

*Ny Mpitarika Faratampony Ching Hai*

**Ny lakilen'ny fidirana mivantana  
amin'ny fahazavàna**

*Boky santiona maimaim-poana*

## Fanoroam-pejy

<b>Teny fanolorana .....</b>	<b>4</b>
<b>Tantara fohy momba ny fiainan'ny Mpitarika Faratampony Ching Hai.....</b>	<b>8</b>
<b>Ny zava-miafina miandry any Ankoatra .....</b>	<b>11</b>
Lahatenin'ny Mpitarika Faratampony Ching Hai tamin'ny 26 Jiona 1992.....	11
tao amin'ny Firenena Mikambana, New York.....	11
<b>Tari-panazavana : Ny fomba Quan Yin .....</b>	<b>54</b>
<b>Ny Tondrozotra dimy.....</b>	<b>56</b>
<b>Ny tombotsoan'ny tsy fihinanana afa-tsy zava-maniry.....</b>	<b>59</b>
Fahasalamana sy fisakafoana .....	60
Tontolo iainana sy tontolo manodidina .....	65
Mosary eran'izao tontolo izao .....	66
Ny fijalian'ny biby.....	66
Ny fiombonan'ny olo-masina sy ny hafa .....	67
Fanontaniana napetraka tamin'ny Mpitarika.....	70
<b>Ny tsy fihinanana afa-tsy zava-maniry :</b>	
<b>Vaha-olana ho an'ny krizin-drano eran'izao tontolo izao.....</b>	<b>81</b>
<b>Vaovao tsara ho an'ny tsy mpihinan-kena.....</b>	<b>83</b>
<b>Fampielezana .....</b>	<b>90</b>
<b>Adiresy .....</b>	<b>102</b>

Santionam-boky maimaim-poana azo ampidinina avy amin'ny tranonk'ala :

« Ny lakilen'ny fidirana mivantana amin'ny fahazavana »

(misy amin'ny teny 60 mahery)

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

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

<http://www.Godsdirectcontact.org/sample/> (Etazonia)

\* \* \* \* \*

## **Fanazavana fohy**

☆ Amin'ny maha-mpamorona zavakanto sy mpampianatra ara-panahy ny Mpitarika Faratampony Ching Hai, dia mankasitraka izay rehetra mampiseho ny fahasoavana avy ao anaty Izy. Izany no nahatonga Azy hiantso an'i Vietnam hoe "Au Lac"ary i Taiwan hoe "Fôrmôza". Au Lac, izay midika hoe "hafaliana", dia anaran'i Vietnam fahiny. Ny anarana hoe Fôrmôza kosa, izay midika hoe "soa", dia mampiseho kokoa ny hasoan'ity nosy sy ny mponina eo aminy. Tsapan'ny Mpitarika fa mitondra fientanam-panahy sy vintana ho an'ny nosy sy ny mponina ireo anarana ireo.

*“Tsy Bodista aho na Katolika. Ny ankatoaviko dia ny Fahamarinana ary ny Fahamarinana no toriko. Azonao antsoina hoe Bodisma na Katolisisma na Taoisma na izay anarana hafa tianao izany. Raisiko an-tànan-droa daholo!”*

*☞ Ny Mpitarika Faratampony Ching Hai ☞*

*“Raha tonga amin'ny fiadanan-tsaina isika dia ho tonga amin'izay rehetra irina. Ny fahafaham-pò sy ny fanantaterahana ny faniriana rehetra, na ara-batana na ara-panahy, dia omen'ny Fanjakan'ny Lanitra – na ny fanatontosàna ao anaty ny fahasoavana mandrakizay izany, na ny fahendrena mandrakizay, na koa ny hery tsitoha izay amintsika. Raha tsy tanteraka ireo dia tsy ho afa-pò mihitsy isika, na manam-bola be, na manam-pahefana be na mitana toerana faran'izay avo aza isika.”*

*☞ Ny Mpitarika Faratampony Ching Hai ☞*

*“Ny fampianarana atolotray dia toa izao : izay rehetra tokony hataonao dia ataovy ary ataovy amin'ny fo sy ny sainao rehetra. Mahaiza mandray andraikitra ary koa mieritreritra isan'andro. Hitombo kokoa ny fahalalana, ny fahendrena, ny filaminan-tsaina izay ahafahanao mikarakara ny tenanao ary koa izao tontolo izao. Aza adino fa manana ny hatsaram-ponao ianao. Aza adino fa Andriamanitra dia mitoetra ao aminao. Aza adino fa Andriamanitra dia mitoetra ao aminao.*

*☞ Ny Mpitarika Faratampony Ching Hai ☞*

## Teny fanolorana

**H**atramin'ny taloha ka mandrak'ankehitriny dia nisy olona vitsy, izay tsy nikatsaka afa-tsy ny fanandratana ara-panahy ny zanak'olombelona, tonga nitsidika ny olombelona. Anisan'ireo mpitsidika ireo i Jesoa Kristy ary torak'izany koa i Shakyamuni Bouddha sy Mahometa. Ireo telo ireo no malaza indrindra, fa mbola maro ny hafa izay tsy fantatsika na dia ny anarany aza. Nisy tamin'izy ireo ny nanao fampianarana ampahibemaso ary fantatry ny olom-bitsy, ary nisy ireo tonga tsy an-kiteniteny. Nantsoina tamin'ny anarana samihafa ireo olona ireo, arakaraky ny fotoana sy ny firenena : Mpitarika, Endrika Nofo sy Ra, Ilay Notolorana ny Mazava, Mpamonjy, Mesia, Reny Masina, Iraka, Guru, Olo-masina Velona, sy ny sisa. Tonga nitondra ny antsoina hoe Fahazavàna, Famonjena, Fanatanterahana, Fanafahana, na Fifohazana ho antsika izy ireo. Mety ho samihafa ny teny nampiasaina fa ny hevitra fonosiny dia mitovy daholo ihany.

Misy Mpitsidika avy amin'io Loharano Masina iray io ihany izay manana ny fisandràtana ara-panahy, ny fahadiovan-toetra, sy ny hery hampiakatra ny zanak'olombelona tahaka ireo Olo-masina taloha eto anivontsika ankehitriny, kanefa vitsy ny olona mahalala ny fahtongavan'izy ireo. Anisan'izany Mpitsidika izany ny Mpitarika Faratampony Ching Hai.

Tsy azo antenaina loatra ny fanjarian'ny Mpitarika Ching Hai ho Olo-masina Mbola Velona sady fanta-bahoaka. Vehivavy izy, ary be ny olona, na Bodista izany na tsia, no mino fa tsy mahazo manjary Bouddha ny vehivavy. Aziatika izy, ary maro ny Tandrefana no manantena fa ny Mpamonjy dia toa azy ireo. Kanefa, isika avy amin'ny vazatany efatra sy avy amin'ny antoko-pinoana maro isan-karazany, izay mahalala Azy, ka manaraka ny fampianarany, dia mahafantatra Azy sy ny endriny. Tsy

mila afa-tsy fivelaran-tsaina sy hitsi-po bebe ihany ary koa fotoana sy fifantohana ny fahafantarana sy fanekena izany.

Ny androatokon'ny fiainan'ny olona dia lany amin'ny fitadiavam-pivelomana sy ny filàna ara-pitaovana. Ny antony hiasantsika dia mba ahafahantsika sy ireo malalantsika miaina ao anatin'ny fiadanana be indrindra. Raha mbola misy fotoana aorian'izany dia any amin'ny zavatra tahaka ny pôlitika, ny fanatanjahan-tena, ny televiziona na ny vaovao farany izay mahoraka no ifantohan'ny saintsika. Ireo efa nahatsapa ny Herin'ny Fitiavana izay mikoriana avy amin'ny fifandraisana ara-tsaina mivantana amin'ny Zanahary dia mahalala fa tsy vitan'ireo fotsiny akory ny fiainana. Mampalahelo anay ny tsy fahafantaran'ny olona bebe kokoa ny Vaovao Tsara. Miandry mangina ato anatintsika ny vaha olan'ny tolona rehetra amin'ny fiainana. Fantatsika fa akaiky dia akaiky antsika ny Lanitra. Miala tsiny izahay raha toa ka mampiseho faharishina tafahoatra sy milaza zavatra mety handràtra ny fo sy sainareo. Sarotra aminay ny mitàm-bava satria maro ireo toe-javatra hitanay sy fantatray.

Mahatsapa ny tenanay ho toa ny mpianatin'ny Mpitarika Faratampony Ching Hai no namana mpanaraka ny fombany (fomba Quan Yin) izahay ary ireo no antony anoloranay anao ity boky famelabelarana ity. Manantena izahay fa hanampy anao hahatratra ny Fahatontosàna eo anoloan'Andriamanitra, na amin'ny alàlan'ny Mpitarika na amin'ny alàlan'olon-kafa, ity boky ity.

Ny ampianarin'ny Mpitarika Ching Hai ato anatin'ity boky ity dia ny fanazarana ny eritreritra, ny fandinihina ny ao am-pò ary ny fivavahana. Voazavany ao fa tsy maintsy mikaroka ny Fahamasinana izay misy ao amintsika isika vao ho tonga amin'ny fahasambarana tanteraka. Tsy zavatra saro-takarina na natokana ho an'ireo izay misinda ny fiaraha-monina akory ny fahazavàna hoy izy. Ny fanairana ny Fahamasinana izay misy ato amintsika mandritra ny fiainana andavan'andro no zavatra kendreny. Hoy Izy : Toa izao no fandehan-javatra. Samy mahafantatra ny Fahamarinana daholo isika. Saingy ny olombelona mpanadino. Noho izany dia tsy maintsy misy mampahatsiaro antsika tsindraindray ny tanjon'ny fiainana, ny antony tokony

hikarohantsika ny Fahamarinana sy hieritreretantsika ary hinoantsika an'Andriamanitra na Bouddha, na izay ekentsika ho Hery Lehibe Indrindra eran'izao Tontolo izao. Tsy mangataka an'iza na iza hanaraka Azy izy. Asehony ho ohatra mba ahafahan'ny tsirairay manavotra ny tenany ny fahazavàny.

Ity boky kely ity dia natao ho fanoloran-tenin'ny fampianaran'ny Mpitarika Faratampony Ching Hai. Tiana ny manamarika fa ny fampianarana, ny fanadihadiana ary ny filazàna nataon'ny Mpitarika Ching Hai izay voatanisa ato anatin'ity boky ity dia teny nambarany izay noraisina feo, nadika an-tsoratra, indraindray nadika avy amin'ny teny hafa alohan'ny fanontana printy. Tsara koa raha mihaino ny horonam-peo sy mijery ny horonan-tsary vidéo ianareo. Ho betsaka lavitra ny fampianarana azonareo raha mahita sy mandre ny Mpitarika ianareo fa tsy mamaky fotsiny izay vita an-tsoratra. Mazava ho azy fa ny faratampony dia ny fihaonana aminy mivantana.

Ho an'ny sasany, dia toa ny Reny ny Mpitarika Ching Hai, ho an'ny sasany dia toa ny Ray Izy ary ho an'ny hafa dia toa ny Malalany. Fara-faharatsiny dia toa ny Namana faran'izay akaiky eto ambonin'ny tany Izy. Tonga eto amintsika hanome Izy fa tsy haka. Tsy mangataka takalo ho an'ny fiampanarana, ny fanampiana na ny tari-panazavana ataony na omeny mihitsy Izy. Ny hany alainy avy aminareo dia ny fijaliana, ny alahelo ary ny fahoriana. Tsy maka anefa izy raha tsy efa irinareo.

*“Ny atao hoe Mpitarika dia olona mahalala ny fomba hahatongavanao ho Mpitarika ... sy hanampiana anao ho tonga saina fa Mpitarika koa ianao ary Andriamanitra dia Iray aminao. Izay ihany ny asan'ny Mpitarika.”*

*☞ Ny Mpitarika Faratampony Ching Hai ☞*

*“Tsy foto-pinoana akory ny làlana asehonay. Tsy mitaona an'iza na iza amin'ny Katolisisma na Bodisma na izay finoana "-isma" hafa aho. Ny hany atolotro dia fomba ahafantarana ny tenanao, hizahana ny fihavianao, hitadidiana ny nanirahana anao eto an-Tany, hahalalàna ny tsiambaratelon'izao tontolo izao, hahazoana ny anton'ny fahantràna be ary hahitàna ny any ankoatran'ny fahafatesana.”*

*☞ Ny Mpitarika Faratampony Ching Hai ☞*

*“Nihatoka tamin'Andriamanitra isika satria be erehina. Raha misy olona te-hiresaka aminao kanefa maneno tsy misy farany ny telefoanina, ary eo am-panaovana sakafo na eo am-piresahana amin'olon-kafa ianao, dia mazava ho azy fa tsy hisy resaka ho tody mihitsy. Tahak'izany koa ny zavatra mitranga amin'Andriamanitra. Miantso isan'andro izy kanefa tsy manokana fotoana ho Azy isika ary tsy valiantsika ny antsony.”*

*☞ Ny Mpitarika Faratampony Ching Hai ☞*



## Tantara fohy momba ny fiainan'ny Mpitarika Faratampony Ching Hai

**N**y Mpitarika Ching Hai dia zanaka fianakaviana mpanana avy ao Aulac. Mpitsabo nikoizana ny rainy. Notezaina tamin'ny finoana Katolika Izy ary nianatra ny fototry ny Bodisma tamin'ny renibenany. Mbola kely Izy dia efa sondriana sahadry tamin'ny filôzofia sy ny fivavahana, no sady be indrafô -izay tsy fahita firy amin'ny ankizy- ho an'ny zava-manan'aina rehetra.

Nony feno valo ambin'ny folo taona ny Mpitarika Ching Hai dia nandeha nandranto fianarana tany Angletera. Avy eo dia nifindra tany Frantsa sy tany Alemaina nohon'ny asany tao amin'ny Croix Rouge ary dia nanambady manampahaizana alemanina. Afaka roa taona tao anatin'ny fiadanana am-panambadiana ary rehefa nifanarahany tamin'ny vadiny dia nandao ny tokantranony Izy mba ahafahany mitady fahazavana sy manatanteraka ny tarigetra izay nokendreny hatramin'ny fahazazany. Tamin'ny fotoan'andro dia nianatra ny fomba fieritreretana sy ny taranjam-pinoana samihafa tamin'ny mpampianatra sy mpitarika izay azony nohatonina Izy. Tonga saina Izy fa zava-poana ihany raha olona iray no mihezaka manamaivana ny fijalian'ny zanak'olombelona ary tsapany fa ny fomba tsara indrindra azony hanampiana olona dia mandalo amin'ny fivelaran'ny sainy. Noho io tanjona manokana io dia nitety firenena maro samihafa Izy mba hikatsahana ny fomba tonga lafatra ahatongavana amin'ny fahazavàna.

Tsy maintsy nanandrana sy nitsapa ary nananosarotra nandritra ny taona maro ny Mpitarika Ching Hai vao nahita ny Fomba Quan Yin sy ny Fifandraisana

amin'Andriamanitra, tany amin'ny tendrombohitra Himalaya. Taorian'ny fotoana nifantsihany tamin'ny fitandremana io fomba io, nandritra ny fitokanany tany Himalaya, dia tody tamin'ny fahazavàna tanteraka Izy.

Nandritra ny taona maromaro taorian'izany dia niaina ny fiainana faran'izay tsotra mahazatra ny mpanompon'i Bouddha Izy. Nohon'ny fahasarotan-kenatra nisy teo Aminy dia notahiriziny niafina io Zava-tsarobidy io mandra-panaton'ny olona nila torolàlana sy tari-panazavana azy. Tamin'ny alàlan'ireo fangatahana sy ezaka tsy ankitsahatra nataon'ireo mpianany voalohany tany Fôrmôza sy Etazonia no nahatonga ny Mpitarika Ching Hai handaha-teny eran'izao tontolo izao sy hampiofana ireo izay tena mitady aingam-panahy.

Amin'izao fotoana izao dia mihamaro aoka izany ny olona avy amin'ny firenenana sy finoana samihafa mitady ny Fahamarinana izay mikoriana avy amin'ny fahendrena lehibe ananany. Ho an'ireo izay maniry amin'ny fony manontolo ny hianatra sy hampihatra ny fomba - ny fomba Quan Yin izay efa voamariny ho fomba tonga lafatra hidirana mivantana amin'ny Fahazavàna – dia vonona ny hampiofana sy hitarika arapanahy ny Mpitarika Ching Hai.

*Feno korontana eto an-tany.*

*Izaho anefa feno Anao !*

*Raha alatsaka eto an-tany Ianao,*

*Dia ho lasa avokoa ny ratsy rehetra.*

*Saingy indrisy fa satria feno fahoriana eto an-tany,*

*Dia tsy mahita toerana ho Anao aho !*



*Afoiko ny masoandro sy ny volana ary ny kintana*

*Eran'izao tontolo izao,*

*Ary atakaloko Topi-Maso iray avy Aminao.*

*Ry Tompo Mampirapiratra o!*

*Miantrà ahy, andatsaho taratra vitsivitsy ato anatin'ny foko feno hetaheta*



*Mihira sy mandihy ny olona rehefa alina,*

*Mikorana amin'ny mozika sy ny fahazavana vitan'olombelona.*

*Izaho irery no manao tsindrimandry an-toerana,*

*Mitsingevingevina manaraka ny Famirapiratana sy ny Antsa ato anatiko,*



*Hatramin'ny nahalalako ny Voninahitrao, Andriamanitro ô,*

*Tsy afaka hitia na inona na inona eto an-tany aho.*

*Fihino ao anatin'ny Fitahianao feno Fitiavana aho,*

*Mandrakariva ary mandrakizay!*

*Amena*



*Notsongaina avy amin'ny poezia voafantina "Ranomaso mangina",*

*Nosoratan'ny Mpitarika Faratampony Ching Hai*



## Ny zava-miafina miandry any Ankoatra

Lahatenin'ny Mpitrika Faratampony Ching Hai  
tamin'ny 26 Jiona 1992  
tao amin'ny Firenena Mikambana, New York  
(Tamin'ny teny Anglisy)

**A** rahabaina ianareo tonga soa eto amin'ny Firenena Mikambana. Aoka isika hivavaka amin'izay finoana arahintsika tsirairay mandritra ny fotoana vitsivitsy hanehoana fankasitrahana izay ananantsika, izany nomena antsika, izay irintsika. Aoka isika hanantena fa ireo izay tsy manana dia hahazo tahaka ny nahazoantsika. Aoka koa isika hanantena fa afaka hanatanteraka izay tadiaviny ary koa hiara-monina amim-pilaminana ny mpitsoa-ponenana eran-tany, ny traboina nohon'ny ady, ny miaramila, ny filoham-panjakana ary, mazava ho azy, ny filohan'ny Firenena Mikambana.

Mino isika fa ho tanteraka ny fangatahana nataontsika, satria izany no voasoratra ao amin'ny Baiboly. Misaotra indrindra !

Fantatrareo fa "Ny any Ankoatra" no lohahevitra hovelariko ato amin'ny lahateniko anio satria tsy te-hiresaka momba ity tontolo ity intsony aho. Samy mahafantatra izany ianareo. Ankoatr'ity tontolo ity anefa dia misy zavatra hafa miandry antsika. Inoako fa liana te-hahalala izany daholo ianareo rehetra izay vory eto. Tsy toa ny nolazain'ny namantsika vita fiofanana momba ny fahagagana na zavatra mahatalanjona ka tsy mampino anefa fa voaporofa ara-tsiansa, tena lôjika ary manandanja tokoa.

Samy efa nahare daholo isika fa ny Baiboly na ny Soratra Masina isan-karazany dia manambara ny fisian'ny lanitra fito, sy ny fisian'ny ambaratonga samihafa ao amin'ny fahatsiarovan-tena. Ao anatin'izany ny Fanjakan'Andriamanitra, ny toetra maha-Bouddha, sns. Anisan'ny zavatra nampanantenaina any ankoatra ireo. Saingy vitsy dia vitsy tokoa ny olona tonga amin'ny tanjona izay nampanantenain'ny Soratra Masina. Tsy milaza aho akory fa hoe tsy misy tonga amin'io tanjona io. Vitsy kely ny isan'ny olona tonga ao amin'ny Fanjakan'Andriamanitra na koa izay antsointsika hoe "izay any ankoatr'ity tontolo misy antsika ity" raha ampihoarina amin'ny hamaroan'ny mponina eto an-tany.

Raha any Amerika ianareo dia afaka mamaky boky maro mikasika ny any ankoatran'ny tontolo iainantsika. Ny sarimihetsika sasany vitan'ny Amerikana dia tsy voatery ho angano avokoa akory. Torak'izany koa ny sarimihetsika japone sasany. Satria angamba namaky boky sasantsasany nosoratan'ireo olona efa tany ankoatran'ity tontolo ity na koa efa nitopy ny Fanjakan'Andriamanitra ireo mpanao sarimihetsika ireo.

Ka inona ary, hoy ianareo, ny zava-misy ao amin'ny Fanjakan'Andriamanitra ? Inona no tokony iraharahantsika ny Fanjakan'Andriamanitra raha toa ka efa be zavatra sahanina isika no sady manana asa, manana tokantrano mirary sy fihavanana ary fitiavana ampy, sns. ? Noho ireo antony ireo indrindra no tokony iraharahantsika ny Fanjakan'Andriamanitra.

Angamba toa ny mpivavaka be ny fihainonareo anay rehefa miresaka momba ny Fanjakan'Andriamanitra. Tsy inona anefa io fa ambaratongam-pahatsiarovan-tena avo kokoa. Taloha dia nantsoin'ny olona hoe lanitra izany, fa raha dinihina ara-tsiansa dia azo atao ny milaza fa zavatra hafa ilay izy - satria momba ny fahalalàna, ny fahendrena amin'ny ambaratonga avo kokoa, izay azontsika hidirana raha toa ka

fantantsika ny fanatanterahana izany.

Renareo tato ho ato ny zava-baovao voaforona farany indrindra aty Amerika; renareo fa misy milina mihitsy hahatongavana amin'ny samadhi (fifantohan-tsaina). Efa nisy nanandrana ve ianareo? Efa amidy eny amin'ny mpivarotra io milina io. Efajato ka hatramin'ny fitonjato dolara ny vidiny, arakaraky ny ambaratonga tadiavina - ho an'ny kamo tsy te-hieritreritra kanefa te-ho tonga ao amin'ny samadhi no nanaovana an'io. Aoka aloha hazavaiko haingakaingana ho an'ireo tsy mahalala.

Voalaza fa io karazana milina io dia manala trotraka na ara-batana na ara-tsaina ary natao handranitra ny saina sy hanome fahalalana ary fahendrena be kokoa, izay tokony hahatonga ireo mampiasa azy hahatsiaro tena ho fatratra. Io milina io dia mandefa mozika voafantina - mozika avy any amin'ny habakabaka. Midika izany fa ilàna fitaovana fihainoana. Angamba koa misy rianaratra mivoaka avy amin'io milina io mba hanaitairana ilay olona mampiasa azy, amin'ny alàlan'ny tselatselatra. Noho izany dia ilaina koa ny fanapena-maso. Ireo fotsiny izany no ilainao mba ahatongavana amin'ny samadhi : fitaovana fihainoana sy fanapena-maso. Tsara tokoa izany. Efajato dolara fotsiny – tena mirary. Kanefa ny samadhi-nay dia mbola mora lavitra noho izany satria tsy vidim-bola ary maharitra mandrakizay doria. Tsy ilàna bateria na herim-baratra ; tsy mila atsatoka sy tsoahina ; tsy mila fanamboarana satria tsy mety simba toa ny milina.

Na dia manala sasatra sy mandrani-tsaina tanteraka aza ny jiro sy ny mozika vitan'olombelona - izany hono no zava-bitan'ireny milina ireny ho an'ny olona araka ny hitako tamin'ny gazety satria aho tsy nanandrana. Izany koa no mahatonga an'izy ireny ho malaza sy be mpividy, araky ny reko. Ka raha toa manala sasatra sy mandrani-tsaina ohatr'izany ny milina, mba azonareo an-tsaina ve ny azon'ny fomba voajanahary tanterahina ? Zavatra any ankoatran'ity tontolo misy antsika ity izany kanefa afaka

tontosain'ny rehetra raha ohatra ka misy ny faniriana. Tsy inona izany fa ny mozika sy feo avy any an-danitra izay tonga ato anatintsika. Ary arakaraky ny hamafisan'ilay Mozika na ilay Fahazavana ao anatintsika no ahafahantsika mizotra lavidavitra kokoa any ankoatra hatrany amin'ny ambaratongam-pahalalàna lalina kokoa.

Heveriko ho toa ny lalàna mifehy ny fizika izany. Raha te-handefa fioze any ivelan'ny herim-pisintonan'ny tany ianareo dia tsy maintsy manisy hery fanosehena be dia be, ary rehefa miriotra manidina io fioze io dia miteraka hazavàna. Mino aho fa raha mandeha faingana any ankoatra isika dia mety hiteraka Hazavàna sy Feo sahala amin'ny fioze.

Ny Feo resahintsika dia karazana Hery Mampihovitrovitra izay mitondra mankany amin'ny ambaratonga ambony kokoa, amim-pahanginana, tsy andoavam-bola ary tsy misy sorisory ho an'ilay "mpanandrana". Izany ny fomba fandehanana any ankoatra.

Ary inona anefa hoy ianareo ny zavatra tsara kokoa any ankoatra nohon'ny eto an-tany ? Izay rehetra azo saintsainina sy izay tsy azo pesipesenina. Tsy azontsika an'eritreritra anefa izany raha toa ka mbola tsy nosedrantsika satria tsy mbola nisy olona afaka nitantara. Tsy maintsy maharitra sy mampiseho fahitsiana tanteraka anefa isika amin'io lafiny io satria tsy misy olona afaka hisolo toerana antsika. Tsy misy olona hanaika haka ny toeranareo ato amin'ny biraon'ny Firenena Mikambana ka hanao ny asanareo ary hamela ny karama hilatsaka any am-paosinareo fa tsy any amin'ny azy. Toa izany koa no tsy ahafahantsika mandrezatra raha toa ka olon-kafa no voky. Izay no mahatonga ahy hiteny hoe tsy maintsy ny tenantsika no misedra io lalàna io. Afaka mihaino olona mitantara ny zavatra niainany isika saingy tsy misy tombontsoa firy azontsika avy amin'izany. Mety hisy ihany anefa ny fotoana -indray mandeha na indroa

na mandritra ny andro vitsivitsy- ahafahantsika miaina ny tantarain'ny olona izay efa nifandray tamin'Andriamanitra, nohon'ny herin'io olona io. Mety ho moramora amintsika ny mahita Fahazavàna sy mandre Feo amin'io fotoana io, saingy matetika dia tsy maharitra firy izany. Tsy maintsy ny tenantsika no manandrana mandeha amin'io làlana io noho izany antony izany.

Ankoatran'ity tontolo iainantsika ity dia misy tontolo maro samihafa, toa ny tontolo izay dila kely ity misy antsika ity ary antsoin'ny Tandrefana hoe Tontolon'ny Foto-Tsiaro. Mihoatra ny zato ny isan'ny ambaratonga ao anatin'io Tontolon'ny Foto-Tsiaro io. Ny ambaratonga iray - izay maneho ny fahalalana azontsika, dia mahaforona tontolo iray. Toa ny fianarana eny amin'ny oniversite io : ny fisondrotan-kilasy dia mampiseho ny fari-pahaizantsika, izay mitondra antsika tsikelikely mankany amin'ny fahazoana diplaoma.

Hahita karazam-pahagagana maro samihafa ao amin'ny Tontolon'ny Foto-tsiaro isika ary mety ho voasarika na koa mety hitranga amintsika izany fahagagana izany. Afaka mitsabo ny marary isika ary indraindray mahita zavatra tsy hitan'ny hafa. Tsy latsaky ny enina ny isan'ny herim-pahagagana ananantsika. Afaka mahita any ankoatran'ny fetra mahazatra ary mandre ankoatran'ny habaka isika. Tsy misy dikany amintsika akory ny elanelan-tany. Izany no antsoina hoe sofina sy maso avy any andanitra. Noho ireo, dia afaka mamaky ny eritreritritin'ny olona sy izay ao an-tsainy isika. Hasina mety ho azontsika ireo rehefa tonga amin'ny Ambaratonga Voalohan'ny Fanjakan'Andriamanitra isika.

Ao anatin'io Ambaratonga Voalohany io dia misy ambaratonga maro samihafa izay afaka manome antsika zavatra be lavitra nohon'ny azo tantaraina. Ohatra, aorian'ny tari-panazavana dia afaka mieritreritra isika ary raha efa nahatratra ny ambaratonga



voalohany dia maro lavitra ny azontsika hatao. Na ny talenta fanaovana haisoratra izay tsy nananantsika teo aloha aza dia hitombo. Betsaka koa ny zavatra izay tsy misy mahafantatra afa-tsy isika ary maro ireo mitranga amintsika izay tonga toa ny fanomezana avy any an-danitra : mety ho ara-bola izany, na mikasika ny asa na zavatra maro samihafa.. Manomboka mahay mamorona poezia sy manao sary koa angamba ary mahavita zavatra izay tsy nampoizintsika ho vitantsika teo aloha isika. Izany ny Ambaratonga Voalohany. Mety ho afaka manoratra poezia sy boky amim-piangaliana isika. Mety ho azontsika atao anton-draharaha ny fanoratana nefa teo aloha dia tena zazavao isika amin'io sampana io. Ireo ny tombon-tsoa faran'izay mibaribary mety ho azontsika ao amin'ny Ambaratonga Voalohan'ny fahatsiarovan-tena.

Tsy fanomezana avy amin'Andriamanitra anefa akory ireo fa zavatra efa nisy tato amintsika izay tsy niseho hatramin'izay, satria niandry ny hofohazintsika sy hampiasaintsika. Ireo no anisan'ny zava-pantatra momba ny Ambaratonga Voalohany.

Mitombo hatrany ny zavatra hita sy vitantsika isaky ny misondrotra amin'ny ambaratonga manaraka isika. Tsy manam-potoana hilazàna anareo ny momba izany rehetra izany aho, sady koa tsy misy antony tokony hihainoana fandokàna mofomamy sy vatomamy raha toa ka tsy hohanina akory ireo. Ohatra ny mampilendalenda anareo fotsiny izao ataoko izao. Zavatra hafa raha toa ka te-hirosa hisakafo ianareo. Azonay atao ny manolotra tena sakafo anareo, rehefa avy eo. Marina tokoa ! Raha ohatra ka mazoto hihinana an'izany ianareo.

Raha ohatra ka mandeha kely mihoatra ny Ambaratonga Faharoa, izay antsoina koa hoe "Faharoa" isika mba hahamora kokoa ny resaka dia hahita fa ahazoantsika fahaizana betsaka lavitra nohon'ny voalohany ao, ary anisan'izany ny fahagagàna. Ny fahalavorariana mahavariana indrindra mety ho azontsika ao amin'ny Ambaratonga

Faharoa dia ny fahaizana mandaha-teny sy miady hevitra. Rehefa dinihina dia toa tsy misy afaka mandresy lahatra ny olona izay nahatratra ny Ambaratonga Faharoa satria tsy hita velively ny fahaizany mandaha-teny ary ny haranitan-tsainy dia tonga amin'ny fara-tampony.

Nohon'ny haranitan-tsain'izay olona izany dia tsy misy afaka mifampitaha aminy satria ny be sy ny maro dia tsy manana afa-tsy fomba fisainana sy haranitan-tsaina tsotra. Tsy ny atidoha ihany akory no nivelatra fa ny Hery sarotra heverina, ny Hery avy any an-danitra, ny fahendrena izay tsy azo sarahina amintsika ary manomboka manarangerana. Any Inda dia antsoin'ny olona hoe "Bodhi" io ambaratonga mifandray amin'ny saina io. Ireo izay tonga eo amin'io "Bodhi" io dia lasa Bouddha. Izany no fihavian'ny teny hoe Bouddha-- "Bodhi" sy Bouddha. Ny antsoina hoe Bouddha izany dia araky ny voalaza teo. Tsy tapitra eo akory ny resaka. Tsy ny Bouddha ihany no hampahafantariko anareo satria mbola marobe ny zavatra ambonin'izany.

Ny olona nilatsahan'ny fahazavàna izany dia antsoin'ny be sy ny maro hoe Bouddha. Raha tsy mahafantatra izay aorian'ny Ambaratonga Faharoa io olona io dia mety ho be reheha izy, satria lasa Bouddha velona ary ny mpianany dia ho kevoka tanteraka rehefa miantso azy hoe Bouddha. Saingy raha toa ka ny Ambaratonga Faharoa fotsiny no tratrany - izay ahafahany mijery ny lasa, ny ankehitriny ary ny ho avin'izay olona nofantanany ary koa mandaha-teny aoka izany, dia mbola tsy voatetiny akory ny Fanjakan'Andriamanitra.

