

МУҶДАРИҶА

Муқаддима.....	03
Тарҷумаи ҳоли мухтасари Устои Аъзам Чинг Ҳай.....	08
Асрори дунёи дигар	11
Суханронии Устои Аъзам Чинг Ҳай 25 июни соли 1992, Созмони Милали Муттаҳид, шаҳри Нью Йорк	
Ташарруф: Усули Куан Ёин.....	63
Панҷ аҳком.....	66
Ҷоидаҳои парҳези гиёҳхӯрӣ.....	68
Саломатӣ ва ғизо.....	69
Экология ва муҳити зист.....	74
Гуруснагӣ дар ҷаҳон.....	76
Ранҷи ҳайвонот.....	76
Ҷамъияти муқаддасон ва дигарон.....	77
Устод ба саволҳо посух медиҳад.....	80
Гиёҳхӯрӣ: Беҳтарин роҳи пешгирии бӯҳрони ҷаҳонии об.....	95
Ахбори хуб барои гиёҳхорон.....	97
Ошхонаҳои гиёҳхӯрӣ дар саросари ҷаҳон.....	98
Нашрияҳо.....	109
Тамос бо мо.....	125

ЗЕРКАШИИ РОЙҶОНИ КИТОБҶАИ НАМУНАВӢ

КАЛИДИ РАВШАНЗАМИРИИ ФАВРӢ (БО 74 ЗАБОН)

[HTTP://SB.GODSDIRECTCONTACT.NET/](http://sb.godsdirectcontact.net/) (FORMOSA)

[HTTP://WWW.GODSDIRECTCONTACT.ORG/SAMPLE/](http://www.godsdirectcontact.org/sample/) (U.S.A.)

[HTTP://WWW.DIREKTER-KONTAKT-MIT-](http://www.direkter-kontakt-mit-gott.org/download/index.htm)

[GOTT.ORG/DOWNLOAD/INDEX.HTM](http://www.direkter-kontakt-mit-gott.org/download/index.htm) (AUSTRIA)

[HTTP://WWW.GODSDIRECTCONTACT.US/COM/SB/](http://www.godsdirectcontact.us/com/sb/)

«Ман ба буддоизм ё мазҳаби католикӣ таалуқ надорам. Ман пайрави Ҳақиқат мебошам ва Ҳақиқатро меғӯям ва дарс медиҳам. Шумо метавонед онро буддоизм, католитсизм, даосизм ва ё ҳама чизе, ки мехоҳед номбар кунед. Ман ҳамаро бо хушнудӣ қабул мекунам.»

“Устои Аъзам Чинг Ҳай”

«Бо расидан ба оромиш ва сулҳи дарунӣ ба ҳама чиз соҳиб хоҳед шуд. Дастёбии пурра ба ҳама орзуҳои дунёӣ ва бихишгӣ аз даргоҳи худованд, ки таҷассуми ботинии ҷамоҳангии абадӣ, хиради ҷовидонӣ ва нерӯи муқтадири мост, бармеояд. Новобаста аз он ки чӣ қадар пул, сарват, қудрат ва мавқеи иҷтимоии боло дорем, бидуни ба даст овардани ин ҳама мо ҳеҷ гоҳ розӣ нахоҳем буд».

“Устои Аъзам Чинг Ҳай”

«Омӯзиши мо ба ин наваъ аст, ки ҳарчӣ ки бояд дар ин дунё анҷом диҳед, онро аз самими қалб анҷом диҳед. Масъул бошед ва инчунин ҳар рӯз муроқиба (медитатсия) кунед. Илм ва дониши бештар, хиради бештар ва оромиш ва сулҳи бештар насиби шумо хоҳад шуд, то ки ба худ ва дунё хидмат кунед. Фаромӯш накунед, ки ботини шумо дорои хубиҳои хоси худ мебошад. Фаромӯш накунед, ки Худо дар ниҳоди шумо маскан гузидааст. Фаромӯш накунед, ки Худоро дар дилатон доред.»

“Устои Аъзам Чинг Ҳай”

МУҚАДДИМА

Дар тӯли қарнҳо, афроди нобигае ба дунё омадаанд, ки ягона ҳадафашон пешрафти рӯҳии аҳли башар будааст. Ҳазрати Масех, Шақямунӣ Буддо ва ҳазрати Муҳаммад аз ҷумлаи ин фардҳо будаанд. Мо ин се шахсро хуб мешиносем, аммо фардҳое низ вучуд доштаанд, ки мо бо онҳо ҳеч гуна ошноӣ надорем; иддае ошкоро дарс медоданд, қисми зиёди онҳоро мешинохтанд ва қисми дигаре ношинос боқӣ монданд. Ин шахсҳо бо номҳои гуногун дар кишварҳои гуногун ва дар замонҳои гуногун вучуд доштаанд. Онҳоро бо чунин унвонҳое ба монанди устод, аватар, фарди равшанзамир, мунҷӣ, масех, модари муқаддас, паёмбар, муаллими мазҳабӣ (гуру) ва муқаддисини зинда ном мебуданд. Онҳо барои ба мо тақдим намудани он чӣ, ки равшанзамирӣ, растагорӣ, озодии абадӣ, идрок, бедорӣ ва амсоли он номида мешаванд, меомаданд. Мумкин аст тарзи баёнашон гуногун бошад, аммо ҷавҳар ва мафҳуми каломашон якест.

Сафироне аз ҳамон манбаи илоҳӣ, бо ҳамон азамати рӯҳонӣ, хусусиятҳои ахлоқӣ ва қудрати бахшидани сухани нав ба башар, монанди афроди муқаддасе, ки дар гузашта будаанд, имрӯз низ дар байни мо ҳузур доранд, агарчӣ кам нафароне аз ҳузुरи онҳо огоҳ ҳастанд. Яке аз онҳо Устоди Аъзам Чинг Хай (Supreme Master Ching Hai) мебошад.

Эҳтимоли он, ки Устод Чинг Ҳай ба таври густарда ҳамчун як инсонии муқаддаси дар қайди ҳаётбуда шинохта шавад, кам аст. Ў як зан аст ва баъзе буддоиҳо ва дигарон тибқи афсонаҳои қадимӣ мӯътақиданд, ки як зан наметавонад Буддо шавад. Ў аз нажоди осийӣ аст ва баъзе аз ғарбиҳо интизордоранд, ки Мунҷии онҳо ба онҳо монанд бошад. Бо вучуди ин, баъзе аз мо, ки аз ҳар гӯшаи ҷаҳон, ва бо заминаҳои мухталифи мазҳабӣ ўро шинохтаем ва таълимоти ўро пайравӣ мекунем, медонем, ки ў кист ва чӣ мебошад. Барои он ки шумо ҳам ба ин гуна шинохт ноил шавед, фақат бояд зеҳни худ, садоқататон ва инчунин вақту тавачҷӯҳатонро сарф намоед.

Бештари вақти мардум сарфи баровардани ниёзҳои моддии зиндагӣ ва ниғаҳдории онҳо мешавад. Мо ба хотири рӯзгузаронии худ ва касоне, ки дӯсташон медорем то ҳадди имкон талош мекунем. Ва агар вақти холи дошта бошем, тавачҷӯҳамонро ба чизҳои мисли сиёсат, телевизион ва охириин ҷанҷолҳои равона мекунем. Аммо касоне, ки қудрати ишқи ботинӣ ва маънавиро, ки ҳосил аз тамоси мустақим бо Худованд мебошад, таҷриба карда бошанд, огоҳ ҳастанд, ки зиндагӣ бештар аз ин чизҳо маъноӣ худро дорад. Мо афсӯс меҳӯрем, ки паёми нек ба таври васеъ маълум нест. Посух ба тамоми кашмакашҳои зиндагӣ ба оромӣ дар ботини мо интизор нишастааст. Мо медонем, ки фосилаи байни мо ва биҳишт қадаме беш нест. Мо аз шумо бахшиш металабем, агар аз шӯру шавқи зиёд матолиберо зикр кунем, ки метавонанд зеҳни мантиқии шуморо озурда созанд. Барои мо

мушкил аст, ки дар мавриди шинохт ва огоҳиямон сукут ихтиёр кунем.

Мо, ки худро шогирдон ва муридони Устои Аъзам Чинг Ҳай медонем ва аз равияи вай (усули Кван Йин - Qian Yin Method) пайравӣ менамоем, ин китоби муқаддимоти ро ба шумо тақдим мекунем, ба он умед, ки шуморо барои касби таҷрибаи шахсии ғании илоҳӣ ёрӣ намояд, чӣ бо кӯмаки Устои мо ва чӣ бо воситаи устодони дигар.

Устод Чинг Ҳай аҳамияти амалияи медитатсия, тафаккур ва тааммуқи дарунӣ ва дуоро таълим медиҳад. Ӯ шарҳ медиҳад, ки барои хушбахтии ҳақиқӣ дар ин зиндагӣ мо бояд ҳузури таоли ботинии худро кашф кунем. Ӯ ба мо мефармояд, ки равшанзамирӣ чизе дастнарас ва берун аз имкон нест ва чиҳати дастёбӣ ба он тарки дунё ҳатмӣ нест. Ҳадафи ӯ бедор намудани вучуди илоҳии ботини мо, дар ҳоле ки мо машғули зиндагии муқаррарии хеш ҳастем, мебошад. Ӯ мефармояд: «вазъ чунин аст, ки мо ҳама Ҳақиқатро медонем, вале фақат онро фаромӯш кардаем. Бинобар ин, гоҳ-гоҳ шахсе бояд падид ояд, ки мақсади зиндагиро ба мо ёдрас кунад, бигӯяд ки чаро бояд дар ҷустуҷӯи ҳақиқат бошем, медитатсия кунем ва чаро бояд ба Худо ё ба Буддо ва ё ҳар касе, ки ба назари мо қодири мутлақ дар ҷаҳон аст, эътиқод дошта бошем.» Ӯ касеро даъват намекунад, ки пайраваш бошад. Вай танҳо равшанзамирии хешро ҳамчун намуна дар ихтиёри дигарон воғузур мекунад, то онҳо битавонанд ба озодии ниҳонии худ даст ёбанд.

Ин китобча муаррифии таълимоти Устои Аъзам

Чинг Ҳай мебошад. Лутфан тавачҷӯҳ фармод, ки суханрониҳо, тавзеҳҳо ва гуфтаҳои Устод аз забони ӯ сабт, навишта ва гоҳе аз забонҳои дигар тарҷума шудаанд ва сипас барои нашр омода карда шудаанд. Мо тавсия мекунем, ки шумо сабтҳои аудиоӣ ва наворҳои видеоии аслиро гӯш кунед ва тамошо кунед, зеро тавассути ин манбаҳо вучуди ӯро беҳтар дарк хоҳед кард (дар муқоиса бо он, ки гуфторашро бихонед). Албатта комилтарин таҷриба шахсан дидани ҳузури устод аст.

Вай барои баъзе афрод ҳукми як падар ё модар ё ҳатто як маҳбубро дорад. Ҳадди аққал, ӯ беҳтарин дӯстест, ки шумо метавонед дар ин дунё дошта бошед. Ӯ ин ҷо барои додан аст, на гирифтани. Бар ивази таълимот, кӯмак ва ё ташриф (initiation) ҳеч гуна подоше намегирад. Ягона чизе, ки ӯ аз шумо мегирад, ранҷ, ғам ва дарди шумост.

Ба ҳайси як эҷодкори нақшҳои бадеӣ ва муаллими рӯҳонӣ, Устоди Аъзам Чинг Ҳай ҳама зухуроти зебоии ботиниро дӯст медорад. Аз ин рӯст, ки Ветнамро “Au Lac” ва Тайванро “Формоза” меномад. Au Lac номи қадимаи Ветнам буда, маънояш «хушбахтӣ» мебошад. Номи Formosa, ки маънои «зебоиро» дорад, зебогии ҷазира ва мардуми онро дар якҷоягӣ ифода мекунад. Устод чунин меҳисобад, ки истифодаи ин номҳо ба сарзамин ва бошандагони он болоравии рӯҳонӣ ва барор меорад.

«Устод касест, ки калиди кушодани роҳи шумо ба сӯи устодӣ дар дасти ӯст... ва шуморо барои дарки он, ки шумо низ устоде ҳастед ва низ шумо бо худо пайванд ҳастед, ёрӣ медиҳад. Ин ягона нақши муҳими як устод аст.»

“Устоди Аъзам Чинг Ҳай”

«Тариқи мо як мазҳаб нест. Ман ҳеҷ касеро ба самти католитсизм, буддоизм ва ё ҳар гуна «дини» дигаре ташвиқ намекунам. Ман сирфан роҳеро ба шумо тақдим мекунам, ки худро бишиносед; дарёбед, ки аз кучо омадаед, дар хотир доред, ки чӣ масъулияте дар ин олам доред; розҳои ҷаҳонро бишиносед; сабаби вучуди бадбахтиҳои зиёдро бидонед ва дарёбед, ки пас аз марг моро чӣ интизор аст.»

“Устоди Аъзам Чинг Ҳай”

«Мо ба сабаби серкориамон аз худо дур мешавем. Агар телефон, вақте ки шумо дар ҳоли сӯҳбат бо шахсе ё саргарми ошпазӣ ё гап задан бо дигарон ҳастед, пайваста занг задан гирад, он наметавонад робитаи байни шумо ва шахси ба шумо зангзадаро барқарор кунад. Дар мавриди худо ҳам чунин ҳолат ҷой дорад. Худованд ҳар рӯз моро садо мекунад, вале мо ҳеҷ фурсат барои ӯ надорем ва ӯро ҳамеша мунтазир нигоҳ медорем.»

“Устоди Аъзам Чинг Ҳай”

ТАРҶУМАИ ҲОЛИ МУХТАСАРИ УСТОДИ АЪЗАМ ЧИНГ ҲАЙ

Устод Чинг Ҳай дар хонаводаи шахси донишманде дар Аулак таваллуд ёфтааст. Падараш як пизишки мӯътабари тибби гиёҳӣ буд. Устод таҳти таълими мазҳаби католикӣ бузург шуд ва аз модаркалони худ усули мазҳаби буддоиро фаро гирифт. Дар ҳамон овони кӯдакӣ рағбати қавие ба фалсафа ва таълими мазҳабӣ аз худ нишон медод ва навъе бархӯрди хосса нисбати тамоми мавҷудоти зинда дошт.

Дар синни 18-солагӣ барои таҳсил ба Англия рафт ва сипас дар Франция ва Германия ба хидмати Салиби Сурх даромад ва бо як донишманнди немис издивоҷ кард. Пас аз ду соли зиндагии заносӯии муваффақ бо розигии ҳамсараш аз ӯ чудо шуд, то ба ҷустуҷӯи равшанзамирӣ ва таҳқиқ бахшидан ба идеалҳое, ки аз кӯдакӣ дар ҷустуҷӯи онҳо буд, бипардозад. Дар он замон ба фарогирии шеваҳои мухталифи медитатсия ва равишҳои ирфонӣ аз устодоне, ки дар дастрасии вай қарор доштанд, пардохт. Саранҷом дарк намуд, ки талоши танҳо як нафар барои аз байн бурдани ранҷи инсонӣ кифоя нест ва ба хулосае омад, ки фақат аз роҳи худошиносии комил метавон ба ёрии дигарон шитофт. Бо ин ҳадафи ягона ба сарзаминҳои гуногун дар ҷустуҷӯи равиши комили равшанзамирӣ сафар кард.

Солҳои тӯлониро дар ин роҳ сипарӣ кард ва баъди паси сар кардани сахтиҳо, озмоишҳо ва носозгориҳои мухталиф, саранҷом усули «квон йин» ва интиқоли қудрати

илоҳиро дар Ҳимолой ёфт. Пас аз муморисати (медитатсия) пурталаш дар давраи гӯшанишинӣ дар Ҳимолой ба равшанзамирии комил даст ёфт.

Пас аз пайвастан ба равшанзамирӣ устод чандин сол ба ҳайси як роҳбаи буддой зиндагии сода ва оромеро пеш гирифт. Аз сабаби хоксорӣ ганҷинаи гаронбаҳои худро пинҳон дошт, то замоне, ки мардум дар ҷустуҷӯи гарони роҳи сулук хостори омӯзиш ва ташриф аз вай шуданд. Ба дунболи исрор ва талоши беш аз андозаи шогирдони аввалини ӯ дар Формоза (Тайван) ва Амрико, устод Чинг Ҳай дар сар то сари дунё ба суханронӣ пардохт ва ҳазорон солики покдилро, ки дар ҷустуҷӯи оромии рӯҳӣ ҳастанд, ба усули кван йин мушарраф гардонид.

Имрӯз, соликини роҳи ҳақ аз тамоми динҳо ва миллатҳои мухталиф ба сӯи ҳикмат ва дониши волои вай равона ҳастанд. Соликини самимии роҳи ҳақ, ки хоҳони ёдгирӣ ва муморисати равиши равшанзамирии фаврӣ – усули кван йин - ҳастанд, равише мебошад, ки устод Чинг Ҳай шахсан ба унвони болотарин ва аълотарин равиш тасдиқ кардааст. Ҳоло вай ҳозир аст, ташриф ва роҳнамоии бештари ирфонии он соликонро ҳада кунад.

Дунё пур аз ранҷ аст, Ва танҳо ман саршор аз тавомир
Агар ту дар ҷаҳон будӣ, Дигар ранҷе набуд.
Лекин, азбаски дунё пур аз ранҷ аст
Ҷо барои ту намеёбам.

Ман омодаам осмон ва ҳама офтобу моҳу ситораҳоро дар ин
дунё Ба баҳои нимнигоҳи ту бифурӯшам Ох, эй манбаи нури
абадӣ. Бахшанда бош ва дастае аз онро бар қалби пурхоҳиши
ман бифирист.

Шабҳангом, ки мардуми хокӣ барои рақс берун мераванд,
Дар зери овози мусиқӣ ва нури дунявӣ
Ман танҳо менишинам дар мувоқибат (медитатсия)
Бо ҷазби ҷунбони нур ва оҳанги ботин.

Ало эй солор, аз он даме, ки бузургии туро дарёфтам ,
Нагавонистаам дар ин ҷаҳон ба чизи дигаре ба ҷуз ту ишқ
варзам. Маро дар оғӯши муҳаббат бигир,
Ҷовидона! Омин

Порча аз «Ашқҳои хомӯш», маҷмӯаи ашъори Устои Аъзам Чинг Ҳай.

АСРОРИ ДУНӢИ ДИГАР

Суханрони Устои Аъзам Чинг Хай

22 июни соли 1992 (DVD #260)

Созмони Милали Муттаҳид, Нью Йорк

Ба Созмони Милали Муттаҳид ҳуш омадед. Хоҳиш мекунем биёед ҳама бо ҳам, бо ҳар эътиқоде, барои муддати кӯтоҳе ба поси он чӣ, ки ба мо арзонӣ дошта шуда, дуо кунем ва умедвор бошем ба онҳое, ки ба андозаи кофӣ надоранд, аз ҷумла гурезагон ва қурбониёни ҷангҳо ва сарбозон ҳам, ба андозаи мо дода шавад ва раҳбарони ҳукуматҳо ва албатта Созмони Милали Муттаҳид, қодир шаванд ҳар он чӣ ки бихоҳанд анҷом диҳанд то ҳама бо ҳам дар сулҳ зиндагӣ кунем.

Мо боварӣ дорем, он чиро ки мехоҳем ба даст хоҳем овард, чуноне ки дар Инҷил омадааст. Ташаккур!

Шумо медонед, ки мавзӯи суханрони имрӯзаи мо «моварои ин ҷаҳон» аст, чун фикр намекунам беш аз ин бихоҳам дар бораи ин ҷаҳон бо шумо сухан бигӯям. Ҷаҳонеро, ки ҳама онро мешиносанд! Аммо мо дар моварои ин ҷаҳон чизҳои дигаре ҳам дорем. Фикр мекунам, ҳамаи шумо, ки инҷо ҳастед муштоқи донишгари онҳо ҳастед. Инҳо сирфан чизе шабеҳи мӯъҷизоте, ки пеш аз ин яке аз шогирдони мо таъриф кард ва ё масолики ҳаёли, ки наметавон бовар кард, нестанд, балки чизҳои комилан илмӣ ва мантиқӣ ва муҳим мебошанд.

Мо ҳама шунидаем, ки дар анвои китобҳои муқаддаси мазҳабӣ ва навиштаҳои осомонӣ омада аст, ки ҳафт бихишт ва сутӯҳи мухталифе аз огоҳӣ (Consciousnes) вучуд дорад ё ин ки малакути худо (Kingdom of God) дар ботини мост, ва ё дар мавриди зоти Буддо ва ғайра. Инҳо чизҳое мебошанд, ки дар моварои ин дунё ба инсонҳо ваъда дода шудаанд, вале аксарият ба онҳо дастрасӣ надоранд. Ман намегӯям, ки ҳеҷ касе, балки теъдоди каме дар нисбати ҷамъияти ҷаҳон инсонҳоеанд, ки ба малакути худо дар ботини мо ва ё ба он чӣ ки мо онро «ҷаҳони моварои ин ҷаҳон» меномем, дастрасӣ меёбанд.

Агар шумо дар Амрико зиндагӣ мекунад, эҳтимол китобҳои бисёре дар дастрас доштаед, ки дар мавриди масоили моварои ин ҷаҳон навишта шудаанд ва ҳамин тур теъдод аз филмҳое, ки амрикоӣён сохтаанд ва низ чандин филм ҳам, ки японӣҳо омода намудаанд, комилан афсона ва сохта нестанд. Созандагони ин филмҳо эҳтимолан чандин китоб дар ин хусус хондаанд, ки тавассути касоне, ки моварои ин ҷаҳон будаанд, навишта шуда ва ё худ нигоҳи бартаре ба малакути худо доштаанд.

Хуб, дар малакути Худо чӣ нухуфта аст. Замоне ки ба андозаи кофӣ кор дар ин ҷаҳон дорем, чаро дар андешаи малакути худо бошем? Мо ки шуғл, хонаи обод, робитаи дӯстона ва чизҳои дигар дорем? Дақиқан, маҳз ба сабаби дар ихтиёр доштани ин чизҳо бояд Худоро дар хотир дошт.

Вақте мо малакути худо мегӯем, хеле мазҳабӣ ба назар мерасад. Дар воқеъ ин малакут ба ҷуз аз огоҳии бештар чизе нест. Мардум дар замонҳои қадим онро бихишт мегуфтанд.

Аммо дар истилоҳи илмӣ метавонем бигӯем ки ин сатҳи фарқкунанда ва мартабаи болотаре аз дониш ва хирад буда, чизест ки дар сурати он ки роҳашро бидонем, метавонем ба он дастрасӣ биёбем.

Вақтҳои охир дар Амрико мо ҳамагон дар бораи тозатарин ихтироъ ахборе шунидаем, ки мардум мошине сохтаанд, ки ба кӯмаки он худро ба «сомодӣ» (Samadhi) расонидан мехоҳанд. Оё онро таҷриба кардаед? Ин мошин дар Амрико ба қимати чаҳорсад то ҳафтсад доллар ба фурӯш мерасад (вобаста ба сатҳе, ки мехоҳед). Мегӯянд ин дастгоҳ барои шахсони танбале аст, ки намехоҳанд мувоҷиба (медитатсия) кунанд ва мехоҳанд мустақиман дар “сомодӣ» бошанд. Агар дар ин бора чизе намендонед, ман ба таври мухтасар шарҳ хоҳам дод.

Мегӯянд, ки ин навъи дастгоҳ метавонад шуморо ба ҳолате расонад, ки эҳсоси оромӣ кунед. Вазъияти оромӣ, ки дар он инсон ба сатҳи болоӣ хушӣ хоҳад расид. Қарор бар ин аст, ки ба одамӣ дониш ва хирад бештар дода шавад ва он гоҳ шумо эҳсоси фавқуллоддае хоҳед дошт ва аз ин қабил. Ин дастгоҳ аз як мусиқии мунтаҷӣ (мусиқии берунӣ ва дунявӣ) истифода мекунад, пас эҳтиёҷ ба гӯш доред, ба илова дар ин дастгоҳ чараёни барқ вучуд дорад, чараёне ки эҳтимолан шуморо бармеангезад (stimulate) ва шумо мумкин аст дурахшҷоеро мушоҳида кунед. Бинобарин ба чашмбанд (маскаи чашм) ҳам ниёз доред. Пас гӯш ва чашмбанд ҳарду чизҳое ҳастанд, ки шумо барои сомодӣ эҳтиёҷ хоҳед дошт. Хеле ҷолиб ба назар мерасад ва чаҳорсад доллар барои он

арзон мебошад! Аммо сомодии мо чандин маротиба арзонтар аст ва ҳамешагӣ аст. Ниёзе нест, ки бо батарея ё барқ тақвият шавад. Лозим ҳам нест, ки он ба барқ васл карда шавад ва ё аз барқ дароварда карда шавад ва ё замоне ки дастгоҳ хароб шуд, он таъмир карда шавад.

Ман дар рӯзномае дар мавриди он ки ин дастгоҳ чӣ метавонад кунад чизҳое хондаам, аммо шахсан онро имтиҳон накардаам. Фақат шундаам бозори он гарм аст ва зиёд ба фуруш рафтааст. Замоне ки нур ва мусиқии сунъӣ метавонад инсонро ором ва хиадманд кунад, ба мо оромиш дода дараҷаи ҳушамонро боло бибарад, тасаввур кунед, ки нур ва мусиқии ҳақиқӣ чӣ қадр метавонад моро дар боло бурдани хирадамон ёрӣ диҳад. Василаи ҳақиқӣ моварои ин ҷаҳон аст, вале қобили дастрасии ҳар кас, ки мехоҳад бо он робита дошта бошад, вучуд дорад. Ин мусиқӣ ва овои дарунӣ ва биҳиштӣ аст. Вобаста ба шиддати ин мусиқӣ яъне вобаста ба равшании дарун ва мусиқии дарун метавон худро то моварои ин ҷаҳон кашонид ва то сатҳи амиқ аз дарк ва огоҳӣ пеш рафт.

Ман фикр мекунам ин масъала дуруст мисли қонунҳои физикӣ аст. Агар бихоҳед мушакеро фаросӯи майдони қозибай замин бифиристед, бояд нерӯи зиёде ба он ворид кунед ва вақте ҳам, ки ин мушак бо суръати зиёд парвоз мекунад аз худ нур ва рӯшноӣ мебарорад. Бинобар ин, ман фикр мекунам вақте мо ҳам басуръат ба моваро ворид мешавем, мо ҳам мекураҳшем ва овое ҳам мешунавем. Ин ово навъе навсон ё ларзиш (vibration) аст ки моро ба сатҳи болотар меронад. Ин кор барои афроди маҷруб бесарусадо

бидуни ҳеҷ заҳмате, бе ҳеҷ қимате ва бидуни дарди сари зиёд сурат мегирад. Ин аст асоси рафтани ба моваро.

Чӣ дар моварои ин ҷаҳон вучуд дорад, ки беҳтар аз ҷаҳони мост? Посухи ин суол ҳар он чизест, ки дар тасаввур меғунҷад ва намеғунҷад. Ин масъаларо замоне ки худамон онро таҷриба кунем хоҳем фаҳмид. Каси дигаре наметавонад ҳақиқатан чизе дар ин бора ба мо биғӯяд. Аммо дар ин маврид бояд хушёр ва содиқ бошем. Чаро ки ҳеҷ каси дигаре қодир нест онро барои мо ба анҷом расонад. Ҳамон тавре ки ҳеҷ фарди дигаре наметавонад, ки ба ҷои шумо дар Созмони Милли Муттаҳид кор кунад ва дар ивази шумо дастмузд бигирад. Ҳамон гуна, ки касе наметавонад ба ҷои мо ғизо бихурад ва мо лаззати онро бичашем. Бинобарин, ин роҳ бояд шахсан таҷриба шавад. Мо метавонем ба таҷрибаҳои шахсе, ки ин роҳро тай намудааст гӯш фаро диҳем аммо таҷрибаи чандоне наметавонем аз ӯ истифода барем. Мумкин аст як бор, ду бор ё чанд рӯзе чизҳоеро низ таҷриба кунем (вобаста ба қудрати он шахсе аст, ки малакутро таҷриба кардааст). Мумкин аст ҳатто ба таври табиӣ ва бе ҳеҷ гуна талоше аз ҷониби худ нуреро мушоҳида карда ва ё овоеро низ бишунавем. Аммо ин таҷрибаҳо дар аксар мавридҳо, тӯл нахоҳанд кашид. Бинобарин мо бояд худамон онҳоро таҷриба кунем ва худамон онҳоро анҷом диҳем.

Моварои ҷаҳони мо ҷаҳонҳои мухталифе вучуд дорад. Барои намуна ҷаҳонеро фарз мекунем, ки андаке болотар аз ҷаҳони мост бо номи ҷаҳони асирий ва мо онро дар вожашиносии ғарбӣ ҷаҳони острол (Astral) меномем. Дар

чаҳони острол бештар аз сад табақа вучуд дорад ва ҳар сатҳ ба танҳой худ чаҳони азим аст. Ҳар кадом аз ин сатҳҳо мизони дониши моро нишон медиҳад, мисли замоне ки ба донишгоҳ меравем ва ҳар сол аз донишгоҳ ки пушти сар мениҳем баёнғари дониши бештари мо аз он ҷӣ дар донишгоҳ омӯзиш дода мешавад аст, то ин ки батадриҷ ба тарафи фориғуттаҳсил пеш меравем. Дар чаҳони острол ба намунаҳои зиёди он чизе, ки мӯъҷиза номида мешавад, бархӯрд хоҳем кард. Мумкин аст ба василаи онҳо вавсаса шуда ва ё худамон ҳам поре аз ин мӯъҷизотро дошта бошем. Метавонем беморонро дармон кунем. Метавонем баъзе вақтҳо чизҳои бубинем, ки дигарон қодир ба дидани онҳо нестанд. Мо ҳадди аққал шаш намунаи қудрати мӯъҷизай дорем. Метавонем моварои ҳудуди оддиро бубинем. Қодир ба шунидани моварои фазои мҳдуд ҳастем. Мизони фосила барои мо фарқ намекунад. Ин чизест, ки онро чашму гӯши биҳиштӣ меномем. Метавонем фикри дигарон ва он чи аз даҳани онон мегузарад бихонем ва ғайра. Гоҳе авқот чизҳои дигареро ҳам метавонем бибинем. Инҳо мисолҳои аз қудратҳои ҳастанд, ки гоҳе авқот пас аз расидан ба табақаи нахусти малакути худо ба даст меоварем.

