

సద్గురువు శ్రీ చింగ్ హు గారు  
తక్షణ అంతర్ వెలుగు పొందుటకు  
బీ గ ము

సాంపుల్ చిన్న పుస్తక ము

ఉచిత కాపీ

## పిషయసూచిక

ఉపోద్ఘాతము-----	5
సద్గురువు శ్రీచింగ్ హయ్ గారి యొక్క క్లష్ట	
జీవిత చరిత్ర -----	16
అవతల ప్రపంచ ముయొక్క మర్మము-----	22
సద్గురు శ్రీచింగ్ హయ్ గారి యొక్క ఉపన్యాసము	
26 జూన్, 1992 ఐక్య రాజ్య సమితి	
నూయార్క్ పట్టణ ములో	
ఉపదేశము: క్యాన్ ఇన్ పద్ధతి-----	135
ఐదు సూత్రములు-----	140
పాల పదార్థములులేని శాకాహార	
భోజనమువలన కలుగు లాభములు-----	144
ఆరోగ్యము మరియు పౌషకాహారము -----	147
జీవ్యావరణ సంబంధ శాస్త్రము మరియు	
చుట్టు ప్రక్కల స్థితి -----	158
ప్రపంచ ఆకలి-----	161
జంతువుల బాధ-----	162
సిద్ధులు మరియు ఇతరుల సహవాసము ---	163
ప్రశ్నలకు గురువుగారి సమాధానములు-----	170

## 2 పిషయసూచిక

పాల పదార్థములు లేని శాకాహారము:	
ప్రపంచ నీటి సంధిగ్ధ స్థితికి ఉత్తమమైన	
పరిష్కార మార్గము-----	200
పాల పదార్థములు తీనని శాకాహారులకు	
శుభవార్తలు-----	206
ప్రపంచములోగల పాల పదార్థములు లేని	
శాకాహార భోజనశాలలు-----	210
ప్రచురణలు -----	245
మమ్మల్ని ఎలా పరిచయము చేసుకోవలెను?---	311

### Free Sample Booklet Download

The Key of Immediate Enlightenment (in more than 74 languages)

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

<http://www.Godsdirectcontact.org/sample/> (U.S.A.)

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

<http://www.Godsdirectcontact.us/com/sb/>

"నేను బౌద్ధ మత మున కు గాసి క్యాథోలిక్ మత మున కు గాసి చెందను. నేను సత్యమున కు చెందుదును, మరియు నేను సత్యమును బోధించుదును. నీవు దానిని బౌద్ధ మత ముగాసి, క్యాథోలిక్ మత ముగాసి, తావో మత మున కు గాసి మరి ఏమైనా నీ కిష్టము వచ్చినట్లు అనవచ్చును. నేను అన్నీ మత ముల కు సుస్వాగత ము చెప్పుచున్నాను."

~ సద్గురువు శ్రీ చింగ్ హ్య్ గారు

"మనము అంతర్ శాంతి పొందిన పిదప వేరే ప్రతి వస్తువు పొందగలము. సర్వ త్రుప్తి, ప్రతి ప్రాపంచిక మరియు మోక్ష వాంఛల సాఫల్యత దైవ సామ్రాజ్యము నుండి వచ్చును-- మనలోని శాశ్వత శాంతి, శాశ్వత ఘ్నానము, మరియు మనయొక్క దైవ శక్తి కనుగొనుట. ఒక వేళ మనము ఇవి పొందనిచో, మన దగ్గర ఎంత డబ్బు, ఎంత శక్తి లేక ఎంత పెద్ద పదవి ఉన్నను, మనకు త్రుప్తి లభించదు."

~ సద్గురువు శ్రీ చింగ్ హ్య్ గారు

4. తక్షణ అంతర్ వెలుగు పొందుటకు బీగ ము సద్గురువు శ్రీ చింగ్ హ్య్ గారు

" మన యొక్క బోధ ఏమనగా మనము ఈ ప్రపంచములో ఏమిచేయవలయునో, అది చేయవలయును, మరియు ప్రాదయపూర్వకముగ చేయవలయును. బాధ్యత వహించి ప్రతి రోజు ధ్యానము చేయవలయును. నీకు ఎక్కువ పిఘ్నానము, ఎక్కువ పివేకము, ఎక్కువ శాంతి, నీవు స్వసేవ మరియు ప్రపంచ సేవ చేయుటకు లభించును. నీలో నీయొక్క మంచితనము ఉన్నదని నీవు మరువవద్దు. నీ శరీరములో దేవుడు నివసించుచున్నాడని నీవు మరువవద్దు. నీయొక్క ప్రాదయములో దేవుడున్నాడని నీవు మరువవద్దు".

~ సద్గురువు శ్రీ చింగ్ హ్య్ గారు

## ఉపోద్ఘాత ము

మానవుల ఆధ్యాత్మిక ఉద్ధరణయే కేవల సంకల్పము గల అరుదైన మహానుభావులు, యుగయుగాలుగా మానవులను దర్శించుచునే యున్నారు. ఏసు క్రీస్తు ఈ దర్శనమునకు వచ్చిన వారితో ఒకరు. అలాగే శాక్యముని బుద్ధుడు మరియు మొహమ్మద్ కూడా. ఈ ముగ్గురు మనకు బాగా తెలిసినవారు. కాని మనకు పేర్లు తెలియని వారు ఇంకా ఎందరో కలరు.

కొంతమంది బహిరంగముగా బోధించిరి, కాని వీరు కొంతమందికే తెలియును. మరియు కొందరు పేరు తెలియని వారుగా ఉండిపోయిరి. ఈ మహానుభావులు రకరకాల దేశములలో రకరకాల కాలములందు, రకరకాల పేర్లతో పిలువబడిరి. వారు ఈ విధముగా పరిచయమైనారు: గురువు, అవతార పురుషుడు, అంతర్ కాంతిని కలిగియున్నవాడు, రక్షకుడు, మెస్సయ్య (ఏసుక్రీస్తు), దైవమాత, వార్తాహరుడు, నివసించు పావన పురుషుడు, మరియు ఇతర పేర్లతో పిలువబడిరి. వాళ్ళు మనకు ఈ క్రింద చెప్పినది ఇచ్చుటకు వచ్చిరి: అంతర్ వెలుతురు

6. తక్షణ అంతర్ వెలుగు పొందుటకు బీగ ము సద్గురువు శ్రీ చింగ్ హ్య్ గారు

కలుగజేయుట, మోక్షము, తన్నుతాను తెలిసికొనుట, పిమోచనము, లేక ఘ్నానము. వాడిన పదములు రకరకాలుగా యుండవచ్చును. కాసి వీటి సారాంశము అంతయు ఒకే అర్థము.

పూర్వకాలపు పవిత్ర మహానుభావుల వలె, ప్రస్తుతము కూడ దైవిక మూలమునుండి మహానుభావులు ఇచ్చటికి దర్శనమునకు వచ్చి అదే ఆధ్యాత్మిక గొప్ప ధనముతో, నియమ పవిత్రతతో, మరియు మానవులను ఉద్ధరించు శక్తితో ఈ రోజు కూడా మనతో యున్నారు. కాసి చాలా తక్కువ మందికి వారి ఉనికి తెలియును. వారిలో ఒకరు సద్గురువు శ్రీ చింగ్ హ్య్ గారు.

సద్గురువు శ్రీ చింగ్ హ్య్ గారు సజీవ పావన పురిషిణి యసిబహుదూరమునుండి గుర్తు పట్టుట అసంభావితము. ఆమె ఒక స్త్రీ. చాలా బౌద్ధ మతస్తులు మరియు ఇతరులు పురాణ కథానుసారము ఒక స్త్రీ బుద్ధుడు కాలేదని నమ్ముచున్నారు. ఆమె ఏసియా వంశ పరంపరి; మరియు చాలా పశ్చిమ ప్రజలు

వారిని రక్షించు వారి రూపురేఖలు, వారి వలెనే ఉండవలెనని ఎదిరి చూచుచున్నారు. అయినప్పటికిని, రకరకాల మతములనుండి, యావత్ ప్రపంచము నుండి వచ్చిన మనము కొందరము ఆమెను తెలిసికొని, ఆమె బోధనలను అనుసరించి, ఆమె యెవ్వరో మరియు ఎటువంటి మనిషో తెలిసికొంటిమి. మీరు ఇది తెలిసికోవాలంటే, మనస్సు విశాలత మరియు హృదయ నిష్కాపట్యత అవసరము. ఇదీ నీయొక్క శ్రద్ధ మరియు వ్యవధి కూడా తీసికొనును. కాని వేరు ఏది కాదు.

మానవులు చాలావరకు వాళ్ళు వ్యవధిని బ్రతుకు తెరువు కొరకు మరియు శారీరక అవసరముల కొరకు పనియొగించెదరు. మనము మన ప్రിയమైన వారి యొక్కయు మరియు మన యొక్కయు జీవితములు అయినంత సౌకర్య దాయకముగా ఉండుటకు పని చేయుదుము. ఎప్పుడైతే కాలము అనుమతి ఇచ్చునో, మనము మన శ్రద్ధను రాజకీయములకు, ఆటల పోటీలకు, టీ.వీ కి మరియు నూతనముగా జరుగు పిశయములకు,



8. తక్షణ అంతర్ వెలుగు పొందుటకు బీగము సద్గురువు శ్రీ చింగ్ హామ్ గారు

పినియోగించెదము. ఎవరైతె దైవికమైన అంతర్ సంబంధము కలిగియుండి, ప్రేమగల శక్తిని అనుభవించిరో, వారికి ఈ జీవితానికి దీనికంటె ఇంకా ఎక్కువ అర్థము కలదని తెలియును. ఈ శుభవార్తలు బహుదూరము వరకు తెలియక పోవడము జాలికరమైన విషయము. అన్ని జీవిత పోరాటములకు పరిష్కారము, మన అంతరంగములో మౌనముగా కూర్చుండి, వేచియుండుటయే. మోక్షము ఒక శ్వాస దూరములో ఉన్నదని మనకు తెలియును. మనము మన పివేకముతో గూడిన మనస్సును భాధపెట్టి తప్పు చేసినచో, మనము మననే క్షమించవలయును. చూచినదానిని చూచుచు, తెలిసినదానిని తెలిసికొనుచు, మనము మౌనముగా యుండుట చాలా కష్టము.

సద్గురువు శ్రీ చింగ్ హామ్ గారి యొక్క శిష్యులుగా మరియు ఆమె యొక్క పద్ధతినీ (క్వాన్ ఇన్ పద్ధతీ) అనుసరించు అభ్యాసకులుగా, మేము ఈ ప్రవేశ పుస్తకమును మీకు సమర్పించుచు, ఇది మీకు

దైవిక సఫలమునకు నీ స్వంత అనుభవములకు దగ్గరగా చేర్చునని మాయొక్క అభీలాశ. ఎటులైనను, ఇది గురువు ద్వారా నైన కావచ్చును లేక వేరే ఇతర పిథముగా నైన కావచ్చును.

గురువు శ్రీ చింగ్ హ్య్ గారి ధ్యాన్న అభ్యాస ప్రాముఖ్యత గురించి అంతర్ ధ్యాన్నము గురించి మరియు ప్రార్థన గురించి బోధించును. మనము ఈ జీవితములో నిజమైన సంతోషముతో ఉండవలయునన్న, మనము మన స్వంత అంతర్ దైవిక ఉనికిని తప్పక కనుగొనువలయునని ఆమె పివరించుచున్నది. అంతర్ వెలుతురును పొందుట ఒక రహస్యము గాదు మరియు అందుబాటులో లేనిది కాదని ఆమె చెప్పుచున్నది. ఎవరైతే సమాజమును వదులుదురో వారు పొందగలరు. మనలో దైవిక ఉనికిని మేలుకొల్పుటయే ఆమె యొక్క పని; మనము మామూలు బ్రతుకులు బ్రతకవచ్చును. గురువు శ్రీ చింగ్ హ్య్ గారు ఈ క్రింద వ్రాసిన పిథముగా పివరించుచున్నది: ఇది ఈ మాదిరిగా ఉన్నది. మనకందరికి సత్యము తెలియును. కాని మనము

10 . త తణ అంతర్ వెలుగు పొందుటకు బీగ ము సద్గురువు శ్రీ చింగ్ హ్య్ గారు

కే వల ము మరచి పోయినా ము. కావున అప్పుడప్పుడు ఎవరో ఒకరు వచ్చి మన జీవిత ధ్యేయము ఏమిటో గుర్తు చేయవలెను; మన ము సత్యమును ఎందుకు కనుగొనవలయును? మన ము ఎందుకు ధ్యాన్యాభ్యాసము చేయవలయును? మన ము ఎందుకు దేవునిని లేక బుద్ధుడిని లేక మన మనుకొను పిశ్వుములోని గొప్పశక్తిని నమ్మవలయును. ఆమె ఎవ్వరిని కూడా ఆమెను అనుసరించుమని అడుగదు. కాని ఆమె తనయొక్క అంతర్ వెలుతురును ప్రసాదించును. దాని వలన ఇతరులు వారియొక్క కడపటి పిషాచనము పొందగలుగుదురు.

ఈ చిన్న పుస్తకము సద్గురువు శ్రీ చింగ్ హ్య్ గారియొక్క బోధనల ప్రవేశము. ఇందులో గల ఉపన్యాసములు, అభిప్రాయములు, ద్రుష్టాంతములు ఆమె మాట్లాడినవే అని దయతో గమనించండి; రికార్డ్ చేసి, నకలు చేసి, కొన్ని సార్లు ఇతర భాషల నుండి అనువాదము చేసి మరియు ప్రకటనమునకు సవరించబడ్డది. మీరు ఆది ఆడియో లేక పిడియో

టేపులను వినవలెనని మేము సిఫారసు చేయుచున్నాము. వ్రాసిన పదములకంటె, మీకు వాటివలన ఆమె ఉనికికి యొక్క చాల పిలువైన అనుభవములు మీరు పొందగలరు. బహుశ, ఆమెను వ్యక్తిగతముగా చూచుటయె, ముఖ్యమైన సంపూర్ణ అనుభవము.

కొంత మందికి గురువు శ్రీ చింగ్ హ్యూ గారు, వారికి తల్లి, మరి కొంత మందికి ఆమె వారి తండ్రి మరి ఇతరులకు ఆమె ప్రియమైనది. కనీసము, ఆమె ఈ ప్రపంచములో అరుదుగా దొరకే చాలమంచి స్నేహితురాలు. ఆమె ఇక్కడ మనకు ఇవ్వడానికి ఉన్నది గాని, తీసికోవడానికి కాదు. ఆమె బోధనలకు గాని, సహాయమునకు గాని, లేక ఉపదేశమునకు గాని ఏపిధమైన డబ్బు తీసికోదు. ఆమె మీ దగ్గరినుండి తీసుకునేదల్లా మీ బాధ, మీ దుఃఖము మరియు మీ వేదన; కాని కేవలము మీకు ఈ పద్ధతి (క్యాన్ యిన్ పద్ధతి) కావలసియుంటేనే!

12 . తక్షణ అంతర్ పెలుగు పొందుటకు బీగము సద్గురువు శ్రీ చింగ్ హామ్ గారు

\* \* \* \* \*

## ఒక చిన్న సందేశము

**In speaking of God, or the Supreme Spirit,  
Master instructs us to use original  
nonsexist terms to avoid the argument about  
whether God is a She or a He.**

**She + He = Hes (as in Bless)**

**Her + Him = Hirm (as in Firm)**

**Hers + His = Hiers (as in Dear)**

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

\* సద్గురువు చింగ్ హామ్ గారు కళకు సంబంధమైన  
డిజైన్ లను సృష్టించుదురు మరియు ఆధ్యాత్మిక  
గురువు కూడ, కావున ఆమె అన్ని అంతర్  
అందములను వ్యక్తముచేయుటకు ఇష్టపడును. ఈ  
కారణముల వలన ఆమె పియిట్ నామును  
"బాలాక్" అని మరియు తైవాన్ ను "ఫార్మోస" అని

పిలుచును. పియట్ నా ము యొక్క పురాతన పేరు  
 బౌలాక్ మరియు దాని అర్థము "సంతోషము". మరియు  
 ఫార్మోస పేరు యొక్క అర్థము "అందమైనది" అని, ఆ  
 ద్వీప కల్పము మరియు దాని యొక్క ప్రజల  
 అందమును ఎక్కువ సంపూర్ణముగా  
 ప్రతిబింబించును. ఈ పేరులు ఉపయోగించుట వలన,  
 ఈభూమికి మరియు అందులోని వసింపు వారికి  
 ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతి మరియు అద్భుతము కలుగునని  
 గురువు గారు భావించుచున్నారు

14 . తతణ అంతర్ వెలుగు పొందుటకు బీగము సద్గురువు శ్రీ చింగ్ హ్య్ గారు

"నీవు గురువు కావడానికి బీగము కలిగి ఉండవలెను. నీవు కూడా ఒక గురువు అని తెలిసికొనడానికి, నీవు మరియు దేవుడు ఒకటేనని తెలిసికొనడానికి సహజుపడు వ్యక్తియే గురువు. అంతే--- గురువు యొక్క పాత్ర కేవలము ఇది మాత్రమే".

~ "సద్గురువు శ్రీ చింగ్ హ్య్ గారు"

"మనదారి మతము కాదు. నేను ఎవ్వరిని కృథాతిక్రమతమునకు గాని, బౌద్ధ మతమునకు గాని, లేక వేరే ఇతర "మతము" నకు గాని మార్చను. నేను కేవలము నీన్న నీవు తెలిసికొనే మార్గమును సమర్పింతును. అది ఏమనగా నీవు ఎక్కడినుండి వచ్చినావో కనుగొనుటకు, ఈ భూమిపైన నీయొక్క ధ్యేయము ఏమిటో ఘోషకము చేసికొనుటకు, పిశ్చంలోని రహస్యములు కనుగొనుటకు, ఇంత దుఃఖము ఎందుకు గలదో తెలిసికొనుటకు, మరియు

మన అంతిమ కాలము తర్వాత మనకు ఏమి కాచుకొని యున్నదో చూచుటకు."

"సద్గురువు శ్రీ చింగ్ హాయ్ గారు"

"మనకు చాలా పని యున్నందున దేవుడితో వేరైనాము. నీవు ఎవరితోనైనా మాట్లాడినప్పుడు, మరియు టెలిఫోన్ ప్రోగ్రామున్నప్పుడు, మరియు నీవు వంట పనిలో లేక ఇతరులతో ముచ్చల్లలో" ముసిగి యున్నప్పుడు, ఎవరు కూడా నీ జోలికి రాలేరు. దేవునితోగూడ ఇదియే జరుగును. అతను రోజు పిలుచుచున్నాడు. మనకు అతని కొరకు వ్యవధి లేదు మరియు అతని పిలుపును టెలిఫోన్ మాదిరి కట్ చేయుదుము

~"సద్గురువు శ్రీ చింగ్ హాయ్ గారు"



16. సత్ గురువు చింగ్ హ్యు గారి క్లుప్త జీవిత చరిత్ర

సద్గురువు శ్రీ చింగ్ హ్యు  
గారియొక్క క్లుప్త జీవిత చరిత్ర

గురువు శ్రీ చింగ్ హ్యు గారు బౌలాక్ (పియట్నాం) లో మంచి స్థితిలోనున్న కుటుంబ ములో జన్మించినది. ఆమె ఒక ప్రసిద్ధి గాంచిన ప్రకృతి వైద్యుని కుమార్తె. ఆమె క్యాథోలిక్ మత స్థురాలి గా పెంచబడినది, మరియు ఆమె నానమ్మ దగ్గర బౌద్ధ మత ము గురించి నేర్చుకున్నది. ఆమె చిన్న పిల్లగా యున్నప్పుడు ఈడుకు మించిన బుద్ధి సూక్ష్మతతో వేదాంత ము మరియు మత సంబంధమైన బోధనలపై ఉత్సాహము చూపెను; మరియు ఆమె అసాధారణమైన దయగుణము అన్ని జీవరాసులపై చూయించెను.

18 సంవత్సరముల వయస్సులో ఉన్నప్పుడు గురువు శ్రీ చింగ్ హ్యు గారు ఇంగ్లాండుకు చదువుకొనుటకు వెళ్ళిరి. ఫ్రాంసుకు మరియు జెర్మనీకి వెళ్ళిరి. అక్కడ రెడ్ క్రాస్ లో పనిచేసి జెర్మనీ శాస్త్రవేత్తను

పెండ్లాడెను. పెండ్లి జరిగి రెండు సుఖ సంవత్సరముల తదుపరి, ఆమె భర్త సమ్మతితో ఆమె సంసారము వదలిపెట్టి అంతర్ వెలుతురును పొందుటకు అన్వేషణ ప్రారంభించెను. ఇట్లు ఆమె చిన్ననాటినుండిగల ఆదర్శమును నెరవేర్చుకొనెను. ఈ సమయములో ఆమె రకరకాల ధ్యాన్న అభ్యాసములు మరియు అధ్యాత్మిక శిక్షణలు ఆమెకు అందుబాటులోయున్న ఉపాధ్యాయులు మరియు గురువుల సలహా ప్రకారము నేర్చుకొనుచుండెను. మానవుల భాధను తొలగించు ప్రయత్నము ఒక మామూలు వ్యక్తి వలన నిరర్థకము అని ఆమె తెలిసుకొన్నది; మరియు ప్రజలకు సహాయము చేయుటకు ఉత్తమమైన మార్గము స్వయం సంపూర్ణ సిద్ధి పొందుటయే అని ఆమె తెలిసికొన్నది. ఆమె అసాధారణమైన లక్ష్యముతో చాలారకరకాల దేశములలో పర్యటించి, అంతర్ వెలుతురు పొందే పరిపూర్ణ పద్ధతి కొరకు అన్వేషించెను. చాలా సంవత్సరముల నుండి ఆమెకు జరిగిన పరీక్షలు మరియు శోధన కష్టముల ఫలితముగా

## 18 . గురువు చింగ్ వామ్ గారి క్షుప్త జీవిత చరిత్ర

గురువు శ్రీ చింగ్ వామ్ గారు తుదకు క్వాన్ యిన్ పద్ధతీని మరియు దైవిక ప్రసరణ మును హిమాలయ పర్వత ములలో కనుగొనెను. ఆమె హిమాలయ ములలో నున్నప్పుడు, శ్రద్ధతో అభ్యాసము చేసిన కొంత కాలము తదుపరి ఆమె సంపూర్ణ అంతర్ వెలుతురును పొందినది. ఆమె అంతర్ వెలుతురు పొందిన సంవత్సరము లలో, గురువు శ్రీ చింగ్ వామ్ గారు ఎవ్వరికి తెలియకుండా సన్యాసిని గా నివసించెను. సహజ సిగ్గు గల ఆమె దగ్గరకు ప్రజలు, ఆమె ఉత్తరువు మరియు ఉపదేశము గైకొనుటకు వచ్చువరకు ఈ సిద్ధిని దాచి ఉంచినది. అమెరికా మరియు ఫార్మోసా లో గల వెనుకటి శిష్యులు పట్టుతో చేసిన ప్రార్థనలను మరియు యత్నముల వలన గురువు శ్రీ చింగ్ వామ్ గారు యావత్ ప్రపంచములో ఉపన్యాసములు ఇచ్చుటకు వచ్చెను, మరియు వేలకువేల సద్భావము గల అధ్యాత్మిక ఆశీకులకు ఉపదేశము చేసెను.

ఈ రోజు రకరకాల దేశములనుండి మరియు మతములనుండి సత్యాన్వేషకులు ఆమె యొక్క దీవ్య ఘ్నానము కొరకు ప్రవాహములుగా వచ్చుచున్నారు. ఎవరైతే మనఃపూర్వకముగా తక్షణ అంతర్ వెలుతురు కలిగే పద్ధతిని నేర్చుకొని అభ్యసింప ఇష్టపడుదురో (ఆమె స్వంతముగా ఈ పద్ధతి పరమశ్రేష్టమైనదని నిరూపించినది). వారికి గురువు శ్రీ చింగ్ హ్యూ గారు ఈ క్వాన్ యిన్ పద్ధతి ఇష్టపూర్వకముగా ఉపదేశించి ఇంకను అధ్యాత్మిక దారి చూపును.

20. తక్షణ అంతర్ వెలుగు పొందుటకు బీగ ము సద్గురువు శ్రీ పింగ్ హయ్ గారు

ప్రపంచము కష్టములతో నిండి ఉన్నది.  
కేవలము నేనే మీతో నిండిపోయినాను!  
మీమ్మల్ని ఒక వేళ ఈ ప్రపంచములో ఉంచినచో,  
అన్ని కష్టములు తొలగిపోవును.  
కానీ, ప్రపంచమునిండా కష్టములున్నవి కావున,  
మీకు ఏష్టలము లేదని నేను కనుగొంటిని.

మీయొక్క ఒక్క అందమైన చూపుకు,  
నేను పిశ్యములోనున్న సూర్యుల్చను, చంద్రుల్చను,  
ఓ అంతులేని ప్రకాశముగల గురుదేవా!  
కనికరించి కోరుచున్న నా హృదయముపై,  
కొన్ని కిరణములు ప్రసరింపజేయుము.

ప్రపంచపు వెలుతురు మరియు ప్రపంచపు  
సంగీతముతో, పాడి మరియు ఆడుటకు ఈ ప్రపంచ  
ప్రజలు రాత్రి బయట పోవుదురు.  
కేవలము నేనే పారవశ్యములో కూర్చుందును,  
మరియు లోనున్న ప్రకాశము మరియు  
స్వరమాధుర్యముతో ఊగుదును

ఓ దేవా, మీయొక్క భ్యాతిని నేను తెలిసికోవలెను  
కావున, నేను ఈ ప్రపంచములో దేసిసి  
ప్రేమించలేక పొతున్నాను.

ఎల్లప్పటికి మీయొక్క ప్రేమతో నిండిన దయతో,  
నన్ను కౌగలించుకొనుము

తదాస్తు

"సైలెంట్ టీయర్స్" నుండి

సద్గురువు శ్రీ చింగ్ హ్యూ గారు రచించిన

పద్యముల కూర్పు

## 22. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క మర్మము



## అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క మర్మము

సద్గురువు శ్రీ చింగ్ హోమ్ గారి యొక్క ఉపన్యాసము  
జూన్ 26, 1992 (DVD # 260 )

ఐక్యరాజ్య సమితి, న్యూయార్క్

ఐక్యరాజ్య సమితికి సుస్వాగతము. నీ స్వంత  
నమ్మకముతో కలిసి కొంతమేరకు ధ్యానము  
చేయండి. మనము యేమీ కలిగి యున్నామా దానికి  
క్రతువు తో, మనకు ఇవ్వబడినదానికి, మరియు  
మనము వాచించి ఆశించునది ఏమనగా మనకు  
ఇచ్చినట్లు ఎవ్వరికైతే ఎక్కువ ఏమీలేదో వారికి  
గూడా ఇవ్వబడవలయును. ప్రపంచ శరణాగతులు,

యుద్ధబాధితులు, సైనికులు, ప్రభుత్వ నాయకులు మరియు ఐక్యరాజ్య సమితి నాయకులు మొదలగు వారికి ఏమీ కావలయునో వారు సాధించి మరియు కలిసి శాంతితో యుందురు.

మనము ఏమీ అడిగితే, అది ఇవ్వబడునని మనము నమ్ముచున్నాము. ఎందుకనగా బైబిల్ లో అలా చెప్పబడినది. మీకు క్రుతఘ్నతలు.

నేడు మన ఉపన్యాసము యొక్క చర్చనీయాంశము "అవతలి ప్రపంచము", ఎందుకనగా నేను ఈ ప్రపంచము గురించి ఏమాత్రము మాట్లాడదలచుకొనలేదు. ఇది మీకందరికి తెలిసిన విషయమే . కాని అవతలి ప్రపంచములో వేరే విషయములు కలవు. ఇక్కడికి వచ్చిన మీరందరికి తెలిసికొనడానికి కుతూహలముగా ఉందనుకుంటాను. ఇది మనతోటి ఉపదేశము పొందిన సహచరుడు చెప్పిన మాదిరి అద్భుతములు లేక



## 24. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క మర్మము

కల్పిత పితృములు, మీరు నమ్మకుండా ఉండున పికావు. ఇది చాల శాస్త్ర ప్రకారము, న్యాయ ప్రకారముగా గలదు మరియు ఇది చాల ముఖ్యము.

రకరకాల మత బైబిళ్ళలో లేక వేదములలో (గ్రంథములలో) ఏడు మోక్షములు కలవని మరియు రకరకాల స్మృతి అంతస్తులు కలవని చెప్పబడినవని మనమందరము పిన్నము. మనలోనే దేవుని సామ్రాజ్యము మరియు బుద్ధుడి ప్రకృతి వగైరాలు కలవు. అవతరీ ప్రపంచములో ఇవి కొన్ని వాగ్దానములు చేయబడినవి. కానీ చాలా తక్కువ మందికి ఈ వేదములలో ఖరారు చేయబడ్డవి అందుబాటులో నున్నవి, మరియు చాలా మందికి కాదు. నేను ఎవరు లేరని చెప్పను, కానీ చాలా తక్కువ. ఈ ప్రపంచ జనాభాతో పోల్చినప్పుడు, మనలోగల దేవుని సామ్రాజ్యము లేక మనము చెప్పబడే ఈ "అవతరీ ప్రపంచము" అందుబాటులో గలవారు చాల తక్కువ.

మరియు, బహుశ మీరు అమెరికాలో ఉన్నచో అవతలి ప్రపంచములో యున్న విశయముల గురించి వర్ణించు చాలా పుస్తకములు చదివే అవకాశముండును. మరియు అమెరికా వారు తయారు చేసిన కొన్ని చలన చిత్రములు కేవలము కట్టుకథలేగావు. మరియు జపాను వారు తయారు చేసిన కొన్ని చలన చిత్రములు గూడా కట్టుకథలు కావు. ఎందుకనగా అవతలి ప్రపంచమునకు పోయి వచ్చిన వారు వ్రాసిన కొన్ని పుస్తకములను, బహుశ వారు చదువవచ్చును, లేక వారికే దేవుని సామ్రాజ్యము యొక్క కొన్ని ఊణ దర్శనములు కలిగి యుండవచ్చును.

కావున, దేవుని సామ్రాజ్యములో ఏమున్నది? మనకు ఈ ప్రపంచములో చేయుటకు తగినంత పని యుండి మరియు మనకు ఉద్యోగములు యుండి, మరియు భద్రతతో ఇండ్లు కలిగియుండి, మరియు మనకు తగినంత ప్రేమ సంబంధములు, వగైరాలు కలిగియున్నచో, మనము దేవుని సామ్రాజ్యమునకై

## 26. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క మర్కమ

ఎందుకు శ్రమ పడవలయును? సరికదా, మనకు ఇవి అన్నియు ఉన్నవి కావుననే, మనము దేవుని సామ్రాజ్య పిషయము అక్కర చూపవలయును.

మనము దేవుని సామ్రాజ్యమని పలికినప్పుడు అది చాలా మత సంబంధమని ధ్వనించును. కాని వాస్తవముగా అది ఒక పై అంతస్తు స్మృతి (ఘ్నానము). పురాతన కాలములో ప్రజలు దీనిని మోక్షము అనిరి, కాని శాస్త్ర రీత్యా, ఇది ఒక పై అంతస్తు స్మృతి అని, లేక పై అంతస్తు ఘ్నానమని వేరే పిధముగా మనము చెప్పవచ్చును. ఇది ఏ పిధముగా లభించునో తెలిసినచో మనకు అందుబాటులో యుండును.

కనుక, ఇటీవల అమెరికా లో నూతన కల్పన పిషయము మనము పిసి యున్నాము. అది ఏమిటనగా నీవు సమాధీలో ఉండుటకు వీరి వద్ద ఒక యంత్రము కలదు. మీకు దీనిపైన అనుభవము కలదా? ఈ

యంత్రము అమెరికా లో అమ్మబడుచున్నది. నాలుగు నుండి ఏడు వందల డాలర్ల పిలువ చేయును. దాని పిలువ మీకు ఎన్నవ అంతస్థు స్మృతి కావలేనో దానిపైన ఆధార పడియున్నది. వాళ్ళు చేప్పేదే మీటంటే- ఈ యంత్రము ఎవరైతె ధ్యాన్నము చేయదలచుకోలేదో, మరియు సమాధిలో ఉండ దలచారో, అట్టి నోమరులకే. ఇప్పుడు మీకు ఒక వేళ ఈపై పిశయము తెలియకున్నచో, నేను క్లప్తము గా చెప్పుచున్నాను.

ఇటువంటి యంత్రము నీ మానసిక వైఖరిని ప్రశాంతముతో, విశ్రాంతి స్థితి లో ఉంచునని వారు చెప్పుచున్నారు, అప్పుడు నీవు పై అంతస్థు సూక్ష్మ బుద్ధిని సాధించుదువు. అది నీకు ఉన్నతమైన పిఘ్నానము, ఉన్నతమైన పివేకమును ఇవ్వగలదని ఊహించుచున్నాము. మీరు అప్పుడు చాలా గొప్పగా వగైరా వగైరాలుగా భావింతురు. మరియు ఈ యంత్రమునకు కొంత ఏర్పి తీసిన సంగీతమును ఉపయోగించెదరు. ఇది బయటి సంగీతము, కావున నీకు చెప్పి ఘోను అవసరము, మరియు బహుశ వారు

## 28. అవతరీ ప్రపంచ మయెక్క మర్కము

కొంత విద్యుత్ శక్తిని పంపించి నీన్ను ఉత్తేజ  
పరచుదురు. అప్పుడు బహుశ నీవు కొన్ని మెరపులు  
చూడ వచ్చును. కావున కన్నులకు గంతలు కట్టుట  
కూడా అవసరము. చెవి ఫోను మరియు కండ్లకు  
గంతలు, ఈ రెండే సమాధి కొరకు నీకు  
అవసరము. ఇది చాలా మంచిది, మరియు నాలుగు  
వందల డాలర్లే, చాలా చౌక. కాని మన సమాధి  
ఇంకా చౌక, దాని ధర ఏమీలేదు, మరియు ఇది  
చిరకాలము ఉండును. మరియు మీరు విద్యుత్ తోను  
లేక బ్యాటరీల తోను చార్జ్ చేయనవసరములేదు.  
ప్లగ్గ పెట్టుట, ప్లగ్గ తీయుట, లేక యంత్రము పని  
చేయనిచో నీవు పోయి దానిని బాగుచేయ  
నవసరములేదు.

ఈ క్రుత్రిమ దీపము, మరియు క్రుత్రిమ సంగీతము  
మానవులకు విశ్రామము మరియు ఘ్నానము కలుగ  
జేయును-- ఇది వారు పొందుదురని నేను  
భావించుచున్నాను, కాని నేను వార్తాపత్రికలలో అది

ఏమిచేయునో చదివియుంటిని, నేను నా స్వంత ముగా ఆయంత్రమును వాడలేదు (ప్రయత్నము చేయలేదు).

కాబట్టి, ఈయంత్రము అవశ్యకత చాలా ఉన్నదీ, మరియు చాలా యంత్రములు అమ్ముడు పోయినవని నేను పిన్నాను: ఈ క్రుత్రిమ వస్తువులు మనను విశ్రామస్థితిలో ఉంచి, సూక్ష్మబుద్ధిని ఎక్కువ చేయునప్పుడు నిజమైనది మన వివేకమునకు ఎంత సవారు పడునో మీరు ఊహించగలరా? ఈ నిజమైనది

"అవతలి ప్రపంచము". కాని ఇది ప్రతి మానవునికి ఇష్టమున్నచో అది పరిచయము చేసికొనడానికి అందుబాటులో గలదు. ఇది ఏ అంతర్ దైవీక సంగీతము మరియు అంతర్ దైవీక శబ్దము. ఈ అంతర్ వెలుగు లేక అంతర్ సంగీతము యొక్క తీవ్రత వలన మనము అవతలి ప్రపంచమునకు దూర్చబడి లోతైన అంతస్థ స్మృతికి వెళ్ళుదుము.

నేను ఇది భౌతిక శాస్త్ర సూత్రమని భావించుచున్నాను. నీవు ఈ భూమి ఆకర్షణ శక్తిని దాటి రాకెట్ ను పంపదలచినప్పుడు, దాని వెనక

### 30. అవతలి ప్రపంచ మయొక్క మర్మము

చాలా పైకి త్రోచు శక్తి ఉండవలయును, మరియు అది చాలా వేగముగా ఎగిరినప్పుడు అదికొంత కాంతిని ప్రసరించును. మనము కూడ వేగముగా పైకి పోయినప్పుడు కొంత వెలుతురు ప్రసారము చేయుదుము, మరియు కొంత శబ్దమును కూడా పినగలము.

శబ్దము ఒక విధమైన కంపించు శక్తి, అది మనను పై అంతస్తులలోనికి త్రోయును. కాని అది ఏవిధమైన చప్పుడు చేయక, ఏవిధమైన శ్రమ కలుగజేయక, అనుభవ శాలికి ఏమియు లేకుండా మరియు బాధ, వ్యసనము లేకుండా పని చేయును. పైలోకములోనికి వేళ్ళే మార్గము ఇదే .

మన ప్రపంచము కంటె శ్రేష్టమైన ఈ "అవతలి ప్రపంచములో", ఏమున్నది? మనము ఊహించ గలిగినది మరియు ఊహించలేనిది ప్రతీది గలదు. ఒకసారి మనకు అనుభవము కలిగితే, అప్పుడు

మనకు తెలియును. నిజముగా ఇతరులెవ్వరు మనకు చెప్పలేరు. కాని మనము దానికొరకు పట్టు పిడువకుండా ఉండవలయును, మరియు మనము నిజముగా సద్భావముతో యుండవలయును, లేనిచో ఇతరులెవ్వరు మనకొరకు చేయలేరు. ఐక్యరాజ్య సమితి ఆఫీసులో నీకు బదులుగా ఇతరులెవ్వరు పని చేయలేరు, మరియు పనిచేయుటకు మీకు డబ్బులే వ్వబడును. మనము త్రుప్తి చెందుటకు, మన బదులు, ఇతరులెవ్వరు తీసి మనకు సహాయము చేయలేరు. కాబట్టి, అనుభవము తెచ్చుకొనుటయే మార్గము. అనుభవముగల ఇతరులు చెప్పగా మనము వినవచ్చును, కాని దాని వలన మనకు ఎక్కువ అనుభవము లభించదు. మనకు ఒక పర్యాయము, రెండు పర్యాయములు, లేక కొన్ని రోజులు అనుభవములు కలుగవచ్చును. ఎందుకనగా దైవానుభవముగల ఆ వ్యక్తి శక్తి వలన. మన ప్రయత్నమేమీలేకుండా, సహజముగా మనము కొంత వెలుగును చూడవచ్చును, లేక కొంత శబ్దమును



### 32. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క మర్కము

పిన వచ్చును, కాసి చాలా సంఘటనలలో, ఇది చాలా సేపు సిలువదు. కావున, మనము కూడా అనుభవము పొందవలయును, మరియు మన స్వంతముగా చేయవలయును.

మన ప్రపంచము అవతల, చాలా రకరకాల ప్రపంచములు గలవు. ఉదాహరణకొరకు మనకంటె కొంచెము ఎత్తుగా నున్నదానిని తీసికొనవచ్చును. పశ్చిమదేశపు భాషలో (ఇంగ్లీషులో) దీనిని అస్ట్రోల్ ప్రపంచము అనెదరు. ఈ అస్ట్రోల్ ప్రపంచములో ఒక వందకు పైగా రకరకాల అంతస్తులు గలవు. ప్రతి అంతస్తు దానికదే ఒక ప్రపంచము. మరియు అది మన స్మృతి (ఘనము) అంతస్తును తెలియజేయును. ఇది మనము పిశ్చపిద్యాలయములో చదువుమాదిరి. చదివినకొలది గ్రేడ్ మార్పులు వచ్చును. ఇది మన ఘనాభిప్రయోగిని తెలియజేయును, మరియు పిశ్చపిద్యాలయము యొక్క బోధ పితము తెలియును మరియు మనము మెల్లమెల్లగా యొగ్యతా పత్రమునకు అర్హులము కాగలము.

అస్ట్రాల్ ప్రపంచములో మనము చాలా రకములైన అద్భుతములను చూతుము. మరియు బహుశ మనము ఈ అద్భుతములచే ఆకర్షింపబడుదుము, మరియు బహుశ మనకు కూడా అద్భుతములు జరుగును. మనము జబ్బుగా నున్నవారిని స్వస్థ పరుచగలము, ఇతరులు చూడలేని కొన్ని వస్తువులు (పిషయములు) మనము ఎప్పుడో ఒకప్పుడు చూడవచ్చును. మనము కనీసము ఆరు రకముల అద్భుత శక్తులను కలిగి యుందుము. మనము సామాన్యమైన సరిహద్దులను మీరి చూడగలము. ఈ అకాశపు సరిహద్దులు మీరి మనము వినవచ్చును. దూరము మనకేమియు బేధమనిపించదు. వాటినే మనము దివ్యమైన చెవులు మరియు దివ్యమైన కనులని అందుము. మరియు మనకు ఇతరుల ఆలోచనలు తెలియును, అతని మనస్సులో ఏమున్నదో వగైరాలు ఎప్పుడో ఒకప్పుడు చూడగలము.. మనకు దైవ సామ్రాజ్యపు మొదటి అంతస్తు అందుబాటులో నున్నపుడు ఈ శక్తులు అప్పుడప్పుడు పొందగలము.

### 34. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క మర్మము

మరియు ఈ మొదటి అంతస్తులో చాలా రకముల ఇతర అంతస్తులు గలవని నేను ఇదువరకే చెప్పితిని. ఈ అంతస్తులు మనకు ఎంత ఇచ్చునో మన భాష వర్ణించలేదు. ఉదాహరణకు ఉపదేశమైన పిదప, మనము ధ్యాన్నము చేయునప్పుడు మన అంతస్తు మొదటిదైనచో, అప్పుడు మనకు చాల శక్తి సామర్థ్యములు ఉండును. అప్పుడు మనకు ఇదువరకు లేని సాహిత్య సామర్థ్యములు కూడా వర్ధిల్ల జేయును. ఇతరులకు తెలియని విషయములు గూడా మనకు తెలియును, మరియు చాలా వస్తువులు (విషయములు) మనకు మోక్షము నుండి కానుకలుగా వచ్చును. ఒకప్పుడు ఆర్థికముగాను, ఉద్యోగరీత్యాగాను మరియు ఒకప్పుడు ఇతర చాలా విధములుగా లభించును. మనము పద్యములు వ్రాయు మొదలుపెట్టగలము, లేక మనము. చిత్రములు గీయవచ్చును, మరియు మనము ఇదివరకు చేయలేని ఊహించలేనివి మనము చేయవచ్చును. ఇది మొదటి అంతస్తు. మనము పద్యములు మరియు పుస్తకములు అందమైన శైలితో వ్రాయవచ్చును. ఉదాహరణకు,

ఇంత కు ముందు మన ము పండితుల ము కాకున్నను, ఇప్పుడు మన ము వ్రాయగ ల్గుదు ము. మన ము మొదటి అంతస్తు స్మృతిలో ఉన్నప్పుడు ఈ విధమైన భౌతి కలాభ ములు పొంద గల ము.

వాస్తవ ముగా, ఇవన్నీయు దేవునియొక్క కానుకలు కావు. ఇవి మనలోనున్న మోక్షములో కలవు. మన ము వాటిని మేలుకొలిపినందువలన, అవి జీవము కలిగియున్నవి. మరియు మన ము వాటిని ఉపయోగించగలము. కావున ఇది మొదటి అంతస్తుయొక్క సమాచారము.

ఇప్పుడు మన ము పై అంతస్తుకు పోయినప్పుడు, మన ము చాలా విషయములు చూడగలము, మరియు మన ము చాలా ఇతర విషయములు సాధించుదుము. బహుశ నేను కాలపరిమితి వలన ప్రతి విషయము మీకు చెప్పలేను. మరియును మన ము అన్నీ అందమైన విషయముల గురించియు మరియు తినకుండానే కేకులు మరియు కలకండా గురించియు పినుట

### 36. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క మర్కమ

అవసరములేదు. కావున నేను మీకు కొద్దిగా ఆకలికలుగ జేయుదును, మరియు మీరు తినదల్చుకున్నచో, అది వేరు పిశయము. మేము నిజమైన భోజనము తర్వాత పెట్టగలము. అవును! మీరు వీటినీ తినదలచుకొన్నచోనే.

ఇప్పుడు మనము ఈ అంతస్తునుండి కొద్దిగా అవతరీకి రెండవ అంతస్తుకు పోయినచో, మొదటి అంతస్తుకంటె, బహుశ, మనకు ఎక్కువ శక్తి సామర్థ్యములు, మరియు అద్భుతములు కలుగును. రెండవ అంతస్తులో మనకు కలుగు చాలా ఆశ్చర్యకరమైన సాధింపు ఏమనగా వాగ్దాటి మరియు వాదానువాదము (తర్కము) చేయు శక్తి సామర్థ్యములు. మరియు రెండవ అంతస్తు పొందిన వ్యక్తినీ ఎవరుకూడా గెలువలేరు, ఎందుకనగా అతనికి అత్యంతమైన వాగ్దాటి శక్తి ఉండును. మరియు అతని తెలివితన శక్తి శిఖరమున ఉండును.

సామాన్య తెలిపి తెటలు గల చాలామంది, ఈ వ్యక్తి తో సమానము కాలేరు, ఎందుకనగా అతని తెలిపి చాలా ఉన్నత మెట్టుపైనున్నది. భౌతిక బుద్ధి అభివృద్ధి కావడమే కాకుండా, మర్మశక్తి, దైవిక శక్తి మరియు మనలో అంతర్గతమైన ఘనము కూడా కలుగును. అది ఇప్పుడు తెరచుకొనుట ప్రారంభమగును. ఇండియాలో ప్రజలు ఈ అంతస్తును "బుద్ధి" అని పిలుతురు. దాని అర్థము ఒక పివేకపు అంతస్తు. ఎప్పుడైతే నీవు "బుద్ధి"ని సాధించుదువో, అప్పుడు నీవు బుద్ధుడవగుదువు. బుద్ధుడి పదము దానినుండి వచ్చినది-- "బుద్ధి" మరియు "బుద్ధుడు", ఇప్పుడు బుద్ధుడు అనగా సరిగ్గా ఇదే. ఇది ఇంకా ముగియలేదు. నేను మీకు కేవలము బుద్ధుడినే పరిచయముచేయదలచుకొనలేదు. కానితెలిసికొన వలసిన విషయములు ఇంకా ఎన్నో కలవు.