Tsy misy olona tokony hieboebo momba ny fahaizany mamaky ny lasa, ny ankehitriny ary ny ho avy satria tsy inona ireo fa angona "akashique" (momba ny zavatra rehetra nitranga, mitranga ary hitranga) araky ny fiantsoan'ny Tandrefana azy. Ireo izay manao yoga na karazana méditation dia mahafantatra ny angona akashique

izay ohatran'ny bibliôteka, sahala amin'ny ananareo ato amin'ny Firenena Mikambana izay mitahiry fiteny maro samihafa. Misy ny teny Arabo, Rosianina, Sinoa, Anglisy, Frantsay, Alemanina. Tena ohatran'ny atsy amin'ny bibliôteka atsy, fiteny isan-karazany. Raha ohatra ka mahay mamaky ireo fiteny rehetra ireo ianao dia mahafantatra ny zavamitranga ao amin'io firenena io. Torak'izany koa ny olona izay tonga amin'ny Ambaratonga Faharoa : mazava tanteraka aminy ary azony adihadiana ny firehan'ny olona, toa anao rehefa mijery ny tantaram-piainanao.

Mbola be lavitra anefa ny mety ho azo avy amin'ny Ambaratonga Faharoan'ny fahatsiarovan-tena. Na izany aza anefa dia efa mahasondriana ny fahatongavana amin'ny Ambaratonga Faharoa. Lasa Bouddha velona ianao satria voasokatrao ny Bouddhi, ny fanahy. Mahafantatra zavatra be dia be izay tsy azontsika tononina akory isika. Ary hitranga daholo izay antsointsika hoe fahagagàna, na tiantsika na tsia, satria nisokatra ny fanahintsika ary nahafantatra ny fomba fipahana amin'ny fototrin'ny fanasitranana sy ny fanamboarana ny fiainantsika mba hilamina sy ho tsara kokoa. Ny anton'ny nisokafan'ny fanahintsika na ny Bouddhi-ntsika dia mba ahafahany mamotopototra ny lasa sy ny ankehitriny arak'izay ilaina ary mandamina na mandahatra indray, na manonitra ny tsy rariny nataontsika taloha, izany hoe mba hanitsiana ny fahadisoana ary hanatsaràna ny fiainantsika.

Ohatra fotsiny : tsy tonga saina isika hatrizay fa nandratra tsy nahy ny mpifanolo-bodirindrina amintsika ; ankehitriny anefa dia fantatsika izany. Io mpifanolo-bodirindrina io anefa dia manao vato manoha riana tsy ankiteny sy manao zavatra antsokosoko hamelezana antsika satria tsy nifankahazo ny resatsika na koa nanao zavatra tsy rariny taminy isika. Izao dia lasa fantatsika ny antony. Tsotra fotsiny ny vahaolana : afaka mandeha mitsidika azy isika, na miantso an-taroby, na manasa azy mba hanarenana izay tsy nifankahazoana.

Rehefa tonga ao amin'ny ambaratonga ara-tsaina isika dia mazava ho azy ho antsika ny zava-drehetra, na dia tsy ankiteny aza, ary mandamina ireo amimpahanginana isika na mipaka amin'ny loharanon-kery izay afaka manampy antsika handamina sy hanatsara ny fomba sy ny fizotran'ny fiainana isika. Tsy asiantsika totaliny ny voina, ny toe-javatra maro izay mahasosotra ary ny hasarotam-piainana. Izany dia izany tokoa ! Izay no mahatonga ahy hilaza fa ny fahatongavana amin'ny Ambaratonga Faharoa dia efa zava-dehibe.

Faran'izay lôjika sy ara-tsiansa ny zavatra nazavaiko taminareo teo ary tsy misy tokony iheverantsika fa ny yogi na ny olona manao fieritreretana (méditation) dia karazana mpandrendrena na ET – extraterrestre (avy amin'ny planety hafa). Olona avy eto an-tany, tsy misy fahasamihafana amintsika izy ireo, saingy nivoatra izy ireo satria hainy ny nanao izany.

Eto Amerika dia ankinina amin'ny fahaizana daholo ny zava-drehetra ; noho izany dia azo ianarana daholo ny zava-drehetra. Tsy marina ve izany ? Afaka mianatra ny zava-drehetra isika. Karazam-pahalalàna ny any ankoatra ity resahintsika ity ary afaka ianarantsika koa. Mahagaga anefa fa arakaraky ny fisandratryny zavatra no vao mainka mahamora azy : mbola mora noho ireny matematika mahavaky saina fony isika teny amin'ny lise na oniversite ireny.

Ao anatin'ny Ambaratonga Faharoa dia misy ambaratonga maro samihafa koa. Saingy ho fintiniko ny resaka satria tsy afaka hanambara ny tsiambaratelon'ny lanitra amin'ny antsihiriany aho. Mbola ho hitanareo avokoa izany rehefa hizotra amin'io làlana io miaraka amina Mpitarika izay efa nandia teo ianareo. Tsy misy zavatra afenina akory ! Ho lava be ny resaka raha toa ka handinika tsirairay ny ambaratonga izay mamory tarika sy zana-tarika maro isika -- handany andro be izany. Indraindray dia misy Mpitarika

afaka mitondra anareo manavatsava ireo ambaratonga ireo - Eto ! Etsy ! Eroa ! Vita ! Raha tsy mikendry ny fahalalàna tanteraka ianareo dia tsy misy antony tokony hianaranareo zavatra betsaka satria hankarary an-doha anareo fotsiny izany. Izay no mahatonga ilay mitondra anareo mandalo dia miserana. Mandany fotoana ihany anefa izany. Indraindray dia mandritra ny fianana manontolo io. Ny fahazavàna kosa anefa dia azo eo no ho eo.

Fiandohana fotsiny io, toa ny fisoratana anarana. Raha vao misoratra anarana eny amin'ny oniversity ianareo dia tonga dia lasa mpianatra. Tsy mari-pahaizana anefa ny fisoratana anarana satria afaka efatra, enina na roa ambin'ny folo taona vao mahazo diplaoma. Na izany na tsy izany aza, dia manjary mpianatra marina, miaraka amin'ny vava, ianareo raha toa ka tena oniversite ny nisoratanareo anarana. Midika izany fa tsy maintsy miara-miasa ny andaniny sy ny ankilany.

Torak'izany koa raha te-handeha any ankoatran'ny tontolontsika isika. Ohatra hihomehezana fotsiny ny ahy : tsy misy toerana tiantsika aleha intsony eto New York satria efa voatetitsika Manhattan iray vohitra, Long Beach, na aiza na aiza. (Hehy) Te-handeha hitsidika ny toerana niavian'i ET ary isika, hijery ny zava-misy ao. Ekenareo ? Maninona kosa moa? Efa vola be ihany no aloantsika mba hirobohana any andranomasina, any Miami na any Florida. Koa maninona moa raha mba mandeha mijery ny bikabikan'ny planety hafa sy ny fomba fiainan'ny mponina any isika tsindraindray ? Tsy misy tokony hahagaga akory izany hevitra izany. Sa ahoana hoy ianareo ? Tsy inona io fa karazan-dia hafahafa kely kokoa satria tsy ny vatan-tenatsika no mandeha fa ny saina sy ny fanahy. Misy karazany roa ny dia azontsika atao : sady lôjika no mazava tsara izany.

Mbola eto amin'ny Ambaratonga Faharoa isika. Inona no mbola tokony

holazaiko aminareo? Toa izany ny fomba fandehan'ny eto an-tany. Kanefa tadidio fa mahafantatra momba ny tontolo hafa koa isika vokatry ny fitetezantsika tany.

Tsy misy hafa aminareo : na Amerikanina ianareo na avy amin'ny firenena hafa, dia mandeha mitsidika firenena hafa satria te-hahalala ny tany manodidina anareo. Inoako fa maro aminareo eto amin'ny Firenena Mikambana no tsy tera-tany Amerikanina. Sa diso aho ? Azonareo an-tsaina angamba ny tiako holazaina. Afaka mandeha mankany amin'ny planety hafa na ny ambaratonga hafan'ny fiainana isika raha te-hahalala izay misy any. Saingy nohon'ny fahalavirana dia tsy afaka mandeha any an-tongotra isika ary kanefa tsy afaka mitaingina fioze na zava-manidina tsy fantapihavana (OVNI) koa.

Misy tontolo sasany izay tsy tongan'ny OVNI akory. OVNI ! Tsy fantapihavana. Zava-manidina tsy fantapihavana. Misy fitaterana iray ato anatintsika anefa izay mandeha haingana nohon'ny OVNI rehetra. Tsy inona izany fa ny fanahintsika. Antsointsika hoe saina koa io indraindray ary ahafahantsika manidina tsy misy lasantsy, tsy misy polisy na amboteazy izy io. Tsy misy atahorana raha sendra tsy manaiky ny hivarotra solika amintsika ny Arabo indray andro any, (Hehy) satria fitaterana mahavita tena io. Tsy mety simba mihitsy raha tsy efa manao fanahy iniana mandika ny lalànan'izao tontolo izao isika ary koa mandika ny rindran'ny lanitra sy ny Tany - izay azo ialana mora foana. Hambaranay aminareo izany fomba izany raha toa ka tianareo ho fantatra.

Omeko ohatra fohy dia fohy ianareo. Ekenareo ve ? Tsy mpitoriteny aho akory. Aza matahotra, tsy hitaona anareo hankany am-piangonana akory aho fa manome ohatra fotsiny.

Misy lalàna sasany eto an-tany izay tokony ho fantatsika, toa ny lalànan'ny fifamoivoizana izay tsy maintsy fantatsika rehefa mamily fiara. Mena : mijanòna ; maitso : mandehàna. Mandeha amin'ny ankavian-dàlana, amin'ny ankavanana, ny vitesy voafetra eny amin'ny làlambe, sns. Misy lalàna faran'izay tsootra eto ambonin'ny tany misy antsika. Any ankoatra kosa anefa dia tsy misy lalàna. Tsy misy na iray aza. Olona afaka isika any, tena mahaleo tena. Saingy tsy tontosa izany fahafahana raha tsy efa tody any ankoatra. Raha mbola eto an-tany foana no misy antsika, ato anatin'ny vatan-tenantsika, dia tsy maintsy manaraka ny lalàna arak'izay azo atao isika raha tsy te-hahazo sorisory. Amin'izay dia tsy simba ny fitaterantsika ary dia afaka manidina haingana sy avo kokoa isika, tsy misy fisafotofotoana.

Ireo lalàna ireo dia voasoratra ao anatin'ny Lahatsoratra Masina na ao amin'ny finoana Kristianina, na Bodista, na Karana izany. Tahaka ireo faran'izay mahavantana : hajao ny mpiara-monina aminao, aza mamono olona, aza mijangajanga, aza mangalatra, sns. ; aza mampiasa zava-mahadomelina (anisan'izany ny rongony sy ny karazany). Nahafantatra angamba ny Bouddha fa amin'ny taonjato faha-20 dia hamorona ny cocaïne isika, hany ka noraràny ny zava-mahadomelina. Tafiditra ao anatin'io sokajy io koa ny filokana sy izay mahatonga ny saina hifantoka any amin'ny fahafinaretana ara-nofo ary hanadino ny làlana tokony hizoran'ny fanahy.

Raha te-hanidina sady faingana no avo no tsy misy loza isika dia toa ny lalànan'ny fizika ireo lalàna ara-batana ireo Raha te-hampanidina fioze ny mpanao siansa dia tsy maintsy manaraka lalàna sasantsasany. Tsy misy afa-tsy izay ! Tahaka ny ahoana anefa ny fitandremana ilaintsika raha te-hanidina avo kokoa noho izany, avo kokoa nohon'ny fioze ary haingana kokoa nohon'ny OVNI ? Mbola be ny antsipiriany azo hazavaina, ka raha mahaliana anao izany dia ho hitanao amin'ny fotoanan'ny tari-panazavana. Tsy tianay hadisadisa noho ireo tondrozotra rehetra ireo ianao satria "Efa fantatro daholo izany", hoy ianao. Efa fantatro daholo. Novakiako tao amin'ny Baiboly

izany. Ny lalàna folo moa ? Ny Didy Folo.”

Raha ny marina dia maro isika no namaky ireo didy ireo kanefa tsy dia mahatsiaro ho voakasika firy, na tsy nahazo tanteraka ny dikany, na angamba izay ny fomba tiantsika ahazoana azy ireo fa tsy araky ny tena niheverana azy akory. Noho izany antony izany dia tsy mampaninona mihitsy ny mampahatsiaro antsika na koa ny manalindalina indray ny dikany. Ao anatin'ny Baiboly, ao amin'ny Testamenta Taloha, pejy voalohany ohatra, dia niteny Andriamanitra hoe, nanao ny biby rehetra aho mba ho namanao sy hanampy anao ary ianao no hanapaka azy ireo. Ary nilaza Izy fa nanome ny zavatra rehetra ho fihinan'ny biby, araka ny karazany avy. Saingy tsy nilaza Izy fa azontsika hohanina ireo biby ireo ! Nanao Izy hoe : Nanao ny hanina rehetra sy ny ahitra rehetra any an-tsaha ary ny hazo manam-boa izay maha-te-hizaha sady tsara ho fihinana Aho. Ireo no hataonareo fihinana. Betsaka anefa ny olona no tsy miraharaha izany. Maro dia maro tokoa ny mpanaraka ny Baiboly no mbola mihinana nofom-biby satria tsy azony ny dikan'ny tenin'Andriamanitra.

Raha mandinika lalindalina kokoa ny haiainan'ny olombelona isika dia hahatsikaritra fa tsy natao hihinan-kena akory isika. Ny firafi-taovan'ny olombelona, ny tsinainy, ny vavoniny, ny nifiny dia tsy natao hihinan-kena mihitsy. Tsy mahagaga raha ohatra ka marary, miha-antitra faingana, reraka ary malemitemy ny ankabeazan'ny olona na dia nateraka ho kinga sy maranitra aza. Mihamalazo tsikelikely, andro aman'alina izy ireo ary vao mainka miharatsy ny fahasalamany arakaraky ny fandrosoan'ny taona. Ny antony dia satria nosimbaintsika ny "fitaterana", ny "zava-manidina", ny "OVNI"-ntsika. Raha te-handeha lavitra tsy hiaran-doza isika dia tsy maintsy mikarakara tsara io fitaterana io.

Ohatra fotsiny, manana fiarakodia isika. Samy mamily fiara daholo ianareo.



Raha diso ny lasantsy ampiasainareo dia inona no hitranga ? Inona no hitranga ? Angamba afaka handroso metatra vitsivitsy ilay izy dia hijanona. Tsy tokony hanome tsiny ny fiarakodia anefa ianareo. Isika no diso satria lasantsy tsy izy no nampidinintsika tsy nahy. Raha toa ka misy rano ao anatin'ny lasantsy dia angamba handeha mandritra ny fotoana vitsy ilay fiara vao simba. Raha lasa maloto loatra ny menaka nefa tsy solointsika, dia handeha kely aloha ilay izy vao simba. Indraindray koa dia mipoaka ilay fiara satria tsy nokojoaintsika araky ny tokony ho rariny.

Azo ampitahaina amin'ny fitaterana ahafahana manidina avy eto ambonin'ny tany mankany amin'ny mandrakizay na koa mankany amin'ny ambaratonga faratamponin'ny fahendrena ara-tsiansa ny vatantsika. Saingy simbaintsika ilay izy tsindraindray ary tsy ampiasaintsika araka ny tokony hampiasaina azy. Eritrereto ohatra : tsy maintsy mandeha kilometatra maromaro isika rehefa handeha hiasa, na hamangy namana na hitety tanàna. Saingy satria diso ny lasantsy nampidinintsika, na tsy nanaramaso ny menaka isika, na tsy nijery ny rano isika, sns. dia tsy handeha haingana loatra ilay fiara ary tsy handeha ela loatra koa. Tsy afaka hamily io fiara io afa-tsy manodidina ny zaridaina na ny tokotany intsony ary isika. Tsy mampaninona akory izany. Saingy tsy misy antony loatra ny fanàna fiara raha izany no ampiasàna azy satria mandany andro sy harena ary hery ho antsika fotsiny. Tsy misy ilàna azy. Tsy misy olona tokony hotsinina. Tsy hisy polisy hanome lamandy koa. Fa dia tsy misy dikany fotsiny ny fampiasana lay fiara no sady lany amin'ny tsy misy antony ny vola izay azo nampiasaina handehanana lavitra be sy hahitana zavatra maro ary hahazoana fahafinaretana amin'ny fahitana endriky ny faritra isan-karazany.

Mitovy amin'izay ihany koa ny vatan-tenantsika. Afaka miaina eto amin'ity tontolo misy antsika ity ny vatan-tenantsika ary nefa ao anatin'io vatana io dia misy fitaovana hafa izay, raha kojakoaintsika, dia afaka mitondra antsika any ankoatra. Toa ny mpanamory sambon-danitra izay mipetraka ao anaty fioze izany. Fitaovany ny fioze

ary tsy maintsy mitandrina tsara izy mba tsy handika ny lalànan'ny fizika mba hanidinan'ny fiozeny soa aman-tsara. Io mpanamory ao anatin'ny fioze io anefa dia manan-danja. Mitondra azy any amin'ny toerana alehany ny fioze kanefa tsy io no zava-dehibe- fa ny mpanamory sy ny toerana aleha. Mazava ho azy fa raha mihodinkodina fotsiny manodidina ny Long Island izy dia fandanian'andro tsisy antony no sady fandaniany harenan'ny fanjakana koa.

Izany no mahatonga ny vatantsika ho zavatra tena sarobidy satria ao no fitoeran'ny Mpitarika. Izany no mahatonga ny Baiboly hanao hoe : Tsy fantatrarao va fa tempolin'Andriamanitra ianareo ary ny Ray Tsitoha na ny Fanahy Masina mitoetra ao anatinareo ? Raha mitoetra ato anatintsika ny Fanahy Masina na Andriamanitra Tsitoha, mba azonareo an-tsaina ve ny akon'izany ? Maro ny olona izay mamaky an'io kanefa tsy mahazo ny dikany sy tsy mahazo an-tsaina - nefa koa tsy mitady ny hahazo - ny lanjan'io fehezan-teny io. Izany no mahatonga ny mpanaraka ahy hankatsitraka ny fampianarako satria afaka mahita ny ao anatin'ny sy ny misy any ankoatra, ivelan'ny fiadiana mandavan'andro amin'ny fiainana, ny fizaham-bola ary ny olana ara-batana rehetra izy ireo.

Misy hasoavana, fahafahana ary fahalalàna betsaka lavitra ato anatintsika. Ary raha haintsika ny fomba fipahana amin'ireo dia ho lasa fananantsika tanteraka izany satria ato anatintsika. Ny hany tsy fantatsika dia ny toerana misy ny fanalahidiny. Ary satria nohidintsika ela io "trano" io dia adinontsika ny fisian'io harena io. Izany izy io.

Ny antsoina hoe Mpitarika izany dia olona afaka hanampy antsika hanokatra ny varavarana ary hampiseho antsika izay efa nananantsika hatrany amboalohany. Mila fotoana anefa isika hidirana sy hijerena tsirairay izay zava-misy ao.

Eny tokoa, tonga teo amin'ny Tontolo Faharoa isika. Te-hahafantatra ny tohiny ve ianareo ? (Ny mpanatrika : Ye ! Eny tokoa !) Te-hahalala ny zava-drehetra tsy misy fiasarana ianareo ? Eny ary. Fara-faharatsiny mba misy olona afaka hitantara aminareo momba ny firenena hafa na dia mbola tsy tany aza ianareo. Tsy marina ve izany ? Zara aza ianareo te-hahalala, angamba te-handeha koa aza. Ny aorian'ny Tontolo Faharoa amin'izay izany izao. Mbola tsy voalazako daholo ny momba ny faharoa kanefa fantatrareo fa tsy afaka hijanona eto tontolon'ny andro isika. Aorian'ny Faharoa dia mety hanana hery betsaka kokoa ianareo. Raha tena tapa-kevitra sy mifantoka tanteraka ianareo dia ho tonga any amin'ny Fahatelo, ny antsoina hoe Tontolo Fahatelo. Dingana avo kokoa io.

Izay miditra amin'ny Tontolo Fahatelo dia tokony tsy hanan-trosa eto amin'ity tontolo misy antsika ity na dia vary iray venty aza. Raha mitrosa amin'ny mpanjakan'ity tontolo iainantsika ity isika dia tsy afaka hisondrotra. Sahala amin'ny olo-meloka any amin'ny firenena sasany izay tsy afaka mandeha mivahiny any ivelany raha tsy efa daholo ny sazy izany. Ny atao hoe trosa amin'ity tontolo ity dia ny zavatra maro izay nataontsika, ataontsika ary mety hataontsika ao anatin'ny fiainantsika. Tsy maintsy voaloha daholo ny rehetra (toa ny fandalovana ladoany) vao afaka mandeha any ankoatra. Ao amin'ny Tontolo Faharoa isika dia izay karma sisa tavela avy amin'ny fiainana taloha sy ankehitriny no iasantsika any am-piandohàna, satria raha tsy misy karma avy amin'ny lasa dia foana ny fiasantsika amin'ny fiainana ankehitriny.

Misy karazana mpitarika roa. Ny iray dia mindrana karma rehefa midina eto amin'ny tontolontsika satria tsy nanana, ny faharoa dia olona tsotra mitovy amintsika fa manana karma voadio. Na iza na iza izany dia afaka miandrindra ny ho Mpitarika ary mety ho lasa Mpitarika. Indraindray ny Mpitarika dia midina avy any amin'ny tontolo ambony any miaraka amina karma nindramina. Ahoana ny eritreritrareo momba izany findramana karma izany ? Azo atao izany. Azo atao tokoa.

Raha ohatra ka efa tonga teto ianareo taloha. Sady nanome no naka tamin'ny olona samihafa teto an-tany ianareo nandritra ny taona maro, anjatony maro akory aza. Avy eo dia miakatra any an-danitra na any amin'ny fonenanareo any lavitra any ianareo, any amin'ny ambaratonga hafa - Ambaratonga Fahadimy fara-fahakeliny. Any amin'ny Ambaratonga Fahadimy ny fonenan'ny Mpitarika. Mbola misy ambaratonga hafa anefa aorian'izany.

Rehefa te-hiverina indray nohon'ny fihantrana na nohon'ny iraka avy amin'ny Ray ohatra, dia midina isika. Nohon'ny fifanarahan-toetra amin'ny olona tamin'ny andro lasa dia afaka mindrana avy amin'ny karma-ny isika. Trosa fotsiny anefa fa tsy zavatsoa. Afaka mindrana troso ary dia manefa izany tsikelikely amin'ny alàlan'ny hery arapahany isika mandra-pahavitan'ny asa ataontsika eto amin'ity tontolo ity. Izany ny mahatonga an'ity karazana Mpitarika ity ho hafa. Misy koa ireo avy amin'ity tontolo ity izay manjary Mpitarika raha vao vita ny fanazarana, mitovy amin'ny mpianatra mahazo diplaoma. Eny amin'ny oniversite dia misy ny mpianatra izay manjary mpampianatra raha vao vita fianarana ka mahazo diplaoma. Misy ny mpampianatra izay efa ela no tao amin'ny fampianarana ary misy ny mpampianatra zazavao. Ohatr'izany ity sokajy iray ity.

Hoy isika teo hoe, raha te-hiditra amin'ny Tontolo Fahatelo isika dia tsy maintsy madio tanteraka, tsisy dia-na karma. Samy hijinja izay nafafiny ny olona rehetra : izany ny aingan'ny karma. Raha mamboly voam-boasary isika dia hahazo voasary ; raha mamboly voa-paoma dia hahazo paoma : toa izany ny antsoina hoe karma. Voambolana avy amin'ny teny Sanskrit izay midika hoe antony sy vokany ny teny hoe karma. Tsy misy resaka momba ny karma ao anatin'ny Baiboly fa voasoratra ao kosa ny hoe : Samy hijinja izay nafafiny ny olona rehetra. Hevitra mitovy ihany ireo.

Ny Baiboly dia famintinana ny fampianaran'ny Mpitarika. Ny fotoana niainany anefa dia fohy koa. Noho izany antony izany dia tsy dia misy fanazavàna firy ao anatin'ny Baiboly. Maro ny karazam-Baiboly izay voarara satria tsy mifanandrify amin'ny hevitr'ireo antsoina hoe mpitarika ny hetsika, izay tsy voatery ho olona mitandrina ny ara-panahy foana akory. Fantatrareo fa vonona ny hivarotra sy hividy izay rehetra azo amidy sy vidiana ny olona. Mpanera – feno mpanera ny fiainana, amin'ny lafiny rehetra. Ny tena Baiboly fantatray dia hafa kely kokoa, lavalava kokoa, marina kokoa ary mora azo kokoa. Tsy manana porofo momba an'ireo loatra anefa izahay ka dia aleo tsy asian-teny betsaka sao lazain'ny olona fa manompa. Tsy hiresaka afa-tsy momba izay azonay porofoina izahay.

Hanontany ahy ary ianareo hoe, "Miresaka momba ny Tontolo Faharoa, ny Fahatelo sy ny Faha-efatra ianao. Ahoana ny ahafahanao manaporofa an'ireo ?" Afaka manome porofo aho ! Afaka manamarina izany aho. Raha miaraka amiko amin'ny làlana izorako ianareo dia hahita ny zavatra hitako. Raha tsy mandeha miaraka amiko anefa ianareo dia tsy afaka manaporofa izany aminareo aho. Mazava ho azy izany. Tena mibaribary tanteraka. Izany no ahasahiako miteny momba an'ireo satria misy ny porofo. Tsy inona izany fa ny mpanaraka anay an'hetsiny eran'ny vazan-tany efatra. Afaka milaza ny zavatra fantatray izahay. Raha ny momba ny fizarana miaraka amiko kosa dia tsy maintsy ianareo no manao izany. Tsy afaka miteny ianareo hoe: "Mandehàna ianao dia tantarao sy aseho ahy ny zava-drehetra rehefa avy eo." Tsy afaka manao izany aho.

Raha tsy ato amin'ity efitry ny Firenena Mikambana ity aho ohatra, na inona na inona tantarainareo momba ity efitra ity dia tsy afaka milaza hoe efa tao aho. Tsy marina ve izany ? Izany no mahatonga ny hoe tsy maintsy miaraka amin'izay mpitarika zà-draharaha isika. Misy sasany amin'ny mpianatro izay samihafa fihaviana ato amin'ity

efitra ity. Efa nisedra ireo zavatra vao nazavaiko taminareo teo izy ireo– ny sasany an-tapany, ny sasany tanteraka.

Tsy ireo nolazaiko ireo fotsiny akory sanatria ny Tontolo Fahatelo fa mbola misy zavatra hafa. Ampahany kely fotsiny no henonareo teo. Toa ny tantaram-pivahiniana : tsy antsipirian'ny zava-nitranga no voatantara fa sombintsombiny fotsiny. Na dia mamaky boky mikasika firenena sasany aza isika dia tsy mitovy amin'ny zavatra tena hitan'ny maso akory izany. Tsy marina ve izany ? Izany no mahatonga antsika mbola tehandeha hitety tany na dia manana boky maro momba ny firenena samihafa aza. Mahalala an'i Espaina sy Tenerife ary Gresy isika saingy avy amin'ny sarimihetsika sy boky fotsiny izany. Tsy maintsy tonga eo an-toerana isika vao afaka mifaly amin'ny fahatongavana ao, mihinana ny sakafo arosan'ny tompontany, miroboka ao anatin'ny ranomasina, mahita ny andro tsara sy ny olona sariaka ary ny manodidina fa tsy eo ampamakiana boky akory.

Andao atao hoe tafita ny Tontolo Fahatelo ianareo. Inona ary ny manaraka ? Mazava ho azy fa misondrotra amin'ny Faha-efatra. Ary ny Tontolo Faha-efatra dia efa mihoatra ny mahagaga. Tsy afaka mampiasa fitenenana tsotra izahay hanazavana izany amin'ny olona vao manomboka, sao dia mahatafintohina ny tompon'io tontolo io. Ny antony dia satria faran'izay kanto io tontolo io na dia misy aza ny faritra sasany izay maizim-be, mbola maizin-kitroka noho i New York rehefa maty ny herimbaratra. Efa nahita ity tanàna ity ao anatin'ny haizina tanteraka ve ianareo ? Mbola maizina lavitra noho ireny ! Mbola maizina noho ireny voa tonga ao amin'ny Hazavana. Sahala amin'ny tanàna voarara izany. Alohan'ny hahatongavantsika amin'ny fahalalàna an'Andriamanitra dia tafajanona eo isika. Kanefa raha miaraka amina Mpitarika ianareo, Mpitarika zà-draharaha, dia ho tafita. Raha tsy izany dia tsy hahita ny làlana ao anatin'ny tontolo ohatran'io ianareo.

Matoa tonga amin'ny lemaky ny fiainana hafa isika dia satria efa nisy fiovana, tsy ara-panahy fotsiny fa ara-batana sy ara-tsaina ary arak'izay rehetra mikasika ny fiainantsika. Hafa kokoa ny fomba fijerintsika ny fiainana, ny fomba famindrantsika, ny fomba fiasantsika. Na ny asa fanaontsika mandavan'andro aza dia manjary misy dikany hafa ary lasa mazava amintsika ny antony iasantsika toa izany, ny antony nahatonga antsika ao amin'io asa io sy ny antony tokony hiovantsika asa. Mazava amintsika ny anton'ny fiainana ary dia tsy hadisadisa sy ho be tebiteby intsony isika, nefa kosa dia miandry amin'ny fomba mirindra sy feno fiaretana ny fanatontosàna izay nanirahana antsika eto an-Tany isika satria fantatsika ny toerana aleha rehefa avy eto. Fantatsika izany na dia mbola velona aza isika. Izany no antsoina hoe "miandry fahafatesana." Tena marina izany ! Inoako fa efa naheno zavatra toa izany ny sasany aminareo, satria tsy mahafantatra Mpitarika hilaza zavatra hafa ankoatry ny tena fahasambarana azo avy amin'ny fahalalàna ny ao anatin'ny fòntsika.

Ahoana ny fomba ahafahana manazava – ny fiara Mercedes amin'ny fomba hafa ? Tsy maintsy mitovy foana izany. Izay rehetra manana Mercedes Benz, na mahafantatra io marika fiara io dia hilaza zavatra mitovy. Saingy tsy mitovy amin'ilay tena fiara akory izany. Na dia miteny aminareo amin'ny fomba faran'izay tsotra aza aho, ny zavatra lazaiko dia tsy tsotra mihitsy ary tsy maintsy ny tenantsika no manandrana izany amin'ny alàlan'ny asa, ny fahitsiana ary miaraka amina mpitarika satria azo antoka kokoa ny vokatra azo. Na dia mety ho azo atao aza angamba ny manao izany irery (indray mandeha ao anatin'ny iray tapitrisa), dia mety hampidi-doza sy hanome vokany tsy azo hitokisana.

Misy olona sasany teo aloha, toa i Swedenborg (manam-pahaizana teoljiana suedoa), izay nahavita izany samirery. I Gurdjieff (mpampianatra ara-panahy grika-armeniana) koa angamba - izay voalaza fa tafita na dia tsy nisy mpitarika aza - dia nizotra ny làlana samirery. Araky ny tantara momba ny làlana nizoran'ireo olona ireo

anefa dia nandalo loza sy fahoriana be izy ireo. Tsy hoe tonga tamin'ny ambaratonga avo indrindra daholo anefa izy ireo.

Aorian'ny Ambaratonga Faha-efatra no misy ny fonenan'ny Mpitarika, izany hoe ny Ambaratonga Fahadimy. Avy any daholo ny Mpitarika rehetra.. Na dia avo kokoa nohon'ny Fahadimy aza ny ambaratonga nihaviany dia ao izy no hitoetra. Mbola misy endrik'Andriamanitra maro hafa aorian'izany, saingy sarotra ny manakatra ny hevitr'ireo. Ahiako hampisavorovoro ny sainareo izany ka aleo hiandry amin'ny manaraka, na angamba aorian'ny tari-panazavàna, rehefa voamana kely kokoa ianareo. Hilazako zavatra mampitolagaga momba ny eritreritsika sy ny hevitra mamitaka aterany mikasika an'Andriamanitra ianareo amin'izay.

## **Fanontaniana sy valiny taorian'ny lahateny**

**F :** Voalazanao teo fa afaka mindrana ny karma-n'olon-kafa ny Mpitarika. Raha mitranga izany dia voakosoka ve ny karma-n'ireo olona ireo ? Inona ny vokatr'izany ho an'izy ireo ?

