



Mësuesja Superiore Ching Hai

Çelësi për ndriçim të drejtpërdrejt

Ekzemplar pa pages

Përmbajtja

Përmbajtja.....	2
Hyrja.....	5
Biografi e shkurtër e Mësueses Ching Hai.....	9
Mësheftësia e asaj ane të botës.....	12
Njohja me: Metodën e Kuan Jin -it.....	54
Pesë udhëzime.....	57
Përse njerëzit duhet të jenë vegjetar.....	59
Shëndeti dhe ushqimi.....	60
Ekologia dhe mbrojtja e rrethit të njeriut.....	65
Untia botërore.....	66
Vuajtja e kafshëve.....	67
Shoqëria e shenjtërve dhe të tjerët.....	67
Mësuesja përgjigjet në pyetje.....	70
Prezentime.....	82
Libra.....	82
Kaseta dhe video.....	84
Të tjera.....	87
Lajme te mira per vegjetar.....	89
Vlera e proteinave bimore.....	89
Si te kontaktoni me ne.....	95
Personat per kontakt neper bota.....	96

Botimi i pare one line: mars 2001.

Autor: Mësuesja Superiore Ching Hai Postal
box 9, Hsihu, Miaoli Hsien, Formosa,
Republik from China

Botoi: The Supreme Master Ching Hai
Internacional Association Publishing
Co., Ltd.(i regjistruar me numrin 5390
në zyren e informimit te Republikës së
Kinës)

Adresa: 1 F, No. 236, Song San Road, Xin Yi
District, Taipei, Formosa (Taivan),
Republika e Kinës

Të drejtat e autorit: Mësuesja Superiore Ching Hai

*Përmbajtja dhe fjalët e këtij libri janë të përmbajtur me mëshirën dhe
bekimin e mësueses. Të gjitha të drejtat janë të përkrahura. Asnjë
pjesë e ketij libri nuk guxon të riprodhohet në asnjë përbërje ose në
asnjë mënyrë pa leje të mësueses ose të botuesit, me dëshirë që
shpërndarsit ilegal të këtij edicioni te mbrohen prej pasohjave karmike
të këtij akti.*

"Nuk i përkas as budizmit e as katolicizmit. Unë i përkas së vërtetës dhe predikoj të vërtetën. Mund ta emërtoni budizëm, katolicizëm ose taoizëm, si të deshironi. Të gjithë janë të mirë se ardhur!"

~ Mësuesja Superiore Chin Hai ~

"Me arritjen e paqes së mbrendshme arrijm edhe gjërat tjera. Te gjitha kënaqesit dhe plotësimet tokësore dhe qiellore vijnë nga Mbretëria Qiellore - si plotësim i mbrenshëm i harmonisë së përjetëshme, urtësisë së përjetëshme dhe fuqisë së gjithamshueshme. Nëse këto nuk i realizojm atëherë nuk do të gjejmë kënaqësi pa marr parasyshë se sa kemi të holla, sa jemi të fuqishëm ose çfarë ndikimi kemi."

~ Mësuesja Superiore Chin Hai ~

"Mësimin tonë të cilin duhet ta mësoni në këtë botë mësojeni me gjithë zemër. Bëhuni të përgjegjshëm dhe meditoni gjdo ditë. Me këtë do të arrini më shumë dituri, më shumë urtësi, më shumë paqe për ti shërbyer vetës dhe botës. Mos harroni se në vehte e mbani zotësinë. Mos harroni se në trupin tuaj banon Zoti. Mos harroni se në zemrat tuaja e mbani Buden."

~ Mësuesja Superiore Chin Hai Hai ~

Hyrja

Me shekuj njerëzimin e kane vizituar persona të rrallë, të cilet kanë pasur një qëllim të vetëm kjo është ngritja e vlefës së njeriut. Një ndër vizituesit ishte edhe Jezu Krishti, gjithashtu ishin edhe Shakayamauni Buddha dhe Muhamedi. Këta tre janë shumë të njohur në mesin tonë, mirëpo egzistojn edhe shumë të tjerë, emrat e te cilëve nuk i dimë; sepse disa kanë vepruar edhe mënyrë anonime. Ata persona jane quajtur me emra të ndryshëm, kanë egzistuar në kohë të ndryshme, e në vende te ndryshme. I kanë emruar si mësues, Avatar, Shëndritës, Shpëtimtar, Mesij, Nënë e Zotit, Dërgues, Guru, Shenjtër të gjall e tjerë. Ata na ofrojn të ashtu quajturen Shëndritje, Shpëtim, Vetë arritje, Çlirim ose Zgjim, Fjalët mund të jenë të ndryshme, mirëpo në thelb ato kanë nje domethënie.

Vizituesit me prejardhje, me ngritje të njëjët spirituale, me pastërti morale dhe me fuqi për ngritjen e njerëzimin, si shenjtër prej të kaluares dhe tani tërë kohen jane me ne, mirëpo vetëm disa janë të vetëdijshëm për pranin e tyre. Njëra ndër ta është edhe mësuesja Chin Hai.

Mësuesja Chin Hai me siguri nuk është person i njohur në mes të shenjtërve të gjall. Ajo është femër, kështu që shumë budistë, e shumë njerëz tjerë, besojn në mit se gruaja nuk mund te behet Buddha. Ajo është me prejardhje azijake, e shumë persona të perendimit presin që Shpëtuesi të duket si ata. Megjithatë, të gjithë ata që vijn nga të gjitha anët e botës dhe janë pjesëtar të religjioneve

te ndryshme - te cilët e njohin dhe e përcjellin mësimin e saj, e dinë se kush është ajo. Të arrini te kjo dituri është e nevojëshme dhuntia natyrore e trurit, dhe pastërtia e zemrës.

Njerëzit kohën më të madhe e kalojnë duke fituar për jetë dhe duke u kujdesur për gjërat materiale të kësaj jete. Punojmë për ta bërë jetën tonë dhe jetën e të afërmeve sa më të këndëshme. Nëse koha na mundëson, atëherë interesohemi për gjëra sikurse është politika, sporti, TV-ja ose skandali i fundit. Ata të cilët gjindën në mesin tonë dhe të cilët e kanë përjetuar Fuqin e dashurisë me ndihmë të drejtpërdrejt të përpjekjes së mbrendëshme të Zotit janë të vetdijshëm se ka më shumë jetëra. Është një lajm i mirë pasi e parashohim si të mjerë diturin tonë. Zgjidhja për të gjitha luftërat tona është e mshehur në mbrendësin tonë dhe pret. Dhe e dimë se parajsën e kemi shumë para duarve. Më falni nëse kaloj, e mos ma nxini për të madhe nëse flas për gjëra të cilat mund ta ofendojnë mendjen tuaj racionale. Është vështirë të mos flas, pasi që shoh, atë që shoh dhe e di atë që di.

Ne, të cilët e parashohim veten si nxënës të mësueses Ching Hai dhe e praktikojmë metoden e saj (Quan Yin), e ofrojmë këtë libër si parahyrje me shpresë se do të ju ndihmojë që ti afroheni përvojës së Përmbushjes Madhështore, ose nëpërmjet Mësueses, ose nëpërmjet Mësuesit tjetër.

Mësuesja Ching Hai mëson rëndësinë e meditimit, kontemplacionit të mbrendshëm dhe lutjes. Ajo shpjegon se vetë duhet ta gjejmë rrugën e Madhështisë së mbrendëshme. Prezencën e saj dëshirojmë ta kemi të sinqerët në jetën tonë. Ajo na tregon se shëndritja nuk është egzoterike edhe e pa arritëshme, pra është e pranishme për ata të cilët terhiqen prej shoqëris. Detyra e saj është që në ne ta zgjon praninë e

Zotit e të kemi jetë normale. Ajo thekson **"Kjo është kështu. Të gjithë e dijme të vërtetën. Bëhet fjalë për atë që kemi harruar. Për atë dikush duhet të vij dhe të na rikujton qëllimin e jetës sonë dhe arsyen për të cilin duhet ta gjejmë të Vërtetën. Përse duhet ta praktikojme meditacionin apo besimin në Zotin, në Budden ose në ndonjë njeri tjetër të cilit i besojm se është fuqia më e madhe në gjithësi."** Ajo prej askujt nuk kërkon që ta përcjell. Ajo thjeshtë si shembull ofron shëndrimin e vetë, kështu që edhe të tjerët mund të arrijnë çlirimin përfundimtar.

Ky libër është hyrje për mësim të Mësueses Superiore Ching Hai. Ju lutem ti percjellni me vemendje ligjeratat, komentimet dhe citimet e Mësueses Ching Hai, te incizuara te shkruajtura, e ndonjëherë të përkthyer prej gjuhëve tjera dhe tek kur janë të gatëshme për botim. Ju udhëzoj të ndëgjoni dhe të shikoni audiot origjinale ose incizimet. Përvoja e pranimit të mësueses prej këtyre burimeve është për gjdo rast i përmbledhur dhe më i pasur, kjo mvaret se sa ja arrijm me lexim të teksteve. Natyrisht, përvoja më e plotë është kur e shohim personalisht.

Për disa Mësuesja Ching Hai është nëna e tyre, për disa është babai i tyre, e për disa është e dashura e tyre. Nëse asgjë më tepër, është Shoku më i mirë të cilin mund ta kemi. Ajo këtu është që të na jep, e jo të merr prej nesh. Ajo mesimin, ndihmën ose inicijacionin, na e jep pa pages. Të vetmën gjë që e merr është vuajtja, mërzija dhe dhimbja. Mirëpo vetëm nëse deshironi!

"Mësues është ai që posedon çelesin me ndihmën e të cilit edhe ti behesh Mësues... te ju ndihmon ta kuptoni se edhe ju jeni Mësues, që ju dhe Zoti të jeni një. Kjo është krejt... dhe ky është i vetmi rol i Mësueses.."

~ Mësuesja Superiore Ching Hai ~

"Rruga jonë nuk është religjioni. Unë askënd nuk e kthej në katolicizëm, budizëm ose në ndonjë 'izam' tjetër. Unë thjeshtë ju ofroj rrugën deri te vetëvetja; që ti zbuloni mësheftësit e gjithësis; ta kuptoni pse këtu egziston aq mjerimi, e të jeni njohur se çfarë na pret pas vdekjes."

~ Mësuesja Superiore Ching Hai ~

"Jemi të ndarë prej Zotit sepse jemi shumë të preokupuar. Nëse ndokush ju fletë e ndër kohë pa ndërprer xingërron telefoni, nëse diçka zijeni apo bisedoni, atëherë askush nuk mund të ju afrohet. E njëjëta gjë ndodh edhe me Zotin. Ai thirrë gjdo ditë, a ne nuk kemi kohë për Atë dhe e lëjmë sikur telefonin duke xingruar."

~ Mësuesja Superiore Ching Hai ~

Biografi e shkurtër e Mësueses Ching Hai

Mësuesja Ching Hai është lindur në një familje të pasur në Aulacu (Vijetnam), si vajzë e mjekut i cili ka përdorur metoda natyrore për mjekim. Është edukuar në frymë të katolicizmit, e prej gjyshës i ka fituar qëndrimet themelore të budizmit. Shumë herët, si fëmijë, ka pasur interesim për filozofi dhe mësimet religjioze dhe kishte marrëdhënje të nderëshme mes krijesave të gjalla.

Pasi që i mbushi 18 vjet Mësuesja Ching Hai shkoi në studime në Angli, më vonë shkoi në Gjermani dhe në Francë, ku punoi në Kryqë të Kuq, e u martua me shkencëtar gjermanë. Pas dy viteve të lumtura martesore u nda prej bashkëshortit me pajtim të tij, për të vazhduar gjurmimin e shëndritjes, kështu që ja arriti idealit të cilin e kërkonte prej fëmijërisë. Në atë kohë u muarr me shumë metoda të meditimit dhe disiplinë spirituale nën udhëheqjen e mësuesit dhe mjeshtrit që ishte i arritshëm për të. Së fundi e kuptoi se është e pa kuptim që si person i vetëm të ndihmojë për zbutjen e vuajtjes së njerëzimit, e kuptoj se mënyra më e mirë për të ju ndihmuar njerëzve që vetë të arrij shkallë të plotë të vetëdijes. Vetëm me atë vizion ajo ka udhëtuar në vende të ndryshme dhe ka gjurmuar metodën më të plotë të vetëdijes.

Pas shumë viteve, të mbushura me provime, me përvojë dhe pas shumë problemeve dhe mjerimeve Mësuesja Ching Hai së fundi në

Himalaje gjeti metodën Quan Yin dhe përcjelljen Madhështore. Deri sa jetonte në Himalaje, disa vite me rradh ushtroi dhe arriti ndriçim të plotë.

Disa vite pas ndriçimit Mësuesja Ching Hai jetoi një jetë të qetë dhe të tërhekur si murgeshë budiste. Nga natyra ishte e turpëshme, ajo këtë pasuri e ruajti në vehte, deri sa nuk filluan ti vinin njerëzit, të cilët e shprehnin dëshirën që ajo ti mëson dhe ti udhëzon në mësimet e saja. Lutjet e tyre dhe përpjekjet e nxënësve të parë në Formosi (Tajvan) dhe në USA janë shkak që Mësuesja filloj ti mbajë ligjeratat nëpër botë, dhe me mësimet e saja udhëzoi mijëra e mijëra njerëz të ndershëm, të cilët dëshironin të kenë zhvillim spiritual.

Sot një numër i madhë i njerëzve, të cilët kërkojnë të Vërtetën, pra njerëz të religjioneve të ndryshme dhe vendeve të ndryshëm, vijnë tek ajo për ta njohur urtësinë e saj të madhe. Mësuesja ka dëshirë ti mësoj njerëzit, të cilët janë të gatshëm të mësojnë dhe sinqerisht ta praktikojnë metodën e drejtëpërdrejt të ndriçimit, të cilën ajo e vërtetoj si më të lartë, metodën Quan Hin, duke i udhëhequr në rrugën e tyre spirituale.

Bota është me shumë vuajtje.
Vetëm unë çmendem për ty!
Po të jetë vendi yt këtu në botë,
Të gjitha vuajtjeve gjurmët do t'ju zhdukeshin.
Mirëpo pasi është bota me shumë vuajtje,
Nuk gjejë vend për Ty!

Do ta shesë diellin hënën dhe yjet e gjithësisë,
Vetëm që të blejë një shikim tëndin krenar
O, Mësues i shkëlqimit të pambarueshëm!
Ki mëshirë dhe më rrezato në zemrën time të
përmallëshme.

Njerëzit e botës natën dalin për të kënduar dhe për të
vallëzuar
Në dritë të botës dhe në muzikë të botës.
Vetëm unë e vetmuar jam në trans,
Duke hyrë në shkëlqim dhe në mbrendi të melodisë.

Prej momentit që më është dhënë që ta njoh lavdinë tënde o
Zot,
Nuk mund të dua asgjë tjetër të kësaj bote.
Më përqafo në mëshirën e dashurisë tënde,
Përgjithmonë!
Amen

Përmbledhje të poemës Lotët e heshtur
~ Mësuesja Superiore Ching Hai ~



Mësheftësia e asaj ane të botës

Ligjeratat e Mësueses Superiore Ching Hai

26.qeshor 1992.

Kombet e bashkuara , New York

Mirë se vini në kombet e bashkuara. Ju lus që të gjithë të lutemi, gjdo njëri të lutet në besimin e vetë, të falenderohemi për atë kemi, për atë që na është dhënë, të dëshirojmë, të shpresojmë, se ata që nuk kanë mjaft, të fitojn njëjët sikurse ne, që refugjatët nëpër botë, viktimat e luftës, ushtarët, kryesuesit e Kombeve të bashkuara, të ja arrijnë qëllimit e të jetojnë në paqë. Besojmë se do të na plotësohen lutjet sepse kështu shkruan në Bibël.

E dini që tema e ligjeratave të sotëshme është: "nga ajo anë e kësaj bote" dhe nuk dëshiroj që të flas më për këtë botë të cilën të gjithë e njihni shumë mirë. Sepse në anën tjetër të botës egzistojn gjëra tjera. Mendoj, që të gjithë ata që marin pjesë këtu dëshirojnë të dijnë diçka. Kështu që këtu, si tha më parë praktikanti ynë nuk bëhet fjalë për diçka të pabesueshme ose për mrekulli për të cilën nuk mund të besojm. Fjala është për gjëra të cilat bazohen në shkencë, të logjikshme dhe të rëndësishme.

Të gjithë e dijmë se në libra të ndryshëm shenjët dhe nëpër shënime religjioze përmendet egzistimi i shtatë qiejve, njëшту edhe i disa llojeve të vetëdijes. Kjo është Mbretëria e Zotit në ne, natyra Buddha etj. Është një premtim i dhënë sipas shënimeve të dhëna nëpër religjione të ndryshme. Nuk them që askush nuk mund të arrij mirëpo për gjdo rast është numër i vogël i njerëzve të cilët ja kanë arrit qëllimit. Proporcionalisht me numrin e njerëzve në botë, numri i atyre që i kanë dyert e hapura në mbrendësi të Mbretërisë së Zotit, Mbretëri Qiellore ose (si e quajm) "të asaj bote" është shumë i vogël.

Nëse jetoni në Amerikë, me siguri keni lexuar shumë libra në të cilat përshkruhet realiteti i asaj ane të kësaj bote. Njëjtë, disa filma të cilët janë xhiruar në Amerikë, nuk janë fiksjon i plotë. Gjithashtu disa filma të xhiruar në Japoni nuk janë plotësisht të imagjinuar. Andaj shfrytëzune rastin që të lexoni libra të personave që kanë qenë në "atë anë" ose të cilët kanë pasur rast që në një moment të shohin Mbretërin e Zotit.

Kështu shtrohet pyetja se çfarë gjindet në Mbretërin e Zotit. Përse brengosemi për Mbretërin e Zotit pasi që jemi shumë të preokupuar me këtë botë, me punësim, sigurim shtëpiak, e pasi që përpiqemi të bëhemi të përzemërt me njerëz tjerë etj. Për arsye se kemi gjdo gjë, është e nevojshme ti përkushtohemi Zotit.

Ndoshta emërtimi Mbretëria e Zotit tingëllon në mënyrë shumë religjioz. E në të vërtetë është një shkallë më e lartë e vetëdijes. Në të kaluarën njerëzit e kanë emëruar qiell, mirëpo me emërtim shkencor mund ta emërtojmë ndryshe: shkallë e lartë e shkencës, shkallë e lartë e urtësis, pra në këtë shkallë mund të arrijmë edhe ne, vetëm duhet ditur se si!

Kemi ndëgjuar se kohëve të fundit në Amerik është zbuluar dhe është në përdorim, makina me ndihmën e së cilës mund të arrihet samadhi. A keni pasur përvojë me këtë? Këto makina mund ti bleni në Amerik me çmim të volitshëm prej 400 - 700 dollar, mvaret se në cilën shkallë dëshironi të arrini. Thuhet se kjo është për njerëz dembel të cilët nuk dëshirojnë të meditojnë, e që dëshirojnë menjëherë të arrijnë samadhi. Mirë, kur nuk dini asgjë për këtë, dëshiroj të ju njoftoj shkurtimisht.

Thuhet se me anë të kësaj makine shpirti i njeriut mund të arrij në gjendje relaksi, me ndihmën e së cilës njashtu mund të arrihet shkalla më e lartë e inteligjencës IQ. Është vërtetuar se në këtë mënyrë arrihet dituri e madhe, urtësi e madhe dhe se njeriu pas kësaj ndihet shumë mirë. Kjo makinë përdoret me muzikë të zgjedhur, muzikë të jashtme, për të cilën janë të nevojshme ndëgjueset dhe në ndërkohë përdoren rrymat elektronike të cilat njeriut i japin stimulans deri sa para syve fillon ti lajmrohet një lloj shkëlqimi. Për këtë arsye ju duhet mbështjellës i syve, kjo është e nevojshme për samadhi. Kjo është shumë e mirë, me çmim të volitshëm rreth 400 dollar. Por samadhi jonë është edhe më i volitshëm, nuk paguhet dhe zgjat me shekuj, përherë. Dhe nuk është e nevojshme ti ndërrojmë baterit apo ti mbushim me rrym, ta ndezim apo ta ndalin, ose ta ndreçim nëse prishet.

Tani, nëse njeriu rryma artificiale dhe muzika artificiale mund ta relaksojë dhe ta bëjë të urtë, atëherë duhet të na mundësojnë këtë, po, kam lexuar nëpër gazeta se çfarë është e mundur që të arrihet me anë të kësaj makine, unë asnjëherë këtë nuk e kam provuar. Domethënë kjo është një aparat e re e cila, si kam ndëgjuar, shitet shumë mirë. Deri sa këto gjëra artificijale mund të na relaksojnë dhe të na ngrisin inteligjencën, atëherë mund të paramendoni se sa gjëra të vërteta

mund ti ndihmojn urtësis tonë. Gjërat e vërteta gjinden jashtë kësaj bote, mirëpo janë të arritshme për gjdo njeri, vetëm nëse dëshiron të kontakton. Kjo është muzikë e mbrendësis qiellore dhe tingull i mbrendësis qiellor. Mvaret prej forcës së muzikës, dritës së mbrendshme ose muzikës së mbrendëshme, që të mund të arrijm në atë anë të kësaj bote, të arrijm në thelb të kuptimit.

Mendoj se është njëjët më ligjet e fizikës. Kur lansohet raketa në hapsirë në të cilën sundon gjendja e mos peshimit, nevojitet fuqi e madhe e poligonit e gjith ashtu, kur raketa fluturon me shpejtësi të madhe ajo shkëlqen. Kështu mendoj se edhe ne nëse shpejt arrijm në hapsirë të asaj ane mund të shkëlqejm me dritë, e pastaj mund ta ndëgjojm tingllimen.

Tingëllimi është Vibracion i cili na fërfëllon në shumë sfera, mirëpo për njerzit të cilët e kanë provuar këtë tregojn se kjo ndodh pa zhurmë, pa vështirësi, pa dhënie dhe ndjenja të kqija. Në të njëjtën mënyrë arrijm në atë hapsirë të asaj botë.

Dhe çfardo që gjindet në atë anë të asaj bote është më mirë se bota e jonë. Është më e mirë se gjdo gje që mund apo nuk mund ta paramendojm. Kur e provojm një herë, atëherë me të vërtet e kuptojm se çfarë është. Askush këtë nuk mund ta shpjegon. Mirëpo duhet të qëndrojm, duhet të jemi të sinqert, sepse askush këtë nuk mund ta përjeton sikur ne. Njashtu sikurse askush nuk mund të punoj për ju në Kombet e bashkuara dhe në vend të juaj për të njëjtën punë të paguhet. Është njëjët sikurse ju të ngopeni e dikush tjetër të ketë ngrënë për ju. Domethënë, se rruga e së vërtetës është përjetimi. Egziston rasti që ti ndëgjojm përjetimet e tjerëve, mirëpo nga kjo asgjë nuk mund të përjetojm. Gjërat e reja mund ti njoftojm një herë apo dy herë, ndoshta edhe disa herë me rradh, duke ju falenderuar

fuqisë njerzore e cila e njeh Zotin. Atëherë mund të shohim një shëndritje apo të ndëgjojm tingëllim në mënyr natyrore, pa mundim, mirëpo kjo nuk do të zgjat një kohë të gjatë. Për atë edhe ne duhet ta përjetojmë punën tonë.

Në atë anë të asaj bote egzistojn edhe shumë botëra tjera. Si shembull mund ta marrim boten e cila egziston pak më lart se bota jonë, të cilën në terminologjin perendimore e cekim si botë Astrale. Në mbrendësi të botës Astrale egzistojn qindra, njashtu shkallë të ndryshme dhe secila shkallë është botë e veçant. Ato shprehin një shkallë të kuptimit tonë. Sikurse të studijom studime të ndryshme në ndonjë univerzitet, e në gjdo shkallë të mësimit ta thellojm kuptimin për atë që kemi mësuar dhe ngadal të arrijm deri te diploma.

Në boten Astrale do të shohim shumë të ashtu quajtura mrekulli, ato do të na bijnë në tundim, pra është e sigurt që do të ndodh kjo. Mund ti shërojm të sëmurët, e ndonjëherë mund të shohim gjëra të cilat njerzit e tjerë nuk mund ti shohin. Posedojm më së paku gjashtë lloje të fuqive mbinyatrore. Mund të shohim më tepër se sa është normal sipas ligjeve natyrore, jemi në gjendje të ndëgjojm tingëllim jashtë kufirit të hapsirës. Largësija nuk shpreh problem. Kjo është ajo që e thrrasim ndëgjim qiellor dhe shikim qiellor, do të jemi në gjendje ti kuptojm mendimet, ndonjëherë edhe pretendimet e njerzve të tjerë, etj. Këto janë fuqi të cilat i arrijm në rendin e parë të Mbretëris qiellore.

Mbrenda këtij rendi, si thashë më parë, egzistojn edhe shumë shkallë të cilat na mundësojn shumë raste se sa mund ti përshkruaj me fjalë. Dhe kur të arrijm në atë shkallë, p.sh. kur pas inicijacimit meditojm, e veç kemi arrit në shkallën e parë, në ne do të zhvillohen shumë aftësi tjera. Ndoshta mund ta zhvillojm talentin e shkrimit të cilin

përpara nuk e kemi poseduar. Do të dijmë shumë gjëra dhe shumë sende do të na vijn si dhurat qiellore, ndonjëherë në planet financiare ose materijale, e ndonjëherë në lëmi të tjera. Menjëherë jemi në gjendje të shruajm ose të vizatojm, menjëherë jemi në gjendje të punojm atë për çfarë përpara nuk kemi mundur dhe që kemi menduar se nuk jemi të aftë për një gjë të tillë. Kjo është shkalla e parë. Për shembull jemi në gjendje të shkruajm poezi dhe libra, me stil të posaqem edhe pse përpara si amater jemi marr me shkrim. Këto janë gjërat materiale të cilat i fitojm nga shkalla e parë e vetëdijes.

Këto gjëra në të vërtet nuk janë dhurat prej Zotit. Ato gjinden në qiell dhe në ne për arsye se vetë i kemi zgjuar, ato egzistojn dhe jetojn me ne. Dhe atëherë mund të kemi dobi prej tyre. Kështu pra, këto ishin informatat për shkallën e parë.

Kur arrijm në shkallën më të lartë, shohim shumë gjëra tjera, e arrijm më shumë. Natyrisht se nuk mund të ju shpjegoj të gjitha këto për shkak të kohës. Nuk është e nevojëshme që për këto gjëra të mira, për ëmbëlsira dhe ëmbëlsime vetëm të flas, e asnjëherë mos ti provojm. Për këtë arsye dëshiroj pak të ju "hapi apetitin" për këto gjëra dhe nëse nuk keni dëshirë për ti ngrënë, atëherë kjo është diçka tjetër. Pastaj le të ju ofrohet ushqim i vërtet. Po! Nëse me të vërtet dëshironi ta provoni këtë ushqim.