కావున, చాలా మంది అంతర్ వెలుతురు పొందిన వ్యక్తిని బుద్ధుడు అందురు. రెండవ అంతస్తుకు పైనున్న అంతస్తులకు పోకున్నను, ఆ వ్యక్తి, బహుశ,

### 38. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క మర్మము

చాల గర్వపడును. అవును అతడు సజీవ బుద్ధుడని అనుకొను చుండును మరియు అతని శిష్యులు అతనిని బుద్ధుడని పిలుచుచు చాలా గర్వ పడుదురు. కాని నీజముగా అతను రెండవ అంతస్తు సాధించి, అతను ఎన్నుకొన్న వ్యక్తి యొక్క వర్తమాను కాలము, భూతకాలము మరియు భవిష్యత్ కాలమును చూడగలిగి, మరియు సంపూర్ణమైన వాగ్దాటి కలిగియున్నంత మాత్రమున, అది దైవ సామ్రాజ్యముయొక్క అంతము కాదు. ఏ వ్యక్తి గూడ వర్త, భూత, భవిష్యత్ కాలములను తెలిసికోగల శక్తి సామర్థ్యములు కలిగి యున్నచో దానికి గర్వ పడవద్దు, ఎందుకనగా ఇది పాశ్చాత్య పద జాలములో, "అకషిక్ గ్రంథము". యోగా లేక ఇతర రకమైన ధ్యాన్నము అభ్యాసము చెయువారందరి కి అకషిక్ గ్రంథముయొక్క విశయము గ్రహించుదురు. ఇది మొదటి ఐ క్యురాజ్యసమితి ప్రక్క గదిలోనున్న అన్ని భాషలు కలిగియున్న ఒక రకపు పుస్తక శాల (లైబ్రరీ) మాదిరి. ప్రక్క గదిలో

అరాబిక్, రష్యన్, చైనీసు, ఇంగ్లీషు, ఫ్రెంచ్, జెర్మనీ మొదలగు రకరకాలభాషలలో ప్రతీది మీయొక్క పుస్తకశాలలో కలదు. మీకు ఈ భాషలన్నింటినీ చదివే శక్తి సామర్థ్యములు కలచో, మీకు ఆ దేశములో ఏమి జరుగుచున్నదో తెలియును. కావున, ఇదే మాదిరి, రెండవ అంతస్తు అందుబాటులోనున్న అతడు అర్థము చేసికొని ఒక వ్యక్తి యొక్క పివరములను తను తనయొక్క స్వంత చరిత్ర చూచిన మాదిరి పిడదీసి చెప్పును.

ఈ రెండవ అంతస్తు స్మృతి నుండి మనము చాలా లాభము పొందవచ్చును. ఒక వ్యక్తి రెండవ అంతస్తునకు చేరినచో, అది అప్పటికే చోద్యమైనది, అప్పటికే సజీవ బుద్ధుడివి, ఎందుకనగా నీవు "బుద్ధి" అను తెలివినీ తెరిచినావు. మరియు మనకు చాలా విషయములు తెలియును. మనము పేర్లు చేప్పలేని చాలా విషయములు తెలియును. మరియు మనకు కావలనుకొన్నా లేదా ప్రతి అద్భుతములు జరుగును, ఎందుకనగా మన బుద్ధి ఇప్పుడే



#### 40. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క మర్మము

పి క సించీ, ఏ విధముగా స్వస్థపరచు ఉన్నత  
మూలముతో సంబంధము పెట్టుకొనవలయునో  
తెలియును. దాని వలన మన జీవితము మంచిగా  
సవరించి మరియు సాఫీగా జరుగునట్లు  
చూసుకోగలము. మన తెలిపి లేక బుద్ధి  
పి క సించీనందువలన దానికి వర్తమాన మరియు  
భూతకాలాలయొక్క కావలసిన సమాచారము  
సౌలభ్యమగుటవలన మనము భూతకాలములో  
చేసిన తప్పును సరిచేయడానికి సవరించి మరియు  
చక్కబరచుకోగలము. కావున మన తప్పును  
సరిదిద్ది మన జీవితమును సుఖమయము  
చేసికోవచ్చును.

ఉదాహరణకు, మనము అనుకోకుండ చేసిన యెదో  
ఒక పని వలన, మన ఇరుగుపొరుగు వ్యక్తికి  
కోపము కలిగినదని మనకు తెలియకున్న,  
ఇప్పుడది మనకు తెలియును. చాలా సులభము; మన  
ఇరుగుపొరుగు వ్యక్తి మౌనముగా మనకు  
పిరుద్ధముగా నుండి మనను తప్పుగా అర్థము

చేసి కొనుటవలన గాసి, లేక మనము ఏదో ఒక తప్పు ఇరుగు పొరుగు వారికి చేసినందువలన గాసి, ఎప్పుడో ఒకప్పుడు మన వెనుక మనకు హాని చేయు ప్రయత్నము చేయుచున్నాడని మనకు తెలియదు. కాసి ఇప్పుడు మనకు ఎందుకో అలా జరిగినదని తెలియును. కావున, ఇది చాలా సులభము. మనము ఆ ఇరుగు పొరుగు వ్యక్తి దగ్గరికి వెళ్ళవచ్చును లేక టెలిఫోనులో మాట్లాడవచ్చును, లేక మనము పిండు (పార్టీ)కు ఇరుగు పొరుగు మనిషిని ఆహ్వానించి, వారు తప్పుగా భావించినపి పరిష్కారము చేయవచ్చును.

అదే మాదిరి, ఎప్పుడైతే మనకు వివేకపు అంతస్తు వచ్చునో, మనము స్వయంప్రవర్తకముగా, నేను చెప్పేది ఏమనగా మౌనముగా ఇవన్నియు అర్థముచేసికొని మరియు మౌనముగా ఇవన్నియు సవరించుకొని లేదా ఈ విషయములను సవరించే మూలశక్తితో పరిచయము పెట్టుకొని మన జీవిత మార్గమును చక్కబరచుకొని మరియు జీవిత

## 42. అవతరీ ప్రపంచ మయెక్క మర్కము

గ మ్యమును చక్క బ రచుకొందుము. కావున  
మనము చాలా ప్రమాదములను, చాలా  
స్వాగతములేసి సందర్భములను, మరియు  
అనుకూలముగా లేసి పరిస్థితులను, కలగకుండా  
చూతుము. అవును! అవును! కాబట్టి మనము  
రెండవ అంతస్తుకు చేరినచో, ఇది చాలా చోద్యమైన  
పిశయమే.

కావున, నేను నీకు వివరించినది చాలా శాస్త్ర  
ప్రకారము మరియు న్యాయ ప్రకారముగా ఉన్నది.  
మరియు మీరు యోగాభ్యాసము లేక ధ్యాన్నము చేయు  
వ్యక్తిని మర్మ వ్యక్తి అని లేక ఇ.టి. అని  
ఆలోచించుట అనవసరము. వారు మనవలెనే  
ఇహలోక జీవులు, అభివృద్ధిచెందిన వారు,  
ఎందుకనగా ఎలాచేయవలెనో వారికి తెలుసు.

అమెరికాలో, ప్రతి పిశయము పిఘ్నముపై  
అధారపడునని మనము చెప్పుచున్నాము. కావున  
మనము ప్రతి పిశయమును నేర్చుకోగలము.

సరికదా! మనము ప్రతి పిశయము నేర్చుకోగలము. కావున ఇది గూడా ఒక రకపు అవతలి ప్రపంచ శాస్త్రము. ఇది గూడా మనము నేర్చుకోగలము, మరియు ఇది చాలా పింతగా ధ్యనించును. కాని ఈ పిశయములు ఎంత ఎత్తుననున్నచో, అంత సరళము (సులభము). మనము చిక్కైన గణిత శాస్త్ర ప్రశ్నలతో పోయే ఉన్నత పాఠశాల లేక కాలేజీలకంటె చాలా సులభమైనది.

ఈ రెండవ అంతస్తులో, చాలా రకరకమైన అంతస్తులు గలవు కూడా. కాని నేను క్లుప్తముగా చెప్పుదును. ఎందుకనగా మోక్షములోని రహస్యములన్నియు పివరించి చెప్పలేను. ఎలాగైనా, ఇదువరకే పయనము చేసివచ్చిన గురువు వెంబడి మీరు పయనము చేసినచో, మీకు కూడా ఇవి అన్నియు తెలియును. కావున, ఇది రహస్యము కాదు. చాలా అంతస్తులు, ఉప అంతస్తులు గల ప్రతి అంతస్తులో ఆగి ప్రతిది పరీక్షించ వలెనన్న, దానికి చాలా కాలము పట్టును. కావున ఎప్పుడో ఒకప్పుడు

#### 44. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క మర్కమ

గురువు ఒక అంతస్తునుండి మరియొక అంతస్తుకు జక్! జక్! జక్, మాదిరి తీసుక వెళ్ళును. ఎందుకనగా నీవు గురువు కాదలచుకొననిచో, అంత నేర్చుకొనే అవసరము లేదు. అది నీకు తల నొప్పి ఇచ్చును. కావున, గురువు నిన్ను అలా తీసిక వెళ్ళి నీ స్వగ్రహమునకు తిరిగిచేర్చును, ఎందుకనగా దీనికి కూడా చాలా కాలము పట్టును. ఒక్కొక్కసారి పూర్తి జీవిత కాలము పట్టును. కాని మనము తక్షణమే అంతర్ వెలుతురు పొందుదుము.

కాని ఇది కేవలము ప్రారంభము మాత్రమే, జాబితా (లిస్టు) లో ఎక్కించుకొను మాదిరి. మొదటి రోజు నీవు విశ్వవిద్యాలయపు జాబితాలో చేరుదువు. నీవు వెంటనే విశ్వవిద్యాలయపు విద్యార్థి వగుదువు. కాని ఇది పిహెచ్.డి తో ఏమీ పనిలేదు. ఆరు సంవత్సరములు, నాలుగు సంవత్సరములు లేక పన్నెండు సంవత్సరముల తర్వాత నీకు డిగ్రీ (యోగ్యతాపత్రము) వచ్చును. కాని, అది నిజమైన విశ్వవిద్యాలయమైనచో మరియు నీవు జాబితాలో

ఉంటే నీవు నిజముగా మరియు మనఃపూర్తిగా  
 విశ్వవిద్యాలయ పిద్యార్థి వగుదువు. కావున  
 ఇరువైపులు తోడ్పడవలయును.

అదే విధముగా, ఉదాహరణకు మనము అవతలి  
 ప్రపంచమునకు పోదలచినచో, ఎందుకనగా, వేడుక  
 కొరకు. "న్యూయార్క్"లో మనము పెళ్ళి  
 చూచుటకు ఏ స్థలము లేదు. మ్యాన్ హున్  
 విశయము ప్రతిది మనకంతా తెలుసు. లాంగ్ బీచ్  
 విశయము, షార్ట్ బీచ్ విశయము, మరియు ప్రతి బీచ్  
 విశయము మనకు తెలుసు [ప్రజల నవ్వు]. ఇప్పుడు  
 మనము ఒక చిన్నప్రయాణమును, అక్కడ ఏమీ  
 జరుగుచున్నదో తెలిసికొనడానికి, ఈ.టీ.  
 స్థలమునకు వెళ్ళుటకు భావించినచో అది  
 సరియైనదే! ఎందుకు కాదు? ఎందుకనగా మనము  
 "మయామీ", "ఫ్లోరిడా" కు కేవలము సముద్రస్నానము  
 కొరకు చాలా డబ్బు ఖర్చు పెట్టి పోవుదుము.  
 కావున అప్పుడప్పుడు మనము ఈ ప్రపంచమునకు  
 అవతల గల రకరకాల ప్రపంచములను చూచి,

## 46. అవతరీ ప్రపంచ మయెక్క మర్కము

అక్కడ మన ఇరుగు పొరుగు గ్రహములెలా ఉన్నవో మరియు అక్కడ ఉండు ప్రజలు వాళ్ళంత వాళ్లు ఎలా ఉన్నరో తెలిసికొనుటకు ఎందుకు వెళ్ళగూడదు? ఇది ఏమీ పింత పిశయము కాదని నేను అనుకొనుచున్నాను. ఇది భౌతిక ప్రయాణమునకు బదులు ఒక రకమైన కొంత దూరము పోవు ప్రయాణము. మరియు నీ మనస్సుచేసే ప్రయాణము. ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణము. రెండు రకములైన ప్రయాణములు గలవు. కావున ఇది చాలా న్యాయానుసారము మరియు అర్థముచేసికొనుట చాలా తేలిక.

ఇప్పుడు, మనము రెండవ అంతస్తులో యున్నాము. నేను మీకు ఇంకేమీ చెప్పవలయును? కావున, మనము ఇట్లు ఈ ప్రపంచములో ఉంటూ అదే సమయములో మనకు ఇతర ప్రపంచముల ఘోనము ఉండును. ఎందుకనగా మనము ప్రయాణము చేయుదుముగనుక.

నీవు అమెరికా పౌరుని మాదిరి లేక ప్రపంచపు ఇతర దేశ పౌరుని మాదిరి. ఎందుకనగా నీవు ఇరుగు పొరుగు దేశముల విశయములు తెలిసికొనుటకు, ఒక దేశమునుండి మరొక దేశము పయనించెదవు. ఐక్యరాజ్య సమితిలోనున్న మీలో చాలా మంది జన్మతో అమెరికన్ లు కారని నేను ఊహించుచున్నాను. కాదా? ఔను. కావున ఇప్పుడు మీకు అదే విశయము తెలియును. మనము దెగ్గరి గ్రహమునకు లేక జీపితపు దెగ్గరి అంత్రమునకు, అర్థము చేసికొనుటకు, ప్రయాణము చేయవచ్చును.

ఎందుకనగా దూరము చాలా అధికముగా నున్న మనము నడువలేము, రాకెట్ తీసికోలేము. యు.యఫ్.ఓ ను కూడ తీసికోలేము.

కొన్ని ప్రపంచములు, యు.యఫ్.ఓ. లు ఎగురలేని దూరములో గలవు. యు.యఫ్.ఓ. అంటే తెలిసికోలేని ఎగిరే వస్తువు. ఇప్పుడు, మనలో యు.యఫ్.ఓ. కంటె



## 48. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క మర్మము

వేగముగా పోయే సౌకర్యము గలదు. ఇది మన యొక్క స్వంత ఆత్మ. అప్పుడప్పుడు దీనిని మనము జీవము అందుము. ఏ ఇంధనము లేకుండా, ఏ పోలీసువారు లేకుండా, మనుష్యుల మరియు వాహనముల ఒత్తిడి లేకుండా లేక వెరే ఏవి లేకుండా మనము ఈ ఆత్మతో ఎగురగలము. మరియు, ఒక రోజు అరబ్బులు మనకు చమురు (పెట్రోల్) అమ్మరు అని మనము చింతించనవసరములేదు {నవ్వు}. ఎందుకనగా ఆత్మ స్వయం సంపూర్తి గలది. మోక్షము మరియు భూమి యొక్క పొందికను భంగపరిచి మరియు విశ్వ నియమములను భంగపరిచి, ఆత్మను పాడు చేసినప్పుడు తప్ప అది ఎప్పుడును పని చేయక మానదు. అలా భంగపరచుటను, తప్పించుకొనుట చాలా సులువు. మీకు తెలిసికోవలెనని కుతూహలముగా నున్నచో, అది ఎలాగో మేము మీకు చెప్పుదుము.

ఉదాహరణకు, నేను క్లుప్తముగా చెప్పుచున్నాను; సరియా? నేను మత బోధకురాలను కాను.

చింతచేయకండి. నేను మీ ములను చర్చి కు తీసికెళ్ళను.

ఎలాగైతే మనకు కారునడిపించునప్పుడు వీధులలోని ట్రాఫిక్ సియమములు తెలిసియుండవలయునో, అలాగే ఈ పిశ్యముయొక్క కొన్ని నియమములు మనకు తెలిసియుండవలెను. ఎట్టి దీపము వచ్చినప్పుడు, నీవు ఆగవలెను. ఆకుపచ్చని దీపము వచ్చినప్పుడు మనము ముందుకు సాగిపోవలెను. రోడ్డుపైన కుడి వైపున, కారులో ఎడమవైపు కూర్చొని నడపవలెను. ముఖ్యమైన బాటలో పోయినప్పుడు వేగము వగైరాలు పాటించవలెను. కావున, పిశ్యములో కొన్ని సులువైన నియమములు (సూత్రాలు) గలవు, ఈ భౌతిక పిశ్యములో అనగా మన ప్రపంచము అవతల, నియమములు లేవు; నియమములే లేవు. మనము స్వతంత్రులము, స్వాతంత్ర పౌరులము, కాని మనము స్వాతంత్రులము కావుటకు ఇది దాటి పోవలెను. మనము

## 50. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క మర్మము

ఈ భౌతిక శరీరముతో ఈ ప్రపంచములో ఉన్నంతవరకు, శరీరముతో ఈ ప్రపంచములో ఉన్నంతవరకు, మనము ఐనంతవరకు ఇక్కడి నీయమములను పాటించ వలయును, లేకున్న బాధలకు గురియగుదుము. కావున, మన వాహనములు చెడిపోక మరియు మనకు ఏ సమస్యలు లేకుండా, పేగముగా ఎగురగలము.

కావున ఈ సూత్రముల పిశయము మీయొక్క క్రైస్తవ బైబిల్ లో, బుద్ధమత గ్రంథములో, లేక హిందూమత గ్రంథములో వ్రాయ బడ్డవి. చాలా సాధారణమైనవి ఏమనగా మనము ఇరుగుపొరుగు వారికి హాని చేయవద్దు, మనము చంప వద్దు, నీవు చంప వద్దు, బయటి వారితో ప్రేమ వ్యవహారములు పెట్టుకొన గూడదు మరియు దొంగతనము చేయ గూడదు, వగైరాలు; మరియు నీ షా పదార్థములను స్వేకరించ వద్దు. ఈ కాలము మందు సరకు (డ్రగ్గులు) కూడా ఇందులో చేరును. బహుశా,

బుద్ధుడికి మనము కోకైన మొదలగు మందు సరకులు, 20వ శతాబ్దములో కనుగొందుమనీ తెలిసియుండవచ్చును; కావున అతడు మందు సరుకులను సేపించవద్దని అన్నారు. అన్ని రకముల జూదములు గూడా ఈ మందు సరుకులను సేపించు మాదిరి. అన్ని రకముల జూదములు మరియు వదైనను మన మస్తిష్కమును భౌతిక సుఖములకు జత చేసి ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణమును మరపించునో, అపి అన్నియు డ్రగ్గులే.

మనము ఎత్తుగా మరియు అపాయము లేకుండా వేగముగా ఎగురవలెనన్న, ఇపి భౌతిక శాస్త్రపు సూత్రముల వలె ప్రకృతి సిద్ధమైన (స్థూలమైన) సూత్రములు. అంతే, సరికదా? కావున, మనము రాకెట్ల కంటె ఎత్తుగా యు.యఫ్.ఓ.ల కంటె వేగముగా ఎగురవలెనన్న, మనము ఇంకా ఎంత జాగ్రత్తగా ఉండవలయును? కాసి నీకు కుతూహలమున్నచో ఉపదేశ సమయములో మరి కొన్ని విషయములు విశదీకరించబడును. ఇప్పుడు మేము మిమ్మల్ని ఈ

## 52. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క మర్కము

అన్నీ సూత్రములతో విసిగించము. ఎందుకనగా, "నాకు ఇదువరకే తెలుసు. నాకు ఇదువరకే తెలుసు. నేను బైబిల్లో చదివినాను. పదీనియమములు (పదీ ఆఘ్నులు) అని మీరు అందురు.

నిజముగా, మనలో చాల మంది ఈ నియమములను చదివినాము, కాని వాటితో చాల లోతుగా సంబంధము పెట్టుకొనలేదు, లేక లోతుగా అర్థము చేసుకోలేదు. బహుశ, సరియైన రీతిలో అర్థము చేసికొనేబదులు, మన రీతిలో అర్థము చేసికొనుచున్నాము. కాబట్టి అప్పుడప్పుడు మనము దానిని ఘ్నాపకము చేసికొని మళ్ళీ కొంత లోతైన అర్థము చేసికొనినచో హానీ కలుగదు. ఉదాహరణకొరకు, బైబిల్ ఓల్డ్ టెస్టమెంట్ మొదటి పేజీలో, దేవుడిలా చెప్పెను. "నేను మీకు సవయము చేయడానికి మరియు మీతో స్నేహము చేయుటకు అన్నీ జంతువులను సృష్టించినాను మరియు మీరు వాటిని ఏలండి". మరియు దేవుడే మన్నాడంటే, ఈ రకరకాల జంతువులకు నేను ఆహారము సృష్టించినాను. కాని

నేను మీకు వీటిని ఆహారముగా తినుమని చెప్పలేదు. మరియు దేవుడిలా అనెను, "మైదానములోనున్న అన్ని మొక్కలను, మరియు కనులకు ఇంపుగానున్న, రుచిగా, మధురముగానున్న చెట్లపైన యున్న ఫలములను మీకు ఆహారముగా సుష్టించితీసి. ఇవీ మీకు ఆహారమగును". ఈ విషయముపై చాలా ఎక్కువ మంది శ్రద్ధచూపించరు. కావున దేవుడు నిజముగా ఏమిచెప్పినాడో అర్థముచేసికొనక, బైబిల్ ను అనుసరించువారు, ఇంకా మాంసమును భుజించుచునే యున్నారు.

మరియు, లోతైన శాస్త్ర ప్రకారము మనము మాంసము భుజించుటకు తగము. మన శరీరము, మన ప్రేగులు, మన కడుపు, మన పండ్లు అన్నియు శాస్త్ర ప్రకారము పాలపదార్థములు లేని శాకాహార భోజనమునకే సుష్టించబడినవి. పింత ఏమనగా, చాలా మంది అస్వస్థతజెంది త్వరగా వ్రుద్దులై, చాల అలసిపోయి, నోమరులగుదురు. కాని వారు పుట్టినపుడు సూక్ష్మబుద్ధితో, తెలివితో పుట్టిరి.

## 54. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క మర్కమ

మరియు ప్రతి రోజు కొంచె ము కొంచె ము మంద బద్ధులై, మరియు ముసలి వారైన కొలది తప్పుగా భాపించెదరు. ఇది ఎందుకనగా మన ము మన "వాహన ములను", మన "ఎగురు వస్తువులను", మన "యు.యఫ్.ఓ." లను పాడు చేసి కొన్నాము, కావున మన ము ఈ "వాహన మును" కొంచె ము ఎక్కువ కాల ము సురక్షిత ముగా ఉపయోగించవలయునన్న, అప్పుడు దానిని సరియైన మార్గ ములో ఉండునట్లు జాగ్రత్త తీసుకోవలయును.

ఇప్పుడు ఉదాహరణ కొఱకు మనకు ఒక కారు ఉన్నది. మీరందరు కార్లు నడుపుదురనుకొంటాను. ఇప్పుడు మీరు ఈ కారులో తప్పైన తైల ము పోసినచో ఏమి జరుగును ? బహుశ అది కొన్ని అడుగులు పోయి ఆగి పోవును. మరియు నీవు కారును నిందించవు. ఇది కేవల ము మన తప్పు, మన ము తప్పుగా కారుకు చెందని తైల మును పోసినాము.లేక మన తైల ములో నీళ్ళు కలిసి

యున్నచో, సరికదా, అది కొంత సేపువరకు నడిచి, మళ్ళీ ఆగి పోవును. లేక, మన తైలము (ఆయిల్) చాల మురికిగా అయినచో మరియు దానిని మనము శుభ్రపరచనిచో, కారు కొంతవరకు పోవును కాని అప్పుడు మనకు బాధ ఉండును. మరియు ఒక్కొక్కప్పుడు అది పెద్ద ధ్వనితో ప్రేలును. ఎందుకనగా మనము మన కారును తగిన పిథముగా చూచుకొనలేదు.

ఇదే పిథముగా, మన శరీరము గూడా ఒక వాహనము మాదిరి. దానిని ఉపయోగించి మనము ఇక్కడి నుండి శాశ్వతత్వమునకు, ఎత్తయిన శాస్త్ర పిఘ్నాన అంతస్తుకు ఎగురగలము. కాని ఒక్కొక్కసారి మనము దానిని పాడు చేసి మరియు దానిని క్రమమైన కార్యమునకు ఉపయోగించము. ఉదాహరణకు మన ఆఫీసు పోవుటకు, మన స్నేహితుల దగ్గరికి, మరియు రకరకాల అందమైన ద్రుశ్యములు చూచుటకు మన కారు చాల మైళ్ళు పోవతెను. కాని మనము దానిని సరిగా చూడక,



## 56. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క మర్మము

తప్పైన తైలము పోతుము, లేక తైలమును సరిగా శుభ్ర పరచము, నీళ్ళ తొట్టిసి సరిగా చూడము. ఇలాగే ప్రతీదీ. మరియు అప్పుడు అది చాల వేగముగా, చాలా దూరము పోలేదు. మరియు అప్పుడు మనము మన ఇంటి వెనుక నున్న మైదానములో కారులో తిరుగుదుము. అలా చెయుట గూడా సరియైనదే. కాని మనము కారు కొన్న లక్ష్యమును వ్యర్థము చేయుదుము. ఇది మన శక్తి, కాలము మరియు డబ్బు ప్రధాన చేయుటయే. అంతే. ఎవరిని నిందించలేము. పోలీసువారెవరు గూడా దాని కొరకు నిందారోపణ చేయరు. చాలా దూరము పోయి చాలా వస్తువులు చూసి మరియు రకరకముల ద్రుశ్యములను చూచి సంతసించే బదులు మన డబ్బును, కారును వ్యర్థము చేయుచున్నాము.

అదే మాదిరి మన భౌతిక శరీరములు గూడ. మనము ఈ ప్రపంచములో జీవించగలము కాని ఈ భౌతిక శరీరములో మనకు ఇతర పరికరములు గలవు. వాటి వలన మనము పైలోకములకు ఎగుర

గలము. వాటిని మనము చాలా జాగ్రత్తగా చూచుకొనవలయును. వ్యోమగామి (ఆస్ట్రనాట్) రాకెట్ లో కూర్చుండును. రాకెట్ అతని పరికరము. భౌతిక సూత్రములను ఉల్లంఘించకుండా చాలా మంచిగా జాగ్రత్త పడినచో, అతని రాకెట్ వేగముగా మరియు సురక్షితముగా ఎగురును. లోపలయున్న వ్యోమగామి ముఖ్యుడు, ఆ రాకెట్ అతని గమ్యస్థానమునకు చేర్చును. కాని రాకెట్ ముఖ్యమైన వస్తువు గాదు-- వ్యోమగామి మరియు అతని గమ్యస్థానము. మరియు అతడు రాకెట్ ను రాంగ్ ఐలాండ్ పై త్రొప్పినచో, అది కాలము వృధా చేయును. దేశముయొక్క డబ్బు వృధా.

కావున, మన శరీరము చాలా విలువైనది, ఎందుకనగా ఇందులో గురువు ఆసీనుడగును. అందువలన, బైబిల్ లో ఇలా ఉన్నది: "నీవు దేవునియొక్క గుడివనియు మరియు దేవుడు నీలో నివసించునని నీకు తెలియదు". పవిత్రమైన ఆత్మను, లేక దేవుడిని మన యందు నివసంపజేసికొనినచో, అది యెంత తీవ్ర విశయమో

## 58. అవతలి ప్రపంచ మయొక్క మర్మము

ఊహించగలరా? అది ఎంత మంచి భావము! కాసి చాలమంది దీసిసి తొందరగా చదివి అర్థము చేసికొనరు. ఈ వాక్యము యొక్క గొప్పతనమును గ్రహించలేరు, మరియు కనుగొనుటకు ప్రయత్నించరు. కావున, ఇందువలన నా శిష్యులు నాయొక్క బోధనలను అనుసరించెదరు. ఎందుకనగా వారు రోజు ఉన్న పోరాటము, డబ్బు సంపాదన మరియు భౌతిక సమస్యల మధ్యన ఉండి లోపల ఎవరు కూర్చుండురో మరియు అవతలి ప్రపంచములో ఏముందో కనుగొనగలరు.

మనము చాలా అందమును, చాలా స్వాతంత్ర్యమును, చాలా విఘ్నమును లోన కలిగియున్నాము. మరియు మనకు దీసిసి పరిచయము చేసికొనుటకు సరియైన మార్గము తెలిసినచో, ఇది అంతయు మనదే. ఎందుకనగా వీటిని మనము లోన (అంతరమున) కలిగియున్నాము. ఇది ఎందుకనగా మనకు బీగము ఎక్కడ ఉన్నదో తెలియదు తెలిసినచో, ఇది అంతయు మనదే. ఎందుకనగా వీటిని మనము లోన మరియు

చాలాకాల మునుండి ఈ ఇంటికి తాళము పెట్టి యుంటి మీ. మరియు ఇప్పుడు మన దగ్గర ఈ సిద్ధి ఉన్నదని మరచి పోయినాము. అంతే.

కావున, గురువుగా పిలువబడు వ్యక్తి ఈ తలుపును తెరచుటకు మనకు సహాయము చేసి, ఇదువరకే ఉన్నది మనకు లభ్యమగునట్లు చేయును. కాని మనము వ్యవధి తీసికొని అందులోకి నడచి మన వద్ద ఉన్నప్రతి వస్తువును తనికీచేయవలెను.

కావున, ఎలాగైతేనే మీ, మనము రెండవ ప్రపంచములో ఉన్నాము. మీకు ఇంకా పైకి వెళ్ళుటకు కుతూహలము కలదా? [ప్రేక్షకులు: అవును! అవును!] మీరు శ్రమలేకుండా ప్రతిదీ తెలిసికోదలచారా? [గురువుగారు నవ్వును] అలాగైతే, సరియే. కాని, కనీసము ఎవరో ఒకరు ఇతర దేశము ఎలా ఉంటుందో చెప్పగలరు. ఎందుకనగా నీవు వెళ్ళకున్నాగని అతను వెళ్ళినాడు

## 60. అవతరీ ప్రపంచ మయెక్క మర్కమ

గనుక. సరియైనది కదా? కనీసము మీరు పయనించవలెనని అభిలాష గలదు. సరి. కావున ఇప్పుడు నేను ఈ ప్రపంచపు విశయము పూర్తిగా ముగించలేదు, కాని మనము ఈ రోజంతయు ఇక్కడ కూర్చోలేము అని మీకు తెలియును, కావున రెండవ దానికి వెళ్ళిన తర్వాత, నీకు ఎక్కువ శక్తి వచ్చును. నీవు నిర్ధారణ చేసుకొని శ్రమించినచో, మూడవ దానికి పోవుదువు. ఇదియే అలా పిలిచే మూడవ ప్రపంచము. ఇది ఒక ఎత్తైన మెట్టు.

ఎవరైతే మూడవ ప్రపంచమునకు పోయెదరో, వారు ఈ ప్రపంచము నుండి పూర్తిగా టుణ పిముక్తులు కావలెను, కనీసము ఈ భౌతిక ప్రపంచపు రాజుకు మనమేమైనా బాకి ఉన్నచో, మనము పైకి వెళ్ళలేము. అదే విధముగా నీవు ఒక దేశపు నేరస్థునివైనచో, నీ రికార్డ్, నిర్మలముగా లేనిచో, నీవు వెరే దేశము పోవుటకు సరిహద్దు దాటలేవు. కావున ఈ ప్రపంచపు టుణములో చాలా విశయములు కలిసియున్నవి. మన భౌతిక జీవితములో, మన

భవిష్యత్ కాలములో చేయునవి, వర్తమాను కాలములో జరుగుచున్నవి, మరియు భూతకాలములో జరిగినవి, ఇప్పుడు సీమ పన్ను(కస్టమ్సు) చెల్లించుమాదిరి, మనము మూడవ ప్రపంచమునకు పోవుటకు ముందు ఈ అుణమును చెల్లించవలెను (అుణపిముక్తులు కావలెను). కాని మనము రెండవ ప్రపంచములో నున్నప్పుడు, మనము భూత మరియు వర్తమాను కాలములలో మిగిలిపోయిన కర్మ పిశయము పనిచేయుదుము (కర్మ తగ్గించుటకు), ఎందుకనగా మునుపటి కర్మ లేనిదే మనము ప్రస్తుత కాలములో (వర్తమాన కాలములో) జీవించలేము.

గురువులు రెండు వర్గములకు చెందినవారు. ఒక వర్గము వారికి కర్మలేదు. కాని వారు కర్మను అుణముగా తీసికొని క్రిందికి వత్తురు; రెండవ వర్గమువారు మనవలె సమాన్య మానవులు. కాని వారి కర్మ పరిశుద్ధము చేయబడినది. కావున, ఎవరైనను భవిష్యత్ గురువు కావొచ్చును. మరియు

## 62. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క మర్మము

అప్పుడప్పుడు గురువు కర్మను అప్పుగా తీసికొని పై ప్రపంచ మునుండి దిగి వచ్చును. కర్మను అప్పుగా తీసుకొనుట మీకెలా అనిపిస్తుంది? [గురువు గారినవ్వు]. ఇది సంభవము. ఇది సంభవము.

ఉదాహరణకొరకు, నీవు ఇక్కడికి రాక ముందు, నీవు ఇంతకుముందు ఇక్కడ ఉంటివి. ఔను. నీవు చాలా యుగాలుగా లేక చాలా వందల సంవత్సరాలుగా రకరకమైన మనుజులతో ఇచ్చిపుచ్చుకోవడాలు జరిపినాము. మరియు అప్పుడు నీవు మోక్షము నకు లేక చాలా దూరములోనున్న రకరకాల అంతస్తులపైనున్న కనీసము ఐదవ అంతస్తులోయున్న నీ స్వగ్రహానికి తిరిగివెళ్ళిపోవుదువు. ఐదవ అంతస్తు గురువుయొక్క గ్రహము. ఈ అంతస్తుపైన ఇంకా చాలా అంతస్తులు గలవు.

ఇప్పుడు, కనికరము వలన గాని లేక తండ్రి ఆదేశించిన పనిపైన గాని మనము తిరిగి

రాదలచుకొన్నచో, అప్పుడు మనము క్రిందికి వత్తుము. మరియు భవిష్యత్ కాలములో మనకు ఈ వ్యక్తులలో నున్న అనురాగము వలన, మనము వాళ్ళ కర్మకొంత ఋణముగా తీసికోవచ్చును. కేవలము ఋణమే కాని మరి ఇతరమేమీయు కాదు. మనము కొంత ఋణమును అప్పుగా తీసికొని మరియు ఆధ్యాత్మిక శక్తితో మెల్లమెల్లగా ఈ ప్రపంచములో మన పనిముగించువరకు, చెల్లీంతుము.

కావున ఇతడు ఇంకొకరకమైన గురువు. మరియు ఈ ప్రపంచములోనుండి వచ్చిన గురువులు కూడా ఉన్నారు. వాళ్లు ఇక్కడ అభ్యాసము చేసి యోగ్యతా పత్రమును తీసికొను మాదిరి. తక్షణమే ఇక్కడ గురువులగుదురు. అవును, కాబట్టి విశ్వవిద్యాలయములో ప్రొఫెసర్ల మాదిరి, విద్యార్థులు యోగ్యతా పత్రములను తీసికొని వాళ్ళు తర్వాత ప్రొఫెసర్లు అగుదురు. మామూలుగా ప్రొఫెసర్లున్నారు, మరియు క్రొత్తగా యోగ్యతా పత్రములు తీసికొన్న



## 64. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క మర్మము

ప్రొఫెస్సర్లున్నారు, అలాగే రెండు రకములైన గురువులు కూడా.

కావున ఎప్పుడు మనము మూడవ ప్రపంచమునకు పోదలచినచో మన కర్మయొక్క ప్రతీ జాడ (గుర్తు) సంపూర్ణముగా పరిశుద్ధముగా నుండవలయును. కర్మ సూత్రమేమనగా, "నీవు పితృనములను ఎలా నాటుతే, అలా నీవు పంట పొందగలవు. మనము నారీంజి పితృనములు నాటినచో నారీంజి పండ్లు వచ్చును, ఆపిల్ పితృనము నాటినచో ఆపిల్ పండ్లు వచ్చును. కావున వీటినే కర్మ అని పిలువబడును. కర్మ అనునది కారణము మరియు ప్రతీ ఫలమునకు సంస్కృత భాష. బైబిల్ కర్మ పితృనము చెప్పదు. కానీ అది చెప్పునదేమనగా నీవు పితృనములను, ఎలా నాటితే అలా పంట పొందగలవు". దీని అర్థముగూడ అదే.

బైబిల్, గురువుయొక్క బోధనల సంగ్రహ రూపము. ఎట్టెనను అతని జీవితముగూడ సంగ్రహరూపమే.

కాబట్టి, బైబిల్ లో చాలా విశదీకరణ చేయలేదు. ఎల్లప్పుడు ఆధ్యాత్మిక మనస్సు లేని ఈ కదలిక నాయకులు, బైబిల్ యొక్క భాషాంతరీకరణములు చేయునప్పుడు వారికి తగిన మాదిరి కొన్ని వాక్యములను తీసివేసి వ్రాసినారు. మీకు తెలిసినదేమనగా, ప్రతి సంఘటనలో ప్రజలు ప్రతి వస్తువును కొందురు మరియు అమ్ముదురు. దళారులు (బ్రోకర్స్) జీవిత ప్రతి సంఘటనలో గలరు కూడా. కాని నిజమైన బైబిల్ కొంత వేరుగాను, కొంత ధీర్ఘముగాను, చాలా సరిగ్గాను, మరియు సులువుగా అర్థమైయ్యేటట్లు ఉండునని మనకు తెలియును. ఎట్లైనను, మనము చాలావరకు దానిని సిరూపించలేము గనుక, దాని విషయము మాట్లాడవద్దు. ఎందుకనగా, ఒక వేళ ప్రజలు మనము దైవ దూషణ చేయుచున్నామనెదరు. కావున మనము సిరూపించ దగిన విషయమే మాట్లాడ వచ్చును.

## 66. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క మర్మము

మరియు, అప్పుడు మీరు నన్ను అడుగుదురు" మీరు రెండవ ప్రపంచ ము, మూడవ ప్రపంచ ము, మరియు నాల్గవ ప్రపంచ ముల విశయము మాట్లాడుచున్నారు. ఎలా దానిని నిరూపించగలరు?". బెప్స్ నేను నిరూపించ గలను. ఒకే దారితో మీరు నాతో నడచినచో మీరు గూడా అవే విశయములు చూతురు. కాసి, మీరు నడవలేనిచో, అప్పుడు నేను మీకు నిరూపించలేను. బహుశ అట్లే, బహుశ అట్లే. కాబట్టి, నేను ధైర్యముగా ఈ విశయముల గురించి మాట్లాడుదును. ఎందు కనగా దీనికి నిదర్శనము కలదు. యావత్ ప్రపంచములోనున్న వందలాది, వేలాది శిష్యుల వద్ద మనకు కావలసిన నిదర్శనములు కలవు. కావున మనము మనకు తెలిసిన విశయములను మాట్లాడ వలసిన నిదర్శనములు కలవు. కావున మనము మనకు తెలిసిన విశయములను మాట్లాడ వచ్చును. కాసి మీరు నా వెంట నడువ వలెను, మీరు నడువ వలెను. కాసి మీరు నాతో ఈ విధముగా అనవద్దు. " మీరు నా కొరకు నడిచి ప్రతి విశయము చెప్పండి మరియు

చూపించండి". నేను చేయలేను.

ఉదాహరణ కొరకు, నేను ఐక్యరాజ్య సమితిలో ఈ గదిలో లేనిచో, మీరు ఈ గది పిశయము ఎంత చెప్పినను నా చెవికెక్కదు, ఎందుకనగా, ఈ గదిని నేను నిజముగా అనుభవించలేదు(చూడ లేదు). సరిగదా? కావున, మనము ఎవరైతే అనుభవము గలవారో వారితో నడువవలెను. మరియు, నేను ఇప్పుడు చెప్పిన కొన్ని అనుభవములు పూర్తిగాను, మరియు కొంతవరకుగాను కలిగియున్న రకరకాల జాతుల శిష్యులు కొందరు ఈ గదిలో గలరు.

మరియు, కావున, ఈ మూడవ ప్రపంచము, ఏ విధముగాను ప్రతి పిశయము కాదు (అంటే మూడవ ప్రపంచముతో ముగిసి పోలేదు). నేను ఏమి చెప్పినానో కొంతవరకే చెప్పినాను. పిశయములను పివరముగా చెప్పక, కొన్ని భాగములే

## 68. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క మర్మము

సంబంధపరచి చెప్పు ఒక విధమైన ప్రయాణపు కథ ఇది. మనము ఎదో ఒక దేశము గురించి చదివినచో, అది నిజమైన దేశమును చూచిన మాదిరి కాదు. సరిగదా? కాబట్టి ప్రయాణ విశయము పై ప్రపంచములోని రకరకాల దేశముల గురించి మన వద్ద చాలా పుస్తకములు గలవు.

కాని మనము ఇంకనూ ఆ దేశమును చూచుటకు పోదలము. మనకు స్పెయిన్, టెన్సెరెఫ్ మరియు గ్రీసు విశయము తెలియును, కాని ఇవి కేవలము చలన చిత్రములు లేక కేవలము పుస్తకములు. మనము అక్కడికి పోవలెను, మరియు నిజముగా అక్కడ ఉన్నట్లు సంతోషమును అనుభవించవలెను. అక్కడ సమర్పించు భోజనము, మరియు రుచికరమైన నీళ్ళు మరియు అందమైన వాతావరణ స్థితి మరియు స్నేహముగా నుండు ప్రజలు మరియు అన్ని రకముల వాతావరణ స్థితులను, పుస్తకములను చదివి అనుభవించలేము.

కావున, ఏదోపిధ ముగా నీవు మూడవ ప్రపంచ మును దాటినావనుకొందాము. మరియు తర్వాత ఏమి?

బహుశ, నీవు ఇంకా పైకి నాల్గవ దానికి పోవుదువు. మరియు ఈ నాల్గవ ప్రపంచము, ఇది ఇదువరకే అసాధారణమైనది. మనము ఏమీయు తెలియని వ్యక్తులకు సామాన్య భాషలో అక్కడి పిశయములన్నీయు వర్ణించలేము. ఎందుకనగా ఆ దేశపు ప్రభువుకు కోపము కలిగించ వద్దు, మరియు భయపడ వలయును. ఆ ప్రపంచములోని కొన్ని భాగములు "న్యూయార్క్" లో పిడ్యుత్ కట్ ఆయిన రాత్రి కంటె మిక్కిలి చీకటిగా యున్నప్పటికి, ఆ ప్రపంచము చాలా అందముగా యుండును. పూర్తి పట్టణము చీకటిగా యున్నప్పుడు మీకు అనుభవము కలదా? ఔను! నాల్గవ ప్రపంచము దానికంటె యెక్కువ చీకటిగా యుండును. కాని నీవు వెలుగును చేరక ముందు, అది దానికంటె చీకటిగాయుండును. ఇది ఒక రకమైన నిషేధ పట్టణము. మనము దేవుని ఘ్నానమునకు చేరు ముందు, ఇచ్చట ఆప

## 70. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క మర్మము

బడుదుము. కాసి ఒక సద్గురువు వలన, అనుభవశాలి గురువు వలన, మనము నాల్గవ ప్రపంచమును దాటగలము, లేసిచో అటువంటి ప్రపంచములో మనము దారిని కనుగొనలేము.

మనము రకరకముల స్మృతి అంతస్తులను చేరినప్పుడు, మనకు ఆధ్యాత్మిక మార్పులే గాక, భౌతిక మార్పులు, ఘ్నాన మార్పులు, మరియు మన జీవితములో ప్రతీయొక్క మార్పులను అనుభవించుము. మనము మన జీవితమును వేరు రకముగ చూతుము. మనము వేరు రకముగా నడిచెదము, మరియు వేరు రకముగా పనిచేయుదుము. మన పనికి గూడా, మనము రోజు చేయు పనికి గూడా వేరే అర్థముండును, మరియు మనమీలా ఎందుకు పనిచేయు చున్నామో మనకు అర్థమగును, మనము ఈ పనిలో ఎందుకు ఉండవలెను లేక మనము ఆ పనిని ఎందుకు మార్చవలెనో తెలియును. మన జీవిత ధ్యేయము మనకు అర్థమగును. కావున మనము ఇంకా

కలత గానీ, అల్లకల్లోలము గానీ ఉన్నట్టు తలంచము. అవును! మనము చాలా శ్రావ్యముగా, ఒర్పుతో ఈ భూమిపైన మన కార్యము (పని) ముగించు వరకు వేచియుందుము. ఎందుకనగా, అటు పిమ్మట మనము ఎక్కడికి పోదుమో మనకు తెలియును! మనము నివసించునప్పుడే మనకు తెలియును. అదియే, "నివసించుచు చనిపోవుట" యందురు. అవును! అవును! మీలో కొందరు ఇంతకు ముందు ఇదే మాదిరిపిన్నారని నేను అనుకొనుచున్నాను. కాని వేరుపిథముగా మాట్లాడు ఇతర గురువు నాకు తెలియదు [మాస్టర్ నప్పు]. కాని మనలోని అంతర్ ద్రుప్యముల నిజమైన సంతోషమును మనము అనుభవించవలయును.

మెర్సిడీస్ బెంజ్ కారును వేరెవరైనా వేరు పిథముగా ఎలా వర్ణించగలరు? అది అదేగా ఉండవలయును. కావున ఎవరైనా ప్రజలు మెర్సిడీస్ బెంజ్ కారుకు స్వంత వాళ్ళైనచో, వారికి దాని పిశయము తెలియును, కావున అదే వర్ణింతురు. కాని,



## 72. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క మర్మము

పై ప్రపంచ ములోని పి బెంజు కారులు కావు. కావున, చాలా సామాన్య భాషలో మాట్లాడినప్పటికీ, ఇవి సామాన్య విషయములు కావు, మరియు మనము దారి చూపు వ్యక్తితో కలిసి, సద్భావముతో శ్రమించి ఈ విషయములను మన స్వంతగా అనుభవము పొందవలయును. ఆ విధముగా సురక్షితముగా నుండును. బహుశ పది లక్షలలో ఒక్కరు స్వంతముగా పోగలిగినా, అది హాసితో నున్న అపాయము మరియు చాలా సురక్షితమైన ఫలితముల తోనుండదు, మరియు చాలా సురక్షితము కాదు.

వెనుకటి కాలములో కొందరు వ్యక్తులు, ఉదాహరణకు, స్వేడెన్ బార్గ్ ఒక విధముగా తానే వెళ్ళినాడు. లేక బహుశ గుర్ జియఫ్ తానే స్వంతగా అంత దూరము వంటిగా పోయెను. కాని నేను కొందరి వ్యక్తుల విషయము చదివినప్పుడు, వారు ఈ పని చేయనప్పుడు అపాయము లేకుండా లేరు, మరియు చాలా కష్టములలో నుండిరి. మరియు

అందరు ఉన్నతమైన అంతస్తుకు చేరవలసిన అవశ్యకత లేదు.

కావున, దాని తర్వాత నీవు ఉన్నత అంతస్తుకు వెళ్ళుదువు. నాల్గవ దాని తర్వాత, నీవు ఉన్నత అంతస్తుకు వెళ్ళుదువు. ఇది ఐదవ అంతస్తు మరియు గురువుల గ్రహము. అందరు గురువులు ఇక్కడినుండే వచ్చినారు. వాళ్ళ అంతస్తు ఐదవ అంతస్తు కన్నా ఎక్కువగా నున్నను, వారు ఇక్కడే ఉందురు. ఇది గురువుల ఇల్లు. మరియు దీని అవతల, దేవుని దశలు ఎన్నో గలవు. వాటిని అర్థముచేసికొనుట కష్టము. మిమ్మల్ని అలజడి పెట్ట దలచుకోలేదు, బహుశ ఇంకొక్కప్పుడు నేను మీకు పివరించెదను. బహుశ ఉపదేశము తర్వాత మీరు కొంచెము సిద్ధముగా నున్నప్పుడు మీయొక్క భావన లపై నేను కొన్ని భయంకరమైన విషయములు మీకు చెప్పుదును. దేవుని పైనున్న చాలా అభిప్రాయములు ఎలా ఒక్కొక్కసారి తప్పుగా నుండునో తెలియును.

74. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క మర్మము

ఉపన్యాసము తదుపరీ ప్రశ్నలు మరియు జవాబుల  
సమావేశము

**ప్రశ్న:** మీరు ప్రజల కర్మను గురువు అప్పుగా తీసికొన వచ్చునని విన్నవించినారు. అలాగే ఈ ప్రజల కర్మ తుడిచివేయ బడుతుందా? ఈ ప్రజలకు ఫలితార్థమేమి?

**గురువుగారు:** ఎన్నుకొన్న చో ఎవరి కర్మ నైనా తుడిచివేయగలరు. బహుశ, ఉపదేశ సమయమప్పుడు, శిష్యులందరి భూతకాలపు కర్మను తుడిచి వేయవలెను. నేను మీకు వర్తమాన కాలములోని కర్మనే ఈ జీవితము సాగించుటకు వదలిపెట్టుదును, లేకున్న మనము వెంటనే చనిపోవుదుము. కర్మ లేనిచో ఇక్కడ బ్రతకలేము. కాబట్టి, గురువు నీల్యమున్న కర్మనే తుడిచివేసి, ఆ వ్యక్తిని శుభ్రపరచి, ఈ జీవితము కొనసాగుటకు కొంత కర్మను వదలి పెట్టును. అప్పుడు ఆ వ్యక్తి ఈ జీవితములో చేయదలచినవి చేయును. దాని తర్వాత-- సమాప్తమగును (ముగింపు జరుగును).

అందువలననే అతడు పోగల్గును. లేకున్న అతడు ఎలా పోగలడు? ఈ జీవితములో పరిశుద్ధముగా నున్నను ఎంత పరిశుద్ధముగా నుండును? మరియు క్రిత జీవిత విషయమేమీ? ఇప్పుడు మీకు అర్థమైనదా?

ప్ర: మీ అభ్యాసము యొక్క లక్ష్యమేమీ?

గు: లక్ష్యమేమీ? నేను మీకు చెప్ప లేదా? ఈ ప్రపంచమునకు అవతల పయనించి, దైవ సామ్రాజ్యమునకు తిరిగి వెళ్ళి, నీయొక్క ఘనమును తెలిసికొని, ఈ జీవితములో కూడా మంచి వ్యక్తిగా ఉండుటయే దాని లక్ష్యము.

ప్ర: మరియు కర్మ అన్నిరాజ్యములలో (అంతస్తులలో) గలదా?

గు: అన్ని రాజ్యములలో కాదు, రెండవ అంతస్తు వరకే. ఎందుకనగా మన మనస్సు, మన మెదడు (brain) ఈ కంప్యూటర్ రెండవ అంతస్తులో తయారు చేయబడినది. పై అంతస్తుల నుండి భౌతిక ప్రపంచమునకు కొంత పనికి వచ్చినప్పుడు,

## 76. అవతరీ ప్రపంచ మయెక్క మర్కము

సరిగదా: ఉదాహరణకు, గురువు ఐదవ అంతస్తునుండి ఈ ప్రపంచ మునకు వచ్చినప్పుడు గూడా, అప్పుడు అతను రెండవ అంతస్తు ద్వారా పోయి, ఈ "కంప్యూటర్" ను ఈ ప్రపంచ ములో పని చేయుట కొరకు పెట్టుకొన వలయును. నీటిలో మునుగు వాడు మాదిరి. సముద్ర ములో మునిగినప్పుడు అతను ఆక్సీజన్ వాయువు మరియు ముఖకవచము మొదలైనవి సేకరించి ధరించవలెను. అతడు స్వంతముగా నవ్వుదగినట్లు లేకున్నను, ఎప్పుడైతే ఆక్సీజన్ కవచము మరియు నీటిలో మునుగు బట్టలు వేసికొనునో అప్పుడు అతను కప్ప మాదిరి కనబడును. అదే మాదిరి అప్పుడప్పుడు మనము గూడా మన--- ఈ కంప్యూటర్ తో మరియు భౌతిక ఆటంకములతో అదే మాదిరి కనబడుదుము. లేకున్న మనము మిక్కిలి అందముగా ఉందుము: ఇప్పుడు నువ్వు అందముగా నున్నావని అనుకొన్నాగని, నీవు నిజముగా ఉండుదానికంటె అంద పిహీనముగా ఉన్నావు. ఎందుకనగా మనము ఈ ప్రపంచ ములో

లోతుగా ముసిగి పనిచేయుటకు మనము ధరించు పరికరముల వలన. కావున, మనము రెండవ అంతస్తుకు వచ్చిన పిదప, ఇంకా పైకి వెళ్ళుటకు మన కంప్యూటర్ ను అక్కడనే వదలివేయవలెను,

పైనదాని అవసరమింకావమిలేదు. కావున, నీటిలో మునుగు వ్యక్తి తీరమునకు చేరిన పిమ్మట, అతని ఆక్సీజన్ ముఖ కవచము మరియు మునుగుటకు కావలసిన పరికరములు అక్కడే వదలివేయుమాదిరి మరియు ఇప్పుడు అతడు ఇదువరకున్నట్లే యుండును. సరియా!

**ప్ర:** మీరు ఏమి చెప్పినారంటే, రెండవ ప్రపంచము తర్వాత, పైకి వెళ్ళేముందు మీ కర్మనంతయు వెనకనే వదలిపెట్టవలయును, లేక నీయొక్క కర్మను పరిష్కరించవలయును లేక శుభ్రము చేసికొనవలయునూ అని. ఏకర్మతో మనము ప్రస్తుత జన్మలో నున్నామో, అట్టి పూర్వ జన్మల కర్మ గూడానా?

## 78. అవతరీ ప్రపంచ మయెక్క మర్మము

గు: అవును. మనకు కర్మయే కలదు. ఎందుకనగా ఈ కంప్యూటర్, ఈ బుద్ధి, ఈ మెదడు, ఈ భౌతిక ప్రపంచములో జరుగు ప్రతి అనుభవమును వ్రాసిపెట్టును (రికార్డ్ చేయును). అందువలననే మనకు కర్మ ఉండును. చెడు అయినా లేక మంచి అయినా ఇక్కడ ఇందులో జాబితాలో వ్రాయబడును. దానినే కర్మ యందురు. కర్మ అనగా నేమి? కేవలము అనుభవములు చెడు లేక మంచి; మన ప్రతిఘాతములు మరియు మన చాలా జీవితాలలో నేర్చుకున్న అనుభవములు. మరియు మనకు మన స్పృశియున్నది కావున, మనము మంచి వాళ్ళుగా యుండాలని మనకు తెలుసు కాని ఒక్కొక్కప్పుడు మనము చెడు చెయుదుము. కాబట్టి, దానిని మనము కర్మ అందుము. మరి చెడు పిషయములు మనను చెత్త సామాను మాదిరి క్రిందికి తూచును. ఎందుకనగా ఆకర్షణ శక్తి సూత్రమువలన మనము క్రిందికి లాగబడి మరియు పర్వతముపై ఎక్కుటకు

కష్టము కలిగించును. ఎందుకనగా ఈ ప్రపంచములోనున్న రకరకముల దేశములలో చాలా నీటి శిక్షణలు, చాలా నియమములు, చాలా ఆచారములు, చాలా అలవాట్లు మనను మంచి లేక చెడు, నేరము లేక అమాయకత్వము అనే భావనలతో కట్టివేయును. కావున ఈ ప్రపంచపు ప్రజలతో సంభాషించునప్పుడు, మనకు మంచి మరియు చెడు, నేరము మరియు అమాయకత్వపు అనుభవములు, ఆ దేశముయొక్క ఆచారములు, అలవాట్లు మరియు నియమముల ప్రకారము కలుగును. ఇది చేస్తే మనము నేరస్తులమని, అది చేస్తే మనము చెడ్డ మనుషులమని కలిగే ఆలోచననే ఒక అలవాటుగా మారును. మరియు ఇది అంతా ఇక్కడ రికార్డ్ అగును. ఇదియే మనకు పునర్జన్మ కలుగజేసి, ఈ భౌతిక ప్రపంచమునకు లేక ఇంకా కొంత ఉన్నతమైన ప్రపంచమునకు కట్టివేయును. కాని తగినంత ఎత్తు అంతస్తు కాదు. మనము తగినంత స్వేచ్ఛతో నుండము. మనము పైన తెలిటంత తేలికగా



80. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క మర్మము

యుండము. ఎందుకనగా ఈ ప్రస్తుత ఆలోచనలు మరియు ముందుగా చేయు ఆలోచనల వలన.

ప్ర: మనము పుట్టిన ప్రతి జన్మలో మనము ఒక అంతస్తు చేరుదుమని ఇదువరకే నిర్ణయంప బడినదా?

గు: కాదు, మనము వేగముగాను లేక మెల్లగాను పరుగెత్తుట మన ఇష్టము. ఉదాహరణకు, నీ కారులో నూరు తీటర్ల యుల్ పోసినావు. కాని నీవు గమనము చేరుటకు వేగముగా పోవచ్చును లేక మెల్లగా పోవచ్చును. ఇది నీ ఇష్టము.

ప్ర: సరి, నేను సుమారు మిమ్మల్ని అడుగ దలచినాను: దేవకన్యలు ఏ అంతస్తులో ఉన్నారు?

గు: ఏ అంతస్తులో యున్నారు? దేవకన్యలలో ఏ రకమో, దానిపైన ఆధారపడియున్నది.

ప్ర: రక్షకులు గాయుండు దేవకన్యలు.

**గు:** ఈ రక్షకులు గాయుండు దేవకన్యలు రెండవ అంతస్తువరకు గలరు, దేవకన్యలు మానవుల కంటే తక్కువ. తక్కువ ప్రతిష్ట గలదు. వారు మనకు సేవ చేయవలయును.

**ప్ర:** వారు అటుపై అంతస్తుకు ఎప్పుడు పోరా?

**గు:** కాదు! ఎప్పుడైతే వారు మానవ జన్మ ఎత్తుదురోతప్ప. వారు మానవులను చూచి అసూయ పడుదురు. ఎందుకనగా మానవులలో దేవుడు నివసించును. మనము దేవునితో ఐక్యము పొందుటకు మనలో అన్ని సౌకర్యములు గలవు, కాని దేవకన్యలకు లేవు. ఇది చాలా చిక్కైనది. మరి ఒక రోజు మాట్లాడుదును.

మరొక రకపు దేవకన్యలు మన అవసరములకు గూడా పనియొగించుకొనుటకు సుష్టిం చ బడ్డపి. ఉదాహరణకు, ఒక వేళ దేవుడు సుష్టించినవైనచో అప్పుడు అవి మనకు సేవ చేయుటకు సుష్టిం చ

## 82. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క మర్కము

బడిన పి. మరియు అపి ఇంత కంటే పైకి పోవద్దు.  
పోగూడదు, కాసి అపి పోగలవు. ఒక్కొక్కసారి ఒక  
వస్తువును బాగు పరచుటకు, సరియైన ఏర్పాటు  
లేకున్నా, అపి స్రుష్టించబడును.

ఉదాహరణకు మీ ఇంట్లో మీ స్వంత సౌకర్యము  
కొరకు, కొన్ని వస్తువులు చేసి పెట్టుకున్నారు. అది  
పింతగా యుండవచ్చును. ఉదాహరణకు, నీవు  
ఇక్కడనే కూర్చోసి ఇక్కడి నుండే దీపములను,  
ఇల్లంతయు మరియు తోటలోను వేయగలవు మరియు  
బంధు చేయగలవు. అలాగే టీ. వీ. గూడా.  
ఎందుకనగా నీ సౌకర్యము కొరకు నీవే దానిని  
కనుగొన్నావు. కాసి దేవకన్యలు కేవలము నీసేవనే  
చేయును. దేవకన్య కొన్ని విషయములలో నీకన్న  
మంచిది, ఎందుకనగా అది ఇక్కడ కూర్చోసి  
అన్నీటిని అదుపులో పెట్టుకోగలదు. కాసి నీవు  
మానవ ప్రయత్నముతో చేయలేవు. దీని అర్థము, అది  
నీకంటే మంచిదని గాదు. అది కేవలము నీకు సేవ  
చేయు సంకల్పముతో స్రుష్టించబడ్డది. అది నీకన్న

మంచిగా యుండవచ్చును, కాని అది కాదు. సరియీ! అది ఎప్పటికి మానవుడు (కంప్యూటర్) కాలేదు.

**ప్ర:** శ్రీ చింగ్ హ్యూ గారూ, మనము ఇప్పుడు శరీరములోనున్నాము. ఇంతకుముందు ఈ శరీరమునుండి మనము విముక్తిగాకుండా మళ్ళీ ఈ భూమిపై పడిపోయి ఉండవచ్చునా? మనము ఎల్లప్పుడు ఇదే స్థితిలోయున్నామా లేక ముందు మంచి స్థితిలో నున్నామా లేక ఇదే స్థితిలో యున్నామా? త్వరగా ముందుకు సాగుటకు ఏది మంచి వైఖరి, లేక ఏది మంచి పిసర్జన?

**గు:** శరీరము వదిలిపెట్టి ముందుకు పోవడమా? అవును. మనకు ఎలాచెయవలెనో తెలిస్తే చేయగలము. శరీరము ఇక్కడ వదిలి అవతలి ప్రపంచమునకు పోవుటకు చాలా రకరకాల పద్ధతులు కలవు. కొంత మంది కొంచెము దూరము పోగలరు, మరి కొందరు చాలా దూరము పోవుదురు, ఇంకా కొందరు చివరివరకు పోదురు. నేను చిన్నగా ఉన్నప్పుడు (ఇప్పుడు నేను ఇంకా

చిన్నగా కనబడుదును) చేసిన రకరక ముల పరిశోధనను పోల్చి చూచిన చో మా పద్ధతీ చాలా మంచిది. అన్నింటికంటే దూరము పోవును, పూర్తి చివరివరకు పోవును.

ఇతర పద్ధతులు చాలాగలవు. మీరు ఎంచుకొని అనుభవము పొంద దలచినచో, మార్కెట్ లో చాలా గలవు. కొంత మంది అస్ట్రోల్ ప్రపంచమునకు పోవుదురు. కొంత మంది మూడవ లేక నాల్గవ దాసికి పోవుదురు. కాసి ఐదవ దాసికి చాలామంది పోలేరు. కావున మన పద్ధతీ, మన అభ్యాసము మీమ్మల్ని స్వేచ్ఛ గాపించు ముందు ఐదవదాసికి తీసిక వెళ్ళగలదు. ఆ తర్వాత మీరు ఒంటరిగా వెళ్ళగలరు. ఐదవ అంతస్తు తరువాత దేవుని ఇతర దశలు గలవు, కాసి అపి ఎల్లప్పుడు అంత అష్టోదకరముగా నుండవు.

మనము ఎంతపైకి వెళ్ళినచో అంత మంచిదని ఎల్లప్పుడు ఊహించుదుము, ఇది ఎల్లప్పుడు నిజము గాదు. ఉదారణకు మేము అపుడప్పుడు గురువుగారి అవ్వోనముచే అందమైన రాజమహల్ లోకి వెళ్ళి

అతడు నివసించు గదిలోకి వెళ్ళుదుము. చల్లని పానీయములు మరియు మంచి భోజనము వడ్డించుట జరుగును. అప్పుడు ఆ ఇంటిలో ఇంకా లోనికి వెళ్ళి చూడవలెనని అనుకొన్నాము. కాని సాహసించి చెత్తగల ప్రదేశము మరియు ఇంటిలోగల ఇతర ప్రదేశములకు వెళ్ళితిమి. ఇలా చేయుట ఎల్లప్పుడు ముఖ్యము గాదు. మరియు ఇంటి వెనుక దూరములో నున్న విద్యుత్ గ్రహములోనికి వెళ్ళినాము. మాకు షాక్ కొట్టినచో అక్కడే చనిపోగలము. కావున, మీకు సిఫారసు చేయబడునది ఏమనగా ఎల్లప్పుడు లోతులోనికి వెళ్ళనవసరము లేదు. కాని సాహసకార్యముల కొరకు చేయవచ్చును.

**ప్ర:** నావద్ద రెండు ప్రశ్నలు గలవు. మొదటిది, ఒక వేళ మన గత జీవితము మనకు ఘ్నాపకమున్నచో, గత జీవిత ఘ్నాపకాలు ఏ ప్రపంచము నుండి వచ్చును? మరియు రెండవది, గతజీవితములు మన ప్రస్తుత కర్మకు మరియు మనము ఇప్పుడు అర్థముచేసుకొనుదానికి ఎలా సంబంధించియున్నది?

## 86. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క మర్మము

అపి, "అధిక ముగానున్న సామాను మూట" యొక్క భాగమా?

గు: అవును, అవును. వాటికి చాలా సంబంధమున్నది. మొదటి ప్రశ్న, పూర్వ కర్మ ఎచ్చటినుండి వచ్చును? మీరు తప్పకుండా గత జీవిత చరిత్రను చదువ వచ్చును. అకషిక్ గ్రంథమునుండి పూర్వ జన్మ చరిత్రను చదువ వచ్చునని నేను చెప్పియుంటిని. అవును, ఇది రెండవ అంతస్తులో నున్న గ్రంథాలయము. అక్కడికి వెళ్ళిన వారికి ఇది లభ్యమగును. ప్రతి ఒక్కరు ఐక్యరాజ్య సమితి గ్రంథాలయములోనికి ప్రవేశము చేయలేరు. కాని నేను చేయగలను. ఎందుకనగా నేను ఐక్యరాజ్య సమితి లో ఉపన్యాసము ఇచ్చుటకు నన్ను అహ్వానించినందు వలన. సరి కదా! ప్రతి ఒక్కరు లోనికి రాలేరు. కాని మీరు రావచ్చును, ఎందుకనగా మీరు ఇక్కడ నివసించుచున్నారు. కావున అదేవిధముగా మనకు రెండవ అంతస్తు ప్రవేశము లభ్యము కాగానే మనము గత జీవితము గురించి చదువ వచ్చును. మొదటి ప్రపంచములో

ప్రవేశించినప్పుడు గూడ, ఒక వ్యక్తియొక్క కొంత గత జీవితపు క్షణ దర్శనములు మనకు కలుగును. చాల ఉన్నతస్థితి మరియు చాలా సంపూర్ణ రికార్డ్ కాదు.

మరియు ఈ గత జీవితపు అనుభవములు ప్రస్తుత కర్మతో ఎలా సంబంధము గలదు? ఇవి ప్రస్తుత జీవితము సాగుటకు నేర్చుకొన్న అనుభవములని చెప్పవచ్చును. నీవు గత జీవితములో జీర్ణము చేసికొన్నవి, ప్రస్తుత జీవితములో ఆచరణపెట్టుదువు. మరియు, అదేవిధముగా చాలా అనంగీకారమైన గత అనుభవాలు నీన్న భయకంపితుని జేయును, ముఖ్యముగా ఎప్పుడైతే నీవు గత జీవితములో ఉన్న మాదిరి చిహ్నము(గుర్తు) ను చూసినప్పుడు జరుగును. ఉదాహరణకు గత జీవితములో నీవు ప్రమాదవశాత్తు మెట్లపై నుండి చీకటిలో పడి చాలా గాయపడినచో, మరియు ఎవ్వరు నీకు సహాయమునకు రానిచో, అప్పుడు మెట్లు దిగునప్పుడు, నీవు కొద్దిగ భయకంపితురాలగునట్లు అనిపించును. ముఖ్యముగా చాలా మెట్లు ఉండి క్రింద



## 88. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క మర్కమ

చీ కటి గా యున్నచో, నీవు క్రిందికి పోవలయునో లేదో నని నీతో పోరాటము జరుగును. లేక గత జీవితములో నీవు చదివిన మరయు శాస్త్ర సంబంధమైన విషయములపై లోతు గా పరిశోధన చేసిన, ఈ జన్మలో గూడా నీకు ఇంకా చాల కుతూహలముగా నున్నదని కనుగొందువు. కావున, ఇప్పుడు నీవు విఘ్నన శాస్త్రముడిపి కాకున్నను, ఏ రకమైన శాస్త్ర పరిశోధనలకైనా లాగ బడుదువు.

అందువలననే, మొజార్ట్ నాల్గవ సంవత్సరముల వయస్సులో నున్నప్పుడే మేధావీగా యుండెను. అతడు సూటిగా పియానో దగ్గటికి వెళ్ళి చాలా ఘనముగా వాయిచి ఖ్యాతి పొంది ఇంకా ఇప్పటివరకు కీర్తితోనే ఉన్నాడు. అతడు చాలా మేధావీగా నుండెను. ఎందుకనగా, అతడు చాలా జన్మల నుండి ప్రావీణ్యత వచ్చు వరకు అభ్యాసము చేసెను, కాని అటు పిమ్మట ఆయన చనిపోయెను. అతడు వృత్తిలో శిఖరము చేరక ముందే చనిపోయెను. మరియు అతడు అతని వృత్తిని అలా వదలుటకు అసంతృప్తిగా యుండెను, ఎందుకనగా అతడు

సంగీత మును ప్రేమించెను. కావున అతడు తిరిగి వచ్చెను, మరియు అతడు వెనుకట నేర్చుకొన్న అనుభవ ములన్నియు, మరియు సంగీత ప్రభు అతనికి తిరిగి వచ్చెను. ఎందుకనగా అతడు చనిపోవునప్పుడు తన వాంఛ కొనసాగించవలెనని బలమైన కోరిక ఉండెను.

మరియు ఈ ప్రపంచ ములోని కొందరు తిరిగి మళ్ళీ ఈ ప్రపంచ ములో జన్మించు ముందు అస్ట్రాల్ ప్రపంచ మునుండి (మొదటి ప్రపంచ ము) లేక రెండవ ప్రపంచ మునుండి చాల పితృములు నేర్చుకొందురు. కావున వారు పితృములో లేక సంగీత ములో లేక సాహిత్యములో లేక ఇతర రకమైన క్రొత్తకల్పనలలో సహజ ప్రతిభ కలిగియుందురు. ఇవి ఇతర వ్యక్తులు అర్థము చేసికోలేని మరియు కలలోగూడ నూతనముగ కనుగొలేని, ఒక విధమైన అసాధారణ నూతన కల్పనలు. ఎందుకనగా వారు వాటిని చూచినారు మరియు నేర్చుకొన్నారు.

**90. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క మర్కమ**

కావున ఈ ప్రపంచ ములో లేక అవతరీ ప్రపంచ ములో రెండు రక ముల వీద్యలు గలవు. మేధావుల మాదిరి సహజ ప్రతీభ గల వారు కొందరు గలరు. అవతల ప్రపంచ మునుండి అనగా మొదటి (అస్ట్రాల్), రెండవ, మూడవ ప్రపంచ ముల నుండి ఎన్నుకొని వచ్చినవారు నీపుణులు. వారు శ్రేష్టమైన వారు మరియు మేధావులు.

**ప్ర:** ప్రత్యేక ముగా, మీ యొక్క ఉపదేశ ములో ఏమి చీక్కులు గలవు మరియు ఒకరికి ఉపదేశ ము జరిగినచో, ప్రతి రోజు చేయు అభ్యాస ములో ఏమి చీక్కులు గలవు?

**గు:** మొదటిదే మన గా ఇది ఉచిత ము (డబ్బులు లేవు). మరియు కట్టుబాటు గా నుండు చీక్కులు లేవు: నీవు ముందుకు వెళ్ళాలని ఉన్నచో తప్ప నీకు నీవే కట్టుబడి ఉండవలెను. కావున, నిబంధనలే మన గా-- అనుభవ ము అవసర ము లేదు. యోగా గాని లేక ఇతర ధ్యాన్నపు ఘ్నాన ము అవసర ము లేదు. కాని నీవు

జీవితాంతము పాల పదార్థములులేని శాకాహార భోజనమునకు కట్టుబడి యుండవలెను. గ్రుడ్లు వద్దు, చంపుడులేని వేరే ఇతర పదార్థములు సరి. గ్రుడ్లు ఎందుకనగా అది ఫలవంతముగా నున్నను, సగము చంపుడుతో సమానము. దాసికి కాదనెడు లేక లేదనెడు శక్తిని (నెగటివ్ పవర్) ఆకర్షించుకొనే ఒక రకమైన గుణము కలదు. అందువలననే, నల్ల మరియు తెల్ల ఇంద్రజాలము చేయు చాలా వ్యక్తులు మరియు చాలా ఉడూ వ్యక్తులు గ్రుడ్లను ఉపయోగించి దయ్యము పట్టిన వ్యక్తులనుండి వాటిని లాగుదురు (ఈడ్చుదురు). మీకు ఇది తెలియునా లేదా? (ఎవ్వరో ఒకరి జవాబు: తెలియును) నీకు తెలుసా? ఇది అద్భుతము! కనీసము నాకు తక్షణ సాక్ష్యము గలదు, తక్షణ వెలుతురు మీరు పొందలేకున్నా [నవ్వు].

ఉపదేశ సమయపుడు మీరు దేవుడియొక్క వెలుతురును మరియు శబ్దమును అనుభవించుదురు. ఆత్మయొక్క సంగీతము నీన్ను ఉన్నత స్మృతి అంతస్తుకు లాగును. మీరు సమాధియొక్క రుచిని

## 92. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క మర్మము

అర్థము చేసికొందురు. సమాధియనగా లోతైన శాంతి మరియు సంతోషము. అటు పిమ్మట నీవు గంభీరము(శ్రద్ధగా) గా నున్నచో, నీవు ఇంటిలో అభ్యాసము చేయుట సాగించుదువు. మీరు అభ్యాసము చేయనిచో నేను పిమ్మల్ని త్రోయను మరియు పిమ్మల్ని ఇంకేమీ శ్రమపరచను. మీరు సాగించు మార్గమంతటికీ మీరు నా సహాయమడిగినచో, అప్పుడు నేను సాగించెదను. మీరు చేయకున్నా గని దారి ఇదే. ప్రతి రోజురెండున్నర గంటల ధ్యానముచేయవలయును. ప్రాతఃకాలమునలేచి, మీరు పడుకొనే ముందు రెండు గంటల ధ్యానము చేయండి, మధ్యాహ్న భోజన సమయములో అర గంట చేయండి. నేను ఇచ్చట మట్లాడుటకు లేనిచో మీకు ఒక గంట మధ్యాహ్న భోజన సమయము దొరకును. ఎక్కడో ఒక దెగ్గర దాగి ధ్యానము చేయవచ్చును. అది అప్పటికే ఒక గంట అగును. మరియు సాయంకాలము ఒక గంట గాని లేక అర గంట గాని చేయండి. ఉదయము, ఒక

గంట ముందు లే వండి.

మీ జీవిత మును ఎక్కువ క్రమపరచుకొండి, మీరు తక్కువ టీ.వీ., తక్కువ ముచ్చట్లు, తక్కువ టెలీఫోను, తక్కువ వార్తా పత్రికలతో మీ సమయ మును సద్వినియోగ ముచేయండి. అప్పుడు మీకు చాలా వ్యవధి దొరకును. అవును నిజముగా మనకు చాలా వ్యవధి గలదు. కానీ ఒక్కొక్కప్పుడు మనము మన కాలమును వృధాచేయుదుము. మన కారు లాంగ్ ఇలాండ్ కు పోకుండా ఇంటివెనక పరుగెత్తునట్లు. ఔనా! మీకు దీనితో తృప్తి గా యున్నదా?

మీకు నిబంధనలే మియులేవు; వేరు ఏదిలేదు కానీ నీవు జీవితాంతము అభ్యాసమునకు కట్టుబడి ఉండవలెను తప్ప. ప్రతి రోజు మంచి కొరకు రకరకముల మార్పులు నీవు అనుభవించువు. మరియు నీ జీవితములో రకరక అద్భుతములు నీవు కోరుకొనకముందే జరుగును. ఏపిధముగానైనా సరే అపి జరుగును. మరియు నీవు భూమిపైన మోక్షము ఎలాగుంటుందో నిజముగా అనుభవించువు. కేవలము దాసిపై నీవు గంభీరముగా(శ్రద్ధతో) ఉంటే

## 94. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క మర్మము

తప్ప. చాలా సంవత్సరముల నుండి యున్న నూర్లు మరియు వేల శిష్యులు ఇంకా నాపై ఆశ్రీతులుగా యున్నారు. ఎందుకనగా వారికి మంచి మంచి అనుభవములు కల్గచున్నవి, మరియు వారు ఈ పిశయము శ్రద్ధతోనున్నారు మరియు వారు అభ్యాసము చేయుదురు.

**ప్ర:** స్మృతి యొక్క ప్రక్రమిని దయతో విషదీకరించండి.  
**గు:** స్మృతి యొక్క ప్రక్రమి, సరికదా! ఇది పివరించుట చాలా కఠినము. కాని నీయొక్క తెలివినీ ఉపయోగించి ఊహించవచ్చును. ఇది ఒక రకమైన ఘ్నానము. ఇదువరకంటె మంచిగా చేసిన పిశయములు నీకు తెలియును. ఔను. ఈ అవతరీ ప్రపంచములో నున్నది కొంత నీకు తెలియును. ఇంతకు ముందు తెలియనిది ఈ ప్రపంచములో ఇప్పుడు నీకు తెలియును. నీకు అర్థముగాని పిశయములు మరియు ఇంతకు ముందు అర్థముగాని పిశయములు ఇప్పుడు చాలా నీకు అర్థమగును. ఇదియే స్మృతి ( ఘ్నానము).

ఎప్పుడైతే నీవు ఈ స్మృతి ని లేక ఘనమును తెరిచెదవో, అప్పుడు నిజముగా నీవెవరివో మరియు నీవు ఇక్కడెందుకున్నావో మరియు ఈ అవతలి ప్రపంచములో ఏమున్నదో మరియు మన ప్రపంచప్రజలే గాకుండా అవతల ఇంకెవరున్నారో మీకు అర్థమగును. ఇంకా చాలా విషయములు గలవు. కావున, ఈ స్మృతి యొక్క అంతస్తు ఒక రకమైన అర్థముచేసుకొనునోఫానము, కాలేజీలోయోగ్యతా పత్రము తీసుకొనుమాదిరి. యోగ్యతాపత్రము వచ్చువరకు నీవు ఎంత యెక్కువ నేర్చినచో, నీకు అంత యెక్కువ తెలియును ప్రత్యేకమైన దానిని పివరించుట కష్టము, కాని నేను ప్రయత్నించితినీ. ఇది ఒక విధమైన ఎటుక. ఈ ఎటుకను విశదీకరించుట కష్టము. నీవు రకరకముల ఉన్నత స్మృతి అంతస్తులకు వెళ్ళినప్పుడు, నీ యొక్క ఎటుక వ్యత్యాసముగా నుండును. రకరకములుగా నీకు విషయములు వ్యత్యాసముగా తెలియును. నీవు వ్యత్యాసముగా అనుభవించుదువు. నీవు సంపూర్ణ శాంతి, నెమ్మది, మరియు పరమానందము



## 96. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క మర్కమ

అనుభవించువు. నీకు, ఏ చింతలు ఉండవు, నీయొక్క దైనందిక జీవితములో ప్రతి విషయము స్పష్టముగా నీకు విదితమగును. నీవు ఎలా విషయములనుచేపట్టవలెనో మరియు సమస్యలను ఎలా బాగుగా ఎదుర్కొనవలెనో నీకు తెలియును. భౌతిక అంతస్తులో అది ఇదువరకే లాభములు కలుగజేయును కూడా. నీ అంతరమున నీవెలా అనుభవించువో నీకే తెలియును. ఇట్టి విషయములను విషదీకరించుట కష్టము. నీవు ప్రేమించిన అమ్మాయిని నీవు పెళ్ళిచేసికొన్నమాదిరి. నీవెలా అనుభవించువో అది నీకే తెలియును. ఇతరులెవరు నీకొరకు అనుభవించలేరు.

**ప్ర:** గౌరవనీయులైన గురూజీ, మీరు నాకు ఇచ్చిన విశేష ఘ్నానమునకు క్రుతఘ్నతలు. నా మనస్సులో నున్న ఒక విషయముపై మీరు సంబోధించుటకు మీకు ఇష్టమా అని నేను విస్మయము జెందుచున్నాను. నేడు ఈ భూమిపై, మనము చాలా త్వరగా నేర్చుకొను అవకాశమిచ్చుటకు ఇందరు గురువు

లెందుకున్నారు? అట్లుండగా వెనకటి కాలములో అదీ చాలా కష్టముగా నుండెను. ఈ విషయముపై మీరు సంభోధించగలరా?

గు: ఔను, తప్పకుండా. మన కాలములో వార్తాసమాచారములు బాగుగానున్నవి. కావున మనకు గురువుల విషయము మంచిగా తెలియును. వెనుకటి కాలములో గురువులు లేరని కాదు.

బహుశ కొంత మంది గురువులు ఇతరులకంటె ఎక్కువ అందుబాటులో గలరు. గురువు యొక్క కోరికపై లేక అతడు ఎంత ఇవ్వదలచాడో అతని సమ్మతిపై లేక అతనికి ప్రజలయందున్న అనురాగముపై ఇది ఆధారపడి యున్నది. కాసి, ఏయుగములోనైనా ఎల్లప్పుడు ఒకటి, రెండు, మూడు, నాలుగు, ఐదు, గురువులుండురు. ఆ కాలములో అవసరముపై ఆధారపడి ఉన్నది. మనకు చాలా రకరకముల గురువుల ఉనికి తెలియును. ఎందుకనగా ఈ కాలములో పామరజనులకు ప్రసారసాధనములగు (మల్టీ మీడియా) టెలివిషన్, రేడియో ప్రసారములు, మరియు పుస్తకములుండుట

98. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క మర్కమ

మన అద్రుష్టము. ఈ పుస్తక ములను తక్కువ వ్యవధిలో లక్షలు, మరియు కోట్ల కాపీలు ముద్రణ చేయుదుము.

పురాతన కాలములో ఒక పుస్తక మును ముద్రణ చేయవలెనన్న ఒక పూర్తి చెట్టును నరకి మంచిగా లేసి, త్వరగా పాడగు, మళ్ళీ ఉపయోగించలేని గొడ్డలి తో ముక్కలు చేసి, రాళ్ళతో మరియు ఇతర పరికరములతో నున్న బరచి ఒకొక్క పదమును వాటిపై చెక్కవలెను. బైబిళ్ళ పూర్తి సెట్టును మరియు కచోటుకు మార్చవలెనన్న, పూర్తి పరివారమును మరియు పెద్ద లారీలను ఉపయోగించవలెను (ఆకాలములో లారీలున్నచో). అందువలననే మనకు చాలా గురువులు తెలియుదురు.

ఔను. కావున ఇది అద్రుష్టము. ఇది మీకు చాలా మంచిది. మీరు గురువులున్న దుకాణమునకు పోవచ్చును. మీకు ఎవ్వరు కావలెనో ఎంచుకొనవచ్చును. కావున యెవరుకూడ మీమ్మల్ని మోసము చేయలేక ఇలా అందురు, "నేను చాలా మంచివాడిని. సరికదా, మీరు పోల్చవచ్చును

మరియు మీయొక్క భూనము, బుద్ధి ఉపయోగించి ఊహించ వచ్చును". మనము ఇలా అనవచ్చును, " ఇతడు ఇంకా మంచివాడు", "లేక నేను అతనిని ఎక్కువ ఇష్టపడుదును", "ముఖము భయంకరముగా నున్నది", "అతడు అందపిహేనుడు" [నవ్వు].

**ప్ర:** మీరు సరకుల దుకాణములలో కొను పిషయము మాట్లాడినారు కనుక వేరోక గురువుచే ఉపదేశించబడిన వ్యక్తికి మీరు ఉపదేశము చేయ దలచెదరా?

**గు:** చేయుదును, కాని ఆ వ్యక్తిని, నిజముగా నేను ఉన్నత అంతస్తుకు త్వరగా తీసుక వెళ్ళుటకు ఎక్కువ శక్తి సామర్థ్యములున్నవని అతను నమ్మితే తప్ప. లెకున్న తన స్వంత గురువుపై చాలా నమ్మకముండి మరియు చాలా అనురాగముగా యున్నచో అతనితోనే ఉండుట చాలా మంచిది. నీ గురువు ఇదువరకే చాలా ఉత్తముడని నీవు నమ్మినచో, అప్పుడు నీవు గురువును మార్చే అవసరము లేదు. నీకు ఇంకా అనుమానముగా

## 100. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క మర్మము

నుండి , ఇంకా నేను చెప్పిన కాంతి మరియు శబ్దము నీకు రాసిచో, అప్పుడు నీవు ప్రయత్నించవలయును. అవును, ఎందుకనగా కాంతి మరియు శబ్దము నిజమైన గురువుకు కొలత ప్రమాణము. నేను పిచారముగా ఏమిచెప్పుచున్నానంటే, ఎవరైనా సరే నీకు తక్షణమే కాంతి మరియు శబ్దమును ఇవ్వజాలక పోయినచో , ఆ వ్యక్తి నిజమైన గురువు కాదు. మోక్షము నకు దారి, కాంతి మరియు శబ్దముతో కూడి యున్నది.

నీవు సముద్రములో మునగ దలచినచో ఆక్సీజన్, కవచము మొదలగునవి ధరించు మాదిరి. వస్తువులు రకరకముల పనులకు గలవు. అందువలననే పావన పురుషులందరికి (సిద్ధులు) వారి పై మహాకాంతి ప్రభ (పరివేష్టము) యుండును. ఇదియే కాంతి. ఈ పద్ధతి ప్రకారము మీరు అభ్యాసము చేసినచో, ఏసుక్రీస్తు పటముపై గీసిన మాదిరి, నీవు కూడా అదే కాంతిని ప్రసరించుదువు. మరియు ప్రజలు చూడగలరు. అందువలననే ఏసుక్రీస్తును, పరివేష్టముతోనున్న బుద్ధుడి చుట్టు ముట్టు

కాంతితోను చిత్రములు గీయుదురు. మీ ఘ్నాన కన్ను తెరచి కొసినచో (గురువు గారు ఆమె నొసలును చూపించును) ఉన్నత అంతస్తులో యున్న అభ్యాసకులకు కూడ వారీచుట్టు ముట్టు ఉన్న వెలుగును చూడగలరు. చాల మంది చూడగలరు. ఇక్కడ ఉన్నవారిలో, ఎవరైన చూచినారా? నీవా? నీవేమి చూచినావు?

ప్ర: నేను ధ్యాన్నములో అరుణోదయమును చూడగలను.  
 గు: ఈ అరుణోదయము కాంతి కాదు. అది రకరకాల రంగులలోనుండును. ఒక్కొక్క సమయమున నల్లగా, కాఫీరంగు, పసుపు పచ్చన, ఎరుపు రంగులో ఉండును. ఆ సమయమప్పుడు అతని స్వభావముపై అధారపడి యున్నది. నీవు శక్తిగల అధ్యాత్మిక కాంతి చక్రముతో ఏవ్యక్తినైనా చూచినప్పుడు, అది వేరు అని నీకు తెలుసు. సరిగదా?

## 102. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క వర్ణము

**ప్ర:** నా వద్ద నిజముగా ప్రశ్న లేదు, నేను కొంత కాలము వరకు రాజ యోగము చెయుచుంటిని. నేను కూడా కాంతి చక్రములను చూసినాననుకున్నాను. అప్పుడు ఎక్కువ ఘ్నానము లేకుండెను.

**గు:** ఇప్పుడు నీవు చూచుట లేదా? ఎప్పుడో ఒకసారి చూతువు.

**ప్ర:** లేదు, నేను ఇప్పుడు ధ్యాన్నము చేయుటలేదు.

**గు:** అలాగా, అందువలననే నీ శక్తిని కోల్పోయినావు. నీవు తిరిగి ధ్యాన్నము చేయవలెను. ఇంకా నీవు ఆ మార్గమును నమ్మినచో నీవు ధ్యాన్నము చేయవలెను. అది కొంతవరకు నీకు సహాయపడును. అది నీకు హానీ చెయదు. సరియా?

**ప్ర:** మీ చిన్న పుస్తకములో నేను ఐదు సూత్రములు చదివినాను. ఒకసారి ఉపదేశము జరిగినచో, ఈ ఐదు సూత్రముల ప్రకారము నివసించవలెనా?

**గు:** ఔను, ఔను, ఔను. ఇవి పిశ్వుముయొక్క సూత్రములు.

ప్ర: " స్త్రీ పురుష సంబంధమైన దుష్ ప్రవర్తన" నాకు అర్థము కాలేదు.

గు: దీని అర్థమేమనగా, నీకు ఇదువరకే ఒక భర్తయున్నావో, రెండవ భర్త కొరకు ఆలోచించవద్దు [నవ్వు]. చాలా తేలిక. నీ జీవితమును చిక్కులు లేకుండా మరియు ఉద్రేకముతో పోట్లాడకుండా, చాలా సాధారణముగా ఉంచుకొనుము. జౌను. అది ఇతరులకు హానిచేయు భావనలు కలిగించును. మనము ఉద్వేగముతో ఇతరులకు హాని చేయకూడదు. దాని అర్థము ఇదే. మనము జగడములు తప్పించుకొనడానికి ప్రయత్నించవలెను. మరియు శారీరకముగా, మానసికముగా ఉద్వేగముతో పడే బాధను ప్రతివారికి ముఖ్యముగా మనము ప్రేమించువారికి కలుగకుండా తప్పించు ప్రయత్నము చేయవలెను. అంతే.

ఇదు వరకే నీకు ఇంకొకరితో సంబంధము ఉన్నావో భర్తకు చెప్పగూడదు. నీవు చెప్పినావో ఇంకా ఎక్కువ హాని కలుగును. మెల్లగా మరియు మౌనముగా దానిని పరిష్కారము చేయవలెను. అతడి



దగ్గరికి వెళ్ళి తప్పు చేసినట్లు చెప్పవద్దు. ఎందుకనగా ఒక్కొక్కసారి, వ్యవహారము జరిపిన పిమ్మట ఇంటికి వెళ్ళి, భార్యకుగాని లేక భర్తకుగాని చెప్పి తప్పు ఒప్పుకొనిన, అది చాలా పివేకకరమైనదని మరియు నిజాయితీగా నుండునని అనుకొనుచున్నారు. ఇది వెట్టి పని. ఇది మంచిదిగాదు. నీవు ఇదువరకే తప్పు చేసినావు. ఇంట్లో ఉన్న ఇతర వ్యక్తులు ఈ విషయము పిని సంతోషపడుటకా? ఎందుకు ఈ చెత్తను (ఈ మురికి సంగతి) ఇంటికి తీసిక వెళ్ళుదువు? అతనికి ఈ విషయము తెలియనిచో, అతడు అంత చెడుగా భాపించడు. ఈ తెలిసికొనే నిజమే హాని కలిగించును. కావున మనము ఈ సమస్యను పరిష్కారము చేయుటకు ప్రయత్నించి మళ్ళీ అటువంటి తప్పు జరగకుండా చూడవలెను. అంతే మరి. భార్యతోగాని భర్తతోగాని ఈ విషయము మాట్లాడక ఉంటేనే మంచిది. ఎందుకనగా అది భార్యా భర్తలకు హాని చేయును.

**ప్ర:** నేను చాలా అధ్యాత్మిక గురువులను హాస్య బుద్ధి గలవారని గమనించితిని. ఈ హాస్యమునకు మరియు అధ్యాత్మిక అభ్యాసమునకు గల సంబంధమేమి?

**గు:** ఆగురువులు సంతోషముగానూ, ప్రశాంతముగానూ ఉంటూ మరియు ప్రతి విషయమును తేలిక వ్రాదయముతో తీసికొన్నారని నా ఊహ. మరియు వారంతల వారు నవ్వగలరు. మరియు ఇతరుల వద్ద కూడా నవ్వగలరు. వారు ఈ జీవితములో జరిగిన అపహాస్యముల గురించి నవ్వగలరు కాని, చాలా మంది వాటిని తీవ్రముగాను, గంభీరముగాను తీసికొని పిడువకుండా ఉందురు.

ఎటులైనను, మన ముఅభ్యాసము చేసిన తర్వాత, మనము కొంచెము వదులుగా ఉండుము, మనము అంత గంభీరముగా ఉపించగలము. రేపు మనము చనిపోయేదున్నచో చనిపోవుదుము; మనము బ్రతకవలసియున్నచో బ్రతుకుదుము. మనము ప్రతీది పోగొట్టుకొనవలెనని ఉన్నచో ప్రతీది పోగొట్టుకొందుము. ప్రతీది కలిగియుండవలెనని

## 106. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క వర్ణము

యున్నచో ప్రతీది కలిగి యుండుము. మనము అంతర్ వెలుతురు పొందిన పిదప, మనంతల మనము ప్రతి సంఘటనలలో రక్షించుకొనుటకు, మనకు తగినంత ఘ్నానము, శక్తి సామర్థ్యములు యుండును. కావున మనము దేనికి భయపడము. మనభయము, అత్రుత పోవును. అందువలననే మనము ప్రశాంతముగా ఉండుము. ఈ ప్రపంచము తో వేరగునట్లు తలంచుదుము. మనము ఏమి సంపాదించినను లేక పోగొట్టుకొన్నను మనకు ఒకేమాదిరిగా ఉండును. మనకు చాలా వస్తువుల లాభము కలిగినచో, అపి ప్రజల మరియు మనము ప్రేమించు వారి సౌకర్యములకొరకు ఇత్తుము. ఈ వస్తువులను నిల్వ యుంచుటకు జీవితములో పోరాటములు మరియి బాధలు కలుగునందు వలన, వీటిని నిల్వ యుంచుట ముఖ్యము కాదు. మనము వాటిని నిల్వ యుంచినచో, అది గూడా ఫరవాలేదు. మనము మొలలతోనున్న ప్రక్క మీద కూర్చొని దినమంతా ధ్యానము చేయునట్లు కాదు. కాసి

మనము పనిచేయుదుము.

ఉదాహరణకు, నేను ఇంకా పని చేయుదును; నేను చిత్రములను గీసి రంగులు వేయుదును, మరియు చేతితో చేయు పనులను నా జీవిత సంపాదన కొరకు చేయుదును. కావున నేను ఎవ్వరి దగ్గరినుండి చందా తీసికొనను. మరియు నా సంపాదన చాలా ఉన్నందున, నేను ప్రజలకు సహాయపడగలను. నేను శరణాగతులకు, విపత్తు బాధితులకు మరియు మొదలైన వారికి సహాయము చేయగలను. మనమెందుకు పని చేయ గూడదు? కానీ, మనకు చాలా తెలివితేలి మరియు శక్తి సామర్థ్యములున్నవి. అంతర్ వెలుగు పొందిన పిమ్మట మన జీవితము చాలా సులువుగా నుండును. మరియు మనము చింత చేయనవసరము లేదని తలంచుదుము. మనము సహజముగా పితృశాంతి తీసికొందుము. అందువలననే హాస్య బుద్ధి పుట్టును. అది అలాగే నని నేను ఊహించుచున్నాను.