Ҳамон тавре ки қаблан гуфтем, дар ҳамин табақаи аввалин табақоти дигаре ҳам вучуд доранд, ки ба мо чизҳои медиҳанд, ки забон аз баёни онҳо қосир аст. Барои мисол агар пас аз ташриф ёфтани медитатсия кунем ва сатҳи мо дар нахустин табақа бошад, дорони тавоноҳои бисёре хоҳем шуд. Ҳатто қодир хоҳем буд истеъдоди адибонаеро, ки қаблан дорон

набудем, шукуфо кунем. Чизҳоеро хоҳем донист, ки дигарон наметавонанд ва чизҳои ҳамчун ҳадоӣ бихишти ба мо хоҳад расид. Пораи авқот ба сурати молӣ ва баъзе авқот ба сурати пешрафт дар заминаҳои корӣ ва гоҳе ҳам ба сурати дигар. Тавоноии шӯр сурудан шояд наққошӣ карданро ба даст меоварем. Қодир ба анҷоми корҳои мешавем, ки пеш аз он наметавонистем ва ҳатто тасавури анҷоми онро ҳам намекардем. Ин нахустин табақа аст. Қодир хоҳем буд ба зебоӣ шеър бисароём ва китоб нависем. Мо ки пеш аз ин нависандаи гайри ҳарфа будем, ҳоло қодир ба навиштан хоҳем буд. Инҳо сирфан истифодаҳои моддӣ ҳастанд, ки вақте дар аввалин табақаи огоҳӣ ҳастем насибамон хоҳанд шуд.

Дар воқеъ инҳо ҳадоӣ илоҳӣ нестанд. Инҳо тавоноҳои бихишти даруни мо ҳастанд, ки чун онҳоро дар худ бедор кардаем ва дар мо зинда шудаанд, метавонем аз онҳо истифода кунем. Ин ҳам мухтасари иттилоот дар мавриди табақаи аввал.

Хуб! Вақте ки ба табақаи болотар меравем, чизҳои дигаре мебинем ва ба хело чизҳои дигарро ба даст мебарорем. Албатта ман наметавонам ҳама чизро ба шумо биғӯям, зеро вақт кофӣ нест. Ба илова лузуме надорад, ки вақти таоруфи ширин ва зебо дар мавриди кейк ва ширинӣ бишнавед ва мазаи онҳоро начашед. Бинобарин ман ҳам барои боз кардани иштиҳои шумо ба онҳо ишора мекунам. Чунончи шумо моил ба хӯрдан онҳо бошед, хуб он масъалаи дигарест. Мо метавонем моидаҳои воқеиро баъдҳо ба шумо арза кунем.

Албатта чунончи моил ба хӯрдани онҳо бошед!

Акнун агар андаке фаротар рафта, ба табақаи дуввум, ҷое ки барои содда кардани масъала онро «дуввумин» меноманд, биравем. Дар он ҷо эҳтимолан тавоноӣҳои бештаре нисбат ба табақаи нахуст хоҳем дошт, ки аз ҷумлаи онҳо тавоноии мӯъҷиза аст. Аммо барҷастиаттарин дастоварде, ки аз табақаи дуввум дошта бошем балоғати суханварӣ ва тавоноии баҳс қардан аст. Ба назар намерасад, ки касе қодир бошад дар баҳс шахсеро, ки ба табақаи дуввум расидааст, шикаст диҳад. Ҷаро ки он шахс тасаллути бисёр дар суханварӣ дошта, фаросати ӯ ба болотарин ҳадди мумкин расидааст.

Бештари мардуме, ки аз қобилияти фикрӣ ва дарки маънавӣ бархурдор ҳастанд, наметавонанд бо ин шахс ки қобилияти ҳушиаш ба дараҷаи болӣ расидааст, рақобат кунанд. Аммо ин танҳо мағзи моддӣ нест, ки бештар инкишоф ёфта, балки ин ӯдрати мовароӣ ва биҳиштист. Донишест, ки зотан дар ниҳоди мост ва акнун шуруъ ба ошқор шудан кардааст. Дар Ҳинд ин сатҳро мардум «будҳӣ» (Buddhi) меноманд, ки ба маънои сатҳи фаросат аст. Замоне ки шумо ба «будҳӣ» расидед, Буддо мешавад. Буддо аз калимаи «будҳӣ» гирифта шудааст. Буддо дақиқан ҳамин аст, аммо ҳарфи ман дар ин ҷо тамом намешавад. Ман фақат Буддоро ба шумо намешиносам, балки чизе фаротар аз ин масъаларо баён мекунам.

Пас бештари мардум инсонии равшанзамиро Буддо меноманд. Чунин шахсе агар чизе дар мавриди мовароӣ

табақаи дуввум надонад, эҳтимолан аз ин масъала эҳсоси фахр хоҳад намуд. Оре, ӯ меандешад, ки як буддои зинда аст ва муридонаш ки ӯро Буддо меноманд, фахр мекунад. Аммо дарвоқеъ вақте ки ӯ ба дуввумин сатҳ бирасад, онҷо ки метавонад гузашта, ҳозира ва ояндаи ҳар шахсеро, ки бихоҳад бибинад ва ба қудрати суханвариӣ комил даст ёбад ханӯз ба поёни қаламрави Худо нарасидаст.

Ҳеҷ касе набояд ба далели тавоноии хондани гузашта, ҳозира ва оянда мағрур гардад. Чаро ки ин фақат ҳамон бойгонии «окошик» (Akashik) истилоҳи калимаи ғарбӣ аст. Афроде аз шумо, ки тамрини йога кардаанд, ва ё баъзе равишҳои медитатсияро тамрин мекунад, медонад ки окошик чист. Бойгонии «окошик» мисли китобхонаест, ки мо дар Созмони Милали Муттаҳид дорем, пур аз китобҳо бо забонҳои мухталиф. Шумо ҳар китоберо ба ҳар забоне – арабӣ, русӣ, чинӣ, англисӣ, фаронсавӣ ва олмонӣ дар китобхонаи Созмони Милали Муттаҳид мебинед ва агар тавоноии хондани ин забонҳоро дошта бошед метавонед бифаҳмед, ки дар кишвари марбута чӣ мегузарад. Фаҳмидед? Ба ҳамин сурат, шахсе ки ба дуввумин сатҳ мерасад, маъноии зиндагии ҳар инсонӣ дигареро ба равшанӣ тафсир ва дарк намояд. Ҳамон гуна, ки метавонед таърихчаи зиндагии худро бибинед.

Дар табақаи дуввум ба огоҳӣ ба бисёре чизҳои дигар низ метавон расид. Аммо расидан ба дуввум табақа барои ҳар шахсе худ амри фавқулодда аст. Дар он мавқеъ мо як Буддои зинда хоҳем буд, зеро мо «будҳӣ» ё фаросати худро боз намудаем ва қодир ба донишони бисёре аз чизҳо ҳастем, ки

забон аз зикри онҳо очиз аст. Ҳар ба истилоҳ мӯъҷизае метавонад хоста ва ё нохоста ба мо иттифоқ биафтад. Чаро ки фаросати мо кушода шуда ва чигунагии тамосаш бо сатҳи болотар беҳбуд ёфта ва метавонад моро ёрӣ диҳад ки зиндагиамон роҳаттар ва беҳтар шавад. Фаросати «будҳӣ» дар мо ба гунае кушода мешавад, ки бо дастёбӣ ба иттилооти лозим аз гузашта ва ҳол имкони чарҳ ва таъдили дубораи зиндагиамонро меёбем. Мутаваҷҷеҳ ҳастед? Ба гунае ки иштибоҳотамонро ислоҳ карда, зиндагиамонро беҳтар созем.

Масалан, агар пеш аз ин намедонистем ки як бор ҳамсоиямонро саҳван озурдаем, ҳоло хоҳем донист. Мутаваҷҷеҳ ҳастед! Бисёр содда аст. Агар мо намедонистем, ки ҳамон ҳамсоияи мо ҳол дар чафо бар алайҳи мост ва дар паи фурсат аст то замоневу ба гунае ба мо садамае бизанад ва ба мо ба далели савъ тафоҳим ё кори хатое ки мо дар ҳаққи ӯ кардем, озор бирасонад, ҳоло медонем, медонем ки чаро ин иттифоқ афтада. Акнун ин барои мо содда аст. Метавонем ба суроғи ҳамсоия биравем, талқин кунем ва ё инки ӯро ба хонаамон даъват карда ва савъи тафоҳумро баргараф кунем.

Ба ҳамин тартиб, вақте ба сатҳи хирадмандӣ расидем, худ ба худ ва дар сукут ҳама чизро мефаҳмем ва ором тартиби ҳама чизро медиҳем ва ё бо манобеъе аз қудрат, ки метавонад мор дар ҳалли ин масоил ёрӣ диҳанд, иртибот барқарор мекунем, то роҳ ва чараёни зиндагиамонро беҳтар кунем.

Бинобарин метавонем тасодуфот, вазоеъи нохушоянд ва шароити номатлуби зиндагиамонро ба ҳади аққал расонем. Бале, бале. Бад-ин тартиб расидани мо ба сатҳи дуввум худ

чизи фавқулоддаест.

Ончи дар интиҳо барои шумо ташреҳ кардам бисёр илмӣ ва комилан мунтақӣ аст. Бинобарин фикр накунад касе ки як югӣ (Yogi) ва ё як фарди мутафаккир ва сӯфӣ аст, мавҷуде хориқулодаа ва ё инсоне аз моварои ин ҷаҳони хокист. Ин афрод мисли ҳар яке аз мо мавҷудоти хокӣ ҳастанд, ки сирфан дар ин роҳ пешрафти зиёде кардаанд. Чаро ки медонистаанд, ки чӣ гуна метавон ин муҳимро анҷом дод.

Дар Амрико зарбулмасале ҳаст, ки метӯяд ҳама чиз бастагӣ ба дониш кор дорад, бинобарин ҳама чизро метавон фаро гирифт. Дуруст аст? Мо метавонем ҳама чизро ёд бигирем. Ин ҳам намунае аз дониши моварои ҷаҳон аст, ҷаҳоне ки дар он низ қодир ба омӯхтан ҳастем. Хело аҷиб ба назар мерасад, аммо ҳарчӣ сатҳи масоил болотар меравад, ба ҳамон нисбат соддатар мешаванд. Омӯхтани ин дониш ба маротиб соддатар аз дарс хондан дар дабистон ё донишгоҳ бо он ҳама масоили печидаи риёзӣ ва мушкилоти онҳост.

Дар ҳуди табақаи дуввум низ маротиби мухталифе вучуд дорад. Аммо ман ҳулоса мекунам, чаро ки наметавонем дар мавриди тамоми рамузи бихиштӣ ба тафсил сухан гӯем. Агар ба ҳамроҳии устоде, ки худ қаблан ин роҳро тай намудааст, сафар кунед, ҳамаи ин масоилро хоҳед фаҳмид. Бинобарин чизи пӯшидае нест, аммо роҳест басе тӯлонӣ. Агар қарор бошад дар ҳар табақа, ки худ шомили табақоти мухталиф аст, бошем ва бихоҳем ҳар чизеро озмоиш кунем, вақти зиёде сарф хоҳад шуд. Бадин далел баъзе вақтҳо устод шуморо дар замоне кӯтоҳ хеле сареъ аз сатҳе ба сатҳи дигар мебарад. Зеро агар хаёли устод

шуданро надоред, лузуме надорад, ки чандон зиёд фаро бигиред. Чаро ки шуморо хаста ва сардаргум хоҳад кард. Барои ҳамин устод фақат шуморо аз ин азоб халос мекунад ва ба ҷойгоҳатон бармегардонад. Чун худи ин амр ҳам гоҳ мусталзами замони зиёд аст. Гоҳе як амр тӯл мекашад. Аммо рӯшанзамири бисёр сареъ, қобили ҳусул аст.

Аммо ин фақат оғози роҳ аст. Сирфан номнависӣ ва ворид шудан дар роҳ аст. Шумо аз ҳамон рӯзи нахустин, ки дар донишгоҳ номнависӣ мекунед, донишҷӯ мешавед. Ин амр ҳеҷ иртиботе бо мадраки доктро надорад. Пас аз шаш, чаҳор ё дувоздаҳ сол таҳсил хотима меёбад. Аммо аз ҳамон ибтидо донишҷӯ мешавад. Агар онҷо ки номнавис мекунед, воқеан донишгоҳ бошад ва шумо ҳам ҷудо бихоҳед донишҷӯи донишгоҳ бошед, ҳарду тараф бояд ҳамкорӣ кунанд.

Ба ҳамин тариқ, агар хоҳем ба моварои ин ҷаҳон биравем, масалан барои тафрех, зеро ҷои дигаре барои рафтан найвурук надорем. Мо дар мавриди Манхэттен, Лонг Бич, Шорт Бич (Manhattan Long Beach, Short Beach) чизеро медонем (ҳанда). Акнун тасмим гифтаем, ки сафаре ба сарзамини инсонҳои фазоӣ (Extra Terrestrial - ET) дошта бошем, то бубинем онҷо ҷи мегузарад. Бисёр хуб? Чаро на? Вақте бояд сафаре ба Майами ва ё Флорида ва фақат ҷиҳати сано кардан дар дил пули зиёде пардохт кунем, чаро гоҳе ҳам ба дунёҳои моварои ин ҷаҳон сафар накунем то бубинем мардуми сайёротӣ ҳамсоия мо ба ҷи сурате ҳастанд ва ҷигуна гузарон мекунанд? Ман фикр намекунам ин ҷизи аҷибе бошад. Оё ин тур нест? Ин фақат мусофири аст ба масофи бештар ва дар

воқеъ сафарест маънавӣ ва рӯҳонӣ ва на ҷисмонӣ.

Бинобарин ду навъи сафар вучуд дорад, ин масъала комиланн қобили дарк ва бисёр мунтақӣ ва содда аст.

Хуб, мо акнун дар табақаи дуввум ҳастем. Чӣ чизи дигареро бояд ба шумо бигӯям? Ба ин тартиб мо дар ин ҷаҳон ба зиндагиамон идома медиҳем дар айни ҳол ки аз дигар ҷаҳонҳо низ огоҳ хоҳем буд. Чаро ки мо сафар мекунем. Дуруст монанди он ки шумо шахрванди Амрико ва ё ҳар кишвари дигаре бошед ва барои он ки кишвари дигареро бишиносед ба он ҷо сафар мекунед. Гумон мекунам бисёре аз шумо, ки ин ҷо дар Созмони Милали Муттаҳид амрикоии бумӣ нестанд. Ин тур нест? Бинобарин ин масъаларо дарк менамояд. Мо метавонем барои фаҳми масоил ба сайёра ва ё сатҳи дигаре сафар кунем амм фосила ба қадре зиёд аст, ки наметавон пиёда рафт ё аз рокит ва бишқоби паранда истифода намуд.

Бахшхое аз дунёи мовароӣ дуртар аз он аст, ки ҳатто бишқоби паранда ба он ҷо бирасад. Бишқоби паранда! Шайъи ношинохта ва паранда! Дар ботин мо василае нухуфтааст, ки хело сареътар аз ҳар гуна бишқоби парандае фаъол шуда ва сайрон мекунад ва ин рӯҳи мост, ки гоҳе онро равон низ меномем. Мо метавонем бо ин нерӯ парвоз кунем. Бидуни ҳеҷ сӯхте, бениёз ба ҳузурӣ маъмури пулис, бе ҳеҷ роҳбандонӣ. Бидуни ҳеҷ гуна тарс, ки мабодо аъроб нафташонро ба мо нафурӯшанд! (ҳанда) Чаро ки ин нерӯ худкифост. Хароб ҳам намешавад, магар онки мо худ бо нақзи қавонини ҳоким бар олам бо барҳам задани ҳамоҳангии

биҳишт ва замин онро хароб кунем, ки ин амр ҳам ба соддагӣ қобили парҳез аст. Агар алоқаманд бошед чигунагии ин масъаларо шарҳ хоҳам дод.

Фақат барои мисол, агар мувофиқ бошед, ба таври хулоса баён мекунамрози ҳастед? Ман воиз нестам. Нигарон набошед. Шуморо ба калисо нахоҳам кашонд. Фақат мисол меорам.

Қавонине бар олам ҳукмфармо ҳастанд, ки бояд онҳоро бишиносем. Масалан вақте ки автомобил меронед, бояд ҳатман қавонини убури ва мурурро бидонед. Чароғак сурх аст. Чароғак сабз, ҳаракат. Гардиш ба чап озод, чархиш ба рост ва ғайра. Шоҳроҳҳо ва мизони суръати иҷозатшуда. Ба ҳамин шакл қавонини соддае низ бар олами ҳастии физикӣ ҳокиманд. Аммо моварои ин ҷаҳон, моварои олами ҳастии физикӣ қонуне вучуд надорад. Мо озод ҳастем. Шаҳрвандони озод. Аммо чиҳати расидан ба озодӣ нахуст бояд ба онҷо даст ёбем. То замоне ки ҳанӯз дар ин ҷаҳон, дар ҷаҳорҷӯбаи ин ҷисми хокӣ зиндагӣ мекунем, боистӣ дар ҷаҳорҷӯбаи қонун амал кунем то бо мушкиле рӯбарӯ нашавем. То василаи нақлиётмон хароб нашавад ва битавонем бе ҳеҷ мушкилӣ сарътар ва болотар парвоз кунем.

Ин қавонин дар кутуби муқаддас омадаанд. Дар китоби муқаддаси масеҳиён, китоби муқаддаси буддоиҳо ва ё китоби муқаддаси ҳиндуҳо. Қавонини содда аз қабиле он ки ба ҳамсоя озор нарасонем, касеро накушем: “ту набояд касеро бикӯшӣ” ва хилофӣ, хориҷ аз равобит бо шарикӣ зиндагиамон, муртакиб нашавем, дуздӣ накунем, маводи

муҳаддир истифода накунем ва ғайра. Эҳтимолан буддо медонист, ки мо дар қарни бистум кокаинро кашф хоҷем кард, ин аст ки аз қабл гуфта, ки маводи муҳаддир истеъмол накунед. Маводи муҳаддир шомили қимор ва ҳар он чӣ ки боиси вобастагии мо ба лаззати ҷисмонӣ шавад ва боиси ғафлати мо аз сафар маънавиамон гардад, аст.

Агар хоҷем авҷ гирифта ва бидуни хатар парвоз кунем, инҳо қавонини моддие ҳастанд, ки бояд аз онҳо пайравӣ кунем. Монанди қавонини илми физика. Барои фиристодани мушаке ба фазо донишмандон ҳатман қавонини мушаххасеро дар мадди назар қарор медиҳанд. Бинобарин мо ки мехоҷем боло ва болотар аз ҳар мушаке ва сареътар аз ҳар бишқоби парандае парвоз кунем, бояд хело бештар муроқиб бошем. Агар моил бошед, ҷузъиёти бештаре дар ин бора бояд тавзеҳ дода шавад. Ин тавзеҳот дар ҳангоми ташриф гуфта мешавад. Ҳоло намехоҷем шуморо бо ин авомир ва фармонҳо касал кунем. Фармонҳое, ки шумо бо шунидани онҳо хоҳед гуфт: “Ман инҳоро медонам. Инҳоро дар китоби муқаддаси Инҷил хондаам. Даҳ фармон. Дуруст аст? Даҳ фармон.”

Дарвоқеъ, хеле аз мо ин фармонҳоро хондаем, аммо чандон тавачҷӯҳи амиқе ба онҳо накардаем. Ё инки амиқан онҳоро нафаҳмидаем. Ва агар ҳам онҳоро фаҳмидаем, ончи ки худамон мехостем дарк кардаем, на маънии воқеии онҳоро. Бинобарин ман фикр намекунам ишколе дошта бошед, агар гоҳе онҳоро ба хотир оварем ё мафҳуми аниқтари онҳоро аз забони шахси дигаре бишнавам.

Ба унвони мисол, худованд дар нахустин саҳифаи

китоби муқаддас, аҳди атиқ (Old Testament) меғӯяд: “ман тамоми ҳайвонотро барои дӯстӣ ва кӯмак ба шумо халқ кардаам ва шумо метавонед бар онҳо фармон биронед.” Ҳамчунин меғӯяд, ки барои ҳар навъ ҳайвон ғизои махсусе муҳайё шудааст. Вале ӯ нагуфтааст, ки мо ҳайвонотро бихӯрем. На! Ӯ ҳамчунин меғӯяд: “Ман тамоми хӯрокиҳо, тамоми гиёҳони рӯи замин ва тамоми меваҳои рӯи дарахтонро, ки бисёр хушмазза ҳастанд ва ба чашм зебо менамоянд, халқ кардаам. Инҳо метавонанд хӯроки шумо бошанд.” Аммо фақат иддаи каме ба ин гуфта таваҷҷӯҳ мекунанд. Бисёре аз пайравони кутуби муқаддас ҳамчунон гӯшт мехӯранд бе он ки ба мафҳуми ҳақиқии сухани худо пай бурда бошанд.

Агар амиқтар ва илмӣ пажӯҳиш кунем, ба ин натиҷа хоҳем расид, ки мо барои гӯштхорӣ халқ нашудаем. Сохтмони бадани мо, рӯдаҳо, шикам ва дандонҳои мо, ҳама аз назари илмӣ барои гиёҳхорӣ сохта шудаанд. Беҳуда нест ки инсонҳо бемор шуда, зуд пир ва дармонда мешаванд ва танбалӣ ва рухут ба онҳо даст медиҳад, дар ҳоле ки дар бадви тавлид дорои хуши саршор ва ва истеъдод ва тавоноииҳо бешумор мебошанд. Онҳо ҳар рӯз касалтар шуда ва ҳарчӣ пиртар мешаванд, бнштар эҳсоси рухут мекунанд. Ин бадон далел аст, ки мо василаи худ, василаи парвози худ, ва бишқоби парандаи ботини худро осеб мерасонем. Агар хоҳем аз ин воситаи нақлиёт андаке бештар ва мутмаинтар истифода кунем, боистӣ ба тариқи дуруст онро ниғаҳдорӣ кунем.

Барои намуна автомобилро ба назар бигирем, ҳамаи

шуо автомобил меронед. Агар дар он маводи сухти муносиб рехта рехта нашавад, чӣ мешавад? Чӣ иттифоқ меафтад? Автомобил пас аз паймудани масофаи муайяне аз ҳаракат бозмеистад. Ишкол аз автомобил нест. Ишкол аз мост. Мо иштибоҳан сӯзишвории номуносибе дар он бирехтем.

Ё, агар сӯзишворӣ бо каме об махлут шуда бошад, чӣ мешавад. Худрав эҳтимолан чанд муддате ҳаракат мекунад, аммо бо душворӣ. Ин тавр нест? Ваё агар равгани он олуда шуда бошад ва мо аз ин беҳабар бошем, ччанд вақт роҳи худро идома медиҳад, вале пас аз он хароб мешавад. Агар мо ба тариқи дуруст автомобиларо нигаҳдорӣ накунем, мумкин аст, ки ҳатто он битаркад. Дуруст аст? Бадани мо ҳам воситаест, ки меиавонем онро барои парвоз ба бениҳоят, ба болотаин сатҳи доноии илмӣ истифода кунем. Аммо мо баъзан онро хароб карда ва аз он барои ҳадафи муносибе истифода намекунем. Ба унвони мисол, автомобил барои он аст, ки онро километрҳо биронем, то моро ба ҷои қорамон, ба қанори дӯстонамон ва ба ҷоҳои зебо бирасонад. Аммо мо аз он ба хубӣ муруӣбат намекунем. Сӯзишвории номуносиб дар он мерезем, ё ба равған, об ё ягон чизи дигари он ба хубӣ тааҷҷӯҳ намекунем. Хуб, табиист, ки ин автомобил сареъ ҳаракат намекунад, масофати қандонро намепаёмояд ва мо маҷбур мешавем дур аз ҳонамон бимонем. Ин масъалае нест, вале дар ин сурат мо ғарази худро аз харидани автомобил нафӣ кардаем. Ин фақат бейуда талаф қардани пул, вақт ва энергия аст. Ҳамин бас аст ва дар ин миён ҳеҷ касе гунаҳгор нест. Ҳеҷ пулисе ба сабаби аз қор қондани автомобилатон

шуморо ҷарима намекунад. Фақат масъала ин аст, ки шумо автомобил ва пули худро талаф кардаед, дар ҳоле ки метавонистед ба фавосили дур ва наздик биравед ва чоҳои диданбоби бисёреро бубинед ва аз манзараҳои гуногун лаззат баред.

Ҷисми мо ҳам ҳамин тур аст. Бо он рӯи замин зиндагӣ мекунем ва агар хуб диққат кунед, дармеёбед ки даруни ин пайкари хокӣ абзоре вучуд дорад, ки тавассути он метавонед моварои замин парвоз кунед. Ҳамчун кайҳоннаварде, ки даруни мушаке нишастааст ва мушак абзори ӯст ва барои он ки мушак амн ва сареъ парвоз кунад бояд ки қонунҳои физикиро риоят кунад. Дар асл, муҳим инчо кайҳоннавард аст. Мушак ӯро ба мақсад мерасонад, аммо мушак ҳадафи аслии нест. Кайҳоннавард ва ҳадафи ӯ, мақсуди аслианд. Аммо агар ин кайҳоннавард мушакро танҳо барои дур задан аз фарози Лонг Айленд (Long Island in USA) кор фармояд, ин маънои талаф кардани вақт ва ба ҳадар додани пули миллатро хоҳад дошт. Бинобарин ҷисми мо бисёр пурарзиш аст, зеро даруни он устод маскан дорад. Ба ҳамин далел аст, ки дар Инҷил омадааст: “Бидонед, ки шумо маъбади худо ҳастед ва худованди қодир мутлақ дар шумо хона кардааст.” Рӯҳулқудс ҳам ҳамин аст. Тасаввур кунед, ки чӣ қадар муҳим ва чӣ қадар пурмаъност, ки мо рӯҳулқудс ва қодир мутлақро дар вучудамон ҷой додаем. Бисёриҳо ин ҷумларо бошитоб ва бидуни он ки махно ва азамати онро бифаҳманд вехонанд ва ҳеҷ талоше ҳам барои пай бурдан ба он намекунанд. Ба ҳамин далел аст, ки шогирдони ман бо алоқа тадриси маро

дунбол мекунад. Зеро онҳо метавонанд ба дур аз ҳама кашмакашҳои рӯзмарра, касби даромад ва масоили моддӣ бадин тариқ дарёбанд чӣ касе даруни мо чой дорад ва чӣ чизе моварои ин ҷаҳон вучуд дорад.

О зебой, озодӣ ва огоҳии бештаре дар батнамон дорем. Агар тариқи саҳеҳи иртибот бо онро бидонем, тамоми онҳо ба мо таллуқ меёбад, зеро онҳо дар дарунамон чой доранд. Мо ин ганҷинаро ба фаромӯши супурдаем. Дари онро муддатхост қуфл кардаем ва фаромӯш кардаем, ки калиди онро ба кучо гузоштаем. Ҳамин.

Бинобарин устод касест, ки дар боз кардани ин дар ба мо кӯмак мекунад ва ба мо нишон медиҳад чӣ чизе зотан ба мо таллуқ дорад. Аммо барои ин кор фақат бояд вақт сарф кард ба даруни он қадам гузошт ва ҳар он чизеро ки мутааллиқ ба мост чузъ ба чузъ баррасӣ кард.

Ба ҳар ҳол мо дар даруни ҷаҳони дуввум будем. Намехоҳед, онсӯтар биравем? (Ҳозирин посух медиҳанд: бале, бале). Шумо мехоҳед бидуни он ки коре карда бошед ҳама чизро бидонед (устод худ механдад). Бисёр хуб. Касе ки ба кишвари дигаре мусофират карда бошад, етавонад дар бораи он кишвар ба шумо чизҳои бигӯяд бидуни он ки қаблан онҳо буда бошад. Ҳадди аққал шумо алоқаманд ҳастед ва ё шояд ҳам мехоҳед ба онҳо биравед. Оё ин тавр нест? Хуб, пас аз ҷаҳони дуввум – албатта ман ҳанӯз ҷаҳони дуввумро тамом накардаам – аммо шумо бехтар медонед, ки наметавон тамоми рӯзро инҷо нишаст - хуб. Пас дар ҷаҳони дуввум шумо қудрати бисёре хоҳед дошт. Агар тасмим бигиред ва

дар он роҳ талош кунед, метавонед ба сатҳи саввум бирасед. Чаҳони сеюмӣ қадаме ба болотар аст.

Он касе ки ба чаҳони саввум меравад, ҳадди аққал бояд тамоми бадҳиҷояшро дар ин чаҳо пардох карда бошад. Агар чизе ба султони ин чаҳони моддӣ бадҳикор бошем, наметавонем боло равемҳамчуноне ки ҳеҷ гунаҳоре наметавонед бидуни мубрӣ шудан аз чурмаш аз марзи кишвараш убур карда ва ворида кишвари дигар шавад. Бадҳиҷои ин чаҳон шомили он корҳоест, ки мо дар гузашта, ҳол ва шояд дар оянда дар ин чаҳони моддӣ анҷом додаем ё хоҳем дод. Акнун пештар аз рафтани ба чаҳони моваро низ ҳамон тавре ки дар чаҳони хокӣ боҷи гумрӣ пардохт мекунем, бояд пеш аз убур комилан пок шавем. Ҳангоме ки дар чаҳони дуввум ҳастем, бо боқимондаҳои “кармаамон” дар зиндагии гузашта ва ҳол шурӯъ ба қор қардан мекунем, зеро бидун “кармаи” гузашта наметавонем дар зиндагии ҳол вучуд дошат бошем. Устодоон ба ду гурӯҳ табақабандӣ мешаванд. Яке гурӯҳи бидуни “карма” ҳастанд, ки каме “карма” қарз мегиранд то битавонанд нузул кунанд ва гурӯҳи дигар мисли мо ҳастанд, мавҷудоти оддӣ бо “кармаи” покшуда. Бинобаин ҳар як шахс метавонад устод шавад. Порое авқот устодон бо “кармаи” ба қарз гирифташуда аз чаҳони боло ба поён меоянд. Истилоҳи “кармаи” ба қарз гирифташуда барои шумо чӣ мафҳуме дорад? (устод еҳандад). Ин имконпазир аст.

Барои мисол, шумо пеш аз он ки поин ба ин дунё биёед, ҳамонҷо будаед. Ва дар тӯли қарнҳо бо одамони гуногун аз ин чаҳон багир ва бистон доштаед. Сипас ба

биҳишт ё манзилгоҳи худ ки бисёр дур дар табақаи дигар, ки ҳадоқил дар табақа панҷум аст, бозгаштаанд. Хонаи устод онҷо, дар табақаи панҷум аст. Албатта болотар аз ин табақа табақоти дигаре ҳам вучуд доранд.

Ҳангоме ки бихоҳем дубора ба далели эҳсоси ҳамдardӣ ва ё масалан ба далели анҷоми вазифаи аз ҷониби офаридгор ба поин баргардем, ба далели қаробат ва наздикӣ бо бо мардуми гузашта, метавонем миқдоре аз ҳисоби онҳо, яъне “кармаи” онҳоро қарз гирем, аммо фақат аз дини онҳо на аз чизҳои дигар. Мо метавонем миқдоре аз бадҳиҳои ин ашхосро ба гардан бигирем ва онҳоро бо қудрати маънавиямон батадриҷ ва то вақте ки маъмуриятмон дар ин ҷаҳон ба поён мерасад, боз пардохт кунем. Бинобарин ин навъи дигар аз устод аст. Устодони дигаре ҳастанд, ки аз ин дунё ҳастанд ва билфосила пас аз тамрин қардан устод мешаванд. Ангор ки фориғуттаҳсил шуда бошад. Пас ҳамин тур , ки дар ҷаҳони заминӣ ду навъ устод дорем, яъне устодони пешин ва донишҷӯёне, ки ки билфосила пас аз фориғуттаҳсил шудан устод мешванд, дар он ҷо низ ду намуд устод вучуд дорад. Онҳое ки замони тӯлониест ки устоданд ва онҳое ки ба тозагӣ устод шудаанд.