Shumica e njerëzve që kanë intelegjensën të thjeshtë dhe koeficientin e mesëm të intelegjensës nuk janë të denjë për të, sepse intelegjensa e tij është zhvilluar mjaft. Mirëpo nuk është zhvilluar vetëm funksioni trupor i trurit por edhe fuqia mistike, fuqia qiellore urtësia e cila gjindet në ne. Tani ajo fillon të zhvillohet. Në Indij kjo shkallë quhet "Buddha" domethën shkalla e intelegjensës. Dhe kur njeriu e ka "shallën Buddha, ai bëhet Buddha. Prej kësaj rrjedh fjala Buddha.

Domethënë, Buddha është po kjo domethënie. Nuk dëshiroj të ju njoftoj vetëm me Buddhem, pra egziston diçka më tepër se kjo. Shumë njerëz Budden e quajn shëndrrrije.

Nëse ky person i shëndrritshëm dinë se çfarë gjindet në atë anë të shkallës së dytë, e besueshme është se ndijen krenari. Po ky person ndijen krenari kur paramendon se është vetë Buddha i gjallë, njëjët sikurse nxënësit e tij që me krenari e thërrasin ashtu. Mirëpo nëse personi arrin në shkallën e dytë, në të cilën është në gjendje ta sheh të kaluaren, tashmën dhe të ardhmën të cilit do person që e zgjedh, dhe ka arrit aftësi oratorike, kjo nuk është mbarrimi i Mbretërisë qiellore.

Askush nuk duhet të krenohet nëse di të lexoj të kaluarën, të tashmën të ardhmën, sepse behet fjalë për shënime-akasha, si i quan terminologjia perëndimore. Gjdo kush që mirret me yogo ose praktikon meditimin, do të kupton shprehjet Akasha, kjo është një lloj fletushke, e njëjët sikurse kjo që gjindet përpara nesh, në ndërtesën e Kombeve të Bashkuara. E dini se çfarë mendoj. Këto fletushka gjinden njëra pranë tjetrës në arabisht, rusisht, kinezisht, anglisht, frangjisht, gjermanisht dhe shumë gjuhë tjera. Nëse jeni në gjendje ti lexoni të gjitha këto gjuhë, atëherë jeni në gjendje të kuptoni se çfarë ndodh në këto shtete. Në të njëjëtën mënyrë është në gjendje edhe ai i cili arrin në shkallën e dytë, të kuptoj dhe të interpretoj personalitetin e personit tjetër, ashtu sikur se e lexojmë biografinë e ndonjërit.

Në shkallën e dytë është e mundur të arrihet më tepër. Mirëpo kur ndokush arrinë në shkallën e dytë, është e mrekullueshme, sepse atëherë është Buddha i gjallë, sepse e hap intelektin e vetë ndaj “Buddhes”. Dhe atëherë dimë shumë gjëra, të cilat nuk mund ti

shprehim. Të gjitha mrekullit ndodhin pa marrë parasysh a i dëshirojm apo jo, sepse intelekti ynë është hapur dhe dinë të kontaktoj me sfera të larta, ose si ti "regullon" gjërat që jeta e jonë të jetë e këndshme dhe më e mirë. Intelekti ynë, kjo është "Buddhi", është hapur, që tani të kemi prani të gjitha informacionet të domosëdoshme të së kaluares, dhe të tashmes dhe që sjelljet tona mund ti përshtasim me armatim më të mirë kundër gabimeve të cilat i kemi bërë në të kaluaren. Në atë mënyrë mund ti përmisojm gabimet dhe ta zbukurojm jetën tonë.

Nëse, p.sh. përpara nuk kemi ditur ose pa qëllim e kemi ofenduar fqinjin, tani e kemi të qart. Shumë thjeshtë! Një kohë të gjatë nuk kemi ditur asgjë për këtë, fqinji ynë e ka mbajtur mësheftasi, e ne nuk e kemi marr me mend, se është kundër nesh dhe se ka tentuar që pas shpine të na shkaktoj dëmë, pra krejt kjo ka ndodh për shkak të mosmarrveshjes, ose për arsye të pa drejtësis së bërë. Pasi, tani e dimë se pse kanë ndodhur të gjitha këto. Atëher shkojmë te fqinji, apo mund ta thërrasim në telefon ose në shtëpi, mund të organizojm festim dhe e thërrasim, për ta shqaruar problemin.

Njëjët kur arrijm shkallën e intelektit, automatisisht, vetëvetiu, i kuptojm të gjitha gjërat. Pa ndëgjim kontaktojm me qenien e fuqisë, e cila na ndihmon që gjërat tjera ti rregullojm në mënyrë të drejtë, e jetës sonë ti japim drjetime edhe më të mira. Në atë mënyrë fatëkeqësit mund ti zbresim në masë sa më të vogël, situatat e padëshiruara mund ti tejkalojm, e kushtet e vështira të jetës ti ndryshojm. Po! Po! Vetëm për këtë është e mrekullueshme të arrijmë në shkallën e dytë.

Këtë që e sqarova është shkencore dhe shumë e logjikëshme, nuk duhet menduar se yogjia ose ata që mediton janë persona mistik ose

“krijesa jo tokësore”. Ata janë njerëz sikurse ne, mirëpo ata edhe më tutje zhvillohen sepse dinë se si.

Në Amerikë thuhet se gjdo gjë mvaret prej diturisë (know-how) dhe për atë nuk mund të mësohet krejt. A është ashtu? Mund ti mësojm të gjitha. Edhe kjo është një lloj shkence, e asaj ane të kësaj shkence botërore, në të cilën gjithashtu mund të arrijm dituri. Dhe, sado që tingëllon çuditshëm, sa ma lartë janë gjërat, aq më të thjeshta janë. Janë më të thjeshta se sa ato që i mësojm në gjimnaz dhe në fakultet, duke i përfshirë të gjitha pyetjet dhe problemet e komplikuar matematikore.

Ngjithashtu, në mbrendësi të shkallës së dytë egzistojnë shkallë të ndryshme. Mirëpo, do ta shkurtoj, sepse nuk mund të flas detalisht për gjdo mështetësi qiellore. Me të gjitha këto do të njoftoheni kur do të udhëtoni në rajone me Mësuesin i cili ka ndermarrë udhëtime të tilla. Kjo nuk është kurrfarë sekreti. Në të vërtet do të zgjas shumë sepse duhet të ndalemi në gjdo shkallë, të cilat kanë dhe nën shkallë, dhe të gjitha detalisht duhet hulumtuar - kjo do të na humbte kohë. Për atë Mësuesi ndonjëherë ju përcjell në të gjitha shkallët. Cak, cak, cak! Nëse dëshironi të arrini shkallën e mjeshtrit, atëherë nuk duhet të mësoni shumë. Kjo do tju ngarkoj pa nevojë. Për atë arsye dëshiroj të ju përcjelli kalimthi dhe prapë të ju kthej në shtëpi, se edhe kjo zgjatë. Ndonjëherë tërë jetën. Mirëpo shëndrritjen e arrijm menjëherë.

Por, ky është fillimi, sikur se regjistrimet në fakultet. Prej ditës se parë pas regjistrimit, bëheni student të fakultetit. Mirëpo kjo nuk ka lidhje me doktorat. Pas gjashtë vitesh, katër vitesh ose dymbëdhjet vitesh, do ti mbaroni studimet. Veçse student fakulteti bëheni menjëherë, nëse është fakultet i vërtet, e nëse regjistroheni seriozisht

dhe dëshironi që të jeni student i univerzitetit. Për këtë duhet bashkëpunimë i të dy palëve.

Kjo është njëjët sikurse kur dëshirojm të shkojm prej asaj ane të botes ne bote tjetër vetëm për argëtim, përndryshe nuk kemi kah të dalim në New York, sepse tërë Manhatanin e kemi njoftuar, Long Beach, "të shkurt" plazhen dhe të gjitha plazhat tjera (qeshje). Supozojm se dëshirojm të udhëtojm në vende ku jetojnë E.T. (krijesat jasht tokësor) për të parë se çfarë ndodh. A është në regull? Përse jo? Nëse shpenzojm të holla për udhëtime në Florid ose në Miami vetëm që të lahem në deti, përse mos të kërkojm udhëtime të ndryshme jashtë planetës sonë, që të shohim se si duken planetet fqinje, e si jetohe në ato planete. Bëhet fjalë për një udhëtim pak më të gjatë, një udhëtim mental, spiritual, e jo, udhëtim fizik. Egzistojn dy lloje udhëtimesh. Është e logjikshme dhe lehtë dhe mund të kuptohet.

Tani jemi në shkallën e dytë. Dhe çfarë më tepër mund tju flas për këtë. Në këtë mënyrë vazhdojm në këtë botë, por në ndërkohë kemi njohuri për botërat tjera. Për arsye se udhëtojm.

Njëjët sikurse ju, si shtetas të SHBA-së, ose shtetas i cilit do shtet në botë, përmes udhëtimit do të arrini ditur për shtetet e huaja. Do të lozemi se shumica prej jush që gjendeni në Kombet e bashkuara nuk jeni të lindur në Amerikë. Apo jo? Tani e dini se bëhet fjalë për të njëjëtën gjë. Mund të udhëtojm në planete të ndryshme apo nivele të ndryshëm të jetës me qëllim që ti kuptojm. Për arsye të largësisë së madhe nuk mund të arrijm këmbë, as me raket, as nuk mund ta përdorim NLO (pjatën fluturuese).

Disa botëra gjinden shumë larg saqë asnjë NLO nuk mund të fluturon! Objektet fluturorese të pa identifikuara, po! Me gjithatë ne kemi diçka që është më e shpejt prej gjdo NLO. Ky është shpirti ynë. Nganjëherë e thërrasim shpirt. Dhe me atë mund të flutorojm pa asnjë pik benzin, pa kotroll të policisë, pa pështjellim dhe kolona automobilistike ose gjëra tjera të ngjajshme. Dhe nuk duhet të merakosemi nëse një ditë arapët nuk do të na shesin naften (Qeshje), sepse kjo është vetë e denjë. Asnjëherë nuk priset, vetëm nëse dëshirojm duke i shkelur ligjet e gjithësisë ose harmonin në mes të qiellit dhe tokës, pra me lehtësi mund ti tejkalojmë. Nëse ju interson se si do tju shqaroj.

Do ta shkurttoj. Nuk jam kurrfarë predikuesi. Mos u merakosni, nuk do tju çojë në Kish. Dëshiroj të ju jap vetëm një shembull.

Egzistojn disa regulla të gjithësis, të cilat duhet ti njihni, sikurse i njohim regullat e trafikut kur dëshirojm të vozisim makinë. Kur në semafor është ngjyra e kuqe atëherë duhet të ndalemi, kur është e gjelbërt, guxojm të vozisim. Sipas nevojës kthehemi majtas apo djathtas, e shpejtësia më e madhe është e lejuar në autstrad. Pra, në gjithësin fizike egzistojn regulla të thjeshta të gjithësisë. Jashtë botës sonë, jashtë kësaj gjithësie fizike, nuk egzistojn regulla, nuk egzistojn kurrfarë regullash. Jemi të lirë, pra qytetar të lirë, veçse duhet ta arrijm anën tjetër që të jemi të lirë. Aq gjatë sa jetojm në këtë botë, me trupin tonë fizikë, duhet ti përmbahemi regullave sa do që të jetë e mundur që mos të bijem në vështërsi. Dhe në atë rast makinat tona nuk do të prishen, e ne do të udhëtojm shpejtë dhe shumë, pa kurrfarë problemi.

Këto ligje janë të shkruara në Bibël, andaj, për këto bëhet fjalë në Biblen katolike, apo shenime budiste, hinduse. Këto janë ligje të

thjeshta, si p.sh.: mos e fyej të afërmin, ne nuk vrasim, pra mos vraj, mos kurvno, mos vjedh etj, mos përdor gjëra helmuese, sot e numërojm edhe drogen. E besueshme është që Buddha e ka ditë që në shekullin e njëzejt do të zbulojn kokainën njëjët sikur drogen, për atë e ka ndaluar përdorimin e droges. Me kuptimin e droges, gjithashtu kuptojm të gjitha lojërat e fatit, dhe të gjitha ato që shpirtin tonë e lidhin me kënaqësi fizik, e i ligështon pretendimet spirituale.

Dëshirojm të fluturojm shpejt, lartë dhe pa rrezik, këto janë ligje fizike njëjët sikurse ato fizikale. Nëse shkencëtari dëshiron ta lanson raketën në gjithësi, duhet ti merr parasyshë disa ligje fizike. Kjo është krejt apo jo? Pra, sa duhet të jemi të kujdesëshm, se dëshirojmë të fluturojm më shumë, më shumë se gjdo reket dhe më shumë se gjdo NLO. Po, këtu ka shumë imtësi të cilat mund ti shpjegojë, nëse ju interson. Këto do ti dini në momentintin e inicijacimit. Tani nuk dua të ju lodhi me këto urdhërime, për të cilat do të thoni: "Unë i di, veç më janë të njohtura. Kam lexuar në Bibël. Dhjetë urdhërimet, apo jo Dhjetë urdhërimet."

Shumica prej nesh kanë lexuar Dhjetë urdhërimet, për të cilat nuk kemi menduar temelisht, apo asnjëherë nuk i kemi kuptuar. Ose ndoshta nuk dëshirojmë ti kuptojm, por i shpjegojm ashtu si na përgjigjet, e jo ashtu siç e kanë kuptimin. Për këtë arsye nuk është dëmë nëse i përkujtojm, e provojmë të hymë në thellësi të kuptimit të Dhjetë urdhërimeve. Kështu, p.sh. Zoti flet në Bibël, në faqen e parë të besëlidhjesë së vjetër: ***Krijova shtazët si miqt të juaj, e në dobi të juaj, pra duhet ti sundoni.*** Pastaj Zoti flet se e ka krijuar ushqimin për shtazë, për secilën shtazë krijoi llojin e vetë. Por nuk na ka thotë që ne ti konzumojm. Jo! Ka thënë, ***Krijova ushqimin, të gjitha barënishtat në ara dhe pemët në drunj.*** Mirëpo pak njerëz i

respektojn. Shumë përcjellës të Biblës ende konsumojn mish dhe nuk kuptojn se çfarë Zoti ka menduar në të vërtet.

Nëse bëjmë një gjurmim shkencor, vijm në përfundim se njeriu nuk është krijuar për të konsumuar mish. Organizmi ynë, sistemi ynë depërtues, lukthi ynë dhe dhëmbët janë krijuar për ushqim vegjetar, andaj edhe shkenca vërtetoi këtë. Nuk është e çuditshme që shumë njerëz janë të sëmur prej sëmundjeve të ndyshme, mplakën shpejt, ndiejn lodhe ose bëhen të ngathët edhe pse janë lindur si të shkëlqyeshëm dhe intelegjent. Dhe dita ditës bëhen të marrë, e sa më shumë mplaken, fillojnë ta ndiejnë veten keq. Kjo ndodh për arsye se i shkatërrojm “vozitëset”, ”objektet fluturuese”, e NLO-të. Nëse vozitëset tona i shfrytëzojmë në mënyrë të sigurt dhe të gjatë atëherë duhet të kujdesemi në mënyrë të veçant.

Marrim si shembull një makinë vozitëse. Të gjithë jeni vozitës. Nëse në rezervar gabim zbrazim lëndën djegëse, kjo mund të ndodh. Dhe çfarë do të ndodh në atë rast. Me siguri automobili do të vozit dhe disa metra e pastaj do të ndalet. Për këtë do ta fajësojm automobilin. Gabimi - që në rezervar nga hutia gabimisht kemi zbraz lëngë djegëse-përjashtimisht është gabimi ynë. Ose nëse në bezin zbrazim uj, automobili do të lëviz edhe një kohë, mirëpo shpejt do ti ndiejm pasojat. Apo jo? Ose nëse vaji është i përlytë, e aspak nuk e ndërrojm, motori do të punoj një kohë, por shumë shpejt do të kemi probleme. Ndonjëherë ndodh që motori të eksplodojë nëse nuk kujdesemi si duhet.

Trupi ynë është makinë vozitëse të cilën mund ta përdorim për fluturim të përjetshëm, deri në skallën më të lartë të urtësisë. Mirëpo ndonjëherë këtë makinë do ta shkatërrojm dhe nuk do ta përdorim për qëllime të drejta. P.sh. me makinë duhet të vozitemi deri në zyre,

ose te miqët tanë, ose në vende të ndryshme. Mirëpo, aspak nuk bregosemi për makinë, në rezervar zbrazim gabimisht benzinin, nuk kujdesemi për vaj, nuk kujdesemi për rezervarin me uj, e nuk kujdesemi për asgjë që duhet të kujdesemi. Dhe atëherë nuk mund të vozisim shpejt. E asgjë tjetër. Në këtë rast memzi që arrijmë të dalim prej garazhes, ose sillemi në mbrendësi të oborrit. E qartë është se kjo do të na ndodh. Në këtë mënyrë arsya përse e kemi blerë makinën nuk ka qëllim të caktuar. Ne i hudhim të hollat, kohën dhe energjin. Kjo është e tëra. Për këtë askush nuk është fajtor, as policija e cila nuk mund të na denoj. E vetme është koha dhe parat e humbura kot për makinë, andaj nuk mund të udhëtojm larg, të shohim shumë gjëra të ndryshme, dhe të kënaqemi në vende të ndryshme.

Njëjët është edhe me trupin tonë fizikë. Mund të jetojmë në këtë botë, mirëpo edhe të kujdesemi për instrumentet tjera që ndodhen në trupin tonë, e të jemi në gjendje që të fluturojm hapësirë të anës tjetër të trupit tonë, si astronom të cilët gjinden në mbrendësi të raketës. Raketa është instrument i tij. Ai duhet të kujdeset mirë që mos ti shkel ligjet fizike, sepse përndryshe raketa e tij nuk mund të fluturojë shpejt dhe sigurt. Megjithatë, astronomi në mbrendësi është shumë i rëndësishëm. Reketi e qonë deri te caku i tij. Dhe nëse reketit i nevojitet për ta rrethuar Long Islandin, atëherë thejshë është humbje kohe. Kjo është hudhje e të ardhurave gjithë kombëtar.

Trupi ynë është i vlefshëm, sepse në të është vendqëndrimi i Mësuesit. Për këtë në Bibël shkruan, ***E dini që trupi juaj është tempull i Zotit dhe se Zoti i gjithë pushtetshëm banon në ju,*** Njashtu është dhe Shpirti Shenjët. Nëse në trupin tonë banon Zoti i gjithëpushtetshëm ose Shpirti Shenjët a mund ta paramendoni se sa është i rëndësishëm! Mirëpo shumë njerëz kur lexojn nuk e kuptojnë kuptimin e fjalëve, apo nuk provojn ta kuptojn. Kjo është arsya përse

nxënësit e mi e përcjellin mësimin tim, ata mund të zbulojn çfarë ndodh në mbrendin e tyre dhe çfarë shtrihet në anën tjetër të kësaj bote, larg prej luftës së përditëshme për egzistenc, fitimi i të hollave, shtrajku dhe të gjitha gjërave të jashëtme.

Në mbrendësi kemi bukuri të ndryshme, liri dhe dituri. Dhe si ta njohim rrugën për ti bërë gjërat më të mundshme, ato na takojn neve sepse ndodhen në mbrendësin tonë. Vetëm nuk e dimë se a gjindet çelësi, çelësi për shtëpi të cilën moti e kemi mbyllur dhe kemi harruar se posedojm atë pasuri. Kjo është e tëra.

Për këtë kemi të ashtu quajturin Mësues, i cili mund të na ndihmoj për ti hapur dyert, dhe na tregon se çfarë na takon gjithëmon. Mirëpo, duhet të kemi kohë të hymë mbrenda dhe ta pyesim për gjdo pjesë që posedojm.

Kështu, për gjdo rast ishim në shkallën e dytë të botës. A dëshironi të shkoni më tutje? (ndëgjuesit përgjigjen; Po, po). Ju doni ti dini të gjitha, e të mos punoni asgjë (mësuesja qeshet). Mirë. Atëherë dikush që ishte atje, mund tju flas se si duket në vend tjetër edhe pse atje ende nuk keni qenë. Mirë. Bile jeni të interesuar, ndoshta dëshironi të shkoni. Çfarë ka pas botës tjetër? Botën tjetër ende nuk e kemi sqaruar krejtësisht, mirëpo siç e dini nuk mund të ulemi këtu tërë ditën, pasi që ishit në botën tjetër, ndoshta tani keni më shumë fuqi. Nëse jeni të vendosur dhe punoni për të arrit atëherë do të arrini do të arrini në botën e tretë. E ashtu quajtura bota e tretë. Ky është një hap më i lartë.

Kush arrin në botën e tretë duhet të pastrohet prej të gjitha borxheve të kësaj bote. Nëse i jemi borxh mbretit të botës fizike, nuk mund ti ngjitemi më lartë. Sikurse kriminelët kombit të cilët nuk mund ta

kalojn kufirin dhe ta lëshojnë vendin deri sa është e ngritur padia kundër tyre. Borxhet e kësaj bote i përfshijnë të gjitha gjëra që i kemi bërë në të kaluarën dhe në të tashmen, ndoshta edhe ato të cilat mund ti bëjmë ditët e ardhëshme, të jetës sonë fizike. Të gjitha këto duhet ti pastrojm, njëjët sikur kur e kalojm kufirin, atëherë kur duhet paguar doganë për gjëra kur kalojm në anën tjetër. Mirëpo kur jemi në anën e dytë të botës, ne fillojm të punojm për karmën e jetës kaluar dhe të sotshmes. Sepse pa karmen e së kaluarës nuk mund të egzistojm sot.

Egzistojn dy lloj mësuesësh. Disa janë pa karm, veçse e huazojn karmën për të zbritë, tjerët janë krijesa të njëjta si ne, mirëpo me karm të pastruar. Për këtë arsye gjdo njëri prej jush mund të bëhet mësues, apo mësuese i ardhshëm. Si ju tingëllon huazimi i karmës. (Mësuesja qeshet). Kjo është e mundur. Krejtësisht e mundëshme.

P.sh. ju para se të vini këtu poshtë, pra ishit vetëm një herë më parë. Dhe ju me shekuj ose me qindra vjet, prej njerëzve të ndryshëm keni marr dhe keni dhënë. Dhe atëherë shkoni më tutje në qiell, ose në vendbanimin i cili gjindet shumë larg, ose për gjdo rast, në ndonjë shkallë pas shkallës së pestë. Shkalla e pestë është vendbanimi i mësuesve. Mirëpo pas kësaj egzistojn edhe shumë shkallë të tjera.

Kur dëshirojm të kthehemi prapë, prej ndijeshmërisë ose për ndonjë detyrë të cilën na e jep Ati, ta përmendi një mundësi, pastaj prej asaj shkalle prapë zbresim poshtë. Dhe prej lidhjes me njerëz në të kaluarën, mund, si e dini të huazojm diçka prej tyre, prej karmes së tyre. Vetëm borxhet, e asgjë të mirë nuk mund të marrim prej atyre njerëzve. Mund ti marrim borxhet duke ju falenderuar fuqisë tonë spirituale, ato borxhe i paguajm deri sa nuk e mbarojm detyrën në këtë botë. Kjo është kategori tjetër e mësuesve. Egzistojn njerëz të cilët janë nga kjo botë, mjenjëherë, pasi e praktikojn, bëhen mësues,

sikur kur i përfudojn studimet. Po. Sikurse në fakultete që egzistojn mësuesët dhe studentat, të cilët diplomojn, e pastaj bëhen profesor. Egzistojn profesor me stazh shumë vjeqar dhe profesor të ri, etj. Kjo është ajo kategori e mësuesve.

Kur dëshirojm të kalojm në boten e tretë, duhet të pastrohemi krejtësisht bjerrës më të vogël të karmes. Është ligji i karmes: ***Si mbjell ashtu korrë***. Njëjët fitojm portokaj kur mbjellim farën e portokalit, ose molla kur mbjellim faren e mollave, këto janë të ashtuquajtura Karma. Kjo është në gjuhen sankrata ligji i shkakut dhe i pasojës. Në Bibël shprehja Karm nuk përmendet, mirëpo shkruan ***Si mbjell ashtu korrë***. Kjo është e njëjët.

Bibla është verzion i shkurët i mësimi të Mësuesit. Për atë nuk ka shumë sqarime në Bibël. Shumë vezione të Biblës janë të censuruara dhe ju janë përshtatur udhëheqësve të lëvizjeve, të cilët nuk kanë qenë në nivel të duhur spiritual. Ju e dini që njeriu në gjdo lëmi diçka shet ose blen. Në gjdo lëvizje njerzore egzistojn tregtarët. Dhe, ne njashtu e dijm që Bibla, pra Bibla e vërtet, është ndryshe, më e gjatë e sakt dhe më e thjeshtë për ta kuptuar. Pasi që shumë pak gjëra mund ti argumentojm, në lidhje me të nuk do të flasim, se përndryshe njerëzit do të thojn se jemi blasfemues. Mund të tregojm vetëm atë që e dëshmojm.

Pastaj ju do të më pyetni: "Ti flet për botën e dytë, të tretë dhe të katërt. Si mund ta argumentoj këtë?" Po mund ta argumentoj. Nëse vini me mua në të njëjëtën rrugë, e do ti shihni gjërat e njëjëta. Nëse nuk dëshironi të më përcjellni atëherë nuk mund tju dëshmoj asnjë argument. Nga natyra është kështu. Kam fuqi të ju them për këto gjëra sepse për to egzistojn dëshmi. Kemi nëpër botë me qindra e mijëra nxënës si argument. Kështu që mund ti tregojm gjërat që

egzistojn. Veçse duhet të vini me mua. Përndryshe mund të thoni "Hajde shko për mua atje dhe mi trego të gjitha!" Këtë nuk mund ta bëjë.

Po të mos gjindem këtu, në këtë hapësirë, në Kombet e Bashkuara, e ju të më flisni për gjitha këto gjëra, unë prapë nuk do ti kisha përjetuar këto. Apo jo? Për këtë arsye duhet të shkojmë me udhëheqës i cili ka përvojë. Në këtë hapësirë gjinden dhe nxënësitë e mi të cilët janë nacionaliteteve të ndryshme, të cilët pak a shumë kanë kaluar këto gjëra për të cilat ju kam treguar këtu.

Për këtë dua tju them se bota e tretë në asnjë rasst nuk është e tëra. Ju kam folur vetëm për një pjesë. Ky ka qenë një lloj raporti nga udhëtimi i bërë, i cili përfshin vetëm një pjesë, pa detaje. Edhe kur lexojm librin për ndonjë shtet, nuk është përshkrim i vërtet i atij vendi. Apo jo? Për këtë egzistojn shumë libra me përshkrime prej udhëtimeve të ndryshme nëpër vende të ndryshme të botes, mirëpo ne prapë dëshirojm ti përjetojm vetë. E njohim Spanjën, Tenerifet dhe Greqinë, por vetëm prej filmave ose librave. Veçse prapë duhet të udhëtojm, për ti përjetuar kënaqësit, për të qenë atje, për ta provuar ushqimin e ofruar, për ta shikuar detin e bukur, kohën e mirë dhe mikëpritjen e njerëzve dhe për ta njohur atmosferën e posaqme, sepse të gjitha këto nuk mund ti përjetojm prej librave.

