



استاد اعظم چینگ های
کلید روشن ضمیری آنی



استاد اعظم چینگ های

کلید روشن ضمیری آنی ۱

کلید روشن ضمیری آنی ۱

استاد اعظم چینگ های

شرکت انتشاراتی استاد اعظم چینگ های

محتوای کتاب

گام برداشتن در راه عشق، گامهای یک استاد روشن ضمیر در قید حیات

- ۱- تعالیم صحیح و تعالیم دروغین ۹
- ۲- صدای فرا دنیوی ۳۵
- ۳- مزایای متد کوان یین ۴۹
- ۴- هر متدی که برای روشن ضمیری ممارست میشود، متد کوان یین است ۷۹
- ۵- راز چشم خرد ۱۰۲
- ۶- آسورا ۱۲۸
- ۷- بیائید تحولی ایجاد کنیم، از سیاره حفاظت کنیم ۱۶۰
- ۸- فواید رژیم وگان ۱۷۳
- تعدادی از فواید رژیم وگان ۱۹۵
- وگانسیم: بهترین راه حل برای بحران آب در جهان ۱۹۷
- اخبار خوب برای وگان ها، پروتئین گیاهی ضروری ۱۹۹
- تشریف در متد کوان یین ۲۰۲
- نشریات ۲۰۶
- راه های تماس با ما ۲۱۲

یک پیام کوچک

استاد فرمودند که در اشاره به نام خداوند، روح اعظم، از صفت های بدون جنسیت استفاده کنیم تا در مورد جنسیت خدا، بحثی ایجاد نشود.

She + He = Hes (as in Bless)

Her + Him = Hirm (as in Firm)

Hers + His = Hiers (as in Dear)

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

استاد اعظم چینگ های، به عنوان خالق آثار هنری و نیز استاد معنوی، هر گونه ابراز زیبایی درون را دوست دارند. به همین خاطر، ویتنام را "اولاک" و تایوان را "فورموسا" نام نهادند. اولاک نام باستانی ویتنام و به معنای شادی است و فورموسا به طور کامل تری، زیبایی جزیره تایوان و مردم آن را آشکار میکند. استاد احساس می کنند که به کار بردن این نام ها، برای این سرزمین ها و ساکنین شان، تعالی معنوی و خوش اقبالی به همراه دارد.

"من به آئین بودائی یا فرقه کاتولیک وابسته نیستم. من پیرو حقیقت می باشم و حقیقت را وعظ و تدریس می کنم. شما ممکن است آنرا آئین بودائی، کاتولیک گرایی، تائو گرایی یا هر چیزی که دوست دارید بنامید. من همه را می پذیرم!"

استاد اعظم چینگ های

"با رسیدن به آرامش و صلح درونی به همه چیز دست خواهیم یافت. همه رضایت ها، تحقق تمامی آرزوهای دنیوی و بهشتی، از ملکوت خدا، از درک درونی هماهنگی ایدیمان، از خرد جاودانه مان و از قدرت الهی مان حاصل میشود. مهم نیست چقدر پول و ثروت، قدرت و موقعیت اجتماعی داشته باشیم. اگر به اینها دست نیابیم، هرگز رضایت حاصل نمی کنیم."

استاد اعظم چینگ های

"تعالیم ما می گوید هر کاری که باید در این جهان انجام دهید را، به طور کامل انجام دهید. مسئول باشید و همچنین هر روز مدیتیشن کنید. به این شکل، دانش بیشتر، خرد بیشتر و آرامش بیشتری نصیب شما میشود تا به خود و به جهان خدمت کنید. فراموش نکنید که شما نیکی را در درون خودتان دارید. فراموش نکنید که خدا در نهاد شما ساکن است. فراموش نکنید که بودا در قلب شماست."

استاد اعظم چینگ های

گام برداشتن در راه عشق

گام های یک استاد روشن ضمیر در قید حیات

ما همه جا را جستجو می کنیم
 برای کمی عشق،
 برای کمی عشق،
 تا آن را با همه موجودات در هر گوشه از جهان
 قسمت کنیم.

عشق و کمک استاد اعظم چینگ های که در سطح جهان به عنوان بشردوست، طرفدار محیط زیست، نویسنده، هنرمند، طراح، موسیقیدان، کارگردان فیلم و استاد معنوی شهرت دارند، به وراى همه مرزهای نژادی و ملی رفته است. استاد اعظم چینگ های از اوایل دهه ۱۹۸۰ تا به امروز، یکی از پیشگامان سرسپرده این سیاره در زمینه اکولوژی بوده اند و به ترویج حفاظت از محیط زیست و تنوع زیستی، احیاء جنگل ها، زندگی زیست پایدار و از همه مهمتر، رژیم وگان ارگانیک پرداخته اند که سریع ترین و مؤثرترین راه برای حل بحران های اقلیمی است.

استاد با عزم راسخ، وقت و سرمایه خود را برای آگاه کردن جهانیان نسبت به اثر فاجعه آمیز تغییرات اقلیمی و رژیم وگان به عنوان راه حل آن، صرف می کنند. ایشان از سال ۲۰۰۶ تا ۲۰۰۸، کمپین های "زندگی به گونه دیگر" و "اس، او، اس" راه آغاز کردند تا آگاهی مردم در مورد گرمایش زمین را افزایش دهند. ایشان همچنین مجله جدید منتشر می کنند و کتاب می نویسند و در سال ۲۰۰۵ نیز فیلم مستند "فهرمانان واقعی" و سریال تلویزیونی "پادشاه و همراهان" را تولید کردند که در سوپریم مستر تلویزیون پخش شد. این کانال تلویزیونی ماهواره ای که بیست و چهار ساعته در سطح جهان پخش میشود، به ارائه خبرهایی در مورد تغییرات اقلیمی، رژیم وگان و دیگر موضوعات تعالی بخش می پرداخت. از سال ۲۰۰۷،

استاد اعظم چینگ های، از طریق بیش از ۲۷ کنفرانس تغییرات اقلیمی در ۱۳ کشور که به طور زنده، روی ماهواره و رادیو پخش میشد، دانش خود را با کارشناسان محیط زیست، رهبران دولتی، اشخاص عالیرتبه و شهروندان دلسوز در میان گذاشتند.

در نتیجه این تلاشها، شعار ایشان "وگان باشید، حامی محیط زیست شوید تا سیاره را نجات دهید" و "وگان باشید، صلح را برقرار کنید" در سراسر جهان اشاعه یافته و به بشریت الهام بخشیده تا شیوه زندگی سالم و زیست پایدار وگان را برگزینند و در نتیجه به سطح بالاتری از صلح و هماهنگی دست یابند.

استاد اعظم چینگ های، از طریق خود که الگویی مهربان هستند، نیکی درون و عشق به همه مخلوقات خداوند را به ما یادآور می شوند. بینش های عمیق به دست آمده از طریق دستاورد معنوی شان، به ایشان امکان داد تا علت اصلی رنج بشر، ناهماهنگی اجتماعی و فرسایش محیط زیست را شناسایی کنند که چیزی نیست مگر خشونت تحمیلی از سوی ما نسبت به دیگر موجودات از جمله دوستان معصوم حیوان مان. استاد اعظم چینگ های، از روی شفقت نسبت به ضعیفان و مظلومان، کتابهای "پرندهگان در زندگی من"، "سگها در زندگی من" و "حیوانات شریف طبیعت" را نوشتند که در سطح بین المللی، پرفروش ترین کتابها بودند. این جواهرات ادبی که به زبان های گوناگون، در دسترس هستند، افکار و احساسات عمیق همزیستان حیوان عزیزمان را نشان داده و ذات الهی و عشق بی قید و شرط شان را نمایان می سازند.

سالهای اولیه

استاد اعظم چینگ های در مرکز آولاک (ویتنام) به دنیا آمدند، تحصیلات شان را در اروپا به پایان رساندند و برای صلیب سرخ کار کردند. چندی نگذشت که دریافتند در هر گوشه از جهان، درد و رنج وجود دارد و جستجو به دنبال درمانی برای این دردها، به مهمترین هدف زندگی شان تبدیل شد. سپس

در جستجوی روشن ضمیری معنوی، رهسپار هیمالیا شدند و در نهایت، انتقال الهی نور و صوت درون که بعدها آن را متد کوان بین نامیدند را دریافت کردند. بعد از یک دوره ممارست ساعیانه، استاد اعظم چینگ های به روشن ضمیری کامل دست یافتند.

چندی پس از بازگشت از هیمالیا، به درخواست صادقانه اطرافیان شان، متد کوان بین را به دیگران آموختند و شاگردان شان را تشویق کردند که برای یافتن عظمت الهی شان، به درون نگاه کنند. طولی نکشید که دعوتنامه هایی برای ایراد سخنرانی در آمریکا، اروپا، آسیا، استرالیا و آفریقا دریافت کردند. شفقت استاد اعظم چینگ های، در توجه شان به محرومان نیز نمایان است. سرمایه به دست آمده از فروش آثار هنری استاد، ایشان را قادر ساخت تا با استفاده از آن برای کمکهای امدادی به آسیب دیدگان سوانح طبیعی در سراسر جهان و کارهای خیریه، مأموریت شان که تسلی فرزندان نیازمند خداوند بود را ادامه دهند.

جهانی که در آن زندگی می کنیم را زیبا کنیم

با اینکه ایشان در جستجوی هیچ نوع تقدیری برای تشکر از کمک های فداکارانه خود نبودند، اما دولت ها، مقامات و سازمانهای خصوصی از سراسر جهان، در موقعیت های مختلف، جوایزی به ایشان اهداء کردند. از جمله این جوایز، جایزه صلح جهانی، جایزه رهبری معنوی جهان، جایزه ترویج حقوق بشر، جایزه شهروند بشردوست جهان، جایزه خدمات عمومی برجسته برای بشریت، جایزه صلح گوسی سال ۲۰۰۶، تقدیرنامه هفته موسیقی لس آنجلس، نقره مقام اول در ۲۷ امین مراسم سالانه اهدای جایزه تلی در سال ۲۰۰۶، جایزه زندگی فعال از سوی رئیس جمهور سابق آمریکا، جرج دابلیو بوش و جایزه خدمات داوطلبانه از سوی رئیس جمهور آمریکا، باراک اوباما در سال ۲۰۱۰ بودند.

بعلاوه در ایالات متحده آمریکا، مقامات دولتی در هاوایی و ایلنوی، روزهای ۲۵ اکتبر و ۲۲ فوریه را روز استاد اعظم چینگ های نام نهادند. در جشن اعلام این روز در ایلنوی، کلینتون، بوش و ریگان، رؤسای جمهور سابق آمریکا، پیام های تبریک برای ایشان فرستادند.

در ستایش افراد پرهیزگار و تشویق دیگران برای الهام گرفتن از این افراد، استاد اعظم چینگ های سری جوایز درخشان جهانی را ایجاد کردند تا انسانها و حیوانات لایق را به خاطر خاص بودن در صفاتی همچون قهرمانی، شفقت، رهبری، شجاعت یا هوش، مورد تقدیر قرار دهند.

رؤیای استاد

استاد اعظم چینگ های، با از خود گذشتگی، زندگی خود را صرف ایجاد آینده ای زیبا برای سیاره عزیزمان و ساکنین ارزشمند آن کرده اند. در طول تاریخ، همه بزرگان رؤیایی داشتند و استاد اعظم نیز رؤیای خود را بدین شرح ابراز می دارند:

"آرزو دارم کل جهان صلح آمیز شود.

آرزو دارم که همه کشتارها متوقف شود.

آرزو دارم که همه کودکان در آرامش و هماهنگی گام بردارند.

آرزو دارم که همه کشورها با همدیگر دست دهند،

از همدیگر حفاظت کنند و به همدیگر کمک نمایند.

آرزو دارم سیاره زیبای ما نابود نشود.

میلیاردها، میلیارد سال طول کشیده تا این سیاره ایجاد شده

و اینجا بسیار زیبا و بسیار شگفت انگیز است.

آرزو دارم که این امر ادامه یابد، اما در صلح، زیبایی و عشق."

تعالیم صحیح و تعالیم دروغین

سخنرانی استاد اعظم چینگ های، ۲۰ اکتبر ۱۹۸۶، تایپه، فورموسا (در اصل به زبان چینی)

من برای گسترش تعالیم، به این جسم، که همچون یک اتومبیل است، به تعدادی چیزهای دیگر و در نهایت به شنونده نیاز دارم. با این وجود وقتی تعدادی از افراد برای شنیدن سخنرانی من می آیند، شاید این اتومبیل خراب باشد یا کسی نباشد که آن را براند یا شاید من بیمار باشم. اما هرگز شنیده اید که یک روز من آنقدر مریض بوده باشم که به موقع برای سخنرانی نیامده باشم؟ حتی در حالت بیماری، من هنوز بلند شدم و سخنرانی کردم و به همین خاطر شما هرگز متوجه بیماری من نشدید. در این جهان، اشاعه حقیقت آسان نیست، چون همه چیزهای این جهان از جنس مایا است.

معنی "از جنس مایا" چیست؟ یعنی جسم ما، غذای ما، لباس ما و غیره، همه از قدرت مایا (جنبه منفی طبیعت) هستند. برای گسترش حقیقت در اینجا باید با نیروی منفی مقابله کنیم و این راحت نیست. حقیقت چیست؟ چیزی که ما قادر به فهم آن نیستیم، چیزی که نمیتوان به طور واضح در مورد آن صحبت کرد و در نهایت تنها میتوان کمی از آن گفت، چون حقیقت شهودی و فوق طبیعی چیزی نیست که بتوان به زبان دنیوی در مورد آن صحبت کرد یا آن را شرح داد. به همین خاطر اشاعه حقیقت با استفاده از جسم یا دیگر ابزارهای دنیوی کار ساده ای نیست، چون چیزهای مادی این دنیا، اکثراً خیلی ناپاک هستند، از جنس خرد نیستند و نمیتوان برای ابراز خرد عظیم و پویا از آنها استفاده کرد.

اولاً، برای واعظ بسیار مشکل است که برای توضیح خرد پویا و نامحدود، از ابزارهای کند و محدود مادی استفاده کند. دوماً، درک و فهم این اطلاعات عظیم که تا این اندازه شریف، وسیع و ورای تصور انسان هستند، برای شنونده کار آسانی نیست. این آموزش و یادگیری برای هر دو طرف کار ساده ای نیست.

هر کسی که خواستار درک حقیقت است، باید برای درک آن از خردش استفاده کند و آن را تجربه نماید. انتقال حقیقت باید از طریق قلب و خرد ذاتی باشد. استفاده از زبان انسانی برای انتقال آن ممکن نیست. خواندن آیات مقدس و تکرار نام های بودا و شنیدن موعظه ها، تنها گام های اولیه هستند. بعد از گوش دادن به آنها، فرد شاید کنجکاو شود و تمایل پیدا کند تا چیزهای بیشتری بداند و سطح خود را کمی بالا ببرد و هر روز فقط در سطح اولیه نماند، چون این کار وقت تلف کردن است. به همین خاطر است که تشرف به متد کوان یین لازم است. کوان یین متدی است برای انتقال خرد و حقیقت.

کوان یین یک متد است، اما در واقع "متدی" در کار نیست. بخش اصلی در تشرف قرار دارد، در انتقال قلب به قلب آگاهی، نه در چیزهای بیرونی مثل صحبت کردن در مورد یک چیز یا ارائه باید ها و نبایدها به شما.

در زمان تشرف، استاد در مورد کارهایی که نباید انجام دهید، صحبت میکند و به شما می گوید که همه چیز را کنار بگذارید و هیچ خواسته ای نداشته باشید تا بتوانید ذات حقیقی تان را بیابید. آیا این خیلی متناقض به نظر میرسد؟ نه. چون معمولاً اکثر مردم سعی دارند با آئین های بیرونی و متکی بودن به اشکال بیرونی و دعا برای چیزی یا کسی به جز خودشان، ذات حقیقی شان را بیابند. در متد ما، من از شما می خواهم تا همه اینها را کنار بگذارید و به آنها وابسته نمانید. به همین خاطر به شما می گویم که حس نیاز به فلان چیزها را رها کنید. اما فقط "عدم نیاز"، هنوز متد و نهایت کار نیست. با این وجود اگر کسی بتواند واقعاً حتی برای یک ثانیه همه چیز را "کنار بگذارد"، او هم می تواند روشن ضمیری را تجربه کند.

انتقال نور روند بسیار ساده ای دارد، اما در عین حال ساده هم نیست. ساده است چون فرد می تواند فوراً در زمان انتقال، تجربه روشن ضمیری را داشته باشد، اما او ابتدا باید کسی را پیدا کند که بتواند کار انتقال

را انجام دهد و این کار ساده نیست. اینطور نیست که انتقال متد کار پیچیده ای باشد یا روشن ضمیری غیر ممکن باشد، بلکه یافتن کسی که بتواند در کسب روشن ضمیری به ما کمک کند، کار واقعاً سختی است.

انتقال نور می تواند به طور فردی یا در گروه صورت گیرد و این بستگی به استاد دارد. به همین خاطر، بعضی از استادان قدیمی فقط تعداد کمی شاگرد داشتند. تعداد بسیار کمی، لائوتسه را می شناختند، کنفوسیوس صدها شاگرد داشت، هوی ننگ، ششمین استاد ذن پیروان بیشتری داشت و شاکيامونی بودا حتی بیشتر از او شاگرد داشت، عیسی دوازده شاگرد برجسته داشت. شاید او انتقال را برای افراد بیشتری انجام داده بود اما این دوازده نفر، روشن ضمیرتر بودند.

احتمالاً اغلب برای شما این سؤال مطرح شده که با اینکه همه متشریفین متد کوان یین روشن ضمیر هستند، پس چرا بعضی روشن ضمیرتر از بقیه هستند؟ چرا فقط بعضی از آنها می توانند جانشین استاد شوند تا حقیقت را بیشتر اشاعه دهند؟ همه اینها به شیوه ممارست ربط دارد. با اینکه همه در اصل بودا هستند، اما اینطور نیست که کسی بعد از متشرف شدن به متد کوان یین، فوراً بتواند به بودائیت برسد. تشرف تنها به شما کمک میکند تا چشم خردتان باز شود، دانش درونی تان روشن گردد تا ذات حقیقی خودتان را تشخیص دهید و این روند باید بعد از تشرف هم با ممارست مداوم ادامه یابد. غیر ممکن است که بتوانید در زمان تشرف اطلاعات خیلی زیادی را درک کنید. همه کسانی که روشن ضمیر می شوند، چه کم چه زیاد، به ممارست نیاز دارند. هر چقدر بیشتر ممارست کنیم، بیشتر ذات حقیقی و جایگاه مان در هستی را درک می کنیم.

به عنوان مثال، یک شاهزاده بود که در کودکی کاخ سلطنتی را ترک کرد و به طور اتفاقی چند گدا را دید و آنها او را به خانه بردند و به او هم یاد دادند که چطور گدایی کند. او در تمام این سالهایی که بزرگ شد،

نفهمید که یک شاهزاده است. هر روز بیرون میرفت و برای غذا گدایی میکرد. پادشاه که خیلی دلتنگ او بود، هر روز درباره او تحقیق میکرد و کسی را فرستاده بود تا همه جا به دنبال او برسد. شاید شاهزاده یک نشان مخصوص روی بدنش داشت. یک روز، فرستاده پادشاه، شاهزاده را پیدا کرد و به او گفت که شاهزاده است، "باور کن. من تو را به کاخ باز می گردم و تو پادشاه آینده خواهی شد." شاهزاده که در خانه گدایان بزرگ شده بود و به آن شیوه زندگی عادت کرده بود، نتوانست فوراً حرف های فرستاده پادشاه را باور کند. در نتیجه آن فرستاده باید خیلی تلاش میکرد تا او را متقاعد کند و باید هر روز این مطلب را به او یادآوری میکرد، "من به تو اطمینان میدهم که واقعاً شاهزاده هستی. اگر بخواهی میتوانم مدرک بیاورم. لباسهای شاهزاده را آوردم تا بپوشی و اسبی که آنجاست برای توست تا بر آن سوار شوی، فقط اگر بخواهی."

شاهزاده شهادت لازم برای اعتراف به این حقیقت را نداشت، چون مدت زمان زیادی گدا بود و به همین خاطر فرستاده پادشاه باید مدام با صبر و حوصله، در مورد کاخ شکوهمند و بسیاری از گنجینه های درون آن که همه متعلق به او بود، برایش توضیح میداد. اما شاهزاده هنوز هم شهادت این را نداشت که داشتن همه این چیزها را تصور کند. فرستاده پادشاه آنجا نبود تا یک گدا را به شاهزاده تبدیل کند، بلکه آن گدا در اصل یک شاهزاده بود.

بالاخره یک روز شاهزاده تصمیم گرفت تا این پیشنهاد را بپذیرد: "خب. شاید به خاطر خوشبختی ام یک امتحانی بکنم. من مسئولیت مراقبت از زندگیم را به تو می سپارم تا ببینم چه پیش می آید." وقتی مقامات دیگر او را با لباسهای شاهزاده و سوار بر اسب دیدند، همگی برای سجده در مقابلش به آنجا رفتند و این کار، او را بیشتر متقاعد کرد اما هنوز به طور کامل متقاعد نشده بود. هنوز هم مشکلات تمام نشده بود و فرستاده پادشاه باید پیش از بردن او به خانه، طرز رفتار و شیوه برخورد یک شاهزاده واقعی را به او یاد میداد، چرا که شیوه جدید زندگی او با زندگی سطح پائین اش به عنوان یک گدا که حتی جرأت

نداشت سرش را بلند کند و به دیگران نگاه کند، خیلی فرق داشت. او هنوز باید چیزهای زیادی یاد میگرفت، از امور شخصی گرفته تا خرد درونی.

به همین ترتیب ما نیز در ابتدا بودا بودیم، اما در زندگی های پیاپی توسط قدرت مایا کنترل شدیم و خیلی رنج کشیدیم. ما نمی توانیم از زندگی فرار کنیم، همه جا پر از مشکل است. شاید امروز بهتر باشد، اما فردا دوباره موانع سر راهمان سبز می شوند و روزهای دیگر حتی از این هم بدتر است. هر بار نمیتوانیم از این رویارویی با رنج بر حذر باشیم چون دلیل ایجاد آن رنج ها را نمیدانیم. برای چیزهای کمی مثل سه، چهار وعده غذا در روز یا مقداری لباس برای پوشیدن باید همیشه به طور بی پایان، ۲۴ ساعت شبانه روز کار کنیم. چرا؟

بودا یا قدیسان به این خاطر به این جهان می آیند که غم و اندوه ما را دیده اند. ما در اصل خوشاوند آنها بودیم و آنها قصد کمک به ما را دارند. اما چون نتوانستند کاری کنند که ما در مدت زمان کوتاهی ذات حقیقی و شریف مان را بشناسیم و تشخیص دهیم، باید از مقدار زیادی حرف و توضیحات دلگرمی بخش از جمله: "شما در اصل بودا بودید، شریف و آزاد بودید..." یا "بیائید. ما راه آزادی، راه شناخت ذات حقیقی را به شما نشان میدهیم" استفاده میکردند تا یک روز این باور کمی در مردم شکل گیرد. پس از طریق تشرف، شما متوجه میشوید که این ذات حقیقی وجود دارد و به تدریج به شناخت خود اصیل تان واقف میشوید. سخنرانی ها فقط برای تشویق شما به ممارست است تا زمانیکه خود شریف تان را به طور کامل بشناسید.

همین امر در مورد آن شاهزاده هم صادق است. چون راه رسیدن به کاخ طولانی است، شاید در نیمه راه نظر او عوض شود و بگوید: "نه. دیگر نمیتوانم شما را باور کنم. من که مدت طولانی گدا بوده ام، چطور جرأت کنم به دیدار پادشاه بروم؟ چطور ناگهان شاهزاده شده ام؟" و به این ترتیب شاید بخواهد به خانه

قدیمی اش و شیوه قدیمی زندگی اش به عنوان گدا بازگردد. همه چیزهایی که در گذشته او وجود دارند، فقط یادآور این هستند که او "یک گدای متعفن" است که از سوء استفاده مردم، رنج می کشیده و دوستانی نداشته و از عشق و محبت هیچکس بهره مند نشده. برای او بسیار سخت است که خود را متقاعد کند که یک شاهزاده است. چقدر برای فرستاده پادشاه سخت است تا او را به زندگی سلطنتی بازگرداند!

به همین خاطر از زمان های قدیم، تعلیم دادن به مردم، هرگز برای هیچ یک از استادان راحت نبوده است. آنها باید با همه انواع مشکلات روبرو می شدند و با عادت ها و پیشداوری های ما مبارزه میکردند. استاد اعظمی که به اینجا می آید شاید لزوماً مورد استقبال مردم قرار نگیرد. بعضی از افرادی که به سخنرانی او می آیند، شاید او را باور نکنند و حتی او را مورد انتقاد قرار دهند و به او تهمت بزنند، چون آنها فقط به طرز تفکر دنیوی خود چسبیده اند. از زمانهای قدیم تا به امروز مردم به جای ایمان آوردن به استاد واقعی، خدای آتش، خدای باد، خدای آب و غیره را پرستیده اند، چون آنها خود حقیقی شان را گم کرده اند و تنها هستند و از ناشناخته ها و کیهان عظیم می ترسند. همه چیزهایی که دیده اند بسیار اسرار آمیز و ترسناک هستند. ما از خورشید سوزان و آتش داغ که با هر چه در ارتباط باشد آن را می سوزاند، میترسیم. "چرا کوه اینقدر بلند است؟ چرا دریا اینقدر عمیق و وسیع است که نمی توانیم ساحل طرف دیگر را ببینیم؟ چرا باد اینقدر قوی است که همه چیزهایی که در مقابلش قرار دارند را از بین میبرد، حتی درختان بلند و خانه های بزرگ را؟"

بعد از جدایی از قدرت مطلق (خود حقیقی مان)، ما خیلی تنها شده ایم، درست مثل کودکی گمگشته که قادر به یافتن راه خانه نیست و از همه چیز در بیابان تاریک می ترسد. در نتیجه مردم به خرافه پرستی رو آوردند. پرستش روح ها و انواع خدایان از چنین پیش زمینه ای سرچشمه می گیرد. این مسئله از زمانهای قدیم تا به امروز همچنان صادق است. به همین خاطر است که همه استادان باید خیلی سخت با چنین خرافه پرستی هایی مقابله کنند و تنها پس از یک دوره طولانی می توانند بر اینها پیروز شوند. کسانی که

جاهلیت و خرافه پرستی به شدت در آنها ریشه دوانده، به راحتی قابل تغییر نیستند، اما هنوز هم باید نجات داده شوند. اما کسانی که ایمان می آورند، کار استاد را راحت تر می کنند.

تغییر خرافه پرستی درست مثل نبردی است که به جای سلاح مادی، از شیوه تفکر استفاده میکند و حتی مشکل تر و وحشتناک تر از جنگ های سیاسی است. به همین خاطر بودا گفت: "نجات موجودات با ادراک کار سختی است." به این دلیل که ذهن ما که در اصل مال ما نبوده، تنها در این کار دنیوی با ما همکاری دارد، نه در جستجوی رستگاری و این ذهن، در راه رسیدن به آزادی، سد راه ما میشود و انواع سؤالات را برای ما مطرح میکند، از جمله: "با چه هدفی ممارست میکنی؟ تو در این جهان همه چیزهای مورد نیازت را داری، مثل لباس برای پوشیدن، غذا برای لذت بردن، خانواده و دوستان برای تسلی یافتن! چرا مدیتیشن میکنی؟ می خواهی در ورای این جهان، به کجا بروی؟ این جهان، زیباترین و بی نظیرترین چیزی است که تا به حال شناختی. از کجا میدانی که جهان دیگر یا واقعاً بهشتی وجود دارد؟ ممکن است استاد تو را فریب دهد؟" ذهن به این شکل، حول محور انواع فکرهای شک بر انگیز چرخ میزند.

به همین خاطر استادان قدیمی، قبل و بعد از پذیرش شاگرد، بارها او را مورد آزمایش قرار می دادند تا ذهن او را برای شیوه جدید تفکر آماده کنند، فقط به این منظور که زمین را برای کشت آماده سازند. ما در کوه ها هم سبزی می کاریم. قبل از اینکه به آن خانه برویم، برای مدت طولانی کسی در آنجا زندگی نکرده بود. به همین خاطر وقتی ما رسیدیم، علف های هرز، خیلی بلند شده بودند و حتی جاده و گذر راه ها را پوشانده بودند. در نتیجه مجبور شدیم علف های هرز را بچینیم و آنها را یک جایی جمع کنیم و همه را از آنجا برداریم. بعد دیگر علف هرزی روی زمین نبود. سپس با کود، خاک را آماده کردیم و شروع به کاشت سبزیجات کردیم و حالا آنها آماده خوردن هستند.

به همین شیوه، مفاهیم نادرست و ایده های پوسیده و ثابت قدیمی باید از بین بروند تا افکار و فلسفه های جدید و صحیح جای آنها را بگیرند، چون ایده های غلط و حقایق صحیح قابل ترکیب با همدیگر نیستند. به طور مشابه، سبزیجات هم در کنار علف هرز رشد نمی کنند. آنقدر علف هرز زیاد است که حتی نمیتوان در آنجا راه رفت چه برسد به کاشت سبزی! بعد از کاشت سبزیجات، هنوز باید هر روز از آنها مراقبت کنیم و گرنه علف های هرز به خاک هجوم می آورند و کرم ها محصولات را خراب می کنند. این علف های هرز فقط از زمین بیرون نمی آیند، بلکه از آسمان هم هستند، به خاطر وجود بذرهایی معلق در هوا که روی زمین می افتند و خیلی سریع رشد می کنند و اگر چند روز به محصول توجه نکنیم، علف های هرز دوباره می رویند.

به همین خاطر است که بعد از انتقال متد کوان یین، فرد باید ساعیانه و مستمر ممارست کند. گوش دادن به تعالیم استاد و دیدن او و دیگر رهروان، به صورت یکبار در هفته یا یکبار در ماه یا همین حدود و شرکت در اعتکاف های گهگاهی به منظور تجدید عزم و اشتیاق فرد در ممارست، امری ضروری است. و گرنه فرد نو آموز این تعالیم را فراموش میکند و بسیار راحت در گرداب این جهان به نابودی کشیده میشود.

همانطور که در ابتدا گفتیم، این جهان قلمرو مایا (نیروی منفی) است، سرزمین مادی مایا با همه انواع وسوسه ها. بودای اعظمی که از جهان بالاتر به این جهان می آید تا آشنایان خود را به خانه ببرد و آنها را به جای بردگان نیروی منفی به موجوداتی شریف تبدیل کند، در واقع "مزاحمی" است که در کار نیروی منفی اختلال ایجاد کرده است. او باید با مایا مبارزه کند، چون موجوداتی که از سه جهان نجات یافتند، عظیم تر از نیروی منفی می شوند و از او بالاتر میروند و هرگز مجبور نیستند دوباره برای رنج کشیدن به این جهان تاریک بازگردند و این یعنی، مایا یک روح عزیز، یک برده خوب را از دست میدهد و این باعث ناراحتی او میشود و به همین خاطر او مشکلات زیادی ایجاد میکند!

ما دیده ایم که از زمان های قدیم، هر استاد واقعی که برای نجات موجودات با ادراک به این جهان آمده، خیلی رنج کشیده. نجات ساکنین این جهان، هرگز کار آسانی نبوده. حتی وقتی استادان می توانستند تعداد کمی از موجودات را نجات دهند، با انتقادات و موانع بسیاری مواجه میشدند.

شاکيامونی بودا نیز با مخالفت های بسیاری مواجه شد. بعضی ها می خواستند او را بکشند، بعضی از او انتقاد میکردند و می گفتند او "راه بیرونی" (ارتداد) و غیره را تعلیم میدهد. عیسی مسیح حتی قبل از اینکه بتواند مدت زمان زیادی موعظه کند، به صلیب کشیده شد. کنفوسیوس از چند ایالت اخراج شد. لائوتسه فقط چند نفر شاگرد داشت، با این حال امروزه از دو هزار سال پیش مشهورتر است. وقتی او زنده بود، هیچکس او را نشناخت و او مدتها بعد از مرگش، مشهور شد.

چرا استادان قدیمی از استادان زنده کنونی مشهورتر هستند؟ چون بعد از اینکه استاد زنده این جهان را ترک کرد، پادشاه مایا (نیروی منفی) برای هدف خود از شهرت استاد استفاده میکند و تعالیم واقعی استاد را به جهت مخالفت تغییر میدهد تا در اختیار فلسفه منفی باشد. به همین خاطر است که حقیقت تعلیم داده شده توسط یک استاد بزرگ در زمانی که به این جهان نازل شده بوده، بعد از مدتی به خرافات تبدیل میشود.

به عنوان مثال، لائوتسه هرگز به مردم یاد نداد تا او یا هر چیز دیگر یا هر سمبل دیگر را بپرستند چه برسد به اینکه به عنوان پیشکشی به او، حیوانات را قربانی کنند. او نگفت که کسی را متبرک میکند یا بعد از مرگش مردم باید به او پیشکشی بدهند یا او را بپرستند. در تائوته چینگ (سوترای پرهیزگاری) او فقط به مردم یاد داد تا تائو جاودانه (راه) را ببابند و به عنوان تنها ترین راه برای یافتن حقیقت، به تائو متصل شوند و با آن یکی گردند. این مهمترین مطلبی بود که لائوتسه در تائوته چینگ، بر آن تأکید کرده و بدون شک، این بالاترین آرمان است.

با این وجود اگر به تائوئیسم امروزی نگاهی بیندازیم، می بینیم که چطور این آرمان کامل، از جایگاه خود نزول کرده. در هر معبد تائوئی، همیشه گوشت حیوانات قربانی شده، به "کسی" که من نمی شناسم، پیشکش میشود، چون شکی نیست که لائوتسه با دیدن چنین چیزی هراسان میشد و از آنجا فرار میکرد. او که استادی عظیم و با شفقت بود، چطور می توانست خوردن گوشت حیوانات را تحمل کند؟ این امر در مورد کنفوسیوس هم صادق است. این تعالیم در اصل به منظور تشویق مردم برای کسب فضائل اخلاقی و دانش بود اما به قربانی کردن انواع حیوانات نظیر خوک، گاو و غیره ختم شد.

بودیسم هم به همین اندازه نزول کرده. تقریباً در همه کشورهای بودائی، بودیسم به "وسیله کوچک" (هینایانا) تبدیل شده. اکثر راهب ها و راهبه ها در این کشورها ازدواج کرده اند، گوشت میخورند و شراب مینوشند. در دوره پایانی دارما چیزهای بسیاری بر خلاف آنچه که باید باشند، هست. وقتی اولین بار بودیسم در تبت اشاعه یافت، هدف این بود که افراد محلی تغییر کنند اما در عوض، افراد محلی بودیسم را تغییر دادند و آن را به لامائیسم تبدیل کردند.

چین در زمینه ادبیات و پیشرفت اصول اخلاقی، قدمتی دیرینه برابر با چندین هزار سال دارد و آئین بودائی به سرعت در هر سوی این کشور گسترش یافت و قبل از اینکه با مخالفت های بسیار روبرو شود و به زمین سقوط کند، روزهای باشکوه و طلایی بسیاری را دوام آورد. اما بودیسم در کشور چین، تقریباً از بین رفت. در حال حاضر به نظر میرسد که تنها در کشور کوچک ما فورموسا، هنوز یک بخش کوچکی از بودیسم قدیمی باقی مانده که در آن راهب ها هنوز تجرد و رژیم گیاهخواری را رعایت می کنند. (کاملاً مطمئن نیستم که اینطور باشد، فقط حدس میزنم. اگر اینطور نباشد، در کجای جهان میتوان بودیسم واقعی را پیدا کرد؟)

با این وجود بودیسم در فورموسا هنوز به طور کامل و دقیق، بودیسم واقعی نیست، چون در ترکیب با تائوئیسم به آمیزه ای از فلسفه های مذهبی و راه هایی برای زندگی تبدیل شده. در هندوستان، بودیسم اصلی شامل خواندن آیات و سوتراها در صبح و شب نبود، در حالیکه امروزه این کار در همه معابد انجام میشود و چیزهای زیادی خوانده میشود به جز نام بودا که در حالت عادی خواندن آن به تنهایی کافی است. شاید انجام این مراسم بد نباشد اما در اصل تکرار روزانه این آیات و سوتراها به صورت مراسم مذهبی برای راهب ها و راهبه هایی در نظر گرفته شده بود که زندگی معنوی ساده و ساکتی داشتند.

در اولاک، مردم عادی اجازه ندارند مانترای سورانگاما یا دیگر مانترهای مقدس را بخوانند. با اینکه من قبل از ترک خانه گیاهخوار بودم و هر صبح و شب مراسم مذهبی را انجام میدادم و متون مقدس را می خواندم و به عکس بودا تعظیم میکردم و نام بودا را تکرار میکردم، استاد من در چیو-یی (سرسپردگی) هنوز به من اجازه نمیداد مانترای سورانگاما را بخوانم. او تا مدتها اجازه نمیداد به مردگان غذا بدهم، چون به گفته او: "اولاً افراد عادی رابطه زناشویی دارند، دوماً تکرار این مانترا در خانه که فضایی متفاوت با معبد دارد، ثمره چندانی ندارد و بدتر از آن شاید واکنش های نامطلوب زیادی به همراه داشته باشد. چون کسی که برای خواندن این مانترا به حد کافی پاک نباشد، نه تنها پاسخی دریافت نمیکند بلکه خطر ایجاد مزاحمت شیاطین نیز او را تهدید میکند."

بدین جهت حالا شرایط بسیار آشفته شده. بعضی از مردم بیرون می روند و یک مجسمه بودا می خرند و هر روز آن را ستایش می کنند تا مقداری آب و غذا را متبرک کند و بعد آن آب و غذا را به روح مردگان پیشکش کنند. این کار خوب نیست چون ارواح نمی توانند از اینها لذت ببرند و حتی اگر هم می توانستند هر روز با تعداد رو به افزایشی باز می گشتند تا برای ما مشکل ایجاد کنند و فضایی بسیار منفی در اطراف ما ایجاد میشد. ما قدرت کنترل کردن آنها را نداریم. به همین خاطر بسیاری از کسانی که مانتراها را تکرار می کنند، از نظر روانی دچار مشکل می شوند.

خیلی ها به خاطر داشتن چنین مشکلاتی پیش من می آیند. گاهی من کمک میکنم گاهی هم نه، چون مسئله چنین فردی بسیار جدی است و من نمیتوانم وقت زیادی را صرف او کنم. از آنجا که این قبیل افراد دوست دارند نقش "فهرمان بزرگ" و "قدیس" را بازی کنند و دیگران را "نجات" دهند و در کارمای دیگران دخالت کنند، باید بدانند که اول باید خود را نجات دهند. من نمی توانستم زیاد به آنها اهمیت بدهم، چون قبول کردن چنین موارد پیچیده ای، مشکل آفرین است و وقت و انرژی زیادی می گیرد در حالیکه من میتوانم با نجات افرادی که برای پیوستن به "راه" و رستگاری سریعتر آماده بودند، به شیوه بهتری از وقت و انرژی ام استفاده کنم. نادیده گرفتن صد نفر برای نجات تنها یک نفر، یک اتلاف انرژی واقعی است و عادلانه هم نیست.

در فورموسا موارد اینچنینی زیاد است. مردم مانتراها را به خانه می برند و با حواس پرتی هر روز آن ها را می خوانند و بعد چند حرکت سری یاد می گیرند، با این هدف که روح های بیچاره را نجات دهند یا بعد از ممارست نین - فو ۷ روزه (تکرار نام بودا به مدت ۷ روز) یا اعتکاف ۷ روزه ۷ روزه ۷ روزه، به خانه میروند تا خودشان اینها را انجام دهند یا بعد از رفتن به معبد به مدت چند روز و یادگرفتن آئین ها به خانه میروند و یک شبه "استاد" می شوند. فضای معبد و خانه با هم فرق دارد. کسی که می خواهد این کارها را انجام دهد باید قدرت کافی برای جلوگیری از بروز مشکلات داشته باشد. کسی که به روح ها غذا میدهد، باید قدرت کنترل آنها را داشته باشد تا مبدا آن ارواح بر روان او یا خانواده و خویشاوندانش اثر بگذارند. در فورموسا افراد زیادی هستند که تمایل به نجات ارواح دارند. انگیزه آنها برای رستگاری موجودات با ادراک، خوب است، اما اینکه قادر به این کار باشند یا نه، یک موضوع دیگر است.

بعضی از مردم، بعد از خواندن فقط سوترای استاد ششم دن یا یک نسخه از سوترای الماس و دیدن این جمله در آن: "مدیتیشن خیلی خوب است." در مورد مدیتیشن یک حدس هایی می زنند و بعد بر اساس همان حدس ها مدیتیشن می کنند یا وقتی به معبد می روند و راهب ها و راهبه ها را می بینند که در آن

حالت نشستند، از آنها تقلید می کنند و در خانه به همان شکل مدیتیشن می کنند. این چه نوع مدیتیشنی است؟ این مدیتیشن نیست، تقلید است. مدیتیشن خوب است، اما تقلید فقط به سرگردانی مردم می انجامد و در طولانی مدت، پیچیدگی های زیادی ایجاد میکند. به همین خاطر بسیاری از مردم پس از انجام این کارها، خودشان از مشکلات روانی رنج می کشند. دلیلش این است که بعضی از کشیش ها در مورد مانتراها و متد های سرّی، اطلاعات زیادی را فاش می کنند، حتی آن دسته از اطلاعاتی که نباید علنی شوند و قرار نیست به مردم عادی آموزش داده شوند و چون مردم نمی توانند انرژی روانی آزاد شده را کنترل کنند، به جای اینکه فایده ای برایشان داشته باشد، بیشتر به آنها آسیب میرسد.

به همین خاطر استادان قدیمی در انتخاب شاگردان بسیار دقیق بودند. آنها نسنجیده و بدون انجام آزمونهای قبلی روی شاگرد، "دارما" را به او منتقل نمی کردند، بلکه در عوض، ابتدا برای مدت طولانی فرد داوطلب را تحت نظر می گرفتند و هیچ رازی بر او فاش نمی کردند. این شیوه، خیلی ایمن تر است، چون احتمال اینکه شاگردان "واجد شرایط"، استاد را در نیمه راه ترک کنند و در درک تعالیم دچار سوء برداشت شوند و در نهایت به انتقاد از استاد پردازند، کم است.

تکرار مانتراها برای نجات ارواح به مدت طولانی، دو حالت ایجاد میکند: رنج کشیدن از مشکلات روانی یا رنج نکشیدن. دلیل اینکه فردی از مشکلات روانی رنج میکشد این است که اجر او بسیار کم است و منیت او بسیار زیاد. "من خیلی خوب هستم، من خیلی با شفقت هستم. من مانترا را تکرار میکنم تا موجودات با ادراک را نجات دهم. من هر روز غذا پیشکش میکنم تا به ارواح گرسنه کمک شود." این منیت بزرگی که در "من" هست، سبب میشود که "من" از ناراحتی های روانی رنج بکشد. بعد از تکرار تعدادی مانترا برای ارواح، احساس برتر بودن به فرد دست میدهد و در نتیجه منیت بر سر راه می ایستد و با اخلاقیات و فروتنی ذاتی مقابله میکند و در نتیجه نوعی مبارزه با ذهن ایجاد میشود. اگر این مبارزه پایان نیابد،

اختلالی به نام "اختلال مایا (نیروی منفی)" رخ میدهد. با اینکه مایا مظهر نیروی منفی است اما چنین افراد منفی و مغروری را دوست ندارد و برای آنها ایجاد مزاحمت میکند.

دلیل اینکه فردی از اختلالات روانی رنج نمیکشد، به احتمال زیاد در این حقیقت نهفته است که او با ممارست بسیار شدید در زندگی های گذشته اش، اجر زیادی جمع آوری کرده، اما هنوز هم اجر او به آن اندازه نبوده که بتواند رستگار یا قدیس شود. به همین خاطر باید به این زندگی انسانی باز میگشته، ازدواج میکرده و بچه دار میشده و بعد همچون بسیاری از مردم، گرفتار بسیاری از تعهدات دنیوی میشده. با این وجود او هنوز از زندگی های گذشته اش، اجر زیادی دارد.

هر کسی که واقعاً شفقت داشته باشد و بخواهد موجودات با ادراک را نجات دهد، هرگز احساس غرور یا برتری نمیکند. بودا یا مایا در کار کسانی که عمیقاً و صادقانه خواستار کمک به دیگران و نجات ارواح گرسنه و ذکر مانتراها برای رستگاری مردگان هستند، مانع ایجاد نمی کنند. با این وجود برای کسانی که در این زندگی ممارست نکرده اند، ذخیره اجر آنها... همه در یک زندگی مصرف میشود و چیزی برای آنها باقی نمی ماند تا وقتی این جهان را ترک می کنند، با خود ببرند. همچنین اجری برایشان باقی نمی ماند تا در جهان های بالاتر دوباره متولد شوند. اکثر مردم از چنین پیامدی بی اطلاع هستند، چون نمی توانند حقیقت را ببینند.

برای توضیح بیشتر درباره این موضوع، دو مثال ذکر میکنم. دو شخص را در نظر بگیرید که هیچ کدام پول ندارند. اولی می خواهد مردم باور کنند که او خیلی ثروتمند است، به همین خاطر از دیگران پول قرض می گیرد تا برای خودش و نیز دیگر دوستانش خرج کند و دروغ ببافد، چون دوست دارد مورد ستایش قرار گیرد و معروف شود. او هر روز بیشتر و بیشتر قرض می گیرد، تا آنجا که بازپرداخت آنها فراتر از توان او می رود و یک روز دستگیر میشود و به زندان می افتد. دومی کسی است که واقعاً می خواهد به فقرا

کمک کند، اما برای به دست آوردن پول کار نمیکند و آنچه دارد ارث والدینش است که هر روز آن را خرج میکند تا اینکه یک روز تمام میشود.

به طور مشابه، اجر هم می تواند به هدر داده شود و از بین برود. به همین خاطر برای اینکه بدهکار یا دست خالی نشویم، لازم است که به دنبال یک منبع نامحدود از اجر بیکران باشیم و به آن تکیه کنیم. بعد از یافتن چنین منبعی، هر چقدر هم که خرج کنیم، اصلاً به مشکل بر نمیخوریم. در غیر اینصورت برای ما خطرناک است که بی حساب و کتاب آن را خرج کنیم. این ذخیره بیکران اجر، یک منبع دارد. این منبع را پیدا کنید و با آن مرتبط شوید. بعد همه چیزهای مورد نیازتان را دارید و حتی می توانید آن را در بین موجودات بیشمار توزیع کنید.

پس همانطور که گفتم، اگر این منبع را پیدا کنید، می توانید هر اجری را به هر اندازه که بخواهید به دیگران بدهید، بی آنکه خودتان آسیب ببینید. البته افرادی که این گنجینه را پیدا می کنند، هرگز بیرون نمی روند و این توانایی را با صدای بلند اعلام نمی کنند و برای نجات موجودات، به طور آشکار و با سر و صدا هیچ مانترایی را تکرار نمی کنند. آنها حتی نیاز به انجام این کار ندارند. چرا که این رفتار، اختراع نیروی منفی است و از تعالیم بودا یا عیسی مسیح نیست. چه چیز را می خواهند به عنوان ذکر تکرار کنند؟ در اصل چنین چیزهایی وجود نداشت تا اینکه بودیسم با انواع خرافه های دیگر ترکیب شد و به چیزی که اینک در فورموسا هست، تبدیل شد. همانطور که بعد از اشاعه بودیسم در تبت، بودیسم به لامائیسیم تبدیل شد و دیگر مثل قبل بودیسم ناب نبود.

به همین خاطر، بودائی های حقیقی و مقدس چنین کارهایی نمی کنند. آیا هرگز شنیده اید که ششمین استاد ذن، "هوی ننگ"، برای نجات ارواح، مانترایی را تکرار کرده باشد یا مراسم به اصطلاح مذهبی و پر سر و صدای صبح و عصر را اجرا کرده باشد؟ او چنین کارهایی انجام نداد. او فقط رو به دیوار نشست و

مدیتیشن کرد. "پای چانگ"، استاد بزرگ ذن نیز همینطور بود. او هرگز با تکرار همه آن مانتراها و سوتراهای پر سر و صدا، مراسم تدفین اجرا نکرد. اجرا کرد؟ نه. من خودم هم هرگز نشنیدم که بودا مراسم مذهبی صبح و عصر یا هر گونه نمایش بیرونی دیگری را انجام داده باشد.

حتی اگر بودا چنین کاری کرد، خودش قدرت لازم برای انجام آن کارها به منظور کمک به دیگران را داشت. اما شما نمی توانید، چون شما بودا نیستید و هنوز همچون او به بالاترین سطح نرسیده اید. پس چه فایده دارد که ما مانتراها یا سوتراها را بخوانیم؟ در واقع "انجام" این کارها برای بودا لازم نبود چون او می توانست در هر گوشه ای بنشیند و هر کاری می خواهد انجام دهد و بی آنکه برای خواندن هر مانترا یا سوترایی به جای خاصی برود، فقط از ذهن حاضر در همه جای خود "استفاده کند". تنها چیزی که برای این کار نیاز بود، قدرت و کالبد مظهري او بود. به همین خاطر گفته میشود بودا هزاران کالبد مظهري داشته (کالبدهای نوری) و هرگز مجبور نبوده که واقعاً حتی یک انگشتش را هم حرکت دهد!

حقیقت را به شما بگویم، استاد "نه می آید، نه میرود"، اما مسلم است که مردم من را دیده اند که در مواقع ضروری، به کمک آنها رفته ام. آن کالبد، من نیستم، این جسم فیزیکی نیست، کالبد های مظهري من است که از کوه پاژین میرود تا به آنها کمک کند. در حال حاضر من در حال ایراد سخنرانی در اینجا هستم. این جسم فیزیکی استاد است که برای شما سخنرانی میکند، جسمی که اگر او را کتک بزنید دردش می گیرد، اما اکثر کارهای دیگر توسط کالبدهای مظهري (کالبدهای نوری) من صورت می گیرد.

بعد از یافتن ذات حقیقی مان، براستی کمک به جهان را آغاز می کنیم، بی آنکه دست هایمان را تکان دهیم، بی آنکه حس کنیم که بزرگ هستیم و ناجی بشریت و غیره، چون حس می کنیم که هیچکس توسط ما نجات داده نشده و هیچ جدایی بین "من" و موجودات با ادراک نیست. ما اصلاً احساساتی نظیر

اینها نخواهیم داشت. بی آنکه به چیز خاصی فکر کنیم، همه چیز به طور طبیعی و خودجوش انجام میشود، مطابق با گفته لائوتسه "عمل بدون عمل".

همانطور که گفتیم، اکثر اوقات، استادان روشن ضمیر، بعد از مرگ، مشهورتر از زمان حیات خود هستند. چرا اینطور است؟ چون پادشاه مایا (توهم) تعالیم استاد واقعی را تحریف میکند تا حقیقت جویان را گمراه کند. او با استفاده از نام بزرگ استاد قبلی، جایگاه و مذهبی متشکل از انواع خرافه ها پیدا میکند تا مردم را اسیر کند. مردم که این خرافه ها را به عنوان حقایق گفته شده توسط پیامبران باور می کنند، کورکورانه آنها را دنبال می کنند و در چرخه زندگی و مرگ اسیر می شوند و بی آنکه در مورد رستگاری واقعی چیزی بدانند، تحت سلطه مایا در می آیند. به این شکل، باورهای آنها غلط میشود و فکر می کنند مذهبی یافته اند و عطش شان برای دستیابی به حقیقت مطلق، فرو می نشیند.

افراد زیادی در جستجوی حقیقت هستند، بی آنکه بدانند در کجا و چطور، آن را پیدا کنند. آنها با شنیدن صحبت دیگران که می گویند با پرستش مجسمه بودا و دعا به بودا، به رستگاری و حقیقت دست پیدا میکنند، غرق در شادی می شوند. آنها این ایده را دنبال می کنند و فکر می کنند به جز تکیه به بودائی که با گذشت دو هزار سال، هنوز هم مشهور است، گزینه دیگری ندارند.

این افراد واقعاً دوست دارند در مقابل عکس بودا سجده کنند و بر این باورند که این کار، راهی است برای رسیدن به رستگاری. آنها نمیدانند که اینها ترفندهای پادشاه مایاست که نمی خواهد ما خود حقیقی مان و بودای درون مان را که همه از آن برخورداریم، پیدا کنیم. او ما را گمراه میکند تا تصاویر بیرونی را بپرستیم و برای مشغول کردن خودمان، هر چیز بی فایده ای را ستایش کنیم و حتی ما را به این باور میرساند که عالی هستیم و ایمان واقعی و خرد راه رستگاری را داریم، که فکر کنیم: "من خیلی خوبم، چون من مراسم مذهبی پرستش صبح و عصر را انجام میدهم، هر یکشنبه به کلیسا میروم یا هر روز برای

پیشکش کردن گل و عود و میوه به بودا یا عیسی یا پدری که در آسمانهاست و غیره، به معبد میروم ... " او ما را گول میزند تا از انجام همه این کارها احساس افتخار کنیم بی آنکه بدانیم اینها فقط غل و زنجیرهایی هستند که ما را به سه جهان پائین تر می بندند و تا همیشه در چرخه مرگ و زندگی و دور از شادی و رستگاری نگه میدارند.

با این کار حتی صادق ترین رهروان فقط می توانند به سطح دوم برسند و تعداد خیلی کمی از آنها به سطح سوم میرسند، نه به دیگر جهان های سطح بالاتر. جهان دوم هنوز در قلمرو پادشاه مایاست و جهان سوم هم هنوز بخشی از سلطنت اوست. این جهان توهمی، شامل جسم و ذهن ما، همه با قدرت سه جهان پائین تر ساخته شده است. وقتی بالاتر از سه جهان باشیم، به هیچ یک از این ابزارها همچون جسم، ذهن، فکر، سخن، چشم و غیره نیاز نداریم. اما در اینجا، در این جهان به دستگاه های زیادی نیاز داریم و هر چقدر بیشتر ابزار داشته باشیم، پیچیدگی ها بیشتر می شوند. حالت "بی ذهنی" برای ما موقعیت بهتری است. اما در این جهان هنوز به ذهن و جسم نیاز داریم، چون بدون آنها، وجود نخواهیم داشت.

به همین خاطر اگر می خواهیم به همه موجودات کمک کنیم و اگر می خواهیم هر مانترای سری ای را برای نجات روح ها بخوانیم، اول باید بودا و یک استاد اعظم شویم. رسیدن به این مرحله، آخرین هدف همه حقیقت جویان است و برای رسیدن به این هدف باید خود حقیقی مان، بزرگترین منبع قدرت مان در درون را بیابیم تا به موجودی از یک طبقه دیگر تبدیل شویم که دارای قدرت مطلق، رحمت مطلق و حضور مطلق است، همچون بودا یا عیسی مسیح. شاید کسی به شما بگوید که فلان کلمات سری یا فلان حرکات دست (مودرا) سری، قدرتمند و مفید هستند، اما وقتی خودتان از آنها استفاده می کنید، عمل نمی کنند. اینها فقط چیزهایی هستند که هیچ فایده واقعی ندارند.

به همین خاطر یک استاد روشن ضمیر واقعی هرگز برای آموزش به شاگردانش از اینها استفاده نمیکند، بلکه آن استاد، زن یا مرد، به ما نشان میدهد که چطور به درون نیروگاه مان، ذات حقیقی مان نگاه کنیم. پس از آن، هر کاری می خواهیم انجام دهیم، به خودمان بستگی دارد، چون ما قدرت واقعی خودمان، همان به اصطلاح قدرت بودا یا قدرت استاد را داریم. با این قدرت درونی می توانیم هر کاری انجام دهیم، می توانیم هر کسی که می خواهیم را نجات دهیم، می توانیم با کالبدهای نوری مان در هر جایی ظاهر شویم و به هر نیازمندی کمک کنیم، چه ما را بشناسند و چه نشناسند. نیاز نیست که صبح و عصر در مراسم مذهبی به شدت تلاش کنیم، نیاز نیست که ساعتهای بی پایان دعا کنیم یا مودراها را انجام دهیم و موجودات را قربانی کنیم، چرا که اینها ارزشهای واقعی و جاودان نیستند. اینها فقط باعث جدایی ما از خداوند می شوند و حتی ما را مشغول تر میسازند تا جایی که دیگر وقتی برای ممارست یگانگی برای یکی شدن با خداوند هستی نداریم. اینها حتی به نوعی به ما آسیب میرسانند، چون وقت عزیزمان را صرف حضور در مراسم بیرونی می کنیم و اجرا و فضیلت هایی که در زندگی های قبلی مان جمع آوری کردیم را از دست میدهیم و چیزی برایمان نمی ماند تا با آن، به دیگر جهان های بالاتر برویم. چون ما برکات و اجر لازم برای کمک به خود را نداریم تا به عنوان تقویت کننده به ما کمک کند تا به قلمروهای بالاتر اوج گیریم و به همین خاطر دوباره در این جهان خاکی متولد میشویم و انسان و شاید هم موجودی سطح پائینتر همچون حیوانات، ارواح و غیره شویم. آیا این حیف نیست؟

حالا که ما این جسم فیزیکی را داریم، باید از آن برای رسیدن به هدف بزرگ مان استفاده کنیم و آن هدف، ممارست یگانگی با خداوند است تا وقتی که بتوانیم موجودات بیشمار را نجات دهیم، نه فقط یک گروه کوچک را و این موجودات بیشمار می توانند شامل روح ها، ارواح نیک و انسان ها باشند. به همین خاطر است که بودا، "استاد ارواح نیک و انسانها" و "پدر چهار نمونه تولد" نامیده شد.

آن شاهزاده در آن داستانی که کمی قبل به عنوان مثال برایتان گفتم را یادتان هست؟ با اینکه از فرستاده پادشاه، چند کیسه پول، مقداری لباس خوب برای پوشیدن و اسب خوبی برای سوار شدن دریافت کرده بود، به جای استفاده از آنها، همه پول، اسب و لباسهایش را به دبگران داد، بی آنکه در نظر داشته باشد که هنوز راه زیادی باقی مانده و او اول باید از این مایحتاج ضروری برای بازگشت به کاخ استفاده کند تا پادشاه شود و همه گنجینه های کاخ را صاحب شود و بعد هر وقت خواست، به راحتی به خود و مردم کمک کند.

از آنجا که فرستاده پادشاه، نمی توانست به جز چند دست لباس و توشه سفر، چیز دیگری با خود بیاورد، شاهزاده باید با همین مقدار وسائل راحتی و پول کمی که برای سفر داشت، خودش را به کاخ میرساند. او باید به دقت از این چیزها استفاده میکرد تا بتواند اول خود را به خانه برساند. مسئله خساست نیست که می گوئیم شاهزاده نباید دارایی ناچیزی که اخیراً به دست آورده بود را به نیازمندی که در راه می دید، می داد، بلکه موضوع این است که او اول باید خود را به خانه، جایی که همه قدرت و گنجینه ها در انتظار او بود، می رساند. تنها آن موقع بود که می توانست آزادانه اموالش را در بین نیازمندان کشورش تقسیم کند.

به طور مشابه، به جای اینکه ما فقط مغزهای انسانی مان را برای تفکر به کار گیریم یا به ایده های معمولی دیگران گوش دهیم یا نسنجیده از کارهای دیگران تقلید کنیم، باید ابتدا به دقت توجه کنیم که از چنین رفتارهایی چه سودی حاصل میشود و آیا آن سودها، البته اگر سودی باشد، نامحدود هستند یا محدود و بهترین راه برای کسب بیشترین سود و کمترین مشکل چیست.

