



Yüce Üstat Ching Hai'nin

Anında Aydınlığa Varmanın Anahtarı

Örnek Broşür

Ücretsiz Kopyadır

İçindekiler

Önsöz	4
Üstat Ching Hai'nın Kısa Özgeçmişi	9
Dünyanın Ötesindeki Gizem	12
Yüce Üstat Ching Hai tarafından sunulan bir öğretisi	
26 Haziran 1992, Birleşmiş Milletler, New York	
Quan Yin Metoduna Giriş	67
Beş Kural	70
İnsanlar Neden Vejetaryen Olmalıdır	72
Sağlık ve beslenme	73
Ekoloji ve çevrecilik	80
Dünyada açlık problemi	82
Hayvanların çektiği acı	82
Kutsal insanlar toplumu ve diğerleri	83
Üstat soruları cevaplandırıyor.....	86
Yayınlarımız	102
Vejeteryanlar için iyi haberler	109
İrtibat Adreslerimiz	115

İlk Baskı: Ekim 1995

İkinci Baskı: Ekim 1999

Yazar: Yüce Üstat Ching Hai
P.O. Box 9, Hsihu, Miaoli Hsien,
Formoza (Tayvan'ın eski adı),
Republic of China (Çin Cumhuriyeti)

Yayınlayan: The Supreme Master Ching Hai
International Association Publishing Co., Ltd.
(Kayıt No.5390 Çin Hükümeti
Enformasyon Dairesi)

Adres: 1 F, No. 236, Song San Road, Xin Yi District,
Taipei, Formosa (Tayvan'ın eski adı),
Republic of China (Çin Cumhuriyeti)

Yayın Hakkı: Yüce Üstat Ching Hai

Bu kitabın tüm içeriği ve içindeki bütün kelimelerin yayınına Üstat Ching Hai'in lütufları doğrultusunda izin verilmiştir. Bütün hakları mahfuz olup, hiç bir bölümü, kişiye zarar verebilecek karma sonuçları ile karşı karşıya kalınmaması için, öncelikle Üstat Ching Hai'in ve basımcı firmanın izni alınmaksızın tekrar kopya edilip, tüketime hazır hale getirilemez.

"Ben ne Budizm'e, ne de Katolik mezhebine bağlıyım. Ben tamamen gerçeğe ait olup, gerçeğe, gerçek olana dua ederim... Siz bunu belki Budizm, Katoliklik, Taoizm veya istediğiniz herhangi bir isimle adlandırabilirsiniz. Ben hepinizi hoşgörü ile karşılarım."

~ Yüce Üstat Ching Hai ~

"İçimizde varolan barışı, huzuru elde ettiğimiz anda varolan her şeyi elde ederiz. Her türlü tatminkârlık duygusu, şu anlık ve cennetlik özlemlerin eksiksiz olarak yerine getirilmesi Yaraticının Krallığından, içimizdeki o sonsuz uyumu idrak edebilmemizden, sonsuz olan bilgeliğimizden ve sahip olduğumuz o yüce güçten meydana gelmektedir. Eğer bütün bu saydıklarına ulaşamazsanız iste büyük bir maddi imkana sahip olun, ister çok yüksek kademelerde yer alın, kesinlikle tatmin olamazsınız."

~ Yüce Üstat Ching Hai ~

"Öğretiminizin asıl hedefi dünyada yapmayı istediğiniz her ne ise, onu uygulamanız ve birey olarak yaptığımız her hareketten yine kendinizi sorumlu tutmanızdır. Buna ilâveten her gün Meditasyon yapmalısınız. Kendinize, dünyaya ve onun üstünde varolanlara en iyi hizmeti verebilmeniz için, büyük bir bilgelik, büyük bir olgunluk ve barışa ulaşmış olacaksınız. İçinizde iyiliğin var olduğunu, Yaraticının sürekli olarak sizinle beraber olduğunu, Buda'nın da daima kalbinizde bir yeri olduğunu unutmayınız."

~ Yüce Üstat Ching Hai ~

Önsöz

Eski çağlardan beri insanlar alışlagelmişin dışında bir çok şahsiyetleri ziyaret etmişlerdi. Bu yoldaki tek amaçları da insanlığın maneviliğini yükseltebilmektir. Hz. İsa'da bu ziyaretçilerden biriydi, tıpkı Buddha Shakyamuni ve Hz. Muhammet gibi. Bu üç büyük ismi oldukça iyi tanıyoruz. Ama, daha ismini bilmediğimiz bir çok büyük isim var. Bazıları toplum içinde birşeyler öğretiler ve çok az insan tarafından tanındılar. Diğerleri de anonim olarak kaldılar. Bu şahsiyetler farklı zamanlarda, çeşitli ülkelerde, değişik isimlerle bulunmuşlardı. Onlar Üstat, avatara, aydınlatıcı, kurtarıcı, mesih, tanrısal ana, elçi, guru, yaşayan ilah v.b. olarak adlandırıldılar. Bizim aydınlanma, arınma, bilgilenme, hürriyete kavuşma veya kudrete ulaşma diye adlandırdığımız olguları bize getirmek için geldiler. Bütün bu kelimeler birbirlerinden farklı olabilir, ama temelde hepsinin anlamları aynıdır. İnsanlığı manevi açıdan yüceltmek için, aynı manevi büyüklükte, ahlaki saflıkta ve güçte geçmişteki kutsal kişiler gibi aynı tanrısal kaynakların ziyaretçileri, bu gün burada bizim aramızdalar ve onların şimdiki varlıklarını çok azımız biliyoruz. İşte bu ziyaretçilerden birisi de Yüce Üstat Ching Hai'dir.

Üstat Ching Hai'yi genelde yaşayan bir kutsal kişi olarak tanıtmak pek uygun olmaz. O bir kadındır. Bir çok budist ve diğer dinlere bağlı insanlar, bir kadının Buda olamayacağı düşüncesinde saplanıp kalmaktadırlar. Üstat Asyalıdır ve batılı bir çok insan, kendi kurtarıcılarının, kendileri gibi bir dış görünüşe sahip olmasını beklerler. Ama bizler hepimiz, -dünyanın bir çok yerinden, değişik dini temelleri olan- O'nunla tanışmış ve O'nun öğretisini takip etmiş olan insanlarız. Üstat Ching Hai'in kim ve nasıl birisi olduğunu biliyoruz. Eğer siz de bunu öğrenmek istiyorsanız, ruhunuzun belli bir açıklık derecesinde olması, kalbinizde dürüstlüğe ve doğruluğa yer olması gerekmektedir. Bunun dışında hiç bir şey ihtiyac yoktur.

İnsanlar zamanlarının büyük bir kısmını, geçimlerini kazanmakla ve fiziksel ihtiyaçlarını gidermekle geçiriyor. Bizler ise kendi yaşantımızı ve sevdiğimiz insanların yaşantısını mümkün olduğu kadar hoş ve rahat kılmak için çalışıyoruz. Eğer çalışma dışında vaktimiz kalacak olursa, dikkatimizi televizyondaki politika, spor yada son skandallarla ilgili konulara yöneltiyoruz. Kutsal tecrübeleri olan, direkt olarak içiyle kontakta olmanın gücünü seven bizler, her birimiz, hayatta bütün bunlardan, politika, spor v.s. daha fazla şeyler olduğunu biliyoruz. Söylemek istediğimiz, iyi haberin kimseler tarafından bilinmemesinin çok üzücü olduğudur. Yaşamdaki bütün mücadelelerin, kavgaların çözümü, içimize dönerek sakince oturup beklemektir. Cennetin sadece bir nefeslik uzaklıkta olduğunu biliyoruz. Eğer büyük bir coşkuyla kendimizden geçerekten söylediğimiz şeyler sizlerin sadece mantık yolu ile düşünme tarzınızı zedeliyorsa, bizi gözlemlemeye

devam edin, çünkü gördüklerimizden sonra, ne gördüğümüzü biliyor olduktan sonra, bizler için sessiz kalmak oldukça zor geliyor.

Bizler Yüce Üstat Ching Hai'nın öğrencileri ve O'nun metodunun (Quan Yin Metodu) uygulayıcıları olarak size bu giriş kitabını sunuyoruz. Bu eserin sizlerin kendinizi geliştirmenizde, ruhsani doyuma daha da yaklaşmanızda faydalı olmasını umut ediyoruz. Bu aşamaya gelirken, ister Yüce Üstat'ın yolundan giderseniz isterseniz bir başka yoldan. Bu tamamen size kalmıştır.

Üstat Ching Hai, meditasyonun, kişinin içine dönmesinin ve dua etmesinin ne kadar önemli olduğunu öğretir. Eğer bu yaşamın gerçekleri ile mutlu olmak istiyorsak, kendi içimizdeki tanrısal huzuru keşfetmek zorunda olduğumuzu açıklar. O, bize aydınlanmanın ulaşılmaz, gizemli olmadığını, sadece kendini toplumdaki geriye çekebilenlerin aydınlığa ulaşabileceğini söylemektedir. O'nun görevi, biz normal bir yaşam sürüyorken, tanrısal huzuru bizim içimizde uyandırmaktır. Üstat Ching Hai şunu vurgulamaktadır; **Biz, hepimiz gerçeği biliyoruz. Sadece bu gerçeği unuttuk. Bu yüzden bazen, birileri gelip bize yaşamımızın amacını hatırlatmak zorunda. Neden gerçeği bulmak zorunda olduğumuzu, neden meditasyon yapmak zorunda olduğumuzu ve neden Tanrıya yada Budaya inanmak zorunda olduğumuzu yada evrende en güçlü olarak kimi kabul ediyorsak, ona neden inanmak zorunda olduğumuzun bazen bizlere hatırlatılması gerekmektedir.** Üstat, kimseden kendi yolundan gitmesini rica etmiyor.

O, sadece kendi aydınlanmasını bir örnek olarak diğerlerine sunuyor. Bu sayede diğer insanlar da Üstad'ın kurtuluşundan yararlanabilirler.

Bu broşür Yüce Üstat Ching Hai'in öğretisine bir giriştir. Lütfen, Üstat Ching Hai'in elinizde tutmuş olduğunuz konuşmaları, yorumları ve sözlerinden alıntılarını konuşmalardan, transkriplerden alındığına, bazen de çok farklı dillerden çevrildiğine ve daha sonra yayınlandığına dikkat ediniz. Sizlere O'nun orijinal ses kayıtlarını dinlemenizi ve videobantlarını izlemenizi tavsiye ediyoruz. Üstad'ı seyrederek ve dinleyerek O'nun şimdiki canlı tesirini, yazılmış sözlerinden daha kuvvetli bir şekilde hissedeceksiniz. Tabii ki en kapsamlı tecrübe, O'nu bizzat görebilmektir.

Bazıları için Üstat Ching Hai bir annedir, bazıları için bir baba ve diğerleri için sevilen bir kişidir. En azından O, bu dünyada sahip olunabilecek arkadaşların en iyisidir. O, bizlerden bir şeyler almak için değil, bizlere bir şeyler vermek için buradadır. O, kesinlikle dini törenle kutsalmaları, yardımları ve öğretileri için ödeme kabul etmez. O'nun sizlerden alacağı tek şey, acılarınız, kederleriniz ve ıstıraplarıdır. Ama, sadece siz bunu isterseniz!

"Bir üstat, sizi de üstat yapabilecek anahtara sahip olan tek kişidir... Sizin de bir üstat olduğunuzu idrak etmeniz, sizin ile Yaraticının tek bir vücut olduğunuzu anlamanıza yardım edecektir. Hepsi bundan ibarettir... Üstadın tek rolü budur."

~ Yüce Üstat Ching Hai ~

"Bizim yolumuz bir din değildir. Ben hiç kimseyi Katolikliğe, Budizme yada herhangi bir "-izme" yönlendirmiyorum. Sizlere kendinizi tanıyabilmeniz, nereden geldiğinizi öğrenebilmeniz, dünyadaki görevinizin ne olduğunu hatırlamanız, evrenin ne kadar gizemli olduğunu keşfedebilmeniz, dünyamızda neden bu kadar çok ızdırabın olduğunu anlamanız ve ölümden sonra bizi nelerin beklediğini görebilmeniz için bir yol gösteriyorum."

~ Yüce Üstat Ching Hai ~

"Bizler çok meşgul olduğumuz için Yaraticıdan uzaklaştık. Eğer biri size sesleniyor ve sizle konuşmak istiyorsa ve bir yandan telefon çalıp duruyorsa ve siz yemek pişirmekle meşgulseniz yada başkaları ile boş şeyler üzerine konuşuyorsanız, o zaman kimse sizinle irtibata geçemez. Aynı durum Yaraticı ile olan ilişkiniz için geçerlidir. O bize her gün ulaşmaya çalışıyor ve biz zaman ayırmadığımız için "telefonu" yüzüne kapatıyoruz."

~ Yüce Üstat Ching Hai ~

Üstat Ching Hai'in Kısa Özgeçmişi

Üstat Ching Hai Au Lac'da (Au Lac: Vietnam'ın eski adı) maddi durumu iyi olan bir ailenin kızı olarak doğmuştur. Babası doğadan edindiği tabii ilaçlarla, operasyona maruz kalmadan, hasta insanları tekrar huzura kavuşturabilen biri olarak tanınırdı. Kendisi katolik eğitimle büyümüştür ve budizmin temellerini büyük annesinden almıştır. Küçük bir çocuk iken, felsefe ve dinsel öğretilere büyük ilgi göstermiştir. Bütün canlılara karşı alışlagelmişin üzerinde duyarlı olması bu dönem başlamıştır. On sekiz yaşına geldiğinde Üstat Ching Hai eğitimi için İngiltere'ye gitmiştir. Oradan Fransa'ya ve daha sonra Kızıl Haç örgütünde çalıştığı Almanya'ya geçmiştir. Burada bir Alman bilim adamı ile evlenmiştir. İki yıl süren mutlu evlilikten sonra, Üstat Ching Hai eşinin izniyle ondan ayrılarak, çocukluğundan beri hedeflemiş olduğu aydınlığa ulaşma arayışı idealini gerçekleştirmiştir. O zamanlarda kendisi bulabildiği öğretmenler ve üstatların gözetimi altında değişik meditasyon teknikleriyle ve ruhsal disiplinlerle ilgileniyordu. Acı çeken insanlara sadece bir insanın yardım etmeye çalışmasının bir sonuç vermeyeceği gerçeğini gören Üstat, insanlara yardım etmenin en iyi yolunun, kişinin bizzat kendisinin tam olarak aydınlığa ulaşmasında yattığını anlamıştır. Bu hedefe ulaşmak amacıyla, bir çok ülkeye

seyahat etmiş ve aydınlığa ulaşmanın en iyi metodunu aramıştır. Uzun süren arayışları sırasında çeşitli sınavlar, sorunlar ve sıkıntılarla dolu yıllar geçiren Üstat Ching Hai sonunda Himalaya Dağlarında Quan Yin metodu ile (Quanyin) İlahe aktarım gerçeğini bulmuştur. Himalayalarda inzivaya çekilip, bıkip usanmadan çalıştığı bir dönemde, tam aydınlığa ulaşmıştır. Aydınlanışını izleyen dönemde Üstat Ching Hai Budist bir rahibe olarak son derece mütevazî, sakin bir hayat sürmüştür. Tabiatı gereği kendini ön plana çıkartmaktan hoşlanmayan Yüce Üstat Ching Hai, insanlar kendisine gelip, bilgisinden yararlanmak isteyinceye kadar sahip olduğu hazineyi ortaya çıkarmamıştır. Formosa (Tayvan) ve Amerika Birleşik Devletlerindeki eski öğrencilerinin ısrarlı istekleri ve çabaları, Üstat Ching Hai'ın dünyanın birçok ülkesinde konferanslar vermesine neden olmuştur. Bu sayede sayıları on bini bulan, manevi açıdan kendini geliştirmek isteyen insanlar, Üstat tarafından inisiyasyona tâbi tutulmuşlardır.

Bugün sürekli artan bir yoğunlukta dünyanın her bir tarafından ve tüm dinlerden insanlar O'na akın etmekte, O'nun yüksek bilgeliğinden pay almak istemektedirler. Üstat, doğrudan doğruya aydınlığa ulaşmanın en iyi Quan Yin metodu ile öğrenilip seve seve uygulanacağını düşünen herkese, adı geçen öğretiyi tanıtmaya ve manevi gelişimlerinde yol gösterici olmaya hazırdır.

Dünya sorunlarla dolu,
Bir tek ben Senle doluyum!
Sana bu dünyada yer verilse,
Bütün sorunlar hallolurdu.
Ama, dünya sorunlarla dolu,
Bu yüzden burada sana yer bulamıyorum!



Kainatın
Tüm güneşlerini, aylarını ve yıldızlarını
Satabilirdim, almak için
Senin o Güzel Bakışlarından tekini.
Ey, Sonsuz Işığın Efendisi!
Merhamet et, gönder özlem dolu Yüreğime
Birkaç ışık hüzmesi.



Dünyasını yaşayanlar akşamları gezer tozar,
Şarkı söyler, dans eder,
Dünya ışıkları altında, dünya müziği eşliğinde
Bir tek ben oturup salınıyorum, trans içinde,
İçimdeki Işık ve Melodi'nin eşliğinde.



Ey Yüce Efendim, senin Görkemini öğrendiğimde beri,
Bu dünyada hiçbir şeyi sevemez oldum.
Beni Sevginle Merhametinle sarmala
Sonsuza kadar!

Amin



"Sessiz Gözyaşları"ndan
~ Yüce Üstat Ching Hai ~



Dünyanın Ötesindeki Gizem

Yüce Üstat Ching Hai tarafından sunulan bir öğretisi
26 Haziran 1992
Birleşmiş Milletler, New York

Birleşmiş Milletler'e hoş geldiniz. Lütfen gelin hep birlikte inancımız, sahip olduğumuz her değer için ve bu değerlere dünya üzerinde sahip olmaktan yoksun olan savaş kurbanlarına, sığınmacılara, askerlere, hükümet liderlerine ve elbette Birleşmiş Milletler'in önde gelen yetkililerine elde etmek istedikleri değerler, varmaya çalıştıkları hedefler için, kısacası hep birlikte barış, huzur dolu bir yaşam için dua edelim.

* * *

Hepimiz arzuladığımız şeylere ulaşacağınıza inanırız, çünkü İncil'de böyle yazar. Teşekkürler!

Buraya gelmeyeli gerçekten çok uzun zaman oldu. Aranızdan herhangi biri daha önce burada bulundu mu? Yani sormak istediğim, seminerlerime hiç katılan oldu mu? Ne zaman? Ah, Evet! Çoğunuz. Teşekkürler. Elbette bildiğiniz gibi bugünkü konumuz "Bu Dünyanın Ötesi"dir,

çünkü artık yaşadığımız dünya hakkında herhangi bir şey anlatmayı hiç mi hiç istemiyorum. Bunu herhalde hepimiz tahmin edebiliyorsunuzdur. Değil mi? Bildiğiniz gibi şu anda varolduğumuz bu dünyada Birleşmiş Milletler adı altında kurulmuş bir kurum, Amerika, New York (Büyük Elma) var, ama başka şeylerde var. Elbette buraya gelen herkes bunların neler olduğunu merak etmekte. Bu, Stephan'ın söylediği gibi inanılması zor doğa üstü güçler değil, tam tersine bilimsel, mantığa uygun bir takım önemli değerlerdir.

Birçok kutsal kitapta göklerin yedi kat olduğundan, farklı bilinç düzeyleri bulunduğundan, "Yaratıcı'nın Krallığı'ndan", Buda doğasından ve benzeri şeylerden söz edilir. İşte bunlar, bu dünyanın ötesinde bize vaad edilenlerdir. Fakat gerçek olan, çok azımızın vaad edilenlere erişebildiğidir. Elbette hiç kimse demiyorum, ama çok azımız diyebilirim. Dünya nüfusuyla kıyaslayacak olursak, "Yaratıcı'nın Krallığına" ya da dünya ötesi gizeme varabilmiş çok az insan bulunmaktadır. Eğer siz Amerika'da yaşıyorsanız, "Dünya Ötesindeki Gizem" hakkında okuyabileceğiniz çok sayıda kitap bulabilirsiniz. Buna ayrıca, Amerika ve Japonya'da yapılan birçok bilim kurgu filmin gerçeğe dayandığı düşüncesindeyim. Nedeni ise gayet basit, şöyle iyice bir düşünecek olursanız, bu filmleri yapan kişiler, bu dünyanın ötesindeki gizeme erişebilmiş kişilerin yapıtlarını okumuş, bunun doğrultusunda bu üstün yapıtları ortaya çıkarmış ya da doğrudan "Yaratıcı'nın Krallığını" bir anlığına görmüş olabilir.

Evet, "Yaratıcı'nın Krallığı"... Burada neler bulunur? Şu anda yaşadığımız dünya üzerinde güzel bir mesleğimiz, güvenli bir evimiz ve bunca sevgi dolu ilişkimiz varken neden durup dururken "Yaratıcı'nın Krallığı" ile ilgilenelim? Çünkü biz bu saydıklarımıza zaten sahibiz, asıl olan "Yaratıcı'nın Krallığı" ile olan ilişkilerimizdir. Belki "Yaratıcı'nın Krallığı" kulağınıza fazla dindarca gelebilir. Gerçekte bu daha yüksek bir bilinç düzeyidir. Gelenekçiler, yani eski jenerasyon bunu "cennet" diye adlandırabilir, ancak bilimsel anlamda bunun farklı bir şey olduğunu. . . çok üst bir bilgi ve bilgelik düzeyi olduğunu söyleyebiliriz. Buna nasıl ulaşılabileceğini öğrendiğimizde de ona varabiliriz.

Son olarak yine Amerika Birleşik Devletleri'nde icat edilmiş olan bir cihazdan bahsedeceğim. Bu öyle bir cihaz ki, sizi Samadhi durumuna getirebiliyor. Bu cihazı hiç deneme fırsatını buldunuz mu? Hayır mı? Cihaz bu sıralar A.B.D.'de piyasada satılmakta. Dört yüzden yedi yüze kadar, istediğiniz düzeyde. Amerikalılar bu cihazı tembel insanlar için yaptıklarını söylüyorlar. Yani Samadhi durumuna gelebilmeniz için hiç öyle uzun uzun meditasyon yapmanıza gerek kalmıyormuş. Eğer cihaz hakkında en ufak bir bilginiz bile yoksa size kısa bir açıklama yapabilirim.

Söylediklerine göre cihaz insanı gevşemiş, rahatlamış bir hale getirebiliyor ve sonucunda siz de kendinizde aşırı bir bilgelik, olgunluk fark edebiliyormuşsunuz. Öyle bir şey ki, cihaz çalışırken arka planda yankılanan, özellikle seçilmiş müzikler duyuyorsunuz. Yani işin içine yine elektrik ve elektronik devreler giriyor. Hatta sizi uyaran, büyük olasılıkla

gözünüzün önünde şimşekler çaktıran bir göz bandı aracılığıyla akımlar veriliyormuş. Gördünüz mü? Samadhi durumuna erişebilmek ne kadar kolay. Bir adet kulaklık ve göz bandı, ayrıca müzik... Fiyatı da yüz dolar ya da biraz üstü. Ne kadar ucuz değil mi? Fakat benim size önerdiğim Samadhi, bedava ve sonsuza kadar sürebiliyor. Ayrıca hiçbir elektrik gücüne ya da düğmelerini açıp kapatmaya gerek yok, cihaz bozulduğu taktirde onu tamir ettirmeye gereksinim duymuyorsunuz.

Evet gördüğünüz gibi, eğer yapay ışık ve müzik insanları gevşetebilip rahatlatıyorsa, cihaz işlevini yerine getirebiliyor demektir. Fakat ben yalnızca cihazın neleri yapabildiğine dair bir yazı okudum. Kendim denemedim. İşte bu tür reklamlar sayesinde cihazın A.B.D.'de neden bu kadar başarı sağladığını anladım. Eğer bu yapay cihazlar sayesinde gevşeyebiliyor ve rahatlayabiliyorsak, bunu cihazlar olmadan gerçek anlamda uygulamanın, bize bilgelik doğrultusunda ne kadar yardım edebileceğini düşünebiliyor musunuz? Gerçek deneyim, bu dünyanın ötesinde, yine ona her isteyen ulaşabilir. Bu içimizdeki göksel müzik ve sestir. Ve bu müziğin, sesin, içimizdeki ışığın yoğunluğu arttıkça, kendimizi bu dünyanın ötesine itebilir, sonucunda daha derin bir anlayışa ulaşabiliriz.

Bence bunu fizik kuralları ile bağdaştırabiliriz. Diyelim ki uzaya bir füze göndermek istiyorsunuz. Bunun için füzenin yerçekiminden daha şiddetli bir tepkime ile havalanması gerekmektedir. Böylece hız kazanıp yer çekiminin ötesine geçtiğimizde ayrıca ... nasıl deniyor? Ah çok fazla Çince

konuşuyorum. Evet buldum, ışırlz, evet, ışık görülür, ayrıca bir ses duyulur. Ses bizi daha üst düzeye iten titreşim gücüdür, ama bunu gürültüsüz, sorunsuz, masrafsız ve deneyimleyen kişiye rahatsızlık vermeksizin yapar.

Peki bu dünyanın ötesinde, şu an üzerinde yaşadığımız dünyadan daha iyi olan o dünya nasıl bir yerdir? O dünya hayal edebildiğimiz yanı sıra, hayal bile edemediğimiz şeylerden oluşan bir dünyadır. Bunu bilebilmeniz için öncelikle denemeniz gerekir. Hiç kimse bunu bize tam olarak anlatamaz, fakat bunun için ısrarlı ve dürüst olmalıyız, aksi taktirde kimse bunu bizim adımıza gerçekleştiremez. Bu tıpkı Birleşmiş Milletler'de çalışan birinin ücretini başkasının alması gibi bir şey. Ne kadar imkansız değil mi? Bundan dolayı doğru olan, insanın her şeyi ilk önce kendisinin denemesidir. Bizden daha deneyimli birini dinleyebiliriz, ama bu şekilde o deneyimi yaşamış olmayız. Bu deneyimi yaşamış bir insan bize bunu ancak bir kez, birkaç kez, bilemediniz birkaç gün arka arkaya yaşatabilir. Bunu takiben bir ışık görebilir ya da bir ses duyabiliriz, hem de hiçbir çaba göstermeksizin, fakat bu çoğu kez pek uzun sürmez. İşte bundan dolayı bunu bizzat kendimiz tecrübe etmeli, bu işi kendi çabamızla başarmalıyız.

Dünyamızın ötesinde değişik yapıda birçok dünya bulunmaktadır. Basit bir örnek vermek istersek;. sözgelimi, şu anda varolduğumuz düzeyden daha yüksekte bir dünya bulunmaktadır. Biz buna batı terminolojisinde astral alem deriz. Astral dünyada yüz ve yüzün üstünde birçok değişik düzey bulunmaktadır. Her düzey, başlı başına bir dünyadır

ve bizim anlayış düzeyimizi temsil ederler. Tıpkı üniversite gibi. Her sene, elbette başarabilirsek, bir üst düzeye geçeriz ve bu bizim anlayışımızın geliştiğini gösterir, sonunda da mezun oluruz. Astral dünyada, mucize sandığımız olaylar yaşanır, gözlemediğimiz mucizelere kapılabilir ve bazı gerçek mucizeler yaşayabiliriz. Hasta insanlara şifa verebilir, nasıl desem, diğer insanların göremedikleri bazı şeyleri görebiliriz. Hepimiz tam altı sihirli mucizevi güce sahibiz. Çoğumuz normal kuşağın ötesini görebilir, duyulmayı duyabilir. Mesafe bizim için hiçbir sorun yaratmaz. İşte bunun için bunlara üçüncü göz, üçüncü kulak denir. Bazen de karşımızdaki kişinin düşüncelerini okuyabilir, onun aklından neler geçtiğini anlayabilir ve benzeri şeyler yapabiliriz. İşte bütün bunlar bizim "Yaratıcının Krallığı'na" giden yolun ilk basamağında edineceğimiz niteliklerdir.

İşte bu ilk düzeye de, lisanımızın açıklamaya yetmeyeceği şeyler içeren çok sayıda düzey bulunmaktadır. Eğer biz bu üst düzeylere erişebilirsek, örneğin meditasyon yolu ile ilk düzeye ulaşmış olsak bile, buna paralel olarak birçok yeni kabiliyete sahip olabileceğiz. Bununla kalmayıp daha önce varolmamış olan edebi kabiliyetimizi keşfedecek ve geliştireceğiz. Öteki insanların bilmediği birçok şeyi bilmeye muktedir olacak, bazen maddi durumumuzu, bazen kariyerimizi, bazen de yaşantımızın başka yönlerini geliştirecek yeteneklere sahip olacağız. Belki daha evvel aklımızdan bile geçirmediğimiz şiir yazabilme kabiliyetine sahip olacak, çok güzel resim yapabilecek ve bunun gibi hayatımızın daha önceki devrelerinde yapmayı aklımızın ucundan bile geçiremediğimiz birçok şeyi yapabilecek bilgi

ve beceriye sahip olabileceğiz. İşte bu ilk düzey. Bu seviyede, daha önceki yaşamlarımızda elde etmiş olduğumuz yetenekler doğrultusunda harika şiirler ya da kitaplar yazabiliriz. Bunlar elbette bilinçlenmenin ilk düzeyine erişebildikten sonra edinilebilecek somut yeteneklerdir. Gerçekte, bu saydığım değerlerin hiçbiri Yarattıcı'nın hediyesi değildir. Bunların hepsi içimizdeki göksel alemde zaten mevcut olan şeylerdir ve bizim tek yaptığımız onları tekrar canlandırmaktır. Böylece onlardan faydalanabiliriz. Evet, işte bütün bu anlattıklarım ya da anlatmaya çalıştıklarım ilk düzeye erişebildikten sonra meydana gelebilecek değişikliklerdir.

Şimdi, eğer daha ileri düzeylere çıkarsak, daha birçok şey görebilir ve başarabiliriz. Elbette zamanımız kısıtlı olduğu için bütün bunların hepsini anlatamam. Ayrıca, sözgelimi, keklerin ve şekerlemelerin ne kadar lezzetli olduğunu sürekli dinleyip onlardan hiç yememiş olmak anlamsızdır. Bu yüzden iştahınızı açacak birkaç şeyden söz edeceğim. Eğer bunları gerçekten buna siz karar vermelisiniz. Size daha sonra gerçek mönüyü sunabiliriz. Evet! Elbette size sunulanı yemek yine sizin bileceğiniz bir şey.