Supozojm se në boten e tretë keni arritur, çka vjen pas? Natyrisht ngjiteni në botën më të lartë, në të katërtën. Bota e katërt veç shtrihet jasht hapësirës së veçant. Nuk mund ta përdorim gjuhën e thjesht për tju shpjeguar laikëve të cilët nuk dinë asgjë për këtë, nga friga se mund ta lëndojm Zotin e kësaj bote. Sepse ajo botë është shumë e bukur, edhe pse disa pjesë shtrihen në errësirë, errësirë më e madhe se sa kur humb rryma në tërë New York-un. A e keni përjetuar këtë

qytet pa rrymë? Po! Atje është më errësirë se këtu! Para se të arrijm dritën, është errësira. Ky është një lloj qyteti të ndaluar. Menjëherë para se të arrijm në shkallët e vetëdijes hynore, do të ndalemi atje. Veçse me Mësuesin, me Mësues i cili ka përvojë, pra me të cilin mund ta kalojm atë hapësirë, përndryshe nuk mund ta gjejmë rrugën në atë botë.

Pasi që arrijm në range të ndryshme të egzistencës, nuk e ndiejn ndryshime vetëm të shpirtit, njashtu ndiejm ndryshim edhe të korpit, ndryshim të intelegjensës, si dhe ndryshime në lëmit tjera të jetës tonë. Ndryshe sillemi ndaj jetës, ndryshe ecim, ndryshe punojmë. Deri sa edhe puna jonë, obligimet e ditës marrin tjetër kuptim. E kuptojm pse punojm në atë mënyrë, pse e kemi zgjedh atë punë ose pse duhet ta ndërrojm punën. Kuptojm kuptimin e jetës sonë, dhe për këtë nuk jemi të shqetësuar dhe nervoz. Po! Mendoj se disa prej jush veç kanë ndëgjuar për këtë, mirëpo unë nuk njoh asnjë mësues që do të mund shpreh në mënyrë tjetër (mësuesja qeshet), e shohë të arsyeshme që harejën e përvojës së mbrenshme duhet ta njohim vetë.

Kjo është njëjët sikur kur duhet dikush ta përshkruan kuptimin e “Mercedes Benzit”. Bëhet fjalë për të njëjëtën gjë. Të gjithë ata që kanë mercedes dhe e njohin mirë, të gjithë flasin për të njëjëtën gjë, mirëpo kjo prapë nuk është kjo. Edhe pse ju flasë me gjuhë të thjeshtë, prapë këtu nuk bëhet fjalë për gjëra të thjeshta, edhe ato duhet ti provojm vetë, sinqerisht, me punë serioze dhe udhëheqje. Në atë mënyrë është e sigurt. Një ndër miliona raste që mund të arrijm pa udhëheqje, me kërcënime, me rrezikë dhe me rezultate të pa sigurta.

Disa në të kaluarën kanë pasë sukses, p.sh. Swedeborgu. Ai disi ka pasë sukses. Ose ndoshta Gurdijeffu. Si duket me sukses e ka kaluar

tërë rrugën vetëm. I kamë lexuar disa vepra të tyre dhe shihet nuk kanë kaluar pa rrezik dhe vështërsi. Nuk është e mundur tju tregoj përpara se a do të mund të arrijnë në shkallën më të lartë.

Pas kësaj vini në rangun më të lartë. Pas të katërtës vini në të pestën. Kjo është shtëpia e Mësuesit. Të gjithë Mësuesët vijnë atje. Nëse rangu i tyre është më i lartë se i pesti, ata mbesin atje. Aty është vendbanimi i Mësuesit. Pas kësaj shkalle egzistojn shumë aspekte të Zotit, të cilat është vështirë për ti kuptuar. Nuk dëshiroj të ju hutojë, ndoshta është më mirë për këtë të flasim tjetër herë, ndoshta pas inicijacionit, kur do të pregaditeni më mirë. Do tju tregoj gjëra të tmerrshme në lidhje me imagjinatën e juaj. Se si ajo ndonjëherë ka ide të gabuara lidhur me Zotin.

Pyetje dhe përgjigje pas ligjeratave

P: Thatë që mësuesi mund ta huazon karmën prej njeriut tjetër. A shlyhet pastaj karma prej atij njeriu? Çfarë pasoja ka për atë njeri?

U: Mësuesi mund ta shkyen karmën e njeriut tjetër. Nëse është kjo çfarë mësuesi dëshiron. Te të gjithë nxënësve në momentin e inicijacionit duhet të ju shlyhet karma. Ju lë vetëm karmën e tashme, që mund të jetojm më tutje, përndryshe do të vdesim menjëherë. Pa karmë këtu nuk mund të jetohet. Mësuesi mund ta bije karmën e arhivuar, kështu që njeriu të jetë i pastër, pak karm duhet të mbetë, për të jetuar dhe për të bërë atë që duhet bërë në këtë jetë. Dhe pas kësaj mbaron. Për këtë ai mund të shkon, se për ndryshe si mund të zgjohet? Edhe po të jetë në këtë botë i pastër. Si i pastër? E çfarë është me jetën e kaluar, a më kuptoni?

P: Cili është qëllimi i praksës juaj?

U: Cili është qëllimi? A nuk ju thashë? Të udhëtoj nga ajo anë e kësaj bote, e të arrij në mbretërinë e Zotit, ta njohë urtësin dhe në këtë bëtë të bëhem njeri sa më i mirë.

P: A egziston karma në të gjitha botërat?

U: Po jo nuk është në të gjitha, vetëm deri në shkallën e dytë, sepse mendja jonë, truri ynë, është kompjuter i “përpunuar” në shkallën e dytë. Nëse kalojm tërë rrugën deri në shkallën më të lartë pra në shkallën fizike, të themi, për të punuar diçka. Apo jo? P.sh. mësuesi prej shkallës së katërt zbret posht në botën fizike. Atëherë duhet të kalon në nivelin e dytë, duhet ta marrë “kompjuterin” dhe ta vë në veprim që të punoj në këtë botë. Si zhytësi kur zhytet në det. Duhet ta pregaditë masken, kisikun etj. Edhe pse vetja nuk i duket qesharake prapë kur e vënë maskën dhe i vesh robet e zhytësit duket si bretkocë. Njashtu edhe ne ndonjëherë dukemi njëjët me kompjuter dhe të metat fizike. Përndryshe, aposlutisht jemi të mrekullueshëm. Njashtu, nëse mendoni se jeni të bukur, ju jeni të shëmtuar në krahasim me realitetin se si duhet të jeni, me pajisjen të cilën duhet mbajtur për tu zhytur në këtë botë dhe për të punuar.

Kur, pra, e lëshojm shkallën e dytë dhe ngjitemi lartë, atëherë kompjuterin tonë duhet ta lëjmë atje. Sepse atje lartë nuk na duhet. Njëjët si zhytësi, kur arrin në breg dhe e zhvesh maskën dhe robet e zhytëse, e pastaj prapë duket si më parë. A është në regull? Mirë.

P: Thatë se në fund të botës së dytë, përpara lartësisimit, karmën duhet lënë pas nesh, duhet ta shlyejmë ose ta pastrojm. A qëndron në karmën e jetës së kaluar, me të cilën kemi ardh në këtë botë?

U: Po. Dhe për atë se nuk egziston "kompjuteri" i cili mbanë në mend gjdo gjë. Ne e kemi karmën dhe e kemi atë si kompjuter, tru, mendje që është krijuar të regjistrojë gjdo përvojë të botës fizike.

Dhe për atë e kemi. Këtu regjistrojm të mirat dhe të këqijat. Kjo quhet karma. Çka është karma? Thjesht përvojë, të mirat ose të këqijat, reagimet tona, përvojë që e kemi mësuar në jetën e përparshme. Pikërisht e kemi të ashtu quajturën ndërgjegje, e dijme se duhet të bëjmë mirë, e prapë ndonjëherë bëjmë keq. Për atë e quajm karmë. Dhe gjërat e këqija na ngarkojn si mbeturina, ose si valixhe, për shkak të ligjit të forcës, me vështërsi na ngrehin teposhtë dhe e vështërsojnë ngritjen deri në maje. Është numri i madh i diciplinave morale, regullave, traditave dhe i shprehive të shumë kombësi të ndryshme, të cilat na lidhin me të ahtuquajturën përcaktim të së mirës dhe së keqes, mëkatit dhe pafajësisë. Në të përditshmen e kësaj bote, me njerëz përjetojm të mirën dhe të keqen, mëkatin dhe të drejtën, që mvaret prej traditave dhe shprehive të disa popujve, e ligjeve të tyre. Dhe kalon në shprehi që të mendojm ashtu, të punojm, e të jemi fajtor; të bëjmë këtë, apo të jemi njerëz të qji. Dhe tërë kjo është këtu mbrenda e shkruajtur. Për këtë shpërngulemi, e lidhemi me këtë botë fizike, ose me botë më të lartë. Mirëpo jo shumë të lartë. Nuk jemi shumë të lirë, apo mjaftë të lehtë, që të lundërojm. Për shkak të përcaktimeve dhe paragjyqimeve.

P: Kur lindim a e kemi të nënrenditur që në gjdo jetë të arrijmë shkallën e caktuar?

U: Jo, e kemi vullnetin e lirë të vrapojm shpejtë ose ngadalë. P.sh: Kur në makin i “hudhim” 100 L benzin. Dhe me atë mund të vozitemi ngadal ose shpejt, për të arrit te caku mund të vozisim shpejt ose ngadal. Mvaret prej nesh.

P: Desha të ju pyes se në cilën shkallë gjinden engjujt?

U: Në cilën shkallë? Mvaret prej llojit të engjujve?

P: Engjujt e rojes?

U: A; Engjëlli i rojes mund të arrin deri në shkallën e dytë. Engjujt janë nën njerëz, me pak privilegji. Dhe ata janë për të na shërbyer neve.

P: Dhe ata nuk mund të arrijn më shumë?

U: Jo! Vetëm kur bëhen krijesa njerzore. Të gjithë ata janë ziliqar ndaj njerëzve sepse në njerëz është Zoti. I kemi të gjitha mundësit të bëhemi një me Zotin, e engjujt këtë mundësi nuk e kanë. E tërë kjo është e kompleksuar. Për këtë do të flasim ndonjëherë tjetër.

Ata janë krijuar për ti shfrytëzuar, njashtu, pra egzistojn lloje të ndryshme të engjujve. Zoti i ka krijuar për të na shërbyer, dhe ata nuk duhet... dhe nuk është e domesdoshme të shkojn përpara. Mirëpo ata munden. Ndonjëherë ndonjë gjë krijohet pa mundësi përparimi.

P.sh. Në shtëpinë tuaj disa gjëra janë krijuar për komoditetin tuaj. Edhe pse kjo është e jashtëzakonshme. P.sh. uleni këtu dhe mund ta ndezni dhe shkymni dritën në tërë shtëpin ose në oborr, apo mund ta kyqni dhe shkypni televizionin, sepse ju e keni zbuluar për tju shërby. Dhe atë për disa gjëra të cilat janë superiore në krahasim me ju, sepse i kontrollon të gjitha, e ju me mundin tuaj nuk mund ta arritni këtë. Por kjo nuk do të thotë se është më mirë për ju. Kjo është vetëm me një qëllim që të ju shërben. Edhe nëse është më e mirë se ju, prapë nuk do të jetë. Mirë! Në regull. Kompjuteri kurrë nuk mund të jetë krijesë njerëzore.

P: Mësuese Chung Hai, me këtë pyetje që do t'ju shtroj dëshirojë ta di, sepse tani jemi prej korpit. A është e mundur se kemi rënë pas që jemi liruar prej këtij korpi. A kemi qenë që kahmot në këtë gjendje apo më parë kemi qenë më të mirë apo gjdo herë jemi mu në këtë gjendje. Si mund të përparojm shpejt?

U: Me braktisur trupin dhe me përparu? Po, kjo është e mundur kur dimë se si. Egzistojn metoda të ndryshme për ta braktisur trupin dhe për të shkuar prej kësaj bote. Disa nuk arrijn larg, disa arrijn shumë

larg, e disa arrijn deri në mbarim. Prandaj, kam krahasuar hulumtime të ndryshme që i kam bërë prej rinisë sime. Edhe pse ende dukem e re, atëherë kamë qenë me të vërtetë e re. Kjo metoda e jonë është më e mira, po! Ajo na sjell në largësi të mëdha, largësi shumë të mëdha, deri në mbarim.

Egzistojn metoda të ndryshme, prandaj kur vendosni ti provoni, mund ti zgjidhni. Në tregti ka shumë: disa na drejtojn në botën astrale, disa më tutje në botën e tretë ose të katërt, veçse pak janë ata që na drejtojnë për në boten e pestë. Metoda e jonë ju drejton deri në shkallën e pestë, e pastaj jeni të lirë. Mund të shkoni vetë. Pastaj mund ti afrohemi një aspekti Hynorë, veç pas nivelit të pestë, mirëpo nuk është gjdo herë e këndëshme.

Gjdo herë parashohim: "sa më shumë e më mirë", mirëpo kjo nuk është gjdo herë ashtu. P.sh., të arrijm në ndonjë pallat të bukur dhe i zoti të na thërret në dhomën e vet. Tek ai ulemi, na qarros me pije të freskëta, ushqim të shishëm etj. Dhe atëherë na bije ndër mend se mund të hymë nëpër shtëpi dhe ta shikojm. Atëherë mund të arrijm në vende të mbushura me mbeturina si dhe në vende tjera të ngjajshme. Kjo nuk është me rëndësi. Njashtu dhe gjeneratori, e dini, arrijm te gjeneratori, menjëherë pas shtëpisë, dhe atje na mbytë rryma. Për këtë arsye nuk është e nevojshme apo preferushme gjdo herë të shkojm përpara mirëpo, thjeshtë ne këtë e bëjmë për të përjetuar avantur.

P: Do tju bëja dy pyetje. E para është: prej cilës botë vijnë kujtimet e jetës së kaluar nëse njeriut i kujtohen ato? E dyta pyetje është: në çfarë marrëdhënie është jeta e mëparshme dhe karma e tanishme dhe kuptimi i tanishëm. Apo këto dyja janë pjesë e "tepërt e valixhes"?

U: Po, ato janë të lidhura ngusht. Pytja e parë ishte se prej nga vjen karma? Krejtësisht është e sigurt se mund të lexoni shënime prej jetës së kaluar. Po. Edhe shënimet e jetës së kaluar, si kam thënë më parë,

kanë prejardhjen prej shënimeve të akashës. Po. Kjo është një lloj biblioteke në botën e dytë, e cila është e hapur për cilin do që mund të arrij atje. Nuk mund gjdo kush të vij në bibliotekën e kombeve të bashkuara e të hy mbrenda. Mirëpo unë p.sh. mundem sot, sepse jam e ftuar për të mbajtur ligjerata. Apo jo? Nuk mund të hynë gjdo kush këtu, por ju keni mundësi sepse këtu jeni në të vërtetë si në shtëpi. Njashtu edhe kur e gjejmë rrugën për në botën e dytë, ne jemi në gjendje ta lexojmë jetën kaluar. Gjithashtu, nëse kemi prani në botën e parë, bile në disa pjesë, atëherë mund të shohim diçka në jetën e kaluar të ndonjë personi. Mirëpo nuk është shumë lart dhe nuk është shënimi i plot.

Si janë marrëdhëniet e përvojës në jetën e kaluar me karmëm e tanishme? Mund të them se përvoja e fituar është mundësi që ta zotërojmë jetën e tanishme. Atë që e keni përmbledhur në jetën e kaluar e zbatoni në jetën e tashme. Në të njëjtën mënyrë, shumë përvoja të padëshirueshme mund të na frigojnë kur e vërejmë se në jetën e tanishme është ngajshëm si në jetën e kaluar. P.sh. në jetën e kaluar keni rrëshqitur në shkallë e jeni rrëzuar, rastësisht në terr, e jeni lënduar seriozisht dhe askush nuk ju ka ofruar ndihmë. Dhe tani kur zbritni shkallëve, keni frigë, veçanërisht kur shkallët janë të larta dhe në errësirë, e ju jeni të pavendosur a të shkoni përpara apo jo. Nëse në jetën e kaluar keni studiuar një herë dhe detalisht e keni mësuar ndonjë lëmi të shkencës. Në këtë jetë gjdo herë do të ju intereson. Hulumtimet shkencore do të ju tërhekin gjdo herë edhe pse nuk jeni shkencëtar. Disi kjo është ngajshëm.

E dhe Mocarti ishte genij si katëvjeçar. Është ulë dhe ka filluar ti bie pianos. Ka qenë gjenij, sepse në jetën e përparshme ka ushtruar shumë deri sa nuk është bërë mjeshtër dhe pastaj ka vdekur. Prandaj sa e ka arritur kulmin e karrierës ka vdekur dhe thjeshtë nuk ka qenë i kënaqur që të shkojë, e ta ndërpres karrierën, sepse e ka dashur muzikën. Për këtë është kthyer prapë dhe tërë përvoja e përvetësuar

në jetën tjetër, i është kthyer prapë, sespse dëshira e tij për tu kthyer pas vdekjes ishte shumë e madhe.

Disa prej tyre mësojnë shumë në botën astrale, ose në botën e dytë para se të lindin në këtë botë. Andaj talenti i tyre i hatashëm për shkencë, muzikë, letërsi apo hulumtim tjetër, të cilën njerëzit tjerë nuk e kanë. Shihni, këto janë zbulime jo të rëndomta të cilat njerëzit tjerë kurrësi nuk mund ti kuptojn, e as nuk mund të endërrojnë për zbatimin e tyre. Kanë mësuar çfarë kanë parë.

Egzistojn, pra, dy lloj mësimi në këtë botë ose në anën tjetër të botës. Ata të cilët janë të talentuar dhe të jashtëzakonshëm, gjenij, ata janë specijistë të asaj bote, të botës Astrale, të botës dytë, e ndonjëherë të botës tretë, e që dëshirojnë të kthehen prapa. Ata janë të posaçëm. Janë gjeni.

P: Si duket inicijacioni juaj, e kur jemi një herë të inicuar, si duket prakta e përditëshme?

U: Së pari, nuk kushton dhe nuk është obligim, veçse ju duhet ta ndijeni vehten si të obliguar nëse dëshironi të përparoni më tutje. Kështu, këto janë kushtet. Diturija e mëparëshme nuk është e nevojshme. Njashtu dituria e përparshme për yogi ose meditim nuk është e nevojshme. Veçse tërë jetën duhet të konzumoni ushqim vegjetar: pa vezë, qumësht dhe djath mundeni. Në rregull është gjdo gjë që nuk ka lidhje me vrasje.

Nuk lejohet komzumimi i vezëve sepse një pjesë e rëndomët ka të bëjë me vrasje, bile edhe atëherë kur nuk janë pjellor. Përveç kësaj, ato tërhekin energjinë negative. A e dini, se shumë vetë që miren me magji të zezë apo të bardh apo janë ithtar të vodusë, të ashtuquajtur vodu, përdorin vezët që me ndihmën e tyre, ngrëzve të opsionuar tua tërhekin shpirtërat. A e dini këtë apo jo. (Disa përgjigjen po) E dini Skëlqyeshëm. Kështu e vërtetuat se në këtë çast kuptoni, pasi që nuk kam momentalisht ndriçim. (Qeshje)

Në kohë të inicimit përjetohet Ndiriçimi Hynorë dhe kumbimi. Muzika e shpirtit na ngritë në shumë sferatë vetëdijes. Do ta kuptoni shijen e samadëhijës- qetësi të thellë dhe gëzim. Pastaj do të vazhdoni të ushtroni në shtëpi nëse mendoni se keni nevojë për këtë. Nëse nuk keni nevojë atëherë nuk mund të ju forsirasi, e nuk do të ju pengojë. Nëse dëshironi të shkoni më tutje, e nëse dëshironi të ju ndihmoj në atë rrugë, atëherë do të vazhdojë. Nëse dëshironi atëherë kështu ju duhet të meditonit dy orë e gjysmë në ditë. Zgjuhuni herët, para se të shkoni me fletë, meditonit dy orë, a në mes ditë rreth gjysmë ore. Edhe kur nuk jam në afërsi të ju flasë, prap ndajeni një orë në kohë të drekës. Në ndër kohë mundeni diku anashë të meditonit. Vetëm është një orë. Në mbrëmje dhe një orë ose gjysmë ore. Në mëngjes zgjuhuni një orë, më herët dhe meditonit.

Regullojeni më mirë jetën tuaj, më pak shikoni TV, më pak bisedoni, më pak telefononi, më pak lexoni gazeta, e atëherë do të keni më shumë kohë për veten. Po, në të vërtetë kemi shumë kohë, por ndonjëherë e shkapërderdhim. Kjo është njëjët sikurse të vozisim makinën nëpër oborr e jo deri në Long Island. A jeni të kënaqur me këtë përgjigje? Për ju nuk ka kurfarë kushtesh, vetëm të ushtroni deri në mbarim të jetës. Dhe dita ditës do të ndjeni përmirësim dhe mrekulli të ndryshme në jetën tuaj-jo pse dëshironi. Për gjdo rast kjo do të ndodh. Dhe atëherë me të vërtetë në tokë do ta shijoni qiellin, nëse në të vërtetë keni nevojë. Për këtë me qindra nxënës të mi, bëhen ithtar të mi, sepse me vite këtë e përjetojnë. Kanë pëvoj më të mira, sepse kanë nevojë dhe ushtrojnë.

P: Ju lutem shpjegoni natyrën e ndërgegjegjës?

U: Natyrën e ndërgegjegjës, mirë. Vështirë është ta shpjegojë. Mirëpo ju përdoreni intelektjensën tuaj për ta paraparë. Kjo është një lloj urtësie, e dini, kur diçka dini më mirë se kurrë më parë, pra e kuptoni

atë më mirë se sa përpara. Po, dini diçka për botën e jashtme dhe për këtë botë që më parë nuk keni ditë. Kjo është arsya.

Njashtu kur e hapni vetëdijen ose të ashtu quajturën urtësi, atëherë me të vërtetë do të kuptoni kush jeni dhe përse jeni këtu dhe çfarë egziston jasht kufirit të kësaj bote, e mbi të gjitha kush egziston mbi ne dhe jashtë botës sonë qytetare. Kështu që egzistojn shumë gjëra. Pra niveli i vetëdijes është lloj i kuptimeve të ndryshme sikur kur personi mbaron ndonjë shkollë. Sa më shumë që mëson, më shumë dinë, arrinë deri te diploma.

Vështirë është për ti sqaruar gjërat apstrakte, mirëpo prapë kam provuar. Këtu bëhet fjalë për një lloj të vetëdijes. Vetëdijen është vështirë për ta bërë të qartë. Kur arrini në rende të ndryshme të ndërgjegjës, atëherë edhe vetëdija juaj është tjetër. Gjërat i shini dhe i ndjeni ndryshe. Apsolutisht ndiheni të kënaqur, të qetësua, të bekuar. Hallet zhduken, gjërat në jetën e përditëshme bëhen të qarta. Jemi në gjendje të ballafaqohemi me jetë dhe ti mbartim problemet. Kjo në rend trupor na sjell përparësi. Dhem atë çfarë ndiejmë në mbrendësi-vetëm ne e dimë. Vështirë është për ti shpjeguar këto gjëra. Është njëjët kur martohemi me vajzën të cilën e duam dhe vetëm ne e dimë se çfarë ndijenja kemi ndaj saj. Askush nuk mund të ndiejë në vend tonin.

P: Mësuese e nderuar, ju falenderohemi për shikimin që na mundësuat. Dëshiroj të di se a do të dëshironi ti drejtoheni asaj që gjindet në ndërgjegjën time. Pse mësuesit sot na mësojnë shumë shpejtë gjërat të cilan në të kaluarën ka qenë vështirë për ti mësuar. A mund të na tregoni diçka për këtë?

U: Po, natyrishtë. Sot komunikimi është shumë më i mirë. Kështu që dimë më shumë për mësues, nuk është e vërtetë që në histori nuk kanë egzistur mësues ose që nuk kemi mund të arrijm tek ata. E sakët është, natyrisht, se disa mësues janë më të pranishëm. Krej mvaret

prej zgjedhjes së tyre, e prej gaditshmëris së tyre për të dhënë ose afërsis së tyre ndaj njerëzve. Mirëpo në gjdo kohë ka një, dy, tre, katër, pesë Mësues. Mvaret prej nevojës së kohës. Sot jemi të vetëdijshëm se egzistojn aq mësues, ndoshta mësues të shkallëve të ndryshme, sepse sot jemi në pozitë të përshtatëshme ti mbajmë masat e medisë, televizionit, radionit dhe librave, të cilat shumohen me miliona eksemplarë, botohen me miliona botime dhe atë për një kohë të shkurtë.

Në kohën e kaluar kur kemi dëshiruar të botojm libër, së pari është dashur ta shkurtojm drurin, pastaj është përpunuar me sakica primitive, të cilat më vonë shkatëruar dhe më nuk kanë qenë për përdorim, pastaj me gurë dhe me mjetet tjera druri është përpunuar, e së fundi një nga një janë gdhendë fjalët. Për ta mbartur një përmbledhje të Biblës, është nevojitur një konvojë i tërë, kamionë të mëdhenjë, nëse kanë egzistuar atëherë. Kështu dimë për shumë mësues.

Po, të kënaqur jemi dhe mirë është që të keni - për të blerë, duke zgjedhur çfarë dëshironi. Dhe pra askush nuk mund tju mashtrojë dhe të thotë: "Unë jam më i miri". Po ju mund ti krahasoni këto me utësinë tuaj dhe me mendjen tuaj të vendosni: "O, ky këtu është i mirë" ose "Ky më pëlqen më shumë" "Ky duket i tmerrshëm", "A ky-i shëmtuar"(Qeshje).

P: Pasi që folët për blerje, a do të iniconit dikë që veç ka qenë i inicuar prej mësuesit tjetër?

U: Do ta bëjë këtë vetëm nëse ai person beson që sa më shpejtë dhe më mirë do ta sjellë në një shkallë më të lartë. Veçse më mirë është të rrinë afër mësuesit të vetë nëse e ndijen afërsin dhe besimin ndaj tij. Nëse besoni se mësuesi i juaj është më i miri, atëherë mos e ndërroni. Nëse jeni në hamendje, ende nuk e keni përjetur ndriçimin dhe kumbimi për cilin ju fola. Atëherë duhet ta provoni. Po, ndriçimi dhe

kumbimi janë një lloj kriteri standard për mësuesin e vërtetë, më vjen keq. Rruga për në qiell është e pregaditur me Kumbim dhe Ndrëçim.

Njëjtë kur zhyteni, duhet të pregaditeni me maskë dhe me furnizime tjera. Egzistojn furnizime të ndryshme për qëllime të ndryshme. Për këtë shenjëtrit i shohim me aureolë. Kjo është drita. Kur e praktikoni këtë metodë, ju shkëlqeni me të njëjtën dritë sikur në fotot ku është shënuar Jesusi me aureolë të cilin edhe njerëzit mund ta shohin. Nëse njeriu është shpirtëror, atëherë mund ta shoh shkëlqimin tuaj. Për këtë edhe Jezusi është i vizatuar me aureolë, njëjtë sikurse Buddha i cili është i rrethuar me ndrëçim. Mund ti shohim edhe nxënësitë, praktikantët e shkallës më të lartë me atë Dritë, nëse jemi të hapur për atë. (Mësuesja e tregon ballin e saj). Shumë njerëz janë në gjendje ta shohin këtë. A e ka parë këtë ndokush prej jush këtu prezent. Po. Çfarë keni parë?