من قبل از اینکه از دنیا چشم پوشی کنم، به خیلی ها کمک میکردم. هدفم از گفتن این حرف این نیست که در مورد خودم لاف بزنم، بلکه فقط می خواهم یک مورد از تجربیات شخصی ام را برای شما بگویم. یک

موقعی بود که پناهجویان آولاکی در آلمان از نظر زبان و آئین ها، با مشکلات زیادی روبرو بودند. تعداد کسانی که می توانستند به زبان آلمانی، انگلیسی یا فرانسوی حرف بزنند، کم بودند. به همین خاطر من هر روز بیشتر و بیشتر وقتم را صرف کمک به آنها میکردم.

بعد از کار برای صلیب سرخ که در زمینه فجایع بین المللی کار میکند، درک کردم که پناهجویان بیشتر و فلاکت بیشتری در این جهان وجود دارد. نه فقط در آولاک، در سراسر جهان، در آفریقا، در افغانستان و غیره، هرج و مرج وجود دارد. تنها در آن موقع بود که واقعاً درک کردم که قدرت بسیار محدودی دارم و توانایی ام کافی نیست. بعد به شاکيامونی بودا فکر کردم که یکبار گفته بود بهترین کار این است که خانه را به خاطر ممارست متمرکز ترک کنم تا بودا شوم و بتوانم نسبت به یک فرد عادی، به تعداد خیلی بیشتری از موجودات با ادراک کمک کنم. به همین خاطر من هم تصمیم گرفتم چنین کنم.

در بسیاری از معابدی که من بودم، راهبان کارچندان با ارزشی انجام میدادند و در آنجا فقط مراسم صبح و عصر خواندن سوتراها که من از دوران کودکی آموخته بودم یا حرکات دست، حرکات سر یا حتی حرکات پا انجام میشد. (خنده.) من ندیدم که روحی برای خوردن قربانی ها بیاید یا این کارها برای مردم، فایده ای داشته باشد. به همین خاطر به فکر افتادم که: "اگر بنابر آنچه در سوترای سورانگاما نوشته شده، شاگردان بودا می توانستند تعداد زیادی تجربه های شهودی داشته باشند و اگر این درست باشد که بنابر آنچه در سوترای لوتوس هست، بودیساتواها می توانستند ممارست کنند تا به سطوح مختلفی برسند و ارواح نیک را ببینند یا صدای آنها را بشنوند یا از انواع صداها و نورها لذت ببرند، پس چرا هرگز در کل دوره ممارست من، این چیزها اتفاق نیفتاده اند؟"

به همین خاطر تصمیم گرفتم به جستجوی یک استاد روشن ضمیر بروم تا انتظاراتم برای دستیابی به سطوح درونی، شنیدن صوت و دیدن نور که بودا به آنها اشاره کرده بود را بر آورده کند، حتی اگر مقدار

آن کم باشد. دلیل این کار، اشتیاق من برای اینکه فوراً بودا شوم یا فوراً کل کیهان را ببینم نبود، بلکه فقط می خواستم دلیل یا مدرکی بیابم که تضمین کند در راه درست هستم. حتماً شواهد خاصی وجود داشت، مثل این پل در بیرون این خانه که نشانه محل ماست و نشان میدهد که برای رسیدن به خانه، راه درست را انتخاب کردیم.

اما من از آن مدل تجربه ها نداشتم. در "بخش درب کیهانی" (یکی از سوترهای بودائی) گفته شده که "با تکرار نام کوان یین بودیساتوا، به فرد آسیبی نمی رسد، حتی اگر در آتش بیافتد." اما اگر شما امتحان کنید و انگشت خودتان را روی کبریت روشن بگیرید و همزمان همانطور که گفته شده نام کوان یین بودیساتوا را تکرار کنید، خودتان خواهید دید که چطور میشود! (این کار را برای دست تان امتحان نکنید، مگر اینکه بخواهید آن را بسوزانید). همچنین در همین سوترا گفته شده: "با تکرار نام کوان یین بودیساتوا، اگر در آب بیافتید روی آن شناور میشوید." من این کار را هم امتحان کردم اما قبل از اینکه کاملاً غرق شوم، کسی با عجله آمد و من را نجات داد!

آن موقع بود که فکر کردم: "حداقل باید یک چیزی باشد که من را به ادامه ممارست متقاعد کند، چون نمیتوانم آنقدر منتظر بمانم تا بمیرم. از کجا بدانم که آن موقع چطور میشود؟ اگر آمیتا بودا برای بالا بردن من نیامد، چی؟ اگر حالا پولی به من نرسد، چه فایده دارد که اگر امکانش باشد، بعد از مرگم رئیس میلیاردها دلار پول به من بدهد؟"

به همین دلیل باید به دنبال یک استاد روشن ضمیر می گشتم تا تجربیات واقعی که در سوتراها به آنها اشاره شده بود را کسب کنم. البته این امکان ندارد که یکروزه همه تجربیات را داشته باشید، چون به زمان خیلی، خیلی زیادی نیاز دارد. مثلاً شاکيامونی بودا شش سال ممارست کرد تا به بودائیت رسید. اما اگر در ابتدا تعدادی تجربه درونی روشن ضمیرانه داشته باشیم، از اینکه در راه خانه هستیم، احساس امنیت

میکنیم. اینطور نیست که به این تجربه های درونی به عنوان شادی نگاه کنیم، بلکه اینها می توانند ما را به شادی برسانند. وقتی نور و صوت درونی داریم، زندگی ما شروع به تغییر میکند، خرد ما گشوده میشود و سطح قدرت و تفکر ما به سرعت بالا میرود.

مثل وقتی است که آن وزیر، فرستاده شاه، تازه شاهزاده را پیدا کرده بود. به احتمال خیلی زیاد خود شاهزاده هم نمی توانست به طور ناگهانی در عادت ها و رفتارش، تغییر زیادی ایجاد کند، هر چند که ظاهر بیرونی او با لباسهای تمیز و زیبا، جدید و نو شده بود، بوی خوش عطر از بدن او به مشام میرسید، جیبش پر از پول بود، اسبی زیبا و قوی داشت تا بر آن سوار شود و تعداد زیادی خدمتکار وفادار در انتظار او بودند. او حالا اصلاً مثل یک گدای فقیر و بیچاره نبود. آنچه پس از رسیدن به کاخ در انتظار اوست، به راحتی قابل تصور است.

همین مسئله در مورد ما هم صادق است. لازم است که این تجربیات درونی همچون لباس ها، پول و خدمتکارها، اسب و دیگر چیزهای شاهزاده عمل کنند تا بتوانیم به پایتخت برسیم. وگرنه چه فایده دارد که بعد از مرگ مان، "شاهزاده" شویم، آن هم در حالی که در آن زمان، نمیدانیم که شاهزاده می شویم یا نه؟

من این آرامش درونی را یافته ام، به همین خاطر می خواهم آن را با همه شما در میان بگذارم. وزیر و فرستاده پادشاه، خود پادشاه نیست اما می تواند شما را شاهزاده کند و می تواند به شما بگوید که شما در واقع یک شاهزاده هستید، که کافی است راه بازگشت به کاخ را بیابید و شاه کشور شوید. یاد گرفتن مسیر در کنار یک استاد هم همینطور است. وظیفه من فقط این است که به شما بگویم چه کسی هستید. پس به خودتان زحمت ندهید و از ظاهر من یا کارهای من انتقاد نکنید. اینکه استاد چطور غذا میخورد یا صدایش چطور است، هیچ ربطی به جایگاه و قلمرو شما ندارد. من فقط آمده ام تا به شما بگویم که جایگاه

شما بسیار بالاست، بالاترین در جهان و اگر می خواهید جایگاه گم شده تان را دوباره پیدا کنید، من در یافتن آن به شما کمک می‌کنم.

به همین خاطر است که وقتی برای یادگیری به نزد یک استاد می‌رویم، از کارهای او انتقاد نمی‌کنیم و به ظاهر او نگاه نمی‌کنیم، چون او نماینده ای است که توسط پادشاه انتخاب شده تا در راه بازگشت به خانه همراه شما باشد تا از جایگاه اصلی تان لذت ببرید. آنچه شما باید انجام دهید، پیروی از او بدون توجه به مسائل شخصی اوست. اینکه او چه لباسی پوشیده یا چطور راه میرود، ربطی به شما ندارد. همین که ردپای او را دنبال کنید تا سریع به خانه برسید، به اندازه کافی برای شما خوب است!

با این وجود، اکثر افرادی که در جستجوی حقیقت یا در جستجوی یک استاد هستند، اشتباهات مشابهی را مرتکب می‌شوند. آنها به ظاهر بیرونی استاد تکیه می‌کنند. بعضی‌ها نمی‌خواهند از یک زن تعلیم بگیرند، بعضی‌ها نمی‌خواهد از یک مرد تعلیم بگیرند، بعضی‌ها می‌گویند آن استاد زن، زیاد خوش قیافه نیست، جذاب نیست یا به اندازه کافی موقر نیست و از این حرف‌ها. هیچ کدام از این چیزها با ذات حقیقی ما ارتباط ندارد و خیلی حیف است اگر با کمال تأسف به این چیزها خیلی اهمیت بدهیم و به قدرت درونی استاد پی نبریم. استادان بزرگ اصلاً نگران این نیستند که شما به آنها گوش بدهید یا نه، چون این استادان قبل از اینکه برای اشاعه تعالیم بیرون بیایند، میدانند راهی که در پیش رو دارند، راه همواری نیست. می‌دانند که تغییر دادن موجودات با ادراک، کار دشواری است اما به خاطر ذات شفیق شان، زندگی پس از زندگی باز می‌گردند تا موجودات با ادراک را از انواع توهمات شان نجات دهند. از نظر استادان، همه موجودات خویشاوند آنها هستند. به عنوان مثال اگر والدین ما یا برادرها یا خواهرهای ما کار اشتباهی انجام دهند، ما همچنان آنها را دوست داریم و راهی برای کمک به آنها پیدا می‌کنیم تا به اشتباهات شان پی ببرند. ما این کار را می‌کنیم چون آنها خویشاوند ما هستند، اینطور نیست؟ فرض کنید

فرزند ما مشکل داشته باشد، بد اخلاق و بد باشد. ما هنوز از او مراقبت می کنیم، وقتی گرسنه است به او غذا می دهیم، وقتی سردش است به او لباس می‌دهیم و او را در رود نمی اندازیم. اینطور نیست؟

در این جهان، افراد زیادی هستند که ظاهراً خوب و مهربان و مؤدب هستند، اما تنها با این صفات نمیتوانند در راه رسیدن به حقیقت و رستگاری نهایی به ما کمک کنند، چون در واقع این رفتارهای خوب هیچ ربطی به ممارست برای رسیدن به تائو ندارند. ما نباید بر اساس کارهای ظاهری و رفتارهای دنیوی، در مورد استاد قضاوت کنیم. بد یا خوب بودن استادی که ملاقات می کنیم، بازتاب "کارما"ی خود ما و شیوه درک ما از چیزها یا صرفاً شخصیت استاد است. استاد نمی تواند شخصیتش را تغییر دهد تا برای همه شاگردان مناسب و خوشایند باشد، اینطور نیست؟

نجات موجودات با ادراک، کار بسیار سختی است. موضوع فقط ذهن های پیچیده آنها نیست، تفاوت های شخصیتی آنها هم باید مورد توجه قرار گیرد. شاید بعضی از شاگردان دوست داشته باشند که استاد لباس زرد بپوشد و یک عده قرمز و یک عده سبز. اینطوری لباسهای زیادی به استاد داده میشود تا بپوشد و اگر هر کدام را رد کند، احساسات یک عده جریحه دار میشود. گاهی وقتی به من غذا تعارف میکردند، اگر نمیخوردم، فکر میکردند که استاد آنها را دوست ندارد. بعد از مدتی، کسانی که بار کارمایی سنگین تری داشتند به خاطر این خواسته های ناچیز، حتی استاد را ترک کردند. اگر این افراد آنقدر دلبستگی دارند که به این شکل به خودشان آسیب میرسانند، از دست من کمکی بر نمی آید. از طرف دیگر، چطور یک نفر می تواند بر اساس خواسته های همه عمل کند؟

مثل نگهداری از حیوانات خانگی می ماند. بعضی از مردم، خیلی پرنده دوست دارند اما همسایه های آنها دوست ندارند و شاید حتی سعی کنند پرندگان را بکشند تا دیگر صدایشان در نیاید، چون پرندگان مدام سر و صدا راه می اندازند. هر کسی خواسته های خاص خودش را دارد. این جسم، این مغز و جهان،

همانطور هست که باید باشد. این امکان وجود ندارد که مطابق با خواسته شما، آنها را تغییر دهیم. هر کسی که واقعاً خواستار درک حقیقت است، باید خودش برای ممارست تلاش کند، بی آنکه به شکل فیزیکی استاد توجه کند، چراکه آن شکل فیزیکی، حقیقت نیست فقط یک راهنماست برای شما!

اگر چنین استاد حقیقی ای یافتید، باید ساعیانه ممارست کنید تا بعد از یک مدت، استاد درون خودتان را ببینید، استادی که بر شما ظاهر میشود تا شما را به جهان های بالاتر ببرد تا واقعاً در مورد حقیقت تعلیم ببینید. یک استاد واقعاً خوب قادر به چنین کاری هست. وقتی حقیقت را بشناسید، دیگر اسیر سنت ها یا دیگر مفاهیم دنیوی نیستید. بعد از مدتی ممارست، می توانید استاد درونی را ببینید، استادی که فقط به شما تعلق دارد. در آن زمان استاد درونی، تنها به شما تعلق دارد. وقتی استاد در این جهان است، هنوز باید از این جسم فیزیکی استفاده کند تا به بسیاری از موجودات آموزش دهد و در برخورد با افراد مختلف، به شیوه متفاوت عمل کند. او نمی تواند فقط با شما و به طور خاص رفتار کند و تنها شما را خشنود سازد. حتی شاکيامونی بودا، احتمالاً رضایت همه را جلب نکرد و همینطور عیسی مسیح، قدیسی قوی که معجزات بسیار انجام داد، به بسیاری از افراد کمک کرد، بیماران را شفا داد، مردگان را زنده کرد، آب را به شراب تبدیل کرد و غیره، حتی چنین فرد بزرگی، به دست یک عده افراد ظالم افتاد و به صلیب کشیده شد! افرادی بودند که وقتی استادان زنده بودند، از آنها خوش شان نمی آمد و حتی حالا هم خیلی ها اینطور هستند.

من میتوانم مدارکی دال بر وجود این قدرت درونی به شما عرضه کنم و راه درست زندگی را به شما نشان بدهم. بعد می توانید خودتان راه را ادامه دهید و خود را نجات دهید. به ظاهر من و کارهای من توجه نکنید، اینها هیچ ربطی به زندگی و مرگ شما ندارند!

صدای فرا دنیوی

سخنرانی استاد اعظم چینگ های، ۲۴ آوریل ۱۹۸۷، (دی وی دی شماره ۸۷۲)، پنگو، فورموسا، (در اصل به زبان چینی)

دو نوع صدا وجود دارد: صدای دنیوی و صدای فرا دنیوی. صدای دنیوی برای آرامش جسم و ذهن ما بسیار اهمیت دارد، اما صدای فرا دنیوی ما را به سوی خدا و سرزمین بودا می کشاند.

ابتدا در مورد صدای دنیوی و اهمیت آن صحبت می کنیم.

همه ما میدانیم که نوزاد به دلایل بسیار گریه میکند، اما اکثر اوقات این گریه به خاطر غذا یا عوض کردن پوشک نیست. اگر کمی او را بغل کنیم یا با او صحبت کنیم یا برایش آواز بخوانیم، گریه او متوقف میشود. اگر صدای زنگ یا دیگر نواهای آهنگین را برای او بگذاریم، فوراً می خندد و با شادی و شغف بسیار، در هوا دست و پا می زند.

چرا بچه ها این صداها را خیلی دوست دارند؟ چون وقتی در شکم مادر بودند، این صداها را می شنیدند، تنها تفاوتش این است که این صداها در شکم مادر، ماهیت فوق طبیعی داشتند. وقتی بچه در شکم مادر است، با این صدای فرا دنیوی یا منبع عشق، شادی و قدرت در ارتباط است. منبعی که توسط بسیاری از افراد، با نام های خدا، تائو یا ذات بودائی شناخته میشود. بعد در مورد این صدای درونی شگفت آور صحبت می کنیم.

وقتی جنین در شکم مادر است، به طور مداوم با این صدای درونی در ارتباط است و این صدا او را تغذیه کرده و تسلی میدهد. اما بعد از تولد، این ارتباط قطع میشود و نوزاد به خاطر احساس تنهایی و ناراحتی، در اولین برخورد با جهان بیرون، گریه میکند! هرگز هیچ بچه ای خندان به دنیا نیامده. او به خاطر جدا شدن از این صوت، غم بزرگی احساس میکند. بعلاوه وقتی پوست لطیف او در معرض هوای خشن و محیط

آلوده این جهان قرار می گیرد، درد غیر قابل تحملی در او ایجاد میشود، اما نوزاد نمی تواند صحبت کند، به همین خاطر ما درد او را درک نمی کنیم.

وقتی نوزاد، صداهای آهنگین می شنود، برای مدتی گریه نمیکند و به نوعی احساس آرامش میکند، چون آن صداها را با صداهای شادی آفرینی که وقتی هنوز در شکم مادر بوده، می شنیده، اشتباه می گیرد.

بعضی از افراد سیستم عصبی ضعیفی دارند و باید در بیمارستان هایی که در این زمینه تخصص دارند، بستری شوند. پزشکان این بیمارستان ها توصیه می کنند که این افراد، موسیقی آرامبخش گوش کنند که این کار تا حد قابل توجهی به بازسازی تعادل روانی آنها کمک میکند. گاهی بعد از یک روز کاری سخت، به خانه می آئیم و به موسیقی آرامبخش گوش میدهم و بعد نوعی حس صلح و آرامش را تجربه می کنیم. احساس می کنیم که به مقدار زیاد آرامش یافتیم و تسلی پیدا کردیم. اینطور نیست؟ حتی کارگرانی که در زمین یا در کارخانه ها هستند، با موسیقی بهتر کار می کنند. پس واضح است که موسیقی، برای سلامتی ذهنی و جسمی ما بسیار ضروری است. از زمان های قدیم، موسیقی از چیزهای لازم برای انسان در این جهان بوده است. حتی حیوانات به موسیقی جذب می شوند. گیاهان هم با موسیقی سریعتر رشد می کنند.

اگر موسیقی بیرونی، اینقدر برای همه موجودات مهم است، صدای سماوی و شگفت انگیز درونی باید جذاب تر و مملو از برکات و الطاف الهی باشد. این صوت، درون همه موجودات زنده در جریان است و کل کیهان را در بر گرفته است.

حتی اگر مقدار زیادی موسیقی دنیوی در خانه باشد، حتی وقتی همه ما تلویزیون، رادیو و ضبط صوت برای سرگرم شدن داریم، هنوز گاهی احساس نارضایتی می کنیم، انگار یک چیزی کم داریم اما نمیدانیم آن چیست. پس بیرون می رویم تا در خارج از شهر، در کوهستان یا در ساحل رود و ... با شنیدن صداهای

طبیعی مثل صدای وزش باد در میان برگها، صدای آواز پرندگان و صدای خروشان آبها، آرامش یابیم و تسلی خاطر پیدا کنیم. بعضی ها سگ، گربه، پرنده یا دیگر حیوانات خانگی نگه میدارند یا به کشت سبزیجات و گیاهان خانگی می پردازند، نه به این خاطر که نمی توانند فضای شهر را تحمل کنند، بلکه به خاطر نیاز به وجود جایگزین های طبیعی در اطراف شان این کارها را می کنند، چرا که این جایگزین های طبیعی به ذات درونی ما بسیار نزدیک تر هستند و در نتیجه روح مان را تسلی میدهند.

بسیاری از کشورها، آسیب زدن به محیط زیست طبیعی یا شکار حیوانات وحشی را ممنوع کرده اند. این اقدام به خاطر نیاز به متعادل کردن امنیت و آرامش درونی انسانها نیز صورت گرفته است.

در حالیکه صداهای این جهان بیرونی تا این اندازه زندگی انسان را تحت تأثیر قرار میدهد، باید بدانیم که صداهای فرا دنیوی، مشهور به نواهای درونی نیز وجود دارند که قدرتی بسیار شگفت انگیزتر دارند و ارتباط با آنها، قلب های بی قرار ما را به طور کامل تسلی میدهد و همه مشکلات زندگی مان را حل میکند! این نوای درونی می تواند همه زخم ها را درمان کند، آرزوهای ما را برآورده سازد و همه عطش های دنیوی را برطرف سازد. این صوت، قدرت مطلق و عشق مطلق است. چون ما از این صوت ساخته شده ایم، ارتباط با آن سبب ایجاد آرامش و رضایت در قلب های ما میشود. انجیل در این باره می گوید: "در آغاز کلمه (صوت) بود و کلمه با خدا بود و کلمه خدا بود، همه چیز از این صوت ساخته شد و هیچ چیزی نیست که از این صوت ساخته نشده باشد." در سوترهای بودائی یا سخنان بودا نیز به این صوت درون و صدای فرا دنیوی که صداهایی همچون امواج دریا، طبل، شیپور، رعد، موجودات بهشتی، زنگ، صدق حلزونی، انواع صدفها و غیره هستند، اشاره شده است. سوترای سورانگاما می گوید که همه بوداها برای نجات موجودات با ادراک به این صوت اتکاء دارند و بودیساتواها (قدیسین) و دیگر موجودات، برای بازگشت به منبع اصلی به این صوت تکیه می کنند. همچنین از مقام قدیسان رستگار شده با عناوینی نظیر "وارد شوندگان به صوت"، "شنوندگان صوت" یا "شن ووان" به چینی، یاد شده است.

در سوترای "فا- هوا"، که در مورد متد لوتوس (نیلوفر آبی) صحبت میکند، بودا اعلام کرده که ممارست کنندگان این متد می توانند همه انواع صداهای درونی را به وضوح صداهای بیرونی بشنوند، حتی صدای ارواح نیک (موجودات بهشتی)، روح ها، جهان ها و موجودات مختلف را، چون گوش درونی آنها گشوده شده است. این صداها برای رهروان متد کوان بین یا متد لوتوس، بسیار آشنا هستند. آنها نمایانگر آگاهی و خردی هستند که از آنچه در این جهان است، برتر می باشد. در اثر ارتباط با این صداهایی که برای آنها ارزش بسیار قائل هستیم، اثرات شگفت آوری حاصل میشود.

صداهای سطح بالاتر، نشانگر جهان های بالاتر و خرد بیشتر هستند. بعد از شنیدن این صداها، کل وجود ما دگرگون میشود و نظر و دیدگاه مان به شدت و به بهترین نحو تغییر میکند. بارهای کارمایی یا تأثیرات بد کارهای نادرست گذشته مان از بین می روند و از اسارت این جهان خارج می شویم. همه این برکات مرئی و نامرئی از زمان آغاز ارتباط ما با این صوت، منبع مطلق عشق، شادی و خرد، آغاز میشود. برای رسیدن به این برکات لازم نیست سالهای طولانی و سختی را به نیایش و ریاضت بپردازید. چون "بنگر و ببین! ملکوت الهی در درون توست." این صدای شگفت انگیز، همه آثار نامطلوب آنچه به اصطلاح، کارمای گذشته یا به گفته انجیل "گناه اولیه" نامیده میشود را پاک میکند. این صوت، همچون رودی پر قدرت است که با خود همه آشغال های زشت و ناخوشایند را می برد.

از آنجا که همه چیز از این کلمه یا صوت ساخته شده، گناه یا "کارما" هم از این قائده مستثنی نیست! پس ما می توانیم برای پاک کردن اشتباهات مان، به این صوت که منبع اصلی همه چیز است، تکیه کنیم! این صدای درونی، نیروی عظیم آفریننده کل هستی است. این صوت، ارتعاشی است که همه چیز را در بر گرفته و تغذیه می کند. تجلی آن در جهان بیرون را میتوان در صداهای طبیعی نظیر صدای باد، صدای آب، پرندگان، حشرات و غیره شنید که پائین ترین تجلی های قابل شنیدن توسط گوش های فیزیکی هستند. صداهای ظریف تر و سطح بالاتری هم هستند که برای حواس فانی این جهان، قابل شنیدن

نیستند، چون در ابعادی بالاتر در ارتعاش هستند که با جهان ما فرق دارند. برای شنیدن این صداهای بالاتر، باید سطح خود را بالا ببریم تا به آن جهان ها که فراتر از حس های ما هستند، دست یابیم. به عنوان مثال حالا شما در این سالن سخنرانی هستید و فقط صدای سخنرانی استاد را می شنوید، اگر بخواهید به امواج دریا گوش دهید باید به ساحل بروید. به طور مشابه برای شنیدن صداهای درونی بالاتر نیز باید آگاهی مان را تا سطح آن صداها بالا ببریم.

راه رسیدن به این صداهای بالاتر، خود صوت است که به سادگی به منبع اصلی خود باز می گردد. همه جهان ها، در سطح بالا یا پائین، با این صوت درونی به همدیگر متصل شده اند و همه این جهان ها توسط این صوت یا کلمه، ساخته شده اند. آنچه به اصطلاح گناه اولیه یا "کارما" نامیده میشود نیز از این صوت ساخته شده. از آنجا که ناپاکی ها نیز از این ارتعاش یا جریان صوت پدید آمده اند، برای پاک کردن موانع سخت یا پیامدهای منفی این صوت، باید به منبع قویتری از همین صوت تکیه کنیم. شاید به همین دلیل گواتاما بودا گفت: "ناپاکی، روشن ضمیری است!"

این حرف غیر منطقی نیست، چون اگر به دقت فکر کنیم: اولین باری که ما در این جهان تناسخ یافتیم، چطور این ناپاکی ها در ما ایجاد شد؟ این ناپاکی ها از کجا آمدند و خود را به ما که ناتوان و معصوم بودیم، متصل کردند؟ پس باید بدانیم که در اصل گناهی وجود نداشت، ناپاکی ای وجود نداشت، چون همه چیز، بدون استثناء، از این صوت درونی یا کلمه ساخته شد. اگر ما "گناه" داریم، این فقط ظاهر بیرونی قضیه و آلودگی محیط بیرون است. این "گناه"، به صورت ذاتی در ما نیست. متوجه شدید؟

البته حتی اگر از استاد می شنوید که ما در اصل گناهی نداریم، بدانید که همه این گناهان به هیچ وجه پاک نمی شوند، چون تنها درک عقلانی، این کار را نمیکند. برای خلاص شدن از بار سنگینی که از زمان های بسیار قدیم جمع کردیم، ارتعاش بسیار قوی درون یا صوت فرا دنیوی لازم است.

البته شنیدن سخنرانی های قدیسین یا داشتن ارتباط با چنین افرادی مقداری از ناپاکی های سطحی و کلی را پاک میکند و حتی خواندن متون مقدس، اثرات پاک کننده دارد، اما بعضی از ردّ پاهای پیچیده و ریشه دار ناپاکی هستند که به این سادگی پاک نمی شوند. آنها به پاکسازی مداوم توسط جریان صوت درونی احتیاج دارند. به همین دلیل برای شنیدن این جریان صوت شگفت آور درونی، به ممارست متد کوان یین نیاز است.

چون این جریان صوت، نیروی شگفت انگیزی دارد، اگر با آن در ارتباط باشیم، هر ذره از گناه به تدریج از بین میرود. این نیروی نامرئی یا جریان صوت را نمیتوان با حواس معمولی درک کرد. اگر خواستار ارتباط با آن هستیم، باید سطح خود را تا جهان های بالاتر، بالا ببریم تا این جریان صوت برای ما قابل شنیدن شود. در این سطوح چیزهایی از ابعاد بالاتر را می شنویم و خرد ما به اندازه یک انسان معمولی نیست بلکه تا رسیدن به ذات الهی درون، به تدریج افزایش می یابد.

وقتی هنوز در این سطح پائین هستیم، تنها می توانیم صداهای این جهان را بشنویم. صداهایی نظیر صدای پرندگان، آب، باد، حشرات و غیره یا هر صدای دیگر این بعد فیزیکی را. اگر خواستار شنیدن صداهای بالاتر و دیدن جهان های بالاتر هستیم، باید حس های برتر مان را رشد داده یا بگشائیم. برای داشتن این شانس، باید در جستجوی کسی باشیم که نه تنها درک درونی خود او تا بالاترین حد رشد یافته، بلکه این توانایی را نیز دارد تا در رشد دادن حس های برترمان به ما کمک کند.

به همین خاطر ما به راهنما نیاز داریم، کسی که استاد راه باشد، کسی که همچون راهنمای سفر، همه چیز راهی که در پیش رو داریم را بداند. اگر می خواهیم به بالاترین جهان ها دست یابیم، تنها خواندن مطالبی در مورد آنها، ما را به آنجا نمیرساند. متون مقدس تنها به شرح این جهان ها می پردازند، درست مثل نقشه راه. برای اینکه واقعاً جایی را بشناسیم، باید خودمان به آنجا برویم و اگر با یک راهنما برویم،

سفری ایمن تر و سریعتر خواهیم داشت. خواندن نقشه، به منظور برانگیخته کردن اشتیاق ما برای دیدن آن مکان است. به طور مشابه، خواندن متون مقدس ما را مشتاق تر میکند تا به جستجوی آن جهان های حقیقی بر آییم. اگر شناخت نداشته باشیم و به اهداف سطح پائین توجه کنیم، در این سطح پائین از درک و فهم اسیر می شویم، بی آنکه بتوانیم به هدف نهایی دست پیدا کنیم.

کسانی هستند که کلید رسیدن به ابعاد بالاتر را دارند و می توانند جهان هایی تازه برای ما باز کنند و اجازه دهند که برای دیدن یا اقامت دائمی به آن جهان ها برویم.

ما اغلب می گوئیم که ناپاکی یا گناه داریم. این را از کجا میدانیم؟ چون گاهی زندگی ما پر از مشکلات و بدبختی است، حتی بدون هیچ دلیل معلومی. اگرچه به ظاهر زندگی ما رضایت بخش به نظر میرسد، به ویژه از نظر مادی: ما مقدار زیادی پول داریم، ازدواج خوب و فرزندان نازنین داریم، همه به موقعیت اجتماعی ما حسادت می کنند، اما در واقع شاید حتی احساس شادی نکنیم و به سختی بتوانیم از همه درد و رنجی که انسان باید تجربه کند، فرار کنیم. این را اصطلاحاً "کارما" یا اثر کارهای نادرست ما در گذشته یا حال می نامند. گاهی اثرات فوراً پدیدار می شوند و گاهی هم نه آنقدر سریع و واضح. هر عملی، بد یا خوب، یک زمانی در زندگی فرد ثمره میدهد. ما چیزی را برداشت می کنیم که قبلاً خودمان کاشته بودیم. این یک قانون حتمی عمل و عکس العمل است که انجیل در مورد آن گفته: "هر چه بکارید، همان را درو می کنید"، و بودائی ها آن را "کارما" می نامند.

بعلاوه، وقتی ارتباط ما با قدرت مطلق که به شکل صوت درونی فرا دنیوی ظاهر میشود، قطع شود، همیشه در این جهان نوعی حس گمگشتگی و تنهایی داریم، حتی اگر از نظر مادی در رفاه کامل باشیم و حتی اگر کل جهان را به ما بدهند. در واقع هر چقدر مقام ما بالاتر باشد، بار ما بیشتر است. "هر که بامش بیش، برفش بیشتر". موفقیت های دنیوی هرگز بالاترین نیستند. شادی ها و لذات دنیوی هرگز جاودان نیستند.

روح درون ما، آن ذات واقعی، همیشه در آرزوی بالاترین و شریف ترین سعادت است و شادی عرضه شده توسط چیزهای مادی در این جهان، هیچ ارزش واقعی ای ندارد. به همین خاطر ما اغلب در هر لحظه یک تنهایی اجتناب ناپذیر را حس می کنیم و این سبب ایجاد حس نا امنی و نارضایتی در ما میشود.

تنها وقتی دوباره با جریان صوت درونی، با این منبع شکوه و سعادت مطلق مرتبط شویم و دوباره در آب جاودانگی فرو رویم، شادی و لذتی که تاکنون برای ما ناشناخته بوده را می شناسیم.

به عنوان مثال، جسم ما کامل و سالم است اما ناگهان کسی یکی از دست های ما را قطع میکند، آیا احساس درد نمی کنیم؟ با اینکه آن دست قطع شده هنوز آنجاست و آن را می بینیم و شکلش تغییر نکرده، اما حالا از بدن ما جداست و به همین خاطر زنده نیست و نمیتوان از آن استفاده کرد. آن دست، عجیب، قابل ترحم و مرده به نظر میرسد! دست جدا شده به زودی فاسد میشود. اگر ما بخواهیم که آن دست، عملکرد اولیه اش را به دست آورد، باید دوباره به جای قبلی اش در بدن، پیوند زده شود.

در آلمان، جراحان در زمینه پیوند دوباره اعضاء جدا شده به بدن بیماران، به موفقیت هایی دست یافتند. این کار بسیار مشکل است، چون باید همه سلول ها را به همدیگر بخیه بزنند تا سلول ها دوباره جان بگیرند. بعد از درمان، دستی که قبلاً جدا شده بوده، می تواند دوباره کارایی خود را به دست آورد. در آن زمان دست احساس رضایت دارد و بدن نیز از این "تجدید دیدار"، خوشحال است.

این امر در مورد "کالبد نوری" ما نیز صادق است. اگر این کالبد از منبع قدرت که جریان صوت نامیده میشود، دور افتد، درد و رنج اجتناب ناپذیر این جهان مادی را حس می کنیم. اما اگر دوباره به این منبع عشق و هماهنگی مطلق متصل شویم، دوباره شادی عظیم و سعادت جاودانه را تجربه می کنیم. وقتی از این صوت درونی یا گنجینه با ارزش جدا هستیم، با مشکلات زیادی روبرو می شویم. مثل دستی که در اثر تصادف می شکند و از بدن جدا میشود. این دست به مرور گرد و غبار می گیرد و مرده به نظر میرسد و به

طرز رقت باری از شکل می افتد. همه اینها، اشتباه دست شکسته بیچاره نیست، بلکه به خاطر تصادف اتفاق افتاده است.

ما انسان ها نیز همینطور هستیم. از زمان تولد از منبع قدرت مطلق جدا افتادیم و به همین خاطر در محصه های زیادی گیر افتادیم و راه حل های واقعی را هم نمیدانیم. حتی اگر خواستار روبرو شدن با آنها نباشیم، آنها در مقابل ما ظاهر می شوند. این همان چیزی است که اصطلاحاً سرنوشت نامیده میشود. گاهی این مشکلات به خاطر محیط و شرایط بیرونی ایجاد می شوند. مثلاً یک آقا، یک شهروند خوب، خانواده دارد و از نظر مادی مشکلی ندارد. بعد یک روز یک سانحه ای رخ میدهد و همه دارایی او از بین می رود. بعلاوه، همسرش بیمار میشود و فرزندانش از فرط گرسنگی در خطر مرگ قرار می گیرند. اما او هنوز نتوانسته شغلی پیدا کند و کسی هم نیست که به او کمک کند. با مواجه شدن با این وضعیت وخیم، او برای نجات خود و خانواده اش، باید بیرون برود و چیزی بدزدد و یک عمل غیر قانونی مرتکب بشود. در اینجا، شرایط او را مجبور کرده تا بر خلاف میل خود عمل کند، وگرنه او در شرایط عادی اینطور عمل نمیکرد.

به طور مشابه، ما در ابتدا گناهی نداشتیم. گناه همچون غبار بیرونی، خود را به لباس ما چسباند. اگر دوباره به آب حیات متصل شویم، همه ناپاکی های نامطلوب از ما شسته میشود و شکوه اولیه ای که همه ذاتاً دارا هستیم، به ما باز می گردد. وقتی هنوز از این منبع قدرت جدا هستیم، اگر آنقدر خوش شانس باشیم که کسی را بیابیم که در این جریان صوت غرق شده و حتی می تواند از گنجینه خود مقداری به ما قرض بدهد، به طور اتوماتیک مقداری از الطاف و برکات الهی را دریافت می کنیم، چون آن فرد روزانه با خدا یا منبع عشق و شکوه مطلق در ارتباط است و تنها یک نیمه نگاه چشمان خداگونه او کافی است تا ما را سرشار از شادی و سعادت بنماید. حتی می توانیم تا خلسه اوج گیریم و همه بارهای دنیوی را فراموش کنیم.

این است عشق واقعی بالاترین قدیس یا اصطلاحاً قدیس واقعی، استاد واقعی. اگر در محضر این افراد باشیم، بخش زیادی از کارمای ما شسته میشود، اما بهترین چیز برای ما این است که خودمان بفهمیم که منبع صوت کجاست و خود را در آن غرق سازیم. حتی اگر خود من بدانم که منبع آب کجاست و برای مدتی تشنگی شما را برطرف کنم، این هنوز محدود است و اگر از این کار دست بردارم، شما آبی نخواهید داشت. اما اگر به شما نشان دهم که رود یا منبع آب کجاست، برای همیشه آب خواهید داشت و می توانید از آن به هر کسی که نیاز داشته باشد، بدهید.

کمی قبل در مورد دست قطع شده برایتان گفتم. اگر این دست دوباره به جای اولیه خود باز نگردد، رنگ آن تغییر میکند و می میرد و زود فاسد میشود. در مورد ما هم همینطور است. اگر دوباره به منبع حیات متصل نشویم، مثل شاخه های خشک می میریم و پژمرده می شویم.

فکر میکنم امروزه کشورهای زیادی این نوع جراحی را انجام میدهند، اینطور نیست؟ در غرب آلمان بیمارستان های متخصص در این زمینه هست، البته تعدادشان زیاد نیست. همچنین تعداد پزشکانی که در این زمینه مهارت دارند، زیاد نیست، چون اگر پزشک بخواهد کارش را عالی انجام دهد باید سالهای زیادی از زندگی را صرف آن کار کند. بعلاوه، این کار به توجه کامل و صبر بسیار زیادی نیاز دارد. هر یک سلول باید آنقدر ظریف با سلول های دیگر جوش خورده و بخیه زده شود که انگار آن دست هرگز از بدن جدا نشده بوده، در غیر اینصورت خون جریان پیدا نمیکند و سلول ها می میرند و آن همه وقت و تلاش به هدر می رود. این کار برآستی یک خدمت خارق العاده برای نجات زندگی است. عجیب نیست که مردم به این جراحان به چشم "خدا" نگاه می کنند. دکترها که در دوره دانشجویی شان به شدت تمرین می کنند، بعد از فارغ التحصیلی حتی باید بیشتر تلاش کنند. جراحی هایی از این نوع به ساعت ها و حتی کل روز، توجه کامل و پشتکار نیاز دارد. در زمان جراحی، هیچ دکتری نمی تواند از سر عمل برود یا نسبت به حرکاتش بی توجه باشد. دست ها باید به طور کامل ثابت و استوار باشند، چون هر حرکت اشتباهی کل

کار را خراب میکنند! بعد از یک عمل موفقیت آمیز از این نوع، دست قطع شده زنده میشود و مثل قبل عمل میکند. آیا این فوق العاده نیست؟

زندگی انسان هم خیلی شبیه به این مورد است. ما غالباً از سرنوشت مان ناراضی هستیم، هر چقدر که زندگی رفاه مادی به ما عرضه کند، باز هم همینطور هستیم چون از خود عظیم و واقعی مان جدا شده ایم. درست مثل دست قطع شده، اگر ما آن را به جای اولیه اش بخیه نزنیم، زود فاسد میشود و در عین حال رنج جدایی را نیز متحمل می گردد. برای اینکه دوباره با خودمان متحد شویم، باید به دنبال یک جراح ماهر بگردیم که دوباره بتواند ما را به زندگی پیوند زند.

پس بیائید به خود حقیقی مان بپیوندیم، به منبع قدرت و عشق مطلق، به منبع شادی و سعادت جاودان، به منبع رضایت و شکوه مطلق. این منبع شادی جاودان در درون ماست و خدا، ملکوت الهی، تائو، ذات بودائی یا خود اعظم نامیده میشود. چون ما از خود اعظم مان جدا شده ایم، چنین تنهایی توصیف ناپذیری را تجربه می کنیم و احساس فلاکت و ناراحتی می کنیم، مثل همان دستی که از کل بدن جدا شده بود و ذره ای حیات در آن نبود. تنها بعد از پیوند خوردن مجدد با جسم، دوباره خون در رگهای آن جاری شد و حیات در آن پدیدار گشت.

جریان صوت تنها قدرتی است که به ما کمک میکند تا دوباره با منبع اعظم یکی شویم. این جریان کل کیهان را پیوند میدهد. در واقع این جریان، همچون یک طناب، کل هستی را به همدیگر پیوند داده است، فقط گاهی، در مواردی مثل بسیاری از ما، در سر راه این ارتباط مانعی ایجاد میشود. اگر راهی برای تعمیر آن پیدا نکنیم، ممکن است این ارتباط برای همیشه (یا تقریباً همیشه) قطع شود، بعد ما با چرخ تناسخ به جهان های پائین تر کشیده میشویم و بارها در قلمروهای آسورا، انسانی، حیوانی، ارواح گرسنه یا جهنم زاده میشویم و نمی توانیم به جهان های معنوی شریف و آزاد قدیسان و خدایان برویم.

همانطور که در بالا اشاره شد، برای اینکه جراح متخصص شوید که بتوانید دست قطع شده را به بدن پیوند بزنید و کاری کنید که آن دست دوباره مثل سابق کار کند، باید هوش بسیار زیاد و عشق واقعی نسبت به بشریت داشته باشید، از کار سخت، از خود گذشتگی و نظم نرسید و در بسیاری از آزمون ها قبول شوید تا برای این رشته انتخاب شوید و از آنجا که پرفسور هایی که در این زمینه تخصص دارند، بسیار اندک هستند، اگر داوطلبان زیادی وجود داشته باشند، اکثر آنها فقط می توانند در کنار بایستند یا شیوه عمل را نگاه کنند و برای اینکه خودشان بتوانند عمل جراحی را انجام دهند، باید مدت طولانی منتظر بمانند. حداقل در یکی از بیمارستان هایی که من در آلمان می شناختم، شرایط اینطور بود. کل شرایط طوری بود که متخصص شدن در زمینه جراحی را دشوار میکرد. بعد از اینکه کسی فارغ التحصیل میشود، نه تنها میتواند زندگی بسیاری از افراد را نشان دهد، بلکه می تواند به دیگران آموزش بدهد تا مانند او شوند. عجیب نیست که مردم برای این افراد، احترام خداگونه قائل هستند.

برای پیوند زدن یک دست قطع شده به بدن، به این همه شرایط و کار سخت و نظم خارق العاده نیاز است. می توانید تصور کنید که اگر کسی بخواهد "دکتر روح" شود، همه این نیازها باید چند هزار برابر شوند؟

و ما میدانیم که برای پیوند زدن مجدد دست قطع شده به بدن، جراح باید کل تمرکزش را روی این کار بگذارد، حتی اگر به معنای این باشد که برای ساعات طولانی بدون غذا باشد و استراحت نکند، چون سلولها سریع می میرند و هر اشتباه یا تأخیر بیش از حد، برای آن بیمار به معنای مرگ و زندگی است. چون وقتی دست قطع شده به اتاق جراحی میرسد، ساعتها منجمد شده و تازگی گوشت تازه را ندارد. اگر عمل جراحی مدت زیادی طول بکشد، سلول ها کاملاً بی فایده می شوند. ما باید برای فشار کاری آنها تحت چنین شرایطی احترام بسیار قائل باشیم و با این پزشکان همدردی کنیم. تنها به خاطر بیماران است که آنها باید به این شکل از خود گذشتگی کنند.

در مورد استاد واقعی هم همینطور است. او می تواند روح را دوباره به خود حقیقی ما پیوند زند. استاد برای این کار انگیزه خودخواهانه ندارد، بلکه او کل قلب و ذهنش را وقف رفاه دیگران کرده است. استاد برای نجات روح شاگردان باید سختی و رنج وصف ناپذیری را تحمل کند، چرا که بار کارمایی شاگردان به او منتقل میشود تا شاگرد از بار عظیم کارمایی رها شود. هیچ کس نمی تواند رنج و سختی ای که یک استاد باید به خاطر فرزندان محیوبش تحمل کند را متصور شود. او شاگردان را شستشو میدهد و کاری میکند تا آنها دوباره در شکوه بدرخشند، در حالیکه خود همه پیامدهای اشتباهات گذشته آنها را تحمل میکند. او همه این کارها را انجام میدهد و هرگز حتی یک کلمه شکایت نمیکند، همچون مادری که به خاطر راحتی فرزندش همه چیز را فدا میکند، همچون دکتر با محبتی که خود را وقف سلامتی بیمارانش میکند.

از زمان های قدیم، استادان واقعی همچون دکترها بودند و زخمهای روحی انسان ها را التیام می بخشیدند و آنها را دوباره به منبع متصل میکردند. آنها انسانها را دوباره به زندگی باز می گردند و همه اشک های ناشی از اندوه جدایی شان را پاک میکردند. استادانی که به بالاترین قدرت دست یافته بودند، آن را آزادانه در بین نیازمندان قسمت میکردند.

متد مدیتیشن کوان یین، متد شنیدن و دیدن شهودی، به همه کمک میکند تا به دکتر شفا دهنده روح تبدیل شوند. ما به شما خوشامد می گوئیم تا با ما ممارست کنید. هر چقدر تعداد بیشتر باشد، بهتر است، جهان به چنین داوطلبان شریفی نیاز دارد. آزمون ها و رنج های زیادی در این دریای تلخ هستی وجود دارد، پس ما باید به شدت کار کنیم تا به بالاترین درجه برسیم تا بتوانیم به انسان ها و نیز در سطح گسترده تر به همه موجودات کمک کنیم تا قلب و روح شان التیام یابد.

سؤال: استاد عزیز، دیروز من در سخنرانی شما شرکت داشتم و شما به من مقداری غذای متبرک دادید. وقتی به خانه رفتم، در حالیکه سخنرانی شما را می خواندم، غذای متبرک را هم خوردم. بعد ناگهان

مقداری قدرت در درونم بوجود آمد. خیلی احساس راحتی کردم و این برایم تازگی داشت. آیا واقعاً در این کیک ها قدرتی وجود دارد؟

استاد: شما خودتان این را تجربه کردید، چرا می پرسید؟ سؤال شما، خودش به شما پاسخ داده است. (خنده.) هر چیزی که استاد به شما می دهد، حاوی قدرت نجات بخش زندگی است. اگر از نجات یافتن می ترسید، بهتر است دوباره از آنها نخورید. (خنده.) وگرنه متبرک می شوید و شاید دیگر در این جهان فلاکت بار تناسخ نیابید. اگر هنوز این جهان را دوست دارید، کیک های متبرک شده توسط استاد را نخورید!

سؤال: من قبلاً سعی کردم مدیتیشن خود آموز را انجام دهم و مقداری هم صوت درونی شنیده ام، اما به خاطر ترس از گیر افتادن در دام توهم، آن کار را متوقف کردم. آیا کارم درست بوده؟

استاد: درست بوده. صداها درونی خیلی متفاوت هستند. بعضی از آنها خوب هستند و برای پیشرفت معنوی مفیدند و بعضی بد هستند و نباید به آنها توجه کرد. یک استاد واقعی و باتجربه به شما یاد میدهد که چگونه تفاوت آنها را تشخیص دهید و حتی در مقابل آزارها از خود حفاظت کنید. اگر شما چنین استادی نداشته باشید، بهتر است به صداها بی اعتنا شوید!

مزایای متد کوان یین

سخنرانی استاد اعظم چینگ های، ۷ مارس ۱۹۸۷، تایپه، فورموسا (در اصل به زبان چینی)

شاکيامونی بودا در خلال ۴۹ سال مأموریتش در همه متون مقدس بودائی، فقط یک متد را موعظه کرد. او از انواع مثال ها استفاده کرد تا مردم را متوجه متد مدیتیشن کوان یین سازد. دیروز یک دختر از من پرسید: "بودا در سوترای لوتوس (نیلوفر آبی) در مورد چه چیز صحبت کرده؟" پاسخ این سؤال را شاگردان من بارها شنیده اند!

سوترای لوتوس (نیلوفر آبی)، از متد کوان یین، از صوت درون، صحبت میکند. البته اگر کسی هرگز قبلاً این متد را ممارست نکرده باشد، باور کردن این موضوع برایش سخت است. در سوترای لوتوس (نیلوفر آبی)، شاکيامونی بودا متد کوان یین را، متد لوتوس (نیلوفر آبی) می نامد، در سوترای الماس آن را متد الماس می نامد و در سوترای آمیتا آن را متد سرزمین پاک می نامد و به خاطر این توضیحات مختلف، این امکان هست که نتوانیم به راحتی این متد را بفهمیم و بپذیریم. بودا به این خاطر ناچار بود برای یک متد از توضیحات مختلف استفاده کند که مردم پیشینه های مختلف داشتند و سطح خرد درونی شان فرق میکرد، نه به این دلیل که متد های مختلفی برای تعلیم دادن به مردم داشت. من قبلاً به این موضوع اشاره کردم و مرجع مربوط به آن بعداً در اختیارتان گذاشته خواهد شد. اگر در اوقات فراغت تان به دقت آن را بخوانید، می توانید بهتر آن را درک کنید.

امروز چهارمین روز از سخنرانی های من در اینجاست و من در مورد چیزهای بسیاری صحبت کرده ام اما بخش مهمی که قصد دارم شما را متوجه آن سازم این است که بهترین متد برای پرورش شخص به منظور دستیابی به حقیقت، متد کوان یین است. اینطور نیست که من به خاطر علاقه به حرف زدن یا داشتن وقت زیاد به اینجا آمده و این چند روز برای شما موعظه کرده باشم. به این خاطر است که می خواهم این

موضوع را برایتان شفاف سازم که اکثر به اصطلاح متدها، اصلاً متد رستگاری کاملی نیستند و فقط متد کوان یین، متعالی ترین متد است. البته من تا حالا فقط در حال تبلیغ، معرفی و تعریف از این متد بوده ام و شما هنوز متد را یاد نگرفته اید. درست است؟

ما به این خاطر هیچ توضیحی درباره این متد در متون مقدس پیدا نمی کنیم که استاد در قید حیات، در زمان انتقال نبض زندگی (متد کوان یین)، دریافت "دارما" توسط شاگرد را با هیچ زبانی اعلام نمی کند و همچنین برای انتقال متد، از هیچ زبانی استفاده نمی کند. همه استادان ذن در گذشته، این متد را بدون سوترا، بدون زبان نوشتاری یا گفتاری انتقال میدادند، چون با نوشته نمیتوان هیچ چیز از این نبض زندگانی را انتقال داد. سوتراها یا متون مقدس، تنها اسناد مکتوبی هستند که درایت و مرجعی برای استفاده عمومی به ما عرضه می کنند و ما با خواندن روش ها و تجربیات درونی رهروان گذشته، می توانیم آنها را با تجربیات خودمان مقایسه کنیم و دریابیم که قدیسان گذشته بعد از کسب روشن ضمیری، چه سطح، ایده یا نشانه های روشن ضمیرانه ای داشتند. هدف از وجود این متون مقدس همین است، اما این متون به هیچ وجه قادر به انتقال نیروی حیات به ما نیستند.

در داستان "سفری به غرب" می بینیم که استاد بزرگ "سوان تسانگ" وقتی در سفر به جستجوی تائو بود، باید بر موانع بسیاری غلبه میکرد. او در سفرش از چین به هند، باید بر بسیاری از به اصطلاح "توهمات مایا" غلبه میکرد و بارها به نظر میرسید که شکست خورده! شاگرد او، میمون اعظم "سوفن وو خونگ"، همیشه در مقابله با این اهریمنان به استادش کمک میکرد و راه برایش هموار می کرد تا اینکه آنها توانستند به متون مقدس و متد اعظم رستگاری دست پیدا کنند. اما کتاب "سفری به غرب"، خود استاد "سوان تسانگ" نیست و به همین دلیل است که با خواندن این کتاب، نمی توانیم پیشرفت زیادی حاصل کنیم. همچنین نمی توانیم به "متون مقدس"، به متد دست یابیم یا آنچه "سوان تسانگ" در این

سفر زیارتی حس کرد و مشکلات زیادی که با آنها مواجه بود را درک کنیم. حتی نمی توانیم قدرتی که "سوئن وو خونگ" داشت را درک کنیم. بهتر است فقط محتوای داستان را تصور کنیم. اینطور نیست؟

سوترای سورانگاما، سوترای نیلوفر آبی و سوترای الماس، همگی متد کوان یین را به عنوان بهترین راه ممارست برای دستیابی به روشن ضمیری کامل مورد ستایش قرار دادند، ولی ما هنوز متوجه نشدیم که این متد چیست. افراد بسیاری سوترای سورانگاما را می خوانند و متد کوان یین را به عنوان متعالی ترین متد می شناسند، اما تعداد خیلی کمی از آنها یا هیچکدام شان نمیدانند که چطور این متد را ممارست کنند، بلکه فقط حدس می زنند.

به عنوان مثال به کنار دریا می روند و به صدای امواج گوش می دهند یا به کنار رود می روند و به جریان پیوسته آن توجه می کنند و فکر می کنند که متد کوان یین (تعمق بر صوت) به همین شکل است. کسانی هم هستند که فکر می کنند متد کوان یین یعنی تکرار نام بودیساتوا کوان یین (الهی شفقت در آئین بودائی) و مدام این را تکرار می کنند: "نامو کوان یین پوسا". عده ای هم فکر می کنند که باید "تا پی چو" (مانترای شفقت اعظم) را تکرار کنند و بعضی ها هم فکر می کنند که این متد یعنی باید همه صداها را ناخوشایند را نادیده بگیرند، مثلاً اگر کسی آنها را سرزنش کرد نباید در قلب شان نسبت به او خشمی ایجاد شود. همچنین افرادی هستند که متد کوان یین را ممارست تعمق بر ویژگی شفقت میپندارند (چون آنها فکر می کنند بودیساتوا کوان یین یا آوالوکیتسوارا، الهی شفقت و رحمت است). به عنوان مثال من اینجا می نشینم و تصور میکنم که با افراد مختلف احاطه شده ام. شاید در مقابل افراد مورد علاقه ام باشند، در پشت کسانی که از آنها نفرت دارم، در سمت چپ دوستان و خویشاوندانم و در سمت راست کسانی که نمی شناسم. بعد تصور میکنم که از صمیم قلب برای همه آنها، صادقانه ترین نیت نیک را می فرستم و برای همه آرامش، شادی و عشق و غیره را آرزو میکنم. اما همه اینها و چیزهای دیگری غیر از اینها، متد کوان یین نیستند!

همین که با دقت سوتر را بخوانید کافی است تا بدانید که همه متدهایی که در بالا به آنها اشاره شد، پایه و اساسی ندارند و فقط برگرفته از تصورات مردم معمولی هستند. شفقت بودیساتوا کوان یین بی انتهاست، چون او بودیساتوا (موجود روشن ضمیر، قدیس) است. اگر سطح روشن ضمیری ما به اندازه سطح او نباشد، چطور می توانیم شفقت او را تصور کرده و اندازه بگیریم؟ تصور انسانی ما محدود است، اما میزان شفقت بودیساتوا کوان یین بیکران است. اگر می توانستیم میزان شفقت او را متصور شویم، تنها با استفاده از مغز دنیوی مان به سطح او رسیده بودیم و دیگر نیاز نبود برای کسب خرد فرا دنیوی، هیچ متدی را ممارست کنیم!

اگر می توانستیم با تکرار "تا پی چون" برای چندین ساعت، همچون او "هزاران دست" و "هزاران چشم" به دست آوریم، مطمئن هستیم تنها در فورموسا، از مدت ها پیش، تعداد زیادی بودیساتوا کوان یین داشتیم. بودائیان آولاکی و تبتی ها از مدت ها پیش مانتراهای هر کسی که می شناختند را بسیار دقیق تکرار کردند، اما تاکنون کسی از آنها بودیساتوا یا چیزی نظیر آن نشده است. اکثر کسانی که "تا پی چو" (مانترای شفقت اعظم) را تکرار می کنند، شفقت کافی ندارند. ببخشید که اینطور می گویم، اما این کاملاً حقیقت دارد!

من دیدم که آنها هنوز تحت کنترل شهوت، خشم، وابستگی و حرص هستند. هر چقدر بیشتر این مانترا را تکرار می کنند، مغرورتر می شوند. آنها حس می کنند چون "ممارست" می کنند، "دانش مخفی را تکرار می کنند"، بودا را "می پرستند" و "با شفقت" و "مملو از فلان چیزها هستند، پس برتر" هستند. آنقدر غرور آنها زیاد شده که کسی نمی تواند در مورد چیزی با آنها صحبت کند، کسی نمی تواند چیز تازه یا متد متعالی تری به آنها یاد بدهد. چون "منیت" آنها، کل مغزشان را اشغال کرده، دیگر جایی برای چیزهای تازه و مفید نیست. آنها فکر می کنند که همه آنچه هست را میدانند و درک می کنند.

به همین خاطر است که اگر متد حقیقی را درک نکنیم، ممارست مشکل میشود و به راحتی در دام غرور و "منیت" خودمان می افتیم. شاید چنین فردی قبل از ممارست، هنوز کمی فروتنی داشته باشد، اما آن هم با کمی ممارست، کمرنگ و حتی ناپدید میشود. کسی از من پرسید که آیا خواندن سوتراها فایده ای هم دارد و آیا خوب است که آنها را بخوانیم. "بودی دارما" گفت که خواندن اینها خوب نیست، اما من میگویم خوب است. (خنده). چون من قصد ندارم با شما مبارزه کنم، فقط می خواهم دوستی ایجاد کنم. اگر اینقدر دوست دارید که سوتراها را بخوانید، چرا که نه؟

به عنوان مثال، اگر دوست دارید کیک شیرین بخورید، من در آن مشکلی نمی بینم، پس خواندن سوتراها چه مشکلی می تواند داشته باشد؟ در هر حال بهتر از حرف های مفت است، نه؟ پس اگر می خواهید، هر طور که شده سوتراها را بخوانید، در این حالت آنها مقداری فایده برایتان دارند. اما برای من، این مقدار فایده کافی نیست. این کار تنها می تواند پاداش های دنیوی یا بهشتی بدهد. اگر خواندن سوتراها به صورت کورکورانه، بدون متوجه شدن معنی آنها می توانست ما را به هدف برساند، پس تا حالا ضبط صوت باید بودا شده بود! (خنده). ضبط صوت می توانست در زمینه خواندن سوتراها، بیشتر از ما اجر کسب کند، چون وقتی ما خسته یا خواب آلود هستیم، ضبط صوت همچنان کار میکند و خسته یا خواب آلود نمیشود. بسیاری از مردم فکر می کنند به دنبال تائو (حقیقت) بودن، یعنی خواندن سوتراها و دعا کردن به عکس بودا یا قدیسان. آنها فکر می کنند که فقط همین کافی است. از این نوع تفکر، غرور اجتناب ناپذیر به بار می آید. فقط کسانی که سوتراها را برای کسب اطلاعات می خوانند، برای اینکه آن را درک کنند و به جستجوی حقیقت بر آیند، می توانند از دام غرور دور بمانند، هر چند که معنای آنها را متوجه نشوند. در این حالت، خواندن سوتراها فایده دارد و به ما امکان میدهد تا در مورد چگونگی ممارست پیشینیان فکر کنیم و مدرکی دال بر روشن ضمیری آنها داشته باشیم. همچنین این کار تشویق مان میکند تا به جستجوی تائو برویم! این کار باعث میشود که گاهی میل به ممارست، یافتن استاد روشن ضمیر و یاد

گرفتن متد پرورش نفس در ما ایجاد شود. اما اگر به این ایده که خواندن سوتراها پاداش دنیوی و بهشتی به همراه دارد، وابسته شویم و آنها را به عنوان ثمره کارمان در نظر بگیریم، آنگاه دیدگاه غلطی داریم و فکر می کنیم هر چقدر بیشتر اینها را بخوانیم، پاداش مان بیشتر میشود. شاید به درستی ندانیم که پاداش چیست و شاید هرگز آن را ندیده یا لمس نکنیم، اما فکر می کنیم که خیلی از آن داریم! بعد احساس برتری می کنیم و بیشتر به "من" و منیت وابسته میشویم و احساس غرور می کنیم و این خیلی خطرناک است!