**M :** Afaka mamafa ny karma-n'iza na iza ny Mpitarika raha izany no safidiny. Raha ny marina dia tsy maintsy vonoina daholo ny karma-n'ny mpianatra amin'ny fotoana fanombohany ny tari-panazavàna. Ny hany mijanona dia ny karma ankehitriny mba ahafahana manohy ny fiainana satria raha tsy izany dia maty miaraka amin'ny vava isika. Raha tsy misy karma – tsy afaka miaina. Izany no mahatonga ny Mpitarika tsy hamafa afa-tsy ny karma izay voatahiry. Amin'izay dia voadio ilay olona kanefa mbola misy karma kely tafajanona mba ahafahany manohy ny fiainany sy manao izay tokony hataony ao amin'ny fiainany. Aorian'izay – dia tsy misy na inona na inona intsony. Izany



no ahafahany mandeha, satria raha tsy izany ahoana ny fomba ahafahany mandeha ? Na dia madio aza izy eto amin'ity fiainana ity, dia madio tahaka ny ahoana ? Nanao ahoana ny fiainany taloha. Hitanareo ?

**F :** Inona ny tanjon'ny fanazarana ataonao ?

**M :** Ny tanjona ? Tsy mbola nolazaiko anareo angaha ? Ny fandehanana any ankoatr'ity tontolo ity, ny fiverenana any amin'ny Fanjakan'Andriamanitra, ny fahalalàna ny fahendrena ary ny fanjariana ho olona tsara kokoa eto amin'ity fiainana ity.

**F :** Misy karma ve amin'ny fanjakana rehetra ?

**M :** Tsy amin'ny fanjakana rehetra akory fa hatreo amin'ny Fanjakana Faharoa ihany, satria ny saintsika, ny atidohantsika, ilay solosaina, dia "voamboatra" ao amin'io Ambaratonga Faharoa io. Raha midina avy any amin'ny tontolo avo mankaty amin'ity tontolo misy antsika ity isika dia satria tokony hanatanteraka asa sasantsasany. Tsy maintsy mandalo amin'ny Ambaratonga Faharoa maka an'io "solosaina" io ary mamekatra azy mba ahafahana miasa amin'ity tontolo ara-batana ity ny rehetra. Na ny Mpitarika aza dia tsy maintsy mandalo ao. Tahaka ny olona misitrika ao anaty ranomasina io. Tsy maintsy mikarakara ny saron-tava, ny oksizena sy ny forongony aloha izy. Na dia tsy misy mahatsikaiky aza ny endrik'io olona io, rehefa misalotra ireo forongom-pitaovana ireo izy dia mitovy amin'ny sahona. Tahak'izany koa isika tsindraindray amin'io resaka solosaina sy ireo zava-manakana ara-batana ireo. Ankoatr'izany dia faran'izay soa isika. Na dia meritreritra ny tenanareo ho tsara tarehy aza ianareo izao dia mbola mampatahotra raha oharina amin'ny tena endrikareo, satria misy ireo fitaovana tsy maintsy isalorana rehefa miditra amin'ity tontolo misy antsika ity.

Rehefa mandao ny Ambaratonga Faharoa isika dia tsy maintsy mamela ny solosaintsika satria tsy misy ilantsika an'io intsony. Sahala amin'ilay olona nisitrika tao an-dranomasina teo ihany izany : rehefa mivoaka avy ao anaty rano izy dia manaisotra ny saron-tava sy ny fitaovana isan-karazana nilainy ary dia miseho amin'ny endrika

maha-izy azy. Sa ahoana?

**F :** Nilaza ianao fa amin'ny faran'ny Tontolo Faharoa, alohan'ny andehanana amin'ny avo kokoa dia avela ny karma rehetra, na voatery mahita ala-olana na fomba fanadiovana azy ireo. Tafiditra ao anatin'izany koa ve ny karma rehetra avy amin'ny fiainana lasa, talohan'ny nahatongavana eto amin'ity fiainana ity?

**M :** Marina izany satria tsy misy solosaina ahafahana mitana an-tsoratra. Matoa isika manana karma dia noho io solosaina io (ny saina sy ny atidoha) izay tokony hitana an-tsoratra ny zavatra sedraina eto amin'ity tontolo ity. Izany ny antony ananantsika an'io. Na tsara na ratsy dia voasoratra daholo. Izay ilay hoe karma. Inona moa ny atao hoe karma ? Ny karma dia ny zavatra niainana, na tsara na ratsy, ny fiotantsika, ny zavatra nianarantsika tao anatin'ny fiainana maro. Ary satria manana ny atao hoe eritreritra isika dia fantatsika fa tokony hanao ny tsara isika kanefa indraindray dia manao zava-dratsy isika. Izany ny antony iantsoana an'io hoe karma. Mavesatra ho antsika ny zava-dratsy, toa ny fako na entana misintona antsika hidina nohon'ny havesarany ary manasarotra ny fianihantsika ny tendrombohitra nohon'ny fitsipika ara-tsaina, ny fomba, ny fahazarana izay misy maro be eran'ny firenena samihafa eto amin'ity tontolo ity ary mamatotra antsika amin'ny antsoina hoe tsara sy ratsy, heloka sy tsy fananan-tsiny. Noho izany antony izany dia fantatsika ny tsara sy ny ratsy, ny heloka sy ny tsy fananan-tsiny arakarakany ny fomba amam-panao ary ny lalàna misy ao amin'ny firenen'ireo olona izay mifandray amintsika. Manjary fahazarana ny mieritreritra hoe : raha manao izao isika dia meloka ; raha manao izatsy isika dia olon-dratsy. Voatana an-tsoratra ato daholo izany. Izany no mahatonga antsika ho teraka fanindroany sy ho voarohy amin'ity tontolo ara-batana ity na ny tontolo izay ambonimbony kely kokoa. Tsy avo loatra anefa. Tsy mbola afaka ary tsy maivana tanteraka isika ka afaka mitsingevana noho ireo eritreritra sy fahazarana rehetra ireo.

**F :** Voafetra isaky ny vao teraka ve ny ambaratonga hahatongavantsika ?

**M :** Tsia, isika no misafidy malalaka ny hafaingan'ny fandehantsika. Raiso ohatra ny fiaranareo rehefa asianareo lasantsy zato litatra. Afaka mandeha haingana ianareo mba ahatongavana mialoha any amin'izay aleha kanefa afaka mandeha miadana koa. Anareo ny safidy

**F :** Ary hono ho'aho : ambaratonga fahafiry no misy ny anjely ?

**M :** Ambaratonga fahafiry ? Oh ! Arakaraky ny anjely io.

**F :** Ny anjely mpiambina.

**M :** Mety ho tonga hatreo amin'ny ambaratonga faharoa ny anjely mpiambina. Tsy manan-danja ohatran'ny olombelona ny anjely satria natao hanompo antsika.

**F :** Tsy tafahoatra an'io ambaratonga io mihitsy izany izy ireo ?

**M :** Tsia ! Afa-tsy raha manjary olombelona izy. Mialona ny olombelona daholo ny anjely satria mitoetra ao amin'ny olombelona Andriamanitra. Manana ny fomba ho enti-manao hahatonga antsika ho iray amin'Andriamanitra isika, tsy toa ny anjely. Sarotra io resaka io fa mbola horeshintsika any aoriana.

Misy koa zavatra natao hampiasaintsika - ireo ilay karazan'anjely hafa. Raha anjely vitan'Andriamanitra ohatra dia natao hanompo antsika. Ary tsy tokony - tsy misy tokony handehanany ankoatran'ny Faharoa na dia azony atao aza izany. Indraindray dia mizy zavatra tsy natao hivoatra mihitsy.

Ao an-tokantranonareo ohatra dia misy entana natao hampiadana fotsiny, toa ny fibaiko avy lavitra ny jiro ao an-trano sy ao an-jaridaina, ny televiziona. Namorona io fibaiko io ho an'ny tenanareo ianareo, ary tsy natao afa-tsy hanampy anareo izy io. Na dia tsara noho ianareo amin'ny lafiny sasany aza io, satria afaka mifehy ireo fitaovana ireo tsy an-kihetsika (izay tsy azon'ny olombelona atao), tsy milaza akory izany fa tena tsara noho ianareo io. Natao ho ampiasainareo fotsiny no nanamboarana an'io zavatra io. Mahalaitra noho ianareo io fa tsy tsara noho ianareo. Mazava ve izany ? Tsy hanjary olombelona mihitsy akory ny solosaina.

**F :** Ry Mpitarika Ching Hai ô, misy zavatra mba tiako ho fantatra : satria ato anaty vatan-tena isika, azo atao ve ny mieritreritra fa mety ho tsy nahomby nivoaka avy amin'ity vatana ity isika taloha ? Toa izao foana ve ny toetra nisehoantsika sa tsara kokoa noho izao sa izao fotsiny ? Inona ny toetra tsara na ny fomba tsara handrosoana haingana kokoa ?

**M :** Hialàna amin'ny vatana sy handrosoana ? Azontsika atao izany raha fantantsika ny tokony hatao. Misy fomba maro samihafa hivoahana avy amin'ny vatan-tena sy handehanana any ankoatra. Ao ireo tsy lasa lavitra, ao koa ny lasa lavitra be ary misy ny mipaka any amin'ny farany. Rehefa mampitaha ny vokatry ny fizahàna nataoko hatramin'ny fahatanorako - na dia mbola miendrika tanora aza aho izao -, dia mahita fa ny fomba ampiasainay no tsara indrindra satria mitondra hatramin'ny farany.

Maro dia maro tokoa ny fomba azo ampiasaina raha mikasa ny hanandrana ianareo. Anareo ny safidy : misy ny mifidy ny tontolon'ny foto-tsiaro, misy ny mandeha any amin'ny Fahatelo na Faha-efatra, saingy tsy firy ny mananika any amin'ny Fahadimy. Ny fombanay, ny fanazarana atolotray dia mitondra anao any amin'ny Fahadimy alohan'ny hamelanay anao handeha samirery. Ankoatra ny Ambaratonga Fahadimy dia misahana endrik'Andriamanitra hafa isika, saingy tsy dia mahafinaritra foana izany.

Mihevitra foana isika fa tsara kokoa ny fiakarana avoavo : tsy marina foana akory izany. Ohatra, indraindray, dia mandeha any amina lapa soa isika ary asaina miditra ao amn'ny efitrano fandraisana. Mipetraka aza isika ary rosoina zava-pisotro mangatsiatsiaka sy sakafo mampitelin-drora, sns. Mieritreritra aza isika avy eo fa tokony hitety io trano io mba hijerentsika izay ao anatin'ny. Mety ho tonga any amin'ny toerana fanariam-pako isika na amin'ny toerana hafa fa tsy dia misy dikany loatra izany. Mety ho tonga ao amin'ny tranon'ny herin'aratra ao ambadik'ilay lapa koa isika ary mety ho voadonan'ny aratra dia maty ao. Tsy voatery hilaina sy ho sahaza foana akory ny firosoana amin'ny lalindalina kokoa nefa azontsika atao izany nohon'ny fitiavana

sendrasendra.

**F :** Misy fanontaniana roa tiako hapetraka. Voalohany, inona ny tontolo iavian'ny tsiaron'ny fiainana lasa raha toa ka misy izany ? Faharoa, inona ny fifandraisan'ny fiainana taloha amin'ny karma ankehitriny sy ny fahazoana ny zava-misy ankehitriny ? Ampahan'ny "entana diso hoatra" ve ireo ?

**M :** Marina ny anao. Tena mifandray tanteraka ireo Ny fanontaniana voalohany dia hoe inona ny tontolo iavian'ny tsiaron'ny fiainana lasa. Azo atao tokoa ny mandinika ny rejistrin'ny fiainana taloha. Araky ny efa voalazako anareo dia avy amin'ny angona akashique ny rejistrin'ny fiainana taloha. Io ilay karazana trano fitehirizam-boky ao amin'ny Tontolo Faharoa izay azon'ny rehetra tonga ao vangiana. Tsy ny olon-drehetra akory no afaka miditra mampiasa ny trano fitehirizam-bokin'ny Firenena Mikambana. Afaka mampiasa azy anefa aho anio satria nasain'ny Firenena Mikambana handahateny. Tsy marina ve izany ? Tsy afaka miditra ao akory izay te-hiditra, kanefa ianareo dia manana alàlana satria karazana mponina ato. Torak'izany koa ny Tontolo Faharoa. Rehefa tafiditra ao isika dia afaka mijery ny fiainana taloha. Ao amin'ny Tontolo Voalohany dia afaka manopi-maso amin'ny tapatapaky ny fiainana lasan'ny olona isika. Fa saingy tsy lasa lavitra loatra izany ary tsy ny rejistra iray manontolo akory no hita.

Inona ny fifandraisan'ny fiainana taloha amin'ny karma ankehitriny ? Azo atao hoe fanandramana tsy maintsy nodiavintsika ireo mba ahafahana miharitra ny fiainana ankehitriny Izay nianaranareo fahiny dia hampiasainareo amin'ity fiainanareo ankehitriny ity. Torak'izany koa ny zava-dratsy nodiavinareo taloha dia mety hampatahotra anareo, indrindra rehefa mahita faneho mitovitovy amin'ireo tamin'ny fiainana taloha. Raha nianjera tsinahy tao an-tohatra ohatra ianareo tamin'ny fianana lasa ka tsy nisy mpamonjy na dia naratra mafy aza, dia hisy fahatahorana kely foana, hisy fisalasalàna kely foana isaky ny midina tohatra, indrindra indrindra raha maizina sy ilovina ao ambanin'io tohatra io. Raha toa ka nianatra sy nanadihady lalina ny taranja-tsiansa ianareo tamin'ny fiainana lasa, dia mbola ho liana tanteraka amin'io taranja io

ankehitryny. Mbola voasaritsarika amin'ny fizahàna ara-tsiansa ianareo na dia tsy mahatsiaro tena ho olon-tsiansa aza izao. Toa izany ilay izy.

Izany no nahatonga an'i Mozart ho mpitendry mozika mampitolagaga fony mbola vao efa-taona fotsiny. Tonga dia nivantana tany amin'ny piano izy ary dia lasa nalaza na dia hatramin'izao aza. Nampitolagaga ny fahaizany satria nanaza-tena nandritra ny fiainana maro izy mandra-pahatongany amin'ny fahaizana faratampony, dia maty nony avy eo. Maty alohan'ny nahatongavany tamin'ny faratampon'ny asany anefa izy ary tsy nahafa-po azy izany satria tiany dia tiany ny mozika. Noho izany dia niverina izy ary ny fari-pahaizana rehetra nananany nohon'ny talentany taloha dia niverina satria nahery tokoa ny faniriany hitohy tamin'ny fotoana fahafatesany.

Misy olona sasany mianatra zavatra maro avy amin'ny Tontolon'ny Foto-tsiaro na ny Tontolo Faharoa alohan'ny hiverenany eto amin'ity tontolo ity indray. Noho izany dia mahatalanjona ny talentan'izy ireo amin'ny siansa na ny haisoratra na ny famoronan-javatra tsy fantatry ny olona - karazan-javatra tsy fahita mihitsy no sady tsy takatry ny sain'ny hafa na ny dikany na ny famoronana azy. Ireo mpamorona anefa dia mahazo satria efa nahita ireo zavatra ireo.

Midika izany fa misy karazany roa ny fomba fianatra : eto amin'ity tontolo ity ary any ankoatra. Ireo izay manan-talenta sy manga, toa ireo manam-pahaizana mampitolagaga dia kalaza avy any ankoatra (avy amin'ny Tontolon'ny Foto-tsiaro, ny Tontolo Faharoa, na tsindraindray ny Tontolo Fahatelo). Raha toa ka manapa-kevitra ny hiverina izy ireo dia lasa olo-manga, ikoizana.

**F :** Inona ny zavatra manokana takian'ny tari-panazavànao ary inona ny tokony hataon'ireo izay vita fiofanana isan'andro ?

**M :** Voalohany indrindra aloha dia maimaim-poana io ary tsy misy mitazona anareo afa-tsy ny tenanareo raha toa ka misy ny faniriana hiroso amin'ny lalindalina kokoa. Tsy mila fahaizana manokana, tsy mila fahalalàna mialoha ny yoga na ny fieritreretana. Ny

hany fepetra dia ny tsy fihinanan-kena sy atody intsony mihitsy. Azo atao anefa ny misotro ronono sy mihinana frômazy. Azo hanina izay rehetra tsy mila famonoana.

Ny fihinanana atody, na dia tsy natao hokotrehina aza io, dia famonoana tapany. Ambonin'izany dia manana fironana hisarika ny hery miiba ny atody. Izany no mahatonga ny mpanao majika sy ny mpanao vaudou hampiasa atody rehefa manala tromba. Nahafantatra an'izany ve ianareo ? (Misy mamaly hoe : Eny.) Fantatrareo ? Tena mahafinaritra izany ! Manana porofo mivantana ho anareo aho izany farafaharatsiny, raha tsy hoe fahazavàna mivantana. (Hehy)

Mandritra ny tari-panazavàna dia hahita Fahazavana sy handre Feo avy amin'Andriamanitra ianareo. Hisintona anareo hankany amin'ny ambaratongan'ny fahatsiarovan-tena avo kokoa ny Mozikan'ny fanahy. Ho fantatrareo tahakan'ny ahoana izany samadhi - ny filaminan-tsaina sy hafaliana lalim-paka. Hotohizanareo any an-trano izany raha tena vonona ianareo. Raha tsy izany dia tsy afaka hanosika sy hanelingelina anareo intsony aho. Raha mitohy ianareo ka mila fanampiana avy aty amiko hatramin'ny farany, dia hitohy aho. Izany no fandehany. Mila fisaintsainana mandritra ny adin'ny roa sy sasany isan'andro izy io : adin'ny roa vao maraina sy alohan'ny hatoriana, dia ataovy hoe antsasan-kadiny amin'ny ora fisakafoanana antoandro. Rehefa tsy misy ahy mandaha-teny dia miato adin'ny iray ianareo hisakafoanana. Afaka mandeha amin'ny toerana mangina ianareo mba hieritreretana amin'io fotoana io. Izay dia efa vita ny adin'ny iray. Amin'ny hariva dia afaka manao adin'ny iray na antsasak'adiny ianareo. Amin'ny maraina, mifohàza adin'ny iray mialoha.

Alamino ny fiananareo : ahenao ny televiziona, ny resadresaka, ny telefaonina, ny gazety dia hanana fotoana betsaka ianareo. Manana fotoana betsaka isika raha ny marina saingy indraindray dia lanilaniantsika foana izany - sahala an'ilay fiara mihodikodina ao an-tokotany fotsiny. Mahafa-po anareo ve ny valin-teniko? (Ny mpametraka fanontaniana : Eny, tompoko !) Tsy misy fepetra afa-tsy ny fitazonana io fanazarana io mandritra ny fiainanareo manontolo. Hahatsapa fihatsarana isan'andro ianareo, fahagagàna samihafa ao amin'ny fiainanareo. Tsy hoe irinareo izany akory fa

hiseho fotsiny na inona mitranga na inona midona. Ary dia ho fantatrareo toa ny inona izany lanitra eto an-Tany, raha tena vonona ianareo. Izany no mahatonga ny mpianatro aman'aliny mbola mitohy miaraka amiko na dia taona maro aty aoriana aza, satria mihatsara hatrany ny zavatra fantany satria sady vonona izy ireo no mampihatra ny fampianarana.

**F :** Mba azonao azavaina ve azafady ny fototry ny fahatsiarovan-tena ?

**M :** Ny fototry ny fahatsiarovan-tena ve ? Sarotra ny manazava an'io kanefa azonareo ampiasaina ny haranitan-tsainareo hiheverana izany. Karazana fahendrena izy io : toa ny fahafantaranareo zavatra tsara kokoa nohon'ny teo aloha. Misy zavatra fantatreo izay any ankoatra ary misy koa zavatra fantatrareo eto amin'ity tontolo ity izao nefa tsy fantatrareo taloha ary be ny zavatra izay tsy nazava taminareo teo aloha no lasa azonareo ankehitriny. Izany no atao hoe fahatsiarovan-tena.

Rehefa misokatra io fahatsiarovan-tena io, na ny antsoina hoe fahendrena, dia hazava tsara aminareo ny fanontaniana toa ny hoe : iza ianareo, nahoana ianareo no eto amin'ity tontolo ity, inona ny zavatra hafa misy any ankoatra ary iza no any ankoatran'ny olombelona avy eto an-tany sy ny sisa, sy ny sisa. Ny ambaratongan'ny fahatsiarovan-tena izany dia karazana dingana hafa ao amin'ny fahazoana, sahala amin'ny fari-pahaizana eny amin'ny oniversite. Arakaraky ny zavatra ianarana mandrapahazo diplaoma ny fitombon'ny zavatra hay.

Nanao izay azoko natao aho kanefa sarotra ny manazava zavatra tsy azo tsapain-tànana. Karazana fandinihan-tena izy io. Sarotra ny manazava ny fandinihan-tena. Rehefa misondrotra amin'ny ambaratongan'ny fahatsiarovan-tena avo kokoa ianareo dia miova ny fomba fandinihanareo tena. Hafa ny fahafantarana sy ny fahatsapana zavatra. Milamina tanteraka ny saina, mandry feizay ny tena ary mitafotafo ny hasambarana. Tsy misy intsony ny sorisory, ary ny zava-drehetra ao amin'ny fiainana andavan'andro dia lasa mazava. Hay ny mikarakara ny zava-drehetra sy ny misahana ny olana isan-karazany. Tonga dia efa miseho ara-batana izany ary ao anaty koa na dia



tsy misy mahafantatra afa-tsy ny tena aza izany. Sarotra mihitsy ny manazava an'izany. Raha mampaka-bady ilay olona tianareo ianareo, dia tsy misy mahafantatra izay fihetseham-pò anananareo afa-tsy ianareo ihany.

**F :** Ry Mpitarika Hajaina, misaotra Anao amin'ny fanazavàna nomenao anay. Asa raha afaka handinika eritreritra iray ato an-tsaiko lanao. Nahoana no marobe eto an-Tany ny Mpitarika mamela anay hianatra haingana dia haingana ankehitriny, kanefa taloha dia sarotra dia sarotra izany ? Azonao atao ve ny manazava izany ?

**M :** Afaka manazava izany tokoa aho. Ankehitriny dia tsara kokoa ny fifandraisana. Noho izany dia fantatsika bebe kokoa ny momba ny Mpitarika. Tsy midika akory izany fa tsy nisy Mpitarika taloha na tsy azo natonina izy ireo. Marina aloha fa misy Mpitarika sasany izay mora atonina kokoa noho ny hafa. Arakaraky ny safidiny io, na ny finivany hanome na ny fifanarahan'ny toetrany amin'ny olona ankapobeny. Isaky ny fe-potoana dia misy Mpitarika iray, roa, telo, efatra na dimy foana, arakaraky ny ilàna azy. Tonga saina kokoa momba ny fisian'ny Mpitarika samihafa fotsiny isika, na angamba ny fisian'ny karazan-daharana misy eo anivon'ny Mpitarika satria manana fampielezan-kevitra, televiziona, radio ary boky, izay azo atonta an-tapitrisa ao anatin'ny fotoana fohy, isika amin'izao fotoana izao.

Taloha, raha te-hanonta printy boky isika dia tsy maintsy tapahina aloha ny hazo, kapaina amin'ny famaky tsootra izay mety simba vetivety ary tsy azo ampiasaina intsony. Avy eo dia tsy maintsy kosehina amin'ny vato, dia mbola misy zavatra maro hafa tsy maintsy atao vao afaka soratana tsirairay ny teny. Rehefa nisy Baiboly maromaro hotaterina dia tsy maintsy nanao maro an-dalana ny kamio ngezabe (raha nisy kamio akory aza tamin'izany fotoana izany). Izany no mahatonga antsika hahalala Mpitarika maro.

Vintana lehibe ho anareo izany satria afaka mifidy izay tianareo ianareo, sahala amin'ny miantseha. Tsy misy afaka mamitaka anareo ka milaza hoe, "Izaho no tsara indrindra." Afaka mampitahy ary mampiasa ny fahendrena sy ny haranitan-tsainareo

ianareo hitsaràna hoe : "Tsara kokoa ity", na "Tiako kokoa ity", na "Ratsy tarehy be ity", na "Ah, ity iray ity - mampitahotra" (Hehy).

**F :** Ohatran'ny miantseña hoy lanoa teo. Manaiky ny hampiofana olona izay notarihin'ny Mpitarika hafa ve lanoa ?

**M :** Azoko atao izany raha heverin'io olona io fa afaka hampiakatra azy haingana kokoa any amin'ny ambaratonga ambony aho. Raha tsy izany dia tsara kokoa ny mijanona miaraka amin'ny Mpitarika iray raha toa ka raiki-po aminy sady matoky azy tanteraka. Raha mino ianareo fa ny Mpitarika anareo no tsara indrindra dia aza miovaova intsony. Raha mbola misy anefa ny ahiahy ka mbola tsy tonga ao aminareo ilay Hazavana sy Feo nolazaiko teo, dia ovay. Ny Hazavana sy ny Feo no fomba entina manombana ny tena Mpitarika. Manao azafady aho fa tsy tena Mpitarika izay tsy afaka mampita Hazavana sy Feo eo no ho eo. Misy Hazavana sy Feo ny làlana mankany andanitra.

Sahala amin'ny rehefa hisitrika any an-dranomasina ka mila mametraka saron-tava misy oksizena sy ny forongony io. Samy manana tanjona avy ny zava-drehetra. Izany no mahatonga ny Olo-masina hanana faritra manodidina ny lohany : Hazavana io faritra io. Raha manaraka ity fomba ity ianareo dia hampiely Hazavana tahaka an'io, sahala amin'ny hazavana hita amin'ny sarin'i Jesoa. Ny olona mpanao tsindrimandry ohatra dia afaka mahita ny Hazavanareo. Izany no mahatonga ny sarin'i Jesoa sy ny sarin'i Bouddha hisy fari-pahazavana. Raha mihiratra ianareo dia afaka hahita ny Hazavan'ny mpanaraka izay efa tafakatra avo be. (Manondro ny mason'ny Fahendrena ny Mpitarika entiny) Maro ny olona afaka mahita an'ity. Nisy nahita ve ianareo, iza ? lanoa ? Inona no hitanao ?

**F :** Mahita fari-pahazavana aho...

**M :** Ekena, saingy ny fari-pahazavana dia tsy mitovy amin'ny Fahazavana.. Hafa loko

ny fari-pahazavana, indraindray maintimainty, indraindray maka ny volon-kafe, ary indraindray mavo na mena arakaraky ny toetrany amin'io fotoana io. Rehefa mahita olona manana fari-pahazavana mahery ianareo dia hoe tsapanareo izany fahasamihafana izany. Azonareo ?

**F :** Tsy tena fanontaniana ny ahy. Nanao raja yoga nandritra ny fotoana elaela aho. Mino aho fa efa nahita fari-pahazavana. Tamin'izany fotoana izany anefa dia tsy fantatro loatra ny momba an'io.

**M :** Tsy mahita azy ianao izao ? Tsindraindray ihany ianao vao mahita azy ?

**F :** Tsy mahita aho satria tsy eo am-pieritreretana izao.

**M :** Ah, azoko amin'izay : very ilay fahaizanao. Tokony hiverina hieritreritra ianao. Raha toa ka mbola mino io làlana io ianao dia tokony hieritreritra. Hanampy anao ihany io ary tsy misy maharatsy azy akory. Raikitra ?

**F :** Nahita ny fampahafantaranao sy ny tondrozotra dimy ao anatin'ny aho. Izay mahavita ny tari-panazavana ve dia tsy maintsy miaina arak'ireo tondrozotra dimy ireo?

**M :** Izany dia izany tokoa. Lalànan'izao tontolo izao ireo.

**F :** Tsy mazava amiko ny hoe "fitondran-tena tsy mendrika".

**M :** Midika izany fa raha efa manambady ianao izao dia aza mieritreritra olon-kafa. (Hehy) Izay fotsiny. Ataovy izay hahatsotra ny fiananareo fa aza asarotina ary aza miady amim-pientanam-po. Mandratra ny fon'ny hafa ny fitondran-tena tsy mendrika. Tsy tokony hamely an'iza na iza isika, na dia amin'ny lafin'ny fihetseham-po aza. Izany ny dikany. Ataontsika izay tsy hisian'ny fifandirana sy ny fijaliana ara-pò, ara-batana ary ara-tsaina, ho an' iza na iza izany ary indrindra ho an'ireo havantsika.

Raha toa ka efa mampirafy ianao dia aza lazaina amin'ny vadinao izany. Vao mainka mankarary ny filazana izany. Ataovy fotsiny izay hamahana io olana io

tsimoramora, tsy misy tabataba, ary aza mandeha mibaboka any aminy. Mieritreritra ny olona tsindraindray fa raha mampirafy izy dia tokony hibaboka amin'ny vadiny satria mampiseho fahendrena sy fahatokisana tanteraka izany. Rediredy izany. Tsy mandeha làlana. Ianao no nanao hadisoana ka nahoana no entinao mody sy atsipinao any amin'ny hafa ny lotonao? Raha tsy mahafantatra ny vadinao dia avelao amin'izao satria mandratra fò ny fahafantarana izany. Ataovy fotsiny izay amahana ny olana dia aza mamerina intsony. Tsy ilaina ny mitantara izany satria handratra azy fotsiny izany.

**F :** Voamariko fa maro ny Mpitarika ara-panahy no be vazivazy. Misy fifandraisany ve ny vazivazy sy ny fanazarana ara-panahy?

**M :** Angamba faly fotsiny rizarao sady tony ary be ahiahy momba ny zava-drehetra. Azony atao ny maneso ny tenany, ny mamazivazy ny hafa, ny manarabiraby izay zavatra mitranga eto amin'ity fiainana ity kanefa maro ny olona no mandray ny zava-drehetra am-pò.

Rehefa manaza-tena isika dia mihatony ary tsy mandray ny zava-drehetra am-pò loatra intsony. Raha ho faty isika rahampitso, zara hetra; raha ho velona, soava tsarà. Raha very ny fanànantsika rehetra, ny vola fitady; raha ananantsika ny rehetra, arahabaina soa. Aorian'ny fidirana amin'ny fahazavàna dia manana fahendrena sy fahaizana ampy hisahanana ny zava-mitranga rehetra isika ary dia tsy hatahotra na inona na inona. Tsy mikopak'elatra noho ny tahotra isika ary tsy mandry andriran'antsy intsony. Izany no mahatonga antsika ho tony. Mahatsiaro ho afaka amin'ny gidragidran'ity tontolo ity isika. Izay azo na very dia tsy misy antony firy loatra intsony. Raha mahazo zavatra marobe isika dia omentsika hanaovana soa ho an'ny hafa izany, ho an'ireo olon-tiantsika. Raha tsy izany dia tsy heverintsika ho mendriky ny tolona sy ny fijaliana intsony ny tenantsika na ny fiainantsika ka tokony hokajiana. Raha mikajy moa isika dia tsara. Tsy milaza akory izany fa tokony hieritreritra eo ambony fandriana misy fantsika miranirany tontolon'ny andro isika. Mila miasa koa isika.

Izaho ohatra dia mbola miasa. Manao hosodoko sy taozavatra aho mba

hivelomako. Tsy mila fanampiana avy amin'iza na iza aho. Ny vola azoko aza dia ahafahako manampy olon-kafa. Afaka manampy ny mpitsoa-ponenana, ny trà-boina, sns aho. Nahoana moa isika no tokony tsy hiasa ? Be dia be ny talenta sy ny fahaizantsika ary faran'izay tsotra ny fiainana aorian'ny fahazavàna, hany ka tsy mahatsiaro ahiahy intsony isika. Tony ho azy eny isika. Izay no fiandohan'ilay fahaizana manao vazivazy. Inoako fa izay ny fandehany.

Hitanareo hoe be vazivazy ve aho ? (Mpanatrika : Eny tokoa) (Hehy sy tehaka) Ka angamba aho izany dia karazana Mpitarika , sa ahoana ? (Hehy) Enga anie ka tsy lany adin'ny roa nihaino olona tsy tafiditra amin'ny fahazavàna akory ianareo.

**F :** Misy fanontaniana, izay apetratsika lalandava ary anefa tsy ahazoantsika afa-tsy teôria sy tantara. Mba tiako ho fantatra ny eritreritrao momba ireo. Ny voalohany dia : Iza moa isika ? Iza aho ? Ahoana no nahatonga ahy amin'izao toe-javatra mafotaka manery ahy hody any an-Trano izao ? Ahoana ny fomba nialako avy tany an-Trano ary nahoana no manan-danja toa izany ny fodiana any ? Niteny momba ny Tontolo Fahadimy sy ny tsy filàna handehanana mihoatra an'io lanoa teo. Raha misy tontolo hafa aorian'izany, inona marina ny fenitr'izy ireo? Inona ny fifandraisan'izany amiko raha toa ka tsy voatery hiverina any aho?

