



Living in the
Golden Age

01

بازگشت به شیوه زندگی درست و طبیعی

مفهوم سلامتی

استاد اعظم چینگ های

Raye Ocean

مفهوم سلامتی

بازگشت به شیوه زندگی درست و طبیعی



مجموعه گزیده هایی از سخنرانی های
استاد اعظم چینگ های

مفهوم سلامتی

بازگشت به شیوه زندگی درست و طبیعی

مجموعه گزیده هایی از سخنرانی های

استاد اعظم چینگ های

زندگینامه استاد اعظم چینگ های

استاد اعظم چینگ های که به پاس محبت هایشان، برای کسانی که افتخار ملاقات یا همکاری با ایشان را داشته اند، شناخته شده اند، بر اساس پیام عشق زندگی می کنند.

ایشان بشردوست، هنرمند و استادی معنوی هستند و عشق و کمک شان، به ورای همه مرزهای فرهنگی و نژادی رفته و تا میلیون ها نفر در سراسر جهان از جمله نیازمندان و بی خانمان ها، مراکز تحقیقاتی که در مورد ایدز و سرطان تحقیق می کنند، سربازان بازنشسته در ایالات متحده آمریکا، سالمندان محروم، معلولان جسمی و ذهنی، پناهجویان و آسیب دیدگان سوانح طبیعی نظیر زلزله، سیل و حریق گسترش یافته است.

انجام این کارها، به دفعات شفقتی را به ما یادآوری کرده که نشان این بانوی مهربان و انجمنی بین المللی است که با الگو برداری از نمونه ای پرمهر همچون ایشان، گسترش یافته است.

استاد اعظم چینگ های در مرکز آولاک به دنیا آمدند. در دوران کودکی، اغلب به هر طریق که می توانستند به بیماران، نیازمندان و حیوانات زخمی کمک میکردند. در جوانی، برای تحصیل به اروپا نقل مکان کردند و در آنجا به عنوان مترجم برای صلیب سرخ کار کردند. چندی نگذشت که دریافتند در همه فرهنگ ها و 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.

ایشان در آن زمان با یک پزشک آلمانی ازدواج کردند و زندگی خوبی داشتند، اما با اینکه تصمیم به جدایی برای هر دو آنها، بسیار مشکل بود، همسرشان با این تصمیم موافقت کرد و پس از آن، ایشان در جستجوی ادراک معنوی رهسپار سفر شدند.

در نهایت، در دوردست ترین مناطق هیمالیا در هندوستان، استادی روشن ضمیر را یافتند و متد کوان یین، روش مدیتیشن مبتنی بر تعمق بر نور و صوت درون را از این استاد آموختند و بعد از مدتی ممارست، به روشن ضمیری کامل دست یافتند.

چندی پس از بازگشت از هیمالیا، استاد اعظم چینگ های به درخواست صادقانه اطرافیان شان، متد کوان یین را به دیگران آموختند و آنها را تشویق کردند که برای یافتن عظمت شان، به درون نگاه کنند. اقبال مختلف مردم دریافتند که با متد مراقبه ای کوان یین، به کامیابی، شادی و آرامش بیشتری در زندگی روزمره شان دست می یابند. طولی نکشید که از ایالات متحده آمریکا، اروپا، آسیا، استرالیا، آفریقا و آمریکای جنوبی و نیز سازمان ملل، دعوتنامه هایی برای ایراد سخنرانی، برای استاد اعظم چینگ های ارسال شد.

استاد اعظم چینگ های، علاوه بر اینکه الگوئی شریف از خدمات بشردوستانه هستند، مردم را نیز تشویق می کنند تا جهانی که در آن زندگی می کنند را زیبا سازند. استاد چینگ های با مدیتیشن به روش کوان یین، استعدادهای خودجوش بسیاری را در خود کشف کردند و از طریق نقاشی ها و آثار هنری نظیر انواع زیبایی از چراغ ها، موسیقی، شعر و طراحی هنرمندانۀ جواهرات و لباس، زیبایی درونی و بیرونی فرهنگ ها و مردمی که ملاقات کرده بودند را ابراز نمودند. در سال ۱۹۹۵، به درخواست مردم، مجموعه لباسهای طراحی شده توسط ایشان، با یک تور بین المللی مد، در لندن، پاریس، میلان و نیویورک به نمایش در آمد. درآمد حاصل از کارهای هنری استاد اعظم چینگ های، ایشان را قادر ساخت تا برای فعالیت های بشردوستانه شان که نشان عشق شریف شان به همه فرزندان خدا و یادآور مسئولیت ما نسبت به محرومان است، منبع مالی مستقل فراهم سازند.

با اینکه ایشان در جستجوی هیچ نوع تقدیری برای تشکر از کمک های فداکارانه خود نبودند، اما دولت ها، مقامات و سازمان های 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 و جایزه خدمات عمومی برجسته برای بشریت بودند. به گفته شهردار سابق ایالات هونولولو، فرانک فاسی: "ایشان به هر جایی که نفرت است، عشق، به هر جایی که ناامیدی است، امید و به هر جایی که سوء تفاهم است، تفاهم می آورند. ایشان، جلوه ای از یک شخصیت فوق العاده و یک فرشته رحمت برای همه ما هستند."

استاد اعظم چینگ های یکی از افراد واقعاً سرسپرده در این دوره هستند که به دیگران کمک می کنند تا رؤیایی زیبا از آینده را بیابند و آن را ایجاد نمایند. بسیاری از بزرگان تاریخ آرزویی داشته اند و استاد اعظم چینگ های نیز چنین هستند که اینک این آرزو را از زبان خودشان می شنویم:

"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.

بله، این رؤیای من است."

خلاصه ای از زندگینامه استاد اعظم چینگ های

مقدمه

۱- بدن انسان و سلامتی از دیدگاه کیهانی

۱-۱ همه توانمندی های بالقوه جسم، ذهن و روح تان را بارور سازید - با منبع عظیم انرژی کیهانی هماهنگ شوید

۱-۲ سلامتی، طول عمر و زندگی مطابق با احکام

یک حکایت: راز طول عمر در سه روستا

با هر تناسخ، طول عمر ما کوتاهتر میشود

رعایت احکام، شما را سالمتر میسازد

با همه موجودات همانطور رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار شود

۱-۳ تمدن جهان های دیگر و اطلاعاتی در مورد زندگی

افشای رازهایی از مارس

جستجو به دنبال رازهای گمگشته در مورد شیوه سالم زیستن

۲- رژیم مملو از عشق و زندگی سالم

۲-۱ چه چیزهایی باید بخوریم؟

چیزهای دست اول بخورید

الهام هایی از سمندرهای بزرگ

از وابستگی غذایی تا میدان مغناطیسی غذاها

تأثیر غذاها از جنبه انرژی

ما واقعاً می توانیم بهتر زندگی کنیم!

۲-۲ رژیم ایده آل برای انسانها

سیاست گیاهخواری

این جهان به همه موجودات تعلق دارد

بگذارید شفقت تان افزایش یابد

سلامتی و تغذیه

ساختار گیاهی بدن انسان

از فیل قویتر هم هست؟

نظریه های تغذیه ای امروزی

گیاهخواری برای نجات و ایجاد صلح است

مزایای معنوی

راه حلی برای گرسنگی

چرا عیسی، تعداد ماهی ها را چند برابر کرد

۳-۲ شیر و محصولات لبنی

اشکالی ندارد شیر مصرف کنیم؟

۴-۲ غذاهایی را دوست بدارید که از نظر جسمی و روانی شما را راضی کنند

آنچه می خورید، بر مدیتیشن، حالت های روحی، شخصیت و ارزش زندگی تان تأثیر می گذارد

قدرت جادویی عشق

عشق، به گیاهان پژمرده جان تازه می بخشد

غذاهای خالی از عشق سبب ایجاد نارضایتی می شوند

طعم تازگی و طراوت، از محصولات ارگانیک و عشق به دست می آید

ویتامین "ایمان"

داروی مقوی برای روح و روان

تغذیه با الطاف الهی

میدان مغناطیسی، فضیلت و عشق یک موجود با عظمت

دعا و خیرات، فواید بسیار به همراه دارد

باگاواد گیتا: همه چیز را به خدا پیشکش کنید

غذا خوردن در سفر - قبل از خوردن غذا، ساعیانه دعا کنید

۲-۵ پندهای مفید

در وقت غذا خوردن، صحبت نکنید

داروهای خانگی

یک درمان ساده برای اسهال

برای تسکین درد، از آب گرم استفاده کنید و محل دردناک را با روغن کنجد ماساژ دهید

اگر گوش هایتان گرم باشند، کل بدن تان احساس بهتری خواهد داشت

بهداشت خانگی

راه های مؤثر برای پیشگیری از نیش پشه - پشه بند و توری

حشره دفع کن ایمن و مؤثر

یک ضد عفونی کننده ایمن و مؤثر برای همه موجودات با ادراک

۳- درمان بدون دارو - درک بیماری و خود درمانی

۳-۱ مفهوم ذات بیماری

بیماری از افکار ما نشأت می گیرد

ادغام و بروز افکار شرارت آمیز

"چیزهای هممنوع همدیگر را جذب می کنند" به بیماری منجر میشود

بیماری با ایجاد سوراخ در لایه انرژی محافظ، به درون بدن هجوم می آورد

بیماری یعنی ایجاد سوراخ در لایه بیرونی جسم

وجدان خود را پاک نگه دارید تا هجوم بیماری را حس کنید

مفهوم بیماری

بیماری انتخاب خود ماست

قدرت عظیم برای درمان همه بیماری ها

توارث و قانون عقوبت (کارما)

با روشن ضمیری، تحمل بیماری را برای خود آسان سازید

زندگی گذشته تان را به روشنی ببینید تا بیماری ای که عمیقاً ریشه کرده را درمان کنید

چطور فرق بین بیماری جسمی و بیماری کارمایی را تشخیص دهیم

روی خودتان کار کنید تا دریابید که چی هستید!

۲-۳ راهی برای افزایش ایمنی بدن و ترویج خود درمانی

سه راه برای حفاظت از سیستم دفاعی بدن - مثبت فکر کنید، مثبت صحبت کنید و مثبت رفتار کنید

افکار، انرژی داخلی شخص را تغییر میدهند

مثبت فکر کنید، مثبت صحبت کنید، مثبت رفتار کنید

تجربه یک پادشاه هندی از فکر

تجربه هاله توسط دکتر کتس

رنگ تنفس - بازدم از سفید به سیاه تغییر رنگ میدهد

حساسیت معجزه آسای معبد از چه چیز ناشی میشود؟

به سلول های بدن خود بگوئید که بخندند

پزشکان جالب

اخبار خوب برای افراد چاق

پزشکان خوب

یک ذهن ضعیف، سبب ایجاد ضعف بدنی میشود

هر چقدر بیشتر ببخشیم، انرژی بیشتری به دست می آوریم

درمانی برای همه چیز - مدیتیشن و عشق به دیگران

قدرت فکر و ایمان - دعا

فکر تنها وقتی قوی است که متمرکز باشید

بگذارید سلول هایتان به فرمان های ذهن گوش کنند

به دعای خود، باور داشته باشید

به عمیق ترین گوشه های منبع برکات مان دست یابیم

۳-۳ بهترین راه حل برای بیماری های همه گیر عصر طلایی

بهترین راه حل برای بیماری های همه گیر عصر طلایی

بازگشت به شیوه زندگی درست و طبیعی

گشودن قدرت محافظ درون

۴-۳ شیوه یک پزشک عالی

"زندگی محدود است، اما دانش نامحدود است"

دانش رازهای پزشکی در درون ما نهفته است

راه مستقیم کسب دانش

۴-۴ چطور با رنج ناشی از بیماری خود و عزیزان مان روبرو شویم

۱-۴ بیماری خود را بپذیرید، آن را درمان کنید و عمیقاً دعا کنید

ابتدا بیماری تان را تشخیص دهید

دلگرمی دادن به برادری که دچار صرع است

سختی، بهای زندگی است

همه انرژی تان را صرف یافتن خود واقعی تان کنید

تسلی دادن به خانمی که به خاطر بیماری پوستی وحشتناک شوهرش، در رنج است

دیدگاه مثبت خود را حفظ کنید، شرایط مهیا خواهد شد

۲-۴ روشی برای ترک اعتیاد در بیست و یک روز

ترک عادت ها

ترک اعتیاد در بیست و یک روز

علت اعتیاد به الکل

وحشت از اعتیاد

۳-۴ آشفته‌گی ذهنی و مدیریت عاطفی

واکنش به تردیدهای روانپزشک

دلایل آشفته‌گی ذهنی

آیا افراد دچار افسردگی می‌توانند مدیتیشن کنند؟

مدیریت عاطفی مؤثر - شیوه صحیح رها شدن از خشم

خودتان را لوس کنید تا ابتدا بتوانید خود را سر پا نگه دارید

۴-۴ معنای واقعی رنج

فاجعه یا بیماری چطور بوجود می‌آید

چرا کودکان که هنوز معصومند نیز رنج می‌کشند

انتخاب یک روح

معنای واقعی رنج

۴-۵ توصیه‌ها و پاسخ‌ها در مورد درمان‌ها

توصیه‌هایی به کارکنان بخش پزشکی

چطور از جذب انرژی منفی پرهیز کنیم

مهربان باشید و در درون دعا کنید

ارتباط بین رشد معنوی، رؤیاها و درمان

انرژی بلورها

مدیتیشن، یک پاک‌کننده عالی است

تأثیرات ثانویه درمان معنوی

افسوس برای گذشته، یک درمان سطح بالا نیست

برکات خداوند در من جریان می‌یابد تا دیگران را درمان کنم

۵- ویژگی خود درمانی مدیتیشن نور و صوت

۱-۵ دانش بشر در مورد سلامتی، از مدیتیشن سرچشمه گرفته است
علم و ورای آن - دانشمندی که در مورد "خلاء" مطالعه میکند - تسلا
نگاهی به روش درمانی در ورای جهان فیزیکی
دانش پزشکی از آگاهی ای در سطح بالاتر، نشأت گرفته است

۲-۵ ویژگی خود درمانی مدیتیشن نور و صوت

منشاء به صدا در آوردن زنگ معبد و معنای واقعی کوان یین
خود را تعالی بخشید تا نور و صوت را تجربه کنید
صوت چطور جسم، ذهن و روان را پاک میسازد
درست مثل آب که بدن را پاک میکند
کوان یین، هر سلول از بدن را احیاء میکند
من فقط می توانم از شما دعوت کنم که آنها را تجربه کنید

۳-۵ وقتی شخص روشن ضمیر میشود، چه حسی دارد؟

گوئی کوهی از روی دوش او برداشته شده
به نظر میرسد بیماری، نسبت به شخص روشن ضمیر بی اعتنا میشود
بهترین راه برای درمان بیماری
زمانی برای آرامش
در خلال مدیتیشن، نسبت به جسم بی اعتنا باشید

۶- دیدگاه خوش بینانه - زمین را سالم نگه دارید

۱-۶ هشدار - حتی ذره ای آسیب، بر کل مجموعه اثر می گذارد

راه های اساسی برای تکمیل سلامتی جسم، روح و روان

زنجیره آثار ناشی از ویرانی محیط زیست- نگرانی در مورد جهانی که می خواهد سقط جنین را قانونی کند
کسانی که در رأس قدرت هستند باید مردم را به گیاهخواری تشویق کنند

۶-۲ راهی برای سالم ماندن ما و زمین

صرفه جو باشید و قدر منابع را بدانید- یادآوری از سوی استاد
مصرف انرژی را کاهش دهید
کمتر زنجیل مصرف کنید و قدر همه چیز را بدانید
با افراد و از کارهای کوچک آغاز کنید
به جهان عشق بورزید و از طبیعت لذت ببرید
چادر خود را روی برگهای نرم بر پا کنید
همه ما باید از محیط زیست طبیعی محافظت کنیم
از درختان و چیزهایی که لذت می بریم، محافظت کنیم
خطر ویرانی های روزمره کمتر از جنگ نیست
آیا الله، بودا یا عیسی، حامی محیط زیست می شدند؟

۶-۳ فن آوری ها، داروها و روشهای مدرن می توانند به رنج خاتمه دهند

علاوه بر گیاهخواری، آگاهی در مورد عشق درون را نیز افزایش دهید
خرد و روشن ضمیری، ریشه راه حل هستند
فن آوریها، داروها و روشهایی که می توانند به رنج خاتمه دهند
پیام فیلم "phenomena" یا پدیده
لطفاً با نوابغ و افراد خارق العاده، مهربان باشید

دولتها باید در مورد خطرات گوشت، الکل و دخانیات، به شهروندان اطلاع دهند

خسارت غیر قابل قبول مصرف گوشت، الکل و سیگار بر زندگی انسان

زندگی به نوعی دیگر

سایت های حاوی اطلاعات در مورد سلامتی

بزرگان وگان و گیاهخوار در جهان

منابع

نشریات ما

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

She + He = Hes (as in Bless)

Her + Him = Hirm (as in Firm)

Hers + His = Hiers (as in Dear)

مثال: When God wishes, 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 است که ایشان ویتنام را "آولاک" و تایوان را "فورموسا" نام نهادند. آولاک 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.

"زندگی در عصر طلایی" گلچینی است آرمانی از بینش های استاد اعظم چینگ های و همراهی است برای سفر زندگی تان. اگرچه اکثر ما موافقیم که باید حداکثر تلاش مان را بکنیم تا ساکنین خوبی برای زمین باشیم، اما در این سری از تعالیم، استاد اعظم چینگ های پیشنهاد می کنند که ما باید هدفی بالاتر را مد نظر داشته باشیم و تلاش کنیم از انرژی عظیم کیهانی استفاده نمائیم تا بتوانیم بر اساس جوهره خود واقعی مان زندگی کنیم. به گفته استاد، تنها در آن صورت است که می توانیم به راستی در حل مشکلات زندگی به خود و دیگران کمک کنیم و در این اقامت کوتاه در این سیاره، مسافرانی مؤثر باشیم. ایده دستیابی به انرژی کیهانی، دور از دسترس نیست چون این قدرت، درون همه ما وجود دارد. اگر بدانیم که چطور از "ذات درونی" حقیقی مان استفاده کنیم، می توانیم به "عصر طلایی بازگردیم." به گفته استاد، "شاید باید به عصر طلایی در زمان باستان بازگردیم، آن زمان که خدا و انسانها با هم زندگی می کردند و همه پریان می توانستند به زبان خودمان با ما گفتگو کنند و در زمینه داشتن ارزشهای بهتر در زندگی، راهنمایی مان نمایند. آن زمان که همه، روشن ضمیری و خرد را شیوه ای بسیار طبیعی برای زیستن می دانستند."

برای توضیح بیشتر در مورد این مطلب، استاد می فرماید: "دو نوع عصر طلایی وجود دارد. یکی عصر طلایی فردی است که در هر زمان و هر سنی روی میدهد و دیگری وقتی است که آگاهی کل سیاره تغییر کند و همه به سطح بالاتری از آگاهی دست یابند. در آن زمان، کل سیاره یا اکثر ساکنین آن، از آگاهی مشابهی در مورد سعادت برخوردار خواهند بود. این همان دورانی است که عصر طلایی سیاره نامیده میشود."

شاید ما نتوانیم چنین دوره ای را برای کل سیاره بوجود آوریم، اما همیشه می توانیم تصمیم بگیریم که چه وقت عصر طلایی شخصی خودمان را آغاز کنیم. در "زندگی در عصر طلایی"، استاد اعظم چینگ های نوید میدهند که همه ما می توانیم با خدا در ارتباط مستقیم باشیم و در نتیجه زندگی جدید و شکوهمندی را آغاز نمائیم. این شیوه زندگی، یک آرمان خیالی نیست، بلکه شیوه ای از زندگی است که همه می توانند فوراً آن را درک کنند.

نویسنده این مجموعه، استاد اعظم چینگ های، در دوران انزوا در کوه های هیمالیا، به روشن ضمیری کامل دست یافتند. بعد به درخواست صادقانه حقیقت جویان، آموزش شیوه دستیابی به روشن ضمیری آنی، متد کوان یین، روش مدیتیشن مبتنی بر تمرکز بر نور و صوت درون را آغاز کردند. از دهه ۱۹۸۰ تا کنون، تعالیم معنوی استاد و خودشان که الگوئی نمونه از این تعالیم هستند، به افراد بیشماری در سراسر جهان کمک کرده تا قوای بالقوه شان را پرورش دهند، آگاهی شان را افزایش دهند و زندگی شان را غنی سازند. پیام استاد همه را در بر میگیرد، چون بیانگر راه هایی است برای شادتر کردن زندگی بشر در زمین.

در طول دو دهه گذشته، سخنرانی های بیشمار استاد برای افرادی یا فرهنگ ها، مذاهب و زبان های مختلف، روی نوارهای ویدئویی و صوتی، سی دی و دی وی ضبط شده اند. (اینها شامل سخنرانی های عمومی، جلسات پرسش و پاسخ در مدیتیشن های گروهی، گفتگو با شاگردان و مصاحبه با روزنامه نگاران می باشد که بیش از هزار مورد شده اند.) به خاطر کمبود جا، لازم شد تا فقط گلچینی از مطالب، در این کتاب آورده شود. به همین خاطر از خوانندگان دعوت میشود برای دستیابی به فیلم اصلی و دریافت برکات بیشتر از استاد اعظم چینگ های، به مراجع ذکر شده در پایان کتاب رجوع نمایند.

در این سری، سخنان استاد تحت عناوین زندگی و مرگ، عشق به همگان، سلامتی، کار، وظایف والدین و عشق رمانتیک تنظیم شده و هر جلد، به یکی از این مباحث، اختصاص داده شده است. تعالیم استاد، طیف وسیعی از موضوعات را در بر میگیرد، از منشاء کائنات تا عشق و دوستی، از جنگ و صلح تا کشمکش های درونی افراد شاغل در زمینه های مختلف، از تاریخ و هنر رهبری تا روشهای نگهداری از حیوانات خانگی. البته این گفتارها به سبک

متداول، چگونگی انجام این کارها را توضیح نمی دهند. مثلاً در بخش سلامتی، جزئیات خاص در مورد اینکه در روز باید چند لیوان آب نوشید تا از بیشترین مقدار سلامتی برخوردار شد، گفته نشده یا در بخش عشق رمانتیک، رهنمودهای مرحله به مرحله در مورد مشکلات زناشویی ارائه نشده. در بخش کار، رازی که بتوان با آن، یک شبه میلیونر شد، بیان نشده. در عوض در این سخنان جذاب و اغلب فی البداهه، خواننده با بینش‌هایی جدید برای زندگی آشنا میشود که می تواند به سبک خود، آنها را به کار گیرد و در نتیجه با آمادگی بیشتری، مشکلات زندگی را حل نماید.

به گفته استاد اعظم چینگ‌های: "تعالیم حقیقی همیشه ورای زبان هستند و همیشه آنها را می دانید. شما در درون، به طور دقیق و کامل و بدون هیچ توضیحی، بدون نیاز به هیچ مکالمه‌ای، آنها را می دانید." بله، ایده‌های استاد را میتوان همچون رهنمود دانست. این تعالیم، همانند انگشتی که به ماه روشن اشاره دارد، به روشن ضمیری اشاره دارند و خواننده با دنبال کردن سری "زندگی در عصر طلایی" در می یابد که با شناخت استاد اعظم درون، همه آرمان‌های به ظاهر دست نیافتنی، جان می گیرند و دست یافتنی می شوند.

مراجع: ۱- سخنرانی استاد اعظم چینگ‌های با عنوان "آزادی یعنی تسلیم اراده خدا بودن"، در سنگاپور، ۹ مارس ۱۹۹۳. نوار ویدئویی ۳۲۸.

سخنرانی استاد اعظم چینگ‌های با عنوان "راه نامرئی"، در دوربان، آفریقای جنوبی، ۲۶ نوامبر ۱۹۹۹. دی وی دی ۶۶۸.

۱- بدن انسان و سلامتی از دیدگاه کیهانی

"شاید بعضی از سیارات دیگر همچنان به سنت رژیم سالم یا همان راز طول عمر، پایبند مانده باشند. اما سیاره ما به خاطر سوانح طبیعی، به خاطر لجبازی یا به خاطر رویدادهایی که برای ما اتفاق افتاده اند، آن سنت یا به عبارتی راز زیستن را از یاد برده و به همین خاطر به این مرحله نزول کرده که در آن، طول عمر بسیار کوتاهتر شده..."

کشفیات علمی نشان میدهند که همه چیزهای غیر ممکن در افکار ما، در علم ممکن هستند. به عبارت دیگر، آنچه امروز غیر ممکن است، فردا ممکن میشود. صدها سال پیش، حتی خوابش را هم نمی دیدیم که تنها در عرض چند ساعت، با هواپیما از فورموسا به آمریکا برویم. حالا اگر با هواپیمای "کانکورد" سفر کنید، زمان سفرتان کوتاهتر هم میشود و شاید به نصف یا یک سوم تقلیل یابد. گاهی سفر از نیویورک به اروپا، بسته به اینکه مبدا سفرتان کجا باشد، هشت یا ده ساعت طول میکشد. اما با هواپیمای "کانکورد"، فقط ۴ ساعت در راه هستید. این مطلب دیگر ثابت شده است.

همه چیزهای اطراف ما گواه این هستند که ما می توانیم هر کاری را انجام دهیم، البته اگر شیوه انجام آن را بدانیم و تکنیک آن را کشف کنیم. به طور مشابه، برای هماهنگ شدن با قدرت کائنات و دریافت همه خواسته هایمان از منبع انرژی و امکانات، باید شیوه انجام کار را بدانیم. همه معجزات، همه چیزهایی که در کل کائنات و در این سیاره روی میدهند، از این منبع عظیم قدرت بوجود آمده اند. چیزی قویتر از آن وجود ندارد.

درست مثل این می ماند که گوجه یا گل رز می دانند چه چیزهایی از خاک دریافت کنند و چیزهای مورد نیاز آنها با نیازهای گیاه جین سینگ فرق دارد. جین سینگ به چیزهای دیگری نیاز دارد. همه اینها روی یک خاک و در یک سیاره هستند، اما آنچه از خاک دریافت می کنند، با همدیگر فرق دارد. بسته به مواد دریافتی، محصول نیز فرق میکند و همین است که سبب میشود زندگی، رنگارنگ و متنوع شود و نیازهای ما به شیوه های متفاوت برآورده شوند.

به طور مشابه، ما انسانها نیز با همدیگر فرق داریم، اما می توانیم با قدرت وسیع کیهان هماهنگ شویم و آنچه نیاز داریم را دریافت کنیم. در نتیجه، ما می توانیم زندگی های مختلف و شیوه های متفاوت داشته باشیم و رنگ و زیبایی مان با همدیگر فرق کند، اما در عین حال در کنار هم زندگی کنیم و کیهان زیبایی که در آن زندگی می کنیم را برای خود و دیگران تزئین کنیم تا همه از آن لذت ببریم.

گل رز، بخشی از مواد مغذی خود را از خاک می گیرد و بخشی دیگر را از خورشید و باران. او از هر کدام از اینها، مقداری از مواد مورد نیازش را می گیرد و بعد ظاهری زیبا برای خود میسازد تا هم خود احساس زیبایی کند و هم ما لذت ببریم. اگر ما خود را با منبع قدرت کیهانی هماهنگ کنیم، می توانیم آنچه می خواهیم و برایمان مناسب است را بدست آوریم و زندگی مان را زیبا سازیم تا هم خودمان احساس خوبی داشته باشیم و هم حس دیگران نسبت به ما خوب باشد.

ما به اینجا آمدیم تا یک چیزی بشویم. گل رز به اینجا آمده تا گل رز شود. گیاه جین سینگ به اینجا آمده تا جین سینگ شود، چون بعضی ها به جین سینگ نیاز داشتند. ما همیشه به گل رز نیاز نداریم. با اینکه گل رز زیباست، اما گاهی باید جین سینگ بخوریم تا لذت ببریم، احساس سلامتی کنیم و از آن دارو بسازیم. گل رز را برای تزئین به کار می بریم، برای ایجاد عشق، برای جذب جو عاشقانه در هوا. به همین خاطر وقتی مردم همدیگر را دوست دارند، به همدیگر یا به عزیزان شان، دوست پسر یا دوست دخترشان، زن یا شوهرشان، مادر یا پدرشان و دیگران گل رز میدهند. وقتی به دیگران جین سینگ میدهیم، برایشان آرزوی سلامتی می کنیم. می خواهیم قدرت شان را دوباره به دست آورند. هر چیزی برای یک هدفی است.

ما هم برای یک هدفی اینجا هستیم. ما اینطور هستیم، چون می خواهیم که اینطور باشیم، چون خدا می خواهد که اینطور باشیم. اما برای اینکه آنطور که می خواهیم، باشیم و آنطور که باید، زندگی کنیم، باید مواد مغذی لازم را داشته باشیم. در اکثر موارد، بدن ما برای زنده ماندن، به مواد مغذی نیاز دارد. روح، موجود زیبا و حقیقی ای که ما هستیم، برای زنده ماندن، رشد کردن، شکوفا شدن، زیبا کردن زندگی ما و رساندن ما به هدف مان در این زندگی و در کل هستی کیهانی مان، به چیز دیگری نیاز دارد. ما باید به منبع عظیم انرژی متصل شویم تا خود را تغذیه کنیم، کارهایمان را انجام دهیم و آنچه که می خواهیم، بشویم. درست همانطور که گل رز به کود، خاک خوب و مراقبت کافی نیاز دارد تا بهتر شکوفا شود و گلی زیبا و باطراوات باشد، رنگ زیبایی داشته باشد و به چشم هر کسی که به آن نگاه میکند، خوش آید، روح ما نیز به مواد مغذی نیاز دارد تا بتوانیم به طور کامل شکوفا شویم و هم خود و هم اطرافیان مان، احساس شادی کنیم. به همین خاطر است که باید متد کوان بین را ممارست کنیم.

متد کوان بین فقط یک نام است برای هماهنگ شدن با قدرت مغذی کیهان تا بتوانیم از موجودیت صد درصد برخوردار شویم و شکوفا شویم و به موجودی عالی، به انسان تبدیل شویم. (تشویق حضار) وگرنه موجودیت ما کامل نیست و برای همین فلک زده هستیم. در مورد گل رز هم همینطور است. اگر گل رز، چیزهای مورد نیازش را نداشته باشد، فقط تا نصف اندازه معمولی اش یا حتی کمتر رشد میکند، رنگ بسیار بدی خواهد داشت و احتمالاً توسط کرمها خورده میشود. آن موقع ناقص، بسیار زشت و فلاکت بار به نظر میرسد، نه اینطوری که در اینجا آن را می بینیم. این گلها را پرورش داده اند، از آنها مراقبت کرده اند و مواد مغذی مورد نیازشان را به طور کامل تأمین کرده اند. به همین خاطر هم اینها به بهترین شکل و همانطور که باید، رشد کرده اند.

ما به عنوان انسان و یک موجود عالی، باید از نظر روحی، جسمی و روانی که آنها را پدر، پسر و روح القدس می نامیم، به شکوفایی کامل دست یابیم. بدون هر یک از اینها، انسان کامل نمی شویم و هرگز نمی توانیم شاد و آرام باشیم. مهم نیست که چقدر آرامش و شادی بخواهیم، مهم نیست که برای گفتگو در مورد صلح چه تعداد جلسه ترتیب دهیم، باز هم آن را نخواهیم داشت.

۱-۲ سلامتی، طول عمر و زندگی مطابق با احکام

یک حکایت: راز طول عمر در سه روستا

۲۵ فوریه ۱۹۸۹، فورموسا

یکبار یک تیم پزشکی به تحقیق در مورد راز طول عمر پرداختند، به این امید که بتوانند نتایج تحقیقات شان را در اختیار عموم مردم بگذارند. این تیم از تعدادی از قبایل بدوی و مناطق دور افتاده که ساکنین آنها طول عمری بیشتر از حد عادی داشتند و جوانتر و معصوم تر از دیگران بودند، دیدن کردند. در اولین بخش از سفر، این تیم از قبیله ای با افراد خوش قیافه دیدن کرد. با اینکه بعضی از مردان قبیله، عمر زیادی داشتند، اما هنوز سالم و شاد بودند و چهره زیبایی داشتند. پزشکان از آنها پرسیدند: "راز شما چیست؟ چرا توانستید اینقدر زیاد عمر کنید و هنوز هم شاد و جوان بمانید؟"

آنها گفتند که نگرانی های چندانی ندارند. غذا به اندازه کافی دارند، رقابت در بین آنها نیست، معاملات پیچیده تجاری یا حسادت در بین شان نیست و راحت و صلح آمیز در کنار هم زندگی می کنند. غذایشان ساده است و زیاد تند یا زیاد شیرین نیست. مثلاً شکلات نداشتند. آنها حتی نمی دانستند که آبنبات چیست، به همین خاطر دندان های سالمی داشتند.

پزشکان این نکات را متوجه شدند و در یافته هایشان در مورد راز طول عمر این موارد را یادداشت کردند: نخوردن مقدار زیاد آبنبات، بیسکویت های خیلی شیرین یا غذاهای پر ادویه و نداشتن رقابت، حسادت، مشکلات تجاری یا بحث و جدل.

بعد این تیم به یک جای خاص رفت که ساکنین آنجا به جز موارد ذکر شده توسط قبیله قبلی، یک راز جدید را فاش کردند و آن داشتن روابط فیزیکی کمتر با همسر بود. آنها بعد از داشتن دو یا سه فرزند، چنین رابطه ای را متوقف می کردند. به این شکل انرژی بیشتری ذخیره می کردند و عمرشان طولانی تر میشد. پزشکان، این یک مورد را هم یادداشت کردند.

بعد به مکان سوم رفتند که ثروتمندتر، هیجان انگیز تر، رنگارنگ تر، پر مشغله تر و پر سر و صدا تر بود و از رشد و رونق تجاری لذت میبرد. اولین شخصی که دیدند، یک مرد مسن بود. با وجود چهره پیر، موی سفید و صورت چروکیده، قیافه خوبی داشت. پزشکان با احترام زیاد در مورد راز طول عمر از او پرسیدند.

او گفت که هر روز غذا می خورد، مشروب می نوشد و به عیش و نوش روزانه مشغول است و همچنین سیگار میکشد، گوشت می خورد و هر روز دوست دخترهای جدید می گیرد. پزشکان سرشان را تکان دادند و گفتند: "وای! این برای ما جدید است."

گفته های این مرد با همه مفاهیم قبلی که در مورد طول عمر آموخته بودند، در تضاد بود. از جمله با خوردن غذاهای ساده، داشتن یک زندگی پاک و روابط جنسی کمتر. چطور بود که اینجا همه چیز وارونه بود؟ پزشکان با تعجب و احترام بسیار گفتند: "تنها خدا میداند که چرا اینطور است!"

آنها این مورد را متوجه نمی شدند. بعد برای اینکه با آن مرد دوست شوند، یک سیگار به او دادند و با او به یک مشروب خانه رفتند. آن مرد طوری الکل می خورد که انگار دارد آب می خورد. بعد پزشکان حتی بیشتر، او را مورد تحسین قرار دادند. یکی از آنها که طاقت نیاورد، پرسید: "می توانم بپرسم شما چند سال دارید؟" مرد جواب داد: "سی سال."

با هر تناسخ، طول عمر ما کوتاهتر میشود

۴ ژوئن ۱۹۹۳، مالزی

در زمان های قدیم، طول عمر ما بیش از هشت هزار سال بود یا گاهی می توانستیم دهه های بسیار زندگی کنیم. اما چون در روند "کوتاه شدن عمر" درگیر شدیم، با تناسخ های مختلف، طول عمرمان کوتاه تر و کوتاه تر شد. پس با هر تناسخ، طول عمر ما کوتاه تر شد.

در مورد این روند "کوتاه شدن عمر" برایتان می گویم، چون می خواهید بدانید. در آغاز، وقتی انسان ها برای اولین بار به زمین آمدند، نیاز به خوردن چیزی نداشتند و با عزت و افتخار زندگی می کردند. نور و صوت بهشتی، غذای آنها بود و عمر طولانی داشتند. بعد دیدند یک چیزی شبیه کف، روی دریا پدیدار شد و آنها هم پس از چند وقت، شروع به خوردن آن کردند. بعد از مدتی این کف تمام شد، اما چیزهای دیگری پدیدار شد و آنها همچنان به

خوردن ادامه دادند. البته در ابتدا، این کارشان به خاطر گرسنگی نبودند، به خاطر کنجاوی بود. آنها می خواستند طعم آنها را بچشند. بعضی ها آنها را تست کردند و طعم شان را پسندیدند و شروع به خوردن آنها کردند و بعد همه، این کار را انجام دادند. آنها همه نوع سبزیجات و آن کف که شیرین و بسیار معطر بود را خوردند. بعد، وقتی مقدار همه این چیزها کم شد، شروع به خوردن حیوانات کردند و آن موقع بود که روند "کوتاه شدن عمر" ما آغاز شد. ما فریب خوردیم و به چرخه به اصطلاح "کارما" وارد شدیم و با هر تناسخ، طول عمرمان کوتاه تر و کوتاه تر شد. حالا فقط صد سال عمر می کنیم و اگر همچنان به این نوع سیستم "کوتاه شدن عمر" ادامه دهیم، عمرمان کوتاه تر هم میشود.

به همین خاطر است که حتی با وجود بهترین اختراعات در زمینه پزشکی و بهترین سیستم خدمات درمانی، هنوز هم زندگی ایمنی نداریم. تنها راه رهایی از این سیستم "کوتاه شدن عمر" و چرخه تولد و مرگ، روشن ضمیری است.

ما برای رستگار شدن، به روشن ضمیری نیاز داریم. حتی اگر با درمان های دارویی، طول عمرمان را افزایش دهیم، باز هم زیاد طولانی نمیشود و جاودانه نمی شویم. همچنین، روشن ضمیری سبب میشود که فرد شریف تر شود، به جمع قدیسین و بوداها و موجوداتی با ذهنی عظیم تر از عظیمترین کشفیات علمی بپیوندد. در واقع، روشن ضمیری یک امر بسیار علمی است. نیاز نیست که حتی در مورد ایمان، مذهب یا هر چیزی از این قبیل صحبت کنیم. این مسئله بسیار، بسیار علمی است. حتی لازم نیست برای کسب روشن ضمیری، پیرو مذهب خاصی باشیم، چون ما، ذات روشن ضمیری را در درون مان داریم.

ما می دانیم که اکثر اوقات، فقط حدود پنج تا ده درصد از قدرت مغز مان را به کار می گیریم. اگر به حد نهایی قدرت مغز مان دست یابیم، یعنی به روشن ضمیری کامل دست یافته ایم. پس این، یک امر بسیار علمی است. اکثر قدیسان روشن ضمیر، دانشمندانی بزرگ هستند، دانشمندانی بسیار بزرگ. آنها قوانین کل کیهان را می دانند و می توانند برای منفعت رساندن به خود، شاگردان شان و کل جهان، از آنها استفاده کنند. هر کسی که نزد این افراد تعلیم ببیند، به تدریج عظمت و خرد خود را کشف میکند و به اصطلاح "استاد" میشود.

رعایت احکام شما را سالمتر میسازد

۱۰ ژوئیه ۱۹۹۶، کامبوج

پنج احکام یا ده فرمان به این دلیل باید رعایت شوند که شما را رستگار می کنند. فکر نکنید که جسم مهم نیست. جسم مهم است. بدون جسم، ذهن هم امکان وجود ندارد. بدون ذهن، روح نمی تواند این جهان را تجربه کند.

ذهن و ماده خاکستری یا همان مغز، با همدیگر فرق دارند. ذهن، نامرئی است. مغز، یک ابزار مادی است که ذهن برای لمس چیزهای اطراف و شناخت آنها، از آن استفاده میکند. پس ذهن و مغز را با هم اشتباه نگیرید.

اما ذهن نیز، بسیار، بسیار قوی است. پس باید تغذیه کافی داشته باشید تا جسم تان قوی بماند و زیاد عمر کند تا بتوانید بهتر ممارست کنید و بیشتر به جهان سود برسانید. این جسم را بی اهمیت ندانید. از آن به اندازه کافی مراقبت کنید، بهداشت را رعایت کنید، در مقابل هوا، گرسنگی، تصادفات و بیماری، از آن حفاظت کنید.

باید همیشه مثبت و قوی فکر کنید. هر بار که بیمار میشوید، یا خودتان خواسته اید که بیمار شوید یا به دیگری اجازه داده اید که با میل خودتان، بر شما تأثیر بگذارد. در این اوقات، فقط بیشتر مدیتیشن کنید و داروی مناسب بخورید و کاری کنید که حالتان بهتر شود.