در سوترای سورانگاما، به چندین روش برای پرورش نفس اشاره شده است. هر کدام از آنها مزایای خاصی دارد و به تمرکز ما در ممارست کمک میکند. اگر کسی به هر مدتی ایمان داشته باشد و ساعیانه آن را ممارست کند، حتماً نتایج خوب می گیرد، این را باید اعتراف کنیم. اما من به شما می گویم که حتی اگر شما نام خودتان را تکرار کنید، آن هم نتایج خوب به همراه دارد. می توانید امتحان کنید. بر نام خودتان تمرکز کنید و پیوسته آن را تکرار کنید، بعد در عرض یک هفته وارد خلسه می شوید. اما باید واقعاً تمرکز کنید تا به نتیجه برسید. بروید و امتحان کنید. بگذارید مدتی آمیتابا بودا یا عیسی در جایی استراحت کنند و در عوض برای مدتی نام خودتان را تکرار کنید، (خنده) و بعد از مدتی نتیجه را ببینید!

آنطور که پیداست تکرار نام آمیتابا بودا، فوایدی به همراه دارد، چون آمیتابا یک نام سانسکریت است که به صدای جهان های درونی بسیار شبیه است. وقتی کسی با صدای جهان های درون در ارتباط نباشد، تمرکز بر نام آمیتابا، شنیدن صدای این کلمه سانسکریت، به نوعی برایش نتیجه بخش میشود.

من شنیده ام که مدت ها پیش در چین رسم بوده که به جای تسبیح، از لوبیا استفاده کنند. هر بار که آنها نام آمیتابا بودا را تکرار میکردند، یک لوبیا در یک کوزه می انداختند. بعد این لوبیاها به عنوان خیرات به مردم داده میشد تا با آنها قرابت ایجاد شود. یک داستانی هست در مورد یک پیرزن که استطاعت مالی

برای خرید لوبیاهای جدید برای تکرار ذکرها را نداشت و باید بارها و بارها از همان لوبیها استفاده میکرد. هر بار که ذکر گفتن او تمام میشد و همه لوبیها استفاده شده بود، او لوبیها را به کوزه اصلی بر می گردود و دوباره از آنها استفاده میکرد. بعد از مدتی، لوبیها زنده شدند و وقتی آن پیرزن نام آمیتا بودا را به زبان می آورد، یک لوبیا به طور خودکار از یک کوزه از یک طرف، به کوزه دیگر در طرف مقابل می پرید! دیگر نیاز نبود که آن پیرزن برای برداشتن لوبیا از دستش استفاده کند، چون لوبیها خودشان جابجا می شدند.

این داستان را باور می کنید؟ قبلاً این را شنیده اید؟ آیا میدانید که چرا این اتفاق می افتاد؟ (کسی پاسخ میدهد: چون آن پیرزن نام بودا را با ایمان بسیار قوی تکرار میکرد.) اما چرا کسانی که همه عمرشان نام بودا را تکرار کرده بودند، چنان ایمان قوی ای نداشتند؟ (یک نفر دیگر پاسخ میدهد: چون او از بودا پاسخ دریافت کرد.) این پاسخ از کجا آمد؟ چرا دیگران چنین پاسخی دریافت نکردند؟ امکان نداشت که در کل کشور چین، تنها یک نفر با ایمان ذکر بگوید و دیگران اینطور نباشند! در کشور بزرگی مثل چین که تعداد زیادی از مردم نام بودا را به عنوان ذکر می گفتند، چطور تنها یک نفر نتیجه گرفته بود؟

اگر کسی کند و آهسته ممارست کند، این موضوع را متوجه نمیشود. اما بعد از ممارست ساعیانه، فرد میتواند ببیند که در کیهان، تعداد زیادی از دیگر موجودات با ادراک نیز وجود دارند. بعضی از آنها جایگاه بالاتری دارند، بعضی از آنها سطح درونی بالاتری دارند، بعضی خیلی کوچک و بعضی خیلی ظریف و نامحسوس هستند که چشم های ما قادر به دیدن آنها نیست و حواس عادی ما نمی تواند آنها را شناسایی کند. اما آنها هم مثل ما وجود دارند و گاهی ظاهر می شوند تا به شما بگویند که غذایتان در حال سوختن است! فقط چون نمی توانیم آنها را ببینیم، نسبت به آنها بی اعتنائی می کنیم.

وقتی این موجودات کوچک می بینند که ما خیلی سخت تلاش می کنیم، گاهی خود را سرگرم می کنند و با ما شوخی می کنند یا کمی به ما کمک می کنند. چون آنها کاری برای انجام دادن ندارند. بعضی از

آنها دوست داشتنی هستند، بعضی از آنها شرور. اگر بخواهیم به طور جدی صحبت کنیم باید بگوئیم که آنها شیطان نیستند بلکه عناصری هستند که توسط طبیعت ایجاد شده اند. اگر بگویم که آنها در اثر تغییرات طبیعی ایجاد شده اند، شاید درک آن برایتان راحت تر شود. به همین خاطر گفته میشود که درختان، گیاهان، این روح های عنصری را دارند. در همه جا، بخش هایی از عناصر هوشمند هستند که در اثر تغییر و از طبیعت ایجاد شده اند. (بودا گواتاما گفت که ۴ نوع موجود وجود دارد: یک دسته از جنین متولد می شوند، یک دسته از تخم، یک دسته از رطوبت و یک دسته از تغییر.) بیانات بودا بسیار علمی بودند و او بیش از دو هزار سال پیش گفت که تعداد زیادی از موجودات نامرئی وجود دارند. بودا توانست با چشم خرد خود به عمق سیستم رازگونه طبیعت نفوذ کند و بسیاری از چیزها را ببیند.

چشم های معمولی ما نمی تواند این موجودات ظریف که محصولی از تغییرات طبیعی هستند را ببیند. بعضی از این موجودات نسبتاً خوب هستند و به نوعی به ما کمک می کنند، اما دسته ای هم هستند که تا حدی شیطنت می کنند و دوست دارند با ایجاد مشکلات، بین مردم جرّ و بحث ایجاد کنند. ذات آنها طوری است که فاجعه ایجاد می کند. گاهی وقتی صحبت می کنیم این نوع ارواح می آیند و ما را احاطه می کنند و ما حس می کنیم که اطراف مان خیلی روشن است. اگر کسی که اصلاً ممارست نمی کند، چنین چیزی را ببیند، شاید فکر کند که بودا یا قدیسین دیگر بر او ظاهر شده اند و بر او نوری روشنگرانه می تابانند تا به او کمک کنند. اما همه نورها خوب نیستند! این نوع از نور ذات مثبتی ندارد و متعلق به نیروی منفی است. این عناصر طبیعی نیز نور دارند، اما اگر چشم خردمان گشوده نباشد، نمی توانیم فرق نورها را تشخیص دهیم.

در انجیل نیز آمده که دو نوع نور توسط خداوند خلق شده: نور روز و نور شب. چطور در شب هم نور وجود دارد؟ این فقط به معنای نور نیروهای منفی و تیره است، متوجه شدید؟ از آنجا که در طبیعت تعداد بسیار زیادی از این موجودات وجود دارند، گاهی وقتی عود می سوزانیم آنها می آیند و سبب می شوند که دود

عود به صورت مارپیچ بالا رود. آنها فقط می خواهند کمی با ما بازی کنند اما ما فکر می کنیم که با این نشانه، بودا با ما ارتباط برقرار کرده است! اینطور نیست. این کار توسط موجودات عنصری انجام میشود که خود را سرگرم می کنند، فقط همین! این موضوع اغلب اتفاق می افتد.

به عنوان مثال، اگر در جاده، آرام و بی دغدغه در حال رانندگی باشیم، بدون هیچ مشکلی، و بعد ناگهان بدون هیچ دلیلی برای ما تصادف روی دهد و بعد در همان جا مدام تصادف رخ دهد، دلیلش وجود موجودات عنصری است. به همین خاطر است که اغلب می شنویم که فلان جا روح زده است و فضای بدی دارد و غیره و هر کسی که از آن مکان می گذرد باید یک پیشکشی بدهد تا مبادا تصادفی رخ دهد. بعد از تصادفات مکرر، آن مکان واقعاً چنین جوی پیدا میکند، چون پر میشود از تعداد زیادی از این ارواح. وجود اینها در جاده مانع ایجاد میکند و به همین دلیل تصادف رخ میدهد و برای رهگذران مشکلاتی ایجاد میشود و این کار آن ارواح را سرگرم میکند!

افرادى هستند که شخصیت بسیار حساسی دارند و خیلی راحت هیجان زده یا خشمگین می شوند. دیروز در مورد میدان مغناطیسی صحبت کردم و همچنین از اینکه هر چیز بد یا خوبی که برای ما روی میدهد، توسط خود ما ایجاد شده است. این افکار بد یا خوب ما هستند که وجود ما را تشکیل داده اند. گاهی این افکار به خاطر شرایط یا پیشینه ما ایجاد شدند. کسانی که با متدی قابل اعتماد، پرورش نفس را ممارست می کنند، بسیاری از این عناصر به اصطلاح فاجعه آور را جذب نمی کنند و به ندرت بیمار می شوند. آنها که متد کوان یین را ممارست می کنند، بیشتر از همه در امان هستند. من بر اساس تجربیات شخصی ام صحبت میکنم. ممارست با این متد یعنی بودن با عظیم ترین نیروی آفرینش که همان صوت درون است که دیروز راجع به آن صحبت کردم. در سوترای سورانگاما به آن، جریان صوت می گویند، در انجیل آن را صدای خدا یا کلمه می نامند. "قدیسان (بوداها) این جریان صوت را تا این پائین، تا این جهان دنبال میکنند تا موجودات با ادراک را نجات دهند، تا این موجودات، جریان صوت را تا بالا، تا منزلگاه اصلی شان

دنبال کنند." این صوت، یک جریان موسیقی است، صداست، کلمه است و همان چیزی است که لائوتسه آن را اینطور خواند: "نامی که نمیتوان بر آن نام نهاد."

وقتی با این جریان موسیقی یا کلمه ای که نمیتوان بر آن نام نهاد، در ارتباط نباشیم، به شدت احساس تنهایی و انزوا می کنیم، چون هیچکس، هیچ نیروی دیگری نیست که به ما کمک کند، فقط خودمان هستیم. اما در حال حاضر، وقتی به این جریان صوت وارد می شویم، مثل این می ماند که در یک "مجمع عظیم" شرکت کرده ایم. "مجمع عظیم" نیروی عظیم دارد. نیروی انسانی، بسیار محدود است اما نیروی یک "مجمع" متحد، عظیم است و نیروهای شیطانی دیگر نمی توانند وارد شوند. در این جهان سیاه و سفید، بد و خوب وجود دارد. وقتی به نیروی خوب متصل باشیم، نیروی بد ما را ترک میکند چون گروه آن را ترک کردیم و از آن خارج شدیم. آنها نیز به خوبی میدانند که ما برای همیشه از گروه آنها خارج شده ایم!

به همین خاطر است که وقتی این جهان را ترک می کنیم، شیاطین، فرشته های مرگ حتی نزدیک ما هم نمی آیند. آنها خوب میدانند که باید ممارست کننده متد کوان بین را ترک کنند. چون وقتی کسی متد کوان بین را ممارست میکند، میدان مغناطیسی او تغییر میکند و دیگر مثل قبل نیست. میدان او تنها چیزهای خوب را جذب میکند و دیگر عناصر بد را جذب نمیکند، چون "جریان موسیقی" به ما کمک کند تا تغییر کنیم، تا مغناطیس بد را پاک کنیم و تنها مغناطیس خوب را باقی بگذاریم. قبلاً میدان مغناطیسی ما "سوراخ هایی" داشت و در آن، هم مغناطیس خوب بود هم بد. مغناطیس خوب، خوبی ها و مغناطیس بد، بدی ها را جذب میکرد. اما حالا به خاطر صوت کیهانی، نبض زنده زندگی، نیروی آفرینش یا قدرت اولیه که میدان مغناطیسی ما را تغییر میدهد، اثرات بد پاک شده اند. مثل عمل جراحی که در آن بخشهای بیمارِ بدن برداشته میشود و سلامتی مان به ما باز می گردد و همه چیز خوب پیش میرود.

ممارست متد کوان یین نیز همینطور است. چون ما از "نیروی اعظم" برای مرمت قدرت ناکافی مان استفاده میکنیم، همه فلاکتها پاک میشوند و دیگر غمی نمی ماند، به جز وقتی که خوب ممارست نکنیم، دقت نداشته باشیم یا واقعاً رهنمودهای استاد را دنبال نکنیم. اما این قبیل شرایط کم پیش می آید. همین که یکبار با این نیرو مرتبط شویم، برای همیشه در امان هستیم. این ارتباط قطع نمیشود. اما اگر برای کسب این نیرو ممارست نکنیم، آشکار است که مقدار زیادی از آن را نخواهیم داشت.

به عنوان مثال، اگر بعد از مرگ پدرمان، مقدار زیادی ثروت به ارث ببریم اما مواظب آن نباشیم و حتی برای گرفتن آن به بانک برویم، و حتی به خودمان زحمت ندهیم که جای این ثروت را پیدا کنیم، معلوم است که هیچ چیزی از این ثروت نصیب ما نمیشود. اما واقعیت این است که ما ثروتمند هستیم. همه مردم میدانند که ما مقدار زیادی پول به ارث بردیم، اما استفاده کردن یا نکردن از آن پول، به نیازهای ما بستگی دارد، همین. اگر از ثروت مان استفاده کنیم، زندگی مان خیلی راحت میشود و چیزهای خوب زیادی در زندگی خواهیم داشت. اگر ندانیم که چطور از این ثروت استفاده کنیم، زندگی مان مثل قبل، همراه با فقر و سختی می گذرد و در زندگی خیلی رفاه نداریم. البته همه میدانند که ما در بانک پولی داریم که پدرمان برایمان به ارث گذاشته!

کسانی که تشرف می گیرند و بعد از انتقال متد و تجدید ارتباط با نیروی اعظم کیهان و آغاز شرکت در مجمع اعظم روح های رستگار شده، متد کوان یین را ممارست می کنند، باید به تدریج رشد کنند تا با آن سازگار شوند. تنها بعد از تشرف است که ما به راستی صفات انسانی را خود پرورش می دهیم. قبل از آن، ما فقط نیمه انسان هستیم! ما با ممارست کامل می شویم. اما روش زندگی، شخصیت و چیزهای دیگر کسانی که به قدر کافی ممارست نمی کنند، به حد کافی تغییر نمیکند.

کسانی که ساعیانه به پرورش خود پرداخته اند، تنها بعد از مدت کوتاهی، شاید بعد از چند هفته، مزایای متد کوان بین و آن نیروی واقعی که این متد عرضه میکند را کشف می کنند. آنها تغییری واضح در زندگی شان مشاهده می کنند و زندگی آنها هرگز مثل قبل نمیشود. چنین فردی حتی بدون اینکه خود را تبلیغ کند، مردم متوجه می شوند که او یک چیز خارق العاده در درون دارد و به سمت او کشیده میشوند تا به نوعی از نیروی آرامشبخش درونی او بهره مند گردند. مثل آبی که فنجان را پر میکند و از آن لبریز می شود، مثل درخت صندل که به صورت رایگان عطر خود را در محیط اطراف پراکنده می سازد. متد کوان بین تنها متد رستگاری از "بالاترین جایگاه"، در این کیهان است.

بهترین کار این است که کل جهان از یک "صوت" استفاده کنند و این صوت را ممارست کنند. به این شکل دیگر نیازی به زبان های دیگر نداریم و می توانیم از زبان مشترک کوان بین استفاده کنیم. تنها یک صوت، یک "کلمه"، وجود دارد و همه آن را متوجه می شوند! منظور بودا گواتاما از اینکه بوداها فقط به یک زبان صحبت می کنند، اما هر کسی مطابق با سطح دستاوردهای درونی اش آن را متوجه میشود، همین بود. صوت درونی، کلمه، همچون سیستم تلفن کار میکند و برای متصل کردن سیمها به بخش های مختلف جهان برای ارتباط با افراد مرتبط با این سیستم، مناسب می باشد و در این سیستم، هیچ مشکلی نخواهد بود.

به محض اینکه ارتباط برقرار شود، فرد دیگر تنها نیست. او می تواند با هر کسی که می خواهد، ارتباط داشته باشد، چه آن شخص در غرب باشد، چه در شرق. مهم نیست که آن شخص چقدر دور باشد، فقط کافی است شماره را بگیرد و بعد پلیس، همسایه ها، خویشاوندان یا پزشکان، در هنگام نیاز، سریع به کمک او می آیند. اینطور نیست؟ قبلاً از اینکه تلفن ابداع شود، هیچکس متوجه نمیشد که ما مشکل داریم و نیازمند کمک هستیم. بعضی از مردم در خانه هایشان جان می سپردند و تا چند روز کسی موضوع را متوجه نمیشد! حالا اکثر مردم تلفن دارند و کارها خیلی راحت شده اند. حتی وقتی به شدت بیمار

هستیم و نمی توانیم حرکت کنیم، فقط یک تلفن می زنیم و بعد آمبولانس یا تاکسی برای بردن به ما به بیمارستان می آیند.... کارها واقعاً راحت شده اند!

سیستم ارتباطی متد کوان بین نیز همینطور است. مثل سیم برق می ماند که همه خانه ها، همه مردم در بخش های مختلف جهان را به همدیگر متصل میکند. به محض برقرار شدن این ارتباط، ما در یک شبکه ارتباطی قرار می گیریم و می توانیم در هر لحظه با دیگران در ارتباط باشیم، در هر جایی که باشند. هر چقدر بیشتر این متد را ممارست کنیم، بیشتر دیگر موجودات را می شناسیم. مثل مزایای استفاده از سیستم تلفن می ماند که هر چقدر بیشتر از آن استفاده کنیم، بیشتر می توانیم با دوستان مان، با کسانی که ما را درک می کنند و با ما همدردی می کنند و در مواقع نیاز به ما کمک می کنند، در ارتباط باشیم. از آنجا که همه موجودات در درون خود این صوت درونی، جریان موسیقی را دارند، اگر ما به این جریان صوت که همه موجودات را به همدیگر متصل کنند، وارد شویم، می توانیم آنها را درک کنیم، از پرندگان گرفته تا مورچه ها و فیل ها...

اگر کسی در آمریکا نام ما را به زبان آورد، ما می شنویم. اگر کسی در فرانسه به ما فکر کند، ما فوراً متوجه می شویم. حتی می توانیم از کالبد مظهري مان استفاده کنیم و به دیدن او برویم. اگر آن شخص ساعتی متد کوان بین را ممارست کند، او هم می تواند از کالبد مظهري استفاده کند و پیش ما بیاید. سیستم آن مثل تلویزیون یا تلفن های جدید است که با آنها می توانید کسی که در آن طرف خط هست را هم ببینید.

اما سیستم ارتباطی کوان بین، بسیار پیشرفته تر و مفیدتر است. در این سیستم قبض، پول یا سیم وجود ندارد و هرگز هیچ کسی متوجه نمیشود که ما با چه کسی در تماس هستیم. برای برقراری ارتباط، هیچ توافق، حرکت یا شماره گرفتنی لازم نیست. لازم نیست که حتی یک کلمه حرف بزیم یا به هیچ ایده ای

فکر کنیم. سیستم کوان بین ساده ترین، خودکار ترین و سریعترین است. این امکان هست که بعد از ممارست متد کوان یین، بتوانیم با بودا یا قدیسانی در ابعاد بالاتر و موجوداتی در جهان های پائین تر ارتباط برقرار کنیم. یک مذهب قدیمی شرقی این حالت را اینطور توصیف میکند: "در بالا، محبت چهار حامی اعظم را جبران می کنیم و در پائین، موجوداتی که در سه قلمرو رنج هستند را نجات می دهیم." (چهار حامی عبارتند از: کشور و دولت، والدین، همسر و دوستان، معلم ها و سه قلمرو رنج عبارتند از: جهنم، ارواح گرسنه و حیوانات.) این جمله را واقعاً میتوان در مورد رهروان متد کوان یین به کار برد و معنای آن را عملی کرد، اما قبل از ممارست متد کوان یین این کار امکانپذیر نیست. چون وقتی ما هنوز با نیروی آفرینش در ارتباط نباشیم، چطور می توانیم حتی خودمان را نجات دهیم با بدانیم که فردا کجا هستیم یا چه وقت این جهان را ترک می کنیم، چه برسد به نجات دیگران!

اکثر شما که در اینجا حاضر هستید، زبان ماندارینی را میدانید، حداقل ۹۰ درصد از شما می دانید، اما آن دسته که نمیدانند هم مهم نیست، چون خرد درونی شما حرفهای من را متوجه میشود. در واقع برای دریافت انتقال مستقیم و نیز الطاف و برکات یک استاد، فقط نگاه کردن به چشم های او کافی است. پس چرا نباید ارتباط مان با همدیگر به این شکل باشد؟ آه، بله، فردا برگردید و فقط ۲ ساعت به چشم های همدیگر نگاه می کنیم. (خنده.)

در واقع وقتی ممارست کنندگان به دیدن استاد می روند، میل به حرف زدن ندارند، فقط دوست دارند استاد را ببینند و به چشم های او نگاه کنند. اگر آنها مدتی استاد را نبینند، حس می کنند که یک چیز عزیزی را در زندگی کم دارند. به همین خاطر برای دیدن من می آیند، بعد ما به چشم های همدیگر نگاه می کنیم، بی آنکه صحبت کنم و بعد آنها میروند و من هم میروم و به مدیتیشن ام می پردازم... این چیزی است که در ارتباط بین استاد و شاگردان اتفاق می افتد!

به همین خاطر است که گفتیم متد ما، "متد خاموش" است. ما زیاد حرف نمی زنیم. وقتی من متد را منتقل میکنم، صحبت نمیکنم. در طی ۷ روز اعتکاف، حتی از حالت عادی هم کمتر حرف میزنم. وقتی شاگردان به دیدن من می آیند، به این معنا نیست که می خواهند در مورد یک چیز خاصی حرف بزنند. البته، شما شنیده اید که ما باید بر صوت تعمق کنیم، باید مدیتیشن کنیم، اما هنگام انجام این کارها، ما خیلی ساکت هستیم. وقتی بر صوت درون تعمق میکنم، هیچکس متوجه آن نمیشود، هیچکس نمی فهمد که ما بر چه چیز تعمق می کنیم. این صوت، سطح درونی ما را هیچکس نمی تواند چک کند، کنترل کند یا از ما بدزدد. هیچ کس نمی تواند به هیچ دلیلی ما را به ترک جهان درونی وادار کند.

به عنوان مثال، ما به بودا ایمان داریم و هر روز در مقابل مجسمه او و دود عود و غیره، سجده می کنیم. اما کسانی که به دیگر مذاهب اعتقاد دارند، به سیستم ما ایمان ندارند و اگر جنگی روی دهد، شاید خواستار نابودی مذهب ما باشند یا به معابد ما حمله کند و همه نمادهای مذهبی ما را بسوزانند. آن موقع برای ما مانع ایجاد میشود و در وضعیت دشواری قرار می گیریم. چون نمیدانیم که باید کجا به ستایش بپردازیم. چون ما به آنها نیاز داریم و حالا دیگران متوجه نوع ممارست ما شده اند و به ما حمله کرده اند. اما اگر متد کوان یین را ممارست کنید، هیچ کس نمی تواند آن را بفهمد یا متوجه شود. می توانید در اتوبوس، در ایستگاه شلوغ قطار، در گوشه یک پارک یا حتی در حمام، در انباری و غیره، آن را انجام دهید. هر زمان، در هر جایی می توانیم بر این شکوه درونی الهی یا خود حقیقی مان تعمق کنیم.

بعد مدتی ممارست، حتی وقتی در حالت تعمق نیستیم، این صوت درونی را همیشه همراه داریم و این صوت هرگز دوباره ما را ترک نمی کند. او وفادارترین همراه، مهربان ترین خدمتکار و بی منیت ترین دوست ماست.

هر زمان که به کمک نیاز داریم، این صوت در کنار ماست و همه جور کمکی به ما ارائه میدهد. هر زمان که مشکلی داشته باشیم، صوت آنجاست تا به هر وسیله مشکلات ما را حل کند. این صوت همه کارهای لازم برای رفاه ما را انجام میدهد. حتی لازم نیست که به طور خاص چیزی را بخواهیم یا آرزو کنیم. ما به طور خودکار و طبیعی، بودا می شویم. به همین خاطر است که می گویند، راه رفتن در ذن، نشستن در ذن، خوابیدن در ذن و ایستادن در ذن. (ذن یعنی چان به چینی یا دیانا در سانسکریت، که در واقع به جوهره، به چهره حقیقی، به اصل همه چیزها اشاره دارد، نه فقط به مدیتیشن.)

اما پیش از آنکه فرد به این سطح برسد، بهتر است تا زیاد در مورد ذن یا "چان" صحبت نکند و نگوید که "چان" باید فلان جور باشد. برای کسانی که به جهان درونی سطح بالاتری رسیده اند که در آن، "چان" و زندگی یکی می شوند، گوش دادن به صحبت های دیگران در مورد ذن، حس بسیار مضحکی در آنها ایجاد میکند. اما این افراد هرگز در مقابله با آن حرفی نمی زنند چون میدانند که در این زمینه، زبان کارایی چندانی ندارد. همچنین میدانند که اگر یک موقع هم بخواهند حرفی بزنند، تعداد بسیار معدودی از صحبت های آنها سر در می آورند. افراد بسیار کمی برای پذیرش بالاترین متد که در عین حال ساده ترین و عادی ترین نیز هست، خرد کافی دارند.

صحبت در مورد بخش کوچکی از متد کوان یین، مسلماً انتقال متد نیست. انتقال این متد به زبان نیاز ندارد. اگر کسی می خواهد به این متد دست یابد، باید صبر کند تا من صحبت هایم را تمام کنم و کاملاً ساکت شوم! فکر نکنید که بعد از گوش دادن به من که اینقدر صحبت میکنم، به متد کوان یین دست یافتم.

متد کوان یین سه بخش دارد. بخش اول در ارتباط با خرد ماست. در این جهان، هرکسی به مغز نیاز دارد تا بتواند در مورد یک سری چیزهای خاص فکر کند. به عنوان مثال، یکی به شوهرش فکر میکند، یکی به

زنش، یکی به تحصیلاتش، یکی به شغلش، عده ای به به داستان های رُمان ها و بعضی ها به مشکلات شان، به اهداف شان و غیره. اما گفته شده که اگر کسی به آمیتابا بودا فکر کند، مشکلات او کمتر یا حتی ناپدید می شوند. ما از طریق مطالعاتی که داشتیم میدانیم که آمیتابا نمادی است از نور بیکران کیهان. خود آمیتابا نور بیکران است، نه یک شخصیت. با این وجود، اگر کسی او را "ببیند"، یعنی هنوز در جهان "صوت و شکل" است و به هیچ وجه در بالای همه جهان ها نیست.

منظور از "نور بیکران" چیست؟ این نور نشانگر روشنی درون، درخشش درونی است که همه ما دارا هستیم. ما صفات زیادی داریم، همچون خشم، حسادت، جهل، نگرانی، غرور، اما شفقت ذاتی، رحم، صبر و تحمل و غیره را هم داریم. وقتی نام آمیتابا بودا را به زبان می آوریم، روشنی و درخششی که در درون ما نهفته است را به یاد می آوریم. وقتی نام کوان یین، الهه شفقت را به زبان می آوریم، به طور ناخود آگاه صفت شفقت ذاتی مان را به خودمان یادآور می شویم، وقتی نام ماهاستاماپراپتا (بودیساتوا شی چی) را به زبان می آوریم، در ضمیر ناخودآگاه مان، نیروی اعظم کیهان را به خاطر می آوریم. اهمیت ذکر نام آمیتابا یا نام های "بوداهای سه گانه" در همین است.

"بوداهای سه گانه"، آمیتابا، آوالوکیتسوارا و ماهاستاما هستند. ما باید همچون آمیتابا، نور بیکران و همچون ماهاستاما نیروی عظیم درونی و همچون کوان یین شفقت عظیم داشته باشیم. پس "بوداهای سه گانه" نمایانگر بهترین صفات درونی ما هستند. وقتی نام های آنها را به زبان می آوریم، یعنی می خواهیم به این بالاترین صفات دست یابیم، اما حتی با صادق ترین نیت، تکرار این نام ها به تنهایی کمک چندانی به ما نمیکند. چون وقتی نام آمیتابا را به زبان می آوریم، در واقع نمیدانیم که آمیتابای واقعی کیست و ارتباط واقعی وجود ندارد.

به عنوان مثال، ما شنیده ایم که مدت ها پیش، بانوی بسیار زیبایی به نام "سی شای" در چین بوده. ما هرگز او را ندیده ایم و فقط این را شنیده ایم. به همین خاطر تصور زیبایی او برای ما ممکن نیست، به جز اینکه او را با همسرمان مقایسه کنیم اما حتی نمی توانیم آنها را با همدیگر مقایسه کنیم، چون نمیدانیم که "سی شای" چه شکلی بوده. این امکان هست که او خیلی زیباتر از همسر ما بوده باشد. اما او این جهان را ترک کرده و ما نمی توانیم زیبایی او را تصور کنیم یا حتی به او فکر کنیم. درسته؟

در مورد ذکر نام آمیتابا، بودیساتوا کوان بین یا دیگر قدیسان گذشته هم همینطور است. این کار برای ما فایده چندانی ندارد، چون با "شخص" واقعی آمیتابا ارتباط واقعی وجود ندارد، ما هرگز نور بیکران ندیده ایم، ما با این نیروی کیهان یا نام واقعی که نمیتوان آن را به زبان آورد و قبلاً در مورد آن حرف زدیم، ارتباط واقعی نداریم. اگر بی آنکه ارتباط واقعی با ذات شفیق کوان بین داشته باشیم، نام او را به زبان آوریم، فایده چندانی برای ما ندارد. این کار فقط راهی است برای کمک به تمرکز شما و کاهش نگرانی های روزانه تان و نه هیچ چیز دیگر - بویژه وقتی اغلب با لبهایمان ذکر می گوئیم نه با قلب مان!

وقتی ما در مورد همسرمان فکر می کنیم بیشتر در مورد این چیزهاست: "دیروز بر سر یک موضوع کوچک با او بحث کردم. او بسیار وحشتناک است و کوتاه نمی آید. او را طلاق میدهم!" (خنده). اگر به این شیوه تفکر ادامه دهیم، بسیاری از مشکلات گذشته در مورد زندگی زناشویی مان هم به یادمان می آیند. حال اگر در چنین شرایطی به آمیتابا فکر کنیم، به نوعی آن مشاجره را فراموش می کنیم، زن سازش ناپذیر یا شوهر عصبی را فراموش می کنیم و مشکلات مان کمتر می شود. به این شکل، تکرار نام آمیتابا در کاهش رنج ذهن بشر مقداری تأثیر دارد، اما فقط همین. این کار به ما کمک نمیکند تا به سطح نهایی رستگاری برسیم و دوباره در بهشت غربی متولد شویم. حتی اگر بخواهیم به آمریکا برویم، باید ابتدا بلیط هواپیما بخریم تا بتوانیم سوار هواپیما شویم. چطور می توانیم تنها با تکرار نام ها، به بهشت غربی آمیتابا برویم؟ این منطقی نیست، نه؟ رفتن به بهشت غربی به این آسانی ها نیست.

تکرار نام بودا مقداری از نگرانی های ما را کاهش میدهد و در نتیجه ذهن ما شفاف تر میشود و باهوش تر میشویم و روح مان بیشتر در آرامش قرار می گیرد. این فایده ای است که از تکرار نام بودا، حاصل میشود. اما حتی در این حالت، باید از خردمان استفاده کنیم تا بفهمیم که چرا این فایده حاصل میشود. وقتی آنها در حال ذکر گوئی هستند، اگر کسی موجب عصبانیت آنها بشود یا سؤالاتی از آنها بپرسد، سریع عصبانی می شوند. اگر در زمان ذکر گوئی فرزندان شان بخواهند توجه آنها را به خودشان جلب کنند، شاید حتی از تسبیح برای کتک زدن آنها استفاده کنند. (خنده). مردم به این شکل نام بودا را تکرار می کنند!

آمیتابا مظهر نور بیکران است، کوان یین مظهر شفقت و "تاشی چین" مظهر نیروی درون. البته به جز اینها صفات دیگری هم داریم که هنوز آنها را پرورش نداده ایم. افرادی هستند که هشتاد و هشت نام بودا را به عنوان ذکر تکرار می کنند تا موفقیت های بیشتری به دست آورند. کسانی هستند که هزار نام بودا، چندین هزار نام بودا و ... را تکرار می کنند. در واقع در کل هستی تعداد بسیار زیادی بودا هستند. چرا؟ چون هر بار که موجودی بودا میشود، به "مجمع عظیم" موجودات بزرگ و رستگار شده وارد میشود و کاملاً آزاد می گردد. از زمان آغاز خلقت، موجودات بسیاری بودا شده اند. لذا این تعداد همواره در حال افزایش است. شاید بعد از اینکه "من بودا شدم" یا بعد از اینکه به نیروانا رفتم، مردم ذکر "نامو چینگ های بودا" را بگویند (خنده) و بعد یک بودای دیگر هم به لیست اضافه شود!

اما چرا اینطور هست که هر چقدر کسی نام بودا را بیشتر ذکر می کند، دردسرهای بیشتری ایجاد میشود؟ چرا چشم خرد چنین فردی باز نمی شود؟ چرا نمی تواند مشخصه های یک بودا را کسب کند؟ دلیلش را می دانید؟ مثل این می ماند که شما در خانه بمانید و مدام بگوئید "شیر، شیر، شیر... آیا شیر به دست می آورید؟ مسلمنه که نه. اگر ما شیر می خواهیم باید به فروشگاهی که شیر می فروشد برویم، و بعد اگر حتی در آنجا کلمه "شیر" را به زبان نیاوریم و فقط با اشاره منظورمان را بفهمانیم، صاحب فروشگاه فوراً به ما شیر میدهد. وگرنه اگر ده میلیون بار هم "شیر" را تکرار کنید، چیزی به دست نمی آورید. (خنده).

در مورد پول و دیگر مایحتاج زندگی هم همینطور است. اگر فقط در خانه بمانید و بارها کلمه "پول" را تکرار کنید، کارتان بی فایده است. باید به بانک بروید، به آنها چک بدهید و بعد حتی بی آنکه کلمه ای به زبان بیاورید، کارمند بانک متوجه نیاز شما میشود و احتمالاً پیش از آنکه چیزی بگوئید می تواند شما را تشخیص بدهد، چون شما بارها به بانک رفتید و نام شما برای آنها آشناست. پول شما در بانک است و سریع به شما داده میشود.

به همین خاطر کسانی که در راه تائو، فضایی کسب کردند و پیشرفته هستند، می گویند: "تکرار نام آمیتاها چه فایده ای دارد؟" آنها خودشان به بودائیت رسیده اند و با آمیتاها دوست شده اند. دیگر لازم نیست که آنها چیزی بگویند، همین که به چشم های همدیگر نگاه کنند، کافی است! مثلاً وقتی ما همدیگر را نمی شناسیم، باید پیش از دیدار همدیگر، با تلفن یا یک نوشته، قرار ملاقات بگذاریم. اما وقتی چند بار همدیگر را دیدیم، لازم نیست زیاد صحبت کنیم. می توانیم فقط به چشم های همدیگر نگاه کنیم و متوجه منظور همدیگر بشویم. به طور مشابه، تکرار واقعی نام بودا یعنی اینکه بودا را بشناسیم. به این شکل می توانیم واقعاً به بودا فکر کنیم. در حال حاضر فقط می توانیم بارها نام بودا را ذکر کنیم، اما وقتی از بودا شناختی نداریم، فایده کمی نصیب ما میشود! مثل این می ماند که کسی در خانه بماند و مدام نام پول را به زبان بیاورد، اما برای گرفتن آن به بانک نرود. حتی اگر تعداد زیادی از نام های بودا را تکرار کنیم، باز هم هنوز بخشی از "خانواده" بودا را تکرار کردیم و نمی دانیم که چطور نام همه یا نام عظیم ترین بودا را به زبان آوریم. من نمی گویم که یک بودا از بودای دیگر برتر است، فقط منظورم این است که کار آنها متفاوت است. متوجه میشوید؟

به همین خاطر شاکيامونی بودا، آمیتاها بودا را ستایش کرد و از مردم هم خواست تا نام آمیتاها را ذکر بگویند، اما در واقع نام واقعی او را نمیتوان به زبان آورد. چون شما آن را نمیدانید، نمی توانید واضح و صحیح آن را تلفظ کنید. اگر باور دارید که استفاده از دهان برای تکرار نام آمیتاها کافی است، مثل این

است که کسی تبلیغات شیرینی را با خود شیرینی یکسان بداند. در واقع شیرینی با تبلیغات شیرینی فرق دارد و تبلیغات شیرینی چیزی است متفاوت با شیرینی! مثلاً ما نام بودا را که نمادی از روشنی درون ماست، ذکر می گوئیم اما ما این ویژگی را کشف نکرده و پرورش نداده ایم. ما نام بودیساتوا کوان یین را که مظهر شفقت است ذکر می گوئیم اما کمی از این ویژگی در ماست و حتی اگر این ویژگیهایی که حالا به آنها اشاره کردم را داشته باشیم، هنوز خیلی چیزها هستند که نداریم. به همین خاطر هنوز خیلی "سوراخ" در ما هست!

مثلاً سربازان قدیمی برای حفاظت از خود، از زره استفاده میکردند. زره کل بدن آنها را می پوشاند، به جز چشم هایشان را. اگر دشمن می خواست یکی از این سربازها را بکشد، باید دشنه اش را در بخشی از بدن او فرو میکرد که حفاظ نداشت، وگرنه باید صبر میکرد تا همه سربازان کلاه و زره شان را بردارند و بعد مبارزه کند. به طور مشابه وقتی ما نام های بودا را با زبان تکرار می کنیم، سوراخ های زیادی در ما به جای می ماند و این زره به اندازه کافی خوب نیست چون فقط می تواند یک بخش را محافظت کند و بخشهای زیادی از ما تحت حفاظت نیستند.

آمیتابا، فقط پادشاه بخش غربی است. در شرق، "یائو شی بودا" (بودای درمانگر) هست و در جنوب بوداهای دیگری هستند و در ده جهت تعداد زیادی بودا هستند که نام ها و وظایف مختلف دارند. ما فقط در غرب بودا نداریم. در ده جهت و سه دوره زمانی (گذشته، حال، آینده) بوداهایی وجود دارند. با این شرایط، چه وقت می توانیم تکرار نام بوداها را تمام کنیم؟ هر جهانی، یک استاد اعظم یا پادشاه دارد. اگر آنها را نشناسیم، تکرار نام آنها اهمیتی ندارد، فقط بخشی از نام بوداها را ذکر گفتیم و این کافی نیست. تکرار نام هر بودائی شاید مقداری اجر داشته باشد، اما یادتان باشد که کار آنها متفاوت است.

به عنوان مثال اگر بخواهیم به کاخ ریاست جمهوری برویم، باید ابتدا آدرس آنجا را بدانیم. اگر مستقیم به دیدن رئیس جمهور برویم و در عوض فقط به خدمتکاران کاخ نگاه کنیم، نمی توانیم به آنچه مد نظرمان بوده، دست پیدا کنیم. واضح است که خدمتکاران، عالیرتبه ترین اشخاص در کاخ نیستند. با اینکه تکرار آمیتابا فایده ای دارد، اما او فقط پادشاه بهشت غربی است، نه پادشاه کل کیهان. هر جهانی در خلقت، یک استاد اعظم یا پادشاه دارد. اگر این پادشاه را بشناسیم، تکرار نام او نتایج شریف و فواید ماندگاری از بالاترین رده به همراه دارد. اما حتی اگر کسی را بشناسیم که ناجی و پادشاه جهانی والاتر هست، اما اگر کسی را نداشته باشیم تا ما را به او "معرفی" کند، این دانش ما اصلاً کمکی نمیکند.

به همین خاطر است که اکیداً تأکید شده که یک استاد واقعی بیابیم، چون استاد واقعی دوست پادشاه و آن متعالی ترین است. او ما را به نزد پادشاه می برد و ما را به او معرفی میکند و می گوید: "این شاگرد و دوست من است." این کار برای ما مفید است. به عنوان مثال همه ما رئیس جمهور آمریکا را می شناسیم. هر چند من نام او را میدانم و مطلع هستم که او بالاترین مقام آمریکاست، اما این هیچ کمکی به من نمیکند، چون کسی نیست که من را به کاخ سفید ببرد و به رئیس جمهور وقت معرفی کند. کسی نیست به رئیس جمهور بگوید: "این استاد چینگ های است و خیلی خوب و... است و اگر او به کمک نیاز داشت، لطفاً به خاطر من، هر کاری از دست تان بر می آید برایش انجام دهید." و بعد به من بگوید: "این رئیس جمهور شماست. هر وقت در آمریکا یا هر جای دیگری بودی، اگر به کمک نیاز داشتی، او را خبر کن و او مطمئناً حداکثر تلاشش را میکند..."

به طور مشابه، اگر فقط نام آمیتابا بودا را بدانیم، کمک چندانی به ما نمیکند. شناخت خود آمیتابا، به ما کمک میکند، چون نام او خود او نیست. هر کسی می تواند همین نام را داشته باشد. در آمریکا بعضی ها همانام با رئیس جمهور هستند، اما این هیچ کمکی به آنها نمیکند. به طور مشابه اگر می خواهیم به خاطر

کمک، نام بودا را به زبان آوریم، باید ابتدا کسی را پیدا کنیم که بودا را می شناسد و بعد او ما را به بودا معرفی کند. بعد از معرفی، این بودا ما را می شناسد و از ما حفاظت میکند. متوجه شدید؟

من هم نام رئیس جمهور کنونی را می دانم، اما وقتی تاریخ ویزایم تمام شود، باید این کشور را ترک کنم، چه دوست داشته باشم چه نداشته باشم. رئیس جمهور به من کمک نمی کند، چون من را نمی شناسد. نام او در این مورد، هیچ فایده ای برای من ندارد چون من نمی توانیم برای کمک به نزد او بروم. اما اگر کسی از قبل برای رئیس جمهور نامه نوشته باشد، و من را از قبل معرفی کرده باشد: "یک روز دوست من چینگ های برای کمک به نزد شما می آید، امیدوارم که شما لطف کرده و..." و بعد به من بگوید که برای رئیس جمهور نامه نوشته و من را معرفی کرده و از او کمک خواسته، بعد همه چیز خوب پیش میرود. متوجه منظورم میشوید؟ البته این فقط یک مثال بود.

مردم نام بودا را ذکر می کنند ولی به احتمال بسیار قوی هرگز بودائی ندیده اند، اما این مثل وقتی نیست که یک استاد واقعی به شما بگوید این کار را انجام دهید. مسلم است که این استاد باید خودش بودائی که می خواهیم با او ارتباط برقرار کنیم را بشناسد. شاکيامونی بودا به مردم گفت تا بر نام آمیتابا بودا تعمق کنند، چون او آمیتابا را می شناخت. او همچنین شاگردانش را به سرزمین پاک یا به اصطلاح بهشت غربی برد و به آمیتابا "ضمانت" داد که شاگردان او خیلی دوست دارند در سرزمین آمیتابا (سرزمین پاک) زندگی کنند و همه از خوردن گوشت دست کشیده اند و بر نام آمیتابا مدیتیشن می کنند و غیره. به همین خاطر آمیتابا تحت تأثیر قرار گرفت و قول داد که روح شاگردان شاکيامونی بودا را نجات دهد و بعد از اتمام سفر دنیوی، آنها را در سرزمین پاک بپذیرد. به همین خاطر شاگردان شاکيامونی بودا در آن زمان بر نام آمیتابا "تعمق" میکردند. اما امروزه، ما فقط از لبهایمان برای تکرار نام او استفاده می کنیم، این خیلی عجیب نیست؟

من قبلاً گفتم که آمیتا با فقط پادشاه غرب است، نه پادشاه کل آفرینش. اگر با لب هایتان نام بهشت غربی را تکرار کنید، اما در قلب تان به شرق فکر کنید، هرگز به غرب نمی رسید. به همین خاطر بهترین کار این است که به بودائی از بالاترین رده متوسل شویم، چون هر جایی باشیم، در قلمرو او هستیم. البته نام بودای بالاترین رده، در هیچ کتاب مذهبی نیست چون از "نام" واقعی، نمیتوان نام برد. اگر کسی خواهان بیان آن باشد، نمی تواند این کار را بکند. ما فقط می توانیم آن را "بدانیم" و بشناسیم. این کار از طریق یک استاد در قید حیات انجام میشود. شاید آن استاد، دوست بوداها باشد یا برای بوداها کار کند یا احتمالاً خدمتکار بوداها باشد. این مهم نیست، چون حداقل خدمتکار، بودا را می شناسد و می تواند ما را به دیدن او ببرد. به عنوان مثال اگر ما آشپز مخصوص پادشاه را بشناسیم، آیا برای ما خوب نیست؟ حتی شناختن او بهتر از شناختن هر مقام بالای دیگر در دولت است، چون آشپز به اعلیحضرت خیلی نزدیک است. حتی می تواند یک روز ما را به پادشاه پیشنهاد دهد. شناخت خدمتکار بودا، از این هم بهتر است، چون کوتاهترین راه برای رسیدن به کاخ بوداست.

لازم نیست برای حدس سطح درونی و قدرت یک استاد تلاش کنید. همین که مطمئن باشید او خدمتکار بوداست و بودا را می شناسد و در نهایت و حتی فوراً می تواند ما را به دیدن بودا ببرد، کافی است. مثل آشنایی با آشپز کاخ می ماند که شاید ما را به پادشاه معرفی کند، اما حتی شناخت مقامات بالاتر نمیتواند در این زمینه به ما کمک کند، چون شاید آنها با دیدن شاه مضطرب شوند!

شاید حتی مقامات عالیتره نتوانند پادشاه را به کرات ببینند، به جز مواقعی که جلسات بزرگ ملی برگزار میشود. شاید آنها مسئول بخش امنیتی باشد و به خاطر کارشان نتوانند به دیدن شاه یا به نزدیک او بروند، بلکه مجبور باشند در محوطه بیرونی بمانند تا از کاخ حفاظت کنند. پس اصلاً این شانس وجود ندارد که آنها در مورد ما با پادشاه صحبت کنند. این مسئله برای دیدن بودا هم صدق میکند. اگر می خواهیم بودا را ببینیم، باید کسی را پیدا کنیم که از قبل بودا را می شناسد. خدمتکار بودا مثل پادویی می ماند که در

یک دفتر کار میکند و رئیس آنجا را می شناسد. اگر او رئیس را بشناسد، می تواند مستقیماً شما را به نزد او ببرد. اگر می خواهیم رئیس را ببینیم، باید به دنبال این پسر باشیم و اگر می خواهیم بودا را بشناسیم، باید به دنبال همکار بودا یا حتی خدمتکار او باشیم.

اگر می خواهیم متد کوان بین را ممارست کنیم، باید صبور باشیم. اما به منظور اندازه گیری پیشرفت مان و شناخت بالاترین "نام" بوداها در کیهان، "نامی" که نمیتوان آن را به زبان آورد، تعدادی تجربه درونی خواهیم داشت. نامی که برای بیان آن، میتوان از زبان استفاده کرد "نام" واقعی نیست. به طور مشابه، مجسمه بودا، خود بودا نیست. اگر می خواهیم آنها را بشناسیم، راهی وجود دارد، و آن راه، متد کوان بین است. اما پیمودن این راه، به وقت و پشتکار ما نیاز دارد. برای ممارست پرورش نفس، پس از یافتن استاد واقعی و دست یافتن به متد واقعی، فقط باید به خودمان تکیه کنیم.

از آنجا که همه ما عادت "تعمق" یا "تفکر" در مورد چیزهایی نظیر شوهر، همسر، بچه، کار و غیره را داریم، به منظور به حداقل رساندن دردرهایمان، به آمیتابا از سرزمین پاک "فکر" می کنیم. البته همانطور که اشاره شد، او فقط مظهر جنبه روشن ماست. اگر واقعاً می خواهیم سود فراوانی ببریم، بوداهای بهتر و بالاتری هستند که نام شان نمایانگر کل کیهان و حقیقت جاودانی است. اگرچه نام واقعی و نهایی را نمیتوان با زبان دنیوی به زبان آورد- چون همه ما عادت داریم که همیشه به چیزی فکر کنیم و همه این افکار همه نوع دردسری برای ما ایجاد می کنند- استاد بالاترین نام های پادشاهان را نیز به ما معرفی میکند تا در مورد آنها "فکر" کنیم. این نام ها، مفید ترین و قویترین نام ها در کل آفرینش هستند. آنها پادشاهان کیهان هستند. حتی فقط تکرار نام آنها، تغییرات عظیمی در زندگی مان ایجاد میکند و خردمان را می گشاید و اجر بیکرانی به ما ارزانی میدارد. اما آنها باید از طریق یک استاد واقعی در قید حیات، به ما منتقل شوند.

متد کوان بین ما نیز نوعی "ذکرگوئی نام های بودا" را به عنوان بخش کوچکی از ممارست ارائه میدهد ولی مسلماً متد ما بخش های دیگری هم دارد. با این وجود، فقط اینطور نیست که فقط بر اساس آنچه فرقه "سرزمین پاک" می گوید، نام آمیتابا را تکرار کنید، بلکه نام بالاترین بودا که توسط نیروی درونی خودشناسی و خدانشناسی استاد در قید حیات شارژ شده را تکرار می کنید. اگر استاد، این نیروی درونی را به نام آمیتابا منتقل کند، وقتی شما آمیتابا را تکرار می کنید، پاسخ دریافت می کنید و این به خاطر قدرت استاد است، نه فقط به خاطر خود نام. قبل از آن، تکرار نام آمیتابا فقط یک سیم بدون برق بود، بی آنکه به نیروگاه وصل باشد. اما بعد از تشریف به متد کوان بین، اگر هنوز نمی توانید ذکر آمیتابا را کنار بگذارید، می توانید آن را نیز با اجازه من تکرار کنید، هر چند که این کار باعث ایجاد مجمعی شلوغ میشود! (خنده)

خیلی خوب است که بگوئیم خیلی پول داریم اما اگر جیب مان خالی باشد، هیچکس حرف ما را باور نمیکنند. با تکرار کلمه "پول"، مردم حرف ما را باور نخواهند کرد. به یک چیز واقعی نیاز است. اگر به عنوان مثال، ما نقش یک میلیونر بزرگ را بازی کنیم ولی در واقع خیلی فقیر باشیم، رفتارمان ما را لو میدهد و هیچکس حرف ما را باور نمیکنند. مردم از روی طرز بیان ما، متوجه انگیزه و عدم صداقت مان میشوند. اینطور نیست؟

یک مثال دیگر وقتی است که کسی ما را تهدید به مرگ میکند، اما اگر ما یک ظاهر شجاع به خودمان بگیریم و به او بگوئیم: "من از تو نمی ترسم... من... از تو... نمی ترسم... من... من... من... یک تفنگ دارم..." بعد دشمن از این لرزش و اضطراب ما متوجه میشود که ما ترسیدیم و چیزی برای حفاظت از خودمان نداریم. به طور مشابه، اگر بی آنکه هیچ نیروی حمایتی داشته باشیم، نام بودا را تکرار کنیم، شیاطین از ما نمی ترسند. آنها می آیند و مزاحم ما می شوند و مشکلات و رنج بسیاری برای ما ایجاد میکنند.

متد کوان بین هم، تکرار نام های بوداهایی از بالاترین رده را شامل میشود. نام های مقدسی که استاد شارژ کرده، حفاظت بیکرانی موجب می شوند، به شرط اینکه به آنها توجه کنیم و تسلیم شان باشیم. وقتی مشکل داریم، این ذکر ها واقعاً به ما کمک می کنند، وقتی آنها را صدا می زنیم، واقعاً جواب میگیریم. به محض اینکه بوداهایی از این رده را فرا بخوانیم، شیاطین از جلو چشم ناپدید شده اند، بی آنکه بتوانند به ما یا حتی عزیزان مان آسیبی برسانند. نه فقط ما، بلکه عزیزان ما هم تحت حفاظت استاد هستند. این "تکرار" واقعی نام های بوداست!

تکرار این اسامی که به طور مقدسی شارژ شده اند، به ما امکان می دهد تا آمیتابا، نور بیکران کیهان را نیز ببینیم و آنگاه همیشه در نور خواهیم بود، با نور می خوابیم، در نور غذا می خوریم، در این نور می ایستیم، حرف می زنیم و کار می کنیم. این نور هرگز ما را ترک نمی کند. این نور در همه جا خواهد بود. به همین خاطر به آن نور بیکران می گویند. این نور از ما حفاظت میکند و در پرورش خرد و همه صفات بهشتی ذاتی که در حال حاضر هنوز در درون ما پنهان و غیر فعال هستند، به ما کمک میکند. این نور شبانه روز، به سوی والاترین هدف و در صورت تمایل، به بهشت غربی هدایت مان میکند.

از طریق متد کوان بین علاوه بر تکرار بالاترین نام های شارژ شده بوداها، "نور بیکران"، با جریان شگفت آور صوت درون، جریان موسیقی ای که اغلب در کتاب های مقدس مذاهب مختلف جهان به آن اشاره شده، نیز مرتبط می شویم. انتقال "قلب به قلب" از استاد واقعی در قید حیات به ما این امکان را میدهد تا این قدرت درونی، این جریان صوت درونی که بالاترین مظهر پادشاه کیهان است را درک کنیم. شناخت این صوت یعنی شناخت پادشاه و ما با جریان صوت، هر روز به او نزدیکتر و نزدیکتر میشویم. همه سعادت ها، شادی های پایدار و شکوه جاودان به کسانی تعلق دارد که تحت هدایت یک نماینده در قید حیات از طرف خدای متعال، یک استاد بخشنده، متد کوان بین را ممارست کنند.

ما اغلب شنیدیم که ذن به زبان نیاز ندارد. این یعنی انتقال "قلب به قلب": استاد قدرت نامرئی را به ما منتقل میکند تا به ما کمک کند خرد و فضیلت های بهشتی مان را گشوده و آنها را پرورش دهیم. این انتقال بدون هیچ کلامی صورت می گیرد. هر زمان که کلمه ای بیان شود، انتقال واقعی در کار نیست یا انتقال صورت گرفته، کامل نیست. به همین خاطر ششمین استاد ذن، "چان" این متد را متد بی شکل نامید. شاکيامونی بودا این متد را اینطور توضیح داد: "نه بوجود می آید نه از بین میرود، نه پاک است نه ناپاک... و در آن، نه زبان هست، نه چشم، نه گوش، نه بینی... نه میتوان آن را با حواس درک کرد و نه میتوان آن را چشید... و نه با ذهن قابل درک است نه با عقل..."

هیچ چیز وجود ندارد - متد کوان واقعی همین است، اما "هیچ چیز" هم نیست. "نام"ی است که نمیتوان بر آن نام نهاد، نمیتوان آن را به زبان آورد یا با زبان معمولی شرح داد، اما این جریان صوت، این نام بدون نام، این کلمه آغازین، همه چیز را شامل میشود. "در آغاز کلمه بود و کلمه با خدا بود و کلمه خدا بود و همه چیز از آن ساخته شده و هیچ چیز نیست که از آن نباشد..." انتقال این متد تنها در یک حالت خاص صورت می گیرد که در آن، با اینکه از هیچ زبان و هیچ حرکتی استفاده نمیشود، فرد متد را دریافت میکند. فرد قدرت، برکت الهی، برکت بودا را دریافت میکند و هر شاگرد در اولین ارتباط با این جریان صوت یا نیروی درونی، به شواهدی از جهان های درونی و برکات درونی دست می یابد و رستگاری جاودان، برای او تضمین میشود. او این را می فهمد و حس میکند. او در این باره مطمئن میشود. درست مثل دو به اضافه دو که چهار میشود. بار سنگین "کارما" از دوش او برداشته میشود و برای اولین بار سعادت جاودانی که این همه در کتب مقدس همه ادیان از آن صحبت شده و در مورد آن نوید داده شده را حس میکند.

اما این بدان معنا نیست که وقتی در انتقال، از هیچ زبانی استفاده نمی کنیم، انتقالی در کار نبوده. چون این متد، این قدرت، بدون شکل است، به زبان نیاز نیست. مثل عشق، مثل برق و چیزهای دیگری که

شکل واقعی ندارند، اما وجود دارند. پس انتقال از قلب به قلب یا روح به روح صورت می گیرد. تنها روح درون ما در این روند دخالت دارد و آن را درک میکنند، اما ذهن و عقل ما شاید حتی متوجه این موضوع نشوند. قدرت درونی ما گشوده میشود، روح ما تعالی می یابد. این کار به صورت آرام و اتوماتیک وار صورت می گیرد، به زبان نیاز نیست. مثل سیم برق می ماند. بعد از اینکه به منبع برق متصل میشود، به طور خودکار برق دار میشود و چراغ ها روشن می شوند، پنکه ها به حرکت در می آیند، بخاری گرما می دهد و...، نیاز نیست کسی چیزی را توضیح دهد.

اگر کسی به تنهایی و بدون استاد، بدون متد کوان بین ممارست کند، حتی اگر برای هزاران سال به سختی تلاش کند، هرگز به بارگاه الهی نمیرسد. او حتی به نزدیکی آن هم نمیرسد. تنها شاگردی که در محفل کوان بین باشد، راه آزادی را می داند. تنها اوست که این افتخار نصیبش شده. جهان پر از به اصطلاح "ممارست کنندگان معنوی" است، اما جمعیت جهان کمتر نشده. به خاطر اینکه اکثر افراد، با اساتید نالایق و متدهای سطح پائین کار می کنند و برای تعالی و نگهداری از روح های آنها تا رسیدن به سطح جاودانه هستی، قدرت درونی واقعی وجود ندارد. آنها در جایی در راه رسیدن به تائو سقوط می کنند و دیدن این امر برآستی دردناک است. مثل این است که ما گرسنه باشیم، غذایی پیدا نکنیم و شکم مان را فقط با سنگ پر کنیم!