Şimdi, eğer bu eriştiğimiz düzeyin üstüne, "ikinci düzeye" çıkarsak, elbette burada hemen "ikinci düzey"i açıklamalıyım. Birinci düzeye kıyasla, ikinci düzeyde daha önce sahip olmadığımız birçok yeteneğe, hatta ve hatta mucizevi bir takım niteliklere sahip olacağız. Fakat bunun dışında ikinci düzeyde erişebileceğimiz en büyük değer, dilimizin kıvraklaşması ve doğru tartışmayı öğrenmemizdir. Elbette

böyle yüce bir düzeye erişebilmiş bir kişinin başkaları tarafından etki altına alınabilmesi olanaksızdır, çünkü kendini çok iyi ifade eder ve zekası zirveye ulaşmıştır.

Basit ya da düşük zeka düzeyli birçok insan bu kişiyi kesinlikle alt demez, çünkü artık onun zekası çok yüksek bir düzeye açılmıştır; gelişen sadece fiziki beyin gücümüz değil, mistik gücümüz, yani göksel gücümüz, içimizde mevcut olan o bilgeliktir. Böylece bir açılım başlamış olur. Hintliler bunu "Budi"sözcüğüyle açıklarlar, bu sözcük Hintçe'de zeka seviyesi anlamına gelir . Ve eğer siz de "Budi" düzeyine erişebilirsiniz, siz de Buda olmaya ilk adımı atmışsınızdır. İşte "Buda" kelimesinin "Budi" kelimesinden türediğini gördünüz. Elbette ben size bu kadar kısa bir açıklama yapmakla kalmayacağım. Bir çoğumuz aydınlanmış bir kişiyi daima Buda olarak adlandırırız. Eğer kişi ikinci düzeyin ötesi ile ilgili hiçbir bilgiye sahip değilse, bununla öğünecektir. Belki de kendisinin yaşayan bir Buda olduğunu düşünecek, taraftarları da onu Buda olarak adlandırmaktan gurur duyacaktır. Ama eğer o kişi ikinci düzeye hakkıyla ulaşmışsa, istediği kişinin geçmişteki, şu andaki ve gelecekteki hayatını görebilir, çok güzel konuşabilmektedir, ama yine de Yaraticı'nın Krallığı'na ulaşmış sayılmaz.

Bu arada kimse insanların geçmişini, şu anını ya da geleceğini görebildiği için böbürlenmemelidir, çünkü aslında tek yaptığı batı terminolojisinde "akaşik kayıt" denilen şeyi okumaktır. İçinizde yoga ve meditasyon yapmış olanlar bunun, yani akaşik kayıtların, yan taraftaki B.M. kütüphanesi gibi, bir tür kütüphane olduğunu bilirler. Bu kütüphanede

her dilde, sözgelimi Arapça, Fransızca, Rusça, Çince, İngilizce, Almanca çok sayıda kitap bulunur. Eğer değişik dillerde yazılmış bütün bu kitapları okuyabilseydiniz, o ülkelerde neler olup bittiği hakkında bilgi edinebilirdiniz. Öyle değil mi? İşte aynı şey ikinci düzeye erişmiş bir kişi için de geçerli olacaktır. O kişi daha iyi anlama kabiliyetine sahip olacak, karşısındakinin nasıl bir yapıya sahip olduğunu kendi özgeçmişini gözlerinin önüne getirebildiği kolaylıkla gayet açık olarak kavrayacaktır.

Bunun ötesinde ikinci düzeyden elde edilebilecek daha birçok şey bulunur. Eğer bir kişi her şeye rağmen ikinci düzeye varabilmiş ise, bu da inanılmaz bir zafer sayılabilir. Çünkü kendisi artık yaşayan bir "Buda'dır" ve o artık "Budi" zeka düzeyine varmıştır. Çoğumuz, adlandıramayacağımız bir çok şeyi öğrenmişizdir. İstese de istemesek de bu mucize olarak adlandırdığımız şeyler başımıza gelir, çünkü zihnimiz açılmış, hayatımızı daha yumuşak bir biçimde akıp giden bir hale getiren, düzenleyen, şifa veren o üst kaynağa bağlanmayı öğrenmiştir. Sonunda geçmişten günümüze her türlü enformasyon alışverişine açılmış olup, bu veriler doğrultusunda geçmişte yapmış olduğumuz bir takım pürüzleri, hataları yeniden gözden geçirmemize, bir anlamda telafi etmemize yardımcı olacaktır. Anladınız mı? Böylece hatalarımızı düzeltip, yaşamımızı daha iyi bir hale getirebiliriz.

Çok basit bir örnek verirsek: kapı komşumuzu istemediğimiz halde kırmış olabiliriz, bu yolla onu kırmış olduğumuzu fark ederiz. Anlaşıldı mı? Çok kolay, değil mi? Ve yanlış

anlaşılardan doğan sorunlar komşumuzun bize karşı davranış ve tavırlarında değişikliğe yol açacak ve onu bize karşı bir misillemeye zorlayacaktır. Oysa biz bunun farkında değildik, ama şimdi öğrendik. İlişkileri yeniden düzeltmek için komşumuzu tekrar arar, hatta bir parti düzenler, onu davet eder ve aramızdaki yanlış anlamayı düzeltiriz. Yani açıkçası, asıl hedefimiz yanlış anlaşılmayı ortadan kaldırmak olacaktır. Aslanan, bütün bu anlaşmazlıkları, pürüzleri ortadan kaldırabilmek, hayatımıza çok daha iyi bir perspektif kazandırabilmek için oturup sessizce düşünmektir. Bunun sonucunda da yaşadığımız süre içinde istenilmeyen bir olaydan, kazadan kendimizi koruyabiliriz. Anlaşıldı mı? Evet! Evet! İşte sadece ikinci düzeye eriştiğimizde hayatımız zaten muhteşem bir hale gelmiştir bile.

Zannedersem size anlattığım çoğu şey anlaşılması zor olsa da, belirli bir mantığa ve bilimsel açıklamaya dayanmaktadır. Böylece, yoga ya da meditasyon yapan bir kişinin artık mistik biri ya da dünya dışı bir varlık (E.T.) olmadığını artık öğrendiniz. Onlar da bizim gibi dünya üzerinde yaşayan canlılardır; yalnızca, yolunu bildikleri için kendini geliştirmiş insanlardır Amerika'da hemen hemen her şey know how diye adlandırılan, yapma yolunu bilmek olarak açıklayabileceğimiz bir metoda dayandırılıyor. Demek ki her şeyi öğrenebiliriz. Öyle değil mi? İşte bu da dünyanın ötesinde, bizim de tanıyabileceğimiz bilimsel bir düzeydir. Kulağa çok garip geliyor, fakat düzey ne kadar yükselirse, işler o kadar kolaylaşır. Bu, okul yıllarında öğrenmiş olduğumuz o sıkıcı ve karmaşık matematik sorularından çok daha kolaydır.

İkinci düzeyden başka düzeyler de bulunur. Yani ikinci düzeyin bünyesinde de birçok alt-düzyer bulunur. Fakat bunu çok kısa ve öz olarak geçeceğim. Çünkü buraların her özelliğini detaylı olarak anlatmam olanaksız. Her neyse, bunların çoğunu daha önce buralara seyahat etmiş olan üstatlarla seyahat ederek öğrenebilirsiniz. Yani, bu hiç gizli bir bilgi değildir. Fakat her düzeyde durur, onun alt-düzeylerini incelersek iş uzar. İşte bundan dolayı bazen üstatlar sizi bir düzeyden başka bir düzyere çok hızlı götürebilir. Zzzt! Çünkü eğer büyük bir usta olmak istemiyorsanız, o kadar çok şey öğrenmenize gerek yok. Sonra başınız ağrıyabilir. Bu yüzden üstat sizi şöyle bir götürüp geri getirir. O zaman bile bu iş çok zaman alır. Fakat bu sadece bir başlangıçtır. Herhangi bir üniversiteye ön kayıt yaptırmıymışsunuz gibi düşünün. Üniversiteye kaydolur olmaz bir üniversite öğrencisi olursunuz. Elbette bu ön kaydın, sizin öğrenim süreci sonunda elde edeceğiniz unvan (prof., doçent vs.) ile yakından uzaktan hiçbir ilişkisi yoktur. Belki dört, belki altı yıl sonra ya da bilemediniz on iki yıl sonra mezun olursunuz. Ancak, nasıl desem, eğer o kaydolduğunuz gerçek bir üniversiteyse buna kaydolur kaydolmaz o üniversitenin öğrencisi olursunuz ve kaydolduğunuza göre gerçekten o üniversitenin öğrencisi olmayı içtenlikle istiyorsunuz demektir. Değil mi? Yani iki taraf işbirliği içinde hareket etmeli.

Benzer bir biçimde, eğer New York'ta gidecek başka yer kalmadığı, yalnızca eğlence için kendi dünyanızın ötesine geçmek istiyor olabilirsiniz. Belki de Manhattan, Long Beach

gibi yerleri artık avcunuzun içi gibi biliyorsunuz. Belki de E.T.'nin gezegeninde neler olduğunu görmek için oraya gitmek istiyorsunuz. Neden olmasın? Belki de yalnızca denize girmek için Miami, Florida'ya gitmek bu kadar pahalıya geliyorsa, neden komşu gezegenlere gidip oradaki varlıkların yaşamlarını nasıl sürdürdüğünü görmeye gitmiyoruz, diye düşünüyorsunuz. Bunun tek farkı, fiziksel seyahat yerine ruhsal, zihinsel bir seyahat olmasıdır.

İki seyahat türü vardır. Bu gerçekten de çok mantıklı ve anlaşılabilir bir şey. Evet şu anda ikinci düzeydeyiz. Tamam mı? İkinci düzey. Daha size neler anlatabilirim? Dediğim gibi, bu dünyada yaşarken, aynı zamanda öteki dünyalardan da haberdarız, çünkü oralara seyahat edebiliyoruz. Sözelimi, siz bir Amerikan ya da herhangi bir ülkenin vatandaşısınız ve komşu ülkeyi tanımak amacıyla küçük bir seyahate gereksinim duyuyorsunuz. Ve tahmin ettiğim kadarı ile çoğu Birleşmiş Milletler çalışanları Amerikan kökenli değildirler. Değil mi? İşte bu da aynı şey. Oralara anlamak için komşu gezegene ya da bir sonraki yaşam düzeyine seyahat edebiliriz. Tek fark mesafedir. Elbette bu mesafeyi ne yürüyerek, ne de bir roket vasıtasıyla aşabiliriz.

Bazı dünyalar UFO'ların katedebilecekleri mesafelerden çok daha uzaktır. UFO, yani Tanımlanamayan Uçan Cisimler! Bizim içimizde bütün UFO'lardan daha hızlı olan bir sistem vardır. O da kendi özümüzdür. Bazen buna ruh da deriz. İşte bunun aracılığıyla uçabiliriz, hem de hiçbir yakıt gereksinim duymadan, trafik tıkanıklığına maruz kalmadan. Hem de Arap ülkelerinin bize petrol satıp satmayacağı konusunda

kaygılanmadan (Kahkahalar), çünkü bu kendi kendine yeten bir sistemdir. Çünkü bizde varolan ruh yeterli olacaktır. Hiçbir suretle bozulmayacaktır. Elbette biz evrensel bir takım kurallara zarar vermezsek, dünyanın ve göklerin uyumunu bozmazsak; bunu yaptığımız an bu sonsuz güçten yoksun kalırız. Ancak bu kötü davranışlardan kaçınmak çok kolaydır. Eğer bunlardan sakınmak istiyorsanız, size nasıl olabileceğini anlatacağım. Çok kısa olarak anlatacağım, tamam mı? Size vaaz vermeye filan kalkışmayacağım, kiliseye de götürecek değilim. Sadece örnek olarak söylüyorum.

Bu evrende uyulması gereken birtakım kurallar vardır, aynen trafik kuralları gibi. Kırmızı ışıkta durulur, yeşil ışıkta yola devam edilir. Soldan ya da sağdan sürmek gerekir, anayol, hız sınırı vs. İşte bunun gibi evrende de uyulması gereken birtakım kurallar vardır. Şu anda varolduğumuz dünyamızın ötesinde hiçbir kurala, kanuna gereksinim duyulmamıştır. Biz hepimiz özgürüz, evet özgür vatandaşlarız. Ancak özgür olabilmek için bu dünyanın ötesine geçmek gerekir. Bu dünyada fiziki olarak varolduğumuz sürece, bir takım kurallara uymamız gerekir ki, başımız derde girmesin.

İşte bu kurallar Hıristiyanların İncil’inde, Budistlerin ya da Hinduların kutsal kitaplarında yazılıdır. Bunlar basit kurallardır, sözgelimi, komşumuza zarar vermemek, öldürmemek. Eski Ahit’te emredildiği gibi **"öldürmeyeceksin"**. Yaşayan canlıların diğer yaşayan canlılara zarar vermemesini sağlamak, çalmamak, zinada bulunmamak, uyuşturucu madde kullanmamak bu kuralların en önemlileridir. Uyuşturucu,

aklını yalnızca fiziksel zevk alma fikrine saplayan ve ruhsal yolculuğu unutturan her tür kumarı da içermektedir. Büyük bir olasılıkla Buda, yirminci yüzyılda kokain ve buna benzer maddelerin getireceği tehlikeyi öngörmüş olacak ki, uyuşturucudan uzak durun demiştir. Eğer biz de büyük bir hızla, tehlikesiz bir biçimde "uçmak" istiyorsak bunlar gibi bir takım fizik kurallarına uymaya gerçekten ihtiyaç duyacağız. Bunlar aynı fizik kuralları gibi yasalardır. Eğer bir roket havalandırılacak ise, bilim adamları bir takım fizik kurallarına uymak zorunda kalacaklardır. Haksız mıyım? Biz ise bir roketten daha yukarılara, bir UFO'dan daha hızlı uçmak istiyoruz, kaç kat daha dikkatli olmamız gerektiğini herhalde tahmin ediyorsunuzdur. Ancak bunun dışında, ilgilenerseniz anlatabileceğim başka ufak tefek detaylar bulunmaktadır. Ama ben sizi bu kuralları anlatarak sıkmak istemiyorum. Belki çoğunuz, "Ben bunu zaten biliyordum" ya da "Kutsal Kitapta okudum. Uyulması gereken on kural vardı değil mi?" diye düşünüyor olabilirsiniz.

Aslında çoğumuz bu kuralları okumuşuzdur. Fakat ya bunları sindirememişizdir ya da tam kavrayamamışızdır. İşte bundan dolayı bazen bu kuralları tekrar etmekte büyük fayda olduğuna inanıyorum. Örneğin; Eski Ahit'te Tanrı kullarına şöyle buyurmuştur: **"Ben diğer bütün hayvanları size arkadaşlık yapmaları, yardım etmeleri amacıyla yarattım. İnsanlar da onları yönetmelidirler."** Ayrıca o bütün yiyecekleri hayvanlar için var ettiğini söylemiş, onları asla yemememiz gerektiğini vurgulamıştır. Ve İncil'de Tanrı devam eder, **"Ben her türlü sebze, meyveyi sizin için yarattım ve onları sadece lezzet ve tat bakımından**

değil, şekil olarak da göze hoş gelebilecek şekilde ve biçimde yarattım. İşte sizin besin kaynağınızı bunlar oluşturmalarıdır." Fakat çok az insan buna önem verir. Çoğu İncil taraftarı et yemeyi sürdürmektedirler, yani Yaratıcı'nın ne demek istediğini tam olarak anlayamamışlar herhalde!

Eğer biraz daha derinlemesine bir araştırma yapacak olursak, insan bedeninin et yemeye neden uygun olmadığını anlarız. Vücut sistemimiz, dişlerimiz, midemiz, bağırsaklarımız yalnızca vejetaryen beslenmeye uygun olacak biçimde yaratılmıştır. Çoğu insanın sık sık hastalanmasına, hızlı yaşlanmasına, zeki ve atik olarak doğmuş olmalarına karşın bu hale gelmelerine hiç şaşmamalı. Bu kişiler her geçen gün kendilerini biraz daha kötü hissederler, bu süreç yaşlanıncaya kadar sürer gider. Çünkü kendi aracımıza, kendi UFO'muza zarar vermekteyiz. Eğer bu cihazı biraz daha uzun süreli kullanmak istiyorsak, onun bakımına daha çok özen göstermeliyiz. Varsayalım bir arabamız var ve siz bu arabaya yanlış bir yakıt koydunuz, neler olacağını biliyorsunuz değil mi? Elbette yola çıktığınız noktadan birkaç metre ileriye gittikten sonra arabamız stop edecektir. Herhalde bu durumda arabamızı suçlayamazsınız, değil mi? Bu tamamen sizin ihmalkârlığınız sonucu ortaya çıkmış bir pürüzdür. Petrolümüz suluydu diyelim, araba bir süre yoluna devam edebilir, ama sorunlar yaşarsınız. Ya da yağımız kirliyse ve temiz yağ koymadıysak, arabamız bir süre ilerler, ama sorunlar çıkar. Bazen de, arabamıza bakmadığımız için arabamız patlar, değil mi?

İşte buna benzer olarak insan vücudu da sonsuzluğa doğru uçabilir, bilimsel olgunluğun en yüksek düzeyine doğru yol alabilir. Fakat bazen onun işlevini yerine getiremeyecek şekle gelmesine sebep oluruz. Yine araba örneğine dönecek olursak, arabanız sizi uzun seneler oradan oraya, ofisinizden evinize, arkadaş toplantılarına, güzel manzaralı yerlere getirir götürür. Ama siz onun bakımını eksik yaparsanız, ne bileyim, yanlış benzin koyar, yağını değiştirmez, eksilen suyu tamamlamazsanız, o da bir gün gelecek işlevini yerine getiremeyecektir. Sonuç olarak, arabanız eskisi kadar hızlı gitmeyecektir. Eskisi kadar uzun yol almayacaktır. Sonuç olarak, kendi bahçenizde daireler çizmeye başlıyorsunuz. Bu da iyi bir şey sayılmaz. Anladınız mı? Fakat en tuhaf olan şey, aracı alma nedeninize tam ters yönde davranmış olmanızdır. Sadece büyük bir israf, zaman kaybıyla kalmıyor, bunun yanında bizim enerjimiz de boşuna harcanmış oluyor. İşte hepsi bu. Bunun için de kimseyi suçlayamayız. Hiçbir polis bunun için size ceza kesmeyecektir. Bu, yüzlerce ya da binlerce kilometre uzaklara gitmek ve orada değişik atmosferi görmek, tanımak için aldığınız aracınızın ve paranızın çarçur olmasından başka bir şey değildir.

Bunun gibi, bu bedenimizle bu dünyada yaşarken, ona iyi bakarsak, onu aşan araçlara sahip oluruz. Tıpkı bir astronot gibi roketin içinde otururuz. Roket ise yalnızca bir araçtır. Roketin güvenliğinden onu kullanan astronot sorumludur, fizik kurallarına karşı gelerek, roketin zarar görmesine sebep olmamalı, roketi bir araç olarak kabul etmeli, ona hızlı ve güvenli olmasını sağlamak için elinden geldiğince dikkat etmelidir. Ama elbette, roketi yöneten astronot her şeyden

daha önemlidir. Roket onu hedefine ulaştırır. Fakat aslında roket araçtır, amaç değil. Asıl amaç ve araç, astronot ve varılacak hedeftir. Eğer astronot bu roketini yalnızca Long Island etrafında dönmek için kullanırsa, bu büyük bir zaman kaybından ve o ülkenin parasının boşa harcanmasından başka hiçbir şeye yaramayacaktır. Anladınız mı?

Evet, bu yüzden vücudumuz gerçekten çok kıymetlidir. Çünkü içinde efendisini barındırmaktadır. İşte bundan dolayı İncil'de şöyle der; **"Sen kendi vücudunun, Tanrı'nın o kutsal, her şeye muktedir olanın, bir tapınağı olduğunu biliyor muydun?"** Eğer bizim vücutlarımız o yüce, her şeyi yapmaya muktedir olan Yaratıcı'ya ev sahipliği yapıyorsa, bunun ne kadar önemli bir şey olduğunu anlamışsınızdır herhalde. Ama çoğunuz bu cümleyi çok hızla okuyup geçti, bu cümlenin yüce anlamını kavrayamadı, kavramaya çalışmak da istemedi. İşte bundan dolayı benim bütün öğrencilerim beni takip ediyor, vücutlarının kime ev sahipliği yaptığını, bu dünyanın ötesinde bizi nelerin beklediğini öğreniyorlar. Hem de bunca hayat telaşı, para kazanma hırısı ve varolan her türlü problemlere rağmen... Güzeli, özgür olanı, bilgeyi daima kendi içimizde aramalı, onu bulmak için doğru düzgün bir yol belirlemeliyiz. Çünkü o zaten bizim içimizde. Sadece o kapıyı açacak anahtarın nerede olduğunu bilmiyoruz ve uzun süreden beri bu kapıyı kilitli tuttuğumuzun farkında değiliz. İşte hepsi bu. Evet bize bu kapıyı açmakta faydası dokunabilecek ve bize gerçekten bizim olan şeyi gösterecek tek kişi bir Üstat'dır. Bunun için kendimize biraz daha süre tanımalı, bu konuyu iyice araştırmalı, her seçeneği çok iyi değerlendirmeliyiz.

Her neyse, biz ikinci dünyada kalmıştık, değil mi? Daha ileriye gitmeyi hala istiyor musunuz? [Evet! Evet! diye yanıtlar dinleyiciler] Çalışmadan, çabalamadan her şeyi öğrenmeyi istiyor musunuz? (Üstat güler.) Tamam. Fakat en azından sizin daha önce hiç bulunmadığınız başka bir ülkeyi, burayı önceden ziyaret etmiş bir kişi size anlatabilir. Öyle değil mi? En azından ilgili görünüyorsunuz, belki de oralara gitmek istiyorsunuzdur. Evet, şimdi gelelim ikinci dünyadan sonrasına. Ben şu konuyu henüz tam olarak aydınlığa kavuşturmuş değilim. Elbette bildiğiniz gibi bütün gün boyunca da burada oturamayız. Kimbilir, belki ikinciden sonra kendinizi daha güçlü hissedersiniz. Eğer azimli olur ve çalışırsanız, üçüncü dünyaya bile gitmeye hak kazanırsınız.

Üçüncü dünya, çok daha yüce bir düzeydir. Bir kişinin üçüncü dünyaya geçebilmesi için en azından şu anda yaşadığı dünyaya ait hiçbir sorumluluğu kalmamış olmalı. Anlaşıldı mı? Fiziki dünyanın kralına karşı yerine getirilmemiş bir sorumluluğunuz kalmışsa, bir sonraki düzeye , yani şu anda konuşmakta olduğumuz üçüncü düzeye geçemezsiniz. Şöyle düşünün. Herhangi bir ülkede suç işlediyseniz, başka bir ülkenin sınırından geçemezsiniz. Söylemek istediğim geçmişte, içinde bulunduğumuz anda işlediğimiz ve hatta gelecekte işleyeceğimiz her suç bu dünyevi borçların kapsamına girmektedir. İşte dünya ötesine gidebilmek için gümrükten geçmeden önce tüm bunların temizlenmesi gerekmektedir. Fakat ikinci dünyaya vardığımızda, geçmişte ve içinde bulunduğumuz her türlü karma ile ilgili olarak

çalışmaya başlarız, çünkü geçmiş karmamız olmaksızın şu anki yaşamda var olmamız imkansızdır.

İki tür Üstat vardır. Birincisi, karma olmaksızın, karmayı başkasından ödünç alarak alt düzeylere inebilen, ikincisi de, karması temizlenmiş olarak gelen, bize benzeyen, sıradan insanlar olarak doğan Üstatlar. İşte gördüğünüz gibi herkes bir üstat olabilir. Bazen üstat ödünç almış olduğu karma ile daha yüksek düzeylerden daha alt düzeylere geçiş yapabilir. Karma ödünç alma fikri kulağınıza nasıl geliyor? (Üstat güler). Bu gerçekten mümkündür. Gerçekten. Sözgelimi, buraya gelmeden daha önce burada zaten bulunmuştunuz. Olabilir, değil mi?. Ve dünyanın birçok değişik bölgesinden insanlarla alışverişte bulunmuştunuz. Belki yüzyıllarca, belki de binlerce yıl önce ve daha sonra cennete ya da çok uzakta bulunan, en azından beşinci düzeyde bulunan yuvanıza döndünüz. Belki de beşinci düzeye kadar bile gittiniz. Üstatların evi beşinci düzeydedir. Elbette bunun ötesinde de birçok düzeyler mevcuttur.

Daha sonra insanlara olan sevginizden ya da Baba'nın bize vermiş olduğu bir görevle tekrar aşağıya inebilir ve geçmişte insanlarla aramızda doğan her türlü ilişkiden dolayı onların hesabına birçok borcu yükleniriz. Zaten borç dışında insanlar neyini verir ki? Hiç güzel olan bir şeyini veren insan gördünüz mü? Bu borçları aldıktan sonra bunları geri ödemeye gayret ederiz. Anladınız mı? Ama sadece içimizde varolan ruhsal gücümüzle bu borçları ödeyebilir ve bu dünyadaki görevimizi tamamlarız. Evet, gördüğünüz gibi bu başka türlü bir üstat. Bunun dışında bu dünyada mevcut

olan üstatlar da vardır. Bu dünyada iyice ter döküp birer üstat olma hakkını kazandılar; tıpkı mezun olmak gibi. Bunu üniversiteden mezun olan bir öğrenci ile bağdaştırabilirsiniz; mezun olur ve profesörlük unvanı elde ederler. Bazıları uzun zamanda profesörlük unvanını elde eder, bazıları da çok kısa zamanda vs.. İşte buna benzer faaliyet gösteren birçok üstat mevcuttur.

Evet, üçüncü dünyaya ulaşabilmek istiyorsak, kendimizi her tür karmadan arındırmalıyız. Karma kanununu şu özdeyiş ile bağdaştırabiliriz. "**Ne ekersen, onu biçersin.**" Portakal tohumu ekерsek, portakal elde ederiz ya da elma tohumu ekерsek elma elde ederiz. İşte karma da buna benzer bir şeydir. Bu Sanskrit dilinde, sebep-sonuç ilişkisi olarak adlandırılabilir. Fakat İncil'de karmadan açıkça söz edilmemekle birlikte, "**Ne ekersen, onu biçersin**" özdeyiş i yer almaktadır. Bu da zaten aynı anlama gelmektedir.

İncil, Üstad'ın öğrettiklerinin özetlenmiş şeklidir. Ayrıca onun hayatı da bir özet kadar kısaydı. Bundan dolayı İncil'de bu konuda çok detaylı bilgi yoktur. Birçok İncil uyarlaması, pek fazla ruhsal nitelik taşımayan bazı liderlerin çıkarları doğrultusunda sansüre uğramış, anlamını ve niteliğini kaybetmiştir. Ruhsal niteliklere sahip olmaya pek gerek yoktur. Bildiğiniz gibi yaşadığımız hayatta herkesin çeşitli türden görüşleri, beklentileri vardır. İnsanlar birçok şeyi alır ve satarlar. Bunlara komisyoncu da diyebiliriz, yaşamın her alanında böyle komisyoncular bulunur. Fakat gerçek İncil çok farklıdır. Daha çok kapsamlı, daha doğru ve anlaşılması kolaydır. Her neyse, bu tür şeyler hakkında daha fazla ileri

gitmesem herhalde daha iyi olur, çünkü bunları kanıtlayamayacağımız için dine saygısızlık ettiğimiz bile iddia edilebilir.

Belki şimdi hepimiz bana "Kaç saattir ikinci düzey, üçüncü düzey ve dördüncü düzey hakkında konuşuyorsunuz, ama bunu gelin de bize ispatlayın" diyeceksiniz. Evet, bunu gerçekten ispatlayabilirim. Eğer siz de benimle aynı yolda, aynı doğrultuda yol alırsanız, bunları siz de göreceksiniz. Anlaşıldı mı? Fakat aksini yapar, benimle birlikte yol almazsanız elbette size bunu ispatlayamam. Bundan dolayı bu konu hakkında açık açık konuşmaya cesaret edebiliyorum, çünkü elimde bu konuyla ilgili birçok delil var. En basiti, şu anda dünyanın dört bir yanında benimle birlikte yol alan öğrencilerimi size kanıt olarak gösterebilirim. Öyleyse bildiğimiz şeyleri inkar etmemize hiç gerek yoktur. Eğer birlikte gidersek... ancak bu yolda benimle birlikte yürümelisiniz ve bana oralarda ne olup bittiğini anlatın dersiniz, bunun size hiçbir faydası dokunmayacaktır. Bunu yapamam. Örneğin; ben şu anda Birleşmiş Milletler'e ait bu binanın, bu odasında olmasaydım, bu oda hakkında nasıl bir fikre sahip olurum. Siz bana istediğiniz kadar bu odayı tasvir edin, ben her şeye rağmen o odada bulunmadım. İşte, bu nedenle gideceğiniz bu yolda bir rehber, bir bilene büyük ihtiyaç duyacaksınız. Şu anda bulunduğumuz odada benimle aynı yolda ilerleyen ve benim size anlattığım, gerçekleşmesi zor gözükken hedeflere varmış olan birçok öğrencim bulunmaktadır. Çoğu bu hedeflere ulaşmak üzere, bazıları da çoktan ulaşmış olabilirler. Evet, evet daha sonra üçüncü dünya, ama bununla da bitiyor. Size anlattıklarım

bir bütünün sadece bir bölümüydü. Bunu bir çeşit fazla detaya inmeden anlatılan bir seyahat hikayesi gibi düşünün. Herhangi bir ülke hakkında kitap okuduğunuzda, gerçekten o ülkeye gitmiş olmazsınız, değil mi? Ülkeleri anlatan onlarca kitap bulunmasına karşın yine de o ülkelere gidip oraları kendi gözümüzle görmek isteriz. Öyle değil mi?