فکر نکنید که پنج احکام از طرف یک بودای سختگیر یا بودیساتوای خشک و جدی وضع شده اند تا زندگی شما را کنترل کنند. نه، نه، نه! بدن ما برای الکل، سیگار، مواد مخدر و همه جور ماده قوی تحریک کننده، ساخته نشده است. با مصرف اینها، عمرمان را کوتاه می کنیم. اجداد و والدین ما به همین شیوه عمرشان را کوتاه کردند و بعد این شیوه را به ما نیز منتقل کردند. وگرنه عمرمان طولانی بود.

شما در انجیل خواندید که یعقوب، سالهای سال عمر کرد و حدود هشتصد فرزند داشت. در بسیاری از افسانه های چینی نیز، مردم هشتصد سال یا چندین هزار سال زندگی میکردند و هنوز هم افرادی هستند که عمری تا این حد طولانی دارند.

در واقع ما هم می توانستیم بیش از این زندگی که طول عمرش حدود صد سال است، عمر کنیم. این، خیلی کوتاه است. به همین خاطر است که گاهی از کوتاه بودن عمر، متعجب میشویم. در این دوره صد ساله، چه کار می توانیم بکنیم؟

قرار نبوده که ما فقط صد سال عمر کنیم. قرار بوده خیلی بیشتر از این عمر کنیم، اما به خاطر جهالت و مصرف همه نوع سم، ژن عمر اجداد ما کوتاه تر و کوتاه تر شد و این جسم ضعیف، به ما هم ارث رسید.

بعد وقتی به اینجا آمديم، تحت تأثیر جامعه قرار گرفتیم و مصرف یک لیوان الکل یا ویسکی را مفرح دانستیم. فکر کردیم که این کار، اجتماعی است و ما را بزرگ میکند. در واقع این چیزها برای ما خوب نیستند. هر چیزی که الکل داشته باشد، برای بدن شما بسیار بد است. عمرتان را کوتاه میکند، ذهنتان را از کار می اندازد و دیدتان را مات میکند.

به همین خاطر اگر یک بیماری خطرناک یا یک جراحی مهم داشته باشید، پزشکان به شما توصیه می کنند که به مدت دو هفته بعد از عمل جراحی، الکل ننوشید، سیگار نکشید و فلان چیزها را مصرف نکنید. پس اگر بعد از یک بیماری، نباید الکل بنوشیم یا قبل و یا در حین یک بیماری، نباید الکل یا مواد مخدر مصرف کنیم، چرا در حالت عادی چنین چیزهایی را مصرف می کنیم؟ اینها بسیار مضر هستند.

پس اگر می خواهید زندگی سالمتری داشته باشید، اگر می خواهید عمرتان طولانی شود، از خود و خانواده تان مراقبت کنید و از همه این مواد سمی دور بمانید. این، یک قانون سختگیرانه نیست، یک شیوه طبیعی برای زندگی کردن است تا سالمتر باشید و ذهن تان شفاف تر باشد و مدام نشئه، مست و بی حال نباشید.

با همه موجودات همانطور رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار شود

۲۹ نوامبر ۱۹۸۹، پاناما

ما باید به همه موجوداتی که در طرح خلقت خداوند، جای دارند، احترام بگذاریم. ما می توانیم ببینیم که همه موجودات، در برابر رنج و مرگ، مقاومت می کنند. اگر حیوانی را بکشیم یا شاهد مرگ او باشیم، متوجه میشویم که رنج میکشد و سعی میکند فرار کند و این یعنی خداوند غریزه میل به زندگی را در

وجود او گذاشته است. پس اگر ما دخالت کنیم و زندگی آنها را بگیریم، در خواست خداوند دخالت کرده ایم. پس ما باید با همه موجودات همانطور رفتار کنیم که دوست داریم با ما رفتار شود. به این صورت است که زندگی ما با لطف و مرحمت الهی، طول عمر و خرد، متبرک میشود.

۱-۳ تمدن جهان های دیگر و اطلاعاتی در مورد زندگی

افشای رازهایی از مارس

۱۱ سپتامبر ۱۹۹۳، هنگ کنگ

اگر محیط زیست طبیعی به تدریج نابود شود و انسانها همچنان به آن آسیب وارد کنند و کسی از "طبیعت مادر"، سیاره زمین مان، مراقبت نکند، یک روز زمین هم همچون مریخ میشود. از آنچه بر سر مریخ آمد، اطلاع دارید؟ چرا به آن مریخ می گویند؟ (مریخ به زبان چینی یعنی سیاره آتش.) چون در آنجا فقط آتش است و آن سیاره، سرخ است. روی مریخ، حیات وجود ندارد، حداقل روی سطح آن. البته من شنیدم که در زیر سطح آن حیات وجود دارد. دلیلش این است که این سیاره در گذشته، ویرانی عظیمی را تجربه کرده است و با موجودات دیگر در جنگ بوده است. اگرچه تنها به این دلیل جنگ کردند که گزینه دیگری نداشتند، اما "کارما" باقی ماند. آنها با بمب های شیمیایی همدیگر را کشتند و سیاره را بایر کردند. بعلاوه چون محیط آن سیاره، هنوز هم به شدت سمی است، انسانها نمی توانند در آنجا زندگی کنند. اتمسفر غیر سمی سیاره ما، اکسیژن دارد، به همین خاطر است که می توانیم در اینجا زندگی کنیم.

اما شاید اکسیژن ما ناب نیست و به همین خاطر هم هست که نمی توانیم زیاد عمر کنیم و نیروی حیات مان ضعیف است و نمی توانیم از عمر طولانی لذت ببریم. در مریخ یا در سیارات دیگری که خطرناک تر یا فرسوده تر هستند، شرایط جوی از اینجا هم بدتر است. در آنجا فقط گازهای سمی وجود دارد و اکسیژنی نیست و به همین خاطر موجود زنده ای روی سطح آنجا نیست.

امروز انسان های روی زمین، قدرت ویرانگر بسیار قوی ای دارند و گازهای سمی زیادی ایجاد کرده اند. انسانها به خاطر پول، اصلاً به آینده یا انسان های اطراف شان و حتی به فرزندان خودشان و نسل آینده، فکر نمی کنند. به همین خاطر هوای زمین به طور فزاینده، سمی میشود و مردم به بیماری های بیشتری دچار می شوند. از آنجا که سیستم ایمنی مردم در حال ضعیف شدن است، درمان این بیماری ها نیز مشکل میباشد.

جستجو به دنبال رازهای گمگشته در مورد شیوه سالم زیستن

۱۰ ژوئیه ۱۹۹۶، کلمبیا

جهان ما مملو از باکتری ها و بیماری های بسیار است، اما هنوز نسبت به این سیستم، بسیار ایمن هستیم. اگر افرادی از سیارات دیگر به این سیاره بیایند، خیلی سریع بیمار می شوند. به همین خاطر اگر بخواهند به اینجا بیایند، باید به انواع ماسک ها، لباس ها، دستکش ها و دیگر پوشش های ضد عفونی شده، مجهز شوند.

به همین خاطر است که گاهی وقتی به موجودات فرا زمینی نگاه می کنید، بسیار عجیب و غریب، به نظر میرسند و زیاد شبیه انسانها نیستند. در واقع آنها بسیار زیبا هستند، به جز موجودات زشت و بد (آنها از بُعدهای مختلف هستند). اما اکثر موجودات فرا زمینی پیشرفته، بسیار زیبا هستند. برخی از آنها بسیار بلند، بلند تر از ما و سه برابر بزرگتر از آمریکایی ها هستند. بعضی از آنها از این هم بلندتر هستند، اما بعضی از آنها مثل ما هستند. بعضی ها کوچکترند، اما اکثرشان بسیار زیبا و مهربان هستند.

به نقل از سوتراهای بودایی، موجوداتی به این بزرگی وجود دارند. یکبار، مودگالاپوترای بزرگوار، یکی از ده شاگرد برتر بودا، برای دیدن موجودات فرا زمینی، به یک سیاره دیگر رفت. وقتی به یکی از این سیارات رسید، عده ای از مردم در حال خوردن نهار بودند. کاسه برنج و غذا آنقدر بزرگ بود که وقتی او لبه کاسه ایستاد، همچون یک مگس به نظر میرسید.

به همین خاطر موجودات آنجا متعجب شدند و گفتند: "خدا! عجب مگس عجیبی! هرگز چنین چیزی ندیده بودیم." پس اگر یک مگسی لبه کاسه تان نشست، توجه داشته باشید که شاید از سیارات دیگر آمده باشد. سعی نکنید او را بکشید، چون شاید یک راهبی از یک سیاره دیگر باشد، از کجا معلوم؟ (خنده).

حتی در همین سیاره، افرادی با چهره های مختلف داریم. فکر کنید که همه کهکشان، کل کائنات مثل هم بودند؟ اینطور که نمیشد.

شاید بعضی از سیارات دیگر، سنت رژیم غذایی سالم شان را حفظ کرده باشند و همین راز طول عمرشان باشد، اما سیاره ما به خاطر فجایع، لجبازی یا اتفاقاتی که برای ما روی داده، این شیوه را از یاد برده و راز زندگی را فراموش کرده و به همین خاطر هم به این شیوه تنزل یافته که طول عمر ما از آنچه برای انجام کارهایمان در این جهان لازم است، بسیار کوتاهتر شده.

اگر طول عمر ما بیشتر بود، احتمالاً می توانستیم کارهای بسیار بیشتری انجام دهیم، اما نمی دانم، اول باید در جهان صلح ایجاد شود. بعد باید نشست و در مورد چگونه حفظ کردن این سیاره و پاکسازی اتمسفر صحبت کرد تا ساکنین این جهان بتوانند زندگی بهتری داشته باشند و فرزندان شان از آینده بهتری برخوردار شوند. اما اگر همچنان به این شکل، حتی در کشور خودشان، بین قبیله خودشان، سبب ایجاد جنگ شوند، من امیدی نمی بینم.

حتی اگر سالم و قوی باشیم، جنگ می تواند در هر زمان جان مان را بگیرد. با وجود همه سلول های سالمی که آماده اند تا سیصد، چهارصد یا پانصد سال عمر کنند، فقط کافی است که یک بمب اتم بیندازند و کارمان تمام شود.

پس شاید در آینده شیوه بهتر زیستن را متوجه شویم و شاید هم در یک سیاره دیگر که برای سلامتی مان، طول عمر و پیشرفت معنوی مان بهتر است، متولد شویم. ما سعی داریم همین کار را انجام دهیم، سعی داریم محیط بهتری برای شما ایجاد کنیم. شما هنوز جسم تان را خواهید داشت، اما یک جسم لطیف تر.

همه موجودات دارای کالبد هستند، اما ارتعاش این کالبدها تندتر یا کندتر است. اگر ارتعاش، تندتر باشد، کالبد زیاد مرئی نیست و یا کلاً نامرئی است. هر چقدر ارتعاش سریعتر باشد، کالبد نامرئی تر است و هر چقدر ارتعاش کندتر باشد، کالبد مرئی تر است. با کند کردن ارتعاش انرژی، کالبد لطیف تر ما به صورت این جسم مادی که با چشم عادی قابل رویت است، در آمده است.

شما در کودکی شاهد چیزی مشابه این حالت بوده اید. زمانیکه با یویو یا چیزی نظیر آن بازی میکردید و آن را به چرخش در می آوردید، در سرعت خیلی بالا، قادر به دیدن آن شیء نبودید. مورد دیگر پنکه برقی است که وقتی خیلی سریع حرکت میکند، ترانما میشود و پره هایش محو می شوند، در حالیکه ۴ پره دارد. وقتی پنکه متوقف میشود، ۴ پره آن را می بینید و از بین آنها قادر به دیدن چیزی نیستید. اما وقتی پنکه روشن است، پره ها آنقدر سریع حرکت می کنند که می توانید پشت آنها را ببینید و تازه پنکه نسبت به بسیاری از چیزهایی که در کیهان وجود دارند، آنقدر ها هم سریع نیست.

وقتی با چشم عادی نمی توانید چیزی را ببینید، دال بر عدم وجود آن نیست. به همین خاطر است که گاهی وقتی تمرکز می کنید، به وراى مرز دیدنی ها میروید و جهان دیگر و موجودات دیگر در اطراف تان را می بینید. بودا نیز در همین اطراف هست، جای دیگری نمی تواند برود. موجودات دیگری نیز در اطراف ما هستند. اگر شما کالبد فیزیکی تان را ترک کنید و با کالبد آسترال تان به اطراف بروید، مردم نمی توانند شما را ببینند اما شما می توانید آنها را ببینید. می توانید صدای آنها را بشنوید، اما آنها صدای شما را نمی شنوند و شما را نمی بینند. درست مثل وقتی است که کسی از دنیا می رود. اگر او برای دیدن خویشاوندان و دوستانش بازگردد، هیچکس نمی تواند صدای او را بشنود یا او را ببیند و به همین خاطر هم او بسیار سرخورده میشود. به همین خاطر گاهی باید خیلی تلاش کند تا برای مدتی، شاید چند ثانیه یا چند دقیقه تجسم یابد و آن موقع است که مردم می گویند: "آه، روح دیدم!" اما در واقع این روح ها، در کالبد لطیف تر خودشان هستند.

ما نیز در جهانی لطیف تر بوده ایم و بعد سعی کردیم به این پایین بیاییم. باید ارتعاش مان را آنقدر کند میکردیم تا ماده، جامد شود و بتوانیم این جسم را داشته باشیم. در واقع، ما فقط انرژی هستیم. در واقع چیز واقعاً مادی ای درون ما نیست، حتی در جسم مان. فقط موضوع این است که با روند کند شدن ارتعاش، انرژی به صورت ماده در آمده است.

پس برای جسم خود احترام قائل باشید و از آن برای اهداف خوب و شریف استفاده کنید. تا زمانی که به خاطر هدف تان باید اینجا باشید، از جسم تان مراقبت کنید و این هدف چیزی نیست جز خود شناسی و کمک به برادران و خواهران تان برای بازگشت به جایی که به آن تعلق دارند تا بتوانند به شادی جاودان دست یابند و ناچار نباشند در تاریکی اینجا، جایی که نباید باشند، هر چند که خودشان اینطور انتخاب کرده اند، رنج بکشند. اما وقتی زمانش برسد، آنها باید به خانه بروند و ما باید در اطراف شان باشیم تا به آنها کمک کنیم، آنها را از تاریکی بیرون بکشیم و آنها را بازگردانیم تا بتوانند با ما به خانه بیایند.

گاهی من در مورد جسم مادی حرف میزنم، اما شما نباید اهمیت دهید. این برای افرادی است که در خوردن، خوابیدن و روابط جنسی افراط می کنند و هدف واقعی شان را فراموش می کنند. شما می توانید همه این چیزها را نیز داشته باشید، اما مواظب باشید و اعتدال را رعایت کنید. هدف معنوی همیشه در اولویت است. در مورد چیزهای دیگر محتاط باشید و از مقدار آنها کم کنید. بازگشت به خانه باید هدف اصلی زندگی ما باشد.

پس برای جسم خود احترام قائل باشید تا برای هدفی خوب و شریف، از آن استفاده کنید.

۲- رژیم مملو از عشق و زندگی سالم

"هر چیزی که در کیهان هست، ویژگی خاص خود را دارد. پس وقتی رژیم غذایی مان را انتخاب می کنیم، باید غذاهایی را انتخاب کنیم که بار کمتری برای ما دارند و به ما این امکان را میدهند که راحت تر ممارست کنیم و سریعتر پیشرفت نمائیم. تنها در این حالت است که با میدان های مغناطیسی بسیار سنگین، گیر نمی افتیم و به پایین کشیده نمیشویم..."

چیزهای دست اول بخورید

۱۴ اکتبر ۱۹۸۹، آمریکا

برای ما شریفتر این است که غذاهای دست اول بخوریم، چون خود ما هم درجه یک هستیم! چرا باید غذاهای دست دوم و به دست آمده از حیوانات را مصرف کنیم؟ شما به مرغ، دانه میدهید و بعد مرغ را می خورید و دانه را دو بار هضم می کنید! به خرگوش، هویج و سبزیجات میدهید و بعد خرگوش را می خورید. چرا از همان اول غلات و سبزیجات را خودتان نمی خورید؟ اینطوری هم غذایان دست اول است و هم تازه! خوردن گوشت حیوانات، وقت تلف کردن است. این کار انرژی و گنجینه ملی را تلف میکند و سبب ایجاد گرسنگی جهانی میشود.

الهام هایی از سمندرهای بزرگ

۴ دسامبر ۱۹۹۳، آمریکا

ما در هنگ کنگ، یک جایی برای استخر، حفر کردیم، در واقع حفر نکردیم. من در کوه زندگی میکنم. حتماً تعجب می کنید که هنگ کنگ، کوه دارد. آنجا بسیار ساکت است و در کنار ساختمان های صد طبقه است. فقط کافیست ۵ دقیقه راه بروید تا به جایی برسید که بتوانید کل هنگ کنگ را ببینید و در عرض ۵ دقیقه هم بازگردید. آنجا یک کوه دور افتاده است با انواع درختان میوه، سبزی، زیبا و ساکت. من در هنگ کنگ، در آنجا اقامت دارم.

ما یک نوع کوه داریم که طبقه ها و ردیف های زیادی دارد. می توانید سطوح را یکی پس از دیگری مشاهده کنید. ما بین دو سطح را با سنگ و سیمان پر کردیم تا طبیعی به نظر برسد. بعد آب را از رودی که در آن نزدیکی هست به سوی استخر هدایت کردیم و من هر وقت که فرصتی دست میدهد، در زیر لایه پایین تر، سبزیجات بزرگ میکارم. همیشه این کار را نمی کنم.

وقتی شنا میکنم، آب استخر به سوی سبزیجات می رود و به همین دلیل نیاز نیست زیاد کار کنم. آب همیشه در بین سبزیجات جریان دارد و همیشه هم تمیز است، چون هر چند مدت یکبار، استخر را تمیز می کنیم و جلبک ها، چیزهای سبزی که ته استخر را پوشانده اند را در می آوریم. ما درون استخر، مقدار زیادی سنگریزه درشت، درخشان و زیبا که مثل سنگ های تزئینی هستند، ریخته ایم. این سنگها ارزان هستند، هر ده کیلوگرم آنها یک دلار است، اما زیبا هستند. وقتی این سنگ ها در آب هستند، گاهی جلبک روی آنها را می پوشاند، به همین خاطر آنها را می شوئیم.

ماهی ها هم وارد استخر ما می شوند. آنها ماهی های بسیار گرانی هستند. هر کدام از این ماهی ها ۲۲۰ دلار قیمت دارند، البته اگر به این بزرگی باشند. آنها، نخودماهی هایی بسیار نادان و بسیار کند هستند که هیچ کاری نمی کنند، اما چون حالا جزء گونه های نایاب هستند، مردم دوست دارند آنها را خرید و فروش کنند. ما اینطور نیستیم. ما از این کار، پول در نمی آوریم. هیچکس نمی تواند به منطقه ما وارد شود و آنها را بگیرد، چون منطقه ما پر از این ماهی هاست. من می توانستم با راه انداختن یک بازار ماهی (خنده) خیلی زود میلیونر بشوم. این ماهی ها خیلی خاص هستند. بعلاوه، به رنگ قهوه ای تیره هستند و در زیر شکم، دست ها و تنه شان، لک های نارنجی روشن دارند و می توانند علاوه بر آب، در خشکی هم باشند. آنها می توانند هم در آب و هم در خشکی باشند و به همین خاطر است که مردم از آنها خوش شان می آید.

من فکر میکردم که این ماهی ها، خیلی نادان هستند، اما یک روز من را شگفت زده کردند، چون می توانستند مثل یک زوج عاشق، با مهربانی با همدیگر صحبت کنند. یکی از آنها با عصبانیت در اطراف چرخ میزد و دیگری را دنبال میکرد. بالاخره جلوی آن ماهی ایستاد و به چشم هایش خیره شد و انگار میخندید و او را تحسین میکرد. مثل وقتی که همسران ناراحت است و می خواهید ناراحتی را از دلش در بیاورید. به آن شکل! درست به همان شکل! باورتان میشود؟ من خیلی تحت تأثیر قرار گرفتم و فکر کردم، "خدای من، من را ببخشید. از اینکه فکر کردم شما نادان هستید، عذرخواهی میکنم، چون شما بهتر از ما به همدیگر ابراز عشق می کنید." بعد از مدتی، ماهی ماده موافقت کرد. بعد هر دو در کنار هم شنا کردند و دیگر بحثی بین شان نبود. یک روز، من را بیشتر شگفت زده کردند، چون آنها خیلی کند هستند و احماق به نظر می رسند و در آب خیلی کند حرکت می کنند. وقتی به کنار استخر رفتم، یکی از آنها را دیدم و به شوخی به او گفتم، "هی، تو بیا بالا!" و او به طرف جایی که دست من بود، آمد. آن را لمس کرد و دوباره بازگشت. من گفتم، "هی! تو متوجه حرف های من میشوی؟" بعد دوباره بالا آمد. او سه بار به درخواست من این کار را کرد تا نشان دهد که نادان نیست. (خنده) حالا من تمام روز را مشغول توبه به درگاه خدا هستم و از این مخلوق عذرخواهی میکنم.

تصور کنید که کسی استاد اعظم باشد اما نداند که این ماهی ها، هوش دارند. (استاد و حضار می خندند.) خلاصه احساس خیلی بدی داشتم. اما خوب شد، برای این قضیه شاهد هم دارم و این داستان را از خودم در نیاوردم. (استاد با دستیارشان صحبت می کنند.) آن ماهی را یادت هست؟ همان که سه بار از استخر بیرون آمد. بله! بله! او آنجا بود و سعی کرد دوربین فیلمبرداری را بیاورد. اما وقتی ماهی، لنز سیاه دوربین را دید، گفت، "آه! نمی خواهم تصویرم از تلویزیون پخش شود." (استاد و حضار می خندند.) او نمی خواست مشهور شود! احتمالاً ترسیده بود و من گفتم، "اشکالی ندارد! اشکالی ندارد!" به دستیارم گفتم، "اینطوری از او عکس نگیر، چون مردم بیشتر خواستار خرید اینها می شوند و از آن عکس استفاده تبلیغاتی می کنند و این ماهی ها به خطر می افتند." آنها همینطوری هم جزء گونه های در معرض خطر انقراض هستند. این ماهی خیلی باهوش بود، میدانست که چه موقع بالا بیاید و چه موقع نیاید. در عرض سه دقیقه، سه بار پشت سر هم بالا آمد. من گفتم، "بیا بالا!" و فوراً بالا آمد. درست در همان جایی که من ایستاده بودم، نه در یک جای دیگر. او مستقیم، همانجا را نشانه گیری کرد و آمد! وقتی این چیزها را می بینید، بهتر است که ماهی یا گوشت نخورید.

اگر می توانیم یک سگ را دوست بداریم، چرا نتوانیم یک گاو یا یک خوک را دوست بداریم؟ چون آنها مثل هم هستند. این، یکی از دلایلی است که باید به خاطر آن گیاهخوار شویم، به خاطر عشق به همه موجودات، به خاطر گسترش عشق مان و وسعت دادن آن، به خاطر اینکه خود را تا کل کیهان بسط دهیم.

ما حتی نباید گل ها را بچینیم یا سبزیجات را بخوریم، اما ناچاریم طوری عمل کنیم که حداقل میزان رنج را ایجاد کند. وقتی گلی را می چینیم، دوباره جوانه میزند و گلهای بیشتری میدهد و وقتی یک دسته سبزی می چینیم، بیشتر شاخ و برگ میدهد، به همین خاطر چیدن آنها، آنقدرها هم بد نیست.

از وابستگی غذایی تا میدان مغناطیسی غذاها

۱۰ ژانویه ۱۹۹۰، فورموسا

هر ایمان یا اعتقادی که داشته باشیم، همه ما میدانیم که حیوانات روح دارند، چون می توانند به میل خود حرکت کنند. هر موجود با ادراکی که بتواند حرکت کند، هم قصد این کار در او هست و هم ذهنی که بتواند دستور این حرکات را بدهد. چنین موجودی با بسیاری از موجودات دیگر قرابت ایجاد

میکند، تجربیات بسیار کسب میکند و هوش او افزایش می یابد و همه اینها، سبب ایجاد وابستگی می شوند. وقتی چنین موجودی به هوش خود وابسته شود، از نظر عاطفی درگیر زندگی میشود و از مرگ می ترسد. به خاطر میل به داشتن زندگی طولانی تر و تجربیات بیشتر، فعالیت و فرصت او برای ایجاد قربت با موجودات دیگر و یادگیری از آنها بیشتر میشود، قلب او از علاقه به زندگی پر میشود، از مرگ میترسد و احساساتی نظیر نفرت، محبت و قدردانی در او ایجاد میشود.

اگر حیوانات را بخوریم، بی آنکه بدانیم، وارد میدان مغناطیسی آنها میشویم که مشخصه اصلی آن، میل به زندگی و هراس از مرگ می باشد. ما طوری در آن میدان گیر می افتیم که انگار روی چسب پا گذاشتیم و پایمان به یک جا چسبیده و امکان حرکت نداریم. اگر روی شن پا بگذاریم، مشکلی نداریم، چون چسبناک نیست. هر چیزی، ویژگی خاص خود را دارد. اما اگر روی صفات حیوانات شامل میل به زندگی و ترس از مرگ پا بگذاریم، میدان مغناطیسی مملو از نفرت آنها، به روح ما می چسبد و ما را به دام می اندازد، ما را تحت فشار قرار میدهد و از آزادی، محروم مان میکند.

اگر باد، گرده گیاهان را جابجا نکند، گیاهی جابجا نمیشود، پس گیاهان تجربه و آگاهی کمتری دارند. با این آگاهی کم، وابستگی آنها نیز کمتر میشود. مرگ و تولد مجدد برای گیاهان زیاد مهم نیست، چون آنها تجربیات و وابستگی های کمی دارند. اما حیوانات، تجربیات بیشتری دارند، چون می توانند به میل خود حرکت کنند. مثلاً شاید یک سگ به دنبال دوست دختر خود بگردد ولی روز بعد با خودش فکر کند، "وای! این یکی خوشکل تر از قبلی است!" (استاد و حضار می خندند). در پی چنین رویدادهایی، وابستگی ایجاد میشود و به همین خاطر است که آنها به زندگی چنگ می زنند. تحت تأثیر این قبیل رویدادها، همه حیوانات به زندگی علاقمند می شوند و از مرگ می ترسند. اما در مورد گیاهان اینطور نیست، چون آنها آنقدر تجربه ندارند که به زندگی دلبسته شوند. به همین خاطر وقتی آنها را مصرف می کنیم، میدان مغناطیسی آنها به ما نمی چسبد.

به همین خاطر، نمی توانیم بگوئیم که حیوانات و گیاهان، مثل هم هستند. اگر اینطور بود، آدامس جویده شده، شن و سنگ هم مثل هم میشد، در حالیکه اینطور نیست. وقتی روی شن و سنگ پا می گذاریم، به ما نمی چسبند، در حالیکه آدامس جویده شده، به ما می چسبد. هر چیزی ویژگی خاص خود را دارد و ما نمی توانیم بگوئیم که حیوانات و گیاهان مثل هم هستند. آنها کاملاً با هم فرق دارند. (تشویق). با نگاه کردن هم می توانیم این را بفهمیم. به خاطر حرف استاد چینگ های یا بودا نیست. این موضوع، بسیار ساده و منطقی است، با نگاه کردن هم می توان آن را فهمید.

هر چیزی که در کیهان هست، ویژگی خاص خود را دارد. پس وقتی رژیم غذایی ما را انتخاب می کنیم، باید غذاهایی را انتخاب کنیم که بار کمتری برای ما دارند و به ما این امکان را میدهند که راحت تر ممارست کنیم و سریعتر پیشرفت نمائیم. تنها در این حالت است که با میدان های مغناطیسی بسیار سنگین، گیر نمی افتیم و به پایین کشیده نمی شویم.

ما باید بهای هر چیزی که در این جهان فیزیکی مصرف می کنیم را بپردازیم. به همین خاطر است که همه استادان بر پیروی از رژیم گیاهخواری تأکید کرده اند...

تأثیر غذاها از جنبه انرژی ما

۴ نوامبر ۱۹۸۹، آمریکا

هر کاری که انجام میدهم، در فضا ضبط میشود. هیچ چیز از بین نمی رود، فقط به نوع متفاوتی از انرژی تبدیل میشود. کارهای ما به صورت های دیگری بروز پیدا می کنند، اما از بین نمی روند.

مثلاً اگر هوا به آب و بعد به یخ تبدیل شده، برای تبدیل یخ به هوا، باید آن را در مقابل نور خورشید، لامپ یا گرما بگیرد. پس اگر ما همیشه در حال کشتار و قتل عام باشیم، سبب رنج کشیدن همه این حیوانات میشویم و از آنجا که آنها آگاهی، فکر و انرژی نرفت دارند، همه این نرفت ها و ترس ها به شکل یک انرژی بسیار قوی در می آید و در فضا می ماند و مقدار زیاد از این انرژی، به رنج همگانی منجر میشود.

ما باید بهای هر چیزی که در این جهان فیزیکی مصرف می کنیم را بپردازیم. به همین خاطر است که همه استادان بر پیروی از رژیم گیاهخواری که کمترین تأثیر بر شکل های مختلف هستی را دارد، تأکید کرده اند. حیوانات زندگی دارند، گیاهان هم همینطور، اما مصرف آنها، کمترین تأثیر را دارد. مثل وقتی می ماند که صد دلار در آمد دارید و می خواهید دویست دلار خرج کنید، مسلمه که بدهکار میشوید و به دردمر می افتید. اگر سعی کنید چیزهای ارزان بخرید و با کمترین هزینه برای زندگی، خود را راضی کنید، دیگر از بابت بدهی، نگرانی نخواهید داشت.

به همین خاطر است که ما رژیم گیاهخواری شامل میوه و آجیل را انتخاب می کنیم. مصرف این چیزها، جرم کمتری دارد، چون آگاهی اینها کمتر است. اگر شیر یک گاو را بدوشید، آیا آن گاو می میرد؟ اگر چند تا میوه از یک درخت بچینید، هنوز هم آنقدر میوه دارد که با مغز آنها، هزاران درخت دیگر رشد کنند. با چیدن یک میوه، درخت از بین نمی رود. اگر یک گل را بچینید یا یک دسته سبزی بچینید، ساقه آن گل یا سبزی، حتی بیشتر ثمره میدهد. به این شکل متوجه میشویم که رژیم گیاهخواری، کم ضرر تر است و تأثیر کمتری دارد.

واقعاً می توانیم بهتر زندگی کنیم!

۲۸ سپتامبر ۱۹۹۴، سنگاپور

امروزه، حدود ۱۸ میلیون نفر در سال، در اثر انواع بیماری ها، جان شان را از دست میدهند. چون بعضی از ما احتیاط های لازم برای حفاظت از جسم ارزشمندمان را انجام نمی دهیم. جسم ارزشمندی که خداوند به ما داده تا به منظور خاصی، مأموریت مان را در زمین انجام دهیم و همچنین قدرت عظیم مان را درک کنیم. ما بسیار زیاد سیگار میکشیم، به مقدار زیاد مشروب می نوشیم، به مقدار زیاد گوشت می خوریم و به این شکل همه باکتری موجود در گوشت و چیزهای دیگر را به بدن خود وارد می کنیم. همه این عوامل کشنده، زندگی ما را فلاکت بار میسازند.

در واقع اگر می توانستیم به زندگی مان نظم بیشتری بدهیم، اگر قدر بدن مان را بیشتر می دانستیم، می توانستیم بیشتر عمر کنیم. اگر مواد مغذی می خوردیم و فقط به خاطر مزه به سراغ غذاها نمی رفتیم و اگر به مقدار کافی می خوردیم، سلامتی مان اینقدر به خطر نمی افتاد. شما شاهد هستید که اکثر افراد گیاهخوار، سالم تر هستند. اینطور نیست؟ (حضار حرف استاد را تأیید می کنند.) بسیاری از شما پس از تشرف و پیروی از رژیم گیاهخواری، سالم تر شدید. اینطور نیست؟ (حضار حرف استاد را تأیید می کنند.) در واقع، بیمارستان ها پر از افراد گوشتخوار است. (خنده.) مشکلی نیست، می توانیم این را ثابت کنیم.

دلیل این امر فقط این نیست که رژیم گیاهخواری، سالم است، بلکه به این خاطر هست که ارتعاش آن با بدن ما بسیار هماهنگ است، در حالیکه ارتعاش حیوانات، آنقدرها هماهنگ و صلح آمیز نیست. در واقع، داشتن زندگی ساده و سالم بسیار راحت است. نیاز نیست این همه دارو مصرف کنیم و این همه

آمپول بزیم. بسیاری از ما به خودمان آسیب می‌رسانیم، چون مواد سمی را وارد بدن مان می‌کنیم. وگرنه اگر می‌دانستیم که چطور یک زندگی ساده، مغذی و سالم داشته باشیم، این همه به پزشک نیاز نداشتیم و پزشکان می‌توانستند، تعطیلات بیشتری داشته باشند و هر دو طرف سالم تر می‌ماندیم. فرق چسب و شن: اگر حیوانات را بخوریم، بی‌آنکه بدانیم، وارد میدان مغناطیسی آنها میشویم که مشخصه اصلی آن، میل به زندگی و ترس از مرگ می‌باشد. ما طوری در آن میدان گیر می‌افتیم که انگار روی چسب پا گذاشتیم و پایمان به یک جا چسبیده و امکان حرکت نداریم. اگر روی شن پا بگذاریم، مشکلی نداریم، چون چسبناک نیست.

۲-۲ رژیم ایده آل برای انسانها

سیاست گیاهخواری

♥ این جهان به همه موجودات تعلق دارد

۳۰ ژوئن ۱۹۹۴، آمریکا

این جهان به همه تعلق دارد، از جمله به حیوانات. ما نیز به همین دلیل از رژیم گیاهخواری پیروی می‌کنیم، زیرا این جهان به خاطر نیروی قدرت فکر همه موجوداتی که روی این سیاره هستند، بوجود آمده است. ما و همچنین حیوانات، اینجا را می‌خواستیم، به همین خاطر به وجود آمد.

اما وقتی به این جهان آمدم، فکر کردیم که به ما تعلق دارد. همه، آن را مایملک خود دانستند. همه فکر کردند که این جهان به آنها تعلق دارد. به همین خاطر خلاص شدن از شر "بیگانگان" - سرخ پوستان، سیاه پوستان، زرد پوستان و غیره آغاز شد.

سرخ پوستان می‌خواستند از دست سفید پوستان خلاص شوند، سفید پوستان می‌خواستند از دست سیاه پوستان خلاص شوند و سیاه پوستان و سفید پوستان و زرد پوستان می‌خواستند از دست حیوانات خلاص شوند و الی آخر. پس ما فراموش کردیم که همه ما مالک این جهان هستیم و اینجا تنها به یک گروه خاص تعلق ندارد. به همین خاطر است که نباید حیوانات را بکشیم، نباید آنها را بخوریم و بویژه نباید هیچ موجود دیگری را بکشیم.

♥ بگذارید شفقت تان افزایش یابد

۱ اکتبر ۱۹۸۹، مالزی

ما باید رنج موجودات دیگر را رنج خود بدانیم. به همین خاطر نباید از کشتار حیوانات و خوردن آنها، لذت ببریم. به همین خاطر باید گیاهخوار باشیم. منظور من از تمایل بیشتر و بیشتر به داشتن شفقت و گسترش عشق به همه موجودات، همین است.

همه مذاهب، نه فقط یکی از آنها به این موضوع اشاره کرده اند که ما باید عشق مان را به همه موجودات گسترش دهیم، نه فقط به انسانها. پس چه به یک مذهب خاص ایمان داریم، چه نداریم، همه می‌توانیم به "هسین بن شان"، به نیکی، به شفقت قلب هایمان، ایمان داشته باشیم. به همین دلیل است که سعی می‌کنیم تا آنجا که می‌توانیم، زندگی‌ها را نجات دهیم. این بدان معنا نیست که اگر یک تکه گوشت بخورید، بسیاری از چیزها تغییر می‌کنند. بلکه این، اصول آموزش شفقت به قلب هایمان است. ما باید بگذاریم تا شفقت رشد کند و نباید شفقت مان را از بین ببریم. نیت ما مهم است.

♥ ساختار گیاهی بدن انسان

(نقل قول هایی از کتابچه نمونه روشن ضمیری آنی)

تحقیقات در مورد روند تکامل انسان، نشان داده اند که نیاکان ما ذاتاً گیاهخوار بوده اند. ساختار بدن انسان، برای گوشتخواری مناسب نیست. این موضوع در مقاله ای در مورد مقایسه ساختار بدن جانوران گوشتخوار و جانوران گیاهخوار، توسط دکتر جی. اس. هانتینگتون از دانشگاه کلمبیا نشان داده شده که در آن به کوتاه بودن روده بزرگ و روده کوچک گوشتخواران اشاره شده است.

روده بزرگ گوشتخواران، بسیار مستقیم و صاف است، در حالیکه در حیوانات گیاهخوار، روده بزرگ و کوچک طولانی هستند. در گوشتخواران، به خاطر مقدار فیبر کم و پروتئین زیاد گوشت، برای جذب غذا در روده، به زمان زیادی نیاز نیست. به همین خاطر روده جانوران گوشتخوار، کوتاهتر از جانوران گیاهخوار است. انسانها نیز همچون دیگر جانوران گیاهخوار، روده بزرگ و کوچک طولانی ای دارند. روده های ما روی هم رفته حدود هشت و نیم متر است. روده کوچک بارها تا شده و دیواره آن، پر پیچ است و صاف نیست. چون روده های ما از روده های جانوران گوشتخوار بلندتر هستند، گوشتی که می خوریم، برای مدت طولانی تری در روده هایمان می ماند. در نتیجه، گوشت فاسد میشود و سم تولید میکند. این سموم سبب ایجاد سرطان روده می شوند و همچنین به کبد که کارش سم زدایی بدن است، فشار می آورند و این سبب بروز سیروز و حتی سرطان کبد میشود.

(برای کسب اطلاعات بیشتر، لطفاً به این سایت مراجعه کنید:

www.godsdirectcontact.org.tw/eng/publication/sample/sample.htm

مراجعه کنید.)

♥ از فیل قویتر هم هست؟

۱۸ ژوئن ۱۹۸۹، برزیل

سؤال: اگر من گوشت نخورم و شرایط لازم برای تهیه غذای گیاهی را هم نداشته باشم، بدنم ضعیف نمیشود؟

استاد: نه، اما باید یک رژیم غنی از پروتئین را جایگزین پروتئین حیوانی بکنید. در کتابچه نمونه که به زبان انگلیسی است، من در مورد رژیم گیاهخواری صحبت کرده ام و در آنجا به شما گفته ام که چه غذاهایی باید بخورید که به اندازه کافی مواد مغذی داشته باشند. گوشت اصلاً خوب نیست. همه ما این را میدانیم. شما شاهد هستید که بیمارستان ها پر از افراد گوشتخوار است. گیاهخواران به ندرت به بیمارستان می روند. هر چقدر متمدن تر شدیم، گوشت بیشتری مصرف کردیم و بیمارستان های بیشتری ساختیم.

اگر نگران هستید که رژیم گیاهخواری، به اندازه کافی مواد مغذی نداشته باشد، به فیل ها نگاه کنید. به اسبها نگاه کنید، به گاوها نگاه کنید. آیا از فیل قویتر هم هست؟ فیل چه می خورد؟ او حتی به پروتئین هم اهمیت نمی دهد. خودتان را گول نزنید. رژیم گیاهخواری، بسیار سالم است. حتی محمد علی

که بوکسر بود هم گیاهخوار بود. پس برای من داستان نباغید. اگر می خواهید گوشت بخورید، بخورید. هیچکس چیزی نمی گوید. فقط بهانه نیاورید. گوشت، خوب نیست. خیلی کثیف است! همه جور باکتری در آن است. همه جور سم در آن است. گوشت پر از نفرت، ترس و احساس وحشت است و به عبارتی آن میدان مغناطیسی که در زمان کشته شدن در حیوان ایجاد شده، در گوشت آن باقی می ماند. وقتی شما گوشت را مصرف می کنید، همه آن انرژی ها را نیز مصرف می کنید. اینها انرژی های بسیار سنگینی هستند و با جذب آنها، نمی توانید به خانه بازگردید.

♥ نظریه های تغذیه ای امروزی

۹ مارس ۱۹۹۱، آمریکا

امروزه، بعضی از به اصطلاح پزشکان هنوز به آن نظریه قدیمی که می گوید مردم برای زنده ماندن به گوشت نیاز دارند، معتقد هستند. اما شما می توانید کتابهای زیادی حاوی تحقیقات علمی دیگر پیدا کنید و همچنین بسیاری از پزشکان دیگری را بیابید که پروتئین گوشت را برای بدن، مضر، سمی و بد می دانند. تعداد زیادی از این تحقیقات ثابت شده وجود دارد.