Ҳоло агар бихоҳем ба ҷаҳони саввум биравем, боистӣ аз ҳар навъ “кормо” комилан мубарро бошем. “Карма” ҳамон қонунест, ки меғӯяд “Ҳар чӣ бикорӣ ҳамонро хоҳӣ даравид” Агар донаи пуртақол бикорем, пуртақол ва агар донаи себ бикорем себ ҳоӣем дошт. Ин ҳамон чизест, ки “карма” номида мешавад. Дарвоқеъ ин воқеаи санскрит ва ба

маънои қонуни иллат ва маълул аст. Инҷил калимаи “кармаро” ба забон наёварда, аммо меғӯяд : “Ҳарҷи бикосhti ҳамонро бардошт хоҳи кард”, ки ин дақиқан ба ҳамон маънист. Инҷил намунаи мухтсаршудае аз омӯзиши як устод аст. Ҳамчуноне ки зиндагии Масеҳ низ мухтасар буд. Ва бинобарин мо тавзеҳи чандоне дар ин бора дар Инҷил надорем. Баъзе аз тарҷумаҳои Инҷил ба манзури он ки ба ҳаракатҳои баъзе ҳокимон ва пешвоён ки алзамон афроди рӯҳоние набудаанд, татбиқ ёбадсонсур шудааст. Шумо медонед ки дар ҳар замоне дод ва ситад вучуд дорад. Ва дар ҳар арсае аз зиндагӣ даллоли зиёде вучуд доранд. Мо медонем, ки Инҷил, Инҷили ҳақиқӣ, андаке мутафовитгӯлонитар, арзишмандтар ва қобили фаҳмтар аз он инҷиле аст, ки дар дастрас аст. Аммо ба далели он ки наметаонем чизи зиёдеро дар ин маврид собит кунем. Дигар чизе намеғӯем то касе моро ба куфргӯи муттаҳам накунад. Пас сӯҳбатамонро фақат ба он чи ки метавон собит кард маҳдуд мекунем.

Ҳоло шояд касе аз ман пурсад: “Ту ки аз ҷаҳони дуввум, саввум ва ҷаҳорум меғӯӣ, чи гуна метавонӣ инро собит кунӣ”. Албатта, метавонам. Ман метавонам инро собит кунам. Агар шумо ҳамроҳи ман дар ин масир биёед, ҳамин чизро хоҳед дид. Аммо агар шумо худ гом барнадоред ва бо ман ҳамроҳ нашавед, наметаवонам чизерособит кунам. Ин амри мусаллам аст ва агар ман ба худ ҷуръат медиҳам ки дар ин бора сӯҳбат кунам ба далели ин аст ки гувоҳи содиқе барои мддаои худ дорам. Садҳо ҳазор тан аз шогирдонамон дар

саросари ҷаҳон гувоҳи мо ҳастанд. Бинобарин мо метавонем дар бораи чизе ки медонем сухан бикунем. Албатта шумо бояд бо ман ҳамроҳ бошед. Шумо бояд гом бардоред. Дар ғайри ин сурат шумо наметавонед бигӯед “ту ба ҷои ман бирав ва дар мавриди ҳар чизе баъдан ба ман тавзеҳ бидеҳ ва ин ҷаҳонро ҳам нишонам бидеҳ”, ман наметавонам.

Агар ман ҳаргиз дар ин утоқ дар Созмони Милали Муттаҳид набуда бошам, ҳар қадар ҳам ки шумо дар ин бора ба ман тавзеҳ диҳед, наметавонам амалан ин чоро тачриба кунам, дуруст нест? Мо бояд ба ҳамроҳии касе, яъне роҳнамои маҷруб ва ботачрибае қадам занем. Теъдоде аз шогирдони ман ба миллатҳои мухталиф дар ин утоқ ҳастанд, ки ончиро ки ман бу шумо гуфтаам каму беш тачриба кардаанд. Оре Ҷаҳони саввум ҳам ба ҳеч вачҳ ҳама чиз нест. Он чиро ки ман ба шумо гуфтам фақат бахше аз он аст. Ин як навъ сафарномаест, ки дар он бахше аз вақоъе оварда шуда, на ин ки ҷузъиёт ба тафсил баён шуда бошад. Ҳамчуноне ки хондани китобе дар бораи як кишвар ба маънии дидани он кишвар нест. Ҳамин тавр нест? Мо бо вучуди китобҳои зиёде ки дар мавриди мусофират ба кишварҳои мухталифи ҷаҳон дар дастрас дорем боз худ моилем шахсан ба ин кишварҳо биравем. Мо дар бораи Испания, ҷазираҳои Канар ва Юнон бисёр чиз медонем, аммо ин донистваҳоро фақат аз тариқи китоб ё филм дорем ва бояд худ ба онҳо биравем, то лаззати дар онҳо будан, аз ҷумла хӯроқҳо, оби шаффофи дарё, ҳавои латиф ва мардуми меҳрубони он ҷо ва ҳар ончӣ ки наметавон бо хондани китоб касб кард ро амалан тачриба кунем.

Хуб фарз кунем ки аз ҷаҳони саввум ҳам гузар кардаед, пас аз он чӣ мешавад? Албатта метавон болотар, ба табақаи ҷаҳорум ҳам рафт. Табақаи ҷаҳорум худ сатҳе фавқуллодда аст. Мо наметавонем дар тавзеҳи ин сатҳ ҳама чизро ба забони содда барои авом тавзеҳ диҳем. Чаро ки мумкин аст ҳокими он табақаро биранҷонем. Зеро он дунё бисёр зебост, агарчи бисёр қисмаитҳои он торик аст, ториктар аз замоне ки барқи Нью Йорк комилан қатъ шуда бошад. Оё шумо ҳеҷ гуна шахреро дар торикии мутлақ дидадед? Бале! Аз он ҳам ториктар аст. Бале, пеш аз он ки ба равшанӣ бирасед ончо ториктар аст. Навъе шаҳри мамнӯъа аст ки пеш аз он ки ба дониши худой бирасем, дар ончо мутаваӯӣф мешавем. Аммо ба ҳамроҳии як устод, устои корозмуда, метавон аз ин марҳала ҳам гузашт. Бидуни роҳнамоии чунин устои корозмудае ёфтани роҳ дар чунин як ҷаҳон амалӣ нест.

Замоне ки мо ба сутуҳи мухталифи вучуд ва будан мерасем, на танҳо тағироти маънавӣ балки тағироти моддӣ ва ҳушӣ ва ҳар чизи дигаредар зиндагиамонро таҷриба мекунаем. Ба зиндагӣ бо мафҳуми дигаре нигоҳ мекунем. Таври дигаре роҳ меравем, мутафовит аз гузашта кор мекунем, ҳатто шуғламон, кори рӯзмарраи мо мафҳуми дигар пайдо мекунад ва дармеёбем, ки чаро ба ин шева кор мекунем. Чаро бояд бар сари ин шуғл бошем ва чаро бояд он шуғли дигарро тағир диҳем. Ҳадафамонро аз зиндагӣ меёбем ва бинобарин дигар беш аз ин ошуфта ва музтариб нахоҳем буд. Аммо мо бо сабр ва ҳамоҳангии бисёр мунтазир мешавем, то маъмуриятмон дар ин ҷаҳон ба поён бирасад,

чаро ки медонем пас аз он ба кучо хоҷем рафт, мо инро дар ҳоле ки дар ин ҷаҳон зидагӣ мекунем, дармеёбем. Ин ҳамон “Марг ба ҳангоми зиндагӣ аст”. Ман гумон мекунам, ки иддае аз шумо чизҳое аз ин қабилро шунда бошед, вале ман ҳеҷ устодеро намешиносам, ки чизе гайр аз ин бигӯяд (устод механдад). Чуз он ки мо боистӣ худ лаззати воқеии тачоруби ботиниро тачриба кунем. Чигуна мешавад касе як Мерседес Бенсро гайр аз он чи ҳаст ташреҳ кунад ухан аз Мерседес Бенс аст. Бинобарин ҳар касе ки Мерседес Бенс дошта бошад, онро мешиносад ва ҳамонро ташреҳ хоҳад кард, аммо ин таъриф боз худ Мерседес Бенс намешавад. Гарчи ман бо шумо бо забони бисёр соддае сухан мегӯям, аммо инҳо масоили соддае нестанд. Чизҳое ҳастанд, ки мо боистӣ худ бо кор, хулус ва роҳнамоӣ ба тачрибаи онҳо ноил шавем. Ҳарчанд ба эҳтимолияти як бар миллион мумкин аст, ки ин корро ба танҳои анҷом диҳем, аммо ин амал бидуни хатар ва риск нахоҳад буд ва натоиҷи номутмаин хоҳад дошт.

Масалан, касоне ҳам монанди Сведеборг (Swedenborg) будаанд, ки ин роҳро ба танҳои паймудаанд. Ё шояд ҳам Гурҷиефф (Gurdjieff) оянд ба танҳои роҳро тай намудаанд. Аммо ман фақат чизе дар мавриди корионҳо мехонам, мебинам ки онҳо бо мушқилот ва хатароти зиёд ин роҳро тай кардаанд ва тоза ин бадин маъно нест ки онҳо ба болотарин сатҳ расида бошанд.

Хуб, шумо пас аз ин ба марҳилаи болотаре меравед. Ба табақаи панҷум, он ҷо ки устод хона дорад, тамоми устодон аз он ҷо меоянд. Ҳатто агар сатҳи онҳо болотар аз

табақаи панҷум бошад, онҷо хоҳанд монд. Ин ҷо иқоматгоҳи устод аст. Моварои инҷо ҷанбаҳои мухталифе аз худо вучуд доранд, ки дарки онҳо бисёр мушқил аст. Аз онҷо ки метарсам шуморо гич кунам тавзеҳи бештари ин масоилро ба замони дигаре муваққил мекунам шояд дафъаи дигар ё шояд пас аз пас аз ташриф, ҳангоме ки омодагии бештаре доштед, ки дар ин маврид чизҳое ба шумо биғӯям. Изҳои нохушоянд дар мавриди тасаввуроти шумо ва инки чӣ қадар гоҳе авқот инсон дар ақоидаш дар робита бо худо иштибоҳ мекунад.

Бахши савол ва ҷавоб пас аз суҳанронӣ

Савол: Шумо ишора кардед, ки устод метавонад “кармаи” дигаронро қарз бигирад. Дар ин ҳолат оё “кармаи” ин инсонҳо пок мешавад? Ин амр чӣ натиҷае барои ин шахс хоҳад дошт?

Устод: Бале, бале. Устод метавонад дар сурате ки бихоҳад “кармаи” ҳар инсонеро пок кунад. Дарвоқеъ “кармаи” гузаштаи ҳама муридони ҳангоми ташриф бояд пок шавад ва барои онҳо фақат “кармаи” кунунӣ менамояд то битавонанд бо он ба он зиндагӣ идома диҳанд. Дар ғайри ин сурат бифофосила мемиранд. Бидуни “карма” наметавон инҷо зист. Бинобарин устод боистӣ фақат “кармаи” бойгониишударо пок кунад, тавре ки инсон пок шавад ва миқдоре ҳам “карма” барои идомаи зиндагӣ барои анҷоми он чӣ ӯ дар ҳини ҳаёт бояд анҷом диҳад, дошта бошад, ҳамин. Ба ҳамин далел аст, ки мо метавонем ин роҳро идома диҳем, дар ғайри ин сурат

чӣ гуна метавон ба роҳ идома дод? Ҳатто агар инсон дар ин зиндагӣ пок бошад. Аммо чӣ қадар пок? Ва тоза зиндагии гузашта чӣ? Мутаваҷҷеҳ ҳастед?

Савол: Ҳадафи тамринҳои шумо чист?

Устод: Ҳадаф чист? Нагуфтам? Сафар ба моварои ин ҷаҳон. Бозгаштан ба қаламрави худо, шинохти хиради инсон ва инсони беҳтар ва бартар шудан ҳатто дар ин дунё.

Савол: Оё “карма” дар тамоми қаламравҳо вучуд дорад?

Устод: На дар ҳама ҷо. Фақат то олами дуввум. Чаро ки тафаккури мо, мағзи мо, компютери мо дар марҳилаи дуввум сохта мешавад. Ҳангоме ки мо тамоми ин роҳро ба поин нузул карда, аз марҳилаи боло ба сатҳи моддӣ ва физикӣ поён меоем, ки фарзан кореро анҷом диҳем. Дуруст? Барои мисол, ҳатто устод, ки аз марҳилаи панҷум ба ҷаҳони моддӣ поён меравад, боистӣ ба марҳилаи дуввум рафта, компютарро бардошта ва ба он барномае диҳад ки дар ин ҷаҳони моддӣ амал наояд. Дуруст мисли як гаввос касе ки ба даруни дарё фуру меравад, ӯ бояд моски оксиген ва ҳама чизро муҳайё кунад. Гарчи чеҳраи воқеии ӯ масхара нест, аммо вақте ки моски оксиген ва либоси гаввосиро дар бар мекунад, шабеҳи қурбоққае мешавад. Мо ҳам ба ин компютер ва мавонеи моддӣ ҳамин тур ба назар мерасем. Дар гайри ин ҳолат мо комилан зебо ҳастем. Ҳатто агар фикр кунед, ки алъон ҳам зебо ҳастед, ба воситаи абзор ва пӯшишҳои, ки барои фуру рафтан ба умқи ин ҷаҳон ба тан мекунад, дар муқоиса бо он чӣ ки воқеан ҳастед фавқуллода зишт ба назар

мерасад, мутаваҷҷеҳ мешавад? Пас ҳангоми гузаштан аз табақаи дуввум ба самти боло бояд компютерамонро дар онҷо боқӣ гузорем. Беш аз ин ба он ниёзе нест. Ҳамонгуна ки ғаввосе пас аз бозгашт ба соҳил ҳама василаи ғаввосиро ба канор гузошта ва ҳамон тур ба назар мерасад, ки пештар буда. Бисёр хуб?

Савол: Шумо гуфтед, ки дар поёни ҷаҳони дуввум, пеш аз суъуд ба марҳилаи болотар тамоми “кармаатонро” пушти сар ба ҷой мегузоред ва боистӣ тамоми онро пок кунед. Оё ин шомили тамоми “кармаи” зиндагиҳои гузашта, ки шумо бо он ба ин ҷаҳон омадаед, ҳам мешавад?

Устод: Бале, чаро ки компюер дар он ҷо вучуд надорад, ки ҳама чизро сабт кунад. Мо бевосита ин мағз ва компютерамонро, ки ҳар таҷрибае аз ин ҷаҳони моддро сабт мекунад дорои “карма” мешавад. Хуб ё бад, мо ҳамаро инҷо сабт мекунем. Ин ҳамон чизест, ки мо онро “карма” меномем. “Карма” чист? Сирфан ҳамон таҷоруби хуб ё бади мо, воқунишҳои мо, ва таҷоруби фарогирифташудаи мо дар тамоми зиндагиоямон. Мо ба далели он, ки ба истилоҳ виҷдоне дорем, медонем, ки боистӣ хуб бошем. Дар ҳоле ки гоҳе еорҳои бд аз мо сар мезанад. Бинобарин мо инро “карма” меномем. Аъмоли бад мисли кори сангине ба рӯи мо вазнинӣ мекунад ва моро ба поён мекашад ва суъуд аз кӯҳро бароямон мушкил месозад. Мутаваҷҷеҳ ҳастед? Чунки мо ба далели вучуди инзиботҳои ахлоқӣ, қавонин, урфу одатҳои мутафавит бар ҳасби миллатамон, муқид ба ин тасаввуроти

хуб ва бад ба истилоҳ гуноҳ ва покӣ ҳастем. Дар натиҷа дар равобити мутақобиламон бо мардуми ҷаҳон, хубӣ ва бадӣ, гунаҳгорӣ ва покиро дар асоси одот ва рафтор ва қавонини он ҷомае таҷриба мекунем. Барои мо одат мешавад, ки ингуна биандешем, ки агар ин корро бикунем, муқассирем ва агар он коро анҷом диҳем, одами баде ҳастем. Ва ҳама чиз инҷо сабт мешавад. Ин ҳамон чизест, ки мор ба таносух вомедорад ва ба ҳамин ҷаҳони моддӣ ва андаке болотар ва начандон баланд маҳдуд месозад. М ба андозаи кофӣ озод ва сабук нестем то ба боло парвоз кунем. Ба далели ҳамин тасаввурот ва зеҳниятҳои қаблӣ.

Савол: Оё табақаи муайяне, ки метавонем дар ҳар давраи зиндагӣ ба он бирасем, пешакӣ, яъне аз ҳамон лаҳзаи таваллуд бароямон муқдар мешавад?

Устод: На, мо мухторем тундтар ва ё оромтар биравем. Ба унвони мисол автомобилатонро ба назар гиред. Сад литр бензин дар он мерезед. Шумо метавонед сареътар биронед ва зудтар ба маӯсад бирасед ва ё инки оромтар биравед, ин вобаста ба майли шумост.

Савол: Ман фақат мехостам аз шумо пурсам, ки... фариштагон дар кадом табақа ҳастанд?

Устод: Дар кадом табақа ҳастанд? Эй воҳ! То чӣ фариштае бошанд?

Савол: Фариштагони ниғаҳбон.

Устод: Фариштагони ниғаҳбон! Онҳо то дуввумин табақа мерасанд. Онҳо мақоме поинтар аз башар доранд. Эътибор ва нуфузи камтаре доранд ва чиҳати хидмат ба мо ба вучуд омадаанд.

Савол: Ва ҳаргиз аз онҳо болотар намеравад?

Устод: На. Магар дар мавриде, ки ба инсон бадил шаванд. Ҳамаи онҳо ба инсонҳо рашк мебаранд, чаро ки худо дар даруни инсонҳо маскан дорад. Мо ҳама имкони лозимиро дорем то бо худо яке шавем, вале фариштагон на. Андаке печида аст. Сӯҳбат дар ин бораро ба рӯзи дигаре мавкул мекунем. Онҳо мавҷудоте ҳастанд, ки барои хидмат ба мо халқ шудаанд ва аз ҳамин рӯст, ки шумо намунаҳои мухталифе аз фариштагонро мебинед. Ба унвони мисол, ҳар он чизе ки аз ҷониби худо халқ шудааст, барои хидмати мост. Ва онҳо набояд ва мачбур ҳам нестанд, фаротар биравад. Аммо онҳо метавонанд! Гоҳе чизе, бидуни онки имкони такмил шудан дар он бошад, сохта мешавад.

Масалан, шумо дар манзилатон чизҳои қолиберо чиҳати роҳати бистар муҳайё мекунад. Ба унвони намуна, дар ҷое нишастаед ва аз ҳамон ҷо метавонед тамоми ҷароғҳои хона ва ҳавлиатон ва ҳамчунин телевизоратонро равшан ва хомӯш кунед. Инҳоро барои он ки дар хидмататон бошанд ихтироъ кардаед, ҳатто агар дар поре аз маворид беҳтар аз шумо амал кунанд. Масалан, мо шайъе дорем, ки аз як нуқта ҳама чизро қунтрул кунед. Коре ки шумо бо нерӯи инсонитон қодир ба он нестед. Аммо ин ба он маъно нест, ки ин васила

бартар аз шумост. Балки он сирфан ба хотири хидмат ба шумо сохта шудааст. Ҳатто агар беҳтар аз шумо бошад, ки албатта нест. Бисёр хуб! Компютар ҳаргиз наметавонад як инсон шавад.

Савол: Устод Чинг Ҳай! Мехостам бидонам, ки оё ин ки мо акнун дар ин ҷисм ҳастем, метавонад ба ин маънӣ бошад, ки мо ки як бор аз ин ҷисм раҳой ёфта будем дубора нузул кардаем? Оё мо ҳамеша дар ин ҳолат будаем ва ё қаблан дар вазъияте беҳтар будем? Ё ҳамеша дар ҳамин ҳолат будем? Вазъ ва ҳолати беҳтар, чиҳати ҳаракати сареъ ба ҷилави чист?

Устод: Гарки ҷисм ва ҳаракат ба ҷилав? Оре, агар бидонем чигуна чунини корхое анҷом бидиҳем. Бале рӯшҳои мухталифе барои барҷо ниҳодани ҷисм ва рафтани ба моварои ин ҷаҳо вучуд дорад. Иддае аз онҳо моро то начандон дур, баъзе то хеле дур ва бархе ҳам то интиҳо пеш мебаранд. Ин масъала бар асоси санҷиш аст, ки ман бо пажӯҳишҳои мухталиф аз замони ҷавониам анҷом додаам. Гарчи ҳоло ҳам ҷавон ба назар мерасам, он вақтҳо ҷавонтар будам. Рӯши мо дар ин ҷо беҳтарин аст, ба дур, дуртар ва интиҳо мебаранд.

Рӯшҳои дигаре ҳам барои таҷриба вучуд доранд, ҳар кадомро ки мехоҳед, метавонед интиҳоб кунед. Дар бозор фаровон ҳастанд. Баъзе шуморо ба ҷаҳони асири (ё астралӣ) мерасонанд, бархе дуртар, вале теъдоди маҳдуде аз онҳо шуморо то табақаи панҷум мебаранд. Рӯш ва тамрини мо ин аст, ки пеш аз он ки шуморо раҳо карда ва танҳо бигузorem, шуморо то ба марҳилаи панҷум ба боло бибарем. Болотар аз

он, варои марҳилаи панҷум, метавон ба ҷанбаи дигаре аз худо даст ёфт, аммо ин ҳамеша хушоянд нест.

Тасаввури мо ин аст, ки ҳарчӣ болотар биравем беҳтар аст. Аммо ин масъала ҳамеша содиқ нест. Масалан, ба кохи зебо меравем ва утоқи нишемани арбоб даъват мешавем. Менишинем ва бо нӯшокиҳои ҷанг ва хуроқаҳои хушмазза ва ин гуна чизҳо пазиروي мешавем. Пас меандешем, ки, хуб, андаке дақиқтар хонаро бубинем ва нигоҳе ба он биандозем. Тасодуфан ба ишғолдоне ва ҷойҳои дигари мерасем. Ин кор ҷандон илзоми нест. Ё ворида мутурхонаи барқи кох, ки дар пушти сохтмон аст, мешавем. Он вақт дучори барқгирифтагӣ шуда ва дар ҷо мемирим. Бинобарин ҳамеша лозим ё қобили тавсия нест, ки ба умқи масоил биравем, аммо мо метавонем ин корхоро ба хогири мочароҷӯӣ анҷом диҳем.

Савол: Устод Чинг Ҳай! Ман ду пушиш доарм. Якум: агар инсон ҳофизае аз зиндагии гузашта дошта бошад, аз кадом ҷаҳон аст? Ва дуввум: Чӣ иртиботе байни “карма” ва зиндагии гузашта вучуд дорад. Оё бахше аз изофа бор ҳастанд?

Устод: Бале. Бале. Хело ба ҳам марбутанд. Пурсиши нахуст, “кармаи гузашта аз кучо меояд?”, шумо метавонед савобиқи зиндагии гузаштаи худро бихонед. Мутмаин бошед. Ҳамон тавре ки гуфтам савобиқи зиндагии гузашта аз бойгонии “акашик” (Akashik) меоянд, ки китобхонаест дар ҷаҳони дуввум ва барои ҳар касе ки ба ин сатҳ мерасад қобили дастрас аст. Ҳар шахсе наметавонад ба китобхонаи Созмони Милали Муттаҳид дастрасӣ дошта бошад ва ба онҷо биравад.

Аммо барои мисол, ман метавонам, зеро имрӯз барои суханронӣ ба ин ҷо даъват шудаам. Дуруст аст? Ҳар касе наметавонад ба ин ҷо ворид шавад, аммо шумо метавонед, зеро ба гунае муқими инҷо ҳастед. Ба ҳамин сурат замоне ки мо ба ҷаҳони дуввум мерасем, метавонем зиндагии гузаштаро бихонем. Ҳамон тур ки ба бахше аз ҷаҳони нахуст мерасем, метавонем нигоҳи кӯтоҳе ба зиндагии гузаштаи ашхос биандозем. Аммо ин чандон марҳилаи боло набуда, бойгонии он чандон комил намебошад.

Аммо таҷоруби зиндагии гузашта чигуна бо “кармаи” кунунӣ иртибот меёбанд? Метавон гуф, онҳо таҷорубе ҳастанд, ки мо аз зиндагии гузашта омӯхтаем, то бо кумаки онҳо бо зиндагии кунунӣ рӯбарӯ шавем.

Он чи ки аз гузашта касб кардаед, метавонад дар зиндагии кунунии шумо кор гирифта шавад. Ба ҳамин сурат, вақте ки нишонаҳое мебинед, ки бо таҷоруби нохушоянди гузашта ҳамгунӣ доранд, дучори тарс мешавед. Масалан, дар зиндагии гузашта дар торикӣ аз балкон суқут кардаед, башиддат осеб дидаед ва ҳеҷ касе ба шумо кумак накардааст. Акнун ҳар вақте ки аз нардбоне поин меравед каме метаррсед. Хусусан замроне ки нардбон баланд ва он поин ҳам торик бошад. Дар кашамакаш ҳастед ки оё биравед ё наравед, ё агар дар зиндагии гузашта дар заинаҳои илмӣ амиқан баррасӣ ва пақӯҳиш карда бошед, дар ин зиндагӣ ба шиддат алоқаманд ба он ҳастед. Дар ин зиндагӣ, ҳатто агар коратон дар заминаҳои илмӣ набошад, боз ҳам кӯшише нисбат ба пақӯҳишҳои илмӣ эҳсос хоҳед кард ва хулосаи масоиле аз ин

қабил. Ба ҳамин далел, Мотсарт дар чаҳорсолагӣ як нобиға буд. Ў билофосила ба тарафи пианино кашида шуд ва маъруф шуд. Ў як нобиға буд зеро дар ҷараёни зиндагиҳои гузашта тамрини зиёде карда буд вале қабл аз расидан ба марҳилаи устодӣ аз ин ҷаҳон рафта буд. Яъне ў пеш аз он ки ба нуқтаи авчи шахсияти ҳунарияш бирасад, мурда буд. Аммо, аз ин ки шахсияти ҳунариашро раҳо кунад хушнуд набуд, чаро ки ошиқи мусиқӣ буд. Бинобарин, дубора ба ин ҷаҳон бозгашт ва ҳама тачоруби фарогирифта аз истеъдодои мусиқии гузаштааш низ бо ў бозгашт. Зеро ки ба ҳангоми марг, иштиёқи ачибе ба идомаи кораш дошт. Иддае аз ин инсонҳо, пеш аз таваллуди дубораашон, аз ҷаҳони астралӣ ва ё аз ҷаҳони дуввум матолиби бисёре меомӯзанд. Аз ин рӯ ин афрод дар дониш, мусиқӣ, адабиёт ва анвои ихтироот мтеъдоди фавқуллодае доранд, ки дигарон фоқиди онҳо мебошанд, қодир ба анҷоми ихтирооти фавқуллодае ҳастанд, ки дигарон қодир ба дарки онҳо нестанд ва ҳатто тасвири онро ҳам наметавонанд бикунанд. Чаро ки онҳо ин чизҳоро дида ва фаро гирифтаанд. Бинобарин, ду намунаи омӯзиш вучуд дорад. Яке омӯзиши инҷаҳонӣ ва дигаре омӯзишҳои ҷаҳони моваро. Онҳо ки чун навобиг истеъдоди фавқуллодае доранд, мутахассисине аз ҷаҳони моваро, масалан аз ҷаҳони астралӣ, аз ҷаҳони дуввум ва поре авқот аз ҷаҳони саввум ҳастанд, ки роҳи баргаштро баргузидаанд. Онҳо афроди нобиғай ҳастанд.

Савол: Ташрифи шумо мушаххасан шомили чӣ чизе

мешавад ва вақте касе муташарриф шуд, тамрини рӯзонааш шомили чӣ хоҳад буд?

Устод: Бисёр хуб. Аввалан ин амри ройгон аст ва ҳеҷ иҷборӣ дар қор нест, магар онки хоста бошед фаротар равед. Дар он сурат бояд худатон бихоҳед ки идома диҳед. Хуб? Шароит: ниёз ба ҳеҷ таҷрибае нест. Ҳеҷ пешогоҳӣ дар мавриди йога ва ҳар навъи медитатсияи дигаре лозим нест. Аммо пас аз он, бояд то охири умр гиёҳхор бошед. Тухми мурғ нахуред, аммо хӯрдани шир ва панир ва ҳар чизи гайрикуштани иҷозат аст.

Чаро набояд тухми мурғ хӯред? Барои он ки навъи нимкуштор аст, ҳарчанд ки бенуфта бошад. Ба илова тухми мурғ тамоюл ба ҷазби нерӯҳои манфӣ дорад. Ба ҳамин далел аст, ки бисёре аз афрод, ки ҷодуи сиёҳ ё сафед анҷом медиҳанд, ё пайравони Вуду (Woodoo) аз тухми мурғ барои хориҷ кардани арвоҳ аз афроди чинзада истифода мекунанд. Инро медонед ё на? (Яке аз ҳазор посух медиҳад: Бале.) Медонед? Чӣ қадар хуб! Ҳадди аққал агар равшанзамирии онӣ барои шумо надошта бошам, гувоҳи онӣ ва ҳозир дорам! (Ханда). Ба ҳангоми ташриф, шумо нур ва овои худоро таҷриба мекунад. Мусиқии рӯҳ, ки шуморо ба сутӯҳи болотаре аз хушёрӣ мерасонад. Шумо таъми истиғроқ ва сомодӣ (Samadhi) оромиш ва лаззати амиқро дарк хоҳед намуд. Пас аз он агар қорро қиддӣ бигиред, ба тамрин дар хона идома медиҳед. Вале ўро агар қиддӣ нагиред, ман наметавонам шуморо ҳал диҳам ва беш аз ин музоҳиматон намешавам. Агар идома диҳед ва аз ман қумак бихоҳед, ман ҳам идома медиҳам, агар нахоҳед... худ роҳ пеши рӯи шумост.

