक औषधिहरुका अंश, रसायनहरु (प्रिजर्भेटिभ), हर्मोनहरु, ऐन्टिबायोटिक्स र मिश्रण गरिने अन्य रसायन जस्ता नदेखिने विषादिले गर्दा ठूलो अदृश्य खतरा छ ।"* यसबाहेक जनावरहरूलाई अनेक भ्याक्सिन दिइन्छ जुन तिनीहरूको मासुमा बसिरहन सक्छ । यस सन्दर्भमा मासुले दिने प्रोटीनभन्दा फलफूल, गेडागुडी, मकै आदिले दिने प्रोटीन बढी शुद्ध हुन्छ किनकि मासुमा ५६% पानीमा नघुल्ने प्रदूषणहरु हुन्छन् । अनुसन्धानले देखाउँछ कि मानव-निर्मित ती मिश्रणहरूले क्यान्सर र अन्य रोग लाग्न सक्छ वा विकृत भ्रूण उत्पन्न हुनसक्छ । तसर्थ गर्भवती महिलाले

समेत भ्रूणको उचित शारीरिक र आध्यात्मिक विकासका लागि शुद्ध शाकाहारी भोजन खानु नै उचित हुनेछ। सिमी वा बोडीहरु खाने गरेमा पर्याप्त मात्रामा क्याल्सियम पाउनुहुन्छ; भटमासबाट तपाईं प्रोटीन पाउन सक्नुहुन्छ; र फलफूल तथा तरकारीबाट तपाईं भिटामिन र खनिज पदार्थ पाउनुहुन्छ।

पूर्ण शाकाहारी जीवनशैली (veganism):
विश्वको पानीको समस्या समाधान गर्ने सर्वोत्तम उपाय

यो विश्वमा सबै प्राणीलाई बाँच्नको लागि पानी अति आवश्यक तत्व हो। तैपनि, पृथ्वीको पानीको अत्यधिक उपयोगले भविष्यका पुस्ताको लागि चाहिने यो अति बहुमूल्य श्रोतलाई खतरामा पारेको छ, जुन स्टकहोम इन्टरनेशनल वाटर इन्टिच्युट (SIWI) ले जनाएको छ।

यस.आई.डब्लु.आई.(SIWI) को अगष्ट १६-२०, २००४ मा सम्पन्न भएको वार्षिक विश्व पानी महोत्सवमा प्रस्तुत गरिएका चकित पार्ने तथ्यहरु मध्ये केही तल उल्लेख गरिएका छन्:

– केही दशकदेखि, अधिक खाद्यान्न उत्पादनले जनसंख्याको वृद्धिलाई उछिनेको छ। हाल विश्वभरि अत्यधिक उत्पादनको कारणले पानी अपर्याप्त हुन पुगेको छ।

– दाना खुवाइएर उत्पादन गरिएको प्रत्येक किलो मासुलाई करिब १०,००० देखि १५,००० किलो पानीको आवश्यकता पर्छ। (यो मात्रा ०.०१ प्रतिशतभन्दा कम कार्य क्षमतामा आधारित छ; यदि कुनै साधारण औद्योगिक प्रणाली यो कार्य क्षमतामा संचालित भए, यो चाँडै नै प्रतिस्थापन गरिनुपर्ने हुन्छ !)

- खाद्यान्न उत्पादन गर्दा प्रत्येक किलो अन्नलाई ४०० देखि ३००० किलो पानीको आवश्यकता पर्छ (जुन मासुलाई चाहिने पानीको तुलनामा ५% मात्र हो) ।
- ९०% व्यवस्थित पानी खाद्यान्न उत्पादन गर्न प्रयोग गरिन्छ ।
- अष्ट्रेलिया जस्तो मुलुक, जहाँ पानीको अभाव छ, वास्तवमा उनीहरुले पानी, मासुको रुपमा निर्यात गर्छ ।
- विकासोन्मुख मुलुकमा, मांसहारीहरुले प्रतिदिन ५००० लिटर पानी (११०० ग्यालन) बराबरको स्रोत साधन प्रयोग गर्छन् भने त्यसको तुलनामा शाकाहारीले १,००० देखि २,००० लिटर (२०० देखि ४०० ग्यालन) मात्र प्रयोग गर्छन् । (८/२३/२००४ को गार्डियनमा प्रकाशित रिपोर्ट अनुसार)

त्यस्तै, थप जानकारीको लागि (जुन (SIWI) बाट लिइएको होइन) दिनदिनै अमेजनको जंङ्गलहरु भट्मास उत्पादन गर्न अत्यधिक मात्रामा नाशिंदै छन् । यी भट्मासहरु गाई आदि जनावरहरुलाई खुवाइन्छ । यो मानिसलाई सोझै खुवाइएको भए धेरै नै किफायत हुन्थ्यो !

शायद धेरै दीक्षितहरुलाई सम्झना होला, गुरुले “पूर्ण शाकाहारी (vegan) आहारको फाइदाहरु” शीर्षकको प्रवचनमा मासुको उत्पादनमा देखिएको वातावरणीय हानिको विषयमा सम्बोधन गर्नुभएको छ, जुन *तत्काल आत्मज्ञानको साँचो* किताबमा पनि समावेश गरिएको छः *“जनावरहरुलाई मासुको लागि पाल्दा त्यसका आफ्नै दुष्परिणामहरु छन् । यसले वर्षाजंङ्गलहरुको नाश गर्छ, पृथ्वीको (तापक्रम बढ्छ), पानी प्रदूषित हुन्छ, पानीको अभाव हुन्छ, मरुभुमीकरण बढ्छ, ऊर्जाको गलत*

प्रयोग हुन्छ र विश्वमा भोकमरी बढ्छ । मासु उत्पादन गर्न जमीन, पानी, ऊर्जा र मानव शक्तिको प्रयोग गर्नु पृथ्वीको स्रोत साधनको किफायतपूर्ण प्रयोग होइन ।"

त्यसैले विश्वमा पानीको उपभोग उल्लेखनीय रुपमा घटाउन, मानव समाजको लागि विश्वलाई खुवाउन नयाँ किसिमको तरिका आवश्यक छ, र शाकाहारी भोजनले त्यो पूरा गर्नसक्छ ।

सम्बन्धित रिपोर्टहरूको लागि कृपया हेर्नुहोस् :

http://www.worldwatercouncil.org/
http://news.bbc.co.uk/2/hi/science/nature/3559542.stm
http://news.bbc.co.uk/1/hi/sci/tech/2943946.stm

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

पूर्ण शाकाहारी (vegan) को निम्ति शुभ-समाचार

वनस्पतिबाट प्राप्त हुने महत्वपूर्ण प्रोटीन

पूर्ण शाकाहारी (vegan) भोजन हाम्रो आध्यात्मिक अभ्यासको लागि मात्र फाईदाजनक नभई स्वास्थ्यवर्द्धक पनि छ । तर त्यसबाट हामीलाई चाहिने प्रोटीनको अभाव नहोस् भनि सन्तुलित भोजन पनि पाइरहेका छौं वा छैनौं सो जान्न विशेष ध्यान दिनु आवश्यक छ ।

प्रोटीन दुई किसिमका हुन्छन्: (१) पशुजन्य वा मांसाहारी प्रोटीन (प्राणीबाट प्राप्त हुने प्रोटीन) र (२) शाकाहारी प्रोटीन (वनस्पतिबाट प्राप्त हुने प्रोटीन) । शाकाहारी प्रोटीनका केही स्रोतहरू भटमास (सोयाबिन), मटरकोशा र केराउहरू हुन् । शाकाहारी भोजन गर्नु भनेको खालि भुटेको तरकारीमात्र खानु होइन । व्यक्तिलाई चाहिने सबै पोषक तत्वहरूमा प्रोटीनको पनि केही मात्रा रहेको हुनुपर्दछ ।

डा. मिलर आजीवन शाकाहारी हुनुहुन्थ्यो । उहाँले चीन गणतन्त्रमा चालीस वर्षसम्म चिकित्सा सेवा गरी धेरै गरीबहरूलाई निको पार्नुभयो । डा. मिलर यस कुरामा विश्वास गर्नुहुन्थ्यो कि हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ बनाउन चाहिने सबै पोषक तत्वहरू अन्न, गेडागुडी, फलफूल र सागपातबाट नै पाउन सक्छौं । डा. मिलरका अनुसार *"बीन-कर्ड" हाड नभएको 'मासु' हो ।"*

“भटमास पोषिलो हुनेहुँदा यदि कसैले केवल एउटामात्र खानेकुरा खानुपर्ने अवस्था आएमा भटमाससमात्र खाने गरेमा पनि धेरैवर्षसम्म बाँच्न सकिन्छ ।”

शाकाहारी भोजन बनाउने र मांसाहारी खाना बनाउने तरीका एउटै हो, खाली मासुको ठाउँमा वनस्पतीजन्य प्रोटीन (जस्तैः भेजिटेरिएन चिकेन चङ्कस्, भेजिटेरिएन ह्याम वा भेजिटेरिएन मीट स्लाईस) को प्रयोग हुन्छ । उदाहरणका लागि हामीले सेलरी पातका साथ तारिएको मासु वा अण्डाको साथ समूद्री झारको सूपको सट्टा सेलरी पातका साथ तारिएको तरकारी वा तोफुका साथ समुद्री झारको सूप बनाउन सक्छौं ।

तपाईंको देशमा यस्ता शाकाहारी प्रोटीनहरू सुलभ रूपमा उपलब्ध नभए, परम गुरु चिङ्ग हाई अन्तर्राष्ट्रिय संस्थाको स्थानीय केन्द्रमा सम्पर्क राख्नुहोला हामी यहाँहरूलाई केही मुख्य आपूर्तिकर्ता र शाकाहारी भोजनालयको बारेमा जानकारी दिनेछौं । (तालिका नं. १ हेर्नुस्)

पूर्ण शाकाहारी (vegan) भोजन कसरी बनाउने भन्ने सम्बन्धमा परम गुरु चिङ्ग हाई अन्तर्राष्ट्रिय संस्थाबाट प्रकाशित (Supreme Kitchen) वा अरू शाकाहारी पाक-पुस्तकहरू हेर्न सक्नुहुन्छ ।

विश्वमा पूर्ण शाकाहारी (vegan) भोजनालयहरुको सूची प्राप्त गर्न कृपया हेर्नुहोस्:

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

http://www.lovinghut.com/index.php

तपाईंहरुहरुको जानकारीको लागि यहाँ केही पूर्ण शाकाहारी (vegan) भोजनालयहरु तथा खाद्य उद्योगहरुको एउटा तालिका दिईएको छ ।

विश्वभरका पूर्ण शाकाहारी (vegan) भोजनालयहरु

(हाम्रा दीक्षित मित्रहरुद्वारा संचालित)

North America

CANADA – Vancouver

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

Doronto

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

California – Los Angeles

- Loving Hut International Vegan Restaurant (Orange County - Hungtington Beach)
  19891 Brookhurst Street
  Huntington Beach, CA 92646
  Tel: 1-714-962-6449
- (Orange County - Ladera)
  27522 Antonio Pkwy., Ste P2
  Ladera Ranch, CA 92694
  Tel: 1-949- 365-1077
- (Orange County - Orange)
  237 S. Tustin St., Orange, CA 92888
  Tel: 1-714-464-0544
- (Orange County - Upland)
  903-b Foothill Blvd, Upland, CA 91786