پس تنها به یک نظریه گوش ندهید و همانجا هم متقاعد شوید. ما اصلاً به رژیم گوشتی نیاز نداریم. هیچکس به آن نیاز ندارد. در واقع بسیاری از افراد، بعد از گیاهخوار شدن، درمان شده اند. آیا همین که کسی به جای گوش دادن به تئوری های دیگر، گیاهخوار میشود، نشان دهنده شهامت او نیست؟ ما می توانیم مثل هیپنوتیزم شده ها یک نظریه را باور کنیم و خودمان را متقاعد کنیم و به خود بقبولانیم که گوشت برای بدن ما ضروری است، اما این صحیح نیست.

گیاهخواری برای نجات و ایجاد صلح است

♥ مزایای معنوی

سؤال: با گیاهخواری، چه مزایای معنوی نصیب ما میشود؟

استاد: خوشحالم که چنین سؤال می پرسید، چون نشان میدهد که شما فقط روی مزایای معنوی گیاهخواری تمرکز دارید و به آن اهمیت میدهید. اکثر مردم به خاطر سلامتی، رژیم و شکل اندام شان، در مورد گیاهخواری سؤال می پرسند. جنبه های معنوی رژیم گیاهی این است که این رژیم بسیار پاک و غیر خشن است. وقتی خداوند گفت "نباید کشتار کنید"، نگفت که فقط انسانها را نکشید، گفت که هیچ موجودی را نکشید. آیا خداوند اینطور نگفت که همه حیوانات را آفریده تا دوستان ما باشند و به ما کمک کنند؟ آیا حیوانات را تحت مراقبت ما گذاشت؟ آیا نگفت "از آنها مراقبت کنید و بر آنها فرمان برانید"؟ وقتی بر زبردستان تان فرمان می رانید، آیا آنها را می کشید و می خوردید؟ اینطوری که پادشاهی میشوید که هیچکس در اطرافش نمی ماند! وقتی خداوند اینطور گفته، باید آن را انجام دهیم. نیازی به پرسش نیست. خداوند خیلی واضح سخن گفته، اما به جز خدا، چه کسی خدا را درک میکنند؟ پس شما باید خدا شوید تا خدا را درک کنید. من از شما دعوت میکنم که دوباره خدا شوید، خودتان شوید، نه هیچکس دیگر. مدیتیشن بر خدا به معنای ستایش خدا نیست، به این معناست که شما خدا شده اید، یعنی درک کرده اید که شما و خدا یکی هستید. آیا عیسی نگفت "من و پدرم یکی هستیم"؟ اگر عیسی گفت، او و پدرش یکی هستند، ما و پدرمان نیز می توانیم یکی شویم، چون ما فرزندان خدا هستیم.

پس حالا متوجه شدید که چقدر واضح در انجیل آمده که باید گیاهخوار باشیم. به خاطر همه دلایل علمی، باید گیاهخوار باشیم. به خاطر همه دلایل اقتصادی، باید گیاهخوار باشیم. به خاطر همه دلایلی که به شفقت ربط دارند، باید گیاهخوار باشیم. همچنین برای نجات جهان، باید گیاهخوار باشیم. در بعضی از تحقیقات چنین آمده که اگر مردم غرب، در آمریکا، فقط یکبار در هفته، غذای گیاهی می خوردند، می توانستیم سالانه شانزده میلیون نفر را از گرسنگی نجات دهیم. پس یک قهرمان باشید، گیاهخوار باشید. به خاطر همه این دلایل، حتی اگر نمی خواهید از من پیروی کنید یا متد ما را ممارست کنید، لطفاً به خاطر خودتان، به خاطر جهان، گیاهخوار شوید.

چرا باید گیاهخوار باشیم؟ چون خداوند درون ما اینطور می خواهد. گوشتخواری خلاف اصل کیهانی عدم تمایل به کشته شدن است. خود ما هم نمی خواهیم که کشته شویم و از ما دزدی شود. اگر این کارها را نسبت به دیگران انجام دهیم، بر خلاف اصول خودمان رفتار کرده ایم و این سبب رنج ما خواهد شد. شما نمی توانید خودتان را گاز بگیرید و نمی توانید با چاقو خودتان را زخمی کنید. به همین منوال، نباید کشتار کنید، چون بر خلاف اصل زندگی است. این کار سبب رنج ما خواهد شد، پس آن را انجام نمی دهیم. گیاهخواری به معنای محدودیت ما نیست. گیاهخواری یعنی ما زندگی مان را به همه انواع زندگی ها بسط می دهیم و زندگی مان به این جسم، محدود نمی شود، بلکه به زندگی حیوانات و همه موجودات دیگر، بسط پیدا می کند و این، ما را بزرگتر، عظیم تر، شادتر و نامحدودتر میکند.

♥ راه حلی برای گرسنگی

۱۳ اکتبر ۱۹۸۹، آمریکا

دیروز در یک برنامه رادیویی به نام "فرا تر را ببین" بودم و خانم گوینده از من پرسید، "راه حل مشکل گرسنگی جهانی، در دوران امروزی چیست؟ مردم فکر می کنند، اگر خدایی هست، چرا مردم باید اینقدر از گرسنگی رنج بکشند؟" و من پاسخ دادم، "در انجیل آمده که خیرات کنید." این یعنی آنچه دیگران نیاز دارند را به آنها بدهید. اما من گفتم، "این روزها حتی به انجام چنین کاری هم نیاز نیست." اگر پول دارید، می توانید آن را نگه دارید. اگر ملکی دارید، می توانید از آن لذت ببرید. اگر همه جهانیان، گوشت را کنار می گذاشتند، گوسفند، خوک و مرغ پرورش نمی دادند، میشد پروتئین های مصرفی توسط اینها و همه ذرت ها را به رایگان بین مردم گرسنه جهان توزیع کرد و برایشان هم کافی بود. چون ما این پروتئین ها، لوبیاهای سویا، ذرت و همه این مواد مصرفی که برای انسانها لازم هستند را بیش از حد مورد استفاده قرار می دهیم تا حیوانات را تغذیه کنیم. ما به جز همه هزینه های درمانی، صدها کیلو از این مواد مصرفی را به کار می بریم تا یک کیلو گوشت به دست آوریم.

دیروز بعضی از دوستان در مورد بعضی از تحقیقات، آمارهایی را به من دادند، از جمله اینکه نیمی از آنتی بیوتیک هایی که در آمریکا تولید میشود، برای حیوانات مصرف میشود. پس قبل از اینکه دارایی هایمان را خیرات کنیم، می توانیم از گوشت بگذریم. اگر گوشت نخوریم، هیچکس کشته نمی شود، هیچکس دام پرورش نمی دهد و همه غذاها همان جایی که هستند، می مانند و مردم می توانند از آنها تغذیه کنند و سالم و قوی شوند. این کار برای همه کشورها و همچنین برای کشور ما خوب است. ما پول زیادی را صرف اسلحه و پرورش حیوانات می کنیم. این روزها اکثر زمین های قابل کشت، برای پرورش گوسفند و گاو، خوک و امثال اینها مصرف میشود. پس اگر از این زمین ها، برای کشت غذاهای سالم استفاده کنیم، به نظر من، کل کشور بیشتر سود می برد و آرامش بیشتری خواهد داشت و دیگر برای دفاع، به اسلحه نیاز نخواهد داشت.

اگر همه کشورها بر اساس انجیل یا تعالیم بودایی زندگی میکردند، بر اساس "نباشد کشتار کنید، نباید دزدی کنید و غیره"، جهان دیگر به کنفرانس صلح نیاز نداشت تا این همه قهوه، شامپاین و کیک را روی یک میز گرد به هدر دهند و بعد هم به هیچ جایی نرسند. هر چقدر بیشتر در مورد صلح صحبت کنیم، جنگ بیشتری خواهیم داشت. چون، در دو جهت مختلف در حرکت هستیم. اگر همه مدیتیشن می کردند و رژیم سالم و بدون کشتار داشتند، مدت ها بود که جهان صلح آمیز بود و مشکل گرسنگی نداشتیم. نیاز نیست دارایی تان را ببخشید، فقط از رژیم گوشتی تان بگذرید. همین کافی است تا جهان را نجات دهید و سلامت خود و کشورتان را حفظ کنید.

♥ چرا عیسی، تعداد ماهی ها را چند برابر کرد

۲۱ آوریل ۱۹۹۳، سوئیس

سؤال: اگر به گفته شما ما باید گیاهخوار باشیم، پس به نظر شما، چرا عیسی تعداد ماهی ها را چند برابر کرد؟

استاد: چون مردمی که به آنجا می رفتند، گیاهخوار نبودند. همچنین، یک چیزی به شما می گویم، شاید او ماهی نخورده باشد، شاید آن ماهی، ماهی واقعی نبوده باشد. ما اکثر اوقات شنیده ایم که عیسی نان را دو نیم کرد و انجیرها را متبرک کرد. اما گاهی، مثلاً در رژیم غذایی گیاهی ما، مردم غذاهایی درست می کنند که آنها را ماهی یا خوک یا گوشت خشک می نامیم، اما در واقع همه آنها گیاهی هستند. آنها حتی ظاهر این غذاها را طوری درست می کنند که شبیه مرغ یا ماهی به نظر برسد، فقط به عنوان یک کار هنری، شاید به خاطر اینکه میل شان به مصرف گوشت یا ماهی ارضاء شود.

وقتی به مغازه هایی که مواد غذایی سالم می فروشند، می روید، مقدار زیادی ژامبون، سوسیس و پای گیاهی می بینید. ما معمولاً می گوئیم، "ژامبون گیاهی را به من بده." اما گاهی اوقات، تنبلی می کنیم و می گوئیم، "ژامبون را به من بده." پس شاید مشکل زبانی وجود داشته. من باور ندارم که عیسی گوشت می خورده. بر اساس گنجینه ای که در زمان حیات آن استاد نوشته شده، او به قوم اسن ها تعلق داشته و اسن ها کاملاً گیاهخوار بودند.

۲-۳ شیر و محصولات لبنی

اشکالی ندارد شیر مصرف کنیم؟

منبع اطلاعات: سوپریم مستر تلویزیون، کلام حکمت، بین استاد و شاگردان، چکیده تعالیم.

♥ شیر و حساسیت ها

سؤال: نوه من به شیر حساسیت دارد.

استاد: آنها مواد شیمیایی زیادی به گاوها می دهند، بله؟ برای همین هست که بچه ها به آن حساسیت دارند.

یک احتمال دیگر هم هست و آن اینکه این امر نشانه ای است مبنی بر اینکه ما نباید دیگر از حیوانات استفاده کنیم، نباید از حیوانات سوء استفاده کنیم و این همه شیر از آنها بگیریم.

شیر واقعاً آنقدر که به نظر می‌رسد یا آنقدر که احتمالاً به ما گفته شده، مغذی نیست و دانشمندان دریافته‌اند که شیر برای انسانها، یکی از هشت مواد حساسیت‌زاست. بچه‌های کوچک و حتی بزرگسالان ممکن است به آن حساسیت داشته باشند.

♥ شتاب بخشیدن به کاهش کلسیم در استخوان‌ها

فرآورده‌های لبنی به انواع سرطان‌ها و بیماری‌ها مهلک نظیر بیماری التهاب روده و لیستروسیس نیز ربط دارند. با اینکه مردم اغلب فکر می‌کنند که شیر حاوی مقدار زیادی کلسیم است، هضم شیر اغلب به کلسیمی بیشتر از آنچه در آن است، نیاز دارد. پس در واقع کلسیم از بدن برداشته می‌شود تا شیر را هضم کند. در واقع، کشورهایی که بیشترین مقدار مصرف شیر را دارند، همان‌هایی هستند که بیشترین آمار پوکی استخوان و استخوان‌های ضعیف را دارند. عارضه استخوان‌های شکننده در کشورهایی که فرآورده‌های لبنی به مقدار زیاد مصرف می‌شود، بیشتر است.

♥ شیر گیاهی سالم‌تر است

از طرف دیگر، منابع گیاهی کلسیم، به همان اندازه فراوان هستند و بسیار راحت‌تر جذب می‌شوند و برای بدن نیز سالم‌ترند.

اما گزینه بهتری هم هست و آن شیر سویاست. شیر مادر برای نوزادان و خردسالان است و شیر سویا برای سنین بالاتر. در این شیر همه مواد مغذی مورد نیاز ما وجود دارد و پروتئین آن مناسب‌ترین نوع برای مصرف انسانها و سیستم گوارشی آنهاست، حتی بیشتر از شیر لبنی.

مثلاً یک چهارم فنجان شیر کنجد، بیشتر از یک فنجان شیر لبنی کلسیم دارد و حتی برای هضم آن به کلسیم بدن هم نیاز نیست. وقتی شیر لبنی مصرف می‌کنیم، کلسیم استخوان‌هایمان را از دست می‌دهیم. اما وقتی شیر کنجد می‌نوشیم، کلسیم مان را از دست نمی‌دهیم.

♥ شکنجه گاوها، رفتاری غیر انسانی است

تولید شیر در اکثر موارد سبب ایجاد رنج می‌شود، اول از همه به خاطر مجبور کردن گاوها برای زندگی در کنار هم در شرایطی مثل دامداری‌های صنعتی که گاوها حتی نمی‌توانند در کل عمرشان، بدن‌شان را بچرخانند و بچه‌های آنها را از همان زمان تولد از آنها جدا می‌کنند. این گوساله‌ها خیلی زود کشته می‌شوند. آنها که از شیر و محبت مادر محروم مانده‌اند، به محض اینکه از او جدا می‌شوند، کشته می‌شوند. بعد گاو مادر را به دستگاهی وصل می‌کنند که این امر درد شدید و بیماری برای مادر به همراه دارد و همه اینها فقط برای اینکه بتوانند شیر او را بگیرند.

آنها همه شیر گاوها را می‌دوشند و بعد با دادن مواد شیمیایی و دارو و چیزهای مشابه به آنها، مجبورشان می‌کنند که شیر بدهند. این رفتار غیر انسانی است. بعضی از گاوها آنقدر شیر می‌دهند که دیگر حتی نمی‌توانند راه بروند. آنها خیلی ضعیف می‌شوند و استخوان‌های آنها از هم جدا می‌شود.

گاوها باید بتوانند بچه‌هایشان را بزرگ کنند نه اینکه در بدو تولد، آنها را از دست بدهند و خودشان هم به طور دردناکی به دستگاه وصل شوند تا هر روز شیر آنها دوشیده شود تا انسانها آن را مصرف کنند.

بسیاری از گاوها در آمریکا به این حالت‌ها دچار می‌شوند: روده‌شان پایین می‌افتد، شکم‌شان پایین می‌افتد و آنها به سختی می‌توانند راه بروند، چون به خاطر تولید شیر، استخوان‌های آنها بسیار ضعیف است. من از همین بیزارم. من رفتار غیر انسانی انسانها با گاوها را دوست ندارم. همچنین مقدار زیادی

مواد شیمیایی به گاوها داده میشود تا بیشتر از آنچه که قرار بوده، رشد کنند. به این ترتیب وزن گاوها برایشان بسیار سنگین می شود و می افتند و بیمار می شوند. اگر اعضاء درونی بدن گاوها بیرون بریزد، آن افراد حتی در زمان بخیه زدن آن محل، گاو را بیحس یا بیهوش نمی کنند. آنها می خواهند کم هزینه کار کنند و هر گاوچران یا هر کسی می تواند بیاید و گاو را بخیه بزند، انگار که یک کار عادی است و وقتی دیگر گاوها نتوانند شیر کافی تولید کند، به خاطر گوشت شان کشته می شوند. من این رفتارهای غیر انسانی و شیوه های غیر متمدن رفتار با حیوانات را دوست ندارم. این کار خیلی، خیلی ظالمانه و خیلی غیر انسانی است. این رفتارها، سوء استفاده ای و رای تصور است. به نظر من بقای ما نباید به بهای رنج کشیدن دیگران، حتی رنج کشیدن گاوها باشد.

♥ پرسش و پاسخ در مورد شیوه زندگی چادر نشینی مغول ها

سؤال: ادامه زندگی و منبع درآمد مغول ها به پرورش دام توسط چادر نشین ها بستگی دارد. ما پنج نوع دام داریم که بیش از ۴۲۰ نوع گیاه مصرف میکنند. ما از این حیوانات شیر می گیریم و برای آنها خیلی احترام قائل هستیم. ما اطمینان حاصل می کنیم که ابتدا بچه خود حیوان از شیر او بنوشد و بعد ما با دست شیر می دوشیم. بعد از آن شیر برای تهیه انواع محصولات لبنی که به عنوان جایگزین گوشت هستند، استفاده می کنیم. اگر بخواهیم همچنان محصولات لبنی مصرف کنیم، چه چیزهایی را باید مد نظر قرار دهیم؟

استاد: من متوجه ام و به شیوه زندگی مغول ها احترام می گذارم.

اما هنوز هم شیر سویا بهتر است. شیر مادر برای نوزادان و خردسالان و شیر سویا برای سنین پس از آن. این شیر همه مواد مغذی مورد نیاز ما را دارد. تحقیقی بیان داشته که انسانها در سن چهارسالگی توانایی هضم لاکتوز را از دست می دهند که این امر سبب می شود پس از آن در جذب پروتئین شیر مشکل داشته باشند. بعلاوه انسانها تنها موجوداتی هستند که شیر یک موجود دیگر را می نوشند. پس شما می توانید از شیر گاو یا شیر بز که توسط دامدار ها تولید می شود، به شیر گیاهی روی آورید. ما می توانیم میوه ها و سبزیجات ارگانیک بکاریم.

در مغولستان، ۴۵٪ از دامهای شما بز هستند و بزها بیشتر از همه چراگاه ها را از بین می برند، چون آنها ریشه گیاهان را نیز می خورند. حتی اگر با حیوانات با مهربانی بسیار هم رفتار کنیم، مثل مغول ها، هنوز هم برای ما بهتر است که از رژیم بدون محصولات حیوانی استفاده کنیم. خوب است که به خاطر حفاظت از سیاره مان برای فرزندان مان، از محصولات لبنی نیز بگذریم.

۲-۴ غذاهایی را دوست بدارید که از نظر جسمی و روانی شما را راضی کنند

آنچه می خورید، بر مدیتیشن، حالت های روحی، شخصیت و ارزش زندگی تان تأثیر می گذارد

۵ ژوئیه ۱۹۹۷، آمریکا

مراقب آنچه که می خورید، باشید تا خودتان را آلوده نکنید و سلول ها و مغزتان را گیج نکنید. این کار در نهایت، در پیشرفت معنوی تان مانع ایجاد میکند. اینطور نیست که خدا به آنچه ما می خوریم، اهمیت بدهد، اما اگر با چیزهای سمی یا غذاهای ناپاک مثل گوشت یا محصولات حیوانی، سیستم

بدن مان را مسموم کنیم، سلول ها و مغزمان نیز آلوده و گیج می شوند. در نتیجه، نمی توانیم به طور واضح فکر کنیم یا آرام بنشینیم تا منبع شادی و خرد را بیابیم.

ما باید آرام بنشینیم. چه در حالت نشسته، چه در زمان انجام فعالیت های روزانه، باید تمرین کنیم که آرامتر باشیم و بیشتر بر درون متمرکز باشیم تا بتوانیم با منبع واقعی ویژگی خداگونه مان، ارتباط برقرار کنیم. از آنجا می توانیم، به هر مشکل و درد روزانه رسیدگی کنیم و زندگی را شادتر سازیم. اگر سلول ها، مغز، خون و شرایط عاطفی مان را گیج کنیم، خودمان هم گیج می شویم. بعد نمی توانیم درست فکر کنیم. وقتی برای مدیتیشن می نشینیم، خیلی بیقرار و آشفته می شویم. حتی اگر در مدیتیشن هم خوب بنشینیم، دیدمان با تأثیرات منفی سمومی که به بدن مان وارد کردیم، تیره و تار میشود.

پس این خدا نیست که به آنچه ما یا شما می خوریم، اهمیت بدهد و یا اگر مقدار کمی گوشت بخورید، مستقیم به جهنم بروید. اینطور نیست. موضوع فقط این است که اگر می خواهیم خداگونه شویم، باید مراقب باشیم که هر کاری انجام می دهیم و هر چیزی می خوریم، پاک باشد تا ما نیز پاک شویم. من نیز به این اهمیت نمی دهم که چه می خورید، اما هر چیزی که بخورید، بر مدیتیشن، ممارست معنوی، حالت های فکری یا احساسی یا روحی، خلق و خو، شخصیت و فکر شما در مورد ارزش زندگی، اثر می گذارد. همه چیز به آن بستگی دارد. تا وقتی که در این جهان مادی هستیم، هر چیز مادی بر ما اثر می گذارد، به همین خاطر باید مراقب باشیم و غذاهای پاک بخوریم، غذاهایی که بار کارمایی و رنج کمتری دارند، به خاطر خودمان.

قدرت جادویی عشق

۱۰ مه ۲۰۰۰، کره

♥ عشق، به گیاهان پژمرده جان تازه می بخشد.

سؤال: اگر به گیاهان عشق بورزید، آنها رشد می کنند. واقعاً می گویم، شما باید به آنها عشق داشته باشید. یک داستان واقعی در این باره هست. یک کشاورز در اسکاتلند سیب زمینی هایش را بسیار دوست داشت و این سیب زمینی ها بسیار بزرگ شدند. این مطلب در روزنامه نوشته شده بود. این خیلی هیجان انگیز است، بهتر از دغلکاری های کم ارزش و سود سریع است. اگر واقعاً با دل و جان کار کنید و واقعاً گیاهان را دوست بدارید، آنها خیلی بزرگ می شوند.

من در میائولی، به هر یک از افراد مقیم مرکز، یک قطعه زمین دادم تا چیزهای مختلف در آن بکارند. برای کسانی که عاشق کاشتن گیاه و سبزی بودند، همه چیز خیلی عالی پیش رفت. اما کسانی که زیاد به گیاهان شان اهمیت نمی دادند و فقط همینطوری و به این خاطر که استاد گفته بود باید یک چیزی بکارند، سریع و بی توجه آنها را کاشته بودند و حس می کردند نیاز به مراقبت از آنها نیست، همه گیاهان شان توسط کرم خورده شد. اما گروه دیگر که با عشق، گیاهان شان را کاشته بودند، گیاهان بسیار سریع رشد کردند و یکساله میوه دادند.

حالا در مورد تجربه خودم برایتان می گویم. وقتی در آمریکا، نیویورک بودم، پول زیادی نداشتم و در یک معبد زندگی می کردم. وقتی تازه به آنجا رفته بودم، یک گیاهی به این اندازه (استاد به طور تقریبی اندازه گیاه را با دست شان نشان میدهند) در آنجا بود. آنها گفتند که این گیاه، ۵ سال آنجاست و من

باور نکردم! پنج سال آنجا بوده و فقط همینقدر رشد کرده و بعضی جاهایش زرد و قهوه ای است و اینقدر کوچک مانده! ساقه آن بسیار کوچک بود، مثل ساقه این گل (استاد به گل اشاره می کنند). من گفتم، "آه، پنج سال، حتماً گیاه خیلی عجیبی است که رشد نکرده."

خلاصه من فقط به آن آب دادم. گاهی هم هر چیزی که زیاد می آمد، چای یا هر چیز دیگر را به پایش می ریختم تا سیراب بشود. گاهی وقتی خودم چای می نوشیدم، نصف آن چای یا هر چه که باقی مانده بود را به او میدادم. خدای من، آن گیاه بسیار بزرگ شد! ساقه آن آنقدر بزرگ شد که من باید در اتاق کناری می خوابیدم.

راهب ارشد آن معبد از من پرسید: "چه نوع کودی برای آن خریدی؟" من گفتم: "منظورتان از چه نوع کودی چیه؟ من که پولی ندارم، شما که به من پول نمی دهید. چطور می توانم یک چیزی بخرم."

من در آن زمان پول تو جیبی نداشتم. فقط به رایگان برای معبد کار می کردم. اهمیتی به حرف او ندادم، ولی او متوجه منظورم شد. حتی بعدها در این باره برای شاگردانش صحبت کرد. شاگردانش این موضوع را به من گفتند. وگرنه چطور میدانستند؟ چون وقتی آن راهب در مورد گیاهان از من سؤال کرد، آنها در نیویورک نبودند. آن شاگردان گفتند: "وقتی استاد در مورد شما صحبت میکرد، گفت که شما خیلی عشق دارید و به همین خاطر همه گیاهان سریع رشد کردند و بسیار بزرگ شدند." بله، وقتی عشق داشته باشید، گیاهان هم رشد می کنند.

♥ غذاهای خالی از عشق سبب ایجاد نارضایتی می شوند

استاد: پس شاید بهتر باشد به جای ایجاد تغییر ژنتیکی در غذاها، از عشق استفاده کنیم. البته ما قصد انتقاد از کسی را نداریم. آنها برای این کار سعی کردند و از امکان پایان دادن به گرسنگی جهانی یا به دست آوردن سود بیشتر با این روش، هیجان زده اند. شاید در آغاز منظور بدی نداشتند ولی بعد افرادی آن روش را دستکاری کردند و آن را انحصاری کردند و به یک چیز دیگر تبدیلش کردند. بعد هم یک گام فراتر رفتند و مواد حیوانی به آن محصولات اضافه کردند، فقط برای اینکه آزمایش کنند و به سود بیشتری دست یابند. به همین خاطر نتیجه کار این شد که محصولات عاری از عشق تولید کردند. به همین خاطر هست که مردم به آن اعتراض می کنند. چون وقتی این محصولات را می خورند، حس خوبی ندارند. عشق را حس نمی کنند و رضایت ندارند.

گاهی وقتی مقدار زیادی غذا می خورم، حس خوبی ندارم. اما در مورد بعضی غذاها، گاهی فقط با خوردن یک وعده، دیگر دلم نمی خواهد چیز دیگری بخورم. اکثر غذاهایی که ما این روزها می خوریم، بدون طعم هستند و این برای من عجیب است. گاهی، به ندرت، یک غذای خیلی خوشمزه می خورم و می گویم، "غذا باید اینطوری باشد." در واقع شاید ظاهر غذاها مثل هم باشند، اما اکثر آنها را اصلاً نمی توانم بخورم. ظاهر آنها خیلی خوب است، همه چیز دارند اما در این چند سال اخیر، واقعاً از غذا لذت نبرده ام. گاهی خیلی به ندرت لذت برده ام، دلیلش را نمی دانم. اینطور نیست که گرسنه نباشم! گاهی کل روز هیچی نخورده ام و اولین غذایی که می خورم، مزه آشغال میدهد و انگار هیچی در آن نیست، بی مزه است و اصلاً اشتها آور نیست. من هم یک ذره از هر کدام می خورم و با اینکه به نظر زیاد می رسد، اما انگار هیچی نخورده ام. حتی اگر هم زیاد بخورم، احساس نمی کنم سیر شده ام. فقط احساس پر شدگی و نفخ میکنم و حس خیلی بدی دارم.

سؤال کننده اول: من یک کسی را می شناسم که در رستوران کار میکند. او گفت که نمی داند چرا در چند سال اخیر، همه درخواست قرص آسپیرین می کنند. همه کسانی که با او کار می کنند، همیشه سردرد دارند. ممکن است دلیلش همین باشد.

استاد: به این خاطر است که گاهی تأثیر غذاهای عاری از عشق، به صورت فیزیکی نمایان نیست و خیلی واضح نیست. شاید فکر کنید که سردرد یا سرگیجه یا احساس تهوع دارید، اما شاید دلیل این حالت ها، چیز دیگری باشد. شاید فکر کنید به خاطر آلودگی است و بگوئید، "من زیاد کار کردم و به اندازه کافی خوابیدم" یا شاید فکر کنید به خاطر خیلی از کارهای دیگری است که انجام می دهید. چون مردم اکثراً سردرد دارند، دیگر به علت آن فکر نمی کنند.

سؤال کننده دوم: بعضی از برادران و خواهران مان که به مصرف غذاهای ارگانیک روی آورده اند، حس بهتری دارند.

استاد: من حرف تان را باور میکنم.

سؤال کننده دوم: حتی مدیتیشن شان بهتر شده. من می توانم تفاوت را حس کنم، چون وقتی غذای خیلی پاک می خورم، می توانم به راحتی بی حرکت بنشینم. گاهی وقتی غذاهایی که برایم زیاد خوب نیستند، می خورم، احساس آشفستگی میکنم.

استاد: درسته. من حرف شما را تصدیق میکنم. بارها شده که وقتی در هواپیما هستم، نمی توانم چیزی بخورم. با اینکه گاهی سعی میکنم، نمی توانم بخورم، حس خوردن ندارم. غذا، خیلی خالی به نظر می رسد. ظاهر آن مثل غذاست، اما غذا نیست. برای همین در طول پرواز یا می خوابم یا مدیتیشن میکنم یا اصلاً چیزی نمی خورم.

یا گاهی اوقات که به رستوران می روید، غذا خیلی خوب به نظر می رسد و همه چیز خیلی تحسین بر انگیز است: پیشخدمت خیلی مؤدب است و رستوران خیلی با کلاس است اما هنوز هم احساس می کنید که چیزی نخوردید. زیاد اشتها ندارید و حتی اگر هم زیاد بخورید، حس می کنید آن غذا ارزش این را ندارد که اینقدر انرژی صرف جوییدن آن کنید.

در آشپزخانه ما هم همینطور است. اگر بعضی ها که در آنجا کار می کنند، کارشان را دوست داشته باشند، با سرسپردگی و عشق کار کنند تا غذا را به مردم تحویل دهند، غذا طعم بهتری دارد. به همین خاطر گاهی که یک نفر در حالت های روحی مختلف، غذا درست میکنند، من تفاوت را حس میکنم. با اینکه گرسنه هستم، نمی توانم غذا را بخورم. گاهی هم اصلاً گرسنه نیستم، اما غذا آنقدر خوب است که حس میکنم اشتهای بهتری دارم و بیشتر می خورم.

اما این روزها به ندرت پیش می آید که غذای خوبی داشته باشم. هر چقدر هم که ظاهر آن خوب باشد و هر چقدر هم خوب درست شده باشد، به ندرت واقعاً می توانم بگویم که از غذا لذت می برم. شاید یک بار در ماه، بستگی به شانسم دارد. این حس، ربطی به گرسنگی ام ندارد. گاهی خیلی گرسنه ام، اما هنوز هم غذا خوشمزه نیست.

♥ طعم تازگی و طراوت، از محصولات ارگانیک و عشق به دست می آید

سؤال کننده دوم: به نظر من این هم مهم است که چیزها خیلی تازه باشند. من یاد گرفتم که مثلاً اگر آرد، تازه آسیاب شده باشد، خیلی مغذی تر از وقتی است که حتی چند ساعت از آسیاب شدنش گذشته باشد.

استاد: بله، درسته. مثلاً در هند، وقتی چاپاتی (نان صاف هندی) می خوردم، خوشمزه تر از اینجا بودند، چون آنها آرد را با هاون سنگی آسیاب می کنند. آنها هر روز یا هر چند روز یکبار این کار را می کنند و همه را با هم آسیاب نمی کنند. آنها در خانه و به مقدار کم، به حدی که برای یکی دو روز یا یکی دو وعده غذا کافی باشد، آسیاب می کنند و طعم نان هم خیلی خوشمزه میشود. مثلاً اسپاگتی ایتالیا با آنچه در رستوران های ایتالیایی اینجا خوردم، فرق داشت. به ندرت می توانید یک اسپاگتی خوب پیدا کنید. تفاوت دارند.

من در سنگاپور به یک رستورانی علاقه داشتم. گاهی برای خوردن پیتزا به آنجا می رفتم و گاهی می توانستم دو یا سه تا پیتزای باریک یا "مارگاریتا" را بخورم. آنها بسیار باریک و کوچک هستند، اما خیلی خوشمزه اند. نمی دانم چرا با اینکه ظاهر آنها مثل همین نوع پیتزا در رستوران های دیگر بود، اما اینها خوشمزه تر بودند. برای همین از آنها پرسیدم، "شما با این پیتزاها چه کار می کنید؟ چطور آنها را درست می کنید؟" و آشپز گفت، "آه، ما امروز از این نوع پیتزا نداریم؟" پرسیدم، "چرا؟" و او گفت، "چون هنوز آرد آن به دستمان نرسیده." آنها آرد را از ایتالیا وارد میکردند، از آن نوعی که خوب بود. آنها از جای خوبی آرد وارد می کردند و به همین خاطر هم همیشه کیفیت پیتزایشان خوب بود و مثل جاهای دیگر نبود. شاید آرد آن به صورت ارگانیک تهیه میشده یا در آن منطقه خاص بوده و به همین خاطر هم این رستوران همیشه از آنجا آرد وارد میکرد. اگر هم آرد به دست رستوران نمی رسید، پیتزای مارگاریتا درست نمیشد. به این ترتیب من تفاوت کار آن رستوران با بقیه جاها را فهمیدم.

وقتی در آلمان بودم و ازدواج کرده بودم، با شوهر سابقم، گوجه میکاشتم. گوجه های ما روی زمین میخزیدند، چون آنقدر زیاد بودند که مجبور میشدند روی زمین بخزند. دیگر نمی توانستند به حالت ایستاده بمانند. ما برای آنها خیلی پایه گذاشته بودیم، اما هنوز هم روی زمین میخزیدند. ما یکعالمه گوجه داشتیم و طعم شان هم خیلی خوشمزه بود!

وقتی کوچکتر بودم، در زمان بچگی هم برای تفریح، سبزی میکاشتم. من گوجه میکاشتم و آنها هم خیلی خوشمزه بودند. دیگر نتوانستم گوجه هایی به آن خوشمزگی پیدا کنم. با اینکه گوجه هایی که حالا کشت میشود، از گوجه های آن زمان من بزرگتر است، اما به آن خوشمزگی نیستند و عطر ندارند. بعضی گوجه ها مزه آب میدهند. در گوجه یک چیزی هست که باعث میشود بیشتر طعمش را دوست بدارید. آن چیز، استفاده از روش ارگانیک و عشقی است که صرف آن می کنید. پس باید در مورد آنچه می خورید، دقت کنید، چون بر اساس تجربه ما، آنچه می خورید، بر مدیتیشن شما اثر می گذارد.

۲۳ دسامبر ۱۹۹۵، فورموسا

در باغ، سبزیجاتی مثل قاصدک بودند که طعم خیلی خوبی داشتند. برگهای لطیف قاصدک، برای سالاد خیلی خوب هستند. وقتی هنوز در آلمان بودم، با یک سبد در دست، برای پیاده روی بیرون می رفتم. وقتی باز میگشتم، سبدم پر از گیاهان وحشی از جمله قاصدک یا گزنه که میلاریا عادت به خوردنش داشت، بود. اگر به برگهای گزنه دست بزنید، کرک های تیز زیادی دارد، اما می توانید بخش مرکزی آن و همچنین بسیاری از گیاهان وحشی دیگر را بخورید. بعد با آنها یک سالاد زیبا، مقوی و تازه درست میکردم.

ویتامین "ایمان"

۱۰ ژوئیه ۱۹۹۶، کامبوج

اگر به ویتامین اعتقاد دارید، می توانید مصرف کنید، چون ایمان به یک چیز هم مهم است. اگر اعتقاد دارید که ویتامین برای شما خوب است، مسلماً ایمان شما بر قرص های ویتامین تأثیر می گذارد و وقتی آنها را مصرف می کنید، برای شما خوب هستند. مسلماً ویتامینها می توانند بعضی از کمبودهای بدن را جبران کنند، چون گاهی به قدر کافی مواد مغذی به دست نمی آوریم یا از یک ماده زیادی می خوریم و از مواد دیگر به قدر کافی نداریم.

در واقع، اگر ما فعال باشیم، قوی می شویم و ذهن مان نیز سالم میشود و می تواند هر نوع غذایی را به یک رژیم سالم تبدیل کند و ما را سالم نماید، اما از سموم که شامل مشروبات الکلی، سیگار و مواد مخدر هستند، دور بمانید. منظورم از مواد مخدر، ترپاک، ماریجوانا و چیزهایی نظیر اینهاست. اینها برای شما سم هستند و قیمت شان گران است. شما احمق هستید که این همه پول برای اینها میدهید. ویسکی ارزان نیست! مشروبات الکلی قیمت کمی ندارند.

آب میوه، آب، آب معدنی یا آب لوله، البته اگر تمیز و قابل شرب باشد، بنوشید. این نوشیدنی ها برای شما خوب هستند. غذاهای سالم بخورید. میوه، سبزیجات، توفو، پروتئین گیاهی. همه اینها غذایی هستند که بسیار خوب هستند و عمر شما را طولانی می کنند. میوه های مغزدار (استاد و حضار می خندند). بخورید که برای ما nut-cases "خل وضع ها" (بازی با کلمات) خوب هستند. در واقع جهانیان ما را احمق می پندارند، درسته؟ پس وقتی همین حالا هم ما را احمق میدانند، دیگر نگران چی باشیم.

مثلاً روغن زیتون و هر چیز طبیعی برای بدن تان خوب است، پس چیزهای لازم را از بدن تان دریغ نکنید. اما زیادی هم نخورید، چون آن هم سبب میشود حس خیلی بدی داشته باشید و خواب آلوده شوید. حتی اگر غذا خوب است، فقط به اندازه ای که بدن تان نیاز دارد، بخورید. اگر زیادی غذا بخورید، بدن تان نمی تواند هضم کند و بخش زیادی از آن از بدن تان دفع میشود.

بدن تنها بوسیله غذا تغذیه نمی شود، بلکه به برکات معنوی هم نیاز دارد.

داروی مقوی برای روح و روان

بدن تنها بوسیله غذا تغذیه نمی شود، بلکه به برکات معنوی هم نیاز دارد. وگرنه چرا کسی که می میرد، دیگر نمی تواند حرکت کند، نمی تواند حرف بزند و نمی تواند فکر کند؟ کل بدن او، مغز او و همه چیزهای دیگرش سر جای خود قرار دارند، پس چرا او بی حرکت شده؟ روح یا خود الهی این شخص، این ابزار فیزیکی را ترک کرده و به جای دیگری رفته است. پس آن خود الهی، آن شخص حقیقی، باید تغذیه شود و مورد مراقبت قرار گیرد تا این جسم نیز در زمان حیاتش، به طور کامل کار کند. اگر مدیتیشن معنوی یا تعمق بر معنویت، دعای معنوی حقیقی را ممارست کنیم، یعنی از جسم هم مراقبت کرده ایم، یعنی گیاه را از ریشه آبیاری کرده ایم، نه از برگها. اصول کیهان این است، "ابتدا ملکوت الهی را بجوئید، بعد همه چیزهای دیگر به شما داده خواهد شد." (انجیل متی، ۶:۳۳، از نسخه ترجمه شده طبق دستور جیمز اول، پادشاه انگلیس) بنگر، ملکوت الهی دور نیست، "ملکوت الهی در نزدیکی شماست." (انجیل مرقس، ۱:۱۵، از نسخه ترجمه شده طبق دستور جیمز اول، پادشاه انگلیس) ملکوت الهی بسیار نزدیک است، درون شماست و هر لحظه با شماست. اگر ملکوت الهی در نزدیکی ماست، پس می توانیم آن را ببینیم. من به شما تضمین میدهم که می توانیم آن را ببینیم.

♥ میدان مغناطیسی، فضیلت و عشق یک موجود با عظمت

۱۸ فوریه ۱۹۹۰، فورموسا

رهروان معنوی خوب، به هر کجا که می روند، قدرت تبرک را با خود می برند. آنها با میدان مغناطیسی کاملاً شارژ و مملو از اجرشان، ارتعاش چیزهایی که با آنها تماس دارند و زمینی که روی آن راه می روند را بالا می برند. گاهی مردم از بودن در نزدیکی این رهروان لذت می برند تا یک تماس یا یک نگاه آنها شامل حال شان شود یا به این رهروان غذا پیشکش می کنند و این سبب میشود که از درون تغییر کنند.

شیر یا داروهای تقویتی که می نوشیم یا گاهی حتی آب معدنی که شامل مواد معدنی بسیار است، به نظر مغذی نمی آیند. ما با چشم عادی نمی توانیم مواد معدنی موجود در آب معدنی را تشخیص دهیم. به نظر می آید که آب معدنی هم مثل آب معمولی است، در حالیکه بسیار مغذی است. وقتی مواد فیزیکی، مواد مغذی فیزیکی دارند، سخن از سطح بالا یا ذات معنوی هم، برکات معنوی به همراه دارد. چیزهای مادی، قدرت مادی دارند تا سلامتی فیزیکی ما تضمین شود، اما چیزهای غیر مادی، قدرت غیر مادی دارند که این قدرت، پیکر نامرئی ما، روح ما را تغذیه میکند و ما را از نظر روانی سالم نگه میدارد.