Çoğumuz İspanya'yı, Kanarya Adaları'nı ya da Yunanistan'ı kitaplardan ve filmlerden tanırız. Fakat daha yakından tanımak için, bu ülkelere seyahat edip, yörenin sunmuş olduğu güzelliklerden faydalanmalı, geleneksel yiyeceklerinden tatmalı, yöre halkı ile tanışmalı, yani genel anlamda bu değişik atmosferi tatmalıyız. Herhalde bütün bunları kitaptan okumak yerine deneyimlemeyi yeğlersiniz.

Evet, varsayalım, üçüncü düzeye eriştiniz. Daha sonra bir sonrakine ve dördüncüye geçersiniz. Bu dünya sizin için gerçekten olağanüstü bir yerdir. Elbette oraların idarecisini gücendirmemek için, o dünyayı anlatırken bu basit dili kullanamayız, çünkü o dünya çok güzeldir. Üzerinde çok sayıda karanlık bölgeler olmasına rağmen, yine de orası üzerinde yaşanabilecek en güzel yerdir. Bazı bölümleri gerçekten çok karanlıktır. Gözünüzün önüne New York şehrinde tamamen elektriklerin kesildiği zamanı getirin. Bazı bölümler bundan daha karanlıktır. Işığa varmadan önceki karanlık. Sanki bir çeşit karanlık şehir. Yaratıcı'nın bilgisine varmamışsak, orada kalakalırız. Fakat deneyimli bir Üstad'ın yardımı ile burayı geçebilirsiniz. Aksi taktirde çıkış yolunu bulmanız çok zor olacaktır.

Değişik varoluş planlarına erdiğimizde, kendimizde sadece ruhsal bakımdan bir değişiklik sezmeyecek, bunun yanında fiziki durumumuzda da büyük farklılıklar hissedeceğiz. Hayata çok daha farklı açıdan bakacağız, farklı yürüyecek, farklı çalışacağız. Günlük işlerimiz çok daha farklı anlamlar taşıyacak, neden çalıştığımızın farkına varacak, neden bu iş dalında faaliyet gösterdiğimizi anlayacak ya da neden işimizi değiştirmemiz gerektiğini bileceğiz. Hayatımızın amacını idrak etmiş olduğumuz için, artık sınırlı ve huzursuz olmayacağız. Bu dünyadaki görevimizin sona ermesini çok sabırlı ve uyumlu bir şekilde bekleyeceğiz. Çünkü önümüzde bizi nelerin beklediğini biliyoruz. Neden yaşadığımızın farkında olacağız. İşte bunun için "Yaşarken Ölmek" deyimini kullanılmıştır. Evet, evet zannedersem çoğunuz bunu önceden duymuştunuz, ancak bunu farklı sunabilen başka bir üstat ile ben daha tanışmadım. (Üstat güler.) Fakat asıl olan içsel deneyimlerimizin neşesini hissetmek olacaktır. Yani Mercedes Benz'i farklı bir biçimde kim anlatabilir? Öyleyse, Mercedes Benz'i olan herkes onu tarif edebilir, ancak anlattıkları farklı olmayacaktır. Ama aslında anlattıkları Benz değildir.

Size bunları sıradan bir dille anlatıyorum, yine de bütün bunlar sizin kendi çalışmanızla, özverinizle, -ancak bir rehber eşliğinde- elde edebileceğiniz tecrübelerdir. Böylesi daha iyidir. Evet, çok ender de olsa bu işi tek başına yapabilenler de vardı, ama bunu yaparken o kişiler tehlikelere, risklere maruz kalmış ve yüzde yüz doğru sonuçlara varamaya bilmişlerdir. Söz gelişi geçmişten bazı örnekler verilebilir; ünlü İsveçli Swedenborg kendisi bu işi tek başına kotarmış

sayılabilir ya da Gurdjieff.. Gurdjieff de yolda tek başına, ama bütün risklere, tehlikelere maruz kalarak yürümüştür. Bunları biliyoruz. Fakat okuduğum bazı yapıtlardan, bazı insanların bu yolda giderken çok büyük zorluklar çektiklerini, ancak buna rağmen en yüksek düzeye varamadıklarını öğrendim.

Evet, dördüncü düzeyden sonra beşinci düzeye gidebiliyorsunuz. İşte bu düzey varolan bütün üstatların geldiği düzeydir. Onların düzeylerinin beşinci düzeyden daha yüksek olmasına rağmen, ikamet ettikleri yer burasıdır. Yani beşinci düzey üstadın yerleşim alanıdır. Bunun ötesinde Yaratıcı'nın anlaşılması güç birçok tezahürü bulunur. Aklınızı karıştırmak istemiyorum. Bunları size daha sonra anlatırım, belki de inisiasyondan sonra daha hazırlıklı olduğunuzda. Bunun dışında, sizin hayal gücünüzle ilgili muhteşem şeyler anlatacağım. Bazen hayal gücünüzün Yaratıcı hakkında ne kadar yanlış düşünceler ürettiğinin farkına varacaksınız.

Evet şimdi gelelim sorularınıza, eğer varsa. Elbette sıklıdıysanız beni yaka paça göndermenizi de anlayışla karşılarım, beni dışarıya atmanızı doğal karşılayabilirim. (Üstat güler.) Aslında ben de gitmeye seve seve hazırım. Evet sorular lütfen. Lütfen, lütfen biraz sabırlı olun. Mikrofon size gelene kadar sabredin ki, bütün salon sizi duyabilsin.

* * *

Soru- Bazen üstadın bir başkasının karmasını ödünç alabileceğini söylediniz. O zaman bu insanların karması

sıfırlanıyor demektir. Bunun o insanlar için ne gibi sonuçları olabilir?

Üstat- Evet, evet, Üstat herkesin karmasını ortadan kaldırabilir. Elbette bunu yapmayı isterse. Öyle ki, bütün öğrencilerim bu yolculuğa başlamadan önce, geçmişteki tüm karmalarından arındırılır, yalnızca içinde yaşadıkları dönemin karması bırakılır. Aksi taktirde hayatlarımızı yitirebiliriz. Karmamız olmasaydı, bu dünyada bulunamazdık. İşte bundan dolayı Üstat yalnız geçmişe ait birikmiş karmayı siler ve yalnızca birazını bırakır. Geriye kalacak karma şu andaki hayatımızı sürdürmemizi, yapmamız gereken ne ise onu yapmamızı sağlar. Daha sonrasında bütün her şey biter. Böylece o varlık gitme hakkını alır, öteki türlü nasıl gidebilir ki? O kişi bu hayatta temiz olsa bile, nereye kadar temizdir? Ya son yaşamı, anlıyor musunuz? Evet. Tamam.

Soru- Teşekkür ederim.

Üstat- Bir şey değil. Gerçekten çok zekice bir soru. Zannedersenem konuşmayı çok dikkatli dinlediniz. Başka soru lütfen.

Soru- Uygulamalarınızın amacı nedir?

Üstat- Amaç? Size anlatmadım mı yoksa? Yaşadığımız dünyanın ötesine geçebilmek, Yaratıcı'nın Krallığı'na varabilmek, bilgeliğimizi fark edebilmek, bu yaşamımızda bile daha iyi bir insan olabilmek.

Soru- Peki, bütün diğer alemlerde de karma var mı?

Üstat- Hımmm, bütün krallıklarda değil, sadece ikinci krallığa kadar, çünkü kompitemuz ikinci düzeyde imal edilmiştir. Tüm bu düzeyleri yukarıdan aşağıya doğru inmeye başlarsak, fiziki düzeye incek ve orada bir iş yapmaya

başlayacağız. Tamam mı? Örneğin; üstat bile beşinci düzeyden aşağıya fiziki düzeye doğru iner ve bunu gerçekleştirirken, ikinci düzeyden mevcut olan kompituru alır ve bu fiziki düzeye uyum sağlayabilmek için kendini adapte eder. Bunu dalmaya hazırlanan bir balıkadam örneğine benzetebiliriz. Balık adam dalışa geçmeden önce bir takım hazırlıklar yapar. Dalış maskesini, oksijen tüpünü ve bir takım araç gereçlerini hazır hale getirir. Normal şartlarda, yani kıyafeti giymeden önce hiç de öyle berbat bir görünümü yoktur. Ancak maskeyi suratına geçirdikten sonra ona bir bakmalısınız. Bir kurbağaya benzetmiştir. Bizler gerçekten çok güzel varlıklardık. Eğer şu anda güzel olduğunuzu düşünüyorsanız, yanılıyorsunuz, çünkü şu anda görünüşünüzden daha güzeldiniz. Anladınız mı? İşte bu dünyaya çalışmak için giderken giydiğimiz sadece kıyafetlerdir ve daha sonra ikinci düzeye geçerken, sahip olduğumuz bilgisayarı orada bırakır, yolumuza devam ederiz. Çünkü ona hiç mi hiç ihtiyacımız olmayacaktır. İşte adeta balıkadamın sahile varması ve üstündeki kıyafetleri, aksesuarları teker teker çıkartmaya başlaması gibi. Sonunda her şey eski haline döner. Varlık tekrar güzel, doğal haline dönmüştür. Bu haliyle çok daha güzel değil mi?

Evet, devam edelim... Kusura bakmayın, sadece bir mikrofonumuz var, biraz olanaklarımız kıt.

Soru- Teşekkürler, çok teşekkürler Üstat. Daha öncede söylediğiniz gibi, ikinci düzeyden daha ileri gitmeden önce bütün karmalarımızdan arınmalıyız. Bu şu anlama gelebilir mi; yani geçmişte sahip olduğumuz karmayı da şu anki yaşantımıza mı taşıyoruz?

Üstat- Evet. Çünkü hiçbir bilgisayar bunu kaydetmiyor. Karmaya sahip oluşumuzun nedeni, kendi bilgisayarımızın, yani aklımızın, beynimizin varlığıdır. Her türlü olayı kayda geçiren cihazdır. Fiziki hayatta geçirdiğimiz her türlü iyi ya da kötü tecrübeyi kaydeder. İşte biz bunu karma olarak adlandırırız. Karma nedir? Sadece deneyimleriniz, iyi ya da kötü, göstermiş olduğumuz reaksiyonlar ve öğrenme yolundaki deneyimlerimizdir. Çünkü biz insanoğlu, bilinç denen bir şeye sahibizdir. Bazen neden iyi davranmamız gerektiğini bildiğimiz halde yine de kötü davrandığımız anlar olur. İşte bunu karma olarak adlandırıyoruz. Kötü olarak yaptığımız işler bizim üstümüzde bir ağırlık meydana getirirler. Sanki bir çöp yığını gibi, ağır bir bavul gibi. Çünkü yerçekimi kanunu işler, bizi dağa tırmanırken aşağıya doğru çeker. Anladınız mı? Çünkü şu anda üzerinde yaşadığımız dünyamızda bir takım ahlaki disiplin kuralları, gelenek ve görenekler bize iyi ve kötü, suçlu ya da masum gibi değerlerle kısıtlamalar getiriyorlar. Bundan dolayı dünyanın çeşitli bölgelerinde, yukarıda saydığımız değerlere göre iyi, kötü, suçlu, suçsuz gibi yargılar yükleniyoruz. Bunun sonucunda bu bir huy, bir davranış şekline dönüşüyor. Şunu yaparsak suçlu, şunu yaparsak suçsuz ya da bu davranışı yaparsam toplumun gözünde kötü olacağım gibi... İşte tüm bunlar beyninize kaydolar. İşte bizi biraz olsun dünyanın dışına çıkmaya, başka düzeylere erişmeye zorlayan budur, ama yeterince yükseğe değil. Biz... yeterince... özgür değiliz. Üst düzeyde havada asılı kalacak kadar da hafif değiliz. Anlaşıldı mı? Çünkü bütün bunlar belirli anlayışlardan.... Önyargılardan kaynaklanıyor.

Soru- Her yeniden doğuşumuzda hangi düzeye gelebileceğimizi önceden belirlenmiş midir?

Üstat- Hayır. Hepimiz hızlı ya da yavaş olmak konusunda serbestiz. Evet. Sözgelimi, arabanıza yüz litre benzin koyabilirsiniz, kusura bakmayın arabalar hakkında hiçbir bilgim yok, belki biraz abartmışımdır. Her neyse, hızlı ya da yavaş gitmek sizin kendi isteğinize bağlı. Tamam mı? Bu sizin inisiyatifinize bağlıdır.

Beyefendinin yanında oturan beyefendi, daha konuşmak istiyor musunuz? Evet? Hayır?

Soru- Evet. Bir sorum daha olacak. Hımmm... Melekler, evet melekler, onlar hangi düzeydedirler?

Üstat- Hangi düzeyde mi? Ah! Bu onların hangi tür melek olduğuna bağlıdır.

Soru- Koruyucu melekler.

Üstat- Efendim?

Soru- Koruyucu melekler.

Üstat- Ah! Koruyucu melekler ikinci düzeye kadar gelebilirler. Melekler insanlardan daha az prestije sahiptirler. Onlar bize hizmet etmek için yaratılmıştır.

Soru- Peki, daha ileri düzeye gidemezler mi?

Üstat- Hayır! Belki insan şekline büründüklerinde. İnsanlara gıpta ederler. Çünkü Yaratıcı insanların içinde bulunur. Biz Yaratıcı ile bir bütün olabilmek için her tür özelliğe sahibiz, ancak melekler değildirler. Çok karmaşık değil mi? Çeşit çeşit melekler bize hizmet etmek için yaratılmışlardır. Yani; eğer Yaratıcı tarafından yaratılmışlarsa, tamamen bize hizmet amacı güderler, anladınız mı? Ve bunun ötesine geçemezler. Anlaşıldı mı? Ama isterlerse geçebilirler. Bazen,

bazı şeyler daha ileri gitmeyecek biçimde yaratılırlar. Anlayabiliyor musunuz? Sözgelimi, kendi evinizde, yine kendi konforunuz için yapmış olduğunuz bir şey. Örneğin; yerinizde oturarak, ev içindeki, bahçenizdeki ışığı açıp kapayabilir, televizyonu açıp, kapayabilirsiniz. Çünkü bunları kendiniz için keşfettiniz, yaptınız, ama asıl amacı size hizmet etmektir. Bazı bakımlardan sizden üstün olsa da, sözgelimi belli bir yerden her şeyi kontrol edebiliyor olsa da, sizden, yani insanoğlundan hiçbir şekilde daha üstün olamaz. Anladınız mı? Tek amacı siz insanoğluna hizmet etmek, size daha iyi bir yaşam düzeyi sağlamaktır. Sizden çok daha iyi işlev yapıyor gözükmesine rağmen hiçbir şekilde, hiçbir zaman sizden daha üstün olamaz. Hiçbir zaman bir insan olamaz. Bilgisayar gibi. Oldu mu?

Üstat- Evet efendim, evet.

Soru- Üstat Ching Hai, şu anda bir fiziki vücut olarak var olduğumuzu biliyorum. Ancak daha önce özgürken düşüp bu bedeni almış olmamız mümkün mü? Hep bu düzeyde mi, yoksa önceden daha üst bir düzeyde miydik? Daha çabuk bir biçimde yükseğe erişebilmek için nasıl bir yol belirlemeli, nasıl davranmalıyız?

Üstat- Hımmm... Vücuttan vazgeçip daha yüksek düzeye erişebilmek. Evet, bunu gerçekleştirebiliriz. Ancak nasıl olduğunu bilebilirsek. Vücudumuzu bırakıp, dünyanın ötesine geçebilmenin çeşitli metotları vardır. Bazıları çok uzağa gidemez, bazıları bunu başarır ve hatta en sona gitmeyi bile başaranlar vardır. Ben geçliğimde yapmış olduğum kıyaslamaların sonuçlarına göre bunu gerçekleştirdim, gerçi şu anda hala genç gösteriyorum, ama bilirsiniz

ya, gerçek anlamda genç, bizim metodumuz en iyisi, en son hedefe erişendir. Bunun dışında, şu anda çok sayıda yöntem mevcuttur. Kimisi ikinci, üçüncü, kimisi de astral dünyaya erişebilmeyi vaad etmektedir. Fakat bizim metodumuz sizi beşinci düzeye kadar götürebilecek niteliktedir. Anladınız mı? Size bu yolda tek başınıza ilerleme olanağı verir. Bunun ötesinde Yaratıcı'nın çok değişik bir suretine, beşinci düzeyin ötesine ulaşabiliriz, ama bu yol her zaman gül yapraklarıyla bezeli değildir. Her zaman en yükseğin en iyisi olduğunu düşünürüz. Aslında bunun tam tersi olabilir. Varsayalım güzel bir konağa davet edildiniz. Ev sahibi sizi salona aldı, size yiyecek içecek ikram etti. Ardından biz evin daha iç bölümlerini merak ettik ve araştırmaya karar verdik. Evde çöplerin tutulduğu yere vs. gittik. Sonunda da evin arkasındaki trafoya girdik, elektriğe çarıldık ve orada öldük. İşte bu nedenle bu kadar derinlemesine araştırmak her zaman gerekli ya da tavsiye edilebilir bir şey değildir, ama sırf macera olsun diye yapabiliriz de. Tamam mı?

Soru- Üstat Ching Hai, benim iki sorum var. Birincisi; eğer geçmiş hayatımızı hatırlayabiliyorsak bu anılar nereden gelmektedir? İkinci sorum ise geçmiş hayatlarda yaptıklarımız, karma olarak bize nasıl geri dönüyor?

Üstat- Bu anki hayatınıza karmanızın etkisi mi?

Soru- Şu anki karma ve kişinin şu anki anlayışına? Bunlar da fazladan yüklenmiş bir bavulun parçası mı?

Üstat- Evet, evet. Birbiriyle çok yakından alakalıdır. İlk soruya gelince, geçmiş yaşamlarda yaptıklarımız bize nasıl karma olarak geri dönüyor?

Soru- Geçmiş hayattaki anılarımız. Evet.

Üstat- Geçmiş hayatınıza ait verileri tekrar okuyabilmeniz çok doğaldır ve size daha önceden söylediğim gibi, geçmiş hayatımıza ait veriler tamamen akaşik kayıtlarından gelmektedir. Evet bu da ikinci düzeye erişebilen her kişinin hizmetine sunulmuş bir kütüphanedir. Bildiğiniz gibi her insan Birleşmiş Milletlerin kütüphanesine kabul edilmez. Ancak ben bugün, şu anda sizi aydınlatmak için davet edildiğim için girebilirim. Öyle değil mi? Elbette hiç kimse buraya elini kolunu sallayarak giremez, fakat sizler buranın insanları olduğunuz için girebilirsiniz. İşte buna benzer olarak ikinci düzeye erişmiş olan bir kişi, çok daha rahat ve kolay bir biçimde geçmiş hayatına ait verileri geri çağırabilecektir. Bu birinci dünyaya vardığımızda, bu o kadar yüksek ve detaylı verileri içermese de, bir insanın geçmiş yaşamına ait bir kaç kısa bilgi okunabilir. Peki geçmişte yaşamış olduğumuz bu tecrübelerin, şu anki karma ile ne tür bir bağlantısı bulunmaktadır? Geçmişte edinmiş olduğumuz tecrübeler tamamen hayatımızın şu anında, içinde bulunduğumuz devrelerine bizi önceden hazırlamak için yaşanmışlardır. Anlayabiliyor musunuz? Daha önceden özümsemiş olduğunuz her şey bu hayatımızda uygulanacaktır. Aynı şekilde, geçmişte yaşamış olduğunuz kötü olayları size anımsatan bir sembolle karşılaştığınızda ürkecek, korkacak, ondan sakınmaya çalışacaksınız. Örneğin; kaza sonucu merdivenden aşağı yuvarlanmış olduğunuzu varsayalım. Düşünüz fena bir biçimde yaralandınız, aşağısı karanlıktı ve size yardım edebilecek kimse yoktu. Şimdiki yaşamınızda yine varsayalım; etraf alaca karanlık ve siz merdivenden aşağıya inmek istiyorsunuz. Gidilecek noktayı tamamen göremeyecek kadar

karanlık bir ortam ve içinizi bir korku sarıyor. İnmeli mi yoksa inmemeli mi diye duraksarsınız. Başka bir örnek; yine geçmiş hayatınızda çok büyük bilimsel araştırmalar yapmışsınızdır ve bu hayatınızda yine bazı bilimsel konulara yakınlık duyarsınız. İlginç değil mi? Arada sırada dilim sürçüyor, onun için kusuruma bakmayın. Çünkü Çince'nin İngilizce ile uzaktan yakından hiçbir ilişkisi yoktur. Herhalde İngilizcem anlaşılabilir bir düzeydedir?. (Dinleyiciler: Evet) Teşekkür ederim. Bu yaşamınızda bilimle ilginiz olmamasına rağmen, yine de biraz olsun bilimsel bir araştırma ile ilgilenirsiniz. İşte bunun gibi şeyler. Sözgelimi; Mozart öyle bir dahiydi ki, henüz dört yaşında klasik besteler yapmaya başlamıştı. Doğruca piyanonun yanına gitmiş ve ününü günümüze kadar korumuştur. Öyle değil mi? O gerçek bir dahiydi. Nedeni ise, geçmiş hayatında kendini geliştirmek için çok çalışmış olmasıydı. Daha önceki birçok yaşamında bu konuda çalıştı, sonunda bu konuda bir üstat olma noktasına kadar geldi ve ardından öldü. Anlaşıldı mı? Kariyerinin zirvesine ulaşmadan öldüğü için gitmek ... kariyerini yarım bırakmak onu pek memnun etmedi, çünkü müziğe aşığı. Bu yüzden geri geldi. Geçmiş yaşamlarında bu konuda öğrenmiş olduğu her şeyi hatırladı, çünkü öldüğünde yoluna devam etmek için can atıyordu. Açık değil mi? İşte bu kişiler daha şu anda bulunduğumuz gezegene gelmeden daha evvel astral ya da ikinci düzey dünyadan çok şeyler öğrenebilirler. Bu insanlar diğer insanlara sunulmamış, onların bilmedikleri bir takım inanılmaz güzel yeteneklerle donatılmışlardır. Sözgelimi; müzik, edebiyat, buluşlar gibi. Diğer insanların aklına hayaline dahi getiremeyecekleri, onlara şu haliyle bile inanılmaz gelen buluşları

gerçekleştirmişlerdir. Tamam mı? Çünkü onlar daha önceden bütün bunları öğrenmişler, görmüşlerdir. Yani bu dünyada ya da bu dünyanın ötesinde iki türlü öğrenme şekli mevcuttur. Bir takım üstün nitelikteki vasıflar ile ödüllendirilenler, ki onlar dahi olarak adlandırılabilirler; bu dünyanın ötesinden gelenlerdir. Bazen astral, bazen ikinci düzeyden bazen de üçüncü düzeyden geliyor olabilirler. Mükemmeldirler, birer dahidirler. Tamam mı?

Soru- Sizin inisiasyon metodunuz neleri içermekte? Ve herhangi bir kişi bu uygulamaya başladığında her gün yapması gerekenler nelerdir?

Üstat- Tamam. Evet, her şeyden önce bu uygulamalar için siz, daha fazla öğrenmek isterseniz bile, hiçbir yükümlülük altına girmiyorsunuz. Tamam mı? Bu konuda deneyimli olmak da gerekmiyor. Yoga ve meditasyon hakkında sizi hiçbir ön elemeye, sınava elbette tutmuyoruz. Fakat tüm hayatınız boyu sürecek olan vejetaryen diyeti uygulamanız gerekecektir. Yumurta kesinlikle yok. Süt olabilir. Peynir olabilir. Öldürmeye neden olmayan her yiyecek. Anlaşıldı mı? Yumurta yemek bile, nasıl anlatsam, yumurta doğurgan olmamasına karşın, yarı öldürmek demektir. Bunun yanında yumurta negatif gücü kendine çekmek gibi bir eğilime sahiptir. Nasıl mı? Bildiğiniz gibi mevcut olan birçok kara büyücü, voodoo büyücüsü, yumurtayı insanın içinde bulunan kötü ruhu dışarı çıkartmak için kullanmaktadırlar. Biliyor musunuz? (Birisi yanıt verir: Evet!) Demek biliyorsunuz. İnanılmaz! Anında aydınlanmasanız bile sizin için anında kanıtım var(Gülüşmeler). İrşat süresi sonrasında Yaraticının ışığını görür ve sesini duyarsınız. Evet! Ruhun müziği sizi

bilinciniz en yüksek düzeyine götürecektir. Böylece Samadhi'nin, yani derin huzur ve neşenin tadına varacaksınız. Daha sonra kendi kendinize evinizde uygulamalara başlayacaksınız. Elbette bu işi gerçekten ciddiye alıyorsanız. Eğer ciddi değilseniz, sizi hiçbir şekilde zorlamam, kapınızı çalıp durmam. Eğer beraberce devam etmemizi ve size yardım etmemi isterseniz, size yardım etmekten hiç kaçınmayacağım. Günde sadece iki buçuk saatlik bir meditasyon yeterli olacaktır. Sabahları da erken kalkabilirsiniz. Uyumadan önce, iki buçuk saat meditasyon uygulayabilirsiniz. Öğlen de belki yarım saatlik bir uygulama yeterli olabilir. Benim burada konuşma yapmadığım günlerde genelde bir saatlik bir öğle tatiliniz oluyor. Örneğin; öğle yemeği paydosunda ortadan kaybolabilir ve meditasyon yapabilirsiniz. Öyle değil mi? Akşamları da yarım ya da bir saatlik bir uygulama, sabahları da erken kalkıp ufak bir meditasyon seansına zaman ayırabiliriz. Yaşamınıza biraz düzen gelmeli. Az televizyon seyredin, az gazete ve dergi okuyun, az dedikodu yapın, daha az telefonla konuşun ve böylelikle kendinize daha çok zaman kalsın. Bazen gerçekten o kadar bol zamanımız oluyor ki, biz bu zamanı har vurup harman savuruyoruz. Bu tıpkı arabanızın Long Island'a kadar gidebilecekken arka bahçede durduğu yerde çalışması gibi bir şey. Şimdi biraz tatmin oldunuz mu, yoksa..? [Soruyu soran: Evet.] başka hiçbir zorunluluk yok, yalnızca kendinizi buna ömür boyu adamanız gerekecek. Yaşamınızda büyük bir değişiklik fark edecek, çok farklı mucizelerin, onları dilemiş olmasanız bile gerçekleştiğini fark edeceksiniz. Bu mucizeler bir bahaneyle gerçekleşecekler. Anlıyor musunuz? Sonuçta eğer gerçekten

ciddiyse, dünyada cenneti yaşayacaksınız. İşte bu nedenle yaşadığımız dünya üzerinde çok sayıda size anlattığım yoldan giden öğrencim, yandaşlarım bulunmaktadır. Çünkü bütün hepsi daha şimdiye kadar, çok sayıda deneyim yaşamış ve bu yolda çok ciddi bir biçimde ilerledikleri için benden hiç kopmamışlardır.

Hımm. Evet. Lütfen en sağ arkada oturan bey. Önce Beyler. (Üstat güler.)

Soru- Lütfen bilincin doğasını açıklar mısınız?

Üstat- Bilincin doğası, tamam. Bunu açıklamak biraz zor, fakat düş gücünüzü biraz zorlayabiliriz. Bu bir çeşit bilgeliktir, sanki bir şeyi daha önce yaptığınızdan daha iyi bilmektir. Evet, bu dünyanın ötesinde bir olgu, daha önce varlığından haberinizin bile olmadığı ya da daha evvelden anlayamamış ya da hiç anlamamış olduğunuz bazı şeylerin şu anda size birden anlaşılabilir bir hale gelmesidir. İşte bu bilinçlenmedir. Eğer siz bu bilincin ya da bilgeliğin kapısını aralarsanız, kim olduğunuzu, neden burada bulunduğunuzu, bu dünyanın ötesinde bizim şu andaki hüviyetimiz olan dünya vatandaşlığının ötesinde neyin ya da kimlerin olduğunu öğreneceksiniz. Anladınız mı? Bu kapının ardında çok şey bulunur. Bilinçli olmanın düzeyi, anlama kapasitesine bağlıdır, tıpkı mezun olmak gibi. Ne kadar çok şey öğrenirseniz, o kadar çok şey bilirsiniz ve sonunda mezun olursunuz. Şimdi tatmin oldunuz mu? Böyle olağandışı normal olmayan bir şeyi açıklamak gerçekten çok zor, ama elimden geleni yaptım. Bu bir çeşit şuurlanmadır. Şuurun ne olduğunu anlatabilmek gerçekten çok zor. Sözelimi; bilincin basamaklarını aştığınızda, şuurunuz da

değişecektir. Her şeyi daha farklı algılayacaksınız. Kendinizle barışık bir hale gelecek, huzurlu ve keyifli olacaksınız. Günlük hayatınızda her şey size çok berrak, anlaşılır gelmeye başlayacak, sorunlara nasıl göğüs gerebileceğinizi öğreneceksiniz. Hımm? Bunun fiziki düzeyde de işinize yaradığını göreceksiniz. İçinizde, kendinizi nasıl hissettiğinizi sadece ve sadece yine siz bileceksiniz. Bu değişimi başkalarına anlatmak gerçekten çok zordur. Sözelimi; sevdiğiniz kıyla evlendiniz, neler hissettiğinizi sizden başka kimse anlayamaz. Bunu sadece ve sadece siz bilirsiniz.

Soru- Çok değerli Üstat, bize göstermiş olduğunuz anlayış için çok teşekkür ederiz. Sizden öğrenmek istediğim, vicdanımı rahatsız eden bir soruyu sizin nasıl yanıtlayacağınızdır; neden geçmişte bu işi öğrenmek bu kadar zorken, günümüzde varolan birçok üstat kendi öğrenmemizi kolaylaştırmaya çalışıyor? Kendinize böyle bir soruyu sorabilir misiniz?