در تمام متون مقدس بودائی، شاکیامونی بودا متد کوان بین را به عنوان کوتاه ترین راه رستگاری معرفی کرده است. او گفته که همه بوداها در ده جهت و سه دوره زمانی باید با این متد ممارست میکردند تا به والاترین بهشت برسند و ممارست متد کوان بین با تکرار نام میلیاردها بودیساتواهای دیگر برابری میکند.

این فقط خلاصه ای کوتاه از اجرهای بی کرانی بود که فرد می تواند از ممارست متد کوان یین، ارزشمندترین جواهر جهان، بالاترین هدیه به بشریت، حاصل کند. اما این را تنها بعد از تشریف درک میکنید!

هر متدی که برای کسب روشن ضمیری ممارست میشود، متد کوان بین است.

سخنرانی استاد اعظم چینگ های، ۱۲ فوریه ۱۹۸۷، پنگو، فورموسا، (در اصل به زبان چینی)

امروز می خواهیم در مورد سوترای الماس صحبت کنم. همه سوتراها مثل سوترای الماس هستند، چون همه در مورد یک متد برای کسب روشن ضمیری صحبت می کنند. سوترای الماس در واقع "سوترا"ی الماس واقعی نیست، (سوترا به زبان چینی "جینگ" میشود، در اینجا منظور از "سوترا"، راه کیهان است)، تنها نام یک سخنرانی ثبت شده از شاکيامونی بوداست، مربوط به زمانی که او ناچار شد "سوترا"ی الماس واقعی را با استفاده از زبان، به شاگردانش معرفی کند.

یک روز متد مدیتیشن کوان بین را به خانمی تسخیر شده انتقال دادم. میدانید تسخیر شدن یعنی چی؟ اگر کسی با سهل انگاری و به تنهایی ممارست کند یا توسط یک استاد نالایق آموزش ببیند یا متد بدی را ممارست کند یا خودش به اندازه کافی پاک نباشد، تسخیر میشود. "تسخیر" یعنی تسخیر شده توسط ارواح شیطانی: شیاطین روح فرد را از بدنش خارج میکنند و از جسمش برای ایجاد هرج و مرج هایی نظیر انجام حرکات دست (مودراها یا حرکات رازگونه)، حرکات پا، حرکات سر یا صحبت های عجیب و غریب و غیره استفاده می کنند. شخص تسخیر شده صدای نجوایی را می شنود که به او می گویند فلان کارها را انجام دهد. او به طور غیر طبیعی رفتار میکند و به طور ناخود آگاه رشته کلام از دستش خارج میشود. گاهی او نمی تواند از آنچه شیاطین از او می خواهند، سر باز زند. اگر فردی به حالت های بالا دچار شود، به او تسخیر شده می گویند.

خلاصه من متد کوان بین را به یک خانم تسخیر شده که دوست یکی از رهروان ما بود، انتقال دادم. (من اغلب، شاگردان را رهروان می نامم چون ما با همدیگر یک متد را ممارست می کنیم.) شاگرد من، دوستش را که سالها تسخیر شده بود نزد من آورد و من به خاطر شاگردم، متد را به آن خانم انتقال دادم.

آن خانم، با اینکه سالها تسخیر شده بود، هنوز آدم بسیار خوبی بود و رژیم گیاهخواری را رعایت میکرد، بودا را می پرستید، نام بودا را ذکر میگفت و مدیتیشن میکرد و غیره، چون او نیز مشتاق رستگاری بود. متأسفانه او به خاطر ممارست نادرست در گذشته یا تعلیم نگرفتن از یک استاد خوب، به این وضعیت دچار شده بود.

این خانم کاملاً طبیعی به نظر میرسید، هم در ظاهر و هم در صحبت های روزانه اش با مردم. کسی با اولین نگاه متوجه نمیشد که او تسخیر شده. اما در خلال تشریف، چندین روح شیطانی از بدن او بیرون آمدند و به شدت با همدیگر مبارزه کردند. در آن زمان رهروان دیگری که آنجا حاضر بودند، با دیدن چهره آن زن که به خاطر آن شیاطین، وحشتناک به نظر میرسید، ترسیده بودند. صداهای شیاطین نیز بسیار وحشت انگیز به نظر میرسید، یکی مثل سگ پارس میرد و دیگری مثل شیر می غرید. بعضی از آنها به زبان هااکاکا، لهجه جنوب چین صحبت میکردند که آن خانم هرگز قبلاً استفاده نکرده بود و بعضی نیز لهجه چینی در صحبت هایشان داشتند.

من به او گفتم که نامهای شارژ شده بوداها را تکرار کند اما او جرأت نمیکرد. با اینکه او می توانست با صدای بلند نام "آمیتابا" را بیان کند، اما نمی توانست و جرأت نمیکرد و نمی خواست نام بوداهای دیگر و متدی که من به او یاد داده بودم را بیان کند. وقتی در نهایت مجبور شدم به او دستور بدهم این کار را انجام دهد، او نام ها را به شیوه کاملاً متفاوتی بیان میکرد که سبب شد همه رهروان دیگر حس چندش آور او از بیان آنها را حس کنند. بعضی از کلماتی که از دهان او بیرون می آمدند مثل پارس سگ بودند! بعضی از شیاطینی که در بدن او بودند، ملایم تر بودند و دیگر شیاطین را سرزنش میکردند: "بس کنید و درست تلفظ کنید! او یک استاد خیلی خوب است و باید به او احترام بگذاریم." تشریف آن روز، مثل یک مهمانی پر سر و صدا بود. یکی از شیاطین به دیگران گفت: "من این استاد را تحسین نمیکنم. اما باید به

او و دستوراتش احترام بگذارم چون قدرت متد الماس را دارد." چقدر آنها گستاخ بودند که در حضور استاد، چنین مهمانی ای راه انداخته بودند!

چرا این داستان را برای شما تعریف کردم؟ در واقع نمی خواستم در مورد این قبیل چیزها صحبت کنم، اما چون شاید شما موارد تسخیر شده بیشتری را نزد من بیاورید و برایم مشکلات بیشتری درست کنید، این را برایتان گفتم. من این موارد را دوست ندارم. رُک بگویم، این موارد برای من بسیار مشکل ساز هستند. نجات یک فرد تسخیر شده کار چندان ساده ای نیست و قدرت و زمان بیشتری می گیرد و حتی از نجات یک فرد معمولی، خیلی سخت تر است. متوجه هستید؟ گاه حتی یک شخص معمولی نمی تواند دستورات عمل های من را رعایت کند، چه برسد به یک فرد تسخیر شده که در باور به استاد، موانع زیادی بر سر راه دارد.

اما چرا همه اینها را به شما می گویم؟ چند لحظه پیش گفتم: "همه سوتراها، سوترای الماس هستند." شاکيامونی بودا نیز همین مطلب را گفته: "هر متدی که برای کسب روشن ضمیری باشد، متد الماس است." حتی شیاطینی که به آنها اشاره کردم، متد الماس یعنی متد کوان یین را می شناختند. در سوترای الماس، بودا به سابوتی (یکی از ده شاگرد اصلی بودا) دستور داد که متد الماس را ممارست کند. اما در سوترای دیگر از نام متد کوان یین برای آموزش به دیگران استفاد کرده. دیروز به شما گفتم: در بخش درب کیهانی (بخشی از سوترای نیلوفر آبی)، این متد، رستگاری کیهانی (پو من) نامیده شده، در حالیکه در سوترای آمیتابا از فرقه "سرزمین پاک" به آن، متد آمیتابا یا سرزمین پاک می گویند. در سوترای ششمین استاد ذن به آن متد "پراجناپارامیتا" (خرد عظیم) گفته شد. بعد دلش را برایتان می گویم.

یادتان هست دیروز به شما گفتم که در سوترای آمیتابا، در مورد صوت، موسیقی زیبای درون، توصیفی وجود دارد؟ در سوترای سورانگاما، به کوان یین (تعمق بر صوت) اشاره شده و به ترتیب بیست و پنج

بودیساتوا در مورد صداهایی که در حین روشن ضمیر شدن شنیده اند، صحبت کرده اند. در بخش درب کیهانی (پو من پین) گفته شده: "صدای سانسکریت و امواج اقیانوس، برتر از صداهای دنیوی هستند." در اینجا اگر منظور این سوترا، صدای امواج اقیانوس در این جهان بود، مردم اینجا در پنگو (جزیره کوچکی در کنار فورموسا) همه روشن ضمیر شده بودند، چون آنها هر روز صدای امواج اقیانوس را از پشت درب خانه هایشان می شنود. اینطور نیست؟ پس مسلماً منظور شاکيامونی بودا از این جمله صدای امواج اقیانوس این دنیا نبوده.

به فرض که "امواج اقیانوس" در این سوترا به معنای امواج اقیانوس در این جهان بوده باشد، پس صدای سانسکریت چی هست؟ مردم چطور می توانند به آن گوش دهند؟ برای شنیدن آن باید به کوه بروند یا ساحل دریا؟ نه، این صدا را در هیچ جایی از این جهان نمیتوان شنید. سانسکریت، یک زبان قدیمی در هند است. آیا این امکان دارد که بتوانیم با رفتن به هند و گوش دادن به حرف های مردم به زبان سانسکریت، روشن ضمیر شویم؟ مسلماً نه. پس "صدایی" که "برتر از صدای دنیوی است" دقیقاً چیست؟ در کجا می توانیم آن را بیابیم و به آن گوش دهیم؟

آنچه شاکيامونی بودا به آن اشاره کرده، "صوت درونی" است، صدای روشن ضمیری است که به آن "صدای بودا" نیز می گویند. بودیساتوا کوان یین با همین صدای درونی ممارست کرد تا به خدا شناسی رسید، نه با صدایی که در جهان بیرون شنیده میشود. به همین خاطر است که این صدا از صداهای دنیوی، برتر است. حالا به زبان ساده تری برایتان می گویم تا متوجه شوید که "بخش درب کیهانی"، "سوترای آمیتا"، "سوترای پارامیتا" و "سوترای سورانگاما"، همه در مورد یک چیز صحبت میکردند.

سوترای سورانگاما، "سوترا"ی سورانگامای واقعی نیست، بلکه کتابی است برای معرفی سوترای واقعی. سوترای الماس هم "سوترا"ی الماس واقعی نیست، چراکه سوترای الماس واقعی تنها از طریق انتقال توسط یک استاد روشن ضمیر به دست می آید. چرا اینطور می گویم؟

پس از اینکه "هوی ننگ"، ششمین استاد فرقه ذن شنید که دیگران سوترای الماس را می خوانند و فوراً روشن ضمیر می شوند، هنوز باید به نزد "هونگ رن"، پنجمین استاد ذن میرفت تا از او بخواهد که متد الماس را به او منتقل کند، چرا؟

چون سوترای الماس نوشته شده، متد الماس واقعی نیست. بگذارید یک مثال برایتان بزنم. فرض کنید من حالا در اینجا یک نوع شیرینی را تبلیغ کنم و مدام بگویم که این شیرینی خیلی خوب است، برای سلامتی خوب است، بهترین کیفیت را دارد، خیلی خوشمزه است، شیرینی درجه یک است و آنقدر ناباب است که افراد معمولی نمی توانند به راحتی آن را بخزند. اگر صحبت های من را با یک ضبط صوت، ضبط کنید، شاید بتوانید در خانه به آن تبلیغات گوش کنید، اما حتی اگر بارها حرف های من را تکرار کنید، هرگز نمی فهمید که آن شیرینی چیست، چون هنوز خودتان آن را نخورده اید. اگر متوجه منظور من در تبلیغات نشوید، شاید حتی اشتبهاً یک شیرینی دیگر را بخورید! اما مسلماً این اتفاق نمی افتد، چون با داشتن اطلاعاتی ساده در مورد شیرینی ها، می توانیم آنها را تشخیص دهیم.

اما سوتراها در مورد برترین، عمیق ترین و اسرار آمیزترین متدی که فراتر از درک انسانی ماست، صحبت میکنند. نمیتوانیم از شاکيامونی بودا در مورد این متد سؤال کنیم، چون او ۲۵۰۰ سال پیش از این جهان رفته است. ما فکر میکنیم که خواندن سوترای الماس به اندازه کافی خوب است و همه آنچه در مورد متد وجود دارد، در آن هست. اما اینطور نیست، چون سوترای الماس همانطور که بارها گفته ام، "سوترا"ی الماس واقعی نیست. هر سوترایی که بتوان آن را خواند و با چشم دید و با گوش شنید، "سوترا"ی الماس

واقعی نیست. سوترای الماس واقعی تنها از طریق انتقال صامت، توسط یک استاد روشن ضمیر، قابل دستیابی است و این امر در مورد "سوترا"ی پراجناپارامیتا و بخش درب کیهانی واقعی و همچنین "سوترا"ی آمیتابای واقعی نیز صدق میکند.

فکر میکنم بهتر است امروز در مورد سوتراها سخنرانی نکنیم، چون من نمیدانم چطور آنچه درک کرده ام را با کلام برای شما بیان کنم. همین چند لحظه پیش هنوز سرم را تکان میدادم و نمیدانستم چطور برایتان توضیح دهم که بتوانید سطحی که به آن رسیده ام را درک کنید. این کار واقعاً آسان نیست! شاید بتوانم با این مثال شما را متوجه کنم: در زبان های مختلف مثلاً فورموسایی، ماندارینی، انگلیسی، فرانسوی، آلمانی، اسپانیایی و غیره، نام های مختلفی برای آب وجود دارد. آلمانی ها به آب می گویند "wasser"، فرانسوی ها می گویند "l'eau"، انگلیسی ها می گویند "water" و چینی ها می گویند "شوی" و غیره.

شاکيامونی بودا سخنرانی های خود را به همین شکل ایراد میکرد. به کسانی که نام متد الماس را دوست داشتند، می گفت: متد کوان یین، متد الماس است." به کسانی که آمیتابا بودا و سرزمین پاک غربی را دوست داشتند، می گفت: "این متد، متد سرزمین پاک است. این متد را ممارست کنید تا حتماً بتوانید به آنجا بروید." اینکه آنها می توانند به آنجا بروند، درست است، چون متد کوان یین آنها را قادر میسازد که صدای زیبایی که دقیقاً در سوترای آمیتابا (یک کتاب مقدس در مورد سرزمین پاک غربی) آمده را بشنوند. از طرف دیگر شاکيامونی بودا به کسانی که بودیساتوا کوان یین را دوست داشتند، می گفت: "این متد، متد کوان یین است. این متد را دنبال کنید تا خود را پرورش دهید و بتوانید به بودیساتوا کوان یین خیلی نزدیک شوید و بتوانید صداهای سانسکریت و امواج اقیانوس را که برتر از صداهای دنیوی هستند، بشنوید، درست همانطور که بودیساتوا کوان یین می شنید."

بعد از شنیدن صحبت های بودا، بدون شک کسانی که به بودیساتوا کوان بین علاقمند بودند، خیلی خوشحال میشدند و می گفتند: "بله، بله. لطفاً این متد را به ما انتقال دهید." کسانی که آمیتابا بودا را دوست داشتند، می گفتند: "خب. لطفاً عجله کنید و در متد نور بیکران (آمیتابا) به من تشریف دهید، چون من خیلی دوست دارم با نور بیکران ارتباط برقرار کنم و صدای موسیقی زیبای سرزمین پاک غربی را بشنوم." برای کسانی که به ممارست ذن عادت داشتند، بودا به آنها می گفت: "این متد، متد پراجناپارامیتا هست که قدرت اعظم و خرد اعظم به شما میدهد. این متد را دنبال کنید و فوراً روشن ضمیر شوید."

گاهی کسانی که ذن را ممارست میکردند فکر میکردند که متد فرقه آمیتابا برای افراد معمولی است و اینها چون ذن را ممارست می کنند، با افراد معمولی فرق دارند. به همین خاطر بودا به آنها گفت: "این متد، متد ذن است که حتماً شما را به روشن ضمیری و خرد اعظم میرساند." به زبان سانسکریت، "ماها پراجناپارامیتا" یعنی خرد اعظم و به همین دلیل بودا به کسانی که قصد رسیدن به "ماها پراجناپارامیتا" را داشتند، می گفت که این متد، متد خرد اعظم است.

بودا باید به نام های مختلف این متد را به مردم آموزش میداد تا بتواند با مناسب ترین وسیله، آنها را به نیروانا برساند. موضوع این است که وقتی درخواست آب می کنید، باید به هر زبانی که لازم است، آن را بیان کنید. مهم نیست که نام ها یکی باشند یا با همدیگر فرق کنند. اگرچه بودا برای افرادی با پیش زمینه های مختلف، از توضیحات مختلف استفاده میکرد، اما در واقع فقط یک متد را اشاعه میداد.

متد کسب روشن ضمیری را نمیتوان در سوتراها پیدا کرد. نمیتوان آن را نوشت، چون در حین انتقال متد، از هیچ زبانی استفاده نمیشود. من قبل و بعد از انتقال توضیحاتی برای شما میدهم تا متد را به شما معرفی کنم، اما در انتقال واقعی فقط بی حرکت می نشینم، بدون اینکه حرکتی کنم یا کلامی به زبان آورم. انتقال این متد به چشم، گوش، ذهن، مغز، جسم و هیچ چیز دیگر نیاز ندارد و همه چیز از جمله

جسم، کلام و ذهن باید فراموش شود و به کنار گذاشته شود. شما برای خوابیدن به جسم نیاز دارید، برای شنیدن همهٔ اراجیف درهم برهم یا برای شنیدن "تبلیغات شیرینی" به گوش نیاز دارید. اما وقتی در واقعیت "شیرینی را بخورید"، به هیچ کدام از حواس ششگانه یا هر چیز دیگری نیاز ندارید.

وقتی کسی می تواند فوراً من را باور کند، یعنی او ریشه ذاتی از خرد دارد، یک ریشه عمیق از خرد و همچنین این یعنی ذهن او آنقدر پاک است که علیرغم اینکه تاکنون هیچ چیزی از من نشنیده، می تواند در اولین نگاه به من اعتماد کند. او از قبل ریشه ذاتی خرد را داراست و با من قرابت دارد. اما بهتر است خیلی زود قبل از اینکه چیزی ثابت نشده، آن را باور نکنیم.

ما شنیدیم که به محض اینکه "هوی ننگ"، ششمین استاد ذن و معروف به مشهورترین استاد در فرقه ذن، به نزد "هونگ رن" پنجمین استاد ذن رفت تا مدت را دریافت کند، بعد از هشت ماه، در یک نیمه شب، "هونگ رن"، "هوی ننگ" را به اتاقش فراخواند و مدت الماس را به او انتقال داد. بعد از دریافت متد، "هوی ننگ" آنجا را ترک کرد و خلوت را برگزید تا مدت را ممارست کند. او بعد از اینکه ۱۶ سال مدت را ممارست کرد، برای اشاعه آن بیرون آمد.

در اولین بخش از "سوترای ششمین استاد ذن" آمده که "هوی ننگ" متدی که خود ممارست کرده بود را به هزاران نفر آموزش داد و آن متد را "پراجناپارامیتا" نام نهاد. یعنی میتوان گفت متد الماس، متد "پراجناپارامیتا" است. درست در ابتدای "سوترای قلب" آمده: "وقتی بودیساتوای تعمق بر اقتدار به حالت عمیق پراجناپارامیتا وارد شد، به پوچ بودن پنج حس پی برد و حس رستگاری از رنج را درک کرد..." این یعنی او در زمان وارد شدن به مدیتیشن عمیق، با متد "ماها پراجناپارامیتا"، به روشن ضمیری عظیم دست یافت.

میدانید بودیساتوای تعمق بر اقتدار چه کسی است؟ (حضر پاسخ میدهند: بودیساتوا کوان یین.) و او چه متدی را ممارست میکرد؟ (حضر پاسخ میدهند: متد کوان یین.) درسته. پس آیا این به این معنا نیست که متد "ماها پراجناپارامیتا" متد کوان یین است؟ شاید بتوانیم جمله بالا در "سوترای قلب" را به این شکل تغییر دهیم: "وقتی بودیساتوا کوان یین به حالت بسیار عمیق متد کوان یین وارد شد، به تهی بودن پنج حس پی برد و رستگاری از رنج را درک کرد..."

این چه چیزی را ثابت کرد؟ که متد "ماها پراجناپارامیتا" متد کوان یین است و از آنجا که ششمین استاد ذن، "هوی ننگ" این متد را از پنجمین استاد ذن "هونگ رن" دریافت کرد، میتوان فهمید که آنها و بودیساتوا کوان یین همگی یک متد را ممارست میکردند.

ما از اندام هایی مثل گوش، چشم یا ذهن برای ممارست متد کوان یین استفاده نمی کنیم. به همین خاطر این متد را کوان یین (نعمق بر صوت) می نامیم نه "تیگ یین" (گوش دادن به صوت). تعمق یعنی از هیچکدام از شش حس استفاده نمی کنیم و همانطور که قبلاً گفتیم، ما با خرد تعمق می کنیم. در چین، یک استاد ذن از فرقه "سائو تونگ"، در مورد دستورالعمل های ممارست در فرقه خودش یک کتابی نوشته بود (اسم کتاب یادم نیست). در این کتاب او به ممارست متد "تسائو تونگ" اشاره کرده بود که در آن فرد از هیچ اندامی مثل گوش، چشم، بینی، جسم، دهان یا ذهن استفاده نمیکند، درست مثل متد کوان یین که در آن از این چیزها استفاده نمی کنیم. پس آیا متد "تسائو تونگ" مثل متد کوان یین نیست؟

لانوئسه (بنیانگذار تائوئیسم) در تائو ته چینگ، "کلام بی کلام" (نامی که نمیتوان بر آن نام نهاد) را به عنوان منبع همه آفرینش معرفی کرده است (در بخش اول تائو ته چینگ نامی که نمیتوان بر آن نام نهاد، نام واقعی است. آغاز کیهان از هیچ است و کلمه (نام) منبع همه آفرینش است). منظور او این است که در آغاز هیچ چیزی نبود تا اینکه "کلام بی کلام"، آفرینش کیهان را آغاز کرد.

در انجیل نیز به این موضوع اشاره شده: "در آغاز کلمه (صوت) بود و کلمه با خدا بود و کلمه خدا بود. همه چیز از آن ساخته شده و هیچ چیز نیست که از آن نباشد." هر کسی که "گزیده هایی از کنفوسیوس" را خوانده، میداند که به محض اینکه کنفوسیوس به "نوع خاصی از موسیقی" گوش کرد، آنقدر خوشحال شد که به طور کامل خودش را فراموش کرد. حتی بعد از سه ماه، او هنوز از زیبایی آن موسیقی بسیار خشنود بود و لذا ما باید بفهمیم که آن موسیقی، صوت درونی بوده، چون موسیقی دنیوی نمی تواند اینقدر جذاب باشد و چنین اثر ماندگاری هم ندارد.

در سوترهای هندی، از جمله "ودا" ها، نیز بیان شده که صوت آغازین کیهان مشابه با صدای "أم" است که به آن "شیدا" (صوت) می گویند. از داستان استاد "سوان تسانگ" می فهمیم که او و دیگر استادان در زمان های مختلف به هند رفتند و متد "شیدا" را ممارست کردند. در قرآن نیز حضرت محمد در مورد صوت کیهان صحبت میکند، اما با نامی دیگر. در کتاب مقدس دیگر مذاهب نیز نام های مختلفی بر این صوت گذاشته شده از جمله: نام، آنهاد ناد، اودگیت، سرمد، کاتا، کرتانراگا...

در واقع، همه استادان بزرگ در مورد یک چیز صحبت کردند. این را فقط بعد از ممارست متد کوان یین یاد گرفتیم. قبل از آن، کاملاً این امکان وجود داشت که هرگز شباهت ها و تفاوت های موجود در تعالیم آنها را درک نکنیم.

یک روز، من متد را به یک "بیکسو" (راهب بودائی) که قبلاً متد "تین تای" را ممارست کرده و به سطح خاصی رسیده بود و بعد ثابت مانده بود و نمی توانست از آن سطح عبور کند، انتقال دادم. او آنقدر صادق و فروتن بود که بارها در مقابل من سجده کرد تا به او تشریف بدهم. در ابتدا من خیلی تمایل نداشتم تا متد را به او انتقال دهم چون نگران بودم و فکر میکردم، "راهب ها همیشه فکر می کنند مقام شان از بیکسونی ها (راهبه های بودائی) بالاتر است، چرا این راهب به اینجا آمده و برای دریافت متد، در مقابل من سجده

میکند؟" به همین خاطر فکر میکردم که حتی اگر متد را به او منتقل کنم، او نمی تواند متد را درک کند. اما درک کرد.

او بعد از تشرف گفت: "این متد خیلی شبیه متد "نین تای" هست." و من گفتم: "بله، در اصل یکی هستند." این همان متد "نین تای" است، البته اگر آنها یک استاد واقعی برای انتقال متد داشتند. این همان متد "سائو تونگ" است، اگر آنها یک استاد واقعی داشتند و نیز این همان متد کوان یین، متد ذن، متد آمیتابا، متد بخش درب کیهانی و غیره است. بدون انتقال از یک استاد واقعی، فرد تنها می تواند به طور شفاهی متون بیرونی را بخواند و نمی تواند از نظر درونی به چیزی دست یابد، چون او قدرت انتقالی از طرف یک استاد در قید حیات را ندارد. هر کسی که فقط بخشی از متد را بداند و آن را به دیگران انتقال دهد، قدرت کافی برای هدایت مردم به سطوح بالاتر ندارد و در نیمه راه متوقف میشود، چون او نمیداند که قلمروهای بالاتری هم هستند و همچنین نمیداند که چطور باید به آن قلمروهای بالاتر برود.

همه اینها، فرقه تین تای، فرقه سائو تونگ، فرقه لین جی، فرقه سرزمین پاک، متد کوان یین و متد پراجناپارامیتا اگر استادان واقعی و قدرت انتقالی داشته باشند یکی هستند، وگرنه یکی نیستند. زبانی که انسان ها برای بیان متد به کار می برند، مهم نیست، چون در واقع در زمان انتقال از هیچ کلامی استفاده نمیشود و اصلاً متدی نیست که در مورد آن صحبت شود یا انتقال داده شود، اما بدون انتقال هم، متدی در کار نیست. به همین خاطر است که "هوی ننگ" ششمین استاد ذن، آن را متد بدون شکل نامید.

من دیروز گفتم: "همه فرقه ها در اصل یکی هستند." تفاوت از آنجا پیدا شده که بعد از فوت استاد واقعی و بدون وجود جانشین شایسته برای ادامه انتقال متد، متد واقعی دچار وقفه شده یا ناپدید شده. اما بسیار محتمل است که مدتی بعد در یک جای دیگر مثل هند، فورموسا یا چین، یک شاگرد خوب ظاهر شود که

به روشن ضمیری کامل دست یافته و انتقال متد را به زبانی دیگر و در نامی دیگر ادامه دهد. لازم نیست که او تعالیم را به همان زبان و در همان جایی اشاعه و تعلیم دهد که استادان او در گذشته انجام میدادند.

مثلاً "هوی ننگ"، ششمین استاد ذن، از پنجمین استاد ذن، متد الماس، "سوترا"ی الماس واقعی را یاد گرفت، اما وقتی این متد را اشاعه داد گفت: "این، متد پراجناپارامیتا هست." بودیساتوا کوان بین، متد کوان بین را ممارست میکرد، اما به "ساریپوترا" گفت که متد پراجناپارامیتا را ممارست میکند. بله، همه آنها یک متد هستند. بعد این متد پس از اشاعه در چین به متد "لین جی" و متد "تسائو تونگ" تبدیل شد. "لین جی" نام بنیانگذار فرقه "لین جی" است. به همین شکل بعد از فوت شاکیامونی بودا، مردم نام تعالیم او را "بودیسم" گذاشتند و بعد از فوت عیسی مسیح نام تعالیم او را "مسیحیت" گذاشتند و بعد از فوت لاتوتسه، نام تعالیم او را "لائوتیسم" (تائوتیسم) گذاشتند. در واقع تعالیم همه آنها یکی بود.

استادان واقعی همیشه تعالیم یکسانی دارند و برای نجات موجودات زنده از رنج، متد یکسانی را انتقال میدهند، چون فقط یک متد هست که می تواند در دستیابی به رستگاری جاودان، به مردم کمک کند و آن متد کوان بین است. مهم نیست چه نامی بر آن باشد: متد سرزمین پاک، متد درب کیهان، متد پراجناپارامیتا یا متد الماس، هر متدی که بتواند ما را رستگار کند، متد کوان بین است.

صوت درونی می تواند ما را از رنج رهایی بخشد. به همین خاطر در سوترای سورانگاما، بودا متد کوان بین (تعمق بر صوت) را به خاطر قدرت اسرار آمیزش، مورد ستایش قرار داده. او گفت که بوداها در ده جهت و در سه دوره زمانی (گذشته، حال و آینده) باید این متد را ممارست کنند تا به "آنوتارا سامیاک سام بودا" - روشن ضمیری اعظم دست یابند که در کاتولیسیم به آن "لرد" گفته میشود. برای کاتولیسیت ها بالاترین مرحله "لرد" است، و برای بودائی ها بالاترین مرحله "روشن ضمیری اعظم" است. به این خاطر

اعظم است که هیچ چیز بالاتر از آن نیست و هیچ چیز نمی تواند از آن فراتر رود. معنای "لرد" در مسیحیت با "روشن ضمیری اعظم" در بودیسم، یکی است و هر دو یعنی بالاترین آرمان و والاترین خرد.

چون نسل های بعد که به قدر کافی روشن ضمیر نبودند و کتب مقدس را درک نمی کردند، آن کتابها را غلط ترجمه کردند و تعداد زیادی نظرات دنیوی به آن ها اضافه کردند تا جایی که تعالیم کنونی آن مذاهب، بیشتر و بیشتر از تعالیم اصلی منحرف شد. همانطور که میدانیم، بودائی ها به فرقه ها و طایفه های بسیار تقسیم شدند و این در مورد پیروان دیگر ادیان نیز اتفاق افتاد. اگر آنها جوهره همه ادیان را درک کرده بودند، با همدیگر مشاجره و ستیز نمی کردند.

در آولاک، یک استادی بود که متدی مشابه با متد کوان بین را تعلیم میداد. او گفت "آنوتارا سامیاک سام بودا" خلسه عظیم تهی است. منظور او از تهی این بود: در حالت خلسه عظیم هیچ چیز و هیچ کس وجود ندارد. هیچ انسانی، هیچ منی، هیچ تویی، هیچ اوئی، هیچ موجود با ادراک یا بودائی وجود ندارد. به همین خاطر او از این حالت به عنوان خلسه عظیم تهی نام برد. بسیاری از کسانی که به بودیسم باور داشتند ولی تعالیم او را متوجه نشدند یا دوست نداشتند، او را مرتد خواندند. اما من اینطور فکر نمیکنم، چون او نیز شش پارامیتا (شش راه کمال) از آئین بودائی را به مردم یاد میداد که عبارتند از: صدقه، احکام، صبر، پشتکار، مدیتیشن و خرد.

این امکان کاملاً وجود دارد که او سوترای الماس را تعلیم نداده باشد، که سوترای الماس را در دست نگرفته و اینطور توضیح نداده باشد: اولین راه رسیدن به کمال، صدقه دادن است، دومی، رعایت احکام، سومی... "اما فرقی نمیکنند. او به روش خودش متد را تعلیم میداده. او نیز به مردم میگفته که فضیلت ها را ممارست کنند، از جمله از کشتار بپرهیزند، دزدی نکنند، مشروب نخورند، رابطه نامشروع نداشته باشند و

دروغ نگویند. او از واژه بودائی "پنج احکام" استفاده نکرد، بلکه به مردم گفت که "انسانی با فضائل اخلاقی نیک باشند، کشتار نکنند، رابطه نامشروع نداشته باشند و ..." که با پنج احکام فرقی ندارد.

او نیز متد کوان یین را تعلیم میداد. به احتمال زیاد او متد را از یک استاد روشن ضمیر یاد گرفته بود و بعد از دستیابی به روشن ضمیری کامل او نیز متد را به دیگران آموزش میداد. البته به جای اینکه آن را متد کوان یین بنامد، آن را متد اسرار آمیز بی عملی در آئین بودائی می نامید. "بی عملی" به کار رفته توسط او، همان "بی عملی" به کار رفته در تائوئیسم است که یعنی "انجام دادن کارها بدون منیت، عمل بدون عمل."

من از او تعلیم نگرفته ام و او را ندیده ام، اما وقتی اولین بار متدی که او در کتابش شرح میداد را مطالعه کردم، فوراً فهمیدم که منظور او متد کوان یین است. در اصل متد را نمی توان نوشت، بلکه او گاهی در کتابش کمی افشاگری میکند و به همین خاطر من متوجه شدم که متد او، متد کوان یین بوده است. اگر من متد کوان یین را ممارست نمیکردم، متوجه منظور او نمیشدم و شاید من هم او را مرتد می دانستم. اما بعد از ممارست متد کوان یین، خرد حقیقی من گشوده شد و من را قادر کرد تا همه چیز را به طور واضح درک کنم، درست مثل اینکه در آینه ای شفاف نگاه کنم که بسیار واضح همه چیز را نشان میدهد. در چنین شرایطی فرد می تواند به وضوح همه چیز را ببیند چون روی "آینه" غباری وجود ندارد.

وقتی نمی توانیم موضوعات را به طور واضح درک کنیم، به مذهب همدیگر حمله می کنیم چون فکر میکنیم مذهب خودمان بهترین است. باور داشتن یک مذهب بی آنکه آن را کاملاً درک کنیم، فایده چندانی برای ما ندارد. شاید بتوانیم در جهان انسانی یا جهان ارواح نیک، مقداری پاداش متبرک به دست آوریم تا کمی تسلی یابیم، اما این در واقع برای ما بی فایده است، چون هنوز نمی توانیم درک کنیم که

واقعاً چه کسی هستیم. هنوز نمی توانیم ذات بودائی مان را درک کنیم و راهی برای بازگشت به بودائیت بیابیم.

به همین خاطر، به نظر بعضی از استادان بودائی، از جمله استادان ذن، سوتراها چیزی نیستند، به جز سوخت آشپزی! گاهی وقتی از سوتراها خیلی ناامید میشوم، چون نمی توانند خواننده را از رنج رهایی بخشد، من هم همین حرف را می زنم. گاهی کسانی که خیلی به سوتراها وابسته اند به جای اینکه برای دریافت متد بیابند، می آیند و با من بحث می کنند. آنها می گویند در سوترای الماس آمده که ما باید سوترای الماس را بخوانیم تا بتوانیم روشن ضمیر و بودا شویم. اما این درست نیست. سوترای الماس به ما می گوید به جای "خواندن"، "عمل" کنیم. عمل به احکام با خواندن احکام فرق دارد و لذا عمل به سوترا با خواندن آن فرق میکند.

شخص نباید فکر کند که برای متعهد شدن، تنها خواندن کلمات "پیمان های بودا" کافی است. آیا این می تواند کافی باشد؟ او باید "پیمان های بودا" را ممارست کرده و بر اساس راه بودیساتوا عمل کند. این موضوع در مورد خواندن سوتراها هم صدق میکند. مسلماً بودا می دانسته که سوتراها از چه چیز صحبت می کنند، پس فایده خواندن سوتراها در مقابل مجسمه بودا چیست؟ و از آنجا که مردم در سطح گسترده معنای سوترا را درک نمی کنند، خواندن سوتراها برای آنها چه فایده ای دارد؟ تنها موقعی میتوان سوتراها را درک کرد که شخص براستی آنها را ممارست کند.

من از دوران کودکی، خواندن سوترای الماس را آغاز کردم چون همه می گفتند که این کار خیلی مفید است. اما بعد از آن همه سال خواندن سوترا، به هیچ روشن ضمیری ای دست نیافتم. نمیدانم این کار برای ششمین استاد ذن، "هوی ننگ" مفید بوده یا نه، اما برای من که اینطور نبود. بویژه که با خواندن سوترای

نیلوفر آبی یا سوترای نیروانا، چیزی هم متوجه نمیشدم، چه برسد به اینکه روشن ضمیر شوم. من حتی سخنان بودا در همه آن سوتراها را هم متوجه نمیشدم!

اما بعد از اینکه مدت کمی متد کوان بین را ممارست کردم، توانستم مفهوم سوتراها را آنقدر واضح درک کنم که می خواستم همه را بسوزانم، چون دیگر به آنها نیاز نداشتیم. تا زمانی که کسی به راستی معنای سوتراها را درک نکند، از آنها فایده ای عایدش نمیشود. حتی اگر سوترا را روی سرش بگذارد و گام به گام تعظیم کند و زانو بزند و به این شکل سوتراها را ستایش کند، باز هم کارهایش بی فایده است. اگر فرد هنوز روشن ضمیر نشده باشد تا بداند که واقعاً چه کسی است، ستایش بودا، شاگرد بودا بودن و حتی برق انداختن کفش های بودا، برایش بی فایده است. بودا گفت که ما باید بودا باشیم، او نگفت که باید بودا را ستایش کنیم. شاید کسی اگر بخواهد، بودا را ستایش کند، اما او اول باید بداند که بودا کیست. وقتی ندانید که نامزدتان چه شکلی است، چطور می توانید هر روز دلتنگ او شوید؟

به همین خاطر بودا گفت: "باور به بودا بدون شناخت بودا، تهمت زدن به بوداست." وقتی "بودی دارما" مردی را در حال خواندن سوترای نیروانا دید، از او پرسید: "چرا این کار را میکنی؟" مرد جواب داد: "گفته شده که خواندن سوترای نیروانا من را روشن ضمیر میکند و به بودائیت میرساند." "بودی دارما" به او گفت: "آن را به من بده. من این کتاب که مردم را به انسان هایی ابله تبدیل میکند را می سوزانم!" منظور از این تمثیل چینی هم همین است: "نقاشی کردن کیک نمی تواند شکم را سیر کند." در سوتراها هیچ قدرت انتقال دهنده دارما و هیچ متدی وجود ندارد، آنها فقط نوشته هایی هستند برای معرفی متد. ما در انتقال واقعی از هیچ زبانی استفاده نمی کنیم. به همین خاطر گفته شده که "ذن به زبان نیاز ندارد."

به عنوان مثال، من بیش از یکساعت است که به ستایش متد کوان بین پرداخته ام و گفته ام هر کسی که متد کوان بین را بداند، اجر بیکرانی حاصل میکند. منظور من این بوده که فرد با "ممارست متد کوان

بین "اجر بیکرانی حاصل میکند. کسانی که فقط به نوارهای سخنرانی های من گوش میدهند نیز مقداری اجر متبرک دریافت می کنند اما رستگاری نهایی را دریافت نمی کنند. به منظور کسب رستگاری نهایی باید متد کوان بین را ممارست کنیم، باید "کوان بین" یا "بخش درب کیهانی" را ممارست کنیم. منظور از ممارست چیست؟ منظور پرورش و اجراست.

به عنوان مثال، اجرای احکام برای ما فایده دارد نه خواندن احکام. چه فایده دارد که فقط پنج احکام را بخوانیم - پرهیز از کشتار، پرهیز از دزدی، پرهیز از داشتن روابط نامشروع، پرهیز از دروغ و پرهیز از مشروبات؟ خیلی ها خود را بودائی می دانند چون به نزد ده، پانزده یا پنجاه راهب بودائی میروند و نام های "دارمای بودائی" (نامی که راهب های بودائی بسته به تبار فرقه خود، به شاگردان شان میدهند) زیادی شاید پنجاه نام جمع می کنند، اما هنوز گوشت میخورند و مشروب می نوشند. آنها واقعاً معنای عدم کشتار را متوجه نمی شوند. فرض کنیم که آنها به پنجاه استاد مراجعه کردند و پنجاه نام بودائی گرفتند، اگر خودشان بر اساس احکام زندگی نکنند، همه اینها بی فایده است. بهتر است که آنها "مدرک سرسپردگی" شان را بسوزانند تا صداقت شان را نشان دهند، وگرنه کار آنها فقط فریب است. با این کارها، چه بودائی ای هستند؟

بودا شفیق ترین است. اما وقتی می بیند که انسان ها خودشان را گول میزنند، می خندد. او با دیدن این چیزها خواهد گفت: "آنها چه کار می کنند؟ آنها پنج احکام را متوجه نمی شوند و فقط کورکورانه خود را مشغول می کنند! رفتن پیش راهبان و جمع کردن نام های بودائی چه فایده ای دارد؟" حالا متوجه شدید؟ بسیاری از مردم حتی بعد از خواندن احکام، هنوز گوشت میخورند!

دیروز در مورد گوشتخواری صحبت کردم. خوردن گوشت، کشتار غیر مستقیم است و همچنین شادی کردن از کشتار دیگران. اگر کسی سر سفره، در انتظار گوشت نبود، کسی گوشت نمی فروخت. در سوترای

لانکواتارا، شاکيامونی بودا خیلی واضح به بودیساتوا ماهامات گفته: "دلیل اصلی کشتار موجودات زنده توسط انسانها، تقاضای انسان ها برای گوشت است. اگر مردم خوردن گوشت را متوقف میکردند، کشتار هم متوقف میشد. به همین خاطر گناه کسانی که گوشت میخورند، با آنها که کشتار می کنند، برابر است!"

سؤال: برای ممارست متد کوان یین، به شرطی نیاز است؟

استاد: همانطور که دیروز گفتم، به شرط خاصی نیاز نیست. هر کسی می تواند این متد را ممارست کند، اما باید احکام را رعایت کند که در واقع چیزی نیستند به جز ملزومات استاندارد عادی در اخلاقیات. قانون، دزدی را منع کرده و "آسیب نرساندن به دیگران" اساسی ترین اصل اخلاقی است که باید رعایت کنیم. همانطور که کنفوسیوس گفته: "آنچه برای خود نمی پسندی، برای دیگران هم نپسند." این یک ضرب المثل قدیمی در چین است، پس برای درک این اصل، نباید منتظر شوید تا خردتان پرورش یابد.

وقتی خودمان نمی خواهیم کشته شویم، چرا دیگران را تشویق می کنیم که به خاطر ما کشتار کنند؟ اگر مرگ برای ما به معنای زجر و وحشت است، پس برای حیوانات هم همینطور است. چطور می توانیم اینقدر بی رحم باشیم و رنج حیوانات را نادیده بگیریم و از نتیجه رنج آنها لذت ببریم؟ چطور می توانیم به بهای رنج دیگران، اشتهای خود را ارضاء کنیم؟ باید مدتها پیش از کشتار و حتی از آزار هر موجود زنده دست می کشیدیم؟ به همین خاطر "پرهیز از کشتار" اصلاً یک حکم نیست. اگر ما جرأت نداریم جسد خویشاوندان خود را بخوریم، چطور می توانیم گوشت موجودات زنده دیگر را بخوریم؟

جسم حیوانات بسیار کثیف است. ما در حالت عادی نمی توانیم تصور کنیم که یک خوک یا غاز یا مرغ را در آغوش بگیریم و او را ببوسیم یا حتی در کنار او در تخت بخوابیم. پس چرا حالا دهان شریف مان را با اجساد آنها پر می کنیم؟ در اصل وجود دهان برای این بوده تا در مورد فضائل صحبت کنیم و ادبیات و اشعار زیبا بخوانیم اما حالا دهان ما به دهانه قبر تبدیل شده. ما بدن شریف مان را به گورستان تبدیل

کرده ایم. بعضی ها جرأت ندارند در گورستان بخوابند، اما از اینکه با شکمی همچون گورستان بخوابند، نمی ترسند. حیوانات نیز مثل ما زندگی را دوست دارند و از مرگ می ترسند، پس این عادلانه نیست که آنها را به مرگ مجبور کنیم.

گیاهان و حیوانات نمیتوانند به زبان انسانی صحبت کنند، اما اگر چشم خردمان را پرورش دهیم می بینیم که آنها از ما دعوت می کنند تا آنها را بخوریم. می توانید صدای آنها را بشنوید که می گویند: "من آماده ام. من را بچین و بخور." اما حیوانات و ماکیان و غیره، کاملاً از مرگ و کشته شدن، بیزار هستند. یک انسان شرافتمند اینطور رفتار نمیکند که حیوانات کوچک، ضعیف و ناتوانی که برای دفاع و حفاظت از خود را ندارند و هوش و قدرت آنها خیلی کمتر از ماست را بگیرد و بدن او را قطعه قطعه کند!

تاکتیک های نظامی را میدانید؟ در زمان نبرد در یک جنگ، اگر دو طرف شرکت کننده در جنگ از نظر قدرت با هم برابر باشند تا پایان به جنگیدن ادامه میدهند، ولی اگر برابر نباشند، برنده، طرف بازنده و شکست خورده در جنگ را نمی کشد. ولی ما با وحشیگری، حیوانات ضعیفی که حتی از طرف شکست خورده در جنگ هم ضعیف تر هستند را می کشیم. آنها نمی توانند در مقابل ما از خودشان دفاع کنند و با دیدن یک انسان، هراسان فرار می کنند. اما ما هنوز هم آنها را تعقیب می کنیم تا آنها را بگیریم و به عنوان غذا به خانه ببریم! ماهی ها در دریا زندگی می کنند و هیچ آسیبی به ما نمیرسانند، اما ما با تور آنها را می گیریم. حیوانات در کوه ها زندگی می کنند و هیچ ربطی به ما ندارند، ولی ما آنها را شکار می کنیم و می خوریم. این کارها درست نیستند، چون بر خلاف تائو (راه کیهان، حقیقت) هستند.

گیاهان حس ترس ندارند، چون بیش از ۹۰ درصد از آنها آب است و فقط کمی حس و آگاهی دارند، در حالیکه حیوانات به اندازه انسان ها آگاهی دارند. به همین خاطر اسب ها و سگها نسبت به مراقبان انسانی شان بسیار وفادار هستند. آنها می توانند مراقبان خود را تشخیص دهند و به آنها محبت کنند. حتی

میتوان گفت که حیوانات، از نظر حسی مثل انسان ها هستند. گاهی وقتی مراقبان آنها می میرند، آنقدر ناراحت می شوند که دیگر غذا نمیخورند و حتی آنقدر غصه میخورند که چند روز بعد از مرگ مراقب شان، خودشان هم می میرند. بعضی از سگها و اسب ها، به این اندازه نسبت به مراقبان خود وفادار هستند. به همین خاطر ما نباید حیوانات را بخوریم، چون آنها به اندازه ما باهوش هستند و به اندازه ما حس میکنند. ما نباید به زور آنها را بکشیم و نباید از کشتار آنها توسط دیگران و خوردن حیوانات خوشحال شویم و از رنج آنها لذت ببریم. انگیزه ما برای بودیساتوا شدن چیست؟ انگیزه مان این است که از رنج خود رها شویم و دیگر موجودات را نیز از رنج رهایی دهیم. اگر حتی نتوانیم موجودات زنده را از میز غذاییمان نجات دهیم، چطور می توانیم آنها را رستگار کنیم؟ وگرنه قبل از اینکه بودیساتوا شویم، همه موجودات را با فرستادن به درون شکم مان، رستگار کرده ایم! (خنده).

در نتیجه، برای اینکه بودیساتوا شویم باید اول ذهنی شفیق داشته باشیم، باید با همه موجودات همچون خویشاوندان مان رفتار کنیم. اگر حالا یاد نگیریم که بودیساتوایی رحیم و بخشنده باشیم، چطور می توانیم به سرزمین پاک غربی (بهشت غربی) - سرزمینی که فقط برای بودیساتوایی با اجر و گذشت بسیار است - برویم؟ در سوترای آمیتا با گفته شده که فردی که در جهان انسانی یا جهان ارواح نیک، اجر متبرک کمی داشته باشد، نمی تواند به سرزمین پاک غربی برود.

جنبه بسیار مهم ممارست حقیقت، شفقت است که همه مذاهب بر آن تأکید دارند. به همین خاطر غیر ممکن است بدون داشتن ذهنی شفیق، بتوانیم به "سرزمین پاک" برویم.

یادم هست وقتی بچه کوچکی بودم، گلی به نام گل طول عمر می کاشتم. اگر می خواستید این گل شکوفا شود، باید وقتی شکوفه او تا حد معینی رشد میکرد، آن را جدا می کردید، وگرنه اندازه گل کوچک میشد و فقط دو یا سه تا برگ و تعداد کمی گل میداد. اما اگر شکوفه آن را می چیدید، گیاه قوی و بزرگ میشد

و تعداد زیادی گل میداد. اینطور نیست؟ بعلاوه اگر ثمرهٔ این گل، جعفری و اکثر سبزیجات دیگر را بچینید، دو سه برابر بیشتر محصول می دهند. درسته؟ می توانید فقط با استفاده از چشم فیزیکی تان به این موضوع پی ببرید.

در نتیجه سبزیجات دوست دارند که ما آنها را بخوریم، چون می توانند رشد کنند و حتی محصولات بیشتری بدهند. اما اگر به موقع آنها را نخوریم، افسرده می شوند و به احتمال زیاد هر گیاه تنها یک میوه میدهد و بعد از اینکه میوه آن را چیدیم، پژمرده میشود. اگر این را باور ندارید، به خانه بروید و سعی کنید دو گل "طول عمر" بکارید، شکوفه یکی را بچینید و یکی را نه. خیلی زود تفاوت این دو را خواهید دید.

پس گیاهان و سبزیجات می خواهند چیده و خورده شوند. وقتی شاخهٔ درخت را قطع می کنیم، درخت خیلی زود برگهای جدید میدهد. اما اگر یک مرغ یا گاو را بکشیم، آیا باز هم رشد میکند؟ نه، یک ضربه کافی است تا به زندگی او خاتمه دهد. تنها کافی است که چشم فیزیکی مان را به کار ببریم تا ببینیم که گیاهان و سبزیجات دوست دارند خورده شوند و به ما خدمت کنند، در حالیکه حیوانات دوست ندارند کشته شوند و برای دیدن این، لزوماً به چشم خرد نیاز نیست.

برای ممارست متد کوان یین باید هر روز حداقل دو ساعت و نیم صرف مدیتیشن کوان یین کنید تا قدرت کافی برای پاک کردن موانع کارمایی تان را به دست آورید و به "سرزمین پاک غربی" یا هر "سرزمین بودائی" که می خواهید، بروید. مقدار زیادی موانع کارمایی که از زندگی های گذشته و حال مان جمع کرده ایم، ما را از رفتن به آنجا باز میدارد. ما باید ممارست کنیم تا وقتی که بتوانیم با ذهنی متمرکز بر بوداها "تعمق" کنیم. اما اگر متد صحیح را ممارست نکنیم، این امکانپذیر نیست. برای دستیابی به این هدف شما باید روزانه حداقل دو ساعت و نیم مدیتیشن کنید. فقط این کار، واقعاً "خواندن" نام های بودا محسوب میشود.

"تعمق" یعنی فکر کردن. شاید بتوان گفت که در این دو ساعت و نیم، ما واقعاً فقط به بوداها فکر میکنیم. این کار، "خواندن" نام بوداها به طور واقعی و تعمق با ذهن متمرکز است. در این دو ساعت و نیم مدیتیشن، ما همه چیزهای نیوی را کنار می گذاریم و جسم، گفتار و ذهن مان را به طور کامل به بوداها پیشکش می کنیم. ما روزانه بیست و چهار ساعت وقت داریم، پس اگر دو ساعت و نیم آن را با بوداها سهیم شویم، یعنی فقط ۱۰ درصد از آن را به این کار اختصاص دادیم. با این حال اکثر مردم بهانه های زیادی می آورند، از جمله "من خیلی گرفتارم. من یک آدم معمولی ام و شوهر دارم یا زن و بچه دارم و باید از آنها مراقبت کنم. من باید کار کنم و..."

همانطور که در بالا اشاره شد، برای ممارست متد کوان یین ما باید هر روز "جسم، گفتار و ذهن مان" را برای دو ساعت و نیم به بوداها پیشکش کنیم و از خود واقعی مان برای تعمق بر بوداها استفاده نکنیم. پس لازم نیست آنقدر صبر کنیم تا وارد خلسه شویم و بعد به ذهنی متمرکز دست پیدا کنیم. اگر بتوانیم هر روز صادقانه مدیتیشن کنیم و این مدیتیشن و ذهن واقعی مان را به بوداها پیشکش کنیم، آن موقع به ذهن متمرکز دست پیدا کرده ایم.

دستیابی به حالت خلسه کار ساده ای نیست. اول باید خیلی سخت ممارست کنید. این کاملاً غیر ممکن است که هر روز نام آمیتابا بودا را تکرار کنید و یک روز به ذهنی متمرکز دست پیدا کنید. ما باید پیشکشی واقعی به بودا را ممارست کنیم. هر روز برای حداقل ۱۰ درصد از وقت روزانه مان، باید خود واقعی مان را به کار ببریم و به بودا فکر کنیم و بر بوداها تعمق کنیم. بعد به ذهن متمرکز دست پیدا میکنیم.

پس اینها قوانینی هستند که اگر می خواهید متد کوان یین را ممارست کنید، باید رعایت کنید: وگان باشید، هر روز دو ساعت و نیم مدیتیشن کنید. بقیه قوانین چیز خاصی نیستند. وقتی مدیتیشن می کنید،

بر بوداها تعمق کنید اما ابتدا باید بدانید که چطور به صورت صحیح تعمق کنید. آنچه تاکنون به شما گفتم فقط سطح بود، فقط تصویری از شیرینی بود، فقط یک لیوان حاوی آب بود. "آب" در لیوان است. شما هنوز آب را ننوشیده و شیرینی را نخورده اید.

راز چشم خرد

سخنرانی استاد اعظم چینگ های، ۱۶ فوریه ۱۹۸۷، پنگو، فورموسا (در اصل به زبان چینی)

امروز می خواهیم در این باره صحبت کنم که چرا با اینکه بودا گفت "همه ما ذات بودائی داریم"، نمیتوانیم آن را پیدا کنیم؟ همچنین شنیدیم که "بودا در قلب ماست"، اما چرا نمی توانیم آن را کشف کنیم؟ بودا گفت "همه ما بودا هستیم"، اما چرا در این جهان افراد خوب و بد وجود دارند؟ اینها چیزهایی هستند که امروز می خواهیم در مورد آنها صحبت کنیم.

چند روز پیش در مورد سرزمین پاک و سرزمین ناپاک صحبت کردم. یادتان هست؟ میان این دو سرزمین جهانی است که آنها را از همدیگر جدا میکند. آن جهان، بسیار سیاه، بسیار تیره و بدون هیچ مسیر یا نوری است. ما شنیدیم که در سرزمین پاک یا به اصطلاح بهشت غربی یا سرزمین آمیتابا، جنسیت، گناه و جهنم وجود ندارد. کاتولیست ها به این جهان، بهشت یا ملکوت الهی می گویند و شاکيامونی بودا آن را ذات بودائی یا چهره حقیقی نامیده است. عیسی مسیح نیز در مورد بهشت صحبت کرد. او گفت "بهشت در درون شماست." اما چرا نمی توانیم آن را بیابیم؟ اگر کسی ملکوت الهی را درون خود داشته باشد، باید خیلی مهربان باشد، اینطور نیست؟ اما همانطور که میدانیم، همه مردم این جهان مهربان نیستند. به همین خاطر از خودمان می پرسیم "چرا"؟ دلیلش این است که بین سرزمین پاک و سرزمین ناپاک، ارتباطی وجود ندارد.

در کل جهان همینطور است. درون سه جهان، شش نوع تناسخ (زندگی) وجود دارد: انسان ها، موجودات بهشتی (ارواح نیک)، آسورا (ارواح)، ارواح گرسنه، جهنم ها و حیوانات. بالای سه جهان، سرزمین پاک (ملکوت الهی)، سرزمین بوداست. ما اغلب می گوئیم "نور بودا همیشه میدرخشد" که یعنی نور بودا نامحدود است و در همه جا می درخشد. اما چرا سه جهان چنین نوری ندارند و در نتیجه به چنین

آشفستگی و هرج و مرجی دچار شده اند؟ به این خاطر که میان سرزمین بودا و سه جهان، یک جهان تیره و سیاه وجود دارد که آنها را از همدیگر جدا کرده است. (لطفاً به تصویری که در آخرین صفحه از این سخنرانی وجود دارد، مراجعه نمائید.) وقتی در مورد کیهان صحبت میکنم، لطفاً آن را فقط جهان بیرونی در نظر نگیرید. کیهان در درون ما هم هست، ما خودمان کیهان های کوچک هستیم. کیهان کوچکی که درون ماست، بازتاب موقعیتی است که در کیهان بیرون است. به همین خاطر است که درون نیز جهانی تاریک داریم.

میان سر و چهار دست و پای ما، جایی است تیره که مانع از عبور خرد میشود و حتی اگر مقداری خرد هم آشکار شود، ناپاک و اشتباه است. به همین خاطر اغلب اتفاق می افتد که ما در مغزمان، با خردمان، به انجام یک کار نیک فکر می کنیم، اما وقتی آن را عملی می کنیم، نتیجه بد میشود. آن مکان تیره مثل دری می ماند که در حال حاضر بسته است و باید باز شود تا خردمان جاری گردد. وقتی این درب گشوده شد، ما نور بوداها که خرد حقیقی و خود درونی است را می بینیم.

به همین خاطر بعضی از مردم به این قسمت (استاد به مرکز پیشانی شان اشاره می کنند) "چشم خرد"، "چشم سوم" یا "چشم بودا" می گویند. اما هنوز هم باید محتاط باشید چون در اینجا دو درب وجود دارد. یک درب به بالاترین مکان در سه جهان که در بودیسم "برهمادوا" نامیده میشود، منتهی میشود که اگر این درب باز شود مقداری خرد و پاداش متبرک هم خواهید داشت. درب دیگر به جهان های بیکران فراتر از سه جهان منتهی میشود. "چشم خرد" که راجع به آن صحبت میکنم، دربی است که به سرزمین پاک، بالاتر از سه جهان، میرسد.

در اکثر مردم این دو درب بسته است. برای بعضی ها درب درون سه جهان، کمی باز است. اگر این درب بیشتر باز شود، ممکن است فرد مقداری نور یا ستاره ببیند که این تنها به سطحی درون سه جهان تعلق

دارد (منظور این است که این فقط به سطح دوم تعلق دارد). تنها کسانی که متد کوان بین را ممارست می کنند، چشم خردشان باز شده و نور بوداها همیشه بر آنها می تابد. اگر این درب کاملاً بسته باشد، نور بوداها از سرزمین پاک، نمی تواند به ما برسد و حتی اگر بیاید، در عبور از آن مکان تیره ناپاک میشود. به همین خاطر میتوان گفت که در زیر پیشانی ما سرزمین ناپاک و بالای پیشانی ما سرزمین پاک یا بهشت است. (لطفاً به تصاویری که در آخرین صفحه این سخنرانی وجود دارد، مراجعه نمائید). مهم نیست که آن را چه بنامید، چون این نام ها فقط برچسب هایی به زبان های مختلف هستند که روی آن می چسبانیم. برای کسانی که متد مدیتیشن کوان بین (شنیدن و دیدن شهودی) را ممارست می کنند و چشم خردشان گشوده شده، نور بوداها همیشه با آنها هست. هر چقدر بیشتر ممارست کنیم، بیشتر نور بوداها را می بینیم و به تدریج استاد خودمان میشویم و در هنگام عبور از آن مکان تیره، خردی که در ما رشد یافته، ناپاک نمیشود و اطلاعات اشتباهی به ما نمیرساند.

در نتیجه به خاطر ممانعت دیوار سیاهی که بین سرزمین پاک و سرزمین ناپاک هست، بین این دو سرزمین ارتباطی وجود ندارد و این دیوار مانع خروج ما از این سه جهان میشود و امکان شناخت سرزمین پاک یا ملکوت الهی را از ما می گیرد. سه جهان همچون زندان است و این دیوار بلند و تیره است که زندان را از جهان آزاد فراتر از آن جدا میکند.