P: Pa, mund të shohë aura, aura...

U: Po, veçse aura janë ndryshe prej ndrëçimit. Aurat janë me ngjyra të ndryshme, ndonjëherë ngjyrë zezë, ndonjëherë ngjyrë të kafët, a ndonjëherë ngjyrë të verdh ose të kuqe. Mvaret prej temperamentit në kohë të caktuar. Veçse kur e shohim njeriun me aurën e fuqishme shpirtërore, e dimë se është ndryshe. A është ashtu?

P: Në të vërtet nuk kam pyetje të drejtpërdrejt. Unë - desha të them se një kohë e kam praktikur Raja-yougun. Dhe mendoj se njëjtë i kam parë aurat. Mendoj në atë kohë, veçse atëherë nuk kam ditë mjaftë, e nuk i kam kuptuar.

U: Dhe tani më nuk e shihni. E shihni ndonjëherë?

P: Jo tani më nuk meditoj.

U: Aha, për atë, e keni humbur fuqinë. Duhet prapë të meditonit. Nëse ende besoni në atë rrugë, atëherë duhet të meditonit. Kjo do tju ndihmonë deri në një shkallë të caktuar. Nuk do të keni dëmë. Mirë?

P: Në fletushkën tuaj kam lexur se egzistojnë pesë regulla. Kur njeriu është i inicuar, a duhet atëherë të jetoj sipas këtyre pesë rregullave.

U: Po, po, po. Këto janë ligjet e gjithësisë.

P: Nuk e kuptoj atë pjesë ku flitet për sjelljet e gabuara seksuale.

U: Do me thënë nëse e keni burrin, nuk guxonit të mendoni në ndonjë mashkull tjetër (qeshje). Kjo është shumë thjesht. Jetoni jetë të thjeshtë, pa komplikime dhe tundime për shkakë të ndijenjave. Po. Kjo i fyenë ndjenjat e njerëzve tjerë. Nuk guxojmë tju bëjmë dëmë njerëzve tjerë, as emocionalisht. Kjo është për këtë. Provojmë tju largohemi grindjeve, provojmë për tju larguar gjdo - vuajtje emocionale, fizike, mentale, veçanët ata të cilët i duam, kjo është e tëra.

Nëse e keni ndonjë të dashur, mos i tregoni asgjë për atë tjetrin. Më shumë dhembë nëse i thuani. Ngadale dhe në qetësi mbaroni me atë dhe mos pranoni asgjë. Sepse njerëzit ndonjëherë mendojnë se kur kanë ndonjë aferë të dashurisë, se duhet menjëherë të shkojnë në shtëpi e ta pranojnë para burrit apo para gruas, se kjo është mençuri dhe ndershmëri. Kjo është marrëzi. Nuk është mirë. Veç është gabim, pse në shtëpi ti hudhim mbeturinat e pse tjerët të ndjejnë “kënaqësi”? Nëse partneri për këtë gjë nuk di, atëherë nuk është i lënduar. Me ditë të vërtetën dhembë. Për atë duhet të provojm që ta zgjedhim problemin e mos ta përsërisim më, pra kjo është kjo. Më mirë është mos ti tregojm partnerit sepse nuk do ta lëndojm.

P: Kam vërejtë se shumë mësues spiritual, njëherit janë dhe humoristë. Si janë marrëdhëniet mes humorit dhe ushtrimeve shpirtërore?

U: Mendojë se ata thjeshtë janë njerëz të lumtur dhe të relaksuar, pa breng në zemër. Dhe që mund të bëjnë shaka në llogari të tyre dhe

në llogari të tjerëve, të bëjnë shaka me gjëra qesharake të jetës, gjëra të cilat njerëzit tjerë i kuptojn seriozisht dhe të cilat i frenojn në jetë.

Pas një praktikimi të shkurtër, bëhemi të lirë, asgjë nuk e marrim me seriozitet. Nëse nesër vdesim, atëherë vdesim, nëse jemi gjallë, jemi gjallë. Nëse kemi humbur gjdo gjë, atëherë humbim gjdo gjë, nëse i kemi të gjitha, atëherë i kemi të gjitha. Pas ndriçimit bëhemi më të meçur dhe më të aftë që në gjdo situat të kemi kujdes për vetëveten. Për këtë nuk frigësohemi për asgjë. Humbim frigën dhe vështirësit. Për këtë jemi të relaksuar. Ndhemi të liruar nga kjo botë. Çfarë do dobije apo humbje kemi nuk domethënë asgjë. Nëse kemi fitim të madh, shkon në dobi të tjerëve që ne ju japim, ose shkon në dobi të atyre që i duam. Përndryshe vetëveten, apo jetën tonë, e parashohim shumë të rëndësishme dhe kalojm nëpër peripeti dhe vuajtje të ndryshme për ta mbrojtur. Nëse e ruajm, atëherë është në regull. Kjo nuk do me thënë se tërë ditën duhet të rrijmë në shtrat me gozhdë duke meditar. Mirëpo nga kjo del se ne punojmë.

Ja unë p.sh. Unë ende punojë. Vizatoj dhe punojë punë dore që të fitoj për jetë. Pra prej askujt nuk dua të marr lëmosh. Mirëpo unë fitoj mjaftë, sa për të ju ndihmuar edhe të tjerëve. Mund të ju ndihmoj refugjatëve, viktimave të katastrofave të ndryshme etj. Pse të mos punojmë? Ka telent të ndryshëm dhe njerëz të afët, për ne jeta pas ndriçimit është shumë i lehtë, thjeshtë nuk kemi nevojë të brengosemi më. Thjeshtë relaksohemi. Prej kësaj kemi ndijenja për humor. Mendoj se kjo është kështu.

A më konsideroni si mendjeprehët? (nga publika: "Po" qeshje dhe duartrokitje) Pra ndoshta duhet edhe unë të jem mësuese e njëjët apo jo? (Qeshje). Shpresoj, se përgjigjësja e juaj është me të vërtetë ashtu e sinqert, pra të mos rrini këtu ulur, duke ndëgjuar personin e pa ndriçuar dhe të humbni kohë kot.

P: Pyetjet të cilat, si shpirtëra hulumtues, i shtrojm, ndëgjojm teori dhe tregime të ndryshme, dhe me kënaqësi dëshiroj të dijë se çfarë do të thuani ju për këtë? E para thotë :kush jemi ne? Kush jam unë? Dhe si kam arrit në situat që të kthehem në shtëpi? Pse e kam lënë shtëpin time dhe pse është me prap rëndësi të kthehem në shtëpi. Edhe ju për këtë keni biseduar, për kthim në perandorin e pestë, pra kur nuk është e nevojshme ose domosdoshme njeriu të shkon përpara. Mirëpo nëse egziston diçka më larg se kjo, ku është kuptimi tërësishëm i kësaj? Çfarë lidhje ka me mua nëse nuk është e domosdoshme të kthehem atje?

U: Tani bëhet atmosfera e harejshme. (qeshje dhe duartrokitje) Mirë. Pyetjen kush jam unë? Mund tja parashtroni një Zen-mësuesit të cilët në New York gjinden mjaftë. Mund ti kërkoni në adresaret e telefonit dhe ta zgjidhni cilin do. (qeshje) Në këtë lëmi nuk jam ekspert.

Pyetja e dytë, "Pse jeni këtu?" Ndoshta se këtu ju pëlqen. Se përndryshe kush mund të na detyroj të jemi këtu, pasi që jemi fëmijët e Zotit. Të ashtu quajturit fëmijët e Zotit janë sikur vetë Zoti. Apo jo? Princi është i ngajshëm me mbretit, pak a shumë, apo me mbretin të ardhshëm. Dhe për këtë duhet të jetë atje ku dëshiron të jetë, atje ku i pëlqen. Për gjdo rast, neve na është lejuar lirisht të vendosim vetë, a dëshirojm të jemi në qiell apo diku tjetër, e vetë ta provojmë. Ju me gjasë para shumë vitesh keni zgjedhur që në fillim të jeni këtu për të mësuar diçka, për të përjetuar avantur apo sprovoja të tmerrshme.

Princi për shembull, mund të rrijë në pallat, apo mund të bredh nëpër male, sepse ndoshta me kënaqësi hulumton natyrën. Kjo mund të jetë, të themi, ashtu. Mund të jetë edhe shumë i mërzitshëm, pra i mërzitshëm në qiell, sepse ka qenë e pregaditur dhe e shërbyer para dyerve tona, po të dëshironim të ndërtojm diçka për veti. P.sh. në shtëpin e mbretit: ndonjëherë mbretinjtë dëshirojn vetë të ziejnë dhe

shërbëtorët i largojn nga kuzhina. Dhe atëherë përlyhen me keçap dhe vaj, mirëpo kjo është kënaqësia e tyre. Nuk duket mbretërore, mirëpo ata dëshirojnë kështu!

Psh. Ka njerëz të cilët më vozisin. Kudo që shkojë, gjdo herë gjejë njerëz të cilët me kënaqësi më vozisin. Mirëpo ndonjëherë edhe vetë dëshirojë të vozis. Vozis biçikletën time me tri rrota, elektrike, pa derdhje të gazit - dhjetë kilometra në orë. Me kënaqësi e vozisë. Sepse kudo që shkojë, njerëzit më vërejnë dhe kështu kam dëshirë të shkojë diku ku nuk më njeh askush. Shumë jam frigacake, përndryshevetëm kur më duhet të mbaj ligjerata jam prezenc të njerëzve, sepse kjo më është bërë si detyrë prej se njerëzit më kanë zbuluar dhe më kanë bërë të njohur. Nuk mund të iki shpesh, veçse ndonjëherë e bëjë edhe këtë, e dini në gjdo dy tre muaj. Jam si gruaja e lazdruar e cila e braktisë burrin e vetë. Kjo është zgjidhja ime.

Dhe ndoshta në një moment keni vendosur që një kohë të rrini këtu. Dhe ndoshta tani është koha e dëshironi të shkoni, sepse në këtë botë keni mësuar mjaftë dhe e ndijeni se nuk ka më asgjë tjetër çfarë mund të mësoni dhe jeni të lodhur nga udhëtimet. Dëshironi të pushoni. Shkoni në shtëpi dhe pushoni. Dhe pastaj do të shihni a dëshironi edhe një herë të niseni në ndonjë udhëtim avanturist apo jo. Kjo është e tëra tani për tani që mund të ju them.

Pse duhet të ktheheni në shtëpi? Dhe pse e Pesta, e jo bota e gjashtë? Kjo iu lihet juve. Pas botës së pestë mund të shkoni ku të dëshironi. Egzistojnë dhe shumë nivele tjera më lartë. Mirëpo është kënaqësi dhe neutrale të rrini atje. Disi sa më lartë është më rëndë. Veçse për një kohë mund të shkoni atje, nëse nuk dëshironi të pushoni.

Psh. Shtëpia juaj është e bukur, mirëpo egzistojn pjesë tjera të shtëpisë të cilat janë caktuar për pushim dhe ju atje nuk dëshironi të pushoni përherë edhe pse është mbrapa shtëpisë suaj. Ka shikim në bregore të larta, të bukura, mirëpo ky nuk është vend për pushimin

tuaj. Apo vendi në shtëpi ku gjendet gjeneratori - aty është zhurmë, ngrohët dhe rrezik. Atje nuk dëshironi të jeni edhe pse është e dobishme për shtëpin tuaj. Kjo është e tëra.

Egzistojn shumë aspekte të Zotit të cilat nuk mund ti paramendojm. Gjithmonë paramendojm se në gjdo nivel të ri rritet edhe sasia e dashurisë. Mirëpo egzistojn lloje të ndryshme të dashurisë. Egziston dashuri e vrullshëme, dashuri e fortë, dashuri e njomë dhe dashuri neutrale. Duke iu përshtatur se sa mund të përballojm, Zoti do të na jep nivele të ndryshme të dashurisë. Saktë. Nivele të ndryshme të dashurisë së Zotit na japin. Mirëpo ndonjëherë është tepër e fortë sa që ndihemi të shpërndar.

P: Shohim rreth vetes shkatërrime - shkatërrimin e rrethinës. Brutalitetin ndaj shtazëve. Pyes veten, si e shihni këtë dhe çfarë ju propozoni njerëzve të cilët në mënyrë spirituoze provojn të lirohen prej kësaj bote, që më lehtë të ia dalin në skaj mjedisit të tyre e me të gjitha shkatërrimet që gjinden rreth tyre? Besoni se është mjaftë për të dal nga kjo botë për ta ditur se çfarë kemi pas vetes, ose a e prarashihni se ne këtë nivel jemi të obliguar ti lehtësojm vuajtjet? Dhe a do të na ndihmoj kjo?

U: Do të na ndihmon. Dëshiron. Bile neve, ndërgjegjës sonë. Që të ndiejm se kemi bërë diçka më tepër duke ju ndihmuar të afërme tanë për të ju letësuar vuajtjet. Unë njëjët e bëjë këtë. Çfarë do të më lutni, unë e bëjë. Këtë e kam bërë, e bëjë dhe do ta bëjë.

Ju kam thënë se mjetet tona financiare shkojn nëpër shoqata të ndryshme, ndonjëherë edhe në vende të ndryshme, kur ndodhin katastrofa të ndryshme. Nuk dua me këtë të lavdrohem, pasi pyetët - dhe për të dhënë shembull, vitin e kaluar kam ndihmuar në filipine pas erupcionit të vullkanit në malin Pinatubo. Ju kam ndihmuar viktimave të përmytjes në Au Lacu njashu edhe në Kinë etj. Edhe tani përpiqemi të ju ndihmojm refugjatëve nga Au Lacua, së bashku

me kombet e bashkuara. Mirëpo përpiqemi. Ju ndihmojm me ndihma financiare, e do të mund edhe ti shpërngulim kur do ta fitojm pëlqimin nga kombet e bashkuara - dhe bekimin e tyre.

Po, i plotësojm të gjitha kërkesat dhe pasi që gjindemi këtu, mundemi në atë masë në të cilën është e mundur, ta pastrojm rrethinën. Për këtë ju ndihmojm atyre që vuajn dhe e ndihmojm standardin e moralit në botë. Spirituale dhe fizike. Po. Sepse disa njerëz nuk dëshirojn ta marrin spiritualitetin tim. Dëshirojn vetëm ndihmë fizike. Për këtë ju ndihmoj fizikisht. Kjo është ajo që punoj dhe për këtë fitoj të holla. Për këtë arsye nuk kam dëshirë të jetoj prej ndihmave të huaja.

Të gjithë rregulltarët e mi dhe nxënësit e mi duhet të punojnë si ju. Pa konsiderim të gjithëve, akoma ju ndihmojm në mënyrë spirituoze, ju ndihmojm atyre që vujan në këtë botë, ju ndihmojm ti zbusimë vuajtjet e botës. Kjo është shumë vetëjake për Buddën për personin e shëndritshëm. Të tillë nuk duam këtu.(qeshje)

P: Folët për një nivel në të cilin arrijmë vetëdijen, të cilën e disponojm me fuqi, e që rrjedhin nga ajo vetëdije. Çka nëse njeriu nuk është i vetëdijshëm për ato fuqi, por nuk e dinë se i ka, mirëpo prapë është i vetëdijshëm? Ndoshta edhe ndihet njëjët sikur ju. Si ju afrohet apo nuk ju afrohet? Nëse nuk mund të ju afrohet, si mos të bëhet i pa durueshëm ndaj asaj që i ndodh gjdo ditë. Kur shohim që rreth nesh shkon gjdo gjë rrugës së lehtë, e dimë se duhet të lutemi ose të veprojm ndryshe, për ta gjetë ndonjë zgjedhje më të mirë apo më të shpejtë. Çka do me thënë kjo, dhe si dikush mund ti afrohet me bekim që të mbaroj sa më mirë. A e kuptoni se çfarë mendoj.

U: Kuptoj, kuptoj. Ju mendoni, nëse kemi fuqi ti ndërrojm gjërat, e nëse gjdo gjë shkon ngadale dhe në mënyrë birokratike, a mund të kemi atëherë duresë që ti përballojm të gjitha këto. Apo jo! Ose të lutemi, ose të bëjmë ndonjë magji, ose ta shtrijë gishtin dhe ta shtyp

atë. Apo jo? Jo, unë kam durim, sepse ne punojm dhe shkojm me një hap me këtë botë që mos të bëhet kaos. Po.

P.sh. Ndonjë fëmijë nuk mund të vrapon. Dhe vetëm për atë se ju nguteni ose dëshironi të vraponi, nuk do të lejoni që fëmija të marr në thue e të bije. Pra duhet të jemi të durueshëm. Edhe pse kemi fuqi të vrapojm, duhet të ecim pran fëmijës. Po. edhe unë, ndonjëherë jam pa durim dhe e frustruar, veçse vetë më duhet ta ushtrojë durimin. Për këtë më duhet të shkojë prej një kryetari e te tjetri, duke i lutë që tju ofrojnë ndihmë refugjatëve, pra edhe pse dëshirojë të vë në dispozicion mjetet tona financiare. Do ti jepnim të gjitha që i kemi, milionat, deri edhe miljarda dollar. Duhet të kalojm nëpër burokraci. Jepjani cesarit të cesarit.

Nuk do ta dridhja kokën ose shtrieja gishtin në Kombet e Bashkuara për ti stimuluar që të reagojn. Jo, jo. Kur në këtë botë e shfrytëzojm fuqinë psiqike, magjinë, atëherë nxisimë katastrofë. Gjdo gjë duhet të shkojë rrugës së vetë. Veçse ne mund ta ngrisimë vetëdijen e njerëzve me ndihmëm e shërimit spiritual, me ndihmën e urtësis spirituale, me ndihmën e kuptimit. Kapërcimi i diturisë në Kombet e ashkuara me dëshirë për ta bërë këtë, për të punuar së bashku sa më mirë. Kjo është rruga më e mirë, dhe nuk përdoren fuqitë magjike. Unë në asnjë aspekt të jetës nuk përdori fuqi magjike. Veçse mrekullit shfaqen vetë te ata që praktikojn ushtrime spirituale. Kjo është e natyrshme, dhe nuk ndodh me qëllim. Vetëm asgjë nuk duhet bërë me dhunë. Po, kjo nuk është mirë. Fëmija ende nuk mund të vrapon. A është në regull? A jeni të kënaqur me përgjigjen time?

Nëse nuk ju kënaqin përgjigjet e mija, thuani, ashtu që të mund ti shpjegoj me vëmendje. Mirëpo e di se jeni të mençur, pasi jeni më të zgjedhurit dhe më të mençurit njerëz prej të gjitha kombeve. Për këtë nuk do të hy në imtësi.

Mirë është se egzistojn kombe të bashkuara, kalimthi duhet ta them këtë. Po, po. Në këtë mënyrë iu largohemi shumë luftërave dhe

konflikteve në botë, madje edhe nëse nuk mund tju largohemi krejtësisht. Por kam lexuar në librin tuaj për Kombet e Bashkuara. Të gjithë ne jemi kombe të bashkuara. Edhe unë kam përcjell disa punë të Kombeve të bashkuara. Duhet ti lavdrojë përpjekjet dhe suksesin për shpëtimin e të kidnepuarve kur askush nuk ka mund tju ndihmoj, kur fuqia e gjithë botës ka qenë pa sukses, një personel i kombeve të bashkuara ia arriti qëllimit. Po, e shumë gjëra të tjera, siç janë katastrofat ose problemet e refugjatëve.

Kam ndëgjuar se ju jeni përgjegjës për 12 milion refugjatë. Apo jo? Kjo është punë e madhe, luftërat, e gjdo gjë tjetër. Dhe për këtë arsye është mirë që egzistojn Kombet e Bashkuara.

P: Mësuese Ching Hai, ju falenderom për mençurin tuaj që e ndatë me ne. Kam një pyetje. Ka të bëjë me eksplodimin demografikë dhe problemet të cilat paraqiten në lidhje me këtë, këto janë shkatërrimi i rrethit të njeriut dhe rritja e problematike e nevojave ushqimore. A mund të na flitni diçka në lidhje me eksplodimin demografikë? A është kjo karma e botës? Apo në të ardhmen do ta krijoj një karm të caktuar?

U: Për të pasë shumë njerëz në këtë botë është shumë mirë. Pse jo? Do të jetë guzhëm pak më e madhe, do të ketë më shumë zhurmë, më shumë argëtim. Apo jo? (qeshje) Në të vërtet nuk jemi popullëzuar. Vetëm që nuk shpërndahe mi në mënyrë të njëjët. Njerëzit shtyhen në territore të caktuara nëpër botë dhe nuk dëshirojn të shkojn në vende tjera. Kjo është e tëra. Egzistojn shumë vende më natyrë të pa prekur, të cilat asnjëherë nuk kanë qenë të shfrytëzuara. Shumë ujdhesa të pa prekura, bjeshkë të pa prekura, ku egzistojn male të gjelbërta dhe asgjë tjetër. Po, njerëzit mbliidhen në New York psh: (qeshje), sepse këtu është më argëtuese. Sepse, nëse ndonjë qeveri, ose pa marr parasysh cila do qeveri në vendet e ndryshme hap vende të reja të punës, zhvillon industrin dhe ofronë mundësi të ndryshme të

punësimit në vende të ndryshme, atëherë njerëzit do të shkojnë atje për tu punësuar. Ata shtyhen në disa vende sepse është më lehtë për tu punësuar dhe se është siguri. Po të ishte edhe në vendet tjera mundësia e punësimit dhe e sigurisë, njerëzit edhe atje do të shkonin. Ata synojnë siguri, e prejarrdhje të mjeteve për jetesë. Kjo është e natyrshme.

Për këtë nuk duhet ti frigohe mi popullëzimit. Duhet njerëzve të botës tju sigurojmë mundësinë e punësimit, banimit dhe sigurimit. Atëherë gjdo kund do të jetë barabartë. Asnjëherë nuk do të ishim të popullëzuar në një vend.

Sa i përket pyetjes lidhur me ushqim, këtë duhet ju ta dini më mirë. Sepse në Amerikë dihet aq mirë se si duhet ta ruajmë botën. Ushqimi vegjetarian është një ndër mënyrat më të mira për ta ruajtur resursin botëror, për ta ushqyar mbarë njerëzimin. Se ne derdhim shumë ushqim vegjetar, energji, energji elektrike, mjete medicinale, si dhe për rritjen e shtazëve. Veçse pa të gjitha këto drejtpërdrejt njerëzimi do të mund të ushqehet. Dhe shumë vende të botës tretë shesin ushqimin vegjetar të pasur abulminë dhe me çmim të ulët. Veçse kjo nuk i ndihmon popujve tjerë të botës. Nëse ushqimin e ndajmë në mënyrë të barabarët, e në këtë do të na ndihmon ushqimi vegjetar, jo vetëm për ne, jo vetëm për shtazë, por për mbarë botën.

Në një revistë shkencore veç shkruan po të ishin të gjithë vegjetar, në botë nuk do të ketë uri. Veçse duhet të organizohemi. E njohë njeriun i cili mund ti përpujë himet e orizit në gjellë ushqyese, deri edhe në qumësht. Kam biseduar për këtë. Ai thotë se ka shpenzuar rreth 300000 dollar dhe me këtë mund të ushqejë rreth 600000 njerëz në Cejlon - të varfër, të pa ushqyer mjaftë, nëna etj. Kjo do të ishte fantastike. Sepse në shumë pjesë të botës silllemi në mënyrë të shkapërndarë ndaj resurseve natyrore, e nuk është e vërtetë se nuk kemi mjaftë. Zoti nuk do të na vendoste këtu që të vdesim nga uria. Në të vërtetë ne vetëvehten e untojmë.

Për këtë duhet prapë të mendojm, prej fillimit të organizohemi, e kjo e kërkon bekimin e kryesisë të shumë popujve. Duhet të na bekojm me sinqeritetin e tyre, pastërtin e dignitetin e vullnetin që tju shërbejn njerëzve e jo vetes. Me bekimin e kryesuesve të gjitha atyre vendeve, me të vërtet nuk do të kemi më kurrfarë probleme. Kurrfarë probleme.

Na duhen kryesues të mirë, organizim i mirë ekonomik, udhëheqës të talentuar dhe qeveri e sinqert. Kjo mund të arihetë nëse shumë njerëz, ose shumica prej tyre arrinë spiritualitetin. Atëherë e njohin disiplinën. Atëherë i njohin edhe regullat. Atëherë dinë se si duhet për tu bërë të sinqert dhe të pastër. Dhe atëherë e dinë se si duhet ta përdorin mençurinë e tyre. Atëherë dinë të trillojn mënyra për të vepruar dhe jetën tonë ta organizojn prej fillimit.

P: Duket se kjo është shumë e vështirë, sikurse po shoh, e sa po kuptoj, pjesa më e madhe e vështërsive tona për mbrojtjen e rrethit të njeriut rrjedh prej rritjes të nevojës së popullësis për vend për jetesë, vendbanim, për mënyrë të jetesës çfarë në shekullin e 20-të e njohim, e çfarë dëshirojm.

Psh. Malet e Brazilit. Atje shkatrohen të gjitha malet. Prehen drunjët dhe kjo na sjell deri te përmbytja. Edhe kjo është e lidhur me problemin e popullëzimit.

U: Natyrisht të gjitha këto gjëra në këtë botë janë të lidhura në mes veti. Dhe zgjedhja e vetme e problemit është ta zgjedhim prej rrënjës, e jo prej degës. E rrënja është stabilizimi spiritual. A më kuptoni? (duartrokkitje).

Dhe për këtë duhet të provojm që ta përhapim porsin spirituale në mbarë botën; atë çfarë dijmë, e ta mbajm disiplinën spirituale. Ajo njëerëzve ju mungon. Në regull është që njeriu të lidhet në maqinë elektrike me drita dhe zhurmë të muzikë për ta arritur

samadhi. Veçse kur nuk ka disiplin të moralit, fuqia juaj ndonjëherë shfrytëzohet për qëllime të këqija. Këto nuk mundën ti kontrolloni.

Për këtë në këtë grup së pari njerëzve ua mësojm regullat. Regullat janë të rëndësishme. Duhet të dimë kah shkojm dhe ta udhëheqim fuqinë tonë. Fuqia pa dashuri, pa ndieshmëri, pa kuptim të vërtetë të vlerave morale, nga e tërë kjo nuk ka dobi. Ajo bëhet magji e zezë- e keqëtrajtuar. Prej kësaj vjen magjia e zezë.

Për këtë më lehtë është për tu ndriçuar - e vështirë është për ta mbajtur. Nëse në rrugën tonë nuk jeni vërtet të disiplinuar dhe moralisht të pregaditur. Mësuesi do tju merr diçka prej fuqisë juaj që të mos keni fuqi për ta keqë përdorur dhe ti bëni diçka keq bashkësis. Ky është ndryshimi. Mësuesi e ka kontrollën. Fuqia e Mësuesit, Fuqia e Mësuesit, a është mirë?

Jam e lumtur për pyetjet tuaja të mençura. Shumë të mençura.