چیزهای فیزیکی در این جهان، تنها مواد مغذی فیزیکی دارند. اما به عنوان انسان، ما فقط این جسم نیستیم. ذات معنوی هم داریم. فکر ما از همین روح نامرئی می آید که وجود آن انکار ناپذیر است. شاید بگوئیم "امروز در حالت روحی خوب یا حالت روحی بدی هستیم" یا "امروز از نظر معنوی احساس تهی بودن میکنم". همه میدانند که روح وجود دارد، اما هیچکس آن را تشریح نمی کند یا جای آن را نشان نمی دهد.

به همین ترتیب، نمی توانیم بگوئیم که رهروان معنوی، قدرت تبرک ندارند. ما میدانیم که دارند و به همین دلیل هم هست که وقتی گاهی در نزدیکی رهروان سطح بالا از نظر معنوی و اخلاقی هستیم، احساس آرامش می کنیم. اگر به مدت طولانی در مجاورت آنها نباشیم، دلمان به شدت برایشان تنگ میشود. آنها غذای نامرئی هستند که پیکر غیر مادی و نامرئی ما را تغذیه می کنند.

مثل وقتی که به گیاهان آب می‌دهید، احساس آرامش می‌کنند و سرسبز می‌شوند، شکوفا می‌شوند و گل و میوه بسیار می‌دهند. دلیلش این است که آب، حاوی مقدار زیادی مواد مغذی است. به طور مشابه، اگر با آب نامرئی، پیکر معنوی مان را تغذیه کنیم، آن هم بزرگ و قوی می‌شود، آرامش می‌یابد و شکوفا می‌شود.

آب رود، به حتم متبرک است و این برکات به چیزهای مادی هم انتقال می‌یابند. مثلاً وقتی گیاهی را آب می‌دهیم، آب در ریشه‌های آن نفوذ می‌کند و به سلول‌های همه برگ‌های کوچک انتقال می‌یابد و به این ترتیب گیاه با آب مغذی، تغذیه می‌شود. به طور مشابه، داروی تقویتی معنوی نیز توسط همه سلول‌های فیزیکی که در مجاورت آن قرار دارند، جذب می‌شود. هر چقدر بدن، داروی تقویتی معنوی بیشتری جذب کند، قویتر و بهتر می‌شود و تغییرات درونی بیشتری در آن روی می‌دهد. تا وقتی که به گیاه کوچک، آب و کود دهیم، همه چیز را جذب می‌کند و قویتر، بلندتر، زیباتر و متفاوت تر می‌شود.

پیکر معنوی ما هم همینطور است. وقتی در نزدیکی منبع تغذیه معنوی ای همچون میدان مغناطیسی، اخلاقیات و عشق رهروان بزرگ هستیم، پیکر معنوی ما شکوفا می‌شود و احساس آرامش می‌کنیم. این نوع آرامش، با آرامش فیزیکی که بدن ما تجربه می‌کند، فرق دارد، چراکه پیکر معنوی ما به خاطر مصرف غذای معنوی، احساس آرامش و راحتی می‌کند. پس یک رهرو معنوی می‌تواند بر افراد بسیار تأثیر بگذارد.

دعا و خیرات فواید بسیار به همراه دارد

♥ باگاواد گیتا: همه چیز را به خدا پیشکش کنید

۲۵ نوامبر ۱۹۹۳، آمریکا

مسلم است که اگر غذای معنوی نداشته باشیم، هر چیزی هم که بخوریم، هرگز از نظر روانی و فیزیکی، راضی مان نمی‌کند. پس همچنان بارها و بارها، گرسنه و گرسنه تر می‌شویم و حتی اگر مقدار زیاد غذا و ویتامین بخوریم، هنوز هم بیمار می‌شویم و گاهی ضعف و سوء هاضمه را تجربه می‌کنیم.

در باگاواد گیتا گفته شده که خوردن غذایی که به منظور پیشکش کردن به خدا تهیه شده، بسیار مغذی و مملو از برکات است. اما اگر غذا را فقط برای سیر کردن خودمان درست کنیم، مسلماً اشتباه کرده ایم و این غذا سبب نارضایتی و گاهی هم سبب ایجاد مشکل، سوء هاضمه و دیگر مسائل می‌شود.

در واقع، در باگاواد گیتا با تأکید بیشتری این موضوع بیان شده، "اگر غذایتان را ابتدا به خدا پیشکش نکنید، غذا خوردن تان معصیت به همراه دارد." من اینطور نگفتم، کریشنا گفته. (استاد می‌خندند و حضار هم می‌خندند.) این در مورد همه چیز صادق است، نه فقط غذا.

همه شما باگاواد گیتا را می‌شناسید؟ باگاواد گیتا، کتابی است شامل گفته‌های خردمندانه کریشنا، استاد اعظم آن زمان، حدود پنج هزار سال پیش در هند باستان. پس باگاواد گیتا مجموعه‌ای است از تعالیم استاد کریشنا. می‌توانید خرد و رهنمودهای زیادی در این کتاب بیابید. من هنوز هم گاهی یک نگاهی به آن می‌اندازم، چون بسیار زیبا، متمرکز و خردمندانه است. گاهی با خواندن آن کتاب، تسلی و آرامش خاطر را تجربه می‌کنید. اگر واقعاً مطالب آن را درک کنید، این کتاب شاهکاری فوق العاده از خرد است. بسیاری از استادان گذشته، با این کتاب در ارتباط بوده اند، به همین خاطر نمی‌توان بدون ذکر نام این کتاب، به نام هندوستان اشاره کرد. حتی دارایی یوگی بزرگ تبت، میلارپا نیز یک ظرف و یک نسخه از این کتاب بود.

در این کتاب اشاره شده که ما نه تنها باید قبل از خوردن غذا، آن را به قصد پیشکش کردن به خدا تهیه کنیم، بلکه همه کارهای دیگر ما در زندگی نیز باید به صورت پیشکش و به نشان سرسپردگی مان نسبت به روح اعظم انجام گیرد. به این ترتیب، هرگز کارمای بد یا نتیجه خوبی برداشت نمی کنیم، چون هر دو اینها، چه خوب چه بد، به جهان مادی تعلق دارند.

♥ غذا خوردن در سفر - قبل از خوردن غذا، ساعیانه دعا کنید

۱۰ ژوئیه ۱۹۹۶، کامبوج

اگر امکانش را دارید، فقط در خانه غذا بخورید و برای خودتان، شوهر و فرزندان تان غذا درست کنید. البته اگر گاهی هم می خواهید تفریح کنید، می توانید غذای بیرون را بخورید. اشکالی ندارد، اما قبل از غذا خوردن، بسیار دعا کنید. اسامی مقدس را بارها تکرار کنید تا با نور و هر قدرتی که می توانید از هر جایی، از "ده جهت"، به دست آورید، غذا را پاک کنید و بعد آن را بخورید و باور داشته باشید که پاک و سالم است. این تنها گزینه شماست. حتی اگر باور هم ندارید، سعی کنید این باور را در خودتان ایجاد کنید.

اگر به پاکی و سالم بودن غذا باور نداشته باشید، چه فایده ای برایتان دارد؟ حتی اگر غذا بد هم باشد، آیا باور به بد بودن آن، به شما کمک میکند؟ نه، نمی کند. پس بهتر است مثبت فکر کنید و باور داشته باشید که غذا خوب است و با قدرت بودا پاک شده است. دلیلش هم این است که قدرت بودا، خدا، قادر به انجام هر کاری هست. او می تواند سم را به شهد تبدیل کند، پس اگر غذای بیرون می خورید، سعی کنید این باور را در خود ایجاد کنید. احتمالاً این باور همیشه به شما کمک نمی کند، اما بسته به کارما و ایمان تان، خیلی از اوقات کمک میکند.

۲-۵ پندهای مفید

در وقت غذا خوردن، صحبت نکنید

۲۳ دسامبر ۱۹۹۵، فورموسا

بهتر است که در حین غذا خوردن، صحبت نکنید، چون اگر صحبت کنید، غذا را به درستی نمی جوید. من از جنبه فیزیکی این قضیه صحبت میکنم، نه از جنبه معنوی اش. همچنین گاهی اوقات، در هنگام صحبت کردن، غذا در زمان بلعیده شدن، اشتباهی وارد یک مجرای دیگر میشود و به جای اینکه وارد مری تان شود، وارد ریه یا بینی تان میشود و برایتان مشکل ایجاد میکند. گاهی ممکن است در اثر همین قضیه، بمیرید! پس از دوران باستان تاکنون، گفته اند که وقتی غذا می خورید، صحبت نکنید.

این، توضیح منطقی اش بود، اما یک توضیح دیگر هم برای صحبت نکردن در حین غذا وجود دارد و آن ورود ارواح پلید به دهان شماست، چون دهان، بزرگترین روزنه است و ما همیشه آن را باز نگه میداریم. اگر موجودی بخواهد ما را تسخیر کند، می تواند خیلی سریع از طریق دهان وارد شود. پس وقتی غذا می خوریم و مدام دهان مان را برای صحبت کردن باز می کنیم، روح پلید می شنود و با غذا وارد بدن ما میشود یا غذایمان را آلوده میکند و آن را غیر قابل هضم میسازد یا آن را مسموم میکند یا وقتی غذا وارد بدن مان میشود، یک مشکلاتی ایجاد میکند.

گاهی بیماری عفونی داریم و حتی خودمان هم از آن بی خبریم. شاید این بیماری وارد بدن مان شده، اما هنوز گسترش نیافته و به همین خاطر نمی دانیم که آن را داریم. اگر همزمان هم غذا بخوریم و هم صحبت کنیم، همه نوع میکروب را وارد غذا می کنیم و بعد همه افراد دیگر هم باید همین میکروب ها را تنفس کنند و غذای آلوده به میکروب های ما را بخورند.

پس بهتر است در هنگام غذا خوردن، صحبت نکنیم. اگر هم مجبور به صحبت هستیم، بهتر است مستقیم روی غذا صحبت نکنیم. برای صحبت کردن با همدیگر که نیاز نیست روی میز بخیزید! چون مسلمه که در آن حالت، آب دهان و نفس تان، همه میکروب ها را وارد غذا میکند. شاید ما این میکروب ها را نبینیم، اما آنها وجود دارند.

داروهای خانگی

♥ یک درمان ساده برای اسهال

۱۲ مه ۲۰۰۰، کره

یادم هست که یک درمان خانگی داشتم. نان تست با فلفل سیاه و سس سویای غلیظ شده می تواند اسهال را درمان کند. بسته به ذائقه تان، فلفل سیاه اضافه کنید. می توانید یا از فلفل سیاه یا از فلفل سفید استفاده کنید. آن را همراه با سس سویا حرارت دهید تا زمانی که مثل یک خمیر شود و قابل پخش شدن باشد. بعد آن را روی نان تست بمالید یا نان تست را به داخل خمیر به دست آمده بزنید و بعد بخورید. این ترکیب غذایی، فوراً اسهال تان را درمان میکند.

وقتی نان تست را خیلی گرم کنید و سیاه یا خیلی، خیلی قهوه ای شود، مثل کرین میشود و سم را جذب میکند. وقتی سس سویا را تا زمان غلیظ شدن حرارت می دهید، مثل خمیر میشود. با ریختن فلفل سیاه در آن، این ترکیب می تواند درون شکم تان را گرم کند، چون وقتی اسهال دارید، شکم تان سرد شده است. فلفل سیاه خاصیت ضد عفونی کننده نیز دارد. من نان تست را با این مواد می خورم و بعد چیزی مثل فرنی که شبیه سوپ برنج است روی آن می مالم، و فوراً اسهالم بند می آید یا می توانید مقداری چای زنجبیل بخورید که همان پودر زنجبیل درون آب است. همه این ترکیب ها، می توانند به حتم، فوراً اسهال را خوب کنند.

♥ برای تسکین درد، از آب گرم استفاده کنید و محل دردناک را با روغن کنگد ماساژ دهید

- یک درمان ساده که در اعتکاف در مرکز یانگ دونگ، پیشنهاد شد

۱۰ مه ۱۹۹۸، کره

می خواستم بگویم، آن دسته از شما که در هر جایی از بدن تان درد دارید، لطفاً هرگز با آب سرد بدن تان را نشوئید، حتی برای یک ثانیه. حتی اگر دست یا صورت تان را بشوئید، آب سرد در پوست تان باقی می ماند. بعد به درون استخوان هایتان نفوذ میکند و سبب میشود که درد، بسیار وحشتناک و غیر قابل تحمل شود. وقتی دست هایتان را می شوئید، لطفاً سعی کنید از آب گرم استفاده کنید. حتی کسانی که هنوز در مفاصل یا ماهیچه هایشان درد ندارند، سعی کنند از آب سرد استفاده نکنند. همیشه با آب گرم خودتان را بشوئید.

کسانی که حتی در شرایط اقلیمی گرم، درد دارند، سعی کنند از آب گرم یا ولرم استفاده کنند، نه آب سرد، و هرگز از آب بسیار سرد استفاده نکنند. به این شکل، دردتان شدیدتر میشود. اگر درد دارید و در خانه، روغن ماساژ گرم ندارید، می توانید از روغن کنجد استفاده کنید. روغن کنجدی که برای آشپزی استفاده میشود، بهترین درمان برای شماست.

استاد از روی مهر توصیه کردند که اگر از موبایل استفاده می کنید، باید از "hands free" (هندز فری) استفاده کنید. اگر از گوشی تلفن ثابت استفاده می کنید، باید از آن نوعی استفاده کنید که گوشی با سیم به تلفن وصل است و اگر از تلفن بی سیم یا هر گونه تلفن قابل حمل دیگر استفاده می کنید، باید هنگام استفاده از آن، از گوشی استفاده کنید.

♥ اگر گوش هایتان گرم باشند، کل بدن تان احساس بهتری خواهد داشت

- یک یادآوری پرمهر از اعتکاف زمستانی در مرکز فلوریدا

۲۷ دسامبر ۲۰۰۱، آمریکا

یک کلاه بخرید تا روی گوش هایتان را بپوشاند، چون گوشها بسیار مهم هستند. اگر گوشهائیتان گرم باشد، کل بدن تان در شرایط بهتری خواهد بود. گاهی من سردرد دارم، چون گوشهائیم یخ میکنند. اگر موهای بلند داشته باشید، بهتر است.

اگر هوا خیلی سرد بود، دو تا کیسه خواب بیاورید، یکی برای اینکه داخلش بخوابید و یکی برای اینکه رویتان را بپوشانید، چون کیسه خوابها بسیار عایق بندی شده اند و عایق بندی خوب است، پس یک کیسه خواب خوب بخرید.

گاهی کیسه خوابهای ساده هم کمک می کنند، چون پوشش روی کیسه خواب، برای عایق بندی است. پس اگر هوا خیلی گرم شد، می توانید کیسه خواب را روی چادرتان بیندازید و پنجره یا درب آن را باز کنید. وقتی داخل چادر می خوابید، در وسط روز هم هنوز هوا خیلی خنک است. اگر هوا خیلی سرد شد، می توانید کیسه خواب را روی چادر پهن کنید تا بیشتر عایق بندی باشد. اینطوری خیلی بهتر است. گوشهائیتان را با کلاه لاوینگ هات (طراحی پرمهر استاد برای رهروان) و خودتان را با پتو بپوشانید. سرتان را به این شکل هم می توانید بپوشانید (استاد کیسه خواب را روی سرشان می کشند) و بعد درون کیسه خواب بخوابید. این کار تفاوت بسیار زیادی ایجاد میکند. یک پتوی دیگر مثل این را هم داخل کیسه خوابتان و روی بدن تان بگذارید. این هم تفاوت زیادی ایجاد میکند. من فقط با این کمی خودم را می پوشانم و دیگر مشکلی ندارم، فوراً گوشهائیم گرم می شوند و حس خوبی پیدا میکنم.

وقتی گوش هایتان را بپوشانید، واقعاً تفاوت بزرگی ایجاد میشود. زن ها می توانند موهایشان را باز بگذارند تا روی گوش هایشان را بپوشانند. مردها هم می توانند با کلاه گوش هایشان را بپوشانند، چون سردرد از همین جا ایجاد میشود. گاهی باد سرد از طریق گوشها وارد سرتان میشود. درون گوش های شما بسیار حساس است و در آنجا تعداد زیادی عصب هست که با کل بدن و سرتان متصل هستند. به همین خاطر اگر گوش هایتان خیلی سرد شوند، سبب ایجاد سردرد می شوند و سرما می خورید و مریض می شوید. پس بهتر است که گوش هایتان را گرم نگه دارید.

بهداشت خانگی

♥ راه های مؤثر برای پیشگیری از نیش پشه - پشه بند و توری

حشره ای که بیشترین تعداد از انسانها را میکشد، پشه است که سالانه جان میلیونها بزرگسال و کودک را می گیرد. تعداد انسان هایی که توسط پشه کشته می شوند، بسیار بیشتر از تعداد تلفات جنگ ها، سوانح طبیعی و قتل ها هستند. این اهریمن بسیار شرور، سالانه حداقل چهار میلیون نفر را می کشد! تعداد بسیار زیاد دیگری هم به خاطر عفونت های ناشی از پشه ها، به انواع بیماری های عجیب و غریب دچار می شوند.

پس باید از خودمان مراقبت کنیم، چون آنقدر پشه در جهان هست که هرگز قادر به کشتن آنها نیستیم! ما نمی توانیم همه آنها را بکشیم، حتی اگر بخواهیم، پس "احمق" (در زبان چینی کلمات "کشتن" و "احمق"، به یک شکل تلفظ می شوند) نباشید. فقط باید سعی کنیم از خودمان محافظت کنیم. وقتی فرزندان تان خواب هستند، روی آنها را با پشه بند ببوشانید، درست همانطور که روی تابه را می پوشانید (استاد و همه می خندند). و فرزندان را داخل پشه بند بخواهید. می توانید برای بچه های بزرگتر هم همین کار را انجام دهید تا راحت بخواهند.

نیاز نیست پشه ها را بکشید، فقط از پشه بند و توری استفاده کنید! وقتی برای پنجره های تان، توری می خرید، آن نوعی را بخرید که سوراخ های ریزتر دارد تا کوچکترین حشرات هم امکان ورود نداشته باشند. یک نوع توری هست که سوراخ های بسیار کوچک و ظریفی دارد که ضمن جلوگیری از ورود پشه ها، امکان تهویه هوا را هم فراهم میکند. اگر سوراخ پشه بند یا توری خیلی بزرگ باشد که دیگر فایده ندارند. چون در شب، پشه ها در بیرون پشه بند، آنقدر واضح درون آن را می بینند که انگار با دوربین دو چشمی نگاه می کنند و بعد وارد پشه بند می شوند. آنها می گویند، "حالا که درب باز است، راحت می توانم وارد شوم."

حتی وقتی روی پنجره های تان، توری نصب می کنید، زود چراغ را روشن نکنید. سعی کنید با چشم غیر مسلح یا با چراغ قوه نگاه کنید و بعد در شب، وقتی پشه ها خواب هستند، چراغ را روشن کنید.

حدود ساعت پنج تا هفت عصر، وقت شام پشه هاست (خنده) و به همین خاطر تعداد زیادی از آنها در اطراف هستند. اگر امکان دارد، وقتی آنها برای خوردن غذا می آیند، چراغ ها را روشن نکنید. به جای چراغ های درون خانه، چراغ های بیرون را روشن کنید تا آنها به دنبال چراغ های بیرون بروند. اگر چراغ های داخل خانه را روشن کنید، پشه ها به داخل خانه می آیند، حتی اگر در ابتدا بیرون بوده باشند!

♥ حشره دفع کن ایمن و مؤثر

۲۳ ژوئن ۲۰۰۱، آمریکا

شما باید خانه تان را با ترکیب ۵۰/۵۰ آب و سرکه، به طور کامل تمیز کنید. این کار همه چیز را ضد عفونی و بوزدایی می کند و همه بوهایی که حشرات را جذب می کنند را از بین می برد. هر چیز آلوده به حشرات را تمیز کنید، آن را در مقابل نور خورشید بگذارید و بتکانید و هر روز یا هر وقت که برایتان مقدور است، با محلولی متشکل از آب و سرکه با نسبت ۵۰/۵۰، آن را تمیز کنید. اگر امکانش را دارید و می توانید بوی سرکه را تحمل کنید، باید از مقدار بیشتری سرکه استفاده کنید. باید چارچوب درب و پنجره تان را از طرف بیرونی، با یک دافع حشرات بی ضرر اسپری کنید. به این ترتیب، حشرات بعداً وارد خانه تان نمی شوند. وگرنه مدام وارد می شوند. شما باید این مناطق خانه را هر هفته یکبار یا هر از گاهی اسپری کنید تا حشرات به داخل خانه نیایند. باید خودتان را بشوئید و تمیز و بهداشتی باشید. به این ترتیب بستری برای پرورش حشرات، در خانه تان ایجاد نمی شود.

من مقداری اسپری سرکه دارم که برای شستن پنجه های سگهایم، از آنها استفاده میکنم و همیشه یک محلول آب و سرکه با نسبت ۵۰/۵۰ با خودم دارم. گاهی در رستوران، برای تمیز کردن دست هایم از آن استفاده میکنم. به این شکل که آن را روی دست هایم اسپری میکنم و بعد دست هایم را خشک میکنم. روی ظرف ها و قاشق و چنگال ها هم می ریزم تا آنها را ضد عفونی کنم و بعد هم آنها را خشک می کنم و به این ترتیب تمیز می شوند. مثل یک سیستم نظافت خشک، زود تمیز می شوند. این شیوه مفید است و در آن از مواد شیمیایی هم استفاده نمی شود. سرکه بی ضرر است، می توانید آن را بخورید، پس استفاده از آن به این شکل، اشکالی ندارد.

گاهی می توانید اطراف پنجره ها و جاهای دیگر را نیز اسپری کنید یا می توانید دفع کننده های حشرات غیر سمی را به اطراف پنجره ها بپاشید تا حشرات داخل نشوند. اینطوری حتی پشه ها هم دور می مانند. حشرات کوچک از پنجره تان دور می شوند. اما اگر دفع کننده حشرات بی ضرر ندارید، از سرکه استفاده کنید. این هم کمک میکند، چون سرکه همه بوها را پراکنده میکند و حشرات فقط به بو جذب می شوند. پس به جای عطر، مقداری سرکه به خود بزنید و اینطوری حشره متوجه نمی شود که شما کاهو هستید یا یک مو بلوند آتشین. شاید هم فکر کند کلم یا سالاد هستید! (خنده)

اگر سگ دارید، فقط با آب و سرکه او را تمیز کنید و اگر در خانه، سگ، گربه یا هر حیوان خانگی دیگری دارید، خانه تان را فقط با آب و سرکه تمیز کنید. گاهی اوقات، اگر واقعاً می خواهید خانه تان تمیز باشد و می خواهید از این بابت مطمئن باشید، با هر چیز دیگری که دارید، خانه را تمیز کنید اما بعد از آن باید خانه را با آب تمیز کنید تا هیچ ماده شیمیایی در خانه نماند، چون در غیر اینصورت، سگ و گربه تان را به کشتن می دهید. آنها سریع نمی میرند، اما سالها رنج می کشند. آنها نمی توانند این مواد شیمیایی را تحمل کنند. اگر بتوانید صدایشان را بشنوید، به شما می گویند.

پس به تنها چیزی که نیاز داریم، محلول آب و سرکه به نسبت ۵۰/۵۰ است. وقتی می خواهید سگ را به داخل خانه بیاورید، بدن او را تمیز کنید. پنجه ها و همه جای بدن او را با محلول آب و سرکه و حوله آغشته به سرکه تمیز کنید. پس از آن، اطراف چشم هایش را فقط با آب تمیز کنید تا اذیت نشود. در مناطق حساس که پوست حساسی دارد، باید سریع آن منطقه را با آب تمیز کنید تا احساس سوزش برطرف شود. این بهترین کار است! اگر واقعاً نمی توانید سرکه را روی دست تان تحمل کنید، می توانید از دستمال مرطوب کودک استفاده کنید، اما باید فوراً با آب، آن منطقه را تمیز کنید تا چیزی از مواد شیمیایی بر جای نماند.

۳- درمان بدون دارو- درک بیماری و خود درمانی

"حتی اگر برای این بیماری ها، درمانی پیدا کنید، یک بیماری دیگر پدید می آید. تنها وقتی که انسانها درک کنند که باید تسلیم خدا، قادر مطلق که درون ماست، باشند، می توانند درک کنند که درون آنها، قدرت عظیمی برای درمان بیماری ها وجود دارد و اگر تنها به این قدرت اتکاء کنند، همه بیماری های آنها متوقف میشود. همه این چیزها، هشدار هستند تا به ما بگویند که باید به سوی خدا بازگردیم..."

بیماری از افکار ما نشأت می گیرد

۱۳ اکتبر ۱۹۸۸، فورموسا

♥ ادغام و بروز افکار شرارت آمیز

در کیهان، جهان ها و سطوح بسیاری وجود دارد. جهان ما، جهان فیزیکی نام دارد که در آن همه چیز، قابل دیدن، قابل به دست آوردن، قابل لمس کردن و قابل کسب کردن است. جهان های دیگری هستند که توسط ذهن خلق شده اند که نزدیکترین آنها، جهان آسترال است. اکثر اوقات، فکرهای ما سطح پایین هستند و خوبی یا بدی آنها توسط معیارهای دنیوی اندازه گیری میشود. این افکار به جایی در این نزدیکی پرواز می کنند، به جهان آسترال که آن را اتمسفر می نامیم.

گاهی بیماری یا عفونت، سوانح طبیعی، جنگ یا فجایعی برای ما پیش می آید که همه اینها توسط افکار بد مردم زمین، ایجاد شده اند. پس ما نباید شکایت کنیم که "من اینقدر آدم خوبی هستم و از کودکی تا به امروز کارهای خوب انجام داده ام، پس چرا به چنین بیماری غیر قابل درمانی دچار شده ام؟" یا "کشور من اینقدر خوب است، مردم به خدا ایمان دارند و در همه جا در حال ستایش خدا هستند، پس چرا کشور ما به این فاجعه دچار شده؟" هر چیزی که روی میدهد، دلیلی دارد. ما زمینیان یا هموطنان ما، در گذشته افکار بد داشتیم و حالا هم داریم.

با اینکه افکار بد، فقط برای مدت کوتاهی در ذهن ما هستند و به اجرا در نمی آیند، انرژی آن فکر باقی می ماند و به نظر میرسد که این انرژی، از هوش و دانش که آنها را عناصر می نامیم، برخوردار است. اما افکار، روح ندارند و به همین دلیل، از قدرت الهی برخوردار نیستند. دانش مثل یک کامپیوتر است که روح ندارد اما می تواند با استفاده از منطق، کارهای محاسباتی را انجام دهد.

البته افکار بسیار بد و نادرست، قویتر از کامپیوتر هستند. ما می توانیم یک کامپیوتر را از کار بیندازیم، اما پاک کردن افکار بسیار بد، کار دشواری است. مهم نیست که چقدر از زمان آن فکر گذشته باشد، این افکار همچنان وجود دارند و با افکاری با میدان مغناطیسی مشابه ادغام می شوند و دیر یا زود، فرصتی برای انفجار و رها کردن انرژی شان پیدا می کنند.

اگر از کامپیوتر استفاده نکنیم یا برای مدت طولانی از آن استفاده کنیم، خود به خود خراب میشود یا با فشار دادن یک دکمه، همه چیزش به هم میریزد و همه اطلاعات ثبت شده در آن، از بین می رود. اما برای پاک کردن افکار بد، راهی وجود ندارد. آنها خود به خود از بین نمی روند. به محض اینکه ایجاد شدند، همچنان هستند و در فضای اطراف ما، زمین ما، کشور ما، روستاها و شهرهای ما گسترش می یابند و بعد به بیماری، سوانح طبیعی یا جنگ ها تبدیل می شوند.

♥ "چیزهای ممنوع همدیگر را جذب می کنند" به بیماری منجر میشود

بیماری چیست؟ فضایی است در جستجوی افکار مشابه که به محض یافتن آنها، به میدان مغناطیسی شان وارد میشود. این همان چیزی است که "چیزهای ممنوع همدیگر را جذب می کنند" می نامیم.

این فضا صبر میکند تا شما افکاری مشخص را داشته باشید یا اینکه به دنبال افرادی می‌گردد که اغلب افکار مشابه دارند و بعد به میدان مغناطیسی آنها وارد میشود، چون برایش یک دروازه وجود دارد. دو فکر هم جنس خیلی راحت می‌توانند با هم ترکیب شوند و به میدان مغناطیسی ما، مغز ما و اعصاب ما وارد شوند و مقاومت ما را از بین ببرند. بعد ما سرطان می‌گیریم، از مشکلات اعصاب رنج می‌کشیم یا به بیماری ای مبتلا میشویم که تاکنون هیچکس اسمش را نشنیده است.

این امکان بسیار هست که افراد در زندگی های گذشته شان، با فکر بد هاله بد ایجاد کرده باشند و حالا بازگشته باشند تا فضای بد ایجاد شده در گذشته را پاک کنند. پس ما نباید کسی را سرزنش کنیم. خود ما همه چیز را خلق کردیم، البته می‌توانیم از این چیزها اجتناب کنیم. مثلاً اگر جسم، گفتار و افکارمان را در بیست و چهار ساعت شبانه روز، پاک نگه داریم، هاله های بد نمی‌توانند به ما وارد شوند. چیزهایی با ذات متفاوت، نمی‌توانند همدیگر را جذب کنند. وقتی یک چیز متفاوت وارد ما میشود، بیگانه محسوب میشود، درست مثل آب و روغن که نمی‌توانند با هم قاطی شوند.

بیماری با ایجاد سوراخ در لایه انرژی محافظ، به درون بدن هجوم می‌آورد

♥ بیماری یعنی ایجاد سوراخ در لایه بیرونی جسم

همه بیماریها از ذهن ما ناشی می‌شوند. در اصل مفهوم "من" وجود نداشت و در نتیجه "من بیمار هستم" هم نبود. وقتی بیماری آغاز میشود، اگر نسبت به دفع آن، برخورد محکمی داشته باشیم و اجازه ندهیم مفهوم "من بیمار هستم" موجودیت یابد، بیماری فوراً از ما دور میشود.

البته، همه شما خیلی ضعیف هستید. شما اغلب می‌گوئید "آه! اینجایم درد میکند. آنجایم ناراحت است." اگر مدام این افکار را داشته باشید، مثل این است که درب را به سوی باز شدن هل میدهید. چون شما مدام در اندیشه "بیمار شدن" هستید، با قدرت فکر منفی شما، درب به تدریج به طور کامل باز میشود. به محض اینکه درب به طور کامل باز شد، بیماری فوراً به بدن شما حمله میکند.

اگر همیشه در هر لحظه، فکر شفاف داشته باشید و اجازه ندهید چیزهای بد وارد فکرتان شود، هرگز چیزی به شما حمله نمی‌کند. بیماری یعنی ایجاد سوراخ در لایه بیرونی جسم شما. در اصل یک لایه انرژی محافظ، بدن ما را پوشانده است. این انرژی در مقابل قدرت منفی و مهاجم بیرونی، از ما محافظت میکند. وقتی بیمار میشویم، مثل این است که در این لایه محافظ، سوراخی حفر می‌کنیم تا بیماری بتواند از طریق آن وارد بدن ما شود. ما به این شکل بیمار میشویم. اگر لایه انرژی محافظ، دست نخورده باقی بماند، بیماری نمی‌تواند وارد شود.

رهروان معنوی، عموماً سالم هستند و بیمار نمی‌شوند، در حالیکه مردم عادی به راحتی با تأثیرات بیرونی، پریشان حال می‌شوند و این یعنی درب را باز می‌کنند تا بیماری وارد شود.

اگر آرامش خودمان را حفظ کنیم، یک شرایط محنت بار به طور طبیعی برطرف میشود. به این شکل "کارمای ثابت" ما تغییر میکند، درست همانطور که نور می‌تواند تاریکی را برطرف کند.

بعضی از مردم به پیش بینی های پیشگوها مبنی بر اینکه در فلان تاریخ بیمار می شوند یا فلان تصادف یا مصیبت برایشان روی میدهد، اعتقاد دارند. بعد در ذهن شان افکار هراسناک ایجاد میشود. به محض ایجاد این افکار، درب کوچک موجود در جسم شان باز میشود و به طور طبیعی، همه چیزهای بد وارد بدن شان می شوند.

اگر یک رهرو، روح پاک و ذهن متمرکز داشته باشد، لایه محافظ اطراف بدن او مثل یک سپر الماسی عمل میکند و هیچ بیماری ای نمی تواند در آن نفوذ کند. حتی اگر واقعاً بیمار باشیم، نباید بگذاریم به صورت یک مشکل پیچیده در آید. وقتی میدانیم که بیماریم، باید حتی ساعتی هم تمرین کنیم و از قدرت مان برای دور کردن بیماری، استفاده کنیم. این جسم، خانه ماست و ما صاحب آن هستیم. بدون دعوت صاحبخانه، چطور کسی می تواند وارد خانه بشود؟ اگر بتوانید با عزم راسخ، بیماری را از خود برانید، هیچ بیماری ای در بدن شما نمی ماند. حتی اگر یک سرماخوردگی کوچک باشد، یک شخص حساس می تواند در مراحل اولیه آن را تشخیص دهد. البته کسانی که ممارست نمی کنند و حساس نیستند، از این چیزها باخبر نمی شوند.

♥ وجدان خود را پاک نگه دارید تا هجوم بیماری را حس کنید

اگر می خواهیم از هجوم بیماری مطلع شویم، باید وجدان خود را کاملاً پاک نگه داریم و بدن مان را در حالت هشجاری بالا نگه داریم. به محض اینکه هجوم یک بیماری را حس کردیم، باید فوراً مدیتیشن کنیم، اسامی مقدس را تکرار کنیم و محکم به خود بگوئیم، "من بیماری را نمی خواهم. بیماری، حقیقت نیست. من چیز تمحیلی نمی خواهم. من فقط حقیقت را می خواهم." بعد بیماری از شما دور میشود. کسانی که برای مدت طولانی ممارست کرده اند و ذهن قوی دارند، می توانند بیماری را در عرض یک یا دو ثانیه، نابود کنند. کسانی که ممارست نمی کنند، این قدرت اراده را ندارند و به همین خاطر باور ندارند که دارای قدرت شفابخشی هستند.

در واقع بدن ما به طور طبیعی در مقابل بیماری از خود مقاومت نشان میدهد و می تواند خود را درمان کند. بسیاری از پزشکان به بیماران خود می گویند، "این داروها برای شماست، اما برای درمان بیماری، باید بیشتر به خودتان تکیه کنید." دلیلش این است که ما موجوداتی عالی هستیم و قادر به انجام همه کار هستیم. البته، شما بسته به میزان ایمان تان، قادر به انجام کارها هستید. به عبارت دیگر، این قدرت نهفته و نامحدود، بسته به مقداری که هر شخص، آن را به کار می برد، به طرز متفاوتی ظاهر میشود.

ما رهروان متد کوان یین از دیگران قویتر هستیم و این شامل قدرتی که برای دور کردن بیماری به کار می بریم نیز میشود. اگر بیمار شوید، به این خاطر است که خودتان خواستید بیمار باشید. شاید ذهن تان اینطور نخواهد، اما بدن تان می خواهد. پس ما باید اعمال، گفتار و افکارمان را پرورش دهیم. اگر بخش های مشخصی از بدن مان میل به بیمار شدن دارند، باید همانطور که به بچه ها آموزش می دهیم، به تدریج با مفاهیم صحیح، به آموزش آنها بپردازیم. اگر متوجه نشدند، می توانیم مقداری دارو به آن بدهیم و بگوئیم، "خب، حالا در امان هستی." وقتی واقعاً به بدن مان اجازه دهیم تا بیماری را از خود دور کند، بهبود می یابیم.

البته مردم معمولاً برعکس عمل می کنند. آنها سعی می کنند به هر طریق از بدن شان مواظبت کنند، اما به ممارست معنوی شان بی اعتنا هستند. به همین خاطر من به شما یاد میدهم که رفتار، گفتار و افکار تان را پاک نگه دارید. اگر افکار شما پاک باشد اما جسم تان پاک نباشد، در شرایطی قرار می گیرید که ذهن تان پاک است اما بدن تان هنوز آسیب پذیر است و می تواند بیمار شود.

پس ما باید از ذهن مان برای آموزش دادن به جسم مان استفاده کنیم. باید به جسم مان آموزش دهیم که در واقع چیزی به نام "من" وجود ندارد که بتواند بیمار شود، تا به این ترتیب جسم ما بتواند همه چیز از جمله ایده "بیمار شدن" را از خود دور کند و بیمار نشود.

در واقع بیماری، "کارما" نیست. "کارما" ی واقعی، جهالت ماست. به خاطر جهالت است که روح های تاریک و ناپاک داریم. اگر روح ما پاک باشد، نه خدا در آن هست نه مایا، چه برسد به بیماری. ما در ابتدا، بیماری نداشتیم. به همین خاطر در سوترای "قلب" چنین آمده: "همه دارماها به خلاء ختم می شوند. بوجود آمدن و از بین رفتن، آلودگی و پاکی، افزایش و کاهش در آنها بی اثر است. به همین خاطر است که در خلاء، شکل، احساس، ادراک، فرم های ذهنی و آگاهی وجود ندارد. در آنجا چشم، گوش، بینی، زبان، جسم، ذهن و حس های بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و لامسه نیست."

وقتی هیچ چیز نباشد، چطور بیمار شویم؟ ما به این خاطر این همه مشکل داریم که این همه به بدن مان چسبیده ایم. باید بیشتر متد کوان یین را ممارست کنیم و بیشتر مدیتیشن کنیم تا دیگر مشکلی نداشته باشیم.

مفهوم بیماری

♥ بیماری انتخاب خود ماست

۲۱ آوریل ۱۹۹۳، سوئیس

سؤال: شما فرمودید که هر چیز دردناکی که برای ما پیش می آید، به خاطر انتخاب خود ماست. در مورد بیماری هم همینطور است؟

استاد: آن هم انتخاب خود ماست. چون زندگی موقت و ناپایدار اینجا را انتخاب کردیم و حنیه حیات جاودان در خودمان را از یاد برده ایم. اما حتی اگر این هم نباشد، جسم ما از مواد همین دنیا ساخته شده است. جسم ما همچون یک ماشین است که گاهی آسیب می بیند و تنظیماتش به هم می خورد. پس بیماری، آنچنان چیز مهمی هم نیست.

♥ قدرت عظیم برای درمان همه بیماری ها

۱۴ آوریل ۱۹۹۳، آمریکا

سؤال: هدف از بیماری های همه گیری مثل مالاریا، ایدز و غیره چیست؟ آیا انسانها با تلاش برای یافتن درمان برای این بیماری ها، در روند طبیعت دخالت می کنند؟

استاد: حتی اگر برای این بیماری ها، راه درمانی پیدا کنید، یک بیماری دیگر ظاهر میشود. تنها وقتی انسانها درک کنند که باید به خدا، به قدرت قادر مطلق که درون ماست تسلیم شوند، وقتی درک کنند که در آنها یک قدرت عظیم برای درمان بیماری ها وجود دارد و باید فقط به این نیرو تکیه کنند، همه بیماری های آنها درمان میشود. همه این چیزها هشدار هستند تا به ما بگویند که باید به خدا بازگردیم.

♥ توارث و قانون عقوبت

۲۸ اکتبر ۱۹۸۹، آمریکا

سؤال: ما میدانیم بیماری هایی وجود دارند که ارثی هستند. این موضوع با قانون کارما، چطور توضیح داده میشود؟

استاد: کسانی که این بیماریها را به ارث می برند، در زندگی های گذشته به خاطر اهداف مشترک، کارهای مشترک و دوستی ای که با هم داشتند، با هم مرتبط بوده اند. آنها با هم یک کاری را انجام داده اند، با هم به یک چیزی فکر کرده اند و به همین دلیل هم با هم یک چیزی را به ارث برده اند. آنها به خاطر احساس شان به همدیگر، همچنان با هم می مانند و به عنوان فرزندان پسر و دختر باز می گردند تا ثمره کار گذشته خودشان را برداشت کنند. این امر به خاطر عشق و وابستگی آنها به همدیگر روی میدهد و همچنین به خاطر زندگی گذشته که در آن کارهایی را با همدیگر انجام داده اند، کارهایی که نتایج یکسان به همراه داشته اند. همه چیز به خاطر "کارما" روی میدهد، استثنائی وجود ندارد.

♥ با روشن ضمیری، تحمل بیماری را برای خود آسان سازید

۱۰ آوریل ۱۹۹۳، آمریکا

سؤال: آیا دردها و بیماریها، همیشه نتیجه "کارما"ی کنونی ما هستند؟ اگر اینطور است، چطور آنها را پاک کنیم؟

استاد: ما می توانیم با تحمل کردن، آنها را پاک کنیم، چون حالا دیگر برای برعکس کردن چرخ "کارما"، خیلی دیر شده است. اما می توانیم با روشن ضمیر شدن، با مدیتیشن روزانه بر کمال خداوند با راهنمایی یک استاد، با تشریف، مقدار آن را کاهش داده و آن را خنثی کنیم. به این شکل می توانیم خیلی چیزها را کاهش دهیم.