Ва ду соату ним дар рӯз медитатсия. Субҳҳо зудтар бедор шавед. Ду соат медитатсияи қабл аз хоб ва шаояд ҳам ним соатба ҳангоми наҳор. Замонҳои дигар ки касе мисли ман вақти шуморо барои суханронӣ намегирад, шумо барои наҳор як соат вақт доред. Метавонед ҷое хилват карда, як соат медитатсия кунед. Ин худааш яксоата ва баъд аз зӯҳро як соат ё ним соати дигар. Субҳҳо як соат зудтар аз хоб бедор шавед. Зинадагиатонро бештар танзим кунед. Агар замони кӯтоҳтаре барои тамошои телевизион, гап задани бефоида, телефон ва хондани рӯзнома сарф кунед, хоҳед дид ки қуллан вақт доред. Дар ҳақиқат ҳамаи мо вақти зиёде дорем вале онро ба ҳадар медиҳем. Мисли ин ки ба ҷои ин ки аз автомобиларон барои рафтан ба Лонг Айленд истифода кунем, фақат бо он дар ҳаёти хонамон давр назанем! Оё ин шуморо розӣ мекунад? Ва ғайр аз ин ҳеҷ? Ҳеҷ шарти дигаре вучуд надорад, ҷуз ин ки худро сарсупурдаи тамрини модомулумр кунед. Ҳар рӯз тағирот ва мӯъҷизоти ҷадиде ҷиҳати беҳтар шудани зиндагиатон таҷриба мекунад, бидуни он ки орзуи онҳоро карда бошед. Онҳо ба наҳве иттифоқ меафтанд. Агар дар ин бора ҷиддӣ бошед, метавонед бихиштро ҳамин ҷо рӯи замин таҷриба кунед, аз ҳамин рӯст ки ҳанӯз ҳам пас аз солҳо, ҳазорон шогирд аз ман пайравӣ мекунанд. Ҷаро ки рӯз ба рӯз ба тачоруби беҳтаре даст меёбанд, дар ин маврид ҷиддӣ ҳастанд вап тамрин ва маморисат мекунанд.

Савол: Лутфан зоти хушёрро шарҳ диҳед.

Устод: Зоти хушёрӣ. Бисёр хуб. Мушкил метавон шарҳ дод.

Аммо шумо метавонед аз хуши худ истифода карда, онро тасаввур намоед. Хушёрӣ навъи хурд аст. Инчунин фарз кунед ки шумо акнун чизеро беҳтар аз гузашта медонед. Чизе медонед, ки моварои ин ҷаҳон аст ва чизеро медонед, ки дар ҳамин ҷаҳон аст ва қаблан намедонистед. Чизҳоеро мефаҳмед, ки пештар намефаҳмидед. Ин хушёрӣ аст.

Ва вақте шумо ин хушёрӣ ва ё беҳтара аст бигӯем маърифати даруниро бикӯшоед, ҳақиқатан хоҳед фаҳмид, ки шумо чӣ касе ҳастед ва барои чӣ ин ҷо ҳастед, , чӣ чизе, чӣ каси дигаре ба ғайр аз афроди ин ҷаҳон моварои ин ҷаҳон аст. Дар воқеъ чизҳои зиёде вучуд доранд. Пас сутӯҳи хушёрӣ ба навъи ҳамон дараҷот мутафовити фаҳм ҳастанд, мисли мароҳили фориғуттаҳсилӣ аз донишгоҳ, ки ҳарчӣ бештар бихонед ба ҳамон нисбат бихоҳед донист, то рӯзе ки фориғуттаҳсил шавед. Тавзеҳи масоили мучаррад ва интизоӣ мушқил аст. Аммо ин талошро кардам. Медонед, навъи огоҳӣ аст. Тавзеҳи огоҳӣ саҳт аст. Ҳангоме ки шумо ба сутӯҳи мухталиф ва болотари хушёрӣ мерасед, огоҳии шумо ҳам мутафовит мешавад. Ҳар чизеро таври дигаре мефаҳмед ва ба гунаи дигаре эҳсос мекунед. Худро дар сулҳ, оромиш ва саршор аз хӯши ҳис мекунед. Нигаронӣ надоред ва ҳама чиз дар зиндагии рӯзмарра барои шумо равшан мешавад. Дармеёбед бо масоил чӣ гуна мувоҷеҳ шавед ва мушқилотро чӣ гуна беҳтар бартараф созед. Ҳатто ин ҳолат дар заминаҳои моддӣ ҳам бароятон фоида меоварад. Аммо ин ки дар дарунатон чӣ эҳсосе хоҳед дошт, онро фақат худатон хоҳед донист. Тавзеҳи ин масоил саҳт аст. Ҳамон тавр ки вақте бо

духтаре ки дӯсташ доред издивоҷ мекунад, сирфан шумо медонед, ки чӣ эҳсосе доред ва ҳеҷ каси дигаре наметавонад ки ҷои шумо эҳсос кунад.

Савол: Ҷаноби устоди мӯҳтарам! Барои биниши даруние ки ба мо додед аз шумо сипосгузорам. Намедонам оё шумо моилед дар мавриди он чӣ дар фикри ман аст сухан бигӯед ё на? Чӣ гуна аст ки имрӯза вучуди устодони мухталиф дар саросари ҷаҳон ин шансро ба мо медиҳад, ки сареътар фаро гирем, дар ҳоле ки ин масъала дар гузашта бисёр саҳт буд. Мумкин аст дар ин бора сухан бигӯед?

Устод: Бале. Мутмаинам. Барои ин ки иртибот дар ин аср беҳтар сурат мегирад. Дар натиҷа мо устодонро имрӯз беҳтар аз пеш мешиносем, на ин к дар гузашта, устод набуда ё ин ки онҳо ғайри қобили дастрасӣ буданд. Албатта, ин ҳақиқат дорад, ки иддае аз устодон бештар аз дигарон дар дастрас ҳастанд, аммо ин масъала қуллан вобастагӣ ба интиҳоб ё майли устод ба роҳнамоӣ ва ё қаробат ва ҳамбастагии ӯ нисбат ба тӯдаи мардум дорад. Дар ҳар даврае як, ду, се, ҷаҳор ё панҷ устод вучуд доранд, ки теъдоди онҳо вобастагӣ ба ниёзи он давра дорад. Аммо ин ки аз ҳузури устодҳои мухталиф ҳатто шояд асотидӣ бо дараҷоти мухталиф огоҳ ҳастем, ба далели ин аст, ки дар ин даврон, васоили иртиботи ҷамагонӣ, телевизион, радио ва ҷопро дар ихтиёр дорем. Имрӯз ҳазорон ва миллионҳо нусха китоб дар замони кӯтоҳ ҷоп мешаванд.

Дар ҳоле ки ҷопи китобе дар гузашта, мебоист нахуст

дарахтеро қатъ ва хурд мекарданд, албатта он ҳам бо табаре ки ибтидоӣ буд ва дар замони кӯтоҳ мешикаст ё барои бори дуввум қобили истифода набуд ва мураттаб бояд бо санг тез мешуд. Сипас ҳуруфро яке пас аз дигаре рӯи ҷӯб кандакорӣ мекарданд. Бад ин тартиб агар мехостед масалан Инҷилро ба ҷои дигаре мунтақил кунед, ба як қорвон низ доштед. Агар дар он замон комюне вучуд мебошад бояд комюноҳӣ бузургеро ба қаор мегирифтаанд. Аз ҳамин рӯст ки мо имрӯз устодони зиёдеро мешиносем.

Ҷои шуқр аст, ки шумо метавонед ба “хариди” (интиҳоби) устод биравед ва ҳар кадомро ки бихоҳед интиҳоб кунед. Ҳеҷ кас қодир нест шуморо гӯл зада, ва бигӯяд “Ман беҳтарин ҳастам”. Шумо имкони муқоиса доред ва аз огоҳӣ ва бархӯрдатон барои қазоват истифода мекунад: масалан мегӯед: “Ин беҳтар аст” ва ё “Ман аз он яке бештар хушам меояд”, “Чӣ қиёфаи ваҳшатноке”, “Чӣ зишт”. (ҳанда).

Савол: Шумо дар мавриди харид (интиҳоби устод) сӯҳбат кардед. Оё шумо шахсеро ки назди устоди дигаре ташриф ёфта, мепазиред?

Устод: Агар ин шахс ҳақиқатан мӯътақид бошад ки ман тавоноии бештаре дорам ва ўро сарехтар ва ба сатҳи болотар мебарам, бале хоҳам пазируфт. Аммо дар сурате ки эҳсос кунед ки ҳанӯз ба устодаш пайвастагӣ дорад ва ба ў имони зиёде дорад, беҳтар аст бо ҳамон устод пеш равад ва устоди худро тағир надихад. Агар фикри мекунад ки устоди шумо беҳтарин аст бо ў бимонед, аммо агар шак доред ва ҳанӯз нур

ва овоеро ки ман ишора кардаам, дарёфт накардаед, бад нест устои худро иваз кунед, чаро ки нур ва ово меъёри маҳаки устои воқеӣ ҳастанд ва агар касе қодир набошад шуморо дар муддати кӯтоҳ бо таҷрибаи нур ё ово рӯбарӯ кунад, мутаассифона бояд бигӯям устои ҳақиқӣ нест. Ҷодаи биҳишт бо нур ва ово озим баста шудааст.

Ҳамчунон ки барои рафтани ба умқи дарё ба моски оксиген ва тамоми таҷҳизот муҷаҳҳаз гардид барои нил ба ҳар ҳадафе василаи ҳосе лозим аст. Ба ҳамин далел аст, ки шумо тамоми қадисонро бо ҳолае мебанед. Ин нур аст, ки шумо дар сурати муморисат бадин равиш, хоҳед дурахшид, шабеҳи он нуре ку дар тасовири ҳазрати Исо қашида мешавад ва дигарон ҳам метавонанд онро бубинанд. Афроде ки муморисати рӯҳӣ мекунад, метавонанд дурахшиши шуморо бубинанд. Бар ҳамин асос аст ки ҳазрати Исо ва буддоро бо “ҳолае” аз нур тасвир мекунад. Шумо метавонед солиқони дараҷоти болоро бо ин нур бубинед агар ин қисматро боз карда бошед (устод ба пешониаш ишора мекунад). Хелеҳ метавонанд инро бубинанд. Дар миёни шумо касе ҳаст, ки инро бубинад? Шумо чӣ мебинед?

Савол: Ман метавонам аураро (Аура) бубинам?

Устод: Аура аз нур фарқ дорад. Аура рангҳои гуногуне дорад. Гоҳе вақтҳо сиёҳ, баъзе вақтҳо қаҳваранг ва ё зард ва қирмизӣ аст. Он вобаста ба ҳоли шахс дар он замон дорад. Аммо вақте ҳуб мефаҳмед, ки фарқ мекунад. Ин тавр нест?

Савол: Ман дар воқеъ пурсише надорам. Вақте мехостам бигӯям ки муддате «Роҷа Ёога» кор мекардам ва фикр мекунам, ки ман ҳам ўро медидам. Манзурам дар он замон аст, хуб огоҳии чандоне надоштам.

Устод: Ва ҳоло онро намебинед? Фақат гоҳе?

Савол: На. Ман дигар медитатсия намекунам.

Устод: Ба ҳамин далел аст, ки қадратонро аз даст додаед. Боистӣ дубора медитатсия кунед. Агар шумо ханӯз мӯътақид ба он роҳ ҳастед бояд медитатсия кунед. Ин амр дар бархе заминаҳо ба шумо кӯмак мекунад. Зараре надорад. Хуб?

Савол: Ман дар китоби шумо хондаам ки панҷ ҳукм вучуд дорад ки касе ки муташарриф шуд боистӣ аз он пас бар асоси онҳо зиндагӣ кунад?

Устод: Бале, бале, бале. Инҳо қавонини олам ҳастнад.

Савол: Ман мафҳуми хилофкорию чинсиро намефаҳмам.

Устод: Ба ин маъност, ки агар мутаахил ҳастед, лутфан ба каси дигаре наандешед (ханда). Хеле содда. Зиндагию содда бигиред. Бе ҳеҷ печидагӣ ва кашмакашӣ бар сари эҳсосот. Эҳсостоти дигаронро маҷрӯҳ накунад. Аммо дигарон ва ҳатто эҳсоси онҳоро намеозорем. Ба ҳамин иллат мо талош мекунем ки аз даргириҳо ва нороҳатиҳо иҷтиноб кунем. Меқӯшем, ки аз тариқи эҳсосӣ, моддӣ ва рӯҳӣ ба ҳеҷ кас озор нарасонем. Ба вижа онҳое, ки дӯсташон дорем. Ҳамин.

Онҳо худ ва тамоми кохро бо гӯшаи фарҳангӣ ва

равған ва ин қабил чизҳо касиф мекунанд, аммо аз ин кор лаззат мебаранд. Ин кор чандон шоҳона ба назар намерасад, аммо онҳо анҷоми онро дӯст доранд.

Масалан, барои ман ҳамеша дигарон ронандагӣ мекунанд. Ҳар ҷо ки меравам, дӯст доранд барои манн ронандагӣ кунанд, аммо баъзе вақтҳо дӯст дорам худам биронам. Савор бар сечархаам мешавам ва меронам. Сечархаи бидуни дуд, барқӣ, бо суръати даҳ километр дар соат. Дӯст дорам ин гуна гашт бизанам, барои ин, ки ҳар боз, ки ҷое меравам мардуми зиёде мутаваҷҷеҳи манн мешаванд, ба хотири ҳамин гоҳе вақтҳо дилам мехоҳад ба ҷое биравам, Ки дигарон маро нашиносанд. Ман хеле хиҷолатӣ ҳастам, магар дар мавриде, ки барои суханронӣ ба ҷое меравам. Зеро аз вақте, ки мардум маро кашф кардан два ба маъруфият расониданд, ин амр барои ман вазифа шудааст. Ғолибан наметавонам фирор кунам. Аммо гоҳе барои ду –се моҳе дар меравам. Дуруст мисли хонуми нозпарвардае, ки аз ҳамсараш фирор мекунад. Мебинед, ин интихоби манн аст.

Шояд, шумо ҳам замоне тасмим гирифтаед, ки барои муддате инҷо бошед ва шояд ҳам ҳоло замони бозгаштатон бошад, зеро ба андозаи кофӣ аз ин ҷаҳон чиз ёд гирифтаед ва эҳсос мекунад, ки дигар чизи зиёде ҷиҳати ёдгирӣ вучуд надорад ва аз мусофират ҳам хаста шудаед ва мехоҳед истироҳат кунед. Аввал ба хона бозгардед ва истироҳат кунед ва баъд аз он фикр кунед, мехоҳед ба сафари пурмочаро идома диҳед ё не? Ин тамом чизе аст, ки то ба анҷом метавонам бигӯям ва аммо чаро боисти ба хона бозгардед?

Чаро ба табақаи панҷум ва на шашум? Ин ба шумо марбут аст. Шумо метавонед, пас аз табақаи панҷум ба ҳар кучо хостед, биравед. Табақоти мухталифи он болотар вучуд дорад. Мутаваҷҷеҳ ҳастед? Аммо он ҷо (табақаи панҷум) монданд роҳаттар ва хубтар аст. Шояд бишавад, гуфт, ки табақоти болотар қудратмандтаранд. Метавонед барои муддате ба он ҷо биравед, аммо шояд моил набошед он ҷо истироҳат кунед.

Дар назар бигиред, хонаи зебо доред. Бахшҳое дар ин хона вучуд доранд, Ки махсус зебой ва назофат доранд ва шумо дӯст надоред, ҳамеша он ҷо бимонед. Ҳатто агар дар табақаи боло бошанд ва шумо манзараи хеле қашанге ҳам масалан, ба тепша ва ҷои болотар аз он доред, ки зеботар аст, аммо ин қисматҳо маҳалле барои истироҳати ҳамешагии шумо нестанд. Ё мисли матори хона барқи манзил, ки пурсарусо ва гарм ва хатарнок аст. Бо вучуди ин, ки ин мавлуди барқи лозимаи хона аст, аммо шумо дӯст надоред он ҷо бимонед.

Ҷанбаҳои зиёде аз Худо ҳаст, ки мо тасвирашро ҳам наметавонем бикунем. Бар ин боварим, ки ҳарчи болотар биравем, ишқ ҳам бештар мешавад. Аммо ишқ анвои гуногуне дорад. Ишқ қашанг, ишқ қавӣ, ишқ мулоим ва ишқ хунсо. Худованд баста ба мизони маҳмали мо дараҷоти мухталифе аз ишқи худро ба мо медиҳад. Дар ҳар сатҳе дараҷаи Ҳосе аз ишқи Худо шомили ҳоли мо хоҳад шуд. Гоҳ ин ишқ ба ҳадде қавӣ аст, ки мо эҳсоси аз ҳам гусехтагӣ хоҳем кард.

Савол: Ман шоҳиди вайронии ваҳшатноке дар атрофам ҳастам. Вайронии муҳити зист, рафтори золимона бо ҳайвонот. Барои манн ин пурсиш матраҳ мешавад, ки шумо ин масъаларо чи гунна мебинед? Ва ба мардуме, ки талош мекунанд худро аз ҷаҳон ба равиши маънавӣ озод сохта ҷӣ пешниҳоде мекунед, ки бо муҳити атрофии худ ва ин сайри вайронӣ ба тарзи муносибе рӯ ба рӯ шаванд? Оё фикр мекунед рафтан ба моварои ин ҷаҳон барои мо кофӣ аст то он чиро, ки пушти Сар мениҳем, бипазирем? Ё фикр мекунед, ки мо дар ин дунё вазифа дорем, ки аз бори ранҷҳо бикоҳем? Ва оё ин кор Аслан натиҷае ҳам хоҳад дошт ё на?

Устод: бале – бале. Хоҳад дошт. Ҳадди аққал барои мо ва барои виҷдонамон хоҳад дошт. Тавре, Ки эҳсос мекунем дар ҳоли анҷоми коре ҳастем ва болотарин талошамонро барои таскини ҳамнавъамон кардаем. Ман худ ҳама он чизҳое, ки шумо пурсидед анҷом медиҳам. Анҷом додаам, анҷом медиҳам ва анҷом хоҳам дод. Қаблан ҳам ба шумо гуфтам, дороии мо байни созмонҳои мухталиф ва гоҳе байни кишварҳои мухталиф, ҳар кучо, ки мусибате воқеъ шавад, тақсим мешавад. Ҳеч дӯст надорам дар ин бора ба худ бинолам, аммо ҳоло ки пурсидед ба унвони мисол метавонам биғӯям, ки мо дар соли гузашта ба бозмондагони фоҷиаи кӯҳи Пинотубу дар Филиппин ва ҳамин тавр ба қурбониёни сел дар Ветнам ва Чин кӯмак кардаем. Мо талош мекунем, дар ҳамоҳангӣ бо созмони миллал, ба паноҳандагони ветнамӣ кӯмак кунем. Албатта агар созмони миллал мувофиқат кунад. Вале мо талошамонро мекунем. Мо ба тариқи молӣ ба онҳо

кӯмак ва ҳар гоҳ созмони миллал ирода кунад дар амри ҷобачои низ ба онҳо ёрӣ мерасонем. Бале мо тамоми корхоро, ки шумо дархост кардед, анҷом медиҳем ва аз он ҷо, Ки дар ин ҷо зиндагӣ мекунем то ҳадди имкон дар ҳифзи муҳити зистамон мекушам. Бад-ин васила ҳам ба ранҷдидаҳо ёрӣ медиҳем ва ҳам мекушам, ки меёроҳои ахлоқии дунё болотар биарад. Кӯмакҳои мо ҳам моддӣ ва ҳам маънавӣ ҳастанд. Иддае аз мардум аз ман кӯмаки маънавӣ намехоҳанд ва хоҳони кӯмаки моддӣ ҳастанд. Мо ҳам онҳоро ба тариқи моддӣ ёрӣ медиҳем. Ба ҳамин хотир, манн бояд даромаде дошта бошам, ба ҳамин далел аст, ки бо баҳшиши дигарон зиндагӣ кунам. Тамоми роҳибон ва шогирдони ман бояд кор кунанд. Мисли шумо. Сӯи ин амр ба таври маънавӣ низ ба ранҷдидагон кӯмак мекунем то меҳнатхояшон таскине ёбад. Мо бояд ин аъмолро анҷом диҳем. Инчунин нест, ки дар тамоми шабонарӯз дар истифрок биншинем ва лаззат бибарем. Мо чунин буддои худхоҳеро намехоҳем (ханда).

Савол: Шумо дар мавриди сатҳе сӯҳбат намудед, ки шахс аз вучуди қудратҳое, ки аз он сатҳ огоҳӣ маншаъ гирифтаанд, огоҳ аст. Акнун чи гуна мумкин аст, ки шумо қудратхоро бишносед, аммо надонед, ки онҳоро доро ҳастед. Яъне фақат аз вучудашон бо иттилоъ бошед ва бас. Ҳатто мумкин аст, эҳсос кунед, ки онҳоро доро ҳастед, дар он сурат чи тур мешавад, ки ба он дастрасӣ пайдо мекунед? Ва ё ин ки ба он дастрасӣ намеёбед? Агар ба он роҳ наёбед, чи тавр дар робита фароянде, ки дар атрофи шумо дар ҳоли анҷом аст, сабур

мемонед? Манзурам вақте аст, ки мебинед ҳама чиз ба оромӣ ва ба кундӣ пеш меравад, дар ҳоле ки огоҳед, ки шумо метавонед бо дуъо ва ё аъмоли дигар роҳи ҳалли беҳтар ва сареғтареро пеш бубаред. Ин қудратҳо ба чӣ маъно ҳастанд? Чи гуна метавон бо дуо ба чунин чизе даст ёфт? Оё манзури маро мутаваҷҷеҳ мешавед?

Устод: бале мефаҳмам. Мефаҳмам. Манзури шумо ин аст, ки дар ҳоле, ки қудрати тағйири чизҳоро дошта бошем, чи тур метавонем вақте масоили атроф бисёр оҳиста ва кунд пеш мераванд, сабр ва ҳавсала нишон диҳем? Саҳеҳ? Оё беҳтар нест, ки дуо ва ё ҷоду карда, ё инки бо ишора ангушти дар садади ислоҳи ҳама чиз бароем? Саҳеҳ? Не, манн сабр мекунам, чаро ки бояд бо суръати ин дунё ҳамгом шавем то ба ихтилол ва беназмӣ кашида нашавад. Бале. Ба унвони мисол, кӯдакero фарз кунед, ки қодир ба давидан нест. Оё шумо ба хотири ин, ки ачала доред ва ё ин ки мехоҳед, ба давидан боис мешавед, ки кӯдак пешипо бихурад ва биафтад? Бинобар ин бояд сабур буд. Агарчи мо қудрати давидан дорем. Аммо ҳамроҳ бо кӯдак, оҳисти гом бармедорем. Бале. Ба ҳамин далел аст, ки манн ҳам гоҳе вақтҳо кам таҳаммул ва саросема мешавам, аммо бояд сабур ва бурдбор буданро ба худ омузиш диҳам. Ба ҳамин иллат аст, ки бояд биравам ва ба хотири паноҳандаҳо сарамро дар муқобили раиси ҷумҳурҳо ҳам намоям, он ҳам дар ҳоле, ки мехоҳам тамоми замонати молии онҳоро низ бинамоем. Мо мехоҳем, тамоми чизҳоero, ки дорем, бубаҳшем. Ҳама чизро. Хоҳ миллионҳо ва ё ҳатто миллиардҳо доллар бошад. Бо ин ҳол боистӣ аз тариқи

системи бюрократӣ пеш равем. «Ончи мутааллиқ ба қайсар аст, ба қайсар бидихед». (Инҷил, луқо).

Медонед ман қасд надорам, ки бо такони сар ва ё бо ангушт ҳатто (манзур чоду кардан аст) ба созмони миллал ишора намуда, онҳоро ворид ба давидан кунам. Не, не. Истифода аз қудрати чодуӣ дар ин дунё, боиси ба вучуд омадани фочиа мешавад. Мутаваҷҷеҳ ҳастед? Ҳар чизе бояд сайри оддии худро тай кунад. Лекин мо метавонем бо дармонҳои рӯҳӣ ва бо бархӯрд ва дарки рӯҳонӣ, вичдони инсонҳоро бедор кунем. Ва ба онҳо дониш ва огоҳӣ бидихем, то худ моил ба кӯмак бишаванд, дарк кунанд ва сипас ҳамкорӣ намоянд. Ин беҳтарин роҳ аст, на истифода аз қудратҳои чодуӣ. Манн ҳеҷ гоҳ ундан аз қудрати чодуиам дар заминаҳои зиндагӣ истифода намекунам. Бо ин ҳол мӯъҷизоте ҳавл ва хушмумосираткунандаҳои рӯҳӣ иттифок меафтад, ки бисёр табиӣ аст, аммо ундатан нест. Саъй дар ҳал додани чизҳо нест, ин гуна корҳо бефоидаанд. Чун кӯдак наметавонад бидавад, саҳеҳ? Оё аз ҷавоби манн қонеъ шудаед? Агар ҳар кадом аз ҷавобҳои ман шуморо қонеъ накардааст, лутфан ба манн биғӯед то бештар бароятон тавзеҳ бидиҳам, аммо ман мутмаиnam, ки шумо ҳамагӣ бисёр бохуш ҳастед, баргузидатарин ва бо заковаттарин афрод аз тамоми миллал шумоед, аз ин рӯ манн беш аз ин тавзеҳ намедихам.

Дар зимн бояд биғӯям, бисёр хуб аст, ки мо созмони миллали муттаҳидро дорем. Бале – бале. Зеро, бисёре аз даргириҳо ва ҷангҳои ҷаҳониरो коҳиш медиҳад. Агарчи қодир нестем, комилан онҳоро ба ҳадди аққал бирасонем.

Аммо ман китобҳои шуморо дар мавриди созмони миллал мутолиа кардам. Ҳар касе худ ба танҳои созмони миллал аст. Манн бархе аз корҳои созмони миллалро думбол мекунам. Дар ин ҷо боясти талошҳо ва кӯшишҳои ин созмон дар ҷиҳати раҳиою гаравгонҳоро ситоиш кунанд. Замоне, ки мардуми дигар ва тамоми қудратҳои дунё қодир ба анҷоми ин кор набуданд, як комиссари созмони миллал ин корро анҷом дод. Бале ва ҳамин тавр масоили дигаре дар робита бо паноҳандаҳо ва балоҳо ва фоҷиаҳо.

Ман шундаам, ки шумо масъулияти дувоздаҳ миллион паноҳандаро қабул кардаед. Ин тавр нест? Ин худаш кори зиёде аст ва баъд тоза масоили ҷангҳо ҳам ҳаст. Бинобар ин ҷои шукр аст, ки мо созмони миллали муттаҳидро дорем. Бале.

Савол: устод Чинг Ҳай! Аз ин ки дар андешаҳоятон моро саҳим кардед, сипосгузorem. Манн дар мавриди афзоиши ҷамъият дар ҷаҳон ва иртиботи он бо мушкilot, сӯиистифода аз муҳит ва тақозои бештар барои ғизо саволе дорам. Мумкин аст, шумо дар мавриди афзоиши ҷамъият дар ҷаҳон назаратонро бигӯед? Оё ин як «кармаи» ҷаҳонӣ аст? Ё ин ки ин масъала дар оянда навъи кармаи бахусус меофаринад.

Устод: Доштани одамҳои бештаре дар ин дунё ҳам амри бисёр хубе аст. Чаро не? Ҷамъият бештар. Шулуге бештар ва саргармӣ бештар? Не? (ханда). Дар ҳақиқат ин тавр нест, ки мо зиёд ҷамъият дорем. Мушкили мо сирфан ба ин далел аст, ки ба тарзи мусовӣ пароканда намешавем. Мардум фақат дар маҳалҳои марказии дунё таҷаммӯъ мекунанд ва намехоҳанд

ба минтақаи дигаре нақли макон кунанд. Фақат ҳамин. Арозии бисёр васеъ ва бикре вучуд дорад, ки истифода нашудаанд. Ҷазираҳои дастнахӯрда, ҷангалҳои муртафеъ, ки пӯшида аз дарахт ва ҷангал мебошанд ва чизи дигаре дар онҳо ба ҷашм намехӯрад. Вале мардум барои мисол фақат алоқаманданд, ки дар Нью-Йорк мутамарказ шаванд (ҳанда). Ҷаро ки дар онҷо тафриҳоти бештаре вучуд дорад. Бале. Зеро агар як давлат ё ҳар давлате, қодир ба эҷоди шуғл ва санъат ва хулоса ҳар ҳарфае дар маконҳои мутафовит бувад, мардум ба он ҷо рафта ва ба кор иштиғол меварзиданд. Онҳо дар баъзе манотиқ мутамарказ шуданд, зеро ёфтани шуғл он ҷо осонтар ва мутмаинтар аст. Агар ин итминон, амният ва мазоӣ истиҳдон дар манотиқи дигар бошад, ҳуб мусалламан мардум ҳам ба он маконҳо мераванд. Онон ба думболи амният тазмин шуда, барои тамоми муддати зиндагиашон ҳастанд, ки амри бисёр табиӣ аст.

Бинобар ин набояд ваҳшате аз зиёдшавии ҷамъият дошта бошем, балки бояд бештар созмондиҳӣ кунем, то имконоти шуғлӣ, маскан ва амнияти бештаре дар ихтиёри мардуми дунё қарор гирад. Пас аз ин ҳама ҷо яқсон хоҳад буд ва мо ҳеҷ гоҳ дучори зиёдшавии ҷамъият нахоҳем шуд.

Ва дар мавриди саволи шумо дар робита бо озуқа, шумо боистӣ бехтар бидонед, ҷароки дар Амрико иттилооти бисёре дар мавриди ҳифз ва бақои манобеи ҷаҳон вучуд дорад. Режими гиёххӯрӣ ҷиҳати ҳифзи манобеи ҷаҳонӣ ва таъмини ғизои мардуми қурраи замин яке аз бехтарин роҳҳо аст, зеро мо мизони зиёди ғизои гиёҳӣ, энерҷӣ, алкатрисита

ва доруро барои парвариши ҳайвонот ҳадар медиҳем. Дар сурате, ки метавон бо онҳо мустақиман мардуми дигарро бо ғизо таъмин намуд. Милали чанд кишвари ҷаҳони сеюм, сабзичотҳои пурвитамин ва ғании худро бо қимати нозиле мефурушанд. Аммо ин амр кӯмаке ба ҷамъияти миллали дигари дунё намекунад. Агар мо озуқаро ба таври яксон ҳама ҷо пахш кунем, ки режими гиёҳхӯрӣ ҳам ба ин амр кӯмак мекунад, на танҳо ба худамон ва ба ҳайвонот балки ба тамоми дунё кӯмак менамоем.

Дар яке аз маҷаллот таҳқиқоте гуфта шуда, ки агар мо гиёҳхӯрӣ кунем, ҷаҳон дигар дучори гуруснагӣ ва қаҳтӣ нахоҳад шуд. Ва ин ки мо бояд созмондиҳии хубе дошта бошем. Ман шахсеро мешиносам, ки аз сабӯс, биринҷ хӯроки нағз ва ҳатто шир таҳия мекунад. Дафъае пеш дар бораи он сӯхбат намудем, ин фард гуфта аст, ки бо харчи танҳо худуди сесада ҳазор доллар, шашсад ҳазор нафар аз ҷумлаи фуқаро, гуруснагон ва модаронро дар ин Селон ғизо дода, кори ӯ бисёр ҷолиб мебошад. Зеро равише, ки мо дар чандин қисмати дунё дар пеш гирифтаем танҳо ҳадар додани манобеъи табиӣ аст, на ин ки онҳо кофӣ набошанд. Худованд моро барои гуруснагӣ халқ накарда, дар ҳақиқат мо худамон боиси гуруснагӣ кашидани худамон ҳастем.