سرزمین پاک ارتباط زیادی با خرد و جسم ما دارد. مثلاً سرزمین پاک در بخش بالایی بدن ماست، در مغز ما، در زیر آن (استاد به چشم خرد در پیشانی شان اشاره می کنند) سرزمین ناپاک است. به همین خاطر اگر کسی باهوش باشد، اغلب می گوئیم که مغز دارد. نمی گوئیم؟ مغز فرمانده بدن است. اگر مغز دستوری نفرستد، ممکن است فرد بسیاری از کارها را اشتباه انجام دهد و در این حالت می گوئیم: "او مغز ندارد" یا "مغزش خوب کار نمیکند." در بالای چشم خرد جهانی است فراتر از سه جهان، به نام سرزمین پاک، ذات بودائی یا بهشت. در زیر چشم خرد، سه جهان یا سرزمین ناپاک هست، جایی که چرخه ناتمام تولد و مرگ

وجود دارد. ما می بینیم که اگر کسی خیلی باهوش باشد، پیشانی او بلندتر است. هر چیزی در زیر پیشانی، سیستم دفع است.

حقیقت جویان با هدایت یک استاد روشن ضمیر، خردمندتر و خردمند تر می شوند، وگرنه شاید به خاطر باز شدن درب اشتباه، گمراه شوند. اگر کسی تنهایی ممارست کند، شاید به خاطر وجود تعداد زیادی "مراکز قدرت" در بدن مان، مقداری قدرت به اصطلاح فوق طبیعی به دست آورد. اینجا (استاد به چشم خردشان اشاره می کنند) فرمانده است و پس از آن گلو است، بعد قلب، بعد بخش پائین شکم و غیره. بعضی از رهروان می گویند که می توانند با رساندن زبان شان به فک بالایی، شهید (اکسیر حیات) را بچسبند، اما این "آمیتارا" (شهید) واقعی که رهروان متد کوان بین مطمئن هستند حتی بدون حرکت دادن زبان شان، می توانند آن را بچسبند، نیست. کسانی که مراکز زیر چشم خرد خود را پرورش داده اند، شاید مقداری قدرت فوق طبیعی به دست آورند، اما آن مراکز قدرت هنوز درون سه جهان هستند و نمی توانند امکان فراتر رفتن ما از مرحله تولد، زندگی، فرسودگی و نابودی را فراهم سازند. به همین خاطر با ممارست بر مراکز قدرتی که زیر چشم خرد هستند، فرد نمی تواند به فراتر از سه جهان برود و به رستگاری جاودانی دست یابد.

اگر می خواهید به منظور فراتر رفتن از سه جهان ممارست کنید، باید از چشم خرد، ممارست تان را شروع کنید. اما بعضی ها از پائین ترین مرکز شروع می کنند و بعد به تدریج به سمت مراکز بالایی می روند. این روش، خیلی کُند است. آنها کل زندگی شان را صرف بالارفتن از این مراکز و رسیدن به چشم خرد میکنند که برای آنها بالاترین مرکز است، ولی ما در سیستم مان مستقیم از چشم خرد آغاز می کنیم. در زمان های قدیم، کسانی که در هند یوگا تمرین میکردند، وقت آزاد زیادی برای انجام همه آن مراحل داشتند، اما حالا اکثر افراد معمولی وقت زیادی ندارند، چون باید از یک طرف امرار معاش کنند و از طرف دیگر ممارست کنند. اگر شما به آن شیوه کُند ممارست کنید، شاید قبل از اینکه به بالاترین مرکز قدرت

برسید، از دنیا بروید. پس، فرد باید اگر واقعاً خواستار ممارست برای رسیدن به حقیقت است، بهترین متد را بیابد.

اگر کسی به تنهایی ممارست کند و استادی شایسته و لایق نداشته باشد، این امکان نسبتاً زیاد است که یک مرکزی در بدنش متحول شود، مثلاً مرکز شکمش فعال شود و در نتیجه گرم شود و بعد شخص تندخو شود یا شاید حتی میل جنسی اش زیاد شود. وقتی بعضی از مراکز باز می شوند، اگر خود فرد نتواند آنها را ببندد، ارواح به اصطلاح منفی وارد آن مرکز می شوند و بدن فرد را اشغال می کنند، چون خود شخص نمیداند که چطور از خود محافظت کند. به همین خاطر وقتی ما ممارست می کنیم، باید یک استاد روشن ضمیر داشته باشیم تا از ما مراقبت کند و متد ایمن و خوبی را به ما آموزش دهد تا مبدا دچار مشکل شده و به خطر افتیم.

بسیاری از کسانی که به نزد من آمدند، سؤال مشابهی را پرسیدند. آنها گفتند به نظر میرسد قبل از آغاز ممارست معنوی (با متد های دیگر)، بر سر راه هیچ مانعی نداشتند، اما بعد از آغاز ممارست، مشکلات شان بیشتر و بیشتر شده و حس کردند ارواح زیادی به بدن های آنها وارد شدند تا مزاحم آنها شوند و این افراد مایل بودند دلیل این امر را بدانند. دلیلش این است که آنها یک متد اشتباه را ممارست کرده و در نتیجه یک مرکز اشتباه را باز کرده بودند یا استاد شان قدرت کافی برای حفاظت از آنها نداشته است. بعد از اینکه کسی ممارست را شروع میکند، بعضی از مراکز بدنش گشوده می شوند. مثلاً اگر شما به این شکل ممارست کنید (همانطور که استاد نشان میدهند)، بعضی از مراکز گشوده می شوند. اگر سعی کنید به طور تصادفی تنفس تان را کنترل کنید، مرکز "شبه خورشیدی" در شکم تان که مرکز گرمایی است را باز کرده و به تحرک وا میدارید. با این کار ممکن است تندخو شوید و به راحتی عصبانی شوید یا به طور غیر عادی، میل زیادی به رابطه جنسی داشته باشید و غیره. شما کنترل بر میل جنسی خود را از دست میدهید.

اگر واقعاً می خواهید کنترل تنفس را ممارست کنید، باید هوا را از بینی فرو دهید و در محل ناف ننگه دارید، بعد به آرامی از ناف به سمت پیشانی بیاورید و بعد بیرون دهید. اگر هوا را در سطح ناف متوقف نکنید، به سمت پائین می‌رود و مرکز شبکه خورشیدی را باز میکند و مشکلات زیادی ایجاد می‌نماید. این فقط یک توضیح ابتدایی برای اطلاع شما بود و کامل نبود. به همین خاطر وقتی به خانه برگشتید، این را امتحان نکنید.

سرزمین پاک غربی، خیلی به ما ربط دارد. بدن ما یک کیهان کوچک در سوی دیگر کیهان عظیم بیرونی است. در بالای چشم خرد، سرزمین پاک و در زیر آن سرزمین ناپاک است. از آنجا که خرد در اینجا (استاد به پیشانی‌شان اشاره می‌کنند) وجود دارد، ما برای انجام هر کار یا فکر کردن به هر چیز، باید از مغزمان استفاده کنیم. گاهی وقتی نمی‌توانیم چیزی را حل کنیم، احم می‌کنیم، مثل وقتی که سعی می‌کنیم جایی که کسی را قبلاً در آنجا ملاقات کردیم، به یاد آوریم. اینطور نیست؟ در آن لحظه، اگر فرمان را روی چشم سوم یا چشم خرد متمرکز کنیم، حل آن مسئله برایمان راحت تر میشود. چشم خرد در اینجا قرار دارد. به همین خاطر به آن چشم خرد، چشم سوم، چشم حقیقت، چشم بودا، چشم بهشتی یا غیره می‌گویند.

وقتی ما به عکس بودا نگاه می‌کنیم، در مرکز پیشانی او به نشان چشم خرد، یک نقطه قرمز گذاشتند که یعنی او چشم خردش را باز کرده بوده. اگر افراد معمولی خود را پرورش ندهند یا استاد واقعی برای کمک به خود نداشته باشند، چشم خردشان بسته می‌ماند. این درب بسته، همانطور که گفتم، با جهان تاریک در کیهان، بسیار مرتبط است. این دیوار، این مکان تیره، بین سرزمین پاک و سرزمین ناپاک است تا مانع روشن شدن سطوح زیرین توسط نور بیکران و اعظم شود. البته اگر ما چشم خردمان را باز کنیم، نور بیکران (نور بوداها) به راحتی به پائین جریان پیدا میکند و آن راهی که قبلاً بسته بوده، دوباره به حالت خوب اول خود باز می‌گردد.

اگر چشم خردمان را باز کرده باشیم، خرد می تواند مستقیماً از بخش بالایی بدن ما به دستها و پاها و کل بدن جریان یابد. بعد هر کاری که می کنیم صاف و شفاف و خردمندانه است، چون در آن زمان خرد میتواند بدون وجود هیچ مانعی به پائین جریان یابد و با سیستم بدن ما ارتباط برقرار کند.

در نتیجه مرکز خرد بالاترین مرکز در ممارست است. همه مراکز دیگر فقط سیستم دفع هستند. همانطور که میدانید، چشم ما اشک میریزد و تراوشات دارد، بینی ما مواد کثیف و تراوشات دارد، گوش های ما واکس گوش دارد، دهان ما آب و گاهی خلط و مقعد مان مدفوع دارد. بخش پائین که بدتر است. تمام روزنه های بدن ما که ۹ تا هستند چیزهای کثیف تولید می کنند چون آنها سیستم دفعی هستند، مثل سیستم "تولد، زندگی، فرسودگی و نابودی". پس ممارست با این مراکز، برای ما خطرناک و موقتی است.

حالا یک توضیح مختصری برایتان می دهم اما در خلال تشریف، واضح تر توضیح می دهم و با جزئیات میگویم که در جهان های مختلف، چه چیزهایی هست. در اینجا نمیتوانم در ملاء عام در مورد آنها صحبت کنم. حتی اگر علنی تر صحبت کنم، بی فایده است و اگر احیاناً خودتان آن را امتحان کردید، ذهن تان آشفته میشود و تسخیر میشود. در زمان تشریف همه چیز به طور واضح توضیح داده میشود. برای اینکه برای تشریف آماده شوید، باید ابتدا جسم، گفتار و ذهن تان پاک شود. این را همه میدانید. بعد من همه چیزهایی که لازم است در مورد ممارست بدانید را برای شما می گویم. پس حالا زیاد در مورد آن حرف نمی زنم و آنچه تا به حال به شما گفتم، فقط بخش کمی از آن بوده است.

گاهی کسی را می بینید که خیلی باهوش است. دلیلش این است که او در زندگی های قبلی خردش را پرورش داده و حالا مقداری از خرد برایش آشکار شده، چشم خردش کمی گشوده شده و کاملاً بسته نیست. به همین خاطر او حالا هم باهوش است و هم پرهیزگار. اگر کسی در زندگی های گذشته، چشم خرد خود را بیشتر پرورش داده باشد، حالا "درب خرد" او بیشتر گشوده است. با استفاده از چشم خرد

می توانیم ببینیم که کدام بخش از وجود کسی باز شده و کدام نشده. البته مهم نیست که چشم خردتان به طور کامل بسته است یا خیر، اگر فقط بتوانید یک استاد روشن ضمیر با برکت و عشق بیکران پیدا کنید، او می تواند در باز کردن چشم خردتان به شما کمک کند. آن استاد زن یا مرد، کلید را دارد. میتواند خیلی سریع این کار را بکند، مثل وقتی که شما کلید را در قفل می گذارید و درب را راحت باز می کنید. اگر کلید داشته باشید، مشکلی نخواهید داشت.

به همین خاطر از زمان های قدیم تا به حال، همه حقیقت جویان در شرق و غرب بر داشتن یک استاد روشن ضمیر در قید حیات تأکید بسیار داشته اند. ما استادان روشن ضمیر پیشین را ستایش می کنیم، چون برای آنها احترام قائلیم و آنها را تحسین می کنیم و امیدواریم که یک روز بتوانیم یک شاکيامونی بودای دیگر یا یک آمیتابا یا عیسی مسیح دیگر شویم. آنها این جهان را ترک کردند و نمی توانند درب را برای ما باز کنند. آنها کلید را به دیگر استادان روشن ضمیر زمان حال دادند. اگر می خواهید درب را باز کنید باید آن کسانی را پیدا کنید که حالا کلید دارند. کسانی که هنوز زنده باشند تا بتوانند به شما کمک کنند.

بین سرزمین پاک و سرزمین ناپاک، ارتباطی نیست. به منظور ایجاد ارتباط، باید کسی باشد که از سرزمین پاک، کلید را برای ما که اینک در سرزمین ناپاک هستیم، بیاورد. این کلید مستقیم از سرزمین پاک به پائین نمی آید، حتی اگر هم بیاید، در قلمرو تاریکی که قبلاً راجع به آن صحبت کردیم، گم میشود. نور اعظم بوداها هم توسط جهان تاریک جذب میشود. اگر چشم خرد ما گشوده نباشد، خرد نمیتواند به بخشی از بدن ما که زیر چشم خرد است برسد و ما نمی توانیم بر اعمال مان کنترل داشته باشیم. به همین خاطر گاهی اوقات با اینکه نمی خواهیم، عصبانی میشویم و با اینکه می خواهیم کار خوبی انجام دهیم آن را خراب می کنیم. دلیلش این است که خرد واقعی نداریم و خرد ما توسط جهان تاریک مسدود شده است.

به طور مشابه، اگر می خواهیم نور بوداها را به این جهان بیاوریم، باید ابزاری برای حفاظت از آن داشته باشیم، مثل سیم که برق را برای ما می آورد. برق نمی تواند بدون سیم به جایی منتقل شود. ما نمیتوانیم برق داشته باشیم، مگر اینکه چیزی برای حفاظت و نگهداری از آن داشته باشیم. یک مثال دیگر لوله آب است که آب را از بالای کوه می آورد. بدون لوله کشی، آب کثیف و غیر قابل استفاده میشود. پس یک استاد زنده مثل یک لوله خوب و تمیز است که آب زلال و پاک را به طور ایمن، به خانه ما می آورد.

اگر چشم خرد ما (چشم بودا، چشم دارما) باز شود، می توانیم بودا شویم. به همین خاطر در سوترا آمده "وقتی گل (منظور چشم خرد است) باز شود، فرد می تواند بودا را ببیند یا وقتی کسی خود حقیقی اش را ببیند، بودا میشود." این واقعاً بسیار ساده است و هیچ چیز نیست.

اما اکثر مردم باور ندارند که بودا شدن، اینقدر راحت است. چرا راحت نباشد؟ شاکيامونی بودا به ما گفت "بودا در قلب ماست". اگر چنین است، چرا نمی توانیم سریع آن را پیدا کنیم. مثل پولی می ماند که در کیف گذاشته ایم. تا وقتی بدانیم کیف کجاست، می توانیم فوراً به پول دسترسی داشته باشیم. به همین ترتیب اگر بدانیم "قلب" ما کجاست، می توانیم بودا را بیابیم. عیسی مسیح نیز گفت "ملکوت الهی درون شماست". اگر این نیز اشتباه است، پس هم بودا هم عیسی دروغگو بوده اند. اما این امکان ندارد. هر دو آنها استادانی بزرگ بودند! اگر آنها ما را گول زده بودند، حتی تا به امروز، اینقدر مورد تحسین ما نبودند. پس حتماً تعالیم آنها درست بوده است. همه مردم احمق نیستند، بعضی از آنها خود را پرورش دادند و روشن ضمیر شدند، پس آنها می توانند بگویند که آنچه شاکيامونی بودا و عیسی مسیح گفته اند صحیح است یا نه. اگر آنها اشتباه گفته بودند، این افراد ما را مطلع میکردند. اما بیش از دو هزار سال است که این همه آدم، این همه رهرو حقیقت، پیر یا جوان، همه این دو قدیس را تحسین و ستایش کرده اند. این نشان میدهد که آنچه آنها گفته اند، صحیح بوده است.

در آغاز سخنرانی به شما گفتم که چرا بعضی از ما خیلی باهوش هستیم و بعضی از ما نادان هستیم، بعضی مهربان هستیم و بعضی شرور. این تفاوت ها به این بستگی دارد که آیا درب خرد باز است یا بسته و آیا سرزمین پاک و سرزمین ناپاک با همدیگر در ارتباط هستند یا نه. شاید کسی بپرسد: "چرا باید برای روشن ضمیری ممارست کنیم؟" دلیلش این است که چون ما، کیهان کوچک، با کیهان بزرگ بیرون مرتبط هستیم، اگر در درون احساس ناامنی کنیم و در آشوب باشیم، کیهان بیرونی نیز به همین شکل میشود. وقتی ما کیهان های کوچک بتوانیم با کیهان بزرگ، مرتبط و با آن یکی شویم، همه چیز در هماهنگی خواهد بود. این همان "همه چیز توسط تنها ذهن خلق میشود" در بودیسم و "من و پدر یکی هستیم" از زبان عیسی در مسیحیت و "حصول یکتایی" به زبان لائوتسه است. (فصل ۳۹، کتاب تائوته چینگ: از زمان های قدیم تا به حال، همه موجوداتی که به "یکتایی" رسیدند، هستی یافتند. بعد از حصول "یکتایی"، آسمان صاف است، زمین آرام، الهه ها قدرتمند، دره ها غنی و همه موجودات در رونق و شکوفایی. شاه و افراد شریف نیز به الگوهای خوبی برای کل کشور تبدیل می شوند.)

پس وقتی ما برای رسیدن به حقیقت ممارست می کنیم یعنی می خواهیم کیهان های کوچک را به نظم در آوریم تا استادان ما شوند. در غیر اینصورت، اغلب اوقات وقتی نمی خواهیم خشمگین باشیم، خشمگین میشویم و کاری از دست مان بر نمی آید و وقتی می خواهیم حرف پرمهر و ملایم بزنیم، نمی توانیم زبان مان را کنترل کنیم و به همین دلیل آنچه می گوئیم دیگران را آزار میدهد. ما قصد ضربه زدن به کسی را نداریم اما دستان مان سریعتر از خردمان عمل می کنند. شاید در اصل خردمان به دستان مان اجازه نداده که به دیگران آسیب برساند اما وقتی خردمان از دیوار جهان تاریک می گذرد، متناقض عمل میکند. به همین خاطر است که نمی توانیم خود را کنترل کنیم و استقلال خود را از دست بدهیم.

وقتی نتوانیم خود را کنترل کنیم، جهان بیرونی ما نیز دچار آشوب میشود. اگر بتوانیم خود را کنترل کنیم، جهان بیرونی نیز در آرامش خواهد بود. به این دلیل است که می گوئیم: "همه چیز توسط تنها

ذهن خلق شده. "ما اغلب گفته ایم: "وقتی ذهن مان پاک باشد، جهان هم پاک میشود." اینطور نیست که وقتی بتوانید شوهرتان را کنترل کنید، خانواده تان در آرامش باشد و با اگر زن تان را کتک بزنید و مقدار زیادی فشار به او وارد کنید، خانواده تان در آرامش باشد. اگر آرامش می خواهید، باید اول خودتان را تغییر دهید و بعد همسران تغییر میکند. حتی اگر همسران تغییر نکرد، ذهن تان آرامشش را از دست نخواهد داد. عیسی مسیح گفت: "اگر کسی به سمت راست صورت تان سیلی زد، سمت چپ را هم به سمت او برگردانید." از آنجا که در ذهن شما نفرتی نیست و حس کتک زدن کسی را ندارید، ذهنی آرام خواهید داشت و از اینکه کسی شما را رنجانده، احساس ناراحتی نخواهید کرد.

قبل از آغاز ممارست معنوی، هر وقت کسی ما را کتک می زد، ما هم در مقابل همین کار را می کردیم، اما بعد از ممارست می گوئیم: "یک سمت دیگر هم هست که اگر به آن هم ضربه بزنید، با هم برابر میشوند." موقعیت سیلی خوردن یکی است، اما حالت ذهنی ما، تصمیم گرفته تا واکنش متفاوتی نشان دهد. دلیلش این نیست که ما جهان را تغییر دادیم، بلکه ذهن خود ماست که به آرامش دست یافته. فراز و نشیب های این جهان، دیگر بر ما اثر ندارند. در این حالت ما به طور کامل استاد خود هستیم. خرد ما کنترل موقعیت ها را به دست می گیرد تا بدانیم که باید خشمگین شویم یا نه. ما هرگز با شش ادراک ناشی از شش اندام حسی مان (شنوایی، بویایی، دیداری، چشایی، لامسه و تفکر) کنترل نمی شویم. ما هرگز تحت سلطه جهان تاریکی که در وسط قرار دارد، قرار نمی گیریم. می توانیم بدن خود را کنترل کنیم تا هر کاری که خواستیم، انجام دهد.

به همین خاطر "هوی ننگ"، ششمین استاد ذن به ما گفت: "سرزمین پاک غربی زیاد دور نیست." همین جاست. (استاد به چشم خردشان اشاره میکنند.) اگر متد خوبی را ممارست کنیم، با تجربیات در می یابیم که همه قلمروها اینجا هستند. (استاد دوباره به چشم خردشان اشاره می کنند) نیاز نیست که بالا برویم یا پرواز کنیم تا به بهشت غربی دست یابیم. در واقع جایی برای رفتن وجود ندارد. به همین خاطر است که

اغلب می گوئیم "وقتی ذهن مان پاک باشد، جهان نیز پاک میشود." به این خاطر که بدن ما، کیهان کوچک، با جهان بزرگ بیرونی خیلی ارتباط دارد. لائوتسه گفت: "کسی که حقیقت را ممارست میکند، میدانند که در جهان چه روی میدهد، حتی اگر از درب خانه اش خارج نشود. (فصل ۴۷، کتاب تائوته چینگ) بعد از اینکه فرد به خوبی ممارست کرد، او، کیهان کوچک، می تواند با کیهان بزرگ بیرونی مرتبط شده و با آن یکی شود و به همین خاطر در هر زمان همه جا هست و در هر جایی که باشد، همه چیز را میداند.

به همین خاطر بعد از اینکه کسی بودا میشود، او را "جو لای" می نامیم. "جو لای" یعنی نه می آید نه می رود. با اینکه اینجاست، اما همزمان همه جا هست، به چنین کسی بودا یا "جو لای" می گوئیم. نه فقط شاکيامونی بودا، بلکه همه ما در این دوران نیز می توانیم "جو لای" شویم. این را به شما گفتم، نه به این خاطر که دیگران اینطور گفته اند بلکه چون من شخصاً این را تجربه کرده ام و میتوانم در این باره به شما تضمین بدهم.

شرایط واقعی سطح "جو لای" به این شکل است. وقتی کسی که به تائو (خرد کامل یا حقیقت غایی) دست یافته، در اینجا نشسته، مردم شاید او را ببینند که در جاهای دیگر در حال موعظه یا در قلمروهای بهشتی در حال آموزش است و غیره. به همین دلیل بودا را "استاد بهشت و انسان" یا "پدر چهار نوع تولد" می نامیم. وقتی به "سرزمین پاک" می روید، شاید او را ببینید، وقتی به جهنم می روید تا نگاهی به اطراف بیندازید هم شاید در آنجا با او روبرو شوید. چون "جو لای" به زبان چینی یعنی "نه می آید و نه می رود (حضور مطلق)"، در هر جایی که باشید، شاید او را ببینید. او نه می آید نه می رود چون او این جسم فیزیکی نیست، او و "دارماداتو" (کیهان) یکی هستند. او به "واقعیت" تبدیل میشود. او و کیهان یکی می شوند. هیچ زمان یا مکانی نمی تواند او را از کل موجودات جدا کند چون او و کل موجودات یکی

هستند و کل موجودات می توانند او را در هر جایی ببینند. او، کل موجودات نیست، اما درون همه موجودات است!

اگر بین "سرزمین پاک غربی" و "سه جهان" ارتباطی نباشد، "سه جهان" دچار بی نظمی میشود. به طور مشابه، اگر خردی که در بخش بالای بدن ماست نتواند با بخش های زیر پیشانی در ارتباط باشد، همه چیز دچار بی نظمی میشود. شرایط به این شکل است. فرض کنید که صاحبخانه در منزل نباشد و تلفن خراب شود. با اینکه کارگران و خدمتکاران او در خانه هستند، اما آنقدر باهوش نیستند و فقط عادت کردند دستور بگیرند. پس حالا که ناگهان، صاحبخانه نیست و تلفن خراب است و آنها هم نمیدانند چطور نامه بنویسند، همه چیز دچار بی نظمی میشود، چون آنها نمیدانند چطور مجدداً نظم را در خانه برقرار کنند. ما اغلب می شنویم که وقتی بعضی ها مدیتیشن می کنند، می توانند به حالت خلسه وارد شوند و در اطراف جهان سفر کنند تا ببینند که در آمریکا چه خبر است یا ببینند که چه مشکلاتی در جهان وجود دارد. این فقط یک مورد معمولی است که در آن روح شخص از بدنش خارج میشود و حالت "جو لای" نیست. به این کار "فراکنی استرالی" می گویند. این ربطی به "جو لای" ندارد. این دو کاملاً با هم فرق دارند.

حالا با چند تصویر ساده (لطفاً به تصویر سوم در آخرین صفحه از این سخنرانی مراجعه نمائید) این را توضیح میدهم. این تصویر یک انسان است. در خارج از بخش درونی که جوهره اصلی ما، استاد ما، واقعیت، ذات بودائی، بهشت یا روح حقیقی ماست، هر نامی دوست دارید می توانید بر آن بگذارید، لایه های زیادی وجود دارد. ذات اعظم مان حالا در اینجا نگهداری میشود، او در مرکز اسیر است و نمی تواند بیرون برود. اینطور نیست که هر کس از کالبد استرالی خود (که درون آن هنوز لایه های دیگر جسم و روح وجود دارند) استفاده کرد و جسم گوشتی اش را ترک کرد و بیرون رفت، به ذات بودائی دست یافته باشد. بدن

ما از هفت لایه تشکیل شده که در کاتولیسیم به آنها "هفت بهشت" می گویند و در اسلام هم توضیح مشابهی در مورد آن دارند. همه این لایه ها با جسم ما مرتبط هستند.

به همین خاطر "فراکنی آسترالی" حالت "جو لای" یا ذات بودائی نیست. اگر به ذات بودائی رسیده باشید، نیاز نیست به جایی بروید و اگر در اینجا باشید از هر چه در جاهای دیگر اتفاق می افتد، با خبر هستید. شما هنوز میخورید، می خوابید، راه می روید و صحبت می کنید، اما همه جا هستید و همه چیز را میدانید. به عنوان مثال، با اینکه من اینجا نشسته ام، شاید یک نفر در تاپیه من را در آنجا ببیند، چه مدیتیشن کند چه نکند. (به سطح او در ممارست بستگی دارد) وقتی او به کمک نیاز داشته باشد، کالبد درخشان من به کمک او می رود. این با "فراکنی آسترالی" فرق دارد، چون در این حالت شما همه لایه های بدن به جز جسم گوشتی را با خود می برید. شما آنها را به خیلی جاها می برید و بعد با آنها به جسم گوشتی تان برمی گردید، مثل وقتی که وارد خانه می شوید، لباس تان را آویزان می کنید و درب را باز می کنید و خانه هنوز آنجاست. مثل وقتی که چمدان ها را با خود به سفر می برید و بعد چمدان ها، پول و چیزهای دیگر را با خودتان بر می گردانید.

این "جو لای" نیست. کسی که به "جو لای" رسیده، در همه جا ظاهر میشود، نه فقط وقتی در حال مدیتیشن است. او همیشه همه جا هست. با اینکه کالبد فیزیکی او راه می رود، می خورد، می خوابد، موعظه میکند یا هر کار رومزه دیگری را انجام میدهد، او همزمان در همه جا هست و هر مشکلی را حل میکند. او می تواند به همه موجودات با ادراک، که شاگردانش را نیز شامل میشود، کمک کند.

همین شرایط در "پو من پین" (بخش درب کیهانی در سوترای الماس) بیان شده. "پو" به چه معناست؟ یعنی "کیهانی"، مثل رستگاری کیهانی. "من" یعنی درب، متد روشن ضمیری. منظور شاکيامونی بودا در این بخش این بوده که بعد از ممارست متد کوان پین می توانیم همه جا باشیم و همه چیز را بدانیم،

میتوانیم "جو لای" شویم. ما "درب کیهانی" می شویم، بودیساتوا کوان یین (آوالوکیتسوارا یا الهه شفقت) می شویم. هر وقت که هر موجود با ادراکی در هر جایی درخواست کمک کرد، می توانیم فوراً ببینیم و بشنویم و به کمک او برویم. ما با چشم خردمان می بینیم و می شنویم، که البته چشم خرد را نباید با "چشم دوا" یا "گوش دوا" (گوش سماوی) اشتباه گرفت. اینها نه "پو من" هستند نه "جو لای". کسی که "جو لای" شده، با ذات بودائی خود همه چیز کیهان را میداند، به همین خاطر می گوئیم او "پو" (کیهان) است. اگر متد کوان یین را ممارست کنیم، ما هم می توانیم "کوان یین" شویم. به همین خاطر این متد را "پو من"، "درب کیهانی" می نامیم.

"پو من یین" از متد رستگاری موجودات با ادراک در سطح کیهانی صحبت میکند و به ما می گوید که چطور همچون "آوالوکیتسوارا" شویم، اما این فقط یک معرفی است و در مورد خود متد به ما نمی گوید. وقتی ما معنای واقعی "آوالوکیتسوارا" (کوان یین) را درک کنیم، "کوان یین" می شویم. ما اغلب نام "کوان یین" را به صورت ذکر به زبان می آوریم اما در واقع این نام واقعی او نیست. نام او را تنها میتوان با یک حس شنوایی خاص شنید چون "نامی که بتوان آن را شرح داد، نام واقعی نیست"، یعنی ما نمیتوانیم "نام" را با زبان دنیوی شرح دهیم. نام واقعی او "کوان یین" نیست و تا زمانی که متد کوان یین را ممارست نکنید، نام واقعی او را نمی فهمید. هر چیزی که بتوان آن را شرح داد یا نوشت، "نام واقعی" نیست.

از دوران باستان، همهٔ استادان روشن ضمیر از یک چیز سخن گفته اند. لازم نیست در مورد تفاوت نام ها با یکدیگر بحث کنیم. تنها لازم است که از خودمان به خوبی مراقبت کنیم، انسان خوبی باشیم و از تعالیم آنها پیروی کنیم. لازم نیست بر سر این بحث کنیم که کدام تائو (حقیقت، مسیر) بهتر است، چون حتی خود ما هم نمیدانیم که تائو واقعاً چیست. به همین خاطر نگوئید کدام مذهب بهتر است، چون ما واقعاً در مورد مذاهب دیگر چیزی نمیدانیم. "وقتی بتوان تائو را به زبان معمولی شرح داد، آن تائو جاودانه نیست."

ما تنها وقتی می توانیم در مورد آن صحبت کنیم که واقعاً آن را یافته باشیم. قبل از آن ما هنوز نادان هستیم و فقط می توانیم حدس های خودسرانه بزنیم و در نتیجه مانع کارمایی گفتاری ایجاد کنیم. تنها بعد از درک تائو واقعاً درک می کنیم که چه چیز خوب و چه چیز بد است. قبل از آن بهتر است ساکت باشیم، همانطور که لائوتسه گفت "آنها که میدانند حرف نمی زنند و آنها که حرف می زنند، نمیدانند." (تائوته چینگ، فصل ۵۶)

در نتیجه اگر کسی دوست دارد بحث کند که تائو باید چگونه باشد، می توانیم مطمئن شویم که او واقعاً تائو را نمی شناسد. چطور میتوان در مورد تائو صحبت کرد؟ وقتی من متد را به شما انتقال میدهم، صحبت نمیکنم. آن چیزهایی که حالا می گویم، انتقال متد نیست، فقط یک معرفی از متد است تا کمی در مورد ذات درونی تان بدانید. این یک تجربه واقعی نیست. تجربه واقعی هنوز فقط به من تعلق دارد، تنها من آن را میدانم و شما هنوز نمیدانید.

"تائویی که بتوان آن را شرح داد، تائو واقعی نیست. نامی که بتوان از آن صحبت کرد، نام واقعی نیست." از اینجا می فهمیم که "کوان بین"، نام واقعی بودیساتوا کوان بین نیست. نام واقعی او زیباترین نام است و از همه صداهای این جهان فراتر است. صدایی خوشایند است که با گوش های مردم عادی قابل شنیدن نیست. پس "پو من پین" (بخش درب کیهانی در سوترای الماس) متد "پو من" (متد درب کیهانی) نیست. تنها وقتی به متد کیهانی دست می یابیم که آن متد از طریق یک استاد روشن ضمیر به ما منتقل شود. "پو من پین" یک معرفی از تجربیات افرادی است که به متد "پو من" دست یافتند.

امروز کسی به من گفت که همه مناظر زیبایی که در سوترای آمیتابا شرح داده شده، برایش بی معناست و اصلاً برایش اهمیت ندارد که به آنجا برود. ما میدانیم که بخشی از این سوترا به معرفی "سرزمین پاک غربی" می پردازد و می گوید که زمین آنجا از طلاست، برگهای درختان از جواهرات هستند و صدای آواز

پرندگان شگفت انگیز است و در آنجا آب هشت فضیلت وجود دارد و شکوفه های نیلوفر آبی با رنگهای مختلف، نورهای شگفت انگیز متفاوتی از خود ساطع می کنند و غیره. اما من با او موافق هستم. اگر اینها تنها چیزهایی هستند که در سرزمین آمیتا با هستند، من هم آرزوی رفتن به آنجا را ندارم. اینکه زمین از طلا یا خاک باشد، ارتباطی به من ندارد. من حتی طلا یا جواهرات این جهان را هم نمی خواهم، چرا باید آرزو کنم که این چیزها در سرزمین پاک باشند؟ به همین خاطر ما باید به طور واضح بدانیم که دلیل رفتن ما به سرزمین پاک، آرزوی ما برای رسیدن به آن جواهرات قیمتی یا مناظر زیبا نیست. شاکيامونی بودا این سرزمین پاک را به مردم معرفی کرد تا وقتی به آنجا رسیدند، آن را تشخیص دهند. واضح است که ما با چنین انگیزه "حقیری" همچون آرزوی داشتن آن چیزهای شگفت انگیز در سرزمین پاک غربی، خودشناسی را ممارست نمی کنیم.

وقتی به سرزمین پاک غربی برسیم، موجوداتی بسیار شاد و مفید می شویم، مفید برای خودمان و برای کل جهان. ما قدرت عظیمی برای رهایی موجودات از رنج خواهیم داشت، ما بودیساتوا کوان یین میشویم، بودیساتوا "تاشی تسه" می شویم، ما نور بیکران آمیتا با بودا می شویم. ما ممارست می کنیم تا به این سطوح برسیم نه به خاطر داشتن آرزوی دیدن مناظر سرزمین پاک غربی.

طبیعی است که سرزمین های بودا همگی به طور قابل توجهی باشکوه هستند و امکان ندارد وقتی به آنجا رسیدیم، هنوز معابد و کاخ هایی ساخته شده از خاک و کاه (خنده) یا جاهای آلوده ای مثل بازارهای این جهان را ببینیم. آن جهان، باشکوه، زیبا، منظم، شگفت انگیز و درخشان است و خیلی چیزهای حیرت انگیز دیگر هم دارد. با اینکه شاکيامونی بودا به چیزهایی از آنجا اشاره کرده، اما این کافی نیست. چطور می توانیم برای توصیف "سرزمین پاک"، بهشت، از زبان انسانی استفاده کنیم؟ اما چون او به توصیف بخش کمی از آنجا پرداخته، مردم می توانند کمی بیشتر در این باره بدانند.

اما در واقع همه اینها توسط بودا توصیف نشده. اینها تجربیات یکی از شاگردان بودا در حین مدیتیشن بوده. بودا شاگردش را در حین مدیتیشن، به بالا، به سرزمین پاک بُرد و آن شاگرد پس از بازگشت، همه آنچه دیده بود را نوشت. سوترای آمیتابا، موعظه های بودا در این جهان نیست. این سوترا، تجربه مستقیم یکی از شاگردان بوداست.

اگر یکی دیگر از سوتراهای بودائی که به آمیتابا نسبت داده میشود را بخوانید، مثلاً "کوان وو لیانگ شو" (سوترای زندگی جاوید)، می فهمید که ملکه "وایدھی"، سرزمین پاک غربی را دید، چون شاکيامونی بودا با کالبد مظهري اش، او را به آنجا برد. رهروان حقیقت جو، همگی میدانند که اگر روح شخص به آن سطح بالا نرسیده باشد، نمی تواند چنین چیزهایی را تجربه کند. این سطح، سطح مردم عادی نیست. چون ملکه "وایدھی" در ممارست خود به سطح بالایی رسیده بود، می توانست در حین مدیتیشن خود با کالبد مظهري بودا به آنجا برود و او پس از بازگشت، این تجربیات را نوشت. بعضی ها بر این نظرند که بودا شخصاً به زندان پرواز کرد تا این سوترا را به او تعلیم دهد، اما این منطقی نیست. دو دلیل وجود دارد: اول اینکه چون شاکيامونی بودا بی نهایت کالبد مظهري داشت، نیاز نداشت شخصاً به جایی برود. (همچنین فرد باید این را هم در نظر بگیرد که غیر ممکن است با این جسم بشود از دیوار زندان گذشت!) دوم اینکه بودا شاگردان زیادی داشت، او آنقدر وقت نداشت که شخصاً پیش همه آنها برود.

وقتی گفتم "جو لای" در همه جا هست، منظورم همین بود. اگر به قدر کافی صادق باشیم، شکل درخشان استاد خودمان (کالبد مظهري، جو لای) را می بینیم. کالبد درخشان استاد، بر اساس سطحی که به آن دست یافتیم، ما را به جهانی که لایق آنیم، می برد. سوترای آمیتابا به این شکل به وجود آمد که بودا شاگردش را به سرزمین پاک برد و شاگرد پس از بازگشت، همه تجربیاتش را نوشت. این سوترا یک نوع دفترچه یادداشت معنوی است.

مثلاً شما بعد از تشریف آنچه شخصاً تجربه کردید یا دیدید را می نویسید. شاید شما چنین چیزی بنویسید: یک روز وقتی استاد چینگ های متد کوان یین، که متد سرزمین پاک هم نامیده میشود، را تعلیم میداد، من آمیتابا بودا و بسیاری از مناظر سرزمین پاک را دیدم، مثلاً دریاچه هفت گنج، آب هشت فضیلت و غیره. شما همه این چیزها را می نویسید. بعد از مدتی، شاید به طور اتفاقی کسی که این متد را ممارست نمی کند، آنچه شما نوشته اید را بخواند، اما اینها برای او هیچ معنایی ندارند چون او فقط با خواندن نوشته های شما، نمی فهمد که آب هشت فضیلت چیست. آب هشت فضیلت در واقع یک چیز بسیار زیباست. در واقع وقتی به سرزمین پاک می رسیم، بیشتر از همه شادیم، اما افراد معمولی چنین چیزی را تجربه نمی کنند. رسیدن به آنجا یعنی شما سطح بالایی دارید، یعنی بودیساتوا (قدیس) شده اید، که این برای خودتان و برای همه موجودات خوب است، چون در این حالت بسیار قوی هستید و می توانید به راحتی هر کسی را نجات دهید.

پس ما ممارست می کنیم تا به سرزمین پاک برسیم، نه به این خاطر که در آرزوی زیبایی آن هستیم، بلکه به این خاطر که رسیدن به آنجا یعنی نائل شدن به مقام یک بودیساتوا و این همان چیزی است که نیاز داریم. وقتی ویژگی های یک بودیساتوا را داشته باشیم، مطمئناً روح ما در مکان باشکوهی زندگی میکند. مثلاً شما بعد از فارغ التحصیل شدن از دانشگاه، دکتر میشوید. آیا بعد از دکتر شدن باز هم مثل قبل در یک اتاق کوچک و تاریک زندگی می کنید؟ چون حالا دکتر هستید، مسلم است که در یک جای بهتر و تمیزتر که متناسب با موقعیت تان باشد، زندگی می کنید. با اینکه شما به خاطر مردم و بیماران و نه به خاطر خانه زیبا درس خواندید، اما بعد از آن به طور طبیعی خانه خوب هم دارید.

به عنوان مثال بعد از اینکه من "نبض زندگی" (تبار دارما) را انتقال دادم، شاید کسی همه مناظر زیبای "سرزمین پاک غربی" که در حین مدیتیشن دیده را به نگارش در آورد. آنچه او ثبت کرده، برای افراد دیگر معنایی ندارد، اما وقتی خودش آن را می بیند، خیلی برایش معنا دارد و احساس آرامش، شادی و

راحتی میکند و خرد او بسیار رشد میکند چون او به سطح ذهنی متفاوت و به سطح بالاتری دست یافته است. اینهاست که برای او بسیار اهمیت دارد. نه به خاطر اینکه می تواند آن مناظر را ببیند، بلکه به خاطر تغییرات عظیمی که برای بهتر شدن او صورت گرفته است. اما چون دیگران این را تجربه نکرده اند، نمیتوانند درک کنند که چرا این نوشته ها اینقدر برای او مهم هستند. تنها خود او تغییر کرده است. وقتی کسی "سرزمین پاک غربی" را می بیند، خیلی خوشحال میشود و به قدرت مافوق طبیعی بیشتر و خرد بیشتری دست می یابد. اگر فقط دفترچه یادداشت معنوی و تجربیات شخص دیگری را بخوانیم، مسلماً برای ما معنای چندانی نخواهد داشت. به طور مشابه، وقتی توصیف های گفته شده در مورد "سرزمین پاک غربی" را می خوانیم، چون خودمان آن سطح را تجربه نکرده و آنجا را ندیده ایم، چیز خاصی احساس نمی کنیم.

به عنوان مثال، شاید کسی بگوید که در خلال تشریف، "کوان یین" (آوالوکیستوارا، الهه شفقت) را دیده است، اما احتمالاً شخص دیگری که این را می شنود، می پرسد: "آیا دیدن او اهمیتی دارد؟" برای شخص دوم، این موضوع تفاوتی ایجاد نمیکند، اما شاید شخص اول در ادامه بگوید که فقط چشمان او را ندیده، بلکه در کنار الهه شفقت، کاخ هایی زیبای محل زندگی او را نیز دیده و بگوید: "با دیدن او، همه جسم و آگاهی ام تغییر کرد!" آن حالت، قابل توصیف نیست. اینطور نیست که فقط بودیساتوا کوان یین را دیده باشد و فقط همین، بلکه با دیدن او کل بدن و آگاهی او تغییر کرده. خرد او نیز مثل قبل نیست. این تغییر درونی، برای او خوشایند ترین چیز است.

چون خرد او آشکار میشود، احساس شادی میکند، چون گل خرد او شکوفا میشود و زندگی جاوید را درک میکند، خیلی احساس وجد میکند. وقتی کسی بودا را می بیند، به زندگی جاوید دست می یابد. زندگی جاوید یعنی نه تولدی در کار است و نه مرگی و انسان از اسارت همه چیز، از اسارت همه رنجهای رها میشود. وقتی کسی به شناخت ذات بودائی نائل میشود و بودا میشود نیز همین حس را دارد. نه اینکه ما

بخواهیم به ذات بودائی دست یابیم، بلکه می خواهیم بودا شویم. چرا می خواهیم بودا شویم؟ چون می‌خواهیم خرد و قدرتی داشته باشیم تا بتوانیم به موجودات دردمند کمک کنیم. آن موقع است که می‌توانیم رنج آنها را درک کنیم چن قبلاً ما هم یکی از آنها بودیم و حالا ما قدرت کمک به آنها را داریم. آیا در چنین حالتی احساس شادی نمی‌کنیم؟ اگر حس کنیم که مسئولیت ما این است، دیدگاه مان درست است و می‌توانیم بودا شویم. ما باید به بودا و آوالوکیتسورا نگاه کنیم و از تعالیم بودا پیروی کنیم. ما می‌خواهیم بودا شویم، نه به این خاطر که در آرزوی "سرزمین پاک" زیبا، دستیابی به مقام اعظم، قدرت مافوق طبیعی یا خرد اعظم هستیم، بلکه به این خاطر که می‌خواهیم شهروند خوب یا ایزاری در این کیهان باشیم تا صلح را بین کیهان بزرگ و کیهان کوچک ایجاد کنیم، چون می‌بینیم که جهان دچار آشوب است و مردم همدیگر را می‌کشند. انسان‌ها باید شریف‌ترین موجودات در جهان باشند، اما اکثر آنها وقت خود را با خوردن، نوشیدن، بازی کردن و انجام کارهای احمقانه تلف می‌کنند. آنها هر روز به طور مکرر کار می‌کنند، می‌خورند، می‌خوابند و بعد می‌میرند. معنای زندگی آنها چیست؟

اما در واقع زندگی اینقدرها هم آسان نیست. زندگی بسیاری از مردم پر از رنج، دعوا، تقلا، ناسازگاری بین زن و شوهر است. ما در همه جا شاهد ورشکستگی، کشتار و اتهام هستیم. همه تحت کنترل تولد، پیری، بیماری و مرگ هستند. هیچ کس نمی‌تواند در همه عمر به راحتی بخورد، بنوشد و وقت تلف کند و بعد شادمانه بمیرد. اگر میشد، زندگی خیلی خوب بود و هیچ کس در جستجوی رهایی از اسارت آن نبود. در واقع، تولد، پیری، بیماری و مرگ ما را کنترل می‌کنند. زندگی انسانها تقریباً شبیه حیوانات شده، حیوانات نیز می‌خورند، می‌خوابند و بچه‌های خود را بزرگ می‌کنند. با اینکه ما از آنها خیلی باهوش‌تر هستیم، تفاوت مان با آنها زیاد نیست، چون ما خودمان را رشد ندادیم. در واقع جای تأسف است که ما صد سال عمر را تلف می‌کنیم!

اگر بخش زیادی از این صد سال را صرف پرورش خود به منظور رسیدن به حقیقت نهایی کنیم، می توانیم بودیساتوا شویم و آنگاه همه کیهان به ما تعلق خواهد داشت. می توانیم برای کمک به دیگران، هر کاری که می خواهیم، انجام دهیم و بی آنکه بلیط هواپیما بخریم، به هر جایی می خواهیم، برویم. مسلماً شما هنوز برای سوار شدن به هواپیما، برای این جسم به بلیط نیاز دارید. حتی اگر من قدرت مافوق طبیعی هم داشته باشم (تنها فرض کنید) و بتوانم پرواز کنم و پیش شما یا دیگر شاگردان در جاهای دیگر بیایم، فکر نکنم بتوانم زیاد عمر کنم، چون کسی من را پرنده به حساب می آورد و با تفنگش من را می‌کشد. (خنده).

پس قدرت مافوق طبیعی خیلی مفید نیست. شما می توانید در هر جایی باشید حتی اگر از قدرت مافوق طبیعی استفاده نکنید. در این حالت بدن تان در اینجاست اما کالبد مظهري تان در همه جا هست. به همین خاطر می گوئیم شاکيامونی بودا "جو لای" است و بی نهایت کالبد مظهري (کالبد نورانی یا کالبدهای مظهري) دارد. او با "سوئن وو کونگ" (میمون خوب افسانه قدیمی چینی "سفری به غرب") فرق دارد. آن میمون می توانست چند تار مویش را بردارد و دهانش را از هوا پر کند و بر آن موها فوت کند تا آنها به تعداد زیادی "سوئن وو کونگ" تبدیل شوند. این بدان معنا نیست که او بی نهایت کالبد مظهري (کالبد نورانی) داشت. این فقط یک قدرت جادویی بود. آن "سوئن" های ایجاد شده از موهای او در عرض دو یا سه دقیقه ناپدید میشدند و دوباره به مو تبدیل می شدند. اینها بی نهایت کالبد مظهري نیستند. گیج نشوید.

بی نهایت کالبد مظهري یعنی "نه می آید، نه می رود." جسم او اینجاست اما او در همه جا ظاهر میشود و همه چیز را میداند. نیاز نیست که او کار خاصی انجام دهد. او مثل مردم عادی میخورد، می خوابد و حرف می زند. شما می خواهید "سوئن" باشید یا "جو لای"؟ مسلم است که فقط بودائیت، جاودان است و لابتناهی و "سوئن" هنوز در "سه جهان" است و نمی تواند از کنترل "کف دست بودا" خارج شود.

بعد از اینکه بودا شدید، به این معنا نیست که شما نیاز به خوردن یا خوابیدن ندارید. ظاهر بودا هنوز مثل یک انسان معمولی است که میخورد، می خوابد و کار میکند. اما وقتی او این کارها را انجام میدهد یا وقتی او حرف میزند یا مدیتیشن میکند، همزمان در حال کمک به همه موجودات نیز هست. از طرف دیگر وقتی یک انسان معمولی میخورد یا می خوابد، او هیچ کار خوبی برای دیگران نمیکند. او هیچ کار واقعاً خوبی برای خود نمیکند، چه برسد به دیگران!

پس بعد از اینکه بودا شدید، مثل یک انسان معمولی به نظر میرسید، اما در واقع متفاوت هستید. بودا میخورد، می خوابد یا کار میکند، اما همزمان خیلی کارهای نامرئی دیگر نیز انجام میدهد که ما قادر به دیدن آنها نیستیم. وقتی ما به امور عادی روزمره مان مشغولیم، فقط همان کارها را انجام میدهم نه کار دیگری. جسم ما اینجاست و نمی تواند بی نهایت کالبد مظهري داشته باشد که "نه بیایند، نه بروند." ما بودیساتوا کوان بین نیستیم و نمی توانیم در سطح کیهانی موجودات با ادراک را آزاد کنیم. این است فرق بودیساتواها با مردم عادی، وگرنه هیچ چیز قابل بیانی در مورد آنها وجود ندارد! هر کسی می تواند "جو لای" شود. به شرط اینکه کلید را داشته باشد، درب را باز کند و به شدت تلاش کند تا خود را پرورش دهد. شاکيامونی بودا شش سال ممارست کرد و "هوی ننگ" (ششمین استاد ذن بودائی) شانزده سال ممارست کرد. در نهایت آنها بودا شدند و ما هم اگر وقت بگذاریم و مشکلات را پذیرا شویم، می توانیم بودا شویم. شاکيامونی بودا گفت: "همه موجودات ذات بودائی دارند." این یعنی حیوانات نیز ذات بودائی دارند. پس چرا آنها نمی توانند بودا شوند و فقط انسانها می توانند؟ چون ما ضمیر خود آگاه و ضمیر ناخود آگاه داریم تا امور را قضاوت کنند، ما میزان بالایی از قدرت داوری و خرد داریم. حیوانات هم می توانند قضاوت کنند اما فقط می توانند بگویند که چه چیزهایی خطرناک است، در کجا میتوان غذایی برای خوردن یا آبی برای نوشیدن یافت. شاید حس بویایی قوی ای داشته باشند اما نمیدانند چطور خوبی را از بدی تشخیص دهند. آنها درست و غلط را تشخیص نمیدهند، اما انسان ها میدهند. ما شاید بهشت، جهنم یا جهان را انتخاب

کنیم. اما چون خرد همه ما به این اندازه زیاد نیست، بعضی ها باینکه بهشت را انتخاب می کنند، به جهنم میروند و بعضی به جای آزادی از اسارت تولد، مرگ و تولد مجدد، راه اشتباه را انتخاب می کنند.

به همین خاطر اگر خودمان "راه" را نمی شناسیم، باید یک شخص روشن ضمیر پیدا کنیم تا ابتدای راه را به ما نشان دهد و بعد باید خودمان به پیش رویم. باید خودمان انسان های روشن ضمیر و استادان روشن ضمیر بشویم، چون ما "استادان" خردمند خودمان هستیم. درست همانطور که اگر کسی تحت راهنمایی یک دکتر حاذق باشد، می تواند دکتر شود، بودا شدن هم همینطور است.

به همین خاطر شاکيامونی بودا گفت "همه موجودات ذات بودائی دارند." همچنین می توانیم در این زندگی بودا شویم. بودا اشتباه نگفت. این واقعاً صحت دارد. من آنقدر تجربیات شخصی دارم که به شما تضمین بدهم آنچه بودا گفت صحت دارد. حتی اگر نتوانید در این زندگی بودا شوید، حداقل بودیساتوا، بالاترین بودیساتوا میشوید. این را میتوانم تضمین دهم. من بودیساتوا نیستم اما میتوانم بودیساتوا بسازم. مثل این می ماند که یک نفر اتومبیل نیست، اما می تواند اتومبیل بسازد. اگر می خواهید بودیساتوا شوید، دفعه بعد که به اینجا می آییم، "چگونگی" آن را به شما می گویم.

سؤال: اگر کسی خود را پرورش دهد و بودا شود، آیا مثل شاکيامونی بودا میشود یا بین آنها تفاوت هست؟
استاد: آنها هر دو به سطح یکسانی رسیده اند. اما نه یکی هستند، نه جدا هستند.

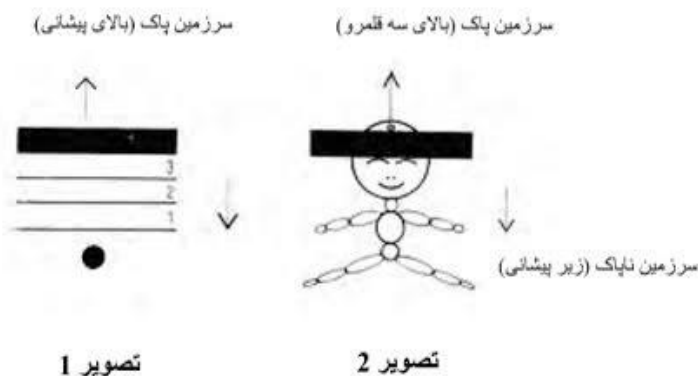
سؤال: اگر شخصی تشرف نگیرد و برای روشن ضمیری، خود را پرورش ندهد، آیا این امکان را دارد که صدای اسرار آمیز را بشنود؟ اگر بله، چطور می تواند صدای درست را از نادرست تشخیص دهد؟

استاد: این امکان هست، اما آن صدای واقعی نیست و او نمی تواند هر زمان که بخواهد، آن را بشنود و نمیتواند تشخیص دهد که آن صدا مربوط به کدام جهان است. اما متد من کامل است. می تواند درست و

غلط را به شما نشان دهد و قدرت حفاظتی دارد. از طرف مایا هیچ مانعی برای شما ایجاد نمیشود تا برایتان مزاحمت ایجاد کند و هر چقدر بیشتر ممارست کنید، به سطح بالاتری دست می یابید.

یک استاد روشن ضمیر میداند که در هر سطح درونی، چه صدایی خواهید شنید. بعد از اینکه او به شما تشریف داد، می توانید در هر زمان از روز، صدا را بشنوید. تشریف تضمین میکند که شما صدای درونی را بشنوید و اگر همچنان با سختکوشی به ممارست ادامه دهید، سطح شما بالاتر و بالاتر میرود. بر اساس آنچه می شنوید، میفهمید که به کدام سطح رسیده اید. قبل از تشریف استاد به طور واضح توضیح میدهد که کدام صوت، مربوط به کدام سطح است. این توضیحات مثل نقشه می ماند که با نشانه ها شما را هدایت می کنند تا وقتی به آنجا می رسید، آنجا را بشناسید.

به همین خاطر زندگی انسان خیلی ارزشمند است. من به یک سگ تشریف نمیدهم، چون حتی اگر به او تشریف بدهم، ذات بودائی اش آنقدر نیست که بداند چطور از متد استفاده کند. ولی ما انسانها می توانیم. ما می توانیم زبان استاد را درک کنیم و از دستورات او پیروی کنیم. حتی اگر نفهمیم، مهم نیست، چون ضمیر ناخود آگاه ما می فهمد. وقتی من سکوت میکنم، باز هم میتوانم به شما تشریف دهم. صحبت های من فقط یک معرفی از متد، قبل از تشریف است. ما صحبت کردن را حذف می کنیم و شما کاری که من می گویم را انجام میدهید و همین کافی است. به این شکل شما متد را دریافت می کنید، بی آنکه من یک کلام حرف بزنم یا حرکتی انجام دهم، چون حقیقت نهایی به "شکل واقعی" نیاز ندارد. "حقیقت بدون شکل" که "هوی ننگ" ششمین استاد ذن انتقال داد، درست مانند همین حقیقتی است که من انتقال میدهم!



توجه: این تصویر فقط به این منظور ارائه شده تا مردم جوهره وجودی که در اصل با زبان، قابل توضیح نیست را راحت تر درک کنند - استاک.

آسورا

سخنرانی استاد اعظم چینگ های، ۱۳ مارس ۱۹۸۷، تایپه، فورموسا (در اصل به زبان چینی)

از آخرین باری که شما را دیده ام، مدت زیادی گذشته است. امروز می خواهم در مورد "آسورا" (یکی از شش نوع تناسخ) صحبت کنم. مایلید گوش کنید؟

در فورموسا افراد زیادی هستند که به دیگران مدیتیشن، مودرا (حرکات رازگونه) یا چیزهایی نظیر اینها را یاد میدهند. گفته شده که در آغاز ممارست ممکن است شاگردان چیزی را تجربه کنند، اما بعد با مشکلات زیادی روبرو می شوند و بسیاری از آنها تسخیر می شوند. به همین دلیل افراد زیادی به نزد من آمده اند تا در این مورد سؤال کنند. آنها می گفتند به نظر میرسد که آن "معلمان"، قدرت جادویی خاصی دارند و به دیگران یاد میدهند که این ور و آن ور بپرند و یک سری کارهای وارونه انجام دهند. بعضی ها کنجکاو هستند و این کارها را دوست دارند چون قبلاً هرگز شانس آموختن مودراها (حرکات رازگونه) را نداشتند و حالا می توانند اینها را یاد بگیرند یا حداقل یاد بگیرند که چطور با تکان دادن بدن شان، در هوا جست و خیز کنند. اما بعد از مدتی همه این شاگردان به مشکلات زیادی دچار می شوند. بسیاری از آنها نزد من آمدند و در این باره شکایت کردند، اما هنوز هم خیلی ها هستند که به این چیزها باور دارند. به همین خاطر امروز در این باره صحبت میکنم. صحبت خیلی جالبی خواهد شد.

این موضوع فقط در فورموسا اتفاق نمی افتد، بلکه در آلمان هم بود. وقتی در آلمان بودم، از این موارد زیاد دیدم. آن افراد، از استادان واقعی پیروی نمی کردند. آنها در تمام طول روز صدایی را می شنیدند، اما این صدا، صوت فرا دنیوی نبود بلکه همه‌همه‌هایی بود که در اطراف گوش شان ادامه داشت، بطوریکه خواب و خوراک را از آنها گرفته بود. آنها آنقدر اذیت میشدند که ضعیف و عصبی میشدند. در واقع، این چیز اسرار آمیزی نبود. این صداها همهمه مانند از موجودات سطح پائین جهان آسورا بود.

وقتی ما می میریم، اگر از ممارست مان در راه حقیقت، اجر عظیمی به دست نیاورده باشیم، نمی توانیم به بهشت برویم. مقداری پاداش متبرک، شاید ما را قادر سازد تا "روح نیک" (موجود بهشتی که هنوز به سه جهان تعلق دارد) شویم، اما تنها، کسی که اجر عظیمی دارد می تواند بودیساتوا شود و تعداد بسیار کمی هم می توانند به بودائیت دست یابند. اما موضوع صحبت امروز ما این نیست. کسانی که پاداش متبرک شان زیاد نیست اما موانع کارمایی سنگین هم ایجاد نکرده اند، بعد از مرگ به جهنم نمی روند و روح سرگردان هم نمی شوند. در عوض به موجودات سطح پائین، آسورا، تبدیل می شوند که در نزدیک ترین جا به زمین زندگی می کنند. کمی دورتر، بهشت (نه ملکوت الهی) است.