♥ زندگی گذشته تان را به روشنی ببینید تا بیماری ای که عمیقاً ریشه کرده را درمان کنید

۲۲ نوامبر ۱۹۸۹، کاستاریکا

بعضی از بیماریها، با اینکه بسیار معمولی هستند، قابل درمان نیستند. منظوری آن بیماری های جدید نیست که در حال حاضر درمانی برایشان وجود ندارد. علت ناعلاج بودن این بیماری های معمولی اما غیر قابل درمان، این است که اینها عمیقاً در زندگی گذشته ریشه دارند و پزشکان و دانشمندان نمی توانند به ورای وضعیت حال و به گذشته بسیار دور بروند و علت اصلی آن را بیابند.

با این وجود، اگر این افراد روشن ضمیر شوند، متوجه می شوند که چطور خود را درمان کنند. آنها با خرد خودشان، با درک علت آن بیماری، درمان می شوند. آه، آنها می توانند به طور شهودی مطلع شوند یا اینکه علت به طور آشکار برایشان روشن شود. این هم به ممارست شان بستگی دارد. اگر روح مان بسیار متعالی باشد، می تواند واضح تر و آشکار تر چیزها را ببیند. اگر به اصطلاح مبتدی باشیم، مسلم است که چیزها را به طور واضح نمی بینیم و فقط به طور شهودی درک می کنیم.

♥ چطور فرق بین بیماری جسمی و بیماری کارمایی را تشخیص دهیم

۲۳ فوریه ۱۹۸۹، فورموسا

سؤال: چطور فرق بیماری جسمی و بیماری کارمایی را تشخیص دهیم؟ شما چطور آنها را درمان می کنید؟

جواب: بیماری هایی که بوسیله داروهای معمولی قابل درمان هستند، "بیماری های جسمی" نامیده می شوند. در "بیماری کارمایی"، میدان مغناطیسی بیمار، آسیب دیده است. ترمیم میدان مغناطیسی شخص بیمار، کار ساده ای نیست. برای این کار به شخص خاصی با میدان مغناطیسی بسیار پاک و قوی نیاز است تا بتواند هر میدان مغناطیسی بدی را جذب کند و آن را به طور کامل از بین ببرد. به همین خاطر گاهی اوقات وقتی افراد برای دیدن یک رهرو معنوی میروند، تنها با نشستن در کنار او، بدون مصرف هیچ دارویی، بیماری ای که مدت ها به آن دچار بوده اند، ناگهان درمان میشود. دلیلش این است که میدان مغناطیسی آن رهرو، آنقدر پر مهر و پاک است که می تواند نیروهای کارمایی اعمال شده توسط روح های بد بیرونی را از بین ببرد و آنها را تغییر دهد. به همین خاطر است که این بیماری ها با روش های علمی معمول، قابل درمان نیستند. برای درمان یک بیماری، باید ابتدا به پزشک مراجعه کرد. اگر پزشک قادر به درمان آن بیماری نبود، فرد باید به کارمای خود نگاه کند، از گناهانش توبه کند و راهی برای احیای میدان مغناطیسی اش بیابد. بعنوان مثال، ما باید کارهای خوب انجام دهیم، به رهروان معنوی احترام بگذاریم و دنباله رو آنها باشیم، مصرف گوشت و مشروبات الکلی را کاهش دهیم و حرص، تنفر و وابستگی را از خود دور کنیم. ما باید به دنبال روشی سطح بالا برای ممارست باشیم تا بتوانیم خود را درمان کنیم. این اساسی ترین شیوه درمان بیماری است.

♥ روی خودتان کار کنید تا دریا بید که چی هستید!

۵ مه ۱۹۹۳، آلمان

شما باید تلاش کنید، همه شما، تا زمانیکه خود را بشناسید و به هیچ چیز دیگر تکیه نکنید. شهادت داشته باشید. موجودات فیزیکی را زیاد مهم نشمارید. به بدن تان غذای کافی برسانید، لباس کافی بپوشید، به اندازه کافی ورزش کنید، اما فقط همین. برای جسم تان وضعیت راحتی فراهم سازید و همین کافی است. وگرنه تا همیشه در بند این بُعد فیزیکی خواهید ماند.

به هر چیزی زیاد توجه نکنیم، در بند آن میشویم. من هم باید روی افزایش درک خودم کار کنم. شاید من سریعتر از شما باشم، اما دیر یا زود شما هم به اینجا می رسید.

۳-۲ راهی برای افزایش ایمنی بدن و ترویج خود درمانی

سه راه برای حفاظت از سیستم دفاعی بدن - مثبت فکر کنید، مثبت صحبت کنید و مثبت رفتار کنید

♥ افکار، انرژی داخلی شخص را تغییر میدهند

۲۸ سپتامبر ۱۹۹۴، سنگاپور

ما باید همیشه انرژی مثبت مان را حفظ کنیم، چون حتی اگر فقط فکر مثبت داشته باشید، اگر قادر به دیدن بدن تان باشید، می بینید که هر فکر مثبت، مدل هاله شما، دیدگاه شما و انرژی درونی تان را تغییر میدهد و سبب میشود که انرژی تان سرشار تر و سالم تر شود. اما اگر منفی فکر کنید، با فکر کردن به هر چیز منفی، بد یا فلاکت بار، مدل هاله شما فوراً تغییر میکند.

هر فرا روان بینی، می تواند این را ببیند. دلیل اینکه بعضی از افراد می توانند ذهن شما را بخوانند، این است که وقتی وارد میشوید، هاله تان را می بینند. آنها می توانند تغییر مدل ایجاد شده در کالبد انرژی شما را ببینند. کالبد انرژی، یک نوع انرژی است که به شکل جسم فیزیکی تان است. مثلاً قلب شما به این شکل است. اگر کسی قلب شما را بردارد و جای قلب خالی بماند، آن جای خالی هنوز به شکل قلب است، طوری که انگار یک چیزی در آنجا هست. این، همان قلبی است که در کالبد انرژی شما هست، نه قلب واقعی. گاهی این قلبی که در کالبد انرژی هست، نه قلب واقعی، مشکل پیدا میکند و باید ترمیم شود. پس اگر مثبت فکر کنید، بهترین پزشک برای خودتان هستید.

♥ مثبت فکر کنید، مثبت صحبت کنید، مثبت رفتار کنید

سالم و ساده زندگی کنید، ساده و با فکری عالی. همیشه مثبت فکر کنید. حتی فکر می تواند مدل زندگی شما، روزتان و اقبال تان را تغییر دهد. پس همیشه سعی کنید مثبت باشید. به این شکل می توانید از بسیاری از تصادفات و بیماری ها در امان بمانید.

بیشتر مشکلات، ساخته خودمان هستند، چون منفی فکر می کنیم، منفی عمل می کنیم و اجازه میدهیم تأثیرات منفی افراد دیگر، روی ما تأثیر بگذارد. گاهی، وقتی به پزشک مراجعه می کنید، او به شما می گوید که بعضی از بیماری ها، خود ساخته هستند، نه فقط به این خاطر که شما آن بیماری را می خواهید، بلکه به این خاطر که شما مقاومت تان را از دست داده اید.

مثلاً حساسیت چیزی است که در حالت عادی، هرگز به آن دچار نمی شوید. اما وقتی خسته و بی حال هستید، وقتی افسرده اید، وقتی بیش از حد کار می کنید، وقتی کاملاً از رمق افتاده اید، حساسیت به سراغتان می آید. شما همچنان مطابق معمول غذا می خورید، اما یک روز به حساسیت دچار میشوید. دلیلش این است که در آن زمان، احتمالاً مقاومت بدن شما بسیار پایین آمده یا سیستم دفاعی تان به طور موقت از کار افتاده. البته اگر مثبت فکر کنید، بیماری فوراً برطرف میشود.

گاهی سیستم دفاعی بدن ما ضعیف شده یا از کار افتاده و ترمیم آن بسیار مشکل است. این حالت بسیار بد است، چه زنده بمانیم، چه بمیریم. پس سعی کنید از خودتان مراقبت کنید و اجازه ندهید که سیستم دفاعی تان از کار بیافتد. سعی کنید با کردار مثبت، پندار مثبت و گفتار مثبت، از خودتان مراقبت کنید. این، بسیار ساده است.

♥ تجربه یک پادشاه هندی از فکر

حتی تفکر مثبت به تنهایی، کمک بسیار بزرگی به شما میکند. بعضی ها فکر می کنند اگر به انجام کاری فکر کنند، اما آن را انجام ندهند، مشکلی ایجاد نمی شود. اما اینطور نیست. وقتی شما به کشتن کسی فکر می کنید، در واقع این کار را انجام میدهید.

یک پادشاه در هندوستان، این موضوع را امتحان کرد. او یک روز بیرون رفت و به مردی در خیابان نزدیک شد و مدام به کشتن او فکر کرد. بعد از آن مرد خواست تا به نزد او برود و بگوید که در آن لحظه در مورد پادشاه چه حسی داشته است. همچنین پادشاه به آن مرد گفت که می تواند صادقانه صحبت کند، چون آن فقط یک آزمایش بوده است و او نباید از ترس اینکه پادشاه جانش را بگیرد، از بیان صادقانه احساساتش واهمه داشته باشد. خلاصه پادشاه مرد را تشویق کرد تا فکر کند و در مورد افکارش در زمان دیدن پادشاه در خیابان، صحبت کند. چون در آن زمان، پادشاه به کشتن آن مرد فکر کرده بود.

مرد گفت، " فقط دوست داشتم شما را خفه کنم." بله، درست در همان لحظه، مرد هم حس میکرده که می خواهد پادشاه را خفه کند، احتمالاً سیستم ایمنی او وارد عمل شده بوده.

دلیل چنین رویدادی این است که روح، حضور مطلق دارد. روح بخشی از خداست و به همین دلیل از ویژگی حضور مطلق برخوردار است. به همین خاطر، اگر به کسی فکر کنیم یا در مورد کسی صحبت کنیم، او متوجه میشود، چه آنجا باشد، چه نباشد. پس نباید پشت سر دیگران غیبت کنیم و یا پشت سرشان آنها را بگوییم یا کار بدی نسبت به آنها انجام دهیم، چون آنها متوجه هستند.

معمولاً مردم می گویند، "خدا میداند"، اما آن شخص هم میداند، حتی اگر به او نگوئید. به همین خاطر بسیاری از جرم هایی که در خفا صورت می گیرد، دیر یا زود آشکار میشود. دلیل آن، ویژگی حضور مطلق روح است. حتی اگر آن شخص نداند، بسیاری از موجودات نامرئی میدانند. ارواح میدانند و گاهی روح ها موضوعات را فاش می کنند.

تجربه هاله توسط دکتر کتس

۸ سپتامبر ۱۹۹۵، فورموسا

♥ رنگ تنفس - بازدم از سفید به سیاه تغییر رنگ میدهد

دانشمندی به نام دکتر کتس، بعد از شنیدن این موضوع که هر کسی، هاله مخصوص به خود را دارد، آزمایشی انجام داد تا این موضوع را ثابت کند. او در این آزمایش، گروه های مختلف از مردم را مورد بررسی قرار داد. مثلاً یک گروه از افراد شاد و همیشه خندان با تفکر مثبت را پیدا کرد و از بازدم آنها نمونه برداری کرد. آزمایش ها، رنگ بازدم این افراد را سفید نشان داد.

پس از آن، یک گروه از "بوداهای درمانده"، یعنی کسانی که همیشه ابرو در هم کشیده اند و صورت های آویزان دارند را پیدا کرد و بازدم آنها را مورد آزمایش قرار داد. نتیجه کاملاً متفاوت شد. رنگ بازدم این افراد خاکستری بود و ناخوشایند به نظر میرسید.

او آزمایش را ادامه داد و یک گروه از افراد همیشه خشمگین را مورد بررسی قرار داد که رنگ بازدم شان، زرد، قهوه ای مایل به سرخ یا سرخ مایل به نارنجی شد. منظورم زرد بسیار تیره هست! در نهایت این آزمایش را روی کسانی انجام داد که همیشه دیگران را نفرین میکردند، به دیگران تهمت میزدند یا آرزوی مرگ دیگران را داشتند! بازدم این افراد، سیاه یا قهوه ای بسیار تیره بود.

سپس او این بازدم را به تعدادی موش تزریق کرد و آنها بعد از چند دقیقه مردند. اما موشهایی که یک نمونه هوای دیگر به آنها تزریق شد، زنده ماندند. موشهایی که زنده ماندند، آنهايي بودند که هوای سفید یا به رنگ روشن، به آنها تزریق شده بود.

همه ما این موضوع را میدانستیم، اما نمی دانستیم که با آزمایش هم ثابت شده که هاله واقعاً وجود دارد! من بارها گفته ام که وقتی کنار یک شخصی می نشینید، نیمی از "کارما"ی او را می گیرید. پس نمی توانیم بگوئیم که "کارما"ی مشترک وجود ندارد! گاهی وقتی به جایی میرویم و بر می گردیم، خسته و بی رمق هستیم، اما وقتی از جای دیگری باز می گردیم، بسیار راحت و آرامیم.

درسته که خداوند درون همه ما هست، اما هاله ای که از ما ساطع میشود، به خدا تعلق ندارد. این هاله از ویژگی الهی ای که در عمق وجود ماست، نشأت نمی گیرد، بلکه از افکار تیره و تار ذهن مان که نسبتاً در بیرون از وجود ماست، موجودیت می یابد. خدای درون ما دست نخورده باقی است! با اینکه ما این گنج را داریم، اما از آن استفاده نمی کنیم. پس با یک فرد فقیر هیچ فرقی نداریم.

به همین خاطر است که وقتی در بین مردم هستید، خسته می شوید. دلیلش عدم وجود خدا در آنها نیست، بلکه موضوع این است که آنها این ویژگی را به شما نمی دهند و فقط سطل زباله های تیره و کثیف شان را به شما میدهند. آنها به شما اجازه نمی دهند که به کاخ درونی شان بروید. خیلی خوب است که امروزه، کسی این موضوع را ثابت کرده است. آگاهی از واقعی بودن چنین رویدادی، برای ما آرامش بخش است.

♥ حساسیت معجزه آسای معبد از چه چیز ناشی میشود؟

برای اینکه واقعاً از فضای ترسناک این جهان فرار کنیم، باید همیشه ذهن مان را متمرکز نگه داریم. البته، اجتناب از این فضا، اجتناب ناپذیر است. شاید افراد دیگر خیلی به شما نزدیک باشند یا اینکه آنقدر خودتان را مشغول چیزهای دیگر کرده باشید که همیشه نتوانید زیاد از خود محافظت کنید. پس باید هر روز وقتی به خانه می آئید، مقداری مدیتیشن کنید تا فضای آلوده را پاک کنید. به همین خاطر است که بعد از مدیتیشن، احساس آرامش می کنید یا وقتی به مدیتیشن گروهی می رویم، با هم یگانه می شویم، مثبت و خوب فکر می کنیم و قدرتی بسیار پاک و فوق العاده داریم که به ما آرامش می بخشد.

من شنیده ام که بعضی از معابد در هیمالیا، به طور معجزه آسایی حساس هستند و هر بیماری می تواند در آنجا درمان شود. دلیلش این است که در آن معبد، هرگز کسی حتی یک کلمه منفی هم به زبان نیاورده است. آنها همیشه چیزهای خوب گفته اند، به چیزهای خوب فکر کرده اند و به همین خاطر قدرت تأثیرگذار آنجا بسیار زیاد شده است. به طور مشابه، بسیاری از افراد، فقط وقتی به مرکز می آیند، حس خوبی دارند. چون در آنجا کم و بیش، حداکثر سعی مان را می کنیم تا به چیزهای خوب فکر کنیم و مدیتیشن گروهی را جدی بگیریم.

♥ به سلول های بدن خود بگوئید که بخندند

من یک داستان برایتان گفتم تا به شما یادآور شوم که از خودتان حفاظت کنید. چطور از خودتان حفاظت کنید؟ به این شکل که به فلاکت نیافتید و دیگران را هم آلوده نکنید. بویژه وقتی به مدیتیشن گروهی می روید. اشکالی ندارد که گاهی حس و حال خوبی نداشته باشید، فقط آن را به مرکز نبرید. دیگران که بعد از چند مدت به مدیتیشن گروهی آمده اند، انتظارات زیادی دارند، قلب شان مملو از شغف است و امید بسیار دارند. آنها مشتاقانه در آرزوی پاک کردن "کارما" و احیاء شور و سرزندگی در خود هستند تا در هفته بعد بتوانند با همه موانع بیرونی دست و پنجه نرم کنند. وقتی شما (با آن حس و حال خراب) به مرکز میروید، وقت خودتان و آن وقت و فضای ارزشمند را به هدر می دهید. همچنین موجب آزار ذهن دیگران میشوید و انرژی شان را تلف می کنید و در روند تکامل شان، اختلال ایجاد می کنید. متوجه هستید که چقدر کارمایتان سنگین میشود؟

چرا باید شاد، تمیز و پاک باشیم؟ اول به این خاطر که از خودمان محافظت میشود و دوم اینکه از دیگران محافظت میشود. بیائید به همدیگر یادآوری کنیم که شاد باشیم. خیلی ساده است، باید تصمیم بگیریم که شاد باشیم. هر بار که می خواهیم وارد مرکز بشویم، باید تصمیم بگیریم که خندان باشیم. به خودتان بگوئید، "بخند!"

در همه معابد، میترا بودا هست. او، خندیدن را به مردم یادآوری میکند. البته، به مرور زمان، مردم این را فراموش کرده اند. حالا آنها هر وقت "میترا بودا" را می بینند، گریه می کنند و زانو می زنند تا مشکلات شان را بیان کنند. حالا دیگر حتی "میترا بودا" هم نمی تواند بخندد!

همه زباله های خود را بیرون مرکز بگذارید و با خنده وارد مرکز شوید. خوب است که گاهی خود را مجبور به خندیدن کنیم، چون سلول های بدن ما بسیار حساس هستند و فقط به سیگنال های فرمان گوش میدهند. وقتی سلول های لب ما خندان باشند، همه سلول های بدن مان خندان می شوند. اگر یک عینک میکروسکوپی داشتید، واقعاً می توانستید ببینید که همه سلول های بدن تان، شادمانه می خندند. بعد به طور طبیعی، روح مان بهبود می یابد و حال مان بهتر میشود!

پزشکان جالب

♥ اخبار خوب برای افراد چاق

۱۰ ژوئن ۱۹۹۵، فورموسا

حتی چاقی هم از طریق هوا منتقل میشود و هوا را آلوده میکند. یک پزشک سوئیسی به نام "هاینریخ" که فامیلی اش یادم نیست، یک روز یک زن را جدا کرد و ویروس بیماری ایدز را پیدا کرد. بعد به طور تصادفی، ویروس چاقی (ویروس تنفسی-۳۶ یا AD-36) را کشف کرد.

بعضی ها خیلی کم غذا می خورند، اما باز هم چاق می شوند و بعضی ها خیلی غذا می خورند، اما همچنان مثل چوب کبریت باقی می مانند. این پزشک به طور اتفاقی دریافت که افراد چاق تحت تأثیر این ویروس قرار می گیرند، نه غذا. به همین دلیل است که خیلی ها رژیم می گیرند، ورزش می کنند، همه جور کاری انجام میدهند و هنوز هم چاق هستند و دیگران فکر می کنند که اینها تقلب می کنند و یا در خفا، غذا می خورند. (حضار می خندند.) اما اینطور نیست. این پزشک دریافت که این ویروس فقط موجب تجمع چربی میشود و حتی چربی بیشتری میسازد و بعد برای همیشه آن را ذخیره میکند. معمولاً وقتی مقدار چربی زیاد میشود، باید وارد سیستم گردش خون بشود و به طرق مختلف خارج بشود. اما این ویروس، چربی را در یک محل نگه میدارد و بویژه در اینجا (استاد به شکم شان اشاره می کنند) و در باسن ذخیره میکند. این افراد رژیم می گیرند، همه جور کاری انجام میدهند اما همیشه چاق می مانند.

شاید تا حالا برای این مشکل، راه حلی یافته باشند. آنها امیدوارند که این محصول را به طور انبوه تولید کنند تا افراد چاق خوشحال شوند و هیکل شان به حالت عادی بازگردد.

♥ پزشکان خوب

۱۹ ژوئیه ۱۹۹۶، کامبوج

یک پزشک مشهور در یک جایی در آمریکا هست که قبلاً روانپزشک بوده، اما حالا دیگر خود را پزشک یا روانپزشک نمی داند. او در یک جای بسیار دورافتاده زندگی میکند و نه با دارو بلکه با سرزنش و نکوهش، سلامتی مردم را به آنها باز می گرداند. خیلی از پزشکان و مردم عادی، او را بسیار ظالم،

گستاخ و خشن میدانند، اما او مردم را درمان میکند. ۹۸ درصد از کسانی که به نزد او میروند، درمان می شوند. کاری که او انجام میدهد این است که آنها را از حالت "به شدت نیازمند همدردی بودن" در می آورد.

بعضی ها دوست دارند، از آنها پرستاری شود، با آنها همدردی شود و تحت مراقبت قرار گیرند تا حس کنند، "آه، من مسئولیتی ندارم." آنها سر کار نمی روند و مسئولیت خانه یا هر جای دیگری را قبول نمی کنند و فقط یک جا دراز میکشند، چون بیمار هستند. خوب، برای اینها چه کار میشود کرد؟ و وای بر ما، اگر هر کدام مان، یک چیز بدی به او بگوئیم. دیگر آن موقع همه ردیف می شوند و ما را فردی ظالم و بی رحم خطاب می کنند! "او اینقدر بیمار است و تو اینطور با او حرف می زنی. اینطوری حالش را بدتر می کنی." بعد مجبور میشویم بیرون برویم یا دوباره به نرمی با آن فرد بیمار سخن بگوئیم.

این پزشک، به این چیزها اهمیت نمی دهد. به محض اینکه بیماری وارد آنجا میشود، حتی اگر با صندلی چرخدار وارد شود و سرطان علاج ناپذیر یا چیزهایی شبیه این داشته باشد، این پزشک به او می گوید، "هی، تنبل بی عار! (استاد و حضار می خندند.) داری چه کار می کنی؟ همه کودکان آفریقایی از گرسنگی در حال مرگ هستند، همه مردم هند از گرسنگی در حال مرگ هستند و تو آنجا دراز کشیدی و درخواست همدردی می کنی؟ تو مریض نیستی، فقط تنبلی، فقط احمقی، فقط نادانی، فقط...!" او هر چیزی که بتوانید پیدا کنید، بدترین کلمات موجود در فرهنگ لغت را به کار می برد. (خنده) او هیچ تحقیقی انجام نمی دهد، هیچ دارویی استفاده نمی کند، هیچ درمان گیاهی ای به کار نمی برد، حمام گل، دوش آب گرم، پد گرم و هیچ چیز دیگر به کار نمی برد! او فقط فرهنگ لغت را به کار می برد تا بدترین لغات را در بیاورد و از آن به عنوان دارو برای بیمارانش استفاده کند. بیماران او بعد از اینکه یکی دو ساعت سرزنش شدند، بلند می شوند و راه میروند و به خانه باز می گردند. شاید از خشم، خونشان به جوش آمده باشد، اما درمان می شوند. (استاد و حضار می خندند.)

پس گاهی حالت روانی ما، سبب اسارت مان میشود. اگر این حالت روانی می تواند ما را از نظر جسمی، به چنین شرایط نامناسبی دچار کند که به سرطان ناعلاج مبتلا شویم، می تواند در ذهن مان یا روان مان هم سبب ایجاد بیماری شود. پس اگر واقعاً ضعیف نیستید، هرگز به خودتان اجازه ندهید که ضعیف شوید. حداکثر تلاش تان را بکنید تا قوی شوید، تا بودا شوید. من نمی گویم که اگر بیمار هستید، نباید به بیمارستان بروید. اشکالی ندارد طبیعی عمل کنید. اما اگر بیمار هستید، سعی کنید بیش از حدی که بیمارید، خود را بیمار جلوه دهید. سعی نکنید مدت طولانی تری بیمار بمانید، این برای شما خوب نیست.

یادتان هست که گاهی در مجله هایمان، مردم در مورد تجربه هایشان می نوشتند، مثلاً یکی دو تا زن مسن تجربه هایشان را نوشتند. او معمولاً در خانه کاری انجام نمیداد و شوهرش باید از او مراقبت میکرد و فرزندانش نگرانش بودند. اما وقتی به اعتکاف آمد، باید مثل همه می دوید و در نتیجه اندامش متناسب شد، سلامتی اش را به دست آورد، مقدار زیادی غذا خورد و بیماری اش به طور کامل از بین رفت. بله، فقط لازم است که بلند شوید و یک فکری به حال خودتان بکنید.

♥ یک ذهن ضعیف، سبب ایجاد ضعف بدنی میشود

۲۶ ژانویه ۱۹۹۷، فرانسه

دلیل اینکه گاهی بیمار می‌شویم و احساس ضعف و بی‌پناهی می‌کنیم، این است که در این زندگی گاهی حس می‌کنیم خیلی تنها هستیم و هیچ کس ما را درک نمی‌کند و هیچکس واقعاً حامی ما نیست. منظورم این است که حس می‌کنیم هیچکس حامی ایده‌های ما نیست، کسی نیست که وقتی کار اشتباه انجام می‌دهیم ما را ببخشد و واقعاً همانطور که هستیم، دوست مان بدارد.

به همین خاطر احساس تنهایی می‌کنیم و می‌خواهیم در یک جایی خود را حبس کنیم و وانمود کنیم که نمی‌توانیم کاری انجام دهیم و دیگر مایل به انجام هیچ کاری نیستیم. به این شکل، به حالتی دچار می‌شویم که انگار بی‌خیال همه چیز می‌شویم، از جمله جسم مان، روح مان، شادی مان، شور و اشتیاق مان و امید مثبت مان برای زندگی و برای آینده. در این دوره از زندگی، وضعیت تان می‌تواند تا این حد بد بشود.

اگر واقعاً دوستان خوب نداشته باشیم یا سعی نکنیم دوستان خوب بیابیم، احساس می‌کنیم بسیار تنها و ضعیف هستیم. وقتی ذهن ضعیف می‌شود، جسم هم ضعیف به نظر میرسد و احساس ضعف میکند و دیگر حتی نمی‌خواهیم حرکت کنیم. نمی‌توانیم حرکت کنیم، چون نمی‌خواهیم حرکت کنیم، چون اراده ما قوی نیست، چون احساس بدی داریم، چون احساس می‌کنیم پس زده شدیم، احساس می‌کنیم پذیرفته نیستیم، احساس می‌کنیم سرکوب شده ایم، احساس می‌کنیم تنها و وامانده ایم و برای همین ضعیف می‌شویم. این به جسم مربوط نیست، به ذهن مربوط است.

♥ هر چقدر بیشتر ببخشیم، انرژی بیشتری به دست می‌آوریم

۲۸ سپتامبر ۱۹۹۴، سنگاپور

گاهی اوقات، اگر من هم کارم را انجام ندهم، بیمار می‌شوم، چون انرژی در درون جمع می‌شود و بیرون نمی‌ریزد. پس به خاطر انجام کار سخت، نگران نباشید. شما باید کار کنید و انرژی تان را مصرف کنید.

در بدن ما حدود هفت چاکرا هست که می‌توانند انرژی کیهان را جذب کنند. آنها مثل باتری، به طور اتوماتیک با انرژی کیهانی، شارژ می‌شوند. به همین خاطر است که همیشه می‌توانیم از این ماشین مان (بدن مان) استفاده کنیم.

وقتی مدیتیشن می‌کنیم، این قدرت بسیار بیشتر هم می‌شود. پس هر چقدر بیشتر ببخشیم، انرژی مان بیشتر می‌شود. این روند شارژ، هرگز پایان نمی‌پذیرد. پس در مورد "کارما" و کمک به دیگران یا گرفتن "کارما" و این چیزها نگران نباشید. اگر مردم نیاز به کمک داشته باشند، باید به آنها کمک کنید.

فقط وقتی سعی کنیم در اذهان مردم دخالت کنیم، مثلاً سعی کنیم آنها را کنترل کنیم یا مجبورشان کنیم برای هدفی خودخواهانه، برای ما کاری را انجام دهند، ایجاد "کارما" می‌کنیم. در غیر اینصورت، اگر مردم را دوست بداریم و بخواهیم در زمان نیاز به آنها کمک کنیم، حتی اگر واقعاً "کارما"ی آنها را بگیریم، مهم نیست. این اصلاً مهم نیست، چون ما باید برای همدیگر از خود گذشتگی کنیم. باید با عشق و محبت در کنار همدیگر زندگی کنیم و به "کارما" اهمیت ندهیم.

♥ درمانی برای همه چیز - مدیتیشن و عشق به دیگران

۱۱ ژوئن ۱۹۹۵، فورموسا

متدی هست که همه بیماری ها را درمان میکند و آن: مدیتیشن و عشق به دیگران است، فقط همین دو چیز ساده.

اگر هر روز فقط یک جا بنشینیم و در مورد فلان بیماری ها نگران باشیم، هر روز بیمار تر و بیمار تر میشویم و احساس بدتری داریم، چون این چیزها را تمرین می کنیم. بعضی از دانشمندان مدرن بیان داشتند که فقط به خاطر یک سرماخوردگی یا آنفولانزای ساده، نباید برای ماندن در خانه، بهانه بیاوریم. لازم نیست در خانه بمانید! بیرون بروید و کار کنید. به این شکل بهبود می یابید، چون خودتان را مجبور می کنید که در مقابل بیماری مقاومت کنید. اگر وقت دارید، به دیگران کمک کنید. به همسایگان تان، به فقیران یا بیوه ها کمک کنید. به نیازهای آنها توجه کنید و در همان زمینه ها به آنها کمک کنید. وقت تان را صرف نگرانی در مورد احساسات تان نکنید، چون هر چقدر بیشتر نگران باشید، خسته تر و بیمارتر میشوید.

فکر کردن به دیگران، برای ما خوب است. اگر در حال توجه به نیاز دیگران، جان مان را از دست دهیم، این هم افتخار بزرگی است. اینطور نیست؟

قدرت فکر و ایمان - دعا

♥ فکر تنها وقتی قوی است که متمرکز باشید

۱۵ مارس ۱۹۹۶، آمریکا

سؤال: در مجله جدید، استاد بر اهمیت تفکر مثبت، تأکید کرده اند. در مقالات این مجله، بارها به این موضوع اشاره شده است. من میدانم که تفکر مثبت، انرژی مثبت را به سوی فرد جذب میکند و انرژی منفی را از او می راند. ارتباط آن با "کارما" چگونه است؟ آیا تفکر مثبت، "کارما" را تغییر میدهد؟ استاد: گاهی می تواند تغییر دهد و گاهی نمی تواند. به عمق "کارما" و شدت مثبت بودن و قدرت فکر شما بستگی دارد. اینطور نیست که تا خواستید مثبت فکر کنید، فکرتان مثبت شود. به این بستگی دارد که چقدر "پول" برای خواسته تان خرج کنید. اینطور نیست که یک چیزی را بخواهید و (بدون هیچ هزینه ای) آن را به دست آورید. باید پول لازم برای خرید آن را هم داشته باشید. به طور مشابه، اگر مثبت فکر کنید، اما ذهن تان به قدر کافی نیرو نداشته باشد که بتواند قدرت کنترل ذهن را بر افکار شما اعمال کند، حتی اگر مثبت هم فکر کنید، فقط یک فکر زودگذر است. هیچ تأثیری ندارد.

پس ما باید مدیتیشن کنیم. باید دوباره قدرت اراده مان را تحت کنترل بگیریم تا بتوانیم آن را متمرکز کنیم. به محض اینکه متمرکز شویم، قدرت را نیز در هر جهت یا برای هر هدفی که می خواهیم، متمرکز می کنیم و لذا این قدرت قوی میشود. اما قبل از آن، هر چیزی که بخواهید، هر فکری که داشته باشید، بسیار ناتوان است و هیچ قدرتی ندارد. به همین دلیل است که افرادی که فقط تفکر مثبت دارند، به نتیجه ای نمیرسند. هیچ اتفاقی برای آنها نمی افتد. بعد به کسانی که تفکر مثبت را نتیجه بخش میدانند، شک می کنند. اما گفته های این افراد نادرست نبوده. گفته های آن کسانی که تفکر مثبت را نتیجه بخش دانسته اند، نادرست نبوده، بلکه فردی که این شیوه را تمرین کرده، نادرست عمل کرده. او قدرت کافی ندارد که حتی فکر کند، چه فکر مثبت یا منفی.

♥ بگذارید سلول های تان به فرمان های ذهن گوش کنند

۱۰ ژوئیه ۱۹۹۶، کامبوج

شما همیشه می توانید از نو آغاز کنید، چون بدن شما از دستورات شما اطاعت میکند و سلول های شما، سلول های جوانتر تولید می کنند. چون شما می خواهید زندگی کنید، آنها می گویند، "آه! می خواهی زندگی کنی، خیلی خوب. ما هم همینطور، چراکه نه؟"

سلول ها به دستورات ذهن گوش میدهند. پس اطمینان حاصل کنید که ذهن تان، سالم، سرزنده و فعال است و خودتان میل به زندگی کردن دارید تا عمرتان طولانی شود. این تنها راز طول عمر است.

♥ به دعای خود، باور داشته باشید

۱۰ ژوئیه ۱۹۹۶، کامبوج

هر بار که مشکلی پیش می آید و می خواهید برای خودتان یا دیگران، دعا کنید، فقط به آن باور داشته باشید. می توانید از استاد یا "ذات بودایی" خودتان، درخواست کمک کنید، اما باید باور داشته باشید که این کار انجام شده، انجام میشود و انجام خواهد شد. بعد، همه چیز حل است. یادتان باشد که در انجیل نیز گفته شده که وقتی برای چیزی دعا کنید و به تحقق یافتن آن باور داشته باشید، آن دعا برآورده میشود. شیوه کار همین است.

♥ به عمیق ترین گوشه های منبع برکات مان دست یابیم

۲۴ فوریه ۱۹۹۱، آمریکا

سؤال: آیا با دعا کردن می توانیم "کارما"ی خود را کاهش دهیم؟

استاد: بله، اگر به قدر کافی صداقت داشته باشیم، می توانیم، چون دعای بسیار خالصانه و عمیق، یک نوع مدیتیشن است. چون ما در حالت مدیتیشن هستیم، این دعا به عمیق ترین گوشه های منبع الطاف، اجر و برکت ما میرسد و بر آن تأثیر می گذارد و آن را پاک میکند. تنها اگر واقعاً خالص باشیم و عمیقاً خواستار بخشش باشیم، دعای ما اثرگذار میشود.

۳-۳ بهترین راه حل برای بیماری های همه گیر عصر طلایی

بهترین راه حل برای بیماری های همه گیر عصر طلایی

۲ نوامبر ۱۹۸۸، فورموسا

این جهان وارد عصر طلایی شده است! عصر طلایی، برای افرادی است که از نظر معنوی پیشرفته باشند و افراد نامناسب، به تدریج حذف می شوند. به همین دلیل است که شاهد وقوع سوانح طبیعی ای هستید که تاکنون بی سابقه بوده اند.

واضح است که در این جهان، اگر مصیبت نباشد، جنگ هست، اگر جنگ نباشد، سوانح طبیعی یا طوفان هست. همه اینها به خاطر رفتارهای غیر اخلاقی ماست، به خاطر اینکه "کارما" بسیار سنگین است و "کارما"ی جمعی بسیار عظیم است! به همین دلیل، اگر چنین "کارما"ی جمعی عظیمی، با مرگ

یکی دو نفر پاک نشود، به یک بیماری واگیر دار تبدیل میشود که تعداد زیادی از انسان ها را از بین میبرد. زندگی در این جهان، غیر قابل اطمینان است. ما نمی توانیم همیشه به دارو تکیه کنیم، گاهی حتی دارو هم نمی تواند به موقع ما را نجات دهد.

خداوند بسیار باهوش است، او اجازه نمی دهد که فقط بیماری هایی را داشته باشیم که با آنها آشنا هستیم، بلکه بیماری های جدید ایجاد میکند تا ما همیشه به دنبال او باشیم. ما فکر می کنیم که خیلی متمدن هستیم، اما پادشاه قانون "کارما"، باهوش تر از ماست. او می تواند هر طور که بخواهد ما را گیر بیندازد و ما نمی توانیم بسیار سریع، عکس العمل نشان دهیم! ما شاید از تب بالا بمیریم و حتی فرصت نکنیم با دکتر تماس بگیریم. شاید از دست دکتر هم کاری بر نیاید و او هم به بیماری ما دچار شده باشد.

اگر کسی به خاطر تمام شدن فرصت زندگی اش، به بیماری دچار شده باشد، موعد اجرای "کارما" ی او رسیده و باید برود. اما برای اینطور رفتنی، هیچ تضمینی نیست. آنها که متد کوان بین را ممارست نمی کنند، اگر ناگهانی بروند و چیزی نباشد تا روح شان به آن تکیه کند، شاید نتوانند به موقع نجات داده شوند. ما دیر یا زود می میریم، اما بهترین چیز این است که "شرکت بیمه قادر مطلق" را داشته باشیم تا وقتی می میریم، به آن تکیه کنیم. (تشویق حضار). اگر متد کوان بین را ممارست کنیم، برآستی که احساس امنیت بسیار می کنیم. حتی اگر بیمار باشیم، نگران نیستیم، چون میدانیم که مشکلی نخواهیم داشت. روح ما بسیار آرام خواهد بود و با اینکه خودمان هم نمی دانیم که چرا اینقدر آرامش داریم، خرد ما، روح ما میداند و احساسی عالی خواهیم داشت!

بازگشت به شیوه زندگی درست و طبیعی

۲۸ سپتامبر ۱۹۹۴، سنگاپور

لذا اگر این سیاره را دوست داریم، اگر فکر می کنیم که اینجا محل زیبایی است که واقعاً هم هست، وظیفه ما این است که مردم را نجات دهیم. میلیاردها و تریلیون ها سال طول کشیده تا این سیاره به این اندازه، زیبا شده است. پس ما هم باید کمک کنیم. اگر بتوانیم، باید آن را ترمیم کنیم. مسلم است که اگر با وجود همه تلاش های ما، باز هم پایان جهان آمد، کاری به آن نداریم. اما اگر می توانیم آن را ترمیم کنیم، باید این کار را انجام دهیم.

پس اخبار خوب را اشاعه دهید تا مردم به شیوه زندگی درست و طبیعی بازگردند که همان گیاهخواری، پرهیزگاری، حفظ فرامین، داشتن زندگی ساده و فکر مثبت است. بعد دیگر جهان مان مشکلی نخواهد داشت و احتمالاً می توانیم تا چند هزار سال دیگر و در شرایطی بهتر زندگی کنیم.

حالا دو گزینه داریم، یکی نابودی کامل و دیگری آغاز به پیشرفت در همه امور از جمله معنویت. آینده واقعاً در دستان ماست. هیچ موجود فرا زمینی نمی تواند در این زمینه کاری بکند. هیچ خدایی نیست که ما را تنبیه کند. هیچ بودایی نیست که به ما برکت دهد. فقط خود ما هستیم. ما باید انتخاب کنیم، چون با انتخاب گزینه های خوب، پیشرفت می کنیم.

گشودن قدرت محافظ درون

۱۳ اکتبر ۱۹۸۹، آمریکا

همانطور که همه ما میدانیم، اکثر بیماری‌ها به خاطر خوردن گوشت، ایجاد می‌شوند، به خاطر آنتی بیوتیک‌هایی که به حیوانات داده می‌شوند، به خاطر نگرانی حیوان که به ایجاد سم در گوشت او منجر میشود، و وقتی ما همه این آنتی بیوتیک‌ها را می‌خوریم، مقاومت بدن مان در مقابل بیماری از بین می‌رود. بدن ما در حالت عادی می‌تواند با بیماری مقابله کند، اما چون مقدار زیادی گوشت مملو از آنتی بیوتیک وارد آن کرده ایم، بدن مان ضعیف شده و سیستم مقاومتی آن از کار افتاده. به همین خاطر هر بیماری‌ای بر ما تأثیر می‌گذارد و به زندگی مان خاتمه میدهد. این مایه تأسف است.