Аз ин рӯ, боистӣ дубора фикр ва созмондиҳӣ кунем ва ин амри мусталаззимо ёрии кишварҳои дигар аст. Онҳо метавонанд босадоқат ва покӣ мутааллиқ ба бузургӣ ва бо нияти хидмат ба мардум ва на хидмат ба худашон моро ёрӣ диҳанд. Агар чунин ҳамкорӣ ва ёрӣ аз ҷониби дигар кишварҳо вучуд

дошта бошад, ҳақиқатан мушкиле вучуд нахоҳад дошт.

Мо бояд роҳбари хуб, созмондиҳии иқтисодӣ ва стратегии саҳеҳ ва давлати содиқ дошта бошем. Замоне ки иддае ва ё ҳама мардум бештар ба самти маънавият завқ пайдо кунанд, ин амр сареътар ба вуқӯъ мепайвандад. Он гоҳ онон фавоиди инзибот ва аҳкомро шинохта, дархоҳанд ёфт, ки чи тавр содиқ ва пок бошанд ва аз худашон чи гуна истифода кунанд. Пас аз он метавонанд дар мавриди анҷоми бисёре аз корҳо фикр намуда, зиндагии моро созмон диҳанд.

Савол: Ин хеле мушкил ба назар мерасад. Зеро ҳамон тавр, ки ман мебинам, имрӯз дар қарни бистум бо рушди ҷамъият бахши умдаи сӯистифода аз муҳити табиӣ ба хотири эҷоди маконҳои барои зиндагӣ ва хона сурат мегирад. Гуфта мешавад, дар ҷангалҳои Бразилия сӯистифода аз манобеи табиӣ бисёр ба ҷашм меҳурад. Дар асари вайрони ҷангалҳо ва ҷаманҳои сарсабз, заминҳо комилан бараҳна шуда ва дар натиҷа дар маърази туғён ва сел қарор мегиранд ва ин амр бе иртибот ба масъалаи афзоиши ҷамъият нест.

Устод: Бале. Дар ин дунё ҳама масоил ба ҳам марбутанд. Танҳо роҳи ҳалли ин мушкил ин аст, ки онро аз реша дуруст кунем, на аз шохаҳо. Ва решаи ин амр дар суботи ирфонӣ аст. Дуруст? (гашвиқ).

Бинобар ин бояд дар ҷиҳати интишори паёми ирфонӣ ва рӯҳонӣ талош намуда, завобити маънавӣ ва рӯҳониро муруот кунем. Ин чизе аст, ки мардум надоранд. Ишқол надорад, ки худатонро дохили мошини электрикӣ

ворид намуда ва бо миқдоре нур ва мусиқии ҳаяҷоновар ба сомонӣ фурӯ равед. Аммо чунончи меъёрҳои ахлоқиро надошта бошед, қудрати ҳосил аз онро сарфи анҷоми корҳои бад хоҳед кард, бидуни он ки дасти худатон бошад.

Ҳамин аст, ки мо дар ин гурӯҳ, ибтидо аҳкомро таълим медиҳем. Аҳком бисёр муҳим ҳастанд. Мо боистӣ бидонем, ки кучо меравем ва чи гунна аз тавоноиямон истифода кунем. Қудрат бидуни ишқ, бидуни эҳсос ва бидуни дарки ҳақиқӣ аз арзишҳои ахлоқӣ ғайриҷоида надорад, ҳаминҳост, ки табиӣ ба ҷодуи сиёҳ мешаванд.

Бинобар ин расидан ба равшанзамирӣ содда аст. Аммо нигоҳ доштани он мушкул мебошад. Агар шумо дар равиши мо комилан мунзабит набуда ва ба салоҳ ахлоқӣ мучаҳҳаз нашуда бошед устод миқдоре аз тавоноиятонро аз шумо дур мекунад то натавонед аз онҳо сӯистиғода намуда ва коре хилофи ҷомеа анҷом диҳед. Тафовуташ дар ин аст. Устод метавонад нерӯи шуморо контрол кунад, зеро қудрати устодӣ дорад. Дуруст аст?

Хушҳолам, ки чунин саволҳои зираконаеро матраҳ мекунад. Бисёр мӯшикофонаанд. Инсонҳо ин корҳоро анҷом медиҳанд, чун ба қадри кофӣ оқил нестанд. Манзурам корҳои монанди сӯистиғода аз манобеи табиӣ аст, ки шумо ба он ишора намудед ва ё анҷоми аъмоле, ки баёнгарии адами хирад ҳастанд. Бинобар ин реша ва поя, ақл ва хирад ва мумосирати ирфонӣ ва рӯҳонӣ аст. Ба равшанзамирӣ даст ёбед.

Аз тавачҷӯҳӣ ҳамагии шумо сипосгузорам ва орзуи хубӣ ва хушӣ бароятон мекунам.

Ташарруф: Методи Квин Йин

Устод Чинг Ҳай афроди содиқеро, ки орзуи шинохтани ҳақиқатро доранд, бо методи Квин Йин ошно месозад. Истилоҳи чинӣ Квин Йин маънии муроқиба бар савтро медиҳад. Ин метод шомили медитатсия бар рӯшноии дарунӣ ва овои дарунӣ аст. Чунин тачоруби дарунӣ аз замонҳои гузашта мукарраран дар адабиёти рӯҳонии тамоми мазҳабҳои дунё шарҳ дода шудаанд.

Ба унвони мисол Инчили масеҳиён меғӯяд «Дар оғоз калима буд ва калима Худо буд». (Юҳанно). Ин калима ҳамон овои дарунӣ аст. Ин ово «логос» шабад, тао, ҷараёни садо, ном ва ё овои осмонӣ ҳам гуфта мешавад. Устод Чинг Ҳай мефармояд: Ин ово дар тамоми мавҷудоти зинда эртиош дорад ва тамоми дунёро нигоҳ медорад. Ин мавлуди дарунӣ, ҳама ҷароҳатҳоро илтиён ва орзуҳоро таҳқиқ мебахшад ва аташи дунёиро фурӯ менишонад, саросар қудрат ва ишқ аст ва ба далели он ки мо аз ин ово нишот гирифтаем, иртибот ва тамос бо он, барои қалбҳоямон оромиш ва ризоят ба армуғон меоварад. Пас аз гӯш супурдан ба ин ово, кули вучуди мо авс шуда ва диди қуллиямон нисбат ба зиндагӣ дар ҷиҳати беҳтар шудан тағйир меёбад.

Нури дарунӣ, нури Худо, ҳамон нуре аст, ки вожаи равшанзамирий бад-он ишора дорад. Шиддати он мумкин аст аз як тобиши борик то ташаъшӯъи аз чандин миллион

хуршед табақабандӣ шавад. Аз тариқи ин нур ва овои дарунӣ ҳаст, ки мо ба шиноҳти Худо ноил мешавем.

Ташарруф ба равиши Квин Йин як маросими ибодии печида ва ё маросими ҷиҳат пазируфтани як мазҳаби ҷадид нест. Дар таи ташарруф, дастуруламалҳои мушаххасе дар мавриди муроқиба (медитатсия) бар нур ва овои дарунӣ дода мешавад ва устод Чинг Ҳай (интиқоли рӯҳонӣ)-ро муҳайё месозад. Аввалин таҷриба «хузури Илоҳӣ» бесадо ва хомӯш ба шахс интиқол дода мешавад. Барои кушодани ин дар барои шумо, хузури ҷисмии устод лозим нест. Ин интиқол қисмати асосии ин метод аст. Ин техника ба танҳои ва бидуни ғайзи устод суди ночизе ба ҳамроҳ хоҳад дошт.

Аз он ҷо ки шумо мумкин аст дар таи муддати ташарруф, нури даруниро дида ва овои даруниро бишнавед, ин воқеаро гоҳе вақтҳо «равшанзамирии фаврӣ ё ногаҳонӣ» мехонанд.

Устод Чинг Ҳай дар пазириши мардум ҷиҳати ташарруф, ба заминаи пешинаи онҳо ва эътиқодоти мазҳабиашон таваҷҷӯҳе надорад. Шумо маҷбур нестед, мазҳаб ва ё эътиқодатонро тағйир диҳед. Аз шумо хост намешавад, ки ба созмоне бипайвандед ё ин ки дар роҳе ширкат намоед, ки бо равиши зиндагии оддии шумо мутобиқат намекунад. Маъаҳаза аз шумо хоста мешавад, ки гиёҳхор шавед. Қабули режими гиёҳхории модомуламр, шартуллозимӣ барои марҳилаи ошносозӣ ва ташарруф мебошад. Ташарруф ба таври ройгон тақдими хузури шумо мешавад.

Тамрини рӯзонаи медитатсия ба методи Квин Йин ва

ичрои панҷ ҳукм танҳо мавориди лозимӣ пас аз ташарруф аст. Ин аҳком хутуфи роҳнамои шумо ҳастанд ва ба шумо кӯмак мекунад, ки худатон ва ҳеч мавҷуди зиндаи дигареро наёзед. Ин муморисатҳо нахустин таҷрибаи рӯшанзамирии шуморо аниқтар ва қавитар намуда ва ин фурсатро ба шумо медиҳад, ки ниҳоятан ба болотарин сатҳ «бедорӣ» ва «буддой» даст ёбед. Бидуни тамрини рӯзона, мусалламан рӯшанзамирии худро фаромӯш намуда ва ба сатҳи оддии хушёрӣ бозмегардед.

Ҳадафи устод Чинг Ҳай ин аст, ки ба мо биомӯзад, мустақил ва худкифо бошем. Аз ин рӯ, ӯ равишero меомӯзад, ки ҳар касе худ бидуни вучуди ҳомӣ ва ё ҳар гуна асбобе қодир ба тамрин бошад. ӯ ба дунболи раҳравон, парастигунандагон, шогирдон ва ё эҷоди созмоне бо пардохти муқаррарӣ аз тарафи аъзо намебошад. ӯ пул, ҳадяҳо ва бандагӣ ва сучуди шуморо намепазирад, бинобар ин ниёзе ба тақдими онҳо нест.

ӯ танҳо пазиروي хулус ва садоқати шумо дар зиндагӣ ва тамриноти медитатсия ҷиҳати иттилои шумо то ҳадди як инсонии муқаддас аст.

Аҳкоми Панҷгона.

1. Худдорӣ аз зара расонидан ба ҳар гуна мавҷудоти зинда*.
2. Худдорӣ аз дурӯғ гуфтан.
3. Худдорӣ аз гирифтани чизи ба шумо таалуқнадошта.
4. Худдорӣ аз хилофи чинсӣ.
5. Худдорӣ аз маводи мадҳушқунанда**.

*Барои анҷоми ин дастур бояд таҳти режими гиёҳхорӣ қарор бигиред. Ҳеҷ гуна гӯшт, маҳсулоти ширӣ, моҳӣ ё тухми парранда (бо нуриҳо ё бидуни онҳо).

* Ба инҷо худдорӣ аз ҳама намуди захрҳо, ба мисли алкохол, нашъа, тамоку, қиморбозӣ, филмҳо, адабиёт ё видеоҳои шомили фаҳши чинсӣ ва зӯроварӣ дохил мешаванд.

«Як инсон комилан худогуна, як инсони воқеӣ аст. Инсонӣ воқеӣ. Инсони илоҳӣ аст. Дар ҳоли ҳозир мо сирфан нимаинсон ҳастем. Аммо аъмоламонро бо шак ва худпарастӣ анҷом медиҳем. Бовар надорем ин худост, ки тамоми инҳоро барои лаззат ва чиҳати таҷоруби мо муҳайё намудааст. Мо тақво ва гуноҳро аз ҳам ҷудо мекунем. Мо ҳар чизеро бузург мекунем ва нисбат ба он дар мавриди худамон ва дигарон қазоват мекунем. Мо аз маҳдудиятҳои худ дар мавриди ончи Худованд бояд анҷом диҳад, ранҷ мебарем. Мутаваҷҷеҳ мешавед? Дар ҳақиқат Худованд даруни мо ҷой дорад ва мо ӯро маҳдуд мекунем. Дӯст дорем, ки аз вучудамон лаззат бибарем, аммо намедонем чи гуна фақат ба дигарон меғӯем: шумо набояд он корро бикунед, ва ба худамон меғӯем: манн набояд ин корро кунам. Чаро манн бояд гиёҳхорӣ кунам? Бале, манн медонам. Гиёҳхор ҳастам, чаро ки Худои даруни ман ҷунин хоста аст».

(Устод аъзам Чинг Ҳай)

«Замоне, ки мо дар кирдорамон, гуфторамон ва афкорамон ҳатто барои ҷанд сония содиқ бошем, тамоми алломаҳо ва фариштагон ниғаҳбон аз мо ҳимоят хоҳанд намуд. Дар он лаҳза ҳама дунё аз они мо хоҳад буд. Дунё ҳимоятамон карда ва тоҷи салтанат бар сарамон хоҳад гузошт».

(Устод аъзам Чинг Ҳай)

Фоидаҳои Парҳези Гиёҳхорӣ

Маълумотро аъзоёни Ассотсиатсия омода кардаанд

Шарти ташарруф бо равиши Квин Йин таъаххуди якумра ба ҳифзи режими гиёҳхорӣ аст. Дар ин режими ғизоӣ хӯрокҳои гиёҳӣ ва маҳсулоти мичоз ва ғизоҳои маншаъгирифта аз ҳайвонот монанди тухми мурғ мамнӯъ ҳастанд. Барои ин режим далоили бисёре вучуд дорад, ки муҳимтарини онҳо ба аввалин ҳукм бармегардад, ки мо боисти куштани мавҷудот бо идрок сарфи назар кунем ва аз қонуне пайравӣ кунем, ки мегӯяд «Ту набояд бикӯшӣ».

Возеҳ аст, ки озор нарасонидан ва накуштани мавҷудоти зинда ба навъи онҳост, аммо он чи ки шояд возеҳ намебошад ин аст, ки азият накардани дигарон, ба ҳамон андоза барои ҳуди мо муфид аст. Чароки қонуни «Карма» мегӯяд «ҳар чи бикорӣ ҳамонро дарав мекунӣ». Агар барои баровардани ниёзҳои ғизоии худ мустақиман ё ғайримустақим мӯчиби кушта шудани як мавҷуди зинда шавед, дине ба қонуни карма хоҳед ёфт, ки билохира бояд пардохт шавад. Дар воқеъ режими гиёҳхорӣ ҳадае аст, ки мо ба худ арзонӣ медорем. Эҳсоси беҳтар будан мекунем ва ҳама гунна ки сангинии динамон тақдир меёбад, кайфияти зиндагиамон беҳтар шуда, ба хушёрӣ ва олами рӯхонӣ ва таҷоруби дарунӣ даст меёбем. Бинобар ин қиммати кӯчаке, ки пардохт мекунем, арзишашро дорад. Бисёре аз далелҳои

мазҳабӣ муҳолифат бо гӯштхорӣ барои мардуми мутақоид кунандаанд, аммо далелҳои мӯътабари дигаре низ дар таъйиди гиёҳхорӣ вучуд доранд, ки ҳамагӣ аз ақли солим маншаъ мегиранд ва ба масоиле ҳамчун саломатии шахсӣ, муҳити зист, ранҷи ҳайвонот ва гурустагии ҷаҳон марбут мебошанд.

Саломатӣ ва ғизо

Мутолиоти сайри тақомул бештар нишонгари он ҳастанд, ки ниёғони мо зотан гиёҳхор буданд. Сохтмони бадани инсон барои гӯштхорӣ муносиб нест. Ин нуктаро доктор Г.С.Хунтинген устои донишгоҳи Колумбия дар таҳқиқе бар мабнои анатомияи қиёсӣ, ба исбот расонид. ӯ хотирнишон кардааст, ки рӯдаҳои ҷонварони гӯштхор, кӯтоҳ ва рӯдаи бузурги онҳо соф ва кашида аст. Баракс дар ҳайвоноти гиёҳхор ҳарду рӯда дароз ҳастанд. Гӯшт ба далели анбӯҳи протеин ва ҳучуми ками мӯҳтавои фибриаш барои ҷасб шудан ба замони зиёде ниёз надорад ва бар ҳамин асос ҳаст, ки тӯли рӯдаҳои гӯштхорон кӯтоҳтар аз рӯдаҳои гиёҳхорон аст.

Рӯдаҳои инсон, ҳам монанди рӯдаҳои гиёҳхорон дароз аст. Тӯли рӯдаҳои мо рӯйҳам рафта, тақрибан ҳаштуниҳ метр аст. Рӯдаи кӯчак чандбор дар худ печидааст ва ҷидори он соф набуда, балки мавҷдор мебошад. Бо далели он ки рӯдаҳои мо тӯлонитар аз рӯдаҳои гӯштхорон аст, гӯште ки мо мехурем замони тӯлонитар дар рӯдаҳоямон мемонад, дар натиҷа

фосид шуда, тавлиди маводи саммӣ мекунад. Ин самум мӯҷиби саратони рӯдаи бузург ва афзоиши кори чигар, ки масъули тавсияи хун мебошад, мешаванд, ки худ мӯҷиби сирози кунд ва ҳатто саратонӣ шудани он мешавад.

Гӯшт дорои миқдори фаровони асиди урик ва протеини урукиноз мебошад, ки боиси афзоиши фишори кори куллия мешаванд ва метавонанд амали куллияро тахлил кунанд. Дар ним кило гӯшт 14 грам протеини урукиноз вучуд дорад. Агар силулҳои зинда дар асиди урик моеъ қарор дода шаванд, хосияти метаболикиашонро аз даст медиҳанд ба илова гӯшти воқид силилуз ё фибр аст ва ин фақедон метавонанд ба соддагӣ мӯҷиби йибуст гардад. Медонем, ки йибуст худ метавонад боиси бемориҳои чун бавосир ва саратон гардад. Халистирол ва чарбии ишбӯшуда дар гӯшт мӯҷиби ноҳинчориҳои қалбӣ мешаванд, ки дар ҳоли ҳозир омили аслии маргу мир дар Амрико ва «Формоза» шинохта шудаанд.

Дуввумин омили муҳими марг саратон аст. Озмоишҳо нишон доданд, ки пухтан ва кабоб қардани гӯшт, навъе моддаи химиявӣ ба номи метилкулонтрин дар он тавлид мекунад, ки худи модда саратонзои қавие мебошад. Мушҳое ки ин моддаҳои химиевӣ ба онҳо дода шуда буд, намунаҳои мухталифе аз саратон ҳамчун тимури устухон, саратони хун ва меъдари дар худ буруз доранд. Таҳқиқот нишон додааст, ки мушҳои навзоде, ки мушҳои модаи мубғало ба саратони синари хӯрдаанд, низ дучори ин беморӣ шудаанд. Илова бар ин тазриқи силулҳои саратонии инсон ба ҳайвонот низ ин бемориро дар онҳо ошкор сохтааст. Ин нишон медиҳад, ки

чунончи гӯшти масрафи рӯзонаи мо аз ҳайвоноти бемор таъмин шавад, эҳтимол ин ки мо ҳам ба ин бемориҳо дучор шавем, зиёд аст.

Иддае аз мардум фикр мекунад, ки гӯште, ки дар ихтиёри мо қарор мегирад ба иллати кантроле, ки бар кушторгоҳҳо амалӣ мегардад, солим ва беҳатар аст. Аммо бояд бидонем, ки рақами куштор ончунон болост, ки озмоиши так-таки гӯштҳо амалан ғайримумкин аст. Ба ибороте контроли саратонӣ будани тикаи гӯшт низ мумкин нест чи расад ба контроли гӯшти ҳама домҳо. Ахиран дар кушторгоҳҳо сирфан узви мубтало ба бемориро ҷудо карда ва қисматҳои боқимондари ба фуруш мерасонанд.

Доктор Ч. Ҳ. Келог, гиёҳхори маъруф гуфтааст: «Замоне ки мо гиёҳхорӣ мекунем, дигар нигарони ин масъала нахоҳем буд, ки ҳайвоне ки хурокашро мехурем аз чӣ беморӣ мурдааст ва дар натиҷа хӯрдани ғизо бароямон лаззатбахш мешавад». Аз ҳамаи инҳо, ки бигзарем як мушкили дигар боқӣ мемонад. Доруҳои чун остриидҳо ва гармони рушд ва антибиотик ба ҳайвонот таъриқ ё хӯронида мешавад. Гузориш шуда, ки ин мавод аз тариқи гӯшт ба масрафкунанда мунтақил мешавад ва дар натиҷа бадани шахси масрафкунанда дар муқобили антибиотик маснуият пайдо мекунад ва асари доруҳои, ки ба ҳангоми беморӣ масраф мекунад, тақдир меёбад.

Баъзеҳо чунин ақида доранд, ки режими гиёҳхорӣ ба андозаи кофӣ ғизонок ва қавӣ нест. Доктор Миллер ҷарроҳи мутахассиси амриқоӣ дар Формоза бемористоне бино намуд,

ки дар он аз ҳамагон аз коркунон гирифта то беморон, бо хӯрокҳои гиёҳӣ пазирой мешавад. ӯ мегӯяд: муш яке аз ҳайвоноте аст, ки қодир аст зиндагиашро аз тариқи гиёҳхорӣ ё гӯштхорӣ таъмин кунад. Агар ду мушро дар назар бигирем ва ба яке фақат гиёҳ ва ба дигаре гӯшт бихуронем, хоҳем دید, ки Рушд ва пешрафти ҳар дуи онҳо мушобеҳ аст, бо ин тафовут ки зиндагии муши гиёҳхор дарозтар ва муқовиматаш дар баробари бемориҳо бештар аст ва ба илова аз бемориҳо зудтар беҳбуд меёбад. ӯ ҳамчунин ақида дорад, ки улуми дорудармонӣ пешрафти зиёде кардаанд, лекин фақат қодир ба муолиҷаи бемориҳо ҳастанд. Дар ҳоле ки як режими ғизоии саҳеҳ метавонад аз бемориҳо пешгирӣ кунад. ӯ мутазаққир мешавад, ки хӯрокҳои гиёҳӣ манбаи ғизоии мустақимтаре аз гӯшт ҳастанд. Мардум дар ҳоле ҳайвонотро меҳуранд, ки манбаи хӯроки худӣ ҳайвоноти гиёҳ аст. Зиндагии ҳайвонот бисёр кӯтоҳ аст ва тақрибан тамоми бемориҳое, ки инсон ба онҳо мубтало мешавад, қабул мекунад. Пас хеле мӯҳтамал аст, ки инсон бо хӯрдани гӯшти ҳайвоноти носолим дучори беморӣ шавад. Бар ин асос чаро инсон хӯроки худро мустақиман аз гиёҳхон нагиранд? Доктор Миллер пешниҳод карда, ки мо метавонем тамоми маводи лозим барои тандурустиамонро аз ғаллот наботот ва сабзичот таъмин кунем. Бисёре ақида доранд, ки протеини ҳайвонӣ аз он рӯ, ки протеини комиле аст бар протеини гиёҳӣ бартарӣ дорад. Аммо воқеият ин аст, ки илова бар ин ки бархе протеинҳои гиёҳӣ комил ҳастанд метавонем бо таҳияи ғизоҳои мураккаб аз чандин протеинҳои нокомили гиёҳӣ

ғизои комил таҳия намоем.

Дар моҳи марти 1988, созмони хӯрокаи Амрико эълон кард, ки режими гиёҳхорӣ ба шарти он ки дуруст барноманависӣ шавад аз назари саломатӣ ва тағзия комил хоҳад буд.

Афроде ба иштибоҳ бар-ин боваранд, ки гӯштхорҳо қавитар аз гиёҳхорон ҳастанд. Аммо озмоиши анҷомгирифта бар рӯи сию ду инсони гиёҳхор ва понздаҳ инсони гӯштхӯр нишон дод, ки гиёҳхорон тоқати бештаре аз гӯштхорон доранд. Профессор Ирвинг Фишер устои донишгоҳи Йел, ки ин озмоиши шударо бар рӯи ин афрод анҷом медод аз ҷамаи онҳо хост то дастҳои худро ба атроф кашида ва муддати понздаҳ то сӣ дақиқа дар ҳамон ҳолат нигоҳ доранд. Натиҷаи озмоиш комилан равшан буд. Аз миёни понздаҳ фарди гӯштхор танҳо ду нафар тавонистанд барои муддати байни понздаҳ то сӣ дақиқа дастҳои худро ба атроф боз нигоҳ доранд. Аз сафи гиёҳхорон бисту ду нафар байни понздаҳ то сӣ дақиқа, нӯҳ тан бештар аз як соат ва чаҳор тан бештар аз ду соат ва ҳатто яке аз онҳо бештар аз се соат тавонистанд дастҳои худро дар он ҳолат нигоҳ доранд.

Хеле аз қахрамонон ду истиқомат пеш аз мусобиқа танҳо гиёҳхорӣ мекунанд. Доктор Барбара Мур мутахассиси гиёҳдармонӣ, масофати саду даҳ милро дар замони бисту ҳафт соат ва ним давид. Ин зани панҷоҳу ҳафтсола, ки тамоми рекордҳои мардони ҷавонро шикаст гуфта буд: «Ман мехоҳам нишон диҳам афроде, ки дар тӯли зиндагиашон гиёҳхорӣ мекунанд, аз бадани нерӯманд, мағзи ғайб ва

зиндагии солим лаззат хоҳанд бурд».

Оё протеини лозим дар режими гиёҳхорӣ вучуд дорад? Созмони беҳдошти ҷаҳонӣ тавсия карда, ки чоруним дарсади калорияи рӯзона аз протеинҳо таъмин шавад. Ҳабадаҳ фоиз калорияи гандум, чилупанҷ фоиз калорияи брокли ва ҳафт фоиз калорияи биринҷ ба сурати протеин аст. Пас хифзи як режими ғизоӣ, бидуни ғӯшт, ва саршор аз протеин бисёр осон аст. Бо ин мазиат, ки аз бисёре аз бемориҳои ношӣ аз режимҳои ғизоӣ пурҷарбе чун бемориҳои қалбӣ ва саратон ҷилавгирӣ мекунем.

Робита байни истифодаи зиёди маводи ғӯшти ва соири манобеи ғизоии ҳайвонӣ мӯҳтавои мақодирӣ зиёди ҷарбӣ ишбоъ шуда, бо бемориҳои қалбӣ, саратони сина, саратони рӯда вас акта ба исбот расидааст. Бемориҳои дигаре, ки аглаб тавассути режими гиёҳхорӣ қобили пешгирӣ ё ҳатто дармон ҳастанд иборатанд аз: санги қуллия, саратони простата, диабет, захми меъда, санги киссаи сафро, синдроми бемориҳои илтиҳоби рӯда, илтиҳоби мафосил, бемориҳои лисса, акна, саратони дуллавулмеъда, саратони меъда, коҳиши қанди хун, ябуст, илтиҳоби мавзеъи рӯда, афзоиши фишори хун, пӯки устухон, саратони тухмдон, бавосир, чоқӣ, осим.

Бештарин риск барои саломатии шахсӣ, ғайр аз сигор кашидан хӯрдани ғӯшт аст.

Экология ва муҳити зист

Парвариши ҳайвонот барои ғӯшти онҳо паёмадҳое монанди

тахриди чангалҳои устувоӣ, афзоиши гармои замин, олудагии об, камбудии об, сӯистифода аз манобеи энергетикӣ, биёбонзоӣ ва гуруснагири дар ҷаҳон ба ҳамроҳ хоҳад дошт. Истифода аз замин, об, энергия ҳамроҳ бо талоши инсон барои тавлиди гӯшт, роҳи саҳҳеҳе барои баҳраварӣ аз манобеи замин нест.

Дар соли 1970 ҳудуди бисту панҷ фоиз аз чангалҳои устувоии Амрикои марказӣ сӯзонида ва ба чарогоҳ табдил шудаанд. Муҳосиба шудааст, ки ҳар сад грамм гамбургере, ки аз ҳайвоноти ин минтақа ба даст омада, барои нобудии панҷ метрии мураббаъ аз чангалҳои устувоӣ будааст. Ба илова афзоиши галаҳо масоили зерро ба думбол хоҳад дошт: аввалан ба тавлиди се навъ газе, ки боиси гармои курраи замин мешаванд, кӯмак мекунад, сониян, боиси олудагии об мешавад. Барои тавлиди чорсаду панҷоҳ грамм гӯшт ба нӯҳ ҳазору сесаду шасту ҳафт литр об ниёз аст. Дар ҳолате, ки тавлиди чорсаду панҷоҳ гӯҷаи фарангӣ фақат яксаду даҳ литр об ва чорсаду панҷоҳ грамм нони гандум танҳо ба панҷсаду шасту ҳафт литр об ниёзманда аст. Тақрибан нима аз оби масрафӣ дар Амрико барои рушди маводи ғизоии домҳо аст. Агар манобеъе, ки барои тавлиди дом ба кор гирифта мешаванд, сирф тавлиди ғаллот барои истифодаи инсонҳо мешаванд, ғизои бештаре ба мардуми ҷаҳон мерасид. Агар «ҷав ду сар» тавлиди як ҷариб замин ба ҷои ҳайвон ба инсон хӯронида шавад, протеини тавлидии он ҳафт баробар ва калорияи он биступанҷ баробар хоҳад буд. Протеин ва калория ва нисоин як ҷареб замини барокулӣ даҳ баробар

мизонӣ аст, ки аз гӯшти ҳайвоне ки дар ҳамон ҷариб замин тағзия шуда, ба даст меояд. Инчониб оморҳои бисёр зиёд мебошанд. Агар манобеи ҷаҳон барои тавлиди хӯроки дом барои кишти ғаллот масрафи ғизои мардум истифода мешаванд, баҳравари болотаре нисбати мо мешавад. Иттихози як режими гиёҳхорӣ боис мешавад, ки бо ин сайёра мулоимтар рафтор кунем. Аз тарафе вақте бидонем, ки бо исроф накардан ва қаноат ба он чи мавриди ниёзи мост, аз куштани як мавҷуди зинда ҷилавгирӣ кардаем, бо эҳсоси беҳтаре хоҳем зист.

Гуруснагӣ дар ҷаҳон

Тақрибан як миллиард инсон аз гуруснагӣ ва сӯйи тағзия дар ин қурраи ҳокӣ ранҷ мебаранд. Ҳар соле беш аз чил миллион нафар, ки аксари онҳо кӯдак ҳастанд, аз гуруснагӣ мемиранд. Ин масъала беш аз як саввуми маҳсули ғаллоти ҷаҳон ба ҷои инсонҳо, сурати тағзияи домҳо мешавад. Дар Иёлоти муттаҳидаи Амрико домҳо 70% аз ғаллаи тавлиди ро масраф мекунанд. Агар ин маводи ғизоӣ ба ҷои ҳайвонот ба инсонҳо хӯронида мешуданд, дигар ҳеҷ гуруснае рӯи қурраи замин намедоштем.