Üstat- Elbette. İçinde bulunduğumuz yüzyıl, iletişim alanında çok ilerledi. Bunun sonucunda her şeyden en kısa zamanda, en iyi biçimde haberdar oluyoruz. İşte bu nedenle üstatlardan daha çabuk haberdar oluyoruz. Elbette bu onların geçmişte varolmadıkları ya da erişilmeleri güç oldukları anlamına gelmemelidir. Fakat bazı üstatların, diğer üstatlara oranla ulaşmalarının kolay olduğu doğrudur. Bu tamamen üstadın seçimine, isteğine, büyük çaptaki insan kitleleri ile yakınlaşabilmesine bağlıdır. Fakat daha sonra her zaman diliminde bir, iki, üç, dört ya da beş üstat varolmuştur. Bu o zaman diliminin ihtiyacına bağlıdır. Dünya üzerindeki birçok üstattan, hatta farklı derecelerdeki

üstatlardan televizyon, radyo gibi kitle iletişim araçları, bir basımda milyonlarca kopyası çıkarılan kitaplar sayesinde haberdar oluyoruz. Eski çağlarda bir sayfa yazının nasıl basılabildiğini düşünün. İlk önce komple ağaç gövdesi kesiliyor, daha sonra çok dikkatli olarak kesilmeye başlanıyor ve kesme işleminde kullanılan kesici aletler bazen ikinci defa kullanılmayacak hale geliyorlar. Sonra bunları cilalamak için taşlar gerekiyor, sonra harf harf bütün sözcükleri oymak gerekiyordu. Eğer bu komple İncil setini transfer etmek isterseniz, koskoca bir konvoya ihtiyacınız olacaktır. Anlatabiliyor muyum? Bu bakımdan hepimiz çok şanslısınız. Her biriniz alışverişe çıkıp neye ihtiyacınız olduğuna karar verebiliyorsunuz. Sonucunda hiç kimse sizi kendisinin en iyi olduğunu söyleyerek sizi kandıramayacaktır. Çünkü olup biten her şeyden zaten sizin de haberiniz vardır. Kendi aklınızı, bilgeliğinizi kullanıp neyin iyi olup olmadığına yine siz karar verebilirsiniz. "Ah, bu çok iyi" ya da "Ben diğerini tercih ederim." "Şunun suratı berbat gözüküyor" "Ah, bu gerçekten çok çirkin." (Kahkahalar)

Soru- Alışveriş hakkında yapmış olduğunuz bazı açıklamalardan sonra, sorum şu; başka bir üstat tarafından bu tür uygulamalara, daha önceden başlamış olan bir kişiyi, sonradan kendi uygulamalarınıza kabul edip etmeyeceğinizdir?

Üstat- Bu sadece o kişinin benim onu daha iyiye, daha yüksek düzeye götürebileceğime yürekten inanması ile olabilir. Aksi taktirde kendini daha yakın hissettiği bir üstattan ayrılmamalıdır. Eğer şu andaki üstadınızın iyi olduğuna inanıyorsanız, onu değiştirmeye hiç ihtiyaç duymamalısınız. Ama seçiminizden emin değilseniz, daha önce size bahsetmiş olduğum içinizdeki ışığı, sesi hala fark

edememişseniz, üstadınızı değiştirmekte büyük fayda vardır. Çünkü ses ve ışık bir üstadın değerini belirleyen kıstastır. Eğer üstat içinizdeki ışığın ve sesin ortaya çıkmasına yardım edememişse, bunu söylediğim için kusura bakmayın, fakat onu değiştirmenizde büyük fayda vardır. Cennete giden yol ışık ve sesle bezenmiştir. Bunu denize dalarken, deniz maskesi ve oksijen tüpü takmanıza benzetebilirsiniz. Farklı amaçlar için farklı şeyler bulunur. Tamam mı? Bunun için başlarının çevresinde bir hale bulunur. İşte bu ışıktır.

Siz de bu metodu uyguladığınızda, aynen Hz. İsa'nın resminde tasvir edildiği gibi etrafa ışık yayacaksınız ve etrafınızdaki insanlar bunu kesinlikle fark edeceklerdir. Karşınızdaki kişilerin psikik yeteneği varsa, sizin başınızın çevresindeki ışık halkasını göreceklerdir. Bu yöntemi uyguladığınızda, İsa'nın resimlerinde tasvir edildiği gibi bir ışık görünecektir. İşte bu nedenle Hz. İsa'yı kafasının etrafında bir halka, Buda'yı da etrafındaki ışık kuşağı ile tasvir etmişlerdir. Çok yüksek düzeylere erişebilmiş uygulayıcıların de bu ışığa sahip olduklarını fark edebilirsiniz. (Üstat kendi alnını işaret eder.) Çoğu insan bunu görebilir. İçinizde bunu gören oldu mu? O da kim? Siz? Bana ne gördüğünüzü anlatır mısınız?

Soru- Şey ...Ben auraları görebiliyorum.

Üstat- Evet ama auralar ışıktan daha farklıdır. Auralar değişik renklerde olabilirler, Bazen siyah, bazen kahverengi, sarı ya da kırmızı olabilirler. Bu o anki duygulara, tabiata bağlıdır. Fakat çok kuvvetli bir ruhsal aurası olan bir kişiyi

gördüğünüzde, onun farklı olduğunu kolaylıkla anlayabilirsiniz. Öyle değil mi?

Soru- Ben aslında çok önemli bir soru yöneltmeyeceğim. Ben bir ara raja yoga yapmıştım.

Üstat- Raja yoga. Evet.

Soru- Ben de auraları gördüğümü sandım. Fakat o zamanlar bu konular hakkında pek fikrim yoktu.

Üstat- Anladım.

Soru- Anladınız mı?

Üstat- Fakat onları şu anda görmüyorsunuz, öyle değil mi? Sadece bazen görüyorsunuz.

Soru- Hayır, şu anda meditasyon halinde değilim.

Üstat- Ah anlaşıldı, bu nedenle gücünüzü kaybettiniz. Tekrar meditasyon yapmayı deneyin.

Soru- Peki!

Üstat- Eğer hala bu yola inanıyorsanız, meditasyon yapmalısınız. Size bir dereceye kadar yararı olur. Zararı olmaz. Tamam mı?

Soru- Sizin dağıtmış olduğunuz ufak kitapçıklarda dikkati çeken bir nokta da, bu uygulamalara başladıktan sonra beş asıl kurala uygun yaşamamızı istediğinizi gördüm.

Üstat- Evet, evet. Bunlar evren kurallarıdır.

Soru- Uygunsuz cinsel ilişkiden neyi kastettiğinizi anlamadım.

Üstat- Cevabı çok basit. Zaten bir kocanız var, lütfen ikinci birini düşünmeyin demektir. Tamam mı?

Soru- Tamam. (Bütün kalabalık güler.)

Üstat- Çok basit. Hayatınızı lütfen basitleştirmeye çalışın. Duyularınız yüzünden karmaşa ve tartışmaya sebep

olmayın, yoksa diğer insanları da zedelememiş olursunuz. Başka insanları hem fiziksel, hem de duygusal olarak incitmekten kaçının. Kavgadan, şiddetten, kıyaslamadan sakınalım, özellikle sevdiğimizimize acı ve acı vermeyelim yeter. Tamam mı? Eğer o kişiyle ilgili bir probleminiz, acınız var ise, lütfen bunu ona söylemekten kaçın. Onun yerine beraberce bunu kendi kendinize yavaşça, sessize çözmeye çalışın. Sakın karşınızdakine itirafta bulunmayın. Çünkü bazen insanlar eşlerini aldatıp, sonra bunu itiraf etmenin akıllıca ve dürüst bir davranış olduğunu düşünürler. Saçma. Bunun hiçbir yararı olmaz. Neden bu sorunu eve taşıyor, başkalarının da bunu bilmesini istiyorsunuz? Bunu bilmezse, kendini o kadar da kötü hissetmeyecektir! Anladınız mı? Bir şeyi bilmek, farkına varmak gerçekten insana acı verir. Yapmamız gereken, karşımıza çıkan problemi çözmek ve bu problemin bir defa daha tekrar etmesini önlemektir. İşte hepsi bu. Lütfen sorunlarınızı eşlerinize taşımayın. Çünkü bütün bu sorunlar onu incitmekten başka hiçbir işe yaramayacaktır.

Soru- Benim fark ettiğim bir şey de, ruhsal üstatların çok gelişkin bir espri anlayışına sahip olmaları. Espirili olmakla ruhsal uygulama arasında ne gibi bir ilişki vardır?

Üstat- Anlıyorum! Zannedersen kendilerini mutlu ve rahatlamış hissediyorlar. Bilmem, kalender olmak nedir bilirsiniz? Üstatlar kendilerine güldükleri gibi, başkalarına, yaşadığımız hayatı bu kadar ciddiye alan, kendilerine stres kaynağı yaratanların yaptıklarına da güler. Yaptığımız uygulamalardan sonra kendimizi gerçekten çok hafif ve rahatlamış hissederiz. Biliyor musunuz, bundan sonra zaten

hiçbir şeyi gereğinden fazla ciddiye almayız. Eğer yarın öleceksek, ölürüz. Eğer yaşayacaksak yaşamaya devam ederiz. Eğer her şeyimizden mahrum kalacaksak, kabulleniriz. Eğer birçok şeyimiz olursa, bu yalnızca insanlarla paylaşmamız için verilmiştir, bu yüzden elimizdekini paylaşıyoruz; sevdiğimiz için iyiliği için. Yoksa ne kendimizi, ne de yaşantımızı, bunları korumak için mücadele edecek kadar önemseriz. Ama yaşamaya devam edersek de buna itirazımız olmaz. Ancak bu bütün gün çivili yatakların üstünde yatarak meditasyon yaptığımız anlamına gelmez. Gerçekten çok çalışırız. Anladınız mı? Sözelimi ben hala çalışıyorum. Resim yapıyorum, eli işi yapıp satarak kimseye muhtaç olmaksızın yaşamımı sürdürüyorum. Kazancım da o kadar iyi ki, insanlara yardım edebiliyorum. Mültecilere, felaketzedelere vs., yardım edebiliyorum. Zaten neden çalışmalıyım ki? Aydınlığa eriştikten sonra o kadar çok yetenek elde ediyoruz ki, yaşanan hayat bizim için çok kolay bir hale geliyor. Artık endişelenmek için hiçbir sebep yoktur, Anladınız mı? Doğal olarak gevşiyoruz. İşte bizim sahip olduğumuz esprî anlayışının kaynağının nereden geldiğinin kısa bir öyküsüdür. Beni gerçekten esprîli biri olarak mı görüyorsunuz? (Dinleyiciler: Evet, kahkahalar ve alkışlar) Evet (Üstat güler.) Belki ben de gerçekten bir üstat özelliği taşıyorum, ha! (Kahkahlar) Öyle umalım ki, iki saattir aydınlığa erişememiş bir insanı dinlememiş olabilirsiniz. Tamam mı? Başka sorunuz var mı?

Soru- Üstat Ching Hai, şu anda aklımda birçok soru mevcut ve ben size bütün bu soruları teker teker sormaya

çalışacağım. Bu sorulardan istediğinizi yanıtlamakta, ya da hiçbirini yanıtlamamakta özgürsünüz.

Üstat- Pekala, yüz sekizinci.

Soru- Ne bileyim, bunlar özümüzü ararken hep duyduğumuz, çeşitli teori ve hikayelerle yanıtlanmaya çalışılan sorulardır. Benim merak ettiğim sizin bu konu hakkında neler söyleyeceğinizdir. İlk olarak; biz kimiz? Ben kimim? Nasıl oluyor, ben geri dönebilmek için, neden kendimi bu kadar kötü bir konuma sokuyorum? Yani, evimi nasıl terk ettim ve tekrardan eve dönebilmem neden bu kadar önemli? Siz ise "Beşinci Aleme" gidebilmekten bahsettiniz. Ancak bunu aşabilmekten hiç bahsetmediniz. Eğer bu düzeyin daha ilerisi mevcut ise, bunun amacı, hedefi ne olacaktır? Eğer oraya geri dönmek zorunda değilsem, bunlar arasındaki ilişki nedir sizce?

Üstat- Tamam. Teker teker cevaplayalım. İlk önce birinci grup sorunuzu cevaplayayım. Sanırım bu grup sorularınız şöyleydi? "Siz kimsiniz? Neden buradasınız? Ve neden eve geri dönmek zorundasınız? Neden beşinci düzey de altıncı düzey değil?" Tamam mı? çok basit aslında. Durum işte şimdi esprili bir hal alıyor. (Kahkahalar, alkışlar) "Ben kimim" sorusunu yanıtlayacak olursam, bunu New York'ta bolca bulunan Zen üstatlarından birine gidip ondan öğrenebilirsiniz. Şu ünlü sarı sayfalar denilen ilanlardan bunların adresini öğrenebilirsiniz. (Kahkahalar). Bu konuda ihtisas sahibi değilim. İkinci olarak "Neden buradasınız". Belki burada olmayı çok istediğiniz içindir. Biz Yaratıcının çocuklarıyız, bizi kim istemediğimiz bir yere gelmeye zorlayabilir ki? Yaratıcının çocukları ona hemen hemen eşdeğerdir. Bir prens bir krala hemen hemen eşdeğerdir bazı

açılardan, ya da kralın aşağı yukarı bütün güçlerine sahiptir ve geleceğin kralıdır. Bu yüzden bir yere ancak o yere gitmek isterse gider. Her neyse, hepimizin özgürce seçim yapma hakkı vardır. İsteyen gökleri, isteyen de özgür iradesiyle başka deneyimler edinebilmek için başka yerlere gitmeyi seçer. İşte belki siz de başlangıçta, birçok asır önce burada olmayı, daha maceralı, daha korkutucu bir yaşam sürmek için burada olmayı tercih ettiniz. Bazı insanlar dehşet verici tecrübeleri severler. Sözelimi, prensimiz sarayda yaşar, ama ormanda geziye çıkar. Çünkü doğayı keşfetmek ister. Belki de cennette o kadar sıkılmıştı ki, çünkü her şey hazır bir biçimde sarayımızın kapısına kadar getiriliyordu, kendimiz için değişik bir şeyler yapmayı istemişizdir. Tıpkı kraliyet ailesinin bazen kendi yemeklerini pişirmek istemeleri, hizmetlilerini uzaklaştırıp, üstlerine başlarına ketçap ve yağ bulaştırarak yemek pişirmeleri ve buna bayılmaları gibi. Belki bu kraliyet ailesine yakışmayan bir davranış, ama buna bayılırlar. Evet, evet. Başka bir örnek daha; insanlar genellikle beni gideceğim yere arabayla götürüyorlar. Nereye gitsem insanlar beni gideceğim yere götürmek için can atıyorlar. Fakat bazen ben kendi aracımı kendim kullanmak istiyorum. Hem benim aracım hiç de öyle ayrıntılı bir şey değil. Sadece üç tekerleği var ve egzoz gazı çıkartmıyor. Saatte on mil, pardon saatte on kilometre hız yapıyor ve üç tekerlekli bir velespit. Bu şekilde bir yerlere gidip gelmek istiyorum. Nereye gitsem insanlar beni tanıdığı için insanlardan uzağa bir yerlere gitmek istiyorum. Konferanslarda konuştuğum zamanlar dışında çok utangacımdır çünkü. Beni saklandığım yerden çıkartıp ünlü kişilere bir çeşit gönül borcum bu konferanslar. Sık sık

kaçamıyorum, ama bazen gerçekten iki-üç aylığına uzaklaşabiliyorum. Tıpkı kocasından kaçan şımartılmış bir kadın gibi. İşte gördüğünüz gibi, bu da benim seçimim. Belki siz de bir süre için bile olsa, burada olmayı seçtiniz. Belki de şimdi bu dünyada gerekli her şeyi öğrendiğinizi düşünüyor, daha başka öğrenilecek bir şey olmadığını hissediyor, artık seyahat etmek istemiyorsunuz. Artık dinlenmek istiyorsunuz. Eve gidip dinlenmek. Orada yeniden böyle bir seyahate çıkıp çıkmayacağınızı, böyle bir maceraya atılıp atılamayacağınızı düşünmek istiyorsunuz. Tamam mı? Şimdilik bu kadar diyorsunuz. Neden eve dönmelisiniz? Neden beşinci seviye? Elbette bu seviyeden öteye birçok düzey daha var. Nereye gideceğiniz tamamen size bağlıdır. Beşinci düzeyden sonra istediğiniz düzeye gidebilirsiniz. Anladınız mı? Orada kalmak çok daha rahat ve kolaydır. Belki de hiç dinlenmek istemezsiniz. Sözelimi eviniz çok güzel ve ihtisamlı olabilir; bazı bölümleri tamamen sizin dinlenmeniz için ayrılmış olabilir. Ama sonsuza kadar evinizin odalarında dinlenmek yerine evinizden çıkıp dışarıda dolaşmak isteyebilirsiniz. Bir tepeye tırmandığınızı düşünün, ne kadar yükseğe tırmanırsanız görüntü o kadar güzel olacaktır, fakat ne yazık ki, orası dinlenmek için uygun bir yer değildir. Yine başka bir örnek verecek olursak; evinizin elektrik güç kaynağının merkezini düşünün. Yerleşim biriminiz için ne kadar yararlı olursa olsun, jeneratörünüzün çıkardığı gürültü, ısı, toz, duman sizi mutlaka rahatsız edecek, çevresindeki elektrik akımından dolayı insan hayatını tehlikeye sokacaktır. Bu yüzden orası eviniz için çok yararlı olsa da, orada sonsuza kadar kalmak istemezsiniz. Anlayabildiniz mi? İşte hepsi bu. Yaratıcının bizim hayal

edemeyeceğimiz kadar çok değişik yüzü vardır. Biz ise, ne kadar yükseğe gidersek o kadar bol sevgili bir ortamda olacağımızı sanırız. Çok çeşitli sevgi türleri vardır. Örneğin; şiddetli, kuvvetli, yumuşak ve nötr sevgi gibi. Bu tamamıyla insanın bakış açısına bağlıdır. Yani Yaratıcı bize kaldıracığımız derecede sevgi verir. Değişik seviyelerde Yaratıcı bize değişik derecede sevgi sunmaktadır. Tamam mı? Fakat bazen sevgisi gerçekten o kadar şiddetlidir ki, bu sevgiden lime lime olacağımızı sanırız.

Soru- Merhaba. Çevremde çok fazla yıkım görüyorum, doğa tahribatı.

Üstat- Bu çok doğru.

Soru- Ve zulüm. Özellikle hayvanlara yapılan zulüm.

Üstat- Çok doğru.

Soru- Ben sizin bunu nasıl algıladığınızı, daha doğrusu kendini bu dünyadan soyutlayıp, ruh dünyasına yönelen insanların, çok yakın çevrelerinde meydana gelen bunca zulüm, yıkıma karşı kendilerini nasıl korumaları gerektiğini öğrenmek istiyorum. Ayrıca sizce, bizim bu dünyanın ötesine varmaya çalışırken, geride neler bıraktığımızın farkında olmalı mıyız, yoksa bu dünyadaki acıları hafifletmek için bu Düzlemde bir görevimiz var mı? Varsa bile çabalarımız bir işe yarayacak mı?

Üstat- Yarayacak. Elbette yarayacak. En azından bizim için, vicdanımız için, insan kardeşlerimizin acısını dindirmek için elimizden geleni yaptığımız bilmek rahatlatıcı olacaktır. Ben de öyle yapıyorum. Her zaman gerekeni yaparım, yaptım ve yapacağım. Daha önce size söylediğim gibi mali yardımlarımız dünya üzerinde ihtiyacı olan değişik

kurumlara, ülkelerinde doğal felaket sonucu meydana gelmiş olan maddi zararı karşılamaları amacı ile ihtiyacı olanlara iletilmektedir. Bunun hakkında pek fazla konuşmak, öğünmek istemiyorum, ancak siz sorduğunuz için açıklıyorum. Örneğin; Filipinler'e Pinatuba felaketinin zararlarının biraz olsun giderilmesi için bir milyon dolar bağışladık. Bunun dışında Au Lac ve Çin'de meydana gelen sel felaketlerine katkı amacıyla belli bir miktar para yardımı yaptık vs.. Şimdilerde ise Au Lac'lı mültecilere yardım eden Birleşmiş Milletler'in yükünü azaltmak için, elbette B.M. isterse, yardım etmek istiyoruz. Elimizden geleni yapmaya çalışıyoruz. Elbette elimizden geldiği kadarı ile deniyoruz. Evet, şimdi anlaşıldı mı? Çoğuna parasal yardım elimizi uzatıyoruz ve eğer Birleşmiş Milletler izin verirse bütün bu insanlara yeni yerleşim alanları belirlemek istiyoruz. Anladınız mı? Evet, bütün bunları ricalarınız doğrultusunda yapıyoruz, çünkü buradayız ve bu elimizden geliyor. Çünkü şu anda bu dünyada varolmaktayız. Öyle değil mi? Bu çabalarımızı ayrıca elimizden geldiğince çevremizi temiz tutma doğrultusunda da sürdüreceğiz. İşte bu nedenle dünyayı acıdan, kurtaracak, bir nevi manevi güç aşılacak, belli bir ahlak standardı sağlayabileceğiz. Hem ruhsal açıdan, hem de fiziksel olarak. Evet. Çünkü bazıları benden ruhsal yardım istemiyor. Çoğu sadece fiziksel bir yenilenme ve yardım bekliyorlar. İşte bütün bunlar benim ne yaptığım, neden para kazanmak zorunda olduğumun göstergesidir. Bu nedenle diğer insanların bağışları ile yaşamak istemiyorum. Benim bütün yandaşlarımın hepsi sizin gibi çalışmak zorundadır. Başka bir taraftan da, size aynı zamanda ruhsal olarak yardım etmek, yaşadığımız şu dünyada mevcut olan

her türlü acıdan, zulümden kurtarmak asıl amacımızdır. Bunu yapmak zorundayız. Elbette bütün bunların hepsi, bizim bütün gün Samadhi durumunda yan gelip yattığımız anlamına gelmemelidir. Bu çok bencil bir Buda (Aydınlığa erişebilmiş canlı) olur. Kesinlikle onu burada görmek istemiyoruz. (Kahkahalar)

Soru- Bir düzeyden bahsettiniz. Bu düzeyde kişi şuurlanmaktan kaynaklanan güçlere sahip oluyor. Böyle güçlerin sizde de olduğunu fark etseydiniz, fakat ne olduğunu anlamıyor olsaydınız, hatta bu güçlerin gerçekten sizde var olup olmadığından bile emin değilseniz, bunları nasıl kullanırsınız ya da kullanamazsınız? Bunları kullanamıyorsanız, çevrenizde olup bitene karşı nasıl sabır gösterebilirsiniz? Yani sözgelimi, yalnızca dua ederek ya da başka şeyler yaparak daha çabuk ve hızlı bir sonuca varacakken, bu yavaş ve dünyevi bir biçimde ilerlemesini kastediyorum. Kişi bu gücünü iyi sonuçlar doğuracak biçimde nasıl kullanabilir? Ne dediğimi anlayabiliyor musunuz?

Üstat- Evet anlıyorum, anlıyorum. Zannedersenem demek istediğiniz şu; bazı şeyler çok bürokratik ve yavaş bir şekilde yol alırken, biz sahip olduğumuz güçle bunu değiştirebilecekken, buna nasıl katlanabiliyoruz, değil mi? Yoksa yalnızca dua mı etmeli, büyü mü yapmalı ya da parmağımızla bir düğmeye mi basmalı? Hayır, bu dünyanın hızına ayak uyduracak kadar sabırlı olmalıyız, aksi taktirde dünyayı kaosa sürükleyebiliriz. Evet. Sözgelimi. Bir bebek koşamaz. Acelemiz olduğu yada koşmak istediğimiz için o çocuğu zorla koşturup düşmesine neden olmazsınız. Bu yüzden sabırlı olmalıyız. Koşabilecek gücümüz olmasına rağmen,

bebeğimizle yürürüz. Ben de bazen bu konuda sabırsızlanıyorum, ancak kendimi bunun için eğitmekteyim. Belki de bazen mültecilere yaptığımız bunca parasal yardıma rağmen, birçok ülkenin başkanını ziyaret edip, onlara başımı eğmek zorundayım. Elimizde verebileceğimiz belki milyonlar, belki de milyarlar var. ancak bürokratik sistemin çarkına uymak zorundayız. Sezar'ın hakkı Sezar'a. Anladınız mı? Hiçbir surette Birleşmiş Milletler'e bütün bu işlemlerin daha rahat ve hızlı işlemesi için direktif vermeyecek, sihirli bir güç kullanmayacağım. Her şey olduğu gibi gitmeli. İnsanların ruhunu yine ruhsal bilgelik ile iyileştirebiliriz. Anlaşıldı mı? İnsanlar kendi istekleri doğrultularında, ruhsal bakımdan iyileştirilmeli, daha iyi bir konuma gelmeleri için bilgilendirilmelidirler. Anladınız mı? Elbette hep beraber bir işbirliği oluşturarak. Bu en iyi yöntemdir, güç kullanmak değil. Ben hayatımın hiçbir devresinde, kendi isteğim doğrultusunda buna benzer sihirli bir güçten faydalanmadım. Ancak ruhsal uygulamaların içindeki kişilerin çevresinde genellikle mucizevi şeyler olur. Bu gayet doğal karşılanmalıdır, ancak istek dışı meydana gelmelidir. Anladınız mı? bir şeyleri zorla oluşturmaya çalışmaktan kaçınmalıyız. Bu hiçbir yarar sağlamayacaktır. Bebeğiniz istesenez de belli bir yaşa gelmeden koşamaz. Tamam mı? Bu cevabım sizce tatminkar mıydı? Eğer cevaplarım sizi tatmin etmeyecek nitelikteyse, lütfen bana bunu söyleyin ki, konuyu biraz daha açayım. Her neyse, bütün dünya ulusları içinden seçilen zeki insanlar olduğunuz için herhalde daha fazla açıklamama gerek yok. Başka sorusu olan var mıydı? Bu arada, Birleşmiş Milletler adı altında kurulmuş bu kurumu ben çok faydalı buluyorum. Evet, evet. Her ne kadar dünya sorunlarını en aza indirmeyi

başaramıyorsak da, en azından bazı sorunları elimine edebiliyoruz. Birleşmiş Milletler'in bazı kitaplarını okudum, yaptığınız bazı işleri izledim. Dünyanın kurtarmaya gücünün yetmediği rehineleri bir B.M. komisyon üyesinin kurtarmasını takdir ediyorum. Acıların dindirilmesi, mültecilerin sorunlarının halledilmesi gibi bir çok işi başarıyla yürütüyor. Duyduğuma göre bünyenizde on iki milyon mülteci var. Değil mi? İşiniz başınızdan aşkın, savaşlar filan. Yani, iyi ki B.M. var. Çok iyi.

Soru- Üstat Ching Hai aklınızı ve bilgilerinizi bizimle paylaştığınız için öncelikle teşekkür ederim. Benim bir sorum daha var. Bu da giderek artan dünya nüfusu ve neticesinde ortaya çıkan çevre kirliliğinin yüksek boyutlara ulaşması ve gezegenimizin bazı bölümlerinde ortaya çıkan yiyecek sıkıntısı, açlık konusu hakkında yapılabilecek bir şeyler olup olmadığıdır? Bu bir dünya karması mıdır? Yoksa bu sorun ileri zamanlarda bir karma oluşturacak mı?

Üstat- Dünyamız üzerinde bunca çoklukta insanın yaşaması gerçekten çok güzel bir olay. Neden olmasın ki? Daha kalabalık, daha gürültülü, daha eğlenceli bir dünya. (Kahkahalar) Hayır mı? Gerçek sorun aşırı nüfus artışı değildir. Tam tersine, mevcut olan dünya nüfusu, gezegenimiz üzerine eşit bir biçimde dağıtılmamıştır. Hepsi bu. Dünya üzerinde vahşi ve kullanılmamış olan çok geniş araziler mevcuttur. Sözgelimi; insan eli değmemiş adalar, inanılmaz büyüklükte patikalar, yemyeşil ormanlarla kaplı araziler, ama kimse orada yaşamıyor. Şöyle etrafınıza dikkatle bir bakın, genelde insanların büyük şehirlerde yoğunlaştıklarını göreceksiniz. Evet, çünkü, ülke hükümeti bölgede yeterli iş

kapasitesi yaratırsa, yeni endüstri dalları geliştirirse, elbette insanların bu bölgelere göç etmeleri kaçınılmaz bir gerçektir. İnsanlar bu bölgelerde yoğunlaşırlar. Neden olarak ise, bu bölgelerde daha kolay iş bulabilme olanakları, kendilerini daha güvende hissetmeleridir. Eğer bu türden, yani güvenlik, emniyet ve çalışma olanakları başka bölgeler içinde geçerli olsa, çoğu bu bölgelere yönelecek, kendilerini daha güvenli hissedecek ve gelir kaynaklarını kolaylıkla elde edebilecek bir sosyal devlet düzenine sahip olacaklardır. Bu çok doğal bir tepki. Değil mi? Bu nedenle nüfus artışından korkmanın hiç gereği yoktur. Asıl sorun dünya üzerinde varolan nüfusa, yerleşim ve iş alanlarının yaratılması, kendilerini daha güvende hissedebilecekleri sistemlerin getirilmesidir. Bu bütün dünya ülkeleri için geçerli sayılmaktadır. Herhalde bu sorunlar olmasa nüfus artışından hiçbir şekilde rahatsız olmazdık. Besin kaynakları ile ilgili sorunuza gelince, sanırım siz bunu daha iyi bilirsiniz. Çünkü A.B.D.'de dünyayı daha iyi nasıl koruyabileceğimiz hakkında birçok yeni fikir ve buluş mevcuttur. Vejetaryen diyet dünya kaynaklarını korumak, kullanımı minimuma indirmek için uygulanabilecek en iyi metottur. Bunun dışında vejetaryen diyet için gerekli olan her şey tüm yaşayan canlılara yetecek miktarda doğada vardır. Etiyle beslendiğimiz birçok hayvanın büyüebilmesi için onları aşırı miktarda bitkisel besin ile besliyor, aşırı bir enerji, besin ilaç, elektrik israfına yol açıyoruz. Anladınız mı? Halbuki bununla diğer insanlar ve canlılar doğrudan beslenebilir. Bunun dışında birçok dünya ülkesi, protein yüklü bitkisel besinleri, düşük bir fiyata dış alıcılara satıyor. Fakat diğer yandan bu üretim başka ülkelerin insan nüfusuna fayda sağlamıyor. Eğer besin kaynakları, dünya

üzerinde eşit miktarda dağıtılmış olsaydı, bu hem bize, hem hayvanlara, hem de diğer yaşayan canlılara büyük fayda sağlayacaktı. Son olarak yapılan bir araştırmada, sanırım bir dergide okumuş olacağım, evet, eğer istenirse, herkes...nasıl söylenir... ah, son olarak bu konu hakkında B.M'de söz etmiştim. Ah, unuttuğum. Eğer vejetaryen diyet genelde benimsenirse dünyada açlık denen bir sorun kalmayacaktır. Benim çok yakından tanıdığım bir kişi, üç yüz bin dolar karşılığı yapılan bir harcama ile Seylan'da bulunan altı yüz bin kadar fakirleri, beslenme yetersizliğinden güçsüz düşenleri, anneleri, aç ve kimsesiz filan pirinç kepeğinden elde ettiği bir çeşit yiyecek ve süte eşdeğer gıda maddesiyle doyurmuştur. Bu gerçekten inanılmazdır. Çünkü dünyanın birçok bölgesinde doğal kaynakları verimli tüketemiyoruz. Asıl sorun, bu kaynaklara sahip olup olmamamızdan kaynaklanmıyor. Yaratıcı bizi yeryüzüne aç kalalım, diye getirmedir. Asıl açlık yine kendimizin yarattığıdır. İşte bu nedenle tekrar tekrar düşünmeye, her şeyi yeniden organize etmeye ve buna paralel diğer ülkelerin yardımına ihtiyaç duymaktayız. Elbette bu yardım içten gelmeli, tertemiz bir amaç ve onur taşımalı, kişi kendine değil insanlara yardım etmeli. Eğer bütün ülkeler bu yardıma katılırsa inanın hiçbir sorun çıkmayacaktır. Sadece iyi liderlik, iyi organize olmuş ekonomik bir yapı ve yönetebilme vasfı, dürüst bir hükümet yeterli olacaktır. Ancak bunun hızlı gerçekleşebilmesi bireylerin, insanların, hatta ve hatta bütün insanların ruhsal yönlerini geliştirmelerine bağlıdır ve insanlar ancak bundan sonra disiplinin ne olduğunu bileceklerdir. O zaman kuralları idrak edecek ve sonunda nasıl dürüst ve temiz bir birey olunacağını öğreneceklerdir. Bunun dışında bilge-

liklerini kanalize etmeyi başaracaklar, daha yapılacak başka bir takım şeylerin olduğunu fark edecek ve hayatlarını yeniden organize edeceklerdir. Aksi takdirde, güç elde etmek için yalnızca cebinizdeki paraya ve başkalarından topladığınız paraya güvenirsiniz yeniden aynı parayı toplamak istediğinizde güçten düşersiniz. Bunun hiçbir katkısı yoktur. İsterseniz altın madeninin tam üstünde oturun, yine de hepimiz aynı yoksullukta hayatımızı yitiririz. Diğer ülkelerin liderleri nasıl bir sorumluluk taşıdıklarını, nasıl bir güce sahip olduklarını asla unutmamalıdır. İnsanları düşünmeli ve sistemi yeniden yapılandırmalı Evet.