Njerëzitë këto i bëjnë sepse nuk janë të mençur sa duhet, e dini, sikur kur e shkatërrojnë tokën, si thatë ju, ose kur bëjnë ndonjë gjë për shkakë të mungesës së mençurisë. Po, rrënja është mençuria, praksa spirituale. Bëhuni të ndriçuar.

Ju falenderohem në vëmendjen tuaj. Ju dëshiroj gjdo të mirë.

Inicijacioni në të vërtet nuk është inicijacion... ju thjeshtë vini dhe lejoni që tju ndihmoj dhe për ti ndihmuar vetëvetes. Nuk kam ardhur këtu për tju bërë nxënës... Unë jam këtu për tju ndihmuar që të bëheni Mësues.

~ Mësuesja Superiore Ching Hai ~

“Gjdo njëri dinë se si duhet medituar, mirëpo përmbajtja e meditimit tuaj është gabim. Disa njerëz meditojn për vajza të bukura, disa për para,disa për punë. Gjdo herë kur ja përkushtoni vëmendjen ndonjë gjëje, me zemër të plotë, ky është meditim. Unë ia përkushtoj vëmendjen fuqisë së mbrendëshme, ndijeshmëris, dashuris dhe mëshirës së Zotit.”

~ Mësuesja Superiore Ching Hai ~

“Inicimi paraqet fillimin e jetes se re me renditje te re. Kjo d.m.th. se Mesuesja ju ka pranuar per t'ju bere nje nder krijesat ne mes te shenjterve. Atehere nuk jeni krijesa te theshta, ju jeni te madhenueshem. Ne kohera te lashta kjo eshte quajtur “Pagezim” ose “gjetje e strehimit ne Mesuesin”

~ Mësuesja Superiore Ching Hai ~

Njohja me: Metodën e Kuan Jin -it

Mësuesja Superiore Ching Hai i inicon gjurmësit të cilet sinqerisht deshirojnë të arrijnë të e verteta e metodës Kuan Jin . Kuptimi kinez i “Kuan Jinit” domethënë kontemplacionin në vibrimin e tingellimes. Metoda lidh meditimin me ndriqimin e mbrendshëm dhe me tingellimin e mbrendshëm. Kjo përvojë prej koherave të lashta shpeshherë përshkruhet në literaturat spirituale të religjioneve botërore.

Psh. Bibla Krishtere thotë: *Ne fillim ishte fjala, Fjala u bë të Zotit, dhe fjala u bë Zot.* (Gjoni,1:1). Kjo fjale është tingellime i mbrendshëm. Quhet Logos, Shabd, Tao, rryme e tingellimes, Naam ose muzikë qiellore. Mesuesja Ching Hai thotë: *Ai vibron në tërë jetën dhe e mbanë gjithësinë. Kjo melodi e mbrendshme mund të sheron të gjitha plagët, ti plotëson dëshirat dhe ta shuan etjen shenjtore. Kjo është tërë fuqia dhe dashuria. Kjo është kështu sepse në përbehemi prej Tingellimes, takimi me tingellimen në zemrat tona na bën paqe dhe kenaqësi. Pas ndëgjimit të këtij tingelli, qenia jonë ndryshon, gjithashtu edhe shikimi ynë ndaj jësës bëhet me të mirë.*

Ndriqimi i mbrendshëm, Ndriqimi i Zotit, vertet është ai ndriqim për të cilin kuptohet me fjalët “shëndritje”. Fuqia e saj mund të varon nga ngallëzimi i butë deri të shkelqimi i miliona rrezeve. Nepermjet ndriqimit të mbrendshëm dhe tingellimes arrijmë deri të njohja e Zotit.

Inicimi ne metoden Kuan Jin nuk eshte ritual ezoterik apo ceremoni kalimtare ne religjion te ri. Gjate inicimit jipen udhezime specifike per meditim, shendritje te mbrendeshme, tingellim te mbrendshem, Mesuesja Ching Hai percjell “percjelljet spirituale”. Kjo shije e pare e prezences se Zotit behet ne qetesi. Mesuesja Ching Hai nuk duhet te jete fizikisht prezente per ti kaluar keto ”dyer”. kjo percjellje eshte pjesa me e vlefeshme e metodës. Vetem njohja e tehnikës, pak do te ju ndhmoj pa prezencen e Meshireshme te mesueses.

Pasi qe per kete mundeni menjeher, gjate inicimit, te ndegjoni tingullin dhe ta shini driten e mbrendeshme, kjo ngjarje ndonjehere pershkruhet si “befasi” apo “shendrritje e drejtpdrejt”.

Mesuesja Ching Hai per inicim pranon njerezit e te gjitha religjineve dhe te gjitha vendeve. Nuk keni nevoj ta ndryshoni fene apo besimin. Nuk keni nevoj t’ju bashkangjiteni asnjeres organizat apo te merrni pjese ne diqka qe tani per tani nuk i pershtatet stilit te jetes suaj.

Megjithate, jeni te ftuar qe te beheni vegjetar. Permbajtja e ushqimit vegjetar deri ne mbarim te jetes eshte parakusht i rendesishem per pranimin e inicimit.

Inicimi eshte falas.

Praktikimi i perditshem i metodës Kuan Jin dhe permbajtja e “pese regullave” jane kushtet e vetme te cilat duhet ti permbani pas inicimit. Regullat jane drejtime te cilat ju ndihmojn qe mos ta lendoni veten apo ndonje krijese tjeter. Ky praktikim do ta thellon dhe forcon pervojen tuaj inicijale te shendrrijtes dhe do te ju mundeson qe te arrini ne shkallen me te lart te ndriqimit ose Buddhastva. Pa

praktikim te perditeshem me siguri do te harroni ne ndriqimin tuaj dhe do te ktheheni ne shkalle te perparshme te vetedijes.

Qellimi i Mesueses Ching Hai eshte qe te na mesoj qe vet vetes ti mjaftojm. Per kete ajo na meson metoden te cilen mund ta praktikon gjdo njeri, pa ndihme apo pa gjera materijale. Ajo nuk kerkon adhures, percjelles ose nxenes, apo formim te organizatave me anetaresi. Ajo nuk pranon te holla, dhurata, para saj askush nuk bie asgje, keshtu qe as nuk duhet ti ofroni.

Ajo do ta pranon sinqeritetin tuaj ne jeten e perditeshme dhe praktikimin e meditimit qe ti afroheni shenjterimit.

Pesë udhëzime

1. Përbahuni nga vrasja e qenieve të gjalla. *
2. Përbahuni nga gënjeshtria.
3. Përbahuni nga pëvetësimi i asaj që nuk ju përket.
4. Përbahuni nga sjellja e keqe seksuale.
5. Përbahuni nga marrja e drogave.

* Nëse i përmbani këto udhëzime do të thotë të mbashë dietë vegjetare ose lakto-vegjetare.

“Personi i tërësishëm hynor është krijes e tërësishme njerëzore. Krijesa e tërësishme njerëzore është person i tërësishëm hynor. Tani jemi tek gjysma e krijesës njerëzore. Ndonjëherë lëkundemi dhe veprojm në mënyrë egoiste. Ne besojm se Zoti është ai që i regullon gjërat për shijen tonë, për përvojën tonë. Ne e ndajm mëkatën prej virtutshmëris. Ne prej të gjithave bëjmë problem, në bazë të kriterit tonë gjykojm veten edhe tjerët. Ne vuajm për shkak të kuptimeve të kufizuara për atë se si Zoti duhet të veproj. A më kuptoni? Në të vërtetë Zoti është në ne, e ne Atë e kufizojm. Ne dëshirojm të dëfrehemi dhe të lodrojm, por nuk dimë se si. Ju flasim të tjerëve 'O! Po ti këtë nuk guxon ta bënë' njashtu edhe vetes i thojmë: 'Këtë nuk guxon ta bënë': Pra, këtë nuk guxon ta bënë. Përse të bëhem vegjetar? Po! E di. Unë jam vegjetare sepse Zoti e kërkon këtë prej meje.”

~ Mësuesja Superiore Chin Hai ~

“Kur jemi të pastër me vepra, mendime dhe fjalë, vetëm në një moment, të gjitha hynitë, Zoti, dhe engjujt e rojës do të na ruajn. Në atë moment tërë gjithësia na takon neve, e na përkrah, fronti na pret që të sundojm në të.”

~ Mësuesja Superiore Ching Hai ~



Përse njerëzit duhet të jenë vegjetar

Përmbajtja e përjetëshme e ushqimit vegjetar ose e prodhimeve qumështore (lakto) ushqimit vegjetar, është një ndër parakushtet për inicimin e metodës Kuan Jin. Ushqimi i prodhuar me prejardhje të bimëve dhe i prodhimi qumështor lejohen në këtë lloj të ushqimit, e të gjithat gjërat ushqimore me prejardhje shtazore, duke i përfshirë edhe vezët, nuk guxojn të komzumohen. Janë shumë arsye për këtë, më e rëndësishmja rrjedh prej urdhërit të Parë, në të cilën thuhet se duhet të përmbahemi ndaj vrasjes së krijesave të cilat kanë ndijenja, ku thuhet *mos vra!*

Apstenimi ndaj vrasjes apo lëndimi i krijesave të gjalla dukshëm është në dobi të tyre. Heqja dorë ndaj vrasjes apo lëndimi i krijesave të gjalla shkon më pak në dobi tonë. Përse? Vetëm për shkak të karmes: *Si mbjell ashtu edhe korr*. Nëse vret apo i nxit tjerët të vrasin për ty për të ndier kënaqësi duke e shijuar mishin atëherë, ti i ngarkohesh me borxh ndaj karmës sate dhe ajo duhet të paguhet një ditë.

Kështu është, me kuptim të plotë, ushqimi vegjetar është dhuratë të cilën ia dhurojm vetes. Ndihe mi më mirë, cilësia e jetës sonë përmissohet, borxhi i karmës tonë zvoglohet, na ofron hyrje në sferën

e hijeshme qiellore dhe në mbrendësi të përvojës. Kjo është merit e çmimit të vogël cilin duhet ta paguajm!

Argumentet spirituale për të hequr dorë ndaj komzumimit të mishit për disa njerëz janë të mjaftueshme, veçse egzistojn arsye tjera po ashtu të rëndësishme për të qenë vegjetar. Të gjitha arsyet kanë arsyetim të thellë. Këto janë të lidhura me pyetje të shëndetit personal dhe ushqimit, ekologjisë dhe kujdesit ndaj rrethit, etikës dhe fatëkeqësis së shtazëve, njashtu dhe me untinë në botë.

SHËNDETI DHE USHQIMI

Kërkesat e evolucionit të njeriut kanë treguar se parardhësit tanë nga natyra kanë qenë vegjetar. Struktura e trupit të njeriut nuk është e përshtatshme për ushqim të mishit. Kjo është treguar në eseje dhe në anatomin komparative të autorit G. S. Huntingena në univerzitetin Columbia. Ai ka cekur se njerzit mishngrënës i kanë zorrët e shkurtëra dhe të gjëra. Zorra e trashë e tyre është karakteristike pra është e drejt dhe e lëmueshme. Përkundër tyre njerzit bimëngrënës i kanë zorrët e gjata edhe zorra e trashë është e gjatë. Për shkak të mungesës së lagështis dhe shpeshtësis së madhe të albuminës në mish, ajo nuk mund gjatë të tretet; për këtë zorrët e mishngënësve janë më të shkurtëra se sa të atyre që ushqehen me bimë.

Njerëzit, pra të gjithë ata që ushqehen me bimë, zorrën e kanë të gjatë dhe të trash, njashtu edhe zorren e hollë. Zorra e njeriut është e gjatë rreth 8,5 metra. Zorra e hollë është e përdredhur disa herë, a faqet nuk i ka të lëmuara, po të rrudhëta. Prandaj zorra e bimëngrënësve është më e gjatë se zorra e mishngrënësve pra mishi në zorrët tona rinë më gjatë. Në pajtim me këtë, ajo kalbët dhe krijon

helmime. Këto helmime shpesh janë rrrugë drejtpërdrejt e kancerit të zorrëve, e ato e rrisin edhe ngarkimin e veshkëve, e cila është në funksion të largimit të helmimit. Kjo mund ta shkakton cirozen edhe rakun e zorrëve.

Mishi përmban shumë proteina urokinaze dhe thartinë të urinës, e cila e plotëson ngarkimin e veshkëve dhe mund ta shkatron funksionin e veshkëve. Gjdo (453,59 g) i mishit të viqit përmban 14 gram të proteinave urokinaze. Nëse stanicat e gjalla i vëjm në lëngë të protein uronikaze, metabolizmi i tyre do të degjenerohet. Më së shumti, mishit i mungon celuloza apo lagështia, që lehtë mund të na bije te mbyllja. Dihet që mbyllja (mungesa e nevojës) mund ta nxitë kancerin rektuma apo hemeroidet.

Kolesterori dhe undyrat njëjët nxisin çregullime kardiovaskulare. Çregulimet kardiovaskulare janë një ndër shkaqet kryesore të vdekjes në SAD dhe në Formos.

Kanceri më së shpeshti është shkaku i dytë i vdekjes. Eksperimentet tregojn se rrjedha e përgaditjes së mishit të pjekur në saxhak, krijon një përbërje kemike (metilkolantren), cila është tepër kancerogene. Tek minjët për të cilët përgaditet mishi për ushqim, së shpejti lajmrohet tumori, siç është tumori i eshtrave, leukemija, karcinomi i lukthit etj.

Kërkimet kanë treguar se te minjët e ri, të cilët i ka ushqyer femra me tumor në gj, njëjët është zhvilluar karcinomi. Kur stacionet e njerëzve injektohen me të kafshëve, te ato zhvillohet karcinomi. Nëse mishi gjdo ditë vjen nga kafshët të cilat janë të sëmura nga karcinomi, e ne i fusim në organizëm, atëherë egziston mundësia që edhe ne ta fitojm sëmundjen.

Shumica e njerëzve mendojnë se mishi është i pastër dhe i sigurt, sepse në mishtore ndërmiren masa sanitare. Thjeshtë është numër i madh i lopëve, derrave, pulave etj., të cilat gjdo ditë mbyten, e pa iu dhënë mundësia për një kontroll të tyre. Shumë vështirë është për të kontrolluar a ka ndonjë copë mishi karcinom apo jo, e le më për ti kontrulluar kafshët veq e veq. Gjdo gjë që është e mundur në këtë moment është që kafshës problematike t'ia hekim koken, nëse është aty problemi, apo të ja hekim këmbën. Vetëm pjesët e këqija të trupit hiqen, e pjesët tjera shiten.

Vegjetari i njohur, dr. J.H.Kellog. thotë: "Kur konzomojm ushqim vegjetar nuk kemi nevoj të merakosemi se prej çfarë sëmundjeje ushqimi është vyshkur. Për këtë arsye me kënaqësi ndiejm kënaqësi në ushqim."

Mirëpo egziston edhe një merak tjetër. Antibiotikët, si dhe ilaçet tjera, duke i vënë në lidhje edhe steroidet me hormonet e rritjes, ju jipen kafshëve apo ju vëhen në ushqim, apo drejtpërdrejt ju jipen me inikcione në organizëm. Është vërtetuar se njerzit, të cilët konzumojn mish, do të apsorbojnë këto ilaqe në trupin e tyre. Egziston mundësia që antiobiotikët në mish ta zvoglojnë veprimin e antibiotikve të cilat i marrin njerëzit.

Egziston një grup njerëzish të cilët ushqimin vegjetar e parashohin si jo të mjaftueshëm. Specjalisti i kirurgjisë Amerikan, dr Miller, ka punuar rreth dyzet vjet në Formosë. Atje e ka formuar spitalin ku ushqimi ka qenë vegjetar, sikurse për personelin e spitalit, njashtu edhe për pacientë. Ai ka thënë: "Miu është kafshë e cila mund të qëndron edhe si mishngënës edhe si bimëngrënës. Nëse i krahasojm dy minj, e njërin e ushqejm pa mish, e tjetrin me mish, do të vërejm

se do të zhvillohen njëjtë, mirëpo miu vegjetar do të jetoj më gjatë dhe do ti përballoj sëmundjet. Në shumë raste kur dy minj sëmuhen, njëri është vegjetar e tjetri mishngrënës atëherë vegjetari shërohet më shpejt se mishngrënësi.” Dhe shton: Medicina e cila na është mundsuar prej shkencës moderne është zhvilluar tepër, mirëpo ende është në gjendje të trajtimit për të sëmurët. Ushqimi, megjithatë, mund ta ruan shëndetin”. Është cekur se “Ushqimi vegjetar ka prejardhje më origjinale se sa mishi. Njerëzit i ushqejn shtazët, a prejardhja e ushqimit, për shtazë të cilat i konsumojmë ne, janë bimët. Jeta e shumë shtazëve është e shkurt, e shtazët gati sëmuhen nga të njëjtat sëmundje sikurse se njerëzit. Është e besueshme se sëmundjet e njerëzve vijnë nga konsumimi i mishit të kafshëve të sëmura. Andaj, pse njeriu mos të mund të ushqehet prej botës bimore? Dr. Miller sugjeron se është i nevojshëm konsumimi i drithërave në sasi të mjaftueshme, bishtajoreve dhe i perimeve, që të mund ti fitojmë dhe të sigurohemi për jetë të shëndosh.

Shumë njerëz që mendojnë se proteinat me origjinë prej shtazëve janë superiore përkundër atyre me prejardhje bimore, sepse të parët janë komplet a të dytët janë jo të tërësishëm. E vërtetë është se disa proteina bimorë janë komplet dhe kombinohen me ushqim dhe proteina të tërësishëm dhe mund të na i sigurojnë të gjitha proteinat e nevojshme.

Në mars të vitit 1988 Shoqata e diabetikëve Amerikan ka deklaruar se parasheh, që ushqimi vegjetar është i shëndetshëm, mjaftë i ushqyeshëm dhe adekvat nëse regullisht planifikohet.

Shpesh, gabim është menduar se konsumuesit e mishit janë më të fortë se sa konsumuesit e bimëve, mirëpo eksperimenti, të cilin e ka udhëhequr prof. Irving Fisher nga Univerziteti Yale, me 32 vegjeta

dhe 15 konzumues të mishit, ka treguar se vegjetarët janë më të qëndrueshëm. Ju ka udhruar njerëzve që sa më gjatë ti mbajnë duart e shtrira. Rezultati ka qenë shumë i qartë. Në mes të 15-të “konzumuesve të mishit” vetëm dy kanë mund të përballojnë me duar të shtrira dhe atë rreth 15 deri 30 minuta, megjithatë, në mes të 32 vegjetarëve, 22 kanë qëndruar rreth 15-30 minuta, 15 më tepër se 30 minuta, 9 më tepër se një orë, 4 më tepër se 2 orë, 1 më tepër se 3 orë.

Shumë atletikë para garave rreptësisht i përmbahen ushqimit vegjetar. Dr. Barbara More, eksperte për terapi vegjetare, ka vrapuar në shteg prej 110 milja për 27 orë e 30 minuta. Kjo femër 56 vjeqare i ka thyer të gjitha rekordet të cilat i kanë mbajtur meshkujt e rinj. ”Dëshira ime ishte që me shembull të ju tregoj se si njerëzit, të cilët rreptësisht i përmbahen ushqimit vegjetar, trupin e kanë të fort, trurin e pastër dhe jetën e pastër.

A marrin vegjetarët proteina të mjaftueshme? Organizata shëndetësore porositë 4,5% kalori në ditë ti fitojmë prej proteinave. Gruri përmban 17% kalori në form të proteinave, lule lakra 45%, a orizi 8%. Shumë lehtë është të sigurohet ushqim i pasur me proteina, e të mos konsumohet mishi. Kjo jep përparësi, prandaj edhe largon shumë sëmundje të shkaktuara nga ushqimi me yndyra, siç janë sëmundja e zemrës, sëmundja nga karcinoma, pra nga kjo përfundojmë se ushqimi vegjetar është zgjidhja më e mirë.

Janë dëshmuar pasojat e ushqimit të mishit, pra e ushqimit tjetër me prejardhje të shtazëve të cilat përmbajnë yndyra të kafshëve dhe kanë lidhje me sëmundje të zemrës, tumorit të gjinjëve, tumorit të zorrës së trashë dhe të goditjes së trurit. Sëmundjet tjera të cilave shpesh mund tju shmangemi e ndonjë herë edhe mund të shërohemi më ndihmën e

kuzhinës vegjetare përbëjnë këto sëmundje; gurët në veshkë; karcinoma e të dalurit jashtë, sëmundja e sheqerit, i thati në shiritin e tretjes, gurët në lukth, sindromi bowelov, artristi, sëmundja e nofullës, aknet, karcinoma pankreas, karcinoma e lukthit, hipoglikemija, të dalët jashtë i fort, tundimi, hipotenzija, osteoepoza, karcinomi i vezëve, hemeroidet.

Menjëherë pas pirjes së duhanit, ushqimi i mishit, është më i madhi rrezik për shëndetin e njeriut.

EKOLOGIA DHE MBROJTJA E RRETHIT TË NJERIUT

Rritja e kafshëve për shkak të mishit ka pasojat e veta. Kjo sjell shijra të thartë të cilat shkatërrojnë malet, rrisin temperaturën globale, ndotin ujrat, e vjen deri te humbja e ujit të pijshëm, krijimi i shkretirave, keqpërdorimi i energjisë potenciale dhe i untisë në botë. Shfrytëzimi i tokës, ujit dhe energjisë së bashku me punën e njeriut për prodhim të mishit nuk është mënyrë e preferueshme për shfrytëzimin e potencialeve tokësore.

Prej vitit 1960 deri më sot rreth 25% të maleve tropike në Amerikën Centrale janë djegur dhe prer për të siguruar vend për kullototien e bagëtisë. Është vërtetuar se për 4 unce të hamburgerit, i cili mbarohet prej gjedhëve malor, shkatrohen 55 katror të malit tropik. Andaj, rritja e bagëtisë në mënyrë të konsiderueshme krijon gazra të cilat shkaktojnë ngrohtësi globale, e cila është një ndër shkaktarët kryesor të ndotjes së ujit dhe që kërkon rreth 2464 galona të ujit për prodhim të një funte të gjedhëve. p.sh. nevojiten vetëm 29 galona për prodhimin e një funte patatesh dhe 139 galona uj për prodhimin e një

funte drithërash. Pra gati gjysma e ujit, që shpenzohet në SHB-a, shkonë në rritjen dhe në majmërimin e bagëtis dhe shtazëve tjera.

Po me këtë do të ishte i mundur ushqimi i shumë njerëzve nëse burimi i rritjes së bagëtis do të shfrytëzohj për kultivimin e drithërave me qëllim të ushqimit të njerëzve. Një ari tokë në të cilën mbillet tërëshëra, prodhon 8 herë më shumë albuminë dhe 25 herë më shumë kalori, po sikur me tërshërë ti ushqejm njerëzit e jo bagëtin. Një ari tokë, i mbjedhur me lule lakre, prodhon 10 herë më shumë albuminë, kalori dhe nijacin se sa një ari tokë që është në shërbim për rritje të bagëtisë. Pra kjo statikë tregon një dallim të madh. Resurset botërore do të shfrytëzoheshin shumë më mirë që në vend të prodhimit për bagëti të përdroreshin për prodhim të bimëve, me të cilat në mënyrë të drejtpërdrejt do të ushqeheshin njerzit.

Konzumimi i ushqimit vegjetar do të na mundëson “më lehtë të shkëlmin në planet”. Marrja e asaj pjese që është e nevojshme dhe zvoglimi i masës së madhe, do të jetë lehtësim për krijesat e gjalla kur dihet se nuk duhet të vdesim gjdo herë pas ushqimit të shujtës.

UNTIA BOTËRORE

Në planetën tonë rreth 1 miliard njerëz vuajn nga untia dhe mos ushqimi. Rreth 40 milion njerëz gjdo vitë vdesin nga untia, numri më i madh është numri i fëmijve. Megjthatë, më shumë se një e treta e të korrurave dhe drithërave ndahet për rritjen e bagëtis në vend që të ndahet për ushqimin e njerëzve. Në SHBA bagëtia konsumon 70% të prodhimit prej të korrurave. Po ti ushqejm njerzit në vend të bagëtis, askush nuk do të ishte i unët.

VUAJTJA E KAFSHËVE

A jeni të vetëdijshëm me faktinse në SHBA gjdo ditë vriten 100000 lopë?

Shumica e kafshëve në vendet perëndimore rritet në "fabrika të farmave". Këto kushte janë krijuar që të mundësojn rritjen maksimale të kafshëve dhe therrjen me shpenzime minimale. Kafshët janë të vendosura në hapsirë të ngushtë dhe trajtohen si prodhim për shëndrim ushqimor të mishit. Ky është realiteti të cilin shumica prej nesh nuk dëshiron ta sheh. Për këtë arsye thuhet: "Një vizitë në thertore do tju bëjë vegjetar të përjetshëm"

Lav Tolstoj thotë: "Deri sa egzistojn thertoret do të ketë fusha të luftës. Vegjeterimi është i rrallë për njerëzimin" Edhe pse shumica prej nesh haptazi nuk e përkrahin vrasjen, prapë është krijuar shprehija, të cilën e përkrah edhe shoqëria, që regulisht të ushqehemi me mish, pa breng se çfarë ndodh me shtazët me të cilat ushqehemi.

SHOQËRIA E SHENJTËRVE DHE TË TJERËT

Që nga fillimi i historisë mund të shohim se perimet ishin ushqim natyral i krijesave njerzore. Të gjitha mitet e përparshme greke, e hebreje flasin për njerëz të cilët janë ushqyer me pemë. Priftërinjët e vjetër Egjiptian asnjëherë nuk janë ushqyer me mish. Njashtu, edhe shumë filozofët grek siç janë Platoni Diogeni dhe Sokrati, e kanë përkrahur vegjetrimin.