Ранҷи ҳайвонот

Оё медонед, ки рӯзона як миллион гов дар Амрико кушта мешавад? Дар кишварҳои ғарбӣ аксари ҳайвонот дар

мазореъи механикӣ парвариш дода мешавад, то ҳадди аққал ҳазинаи ҳайвоноти бештаре тавлид шаванд. Ҳайвонот дар издиҳоми ин маконҳо ба ҳам фишурда мешаванд. Шаклашон тағйир дода мешавад ва ба онҳо мисли мошин рафтор мешаванд то ба гӯштҳои хубе табдил шаванд. Ин вақоеъ, ҳақоике ҳастанд, ки бештари мо ҳаргиз нахоҳем дид. Меғӯянд, ки боздид аз як кушторгоҳ шуморо барои ҳамеша гиёҳхор хоҳад кард. Лев Толстой гуфтааст: «Модоме, ки кушторгоҳҳо вучуд доранд, майдони разм ҳам вучуд хоҳад дошт. Гиёҳхорӣ дарвоқеъ маҳаке бар ҷавҳари инсоният аст». Аксари мо фаълонан куштори ҳайвонотро манъ намекунем, дар натиҷа, бидуни огоҳӣ аз ин масъала, ки чи иттифоқе барои ҳайвонот меафтад, одати гӯштхорӣ тавсия ёфта ва аз тарафи ҷомиа низ ҷимоят мешавад.

Маҷмӯи муқаддасин ва дигарон

Мебинем, ки гиёҳхон аз ибтидои торих ғизои табиӣ бештар буданд. Дар афсонаҳои қадимӣ ибрий ва юнонӣ Сухан аз мардуме аст, ки меваҳор астанд. Коҳинони қадимии Миср ҳаргиз гӯшт намехӯрданд. Файласуфони бузурги Юнон монанди Афлотун, Арасту ва Сукрот ҳамагӣ тарафдори гиёҳхорӣ буданд.

Дар Ҳинд шакоямунӣ Буддо, ба аҳамияти Аҳимса асли наёзордани мавҷудоти зинда таъкид кардааст. ӯ ба шогирдонаш гӯшзад кард, ки гӯшт нахуранд, дар ғайри он сурат соири мавҷудоти зинда аз онҳо метарсанд. Буддо чунин меғӯяд: «Гӯштхорӣ фақат як одати иктисобӣ аст. Бештар аз

ибтидо тавре офарида нашудааст, ки хоҳони гӯшт бошад. Гӯштхорон, раҳм ва бахшишро аз вучудашон хорич мекунанд ва дигаронро ба қатл мерасонанд ва мехӯранд..., ба ин тартиб, ки манн шуморо дар ин зиндагӣ мехурам ва шумо низ манро дар зиндагии баъдӣ мехуред..., ва ин кор идома меёбад. Онҳо чигуна метавонанд аз се қаламрав (ту ҳам) бадар оянд?».

Бисёре аз даоистонб яҳудиён ва масеҳиёни аввалия, гиёҳхор буданд. Дар Инчили аҳди атиқ омада аст: «Ва Худо фармуд, ман анвоъи нпботот ва меваро барои хуроки шумо фароҳам намудаам ва аммо барои ҳайвоноти ваҳшӣ ва паррандагон, анвои алафҳо ва баргҳои гиёҳонро гузоридаам». (Сафари пайдоиш 1:29). Ва як нишони дигар аз мамнӯъ кардани гӯштхӯрӣ дар Инчил: «Шумо набояд хӯрокеро ки хун дар он чараён дорад бихуред, чароки зиндагӣ дар он чорӣ аст (Сафари пайдоиш 9:4). Худо гуфт: «Чӣ касе ба шумо гуфтааст, гусола ва бузро қурбонӣ куне два онро ба манн тақдим кунед. Худатонро аз ин хуни бегуноҳ бишӯед, то манн садои дуоятонро бишнавам. Дар ғайри ин сурат меҳрамро аз шумо бармегирам, зеро дастҳои шумо оғушта ба хун аст. Тавба кунед то шуморо бибахшам». Павлуси муқаддас, яке аз ҳаворӣюни Исои Масеҳ дар номае ба румиҳо навишт: «Беҳтар аст, ки на гӯшт бихуред на шароб бинӯшед» (Румиҳо 14:21).

Таърихнависон ахиран китоби муқаддасеро ёфтаанд, ки дар онҳо диди тозае аз зиндагии Масеҳ ва омузишҳои баён шудаанд. Масеҳ гуфтааст: «Афроде, ки ҳайвонотро мехуранд, дар воқеъ гӯри хешро муҳайё мекунанд. Содиқона ба шумо мегуям, инсоне ки мекушад, худ кушта хоҳад шуд.

Фарде ки мавҷуди зиндаеро, мекушад ва гӯшташро мехурад, дарвоқеъ гӯшти як инсон мурдари мехурад». Мазҳаби Ҳинд низ хӯрдани гӯштро манъ кардаанд ва ин тур гуфта шудааст, ки «Мардум наметавонанд, бидуни куштани як мавҷуди зинда, гӯшт бихуранд. Касе ки ба мавҷуде садама бизанад, ҳаргиз баҳшида нахоҳад шуд, бинобар ин аз хӯрдани гӯшт парҳез кунед». Дар Қуръон китоби осмонии мусулмонон «хӯрдани хун ва гӯшти ҳайвони мурда манъ шудааст».

Як устои бузурги чинӣ дар заминаи Зен ба номи Коншон Тузу шеъре суруд, ки шадидан дар ради гӯштхӯрӣ аст: «Сареъ чиҳати хариди гӯшт ва моҳӣ ба бозор меравед ва ғизои ҳамсар ва бачаҳоятонро таҳия мекунед, вале чаро бояд ҷони онҳо ба хотири мо гирифта шавад. Ин ғайримунтақӣ аст ва на танҳо шуморо ба биҳишт наздик намекунад, балки ба каъри қаҳаннам мефиристад».

Теъдоде аз файласуфони машҳур, ҳунармандон, донишмандон, нависандагон ва мардони бузург гиёҳхор буданд. Афроди зер муштоқона ба истиқболи гиёҳхорӣ рафтанд: Шикоёмунӣ Буддо, Исои Масех, Вирчил, Ҳуррос, Афлотун, Уйит, Петроҷ, Файсоғурус, Суқрот, Виялм Шекспир, Вольтер, Исҳоқ Нютон, Леонардо де Винчи, Чарс Дарвин, Бенҷамин Франклин, Ралф Волду Амирсун, Генрӣ Девид Турию, Эмил Золя, Бертран Россел, Ричард Вагнер, Парси Беша Шали, Оч Чи Валз, Алберт Эйнштейн, Робендранат Такур, Лев Толстой, Чорҷ Бернард Шоу, Маҳатма Ганди, Алберт Швейтсер ва Азен Ас ва дигарон аз қабили: Пол Ньюман Модуно, шоҳдухтар Диана, Линси Вагнер, Пол

Маккартни, Кандис Барген ва чандин нафари дигар.

Алберт Эйнштейн гуфтааст: «Ман фикр мекунам таъсири поксозии, ки як режими гиёҳхорӣ бар вазъияти инсон мегузорад, барои навъи башар бисёр муфид мебошад. Бинобар ин интихоби ин роҳ тавассути мардуми бисёр писандида буда барояшон сулҳ, оромиш ба армуғон меоварад». Ин насиҳати тамоми бузургон ва муқаддасин дар тӯли ториҳ будааст.

Устод ба саволҳои посух медиҳад

Савол: Хӯрдани ҳайвонот ба маънии куштани мавҷудоти зинда аст, оё гиёҳхорӣ ҳам навъи куштор нест?

Устод: хӯрдани гиёҳ ҳам куштори мавҷуди зинда аст ва дар натиҷа миқдори монети карнай барои мо халқ мекунад, аммо асари кармаи он камтар аст. Агар шахсе рӯзе ду соат ва ним тамринҳои Квин Йинро анҷом диҳад, таъсири ин кармаро хунсо мекунад. Бинобар зарурат ва барои идомаи зиндагӣ боистӣ чизе бихурем, пас ғизоеро интиҳо\б мекунем, ки ҳисси огоҳии он камтар аст ва камтарин дардро муттаҳаммил мешаванд. Гиёҳхон аз навад фоиз об ташкил шудаанд ва бар ин асос, сатҳи огоҳии онҳо ончунон поин аст, ба нудрат муттаҳаммили дард мешаванд. Ба илова, мо бо хӯрдани гиёҳ на танҳо решаи онро қатъ намекунем, балки ба тавлиди дубораи қисматҳои ғайриҷинсӣ ва дар натиҷа ба маҳсули онҳо кӯмак мекунем, пас кори мо метавонад амалан ба нафъи гиёҳхон бошад. Бар хамин асос парваришдиҳандагони

гиёҳхон мегӯянд, ки пероиш ва шоха задани гиёҳхон ба онҳо кӯмак мекунад, ки бузургтар ва зеботар рушд кунанд. Ин масъала дар меваҳо ошкортар аст. Як меваи расида бо бӯи хуш, ранги зебо ва хушмаззагиаш инсонро ба хӯрдани он тарғиб мекунад ва ба ин тарғиб дарахтон мевабарафшонӣ мекунанд. Агар онҳо чида ва хӯрда нашаванд, туршида шуда, аз дарахт офтода ва фосид мегарданд ва донаҳо зери сояи дарахт аз офтоб маҳрум монда ва мемиранд. Бинобар ин хӯрдани мева ва сабзӣ гароиши табиӣ аст, ки аслан дардери барои онҳо ва ҳамроҳ нахоҳад дошт.

Савол: Поре бар ин назаранд, ки гиёҳхорон кӯтоҳтар ва лоғартар аз гӯштхоронанд. Оё ин дуруст аст?

Устод: Гиёҳхорон лоғартар ва кӯтоҳтар нестанд. Агар режими ғизоӣ мутаносиб бошад, онҳо ҳам баланд ва қавӣ мешаванд. Ҳамаи ҳайвонҳои дуруштандом, мисли фил, гов, зарофа, аспӣ обӣ, асп ва ғайра фақат сабзӣ ва мева мехӯранд. Онҳо нерумандтар аз ҳайвоноти гӯштхор ҳастанд, хеле ором ҳастанд ва ҳамчунин барои инсон судманд мебошанд. Аммо ҳайвоноти гӯштхор, хашан ва ғайримӯфид ҳастанд. Агар инсон гӯшти ҳайвонро бихӯрад, саҳт таҳти таъсири ғароизи ҳайвонӣ қарор мегирад. Инсонҳои гӯштхор баланд ва қавӣ нестанд ва ҳатто миёнаи умри онҳо бисёр кӯтоҳ аст. Эскимохҳо тақрибан фақат гӯшт мехӯранд, аммо оё баланд ва қавӣ ҳастанд? Умри дароз доранд? Фикр мекунам, ин масъаларо ба хубӣ дарк мекунад.

Савол: Оё гиёҳхорон метавонанд тухми мурғ бихӯранд?

Устод: Не. Хӯрдани тухми мурғ, яъне қутании мавҷуди зинда. Иддае мегӯянд, ки тухми мурғони имрӯза, бе нутфаанд ва бинобар ин хӯрдани онҳо қуштани мавҷуди зинда нест. Ин масъала танҳо ба зоҳир саҳеҳ аст. Як тухми мурғ аз ин рӯ бе нутфа мемонад, ки шароити муносиб барои бороварӣ аз он музоиқа шудааст ва натиҷатан мароҳили сертақомул ва табдил шудан ба чӯчаро пай намекунад. Дар ин ҷо бояд гуфт, ки агарчи ин тақомул сурат напазируфта, аммо нерӯи нуҳуфтаи ҳаёт, ки барои ин лозим аст, ҳамчунон дар тухми мурғ вучуд дорад. Нерӯи зиндагӣ дар тухми мурғ вучуд дорад ва ба ҳамин далел тухмҳо танҳо сиҳулҳое ҳастанд, ки метавонанд борвар шаванд. Иддае ба ин масъала ишора мекунад, ки тухми мурғ шомили асоситарини маводи хӯроқӣ, аз ҷумла протеин ва фосфор аст, ки барои инсон зарурӣ аст. Аммо протеин дар тамоми донаҳои гиёҳӣ ва фосфор дар анвоъи сабзӣҳо, аз ҷумла себи заминӣ вучуд дорад.

Мо аз даврони бостон то ба имрӯз медонем, ки роҳибҳои бисёре буданд, ки гӯшту тухми мурғ нахурдаанд ва бо ин ҳол умри дароз доштанд. Барои намуна, устод Янг Гвонг барои ҳар ваъдағизо як бушқоб сабзӣ ва андаке биринҷ мехӯрд ва бештар аз 80 сол зиндагӣ кард. Ба илова зардии тухми мурғ ҳовии миқдори зиёди холестерол ҳаст, ки иллати аслии ихтилолҳои қалбӣ ҳаст, ки дар Амрико ва Фаронса яке аз марговартарин бемориҳост. Шигифтовар нест, ки мебинем бештари беморон тухми мурғхӯранд.

Савол: Инсон ҳайвоноти аз қабилӣ ҳук, гов, мурғ ва ўрдакро

парвариш медиҳад. Чаро набояд онҳоро бихӯрад?

Устод: Хуб. Падар ва модар ҳам бачаҳояшонро бузург мекунад, аммо оё ҳақ доранд, ки бачаҳояшонро бихӯранд? Ҳама мавҷудҳои зинда ҳаққи зиндагӣ доранд ва ҳеҷ кас набояд онҳоро аз ин ҳақ маҳрум кунад. Агар нигоҳе ба қонун дар Гонконг биандозем, мебинем, ки ҳатто худкушӣ ҳилофи қонун аст. Пас қуштани мавҷуди зинда дигар ба маротиб ғайриқонунитар аст.

Савол: Ҳайвонҳо зода мешаванд, ки инсонҳо онҳоро бихӯранд. Агар мо онҳоро нахӯрем, дунёро пур хоҳанд кард, ин тавр нест?

Устод: Ин ақида ғалат аст. Оё шумо қабл аз қуштани ҳайвоне аз ӯ мепурсед, ки аслан мехоҳад тавассути шумо қушта ё хӯрда шавад, ё не? Ҳама мавҷудоти зинда тамоил ба зинда будан доранд ва аз мурдан метарсанд. Мо намехоҳем тавассути бабре хӯрда шавем, пас ҳайвонот чаро бояд тавассути мо хӯрда шавад? Инсон фақат даҳҳо ҳазор сол аст, ки дар рӯи замин зиндагӣ мекунад, аммо пеш аз пайдоиши инсон, намунаҳои мухталифе аз ҳайвонот вучуд доштанд. Оё онҳо заминро пур карданд? Мавҷудоти зинда як тавозуни экологии табиӣ бо ҳам доранд ва дар сурати камбуди низо ё макон, коҳишиши шадиде дар ҷамъияти онҳо ба вукӯъ хоҳад пайваст. Ин масъала ҷамъиятро дар сатҳи тавозун нигоҳ медорад.

Савол: Чаро бояд гиёҳхорӣ кунем?

Устод: Ман гиёҳхорам. Чун Худои дарунам чунин мехоҳад.

Мутаваҷҷеҳ ҳастед. Хӯрдани гӯшт хилофи қонуни ҷаҳонӣ «намехоҳам кушта шавам» аст. Мо ки намехоҳем кушта шавем, намехоҳем моламон дуздада шавад, агар бо дигарон чунин муомила кунем, дарвоқеъ алайҳи худ иқдом кардаем ва ин амр моро мӯтаҳаммили ранҷ хоҳад намуд. Ҳар иқдومه алайҳи дигарон, барои шумо ранҷ ба ҳамроҳ хоҳад овард. Ҳамон тавре, ки наметавонед ва набояд худро гоз бигиред ва ё бизанед, ҳамон тавр ҳам набояд бикӯшед, чунки хилофи қоидаи зиндагӣ аст. Мутаваҷҷеҳ ҳастед? Ин масъала моро хоҳад озурд. Пас набояд ин корро бикунем. Ин ба маънои маҳдуд кардани худ нест, балки ба ин маъност, ки зиндагии худро ба зиндагии тамоми мавҷудоти зинда густариш медиҳем. Зиндагии мо ба пайкарамон маҳдуд намешавад, балки шомили зиндагии ҳайвонот ва ҳамаи мавҷудоти зинда мешавад. Ин моро асилтар, бузурғтар, шодтар ва беинтиҳо месозад. Дуруст аст?

Савол: мумкин аст тавзеҳ диҳед, ки чи гунна гиёҳхорӣ ба сулҳи ҷаҳонӣ кӯмак мекунад?

Устод: шоҳид ҳастед, ки бештари ҷангҳо дар ҷаҳон ба далели иқтисодӣ иттифоқ меафтанд. Мушкилоти иқтисодӣ вақте ки гуруснагӣ нарасидани озуқа ва ё тақсими нобаробари он дар кишварҳои мухталиф ғолиб бошад, мубрам ва ҳод мешад. Агар барои хондани маҷаллаҳо вақт бигузored ва дар мавриди ҳақоиқи марбут ба гиёҳхорӣ таҳқиқ кунед, ин амрро ба ҳубӣ хоҳед фаҳмид. Парвариши гов ва ҳайвоноти дигар ҷиҳати истифода аз гӯшти онҳо мӯчиби варшикастагии

иқтисоди мо дар ҳама заминаҳо ва мӯчиби гуруснагӣ дар тамоми ҷаҳон ё ҳадди аққал дар кишварҳои ҷаҳони саввум шудааст. Инро ман намегӯям, балки як шаҳрвандии амрикоӣ, ки ин масъаларо баррасӣ карда ва дар ин бора китобе навиштааст, мегӯяд. Метавонед ба ҳар китобхонае биравед ва пажӯҳишҳои анҷомгирифта дар мавриди гиёҳхорӣ ва хӯрокро бихонед. Метавонед «режими хӯроқӣ барои амрикоӣ ҷадид» навиштаи Чон Робинсро бихонед. ӯ як бастанифурӯши миллионери хеле маъруфе буд. Вале барои ин ки гиёҳхор бошад ҳама чизи худро раҳо кард ва китобе дар мавриди гиёҳхорӣ навишт, ки бар алайҳи русуми хонаводагӣ ва шуғлаш буд. Пули ҳангуфт, мавқеияти иҷтимоӣ ва шуғлашро аз даст дод, аммо ин корро ба хотири «ҳақиқат» анҷом дод. Китоби бисёр хубе аст. Китобҳои дигаре ҳам вучуд доранд, ки метавонад иттилоот ва воқеиятҳои лозимро дар мавриди гиёҳхорӣ ва ин ки гиёҳхорӣ чи гуна ба сулҳи ҷаҳонӣ кумак мекунад, дар дастраси шумо қарор диҳанд.

Мо захира ва мавҷуди хурокамонро ҷиҳати тағзияи ҷаҳорпоён аз байн мебарем. Медонед, чи қадар протеин, дору, об, нерӯи инсонӣ, худрав, комюн, ҷодасозӣ ва сатҳҳо ҷиреб замин талаф мешаванд то гове барои хурдан омода шавад. Дарк мекунед? Дар ҳолате, ки ҳама ин чизҳо метавонистанд, дар миёни кишварҳои тавсиянаёфта ба таври мусовӣ тақсим шаванд ва бад-ин тариқ масъалаи гуруснагӣ ҳал шавад. Ҳоло агар кишваре ба маводи хӯроқа ниёз дошта бошад, эҳтимолан ба кишвари дигар ҳамла мекунад то мардуми худашро наҷот диҳад. Ин амр дар дарозмуддат боиси авомили бад ва ҷидол

мешавад. Мутаваҷҷеҳ ҳастед? «Ҳар чӣ бикорӣ, ҳамонро дарав мекунӣ». Агар мо касеро барои озуқа бикушем, худ низ баъдҳо ба ҳамин манзур қушта хоҳем шуд, ба тариқи дигар дафъаи баъд ва ё насле баъд. Боиси таассуф аст. Мо бисёр бохӯш ва бисёр мутамаддин ҳастем, бо ин ҳол аксарамон ҳанӯз иллоти ин ки чаро кишварҳои ҳамсоияи мо мӯҳтамали дарду ранҷ ҳастанд, намедонем. Ба хотири зоиқаамон салиқаамон ва шикамамон.

Барои тавзияи як пайкар, мавҷудоти дигарро мекушем ва ба ҳамнавьони худ гуруснагӣ медиҳем. Мо ҳатто ҳанӯз дар мавриди ҳайвонот сухан намегӯем, тарҷеҳ доред? Ин гуноҳ баъдан огоҳона ё ноогоҳона бар вучудамон фишор меоварад ва ҳамин масъала моро мубтало ба саратон, туберкулёз ва дигар бемориҳои бедармон ҳамчун ... мекунад. Аз худ бипурсед чаро кишвари шумо Амрико бештар аз ҳама мубтало аст? Амрико болотарин рақами беморони саратониро дорад, чаро ки мардумонаш бисёр зиёд гӯшт мехуранд. Онҳо бештар аз мардumi ҳар кишвари дигаре гӯшт мехуранд. Аз худ бипурсед, ки чаро чиниҳо ва ё кишварҳои дигари коммунистӣ дорои ин рақами болои саратон нестанд. Онҳо ин қадар гӯшт надоранд. Мутаваҷҷеҳ ҳастед? Инҳо чизҳои ҳаст, ки пажӯҳишҳо ва тадқиқот мегӯянд, на ман. Пас маро сарзаниш накунед.

Савол: Фавоиди маънавӣ, ки аз гиёҳхор будан оиди мо мешаванд, чӣ ҳастанд?

Устод: Бисёр хушҳолам, ки шумо саволатонро ба ин тариқ

матраҳ мекунед, чаро ки ин бад-он маънӣ аст, ки шумо тамаркузи худро рӯи фоидаҳои маънавий гузоштаед ва инҳо бароятон муфид аст. Бештар мардум вақте дар мавриди гиёҳхорӣ сӯҳбат мекунанд, муроқиби саломатӣ, тағзия ва таносуби андомашон ҳастанд. Чанбаҳои маънавии гиёҳхорӣ дар ин аст, ки покиза ва ғайрисабъона аст. «Ту набояд касеро бидуши». Худо вақте инро ба мо гуфт, нагуфт, ки танҳо инсонро аз байн набар, балки ҳарфи ӯ дарбаргирандаи ҳамаи мавҷудот буд. Оё ӯ нагуфт, ки ҳамаи ҳайвонотро халқ карда, то ба мо кумак кунанд? Оё ӯ ҳайвонотро таҳти муроқибати мо қарор намодааст? ӯ гуфта мавозиби онҳо бошед ва бар онҳо фармон баронед. Оё вақте шумо ба зердастонатон фармон меронед, онҳоро мекушед ва мехуред? Дар ин сурат подшоҳи танҳо хоҳед шуд. Хуб вақте Худо инро мегуяд, бояд ба фармони ӯ гардан ниҳед. Ниёзе ба пурсиш аз ӯ нест. Суханони ӯ комилан равшан аст. Аммо чи касе ғайр аз Худо Худоро мефаҳмад.

Бинобарин барои фаҳмидани Худо, бояд Худо шуд. Ман шуморо даъват мекунам, ки дубора Худогӯна шавед. Худатон бошед ва на каси дигаре. Мувоқиба (медитатсия) қардан бар Худо ин маъниро намедихад, ки сирфан Худоро парастии кунед ва бас, балки ба ин маънӣ аст, ки шумо худ Худо хоҳед шуд. Дарёфтани ин аст, ки шумо ва Худо яке ҳастед. «Ман ва падарам яке ҳастем». Оё Масеҳ инро нагуфтааст? Агар вай гуфтааст, ки ӯ ва падараш яке ҳастанд мо ва падари Масеҳ ҳам метавонем яке бошем, чароки мо низ фарзандони Худо ҳастем. Масеҳ ҳамчунон гуфт, ки ҳар он чиро ки ӯ анҷом медиҳад, мо низ

метавонем, ҳатто беҳтар анҷом диҳем. Бинобар ин мо метавонем аз Масеҳ ҳам беҳтар шавем, чӣ касе медонад? Чаро вақте ҳеҷ чизе дар бораи Худо наметавонем ёро парастииш кунем? Чаро имони кӯр-кӯрона? Аввал бояд чизеро ки парастииш мекунем, бишносем мисли вақте ки мехоҳем бо духтаре издивоҷ кунем. Ин рӯзҳо чунин маъмул аст, ки қабл аз мулоқоти тарафайн издивоҷ сурат намегирад. Пас чи тур метавон Худоро бо имони кӯр парастииш кард. Мо ин ҳақро дорем, ки аз Худо бихоҳем худро бар мо зоҳир ва ошно созад. Ин ҳақро дорем, Худоеро, ки парастииш мекунем, интиҳоб кунем.

Мебинед, ки дар Инҷил ба сароҳат омадааст, ки бояд гиёҳхор буд. Барои ҳифзи тандурустиамон бояд гиёҳхор бошем. Ба далоили амалӣ, иқтисодӣ ва ҳамин тавр ба хоҳири тараҳҳум нисбат ба мавҷудот бояд гиёҳхор бошем. Ва ба илова бояд барои ҳифзи ҷаҳон гиёҳхорӣ кунем.

Дар пораи пажӯҳишҳо омадааст, ки агар дар ғарб (Амрико) мардум агар як бор дар ҳафта гиёҳхорӣ кунанд, 16 млн инсон дар саросари ҷаҳон аз гуруснагӣ наҷот меёбанд. Бинобар ин барои қаҳрамон шудан ҳам ки шуда, гиёҳхор бошед. Бо вучуди ин ҳама далоил ҳатто агар аз манн пайравӣ намекунед ва ба шеваи манн мумосират намекунед, лутфан ба хоҳири худатон, ба хоҳири ҷаҳон гиёҳхорӣ кунед.

Савол: Агар ҳама гиёҳхорӣ кунанд, оё бо камбудии маводи хӯрока рӯбарӯ нахоҳем шуд.

Устод: Хуб. Маҳсули ғаллаи ба даст омада аз як тикка замин ҷаҳордаҳ баробар бештар аз низоме аст, ки аз кишти улуфа барои тағзияи домҳо ба даст меояд. Аз гиёҳони кошташуда

дар як ҷариб замин ҳаштсад ҳазор калория энергия таъмин мешавад, ҳоло агар ин маҳсул барои парвариши домҳое, ки гӯшти онҳо хӯроки инсон мешавад, мавриди истифода қарор гирад, гӯшти доми ба даст омада фақат 200 ҳазор калория энергия хоҳад дошт. Ин бад-ин маънӣ аст, ки дар ин раванд парвариши дом шашсад ҳазор калория аз байн рафтааст. Бинобар ин хӯроки гиёҳӣ мусалламан ... ва иқтисодитар аз хӯроки гӯштӣ аст.

Савол: Оё як гиёҳхор метавонад моҳӣ бихӯрад?

Устод: Агар мехоҳед, моҳӣ бихуред, зарар надорад. Аммо агар бихоҳед гиёҳхор бошед, моҳӣ ҷузви гиёҳҳо нест.

Савол: Баъзе аз мардум мегӯянд: «Муҳим аст, ки инсон бояд хушқалб бошад, аммо лузуме надорад, ки гиёҳхор бошад». Оё ин дуруст аст?

Устод: Агар касе воқеан инсони хушқалбе аст, ҷаро боистӣ гӯшти мавҷудоти дигарро бихурад? Бо мушоҳидаи ранҷи онҳо, ӯ набоистӣ қодир ба таҳаммули гӯшти онҳо бошад. Гӯштхӯрӣ бераҳмӣ аст, ва ин чигуна метавонад аз инсони хушқалбе сар бизанад?

Як бор устод Лин Чи фармуд: «Ҷонашро бигир ва гӯшташро бихур. Дар ин ҷаҳон ҳеҷ кас ситамқортар, бадҳоғтар, бераҳмтар ва хабистар аз ин инсон нест». ӯ чигуна метавонад иддао кунад, ки дорои дили меҳрубон аст. Менсиюс ҳам гуфтааст: «Агар ӯро зинда дида бошӣ, наметавонӣ дидан маргашро таҳаммул кунӣ, ва агар нолаи

ӯро бишнави наметагонӣ хӯрдан гӯшташро таҳаммул кунӣ. Бинобар ин як инсонӣ хушқалб ва воқеӣ аз ошпазхона фосила мегирад».

Шуури одамӣ болотар аз ҳайвонот аст. Аммо барои салби муқовимати онҳо аз аслиҳа истифода мекунем ва онҳо молотар аз безорӣ ва танаффури чон медиҳанд. Инсонӣ, ки ин корро мекунад ва бо мавҷудоти заиф ва кӯчак бо гурдани кулуфте амал мекунад, наметавонад Шариф номида шавад. Ҳангоме ки ҳайвонот кушта мешаванд, дучори тарс, ранҷ ва хашми беш аз ҳадад мешаванд. Ин ҳолат заҳре тавлид мекунад, ки дар гӯшти онҳо мемонад ва ба онҳо, ки ин гӯштро мехуранд, осеб мерасонад ва аз он ҷое, ки суръати иртишоид дар ҳайвонот поинтар аз инсон аст, бар иртишоид ва натиҷатан бар рушди хурди инсон асар мегузорад.

Савол: Оё ин кофӣ аст, ки инсон ба қавли маъруф «ғиёҳхори роҳатталаб» бошад? (манзур одамҳое аст, ки дар иҷтиноб аз гӯштхорӣ чандон қиддӣ нестанд. Онҳо сабзичот ва ғизоҳоро бо гӯшт ҳамроҳ бошад ҷудо намуда, мехуранд).

Устод: Не, барои намуна хӯрокеро фарз кунед, ки дар моеъи заҳролуде рехта шуда ва дубора аз он моеъ берун кашада мешавад. Фикр мекунад, ин хӯрок заҳролуд шудааст ё не? Дар маҳапаринирвана сутра маҳакасяпа аз буддо пурсид: «Агар ба мо хӯроке аз сабзӣ ва гӯшт бахшида шавад, оё метавонем ин ғизоро бихурем? Чигуна метавон ин ғизоро пок намуд?» Буддо посух дод: «Боистӣ сабзиро аз гӯшт ҷудо карда, бо об шуста, то қобили хӯрдан шавад».

Аз ин гуфтугӯ дармеёбем, ки ҳатто сабзӣ ки бо гӯшт дар ғизое аст, замоне қобили хурдан мешавад, ки бо об шуста шуда бошад, чи бирасад ба худи гӯшт. Аз ин рӯ ба соддагӣ метавон фаҳмид, ки Буддо ва шогирдонаш гиёҳхорӣ мекарданд. Ба ҳар ҳол, иддае ба Буддо тӯҳмат заданд, ки ӯ гиёҳхори роҳатталабе буда ва агар ба ӯ гӯшт ҳам дода мешуд, мехӯрдааст. Вале ин масъала комилан беасос аст. Афроде ки чунин мегӯянд, онҳое ҳастанд, ки ё навиштаҳои муқаддасро кам хондаанд ва ё ин ки онҳоро нафаҳмидаанд.

Дар Ҳинд бештар аз 90 фоизи мардум гиёҳхоранд. Онҳо ба ҳангоми дидани роҳибҳои Зардушт медонанд, ки боисти ба онҳо хуроки гиёҳӣ дода шавад, ба монанде ки бештари ин мардум гӯште надоранд, ки бибахшанд.

Савол: Хеле вақт пеш манн аз устоде шунидам, ки: «Фавти Буддо дар асари хӯрдани почайи хук ва дучор шудан ба исҳол будааст». Оё ин масъала сиҳат дорад?