Soru- Sizin bu anlattıklarınız bence çok zor, çünkü çok fazla ... anladığım kadarıyla günümüzde çevreyi kötü kullanmanın en büyük nedeni artan nüfus, bunlar daha iyi yaşamak, daha fazla alan, daha fazla ev, şu yaşadığımız 20. Yüzyıla özgü her şeyi istiyorlar. Brezilya'daki balta girmemiş ormanları örnek verebiliriz. Orada doğayı katlettiler. Oradaki orman, yağmur ormanı yok edildi. Toprak bitki örtüsünü kaybetti, sonuç olarak seller baş gösterdi. Sizce bütün bunlar nüfusun fazla artmasıyla ilişkili bir sorun değil mi?

Üstat- Evet, dünyada her şey birbiriyle bağlantılıdır, elbette. Bunun tek çözümü kökten sorunun halledilmesidir, dallarından değil. Kök ise ruhsal dengedir. Anladınız mı? (Alkışlar). Bu yüzden tek yapmamız gereken ruhsal mesajı, bildiklerimizi yaymak ve ruhsal disipline bağlı kalmaktır. İşte insanlarda eksik olan şey bu. Kendini elektrikli bir makineye sokup, vızıltılı bir müzik dinleyip samadhi'ye ulaşmak fena bir şey değil. Ama eğer ahlaki disipline sahip değilseniz, o zaman gücünüzü arada sırada kötü şeyler yapmak için de

kullanabilirsiniz. Gücünüzü kontrol edemezsiniz. Anladınız mı? İşte bu yüzden bu grupta ... insanlara önce ilkeleri öğretiriz. İlkeler önemlidir. Nereye gideceğimizi ve gücümüzü nasıl kullanacağımızı bilmeliyiz. Sevgi, şefkat, ahlaki değerler tam olarak anlaşılmadan güç hiçbir işe yaramaz. O zaman bu kara büyüye ve kötülüğe dönüşür. Tamam mı? İşte kara büyü bu şekilde ortaya çıkmıştır. Aydınlanmak kolay, ama bunu elde tutmak zordur. Bizim yolumuzda eğer gerçekten disiplinli ve ahlaki açıdan yeterli değilseniz, üstat gücünüzün bir kısmını elinizden alır ve bunu kötüye kullanmanızı, topluma zarar vermenizi engeller. Anladınız mı? Fark buradadır. Kontrol üstattadır. Üstadın gücü, üstat gücü, tamam mı? Evet, böylesine zeki sorular sormanıza çok sevindim. Gerçekten zekice sorular. İnsanların bu gibi şeyleri yapmalarının, sözgelimi sizin dediğiniz gibi doğaya zarar vermelerinin nedeni yeterince bilgelik sahibi olmadıkları için yaparlar. Evet, demek ki kök bilgelikmiş, ruhsal pratikmiş. Aydınlanmamız gerek. Evet hanımefendi?

Soru- Sorum şu. Bu uygulamaları gerçekleştirebilmek için büyük bir savaş veriyorum ve bana karşı savaşan bir şeyle savaştığımı da biliyorum. Bu mücadeleyi nasıl aşabilirim? Nasıl kazanabilirim?

Üstat- İşte işin en eğlenceli yanı da budur. Bir şey fazla kolaysa, isteğinizi kaybedersiniz, hatta savaşı kazanmak bile istemezsiniz. Evet. Bu yüzden içimizde iki güç bulunur. Bunlara Doğu terminolojisinde ve Çince'de "yin" ve "yang" deriz. Batı terminolojisinde de negatif ve pozitif deriz. Negatif güç bize irademizin dışında bir şeyler yaptırmaya çalışır,

pozitif güç de bu eğilimi yenmemize yardımcı olur. Bazen kaybederiz, bazen kazanırız, bu bizim ruhsal disiplinimize ve gücümüze bağlıdır. Bu yüzden mücadeleye devam etmeye çalışın. Tıpkı Birleşmiş Milletler'in mülteci konusunda ve dünyadaki savaflara karşı mücadele etmesi gibi. Bazen işin sonunda kazanırsınız, ama bu iş biraz mücadele etmeyi gerektirir. Beni dinlediğiniz için teşekkür ederim. Mutluluklar, başarılar.

"Başlangıç gerçek başlangıç değildir... Siz sadece buraya gelip benden size yardım etmemi istiyorsunuz. Ben buraya, sizi benim yandaşım yapmak için gelmedim... Buraya gelmemin asil nedeni, sizin de bir üstat olmanıza yardım etme isteğimdir."

~ Yüce Üstat Ching Hai ~

"Herkes nasıl Meditasyon yapıldığını biliyor, ama yanlış şeyler için Meditasyon yapıyor. Kimileri güzel bir kız için, kimileri para için, kimileri de işlerinin iyi gitmesi için Meditasyon yapıyor. Ne zaman ki bir şeye bütün kalbinizle tüm dikkatinizi verecek olursanız, işte bu Meditasyondur. Ben tüm dikkatimi sadece anlayış, sevgi ve acıma duygularıyla oluşan ruhanî özelliklerime ve içsel gücüme yöneltiyorum."

~ Yüce Üstat Ching Hai ~

"Takdis edilme, yeni bir ortamda yeni bir hayatın başlangıcıdır. Anlamı, senin kutsallık çemberinin içerisindeki canlılardan biri olma yolunda Üstat tarafından tanınmış olmandır. Daha sonra sen artık alışlagelmiş bir insan değilsindir, çünkü seviyen yükselmiştir. Eski zamanlarda buna "vaftiz" veya "Üstat'a gidip huzura kavuşma" derlerdi."

~ Yüce Üstat Ching Hai ~

Quan Yin Metoduna Giriş

Üstat Ching Hai dürüst olan ruhsal isteklileri Quan Yin metoduna girişimlerinde desteklemektedir. Bir Çin karakteri olan "Quan Yin", titreşim sesini düşünmek, tasarlamak anlamına gelmektedir. Bu yöntem "İçsel Işığa" ve "İçsel Sese" yönelik meditasyondan ibarettir. Bu metodun beraberinde getirdiği içsel deneyimler dünya dinlerinin ruhani konuları içeren literatüründe tekrar tekrar dile gelmektedir.

Örneğin İncil derki: **"Başlangıç kelime idi ve kelime Tanrı'daydı ve Tanrı kelimenin ta kendisi idi."** (Johannes 1,1) Bu kelime işte bizim içsel ses diye adlandırdığımız şeydir. Logos, Shabd, Tao, Ses Nehri, Naam veya Gökyüzü Müziği olarak da nitelenir. Yüce Üstat Ching Hai derki: **"Bu titreşim her yaşamda ve tüm kainatta bulunur. Bu içsel melodi tüm yaraları geçirir, tüm dilekleri yerine getirir ve dünyevi açlığı giderir. Herşeye gücü yeter ve saf bir sevgidir. Bizler bu sestem yapılmış olduğumuz için, onunla her temasımız bizim kalplerimize barış, huzur ve rahatlık verir. Bu sesi duyduktan sonra, tüm varlığımız değişecektir. Hayata bakış açımız kapsamlı olarak iyiye ve güzele doğru bir yön alacaktır."**

İçsel ışık yani Tanrı'nın ışığı, burada bağlantı kurulan "aydınlanma" kelimesi ile aynı ışığı nitelendirmektedir. Gücü zayıf bir ışık hüzmelerinden tutun da, milyonlarca güneşin bir-arada vereceği parlaklık derecesine kadar uzanabilir. Bunun kaynağı, Tanrı'nın deneyimi ile gelen içsel ışık ve içsel sestir.

Quan Yin metoduna takdis töreni, esoterik bir ritual değildir veya bir dine katılırken yapılan bir seramoni hiç değildir. Takdis aşamasında, içsel ışık ve içsel ses meditasyonuna ait tam açıklamalarda bulunulur, daha sonra Üstat Ching Hai "ruhi aktarmayı" olası kılar. İlk "Tanrısal Hissediş" sessizlik ortamında olur. Üstat Ching Hai'in size bu kapıyı açabilmesi için, bizzat fiziksel olarak orada hazır bulunması gerekmektedir. Bu aktarma olayı metodun önemli parçalarından birini teşkil etmektedir. Üstad'ın izni olmadan uygulanan meditasyon tekniklerinin bir yarar getirmeyeceği bilinmelidir.

Takdis esnasında birden içsel ses duyulabildiği için ve içsel ışık görülebildiği için, bu olaya bazen "ani" veya "doğrudan doğruya aydınlık" adı verilir.

Üstat Ching Hai bu metoda giriş için, geçmiş, mezhebi, düşüncesi ne olursa olsun bütün insanları kabul etmeye hazırdır. Şu andaki dininizi veya düşünce sisteminizi değiştirmeye hiç mi hiç gerek yoktur. Herhangi bir organizasyona üye olmak şartı aranmayacak, hiçbir ücret ödeme-yecek veya sizin şu andaki yaşam tarzınıza ters düşen hiçbir uygulamaya katılma mecburiyetinde bırakılmayacaksınız.

Sizden yalnızca istenen, vejeteryan olmanızdır. Bir ömür boyu sürecek olan vejeteryan beslenme sorumluluğu, takdis olunabilmek için yerine getirilmesi gereken bir şarttır.

Takdis sizlere ücretsiz olarak sunulmaktadır.

Bu takdisten sonra, günlük olarak Quan Yin metodunu uygulayıp, "Beş Kurala" uymanız sizden istenilen tek şeydir. Bu kurallar belirleyici özellikler taşır ve kendinize olduğu gibi bir başka canlıya da zarar vermenizi engeller. Bu günlük uygulamalar sizin ilk aydınlığa erişme deneyimlerinizin daha da derinleşmesine ve sağlamlaşmasına neden olacaktır. Ve zamanla sizin uyanışın en yüksek seviyelerine ulaşmanızı, hatta "Buda" olabilmenizi sağlayacaktır. Bu metodu günlük olarak uygulamayacak olursanız, büyük bir olasılıkla elde ettiğiniz bütün aydınlığı kaybedecek ve normal seviyedeki bilincinize geri döneceksiniz.

Üstat Ching Hai'ın amacı, bize bağımsız olmayı öğretmektir. Bu yüzden herkes tarafından, herhangi bir alete ihtiyaç duyulmadan uygulanabilecek bir metod gösteriyor. Kendisi müritler, öğrenciler aramadığı gibi, insanların katıldıkları andan itibaren aidatlar ödemesi gereken tarzdan organizasyonlar da kurmayı amaçlamıyor. Sizlerden ne para, ne hediye, ne de önünde eğilinmesini istiyor. O yüzden tüm bunlardan vazgeçin.

Sizlerin O'na sunabileceği ve O'nun da almaya hazır olduğu tek şey günlük hayatınızdaki dürüstlüğünüz ve meditasyon uygulamalarına göstereceğiniz titizliktir.

Beş Kural

- 1 - Sezgili, duygulu canlıların hayatlarını almaktan sakın! *
- 2 - Yanlış ve doğru olmayanın hakkında konuşmaktan sakın!
- 3 - Sana sunulmayı almaktan sakın!
- 4 - Kötü cinsel davranıştan sakın!
- 5 - Alkol ve uyuşturucu gibi bizi kendine bağımlı kılacak, sadece fiziki rahatlama ve tatmini gerçekleştiren maddelerden sakın!

* Yukarıdaki kurallar, vejeteryan beslenmeyi şart koşar. Süt ürünlerini kabul eden vejeteryan perhizi de uygulanabilir.

"Tamamıyla tanrısal olan bir insan, tam anlamı ile bir insandır. Tam bir insan tamamiylen tanrısaldır. Bu an bizler yarım insanlarız. Yaptığımız şeyleri duraklıyarak yapıyoruz, egoizmi ön plana çıkartarak yapıyoruz. Tüm bunları bizim hoşumuza gitsin, deneyim kazanalım diye yapanın Tanrı olduğuna inanmıyoruz. Günahı faziletten ayırıyoruz. Herşeyi büyütüp kendimiz ve diğer insanlar hakkında bir karar veriyoruz. Tanrı ne yapmalıydı diye düşünerek görüşlerimizi sınırlan-dırarak kendimize zarar veriyoruz. Anlıyor musunuz? Gerçekte Tanrı içimizde ve biz O'nu sınırlandırıyoruz. Keyfimiz yerinde olsun istiyoruz ve oynuyoruz bu oyunu, ama nasıl olduğunu bilmeden. Sadece başkalarına diyoruz ki: "Ah! Keşke bunu yapmasaydın!" Ve kendimize şöyle söylüyoruz: "Bunu yapmamalıydım. Bunu yapamam. Neden vejeteryan olmalıyım ki?" Evet! Biliyorum. İçimdeki Tanrı istediği için vejeteryanım."

~ Yüce Üstat Ching Hai ~

"Eğer biz davranışlarımızda, sözlerimizde ve düşüncelerimizde saf ve berrak isek ve bu sadece bir saniye bile olsa, tüm tanrısal kişiler, Tanrı'lar ve melekler bize destek vereceklerdir. Bu anda tüm kainat bize ait olacaktır ve tahttan yönetmek için bize destek olacaklardır."

~ Yüce Üstat Ching Hai ~



İnsanlar Neden Vejeteryan Olmalıdır

Quan Yin Metodu içindeki dini törenle takdis için ömür boyu vazife olan saf vejeteryan yada lakto vejeteryan beslenme bir şarttır. Bitkisel kaynaklı besinlere ve süt ürünlerine bu beslenme tarzında izin verilmektedir. Ama hayvansal kaynaklı diğer her ürün, yumurta dahil, yenilmemelidir. Bunun için bir çok neden vardır. Ama en önemlisi ilk emirdir. İlk emre göre, bizden yapmamız istenen, hisseden, hisli olan hiçbir canlının hayatını almamaktır yada "**Sen öldürmemelisin**" kuralına uymaktır.

Öldürmemek yada herhangi bir şekilde diğer yaşayan canlıları yaralamamanın, çok açık bir çok faydaları vardır. En çok belli olan neden, eğer diğerlerinin acı çekmesine rıza göstermezsek, bu bizim için daha faydalı, kazançlı olmasıdır. Neden? Karma kanunundan dolayı; "**Ne ekersen, onu biçersin.**" Eğer öldürürsen yada diğerlerinin senin et için olan isteklerin doğrultusunda öldürmelerine sebebiyet verersen, karmik suçu üstüne almış olursun ve bu suç eninde sonunda geri ödenmek zorundadır.

Gerçek anlamı ile ele alırsak, vejeteryan diyete uymak kendimize verebileceğimiz bir hediyedir. Kendimizi daha iyi hissederiz, yaşamımızın kalitesi büyük ölçüde düzelir, bununla beraber ağır karma suçlarımız azalır ve bize içsel deneyimlerin o cennetsel ve saf zenginlik kapıları açılır. Bu, ödemek zorunda olduğumuz küçük bir fiyata herhalde değer, değil mi?

Et yemeye karşı olan manevi argumentler bazı insanları ikna edicidir. Ama vejeteryan olarak yaşamaya zorlayan başka nedenler de vardır. Sizler hepiniz sağlıklı bir mantık yapısına sahip insanlarsınız. Kişisel sağlık ve beslenme soruları yanında ekoloji, çevrecilik, hayvanların yaşam durumları, çektikleri acılar gibi dünyada hüküm süren açlık benzeri sorularla da ilgileniyorsunuz.

Sağlık ve Beslenme

İnsanlığın evreleri için yapılan araştırmalar, atalarımızın insan doğası gereği vejeteryan olduğunu göstermektedir. İnsan vücudu et yemek için yaratılmamıştır. Bu, Kolombiya Üniversitesi'nden Dr. G.S. Huntingen'in kıyaslamalı anatomiler üzerine olan makalesinde kanıtlanmıştır. Dr. Huntigen, etoburların düz, yumuşak, kısa ince ve kalın barsaklara sahip olduklarını vurgulamıştır. Buna karşılık otoburların uzun ince barsakları olduğu gibi, uzun kalın barsakları vardır. Bunun nedeni ise, etin az lif içerdiği ve yüksek proteine sahip olması nedeniyle, absorbe

edilebilmesi için uzun bir zaman periyoduna gereksinme olmadığıdır. Bu yüzden de etoburların barsakları, otoburlara oranla daha kısadır.

Doğasından otobur olan hayvanlarda olduğu gibi, insan vücudunda da ikisi de uzun yapıya sahip bir ince barsak bir de kalın barsak bulunur. Toplam olarak barsaklarımızın uzunluğu 8,5 metredir. İnce barsak, üst üste katlanmış ve çeperleri girintili çıkıntılı düz olmayan bir konuma sahiptir. Bizim bağırsaklarımız etoburlarınkinden daha uzun olduğu için yediğimiz etin içeride kalış süresi daha uzundur. Sonuçta et bozulmaya ve zehirli toksinler yaymaya başlar. Bu zehirli toksinler barsak kanserine yol açar. Ayrıca ortaya çıkan toksinlerin atılabilmesi için karaciğere yüklenme olur. Bunun sonucunda da siroz, hatta karaciğer kanseri olabilir.

Et, çok miktarda urokinase-protein ve üre içerir. Urokinase-protein ve üre böbreklere olan yüklenmeyi artırır ve böbrek fonksiyonları arızalanabilir. Bir bifteğin her 454 gramında 14 gram urokinase-protein bulunmaktadır. Eğer yaşayan hücreler likiz olan urokinase içine konulursa, hücrelerin metabolik faaliyetleri işlemez hale gelir. Ayrıca et selüloz içermediği gibi, magnezyum, demir gibi dengeleyici maddeler de içermez. Bu tür maddelerin eksikliği de sindirim sistemimizde kolaylıkla tıkanıklığa yol açabilir. Hemoroit ve barsak kanserinin de bu tür tıkanıklıklardan oluştuğu hepimiz tarafından bilinir.

Kolesterol ve etteki doymuş yağlar kalp rahatsızlıklarına yol açar. Bu tür hastalıklar Amerika Birleşik Devletlerin'de ve

şimdi Foromoza'da ölümle sonuçlanan hastalıklar kategorisinde birinci sıradadır.

Ölüm nedeni olarak kanser ikinci sırada yer almaktadır. Etin kızartılmasıyla metülkolantren adlı bir çeşit kimyasal madde oluşmaktadır. Deneylere göre bu madde yüksek dereceden kansere yol açabilecek olan bir maddedir. Bu maddenin aşılandığı fareler kemik kanseri, kan kanseri, mide kanseri gibi hastalıklara yakalanmaktadırlar.

Farelere yerleştirilen tümör hücrelerinin büyümesi ile ilgili raporlarda, büyük ana fareden beslenen yavru farenin de göğüs kanserine yakalandığı ve kanserin ilerlediği dikkati çekmiştir. İnsandaki kanser hücreleri hayvanlara da enjekte edildiğinde, bu hayvanların da kansere yakalandıkları görülmektedir.

Eğer günlük olarak yedigimiz et böyle bir takım düzensizlikler gösteren hayvanlardan geliyorsa ve biz de bu et ile besleniyorsak, sonucu tahmin edebilmek hiç de zor değildir. Bir çoğumuz günümüz şartlarında yapılan hiçbir kesimin sağlıklı olabileceğini düşünmüyoruz. Kasapların, mezbahaların günlük kontrolleri yapılıyor. Fakat buna rağmen her gün kontrol edilmeden kesilen ve satışa sunulan birçok sığır ve domuz eti mevcuttur. Bu, et kontrolörlerinin suçu değil, tamamen aşırı iş hacminden dolayı meydana gelen bir sorundur. Buna ilaveten, hangi etin kanser taşıyıp taşımadığını kontrol etmek gerçekten zordur. Tek tek her hayvanı kontrol etmek en etkin çözüm yoludur. Bunun ne kadar zor olduğunu tahmin edebiliyor musunuz? Bu sorun sadece

gelişmekte olan ülkelerin sorunu olmamaktadır. Birçok Avrupa ülkesinin ve Amerika gibi gelişmiş ülkelerin de yetersiz yönetimlerinden dolayı sık sık karşılaştıkları sorunlardan biridir. Şimdiki insanlar hayvanın kafasında bir sorun varsa sadece kafasını, bacaklarında bir sorun varsa sadece bacaklarını kesiyorlar ve en iyi bölümlerini de satışa sunuyorlar.

Birçok ülkedeki sağlık otoriteleri nadir olarak satılan sığır, domuz, tavuk ve ördekleri kontrolden geçiriyorlar. İşte bundan dolayı ünlü vejeteryan doktoru D.r. J.H. Kellogg yine bir vejeteryan yemeği esnasında şöyle demiştir; "Vejeteryan olarak beslendiğimizde, hiçbir zaman yediğimiz besin maddesinin hangi tür hastalıktan öldüğünü düşünmek zorunda kalmıyoruz ve bu da bize lezzetli bir yemek sefası sağlıyor!"

Hayvanlara, ya yemlerine karıştırılarak ya da enjeksiyonla direk verilen antibiyotik ve diğer bazı ilaçlar vardır. Bunlar steroid ve büyüme hormonlarıdır. Yapılan açıklamalarda, bu hayvanların etlerini yediğimizde, doğal olarak antibiyotik maddeyi vücudumuza transfer etmiş olduğumuz belirtilmektedir. Etteki antibiyotik, insan vücudundaki antibiyotiğin etkisinin azalmasına yol açmaktadır.

Belki çoğumuz vejeteryan beslenmeyi kendimiz için yeterli beslenme olarak görmemektedir. Amerikalı bir cerrah olan, Dr. Miller 40 sene Formosa'da yaşamıştır. Formosa'da yemeklerin tamamen vejeteryan usule göre hazırlandığı bir hastahane açmıştır. Öyleki hastalar ile birlikte tüm personel de vejeteryan yemekleri ile besleniyorlardı. Dr. Miller; "Fare

öyle bir hayvandır ki, hayatını hem etobur, hem de otobur olarak sürdürebilir. Eğer iki fare birbirlerinden ayrılır, birine et yedirilir ve diğeri de vejeteryan olarak beslenirse belli farklılıklar ortaya çıkmaktadır. Büyüme hızları ve oranları hiç fark göstermemekle beraber, ilginç olan vejeteryan farenin daha uzun süre yaşadığı ve hastalıklara karşı daha dirençli olduğudur. Buna ilaveten, her iki fare de hasta olduklarında vejeteryan olarak beslenen fare daha çabuk iyleşmeyi başarmıştır." Dr. Miller ayrıca şunu ilave etmiştir; "İhtiyacımıza cevap veren birçok ilaç, modern bilimin yardımıyla daha da ileri bir seviyeye yükselmiştir. Fakat bu ilaçlar sadece hastalığı sona erdirir. Yiyecekler ise bizi sağlıklı tutarlar. Bitki özlü kaynaklı yiyecekler, etli gıdalara nazaran daha doğrudan kazanılabilen besinlerdir. İnsanlar etli yiyecekler ile beslenirler, fakat bizim etini yediğimiz hayvanların temel gıda maddesi de bitkilerdir. Birçok hayvanın hayatı kısadır ve hayvanlar insanların yakalandığı hastalıkların çoğuna maruz kalırlar. Bundan dolayı insanların yakalandıkları birçok hastalığın, hasta hayvanların eti ile beslenerek bu hastalıkları tamamen kendilerine de aktardığını söylemek çok yerinde olur. Öyleyse, neden insanlar gıdalarını doğrudan bitkilerden almıyorlar?" Dr. Miller bizim sadece tahıllardan hazırlanan yiyeceklere ihtiyacımız olduğunu, iyi, sağlıklı bir bünye için fasulye türü taneli bitkilerden ve sebzelerden bizim için yeterli olacak gıdayı alabileceğimizi düşünmüştür.

Çoğu insan hayvansal proteinin, bitkisel protein ile kıyaslandığında "üstün" olduğunu, çünkü ilkinin tam protein, ikincisinin eksik proteinli olduğu fikrine sahiptir. Gerçekte,

bazı bitkisel proteinler üstün niteliklidirler. Ayrıca doğru kombine edildiği takdirde, düşük protein değerleri olan bitkilerden sonuçta yüksek protein değerleri olan besin maddeleri oluşturulabilir.

Mart 1988'de ADA (American Dietetic Association - Amerikan Diyet Kurumu) yaptığı açıklamada şunları söylemiştir; "ADA'nın yorumuna göre vejeteryan beslenme, eğer doğru biçimlendirilirse, en sağlıklı ve en besleyici beslenme türüdür."

Toplumda süregelen yanlış bir kanı vardır. Et yiyen insanların, vejeteryan insanlara göre daha kuvvetli oldukları sanılır. Yale Üniversitesi profesörlerinden Irving Fisher çok basit bir deneyi yürütme görevini üstlenmiştir. Yapılan bir araştırma ile ortaya çıkan bir gerçek; 32 kişiden oluşan vejeteryan ve 15 kişilik et ile beslenen bir grup arasında, vejeteryanların et ile beslenenlere oranla daha dayanıklı olduklarıdır. Profesör, bir grup insandan kollarını açabildikleri kadar açmalarını istedi. Bu teste otuzikişi vejeteryan, on beşide et yiyen kişilerden oluşan bir grup katıldı. Testin sonucu çok açık ve normaldi; onbeş kişilik et yiyenlerden oluşan grupta sadece iki kişi ellerini onbeş ile otuz dakika gibi bir süre havada tutmayı başarmışlar, otuziki kişiden oluşan vejeteryan grupta ise 22 kişi onbeş ile otuz dakika arasında, 15 kişi otuz dakikanın üstünde, 9 kişi bir saatin üstünde ve 4 kişide iki saatin üstünde tek bir kişi de üç saatin üstünde ellerini havada tutmayı başarmıştır.

Hiç şüphe yok ki, birçok uzun mesafe koşucusu yarışmalar öncesi vejeteryan perhizi benimser. Vejeteryan terapide bir lider olan Doktor Barbara More, tam 175 kilometrelik bir mesafeyi 27 saat, 30 dakikalık bir zamanda tamamlamıştı. Elli altı yaşındaki bu kadın, şimdiye kadar genç atletlerin kıramadığı rekoru elde etmişti ve şunları söylemişti; "Benim kanıtlamak istediğim tek şey, vejeteryan beslenen kimselerin kuvvetli bir metabolizmaya, temiz bir zihne ve temiz bir hayata sahip olabileceklerini göstermekti."

Vejeteryan bir kişi beslenmesiyle yeterli protein alabilmekte midir? Dünya Sağlık Organizasyonu (WHO) tavsiye niteliğinde, bir günde aldığımız kaloringin %4,5'nun proteinlerden oluşması gerektiğini söylemektedir. Buğdayın içerisinde protein niteliğinde %17'lik kalori vardır. Brokolinin içerisinde %45, pirinçde ise %8'dir. Et yemeden bol proteinli beslenme aslında çok kolaydır. Bunun getirdiği ek bir avantaj ise, aşırı yağlı beslenme ile gelebilecek kalp hastalıklarını ve bir çok kanser çeşitlerine yakalanmayı önleyebilmektir. Bu yüzdendir ki, vejeteryan beslenme en doğru seçimdir.

Gereğinden fazla et ve hayvansal kökenli besinler tüketimi ile kalp hastalıkları, göğüs ve barsak kanseri arasındaki direkt bağlantı ispatlanmıştır. Yağsız vejeteryan beslenme ile önlenebilen ve bazen de iyileştirici özelliği olan hastalıklara şunlar dahildir; Böbrek taşı, prostat kanseri, şeker hastalıkları mide ağrıları, safra kesesi, barsak bozuklukları, basur, diş eti hastalıkları, akne, karaciğer rahatsızlıkları, mide kanseri, kan şekeri düşüklüğü, kabızlık, yüksek

tansiyon, yumurtalık kanseri, hemoroit, gut hastalığı ve astım.