Në Indijë Shakoyomuni Buddha e ka theksuar rëndësin e ahimes, si parim që krijesat e gjalla mos të keqëtrajtohen. Nxënësit i ka ftuar të mos ushqehen me mish apo me çfarë do krijese të gjallë, sepse do të kenë frigë ndaj tyre. Budda thotë *se konzumimi i mishit është shprehë. Në fillim ishim të lindur me nevoja që të ushqehemi me mish. Njerëzit të cilët ushqehen me mish e ndajn farën e tyre prej Mëshirës së Madhe. Njerëzit që ushqehen me mish mes veti vriten dhe mes veti ushqehen... në këtë mënyrë unë ushqehem më ty, a në jetën tjetër Ti ushqehesh me mua... dhe kjo vazhdon në mënyrë të njëjët. Si të nxirren prej Tri Mbretërive (Iluzione)?*

Shumë taoist të mëparshëm, të krishter dhe hebrej kanë qenë vegjetar. Për këtë egzistojn shenimet edhe në Bibël: *Zoti shtoi: Evë po ti jap të gjitha bimët që janë me farë, në tokë, e të gjithë drunjët pjellor që në vete mbajnë farë, pra të gjitha këto le të jenë për ushqim! A shtazëve në tokë, zogjëve dhe zvarritësve që zvarriten nëpër tokë dhe në të cilët është fryma e jetës, njashu ju jap për ushqim gjdo gjelbrim! Dhe u bë ashtu.* (Krijimi,1:29). Shembujt tjerë në Bibël gjithashtu ndalojnë konzumimin e mishit: *Nuk guxoni të ushqeheni me mish ku ende ka shpirt, ky është gjaku i tyre.* (krijimi 9:4). Jahva tha: *Çfarë më duhen flijimet tuaja? Jam i ngopur me Ju dhe flijimin e deshëve dhe viçave të majmë. Edhe gjaku i mëzatit, qingjit bile edhe i edhit më neveritet. Edhe kur vini të ma shihni fytyrën, e disa nga ju kërkojnë të shkelin në paratempullin tim? Ndaluni mos më sjellni dhunti të pavlefshme, dhunti të cilat i kam mënj. Hënën e re, festimet të shtuneve dhe mbledhjet tuaja nuk i duroj, të mbajturit e mbledhjes dhe prapësit tuaj. Hënën e re dhe mbledhjet tuaja i urrej prej shpirtit – më janë të rënda, nuk mund ti duroj! Kur në lutje i hapni duart, unë i largojë syt nga ju: Lutjet vini vetëm i shtoni, sepse nuk ju ndëgjoj. Duart i keni të përgjakura, lahuni, pastrohuni. Largohuni nga sytë*

e mi ju me vepra të çuditshme, ndaluni mos bëni keq! (Izaija,1: 11-16). Shenjëti Pal një ndër nxënësit e Jezu Krishtit, në letrën dërguar Romakëve ka thënë: ***Mirë është të mos ushqeheni me mish e të mos pini verë.*** (Romakët 14:21).

Para ca kohe historikët zbuluan shumë libra të vjetër në cilat u zbulua jeta e Jezu Krishtit dhe Mësimit të tij. Jezusi ka thënë: ***Njeriu i cili ushqehet me mish të shtazëve do të bëhet varr i vetëvetes. Në të vërtetë po ju them, njerëzit të cilët vrasin do të vriten. Ai i cili vret krijesa të gjalla dhe ushqehet me mishin e tyre, ushqehet me mish të njeriut të vdekur.***

Religjionet e Indijës njashthu i shmangen konsumimit të mishit. Është thënë: ***Njerëzit nuk mund të vijnë deri te mishit, pa i vrarë kafshët. Personi i cili i lëndon krijesat me ndijenja, Zoti asnjëherë nuk do ta bekon. Për këtë mos e përdorni mishin.*** (shënimet Hinduiste)

Shkrimi shenjëti Islamik. Kurani, ndalon ***konzumimin e kafshëve të cofta, të gjakut dhe mishit.***

Mësuesi i madh Kinez Zena, Han Shan Tzu, ka shkruajtur një poezi në të cilën qart shprehet kundër konsumimit të mishit: ***Shko shpejt në treg dhe blej mish e peshqi dhe dërgoja gruas dhe fëmijëve të untuar. Mirëpo a është e domosdoshme që krijesave të tjera tju mirret jeta për të jetuar Ti? Kjo nuk ka kuptim. Kjo nuk do të ngrit në qiell, vetëm do të parakrijon një fundërrim të ferrit.***

Shumë shkrimtar, artist, shkenctar, filozof dhe njerëz tjerë të njohur kanë qenë vegjegjetar. Rëndësinë e ushqimit vegjetar e cekën posaçërisht: Shakyamuni Buddha, Jezu Krishti, Virgjili, Horaci, Platoni, Ovidi, Petrarki, Pitagora, Sokrat, Shakespeare, Voltaire, sir

Isaac Newton, Leonardo da Vinci, Charles Darwin, Benjamin Franklin, Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau, Emile Zola, Bertrand Russell, Richard Wagner, Percy Bysshe Shelley, H.G. Wells, Albert Einstein, Rabindranath Tagore, Lav Tolstoj, George Bernard Shaw, Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer të kohës sonë Paul Newman, Madonna, Princess Dijana, Lindsay Wagner, Paul McCartney, Candice Bergen dhe le ti numrojm vetëm disa prejtyre.

Albert Ajnshtaini tha: “Mendoj se ndërimet dhe efekti i pastrimit, të cilin e ka ushqimi vegjertar, ka dobi të madhe për njerëzimin. Për këtë zgjedhja e ushqimit vegjertar për njeriun është zgjidhe e përshtatshme dhe paqedashëse”. Kjo është këshilla themelore e cila është e përbashkët për shumë njerëzit rëndësishëm dhe mençur në histori!

MËSUESJA PËRGJIGJET NË PYETJE

P: Konzumimi shtaqëve domethënë vrasja e krijesave të gjalla, a nuk do të jetë edhe konzumimi i pemëve një lloj vrasje?

M: Ushqimi bimor njëjët është vrasje e krijesave të gjalla dhe bënë çregullime karmike, mirëpo rezultati është minimal. Nëse ndokush praktikon metoden Quan Yin dy orë e gjysmë në ditë, mund të ketë zgjidhet prej rezultateve karmike. Po, si duhet të ushqehemi për të përjetuar, duke e zgjedhur ushqimin me sa më pak vetëdije dhe pësim minimal. Bimët përmbajn 90% të ujit dhe vetëdija e tyre është sa më e ulët, pra nuk kanë ndienja dhe nuk vuajn. Më së shumti, nëse ushqehemi me perime, ne nuk e këpusim rrënjën, veçse e ndihmojm shumimin e tyre me prerjen e gjetheve dhe degëve. Rezultati përfundimtar mund të jetë në dobi të bimës. Për këtë bujqit thojnë se krasitja i ndihmon bimës që të rritet sa më shumë e sa më mirë.

Me pemë kjo është e qart. Kur pema piqet, ajo njerëzit i ngacmon me aromë të këndëshme, ngjyrë të bukur dhe shije të mirë. Kjo është mënyrë me të cilën pemët ia arrijn qëllimit për shpërndarjen e farës nëpër rrethin. Nëse nuk e mbjellim frytën dhe nuk e hajmë ajo do të përbuzet, e do të bie në tokë dhe do të kalbët. Fara do të vyshket dhe venitet. Andaj, nga kjo del se komzumimi i pemëve është synim natyral dhe nuk është vuajtje.

P: Shumë njerëz mendojnë se vegjetarët janë të shkurt e të ligësht, e se mishngrënësit janë të gjatë e të zhvilluar. A është e vërtetë kjo?

M: Vegjetarët, nuk do të thotë se janë të vegjël dhe të ligësht. Nëse ushqimi i tyre ka barazpeshë, ata mund të jenë të gjatë e të fort. Siç e dini, të gjitha shtazët e mëdha siç janë elefandi, bagëtia, kali kali i detit, xhirafa etj., ushqehen me bimë. Janë më të forta se shtazët mishngrënëse, mirëpo prapë janë më të buta e më paqëndrueshëm ndaj njeriut. Andaj, shtazët të cilat ushqehen me mish janë të egra e të pa dobishme. Nëse njerëzit ushqehen me mish të shtazëve, ata fitojn instiktin dhe shprehin e shtazëve. Njerëzit që ushqehen me mish nuk janë të gjatë e të fort, jeta e tyre mesatare dhe është e shkurtër. Ushqimi i Eskimëve tërësisht themelohet në mish, mirëpo a janë eskimët e fort ? A jetojnë gjatë? Mendoj se është e qartë!

P: A mund që vegjetarët të ushqehen me vezë?

M: Jo, kur hajm vezë, njashthu vrasim krijesa të gjalla. Disa thojn se vezët të cilat i blejm në treg nuk janë të pllëshme, kështu që me konsumim nuk vrasim krijesa të gjalla. Ky është sqarimi, sa për të qenë sakt. Veza mbetet e pa pllëshme kur nuk ka kushte për pllëshmëri, e atëherë nuk mund të zhvillohet në pulë, pra çka është edhe qëllimi natyral i saj: Edhe atëherë kur nuk vjen te zhvillimi, prapë ka fuqi natyrore për zhvillim. Cekët se vezët në vete mbajnë përbërje ushqyese, albuminë dhe fosfor, të cilat janë më kryesore për

trupin e njeriut. Mirëpo albumina gjindet në lëvozhgen e fasulet, e fosfori gjindet në shumë lloje të perime, psh. Në domate.

Dihet se prej kohës së kaluar deri më sot kanë egzistuar shumë regulltar të mëdhenj, të cilët nuk janë ushqyer me mish, e as me vezë, prandaj kanë jetuar gjatë. P.sh. mësuesi Ying Guang për gjdo shujtë është ushqyer me një pjatë perimesh apo me oriz, e ka jetuar 80 vjet. Më së shumti të kuqët e vezë përmbanë kolesterol i cili është shkaktar kryesor i sëmundjeve kardiovaskulare, këto sëmundje janë vrasës kryesor në Amerikë dhe në Farnos. Kjo nuk është e çuditëshme pasi që një numër i madh i pacientëve konsumojn vezë.

P: Njerëzit rrisin shtazë dhe shpenzë siç janë derra, bagëti, pula, shota etj. Pse nuk mund të ushqehemi me to?

M: Po pse? Edhe prindërit i rrisin fëmijët e tyre. A ushqehen prindërit me fëmijët e tyre? Gjdo krijesë e gjallë ka të drejtë të jetoj dhe askush nuk mund të jua shkurton këtë të drejtë. Nëse i shohim ligjet e Hong Kongut, atje edhe vetëvrasja është kundër ligjit. Pra sa duhet të jetë kundër ligjit vrasja e krijesave gjalla?

P: Shtazët janë të krijuara që ti konsumojn njerëzit. Nëse nuk do të ushqehemi me shtazë, ato do të shumëzohen dhe do ta mbulojnë tokën. Apo jo?

M: Kjo është ide absurde. Para se ti vritni shtazët, a e shtrohni pyetjen se a dëshirojnë shtazët të vrisni dhe ti konsumoni, apo jo? Të gjitha krijesat dëshirojnë të jetojnë dhe i frigohen vdekjes. Ne po ashtu nuk kemi dëshirë që tigri të ushqehet me trupin tonë, atëherë pse njerëzit të ushqehen me shtazë? Krijesat njerzore egzistojn në botë me disa dhjetra mijra vjet, mirëpo para lajmrimit të njeriut kanë egzistuar shumë lloje të shtazëve. Shtrohet pyetja se a e kanë mbuluar tokën? Krijesat e gjalla mbajnë barazpeshën ekologjike. Atëherë kur do të vjen deri te mungesa e ushqimit dhe kur hapësira

do të ngushtohet, kjo do të nxit edhe zvoglimin e popullësis. Kështu do të regullohet popullësia në një rang të caktuar.

P: Pse unë duhet të jem vegjetar?

M: Unë jam vegjetare sepse Zoti këtë e kërkon ndaj meje. A më kuptoni? Konzumimi i mishit është në kundërshtim me parimet univverzale “mos vrisni”. Edhe ne nuk dëshirojm të na vrasin. Dhe nuk dëshirojm të na vjedhin diçka. Mirëpo nëse kështu veprojm ndaj të tjerëve, atëherë me këto vepra veprojm kundër vetëvetës dhe kjo është një dhimbje e madhe për neve. Nuk mund ta denojm vetveten dhe nuk duhet që vetes ti sjellim dhimbje. Njashtu nuk guxojm të vrasim sepse kjo është kundër parimeve të jetës. A më kuptoni? Kjo gjë na sjell dhimbje dhe për atë nuk duhet vepruar kështu. Kjo nuk domethënë se jemi të kufizuar në çfarëdo mënyrë. Por kjo do të thotë se në jetën tonë përhapet në forma të ndryshme të jetës. Jeta e jonë nuk do të jetë e kufizuar në një trup, veç do të përhapet edhe në jetën e shtazëve dhe krijesave tjera të gjalla. Kjo na bënë madhështor, të lumtur dhe të pakufizuar. A është në regull?

P: A mund të na tregoni se si ushqimi vegjetar mund ti kontribuoj paqes në botë?

M: Do tju tregoj, shihni, shumica e luftërave në botë ndodhin për shkaqe ekonomike. Duhet ti dalim përball kësaj. Vështirësit ekonomike të një vendi janë të forta kur egziston untia dhe mungesa ushqimore, apo mungesa e ndarjes së barabat të ushqimit në mes të vendeve të ndryshme. Nëse keni kohë për të lexuar revista të ndryshme dhe në të cilat analizoni dëshmit për ushqim vegjetar, atëherë shumë mirë e dini se rritja e bagëtis dhe e shtazëve për shkak të mishit, nxit bankrot të bujqësis në gjido aspekt. Kjo shkakton untin në mbar botën, posaçe në vendet e botës së Tretë.

Nuk jam e para që flas për këtë gjë, këtë e ka deklaruar një qytetar amerikan i cili i ka udhëhequr hulumtimet dhe i ka përmbledhur në një libër. Mund të shkoni në cilën do librari e të kërkonte librin, për të lexuar për hulumtimet vegjetare dhe për prodhimin e ushqimit. Mund ta lexoni librin: “Ushqimi për Amerikën e Re” të John Robinsonit. Ai është miljarder i njohur, njashtu edhe si pordhues i akulloreve. Ai është tërhekur nga jeta e më parëshme, vetëm për tu bërë vegjetar dhe ka shkruajtur një libër kundër traditës familjare dhe punës, e për këtë arsye ka humbur të hollat, autoritetin dhe punën, mirëpo, kështu veproj për shkak së vërtetës. Libri është shumë i mirë. Perveç këtij libri, egzistojn edhe shumë libra dhe revista tjera, të cilat japin informata dhe dëshmojnë për ushqim vegjetar, njashtu tregojn se si ta sjellim paqen në botë.

Shini ne po e shkatrojm furnizimin ushqimor me rritjen e bagëtis. A e dini se ka albuminë, ilaqe, rezervë të ujit, fuqi njerëzore, mjete vozitëse, rrugë dhe qindra mijëra rali të tokës të cilat shkatërrohen para se të arrijë lopa në pjatat tona? A më kuptuat? Të gjitha këto mjete mund të ju ofrohen në mënyrë të barabartë vendeve të pa zhvilluara dhe kështu të regullohet problemi i untis. Prandaj, nëse një vend ka nevoj për ushqim, sulmon popullësin tjetër për ta mbrojtur popullësin e vet. Në shtegje të gjata kjo ka pasoja të hakmarrejs. A më kuptuat?

Si mbjell ashtu edhe korr. Nëse vrasim për ushqim, njashtu edhe neve më vonë do të na vrasin për shkak të ushqimit, e atë në ndonjë mënyrë tjetër, apo në ndonjë kohë tjetër, apo në ndonjë gjenerat tjetër. Kjo është e tmerrshme. Aq jemi intelgjent, të civilizuar, e shumica prej nesh nuk e dimë arsyen se përse vuajn shtetet fqinje. Kjo ndodh për shkak të oreksit tonë, shijes tonë dhe stomakut tonë.

Për ta ushqyer trupin, vrasim shumë krijesa të gjalla. Pra tani nuk ju flas për shtazë. A më kuptoni? Sepse kjo është fajsjia jonë, me

vetëdije apo pa vetëdije kjo e zënë ndërgjegjen tonë. Kjo na sjell sëmundjen e karcinomës turbekullozez dhe lloje tjera të sëmundjeve të pashërueshme, duke e përfshirë edhe AIDS-in. Shtroni pyetjen se përse shteti i juaj, pra Amerika vuan më së shumti prej sëmundjeve të ndryshme? Këtu është përqindja më e madhe e sëmundjes së karcinomës sepse Amerikanët më së shumti ushqehen me gjedh. Ata e konzumojn mishin më shumë se banorët e vendeve tjera. Shtrohet pyetja përse Kina ose shtetet tjera komuniste nuk e kanë shkallën e lartë të karcinomës? Në ato shtete nuk konzumohet mishi shumë. A më kuptuat? Për këtë tregojn hulumtuesit e jo unë. A është kjo në regull? Mos më fajësoni mua për këtë!

P: Çfarë përparësi spirituale fitojm si vegjetar?

M: Më vjen mirë që e shtruat këtë pyetje, sepse kjo do të thotë se jeni të interesuar për shëndetin tuaj, njashtu edhe për ushqim dhe siguri pasi që pyetni për ushqim vegjetar. Nga aspekti spiritual i ushqimit vegjetar është pastërtia e jo dhuna.

Mos vraj! Kur Zoti urdhëroi këtë, nuk mendoj që mos të vrasim vetëm njerëz, por këtë e tha për të gjitha krijesat e gjalla, pra nuk guxojm të vrasim asnjë krijesë të gjallë. A nuk na tha që i krijo të gjitha shtazët që të na bëhen miq, ose ndihmës tanë? Andaj, a nuk na dha dhuntin natyrore që të kujdesemi për shtazë? Tha kujdesuni dhe sundoni. Pra, nëse i sundojm, nuk duhet ti vrasim e të ushqehemi me to? Atëherë do bëhemi mbretër, e askush nuk do të egziston rreth nesh. Kështu, tani më kuptoni se përse Zoti urdhëroi këtë. Këtij udhri duhet ti përmbahemi. Nuk duhet të pyesim. Sepse Ai flet qart, mirëpo kush mund ta kupton Zotin përveç Zotit?

Pra, duhet të bëhemi Zot për ta kuptuar Zotin. Andaj, ju ftoj që prapë të bëhemi të ngjajshëm me Zotin, të jemi ata të cilët jemi, të mos bëhemi askush tjetër. Meditimi për Zotin nuk do të thotë adhurimi i Zotit, pra nuk jemi vetë Zoti. Pra kjo është njohja se ju

dhe Zoti jeni një. **Unë dhe Zoti jemi një**, a thua kështu tha Jezu Krishti? Nëse Ai tha se Ai dhe Ati ynë janë një, ne dhe Ati i Tij njashtu mund të bëhemi një, sepse ne jemi fëmijët e Zotit. Andaj Jezusi tha gjdo gjë që bëra, ju mund ta bëni më mirë. Kështu ndoshta mund të bëhemi më të mirë se Zoti, kush e di këtë!

Përse duhet ta adhurojm Zotin pasi që nuk dimë agjë për të? A të besojm si të verbërt? Pra së pari duhet të dimë se në çka besojm, para se të fillojm të lutemi, njashtu sikur kur dëshirojm ta njohim femrën përara se të martohemi me të. Sot është traditë që të mos martohemi, pa e njohur mirë personin. Andaj, përse ti Lutemi Zotit e të besojm si të verbërt? Kemi të drejt të kërkojm prej Zotit që të na paraqitet e të na lajmrohet. Kemi të drejt të zgjedhim se cilin Zot do da ndjekim.

Andaj, tani e shihni se në Bibël qart shkruan se duhet të jemi vegjetar. Për arsye shëndetësore duhet të jemi vegjetar. Duhet të bëhemi vegjetar edhe për arsye shkencore dhe ekonomike. Duke ju bashkangjtur të tjerëve gjithashtu si vegjetar. Pra, për shpëtim të botës duhet të jemi vegjetar.

Në disa studime shkencore është shpall nëse njerëzi një herë në javë ushqehen me ushqim vegjetar, në vit mund të shpëtojnë rreth 16 milion njerëz që vdesin nga untia. Andaj bëhuni heronj, bëhuni vegjetar. Për shkak të gjitha këtyre shakqeve edhe nëse nuk e përcjellni mësimin tim dhe nuk praktikoni metoda të njëjta, ju lus, bëhuni vegjetar, së pari për shkak të vetëvetës, së dyti për shkak të botës.

P: Nese te gjithë njerezit ushqehem me barnishta a do te vije deri te nungesa e ushqimit?

U: Jo. Me shfrytezimin e nje pjese te tokes per kultivimin fitojm 14 here me teper ushqim se sa me shfrytezimin e te njetes toke per kultivimin e ushqimit per ushqim te kafsheve. Barnishtat ne gjdo ari

te tokes sigurojne 800000 energji kalorike; megjithate, nese barnishtat kultivohen per ushqim te kafsheve, te cilat pastaj prape perdoren si mish i kafsheve, atchere mund te sigurohet vetem 200000 energji kalorike. Kjo dmth se gjate proqesit humben 600000 energji kalorike. Pra, eshte e qarte se ushqimi vegjetar eshte shume me i efektshem dhe ekonomik prej ushqimit te mishit.

P: A është në rregull nëse unë si vegjetar ushqehem me peshk?

M: Në rregull është nëse dëshironi të ushqeheni me peshk. Por nëse dëshironi të jeni vegjetar i vërtet ,peshku nuk është bimë.

P: Disa thojnë se me rëndësi është të jemi njerëz me zemër të mirë, pra nuk është me rëndësi a jemi vegjetar. A pajtoheni Ju me këtë?

M: Nëse ndokush me të vërtet e ka zemrën e mirë, atëherë pse e hanë mishin e krijesës së gjallë? Nëse shikon se si vuan ajo krijesë, atëherë nuk do të ushqehet me të! Konzumimi i mishit është i pamshirëshëm, andaj, si mundet njeriu ta ketë zemrën e mirë?

Mësuesi Lien Ch'ih ka thënë: ***Mbyte trupin e tij dhe kozumojë mishin e tij. Në këtë botë nuk është askush i keq,keqëbërës, gjakëpirës dhe i prapët sa ai njeri që e konzumon mishin. Si mund të pohoj se është njeri me zemër të mirë?***

Menciju njashtu ka thënë: ***Nëse e sheh të gjall, nuk mund të toleron ta sheh të vdekur, nëse e ndëgjjon ulurimën, nuk mund të ushqehesh me të. Andaj, zotëria i vërtet rrin larg Kuzhinës.***

Ne si krijesa njerëzore e kemi intelegjensën më të lart se sa e shtazët dhe i përdorim armët duke mos ju dhënë mudësi për tu mbrojtur, prandaj shtazët vdesin me urretjtje. Ai njeri që bënë një gjë të tillë, që torturon krijesat e vogëla dhe të dobëta, nuk ka të drejtë të thirret zotëri. Kur shtazët vriten, ato janë në agoni, frigë dhe hidhërim. Kjo shkakton helmime në trupin e tyre, të cilat mbesin në mishin e tyre, prandaj janë të dëmëshme për konzumuesit. Pasi që

frekvenca e vibrimit të shtazët është më e ulët se sa e njerëzve, ajo do të veproj në vibracionin tonë dhe do të ndikoj në zhvillimin dituris tonë.

P: A është e mjaftueshme të jemi "vegjetar të matur"? (Vegjetarët e matur, nuk i shmangen mishit. Ata ushqehen edhe me mish edhe me pemë e perime.)

M: Jo, p.sh. Nëse ushqimin e vëjmë në langë të helmuar e pastaj e nxjerrim, mendoni se ushqimi nuk do të helmohet? Maraparinirvana Sutri Mahakasyapa e pyeti Budden: *Nëse ndokush na jep perime të përziera me mish, a guxojm të ushqememi me to - dhe si mund ta pastrojm ushqimin?* Buddha u përgjigj: *Lajeni me uj, ndani perimet prej mishit dhe pastaj ushqehuni me to.*

Prej dialogut të lartë përmendur është e qart se pëmët e përziera me mish nuk guxojm ti hajmë para se ti pastrojmë dhe ndajmë prej mishit kështu që për ushqim të mishit nuk bëhet fjalë askund! Nga kjo del se Buddha dhe nxënësit e tij kanë qenë vegjetar. Megjithatë, disa njerëz shpifin për Budden, duke thënë se ka qenë “vegjetar mesatar (kjo është pjesërisht)” dhe kur bërëmirësit i kanë ofruar mish, atë mish e ka konsumuar. Kjo me të vërtet nuk ka kuptim. Sepse ata të cilët pohojn këtë kanë lexuar shumë vepra të tij, e ato vepra, të cilat i kanë lexuar, nuk i kanë kuptuar.

Rreth 90% të njerëzve në Indijë janë vegjetar dhe kur shohin një njerëz me robe të verdha duke kërkuar lëmshë, ata ju ofrojnë ushqim vegjetar, pra nga kjo del se pjesa më e madhe e tyre nuk e përdor mishin.

P: Shumë më parë nga një mësues kam ndëgjuar se Buddha ka vdekur prej helmimit të fituar nga thundëra e derrit. A është e vërtet kjo?

M: Apsolutisht jo! Buddha ka vdekur pas konsumimit të një lloji këpurdheje. Nëse e përkthejmë bugëfalisht nga gjuha Brahame, atëherë kjo këpurdhë quhet “Thundërra e derrit”, në të vërtetë ky nuk është mish derri. Kjo është si një lloj peme e cila quhet “Lorgan” (e në gjuhën kineze domethënë “Syri i dragoit”). Ka shumë lloje të ushqimit për të cilat nuk mund të themi se janë vegjetare, e në të vërtetë janë vegjetare, siç janë p.sh. ”syri i dragoit”. Kjo këpurdhë në gjuhën brahame quhet “thundërra e derrit” ose “gëzimi i derrit”. Pra këto termine kanë lidhje me derrin. Në Indinë e vjetër nuk ka qenë lehtë për të gjetur këtë lloj këpurdhe, andaj ka qenë lakmi dhe kënaqësi e rrallë, kështu që njerëzit ja kanë ofruar Buddës me kënaqësi . Kjo këpurdhë nuk gjindet mbi sipërfaqe të tokës sepse rritet nën tokë.Nëse kanë pasur dëshirë ta gjejnë,njerëzit e kanë kërkuar me ndihmë të derrit të vjetër, i cili i ka ngrënë shumë këpurdhat. Derri, këpurdhën e ka zbuluar me anë të shqisave dhe e ka nxjerr me anë të thundrrës. Andaj, kjo është arsya që këpurdha quhet “thundërra e derrit” ose “gëzimi i derrit”. Në të vërtetë këta dy emra janë të lidhur me të njëjtën këpurdhë. Për shkak të përkthimit të gabuar, e pasi që njerëzit nuk e kanë ditur zanafillën e përkthimit, gjeneratat e reja gabimisht kanë treguar për Buddhen si “njeri mishëngrënës”. Ky gabim duhet gjykuar.

P: Disa njerëz të janë mishngrënës thojnë se mishin e blejnë te mish shitësi, kështu që vet nuk vrasin. Andaj, mund të ushqehen me mish. A pajtoheni ju me këtë?

M: Ky është gabim trashanik. Duhet ta dini se kasapët i vrasin shtazët sepse njerëzit dëshirojnë të ushqehen me mish. Në Lankavatara Sutri Buddha thote: *Nese askush nuk ushqehet me mish., atehere askush nuk do vras.* Për këtë arsye konsumimi i mishit dhe vrasja e krijesave të gjalla është e njëjtë. Për shkak të vrasjes masive të krijesave të gjalla, ne kemi katastrofa natyrore dhe

fatëkeqësi të shkaktuara nga njeriu. Lufterat janë të shkaktuara për shkak të vrasjeve të tepërta.

P: Disa thojnë si bimët nuk mund të prodhojnë lëndë helmuese siç janë urea ose urokinoza, pasi që kultivuesit e pemëve përdorin shumë pesticide për stërpikjen e pemëve, të cilat janë të dëmshme edhe për shëndetin e njeriut. A është kështu?