Устод: Ба ҳеч вазҳ. Буддо ба далели маснуияти ношӣ аз хӯрдани навъи қорч мурд. Агар мо номи ин қорчро ҳамин тавр ва ба истилоҳи таҳтуллафзӣ аз забони бараҳманӣ ба забони дигаре баргардонем, номи ин қорч мешавад (почайи хук). Аммо ин дар ҳақиқат почайи хук нест. Дуруст шабеҳи Лан Гунн дар забони чинӣ ки навъи мева аст (дар адабиёти чинӣ ин вожа чашми аждаҳо маънӣ медиҳад). Аз ин қабил гиёҳон зиёданд, ки исман гиёҳ нестанд, аммо дар ҳақиқат гиёҳанд. Мисли ҳамин чашми аждаҳо ва ғайра. Ин қорч ҳам дар забони бараҳманӣ почайи хук ё сармастии хук номида

мешаванд, ки дар ҳар дуи ин номҳо исми хук вучуд дорад. Аз ин ҷо ки ин навъи қорчи камёб буда, мардуми ҳинд ба эҳтироми Буддо онро ба ӯ ҳадя карданд. Ин қорч рӯи замин ёфт намешавад ваз ери замин меравад. Агар касе бихоҳад ин қорчро биебад, боистӣ бо кӯмаки хуки пире, ки иттифоқан ин қорчро бо иштиҳо мехурад. Хукҳо бӯи ин қорчро ҳис карда ва ҳар кучо, ки онро эҳсос кунанд, бо пойҳояшон заминро қанда, қорчро ёфта ва мехуранд. Ва ба ҳамин иллат аз мардум ин қорчро почай хук ва сармастии хук меноманд. Дарвоқеъ ҳарду ном ба ҳамон қорч иттилоқ мешавад. Аз он ҷо ки ин вожжа бидуни диққати лозим ба забонҳои дигар тарҷума шудааст ва аз он ҷое, ки мардум решаи ин номро воқеан намендонистанд, наслҳои баъдӣ дучори сӯи тафоҳум шуда ва Буддуро ба иштибоҳ марди гӯштхор шинохтаанд. Ин воқеан мояи таассуф аст.

Савол: Порае аз муштоқони гӯшт мегӯянд: «Мо гӯштро аз гӯштфурӯшӣ мехарем ва аз он ҷое, ки ҳайвон тавассути худи мо кушта нашудааст, хурдани ин гӯшт билломонеъ аст». Оё фикр мекунед, ки онҳо дуруст мегӯянд?

Устод: Ин иштибоҳи сахтест. Медонед, ки қассобҳо мавҷудоти зиндари аз он рӯ, ки дигарон хоҳони гӯшти онҳо ҳастанд мекушанд. Буддо дар Ланговаторосутра гуфтааст: «Агар гӯштхорӣ набуд, ҳеҷ кушторе иттифоқ намеафтод. Куштани мавҷуди зинда ва хӯрдани гӯшт ҳарду ба як андоза гуноҳ аст». Ба далели куштори беш аз ҳадди мавҷудоти зинда аст, ки фаҷоии табиӣ ва балоҳое бар сарамон меояд, ки худ

мусаббаби онҳо ҳастем. Ҷангҳо низ ба далели куштори беҳад эҷод мешаванд.

Савол: Иддае мегӯянд, чун гиёҳхон наметавонанд, самуме чун аура ва аурикиноз тавлид кунанд, кишоварзон ба мизони зиёде мавриди зидди офат ба кор мегиранд, ки метавонанд барои тандурустӣ музирр бошад. Оё ин дуруст аст?

Устод: Пошида шудани маводи зидди офат ва маводи химийӣ чун ДДТ рӯи маҳсул метавонад ба саратон, нозой ва бемориҳои чигар мунтаҳӣ шавад. Самумҳои чун ДДТ метавонанд дар ҷарбӣ пароканда шаванд ва маъмулан ҳам дар ҷарбии ҳайвонот захира мегарданд. Ин бад-он маъно аст, ки хурдани гӯшт ба маънии ҷазби тамоми маводи зидди офат ва самумҳои бисёр ғализ мебошад, ки дар халали рушди ҳайвон дар ҷарбии онҳо захира шудааст. Тарокими ин мавод дар ҷарбӣ 13 бор бештар аз ҷамъ шудан ва тарокими онҳо дар сабзӣ, мева ва ғалла аст. Маводи зидди офат пошидашуда ба рӯи меваҳоро метавон пок кард, аммо маводи ҷамъшуда дар ҷарбии ҳайвонро наметавон. Аз он ҷо, ки ин самум қобилияти тароким доранд, метавонанд таи мароҳили анбошта шаванд. Дар натиҷа болои занҷираи маводи ғизоӣ бештарин осебро мебинанд.

Озмоишҳои анҷомгирифта дар Донишгоҳи Айова нишон доданд, ки тақрибан ҳама самуми инсон аз хӯрдани гӯшт гирифта шудаанд. Озмоишкунандагон дарёфтанд, ки низоми маводи сами дар бадани гиёҳхорон камтар аз нисфи он миқдор дар бадани гӯштхорон аст. Дарвоқеъ ғайр самуми зидди офат,

самуми дигаре низ дар гӯшт ёфта мешаванд. Дар ҷараёни парвариши ҳайвонот, бештар хӯроки онҳо оғушта ба маводи химиявӣ мебошад, ки барои тағири ранги гӯшт рушди сареътар ва тағирёфти онҳо муассиранд. Ҳатто барои нигоҳдории гӯшт ҳам аз ин маводи химиявӣ истифода мешавад.

Ба унвони мисол доруҳои нигоҳдорандаи муштақ аз нитратҳо, бисёр сами мебошанд. Дар 18 июли соли 1971 Нью-Йорк Таймс гузориш дод, «Бузургтарин хатари пинҳонӣ барои тандурустии гӯштхорон, олудакунадагони нодиданӣ дар гӯшт, мисли бактерияҳо дар моҳии озод, боқимонда маводи зидди офат, маводи нигоҳдоранда, гармонҳо, антибиотик ва соири афзудаҳои химиявӣ ҳастанд». Илова бар ин, ба ҳайвонот вакцина тазриқ мешавад, ки метавонад дар гӯшти онҳо боқӣ бимонад. Бо тавачҷӯх ба ҳамаи инҳо протеини мавҷуд дар меваи тоза, гирду, фундуқ ва монанди инҳо ҳабобот, зарт ва шир аз протеини мавҷуд дар гӯшти холистар аст. Ҷароки протеини гӯшт дорои 56% нохолисиҳои номаҳдуд дар об аст.

Пажӯҳишҳо нишон додаанд, ки ин мавод афзуданӣ, сохтагӣ метавонанд мӯҷиби саратон ва соири бемориҳо ва ё тағири шакли ҷанин шаванд. Бинобар ин беҳтар аст, ки занони обистан низ гиёҳхории комил кунанд, то тандурустии ҷисмӣ ва рӯҳии ҷанин таъмин шавад. Агар ба андозаи кофӣ шир бинӯшед, калсий ба мизони лозим ба баданатон хоҳад расид. Ҳамчунин бо хӯрдани ҳаббубот протеин лозим ва бо хӯрдани мева ва сабзичот метавонед витамин ва дигар маводи маъдани маврии эҳтиёҷи баданатонро таъмин намоед.

Гиёҳхорӣ: Беҳтарин Роҳи Пешгирии Бӯҳрони Ҷаҳонии Об

Об барои ҳаёти ҳама мавҷудоти зиндаи рӯи замин муҳим аст. Аммо, истифодаи сарфакоронаи захираҳои оби саёёраи мо, тавре ки Донишқадаи Байналмилалии Оби Стокголм (SIWI) муайян намудааст, ин захираи пурқиматро барои наслҳои оянда дар зерӣ хатар гузоштааст.

Дар зер баъзе далелҳои ташвишоваре, ки дар конфронси Ҳафтаи Оби Ҷаҳонӣ SIWI ки дар 16-20 апрели соли 2004 баргузор шудааст, оварда шудаанд:

Дар тӯли чандин даҳсолаҳо, афзоиши истеҳсоли маводи низоӣ аз суръати афзоиши аҳолии ҷафо монд. Ҳоло қисмати зиёди олам барои истеҳсоли бештари ғизо аз об танқисӣ мекашад.

Барои истеҳсоли 1 кг ғӯшти бо истифодаи ғалла ҳамчу хуроки чорво истеҳсолшуда 10,000-15,000 кг обро талаб мекунад. (Ин баробар ба омилҳои самаранокии камтар аз 0.01% мебошад; агар ягон процесси саноатӣ бо ин гуна самаранокӣ кор мекард, онро фавран боздоштан лозим меомад!)

Ғалладонагиҳо барои истеҳсоли 1 кг ғалла 400-3000 кг об талаб мекунад (яъне 5% аз он миқдоре ки барои ғӯшт лозим аст).

То 90% аз миқдори оби сунъӣ истифодашаванда барои истеҳсоли хӯрокаи сарф мешавад.

Кишварҳои ба монанди Австралия ки аллакай аз об танқисӣ мекашанд, дар асл обро ба намуд ғӯшт ворид мекунанд.

Дар кишварҳои рӯ ба тараққӣ ғӯштхорон захираи баробар ба 5,000 литр (1,100 галлон) обро дар як рӯз истифода мебаранд, дар муқоиса бо 1,000-2,000 литр (200-400 галлон) ки мардуми дар парҳезии гиёҳхорӣ қарордоштаанд истеъмол мекунанд. (Дар рӯзномаи

Guardian аз 8/23/2004 чоп шудааст).

Инчунин, бинобар гузориши дигаре, ки мансуб ба ҳисоботи SIWI нест, миқдори афзояндаи заминҳои чангалистони боронии Амазония барои парвариши соя тоза карда мешаванд. Аммо ин хӯшагиҳо барои парвариши ҳайвоноти гӯшти истифода мешаванд. Ҳол он ки бевосита ба одамон хӯронидани онҳо хело самараноктар мебуд!

Тавре ки бисёре аз ташарруфёфтагон метавонанд ба ёд оранд, Устод дар суҳанронии худ тахти унвони “Ғоидаҳои парҳези гиёҳхорӣ” ки дар китобчаи намунавии Калиди Равшанзамирии Онӣ ҷой дода шудааст, паёмадҳои экологии истехсоли гӯштро баррасӣ мекунад: “павариши ҳайвонот барои истехсоли гӯшт паёмадҳои худро дорад. Он боиси аз байн рафтани чангалҳои тропикӣ, [афзоиши] ҳарорати ҷаҳонӣ, ифлосшавии об, норасоии об, ба биебон мубаддал шудан, истифодаи беҳудаи энерҷӣ ва гуруснагӣ дар ҷаҳон мегардад. Истифодаи замин, об, энерҷӣ ва меҳати инсон барои истехсоли гӯшт тарзи самараноки истифодаи захираҳои Замин нест.”

Пас, барои ба таври назаррас коҳиш додани масрафи об дар ҷаҳон, инсоният ба бархӯрди наवे нисбати ғизохории оламиён ниёз дорад ва парҳези гиёҳхорӣ ба ин ниёз ҷавобгӯст.

Барои дастрас кардани ҳисоботҳои марбут нигаред ба:

<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>

Маъҳаз:

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

Ахбори Хуб Барои Гиёҳхорон Протеини Гиёҳии Зарурӣ

Режими парҳези гиёҳхорӣ натавонад қўмаки бузурге барои муморисати мост, балки барои саломатии мо низ бисёр фоидаовар мебошад. Вале мо бояд таваҷҷӯҳи лозимӣ барои дар ҳадди эътидол нигоҳ доштани маводи ғизоии худ дошта бошем ва мутмаин бошем, ки камбуди протеини гиёҳӣ надошта бошем.

Аслан ду навъи протеин мавҷуд мебошанд: протеини гиёҳӣ ва протеини ҳайвонӣ. Лўбиё ва нахӯд танҳо намунаи протеини гиёҳӣ ҳастанд. Риоя намудани режими гиёҳхорӣ танҳо ба хӯрдани сабзавоти бирёнкардашуда нест. Балки протеин ҳам бояд ба режими ғизоӣ изофа карда шавад то ғизои муфид ва зарурии инсон мукамал карда шавад.

Доктор Миллер дар тамоми тӯли умраш гиёҳхор буд. Ӯ пизишк буд ва ба муддати чихил сол мардуми фақирро дар Хитой муолиҷа мекард. Ба назари доктор Миллер, сирфан анвои лўбиё, ғаллагӣҳо, ҳайвонот, мева ва сабзавот тамоми маводи ғизоӣ, ки барои ҳифзи саломатӣ зарурӣ ҳастанд муҳайё месозанд. Ба гуфтаи доктор Миллер «маводи аз лўбиё тайёр кардашуда гӯшти беустухон мебошад.»

«Аз сабаби он ки донаи лўбиё аз маводи ғизоӣ бой аст, агар қарор бошад, ки мардум аз як навъи маводи ғизоӣ истифода кунанд, ноҳақ барои зиндагии дарозмуддат кодир хоҳанд буд.»

Омода кардани як ғизои гиёҳии дуруст мисли танҳо кардани хӯроке бо гӯшт мебошад бо фарқи он ки ба ҷои гӯшт аз маводи протеиндори пораи гӯшти мурғ, ё гӯшти гиёҳӣ, колбасаи гиёҳӣ истифода шавад. Барои мисол, ба ҷои тайёр кардани “гӯшти сурхшуда бо карафс” ё “шӯрбои алафи дарёӣ бо тухми мурғ” метавонем “гӯшти гиёҳии сурхшуда бо карафс” ё “шӯрбои алафи дарёӣ бо донаҳои лӯбиё” тайёр кунем.

Агар дар кишваре ҳастед, ки ин навъи протеинҳои гиёҳӣ осон дастрас намешаванд, метавонед бо маркази маҳаллии Анҷумани Ббайналмилалии Устод Чинг Ҳай дар минтақаи худ тамос бигиред ва адреси ресторанои гиёҳхорино бигиред.

Барои пухтани хӯрокҳои гиёҳӣ метавонед ба китоби ошпазхонаи аъло, ҷопи Анҷумани Ббайналмилалии Устод Чинг Ҳай ё ҳар китоб китоби пухтани хӯрокҳои гиёҳӣ муроҷиат намоед.

Барои дарёфт намудани рӯйхати ресторанои гиёҳхорӣ/гиёҳӣ дар саросари ҷаҳон нигаред ба:

<http://www.godsdirectcontact.org.tw/eng1/food/res-tau-rant/>

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

Ин аст рӯйхати баъзе ресторанои гиёҳхорӣ ва ширкатҳои истеҳсоли ғизои гиёҳхорӣ барои маълумоти шумо.

Ресторанои гиёҳхорӣ дар саросари ҷаҳон

(Аз ҷониби ҳаммаслакони мо фаъолият мекунанд)

Амрикои Шимолий

КАНАДА - Ванкувер

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

Торонто

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
 ИМА

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

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
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

**АМРИКОИ ҶАНУБИ
Panama**

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

АВРУПО

Австрия

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>

ОЛМОН – Мюнхен

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>

ФАРОНСА – Парис

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

ИСПОНИЁ – Малага

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

БРИТОНИЁ – Ландан

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

ЌУМҲУРИИ ЧЕХ

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

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

ОКЕАНИЯ Австралия

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

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

ОСИЁ

Ау Лак/Ветнам

<http://www.nhahangchay.com>
<http://www.comchayngon.com>
ФОРМОЗА/Тайван МЧЧ

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

Yuanman Branch, Taipei

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Yilan

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

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

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

Hualien

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

Taoyuan

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

Huanjhong Branch, Taoyuan

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

Datong Branch, Yuanlin
No.250, Sec. 1, Datong Rd.,
Yuanlin Township, Changhua County 510

Tel: 886-4-8392661 / 839-2601

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

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

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

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

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

Pingtung
Loving Hut International Vegan Restaurant
Ansin Branch, Pingtung
No.130, Ansin 4th Side Lane,

Pingtung City, Pingtung County 900
Tel: 886-8-7225577 /721-4700

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

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

Ҳонг Конг
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, H.K.
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

ҶОПОН

Loving Hut International Vegan Restaurant
2F,6-15, Yotsuya Sanchoume
Shinjyuku - ku, Tokyo 160-0004

Tel: 81 -03-6807-9625

КОРЕЯ

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

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

.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

.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

ИНДОНЕЗИЯ

Bali

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

Jakarta

.Loving Hut International Vegan Restaurant
The Plaza Semanggi, Lt. 3A, No. 3A

Kawasan Bisnis Granadha
Jl. Jend Sudirman Kav. 50, Jakarta - 12930
Tel. +62 - 21 - 2553 9369
<http://lovinghut.co.id/peta.shtml>

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

МУГУЛИСТОН

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

.Chingeteilt, Ulaanbaatar Branch

3th Floor, Mars Trademarket, 2nd Khoroo,
Chingeteil 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 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

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

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

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

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

(Ok-dong Store)
788-1, Ok-dong, Andong-si,
Gyeongsangbuk-do, Korea
054-841-5393
Munheung Store (Gwangju)
1002-1, Munheung-dong, Buk-gu, Gwangju,
Korea. Post code: 500-110
062-265-5727

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

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

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

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

Yogyankarta

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

Малайзия –КУАЛА-ЛУМПУР

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>

ТАИЛАНД

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
www.lovinghutthailand.com

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

СИНГАПУР

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

Замоне, ки ишқи устод ба рӯҳи ман раҳна кард,
Дубора зинда шудам.
Аз ман далелашро ҷӯё мешавад
Чаро ки далел дар мантиқи ишқ нест

Ман як суҳангӯям.
Суҳангӯи кулли офариниш.
Ошкоро бармехонам
Ранҷо ва ғамҳои ононро аз зиндагӣ пас аз зиндагӣ.
Рӯи чархҳои ҳамешадаврзанандаи марг,
Ниёиш кун. Устои меҳрубон,
Биштоб. онро ба интиҳо бирасон.

Дуои ту шомили ҳоли ҳамагон мешавад.
Хубу бад, зишту зебо.
Гарону арзон,
Ҳама яксонанд.

Эй устод. Ман ҳаргиз наметавонам ҳамди туро бигӯям.
Ишқи туро дар синаи хеш нигоҳ медорам.
Ва ҳар шаб бо он ба хоб меравам.

Аз “Ашқҳои хомӯш”
Устои Аъзам Чинг Ҳай”

Нашрияҳо

Барои боло бардоштани рӯҳи мо ва илҳом бахшидан ба зиндагии ҳамарӯзаамон, маҷмӯаи боии таълимоти Устои Аъзам Чинг Ҳай дар намуди китобҳо, наворҳои видеой, сабтҳои садоӣ, кассетҳои мусиқӣ, дискҳои DVD, MP3, ва CD мавҷуданд.

Бар иловаи , китобҳо ва наворҳои мунташиршуда миқдори доманадори таълимоти Устод дар Интернет ба осонх ва роӣгон дастрас аст. Масалан, якҷанд вебсайтҳо маҷаллаи Аҳбори зудғзуд чопшавандаро ҷой медиҳанд (нигаред ба баҳши “Вебсайтҳои Куан Йин” дар зер). Дар зумраи нашрияҳои дигари ҷолиб дар шабака осори манзум ва афоризмҳои илҳомбахши Устод ва инчунин суҳанронӣҳои ӯ дар шакли файлҳои видеой ва аудиой мавҷуданд.

Дигар нашрияи ба тариқи васеъ паҳншуда, ки ҳоло дар Интернет бо 74 забон дастрас аст, ин китобчаи намунавии шиносоии Устод аст, ва барои ошноӣ бо он лутфан ба сайтҳои зер мурочиат намоед:

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

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

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

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

Китобҳо

• **The Key of Immediate Enlightenment:** A collection of The Supreme Master Ching Hai's lectures. Available in Aulacese (1-15), Chinese (1-10), English (1-5), French (1-2), Finnish (1), German (1-2), Hungarian (1), Indonesian (1-5), Japanese(1-4), Korean (1-11), Mongolian (1,6), Portuguese(1-2), Polish(1-2), Spanish (1-3), Swedish (1), Thai (1-6) and Tibetan(1).

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

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

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

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

• **The Key of Immediate Enlightenment – Special Edition/7-Day Retreat:**

A collection of Master's lectures in 1992 during a 7-day retreat in San Di Mun, Formosa. Available in English and Aulacese.

• **Letters Between Master and Spiritual Practitioners:**

Available in English (1), Chinese (1-3), Aulacese (1-2), Spanish (1)

• **The Key of Immediate Enlightenment – My Wondrous Experiences with Master**

Available in Aulacese (1-2), Chinese (1-2)

• **Master Tells Stories:**

Available in English, Chinese, Spanish, Aulacese, Korean, Japanese and Thai.

• **Coloring Our Lives:** A collection of quotes and spiritual teachings by Master.

Available in Aulacese, Chinese and English.

• **God Takes Care of Everything – Illustrated Tales of Wisdom from The Supreme Master Ching Hai:**

Available in Aulacese, Chinese, English, French, Japanese and Korean.

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

Available in Chinese and English.

• **Secrets to Effortless Spiritual Practice**

Available in Aulacese, Chinese and English.

• **God's Direct Contact – The Way to Reach Peace:** A collection of The Supreme

Master Ching Hai's lectures during Her 1999 European Lecture Tour. Available in

Chinese and English.

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

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

• **The Realization of Health** — Returning to the Natural and Righteous Way of Living. Available in Chinese and English.

• **I Have Come to Take You Home:** A collection of quotes and spiritual teachings by Master. Available in Arabic, Aulacese, Bulgarian, Czech, Chinese, English, French, German, Greek, Hungarian, Indonesian, Italian, Korean, Mongolian, Polish, Spanish, Turkish, Romanian and Russian.

• **Aphorisms:** 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. Combined volume of English/Aulacese/Chinese.

• **A Collection of Art Creation by The Supreme Master Ching Hai:**

Available in English, Chinese.

• **S.M. Celestial Clothes (6):**

Available in a combined language edition of English/Chinese.

• **The Dogs in My Life (1-2):** This two-volume book set of 500 pages is a fabulous real-life set of doggy tales published by Master about Her canine companions. Available in Aulacese, Chinese, English, German, Japanese, Korean, Spanish, Polish.

• **The Birds in My Life:** In this beautifully illustrated picture-story book, Master Ching Hai shows us the secret to unlocking the animals' inner world. Available in Aulacese, Chinese, English, French, German, Korean, Mongolian, Russian, Indonesian.

• **The Noble Wilds:** Lovingly composed and photographed by Master Herself, this book is filled with beautiful poetry and breathtaking pictures. In this intimate

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

• **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.

From Crisis to Peace: Available in English, Chinese, Spanish, Indonesian and Korean.

• **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.

• **The love of Centuries.** A book of poems written by Master.

Available in Aulacese, Chinese, English, French, German, Korean and Spanish.

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

- A Touch of Fragrance (song performance in Aulacese by celebrated singers): CD
- That and This Day (poetry recital in Aulacese): CD
- Dream in the Night (song performance in Aulacese): CD & DVD
- T-L-C, Please (song performance in Aulacese): CD
- Please Keep Forever (poetry recital in Aulacese): CD
- Songs & Compositions of The Supreme Master Ching Hai: (CD) English, Aulacese, Chinese
- The Song of Love: (DVD) Aulacese and English
- 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.

Наворҳои Аудиоӣ ва Видеоӣ

Тамшоӣ наворҳои видеоӣ Устод метавонанд биниши моро барқарор кунанд ва ба мо асли ҳақиқиамонро хотиррасон намоянд.

Аксар вақт бо баёни ҳикмат тавассути хушгӯӣ, суханон ва ишораҳои ӯ ба қалбҳои мо гармии табассумомез мебахшанд. Илова бар он, наворҳои аудиоӣ ин суханрониро ва гуфтутӯҳо бо ташаруфёфтагон ҳар як тамосро ба як таҷрибаи фараҳафзо мубаддал мекунанд.

Дар зер намунаи хурди рӯйхати сабтҳои мавҷуда оварда шудааст. Барои маълумоти бештар дар бораи ин наворҳо ва наворҳои дигар ба баҳши “Дастрас кардани нашрияҳо” муроҷиат кунед.

- 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 Santiman, 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

Коссетҳои Мусиқӣ ва Дискҳои CD

Эҳдоҳои мусиқии Устод ба мо иборат аз сурудҳои буддой, назм ва композитсияҳои аслӣ буда, бо асбобҳои аънаванӣ ба мисли зитери чинӣ ва маңдалина навохта шудаанд.

Бисёре аз композитсияҳои мусиқӣ ва сухранониҳо дар шакли коссет ё CD дастрасанд. Дар зер намунаи хурди рӯйхати сабтҳои мавҷуда оварда шудааст. Барои маълумоти бештар дар бораи ин композитсияҳо ва композитсияҳои дигар ба баҳши “Дастрас кардани нашрияҳо” муроҷиат кунед.

- 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.

Code	Title	Place
184	The Truth About The World - Maitreya Buddha & Six	Hsihu, Formosa

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

604	Spiritual Life and Professional Ethics	Washington D.C., U.S.A
605	The Purpose of Enlightenment	Washington D.C., U.S.A.
608	The Methods of Spiritual Improvement	Washington D.C., U.S.A.
611	Eternal Care From A True Master	Washington D.C., U.S.A.
618	Sacred Romance	Young Dong Center, Sangju, Korea
620	The True Master Power	Young Dong Center, Sangju, Korea
622	Bringing Perfection Into This World	Young Dong Center, Sangju, Korea
626	The Choices of Each Soul	LA Center, U.S.A.
638	Bring Out the Best in Yourself	Florida Center, U.S.A.
642	Divine Love Is the Only True Love	Los Angeles, U.S.A.
645	Connecting Yourself with God	Lisbon, Portugal
648	The Way to End Wars	Edinburgh, Scotland
656	Spirituality Shines in Adversities	Dublin, Ireland
662	Face Life With Courage	London, England
668	The Invisible Passage Way	Durban, South Africa
665a	Pacifying The Mind	Istanbul, Turke
667	Be a Torchbearer for God	Johannesburg, S. Africa
670	Our Perfect Nature	Florida Center, U.S.A
671	To Be Enlightened	Tel Aviv, Israel
673	Transcend Emotions	Cape Town, South Africa
674	Walking In Love And Laughter	Cape Town, South Africa
676	Parliament of the World's Religions	Cape Town, South Africa
677	The Smile of an Angel	Bangkok, Thailand
680	Beyond the Emptiness of Existence	Bangkok, Thailand
681	The Heart of A Child	Bangkok, Thailand

685	Concentration On Work: A Way of Spiritual Practice	Bangkok, Thailand
688	Love Is The True Essence of Life	Malaysia
689	Enlightenment and Ignorance	Nepal
690	True Happiness Is Recognizing Our True Nature	Hong Kong
691	Illusion Is A Reflection of Reality	Manila, Philippines
692	Listening Inwardly To Our Self-Nature	Taoyuan, Formosa
693	Wisdom & Concentration	Tokyo, Japan
694	Life Continues Forever	Seoul, Korea
695	A Spiritual & Intellectual 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 Habits	Florida Center, U.S.A.
721	The Wisdom Eye	Florida Center, U.S.A.
726	A Selfless Motive	Florida Center, U.S.A.
728	The Blessing of a Loving Thought	Florida Center, U.S.A.
729	Greatness Is Following Your Ideals	Florida Center, U.S.A.
730	Communicating with Love	Florida, U.S.A

731	The Strength of Many Hearts	Florida Center, U.S.A
732	The Power of Positive Thinking	Florida Center, U.S.A.
734	The Touch of a Master	Florida Center, U.S.A.
735	The Courage To Change	Florida Center, U.S.A.
733	To Live with A Noble Purpose	Florida Center, U.S.A.
736	The Illusionary Game of Life	Florida Center, U.S.A.
737	To Practice with Ease	Florida Center, U.S.A.
739	Master's Transformation Body	Florida Center, U.S.A.
740	Learning to Live in Harmony	Florida Center, U.S.A
741	The Millennium Eve Performance	Bangkok, Thailand
742	Elevating the World with Spiritual Practice	Hsihu, Formosa; Hong Kong and China
743	Buddha's Sadness (MTV)	U.S.A. & Au Lac
744	Since I've Loved You (MTV)	U.S.A. & Au Lac
745	Contributing to This World	LA , & Houston, U.S.A., Singapore Center
746	Our Loved Ones Go to Heaven	Toronto Center, EU Retreat in Hungary
747	Children of the Dragon and Fairy	Florida Center, U.S.A.
748	The Beginning of Humility	Seoul, Korea, San Francisco, USA
751	Non-Regressing Bodhisattvas	Hsihu, Formosa
752	A Meeting of Love	
753	Love for All Beings	Indiana Center, USA. & Vienna Center, Austria
754	The Ladder of Spiritual Enlightenment	Florida Center U.S.A.
755	The Laughing Saints	Florida Center U.S.A.
757	The Truth of Masters' Realm	Florida Center U.S.A.
756	The Value of Being Honest	Florida Center U.S.A.