నేను హాస్యరాలిగా మీరు కనుగొన్నారా? [ ప్రేక్షకులు : ఔను] [ నవ్వు మరియు మెప్పు]. అప్పుడు

## 108. అవతరి ప్రపంచ మొక్క వర్షము

ఉండవచ్చును. నేను ఒక రకమైన గురువును కావచ్చును? [నవ్వు] మీ కొరకు, అలా అశిద్ధాం. కావున మీరు మీయొక్క రెండు గంటల కాలము వ్రుద్ధా చేసి అంతర్ వెలుగు పొందని వ్యక్తి యొక్క ఉపన్యాసము వినలేదు.

**ప్ర:** తెలిసికొనుటకు ఉత్సాహముగల ఆత్మల మగు మేము ఎల్లప్పుడు అడుగు ప్రశ్నలకు, సిద్ధాంతముల మరియు కథల జవాబులే వచ్చును. మరియు వాటి విషయము మీరేమి చెప్పుదురో మేము వినుటకు ఇష్టపడుచున్నాము. మొదటిది: మన మెవరము? నేనెవరిని? నేను నాగుహమునకు తిరిగి వెళ్ళే దశ ఎలా వచ్చును? నేను ఎలా ఇంటిని వదలినాను, మరియు ఇంటికి తిరిగి వెళ్ళుట యెందుకంత ముఖ్యము? మీరు ఐదవ ప్రపంచమునకు తిరిగి పోవలయునని, మరియు అది దాటి ఇంకాపైకి పోవుట అంత ముఖ్యము కాదని చెప్పినారు. కాని ఇంకా దానిపైన ప్రపంచములుండుట సంకల్ప మేమి? నేను అవసరముగా అక్కడికి తిరిగి వెళ్ళనిచో దానితో

నాకె లాంటి సంబంధ ముండును?

గు: ఇప్పుడు ఇది హాస్యాస్పద మగుచున్నది [నవ్వు మరియు మెప్పు]. సరికదా. "నేను ఎవరిని" అను ప్రశ్నకు నీవు పోయి జెన్ గురువును అడగవచ్చును. న్యూయార్క్ స్టేట్ లో ఈ విశయము విస్తారముగా నున్నది. నీవు ఎల్లో పేజీలలో చూచి ఒకరిని కనుగొనవచ్చును [నవ్వు]. నేను ఆ విశయములో ప్రవీణురాలను గాను.

మరియు రెండవది, "నీవు ఇక్కడ ఎందుకున్నావు". బహుశ నీవు ఇక్కడ ఉండుటకు ఇష్ట పడ్డావు కనుక. లేకున్న, మనము దేవుడి పిల్లలము కావున మన నెవ్వరు ఇక్కడ ఉండుమని బలవంత పెట్టరు. దేవుడి పిల్లలనుబడే వాళ్ళు దేవుడి మాదిరి. కాదా? ఒక రాజకుమారుడు కొన్ని పిషయములలో రాజుతో సమానుడు లేక హెచ్చుతగ్గులుగా రాజుతో సమానుడు లేక కాబోవు రాజుతో సమానుడు. కావున అతడు ఏదో ఒక చోట ఉండుటకు ఇష్టపడినప్పుడు అప్పుడు అతను అక్కడ

110. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క మర్మము

ఉండును. ఎల్లాగైనను మనము మోక్షము లో నైనను  
 లేక వేరే ఇతర చోట మనము అనుభవములు  
 పొందుటకై నను ఎన్నుకొనుటకు మనకు  
 స్వేచ్ఛగలదు. బహుశ ఆరంభములో చాలా యుగముల  
 క్రితము నీవు చాలా సాహసమైన మరియు చాలా  
 భయంకరమైన విషయములను ఎక్కువ  
 నేర్చుకొనుటకు, ఈ ప్రపంచములో ఉండుటకు నీవు  
 ఎన్నుకొన్నావు. కొంత మంది భయంకరమైన  
 అనుభవములు పొందుటకు ప్రేమింతురు.

ఉదాహరణకు, రాజకుమారుడు రాజ  
 భవనములో ఉండగలడు. కాని అతడు అడవిలో  
 సంచారము చేయవచ్చును; ఎందుకనగా అతడు  
 ప్రకృతిలోని విషయములను అన్వేషించుటకు  
 ప్రేమించును. అది అలా ఉండవచ్చును, మోక్షములో  
 ప్రతీది తయారుచేయబడి మన రాజభవనపు  
 ద్వారము వరకు పరిచర్య చేయబడునందువలన  
 మనకు విసుగెత్తి మనమేదైనను మనకోరకే  
 చేయగోరుదుము. రాజకుటుంబమువలె  
 ఒక్కొక్కసారి వాళ్ళేవంట చేయవలెనని

ఇష్టపడుదురు మరియు సేవకులెవ్వరు వారి వద్ద ఉండకూడదు. మరియు కెచప్ తోను, తైలముతోను వాళ్ళు పూసుకొని మరియు ఇల్లంతయు పూయుదురు కాని వారు అట్లు చేయుటకు ఇష్టపడుదురు. ఇది చాలా రాజభోగముగా కనబడుటలేదు, కాని వారు అట్లు చేయుట ఇష్టపడుదురు.

ఉదాహరణకు, నాకొరకు డ్రైవ్ చెయడానికి కొందరు వ్యక్తులు గలరు. నేను ఎక్కడికి వెళ్ళినను ప్రజలు నా డ్రైవరుగా ఉండుటకు ఇష్టపడుదురు. కాని ఒక్కొక్కసారి నేనే డ్రైవ్ చేయాలని ఇష్టము. నేను మూడు చక్రాల సైకిల్ ను, పొగరాని మరియు పిద్యుత్ తో నడిపించే దానిని గంటకు పది కిలోమీటర్ల చొప్పున నడిపింతును. అలా చుట్టు తిరిగి రావడము నాకు ఇష్టము.

కావున, నేను ఎక్కడికి వెళ్ళినను ప్రజలు చాలా గమనింతురు. కావున ఒక్కొక్కప్పుడు ప్రజలు నన్ను గుర్తు పట్టని చోటుకు వెళ్ళుటకు ఇష్టపడుదును. నేను ఉపన్యాసములలో మాట్లాడు చున్నప్పుడు తప్ప, నేను చాలా సిగ్గు పడు



## 112. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క వర్మము

స్వభావము కలదాసినీ. నేను ఉపన్యాసము ఇవ్వడము ఒక విధమైన కర్తవ్యముగా చేసికొన్నాను. ఎందుకనగా ప్రజలు నన్ను తెలిసికొని, ఇప్పటివరకు ఖ్యాతీ గాంచునట్లు చేసిరి. నేను తరచుగా జాడ లేకుండ పరుగెత్తి పోలేను. కాసి ఎప్పుడో ఒకప్పుడు రెండు లేక మూడు నెలలకు పరుగెత్తి వెళ్ళుదును. అతీ గారాభముగా చూడబడిన భార్య, భర్తనుండి పారిపోయిన మాదిరి. కావున ఇదీ నా ఇష్టము.

బహుశ మీరు కొంతకాలము ఇక్కడ ఉండుటకు ఎంచుకొన్నారు. మరియు, బహుశ మీరు వెళ్ళుటకు ఇప్పుడు సమయము కావచ్చును, ఎందుకనగా ఈ ప్రపంచము గురించి మీరు త్రుప్తిగా నేర్చుకున్నారు, మరియు మీరు ఇంకా ఏమీ నేర్చుకొనేది లేదని భావించుచున్నారు, మరియు మీరు ప్రయాణము చేసి అతీసి పోయినారు. మీరు పిరామము పొందదలచుకొన్నారు. గ్రహమునకు పోయి, ముందు పిశ్రాంతి తీసుకొండి. అప్పుడు మీరు సాహసమైన ప్రయాణమునకు తీరిగి వెళ్ళదలచారా

లేదా చూడండి. ఇంతవరకైతే నేను అంతే చెప్పగలను.

మరియు నీవు గ్రహమునకెందుకు వెళ్ళవలెను? ఐదవ దాసికే గాని ఆరవ దాసికి ఎందుకు కాదు? అదీ నీ ఇష్టము. ఐదవ దాసి తర్వాత నీకిష్టమున్న చోటికెక్కడికైన పోవచ్చును. పైన చాలా అంతస్తులు గలవు. కాసి ఇదీ (ఐదవదీ) నివసించుటకు, చాలా సౌకర్యముగా, చాలా మధ్యస్థముగా నుండును. ఇంకా పైకి పోయిన కొలది ఎక్కువ శక్తివంతముగా నుండును. అలాగా ఉండవచ్చును మరి. నీవు కొంత కాలమునకు పోవచ్చును, కాసి పిశ్రాంతి తీసికొనుటకు ఇష్టపడక పోవచ్చును.

ఉదాహరణకు, నీ ఇల్లు అందముగా నున్నదీ, కాసి ఇంటిలోని కొన్ని భాగములు పిశ్రాంతి గదుల కొరకున్నవి. అవి ఇంటి అవతల ఉన్నప్పటికి నీవు ఎల్ల కాలము వాటిలో పిశ్రామించ దలచవు. పర్వతముపైన మరియు ఇంకా పైన, చాలా అందముగా కనబడును, కాసి అక్కడ పిశ్రాంతి కొరకు తగదు.

## 114. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క వర్ణము

లేక నీ ఇంట్లో విద్యుత్ తయారుచేసే భాగములో జెనరేటర్ చాలా పెద్దగా శబ్దము చేయును మరియు చాలా వేడిగా యుండి అపాయముగా నుండును. కావున ఈ విద్యుత్ తయారుచేసేడు భాగము నీ ఇంటికి చాలా సవారుముగానున్నను, నీవు అక్కడ ఉండుటకు ఇష్టపడవు. అంతే.

దేవుడియొక్క అనేక దశలు మనము ఊహించలేనంతగా ఉన్నవి. ఎంత ఉన్నతముకు మనము వెళ్ళితే, అంత ఎక్కువ ప్రేమ ఉండునని మనము ఎల్లప్పుడు ఊహించుచుండుము. కానీ ప్రేమ రకరకాలు. బలత్కారమైన(కఠినమైన) ప్రేమ, బలమైనప్రేమ, శాంతమైన ప్రేమ, మరియు మధ్యస్థముగనుండు ప్రేమ గలవు. మనము ఎట్లు సహించగలమో దానిపై ఆధారపడియున్నది. దేవుడు మనకు రకరకాల తరగతుల ప్రేమ ఇచ్చును. సరికదా. రకరకాల అంతస్తులలో, రకరకాల దైవ ప్రేమను పొందగలము. కానీ అప్పుడప్పుడు అది చాలా బలముగానుండును. మనము రిబ్బన్ ల మాదిరి చింపబడినట్లు అనుభవించుము.

**ప్ర:** నాయొక్క చుట్టు ముట్టు యున్న స్థితి చాలా నాశన మగుట నేను చూచుచున్నాను. జంతువుల పై నిర్ణయ. దీనిని మీరెలా భాపించెదరో నేను ఆశ్చర్యము చెందుచున్నాను. మరియు ఆధ్యాత్మిక మార్గము ద్వారా ఈ ప్రపంచమునుండి విడుదల గుటకు తమంతటతాము ప్రయత్నముచేయు వ్యక్తులకు, వారి చుట్టు ముట్టు జరుగు నాశనమును ఎదుర్కొనుటకు ఎలా సహాయపడవలెనో, మీరు సిఫారసు చేయవచ్చును. మనము వెనుక ఏమీ వదలి వెళ్ళుచున్నామో తెలిసికొనుటకు అవతలి ప్రపంచమునకు పోయినచో చాలు అని మీరు అనుకొంటున్నారా? లేక మనము ఈ ప్రపంచములో బాధ తీవ్రతను తగ్గించే కర్తవ్యమున్నదని మీరు భాపించుచున్నారా? అది ఏమైన మంచి చేయునా?

**గు:** అది చేయును. అది చేయును. కనీసము మనకొరకు మరియు మనస్పాక్షికొరకు మనము ఎదో ఒకటి చేయుచున్నట్లు మరియు మనతోటి మానవుల బాధను తగ్గించుటకు, మనకైనంత వరకు ప్రయత్నించినట్లు భాపింతుము. నేను అంతా ఇదే

## 116. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క వర్ణము

చేయుదును. మీరు ఏమీ అడుగుతే నేను అది చేయుచున్నాను. చేసితీసి, చేయుచున్నాను మరియు చేయుదును.

నేను ఇదువరకే చెప్పితిని ఏమనగా మాయొక్క అదాయపు డబ్బు రకరకాల నిర్మాణ సంఘములకు ఒక్కొక్కసారి గొప్ప ఆపదలు (విపత్తులు) ఉన్న ఇతర దేశములకు పంచిపెట్టబడును. నేను దాని పిశయము ఎక్కువ గొప్పగా చెప్పుటకు నాకు ఇష్టములేదు; కాని నీవు అడిగినావు కాబట్టి-- మరియు ఉదాహరణకు మౌంట్ పినాటూబో అగ్ని పర్వతముతో ఆపద వచ్చినప్పుడు మేము పోయిన సంవత్సరము సహము చేసినాము. మరియు ఔలాక్ యొక్క వరద బాధితులకు సహము చేసినాము; మరియు చైనాలోని వరద బాధితులకు వగైరాలకు సహము చేసినాము. ఐక్యరాజ్య సమితి వారు మా సహము కోరినచో, మేము వారి భారము తీసికొని ఔలాక్ శరణాగతులకు ఇప్పుడు సహము చేయుటకు

ప్రయత్నించుచున్నాము. కాని మేము ఇంకా ప్రయత్నము చేయుచున్నాము. మేము వారికి డబ్బు సహాయము చేయుచున్నాము. ఒక వేళ ఐక్యరాజ్య సమితి అనుమతిచ్చినచో వారి ఆశీర్వాదములతో మేము ఈ శరణాగతులకు స్థలమార్పుచేయగలము.

అవును, కావున మీ మనవి ప్రకారము మేమివన్నీయు చేయగలము. మనము ఇక్కడ ఉన్నాము కావున మన చుట్టుప్రక్కల వాతావరణమును ఐనంత వరకు శుభ్రపరచ వలయును. కాబట్టి, మేము ఈ ప్రపంచము యొక్క బాధలకు మరియు నీతి ప్రమాణమునకు అధ్యాత్మికముగా మరియు భౌతికముగా సహాయము చేయుదుము. ఎందుకనగా కొంత మందికి నా దగ్గరి నుండి ఘ్నాన మార్గ బోధ అవసరములేదు. వారు కేవలము భౌతిక సహాయమునే కోరుచున్నారు. కావున మేము భౌతికముగా ఘ్నాన మార్గ సహాయము చేయుచున్నాము. మేము చేయునవి ఇవీయే.

అందువలననే నేను డబ్బు సంపాదించ వలయును. అందువలననే నేను ప్రజల చందాలపై

## 118. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క మర్మము

బ్రతక దలచుకోలేదు. నాతోయున్న సన్యాసులు మరియు శిష్యులు మీరు పనిచేయునట్లే పనిచేయవలెను. మరియు అప్పుడు, అదియే కాకుండా ఆధ్యాత్మిక ముగాను, మరియు ప్రపంచ బాధ తగ్గించుటకు సహాయము చేయుదుము. మేము ఇవీ చేయవలయును. మేము దినమంతా సమాధిలో కూర్చొని మా అంతల మేము సంతోషపడుట యని అర్థముగాదు. అలా చేస్తే స్వార్థపరాయత్వము గల బుద్ధుడన్నమాట. అటువంటి వ్యక్తి మా దగ్గర ఉండుట ఇష్టములేదు. [నవ్వు]

**ప్ర:** మీరొక అంతస్తు పిశయము మాట్లాడినారు మరియు ఆ అంతస్తు ఎఱుక వలన వారికి శక్తులున్నవని వారెరుంగుదురు. ఇప్పుడు మీకు శక్తులున్నవని ఎరిగిన నేమి, మీకు అపి ఉన్నవని తెలియదు; కాని మీకు వాటి ఎఱుక తెలుసు, మీకు శక్తులున్నావని తలంచవచ్చు గూడా. ఆ శక్తులను ఎలా సౌలభ్యము చేసికొనవలెను లేక చేసికోవద్దు? మీరు సౌలభ్యము చేసికొననిచో, అక్కడ జరుగు

పద్ధతితో మీరు ఓర్పులేని వాళ్ళు ఎందుకు కాగూడదు? ఈ పద్ధతి మెల్లగా, భూలోక సిద్ధముగా మీరు చూస్తున్న మాదిరి జరుగు చున్నది కాని మీరు ధ్యాన్నము చేసి లేక మనము ఎదో ఒకటి చేసి మంచి గాయున్న తొందర తీర్మానము చేయవచ్చునని మీకు తెలియును. దాని అర్థమేమి? మరియు దానిని అశీర్వాదములతో మంచిగ జరుగుటకు ఎలా సౌలభ్యము చేసికొనవలెను? నేను చెప్పేది మీరు అర్థము చేసికొంటున్నారా?

గు: నేను అర్థము చేసికొంటున్నాను. నేను అర్థము చేసికొంటున్నాను. మీరు చెప్పినదే మీటంటే, మన చుట్టు జరుగు విషయములు మెల్లగా మరియు శాసించు దారిలో నడచినపుడు, మన దగ్గర మార్పుటకు శక్తి కలిగియుండిగూడా అది భరించుటకు ఎలా ఓర్పు కలిగియున్నాము? సరియీ. లేక నీవు ధ్యాన్నము చేసి లేక ఇంద్రజాలము చేసి, లేక వ్రేలును చూపి దానిని త్రోయవచ్చును. సరియీ? కాదు. నావద్ద ఓర్పు గలదు. ఎందుకనగా మనము



120. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క మర్మము

కలత లేకుండా ఈ ప్రపంచము నడుచు రీతిగా పని చేయవలెను. అవును

ఉదాహరణకు చిన్న బాలుడు పరుగెత్త లేడు. నీవు తొందరలో ఉన్నావని గాదు, కానీ నీవు పరుగెత్త దలచి బాలుడి మాదిరి కాలు జారి పడిపోవుదువు. కావున మనము

ఓర్పుతోనుండవలయును. మనకు పరుగెత్తే శక్తి ఉన్నను మనము బాలునితో నడువవలెను. బౌను. అందువలననే నేను కూడా అప్పుడప్పుడు సిష్ ఫలముతో మరియు ఓర్పు లేకుండా ఉండును. కానీ నేను ఓర్పుతో ఉండవలయునని నన్ను నేను బోధించు కొందును. అందువలననే, నేను పోయి ఈ శరణాగతుల ప్రధానులకు ఒకరి తదుపరి ఇంకొకరికి, మేము అంత ఆర్థిక సహాయము చేయనప్పటికి గూడా నాశిరస్సును వంచవలయును. మా వద్ద ఉన్న ప్రతీది, లక్షలు లేక కోట్ల డాలర్లు గూడా ఇత్తుము. కానీ మేము శాసించు పద్ధతి ద్వారానే పోవలయును. సీసర్ కు చెందినది, సీసర్ కే ఇవ్వండి.

ఐక్యరాజ్య సమితి వైపు నేను నా శిరస్సును  
 వంచను లేక నా వ్రేలును చూపించి వారిని  
 పరుగెత్తుమనను గూడా. కాదు, కాదు. మనము  
 ఆత్మ సంబంధమైన ఇంద్రజాల శక్తిని ఉపయోగించిన,  
 మనము ఈ ప్రపంచములో విపత్తులు కలుగ  
 జేయుదుము. అది ఏదారిలో పోవలయునో అదేదారిలో  
 పోవలయును. మనము ప్రజల ఘ్నానమును,  
 ఆధ్యాత్మిక స్వస్థతవలన మరియు ఆధ్యాత్మిక  
 ఘ్నానము గ్రహించుట వలన, ఉన్నతము  
 చేయవచ్చును. వారు సహకరించి అది చేయుటకు  
 ఇష్టపడినచో వారికి ఘ్నానము బోధించండి.  
 ఇంద్రజాల శక్తిని ఉపయోగించకుండుటయే మంచి  
 దారి, నేను కావలెనని ఇంద్రజాల శక్తిని జీవితపు  
 ఏదశలోనూ ఎప్పుడు ఉపయోగించను. కాని  
 అధ్యాత్మిక అభ్యాసకుల చుట్టు అద్భుతములు  
 జరుగును. అది చాలా సహజము, కాని కావలెనని  
 కాదు. విశయములను నెట్టుటకు ప్రయత్నించుట లేదు.  
 ఔను అది మంచిది గాదు. బాలుడు పరుగెత్తలేడు.

## 122. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క మర్మము

సరిగదా? మీరునా సమాధానములకు త్రుప్తిగా నున్నారా?

నాయొక్క ఏ జవాబైనను మీకు అర్థముగానిచో దయచేసి నాకు తెలియజేయండి, ఎందుకనగా నేను మీకు ఇంకను విశదీకరించుదును. కాని నేను మీరు చాలా తెలివిగలవారని నమ్ముచున్నాను. అన్నీదేశములలోని తెలివిగల వాండ్రలో మిమ్మల్ని ఏర్చుకొన్నారు. కాబట్టి, నేను చాలా సపిస్తరముగా పివరించడములేదు.

నేను చెప్పునదే మనగా మనకు ఐక్య రాజ్య సమితి ఉండుట చాలా మంచిది. అవును. అవును. మనము పూర్తిగా తగ్గించలేక పోయినా ప్రపంచము లోని చాలా పోరాటములు, మరియు యుద్ధములు తొలగించుదుము. కాని నేను ఐక్య రాజ్య సమితి యొక్క పుస్తకములు చదువుదును. నేను ఐక్య రాజ్య సమితి యొక్క కొంత పనిని అనుసరించినాను. ఇతరులెవ్వరు రక్షించలేని నిర్బంధితులను ఐక్య రాజ్య సమితి వారి ప్రయత్నము మరియు సామర్థ్యముతో అపాయములనుండి రక్షింతురు. నేను ఈ విషయములు

పొగడవలయును. పూర్తి ప్రపంచ శక్తి అపాయముల నుండి రక్షించలేక పోయినది. కాసి ఐక్య రాజ్య సమితి క మీషనర్ ఒక్కరే చేసినారు. ఔను, ఇతర పిశయా లగు విపత్తులలో గలవారి సమస్యలకు, మరియు శరణాగతుల సమస్యలకు ఐక్య రాజ్య సమితి వారు చాలా సహాయము చేసిరి. నేను ఒక కోటి ఇరువై లక్షల శరణాగతులున్నారని విన్నాను. చాలా బాధ్యత కదా? యుద్ధాలూ మరియు ప్రతి పనిని చూచుట చాలా పని. కావున ఐక్య రాజ్య సమితి ఉండుట చాలా మంచిది. ఔనా? ఇది చాలా మంచిది.

**ప్ర:** మీయొక్క ఘన మునుమాతోపంచు కొన్నందుకు గురువు శ్రీ చింగ్ హ్య్ గారు మీకు కృతఘ్నతలు. నా వద్ద ఒక ప్రశ్న గలదు. ఇది ప్రపంచ జనాభా ఎక్కువ అగుట పిశయము మరియు దానితోయుండు చుట్టుముట్టు యున్న వాతావరణ దుర్వినియోగము మరియు ఇంకా ఎక్కువ అహారపు అవసరము గురించి. ఈ ప్రపంచ జనాభా ఎక్కువ

124. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క వర్ణము

కావటము విశయము మీ అభిప్రాయము చెప్పుటకు ఇష్టపడుదురా? ఇది ప్రపంచ కర్మనా? లేక ఇది భవిష్యత్ కాలములో ఒక విధమైన కర్మను సృష్టించునా?

గు: ఈ ప్రపంచములో ఎక్కువ ప్రజలుండుట గూడ చాలా మంచిది. ఎందుకు కాదు? అధికమైన గుంపు, అధికమైన శబ్దము మరియు అధికమైన సరదా ఉండును[నవ్వు]. నీజముగా మన జనాభా ఎక్కువగా లేదు. మనము అన్ని ప్రదేశములలో సమానముగా పిస్తరించలేదు. ప్రజలు ప్రపంచములోని కొన్ని చోట్లలోనే క్రీక్కిరిసినట్లుండురు. మరియు ఇతర స్థలములకు కదలరు. అది అంతే. ఉపయోగించని విశాల స్థలములు నిర్మానుష్యమైన భూమిపై చాలా గలవు. వాడని చాలా ద్వీపములు, అడవితో పచ్చగా నున్న మరి ఏమీలేని చాలా పీఠభూములు గలవు. ఉదాహరణకు, ప్రజలు న్యూయార్క్ లోనే జమయగుట ఇష్టపడుదురు.

[నవ్వు] ఎందుకనగా ఇక్కడ అధికమైన సరదా ఉంటుంది గనుక. ఒక వేళ ప్రభుత్వము లేక ఏ

ప్రభుత్వమైనా పనులు మరియు పరిశ్రమలు మరియు రకరకాల ఉద్యోగములు, రకరకాల స్థలములలో సృష్టించినచో, ప్రజలు అక్కడికి కూడా పని చేయుటకు పోవుదురు. వారు కొన్ని స్థలములలోనే జమ అగుదురు. ఎందుకనగా అక్కడ ఉద్యోగములు దొరకుట చాలా తేలిక లేక వారికి రక్షణ యుండును. ఒక వేళ ఇతర స్థలములలో రక్షణ, భద్రత, మరియు ఉద్యోగమునకు అవకాశములున్నచో, ప్రజలు అక్కడికి కూడా పోవుదురు. వారు భద్రతకొరకు, జీవనముకొరకు పోవుదురు. అది చాలా సహజము.

కావున మనము ఎక్కు జనాభా పిశయము భయపడే అవసరము లేదు. మనము ఈ ప్రపంచ ప్రజలకు అధికముగా లాభములు, ఉద్యోగ అవకాశములు మరియు ఇండ్లు మరియు భద్రత కలుగజేయుటకు అధిక ఏర్పాట్లతో నుండవలెను. అప్పుడు ప్రతియొక చోట ఒకే మాదిరిగా యుండును. మనకు జనాభా అధికమనేది ఉండనే ఉండదు.

## 126. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క మర్మము

మరియు ఆహార విశయములో నీయొక్క ప్రశ్నకు జవాబు, నీకే బాగా తెలిసియుండవలయును. ఎందుకనగా అమెరికాలో, ప్రపంచము చెడకుండా ఎలా జాగ్రత్త చేయవలెనో అను విశయముపై చాలా సమాచారము గలదు. ప్రపంచము యొక్క భాగ్యమును చెడకుండా జాగ్రత్త చేయుటకు పాల పదార్థములులేని శాకాహార భోజనము మంచిది. పాల పదార్థములులేని శాకాహారముతో ఈ భూమిపైనున్న పూర్తి జనాభాను పోషించవచ్చును. ఎందుకనగా మనముచాలాపాల పదార్థములులేని శాకాహారమును, శక్తిని, పిద్యుత్ చ్చక్తిని, మరియు మందులను జంతువులను పెంచుటకు వ్యర్థము చేయుచున్నాము. మరియు వెనుక బడిన ప్రపంచపు చాలా దేశములు వారియొక్క ఎక్కువ సత్తువగల (ప్రోటీన్ లు గల) పాల పదార్థములులేని శాకాహారమును చౌక ధరలకు అమ్ముదురు. కాని మిగతా ప్రపంచ దేశముల జనాభాకు అది సహాయము కాదు. అంత ఆహారమును సమముగా విస్తరింపజేసినచో, పాల

పదార్థములులేని శాకాహారము మనకే గాకుండా, జంతువులకే గాకుండా, పూర్తి ప్రపంచమునకు సహాయపడును. ప్రపంచములో ప్రతీ ఒక్కరు పాల పదార్థములులేని శాకాహారభోజనమునకు మారినచో, ప్రపంచము ఎప్పటికి ఆకలితో నుండదు అని వారు ఇదివరకే పరిశోధన మాగజిన్ లో చెప్పినారు. మనము గూడ ఎర్పాట్లతో సిద్ధముగా నుండవలెను. నాకు ఒక వ్యక్తి తెలుసును. అతడు బియ్యపు తొడుతో పోషకాహారము మరియు పాలు గూడా తయారు చేయును. మరియు పోయిన సారి ఆ పిశయము గురించి మాట్లాడితిమి. అతడు సుమారు మూడు లక్షల డాలర్లు ఖర్చుపెట్టెను మరియు అతడు శ్రీలంకలోని ఆరు లక్షల ప్రజలకు భోజన సరఫరా చేయగలడు. అందులో బీదవారు, పోషకము సరిగా లేని వారు, తల్లులు, మొదలగు వారు కలరు. ఇది చాలా పింత. ఎందుకనగా మనము ప్రపంచములోని చాలా భాగములలో ప్రకృతి సాధనములను వృధా చేయుదుము. మన వద్ద తగినంత లేదని కాదు.



## 128. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క మర్మము

దేవుడు మనను ఇచ్చట ఉపవాసముంచుటకు ఉంచడు. నిజముగా మనమే ఉపవాసముందుము.

కావున మనము మళ్ళీ ఆలోచించి మళ్ళీ ఏర్పాట్లు చేయవలెను, మరియు అలా చేయుటకు చాలా దేశముల ప్రభుత్వముల ఆశీర్వాదములు అవసరము. వారు వారియొక్క సంపూర్ణ నిజాయితీతో, పరిశుద్ధ తతో మరియు ఘోషాతో మనను ఆశీర్వదించ వలెను. మరియు వారే సేవ చేసికొనే బదులు ప్రజలకు సేవ చేయవలెనని కాంక్షతో నుండ వలయును. ఒక వేళ ఇట్టి ఆశీర్వాదములు అన్ని దేశముల ప్రభుత్వములలో ఉన్నచో మనకు నిజముగా ఏసమస్య ఉండదు. ఏసమస్య ఉండదు. మనకు మంచి నాయకత్వము, మంచి మితవ్యము చేసెడు నిర్మాణ సంఘము మరియు పాలించు సామర్థ్యము మరియు నిజాయితీగా నున్న ప్రభుత్వములు యుండవలెను. ఈ పైన చెప్పినవి అతీ త్వరగా జరుగ వలెనన్న, చాల ప్రజలు లేక ఇంకా చాలా ప్రజలు లేక అందరు ప్రజలు ఆధ్యాత్మికులుగా కావలెను. అప్పుడు వారికి

క్రమ శిక్షణ తెలియును. అప్పుడు వారికి నియమములు తెలియును. అప్పుడు వారికి ఎలా నిజాయితీగా మరియు పరిశుభ్రముగా నుండవలయునో తెలియును. అప్పుడు వారు చాలా పనులను చేయుటకు ఆలోచించ గలరు. మరియు మన జీవితములను తిరిగి పొందు పరచుదుము.

**ప్ర:** అది చాలా కఠినముగా అనిపించుచున్నది, ఎందుకనగా నేను చూచిన ప్రకారము మరియు అర్థము చేసికొన్న ప్రకారము ఈ రోజు చుట్టుకొని యుండు స్థితిని దుర్వినయోగము మరియు పెరుగుచున్న జనాభాకు అధికముగా నివసించు స్థలము అవసరముల వలననే. ఈ స్థలము ఇండ్లకు మరియు ఈ ఇరువదవ శతాబ్దములో మనము నివసించు పద్ధతితోనే నివసించుటకు కావలెను. బ్రేజిల్ లోని అడవులు--అక్కడ చుట్టుకొని యుండు పరిసరముల పరిస్థితి దుర్వినయోగమైనది. అక్కడ వర్షపుటడపిని నాశనము చేసినారు. అక్కడ భూమి పైన ఒక్క ఆకు లేకుండ చేయబడినది, మరియు దాని ఫలితము

130. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క మర్మము

వరదలు మరియు ఇది అధిక జనాభా సమ్యక్కు లేదని కాదు.

గు: అవును. ప్రతీది ఈ ప్రపంచ ములో ఒక దానితో ఒకటి సంబంధ ముతో నున్నది. మరియు కేవలము పరిష్కార మేమన గా, వేర్ల నుండి పరిష్కరించ వలయును, కొమ్మలనుండి కాదు. మరియు వేర్లే ఆధ్యాత్మిక స్థిరత్వము, తెలిసిందా? (మెప్పు )

కావున మన మందరము మనకు తెలిసిన అధ్యాత్మిక సమాచారమును విస్తరింప జేయుటకు ప్రయత్నించవలెను. మరియు ఆధ్యాత్మిక క్రమశిక్షణతో ఉండవలెను. ప్రజలు వీటినే కలిగి లేరు. పిద్యుత్ మిషన్ లో మీరు కొన్ని లైట్లు మరియు కొంత యుంకార శబ్దముతో సమాధి పొందుట సరియే. కాని మీకు సూత్రముల క్రమశిక్షణ లేనిచో అప్పుడు మీరు శక్తిని చెడు విషయములకు ఉపయోగించెదరు. ఒక్కొక్కసారి దానిని అదుపులో పెట్టుకోలేము. అందువలననే ఈ సముదాయములో మేము ముందుగా సూత్రములనుబోధించుదుము. సూత్రములు ముఖ్యము. మనము ఎక్కడికి పోవుదుమో

మనకు తెలిసియుండవలెను మరియు మన శక్తిని ఆ దారివైపు విసియోగించవలెను. ప్రేమ లేకుండా, దయ లేకుండా, నీతి విలువలు సరిగా అర్థము చేసికోకుండా ఉండు శక్తి పనికి రానిది. అది నల్లని ఇంద్రజాలముకు దుర్వినియోగమగును. నల్లని ఇంద్రజాలము అక్కడినుండే వచ్చును. కావున అంతర్ వెలుతురు పొందుట చాలా సులువు. కాని దానిని నిలుపుకొనుట కష్టము. మన దారిలో నీవు నిజముగా క్రమశిక్షణతో లేనిచో, మరియు నియమములతో స్థిరముగా లేనిచో, గురువు నీ యొక్క శక్తిలో కొంచెము తీసికొనును. ఎందుకనగా నీవు దానిని దుర్వినియోగము చేసి సంఘమునకు చెడు చేయకుండుటకు, అది యే బేధము. ఇది గురువు స్వాధీనములో నున్నది. గురు శక్తి, గురు శక్తి, సరికదా?

నేను మీ యొక్క తెలివైన అన్ని ప్రశ్నల గురించి చాలా సంతోషముగా నున్నాను. చాలా తెలివైనవి. మీరు చెప్పినట్లు భూమిని దుర్వినియోగము చేయడము లేక తక్కువ ఘ్నానము వలన

132. అవతరీ ప్రపంచ మయొక్క వర్ణము

ఎదో ఒకటి చేయడము మరియు ప్రజలు వారికి  
తగినంత ఘ్నానము లేనందున ఇట్టి పనులు  
చేయుదురు. కావున మూలము ఘ్నానము మరియు  
అధ్యాత్మిక అభ్యాసము. అంతర్ వెలుగు పొందండి.

మీయొక్క శ్రద్ధకు నా కృతఘ్నతలు. అంతా మంచి  
యగుగాక.

"ఉపదేశ ము నిజ ముగా ఉపదేశ ము కాదు----- మీరు ఇక్కడికి వచ్చెదరు, మరియు మీ అంతల మీరు సహము చేసికొనుటకు నేను సహము చేసెదను. నేను మిమ్మల్ని శిష్యులుగా చేయుటకు రాలేదు--- నేను మీరు గురువులగుటకు సహము చేయ వచ్చాను".

~సద్గురువు శ్రీ చింగ్ హ్యా గారు

"ప్రతివారికి దువరకే ఎలా ధ్యాన్నము చేయవలయునో తెలియును, కాని మీరు తప్పు విషయములపై ధ్యాన్నము చేయుదురు. కొంత మంది అందమైన ఆడ పిల్లల గురించి ధ్యాన్నము చేయుదురు. కొంత మంది డబ్బు మీద, కొంత మంది వ్యాపారము మీద. ప్రతి సారి నీవు పూర్తి శ్రద్ధను హృదయపూర్వకముగా ఒక విషయముపై ఉంచినచో అదియే ధ్యాన్నము. నేను కేవలము దేవుడియొక్క అంతర్ శక్తి, కరుణ, ప్రేమ మరియు దయగుణములపై శ్రద్ధ చూపుదును".

~సద్గురువు శ్రీ చింగ్ హ్యా గారు

134. తతణ అంతర్ వెలుగు పొందుటకు బీ గ ము సద్గురువు శ్రీ చింగ్ హాయ్ గారు

"ఉపదేశ మన గా ఒక క్రొత్త జీవిత ము, ఒక క్రొత్త అంతస్తులో ప్రారంభ మగుట అని అర్థ ము. పావన పురుషుల వలయములోని ఒక మనిషిగా అగుటకు గురువు గారు నీన్న అంగీకరించారని అర్థ ము. అప్పుడు నీవు ఏమాత్రము మామూలు మనిషివి కావు. నీవు ఉల్లాస పరచబడినావు, పూర్వకాలములో దానిని వారు "బాప్టిస్ట్ " అని "గురువులో ఆశ్రయము తీసికొనుట" యనిరి.

~ సద్గురువు శ్రీ చింగ్ హాయ్ గారు

## ఉపదేశ ము క్వాన్ ఇన్ పద్ధతి

సిజాయతీ గా నుండి సత్యమును తెలుసుకొనుటకు మరియు ఎక్కువగా కోరువారికి, గురువు శ్రీ చింగ్ హ్యా గారు క్వాన్ ఇన్ పద్ధతిలో ఉపదేశ ము చేయును. ఈ చైనీసులో నున్న అక్షరములకు "క్వాన్ ఇన్ " అర్థము ఏమనగా వణకు (కంపించు) శబ్దము యొక్క చింతన. ఈ ధ్యాన్న పద్ధతిలో అంతర్ కాంతి మరియు అంతర్ శబ్దము కలిసియున్నవి. పురాతన కాలము నుండి ఈ అంతర్ ద్రుశ్యములు ఈ ప్రపంచములోని అన్ని మతముల ఆధ్యాత్మిక సాహిత్యములో మళ్ళీ, మళ్ళీ వర్ణించబడినవి.

ఉదాహరణకు, క్రైస్తవ బైబిల్ లో ఇలా ఉన్నది, " మున్ముందు మాట ఉండెను, మరియు ఆ మాటే దేవునితో ఉండెను. మరియు ఆ మాటే దేవుడు. ఈ మాటనే అంతర్ శబ్దము. దీనినే లోగోస్ అని, శబ్ద్ అని, తావో అని, శబ్ద ప్రవాహము అని, నామ్ లేక మోక్షము యొక్క సంగీతము అని పిలుతురు. గురువు శ్రీ చింగ్ హ్యా గారు ఈ విధముగా చెప్పుచున్నారు. ప్రతి జీవితాన్ని ఇది కంపించును



మరియు పూర్తి విశ్వమును భరించును. ఈ అంతర్ సంగీతము అన్ని గాయములను తగ్గించ గలదు, అన్ని కోరికలను నెరవేర్చును, మరియు ప్రపంచపు అన్ని దాహములను తీర్చును. ఇది అంతయు ప్రేమనే, మరియు చాలా శక్తివంతమైనది. మనము ఈ శబ్దముతో చేయబడినాము. కావున, దీనితో స్పర్శ (కలయిక) మన హృదయములకు శాంతిని మరియు తృప్తిని ఇచ్చును. ఈ శబ్దమును విన్న తదుపరి మన పూర్తి వ్యక్తిత్వము మారును, మన జీవితము పై ఉన్న పూర్తి ధృక్పదము మంచి కొరకు గొప్పగా మార్చబడును.

దైవ కాంతియే అంతర్ కాంతి. "అంతర్ కాంతి పొందుట" అను మాటలో సూచించిన కాంతి అదియే. ఆ కాంతియొక్క తీవ్రత మరియు విస్తృతి సూక్ష్మ ప్రకాశమునుండి చాలా కోట్ల సూర్యుల ప్రకాశము వరకు గలదు. మనము అంతర్ కాంతి మరియు శబ్దము ద్వారా దేవుడిని తెలిసికొందుము.

క్వాన్ ఇన్ పద్ధతిలో చేయు ఉపదేశము ఒక రహస్యమైన ఆచారము కాదు, లేక క్రొత్త మతములో చేరుటకు మత సంబంధ కార్యము కాదు. ఉపదేశ సమయమున, అంతర్ కాంతి మరియు అంతర్ శబ్దముతో ధ్యాన్నము చేయుటకు ప్రత్యేక బోధ చేయబడును.

గురువు శ్రీ చింగ్ హ్య్ గారు, "ఆధ్యాత్మిక ప్రసారము"చేయును. దైవిక ఉసికియొక్క ఈ మొదటి రుచి మౌనముగా ఇవ్వబడును. మీకు ఈ "ఘ్నాన కన్ను" తెరుచుటకు గురువు శ్రీ చింగ్ హ్య్ గారు భౌతికముగా అక్కడ ఉండ నవసరములేదు. ఈ ప్రసరణ, ఈ పద్ధతియొక్క ఒక ముఖ్య భాగము. గురువు గారి కరుణ లేనిచో ఆ పద్ధతి మాత్రమే చాలా తక్కువ లాభము కలుగజేయును.

ఉపదేశము జరిగిన వెంటనే నీవు అంతర్ శబ్దము పినవచ్చును, మరియు అంతర్ కాంతి చూడవచ్చును. అందుకే ఈ సంభవమును

## 138 ఉపదేశ ము: క్వాన్ ఇన్ పద్ధతి

ఒక్కొక్కప్పుడు " ఆకస్మిక మైన " లేక "తక్షణ అంతర్ వెలుగు పొందుట" అని అందురు.

గురువు శ్రీ చింగ్ హ్య్ గారు అన్ని మత ముల వారినీ మరియు అన్ని వ్రుత్తల వారినీ ఉపదేశ మిచ్చుటకు స్వీకరించును. మీరు మీ నమ్మక ముల పద్ధతి మరియు మీ ప్రస్తుత మత ములను మార్చ నవసర ము లేదు. మీరు ఏ సంఘములోనూ చేరవలసిన అవసర ము లేదు. లేక నీ ప్రస్తుత జీవిత పద్ధతి అనుకూల ముగా లేనిచో నీవు ఏపిధ ముగాను పాల్గొన అవసర ములేదు.

ఎట్టెనను నీవు పాల పదార్థ ములులేని శాకాహారి గా మారవలెను. ఉపదేశ ము పొందుటకు ముందు కావలసిన అవశ్యకత ఏమనగా జీవితాంత ము పాల పదార్థ ములులేని శాకాహారి గా ఉండు ఒప్పుదమే.

ఈ ఉపదేశ ము ఉచిత ముగా (డబ్బు లేకుండా) ఇవ్వబడును.

ప్రతి రోజు క్వాన్ ఇన్ పద్ధతితో ధ్యాన్నము చేయవలెను మరియు ఐదు సూత్రములు పాటించవలెను. నీకు హాసి కలుగకుండా మరియు వెరే ఇతర నివసించు జీవులకు హాసి కలుగకుండా ఈ సూత్రములు నీకు దారి చూపి సహాయము చేయును. ఈ అభ్యాసములు, నీ యొక్క మొదటి అంతర్ వెలుతురు పొందు అనుభవములను లోతుగా బలపరచి ముందుముందుగా ఉన్నత అంతస్తు స్మృతి పొందుటకు, లేక దైవత్వము పొందుటకు అనుమతించును. ప్రతి రోజు అభ్యాసము చేయనిచో నీ యొక్క అంతర్ వెలుతురు పొందు స్థితిని తప్పకుండా మరచి పోయి మరియు మామూలీ స్మృతి అంతస్తుకు తిరిగి వచ్చెదరు.

మనము స్వయం సంపూర్ణులుగా అగుటకు బోధించుటయే గురువు శ్రీ చింగ్ హామ్ గారి యొక్క లక్ష్యము. ఆశ్రయము లేక ఏవిధమైన స్త్రీ ధనము లేకుండా గురువు శ్రీ చింగ్ హామ్ గారు వాళ్ళంత వాళ్ళు,

ప్రతి ఒక్కరు అభ్యాసము చేయగల పద్ధతినీ భోధించును. అనుచరులు, పూజ చేయు వారు లేక శిష్యులు లేక డబ్బు లీచ్చి సభ్యులుగా నుండి సమాజము స్థాపించు వారికొరకు ఆమె చూడడము లేదు. ఆమె డబ్బును, సాష్టాంగ నమస్కారములను మరియు బహుమానములను అంగీకరించదు. కావున మీరు ఇవ్వనవసరములేదు.

నిత్య జీవితములో మీయొక్క నిజాయితీని మరియు ధ్యాన్న అభ్యాసముచే మీ పవిత్రపు అభిప్రయోగిని ఆమె అంగీకరించును.

### అ ఐదు సూత్రములు

1) నివసించు ఏ జీవితకై నను హాసీ కలుగ

జేయుటనుండి తొలగియుండవలెను.\*

2) ఏది నిజము కాదో దానిని మాట్లాడుటనుండి

తొలగియుండవలెను.

- 3) తనకు స్వంతము కానిదానిని తీసుకొనుట నుండి తొలగియుండవలెను
- 4) స్త్రీ పురుష సంబంధమైన చెడు నడతనుండి తొలగియుండవలెను.
- 5) నిషా పదార్థములను ఉపయోగించుట నుండి తొలగియుండవలెను.\* \*

\*ఈ సూత్రములకు పాల పదార్థములు లేని శాకాహార భోజనమును ఖచ్చితముగా పాటించవలెను. మాంసము, చేపలు, కోళ్ళు, లేక గ్రుడ్లు (ఫలవంతమైనవి లేక ఫలవంతము కానివి) తీనవద్దు.

\*\* సారాయి, ద్రగ్గులు, పొగాకు, జూదము, భూతుచిత్తర్వుల వ్రాత, సాహిత్యము మరియు ఉగ్రమైన సినీమాల లేక పిడియో ఆటలు మొదలగు అన్నిరకముల విష పదార్థములు విసర్జించుట కలిసియున్నది.

"ఒక సంపూర్ణ దైవిక వ్యక్తి ఒక సంపూర్ణ నరుడు. ఒక సంపూర్ణ నరుడు, సంపూర్ణ దైవత్వము కలిగియుండును. ప్రస్తుతము మనము కేవలము అసంపూర్ణము. మనము అనుమానములతో పనులు చేయుదుము, మనము అహంతో పనులు చేయుదుము. మనము అనుభవము కొరకు మరీయు మన సంతోషము కొరకు దేవుడే ఇది అంతయు ఏర్పాటు చేయునని నమ్ముము. మనము పాపమును మరీయు పుణ్యమును వేరు చేయుదుము. ప్రతి పిషయమును పిస్తారము చేయుదుము, మరీయు అదే ప్రకారము మన గురించియు మరీయు ఇతర వ్యక్తుల గురించియు ఊహించెదము. దేవుడే మిచేయునని మన స్వంత హద్దు నేర్పరచుకొని మనము బాధ పడుచుండుము. అర్థమైందా? నిజముగా దేవుడు మనలో నున్నాడు మరీయు మనము ఆయనకు హద్దులేర్పరచుచున్నాము. మనము మనంతల మనము సుఖించి మరీయు ఆడుకోవలెనని ఇష్టపడుదుము. కాని అది ఎలానో మనకు తెలియదు. మనము ఇతరులకు ఇలా చెప్పుదుము," హా! మీరు అది

చేయవద్దు". మన మేమీ చెప్పుతామంటె," నేను అది చేయకూడదు. నేను ఇది చేయకూడదు. కావున నేనెందుకు పాల పదార్థములు లేని శాకాహారి గాయుండవలెను". అహ! నాకు తెలియును, "నేను పాల పదార్థములు లేని శాకాహారిని యెందుకనగా నాలోని ఉన్న దేవుడికి కావలెను".