M: Nëse kultivuesit e pemëve dhe perimeve, për stërpikje përdorin kimikali të tokside siç janë DDT, mund të shkaktojnë karcinomen, sterilitetin dhe sëmundje tjera. Helmi siç është DDT, mund të fundërron në yndyrë, thjeshtë egziston në yndyrë të shtazëve. Nëse ushqehemi me mish, do me thënë se në organizëm i fitojmë të gjitha pesticidet e koncentruara dhe helmimet e fundërruara në yndyrë të shtazëve gjatë rritjes së shtazëve. Grumbullimi mund të jetë 13 herë më i madh se sa në pemë, perime dhe drithëra. Me larjen e pemëve mund ti largojmë pesticidet, mirëpo nga shtazët nuk mund ti largojmë kursesi. Ky proces i fundërrimit i cili grumbullohet për shkak të lajmrimit të pesticideve. Pas kësaj shpenzuesit nuk mund të dalin.

Në universitetin Iowa, eksperimentet kanë zbuluar se të gjitha pesticidet e gjetura në organizëm të njerëzve e kanë prejardhjen prej konsumimit të mishit. Ata kanë zbuluar se niveli i pesticideve në organizëm të vegjetarëve, është gjysmë për gjysmë më i vogël se sa të mishngrënësit. Në të vërtetë, përveç pesticideve, në mish egzistojnë edhe helmime tjera. Prosesi i ushqimit të shtazëve përmban supstanca kimike, të cilat nuk mundësojnë zhvillim të shpejt, ose ndërrimin e ngjyrës të mishit, ose strukturën e indit, ose ruajtjen e mishit etj.

Psh. konzervasi i prodhuar nga niratet është me shumë toksite. Gazeta New York Times e datës 18. korrik 1971 shpalli: “Rrezik i madh shëndetësor për mishngrënësit janë indet në mish, të cilat janë të dëmshme, njashtu edhe bakterijet e salmonelës, pesticidet, konzervanset, hormobet, antibiotikët dhe mbeturinat tjera kimike.

Përveq të lartëpërmendurave, gjithashtu shtazët vaksionohen dhe kjo mund të mbetet në mish. Për këtë albumina në pemë, arra fasul, drithëra dhe qumësht është më e pastër se albumina në mish. Albumina në mish përmban 56% të papastërtis. Zbulimet kanë treguar se shtesat, të cilat kanë prejardhje nga dora e njeriut, mund të shkakton karcinom, sëmundje tjera ose deformime të fetusit. Kështu që femrave shtatëzanë ju preferohet të bëhen vegjetare, për sigurim fizikë dhe psikik të fetusit. Kështu që, nëse pijmë shumë qumësht, mund të sigurojm kalcij, prej bishtajoreve mund të fitoni albuminë, prej pemëve dhe perimeve mund të fitoni vitamine dhe minerale.

Prezetime

Shume libra te ndryshme ne gjuhen angleze duke i perfshire edhe 5 permbledhjet e ligjeratave te Mesueses Ching Hai, nje me pyetje dhe pergjigje, trembedhjet me fotografi dhe tre libra me poezi, mund ti porositni ne qender te Famozit, ose ne Shoqatat dhe Qendrat e bashkangjitura ne mbare boten. Gjitheashtu ju ofrojme permbledhje te audiove dhe video kasetave. Referatet e Mesueses, fotografite personale ne te gjitha madhesit dhe te gjitha risit ne gjuhen angleze, kineze, tanske, shpanjolle, koreane, portugale, indokineze, gjermane, jane dhe aulake (vjetnameze).

Ky botim ju ofrohet pa pagese ne shume gjuhe bnterore. Kerkoni ate qe jn konvenon.

Te gjitha botimet i ofrojme me cmim te volitshem pra vetem i mbulon shpenzimet e botimit. Cmimi perfundimtar mvaret nga distacioni ku dergohet si dhe nga menyra e dergimit. Nese eziston botimi i cili ju intereson ju lusim qe me pare ta kerkoni ne qendrat tuaja lokale ose te personat per kontakt. Perndryshe duhet ta porositni dinekt ne Formoz. Katalogjet detale i dergojme sipas kerkeses suaj.

Libra

Çelësi për Ndriçim të Drejtpërdrejt

aulake, kinezisht dhe Thai: vëllimi 1-8; anglisht: vëllimi 1-5; spanjollishtë, gjermanisht dhe koreanisht: vëllimi 1-2; frangjish, indonezish, polonisht, portugezish, suedish, hungarisht, japonisht: vëllimi 1; mongolisht vëllimi 4&6

Çelësi për ndriçim të drejtpërdrejt Pyetje dhe përgjigje

Kinezisht dhe koreanisht: vëllimi 1-2; aulake: vëllimi 1-4; Anglisht, frangjish, portugezish, gjermanisht, hungarisht, dhe polonisht: vëllim 1; indonezish: vëllim 1-3

Çelësi për ndriçim të drejtpërdrejt

Korespodenca ndërmjet Mësueses dhe nxënësve
Kinezisht dhe aulake: vëllimi 1-2; Shpanjollisht vëllim 1;

Çelësi për ndriçim të drejtpërdrejt

Përvojat e mija të mrekullueshme me Mësuesen
Kinezisht dhe aulake: Vëllim 1,2,

Çelësi për ndriçim të drejtpërdrejt: /botim i posaqem/ terhekje shtate diteshe

Permbledhje e ligjeratave te Mesuesjes gjate shtnte diteve te meditimit ne San Di Menu, ne Formozi te vitit 1992.

Anglisht dhe aulake .

Çelësi për ndriçim të drejtpërdrejt: botim i posaqem (6 permbledhje)

Turneja boterore e Mesueses Supreme Ching Hai 1993
Anglisht.

Mesuesja tregon tregime:

Anglisht, aulake, spanjollishtë, koreanisht dhe Thai.

Lotë të heshtur poema të Mësueses

anglisht, gjermanisht dhe frangjish një botim
kinezisht, aulake dhe anglisht një botim
spanjollisht, potugezish dhe në gjuhën filipine

Seri Albumesh me foto të mësueses Superiore Ching Hai

vëllim 1-13: me shpjegime anglisht dhe kinezisht

THO VO TU

Poema Vjetnameze.

Albumi i krijimeve:

permbledhje e visareve artistike duke permbledhur allatke, ndriçimin te jetes se amshuar, pikturimin,poqari,...

Erdha te ju qoj ne shtepi

permbledhje e citateve dhe e mesimit spiritual te mesueses ne gjuhen angleze; indoneze; koreane dhe ruse

Aforizma permbledhje e urtesis se Mesueses

ofrohet ne gjuhen angleze dhe kineze ne nje vellim; shpanjolle dhe portugale ne nje vellim; franqze dhe gjermane ne nje vellim; koreane

Kuzhina superiore – kuzhinierja vegjetare internacionale permbledhja e deliakteseve kulinare, te cilat i preferojn praktikantet nga te gjitha anet e botes ofrohen ne gjuhen angleze dhe kineze ne nje vellim

Kaseta dhe video

Çdo referat i mësueses është i mrekullueshëm dhe i mirë. Por meqenëse nuk kemi shumë vend po prezentojmë vetëm titujt e tyre përkatës.

- | Nu. | Tema |
|-----|--|
| E 1 | Tao Tingulli, fjala. |
| E 2 | Le të fillon paqja tek ne. |
| E 3 | Rruga më e mirë për te Mbretëria e Zotit. |
| E 4 | Përgadituni tani për fundin e udhëtimit tuaj. |
| E 5 | Gjeni një mësues të përshtatshëm për ndriçimin tuaj. |
| E 6 | Qielli është krijuar nga forca jonë e mbrendshme. |
| E 7 | Përkufizimi i vendit të varfër. |
| E 8 | Të jemi mësues është tendeca jonë e natyrshme. |

- E 9 Dashuria është e plotëfuqishme
- E10 Mësuesja Superiore Ching Hai në bisedë me Hari Krishmas.
- E11 Rruga për të fituar Mbretërinë e Zotit shkon përmes Ndricimit.
- E12 dashuri do të thotë të shohësh në të njëjtin drejtim.
- E13 Cilat janë shkaqet e luftës dhe të paqes.
- E14 Vlera e moralit
- E16 Çdo gjë krijohet nga imagjinata njerëzore.
- E17 Një me babanë
- E18 Të krijojmë qiellin e përjetshëm për veten dhe për brezat që do të vijnë.
- E19 Të bëshë pa e bërë.
- E20 Duke udhëhequr botën drejt një epoke të re.
- E21 Influenca e energjisë pozitive dhe negative
- E22 Një apel për refugjatët vjetnamez, që duan shtëpitë
- E23 E fshehta e botës tjetër
- E24 Si mund të jetojmë një jetë të lumtur e të thjeshtë
- E25 E keqja fillon nga goja
- E26 Ligjeratat Vullneti i Zotit është Lirija
- E27 Metoda superire e lirim
- E28 Se si vuajtja na bje te gezimi
- E29 Ne vete jemi si Mesues Superior
- E30 Niveli me i tarte i shoqeris
- E31 Behu praktik dhe spiritual
- E33 Duhet ta gjejmë qenien tonë të vërtet
- E34 Ndricimi është pergjigje kyqese per te gjitha
- E35 Bindja e njerezve me ndihmen e Fuqise Magjike është perzierje ndaj natyres
- E36 Zoti te sherbej nepremjet juve
- E37 Permbi itnelektin
- E38 Prape gjeje Fuqin Superiore ne vete
- E39 Mesimi i melodise Qiellore
- E40 Mos te kesh asgje, domethene te mos frigolesh per asgje
- E41 Mjeshtria do te thote dashuri jovetjake
- E42 Dashuria është religjion i vetem
- E43 Gabimi është nena e persoshmerise

- E44 Behu mesues i vetevetes
 E45 Jeta e lumtur eshte dhurata me e mire e Mesuesit
 E46 Shpreso ne veteveten
 E47 Mendimi i njejet terheke gjera te njejeta
 E48 Te gjitha religionet rrjedhin nga burimi i njejet
 E49 Gjdo njeri mund te behet Budhha ne shtepi
 E50 Tempujt dhe Kishat burimisht sherbejne per meditim grupor
 E51 Lejoi tjeret te besojn ne Zotin ashtu sie deshirojn
 E52 Ne bashkesi sherbe si shembull i mire
 E53 Ndjeke zemren tende
 E54 Truri shenjetror nuk pret asgje per shperblim
 E55 Pergjithmon i ri
 E56 Te jesh mesues eshte pozite e vetmuar
 E57 Dhuro gjdo gje per te fituar gjdo gje
 E58 Qetesia dhe akceptimi
 E59 Vetem urtesia mund ti largon rete e iluzioneve
 E60 Plotesoje detyren jetesore
 E61 Lurtesoje Zotin me mirekuptimin tend
 E62 Maya gjithashtu mund te behet Budhha
 E63 Qelesi per vete pastrim nga kontamicioni i jashtem
 E64 Shtegetija e Mesueses ne Himalaje
- ER1 Prejardhja "Superiore" e Mesueses
 ER2 "Dita Ching Hai" darka & ceremonia e ndarjes se dhuratave
 ER3 Praktikantet e lumtur
 ER4 Lirohu ne vend dhe menjehere
 ER5 Respekto vleften e inicimit
 ER6 Mbisundo fatin tend
 ER7 Shivinih 112 menyra te koncentrimt
 ER8 Behuni pergjegjes per akcionet tuaja
 ER9 Rrugat e se vertetes/ kultivohu dhe behu qenie e vertet
 njerezore
 ER10 Dashuria me e thelle vjene prej mbrendesis
 ER11 Te krijojm fshat spiritual ku do qe tej jetojme/ Mesheftesia e
 krijimit te te hollave
 ER12 Bekimi i botes me prakse spirituale

- ER13 Fuqia e vertet
- ER14 Gjetje e fatit te singert
- ER15 Menyra e zhvillimit spiritual
- ER16 Perkushtimi i romances

- ES1 Zbulimi i Fuqise se Mbrendeshme
- ES2 Si Mesuesi e permbledh karmen e nxenesve
- ES3 Te gjithë mund te komunikojn me Zotin

- F1 Njohja e se vertetes me urtesin e mbrendeshme
- F2 Prap bashkohuni me Fuqine e Plotefuqishme qe te beheni i tere

- G1 Prape fitoje gjuhen e Zotit
- G2 Duhet ta sjellim Parajsen ne jeten tone

E = anglisht; AS = anglisht shpanjolisht F =anglisht frangjisht
G - anglisht gjermanisht A1 - A16 jane ne gjuhen aulake

Të tjera

1. Këngë budiste 1, 2, 3
2. Këngë të shenjta Haleluja
3. Muzikë dhe këngë aulake Mandolinë dhe Gu/zeng kin. Zither
4. Përmbledhje e kompozimeve të Mësueses 1/9
Çembalo, Gu/zeng, piano, harfë piano digjitale etj.
5. Çelësi për ndriçim të drejtpërdrejt Mësuesja Superiore Ching Hai

"Gjeje Thesarin tend te Pashtenur dhe do shfrytezosh nga ky Thesar i pa Shterur. Ky eshte bekim i pafund! Nuk kam fjale qe ta pershkruaj. Une vetem mund ta lavderoj dhe te shpresoj se do t'ju besoni lavdimeve te mija dhe se energjia ime disi do te arrin deri tek zemrat tuaja e do t'ju ngrit ne nje lloj kenaqesie dhe atehere do te besoni. Pas inicimit me te vertet do ta dini domethenien e fjaleve te mija. Nik ka menyre tjeter per ta shpjeguar kete Bekim te Madhe te cilin Zoti ma dhuroi dhe me dha te drejte qe ta perhapi pa kurrefare kushti si dhe pa pagese per kete"

~ Mësuesja Superiore Chin Hai ~

"Nese pervetesoj dicka nga karma e njerezve treth nesh, duke i shikuar, duke menduar per ta duke e ndare me ta librin apo ushqimin, etj. Kjo eshte menyra qe ti bekojm njererzit dhe qe ta reduktojm karmen e tyre. Kjo eshte arsyeja per meditim- qe te perhapim driten dhe ta largojm terrin. Te bekuar jane ata te cilet o japin prej karmes se tyre. Ne jemi te kenaqur qe t'ju ndihmojm."

~ Mësuesja Superiore Chin Hai ~

"Me gjuhen njerezore tere kohen flasim pa kuptim. Ne gjdo here duhet te llnfasojm. Duhet te krahasojm, te cilesojm, te identifikojm, gjdo gjeje duhet ti japim emer. Mirepo per Apsolutin e vertet, nuk mund as te flasim. Nuk mund as te mendojme per te. Nuk mund ta paramendojme. Atje nuk ka asgje. A kuptoni?"

~ Mësuesja Superiore Chin Hai ~

Lajme te mira per vegjetar

VLERA E PROTEINAVE BIMORE

Ushqimi vegjeta nuk eshte me rendesi te madhe vetem per praksen sirituale, mirepo eshte edhe shume e shendoshe. Mirepo, duhet ti perkushtohemi barazepeshes se permbajtjes te ushqimit dhe te jemi te sigurt se nuk mungojn proteina bimore te cilat jane me rendesi.

Kemi dy lloj proteinash: me prejardhje shtazore dhe bimore. Fara, qiqlra dhe barnishtat jane nje nder burimet e proteinave bimore. Komzumimi vegjetar nuk do te thote qe te ushqehemi me perime te ferguara. Protenat duhet te kyqen per ta plotesuar ushqimin i cili i nevojitet njeriut.

Dr. Miller ishte vegjetar tere jeten. Mirrej me medicine dhe me se dyzejt vjet i trajtoi te varferit ne Kine. Ai besoi se mjafton te ushqehemi drithera, barenishta, peme dhe perime, e me tera keto do te fitojm materie ushqyese te nevojshme per mbajtje te shendetit. Sipas dr Millerit "shtuypja e fares (tofu) eshte 'mish' pa eshtra"

Pasi qe fara eshte ushqyese, kur do te arrijm deri te kjo qe qe njerzit te ushqejn kete lloj ushqimi ,e po kjo do te ishte fara, atehere do te jetonin me gjate.

Pregaditja e ushqimit vegjetar eshte njejet sikurse zierja e mishit, mirepo ne vend te mishit perdoren proteina bomore si jane: cope pulastre vegjetare, proshute vegjetare ose mishi vegjetar. Pershembull: ne vend qe te zijem "cope me sherp" ose "supe me alga dhe veze" tani mund te zijem "mish vegjetar me sherp" ose "supe me alga dhe tofum".

Nese jetoni ne vend ku nuk mund gjeni keto perberje ne proteina vegjetare, kontaktoni me qendren lokale te Bashkesis Nderkombetare te Mesueses Ching Hai dhe do t'ju gjejme informatat e disa furnizuesve dhe restoraneve vegjetare.

Se ne cfare menyre mund te pregaditet ushqimi vegjetar mund ra gjeni ne librin “Kuzhina superiore” te cilen e botoi Bashkesia nderkombetare e mesueses Superiore Ching Hai ose ne cilendo kuzhinere.

Verejtje: Dr Miller ishte vegjetar gjate ter jetes. Ai ishte mjek praktikant dhe 40 vjet trajtoi te varferit ne Kine.

Per ta marr listen e restoraneve vegjetare ne tere boten:

<http://www.godsdirectcontact.com/vegetarian/veg.html>

Disa restorane te zgjedhura vegjetare:

AMERICA

MEXICO

Ime: Grupo Manjares Vegetarianos Internacionales S.A De C.V.
Vegetarian Food Company - Admopn La Joya Col.

Adresa: La Joya Apartado 22-149 C.P. 14091 Tlalpan D.F., Mexico

Tel/Fax: 52-5-8492755

E-mail: mexicocity@supernet.com.mx

USA:

Arizona:

Ime: The Supreme Master Ching Hai International Association
Vegetarian House

Adresa: 4812 N. 7th Avenue Phoenix, AZ 85013 USA

Tel.: 1-602-2643480

Fax: 1-602-7800855

E-mail: NMinhAZ@aol.com

California:

★Los Angeles

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

***Oakland**

Ime: Bo De Vegetarian House
Adresa: 464 8th St Oakland CA 94607 USA
Tel.: 1-510-4442891
Fax: 1-510-8347478

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

***San Jose**

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

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

Georgia

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

Massachusetts

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

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

Texas

***Dallas**

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

*Houston

Ime: Quan Yin Vegetarian Restaurant
Adresa: 10804-E Bellaire Blvd, Houston TX 77072 USA
Tel.: 1-281-4987890
Fax: 1-281-4987972

ASIA

FORMOSA (TAIWAN)

*Chiayi

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

*Kaoshiung

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

*Tainan

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

*Taipei

Ime: Loving Food Corp.
Vegetarian food wholesale & retail dealer
Tel.: 886-2-3815836

HONG KONG

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

INDONESIA

Ime: The Supreme Master Ching Hai International Association
Vegetarian House

Adresa: Jl Pasar Besar 3, Surabaya, Indonesia

Tel.: 62-31-5469933

JAPAN:

*Gunma

Ime: Angel's Cookies (Tenshi no okashi)

Adresa: 937 Kanbara Tsumagoi-mura, Agatsuma-gun, Gunma, Japan

Tel/Fax: 81-279-971065

KOREA:

*Seoul

Ime: S.M. Vegetarian Restaurant

Adresa: Seoul-City, Kang Nam-Ku, Poi-Dong, 22-10, Seoul, Korea

Tel.: 82-2-5769637

MALAYSIA

Ime: Pusat Makanan Sayur-Sayuran Litevon Vegetarian Center

Adresa: 82 Lorong Hullon, 10050 Pulau Pinang, Malaysia

Tel.: 60-4-2289601

Fax: 60-4-2626909

EUROPE

GERMANY:

*Munich

Ime: S.M. Vegetarisch

Adresa: Amalienstr. 45, D-80799 Munich, Germany

Tel.: 49-89-281882

SPAIN:

*Malaga

Ime: Restaurante Vegetariano "El Legado Celestial"

Adresa: Calle Medellin, N3, Bajo 29002 Malaga, Spain

Tel.: 34-5-2351521

*Valencia

Ime: Restaurante Casa Vegetariana "Salud"

Adresa: Calle Conde Altea, N44, Bajo 46005 Valencia, Spain

Tel/Fax: 34-6-3744361

UNITED KINGDOM

Ime: Chai Chinese Vegetarian Restaurant

Adresa: 236 Station Road, Edgware, Middlesex HA8 7AU, UK

Tel.: 44-181-9053033

OCEANIA

AUSTRALIA:

*Sydney

Ime: Tay Ho Vegetarian Restaurant

Adresa: Shop 11 Belvedere Arcade 66-68 John St.,
Calosamatta NSW 2166 Australia

Tel.: 61-2-97287052

Si te kontaktoni me ne

Nxenesit ose praktikantet e Mesueses Ching Hai kane formuar shume shoqata dhe qendra neper bote. Qendra kryesore e botimeve gjindet ne Formizi:

**The Supreme Master Ching Hai International Association
Publishing Co., Ltd., Taipei, Formosa**

Tel.: 886-2-87873935

Fax: 886-2-87870873

E-Mail: wisdom@m2.dj.net.tw

Personat per kontakt jane njerezit te cilet jane incuar ne metoden Quan Yin dhe te cilet vullnetarisht ju ndihmojn atyre te cilet deshirojn te inicohen apo te mesojn me teper per mesimin e Mesueses Ching Hai. Ata kane deshire te ju ndihmojn dhe te pergjigjen ne pyetjet tuaja. Ata mund te ju ndihmojn dhe te ju keshillojn per zgjedhjen e audios ose videos apo vellimeve dhe mund t'ju propozojne cilat jane me te mira. Ata mund t'ju informojn per planet e ligjeratave dhe aktiviteteteve tjera te Mesueses.

Johannesburg	Mr. Gerhard Vosloo	surindie@intekom.co.za 27-11-880-0349
	Mr. Gilbert Kamgain	ghvosloo@mweb.co.za 27-82-754-3840
	Mr. & Mrs. Tai-Lin Chen	gkamgain@yahoo.com 27-116404806
		jhbcenter@pchome.com. tw
TOGO	Togo Center	228-222864
Kapalime	Kpalime Center	228 410 948
Lome	Togo Center	228-222864
	Mr. David Chine	smtogo@yahoo.com 228-215551
UGANDA:		
Kampala	Mr. Samuel Luyimbaazi	256-77649807 lukiise@yahoo.com
AMERICA		
ARGENTINA:		
Buenos Aires	Ms. Mabel Alicia Kaplan	54-11-4-545-4640 mak@sminter.com.ar
BOLIVIA:		
Santa Cruz	Mrs. Adalina da Graca Munoz	591-337-2039 adamunhoz@hotmail.co m
Trinidad	Mr. Wu Chao Shien	591-4625964
BRAZIL:		
San Paulo	Center	55-11-5579-1180 /3884-3155
	Liaison Office	55-11-227-4690 /228-7029
		brcenter@hotmail.com
Belem	Mr. Wei Cheng Wu	55-91-223-9414
Recife	Ms. Salma Casierra Alvarez	55-81-326-2912
CANADA:		
Edmonton	Mr. Brian Hokanson	1-780-444-6568
	Mr. Mrs. Dang Van Sang	1-780-963 5240 xdang@powersurfr.com
Kingston	Mr. Quang Thanh Le	1-613-384-3295
London	London Center	1-519-438-3702

Montreal	Montreal Center	uniself@yahoo.com 1-514- 277-4655 1-514-277-2717
	Ms. Euchariste Pierre	p_euchariste1@sympatico.ca 1-514-494-7511
	Mr. Hung The Nguyen	thehungnguyen@iprimus.ca
	Mr. & Mrs. Nai-Chi Hsu	1-450-647-4871 1-613-260-1698
Ottawa	Mr. Le Lam	lam.le-quanyin@home.com 1-613-745-6050
	Mr. Armand Laplante	1-416-503-0515
Toronto	Toronto Center	1-905-897-0650
	Ms. Diep Hoa	1-416-282-5297
	Mr. & Mrs. Lenh Van Pham	hiepham@home.com 1-604-541-1530
Vancouver	Ms. Li-Hwa Liao	jsung@aicompro.com 1-604-739-6758
	Ms. Sheila Coodin	sheila@iprism.com
	Ms. Nguyen Thi Yen	1-604-581-7230
CHILE:		
Santiago	Santiago Center	56-2-6385901 chilecenter@hotmail.com
	Liaison Office	56-2-6389229
La Sarena	Mr. Esteban Zapata	56-51-295992
	Guzman	ezapata@entelchile.net
COLOMBIA:		
Bogota	Mr. & Mrs. Jose Guzman Alons	57-1-2261245
COSTA RICA:		
San Jose	San Jose Center	506-2200-753 506-387-4516
	Ms. Laura Chen	laurachenr@hotmail.com
HONDURAS:		
Tegucigalpa	Ms. Edith Sagrario Ochoa	504-2250120
MEXICO:		
Mexico D.F	Mexico D.F Center	52-5-7527472/56393506 kamel@avantel.net

Mexico State	Liaison Office	52-5-852-1256 teccenter@ragnatela.net.mx
Guanajuato	Mr.&Mrs.Jose Luis Sanchez Vargas	52-4-7436120
Mexicali	Ms. Sylvia Lagrange	52-65-684575 quanyin@telnor.net
Monterrey	Mr. Roque Antonio Ledl Suffo	52-8106-1719 mtycenter@starmedia.com
NICARAGUA		
Managua	Mrs. Pastora Valdivia Iglesias	505-2483651
PANAMA		
Panama	Center Ms. Maritza E.R. de Leone	507-236-7495 507-260-5021 mrleone@hotmail.com
PARAGUAY:		
C.D. East	Mr. Zhi-Lu Tsao	595-61-502034 jscmike@fnn.net
PERU:		
Lima	Lima Center	51-1-4716472 lvalenciap@bonus.com.pe
Cusco	Mr. Edgar Nadal & Ms. Teresa de Nadal	51-1-4667737
	Mr. Victor Carrera	51-1-2657429
	Mr. Patric Kross Canal	51-84-232-682 patrickross47@hotmail.com
Puno	Ms. Peruzk Camargo	51-84-231436
	Ms. Mercedes Rodriguez	51-54-353039 punocentroperu@yahoo.es
Trujillo	Mr. Luis Rebaza	51-44-260871
PUERTO RICO:		
San Juan	Ms. Shanti Ragyi	1-787-723-7138 shantiragyi@hotmail.com
Camuy	Mrs.Disnalda	1-787-262-1874

	Hernanadez Morales	
SALVADOR		
San Salvador	Mr. Manuel Menjivar	503-216-9413 quijano_manuel@yahoo.es
TRINIDAD ISLAND		
Trinidad Island	Mr. Ray Alibocus	1-868-637-1054 alibocus@tstt.net.tt
USA:		
<i>Arizona</i>	Arizona Center	1-623-5810725 1-623-581-0725 ArizonaCtr@aol.com
Arizona	Center	
	Mr. & Mrs. Kenny Ngo	1-602-404-5341
<i>Arkansas</i>		
Arkansas	Mr. Robert Jeffreys	1-501-253-8287 arcenter@juno.com
<i>California:</i>		
*Los Angeles	Los Angeles Center	1-909-674-7814
	Mr. & Mrs. Tsung-Liang Lin	1-626-914-4127 tlin54@hotmail.com
	Mr. & Mrs. Dong Phung	1-626-284-9994 SanGabriel99@hotmail.com
	Ms. Tina Polny	1-714-960-4518 /960-4568 qin-na.polny@mindspring.com
*Sacramento	Mr. & Mrs. Hieu De Tu	1-916-682-9540 saccenter.ca@usa.com
*San Diego	San Diego Center	1-619-280-7982 quanyinsd@juno.com
	Mr. & Mrs. Tran Van Luu	1-619-475-9891
	Mr. & Mrs. Tang Thi	1-619-268-8651 1-650-988-6500
*San Jose	Ms. Sophie Lapaire	sophieandpam@earthlink.net 1-408-463-0297
	Mr. & Mrs. Edgar Shyuan	Edgar-Teresa@worldnet.att.net