U.S.A.
Arizona

- Loving Hut International Vegan Restaurant (W.Union Hill Store)
  3515-A W. Union Hills Drive,Glendale AZ 85308.
  Tel:1-602-9780393
  phoenix@lovinghut.us
  546 West Broadway

California –Alhambra

- Loving Hut International Vegan Restaurant
  (W. Main St Store)
  621 W. Main Street. Alhambra, CA90801
  Tel: 1-626-2892684 Fax:1-775-6288037

California – San Diego

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

California – Palo Alto

- Loving Hut International Vegan Restaurant
  165 University Ave, Palo Alto, CA 94301
  Tel: 1-650- 3215588

California – San Francisco

- Loving Hut International Vegan Restaurant
  (Stockton St Store)

1365 Stockton St., San Francisco, CA 94133.
Tel: 1-415-3622199

California – San Jose

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

- Loving Hut International Vegan Restaurant (Milpitas Store)
  516 Barber Lane, Milpitas, CA 95035. USA
  Tel: 1-408-9430250
  email: info@lovinghut.us
  www.lovinghut.us

- Loving Hut International Vegan Restaurant (Oakridge Mall)
  925 Blossom Hill Rd. San Jose CA 95123-1294
  Tel: 1-408-229 2795

Massachusetts – Boston

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

New York

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

Texas – Houston

- Loving Hut International Vegan Restaurant
  (Houston Store)
  2825 S. Kirkwood Drive Houston Texas77082
  Tel: 1-281- 531-8882

Georgia

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

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

Washington (Seattle)

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

Illinois

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

Florida

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

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

New - Jersey

- Loving Hut International Vegan

Restaurant
538 State Route 10,
Ledgewood, NJ 07852,
Tel:1-862-251-4611

South America

PANAMA
- Loving Hut International Vegan Restaurant
Entrada de Gorgona Via Interamericana
Distrito de Chame, Provincia de Panama
Tel: 507-240-5621

Europe

AUSTRIA
- Loving Hut International Vegan Restaurant
Neubauguertel 38/5, A-1070 Vienna, Austria
Tel.: 43 1 2939182
http://www.lovinghut.at
- Loving Hut International Vegan Restaurant
Favoritenstr. 156, A-1100 Vienna, Austria
Tel.: +43 699 12659473
http://www.lovinghut.co.at

GERMANY – Munich
- Loving Hut International Vegan Restaurant
Calenberger Str. 11, 30169 Hannover, Germany
Tel.: 49 176 24486837
http://www.lovinghut.de/hannover

- Loving Hut International Vegan Restaurant
Margreider Platz 4, 85521 Ottobrunn, Germany
Tel.: 49 89 61180617
http://www.lovinghut.de/muenchen

FRANCE – Paris
- Loving Hut International Vegan Restaurant
92, boulevard Beaumarchais
75011 - PARIS - France
Tel : 33-1-48064384
http://www.lovinghut.fr/

SPAIN – Malaga
- Loving Hut International Vegan Restaurant
Calle Conde Altea, 44, Bajo,
46005 Valencia, Spain
Tel: 34-96-3744-361
http://lovinghut.es

UNITED KINGDOM – London
- Loving Hut International Vegan Restaurant
3 Plender St. London, NW1 0JT
Tel: 44-020-7387-5710
http://www.lovinghut.co.uk/

CZECH REPUBLIC
- Loving Hut International Vegan Restaurant
Truhlarska 20
110 00 Praha 1
Tel:420-775 999376
www.lovinghut.cz
info@lovinghut.cz
- Loving Hut International Vegan Restaurant
Londynska 35
Praha 2 - Vinohrady
info@vegfood.cz
www.vegfood.cz
Tel:420 222 515 006/ 721 255 253

Oceania

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

FORMOSA/TAIWAN R.O.C.

Taipei

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

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

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

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

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

- **Taipei Songde Store**
  No.247, Songde Rd., Sinyi Dist., Taipei City
  Tel: 886-2-23460036

- **Taipei Neihu Store**
  No.15, Lane 411, Sec. 1, Neihu Rd., Taipei
  Tel: 886-2-26270706

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

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

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

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

Yilan

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

- Xiyue Branch, Luodung
  No.156-1, Gongjheng Rd.,
  Luodong Township,Yilan County 265
  Tel: 886-39-573533

- Chao Yang Branch, Yilan
  115, Taishan Rd., Yilan City, Yilan County 26052,
  (03) 932-6724

Hualien

- Loving Hut International Vegan Restaurant
  No.30, Datong St.,
  Hualien City, Hualien County 970
  Tel: Tel: 886-38-352-559

Taoyuan

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

- Huanjhong Branch, Taoyuan
  No. 325, Huanjhong E. Rd.,
  Jhongli, Taoyuan

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

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

- Datong Branch, Yuanlin
  No.250, Sec. 1, Datong Rd.,
  Yuanlin Township, Changhua County 510
  Tel: 886-4-8392661/ 839-2601

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

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

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

- Madou Branch, Tainan
  No.113, Singnan Rd., Madou Township, Tainan County 721
  Tel: 886-6-5710129 / 571-2799

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

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

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

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

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

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

Wan Chai Store
- Loving Hut International Vegan Restaurant

Shops B&C, G/F, The Hennessy, 256 Hennessy Road, Wan Chai, Hong Kong
Tel: 852-2574 3248

JAPAN

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

KOREA

- Loving Hut International Vegan Restaurant (Yeongdong)
  691-1, Gyesan-ri, Yeongdong-eup, Yeongdong-gun, Chungcheongbuk-do,
  Tel: 043-743-7597
  www.lovinghut.kr

- Wonju
  1100-5, Dangye-dong, Wonju-si, Gangwon-do, Korea
  Tel: 033-743-5393

- Pusan University
  418-1, Jangjeon-dong, Geumjeong-gu, Busan, Korea
  Tel: 051-518-0115

- Seoul - Yangjae
  Twin Tower Building 101, 275-4,Yangjae-dong, Seocho-gu, Seoul, Korea
  Tel: 070-8614-7953

- Daegu - Sinmae
  587-4, Sinmae-dong, Suseong-gu, Daegu,
  Tel: 053-793-4451

- Education University Store (Daegu)
  1794-7, Daemyeong 2-dong, Daegu Nam-gu,
  053-622-7230

- Gaepo-dong, SM
  1229-10, Gaepo-dong, Gangnam-gu, Seoul
  Tel: 02-576-9637, 8

- Sinchon Store
  33-10, Changcheon-dong, Seodaemun-gu,
  02-333-8088

- Achasan Store
  53-10, Guui-dong, Gwangjin-gu, Seoul,
  02-453-2112

- Jeonju
  295-24, Seosin-dong, Wansan-gu, Jeonju-city, Jeonbuk
  Tel: 063-274-7025

- Ansan
  688-3, GoJanDong DanWonGu AnSan-city, KyungGiDo
  Tel: 010 9822 5184

- Ok-dong Store
  788-1, Ok-dong, Andong-si,
  Gyeongsangbuk-do, Korea
  054-841-5393

- Munheung Store (Gwangju)
  1002-1, Munheung-dong, Buk-gu, Gwangju, Korea. Post code: 500-110
  062-265-5727

- Convention Center Store (Daejeon)
  Convention center, 4-19, Doryong-dong, Yuseong-gu, Daejeon.
  042-533-9951

- City Hall Store (Jeju)
  1767-27, Ido 2-dong, Jeju-si, Jeju-do Korea
  064-751-3335

- Ulsan Store
  758-2, Dal-dong Nam-gu, Ulsan, Korea
  052-267-7173

- Seomyeon Store (Busan)
  197-1, Bujeon-dong, Busanjin-gu, Busan,
  051-808 7718

- Gangnam-gu
  229-10, Poi-dong, Gangnam-gu, Seoul
  Tel: 82-2-576-9637 / Fax: 82-2-575-9562
  http://www.smvege.co.kr/

- **Andong**
  158-5 Dongmun-dong, Andong, Korea
  Tel: 82-54-841-9244

- Daejeon - Sintanjin
  Seokbong-dong, Daedeok-gu, Daejeon, Korea
  Tel: 042-934-6647

- Jeonju - Samcheon
  691-4, Samcheondong 1-ga, Jeonju-si, Wansan-gu, Jeollabuk-do
  Tel: 063-229-6656

- Seoul - Hannam
  2F, 657-92, Hannam-dong, Yongsan-gu, Seoul
  Tel: 02-3217-2153

- Jeonju - Jinbuk
  1151-13 Jinbuk-Dong, Deokjin-Gu, Jeonju-City, JeonBuk-Do, Korea
  Tel: 063 255-6636

- Busan - Dongnae
  350-1, Myeongnyun-dong, Dongnae-gu, Busan, Korea
  Tel: 051-557-5858

- Jinju
  440-2, Sinan-dong, Jinju-si, Gyeongsangnam- do
  Tel: 055-748-9476

- Onyang
  1406, Oncheon-dong, Asan-si, Chungcheongnam-do
  041-549-1638

- PyeongHwa
  893-1, 2-Ga, Pyeonghwa-Dong, Wansan-Gu, Jeonju-City, JeonBuk-Do, Korea
  063-226-7388

- CheongGye
  103, 986-3, CheongGye-Dong, Uiwang-City, KyungGi-Do, Korea
  031-423-5203

- JoEun
  101, 801-11, Seosin-Dong, Wansan-Gu, Jeonju-City, JeonBuk-Do, Korea
  063-255-5589

- SuNae(Coffee Shop)
  63-1, Sunae-Dong, Bundang-Gu, Seongnam-City, KyungGi-Do, Korea
  031-713-0211

- JukJeon
  1F, 1199-8, Bojeong-Dong, Kiheng-Gu, Yongin-City, KyungGi-Do, Korea
  031-889-4860, 070-7583-0051

- Sa - dong
  101, 1320-4, Sa-dong, Ansan-si, Sangnok-gu, Gyeonggi-do 426-170, Korea
  82-31-408-6018

- Jeju 2
  1387-3, Ido 1-dong, Jeju-si, Jeju-do 690-828 , Korea
  064-759-6113

- Sangju
  9-2, Namseong-Dong, SangJu-City, KyungBuk-Do, Korea
  054-536-9353

- Ulsan - Sky Flute
  1F, CheonHo-Sangga 586-2, Ok-Dong, Nam-Gu, Ulsan-City, Korea
  052-261-1587

- Daegu - Ahimsa
  366-13, Shincheon 4-Dong, Dong-Gu, Daegu-city, Korea
  053-744-3373

- Busan - Haeundae
  388-6, U-dong, Haeundae-gu, Busan, Korea 612-020
  070-8755-7979

- Yongin - JukJeon
  1F, 1199-8, Bojeong-Dong, Kiheng-Gu, Yongin-City, KyungGi-Do, Korea 612-020
  031-889-4860, 070-7583-0051

- Busan - Geumgok
  66-6, Geumgok-dong, Buk-gu, Busan, Korea
  051-363-6635

- Gwangj - Munheung
  1002-1, Munheung-dong, Buk-gu, Gwangju, Korea Post code: 500-110
  062-265-5727

INDONESIA
Bali

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

Jakarta

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

- (Kemang Store)
  Jl. Kemang Raya No. 130E, Kemang - Jakarta Selatan
  (819) 1218 6088

Medan

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

Yogyankarta

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

MALAYSIA -Kuala Lumpur

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

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

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

THAILAND

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

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

SINGAPORE

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

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

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

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

MONGOLIA

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

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

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

- Bayangol, Ulaanbaatar Branch
  Bichi Khoroolol, Bayangol District, Ulaanbaatar, Mongolia
  Tel: +(976)91912063, (976)95940781

जब गुरुको माया आत्मामा पऱ्यो मेरो
जन्में म फेरि, जवान भई ।
कारण के हो भनि नसोध मलाई भोः
कारण होईन तर्क प्रेमको !