اکثر مردم این دوره فکر می‌کنند همین که به عیسی یا بودا دعا کنند، کفایت میکند. اما من فکر میکنم ما باید مدیتیشن و شیوه پرهیزگاران و سالم زندگی را نیز به آن اضافه کنیم. آنگاه می‌توانیم بر خردمان بیفزائیم و به رستگاری مان سرعت بخشیم. مثلاً اگر متد ما که آن را متد کوان بین می‌نامیم را ممارست کنیم و فقط به رهنمودهای خدای درون گوش دهیم، خرد الهی را با چشم بهشتی ببینیم، رژیم گیاهخواری را حفظ کنیم و زندگی پرهیزگاران داشته باشیم، از هیچ بیماری‌ای هراس نداریم. بسیاری از متشریفین ما، یک شبه بر بیماری شان غلبه یافتند، منظورم بیماری‌های خطرناکی است که معمولاً به عمل جراحی نیاز دارند و به مرگ ختم می‌شوند. بعضی‌ها به خاطر قدرت زندگی پرهیزگاران شان و قدرت الوهیتی که از آنها حفاظت میکرد، از مرگ بازگشتند. اگر با یک تکنیک درست، این قدرت را در خود بیدار کنیم، این قدرت که آن را "ذات بودایی" یا "بودای درون" یا "خدای درون" می‌نامیم، بیست و چهار ساعت شبانه روز و حتی بعد از ترک این جسم، از ما حفاظت میکند.

۳-۴ شیوه یک پزشک عالی

۸ آوریل ۱۹۹۳، آمریکا

"زندگی محدود است، اما دانش نامحدود است"

این گفته از کتاب "چوانگ تسه"، فصل سه، "راز پیشرفت" است: "زندگی محدود است، اما دانش نامحدود است. پس دنبال کردن دانش نامحدود در فضای محدود زندگی، کاری عبث است."

"زندگی محدود است، اما دانش نامحدود است"، چون زندگی ما زودگذر است. اگر همه عمرمان را هم صرف یادگیری فلان چیزها در فضای این جهان کنیم، یعنی داریم یک کار غیر ممکن انجام میدهیم. بعنوان مثال، اگر در زمینه پزشکی تخصص داشته باشیم، لزوماً در زمینه مهندسی الکترونیک، تخصص نداریم. اگر سعی کنیم چیزها را یکی پس از دیگری یاد بگیریم، در واقع هرگز نمی‌توانیم در این جهان، آموختن را تمام کنیم. حال تصور کنید که کسی بخواهد همه عمرش را صرف یادگیری خرد کند که از دانش این جهان هم وسیعتر است. بودا شدن، با میزان دانش ما در مورد انجیل، متون مذهبی یا هر ابزار دنیوی دیگر، اندازه گیری نمی‌شود، بلکه فقط به معنای کشف منبع وسیع دانشی است که از قبل در درونمان وجود دارد. آنگاه آگاه میشویم و به دانش جهان نیز پی می‌بریم.

به همین خاطر، اگر به خودتان نگاه کنید، قبل از تشرف، خیلی چیزها را نمی‌دانستید یا خیلی از کارها را نمی‌توانستید انجام دهید. اما بعد از آن، بعد از اینکه مدتی ممارست کردید، پی بردید که خیلی چیزها را میدانید، درست‌ه؟ (بله). شما این را تجربه کردید و من هم همینطور. مثلاً وقتی من آهنگ می‌سازم، پیانو می‌نوازم یا کارهایی از این قبیل انجام میدهم، مردم فکر می‌کنند من سالها، در این زمینه مطالعه و تمرین کرده‌ام. اما اینطور نیست! من

هر زمان که بخواهم، می نوازم. نیاز به تمرین ندارم. در مورد نقاشی، طراحی داخلی یا حتی طراحی لباس هم همینطور است. من به تمرین نیاز ندارم. من اینها را در هیچ مدرسه ای یاد نگرفته ام.

این دانش، حتی دانش دنیوی، از قبل در درون ما وجود دارد. اگر ما درب را به طور کامل باز کنیم، همه چیز به طور واضح در آنجا قرار دارد.

دانش رازهای پزشکی در درون ما نهفته است

من هرگز به دانشکده پزشکی نرفته ام، اما وقتی قرار است تحت عمل جراحی قرار گیرید یا یک بیماری ای دارید، بسیاری از شما استاد را دیده اید که برای کمک به شما آمده است و شما خیلی زود، بهتر از وقتی که تحت شیوه های درمانی عادی پزشکی بوده اید، بهبود یافته اید. دلیلش این است که در درون من، دانش رازهای پزشکی نهفته است. بسیاری از ما هزاران میلیارد سال در اینجا بوده ایم و همه جور کاری انجام داده ایم و اینها در حافظه ما، جمع آوری شده اند. وقتی درب انبار خرد را به طور کامل باز کنیم، همه چیز آنجا هست. ما قبلاً همه چیز را آموخته ایم! نیاز نیست که دوباره آنها را یاد بگیریم. به محض اینکه همه چیز را آموختیم، شایستگی این را داریم تا به سطح بالاتری برسیم که آن، قداست و بودائیت است.

در واقع همه چیزهای موجود در کیهان، از قبل در دانه های خرد، نقش بندی شده اند، حتی قبل از اینکه کل هستی به وجود آید. به همین خاطر، سعی ما برای یاد گرفتن گوشه ای از این هستی، وقت تلف کردن است. به همین خاطر مردم قدیسان را، پادشاه همه پزشکان، پادشاه همه دانش ها می نامند، چون یک قدیس خیلی چیزها را میداند. بودا هرگز مهارت های جادوگری را تمرین نکرد، اما قدرت جادویی داشت! بودا دانش پزشکی را نیاموخت، اما می توانست مردم را درمان کند.

در مورد متد ما هم همین است. شما همیشه انواع قدرت های جادویی را به من نسبت می دهید، از جمله درمان، خواندن افکار، کمک به شما در زمان بروز مشکلات. اما این ها چیز مهمی نیستند. همه چیز درون انبار خرد است. اگر سعی کنید هر روز در مدیتیشن تان، این موضوع را به خود یادآوری کنید، به طور ناخود آگاه دانش خود در همه زمینه ها را احیاء می کنید که این سبب میشود در مورد همه چیز، یک خرد خارق العاده به دست آورید. بعد با خود فکر می کنید، "چطور اینها را میدانم؟ من که اینها را یاد نگرفتم. از کجا اینها را میدانم؟" به این ترتیب اگر به طور اتفاقی با یک شرایط خاصی روبرو شوید که به دانش تخصصی و پیچیده ای نیاز دارد، ناگهان در می یابید که می توانید آن را انجام دهید.

در واقع، قدرت در درون ماست. در زمان تمرین، اگر هنوز در استفاده از خردتان، مهارت پیدا نکردید، به استاد درون دعا کنید تا به شما کمک کند. استاد برای همین، وجود دارد. اما بعد، همه کار را خودتان انجام می دهید. مثل این می ماند که مدتی را مثلاً نزد استاد نجار، شاگردی کنید و گاهی هم در بعضی از موارد به مشکل برخورد کنید. در این مواقع، چون هنوز نمی دانید که باید چه کار کنید، استادتان را صدا می زنید و مسلم است که او فوراً به شما کمک میکند. اما بعد، خودتان چگونگی انجام آن کار را فرا می گیرید.

راه مستقیم کسب دانش

اگر بخواهیم همیشه، همه چیزهای این جهان را فرا بگیریم، وقت کافی نخواهیم داشت. پس بهتر این است که انبار خرد را باز کنیم، چراکه همه چیز در آنجاست. اگر می خواهید به خودتان، به عظمت تان، افتخار کنید، باید تمام و کمال این کار را انجام دهید. اگر می خواهید فکر کنید که بسیار با عظمت هستید، پس واقعاً اینطور فکر کنید و بدانید که براستی با عظمت هستید. اول روشن ضمیر شوید، بعد چیزهای بیشتری را درک می کنید. در زمانی که

در مدیتیشن صوت هستید، ایده های زیادی به ذهن تان میرسد، دانش بیشتری کسب می کنید، پاسخ های بیشتری دریافت می کنید. این، راه مستقیم کسب دانش است و نیاز نیست که استاد در کنار شما باشد، چون ما از درون با همدیگر در ارتباط هستیم. اینجاست که واقعاً می فهمید که "مقداری" آموزش دیده اید.

همه درسهای کلامی یا سخنرانی های من برای شما، بخش بسیار کوچکی از تعالیم هستند، ۳۰٪ از تعالیم هستند، و ۷۰٪ دیگر را با سکوت، با مدیتیشن و در خواب یاد می گیرید. وقتی شما خواب هستید، به مدارسی در سطوح بالاتر برده میشوید و در آنجا آموزش می بینید. به همین دلیل است که حتی اگر گاهی در زمان مدیتیشن تان، چیز زیادی نمی بینید، هنوز هم خردتان ده برابر، بیست برابر، صد برابر بیشتر می شود. به خاطر این تعالیم که در سکوت به شما عرضه میشود، محبت شما و سطح شما در هر زمینه ای، افزایش می یابد.

۴- چطور با رنج ناشی از بیماری خود و عزیزان مان روبرو شویم

... وقتی به یک بیماری دچار میشویم، ابتدا باید آن را بپذیریم. دوم باید سعی کنیم راهی برای درمان آن بیابیم. حتماً راهی برای درمان وجود دارد. مهمتر از همه، باید به "قدرت اعظم" دعا کنیم تا به ما کمک کند. باید دعا کنیم، اما عمیق. گاهی بیماری ها در اثر "کارما"ی گذشته، عکس العمل های گذشته، عقوبت گذشته ایجاد می شوند، چون ما در گذشته یک کار اشتباه انجام داده ایم یا به چهره کسی آسیب رسانده ایم و حالا باید نتیجه کارمان را برداشت کنیم. اما بعد از مدتی، اگر "کارما" کاهش پیدا کند، اوضاع بهتر میشود...

ابتدا بیماری تان را تشخیص دهید

۲۳ ژوئن ۲۰۰۱، آمریکا

سؤال: استاد، چرا ما بیماریهای فیزیکی داریم؟ آیا آنها چیزی را به ما آموزش میدهند یا قرار است که ما برای غلبه بر آنها تلاش کنیم؟

استاد: بیماری یعنی درست کار نکردن پیکر معنوی، ذهنی، عاطفی یا فیزیکی. بعضی از بیماریها به خاطر "dis-ease" (بروز مشکل) در پیکر معنوی بوجود می آیند، بعضی از آنها به خاطر عدم تعادل عاطفی و برخی به خاطر ناراحتیهای فیزیکی. پس باید ابتدا نوع بیماری را مشخص کنیم. اکثر بیماریها ناشی از پیشینه "کارما"یی هستند، اما علاوه بر آن، ما هم از بدن مان به خوبی مراقبت نمی کنیم.

بدن ما مثل ماشین است: باید به آن سوخت برسانید، باید آن را جلا دهید، باید آن را بشوئید، باید بعد از مدتی روغن و بنزین آن را عوض کنید، باید به طور مرتب موتور آن را چک کنید تا خوب کار کند. اما بسیاری از ما، از خود به خوبی مراقبت نمی کنیم. اگر احساس خستگی و افسردگی می کنید، باید ویتامین مصرف کنید، باید خوب استراحت کنید، باید آرامش داشته باشید و مقداری یوگا انجام دهید. اگر نمی خواهید اینجا تشریف بگیرید، بروید و یک گروه یوگا پیدا کنید و حداقل مقداری تمرین یوگا انجام دهید یا یک کار خوب و آرامبخش مثل گوش دادن به موسیقی یا دیدن یک فیلم خوب و آرامبخش. ویتامین مصرف کنید. اگر احساس افسردگی می کنید، بیشتر ویتامین ب ۱۲ مصرف کنید. می گویند که این ویتامین به درمان افسردگی کمک میکند. مقدار زیادی مولتی ویتامین مصرف کنید تا کمبود مواد مغذی در رژیم غذایی تان، جبران شود. چون بعضی از ما همیشه غذاهای ناسالم می خوریم و خودمان متوجه نیستیم و انتظار داریم که ماشین مان هم خوب کار کند. باید به ماشین تان سوخت برسانید، وگرنه کار نمی کند. بدن به مقدار زیادی تغذیه نیاز دارد. بدن به پروتئین، میوه، سبزیجات و غذای خوب نیاز دارد. اگر هر روز غذاهای ناسالم و غیر متعادل بخورید، مسلم است که بدن شما دچار عدم تعادل میشود.

دلگرمی دادن به برادری که دچار صرع است

♥ سختی، بهای زندگی است

۱۷ دسامبر ۱۹۹۸، آمریکا

سؤال: پسرعموی بزرگتر من خودکشی کرده است. او همیشه الگوی من بود، من می خواستم مثل او باشم، برای همین این موضوع کمی برایم مشکل ایجاد کرده. اما بعد یک تجربه داشتم. او از درون بر من ظاهر شد و گفت که خوب است و بعد نزدیک بود من هم همان اشتباه را انجام دهم. من هم می خواستم خودم را بکشم، چون نمی توانستم خودم را با دنیا وفق دهم. اما سال گذشته، خدا بر من ظاهر شد و گفت که خودکشی، احمقانه ترین کاری است که فرد می تواند انجام دهد.

استاد: بله. من هم همیشه همین را گفته ام.

سؤال: بله، اما در آن زمان، من هنوز شما را نمی شناختم.

استاد: خوب است که خدا به این صورت با شما حرف زده.

سؤال: همچنین خدا گفت که من هنوز باید یک وظیفه مهم را به انجام برسانم و من گفتم، "اگر هنوز وظیفه مهمی برای انجام دادن، دارم، پس به کسی نیاز دارم تا این وظیفه را به من نشان دهد." و دو هفته بعد، اعلامیه شما به دستم رسید و همان احساسی که در زمان صحبت با خدا داشتم، به من دست داد.

استاد: این، خیلی خوب است.

سؤال: اما من قبلاً به خدا اعتقاد نداشتم و همین سبب شده که این تجربه، اینقدر خاص باشد. حالا می خواهم از شما یک سؤال بپرسم. من خیلی بیمار هستم و دچار حمله های صرعی میشوم، آیا این به خانواده ام و اضطرابی که در خانواده هست، ربط دارد؟

استاد: بله، این به خاطر "کارما"ی جمعی و همچنین به خاطر تأثیرات ژنتیکی است.

سؤال: این موضوع به نوعی من را افسرده میکند. برای همین، دیگر نمی خواستم زندگی کنم.

استاد: شما، انسان بسیار خوبی هستی. نیاز نیست اینقدر فکر کنی. اگر خدا می گوید خوب هستی، پس یعنی خوب هستی. به خدا اعتقاد داری یا به خودت؟ مغز همیشه چیزهای منفی می گوید.

سؤال: خب، حالا که او (خدا) را می شناسم، هنوز هم باید این حمله ها را بپذیرم؟ چون یکبار در حین مدیتیشن، دچار حمله صرعی شدم. واقعاً وحشتناک بود و به مدت چند روز، اعتماد به نفس نداشتم.

استاد: متوجه ام، اما ما باید قوی باشیم.

سؤال: پس این طبیعی است و همین است که هست، درسته؟

استاد: بل، این طبیعی است و همین است که هست. زندگی همیشه برای همه مشکل است. شما صرع دارید، یکی دیگر آسم دارد. همه ما چیزهای مختلفی داریم. اینها بهایی است که برای زیستن می دهیم، خب؟ شما نباید اینقدر ناراحت باشید، بلکه همیشه باید مثبت فکر کنید.

سؤال: من نمی خواهم همان کاری را بکنم که پسر عمویم کرد.

استاد: نه، شما مثل او عمل نمی کنید. او اشتباه بزرگی مرتکب شد، نه فقط اشتباه، بلکه یک کار احمقانه انجام داد! این، احمقانه ترین کاری است که یک نفر می تواند انجام دهد. شما نباید مثل او عمل کنید. ما باید همیشه اهداف بالاتر و آرمان های شریف داشته باشیم، چرا که اینها زیبا، خوب و مثبت هستند. ما نباید از چنین رفتارهای بد و احمقانه و چنین افکار سطح پایینی، پیروی کنیم.

سؤال: من به خاطر شما، سیگار و مشروب را ترک کردم.

استاد: می بینی، این همه پیشرفت کردی!

سؤال: و گیاهخوار شدم و همه اینها در عرض سه هفته اتفاق افتاد.

استاد: فقط سه هفته؟ این خوب است. شما عالی هستی! باید برای دیگران الگو باشی تا آنها هم سیگار و چیزهای دیگر را ترک کنند. باید همیشه همینطور باشی، باید برای دیگران الگو باشی، خب؟ این، وظیفه ات است.

سؤال: تا حالا که این کار نسبتاً سخت بوده، چون همه چیزهای اطرافم، بر عکس است.

استاد: شما نباید اینطور فکر کنی، خب؟ مثبت باش. ما گاهی با یک انتخاب بسیار، بسیار خاص به اینجا می آئیم، اما وقتی به اینجا می آئیم، فراموش می کنیم. در نتیجه آن انتخاب ویژه ای که در بهشت گزینش کردیم، در زندگی ای که در اینجا داریم، مثل مانع و بار میشود. اما در واقع، برکات، از شیوه های مختلف و به صورت های مختلف می آیند. انگلیسی زبان ها یک ضرب المثل دارند که می گوید، "قویترین درخت در نامرغوب ترین خاک رشد میکند." پس ما نباید بر انتخابی که انجام داده ایم یا همان به اصطلاح ضعفی که فکر می کنیم داریم، تمرکز کنیم، چون در هر حال همه چیز توهم است و باید در عوض روی زندگی ایده آل مان و روی چیزهایی که داریم، تمرکز کنیم، نه روی چیزهایی که نداریم. بیشتر چیز هستند که ما آنها را نداریم. اما خیلی چیزها را داریم و خودمان نمی دانیم و خیلی چیزها را هم داریم و خودمان هم میدانیم. پس ما خیلی چیزها داریم که می توانیم از آنها استفاده کنیم.

وقتی بچه بودم، خیلی کوچک اندام بودم، برای همین مردم من را مسخره میکردند و من خیلی ناراحت میشدم. اما بعد از مدتی، افراد دیگری را دیدم که به خاطر جثه کوچکم، دوستم داشتند و آن موقع فهمیدم که آن افرادی که من را مسخره میکردند، آدم های بدی بودند. در واقع، همه چیزهای این زندگی، بنا به هدفی وجود دارند. گاهی قبل از اینکه به این جهان بیائیم، راه سخت تری را برای ممارست انتخاب می کنیم. مثلاً می گوئیم، "خب، من می خواهم کوتاهتر یا چاق تر یا خیلی بلند یا معلول باشم تا سریعتر در یافتن خدا پیشرفت کنم یا اینکه بتوانم به افراد دیگری که در موقعیتی مشابه من هستند، کمک کنم تا سریعتر خدا را بیابند."

اما وقتی به اینجا می آئیم، این مغز انسانی را می پوشیم و بعد خودمان را با دیگران مقایسه می کنیم و آن موقع هست که زندگی برایمان پیچیده میشود و حس می کنیم که انتخاب مان خیلی نامناسب بوده است. اما این ذهن است که اینطور فکر میکند. ما خدا هستیم و وقتی به بهشت بازگردیم یا وقتی که واقعاً روشن ضمیر شویم، اصلاً مهم نیست که چه شکلی داریم. دیگر احساس ناراحتی نمی کنیم. پس مهم ترین کار این است که روشن ضمیر شویم، عمیقاً روشن ضمیر شویم تا بتوانیم همین حالا بهشت را بیابیم، تا بدانیم که هیچکدام از چیزهایی که فکر می کنیم، در واقع خود ما نیستیم. نه زیبایی بیرونی، نه ضعف های ظاهری، هیچکدام ما نیستیم. اینها، ما نیستیم، اینها فقط لباسهایی هستند که می پوشیم. پس مهمترین چیز این است که روشن ضمیر شویم، نه هیچ چیز دیگر و بعد همه چیزهای دیگر خواهند آمد.

♥ همه انرژی تان را صرف یافتن خود واقعی تان کنید

۱۷ دسامبر ۱۹۹۸، آمریکا

امیدوارم که یادتان باشد، شما عظیم تر از همه چیزهایی هستید که برایتان اتفاق می افتند. در این جهان، هیچ چیز عظیم تر از ما نیست. در کل کائنات، هیچ چیز عظیم تر از ما نیست. پس اجازه ندهید که هیچ چیز، خوب یا بد، شما را از شناخت خودتان، از اینکه بدانید که چقدر عظمت دارید، باز دارد. یک روز این را متوجه میشوید و به محض اینکه دانستید، هیچ چیز نمی تواند آن را از شما بگیرد. هیچکس نمی تواند آن را از شما بدزد، حتی مرگ یا تهدید به خشونت یا قدرت یا خطر، هیچ چیز نمی تواند این شناخت را از شما بگیرد. این، خیلی مهم است. با اینکه شما از بدو تولد با عظمت هستید، با اینکه از همان ابتدا با عظمت هستید، اما خودتان نمی دانید. برای همین است که به اینجا می آئید، برای اینکه بدانید.

در واقع، ما ملزم به انجام هیچ کاری در این جهان نیستیم. به محض اینکه وارد خلسه شوید، کل جهان ناپدید میشود. ما فقط نور هستیم. ما فقط آزادی هستیم. ما همه چیزهای بسیار زیبا، شاد و متبرک هستیم. ما اصلاً این جسم فیزیکی نیستیم، ما حتی وجود نداریم. حتی این جسم هم وجود ندارد. حتی جسم کنار دستی تان هم وجود ندارد. حتی کل سیاره هم وجود ندارد. پس نگران نباشید که برای ما یا این جسم ناموجود، چه اتفاقی می افتد. آن چیز واقعی را بیابید و شادمان باشید.

بیائید ساده باشیم و در انتظار زمانی که خود را همچون خدا، همانقدر آزاد و به مانند زیباترین و قویترین چیزی که می توانیم باشیم، ببینیم. در آن زمان، ما حتی "ما" هم نیستیم. نمی دانم چطور برایتان توضیح دهم. روشن ضمیری، اینکه بدانیم ما خدا هستیم، نور هستیم و آزاد هستیم، احساسی بسیار زیباست.

پس بیائید همه انرژی مان را صرف نگرانی در مورد همین موضوع کنیم. همه چیزهای دیگر می آیند و می روند. حتی اگر امروز زیبا باشید، از کجا معلوم که فردا هم زیبا باشید؟ برای این جسم فیزیکی، هر چیزی ممکن است اتفاق بیافتد. هیچکس نمی تواند مطمئن باشد که در زمان مرگ، همچنان زیبا باقی مانده، مگر اینکه در زمان جوانی و در خواب بمیرد. خیلی چیزها ممکن است برای ما اتفاق بیافتند. پس این جسم فیزیکی، قابل اعتماد نیست، هر چیزی می تواند اتفاق بیافتد. در هنگام رانندگی، در هنگام پیاده روی، در حین خواب، همه جور سانحه ای ممکن است روی دهد، مثلاً زلزله یا هر چیز دیگر.

پس به جای نگرانی در مورد آنچه که به طور فیزیکی برایتان رخ میدهد، نگران این باشید که هر چه سریعتر و هر چه عمیق تر روشن ضمیر شوید. این باید مشکل روزانه ما باشد. اما چون ما مدت کوان بین را داریم، مشکلی نخواهیم داشت. اگر هر روز، چند ساعت را به ممارست اختصاص دهیم، طوری که انگار داریم یک کار تفننی انجام میدهم، قطعاً نتیجه خواهیم گرفت. این حتمی است. نیاز نیست نگران باشید. درست مثل گیاهی که با آب و کود رشد میکند، شما هم پیشرفت خواهید کرد.

تسلی دادن به خانمی که به خاطر بیماری پوستی وحشتناک شوهرش، در رنج است

۲۵ نوامبر ۱۹۹۳، آمریکا

سؤال: شوهر من، هشت سال است که یک بیماری پوستی وحشتناک دارد. من خیلی او را دوست دارم و سالها تلاش کرده ام و پزشکان، داروها، مذهب و مدیتیشن را امتحان کرده ام، به این امید که بتوانم بیماری او را درمان کنم. حالا هر بار که به او نگاه می کنم، اشک از چشمانم سرازیر میشود و بدتر از آن اینکه وقتی خیلی ناراحت هستم، به فکر مردان دیگر می افتم. آیا من آدم بد و بی وفایی هستم؟ چطور می توانم ذهن و ناراحتی ام را درمان کنم؟

استاد: نه! شما بد نیستی. فقط شرایط بد است. وقتی بیمار هستیم، ابتدا باید سعی کنیم آن را بپذیریم، بعد باید سعی کنیم راهی برای درمان آن بیابیم. بالاخره یک راهی برای درمان هست. علاوه بر همه اینها، باید به "قدرت اعظم" دعا کنیم تا به ما کمک کند. باید دعا کنیم، اما عمیق. گاه بیماریها ناشی از "کارما"ی گذشته، واکنش های گذشته، عقوبت گذشته اند، چون ما یک کار اشتباه انجام داده ایم یا به ظاهر کسی آسیب رسانده ایم و حالا باید نتیجه کارمان را برداشت کنیم. اما بعد از مدتی، اگر "کارما" به تدریج کم شود، شرایط رو به بهبود می رود.

برای درمان بیماری های پوستی، راه های زیادی وجود دارد. من افراد زیادی را دیده ام که پوست خیلی بدی داشته اند، اما برای آنها درمان وجود داشته است. پس شاید به اندازه کافی جستجو نکرده اید. باید به دنبال روشهای بیشتری باشید و یا به شوهرتان بگوئید که خودش دعا یا مدیتیشن کند.

من نمی توانم تضمین کنم که تشریف، بیماری شما یا شوهرتان را درمان میکند، چون نمی خواهم که مردم را به خاطر شرایط جسمانی شان به گروه مان جذب کنم. این کار برای رستگار کردن شان، کافی نیست. زیرا آنها به جای خواستن خدا که دهنده همه چیزهاست، به چیزهای مادی متمسک می شوند. به محض اینکه واقعاً خدا را بخواهیم، او به ما میدهد. اما اگر فقط چیزهای دیگر را بخواهیم، گاهی خدا آنها را به ما میدهد و گاهی هم نمی دهد. مشکل اینجاست.

یک داستان هندی از پادشاهی می گفت که دوست داشت همه چیزهایش را به زیردستانش ببخشد. لذا او همه گنجینه اش را در اطرافش گذاشت و به همه گفت بیایند و هر چیزی که می خواهند، بردارند. مردم هم آمدند و الماس، طلا، چیزهای نفیس دیگر، فنجان های عتیقه و از اینجور چیزها برداشتند و همه شاد و خوشحال به خانه رفتند. اما تنها یک دختر آنجا بود که هیچ چیز برداشت. او مستقیم به نزد پادشاه رفت و گفت، "شما هم هدیه محسوب میشوید؟ (خنده). من فقط این هدیه را می خواهم." مسلم است که پادشاه بسیار شگفت زده و خوشحال شد که یک نفر او را به خاطر خودش می خواهد، نه به خاطر چیزهایی که می بخشد. پس پادشاه با او ازدواج کرد و بعد دختر صاحب همه چیز شد. نه؟ (خنده). بله. (تشویق)

دیدگاه مثبت خود را حفظ کنید، شرایط مهیا خواهد شد

در زمان اعتکاف، یکی از خواهرها به استاد شکایت کرد که مادر پیرش در بیمارستان بستری است و فرزندانش نمی توانند در کنار او بمانند و به همین دلایل، به مشکلات شخصی دچار شده است. استاد برای کمک به حل گرفتاری این خواهر، از روی محبت، پندهای خردمندانه زیر را به او ارائه دادند.

۱۲ مه ۲۰۰۰، کره

در جایی که بیماری هست، نمان. به آنجا نرو! به آن مکان فلاکت بار که روحت به آنجا تعلق ندارد، نرو. بر زمان حال، بر برکاتی که داری، تمرکز کن. بر چیزهای خوب و دوست داشتنی که در دسترس داری، تمرکز کن. شما همیشه بر چیزهای بد تمرکز می کنی و به همین خاطر چیزهای خوبی که در مقابلت هست را نمی بینی.

شما آنقدر داری که خودت هم از میزان آنها بی اطلاعی. من برایت احساس تأسف میکنم، نه به خاطر بیماری ات، بلکه به خاطر حماقتت، به خاطر خصوصیت آه و ناله کردنی که در شماست، به خاطر فکر مخربی که نسبت به خودت داری.

ما همیشه همه چیزهایی که لازم داریم را دقیقاً در زمان درست در اختیار داریم. ما انتخاب کردیم که چنین شرایطی داشته باشیم، پس همه چیز عالی است. اینقدر آه و ناله نکن و اینقدر به حال خودت افسوس نخور، چون با این کار خودت را از شأن یک انسان و از مقام یک باوقار پایین تر می آوری. عجیب نیست که زندگی خوب نیست و همیشه بیمار هستی، چون فقط همین ها را داری و روی همین ها تمرکز می کنی.

به هر چه فکر کنی، همان میشوی. شما اجازه میدهی که همه چیز ذهنت را درگیر کند و شادی ات را تحت تأثیر قرار دهد و زندگی را تحت کنترل گیرد، به جای اینکه خودت کنترل همه چیز را به دست بگیری. به همین خاطر است که زندگی فلاکت بار میشود و هیچکس نمی تواند به شما کمک کند، به جز خودت. برای اینکه خوب شوی، باید از این ذهنیت خسته شوی.

۴-۲ روشی برای ترک اعتیاد در بیست و یک روز

ترک عادت ها

۲۸ ژوئن ۱۹۹۱، فورموسا

"کارما" همیشه با حس گناه ایجاد نمی شود، از عادتها نیز ناشی میشود. مغز ما با فشار دادن دکمه ای برای ایجاد اتوماتیک عکس العمل مشابه در شرایط مشابه، ما را فریب میدهد. پس باید شفاف فکر کنیم. هر عادت که نسبت به آن حس خوبی نداریم یا موجب رنجش ما میشود، به بدی یک فاجعه است و باید آن را ترک کنیم، نه اینکه به آن وابسته بمانیم و گرفتار عادات مان باشیم. به همین سادگی.

ترک اعتیاد در بیست و یک روز

۹ ژوئن ۲۰۰۱، آمریکا

سؤال: چطور می توانیم در ترک اعتیاد، به دیگران کمک کنیم؟

استاد: مثلاً اعتیاد به الکل و مواد مخدر؟ اگر خودشان مایل هستند، فقط باید آنها را تشویق کنید، اما خودشان باید به خودشان کمک کنند. اگر آنها سعی کردند به خودشان کمک کنند، شما هم باید آنها را تشویق کنید و هر چقدر که می توانید، از آنها حمایت کنید. اما تنها خودشان هستند که می توانند به خودشان کمک کنند. شما فقط در کنارشان باشید، از آنها حمایت کنید و آنها را تشویق نمائید. ترک اعتیاد، کار خیلی سختی است، اما اگر واقعاً می خواهند این عادت را کنار بگذارند، سه هفته طول میکشد. هر عادت را میتوان بعد از سه هفته ترک کرد، پس به آنها بگوئید که بیست و یک روز طاقت بیاورند. بعد عادت ترک میشود، هر عادت که باشد. شما می توانید هر عادت را در عرض سه هفته ترک کنید، اگر در این مدت، هر روز ثبات قدم داشته باشید.

سؤال: این افراد در این بیست و یک روز، دقیقاً باید چه کاری را انجام دهند؟

استاد: پرهیز. باید از آن کار یا چیز اعتیاد آور دوری کنند. مثلاً اگر به مشروبات الکلی اعتیاد دارند، باید از آن دوری کنند. باید یخچال شان را از این مشروبات خالی کنند و از دوستان مشروبخوار دور بمانند. حتی نباید به میخانه فکر کنند، حتی در خواب، حتی نباید نزدیک آن بروند! نباید در اطراف

مغازه مشروب فروشی پرسه بزنند. برای خرید چیزهای مورد نیازشان، باید چشم شان را ببندند و مستقیم به قسمت فروش همان چیز بروند. مثلاً اگر کره می خواهند، باید چشم شان را ببندند و مستقیم به قسمتی که کره هست، بروند. نباید به راست یا چپ نگاه کنند، چون همه جا الکل هست.

در این مدت باید مشروبات الکلی را با چیزهای غیر مضر که خیلی دوست دارند، جایگزین کنند. مثلاً اگر تماشای فیلم را خیلی دوست دارند، باید مدام فیلم نگاه کنند. اگر مایلند، می توانند آدامس بجوند تا دهانشان را مشغول نگه دارند یا می توانند مدام نوشیدنی بنوشند: هر زمان که میل نوشیدن الکل در آنها ایجاد شد، باید به جای آن، شیر سویا یا آب میوه بنوشند. همچنین اگر عادت داشتند که از یک بطری خاص، الکل بنوشند، می توانند در آن بطری، شیر (سویا) بریزند و مدام از آن بنوشند. باید چیزی را جایگزین مشروب الکلی کنند که در حین اینکه جالب و شوق انگیز است، مضر نباشد.

این افراد باید در رویدادهای ورزشی زیاد شرکت کنند و با دوستانی که خیلی از آنها حمایت می کنند، دیدار کنند. آنها می توانند نزد دکتر بروند، محیط خود را تغییر دهند و یا شغل شان را عوض کنند یا اگر لازم نیست، شاید بتوانند در شیوه زندگی شان، چیزی را تغییر دهند. مثلاً اگر همیشه دوست داشتند فوتبال بازی کنند، اما هرگز واقعاً وقتش را نداشتند، می توانند حالا آن را انجام دهند یا هر کار دیگری که در این بیست و یک روز، وقت شان را پر کند. بعد کلاً آن عادت را فراموش می کنند.

دوستان مهم هستند، اما فقط دوستان خوب. آنها باید از دوستان مشروب خوار خود دوری کنند. می توانند به کلاس یوگا یا شنا بروند. ممارست معنوی مثل یوگا یا مدیتیشن، کمک بسیار بزرگی است. جایگزین کردن امیال پایین با خواسته های سطح بالاتر، سبب میشود که حس تعالی و ارزشمندی بیشتری در این افراد ایجاد شود.

اکثر افراد به خاطر عادت، مشروب می نوشند. همچنین حس می کنند که زندگی کسل کننده است و به همین خاطر بیشتر مشروب می نوشند. از طرفی هر چقدر بیشتر مشروب می نوشند، فعالیت آنها کمتر میشود. هر چقدر کمتر فعالیت می کنند، کسل تر می شوند و این روند مثل یک چرخه شیطانی، ادامه می یابد. آنها باید این عادت را با یک چیز بهتر جایگزین کنند. آنها باید فکر کنند، مثلاً به اینکه قبلاً، از دوران کودکی تا به حال، چه چیز آنها را خوشحال میکرد؟ چه فعالیت هایی برای آنها بسیار لذتبخش بوده؟ بعد اینها را یادداشت کنند، "این شماره یک." بودن با چه افرادی، آنها را از بیشترین حمایت و شادی بهره مند میکند؟ این را نیز یادداشت کنند. "شماره دو." چه مکان هایی سبب میشده اوقات خیلی، خیلی خوشی داشته باشند و مثل منطقه ایمن خاطرات شان تلقی میشود؟ این را هم به عنوان "شماره سه." یادداشت کنند.

بعد باید اطمینان حاصل کنند که در زمان حال، همه این چیزها را دارند، این برای آنها خیلی مهم است. بعد زندگی شان شاد، رضایتبخش و جالب میشود و برای پیشروی به سوی ترک عادت بد، قدرت کافی و هدف خواهند داشت. اگر این افراد فقط یکجا بنشینند و سعی کنند بدون جایگزین کردن چیزهای دیگر، خود را سرکوب کنند، خودشان را به کشتن میدهند.

ترک این عادت می تواند خیلی، خیلی سخت باشد، اما اگر یک نفر آنقدر مشغول باشد که شب به خانه بیاید و مثل مرده بیافتد، بطوریکه حتی اگر مشروب هم جلو او بگذارند، فرصت نکند آن را بردارد و حتی اگر سعی هم بکند، از فرط خستگی همانجا، کنار بطری مشروب خوابش ببرد، می تواند این عادت را ترک کند.

علت اعتیاد به الکل

سؤال: چه چیز سبب ایجاد اعتیاد به الکل میشود؟ چه چیز سبب میشود که در فرد معتاد به الکل، چنین تمایلی ایجاد شود؟

استاد: دلایل زیادی وجود دارد. اول اینکه، خیلی از مردم ضعیف هستند و نمی‌توانند در مقابل وسوسه فرار از مشکلات، مقاومت کنند. آنها به جای روبرو شدن با مشکلات، از آنها فرار می‌کنند. مردم به شیوه‌های مختلف، از مشکلات فرار می‌کنند. بعضی‌ها الکل را انتخاب می‌کنند. بعضی‌ها سعی می‌کنند صحنه بروز مشکل را ترک کنند یا از فردی که فکر می‌کنند عامل بروز مشکل یا باعث شرمساری‌شان است، دوری می‌کنند. آنها به جای اینکه مشکل بین‌شان را حل کنند و با همدیگر در این باره صحبت کنند، فرار می‌کنند. آنها از هر بهانه‌ای استفاده می‌کنند یا به یک جای دیگر می‌روند، دوستان‌شان را ملاقات می‌کنند یا هر کار دیگری انجام می‌دهند تا به جای صحبت، فرار کنند. آنها به جای آگاه کردن طرف مقابل از عصبانیت‌شان، فقط فرار می‌کنند.

بعضی دیگر از افراد، نمی‌توانند صحبت کنند، نمی‌توانند فرار کنند، چون یا گزینه و شانس دیگری ندارند یا آنقدر تنبل هستند که حال فرار ندارند، به همین خاطر به الکل روی می‌آورند. فرار در ذهن، وانمود کردن به کر و لال بودن نسبت به جهان، سبب میشود که خود را به دردسر بیاندازند. بعد این افراد آنقدر وضع خود را بد می‌کنند که دیگر نه کسی به آنها اهمیت میدهد و نه کسی با آنها حرف می‌زند، طوری که انگار مُردند. این راهی است برای فرار از مشکلات. این افراد، ضعیف هستند. همین. این، علامت ضعف است.

چون همه ما فرزندان خدا هستیم، به سعادت بهشتی در آنجا بسیار عادت کرده‌ایم. وقتی به اینجا می‌آئیم، هیچ چیز مطابق میل ما نیست. همه چیز بسیار وحشتناک است، همه چیز برای ما سخت است. بعد وقتی با چند مشکل هم مواجه می‌شویم، دیگر برایمان غیر قابل تحمل میشود. بعد سعی می‌کنیم فرار کنیم. سعی می‌کنیم آرامشی که زمانی در بهشت داشتیم را دوباره به دست بیاوریم. به همین خاطر از همه نوع جایگزین استفاده می‌کنیم تا مشکل مان را سرکوب کنیم و همین‌جاست که به الکل معتاد می‌شویم. این افراد به الکل، مواد مخدر، زن، قمار یا هر چیز دیگر روی می‌آورند. گاهی هم اگر این افراد ضعیف باشند، زیاد به خدا ایمان نداشته باشند یا فکر بسیار منفی و تاریک داشته باشند، عناصر تیره را به خود جذب می‌کنند و مورد تسخیر روح‌های بد، اشباح قرار می‌گیرند.

وقتی از روح‌ها صحبت می‌کنیم، لزوماً منظورم اشباح نیستند. عناصر بد و همچنین عناصر خوب همه جا هستند. اگر خودمان را پاک کنیم و خوب باشیم، انرژی مان خوب میشود و انرژی خوب بیشتر و عناصر مثبت بیشتری را به سوی خود جذب می‌کنیم و آنها همه جا در اطراف ما خواهند بود. اما اگر بد باشیم، تیره هستیم و عناصر تیره بیشتری را به محیط و فضای اطراف مان جذب می‌کنیم. آیا میدانید که عناصر تیره و عناصر خوب از کجا می‌آیند؟ از جامعه انسانی. وقتی مردم به چیزهای بد فکر می‌کنند، عنصر تیره، انرژی تیره و مصیبت ایجاد می‌کنند. اگر ما تیره باشیم و مستعد دریافت این نوع عناصر تیره، می‌گویید که توسط ارواح بد تسخیر شده‌ایم.

اگر پاک باشیم و سطح فکر و روح مان را تا سطحی شریف بالا ببریم، از مردم شریف و کسانی که افکار شریف، عالی و زیبا دارند، انرژی شریف و عناصر شریف بیشتری جذب می‌کنیم. پس اگر کسانی که تیره هستند و تحت فشار زندگی خود را می‌بازند و فرار می‌کنند، خودشان را تعالی نبخشند، از کسانی که این نوع افکار بد را تولید می‌کنند، این نوع انرژی بد را دریافت می‌کنند. چون هر چیزی که می‌گوئیم، هر فکری که می‌کنیم، انرژی ایجاد میکند و این انرژی در سراسر فضای اطراف مان پخش میشود و هر کسی به آن گروه از انرژی متعلق باشد، آن را جذب میکند.