	Mr. Loc Petrus	1-510-276-4631 petrusl2k@earthlink.net
	Mr. Jim Su	1-408-253-8516 sumajim@aol.com
*San Francisco	San Francisco Center	KHOALUONG@aol.com
	Mr. & Mrs. Khoa Dang Luong	1-415-753-2922
	Mr. & Mrs. Dan Hoang	1-415-333-9119 sfcenter@hotmail.com
<i>Colorado</i>		
Colorado	Ms. Victoria Singson	1-303-986-1248 torahi@ureach.com
<i>Florida:</i>		
*Cape Coral	Mr. & Mrs. Thai Dinh Nguyen	1-941-458-2639
	Ms. Trina L. Stokes	1-941-415-3963 tls77@aol.com
		1-407-321-8297
		1-407-771-8895
*Orlando	Mr. & Mrs. Tze-Chen Chen	tze-chen.chen@convergys.com
<i>Georgia</i>		
Georgia Center /Bhiksuni	Center/Chan Mo	1-770-936-9926 GeorgiaCnt@aol.com
	Mr. James Collins	1-770-934-2098
	Ms. Kim Dung Thi Nguyen	1-404-292-7952
<i>Hawaii</i>		
Hawaii	Hawaii Center	1-808-735-9180/988-6059 hawaiictr@hotmail.com
	Ms. Andrea Seu Chow Lee	andreamch@hotmail.com
<i>Illinois</i>		
Illinois	Mr. Tran Cao Minh Lam	1-773-506-8853 caominhlamtran@hotmail.com

	Mr. & Mrs. Sang Yoon Lee	1-773-261-4033 ilovesuma@yahoo.com
<i>Indiana</i>		
Indiana	Mr. & Mrs. Duc Vu	1-317-293-5303 duchanh@aol.com
<i>Kentucky</i>		
Kentucky	Mr. & Mrs. Nguyen Minh Hung	1-502-695-7257 FNGUYEN@MAIL.STAT.E.KY.US
<i>Louisiana</i>		
Louisiana	Mr. John L Fontenot	1-504-483-3234 jlfontenot@hotmail.com
<i>Maryland</i>		
Maryland	Mr. Nguyen Van Hieu	1-301-933-5490 HunghMDCenter@yahoo.com
	Mr. Robert Ectman	1-301-972-5654 bce94@hotmail.com
<i>Massachusetts:</i>		
*Boston	Boston Center Ms. Gan Mai-Ky	1-978-436-9982 1-508-791-7316
	Mr. & Mrs. Huan-Chung Li	1-978-957-7021 shinemound@earthlink.net
<i>Michigan</i>		
Michigan	Susan Manturuk	1-616-588-6341 manturuk@torchlake.com
	Mr. & Mrs. Lingjie Guo	1-734-322-1322 sm_contact@yahoo.com
<i>Minnesota</i>		
Minnesota	Ms. Quach Ngoc	1-612-722-7328 quach001@juno.com
<i>Missouri:</i>		
*Rolla	Mr. Genda Chen	1-573-368-2679 gchen@umr.edu
*Jefferson	Ms. Mary E. Steck	1-573-761-9969 MSteck5208@aol.com
<i>Nebraska</i>		
Nebraska	Ms. Celine Robertson	1-402-483-4067 ctrobert@yoda.unl.edu

Nevada:

*Las Vegas Ms. Helen Wong 1-702-242-5688

New Jersey

New Jersey New Jersey Center 1-973-209-1651
c_newjersey@yahoo.com
Mr. & Mrs. Nghiem The 1-609-667-3829
Trung albert_nghiem@hotmail.com
Mr. Chang-Sheng Chou 1-973-335-5336
JohnChou@ymlyusa.com

New York:

New York Mr. & Mrs. Zhihua Tung 1-718-837-4884
dong@phys.columbia.edu
1-716-256-3961
*Rochester Ms. Debra Couch success@coachdebra.com

North Carolina

North Carolina Mr. & Mrs. Huynh Thien 1-704-535-3789
Tan

Ohio

Ohio Mr. & Mrs. Vu Van 1-513-887-8597
Phuong von@swoca.net
Mr. Gilbert Rivera 1-513-381-4554
widmeyer@aol.com

Oklahoma

Oklahoma Mr. & Mrs. Tran Kim Lam 1-405-632-1598
LTRAN2292@aol.com

Oregon:

Portland Ms. Vera Looijenga 1-503-234-1416
Mr. & Mrs. Minh Tran 1-503-614-0147
orcenter@hotmail.com
Mr. & Mrs. Alister Phuoc 1-503-642-1252
Minh Pham AlisterPhuocPham1@jun.com

Pennsylvania

Pennsylvania Mr. & Mrs. Diep Tam 1-610-626-5546
Nguyen Diep.Ngu.PA@juno.com
Mr. Shi-Tao Yeh 1-610-640-0463
smchpa@juno.com

	Mrs. Ella Flowers	1-215-879-6852
<i>Texas:</i>		
Austin	Austin Center	1-512-396-3471 jwu1@austin.rr.com 1-512-989-6113
	Mr. Dean Duong Tran	tranduongdean@yahoo.com
*Dallas	Dallas Center	1-214-339-9004 DallasCenter@yahoo.com
	Mr. Tim Mecha	1-972-395-0225 mechat@email.msn.com
	Mr. Weidong Duan	1-214-528-9178 water96@yahoo.com
	Mr. Jimmy Nguyen	1-972-206-2042 DallasCenter@hotmail.com
*Houston	Houston Center	1-281-893-8300
	Ms. Carolyn Adamson	1-713-6652659 caroltex@interserv.com
	Mr. & Mrs. Robert Yuan	1-281-251-3199 RYuan32507@aol.com
	Mr. & Mrs. Charles Le Nguyen	1-281-370-3898 DNguyen376@aol.com
*San Antonio	Mr. Khoi Kim Le	1-210-558-6088
<i>Virginia:</i>		
Virginia	Center	1-703-941-0067
	Mr. & Mrs. Hua Phi Anh	1-703-978-6791 anhhlly@dotplanet.com
		1-757-588-8468
*Richmand	Mr. David Young	davidkyoung@hotmail.com
<i>Washington:</i>		
Seattle	Mr. Ben Tran	1-425-643-3649 benptran007@hotmail.com
	Mr. Edward Tan	1-206-228-8988 edtan@usa.com
<i>Wyoming:</i>		
Wyoming	Ms. Esther Mary Cole	1-307-332-7108 sumaemc@yahoo.com

ASIA

ARMENIA

Armenia Mr. Armen Hovhannisyan 374-1-227303
armenhovhannisyan@hotmail.com

**FORMOSA
(TAIWAN):**

Taipei Taipei Center 886-2-23757527
smchtpe@ms33.hinet.net

Mr.Chuan-Ping Yang 886-2-23756784
Mr.Chiu Min Fen 886-2-23890885
Miaoli Mr. & Mrs. Chen Tsan
Gin 886-37-221618

Kaohsiung Mr.Chu Chen Pei 886-37-724726
Mr.Fei Lung Wu 886-8-7211692
Mr. Yen Hwa Wu 886-8-7562020

HONG KONG:

Hong Kong Hong Kong Center 852-27495534
Liaison office 852-26378257
lovequanyin@hotmail.com

INDIA:

Bombay Mr. Suneel Ramaney 91-22-282-0190
trust_god@usa.net
trust_god@rediffmail.com

Calcutta Mr. Ashok Sinha 91-33-655-6741

INDONESIA:

Bali Center 62-361-231-040
begodnow@yahoo.com

Magelang Mr. Agus Wibawa 62-81-855-8001
Malang Mr. Njo Kwat Gone 62-293-367-031
Mr. Judy R. Wartono 62-341-491-188

yudi_wartono@telkom.net

Yogyak Mr. Henry Soekianto 62-341-325-832
Mr. Augustinus 62-274-588-105

t.adianingtyas@eudoram

Surabaya	Center	ail.com 62-31-5673084
	Mr. Harry	ahimsasb@indosat.net.id 62-31-594-5868 harry_l@sby.dnet.net.id
Jakarta	Center	62-21-6319066 smch-jkt@dnet.net.id
	Mr. Tai Eng Chew	62-21-6319061
	Ms. Lie Ik Chin	62-21-6510218 finance1@ueii.com
	Ms. Murniati Kamarga	62-21-3840845 hai@cbn.net.id
	Mr. I Ketut P. Swastika	62-21-7364470
JAPAN:		
Tokyo	Ms. Yukiko Sugihara	81-3-3307-1643 cal13840@pop07.odn.ne.jp
	Ms. Yoshie Takeda	81-90-3963-0755 y-plus@f6.dion.ne.jp
Gunma	Ms. Hiroko Ichiba	81-27-9961022 truelove@mth.biglobe.ne.jp
Kumamoto	Ms. Mochinaga Eiko	81-96-346-2928 genesis@mb.infobears.ne.jp
KOREA:		
Seoul	Seoul Center	82-2-5772158 quanyim@unitel.co.kr
	Mr. Jong-Cheol Oh	82-2-575-5080
	Mr. Kim Young-Cheol	82-2-2298-1822
	Mr. Yoo Tae In	82-2-795-3927
	Mr. Jung Chang Yul	82-2-2203-8186
Pusan	Pusan Center	82-51-581-9200 quanyin@unitel.co.kr
	Mr. Song Ho Joon	82-51-957-4552
	Mr. Hwang Sang Won	82-51-805-7283
	Mr. Lee Won Suk	82-51-894-6645
Chon Ju	Chon Ju Center	82-63-274-7553
	Mr. Ji-Hwan Lin	82-63-272-9087
Inchon	Inchon Center	82-32-5795351
	Mr. Yong-Je Baeg	82-32-888-0110

Taegu	Taegu Center	82-53-743-4450 chinghaidaegu@hanmail.net
	Mr. Kim Ik Hyeon	82-53-9572858
	Mr. Ryoo Jin Ho	82-53-8568509
	Mr. Chang Ik Hyun	82-53-7535264
Taejon	Taejon Center	82-42-625-4801
	Mr. Kim Soo Dong	82-42-2547309
Kwangju	Kwangju Center	82-62-232-9613
	Ms. So-Yeon Kim	82-62-232-5630
Cheju Island	Cheju Center	82-64-99-6113
Andong	Andong Center	82-54-821-3043
	Mr. Kim Sam Tae	82-54-873-4961
Youngdong	Youngdong Center	82-54-532-5821 hounri@unitel.co.kr
Chungok	Chungok Center	82-54-673-1399
MACAU: Macau	Macau Center	853-532231 macau_center@email.com
MALAYSIA: Alor Setar	Mr. Chiao-Shui Yu	60-4-7877453
Johor Bahru	Mr. & Mrs. Chi-Liang Chen	607-3516075 supreme2@tm.net.my
Penang	Penang Center	60-4-228-5853 pgsmch@pd.jaring.my
	Mr. & Mrs. Lin Wah Soon	60-4-6420370
Kuala Lumpur	Kuala Lumpur Center	60-3-9873904 kismch@tm.net.my
	Liaison office	6012-259-5290 klgcp@hotmail.com
MONGOLIA: Baganuur	Mr. & Mrs. Gursad Bayarsaikhan	976-31-21174
Ulaanbaatar	Ulaanbaatar	
Ulaanbaatar	Mrs. Luvsan Tsengel	976-11 -344604
MYANMAR: Myanmar	Mr. Sai San Aik	951-667427
NEPAL:		

Kathmandu	Center	977-1-254-481 chinghai_kathmandu@hotmail.com
	Mr. Ajay Shrestha	977-1-473558 ajaystha@hotmail.com
Pokhara	Center	977-612-8455 chinghai2000pokhara@hotmail.com
	Mr. Bishnu Prasad Neupane	977-61-21201 neupanebishnu@hotmail.com
	Mr. Shiva Bastola	977-61-28255 pokharacenter@hotmail.com
PHILIPPINES	Mr. Raj Kumar Lama Manila Center	977-61-31413 6348-433-9248 manilach@hotmail.com
SINGAPORE	Singapore Center	65-741-7001 chinghai@singnet.com.sg
	Liaison office	65-846-9237
SRI LANKA:		
Colombo	Mrs. Suranganie Dayaratne	94-1 -889884 nandi@slt.lk
THAILAND:		
Bangkok	Center	662-674-2694
	Ms. Laddawan Na Ranong	662-5914571 edasnlad@samsorn.stou.ac.th
Chiang Mai	Mr. Wu Peir Yuan Chiang Mai Center	66-1-8248294 66-53-217080
	Ms. Siriwan Supatrchamnian	66-53-387126
Had Yai	Had Yai Center	66-74-368329-30(c/o155)
Khon Kaen	Khon Kaen Center	66-43-261-878
	Mr. Paisal Chuangcham	66-43-241718

EUROPE

AUSTRIA	Vienna Center	43-664-3909200 Chinghai@A1.net
	Mr. & Mrs. Nguyen Van Dinh	43-2955-70535
	Mr. Shih-Tsung Lu	43-2266-80399 sound@gmx.at
BELGIUM: Brussels		3216-400-377
	Mr. Hugo Berton	kimhuyen.luu@swing.be
BULGARIA	Mr. Ruslan Staykov	3592-575358 oldruslan@yahoo.com
CROATIA	Mr. Zeljko Starcevic	385- 51- 251081 zeljko@mindless.com
CZECH REPUBLIC	Prague Center	42-02-90058578 prague-center@chinghai.cz
DENMARK	Liaison office	45-66-190459
FINLAND: Helsinki	Mr. Luong Hoang Hanh	358-9-8537455 fin_con_hhanh@artic.net
	Ms. Anne Nystrom	358-9-793902 anne.nystrom@iobox.fi
FRANCE: Paris	Paris Center	33-1-4300-6282 33-1-4030-1174
	Ms. Lancelot Isabelle	ilancelot@celestialfamily.net
	Ms Ngo Thi Huoung	33-1-4243-1924
Montpellier Ardeche	Mr. Nguyen Tich Hung Ms. Reynet Jeanine	33-4-67413257 33-4-75376232
GERMANY: Berlin	Berlin Center	49-30-3470-9262 berlincenter@hotmail.com
	Mr. Christian Bastwoeste	49-30-3470-9262
Hamburg	Liaison office	49-581- 15491
Munchen	Ms. Kang Cheng Ms. Johanna Hoening	49-89-3616347 49-8170-997050

		ChingHai@aol.com 49- 5232-68564 49-211-5144785
Duesseldorf	Liaison office	ngoc-thao.nguyen@gmx.de dusseldorfcenter@hotmail.com
GREECE:		
Athens	Mr. Constantine Manos	30-61-278106 constantinem@hotmail.com
HOLLAND:		
Amsterdam	Mr. Nguyen Ngoc Trung	31-294-41-9783 Vohtuong5@cs.com
	Mr. Marcel Mannaart	31-72-5070236 m.mannaart@planet.nl
HUNGARY:		
Budapest	Budapest Center	361-363-3896 heaven.bud@mail.mata.v.hu
	Mr. Lux Tamas	36-309-611994
	Ms. Dora Seres	36-1379-1924
Gyor	Mr. Lehel Csaba	36-96-456-452 clehel@freemail.hu
IRELAND:		
Dublin	Mr. & Mrs. Bernard Leech	353-1-6249050 bernardleech@unison.ie
NORWAY:		
Oslo	Mr. Nguyen Ngoc Tai	47-22-612939 tnguyen@c2i.net
POLAND:		
Szczecin	Mrs. Grazyna Plociniazak	48-91-4874953 48-22-6593897 mintra@polbox.com
Warszaw	Mrs. To Soszynska	minhtrang4@yahoo.com quanyin@home.pl
Lodz	Ms.Lukaszewska Mariola	48-42-6860037 czakra@interia.pl
PORTUGAL:		
Lisbon	Mr. Helder Hen Keon Kong	351-21-920-4118

		lisbon_center@hotmail.com
RUSSIA:		
Moscow	Mrs. Gareeva Lira	7-095-732-0832 a-b-serapis@mtu-net.ru
SLOVENIA	Mr. Rastislav Alfonz Kovacic	386-35-814-981 dbk@siol.net
SPAIN:		
Madrid	Madrid Center Ms.Lidia Kong	34-91-5470366 34-91-7756670
Malaga	Mr. Wang Ya-King	34-95-2351521
Valencia	Ms.Xi-Chun Wang & Xin-Lan Yang Vegetarian House Mr. Yu Xi-Qi	34-96-3336208 34-96-3744361 34-96-3726401 valenciachinghai@yahoo.es
SWEDEN:		
Malmö Stockholm	Mr. & Mrs. John Wu Mr. Mats Gigard	46-40-973452 46-8-882207 mats@sirfield.nu
Uppsala	Ms. Premila Perera Ivarsson	46-18-302029 Premila.Perera@fkog.uu.se 46-431-26151
Ängelholm	Mrs. Luu Thi Dung	Vivianne@Lycosmail.com
Äre	Ms. Viveka Widlund	46-647-32097 widlund@hem.utfors.se
SWITZERLAND:		
Geneva	Ms. Feng-Li Liu Ms. Klein Ursula	41-22-7973789 gefliu@yahoo.com 41-22-3691550
UNITED KINGDOM:		
<i>England:</i>		
Chester	Mrs. Janet Weller	44-1782-414989 janet.weller@Zoom.co.uk
Glasgow	MR. Robert Jackson	44-141-637-7255 Robert.Jackson

London	London Center	@classicfm.net 44-208-3742743 44-207-4731421
	Liaison office	pnl@matters19.freemove.co.uk
Surrey	Mr. Hu Tchang Rong	44-1293-416698
Edinburgh	Mrs. Annette Lillig	44-131-6660319 lillig@btinternet.com
<i>Scotland:</i>		
Glasgow	MR. Robert Jackson	44-141-637-7255 Robert.Jackson@classicfm.net
Edinburgh	Mrs. Annette Lillig	44-131-6660319 lillig@btinternet.com

OCEANIA**AUSTRALIA:**

Ade Laide Byron Bay /Northern Rivers	Mr. Leon Liensavanh	618-83326192
	Mr. & Mrs. Ray Dixon	612-6685-3248 rayandjulie@linknet.com.au
Brisbane	Brisbane Center	617-3374-3339 briscentre@hotmail.com
	Mr. Gerry Bisshop	61-7-3847-1646
	Mrs. Tieng Thi Minh Chau	617-37157230 ctieng@dme.qld.gov.au
Canberra	Mr. & Mrs. Yun-Lung Chen	617-33442519
	Mr. & Mrs. Khanh Huu Hoang	6 1 -2 -62591993 smcanbra@cyberone.com.au
Sydney	Mr. Eino Laidsaar	61-2-9477-5459 einoforquanyinsydney@yahoo.com
	Mr. Hong Bo	61-2-97887588 hongbo_huang@hotmail.com

Melbourne	Melbourne Center	61-3-98900320 Melbsmch@aol.com
	Mrs. Rosemary Nagtegaal	61-3-9585-7871
	Mr. Pham Van Bon	61-3-6229-3878
	Mr. Alan Khor	61-3-98574239
Perth	Perth Center	61-8-9242-1189
	Mr. David Robert Brooks	61-8-9418-6125 daveb@iinet.net.au
	Mr. Ly Van Tri	61-8-9244-7661
Tasmania	Mr. Peter John Boatfield	61-3-62293878
NEW ZEALAND:		
Auckland	Mr. Anton Toia	649- 419-4470 nzanton@yahoo.com
	Ms. Noelyne No Thi Ishibashi	649-277-9285 takahide@xtra.co.nz
	Mrs. Chang-Wu Wong	649-266-6898
Tauranga	Mrs. Joy Daniels	64-7-5445268
Christchurch	Mr. Michael Lin	64-3-343698 chaomim@hotmail.com
Hamilton	Mr. Glen Vincent Prime	647-849-4442 glenprime@hotmail.com

Nese nuk ka persona per kontakt ne rajonin tuaj, ju lutem qe te kerkoni personat per kontakt ne qytetin me te aferm apo ne shtetin.

Informatat në honje ne metoden e meditetit të Mësueses Superiore Ching Hai i Quan Yin muno ta gjeni në faqet e URL-së ne internet:

ARABISHT

<http://www.meditation-egypt.com//>(Egypt - Arabic)

AULAKE

<http://www.godsimmediatecontact.net/aulac>(USA - Aulacese)

<http://www.spiritual-discovery.org/>(USA - Aulacese, Chinese, English, Korean)

http://www.geocities.com/godsdirectcontact_2000 (Poland - Aulacese & Polish)

KINEZISHT

<http://www.godsdirectcontact.org.tw/> (Formosa - Chinese & English)

<http://www.godsdirectcontact.com/> (USA - Chinese & English & French & Spanish)

<http://www.smchbooks.com/> (SMCH Book Store - Chinese)

<http://www.spiritual-discovery.org/> (USA - Chinese, Aulacese, English, Korean)

CEKISHT

<http://godsdirectcontact.rma.cz/> (Czech Republic - Czech)

ANGLISHT

<http://www.godsdirectcontact.org> (Canada - English & Aulacese)

<http://www.godsmediatecontact.com/> (Singapore - English)

<http://www.godsdirectcontact.com/> (USA - English & Chinese & French & Spanish)

<http://www.godsmediatecontact.net/> (USA - English)

<http://www.godsdirectcontact.org.tw/> (Formosa - English & Chinese)

<http://www.spiritual-discovery.org/> (USA - English, Aulacese, Chinese, Korean)

<http://members.tripod.com/~Godsdirectcontact> (USA - English)

<http://www.members.xoom.com/meditations/GodsDirectContact.html> (USA - English)

<http://www.spiritweb.org/Spirit/media.html?who=Suma%20Ching%20Hai> (USA - English)

<http://mason.gmu.edu/~lduan/Godsdirectcontact> (USA - English)

<http://members.tripod.com/~Godsdirectcontact> (USA - English)

<http://www.godsdirectcontact.com/IhavecometotakeyouHome> (English: Book order - I Have Come To Take You Home)

FRANGJISH

<http://www.contactdirectavecdieu.org/> (France - French)

<http://www.godsdirectcontact.com/> (USA - French & English & Chinese & Spanish)

KROATISHT

http://www.geocities.com/smch_hr

GJERMANISHT

<http://www.direkter-kontakt-mit-gott.org/> (Austria - German)

<http://www.godsdirectcontact.de/> (Germany - German)

HUNGNRISHT

http://www.extra.hu/kozvetlen_kapcsolat_istennel (Hungary - Hungarian)

INDONEZISHT

<http://www.godsdirectkontak.org/> (Indonesia - Indonesian)

JAPONISHT

<http://www.godsmediatecontact.org/> (Japan - Japanese)

KOREANISHT

<http://www.godsmediatecontact.co.kr/> (Korea - Korean)

<http://www.godsdirectcontact.co.kr/> (Korea - Korean)

<http://www.spiritual-discovery.org/> (USA - Korean, Aulacese, Chinese, English)

PERSIANISHT

<http://freespace.virginnet.co.uk/smch.ma/Godsdirectcontact/Persian.htm> (UK - Persian)

POLONISHT

http://www.geocities.com/godsdirectcontact_2000 (Poland - Polish & Aulacese)

RUSISHT

<http://www.quanyin.narod.ru/> (Russia - Russian)

SPANJOLLISHTË

<http://www.godsdirectcontact.com/> (USA - Spanish & Chinese & English & French)

SUEDISHT

<http://godsdirectcontact.bizland.com/> (Sweden - Swedish)

ONLINE VIDEO I AUDIO

<http://www.godsdirectcontact.org/> (Canada - Aulacese & English: with Real Audio service)

<http://www.godsmediatecontact.org/video> (USA - in Multi Languages: with Windows Media Video & Real Video)

NEWS GROUP: <mailto:lovesrc@Godsdirectcontact.org>

WWW adrese ne The Supreme Master Ching Hai News Online News:

AULAC

<http://www.godsdirectcontact.org/aulac/news> (VNI, VPS, VISCI und VNU Fonts)

<http://godsmediatecontact.net/aulac/n115> (VNI font)

GJUHA E THJESHTE KINEZE

<http://www.spiritual->

[discovery.org/gb_chinese/news/115/index.htm](http://www.spiritual-discovery.org/gb_chinese/news/115/index.htm) (USA)

http://www.godsdirectcontact.com/eNews/chinese/115/index_gb.htm (USA)

GJUHA TRADICIONALR KINEZE

<http://www.godsdirectcontact.org.tw/ch/news/115/index.htm>(Formosa)

<http://www.godsdirectcontact.com/eNews/chinese/115>
(USA)

<http://www.spiritual-discovery.org/ch/news/115/index.htm>(USA)

ANGLISHT

<http://www.godsdirectcontact.com/eNews/english/115>
(USA)

<http://www.godsdirectcontact.org/eng/news/115>(USA)

<http://godsimmediatecontact.net/news/news115>(USA)

<http://www.spiritual-discovery.org/eng/news/115/index.htm>(USA)

<http://www.godsdirectcontact.org.tw/eng/index.htm>(Formosa)

FRANGJISH

<http://www.contactdirectavecdieu.org/News/index.html>
(France)

GJERMANISHT

<http://www.godsdirectcontact.de/>(Germany)

JAPONISHT

<http://www.godsimmediatecontact.org/kannon/news/newsindex.htm>(USA)

KOREANISHT

<http://www.godsimmediatecontact.co.kr/115/index.htm>
(Korea)

SPANJOLLISHTË

<http://www.godsdirectcontact.com/eNews/spanish> (USA)

Ne, nxenesit e Mesueses Ching Hai, perjetuam problemet dhe veshtersit e atyre qe se fundi kerkuan te verteten. Ne per kete e kuptojm se sa veshtire dhe e vlefshme eshte gjetja e jetes se shendrritur e Mesuese e cila meson metode me te larte qe ti zgjoj urtesit tona te mbrendeshme per njohjen e se vertetes; e njejeta metode te cilen e kane mesuar Mesuesit e vertet prej koheve te lashta. Duke perjetuar dobi te thelle dhe duke praktikuar kete metode., ne ketu prezentojme permbledhjen e ligjeratave te Mesueses Superiore Ching Hai, te cilat jane mbajte ne shtete te ndryshme te botes, me deshire qe t"u ndihmojm gjurmuesve te Vertetes te cilet deshirojne lirim te amshuar ne kete jete njerezore, gjithashtu te pergigjemi ne pyetje te ndryshme per jeten, lindjen dhe vdekjen, si dhe per lartesimin spiritual dhe te Verteten.