वाणी हुँ म
समग्र सृष्टिको ।
दिँदैछु वाणी, खुलस्त
मृत्युको गतिशील चक्रमा पिल्सिने
जन्म-जन्मका तिनका दुःख कष्टको ।
यही छ प्रार्थना, करूणामयी गुरु
चाँडै नै यसलाई पार लगाऊ ।

वर्षन्छ तपाईंको कृपा दृष्टि सबै प्राणीमाथि
खराब र असल, सुन्दर र कुरूप,
ईमान्दार र बेईमान, सबैमाथि,
एकसमान !
सक्दिनँ कहिल्यै म, तपाईंको गर्न बयान, हे गुरु ।
तपाईंको प्रेमलाई छातिमा संगालेर बरू,
निदाउँछु हर रात, यसैको साथ ।

"मौन आँसूहरू" बाट
~ परम गुरु चिङ्ग हाईद्वारा रचित ~

प्रकाशनहरू

हाम्रो आत्मालाई उत्थान गर्न र हाम्रो दैनिक जीवनमा हामीलाई प्रेरणा दिन परम गुरु चिङ्ग हाईका शिक्षाहरुको एक वृहत् संकलन पुस्तक, भिडियो टेप, अडियो टेप, संगीतका क्यासेट, डीभिडी, एम पी ३ र सीडीहरुका रुपमा उपलब्ध छन् ।

प्रकाशित पुस्तकहरु र टेपहरुका अतिरिक्त, गुरुका शिक्षाहरुको एउटा व्यपाक संकलन इन्टरनेटमा तुरुन्त अनि निःशुल्क रुपमा प्राप्त गर्न सकिन्छ । उदाहरणको लागि, धेरै वेब साइटहरुमा भरखरै प्रकाशित समाचार पत्रिका राखिएको हुन्छ (तल उल्लेखित “क्वान यिन वेब साइट्स” को खण्डमा हेर्नुहोस्) । अनलाईन प्रकाशनका अन्य स्तम्भहरुमा, गुरुका कविता र गुरुवाणी, साथै भिडियो र अडियोको रुपमा प्रवचन पनि सामेल गरिएका छन् ।

यसबाहेक, व्यापक रुपमा उपलब्ध गराइएको प्रकाशन, जुन अहिले ७५ भन्दा बढी भाषाहरुमा ईन्टरनेटबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ, त्यो हो गुरुको परिचयात्क प्रवचन पुस्तिका । उक्त प्रवचन पुस्तिकाका प्राप्त गर्नको लागि निम्न वेब साईटहरुमा जानुहोलाः

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

पुस्तकहरू

The Key of Immediate Enlightenment (तत्काल आत्मज्ञानको साँचो)
गुरूका प्रवचनहरुको संकलनः

औलासिस्(१-१५), चाइनिज(१-१०), अंग्रेजी(१-५), फ्रेन्च(१-२), फिनिस(१), जर्मन(१-२), हंगेरियन(१), इण्डोनेसियन(१-५), जापानिज(१-४), कोरियन(१-११), मंगोलियन(१,६), पुर्तगाली(१-२), पोलिस(१-२), स्पेनिश(१-३), स्वीडिस(१), थाई(१-६) र टिबेटियन(१) भाषाहरुमा उपलब्ध छ।

The Key of Immediate Enlightenment - Questions and Answers:
(तत्काल आत्मज्ञानको साँचो – प्रश्नोत्तरहरु)
प्रवचनहरूमा गरिएका प्रश्नोत्तरहरुको संकलन ।

औलासिस्(१-४), चाइनिज(१-३), बुल्गेरियन, चेक, अंग्रेजी(१-२), फ्रेन्च, जर्मन, हंगेरियन, ईन्डोनेसियन(१-३), जापानिज, कोरियन(१-४), पुर्तगाली, पोलिस र रसियन भाषाहरूमा उपलब्ध छ।

The Key of Immediate Enlightenment -
Special Edition/1993 World Lecture Tour (6 volumes)
(तत्काल आत्मज्ञानको साँचो– विशेष संस्करण/१९९३ विश्व प्रवचन भ्रमण):

परम गुरु चिङ्ग हाईले १९९३ को आफ्नो विश्व भ्रमणमा दिनुभएको प्रवचनहरूको संकलन ६ संग्रह मालामा अंग्रेजी र चाइनिज भाषाहरुमा उपलब्ध छ।

The Key of Immediate Enlightenment – Special Edition/7-day retreat (तत्काल आत्मज्ञानको साँचो – विशेष संस्करण/७ दिने ध्यान शिविर):

१९९२ मा फर्मोसाको सान डि मुनमा ७ दिने ध्यान शिविरको दौरानमा गुरुबाट दिइएको प्रवचनहरूको संकलन। अंग्रेजी र औंलासिस् भाषाहरूमा उपलब्ध छ।

Letters Between Master and Spiritual Practitioners (गुरू र आध्यात्मिक साधकहरूबीच पत्राचारहरू)

पत्रहरूको संकलन;

अंग्रेजी(१), चाइनिज(१-३), औलासिस्(१-२) र स्पेनिस(१) भाषाहरूमा उपलब्ध छ।

Master Tells Stories (गुरू कथा भन्नुहुन्छ):

अंग्रेजी, चाइनिज, स्पेनिस, औलासिस्, कोरियन, जापानिज र थाई भाषाहरूमा उपलब्ध छ।

Coloring Our Lives (जीवनलाई रंगाउँदा):

गुरुका गुरुवाणी र आध्यात्मिक शिक्षाहरुको संग्रह । चाइनिज र अंग्रेजी भाषाहरुमा उपलब्ध छ।

God Takes Care of Everything - Illustrated Tales of Wisdom from The Supreme Master Ching Hai (इश्वरले सबै सम्हाल्नुहुन्छ– परम गुरू चिङ्ग हाईका ज्ञानयुक्त कथाहरू) :

औलासिस्, चाइनिज, अंग्रेजी, फ्रेन्च, जापानिज र कोरियन भाषाहरूमा उपलबध छ।

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

(परम गुरू चिङ्ग हाईका ज्ञानयुक्त चुट्किलाहरू–तपाईंको आभा ज्यादै कसिलो छ !)

चाइनिज र अंग्रेजी भाषाहरुमा उपलब्ध छ।

Secrets to Effortless Spiritual Practice

(सहज आध्यात्मिक अभ्यासका सूत्रहरू):

औलासिस्, चाइनिज र अंग्रेजी भाषाहरुमा उपलब्ध छ।

God's Direct Contact —The Way to Reach Peace

(ईश्वरको प्रत्यक्ष संपर्क – शान्ति प्राप्त गर्ने तरिका):

परम गुरु चिङ्ग हाईद्वारा १९९९ को यूरोप भ्रमणमा दिनुभएको प्रवचनहरुको संग्रह। चाइनिज र अंग्रेजी भाषाहरुमा उपलब्ध छ।

Of God and Humans — Insights from Bible Stories

(ईश्वर र मानिसहरूको विषयमा– बाईबलका कथाहरूबाट अन्र्तदृष्टि):

गुरुबाट विभिन्न अवसरमा फरक ढङ्गबाट भनिएको यो विशेष संग्रहमा बाइबलका तेऱ्ह संवादहरु संकलित छन्। चाइनिज र अंग्रेजी भाषाहरुमा उपलब्ध छ।

The Realization of Health — Returning to the Natural and Righteous Way of Living (स्वास्थ बोध – प्राकृतिक र उचित जीवनतर्फ फर्कनु): चाइनिज र अंग्रेजी भाषाहरुमा उपलब्ध छ।

I Have Come To Take You Home (म तिमीलाई घर लैजान आएकी हुँ): गुरूका गुरूवाणीहरू तथा आध्यात्मिक शिक्षाहरुको संकलन :

अरबिक, औलासिस्, बुल्गेरियन, चेक, चाइनिज, अंग्रेजी, फ्रेन्च, जर्मन, ग्रीक, हंगेरियन, ईण्डोनेशियन, ईटालियन, कोरियन, मंगोलियन, पोलिस, नेपाली, स्पेनिस, टर्कीस, रोमानियन र रूसी भाषाहरूमा उपलब्ध छ।

Aphorisms: Gems of eternal wisdom from Master. (गुरूवाणीहरु: शाश्वत ज्ञान सम्बन्धी गुरूका वाणीहरुको संकलन ।)

अंग्रेजी/चाईनिज, स्पेनिस/पुर्तगाली, फ्रेन्च/जर्मन, र कोरियन भाषाहरुमा उपलब्ध छ।

The Supreme Kitchen (1) - International Vegetarian Cuisine (महान भान्छाघर (१) – अन्तर्राष्ट्रिय शाकाहारी पाकशास्त्र):

विश्वका सबै भागका अनुयायीहरूद्धारा सिफारिस गरिएका परिकारहरूको संकलन। अंग्रजी/चाईनिज/औलासिस् र जापानिज भाषाहरुमा उपलब्ध छ।

The Supreme Kitchen (2) – Home Taste Selections (महान भान्छाघर (२) – घरेलु स्वादका संग्रह):

अंग्रेजी/चाइनिजमा भााषाहरुमा उपलब्ध छ।

One World... of Peace through Music (संगीतमार्फत विश्व शान्ति):

लस् एन्जलस, क्यालिफोर्नियामा भएको सहयोग समारोहको अन्तर्वार्ता र सांगीतिक संग्रहहरु । अंग्रेजी/औलासिस्/चाइनिज भाषामा संयुक्त संग्रह ।

A Collection of Art Creation by The Supreme Master Ching Hai (परम गुरू चिङ्ग हाईद्वारा सृजना गरिएका चित्रकला संग्रह):

चाइनिज र अंग्रेजी भाषाहरुमा उपलब्ध ।

S.M.Celestial Clothes (6) (एस.एम. अलौकिक पहिरणहरू (६)):

चाइनिज र अंग्रेजी भाषाहरुमा उपलब्ध छ ।

The Dogs in My Life (मेरो जीवनमा कुकुरहरू (१–२)):

५०० पानाको यो दुई भागको किताब गुरुले प्रकाशन गर्नुभएको वास्तविक जीवनमा आधारित कुकुरहरु सम्बन्धी एउटा शानदार कहानीको संग्रह हो । यो चिनियाँ, अँग्रेजी, जर्मनी, जापानी, कोरियाली, स्पेनी, पोलिस भाषाहरुमा उपलब्ध छ ।

The Birds in My Life (मेरो जीवनमा पंक्षीहरू):