در مورد افراد معتاد به الکل یا قماربازها یا هر معتاد دیگری، گاهی این مسئله روی میدهد. اما شما ارواح را سرزنش نکنید، خودتان را سرزنش کنید. این ما هستیم که باید انتخاب کنیم. به همین دلیل است که می‌گوییم، "شیوه زندگی تان را انتخاب کنید." شما باید چیزی که می‌خواهید باشید را انتخاب کنید. باید با همه قدرت تان آن را انتخاب کنید، وگرنه ضعیف میشوید و همه انرژی‌های بد بر شما غلبه می‌کنند و بعد دیگر نمی‌توانید بلند شوید. به محض اینکه پایین افتادید، بلند شدن سخت میشود. راه زندگی تان را انتخاب کنید.

وحشت از اعتیاد

۲۷ ژوئن ۱۹۹۵، فورموسا

سؤال: من با مدیتیشن مشکل دارم. چند سال قبل، مقدار زیادی داروی توهم‌زا مصرف کردم.

استاد: حالا چی شده؟ اگر آنها را مصرف نکنید، برای شما خوب است. مسلمه که کمی به سلول‌های مغزتان آسیب رسانده‌اید، اما اشکالی ندارد، ما آنها را ترمیم می‌کنیم. خوب، شما وقتی مدیتیشن می‌کنید مشکل دارید، چه مشکلی؟

سؤال: از نظر تمرکز.

استاد: تمرکز. خوب برای همین است که باید ممارست کنید. اما به نظر من شما مشکلی ندارید و ترمیم شده‌اید. نگران این موضوع نباشید. شما فقط مشکل تمرکز دارید، یک "بیماری" معمول در بین مردم این جهان. پس نگران نباشید، به خودتان سخت‌گیرید و وقتی مدیتیشن می‌کنید، همیشه باید با عشق و محبت بسیار، اینجا را (استاد به چشم خرد اشاره می‌کنند) به یاد داشته باشید. بعد این بخش، به مغز داخلی تان پیام میدهد. از عشق تان استفاده کنید، با درون ارتباط برقرار کنید و این تنها چیزی است که نیاز دارید. چون شما به مدت طولانی مواد مخدر مصرف نکردید، اشکالی ندارد، مغزتان قابل ترمیم است. اگر متد کوان یین را ممارست کنید، زودتر ترمیم میشود. این متد، همه بافت‌های شما را بهبود می‌بخشد و آنها را مجدداً با زندگی و انرژی جدید شارژ میکند. نگران این موضوع نباشید.

باید ساعتی ممارست کنید. حتی اگر نمی‌توانید تمرکز کنید، باز هم مدیتیشن کنید. مسلماً وقتی "کوان"، مدیتیشن نور انجام می‌دهید، تمرکز کردن آسان نیست. اما در متد کوان یین، حتی اگر تمرکز هم نداشته باشید، نور هست و به شما کمک میکند. متد کوان یین یعنی "صوت" و این متد برای این قبیل مشکلات، بهترین است.

خوشحالم که شما آن عادت بد را ترک کردید و به "خود" زیبا و معطر از اکسیر عشق تان بازگشتید. برای شما که اینقدر خوش تیپ هستید، این شیوه خیلی مناسب‌تر است.

او بسیار باهوش و قوی است. ترک اعتیاد بسیار سخت است. اگر معتاد شوید، کارتان تمام است. کار خیلی‌ها تمام میشود. گاهی این افراد به زندگی شان خاتمه میدهند، چون نمی‌توانند نسبت به این قضیه، کاری انجام دهند. شما میدانید که مواد مخدر بسیار بد هستند. وقتی شخص معتاد، مواد مخدر ندارد و نمی‌تواند به موقع مواد مخدر را به بدنش برساند، احساس میکند که میلیون‌ها سوزن از درون او را سوراخ می‌کنند و بعد انگار کل بدنش درون

آتش است. این حس، وحشتناک است و آنها مدام در رنج هستند یا حس می کنند هزاران مار همزمان، همه جای مغز آنها را نیش میزنند. مواد مخدر به این شکل به اعصاب آسیب می رساند و آنها را به مرگی وحشتناک و تدریجی دچار میسازد.

به همین دلیل است که قاچاقچی ها، وحشتناک ترین افراد در این جهان هستند. آنها با فروش این سم، مغزهای مردم، انرژی، جوانی و هوش ارزشمند مردم را از بین می برند. فروشنده های مواد مخدر، افراد وحشتناکی هستند. فکر میکنم اگر از آسیبی که به جهان میرسانند، آگاه بودند، از این کار دست بر میداشتند. فکر میکنم که آنها نمی دانند، چون احتمالاً خودشان مواد مخدر مصرف نمی کنند. آنها به خوبی از پیامدهای مصرف آن آگاهند و خودشان مصرف نمی کنند. اگر هم خودشان مصرف کنند، چون همیشه به قدر کافی دارند، در نهایت به خاطر مصرف آن سم می میرند اما رنج نمی کشند. آنها به خاطر مصرف مواد می میرند، به خاطر مصرف بیش از حد و مرگی سریع دارند، نه اینکه اینقدر زجر بکشند. به همین خاطر از آسیبی که به جوانان این جهان وارد می کنند، خبر ندارند.

وحشتناک است. میدانید چقدر وحشتناک است؟ به ندرت کسی می تواند از شر اعتیاد خلاص شود. اعتیاد واقعاً وحشتناک است. اینطوری جهان همیشه دچار مشکل است.

در واقع، مواد مخدر از آن دسته چیزهایی است که می توانیم از آنها اجتناب کنیم، پس باید این کار را بکنیم. ما باید از ایجاد رنج برای بشر بوسیله فروش مواد مخدر، تشویق به استفاده از مواد مخدر و هر کار مرتبط با آن مثل پنهان کردن و حفاظت از افراد دخیل در خرید و فروش این مواد یا کسانی که به طور اتفاقی به این دام افتادند و قربانی شدند، اجتناب کنیم. ما باید از مواد مخدر، سیگار، الکل و چیزهایی نظیر اینها دوری کنیم. اینها فجایعی هستند که می توانیم از آنها اجتناب کنیم، پس باید این کار را انجام دهیم. مسلماً ممکن است هر زمان به هر علتی بمیریم، اما اگر خود و دیگران را برنجانیم، "کارما" برای خود ایجاد می کنیم.

این در مورد جنگ هم صدق میکند. کسانی که دستور جنگ میدهند، سنگین ترین "کارما" را دارند. به همین خاطر اگر به جهنم سر بزیند، همه جور فردی در آنجا می بینید. اگر یک روز خسته شدید و خواستید برای "خرید" به جهنم بروید، می توانید یک نگاهی به آنجا بیندازید. تقریباً همه قاتلان مشهور در آنجا هستند و مدام رنج می کشند. آنها از احساساتی که در زمان حیات شان در میلیونها یا میلیاردها قربانی ایجاد کردند، رنج میکشند. این احساسات، جهنم هستند. نیاز نیست که یک شیطان بیاید و شما را نیشگون بگیرد یا چنگال به تن تان فرو کند یا شما را تکه تکه یا آسیاب کند، نیاز به این چیزها نیست. این رنج ابدی هر روز شما را می کُشد و همین برایتان کافی است. هر چقدر افراد بیشتری را کشته باشید، هر چقدر افراد بیشتری را مورد سوء استفاده یا شکنجه قرار داده باشید، رنج بیشتری متحمل خواهید شد و مدت طولانی تری در رنج خواهید بود.

۳-۴ آشفته‌گی ذهنی و مدیریت عاطفی

واکنش به تردیدهای روانپزشک

۲۸ اکتبر ۱۹۸۹، آمریکا

سؤال: من روانپزشک هستم و روی بیماری های روانی تحقیق میکنم. هنوز سؤالات زیادی وجود دارند که نیاز به پاسخ دارند. سؤال من این است: آیا درست است که دانشمندان، بعد از روشن ضمیر شدن، خواستار پاسخی سریعتر از یک جایی در آن بالا برای سؤالات شان باشند یا باید همچنان سعی کنند با روشهای علمی، پاسخ ها را بیابند؟

استاد: پاسخ های سریعتر از تحقیقات علمی وجود دارند.

سؤال: آیا این انتقال پاسخ به صورت مستقیم رخ میدهد یا باید انتظار بکشیم تا به شیوه دیگری رخ دهد؟

استاد: بله، به طور مستقیم و شهودی روی میدهد. ما مغزی داریم که فقط از پنج درصد آن استفاده می کنیم. این را همه میدانند، از جمله دانشمندان، پس نود و پنج درصد دیگر که یکعالمه قدرت، اطلاعات و توانمندی در آن هست، غیر فعال باقی مانده. وقتی کل قدرت مغز را فعال کنید، به همه پاسخ ها میرسید. پاسخ هایی که اگر می خواستید از طریق تحقیق آنها را بیابید، باید سالهای بسیار زیادی وقت صرف میکردید و تازه آن موقع هم بعد از این همه تحقیق، گاهی به پاسخ درست نمیرسیدید.

گاهی دانشمندان، صحت یک چیزی را ثابت می کنند، اما سال بعد، یک چیز دیگر را ثابت می کنند و سال بعدتر یک چیز دیگر را و دلیلش این است که ما به جای استفاده از کل قدرت، از یک قدرت محدود استفاده می کنیم. پس متد روشن ضمیری، چیز جدید و اسرار آمیزی نیست. فقط روشی است برای بیدار کردن همه مهارت ها و همه قدرت هوش تان. هنوز نود و پنج درصد مغزتان بی استفاده مانده، پس می توانید با مدیتیشن، پاسخ های خود را سریعتر بیابید.

دلایل آشفتهگی ذهنی

۲۷ آوریل ۱۹۹۳، اتریش

سؤال: درون افراد بیمار از نظر روانی، چه چیزی هست؟ آیا روح هم بیمار می شود؟

استاد: روح بیمار نمی شود، اما اگر خود را با بیماری، جسم فیزیکی یا آشفتهگی های ذهنی، هم هویت کنیم، شاید رنج بکشیم. اما روح هرگز بیمار نمی شود. افراد به دلایل بسیار، دچار آشفتهگی ذهنی می شوند. شاید این افراد دیگر نمی توانند بار جامعه مان را به دوش کشند و بسیار ضعیف هستند یا شاید میل شدیدی به داشتن چیزهای خاصی دارند که امکان به دست آوردن شان را ندارند. دلایل زیادی وجود دارد. یک کسی که عاشق باشد و معشوق، چنین حسی به او نداشته باشد هم کمی بیمار میشود. دلایل زیادی وجود دارد. افرادی هستند که بدون استاد مدیتیشن می کنند و گاهی در زمان مدیتیشن، تحت سلطه انرژی درونی که بسیار قوی و خارج از کنترل آنهاست، در می آیند. به همین خاطر مدیتیشن کردن، بدون یک معلم یا استاد با تجربه، کاری خطرناک است.

آیا افراد دچار افسردگی می توانند مدیتیشن کنند؟

۱۰ ژانویه ۱۹۹۵، سنگاپور

سؤال: استاد، آیا افراد دچار افسردگی، می توانند مدیتیشن کنند؟

استاد: اگر آنچه امروز گفتیم را متوجه شوند، اگر بتوانند تعالیم را درک کنند، می توانند مدیتیشن کنند، چون گاهی آشفتگی روانی، فقط ناشی از افسردگی و فشار بیش از اندازه از طرف اجتماع است. گاهی آشفتگی روانی ناشی از سعی در دوری از مشکلات و فرار از بارهای جامعه است و دقیقاً بیماری نیست. پس موقتی است و این افراد می توانند دوباره بلند شوند و مسلماً این امر با مدیتیشن، سریعتر صورت می گیرد.

مدیریت عاطفی مؤثر - شیوه صحیح رها شدن از خشم

۲۱ نوامبر ۱۹۹۹، اسرائیل

سؤال: وقتی خشمگین یا آزرده هستم، چه کاری می توانم انجام دهم؟ چطور می توانم این احساسات را متوقف کنم؟

استاد: آنها را متوقف نکن، خشم یا آزرده‌گی ات را متوقف نکن. فقط سریع از آنها عبور کن، بدون هیچ رنجشی و بعد آنها را التیام بده. خشم، آزرده‌گی و درد، احساسات طبیعی ناشی از عناصر فیزیکی اند. فقط موضوع این است که شما نمی دانید چطور خشم را کنترل کنید، مشکل اینجاست.

اشکالی ندارد: اگر کسی شما را آزرده، مسلمنه که احساس آزرده‌گی می کنید. شما که یک تکه چوب نیستید! وقتی مردم بدون دلیل شما را عصبانی می کنند یا شما فکر می کنید که آنها عصبانی تان می کنند، شما عصبانی می شوید. این اشکالی ندارد، اما باید متوجه باشیم که خشم اکثر اوقات، ذاتاً چیز زیاد سازنده ای نیست. پس اگر حس خشم به سراغتان آمد، سعی کنید با آن کنار بیایید. سعی نکنید خشم تان را زیاد سرکوب کنید، چون بیمار می شوید و حس بدی خواهید داشت.

خشم، یک حس طبیعی است، فقط موضوع این است که نباید مدت طولانی آن را با خود داشته باشید، چون خود را در آن غرق می کنید. این برای شما و طرف دیگر خوب نیست. پس وقتی عصبانی می شوید، حرف بزنید. لزومی ندارد که حرفهای شما طعنه آمیز یا آزار دهنده باشند، فقط نظرات خود را بیان کنید و به طرف مقابل بگوئید که به فلان دلیل شما را عصبانی کرده و امیدوارید که در آینده چنین چیزی تکرار نشود، چون دیگر تحملش را نخواهید داشت. نظرات خود را بگوئید، دعوا را تمام کنید و دوباره همدیگر را دوست بدارید.

وقتی جوان بودیم، اکثر ما فکر میکردیم که نباید خشم و آزرده‌گی مان را نشان دهیم. به همین خاطر این احساسات را سرکوب می کردیم و فکر میکردیم که اینها، احساسات خوبی نیستند. اما اینها، احساسات طبیعی در درون ما هستند و کاری هم از دست مان بر نمی آید. پس می گذاریم باشند، اما حالا خشم، کیفیت آن و چهره واقعی آن را می شناسیم و آن را تحت کنترل می گیریم و نمی گذاریم ارباب ما شود. همین.

فقط می گوئیم، "خب، من خشمگین هستم، چون شما من را آزرده اید." اگر کسی شما را کتک بزند، احساس درد می کنید. این، یک حس طبیعی است. پس حرف بزنید، چون گاهی سوء تفاهم پیش می آید. با آن شخص صحبت کنید تا او هم شانس برای توضیح داشته باشد، شاید بگوید، "نه، منظورم آن نبود. منظورم این بود." هر دو این حالت ها خوب هستند. اگر آن شخص منظوری نداشته، شما دیگر عصبانی نیستید. اگر هم واقعاً یک منظور بدی داشته، بعد از اینکه از آزرده‌گی، درد یا خشم شما مطلع میشود، تغییر میکند، چون متوجه میشود. این برای هر دو شما خوب است. وگرنه در نهایت

همیشه می گوئید، "تو باعث سردردم میشوی"، "تو باعث گردن دردم میشوی" یا "تو باعث درد در فلان جایم میشوی." (خنده) واقعاً می گویم. پس با فرو دادن خشم سمی، خود را بیشتر آزار ندهید. آن را بیرون بریزید، اما به شیوه درست.

نوشته های کنار تصاویر:

قهرمان باشید، گیاهخوار باشید!

اگر همه مدیتیشن میکردند و رژیم سالم و بدون کشتار داشتند، مدت ها بود که جهان صلح آمیز بود و مشکل گرسنگی نداشتیم. نیاز نیست دارایی تان را ببخشید، فقط از رژیم گوشتی تان بگذرید. همین کافی است تا جهان را نجات دهید و سلامت خود و کشورتان را حفظ کنید.

استاد اعظم چینگ های، (فصل ۲-۲ از "رژیم آرمانی برای انسانها")

به شیوه زندگی درست و طبیعی بازگردید

اخبار خوب را اشاعه دهید تا مردم به شیوه زندگی درست و طبیعی بازگردند که همان گیاهخواری، پرهیزگاری، حفظ فرامین، داشتن زندگی ساده و فکر مثبت است. بعد دیگر جهان مان مشکلی نخواهد داشت و احتمالاً می توانیم تا چند هزار سال دیگر و در شرایطی بهتر زندگی کنیم.

استاد اعظم چینگ های، (بخش ۳-۳ از "بهترین دارو برای بیماری همه گیر عصر طلایی")

مدیتیشن شفابخش و عشق به دیگران

اگر وقت دارید، به دیگران کمک کنید. به همسایگان تان، به فقیران یا بیوه ها کمک کنید. به نیازهای آنها توجه کنید و در همان زمینه ها به آنها کمک کنید. وقت تان را صرف نگرانی در مورد احساسات تان نکنید، چون هر چقدر بیشتر نگران باشید، خسته تر و بیمارتر میشوید.

استاد اعظم چینگ های، (بخش ۲-۳ از "شیوه افزایش ایمنی فردی و ترویج خود شفادهی")

به سلول های بدنتان بگوئید خندان باشند

همه زباله های خود را بیرون مرکز بگذارید و با خنده وارد مرکز شوید. خوب است که گاهی خود را مجبور به خندیدن کنیم، چون سلول های بدن ما بسیار حساس هستند و فقط به سیگنال های فرمان گوش میدهند. وقتی سلول های لب ما خندان باشند، همه سلول های بدن مان خندان می شوند. اگر یک عینک میکروسکوپی داشتید، واقعاً می توانستید ببینید که همه سلول های بدن تان، شادمانه می خندند. بعد به طور طبیعی، روح مان بهبود می یابد و حال مان بهتر میشود!

استاد اعظم چینگ های، (بخش ۲-۳ از "شیوه افزایش ایمنی فردی و ترویج خود شفادهی")

خود را ارتقاء دهید تا نور و صوت را تجربه کنید

با ممارست متد کوان یین، شرایط روحی، برداشت ها و خردمان و همچنین اندام ها و سلول های بدن مان را تغییر می دهیم، به آنها طراوت می بخشیم و سموم شان را پاک می کنیم. اگر وقتی را به مدیتیشن اختصاص ندهیم، این تغییرات صورت نمی گیرند.

استاد اعظم چینگ های، (بخش ۲-۵ از "ویژگی خود درمانی مدیتیشن نور و صوت")

خودتان را لوس کنید تا ابتدا بتوانید خود را سر پا نگه دارید

۲۶ ژانویه ۱۹۹۷، فرانسه

وقتی خدا نقطه ضعف هایی به ما میدهد، نقاط قوتی هم به ما میدهد. مثلاً بسیاری از همجنس گرایان زن و مرد، انسان هایی بسیار با استعداد هستند. پس اگر فکر می کنید که نقطه ضعف هایی دارید، سعی کنید نقاط قوتی که خدا برای متعادل کردن زندگی تان داده را کشف کنید. خداوند نقاط قوت هم میدهد. فقط با توجه به نقاط ضعف تان، روحیه تان را خراب نکنید. در عوض به نقاط قوت تان، به استعدادهایتان، به بخش مثبت زندگی ای که خدا به شما ارزانی داشته، توجه کنید و خود را تعالی بخشید.

هر وقت احساس افسردگی کردید و واقعاً نتوانستید آن را تحمل کنید، باید با خودتان خوب رفتار کنید. به بهترین کافی شاپی که همیشه دوست داشتید بروید اما از ترس هزینه آن نمی رفتید، بروید. بهترین لباسی که همیشه می خواستید بخرید، اما به خاطر گران بودنش نمی خریدید را بخرید. در دوران افسردگی، باید با خودتان خوب رفتار کنید، چون به آن نیاز دارید. درست باید مثل وقتی که در زمان نیاز به یک شخص دیگر کمک می کنید، او را تسلی می دهید، بیشترین حمایت و عشق را به او می دهید و لوسش می کنید، با خودتان رفتار کنید. باید خودتان را لوس کنید، باید وقتی که خیلی نیاز دارید، مثلاً وقتی افسرده هستید، وقتی که فکر می کنید واقعاً دیگر نمی توانید زندگی کنید، واقعاً نمی توانید ادامه دهید، به بهترین نحو ممکن از خود حمایت کنید. باید با خودتان خوب رفتار کنید. اگر چیزی می خواهید و از عهده خرید آن بر می آئید، آن را بخرید. بعداً می توانید دوباره پول در بیاورید، می توانید دوباره برای خودتان وقت ایجاد کنید، اما اول باید خودتان را جمع کنید. باید ابتدا بتوانید خود را سر پا نگه دارید.

من نمی گویم که هر روز بیرون بروید و خرید کنید و همه پول تان را در کافی شاپ های بزرگ یا برای خرید بهترین لباسها خرج کنید. اما وقتی خیلی افسرده هستید و دیگر نمی توانید به زندگی ادامه دهید و دیگر نمی توانید صرفه جویی کنید، باید خودتان را لوس کنید و بیشترین عشق را به خودتان بدهید تا بتوانید خیلی سریع از جای خود بلند شوید. بیرون بروید و با مردم صحبت کنید، با خودتان مثل یک ملکه رفتار کنید، با خرج کردن پول یا هر کار دیگر، در خودتان حس خوب ایجاد کنید. فقط در زمان افسردگی و اگر از پس هزینه ها بر می آئید، چنین کارهایی نکنید، نه هر روز. اگر نمی توانید پول زیاد خرج کنید، به یک جایی بروید که به پول زیاد نیاز نداشته باشد اما بتوانید چیزی که دوست دارید را پیدا کنید. لزوماً همیشه نباید برای یافتن چیزهای مورد علاقه تان مثل یک لباس تازه، یک مدل موی جدید، یک فر موی جدید، هر چیزی که سبب شود حس شما فوراً عوض شود، مثل یک نوع آرایش جدید، به جاهای گرانقیمت بروید.

این در مورد مردها هم صدق میکند. اما گاهی چون یک چیزی برایمان عادت شده، مثلاً همیشه لباسهای تیره پوشیدیم، همیشه پیراهن یقه برگردان پوشیدیم، افسرده می شویم، همانجا می مانیم، حرکت نمی کنیم و عوض نمی شویم. یک چیز تازه امتحان کنید تا ذهن تان را از افسردگی خارج کنید، این

هم خودش کاری است. اگر معمولاً لباس سیاه، قهوه ای یا آبی می پوشید، سعی کنید لباس سفید، کرمی، رنگهای روشن یا صورتی بپوشید. خودتان را بالا بکشید.

۴-۴ معنای واقعی رنج

فاجعه یا بیماری چطور بوجود می آید

۲۹ آوریل ۱۹۹۳، بلژیک

سؤال: تجاوز، سرطان و تصادفات را چطور توضیح میدهید؟

استاد: "کارما"، علت و معلول. "هر چه بکارید، همان را برداشت می کنید." ما گذشته خیلی دور را نمی بینیم و برای همین، زمان حال را سرزنش می کنیم. اما هیچ چیزی بدون علت بوجود نمی آید، حتی اگر اشتباه کاملاً از ما نباشد. این جهان، خیلی ناراحت کننده است. به همین خاطر است که باید برای بیرون رفتن از آن، یک راهی پیدا کنیم. اگر همیشه در بزرگراه در حال رانندگی باشید و هیچ راه خروجی پیدا نکنید، شاید بنزین تمام کنید یا کسی به شما بزند و تصادف کنید.

سؤال: چرا ما این همه بدشانسی و مشکلات داریم؟ آیا خداوند اینها را ترتیب داده؟

استاد: نه، به خاطر این است که ما در این جهان زندگی می کنیم و در اینجا عمل و عکس العمل وجود دارد. ما به طور فردی، علت و معلول ایجاد می کنیم و همچنین به طور اجتماعی، یک اثر جمعی داریم و اینها سبب ایجاد فضای بد، انرژی بد، تصادفات، فجایع، سوانح طبیعی، بیماریها و غیره می شوند. انرژی بد از افکار بد، کردار بد و گفتار بد ناشی میشود. همه چیز انرژی دارد، کردار خوب انرژی خوب تولید میکند. به همین خاطر است که باید گفتار پاک، کردار پاک و افکار پاک داشته باشیم. به همین دلیل است که برای پاک کردن محیط اطراف مان، پیروی از پنج احکام و رژیم گیاهخواری را پیشنهاد می کنیم.

چرا کودکان که هنوز معصومند نیز رنج می کشند

۲۷ اکتبر ۱۹۸۹، آمریکا

سؤال: من در بیمارستان کار میکنم و گاهی اوقات با کودکانی سر و کار دارم که خیلی بیمار هستند. می خواستم بدانم چرا بعضی از کودکان که هیچ گزینه ای ندارند و هیچ کار اشتباهی نکردند، باید این همه رنج بکشند؟

استاد: من احساسات شما را درک میکنم. من هم همین سؤال را داشتم و می گفتم، "ما بزرگسالان ممکن است اشتباه کنیم و تقاص آن را هم پس بدهیم. اما کودکان خیلی معصوم هستند." اما حالا متوجه موضوع شده ام. این به خاطر قانون تناسخ است. "هر چه بکارید، همان را برداشت می کنید." اگر در این زندگی به حد کافی برداشت نکنید، در زندگی بعد برداشت می کنید. به محض اینکه متولد شوید، برداشت آغاز میشود. وگرنه چطور می توانستیم این همه تفاوت در رحمت خدا را توضیح دهیم؟ بعضی ها بیمار به دنیا می آیند، بعضی ها وقتی متولد می شوند مشکلاتی دارند، بعضی ها نابینا

متولد می شوند، بعضی ها ناشنوا متولد می شوند و غیره. خداوند بسیار آمرزنده است، اما باید آنچه کاشتیم را برداشت کنیم. وگرنه، نمی توان این موضوع را توضیح داد.

شاید باور کردن این موضوع برایتان سخت باشد، اما در واقع کار سختی نیست. اگر مدیتیشن کنیم، شاید بتوانیم به صورت شهودی به سطح بالاتری از آگاهی برویم و زندگی های گذشته شخص را ببینیم و دلیل آنچه برایش اتفاق افتاده را دریابیم. آن موقع راضی یا توجیه می شویم.

خوشحالم که شما با دل و جان کار می کنید. در هر حال، هر بار که در حال انجام کار هستید، سعی کنید به طور شخصی خود را درگیر نکنید. وگرنه، انرژی تان تحلیل می رود. فقط بیشترین تلاش تان را بکنید و همه چیز را به خدا بسپارید. در واقع، او برای کمک به کسانی که می خواهد به آنها کمک کند و شایستگی کمک را دارند، فقط از دستان ما استفاده می کند. بقیه باید با تحمل رنج، درسهایی را فرا گیرند و روند پاکسازی را طی کنند تا بتوانند در زندگی بعد، شخص بهتری باشند، چون ما پیوسته در ابدیت هستیم. ما فقط یکبار زاده نشده ایم. وگرنه، خیلی غم انگیز می شد. اگر فقط صد سال زنده بودیم، انرژی خلاق خداوند تلف می شد. او همیشه خلق می کند و ما همیشه زندگی می کنیم و اشتباهی که در این زندگی مرتکب می شویم را در زندگی بعد، جبران می کنیم. آنچه نمی توانیم در این زندگی پرداخت کنیم را در زندگی بعد می پردازیم، درست مثل وقتی که وام می گیرید.

انتخاب یک روح

۲۴ مه ۱۹۹۹، مجارستان

سؤال: به چه دلیل یک نوزاد، چند دقیقه یا چند ساعت بعد از تولد می میرد و یا نوزادی با معلولیت ذهنی به دنیا می آید؟

استاد: یک روح می تواند برای آمدن به این جهان، راه های بسیاری را انتخاب کند. خداوند طوری ترتیب امور را می دهد که آن روح، یک سری کارها را انجام دهد و ما نمی توانیم همه چیز را متوجه شویم. مثلاً گاهی یک روح برای رسیدن به خدا، معلولیت را انتخاب می کند یا گاهی یک روح خاص برای ایجاد عشق بین والدین، به دنیا می آید و مدت کوتاهی بعد از آن از دنیا می رود.

غیر ممکن است که بتوانیم آنچه خدا ترتیب داده را توضیح دهیم یا با انگشتان مان بشماریم. اما همه چیز طوری ترتیب داده شده که از نظر پیشرفت معنوی ما، بهترین نتیجه حاصل شود.

معنای واقعی رنج

۶ فوریه ۱۹۹۱، کاستاریکا

اگر زیاد رنج نکشیم، متوجه معنای آن نمی شویم. وقتی رنج را شناسیم، به سختی می توانیم با دیگران همدردی کنیم. اگر با مردم همدردی نکنیم و آنها را سرزنش کنیم، بعد باید در شرایط مشابه رنج بکشیم تا آن را یاد بگیریم. گاهی شرایط به این صورت است. پس رنج ما بدون علت نیست. شاید در زندگی گذشته، درس شفقت را به خوبی یاد نگرفته ایم. شاید نسبت به دیگر موجودات حس همدردی نداشتیم و به همین خاطر در این زندگی باید کمی رنج بکشیم تا معنای رنج را متوجه بشویم. خیلی به ندرت پیش می آید که بدون رنج کشیدن، معنای شفقت را متوجه شویم. اگر بدون اینکه رنج کشیده باشیم، نسبت به دیگر موجودات بسیار شفیق هستیم، خوش شانسی آورده ایم و در زندگی، بسیاری از رنج ها را متحمل نخواهیم شد.

توصیه هایی به کارکنان بخش پزشکی

♥ چطور از جذب انرژی منفی پرهیز کنیم

۳۰ دسامبر ۱۹۹۹، تایلند

سؤال: من هر روز با بیماران زیادی سر و کار دارم و سؤالم این است که علاوه بر تکرار اسامی مقدس، آیا راه دیگری هست که وقتی در کنار بیماران هستم، از خودم محافظت کنم؟

استاد: اگر از خودتان محافظت نکنید هم مشکلی پیش نمی آید. منظور شما محافظت در مقابل بیماری است یا محافظت در مقابل انرژی آنها؟

سؤال: گاهی بیمارانی به آنجا می آیند که حتی دلم نمی خواهد به آنها نزدیک شوم.

استاد: پس اگر نگران هستید، اسامی مقدس را تکرار کنید و پس از تمام شدن کارتان با آن بیمار، فوراً دست هایتان یا هر جایی از بدن تان که با آن بیمار در تماس بوده را به طور کامل بشوئید. همچنین اگر می توانید، مقداری لیمو با خود داشته باشید و در پایان روز یا هر وقت که لیمو دم دست تان بود، دست هایتان را با لیمو بشوئید. این کار سبب میشود که انرژی یا ارتباط روانی، بهتر قطع شود. از لیمو و نمک استفاده کنید، اما به مقدار کم؛ فقط چند قطره لیمو و مقداری نمک. دستتان را سریع با لیمو و نمک بشوئید و بعد زیر آب بگیرید و بعد حداقل هفت بار بتکانید تا ارتباط روانی قطع شود.

اگر وقتی حس خوبی ندارید، انجام این کارها حالتان را بهتر میکند، آنها را انجام دهید. این کار کمک میکند. حتماً نباید دقیقاً هفت بار باشد، بیشتر هم اشکالی ندارد. بعد از هفتم، می توانید دست هایتان را با شدت بیشتری بتکانید. از آنجا که معمولاً دست شما با بیماران در تماس است، آنها را بشوئید، سریع بتکانید و بعد با آب فراوان بشوئید.

♥ مهربان باشید و در درون دعا کنید

۲۷ اکتبر ۱۹۹۵، فورموسا

هر وقت با بیماران سر و کار دارید، لطفاً مهربان باشید و با تکرار اسامی مقدس، مدام در درون دعا کنید و به استاد دعا کنید تا به شما کمک کند. بعد از آن دست هایتان را به طور کامل بشوئید و هر وقت که توانستید، دست هایتان را بتکانید تا ارتباط روانی قطع شود. بعد وقتی به خانه رفتید، دست هایتان را با لیمو و نمک بشوئید و روغن یا کرم چوب صندل روی بدن تان بمالید تا بقایای احتمالی هر گونه ارتباط منفی نیز پاک شود.

ارتباط بین رشد معنوی، رؤیاها و درمان

۳۰ آگوست ۱۹۸۷، فورموسا

گاهی وقتی در ممارست معنوی به یک سطح خاصی می‌رسیم، بیشتر با موانع روبرو میشویم. به آنها اعتنا نکنید و همچنان در پیشرفت معنوی تان ثابت قدم باشید. هر چه موانع مان بیشتر باشند، باید متواضع تر و در معنویت ثابت قدم تر باشیم. گاهی شاید وقتی از نظر جسمی بیمار هستید، با خود فکر کنید، "مگر با ممارست بیشتر، فرد سالم تر نمی‌شود؟" شاید در ابتدا سالم شوید و مثلاً با دیدن من بیماری تان فوراً درمان شود و شما هم به خاطر طمع، فکر کنید که باید سریعتر ممارست کنید! یا چون با دیدن من، در عرض پنج دقیقه بیماری تان درمان شده، فکر کنید با ممارست بیشتر سالم تر میشوید. اما لزوماً اینطور نیست! اکثر مردم بیشتر در مورد جسم، ثروت و امنیت شان نگران هستند. آنها فکر می‌کنند با ممارست بیشتر، سالم تر می‌شوند و آنقدر قدرت می‌یابند که بتوانند مثل "زو رنگوی" (ژنرال رعب انگیز در چین باستان) یا هرکول و با یک حرکت ساده دست شان، ده مرد را نقش زمین کنند. (خنده) بعضی از مردم تصور می‌کنند با پیروی از من در ممارست متد کوان یین، به چنین قدرتی میرسند. اینطور میشود، اما به بسیاری از سطوح بالاتر نیز دست می‌یابند و بسیار متفاوت می‌شوند!

گاهی وقتی در تکامل معنوی به سطح خاصی میرسیم، شاید از نظر جسمی حس چندان خوبی نداشته باشیم. چرا اینطور است؟ همانطور که قبلاً اشاره کردم، چون "قدرت" این متد بسیار قوی است و جسم ما بسیار ضعیف است و یارای تحمل آن را ندارد. وقتی ارتعاش بدن ما خیلی سریع تغییر میکند، شاید حس کنیم که بیمار هستیم. اما واقعاً بیمار نیستیم، نگران نباشید. اگر ایمان ما به اندازه کافی محکم نباشد، بعد از رسیدن به این سطح، به آسانی ممارست را رها می‌کنیم، چون با خود فکر می‌کنیم، "عجیب است! چرا بعد از پیروی از استاد، بیشتر بیمار میشوم؟" اینطور نیست! دلیلش فقط این است که ارتعاش شما تغییر کرده. درون این جسم فیزیکی، سموم و گازهای سمی زیادی هست. وقتی نسبت به کسی خشمگین هستیم یا نفرتی از او به دل داریم، گازهای سمی در بدن مان می‌مانند.

داشتم در مورد رؤیاهای صحبت میکردم. چرا صحبت مان به بیماری کشید؟ چون در بعضی موارد، بیماریها در خواب درمان می‌شوند. یکی از متشرفین، بعد از گرفتن تشریف دیگر نیامد. اما وقتی بیمار شد، کالبد مظهري استاد برای درمان او رفت. بعد وقتی این فرد درمان شد، آنقدر تحت تأثیر قرار گرفت که دوباره به دیدن من آمد. وگرنه، نمی‌توانستیم او را ببینیم. او بعد از اینکه تشریف گرفت، ناپدید شد، چون ایمان کافی نداشت!

برای اکثر مردم، رؤیاهای بسیار مهم هستند. اگر وقتی می‌خوابند، رؤیا نداشته باشند، شاید بیمار شوند. رؤیاهای چی هستند؟ گاهی وقتی نمی‌توانیم در طول روز نظرات مان را ابراز کنیم، می‌توانیم بعضی از آنها را در رؤیاهایمان بیان کنیم. اگر چنین امکانی نداشتیم، خیلی احساس خستگی و اضراب میکردیم. مثلاً شاید در روز نسبت به کسی خشمگین یا از کسی متنفر باشیم، اما راهی برای ابراز آن نداشته باشیم یا به این دلیل که گاهی نمی‌خواهیم هماهنگی خانواده را به هم بزنیم یا جرأت صحبت کردن نداریم، صحبت در این باره برایمان راحت نباشد یا مثلاً از اینکه رئیس مان در پست بالاتری هست یا استادمان در سطح بالاتری قرار دارد (استاد می‌خندند) عصبانی باشیم و نتوانیم حس مان را ابراز کنیم. اما در خواب، می‌توانیم این حس ها را ابراز کنیم. کسانی که هنرهای رزمی انجام میدهند، معمولاً ابزارهایی برای از بین بردن خشم شان دارند، به همین دلیل زیاد خواب نمی‌بینند. اما برای اکثر مردم، رؤیاهای بسیار اهمیت دارند. شاید بدون رؤیاهای بیمار شویم، چون گازهای سمی درون بدن مان را پراکنده نمی‌کنیم. به همین دلیل است که افراد بیمار، خواب خوبی ندارند و چون نمی‌توانند خوب بخوابند، گازهای سمی و افکار نامطلوب در بدن شان می‌ماند و بیماری شان بدتر میشود. حتی افکار خوب، وقتی بیش از حد باشند، برای بدن زیادی هستند.

وقتی خواب می بینیم، یعنی کشمکش های روزانه مان متوقف می شوند، گازهای سمی خارج می شوند و خواسته های نامطلوب مان تحقق می یابند. در خواب، ما می توانیم تصور کنیم و کمی لذت ببریم، فقط برای اینکه ذهن مان را آرام کنیم. مثلاً کسی که خیلی پول دوست دارد، خواب می بیند که شخص ثروتمندی شده و به این شکل حداقل در خواب، احساس آرامش میکند و برای یک یا نیم ساعت، از ثروتمند بودن خود لذت می برد. اینطور برای او بهتر است، چون دیگر در زندگی واقعی، به اندازه قبل رنج نمی کشد.

انرژی بلورها

۱۸-۱۶ دسامبر ۱۹۹۸، آمریکا

سؤال: عصر بخیر استاد. در چند روز گذشته، آدمهای خوب زیادی دیده ام و یکی از این افراد در مورد بلورها و انرژی آنها اطلاعات زیادی داشت. من خودم از بلور استفاده میکنم اما تأیید نمی کنم که آنها دارای قدرت هستند. اما این شخص خاص در مورد استفاده از انرژی بلور، مقداری اطلاعات داشت. اینطور که یادم هست در فرم تشریف نوشته شده بود که بعضی از قدرت ها را نباید مورد استفاده قرار داد. فکر میکنم برداشت این شخص این بود که اگر می خواهید متد کوان بین را ممارست کند، نباید کار قبلیش را دنبال کند و پذیرش این موضوع برای من سخت بود. اگر او پر از عشق است و می خواهد به دیگران کمک کند، چرا این کار بد است؟ آیا کار او بد است و نباید انجامش دهد؟

استاد: سعی کن متوجه بشی.

سؤال: این کار بد نیست؟

استاد: نه.

سؤال: خیلی خوب شد. من هم اینطور فکر نمی کردم. فقط می خواستم موضوع برایم روشن شود. پس او هم نباید اینطور فکر کند.

استاد: اما بلور، بلور است، قدرت خدا که نیست. احتمالاً بلورها نیز برای استفاده موقت هستند، مثل دارو یا گیاهان دارویی. پس آنها یک احتمال اضافی برای درمان هستند نه قدرت نهایی، همین. خوب نیست که مردم، زیاد به این چیزهای بیرونی بچسبند.

چون شما تا حالا به چیزهای بیرونی مثل دکتر، دارو، بلور، قدرت های جادویی و غیره، چسبیده بودید. حالا که به نزد من آمدید، من می گویم، "وقتش رسیده. عجله کنید. خودتان یک بلور بزرگتر دارید. از آن استفاده کنید، این بلور جاودانه است و تا همیشه ماندگار است و هیچ هزینه ای برایتان ندارد. نیاز نیست آن را مورد استفاده قرار دهید یا برق بیندازید یا نگران از دست دادنش باشید."

پس به خودتان بستگی دارد که از آن اسباب بازی های کوچک دست بکشید یا نه. هنوز هم می توانید از آنها استفاده کنید و اگر حس می کنید که برایتان مفید هستند، از نظر من هم اشکالی ندارد، فقط به آنها نچسبید، همین.