~ సద్గురువు శ్రీ చింగ్ హ్య్ గారు

" మనము మన చర్యలలో మాటలలో మరియు ఆలోచనలలో ఒక క్షణము కైనా పవిత్రముగా నున్నచో, అందరు దేవుండ్లు మరియు రక్షక దేవకన్యలు మనకు ఆశ్రయమిత్తురు. ఆ క్షణమందు పూర్తి పిశ్యము మనకు చెందును మరియు మనకు ఊత సిచ్చును. మరియు మనము పరిపాలించుటకు ఆ సింహాసనము మనకొరకున్నది".

~ సద్గురువు శ్రీ చింగ్ హ్య్ గారు



## పాల పదార్థములు లేని శాకాహార భోజనమువలన కలుగు లాభములు

అసోసియేషన్ సభ్యులచే సమాచారము ప్రోగు చేయ  
బడినది

క్యాన్ ఇన్ పద్ధతిలో ఉపదేశమునకు ముందుగా కావలసిన నిబంధన ఏమనగా జీపితాంతము పాల పదార్థములు లేని శాకాహారులుగా నుండవలెను. మొక్కల మూలములనుండి ఆహారములు ఈ ఆహారమునకు అనుమతించబడినవి, కాని జంతువులనుండి ఆహారములు, కోడిగ్రుడ్లతో సహా తీనకూడదు. దీనికి చాలా కారణములు కలవు. కాని ముఖ్యమైనది మొదటి సూత్రమునుండి వచ్చినది. ఈ నియమము, "నివసించు ఏ జీపితై నను హాసీ కలుగ జేయుటనుండి తొలగియుండవలెను". అని చెప్పును, లేక నీవు చంప గూడదు.

చంపకపోవడము, లేక ఇతర జీవరాసులకు హాని చెయకపోవడము మనుజులకు లాభదాయకమనునది

విదిత ము. తక్కువ విదిత మేమన గా ఇతరులకు హాసీ చేయడ మునుండి తొలగియుండు సిజ ము మనకు సమాన ముగా తాభ దాయక మని. ఎందుకు? ఎందుకనగా కర్మ యొక్క సూత్రము వలన: ఎలా పిత్తన ములుచల్లితే, అలా పంట ఫలములు అనుభవించుము. నీకు మాంసముపైనున్న ఇష్టమును త్రుప్తి చేయుటకు, నీవు చంపినపుడు లేక నీకొరకు చంపుటకు ఇతరులు హేతుపైనప్పుడు, నీవు కర్మ అణమునకు పాత్రుడవైదువు. మరియు ఈ అణమును తుదకు తీరిగి చెల్లించ వలయును.

కావున చాలా నిజమైన పివేక మేమనగా పాల పదార్థములు లేని శాకాహారమును పాటించుట, మరియు అది మనంతల మన మిచ్చుకొనే ఒక పారితోషకము. మరియు మనము మంచిగా తలచుదుము. కర్మ అణ భారము తగ్గిన కొలది, మనము మంచిగా తలచుదుము మరియు మన జీవిత స్వభావము అబిప్రద్ర్ధి చెందును. మరియు మనకు మన అంతర్గత అనుభవములలోని క్రొత్త

చ మత్కారమైన మోక్షపు ప్రాంతములకు ప్రవేశము లభించును. మీరు చెల్లించు ఈ చిన్న విలువ ఎంతో అమూల్యము.

కొంత మందికి మాంసము తీసుటకు వ్యతిరేకముగా జరుగు ఆధ్యాత్మిక వాదములు నమ్మనట్లు చేయుచున్నవి, కాని పాల పదార్థములు తీనని శాకాహారిగా నుండుటకు మరి కొన్ని నిర్భందించు కారణములు గలవు. ఇవన్నియు ఇంగిత ఘ్నానముతో కలిసియున్నవి. ఇవి ఈ క్రింద వ్రాయబడిన విషయముల ఫలితములతో కూడియున్నది--  
 స్వంత ఆరోగ్యము మరియు పోషకాహారము, జీవ్యావరణ సంబంధ శాస్త్రము మరియు చుట్టు ప్రక్కల స్థితి, నీతి శాస్త్రము, మరియు జంతువుల బాధ, మరియు ప్రపంచ ఆకలి.

## ఆరోగ్యము మరియు పోషకాహారము

మన పూర్వీకులు స్వాభావికంగా శాకాహారులని" మానవ పరంపర శ్రేణి" గురించి యున్న చదువులు చెప్పుచున్నవి. మానవ శరీర నిర్మాణము మాంసము తినిటకు తగదు. ఈ విషయము కొలంబీయా యునివర్సిటీయొక్క డా. జి. యస్. హంటింగ్ టన్ పోలిక సంబంధించిన శరీర శాస్త్రములో వ్యాసము ద్వారా నిరూపించిరి. మాంసాహార జంతువులకు పొట్టిగానున్న చిన్న మరియు దొడ్డుగా నున్న ప్రేగులు కలవని వారు చెప్పిరి. వాటి దొడ్డు ప్రేగులు చాలా చక్కగా (నేరుగా) మరియు నున్నగా ఉండుట స్వభావకీయము. వ్యత్యాసముగా శాకాహార జంతువులకు ఒక పొడుగైన చిన్న ప్రేగు మరియు ఒక పొడుగైన పెద్ద ప్రేగు రెండును ఉండును. మాంసములో తక్కువ నార మరియు దట్టముగా ఎక్కువ ప్రోటీనులుండును. అందువలన ప్రేగులు పోషక పదార్థములను

పీల్చుకొనుటకు ఎక్కువ కాలము పట్టదు. కావున మాంసాహారుల ప్రేగులు శాకాహారుల కన్నా చిన్నగా నుండును.

మానవులు వేరే ఇతర స్వాభావిక శాకాహారుల వలె పొడుగైన చిన్న మరియు పెద్ద ప్రేగులు రెండును కలిగి యున్నారు. మన ప్రేగులు షుమారు 28 అడుగులు (8.5 మీటర్లు). చిన్న ప్రేగు దాని పైన ఎన్నో సార్లు వెనకకు మడత పెట్ట బడినది, మరియు దానిలోపలి చర్మము నున్నగా లేదు. ఈ ప్రేగులు పెనవేసుకొని యున్నవి. మాంసాహారుల కంటె ఈ ప్రేగులు పొడుగుగా నున్నందు వలన, మనము తినే మాంసము మన ప్రేగులలో చాలా కాలము ఉండును. దీని ఫలితముగా, మాంసము క్రుళ్ళి రక్తమును అశుద్ధ పఱచే బాక్టీన్ లను తయారుచే యును. ఈ బాక్టీన్ లే పెద్ద ప్రేగుకు క్యాన్సర్ వచ్చుటకు కారణము మరియు ఇది కార్జమునకు భారముగా నుండును. ఎందువలన ననగా కార్జము యొక్క పని ఈ బాక్టీన్ లను అంతమొందించుటయే. దీని

వలన కాలేయ సంబంధ మైన రోగములు మరియు కాలేయ మునకు క్యాన్సర్ కూడ రావచ్చును.

మాంసము, యురోకినాసే అను ప్రోటీనులను మరియు మాత్రీకను (యూరియా) కలిగియున్నది, ఇది మాత్రపిండములకు భారముగా నుండి, అపి చేయు పనిని నాశనము చేయును. ప్రతి పౌండు వండిన మాంసపు ముక్కలో పదునాలుగు గ్రాముల యురోకినాసే ప్రోటీనులు గలవు. ఒక వేళ నివసించు జీవాణువులను యురోకినాసే ప్రోటీనుల ద్రవ పదార్థములో నుంచిన చో ఆ జీవ కణువులలో కలుగు రసాయన మార్పులు క్షీణించును. ఇంకా ఏమిటంటే మాంసములో నార ఉండదు. మరియు, నార లేనందువలన సులువుగా మల బద్ధకము కలుగును. ఈ మల బద్ధకము వలన మూల వ్యాధి లేక రెక్టల్ క్యాన్సర్ వచ్చును.

మాంసములో నున్న కలెస్ట్రాల్ మరియు క్రొప్సు, గుండెకాయ రక్తనాళముల జబ్బుకు కారణమగును.

ఈ గుండెకాయ రక్త నాళముల జబ్బు అమెరికాలో చావుకు ప్రధాన కారణము, మరియు ఇప్పుడు ఫార్మోసా లో కూడ.

క్యాన్సర్, చావుకు రెండవ ముఖ్య కారణము. మాంసమును కాలినపుడు ఒక రసాయన పదార్థము (మిథిల్ కొలన్ త్రిన్) తయారగును. అదియే శక్తి వంతమైన కార్సినోజన్.

చాలా మంది మాంసము శుభ్రమైనదిగాను మరియు అపాయకరము లేనిదానిగా భాపింతురు. ఎందువలనననగా అన్ని కసాయి శాలలలో మాంసమును పరిశీలింతురు గనుక. ప్రతి రోజు పిక్రయించుటకు చంపబడిన, ప్రతి దానిని నిజముగా పరిశీలించుటకు చాల పశువులు, పందులు, కోళ్ళు, బాతులు వగైరాలు గలవు. ఒక చిన్న మాంసపు ముక్కకు క్యాన్సర్ ఉందా, లేదా అని పరిశీలించుట చాల కష్టము, పూర్తి జంతువును పరిశీలించుట ఇంకా ఎంత కష్టము?. ప్రస్తుతము ఈ మాంస పరిశ్రమ, తలకాయలో యేదైనా జబ్బు

ఉన్నప్పుడు తలను నరికి వేయుదురు, అదే మాదిరి కాలు, మిగతా భాగములు చెడిపోయినవి మాత్రమే తీసివేసి మిగతాదంతా పీకయించబడును.

ప్రసిద్ధి చెందిన శాకాహార డాక్టర్ కె.ఫెచ్. కెల్లొగ్ ఇలా అన్నారు," మనము శాకాహార భోజనము తీసునప్పుడు ఆ ఆహారము ఏ విధమైన రోగము చేచని పోయెనో చింత చేయ నవసరము లేదు. అందువలన ఇది సంతోషకరమైన భోజనమగును"

ఐనను, ఇంకొక పిచారము (చింత) కలదు. ఆంటీబయాటిక్స్ మరియు ఇతర మందులు, స్టెరాయిడ్స్ మరియు పెరిగే హార్మోనులు జంతువుల ఆహారములో కలుపుదురు, లేక జంతువులకు సూది ద్వారా వాటి శరీరము లోనికి పంపుదురు. ఇట్టి జంతువులను తినే వారికి కూడ, ఈ మందులు శరీరములో పీల్చబడునని తెలిసినది. మాంసము లోని ఆంటీబయాటిక్స్ మానవులు



తీసికోనే ఆంటీబయాటిక్స్ యొక్క గుణమును తగ్గించే అవకాశము గలదు.

కొంత మంది, శాకాహార భోజనము తగినంత పోషణ ఇవ్వదని తలంచుచున్నారు. డా. మిల్లర్ అను అమెరికన్ సర్జరీ సిపుణుడు ఫార్మోసాలో 40 సంవత్సరములు వైద్య అభ్యాసము చేసెను. అతను అక్కడ ఒక వైద్యశాలను స్థాపించెను. అందులో పనిచేయు వారికి మరియు రోగులకు శాకాహారమే భోజనము. అతను ఇలా చెప్పెను, "ఆధునిక శాస్త్రముచే మనకు ఇవ్వబడే మందులు చాలా గొప్పగా అభివృద్ధి చేయబడినవి, కాని అపిరోగమును మాత్రమే బాగు చేయును. ఎట్టైనను శాకాహారము మన ఆరోగ్యమును కాపాడును". అతడు ఇలా సూచించెను, "మాంసముకంటె మొక్కల ఆహారము సరియైన పోషకాహారమునకు మూలము. మానవులు జంతువులను తీందురు, కాని మనము తీనే ఈ జంతువుల

పోషకాహార మూలము మొక్కలు. చాలా జంతువుల ఆయువు చాలా తక్కువ మరియు మానవునికి ఉండే జబ్బులన్నీయు షుమారుగా జంతువులకు గలవు. మానవ జాతికి వచ్చే జబ్బులు జబ్బులతో నున్న జంతువులను తీసుట మూలముననే వచ్చునన్న విషయము నమ్మదగినది. కావున ప్రజలు వారికి సరియైన పోషకాహారములు మొక్కలనుండి ఎందుకు తీసికోరు? డా. మిల్లర్ సూచించినదే మనగా మనకు కేవలము ధాన్యపు గింజలు, చిక్కుడు గింజలు మరియు కూరగాయలు మన సంపూర్ణ పోషణకు మరియు మంచి ఆరోగ్యముగా నుండుటకు అవసరము.

చాలా మంది జంతువుల ప్రోటీనులు, మొక్కల ప్రోటీనులకంటె శ్రేష్టమైనవని భావించుచున్నారు. ఎందుకనగా మొదటిది పూర్తి ప్రోటీన్ అసి, రెండవది అసంపూర్తి ప్రోటీన్ అసి తలంచుచున్నారు. నిజమైనదే మనగా కొన్ని మొక్కల ప్రోటీనులు పూర్తిగా నుండును. మరియు ఆ

ఆహారము పలు అసంపూర్తి ప్రోటీనుల ఆహారముతో కలిసి పూర్తి ప్రోటీనులను సిర్మించును.

1988 మార్చ్ లో అమెరికన్ ఆహారపు సభ ఇలా ప్రకటించిరి, "అమెరికన్ ఆహారపు సభ వారి సిద్ధాంత మేమనగా శాకాహారము సరిగ్గా ఏర్పాటు చేసికొనినచో తగినంత పోషకరముగా మరియు ఆరోగ్యముగా నుండును.

శాకాహారులకన్న మాంసాహారులే భలాద్యులని తరచుగా తప్పుగా నమ్మబడినది, కాని యేల్ పిశ్చవిద్యాలయము యొక్క ప్రొఫెసర్ 32 శాకాహారులు, 15 మాంసాహారుల మీద చేసిన ప్రయోగము వలన, శాకాహారులకు మాంసాహారులకంటే ఎక్కువ సహనము గలదని తెలిసినది. అతడు వీరిని ఐనంత సమయమువరకు చేతులు చాపనియమించెను. ఈ యొక్క పరీక్ష ఫలితము చాలా స్పష్టముగా ఉండెను. 15 మంది మాంసాహారులలో కేవలము ఇద్దరు మాత్రమే 15

నుండి 29 ని మిషముల వరకు వారి చేతులు జాపి ఉండగ లీ గి రి. కాని 32 శాకాహారులలో: 22 మంది 15 ని మిషములనుండి 30 ని మిషముల వరకు వారి చేతులు చాప గలిగిరి. 15 మంది 30 ని మిషములు దాటిరి, 9 మంది ఒక గంట దాటిరి, 4 మంది రెండు గంటలు దాటిరి, మరియు ఒక శాకాహారి 3 గంటల వరకు చేతులు చాపి ఉండెను.

దూరపు త్రోవలో పరుగెత్తే చాలా ఆట గాండ్లు పోటీకి చాలా ముందునుండి పాల పదార్థములు తినని శాకాహారులుగా లేక శాకాహారులుగా నుందురు. పాల పదార్థములు లేని శాకాహార లేక శాకాహార రోగ చికిత్సలో నిపుణురాలైన్ డా. బార్బరా మూర్ 130 మైళ్ళ పరుగెత్తు పందెమును 27 గంటల మరియు 30 ని మిషములలో ముగించెను. 56 ఏండ్ల వయస్సు గల వృద్ధురాలు యవ్వనస్తుల రికార్డ్ లను పగుల గొట్టెను: " పూర్తి శాకాహార భోజనము తీసుకొనువారు తేటగానున్న మనస్సు, పవిత్రమైన జీవితము, మరియు బలమైన శరీరము

ఉన్నందుకు సంతసించుదురు. దీనికి నేను సిదర్శనముగా ఉండదలచాను".

పాల పదార్థములు తినని శాకాహారికి భోజనములో తగినంత ప్రోటీనులు లభించునా? ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ రోజుకు అవసరమున్న క్యాలరీలలో 4.5% ప్రోటీనుల నుండి పొందవలెనని సిఫారసు చేయుచున్నది. గొధుమలో 17% క్యాలరీలు ప్రోటీనుగా నున్నది, బ్రౌకరీలో 45% మరియు బియ్యములో 8% ఉన్నవి. మాంసము తినకుండా ప్రోటీను పుష్టిగా నుండు భోజనము లభించుట చాలా సులువు. ఎక్కువ క్రొవ్వుగల ఆహారములను తినుట వలన వచ్చు గుండె జబ్బు మరియు పలు క్యాన్సర్ వ్యాధులను తప్పించు అధిక లాభముగల పాల పదార్థములు లేని శాకాహారమే శ్రేష్టమైన అవకాశమనునది స్పష్టము.

ఎక్కువ స్థాయిలో సంపూర్ణ క్రొవ్వుగల ఇతర జంతువుల మూలమైన ఆహారములకు మరియు

మాంస మయొక్క యెక్కువ పిసియోగ మునకు, గుండె జబ్బు, చాతీ క్యాన్సర్ మరియు స్ట్రోక్ పాల జబ్బులకు గల సంబంధము నీరూపించ బడినది. తక్కువ క్రొవ్వుగల పాల పదార్థములు లేని శాకాహార భోజనము వలన తరచుగా రాసివ్వకుండా మరియు ఒక్కొక్కసారి పూర్తిగా నయమగు ఇతర వ్యాధులు ఏవనగా: మూత్ర పిండములో రాళ్ళు, ప్రోస్టేట్ గ్రంథి క్యాన్సర్, చక్కర వ్యాధి, కడుపులో పుండు, గాల్ బ్లాడర్ లో రాళ్ళు, చిరచిర లాడు ప్రేగుల నొప్పి, కీళ్ళ నొప్పులు, చిగుళ్ళ వ్యాధి, చర్మముపై పుండ్లు, పాన్ క్రియాస్ గ్రంథి క్యాన్సర్, కడుపు క్యాన్సర్, మల బద్ధకము, రక్త పోటు, బొక్కలలో మూలుగు తక్కువ అగు రోగము, అండాశయ క్యాన్సర్, మూల వ్యాధి, అమితమైన బలుపు వ్యాధి, మరియు ఉబ్బస వ్యాధి.

పొగ త్రాగుట మరియు మాంసము తీనుటకన్న మన ఆరోగ్యమునకు ఎక్కువ హాని చేయునవేపియు లేవు.

## జీవ్యావరణ సంబంధ శాస్త్రము మరియు చుట్టుప్రక్కల స్థితి

మాంసము కొరకు జంతువులను పెంచుట పర్యవసానము కలిగి యున్నది. ఇది దేనికి దారితీయుననగా; వర్షములు పడు అడవి నాశనమగును, ప్రపంచములో ఉష్ణము హెచ్చగును, నీరు అపవిత్రమగును, నీటి అరుదు, పిద్యుత్చక్తి మొదలగు ఉత్పత్తి సాధనముల దుర్వినియోగము మరియు ప్రపంచ ఆకలి ఉండును. మాంసము ఉత్పత్తి చేయుటకు, ఈ భూమియొక్క ద్రవ్య సాధనములగు నేల, నీళ్ళు, పిద్యుత్చక్తి మరియు మానవ ప్రయత్నములను సమర్థమైన పద్ధతిలో ఉపయోగించడము లేదు.

1960 నుండి మధ్య అమెరికాయొక్క 25% వర్షము పడు అడవులను గోమాంసపు పశువుల కొరకు, కాల్చి వేసి ఆటంకములు తీసివేసి పచ్చిక పొలములను సృష్టించిరి. ఈ వర్షపు అడవినుండి

తయారైన ప్రతీ నాలుగు ఔంసుల గోమాంసము ఈ ఉష్ణ సంబంధమైన వర్షపు అడపియొక్క 55 చదరపు అడుగులు నాశనమగునని అంచనా కట్ట బడినది. ఇదియే కాకుండా, పశువుల పెంపకము మూడు వాయువుల ఉత్పత్తికి తోడ్పడునని సూచించును. ఈ వాయువులే ప్రపంచ వెచ్చదనమునకు ముఖ్య కారణము మరియు నీటి అపపిత్రమునకు కూడా ముఖ్య కారణము. ఒక పౌండు గోమాంస ఉత్పత్తికి 2464 గ్యాలన్ ల నీళ్ళు కావలెను. ఒక పౌండు టమాటాల ఉత్పత్తికి కేవలము 29 గ్యాలన్ ల నీళ్ళు కావలెను మరియు ఒక పౌండు రొట్టెముక్క పూర్తి గొధుమలతో తయారు చేయుటకు 139 గ్యాలన్ ల నీళ్లు కావలెను. అమెరికాలో విసియోగ పడు నీళ్ళలో సుమారు సగము పశువుల ఆహారమును పెంచుటకు మరియు ఇతర పశు సంబంధమైన జంతువులకు ఖర్చుగును.

పశువులను పెంచుటకు ఉపయోగించ బడు ద్రవ్య సాధనములతో ఒక వేళ ప్రపంచ జనాభా తీను



ధాన్యములు ఉత్పత్తి చేసినచో, చాలా మందికి ఆహారము పెట్టవచ్చును. ఒక ఎకరము భూమిలో ఓట్లను పెంచినచో ఈ ఓట్లు పశువులకు బదులు మానవులకు ఆహారముగా ఇచ్చినచో, ఎనమిది రెట్ల ప్రోటీనులు మరియు 25 రెట్ల క్యాలరీలు ఉత్పన్నమగును. ఒక ఎకరము భూమి భ్రోకల్ పేరుగుటకు ఉపయోగించిన, అది ఒక ఎకరము భూమి పశుమాంసమునకు ఉపయోగించిన దానికన్న 10 రెట్లు ప్రోటీనులు, క్యాలరీలు మరియు నియాసిన్ ఉత్పత్తి అగును. ఈ లాంటి నిరూపక సంఖ్యలు ఎన్నో గలవు. ఒక వేళ ఈ పశుసంబంధమైన వాటిని ఉత్పత్తి చేయుటకు ఉపయోగించు భూమిని మార్చి మనుషులకు ఆహారమైన పంటను పండించినచో, ఈ ప్రపంచము యొక్క ద్రవ్య సాధనములు చాలా సామర్థ్యముగా ఉపయోగించబడును.

పాల పదార్థములు లేని శాకాహారము తీసినచో అది, "గ్రహముపైతేలికగానడచుటకు" అను మతించును. ఇదియే కాకుండా నీవు ఎక్కువగా తినకుండా ఎంత

అవసరమో అంతే తీనవలెను. భోజనము చేయునపుడు అది (జంతువు) చనిపోనవసరము లేదని మీకు తెలిసినపుడు మీరు మంచిగా భాపించెదరు.

## ప్రపంచ ఆకలి

ఈ గ్రహముపై సుమారు నూరు కోట్ల ప్రజలు ఆకలితో మరియు తగినంత పోషకము లేకుండా బాధ పడుచున్నారు. నాలుగు కోట్లకు పైగా ప్రతీ సంవత్సరము తిండి లేమితో చనిపోవుచున్నారు మరియు అందులో చాలామంది పిల్లలు ఉన్నారు. ఇదియే కాకుండా ప్రపంచపు ధాన్యపు పంటలో మూడవ భాగమునకంటె ఎక్కువ మానవుల ఆహారమునకు బదులు పశువుల ఆహారమునకు మళ్ళించబడుచున్నది. అమెరికాలో పశువులకు ఉత్పత్తి అగు

**తక్షణ** ధాన్యపు పంటలో 70% పిసియోగించబడును. పశువులకు బదులు ఈ ఆహారమును మనుషులకు ఇచ్చినచో ఎవరు కూడా ఆకలితో నుండరు.

## జంతువుల బాధ

అమెరికాలో ప్రతీరోజు ఒక లక్ష ఆవులు చంపబడునన్న పిశయము మీకు తెలియునా? పాశ్చాత్య దేశములలోని చాలా జంతువులను, "కర్మాగారములలో" పెంచుదురు. అక్కడ ఉన్న సౌకర్యములు జంతువులను హెచ్చు సంక్యలో ఉత్పత్తి చేసి మరియు తక్కువ ఖర్చుతో వధించుటకు, ఉద్దేశించబడినవి. జంతువులను మాంసముగా మార్చుటకు, వాటిని గుంపుగా కలిపి పికారము చేసి మరియు యంత్రములుగా పిసియోగించెదరు. ఈ నిజమును మనలో చాలా మంది

మన కండ్లతో చూడ బోము. ఒక పర్యాయము మన ము జంతు వధ శాలను చూచినచో, అది జీవితాంతము పాల పదార్థములు తీననిశాకాహారులుగా ఉండునట్లు చేయును" అని చెప్పబడినది.

లియో టాల్ స్ట్రాయ్ ఇలా చెప్పెను, " జంతు వధ శాలలున్నంత కాలము యుద్ధ భూములుండును. మానవతకు శాకాహార భోజనము ఆమ్ల పరీక్ష". అయినప్పటికి మనలో చాలామంది ఈ వధను క్షమించ లేనప్పటికి, మనము తీనే జంతువులను నిజముగా ఏమీ చేయుదురో అనునది తెలియుకుండానే ప్రతి రోజు మాంసమును క్రమముగా తీను, సంఘపు ఆధారము గల అలవాటును వృద్ధి చేసుకొన్నాము.

## సిద్ధులు మరియు ఇతరుల

### సహవాసము

లిఖించబడినచరిత్ర ఆరంభమునుండి కూరగాయలు మానవులకు సహజమైన భోజనమని మనము చూచుచున్నాము. ఆదిమ, మనుజులు పండ్రె

తీనుచుండిరని తొలి గ్రీకు మరియు హేబ్రూ పురాణకథలు చెప్పుచున్నవి. పురాతన ఈజిప్ట్ పురోహితులు మాంసము ఎప్పుడు తీనలేదు. ప్లాటో, డియోజనీస్ మరియు సోక్రటీస్ అను చాలా గొప్ప తత్వస్ఫులందరు మాంస పిసర్లనకై ఒకే పక్షమున వాదించిరి.

హిందూదేశములో శాక్యముని బుద్ధుడు "అహింస యొక్క ప్రాముఖ్యత మనస్సున నాటునటుల చెప్పెను. అహింస అనగా జీవించు జీవులకు హాని కలుగ నీయకుండు నీయమము. అతడు అతని శిష్యులను మాంసము తీనవద్దని హెచ్చరించెను, లేకున్న ఇతర ప్రాణులు వీరిని చూచి భీతి నొందును. బుద్ధుడు ఈ క్రింది దానినికనుగొనెను: **మాంసము తీనుట పొందబడిన అలవాటు, తొలుదొలుత మనము మాంసము కొరకు జన్మించలేదు. మాంసము తీనువారు ఉన్నత దయ యొక్క అంతర్ బీజమును తెంపి వేయుదురు. మాంసము తీనువారు ఒకరినొకరు చంపుకొందురు మరియు ఒకరినొకరు తిందురు----**

ఈ జీవిత ములో నేను నిన్ను తిందును, మరియు తర్వాత జీవిత ములో నీవు నన్ను తిందువు---- మరియు ఇది ఎల్లప్పుడు ఈ మాదిరి గా సాగి వోవును. (ఈ భ్రమయొక్క) మూడు రాజ్యముల నెలా దాటి రాగలరు?

చాలా తొలి తావో ఇస్టులు, తొలి క్రైస్తవులు మరియు జ్యూస్ లు శాకహారులు. పవిత్ర బైబిల్ లో ఇలా తిఖించబడియున్నది. మరియు దేవుడు చెప్పును," నేను మీరు తినుటకు అన్ని రకముల ధాన్యములు మరియు అన్ని రకముల పండ్లు అమర్చినాను, కాని అడవి జంతువులకు మరియు అన్ని పక్షులకు, పచ్చిగడ్డి మరియు ఆకులుగల మొక్కలు ఆహారముగా సమకూర్చినాను (జెనెసిస్ 1: 29) , " బైబిల్ లో మాంస నిషేధన ఇతర ఉదాహరణలేవనగా: మీరు రక్తముగల మాంసమును తినకూడదు, ఎందుకనగా రక్తము లోనే జీవము గలదు" (జెనెసిస్ 9: 4 ). దేవుడు చెప్పెను, ఎవరు మీకు ఎద్దును మరియు మేకను చంపినాకు నైవేద్యముగా

పెట్టుమసిరి? ఈ అమాయక రక్తము నుండి మీరు తొలగి పోండి, అప్పుడే నేను మీ ప్రార్థనలను పిందును, లేకున్న నేను నా తలను ప్రక్కకు త్రిప్పుకొందును. ఎందుకనగా మీ చేతులు పూర్తిగా రక్తముతో యున్నవి గనుక. మీ అంతల మీరు పాశ్చాత్యపము పడండి. అప్పుడు నేను మిమ్ములను క్షమించుదును, (ఇసైయి 1: 11-16 ) ఏసు క్రీస్తులలో ఒకడైన సెంట్ పాల్ రోమనులకు వ్రాసిన ఉత్తరములో ఇలా చెప్పెను, మాంసము తీనక పోవటము మరియు వైన్ త్రాగక పోవడము మంచిది. (రోమన్స్ 14: 21)

ఇటీవల చరిత్ర కారులు, ఏసుక్రీస్తు జీవితము మరియు అతని బోధనలపై క్రొత్తగా వెలుగు చూపే అనేక పురాతన పుస్తకములను కనుగొనిరి. ఏసు క్రీస్తు ఇలా అనెను, జంతువుల మాంసము తీను వారు, వారి బొంద వారేత్రవ్వుకుందురు. నేను నిజాయితీగా చెప్పునదే మనగా, చంపే మానవుడు చంపబడును. నివసించు

జీవులను చంపి వాటి మాంసము తీను మనుజుడు చనిపోయిన వారి మాంసము తీనునట్లు తెక్క".

హిందూ దేశ మత ములు గూడా మాంసము తీనుట విసర్జించును. జంతువులను చంపకుండా ప్రజలు మాంసమును పొందలేరని చెప్పబడినది. చైతన్యముగల జంతువులకు మనిషి హాని కలిగించినచో భగవంతుడెప్పడికి అనుగ్రహించడు. కావున మాంసము తీనుట మాని వేయండి (హిందూ సియమము).

ఇస్లాం వారి పవిత్ర మత గ్రంథము, ఖురాన్ కూడా చనిపోయిన జంతువులను వాటి రక్తము మరియు మాంసము తీనుట నిషేదించుచున్నది.

మాంసము తీనుటకు వ్యతిరేకముగా బలపరచుచు ఒక గొప్ప చైనీస్ జెన్ గురువు హన్ షాన్ జూ ఒక పద్యము వ్రాసెను: త్వరగా బజారుకు వెళ్ళి మాంసము మరియు చేపలు కొని నీ భార్యకు మరియు



పిల్లలకు తీసిపించుము. నీ ప్రాణములుండుటకు వాటి ప్రాణముల నెందుకు తీయవలెను? ఇది సబబుగాలేదు. ఇది నీకు మోక్షములో అనురాగము తీసుకరాదు. కాని అది నిన్ను నరకపు గసిగా తయారు చేయును.

చాలా ఖ్యాతి చెందిన రచయితలు, కళాకారులు, శాస్త్రవేత్తలు, తత్వజ్ఞులు మరియు ప్రసిద్ధి గాంచిన వ్యక్తులు శాకాహారులుగా మరియు పాల పదార్థములు లేని శాకాహారులుగా ఉండిరి. దిగువ ఉదాహరించబడిన వ్యక్తులు మాంస విసర్జనము ఉత్సాహముతో వదిలిపెట్టిరి: శాక్యముని బుద్ధుడు, ఏసుక్రీస్తు, మోహమ్మద్, సాంగ్ ఖాపా, అరిస్టోటిల్, విరజిల్, మారెస్, ప్లాటో, ఓపిడ్, పెట్రార్చి, పైథాగొరాస్, సోక్రటీస్, పిల్లియమ్ షేక్స్ పియర్, ఓల్ టేర్, రబీంద్ర నాథ్ టాగోర్, తియో టాల్ స్టాయ్, సర్ ఐసాక్ న్యూటన్, చార్లెస్ డార్విన్, అల్ బర్ట్ ఐన్ ష్టైన్, అల్బర్ట్ ష్వైజర్, సికోలా టెస్లా, తియనార్డ్ డావిన్ సీ, బెంజమిన్ ఫ్రాన్కలిన్, మహత్మా గాంధీ,

అబ్దుల్ కలాం, జానెజ్ డ్రోవ్ సెక్, మార్టిన్ నవ్ రటి లోవ ( పాల పదార్థములు తీనసి శాకాహారి, టెన్నిస్ ), కార్ల్ లెవిస్, పావో నుర్మి, ఎడ్విన్ వాసెస్, జియార్ జియ ఫుమంతి, టోబీ మెగెర్ ( పాల పదార్థములు తీనసి శాకాహారి ), నటాలీ పోర్ట్ మన్, లియోన లెవిస్, మైకల్ జాక్సన్, బ్రియాన్ గ్రీనె, జాన్ రాజీన్ స్ ( ఉత్సాహ కార్యములు చేయు వాడు, మరియు రచయిత ). కొంత మంది పేర్కొన బడిరి

అల్బర్ట్ ఐన్ స్టైన్ ఇలా చెప్పెను, "శాకాహార భోజనము మానవుని స్వాభావముపై తెచ్చే మార్పులు మరియు పరిశుభ్రము చేసే ఫలితములు మానవజాతికే లాభదాయకమని నేను భావించుచున్నాను. కావున మనుజులు మాంస విసర్జన ఏర్చుకొని నచో అది విజయ సూచకము మరియు శాంతి దాయకము". చరిత్ర అంతా చాలా ముఖ్యమైన మనుజులు మరియు సిద్ధులు ఇచ్చిన సామాన్యమైన సలహా ఏ ఇది.

## ప్రశ్నలకు గురువు గారీచ్చిన జవాబులు

**ప్ర:** జంతువులను తీనుట, ప్రాణులను చంపినట్లు, కాసి కూర గాయలను తినడము గూడ ఒక విధమైన చంపుడేనా?

**గు:** మొక్కలను తీనుట గూడా ప్రాణులను చంపినట్లే మరియు అపి కొంత కర్మ సంబంధమైన ఆటంకము కలుగ జేయును, కాసి దాసి ఫలితము చాలా స్వల్పము. ప్రతి రోజు క్వాన్ ఇన్ పద్ధతినీ రెండున్నర గంటలు అభ్యసించు వారు, ఈ కర్మ ఫలితములు తొలగించుకో గలరు. మనము బ్రతుకుటకు తిన వలెను కావున, మనము తక్కువ చైతన్యము, మరియు తక్కువ బాధపడు ఆహారమును ఏర్చుకొనవలెను. మొక్కలలో 90% నీళ్ళు గలవు కావున వాటి చైతన్యము ఎంత తక్కువ అంటే అపి ఏమాత్రము బాధపడవు. ఇంకా ఏమనగా, మనము ఎక్కువ కూర గాయలను తీనునప్పుడు మనము వాటి వేర్లను తెంపివేయము, కాసి వాటి కొమ్మలు మరియు అకులు తెంపివాటి లింగ బేధము లేని

పునరుత్పత్తికి తోడ్పడుచున్నాము. ఈ చివరి ఫలితము, ఆ మొక్కలకు నిజముగా లాభదాయకము. కావున ఉధ్యాన్న పాలకుడు చెప్పినదేమనగా, కొమ్మలు నటికి మొలపించినచో, అది వారికి తోడ్పడి పెద్దగా మరియు అందముగా పెరుగును.

ఇది పండ్లలో ఇంకా ఎక్కువ విదితము. ఎప్పుడైతే పండు పక్వమగునో అది దాని మంచి సువాసనతో అందమైన రంగుతో మరియు మధురమైన రుచితో దానిని తీసుటకు మనుజులను ఆకర్షించును. ఇది ఈ విధముగా ఈ పండ్ల చెట్లు వాటి విత్తనములను విశాల స్థలముపై వ్యాపింపజేయు సంకల్పము నెరవేర్చుకొనుచున్నవి. ఒక వేళ మనము పండ్లను త్రొంపి తిననిచో అవి చాలా పరిపక్వమై నేలపై బడి క్రుళ్ళిపోవును. వాటి విత్తనములపై సూర్యరశ్మి పడకుండా చెట్టునీడలో చనిపోవును. కావున కూరగాయలు మరియు పండ్లు తీసుట సహజమైన భావము మరియు అవి తీన్న వారికి ఏవిధమైన బాధ రానివ్వదు.

ప్ర: శాకాహారులు పొట్టిగా మరియు బక్కగా ఉండురని మరియు మాంసాహారులు పొడుపుగా మరియు దొడ్డుగా ఉండురని చాలా మంది అభిప్రాయము. ఇది నిజమా?

గు: శాకాహారులు అనవసరముగా బక్కగా మరియు పొట్టిగా ఉండరు. ఒక వేళ వారి ఆహారము సమముగా నున్నచో, వారు గూడా పొడుగ్గా మరియు బలముగా పెరుగగలరు. అన్నీ పెద్ద జంతువులగు ఏనుగులు, పశువులు, జిరాఫీలు, హిప్పోటమస్ లు, గుట్టములు, వగైరాలు కేవలము కూరగాయలు మరియు పండ్లు తీనునని మీరు చూచుచున్నారు. అపి మాంసాహారులకన్న ఎక్కువ బలముతో గలవు. చాలా సాధువుగా నుండి మానవ జాతికి లాభదాయకముగా నున్నవి. కాని మాంసము తీను జంతువులు ఎందుకు పనికి రాకుండా చాలా ఉగ్రముగా నుండును. ఒక వేళ మానవులు చాలా జంతువులను తీన్నచో వారు గూడా ఆ మ్రుగముయొక్క అంతర్భుద్ధి మరియు గుణముల ఫలితము పొందుదురు. మాంసము తీనువారు

పొడుగ్గా మరియు బలముగా నుండ నవసరము లేదు, కాసి వారి జీవిత కాలము సగటు పై చాలా తక్కువ. ఎస్కీమోలు ఇంచు మించు పూర్తిగా మాంసము తీనువారు, కాసి వారు చాలా పొడుగ్గా మరియు బలముగా నున్నారా? వారి జీవిత కాలము ఎక్కువా? ఇది మీరు చాలా స్పష్టముగా అర్థము చేసుకోగలరని భావించుచున్నాను.

ప్ర: శాకాహారులు గ్రుడ్లను తీన వచ్చా?

గు: తీన వద్దు, మనము గ్రుడ్లను తీసినచో మనము జీవులను చంపుచున్నాము. కొంత మంది ఏమీ అనుచున్నారంటే, వర్తక సంబధముగా లభించు గ్రుడ్లు ఫలవంతము కావు గనుక వాటిని తీసినచో ప్రాణులను చంపినట్లు కాదు అని. ఇది పై చూపుకు సరిగా కనిపించ వచ్చును. ఒక గ్రుడ్డు ఫలవంతముగా కుండా అలానే ఉండిపోవు నెందుకనగా దానికి ఫలవంత మగుటకు తగిన పరిస్థితులు నీలిపియుంచునందువలన, కావున ఆ గ్రుడ్లు కోడిపిల్లలను తయారుచేయు సహజ మగు పనిని

పూర్తి చేయలేదు. ఈ అభిప్రయోగము. జరగకపోయినను, దీనికొరకు కావలసిన స్వత సిద్ధ జీవ శక్తి ఆ గ్రుడ్లలో కలదు. గ్రుడ్లు స్వత సిద్ధ జీవ శక్తి కలిగియున్నదని మనకు తెలుసు; కానియెడల, కేవలము ఒకేరకమైన అండకణములు ఎందుకు ఫలితమగును? మానవ శరీరముల కవసరమగు ముఖ్యమైన పోషక పదార్థములు, ప్రోటీనులు మరియు ఫాస్ ఫరస్ ఈ గ్రుడ్లలో కలిగి యుండునని కొంత మంది సూచించిరి. కాని ఈ ప్రోటీనులు, బీన్ పెరుగులో మరియు ఫాస్ ఫరస్ చాలా రకమైన కూరగాయలు, ఉదాహరణకు ఆలుగడ్డలలో లభించును.

పురాతన కాలము నుండి ఇప్పటివరకు, చాలా గొప్ప సన్యాసులు మాంసము మరియు గ్రుడ్లు తినలేదని మనకు తెలుసును, మరియు వారి జీవిత కాలము చాలా ధీర్ఘముగా నుండెను. ఉదాహరణకు, ఇంగ్ గు ఆంగ్ గురువు ఒక చిన్న బౌల్ కూరగాయలు మరియు కొద్దిగా అన్నము మాత్రమే ప్రతీ భోజనమునకు తీసెను, మరియు అతడు 80

సంవత్సర ముల వయసు వరకు బ్రతీకెను. ఇంకా ఏమనగా గ్రుడ్లలో నున్న పసుపు పదార్థములో నుండు చాలా కలెస్ట్రాల్, ఫార్మోసాలో మరియు అమెరికాలో గుండె నాళముల అవ్యవస్థకు పెద్ద కారణమై చాలా మంది మొదటి సంఖ్యలో చనిపోవుచున్నారు. చాలా మంది రోగులు గ్రుడ్లు తీసి వారిని మనము చూచుట పింత కాదు.

**ప్ర:** పండులు, పశువులు, కోళ్ళు, బాతులు వగైరాలగు జంతువులను మరియు పక్షులను మానవుడు పెంచును. మనము వాటిని ఎందుకు తినరాదు?

**గు:** అలానా? తల్లి తండ్రులు పిల్లలను పెంచుదురు, వారి పిల్లలను తీసుటకు తల్లి తండ్రులకు హక్కు గలదా? అన్ని జీవరాసులకు జీవించుటకు హక్కు గలదు, మరియు ఎవరుకూడా దీనిని లేకుండ చేయరాదు. హాగ్ కాంగ్ లోని శాసనములను మీరు చూసినట్లయితే, ఆత్మహత్య చేసికొనుట న్యాయమునకు వ్యతిరేకము. కావున,



వేరే ఇతర జీవులను చంపుట ఇంక ఎంత ఎక్కువ అన్యాయమో?

ప్ర: మనుషులు తినుట కొరకు జంతువులు పుట్టినవి; ఒకవేళ మనము వాటిని తిననిచో, అవి ప్రపంచములో నిండును. సరిగదా?

గు: ఇది ఒక విపరీతమైన ఆలోచన. నీవు జంతువును చంపు ముందు, దానిని నీచే చంపబడి మరియు తినబడడానికి ఇష్టముగా ఉన్నదా లేదా నని నీవు అడుగుదువా? అన్ని జీవ రాసులు బ్రతుకుటకు ఇష్టపడును మరియు చనిపోవుటకు భయపడును. మనము పెద్దపులిచే తినబడుటకు ఇష్టపడము, కావున జంతువులు మానవులచే ఎందుకు తినబడవలయును? మానవ జీవులు ప్రపంచములో చాలా వేల సంవత్సరములనుండి ఉన్నారు, కాని మానవ జాతి కనబడక ముందు, ఎన్నో వర్షపు జంతువులు ఇంతకు ముందే ఉన్నవి. అవి ఈ భూమిని మీతి మీరి గుంపు గూడినవా? నివసించు జీవులు

సహజ జీవ్యావరణ సంబంధము సమముగా నుండునట్లు సిర్వహించును. ఎప్పుడైతే చాలా తక్కువ ఆహారము మరియు మితమైన స్థలముండునో అది జనాభాను చెప్పలేనంత తగ్గించుటకు కారణము. ఇది జనాభాను తగినంత అంతస్తులో సమకూర్చును.

**ప్ర:** నేను ఎందుకు పాల పదార్థములు తినని శాకాహారి గానుండవలెను?

**గు:** నేను పాల పదార్థములు తినని శాకాహారి గా ఎందుకుండవలెననగా నాలో ఉన్న దేవుడికి కావాలి గనుక. అర్థమైందా? మాంసము తినుట అనునది, "చంపబడుటకు ఇష్టములేదు", అను విశ్వ సూత్రమునకు వ్యతిరేకము. మనమే చంపబడుటకు ఇష్టపడము. మనము ఇతరులకు అట్లు చేసినచో మనము మనకే వ్యతిరేకముగా ప్రవర్తించుచున్నాము, మరియు అది మనను బాధపెట్టును. ప్రతి ఒకటి నీవు ఇతరులకు వ్యతిరేకముగా చేసినచో అది నీన్ను బాధ పడునట్లు చేయును. నీ అంతల నీవు కాటు

వేసుకోకూడదు మరియు నీ అంతల నీవు పొడుచుకోకూడదు. అదే విధముగా నీవు చంప గూడదు. ఎందుకనగా అది జీవిత సూత్రమునకు వ్యతిరేకము. అర్థమైందా? అది మనను బాధ పడునట్లు చేయును, కావున మనము అది చేయము. మనము ఏదో ఒక రీతిగా హద్దేర్పరచు కొందుమని దీని అర్థము గాదు. దీని అర్థమేమనగా మనము అన్ని రకముల ప్రాణుల జీవితములకు మన జీవితము వ్యాపింప జేయుదుము. మన జీవితము ఈ శరీరపు హద్దులో ఉండదు, కాని జంతువుల జీవితములకు మరియు అన్ని రకముల జీవులకు వ్యాపింప బడును. అది మనను వైభవముగా, పెద్దగా, సంతోషముగా మరియు హద్దులేనిదిగా చేయును. సరియా?

**ప్ర:** మీరు పాల పదార్థములు లేని శాకాహార భోజన విషయము మాట్లాడుదురా మరియు ఇది ప్రపంచ శాంతికెలా తోడ్పడును?

**గు:** ఔను. మీరు చూడండి, ప్రపంచములో పెక్కు యుద్ధములు ఆర్థిక కారణాలవలన జరుగును.

మనము దీనిని ఎదుర్కొందము. ఎప్పుడైతే ఒక దేశములో ఆకలి, ఆహారము కొరత, లేక ఇతరమైన దేశములలో ఆహార సమ విభజన కొరత ఉండునో ఆ దేశపు ఆర్థిక కష్టములు ఎక్కువ అవశ్యమగును. మీరు కొంత వ్యవధి తీసికొని మ్యాగజిన్ లు చదివి మరియు పాల పదార్థములు లేని శాకాహార భోజనము పై పరిషోధన జరిపి నిజములు కనుగొనినచో, అప్పుడు ఈ విషయము మీకు బాగా తెలియును: మాంసము కొరకు పశువుల మరియు జంతువుల పెంపకము, మన ఆర్థిక పరిస్థితిని అన్ని విధములుగా దివలా తీయుటకు కారణము. ఇది యావత్ ప్రపంచములో ఆకలి పుట్టించెను-- కనీసము వెనకబడ్డ ప్రపంచపు దేశములలో. ఇదంతయు నేను చెప్పడము లేదు. ఇది ఒక అమెరికా పౌరుడు ఈ రకమైన పరిషోధన చేసి దాని విషయము ఒక పుస్తకములో వ్రాసెను. మీరు ఏ పుస్తకముల దుకాణమునకైనను పోయి పాల పదార్థములు లేని శాకాహార భోజనము పై పరిషోధనలు మరియు ఆహారము తయారు

చేయుదాసిపై పరిశోధనలు చదువ వచ్చును. జాన్ రాబిన్ సన్ రచయించిన, " ఒక క్రొత్త అమెరికాకు ఆహారము" అను పుస్తకమును చదువ వచ్చును. అతడు చాలా ప్రసిద్ధి గాంచిన ఐస్ క్రీం తయారుచేయు కోటీశ్వరుడు. అతను పాల పదార్థములు తినని శాకాహారిగా నుండుటకు, మరియు తన కుటుంబ ఆచారమునకు మరియు వ్యాపారమునకు వ్యతిరేకముగా పాల పదార్థములు లేని శాకాహార పుస్తకము వ్రాయుటకు ఆస్తినంతయు ఇచ్చెను. అతడు చాలా డబ్బును, గౌరవమును మరియు వ్యాపారమును పోగొట్టుకొనెను; కాని అతడు సత్యముకొరకు చేసెను. ఆ పుస్తకము చాలా బాగున్నది. ప్రపంచ శాంతికి ఎలా తోడ్పడాలో మరియు పాల పదార్థములు లేని శాకాహార భోజనము పై చాలా సమాచారము మరియు నిజములు తెల్పే చాలా పుస్తకములు మరియు మ్యాగజీన్ లు కలవు.