Sigara içmeyi bir tarafa bırakırsak, bireysel sağlığınız için en büyük risk faktörü et yemektir.

Ekoloji ve Çevrecilik

Et tüketimi için hayvan besleyiciliğinin beraberinde getirdiği problemler vardır. Yağmur ormanlarının yağmalanmasına, atmosferin global olarak ısınmasına, su rezervlerinin azalmasına, içme sularının kirlenmesine, çölleşmeye, enerji rezervlerinin yok olmasına ve dünyadaki açlığa neden olur. Toprağı, suyu, enerjiyi ve insan gücünü sırf et üretebilmek için kullanmak, dünyamızın kaynaklarını değerlendirmek yolunda hiç de geçerli bir tarz değildir.

Orta Amerika'nın yağmur ormanlarının %25'i 1960 yılından beri yakılmakta ve yağmalanmaktadır. Bunun nedeni, besi hayvanlarına mera alanları yaratmaktır. Tahminlere göre, inek etinden yapılan her 100 gramlık hamburger eti için 5 m² tropikal yağmur ormanına zarar verilmektedir. Bunun dışında, büyük baş hayvan besiciliği üç ayrı gazın oluşmasında önemli bir rol oynamaktadır. Suların kirlenmesinde en önemli neden büyük baş hayvan besiciliğidir. İster inanın, ister inanmayın 450 gram sığır eti için 9326 litre su tüketilmektedir. Halbuki 450 gram domates elde edebilmek için sadece 110 litre suya ihtiyaç vardır veya 450 gram kepek ekmeği üretebilmek için 526 litre suya ihtiyaç vardır.

Amerika Birleşik Devletlerin’de tüketilen suyun yaklaşık yarısı sadece sığırları ve diğer besi hayvanlarının beslenmesinde kullanılan yemler içindir.

Sığırların besiciliğinde kullanılan kaynaklar, buğday, ekmek için kullanılacak olsaydı, dünya üzerinde yaşayan milletler doyurulunabilirdi. Bu sayede bir çok insanın karnı doyardı. 4050 m² büyüklüğündeki bir alanda yetiştirilen arpa ile 8 kat daha fazla protein ve 25 kat daha fazla kalori üretilebilir. Tabii bu, hayvanlar tarafından değil, insanlar tarafından değerlendirilecek olursa... Üstünde brokoli ekilmiş bir tarla ile aynı büyüklükte olup üzerinde sığır besiciliği yapılan bir tarlayı kıyaslayacak olursak, brokoli ekili olan tarlanın diğerine göre 10 kat daha fazla protein ve kalori verdiğini görürüz. Buna benzer bir çok istatistiki veri vardır. Eğer ekilebilecek alanları hayvan besiciliği yerine, insanların beslenebilmeleri için buğday ekili alanlara çevirebilecek olursak, dünyanın doğal kaynaklarını daha verimli bir şekilde kullanmış oluruz.

Vejeteryan beslenme tarzı bize bu dünyanın doğal kaynaklarına daha yumuşak bir şekilde davranmamız gerektiğini göstermektedir. Buna ek olarak, sadece ihtiyacınız olanı almak ve düzensizliği azaltmak sizin kendinizi daha iyi hissetmenize neden olacaktır. Ayrıca her yemek yiyişinizde başka bir canlının ölmemesi gerektiğini bilmek sizin bilinciniz olacaktır.

Dünyada Açlık Problemi

Dünyamızın üzerinde bir trilyona yakın insan açlık çekmekte ve az beslenmenin sonuçlarına katlanmaktadır. Her yıl 40 milyondan fazla insan ki bunlardan büyük bir bölümü çocuklardır açlıkla karşı karşıya kalmaktadır. Tüm bunlara rağmen bütün dünya üzerinde elde edilen tahılın üçte birinden fazlası insanlara besin yerine, hayvanlara yem olarak verilmektedir. Sadece Amerika Birleşik Devletleri'nde tüm tahıl üretiminin %70'i hayvan besiciliğine ayrılmaktadır. Hayvanları beslemek yerine insanların beslenmesini sağlamış olsak dünyada hiç kimse açlık çekmezdi.

Hayvanların Çektiği Acı

Amerika Birleşik Devletleri'nde her gün yüzbin sığırın kesildiğini biliyor musunuz?

Batı ülkelerinde bir çok hayvan toplu bir şekilde özel hayvan besi işletmelerinde üretilmektedirler. Bu işletmelerin amacı en düşük masraf ile en yüksek miktarda kesilecek hayvan üretmektir. Hayvanlar üst üste yığılı bir şekilde, dar kafesler içerisinde tutulmakta ve onlara aynen yemden et üreten bir makina gibi davranılmaktadır. Bu öyle bir gerçektir ki, hiçbirimiz kendi gözlerimizle bunu göremeyiz. Öyleyse; "Mezbahaya yapacağınız bir ziyaret sizi ömür boyu vejeteran yapacaktır."

Leo Tolstoy der ki; "Mezbahalar olduğu sürece savaş alanları da olacaktır. Vejeteryan beslenme insanlığın cesaret denemesidir." Çoğumuz bilinçsiz olarak öldürmeyi içimizde başılasakta, düzenli olarak et yemeyi toplumun desteklediğı bir alışkanlık olarak geliştirmişizdir. Bunu, yediğimiz hayvanlara gerçekte neler yapıldığını bilmeden, bu konuyu bilmeden yaparız.

Kutsal İnsanlar Toplumu ve Diğerleri

Tarih kayıtlarına bakacak olursak, yeşil sebzelerin insanlar için temel gıda maddesi olduğunu görürüz. Erken Yunan ve İbrani efsanelerinin tanımlamalarına göre, insanların gerçekte meyva ile beslendikleri görüşü yer almaktadır. Eski Mısır rahipleri hiçbir şekilde et yememişlerdir. Birçok Yunan Filozofu örneğin; Eflatun, Diyojen, Sokrat ısrarla vejeteryanlığı savunanlar arasında yer almışlardır.

Hindistan'da ise Shakyamuni Buda "ahimsa" 'nın (yaşayan canlılara zarar vermeme prensibi) önemini vurgulamış ve bütün yandaşlarına et yememelerini, yedikleri taktirde ise öteki canlıların kendilerinden korkacaklarını söylemiştir. Ek olarak: **"Et yeme dürtüsü sonradan kazanılmış bir alışkanlıktır. Dünyaya gelirken bu alışkanlıkla gelmeyiz."** **"Et yiyen insanlar, içlerindeki acıma çekirdeğini yerler."** **"Et yiyen insanlar birbirlerini öldürdükleri gibi gün gelir birbirlerini de yerler. Bu hayattta ben seni yiyorum, bir sonrakinde sen beni gibi bu böyle devam eder. Bu üçgenden (ilüzyon) nasıl dışarı çıkacak sınız?"**

Birçok erken dönemlere ait taocu, hıristiyan ve yahudi vejeteryandır. Kutsal kitab İncil der ki; **"Ve Tanrı şöyle dedi, Ben size yemeniz için çok çeşitli tahıl ve meyva sağladım, vahşi hayvanlar ve tüm kuşlar için yeşilliği ve lifli bitkileri yarattım"** (Yaratılış 1,29) Et yenilmesini yasaklayan İncil'den alınmış diğer örnekler şunlardır; **"Eti içindeki kanı ile birlikte yememelisiniz, çünkü hayat bu kandadır."** (Yaratılış 9,4) **"Tanrı şöyle demiştir; kim sana koçu veya keçiyi öldürüp bana sunmanı söyledi? Kendinizi bu masum kandan arındırın. Ancak o zaman sizin dualarınızı duyarım, aksi takdirde elleriniz kan içinde olduğu için arkamı dönerim. Sizi affedebilmem için tövbe ediniz."** (Jesaja 1,11-16) İsa'nın önemli yol yandaşlarından biri olan Aziz Paul (St.Paul), Romalılara mektubunda şöyle der; **"Hem et yememek, hem de şarap içmemek çok iyidir..."** (Romalılar 14,21)

Son zamanlarda tarihçiler Hz. İsa'nın hayatına ve öğretilerine yeni ışık tutan birçok eski kitap keşfetmişlerdir. Hz. İsa şöyle demiştir; **"Hayvanların etine göz diken her insan, kendi mezarını kazmış olacaktır. Ben size açıkca söylüyorum, başkasını öldüren bir kişi, yine başkası tarafından öldürülecektir. Yaşayan herhangi bir canlıyı öldüren ve onun etini yiyen herkes, ölü bir insanın etini yemiş sayılacaktır."**

Hint dininde bireyler tamamen et yemekten kaçınırlar. Hint dini şöyle der; **"İnsanlar, öldürmeden ete sahip olamazlar Duyarlı canlıları öldüren bir kişi, hiçbir**

şekilde Tanrı tarafından mutlu kılınmayacaktır. Bundan dolayı et ile beslenmekten kaçın." (Hindu Kuralları)

İslam dininin kutsal kitabı olan Kuran da "**Ölü hayvanların (leş) etinin yenmesini, kanı ve eti**" yasaklar.

Büyük Çin Zen Üstadı, Han Shan Tzu bir keresinde et yemenin tamamen aleyhinde bir şiir yazmıştır. Bu şiire göre; "**Acele olarak pazara gidip et, balık alın ve bunlarla karınızı, çocuğunuzu besleyin. Ama neden sizin kıymetli olan hayatınızı sürdürürebilmeniz için, onların hayatına son verilmeli. Bu çok mantıksızdır. Bu, sizi cennete yaklaştırmayacak, aksine sizi cehennemin tortusu haline getirecektir!**"

Birçok ünlü yazar, artist, bilimadamı, filozof ve seçkin insan vejeteryandırlar. Aşağıda sıralanan bu insanlar vejeteryan beslenmeyi büyük bir memnuniyetle seçmişlerdir. Sakyamuni Buda, Hz. İsa, Vergil, Horaz, Eflatun, Ovid, Petrarca, Pitagoras, Sokrat, William Shakespeare, Voltaire, Isaac Newton, Leonardo da Vinci, Charles Darwin, Benjamin Franklin, Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau, Emile Zola, Bertrand Russel, Richard Wagner, Percy Bysshe Shelley, H.G. Wells, Albert Einstein, Rabindranath Tagore, Leo Tolstoi, Georg Bernard Shaw, Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer. Günümüzde ise Paul Newman, Madonna, Prens Diana, Lindsay Wagner, Paul McCartney ve Candice Bergen sayılabilir.

Einstein şöyle söylemiştir; "Vejeteryan beslenme beraberinde getirdiği değişiklikler ve temizleyici etkisi ile, insan metabolizmasında faydalar sağlamaktadır. Vejeteryan beslenmeyi yeğlemek insanlar için hem avantajlı, hem de huzurlu bir seçimdir." Bu, birçok önemli şahsiyetin ve tarihin önde gelen bilgeleri tarafından paylaşılan ortak bir görüştür!

Üstat Soruları Cevaplandırıyor

Soru- Hayvanları öldürüp etlerini yememiz yaşayan varlıkları katletmek oluyor da, neden sebze ve meyvaları yemek bunun bir başka çeşidi sayılmıyor?

Üstat- Bitki ile beslenmek bir bakıma yaşayan canlıları öldürmek sayılabilir ve bu zihni bir baskıya, depresyona neden olabilir. Fakat bu zihni veya ruhsal baskının etkisi azdır. Eğer bir kimse Quan Yin metodunu günde iki buçuk saat gibi kısa bir zaman zarfında tatbik ederse, o kimse bu ruhsal baskının etkisinden kendini tamamen arındıracaktır. Tabii ki insanoğlu yaşamını sürdürebilmek için düzenli olarak beslenmek zorundadır. Bunun içinde bilinci az olan ve acıyı çok az hissedebilecek besinler bulmalıdır. Bitkiler %90 oranında su ihtiva ederler ve bundan dolayı bitkinin bilinç düzeyi acı çekmeyecek kadar azdır. Bitki ile beslendiğimiz zaman biz onların sadece köklerini topraktan ayırmakla kalmıyoruz, tam tersine onların dal ve yapraklarını keserek üremelerine de katkıda bulunuyoruz. Sonuçta bu işlemler bitkilerin yararına olmaktadır. Bahçecilik uzmanlarının da belirttiği üzere, bitkilerin budanması büyümelerine,

verimli olmalarına ve güzel görünmelerine katkıda bulunmaktadır.

Bu durum meyvalarda çok daha belirgindir. Meyvalar olgunlaştıklarında, çoğumuz onların yaydıkları güzel kokulardan, muhteşem renk harmonisinden ve nefis damak tadı vermelelerinden etkileniriz. Bu yolla meyvaler amaçları olan tohumları yaymayı gerçekleştirirler. Eğer onları dallarından koparmayıp, yemezsek, meyvalar olgunluktan yere düşüp çürüyecektir. Ağacın dallarının gölgesinde kalan meyva tohumları ise çürüyüp gidecektir. Bundan dolayı sebze ve meyva yemek çok doğal bir davranıştır ve hiçbir şekilde bitkilere acı vermez.

Soru- Çoğumuzun kafasında vejeteryanların genelde kısa, zayıf ve çelimsiz oldukları, tam aksine et yiyenlerin ise uzun, iri ve daha sağlam oldukları fikri vardır. Bu doğru mudur?

Üstat- Vejeteryanlar muhakkak ince ve kısa olmak zorunda değildir. Eğer perhizleri dengeli olarak uyguluyorlarsa, onlar da iri yapılı ve daha kuvvetli olabilirler. Sizin de tabiatta gördüğünüz gibi birçok hayvan, örneğin filler, sığırlar, zürafalar, su aygırları, atlar v.s. sadece ve sadece sebze ve meyvalarla beslenirler. Çoğu da et yiyenlere nazaran daha kuvvetli, nazik ve insanlığa faydalı hayvanlardır. Fakat, bunun tam aksine etoburlar vahşidirler ve hiçbir yararları yoktur. Eğer insanlar hayvan eti yemeye devam ederlerse, hayvanlar gibi vahşiliğe bürünecekler, hayvansal içgüdü onlara da geçecektir. Et ile beslenen insanlar et yedikleri için uzun ve kuvvetli değildirler. Aksine ortalama yaşam süreleri çok kısadır. Eskimolar da tamamen et ile beslenirler, ama

onlar çok güçlü değildirler. Eskimolar daha mı uzun yaşarlar? Zannederseniz de bunu anlıyorsunuz değil mi?

Soru- Vejeteryanlar yumurta yiyebilir mi?

Üstat- Hayır. Yumurta yiyerek, başka canlıları öldürmüş oluruz. Bazıları, piyasada satılan yumurtanın döllendiğini, böylelikle yumurta yemenin canlıları öldürmek olmadığını söylemektedirler. Bu fikir sadece görüntüde doğrudur. Yumurtanın, döllenmeye uygun olduğu dönemlerde insan müdahalesi tarafıyla doğal gelişiminden alikonularak tavuğa dönüşmesi engellenmektedir. Bu gelişim oluşmasa bile, aslında doğal olarak yumurta doğuştan yaşama gücüne sahiptir. Yoksa neden ova tek döllenebilen bir hücre olma özelliğine sahip olurdu? Fakat çoğumuz yumurtanın içerdiği çeşitli besin maddeleri, protein ve fosfordan dolayı bizim için vazgeçilmez bir gıda olduğunu düşünür. Ancak proteinin fasulyede de bulunduğu, birçok sebze ve meyvanın da fosfor içerdiği bilinmektedir. Örneğin patatesten.

Çok eski zamanlardan bu güne kadar, birçok keşişin var olduğunu bilir ve çoğunun et veya yumurta ile beslenmedikleri halde çok uzun bir yaşam sürdüklerini duyarız. Örnek olarak, Üstat Ying Guang, her öğünde sadece bir kase dolusu sebze ve biraz pilav yer. Yaşı ise seksendir. Bunun yanında, yumurta sarısı yüksek miktarda kolesterol içerir ve bu da kalp damarlarında bir takım rahatsızlıklara yol açmaktadır. Bu hastalık, Formoza'da ve Amerika'da ölüme sebep olan hastalıklar sıralamasında birinci sırada yer almaktadır. Görüyoruz ki, hasta birçok

insan büyük miktarlarda yumurta tüketmektedir. Buna şaşmamak gerekir.

Soru- İnsanoğlu birçok besi hayvanı ve kümes hayvanı, domuz, inek, tavuk. ördek v.s. gibi besler. Neden onları yememeliyiz?

Üstat- Aile kurumu da çocuklarını yetiştirir. Peki, ailelerin çocuklarını yemeye hakları var mıdır? Her yaşayan canlının hayatını sürdürebilme hakkı vardır. Hiç kimse onları bu doğal haklarından mahrum edemez. Eğer Hongkong'daki kanunlara bakacak olursak, intihar bile kanunlara aykırı sayılıyor. Bir insanın başka bir canlıyı öldürmesinin ne kadar kanun dışı bir davranış olduğunu siz düşünün artık!

Soru- Hayvanlar insanlar tarafından yenilmek için varolmaktadırlar. Eğer biz hayvanları yemezsek, onlar da bütün dünyayı dolduracaklardır, doğru değil mi?

Üstat- Bu çok komik bir fikirdir. İlk olarak, hayvanları öldürmeden önce, onlara öldürülüp, yenmek isteyip istenmediklerini sordunuz mu? Her varolan canlı yaşamayı arzular ve ölmekten ise daima korkar. Biz asla bir kaplan tarafından yenilmek istemeyiz, öyleyse neden hayvanlar da bizim tarafımızdan yenilmek istensinler? İnsanoğlu bu yeryüzünde sadece binlerce yıldır varolmakta, fakat insanoğlundan evvel bu dünyada varolan birçok çeşit hayvan bulunmaktaydı. Bu hayvanlar dünyada aşırı kalabalıklaşmaya mı sebep oldular? Tabii ki hayır? Yaşayan bütün herşey doğal ekolojik bir eşitlik teşkil eder. Eğer çok aşırı miktarlarda varolmaktaysalar, yiyecek ve yaşanabilecek yerin kısıtlılığından dolayı nüfusta çok ciddi azalmalar meydana

gelecektir. Bu olay da nüfusu olması gereken en uygun noktaya getirecektir.

Soru- Niçin vejeteryan olmalıyım?

Üstat- İçimdeki Tanrı istediği için vejeteryanım. Anlıyor musunuz? Et tüketimi, "ölmek istememe" prensibine ters düşmektedir. Kendimiz ne öldürölmek, ne de gasp edilmek isteriz. Biz, bize yapılmasını istemediğimiz şeyleri, başkalarına yaparsak, kendimize ters düşmüş oluruz ve sonunda acı çekeriz. Başkalarına yapılan her hareketin sonunda bizzat ya biz acı çeken taraf oluruz ya da onlar. Kişi ne kendi kendini ısırmalı, ne de kendi kendini bıçaklamalıdır. Aynı şekilde kişi öldürmemelidir de, çünkü bu yaşam prensibine aykırıdır. Anlıyor musunuz? Üzöleceğimiz için yapmıyoruz. Bu bizim kendimizi herhangi bir şekilde sınırlandırdığımız anlamına gelmemelidir. Bunun anlamı, hayatımız süresince diğer canlılarla yaşantımızı geliştirmeliyiz. Yaşantımız, sadece bu vücutta sınırlı kalmamalıdır, aksine diğer tüm canlıların yaşantısı ile birlikte hayvanların yaşantısı ile de genişlemelidir. Bu bizi büyütür, mükemmelleştirir ve sınırsızlaştırır. Tamam mı?

Soru- Vejeteryan beslenmenin dünya barışına ne tür bir katkıda bulunacağı hakkında biraz açıklama yapar mıydınız?

Üstat- Dikkat ettiyseniz dünyada şimdیه kadar yapılan birçok savaşın sebebi ekonomik kaynaklıdır. Gerçekleri görelim. Bir ülkenin içinde bulunduğu ekonomik kriz, o ülkenin içinde bulunduğu açlık, gıda yetersizliği, eşit olmayan gıda dağılımı vs. gibi sorunların eşliğinde, daha acil bir sorun haline gelir. Eğer zaman bulup da, bir dergiyi

elinize alıp vejeteryan beslenme hakkındaki gerçekleri öğrenmek isterseniz, bu konuda ne demek istediğini anlarsınız. Eti için beslediğimiz birçok hayvan çoğu ekonomilerin her anlamda iflasına sebep olmuştur. Dünyanın her yerinde kuraklık ve açlık probleminin doğmasına yol açmıştır. En azından bu üçüncü dünya ülkelerinde böyledir. Bunu tek ben söylemiyorum. Bu konu hakkında araştırma yapan Amerikalı bir araştırmacı vardır; bu konu hakkında kitap bile yazmıştır. İstedığınız herhangi bir kitap evine gidebilir, vejeteryan araştırma hakkında ve yiyecek geliştirme yöntemleri ile ilgili herhangi bir kitap alabilirsiniz. Özellikle size Amerikalı bir yazar olan John Robbins tarafından yazılmış "Diet for a New America (Yeni Bir Amerika İçin Beslenme)" isimli kitabı okumanızı öneririm. Yazar çok ünlü bir dondurma milyoneridir. Fakat vejeteryan olabilmek için herşeyden vazgeçmiş, vejeteryanlığı ile ilgili kitap yazabilmek için bütün aile ve iş yaşamına, gelenek ve göreneklerine karşı çıkmıştır. Sırf gerçek uğruna, iş hayatında parasını, prestijini ve cirosunu kaybetme uğruna bütün bunları yapmıştır. Kitap gerçekten çok iyidir. Buna ek olarak, piyasada vejeteryanlık hakkında sizi aydınlatabilecek ve vejeteryanlığın dünya barışına ne tür bir katkıda bulunabileceği hakkında birçok dergi ve kitap bulunmaktadır. Gördüğünüz gibi, sığır besiciliği ile bütün yiyecek kaynaklarımızın iflasına neden olduk. Bir ineğin, sadece bir öğün yemeğimiz için uygun hale gelebilmesinin ne kadar israfa sebep olduğunu biliyor muydunuz? Protein, ilaç, su kaynakları, insan gücü, motorlu araçlar, yol çalışmaları yüzlerce ve binlerce metrekarelik alanlar... İşte bütün bunlar sizin sadece bir öğün yemeğiniz için boşa harcanan doğal kaynaklarımızdır. Anladınız mı?

Bütün bu doğal kaynakları israf etmek yerine, eşit bir şekilde gelişmemiş ülkelere dağıtsak, açlık problemi diye birşey kalmaz. Öyleyse, eğer bir ülkede yiyecek kaynaklarına ihtiyaç varsa, o ülke büyük bir ihtimalle başka bir ülkeyi işgal edip oradaki yiyecek kaynaklarını ele geçirip kendi insanlarınını doyurmak isteyecektir. Uzun bir zaman sürecinde, bu kötü bir neden-sonuç ilişkisi doğuracaktır. Anladınız mı?

"Ne ekersen, onu biçersin." Eğer biz başka birisini yiyecek için öldürürsek, biz de başkaları tarafından aynı nedenle öldürüleceğiz. Şekli başka olabilir veya zamanı ancak gelecek nesillerde olabilir. Ne yazık ki insanoğlunun bu kadar akıllı, gelişmiş ve medeni olmasına rağmen, sınırlarının hemen yanındaki ülkedeki açlığın neden kaynaklandığını bilememesi çok acıdır. Çünkü bizim için asıl önemli olan kendi damak tadımız ve kendi midemizdir. Sadece bir vücudu besleyebilmek için sayısız canlıyı öldürüp, yeryüzündeki öteki hem hemcinslerimizi açlık ile başbaşa bırakıyoruz. Biz daha henüz hayvanlar hakkında konuşmaya başlamadık. Anladınız mı? İşte, ister bilinçli isterse bilinç dışı yapılan bu suç, vicdanımızda büyük bir ağırlık yaratacaktır. Bu da bizim AIDS dahil, kanser, tüberküloz veya iyileştirilmesi zor olan herhangi bir hastalığa yakalanmamıza neden olacaktır. Hiç kendinize şöyle bir soru yönelttiniz mi? Neden Amerika 'da bu kadar çok acı çeken var? Amerika Birleşik Devletleri'nde kansere yakalanma oranı dünya sıralamasında en yüksek olanıdır, çünkü Amerikalılar en çok sığır eti yiyen toplumdur. Hiçbir milletin yemediği kadar A.B.D.'de et yenmektedir. Peki neden Çinlilerin veya komünist ülkelerin insanlarında kansere yakalanma riski daha azdır? Çünkü her ikisinde et

kaynakları çok azdır. Anladınız mı? Sakın bana sinirlenmeyin, çünkü bunu tek ben söyleyemiyorum, araştırmacılar söylüyor. Tamam mı?

Soru- Vejeteryanlık ile elde edebileceğimiz manevi değerler nelerdir?

Üstat- Bu tarzda sormanıza sevindim. Çünkü bunun anlamı, sadece ruhsal veya manevi değerler elde etmek amacı ile vejeteryanlığı uygulamamız gerektiği gibi birşey olacaktı. Birçok insan vejeteryanlığı sağlıklı beslenme, diyet, vücut yapısını korumak olarak algılıyor. Halbuki vejeteryanlığın ruhsal ve manevi beklentileri çok temizdir. Şiddet ve kuvvete gerek duymaz.

"Sen öldürmemelisin!" Tanrı bize "Öldürme" dedi ise, O bununla sadece insanı kastetmemiştir, aksine tüm canlıları korumamızı istemiştir. Tanrı bütün hayvanları bize arkadaş olmaları, bize yardım etmeleri için yaratmıştır. O hayvanları bizim korumamıza bırakmadı mı? O ayrıca onlarla ilgilenmemizi, onları yönetmemizi söylemiştir. Ama siz yönettiğiniz canlıları, onları yönetirken öldürür ve yer misiniz? Sonunda etrafınızda kimse kalmayınca bir kral gibi hükmetmeye başlarsınız. Öyleyse şimdi Tanrı'nın bize söylediğini anlayabiliyoruz. Yapmaya mecburuz. Üzerinde konuşmaya bile gerek yoktur. Çok açıkca konuşmuştur. Fakat Tanrı'yı Tanrı'dan başka kim anlayabilir? Bu nedenle Tanrı'yı anlayabilmeniz için sizin de Tanrı olmanız gerekmektedir. Sizi tekrar Tanrı gibi düşünmeye davet ediyorum; daima kendiniz olun, asla başkası olmayın. Meditasyon esnasında Tanrı'ya konsantre olmak, O'nu

kutsallaştırmanız anlamına gelmez. Bu sizin Tanrı olduğunuz anlamına gelir. Artık Tanrı ve sizin tek bir vücut olduğunuzu anlarsınız. **"Ben ve Babam artık biriz."** Hz. İsa'da böyle dememişmidir? Eğer O böyle dediyse, biz ve O'nun Babası da bir olabiliriz. Çünkü biz de Tanrı'nın çocuklarıyız. Hz. İsa ayrıca, bizim O'nun yaptığının daha iyisini yapabileceğimizi söylemiştir. Kim bilir, belki biz Tanrı'dan bile daha iyi olabiliriz. Neden Tanrı hakkında hiçbir bilgiye sahip değilken O'nu kutsallaştıralım? Neden kör bir inanışa sahip olalım? İlk önce bilmemiz gereken ne için ibadet ettiğimizdir? Bunu evleneceğimiz insanı önceden tanıma isteği gibi yorumlayabiliriz. Günümüzde ise, ancak insanların birbirlerini tanıdıktan sonra evlenmeleri alışlagelmiş bir durumdur. Öyleyse neden Tanrı'ya olan inancımız kör bir inanç olsun? Biz Tanrı'nın bize görünür hale gelmesine ve kendisini bize tanıtmasını isteme hakkına sahibiz. Buna ilaveten, hangi Tanrı'ya inanıp inanmayacağımız bizim muhakememize bırakılmıştır. İşte sizin de İncil'de açıkca gördüğümüz gibi, vejeteryan yaşamı tercih etmeliyiz. Tüm sağlık nedenlerinden dolayı vejeteryan olmalıyız. Tüm bilimsel nedenlerden dolayı vejeteryan olmalıyız. Tüm insani nedenlerden dolayı vejeteryan olmalıyız. Merhamet ve sevecenlik içerdiğinden dolayı vejeteryan olmalıyız. Tüm bunlara ek olarak, dünyamızı kurtarabilmek için vejeteryan olmalıyız. Sunulan bir araştırmada; eğer Batı'da ve Amerika'da haftada en az bir kere vejeteryan metod ile beslenilirse, yılda yaklaşık onaltı milyon açlık çeken kişinin kurtarılacağı belirtilmektedir. Öyleyse siz de birer kahraman olun, vejeteryan olun. Bu sıralanmış olan tüm sebeplerden dolayı, hatta benim metodlarımı takip

edemiyor olsanız bile, lütfen vejeteryan olunuz, kendi iyiliğiniz için, tüm dünyanın iyiliği için.

Soru- Eğer herkes bitki ile beslenirse, bir yiyecek kıtlığı meydana gelmeyecek mi?

Üstat- Hayır, verilen bir arazi tahıl üretimi için kullanılırsa, alınan ürün, bu arazinin sığır ve benzeri hayvanların beslenmesi için üretilecek üründen ondört defa daha fazla olacaktır. Her hektar alandaki bitkiden 800.000 kalori enerji sağlanabilir. Bunun aksine eğer bu alan et için hayvan üretimi doğrultusunda kullanılırsa, etin verebileceği enerji sadece 200.000 kalori olacaktır. Yani ortada 600.000 kalori kadar bir enerji israfı vardır. Bundan dolayı vejeteryan perhizin daha etken ve ekonomik olduğunu çok açıkca tekrar görüyoruz.

Soru- Bir vejeteryanın balık eti yemesi doğru mudur?

Üstat- Eğer balık yemek istiyorsanız bu sizin bileceğiniz birşeydir. Ama vejeteryan perhizi uygulamak istiyorsanız, balık hiçbir zaman bir bitki türü değildir.

Soru- Birçok kişi "İyi kalpli bir insan ol, ama vejeteryan olmak zorunda değilsin" demektedir. Bunun anlamı nedir?