**M :** Tonga amin'izay ary ny vazivazy. (Hehy sy tehaka) Eny ary. Mikasika ny fanontaniana hoe "Iza aho ?" dia afaka mandeha manontany ireo Mpitarika Zen, izay marobe eto New York State. Ao amin'ny Talelaka Mavon'ny boky taona telefonika dia efa ahitana. (Hehy) Tsy ao anatin'ny fahaizako izany.

Mikasika ny faharoa hoe : "Inona ny antony nahatonga anao teto an-tany ?". Angamba tianao ny mijanona eto. Satria raha tsy izany, iza no afaka hanery anao ho eto ? Samy zanak'Andriamanitra daholo isika. Ny antsoina hoe zanak'Andriamanitra dia sahala amin'Andriamanitra. Sa diso aho ? Ny printsy dia mitovy amin'ny mpanjaka amin'ny lafiny maro satria ho lasa mpanjaka izy any aoriana. Rehefa te-handeha amin'ny toerana iray izy dia mandeha. Na izany na tsy izany dia afaka mifidy malalaka

ny ho any an-danitra na any an-toeran-kafa isika. Izany hoe – nifidy ny ho eto angamba ianao tamin'ny voalohany, an-taonany maro lasa, mba ahafahanao miaina zavatra sendrasendra na mampatahotra kokoa. Misy olona sasany tia zavatra mampatahotra.

Alaivo ohatra, ilay printsintsika teo : afaka mijanona ao an-dapa izy kanefa afaka mandehandeha any anaty ala mikitroka koa satria tiany ny mandinidinika ny natiora. Zavatra mety hitranga izany. Mety koa hoe sorena tanteraka isika tany an-danitra satria tsy nandray ravin-dena hany ka mba te-hanao zavatra ho an'ny tenantsika. Tahaka ny fianakavian'ny mpanjaka izay te-hahandro ny sakafony samirery, tsy misy mpanompo, tsindraindray. Feno pitipitika saosy voatabia sy menaka hatraiza hatraiza hatramin'ny tenany, kanefa faly izy. Tsy miendrika printsy intsony izy, kanefa faly.

Izaho ohatra dia manana mpamily fiara. Izay toerana rehetra alehako dia te-hitondra ahy ny olona, kanefa tsindraindray dia aleoko izaho tenako no mamily. Fiara kely tsy manetroka satria mandeha herin'aratra no fitondrako-- folo kilaometatra isan'ora - ary mahafinaritra ahy ny mivoaboaka hoatr'izany. Te-handeha amin'ny toerana tsy misy mahafantatra ahy aho satria izay rehetra alehako dia misy olona mahamarika ahy foana. Izaho dia tena sarokenatra be afa-tsy rehefa mandaha-teny, satria lasa karazana adidy io hatramin'izay nisokiran'ny olona ahy ka nahatonga ahy halaza hatramin'izao. Tsy afaka miporitsaka matetika aho nefa tsindraindray dia mandeha ihany mandritra ny roa na telo volana, sahala amin'ny vehivavy ampihantain'ny vadiny kanefa misintaka ihany. Izay anefa ny safidiko.

Angamba ianareo nisafidy ny ho eto mandritra ny fotoana vitsivitsy. Angamba koa tonga ny fotoana tianareo handehanana satria efa be no nianaranareo teto amin'ity tontolo ity ary tsapanareo fa tsy misy zavatra hafa tianareo hianarana intsony sady koa reraky ny mivezivezy ianareo. Mba te-haka aina ianareo. Mandehana mody, mialà sasatra aloha. Avy eo dia ho hita raha toa ka mbola te-handeha hanao sendrasendra ihany ianareo na tsia. Izay ihany no azoko lazaina anareo hatramin'izao.

Nahoana moa no tokony handeha hody ianareo ? Nahoana no Fahadimy fa tsy Faha-enina ? Ianareo ihany no mahalala izany. Aorian'ny Fahadimy dia afaka mandeha

amin'izay tianareo haleha ianareo. Mbola marobe ny ambaratonga ambonin'io. Saingy mahafinaritra sy evanevana kokoa ny mijanona eto. Mahery loatra angamba ny ambaratonga avo kokoa. Afaka mandeha mandritra ny fotoana vitsy ianareo fa angamba tsy te-hiala sasatra any akory.

Raha manana trano tsara tarehy ohatra ianareo izay manana faritra natao fivoahana, dia angamba tsy te-hijanona hiala sasatra ao mandrakizay ianareo na dia ivelan'ny trano aza izany.. Ny havoana dia toa vao mainka soa hatrany rehefa mianika azy kanefa tsy toerana fakàna aina eny ambony eny. Na sahala amin'ny toerana mpiary aratra ho an'ny tranonao : tsy te-handeha ao mihitsy ianao na dia ilaina fatratra ao an-trano aza ny herin'aratra satria sady be tabataba no mafana no mampidi-doza. Izany izy io.

Betsaka ny endrik'Andriamanitra izay tsy azontsika saintsainina akory. Mihevitra foana isika fa hisy fitiavana bebe hatrany rehefa miakatra avo kokoa. Misy karazany samihafa anefa ny fitiavana. Ao ny fitiavana maherisetra, ny fitiavana mahery, ny fitiavana marimaritra, ny fitiavana evanevana. Arakarak'izay zakantsika ihany ny karazam-pitiavana homen'Andriamanitra antsika. Hitanareo ? Samy manana karazana fitiavana samihafa ny ambaratonga tsirairay. Indraindray anefa dia mahery loatra io fitiavana io ka mampiravira antsika.

**F :** Mahatsikaritra aho fa be loatra ny fanimbàna manodidina ahy - fanimbàna ny tontoloainana, fahasiahana amim-biby. Mba te-hahalala ny eritreritrao momba izany aho sy ny soso-kevitra atolotrao an'ireo izay manandrana miala ara-tsaina amin'ny ziogan'ny eto amin'ity tontolo ity mba ahafahan'izy ireo miatrika ny manodidina azy sy ny fanimbàna izay mitranga ? Mino ve ianao fa ny fandehanana any ankoatra dia ampy hampiaiky volana antsika momba ny zavatra ilaozantsika sa ve mahatsapa ianao fa manana adidy hanamaivamaivana ny fijaliana misy eto an-tany isika? Hisy ilàna azy ve izany?

**M :** Hisy dia hisy tokoa. Fara-faharatsiny ho an'ny eritreritsika satria fantatsika fa

nanao izay azontsika natao isika mba hanamaivanana ny fijalian'ny olombelona. Izany no fanaoko. Fanaoko daholo ireo nanontaniana ireo. Omaly, anio, rahampitso.

Efa nolazaiko anareo fa ny vola miditra aty aminay dia zaraina amin'ny fikambanana samihafa indraindray na amin'ny firenena trà-boina. Tsy te-hirehaka aho fa satria nametraka an'io fanontaniana io ianao dia afaka milaza aho fa nanampy an'i Filipina izahay tamin'ny taona lasa tamin'ny nirehetan'ny afotroan'ny Mont Pinatubo. Nanampy izahay tamin'ny nisy tondra-drano tany Au Lac sy tany Sina, ets. Manandrana manampy ny mpitsoa-ponenana avy any Au Lac izahay amin'izao fotoana izao mba hanamaivanana ny Firenena Mikambana, raha toa ka mila ny fanampianay izy. Manampy an'ireo trà-boina sy mpitsoa-ponenana ireo ara-bola izahay ary afaka mikarakara ny fifindrany raha avelan'ny Firenena Mikambana.

Ataonay daholo izany rehetra izany. Rehefa eto ihany izahay, tsy aleo ve manao izay rehetra azonay hatao mba hanadiovana ny tontoloainana ? Manampy ireo ory araky ny lamina mahazatra ny eto an-tany izahay, na ara-batana izany na ara-tsaina, satria misy ny olona izay tsy manaiky fanampiana ara-panahy avy aty amiko fa ara-batana fotsiny. Dia ampianay ara-batana izy. Izany no fanaonay ; izany no mahatonga ahy tsy maintsy mitady vola. Izany koa no mahatonga ahy tsy te-hiankina amin'ny fanomezana avy amin'iza na iza.

Ny mpanaraka ahy sy ny mpianatro rehetra dia tsy maintsy miasa tahaka ahy. Ankoatr'izany dia manampy ara-panahy koa izahay ; tsy maintsy manao izay azonay atao mba hanamaivamaivana ny fahoriana misy eto an-tany izahay. Izany akory tsy milaza fa hoe miditra samadhi mandritra ny tontolon'ny andro izahay mba hanalàna andro. Bouddha (olona nidiran'ny fahazavàna) tia tena be ny hoatr'izany. Tsy mila olona tahak'izany izahay. (Hehy)

**F :** Misy ambaratonga iray hoy ianao teo izay mahatonga ny olona ho tonga saina momba ny hery avy amin'ny fahatsiarovan-tena. Inona no mitranga raha toa ka mahalala ny momba io hery io isika kanefa tsy mahafantatra ny fisiany ao amintsika ?



Ahoana ny fomba ahazoana na handàvana io hery io ? Raha toa ka mandà azy, ahoana ny fomba ahafahana miaritra ny fizotran'ny raharaha manodidina antsika, izay sady mandeha miadana no atao araky ny mahazatra, rehefa fantatra fa ny fivavahana na ny fanaovana zavatra hafa dia afaka mitondra vahaolana tsara sady haingana kokoa ? Inona ny dikan'izany ary ahoana ny ahazoana izany amin'ny fomba mahomby ? Aza raha voazavako tsara ny tiako holazaina.

**M :** Azoko tsara ny tianao holazaina. Ahoana ny fomba ahafahantsika miaritra ny firesaresana sy ny fanaovan-javatra araky ny lalàna raha toa ka ananantsika ny fahefana manova zavatra ? Nahoana no tsy tonga dia mivavaka fotsiny na manao sikidy ? Tsy izay no tianao holazaina ? Manana ny faharetana izay ilaina aho satria tsy maintsy mandeha araky ny dian'ny eto an-tany raha tsy te-hiteraka fikorontanana be.

Tsy afaka mihazakazaka ny zaza vao miana-mamindra. Na maika sy te-hihazakazaka aza ianao dia tsy hanao izay hampianjera an'io zaza io akory. Izay ilay hoe tsy maintsy manana faharetana. Na afaka mihazakazaka aza isika dia tsy tokony hanadino fa misy zaza miaraka amintsika. Na dia tsy faly sy tsindrin-daona aza aho tsindraindray, dia tsy maintsy mampiana-tena ho be faharetana. Izany ny antony mahatonga ahy hanantona filoham-pirenena maro momba ny mpitsoa-ponenana na dia te-hanampy ara-bola mafy dia mafy aza. Afoinay daholo ny fanananay, dolara an-tapitrisa, an-davitrisa akory aza, kanefa dia tsy maintsy mandalo ny firafi-taovana araky ny lalàna izahay. Tokony samy hahazo ny tandrify azy ny isam-baravarana.

Tsy handeha hanery an'iza na iza aho mba hihazakazaka na hanondro molotra ny Firenena Mikambana. Sanatria izany. Loza amin'atambo no hitranga eto an-tany raha mampiasa hery haminaniana sy hanaovana sikidy isika. Tsy maintsy avela handeha amin'ny laoniny ny zavatra. Saingy kosa, afaka mampitombo ny fahatsiarovan-tenan'ny tsirairay isika amin'ny alàlan'ny fanasitranana sy ny fahendrena ary ny fahazoana ara-tsaina, ary koa mampita aminy ny fahalalàna mba hahatonga azy hanaiky ny hiasa miaraka amintsika. Izany ny fomba tsara indrindra fa tsy ny manao ody akory. Tsy mba nanana fikasàna ny hampiasa ody mihitsy aho tao anatin'ny fiainako iray

manontolo. Ny mahavariana anefa dia mitranga ho azy amin'ny mpanaraka ara-tsaina ny fahagagana. Tsy fanahy iniana akory fa nilatsaka ho azy tahaka ny mana. Tsy afaka mihazakazaka ny zaza. Sa ahoana ? Mahafa-pò anao ve ny valin-teniko ?

Raha tsy azoazonareo ny valin-teny omeko dia aza misalasala fa lazao satria afaka manazava bebe kokoa aho. Fantatro anefa fa olona marani-tsaina daholo ianareo, anisan'ny tena avara-pianarana eran'ny firenena rehetra. Izany no mahatonga ahy tsy hanalindalina loatra.

Zavatra tsara mihitsy ny fanànana ny Firenena Mikambana araky ny hevitra satria voafongotra ny ankabeazan'ny fifandonana sy ny ady maro na dia tsy voasakantsika tanteraka aza io. Namaky ny bokinareo momba ny Firenena Mikambana aho ary nanara-maso ny asa sasany nataon'ny Firenena Mikambana. Deraiko tanteraka ny ezaka sy ny fanatontosana ny famonjena ireo debaka izay tsy voavonjin'ny hafa. Izay tsy vitan'ny fahefana rehetra eran'izao tontolo izao dia vitan'ny solontena iray avy amin'ny Firenena Mikambana. Mbola be anefa ny zavatra mikasika ny famonjena ny trà-boina na ny mpitsoa-ponenana.

Reko fa misy roa ambin'ny folo tapitrisa ny mpitsoa-ponenana karakarainareo. Asa be tsy toko tsy forohana izany. Manginy fotsiny ny ady sy ny sisa. Izany no mahatonga ahy hiteny hoe zavatra tena tsara ny fananana ny Firenena Mikambana.

**F :** Misaotra anao, ry Mpitarika Ching Hai, amin'ny fampitana ny fahendrenao aminay. Misy fanontaniana iray tiako hapetraka mikasika ny fitomboana tsy hita noanoa momba ny isan'ny mponina eto an-tany sy ny olana aterak'izany eo amin'ny tsy fanajana ny tontolo iainana sy ny fitadiavana izay hoanina. Te-hanampy teny ve ianao momba io fitomboan'ny isan'ny mponina io ? Karma-n'izao tontolo izao ve izany ? Sa ve hiteraka karazana karma any aoriana ?

**M :** Zavatra tena tsara ny fisian'ny olona maro eto an-tany. Satria nahoana ? Rehefa maro an'isa dia be tabataba kokoa ary mitombo avo roa heny ny hafaliana. Tsy marina

ve izany ? (Hehy) Tsy hoe mifanitsa-kitro anie akory isika e ! Ny fiparitahantsika fotsiny no tsy mirindra. Mifatratra amin'ny faritra sasany ny olona ary tsy te-hifindra amin'ny faritra hafa. Izay fotsiny. Mbola marobe ny faritra ananantsika izay tsy mbola nampiasaina : ao ny nosy tsy misy mponina, ao ny lembalemba midadasika izay rakotra ala maitso fotsiny. Te-hivangongo amin'ny toerana tahakan'i New York (hehy) ohatra ny olona satria betsaka kokoa ny fialam-boly. Raha afaka mamorona karazan'asa sy orinasa any amin'ny toerana hafa ny fanjakana dia hifindra any ny mponina. Ny antony ijanonany amin'ny faritra sasany dia satria mora kokoa ny mikaroka asa, na voaro kokoa ny fiainany. Raha misy làlana ahazoana asa, tsara antoka ary ahafahana mandry ivohon'ny vato any amin'ny toeran-kafa dia mandeha any ny olona. Raha misy ny safidy dia aleony mahazo antoka sy fivelomana. Toe-tsaina voajanahary izany.

Tsy milaza akory izany fa tsy tokony ho raharahaintsika ny fitomboan'ny isan'ny mponina. Raha sahanintsika tsara ny fomba famoronana asa, fonenana ary fiaro bebe kokoa ho an'ny mponina dia hitovy daholo ny toerana rehetra, na aiza izany na aiza. Tsy hifanitsa-kitro mihitsy isika.

Tsy fanontaniana tokony napetrakao akory ny resaka momba ny hanina hohanina satria eto Amerika dia tsy tambo isaina ny fampahafantarana momba ny fikajiana ny tontolo. Ny fifadian-kena dia anisan'ny fihetsika tsara indrindra amin'ny lafin'ny fikajiana loharanon-karena ary ahafahana mamelona ny mponina rehetra eto ambonin'ny Tany satria be dia be ny sakafo, ny angovo, ny aratra, ny fanafody izay lanilany foana amin'ny fiompiana biby kanefa azo omena ny olombelona mivantana. Any amin'ny tany andalam-pandrosoana maro dia mora kokoa ny vidin'ny sakafo tsy misy hena izay nampiana prôteina. Tsy misy voka-tsoa azon'ny mponina amin'ny firenena hafa anefa izany. Ny tsy fihinanan-kena sy ny tsy fanaovana zara vilana ny hanina misy kosa anefa dia hitondra tombontsoa, tsy ho antsika na ny biby irery, fa ho an'izao tontolo izao.

Misy gazetiboky mikasika ny fikarohana iray izay milaza fa raha mifady hena daholo ny olona eto an-tany dia ho fongana ny mosary. Tsy maintsy misy fandrindrana

anefa ny fanaovana izany. Mahafantatra olona manamboatra sakafo be otrikaina avy amin'ny ampombom-bary aho. Mahavita hatramin'ny ronono aza izy. Niresaka momba izany izahay tamin'ny nifankahita farany. Nilaza izy fa telo-polo alina dolara ny vola laniny namelomana olona enina tapitrisa any Sri Lanka - anisan'izany ny mahantra, ny tsy ampy sakafo, ny renin-jaza, sns. Mahavariana an ! Any amin'ny faritra maro eto antany dia lanilany foana ny loharanon-karena voajanahary fa tsy hoe tsy ampy akory. Tsy hamela antsika ho maty mosary Andriamanitra. Ny marina dia isika no maha-mosarena ny tenantsika.

Noho izany dia tokony asiantsika fisaintsainana sy fandrindrana io resaka io, ary mila tsòdrano avy amin'ny governemantan'ny firenena maro izay tokony hampiseho antsika hamarinana, fahadiovam-pò sy handrianana tsy refesi-mandidy ary fandavan-tena hanampiana ny vahoaka (fa tsy ny tenany) izany. Raha mahazo io tsòdrano io avy amin'ny governemanta rehetra izahay dia tena tsy misy olana intsony mihitsy.

Tokony hanana mpifehy sy firafitra ara-pihariana tsara, fahaizana mitondra ary governemanta marina isika. Afaka atao ao anatin'ny fotoana fohy ihany izany raha lasa àry saina ny ankamaroan'ny olona, na ny ankabeazany na ny rehetra. Dia ho fantatr'izy ireo ny fifampifehezana. Dia ho fantatr'izy ireo ny didy. Dia ho fantatr'izy ireo ny fomba fanjariana ho marina sy madio. Dia ho fantatr'izy ireo ny fomba fampiasa ny fahendrena. Ary ho afaka mandinika ny zavatra tokony hatao sy ny fomba fikarakaràna ny fianantsika izy ireo.

**F :** Sahala amin'ny sarotra be ny fahitako an'izany satria ny ankabeazan'ny tsy fitandroana ny tontoloainana dia miankina amin'ny fitomboan'ny fitadiavana toerana hiainana, trano ary fivelomana araky ny fomba fantatsika sy tiantsika amin'izao taonjato faha-20 izao.

Raha raisina ohatra ny ala mikitroka any Brazila, dia mibaribary ny tsy fanajana ny tontoloainana amin'ny famongorana sy ny fitrandrahana ala ary reniala any, izay miteraka tondra-drano. Tsy misy ifandraisany amin'ny fitomboan'ny mponina akory

izany.

**M :** Mazava ho azy fa ny zavatra rehetra eto an-tany dia mifandray daholo.. Ny hany fomba famahana olana dia avy amin'ny fotony fa tsy avy amin'ny rantsany akory. Ary ny fototra dia ny fanahy izay mari-tombina. Mazava aminao ve izany ? (Tehaka)

Ny tokony hataontsika dia manaparitaka ny hafatra ara-panahy - izay fantatsika - ary mihazona ny fitsipika ara-panahy - izay tsy ananan'ny rehetra. Tsy misy tsiny akory ny fampiasana milina sy jiro ary mozika mireondreona mba hahatongavana amin'ny samadhi. Nefa kosa raha tsy manana fifehezana eo amin'ny fitondran-tena dia tsy hampiasa io hery io afa-tsy amin'ny zava-dratsy izay tsy azo ferana ianao.

Izany no mahatonga anay hampianatra ny tondrozotra any am-piandohàna, satria manan-danja be ireo. Tsy maintsy fantatsika ny handehanana ary tsy maintsy haitsika ny mikirakira ny Herintsika. Ny hery tsy misy fitiavana na indrafo na fahazoanatsara ny sandan'ny fitondran-tena dia tsy misy dikany satria lasa toa ny fanaovana ody na sikidy io. Izany ny fihavian'ny sikidy.

Mora ny fidirana amin'ny fahazavana saingy sarotra ny mitàna azy. Amin'ny làlana diavina, raha tsy mifehy tena fatratra sy mahay mitondra tena ianareo dia ho esorin'ny Mpitarika ny Herinareo sasany mba tsy hanamparanareo izany hanaovana asa ratsy amin'ny fiaraha-monina. Izay ny fahasamihafany. Ny Mpitarika no manisy ny fetra. Izany ny Herin'ny Mpitarika. Hitanareo ?

Faly ery aho amin'ny fanontaniana farani'zay feno fahendrena apetrakareo.

Ny antony anaovan'ny olona ireo zavatra, toa ny fitrandrahana ny tany araky ny voalazanao teo, dia satria tsy manana izay fahendrena izay izy. Izay no mahatonga ny fahendrena sy ny fizarana ara-panahy ho fototra lehibe. Midira amin'ny fahazavana.

Misaotra anareo rehetra ary mirary soa ho anareo aho.

« Ny tari-panazavana dia tsy tena tari-panazavana akory... tonga eto ianareo ary avelanareo hanampy anareo amin'ny fanampianareo ny tenanareo aho. Tsy tonga eto hitarika anareo ho mpianatro aho akory... fa hanampy anareo hanjary Mpitarika. »

☞ Ny Mpitarika Faratampony Ching Hai ☞

“Samy mahay mieritreritra daholo isika saingy zavatra tsy izy no eritreretinareo. Misy ireo mieritreritra momba ny zazavavy tsara tarehy na ny vola na ny asa. Ny fieritreretana dia fandinihana zavatra iray amin'ny fonareo sy ny sainareo rehetra. Tsy mandinika afa-tsy ny Hery ato anatiko sy ny Indra-fò, ny Fitiavana ary ny toetra feno Antra avy amin'Andriamanitra aho.”

☞ Ny Mpitarika Faratampony Ching Hai ☞

“Ny tari-panazavana dia mitondra amin'ny fianam-baovao amin'ny filaminana vaovao. Midika io fa nanaiky ny hanjarianao ho isan'ny Olomasina ny Mpitarika ary tsy olona tsotra intsony ianao satria tafasandratra. Fahiny dia nantsoina hoe "Batisa" na "Fialofana ao amin'ny Mpitarika " izany.

☞ Ny Mpitarika Faratampony Ching Hai ☞

## Tari-panazavana : Ny fomba Quan Yin

**N**y Mpitarika Ching Hai dia mampiofana ireo olona izay tena liana ny hahafantatra ny Marina ho tonga amin'ny Fomba fisaintsainana Quan Yin. Ny soratra sinoa "Quan Yin" dia midika hoe fibanjinanan ny Fanakoakon'ny Feo. Samy tafiditra ao amin'io fomba io daholo na ny Hazavana na ny Feo avy ao anaty. Ny fahitana ny ao anaty dia voasoritra matetika any anatin'ny haisoratra ara-panahy avy amin'ny finoana eran-tany hatramin'ny ela.

Ohatra fotsiny, ny Baiboly kristianina dia milaza hoe, **Tamin'ny voalohany ny Teny, ary ny Teny tao amin'Andriamanitra, ary ny Teny dia Andriamanitra..** (*Jaona 1:1*) Io Teny io ilay Feo avy ao anaty. Misy anarany isan-karazany io Teny io: Logos, Shabd, Tao, Feo Mitsororòka, Naam na koa Mozikan'ny Lanitra. Hoy ny Mpitarika Ching Hai, **Manakoako ao anatin'ny zava-manan'aina rehetra io ary manohana izao rehetra izao. Afaka manasitrana ny ratra, manatanteraka ny faniriana ary manala ny hetaheta rehetra ny antsa avy ao anaty. Mahery be io ary feno Fitiavana. Mitondra filaminana sy fahafaham-pò ho antsika ny fipahana amin'io Feo io satria io no taharontsika. Rehefa avy mihaino an'io Feo io isika dia miova sy mihatsara fatratra ny fahitantsika ny fiainana amin'ny ankapobeny.**

Ny Hazavana avy ao anaty, ny Hazavan'Andriamanitra, sy ny Hazavana fototry ny "fahazavàna" dia iray ihany. Ny tanjany fotsiny no mety miova : manomboka

amin'ny fitsilopilopiana ka hatramin'ny famirapiratana toa ny masoandro an-tapitrisa. Avy amin'ny Hazavana sy ny Feo ato anaty no ahafahantsika mahafantatra an'Andriamanitra.

Tsy fanompoana miaina na fomba fandraisana ho amina finoana vaovao akory ny tari-panazavana ho an'ny Fomba Quan Yin. Mandritra ny tari-panazavana dia mahazo torolàlana manokana mikasika ny fieritretana momba ny Hazavana sy ny Feo avy ao anaty ny tsirairay. Ny "Fampitana ara-panahy" dia efain'ny Mpitarika Ching Hai. Ny fahatsapana voalohany ny Herin'Andriamanitra dia mitranga ao anatin'ny fahanginana. Tsy voatery hanatrika ara-batana akory ny Mpitarika Ching Hai amin'ny fanokafana io "varavarana" io na dia votoatin'ny Fomba Quan Yin aza ny Fampitana. Raha tsy misy ny Fitahian'ny Mpitarika dia zara raha manome voka-tsoa ny haitao.

Mety handre ny Feo sy hahita ny Hazavana anaty ianareo mandritra ny tari-panazavana. "Fahazavàna mivantana" na " Fahazavàna tampoka" no fiantsoana an'izany zava-tonga izany.

Eken'ny Mpitarika Ching Hai amin'ny tari-panazavana daholo ny rehetra, na inona ny fihaviany, na inona ny finoany. Tsy mila miova fivavahana na firafi-taovana mikasika ny finoana ianareo. Tsy hisy hangataka anareo hiditra fikambanana na handray anjara na amin'inona na amin'inona raha tsy mifanaraka amin'ny fomba fiananareo ankehitriny izany.

Ny hangatahina aminareo kosa anefa dia ny fifadian-kena. Ny firotsahana amin'ny fifadian-kena mandritra ny fiainana iray manontolo dia fepetra voatery tsy maintsy efaina alohan'ny tari-panazavana.



Tsy andoavam-bola ny tari-panazavana.

Ny fanazaran-tena isan'andro amin'ny Fomba fieritreretana Quan Yin sy ny fanajana ny Tondrozotra Dimy no hany takiana aminareo aorian'ny tari-panazavana. Ny fanarahana ny tondrozotra dia misakana anareo tsy hanao zava-dratsy amin'ny tenanareo na ny olon-kafa. Hanamafy sy handalina ny fahalalàna azonareo tamin'ny voalohany ary hanome alàlana anareo any aoriana hanakatra ny ambaratongan'ny fifohazana na ny fisian'Andriamanitra izay avo indrindra ao aminareo izany. Raha tsy manao ny fanazarana isan'andro ianareo dia hanadino ny fahazavàna ary hiverina amin'ny fahatsiarovan-tena mahazatra.

Ny tanjona tian'ny Mpitarika Ching Hai tratràrina dia ny fampianarana antsika hahaleo tena. Izany no mahatonga ny fomba Quan Yin ho fomba azon'ny tsirairay ampiasaina samirery ary tsy mila fitaovana na kojakoja. Tsy mitady mpanaraka na mpivavaka na mpianatra izy ary tsy mitady hanorina fikambanana izay hitaky latsakemboka. Tsy manaiky ny handray vola na fiankohofana na fanomezana avy aminareo izy.

Ny ekeny dia ny fahitsiana asehonareo eo amin'ny fiainana mandavan'andro sy ny fizàrana amin'ny fieritreretana izay hampandroso anareo ao amin'ny Fahamasinana.

## **Ny Tondrozotra dimy**

1. Aza manao ratsy amin'ny zava-manan'aina\* ;
2. Aza milaza ny tsy marina ;
3. Aza maka izay tsy anao ;
4. Aza manitsakitsaka ny vadinao ;
5. Aza mampiasa zava-mahadomelina\*\* ;

\* Ity tondrozotra ity dia mitaky ny tsy fihinana afa-tsy zavamaniry na zavamaniry sy ronono - izany hoe tsy mihinana hena, vorona, atody (voakotrika na tsia, ao anaty mofomamy, bisikitra, glace, sns.) na vokatra avy amim-biby. Azo atao anefa ny mampiasa ronono sy soli-dronona. Tandremo fotsiny sao misy fampandrian-dronono avy amin'ny biby ny frômazy.”

\*\* Tafiditra ao anatin'ity sokajy ity ny poizina isan-karazany, toa ny toaka, ny paraky, ny filokàna, ny zavatra vetaveta ary ny sarimihetsika na boky na kilalao vidéo izay mirakitra herisetra tafahoatra.

*"Ny tena olon'Andriamanitra dia tena olombelona. Ny tena olombelona dia tena olon'Andriamanitra. Amin'izao fotoana izao dia tapak'olombelona fotsiny isika. Feno fisalasalana sy fitiavan-tena isika rehefa misy zavatra atao. Tsy mino isika fa Andriamanitra no mandamina izany rehetra izany mba hanomezana fahafaham-pò antsika. Sarahantsika amin'ny heloka ny fahatsaram-pò. Anaovantsika tantara be ny zava-drehetra ary dia mitsara tena sy mitsara ny hafa arak'izany isika. Mijaly isika nohon'ny fetra napetratsika momba ny tokony hataon'Andriamanitra. Mazava ve izany ? Raha ny marina dia ato anatintsika Andriamanitra ary isika no mamehy azy. Tia fahafinaretana sy filalaovana isika nefa tsy haintsika ny fomba fanaovana an'izany. Hoy fotsiny isika amin'ny hafa, "Ah! Tsy tokony hataonao izao' ary amin'ny tenantsika, "Tsy tokony hataoko ity, tsy tokony hataoko iry.'" Fantatro izany. Mifady hena aho satria izany no irian'Andriamanitra izay ato anatiko."*

*☞ Ny Mpitarika Faratampony Ching Hai ☞*

*"Raha madio isika amin'ny zavatra ataontsika, ny tenintsika, ny fisainantsika na dia iray segondra fotsiny aza dia hotohananan'ny Zanahary, ny Andriamanitra ary ny anjely mpiandry rehetra. Amin'izay fotoana izay dia lasantsika ary manampy antsika izao tontolo izao, ary miandry ny fanjakantsika ny seza fiandrianana.*

*☞ Ny Mpitarika Faratampony Ching Hai ☞*

## Ny tombotsoan'ny tsy fihinana afa-tsy zava-maniry

**N**y firosahana mandrakizay amin'ny tsy fihinana afa-tsy zava-maniry na zava-maniry sy ronono ary soli-dronono dia fepetra angatahina alohan'ny fidirana amin'ny tari-panazavan'ny Fomba Quan Yin. Ny hanina avy amin'ny zava-maniry sy ny ronono ary ny soli-dronono dia ekena ary ny sakafo hafa rehetra avy amin'ny biby, anisan'izany ny atody, dia tokony ho fadiana. Maro ny anton'izany fa ny mavesa-danja indrindra dia avy amin'ny Lalànan'ny Tondrozotra voalohany izay mandràra antsika tsy hanao ratsy amin'ny zava-manan'aina, na ny didy izay milaza hoe "Aza mamono olona".

Ny tombon'ny tsy famonoana na fanaovana ratsy amin'ny zava-manan'aina hafa dia miharihary ho an'ireo zava-manan'aina ireo. Ny tsy miseho mivantana dia ny tombon'ny tsy fanaovana ratsy amin'ny olon-kafa. Nahoana ? Nohon'ny Lalànan'ny Karma : Hijinja izay nafafiny ny olon-drehetra. Ny famonoana na ny fanosehana ny hafa hamono mba ahafahana manatanteraka ny faniriana hihinana hena dia miteraka trosa (izay tsy maintsy haloanao indray andro any) amin'ny karma.

Raha ny marina izany, dia fanomezana ataontsika ho an'ny tenantsika ny fitandrovana ny fifadian-kena. Mahatsapa fihatsarana isika, na ara-batana na eo amin'ny fianana, satria mihena ny trosan'ny karma-tsika ary mahazo alàlana hiditra amin'ny fanjakan'ny fahitana ny ao anaty isika. Mahaleo lavitra ny vidiny ny sarany kely aloantsika !