राम्रोसँग चित्रण गरिएको यो सचित्र-कथा पुस्तकमा गुरुले हामीलाई जनावर हरुको भित्री संसारलाई जान्ने रहस्यको बारेमा जानकारी दिनुभएको छ । यो औलासिस्, चिनियाँ, अँग्रेजी, फ्रान्सेली, जर्मनी, कोरियाली, मंगोली, रसियाली, इन्डोनेसियाली आदि भाषाहरुमा उपलब्ध छ ।

The Noble Wilds (श्रेष्ठ जंगली जनावरहरू):

यो पुस्तक गुरुले प्रेम पूर्वक आफैले रचना गर्नुभएको सुन्दर कविताहरु अनि खिच्नु भएको अद्भूत तस्विरहरुले सजिएको छ । यसमा अन्तरङ्ग कथा जस्तो गरेर गुरुले तालको किनारमा बसेर पशु साथीहरुको जन्मजात महान गुणहरुको बारेमा रहस्योद्घाटन गर्नुभएको छ । यो औलासिस्, चिनियाँ, अँग्रेजी, फ्रान्सेली, जर्मनेली भाषाहरुमा उपलब्ध छ ।

Celestial Art (दिव्य कला):

दिव्य कला एउटा विशिष्ट पुस्तक हो जसमा लेखकले सत्य, सद्‌गुण र स्वर्गको सुन्दरता प्रतिविम्वित गर्नको लागि आध्यात्मिक दृष्टिकोणबाट कलात्मक सृजनलाई अर्थ दिनुभएको छ। जब पाठकहरुलाई परम गुरु चिङ्ग हाईको कलाको असिम संसारमा आमन्त्रण गरिन्छ अनि परमात्मासँगको उहाँको अनुनादको माध्यमद्वारा उनीहरुलाई माथि उठाईदिनु हुन्छ, तब कवियत्रीको गहिरो भावनाहरु, चित्रकारको सुक्ष्म छुवाईहरु, एकजना सर्जकको अनुपम विचारहरु, अनि एकजना संगितकारको स्वच्छन्द हृदयले उनीहरुलाई गहिरो रुपमा प्रभाव पार्दछ । सबभन्दा ठुलो कुरा, एकजना महान आध्यात्मिक गुरुको ज्ञान र दयाको बारेमा परिचित हुने सौभाग्य प्राप्त हुन्छ । यो चिनियाँ, अँग्रेजी भाषाहरुमा उपलब्ध छ।

From Crisis to Peace (संकटबाट शान्ति तर्फ):

अँग्रेजी, चिनियाँ, स्पेनिस, रसियाली र कोरियन भाषाहरुमा उपलब्ध छ।

Thoughts on Life and Consciousness (जीवन र चेतनामाथि विचार):

डा. जानेजद्वारा लिखित। चिनियाँ भाषामा उपलब्ध छ।

कविता संग्रहहरू

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

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

श्रव्य तथा दृश्य टेपहरू

परम गुरु चिङ्ग हाईका भिडियोहरु हेर्नाले हाम्रो परिदृष्टि पुनःस्थापित गराई हाम्रो सच्चा स्वरुपको स्मरण गराउन सक्छ। ज्ञानसँग हाँस्य पनि समावेश हुने हुँदा, उहाँका वाणी र भावहरुले हाम्रो हृदयमा हाँस्यरसको न्यानोपन पनि प्रदान गर्छ। यसका अतिरिक्त, प्रवचन तथा दीक्षितहरुसँगको कुराकानीको श्रव्य टेपहरुले एक आनन्दमय अनुभवको यात्रा गराउन सक्छ।

उपलब्ध टेपहरुमध्ये केही तल उल्लेख गरिएको छ। यी तथा अन्य पुस्तकहरु प्राप्त गर्न अधिक जानकारीको लागि कृपया “प्रकाशन प्राप्त गर्ने तरिका” खण्ड हेर्नुहोला।

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

संगीतका चक्का तथा सीडिहरू

गुरुले हामीलाई दिनुभएको सांगितिक उपहारहरुमा- बौद्ध मन्त्रोच्चारण, कविता, अनि चीनियाँ जिथर र म्याण्डोलिन जस्ता पारम्परिक वाद्ययन्त्रमा लयबद्ध गरिएका मौलिक रचनाहरु सामेल छन् ।

धेरैजसो सांगितिक रचना र प्रवचनहरु क्यासेट र सीडी दुबैमा उपलब्ध छन् । यी र अन्य रचनाहरु प्राप्त गर्न अधिक जानकारीको लागि कृपया “प्रकाशन प्राप्त गर्ने तरिका” खण्ड हेर्नुहोला ।

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

डीभीडिहरू

Code	Title	Place
184	*The Truth About The World – Maitreya Buddha & Six Children*	*Hsihu, Formosa*
240	*Leading The World Into A New Era*	*Hsihu, Formosa*
260	*The Mystery of The World Beyond*	*UN., U.S.A.*
356	*Let God Serve Through Us*	*U.N. Geneva, Switzerland*
389	*Songs & Compositions of The Supreme Master Ching Hai*	*–MTV*
396	*Forgive Yourself*	*CA., U.S.A.*
401	*The Mystery of Cause and Effect*	*Bangkok, Thailand*
444	*Rely on Yourself (1, 2)*	*Hawaii, U.S.A.*
467	*The Suffering of This World Comes From Our Ignorance*	*Singapore*
474	*We Are Always Together*	*Paris, France*
493	*Appreciate The Value of Initiation*	*Hamburg, Germany*
497	*We Are Always Together*	*Hamburg, Germany*
501	*The Way of Family Harmony*	*Hsihu, Formosa*
512	*How To Practice In The Complicated Society*	*Hsihu, Formosa*
513	*The Best Way To Beautify Yourself*	*Hsihu, Formosa*
518	*Shiva's 112 Ways of Concentration (I)*	*Hsihu Center, Formosa*
549	*The Mark of A Great Saint*	*Phnom Penh, Cambodia*
560	*Each Soul Is The Master*	*Raising Center,Cambodia*
562	*The God Consciousness Is in Everything*	*Raising Center,Cambodia*
571	*The True Manifestation of A Living Master*	*Hyatt Hotel,Long Beach, CA, U.S.A.*
582	*Be Determined On the Spiritual Path*	*Australia*
588	*Master's Pilgrimage to the Himalayas (Part 1, 2)*	*LA Center, U.S.A.*
600	*The Real Meaning of Ahimsa*	*Pune, India*
602	*Our Child Nature is God*	*LA Center, U.S.A.*
603	*Entering The Blissful Union of God*	*Singapore*
604	*Spiritual Life and Professional Ethics*	*Washington D.C., U.S.A*
605	*The Purpose of Enlightenment*	*Washington D.C., U.S.A.*
608	*The Methods of Spiritual Improvement*	*Washington D.C., U.S.A.*
611	*Eternal Care From A True Master*	*Washington D.C., U.S.A.*
618	*Sacred Romance*	*Young Dong Center, Sangju, Korea*
620	*The True Master Power*	*Young Dong Center,*

		Sangju, Korea
622	*Bringing Perfection Into This World*	*Young Dong Center, Sangju, Korea*
626	*The Choices of Each Soul*	*LA Center, U.S.A.*
638	*Bring Out the Best in Yourself*	*Florida Center, U.S.A.*
642	*Divine Love Is the Only True Love*	*Los Angeles, U.S.A.*
645	*Connecting Yourself with God*	*Lisbon, Portugal*
648	*The Way to End Wars*	*Edinburgh, Scotland*
656	*Spirituality Shines in Adversities*	*Dublin, Ireland*
662	*Face Life With Courage*	*London, England*
668	*The Invisible Passage Way*	*Durban, South Africa*
665a	*Pacifying The Mind*	*Istanbul, Turke*
667	*Be a Torchbearer for God*	*Johannesburg, S. Africa*
670	*Our Perfect Nature*	*Florida Center, U.S.A*
671	*To Be Englihtened*	*Tel Aviv, Israel*
673	*Transcend Emotions*	*Cape Town, South Africa*
674	*Walking In Love And Laughter*	*Cape Town, South Africa*
676	*Parliament of the World's Religions*	*Cape Town, South Africa*
677	*The Smile of an Angel*	*Bangkok, Thailand*
680	*Beyond the Emptiness of Existence*	*Bangkok, Thailand*
681	*The Heart of A Child*	*Bangkok, Thailand*
685	*Concentration On Work: A Way of Spiritual Practice*	*Bangkok, Thailand*
688	*Love Is The True Essence of Life*	*Malaysia*
689	*Enlightenment and Ignorance*	*Nepal*
690	*True Happiness Is Recognizing Our True Nature*	*Hong Kong*
691	*Illusion Is A Reflection of Reality*	*Manila, Philippines*
692	*Listening Inwardly To Our Self-Nature*	*Taoyuan, Formosa*
693	*Wisdom & Concentration*	*Tokyo, Japan*
694	*Life Continues Forever*	*Seoul, Korea*
695	*A Spiritual & Intellectual InterchangeA Conference at the Academia Sinica*	*Formosa*
696	*Freedom Beyond The Body & Mind*	*Young Tong, Korea*
701	*To Impart The Great Teaching*	*Yong Dong, Korea*
703	*The Inner Telepathy with a Master*	*Young Dong, Korea*
705	*Waking Up from the Dream*	*Seoul Center, Korea*
709	*An Evening with the Stars*	*Los Angeles, CA, U.S.A.*
710	*Celebrating Master's Birthday (Part I , II)*	*Young Dong, Korea*
711	*The Hotel Called Life*	*Fresno, California, U.S.A.*
712	*The Divine Intelligence of Animals*	*Florida Center, U.S.A.*
716	*A Natural Way to Love God*	*Florida Center,U.S.A.*
718	*Love is Always Good*	*Florida Center,U.S.A.*
719	*Overcoming Bad Habits*	*Florida Center. U.S.A.*
721	*The Wisdom Eye*	*Florida Center, U.S.A.*

726	*A Selfless Motive*	*Florida Center. U.S.A.*
728	*The Blessing of a Loving Thought*	*Florida Center, U.S.A.*
729	*Greatness Is Following Your Ideals*	*Florida Center, U.S.A.*
730	*Communicating with Love*	*Florida , U.S.A*
731	*The Strength of Many Hearts*	*Florida Center, U.S.A*
732	*The Power of Positive Thinking*	*Florida Center, U.S.A.*
734	*The Touch of a Master*	*Florida Center, U.S.A.*
735	*The Courage To Change*	*Florida Center, U.S.A.*
733	*To Live with A Noble Purpose*	*Florida Center, U.S.A.*
736	*The Illusionary Game of Life*	*Florida Center, U.S.A.*
737	*To Practice with Ease*	*Florida Center, U.S.A.*
739	*Master's Transformation Body*	*Florida Center,U.S.A.*
740	*Learning to Live in Harmony*	*Florida Center, U.S.A*
741	*The Millennium Eve Performance*	*Bangkok, Thailand*
742	*Elevating the World with Spiritual Practice*	*Hsihu, Formosa; Hong Kong and China*
743	*Buddha's Sadness (MTV)*	*U.S.A. & Au Lac*
744	*Since I've Loved You (MTV)*	*U.S.A. & Au Lac*
745	*Contributing to This World*	*LA , & Houston, U.S.A., Singapore Center*
746	*Our Loved Ones Go to Heaven*	*Toronto Center,EU Retreat in Hungary*
747	*Children of the Dragon and Fairy*	*Florida Center, U.S.A.*
748	*The Beginning of Humility*	*Seoul, Korea, San Francisco, USA*
751	*Non-Regressing Bodhisattvas*	*Hsihu, Formosa*
752	*A Meeting of Love*	
753	*Love for All Beings*	*Indiana Center, USA. & Vienna Center, Austria*
754	*The Ladder of Spiritual Enlightenment*	*Florida Center U.S.A.*
755	*The Laughing Saints*	*Florida Center U.S.A.*
757	*The Truth of Masters' Realm*	*Florida Center U.S.A.*
756	*The Value of Being Honest*	*Florida Center U.S.A.*
758	*The Power to Transmit Enlightenment*	*Florida Center U.S.A.*
759	*Au Lac in Ancient Times*	*Houston, Texas, U.S.A.*
760	*The Real Heroes*	*Stanton, CA, U.S.A.*
761	*The Song of Love*	*Hungary Center*
762	*Dealing with Karma*	*Mexico City Center, Mexico / San Jose Center, Costa Rica*
763	*Self-Discipline in Spiritual Practice*	*Boston, USA /Jakarta, Indonesia, Hamburg , Germany*