Üstat- Eğer bir insan gerçekten iyi kalpli ise neden başka bir canlının etini yesin ki? Onları ızdırap içinde gördükten sonra, etlerini yemeye dayanamaması gerekir! Et yemek insaf dışı bir olaydır. Peki nasıl oluyor da iyi kalpli bir insan bu tür bir davranışı gösterebiliyor?

Üstat Lien Chih bir keresinde şöyle demiştir; "**Vücudu öldürmek ve etini yemek... Bu dünyada daha vahşi, daha kötü, daha zalim, daha şeytani başka hiçbir hareket olamaz. Nasıl olur da böyle bir insan hala iyi kalpli olduğunu söyleyebilir?**" Mencius'da şunu söylemiştir; "**Eğer onu canlı görürsen, ölü görmeye hiç tahammül edemez ve onun inlemesini duyarsan, onu yemeye dayanamazsın. Öyleyse gerçekten soylu, nazik olan bir centilmen mutfaktan uzak durur.**"

İnsanın zeka seviyesi hayvanlarınkinden çok daha yüksektir. Bundan dolayı silah kullanarak onların bize karşı direnmelerini zararsız hale getirebiliriz. Ve sonuçta da hepsi bize nefret dolu olarak ölürler. Bütün bunları yapan, küçük ve zayıf yaratıklara zorbalık yaparak onları etkisiz hale getiren bir insan asla soylu ve nazik ünvanını alamaz. Hayvanlar öldürüldüklerinde, acı ve ızdıraptan etkilenip, korku ve bir çeşit gücenme duygusu ile ölürler. İşte bütün bunlar hayvanın etinde aşırı toksin maddesinin birikmesine neden olur. Bu toksin uzun süre vücutta kaldığı için eti yiyen kişiye de zarar verecektir. Hayvanların titreşim sıklık derecesi biz insanlarınkinden daha azdır. Onlar bizim titreşimimizi etkileyerek, bilgeliğimizin gelişimini olumsuzlaştıracaklardır.

Soru- Sizce "arasıra vejeteryan olma" durumu mümkün müdür? (Bu tarz vejeteryan kişiler et tüketiminden vazgeçmezler; sebzeyle bir et yemeği ile beraber yerler)

Üstat- Hayır, mesela; bir besin maddesi zehirli bir likitin içine konup çıkarıldıktan sonra, sizce zehirlilik niteliği taşımaz mı? Mahaparinirvana Sutra'da, Mahakasyapa Buda'ya şöyle

bir soru yöneltmiştir; **"Eğer biz dileniyorsak ve bize verilen sebzeler et ile karıştırılmışsa, bu yiyeceği yiyebilir miyiz? Yiyeceği nasıl temizleyebiliriz?"** Buda şöyle cevaplamıştır; **"Yiyeceği su ile yıkamalı ve sebzeleri etten ayırmalısınız, daha sonra bu yiyeceği yiyebilirsiniz."** Bu diyologdan da anlaşılacağı gibi et ile karıştırılmış sebzeleri, etten ayırmadan, su ile temizlemeden yememeliyiz. Burada etin sade olarak yenmesinden hiç bahsetmiyorum! Herhalde şimdi neden Buda ve onun öğrencilerinin vejeteryan olduklarını anlıyorsunuz. Yine de birçok insan Buda'nın arasıra-vejeteryan olduğunu, fakirlere yardım kapsamında et verildiğinde, onun bu eti yediğini iddia ederek ona iftira atmışlardır. Bu tam anlamıyla bir saçmalaktır. Bütün bunları söyleyenler ya yazmaları çok az okumuşdur ya da okuduklarını anlamamıştır. Hindistan'da nüfusun %90'ının üzerinde vejeteryan insan bulunmaktadır. İnsanlar yolda gördükleri sarı kaftanlı kişilere doğrudan vejeteryan yiyecekleri vermektedirler. Birçok insanın bağışlayacak eti bile olmadığını söylememe gerek yok sanıyorum.

Soru- Uzun bir zaman önce başka bir üstadın şöyle dediğini duydum; "Buda domuz ayağı yemiş ve ishalden ölmüştür." Bu doğru mudur?

Üstat- Kesinlikle hayır. Buda bir çeşit mantar yediği için ölmüştür. Eğer doğrudan Brahma dilinden tercüme edersek, bu bir çeşit mantar "domuz ayağı" diye adlandırılmaktadır. Tabii ki bu gerçek domuz ayağı değildir. Bu aynen bizim "longyan" diye adlandırdığımız bir meyvanın Çin dilinde harfi harfine tercüme edilecek olursa "dragonun gözü" anlamına gelmesine benzemektedir. İsimce vejeteryan olmayan, ama

aslında vejeteryan olma özelliğini taşıyan birçok yiyecek vardır. Mesela, "dragonun gözü". İşte bu mantar Brahma dilinde "domuz ayağı" veya "domuz neşesi" diye adlandırılır. Her iki teriminde domuzlar ile bir ilgisi vardır. Bu da şudur: Bu çeşit mantar eski Hindistan'da bulunması gerçekten zor olan bir besin maddesiydi, çok eşsiz bir lezzete sahipti. Bu nedenle halk, bu nadide mantarı Buda'ya saygı amacıyla sunardı. Bu mantar her çeşit toprakta yetişmezdi. Sadece toprağın altında büyüdü. Eğer insanlar onu bulmak isterlerse, bu çeşit mantardan hoşlanan bir domuzdan faydalanmak zorunda kalırlardı. İşte domuzlar bu tür mantarı koku alma duyuları ile ararlar, bulduklarında ise ayakları ile toprağı kazıyarak mantarı ortaya çıkarırlar ve yerlerdi. Şimdi neden bu mantarın "domuz neşesi" veya "domuz ayağı" diye adlandırıldığını anlamışsınızdır herhalde. Aslında bu her iki isim de, tek bir mantar cinsini ifade etmektedir. Tercümesinin çok dikkatsizce yapılmış olması ve insanların tam anlamıyla bu kelimelerin kökenini anlayamamış olmaları, bunu takip eden nesillerde yanlış anlamaya neden olmuştur. Buda "et yiyen" biri olarak tanınmıştır. Bu gerçekten üzücü bir durumdur.

Soru- Et yeme taraftarı olan birçok insan şöyle diyor; "Biz eti doğrudan kasaptan alıyoruz, bu nedenle kendimiz öldürmüyoruz. İşte bundan dolayı et yiyebiliriz." Sizce bu doğru mu?

Üstat- Bu çok büyük bir hata. Nedeni çok basit. Kasaplar bu canlı hayvanları öldürüyorlar, çünkü bu etleri isteyen insanlar bulunmaktadır. Lankavatara-Sutra'da Buda şöyle der; **"Eğer hiç kimse et yemezse, hiçbir canlı hayvanın**

da öldürülmesine gerek kalmayacaktır. Bu nedenle et yemek ile canlı hayvanları öldürmek arasında hiçbir fark yoktur. Her ikisinde de aynı günah işlenmektedir." Öyleki, canlıların öldürülmesinden dolayı, birçok tabii felaketler ve insanlar tarafından bizzat doğurulmuş problemler yaşıyoruz. Savaşlar da aynı nedenle çok sayıda canlının öldürülmesinden dolayı meydana gelmektedir.

Soru- Bazı insanların beyanlarına göre, bitkilerin üre asidi ve üre gibi zehirli maddeler üretmezken, ancak sebze ve meyva yetiştiricilerinin bitkilere sıktıkları kimyasal zehirlerin gerçekten sağlığımızı tehdit ettiği doğru mudur?

Üstat- Eğer çiftçiler ekinlerinde yüksek oranlı zehirli maddeler kullanırlarsa, örneğin olarak, D.D.T., bu kimyevi maddeler kansere, kısırlığa ve karaciğer rahatsızlıklarına neden olabilir. D.D.T. gibi toksinler yağda yayılırlar ve bu hayvansal yağların içerisinde barınırlar. Et yediğiniz zaman, siz de dolaylı olarak hayvansal yağlarda bulunan ve hayvanın gelişimi ile orantılı olarak biriken konsantre haldeki zehiri vücudunuza alırsınız. Bu birikim hayvanlarda, meyvalara, sebzelere ve tahıllara kıyasla tam onüç kez daha hızlı meydana gelmektedir. Meyva kabuğundaki kimyevi maddeyi temizleyebiliriz. Fakat hayvansal yağlardaki tortuyu ortadan kaldıramayız. Hayvansal yağlardaki bu birikme sürekli olarak artar, çünkü tarım ilaçlarının kullanımı çoğalan bir özellik gösterir. Bundan dolayı besin halkasının en son halkasını oluşturan tüketiciler en fazla zararı görecektir olan grup olur. Iowa Üniversitesi'nde yapılan araştırmalar, insan vücudunda bulunan tarımsal ilaç veya zehirlerin hemen hemen hepsinin insana etten geçtiğini göstermektedir. Araştırmacılar ayrıca,

vejeteryanların vücudunda bulunan zehirli madde oranının, et ile beslenenlerle kıyaslandığında yarısından daha az olduğunu bulmuşlardır. Bunun yanında etin içinde zehirli maddelerin dışında başka toksinler de bulunmaktadır. Hayvanların besi dönemlerinde, onların daha çabuk yetişkin hale gelebilmeleri, etin rengini dönüştürmek, etin yapısını, tadını değiştirmesi v.s. için çeşitli kimyasal maddeler hayvana şiringalanır. Mesela, nitrat bazlı koruyucu maddeler yüksek derecede zehirlidir. New York Times Gazetesi 18 Temmuz 1971 tarihli sayısında şöyle belirtmiştir; "Et ile beslenenlerin bilmediği gizli tehlike, ette bulunan görünmeyen zararlı maddelerdir. Örneğin, somon balığındaki bakteri, zehirli madde artıkları, koruyucu maddeler, hormonlar, antibiyotikler ve diğer kimyasal yardımcı katkı maddeleri gibi..." Yukarıda saydıklarımıza ek olarak bilinmesi gereken, hayvanlara yapılan bu aşı maddelerin ette yerleşmesidir. Bu husustan dolayı, meyvadaki, fındık ve ceviz gibi sert kabuklu yemişlerdeki, fasulye, buğday ve sütteki protein, etteki proteine oranla daha saftır. Çünkü et, içinde %56 oranında suda çözülmeyen maddeler içerir. Yapılan araştırmalar, insan yapımı katkı maddelerinin kansere, diğer hastalıklara ve embriyonal şekil bozukluklarına yol açtığını göstermektedir. Öyleki, hamile bir kadın için vejeteryan beslenmeyi benimsemek daha uygun olacaktır. Bu, embriyonun hem fiziksel hem de ruhsal gelişimini daha da emin kılacaktır. Eğer yeterli miktarda süt içerseniz, gerekli kalsiyumu alırsanız; taneli bitkilerden proteini, meyva ve sebzelerden de vitamin ve mineralleri alarak, dengeli bir beslenme için önemli bir başlangıç yapmış olursunuz.

Üstadın Sevgisi ruhuma düştüğünde,
Yeniden gençliğime doğdum.
Nedeni nedir diye sormayın bana
SEVGI'nin işleyişi mantıkla açıklanamaz çünkü.



Sözcüsüyüm
Tüm varlıkların.
Açıkça dile getiriyorum,
Kederlerini, acılarını
Ölümün daima dönen çarkında tekrarlanan yaşamlarını.
Lütfen, bağışlayıcı Efendim
Bu gidişe bir son ver, hemen.



Lütfun her yeri, herkesi kaplar,
İyi olduğu gibi kötüyü, güzeli olduğu gibi çirkini
Doğruyu ve hak etmeyi
Aynı oranda!
Ah, Efendim, sana layık bir övgü türküsü yok ki, söyleyeyim.
Sevgini taşıyorum Yüreğimde,
Ve her gece onunla yatıyorum.

"Sessiz Gözyaşları"ndan
~ Yüce Üstat Ching Hai ~

Yayınlarımız

Ingilizce yazılmış birçok kitabın arasında Üstad'ın üç bantlık konferans derlemeleri, sorular ve cevaplar, onüç adet içinde fotoğraflar da bulunan kitap ve bir Şiir kitabı vardır. Tüm bu eserler Formosa'daki genel merkezden olduğu gibi, diğer meditasyon merkezlerinden dünya çapında temin edilebilir. Bunun yanısıra, Üstad'ın konferanslarından kaydedilmiş, birçok dile çevrilmiş son derece kapsamlı bir ses ve görüntü kasetleri koleksiyonumuz vardır. Üstad'ın değişik boyutlardaki fotoğraflarının yanında, Au Lac dilinde, Çince, Almanca, İngilizce, Fransızca, Endonezya dilinde, Korece, Portekizce, İspanyolca ve Thai dilinde yayınlanan bir haber bültenimiz de mevcuttur.

Bu broşürün birçok dilde tercümesi bulunmaktadır. Ücretsiz bu broşürleri isteyebilirsiniz.

Bütün yayınlarımızı ilgilenenlere üretim fiyatından vermek bizim için temel bir hizmettir. Uzaklık, fiyat farklılıklarına neden olabilir. Listede yer alan herhangi bir yayınıma ait siparişleriniz için lütfen ilk olarak yerel büromuzla irtibat geçiniz yada irtibat kişileri ile temas kurunuz. Bunlar mümkün değil ise, Formosa'daki merkezimizden yararlanabilirsiniz. Ayrıntılı kataloglarımız istek üzerine gönderilir.

Kitaplar

Anında Aydınlığa Varmanın Anahtarı

Üstad'ın konferanslarından derlemeler

Almanca (Bantlar 1-2); Au Lac dilinde (Bantlar 1-10); Çince (Bantlar 1-8); Endonezya dilinde (Bant 1-5); Fransızca (Bant 1); İngilizce (Bantlar 1-5); İspanyolca (Bantlar 1-3); İsveççe (Bant 1); Japonca (Bant 1); Korece (Bantlar 1-8); Macarca (Bant 1); Mongolca (Bant 4 ve 6); Polonyaca (Bant 1); Portekizce (Bant 1-2); Thai dilinde (Bantlar 1-6)

Anında Aydınlığa Varmanın Anahtarı – Sorular ve Cevaplar

Üstad'ın konferanslarından derlemeler, sorular ve cevaplar

Almanca (Bant 1); Au Lac dilinde (Bantlar 1-4); Çince (Bantlar 1-2); Endonezya dilinde (Bant 1-3); Fransızca (Bant 1); İngilizce (Bant 1); Korece (Bantlar 1-2); Macarca (Bant 1); Polonyaca (Bant 1); Portekizce (Bant 1)

Anında Aydınlığa Varmanın Anahtarı –

Üstadın müritleri ile yazışmalarından derlenmiş mektuplar

Almanca (Bant 1); Au Lac dilinde (Bantlar 1-2); Çince (Bantlar 1-2); İspanyolca (Bant 1)

Anında Aydınlığa Varmanın Anahtarı –

Müritlerin ağzından "Üstad ile yaşadığım mükemmel deneyimler"

Au Lac dilinde (Bantlar 1-2); Çince (Bantlar 1-2)

Anında Aydınlığa Varmanın Anahtarı – Özel Sayı / 7 gün inziva

Üstad'ın 1992 yılındaki San Di Men, Formosa'daki yedi günlük inziva sunularından derlemeler

Au Lac dilinde (Bant 1); İngilizce (Bant 1)

Anında Aydınlığa Varmanın Anahtarı – Özel Sayı (Bant)

Yüce Üstad Ching Hai'in 1993 yılındaki "Dünya Konferanslar

Tur"undan alıntılar

İngilizce (Bant 1)

Üstad'ın agzından hikayeler

Au Lac dilinde; İngilizce; Korece; Thai dilinde

Sizi evinize götürmeye geldim

Üstad'ın öğretilerinden derlenmiş manevi öğütler
Almanca; Au Lac dilinde; Bulgarca; Endonezya dilinde; İngilizce;
İtalyanca; Korece; Rusça

Sessiz Gözyaşları

Üstat'dan seçme şiirler
İngilizce, Çince ve Au Lac dilinden baskıları bir arada; İngilizce,
Almanca ve Fransızca baskıları bir arada; Filipince, İspanyolca,
Korece; Portekizce

Fotoğraf albümü

Üstad'ın hayatından alınmış fotoğraflar
İngilizce Çince notasyonlarıyla (Ciltler 1-13)

Sanatsal çeşitlemeler albümü

Üstad'ın lambalar, resimler, topraktan yapılmış eserler gibi zengin
sanat hazinesini de gösteren bir koleksiyon

Vecizeler

Üstad'ın sonsuz bilgelik üzerine sözlerinden seçmeler
Almanca ve Fransızca baskıları bir arada; Çince ve İngilizce baskıları
bir arada; İspanyolca ve Portekizce baskıları bir arada; Korece

Yüce Mutfak – Uluslararası Vejeteryan Kuzenler

Dünyanın birçok yerindeki müritlerin tavsiyelerinden seçilmiş damak
tadına hitap eden ziyafetler
Çince ve İngilizce baskıları bir arada

Ses ve Görüntü İçerikli Yayınlarımız

No.	Konusu
E1	Tao, Ses, Kelime
E2	Bırakın barış bizimle başlasın
E3	Tanrı'nın Krallığına giden en iyi yol
E4	Seyahatimizin sonuna doğru hazırlık
E5	Kendinize uygun olan Üstad'ı bulun
E6	Gök içimizdeki güçle yaratılmıştır
E7	Saf ülkenin tanımını
E8	Üstat olabilmek doğamızda vardır
E9	Sevgi çok güçlüdür
E10	Yüce Üstat Ching Hai, Hari Krishna müritleri ile görüşüyor
E11	Aydınlanma yolunda Tanrı'nın Krallığına varmak
E12	Aşk, aynı görüşlere sahip olmaktır
E13	Savaş ve barışın nedenleri nelerdir?
E14	Tanrı gerçeğine yönelme
E15	Ahlakın değeri
E16	Herşey insanların yaratma gücü ile oluşmuştur
E17	Baba ile bir insan
E18	Kendi neslimiz ve gelecek nesiller için göğü oluşturmak
E19	Yapmadan yapmak
E20	Dünyayı yeni bir çağa götürmek
E21	Pozitif ve negatif enerjinin etkisi
E22	Au Lac'lılara ev bulma çağrısı
E23	Dünya ötesinin sırrı
E24	Basit ve mutlu nasıl yaşanır?
E25	Felaket ağızdan başlar
E26	Tanrı'nın etrafına toplanmak özgürlüktür
E27	Hürriyet için en yüce metod
E28	Azap çekerek nasıl mutlu olunur
E29	Bizler Yüce Üstadlarız
E30	Barışın en büyük kuralı
E31	Pratik ve maneviyatlı ol
E33	Öz benliğimizi bulmalıyız
E34	Aydınlığa varmak herşeyin ana cevabıdır
E35	Büyü ile insanları etkilemek, doğa ile ters düşmektir
E36	Bırakın Tanrı insanlar üzerinden insanlara ulaşsın

- E37 Entellektüelliğin üzerinde
E38 İçindeki yüce gücü tekrar keşfet
E39 Cennetsel, melodik öğreti
E40 Mal mülk sahibi olmayanın korkusu da olmaz
E41 Üstadlık, sınırsız sevgi demektir
E42 Sevgi yegane dindir
E43 Hatalar mükemmelliğe neden olur
E44 Kendi üstadın ol
E45 Üstad'a verilecek en güzel hediye mutlu bir yaşamdır
E46 Kendine güven
E47 Aynı fikirler aynı şeyleri çeker
E48 Tüm dinler aynı kaynaktan gelirler
E49 Herkes evinde Buda olabilir
E50 Ayın yerleri ve kiliseler aslında grup meditasyonları için vardır
E51 Bırakın başkaları Tanrı'yı bildikleri yolla tanısın
E52 Topluma iyi bir örnek insan olalım
E53 Kalbinin sesini takip et.
E54 Kutsanmış bir insan karşılık beklemez
E55 Ömürboyu genç
E56 Üstatlık en çok yalnız kalmayı gerektiren görev
E57 Herşeyi teslim et, o zaman herşeye sahip olacaksın
E58 Sessizlik ve kabullenme
E59 Sadece bilgelik, hayalın bulutlarını siler
E60 Hayatın rolünü tam uygula
E61 Tanrıyı acıma duygularınla yücelt
E62 Arı Maya bile Buda olabilir
E63 İçimizi dışardan gelen pisliklerden temizlemenin anahtarı
E64 Üstad'ın Himalayalara haccı
- ER1 "Yüce" Ruhani Cet'ler
ER2 "Ching Hai Günü" Akşam Yemeği ve Ödül Töreni
ER3 Mutlu Praktisyenler
ER4 Burada rahata kavuşun
ER5 Başlamanın mutluluğu
ER6 Kendi kaderinin üstadı ol
ER7 Shiva'nın 112 çeşit konsantrasyon metodu
ER8 Davranışlarından sorumluluk duy
ER9 Doğruya Yolculuk / Kendini geliştir ve gerçek bir insan ol
ER10 En derin sevgi içten gelenedir

- ER11 Yaşadığın her yerde ruhani bir köy kur/Para kazanmanın sırrı
ER12 Dünyayı ruhani uygulamalarla takdis et
ER13 Asıl cesaret
ER14 Asıl mutluluğu bulmak
ER15 Ruhani gelişimin metodları
ER16 Kutsal Romantizm

- ES1 İnsan, içindeki gücü nasıl geliştirir
ES2 Üstat yandaşlarından nasıl karma toplar?
ES3 Tanrı ile irtibat kurmak herkes tarafından mümkündür

- F1 İçindeki bilgelikle doğruyu öğren
F2 Bir bütün olabilmek için, herşeye kadir güçle birbirinize kenetlenin

- G1 Tanrı'nın dilinin yeniden keşfi
G2 İçindeki ulu benliği gerçekleştir

E=İngilizce, ES=İngilizce ve İspanyolca, F=İngilizce ve Fransızca,
G=İngilizce ve/veya Almanca
A1-A16=Au Lac dilinde

Müzik kasetleri ve CD'ler

1. Budist Şarkılar 1, 2, 3
2. Kutsal Şarkılar Halleluya
3. Au Lac Şarkıları ve müziği:
Mandolin ve Gu-zeng (zitaya benzeyen bir Çin çalgısı)
4. Sevgi Şarkıları: Au Lac ve İngiliz Şarkıları
5. Üstat Ching Hai tarafından bestelenmiş eserler: 1 - 9
dacimer, arp, piyano, Gu-Zeng, mandolin ve elektronik org için
6. Üstat tarafından bestelenmiş şarkılar:
Özel bir video kasetinde Üstad'ın söylediği kendi kompozisyonları

"İçinizdeki sonsuz gömüyü bulun, çünkü onun hiç bitmeyen kaynağından yararlanmasını becereceksiniz. Bu sınır tanımayan bir kutsamadır. Reklamını yapabilmek için hangi kelimelerin lazım olduğunu bilmiyorum. Bu gömüyü sadece övebilirim ve benim övgüme inanmanızı, şans duygularınızın artmasını umut ederim. İşte o zaman inanacaksınız bana. Kutsandıktan sonra kelimelerimin gerçek anlamlarını tanıyacaksınız. Tanrı'nın bana hediye ettiği ve beni insanlara dağıtmakla görevlendirdiği bu büyük kutsama içeren kavramları kayıtsız şartsız ve hiç masrafsız sizlere vermem söz konusu bile olamaz."

~ Yüce Üstat Ching Hai ~

"İnsanlarla karşılaştığımız zaman, onlar hakkında düşündüğümüz zaman, bir kitabı veya bir yemeği onlarla paylaştığımız zaman kendimiz için onların karmalarından alırız. Bu sayede insanları kutsamış ve karmalarını azaltmış oluruz. Işığı yaymak ve karanlığı kovmak için uygulamalarda bulunuyoruz. Kendi karmasından bize birşeyler vermiş olanlar, asıl kutsanmış olanlardır. Size yardım edebildiğimiz için mutluyuz."

~ Yüce Üstat Ching Hai ~

"İnsanlar sürekli saçma şeyler üzerine konuşur durur. Her konu üstüne boş laflar sarfedilir. Herşeyi kıyaslamalı, değerlendirmeli, belirlemeli ve herşeye bir isim vermeliyiz. Yalnız somut, gerçekten somut ise, üzerinde konuşulmasa da olur. Kişi ne bu konuda ağzını açar, ne de bu konuyu düşünür. Tasavvur etmek bile mümkün değildir. Bu hiçbir şey değildir. Anlaşıldı mı?"

~ Yüce Üstat Ching Hai ~

Vejeteryanlar için iyi haberler Gerekli bitkisel protein

Bitkisel diyet sadece ruhani uygulamalarımıza büyük yarar salamakla kalmıyor, sağlığımız için de faydalı oluyor. Bunun yanı sıra beslenme dengemize özellikle dikkat etmemiz ve vücudumuzu, ihtiyacı olan bitkisel proteinlerden yoksun bırakmamız gerekiyor.

Bilindiği üzere iki cins protein vardır: hayvansal protein ve bitkisel protein. Soya fasulyesi, ufak bezelye and soğuk bezelye, bitkisel proteinlerin kaynağını oluşturur. Vejeteryan diyet uygulamak sadece dondurulmuş sebzeler yemek anlamına gelmez. Bir insanın ihtiyacı olan beslenme için proteinlerin tamamlanması gerekmektedir.

Dr. Miller, hayatı boyunca vejeteryan idi. Kendisi doktordu ve 40 yıl boyunca Çin Cumhuriyeti'nde yaşayan fakirleri tedavi ederdi. O, sadece hububat, fasulyegiller, meyve ve sebze yiyerek sağlıklı kalabilmek için gereken tüm gıdaların alındığına inanıyordu. Dr. Miller der ki: "Doğranmış fasulye kemiksiz et'dir."

"Soya fasulyesinin oldukça bol miktarda nitrat içerdiği bilinir. Ve diyelim ki insanlar sadece tek bir tip besinle yaşamak

zorunda olsunlar ve ellerinde sadece soya fasulyesi olsun. Sonuçta onlar daha çok uzun süre yaşama şansına sahip olacaklardır."

Vejeteryan bir yemek hazırlamak, içinde et olan bir yemeği hazırlamakla aynıdır. Tek farkı bitkisel proteinler olarak bitki özlü tavuk parçacıkları, vejeteryan hamburgeri veya bitkisel esaslı et parçaları kullanmaktır. Örneğin, "kerevizli et sote" yerine veya "yumurta terbiyeli çorba" yapabileceğimiz sey "kerevizli vejeteryan et sotesi" veya "fasulye parçacıkları olan çorba" dır.

Bulduğunuz ülkede bu tür bitkisel proteinler içeren besin maddeleri bulamıyorsanız, merkezimizde bulunan "Supreme Master Ching Hai International Association"´a başvurabilirsiniz. Size bu ürünleri nederen, nasıl temin edebileceğinize dair bilgiler vermek yanında, vejeteryan lokantaların da bir listesini verebiliriz.

Nasıl vejeteryan yemek hazırlandığı konusunda, "**The Supreme Kitchen – Yüce Muffak**" adlı kitabımızdan da yararlanabilirsiniz. Bu yayını "The Supreme Master Ching Hai International Association"´dan veya herhangi bir vejeteryan yemek kitapları satıcısından bulabilirsiniz.

*** Amerika ***

Meksika

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

Adresi: La Joya Apartado 22-149 C.P. 14091 Tlalpan D.F.

Tel/Fax: 52-5-8492755

E-mail: mexicocity@supernet.com.mx

USA

Arizona

Adı: The Supreme Master Ching Hai International Association
Vegetarian House
Adresi: 4812 N. 7th Avenue Phoenix, AZ 85013 U.S.A.
Tel: 1-602-2643480
Fax: 1-602-7800855
E-mail: NMinhAZ@aol.com

Georgia

Adı: Cafe Sunflower
Adresi: 2140 Roswell Rd. Atlanta, GA 30309 U.S.A.
Tel: 1-404-3528859

Kaliforniya

*Los Angeles

Adı: All Vegetarian Inc.
Adresi: 9649 Remer St. South El Monte CA 91733 U.S.A.
Tel: 1-626-4485919/1-626-4485809

*Oakland

Adı: Bo De Vegetarian House
Adresi: 464 8th St Oakland CA 94607 U.S.A.
Tel: 1-510-4442891
Fax: 1-510-8347478

Adı: Golden Lotus
Adresi: 1301 Franklin St Oakland, CA 94612 U.S.A.
Tel: 1-510-3930382

*San Jose

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

Adı: Vegetarian Food To Go
Adresi: 388 East Santa Clara St. San Jose, CA 95113 U.S.A.
Tel: 1-408-2866335

Massachusetts

Adı: Life and Light Vegetarian Restaurant

Adresi: 115 Ela St W Newten MA 02165 U.S.A.
Tel: 1-617-630-8101

Adı: Quan Yin Vegetarian Restaurant
Adresi: 56 Hamilton St. Worcester MA 01604, U.S.A.
Tel: 1-508-8311322
Fax: 508-8313502

Texas

*Dallas

Adı: Suma Veggie Cafe
Adresi: 800 E. Arapho Rd, p120, Richardson TX 75081 U.S.A.
Tel: 1-972-8898598

*Houston

Adı: Quan Yin Vegetarian Restaurant
Adresi: 10804-E Bellaire Blvd, Houston TX 77072 U.S.A.
Tel: 1-281-4987890
Fax: 1-281-4987972

*** Asya ***

Endonezya

Adı: The Supreme Master Ching Hai International Association
Vegetarian House
Adresi: Jl Pasar Besar 3 Surabaya Indonesia
Tel: 62-31-5469933

Formosa

*Chiayi

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

*Kaoshiung

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

*Tainan

Adı: Joy Vegetarian Plaza (Supermarket Chains)
Adresi: 115 Section 2, Hsian-Tai-Ann Road, Ann-Nun District, Tainan,

Tel: Formosa, R.O.C.
886-6-2872102

*Taipei

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

Hong Kong

Adi: Nature House
Adresi: Shop 3, G/F Tai Wing House Tai Yuen Estate Tai Po. N.T., Hong kong
Tel: 852-26652280/852-26670681

Japonya

*Gunma

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

Kore

Adi: S.M. Vegetarian Restaurant
Adresi: Seoul-City, Kang Nam-Ku, Poi-Dong, 2210, Seoul, Korea
Tel: 82-2-576-9637

Malezya

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

*** Avrupa ***

Almanya

*Munich

Adi: S.M. Vegetarisch
Adresi: Amalienstr. 45, D-80799 Munich, Germany
Tel: 49-89-281882

İngiltere

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

İspanya

*Malaga

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

*Valencia

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

*** **Okyanus Ötesi** ***

Avustralya

*Sydney

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

İrtibat Adreslerimiz

Üstat Ching Hai'in öğrencileri veya müritleri, dünyanın birçok yerinde kuruluşlar ve merkezler oluşturmuştur. Ana merkez ve yayınların idari merkezi Formosa'da bulunmaktadır:

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

Tel: 886-2-87873935

Fax: 886-2-87870873

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

İrtibat kuracağınız şahıslar, Quan Yin metodu ile takdis edilmiş insanlardır. Gönüllü olarak diğer insanlara yardım ederler. Amaçları, bu takdise katılmak isteyenlere veya Üstat Ching Hai'in öğretileri üzerine daha detaylı bilgi almak isteyenlere yardımcı olmaktır. Sorularınıza cevap vermekten büyük mutluluk duyarlar. Bu şahıslar, ses ve video kayıtları seçiminin yanısıra, sizin için en uygun olan yayının bulunmasında da yardımcı olmaktadır. Üstat Ching Hai'in konferans programı, sunular ve diğer etkinlikler hakkındaki en güncel bilgileri bu şahıslardan alabilirsiniz.