Misy olona sasany izay resin'ny hevitra ara-panahy lahatra momba ny fifadian-kena, nefa misy antony hafa koa izay tsy tokony hampisalasala. Miorim-paka amin'ny fisainana tsotra sady hendry daholo ireo satria mikasika ny fahasalaman'ny tsirairay sy ny fisakafoanana, ny tontoloainana sy ny tontolo manodidina, ny môraly sy ny fijalian'ny biby ary ny mosary.

### **Fahasalamana sy fisakafoana**

Ny fandinihana momba ny fivoaran'ny olombelona dia mampiseho fa ny razambetsika dia mpihinana zava-maniry ara-boajanahary. Ny rafitry ny vatan'ny olombelona dia tsy natao hihinana hena araka ny lahatsoratra nosoratan'i Dr. G.S. Huntingen avy amin'ny Columbia University momba ny fanoharana vatatena. Nanamarika izy fa ny tsinain'ny biby mpihinana nofo - na ny tsinay kely izany na ny tsinay be - dia fohy saingy ny tsinay be dia sady mahitsy be no tsy mikitoantoana. Ny tsinay be sy tsinay kelin'ny biby mpihinana zava-maniry kosa anefa dia lava. Fohy kokoa ny tsinain'ny biby mpihinana nofo nohon'ny tsinain'ny mpihinana zava-maniry satria kely kira sy be prôteina ny hena ary noho izany dia tsy mila fotoana ela hitrohana ny otrikaina ao.

Ny tsinay be sy ny tsinay kelin'ny olombelona dia lava sahala ny an'ny biby voary hihinana zava-maniry. Mirefy manodidina ny valo metatra sy sasany ny tsinain'ny olombelona. Ny tsinay kely dia mivalombalona ary ny rindrin-tsinay dia miolikolika fa tsy malama. Nohon'ny halavan'ny tsinaitsika izay tsy mitovy amin'ny tsinain'ny biby mpihinana nofo dia mijanona ela kokoa ao ny hena nohanina. Vokatrizany dia mety ho lò ao ny hena ary miteraka tôksinina. Ireo tôksinina ireo dia anisan'ny mahatonga ny kanseran'ny tsinay be sady koa mampitombo ny anjara asan'ny aty amin'ny fanariana

ireo tôksinina ireo, ary mety mahatonga cirrhose (aretina mamono ny selan'ny aty) ary kanseran'ny aty mihitsy aza.

Ny hena dia feno prôteina urokinase sy many izay hampiasa mafy ny voa izay mety ho simba noho izany. Efatra ambin'ny folo grama ny prôteina urokinase ao anatin'ny befitaiika antsasa-kilao. Raha apetraka ao anatin'ny prôteina urokinase ranoka ny sela velona dia hikororosy ny asa fatran-kafany. Ambonin'izany dia mety mampitohana ny fihinana nofom-biby satria tsy misy kira na selilôzy. Fantatsika tsara fa ny fitohanana dia mitarika kanseran'ny tsinaimbody sy kitso.

Ny cholestérol sy ny acides gras saturés amin'ny hena dia miteraka aretim-pò. Ny aretim-pò no antony voalohany mahafaty ny olona any Amerika ary any Fôrmôza izao.

Ny kansera ny antony faharoa. Nasehon'ny fanandramana fa ny fandorana na ny fitonoana hena dia mamorona singa ara-tsimia mahery be (methylchloanthrene) izay mitarika kansera. Ny totozy nomena an'io singa io dia lasa voan'ny kansera, toa ny kanseran'ny taolana, ny rà ary ny vavony, sns.

Nampiseho koa ny fikarohana fa ny zana-totozy minono amin'ny totozy vavy voan'ny kanseran'ny nono dia ho voan'ny kansera. Raha ampidirana selan'olombelona misy kansera ny biby dia lasa voan'ny kansera koa. Raha voan'ny aretina toa izany ny biby nihavian'ny hena hanintsika isan'andro dia azo ampoizina ny ahazoantsika ireo aretina ireo koa.

Ny ankabeazan'ny olona dia mieritreritra fa madio sy azo antoka ny hena satria voara-maso ny fivarotan-kena rehetra. Tsy misy hevitra anefa ny fanaraha-maso tsirairay ny omby, ny kisoa sy ny vorona, sns izay vonoina isan'andro ahazoana hena satria maro loatra. Sarotra dia sarotra koa ny manamarina ny fisian'ny kansera amin'ny

sombin-kena tokana ka amin'ny fomba ahoana no ahafahana manara-maso ny biby tsirairay ? Raha ny marina dia esorin'ny indostrian'ny hena ny lohan'ilay biby raha misy tsy metimety, na ny tongony raha misy aretina. Ny silany ratsy ihany anefa no esoriny fa ny sisa dia amidiny.

Dr. J.H. Kellogg, izay mpifady hena malaza, dia niteny hoe, "Rehefa mihinana sakafo tsy misy hena isika dia tsy mila mieritreritra ny aretina mety nahafaty ilay hanina ary dia lasa mankafy ny sakafo."

Mbola misy ahiahy anankiray hafa koa anefa : ny sakafo amahanana ny biby dia miampy antibiôtika na fanafody hafa toa ny stéroïdes na hôrmônina fanabeazana. Indraindray dia atao tsindrona ireo. Voalaza fa ny olona mihinana ny hena avy amin'ny biby toa izany dia mihinana ireo fanafody ireo koa. Ny antibiôtika ao amin'ny hena dia mety hampihena ny asan'ny antibiôtika amin'ny olombelona.

Misy olona sasany mieritreritra fa ny fihinanana zava-maniry fotsiny dia tsy mitondra ny otrik'aina rehetra ilain'ny vatana. I Dr Miller, mpandidy amerikana malaza, dia dokotera tany Fôrmôza nandritra ny efapolo taona. Nanorina hôpitaly tany izy ary io hôpitaly io dia tsy nanome afa-tsy sakafo avy amin'ny zava-maniry ho an'ny mpiasa sy ny marary. Hoy izy, "Karazam-biby mahatanty ny fihinanana sy tsy fihinanan-kena ny totozy. Raha sarahan-toerana ny totozy roa ka omena hena ny iray ary omena sakafo vita avy amin'ny zava-maniry ilay faharoa, dia voamarika fa na dia mitovy aza ny fitombony sy ny fivoarany, dia ela velona sy mahatanty aretina kokoa ilay tsy nomena hena. Ambonin'izany, rehefa marary ireo totozy roa ireo, dia haingana kokoa ny fahasitranan'ilay nihinana zava-maniry. "Nivoatra be ny fitsaboana atolotry ny siansa maoderina kanefa tsy mitsabo afa-tsy ny aretina io. Ny hanina anefa dia manampy ny fahasalamana. Ny sakafo avy amin'ny zava-maniry dia loharanon'otrik'aina mivantana kokoa nohon'ny hena", hoy izy. "Mihinana biby ny olona nefa ny foto-tsakafon'ireo biby hanintsika ireo dia zava-maniry. Fohy ny fiainan'ny ankamaroan'ny biby ary ny aretina

rehetra izay manjò ny olombelona izy dia ananany. Ny aretina mahavao ny olombelona dia mety avy amin'ny fihinanana nofom-biby voan'aretina. Ka nahoana ary ny olona no tsy mioty mivantana ny sakafony avy amin'ny zava-maniry ?" Araka ny filazan'i Dr. Miller, ny hany ilaintsika mba ahazoana ny otrik'aina rehetra mahasalama dia voamadinika, voa maina ary anana.

Be ny olona no mieritreritra fa ny prôteina avy amin'ny biby dia tsara kokoa nohon'ny prôteina avy amin'ny zava-maniry satria lavorary. Ny marina dia misy prôteina avy amin'ny zava-maniry sasany izay lavorary, ary azo atao ny manamboatra prôteina lavorary raha ampifangaroina ny zava-maniry misy prôteina tsy lavorary maromaro.

Tamin'ny volana Marsa 1988 ny American Dietetic Association (ADA) dia nanambara hoe : "Ny ADA dia manamafy fa ny tsy fihinana afa-tsy zava-maniry dia mahasalama ary misy ny otrik'aina sahaza raha vita drafitra tsara."

Matetika ny olona dia mino amin'ny tsy rariny fa ny fihinanan-kena dia manome tanjaka kokoa kanefa ny fandinihana, nataon'ny Profesora Irving Fisher avy amin'ny Yale University, tamin'ny mpihinana zava-maniry 32 sy mpihinan-kena 15 dia nampiseho fa ireo mpihinana zava-maniry dia mahatanty ezaka kokoa. Nasainy nanenjana ny sandriny arak'izay ela ireo olona ireo. Ny valin'ny fanandramana dia miteny ho azy. Tao anatin'ireo mpihinan-kena 15 dia olona roa fotsiny no afaka nanenjan-tsandry nandritra ny fahefan-kadiny ka hatramin'ny antsasa-kadiny. Tamin'ireo mpifady hena 32 kosa anefa dia olona 22 no afaka nanenjana ny sandriny nandritra io fotoana io, nisy 15 nahavita nihoatra ny antsasa-kadiny, 9 nihoatra ny adin'ny iray, 4 nihoatra ny adin'ny roa ary nisy olona iray nahavita nihoatra ny adiny telo.

Be ny atleta mpanao hazakazaka lavitra no mifady hena aloha kelin'ny



fifaninanana. I Dr. Barbara More, izay zà-draharaha momba ny fitsaboana amin'ny zava-maniry, dia nahavita nihazakazaka fito amby fitopolo amby zato kilaometatra nandritra ny adin'ny fito amby roapolo sy sasany. Vehivavy enina amby dimampolo taona izy tamin'izany nefa dia resiny daholo ny zatovolahy tompon-daka : "Te-hampiseho aho fa ny olona tsy mihinana afa-tsy zava-maniry dia manana vatana matanjaka, saina milamina ary fianana madio."

Mahazo ny prôteina ilaina ihany ve ny mpifady hena ? Ny Fikambanana iraisam-pirenena momba ny fahasalamana na OMS dia mamepetra fa tokony avy amin'ny prôteina ny 4,5 %-n'ny calories ilaina isan'andro. 17%-n'ny calories-n'ny varimbazaha dia avy amin'ny prôteina, 45% ny an'ny broccoli ary 8% ny an'ny vary. Mora dia mora ny mihinana sakafo be prôteina na dia tsy misy hena aza. Mazava fa safidy tsara ny tsy fihinanan-kena satria manampy amin'ny fisorohana aretina maro toa ny aretim-pò sy ny kansera izay vokatry ny fihinana hanina matavy.

Voaporofa ny fifandraisan'ny fihinanana hena ary sakafo avy amin'ny biby feno acides gras saturés be loatra sy ny aretim-pò, ny kanseran'ny nono, ny kanseran'ny tsinaimbody ary ny crise cardiaque. Misy aretina sasany izay matetika voasoroka ary tsindraindray sitrana nohon'ny tsy fihinanana afa-tsy zava-maniry sy ny tsy fihinanana matavy firy toa ny vato (calcul rénal), ny kanseran'ny prôstaty, ny diabeta, ny dridra amin'ny lohatsinay sy ny vavony (ulcère gastro-duodéal), ny vato ao amin'ny tobin'afero (calcul biliaire), ny aretin'ny tsinaimbody (côlon irritable), ny arthrite, ny parodontite (aretin'ny akanjonify), ny acné, ny kanseran'ny lelakaty, ny kanseran'ny vavony, ny hypoglycémie (tsy fahampian'ny siramamy), ny fitohanana, ny diverticulose, ny hypertension, ny ostéoporose, ny kanseran'ny tranon'atodinaina, ny kitso, ny havetesam-batana loatra (obésité) ary ny sohika (asthme).

Ankoatran'ny fifohana sigara dia tsy misy zavatra mampidi-doza ho an'ny fahasalamana ohatran'ny fihinanan-kena.

## **Tontolo iainana sy tontolo manodidina**

Misy vokany, toa ny fanimbàna ny reniala, ny fisondrontan'ny hafanàna eran'izao tontolo izao, ny fandotoana rano, ny tsy fisian-drano, ny tany ngazana, ny fandanielaniana ny angovo sy ny mosary eran'izao tontolo izao, ny fiompiana biby hanaovana hena. Ny fampiasana ny tany, ny rano, ny angovo ary ny ezaka ataon'ny olombelona hamokarana hena dia tsy mitondra soa ho an'ny loharanon-karena eto an-Tany.

Nanomboka tamin'ny 1960 dia nodorana sy nofongarana ny 25%-n'ny renialan'i Amerika Afovoany mba hanaovana tanimbilona ho an'ny omby. Voatombatombana eo amin'ny 5 m<sup>2</sup> ny reniala nosimbaina hanaovana hamburger-na 115 g iray. Ambonin'izany dia anisan'ireo mpamokatra etona telo lehibe indrindra, izay mahatonga ny fisondrontan'ny hafanàna eto an-tany ary koa anisan'ny mpandoto lehibe ny rano ny fiombiana omby. Ny famokarana henomby antsasan-kilao dia mila rano 9327 litatra. Ny famokarana voatabia antsasan-kilao anefa dia mila rano 110 litatra fotsiny ary ny mofo misy ampombo antsasan-kilao dia mila rano 526 litatra. Efa mila hahatratra ny antsasaky ny rano lany any Amerika ny rano ampiasaina amin'ny fiompiana biby.

Olona betsaka lavitra anefa no afaka velomina raha ampiasaina hamokarana voa ho an'ny mponina eran'ny tany ny loharanon-karena ampiasaina amin'ny fiompiana. Ny tany 4050m<sup>2</sup> ambolena avoanina dia manome prôteina avo valo heny sy calories avo 25 heny raha atao hamelomana olombelona io avoanina io fa tsy hamahanana biby. Ny tany 4050m<sup>2</sup> ambolena broccoli dia manome prôteina sy calories ary niacine avo folo

heny nohon'ny tany mitovy velarana izay ampiasaina ho an'ny fiompiana omby. Marobe ny statistika toa an'ireo. Hisy vokany kokoa ny fampiasana ny loharanon-karena eran'izao tontolo izao raha toa ka anaovana fambolena entina hamelomana olona ny tany ampiasaina ho an'ny fiompiana.

Ny tsy fihinanan-kena dia mamela antsika "hitsitsy ny planetintsika". Ankoatry ny fakàna afa-tsy izay ilaina, ny fampihenana ny firobarobàna, dia hiadana kokoa ny saina satria fantatra fa tsy nilàna famonoana zava-manan'aina izay sakafo rehetra ao an-doviansika.

### **Mosary eran'izao tontolo izao**

Manakaiky ny iray lavitrisa ny isan'ny olona mosarena na tsy ampy sakafo eto an-tany. Mihoatra ny 40 tapitrisa ny olona maty mosary isan-taona ary ny ankabeazan'ireo dia ankizy. Na izany aza dia mbola mihoatra ny ampahatelon'ny vokatra voamadinika eran-tany ny vokatra alefa hamahanana biby fiompy. Any Amerika, 70%-n'ny vokatra voamadinika dia lasa any amin'ny fiompiana. Raha omena olona ireo vokatra natokana ho an'ny biby ireo dia tsy hisy intsony ny noana.

### **Ny fijalian'ny biby**

Mba fantatrareo ve fa mihoatra ny omby 100.000 no vonoina isan'andro any Amerika ?

Ny ankabeazan'ny biby any amin'ny firenena tandrefana dia ompiana any amin'ny "orinasa fiompiana". Natao hamokatra biby hovonoina faran'izay betsaka indrindra, amin'ny vola kely indrindra, ny toerana toa izany. Mifanizina tanteraka ny biby

ao ary lasa miova bika sady atao toa ny milina fanodinana hanim-biby ho nofo. Toe-javatra misy izay tsy ho hitan'ny mason'ny ankabeazantsika mihitsy izany. Voalaza fa : "Izay mahita trano famonoana biby indray mandeha dia tsy te-hiherika hena intsony mihitsy."

Hoy i Léon Tolstoï hoe, "Raha toa ka mbola misy ny trano famonoana biby dia mbola hisy ny ady. Ny fifadian-kena dia porofo tsisy fetra mampiseho ny fivelaran-tsain'ny olombelona." Na dia tsy hisy hanome rariny ny famonoana aza ny ankabeazantsika dia nozarin'ny fiainana sy ny manodidina hihinan-kena ary tsy hieritreritra loatra momba ny manjò ireo biby hohanintsika.

### **Ny fiombonan'ny olo-masina sy ny hafa**

Hatramin'izay nisian'ny tantara voasoratra dia misongadina fa ny anana no hanina voajanahary natao ho an'ny olombelona. Ny tantara grika sy hebreo dia milaza momba ny fihinanan'ny olona voankazo tany am-piandohàna. Ny pretra tamin'ny andron'ny Ntaolo tany Ejiptra dia tsy nihinan-kena mihitsy. Marobe ny filôzôfa grika, toa i Platon, i Diogène ary Socrate, no niaro mafy ny tsy fihinana afa-tsy zava-maniry.

Any Inda, i Shakyamuni Buddha dia nanamafy ny lanjan'ny Ahimsa, ny ainga mikasika ny tsy fanaovan-dratsy amin'ny zava-manan'aina. Namarafara ny mpianany izy mba tsy hihinan-kena, sao dia hatahotra azy ireo olombelona hafa. Ny Bouddha dia nahamarika izao zavatra izao : ny fihinanan-kena dia fahazarana nianarana. Tsy nanana faniriana hihinan-kena isika fony vao teraka. Ny olona mpihinana nofom-biby dia tsy mampitsimoka ny voan'ny Fiantrana Lehibe. Mifamono sy mifampihinana izy ireo... hohaniko ianao amin'ity fiainana ity, dia hohaninao aho amin'ny fiainana manaraka... ary dia mitohy toa izany foana ny tantara. Ahoana ny fomba hahatongavan'izy ireo, indray

andro any, amin'ny Fanjakana Telo (fanjakan'ny fitaka) ?

Maro tamin'ny Taoista voalohany, ny Kristianina voalohany ary ny Jiosy no tsy nihinan-kena. Voasoratra ao amin'ny Baiboly fa Andriamanitra dia nanao hoe : "Indro, efa nomeko anareo ny anana manintsam-boa rehetra izay ambonin'ny tany ary ny hazo rehetra izay misy voa sady manintsam-boa ; dia ho fihinana anareo ireny ; ary ny amin'ny bibi-dia rehetra sy ny voromanidina rehetra, dia efa nomeko azy ny zava-maitso rehetra ho fihinany". (*Genesisy 1:29*) Misy ohatra hafa izay mandrara ny fihinana nofom-biby ao anaty Baiboly : "Ny nofo izay mbola misy aina dia ny rany no aza haninareo". (*Genesis 9:4*) "Hataoko inona ny zavatra betsaka vonoinareo ho fanatitra ? hoy Jehovah ; efa tofoka ny ondrilahy atao fanatitra dorana sy ny saboran'ny zanak'omby mifahy Aho... Misasà ianareo, diovy ny tenanareo, esory tsy ho eo anoloan'ny masoko ny ratsy fanaonareo ; mitsahara, fa aza manao ratsy ; raha mananty tanana ianareo, dia hitampimaso tsy hijery anareo Aho ; eny, na dia manao vavaka be aza ianareo, dia tsy hihaino Aho ; feno ran'olona ny tananareo. Mibebaha dia havelako ianareo". (*Isaia 1:11-16*) Hoy i Paoly, apostolin'i Jesoa, tao anatin'ny epistily nosoratany ho an'ny Romana, "Fa tsara ny tsy mihinana hena, na misotro divay". (*Romana 14:21*)

Vao haingana dia nahita boky maro avy amin'ny fotoana taloha ela be izay nitondra fanazavàna vaovao momba ny fiainan'i Jesoa sy ny fampianarany ny mpanao tantara. Hoy Jesoa hoe : "Ireo izay mihinana nofom-biby dia toa ny fasana. Lazaiko aminareo marina dia marina tokoa fa ny olona izay mamono dia ho voavono koa. Ny olona izay mamono zava-manan'aina ka mihinana ny nofony dia toa ny mihinana nofon'olombelona".

Ny finoana misy any India dia manakana ny fihinanana nofom-biby. Voalaza ao fa "Ny fahazoana nofom-biby dia miankina amin'ny famonoana. Izay mamono zava-

manan'aina dia tsy hahazo ny fitahian'Andriamanitra mihitsy. Noho izany dia tokony tsy hihinana nofom-biby isika ! (Fitsipika Hindou)

Ny Soratra Masina silamo, ny Coran, dia mandràra ny fihinanana biby, na ny ràny izany na ny nofony.

Han Shan Tzu, izay Mpampianatra Zen malaza ho an'ny Sinoa dia nanoratra tononkalo iray izay manohitra mafy ny fihinanana nofom-biby : "Mandehana haingana any an-tsenà ary mividiana hena sy trondro hataon'ny vady aman-janakao sakafo. Nahoana anefa no tsy maintsy manaisotra ny ain'ireo biby ireo mba anohanana ny ainao ianao? Tsy andrariny izany. Tsy hamoha ny Lanitra ho anao izany fa hitarika anao any amin'ny Helo !"

Maro ny mpanoratra, mpanao zavakanto, manampahaizana ara-tsiansa sy filôzôfy ary loholona malaza no mifady hena. Anisan'ireo feno zotom-pò tamin'ny fivadihana amin'ny tsy fihinanan-kena i Shakyamuni Buddha, Jesoa Kristy, Virgile, Horace, Platon, Ovide, Pétrarque, Pythagore, Socrate, William Shakespeare, Voltaire, Sir Isaac Newton, Leonard De Vinci, Charles Darwin, Benjamin Franklin, Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau, Emile Zola, Bertrand Russell, Richard Wagner, Percy Bysshe Shelley, H. G. Wells, Albert Einstein, Rabindranath Tagore, Leon Tolstoï, George Bernard Shaw, Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer ; ary vao tsy ela, Paul Newman, Madonna, Princesse Diana, Lindsay Wagner sy Paul McCartney ary Candice Bergen, ao anatin'ny maro.

Hoy Albert Einstein : "Heveriko fa ny fiovana sy ny fandiovana vatan-tena nohon'ny fifadian-kena dia mitondra soa ho an'ny zanak'olombelona. Noho izany dia sady manambina no mampiadana ireo izay nifidy azy ny tsy fihinanan-kena." Toro-

hevitra hatrizay avy amin'ny loholona sy olon-kendry manan-danja maro izany.

### **Fanontaniana napetraka tamin'ny Mpitarika**

**F :** Famonoana zava-manan'aina ny fihinanana nofom-biby. Tsy toa ny famonoana koa ve ny fihinanana anana ?

**M :** Famonoana zava-manan'aina koa ny fihinanana zavamaniry ary miteraka sampona ho an'ny karma izany, saingy kely dia kely ny vokany. Raha mampihatra ny fomba Quan Yin mandritra ny adin'ny roa sy sasany isan'andro anefa ianao dia afaka izany vokatra araky ny karma izany. Tsy maintsy mihinana anefa isika mba ho velona. Noho izany dia aleo mihinana hanina izay tsy manana fanahy sy tsy mijaly firy. 90%-n'ny zavamaniry dia rano. Noho izany antony izany dia faran'izay kely ny fanahy misy ao aminy ary zara izy raha mahatsiaro maharary. Ambonin'izany, rehefa mampiasa zavamaniry hohanina isika dia tsy ongontantsika hatramin'ny fakany akory. Vao mainka manampy azy hirebona aza isika rehefa manapaka ny rantsany sy ny raviny. Raha ny marina dia manasoa ilay zavamaniry ny ataontsika. Izany no mahatonga ny mpanao zaridaina hilaza fa ny fandrantsanana ny zavamaniry dia manampy azy hidoroboka kokoa.

Vao mainka hita miharihary izany amin'ny voankazo. Rehefa masaka ny voankazo dia manintona olona hihinana azy amin'ny hanitra, ny loko sy ny tsirony. Izany ny fomba fanaparitahan'ny voankazo ny voany amin'ny velarana midadasika. Raha tsy misy mioty sy mihinana ireo voankazo ireo dia manjary diso masaka ary milatsaka amin'ny tany ka manjary lo. Satria alofan'ny hazo amin'ny hainandro ny voan'ilay voankazo dia tsy afaka haniry. Ny fihinanana anana sy voankazo dia voajanahary ary tsy mampijaly na inona na inona.

**F :** Ny ankabeazan'ny olona dia mieritreritra fa izay tsy mihinana afa-tsy zavamaniry

dia fohy sy manify ary ny mpihinan-kena dia lava vaventy. Marina ve izany ?

**M :** Tsy voatery hanify sy ho fohy kokoa ny mpifady hena.. Raha mifandanja ny sakafo hohaniny dia mety ho tonga lava vaventy ihany koa izy. Ny biby lehibe rehetra, toa ny elefanta, ny omby, ny zirafa, ny lalomena, ny soavaly, sns dia tsy mihinana afa-tsy anana sy voankazo. Matanjaka kokoa nohon'ny biby mpihinana nofo anefa izy ireo, kanefa sady malemy paika no mitondra soa ho an'ny olombelona. Ny biby mpihinana nofo kosa anefa dia sady faran'izay mahery setra no tsy mitondra voka-tsoa. Raha mihinam-biby foana ny olombelona dia hanjary toa ny biby ny toetrany. Ny biby mpihinana nofo dia tsy voatery ho lava vaventy nefa kosa ny andro hiainan'izy ireo dia fohy dia fohy. Ny Esquimau ohatra dia saika tsy mihinana afa-tsy hena nefa lava vaventy va izy ireo ? Ela velona va izy ireo ? Mino aho fa azonareo tsara ny tiako holazaina.

**F :** Afaka mihinana atody ve ny mpihinana zava-maniry ?

**M :** Tsia ! Ny fihinanana atody dia famonoana zava-manan'aina. Misy ny mieritreritra fa satria tsy voakotrika ny atody amidy eny amin'ny fivarotana dia tsy famonoana zava-manan'aina ny fihinanana azy. Avy aty ivelany fotsiny izany no toa marina. Matoa tsy voakotrika ny atody dia satria tsy navela ho vory ny fepetra hanatontosàny ny fenitra voajanahary natokana ho azy : ny fanjariana ho akoho. Na dia tsy nitranga aza anefa io fiovaàna io dia mbola mitoetra eo aminy ny tsirin'aina voajanahary hanatanterahana izany. Fantatsika fa manana io tsirin'aina voajanahary io ny atody satria ny atodinaina no hany sela afaka manjary tsaika. Misy ireo izay milaza fa misy ny otrikaina izay tena ilaina, ny prôteina sy ny fôsfôro ilain'ny vatan'olombelona ao anatin'ny atody. Ao anatin'ny tofu (hanina vita avy amin'ny ronono soja) anefa misy prôteina ary any anatin'ny anana isan-karazany toa ny ovy dia misy fôsfôro.

Hatrizay ka mandrak'androany dia marobe ny frera nifady hena sy atody kanefa ela velona. Ny Mpitarika Ying Guang ohatra dia tsy nihinana afa-tsy anana eran'ny kaopy sy vary isaky ny nisakafo kanefa dia nahatratra valopolo taona. Ny tamenak'atody dia be



cholestérol. Io cholestérol io no antony lehibe mahatonga ny aretin'ny lalan-drà sy ny fo, izay aretina voalohany mahafaty any Fôrmôza sy Amerika. Mazava ho azy fa ny ankabeazan'ny marary dia olona mpihinana atody !

**F :** Mahazatra ny olona ny manalehibe biby toa ny kisoa, ny omby, ny akoho sy ny gana, sns. Nahoana no tsy afaka hohanintsika ireo ?

**M :** Manalehibe ny zanany koa ny ray aman-dreny. Kanefa manana alàlana hihinana ny zanany ve izy ireo ? Samy manana zo hiaina ny zava-manan'aina rehetra ary tsy tokony hisy olona afaka hanaisotra izany zo izany. Raha dinihina ny lalàna misy any Hong Kong dia tafiditra anisan'ny fandikàna lalàna ny famonoan-tena. Aiza ho aiza amin'izany ny famonoana zava-manan'aina hafa ?

**F :** Natao hohanin'ny olona ny biby. Raha tsy mihinana azy isika dia ho feno azy eto an-tany. Sa ahoana ?

**M :** Rediredy izany. Heverinareo fa te-hovonoina sy hohanina ve ny biby ? Nanontany azy ve ianareo alohan'ny hamonoana azy ? Ny zava-manan'aina rehetra dia maniry ny ho velona ary matahotra ny fahafatesana. Tsy zavatra irintsika ny ho lasa sakafon'ny mamba ka nahoana ny biby no tokony ho sakafontsika ? Taona an'alina maro izao ny nisehoan'ny olombelona teto an-tany. Talohan'izany anefa dia efa nisy karazam-biby betsaka. Nefa nitombo an'isa ka nameno ny Tany ve izy reo ? Mitazona ara-boajanahary ny fandrindrana ny tontolo iainana ny zava-manan'aina. Rehefa tsy misy firy ny hanina hohanina ary lasa voafetra ny toerana fonenana dia mitotongana ny isan'ny mponina mandra-pahatongany amin'ny isa sahaza.

**F :** Nahoana aho no tokony tsy hihinana afa-tsy zava-maniry ?

**M :** Tsy mihinana afa-tsy zava-maniry aho satria izany no irin'Andriamanitra izay mitoetra eto amiko. Ny fihinanan-kena dia mifanohitra amin'ny fanirian'ny rehetra tsy

hovonoina. Tsy te-hovonoin'ny hafa isika ary tsy te-horobain'ny hafa koa. Raha ataontsika amin'olon-kafa izany dia toa ny mamely tena isika ary dia mitarika fijaliana izany. Izay rehetra ataonao amin'ny hafa dia mampijaly anao. Tsy tokony hanaikitra sy hanatrabak'antsy ny tenantsika isika. Tsy tokony hamono koa isika satria mifanohitra amin'ny aingan'ny fiainana izany. Mazava aminao ve izany ? Hampijaly ny tenantsika izany ka dia tsy ataontsika. Tsy milaza anefa izany fa tokony hamehy tena isika. Midika izany fa tokony hitarintsika amin'ny zava-manan'aina rehetra ny fiainantsika. Ny fiainantsika dia tsy tokony ho voafetran'ny vatan-tenantsika fotsiny fa tokony hitarina amin'ny biby sy ny zava-manan'aina rehetra. Mihalehibe sy mihafaly kokoa ary tsy voageja intsony isika raha efa izany.

**F :** Afaka miresaka momba ny fihinana zava-maniry sy ny vokany eo amin'ny lafin'ny fandriampahalemana eran'izao tontolo izao ve ianao ?

**M :** Ny ankabeazan'ny ady mitranga eto amin'ity tontolo ity dia vokatry ny toe-karena. Raha mijery akaiky isika dia hahitsikaritra fa mihasarotra kokoa ny fihariana eo amin'ny firenena iray raha noana ny vahoaka na koa raha tsy mitovy tantana ny fisian'ny hanina eo amin'ny firenena samihafa. Raha namaky gazety sy nanadinkadina momba ny fihinanana zavamaniry ianareo dia tokony hahalala tsara ny momba izany. Ny fiompiana omby sy biby ahazoana hena dia nahatonga ny toe-karena ho bankiompitra amin'ny lafiny rehetra. Nahatonga tany maro ho mosarena io karazana fiompiana io - indrindra indrindra ho an'ny tany an-dàlam-pandrosoana.

Tsy izaho no milaza izany fa Amerikana iray izay nanao fikarohana ary nanoratra boky momba io foto-kevitra io. Afaka mamaky boky momba ny fihinanana zava-maniry sy ny fanodinana sakafo eny amin'ny trano fivarotam-boky ianareo. Azonareo atao koa ny mamaky ny boky nosoratan'i John Robbins, "Diet For a New America". Io olona io dia mpanamboatra crème glacée malaza izay nanankarena be. Nilaozany daholo ny fananany ary nivadika ho mpihinana zava-maniry izy ary dia nanoratra boky momba ny fihinana zavamaniry, izay mifanohitra amin'ny nitaizàna azy sy amin'ny raharaham-barotra

sahaniny. Very vola, very haja ary very asa izy kanefa dia nitohy nohon'ny Fahamarinana. Tsara dia tsara tokoa io boky io. Marobe ny boky sy gazety hafa izay manazava tsara ny fihinanana zava-maniry sy ny fifandraisany amin'ny fandriampahalemana eran'izao tontolo izao.

Lany vatsy isika nohon'ny fiompiana. Fantatrao ny prôteina, ny fanafody, ny rano, ny isan'ny mpiasa, fiarakodia, kamiô, ny làlana tsy maintsy aorina sy ny velaran-tany ilain'ny omby iray mandra-pahatongany ao anatin'ny lovia-areo. Raha toa ka zaraina tsy misy fiangarana amin'ny tany an-dàlam-pandrosoana ireo dia tsy tokony hisy intsony ny mosary. Ankehitriny anefa, raha mila hanina ho an'ny mponina ao aminy ny firenena iray dia angamba mila manafika firenena hafa izy. Rehefa ny ela ny ela dia miteraka antony tsy marim-pototra ary valifaty izany.