766	*Attending Retreats with a Pure Motive*	*Florida Center, U.S.A.*
767	*The Role of A Master*	*Florida Center, U.S.A.*
768	*Life is More Simple When You Listen to God*	*Florida Center, U.S.A.*
771	*A Youth's Passion*	
772	*Laughing Through Life*	
773	*Unconditional Devotion*	
774	*Positive Thoughts Lead to a Peaceful World*	*Pattaya, Thailand*
775	*One Person Can Make A Big Difference*	*Pattaya, Thailand*
776	*Love will Move Mountains Blessings will Level the Oceans*	*Pattaya, Thailand*
778	*Spiritual Progress Is Reflected in Daily Life*	*Pattaya, Thailand*
777	*Gratitude Brings Glory to the World*	*Pattaya, Thailand*
779	*Springtime Folk Songs*	*Hsihu, Formosa*
780	*The Dogs and the Birds in My Life*	
781	*Always Keep a Pure and Contented Heart*	*Hsihu, Formosa*
782	*The Merits of Turning back to Goodness*	*Hsihu, Formosa*
783	*All Through the Night God is Calling Us*	*Hsihu, Formosa*
784	*Live and Let Live*	*Hsihu, Formosa*
785	*Remember God in Our Heart, and Our Fate Will Improve*	*Hsihu, Formosa*
793	*A Simple and Noble Life*	*Paris Center, France*
794	*High Noble-Quality Countries*	*Paris Center, France*
795	*Laughter is Good for You*	*Paris Center, France*
796	*The Guardian Angels God Bestows Upon Humans*	*Paris, France*
797	*God's Will is Done Through the Master*	*Paris, France*
798	*The Best Way to Communicate with Animals*	*Taipei, Formosa*
	Sun TV *Art and Spirituality (Collections)*	*Formosa*
TV1	*Walk the Way of a Living Saint*	
TV4	*Love Beyond Boundaries*	
800	*The Noble Wilds*	
801	*An Ancient Love*	
804	*The Infinite Blessings of Meditation*	*Paris, France*
807	*Keeping Faith in Difficult Times*	*Paris, France*
808	*Food for the Soul*	*Paris, France*
809	*The Heart of Renunciation*	*Paris, France*
810	*Heaven's Loving Support*	*Paris, France*
827	*Go All Out to Resolve the Ecocrisis*	*Klagenfurt, Austria*
828	*Changing the World with Love*	*Klagenfurt, Austria...etc.*
833	Celestial Art (Part I) – Hsihu Center	*Hsihu Center, Formosa*
834	Celestial Art (Part II) – Heavenly Beauty	
835	Supreme Master Ching Hai on the Environment: Part 1- Eden on Earth through VeganismPart 2- Spreading the Vegan Solution	*Surrey, UK / Seattle, USA*
836	Supreme Master Ching Hai on the Environment: Veganism is the Solution to Save the World	*London, United Kingdom*

837	2008 Critical Moments to Save the Earth: What Can I Do?	*Formosa*
838	Heart-Touch Tour of the Supreme Master Ching Hai: Eden on Earth Arts Gallery Exhibition	*Formosa*
841	Climate Change International Conference – Supreme Master Ching Hai with Hollywood Celebrities	*Hollywood, California, USA*
843	SOS: Stop Global Warming Seminar	*Tokyo, Japan*
844	Videoconference with Supreme Master Ching Hai: Premiere of “The Birds in My Life”	*Thailand & Germany*
845	Supreme Master TV’s 2nd Anniversary:A Cultural Celebration Honoring All Life	*Los Angeles, CA, U.S.A.*
846	“Stop Global Warming: Act Now” Conference	*Bangkok, Thailand*
847	Supreme Master Ching Hai on the Environment: Be Veg: Change Our Destiny, Save the Planet	*Korea*
848	Supreme Master Ching Hai on the Environment: Live Our Lives with Conscience & Love	*Penghu, Formosa*
849	Supreme Master Ching Hai on the Environment: Compassion Begets Compassion	*Sydney, Australia*
850	Purity of Heart Can Create Many Miracles	*France*
~~854~~	Media Interviews with Supreme Master Ching Hai:- James Bean of Spiritual Awakening Radio- Bob Lebensold of Environmentally Sound Radio- Ms. Andrea Bonnie of Irish Independent Newspaper	*New York, U.S.A / Ireland*
856	*Supreme Master Ching Hai on the Environment: Benevolent Messages from Mars-Be Virtuous and Save the Earth*	*Los Angeles, California, USA*
858	*Awakening a Peaceful Planet -Toward a Heavenly Earth*	
859	*A Taoist Tale of Longevity*	*France*
860	*Videoconference with Supreme Master Ching Hai: Global Warming - SOS International Conference on Urgent Problems of Climate Change*	*Mongolia*
861	*Save Our World” Concert from Mongolia*	*Mongolia*
862	*Videoconference with Supreme Master Ching Hai & Former Philippine President Fidel Ramos – “Act Now! For a More Peaceful & Safer World”*	*Formosa*
863	*Videoconference with Supreme Master Ching Hai: SOS - Save the Planet*	*Xalapa, Mexico*
864	*Trust in God*	*France*
866	*The Ego is the Greatest Enemy*	*France*
868	*The Wise Saints--Nasrudin and Rumi’s Poems*	*France*
867	*Save Our Earth Conference 2009*	*Seoul, Korea*
870	*The Blessed Power of High Level*	*Seoul, Korea*

871	*Practice with Selflessness: Sila and Dhyana Paramita*	*France*
872…	*Let's Make the Change - Protect the Environment*	*Veracruz, Mexico*
908	*The King & Co.*	*Aulacese*
909	*Gifting Peace - Supreme Master Television's 4th Anniversary Celebration*	*Los Angeles, CA, USA*

परम गुरु चिङ्ग हाईका प्रवचनहरु तथा संगित र साङ्गितिक कार्यक्रमहरुको अडियो टेप, भिडियो टेप, एम पी ३, सिडि तथा डिभिडिहरु अरबिक, आरमेनियन, औलासिज, बुल्गेरियन, कम्बोडियन, क्यान्टोनिज, चाईनिज, क्रोएसियन, चेक, डेनिस, डच, अंग्रेजी, फिनिस, फ्रेन्च, जर्मन, ग्रीक, हिब्रू, हँगेरियन, ईण्डोनेसियन, ईटालियन, जापानिज, कोरियन, मलाया, म्याण्डरिन, मँगोलियन, नेपाली, नर्वेजियन, पर्सियन, पोलिस, पोर्चुगिज, रसियन, सिँहालिस, स्लोभेनियन, स्पेनिस, स्विडिस, थाई, तुर्किस र जुलु भाषाहरुमा उपलब्ध छन् ।

प्रकाशन प्राप्त गर्ने तरिका

सबै प्रकाशनहरु लगभग उत्पादन मूल्यमा उपलब्ध गरिन्छ। तपाईं प्रकाशन खरिद वा अर्डर गर्न चाहनुहुन्छ भने, उपलब्धताको लागि कृपया पहिले आफ्नो स्थानिय ध्यान केन्द्र वा सम्पर्क व्यक्तिलाई सम्पर्क गर्नुहोस् । उपलब्ध प्रकाशनको सूची प्राप्त गर्न तपाईंले आफ्नो स्थानीय ध्यान केन्द्रमा बुझ्न सक्नुहुन्छ वा निम्न वेबसाईटहरुमा हेर्न सक्नुहुन्छ :

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

यसका अतिरिक्त, अनलाइन पत्रिकामा पनि प्रकाशित पुस्तक र टेपहरुको सूची उपलब्ध गरिएको हुन्छ। ध्यान शिविरको प्रदर्शनी क्षेत्र पनि गुरुका पुस्तक, टेप, तस्वीर, चित्रकला र आभुषणहरुलाई हेर्ने उचित स्थान हो ।

आवश्यक परेमा, तपाईंले फर्मोसा (P.O.Box 9, Hsihu, Miaoli, Formosa, ROC) स्थित मुख्यालयबाट सोझै अर्डर गर्न सक्नुहुन्छ । अनुरोध गरिएको खण्डमा विस्तृत क्याट्लग पनि उपलब्ध गराइन्छ ।

क्वान यिन साइटहरू

Quan Yin WWW Sites

गड्स डाइरेक्ट कन्ट्याक्ट - द सुप्रिम माष्टर चिङ्ग हाई ईन्टरनेशनल एसोसिएसनको विश्वव्यपी ईन्टरनेट :

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

विभिन्न भाषाहरुमा ब्राउज गर्न सकिने अनि २४ सै घण्टा उपलब्ध टि भी कार्यक्रम *अ जर्नी थ्रु एस्थेटिक रियल्म्स* लाई विश्वव्यपी क्वान यिन वेब साईटहरुको डाईरेक्टरीबाट हेर्न सकिन्छ। तपाईंहरुले ई-बुक र प्रिन्ट गर्न मिल्ने परम गुरु चिङ्ग हाई पत्रिका डाउनलोड वा सब्स्क्राइब गर्न सक्नुहुन्छ। तत्काल आत्मज्ञानको साँचो प्रवचन पुस्तिका पनि विभिन्न भाषाहरुमा उपलब्ध छ।

"तपाईं आफूमा सदा नीहित खजानाको खोजी गर्नुहोस् । त्यस अक्षय स्रोतबाट तपाईंले चाहेको कुरा प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ । यो खजाना भनेको असीमित परमानन्द नै हो ! यसको व्याख्या (विज्ञापन) गर्न मसँग कुनै शब्द नै छैन । म यसको प्रशंसा मात्र गर्न सक्दछु र आशा गर्दछु कि मेरो यस प्रशंसामाथि तपाईंले विश्वास गर्नुहुनेछ, अनि मेरो शक्तिले तपाईंको हृदयलाई आन्दोलित गर्नेछ, र तपाईंलाई पनि त्यस आनन्दको अनुभूति हुनेछ, त्यसपछि तपाईं आफैले नै विश्वास गर्नुहुनेछ । दीक्षा पश्चात् तपाईंले मेरा कुराहरूलाई वास्तविक रूपमा बुझ्नुहुनेछ । ईश्वरले ममाथि कृपा गरी प्रदान गर्नुभएको यस महान आनन्दलाई तपाईंहरुसँग निःशर्त तथा निःशुल्क बाँड्न मलाई अधिकार दिनुभएको छ र यसलाई तपाईंहरूसम्म पुऱ्याउन मसँग अरु कुनै उपाय नै छैन ।"