మీరు చూడండి, మనము పశువులకు ఆహారమిచ్చి మన ఆహార సరఫరాను దీవాలా తీయించాము. ఒక ఆవు మనకు ఒక పూట

భోజన మునకు తగినదిగా యుండవలెనన్న, ఎన్ని ఎన్ని ప్రోటీనులు, మందులు, ఎంత నీటి సరఫరా, ఎందరు మనుష్యులు, కార్లు, తారీలు, రోడ్ నిర్మాణము మరియు ఎన్ని వందల. వేల ఎకరముల భూమి, వ్యర్థమగునో మీకు తెలియును. అర్థమైందా? ఇవన్నియు అభివృద్ధిచెందనిదేశములకు పిభజించినచో, అప్పుడు ఆకలి సమస్యను పరిష్కరించవచ్చును. కావున ఇప్పుడు, ఒక దేశము, వారి స్వంత మనుష్యులను కాపాడుకొనుటకు, బహుశ ఇతర దేశమును దండెత్తును. ఇది చాలా కాలము నుండి చెడు కారణము మరియు ప్రతిఫలమును కలుగజేసెను. అర్థమైందా?

నీవు ఎలా విత్తనములు నాటితే, అలా పంట పండించగలవు. మనము ఎవరినైన ఆహారము కొరకుచంపినచో, మనము తర్వాత ఆహారము కొరకు చంపబడుదుము, తర్వాత కాలములో ఇంకొక రూపములోగాసి, లేక ఇంకొక తరములోగాసి. ఇది జాలికరమైనది. మనము ఎంతో తెలిపిగలవారము మరియు ఎంతో నాగరికత

కలవారము, ఐనప్పటికిని మనలో చాలా మందికి మన ఇరుగు పొరుగు దేశములు ఎందుకు బాధ పడుచున్నావో తెలియదు. ఇది ఎందుకనగా మన నోటికి మధురమైన, మన రుచులు, మరియు మన పొట్టల వలన.

ఒక శరీరమునకు ఆహారము పెట్టి పోషించవలెనన్న మనము ఎన్నో జీవులను చంపుదుము మరియు ఎందరో తోటి మానవులను

ఉపవాస్యముంచుదుము. అయినప్పటికి మనము జంతువుల పిషయము ఇంకా మాట్లాడము లేదు. అర్థమైందా? అప్పుడు ఈ నేరము తెలిసో లేక తెలియకో మన, మన స్పాక్షిని క్రుంగదీయును. ఇది మనను క్యాన్సర్, టి.బీ., ఏయిడ్స్ మొదలగు ఇతర బాగుగాని వ్యాధులతో బాధ పెట్టును. మీ అమెరికా దేశము ఇంత అధికముగా ఎందుకు బాధపడుతూంది? అమెరికా వారు చాలా గోమంసము తినుటవలన ఆ దేశములో క్యాన్సర్ వంతు ప్రపంచములో అత్యున్నతముగా నున్నది. వారు ఇతర దేశములకంటే ఎక్కువ మాంసము తిందురు. చైనావారికి మరియు

క మ్యూసిస్ట్ దేశ ములలో ఎందుకు క్యాన్సర్ ఎక్కువ వంతులో లేదని మీరంతల మీరు అడుగ వచ్చును. వారి దెగ్గర అంత మాంసము లేదు. అర్థమైందా? పరిశోధనయే అది చెప్పును. నేను కాదు. సరికదా? నన్ను సిందించ కండి.

**ప్ర:** మన ముపాల పదార్థ ములు తినని శాకాహారు లుగా నుండుటవలన మనము పొందు కొన్ని ఆధ్యాత్మిక లాభ ములేవి?

**గు:** నీవు ఈ ప్రశ్నను ఈ విధ ముగా అడిగినందుకు నేను సంతసించుచున్నాను, ఎందుకనగా నీవు కేవలము ఆధ్యాత్మిక లాభ ముల పై ఏకాగ్రతగా లేక జాగ్రత్తగా ఉండువని అర్థము. చాలా మంది పాల పదార్థ ములు లేని శాకాహార భోజనము గురించి అడిగినప్పుడు వారు ఆరోగ్యము గురించి, భోజనము గురించి మరియు వారి ఆకారము గురించి జాగ్రత్తగా ఉండురు. పాల పదార్థ ములు లేని శాకాహార భోజనము యొక్క ఆధ్యాత్మిక రీతులు ఏవనగా, అది



చాలా శుభ్రముగా మరియు కఠినము లేకుండా యుండును.

"మీరు చంపగూడదు" అని మనకు దేవుడు చెప్పినప్పుడు అతను, "మానవులనే చంపవద్దు" అని చెప్పలేదు, కానీ "ఏ జీవులను చంపవద్దు" అని చెప్పెను. అతడు జంతువులు మనకు స్నేహితులుగా నుండి సహాయము చేయుటకు వాటిని సుష్టించినానని చెప్పలేదా?

జంతువులను మన రక్షణలో పెట్టలేదా? అతను ఇలా చెప్పెను: వాటిని సంరక్షించండి, మరియు వాటిని ఏలండి: నీవు నీ పాతీతులను ఏలినప్పుడు, వారిని చంపి తిందువా? అప్పుడు నీవు నీ చుట్టు ఎవ్వరు లేకుండా రాజువు అగుదువు. కావున ఇప్పుడు మీకు దేవుడు అలా చెప్పింది అర్థమైంది కదా. మనము దేవుడుచెప్పినది చేయవలెను. అతనిని ప్రశ్నించ అవసరములేదు. అతను చాలా స్పష్టముగా చెప్పెను. కానీ దేవుడిని, దేవుడు తప్ప ఎవరర్థము చేసికొందురు? కావున, ఇప్పుడు దేవుడిని అర్థము చేసికొనుటకు, నీవు దేవుడిని కావలెను. మీరు

మళ్ళీ దేవుడి మాదిరిగా ఉండుటకు మీ అంతల మీరుగ, మరి ఇతరులెవ్వరు కాకుండా ఉండునట్లు నేను మిమ్మల్ని ఆహ్వానించుచున్నాను. దేవుడిని ధ్యానించుట దేవుడిని పూజించుట అని అర్థము కాదు, నీవు దేవుడగుటయే దాని అర్థము. నీవు మరియు దేవుడు ఒక్కటే నని గ్రహించెదవు. " నేను మరియు నా తండ్రి ఒక్కడే " నని ఏసుక్రీస్తు చెప్పలేదా? ఒక వేళ అతడు, " అతడు మరియు అతని తండ్రి ఒక్కడే" అని చెప్పినప్పుడు, మనము మరియు అతని తండ్రి గూడ ఒక్కటి కాగలము, యెందుకనగా మనము గూడ దేవుడి పిల్లలమే. మరియు ఏసుక్రీస్తు ఇంకా ఇలా చెప్పెను, అతడు ఏమిచేయనో మనము ఇంకా మంచిగా చేయగలము. కావున మనము దేవుడికంటె కూడా మంచిగా ఉండవచ్చును, ఎవరికి తెలియును! మనకు దేవుడి పితరుమేషియు తెలియకున్నచో, మనము దేవుడిని యెందుకు పూజించ వలయును? ఎందుకు గ్రుడ్డి నమ్మకముతో ఉందురు? ఎలాగైతే మనము పెండ్లి

చేసుకోబోయే అమ్మాయిని పెళ్ళిచేసుకోక ముందు తెలిసికొనవలెనో, అలాగే మనము ఎవరిని పూజించుదుమో ముందుగా తెలిసికొనవలయును. ఈ దినములలో, తేదీల ప్రకారము కలువకుండా మనము పెండ్లి చేసికొననిది ఒక ఆచారమైపోయినది. కావున మనము దేవుడిని గ్రుడ్డి నమ్మకముతో ఎందుకు పూజించవలయును? దేవుడు మనకు ప్రత్యక్షము కావలెనని మరియు అతడు మనకు తెలియవలెనని కోరు హక్కు మనకు గలదు. మనము ఏ దేవుడిని అనుసరించవలెనని ఏర్పాటుకొనుటకు మనకు హక్కు గలదు. కావున, బైబిల్ లో మనము పాల పదార్థములు తీనని శాకాహారులుగా ఉండవలెనని స్పష్టముగా నున్నదని ఇప్పుడు మనము చూచుచున్నాము. అన్ని ఆరోగ్య కారణాలగురించి మనము పాల పదార్థములు తీనని శాకాహారులుగా నుండవలెను. అన్ని శాస్త్ర కారణాల గురించి మనము పాల పదార్థములు తీనని శాకాహారులుగా నుండవలెను. అన్ని ఆర్థిక కారణాల గురించి మనము పాల పదార్థములు తీనని

శాకాహారులు గా ఉండవలెను. అన్ని దయ కారణాల గురించి మనము పాల పదార్థములు తీనని శాకాహారులు గా నుండవలెను. ఇంకా ప్రపంచమును కాపాడుటకు మనము పాల పదార్థములు తీనని శాకాహారులు గా నుండవలెను.

ఒక పరిశోధనలో ఇలా వ్రాసి ఉంది. ఒక వేళ పాశ్చాత్య దేశ మగు అమెరికాలోని ప్రజలు వారములో కేవలము ఒక పర్యాయము పాల పదార్థములు లేని శాకాహారము తీనినచో, మనము ఒక సంవత్సరములో ఒక కోటి అరవై లక్షల ఆకలితో నున్న ప్రజలను కాపాడ గల్గుదుము. కావున, నీవు కథాపురుషుడవు కమ్మ మరియు పాల పదార్థములు తీనని శాకాహారి గా ఉండుము. ఈ అన్ని కారణముల వలన, మీరు నన్ను అనుసరించలేనప్పటికి లేక ఈ పద్ధతి అభ్యసించ నప్పటికి దయచేసి మీకొరకు మరియు ప్రపంచము కొరకైనా పాల పదార్థములు తీనని శాకాహారులు గా నుండగలరు.

ప్ర: ఒక వేళ ప్రతి ఒక్కరు మొక్కలు తీసినచో అది ఆహార తఱుగు ఏర్పరచునా?

గు: లేదు-- ఇచ్చిన ఒక చిన్న స్థలములో పైరు పండించిన, అది అదే చిన్న స్థలములో జంతువులకు పశు గ్రాసము పండించిన దానికంటే పద్నాలుగు రెట్ల అధికముగా పంట సిచ్చును. ప్రతి ఒక ఎకరపు నేలనుండి వచ్చిన మొక్కలు 8, 000,00 క్యాలరీస్ శక్తి సిచ్చును, ఒక వేళ ఈ మొక్కలు ఆహారముగా జంతువుల పెంపకమునకు ఉపయోగించిన, ఆ జంతువుల మాంసము కేవలము 2,000,00 క్యాలరీస్ శక్తి సిచ్చును. దీని అర్థము ఏమనగా మాంసము తయారుచేసే పద్ధతిలో 6,000,00 క్యాలరీస్ శక్తి నష్టపడినది. కావున పాల పదార్థములు లేని శాకాహార భోజనము మాంసాహార భోజనము కన్న స్పష్టముగా చాలా సమర్థమరియు మీత వ్యయము కలది.

ప్ర: శాకాహారము కొరకు చేపలు తినుట సరి ఐనదా?

గు: నీవు చేపలు తినవలె నన్న అది సరి ఐనదే. కాసి నీవు శాకాహార ము తిన దలచిన, చేపలు కూర గాయ కాదు.

ప్ర: మంచి శ్రాదయముగల మనిషి గా ఉండుట చాలా ముఖ్యమని కాసి పాల పదార్థములు తినని శాకాహారి గా నుండుట అవసర ము లేదని కొంత మంది చెప్పినారు. ఇది వివేక మగునా?

గు: ఒక వేళ ఒక వ్యక్తి యొక్క శ్రాదయము చాలా మంచి గా నున్నప్పుడు అతడు ఇంకొక జీవీ మాంసమెందుకు తినవలయును? వాటి బాధను చూచుచు వాటిని తినుటకు ఏమాత్రము భరించడు! మాంసము తినుట నిర్ణయ కావున ఇది మంచి శ్రాదయముగల వ్యక్తి చే ఎలా చేయబడును?

లియన్ ఫీప్ అను గురువుగారు ఇలా చెప్పెను: "దాని శరీరమును చంపుము, మరియు దాని మాంసమును తినుము. ఈ ప్రపంచములో ఈ వ్యక్తికన్న ఎక్కువ క్రూరుడు, పగ గలవాడు, అతీ దుష్టుడు, మరియు చెడ్డవాడెవ్వడు లేడు". అతనికి

స్వయముగా మంచి ప్రాదయము కలదని ఎన్నటికిని ఎలా వాదించ గలడు?

మెన్ సి యస్ గూడా ఇలా అన్నాడు:" నీవు దానిని (జంతువును) జీవముతో చూసినపుడు నీవు అది చనిపోవుట చూచుటకు ఇష్టపడవు. మరియు అది మూల్గుట నీవు వీసినచో, నీవు దాని మాంసము తీనుటకు భరించవు, కావున నిజమైన సుజనుడు ఇటువంటి వంటింటికి దూరములో నుండును."

మానవుల తెలిపి జంతువుల తెలిపికన్న ఎక్కువ, మరియు మనము వాటిని వధించుటకు ఆయుధములను ఉపయోగించినచో అపి మనను తట్టుకోలేకుండునట్లు చేయ గల్గుదుము. కావున అపి పగతో చనిపోవును. చిన్న మరియు బలహీనమైన జీవులను బెదిరించి ఇలా చేయు ఆ రకమైన మానవుడు సుజనుడని అనిపించుకొనుటకు హక్కులేదు. ఎప్పుడైతే జంతువులు చంపబడునో, అప్పుడు అపి కోపముతో, వ్యధతో, మరియు భయముతో బాధపడును. ఇది టాక్సిన్ ల ఉత్పత్తికి కారణమై అపి వాటి మాంసములో ఉండిఎవరు తిందురో వారికి

హాసి చేయును. జంతువుల యొక్క పలు మారు జరుగు కంపన మానవ జాతి కన్న తక్కువగా నున్నందువలన అపి మన కంపనలపై ప్రాభల్యము చూపి మన ఘ్నానాభి ప్రుద్ధికి అడ్డు వచ్చును.

**ప్ర:** "అనుకూలముగా నున్న శాకాహారి" అని పిలువబడుట సరియో?

( అనుకూలముగా నున్న శాకాహారులు ఖండితముగా మాంసము తీనుట వదలిపెట్టరు. వారు మాంసముతో కూరగాయలు కలిసియున్న గిన్నెలో నుండి కూరగాయలు తీందురు)

**గు:** కాదు. ఉదాహరణకు, ఒక వేళ ఆహారము విశమైన ద్రవ పదార్థములో ఉంచి తీసినపుడు, అది విశమగునా కాదా అని మీరలోచించ గలరా? మహాపరి నీర్వాణ సూత్రములో, మహా కస్యపుడు, బుద్ధుడిని ఇలా అడిగెను: "మనము భీక్షమెత్తునపుడు మనకు మాంసముతో కలిసిన కూరగాయలు ఇవ్వబడినచో, ఆహారమును తిన వచ్చునా? ఈ



అహారము నెలా శుభ్రపరచవలెను? "బుద్ధుడిలా సమాధానము చెప్పెను: దీనిని నీళ్ళతో కడిగి కూరగాయలను మాంసమునుండి వేరుచేసి అప్పుడు తినవచ్చును.

పై సంభాషణనుండి మనకు అర్థమగునది ఏమనగా వాటిని ముందు నీళ్ళతో కడిగితే తప్ప మాంసముతో కలిసియున్న కూరగాయలను కూడా తినరాదు, ఇక మాంసము సంగతి చెప్పనక్కరలేదు. కావున బుద్ధుడు మరియు అతడి శిష్యులు శాకాహార భోజనము చేసిరని మనము తేలికగా చూడగలము. ఐనప్పటికి, కొంత మంది బుద్ధుడిపై అపవాదు మోపి అతడు "అనుకూల శాకాహారి" అనిరి, మరియు బీక్షము ఇచ్చినవారు మాంసము ఇస్తే అతడు ఆ మాంసము తినెను అనిరి. ఇది నిజముగా తెలిపి తక్కువ తనము. ఇలా అన్నవారు గ్రంథములను చాలా తక్కువగా చదివినారు, లేక వారు చదివిన గ్రంథములు అర్థముకాలేదు.

ఇండియాలో 90% కు పైగా శాకాహారులు గలరు. ఎప్పుడైతే ప్రజలు పసుపు పచ్చదుస్తులు

ధరించిన సన్యాసులను చూచెదరో వారికి  
 శాకాహారభోజన మివ్వవలెనని అందరికి తెలియును,  
 అయినా చాలామంది వద్ద ఇచ్చుటకు మాంసము  
 ఉండదని మనము చెప్పనక్కరలేదు.

ప్ర: చాలాకాలము క్రితము, ఒక గురువు ఇలా  
 అనగానేను పింటిసి, "బుద్ధుడు పంది పాదములను  
 తిసి పిరోచనములచే చనిపోయెను", ఇది నిజమా?

గు: ఏమాత్రము కాదు. బుద్ధుడు ఒక రకమైన  
 కుక్కగొడుగులను తిసి చనిపోయెను. బ్రాహ్మణ  
 భాషలో తిన్నగా అనువదించినచో, ఈ రకమైన  
 కుక్కగొడుగులను "పంది పాదము" అందురు,  
 కాని ఇది నిజమైన పంది పాదము కాదు. ఒక  
 రకమైన పండు "లాంగాన్" ను చైనా భాషలో "  
 డ్రాగన్ కన్ను" మాదిరి. కొన్ని పేర్లతో పింటి  
 కూరగాయలు కావసిపించవు, కాని అపి నిజముగా  
 కూరగాయ ఆహారములే, ఉదాహరణకు "డ్రాగన్  
 కన్ను". ఈ కుక్కగొడుగు బ్రాహ్మణ భాషలో "పంది

పాదము" లేక "పంది సంతోషము" అని రెండు పేర్లు గలవు. రెండు పేర్లలో గూడా "పందులు" అను మాటతో సంబంధము కలిగి యున్నది. ఇటువంటి రకమైన కుక్కగొడుగు ప్రాచీన హిందూదేశములో కనుగొనుట అంత తేలికగా లేకుండెను, మరియు ఇది చాలా అరుదైన రుచి, కావున ప్రజలు పూజలో బుద్ధుడికి అర్పించిరి. ఈ కుక్కగొడుగు భూమిపైన కనుగొనలేము. ఇవి భూమిలోపల పెరుగును. ఒక వేళ ప్రజలు దీనిని కనుగొనవలె నన్ను, వారు ఒక ముసలి పంది సహాయముతో వెదుకవలెను. ఎందుకనగా ఈ పందిఇటువంటి రకమైన కుక్కగొడుగులను తినుటకు చాలా ఇష్టపడును. పందులు వాటిని వాసనతో కనుగొనును, మరియు అవి ఒకదానిని కనుగొనినచో, వాటి పాదములతో బురదలో త్రవ్వి కుక్కగొడుగులను కనుగొని మరియు తినును. ఇందు వలననే ఇటువంటి రకపు కుక్కగొడుగులను, "పంది సంతోషముని" లేక, "పంది పాదము" అని అందురు. నిజముగా ఈ రెండు పేర్లు ఒకే కుక్కగొడుగును సూచించును.

అనువాదము చాలా అజాగ్రత్తగా చేయబడినందున, మరియు ప్రజలు నీజముగా ఈ పదము పుట్టుకను అర్థము చేసుకోనందున, తర్వాత వచ్చిన తరములు తప్పుగా అర్థము చేసికొని మరియు బుద్ధుడు మాంసము తీనువాడని తప్పుగా భాపించిరి. ఇదీ నీజముగా పిచారించ వలసిన విషయము.

**ప్ర:** కొంత మంది మాంసమును తీను ప్రేమికులు ఏమీ అనుచున్నారనగా వారు కటిక వాడిదెగ్గర మాంసము కొనుచున్నారు, కావున వారు ఏప్రాణిని చంపలేదు, కావున ఇట్టి మాంసము తీనుట సరియైనది అని, మీరు దీనిని సరి అని భాపింతురా?

**గు:** ఇది వినాశకరమైన పౌరపాటు. మానవులు తీనగోరుచున్నారు కావున, కటిక వాడు ప్రాణులను చంపును. లంకావతార సూత్రములో బుద్ధుడిలా చెప్పెను, " మాంసము తీనువారెవ్వరు లేనిచో, అప్పుడు ఏచంపుడు జరగదు. కావున మాంసము తీనుట మరియు ప్రాణులను చంపుట ఒకే రకమైన పాపము". చాలా జీవరాసులను చంపుటవలన,

మనము సహజ విపత్తులను మరియు మనీషి తయారుచేసిన దుర్ఘటనలను కలిగి ఉన్నాము. యుద్ధములు గూడా చాలా ఎక్కువగా చంపుట వలననే కలుగును.

**ప్ర:** కొంతమంది ప్రజలే మనీ అనుచున్నారనగా; మొక్కలు విషకర పదార్థములగు "యూరియా" లేక "యూరోకినాసె" ఉత్పత్తి చేయలేవు, పండ్లు మరియు కూరగాయలు పండించే వారు మొక్కలకు చాలా క్రిమి సంహారణ మందులు వాడుదురు, మరియు అపి మన ఆరోగ్యమునకు మంచివి కావు. సరికదా?

**గు:** ఒక వేళ వ్యవసాయదార్లు క్రిమిసంహారణ మందులు మరియు డి.డి.టీ. అను చాలా విషపు రసాయనములు మొక్కలపై వాడినచో, అది క్యాన్సర్, ఫలవంతము లేకుండా మరియు కార్జు ముయొక్క వ్యాధులకు దారితీయును. టాక్సిన్లు, డి.డి.టీ. మాదిరి వ్యాపించి క్రొవ్వుగా మారి జంతువుల క్రొవ్వులో నిల్వయగును. నీవు మాంసము

తీనునప్పుడు చాలా దెగ్గరికి తేబడిన క్రమీ సంహార మందులు మరియు జంతువుల క్రొవ్వులో సిల్వయున్న ఇతర విషములను తీందువని అర్థము. ఇవన్నియు ఆ జంతువుల పెరుగు కాలములో జమ అయినవి. ఈ జమ అయినవన్నియు పండ్లు, కూరగాయలు, లేక ధాన్యములకంటె 13 రెట్లుండును. పండ్లపై చల్లిన క్రమీ సంహారణ మందులు మనము శుభ్రపరచ గలము, కాని జంతువుల క్రొవ్వులో ఉన్న క్రమీ సంహారణ మందులు మనము తీయలేము. ఈ జమ అయ్యే పద్ధతి సంభవించును. ఎందుకనగా ఈ క్రమీ సంహారణ మందులు ప్రోగవును. ఈ ఆహారాపు గొలుసుపైనున్న ఉపయోగస్తులకు చాలా హాని జరుగును.

మానవ శరీరములో కనుగొనబడిన క్రమీసంహారణ మందులన్నియు కూడ మాంసము తీనుటవలన వచ్చినవని ఐ ఓవ పిశ్యపిద్యాలయములో చేసిన ప్రయోగములు తెలిపినవి. మాంసము తీను వారితో సగము కంటె తక్కువగా క్రమీసంహారణ మందులు శాకాహారుల

శరీరములో కలదని వారు కనుగొనిరి. నిజముగా మాంసములో క్రిమి సంహారణ మందులే కాకుండా ఇతర టాక్సిన్ లు కూడా కలవు. జంతువుల పెంపకము జరుగునపుడు, అవి తొందరగా అభివృద్ధి చెందుటకు లేక వాటి మాంసము రంగు, రూపు, రుచి మారుటకు, మరియు మాంసమును భద్రపరచుట వగైరాలకు, వాటి ఆహారములో చాలా మట్టుకు రసాయనములు మొదలగునవి వాడుదురు.

ఉదాహరణకు, నైట్రేట్ ల నుండి ఉత్పత్తి ఐన భద్రపరచు రసాయనములు చాలా విషకరమైనవి. జూలై 18, 1971 రోజున న్యూయార్క్ పత్రిక ఈ విధముగా తెలియజేసినది, " మాంసహారుల ఆరోగ్యమునకు గొప్పగా దాచబడిన అపాయము లేవనగా, మాంసములో కనబడని అపవిత్ర పదార్థములే. ఉదాహరణకు సాల్మన్ లో బ్యాక్టీరియా, క్రిమి సంహారణ మందుల నిల్వ, భద్రపరచు పదార్థములు, హార్మోనులు, ఆంటీబయాటిక్సులు మరియు ఇతర చేర్చు రసాయనములు గలవు". ఈపైవి కాకుండా

జంతువులకు టీకాల సూది వేయుదురు, ఆ మందు వాటి మాంసములో మిగిలి యుండును. ఈ విధముగా పండ్లు, పలుకులు, గింజలు, మొక్కజొన్న మరియు పాలలో నున్న ప్రోటీనులు మాంసములోని ప్రోటీనులకంటె చాలా పరిశుద్ధముగా నుండును.

మాంసములోని ప్రోటీనులలో 56% నీటిలో కరగని అపవిత్ర పదార్థములు గలవు. మానవుడు తయారుచేయు ఈ చేర్చు రసాయనములు క్యాన్సర్, ఇతర వ్యాధులు లేక పిండ పికారమునకు దారితీయునని పరిషోధన తెలుపుచున్నది. పిండపు భౌతిక మరియు అధ్యాత్మిక ఆరోగ్యము బాగుగా నుండుటకు గర్భిణీ స్త్రీలు శుద్ధమైన పాల పదార్థములు లేని శాకాహార భోజనము తీసుట మరియు మంచిది. వీరు చాలా పాలు త్రాగిన, అందులో తగినంత క్యాల్షియమ్ ఉండును, చిక్కుడు గింజల నుండి ప్రోటీనులు లభించును, మరియు పండ్లు మరియు కూరగాయలనుండి విటమిన్ లు మరియు మినరల్స్ లభించును.



పాల పదార్థ ములు లేని శాకాహార  
భోజన ము: ప్రపంచ నీటి సంధిగ్ధ స్థితికి  
ఉత్త మమైన పరిష్కార మార్గ ము

భూమి పైన నివసించు అన్ని జీవులు బ్రతుకుట కొరకు నీరు అవసర ము. ఐనప్పటికిని, స్ట్రోక్ హాల్ గల అంతర్జాతీయ నీటి సంస్థ (SIWI) వెల్లడి చేసిన మాదిరి మన గ్రహము యొక్క నీటి సరఫరాను అతిగా ఉపయోగించుటవలన ఈయొక్క అమూల్యమైన ఉత్పత్తిని భవిష్యత్ తరములవారిని అపాయములో ఉంచును

SIWI వారు 2004, ఆగస్టు 16 నుండి 20 తేదీ వరకు జరిపిన సంవత్సరిక ప్రపంచ నీటి వారములో తెలిపిన భయపెట్టు కొన్ని వాస్తవములు ఈక్రింద ఇవ్వబడినవి:

- చాలా దశాబ్దములవరకు జనాభా పెరుగుదల కంటే ఆహార ఉత్పత్తి అభివృద్ధి చాల

ఎక్కువగా ఉన్నది. ఇప్పుడు ఎక్కువ ఆహార ఉత్పత్తి కొరకు ప్రపంచములో చాలావరకు నీటి సరఫరా తక్కువగా ఉన్నది.

- ధాన్యములతో తయారు చేయు భోజనమువలన వచ్చు ప్రతి కిలో మాంస ఉత్పత్తికి 10,000 నుండి 15,000 కిలోల నీళ్ళు అవసరము. ( దీని వలన సమర్థత 0.01% కంటె తక్కువగా ఉండును, ఒక వేళ ఇతర సాధారణ పారిశ్రామిక పని ఈ సామర్థత మట్టములో ఉన్నచో ఆ పనిని త్వరగా వేరే పని తో మార్చుచేయుదురు!).
- ప్రతియొక్క కిలో ఆహార ధాన్యముల ఉత్పత్తికి 400 నుండి 3,000 కిలోల నీరు అవసరము ( అనగా మాంసమునకు కావలసిన నీటిలో 5% మాత్రమే)

- సంభాళించు నీటిలో 90% ఆహార ఉత్పత్తికి ఉపయోగించ బడును.
- నీరు ఇదువరకే అరుదుగా ఉన్న ఆస్ట్రేలియా వలె దేశములు నిజముగా మాంస రూపముతో నీటిని ఎగుమతి చేయుదురు.
- అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశములలో మాంసాహారులు రోజుకు సుమారు 5,000 లీటర్ల నీటిని (1,100 గ్యాలన్ ల) ఉపయోగింతురు. ఇది పోల్చినచో శాకాహారములు తీను ప్రజలు 1,000 నుండి 2,000 లీటర్ల ( 200 తా 400 గ్యాలన్ ల) నీటిని రోజుకు ఉపయోగింతురు. (23 ఆగస్ట్, 2004 లో వెలు బడిన గార్డియన్ పత్రిక లో తెలుప బడినది).

సోయాబీన్ లను పండించుటకు అమేజాన్ వర్షపు అడవిలోని ఆటంకములను తీసి వేసి దాని విస్తరణమును పెంచుచునే ఉన్నారు. కాని ఈ

సాయాబీనులను పశువులకు ఆహారముగా పెట్టుచున్నారు. ఈ గింజలను ప్రజలకు ఆహారముగా ఉపయోగించినచో అది చాలా ఎక్కువ సామర్థ్యముగా ఉండును.

"తక్షణము అంతర్ వెలుగు పొందుటకు బీగము" అను సాంపుల్ పుస్తకములో ఉన్న, "పాల పదార్థములు లేని శాకాహారము వలన కలుగు లాభములు" అను ఉపన్యాసములో గురువు గారు, మాంస ఉత్పత్తి వలన చుట్టు పరిసరములలో కలుగు ఫలితములను చెప్పి ఉన్నారని ఉపదేశము తీసికున్న చాల మందికి తెలిసిన విషయమే: "మాంసము కొరకు జంతువులను పెంచుట పర్యావసానము కలిగి ఉన్నది. ఇది దేనికి దారితీయుననగా వర్షములు పడు అడవి నాశనమగును, ప్రపంచములో ఉష్ణము హెచ్చగును, నీరు అపవిత్రమగును, నీటి అరుదు ఏర్పడును, విద్యుత్ శక్తి మొదలగు ఉత్పత్తి సాధనముల దుర్వినియోగము ఏర్పడును మరియు ప్రపంచ ఆకలికి దారితీయును.

మాంస ఉత్పత్తి చేయుటకు, ఈభూ మియొక్క ద్రవ్య సాధన ముల గు నేల, నీరు, పిద్యుత్ శక్తి మరియు మానవ ప్రయత్నములను సమర్థమైన పద్ధతిలో ఉపయోగించడము లేదు."

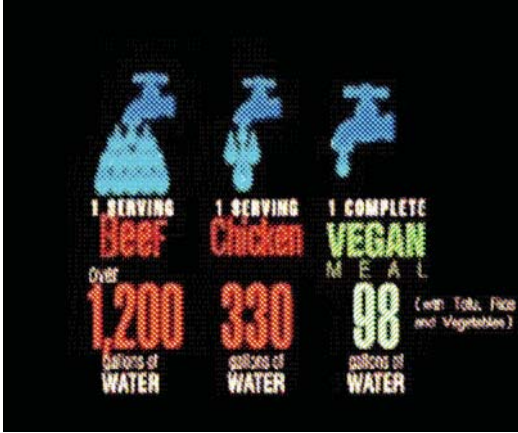
కావున ఈ ప్రపంచములోని మానవులను పోషించుటకు ఈ ప్రపంచములోని నీటి వ్యయమును చాలావరకు తగ్గించుటకు ఒక క్రొత్త మార్గము అవసరము, మరియు పాల పదార్థములు లేని శాకాహారమే ఈ అవసరమును తీర్చును.

దీనికి సంబంధమైన సమాచారము కొరకు దయచేసి ఈ క్రింద ఇవ్వబడిన **Site** లలో చూడండి

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

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

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



Source:

[http://www.suprememastertv.com/bbs/board.php?bo\\_table=featured&wr\\_id=129](http://www.suprememastertv.com/bbs/board.php?bo_table=featured&wr_id=129)

పాల పదార్థ ములు తీనని శాకాహారుల కు

శుభ వార్తలు

తగినన్ని ప్రోటీనులు ఉన్న పాల పదార్థ ములు

లేని శాకాహార ము

పాల పదార్థ ములు లేని శాకాహార భోజన ము మన ఆధ్యాత్మికాభ్యాస మున కు లాభ దాయక మే కాకుండా అదీ మనకు చాల ఆరోగ్యకర ము. ఏమైనను, మన ము ప్రోషణ సరి గా నుండుట కు ముఖ్యమైన శ్రద్ధ తీసికొన వలెను. మరియు మనకు చాలా అవసర ముగల, శాకాహార ప్రోటీనులు తక్కువ ఉండకుండా చూసుకోవలెను.

రెండు రక ముల ప్రోటీనులు గలవు: జంతువుల ప్రోటీను, మరియు శాకాహార పు ప్రోటీను. సోయాగింజలు, శెనిగెలు, మంచు రంగుగల బఠానీలు మొదలగునవి శాకాహార పు ప్రోటీనులకు మూలము. పాల పదార్థ ములు లేని శాకాహార పు భోజన మున్న ఊరికే వేపుడు చేసిన కూర గాయలు

తీనుట అసి అర్థము గాదు. ఒక వ్యక్తికి కావలసిన పోషణ పూర్తి అగుటకు ఆ భోజనములో ప్రోటీనులు గూడా ఉండవలెను.

డా. మిల్లర్ జీవితాంతము శాకాహారి గా నుండెను. అతడు చైనా దేశములో 40 ఏండ్లు వైద్యము అభ్యసించి బీదవారికి చికిత్స చేసిరి. మనము ఆరోగ్యము మంచిగా ఉంచుకొనుటకు మనకవసరమైన పోషక పదార్థములన్నియు పప్పులలో, చిక్కుడు గింజలలో, పండ్లు, మరియు కూరగాయలలో ఉన్నవి. మరియు మనము కేవలము ఇవి అన్ని తిన్నచాలనివారు విశ్వసించిరి. డా. మిల్లర్ ప్రకారము " బీన్ కర్డ్ ", " బొక్కలు లేని మాంసము " మాదిరి. సోయాబీన్ లు చాలా పోషక కరమైనవి. ఒక వేళ ప్రజలు ఒకే రకపు భోజనము తిన గలిగినచో, మరియు వారు సోయాబీనులనే తిన్నచో, వారు చాలా కాలము బ్రతుకగలరు.



పాల పదార్థములు లేని శాకాహార భోజనము తయారు చేయుట , మాంసాహార భోజనము వండు మాదిరి, కాసి ఇందులోగల పాల పదార్థములు లేని శాకాహార, కోడి ముక్కలు, లేక మాంసపు ముక్కలు, పంది తొడ అనునవి నిజమైనవి కావు. వీటిని పాల పదార్థములు తినని శాకాహారి అటువంటి తినుపదార్థములతో తయారు చేయుదురు. వీటిలో చాలా పాల పదార్థములు లేని శాకాహారపు ప్రోటీనులు గలవు కావున, పాల పదార్థములు లేని శాకాహార భోజనములలో వాడుదురు. ఉదాహరణకు, "నూనెలో వేయించిన మాంసపు ముక్కలు మరియు సేలరీ అను ఆకు కూర"

భోజనము, లేక "గ్రుడ్లతో సముద్రపు కలుపు మొక్కల సూపు". వీటికి బదులుగా మనము పాల పదార్థములు లేని శాకాహారముతో ఎలా వండగలమనగా, "వేయించిన పాల పదార్థములు

లేని శాకాహార మాంసపు ముక్కలు మరియు సెలె రీ అను ఆకు కూర " భోజనము లేక " సముద్రపు కలుపు మొక్కలు మరియు బీన్ కర్డ్ యొక్క రేకుల సూపు" భోజనము.

ఈ పాల పదార్థములు లేని శాకాహార ప్రోటీను పదార్థములు తయారుగా లభించని దేశములలో మీరున్నప్పుడు, మీరు సద్గురువు శ్రీ చింగ్ హ్య్ గారి అంతర్జాతీయ సంఘము యొక్క ప్రాంతీయ కేంద్రమును సంప్రదించిన, వారు మీకు ముఖ్య సరఫరా దార్ల మరియు పాల పదార్థములు లేని శాకాహార వోటళ్ళ సమాచారము మీకు చెప్పెదరు.

శాకాహారమును ఎలా వండాలో మీకు తెలియుటకు సద్గురువు శ్రీ చింగ్ హ్య్ గారి అంతర్జాతీయ సంఘము వారు ప్రకటించిన, " శ్రేష్టమైన వంట గది" అను పుస్తకమును కాని వేరే ఇతర పాల

పదార్థములు లేని శాకాహార వంట పుస్తకములను సంప్రదించ గలరు.

ప్రపంచములో పాల పదార్థములు లేని శాకాహార/ శాకాహార భోజన శాలల పట్టిక మీకు కావలెనన్న, ఇంటర్ నెట్ లో ఈ క్రింది చిరునామాలో చూడ గలరు:

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

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

మీకు ఉదహరించుట కొరకు, ఇక్కడ పాల పదార్థములు లేని శాకాహార భోజన శాలలు మరియు పాల పదార్థములు లేని శాకాహార పుడ్ కంపెనీల జాబితా ఇవ్వ బడినది

ప్రపంచములో గల పాల పదార్థములు లేని

శాకాహార భోజన శాలలు

(తోటి ఉపదేశము పొందిన అభ్యాసకులు నడిపింతురు)

## NORTH AMERICA

Canada – VANCOUVER

\_\_\_Loving Hut International Vegan  
Restaurant

Vancouver, BC, V5Z 1E9

Tel: 1-604-569-3196

vancouver@lovinghut.ca

<http://vancouver.lovinghut.ca/>

DORONTO

\_\_\_Loving Hut International Vegan  
Restaurant

953 Enlinton Ave West

Toronto, Ontario M6C 2C4

Tel:416-782-4449/916-0880

toronto@lovinghut.ca

lovinghuttoronto@gmail.com

U.S.A.

Arizona

\_\_\_Loving Hut International Vegan  
Restaurant (W.Union Hill Store)

3515-A W. Union Hills Drive,Glendale AZ

85308.

Tel:

1-602-9780393

phoenix@lovinghut.us

546 West Broadway

California –Alhambra

\_\_\_Loving Hut International Vegan  
Restaurant

(W. Main St Store)

621 W. Main Street. Alhambra, CA90801

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

California – Los Angeles

\_\_\_Loving Hut International Vegan  
Restaurant (Orange County -  
Huntington Beach)

19891 Brookhurst Street

Huntington Beach, CA 92646

Tel: 1-714-962-6449

\_ (Orange County - Ladera)

27522 Antonio Pkwy., Ste P2

Ladera Ranch, CA 92694

Tel: 1-949- 365-1077

\_\_\_(Orange County - Orange)

237 S. Tustin St., Orange, CA 92888

Tel: 1-714-464-0544

\_\_\_(Orange County - Upland)

903-b Foothill Blvd, Upland, CA 91786

California – San Diego

\_\_\_Loving Hut International Vegan  
Restaurant (San Diego)

1905 El Cajon Blvd., San Diego, CA 92104

Tel: 1-619- 683-9490

California – Palo Alto

\_\_\_Loving Hut International Vegan  
Restaurant

165 University Ave, Palo Alto, CA 94301

Tel: 1-650- 3215588

California – San Francisco

\_\_\_Loving Hut International Vegan  
Restaurant

(Stockton St Store)

1365 Stockton St., San Francisco, CA  
94133.

Tel: 1-415-3622199

California – San Jose

\_\_\_Supreme Master Ching Hai  
International

Association Vegetarian House

520 East Santa Clara Street,

San Jose CA 95112

Tel: 1-408-292-3798

info@vegetarianhouse.us

<http://Godsdirectcontact.com/vegetarian/>

\_\_\_Loving Hut International Vegan  
Restaurant (Milpitas Store)

516 Barber Lane, Milpitas, CA 95035.  
USA

Tel: 1-408-9430250

email: info@lovinghut.us

www.lovinghut.us

☩Loving Hut International Vegan  
Restaurant (Oakridge Mall)

925 Blossom Hill Rd. San Jose CA  
95123-1294

Tel: 1-408-229 2795

Massachusetts – Boston

\_\_\_Loving Hut International Vegan  
Restaurant

415 Chandler Street Worcester, MA  
01602

Tel: (508) 459-0367 / Fax: (508) 459-0784

bostonbuddhahut@yahoo.com

New York

\_\_\_Loving Hut International Vegan  
Restaurant

348 7th Ave, New York NY 10001

Tel: 1-212-760-1900 (1902)

newyorkcity@lovinghut.us

Texas – Houston

\_\_\_Loving Hut International Vegan  
Restaurant

(Houston Store)

2825 S. Kirkwood Drive Houston  
Texas 77082

Tel: 1-281- 531-8882

Georgia

\_\_\_Loving Hut International Vegan  
Restaurant

(Norcross Store)



6385 Spalding Drive, Suite E,  
Norcross, GA. 30092  
Tel: 1-678-421-9191

\_\_\_Loving Hut International Vegan  
Restaurant  
(Kennesaw)

2700 Town Center Drive,  
Suite 136, Kennesaw, GA 30144  
Tel:1-770-429-0666  
Washington

\_\_\_Loving Hut International Vegan  
Restaurant  
(Seattle)

1228 South Jackson St,  
Seattle, WA 98144,  
Tel:1-206-726-8669

135

seattle@lovinghut.us  
Illinois

\_\_\_Loving Hut International Vegan  
Restaurant

(Chicago)

5812 N Broadway St. Chicago, IL 60660

Tel: 1-773-275-8797

Florida

\_\_\_Loving Hut International Vegan  
Restaurant

(Orlando)

2101 E. Colonial Drive. Orlando, FL  
32803.

Tel: 1-407- 894 5673

\_\_\_Loving Hut International Vegan  
Restaurant

(Cape Coral)

1918 Del Prado Blvd S. #3 Cape Coral, FL

Tel:1-(239) 424-8

capecoral@lovinghut.us

New - Jersey

\_\_\_Loving Hut International Vegan  
Restaurant

538 State Route 10,

Ledgewood, NJ 07852,

Tel:1-862-251-4611

## SOUTH AMERICA

Panama

\_\_\_Loving Hut International Vegan  
Restaurant  
Entrada de Gorgona Via  
InteramericanaDistrito de Chame,  
Provincia de Panama  
Tel: 507-240-5621

136

## EUROPE

Austria

\_\_\_Loving Hut International Vegan  
Restaurant  
Neubauguertel 38/5, A-1070 Vienna,  
Austria  
Tel.: 43 1 2939182  
<http://www.lovinghut.at>

\_\_\_Loving Hut International Vegan  
Restaurant  
Favoritenstr. 156, A-1100 Vienna,  
Austria  
Tel.: +43 699 12659473

<http://www.lovinghut.co.at>

GERMANY – Munich

\_\_\_Loving Hut International Vegan  
Restaurant

Calenberger Str. 11, 30169 Hannover,  
Germany

Tel.: 49 176 24486837

<http://www.lovinghut.de/hannover>

\_\_\_Loving Hut International Vegan  
Restaurant

Margreider Platz 4, 85521 Ottobrunn,  
Germany

Tel.: 49 89 61180617

<http://www.lovinghut.de/muenchen>

France – PARIS

\_\_\_Loving Hut International Vegan  
Restaurant

92, boulevard Beaumarchais

75011 - PARIS - France

Tel : 33-1-48064384

<http://www.lovinghut.fr/>

Spain – MALAGA

\_\_\_Loving Hut International Vegan  
Restaurant

Calle Conde Altea, 44, Bajo,

46005 Valencia, Spain

Tel: 34-96-3744-361

<http://lovinghut.es>

United Kingdom – LONDON

\_\_\_Loving Hut International Vegan  
Restaurant

3 Plender St. London, NW1 0JT

Tel: 44-020-7387-5710

<http://www.lovinghut.co.uk/>

CZECH REPUBLIC

\_\_\_Loving Hut International Vegan  
Restaurant

Truhlarska 20

110 00 Praha 1

Tel:420-775 999376

[www.lovinghut.cz](http://www.lovinghut.cz)

info@lovinghut.cz

\_\_\_Loving Hut International Vegan  
Restaurant

Londynska 35

Praha 2 - Vinohrady

info@vegfood.cz

www.vegfood.cz

Tel:420 222 515 006/ 721 255 253

OCEANIA

Australia

Brisbane

\_\_\_Loving Hut International Vegan  
Restaurant

Shop 2, 1420 Logan Rd, Mount  
Gravatt Tel: Tel:617-3219-4118

<http://mtgravatt.lovinghut.com.au/>

[lovinghutbrisbane@gmail.com](mailto:lovinghutbrisbane@gmail.com)

Canberra

\_\_\_Au Lac Vegetarian Restaurant  
4/39 Woolley Street

Dickson, ACT 2602

Tel: 61-2-6262-8922

\_\_\_Vegetarian House

Shop 7 Homeworld Shopping Centre,  
Tuggeranong, ACT 2900

Tel: 61-2-6293 9788

Melbourne

\_\_\_La Panella Bakerly

46

5 High Street, Preston Victoria 3072

Tel / Fax: 61-3-9478-4443

Sydney

\_\_\_Happy Vegan Restaurant

11/68 John St, Cabramatta, NSW 2166

Tel: 61-2-9728-7052

Kardinya

\_\_\_One World Cuisine

Shop 7, 23 South Street,  
Kardinya WA6163, Australia (beside IGA)

Tel: 61-8-9331-6677/Fax: 61-8-9331-6699  
enquiry@oneworldcuisine.com.au  
<http://www.oneworldcuisine.com.au>

## ASIA

Au Lac/Vietnam

<http://www.nhahangchay.com>

<http://www.comchayngon.com>

## FORMOSA/TAiwan R.O.C.

Taipei

\_\_\_Loving Hut International Vegan  
Restaurant

Huaining Branch, Taipei

No.44, Huaining St., Jhongjheng District,  
Taipei City 100, Formosa (R.O.C.)