Samy hijinja izay nafafiny daholo ny olona rehetra. Raha namono zava-manan'aina hohanina isika dia ho voavono sy hatao sakafo any aoriana, rehefa lasa zava-manan'aina hafa any amin'ny fiainana manaraka. Indrisy ! Tena maranitra sy mandroso ny olombelona kanefa maro amintsika ny tsy mahalala ny anton'ny fijaliana misy amin'ny firenena ao akaikintsika nohon'ny fitadiavana ny danin'ny kibontsika sy ny sakafo tsaroan'ny lelantsika.

Mamono zava-manan'aina maro dia maro isika mba hamelomana olona iray. Kanefa eo am-panaovana izany dia mahafaty mosary olona marobe hafa. Ny biby maty moa dia manginy fotsiny. Ao koa ny heloka, na notsorina izany na tsia, izay havesatra ao am-po. Mitarika aretina toa ny kansera, ny raboka na aretina hafa tsy azom-panafana toa ny Sida io. Mba diniho kely anie ny antony mahatonga ny firenena Amerikana hijaly be e ! Io firenena io no manana isan'olona voan'ny kansera avo indrindra satria mpihinana hen'omby gaigy be ny mponina ao : be lavitra nohon'ny tany hafa ny hena laniny. Mba eritrereto ny antony mahatonga ny Sinoa na ny firenena kôminista tsy hanana mararin'ny kansera firy. Satria tsy mihinan-kena firy izy. Mazava aminareo ve izany ? Ny fikarohana no manely izany fa tsy izaho akory. Aza omena tsiny aho.

**F :** Inona ny tombon-tsoa ara-panahy azo avy amin'ny tsy fihinanana afa-tsy zava-maniry ?

**M :** Mahafinaritra ahy ny fomba fametrahanao ny fanontaniana satria mampiseho fifantohana sy ahiahy eo amin'ny lafiny ara-panahy. Ny ankabeazan'ny olona dia tsy mieritreritra afa-tsy ny fahasalamany, ny fomba fisakafoanany ary ny bikany rehefa mametraka fanontaniana momba ny fihinanana zava-maniry. Ny tsy fihinanana afa-tsy zava-maniry, amin'ny lafiny ara-panahy, dia sady madio no tsy mahery setra.

Aza mamono. Andriamanitra tsy nilaza hoe : Aza mamono olona. Hoy izy hoe, Aza mamono zava-mana'aina. Tsy nilaza ve Izy fa noforoniny mba ho namantsika sy hanampy antsika ny biby ? Tsy napetrany tamintsika ve ny fikarakarana ny biby ? Hoy izy hoe : Aoka isika hikarakara sy hanjaka amin'izy ireo. Raha manjaka amin'ny vahoakanao ianao dia hovonoinao sy hohaninao ve izy ireo ? Ka tsy ho lasa mpanjaka tsy manam-bahoaka ve ianao ? Mazava aminareo amin'izay angamba ny dikan'ny tenin'Andriamanitra. Tsy maintsy tanterahintsika amim-pahatokiana ny nolazainy. Mazava tanteraka ny teniny. Saingy iza no mahazo an'Andriamanitra afa-tsy Izy tenany ?

Tsy maintsy manjary Andriamanitra izany isika mba ahazoantsika ny Teniny. Mangataka anareo hanjary toa an'Andriamanitra indray aho. Ny fieritreretana an'Andriamanitra dia tsy fivavahana Aminy fa fiovan'ny tenanareo ho Andriamanitra - ny fahatsapana fa ianareo sy Andriamanitra dia iray. Tsy nilaza ve Jesoa fa Izy sy ny Ray dia iray ihany ? Raha nilaza Izy fa Izy sy ny Ray dia iray ihany, midika izany fa afaka ho iray aminy isika satria zanak'Andriamanitra koa. Nilaza koa Jesoa fa izay ataony dia azontsika atao tsara kokoa. Mety ho tsara kokoa noho Andriamanitra aza isika. Iza no mahalala ?

Nahoana isika no hivavaka amin'Andriamanitra raha toa ka tsy fantatsika izy ? Nahoana isika no tokony hino an-jamba ? Raha hanambady isika dia tsy maintsy fantatsika mialoha ny olona fofointsika. Torak'izany koa rehefa mivavaka : tsy maintsy fantarintsika mialoha ny hivavahantsika. Ankehitriny dia lasa fomba ny mampiaraka

alohan'ny fanambadiana. Koa nahoana isika no tokony hivavaka an-jamba amin'Andriamanitra ? Zontsika ny mangataka amin'Andriamanitra hiseho amintsika mba hahafantarantsika azy. Zontsika ny mifidy ny Andriamanitra tiantsika hotompoina.

Hitanareo amin'izany fa mazava tanteraka ny lazain'ny Baiboly : tokony tsy hihinana afa-tsy zava-maniry isika. Tokony tsy hihinana afa-tsy zava-maniry isika nohon'ny fahasalamana. Tokony tsy hihinana afa-tsy zava-maniry isika nohon'ny siansa. Tokony tsy hihinana afa-tsy zava-maniry isika nohon'ny fihariana. Tokony tsy hihinana afa-tsy zava-maniry isika nohon'ny fiantràna. Tokony tsy hihinana afa-tsy zava-maniry koa isika mba hitandroana ny tontolo iainantsika.

Voalazan'ny fikarohana sasany fa raha manaiky tsy hihinana-kena indray mandeha isan-kerinandro fotsiny ny Tandrefana dia tokony hahavonjy olona enina ambin'ny folo tapitrisa isan-taona amin'ny mosary. Ampisehoy ary ny herimponareo : mifadia hena. Noho ireo antony rehetra voatanisa teo ireo, na dia tsy manaraka ny làlana nizorako aza ianareo ary na dia tsy mampihatra ny fomba ampiasaiko aza, dia miangavy anareo mba tsy hihinana afa-tsy zava-maniry aho. Ny fahasoavana azo avy amin'izany dia tsy ho an'iza fa ho anareo sy ny tontolo iainana ihany.

**F :** Raha mihinana zava-maniry daholo ny olon-drehetra, tsy tokony hitarika mosary ve izany?

**M :** Tsia ! Avo efitra ambin'ny folo heny amin'ny hanina azo avy amin'ny tany nambolena vilona ny hanina vokatr'io tany io raha toa ka nambolena zava-maniry fanao sakafo. Manome 800.000 calories ny zava-maniry vokatry ny tany latsaka kelin'ny antsasaka hektara. Raha toa anefa ka omena ny biby mpamokatra hena ireo zava-maniry ireo dia tsy mitondra afa-tsy 200.000 calories. Verivery fotsiny amin'ny tsy rariny izany ny 600.000 calories. Mazava amin'izany fa ny fihinanana zava-maniry dia sady mahomby no ahazoana tombony nohon'ny fihinanan-kena.

**F :** Tsy mampaninona ve ny mihinana hazandrano ?

**M :** Tsy mampaninona akory raha te-hihinana hazandrano ianao. Fa raha te-hifantoka amin'ny fihinanana zava-maniry ianao dia tsy mety satria tsy anana ny trondro.

**F :** Misy olona milaza fa manan-danja be ny hatsaram-pò ary tsy ilaina ny tsy fihinanana afa-tsy zava-maniry. Mitana ve izany hevitra izany ?

**M :** Nahoana moa no mbola mihinana nofon-java-manan'aina io olona io raha olona tena tsara fò ? Ny fahitana ny fijalian'ny biby fotsiny dia tsy mampitelin-drora. Ny fihinanana nofom-biby dia mampiseho tsy fiantràna. Amin'ny fomba ahoana no azo iantsoana izany olona izany ho tsara fò ?

Hoy ny Mpitarika Lien Ch'ih hoe, "Mamono azy ary mihinana ny nofony. Tsy misy olona masiaka, ratsy fanahy, mahatsiravina noho izany olona izany." Dia mbola sahy milaza ny tenany ho tsara fò ihany ve izy ?

Hoy koa i Mencius, "Raha nahita azy velona ianao dia tsy hahatanty ny hijery azy maty, ary raha naheno azy nitrona ianao dia tsy hahatanty hihinana ny nofony ; izany no mahatonga ny olona mendri-kaja tsy hanao lakoza."

Manan-tsaina noho ny biby ny olombelona satria afaka mampiasa fitaovana izay tsy azon'ny biby toherina. Noho izany dia feno fankahalàna ireo biby ireo amin'ny fotoana fahafatesany. Izay olona manao izany -mampijaly ny madinika sy ny malemy - dia tsy azo antsoina hoe mendri-kaja. Rehefa vonoina ny biby dia faran'izay mijaly, matahotra ary tezitra. Miteraka tôksinina izay mijanona ao anatin'ny hena izany ka mankarary ireo izay mihinana. Iva kokoa nohon'ny fihovitrovitry ny olombelona ny fihovitrovitry ny biby ary mitarika fiovana amin'ny tenantsika sy ny fivelaran'ny fahendrentsika izany.

**F :** Tsy maninona ve ny mihinana zava-maniry nandrahoina miaraka amin'ny hena ?

**M :** Tsy mety izany ! Raha toa ka natsoboka tao anaty ranoka misy poizina ny sakafo dia tsy hampaninona ve rehefa avoaka avy ao hoy ianao ? Ao anatin'ny Mahaparinirvana Sutra dia nanontany ny Bouddha i Mahakasyapa hoe, Rehefa mangataka izahay ka omen'ny olona anana mifangaro amin'ny hena, azonay hanina ve izany ? Namaly ny Bouddha hoe, "Ahoana ny ahazoantsika manadio ilay sakafo ?" Raha sarahana ny anana sy ny hena ary sasàna amin'ny rano dia azo hanina.

Hitantsika amin'izany fa tsy azo atao ny mihinana anana nifangaro tamin'ny hena raha tsy efa avy nosasàna tamin'ny rano. Aoka tsy ho eritreretina akory ny fihinana ilay hena ! Mazava eto fa ny Bouddha sy ny mpianany dia tsy nihinana afa-tsy zava-maniry. Nisy olona sasany anefa dia nanendrikendrika ny Bouddha ho "mpifady hena mihatsara ivela-tsihy", satria rehefa nisy nanome hena azy dia nohaniny izany. Rediredy tanteraka izany. Ireo izay milaza izany dia tsy namaky afa-tsy ampahany kely dia kely amin'ny Soratra Masina na koa tsy nahazo izay novakiany.

Any India dia mihoatra ny sivifolo isan-jaton'ny mponina ny mpihinana zava-maniry. Rehefa mahita mpangataka miakanjo mavo ny olona dia mahafantatra fa tsy tokony hanome afa-tsy sakafo avy amin'ny zava-maniry. Ireo olona ireo koa moa dia tsy manana hena homena !

**F :** Taloha elabe dia naheno Mpitarika iray aho izay nilaza fa "nihinana tongo-kisoa ny Bouddha ka voan'ny piriritra izay nitarika ny fahafatesany." Marina ve izany ?

**M :** Sanatria dia sanatria. Ny nahafaty ny Bouddha dia karazana holatra. "Tongo-kisoa" ny anaran'io holatra io raha adika mivantana ny fitenin'ny Brahman. Tsy tongotra kisoa, ilay biby, akory. Toa izany koa ny voankazo antsoina hoe "longane" (izay midika amin'ny teny Sinoa hoe "mason-dragona"). Maro ireo zava-maniry fihinana izay tsy mitondra anaran'anana, toa ny "mason-dragona". Ny anaran'io karazana holatra nolazaintsika teo io ohatra amin'ny teny Brahman dia midika hoe "tongo-kisoa" na "fifaliana ho an'ny kisoa". Tsy fahita firy io holatra io tamin'ny andro fahiny tany India sady koa hanim-py. Noho izany dia nataon'ny olona ho fanatitra ho an'ny Bouddha. Maniry any ambanin'ny tany izy io ary rehefa mitady azy ny olona dia tsy maintsy

mitondra kisoa satria io no afaka maheno ny fofony. Rehefa mahita toerana iray misy io olatra io ilay biby dia mihady ny tany amin'ny tongony. Izany no nahatonga io holatra io hitondra ireo anarana ireo. Nohon'ny dikateny tsy marina sy ny tsy fahafantaran'ny olona ny anton'ny nanomezana ireo anarana ireo, dia noheverin'ny olona taty aoriana fa mpihinan-kena ny Bouddha. Toe-javatra faran'izay mampalahelo izany.

**F :** Misy ireo mpakafy hena izay milaza fa tsy mampaninona ny fihinan-kena satria tsy ny tenany no namono ilay biby fa novidiana tany amin'ny mpivarotra . Rariny ve izany hoy ianao ?

**M :** Fahadisoana be vava izany. Matoa mamono zava-manan'aina ny mpivaro-kena dia satria misy ny olona te-hihinana izany. Hoy ny Bouddha tany Lankavatara Sutra hoe, Raha tsy misy ny olona mihinan-kena dia tokony tsy hisy famonoana. Midika izany fa heloka mitovy ny fihinan-kena sy ny famonoana zava-manan'aina. Ary ny famonoana zava-manan'aina marobe dia mitarika loza voajanahary sy antambo voatrolombelona. Ny ady koa dia mety vokatry ny vono olona maro loatra.

**F :** Misy olona milaza fa tsy mamokatra poizina toa ny many na ny urokinase ny zava-maniry ary anefa ny mpamboly voankazo sy anana dia mampiasa fanafody betsaka, izay tsy mahasalama, hamonoana bibikely. Marina ve izany ?

**M :** Raha mampiasa fanafody famonoana bibikely sy poizina toa ny DDT amin'ny voly ny tantsaha dia mety hitarika kansera, tsy fiterahana ary aretin'aty izany. Ny tôksinina toa ny DDT dia afaka miely any amin'ny tavy. Matetika dia miangona any amin'ny tavin-kena izany. Rehefa mihinan-kena ianao dia mihinana fanafody famononana bibikely sy poizina hafa voatahiry ao amin'ny tavin'ilay biby ary niandrona tao nandritra ny fiainany manontolo. Mety mahatratra avo telo ambin'ny folo heny amin'ny fanafody sy poizina any anaty voankazo, anana na voamadinika izany. Azo sasàna ny fanafody famonoana bibikely mipetaka amin'ny hoditry ny voankazo fa ny ao anatin'ny tavin-kena kosa anefa dia tsy azo esorina. Ambonin'izany dia mitombo hatrany ny tahan'ireo fanafody ao anatin'ny hena nohon'ny fiandronany. Noho izany dia ny mpihinana any amin'ny faran'ny



tandava no voa mafy indrindra.

Ny fanandramana natao tany amin'ny Oniversite any Iowa dia mampiseho fa ny ampahany betsaka amin'ny fanafody famanoana bibikely hita ao anatin'ny vatantenan'ny olombelona dia avy amin'ny fihinanana nofom-biby. Hita tamin'io fanandramana io koa fa ny tahan'ny fanafody ao anatin'ny tenan'ny mpihinana zava-maniry dia zara raha antsasaky ny taha hita ao amin'ny tenan'ny mpihinan-kena. Misy tôksinina hafa noho ny fanafody famonoam-bibikely koa anefa ao anatin'ny nofom-biby. Ny sakafo omena ny biby any amin'ny fiompiana ankehitriny dia misy fangarony mba hampitombo ireo biby haingana na hanovàna ny loko na ny tsiro na ny toetoetry ny hena ary hanamoràna ny fitahirizana azy, sns.

Ny fitahirizana sakafo amin'ny nitirata ohatra dia faran'izay mankarary. Tamin'ny 18 Jolay 1971 dia namoaka lahatsoratra ny gazety New York Times izay milaza hoe, "Ny zava-doza miafina ho an'ny fahasalaman'ny mpihinan-kena dia ny fandoto tsy hita maso any anatin'ny hena toa ny bakteria any anatin'ny saumon, ny fanafody famonoana bibikely, ny fanafody fitahirizan-tsakafo, ny hôrmônina, ny antibiôtika sy ny fanafody hafa." Ambonin'ireo voatanisa ireo dia mbola atao vaksiny - izay mety mijanona ao anatin'ny nofony - koa ny biby. Noho izany dia azo lazaina fa madio lavitra noho ny prôteina avy amin'ny hena (mahatratra 56% ny loto tsy levon'ny rano ao anatin'ny hena) ny prôteina avy amin'ny voankazo, ny voanjo, ny tsaramaso sy ny katsaka ary ny ronono. Araky ny fikarohana vita dia mety mitarika kansera na aretina hafa na koa fahasamponana ho an'ny tsaika ireo vokatra voatrolombelona fampiasa amin'ny biby ireo. Na ny vehivavy mitoe-jaza aza izany dia tsara raha tsy mihinana afa-tsy zava-maniry mba hahasalama ara-batana sy ara-tsaina ny zaza ao an-kibony. Ny diontsokay ilain'ny vatana dia mety azo avy amin'ny ronono, ny prôteina avy amin'ny tsaramaso ary ny mineraly sy ny otrikanina avy amin'ny voankazo sy ny anana.

## **Ny tsy fihinanana afa-tsy zava-maniry :**

### **Vaha-olana ho an'ny krizin-drano eran'izao tontolo izao**

*œ Notsongaina avy amin'ny Vaovaon'ny Mpitarika Faratampony Ching Hai, No.154 œ*

Ny rano dia lohalaharana amin'ny fiainan'ny zava-miaina rehetra eto an-Tany. Ny tsy fitsimbinantsika ny rano anefa dia mampananty loza io loharanon-karena sarobidy io ho an'ny taranaka any aoriana araka ny fanambaràna nataon'ny Stockholm International Water Institute (SIWI).

Ireto porofo mahatalanjona ireto dia naraoso tamin'ny kaoferansa fanaon'ny SIWI isan-taona momba ny rano tamin'ny 16 - 20 Aogositra 2004 :

\* Efa am-polo taonany maro izao no tafahoatra lavitra ny fitombon'ny mponina ny fitombon'ny famokarana sakafo. Ankehitriny dia tsy misy rano ahafahana mampitombo ny famokarana intsony amin'ny faritra maro.

\* Rano 10.000-15.000 kg no ilaina mba ahazoana hena iray kilao avy amin'ny biby nofahanana voamadinika : izany hoe latsaky ny 0,01% ny taham-pahombiazany (izay orinasa tantànana amin'ny taha toa io dia bankiompitra ao anatin'ny fotoana fohy !)

\* Rano 400-3000kg no ilaina hamokàrana voamadinika iray kilao (izany hoe 5%-n'ny rano ilain'ny famokàrana hena).

\* Mahatratra 90%-n'ny rano voara-maso ny rano lany hamokàrana sakafo.

\* Raha ny marina, ny firenena toa i Aostralia, izay efa ngazana, dia manondrana rano any ivelany amin'ny alàlan'ny hena.

\* Any amin'ny tany mandroso, ny rano lanin'ny mpihinan-kena dia manodidina ny 5.000 litatra isan'andro. Ny lanin'ny olona tsy mihinana afa-tsy zava-maniry anefa dia eo amin'ny 1.000-2.000 litatra eo ho eo. (Nalaina avy tamin'ny gazety Guardian - 23/8/2004).

Voalaza tao anaty fanamarihana fanampiny, izay tsy avy amin'ny SIWI, fa miha-mitatra hatrany ny fitavasana ny faritrin'ny reniala amazoniana mba hambolena sozaha. Ny vokatry azo anefa dia atao hamahanana omby. Hisy vokany tsara kokoa anefa izany raha toa ka omena ny olona hatao sakafo !

Tsaroan'ireo efa vita fiofanana angamba ny nambaran'ny Mpitarika momba ny vokatry ny famokàrana hena tamin'ny fampianarana nataony mikasika "Ny tombon'ny tsy fihinanana afa-tsy zava-maniry" izay ao anatin'ny boky kely santiona "Ny lakilen'ny fidirana mivantana amin'ny fahazavàna" : "Misy vokany ny fiompiana biby mpamokatra hena. Mitarika fitavasana reniala izany, fisondrotan'ny hafanana eran-tany, fandotoana rano, tsy fisian'ny rano, hangazana, fandanielaniana ny loharanon'angovo ary mosary. Ny fampiasana ny tany, ny rano, ny angovo ary ny ezaka ataon'ny olombelona hamokarana hena dia tsy mitondra soa ho an'ny loharanon-karena eto an-Tany".

Noho izany, mba ahafahana mitsitsy tsara ny rano dia tokony hanova ny fomba fisakafoany ny zanak'olombelona. Ny tsy fihinanana afa-tsy zava-maniry dia mifanentana tsara amin'izany.

Raha te-hahafantatra bebe kokoa ianao dia mandehana ao amin'ireto tranonkala ireto :

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

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

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

## Vaovao tsara ho an'ny tsy mpihinan-kena

Ny prôteina ilaina hita any anaty anana

**N**y tsy fihinanana afa-tsy zava-maniry dia tsy vitan'ny mitondra voka-tsoa be ho an'ny fanazarana ara-panahy fa koa tena mahasalama. Na izany aza dia tokony hitandrina mafy isika mba hampifandanja ny otritsakafo ary hanamarina ny fahampian'ny prôteina azontsika avy amin'ny anana.

Misy karazany roa ny prôteina : prôteina avy amin'ny biby ary prôteina avy amin'ny anana. Ny sozaha, ny pitipoankarany (pois chiches) sy ny pitipoa dia anisan'ny anana misy prôteina. Ny fihinanana zava-maniry dia tsy tokony hitsahatra amin'ny fihinanana anana nendasina. Tsy maintsy ampidirina ao koa ny prôteina mba ahazoana ny otritsakafo ilaina.

I Dr Miller dia tsy nihinana afa-tsy zava-maniry nandritra ny fiainany manontolo. Nitsabo sy nikarakara ny mahantra tany amin'ny Repoblikan'i Sina nandritra ny efapolo taona izy. Nino izy fa tsy mila afa-tsy voamadinika, tsaramaso, voankazo ary anana isika mba ahazoana ny otrikanina rehetra ilaina amin'ny fitandroana ny fahasalamantsika. Hoy izy, "Ny tofu dia hena tsy misy taolana".

"Ny sozaha dia misy otrikaina mahavelona tsara ; raha ohatra ka tsy afaka mihinana afa-tsy karazan-kanina iray ny olona ka mihinana sozaha dia haharitra ela kokoa ny fiainany

."

Ny fikarakarana sakafo vita amin'ny zava-maniry dia mitovy amin'ny fandrahoana sakafo misy hena. Soloina solon-kena fotsiny ny hena. Ny "hena voatetika endasina miaraka amin'ny selery" ohatra dia manjary "solon-kena voatetika miaraka amin'ny selery, ary ny "lasopy ahidrano sy atody" dia lasa "lasopy ahidrano sy tofu."

Raha mipetraka amin'ny tany tsy misy ireo kanonkanona misy prôteina avy amin'ny zava-maniry ireo ianao dia afaka manontany momba ny mpamatsy sy ny hôtely fisakafoana ho an'ny mpifady hena any amin'ny biraon'ny Supreme Master Ching Hai International Association eo an-toerana.

Mikasika ny fikarakarana sakafo vita amin'ny zava-maniry, dia azonao atao ny mamaky ny boky navoakan'ny Supreme Master Ching Hai International Association "Sakafo tonga lafatra" na izay bokin-tsakafo karakaraina amin'ny zava-maniry hafa.

Raha tianao ho fantatra ny hôtely fisakafoana izay tsy mampiasa afa-tsy zava-maniry eran'izao tontolo izao dia vangio :

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

Ireto misy anarana hôtely fisakafoana ho an'ny tsy mpihinana afa-tsy zava-maniry sy ny fikambanam-barotra voatokana ho azy ireo.

**Toerana natokana ho an'ny mpifady hena**  
(Tantaran'ny Namana vita fiofanana)

**AFRIKA**

**Bénin**

SM Bar Café Restaurant végétarien(COTONOU)

Adiresy : 07 BP 1022

COTONOU

Tel : 229-90921569

Peace Foods

Adiresy : C/1499 VEDOKO (COTONOU)

Tel : 229-95857274

**AMERIKA**

**Kanada**

**Vancouver**

Paradise Vegetarian NoodleHouse

8681-10th Ave., Burnaby

B. C. V3N 2S9, Vancouver

Kanada

Tel : 1-604-527-8138

**Etazonia**

**Arizona**

Vegetarian House

3239 E. Indian School Rd

Phoenix AZ 85018

Tel : 1-602-264-3480

**Oregon**

Vegetarian House

22 NW Fourth Ave

Portland, OR 97209

Tel : 1-503-274-0160

**Californie-Los Angeles**

Au Lac Vegetarian Restaurant

16563 Brookhurst St

Fountain Valley, CA 92708

Tel : 1-714-418-0658

Veggie Panda Wok

903-b Foothill Blvd Upland

CA 91786

Tel : 1-909-982-3882

Veggie Bistro

6557 Comstock Ave

Whittier, CA 90601

Tel : 1-562-907-7898

Happy Veggie

7251 Warner Ave

Huntington Beach, CA 92647

Tel : 1-714-375-9505

Vegan Tokyo Teriyaki

2518 South Figueroa

Los Angeles, CA 90007

Tel : 1-213-747-6880

NV Vegetarian Restaurant

537 B Main St.

Woodland, CA 95695

Tel : (530) 662-6552

**Oakland**

Golden Lotus Vegetarian Restaurant

1301 Franklin St.

Oakland, CA 94612

Tel : 1-510-893-0383

New World Vegetarian Restaurant

464 8th St.

Oakland, CA 94607

Tel : 1-510-444-2891

**San Francisco**

Golden Era Vegetarian Restaurant

572 O'Farrell St  
San Francisco, CA 94102  
Tel : 1-415-673-3136

### **San Jose**

The Supreme Master Ching Hai International  
Association Vegetarian House  
520 East Santa Clara St  
San Jose CA 95112  
Tel : 1-408-292-3798  
<http://Godsdirectcontact.com/vegetarian/>

Tofu Togo  
388 E. Santa Clara St.  
San Jose CA 95113  
Etazonia  
1-408-286-6335

### **Massachusetts Boston**

Quan Yin Vegetarian Restaurant  
56 Hamilton St  
Worcester MA 01604  
Tel : 1-508-831-1322

### **Houston**

Quan Yin Vegetarian Restaurant  
10804-E Bellaire Blvd  
Houston TX 77072  
Tel : 1-281-498-7890

### **Dallas**

Suma Veggie Cafe  
800 E Arapaho Rd,  
Richardson, TX 75081  
Tel : 1-972-889-8598

### **Georgia**

Cafe Sunflower  
5975 Roswell Rd. Suite 353,  
Atlanta GA 30328  
Tel : 1-404-256-1675

### **Washington**

Teapot Vegetarian House  
345 15th Ave., E #201,  
Seattle WA 98112  
Tel : 1-206-325-1010  
<http://www.teapotvegetarianhouse.com>

### **Illinois**

Alice and Friends Vegetarian Cafe  
Adiresy : 5812 N Broadway St.  
Chicago, IL 60660-3518  
Etazonia  
Tel : 1-773-275-8797

### Porto-Rico

**San Juan**  
El Lucero de Salud de Porto-Rico  
1160 Americo Miranda Ave.  
San Juan, Porto-Rico

### Peroa

**Lima**  
SaborSupremo  
Av. Militar 2179  
Lince Lima 14  
Tel : 51-1-2650310

Vida Light  
Adiresy : Jr.  
Camaná 502 - Lima  
Tel : 51-1-426-1733

### FORÔPA

#### Alemaina

**Munich**  
S.M. Vegetarisch  
Amalienstrasse 45  
80799 Muenchen  
Tel : 49-89-281882

#### Frantsa

**Paris**  
Green Garden  
20, rue Nationale  
75013 Paris  
Frantsa  
Tel / Fax : 33-1-45829954

## Espaina

### **Valence**

The Nature Vegetarian Restaurant  
Plaza Vannes, 7  
(G.V.Ramon y Cajal, 36, dcha)  
46007 Valence  
Espaina  
Tel : 34-96-394-0141

Restaurante Casa Vegetariana « Salud »  
Adiresy : Calle Conde Altea, 44, bajo  
46005 Valencia, Espaina  
Tel : 34-96-3744-361

## Angletera

### **Londra**

669 Holloway Rd  
London, N19 5SE  
Tel : 020-7281-8989, 020-7281-5363  
<http://www.thepekingpalace.com/>

Mr Man  
236 Station Road, Edgware  
Middlesex, HA8 7AU.  
Tel : 020-8905-3033  
<http://www.vegmrman.com>

## OSEANIA

### Aostralia

#### **Canberra**

Au Lac Vegetarian Restaurant  
4/39 Woolley Street Dickson ACT 2602 Aostralia  
Tel : 61-2-6262-8922

#### **Melbourne**

La Panella Bakery  
465 High Street, Preston Victoria 3072, Aostralia  
Tel : 61-3-9478-4443

#### **Sydney**

Tay Ho Vegetarian restaurant  
11/68 John Street, Cabramatta, NSW 2166  
Tel : 61-2-9728-7052

Duy Linh Vegetarian restaurant  
10/117 John Street, Cabramatta, NSW 2166 Aostralia  
61-2-9727- 9800

Color of Love, Vegetarian restaurant  
227 Cabramatta Rd, Cabramatta, NSW 2166  
Tel : 61-2-9755-4410  
61-405-735748

### **Kardinya**

One World Cuisine  
Shop 7, 23 South Street, Kardinya WA6163, Aostralia  
(akaikin'ny IGA)  
Tel : 61-8-9331-6677  
Tel : 61-8-9331-6699  
[enquiry@oneworldcuisine.com.au](mailto:enquiry@oneworldcuisine.com.au)  
<http://www.oneworldcuisine.com.au>

## AZIA

### Hong Kong

#### **Tun Mun**

Nature House  
Workshop No.6 5th Floor  
Good Harvest Industrial Building  
No.9Tsun Wen Rd Tuen Mun  
New Territories 506  
Tel : (852) 2665-2280  
[www.naturehouse.com.hk](http://www.naturehouse.com.hk)  
[www.lovingocean.com](http://www.lovingocean.com)

Buddha Hut  
245 Amoy Plaza Phase 2  
77 Ngau Tau Kok Road  
Kowloon, Hong Kong  
852-27511321

### Japan

#### **Gunma**

Tea Room & Angel's Cookies  
937 Takoji Kanbara Tsumagoi Agatsuma Gunma,  
Japan  
Tel / Fax : 81-279-97-1065



**Chiba**

Pension Rikigen  
86-1 Hasama, Tateyama-shi  
Chiba-ken 294-0307 Japan  
Tel : 81-3-3291-4344 81-470-20-9127  
FAX : 81-3-3291-4345  
URL:<http://www.rikigen.com>

**Korea**

VegeLove Bakery  
221 Poi-dong, Gangnam-gu  
Seoul, Korea  
Tel : 82-2-577-5749  
[anagelena@yahoo.co.kr](mailto:anagelena@yahoo.co.kr)

VegeLove Vegetarian Buffet  
8th Floor, Lotte Department Store  
937, Daechi-dong, Gangnam-gu  
Seoul, Korea  
Tel : 82-2-565-6470  
<http://vegeLove.co.kr/>

Home of 5th World  
59 Gwanhoon dong  
Jongno-gu  
Seoul, Korea  
Tel : 882-2-735-7171  
<http://www.go5.co.kr/>

HanulChae  
11-7 Youngjun-dong, Dong-gu,  
Daejeon, Korea  
82-42-638-7676

ChaeSikSarang Restaurant  
158-5 Dongmun-dong  
Andong, Korea  
82-54-841-9244  
185-4 Boksan2-dong, Jung-gu  
Ulsan, Korea  
82-52-297-4844

GwiGerRaeSa  
484-1, Baekil-ri  
SanNae-myon, Namwon  
Jeonbuk-do, Korea  
82-63-636-8093

SM Vegetarian Buffet

229-10, Poi-dong  
Gangnam-gu, Seoul  
Republikan'i Korea  
Tel : 82-2-576-9637

**Malezia**

Supreme Healthy Vegetarian Foods  
1179, Jalan Sri Putri 3/3  
Taman Putri Kulai  
81000, Kulai, Johor  
Malezia  
Tel : 607-662-2518, 607-662-2512  
Adiresy mailaka : [Supreme2@tm.net.my](mailto:Supreme2@tm.net.my)

**Indonezia**

**Surabaya**  
Surya Ahimsa Vegetarian Restaurant  
Jl. Kusuma Bangsa 80, Surabaya – 60272  
Tel : 62-31-535-0466  
<http://www.surya-ahimsa.com>

**Bali**  
VEGGIE CORNER  
Jalan Imam Bonjol 68 Denpasar  
Bali  
Tel : 62-361- 490-033

**Bandung**  
Ahimsa Vegetarian Restaurant  
Komplek Ruko Luxor Permai Kav. N° 25 Jl. Kebon  
Jati Belakang No. 41  
Tel : 62-22-423-4739

**Jakarta**  
Kantin Cahaya dan Suara  
Jalan Samarinda No.29, Jakarta-Pusat 10150  
Tel : 62-21-6386-0843

**Medan**  
Merlinda Vegetarian  
Jl. Candi Biara No. 7 Medan  
Tel : 62-61-451-4656

**Filipina**

Vegetarian House  
#79 Burgos.St ; Puerto Princesa City  
5300 Palawan, Filipina

Tel / Fax : 63-48-433-9248

Adiresy mailaka : veghouse@hotmail.com

*Raha nilatsaka tato am-panahiko ny Fitiavan'ny Mpitarika*

*Dia niverina ny fahatanorako*

*Aoka ianao tsy hanontany ahy ny antony*

*Satria ny FITIAVANA dia tsy mila antony !*



*Izaho no mpisolo vava*

*Ho an'ny zava-boary rehetra*

*Izaho no manambara ampahibemaso*

*Ny alahelo sy ny fijaliana*

*Izay mitranga any amin'ny fianan-tsy hita, aorian'ny fahafatesana.*

*Ry Mpitarika be Famindram-pò ô !*

*Tongàva faingana ! Asio fitsaharana izany.*



*Arotsahy amin'ny rehetra anie ny Fahasoavanao,*

*Na amin'ny ratsy izany, na ny tsara,*

*Na amin'ny manan'endrika, na amin'ireo tsy manana,*

*Na amin'ny mahitsy, na amin'ny tsy mendrika,*

*Aza asiana fanavakavahana !*

*Ry Mpitarika ô, tsy afaka hidera anao araka ny tokony ho izy aho.*

*Fihiniko ato an-tratrako ny Fitiavanao,*

*Ary tazoniko mandra-maraina.*



*Notsongaina avy tamin'ny "Ranomaso mangina"*

*œ Nosoratan'ny Mpitarika Faratampony Ching Hai œ*

## Fampielezana

**N**y fampianaran'ny Mpitarika Faratampony Ching Hai dia azo vakiana anaty boky, jerena amin'ny horonan-tsary vidéo sy DVD ary henoina amin'ny horonam-peo, ny cassette-na mozika, MP3 ary CD mba hanentànana ny fanahintsika sy ahazoana aingam-panahy amin'ny fiainantsika andavan'andro.