~ परम गुरु चिङ्ग हाई ~

"हामीले आफ्ना वरिपरि बस्नेहरूबाट, उहाँहरूलाई हेरेर वा एउटै किताब प्रयोग गरेर वा खाना बाँडीचुँडी खाएर, आदि इत्यादि कामबाट उहाँहरूका केही कर्महरू ग्रहण गरिरहेका हुन्छौं । यसरी पनि हामीले मनुष्यहरूको कर्म घटाउने काम गर्दछौं । त्यसकारण हामी अन्धकार हटाई प्रकाशलाई फैलाउने अभ्यास गर्दछौं । जसले आफ्ना केही कर्महरू हामीलाई दिन्छन् उहाँहरू भाग्यशाली हुनुहुन्छ । उहाँहरूलाई सहायता दिनु हाम्रो लागि खुशीको कुरा हो ।"

~ परम गुरु चिङ्ग हाई ~

"मानव भाषामा हामी सदैव निरर्थक कुरा गरिरहन्छौं । हामीले हरेक विषयमा केही न केही भट्याइरहनु पर्ने हुन्छ । हामीले हरेक वस्तुको तुलना गर्नुपर्छ, मूल्य आक्नुपर्छ, पहिचान गर्नुपर्छ र नामाकरण गर्नुपर्छ । तर वास्तविक परमात्माबारे तपाईं चूँ पनि बोल्न सक्नुहुन्न । तपाईं त्यसबारे बोल्न सक्नुहुन्न । त्यसबारे सोच्न सक्नुहुन्न । त्यसबारे तपाईंले कल्पना गर्न पनि सक्नुहुन्न । त्यस्तो केही पनि गर्न सकिन्न, बुझ्नुभयो ?"

~ परम गुरु चिङ्ग हाई ~

हामीलाई कसरी सम्पर्क गर्ने

The Supreme Master Ching Hai International Association

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

आस्थाको आधारभूत तथा बृहत् स्वतन्त्रतालाई सम्मान दिने असल देशहरु मध्येका केही देशहरुको सूची तल उल्लेख गरिएका छन् । तपाईंको क्षेत्रमा कुनै सम्पर्क व्यक्ति छैन भने, कृपया मुख्यालय वा तपाईंको नजिक पर्ने हाम्रो ध्यान केन्द्रहरुमा सम्पर्क गर्नुहोला ।

कहिलेकाहीं हाम्रो सम्पर्क व्यक्तिहरुको विश्वव्यपी सूचीमा केही परिवर्तन हुनसक्छ; ताजा जानकारीको लागि कृपया हेर्नुहोस् ।

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

AFRICA

ANGOLA
- Luanda center / 244-935177196 / walkinginlove@gmail.com

BENIN
- Cotonou / Mr. Yedjenou Georges / 229-93076861 / smchwisdom@gmail.com
- Cotonou / Mr. Yedjenou Sylvestre / 229-21380404 / yedsylves@gmail.com
- Cotonou / Mrs. Hounwanou Sessito Lucie / 229 93427641, 229 95910948 / smchlove@gmail.com
- Porto-Novo / Mr. Hounhoui Mahougbe Didier / 229- 90 93 29 99 / smportonovo@yahoo.fr

BURKINA FASO
- Ouagadougou / Mr. YAMEOGO Honore / 226-70 62 34 58 / honoreyam@yahoo.fr

CAMEROON
- Douala / Mr. Thomas KWABILA / 237-99-15-05-73 / thomaskwa@yahoo.fr

DEM. REP. OF THE CONGO
- Kinshasa / Center / 243-810583010 / blessedcongo@yahoo.fr
- Kinshasa / Mr. Mbau Ndombe Abraham / 243-811433473

GABON
- Libreville / Mr. Mouity Ludovic Bernardin / 241-07162358 / ludovicmouity@yahoo.fr

GHANA
- Accra / Mr. Amuzu Kwei Samuel / 233-277607-528 / smghanac@yahoo.com

- Accra / Mr. Emmanuel Koomson / 233-244170-230
- Ivory Coast / Abidjan / Mr. Yao Koua Kou / 255-01246302 / etienneyao82@yahoo.fr

KENYA
- Nairobi / Center / 254-020-8010897
- Nairobi / Mr. Henry Nganga Mwangi / 254-720108871 / Deelock90@yahoo.com

MAURITIUS
- Port Louis / Mr. Janesh KISTOO / 230-2577520 / janesh1977@gmail.com

NIGERIA
- Yenagoa / Ms. Harry Juliana / 234-8134480142 / brayila@yahoo.com

REP. OF THE CONGO
- Brazzaville Center / 242-5694029, 242-5791640 / goldenagecongo@yahoo.fr

R.S. AFRICA
- Cape Town / Center / 27-83-952-5744 / capetowncentre@yahoo.com
- Johannesburg / Mr. Tyrone Incendiario / 27 83 468 7001/ tyronein@jhb.stormnet.co.za

*** TANZANIA**
- Center / 255-7773-54776 / vegantogether@gmail.com

TOGO
- Kpalime / Mr. Dossouvi Koffi / 228-905 42 76 , 228-955 31 24 / jdossouvifr@yahoo.fr

* Lome / Mr. GBENYON Kuakuvi Kouakou / 228-902 72 07 / kgbenyon@yahoo.fr

* Lome / Mr. GERALDO Misbaou / 228-022 78 44 / mmylg@yahoo.frr

UGANDA
- Kampala / Ms. Kigoonya Rosalyn / 256-772-675436 / kigoonyarosalyn@yahoo.com

AMERICA

ARGENTINA
- Buenos Aires / Mr. Pablo Baez / 54-11-4381-9666/ hailovemaster@hotmail.com

BRAZIL
- Belem / Ms. Cleci de Brito Neves / 55-9188019288 / contato.belem@yahoo.com.br
- Goiania / Mr. Eusmar Rodrigues Martins / 55-62-96016636 / goianiacenter@gmail.com
- Recife / Recife Center / recifecenter@gmail.com
- Recife / Ms. Maria Vasconcelos de Oliveira / 55-81-3326-9048 /vasconcelosdeoliveira.maria@gmail.com
- San Paulo / Center / 55-11-5904-3083, 55-11-5579-1180
- San Paulo / Liaison office / 55-11-5083-7227 / sp@contatodiretocomdeus.org
- San Paulo / Mrs. Marcia Mantovaninni / 55-11-3083-5459

CANADA
- Edmonton / Mr. Tuan Anh Phan/ 1-780-235-7578 / minokimba999@yahoo.ca
- London / Center / Mr. Bill Barton / 1-519-4952215 / bbarto2162@rogers.com
- Montreal / Center / 1-514-764-4317 / smchmontreal@sympatico.ca
- Montreal / Mr. Terry Terrian / 1-514-758-7762 / tterrian@yahoo.com
- Ottawa / Center / ottawacentre@gmail.com
- Ottawa / Ms. Sonal Pathak / 1-819-770-5516 / sjpathak36@hotmail.com
- Toronto / Center / 1-416-503-0515
- Toronto / Mr. Calvin Nhat Nguyen / 1-647-802-3459 / atpeace.nhat@gmail.com
- Vancouver / Center / Vancouver.Center@gmail.com

- Vancouver / Mr. Gary Chen / 1-604-710-7896 / gcheaven@gmail.com
- Vancouver /Mrs. Lisa Hollingberry / 1-604-725-8687 / noblelife@ymail.com

CHILE
- -La Serena / Mr. Ruben Augusto Bonilla Araus / 56-92967880 / ruboar@hotmail.com
- Santiago / Center / 56-2-6385901 / chilecenter1@yahoo.com
- Santiago / Mrs. Jacqueline Barrientos / 56-2-3147786 / jackybarrientos@gmail.com

COLOMBIA
- Bogota Center / Ms. Yudy Liceth Guzman perdomo / 57-3003932587 , 57-1-2030051 / lucykuanyin@gmail.com

COSTA RICA
- San Jose / Center / 506 22681045
- San Jose / Ms. Silvina Angela Lopes Rossi / 506-8836-2848 / centro.med.costarica@gmail.com

* ECUADOR:
- Loja / Mr. Alan LEE / 653-9722 0387 / alantblee@gmail.com
- Loja / Mrs. Merrilyn LEE / 653-9722 0387 / merrilyntylee@gmail.com

* El Salvador
- San Salvador / Ms. Carolina del Carmen Rivera / 503- 7790-6258 / fenixcarolina@yahoo.com

HONDURAS
Tegucigalpa / Mrs. Ondina Corrales Flores / 504-222-7733 / ondicotgu@yahoo.com

MEXICO
- Mexicali / Ms. Sonia Valenzuela / 1-928-317-8535 / mexicali.center@hotmail.com
- Mexico State / Ms. Laura Lopez Aviles / 52 55 58521256, 52 55 13974330/ texcenter@gmail.com
- Monterrey / Mr. Humberto Martinez / 52-81-811-1691541 / martinezrdzh@gmail.com

NICARAGUA
- Managua / Center / 505-248-3651 / pastora7iglecia@yahoo.com

PANAMA
- Panama / Center / 507-236-7495
- Panama / Mr. César Ravel Sanjur Barrera / 507-6747-7122 / ravelsanjur@gmail.com

PARAGUAY
- Ciudad del Este / Mr. & Mrs. Italo Acosta / 595-61-578571, 595-983614592 / Italoacostaa@hotmail.com

PERU
- Cusco / Ms. Angelica Garcia Yañez / 51-19-96138612 / agyrom@hotmail.com
- Lima / Ms. Maria Isabel, Tuesta Angulo / 51-1-995264571 / maritue_pe@yahoo.com
- Trujillo / Ms. Maria Andrea Paredes Lopez / 51-44224908 / paloma_qyin@yahoo.com
- SURINAME
- Mrs. Nian Li .Chen /597-8597491 / nianli.2006@yahoo.com.cn
- Uruguay:
- Montevideo / Mr. Esteban Ceron / 598-2-305 9288 / estceron@yahoo.com

VENEZUELA
- Maracaibo / Ms. Dianela Carola Diaz Fereira / 58-414-0592606 / dianela33@yahoo.es

USA

Arizona
- Arizona Center / 1-602-264-3480
- Mr. Elie Firzli / 1-602 692 5035 / pelikan@cox.net