Tel:886-2-2311-9399 / Fax:02-2311-3999

旺 Yuanman Branch, Taipei

No.3-1, Cingdao E. Rd.,  
Jhongjheng District, Taipei City 100

TEL: 886-2-2391-3553/ 2391-3913



甹Guangfu Branch, Taipei

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

甹NTU Branch, Taipei

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

甹Chung Hsiao ,Taipei

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

甹Taipei Songde Store

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

甹Taipei Neihu Store

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

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

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

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

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

Yilan

    Loving Hut International Vegan  
Restaurant

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

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

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

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

Taoyuan  
\_\_\_Loving Hut International Vegan  
Restaurant

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

旺Huanjhong Branch, Taoyuan  
No. 325, Huanjhong E. Rd.,  
Jhongli, Taoyuan  
Tel: 886-3-4623500 / Fax: 03-4623500  
Taichung

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

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

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

Nantou

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

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

Tainan

\_\_\_Loving Hut International Vegan

## Restaurant

Jinhua Branch, Tainan

No. 142, Sec. 2, Jinhua Rd.,

South District, Tainan City

Tel: 886-6-2611593 / Fax: 06-2647590

莊Madou Branch, Tainan

No.113, Singnan Rd., Madou

Township, Tainan County 721

Tel: 886-6-5710129 / 571-2799

Kaohsiung

\_\_\_Loving Hut International Vegan  
Restaurant

Zhanchien Branch, Kaohsiung

No. 283, Chung Shan 1st Rd.,

Sin Sing District, Kaohsiung City

Tel: 886-7-285-6895 / Fax: 07-285-7836

Pingtung

\_\_\_Loving Hut International Vegan  
Restaurant

Ansin Branch, Pingtung

No.130, Ansin 4th Side Lane,  
Pingtung City, Pingtung County 900  
Tel: 886-8-7225577 /721-4700

Taitung

\_\_\_Loving Hut International Vegan  
Restaurant

XinSheng Branch, Taitung

No.259, XinSheng Rd., Taitung City 950

Tel: 886-89-350915 /352-792

Hualien

\_\_\_Loving Hut International Vegan  
Restaurant

No.30, Datong St., Hualien City, Hualien  
County 97049,

(038) 352-559

Hong Kong

\_\_\_Loving Hut International Vegan  
Restaurant

(Kowloon Store)

Shop 242-5, G/F, Amoy Plaza 2,  
77 Ngau Tau Kok Road, Hong Kong

Tel: (852) 2751 1321

<http://www.lovinghut.com/hk/index.htm>

Kowloon

\_\_\_Loving Hut International Vegan  
Restaurant

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

Tel: 852-27511321

Wan Chai Store

\_\_\_Loving Hut International Vegan  
Restaurant

Shops B&C, G/F, The Hennessy, 256  
Hennessy Road, Wan Chai, Hong Kong

Tel: 852-2574 3248

Japan

\_\_\_Loving Hut International Vegan  
Restaurant

2F,6-15, Yotsuya Sanchoume  
Shinjyuku - ku, Tokyo 160-0004

Tel: 81 -03-6807-9625



Korea

\_\_\_Loving Hut International Vegan  
Restaurant (Yeongdong)

691-1, Gyesan-ri, Yeongdong-eup,  
Yeongdong-gun, Chungcheongbuk-do,

Tel: 043-743-7597

(Wonju)

1100-5, Dangye-dong, Wonju-si,  
Gangwon-do, Korea

Tel: 033-743-5393

(Pusan University)

418-1, Jangjeon-dong, Geumjeong-gu,  
Busan, Korea

Tel: 051-518-0115

(Seoul - Yangjae)

Twin Tower Building 101, 275-4,  
Yangjae-dong, Seocho-gu, Seoul, Korea

Tel: 070-8614-7953

\_\_\_\_\_  
(Daegu - Sinmae)

587-4, Sinmae-dong, Suseong-gu, Daegu,

Tel: 053-793-4451

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

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

[☞](#) Yangjae Store  
Twin Tower Building 101, 275-4,  
Yangjae-dong, Seocho-gu, Seoul,  
070-8614-7953

[☞](#) Sinchon Store  
33-10, Changcheon-dong, Seodaemun-  
gu,  
02-333-8088

[☞](#) Ahasan Store  
53-10, Guui-dong, Gwangjin-gu, Seoul,  
02-453-2112

\_\_\_\_(Jeonju)

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

\_\_\_( Ansan)  
688-3, GoJanDong DanWonGu AnSan-  
city, KyungGiDo  
Tel: 010 9822 5184

\_\_\_(Ok-dong Store)  
788-1, Ok-dong, Andong-si,  
Gyeongsangbuk-do, Korea  
054-841-5393

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

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

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

\_\_\_ ( Ulsan Store)

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

\_\_\_ Seomyeon Store (Busan)

197-1, Bujeon-dong, Busanjin-gu, Busan,  
051-808 7718

\_\_\_ Gangnam-gu

229-10, Poi-dong, Gangnam-gu,  
Seoul

Tel: 82-2-576-9637 / Fax: 82-2-575-9562

<http://www.smvege.co.kr/>

\_\_\_ (Andong)

158-5 Dongmun-dong, Andong, Korea

Tel: 82-54-841-9244

\_\_\_ Sintanjin

Seokbong-dong, Daedeok-gu, Daejeon,  
Korea

Tel: 042-934-6647

\_\_\_ Samcheon

691-4, Samcheondong 1-ga, Jeonju-si,  
Wansan-gu, Jeollabuk-do

Tel: 063-229-6656

\_\_\_Hannam

2F, 657-92, Hannam-dong, Yongsan-gu,  
Seoul

Tel: 02-3217-2153

\_\_\_Jinbuk

1151-13 Jinbuk-Dong, Deokjin-Gu, Jeonju-  
City, JeonBuk-Do, Korea

Tel: 063 255-6636

Dongnae

350-1, Myeongnyun-dong, Dongnae-gu,  
Busan, Korea

Tel: 051-557-5858

\_\_\_Jinju

440-2, Sinan-dong, Jinju-si,  
Gyeongsangnam-do

Tel: 055-748-9476

\_\_\_Onyang

1406, Oncheon-dong, Asan-si,  
Chungcheongnam-do

041-549-1638

\_\_\_PyeongHwa

893-1, 2-Ga, Pyeonghwa-Dong, Wansan-Gu, Jeonju-City, JeonBuk-Do, Korea

063-226-7388

\_\_\_CheongGye

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

031-423-5203

\_\_\_JoEun

101, 801-11, Seosin-Dong, Wansan-Gu, Jeonju-City, JeonBuk-Do, Korea

063-255-5589

\_\_\_SuNae(Coffee Shop)

63-1, Sunae-Dong, Bundang-Gu, Seongnam-City, KyungGi-Do, Korea

031-713-0211

\_\_\_JukJeon

1F, 1199-8, Bojeong-Dong, Kiheng-Gu,

Yongin-City, KyungGi-Do, Korea

031-889-4860, 070-7583-0051

Indonesia

Bali

 Loving Hut International Vegan Restaurant

Pertokoan Sudirman Agung B 12-A Jl. PB  
Sudirman

Tel: 62-361-241-035

Fax: 62-361-255368

E-mail: [light99@telkom.net](mailto:light99@telkom.net)

Jakarta

\_\_\_ Loving Hut International Vegan  
Restaurant

The Plaza Semanggi, Lt. 3A, No. 3A

Kawasan Bisnis Granadha

Jl. Jend Sudirman Kav. 50, Jakarta - 12930

Tel. +62 - 21 - 2553 9369

<http://lovinghut.co.id/peta.shtml>

\_\_\_ Loving Hut International Vegan

Restaurant

(Kemang Store)

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

Medan

    Loving Hut International Vegan  
Restaurant

(Medan Store)

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

Yogyakarta

    Loving Hut International Vegan  
Restaurant

Tamansari Foodcourt, Ambarrukmo  
Plaza Lt. 3 Jl. Laksda  
Adisucipto, Yogyakarta  
0274 4331254

Malaysia -KUALA LUMPUR

    Loving Hut International Vegan  
Restaurant

( Puchong Store)



15, Jalan Puteri 2/7, Bandar Puteri, 47100  
Puchong, Selangor, Malaysia

Tel: (603) 8076 1811/Fax: (603) 806 42138

<http://www.lovinghut.com/ml/index.htm>

Thailand

    Loving Hut International Vegan  
Restaurant

257 Charoennakhon Road,

Ground Floor Shop 11 Samrae,

Thonburi, Bangkok 10600, Thailand

Tel: (+66)24769781 / (+66)24766220

[info@LovingHutThailand.co.th](mailto:info@LovingHutThailand.co.th)

[www.lovinghutthailand.com](http://www.lovinghutthailand.com)

    Loving Hut International Vegan  
Restaurant

199/71 Soi 70/1 On-Nut,

Sinakarín Rd., Pawet 10240, Thailand

Tel: (+66)27210320 / (+66)83497709

Singapore

152

Loving Hut International Vegan  
Restaurant

Raffles Institution

1 Raffles Institution Lane, S 575954

Tel: 65- 63538830

    Marsiling School

12, Marsiling Road, Singapore 739110

Fax: 68946156

Tel: 65- 68941413

    Jalan Bukit Merah

Block 161, Unit 01-3725 Bukit Merah  
Central. Singapore 150161

Tel: 65-63774354

    ParkLane Store

35 Selegie Road, #01-07 Parklane  
Shopping Mall. Singapore 188307

Tel: 65- 63380962

Mongolia

    Loving Hut International Vegan  
Restaurant

Khan-Uul, Ulaanbaatar Branch

2nd Floor, Mongol Nekhmel Co Ltd, 2nd  
Khoroo, Khan-Uul District, Ulaanbaatar,  
Tel: +(976)11341896, (976)98080512

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

☐Food College, Ulaanbaatar Branch  
Student Dormitory of Food College, 2nd  
Khoroo, Khan-

Uul District, Ulaanbaatar,  
Tel: +(976)99114373, (976)99237898

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

ఎప్పుడైతే గురువు గారి ప్రేమ నా అత్మపై పడ్డదో  
నేను ఒక యువకుడు/ యువతీగా పుట్టినాను.  
నన్ను కారణ మడుగ కండి:  
కారణ ము ప్రేమకు నాంది కాదు.

ఈ సర్వ సృష్టికి, నేనొక సన్నాయిని.  
ఎప్పటికి తీరిగే ఈ చావు పుట్టుక చక్రములో నున్న  
ఒక జీవితము తదుపరి ఇంకొక జీవితములో  
కలుగు వారి దుఃఖములను మరియు బాధలను,  
బహిరంగ ముగా కంఠ ధ్వని చేయుచు చెప్పుచున్నాను.  
ఓ దయగల గురుదేవా, ప్రార్థించు చున్నాను  
దీని అంతము చూడు గురుదేవా.

మీ యొక్క దీవెనలు అన్నింటిపై మరియు నానా,  
విధమైన వస్తువులపై మరియు  
మంచి వారికి, మరియు చెడు వారికి, అందమైన  
వారికి, మరియు అంద విహీనమైన వారికి,  
నిజాయితీ పరులకు, మరియు తగని వారికి,  
అందరూ సమానము

ఓ గురుదేవా మేయొక్క పొగడ్డను  
మేయొక్క ప్రేమను , నా శ్రుదయములో నిలిపి,  
మరియు దానితో ప్రతి రాత్రి నిద్ర పోవుదును.  
కావున నేను పైకి పాడ లేను.

"సైలెంట్ టియర్స్"

~ సద్గురువు శ్రీ చింగ్ హమ్ గారు

## ప్రచురణలు

మనదైనందిక జీవితములలో మన ఆత్మలను  
పైకెత్తి మరియు దైవ ఘ్నానము ఇచ్చుటకు సత్  
గురువు శ్రీ చింగాయి గారి సముద్ధి గా కూర్చబడిన  
భోధలు పుస్తకముల రూపమున, విడియో టేపులు,  
ఆడియో టేపులు, సంగీత క్యాసెట్లు, డి.పి.డి లు, యం.  
పీ. శ్రీ. లు, మరియు సి.డి.లు లభించును.

ప్రచురించిన పుస్తకములు మరియు  
టెపులే కాకుండ వరుస తీర్చిన నానా విధములైన  
గురువుగారి భోధనలు ఉచితముగా ఇంటర్నెట్  
ద్వారా త్వరగా లభించును. ఉదాహరణకు పెక్కు  
వెబ్ సైట్లలో చాలా తరచుగా వార్తా పుస్తకముల  
ప్రకటనలు చూడవచ్చును (క్వాన్ ఇన్ వెబ్ సైట్ల  
భాగములో ఈ క్రింద చూడండి). గురువు గారి  
పద్యములు మరియుదైవ ఘ్నానము ఇచ్చు నీతి  
పలుకులు, ఉపన్యాసములు, విడియో మరియు ఆడియో  
ఫైల్స్ రూపములలో ఇతర ప్రకటనలు ఇంటెర్నెట్లో  
ఉన్నవి.

ఇంకొక పిస్తారముగా పంచపెట్టబడిన  
ప్రకటనయగు గురువుగారి పరిచయ సాంపులు చిన్న  
పుస్తకము 70 భాషలలో ఇంటెర్నెట్ లో ఉన్నవి.  
సాంపులు చిన్న పుస్తకము యొక్క కాపీ కావలెనన్న  
ఈక్రింది వెబ్ సైట్లలో చూడండి

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

<http://www.Godsdirectcontact.org/sample/>  
(U.S.A.)

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

<http://www.Godsdirectcontact.us/com/sb/>

### పుస్తకములు

- **The Key of Immediate Enlightenment: A collection of The Supreme Master Ching Hai's lectures. Available in Aulacese (1-15), Chinese (1-10), English (1-5), French (1-2), Finnish (1), German**

(1-2), Hungarian (1), Indonesian (1-5), Japanese(1-4), Korean (1-11), Mongolian (1,6), Portuguese(1-2), Polish(1-2), Spanish (1-3), Swedish (1), Thai (1-6) and Tibetan(1).

- **The Key of Immediate Enlightenment - Questions and Answers:**

A collection of questions and answers from Master's lectures. Available in Aulacese (1-4), Chinese (1-3), Bulgarian, Czech, English (1-2), French, German, Hungarian, Indonesian (1-3), Japanese, Korean (1-4), Portuguese, Polish and Russian (1).

- **The Key of Immediate Enlightenment - Special Edition/1993 World Lecture Tour:**



A six-volume collection of The Supreme Master Ching Hai's lectures during the 1993 World Lecture Tour. Available in English and Chinese.

- **The Key of Immediate Enlightenment — Special Edition/7-Day Retreat:**  
A collection of Master's lectures in 1992 during a 7-day retreat in San Di Mun, Formosa. Available in English and Aulacese.
- **Letters Between Master and Spiritual Practitioners:**  
Available in English (1), Chinese (1-3), Aulacese (1-2), Spanish (1)
- **The Key of Immediate Enlightenment — My Wondrous**

Experiences with Master  
Available in Aulacese (1-2),  
Chinese (1-2)

- **Master Tells Stories:**  
Available in English, Chinese, Spanish, Aulacese, Korean, Japanese and Thai.
- **Coloring Our Lives:** A collection of quotes and spiritual teachings by Master. Available in Aulacese, Chinese and English.
- **God Takes Care of Everything —**
- **Illustrated Tales of Wisdom from The Supreme Master Ching Hai:**  
Available in Aulacese, Chinese, English, French, Japanese and Korean.
- **The Supreme Master Ching Hai's Enlightening Humor – Your Halo**

## **Is Too Tight!**

Available in Chinese and English.

- **Secrets to Effortless Spiritual Practice**

Available in Aulacese, Chinese and English.

- **God's Direct Contact —The Way to Reach Peace:** A collection of The Supreme Master Ching Hai's lectures during Her 1999 European Lecture Tour. Available in Chinese and English.

- **Of God and Humans — Insights from Bible Stories**

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

- **The Realization of Health — Returning to the Natural and Righteous Way of Living.**  
Available in Chinese and English.
- **I Have Come to Take You Home:**  
collection of quotes and spiritual teachings by Master. Available in Arabic, Aulacese, Bulgarian, Czech, Chinese, English, French, German, Greek, Hungarian, Indonesian, Italian, Korean, Mongolian, Polish, Spanish, Turkish, Romanian and Russian.
- **Aphorisms: Gems of eternal wisdom from Master.** Available in English/Chinese, Spanish/Portuguese, French/German and Korean.
- **The Supreme Kitchen(1) —**

## **International Vegetarian Cuisine:**

A collection of culinary delicacies from all parts of the world recommended by fellow practitioners. Available in English/Chinese, Aulacese and Japanese.

- **The Supreme Kitchen (2) – Home Taste Selections:**

Combined volume of English /Chinese

- **One World... of Peace through Music:** A collection of interviews and musical compositions from a Benefit Concert in Los Angeles, California.
- **A Collection of Art Creation by The Supreme Master Ching Hai:** Available in English, Chinese.

- **S.M. Celestial Clothes (6):**  
Available in a combined language edition of English/Chinese.
- **The Dogs in My Life (1-2):** This two-volume book set of 500 pages is a fabulous real-life set of doggy tales published by Master about Her canine companions. Available in Aulacese, Chinese, English, German, Japanese, Korean, Spanish, Polish.
- **The Birds in My Life:** In this beautifully illustrated picture-story book, Master Ching Hai shows us the secret to unlocking the animals' inner world. Available in Aulacese, Chinese, English, French, German, Korean, Mongolian, Russian, Indonesian.
- **The Noble Wilds:** Lovingly composed and photographed by Master Herself, this book is filled with beautiful poetry and

brehtaking

pictures. In this intimate journal-like story,

Master speaks of Her lakeside explorations and reveals to us the inborn noble qualities of our animals friends. Available Aulacese, Chinese, English, French, German.

- **Celestial Art:** Celestial Art is a distinguished volume in which the author interprets artistic creation from a spiritual perspective to reflect Truth, virtue, and the beauty of Heaven. As readers are invited into the boundless world of Supreme Master Ching Hai's art and uplifted through its resonance with the divine, they will be profoundly touched by the deep emotions of a poet, the subtle touches of a painter, the unique ideas of a designer, and the romantic heart of a musician. Above all, one is blessedly introduced to the wisdom and compassion of a great spiritual teacher. Available in Chinese,

English.

- **Thoughts on Life and Consciousness**

A book written by Dr. Janez.  
Available in Chinese

### Poetry Collections

- **Silent Tears:** A book of poems written by Master.  
Available in German/French, English/ Chinese, and Aulacese, English, Spanish, Portuguese, Korean and Filipino.
- **Wu Tzu Poems:** A book of poems written by Master.

Available in Aulacese, Chinese,  
English

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



Available in Aulacese, Chinese and English.

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

Available in Aulacese, Chinese and English.

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

Available in Aulacese, Chinese and English.

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

Available in Aulacese, Chinese and English.

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

Available in Aulacese, Chinese and English.

- **Beyond the Realm of Time (song performance in Aulacese):** CD &

DVD

- **A Touch of Fragrance (song performance in Aulacese by celebrated singers): CD**
- **That and This Day (poetry recital in Aulacese): CD**
- **Dream in the Night (song performance in Aulacese): CD & DVD**
- **T-L-C, Please (song performance in Aulacese): CD**
- **Please Keep Forever (poetry recital in Aulacese): CD**
- **Songs & Compositions of The Supreme Master Ching Hai: (CD) English, Aulacese, Chinese**
- **The Song of Love: (DVD) Aulacese and English**
- **The Jeweled Verses (poems by distinguished Aulacese poets, recital in Aulacese): CDs 1, 2 & DVDs 1, 2**
- **The Golden Lotus (poetry recital in Aulacese): CD & DVD**

We invite you to listen to the recital of Venerable Thich Man Giac's beautiful poetry, through the melodious voice of Supreme Master Ching Hai, who also recited two of Her own poems, "Golden Lotus" and "Sayonara".

- **An Ancient Love (poetry recital in Aulacese):** CD & DVD
- **Traces of Previous Lives (poetry recital in Aulacese):** Audio tapes & CDs 1, 2 & 3, DVDs 1, 2 (with 17 choices of subtitles)
- **A Path to Love Legends:** Audio tapes & CDs 1, 2 & 3, Video tapes 1 & 2 (poems by distinguished Aulacese poets, recital in Aulacese)
- **Good Night Baby:** (CD) in English

The poems from A Path to Love Legends, An Ancient Love, Beyond the Realm of Time, Dream in the Night, Please Keep Forever, That and This Day, Traces of Previous Lives,

The Jeweled Verses, The Golden Lotus, and T-L-C, Please, were recited or set to music and sung by the Poet Herself.

### ఆడియో, పిడియో టేపులు

గురువు గారి పిడియో టేపులు చూచినచో  
 మనయొక్క దూరాను గతచిత్రణ మను కలుగ  
 చేయును మరియు మన నీజ ఆత్మను గుర్తు  
 ( ఘ్నాపకము ) చేయును. ఘ్నానము చ మత్కారము  
 ద్వారా కలుగ జేయును. ఆమె పలుకులు మరియు  
 అభినయనము కూడా మన హృదయములకు  
 మనఃపూర్వకమైన నవ్వులను కలుగ జేయును.  
 ఇదియే కాకుండా, ఈ ఉపన్యాసములు, ఉపదేశము  
 తీసికొన్నవారితో జరిగిన సంభాషణలు గల ఆడియో

టేపులు చాలా మందికి పరివర్తన మరియు  
సంతోషకరమైన అనుభవములు కలుగజేయును.

లభ్యమగు టేపులలో ఒక చిన్నభాగమును ఈ  
క్రింద జాబితాలో తెలియజేయబడినది. ఈ టేపులు  
మరియు ఇతర టేపులు పొందుటకు ఇంకా ఎక్కువ  
సమాచారము కావలెనన్న "ప్రకటనలు  
పొందుట" అను భాగములో దయచేసి చూడండి

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

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

**The Invisible Passageway:** Lecture in  
Durban, South Africa.

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

**Connecting Yourself with God:** Lecture in  
Lisbon, Portugal.

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

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

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

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

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

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

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

మ్యూసిక్ క్యూసెట్లు మరియు సి.డి. లు

గురువు గారు మన కిచ్చు సంగీత కానుకలు  
ఏవన గా భౌద్ధ మత గాన ములు, పద్యములు మరియు  
సాంప్రదాయ చైనీసు వాయిద్యముల గు జి థార్ మరియు  
మాండోలిన్ ల పై వాయిం చబ డు మూలమైన  
కూర్పులు.

చాలా సంగీత కూర్పులు, ఉపన్యాసములు  
క్యూసెట్లలో మరియు సి.డి.లలో కలవు. ఇవి గాసి  
మరియు ఇతర కూర్పులు గాసి పొందుటకు ఎక్కువ  
సమాచారము కావలె నన్న, "ప్రకటణలు పొందుట"  
అను భాగములో దయ చేసి చూడండి

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

**Holy Chanting:** Hallelujah

**Collection of Music Composed by**

**Master:** (CDs 1-9) Original compositions  
played on dulcimer, harp, piano, Chinese  
zither, digital piano, and more.

### DVDs

Code	Title	Place
184	The Truth About The World - Maitreya Buddha & Six Children	Hsihu, Formosa
240	Leading The World Into A New Era	Hsihu, For- mosa

260	The Mystery of The World Beyond	UN., U.S.A.
356	Let God Serve Through Us	U.N. Geneva, Switzerland
389	Songs & Compositions of The Supreme Master Ching Hai - MTV	
396	Forgive Yourself	CA., U.S.A.



401	The Mystery of Cause and Effect	Bangkok, Thailand
444	Rely on Yourself (1, 2)	Hawaii, U.S.A.
467	The Suffering of This World Comes From Our Ignorance	Singapore
474	We Are Always Together	Paris, France
493	Appreciate The Value of Initiation	Hamburg, Germany

497	We Are Always Together	Hamburg, Germany
501	The Way of Family Harmony	Hsihu, Formosa
512	How To Practice In The Complicated Society	Hsihu, Formosa
513	The Best Way To Beautify Yourself	Hsihu, Formosa
518	Shiva's 112 Ways of Concentration (I)	Hsihu Center,

		Formosa
549	The Mark of A Great Saint	Phnom Penh, Cambodia
560	Each Soul Is The Master	Raising Center, Cambodia
562	The God Consciousness Is in Everything	Raising Center, Cambodia
571	The True	Hyatt Hotel,

	Manifestation of A Living Master	Long Beach, CA, U.S.A.
582	Be Determined On the Spiritual Path	Australia
588	Master's Pilgrimage to the Himalayas (Part 1, 2)	LA Center, U.S.A.
600	The Real Meaning of Ahimsa	Pune, India
602	Our Child Nature is	LA Center,

	God	U.S.A.
603	Entering The Blissful Union of God	Singapore
604	Spiritual Life and Professional Ethics	Washington D.C., U.S.A
605	The Purpose of Enlightenment	Washington D.C., U.S.A.
608	The Methods of Spiritual Improvement	Washington D.C., U.S.A.
611	Eternal Care From A	Washington

	True Master	D.C., U.S.A.
618	Sacred Romance	Young Dong Center, Sangju, Korea
620	The True Master Power	Young Dong Center, Sangju, Korea
622	Bringing Perfection	Young

	Into This World	Dong Center, Sangju, Korea
626	The Choices of Each Soul	LA Center, U.S.A.
638	Bring Out the Best in Yourself	Florida Center, U.S.A.
642	Divine Love Is the Only True Love	Los Angeles, U.S.A.

645	Connecting Yourself with God	Lisbon, Portugal
648	The Way to End Wars	Edinburgh, Scotland
656	Spirituality Shines in Adversities	Dublin, Ireland
662	Face Life With Courage	London, England
668	The Invisible Passage Way	Durban, South



		Africa
665a	Pacifying The Mind	Istanbul, Turke
667	Be a Torchbearer for God	Johannes- burg, S. Africa
670	Our Perfect Nature	Florida Center, U.S.A
671	To Be Englightened	Tel Aviv, Israel

673	Transcend Emotions	Cape Town, South Africa
674	Walking In Love And Laughter	Cape Town, South Africa
676	Parliament of the World's Religions	Cape Town, South Africa
677	The Smile of an Angel	Bangkok, Thailand
680	Beyond the Emptiness of Existence	Bangkok, Thailand

681	The Heart of A Child	Bangkok, Thailand
685	Concentration On Work: A Way of Spiritual Practice	Bangkok, Thailand
688	Love Is The True Essence of Life	Malaysia
689	Enlightenment and Ignorance	Nepal
690	True Happiness Is	Hong Kong

	Recognizing Our True Nature	
691	Illusion Is A Reflection of Reality	Manila, Philippines
692	Listening Inwardly To Our Self-Nature	Taoyuan, Formosa
693	Wisdom & Concentration	Tokyo, Japan
694	Life Continues Forever	Seoul, Korea

695	A Spiritual & Intellectual Interchange A Conference at the Academia Sinica	Formosa
696	Freedom Beyond The Body & Mind	Young Tong, Korea
701	To Impart The Great Teaching	Yong Dong, Korea
703	The Inner Telepathy with a Master	Young Dong, Korea

705	Waking Up from the Dream	Seoul Center, Korea
709	An Evening with the Stars	Los Angeles, CA, U.S.A.
710	Celebrating Master's Birthday (Part I , II)	Young Dong, Korea
711	The Hotel Called Life	Fresno, California,

		U.S.A.
712	The Divine Intelligence of Animals	Florida Center, U.S.A.
716	A Natural Way to Love God	Florida Center, U.S. A.
718	Love is Always Good	Florida Center, U.S. A.
719	Overcoming Bad	Florida

	Habits	Center. U.S.A.
721	The Wisdom Eye	Florida Center, U.S.A.
726	A Selfless Motive	Florida Center. U.S.A.
728	The Blessing of a Loving Thought	Florida Center, U.S.A.



729	Greatness Is Following Your Ideals	Florida Center, U.S.A.
730	Communicating with Love	Florida , U.S.A
731	The Strength of Many Hearts	Florida Center, U.S.A
732	The Power of Positive Thinking	Florida Center, U.S.A.

734	The Touch of a Master	Florida Center, U.S.A.
735	The Courage To Change	Florida Center, U.S.A.
733	To Live with A Noble Purpose	Florida Center, U.S.A.
736	The Illusionary Game of Life	Florida Center, U.S.A.

737	To Practice with Ease	Florida Center,U.S. A.
739	Master's Transformation Body	Florida Center,U.S. A.
740	Learning to Live in Harmony	Florida Center, U.S.A
741	The Millennium Eve Performance	Bangkok, Thailand

742	Elevating the World with Spiritual Practice	Hsihu, Formosa; Hong Kong and China
743	Buddha's Sadness (MTV)	U.S.A. & Au Lac
744	Since I've Loved You (MTV)	U.S.A. & Au Lac
745	Contributing to This World	Los Angeles , & Houston,

		U.S.A., Singapore Center
746	Our Loved Ones Go to Heaven	Toronto Center, EU Retreat in Hungary
747	Children of the Dragon and Fairy	Florida Center, U.S.A.
748	The Beginning of Humility	Seoul, Korea, San

		Francisco, USA
751	Non-Regression Bodhisattvas	Hsihu, Formosa
752	A Meeting of Love	
753	Love for All Beings	Indiana Center, USA. & Vienna Center, Austria

754	The Ladder of Spiritual Enlightenment	Florida Center U.S.A.
755	The Laughing Saints	Florida Center U.S.A.
757	The Truth of Masters' Realm	Florida Center U.S.A.
756	The Value of Being Honest	Florida Center U.S.A.

758	The Power to Transmit Enlightenment	Florida Center U.S.A.
759	Au Lac in Ancient Times	Houston, Texas, U.S.A.
760	The Real Heroes	Stanton, CA, U.S.A.
761	The Song of Love	Hungary Center



762	Dealing with Karma	Mexico City Center, Mexico / San Jose Center, Costa Rica
763	Self-Discipline in Spiritual Practice	Boston, USA /Jakarta, Indonesia, Hamburg , Germany
766	Attending Retreats	Florida

	with a Pure Motive	Center, U.S.A.
767	The Role of A Master	Florida Center, U.S.A.
768	Life is More Simple When You Listen to God	Florida Center, U.S.A.
771	A Youth's Passion	
772	Laughing Through Life	

773	Unconditional Devotion	
774	Positive Thoughts Lead to a Peaceful World	Pattaya, Thailand
775	One Person Can Make A Big Difference	Pattaya, Thailand
776	Love will Move Mountains Blessings will Level the Oceans	Pattaya, Thailand
778	Spiritual Progress Is	Pattaya,

	Reflected in Daily Life	Thailand
777	Gratitude Brings Glory to the World	Pattaya, Thailand
779	Springtime Folk Songs	Hsihu, Formosa
780	The Dogs and the Birds in My Life	
781	Always Keep a Pure and Contented Heart	Hsihu, Formosa
782	The Merits of Turning	Hsihu,

	back to Goodness	Formosa
783	All Through the Night God is Calling Us	Hsihu, Formosa
784	Live and Let Live	Hsihu, Formosa
785	Remember God in Our Heart, and Our Fate Will Improve	Hsihu, Formosa
793	A Simple and Noble Life	Paris Center, France

794	High Noble-Quality Countries	Paris Center, France
795	Laughter is Good for You	Paris Center, France
796	The Guardian Angels God Bestows Upon Humans	Paris, France
797	God's Will is Done Through the Master	Paris, France

798	The Best Way to Communicate with Animals	Taipei, Formosa
Sun TV	Art and Spirituality (Collections)	Formosa
TV1	Walk the Way of a Living Saint	
TV4	Love Beyond Boundaries	
800	The Noble Wilds	

801	An Ancient Love	
804	The Infinite Blessings of Meditation	Paris, France
807	Keeping Faith in Difficult Times	Paris, France
808	Food for the Soul	Paris, France
809	The Heart of Renunciation	Paris, France



810	Heaven's Support	Loving	Paris, France
827	Go All Out to Resolve the Ecocrisis		Klagenfurt, Austria
828	Changing the World with Love		Klagenfurt, Austria...etc.
833	<i>Celestial Art (Part I) - Hsihu Center</i>		Hsihu Center, Formosa
834	<i>Celestial Art (Part II) -</i>		

	<i>Heavenly Beauty</i>	
835	<i>Supreme Master Ching Hai on the Environment: Part 1- Eden on Earth through Veganism</i> <i>Part 2- Spreading the Vegan Solution</i>	Surrey, UK / Seattle, USA
836	<i>Supreme Master Ching Hai on the Environment: Veganism is the Solution to Save the World</i>	London, United Kingdom
837	<i>2008 Critical Moments to Save the Earth:</i>	Formosa

	<i>What Can I Do?</i>	
838	<i>Heart-Touch Tour of the Supreme Master Ching Hai: Eden on Earth Arts Gallery Exhibition</i>	Formosa
841	<i>Climate Change International Conference - Supreme Master Ching Hai with Hollywood Celebrities</i>	Hollywood, California, USA
843	<i>SOS: Stop Global Warming Seminar</i>	Tokyo, Japan
844	<i>Videoconference with</i>	Thailand &

	<i>Supreme Master Ching Hai: Premiere of "The Birds in My Life"</i>	Germany
845	<i>Supreme Master TV's 2nd Anniversary: A Cultural Celebration Honoring All Life</i>	Los Angeles, CA, U.S.A.
846	<i>"Stop Global Warming: Act Now" Conference</i>	Bangkok, Thailand
847	<i>Supreme Master Ching Hai on the Environment: Be Veg: Change Our Destiny, Save the Planet</i>	Korea

848	<i>Supreme Master Ching Hai on the Environment: Live Our Lives with Conscience &amp; Love</i>	Penghu, Formosa
849	<i>Supreme Master Ching Hai on the Environment: Compassion Begets Compassion</i>	Sydney, Australia
850	<i>Purity of Heart Can Create Many Miracles</i>	France
854	<i>Media Interviews with Supreme Master Ching Hai:</i>	New York, U.S.A / Ireland

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>James Bean of Spiritual Awakening Radio</i></li> <li>- <i>Bob Lebensold of Environmentally Sound Radio</i></li> <li>- <i>Ms. Andrea Bonnie of Irish Independent Newspaper</i></li> </ul>	
856	<p><i>Supreme Master Ching Hai on the Environment: Benevolent Messages from Mars Be Virtuous and Save the Earth</i></p>	<p>Los Angeles, California, USA</p>

858	<i>Awakening a Peaceful Planet Toward a Heavenly Earth</i>	
859	<i>A Taoist Tale of Longevity</i>	France
860	<i>Videoconference with Supreme Master Ching Hai: Global Warming - SOS International Conference on Urgent Problems of Climate Change</i>	Mongolia
861	<i>Save Our World"</i>	Mongolia

	<i>Concert from Mongolia</i>	
862	<i>Videoconference with Supreme Master Ching Hai &amp; Former Philippine President Fidel Ramos – “Act Now! For a More Peaceful &amp; Safer World”</i>	Formosa
863	<i>Videoconference with Supreme Master Ching Hai: SOS – Save the Planet</i>	Xalapa, Mexico
864	<i>Trust in God</i>	France



866	<i>The Ego is the Greatest Enemy</i>	France
868	<i>The Wise Saints-- Nasrudin and Rumi's Poems</i>	France
867	<i>Save Our Earth Conference 2009</i>	Seoul, Korea
870	<i>The Blessed Power of High Level</i>	Seoul, Korea

871	<i>Practice with Selflessness: Sila and Dhyana Paramita</i>	France
872	<i>Let's Make the Change - Protect the Environment</i>	Veracruz, Mexico

Audio tapes, video tapes, MP3s, CDs and DVDs of The Supreme Master Ching Hai's lectures, music and concerts are available in Arabic, Armenian, Aulacese, Bulgarian, Cambodian, Cantonese, Chinese, Croatian, Czech, Danish, 306

Dutch, English, Finnish, French, German, Greek, Hebrew, Hungarian, Indonesian, Italian,

Japanese, Korean, Malay, Mandarin, Mongolian, Nepali, Norwegian, Persian, Polish, Portuguese, Russian, Sinhalese, Slovenian, Spanish, Swedish, Thai, Turkish and Zulu. Catalogs will be sent upon request. All direct inquiries are welcome.

### ప్రచురణలు పొందుట

అన్ని ప్రచురణలు సుమారు తయారు చేసిన వెలకు ఇవ్వబడును. ఒక ప్రచురణ కొనవలెనన్న లేక ఆర్డర్ చేయవలెనన్న దయచేసి అది లభ్యమా అని మీయొక్క ప్రాంతీయ కేంద్రములో గాసి కాన్ బాక్స్ టర్ సన్ తో తెలిసికొనండి. లభించు ప్రచురణలు జాబితా కావలెననిన ప్రాంతీయ కేంద్రములలో తెలిసికొనండి లేక ఈ క్రింద వెబ్ సైట్లో చూడండి.

<http://www.godsdirectcontact.org.tw/multilang/>

<http://smchbooks.com/new-c/cover/cover.htm>

<http://magazine.godsdirectcontact.net/>

ఇవీయే కాకుండా ఇప్పుడిప్పుడే విడుదలైన పుస్తకములు మరియు టేపుల జాబితాలు ఆన్ లైన్ లో గల చాల వార్తా పత్రికలలో లభించును. ఏకాంత స్థలములలో (Retreat) గల ప్రదర్శన శాలలో గురువుగారి పుస్తకములు, టేపులు, ద్రుశ్యములు, చిత్రములు మరియు సాములు మునుముందు చూచుటకు శ్రేష్టమైన స్థలము.

అవసరమైనచో మీరు ఫార్మోసా లో (P.O. Box 9, Hsihu, Miaoli, Formosa, ROC) గల ముఖ్యకేంద్రము నుండి ఆర్డర్ చేసి తెప్పించుకొనవచ్చును. పివరములు గల జాబితా కూడ మన పిచేసినచో లభ్యమగును

## క్యాన్ యిన్ W W W సైట్లు

భగవంతుని తో నేరుగా సంబంధము  
( God's direct contact) --- సద్గురువుశ్రీ చింగ్  
హ్యు గారి అంతర్జాతీయ సంఘముయొక్క ప్రాపంచిక  
ఇంటర్నెట్:

[http\\www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/links/links.htm](http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/links/links.htm)

పైన ఇచ్చిన సైట్ క్యాన్ యిన్ వెబ్ సైట్స్ సూచిక  
పుస్తకమును రకరకముల భాషలతో కలుపును,  
మరియు ఆధ్యాత్మిక రసఘ్నాన అంతస్తులలో  
ప్రయాణము అను టీ.వీ ప్రోగ్రాం కు 24 ఘంటల  
ప్రవేశము ఉండును. మీరు సత్ గురువుశ్రీ చింగ్  
హ్యు గారి వార్తలకు చందా పంపించ వచ్చును లేక  
డౌంట్లోడ్ చేయ వచ్చును. అపి ఎలక్ట్రానిక్ పుస్తక  
రూపమున లేక ప్రింట్ చేయ బడు ఫార్మాట్ లలో  
లభించును.. తక్షణ అంతర్ వెలుగు పొందుటకు  
బీగము సాంపుల్ చిన్న పుస్తకము కూడా అన్ని  
భాషలలో ముద్రణలు లభించును

"అంత ములేసి మీ స్వంత నిధిని కనుగొనండి మరియు మీరు ఆ తరగతి మూలమునుండి తీసికొనవచ్చును. ఇవి అంతులేని దీవెనలు! నేను ప్రచారము చేయుటకు నా వద్ద మాటలు లేవు. నేను దానిని కేవలము పొగడగలను మరియు మీరు నా పొగడ్డలను నమ్ముదురని భావించుచున్నాను, మరియు నా శక్తి మీ హృదయములను కరిగించి మీమ్మల్ని అటువంటి రకమైన సంతోషము కొరకు పైకెత్తును, మరియు అప్పుడు మీరు నమ్ముదురు. ఉపదేశము పిదప మీరు నా మాటల అర్థమును నిజముగా తెలిసికొందురు. దేవుడు నాకు ఈ గొప్ప దీవెనను ఇచ్చి, దానిని ఉచితముగా మరియు ఏషరతులు లేకుండా పంచిపెట్టుమని నాకు హక్కు ఇచ్చెను. ఈ గొప్ప దీవెనను తెలియజేయుటకు నావద్ద ఏదారియు లేదు".

~ సత్ గురువు శ్రీ చింగ్ హు గారు

"మనము మన చుట్టునున్న ప్రజల కర్మను తీసికొందుము, వారిని చూచినప్పుడు, వారి పిశయము ఆలోచించునపుడు, పుస్తకములను గాని లేక భోజనముగాని పంచుకొనునపుడు. ఈ

పిఠముగ మనము ప్రజలను ఆశీర్వదించి వారి కర్మను తగ్గించుదుము. అందువలననే మనము అభ్యసించుదుము, కాంతిని విస్తరింపజేసి మరియు చీకటిని పారద్రోలుటకు. వారి యొక్క కొంత కర్మను ఇచ్చు వారు, ఆశీర్వదింప బడుదురు. వారికి సహాయము చేయుటకు మనకు సంతోషము కలుగును".

~ సత్ గురువు శ్రీ చింగ్ హు గారు

" మానవ భాష లో మనము పనికిరాని మాటలు ఎల్లప్పుడు మాట్లాడుదుము. మనము ప్రతి పిషయముపై బ్లా, బ్లా, బ్లా అందుము. ప్రతి పిషయమును మనము పోల్చి, ధర కట్టి, దానిని తెలిసికొని, దానికొక పేరు పెట్టుదుము. కాసి; ఆ సర్వాంతర్యామి, నిజమైన సర్వాంతర్యామి ఐనచో మనము ఏమియు మాట్లాడలేము. నీవు దాని పిషయము మాట్లాడ జాలవు. దాని పిషయము ఆలోచనకూడా చేయలేము. దాని పిషయము ఊహించలేము. అక్కడ ఏమియు లేదు. అర్థమెందా?

~ సత్ గురువు శ్రీ చింగ్ హు గారు

మమ్మల్ని ఎలా పరిచయము  
చేసుకొనవలెయును?