Ambonin'ireo boky sy horonam-peo ireo dia azo jerena maimaim-poana ao amin'ny Internet ny fampianarana isan-karazany nataony. Maro ohatra ireo tranonkala no mampidera ny gazety izay mivoaka matetika indrindra (jereo ao amin'ny andininy mikasika ny "Tranonkala Quan Yin" eto ambany). Ny sasany indray dia mampiseho ny fampielezana misy ao amin'ny Internet ary anisan'izany ny tononkalon'ny Mpitarika sy ny eritreriny izay manainga fanahy, ary koa ny lahateniny (horonan-tsary sy horonam-peo).

### Boky

Mety manavotr'aina ny famakiana amin'ny fotoana maharepotra izay boky nosoratan'ny Mpitarika satria dia mampatsiahy mazava ny maha-isika antsika ny teniny. Na ny lahateny ara-panahy voangona ao anatin'ny "Fanalahidy famohana mivantana ny fahalalàna", na ny tononkalo feno fangorahana ao anatin'ny boky "Ranomaso mangina" dia samy mirakitra harenam-pahendrena.

Ireo marika anaty fononteny ao amin'ity lisitry ny boky eto ambany ity dia isan'ny boky ara-piteny. Raha te-hahalala bebe kokoa momba ny fomba fahazoana ireo sy ny boky hafa ianao dia mandehana amin'ny andiany "Fomba fahazoana ny fampielezana".

**Ny lakilen'ny fidirana mivantana amin'ny fahazavàna :** Angona mirakitra ny lahatenin'ny Mpitarika Faratampony Ching Hai.

*Misy amin'ny teny Vietnamianina (1-15), Sinoa (1-10), Anglisy (1-5), Frantsay (1-2),*

*Finlandey (1), Alemanina (1-2), Hongroa (1), Indonezianina (1-5), Japoney (1-4), Koreanina (1-11), Môngolianina (1,6), Portogay (1-2), Poloney (1-2), Espaniola (1-3), Soedoa (1), Thailandey (1-6) ary Tibetana (1).*

**Ny lakilen'ny fidirana mivantana amin'ny fahazavàna - Fanontaniana sy Valiny :**

Angona mirakitra ny fanontaniana avy amin'ny lahatenin'ny Mpitarika sy valiny.

*Misy amin'ny teny Vietnamianina (1-4), Sinoa (1-3), Bolgarianina, Tseky, Anglisy (1-2), Frantsay, Alemanina, Hongroa, Indonezianina (1-3), Japoney, Koreanina (1-4), Portogay, Poloney ary Rosianina (1).*

**Ny lakilen'ny fidirana mivantana amin'ny fahazavàna - Edisiona manokana/Lahateny**

**nandritra ny fitsidihana eran-tany tamin'ny 1993 :** Angona mirakitra ny lahatenin'ny Mpitarika Faratampony Ching Hai nandritra ny fitsidihana eran-tany tamin'ny 1993 - Boky 6.

*Misy amin'ny teny Anglisy ary Sinoa.*

**Ny lakilen'ny fidirana mivantana amin'ny fahazavàna - Edisiona manokana/Fitokanana mandritra ny 7 andro :**

Angona mirakitra ny lahateny nataon'ny Mpitarika tamin'ny 1992 nandritra ny fitokanana izay naharitra 7 andro tany San Di Mun, Fôrmôza.

*Misy amin'ny teny Anglisy ary Vietnamianina*

**Taratasy nifanakalozan'ny Mpitarika sy ny mpanaraka ara-panahy :**

*Misy amin'ny teny Anglisy (1), Sinoa (1-3), Vietnamianina (1-2), Espaniola (1)*

**Tantara notantarain'ny Mpitarika :**

*Misy amin'ny teny Anglisy, Sinoa, Espaniola, Vietnamianina, Koreanina, Japoney ary Thailandey.*

**Tsirom-piainana :** Angona mirakitra teny sy fampianarana ara-panahy nataon'ny Mpitarika.

*Misy amin'ny teny Sinoa sy Anglisy.*

**Miandraikitra ny rehetra Andriamanitra —**

**Tantara feno fahendrena avy amin'ny Mpitarika Faratampony Ching Hai:**

*Misy amin'ny teny Vietnamianina, Sinoa, Anglisy, Frantsay, Japoney ary Koreanina.*

**Ariran'ny Mpitarika Faratampony Ching Hai - Masina loatra ianao !**

*Misy amin'ny teny Sinoa sy Anglisy.*

**Fomba tsy mandreraka fizarana ara-panahy:**

*Misy amin'ny teny Sinoa ary Anglisy.*

**Fifandraisana mivantana amin'Andriamanitra - Fomba ahatongavana amin'ny**

**fiadan-tsaina :** Tahirin-dahateny nataon'ny Mpitarika Faratampony Ching Hai nandritra ny diany manerana an'i Eorôpa tamin'ny 1999.

*Misy amin'ny teny Sinoa sy Anglisy.*

**Andriamanitra sy ny olombelona - Fanadihadina ny tantaran'ny Baiboly**

Angona manokana mirakitra tantara telo ambin'ny folo avy amin'ny Baiboly, notantarain'ny Mpitarika tamin'ny fotoana samihafa.

*Misy amin'ny teny Sinoa sy Anglisy.*

**Fitandremana ny fahasalamana - Ny fomba fiainana natoraly sy feno hitsy :**

*Misy amin'ny teny Sinoa ary Anglisy.*

**Tonga hitondra anao hody aho :** Tahirin-teny sy fampianarana ara-panahy nataon'ny Mpitarika.

*Misy amin'ny teny Arabo, Vietnamianina, Bolgarianina, Tseky, Sinoa, Anglisy, Frantsay, Alemanina, Grika, Hongroa, Indonezianina, Italianina, Koreanina, Poloney, Espaniola,*

*Tiorka, Romanianina ary Rosianina.*

**Eritreritra :** Harenam-pahendrena haharitra mandrakizay avy amin'ny Mpitarika.

*Misy amin'ny teny Anglisy/Sinoa, Espaniola/Portogay, Frantsay/Alemanina, Japoney/Anglisy ary Koreanina/Anglisy.*

**Sakafo tonga lafatra (1) – Sakafo iraisam-pirenena vita avy amin'ny zavamaniry :**

Angona mirakitra hanim-py avy amin'ny vazantany efatra izay natoron'ny namana mpanaraka hafa.

*Misy amin'ny teny Anglisy/Sinoa/Vietnamianina ary Japoney.*

**Sakafo tonga lafatra (2) – Sakafo mandavan'andro :**

*Boky amin'ny teny Anglisy sy Sinoa miaraka*

**Mozika mitondra fandriampahalemana eto an-tany** Tafa sy dinika ary mozika noforonina. Avy amin'ny kaonseritra fanampiana tany Los Angeles, Californie.

*Boky amin'ny teny Anglisy sy Vietnamianina ary Sinoa miaraka.*

**Taozavatra noforonin'ny Mpitarika Faratampony Ching Hai :**

*Misy amin'ny teny Anglisy sy Sinoa.*

**Fitafiana kanto S.M (6) :**

*Misy amin'ny teny Anglisy sy Sinoa miaraka.*

**Ireo alika sakaizako (1-2) :**

*Misy amin'ny teny Sinoa sy Anglisy.*

**Ireo vorona sakaizako (1-2) :**

*Misy amin'ny teny Sinoa sy Anglisy.*

**Horonam-peo sy horonan-tsary**

Ny fijerena ny horonan-tsary vidéo-n'ny Mpitarika dia mety hampiverina ny finoantsika ary hampatsiahy ny maha-isika antsika. Ny Teniny sy ny fihetsiny feno fahendrena izay matetika arahin'arira dia mitondra taratra ato am-pontsika. Ambonin'izany, ny horonam-peon'ireo lahateniny sy resaka nataony tamin'ireo efa vita fiofanana dia hampihiratra ny dianao eny ambony fiara.

Hitanao manaraka ireto ny sasantsasany amin'ireo cassettes ireo. Raha te-hahalala bebe kokoa momba ny fomba fahazoana ireo sy ny horonam-peo hafa ianao dia jereo ny andiany "Fomba fahazoana ny fampielezana".

**Vavaka ho an'ny fandriampahalemana eran-tany :** Lahateny natao tany Ljubljana, Slovenia.

**Mahaiza mitari-tena :** Fiarahana mieritreritra tany AT, Etazonia.

**Ny làlana tsy hita maso :** Lahateny natao tany Durban, Afrika Atsimo.

**Lanjan'ny fanajan-tena :** Fiarahana mieritreritra tany NJ, Etazonia.

**Fifandraisana amin'Andriamanitra :** Lahateny natao tany Lisbonne, Portogaly.

**Tiavo ny fahavalonao :** Fiarahana mieritreritra tany Santimen, Fôrmôza.

**Madio fò toa ny zaza :** Lahateny natao tany Stockholm, Soeda.

**Ny harena ao anaty :** Fiarahana mieritreritra tany Chiang Mai, Thailanda.

**Andao hifidy vintana tsara :** Lahateny natao tany Varsovie, Polonina.

**Safidin'ny tsirairay :** Fiarahana mieritreritra tany LA, Etazonia.

**Manaraha ny làlan'ny fitiavana :** Fiarahana mieritreritra tany Londra, Angletera.

**Samia mino an'Andriamanitra amin'ny fombany :** Fiarahana mieritreritra tany LA, Etazonia.

## Cassette-na mozika sy CD

Mozika atolotry ny Mpitarika ho antsika : hira bouddhiste, poezia ary mozika noforoniny izay notendrena tamin'ny zava-maneno nentim-paharazana toa ny sitara Sinoa sy ny mandoline.

Ny ankabeazan'ny mozika sy ny lahateny dia navoaka cassette sy CD. Raha te-hahalala bebe kokoa momba ny fomba fahazoana ireo sy ny mozika hafa noforonina ianao dia jereo ny andiany "Fomba fahazoana ny fampielezana".

**Hira Bodista** : Horonam-peo 1, 2, 3. (Hira fanomanana amin'ny fieritreretana)

**Hira masina** : Aleloia

**Tahiri-mozika noforonin'ny Mpitarika** : (Horonam-peo 1-9) Mozika notendrena tamin'ny dulcimer, lokanga, piano, sitara Sinoa, piano elektrônika, ary zava-manenohafa.

## Tahirim-poezia

**Ranomaso mangina** : Bokim-poezia nosoratan'ny Mpitarika.

*Misy amin'ny teny Anglisy/Sinoa, Alemanina/Frantsay/Anglisy, Vietnamianina, Espaniola, Portogay, Koreanina ary Filipina.*

**Tononkalo Wu Tzu** : Bokim-poezia nosoratan'ny Mpitarika.

*Misy amin'ny teny Vietnamianina, Sinoa, Anglisy.*

**Nofy manidintsidina** : Bokim-poezia nosoratan'ny Mpitarika.

*Misy amin'ny teny Vietnamianina, Sinoa ary Anglisy.*



**Soritry ny fiainana taloha** : Bokim-poezia nosoratan'ny Mpitarika.

*Misy amin'ny teny Vietnamianina, Sinoa ary Anglisy.*

**Ny andro fahiny** : Bokim-poezia nosoratan'ny Mpitarika.

*Misy amin'ny teny Vietnamianina, Anglisy.*

**Vatokely sy volamena** : Bokim-poezia nosoratan'ny Mpitarika.

*Misy amin'ny teny Vietnamianina, Sinoa ary Anglisy.*

**Fahatsiarovana ny lasa** : Bokim-poezia nosoratan'ny Mpitarika.

*Misy amin'ny teny Vietnamianina, Sinoa ary Anglisy.*

**Soritry ny fiainana taloha** : Horonana 1, 2, 3 (CD, Vidéo, Cassette) *Vietnamianina*

**Làlana mankany amin'ny tantaram-pitiavana** : Horonana 1, 2, 3 (CD, Vidéo, Cassette)  
*Vietnamianina*

**Any ankoatran'ny fanjakan'ny andro**: (CD, DVD) *Vietnamianina*

**Hanitra miserana** : (CD) *Vietnamianina*

**Androany sy anio** : (CD) *Vietnamianina*

**Nofy enti-matory** : (CD, DVD) *Vietnamianina*

**R'Andriamanitra ô !** : (CD) *Vietnamianina*

**Ataovy tsara tahiry** : (CD) *Vietnamianina*

**Kalo sy hira noforonin'ny Mpitarika Faratampony Ching Hai** : (CD) *Anglisy, Vietnamianina, Sinoa*

**Hiram-pitiavana** : (DVD) *Vietnamianina sy Anglisy*

**Tononkalo sarobidy : (DVD) *Vietnamianina***

**Ny lota volamena : (DVD) *Vietnamianina***

## DVD

Mari-daharana	Lohateny	Toerana
184	Ny marina momba ny Tontolontsika - Maitreya Bouddha & ankizy enina	Hsihu, Fôrmôza
240	Mitarika ny tontolontsika hankany amin'ny era vaovao	Hsihu, Formose
260	Ny zava-miafina miandry any ankoatra	Firenena Mikambana, Etazonia.
356	Aoka Andriamanitra hanampy amin'ny alàlantsika	Firenena Mikambana, Genève, Suisse
389	Hira sy mozika noforonin'ny Mpitarika Faratampony Ching Hai	MTV
396	Mahaiza mamela tena	CA., Etazonia
401	Ny tsy fantatsika momba ny antony sy ny vokany	Bangkok, Thailande
444	Matokia ny tenanao (1,2)	Hawaii, Etazonia
467	Ny fijaliana eto an-tany nohon'ny fahabadoantsika	Singapour
474	Hiaraka hatrany isika	Paris, Frantsa
493	Ny sandan'ny tari-panazavana	Hamburg, Alemaina
497	Hiaraka hatrany isika	Hamburg, Alemaina
501	Ny firindran'ny fianakaviana	Hsihu, Fôrmôza
512	Fomba fizarana sy fiaraha-monina	Hsihu, Fôrmôza
513	Fomba fanamboaran-tena	Hsihu, Fôrmôza
549	Ny mariky ny tena olomasina	Phnom Penh, Cambodge
560	Mpitarika daholo isika	Raising Center, Cambodge
562	Hatraiza hatraiza ny fahatsapana an'Andriamanitra	Raising Center, Cambodge
571	Ny tena Mpitarika mbola velona	Hyatt Hotel, Long Beach, CA, Etazonia
582	Mahereza ao amin'ny lalan'ny fanahy	Aostralia
588	Fivahinian'ny Mpitarika tany Himalaya (Tapany 1, 2)	LA Center, Etazonia.
600	Ny tena dikan'ny Ahimsa	Pune, India
602	Ny Natiora dia Andriamanitra	LA Center, Etazonia
603	Ny firaisana tanteraka amin'Andriamanitra	Singapour
604	Fiainana ara-panahy sy fitsipi-pitondrantena ara-asa	Washington D.C., Etazonia
605	Ny tanjon'ny fahazavàna	Washington D.C., Etazonia
608	Ny fomba fanatsaràna ny fanahy	Washington D.C., Etazonia

611	Ho kolokoloin'ny tena Mpitarika mandrakizay	Washington D.C., Etazonia
618	Fitiavana masina	Sangju, Korea Young Dong Center
620	Ny herin'ny tena Mpitarika	Young Dong Center; Sangju; Korea
622	Fahatontosana tonga eto an-tany	Young Dong Center; Sangju; Korea
626	Ny safidin'ny tsirairay	LA Center, Etazonia
638	Aposahy ny hatsarana indrindra ao aminao	Florida Center, Etazonia
642	Ny hany tena fitiavana : ny fitiavana an'Andriamanitra	Los Angeles, Etazonia
648	Ny fomba fanjanonana ny ady	Edimbourg, Ecosy
656	Amin'ny fotoana sarotra no amirapiratan'ny aingam-panahy	Dublin, Irlanda
662	Atreho amin-kerim-pò ny fiainana	Londra, Angletera
668	Ny lalana tsy hita maso	Durban, Afrika Atsimo
665a	Fampandrian-tsaina	Istanbul, Torkia
667	Ento ny fanilon'Andriamanitra	Johannesbourg, Afrika Atsimo
670	Ny toetra tonga lafatra ananantsika	Florida Center, Etazonia
671	Tonga amin'ny fahazavàna	Tel Aviv, Israely
673	Ahoary ny fientanam-pò	Le Cap, Afrika Atsimo
674	Fandehanana amim-pitiavana sy hehy	Le Cap, Afrika Atsimo
676	Parlemantan'ny finonana eran-tany	Le Cap, Afrika Atsimo
677	Ny tsikin'anjely	Bangkok, Thailanda
680	Ankoatran'ny fangabakabahan'ny fisiana	Bangkok, Thailanda
681	Ny fòn-jaza	Bangkok, Thailanda
685	Fifantohana amin'ny asa : fomba iray ho an'ny fanazarana ara-tsaina	Bangkok, Thailanda
688	Ny fitiavana : ny tena fototry ny fiainana	Malezia
689	Fahazavàna sy fahabadoana	Nepal
690	Ny tena fifaliana dia ny fahafantarana ny tena toetrantsika	Hong Kong
691	Ny fitaka : taratry ny zava-misy	Manille, Filipina
692	Fihainoana avy ao anaty ny toetrantsika	Taiwan, Fôrmôza
693	Fahendrena sy fifantohan-tsaina	Tokyo, Japan
694	Mitohy mandrakizay ny fiainana	Seoul, Korea
695	Fifanakalozana ara-tsaina sy ara-panahy - Kaonferansa natao tany amin'ny Academia Sinica	Fôrmôza
696	Fahafahana ivelan'ny vatana sy ny saina	Young Dong, Korea
701	Fampitàna ny fampianarana tsara	Young Dong, Korea
705	Fahatairana avy amin'ny nofy	Seoul Center, Korea
709	Takariva miaraka amin'ny kintana	Los Angeles, CA, Etazonia
710	Fankalazana ny fitsingerenan'ny andro nahaterahan'ny Mpitarika	Young Dong, Korea

99 . Ny lakilen'ny fidirana mivantana amin'ny fahazavàna Ny Mpitarika Faratampony Ching Hai

	(Tapany I ,II)	
711	Ilay hôtely antsoina hoe fiainana	Fresno, California, Etazonia
712	Haranitan-tsaina nomen'Andriamanitra ny biby	Florida Center. Etazonia
716	Fomba ahitsiary itiavana an'Andriamanitra	Florida Center, Etazonia
718	Soa foana ny fitiavana	Florida Center, Etazonia
719	Fandresena ny fahazaran-dratsy	Florida Center. Etazonia
726	Antony tsy misy fitiavan-tena	Florida Center. Etazonia
737	Fanazarana tsy manasatra	Florida Center, Etazonia
739	Ny vatan'ny fiovan'ny Mpitarika	Florida Center, Etazonia
741	Fampisehoana niarahabana ny taon'arivo	Bangkok, Thailanda
742	Fanandratana ny Tontolo amin'ny alàlan'ny fanazarana ara-tsaina	Hsihu, Fôrmôza ; Hong Kong ary Sina
743	Alahelon'ny Bouddha (MTV)	Etazonia & Au Lac
744	Hatramin'izay nitiavako anao(MTV)	Etazonia & Au Lac
751	Bodhisattva tsy mandrorona	Hsihu, Fôrmôza
754	Ny tohatra mankany amin'ny fahazavana ara-tsaina	Florida Center Etazonia
755	Olomasina be vazivazy	Florida Center Etazonia
756	Ny sandan'ny fahamarinana	Florida Center Etazonia
757	Ny marina momba ny fanjakan'ny Mpitarika	Florida Center Etazonia
758	Ny hery fampitana ny fahazavàna	Florida Center Etazonia
759	Au Lac fahiny	Houston, Texas, Etazonia
760	Ny tena mahery fô	Staton, CA, Etazonia
761	Vazom-pitiavana	Hungary Center
762	Fisahanana ny Karma	Mexico City Center, Mexico / San Jose Center, Costa Rica
Sun	TV Zava-kanto sy aingam-panahy (Angona)	Fôrmôza
TV1	Manara-dia olomasina faha-velony	
TV4	Fitiavana tsy voafefy	
.....SNS.		

## **Fomba fahazoana ny fampielezana**

Ny vidin'ny fampielezana rehetra dia mila hitovy amin'ny sarany. Raha te-hividy na hanafatra fampielezana ianao dia anontanio aloha ny birao eo an-toerana na ny solontenanay. Azonao angatahana amin'ny birao eo an-toerana na amin'ny tranonkala eto ambany ny lisitry ny fampielezana azo vidiana.

**[www.smchbooks.com](http://www.smchbooks.com)**

Maro koa ny laharan'ny gazety News ao amin'ny Internet no mampiseho lisitry ny boky sy ny horonam-peo farany indrindra. Ny toerana fanaovana fampisehoana any amin'ny toerana fitokanana dia ahitana ny boky, horonam-peo, sary, hosodoko sy firavaka nataon'ny Mpitarika.

Raha ilaina dia azo atao ny manafatra mivantana any amin'ny birao foibe any Fôrmôza (P.O.Box 9, Hsihu, Miaoli, Fôrmôza, ROC). Azo atao koa ny mangataka katalaogy.

*"Tadiavo ny Harena tsy mety Lany mba ahazoanao manovo ny anjaranao. Izany no Fahasoavana Lehibe indrindra ! Tsy mahita holazaina mba ho entina handokafana izany aho. Ny hany azoko atao dia ny midera azy sy manantena fa hino ahy ianareo ary koa hanohina ny fonareo ka hitondra fifaliana ho anareo ny fahazotoako. Hibaribary aminareo ny tiako holazaina aorian'ny fiofananareo. Tsy haiko ny mampiseho anareo ny Fahasoavana Lehibe izay natolotr'Andriamanitra ahy ary navelany ho zaraiko, maimaim-poana, tsy misy fepetra."*

*☞ Ny Mpitarika Faratampony Ching Hai ☞*

*"Raha mijery ny olona manodidina antsika isika, na rehefa mizara vakinteny na sakafo, sns amin'izy ireo isika dia maka ampahany amin'ny karma-ny. Izany ny fomba hanasoavantsika ny olona sy ahazoantsika mampihena ny karma-ny. Izany no mahatonga antsika hino : mba ahafahantsika manaparitaka ny Hazavana sy mandroaka ny haizina. Ho tahina anie ireo izay manome antsika ny ampahan'ny karma-ny. Sambatra isika fa manampy azy ireo."*

*☞ Ny Mpitarika Faratampony Ching Hai ☞*

*"Miteniteny foana isika mandrakariva. Mitsaontsaona foana isika momba ny zavadrehetra. Tsy maintsy mampitahy, manombatombona, mamantatra sy manome anarana izay rehetra misy isika. Kanefa rehefa tonga eo anoloan'ny Tsy Refesi-mandidy, ilay Tokana, isika dia tsy mahaloa-bava. Tsy manan-kambara momba azy akory. Tsy manan'eritreritra momba azy akory. Tsy afaka misaintsaina momba azy akory. Foana. Tsy misy n'inon'inona."*

*☞ Ny Mpitarika Faratampony Ching Hai ☞*

# Adiresy

The Supreme Master Ching Hai International Association  
P. O. Box 9, Hsihu Miaoli 36899, Fôrmôza, ROC  
P.O.Box 730247, San Jose, CA 95173-0247, Etazonia

\*Ao anatin'ity lisitra manaraka ity no hahitanao ireo firenena izay manaja ny zon'ny tsirairay hifidy ny finoana tiany arahina. Raha tsy misy mpiandraikitra amin'ny faritra misy anao dia manorata any amin'ny birao foibe na izay birao akaiky indrindra.

Mety hiova ny anarana sasany ato amin'ity lisitrin'ny mpanaraka anay ity tsindraindray ; azo jerena ao amin'ity adiresy manaraka ity ny lisitra farany indrindra.

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

## ✧ AFRIKA

\* **Angola** : Center / 244 923 338082 / luandacentre@yahoo.com

\* **Benin** :

- Cotonou / Mr. Yedjenou Georges / 229-93076861 / anicki@caramail.com
- Porto-Novo / Mr. Hounhoui Mahougbé Didier / 229- 90 93 29 99 / smportonovo@yahoo.fr

\* **Burkina Faso** : Ouagadougou / Mr. YAMEOGO Honore / 226-70 62 34 58 / honoreyam@yahoo.fr

\* **Kamerona** :

- Douala / Mr. Daniel Xie / 237-3-3437232 / smcameroon@gmail.com
- Douala / Mr. Thomas KWABILA / 237-99-15-05-73 / thomaskwa@yahoo.fr
- Douala / Mr. BIANE Alain Frederic AHMADOU / 237-99-86-50-26 / alainbiane@yahoo.fr

\* **Republika Demokratikan'i Kongo** :

- Kinshasa / Center / 243-810583010 / blessedcongo@yahoo.fr
- Kinshasa / Mr. Hung Lui-Liang / 243-813611939/ blessedcongo@yahoo.fr

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

\* **Ghana :**

- Accra / Mr. Amuzu Kwei Samuel / 233-277607-528 / smghanac@yahoo.com
- Accra / Mr. Emmanuel Koomson / 233-244170-230

\* **Kenya :** Mr. Chin Szu Yao / 254-726944744 / smoothgoing@gmail.com

\* **Madagasikara :** Antananarivo / Mr. Eric Razahidah / 261-33-1115197 / razahidah@hotmail.com

\* **Maorisy :**

- Port Louis / Mr. Liang Dong Sheng / 230-2566286
- Port Louis / Ms. Josiane Chan She Ping / 230-242-0462 / smchmauritus@intnet.mu

\* **Republikan'i Kongo :** Brazzaville Center / 242-5694029, 242-5791640 / goldenagecongo@yahoo.fr

\* **Afrika Atsimo :**

- Cape Town / Center / 27-83-952-5744 / capetowncentre@yahoo.com
- Johannesburg / Mr. Gerhard Vosloo / 27-82570-4437 / ghvosloo@mweb.co.za
- Johannesburg / Ms. Khená Refiloe Truelove / 27-76742-5040 / emzinikababa@yahoo.comom

\* **Togo :**

- Kpalime / Mr. Dossouvi Koffi / 228-905 42 76 / jdossouvifr@yahoo.fr
- Kpalime / Mr. Late Komi Mensa / 228-441 09 48 / smkpalimetogo@gmail.com
- Lome / Mr. GBENYON Kuakivi Kouakou / 228-902 72 07 / kgbenyon@yahoo.fr
- Lome / Mr. GERALDO Misbaou / 228-022 78 44 / mmylg@yahoo.fr

\* **Ouganda :** Kampala / Mr. Samuel Luyimbaazi / 256-77264-9807 / semazima@yahoo.com

✠ **AMERIKA**

\* **Arzantina :** Buenos Aires / Ms. Mabel Alicia Kaplan / 54-11-4545-4640 / regresandoacasa25@yahoo.com.ar

\* **Bolivia :**

- Santa Cruz / Ms. Adalina da graca munhoz / 591-3-3301758 / adamunhoz@hotmail.com
- Trinidad : Mr. Wu Chao Shien / 591-3-4625964

\* **Brezila :**



- Belem / Ms. Cleci de Brito Neves / 55-9188019288 / contato.belem@yahoo.com.br
- Goiania / Mr. & Mrs. Erwin Madrid / 55-62-3941-4510 / erwinserrano@terra.com.br
- Recife / Recife Center / recifecenter@click21.com.br
- Recife / Ms. Maria Vasconcelos de Oliveira / 55-81-3326-9048 / mariaoliveira\_cultural@click21.com.br
- Recife / Ms. Monica Tereza Nogueira / 55-81-8742-3431, 55-81-3304-0452
- San Paulo / Center / 55-11-5904-3083, 55-11-5579-1180 / br\_center@yahoo.com.br

\* **Kanada :**

- Edmonton / Mr. & Mrs. Dang Van Sang / 1-780-963 5240 / anh2sd@hotmail.com
- London / Center / 1-519-933-7162 / uniself@yahoo.com
- Montreal / Center / 1-514-277-4655 / smchmontreal@sympatico.ca
- Montreal / Ms. Euchariste Pierre / 1-514-481-9816 / p\_euchariste1@sympatico.ca
- Montreal / Mr. Hung The Nguyen / 1-514-494-7511 / thehungnguyen@sympatico.ca
- Ottawa / Center / ottawacentre@gmail.com
- Ottawa / Mr. Jianbo Wu / 1-613-829-5668 / jianbo.wu@yahoo.ca
- Ottawa / Ms. Jean Agnes Campbell / 1-613-839-2931 / jean.quanyin@gmail.com
- Toronto / Center / 1-416-503-0515
- Toronto / Ms. Diep Hoa / 1-905-828-2279 / hoadiep0723@yahoo.com
- Toronto / Mr. & Mrs. Lenh Van Pham / 1-416-282-5297 / hiepham@rogers.com
- Toronto / Liaison Office / torontocontact@yahoo.ca
- Vancouver / Ms. Li-Hwa Liao / 1-604-541-1530 / jsung2277@yahoo.ca
- Vancouver / Ms. Sheila Coodin / 1-604-580-4087 / qycontactperson@yahoo.ca
- Vancouver / Ms. Nguyen Thi Yen / 1-604-581-7230 / yentnguyen2002@yahoo.com

\* **Silia :**

- La Serena / Mr. Esteban Zapata Guzman / 56-51-451019 / laserenacenter@hotmail.com
- Santiago / Center / 56-2-6385901 / chilecenter1@yahoo.com
- Santiago / Mrs. Jacqueline Barrientos / 56-2-3147786 / jackybarrientos@gmail.com

\* **Kolombia :** Bogota Center / 57-1-2712861 / luzdelsonido@yahoo.com

\* **Costa Rica:**

- San Jose / Center / 506-2200-753
- San Jose / Ms. Laura Chen / 506-3632-748 / lauracmesa501@hotmail.com

\* **Honduras** : Tegucigalpa / Ms. Edith Sagrario Ochoa / 504-2250120

\* **Meksika** :

- Mexicali / Ms. Sonia Valenzuela / 1-928-317-8535 / valenzuela\_sonia@hotmail.com
- Mexico State / Liaison Office / 52-55-5852-1256 / texcenter@gmail.com
- Monterrey / Mr. Roque Antonio Leal Suffo / 52-8-18104-1604 / monterreycenter@yahoo.com.mx

\* **Nikaragoay** : Managua / Mrs. Pastora Valdivia Iglesias / 505-248-3651 / pastora7iglesia@yahoo.com

\* **Panama** :