Dünyanın Dört Bir Yanındaki İrtibat Adreslerimiz

**The Supreme Master Ching Hai
International Association**

P.O. Box 730247, San Jose,
CA 95173-0247, USA

**The Supreme Master Ching Hai
International Association**

P.O. Box 9, Hsihu, Miaoli,
Formosa (Taiwan), Republic of China

*** AFRİKA KITASI ***

MAURITIUS:

*Port Louis Mr. Liang Dong Sheng 230-2081758
smmaurice@email.com
Ms. Josiane Chan She Ping 230-2420462

R.S. AFRICA:

*Cape Town Mr. Christopher Luccarda 27-21-7892033
1love@earthling.net
*Durban Mr. Suresh Patel 27-31-2625111
sureshp@intekom.co.za
*East London Mr. Anthony Sabbagh 27-437-352575
sabbagh@iafrica.com
*Johannesburg Ms. Sonya Gusson 27-11-6229455
sonya_usa@hotmail.com

TOGO

Togo Center 27-11-6404806
smch@global.co.za
Mr. David Chine 228-222864
smtogo@yahoo.com
228-215551

*** AMERİKA KITASI ***

ARGENTINA:

*Buenos Aires Ms. Mabel Alicia Kaplan 54-11-45454640
mak@sminter.com.ar

BOLIVIA:

- *Santa Cruz Ms. Adalina da Graca Munoz 591-3-372039
adamunoz@hotmail.com
- *Trinidad Mr. Wu Chao Shien 591-4-625964
- BRAZIL:**
- *Belem Mr. Wei Cheng Wu 55-91-2239414
- *Recife Ms. Salma Casierra Alvarez 55-81-3262912
- *São Paulo Brazil Center 55-11-2287029/38843155
Liaison Office 55-11-2274690/55791180
brcenter@hotmail.com
- CANADA:**
- *Edmonton Mr. Brian Hokanson 1-780-4446568
Mr. & Mrs. Dang Van Sang 1-780-9635240
xdang@powersurfr.com
- *Kingston Mr. Quang Thanh Le 1-613-3843295
- *London Ms. Wei Zhong 1-519-4383702
high_way@juno.com
- *Montreal Montreal Center 1-514-2774655
Ms. Euchariste Pierre 1-514-2772717
Mr. Hung The Nguyen 1-514-4947511
thehungnguyen@iprimus.ca
- *Ottawa Mr. & Mrs. Nai-Chi Hsu 1-450-6474871
Mr. Le Lam 1-613-2601698
lam.le-quanyin@home.com
- *Toronto Mr. Armand Laplante 1-613-7456050
Toronto Center 1-416-5030515
Ms. Diep Hoa 1-905-8970650
Mr. & Mrs. Lenh Van Pham 1-416-2825297
hiepham@home.com
- *Vancouver Ms. Sheila Coodin 1-604-7396758
sheila@prismnet.bc.ca
Ms. Li-Hwa Liao 1-604-5411530
jsung@aicompro.com
Ms. Nguyen Thi Yen 1-604-5817230
- CHILE:**
- *La Sarena Mr. Esteban Zapata Guzman 56-51-295992
ezapata@entelchile.net
- *Santiago Santiago Center 56-2-6385901
chinghai@hotmail.com
Liaison Office 56-2-6389229
- COLOMBIA:**
- *Bogotá Mr. & Mrs. Jose Guzman Alons 57-1-2261245

COSTA RICA:

*San Jose Costa Rica Center 506-2688666
 juanbta@sol.racsa.co.cr
 Ms. Laura Chen 506-2200753

HONDURAS:

*Tegucigalpa Ms. Edith Sagrario Ochoa 504-2250120

MEXICO:

*Guanajuato Mr. & Mrs. Jose Luis Sanchez Vargas 52-4-7436120
 *Mexicali Ms. Sylvia Lagrange 52-65-684575
 quanyin@telnor.net

*Mexico State Liaison Office 52-5-8521256
 tecenter@ragnotela.net.mx

*Monterrey Mr. Roque Antonio Ledl Suffo 52-8-3778387
 mtycenter@starmedia.com

PANAMA

Ms. Maritza E.R. de Leone 507-2605021
 mrleone@hotmail.com

PARAGUAY:

*Ciudad del Este Mr. Zhi-Lu Tsao 595-61-502034
 jsmike@fnn.net

PERU:

*Cusco Mr. Varovski Velarde 51-84-246256
 varovski@mixmail.com
 cuscoentro@yahoo.com

*Lima Lima Center 51-1-4716472
 lvalencia@terra.com.pe
 51-1-4667737

Mr. Edgar Nadal &
 Ms. Teresa de Nadal
 Mr. Victor Carrera 51-1-2657429
 *Puno Ms. Mercedes Rodriguez 51-54-353039

punocentroperu@yahoo.es
 *Trujillo Mr. Luis Rebaza 51-44-260871

PUERTO RICO:

*Camuy Ms. Disnalda Hernandez Morales 1-787-2621874
 *San Juan Ms. Shanti Ragyi 1-787-7237138
 shantiragyi@hotmail.com

SALVADOR

Mr. & Mrs. Ming-Sen Lu 503-2746282

TRINIDAD ISLAND

Mr. Ray Alibocus 1-868-6371054
 albocus@tstt.net.tt

USA:

Arizona Arizona Center 1-623-5810725
 ArizonaCtr@aol.com

	Mr. & Mrs. Kenny Ngo	1-602-4045341
	Vegetarian House	1-602-2643480
<i>Arkansas</i>	Mr. Robert Jeffreys	1-501-2538287
		arcenter@juno.com
<i>California:</i>		
*Los Angeles	Los Angeles Center	1-909-6747814
	Ms. Tina Polny Normandin	1-714-9683359
		qin-na.polny@mindspring.com
	Mr. & Mrs. Dong Phung	1-626-2849994
		SanGabriel99@hotmail.com
	Mr. & Mrs. Tsung-Liang Lin	1-626-9144127
		tlilin54@hotmail.com
*Sacramento	Mr. & Mrs. Hieu De Tu	1-916-6829540
		saccenter.ca@usa.com
*San Diego	San Diego Center	1-619-2807982
		quanyinsd@juno.com
	Mr. & Mrs. Tran Van Luu	1-619-4759891
	Mr. & Mrs. Tang Thi	1-619-2688651
*San Francisco	San Francisco Center	khoaluong@aol.com
	Mr. & Mrs. Khoa Dang Luong	1-415-7532922
	Mr. & Mrs. Dan Hoang	1-415-3339119
		sfcenter@hotmail.com
*San Jose	Ms. Sophie Lapaire	1-650-9886500
		sophieandpam@earthlink.net
	Mr. & Mrs. Edgar Shyuan	1-408-4630297
		Edgar-Teresa@worldnet.att.net
	Mr. Loc Petrus	1-510-2764631
		petrusl@attglobal.net
	Mr. Jim Su	1-408-2538516
		sumajim@aol.com
<i>Colorado</i>	Ms. Victoria Singson	1-303-9861248
		torahi@juno.com
<i>Florida:</i>		
*Cape Coral	Ms. Trina L. Stokes	1-941-4827542
		tls77@aol.com
	Mr. & Mrs. Thai Dinh Nguyen	1-941-4582639
*Orlando	Mr. & Mrs. Tze-Chen Chen	1-407-3218297
		1-407-7718895
		tze-chen.chen@convergys.com
<i>Georgia</i>	Georgia Center/Bhiksuni Chan Mo	1-770-9369926
		GeorgiaCnt@aol.com

	Mr. James Collins	1-770-9342098
	Mr. Kim Dung Thi Nguyen	1-404-2927952
<i>Hawaii</i>	Hawaii Center	1-808-7359180
		hawaiictr@hotmail.com
	Ms. Andrea Seu Chow Lee	1-808-5994339
		andreamch@hotmail.com
<i>Illinois</i>	Mr. & Mrs. Julian L. Chen	1-630-4163821
		SMIllinois@aol.com
<i>Indiana</i>	Mr. & Mrs. Duc Vu	1-317-2935303
		duchanh@aol.com
<i>Kentucky</i>	Mr. & Mrs. Nguyen Minh Hung	1-502-6957257
		FNguyen@mail.state.ky.us
<i>Louisiana</i>	Ms. John L Fontenot	1-504-4833234
		jfontenot@hotmail.com
<i>Maryland</i>	Mr. Nguyen Van Hieu	1-301-9335490
		HunghMDCenter@yahoo.com
	Mr. Robert Ectman	1-301-9725654
		bce94@hotmail.com
<i>Massachusetts:</i>		
★Boston	Boston Center	1-978-4369982
	Ms. Gan Mai-Ky	1-508-7917316
	Ms. Cynthia A. Lombardo	1-508-3884306
	Mr. & Mrs. Huan-Chung Li	1-978-9577021
		shinemound@earthlink.net
<i>Michigan</i>	Ms. Susan Manturuk	1-616-5886341
		manturuk@torchlake.com
<i>Minnesota</i>	Ms. Quach Ngoc	1-612-7227328
		quach001@juno.com
<i>Missouri:</i>		
★Jefferson	Ms. Mary E. Steck	1-573-7619969
		MSteck5208@aol.com
★Rolla	Mr. Genda Chen	1-573-3682679
		gchen@umr.edu
<i>Nebraska</i>	Ms. Celine Robertson	1-402-4834067
		ctrobert@yoda.unl.edu
<i>Nevada:</i>		
★Las Vegas	Ms. Helen Wong	1-702-2425688
<i>New Jersey</i>	New Jersey Center	1-973-2091651
		c_newjersey@yahoo.com
	Mr. & Mrs. Nghiem The Trung	1-609-6673829
		albert_nghiem@hotmail.com

	Mr. Chang-Sheng Chou	1-973-3355336 JohnChou@ymlusa.com
<i>New York:</i>		
★New York	Mr. & Mrs. Zihua Tung	1-718-8374884 dong@phys.columbia.edu
★Rochester	Ms. Debra Couch	1-716-2563961 success@coachdebra.com
<i>North Carolina</i>	Mr. & Mrs. Huynh Thien Tan	1-704-5353789
<i>Ohio</i>	Mr. Gilbert Rivera	1-513-3814554 wisdme@aol.com
	Mr. & Mrs. Vu Van Phuong	1-513-8878597 von@swoca.net
<i>Oklahoma</i>	Mr. & Mrs. Tran Kim Lam	1-405-6321598 LTran2292@aol.com
<i>Oregon:</i>		
★Portland	Ms. Vera Looijenga	1-503-2341416
	Mr. & Mrs. Minh Tran	1-503-6140147 orcenter@hotmail.com
	Mr. & Mrs. Alister Phuoc Minh Pham	1-503-6421252 AlisterPhuocPham1@juno.com
<i>Pennsylvania</i>	Mr. & Mrs. Diep Tam Nguyen	1-610-6265546 Diep.Ngu.PA@juno.com
	Mr. Shi-Tao Yeh	1-610-6400463 smchpa@juno.com
<i>Texas:</i>		
★Austin	Austin Center	1-512-3963471 jwu1@austin.rr.com
	Mr. Dean Duong Tran	1-512-9896113 tranduongdean@yahoo.com
★Dallas	Dallas Center	1-214-3399004 DallasCenter@yahoo.com
	Mr. Tim Mecha	1-972-3950225 mechat@email.msn.com
	Mr. Jimmy Nguyen	1-972-2062042
	Mr. Weidong Duan	1-214-5289178 water96@yahoo.com
★Houston	Houston Center	1-281-8938300
	Ms. Carolyn Adamson	1-713-6652659 caroltex@interserv.com
	Mr. & Mrs. Charles Le Nguyen	1-281-3703898

		DNguyen376@aol.com 1-281-2513199
	Mr. & Mrs. Robert Yuan	RYuan32507@aol.com 1-210-5586088
★San Antonio <i>Virginia:</i>	Mr. Khoi Kim Le	1-703-5732760 justmeditate@hotmail.com
	Mr. David R. Craig	1-757-5888468 davidkyoung@hotmail.com
★Virginia Beach	Mr. David Young	1-425-6433649 benptran007@hotmail.com
<i>Washington:</i>		
★Seattle	Mr. Ben Tran	1-206-2288988 edtan@usa.com
	Mr. Edward Tan	

*** ASYA KITASI ***

ARMENIA	Mr. Armen Hovhannisyán	374-1-227303 armenhovhannisyán@hotmail.com armenrey@freenet.am
BURMA	Mr. Sai San Aik	95-1-667427
FORMOSA (TAIWAN):		
★Kaohsiung	Mr. & Mrs. Yao-Jong Chang	886-7-7454062
	Mr. Fei Lung Wu	886-8-7211692
	Mr. Yuan Hua Wu	886-8-7562020
★Miaoli	Mr. & Mrs. Chen Tsan Gin	886-37-221618
	Mr. Chu Chen Pei	886-37-724726
★Taipei	Taipei Center	886-2-23757527
	Mr. Chuan-Ping Yang	886-2-23756784
	Mr. Chiu Min Fen	886-2-23890885
HONG KONG	Hong Kong Center	852-27495534
	Liaison Office	852-26378257 lovequanyin@hotmail.com
INDIA:		
★Bombay	Mr. Suneel Ramaney	91-22-2820190
★Calcutta	Mr. Ashok Sinha	91-33-6556741
INDONESIA:		
★Jakarta	Jakarta Center	62-21-6319066 smch-jkt@dnet.net.id
	Mr. Tai Eng Chew	62-21-6319061
	Ms. Lie Ik Chin	62-21-6510218 finance1@ueii.com

	Ms. Murniati Kamarga	62-21-3840845 hai@cbn.net.id
*Surabaya	Mr. Ketut P. Swastika Mr. Rong-Tser Teng	62-21-7364470 62-31-5678962 smch-sby@idola.net.id
JAPAN:		
*Gunma	Ms. Hiroko Ichiba	81-27-9961022 truelove@nth.biglobe.ne.jp
*Kanagawaken	Mr. Minh Phuong	81-462-680380
*Kumamoto	Ms. Mochinaga Eiko	81-96-3462928 genesis@mb.infobears.ne.jp
*Osaka	Mr. Ryu Norithito	81-6-67829643
*Tokyo	Ms. Yukiko Sugihara	81-90-33071643 cal13840@pop07.odn.ne.jp
	Mr. Yoshie Takeda	81-90-39630755
KOREA:		
*Andong	Andong Center	82-751-8213043
	Mr. Kim Sam Tae	82-575-8734961
*Cheju Island	Cheju Center	82-64-996113
*Chon Ju	Chon Ju Center	82-652-2747553
	Mr. Ji-Hwan Lin	82-652-2729087
*Chungok	Chungok Center	82-573-6731399 chinghai@unitel.co.kr
*Inchon	Inchon Center	82-32-5795351
	Mr. Yong-Je Baeg	82-32-8880110
*Kwangju	Kwangju Center	82-62-2329613
	Ms. So-Yeon Kim	82-62-2325630
*Pusan	Pusan Center	82-51-5819200 quanyin@unitel.co.kr
	Mr. Lee Sang Sik	82-51-7835399
	Mr. Song Ho Joon	82-51-9574552
	Mr. Hwang Sang Won	82-51-8057283
	Mr. Lee Won Suk	82-51-8946645
*Seoul	Seoul Center	82-2-5772158 quanyim@unitel.co.kr
	Mr. Jong-Cheol Oh	82-2-5755080
	Mr. Kim Young-Cheol	82-2-22981822
	Mr. Yoo Tae In	82-2-7953927
	Mr. Jung Chang Yul	82-2-22038186
*Taegu	Taegu Center	82-53-7434450 chinghaidaegu@hanmail.net

	Mr. Kim Ik Hyeon	82-53-9572858
	Mr. Ryoo Jin Ho	82-53-8568509
	Mr. Chang Ik Hyun	82-53-7535264
*Taejon	Taejon Center	82-42-6254801
	Mr. Kim Soo Dong	82-42-2547309
*Youngdong	Youngdong Center	82-582-5325821
		houmri@unitel.co.kr
MACAU	Macau Center	853-532231
		macau_center@email.com
	Liaison Office	853-532995
MALAYSIA:		
*Alor Setar	Mr. Chiao-Shui Yu	60-4-7877453
*Johor Bahru	Mr. & Mrs. Chi-Liang Chen	60-7-3516075
		supreme2@tm.net.my
*Kuala Lumpur	Kuala Lumpur Center	60-3-9873904
		kismch@tm.net.my
	Liaison Office	60-12-2595290
		klgcp@hotmail.com
*Penang	Penang Center	60-4-8279903
		smchpg@tm.net.my
	Mr. & Mrs. Lin Wah Soon	60-4-6420370
MONGOLIA:		
*Baganuur	Mr. & Mrs. Gursad Bayarsaikhan	976-31-21174
*Ulaanbaatar	Ms. Luvsan Tsengel	976-1-344604
NEPAL:		
*Kathmandu	Kathmandu Center	977-1-282575
		chinghai_kathmandu@hotmail.com
	Mr. Ajay Shrestha	977-1-4735582
		ajaystha@hotmail.com
*Pokhara	Pokhara Center	977-61-28144
		worldcom@mos.com.np
	Mr. Bishnu Prasad Neupane	977-61-21201
		neupanebishnu@hotmail.com
PHILIPPINES	Manila Center	63-2-8428828
		manilach@hotmail.com
SINGAPORE	Singapore Center	65-7417001
		chinghai@singnet.com.sg
	Liaison Office	65-8469237
SRI LANKA:		
*Colombo	Ms. Suranganie Dayaratne	94-1-889884
		nandi@slt.lk

THAILAND:

*Bangkok	Bangkok Center	66-2-68201389
	Ms. Laddawan Na Ranong	66-2-5914571 edasnlad@samsorn.stou.ac.th
*Chiang Mai	Mr. Wu Peir Yuan	66-1-8248294
	Chiang Mai Center	66-53-217080
*Had Yai	Ms. Siriwan Supatrchamnian	66-53-387126
	Had Yai Center	66-74-368329-30(c/o155)
*Khon Kaen	Khon Kaen Center	66-43-261878
	Mr. Paisal Chuangcham	66-43-241718

***** AVRUPA KITASI *****

AUSTRIA	Vienna Center	43-664-3909200
		ChinghaiVienna@hotmail.com
	Mr. & Mrs. Nguyen Van Dinh	43-2955-70535
	Mr. Shih-Tsung Lu	43-2266-80399
		sound@gmx.at

BELGIUM:

*Brussels	Mr. Hugo Berton	32-16-405030 kim.luu@cfwb.be
-----------	-----------------	---------------------------------

BULGARIA

Mr. Ruslan Staykov	359-2-575358 oldruslan@yahoo.com
--------------------	-------------------------------------

CROATIA

Mr. Zeljko Starcevic	385-51-251081 zeljko@mindless.com
----------------------	--------------------------------------

CZECH REPUBLIC

Prague Center	42-02-90058578 prague_center@hotmail.com
---------------	---

DENMARK

Liaison Office	45-66-190459
----------------	--------------

FINLAND:

*Helsinki	Ms. Anne Nystrom	358-9-793902 anne.nystrom@iobox.fi
	Mr. Luong Hoang Hanh	358-9-8537455 fin_con_hhanh@artic.net

FRANCE:

*Ardeche	Ms. Jeanine Reynet	33-4-75376232
*Montpellier	Mr. Nguyen Tich Hung	33-4-67413257
*Paris	Paris Center	33-1-43006282
		ChingHai@illumination.claranet.fr
	Ms. Isabelle Lancelot	33-1-40301174 newsfrance@claranet.fr
	*Vaires/Marne	Ms. Ngo Thi Huong

GERMANY:

- *Berlin Berlin Center 49-30-34709262
berlincenter@hotmail.com
- *Düsseldorf Mr. Christian Bastwoeste 49-30-34709262
Liaison Office 49-211-5144785
49-5232-68564
dusseldorfcenter@hotmail.com
ngoc-thao.nguyen@gmx.de
- *Hamburg Liaison Office 49-581-15491
- *Munich Ms. Johanna Hoening 49-8170-997050
ChingHai@aol.com
Ms. Kang Cheng 49-89-3616347

GREECE:

- *Athens Mr. Constantine Manos 30-61-278106
constantinem@hotmail.com

HOLLAND:

- *Amsterdam Mr. Marcel Mannaart 31-72-5070236
m.mannaart@planet.nl
Mr. Nguyen Ngoc Trung 31-294-419783
Vohtuong5@cs.com

HUNGARY:

- *Budapest Budapest Center 36-1-3633896
heaven.bud@mail.matav.hu
- Mr. Lux Tamas 36-309-611994
- Ms. Dora Seres 36-1-3862741

IRELAND:

- *Dublin Mr. & Mrs. Bernard Leech 353-1-6249050
bernardleech@unison.ie

NORWAY:

- *Oslo Mr. Nguyen Ngoc Tai 47-22-612939
tnguyen@c2i.net

POLAND:

- *Szczecin Ms. Grazyna Plocinizak 48-91-4874953
- *Warsaw Ms. Lukaszewska Mariola 48-42-6860037
czakra@interia.pl
- Ms. To Soszynska 48-22-6593897
mintra@polbox.com
minhtrang4@yahoo.com

PORTUGAL:

- *Lisbon Mr. Helder Hen Keon Kong 351-1-9204118
lisbon_center@hotmail.com

RUSSIA:

*Moscow Mr. Rupasiri Perera 7-095-2424953
perera-rupasiri@mtu-net.ru

SLOVENIA Mr. Rastislav Alfonz Kovacic 386-63-814981
dbk@siol.net

SPAIN:

*Madrid Madrid Center 34-91-5470366
Ms. Lidia Kong 34-91-6410275
*Malaga Mr. Wang Ya-King 34-95-2351521
*Valencia Ms. Xi-Chun Wang & Xin-Lan Yang 34-96-3336208
Mr. Yu Xi-Qi 34-96-3726401
valenciachinghai@yahoo.es
Vegetarian House 34-96-3744361

SWEDEN:

*Angelholm Ms. Luu Thi Dung 46-431-26151
Vivianne@lycosmail.com
*Are Ms. Viveka Widlund 46-647-32097
widlund@hem.utfors.se
*Malmo Mr. & Mrs. John Wu 46-40-973452
*Stockholm Mr. Mats Gigard 46-8-882207
mats@sirfield.nu
*Uppsala Ms. Premila Perera Ivarsson 46-18-302029
premila.perera@pharmacog.uu.se

SWITZERLAND:

*Geneva Ms. Klein Ursula 41-22-3691550
Ms. Feng-Li Liu 41-22-7973789
fengli@ilo.org

UNITED KINGDOM:

England:

*Chester Ms. Janet Weller 44-1782-414989
janet.weller@Zoom.co.uk
*London London Center 44-208-3742743
Liaison Office 44-207-4731421
pnl@matters19.freeserve.co.uk
*Surrey Mr. Hu Tchang Rong 44-1293-416698

Scotland:

*Edinburgh Ms. Annette Lillig 44-131-6660319
lillig@btinternet.com
*Glasgow Mr. Robert Jackson 44-141-6377255
Robert.Jackson@classicfm.net

*** OKYANUS ÖTESİ ***

AUSTRALIA:

- ★Adelaide Mr. Leon Liensavanh 61-8-83326192
 ★Brisbane Brisbane Center 61-7-33743339
 briscentre@hotmail.com
 Mr. Gerry Bisshop 61-7-38471646
 Ms. Tieng Thi Minh Chau 61-7-37157230
 ctieng@dme.qld.gov.au
 ★Byron Bay Mr. & Mrs. Yun-Lung Chen 61-7-33442519
 Mr. & Mrs. Ray Dixon 61-2-66853248
 rayandjulie@linknet.com.au
 ★Canberra Mr. & Mrs. Khanh Huu Hoang 61-2-62591993
 smcanbra@cyberone.com.au
 ★Melbourne Melbourne Center 61-3-98900320
 Melbsmch@aol.com
 Ms. Rosemary Nagtegaal 61-3-95857871
 Mr. Pham Van Bon 61-3-62293878
 Mr. Alan Khor 61-3-98574239
 ★Perth Perth Center 61-8-92421189
 Mr. David Robert Brooks 61-8-94186125
 daveb@iinet.net.au
 ★Sydney Mr. Ly Van Tri 61-8-92447661
 Mr. Eino Laidsaar 61-2-94775459
 einoforquanyinsydney@yahoo.com
 Mr. & Mrs. Lam Anh Tuan 61-2-96044589
 smsydney@bigpond.com
 Mr. Hong Bo 61-2-97887588
 hongbo_huang@hotmail.com
 ★Tasmania Mr. Peter John Boatfield 61-3-62293878
- NEW ZEALAND:**
- ★Auckland Mr. Kym Anton Toia 64-9-4194470
 nzanton@yahoo.com
 Ms. Noelyne No Thi Ishibashi 64-9-2779285
 takahide@xtra.co.nz
 Ms. Chanwu Wong 64-9-2666898
 ★Christchurch Mr. Michael Lin 64-3-343698
 chaomim@hotmail.com
 ★Hamilton Mr. Glen Vincent Prime 64-7-8494442
 glenprime@hotmail.com
 ★Tauranga Ms. Joy Daniels 64-7-5445268
-

*Eğer yaşadığınız yerde şubelerimizden
hiçbiri yoksa lütfen Formosa'daki ana merkezimizle irtibata geçiniz.*

Avrupa'daki adresimiz:

Vienna Center
Postfach 119, A-1071 Vienna, Austria
E-mail: Chinghai@gmx.at

Internet adresleri

Yüce Üstat Ching Hai ve Quan Yin metodu ile ilgili bilgilere aşağıdaki WWW Web sunucularını kullanarak Internet üzerinden ulaşabilirsiniz:

ARABIC

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

AULACESE (VIETNAMESE)

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

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

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

CHINESE

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

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

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

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

CZECH

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

ENGLISH

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

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

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

<http://www.Godsmediatecontact.net> (USA - English)
<http://www.Godsdirectcontact.org.tw> (Formosa - English & Chinese)
<http://www.Spiritual-Discovery.org> (USA - English, Aulacese, Chinese, Korean)
<http://members.tripod.com/~Godsdirectcontact> (USA - English)
<http://www.members.xoom.com/meditations/GodsDirectContact.html> (USA - English)
<http://www.spiritweb.org/Spirit/media.html?who=Suma%20Ching%20Hai> (USA - English)
<http://mason.gmu.edu/~lduan/Godsdirectcontact> (USA - English)
<http://members.tripod.com/~Godsdirectcontact> (USA - English)
<http://www.Godsdirectcontact.com/IhavecometotakeyouHome> (English: Book order - I Have Come To Take You Home)

FRENCH

<http://www.contactDirectAvecDieu.org> (France - French)
<http://www.Godsdirectcontact.com> (USA - French & English & Chinese & Spanish)

GERMAN

<http://www.Direkter-Kontakt-mit-Gott.org> (Austria - German)
<http://www.Godsdirectcontact.de> (Germany - German)

HUNGARIAN

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

INDONESIAN

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

JAPANESE

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

KOREAN

<http://www.GodsImmediateContact.co.kr> (Korea - Korean)
<http://www.Godsdirectcontact.co.kr> (Korea - Korean)
<http://www.Spiritual-Discovery.org> (USA - Korean, Aulacese, Chinese, English)

PERSIAN

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

POLISH

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

RUSSIAN

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

SPANISH

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

SWEDISH

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

ONLINE VIDEO AND AUDIO SERVICE

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

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

NEWS GROUP: lovesrc@Godsdirectcontact.org

The Supreme Master Ching Hai News Online:

AULACESE

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

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

SIMPLIFIED CHINESE:

http://www.Spiritual-Discovery.org/gb_chinese/news/115/index.htm (USA)

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

TRADITIONAL CHINESE:

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

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

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

ENGLISH

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

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

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

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

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

FRENCH

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

GERMAN

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

JAPANESE

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

KOREAN

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

SPANISH

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

Biz, Yüce Üstat Ching Hai'nin yandaşları olarak, kişinin "Gerçeği" arayışı sürecinde, ne tür zorluklar ve sıkıntılarla karşılaştığını ve yine o kişinin gerçekten aydınlığa erişebilmiş bir Üstat ile karşılaşabilmesinin ve uygulanan metodun ne kadar zor olduğunu, uzun deneyimlerimizden sonra öğrenmişizdir. Netice itibarıyla, Yüce Üstat Ching Hai'nin dünyanın çeşitli ülkelerinde vermiş olduğu konferanslardan bir bölümünü size yardımcı olabilmesi için sunuyoruz. Amacımız, aynen bizim gibi sonsuz özgürlüğü arayanlara, özlem duyanlara yaşamları süresince yardım edebilmek ve onların merak duydukları ruhsal denemeler hakkında, yaşam, ölüm, doğum ve bunun gibi çeşitli sorunlara cevap ve çözüm getirebilmektir.