Arkansas
- Ms. Cynthia Hudson / 1-479-981-1858 / arkansascenter1es@cox.net

California
- Fresno / Ms. Frances Lozano / 1-559-765-7140 / estudios62301@yahoo.com
- Los Angeles / Center / 1-626-226-8519 / smch.lacusa93@yahoo.com
- Los Angeles / Mr. Elias Rodriguez / 1-951-244-4485, 1-626-664-1664 / elias.bebliss@gmail.com
- Los Angeles / Mr. Loi To / 1-714-803-8818 / Loi.To@hotmail.com
- Los Angeles / Mrs. Jane Wu / 1-626-226-8519 / thestarunlimited@gmail.com
- San Diego / Mr. Dau Van Ngo / 1-858-573-2345 / daungo@yahoo.com
- Sacramento / Mr. Thi Thai Le / 1-916-799-7768 / thaivegi@yahoo.com
- Sacramento / Mr. Tuan Minh Le / 1-916-234-0467 // tuanins@yahoo.com
- San Francisco / Mr. Blaise Scavullo / 1-925-415-9146 / betheloveyouare@gmail.com
- San Jose / Ms. Crystal Silmi / 1-510-421-2095 / crystalsilmi@gmail.com
- San Jose / Mr. Jingwu Zhang/ 1-408-505-5824 / jingwuzhang@hotmail.com
- San Jose / Ms. Mai Thanh Phan / 1-408-603-5037 / smthanhmai@gmail.com

Colorado
- Mrs. Rachel Marzano / 1-720-229-0446 /coloradocenterusa@gmail.com

Florida
- Jacksonville / Mr. David Tran / 1-904-285-0265 / jaxcenter@gmail.com
- Cape Coral / Mr. Long Huynh /1-239-398-0639 / cccflsaints@gmail.com
- Fort Lauderdale / Mr. Henry Lu / 1-772-318-9100 / yihyohlu@gmail.com
- Orlando / Mr. Johnny Scott-Meza / 1-407-529-7829 / scottmezajohnny@yahoo.com

Georgia
- Mrs. Mireille Whritenour / 1-770-856-5421 / georgiacenter@hotmail.com

Hawaii
- Mr. Neil Trong Phan/ 1-808-398-4693 / neilphan@gmail.com

Illinois
- Ms. HaRim Lee / 1-773-351-5957 / sm.illinois@gmail.com

Indiana
- Indianapolis / Center / IndianaCenter2010@gmail.com
- Indianapolis / Mrs. Christina Clayton / 1-317-507-4193
- Fort Wayne / Mr. George Le / 1-260-348-1254

Kentucky
- Frankfort / Center / kycenter2000@yahoo.com
- Louisville / Mr. Lei Wang / 1-502-644-2804 / wanglei300@gmail.com

Maryland
- Ms. Joy Su / 1-443-812-2681 / joyxiaominsu@gmail.com
- Mr. Pete Theodoropoulos / 1-410-667-4428 / petetheo1111@hotmail.com

Massachusetts
- Boston / Center /1-978-528-6113 / bostoncenter2008@yahoo.com
- Boston /Ms. Allison C. Joyal /1-401-769-5948 / joyalallison@yahoo.com
- Boston / Mrs. MyDung Truong / 1-617-480-2450 / mdtruong51@yahoo.com
- Boston / Ms. Li-Yu Chen / 1-781-228-1941/ Lywlotus@yahoo.com.tw

Michigan
- Mr. Martin J. White / 1-734-834-9208 / michigancenter@att.net

Minnesota
- Mr. & Mrs. Hoang Ta / 1-952-226-4203 8 / yolanta66@yahoo.com

Missouri
- Ms. Mary Ella Steck / 1-573-230-3843 / maryellasmtv@gmail.com

New Mexico
- Mrs. Nga Truong / 1-505-256-3104 / ntruongnm@yahoo.com

New Jersey
- New Jersey Center / 1-973-209-1651 / NJCenter@gmail.com
- Mr. Hero Zhou / 1-973 - 960 6248 / yb_zhou@hotmail.com
- Ms. Lynn McGee / 1-973-864-7633 / lynn.mcgee@yahoo.com
- Ms. Yu Linda Zhang / 1-732-752-6829 / Linda2010@gmail.com

New York
- Ms. Heidi Murdock / 1-631-905-6783 / heidimurdock@yahoo.com
- Ms. Woan-Hwa Renee Sytwu / 1-973-462-8867 / rsytwu.nycenter@gmail.com

North Carolina
- Mr. Fred Lawing / 1-704-614-4397 / northcarolinacenter@hotmail.com

Ohio
- Ohio Center / centerohio@gmail.com
- Mr. Aaron Suttschenko /1-513-470-1787 /aaron@loveforce.net

Oklahoma
- Mrs. Tran, Thao / 1-918-292-8884 / smtu2007@cox.net

Oregon:
- Mrs. Xuan Cheng / 1 – 541 – 9054073 / xuan.cheng2008@gmail.com

Pennsylvania
- Philadelphia / Mrs. Thao Le / 1-717 432 0720 / thaocppa@yahoo.com
- Pittsburgh / Mr. Trung Kieu / 1-408 786 4856 / pittsburghcp@gmail.com

South Carolina
- Mr. Michael Stephen Blake / 1-407-474-3492 / smch_southcarolina@yahoo.com

Texas
- Austin / Center / 1-512-396-3471 / jjdawu@yahoo.com
- Austin / Mr. Hien Nguyen / 1-512-249-9313 / hienng@yahoo.com
- Dallas / Center / 1-214-339-9004 / DallasCenter@yahoo.com
- Dallas / Mr. Tom Vennum / 1-360-223-0855 / tom_vennum@yahoo.com
- Dallas / Mr. Quang Nhat Vuong / 1-469-363-0896 / imquangvuong@yahoo.com
- Dallas / Ms. Xiaoyun Liao/ 1-214-280-0621 / Sharon_xyliao@yahoo.com
- Houston / Center / 1-281-955-5782
- Houston / Mrs. Ariane Liao / 1-713-774-5234 / aikipiano@yahoo.com
- Houston / Ms. Judy Peng / 1-281-7944464 / fengjiaulin@gmail.com

- Houston / Mrs. Van Le Ngoc / 1-832-964-4980 / phivanlove@yahoo.com
- San Antonio / Mr. Adam Gomez / 1-210-313-5023 / adamdgomez@hotmail.com

Virginia
- Washington DC & Virginia Center / VaCenterUSA@gmail.com

Washington
- Seattle / Ms. Jane Chu / 1-425-825-0655 / ch9624@gmail.com

Wisconsin
- Madison / Ms. Thu Lieu Thi Dang / 1-608-844-4480 / wi.bevegan@yahoo.com

PUERTO RICO
- Mr. Michael E. Jeffers / 1-787-231-0878 / prcenter@live.com
- Mrs. Sonia Alfaro Jaco / 1-787-512-0286 / prcenter@live.com

ASIA

AZERBAIJAN
- Baku / Mr. Ahmad Shahidov / 994-55 205 65 65 / ahmad_shahidov@hotmail.com

CAMBODIA
- CENTER / 855-16829811 / STARSOENG@YAHOO.COM

FORMOSA
- Taipei / Center / 886-2-2706-6168 / tpe.light@gmail.com
- Taipei / Mr. Lee, Ming-Chien / 886-988134955 / newhalo@gmail.com
- Miaoli / Mr. Chang , Jung Yao / 886-918917032 / smyaoyu@gmail.com
- Kaohsiung / Mrs. Su Hsueh, Fang-Hsiu / 886-911-765211 / show0911765@yahoo.com.tw

HONG KONG
- Hong Kong / Center / 852-27495534
- Hong Kong/ Liaison office / 852-26378257 / yfyl.hongkong@gmail.com

INDONESIA
- Bali / Center / 62-361-231-040 / smch_bali@yahoo.com
- Bali / Mr. I Nyoman Widyasa / 62-81558068909 / qomink2006@yahoo.com
- Jakarta / Center / 62-21-6319066 /smch.jkt@gmail.com
- Jakarta / Ms. Faye Yowargana / 62-815-9982537 / fayebright@gmail.com
- Malang / Mr. Rudy Setiawan / 62-81-8330375 / rudy_zhang@yahoo.com
- Medan / Center / 62-61-4514656 / smch_medan@hotmail.com
- Medan / Ms. Erika Wijaya Ng / 62-85664065425 / universalove333@gmail.com
- Surabaya / Center / 62-31-3810166
- Surabaya / Ms. Sri Riki Rejeki / 62-818316181 / tabitha.hanna@gmail.com
- Yogyakarta / Mr. Udjang Harjanto / 62-274-897161 / udjang.harjanto@yahoo.com

ISRAEL
- Tel Aviv / Mrs. Talya Tal /972-50-8511720 / tal.talya@gmail.com

JAPAN
- Gunma / Ms. Ritsuko Takahashi / 81-90-1605-6863 / rita@rainbow.plala.or.jp
- Tokyo / Mrs. Hyakutake Toshiko / 81-90-4923-1199 / binta100@gmail.com
- Tokyo / Mrs. Mr. Go Gakuhou / 81-80-5019-5888 / happychildrenjp@gmail.com

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

JORDAN

- Mr. Jafar Marwan Irshaidat / 962 7 95119993 / estaphuam@hotmail.com

INDIA

- Mumbai / Bipin Thosani / 91-9833086680 / bipinthosani@gmail.com

KOREA

- Andong / Mr. Jo Young Lae / 82-10-3366-5709 / andoekd@hanmail.net
- Andong / Mr. Kim Jin Hee / 82-10-4855-6855 / kjh5606kr@yahoo.co.kr
- Busan / Center / 82-51-334-9204 / chinghaibusan@gmail.com
- Busan / Mr. Byun Whan Yoong / 82- 010-6657-9736 / byunwhan@gmail.com
- Daegu / Center / 82-53-743-4450 / chinghaidaegu@hanmail.net
- Daegu / Mr. Hong, Sung-tae / 82-11-530-5254 / hongst33@naver.com
- Daejeon / Center / 82-42-625-4801 / smdaejeon@yahoo.co.kr
- Daejeon/ Mrs.Kim, Sun Je / 82-17-425-2390 / ksj571222@naver.com
- Daejeon / Mrs. Kim Joung Eun / 82-010-6267-6090 / smnet21@naver.com
- Gwang-Ju / Center / 82-62-525-7607 / smgwangju@naver.com
- Gwang-Ju / Mr. Lee Min Gyu / 82-116092243 / mglee2243@naver.com
- Gwang-Ju / Mr. Hong Soon / 82-10-6662-8212 / hs5779@paran.com
- Incheon / Center / 82-32-579-5351 / lightundinchon@yahoo.co.kr
- Incheon / Ms. Kong, Mee-Hee /82-16-475-5303 / kmeehee2000@yahoo.co.kr
- Jeonju / Center / 82-63-274-7553 / shc5824@hanmail.net
- Jeonju / Mr. Choi Beyong Sun / 82-11-9715-9394 / buda1996@hanmail.net
- Sang Ju / Mr. Kim Jung Ki / 82-10-4782-7040 / jksiri@hanmail.net
- Seoul / Center / 82-2-5772158 / goldenseoul@yahoo.co.kr
- Seoul / Mr. Kang Jin Tae / 82-11-263-3563 / samwoncokr@daum.net
- Ulsan / Mrs. Lee Mal Soon / 82-52-265-4766, 82-10-5142-4766 / soon605@hotmail.com
- Wonju / Mr. Cheong, Kwang Hoon / 82-19-369-2509 / chongkhun@naver.com
- Wonju / Mrs. Kim, Chin Suk / 82-10-4715-2509 / chinskim@hanmail.net
- Youngdong / Center / 82-54-5325821 / houmri21@yahoo.co.kr

LAOS

- Vientiane / Mr. Thongphet Sithammavong / 85620-5700785 / tpsithammavong@hotmail.com