**The Supreme Master Ching Hai  
International Association  
P.O. Box 9, Hsihu Miaoli 36899,  
Formosa, ROC  
P.O.Box 730247, San Jose, CA 95173-  
0247, U.S.A.**

\* ఈ క్రింది జాబితాలో ఏదేశములలోనైతే మూలమైన  
లేక గొప్ప స్వేచ్ఛా పిశ్వాసమును  
గౌరవింతురో, వాటి పేర్లు గలవు. మేష్టలములో  
కాంటాక్ట్ వ్యక్తి లేనిచో, దయచేసి మా ముఖ్య ఆఫీసు  
లేక మీకు దెగ్గ ఆలోచనను ఆఫీసును కాంటాక్ట్  
చేయండి

మా యొక్క ప్రపంచ సంబంధ అభ్యాసకుల జాబితా  
లోని విషయములు కొన్ని సార్లు మార్పుచెంద  
వచ్చును



ప్రస్తుత సమాచార ము కొరకు, దయచేసి ఈ క్రింది  
వెబ్ సైట్ ను దర్శించండి:

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

## ☀ AFRICA

### \* Benin

- Cotonou / Mr. Yedjenou Georges / 229-93076  
smchwisdom@gmail.com
- Cotonou / Mr. Yedjenou Sylvestre / 229-21380  
yedsylves@gmail.com
- Cotonou /  
Mrs. Hounwanou Sessito Lucie / 229 93427641  
95910948 / smchlove@gmail.com
- Porto-Novo / Mr. Hounhoui Mahougbe Didier  
/ 229- 90 93 29 99 / smportonovo@yahoo.fr

\* Burkina Faso: Ouagadougou / Mr. YAMEOGO H  
226-76 62 34 58 / [honoreyam@yahoo.fr](mailto:honoreyam@yahoo.fr)

### \* Cameroon:

- Douala / Mr. Daniel Xie / 237-3-3437232 /  
[smcameroon@gmail.com](mailto:smcameroon@gmail.com)
  - Douala / Mr. Thomas KWABILA / 237-99-15-  
05-73 / thomaskwa@yahoo.fr
- \* Dem.Rep. of the Congo:

• Kinshasa / Center / 243-810583010 /  
blessedcongo@yahoo.fr

• Kinshasa / Mr. Mbau Ndombe Abraham / 243-  
811433473

\* **Gabon:** Libreville / Mr. Mouity Ludovic  
Bernardin / 241-07162358 /  
ludovicmouity@yahoo.fr

\* **Ghana:**

• Accra / Mr. Amuzu Kwei Samuel / 233-277607  
[smghanac@yahoo.com](mailto:smghanac@yahoo.com)

• Accra / Mr. Emmanuel Koomson / 233-244170-230

\* Ivory Coast / Abidjan / Mr. Yao Koua Kou /  
255-01246302 / etienneyao82@yahoo.fr

\* **Kenya:**

• Nairobi / Center / 254-020-8010897

• Nairobi / Mr. Harold Dudi / 254-202081  
Atmoske@yahoo.com

\* **Mauritius:**

• Port Louis / Mr. Janesh KISTOO / 230-2577  
janesh7@orange.mu

\* **Nigeria:** Yenagoa / Ms. Harry Juliana / 234  
813 488 0142 / brayila@yahoo.com

\* **Rep. of the Congo:** Brazzaville Center / 242-569402  
5791640 / [goldenagecongo@yahoo.fr](mailto:goldenagecongo@yahoo.fr)

\* **R.S.Africa:**

• Cape Town / Center / 27-83-952-57  
capetowncentre@yahoo.com

• Johannesburg / Mr. Tyrone Incendiario / 27 83 468  
[tyronein@jhb.stormnet.co.za](mailto:tyronein@jhb.stormnet.co.za)

\* **Tanzania:** Center / 255-7773-54770  
[vegantgether@gmail.com](mailto:vegantgether@gmail.com)

\* **Togo:**

• Kpalime / Mr. Dossouvi Koffi / 228-905 42 76, 228-  
24 / [jdossouvifr@yahoo.fr](mailto:jdossouvifr@yahoo.fr)

• Kpalime / Mr. Late Komi Mensa / 228-441 09  
[smkpalimetogo@gmail.com](mailto:smkpalimetogo@gmail.com)

• Lome / Mr. GBENYON Kuakivi Kouakou / 228-902  
/ [kghenyon@yahoo.fr](mailto:kghenyon@yahoo.fr)

• Lome / Mr. GERALDO Misbaou / 228-022  
/ [mmylg@yahoo.fr](mailto:mmylg@yahoo.fr)

\* **Uganda: Kampala** / Ms. Kigoonya Rosalyn /  
256-772-675436 / [kigoonyarosalyn@yahoo.com](mailto:kigoonyarosalyn@yahoo.com)

☀ AMERICA

\* **Argentina:** Buenos Aires / Mr. Pablo Baez / 54-11  
9666/ [hailovemaster@hotmail.com](mailto:hailovemaster@hotmail.com)

\* **Brazil:**

• Belem / Ms. Cleci de Brito Neves / 55-918801  
[contato.belem@yahoo.com.br](mailto:contato.belem@yahoo.com.br)

• Goiania / Mr. Eusmar Rodrigues Martins / 55-62-960  
/ [goianiacenter@gmail.com](mailto:goianiacenter@gmail.com)

• Recife / Recife Center / [recifecenter@gmail.com](mailto:recifecenter@gmail.com)

• Recife /

Ms. Maria Vasconcelos de Oliveira / 55-81-3326-9048  
[vasconcelosdeoliveira.maria@gmail.com](mailto:vasconcelosdeoliveira.maria@gmail.com)

• San Paulo / Center / 55-11-5904-3083, 55-11-5579-

1180

- San Paulo / Liaison office / 55-11-5083-7227 / [sp@contatodiretocomdeus.org](mailto:sp@contatodiretocomdeus.org)
- San Paulo / Mrs. Marcia Mantovaninni / 55-11-3083-5459

\* **Canada:**

- Edmonton / Mr. Tuan Anh Phan / 1-780-235-7  
minokimba999@yahoo.ca
- London / Center / Mr. Bill Barton / 1-519-495-  
bbarto2162@rogers.com
- Montreal / Center / 1-514-764-4317
- Montreal / Mr. Terry Terrian / 1-514-764-3  
tterrian@yahoo.com
- Ottawa / Center / [ottawacentre@gmail.com](mailto:ottawacentre@gmail.com)
- Ottawa / Ms. Sonal Pathak / [1-819-770-5](mailto:1-819-770-5)  
[sjpathak36@hotmail.com](mailto:sjpathak36@hotmail.com)
- Toronto / Center / 1-416-503-0515
- Toronto / Mr. Calvin Nhat Nguyen / 1-647-802-  
atpeace.nhat@gmail.com
- Vancouver / Center / [Vancouver.Center@gmail.com](mailto:Vancouver.Center@gmail.com)
- Vancouver / Mr. Gary Chen / 1-604-710-7  
gcheaven@gmail.com
- Vancouver / Mrs. Lisa Hollingberry / 1-604-725-  
[noblelife@ymail.com](mailto:noblelife@ymail.com)

\* **Chile:**

- La Serena / Mr. Ruben Augusto Bonilla Araus  
92967880 / [ruboar@hotmail.com](mailto:ruboar@hotmail.com)

- Santiago / Center / 56-2-638590  
chilecenter1@yahoo.com

- Santiago / Mrs. Jacqueline Barrientos / 56-2-314  
jackybarrientos@gmail.com

- \* **Colombia:** Bogota Center / Ms. Yudy Liceth G  
perdomo / 57-3003932587, 57-1-203005  
lucykuanyin@gmail.com

- \* **Costa Rica:**

- San Jose / Center / 506 22681045

- San Jose / Ms. Silvina Angela Lopes Rossi / 506-883  
/ centro.med.costarica@gmail.com

- \* **Ecuador:**

- Loja / Mr. Alan LEE / 653-9722 0387 /  
alantblee@gmail.com

- Loja / Mrs. Merrilyn LEE / 653-9722 0387  
/ merrilyntylee@gmail.com

- \* **El Salvador / San Salvador /**

- Ms. Carolina del Carmen Rivera / 503- 7790-6  
[fenixcarolina@yahoo.com](mailto:fenixcarolina@yahoo.com)**

- \* **Honduras:** Tegucigalpa / Mrs. Ondina Corrales Flores  
222-7733 / [ondicotgu@yahoo.com](mailto:ondicotgu@yahoo.com)

- \* **Mexico:**

- Mexicali / Ms. Sonia Valenzuela / 1-928-317-8  
mexicali.center@hotmail.com

- Mexico State / Ms. Laura Lopez Aviles / 52 55 585  
52 55 13974330/ [texcenter@gmail.com](mailto:texcenter@gmail.com)

• Monterrey / Mr. Humberto Martinez / 52-81-811-169  
[martinezrdzh@gmail.com](mailto:martinezrdzh@gmail.com)

\* **Nicaragua:** Managua / Center / 505-248-3  
[pastora7iglesia@yahoo.com](mailto:pastora7iglesia@yahoo.com)

\* **Panama:**

• Panama / Center / 507-236-7495

• Panama / Mr. Cesar Ravel Sanjur Barrera / 507-6747-  
[ravelsanjur@gmail.com](mailto:ravelsanjur@gmail.com)

\* **Paraguay:** Ciudad del Este /

Mr. & Mrs. Italo Acosta / 595-61-578571, 595-98361  
[Italoacostaa@hotmail.com](mailto:Italoacostaa@hotmail.com)

\* **Peru:**

• Cusco / Ms. Angelica Garcia Yanez / 51-19-9613  
[agyrom@hotmail.com](mailto:agyrom@hotmail.com)

• Lima / Ms. Maria Isabel, Tuesta Angulo / 51-1-99526  
[maritue\\_pe@yahoo.com](mailto:maritue_pe@yahoo.com)

• Trujillo / Ms. Maria Andrea Paredes Lopez / 51-4422  
[paloma\\_qyin@yahoo.com](mailto:paloma_qyin@yahoo.com)

\* **Surinam** / Mrs. Nian Li .Chen / 597-8664  
[nianli.2006@yahoo.com.cn](mailto:nianli.2006@yahoo.com.cn)

\* **Uruguay:** Montevideo / Mr. Esteban Ceron / 598  
9288 / [estceron@yahoo.com](mailto:estceron@yahoo.com)

\* **Venezuela:** Maracaibo / Ms. Dianela Carola Diaz F  
58-4168605497 / [dianela33@yahoo.es](mailto:dianela33@yahoo.es)

USA:

**Arizona:**

Arizona: Center / 1-602-264-3480

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

Arkansas:

Ms. Cynthia Hudson / 1-479-981-185  
[arkansascenterles@cox.net](mailto:arkansascenterles@cox.net)

California:

• Fresno / Ms. Frances Lozano / 1-559-765-7  
[estudios62301@yahoo.com](mailto:estudios62301@yahoo.com)

• Los Angeles / Center / 1-714-924-53  
smch.lacusa93@yahoo.com

• Los Angeles / Ms. Chiem, Mai Le / 1-714-924-  
[maitchiem@gmail.com](mailto:maitchiem@gmail.com)

• Sacramento / Mr. Thi Thai Le / 1-916-799-7  
[thaiveget@yahoo.com](mailto:thaiveget@yahoo.com)

• Sacramento / Mr. Tuan Minh Le / 1-916-226-9  
[tuanins@yahoo.com](mailto:tuanins@yahoo.com)

• San Diego / Mr. Dau Van Ngo / 1-858-573-2  
[daungo@yahoo.com](mailto:daungo@yahoo.com)

• San Francisco / Mr. Blaise Scavullo / 1-510-965-  
[blaise.scavullo@gmail.com](mailto:blaise.scavullo@gmail.com)

• San Jose / Ms. Crystal Silmi / 1-510-421-2  
[crystalsilmi@gmail.com](mailto:crystalsilmi@gmail.com)

• San Jose / Mr. Jingwu Zhang / 1-408-505-5  
[jingwuzhang@hotmail.com](mailto:jingwuzhang@hotmail.com)

• San Jose / Ms. Mai Thanh Phan / 1-408-603-5  
[smthanhmai@gmail.com](mailto:smthanhmai@gmail.com)

Colorado:

Mrs. Rachel Marzano / 1-720-229-044  
coloradocenterusa@gmail.com

**Florida:**

• Jacksonville / Mr. David Tran / 1-904-285-0  
[jaxcenter@gmail.com](mailto:jaxcenter@gmail.com)

• Cape Coral / Mr. Long Huynh / 1-239-593-1  
[cccflsaints@gmail.com](mailto:cccflsaints@gmail.com)

• Fort Lauderdale / Mr. Henry Lu  
(中文: 呂宜祐先生) / 1-772-318-9100 /  
[yihyohlu@gmail.com](mailto:yihyohlu@gmail.com)

• Orlando / Mr. Johnny Scott-Meza / 1-407-529-7  
[scottmezajohnny@yahoo.com](mailto:scottmezajohnny@yahoo.com)

**Georgia:** Mrs. Mireille Whritenour / 1-770-856-5  
[georgiacenter@hotmail.com](mailto:georgiacenter@hotmail.com)

**Hawaii:** Mr. Neil Trong Phan / 1-808-398-4  
[neilphan@gmail.com](mailto:neilphan@gmail.com)

**Illinois:** Ms. HaRim Lee / 1-773-351-59  
[sm.illinois@gmail.com](mailto:sm.illinois@gmail.com)

**Indiana:** Ms. Josephine Poelinitz / 1-317-842-8  
[josiepoe@sbcglobal.net](mailto:josiepoe@sbcglobal.net)

**Kentucky:**

• Frankfort / Center / [kycenter2000@yahoo.com](mailto:kycenter2000@yahoo.com)

• Louisville / Mr. Lei Wang / 1-502-644-2804 /  
[wanglei300@gmail.com](mailto:wanglei300@gmail.com)

**Maryland :** Ms. Joy Su / 1-443-812-2681 /  
[joyxiaominsu@gmail.com](mailto:joyxiaominsu@gmail.com)



Maryland: Mr. Pete Theodoropoulos / 1-410-667-4428  
[petetheo1111@hotmail.com](mailto:petetheo1111@hotmail.com)

Massachusetts:

• Boston / Center / 1-978-528-6113  
[bostoncenter2008@yahoo.com](mailto:bostoncenter2008@yahoo.com)

• Boston / Ms. Allison C. Joyal / 1-401-769-5  
[joyalallison@yahoo.com](mailto:joyalallison@yahoo.com)

• Boston / Mrs. MyDung Truong / 1-617-480-2  
[mdtruong51@yahoo.com](mailto:mdtruong51@yahoo.com)

• Boston / Ms. Li-Yu Chen / 1-781-228  
[Lywlotus@yahoo.com.tw](mailto:Lywlotus@yahoo.com.tw)

Michigan: Ms. Jeanne Minier / 1-517-543-234  
[michigancenterusa@gmail.com](mailto:michigancenterusa@gmail.com)

Minnesota: Mr. & Mrs. Hoang Ta / 1-952-226-42  
[yolanta66@yahoo.com](mailto:yolanta66@yahoo.com)

Missouri: Ms. Mary Ella Steck / 1-573-230-3  
[maryellasmtv@gmail.com](mailto:maryellasmtv@gmail.com)

New Mexico: Mrs. Nga Truong / 1-505-256-3  
[ntruongnm@yahoo.com](mailto:ntruongnm@yahoo.com)

New Jersey: Center / 1-973-209-1651 /  
[NJCenter@gmail.com](mailto:NJCenter@gmail.com)

Mr. Hero Zhou / 1-973 - 960 6248 / [yb\\_zhou@hotmail.com](mailto:yb_zhou@hotmail.com)

Ms. Lynn McGee / 1-973-864-7633 /

[lynn.mcgee@yahoo.com](mailto:lynn.mcgee@yahoo.com)

Ms. Yu Linda Zhang / 1-732-752-6829 /

[Linda2010@gmail.com](mailto:Linda2010@gmail.com)

New York:

- New York / Ms. Heidi Murdock / 1-631-905-0  
[heidimurdock@yahoo.com](mailto:heidimurdock@yahoo.com)
- New York / Ms. Woan-Hwa Renee Sytwu/ 1-973-46  
/ rsytwu.nycenter@gmail.com
- North Carolina: Mr. Fred Lawing / 1-704-614-4  
northcarolinacenter@hotmail.com
- Ohio: Center / [centerohio@gmail.com](mailto:centerohio@gmail.com)
- Ohio: Mr. Aaron Suttchenko/1-513-47  
/ [aaron@loveforce.net](mailto:aaron@loveforce.net)
- Oklahoma: Mrs. Tran, Thao / 1-918-292-88  
smtu2007@cox.net
- Oregon: Mrs. Xuan Cheng / 1 - 541 - 9054  
xuan.cheng2008@gmail.com
- Pennsylvania:
- Philadelphia / Mrs. Thao Le / 1-717 432 0  
[thaocppa@yahoo.com](mailto:thaocppa@yahoo.com)
- Pittsburgh / Mr. Trung Kieu / 1-408 786 4856 /  
pittsburghhcp@gmail.com
- South Carolina / Mr. Michael Stephen Blake /  
1-407-474-3492 /  
[smch\\_southcarolina@yahoo.com](mailto:smch_southcarolina@yahoo.com)
- Texas:
- Austin / Center / 1-512-396-3471 / [jjdawu@yahoo.com](mailto:jjdawu@yahoo.com)
- Austin / Mr. Hien Nguyen / 1-512-249-9  
[hiengng@yahoo.com](mailto:hiengng@yahoo.com)
- Dallas / Center / 1-214-339-900  
DallasCenter@yahoo.com

- Dallas / Mr. Tom Venum / 1-360-223-0  
tom\_vennum@yahoo.com
- Dallas / Mr. Quang Nhat Vuong / 1-469-363-0  
imquangvuong@yahoo.com
- Dallas / Ms. Xiaoyun Liao / 1-214-280-0  
[Sharon\\_xyliao@yahoo.com](mailto:Sharon_xyliao@yahoo.com)
- Houston / Center / 1-281-955-5782
- Houston / Mrs. Ariane Liao / 1-713-774-5234 /  
aikipiano@yahoo.com
- Houston / Ms. Judy Peng / 1-281-7944464 /  
fengjiaulin@gmail.com
- Houston / Mrs. Van Le Ngoc / 1-832-964-4980  
/ phivanlove@yahoo.com
- San Antonio / Mr. Adam Gomez / 1-210-313-5  
adamdgomez@hotmail.com

### Virginia

- Washington DC / Center / VaCenterUSA@gmail.com
- Virginia / Mrs. Elaine Yu / 1- 703 533 1787, 1-571-  
2787457 / eyu1217@gmail.com

### Washington:

- Seattle / Mr. Hoang Nguyen / 1-206-393-2  
[smch.seattle@gmail.com](mailto:smch.seattle@gmail.com)

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

**Puerto Rico:** Mr. Michael E. Jeffers / 1-787-231-  
[prcenter@live.com](mailto:prcenter@live.com)

: Mrs. Sonia Alfaro Jaco / 1-787-512-02  
[prcenter@live.com](mailto:prcenter@live.com)

☀ ASIA

**Azerbaijan** / Baku / Mr. Ahmad Shahidov / 994-  
55 205 65 65 /  
ahmad\_shahidov@hotmail.co  
m

**Cambodia** / Center / 855-16829811 / [starsoeng@yahoo.com](mailto:starsoeng@yahoo.com)

**Formosa:**

- Taipei / Center / 886-2-2706-6168 / [tpe.light@gmail.com](mailto:tpe.light@gmail.com)
- Taipei / Mr. Lee, Ming-Chien / 886-988134  
[newhalo@gmail.com](mailto:newhalo@gmail.com)
- Miaoli / Mr. Chang, Jung Yao / 886-918917  
[smyaoyu@gmail.com](mailto:smyaoyu@gmail.com)
- Kaohsiung / Mrs. Su Hsueh, Fang-Hsiu / 886-911-76  
[show0911765@yahoo.com.tw](mailto:show0911765@yahoo.com.tw)

\* Hong Kong:

- Hong Kong / Center / 852-27495534
- Hong Kong / Liaison office / 852-26378257 /  
[sm\\_hongkong@yahoo.com](mailto:sm_hongkong@yahoo.com)

**Indonesia:**

- Bali / Center / 62-361-231-040 / [smch\\_bali@yahoo.com](mailto:smch_bali@yahoo.com)
- Bali / Mr. I Nyoman Widyasa / 62-81558068  
[qomink2006@yahoo.com](mailto:qomink2006@yahoo.com)
- Jakarta / Center / 62-21-6319066 / [smch.jkt@gmail.com](mailto:smch.jkt@gmail.com)
- Jakarta / Ms. Faye Yowargana / 62-815-9982  
[fayebright@gmail.com](mailto:fayebright@gmail.com)

- Malang / Mr. Rudy Setiawan / 62-81-8330  
rudy\_zhang@yahoo.com
- Medan / Center / [62-61-451465](tel:62-61-451465)  
[smch\\_medan@hotmail.com](mailto:smch_medan@hotmail.com)
- Medan / Ms. Erika Wijaya Ng / 62-85664065  
universallove333@gmail.com
- Surabaya / Center / 62-31-3810166
- Surabaya / Ms. Sri Riki Rejeki / 62-818316  
[tabitha.hanna@gmail.com](mailto:tabitha.hanna@gmail.com)
- Yogyakarta / Mr. Udjang Harjanto / 62-274-  
897161 /  
[udjang.harjanto@yahoo.com](mailto:udjang.harjanto@yahoo.com)

**Israel:** Tel Aviv / Mrs. Talya Tal / 972-50-8511  
[tal.talya@gmail.com](mailto:tal.talya@gmail.com)

**JAPAN:**

- GUNMA / MS. RITSUKO TAKAHASHI / 81-90-  
6863 / [RITA@RAINBOW.PLALA.OR.JP](mailto:RITA@RAINBOW.PLALA.OR.JP)
- TOKYO / MRS. HYAKUTAKE TOSHIKO / 81-90-  
1199 / BINTA100@GMAIL.COM
- TOKYO / MRS. YOSHII MASAE / 81-90-6542-  
SMCHFLUTE@GMAIL.COM
- TOKYO / MRS. SATO RIE / 81-80-5654-1  
RIESATO302@YAHOO.CO.JP
- OSAKA / CENTER / SMCHTOOOSAKA@GMAIL
- OSAKA / MR. LE KHAC DUONG / 81-90-606-  
/ [LEDUONGJP@YAHOO.COM](mailto:LEDUONGJP@YAHOO.COM)

JORDAN / MR. JAFAR MARWAN  
IRSHAIDAT / 962 7 95119993 /  
[ESTAPHUAM@HOTMAIL.COM](mailto:ESTAPHUAM@HOTMAIL.COM)

INDIA / MUMBAI / BIPIN THOSANI / 91-983308  
[BIPINTHOSANI@GMAIL.COM](mailto:BIPINTHOSANI@GMAIL.COM)

KOREA:

• ANDONG / MR. JO YOUNG LAE / 82-10-3366-  
ANDOEKD@HANMAIL.NET

• ANDONG / MR. KIM JIN HEE / 82-10-4855-  
KJH5606KR@YAHOO.CO.KR

• BUSAN / CENTER / 82-51-334-9204  
CHINGHAIBUSAN@GMAIL.COM

• BUSAN / MR. BYUN WHAN YOONG / 82- 010  
9736 / BYUNWHAN@GMAIL.COM

• DAEGU / CENTER / 82-53-743-44  
[CHINGHAIDAEGU@HANMAIL.NET](mailto:CHINGHAIDAEGU@HANMAIL.NET)

• DAEGU / MR. HONG, SUNG-TAE / 82-11-530-  
HONGST33@NAVER.COM

• DAEJEON / CENTER / 82-42-625-4801 /  
[SMDAEJEON@YAHOO.CO.KR](mailto:SMDAEJEON@YAHOO.CO.KR)

• DAEJEON / MRS. KIM, SUN JE / 82-17-425-  
2390 / KSJ571222@NAVER.COM

• GWANG-JU / CENTER / 82-62-525-76  
SMGWANGJU@NAVER.COM

• GWANG-JU / MR. LEE MIN GYU / 82-11609  
MGLEE2243@NAVER.COM

• GWANG-JU / MR. HONG SOON / 82-10-6662-8212 / [HS5779@PARAN.COM](mailto:HS5779@PARAN.COM)

• INCHEON / CENTER / 82-32-579-53  
LIGHTUNDINCHON@YAHOO.CO.KR

• INCHEON / MS. KONG, MEE-HEE / 82-16-475-  
[KMEEHEE2000@YAHOO.CO.KR](mailto:KMEEHEE2000@YAHOO.CO.KR)

• JEONJU / CENTER / 82-63-274-75  
SHC5824@HANMAIL.NET

• JEONJU / MR. CHOI BEYONG SUN / 82-11-9715-  
[BUDA1996@HANMAIL.NET](mailto:BUDA1996@HANMAIL.NET)

• SANG JU / MR. KIM JUNG KI / 82-10-4782-  
7040 / JKSIRI@HANMAIL.NET

• SEOUL / CENTER / 82-2-577215  
GOLDENSEOUL@YAHOO.CO.KR

• SEOUL / MR. KANG JIN TAE / 82-11-263-  
3563 / [SAMWONCOKR@DAUM.NET](mailto:SAMWONCOKR@DAUM.NET)

• ULSAN / MRS. LEE MAL SOON / 82-52-  
265-4766, 82-10-5142-4766 /  
SOON605@HOTMAIL.COM

• WONJU / MR. CHEONG, KWANG HOON /  
82-19-369-2509 /  
CHONGKHUN@NAVER.COM

• WONJU / MRS. KIM, CHIN SUK / 82-10-4715-  
2509 / CHINSKIM@HANMAIL.NET

• YOUNGDONG / CENTER / 82-54-53258  
[HOUMRI21@YAHOO.CO.KR](mailto:HOUMRI21@YAHOO.CO.KR)

**LAOS:** VIENTIANE / MR. THONGPHET  
SITHAMMAVONG / 85620-5700785 /  
TPSITHAMMAVONG@HOTMAIL.COM

**MACAU:**

- MACAU / CENTER / 853-2853223  
MCDIVLOVE@YAHOO.COM.HK
- MACAU / LIAISON OFFICE / 853-28532995

**MALAYSIA:**

- ALOR SETAR / MS. CHIN CHAI YEAN / 60-19-41  
/ JELLYYEAN@YAHOO.COM
- JOHOR BAHRU / MR. WANG AH SANG /  
7220779 / [WANGAHSANG@YAHOO.COM](mailto:WANGAHSANG@YAHOO.COM)
- KUALA LUMPUR / CENTER / 60-3-2145 3904
- KUALA LUMPUR / MS. TOO CHOON LIAN / 60-  
2238 / DOTTOO22@GMAIL.COM
- KUALA LUMPUR / MS. CHUNG LEE WOON /  
275 0196 / LWOON.CHUNG@YAHOO.COM
- PENANG / CENTER / 60-4-228585  
PGSMCH@GMAIL.COM
- PENANG / MS. YEAP BOEY KHIM / 60-16-456  
[OCEANLOVE08@GMAIL.COM](mailto:OCEANLOVE08@GMAIL.COM)
- PERAK / MS. CHONG SIN FOONG / 6012-517331  
288-2342 / SINVEGE85@YAHOO.COM

**MONGOLIA:**

- ULAANBAATAR / MR. BAYARBAT  
RENTSENDORJ / 976-99774277 /  
QUANYIN\_MONGOLIA@YAHOO.COM



• KHOTOL / MR. CHINSUKH UUTER / 976-99110446 /

[KHOTOLCENTER@YAHOO.COM](mailto:KHOTOLCENTER@YAHOO.COM)

• KHOTOL / MS. TSENDENDORJ  
TSERENDORJ / 976-99370917 /

[TSENDEE\\_HUTUL@YAHOO.COM](mailto:TSENDEE_HUTUL@YAHOO.COM)

MYANMAR: MS. THIN THIN LWIN / 95-42-24373  
8550401 / [THINTHINLWIN28@GMAIL.COM](mailto:THINTHINLWIN28@GMAIL.COM)

NEPAL: KATHMANDU / MR. AMIT KARKI  
9841023500 / [AMITMANAV@YAHOO.COM](mailto:AMITMANAV@YAHOO.COM)

PHILIPPINES:

• MANILA / CENTER / 63-2-391-23  
[PHI.LOVEOCEAN.MNL@GMAIL.COM](mailto:PHI.LOVEOCEAN.MNL@GMAIL.COM)

• MANILA / MS. ROSEAN VILLONES / 63-  
9266403063 / [ROSEAN\\_204@YAHOO.COM](mailto:ROSEAN_204@YAHOO.COM)

SINGAPORE:

• SINGAPORE / CENTER / 65-6741-70  
[CHINGHAI@SINGNET.COM.SG](mailto:CHINGHAI@SINGNET.COM.SG)

• SINGAPORE / MR. FOO TACK MING / 65-9137  
[FTMNWL64@SINGNET.COM.SG](mailto:FTMNWL64@SINGNET.COM.SG)

SRI LANKA:

• COLOMBO / MR. SAMPATH ANANDA SENADE  
94-33-2227671

• COLOMBO / CENTER / 94-11-2412115, 94-772-98  
[SMCHNIRVANA@GMAIL.COM](mailto:SMCHNIRVANA@GMAIL.COM)

SYRIA / MR. HISHAM ABOU AYASH / 963-11 611  
[DRHISHAMO@GMAIL.COM](mailto:DRHISHAMO@GMAIL.COM)

**THAILAND:**

- BANGKOK / CENTER / 66-2-674-26  
[BKKC66@GMAIL.COM](mailto:BKKC66@GMAIL.COM)
- BANGKOK / MRS. WANPEN KANCHANAPRA  
66-81- 641-0312 / WANPENSM@GMAIL.COM
- BANGKOK / MR. CHUSAK OSONPRASOP  
/ 66-081-4816500 /  
MUMMYKAT@HOTMAIL.COM
- BANGKOK / MRS. RATCHANAN JINTANA / 6  
7515227 / BKKCPCR@GMAIL.COM
- CHIANG MAI / MR. LI YAOLONG / 66-84616  
YAOLONGLI@GMAIL.COM
- SONGKHLA / MRS. ROONGTIWA ANGKARPLA  
66-45-633-159, 66-84-891-3009

**TURKEY:** ANKARA / MRS. SULE NESRIN  
ALPER / 90-5325180146 /  
SNALP@HOTMAIL.COM

**UAE:** ABU DHABI / MR. DHIRAJ D.  
RADADIYA / 971-50-3118499 /  
DRADADIYA@YAHOO.COM

☀ EUROPE

**AUSTRIA:**

- VIENNA / CENTER / 43-699 1000 5  
[WIENCENTER@GMAIL.COM](mailto:WIENCENTER@GMAIL.COM)
- VIENNA / LIAISON OFFICE / 43-650-8420  
[NGOCDANY@YAHOO.COM](mailto:NGOCDANY@YAHOO.COM)

**BELGIUM:** BRUSSELS / MRS. LUU, KIM YEN /  
479-1546 / [KIMYEN.LUU@MAIL.BE](mailto:KIMYEN.LUU@MAIL.BE)

**BULGARIA:**

• SOFIA / MS. DILYANA MILEVA / 359-886-549  
[MILEVA74@GMAIL.COM](mailto:MILEVA74@GMAIL.COM)

• PLOVDIV / MS. RADOSLAVA NIKOVA / 359 8  
604 / [QUANYINPLOVDIV@GMAIL.COM](mailto:QUANYINPLOVDIV@GMAIL.COM)

**CROATIA** / MS. DOROTEA ŽIC / 385-98-378  
[TEBUDD@GMAIL.COM](mailto:TEBUDD@GMAIL.COM)

**CZECH:**

• PRAGUE / CENTER / 420-261-263-031 /  
[czech-center@spojenisbohem.cz](mailto:czech-center@spojenisbohem.cz)

• PRAGUE / MR. NGUYEN TUAN DUNG /  
608124709 / [CZECH-CENTER@SPOJENISBOHEM.](mailto:CZECH-CENTER@SPOJENISBOHEM.)

**FINLAND:**

• HELSINKI / MS. ASTRID MURUMAGI /  
358-50-596-2315 /

[HELSINKICENTER@YAHOO.COM](mailto:HELSINKICENTER@YAHOO.COM)

• HELSINKI / MR. TRI DUNG TRAN / 358-  
40-7542586 /

[DUNGPARATIISI888@HOTMAIL.COM](mailto:DUNGPARATIISI888@HOTMAIL.COM)

**FRANCE:**

• ALSACE / CENTER / MR. HENRION Arnaud / 33  
77 0607 / [ALLMIGHTYLOVE@GMAIL.COM](mailto:ALLMIGHTYLOVE@GMAIL.COM)

• MONTPELLIER / MR. SYLVESTRONE THOMAS  
4-67650093 / [OCEAN-AMOUR@WANADOO.FR](mailto:OCEAN-AMOUR@WANADOO.FR)

• PARIS / CENTER / 33-1-4300-6282

• PARIS / MR. DAUBICHON PHILIPPE / 33-622 25 00 00  
PHDAUBICHON@GMAIL.COM

**GERMANY:**

• BERLIN / MRS. ANJA HABLE / 49-179-7970  
BERLIN-CENTER@GMX.DE

• DUISBURG / MS. TRAN, THI HOANG MAI / 49-  
8907108 / MAI\_TRAN70@YAHOO.COM

• FREIBURG BREISGAU / MS. ELISABETH MUELLER  
49-7634-2566 / ELMUEART@T-ONLINE.DE

• HAMBURG / MS. DAN LI / 49-40-81992117  
/ [LIDANLI@GMX.DE](mailto:LIDANLI@GMX.DE)

• MUNCHEN / MR. NGUYEN, THANH HA /  
353098 / HA\_NGUYENSM@YAHOO.DE

**GREECE:**

• ATHENS / MR. JOHN MAKRIS / 30-210 8660  
[JOHNMAKRIS@YAHOO.CO.UK](mailto:JOHNMAKRIS@YAHOO.CO.UK)

**HUNGARY:**

• BUDAPEST CENTER / 36-1-363-3890  
[BUDAPESTCENTER@GMAIL.COM](mailto:BUDAPESTCENTER@GMAIL.COM)

• BUDAPEST / MR. GABOR SOHA / 36-20-221-  
[GABOR.SOHA@GMAIL.COM](mailto:GABOR.SOHA@GMAIL.COM)

• BUDAPEST / MRS. AURELIA HAPRAI / 36-20-24  
/ [DORAUR@GMAIL.COM](mailto:DORAUR@GMAIL.COM)

**ICELAND** / MS. NGUYEN THI LIEN/ 354 -  
5811962 /

[REYKJAVIK\\_CENTER@YAHOO.COM](mailto:REYKJAVIK_CENTER@YAHOO.COM)

**ITALY:**

• PESCARA / MRS. BETTINA ADANK / 39-333-617-8600 /

[BETTINA.ADANK@GMAIL.COM](mailto:BETTINA.ADANK@GMAIL.COM)

• PESCARA / MS. ANNA CALAMITA / +39-85-6922 454 /

[ANNA.CALAMITA@YAHOO.IT](mailto:ANNA.CALAMITA@YAHOO.IT)

• BOLOGNA / MRS. NANCY DONG

GIACOMOZZI / 39-320-341-0380 /

[QUANYINBOLOGNA@GMAIL.COM](mailto:QUANYINBOLOGNA@GMAIL.COM)

#### IRELAND:

• DUBLIN / MRS. HSU, HUA-CHIN / 353-1-486

[SMCH\\_DUBLIN@YAHOO.CO.UK](mailto:SMCH_DUBLIN@YAHOO.CO.UK)

• DUBLIN / MS. KATHLEEN HOGAN / 353-87-225

[DUBLINQUANYIN@GMAIL.COM](mailto:DUBLINQUANYIN@GMAIL.COM)

**NORWAY:** OSLO / MS. EVA TELLEFSEN / 47 988

/ [EVTELL@FRISURF.NO](mailto:EVTELL@FRISURF.NO)

#### POLAND:

• SZCZECIN / MS. JOANNA LIKIERSKA / 48-608 6

/ [QUANYIN\\_ASIA@INTERIA.PL](mailto:QUANYIN_ASIA@INTERIA.PL)

• WARSAW / MS. MALGORZATA MITURA / 48-7

369 / [MALGORZATA.MITURA@GMAIL.COM](mailto:MALGORZATA.MITURA@GMAIL.COM)

#### PORTUGAL:

• LISBON / MRS. ZENAIDE ALVES BONFIM

212216877 / [Z.BONFIM@YAHOO.COM.BR](mailto:Z.BONFIM@YAHOO.COM.BR)

**ROMANIA:** BUCHAREST / CENTER / 358-44333

[BUCHARESTQY@YAHOO.COM](mailto:BUCHARESTQY@YAHOO.COM)

#### RUSSIA:

• MOSCOW / MR. OLEG DMITRIEV / 7916576  
[MOSCOWCENTER@MAIL.RU](mailto:MOSCOWCENTER@MAIL.RU)

**SERBIA:** BELGRADE / MS. MAJA MIJATO  
381642748820 / [MAJAZEMUN@YAHOO.COM](mailto:MAJAZEMUN@YAHOO.COM)

**SLOVAKIA:** ZILINA / MR. ROMAN SULOVEC  
903100216

[ROMAN.SULOVEC@SPOJENIESBOHOM.SK](mailto:ROMAN.SULOVEC@SPOJENIESBOHOM.SK)

\* SLOVENIA:

• CELJE / MR. DAMJAN KOVAČIČ / 386-  
40236433 / [QY4EVER@YAHOO.COM](mailto:QY4EVER@YAHOO.COM)

• LJUBLJANA / CENTER / 386-1-518 25 42 /

• LJUBLJANA / MR. BENJAMIN BORIŠEK /  
70834649 / [FOREVERSHINELOVE@GMAIL.COM](mailto:FOREVERSHINELOVE@GMAIL.COM)

• MARIBOR / MR. IGOR GABER / 386-41592  
[IGORGABER@MAIL386.COM](mailto:IGORGABER@MAIL386.COM)

**SPAIN:**

• MADRID / MRS. MARIA JOSE LOBO CARDAB  
675389788 / [MJOSELOBO2004@YAHOO.ES](mailto:MJOSELOBO2004@YAHOO.ES)

• MALAGA / MR. JOAQUIN JOSE PRETEL LOPEZ  
646843489 / [JOPRELO@HOTMAIL.COM](mailto:JOPRELO@HOTMAIL.COM)

• VALENCIA / VEGETARIAN HOUSE / 34-96-3744

• VALENCIA / MRS. WENQIN ZHU / 34-96330177  
695953889 / [VALENCIACHINGHAI@YAHOO.ES](mailto:VALENCIACHINGHAI@YAHOO.ES)

• VALENCIA / MR. JOSE LUIS ORDUNA HUERTA  
653941617 / [JOSELORDUNA@GMAIL.COM](mailto:JOSELORDUNA@GMAIL.COM)

**SWEDEN:**

• MALMO / MRS. HELEN TIELMAN / 46-70-571  
[QYSOUTHSWEDEN@GMAIL.COM](mailto:QYSOUTHSWEDEN@GMAIL.COM)

• STOCKHOLM / MS. ELIZABETH  
DABROWSKA HAGMAN /  
46-76-84 80 978 /  
[ELIZABETH.DHAGMAN@  
TELIA.COM](mailto:ELIZABETH.DHAGMAN@TELIA.COM)

• UPPSALA / MS. YOUWEI WANG / 46-73 789  
[YOUWEI@BREDBAND.NET](mailto:YOUWEI@BREDBAND.NET)

SWITZERLAND:

• GENEVA / MRS. EVA GYUROVA / 33 633  
60 11 91 / [GYUROVI@YAHOO.COM](mailto:GYUROVI@YAHOO.COM)

THE NETHERLANDS:

• AMSTERDAM / MR. KAMLUNG CHENG  
647838638 / [KAMLUNG27@HOTMAIL.COM](mailto:KAMLUNG27@HOTMAIL.COM)

• AMSTERDAM / MR. ROY MANNAART / 31-6533  
/ [R.MANNAART@PLANET.NL](mailto:R.MANNAART@PLANET.NL)

UNITED KINGDOM:

ENGLAND:

• IPSWICH / MR. ZAMIR ELAHI / 44-7843-352  
[ZAMIR.LIGHT@GMAIL.COM](mailto:ZAMIR.LIGHT@GMAIL.COM)

• LONDON / CENTER / 44-2088-4198  
[LONDONUKCENTRE@GOOGLEMAIL.COM](mailto:LONDONUKCENTRE@GOOGLEMAIL.COM)

• LONDON / MR. ANDRZEJ MISIEK / 44-77-6848  
[MISIOR23@YAHOO.COM](mailto:MISIOR23@YAHOO.COM)

• SURREY / MS. LEONG SIEW YIN / 44-7760275088 /  
SURREY.CENTRE@YAHOO.CO.UK

☀ OCEANIA

**AUSTRALIA:**

• ADELAIDE / MS. HOA THI NGUYEN / 61-43316  
[GOHOMEASAP@YAHOO.COM](mailto:GOHOMEASAP@YAHOO.COM)

• BRISBANE / MS. RENATA HALPIN / 61-412 775  
RENATAHALPIN@GMAIL.COM

• CANBERRA / MRS. TIENG THI MINH TAM /  
61-2-6100-6213 / [TAM.TIENG@GMAIL.COM](mailto:TAM.TIENG@GMAIL.COM)

• MELBOURNE / CENTER / MELBSMCH@AOL.CO

• MELBOURNE / MS. JENNY MCCRACKEN  
/ 61- 431 587 830 / [JAM2ARTS@MAC.COM](mailto:JAM2ARTS@MAC.COM)

• MELBOURNE / MR. NGUYEN / 61-422 113  
775 /

[DANHNGUYEN2475@YAHOO.COM.AU](mailto:DANHNGUYEN2475@YAHOO.COM.AU)

• MELBOURNE / MS. WEI FENG / 61-414  
839 533 / [WFWISDOM@GMAIL.COM](mailto:WFWISDOM@GMAIL.COM)

• MID NORTH COAST / MR. EINO LAIDSAAR  
6550 4455 / GOLDENAGECENTER@GMAIL.COM

• NORTHERN RIVERS/BYRON BAY / MR. AND  
JONATHAN SWAN / 61-2 6624 7209 /

[BYRONBAYCENTRE@GMAIL.COM](mailto:BYRONBAYCENTRE@GMAIL.COM)

• PERTH / MS. YENNHI NGUYEN / 61-8 9375  
[YENNHI\\_NGUYEN@YAHOO.COM](mailto:YENNHI_NGUYEN@YAHOO.COM)



- SYDNEY / MR. SCOTT DIVINE / 61-422 590  
[HAPPYBLESSINGS@GMAIL.COM](mailto:HAPPYBLESSINGS@GMAIL.COM)
- SYDNEY / MS. ADELAIDE SAN / 61-417  
202 585 / [SAN.ADELAIDE@GMAIL.COM](mailto:SAN.ADELAIDE@GMAIL.COM)
- TASMANIA / CENTER / 61-3-622 331  
[RAY\\_JULE@BIGPOND.NET.AU](mailto:RAY_JULE@BIGPOND.NET.AU)
- \* NEW ZEALAND:
- AUCKLAND / MRS. ELISA, MCLEAN / 64-9-482  
[ELISAMAC8@GMAIL.COM](mailto:ELISAMAC8@GMAIL.COM)
- CHRISTCHURCH / MRS. JUANNAN WANG /  
1624018 / [SHALINA18@HOTMAIL.COM](mailto:SHALINA18@HOTMAIL.COM)
- HAMILTON / MR. DEAN NIKI POWELL / 64-7-85  
/ [HAMILTONCP@YAHOO.CO.NZ](mailto:HAMILTONCP@YAHOO.CO.NZ)
- NELSON / MR. TIM GUTHREY / 64-3-5391  
[TIMGUTHREY@GMAIL.COM](mailto:TIMGUTHREY@GMAIL.COM)
- WELLINGTON / MRS. ARYAN TAVAKKOLI /  
5270063 / [ARYAN@IHUG.CO.NZ](mailto:ARYAN@IHUG.CO.NZ)

SUPREME MASTER TELEVISION

E-MAIL: [INFO@SUPREMEMASTERTV.COM](mailto:INFO@SUPREMEMASTERTV.COM)

TEL: 1-626-444-4385 / FAX: 1-626-444-4386

[HTTP://WWW.SUPREMEMASTERTV.COM/](http://WWW.SUPREMEMASTERTV.COM/)

FOR DETAILS AND SETUP INFORMATION  
ABOUT GLOBAL SATELLITES:

[HTTP://SUPREMEMASTERTV.COM/SATELLITE](http://SUPREMEMASTERTV.COM/SATELLITE)

THE SUPREME MASTER CHING HAI  
INTERNATIONAL ASSOCIATION PUBLISHING  
CO., LTD.

TAIPEI, FORMOSA.

E-MAIL:

[SMCHBOOKS@GODSDIRECTCONTACT.ORG](mailto:SMCHBOOKS@GODSDIRECTCONTACT.ORG)

TEL: (886) 2-87873935 / FAX: (886) 2-87870873

[HTTP://WWW.SMCHBOOKS.COM](http://WWW.SMCHBOOKS.COM)

BOOK DEPARTMENT

E-MAIL:

[DIVINE@GODSDIRECTCONTACT.ORG](mailto:DIVINE@GODSDIRECTCONTACT.ORG)

FAX: 1-240-352-5613 OR 886-949-883778

(YOU ARE WELCOME TO JOIN US IN  
TRANSLATING MASTER'S BOOKS  
INTO OTHER LANGUAGES)

NEWS GROUP

E-MAIL:

LOVENEWS@GODSDIRECTCONTACT.ORG

SPIRITUAL INFORMATION DESK

E-MAIL:

LOVEWISH@GODSDIRECTCONTACT.ORG

FAX: 886-946-730699

ONLINE SHOPS

CELESTIAL

SHOP:

[HTTP://WWW.THECELESTIALSHOP.COM](http://www.thecelestialshop.com)

(ENGLISH)

EDEN RULES: [HTTP://WWW.EDENRULES.COM](http://www.edenrules.com)

(CHINESE)

S.M. CELESTIAL CO., LTD.

E-MAIL: [SMCJ@MAIL.SM-CJ.COM](mailto:SMCJ@MAIL.SM-CJ.COM)

TEL: 886-2--22261345

[HTTP://WWW.SM-CJ.COM](http://www.sm-cj.com)

LOVING HUT INTERNATIONAL COMPANY,

LTD

TEL: (886) 2-2239-4556 / FAX: (886) 2-2239-5210

E-MAIL: INFO@LOVINGHUT.COM

HTTP://WWW.LOVINGHUT.COM/TW/

ఈక్రింద జాబితాలో మూలమైన లేక ఎక్కువ పిశ్వాస  
స్వాతంత్రము గల మంచిదేశములు గలవు. మీ  
స్రాంతములో కాంటాక్ట్ పర్సన్ లేని చోదయ చేసి  
మాయొక్క ముఖ్యకేంద్రమును లేక మీకు దెగ్గరలో  
నున్న ఆఫీసును గాని కాంటాక్ట్ చేయగలరు

## SUPREME MASTER TELEVISION

**SUPREME MASTER TV IS A FREE-TO-AIR SATELLITE CHANNEL BROADCASTING 24 HOURS A DAY, 7 DAYS A WEEK, WITH A VARIETY OF ENGAGING PROGRAMS IN ENGLISH WITH OVER 42 SUBTITLES AND 60 LANGUAGES. BEING THE IDEAL**

**TELEVISION CHANNEL THAT BRINGS  
TO YOUR LIFE NOBILITY AND  
SPIRITUALITY.**

**BROADCASTING ON14 SATELLITE  
PLATFORMS!  
ACROSS THE GLOBE.**

***EUROPE: EUROBIRD 1(28.50 E), HOTBIRD  
6 (130 E), ASTRA 1 (19.20 E)***

***UK & IRELAND: SKY TV (CHANNEL 835)***

***NORTH AMERICA: GALAXY 19 (970 W)  
(FORMERLY CALLED GALAXY 25)***

***SOUTH AMERICA: HISPASAT (300 W),  
INTELSAT 907 (27.50 W)***

***ASIA: ABS (750 E), ASIASAT 2 (100.50 E),  
ASIASAT 3S (105.50 E),***

***INTELSAT 10 (68.50 E) C-BAND***

***AFRICA: INTELSAT 10 (68.50 E) KU-BAND,  
INTELSAT 10 (68.50 E) C-BAND***

***AUSTRALIA, NEW ZEALAND: OPTUS D2  
(1520 E)***

***MIDDLE EAST, NORTHERN AFRICA:***  
***EUROBIRD 2 (25.50 E), HOTBIRD 6 (130 E)***

ENJOY CONSTRUCTIVE, INSPIRATIONAL AND  
ENTERTAINING PROGRAMS,  
ALSO LIVE ONLINE OR THROUGH YOUR  
MOBILE PHONE AT:

WWW.SUPREMEMASTERTV.COM

E-MAIL : INFO@SUPREMEMASTERTV.COM

TEL:1-626-444-4385 / FAX: 1-626-444-4386

FIRST EDITION: SEPT.1990

THIRTY-7TH EDITION: FEB. 2010

THE AUTHOR: THE SUPREME MASTER  
CHING HAI

PUBLISHED BY: THE SUPREME  
MASTER CHING HAI  
INTERNATIONAL ASSOCIATION  
PUBLISHING CO., LTD.

ADDRESS: NO. 236 SOUNGSHAN

ROAD, TAIPEI, FORMOSA, R.O.C.

TEL: 886-2-87873935 / FAX: 886-2-87870873

E-MAIL:

SMCHBOOKS@GODSDIRECTCONTACT.ORG

THE SUPREME MASTER CHING HAI

©1990~2010

ALL RIGHTS RESERVED.

YOU ARE WELCOME TO REPRODUCE THE  
CONTENTS OF THIS PUBLICATION  
WITH PRIOR PERMISSION FROM THE  
PUBLISHER.

ఈ పుస్తకములో ఉన్న విషయములు మరియు  
మాటలు(పదములు) గురువు గారి దయతో మరియు  
దీవెనలతో నిండి ఉన్నవి( అన్ని హక్కులు  
దాచబడినవి)

గ్రంథ చౌర్యము వలన కలిగే దుష్కర్మలనుండి  
కాపాడుటకు ఈ పుస్తకము లోని, యే భాగము కూడా  
గురువుగారి యొక్కగాని లేక ప్రచురణకర్త యొక్క గాని,  
ముందు అనుమతి లేనిది, యే ఆకారములో గాని లేక యే  
విధముగా గాని పునరుత్పత్తి చేయరాదు.

సద్గురువు శ్రీ చింగ్ హ్య్ గారియొక్క శిష్యుల మగు  
 మేము, అంతిమ సత్యమును అన్వేషించుటకు కలుగు  
 కష్టములలోని బాధలను అనుభవించినాము. కావున,  
 మన అంతర్ భూనమును మేలుకొలిపి మరియు ఈ  
 సత్యమును తెలిసికొను ఉన్నత పద్ధతినీ బోధించు  
 సంపూర్ణ అంతర్ వెలుగు పొందిన సజీవ  
 గురుదేవులను కనుగొనుటకు ఎంత కష్టమో  
 మరియు ఎంత అరుదో మాకు ఇప్పుడు  
 అర్థమగుచున్నది. ప్రాచీన కాలమునుండి నిజమైన  
 గురువులు బోధించిన పద్ధతియే ఈ పద్ధతి గూడా. ఈ  
 పద్ధతితో అభ్యాసము చేయుటవలన కలుగు అత్యంత  
 లాభములను అనుభవించి మేము, సద్గురువు శ్రీ  
 చింగ్ హ్య్ గారు ప్రపంచములోని పలు దేశములలో  
 ఇచ్చిన ఉపన్యాసముల కూర్పును, మీకు అందజేయు  
 చున్నాము. ఒకే జీవిత కాలములో శాశ్వత  
 విమోచనమును వాంచించు సత్య అన్వేషకులకు,  
 మరియు జీవిత, పుట్టుక మరియు చావు, ఆధ్యాత్మిక  
 అభ్యాసము, మరియు సత్యము గురించి ఇతరులకు  
 కలుగు రకరకమైన ప్రశ్నలకు సమాధానములను  
 కనుగొనుటకు, ఈ ఉపన్యాసములు సహాయము చేయును.