جهان آسورا به دو بخش تقسیم شده: یکی "بهشت" و دیگری "جهنم". هر دو اینها در جهان آسورا هستند. کسانی که در "جهنم" هستند، هیچ آزادی ای ندارند و مثل زندانی ها در زندان هستند. در حالیکه آنها که در "بهشت" هستند، از آزادی بیشتری برخوردارند و می توانند هر وقت بخواهند، بیایند و بروند. آنها همچنین مقداری قدرت جادویی دارند. آنها جنگیدن و مسخره کردن دیگران را دوست دارند و برای انسانها مشکلات زیادی ایجاد می کنند. آنها به انسانها می گویند که فلان کارها را انجام دهند اما در واقع گاهی آنها فقط می خواهند وقت شان را با مردم بگذرانند و با آنها تفریح کنند و قصد آزار ندارند.

روح ها یا "استادان" بعضی از مردم حساس تر هستند. گاهی وقتی روح آنها بدن شان را ترک میکنند، موجودات آسورا برای مدتی بدن آنها را اِشغال می کنند و شاید قصدشان این باشد که از بدن آنها برای انجام کارهای بد یا لذات دنیوی استفاده کنند و در این حالت می گوئیم، آن فرد تسخیر شده است. میتوان شنید که او به زبان هایی حرف میزند که به خود او تعلق ندارد. گاهی چیزی که از دهان او خارج میشود، همانی نیست که خودش می خواهد، اما کنترلی بر دهانش ندارد. او انواع صداها را در می آورد چون موجودات آسورایی زیادی در آن لحظه در بدن او هستند و صحبت می کنند و هر چه دوست دارند انجام میدهند و از دست آن شخص کاری بر نمی آید.

بعضی از موجودات آسورایی که خیلی بدجنس نیستند، بعد از اینکه به قدر کافی تفریح کردند، بدن شخص را ترک می کنند. در این حالت شخص تسخیر شده، خیلی آسیب نمی بیند. اما بعضی از موجودات آسورایی حریص هستند. آنها بدن انسان را دوست دارند و دوست دارند تا همیشه مالک آن باشند، به همین خاطر بعد از اِشغال آن، دیگر ترکش نمی کنند. آنها وارد بدن شخص می شوند - درست همانطور که مردم به یک خانه خالی نقل مکان می کنند - و حتی اگر مجبور هم شوند، آن بدن را ترک نمی کنند.

کسانی که متد صحیحی را ممارست نمی کنند و از استاد خوبی پیروی نمی کنند تا قدرت حفاظتی را به دست آورند و روح های حساس تری هم دارند، به راحتی با این موجودات آسورایی برخورد می کنند. وقتی آنها وارد بدن شما می شوند، فوراً متوجه آن نمی شوید. گاهی فقط صدای کسی را در گوش تان میشنوید، اما نمی توانید کسی را در اطراف ببینید. گاهی شاید آنها را ببینید. به حساسیت شما بستگی دارد. بعضی از کسانی که توانایی دیدن شیاطین را دارند، این موجودات را نیز می بینند.

وقتی موجودات آسورایی به سراغ شما می آیند، اجازه نمیدهند که شکل واقعی آنها را ببینید. آنها مقداری قدرت جادویی هم دارند، به همین خاطر خود را به شکل موجودات الهی نظیر شاکيامونی بودا یا آمیتابا بودا در می آورند. آنها حتی می توانند به شکل من در آیند. البته رهروان واقعی که از هدایت یک استاد کامل برخوردارند، می توانند سریع آنها را تشخیص دهند.

مثلاً وقتی یک موجود آسورایی به شکل کالبد درخشان من در می آید و با شما صحبت میکند، اگر شما شاگرد من باشید، می توانید سریع تشخیص دهید که او کالبد مظهري من است یا یک موجود آسورایی تغییر شکل یافته. اما اگر در ممارست، از من پیروی نکرده باشید و از هدایت یک استاد روشن ضمیر برخوردار نباشید، فریب می خورید و باور می کنید که آنها آمیتابا بودا، عیسی مسیح، آوالوکیتسوارای (بودیساتوا کوان یین) واقعی یا دیگر بوداها هستند و در مقابل آنها سجده می کنید. بعد هر کاری که آنها

بگویند انجام میدهید که اغلب هم کارهای وارونه هستند. بعد شاید حتی به شما دستور بدهند که به دیگران تعلیم دهید، به دیگران تشریف دهید و مودرای دست (حرکات رازگونه) انجام دهید و با هیجان این طرف و آن طرف بپرید. گاهی صدایی را می شنوید که از درون با شما حرف می زند تا کاری را انجام دهید، که اغلب بی فایده است. اگرچه "بودهای جعلی" می توانند چیزهای کم اهمیت را پیشگوئی کنند، اما اکثر حرف های آنها اشتباه است. مثلاً شاید بگویند که فردا برایتان چیزی اتفاق می افتد، اما در واقع اینطور نباشد. شاید تنها یک درصد از آنچه آنها می گویند، درست از آب در آید.

وقتی آن ارواح به سراغ شما می آیند، رهروان واقعی آنها را تشخیص میدهند، اما رهروان غیر واقعی نه. وقتی این موجودات آسورایی بدن ما را اشغال می کنند یا به طور موقت در آن می مانند، از ما می خواهد که کارهای زیادی انجام دهیم یا حتی با دیگران دعوا کنیم.

هشت ماه پیش وقتی در آلمان بودم، در یک معبد اقامت داشتم و در آنجا یک زن آولاکی را می شناختم که یک صدایی، تمام روز او را اذیت میکرد. آن شیاطین در مورد پسر و عروسش حرفهای بد می زدند و می گفتند که آنها با او خوب رفتار نکردند، اما در واقع اینها صحت نداشت. آن روح های شیطانی عمداً این کار را میکردند تا تفرقه ایجاد کنند. بعدها به او گفتند با همکارانش در محیط کار دعوا کند و حتی چاقو بردارد و دنبال دیگران بدود و سعی کند آنها را بکشد. اگرچه او هیچ وقت کسی را نکشت، اما در اطراف خود ترس و دلهره ایجاد کرد و در نهایت اخراج شد. او در خانه هم آرامش نداشت و اغلب با پسر و عروسش بحث و جدل داشت، چون به آنها مشکوک بود. در واقع او به همه شک داشت چون آن موجودات آسورایی به او می گفتند که هیچکس با او خوب نیست و فلان افراد می خواهند تا پنج دقیقه دیگر به او حمله کنند یا تا دو ساعت دیگر یک چیز بد برایش اتفاق می افتد. به این صورت هر چند همه حرف های آن ارواح شیطانی نادرست بودند، این زن هر از گاهی تحریک میشد، متقاعد میشد و بعد با دیگران دعوا میکرد.

آن موجودات آسورایی از جر و بحث مردم لذت می بردند چون ذات آنها طوری بود که جنگ را دوست داشتند. کسانی که وقتی زنده هستند، جنگ را دوست دارند، بعد از مرگ به صورت موجودات آسورایی در می آیند و همچنان این ویژگی بد را خواهند داشت. آنها از افراد حساسی که خرد کمی دارند و در نتیجه زود باور هستند، استفاده می کنند و بین آنها و دیگران جنگ ایجاد می کنند. بعد این موجودات آسورایی می خندند و سرگرم می شوند.

گاهی آنها خود را به صورت شاکيامونی بودا، بودیساتوا کوان یین، چی کونگ (بودائی مورد اعتماد از دوران گذشته در چین) یا دیگر الهه های کوچک در می آورند تا مردم را فریب دهند. آنها می گویند که فلان الهه هستند و برای تعلیم انسان ها آمدند و به شخص دستور میدهند که آنها را بپرستد. همچنین "مراسمی" را اجرا می کنند که گاهی هم معقول به نظر میرسد چون قبلاً از این چیزها یاد گرفته اند. اگر انسانها می توانند یاد بگیرند، آنها چرا قادر به این کار نباشند؟ شاید آنها اول به موعظه دیگران گوش دهند و بعد آن را برای دیگران تکرار کنند و به شنونده ها بگویند که آنها را بپرستند یا به آنها پیشکشی بدهند. گاهی آنها از افراد خواسته اند تا با زن های زیادی ازدواج کنند، چون این ارواح از رابطه جنسی لذت میبرند. اما خودشان بدن انسانی ندارند تا لذت ببرند، پس به شخص تسخیر شده می گویند تا زن های بیشتری بگیرد یا گوشت بخورد یا کار خاصی انجام دهد و بعد خودشان از بدن آن شخص استفاده میکنند تا از چیزهایی که دوست دارند، لذت ببرند.

کسانی که سیگار میکشند یا مشروب می خورند نیز تحت تأثیر موجودات آسورایی هستند. رهروان حقیقی ای که چشم خردشان گشوده است می توانند ببینند که افراد سیگاری یا کسانی که مواد مخدر مصرف میکنند یا کسانی که قمار می کنند یا مشروب میخورند، با گروهی از موجودات آسورایی نامرئی احاطه شده اند. حتی بوی سیگار، آنها را خشنود میکند. آنها نمی توانند سیگار بکشند، مشروب بخورند، قمار

کنند یا مواد مخدر مصرف کنند اما از افراد حساس و کم اراده استفاده می کنند و آنها را به این کارها مجبور می کنند.

هر چقدر این افراد بیشتر مشروب بخورند، بیشتر میل به نوشیدن پیدا می کنند، چون موجودات آسورایی که آنها را احاطه کرده اند، موجودات آسورایی دیگر را نیز به آنجا می آورند تا آنها نیز سهیم باشند. هر چقدر موجودات آسورایی بیشتر شوند، شخص تسخیر شده باید بیشتر بنوشد. برای همین است که برای یک معتاد به الکل، ترک عادت سخت است. این مسئله برای افراد سیگاری، معتاد به مواد مخدر و قمار باز و غیره نیز صادق است. به زبان چینی به این افراد "روح های قمارباز" یا "روح های الکلی" می گویند. فکر میکنم این یک موضوع خنده دار یا یک پیشداوری عادی نیست بلکه یک تشبیه بسیار واقع گرایانه است.

البته کسانی که متد کوان یین را ممارست می کنند، می توانند عادات بد را خیلی زود ترک کنند. در غیر اینصورت این کار آسان نیست. در اینجا تعداد زیادی از شاگردان من هستند که قبلاً سیگاری بوده اند. در واقع تعداد زیاد نه، تعدادی از آنها سیگاری بوده اند، چون سیگاری های چندان زیادی در جستجوی دستیابی به حقیقت نیستند. چند تا از شاگردانم در گذشته، روزانه سه چهار پاکت سیگار می کشیدند اما بعد از تشرف، فوراً سیگار را کنار گذاشتند. یکی از آنها در اینجا در سالن سخنرانی است اما نمی خواهم او را به شما نشان بدهم چون شاید او دوست نداشته باشد شناخته شود. نه تنها او دیگر سیگار نمیکشد، بلکه دوستانش هم تحت تأثیر او قرار گرفته اند و سیگار کشیدن را متوقف کردند.

در مورد مشروب هم همینطور هست. کسانی بودند که در پنجاه سال گذشته زندگی شان مشروب میخوردند، ولی بعد از تشرف فوراً آن را کنار گذاشتند. بعد از ممارست متد کوان یین، او توانست به طور طبیعی، فوراً و کاملاً از سیگار، مشروب و گوشت دست بکشد. این کار، دوستان او را بسیار شگفت زده کرد

و آنها از تغییر زیاد او متعجب شدند. باورشان نمیشد. اما این یک ماجرای مدرن و حقیقی است، نه یک افسانه باستانی.

آیا شما بر این باورید که عادت مشروب خواری، از تأثیر موجودات آسورایی ناشی میشود؟ آیا کسی از شما در اینجا می تواند چنین چیزی را ببیند؟ ما تحت تأثیر آنها هستیم چون بعضی از آنها شیطان هستند، بعضی بدجنس هستند و بعضی هم به مشروب خواری یا کشیدن سیگار علاقه دارند. شاید خودمان بدانیم کدام دسته از موجودات آسورایی در کنار ما هستند.

کسانی هستند که خوب ممارست نمی کنند، متد درست را ممارست نمی کنند یا بدون یک هدف صحیح ممارست می کنند. آنها ممارست می کنند اما خودشان به اندازه کافی پاک نیستند. به عنوان مثال فقط به منظور داشتن شهرت یا ثروت بیشتر و یا قدرت مافوق طبیعی ممارست می کنند و یا نمی توانند از امیال خود دست بکشند و هنوز به خوردن گوشت، نوشیدن مشروب، زیاده روی در رابطه جنسی و غیره وابسته اند. اگر این امیال در آنها زیاد باشد، موجودات آسورایی برای انجام کارهای نادرست، از بدن آنها استفاده می کنند. اینها بدترین موجودات آسورایی هستند. بدترین موجودات آسورایی کاری می کنند که آن افراد با دیگران دعوا کنند و همچنین موجودات بد آسورایی سبب می شوند که ما مشروب بخوریم، سیگار بکشیم و غیره.

موجودات آسورایی نه تنها از رهروان حقیقت جو بلکه از مردم عادی هم استفاده می کنند. بدترین موجودات آسورایی، بیشتر از همه کسانی را دوست دارند که ممارست پاک ندارند یا برای اهداف ناپاک ممارست می کنند، در حالیکه موجودات آسورایی ضعیف تر تنها از کسانی استفاده می کنند که حساس هستند یا به خاطر اراده ضعیف تر، به سیگار، مشروب یا مواد مخدر که بدن و روح شان را از بین می برد،

معتاد شده اند. این افراد واقعاً وضع تأسف باری دارند چون با اینکه این چیزها را دوست ندارند و این کارها را انجام نمیدهند، اما به خاطر ارادهٔ ضعیف، بدن شان مورد استفاده موجودات دیگر قرار می گیرد.

این مورد اغلب اتفاق می افتد و اگر به اندازه کافی دقت نکنید، به دام می افتید و آن موجودات آسورایی این باور را در شما ایجاد می کنند که شما بودا، بودیساتوا هستید. در اصل ما انسانها از هوش لازم برای قضاوت کردن برخورداریم و به این شک می افتیم که چرا یک بودا می خواهد از این چیزهای بد لذت ببرد؟ بوداها و بودیساتوا ها باید شریف ترین، خردمندترین و شفیق ترین موجودات باشند. چرا باید به داشتن همسران زیاد یا خوردن گوشت حیوانات یا نوشیدن مشروب، علاقه داشته باشند؟ در این لحظه موجودات آسورایی سعی می کنند تا با دلایل مهم خود ما را متقاعد کنند و از آنجا که بدن ما توسط آنها اشغال شده، ما آنها را باور می کنیم. وقتی تحت کنترل آنها در آمدیم، راه فراری نیست و هر چه بگویند انجام میدهیم. بعد حقوق خود را از دست میدهیم و ضعیف تر و ضعیف تر می شویم و به مرور توانایی های خودمان را از دست میدهیم تا اینکه کاملاً به آنها وابسته می شویم. به نظر میرسد که ما دیگر وجود نداریم و بعد خودمان یک موجود آسورایی می شویم!

اگر استاد ما در بدن مان نباشد، بدن دیگر برای ما فایده ای ندارد. ما آن را استاد، روح، چهرهٔ حقیقی یا خرد می نامیم. بدون این استاد یا روح، بدن ما دیگر مال ما نیست تا از آن استفاده کنیم و به ابزاری برای موجودات آسورایی تبدیل میشود.

جهان پر از موجودات آسورایی و دیگر موجودات است و اگر چشم خرد شما باز باشد، می توانید آنها را ببینید. غیر از شما، تعداد زیادی از موجودات دیگر هم هستند، مثل ارواح نیک و موجودات آسورایی. آنها نیز در اینجا هستند و به سخنرانی من گوش میدهند. تنها جسم فیزیکی من نیست که برای شما سخنرانی میکند، بلکه استاد درونی ام، بوداها و بودیساتواها نیز سخنرانی می کنند. شما نمی توانید همهٔ

اینها را ببینید چون هنوز چشم خردتان باز نشده. به همین خاطر شاید فکر کنید که فقط شما انسانها اینجا هستید.

تعداد زیادی موجودات آسورایی، ارواح و شیاطین در این جهان وجود دارند. همه "کسانی" که می بینید، انسان نیستند. اما شما این را متوجه نمی شوید چون چشم خردتان هنوز بسته است. به محض دیدن همه این چیزها، شاید بترسید چون متوجه میشوید که کدام شخص، انسان نیست.

گاهی موجودات آسورایی نه تنها به طور مستقیم برای ما مزاحمت ایجاد می کنند بلکه از خانواده ما نیز استفاده می کنند تا برایمان مشکل ایجاد کنند. مثلاً وقتی می خواهیم ممارست کنیم، شاید سعی کنند در کارمان اختلال ایجاد کنند و اگر موفق نشوند، سعی می کنند از اعضای خانواده مان استفاده کنند و مزاحم ما شوند و در ممارست مان مانع ایجاد کنند. همه اینها به خاطر تأثیر موجودات آسورایی است. حتی موجودات آسورایی سطح بالا هنوز به سه جهان تعلق دارند. من نمی خواهم آن را بهشت که در آن نه فکر هست نه بی فکری بنامم یا از دیگر واژه های بودائی برای نامگذاری آن استفاده کنم. این خیلی پیچیده است. می خواهم آن را ساده کنم، به همین خاطر فقط می گویم جهان اول، جهان دوم، جهان سوم و غیره. اینطوری فهم آن برای شما راحت تر میشود.

جهان اول پر از موجودات آسورایی است و جهان دوم برای کسانی است که وقتی زنده بودند، آگاهی بیشتری داشتند و کارهای خوب بیشتری انجام دادند. در جهان دوم هنوز هم تعداد بسیار زیادی سطح هست که می توانید مطالب مربوط به آنها را در سوتراهای بودائی پیدا کنید، به همین خاطر من اینجا وقت تان را نمی گیرم. اگر می خواهید نام آن قلمروها را بدانید، می توانید در دیکشنری واژگان بودائی یا در سوتراهای بودائی نگاه کنید.

چون در جهان دوم، سطوح مختلف زیادی هست، بعضی از موجودات این جهان زیاد مهربان نیستند و وقتی برای رسیدن به سطح بالاتر مثلاً جهان دوم ممارست می کنیم، برای ما مشکل ایجاد می کنند. آنها از موجودات آسورایی قویتر هستند، به همین خاطر مزاحمت های آنها نیز بیشتر است. رسیدن به جهان دوم سخت است اما دیدن بوداها و بودیساتواها سخت تر است چون همه دروازه های راه با بسیاری از موجودات مشکل آفرین که اجازه عبور به ما نمیدهند، مسدود شده اند.

البته موجودات آسورایی نیز مقداری قدرت مافوق طبیعی دارند. آنها شاید قدرت "چشم دوا" (بینایی الهی، بینایی نامحدود) را به ما قرض دهند. آنها این توانایی را دارند چون جسم فیزیکی ندارند و در نتیجه تحت اسارت آن نیستند و از ما آزادترند و می توانند آزاد و سریع پرواز کنند. آنها موجودات نامرئی را میبینند، چون خودشان هم نامرئی هستند. آنها واضح تر از ما می بینند، به همین خاطر گاهی می توانند ذهن مردم را بخوانند و چیزهایی را پیش بینی کنند. اما این کارها بی فایده است. اگر روزی آنها بروند، ما به حالت قبل مان بر می گردیم و هیچ چیز خاصی نمیدانیم یا حتی احمق تر و ضعیف تر از قبل میشویم چون فراموش کردیم که چطور دوباره از این جسم فیزیکی استفاده کنیم. هر بار که آنها می خواهند از جسم ما استفاده کنند، روح مان را کنار می زنند، طوری که انگار ما مُردیم. روح ما کنار می ایستد و میداند چه اتفاقی می افتد اما نمی توانیم آن را کنترل کنیم چون جسم ما تحت کنترل آنهاست.

همین حالا گفتم که بسیاری از افراد حساس تحت کنترل ارواح شیطانی اند، چون نادان تر هستند و به راحتی دیگران را باور می کنند. مسلماً این افراد، مورد استفاده موجودات آسورایی قرار می گیرند. نمونه دیگری از کسانی که مورد استفاده آسورا قرار می گیرند، رهروان حقیقت جو هستند که استاد خوبی ندارند تا آنها را راهنمایی کند و متد خوبی ندارند تا از آنها حفاظت کند و یا کسانی که انگیزه ممارست آنها ناپاک است. آنها به قصد کسب قدرت مافوق طبیعی ممارست می کنند تا بتوانند به شهرت و ثروت برسند و مورد تحسین قرار گیرند. موجودات آسورایی از این موضوع خوشحال می شوند. آنها از حرص

چنین افرادی استفاده می کنند و مقداری قدرت مافوق طبیعی به آنها نشان میدهند تا باور کنند که این موجودات آسورایی، بوداها یا بودیساتواهایی هستند که برای تعلیم دادن به انسانها آمده اند. آنها می گویند: "من برای تعلیم تو آمده ام، چون دیدم که چقدر مشتاق ممارست در راه حقیقت هستی." آنها موعظه هم می کنند و چیزهای بسیاری به شما می گویند و شما را به قلمروهای دروغین می برند تا خودشان تفریح کنند.

پس مهمترین چیز برای ممارست در راه حقیقت این است که آرمانی شریف داشته باشیم. آرمان شریف یعنی به دنبال رستگاری خویش و نیز رستگاری دیگر موجودات از چرخه تولد و مرگ باشیم. علاوه بر داشتن چنین هدف پاک و شریفی، یک ممارست درست و ایمن، به بالاترین متد و بالاترین استاد روشن ضمیر هم نیاز دارد. فقط شمارش نفس ها ممارست به حساب نمی آید، این فقط یک تکنیک ابتدایی است.

همانطور که اشاره کردم، رهرویی که خواستار کسب قدرت مافوق طبیعی است توسط بوداهایی که در واقع، موجودات آسورایی تغییر شکل یافته اند، فریب میخورد و به سطوح دروغینی مثل "بهشت غربی" برده میشود. موجودات آسورایی، بویژه آن دسته که پاداش متبرک بیشتری دارند، توانایی تصور کردن دارند و می توانند قلمروهای دروغین خلق کنند. آنها بخش کوچکی از بهشت غربی را بدل سازی می کنند تا آن شخص بتواند نگاهی به اطراف بیندازد. فرد مذکور هم که به عنوان یک فرد معمولی، تاکنون در بهشت غربی واقعی نبوده، متوجه نمیشود که بهشت غربی واقعی یا تقلبی را می بیند. در این حالت فرد، مثل کسانی می ماند که هیپنوتیزم شده اند یا مست هستند. او با هر چه دیگران می گویند موافق است و از خرد و مغز خود برای بررسی موضوع استفاده نمیکند. او بی اطلاع است که آیا چیزی که می بیند بوداست یا نه و در مقابل او سجده میکند یا حتی جرأت نمیکند به او نزدیک شود چون می ترسد که شاید به آن بودا بی احترامی شود. حالا سؤال این است که چطور میتوان بودای واقعی و تقلبی را تشخیص داد؟

بودای تقلبی می گوید: "تو حالا بودا (یا بودیساتوا، آرهات و غیره) هستی و مأموریت داری به دیگران تعلیم دهی." آنها متدی را به ما آموزش می دهند و به ما می گویند که چه کار کنیم. به همین خاطر میبینیم که امروزه بسیاری از به اصطلاح "استادان" نیز می توانند کاری کنند که مردم نوعی "واکنش" را احساس کنند. این دسته از مردم جست و خیز می کنند، می لرزند یا مودرای دست (حرکات رازگونه دست) انجام میدهند. آنها می توانند در گوش شان صداهایی بشنوند یا پیش بینی کنند که فردا یا پس فردا چه پیش می آید. موجودات آسورایی می توانند بعضی از بیماریهای مردم را درمان کنند اما تنها بیماری های کوچک را، چون قدرت آنها محدود است. البته بعد مردم، بیشتر و بیشتر آنها را باور می کنند و هر آنچه آنها می گویند انجام میدهند.

گاهی موجودات آسورایی بشقاب پرنده می سازند و ما را بر آن سوار می کنند تا گشتی در اطراف بزنیم. بعد ما فکر می کنیم که آنها از یک بهشتی آمده اند اما در واقع آنها فقط موجودات آسورایی هستند و بشقاب پرنده آنها، ما را به جهان آسورا می برد. چون آن جهان نیز بسیار زیباست، به محض اینکه به آنجا رسیدیم، آنجا را با بهشت یا نیروانا اشتباه می گیریم. ما قادر به تشخیص این موضوع نیستیم. آن جهان صدها بار زیباتر از جهان ماست و زن های آنجا بسیار، بسیار زیبا هستند. به همین خاطر اگر استاد واقعی نداشته باشیم تا ما را هدایت کند، گم می شویم، چه خودمان به آنجا برویم چه توسط موجودات آسورایی به آنجا برده شویم. وقتی ما آن مناظر زیبا را می بینیم، حس می کنیم که آن جهان واقعاً فوق العاده است و به محض اینکه آنها را باور کردیم، آنها بعد از مرگ ما را به آنجا می برند.

اگر وقتی زنده هستیم، هیچ اجر متبرکی نداشته باشیم، بعد از مرگ فوراً به جهنم می رویم. کسانی که اجر متبرک کمی دارند شاید به "جهنم درجه یک" بروند که بهشت جهان آسوراست. "جهنم درجه دو"، جهنم واقعی است اما در واقع هر دو آنها جهنم هستند چون آنها هنوز در جهان آسورا قرار دارند. حتی در جهان آسورا ممکن است عمری بسیار طولانی داشته باشیم، مثلاً هزار یا دو هزار سال یا حتی میلیون ها

سال. این سبب میشود که حس کنیم آنجا جهان نهایی، سرزمین جاوید یا بهشت غربی است و ندانیم که هنوز جهان های بالاتری هم وجود دارند.

بعضی از مردم فکر می کنند بعد از مدتی ممارست، به بودائیت رسیده اند و می گویند: "همه بوداها برای آموزش من آمده اند" اما در واقع دیدن یک بودا آنقدرها هم آسان نیست. باید خیلی سخت ممارست کنیم، با قلبی بسیار صادق و پاک، به پاکی جواهری شفاف و بدون ذره ای ناپاکی. اما با اینکه شما می خواهید صادقانه برای کسب رستگاری، برای کسب خرد کامل به منظور رستگار کردن موجودات با ادراک ممارست کنید، هنوز هم باید در ابتدا یک استاد روشن ضمیر واقعی پیدا کنید. تنها بعد از پیروی از آن استاد (زن یا مرد) و سالها ممارست، این امکان هست که بتوانید یکی دو تا از بوداها را ببینید. بعضی از مردم فکر می کنند که ممارست کار آسانی است، چون می توانند هر زمان که می خواهند "بوداها" را ببینند. شاید آنها فکر می کنند که خاص تر هستند، اما این غیر ممکن است.

حتی اگر بخواهیم در این جهان دکتر شویم، باید مدت زمان زیادی را با سختکوشی تحصیل کنیم تا موفق شویم. اگر بخواهیم معلم شویم، باید سالها از معلم های دیگر تعلیم ببینیم تا دانش و تجربه کافی به دست آوریم و معلمی حاذق شویم. هر چیزی که یاد می گیرید باید برای آن، مدت طولانی به شدت تلاش کنید. حتی فرا گرفتن دانش دنیوی، کار آسانی نیست، چه برسد به بودا شدن. پس چطور بعضی از افراد فکر می کنند که اینقدر سریع بودا شده اند؟ این قبیل افراد فکر می کنند که قوانین کیهان هیچ کاری به آنها ندارد، اما اشتباه می کنند. همه موجوداتی که در این جهان هستند، در همه شرایط باید از قوانین این جهان تبعیت کنند. حتی شاکيامونی بودا هم از این قاعده مستثنی نیست.

به همین خاطر شاکيامونی بودا گفت که ما، از بوداها گرفته تا موجودات با ادراک، همه از وجود چهار حامی بهره مند هستیم: وطن و دولت کشورمان، والدین مان، همسر و دوستان مان و نیز معلم هایمان. تا

زمانی که در "زمین" زندگی می کنیم، فرقی نمیکنند که بودا، بودیساتوا یا موجود با ادراک باشیم، ما به این چهار حامی مدیون هستیم. یک رهرو حقیقت جو هم مستثنی نیست. ما باید رفتاری سپاس آمیز داشته باشیم، باید به قوانین زمین احترام بگذاریم، وگرنه فقط به دنبال دردسر می گردیم.

شاکيامونی بودا و عیسی مسیح، هر دو به ما آموختند که در وهله اول "پرهیزگار" باشیم. بدون پرهیزگاری یا شفقت، فرد شایستگی انجام هیچ ممارستی را ندارد و حتی اگر هم ممارست کند فقط به "بودای بدون فضیلت" تبدیل میشود. چنین افرادی در این جهان هم مورد استقبال قرار نمی گیرند، چطور ممکن است در بهشت غربی پذیرفته شوند و به بودیساتوای "بدون فضیلت" تبدیل گردند؟ در سوترای سورانگاما به وضوح گفته شده که رهرویی که گوشت میخورد یا مشروب می نوشد، تنها می تواند حداکثر پادشاه مایا (پادشاه تاریکی) شود. او به هیچ نوع بودائی تبدیل نمیشود.

این فقط یک مورد از موارد بسیار بود. کسانی که از یک ممارست نادرست پیروی می کنند فکر می کنند که از قوانین کیهان بالاتر هستند و اشکالی ندارد که گوشت موجودات دیگر را بخورند یا هر اندازه که میخواهند زن یا شوهر داشته باشند، دروغ بگویند، دیگران را فریب دهند و پیشکشی های بسیار جمع کنند. آنها ادعا می کنند که به بودائیت رسیده اند و ثمره کارشان بالاتر از قوانین کیهان است.

حتی اگر رستگار شده باشید، هنوز باید به طور جدی از فرامین تبعیت کنید. تنها وقتی که به قوانین احترام بگذارید، می توانید به رستگاری جاوید دست یابید. حتی وقتی یک بودا یا بودیساتوا برای رسیدن به حقیقت یا فضیلت، عقل خود را از دست میدهد، دوباره به پائین سقوط میکند. مثلاً رئیس جمهور بالاترین مقام یک کشور است، اما اگر او مرتکب جرم شود، آیا پلیس او را دستگیر نمیکند، مورد قضاوت قانون قرار نمی گیرد و به زندان نمی افتد؟ او نمی تواند فقط به این خاطر که رئیس جمهور است، هر کاری خواست انجام دهد. این در مورد بوداها و بودیساتواها نیز صدق میکند.

گاهی به خاطر موقعیت شخصی، نمیتوانید رژیم وگان را رعایت کنید یا نمی توانید بر اساس قوانین ممارست، رفتار کنید چون فکر می کنید که شما یک فرد معمولی هستید. در چنین مواردی، من شما را درک میکنم چون عمداً این کارها را انجام نمیدهید. اما باز هم نمی توانید از مانع کارمایی ای که ایجاد کردید، اجتناب کنید. چه از این کار منظور داشته باشید چه نداشته باشید، قانون کارما می گوید که هر عملی، عکس العملی دارد. دلایلی نظیر اینکه زن یا شوهر شما با ممارست شما مخالف هستند و به همین خاطر برای شما غذای وگان درست نمی کنند یا جایی نیست که در آنجا غذای وگان بخورید و غیره قابل درک هستند، چون این چیزها اتفاق می افتند.

اما بعضی از کسانی که گوشت میخورند، مشروب می نوشند، در امیال شان زیاده روی می کنند و غیره، هنوز فکر می کنند که بودا هستند. این امکان ندارد. این قبیل افراد باید اعتراف کنند که رهروان موفق نیستند چون نمی توانند به خاطر شرایط خانوادگی یا کاری شان، رژیم وگان را رعایت کنند یا بر اساس قوانین زندگی کنند. از طرفی هم مردم فکر می کنند که آنها می توانند هر کاری خواستند انجام دهند. آنها در رابطه جنسی زیاده روی می کنند، قتل می کنند، گوشت می خورند، مشروب می نوشند، دزدی می کنند، دیگران را فریب میدهند و همه این کارها را انجام میدهند اما هنوز فکر می کنند که بودا هستند. چطور ممکن است چنین بوداهایی وجود داشته باشند؟ ما حتی به آنها خوشامد هم نمی گوئیم، چه برسند به اینکه به عنوان "بودا" آنها را ستایش کنیم و به عنوان "استاد" مورد احترام قرار دهیم! این کاملاً غیر منطقی است.

بسیاری از مردم ادعا می کنند که رهرو حقیقت جو هستند، اما به ندرت یکی از آنها بودا میشود. چون آنها واقعاً قوانین کیهان را درک نمی کنند و فریب موجودات آسورایی را میخورند که به آنها می گویند: "من فلان بودا هستم و برای تعلیم تو آمده ام. حالا که بودا شدی، نیاز نیست که دیگر به آن چیزهای پیش پا افتاده اهمیت دهی. در ممارست برای دستیابی به حقیقت غایی نباید اینقدر به این موضوعات بچسبی."

آنها به این شیوه با ما حرف می زنند تا فکر کنیم که ما عالی هستیم و سطح مان آنقدر بالاست که دیگر نیاز نیست به قوانین کیهان اهمیت دهیم. این شیوه تفکر واقعاً دردسر ساز است. به همین خاطر رهرو حقیقت جویی که خرد کافی ندارد، به راحتی فریب می خورد و نمی تواند از موانع ایجاد شده توسط مایا که خیلی بزرگ هستند، فرار کند. حتی اگر بخواهد هم نمی تواند فرار کند. ارواح شیطانی او را به عقب باز می گردانند و یک "سنگ" بزرگ سر راهش می گذارند تا از فرار او جلوگیری کنند.

راهنمایی یک استاد خوب، یک استاد روشن ضمیر در قید حیات، کاملاً ضروری است چون اولاً او (زن یا مرد)، قوانین اولیه و رفتار اخلاقی مورد نیاز برای ممارست را به ما آموزش میدهد. او به ما می گوید که قلبی بسیار پاک و آرمانی شریف داشته باشیم تا منحرف نشویم و توسط ارواح شیطانی فریب نخوریم.

دوماً، وقتی ما در خلال مدیتیشن، استاد درونی را می بینیم، او را تشخیص می دهیم، چون از قبل او را می شناسیم. کالبد نورانی او بر ما ظاهر میشود، درست به شکل کالبد فیزیکی اش. وقتی ما استادی از زمان حال نداشته باشیم و در مدیتیشن مان، استادانی از زمان گذشته را ببینیم که بر ما ظاهر می شوند تا ما را به جایی ببرند یا به ما آموزش دهند، نمی توانیم تشخیص دهیم که آنها استاد واقعی زمان گذشته هستند یا نه، چون ما قبلاً آنها را ندیده ایم. شاکيامونی بودا ۲۵۰۰ سال پیش فوت کرد و عیسی مسیح حدود ۲۰۰۰ سال پیش از دنیا رفت. ما فقط از روی عکس یا تصاویری که ناشی از تصورات نسل های بعد بود، آنها را می شناسیم. پس اگر در حین مدیتیشن آنها را ببینیم، نمی توانیم تشخیص دهیم که آنها واقعی هستند یا نه. اما می توانیم کالبد نورانی استاد زمان حال را تشخیص دهیم، چون او را می شناسیم.

وقتی مدیتیشن می کنیم و به جهان بالاتر می رویم، استادمان را در آنجا می بینیم. اگر به هر مشکل یا مانعی برخورد کنیم، او در حل آن به ما کمک میکند. او ما را به قلمرو بالاتر می برد، جایی که ما برآستی استادان روشن ضمیر گذشته را می بینیم. در غیر اینصورت اگر کورکورانه ممارست کنیم، بدون راهنمایی

صحیح، فقط استادان تقلبی را می بینیم، چون ما نمیدانیم که وقتی شاکيامونی بودا یا عیسی مسیح در دنیا بودند، چه شکلی بودند. در جهان آسورا از این نمونه های دروغین بسیار است.

به همین خاطر در راه روشن ضمیری، نیاز به یک استاد روشن ضمیر داریم تا ما را هدایت کند. وقتی از جهان آسورا عبور می کنیم، استاد به ما می گوید که به چه چیزهایی نباید نگاه کنیم یا آن صحنه هایی که دیدن آنها برای ما خوب نیست را می پوشاند. بعد ما فقط یک تاریکی یا نور گسترده را می بینیم، آنطور که گوئی با یک پرده، جلو دیدمان را گرفته اند. به این شکل استاد به ما کمک میکند از جهان آسورا عبور کنیم و بعد از آن، استاد "پرده" را بر میدارد. استاد باید این کار را بکند تا مبادا قبل از داشتن قدرت کافی برای غلبه بر توهم، مجذوب مناظر جهان آسورا که بسیار زیباتر از جهان ما هستند، شویم. در غیر اینصورت ما فکر می کنیم که آنجا مقصد است و دوست داریم آنجا بمانیم و به محض اینکه به آنجا وابسته شدیم، دیگر استادمان را باور نداریم، حتی اگر او حقیقت را به ما بگوید. موجودات آسورایی می گویند: "استادت هیچ چیز نیست، با من بیا تا تو را به سرزمین آمیتا بودا ببرم." به این شکل آنها ما را گول میزنند و فریب مان میدهند و وقتی می فهمیم فریب خوردیم که دیگر خیلی دیر شده.

به همین خاطر وقتی متد واقعی را ممارست می کنید، این امکان هست که فوراً هیچ قلمرویی را نبینید، چون استادتان به شما اجازه نمی دهد تا به قلمروهای سطح پائین نگاه کنید. اما شواهدی را می بینید، مثل نور یا یک جاده تا با اینکه نمی توانید کل قلمرو را ببینید، بدانید که کجا هستید. دیدن این قلمروهای سطح پائین که فقط ما را گول میزنند و سبب میشوند گم شده و به دام بیافتیم، هیچ فایده ای ندارند. به محض اینکه از جهان آنها خوش تان بیاید، آنها شما را گمراه می کنند و از همه ترفندها استفاده می کنند تا آنها را باور کنید و در نهایت مطیع آنها شوید!

ما باید بدانیم که حتی اگر واقعاً یک بودای درونی را می بینیم، این چیزی نیست که بخواهیم به خاطر آن خیلی خرسند شویم، چون این هنوز آخر خط نیست. شما باید از مرحله "صوت و شکل" بگذرید تا بتوانید استقلال خود را به دست آورید. وقتی هنوز صوت، شکل، بودا و "من" وجود دارند، هنوز دوگانگی وجود دارد، هنوز "من"ی وجود دارد که "بودا" را ببیند که این یعنی ما هنوز به مرحله "من بودا هستم" نرسیده ایم. در نتیجه وقتی شما بودا یا استادان را در حین مدیتیشن می بینید، به این خاطر است که استاد می خواهد شما را به سطح بالاتری هدایت کند. بعد از اینکه برای مدتی ممارست کردید و به سطح مشخصی رسیدید، به نظر میرسد به سقفی رسیده اید که امکان عبور از آن را ندارید. در این زمان هیچکس نمی تواند به شما کمک کند، به جز استادان. او شما را از آن مانع بالا میکشد و بعد می توانید دوباره خودتان راه را ادامه دهید.

به همین خاطر راهنمایی یک استاد کامل، ضروری است. وقتی شما استاد را می بینید که در خلال مدیتیشن بر شما ظاهر میشود تا شما را به جهان بالاتری ببرد، هنوز به چیزی دست نیافتید که بخواهید به آن افتخار کنید، چون در این مرحله هنوز این برداشت را دارید که "من یک استاد دارم"، "من استاد را می ستایم" و هنوز به مرحله ای نرسیده اید که بگوئید "من استاد هستم". شما باید خودتان استاد شوید. ما خودمان استادان روشن ضمیر بزرگی هستیم که در بالاترین سطح، در بالاترین مرحله است. قبل از اینکه بتوانیم تشخیص دهیم که خودمان استادانی روشن ضمیر هستیم، باید استادان روشن ضمیر دیگری داشته باشیم تا در مسیر، ما را هدایت کنند. در فرقه ذن می گویند: "در خلال مدیتیشن هر چه می بینید را دو نیم کنید و از آن بگذرید، چه بودا باشد چه مایا." البته اکثر مردم تنها می توانند این جمله را تکرار کنند و خودشان هیچ تجربه واقعی ندارند. آنها فکر می کنند که معنای این جمله این است که "نباید آرزوی بودا شدن داشته باشند یا برای چیزی دعا کنند." این عالی است اما معنای این جمله این نیست. شما نمی توانید "بودا را دو نیم کنید"، اگر خودتان تجربه مشابهی نداشته باشید، اگر اصلاً هیچ

بودائی ندیده باشید، چطور می خواهید او را دو نیم کنید؟ شخص "بودا را دو نیم میکنند" چون می خواهد به سطح بالاتری دست یابد.

در هندوستان، یک رهرو حقیقت جوی بسیار مشهور بود که قبل از اینکه یک استاد بزرگ شود، چندین دهه خود را پرورش داده بود. قبل از اینکه او به بودائیت برسد و به "کالبد الماسی توصیف ناپذیر"، آنوتارا سامیاک سام بودا (خرد کامل) دست یابد، به شدت مجسمه یک الهه را پرستش میکرد، مثل ما که اینجا مجسمه بودیساتوا کوان بین را ممارست می کنیم. او برای مجسمه احترام بسیار قائل بود و بسیار مشتاق بود تا تجلی او را ببیند. تا اینکه بعد از یک مدت ممارست، رؤیای او به حقیقت پیوست و آن مجسمه زنده شد و او توانست هر روز با آن الهه صحبت کند. هر بار که او به معبد میرفت، مجسمه پائین می آمد تا با او صحبت کند و به او تعلیم دهد. او الهه را آنقدر دوست داشت که با او بسیار صمیمی شده بود. اما بعد استاد خود را دید و بعد از گوش دادن به تعالیم استاد فهمید که سطح او هنوز هیچ است.

مثلاً اگر ما بودیساتوا کوان بین، عیسی مسیح یا مریم مقدس را اینقدر دوست داریم، شاید یک روز با آنها ارتباط برقرار کنیم. شاید آنها را ببینیم، با آنها صحبت کنیم و غیره. بعد فکر می کنیم که این شگفت انگیز است. اما مهم نیست که ما چقدر به آنها نزدیک هستیم یا چقدر آنها را ستایش می کنیم، اینها فقط چیزهای بیرونی هستند. دیدن آنها نمی تواند به ما کمک کند تا "خود حقیقی" مان را بیابیم و درک کنیم که در اصل چه قدرت یا حقی داریم یا به این شکل حقیقت کیهان بر ما آشکار نمیشود. هیچ کدام از اینها را به دست نمی آوریم.

بعد از اینکه آن رهرو هندی (که در بالا به او اشاره شد) استاد خود را ملاقات کرد، فهمید آنچه قبلاً دیده بود، آخر خط نبود. بعد به شدت به ممارست متدی که استادش به او یاد داد، پرداخت و سریع پیشرفت کرد. اما هر بار در یک مرحله خاص، متوقف میشد و نمی توانست از آنجا عبور کند، چون هر بار که

میخواست از یک مرحله بالاتر رود، الهه ای که قبلاً بسیار مورد تحسین او بود، مقابلش می ایستاد و به او اجازه عبور نمیداد. او برای مدت طولانی نمی توانست از این "صوت و شکل" فراتر رود.

یک روز او در این باره به استادش شکایت کرد. استادش با عصبانیت گفت: "چرا نه؟" و یک سنگ تیز برداشت، آن را روی مرکز پیشانی او فشار داد تا اینکه از آن قسمت خون جاری شد. شاید افراد عادی فکر کنند که آن استاد خیلی ظالم بود که کاری کرد که ظاهراً ممکن بود شاگرد را بکشد، اما این کار باعث شد که آن شاگرد فوراً نتیجه بگیرد چون پس از آن فهمید که چطور بر توهم آن الهه فائق آید. از آن پس او با تمام وجود ممارست کرد و وقتی الهه بر او ظاهر میشد، با "شمشیر خرد" خود، او را دو نیم میکرد. شاید این کار خیلی ساده به نظر آید، اما اینطور نیست. تا زمانی که واقعاً با این شرایط روبرو نشوید، متوجه نمی شوید که چگونه است.

یک استاد واقعی، به ما یاد نمی دهد که با مراکز پائین تر بدن مان کار کنیم. مراکز زیادی در بدن ما هستند که می توانیم آنها را رشد دهیم. به این مراکز، چاکرای گوئیم. همه ما می توانیم با پرورش بخش پائین شکم، قلب یا بینی و غیره، قدرت زیادی به دست آوریم، اما این مراکز ما را به مقصد نهایی نمیرسانند. اگر ما با مراکز زیر چشم خرد، ممارست را شروع کنیم، برایمان راحت نیست که به سطح بالاتر دست یابیم، چون عادت می کنیم تا ذهن مان را روی آن مراکز پائین تر متمرکز کنیم.

به همین خاطر استادان بزرگ به مردم یاد نمیدادند تا توجه شان را بر مراکز پائین تر متمرکز کنند. همه مراکز که در زیر چشم خرد هستند، سیستم های دفاعی هستند و همه بسیار کثیف به نظر میرسند. سطوحی که می توانید با ممارست بر سیستم های دفاعی به آنها دست یابید هنوز در چرخه پایان ناپذیر "تولد، مرگ، فساد و نابودی" هستند که این چرخه تا ابد ادامه دارد.

ما اغلب شنیده ایم که متدهای زیادی برای ممارست وجود دارند، اما نمیدانیم که کدامیک بهترین است. بسیاری از مردم ادعا می کنند که بالاترین استادان هستند، بعضی از آنها متد کنترل تنفس را ممارست می کنند و بعضی دیگر بخش پائینی شکم و غیره. آنها هم به چیزهایی دست می یابند اما نه به آن چیز جاودانی. اگر به متون مقدس مراجعه کنیم یا اگر خودمان برای مدتی در راه حقیقت ممارست کنیم، متوجه میشویم که این متدها بالاترین متد نیستند.

یک رهرو معنوی پیشرفته تلویزیون نگاه نمیکند، به سینما نمیروند، به موسیقی گوش نمیکند و غیره. میدانید چرا؟ چون ما تا حالا به اندازه کافی به جهان بیرون و بسیاری از چیزهای بیرونی توجه کردیم. هر روز ما چشم مان را باز می کنیم و جهان مجذوب کننده را می بینیم و همچنین گوش هایمان، ما را به سمت صداهای گوناگون می کشانند. همین حالا هم برای ما آسان نیست که "به صدای درونی ذات مان گوش کنیم" و توجه مان را به جهان درونی معطوف کنیم. اگر هنوز مایل به شنیدن موسیقی دنیوی باشیم، حواس مان بیشتر پرت میشود. به همین دلیل اگر قصد ممارست برای رسیدن به هدف نهایی را داریم، باید ذهن مان را تعالی بخشیم و بر درون تمرکز کنیم. ما باید "ممارست درونی" کنیم. به همین خاطر رهروان بزرگ به موسیقی دنیوی گوش نمی کنند یا طالب هیچ لذت دنیوی نیستند. از آنجا که بازگرداندن توجه ذهن به درون، کار بسیار سختی است، غیر ممکن است که آنها هنوز موسیقی بیرونی را دوست داشته باشند که دوباره حواس شان را پرت کند!

کمی قبل به شما گفتم که بسیاری از مردم مراکز زیر چشم خردشان که به سطح "تولد، مرگ، فساد و نابودی" تعلق دارد را پرورش میدهند. این مراکز جاودانه نیستند. آیا میدانید چشم خرد در کجای بدن قرار دارد؟ حالا اگر موضوع چشم خرد یا قدرت ما فوق طبیعی را کنار بگذاریم، آیا مهمترین بخش بدن ما مغز ما نیست؟ ما به هر چیزی که فکر کنیم، از مغزمان استفاده می کنیم. ما باید برای حل مسائل یا

رسیدگی به مشکلات، مغزمان را به کار بیندازیم. پس آیا عاقلانه است که بیشترین توجه مان را روی مراکز پائین تر از مغزمان بگذاریم؟

مثلاً وقتی ما مشکلی داریم که باید حل شود، آیا ابروهایمان را در هم نمی کشیم و توجه مان را بر اینجا متمرکز نمی کنیم؟ (استاد به مرکز پیشانی شان اشاره می کنند) گاهی وقتی از مغزمان زیادی استفاده می کنیم، دراز می کشیم تا جریان خون به سمت مغزمان جاری شود تا بعد از آن بتوانیم بهتر فکر کنیم. مغز ما بسیار مهم است، درون آن خرد است که در ساختارهای خاصی از مغز ما جای گرفته و ما را قادر به تفکر میسازد. ما این توانایی را به طور طبیعی داریم. اما بعضی از مردم توجه شان را روی بینی، گلو، قلب، بخش پائینی شکم یا حتی اندام تناسلی شان متمرکز می کنند. فکر نمی کنید که آنها وارونه عمل میکنند؟

در سوترهای بودائی گفته شده که اگر شکم متوفی آخرین بخشی باشد که گرم مانده، او به روح گرسنه تبدیل میشود، اگر قلبش گرم مانده باشد، دوباره انسان میشود، اگر زانوهایش گرم مانده باشند، حیوان میشود، اگر پیشانی اش گرم مانده باشد، روح نیک میشود، اگر بالای سرش که در آخر هم خنک میشود، گرم مانده باشد او به سرزمین پاک غربی می رود. پس چرا به جای معطوف کردن توجه مان به بخش پائین تر، ممارست مان را از پیشانی شروع نکنیم؟ ما در اصل برای فکر کردن، توجه مان را به این قسمت (استاد به چشم خرد اشاره دارند) معطوف می کنیم، پس چرا وقتی می خواهیم برای کسب بالاترین خرد ممارست کنیم، برعکس عمل می کنیم و توجه مان را به بخش های پائین تر معطوف می کنیم؟ شکم فقط برای هضم غذا و قلب برای کمک به گردش خون در بدن است. بعضی از مردم حتی با آلت تناسلی شان ممارست می کنند! این کار چه فایده ای دارد؟ آلت تناسلی نمی تواند فکر کند، فقط برای تولد و دفع است. البته در هندوستان، فورموسا و آمریکا، بسیاری از افراد بر روی این مرکز ممارست می کنند. چون

آنها واقعاً نمیدانند که تائو (حقیقت، راه) چیست. آنها نمیدانند چطور به روش صحیح ممارست کنند، به همین خاطر با این مرکز که به نظر می آید مقداری شادی به آنها میدهد، شروع می کنند.

بعد از شنیدن این جمله بودا، "بودا در قلب ماست"، بعضی از مردم ممارست را از قلب شان شروع کردند که در واقع تنها عضو مسئول گردش خون در بدن است و اصلاً قادر به فکر کردن نیست و آنها که میخواهند بخش پائین شکم شان را پرورش دهند، در نهایت "توسط شکم شان هضم می شوند." (خنده) آنها از شکم شان پیروی می کنند و پائین می روند. ممارست با بینی هم همینطور است. همه ما میدانیم که بینی چه کاری انجام میدهد. زبان باید برای خوردن سبزیجات به کار رود، برای خوردن غذای وگان. اما بعضی از مردم گوشت کثیف را بر آن می گذارند، بعضی از آن برای نوشیدن مشروبات استفاده می کنند و بعضی از آن برای گفتن حرف های مفت و بی فایده استفاده می کنند و یک عالمه اختلاف ایجاد میکنند. زبان قادر به تفکر نیست، بدون مغز حتی نمی تواند حرکت کند. بدون مغز، غذا در معده مان هضم نمیشود و قلب از کار می افتد. وقتی کسی می میرد، بدن او و همه اندام هایش نظیر چشم، گوش، قلب، شکم هنوز آنجا هستند اما همه از کار افتاده اند. چرا؟ ساده است، چون استاد از آنجا رفته است.

به همین خاطر ممارست باید از مغز ما آغاز شود. مغز ما در اصل بالاترین بخش بدن ماست. اگر کسی به این بخش بی اعتناء شود و آن را مجبور کند تا به مراکز پائین تر برود، نتیجه این است که با همه سبزیجات، مشروب و گوشت دفع میشود و قدرت تفکر آن فرد کمتر و کمتر میشود. در این حالت او چطور می تواند از ممارست اش، خردی کسب کند؟ (خنده).

بعضی از مردم متد کنترل تنفس را ممارست می کنند. اما بدون مغز ما نمی توانیم تنفس کنیم و بعد از مرگ دیگر تنفسی در کار نیست، همانطور که قبل از تولدمان تنفسی در کار نبوده. به همین خاطر تنفس اصلاً یک چیز جاودانی نیست. شیوه ای که بعضی از مردم سعی می کنند بر اساس آن تنفس شان را

کنترل کنند، این است که هوا را به داخل فرو می برند تا جایی که شکم پر شود و بعد آن را بیرون میدهند. اما فرض کنید که مغز مرده باشد، در این حالت دیگر قادر به کنترل تنفس نیستیم. اگر همه چیز به مغز بستگی دارد، چرا ممارست را فوراً از مغز شروع نکنیم؟ با کنترل تنفس، مغز را بسیار خسته میکنیم چون باید شکم، بینی، قلب، اندام تناسلی و حتی تنفس را کنترل کند. چرا مستقیماً و فوراً از آن استفاده خوب نکنیم؟ چرا اینقدر از او کار می کشیم، آن هم کار بیهوده؟ ما از آن می خواهیم کار کند اما واقعاً به خوبی از آن استفاده نمی کنیم و مشکل از همین جا آغاز میشود.

اگر واقعاً می خواهیم برای کسب بالاترین خرد، خود را پرورش دهیم، باید به مغزمان تکیه کنیم. مردم عادی فقط از بخش کمی از مغزشان استفاده می کنند. ما اغلب می گوئیم که رهروان بزرگ حقیقت جو خرد بزرگی دارند. دلیلش این است که آنها "همه چیز دان"ی دارند که با آن می توانند از بخش بسیار بیشتری از مغزشان استفاده کنند و حتی بعضی از آنها قادرند به طور کامل از مغزشان استفاده کنند تا همه چیز در کیهان را بدانند، تا کل هستی را بشناسند و ما به این افراد بودا یا قدیسان روشن ضمیر یا استاد و غیره می گوئیم. در واقع بودا بودن چیز اسرار آمیزی نیست. فقط موضوع این است که آنها بخش بیشتری از مغزشان را به کار انداخته اند و ما بخش بسیار کمی از آن را. به همین خاطر ما نادان هستیم و آنها خردمند.

بعضی ها به مغز، "خرد" می گویند، بعضی ها به آن "روح" می گویند. خرد در مرکز پیشانی ماست. اگر می خواهیم برای کسب روشن ضمیری کامل، ممارست کنیم، باید همه مراکز زیر پیشانی و همچنین کنترل تنفس که غیر جاوید است را فراموش کنیم. باید فقط با چشم خردمان آغاز کنیم. اینکه "چطور" باید ممارست کنید را بعد از تشریح خواهید فهمید. امروز فقط برای شما سخنرانی میکنم، تشریح نمیدهم، پس نمی توانید متوجه شوید. سخنرانی برای شما فقط به عنوان مرجع است اما بعد از تشریح فوراً خواهید فهمید. در روند تشریح من اصلاً حرف نمی زنم! در آن زمان صحبت لازم نیست. با اینکه حرف نمی زنم،

اما آن زمان، مهمترین و قویترین زمانی است که می توانید از آن بهره ببرید. تا حالا زیاد حرف زده ام، اما شاید هنوز هیچ چیز نفهمیده باشید یا شاید هم کمی فهمیده باشید. وقتی من ساکت هستم، وقتی است که "نبض زندگی" (دارما) واقعی را دریافت می کنید. این گفته های من فقط یک مقدمه، یک موضوع خنده دار، یک سری حرف، یک بحث یا صحبتی برای دوستی با شماست.

مفیدترین بخش بدن، چشم خرد است. ما اغلب شنیده ایم که در مرکز پیشانی ما چشم سوم، چشم خرد، چشم بودا، چشم دارما یا چشم بودیساتواست. اگرچه آن را "چشم" می نامیم، اما در واقع چشمی در کار نیست. اما چون می تواند همه چیز را ببیند، هنوز آن را "چشم" می نامیم. آن می تواند همه چیز را ببیند، بشنود، لمس کند و بفهمد، آن همه چیز را میداند. به همین خاطر به آن "چشم خرد" می گوئیم. اگر می خواهید از آن استفاده کنید، باید اول آن را با یک کلید باز کنید، وگرنه حتی اگر آن را داشته باشید، مفید نیست.

ما برای فکر کردن در مورد سطوح بالاتر، از ذهن مان استفاده نمی کنیم، خردمان به طور اتوماتیک آنها را درک میکند، چراکه درک آن سطوح، فراتر از ظرفیت مغز ماست. ما به خودمان زحمت نمیدهیم تا در مورد بودا، دارما، سانگا (انجمن راهبان) فکر کنیم اما به طور طبیعی معنای واقعی آنها را متوجه می شویم. این یعنی به طور واقعی خرد داریم. اما حالا خرد را نیافته ایم و به همین خاطر باید فکر کنیم، باید فکر کنیم که می خواهیم بودا شویم، که می خواهیم بودا را ببینیم، که باید به "سرزمین بودا" برویم تا ببینیم که آنجا چگونه است و بودا کیست. اگر می خواهیم همه این چیزها را ببینیم، هنوز در سطح ابتدایی هستیم. وقتی خردمان واقعاً پرورش یافت، می توانیم به طور طبیعی بی آنکه فکر کنیم همه چیز را ببینیم و بی آنکه انتظار داشته باشیم همه چیز را بدانیم و بی آنکه مرجعی داشته باشیم همه چیز را درک کنیم. این است پرورش واقعی خرد. همه ما این خرد را داریم، اما نمی توانیم از آن استفاده کنیم چون هنوز باز نشده است. با اینکه این خرد را داریم، نمیدانیم کجاست.

اما استاد واقعی میدانند و جای آن و طرز استفاده از آن را به ما می گوید. ما هر روز از آن استفاده می کنیم تا بتوانیم به طور کامل از آن استفاده کنیم، تا اینکه همه "مغز" یا "خرد" کاملاً مال ما شود، بعد میتوانیم بگوئیم که به بودائیت رسیده ایم. حالا من به شما گفتم که در شما خرد وجود دارد، اما هنوز نمیدانید چطور از آن استفاده کنید. تنها وقتی می فهمید که به شما تشریف دهم. در این زمینه هیچ مقدار حرفی فایده ندارد. وقتی من به شما تشریف دهم، نیاز به گفتن هیچ چیز نیست.

میتوانم به شما بگویم که در هیچ کدام از مراکز زیر پیشانی، خرد وجود ندارد. خرد فقط در "چشم سوم" (چشم خرد، چشم دارما) در مرکز پیشانی وجود دارد. شما نمیدانید که در اینجا خرد وجود دارد چون نمیدانید که چطور آن را باز کنید. تنها یک استاد روشن ضمیر که در باز کردن "چشم خرد" دیگران تبحر دارد، می تواند آن را برای شما باز کند و بعد می توانید فوراً از آن استفاده کنید. لحظه ای که چشم خرد باز میشود را "روشن ضمیری" می نامیم.