MACAU

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

MALAYSIA

- Alor Setar / Ms. Chin Chai Yean / 60-19-4118298 / jellyyean@yahoo.com
- Johor Bahru / Mr. Wang Ah Sang / 60-16-7220779 / wangahsang@yahoo.com
- Kuala Lumpur / Center / 60-3-2145 3904
- Kuala Lumpur / Ms. Phua Mee Horng / 60-12-2786098 / phmegan@gmail.com
- Penang / Center / 60-4-2285853 / pgsmch@gmail.com
- Penang / Ms. Yeap Boey Khim / 60-16-4563129 / oceanlove08@gmail.com
- Perak / Ms. Chong Sin Foong / 6012-5173312, 605-288-2342 / chongsinfoong@gmail.com

MONGOLIA

- Ulaanbaatar / Ms. Undral Tumurkhuyag / 976-95359909 / Mongolia.centre.fa@gmail.com
- Ulaanbaatar /Mr.Bayarbat Rentsendorj / 976-99774277 / quanyin_mongolia@yahoo.com
- Khotol / Mr. Chinsukh Uuter / 976-99110446 / khotolcenter@yahoo.com
- Khotol / Ms. Tsenddorj Tserendorj / 976-99370917 / tsendee_hutul@yahoo.com

MYANMAR

- Ms. Thin Thin Lwin / 95-42-24373 / 95-9-8550401 / thinthinlwin28@gmail.com

NEPAL

- **Kathmandu / Mr. Amit Karki / 977-9841023500 / amitmanav@yahoo.com**

PHILIPPINES

- Manila / Center / 63-2-828-7662/ phi.loveocean.mnl@gmail.com
- Manila / Ms. Rosean Villones / 63-9266403063 / rosean_204@yahoo.com

SINGAPORE

- Singapore / Center / 65-6741-7001 / chinghai@singnet.com.sg
- Singapore / Mr. Foo Tack Ming / 65-9137 1800 / ftmnwl64@singnet.com.sg

SRI LANKA

- Colombo / Mr. Sampath Ananda Senadeera / 94-33-2227671
- Colombo / Center / 94-11-2412115, 94-772-984912 / smchnirvana@gmail.com

SYRIA

- Mr. Hisham Abou Ayash / 963-11 6114435 / drhishamo@gmail.com

THAILAND

- Bangkok / Center / 66-2-674-2690 / bkkc66@gmail.com
- Bangkok / Mrs. Wanpen Kanchanaprapin / 66-81- 641-0312 / wanpensm@gmail.com
- Bangkok / Mr. Chusak Osonprasop / 66-081-4816500 / mummykat@hotmail.com
- Bangkok / Mrs. Ratchanan Jintana / 66-081-7515227 / bkkcpcr@gmail.com
- Chiang Mai / Mr. Li Yaolong / 66-84616 2846 / yaolongli@gmail.com
- Songkhla / Mrs. Suda Sangthongkoon / 66-84-969-7129 / sinnsuda@gmail.com

TURKEY

- Ankaral / Mrs. Sule Nesrin Alper / 90-5325180146 / snalp@hotmail.com

UAE

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

EUROPE

AUSTRIA

- Vienna / Center / 43-699 1000 5738 / wiencenter@gmail.com
- Vienna / Liaison Office / 43-650-8420794 / ngocdany@yahoo.com

BELGIUM

- Brussels / Mrs. LUU, Kim Yen / 32-2-479-1546 / kimyen.luu@mail.be

BULGARIA

- Sofia / Ms. Dilyana Mileva / 359-886-549 599 / mileva74@gmail.com
- Plovdiv / Ms. Radoslava Nikova / 359 889 514 604 / quanyinplovdiv@gmail.com

CROATIA
- Ms. Dorotea •ic / 385-98-378165 / tebudd@gmail.com

CZECH
- Prague / Center / 420-261-263-031 / czech-center@spojenisbohem.cz
- Prague / Mr. Nguyen Tuan Dung / 420-608124709 / czech-center@spojenisbohem.cz

FINLAND
- Helsinki / Ms. Astrid Murumagi / 358-50-596-2315 / helsinkicenter@yahoo.com
- Helsinki / Mr. Tri Dung Tran / 358-40-7542586 / dungparatiisi888@hotmail.com

FRANCE
- Alsace / center / Mr. HENRION Arnaud / 33-3-89-77 0607 / allmightylove@gmail.com
- Montpellier / Mr. Sylvestrone Thomas / 33-4-67650093 / ocean-amour@wanadoo.fr
- Paris / Center / 33-1-4300-6282
- Paris / Mr. DAUBICHON Philippe / 33-622 25 05 20 / PhDaubichon@gmail.com

GERMANY
- Berlin / Mrs. Anja Hable / 49-179-7976653 / berlin-center@gmx.de
- Duisburg / Ms. Tran, Thi Hoang Mai / 49-2162-8907108 / mai_tran70@yahoo.de
- Freiburg Breisgau / Ms. Elisabeth Mueller / 49-7634-2566 / elmueart@t-online.de
- Hamburg / Ms. Dan Li / 49-40-81992117 / lidanli@gmx.de
- Munchen / Mr. Nguyen, Thanh Ha / 49-89-353098 / ha_nguyensm@yahoo.de

GREECE
- Athens / Mr. John Makris / 30-210 8660784 / johnmackris@yahoo.co.uk

HUNGARY
- Budapest Center / 36-1-363-3896 / budapestcenter@gmail.com
- Budapest / Ms. Boros, Kata Vera / 36-70 53 999 75 / filagoria@gmail.com

ICELAND
- Ms. Nguyen Thi Lien/ 354 - 5811962 / reykjavik_center@yahoo.com

ITALY
- Pescara / Mrs. Bettina ADANK / 39-333-617-8600 / bettina.adank@gmail.com
- Bologna / Mrs. Nancy Dong Giacomozzi / 39-320-341-0380 / QuanYinBologna@gmail.com

IRELAND
- Dublin / Mrs. Hsu, Hua-Chin / 353-1-4865852 / smch_dublin@yahoo.co.uk
- Dublin / Ms. Kathleen Hogan / 353-87-2259619 / dublinquanyin@gmail.com

NORWAY
- Oslo / Ms. Eva Tellefsen / 47 98832801 / evtell@frisurf.no
- POLAND
- Szczecin / Ms. Joanna Likierska / 48-608 662 682 / quanyin_asia@interia.pl
- Warsaw / Ms. Malgorzata Mitura / 48-724 115 369 / malgorzata.mitura@gmail.com

PORTUGAL
- Lisbon / Mr. H. Silva / 351-933257757 / heqyss@hotmail.com

ROMANIA
- Bucharest / Ms. Daniela Ungureanu / 358-443338893 / bucharestqy@yahoo.com

RUSSIA
- Moscow / Mr. Oleg Dmitriev / 79165763796 / moscowcenter@mail.ru

SERBIA
- Belgrade / Ms. Maja Mijatovi / 381642748820 / majazemun@yahoo.com

SLOVAKIA
- Zilina / Mr. Roman Sulovec / 421-903100216 / meditacia@spojeniesbohom.sk

SLOVENIA
- Celje / Mr. Damjan Kova / 38640236433 / qy4ever@yahoo.com
- Ljubljana / Center / 386-1-518 25 42 / quanyinslo@gmail.com
- Ljubljana / Mr. Benjamin Borišek / 386-70834649 / forevershinelove@gmail.com
- Maribor / Mr. Igor Gaber / 38641592120 / igorgaber@mail386.com

SPAIN
- Madrid / Mrs. Maria Jose Lobo Cardaba / 34 675389788 / mjoselobo2004@yahoo.es
- Malaga / Mr. Joaquin Jose Pretel Lopez / 34-646843489 / joprelo@hotmail.com
- Valencia / Vegetarian House / 34-96-3744361
- Valencia / Mrs. Wenqin Zhu / 34-963301778, 34-695953889 / valenciachinghai@yahoo.es
- Valencia / Mr. Jose Luis Orduna Huertas / 34-653941617 / joselorduna@gmail.com

SWEDEN:
- Malmo / Mrs. Helen Tielman / 46-70-5719057 / qysouthsweden@gmail.com
- Stockholm / Ms. Elizabeth Dabrowska Hagman / 46-76-84 80978 / elizabeth.dhagman@telia.com
- Uppsala / Ms. Youwei Wang / 46-73 789 6019 / youwei@bredband.net

SWITZERLAND
- Geneva / Mrs. Eva Gyurova / 33 633 60 11 91 / gyurovi@yahoo.com

THE NETHERLANDS
- Amsterdam / Ms. Naima ben Moussa / 31-626262240 / naima01@casema.nl
- Amsterdam / Mr. Roy Mannaart / 31-653388671 / r.mannaart@planet.nl

UNITED KINGDOM

England
- Ipswich / Mr. Zamir Elahi / 44-7843-352919 / zamir.light@gmail.com
- London / Center / 44-2088-419866 / londonukcentre@googlemail.com
- London / Mr. Andrzej Misiek / 44-77-6848 9583 / misior23@yahoo.com
- Surrey / Ms. Leong Siew Yin / 44-7760275088 / surrey.centre@yahoo.co.uk

OCEANIA

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

- Melbourne / Ms. Wei Feng / 61-414 839 533 / wfwisdom@gmail.com
- Mid North Coast / Mr. Eino Laidsaar / 61-2 6550 4455 / goldenagecenter@gmail.com
- Northern Rivers/Byron Bay / Mr. and Mrs. Jonathan Swan / 61-2 6624 7209 / byronbaycentre@gmail.com
- Perth / Ms. Yennhi Nguyen / 61-8 9375 1484 / yennhi_nguyen@yahoo.com
- Sydney / Mr. Scott Divine / happyblessings@gmail.com
- Sydney / Ms. Adelaide San / 61-417 202 585 / San.adelaide@gmail.com

NEW ZEALAND

- Auckland / Mrs. Elisa, McLean/64-9-482 3244 / elisamac8@gmail.com
- Christchurch / Mrs. Juannan Wang / 64-21-1624018 / shalina18@hotmail.com
- Hamilton / Mr. Dean Niki Powell / 64-7-8566496 / hamiltoncp@yahoo.co.nz
- Nelson / Mr. Tim Guthrey / 64-3-5391313 / timguthrey@gmail.com
- Wellington / Mrs. Aryan Tavakkoli / 64-4-5270063 / aryan@ihug.co.nz

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

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

NEWS GROUP
E-mail: lovenews@Godsdirectcontact.org

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

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

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

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

पहिलो संस्करण : सेप्टेम्बर १९९०
अठ्तिसौं संस्करण : फेब्रुअरी २०११

लेखक : परम गुरू चिङ्ग हाई
The Supreme Master Ching Hai

प्रकाशक : **The Supreme Master Ching Hai International Association Publishing Co., Ltd.**

ठेगाना : No. 236 Soungshan Road, Taipei, Formosa, R.O.C.
Tel: 886-2-87873935 / Fax: 886-2-87870873
E-mail: smchbooks@Godsdirectcontact.org

The Supreme Master Ching Hai ©1990~2011
All rights reserved.

प्रकाशकको पूर्व अनुमति लिएर यस प्रकाशनका विषयवस्तुको पुनः प्रकाशन गर्न तपाईलाई स्वागत छ ।