758	The Power to Transmit Enlightenment	Florida Center U.S.A.
759	Au Lac in Ancient Times	Houston, Texas, U.S.A.
760	The Real Heroes	Stanton, CA, U.S.A.
761	The Song of Love	Hungary Center
762	Dealing with Karma	Mexico City Center, Mexico / San Jose Center, Costa Rica
763	Self-Discipline in Spiritual Practice	Boston, USA /Jakarta, Indonesia, Hamburg , Germany
766	Attending Retreats with a Pure Motive	Florida Center, U.S.A.
767	The Role of A Master	Florida Center, U.S.A.
768	Life is More Simple When You Listen to God	Florida Center, U.S.A.
771	A Youth's Passion	
772	Laughing Through Life	
773	Unconditional Devotion	
774	Positive Thoughts Lead to a Peaceful World	Pattaya, Thailand
775	One Person Can Make A Big Difference	Pattaya, Thailand
776	Love will Move Mountains Blessings will Level the Oceans	Pattaya, Thailand
778	Spiritual Progress Is Reflected in Daily Life	Pattaya, Thailand
777	Gratitude Brings Glory to the World	Pattaya, Thailand
779	Springtime Folk Songs	Hsihu, Formosa
780	The Dogs and the Birds in My Life	
781	Always Keep a Pure and Contented Heart	Hsihu, Formosa
782	The Merits of Turning back to Goodness	Hsihu, Formosa
783	All Through the Night God is Calling Us	Hsihu, Formosa
784	Live and Let Live	Hsihu, Formosa
785	Remember God in Our Heart, and Our Fate Will Improve	Hsihu, Formosa
793	A Simple and Noble Life	Paris Center, France

794	High Noble-Quality Countries	Paris Center, France
795	Laughter is Good for You	Paris Center, France
796	The Guardian Angels God Bestows Upon Humans	Paris, France
797	God's Will is Done Through the Master	Paris, France
798	The Best Way to Communicate with Animals	Taipei, Formosa
Sun TV	Art and Spirituality (Collections)	Formosa
TV1	Walk the Way of a Living Saint	
TV4	Love Beyond Boundaries	
800	The Noble Wilds	
801	An Ancient Love	
804	The Infinite Blessings of Meditation	Paris, France
807	Keeping Faith in Difficult Times	Paris, France
808	Food for the Soul	Paris, France
809	The Heart of Renunciation	Paris, France
810	Heaven's Loving Support	Paris, France
827	Go All Out to Resolve the Ecocrisis	Klagenfurt, Austria
828	Changing the World with Love	Klagenfurt, Austria...etc.
833	Celestial Art (Part I) – Hsihu Center	Hsihu Center, Formosa
834	Celestial Art (Part II) – Heavenly Beauty	
835	Supreme Master Ching Hai on the Environment: Part 1- Eden on Earth through Veganism Part 2- Spreading the Vegan Solution	Surrey, UK / Seattle, USA
836	Supreme Master Ching Hai on the Environment: Veganism is the Solution to Save the World	London, United Kingdom
837	2008 Critical Moments to Save the Earth: What Can I Do?	Formosa

838	Heart-Touch Tour of the Supreme Master Ching Hai: Eden on Earth Arts Gallery Exhibition	Formosa
841	Climate Change International Conference – Supreme Master Ching Hai with Hollywood Celebrities	Hollywood, California, USA
843	SOS: Stop Global Warming Seminar	Tokyo, Japan
844	Videoconference with Supreme Master Ching Hai: Premiere of “The Birds in My Life”	Thailand & Germany
845	Supreme Master TV’s 2nd Anniversary: A Cultural Celebration Honoring All Life	Los Angeles, CA, U.S.A.
846	“Stop Global Warming: Act Now” Conference	Bangkok, Thailand
847	Supreme Master Ching Hai on the Environment: Be Veg: Change Our Destiny, Save the Planet	Korea
848	Supreme Master Ching Hai on the Environment: Live Our Lives with Conscience & Love	Penghu, Formosa
849	Supreme Master Ching Hai on the Environment: Compassion Begets Compassion	Sydney, Australia
850	Purity of Heart Can Create Many Miracles	France
854	Media Interviews with Supreme Master Ching Hai:- James Bean of Spiritual Awakening Radio- Bob Lebensold of Environmentally Sound Radio- Ms. Andrea Bonnie of Irish Independent Newspaper	New York, U.S.A / Ireland
856	Supreme Master Ching Hai on the Environment: Benevolent Messages from Mars-Be Virtuous and Save the Earth	Los Angeles, California, USA
858	Awakening a Peaceful Planet -Toward a Heavenly Earth	
859	A Taoist Tale of Longevity	France
860	Videoconference with Supreme Master Ching Hai: Global Warming - SOS International Conference on Urgent Problems of Climate Change	Mongolia
861	Save Our World” Concert from Mongolia	Mongolia

862	Videoconference with Supreme Master Ching Hai & Former Philippine President Fidel Ramos – “Act Now! For a More Peaceful & Safer World”	Formosa
863	Videoconference with Supreme Master Ching Hai: SOS - Save the Planet	Xalapa, Mexico
864	Trust in God	France
866	The Ego is the Greatest Enemy	France
868	The Wise Saints--Nasrudin and Rumi’s Poems	France
867	Save Our Earth Conference 2009	Seoul, Korea
870	The Blessed Power of High Level	Seoul, Korea
871	Practice with Selflessness: Sila and Dhyana Paramita	France
872...	Let’s Make the Change - Protect the Environment	Veracruz, Mexico
908	The King & Co.	Aulacese
909	Gifting Peace - Supreme Master Television’s 4th Anniversary Celebration	Los Angeles, CA, USA

Наворҳои аудиоӣ, видеоӣ, дискҳои MP3, CD ва DVD бо сабти суханрониҳо, мусиқӣ ва концертҳои Устои Аъзам Чинг Ҳай бо забонҳои арабӣ, арманӣ, асосӣ, булғорӣ, камбочӣ, кантонӣ, чинӣ, хорватӣ, чехӣ, даниягӣ, ҳолландӣ, англисӣ, финнӣ, фаронсаӣ, олмонӣ, юнонӣ, иврит, маҷорӣ, индонезӣ, итолиёвӣ, чопонӣ, куреёгӣ, малай. Мандарин, муғулий, непалӣ, норвегӣ, форсӣ, поландӣ, портуғолӣ, русӣ, синхалӣ, словенӣ, испонӣ. шведӣ, тай, туркӣ, ва зулу дастрасанд. Феҳристҳо мутобиқи дархост фиристода мешаванд. Метавонед мустақиман муроҷиат намоед.

Дастрас кардани нашрияҳо

Ҳама нашрияҳо бо нархи тақрибан ба арзиши асли баробар пешниҳод карда мешаванд. Агар хоҳед, ки ягон нашрияро харидорӣ намоед, қаблан мавҷудияти онро аз Маркази маҳалли худ фаҳмед ё ба вебсайти зерин равед:

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

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

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

Илова бар он бисёр маҷаллаҳои шабакавии Ахбор рӯйхатҳои китобҳо ва наворҳои ба наздикӣ нашршударо дар шумораҳои худ ҷой медиҳанд. Намоишгоҳҳо дар маконҳои фароғати низ ҷои хубе барои дастрас кардани маълумот дар бораи тозатарин китобҳо, наворҳо, расмҳо, мусаввараҳо ва ҷавохироти Устод мебошад.

Агар лозим ояд, шумо метавонед онро мустақиман аз дафтари марказӣ дар Формоза фармоиш диҳед (P.O.Box 9, Hsihu, Miaoli, Formosa, ROC). Феҳристи муфассал мутобиқи дархост дастрас аст.

САЙТҲОИ WWW КУАН ЙИН

Тамоси бевосита бо худованд –Интернети умумичаҳони Анҷумани Байналмилалии Устои Аъзам Чинг Ҳай:

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

Директорияи сайтҳои Куан Йинро ки дар тамоми нуқоти олам бо забонҳои зиёд барои паймоиш мавҷуданд, дастрас кунед ва инчунин аз барномаи телевизионии 24-соата – Сафаре ба мамлакати зебӣ – истифода кунед. Шумо метавонед Ахбори Устои Аъзам Чинг Ҳайро, ки дар шакли китоби электронӣ ё ҷобили ҷоп дастрас аст, зеркашӣ кунед ё ба он обуна шавед. Тахрирҳои бисёрзабонаи китобчаи намунавии Калиди Равшанзамирии Фаврӣ низ дастрасанд.

“Ганҷи ҷовидонатонро биёбед, он гоҳ қодир хоҳед буд аз манбаи тамошнашавандаи он баҳраманд шавед. Он баракати беинтиҳо аст. Калимаи муносибе барои шарҳи он пайдо карда наметавонем. Сирфан метавонем онро ситоиш намуда ва умедвор бошем, ки ситоиши маро бовар кунед ва талоши ман ба тавре ба рӯи дилатон таъсир гузоштааст ва шуморо ба сӯи эҳсосишодиомез роҳӣ созад. Ин вақтест, ки шумо боварӣ ҳосил менамояд. Пас аз омадан шумо ҳақиқатан мавҳуми калимаҳои маро дарк мекунад. Роҳе ба ҷуз ин намеёбам, ки ин баракат ва неъматӣ бузургро бароятон бирасонам. Неъмате, ки Худованд ба ман ба амонат гузоштааст ва ин ҳақро ба ман додааст, ки онро ба ройгон ва бидуни шарте дар ихтиёри дигарон вогузор кунам”.

“Устои Аъзам Чинг Ҳай”

“Мо аз мардуми атрофамон бо нигоҳ кардан ба онҳо, бо фикр кардан ба онҳо ва замоне, ки китобе радду бадал карда шудааст ва ё дар ғизое шарик ҳастем ва ғайра. Карма мепирем. Бо ин роҳ Кармаи ноҳоро кам карда барои ояндашон дуо медиҳем. Аз ҳамин хусус, муморисат мекунем, то рӯшноиро паҳн намоем ва торикиро аз байн бубарем. Шахсони омӯхта онҳое мебошанд, ки миқдоре аз кармаи худро ба мо медиҳанд. Мо аз ёрӣ расондан ба онҳо хушҳол мешавем”.

“Устои Аъзам Чинг Ҳай”

“Инсонҳо тамоми вақти худро сарфи сӯҳбати бемаврид мекунад. Гӯё мо ҳамеша бояд дар мавриди ҳар чизе мӯҳмал меғӯем, муқоиса намоем, арзиш гузорем, муайян намоем, ва ба ҳар чизе унвоне бидиҳем. Аммо он мутлақи абадӣ, агар воқеан мутлақи ҳақиқӣ бошад, дар сӯҳбати мо намегунҷад. Наметавонед дар мавриди он ҳарф бизанед. Ҳатто наметавонед дар мавриди он фикр кунед. Қодир ба тасавури он ҳам нестед. Ҳеч чиз. Мутаваҷҷеҳ мешавед?”

“Устои Аъзам Чинг Ҳай”

Тамос Бо Мо

Анҷумани Байналмилалии Устои Аъзам Чинг Ҳай
P. O. Box 9, Hsihu Miaoli 36899, Formosa, ROC
P.O.Box 730247, San Jose, CA 95173-0247, U.S.A.

* Дар рӯйхати зер он миллатҳои хубе шомил шудаанд, ки дар он ҷо озодиҳои асосии мазҳабӣ риоя мешаванд. Агар адр минтақаи шумо шахси тамосгиранда набошад, лутфан бо дафтари марказӣ ё наздиктарин дафтари мо тамос гиред.

Мундариҷаи рӯйхати омилони тамоси умумичаҳони мо метавонад баъзан тағир ёбад;

Барои дастрас кардани маълумоти тозатарин, нигаред ба:
<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/cp/index.htm> (English)

АФРИҚО

ANGOLA

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

BENIN

• Cotonou / Mr. Yedjenou Georges / 229-93076861 / smchwisdom@gmail.com

• Cotonou / Mr. Yedjenou Sylvestre / 229-21380404 / yedsylves@gmail.com

• Cotonou / Mrs. Hounwanou Sessito Lucie / 229 93427641, 229 95910948 / smchlove@gmail.com

• Porto-Novo / Mr. Hounhoui Mahougbe Didier / 229- 90 93 29 99 / smptonovo@yahoo.fr

BURKINA FASO

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

CAMEROON

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

DEM. REP. OF THE CONGO

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

Kinshasa / Mr. Mbau Ndombe Abraham / 243-811433473

GABON

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

GHANA

Accra / Mr. Amuzu Kwei Samuel / 233-277607-528 / smghanac@yahoo.com
 Accra / Mr. Emmanuel Koomson / 233-244170-230
 Ivory Coast / Abidjan / Mr. Yao Koua Kou / 255-01246302 / etienneyao82@yahoo.fr

KENYA

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

MAURITIUS

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

NIGERIA

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

REP. OF THE CONGO

Brazzaville Center / 242-5694029, 242-5791640 / goldenagecongo@yahoo.fr

R.S. AFRICA

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

*** TANZANIA**

Center / 255-7773-54776 / vegantogogether@gmail.com

TOGO

Kpalime / Mr. Dossouvi Koffi / 228-905 42 76 , 228-955 31 24 / jdossouvifr@yahoo.fr
 * Lome / Mr. GBENYON Kuakuvi Kouakou / 228-902 72 07 / kgbenyon@yahoo.fr
 * Lome / Mr. GERALDO Misbaou / 228-022 78 44 / mmylg@yahoo.fr

UGANDA

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

AMERICA**ARGENTINA**

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

BRAZIL

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

CANADA

Edmonton / Mr. Tuan Anh Phan/ 1-780-235-7578 / minokimba999@yahoo.ca
 London / Center / Mr. Bill Barton / 1-519-4952215 / bbarto2162@rogers.com
 Montreal / Center / 1-514-764-4317 / smchmontreal@sympatico.ca
 Montreal / Mr. Terry Terrian / 1-514-758-7762 / tterrian@yahoo.com
 Ottawa / Center / ottawacentre@gmail.com
 Ottawa / Ms. Sonal Pathak / 1-819-770-5516 / sjpathak36@hotmail.com
 Toronto / Center / 1-416-503-0515
 Toronto / Mr. Calvin Nhat Nguyen / 1-647-802-3459 / atpeace.nhat@gmail.com
 Vancouver / Center / Vancouver.Center@gmail.com
 Vancouver / Mr. Gary Chen / 1-604-710-7896 / gcheaven@gmail.com
 Vancouver / Mrs. Lisa Hollingberry / 1-604-725-8687 / noblelife@ymail.com

CHILE

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

COLOMBIA

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

COSTA RICA

• San Jose / Center / 506 22681045

• San Jose / Ms. Silvina Angela Lopes Rossi / 506-8836-2848 / centro.med.costarica@gmail.com

*** ECUADOR:**

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

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

* El Salvador

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

HONDURAS

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

MEXICO

• Mexicali / Ms. Sonia Valenzuela / 1-928-317-8535 / mexicali.center@hotmail.com

• Mexico State / Ms. Laura Lopez Aviles / 52 55 58521256, 52 55 13974330/ texcenter@gmail.com

• Monterrey / Mr. Humberto Martinez / 52-81-811-1691541 / martinezrdzh@gmail.com

NICARAGUA

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

PANAMA

Panama / Center / 507-236-7495

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

PARAGUAY

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

PERU

Cusco / Ms. Angelica Garcia Yañez / 51-19-96138612 / agyrom@hotmail.com

Lima / Ms. Maria Isabel, Tuesta Angulo / 51-1-995264571 / maritue_pe@yahoo.com

Trujillo / Ms. Maria Andrea Paredes Lopez / 51-44224908 / paloma_qyin@yahoo.com

SURINAME

Mrs. Nian Li .Chen /597-8597491 / nianli.2006@yahoo.com.cn

Uruguay:

Montevideo / Mr. Esteban Ceron / 598-2-305 9288 / estceron@yahoo.com

VENEZUELA

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

USA**Arizona**

Arizona Center / 1-602-264-3480

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

Arkansas

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

California

Fresno / Ms. Frances Lozano / 1-559-765-7140 / estudios62301@yahoo.com

Los Angeles / Center / 1-626-226-8519 / smch.lacusa93@yahoo.com

Los Angeles / Mr. Elias Rodriguez / 1-951-244-4485, 1-626-664-1664 / elias.bebliss@gmail.com

Los Angeles / Mr. Loi To / 1-714-803-8818 / Loi.To@hotmail.com

• Los Angeles / Mrs. Jane Wu / 1-626-226-8519 / thestarunlimited@gmail.com

San Diego / Mr. Dau Van Ngo / 1-858-573-2345 / daungo@yahoo.com

Sacramento / Mr. Thi Thai Le / 1-916-799-7768 / thaivegi@yahoo.com

Sacramento / Mr. Tuan Minh Le / 1-916-234-0467 // tuanins@yahoo.com

San Francisco / Mr. Blaise Scavullo / 1-925-415-9146 / betheloveyouare@gmail.com

San Jose / Ms. Crystal Silmi / 1-510-421-2095 / crystalsilmi@gmail.com
 San Jose / Mr. Jingwu Zhang / 1-408-505-5824 / jingwuzhang@hotmail.com
 San Jose / Ms. Mai Thanh Phan / 1-408-603-5037 / smthanhmai@gmail.com

Colorado

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

Florida

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

Georgia

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

Hawaii

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

Illinois

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

Indiana

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

Kentucky

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

Maryland

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

Massachusetts

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

Michigan

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

Minnesota

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

Missouri

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

New Mexico

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

New Jersey

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

New York

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

North Carolina

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

Ohio

Ohio Center / centerohio@gmail.com

Mr. Aaron Suttchenko / 1-513-470-1787 / aaron@loveforce.net

Oklahoma

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

Oregon:

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

Pennsylvania

Philadelphia / Mrs. Thao Le / 1-717 432 0720 / thaocppa@yahoo.com

•Pittsburgh / Mr. Trung Kieu / 1-408 786 4856 / pittsburghcp@gmail.com

South Carolina

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

Texas

Austin / Center / 1-512-396-3471 / jidawu@yahoo.com

Austin / Mr. Hien Nguyen / 1-512-249-9313 / hiengng@yahoo.com

Dallas / Center / 1-214-339-9004 / DallasCenter@yahoo.com

Dallas / Mr. Tom Vennum / 1-360-223-0855 / tom_vennum@yahoo.com

Dallas / Mr. Quang Nhat Vuong / 1-469-363-0896 / imquangvuong@yahoo.com

Dallas / Ms. Xiaoyun Liao / 1-214-280-0621 / Sharon_xyliao@yahoo.com

Houston / Center / 1-281-955-5782

Houston / Mrs. Ariane Liao / 1-713-774-5234 / aikipiano@yahoo.com

Houston / Ms. Judy Peng / 1-281-7944464 / fengjiaulin@gmail.com

Houston / Mrs. Van Le Ngoc / 1-832-964-4980 / phivanlove@yahoo.com

San Antonio / Mr. Adam Gomez / 1-210-313-5023 / adamdgomez@hotmail.com

Virginia

Washington DC & Virginia Center / VaCenterUSA@gmail.com

Washington

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

Wisconsin

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

PUERTO RICO

Mr. Michael E. Jeffers / 1-787-231-0878 / prcenter@live.com

Mrs. Sonia Alfaro Jaco / 1-787-512-0286 / prcenter@live.com

ASIA

AZERBAIJAN

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

* CAMBODIA

CENTER / 855-16829811 / STARSOENG@YAHOO.COM

FORMOSA

Taipei / Center / 886-2-2706-6168 / tpe.light@gmail.com

Taipei / Mr. Lee, Ming-Chien / 886-988134955 / newhalo@gmail.com

Miaoli / Mr. Chang , Jung Yao / 886-918917032 / smyaoyu@gmail.com

Kaohsiung / Mrs. Su Hsueh, Fang-Hsiu / 886-911-765211 / show0911765@yahoo.com.tw

HONG KONG

Hong Kong / Center / 852-27495534

Hong Kong / Liaison office / 852-26378257 / yfyl.hongkong@gmail.com

INDONESIA

Bali / Center / 62-361-231-040 / smch_bali@yahoo.com
 Bali / Mr. I Nyoman Widyasa / 62-81558068909 / qomink2006@yahoo.com
 Jakarta / Center / 62-21-6319066 / smch_jkt@gmail.com
 Jakarta / Ms. Faye Yowargana / 62-815-9982537 / fayebright@gmail.com
 Malang / Mr. Rudy Setiawan / 62-81-8330375 / rudy_zhang@yahoo.com
 Medan / Center / 62-61-4514656 / smch_medan@hotmail.com
 Medan / Ms. Erika Wijaya Ng / 62-85664065425 / universallove333@gmail.com
 Surabaya / Center / 62-31-3810166
 Surabaya / Ms. Sri Riki Rejeki / 62-818316181 / tabitha.hanna@gmail.com
 Yogyakarta / Mr. Udjang Harjanto / 62-274-897161 / udjang.harjanto@yahoo.com

ISRAEL

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

JAPAN

Gunma / Ms. Ritsuko Takahashi / 81-90-1605-6863 / rita@rainbow.plala.or.jp
 Tokyo / Mrs. Hyakutake Toshiko / 81-90-4923-1199 / binta100@gmail.com
 Tokyo / Mrs. Mr. Go Gakuhou / 81-80-5019-5888 / happychildrenjp@gmail.com
 Osaka / Center / smchtoosaka@gmail.com
 Osaka / Mr. Le Khac Duong / 81-90-6064-7469 / leduongjp@yahoo.com

JORDAN

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

INDIA

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

KOREA

Andong / Mr. Jo Young Lae / 82-10-3366-5709 / andoekd@hanmail.net
 Andong / Mr. Kim Jin Hee / 82-10-4855-6855 / kjh5606kr@yahoo.co.kr
 Busan / Center / 82-51-334-9204 / chinghaibusan@gmail.com
 Busan / Mr. Byun Whan Yoong / 82-010-6657-9736 / byunwhan@gmail.com
 Daegu / Center / 82-53-743-4450 / chinghaidaegu@hanmail.net
 Daegu / Mr. Hong, Sung-tae / 82-11-530-5254 / hongst33@naver.com
 Daejeon / Center / 82-42-625-4801 / smdaejon@yahoo.co.kr
 Daejeon / Mrs. Kim, Sun Je / 82-17-425-2390 / kjsj71222@naver.com
 Daejeon / Mrs. Kim Joung Eun / 82-010-6267-6090 / smnet21@naver.com
 Gwang-Ju / Center / 82-62-525-7607 / smgwangju@naver.com
 Gwang-Ju / Mr. Lee Min Gyu / 82-116092243 / mglee2243@naver.com
 Gwang-Ju / Mr. Hong Soon / 82-10-6662-8212 / hs5779@paran.com
 Incheon / Center / 82-32-579-5351 / lightundincheon@yahoo.co.kr
 Incheon / Ms. Kong, Mee-Hee / 82-16-475-5303 / kmeehee2000@yahoo.co.kr
 Jeonju / Center / 82-63-274-7553 / shc5824@hanmail.net
 Jeonju / Mr. Choi Beyong Sun / 82-11-9715-9394 / buda1996@hanmail.net
 Sang Ju / Mr. Kim Jung Ki / 82-10-4782-7040 / jksiri@hanmail.net
 Seoul / Center / 82-2-5772158 / goldenseoul@yahoo.co.kr
 Seoul / Mr. Kang Jin Tae / 82-11-263-3563 / samwoncokr@daum.net
 Ulsan / Mrs. Lee Mal Soon / 82-52-265-4766, 82-10-5142-4766 / soon605@hotmail.com
 Wonju / Mr. Cheong, Kwang Hoon / 82-19-369-2509 / chongkhun@naver.com
 Wonju / Mrs. Kim, Chin Suk / 82-10-4715-2509 / chinskim@hanmail.net
 Youngdong / Center / 82-54-5325821 / houmri21@yahoo.co.kr

LAOS

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

MACAU

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

MALAYSIA

Alor Setar / Ms. Chin Chai Yean / 60-19-4118298 / jellyyeen@yahoo.com

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

MONGOLIA

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

MYANMAR

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

NEPAL

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

PHILIPPINES

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

SINGAPORE

Singapore / Center / 65-6741-7001 / chinghai@singnet.com.sg
 Singapore / Mr. Foo Tack Ming / 65-9137 1800 / ftmwl64@singnet.com.sg

SRI LANKA

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

SYRIA

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

THAILAND

Bangkok / Center / 66-2-674-2690 / bkck66@gmail.com
 Bangkok / Mrs. Wanpen Kanchanapapin / 66-81- 641-0312 / wanpensm@gmail.com
 Bangkok / Mr. Chusak Osonprasop / 66-081-4816500 / mummykat@hotmail.com
 Bangkok / Mrs. Ratchanan Jintana / 66-081-7515227 / bkckpcr@gmail.com
 Chiang Mai / Mr. Li Yaolong / 66-84616 2846 / yaolongli@gmail.com
 Songkhla / Mrs. Suda Sangthongkoon / 66-84-969-7129 / sinnsuda@gmail.com

TURKEY

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

BELGIUM

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

BULGARIA

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

CROATIA

Ms. Dorotea Žic / 385-98-378165 / tebudd@gmail.com

CZECH

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

FINLAND

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

FRANCE

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

GERMANY

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

GREECE

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

HUNGARY

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

ICELAND

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

ITALY

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

IRELAND

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

NORWAY

Oslo / Ms. Eva Tellefsen / 47 98832801 / evtell@frisurf.no

POLAND

- Szczecin / Ms. Joanna Likierska / 48-608 662 682 / quanyin_asia@interia.pl
- Warsaw / Ms. Malgorzata Mitura / 48-724 115 369 / malgorzata.mitura@gmail.com

PORTUGAL

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

ROMANIA

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

RUSSIA

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

SERBIA

Belgrade / Ms. Maja Mijatović / 381642748820 / majazemun@yahoo.com

SLOVAKIA

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

SLOVENIA

Celje / Mr. Damjan Kovačič / 38640236433 / qy4ever@yahoo.com
 Ljubljana / Center / 386-1-518 25 42 / quanyinslo@gmail.com
 Ljubljana / Mr. Benjamin Borišek / 386-708334649 / forevershinlove@gmail.com
 Maribor / Mr. Igor Gaber / 38641592120 / igorgaber@mail386.com

SPAIN

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

SWEDEN:

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

SWITZERLAND

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

THE NETHERLANDS

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

UNITED KINGDOM**England**

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

OCEANIA**AUSTRALIA**

Adelaide / Ms. Hoa Thi Nguyen / 61-433161065 / gohomeasap@yahoo.com
 Brisbane / Ms. Renata Halpin / 61-412 775 678 / renatahalpin@hotmail.com
 Canberra / Mrs. Tieng thi Minh Tam / 61-2-6100-6213 / tam.tieng@gmail.com
 Melbourne / Center / melbsmch@aol.com
 Melbourne / Ms. Jenny McCracken / 61- 431 587 830 / jam2arts@mac.com
 Melbourne / Mr. Nguyen / 61-422 113 775 / danhnguyen2475@yahoo.com.au
 Melbourne / Ms. Wei Feng / 61-414 839 533 / wfwisdom@gmail.com
 Mid North Coast / Mr. Eino Laidsaar / 61-2 6550 4455 / goldenagecenter@gmail.com
 Northern Rivers/Byron Bay / Mr. and Mrs. Jonathan Swan / 61-2 6624 7209 / byronbaycentre@gmail.com
 Perth / Ms. Yennhi Nguyen / 61-8 9375 1484 / yennhi_nguyen@yahoo.com
 Sydney / Mr. Scott Divine / happyblessings@gmail.com
 Sydney / Ms. Adelaide San / 61-417 202 585 / San.adelaide@gmail.com

NEW ZEALAND

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

ТЕЛЕВИЗИОНИ УСТОДИ АЪЗАМ

E-MAIL: INFO@SUPREMEMASTERTV.COM

TEL: 1-626-444-4385 / FAX: 1-626-444-4386

HTTP://WWW.SUPREMEMASTERTV.COM/

ТАФСИЛОТ ВА ҚОЙИРИШАВИИ МАЪЛУМОТ ОИД БА МОҲВОРАҲОИ ҶАҲОНӢ:

HTTP://SUPREMEMASTERTV.COM/SATELLITE

THE SUPREME MASTER CHING HAI

INTERNATIONAL ASSOCIATION PUBLISHING CO., LTD. TAIPEI, FORMOSA.

E-MAIL: SMCHBOOKS@GODSDIRECTCONTACT.ORG

TEL: (886) 2-87873935 / FAX: (886) 2-87870873

HTTP://WWW.SMCHBOOKS.COM

БАХШИ КИТОБҶО

E-MAIL: DIVINE@GODSDIRECTCONTACT.ORG

FAX: 1-240-352-5613 OR 886-949-883778

(МО ҲОҶИШИ ШУМОРО ОИД БА ПАЙВАСТАН БО МО БАРОИ ТАРҶУМАИ

КИТОБҶОИ УСТОД БА ЗАБОНҶОИ ДИГАР ПАЗИРОӢ МЕКУНЕМ)

ГУРӢҶИ АҲБОРӢ

E-MAIL: LOVENEWS@GODSDIRECTCONTACT.ORG

МИЗИ МАЪЛУМОТИ ИРҶОНӢ

E-MAIL: LOVEWISH@GODSDIRECTCONTACT.ORG

FAX: 886-946-730699

МАҶОЗАҶОИ ОНЛАЙН

CELESTIAL SHOP: HTTP://WWW.THECELESTIALSHOP.COM (ENGLISH)

EDEN RULES: HTTP://WWW.EDENRULES.COM (CHINESE)

S.M. CELESTIAL CO., LTD.

E-MAIL: SMCJ@MAIL.SM-CJ.COM

TEL: 886-2-22261345

HTTP://WWW.SM-CJ.COM

LOVING HUT INTERNATIONAL COMPANY, LTD

TEL: (886) 2-2239-4556 / FAX: (886) 2-2239-5210

E-MAIL: INFO@LOVINGHUT.COM

HTTP://WWW.LOVINGHUT.COM/TW/

ТЕЛЕВИЗИОНИ УСТОДИ АЪЗАМ

ТЕЛЕВИЗИОНИ SUPREME MASTER TV КАНАЛИ МОҲВОРАВИИ РОЙГОНЕСТ, КИ 24 СОАТ ДАР ЯК ШАБОНАРӯЗ ВА 7 РӯЗ ДАР ЯК ҲАФТА БАРНОМАҲОИ ГУНОГУНИ ҶОЛИБИ ТАВАҶҶӯҲРО БО ЗАБОНИ АНГЛИСӢ ВА 42 ЗЕРСАТР БО 60 ЗАБОН ПАХШ МЕКУНАД ПАХШ МЕКУНАД. ОН КАНАЛИ ТЕЛЕВИЗИОНИИ БЕҲАМТОЕСТ, КИ БА ЁАӢТИ ШУМО ТАҲРИК ВА РӯҲОНИЯТ МЕОРАД..

ДАР ЗАМИНАИ 14 МОҲВОРА ПАХШ МЕКУНАД!
ДАР САРОСАРИ ОЛАМ.

АВРУПО: EUROBIRD 1(28.50 E), HOTBIRD 6 (130 E), ASTRA 1 (19.20 E)
БРИТОНИЁ ВА ИРЛАНДИЯ: SKY TV (CHANNEL 835)
АМРИКОИ ШИМОЛӢ: GALAXY 19 (970 W) (FORMERLY CALLED GALAXY 25)
АМРИКОИ ҶАНУБӢ: HISPASAT (300 W), INTELSAT 907 (27.50 W)
ОСИЁ: ABS (750 E), ASIASAT 2 (100.50 E), ASIASAT 3S (105.50 E),
INTELSAT 10 (68.50 E) C-BAND
АФРИҚО: INTELSAT 10 (68.50 E) KU-BAND, INTELSAT 10 (68.50 E) C-BAND
АВСТРАЛИЯ , ЗЕЛАНДИЯИ НАВ: OPTUS D2 (1520 E)
ШАРҚИ НАЗДИҚ, АФРИҚОИ ШИМОЛӢ: EUROBIRD 2 (25.50 E), HOTBIRD 6 (130 E)

АЗ БАРНОМАҲОИ СОЗАҶДА, ИЛҲОМБАХШ ВА ФАРОФАТӢ БАҲРА БАРДОРЕД.
ИНЧУНИН МУСТАҚИМАН ДАР ОНЛАЙН Ё ТАВАССУТИ ТЕЛЕФОНИ МОБИЛӢ ДАР:
WWW.SUPREMEMASTERTV.COM
E-MAIL : INFO@SUPREMEMASTERTV.COM
TEL:1-626-444-4385 / FAX: 1-626-444-4386

ТАҲРИРИ ЯКУМ: Марти 2011

МУАЛЛИФ: УСТОДИ АЪЗАМ ЧИНГ ҲАЙ

НОШИР: УСТОДИ АЪЗАМ ЧИНГ ҲАЙ

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

УСТОДИ АЪЗАМ ЧИНГ ҲАЙ ©1990~2011

ҲАМА ҲУҚУҚҲО ҲИФЗ ШУДААНД.

ШУМО МЕТАВОНЕД МУҲДАРИҶАИ ИН НАШРИЯРО БО

ИҶОЗАТИ ПЕШАКИИ НОШИР ДУБОРА ИНТИШОР

КУНЕД.