هفته پیش، یک معلم حدود ۵۰ دانش آموز دوره راهنمایی را به مرکز مدیتیشن ما آورد. با اینکه آنها فقط پسرانی جوان بودند، اما می توانستند روشن ضمیر شوند. من کمی به آنها کمک کردم و همه آنها تجربه روشن ضمیری داشتند. من خیلی خوشحالم که بچه ها هم می توانند این متد را ممارست کنند. اگر "درب" درستی در ما گشوده شود، بچه ها هم می توانند تجربیات روشن ضمیری داشته باشند. همه موجودات خرد دارند، فقط نمیدانند چطور از آن استفاده کنند، چون هنوز باز نشده است. چقدر حیف!

سؤال: لطفاً به ما بگوئید که نکته اصلی زندگی چیست؟

استاد: در خلال تشریف، "نکته اصلی زندگی" را به شما نشان میدهم. صحبت در مورد آن بی فایده است. در زمان تشریف، من هیچ چیز نمی گویم اما شما "نکته اصلی" را می گیرید. (چه موقع به من تشریف

میدهید؟) (خنده) حالا وقت کافی نداریم، اما اگر شما اصرار دارید که حالا به شما تشریف بدهم، کار زیاد سختی نیست. (متأسفم. منظورم این است که شما می توانید "درب" را برای من باز کنید؟) بستگی دارد.

اگر تعداد کسانی که تشریف می خواهند، زیاد باشد، یک روز را به این کار اختصاص میدهم. اما باید اول خود را آماده کنید، باید خود را پاک کنید. اگر فقط می خواهید مثل مردم عادی باشید، من درخواست زیادی از شما ندارم. اما اگر می خواهید بودا، بودیساتوا، شوید، ابتدا باید ذهنی شفیق داشته باشید و از عادت بد خوردن گوشت موجودات با ادراک دست بکشید. وگرنه هرگز نمی توانید بودا یا بودیساتوا شوید.

اگر فقط متدهای معمولی را ممارست کنید، می توانید هر چه می خواهید بخورید. مثلاً اگر متد کنترل تنفس یا بخش پائینی شکم را ممارست می کنید، لزوماً نیاز نیست که وگان باشید. اما حالا، چون میخواهید بودیساتوای بزرگی شوید، باید فوراً رژیم وگان را آغاز کنید و به طور کامل عادت خوردن گوشت را ترک نمائید. این در واقع اصلی ترین و مهم ترین دیدگاه اخلاقی است. چطور می توانید مشتاق این باشید که بودیساتوا شوید و موجودات با ادراک را به نیروانا برسانید، اما خودتان هنوز گوشت آنها را می خرید و آنها را به شکم تان "می رسانید." در این صورت که دیگر، موجود با ادراکی نمی ماند که بخواهید او را به نیروانا "برسانید." در اصل قرار بوده شما بودا یا بودیساتوا شوید و بعد همه موجودات را از دریای رنج هستی عبور دهید، اما حالا آنها را به درون شکم تان می فرستید. خیلی خجالت آور است، نه؟

سؤال: آیا یک رهرو راه حقیقت می تواند همسریاب باشد؟

استاد: بهتر است نباشد. آیا کار دیگری می تواند انجام دهد؟ (خنده) شغلش این است؟ (نه) پس این کار را نکنید. بگذارید خودشان همسرشان را پیدا کنند. میدانید، بسیاری از مردم برای یافتن همسر، نیازی به همسریاب ندارند. (خنده) (سؤال کننده: همسایه ام به من گفت که پسرش خیلی مطیع است اما نمیداند چطور یک دوست دختر پیدا کند. او حالا سی و یک سال دارد و هنوز ازدواج نکرده؟) پس یک فرصت

خوب دارد تا از دنیا کناره گیری کند و راهب شود، چون نمی تواند یک همسر پیدا کند. (خنده) با چنین جمعیت زیادی در اینجا (فورموسا) هنوز جرأت می کنید ازدواج کنید؟ شاید یک روز بچه هایی که اینجا هستند، غذایی برای خوردن نداشته باشند و راهبان و راهبه ها واقعاً فقط "یک وعده در روز" غذا بخورند. (خنده) اگر بچه های کمتری به دنیا بیایند، یعنی دولت می تواند پول بیشتری پس انداز کند. به او بگوئید راهب شود، نباید همسر یاب باشید.

به خاطر "عمل و عکس العمل" خودش است که نمی تواند همسر پیدا کند. فکر نمی کنید بهتر است که همسر نداشته باشید؟ بعد از اینکه ازدواج کردید، اگر بخواهید غذای وگان بخورید، شاید او برایتان چیزی درست نکند، چون با ممارست شما مخالف است. بعد او مانعی میشود در راه پرورش خردتان. یافتن زن یا شوهری که بخواهد با شریک زندگی اش، ممارست معنوی کند، کار سختی است. اغلب اوقات زوج ها در ممارست همدیگر مانع ایجاد می کنند. به همین خاطر همسریاب نباشید. بگذارید که این جریان، به طور طبیعی پیش برود. اگر کسی زن یا شوهر نداشته باشد، به مشکلی بر نمیخورد. ازدواج مهمترین چیز در زندگی نیست. بگذارید این جریان روند خود را طی کند. سعی نکنید در کارمای (عمل و عکس العمل) دیگران دخالت کنید. وگرنه فقط برای خودتان مانع کارمایی ایجاد می کنید.

سؤال: استاد، شما به ما گفتید که شرطهای اساسی برای یک رهرو راه حقیقت این است که پرهیزگار باشد، ذهن پاک و آرمان شریف داشته باشد. لطفاً به ما بگوئید آرمان شریف چیست؟

استاد: این را باید خودتان بدانید، نیاز نیست از من بپرسید. (سؤال کننده: نه دقیقاً نمیدانم. ممکن است یک مثال برایم بزنید؟) بله. هدف شما از ممارست برای رسیدن به حقیقت چیست؟ می خواهید به چه چیزی دست یابید؟ می خواهید بودا شوید؟ (پاسخ: اساساً می خواهم بودا شوم اما نمیدانم بودا شدن چطوری است. اصلاً بودا یعنی چی؟) حالا برایتان توضیح میدهم. ما ممارست می کنیم تا بودا شویم چون

رنج موجود در این جهان را می بینیم و به همین خاطر می خواهیم "قدرت مطلق" کسب کنیم تا به دیگر موجودات کمک کنیم. مثلاً اگر کسی می خواهد به "بهشت غربی" برود، شما می توانید بعد از بودا شدن خیلی سریع او را به آنجا ببرید. شاید حتی هر کسی را به آنجا ببرید. به محض اینکه بودا شدید و خرد عظیمی کسب کردید، می توانید درب خرد هر کسی که خواهان باز شدن درب خردش باشد را نیز باز کنید. به این می گوئیم آرمان شریف. مهم نیست که شما "بودا" یا هر نام دیگری بشوید، نام مهم نیست. مثلاً شما می خواهید دکتر شوید چون می بینید که بسیاری از مردم از بیماری رنج می کشند و شما تصمیم می گیرید که آنها را از درد نجات دهید. بعد از موفقیت، مردم شما را دکتر یا هر نام دیگری صدا می زنند. این اسم مهم نیست، بلکه آرمان شریف شما برای نجات دیگران از رنج مهم است.

حالا از خودتان بپرسید که چرا می خواهید ممارست کنید. برای رهایی از سه جهان تا خودتان از رنج رهایی یابید یا برای کمک به دیگران برای فراتر رفتن از "سه جهان" تناسخ، چون رنج آنها را می بینید؟ اگر چنین آرمانی دارید، پس یک آرمان شریف دارید. شما می خواهید خود را از سه جهان نجات دهید، چون از جهان ناعادلانه خسته شده اید، چون می خواهید به قلمرویی در سطح بالاتر بروید که در آن تولد، پیری، بیماری و مرگ نیست و فقط شادی جاودان است و بعد برگردید و خوشاوندان و دوستان تان را رستگار کنید. این آرمان، شریف است. مهم نیست که شما چی بشوید، مهم این است که این آرمان را نگه دارید.

سؤال: آیا "سه جهان" بالاترین است؟ آیا بالاتر از اینها هم جهانی وجود دارد؟

استاد: البته که جهان هایی بالاتر از سه جهان وجود دارد. وگرنه بعد از عبور از سه جهان چه کار کنیم؟ در سه جهان همه چیز در چرخه تولد، زندگی، فساد و نابودی است و دیر یا زود از بین می رود. به همین خاطر باید از آن فراتر رویم. فراتر از سه جهان، سرزمین جاودانگی و شادی ابدی است.

سؤال: من اغلب از دوستانم می شنونم که همه چیزهای این جهان برخاسته از ذهن است، این درست است؟

استاد: به همین خاطر باید جسم، گفتار و ذهن مان را پرورش دهیم، چون آنها برای ما ممانعت کارمایی ایجاد می کنند. ما کارما ایجاد می کنیم چون فکر می کنیم، حرف می زنیم و عمل می کنیم. بعد از ممارست، ما آرهات یا بودیساتوا می شویم و دیگر ممانعت کارمایی نداریم، چون آن را پاک کرده ایم. ما از قانون کارما فراتر می رویم و دیگر تحت تأثیر هیچ چیز قرار نمی گیریم، مگر اینکه عهد ببندیم که دوباره برگردیم تا موجودات با ادراک را رستگار کنیم. در این حالت خودمان می خواهیم به اینجا برگردیم و اینطور نیست که دوباره تحت کنترل کارما باشیم.

سؤال: ممکن است لطفاً به ما بگوئید که ذهن ما چقدر قوی است؟ آیا همه چیز در سه جهان تحت تأثیر آن است؟ یا فقط در این جهان تأثیرگذار است؟

استاد: در سه جهان، هنوز هم تأثیر ذهن وجود دارد. در جهان سوم، دیگر "کارما" نیست، اما هنوز هم چرخه تولد، زندگی، فساد و نابودی هست. نه فقط در جهانی که در آن زندگی می کنیم، بلکه در کل سه جهان، روزی از بین می رویم. به همین خاطر اگر کسی در سه جهان باشد، به رستگاری جاودان دست نیافته است.

(پس رستگاری واقعی چیست؟) رستگاری واقعی یعنی باید فراتر از سه جهان برویم. مثلاً باید به سطح چهار یا پنج برسیم. اما وقتی شخصی به جهان چهارم که یکی از "قلمروهای بدون شکل" است می رسد، به این معنا نیست که به رستگاری جاودانی رسیده است. جهان چهارم نه در درون و نه در بیرون سه جهان است. لب مرز است. سطوح بسیاری در قلمرو بدون شکل وجود دارد و این جهان چهارم پایین ترین آنهاست. اگرچه این جهان فراتر از سه جهان است، آن را جزء سه جهان به شمار می آوریم، چون زیاد

مفید نیست. حتی اگر به آنجا برسید، مفید نیست. هنوز هم رستگار نیستید و آنجا می مانید. شاید دوباره به جهان های پائین تر بروید اما نمی توانید به جهان های بالاتر بروید. چون موقعیت این جهان بسیار خاص است، آن را جزء سه جهان به شمار می آوریم، اما از نظر قلمرویی، اینطور نیست. شاکيامونی بودا برای تشریح کیهان، از روشی ساده استفاده می کرد: درون یا بیرون سه جهان. اما نکته این نیست. من نمی خواهم در این باره بحث کنم. فقط می خواهم به شما بگویم که جهان چهارم زیاد خوب نیست و بعد از اینکه مدتی ممارست کردید، این را می فهمید. حالا تفاوتی نمیکنند که مردم آن را درون سه جهان بدانند یا بیرون آن. در زمان تشریح واضح تر در این باره حرف می زنم، چون "رازهای کیهان" را نمیتوان در ملاء عام بیان کرد.

سؤال: اگر در زمان مدیتیشن مناظری ببینم یا صوتی بشنوم چه کار باید بکنم و آیا میتوانم نام بودا را تکرار کنم؟

استاد: نام چه بودائی را تکرار می کنید؟ (بودیساتوا کوان یین) پس می توانید ادامه دهید. (وقتی خوابم نمی برد، چه کار باید بکنم؟) خواب. شیوه ممارست شما هنوز هم ممارست واقعی برای رسیدن به حقیقت نیست، شما فقط نام بودا را ذکر می کنید. شاکيامونی بودا به مردم یاد نداد که چنین کارهایی را بکنند. ما متد او را اشتباه متوجه شدیم و فکر می کنیم که ممارست متد کوان یین یعنی تکرار نام بودیساتوا کوان یین، اما اینطور نیست. ممارست کوان یین (تعمق بر صوت) روشی است در سطح بالا و متدی است بسیار والا. این متد، استفاده از زبان برای تکرار نام نیست. اما حالا نمیتوانم آن را به شما آموزش دهم، فقط میتوانم به شما بگویم که به ذکر نام بودیساتوا کوان یین ادامه دهید. اگر واقعاً مشتاق رستگاری هستید و تشریح می خواهید، می توانید در میز جلویی، نام تان را بنویسید. متد کوان یین را نمیتوان در ملاء عام انتقال داد.

در هنگام آموزش متد، هیچ صحبتی نمیشود. من ساکت هستم اما شما متد را دریافت می کنید. اگر هنوز دوست دارید ذکر بودیساتوا کوان بین را بخوانید، می توانید به این کار ادامه دهید، اما وقتی یک منظره درونی دیدید، نمی توانید بگوئید که حقیقی است یا نه. در این زمینه نمیتوانم کمک تان کنم چون شما هنوز در راه ما نیستید. اگر نیاز به کمک دارید، می توانید به سمت ما برگردید و بعد من به شما کمک میکنم. وگرنه باید این کار را متوقف کنید.

بیانید تحولی ایجاد کنیم، از سیاره حفاظت کنیم

سخنرانی استاد اعظم چینگ های ژوئن ۲۰۰۴، کنفرانس مکزیک، وراکروز (در اصل به زبان انگلیسی)

خوش آمدید، به عالی مقامان محترم، اعضای رسانه ها، سخنرانان برجسته و تمامی شرکت کنندگان شریف در این کنفرانس خیر مقدم می گویم، سلام. من به عنوان یکی از ساکنین نگران این جهان، خاضعانه به شما درود می فرستم، از شما تشکر می کنم و محترمانه به همه شما که امروز با قلب و ذهنی گشوده برای بهبود این سیاره زیبا و دوست داشتنی که آنرا خانه خود می نامیم، به اینجا تشریف آوردید، ادای احترام میکنم.

من عمیقاً بابت این کنفرانس که امروز و اینجا، در "وراکروز"، مکزیک برگزار می شود، سپاسگزارم، کنفرانسی که به فوریت گرمایش جهانی ناشی از تغییر اقلیمی می پردازد که متأسفانه صدها هزار تن را کشته و صرف نظر از دیگر گونه ها، بر صدها میلیون انسان تاثیر گذاشته است. امید من این است که این کنفرانس سبب ارتقای آگاهی شود و الهام بخش اقدام در جهت رفع این جدی ترین مسئله بین المللی عصر ما باشد. اطلاعات ارائه شده و کار شریفی که امروز در اینجا انجام می شود، از نهایت اهمیت برخوردار است. این مایه افتخار است که در این سیاره با افراد متعهدی چون شما سهیم هستم که برای بهبود وضعیت دیگران می کوشید.

همگی ما می دانیم که تغییر اقلیمی مسئله ای وخیم است. همگی ما معنای آن را می دانیم و می دانیم که شرایط بحرانی فعلی سیاره ما مستلزم اقدامی فوری و خردمندانه از سوی تک تک ما است. لطفاً به تمامی اطلاعات کنفرانس امروز توجه کنید و آنها را همه جا منتشر کنید تا دنیای خود را از نابودی نجات دهیم. من از این فرصت برای اطلاع دادن به شما در مورد کلیات وضعیت اضطراری استفاده می کنم، گرچه احتمالاً برخی یا بسیاری از شما از قبل از آن اطلاع دارند.

الف) سناریوی اضطراری

وضعیت فعلی تغییرات اقلیمی از بدترین سناریوی پیش بینی شده از سوی هیئت بین دولتی تغییرات آب و هوایی سازمان ملل "آی پی سی سی"، نیز بدتر است و صدمات و تاثیرات غالباً مهلک آن تاکنون به واسطه رخداد‌های حادّی مانند گردباد، سیل، خشکسالی و امواج گرمایی مشاهده شده است. حتی اگر جهان، آلاینده‌های گازهای گلخانه‌ای را کاهش دهد، سیاره برای بهبود از گازهایی که اکنون در جوّ هستند، به زمان نیاز دارد. به همین دلیل لازم است که بر گازهای کوتاه مدت یعنی متان تمرکز کنیم. متان به طور متوسط در یک دوره ۲۰ ساله، حداقل ۷۲ برابر بیش از دی اکسید کربن نگاهدارنده گرما است. بزرگترین منبع متان، صنعت دامداری است که در واقع یکی از عمده ترین دلایل گرمایش جهانی است که باید متوقف شود. اما لطفاً قبل از هر چیزی اجازه دهید تعدادی از جدیدترین شواهد تأثیرات تغییرات اقلیمی بر زندگی انسانها و حیوانات را با شما در میان بگذارم.

ب) ذوب یخ های قطبی

در اینجا نخست ذوب یخ های قطبی را داریم. قطب یا قطب شمال، ممکن است تا ۲۰۱۲ عاری از یخ باشد، یعنی ۷۰ سال زودتر از برآوردهای "آی پی سی سی". با فقدان یخ حفاظتی برای انعکاس نور خورشید، ۹۰٪ از گرمای خورشید می تواند به آب های آزاد راه یابد و به این ترتیب گرمایش جهانی را تسریع کند. تغییر پوشش یخی قطب شمال چشم گیر است، چرا که اقلیم شناسان می گویند که اکنون تنها ۱۰٪ از آن، قدیمی تر و ضخیم است در حالی که بیش از ۹۰٪ آن به تازگی شکل گرفته و نازک است. یکی دیگر از نشانه های تغییرات اقلیمی، آب شدن لایه منجمد است، لایه ای که در حالت عادی منجمد و حاوی ذخایری از متان است. آب شدن این لایه در سالهای اخیر سبب آزاد شدن متان می شود و میزان متان اتمسفر از سال ۲۰۰۴ تاکنون به سرعت افزایش یافته است. افزایش گرما بیش از ۲ درجه سانتی گراد

می تواند سبب انتشار میلیاردها تن متان در جوّ شود و به انقراض حیات در این سیاره بینجامد. از آن جا که صفحات یخی عظیم "گرینلند" و قطب جنوب نیز همچنان آب می شوند، انتظار می رود، بالا آمدن فاجعه آمیز سطح آب دریا و طوفان های شدیدتر پیامد آن باشند. اگر کل صفحات غرب قطب جنوب ذوب شوند، متوسط جهانی سطح آب دریا حداقل تا ۳.۳ و ۳.۵ متر افزایش می یابد و بر بیش از ۳.۲ میلیارد نفر اثر می گذارد- یعنی بر نیمی از جمعیت جهان- که در ۲۰۰ مایلی خط ساحلی زندگی می کنند. دانشمندان مرکز اطلاعات یخ و برف ملی آمریکا می گویند که اگر تمامی قطب جنوب ذوب شود، سطح آب دریا تا میزانی بسیار فراتر از حد انتظار بالا می آید، برخی حتی می گویند تا ۷۰ متر که برای تمامی موجودات زنده مهلک تر است.

(پ) زیر آب رفتن زمین ها و پناهندگان اقلیمی

مشکل بعدی: ما زمین های فرو رفته در آب و پناهندگان اقلیمی را داریم. هم اکنون حداقل ۱۸ جزیره در سراسر دنیا کاملاً در آب فرو رفته اند و بیش از ۴۰ کشورهای جزیره ای دیگر در معرض خطر ناشی از بالا آمدن سطح آب دریا هستند. گزارشی از "سازمان بین المللی مهاجرت" اظهار کرد که ممکن است تا سال ۲۰۵۰ یا در خلال مدت حیات ما، ۲۰۰ میلیون نفر یا حتی تا یک میلیارد پناهنده اقلیمی وجود داشته باشند. اینها مردمی هستند که به دلیل بالا آمدن سطح آب دریاها یا ذوب لایه های منجمد که سبب غرق شدن یا فرو پاشی کل جوامع یا کشور می شود، ناچار به ترک کردن جزیره خود یا خانه های ساحلی خود شده اند.

(ت) پسرقت یخچال ها و کمبود آب

مشکل بعدی ما: پسرقت یخچال ها و کمبود آب است. اکثر یخچال های سیاره در چند دهه از دست خواهند رفت و بقای بیش از ۲ میلیارد انسان را به خطر می اندازند. یک میلیارد از این افراد تحت تأثیر پسرقت یخچال های هیمالیا قرار می گیرند که با سرعتی شدیدتر از هر نقطه دیگر در جهان پسرقت میکنند، زیرا دو سوم یخچال های این منطقه که بیش از ۱۸ هزار یخچال هستند، در حال پسرقت هستند. اثرات اولیه ذوب یخچال ها عبارت اند از سیل های ویرانگر و زمین لغزه. همچنان که پسرقت یخچال ها ادامه می یابد، کاهش بارش باران، خشکسالی های ویرانگر و کمبود آب نیز ایجاد میشود.

(ث) مناطق مرده در اقیانوس ها

مشکل بعدی: مناطق مرده در اقیانوس ها. تغییر اقلیمی در حال ایجاد نواحی ای در دریا است که به نواحی مرده معروف اند و تعداد آنها بیش از ۴۰۰ عدد است. علت آنها کودهای شیمیایی است که قسمت اعظم آن از دام نشأت می گیرد و به کمبود اکسیژن ضروری برای تداوم حیات نقش کمک میکند.

(ج) گرمای بی سابقه

اکنون گرمای بی سابقه هم داریم. در دهه گذشته حداقل دو بار شاهد گرم ترین میانگین دمای سالیانه بودیم که تاکنون در تاریخ سیاره ما به ثبت رسیده. در سال ۲۰۰۳ یک موج گرمایی بی سابقه اروپا را مورد حمله قرار داد و ده ها هزار کشته بر جای گذاشت. این دوره های گرمایی، قبل از وخیمترین آتش سوزیهای بزرگ در تاریخ استرالیا رخ داده اند.

چ) افزایش طوفان

بعدی: افزایش طوفان است. شدت و مدت گردبادها و طوفان های گرمسیری در طول ۳۰ سال گذشته افزایشی ۱۰۰ درصدی را نشان می دهند که به گفته دانشمندان "انستیتوی فناوری ماساچوست" (MIT) در آمریکا، احتمالاً ناشی از افزایش دمای اقیانوس است.

ح) نابودی حیات وحش

پس از آن نابودی حیات وحش را داریم. بوم شناسان برجسته می گویند که زوال حیات وحش که ناشی از انقراض گونه هاست، تا حدی سریع است که فاقد مقیاسی در این عصر است. همچنین دانشمندان پیش بینی کرده اند که ممکن است ۱۶ هزار گونه در معرض خطر، ۱۰۰ برابر سریع تر از آنچه پیش از این تصور می شد، منقرض شوند.

خ) خشکسالی و بیابان زایی

پس از آن خشکسالی و بیابان زایی را داریم. امسال در نپال و استرالیا آتش سوزی های بزرگ شدیداً توسط شرایط خشکسالی تقویت شده اند. در آفریقا، مردم سومالی، اتیوپی و سودان که نمونه های معدودی از این موارد هستند از خشکسالی آسیب دیده اند. بر اساس سازمان ملل، بیابان زایی که اغلب ناشی از قطع تعداد بی شمار درختان و صدمات ناشی از اعمالی مانند چرای دام است، بر رفاه بیش از ۱۰۲ میلیارد نفر در بیش از ۱۰۰ کشور تأثیر گذاشته و آنها را در معرض خطر می گذارد. منابع آب آشامیدنی ارزشمند، مانند سفره های آب زیر زمینی در زیر شهرهای اصلی نظیر پکن، دهلی، بانکوک و بسیاری از مناطق دیگر مانند ایالت های "میدوست" آمریکا نیز در حال خشک شدن هستند و رودخانه های گنگ، اردن، نیل و "یانگ تسه" در قسمت اعظم سال بسیار کم آب دارند. در وخیم ترین خشکسالی چین در

پنج دهه گذشته، محصولات اساسی در حداقل ۱۲ استان شمالی از دست رفت و خدمات امداد رسانی به کشاورزان صدمه دیده کشور، به قیمت میلیاردها دلار آمریکا تمام شد.

(د) سلامت انسان

پس از آن مشکلات مربوط به سلامت انسان را داریم. بر اساس تحقیق انجام شده در سوئیس، تغییرات اقلیمی اکنون علت حدود ۳۱۵ هزار مرگ در سال است، به اضافه ۳۲۵ میلیون نفر که شدیداً تحت تاثیر آن قرار گرفته اند. این، علاوه بر ضرر اقتصادی بالغ بر ۱۲۵ میلیارد دلار در سال است. بیش از همه، کشورهای در حال توسعه و همچنین مناطق مورد تهدید شدید در آسیای جنوبی و کشورهای جزیره ای کوچک تحت تاثیر قرار گرفته اند.

راه حل

تا اینجا به قدر کافی از مشکلات گفتیم، اما برای این مشکلات راه حلی نیز داریم. ممکن است چندان زود نباشد، اما هنوز خیلی دیر نشده است، ما کماکان می توانیم خانه سیاره ای خود را نجات دهیم. راه حل شماره یک وگان شدن است، وگان ارگانیک. وگان شدن، دنیای ما را نجات می دهد. من به شما اطلاع میدهم که چگونه می توانیم با وگان شدن دنیای خودمان را نجات دهیم.

خوشبختانه اقدامات راحتی وجود دارند که می توانیم آنها را انجام دهیم. من آنها را برایتان فهرست میکنم. بسیاری از این مناطقی که در آنها شاهد تأثیرات ویرانگر تغییرات اقلیمی هستیم، همه این تأثیرات مانند ذوب برف های قطب شمال، غرق شدن زمین ها در آب، کمبود آب ناشی از ذوب یخچال ها و حتی افزایش طوفان ها، به طور مستقیم با افزایش دمای زمین ارتباط دارند. پس ما باید نخست و قبل از هر چیزی این سیاره را خنک کنیم و بهترین راه برای متوقف کردن گرمایش جهانی، توقف تولید گازهای گلخانه ای است که مسبب گرما هستند. منطقی است، نه؟ بله. ما اکنون از تلاش ها در جهت کاهش

آلاینده‌هایی مانند آلاینده‌های صنعتی و حمل و نقل اطلاع داریم. اما تغییرات در این زمینه‌ها، زمان زیادی می‌برند- بیش از حدی که با این سرعت و در این زمان، از عهده آن بر آئیم. یکی از مؤثرترین و سریع‌ترین روش‌ها برای کاهش گرمای جوّی، حذف تولید متان است. متان نه تنها ۷۲ برابر بیش از کربن موجب گرمایش میشود، بلکه بسیار سریعتر از دی اکسید کربن نیز از جوّ پاک می‌شود. بنابراین اگر ما تولید متان را متوقف کنیم، جوّ سریع‌تر از هنگامی که تولید دی اکسید کربن را متوقف کنیم، خنک میشود. متوجه منظورم می‌شوید؟ وگان ارگانیک تاثیر خنک‌کننده مفیدی خواهد داشت، زیرا متان و دیگر گازهای گلخانه‌ای که برای بقای ما مهلک‌اند را کاهش می‌دهد.

(۱) از بین بردن متان

ما می‌توانیم با کاهش بزرگترین تولیدکننده متان در جهان شروع کنیم، که پرورش حیوانات است. بنابراین برای خنک کردن سیاره به سریعترین شیوه، بایستی مصرف گوشت را متوقف کنیم تا صنعت پرورش دام را متوقف سازیم و در نتیجه گازهای گلخانه‌ای، متان و سایر گازهای سمی ناشی از صنعت دامپروری، را متوقف سازیم. اگر هر کسی در جهان این رژیم فاقد محصولات حیوانی را که ساده‌اما بسیار قدرتمند است، در پیش بگیرد، آنگاه می‌توانیم تأثیر گرمایش جهانی را در یک چشم‌به‌هم‌زدن معکوس سازیم. آنگاه فرصت خواهیم داشت تا عملاً اقدامات بلندمدتی از قبیل فن آوری سبز اتخاذ کنیم تا دی اکسید کربن را نیز از جوّ حذف نمائیم. در واقع، اگر توقف تولید گوشت را نادیده بگیریم، تمام این تلاش‌های سبز بی‌تأثیر خواهند بود یا ممکن است قبل از اینکه شانس برای راه‌اندازی هر گونه فن آوری سبز از قبیل نیروگاه بادی یا خورشیدی یا خودروهایی هیبریدی برای حفظ آن داشته باشیم، سیاره را از دست بدهیم. لطفاً به یاد داشته باشید که اگر چه گزارش شده دامداری‌ها ۱۸٪ از گازهای گلخانه‌ای را تولید می‌کنند- که از تمام بخش حمل و نقل جهان بیشتر است- در واقع نقش دامداری‌ها دست‌کم گرفته شده. زیرا اخیراً محاسبات بازنگری شده، دامداری را در جایگاهی قرار داده که احتمالاً بیش از ۵۰٪ از کل

آلاینده های جهان را تولید میکند. تکرار می کنم: نقش دامپروری دوباره مورد محاسبه قرار گرفته به طوری که احتمالاً بیش از ۵۰٪ کل آلاینده های جهانی را تولید می کند - بیش از ۱۸٪ ناشی از صنعت دامپروری است. پس این راه حل شماره یک است.

۲) از بین بردن سایر گازها

حال، شماره دو: نابود سازی سایر گازها، علاوه بر متان. سایر گازهای مهلک سمی نیز از صنعت دامپروری ناشی می شوند. این صنعت بزرگترین منبع تولید ۶۵٪ از اکسید نیتروژن جهان است، یک گاز گلخانه ای با تقریباً توان گرمایشی ۳۰۰ بار قویتر از دی اکسید کربن. این گاز همچنین ۶۴٪ تمام آمونیاک را تولید می کند، چیزی که موجب باران های اسیدی و سولفید هیدروژن میشود و یک گاز کشنده است. بنابراین توقف تولید دام، راه نابودی تمام این گازهای کشنده و همینطور متان است.

۳) توقف ایجاد نواحی مرده

شماره سه: توقف ایجاد نواحی مرده. منافع عظیم دیگری از توقف دامپروری بدست می آید. برای نمونه، نواحی مرده اقیانوسی، اصولاً ناشی از ضایعات کود حاصل از زمین های کشاورزی هستند که عمدتاً برای تغذیه حیوانات استفاده می شوند. نواحی مرده یک تهدید جدی برای اکوسیستم های اقیانوس هستند، اما اگر با فعالیتهای مرتبط با دامپروری آنها را آلوده نسازیم، می توانند مجدداً احیاء شوند. توقف ماهیگیری، حیات دریایی را نیز اعاده خواهد کرد. به دلیل ماهیگیری زیاد که موجب شده ساردین ها از ساحل نامیبیا ناپدید شوند، فوران گازهای مضر، ناحیه مرده ای تولید کرده که به دلیل عدم حضور آن موجودات کوچک اما سودمند برای اکوسیستم، اکوسیستم های منطقه را نابود می کند. می توانید تصور کنید؟ فقط ساردین ها. ما بایستی ماهیگیری را نیز همچون سایر محصولات حیوانی متوقف کنیم تا از اقیانوس های زنده و موجودات آبی حفاظت کنیم، زیرا برای بقای ما ضروری هستند. شما این را می دانید.

۴) توقف کویرزایی

حال شماره چهار: ما بایستی کویرزایی را متوقف کنیم. ما می توانیم. کویرزایی یک اثر دیگر تغییرات اقلیمی است که دوباره با دامپروری ارتباط دارد. برای مثال، در مکزیک، تحقیقی جدید نشان داده است که به دلیل خسارت ناشی از صنعت گاوداری، ۴۷٪ کشورتان تا به حال از کویرزایی متحمل خسارت گردیده و بیابان شده است و ۵۰٪ تا ۷۰٪ دیگر از کشور مکزیک نیز تا حدی، از خشکسالی رنج می برند. نابودی مراتع توسط دام ها که تقریباً یک سوم از کل سطح خشکی زمین مان را در بر گرفته اند، دلیل اصلی کویرزایی و سایر خسارات و عامل بیش از ۵۰٪ از فرسایش خاک است. ما بایستی چرای دام را متوقف سازیم تا از خاک و زندگی مان حفاظت کنیم.

۵) پایان دادن به کمبود آب

شماره پنج: ما می توانیم به کمبود آب پایان بدهیم. در حالی که خشکسالی ها افراد بیشتری را به ستوه می آورد، ما نمی توانیم از پس بهای هدر دادن آب برآئیم. همانطور که می دانید، تولید گوشت مقادیر عظیمی آب مصرف می کند. برای تولید فقط یک وعده گوشت گاو، تا ۱۲۰۰ گالن آب سالم و خوب مصرف می شود. در مقابل، یک غذای وگان کامل، تنها ۹۸ گالن آب مصرف می کند. یعنی بیش از ۹۰٪ کمتر. بنابراین، اگر می خواهیم به کمبود آب پایان بدهیم و منابع ارزشمند آب را حفظ کنیم بایستی به محصولات حیوانی پایان دهیم.

۶) توقف جنگل زدایی

حال، شماره شش: ما می توانیم جنگل زدایی را متوقف کنیم. بایستی جنگل زدایی را متوقف کنیم و البته بایستی درختان بیشتری بکاریم. هر جا فرسایش خاک یا زمین خالی داریم، بایستی درخت بکاریم. جنگل زدایی نیز به طور گسترده ناشی از تولید گوشت است. سازمان ملل تخمین می زند که جنگل زدایی

عامل تقریباً ۲۰٪ از کل آلاینده های گازهای گلخانه ای است. تقریباً تمام جنگل زدایی، با تولید گوشت مرتبط است. ۸۰٪ از جنگل های نابود شده آمازون، جهت چرای دام اختصاص داده شده اند تا حیوانات را برای کشتار آماده سازند و باقیمانده آن نیز برای کاشت سویا به کار رفته که به طور وسیعی برای تغذیه حیوانات استفاده می شود. پس مصرف محصولات حیوانی را پایان دهید تا از جنگل های ارزشمندمان، شش های زمین که عاملی کلیدی برای بقای ما هستند، محافظت کنیم.

۷) کاهش هزینه مالی

حال، هفت: ما بایستی هزینه مالی را کاهش دهیم. رهبران ما نگران هزینه کاهش تغییرات اقلیمی هستند. به هر حال، اخبار خوب این است که اگر جهان به سمت رژیم با گوشت کمتر یا رژیم فاقد گوشت حرکت کند، آنگاه می توانیم این هزینه را به نصف یا کمتر کاهش دهیم. این یعنی، ده ها تریلیون دلار کاهش خواهیم داشت. اگر جهان به رژیم وگان روی آورد، می توانیم بیش از ۸۰٪ از هزینه یا تقریباً ۳۲ تریلیون دلار را کاهش دهیم.

۸) کاهش هزینه درمانی

شماره هشت: ما بایستی هزینه درمان را کاهش دهیم. این روزها خطرات گوشت برای سلامت، بیشتر و بیشتر آشکار می شوند. به دام ها به طور مرتب هورمون ها و آنتی بیوتیک های بیشتر داده میشود که مصرف گوشت آنها، به نوبه خود می تواند سلامت انسان را به خطر بیندازد. همچنین در کشتارگاه ها محصولات جانبی سمی از قبیل آمونیاک و سولفید هیدروژن وجود دارند. این مواد به دلیل سمی بودن بیش از حد، موجب مرگ کارگران شده اند. این به اصطلاح غذا، گوشت، یکی از ناسالم ترین، سمی ترین، غیر بهداشتی ترین موادی است که می توانسته توسط بشر مصرف شود. اگر عاشق زندگی و سلامت مان هستیم و آن را گرامی می داریم، هرگز نبایستی گوشت بخوریم. ما بدون گوشت، طولانی تر، سالم تر و

خردمندانه تر خواهیم زیست. از نظر علمی نشان داده شده گوشت، تمام انواع سرطان، همچنین بیماری قلبی و فشار خون بالا، سگته و چاقی را موجب می شود. این لیست همچنان ادامه می یابد. تمام این بیماری ها هر ساله میلیون ها نفر را می کشند. میلیون ها نفر به دلیل بیماری های مرتبط با گوشت، جان خود را از دست می دهند و میلیون ها نفر نیز به شدت بیمار یا معلول می شوند. پایانی بر تراژدی های ناشی از رژیم گوشتی وجود ندارد. اصلاً و ابداً نباید گوشت بخوریم. با این همه شواهد علمی و پزشکی، دیگر باید تا حالا این را فهمیده باشیم. لطفاً مصرف گوشت را پایان دهید. حتی فقط به خاطر سلامت خودتان. شما به خاطر فرزندان و نوه هایتان، می خواهید عمری طولانی داشته باشید و سالم زندگی کنید. ما حتی به شرایط کثیف تولید گوشت اشاره نکردیم، به محیط های محصور که حیوانات تا زمان کشتارشان، در آنجا نگهداری می شوند. این محیط ها انتقال بیماری ها از قبیل ویروس آنفلانزای خوکی را تسریع می کنند. در واقع، برخی از بیماری های قابل انتقال از گوشت مانند شکل انسانی بیماری جنون گاوی، در همه موارد، به شکلی غم انگیز کشنده است. هر فردی که دچار جنون گاوی می شود، در کمال ناراحتی و تأسف، محکوم به مرگ است. سایر آلوده کننده ها مانند ای کولای، سالمونلا و غیره می توانند مشکلات سلامتی جدی و آسیب های طولانی مدت به بار آورند و حتی گاهی منجر به مرگ شوند. به طور خلاصه، نه گفتن به گوشت، ما را ثروتمندتر و سالم تر میکند و از همه مهمتر ما را به انسانی خردمند تر و به قهرمانی بزرگ تبدیل میکند. زیرا در این وقت محدود، این تنها راه است که می توانیم از بقای کودکان و نوه هایمان اطمینان حاصل کنیم.

پایان سخن

در پایان گزارشم: مخاطبان محترم، بزرگوار، خردمند، عزیز، ارزشمند، حال می توانیم ببینیم چقدر ضروری است تا با سبزترین سیاست و اقدام زیست محیطی، با شفیق ترین، قهرمانانه ترین، نجات بخش ترین اقدام که رژیم وگان یا به عبارت دقیقتر، وگان ارگانیک است، گرمایش سیاره را متوقف کنیم. این

برای سلامت شما نیز بهتر است. این رژیم، بیمه بلند مدت در برابر تغییرات اقلیمی است. ما بایستی به این راهکار عمل کنیم و دیگران را با تمام اطلاعات متقاعد کننده و تأیید کننده علمی، طبیعی و اخلاقی که در دسترس داریم، متقاعد کنیم تا آنها نیز همانند ما عمل کنند. اتخاذ یک رژیم گیاهی می تواند ۸۰٪ از گرمایش جهانی را متوقف کند، گرسنگی جهانی را ریشه کن کند، جنگ را متوقف کند، صلح را تشویق کند و منابع آب زمین وهمینطور بسیاری منابع ارزشمند دیگر را آزاد سازد و طناب نجاتی برای سیاره و بشریت ارائه دهد. به طور خلاصه، این رژیم خیلی سریع، بسیاری از مشکلاتی که اینک در جهان با آنها مواجه هستیم را حل خواهد کرد. از این رو، ضروری است که سبک زندگی مان را عوض کنیم. انجام آن بسیار ساده است. برای اینکه الگوئی اصیل برای دیگران باشیم و سهم خودمان را برای جلب توجه عموم به مسئله فوری تغییرات اقلیمی و راهکارهای آن ایفا کنیم، در درجه نخست باید برای محافظت از سیاره ارزشمندمان، وگان شویم. حال وقت عملی کردن حرف هاست، زیرا زمان زیادی باقی نمانده. کاملاً روشن است همه شما که امروز به اینجا آمدید، از قبل می دانستید که این موضوعات، بسیار اضطراری هستند و نیاز است بی درنگ حل شوند. متشکرم از همه شما دولتمردان، اعضای رسانه ها، سخنگویان، حاضران در کنفرانس، خانم ها و آقایان، برای تمام وقت و توجه تان برای آمدن به اینجا و متشکرم از همه شما افراد شریف دست اندرکار در برنامه ریزی این رویداد بیدار کننده. من حقیقتاً از خلوص و آمادگی شما برای همراه شدن با آنانی که هدف یکسانی را دنبال می کنند، از اقدامات پیشگام تان برای اطلاع رسانی به عموم و از خواسته تان برای اجرای اقدامات فوری، تقدیر میکنم. همراه با یکدیگر می توانیم عصر طلایی جدیدی ایجاد کنیم که در آن همگی، همانطور که بنا بوده، بر اساس کیفیت های عشق، شفقت و خیرخواهی زندگی کنیم، بر اساس اصول عدم خشونت و بخشش و الگوئی باشیم در داشتن یک زندگی با فضیلت و نیکوکارانه بر اساس معیارهای انسانی و زندگی ای پایدارتر و سبز تر داشته باشیم در صلح، لذت و هماهنگی با یکدیگر و با تمام همزیستان مان - انسان ها، حیوانات، گیاهان و درختان. من کاملاً مطمئن هستم که این کنفرانس، به تلاش های جهانی تمام ملت ها برای نجات سیاره، کمک زیادی خواهد کرد.

صمیمانه ترین قدردانی های من تقدیم آنانی باد که در تبدیل این امر به یک واقعیت، ایفای نقش کرده اند. امید است ملکوت، شما، عزیزان شما و کشورتان را متبرک سازد و تمام تلاش های شریف شما با موفقیت های شکوهمند تأیید گردد!

برای دیدن این کنفرانس ویدئویی در سوپریم مستر تلویزیون، لطفاً از این سایت دیدن فرمائید:

<http://video.Godsdirectcontact.net/magazine/WOW1021s.php>

فواید رژیم وگان

اطلاعات جمع آوری شده توسط اعضاء انجمن

تعهد مادام العمر به رژیم وگان، از پیش شرط های تشریف در متد کوان یین است. در این رژیم غذایی، خوراک های گیاهی، مجاز و همه غذاهای حیوانی از جمله تخم مرغ، ممنوع هستند. برای این رژیم، دلایل بسیاری وجود دارد که مهم ترین آنها پیروی از اولین فرمان است که می گوید از آزار رساندن به هر موجود زنده ای پرهیز کنید یا "کشتار نکنید."

واضح است که آزار رساندن و نکشتن موجودات زنده به نفع آنهاست، اما آنچه که شاید واضح نمی باشد، این است که اذیت نکردن دیگران، به همان اندازه نیز برای خودمان مفید است، چرا که در قانون کارما داریم: "هر چه بکارید، همان را درو می کنید." اگر برای بر آوردن نیازهای غذایی خود، مستقیم یا غیر مستقیم، موجب کشته شدن یک موجود زنده شویم، بدهی کارمایی ایجاد می کنیم و این بدهی در نهایت باید پرداخته شود.

در واقع رژیم وگان هدیه ای است که ما به خود ارزانی می داریم. احساس بهتر بودن می کنیم و همانطور که سنگینی دینمان تقلیل می یابد، کیفیت زندگی مان بهتر می شود و به هوشیاری و عالم روحانی و تجارب درونی دست می یابیم. بنابراین وگانسیم ارزشش را دارد.

بسیاری از دلایل مذهبی مخالفت با گوشت خواری برای مردم متقاعد کننده اند، اما دلایل معتبر دیگری نیز در تأیید وگانسیم وجود دارند که همگی از عقل سلیم نشأت می گیرند و به مسائلی همچون سلامت شخصی، محیط زیست، رنج حیوانات و گرسنگی جهان مربوط می شوند.

سلامت و تغذیه

مطالعه سیر تکامل بشر نشانگر آن است که نیاکان ما ذاتاً گیاهخوار بوده اند. ساختمان بدن انسان برای گوشتخواری مناسب نیست. این نکته را دکتر "جی. اس. هانتینگن"، استاد دانشگاه کلمبیا در تحقیقی بر مبنای آناتومی قیاسی به اثبات رساند. او خاطر نشان کرده که روده های جانوران گوشتخوار، کوتاه و روده بزرگ آنها صاف و کشیده است. بر عکس در حیوانات گیاهخوار، هر دو روده دراز هستند. گوشت به دلیل مقدار زیاد پروتئین و حجم کم محتوای فیبری، برای جذب شدن به زمان زیادی نیاز ندارد و بر همین اساس طول روده های گوشت خواران کوتاهتر از روده های گیاهخواران است.

روده های انسان همانند روده های گیاهخواران دراز است. طول روده های ما روی هم رفته، تقریباً هشت و نیم متر است. روده کوچک، چند بار در خود پیچیده، جدار آن صاف نیست و موج دار میباشد. به دلیل آنکه روده های ما طولانی تر از روده های گوشت خواران است، گوشتی که می خوریم، زمانی طولانی تر در روده هایمان می ماند و در نتیجه فاسد شده و مواد سمی تولید می کند. این سموم به سرطان روده بزرگ می انجامند و کار کبد که مسئول تصفیه خون است را افزایش می دهند و این نیز موجب سیروز کبد و حتی سرطانی شدن آن می شود.

گوشت دارای مقدار فراوانی اسید اوریک و پروتئین اوروکیناز می باشد که فشار کار کلیه را افزایش می دهند و عملکرد کلیه را مختل می کنند. در نیم کیلو گوشت، ۱۴ گرم پروتئین اوروکیناز وجود دارد. اگر سلول های زنده در اسید اوریک مایع قرار داده شوند، خاصیت متابولیک شان را از دست می دهند. بعلاوه گوشت فاقد سلولز یا فیبر است و این فقدان می تواند به سادگی به یبوست منجر شود و می دانیم که یبوست نیز می تواند بیماریهایی همچون بواسیر یا سرطان را سبب گردد.

کلسترول و چربی اشباع شده در گوشت موجب ناهنجاری هایی قلبی می شوند که در آمریکا و در حال حاضر در فورموسا، عامل اصلی مرگ و میر هستند.

دومین عامل مهم مرگ و میر، سرطان است. آزمایشها نشان داده اند که پختن و کباب کردن گوشت، نوعی ماده شیمیایی به شدت سرطان زا به نام "متیل کولان ترن" تولید میکند.

اکثر مردم فکر می کنند گوشتی که در اختیار ما قرار می گیرد، به علت کنترلی که در کشتارگاه ها انجام می گیرد، سالم و بی خطر است. اما باید بدانیم که آمار کشتار روزانه گاوها، خوک ها، ماکیان و غیره، آنچنان بالاست که آزمایش تک تک گوشت ها عملاً غیر ممکن است. به عبارتی کنترل سرطانی بودن یک تکه گوشت نیز ممکن نیست، چه برسد به کنترل گوشت همه دامها! در کشتارگاه ها صرفاً عضو مبتلا به بیماری را جدا کرده و قسمتهای باقی مانده را به فروش می رسانند.

دکتر "ج. اچ. کلگ" گیاهخوار معروف گفته است: "زمانیکه گیاهخواری می کنیم، دیگر نگران نیستیم که حیوانی که از آن خوراک درست کردیم، از چه بیماری ای مرده و در نتیجه خوردن غذا برایمان لذتبخش می شود!"

یک نگرانی دیگر هم وجود دارد. داروهایی چون استروئیدها، هورمون رشد و آنتی بیوتیک ها، به حیوانات تزریق یا خورانده می شوند. گزارش شده که این مواد از طریق گوشت به مصرف کننده انتقال می یابند و در نتیجه بدن مصرف کننده در مقابل آنتی بیوتیک مصنوعیت پیدا میکند و اثر داروهایی که به هنگام بیماری مصرف می کند، تقلیل می یابد.

برخی عقیده دارند که رژیم گیاهخواری به اندازه کافی مغذی و قوی نیست. دکتر میلر، جراح متخصص آمریکایی است که به مدت ۴۰ سال در فورموسا طبابت کرد. او در آنجا بیمارستانی بنا نهاد که در آن همگان، کارکنان و بیماران همه با خوراک های گیاهی پذیرایی می شدند او می گوید: "علوم دارویی

پیشرفت زیادی کرده اند، ولی فقط قادر به معالجه بیماریها هستند. اما یک رژیم گیاهی صحیح می تواند از بیماریها پیشگیری کند." او متذکر می شود که "خوراک های گیاهی، نسبت به گوشت، منبع تغذیه مستقیم تری هستند. مردم در حالی حیوانات را می خورند که منبع خوراک خود حیوانات، گیاه است. زندگی حیوانات بسیار کوتاه است و تقریباً تمام بیماری هایی که انسان به آنها مبتلا می شود را می گیرند. پس خیلی محتمل است که انسان با خوردن گوشت حیوانات ناسالم، دچار بیماری شود. بر این اساس، چرا انسان خوراک خود را مستقیماً از گیاهان نگیرد."

دکتر میلر پیشنهاد کرده که ما می توانیم تمام مواد لازم برای تندرستی مان را از غلات، حبوبات و سبزیجات تأمین کنیم.

بسیاری عقیده دارند که پروتئین حیوانی از آن رو که پروتئین کاملی است، بر پروتئین گیاهی رجحان دارد. اما واقعیت این است که علاوه بر اینکه برخی پروتئین های گیاهی کامل هستند، می توانیم با تهیه غذاهای مرکب از چندین پروتئین ناکامل گیاهی، یک غذای کامل تهیه نمائیم.

در ماه مارس ۱۹۹۸، سازمان تغذیه آمریکا اعلام کرد که رژیم غذایی گیاهخواری به شرط آنکه درست برنامه ریزی شود، از نظر سلامت و تغذیه کامل خواهد بود.

افرادی به اشتباه بر این باورند که گوشتخوارها قوی تر از گیاهخواران هستند. اما آزمایش انجام گرفته بر روی ۳۲ انسان گیاهخوار و ۱۵ انسان گوشتخوار نشان داد که گیاهخواران طاقت بیشتری دارند. پروفیسور "ایرونگ فیشر"، استاد دانشگاه "یل" که این آزمایش ساده را روی این افراد انجام می داد، از همه آنها خواست تا دستهای خود را به اطراف کشیده و به مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه در همان حالت نگه دارند. نتیجه آزمایش کاملاً روشن بود. از میان ۱۵ فرد گوشت خوار، تنها دو نفر توانستند برای مدتی بین ۱۵ تا ۳۰ دقیقه، دستهای خود را باز نگه دارند. از صف گیاهخواران، ۲۲ نفر بین ۱۵ تا ۳۰ دقیقه، ۹ نفر بیشتر از

یک ساعت و ۴ نفر بیشتر از دو ساعت و حتی یک نفر بیش از سه ساعت دستهای خود را در آن حالت نگه داشتند.

خیلی از قهرمانان دو استقامت پیش از مسابقه مدتی غذاهای گیاهی یا وگان میخورند. دکتر "باربارا مور" متخصص درمان های گیاهی و وگان، مسافت ۱۱۰ مایل را در زمان ۲۷ ساعت و نیم دوید. این زن ۵۶ ساله که تمام رکورد های مردان جوان را شکست، گفته بود: "من می خواهم نشان دهم افرادی که در طول زندگی شان کاملاً گیاهخواری می کنند، از بدنی نیرومند، مغزی فعال و زندگی سالم برخوردارند."

آیا در رژیم وگان، پروتئین لازم وجود دارد؟

سازمان بهداشت جهانی توصیه کرده که ۴.۵ درصد کالری روزانه از پروتئین ها تأمین می شود. ۱۷٪ کالری گندم، ۴۵٪ کالری بروکلی و ۸٪ کالری برنج به صورت پروتئین است. پس حفظ یک رژیم غذایی بدون گوشت و سرشار از پروتئین، بسیار آسان است. با توجه به مزیت دیگر رژیم وگان که با پیروی از آن، از بروز بسیاری از بیماریهای ناشی از رژیم های غذایی پر چرب همچون بیماریهای قلبی و سرطان جلوگیری می کنیم، واضح است که این رژیم، بهترین انتخاب است.

رابطه بین استفاده زیاد از مواد گوشتی و سایر منابع غذایی حیوانی محتوی مقادیر زیاد چربی اشباع شده با بیماریهای قلبی، سرطان سینه، سرطان روده و سکنه، به اثبات رسیده است. بیماریهای دیگری که اغلب توسط رژیم وگان کم چرب قابل پیشگیری یا گاهی قابل درمان هستند، عبارتند از سنگ کلیه، سرطان پروستات، دیابت، زخم معده، سنگ کیسه صفرا، سندرم بیماریهای التهابی روده، التهاب مفاصل (آرتروز)، بیماریهای لته، اکنه، سرطان لوزالمعده، سرطان معده، کاهش قند خون، یبوست، التهاب موضعی روده، افزایش فشار خون، پوکی استخوان، سرطان تخمدان، بواسیر، چاقی، آسم.

بیشترین ضرر برای سلامتی شخصی، غیر از سیگار کشیدن، خوردن گوشت است.

اکولوژی و محیط زیست

پرورش حیوانات برای گوشت آنها پیامدهایی مانند تخریب جنگلهای استوایی، افزایش گرمای جهان، آلودگی آب، کمبود آب، سوء استفاده از منابع انرژی، بیابان زایی و گرسنگی را در جهان به همراه خواهد داشت. استفاده از زمین، آب، انرژی همراه با تلاش انسان برای تولید گوشت، راه صحیحی برای بهره وری از منابع زمین نیست.

از سال ۱۹۶۰، حدود ۲۵٪ از جنگلهای استوایی آمریکای مرکزی سوزانده و به چراگاه تبدیل شده اند. محاسبه شده هر ۱۰۰ گرم همبرگری که از حیوانات این منطقه بدست آمده، به بهای نابودی ۵ متر مربع از جنگلهای استوایی بوده است. بعلاوه افزایش گله ها مسائل زیر را به دنبال خواهد داشت:

اولاً، به تولید ۳ نوع گازی که باعث گرمای کره زمین می شوند، کمک میکند.

ثانیاً، باعث آلودگی آب می شود. برای تولید ۴۵۰ گرم گوشت، به ۹۳۲۶ لیتر آب نیاز است. در حالیکه تولید گوجه فرنگی فقط به ۱۱۰ لیتر آب و تولید ۴۵۰ گرم نان گندم تنها به ۵۲۶ لیتر آب نیازمند است. تقریباً نیمی از آب مصرفی در آمریکا برای رشد مواد غذایی دام هاست.

اگر منابعی که برای تولید دام، به کار گرفته می شوند، صرف تولید غلات برای استفاده انسانها می شدند، غذای بیشتری به مردم جهان می رسید. اگر جو دو سر تولید شده از یک جریب زمین به جای حیوان به انسان خورانده شود، پروتئین آن ۸ برابر و کالری آن ۲۵ برابر بیشتر از وقتی است که جو به حیوان داده شود و انسان، گوشت حیوان را مصرف کند. پروتئین و کالری و نیاسین یک جریب زمین بروکلی، ۱۰ برابر میزانی است که از گوشت حیوانی که در همان جریب زمین تغذیه شده، بدست می آید. اینچنین آمارهایی بسیار زیاد می باشند. اگر منابع جهان به جای تولید خوراک دام، برای کشت غلات مصرفی غذای مردم استفاده می شد، بهره وری بالاتری نصیب ما می شد.

اتخاذ رژیم وگان باعث می شود که با این سیاره ملایم تر رفتار کنیم. از طرفی وقتی بدانیم که با اسراف نکردن و قناعت به آنچه مورد نیاز ماست، از کشتن یک موجود زنده جلوگیری کرده ایم، با احساس بهتری خواهیم زیست.

گرسنگی در جهان

تقریباً یک میلیارد انسان از گرسنگی و سوء تغذیه در این کره خاکی رنج می برند. هر ساله بیش از ۴۰ میلیون نفر که اکثر آنها کودک هستند، از گرسنگی می میرند. علیرغم این مسئله، بیش از یک سوم غلات جهان، به جای انسانها، صرف تغذیه دامها می شود. در ایالات متحده آمریکا، دامها ۷۰٪ از غلات تولیدی را مصرف می کنند. اگر این مواد غذایی به جای حیوانات، به انسانها داده میشد، دیگر هیچ گرسنه ای روی کره زمین نداشتیم.

رنج حیوانات

آیا می دانید که روزانه ۱۰۰ هزار گاو در آمریکا کشته می شود؟ در کشورهای غربی، اکثر حیوانات در دامداری های صنعتی پرورش داده می شوند تا با حداقل هزینه، حیوانات بیشتری تولید شوند. حیوانات در ازدحام این مکانها به هم فشرده می شوند و شکلشان تغییر داده می شود و با آنها مثل ماشین رفتار میشود تا به گوشت های خوبی تبدیل شوند. این وقایع حقایقی هستند که بیشتر ما هرگز نخواهیم دید. می گویند که بازدید از یک کشتارگاه شما را برای همیشه وگان خواهد کرد.

لئو تولستوی گفته است: "مادامی که کشتارگاه ها وجود دارند، میدان رزم هم وجود خواهد داشت. گیاهخواری در واقع محکی بر انسانیت است." اکثر ما فعالانه کشتار حیوانات را منع نمی کنیم، در نتیجه بدون آگاهی از این مسئله که چه اتفاقی برای حیوانات می افتد، عادت گوشتخواری توسعه یافته و از طرف جامعه نیز حمایت می شود.

مجمع قدیسین و دیگران

می بینیم که گیاهان از ابتدای تاریخ، غذای طبیعی بشر بوده اند. در افسانه های قدیمی یونان باستان و عبری کهن، سخن از مردمی است که میوه خوار هستند. کاهن های قدیمی مصر، هرگز گوشت نمیخوردند. بسیاری از فلاسفه بزرگ یونان مانند افلاطون، دیوژن و سقراط، همگی طرفدار گیاهخواری بوده اند.

در هند "شاکيامونی بودا" بر اهمیت "آهیمسا"، اصل آزار نرساندن به موجودات زنده تأکید کرده است. او به شاگردانش گوشزد کرد که گوشت نخورند، در غیر این صورت، سایر موجودات از آنها می ترسند. بودا چنین گفت: "گوشتخواری فقط یک عادت اکتسابی است. بشر از ابتدا طوری آفریده نشده که خواهان گوشت باشد. گوشتخوار ها، بذر رحم و بخشش را از وجودشان خارج می کنند و یکدیگر را به قتل میرسانند و می خورند.... به این ترتیب که، من در این زندگی شما را می خورم و شما نیز در زندگی بعدی من را می خورید... و این روال ادامه می یابد. این افراد چطور می توانند از سه قلمرو توهم به در آیند؟"

بسیاری از یهودیان، مسیحیان و تائویست های اولیه، گیاهخوار بودند. در انجیل آمده است:

و خدا فرمود: "من انواع حبوبات و میوه ها را برای خوراک شما فراهم نموده ام، اما برای حیوانات وحشی و

پرندگان، انواع علفها و برگهای گیاهان را گذارده ام." (پیدایش ۲۹:۱)

و یک نشان دیگر از ممنوع کردن گوشتخواری در انجیل:

"شما نباید خوراکی را بخورید که خون در آن جریان دارد، چرا که زندگی در آن جاری است."

(پیدایش ۹:۴)

خدا گفت: "چه کسی به شما گفته، گوساله و بز را قربانی کنید و آنرا به من تقدیم نمائید. خودتان را از خون بی گناهان بشوئید تا من صدای دعایتان را بشنوم. در غیر این صورت مهرم را از شما بر می گیرم، زیرا دستهای شما آغشته به خون است. توبه کنید تا شما را ببخشم." (انجیل اشعیا ۱۶ - ۱:۱)

پولس مقدس یکی از حواریون عیسی مسیح در نامه ای به رومی ها نوشت: "بهتر است نه گوشت بخورید و نه شراب بنوشید." (کتاب رومیان ۱۴:۲۱).