- Panama / Center / 507-236-7495
- Panama / Ms. Maritza E.R. de Leone / 507-6673-2220 / mrleone2@yahoo.com

\* **Paragoay** :

- Asuncion / Ms. Emilce Cespedes Gimenez / 595-21-523684 / emilce\_cespedes@hotmail.com
- Ciudad del Este / Mr. ary Mrs. Italo Ignacio Acosta Alonzo / 595-983614592 / Italoacostaa@hotmail.com

\* **Peroa** :

- Arequipa / Mr. Julio Cardenas Pelizzari / 51-54-453828 / qyarequipa@gmail.com
- Cusco / Ms. Patricia Kross Canal / 51-84-232682 / cuscocentro@yahoo.com
- Lima / Mr. Edgar Nadal & Ms. Teresa de Nadal / 51-1-3565176 / teresita41@hotmail.com
- Lima / Mr. Victor Carrera / 51-1-2650310
- Puno / Ms. Mercedes Rodriguez / 51-51-353039 / punocentroperu@yahoo.es
- Trujillo / Mr. & Mrs. Raúl Segura Prado / 51-44-221688 / rsp\_trujillo@hotmail.com

\* **Etazonia** :

§ Arizona : Center / 1-602-264-3480 § Arizona : Mr. & Mrs. Kenny Ngo / 1-602-404-5341 / kennynngoaz@hotmail.com

§ Arkansas : Mr. Robert Jeffreys / 1-479-253-8287 / christophers2@cox.net

§ California :

- Fresno / Ms. Frantsas Lozano / 1-559-322-9793 / estudios62301@yahoo.com
- Los Angeles / Center / 1-951-674-7814
- Los Angeles / Mr. & Mrs. Tsung-Liang Lin / 1-626-914-4127 / tllin54@hotmail.com
- Los Angeles / Mr. Gerald Martin / 1-310-836-2740 / gmartin0999@hotmail.com
- Los Angeles / Ms. Chiem, Mai Le / 1-714-924-5327 / smlw31@yahoo.com
- Sacramento / Mr. Thi Thai Le / 916-799-7768 / thaivegi@yahoo.com
- Sacramento / Mr. Tuan Minh Le / 1-916-226-9197 / tuanins@yahoo.com
- San Diego / Center / 1-619-280-7982 / quanyinsd@juno.com

- San Diego / Mr. & Mrs. Tran Van Luu / 1-619-475-9891
- San Francisco / Center / khoaluong@aol.com
- San Francisco / Mr. & Mrs. Khoa Dang Luong / 1-415-753-2922
- San Francisco / Mr. & Mrs. Dan Hoang / 1-415-333-9119 / sfcenter@hotmail.com
- San Jose / Ms. Sophie Lapaire / 1-650-464-8066 / Margorifico@yahoo.com
- San Jose / Ms. Jolly Chiou / 1-408-221-0097 / gmsgr.chu@gmail.com
- San Jose / Ms. Mai Thanh Phan / 1-408-603-5037 / smthanhmai@yahoo.com

§ Colorado: Ms. Victoria Singson / 1-303-986-1248 / torahai@gmail.com

§ Florida:

- Jacksonville / Mr. David Tran / 1-904-285-0265 / au817yh@yahoo.com
- Cape Coral / Mr. & Mrs. Thai Dinh Nguyen / 1-239-458-2639 / CapeCoralCenter@Gmail.com
- Cape Coral / Ms. Trina L. Stokes / 1-239-433-9369 / moonwater33957@yahoo.com
- Orlando / Mr. Johnny Scott-Meza / 1-407-529-7829 / scottmezajohnny@yahoo.com

§ Georgia :

- Mr. James Collins / 1-770-294-1189 / georgiacenter@hotmail.com
- Mr. Roddell Pleasants / 1-678-429-7958
- Ms. Kim Dung Thi Nguyen / 1-404-422-1431

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

§ Illinois: Mr. Tran, Cao-Minh Lam / 1-773-506-8853 / caominhtran@yahoo.com

§ Indiana : Ms. Josephine Poelinitz / 1-317-842-8119 / josiepoe@sbcglobal.net

§ Kentucky :

- Frankfort / Center / kycenter2000@yahoo.com
- Frankfort / Mr. & Mrs. Nguyen Minh Hung / 1-502-695-7257 / Fuji.Nguyen@ky.gov

§ Louisiana: Mr. John L. Fontenot / 1-504-914-3236 / jlfontenot@hotmail.com

§ Maryland :

- Silver Spring / Mr. Nguyen Van Hieu / 1-301-933-5490 / marylandcenter@yahoo.com
- Baltimore / Mr. Pete Theodoropoulos / 1-410-667-4428 / petetheo1111@hotmail.com

§ Massachusetts :

- Boston / Center / 1-978-528-6113 / bostonctr17@yahoo.com

- Boston / Ms. Gan Mai-Ky / 1-508-842-0262
- Boston / Mr. & Mrs. Huan-Chung Li / 1-978-957-7021

§ Michigan : Mr. Martin John White / 1-734-327-9114 / mading02000@yahoo.com

§ Minnesota : Ms. Quach Ngoc / 1-612-722-7328 / quachmn@yahoo.com

§ Missouri : Rolla / Mr. & Mrs. Genda Chen / 1-573-368-2679 / gchen@umr.edu

§ Nevada : Las Vegas / Ms. Helen Wong / 1-702-242-5688

§ New Mexico : Mr. & Mrs. Nawarskas / 1-505-342-2252 / nawarskas@comcast.net

§ New Jersey :

- Center / 1-973-209-1651 / NJCenter@gmail.com
- Mr. Hero Zhou / 1-973 - 960 6248 / yb\_zhou@hotmail.com
- Ms. Lynn McGee / 1-973-864-7633 / lynn.mcgee@yahoo.com
- Ms. Bozena Chetnik / 1-732-986-2907 / bozena\_chetnik@yahoo.com

§ New York :

- New York / Mr. & Mrs. Zihua Dong / 1-718-567-0064 / dong@physics.columbia.edu
- Rochester / Ms. Debra Couch / 1-585-256-3961 / dcouch@rochester.rr.com

§ North Carolina :

- Mr. & Mrs. Huynh Thien Tan / 1-704-535-3789 / northcarolinacenter@hotmail.com
- Mr. Fred Lawing / 1-704-614-4397 / northcarolinacenter@hotmail.com

§ Ohio :

- Hamilton / Mr. & Mrs. Vu Van Phuong / 1-513-887-8597 / ohiocenter@yahoo.com

§ Oklahoma : Mr. & Mrs. Tran Kim Lam / 1-405-632-1598 / ltran2292@yahoo.com

§ Oregon :

- Portland / Mr. & Mrs. Minh Tran / 1-503-614-0147 / oregon\_center90@yahoo.com
- Portland / Ms. Youping Zhong / 1-503-257-2437 / youping320@yahoo.com

§ Pennsylvania :

- Mr. & Mrs. Diep Tam Nguyen / 1-610-931-4699 / DiepAshleyPa@aol.com
- Mrs. Ella Flowers / 1-215-879-6852

§ South Carolina : Mr. Michael Stephen Blake / 1-407-474-3492 / smch\_southcarolina@yahoo.com

§ Texas :

- Austin / Center / 1-512-396-3471 / jidawu@yahoo.com
- Austin / Mr. Dean Duong Tran / 1-512-989-6113 / tranduongdean@yahoo.com
- Dallas / Center / 1-214-339-9004 / DallasCenter@yahoo.com
- Dallas / Mr. Tim Mecha / 1-972-395-0225 / t.mecha@tx.rr.com
- Dallas / Mr. Weidong Duan / 1-972-517-5807 / water96@yahoo.com
- Dallas / Mr. Jimmy Nguyen / 1-972-206-2042 / JimmyHNgyuen@yahoo.com
- Houston / Center / 1-281-955-5782
- Houston / Ms. Carolyn Adamson / 1-713-6652659 / cadamson@houston.rr.com
- Houston / Mr. & Mrs. Charles Le Nguyen / 1-713-922-1492 / cuc-le@houston.rr.com
- Houston / Mr. & Mrs. Robert Yuan / 1-281-251-3199 / ryuan@houston.rr.com
- San Antonio / Mr. Khoi Kim Le / 1-210-558-2049 / lethong@hotmail.com

§ Virginia :

- Washington DC / Center / 1-703-997-1622 / VA\_Center@yahoo.com
- Virginia / Mr. & Mrs. Hua Phi Anh/ 1-703-978-6791 / anhhly@hotmail.com
- Virginia Beach / Le Thanh Liem / 1-757- 461-5531 / qytek@yahoo.com

§ Washington :

- Seattle / Mr. Ben Tran / 1-425-643-3649 / benptran@aol.com
- Seattle / Mr. Edward Tan / 1-206-228-8988 / edtan@usa.com

§ Wyoming : Ms. Esther Mary Cole / 1-307-332-7108 / sumaemc@yahoo.com

\* **Porto-Rico** : Camuy / Mrs. Disnalda Hernanadez Morales / 1-787-262-1874 / disnalda@caribe.net

✧ AZIA\* **Fôrmôza** :

- Taipei / Center / 886-2-2706-6168 / tpe.light@msa.hinet.net
- Taipei / Mr. & Mrs. Loh, Shih-Hurng / 886-2-27062628 / shloh@ndmctsg.edu.tw
- Miaoli / Mr. & Mrs. Gan Tsan-Gin / 886-37-221618
- Boston / Mr. Chu, Chen Pei / 886-37-724726
- Kaohsiung / Mr. & Mrs. Zeng, Huan Zhong / 886-7-733-1441

\* **Hong Kong** :

- Hong Kong / Center / 852-27495534

- Hong Kong / Liaison office / 852-26378257 / sm\_hongkong@yahoo.com

\* **Indonezia :**

- Bali / Center / 62-361-231-040 / smch\_bali@yahoo.com
- Bali / Mr. Agus Wibawa / 62-81-855-8001 / wibawa001@yahoo.com
- Jakarta / Center / 62-21-6319066 / smch-jkt@dnet.net.id
- Jakarta / Mr. Tai Eng Chew / 62-21-6319061 / cte@envirotec.co.id
- Jakarta / Ms. Lie Ik Chin / 62-21-6510715 / herlina@ueii.com
- Jakarta / Ms. Murniati Kamarga / 62-21-3840845 / hai@cbn.net.id
- Jakarta / Mr. I Ketut P.Swastika / 62-21-7364470 / ketut@sinarmas.co.id
- Malang / Mr. Judy R. Wartono / 62-341-491-188 / yudi\_wartono@telkom.net
- Malang / Mr. Henry Soekianto / 62-341-325-832
- Medan / Mrs. Merlinda Sjaifuddin / 62-61-4514656 / smch\_medan@hotmail.com
- Surabaya / Center / 62-31-5612880 / ahimsasb@indosat.net.id
- Surabaya / Mr. Harry Limanto Liem / 62-31-594-5868 / harry\_l@sby.dnet.net.id
- Yogyakarta / Mr. Augustinus Madyana Putra / 62-274-650-7704 / t.adianingtyas@lycos.com

\* **Israely :** Mr. Yaron Adari / yadari@freeuk.com

\* **Japan :**

- Gunma / Ms. Hiroko Ichiba / 81-27-9961022 / divinalv@mth.biglobe.ne.jp
- Tokyo / Mrs. Hyakutake Toshiko / 81-90-4923-1199 / binta@k7.dion.ne.jp
- Tokyo / Mrs. Yoshii Masae / 81-90-6542-6922 / smchflute@gmail.com
- Tokyo / Mrs. Sato Rie / 81-80-5654-1688 / riesato302@yahoo.co.jp
- Osaka / Center / smchtoosaka@gmail.com
- Osaka / Mr. Le Khac Duong / 81-90-6064-7469 / leduongjp@yahoo.com
- Nagoya / Mr. & Mrs. Qiao Yueqing / 81-90-3447-3117 / qiaoemi0712@yahoo.co.jp

\* **Jordanie :** Mr. Jafar Marwan Irshaidat / 962 7 95119993 / estaphuam@hotmail.com

\* **Korea :**

- Andong / Mr. Kim, Sam-Tae / 82-54-821-3043 / smandong@hanmail.net
- Busan / Center / 82-51-334-9205 / chinghaibusan@gmail.com
- Busan / Mr. Song, Ho-Joon / 82-11-599-4552, 82-51-903-4552
- Busan / Mr. Hwang, Sang-Won / 82-51-805-7283
- Chungok / Center / 82-54-6731399
- Daegu / Center / 82-53-743-4450 / chinghaidaegu@hanmail.net

- Daegu / Mr. Cha, Jae-Hyun / 82-53-856-3849
  - Daegu / Mrs. Han, Sun-Hee / 82-53-746-5338
  - Daegu / Mr. Kim, Ik-Hyeon / 82-53-633-3346
  - Daejeon / Center / 82-42-625-4801 / smdaejeon@yahoo.co.kr
  - Daejeon / Ms. Do, Bong-Hi / 82-42-471-0763 / dbhs44463@yahoo.co.kr
  - Daejeon / Mrs. Kim, Sun Je / 82-17-425-2390 / ksj571222@naver.com
  - Gwang-Ju / Center / 82-62-525-7607
  - Gwang-Ju / Mr. Jo, Myong-Dae / 82-61-394-6552 / smgwangju@naver.com
  - Incheon / Center / 82-32-579-5351 / lightundinchon@yahoo.co.kr
  - Incheon / Mr. Lee, Jae-Moon / 82-32-244-1250
  - Jeonju / Center / 82-63-274-7553 / shc5824@hanmail.net
  - Jeonju / Mr. Choi Beyong Sun / 82-11-9715-9394 / buda1996@hanmail.net
  - Seoul / Center / 82-2-5772158 / goldenseoul@yahoo.co.kr
  - Seoul / Mr. Jo Young-Won / 82-11-9670-5839 / seoulyoungwon@yahoo.co.kr
  - Youngdong / Center / 82-54-5325821 / hounri21@yahoo.co.kr
- \* **Laos** : Vientiane / Mr. Somboon Phetphommasouk / 856-21-415-262 / Somboon\_9@hotmail.com
- \* **Macao** :
- Macau / Center / 853-28532231 / mcdivlove@yahoo.com.hk
  - Macau / Liaison Office / 853-28532995
- \* **Malezia** :
- Alor Setar / Mr. Chiao-Shui Yu / 60-4-7877453
  - Johor Bahru / Mr. & Mrs. Chi-Liang Chen / 60-7-6622518 / oldpiong@streamyx.com
  - Kuala Lumpur / Center / 60-3-2145 3904 / klsch@yahoo.com
  - Kuala Lumpur / Mr. Phua Kai Liang / 60-12-307 3002 / klnet23@yahoo.com
  - Penang / Center / 60-4-2285853 / pgsmch@streamyx.com
  - Penang / Mr. & Mrs. Lim Wah Soon / 60-4-6437017
- \* **Môngolia** :
- Oulan-Bator / Ms. Erdenechimeg Baasandamba / 976-11-310908 / baasandamba@yahoo.com
  - Oulan-Bator / Ms. Bolormaa Avirmed / 976-11-341222 / bolor\_suvd@yahoo.com
  - Oulan-Bator / Mr. Bayarbat Rentsendorj / 976-99774277 / quanyin\_mongolia@yahoo.com
  - Khotol / Mr. Chinsukh Uuter / 976-99110446 / khotolcenter@yahoo.com

- Khotol / Ms. Tsenddorj Tserendorj / 976-99370917 / tsendee\_hutul@yahoo.com
- Baganaur / Mr. & Mrs. Gursad Bayarsaikhan / 976-121-21174

\* **Myanmara** : Mr. Sai San Aik / 95-1-667427 / ssaikss@mptmail.net.mm

\* **Nepal** :

- Kathmandou / Center / 977-1-4254-481 / chinghai\_kathmandu@hotmail.com
- Kathmandou / Mr. Ajay Shrestha / 977-1-4473-558 / ajaystha@hotmail.com
- Pokhara / Center / 977-61-531643
- Pokhara / Mr. Bishnu Neupane / 977-984-60-36423 / neupanebishnu@hotmail.com

\* **Filipina** :

- Manila / Center / 63-2 875 6609 / phi.loveocean.mnl@gmail.com
- Manila / Ms. Kim Thuy Bich Chau / 63-917-258-7462 / chauthuykim@yahoo.com

\* **Singapour** :

- Singapore / Center / 65-6741-7001 / chinghai@singnet.com.sg
- Singapore / Liaison office / 65-6846-9237

\* **Sri Lanka** : Colombo / Mr. Lawrence Fernando / 94-11-2412115 / smchnirvana@gmail.com

\* **Thailanda** :

- Bangkok / Center / 66-2-674-2690 / bkcc66@gmail.com
- Bangkok / Ms. Laddawan Na Ranong / 66-1-8690636, 66-2-5914571 / bkctcp@gmail.com
- Bangkok / Mr. Chusak Osonprasop / 66-081-4816500 / mummykat@hotmail.com
- Bangkok / Mrs. Ratchanan Jintana / 66-081-7515227 / cr\_purelight@yahoo.com
- Chiang Mai / Ms. Siriwan Supatrchamnian / 66-50-332136 / siriwanliy@gmail.com
- Khon Kaen / Center / 66-43-378112 • Songkhla / Center / 66-74-323694

## ✠EORÔPA

\* **Aotrisy** :

- Vienna / Center / 43-664-9953748 / Chinghai@gmx.at
- Vienna / Liaison Office / 43-650-8420794 / ngocdany@yahoo.com

\* **Belzika** :

- Bruxelles / Ms. Ann Goorts / 32-472-670272 / qybelgium@yahoo.com
- Bruxelles / Ms. Ellen De Maesschalk / 32-486-242248



\* **Bolgaria :**

- Sofia / Mr. Ruslan Staykov / 359-2-8575358 / quanyinsofia@gmail.com
- Plovdiv / Mrs. Miglena Bozhikova / 359-32-940726 / chinghaiplovdiv@yahoo.com

\* **Kroasia :** Mr. Zeljko Starcevic / 385-98 9706788 / zeljstar@inet.hr

\* **Republika Tchèque :**

- Prague / Center / 420-261-263-031 / czech-center@spojenisbohem.cz
- Prague / Mrs. Marcela Gerlova / 420-608-265-305
- Prague / Mr. Nguyen Tuan Dung / 420-608124709 / czech-center@spojenisbohem.cz

\* **Danemark :** Odense / Mr. Thanh Nguyen / 45-66-190459 / ductam@webspeed.dk

\* **Finlanda :**

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

\* **Frantsa :**

- Alsace / Ms. Despretz Anne-Claire / 33-3-89770607 / arclai@infonie.fr
- Montpellier / Mr. Nguyen Tich Hung / 33-4-67413257 / tich.hung@infonie.fr
- Montpellier / Mr. Sylvestrone Thomas / 33-4-67650093 / ocean-amour@wanadoo.fr
- Paris / Center / 33-1-4300-6282
- Paris / Ms. Lancelot Isabelle / 33-1-7069-3210 / ilancelot@celestialfamily.net

\* **Alemaina :**

- Berlin / Mr. Grigorii Guinzbourg / 49-30-5498-6147 / Grigorii.Guinzbourg@gmx.de
- Berlin / Ms. Hoa Thi Hoang / 49-30-3083-4712 / Pureocean@web.de
- Duisburg / Mr. Veithen, Michael / 49-174-5265242 / dusseldorfcenter@hotmail.com
- Duisburg / Ms. Tran, Thi Hoang Mai / 49-2162-5010160 / duisburgcenter@yahoo.de
- Freiburg / Ms. Elisabeth Muller / 49-7634-2566 / elmueart@surfeu.de
- Hamburg / Liaison office / 49-58115491 / HamburgCenter@gmx.de
- Munchen / Ms. Johanna Hoening / 49-8170-997050 / ChingHai@aol.com
- Munchen / Mr. Nguyen, Thanh Ha / 49-89-353098 / ha\_nguyensm@yahoo.de

\* **Gresy :** Athens / Ms. Vicky Chrisikou / 30-210-8022009, 30-6944-470094 / vicky.chrisikou@gmail.com

\* **Hongria :**

- Budapest Center / 36-1-363-3896 / budapestcenter@gmail.com
- Budapest / Mr. Gabor Soha / 36-20-221-5040 / gabor.soha@gmail.com
- Budapest / Mrs. Aurelia Haprai / 36-20-2400259 / doraaur@gmail.com
  
- \* **Islanda** : Ms. Nguyen Thi Lien / 354 - 5811962 / reykjavik\_center@yahoo.com
  
- \* **Italia** :
  - Pescara / Mrs. Bettina ADANK / 39-085-454-9184 / bettina.adank@fastwebnet.it
  - Campobasso / Ms. Frantsasca Spensieri / 39-333-722-5527 / fancy\_lalla@yahoo.it
  - Bologna / Mrs. Nancy Dong Giacomozzi / 39-320-341-0380 / QuanYinBologna@gmail.com
  
- \* **Irlanda** :
  - Dublin / Mrs. Hsu, Hua-Chin / 353-1-4865852 / smch\_dublin@yahoo.co.uk
  - Dublin / Ms. Kathleen Hogan / 35314977191 / dublinquanyin@gmail.com
  
- \* **Norvezy** : Oslo / Ms. Marte Hagen / 47-64978762, 47-92829803 / martehagen@gmail.com
  
- \* **Polonina** :
  - Szczecin / Mrs. Grazyna Plocinizak / 48-91-4874953 / ginal@wp.pl
  - Varsovie / Ms. Elzbieta Ukleja / 48-22-8367814 / elzbieta\_q1@yahoo.com
  
- \* **Portugal** : Alcobaca / Mr. Antonio Jose Vieira Caldeira / 351-262-597924 / ajvcaldeira@clix.pt
  
- \* **Roumanie** : Bucharest / center / bucharestqy@yahoo.com
  
- \* **Russie** : Moscow / Mrs. Leera Gareyeva / 79104659738 / moscowcenter@rambler.ru
  
- \* **Serbia** : Belgrade / Ms. Maja Mijatović / 381642748820 / majazemun@yahoo.com
  
- \* **Slovakia** : Zilina / Mr. Roman Sulovec / 421-903100216 / roman.sulovec@spojeniesbohom.sk
  
- \* **Slovenia** :
  - Ljubljana / Center / 386-1-518 25 42 / quanyin@siol.net
  - Ljubljana / Mr. Janez Pavlovic / 386-41-320-268 / janez.pavlovic@siol.net
  - Maribor / Mr. Rastislav Alfonz Kovacic / 386-3-581 49 81 / rast05alfonz@yahoo.com
  
- \* **Espaina** :
  - Madrid / Ms. Lidia Kong / 34-91-547-0366
  - Madrid / Mr. Claudio Octavio Silva Zuniga / 34-667090831 / claudiosilvachile@yahoo.es

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

\* **Soeda :**

- Angelholm / Mrs. Luu Thi Dung / 46-431-26151 / angelholmsweden@gmail.com
- Are / Ms. Viveka Widlund / 46-63-38097, 46-70-6219906 / smchsweden@yahoo.se
- Stockholm / Mr. Mats Gigard / 46-8-88 22 07 / mats.gigard@telia.com

\* **Suisse :**

- Genève / Ms. Feng-Li Liu / 41-22-797-3789 / fengli@ilo.org
- Genève / Ms. Klein Ursula / 41-22-369-1550 / ursula\_klein@bluewin.ch

\* **Holandý :**

- Amsterdam / Mr. Kamlung Cheng / 31-647838638 / kamlung27@hotmail.com
- Amsterdam / Mr. Roy Mannaart / 31-653388671 / r.mannaart@planet.nl

\* **Royaume Uni :**

§ Angletera :

- Ipswich / Mr. Zamir Elahi / 44-7843-352919 / zamir.light@gmail.com
- Londra / Center / 44-2088-419866 / londonukcentre@googlemail.com
- Londra / Mrs. C Y Man / 44-1895-254521 / chuk\_yee\_man@hotmail.com
- Londra / Mr. Danny Ejayese / 44-7949798310 / danny\_zen@yahoo.co.uk
- Stoke-on-Trent / Mrs. Janet Weller / 44-1782-866489 / j.weller4@ntlworld.com
- Surrey / Mr. C. W. Wo / 44-1293-416698 / stmchwo@hotmail.com

§ Ekosý : Edinburgh / Mrs. Annette Lillig / 44-131-666-0319 / lillig2002@yahoo.co.uk

☪ OSEANIA

\* **Aostralia :**

- Adelaide / Mr. Leon Liensavanh / 61-8-8332-6192 / leonadelaide@hotmail.com
- Brisbane / Center / briscentre\_en@yahoo.com.au

- Brisbane / Mr. Gerry Bisshop / 61-7-3901 6235
- Brisbane / Mrs. Tieng Thi Minh Chau / 61-7-3715-7230 / ctieng\_briscentre@yahoo.com.au
- Brisbane / Mr. & Mrs. Yun-Lung Chen / 61-7-3344-2519 / dlch136@hotmail.com
- Canberra / Mr. Hoang Khanh / 61-2-6259-1993 / smcanberra@hotmail.com
- Melbourne / Center / melbsmch@aol.com
- Melbourne / Mrs & Mr Rob Nagtegaal / 61-3-5282-4431 / rosrobbery@aol.com
- Melbourne / Mr Phong Minh Tan Do / 61-3-9850-2553 / phongloveme@yahoo.com
- Melbourne / Mr. Alan Khor / 61-3-9857-4239 / ckhor@netspace.net.au
- Mid North Coast / Mr. Eino Laidsaar / 61-2 6550 4455 / goldenagecenter@gmail.com
- Northern Rivers/ Byron Bay / Mr. & Mrs. Jonathan Swan / 61-2 6624 7209 / byronbaycentre@gmail.com
- Perth / Mr. David Robert Brooks / 61-8-9418-6125 / daveb@inet.net.au
- Perth / Mr. Ly Van Tri / 61-8-9242-2848
- Sydney / Mr. Ly An Thanh / 61-2-9823-8223 / anbinh\_sydney@yahoo.com.au
- Sydney / Mrs. Kathy Divine / 61-2- 9891 5609 / universallove22@yahoo.com.au
- Tasmania / Mr. Raymond Dixon / 61-3- 6-2233118 / ray\_dixon@bigpond.com

**\* Nouvelle Zélande :**

- Auckland / Mrs. Noelyne No Thi Ishibasi / 649-277-9285 / takahide@xtra.co.nz
- Auckland / Mr. Peter Morrin / 64-9-579 2452 / ptr@ihug.co.nz
- Auckland / Mr. Chang Jen-Hor / 64-9-2749298 / changjenhor@yahoo.com
- Christchurch / Mr. Michael Lin / 64-3-343-6918 / nzchchsmch@yahoo.com.au
- Hamilton / Mr. Glen Vincent Prime / 64-211399934 / hamnzcont@yahoo.co.nz
- Nelson / Ms. Sharlene Lee / 64-3-539-1313 / shale@ihug.co.nz

**\*Sokajin'ny boky :**

Mailaka : divine@Godsdirectcontact.org  
Fax : 1-240-352-5613 na 886-949-883-778  
(Raha afaka mandika ny bokin'ny Mpitarika amin'ny teny hafa ianao dia raisinay an-tanandroa.)

**\*Vondrona :**

Mailaka : lovenews@Godsdirectcontact.org  
Fax : 1-801-7409196 na  
886-946-728475

**\*Famakivakiana ny fanjakan'ny hakantoana**

**Fandaharana amin'ny televiziona**

Mailaka : TV@Godsdirectcontact.org  
Fax : 1-413-751-0848 (Etazonia)

**\* Online Celestial Shop**

**Fivarotana entana kanto ao amin'ny Internet**

<http://www.thecelestialshop.com>  
<http://www.edenrules.com/>

**\*Fandraisana ny fanontaniana ara-panahy :**

Mailaka : [lovewish@Godsdirectcontact.org](mailto:lovewish@Godsdirectcontact.org)

Fax : 886-946-730699

**\*The Supreme Master Ching Hai**

**International Association Publishing**

Co., Ltd. Taipei, Fôrmôza.

Mailaka : [smchbooks@Godsdirectcontact.org](mailto:smchbooks@Godsdirectcontact.org)

Tel : 886-2-87873935/Fax : 886-2-87870873

<http://www.smchbooks.com/>

**\*S.M. Celestial Co., Ltd.**

Adiresy mailaka : [smcj@mail.sm-cj.com](mailto:smcj@mail.sm-cj.com)

Tel : 886-2-87910860

Fax : 886-2-87911216

<http://www.sm-cj.com>

## Televiziona Supreme Master

Ny fandaharan'ny Televiziona Supreme Master, izay tsy mampiseho afa-tsy ny zava-misy dia hanome sanda vaovao ny fiainanao. Azo jerena andro aman'alina.

Fandefasana zanabolana eran-tany amin'ny 16 novambra 2007

Avaratr'i Amerika.....	Galaxy 25 (97° W)
Amerika Atsimo.....	Hispasat (30° W) Intelsat 907 (27.5° W)
Azia.....	ABS (75° E) AsiaSat 2 (100.5° E) AsiaSat 3S (105.5° E)
Azia & Afrika.....	Intelsat 10(68.5° E) C-Band
Afrika.....	Intelsat 10 (68.5° E) KU-Band
Aostralia, Nouvelle Zélande.....	Optus D2 (152° E)
Moyen Orient, Avaratr'i Afrika...	Eurobird 2 (25.5° E)
Eorôpa, Moyen Orient ary Avaratr'i Afrika (efa nalefa)....	Hotbird 6 (13° E) & Astra 1 (19.2° E)

Fandefasana lemaka 10 VAOVAO ho an'ny zanabolana !

Mahazoa fahafinaretana eo am-pijerena fandaharana mikasika ny zava-misy izay hanome aingam-panahy nefa koa hanala andro ! Amin'ny teny mihoatra noho ny telopolo misy sous-titrage.

Televiziona FREE-to-AIR Satellite

Azo jerena mivantana ao amin'ny Internet na amin'ny finday amin'ny adiresy manaraka :  
[www.SupremeMasterTV.com](http://www.SupremeMasterTV.com)

Mailaka : Info@SupremeMasterTV.com  
Tel : 1-626-444-4385 / Fax : 1-626-444-4386

### **Takelaka Quan Yin ao amin'ny Tranonkala**

Irak'Andriamanitra mivantana - Tranonkala iraisam-pirenena Supreme Master Ching Hai International Association :

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

Mitondra ao amin'ny takelaka misy ny adiresin'ny tranonkalan'ny Quan Yin manerana izao tontolo izao. Misy amin'ny teny maro. Fandaharana televiziona mandavan'andro : « Famakivakiana ny fanjakan'ny hakantoana ». Azonao atao ny mampidina na mamandrika ny « The Supreme Master Ching Hai News » (Vaovaon'ny Mpitarika Faratampony Ching Hai) - boky elektrônika na fanao printy. Ho hitanao ao koa ny boky kely santiona "Ny lakile fidirana mivantana amin'ny fahazavana" (edisiona amin'ny teny maro samihafa).

**Fanontana printy voalohany : Novambra.2007**

Mpanoratra : Ny Mpitarika Faratampony Ching Hai  
Famoahana : Ny Mpitarika Faratampony Ching Hai  
International Association Publishing Co., Ltd.  
Adiresy : N° 236 Soungshan Road, Taipei, Fôrmôza, R.O.C.  
Tel : 886-2-87873935 Fax : 886-2-87870873  
Adiresy mailaka : smchbooks@Godsdirectcontact.org

Ny Mpitarika Faratampony Ching Hai ©2007  
All rights reserved.

Azo atao raha vao mahazo alàlana avy amin'ny Mpanoratra na ny Mpamoaka azy.

Izahay mpanaraka ny Mpitarika Faratampony Ching Hai dia mahafantatra ny fahasarotana sedrain'ireo izay mitady ny Fahalalana marina. Fantatray tsara koa fa sarotra dia sarotra ny mitady Mpitarika, izay mitàna ny Fahalàlana sy mampianatra ny fomba tsara indrindra - izay fomba fampianaran'ny tena Mpitarika hatrizay hatrizay - izay mampihiratra ny masontsika amin'ny fahendrena mitoetra ato anatintsika sy manatanteraka ny Marina, satria vitsy dia vitsy ny Mpitarika toa izany. Satria nahazo voka-tsoa lehibe avy amin'ny fanarahana izany fomba izany izahay dia atolotray anio ity firaketan'ny lahateny nataon'ny Mpitarika Faratampony Ching Hai tamin'ny tany samihafa manerana izao tontolo izao, mba hanampiana ireo mpikatsaka ny Marina izay maniry ny fahafahana mandrakizay ao anatin'ny fiainany sy ireo izay mitady valin'ny fanontaniana isan-karazany momba ny fiainana, ny fahaterahana sy ny fahafatesana, ny haren-tsaina mikasika ny fanahy sy ny Fahamarinana.