اخیراً تاریخ نویسان، کتاب قدیمی ای را یافته اند که در مورد زندگی عیسی مسیح و آموزشهای ایشان، دید تازه ای به ما می دهند. عیسی گفت: "آنها که حیوانات را می خورند، در واقع گور خویش را مهیا میکنند. صادقانه بگویم، انسانی که می کشد، خود کشته خواهد شد. فردی که موجود زنده ای را می کشد و گوشتش را می خورد، در واقع گوشت یک انسان مرده را می خورد."

مذاهب هند نیز خوردن گوشت را منع کرده اند و اینطور گفته شده که "مردم نمی توانند بدون کشتن یک موجود زنده، گوشت بخورند. کسی که به موجودی صدمه بزند، هرگز بخشوده نخواهد شد، بنابر این از خوردن گوشت پرهیز کنید!"

در قرآن کتاب آسمانی مسلمانان، "خوردن خون و گوشت حیوان مرده" منع شده است.

یک استاد بزرگ چینی ذن به نام "هان شان تسه" شعری سرود که شدیداً گوشتخواری را منع میکند: "سریع جهت خرید گوشت و ماهی به بازار می روید و غذای همسر و بچه هایتان را تهیه می کنید، ولی چرا باید جان آنها به خاطر ما گرفته شود. این غیر منطقی است و نه تنها شما را به بهشت نزدیک نمیکند، بلکه به قعر جهنم می فرستد."

بسیاری از فیلسوفان، دانشمندان، رهبران، ورزشکاران، نویسندگان و هنرمندان مشهور، گیاهخوار و وگان بوده اند، از جمله: شاکيامونی بودا، عیسی مسیح، محمد(ص)، تسونگ خاپا، ارسطو، ویرجیل، هوراس، افلاطون، اوید، پترارک، فیثاغورث، سقراط، ویلیام شکسپیر، ولتر، رابیندرانات تاگور، لئو تولستوی، اسحاق نیوتن، چارلز داروین، آلبرت انیشتین، آلبرت شوایتزر، نیکولا تسلا، لئوناردو داوینچی، بنجامین فرانکلین، مهاتما گاندی، عبدالکلام، یانز درنوشک، مارتینا ناوراتیلوا، کارل لوتیس، لئون لوتیس، مایکل جکسون، برایان گرین، جان رابینز، کورتا اسکات کینگ، کولین کمپبل، جیمز کرامول، بیل کلینتون، دنیس کوسینیچ، جیمز کامرون، مانیکا گاندی، میشل فایفر، الن دی جنرس، برایان آدامز، وودی هرلسون، جان سالی، موبی، مایک تایسون، پاملا آندرسون، هدر میلز، جواکین فونیکس، کیسی افلک، توبی مگوایر، آلیشیا سیلورستون، جسیکا چاستین، پترا نمکوا، سرنا ویلیامز، ونوس ویلیامز، ناتالی پورتمن، آن هاتاوی و امیلی دشانل.

آلبرت انیشتین گفته است: "من فکر می کنم تغییرات و تأثیرات پاک کننده ای که یک رژیم گیاهخواری بر وضعیت انسان می گذارد، برای نوع بشر بسیار مفید است. بنابر این انتخاب این راه توسط مردم، بسیار پسندیده بوده و برایشان صلح و آرامش به ارمغان می آورد." این نصیحت تمام بزرگان و مقدسین در طول تاریخ بوده است.

سؤال و جواب

۱- خوردن حیوانات به معنی کشتن موجودات زنده است، آیا خوردن گیاهان هم نوعی کشتار نیست؟
 استاد: خوردن گیاه هم کشتار موجود زنده است و در نتیجه مقداری مانع کارمایی برای ما ایجاد می کند، اما اثر کارمایی آن کمتر است و با تمرینات معنوی صحیح، کارمای آن پاک می شود.

از طرفی ما باید برای ادامهٔ زندگی چیزی بخوریم، پس غذایی را انتخاب می‌کنیم که حس آگاهی آن کمتر است و کمترین درد را متحمل می‌شود. ۹۰٪ گیاهان از آب است و بر این اساس، سطح آگاهی آنها همچنان پائین است که به ندرت متحمل درد می‌شوند. بعلاوه ما با خوردن گیاه، نه تنها ریشه آن را قطع نمی‌کنیم بلکه به تولید دوبارهٔ قسمت‌های غیر جنسی و در نتیجه به تولید محصول کمک می‌کنیم. پس کار ما می‌تواند عملاً به نفع گیاهان باشد. بر همین اساس، پرورش دهندگان گیاهان می‌گویند که هرس گیاهان باعث رشد و زیباتر شدن آنها می‌شود.

این مسئله در میوه‌ها آشکار تر است. یک میوه رسیده با بوی خوش، رنگ زیبا و طعم خوشمزه اش انسان را به خود جذب می‌کند و به این ترتیب به هدف خود، بذرافشانی در یک منطقه وسیع، دست می‌یابد. اگر آنها چیده و خورده نشوند، تُرشیده می‌شوند، از درخت می‌افتند و فاسد می‌شوند و دانه‌ها زیر سایه درخت، از آفتاب محروم می‌مانند و می‌میرند. بنابر این خوردن میوه و سبزی، یک گرایش طبیعی است که هیچ درد و رنجی برای گیاه به همراه ندارد.

۲- عده ای بر این نظرند که گیاهخواران کوتاهتر و لاغر تر از گوشت خوارانند. آیا این درست است؟

استاد: گیاهخواران الزاماً لاغر تر و کوتاهتر نیستند. اگر رژیم غذایی متناسب باشد، آنها هم بلند و قوی می‌شوند. همه حیوانات درشت اندام مثل فیل، گاو، زرافه، اسب آبی، اسب و غیره فقط سبزی و میوه می‌خورند. آنها از حیوانات گوشتخوار قوی ترند و خیلی آرام هستند و همچنین برای کمک به انسان بسیار سودمند هستند. اما حیوانات گوشتخوار، خشن و غیر مفید می‌باشند. اگر انسان، گوشت حیوان را بخورد، سخت تحت تأثیر گرایش حیوانی قرار می‌گیرد. انسانهای گوشتخوار الزاماً بلند و قوی نیستند و حتی میانگین عمر آنها بسیار کوتاه است. اسکیموها تقریباً فقط گوشت می‌خورند، اما آیا بلند و قوی هستند؟ آیا عمر درازی دارند؟ فکر می‌کنم این مسئله را به خوبی درک کنید.

۳- آیا گیاهخواران می توانند تخم مرغ بخورند؟

استاد: نه، خوردن تخم مرغ یعنی کشتن موجود زنده. عده ای می گویند که تخم مرغ های امروزی، بدون نطفه هساند و بنابراین خوردن آنها کشتن موجود زنده نیست. این مسئله تنها به ظاهر صحیح است. یک تخم مرغ از اینرو بی نطفه می ماند که شرایط مناسب باروری، از آن مضایقه شده و در نتیجه مراحل تکامل و تبدیل شدن به جوجه را طی نمی کند. در اینجا باید گفت که اگرچه این تکامل صورت نپذیرفته، اما نیروی نهفته حیات که برای این فرایند لازم است، همچنان در تخم مرغ وجود دارد. نیروی زندگی در تخم مرغ وجود دارد، و گرنه چرا تخمک ها تنها سلولهایی هستند که بارور می شوند؟ عده ای به این مسئله اشاره می کنند که تخم مرغ، اساسی ترین مواد خوراکی از جمله پروتئین و فسفر را دارد که برای انسان ضروری هستند. اما پروتئین، در تمام دانه های گیاهی و فسفر در انواع سبزیجات از جمله سیب زمینی وجود دارد.

ما میدانیم که از دوران باستان تا به امروز، راهب های بسیاری، گوشت و تخم مرغ نخورده اند و با این حال عمر درازی داشته اند. برای نمونه استاد "یینگ گوانگ" برای هر وعده غذا، یک بشقاب سبزی و اندکی برنج می خورد و بیشتر از ۸۰ سال زندگی کرد. بعلاوه زرده تخم مرغ حاوی مقدار زیادی کلسترول است که علت اصلی اختلال های قلبی است که در آمریکا و فورموسا یکی از مرگ آورترین بیماریهاست. عجیب نیست که می بینیم بیشتر بیماران تخم مرغ خور هستند!

۴- انسان، حیواناتی از قبیل خوک، گاو، مرغ و اردک را پرورش می دهد. چرا نباید آنها را بخورد؟

استاد: خب؟ پدر و مادر هم بچه هایشان را بزرگ می کنند، اما آیا حق دارند که بچه ها را بخورند؟ همه موجودات زنده حق زندگی دارند و هیچ کس نباید آنها را از این حق محروم کند. اگر به قوانین هنگ کنگ

و برخی از دیگر کشورها نگاهی بیندازیم، می بینیم که حتی خودکشی، خلاف قانون است. پس کشتن موجود زنده دیگر نیز به مراتب غیر قانونی است.

۵- حیوان ها زاده می شوند که انسانها آنها را بخورند. اگر ما آنها را نخوریم، دنیا را پر می کنند. آیا اینطور نیست؟

استاد: این عقیده، غلط است. آیا شما قبل از کشتن حیوان از او می پرسید که اصلاً می خواهد توسط شما کشته یا خورده شود یا نه؟ همه موجودات، به زندگی میل دارند و از مردن میترسند. ما نمی خواهیم توسط ببر خورده شویم، پس چرا حیوانات باید توسط ما خورده شوند؟ انسان فقط ده ها هزار سال است که بر روی زمین زندگی میکند و پیش از پیدایش انسان، نمونه های مختلفی از حیوانات وجود داشتند. آیا آنها زمین را پر کردند؟ موجودات زنده یک توازن اکولوژیک طبیعی با هم دارند و در صورت کمبود غذا یا مکان، کاهش شدیدی در جمعیت آنها به وقوع خواهد پیوست. این مسئله، جمعیت را در توازن نگه میدارد.

۶- چرا باید وگان باشیم؟

استاد: من وگان هستم چون خدای درونم چنین می خواهد. متوجه هستید؟ خوردن گوشت، با قانون کیهانی "نمی خواهیم کشته شوم" مغایرت دارد. ما که نمی خواهیم کشته شویم یا مالمان دزدیده شود، اگر با دیگران چنین معامله ای کنیم، در واقع علیه خود اقدام کرده ایم و این امر ما را متحمل رنج خواهد نمود. هر اقدامی علیه دیگران، رنجی برایتان به همراه خواهد داشت. همانطوری که نمی توانید و نباید خود را گاز بگیرید و یا بزیند، همانطور هم نباید بکشید، چون خلاف عقیده زندگی است. متوجه هستید؟ این مسئله ما را خواهد آزد، پس نباید این کار را بکنیم. این به معنای محدود کردن خود نیست، بلکه به این معناست که زندگی خود را به زندگی تمام موجودات زنده گسترش دهیم. زندگی ما به جسم ما محدود

نمی شود بلکه زندگی حیوانات و همه موجودات زنده را نیز شامل می شود، این ما را اصیل تر، بزرگتر، شاد تر و بی انتها تر می سازد.

۷- ممکن است توضیح دهید که وگانیزم چیست و چطور به صلح جهانی کمک میکند؟

استاد: شاهد هستید که بیشتر جنگها در جهان به دلایل اقتصادی اتفاق می افتد. وقتی که گرسنگی، فقدان آذوقه و یا تقسیم نابرابر آن در کشورهای مختلف غالب باشد، مشکلات اقتصادی مبرم و حاد میشوند. اگر وقتی را به خواندن مجلات اختصاص دهید و در مورد حقایق مربوط به وگانیزم تحقیق کنید، این امر را بخوبی خواهید فهمید. پرورش گاو و حیوانات دیگر جهت استفاده از گوشت آنها، به ورشکستگی اقتصاد ما در همه زمینه ها و گرسنگی در تمام جهان یا حداقل در کشورهای جهان سوم انجامیده است.

این را من نمی گویم، بلکه یک شهروند آمریکایی که این مسئله را بررسی کرده و در این باره کتابی نوشته، می گوید. می توانید به هر کتابخانه ای بروید و پژوهش های انجام گرفته در مورد وگانیزم و خوراک را بخوانید. کتاب آنتونی رابینز در این باره جالب است. می توانید در کتابفروشی ها، این کتاب را پیدا کنید.

جان رابینز نیز کتاب "رژیم گیاهی برای آمریکای جدید" را نوشته است. او یک بستنی فروش میلیونر و معروف بود. ولی برای اینکه وگان باشد، همه چیز خود را رها کرد و کتابی در مورد وگانیزم نوشت که بر علیه رسوم خانوادگی و شغلش بود. او پول هنگفت، موقعیت اجتماعی و شغلش را از دست داد، اما این کار را به خاطر "حقیقت" انجام داد. "رژیم گیاهی برای آمریکای جدید"، کتاب بسیار خوبی است. کتابهای دیگری هم وجود دارند که می توانند اطلاعات و واقعیت های لازم در مورد وگانیزم و چگونگی تأثیر آن بر صلح جهانی را در دسترس شما قرار دهند.

ما ذخیره و موجودی خوراکی مان را جهت تغذیه چهارپایان به کار می بریم. می دانید چقدر پروتئین، دارو، آب، نیروی انسانی، خودرو و کامیون مصرف میشود و چقدر جاده ساخته میشود و چند صد هزار جریب زمین به هدر میرود تا یک گاو برای خوردن آماده شود؟ درک می کنید؟ در حالیکه همه این چیزها می توانستند به طور مساوی در بین کشورهای توسعه نیافته تقسیم شوند و بدین طریق مسئله گرسنگی حل شود. حالا اگر کشوری به مواد خوراکی نیاز داشته باشد، احتمالاً به کشور دیگر حمله میکند تا مردم خودش را نجات دهد. این امر در دراز مدت به عوامل بد و جدال منجر میشود.

"هر چه بکارید، همان را درو می کنید." اگر کسی را برای غذا بکشیم، خود نیز بعدها در کالبدی دیگر، در نسلی دیگر، به همین منظور کشته می شویم. باعث تأسف است! ما بسیار با هوش و بسیار متمدن هستیم، با این حال اکثر ما هنوز به علت درد و رنج مردم کشورهای همسایه مان پی نبرده ایم. به این خاطر که سرگرم ذائقه مان، سلیقه مان و شکم مان هستیم.

برای تغذیه یک جسم، این همه موجود زنده را می کشیم و به این همه آدم گرسنگی می دهیم. ما حتی هنوز در مورد حیوانات سخن نمی گوئیم، توجه دارید؟ این گناه، بعدها آگاهانه یا نا آگاهانه بر وجدانمان فشار می آورد و همین مسئله ما را به سرطان، توبرکلوز و دیگر بیماریهای بی درمان همچون ایدز مبتلا می کند. از خود بپرسید چرا آمار مبتلایان به این بیماری ها، در آمریکا بیشتر از همه جاست؟ آمریکا بالاترین رقم بیماران سرطانی را دارد، چون مردم آن بسیار زیاد گوشت می خورند. آنها بیشتر از مردم هر کشور دیگری گوشت می خورند. از خود بپرسید که چرا آمار سرطان در چین یا کشورهای دیگر، اینقدر بالا نیست. آنها این قدر گوشت ندارند. متوجه اید؟ اینها چیزهایی است که پژوهش ها و تحقیقات میگویند.

۸- فواید معنوی که از وگان بودن عاید ما می شوند، چیستند؟

استاد: بسیار خوشحالم که شما سؤال تان را به این طریق مطرح کردید، چون یعنی تمرکز شما روی فواید معنوی رژیم وگان است و این برایتان مهم است. بیشتر مردم به خاطر سلامتی، تغذیه و تناسب اندام، در مورد وگانیزم صحبت می کنند. جنبه های معنوی وگانیزم در این است که بسیار پاک و غیر وحشیانه است.

خدا وقتی به ما گفت "نباید کشتار کنید"، نگفت که تنها انسان را نکشید. حرف او در برگیرنده همه موجودات بود. آیا او نگفت که همه حیوانات را دوست ما ساخته تا به ما کمک کنند؟ آیا او حیوانات را تحت مراقبت ما قرار نداد؟ او گفت مواظب آنها باشید و بر آنها فرمان برانید. آیا وقتی اختیار آنها با شماست، آنها را می کشید و می خورید؟ در این صورت که یک پادشاه تنها می شوید. خب وقتی خدا این را می گوید، باید به فرمان او گردن نهیم. نیازی به پرسش از او نیست. سخنان او کاملاً روشن است. اما چه کسی غیر از خدا، خدا را می فهمد؟

بنابر این برای فهمیدن خدا، باید خدا شد. من از شما دعوت می کنم که دوباره خداگونه شوید، خودتان باشید، نه هیچکس دیگر. مراقبه کردن بر خدا این معنی را نمی دهد که صرفاً خدا را پرستش کنید و بس. بلکه به این معناست که خودتان، خدا شوید، که درک کنید شما و خدا یکی هستید. "من و پدرم یکی هستیم." آیا عیسی این را نگفت؟ اگر عیسی گفت که او و "پدرش" یکی هستند، ما و "پدرش" هم میتوانیم یکی باشیم، چرا که ما نیز فرزندان خدا هستیم. عیسی همچنین گفت، "هر آنچه او انجام می دهد را ما نیز می توانیم انجام دهیم و حتی بهتر از او." بنابر این ما می توانیم از عیسی هم بهتر شویم. چه کسی می داند؟

چرا وقتی هیچ چیز درباره خدا نمی دانیم، او را پرستش کنیم؟ وقتی می خواهیم با دختری ازدواج کنیم، باید او را بشناسیم. این روزها رسم بر این است که قبل از ملاقات طرفین، ازدواجی صورت نمی گیرد. پس

چطور می توان خدا را با ایمان کورکورانه پرستش کرد؟ ما این حق را داریم که از خدا بخواهیم خود را بر ما ظاهر و آشکار سازد و این حق را داریم که خدایی را که پرستش می کنیم، انتخاب کنیم.

پس می بینید که در انجیل و دیگر کتابهای آسمانی به صراحت آمده که باید وگان باشیم. برای حفظ تندرستی مان باید وگان باشیم. به دلایل علمی، به دلایل اقتصادی و همینطور به خاطر ترحم نسبت به موجودات باید وگان باشیم. بعلاوه باید برای حفظ جهان وگان شویم. در پاره ای از پژوهش ها آمده که اگر مردم غرب آمریکا فقط یک بار در هفته وگان باشند، شانزده میلیون انسان در سراسر جهان از گرسنگی نجات می یابند. این ارقام در کشورهای دیگر که گوشت مصرف می کنند نیز آمار پائینی ندارد. بنابراین برای قهرمان شدن هم که شده وگان شوید. به خاطر جهان وگان شوید.

۹- اگر همه گیاهخواری کنند، آیا با کمبود مواد غذایی روبرو نخواهیم شد؟

استاد: نه، غلات کشت شده در یک تکه زمین، چهارده برابر بیشتر از علوفه کشت شده در آن به منظور تغذیه دام، غذای انسانی تولید می کنند. از گیاهان کاشته شده در یک جریب زمین، ۸۰۰ هزار کالری انرژی تأمین می شود، ولی اگر این گیاهان به عنوان غذای دامهایی مصرف شوند که گوشت شان به مصرف انسانها می رسد، گوشت دام بدست آمده فقط ۲۰۰ هزار کالری انرژی دارد که این یعنی در روند پرورش دام، ۶۰۰ هزار کالری از بین رفته است. بنابراین غذای گیاهی مسلماً مؤثرتر و اقتصادی تر از غذای گوشتی است.

۱۰- آیا یک گیاهخوار می تواند ماهی بخورد؟

استاد: اگر می خواهید ماهی بخورید، اشکالی ندارد! اما باید بدانید که برای گیاهخواری، ماهی جزء گیاهان نیست.

۱۱- برخی از مردم می گویند، مهم این است که انسان خوش قلب باشد، لزومی ندارد که وگان باشد؟ آیا این درست است؟

استاد: اگر کسی واقعاً خوش قلب است، چرا هنوز گوشت یک موجود دیگر را می خورد؟ او چطور میتواند رنج آن موجود را ببیند و همچنان او را بخورد؟ گوشتخواری یک کار بی رحمانه است، چطور یک فرد خوش قلب میتواند چنین کاری انجام بدهد؟

استاد "لین چیه" گفته اند: "او را میکشد و گوشت او را میخورد. در این جهان، هیچکس سنگدل تر، بد جنس تر، ظالم تر و بدتر از این شخص نیست." چنین فردی چطور می تواند ادعا کند که خوش قلب است؟

منسیوس هم گفته است: "اگر او را زنده دیده باشی، نمی توانی مرگش را تحمل کنی و اگر ناله او را بشنوی، نمی توانی خوردن گوشت او را تاب آوری. بنابراین یک انسان واقعاً خوش قلب، از گوشت فاصله می گیرد."

شعور آدمی بالاتر از حیوانات است. ما برای سلب مقاومت آنها، از اسلحه و چاقو استفاده می کنیم و آنها ملامت از بیزاری و نفرت، جان می دهند. انسانی که این کار را می کند و به موجودات ضعیف و کوچک ظلم میکند، نمی تواند شریف نامیده شود. هنگامی که حیوانات، کشته می شوند، دچار ترس، رنج و خشم بیش از حد می شوند. این حالات، زهری تولید می کنند که در گوشت آنها می ماند و به آنها که این گوشت را می خورند، آسیب می رساند. از آنجا که سرعت ارتعاشات در حیوانات، پایین تر از انسان است، خوردن گوشت بر ارتعاشات و در نتیجه بر رشد خرد انسان تأثیر می گذارد.

۱۲- آیا این کافی است که انسان به قول معروف "گیاخوار راحت طلب" باشد؟

(منظور از گیاهخواران راحت طلب افرادی هستند که در اجتناب از گوشت خواری چندان جدی نیستند. آنها سبزیجات کنار گوشت در غذا را جدا می کنند و می خورند.)

استاد: نه. اگر غذایی را در یک مایع سمی فرو ببریم و بیرون بیاوریم، سمی میشود یا نه؟ در سوترای "ماها پاری نیروانا"، "ماهاکاسیپا" از بودا پرسید: "اگر به ما خوراکی از سبزی و گوشت بخشیده شود، آیا میتوانیم این غذا را بخوریم؟ چگونه می توان این غذا را پاک نمود؟"

بودا پاسخ داد: "باید سبزی را از گوشت جدا کنید و آن را خوب بشوئید تا پاک و قابل خوردن شود."

از این گفتگو در می یابیم که حتی سبزی همراه با گوشت در غذا، زمانی قابل خوردن می شود که با آب شسته شده باشد، چه برسد به خود گوشت! از این رو به سادگی می توان فهمید که بودا و شاگردانش گیاهخواری می کردند. به هر حال عده ای به بودا تهمت زدند که او گیاهخوار راحت طلب بوده و اگر به او گوشت هم داده می شده می خورده، ولی این صحبت کاملاً بی اساس است. افرادی که اینچنین میگویند، آنهایی هستند که یا نوشته های مقدس را خیلی کم خوانده اند یا اینکه آنها را نفهمیده اند.

در هند بیش از ۹۰٪ از مردم گیاهخوارند، آنها به هنگام دیدن راهب های زرد پوش می دانند که باید به آنها خوراک گیاهی بدهند، بماند که بیشتر این مردم گوشتی ندارند که ببخشند!

۱۳- خیلی وقت پیش من از استادی شنیدم که "فوت بودا بر اثر خوردن پاچه خوک و دچار شدن به اسهال بوده است." آیا این موضوع صحت دارد؟

استاد: به هیچ وجه. بودا به دلیل مسمومیت ناشی از خوردن نوعی قارچ مرد. اگر ما نام این قارچ را همینطور به اصطلاح تحت اللفظی از زبان برهمنی ترجمه کنیم، نام این قارچ می شود: "پاچه خوک". اما این در حقیقت پاچه خوک نیست. درست شبیه "لن گن" در زبان چینی که نوعی میوه است. این واژه در

زبان چینی به معنی چشم اژدها می باشد. از این قبیل گیاهان زیادند که اسماً گیاه نیستند اما در حقیقت گیاهند. مثل همین "چشم اژدها".

این قارچ هم در زبان برهمنی، "پاچه خوک" یا "شادی خوک" نامیده می شود که در هر دو این نامها اسم خوک وجود دارد. از آنجا که این نوع قارچ کمیاب بود، مردم هند به احترام بودا، آنرا به او هدیه می کردند. این قارچ روی زمین یافت نمی شود و زیر زمین می روید. اگر کسی بخواهد این قارچ را بیابد، باید با کمک خوک پیری که اتفاقاً این قارچ را با اشتها می خورد، آنرا جستجو کند. خوکها بوی این قارچ را متوجه می شوند و هر کجا که احساس کردند این قارچ در زیر زمین است، با پایشان زمین را حفر می کنند و قارچ را پیدا می کنند و می خورند. به همین علت است که مردم این قارچ را "پاچه خوک" یا "شادی خوک" می نامند. در واقع هر دو نام به همان قارچ اطلاق می شود. از آنجا که این واژه بدون دقت لازم به زبانهای دیگر ترجمه شد و از آنجا که مردم واقعاً ریشه این نام را نمی دانستند، نسل های بعدی دچار سوء تفاهم شدند و بودا را به اشتباه به عنوان یک "گوشتخوار" شناختند. این واقعاً مایه تأسف است.

۱۴- تعدادی از دوستداران گوشت می گویند: "ما گوشت را از مغازه گوشت فروشی می خریم و از آنجائی که حیوان توسط خود ما کشته نشده، خوردن این گوشت بلامانع است." آیا فکر می کنید که اینها درست می گویند؟

استاد: این، یک اشتباه فجیع است. می دانید که قصاب ها موجودات زنده را از آنرو می کشند که دیگران خواهان خوردن گوشت هستند. بودا در "لانکاواتارا سوترا" گفته است: "اگر کسی گوشت نمی خورد، کشتاری هم اتفاق نمی افتاد. کشتن موجود زنده و خوردن گوشت، هر دو به یک اندازه گناه است." به دلیل کشتار بیش از حد موجودات زنده است که فجایع طبیعی و بلاها بر سرمان می آید. جنگها نیز به دلیل کشتار بی حد انجام می شوند.

۱۵- عده ای می گویند چون گیاهان نمی توانند سمومی چون اوره و اوروکیناز تولید کنند، کشاورزان میزان زیادی مواد ضد آفت بکار می برند که می توانند برای تندرستی مضر باشند. آیا این درست است؟

استاد: پاشیده شدن مواد ضد آفت و مواد شیمیایی سمی چون ددت روی محصول، می تواند به سرطان، نازایی و بیماریهای کبد منتهی شود. سم هایی همچون ددت، می توانند در چربی پراکنده شوند و معمولاً هم در چربی حیوانات ذخیره می گردند. پس خوردن گوشت یعنی جذب تمام مواد ضد آفت و سم های بسیار غلیظی که در خلال رشد حیوان در چربی او ذخیره شده است. تراکم این مواد در چربی، ۱۳ بار بیشتر از جمع شدن و تراکم آنها در سبزی، میوه و غلات است. مواد ضد آفت پاشیده شده بر روی میوه ها را می توان پاک کرد، اما مواد جمع شده در چربی حیوان را نمی توان. از آنجا که این سموم قابلیت تراکم دارند، می توانند طی مراحل انباشته شوند. در نتیجه مصرف کنندگان بالای زنجیره مواد غذایی بیشترین آسیب را می بینند.

آزمایش های انجام گرفته در دانشگاه آیوانشان داد که تقریباً همه سموم یافت شده در بدن انسان، ناشی از خوردن گوشت هستند. آزمایش کنندگان دریافتند که میزان مواد سمی در بدن گیاهخواران کمتر از نصف آن مقدار در بدن گوشت خواران است. در واقع غیر از سموم ضد آفت، سموم دیگری نیز در گوشت یافت می شوند. در روند پرورش حیوانات، از مقدار زیادی مواد شیمیایی در غذای آنها استفاده میشود تا سریعتر رشد کنند و رنگ، طعم و بافت گوشت شان تغییر کند. بعلاوه بر نگهداری گوشت نیز از مواد شیمیایی استفاده میشود.

بعنوان مثال، داروهای نگهدارنده مشتق شده از نیترات ها، بسیار سمی هستند. در ۱۸ جولای ۱۹۷۱ نیویورک تایمز گزارش داد: "بزرگترین خطر پنهان برای تندرستی گوشت خواران، آلوده های نامرئی

موجود در گوشت همچون باکتری های ماهی آزاد، باقی مانده مواد ضد آفت، مواد نگهدارنده، هورمون ها، آنتی بیوتیک ها و سایر افزودنی های شیمیایی هستند."

علاوه بر این به حیوانات واکسن تزریق می شود که می تواند در گوشت آنها باقی بماند. با توجه به همه اینها، پروتئین موجود در میوه جات، مغزها، حبوبات و ذرت از پروتئین موجود در گوشت، بسیار خالص تر است. چرا که پروتئین گوشت حاوی ۵۶ درصد ناخالصی های نامحلول در آب است. تحقیقات نشان داده که این مواد افزودنی ساختگی، می توانند به سرطان، سایر بیماریها یا تغییر شکل جنین منجر شوند. بنابراین بهتر است که زنان آبستن نیز وگان باشند تا تندرستی جسمی و روحی جنین تأمین شود. میتوانید با خوردن حبوبات، پروتئین لازم و با خوردن میوه و سبزیجات، ویتامین و دیگر مواد معدنی مورد نیاز بدنتان را تأمین نمایید.

بعضی از فواید رژیم وگان

فشار خون پائین تر

کلسترول پائین تر

تقلیل دیابت نوع دوم

جلوگیری از سکنه مغزی

جبران تصلب شرائین

کاهش امراض قلبی به میزان ۵۰٪

کاهش جراحی قلبی به میزان ۸۰٪

جلوگیری از ابتلا به انواع سرطان ها

سیستم ایمنی قویتر

افزایش طول عمر به میزان ۱۵ سال

ضریب هوشی بالاتر

صرفه جویی تا میزان ۷۰٪ در آب تمیز

حفظ بیش از ۷۰٪ از جنگل های آمازون از پاکسازی برای چرای دام ها

راه حلی برای گرسنگی جهانی:

سالانه بیش از ۳۴۳۳ میلیون هکتار زمین آزاد خواهد شد

هر ساله، بیش از ۷۶۰ میلیون تن غلات (نیمی از موجودی غلات جهان) در دسترس خواهد بود

مصرف ۱/۳ سوخت فسیلی نسبت به تولید گوشت

کاهش آلودگی از زائدات حیوانی

حفظ هوای تمیزتر

کاهش ۴.۵ میلیون تن آلاینده هر خانوار آمریکایی در سال

جلوگیری از ۸۰٪ از گرمایش جهانی

و بیشتر از این...

زندگی تان را نجات دهید: گیاهخوار باشید. حافظ محیط زیست شوید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه به این سایت مراجعه فرمائید:

www.suprememastertv.com

وگانیسیم، بهترین راه حل برای بحران آب در جهان

آب برای بقای همه موجودات زنده در زمین ضروری است، با این وجود به گفته مؤسسه بین المللی آب (SIWI) در استکهلم، مصرف بیش از اندازه منابع آب زمین، این منبع ارزنده را برای نسل های آینده در معرض خطر قرار داده.

در زیر تعدادی از حقایق تکان دهنده از گزارش کنفرانس سالانه "SIWI"، با عنوان "هفته آب در جهان" که در ۲۰-۱۶ اوت سال ۲۰۰۴ برگزار شد، اعلام میشود.

- در طول چندین دهه، افزایش تولید مواد غذایی از رشد جمعیت پیشی گرفته است. در حال حاضر بخش زیادی از جهان برای تولید بیشتر، دچار کمبود آب هستند.
- گوشت های تهیه شده از دام هایی که غذای گیاهی مصرف می کنند، به ازای هر یک کیلوگرم، به ۱۵۰۰۰-۱۰۰۰۰ کیلوگرم آب نیاز دارند. (این میزان یعنی بازدهی کمتر از ۰.۱٪). اگر هر بخش صنعتی با این میزان بازدهی کار کند، باید سریع با چیز دیگری جایگزین شود!
- برای تولید هر کیلوگرم غلات، به ۳۰۰۰-۴۰۰ کیلوگرم آب نیاز است (۵٪ از آب مورد نیاز برای تهیه همین مقدار گوشت)
- بیش از ۹۰٪ از آب های مدیریت شده، همه برای کشت مواد غذایی به کار میروند.
- کشورهایی نظیر استرالیا که در آنها کمبود آب وجود دارد، در واقع آب را در قالب گوشت صادر می کنند.
- در کشورهای در حال توسعه، گوشتخواران روزانه منابعی معادل با ۵۰۰۰ لیتر (۱۱۰۰ گالن) آب مصرف می کنند. در حالیکه مصرف آب روزانه در رژیم های گیاهی ۲۰۰۰-۱۰۰۰ لیتر (۲۰۰ گالن) است. (گزارش منتشر شده در گاردین در تاریخ ۲۳ اوت ۲۰۰۴).

همچنین در ادامه، در گزارشی غیر از گزارش "SIWI"، مناطق در حال افزایشی از جنگل های آمازون، به منظور کشت لوبیای سویا پاکسازی شده اند. اما این لوبیابها برای تغذیه دام ها به کار میروند. اگر اینها به طور مستقیم صرف تغذیه انسانها میشدند، بسیار مقرون به صرفه تر بود!

همانطور که بسیاری از متشرفین به یاد دارند، استاد در سخنرانی "فواید رژیم وگان" در کتابچه نمونه "کلید روشن ضمیری آنی" به اثرات تولید گوشت بر محیط زیست اشاره کردند: "پرورش دام برای تهیه گوشت، پیامدهای خود را دارد. این کار به نابودی جنگل های بارانی، افزایش دمای جهان، آلودگی آب، کمبود آب، بیابان زایی، سوء استفاده از منابع انرژی و گرسنگی در جهان منجر میشود. استفاده از زمین، آب، انرژی و تلاش انسانی برای تولید گوشت، راه مفیدی برای استفاده از منابع زمین نیست."

پس به منظور کاهش قابل توجه میزان آب مصرفی در جهان، بشریت باید روشی جدید برای تغذیه در جهان در پیش گیرد و رژیم وگان این نیاز را برطرف میسازد.

برای مطالعه گزارشات منتشر شده، لطفاً از این سایتها دیدن فرمائید:

<http://www.worldwatercouncil.org>

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

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



اخبار خوب برای وگان ها، پروتئین گیاهی ضروری

رژیم وگان نه تنها کمک بزرگی برای ممارست معنوی ماست بلکه برای سلامت ما نیز بسیار مفید است. ولی ما باید به تعادل تغذیه خود توجه لازم داشته باشیم و مطمئن شویم که از نظر میزان پروتئین گیاهی مورد نیاز، کمبودی نداریم.

دو نوع پروتئین وجود دارد: پروتئین گیاهی و پروتئین حیوانی. دانه لوبیای سویا، نخود و نخود سفید تعدادی از مواد غذایی حاوی پروتئین گیاهی اند. رعایت رژیم وگان به معنای خوردن سبزیجات خرد شده نیست. بلکه پروتئین هم باید به رژیم غذایی اضافه گردد تا نیاز غذایی فرد تأمین گردد.

دکتر میلر در تمام طول عمر خود گیاهخوار بوده است. او در رشته پزشکی تحصیل کرده و به مدت چهل سال، به درمان افراد فقیر در جمهوری چین پرداخته است. او بر این باور است که تنها مواد غذایی مورد نیاز بدن ما، غلات فرآوری شده، حبوبات، میوه ها و سبزیجات هستند و با این رژیم می توانیم مواد غذایی مورد نیاز بدن برای برخورداری از سلامتی خوب را به دست آوریم. به گفته دکتر میلر "مواد غذایی تهیه شده از سویا"، "گوشت بدون استخوان" هستند.

"از آنجایی که دانه سویا، بسیار غنی است، اگر قرار بود مردم فقط از یک نوع ماده غذایی استفاده کنند، آن ماده، سویا بود و به این ترتیب می توانستند عمر بیشتری داشته باشند."

تهیه غذای وگان مثل تهیه غذای گوشتی است، با این تفاوت که به جای گوشت، از مواد پروتئین داری نظیر تکه های مرغ گیاهی یا گوشت گیاهی یا کالباس گیاهی استفاده میشود. برای مثال به جای تهیه "گوشت سرخ شده با کرفس" یا "سوپ جلبک دریایی با تخم مرغ"، می توانیم "گوشت وگان سرخ شده با کرفس" یا "سوپ جلبک دریایی با سویا" درست کنیم.

اگر شما در کشورهایی هستید که این پروتئین های گیاهی به راحتی یافت نمی شوند، می توانید با مرکز محلی انجمن بین المللی استاد اعظم چینگ های تماس بگیرید و ما اطلاعاتی در مورد تعدادی از عمده فروشی ها و رستوران های وگان را در اختیار شما می گذارند.

و برای اطلاع از آشپزی وگان، می توانید به "آشپزخانه وگان"، منتشر شده توسط انجمن بین المللی استاد اعظم چینگ ها یا هر کتاب آشپزی وگان دیگر مراجعه کنید.

به منظور تهیه لیستی از رستوران های گیاهی/ وگان در سراسر جهان، لطفاً از این سایتها دیدن کنید:

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

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

در حقیقت تشریفی در کار نیست... شما به اینجا می آئید و این امکان را به من می دهید که شما را در کمک کردن به خودتان یاری دهم. من نیامده ام که از شما فقط شاگرد بسازم... به اینجا آمده ام تا کمک کنم استاد شوید.

استاد اعظم چینگ های

همه میدانند چطور مدیتیشن کنند. اما شما بر روی چیزهای غلط مدیتیشن می کنید. بعضی افراد روی دختران زیبا، پول و شغل مدیتیشن می کنند. هر زمان که توجه تان را تمام و کمال بر روی مسئله ای متمرکز کنید، آن مدیتیشن است. من صرفاً به قدرت درونی، شفقت، عشق و رحمت خداوند توجه میکنم.

استاد اعظم چینگ های

تشریف به معنای شروع یک زندگی جدید با شیوه ای تازه است. یعنی که استاد شما را در جرگه قدیسین پذیرفته است. پس از آن دیگر یک موجود عادی نیستید. شما متعالی می شوید. در قدیم، آن را "تعمید گرفتن" یا "پناه بردن به استاد" می نامیدند.

استاد اعظم چینگ های

تشریف در متد کوان یین

استاد اعظم چینگ های افراد صادق و آرزومند برای دانستن حقیقت را با متد کوان یین آشنا میسازند. اصطلاح چینی "کوان یین" یعنی "مدتیشن بر نور و صوت". این متد شامل مدتیشن بر نور و صوت درون است. چنین تجربیات درونی ای از زمان های گذشته به طور مکرر در ادبیات عرفانی همه مذاهب جهان شرح داده شده اند.

به عنوان مثال، در انجیل آمده: "در آغاز کلمه بود و کلمه با خدا بود و کلمه خدا بود." (یوحنا ۱:۱). این کلمه همان صوت درون است که به آن کلام خدا، شبده، تائو، جریان صوت، نام یا موسیقی سماوی هم گفته شده است. "این صوت در تمام موجودات زنده ارتعاش دارد و تمام دنیا را نگه میدارد. این نوای درونی، همه جراحت ها را التیام و همه آرزوها را تحقق می بخشد و عطش دنیایی را فرو می نشاند. این صوت، سراسر قدرت است و عشق و به دلیل اینکه ما از آن نشأت گرفته ایم، ارتباط و تماس با آن برای قلب هایمان آرامش و رضایت به ارمغان می آورد. پس از گوش سپردن به این آوا، کل وجود ما عوض میشود و دید کلی مان نسبت به زندگی، رو به بهبود میرود."

نور درونی، نور خدا، همان نوری است که واژه "روشن ضمیری" بدان اشاره دارد. شدت آن ممکن است از یک نور ضعیف تا تشعشی از چندین میلیون خورشید باشد. از طریق این نور و صوت درونی است که به شناخت خدا نائل میشویم.

تشریف به متد کوان یین یک مراسم عبادی پیچیده یا مراسمی جهت پذیرش یک مذهب جدید نیست. در طی تشریف، دستورالعمل های مشخصی در مورد مدتیشن بر نور و صوت درون داده میشود و استاد اعظم چینگ های "انتقال روحانی" را انجام می دهند. اولین طعم "حضور الهی"، بیصدا و خاموش به شخص

منتقل میشود. برای گشودن این درب برای شما، حضور فیزیکی استاد الزامی نیست. این انتقال قسمت اساسی این متد است. این روش به تنهایی و بدون فیض و برکات استاد، سود ناچیزی به دنبال خواهد شد. از آنجا که ممکن است در طی مدت تشریف، نور درونی را دیده و صوت درونی را بشنوید، این واقعه را گاهی روشن ضمیری آنی یا فوری می نامند.

استاد چینگ های در پذیرش افراد برای تشریف، به پیشینه و اعتقادات مذهبی شان کاری ندارند. شما مجبور نیستید مذهب یا اعتقادات تان را تغییر دهید. از شما خواسته نمیشود که به سازمانی بپیوندید یا در راهی شرکت کنید که با روش زندگی عادی شما مطابقت ندارد. اما از شما خواسته میشود که وگان باشید. تعهد مادام العمر به رژیم وگان، از پیش شرط های لازم برای دریافت تشریف است. تشریف به صورت رایگان انجام می گیرد.

تمرین روزانه مدیتیشن به روش متد کوان یین و اجرای پنج حکم، تنها موارد الزامی پس از تشریف است. این احکام، راهنمای شما هستند و به شما کمک می کنند تا خودتان و هیچ موجود زنده دیگری را نیازارید. این ممارست ها نخستین تجربه روشن ضمیری شما را عمیق تر و قویتر می کنند و به شما این فرصت را می دهند که در نهایت به بالاترین سطح "بیداری" یا "الوهیت" دست یابید. بدون تمرین روزانه، مسلماً روشن ضمیری خود را فراموش نموده و به سطح عادی هوشیاری باز می گردید.

هدف استاد اعظم چینگ های این است که به ما بیاموزند مستقل و خود کفا باشیم. از این رو ایشان روشی را می آموزند که هر کسی بتواند به تنهایی، بدون وجود کمک یا هر گونه ابزار و وسائل، آن را ممارست کند. ایشان به دنبال رهرو، پرستش کننده، شاگرد یا ایجاد سازمانی با پرداخت حق عضویت از طرف اعضا نیستند. ایشان پول، هدایا یا سجده های شما را نمی پذیرند، بنابراین نیازی به انجام این کارها برای ایشان نیست.

استاد اعظم چینگ های خلوص و صداقت شما در زندگی روزمره و تمرین مدیتیشن برای پیشرفت به سوی قداست را می پذیرند.

احکام پنجگانه:

اجتناب از کشتار موجودات زنده

این رهنمود مستلزم پیروی کامل از رژیم وگان است. رژیم فاقد گوشت، لبنیات، ماهی، ماکیان یا تخم مرغ (بارور یا غیر بارور).

اجتناب از دروغ گفتن

اجتناب از دزدی

اجتناب از خلاف جنسی

اجتناب از مشروبات الکی و مواد مخدر

این رهنمود شامل اجتناب از همه انواع سموم است، نظیر الکل، مواد مخدر، دخانیات، قمار، فیلم و نشریات یا بازیهای ویدئویی منافی اخلاق یا بسیار خشن.

با وجود همه موانع و ناسپاسی بشر، ما هنوز به انجام کار نیک ادامه می دهیم. ما هنوز خود را بهبود می بخشیم تا آنچه درست است را انجام دهیم، چون درست است، چون چالش این جهان این است که همیشه در راه خدا باشیم، همیشه احکام وجدانی را رعایت کنیم. به این شکل می توانیم به ورای تفاوت ها، ستایش ها یا سرزنش ها برویم و موجودی شریف شویم. (برگرفته از "یک ذهن مقدس، انتظار هیچ چیز ندارد.)

استاد اعظم چینگ های

بعد از دستیابی به روشن ضمیری کامل، همه چیز را می فهمید، حتی بسیاری از زندگی هایتان را در یک لحظه متوجه می شوید، چون با روشن ضمیری، از محدودیت های زمان و مکان فراتر می رویم. وقتی محدودیت زمانی در کار نباشد، آنگاه بی آنکه وقت زیادی را صرف کنیم، چیزهای بسیاری را متوجه می شویم. لذا گاهی ساعتها مدیتیشن می کنیم اما حس می کنیم که فقط یک دقیقه گذشته است و چیزهایی را می فهمیم که برای درک شان باید قرن ها وقت صرف میشد. به همین دلیل باید در جستجوی این خرد درونی باشیم. همه پاسخ ها در درون شما قرار دارند. (برگرفته از "راه یافتن گنج درون.)

استاد اعظم چینگ های

ما در حال ورود به عصر طلایی هستیم، پس باید تغییر کنیم. باید به ورای همه برداشت های بی فایده قدیمی مان در مورد مشخصه های یک قدیس برویم. باید طرز تفکر تاریک و انتظارات منفی در مورد جهان و خودمان را کنار بگذاریم. یک کاری انجام دهید! (برگرفته از "ما در حال ورود به عصر طلایی هستیم.")

استاد اعظم چینگ های

نشریات

به منظور متعالی کردن روح ما و الهام بخشیدن به زندگی روزمره مان، مجموعه ای غنی از سخنرانی های استاد اعظم چینگ های به صورت کتاب، DVD ، MP3 ، MP4 و CD وجود دارد.

علاوه بر کتابهای انتشار یافته و نوارها، میتوان از طریق اینترنت، به انواع گوناگویی از تعالیم استاد دسترسی داشت. به عنوان مثال، چندین وب سایت، پرانتشارترین مجلات خبری را عرضه می کنند (وب سایت های کوان یین را در زیر ببینید). از دیگر نشریات آنلاین میتوان به اشعار و جملات قصار و همچنین فایل های صوتی و تصویری سخنرانی های استاد، اشاره کرد.

کتابها

خواندن یکی از کتاب های استاد در وسط یک روز پرمشغله، میتواند زندگی تان را نجات دهد. سخنان ایشان، به طور واضح، ذات حقیقی مان را به ما یادآور می شوند. چه سخنرانی های معنوی و آموزنده ایشان در سری کتاب های "کلید روشن ضمیری آنی" و چه اشعار بسیار شفیق ایشان در "اشکهای خاموش" را بخوانید، در هر حال همیشه جواهرات خرد برایتان آشکار می شوند.

در لیست کتابی که در زیر ارائه میشود، تعداد کتاب های در دسترس در هر زبان، در پرانتز نوشته شده. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد اینها و کتاب های دیگر، لطفاً به بخش "شیوه دستیابی به نشریات" رجوع کنید.

The Key of Immediate Enlightenment:

Aulacese(1-15), Chinese(1-10), English(1-5), French(1-2), Finnish(1), German(1- 2), Hungarian(1), Indonesian(1-5), Japanese(1-4), Korean(1-11), Mongolian(1,6), Portuguese(1-2), Polish(1-2), Spanish(1-3), Swedish(1), Thai(1-6) and Tibetan(1).

The Key of Immediate Enlightenment – Questions and Answers:

Aulacese(1-4), Chinese(1-3), Bulgarian, Czech, English(1-2), French, German, Hungarian, Indonesian(1-3), Japanese, Korean(1-4), Portuguese, Polish and Russian(1).

Special Edition/Seven-Day retreat in 1992: English and Aulacese.

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

English(1-6) and Chinese (1-6).

Letters Between Master and Spiritual Practitioners: English(1), Chinese(1-3), Aulacese(1-2), Spanish(1)

Special Edition/Seven-Day retreat in 1992: English and Aulacese.

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

English(1-6) and Chinese (1-6).

Letters Between Master and Spiritual Practitioners: English(1), Chinese(1-3), Aulacese(1-2), Spanish(1)

My Wondrous Experiences with Master: Aulacese (1-2), Chinese (1-2)

Master Tells Stories:English, Chinese, Spanish, Aulacese, Korean, Japanese and Thai.

Coloring Our Lives: Aulacese, Chinese and English.

God Takes Care of Everything — Illustrated Tales of Wisdom from The Supreme Master

Ching Hai: Aulacese, Chinese, English, French, Japanese and Korean.

The Supreme Master Ching Hai’s Enlightening Humor –Your Halo Is Too Tight! Chinese and English.

Secrets to Effortless Spiritual Practice: Aulacese, Chinese and English.

God’s Direct Contact – The Way to Reach Peace: Aulacese, Chinese and English.

Of God and Humans - Insights from Bible Stories: Aulacese, Chinese and English.

The Realization of Health – Returning to the Natural and Righteous Way of Living:

Aulacese, Chinese, English.

I Have Come to Take You Home: Arabic, Aulacese, Bulgarian, Czech, Chinese, English, French, German, Greek, Hungarian, Indonesian, Italian, Korean, Mongolian, Polish, Spanish, Turkish, Romanian and Russian.

Aphorisms 1: Gems of eternal wisdom from Master. Available in English/Chinese, Spanish/Portuguese, French/German and Korean.

Aphorisms 2: Gems of eternal wisdom from Master. Available in English, Chinese

The Supreme Kitchen(1) – International Vegan Cuisine: Combined volume of English/Chinese, Aulacese and Japanese.

The Supreme Kitchen(2) – Home Taste Selections: Combined volume of English/Chinese

One World... of Peace through Music: Combined volume of English/Aulacese/ Chinese.

A Collection of The Art Creation by The Supreme Master Ching Hai–Painting Series: English and Chinese.

S.M.Celestial Clothes: Combined volume of English/Chinese.

The Dogs in My Life: Aulacese, Chinese, English, Japanese, Korean, Spanish, Polish and German.

The Birds in My Life: Arabic, Aulacese, Chinese, English, French, German, Mongolian, Russian, Korean and Indonesian.

The Noble Wilds: Aulacese, Chinese, English, French and German, Korean, Mongolian.

Celestial Art: Aulacese, Chinese, English

From Crisis to Peace: Available in Aulacese, English, Chinese, Dutch, Korean, French, Hungarian, Indonesian, Japanese, Norwegian, Spanish, Swedish, Portuguese, Polish, Russian, Romanian and Thai.

Thoughts on Life and Consciousness: A book written by Dr. Janez: Available in Chinese

مجموعه اشعار

- Silent Tears: A book of poems written by Master.
Available in German/French, English/Chinese, and Aulacese, Chinese, English, Spanish, Portuguese, Korean and Filipino.
- Wu Tzu Poems: A book of poems written by Master.
Available in Aulacese, Chinese, English.
- The Dream of a Butterfly: A book of poems written by Master.
Available in Aulacese, Chinese and English.
- Traces of Previous Lives: A book of poems written by Master.
Available in Aulacese, Chinese and English.
- The Old Time: A book of poems written by Master.
Available in Aulacese, Chinese and English.
- Pebbles and Gold: A book of poems written by Master.
Available in Aulacese, Chinese and English.
- The Lost Memories: A book of poems written by Master.
Available in Aulacese, Chinese and English.
- The love of Centuries: A book of poems written by Master.
Available in Aulacese, Chinese, English, French, German, Mongolian, Korean and Spanish.
- The Real Love: Available in English, Chinese
- Loving The Silent Tears(The Musical):CD & DVD

MP3، CD و DVD های سخنرانی های استاد اعظم چینگ های، موسیقی و کنسرت ها به زبان های عربی، ارمنی، اولاک، بلغاری، کامبوجی، کانتونی، چینی، کروات، چک، دانمارکی، هلندی، انگلیسی، فنلاندی، فرانسوی، آلمانی، یونانی، عبری، مجارستانی، اندونزیایی، ایتالیایی، ژاپنی، کره ای، مالی، ماندارینی، مغولی، نپالی، نروژی، فارسی، لهستانی، پرتغالی، روسی، سیلانی موجود هستند.

شیوه دستیابی به نشریات

همه نشریات با هزینه کم ارائه می شوند. اگر مایل به خرید یا سفارش یک محصول هستید، لطفاً ابتدا با مرکز محلی خود یا شخص رابط تماس بگیرید و از وجود آن محصول مطلع شوید. برای دستیابی به لیست نشریات قابل دسترس، می توانید با مرکز محلی تان تماس بگیرید یا از سایت های زیر دیدن فرمائید:

<http://smchbooks.com/>

<http://edenrules.com>

<http://www.theCelestialShop.com>

بعلاوه، بسیاری از مقالات آنلاین مجلات خبری، لیست کتابها و نوارهای تازه انتشار یافته را ارائه می دهند. محل نمایشگاه در اعتکاف ها نیز جایی عالی برای دیدن کتابها، نوارها، تصاویر، نقاشی ها و جواهرات استاد، به طور مستقیم است. اگر لازم بود، می توانید محصولات را به طور مستقیم از مرکز فورموسا تهیه کنید. آدرس مرکز را در زیر ارائه می دهیم.

P.O.Box 9, Hsihu, Miaoli, Formosa, ROC (36899)

فهرست کامل محصولات نیز به درخواست شما، قابل ارائه می باشد.

سایت های کوان بین

God's direct contact—The Supreme Master Ching Hai International Association's global Internet:

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

در این سایت، به فهرست سایت های کوان بین در سراسر جهان دسترسی دارید و می توانید با زبان های گوناگون، به جستجو در آن بپردازید. همچنین به طور شبانه روزی، به برنامه "سفری به عوالم زیبایی" در تلویزیون دسترسی دارید. شما می توانید "اخبار استاد اعظم چینگ های" که به صورت کتاب الکترونیکی یا فرمت قابل چاپ، در دسترس است را دانلود کنید یا برای دریافت آن، مشترک شوید. نسخه های کتابچه نمونه "کلید روشن ضمیری آنی" نیز به زبان های مختلف در دسترس هستند.

کتابچه نمونه رایگان "روشن ضمیری آنی"

کتابچه نمونه "کلید روشن ضمیری آنی"، به معرفی تعالیم استاد اعظم چینگ های می پردازد. در دسترس بودن این کتاب به صورت الکترونیکی، به خوانندگان سراسر جهان این امکان را می دهد تا هرگاه به اینترنت دسترسی دارند، آن را به رایگان دانلود کنند یا به طور آنلاین بخوانند. این جواهر ارزنده، از آفریقای تا زولو، از بنگالی تا اردو، از مقدونی تا مالی و بسیاری از زبان های دیگر وجود دارد و تاکنون به بیش از ۸۰ زبان ترجمه شده است.

در این کتابچه، استاد اعظم چینگ های به اهمیت مدیتیشن در زندگی روزمره تأکید می کنند. سخنرانیهای ایشان در مورد ابعاد بالاتر معنوی و فواید رژیم وگان نیز در آن آمده. همچنین اطلاعاتی در مورد تشریف در متد کوان یین، اعلی ترین و غایی ترین راه نیز ارائه شده. بینش های عمیق استاد اعظم چینگ های در "کلید روشن ضمیری آنی"، به آنها که در جستجوی حقیقت هستند، پرتویی روشن از امید عرضه می دارد.

همانطور که استاد اعظم چینگ های گفتند، "با رسیدن به آرامش و صلح درونی، به همه چیز دست خواهیم یافت. همه خشنودی ها، تحقق تمام آرزوهای دنیوی و بهشتی، از ملکوت خدا، از درک درونی هماهنگی ابدی مان، از خرد جاودانه مان و از قدرت الهی مان حاصل می شود. مهم نیست چقدر پول و ثروت، قدرت و موقعیت اجتماعی داشته باشیم، اگر به اینها دست نیابیم، هرگز رضایت حاصل نمی کنیم."

برای دسترسی مستقیم به "کتابچه نمونه"، لطفاً از این سایت دپن فرمائید:

<http://sb.godsdirectcontact.net>

این وب سایت، این کتابچه را به زبان های گوناگون عرضه میکند. در تقدیم بهترین هدیه به جهان از طریق اشاعه پیام خدا و تعالی دادن آگاهی انسانها، به ما بپیوندید. اگر زبان مادری تان در لیست ما نیست و تمایل دارید این کتابچه را به زبان انتخابی تان ترجمه کنید، لطفاً از طریق ایمیل divine@Godsdirectcontact.org با ما تماس بگیرید. برای دانلود کتابچه نمونه، به این سایتها مراجعه نمائید:

<http://sb.godsdirectcontact.net> (Formosa). <http://www.Godsdirectcontact.org/sample/> (U.S.A)

<http://www.direkter-kontakt-mit-ott.org/download/> (Europe)

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

راه های تماس با ما

The Supreme Master Ching Hai International Association

P. O. Box 9, Hsihu, Miaoli, Formosa, ROC(36899)

P.O.Box 730247, San Jose, CA 95173-0247, U.S.A.

Supreme Master Television

E-mail: Peace@SupremeMasterTV.com

Tel: 1-626-444-4385 / Fax: 1-626-444-4386

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

Book Department:

E-mail: divine@Godsdirectcontact.org

(You are welcome to join us in translating Master's books into others languages.)

TheSupremeMasterChingHaiInternationalAssociationPublishingCo., Ltd. Taipei, Formosa.

E-mail: smchbooks@Godsdirectcontact.org

Tel : (886)2-23759688/ Fax: 2-23757689

<http://www.smchbooks.com>

News Group:

E-mail: lovenews@Godsdirectcontact.org

Spiritual Information Desk:

E-mail: lovewish@Godsdirectcontact.org

S.M. Celestial Co., Ltd.

E-mail: smcj@mail.sm-cj.com

Tel : (886)3-4601391/Fax: 3-4602857

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

Online Shop

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

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

Loving Hut International Company, Ltd

Tel: (886) 3-468-3345/Fax: 3-468-5415

E-mail: info@lovinghut.com

<http://www.lovinghut.com/tw/>

Loving Food - for a healthy Vegan Lifestyle

<http://www.lovingfood.com.tw>

کلید روشن ضمیری آنی ۱

نویسنده: استاد اعظم چینگ های

ناشر: شرکت انتشاراتی انجمن بین المللی استاد اعظم چینگ های

The Supreme Master Ching Hai International Association Publishing Co., Ltd.
Rm. 16, 8 F, No. 72, Set.1, Zhongxiao W. Rd.,
Zhongzheng Dist., Taipei (100), Formosa, R.O.C.
Tel: 886-2-23759688 Fax: 886-2-23757689
Email: smchbooks@Godsdirectcontact.org
<http://www.smchbooks.com>

The Supreme Master Ching Hai @2015

ویرایش اول: ژوئیه ۲۰۱۵

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است. شما می توانید با کسب اجازه از ناشر، با کمال میل محتوای این

کتاب را منتشر کنید.

ما شاگردان استاد اعظم چینگ های، تمام سختی‌هایی را که یک انسان در جستجوی حقیقت ابدی می‌تواند تحمل کند، تجربه کرده و در نتیجه به این درک رسیده‌ایم که یافتن استادی با روشن ضمیری کامل، که والاترین روش بیدارسازی خرد نهفته‌مان (همان روشی که از زمانهای قدیم توسط استاد و پیران زبده آموخته شده است) را بما بیاموزد، چقدر مشکل و نادر میباشد. ما که سود عمیق ناشی از تجربه این روش را دریافتیم مجموعه حاضر از سخنرانی‌های ایراد شده توسط استاد اعظم چینگ های در کشورهای مختلف را برای کمک به آنهایی که چون ما مشتاق آزادی جاودانه در این دوره از زندگی هستند و برای پاسخ پرسش‌های گوناگون سایرین درباره زندگی، تولد و مرگ و همچنین تعالی روحانی و حقیقت تقدیم می‌نماییم.