مدیتیشن، یک پاک کننده عالی است

۲۸ سپتامبر ۲۰۰۲، کنفرانس ویدئویی با مرکز کاستاریکا

سؤال: اگر حالا که گیاهخوار شدیم، لازم شد خون افراد گوشتخوار به ما منتقل شود و ما همچنان به ممارست ادامه دهیم، این خون چقدر در روند تکامل معنوی ما تأثیرگذار است؟

استاد: اگر لازم باشد یک عمل جراحی اضطراری داشته باشید یا یک شرایط اضطراری پیش بیاید که لازم باشد برای شما انتقال خون صورت گیرد، آنرا بگیریید و بعد بیشتر ممارست کنید تا خون کمی که دریافت کردید، پاک شود. بعلاوه بدن ما مدام در حال تغییر و پاکسازی است، به همین خاطر این خون کم، خیلی سریع از بدن شما خارج میشود و با خون پاک گیاهخواری جایگزین میشود. پس زیاد نگران نباشید و اگر مقدار کمی خون از یک شخص گوشتخوار به شما منتقل شد، آن شخص و حیوانی که گوشتش مورد مصرف آن شخص قرار گرفته نیز از شما اجر دریافت می کنند و این هم خوب است. بله، مدیتیشن میتواد همه چیز را پاک کند. بعلاوه، این انتقال فقط برای مدت کوتاهی صورت گرفته و شما می توانید خیلی سریع آن را پاک کنید، نگران نباشید.

تأثیرات ثانویه درمان معنوی

۱۲ ژوئن ۱۹۹۳، تایلند

سؤال: چرا بعد از تشریف اجازه نداریم بیماری دیگران را درمان کنیم؟

استاد: اینطور نیست که اجازه نداشته باشید، اما به شما توصیه میشود که چنین کاری نکنید. اگر نکنید برای شما بهتر است، چون بعد از روشن ضمیری، نیاز نیست برای کمک به مردم، کاری انجام دهید. همین که آنها به شما فکر کنند، به شما دعا کنند، خود به خود درمان می شوند. اینطوری برای هر دو طرف بهتر است، چون اگر آن شخص بداند که شما او را درمان کردید، به شما وابسته میشود و به جای یافتن قدرت درمانگر درونش، شما را می پرستد. او به جای تکیه کردن به خودش، به شما تکیه میکند. این بردگی است. این وابستگی است. این با برابری و روشن ضمیری همخوانی ندارد.

اما اگر بدون انجام کار خاصی، کسی را درمان کنید، منیت تان زیاد نمی شود و این هم برای شما خوب است. خیلی ها ادعا می کنند که وقتی به من دعا کردند، توسط من درمان شدند، اما من هرگز کاری انجام نداده ام. به همین خاطر مغرور نمی شوم و چیزی را به حساب خودم نمی گذارم. اگر به هر دستاوردی مغرور شویم، در راه توهم، "مایا" گام بر میداریم. پس من سعی میکنم راه ممارست بی منیت، راه بدون غرور را به شما تعلیم دهم. (تشویق).

افسوس برای گذشته، یک درمان سطح بالا نیست

۲ ژانویه ۱۹۹۴، تایلند

حتی خود من هم گاهی باید به گذشته برگردم یا یک چیزی از زمان حال را مورد بررسی قرار دهم. وقتی که واقعاً، قطعاً، ۹۹/۹ درصد لازم باشد، این کار را انجام میدهم. اما در موارد بسیار نادر. هرگز دوست ندارم این کار را انجام دهم و لازم هم نیست، چون در زمان حال به اندازه کافی کار داریم. گاهی خوب است به گذشته بازگردید تا از آنچه انجام داده اید مطلع شوید و به اشتباه تان پی ببرید تا بتوانید بعضی از مشکلات جسم فیزیکی تان، نه روح تان را، درمان کنید، چون روح هرگز بیمار نمی شود. روح هرگز گذشته، حال یا آینده را تجربه نمی کند.

در واقع این نوع درمان هم خوب است، اما فقط برای ذهن ما، جسم ما و احساسات روانی مان. با این وجود هنوز هم به نظر من بد نیست، اما یک درمان سطح بالا نیست. به همین دلیل است که اکثر اوقات نباید از گذشته مطلع باشیم. استاد اجازه نمی دهد در مورد زندگی های گذشته مان زیاد بدانیم تا همچنان تلاش کنیم. ما سعی می کنیم به جای استفاده از یک راه حل روانی برای درمان و ایجاد احساس خوب و خاتمه دادن به مشکل، با شرایطی که در زمان حال داریم روبرو شویم تا رشد کنیم و به ورای آن برویم. گاهی خیلی خوب است که روحیه پر تلاش و ستیزه جو داشته باشیم. اینطوری قوی میشویم!

تنها در موارد خیلی، خیلی نادر، وقتی یک شخصی توان مقابله با مشکلاتش را ندارد، شاید یک آگاهی برتر به او کمک کند تا از گذشته اش آگاهی یابد تا بتواند شرایط حال را بپذیرد یا احساسات بسیار پر فشار را متعادل کند و تغییر از گذشته به حال و آینده برایش آسان شود. وگرنه اکثر اوقات بهتر است که با قدرت خودمان با مشکلات مقابله کنیم تا قویتر شویم.

در اینگونه موارد، با دانش و قدرت روح، با مشکلات مبارزه می کنیم، نه با ذهن، نه با دانش مکتوب و سطوح پایین ادراک. اگر از گذشته مان چیزی ندانیم، اگر ذهن مان از گذشته بی خبر باشد، با قدرت روح مان مبارزه می کنیم. در هر حال ما از گذشته مطلع هستیم. اگر روح مان مایل به دانستن باشد، مطلع میشود. اما لازم نیست با ذهن مان بدانیم و بعد تلاش کنیم از آنچه که چرخه شیطانی می نامیم و بارها و بارها ما را برمی گرداند، خلاص شویم!

برکات خداوند در من جریان می یابد تا دیگران را درمان کنم

۲۴ مه ۱۹۹۹، مجارستان

سؤال: می خواستم بدانم آیا استاد می توانند بیماران را درمان کنند؟

استاد: من کاری نمی کنم. من فقط می گذارم خداوند هر آنچه انتخاب میکند و هر آنچه مناسب می بیند را انجام دهد. کسانی هستند که ادعا می کنند توسط من درمان شدند، اما من به شما می گویم که خداوند این کار را انجام داده. من فقط یک ابزار هستم و برکات خدا در من جریان می یابد تا شخص انتخاب شده توسط خداوند، درمان شود و آن شخص درمان میشود.

سالم بودن در همه زمینه های زندگی، رنج را کاهش میدهد

۱ سپتامبر ۲۰۰۲، آمریکا

سؤال: سؤال من در مورد بیماری فیزیکی و رنج فیزیکی است: آیا اینها آزمون ها یا درس هایی هستند که باید در آنها قبول شویم؟

استاد: آنها "کارما" هستند، اما می توانیم در هر زمان آنها را کاهش دهیم. اول اینکه، ممارست معنوی انجام دهید تا هر روز با قدرت درمانگرتان در ارتباط باشید. دوم اینکه، شیوه زندگی تان سالم باشد. سوم اینکه، همیشه شاد باشید و جنبه مثبت همه رویدادها را ببینید. چهارم اینکه، هر روز بیشتر و بیشتر دعا و مدیتیشن کنید تا کالدهای فیزیکی، احساسی، ذهنی و معنوی تان قوی شوند. شما باید سالم زندگی کنید و رژیم گیاهی، سالم ترین رژیم است و به شما کمک میکند.

۵- ویژگی خود درمانی مدیتیشن نور و صوت

"آب چطور بدن را پاک میکند؟ خاصیتش این است. وقتی روی بدن تان آب بریزید و مقدار کمی هم صابون استفاده کنید و دوباره بدن تان را با آب بشوئید، کثیفی ها از بین میروند. به طور مشابه، ذهن ما هم به طور نامرئی با افکار بد و منفی آلوده میشود ولی اگر از صوتی با ارتعاش بالاتر استفاده کنید، این صوت می تواند درست مثل یک سیستم الکترونیکی، ارتعاش پایین تر را پاک کند. این روش، بر اساس اصول متافیزیک است اما پاک میکند. به همین خاطر است که شما بهتر و بهتر میشوید..."

علم و ورای آن - دانشمندی که در مورد "خلاء" مطالعه میکند - تسلا

۱ ژانویه ۱۹۹۴، تایلند

یک دانشمند بزرگ غربی به نام "نیگلا تسلا" (۱۸۵۶-۱۹۴۳)، با علم ثابت کرد که آنچه در حین مدیتیشن تجربه می کنیم، خلاء واقعی است. مردم با نام های مختلف به آن اشاره می کنند، مثل خدا، ملکوت الهی، ذات بودایی، انرژی یا نظریه کوانتوم. این خلاء، واقعی است و وجود دارد.

وقتی مدیتیشن می کنیم، خود را از همه چیز خالی می کنیم و به این خلاء واقعی، ذات واقعی همه چیزها، وارد می شویم. ماده از خلاء می آید و در خود درونی ما جاری می شود و ما را بهتر و بهتر و باهوش تر می سازد. "تسلا" به این موضوع پی برده بود. خلاء واقعی درون، جایی است که همه چیز از آن می آید. جایی است که من و شما از آن آمده ایم. با اینکه ما به حالت جامد در آمده ایم، اما هنوز هم می توانیم از آن لذت ببریم.

"تسلا" نیز همچون بسیاری از دانشمندان دیگر ثابت کرد که همه چیزهای اطراف مان، آنطور که ما فکر می کنیم، جامد نیستند. بودا نیز ثابت کرد که بدن های ما توهم هستند. آنها چیز اسرار آمیزی نیستند. همه این گفته ها بسیار علمی هستند. وقتی به درون نگاه می کنیم، هیچ چیز نمی یابیم، هیچ شکل فیزیکی و ماده ای نمی یابیم، در عوض یک هستی واقعی، یک انرژی واقعی می یابیم. این همان جایی است که ما از آن آمده ایم.

اگر خود را یک جسم مادی ندانیم، متوجه می شویم که از کجا آمده ایم. آنجا همان انرژی واقعی است که همه چیز از آن آمده است. همان چیزی که تسلا به آن اشاره کرد. اگر با این خلاء واقعی، ماده واقعی ارتباط برقرار کنیم و آن را تفکیک کنیم، می توانیم به هر طریق از آن استفاده کنیم و از آن همه چیز بسازیم. می توانیم ماشین، هواپیما و همه چیزهای دیگر را بدون هزینه، بدون استفاده از سوخت یا سوء استفاده از منابع جهان، به حرکت در آوریم.

شاید در آینده دانشمندان بیشتری داشته باشیم که واقعی بودن مدیتیشن را ثابت کنند. آنها می توانند از ابزار علمی استفاده کنند تا ماده واقعی را از خلاء بدست آورند در حالیکه ما از جسم مکانیکی و مغز هوشمندمان استفاده می کنیم تا از مدیتیشن، انرژی بدست آوریم. آنگاه در می یابیم که از همین خلاء آمده ایم و به آن نیز باز می گردیم. در می یابیم که ما در اصل و ذاتاً، یک موجود فیزیکی نیستیم. برای روشن کردن جنبه های اسرار آمیز ممارست معنوی - که در واقع هم اسرار آمیز نیستند - باید از توضیحات علمی استفاده کنیم.

نگاهی به روش درمانی در ورای جهان فیزیکی

۳ آگوست ۱۹۸۵، فورموسا

می خواهم در مورد جهان های دیگر یک چیزی برایتان بگویم. ما پیکرهای بسیار داریم و هر کدام از آنها نامهای مختلف دارند. بهتر است بگوئیم جسم فیزیکی و یک جسم دیگر به نام جسم ذهنی یا روانی. کسانی که مشروب می نوشند، سیگار میکشند، مواد مخدر و چیزهایی از این قبیل مصرف می کنند، به پیکرهای مادی و همچنین به پیکرهای معنوی خود آسیب می رسانند. وقتی این افراد می میرند، کسانی که در بهشت هستند باید همچون یک پزشک، آنها را درمان کنند و به آنها کمک نمایند.

بعد از یک دوره طولانی درمان، این افراد بهبود می یابند و دوباره به صورت انسان تناسخ می یابند. آنها تجربیات زیادی نظیر این را پشت سر می گذارند تا درسهایشان را فرا گیرند و بعد به دنبال ممارست معنوی آیند و در نتیجه بتوانند به سطح بالاتری دست یابند.

در سیاره دیگری که آن را زهره یا ناهید می نامیم، برای افراد مختلف، تعداد زیادی "بیمارستان" کوچک وجود دارد. افرادی که در آن "سرزمین پاک" زندگی می کنند، بسیار باهوش، بسیار معنوی و در سطح بسیار بالا هستند. تقریباً همه آنها، کمابیش استاد هستند، اکثر آنها می توانند استاد باشند. آنها برای درمان این نوع بیماران، از دارو یا وسایل خاصی استفاده نمی کنند، بلکه انواع انرژی ها، پرتوها یا نورها را به کار می برند. درست مثل این جهان که گاهی از انواع مختلف اشعه های لیزر برای درمان سرطان مردم استفاده می کنیم.

این افراد همچون دانشمندانی بهتر و بالاتر هستند. استادان، فقط دانشمندانی پیشرفته تر هستند. آنها میدانند که چطور انرژی اتمسفر را تغییر دهند و باعث ایجاد تغییر در شما گردند. مثل این جهان که اگر دانشمند خوبی باشید، می توانید نور خورشید را به انرژی یا برق تبدیل کنید.

سیاره زهره، یکی از بهشت هاست. به نامها وابسته نباشید. چون فقط یک بهشت وجود ندارد، بهشت های زیادی هستند که در آن، مردم به این شکل درمان می شوند. بسیاری از موجودات با ادراک از "سرزمین های پاک" دیگر نیز مدام به ما کمک می کنند. آنها برای کمک به بیمارانی که در آنجا، در زمین و در جهنم هستند، از انرژی نور استفاده می کنند. آنها به بسیاری از افراد فقیر و درمانده، آنها که دعا می کنند و آنها که در رنج هستند، کمک می کنند.

دانش پزشکی از آگاهی ای در سطح بالاتر، نشأت گرفته است

۹ مه ۱۹۹۸، کره

همه دانش ها در مورد خواص دارویی گیاهان و هنر تمرینات مراقبه ای شامل هنر رزمی "تای چی چوآن" یا هاتا یوگا، از سطح بالاتری از آگاهی نشأت گرفته اند. وقتی یک یوگی مدیتیشن میکند، گاهی به طور طبیعی درمان اتفاق می افتد. در بعضی از سطوح، نه بالاترین سطح، ناگهان جسم به حرکت در می آید. به همین دلیل است که شاهد رقص معبد و چیزهایی از این قبیل هستید. همه اینها از تمرینات مراقبه ای نشأت گرفته اند. بعدها مردم اینها را نوشتند و این چیزها در جهان فیزیکی هم محبوبیت یافتند.

در موسیقی هم همینطور است و صدای فلوت، چنگ و سازهای دیگر همه برخاسته از درون هستند. بعد در زمان های قدیم وقتی مردم از حالت مدیتیشن در آمدند، سعی کردند برای ارتباط با همدیگر و اطلاع از سطح همدیگر و همچنین به عنوان یادگاری، آن صداها را تقلید کنند. به همین دلیل است که موسیقی بیرونی، مردم را سرگرم و همچنین درمان میکند. گاهی وقتی خسته هستید و حتی نمی توانید به تنهایی مدیتیشن کنید، اگر به موسیقی گوش کنید و همزمان مدیتیشن هم نمائید یا بگذارید موسیقی در پس زمینه پخش باشد یا با هدفون گوش کنید، پس از چند ساعت احساس آرامش می کنید اما متد کوان یین بعد از ده یا بیست دقیقه، شما را آرام میکند.

۵-۲ ویژگی خود درمانی مدیتیشن نور و صوت

منشاء به صدا در آوردن زنگ معبد و معنای واقعی کوان یین

در بسیاری از کشورهای جهان، سنت های قدیمی، بسیار باشکوه و بسیار شریف بودند. دلایل این است که خواستگاه ما بسیار باشکوه است. در قدیم به راحتی می توانستیم با بهشت در ارتباط باشیم. می توانستیم جلال و جبروت موجودات بهشتی، ساکنین "سرزمین بودا" را ببینیم. می توانستیم در سکوت، تعالیم بهشت را بشنویم. موسیقی کلاسیک مدرن، خیلی شبیه آن نوع ارتباط است. با این تفاوت که وقتی آن تعالیم آهنگین را می شنویم، تا بهشت اوج می گیریم و گنجینه خرد پنهان و قدرت خلاق مان گشوده میشود.

آن موسیقی خیلی بهتر از موسیقی فیزیکی این جهان است. من از کلمه "موسیقی" استفاده میکنم، چون چیز بهتری برای مقایسه ندارم. وگرنه می توان آن را یک نوع انرژی بسیار قدرتمند دانست که ما را به ابعاد بالاتر هستی می برد. متد کوان بین ما هم به خاطر همین ویژگی تعالی دادن تا بهشت، اینطور نام گرفته، چون "کوان" به معنای مشاهده کردن و "بین" به معنای صدای موزیکال سطح بالاست.

در قدیم، وقتی هنوز خیلی راحت با بهشت ارتباط داشتیم، همیشه این موسیقی را می شنیدیم. به همین خاطر سعی کردیم انواع مختلف سازهای موسیقی را بسازیم که این کار تا به امروز نیز ادامه دارد. ما از تعالیم بهشت تقلید کرده ایم و چیزهایی نظیر ناقوس کلیسا، چنگ، فلوت، پیانو، زیترو و غیره را ساخته ایم. به همین دلیل است که وقتی به کلیسا یا معبد میرویم، همه جور سازی می بینیم یا وقتی دوست یا خویشاوندمان می میرد، مراسم مان در کلیسا یا معبد با یک آهنگ همراه است. اینها باقی مانده سنن باشکوه بهشتی از دوران قدیم هستند.

مدتها پیش، یک پادشاهی در چین بود که بسیار شفیق بود. او از یکی از مشاوران خردمند خود پرسید که چه چیز می تواند کسانی که در جهنم هستند را خوشحال و شاد کند. وزیر خردمند گفت که اگر آنها بتوانند به صدای یک ناقوس بزرگ گوش کنند، خوشحال و شاد می شوند. پس پادشاه دستور داد ناقوس های بسیار بزرگ بسازند و به مردم هم گفت که هر روز آنها را به صدا در آورند تا موجودات جهنمی که قادر به شنیدن صدای زنگ درون نیستند، حداقل صدای زنگ بیرونی را بشنوند تا تعالیم آهنگین درون به آنها یادآوری شود. پس این سنت از زمان یک فرد بسیار شفیق آغاز شده و وقتی مردم از دنیا میروند، ما هنوز سعی می کنیم با انواع موسیقی ها همراهی شان کنیم، به این امید که روح شان تسلی یابد.

حالا که موسیقی فیزیکی ساخت بشر می تواند روح کسانی که از این دنیا میروند و روح موجودات جهنمی را تسلی دهد، تصور کنید اگر وقتی هنوز زنده هستیم، به طور مستقیم، موسیقی اصیل بهشتی را دریافت کنیم، چقدر بیشتر احساس آرامش می کنیم.

خود را تعالی بخشید تا نور و صوت را تجربه کنید

۲۶ آگوست ۱۹۹۷، بریتانیا

در جهان فیزیکی فقط صداهای فیزیکی مانند صدای آواز پرندگان، سازها، ماشین ها و غیره را داریم که به صورت فیزیکی توسط گوش ها شنیده می شوند. اما در جهان معنوی، برای ایجاد یا شنیدن صوت، به این ابزارهای فیزیکی نیاز نیست.

اینطور نیست که همینطوری "صوت" را بشنویم. باید خود را تا جایی که "صوت" یا "نور" هست، ارتقاء دهیم، هر چه بالاتر بهتر. این "صوت" در ذهن شما نیست. برای شنیدن آن، روح باید از جسم و این جهان فیزیکی بالاتر رود. گاهی شما هنوز اینجا هستید، در این جهان فیزیکی زندگی می کنید و

کارتان را انجام می‌دهید، اما "صوت" را می‌شنوید و "نور" را می‌بینید و فکر می‌کنید در جهان معنوی نیستید. اما شما در جهان معنوی هستید، چون روح، جسم نیست.

روح در خارج از جسم، خارج از اسارت فیزیکی قرار دارد و خود را با جهان معنوی ادغام می‌کند. به همین دلیل است که می‌توانید "صوت" را بشنوید و "نور" را ببینید. در آن زمان شما در هر دو سطح هستید، در سطح روح و در سطح فیزیکی. اکثر اوقات، مردم فقط در سطح فیزیکی هستند. به همین دلیل است که "صوت" را نمی‌شنوند و "نور" را نمی‌بینند. معمولاً ما فیزیکی نیستیم. به همین خاطر است که می‌توانیم خود را از بند بعد فیزیکی آزاد کنیم و صدای جهان معنوی را بشنویم.

صوت چطور جسم، ذهن و روان را پاک می‌سازد

♥ درست مثل آب که بدن را پاک می‌کند

۹ مه ۱۹۹۷، استرالیا

سؤال: از نظر ذات پاکی، راحت می‌توان متوجه شد که مهربانی، محبت و شفقت و زیبایی، پاک هستند، اما من متوجه نمی‌شوم که "صوت" چطور می‌تواند کار پاکسازی را انجام دهد؟

استاد: "صوت" همانطور روح را پاک می‌کند که آب، بدن را.

سؤال: آیا پاکی هم یک فرکانس ارتعاشی است؟

استاد: بله، چون اثرات منفی که گاهی از طریق ارتباط با جهان یا شرایط آلوده ناشی از موقعیت یا محیط یا به اصطلاح "بقایای زندگی گذشته"، به وجود شما، به میدان مغناطیسی شما وارد می‌شوند را تصفیه می‌کند.

سؤال: چطور؟

استاد: آب چطور بدن را پاک می‌کند؟ خاصیتش این است. وقتی روی بدن تان آب بریزید و مقدار کمی هم صابون استفاده کنید و دوباره بدن تان را با آب بشوئید، کثیفی‌ها از بین می‌روند. به طور مشابه، ذهن ما هم به طور نامرئی با افکار بد و منفی آلوده می‌شود ولی اگر از صوتی با ارتعاش بالاتر استفاده کنید، این صوت می‌تواند درست مثل یک سیستم الکترونیکی، ارتعاش پایین تر را پاک کند. این روش، بر اساس اصول متافیزیک است اما پاک می‌کند. به همین خاطر است که شما بهتر و بهتر می‌شوید. مهم نیست چطور، تا وقتی پاک باشید، مشکلی نیست.

همه چیز را نمی‌توان با زبان دنیوی توضیح داد، اما تا وقتی که نتیجه‌ای وجود دارد، میدانید که آن کار نتیجه می‌دهد. چطور؟ باید از درون بدانیم نه از طریق زبان. تا وقتی پاک هستیم و احساس می‌کنیم که هر روز بهتر و پاکتر می‌شویم، می‌دانیم که نتیجه می‌دهد.

درست مثل آب که نمی‌دانیم چطور تمیز می‌کند، اما تمیز می‌کند. هر وقت آب روی بدن تان بریزید، تمیز می‌شوید. پس نتیجه، گویای همه چیز است. ما حس می‌کنیم که هر روز بهتر و پاکتر، پاکتر و ساده تر و ساده تر می‌شویم. دلیلش هم این است که دیگر نمی‌خواهید مشهور شوید یا پول داشته

باشید و واقعاً به رفاه مادی و دنیوی اهمیت نمی دهید. شما این رفاه را دارید و میدانید که چطور از خودتان مراقبت کنید، اما مثل قبل در بند آن نیستید. "صوت" به این شکل ما را پاک میکند و سبب میشود که به طور فزاینده، احساس پاکی و رستگاری کنیم.

سؤال: آیا ناپاکی، یک فرکانس ارتعاشی خاص در ساختار جسم فیزیکی مان ایجاد میکند و بعد این امواج صوتی می آیند و با یک فرکانس مختلف به ارتعاش در می آیند؟ آیا آنها فرکانس ساختار بدن ما را تغییر میدهند؟

استاد: بله، می توان اینطور گفت، اما در واقع شیوه کار آن، مادی نیست. در واقع ما جسم نیستیم، ما مغز کامپیوتری هم نیستیم، ما روح هستیم. پس اگر صوت با فرکانس بالایش وارد یا مجدداً وارد وجود ما شود یا برایمان بازگشایی گردد، ما به ورای موقعیت های آلوده، ارتقاء داده میشویم. به این شکل، هر روز پاکتر و پاکتر میشویم.

صوت در واقع "پاکسازی" نمی کند، بلکه ما را تعالی می بخشد تا سطح آگاهی مان بالاتر رود و دیگر به چیزهای بد یا منفی فکر نکنیم، تا دیگر چیزهای منفی به ما نرسند. خب، این بر اساس اصول متافیزیک است. تا وقتی که صوت پاک کند، مشکلی نیست.

شاید بتوانید با علم آن را ثابت کنید، اما هنوز هم نمی توانید به "چگونگی" کار آن پی ببرید. این کار فقط اینطور به نظر میرسد، اما شاید اینطور نباشد. گاهی بعضی ها سعی می کنند زیادی توضیح بدهند، اما نمی توانند واقعیت را بیان کنند. این روند، بیشتر نامرئی و متافیزیکی است.

♥ کوان بین هر سلول از بدن را احیاء میکند

۱۲-۵ مه ۱۹۹۱، فورموسا

با ممارست متد کوان بین، شرایط روحی، برداشت ها و خردمان و همچنین اندام ها و سلول های بدن مان را تغییر میدهیم، به آنها طراوت می بخشیم و سموم شان را پاک می کنیم، اما اگر وقتی را به مدیتیشن اختصاص ندهیم، این تغییرات صورت نمی گیرند.

اگر ساعت ها به شدت مشغول کار باشیم یا خیلی خسته باشیم، این تغییرات قابل تشخیص نخواهند بود. وگرنه با هر بار مدیتیشن، همه سلول های ما احیاء می شوند و به همین خاطر می گوئیم که "به دوران کودکی باز می گردیم". ما نه از نظر ذهنی بلکه از نظر جسمی هم جوان تر می شویم. احساس می کنیم سالمتر شدیم، بدن مان انعطاف پذیر تر میشود و پوست مان لطیف تر می گردد و چون همه مواد سمی از بین می روند، هر روز بهتر و بهتر به نظر می رسیم.

من ندیدم که هیچ متد دیگری به جز متد کوان بین، اینقدر سریع و حیرت انگیز، تغییرات ایجاد کند. همانطور که همه شما می دانید، تمرینات و داروهای مقوی زیادی در جامعه هستند که ادعا می کنند مردم را جوانتر می سازند. اما این داروها تأثیرگذار نیستند و حتی کسانی که آنها را می فروشند، خودشان پیر می شوند.

من فقط می توانم از شما دعوت کنم که آنها را تجربه کنید

۲۷ مارس ۱۹۹۳، آمریکا

"نور" و "صوت" الهی وقتی می آیند که در ارتباط عمیق با خدا باشیم، وقتی که صادقانه بخواهیم به جایی که از آن آمده ایم، بازگردیم. "نور" مثل فلش، مثل صاعقه، مثل هزاران خورشید، مثل رنگین کمان رنگارنگ، مثل یک شوک الکتریکی زیبا می آید و کل بدن تان، همه عصب ها و سلول های بدن تان را به لرزه در می آورد، کل جسم، روح و روان تان را احیاء میکند و شما را به یک نوزاد تبدیل می نماید. شما صبور و در عین حال بسیار خردمند و بسیار فعال می شوید و بسیار سریع واکنش نشان می دهید.

"صوت" مثل "نور" فشرده است اما متمرکز تر و قویتر. بعد از تشریف، گاهی وقتی مدیتیشن می کنید یا در دعای عمیق هستید، ارتعاشات صوت، مثل هزاران ساز موسیقی که همزمان با هم نواخته می شوند، می آید. اما اصلاً گوش تان ناشنوا نمی شود و وقتی هزاران خورشید را در درون می بینید، اصلاً چشم تان اذیت نمی شود. وقتی صدای هزاران ویولن یا یک ارکستر بزرگ از بهشت را می شنوید، گوش تان ناشنوا نمی شود بلکه تا قلمرو بهشتی ارتقاء داده می شوید و ابعاد مختلف کیهان را تجربه می کنید و با قدرت متفاوتی که در وجودتان آشکار می شود، آشنا می شوید.

اینها به همان سادگی هستند که برایتان توضیح دادم، وگرنه این چیزها اصلاً به تجربیات انسانی ربط ندارند. ما در واژگان انسانی یا زندگی انسانی، هرگز چنین چیزهایی را تجربه نمی کنیم. به همین خاطر به سختی می توان با کلام، در مورد اینها توضیح داد. من فقط می توانم از شما دعوت کنم تا خودتان این چیزها را تجربه کنید.

۳-۵ وقتی شخص روشن ضمیر میشود، چه حسی دارد؟

گوئی کوهی از روی دوش او برداشته شده

۲۹ آوریل ۱۹۹۳، بلژیک

سؤال: روشن ضمیری در سطح فیزیولوژیکی، چطور حس میشود؟

استاد: زیاد مشخص نیست اما حس می کنیم که کوهی از روی دوشمان برداشته شده. بسیاری از بیماری های ما اعم از بیماریهای روانی و جسمی نیز از بین میروند و حس می کنیم که در سطح فیزیکی، کمتر رنج می کشیم.

به نظر میرسد بیماری، نسبت به شخص روشن ضمیر بی اعتنا میشود

۱۶ مارس ۱۹۹۳، استرالیا

سؤال: همانطور که گفتید، روشن ضمیری سبب میشود که نسبت به همه چیز از جمله ثروت، بیماری یا مقام بالاتر در جامعه بی اعتنا شویم. من با نظر شما در مورد بی اعتنایی نسبت به ثروت موافقم، اما چطور نسبت به بیماری بی اعتنا شویم؟ ما هر دقیقه رنج می کشیم. بیماری سبب ایجاد درد و رنج بسیار میشود. چطور می توانیم نسبت به آن بی اعتنا باشیم؟

استاد: ما فقط مثل دوران قبل از روشن ضمیری، رنج بسیار حس نمی کنیم. همین. ما در حد توان مان از بدن مان مراقبت می کنیم، هر اندازه راحتی که لازم دارد، برایش فراهم می کنیم، او را تحت مراقبت های پزشکی قرار میدهیم و کارهایی از این قبیل انجام میدهیم. اما اگر قرار باشد از بیماری رنج

بکشیم، صبر ما و قدرت تحمل مان افزایش می یابد و دیگر بیماری زیاد اذیت مان نمی کند. من نمی گویم که کاملاً نسبت به آن بی اعتنا میشویم، بلکه به اندازه قبل اذیت نمی شویم.

بعد از روشن ضمیری، بسیاری از بیماری های ما ناپدید می شوند. این معجزه نیست. دلیلش بیداری "خود" بسیار پر قدرت مان است که بعضی از بخش های "ناجور" در بدن مان را تنظیم میکند و آنها را از بین می برد. خیلی ها در زمانی که روی تخت بیمارستان بودند و سوزن بیهوشی درون بدن شان بود، از سرطان نجات یافتند و چون پزشکان با کمال حیرت دریافتند که سرطانی در کار نیست، آن بیماران را از اتاق عمل خارج کردند. ما نسبت به بیماری بی اعتنا نمی شویم، بلکه این بیماری است که نسبت به افراد روشن ضمیر، بی اعتنا میشود.

بهترین راه برای درمان بیماری

۳۰ ژوئن ۱۹۹۱، فورموسا

مدیتیشن ما بهترین راه برای درمان بیماری، اعم از بیماری روانی، بیماری کارمایی و بیماری جسمی است. همه اینها را میتوان درمان کرد. چرا وقتی مدیتیشن می کنیم، همه اینها درمان می شوند؟ به این خاطر که به "خود اصلی" مان باز می گردیم، هویت های دنیوی مثل آقای "وانگ" یا خانم "لیو" را فراموش می کنیم و دوباره شکل اصلی مان را بدست می آوریم. "خود اصلی" ما هرگز زاده نشده و هرگز نمی میرد و هرگز کثیف یا پاک نمی شود. به همین خاطر وقتی به این منبع اصیل زنده نبودن یا مردن باز می گردیم، جسم مان نیز به زنده نبودن یا مردن، بیشتر متمایل میشود. البته، چون به قدر کافی مدیتیشن نمی کنیم، نمی توانیم علت زندگی و مرگ را حذف کنیم. وگرنه، می توانستیم جاودانه شویم و تا همیشه جوان بمانیم.

زمانی برای آرامش

۲۵ دسامبر ۲۰۰۲، آمریکا

سؤال: من دریافتم که وقتی خیلی جدی هستم، مثل ابتدای ممارستم که وقتی زمان مدیتیشن میرسید، می گفتم، "آه، آه! وقت مدیتیشن است!"، ذهنم مضطرب میشود. اما اگر فکر کنم، "آه! وقت دیدن خداست!" و اسامی مقدس را تکرار کنم و تمرکز کنم، برایم راحت تر است.

استاد: درست است! بله. مدیتیشن را به یک تفریح تبدیل کنید، چون یک تفریح است!

سؤال: من حتی این روش را در کارم هم به کار بردم. مثلاً وقتی به خاطر کارم، خیلی احساس خستگی میکنم و دیگر انرژی ندارم، از خودم می پرسم که انرژی از کجا می آید و به خودم یادآوری میکنم که انرژی از منبع کیهانی می آید نه از جسم من و بعد ناگهان حس میکنم مملو از قدرتی بی پایان میشوم. اینطوری دیگر خسته نمی شوم و اگر هم بشوم، خیلی زود برطرف میشود. به همین خاطر فکر میکنم ما دو گزینه داریم: یا می توانیم این "من" حقیر و بسیار محدود را انتخاب کنیم یا فکر کنیم، "من هیچ چیز نیستم. من هیچکس نیستم. این قدرت کیهانی است که امور را انجام میدهد." من اینطوری حس خیلی خوبی دارم و مشکلی نمی بینم.

استاد: بله. درست است. وقتی می نشینیم، باید آرام باشیم. درست است. باید از خدا تشکر کنیم که وقتی برای استراحت به ما داده است. مدارس یوگا معمولاً مدیتیشن را "وقت استراحت" می نامند. امروزه، اگر روزنامه یا مجله های عادی را هم بخوانید، می بینید که در آنها به مدیتیشن اشاره شده یا

وقتی در این مجلات در مورد روش داشتن زندگی سالم و عمر طولانی صحبت میشود، به نوعی اشاره میشود که ما باید وقتی برای "استراحت" یا مدیتیشن پیدا کنیم. آنها به مدیتیشن اشاره می کنند.

حالا مدیتیشن خیلی مشهور شده. آنها نمی گویند، "برای یافتن خدا مدیتیشن کنید"، بلکه می گویند، "برای یافتن آرامش، برای سلامتی، برای داشتن حس بهتر، عمر طولانی تر و موفق شدن، مدیتیشن کنید." یعنی برای اینکه در همه زمینه ها موفق باشیم، باید در طول روز وقتی را برای استراحت، نه خوابیدن، بلکه برای مدیتیشن کردن یا تنفس کردن یا چیزهایی نظیر اینها پیدا کنیم. حالا دیگر همه در این باره میدانند، چون علم آن را ثابت کرده است. اگر در طول روز وقتی را برای مدیتیشن کردن یا استراحت انتخاب کنیم، بدن مان سالم تر میشود. یکی از بهترین روشها، مدیتیشن است که یعنی هر روز وقتی را برای مدیتیشن کردن، انتخاب کنیم. حالا همه مجلات، حتی آنها که آنچنان تعریفی ندارند، به مدیتیشن اشاره می کنند. حالا دیگر علم و مردم جهان، مدیتیشن را قبول دارند.

مدیتیشن، زمانی است که باید قدر آن را بدانیم. ما تمام روز کار می کنیم و مشغول مراقبت از جهان و دیگران هستیم. پس وقت مدیتیشن، وقتی است که برای خودمان صرف می کنیم. ما باید ابتدا خودمان را دوست بداریم. دیگران را دوست بدارید اما خودتان را نیز دوست بدارید. هر وقت مدیتیشن می کنیم، با تمرکز همه گنجینه ها را به درون خود می کشیم تا جسم و روان مان را تغذیه کنیم.

ارزشمندترین زمان برای شما، از زمانی که متولد می شوید تا زمانی که از دنیا می روید، زمان مدیتیشن است. مدیتیشن بهترین کاری است که می توانید برای خود انجام دهید. وقتی شما مدیتیشن کنید، دیگران نیز به طور طبیعی بهره مند می شوند. خانواده شما، دوستان تان، سگ و گربه تان نیز سود می برند. درختان و گلها نیز بهره مند می شوند.

پس وقتی مدیتیشن می کنیم، مردم و همه چیزهای اطراف مان نیز سود می برند، اما بیشترین سود نصیب خود ما میشود. مدیتیشن، بهترین کاری است که می توانید برای خود انجام دهید. مدیتیشن بهترین دارو برای تقویت جسم تان و قویترین انرژی برای تغذیه مغزتان و بهترین کتاب برای پرورش خردتان است. مهم نیست که اتومبیل تان چقدر زیباست یا مروارید تان چقدر بزرگ است و یا اینها چقدر گران هستند، باز هم به اندازه وقتی که به مدیتیشن کردن برای خودتان اختصاص میدهید، ارزش ندارند. مدیتیشن، ارزشمندترین جواهر در کل کیهان است که می توانید به خودتان هدیه دهید.

در خلال مدیتیشن، نسبت به جسم بی اعتنا باشید

۲۵ دسامبر ۱۹۹۷، آمریکا

وقتی مدیتیشن می کنید، نگران انرژی نباشید. نباید به هیچکدام از بخش های بدن تان اعتنا کنید، چون با این کار، انرژی را متوقف می کنید. بگذارید انرژی آزادانه در جریان باشد. طوری بنشینید که یک سوم از باسن تان روی کوسن باشد. بعد می توانید به این شکل، صاف بنشینید. اگر اینطوری یا آنطوری بنشینید (استاد به جلو خم می شوند و شانه هایشان به سمت چپ و راست حرکت میکند بعد دوباره به عقب و به سمت کوسن صندلی شان بازمی گردند)، گاهی انرژی به درستی جریان نمی یابد. اگر مدت طولانی بنشینید و طرز نشستن تان صحیح نباشد، گردش خون در بدن تان متوقف میشود و سبب ایجاد گرفتگی و درد میشود.

همچنین اگر هوا سرد است، باید خودتان را گرم نگه دارید. گاهی سرما، روماتیسم ایجاد میکند. شاید بهتر باشد که دفعه بعد قبل از نشستن، ابتدا یک چیز گرم روی کمرتان بگذارید و از شانه ها به پایین را گرم کنید. اگر این کار کمکی نکرد، باید از روغن کنجد استفاده کنید. آن می تواند مفید واقع بشود.

۶- دیدگاه خوش بینانه - زمین را سالم نگه دارید

"ما هم اینک، حتی در همین لحظه، فن آوریها، داروها و روشهای بسیار پیشرفته ای برای پایان دادن به رنج موجود در جهان داریم. ما دیگر نباید گرسنگی، رنج یا بیماری های غیر قابل درمان داشته باشیم... اما گاهی جامعه به عنوان یک واحد کلی انتخاب میکند که..."

استاد اعظم چینگ های، این سخنرانی را در ۸ سپتامبر، ۱۹۹۴، برای شاگردان چینی ایراد کردند. در آن زمان ایشان در فرودگاه بین المللی "ناریتا" در توکیو بودند و قصد داشتند برای کنفرانس بین المللی سازمان ملل در مورد جمعیت و توسعه که ۱۳-۵ سپتامبر، ۱۹۹۴ در قاهره، مصر برگزار میشد، به آنجا سفر کنند.

۸ سپتامبر ۱۹۹۴، ژاپن

راه های اساسی برای تکمیل سلامتی جسم، روح و روان

امروزه، بسیاری از برادران و خواهران ما، وظایف اصلی شان، ذات بودایی یا ویژگی الهی شان را فراموش کرده و نسبت به جهان و کیهان، کارهای مخرب زیادی انجام داده اند. اگر همه چنین کنند و برای جبران این روند، کاری انجام ندهند، جهان ما به مصیبتی بزرگ دچار میشود.

تاکنون حوادث ناگوار بیشماری رخ داده اند، اما رویدادهای فاجعه آمیز بیشتری در راهند. تاکنون این فجایع، عمدتاً یک کشور یا بخش هایی از یک کشور را تحت تأثیر قرار داده اند. اما اگر همه نسبت به ممارست معنوی و کارهای خوب بی اعتنا باشند و به زندگی و احساسات دیگران و حقوق بشر توجه نکنند، فجایع بزرگتری روی میدهند که حتی شاید کل جهان را در بر گیرند. ما حتی بدون قدرت های معجزه آسا هم می توانیم آینده را ببینیم و از این چیزها مطلع شویم، چون منطقی و بر اساس قانون علت و معلول هستند.

بسیاری از به اصطلاح غیبگویان و پیامبران، پیش بینی کرده اند که فجایع بزرگ و فراوانی، به طور همزمان در جهان اتفاق خواهند افتاد. این افراد در زمان ها و کشورهای مختلف، چیزهای مشابهی را پیش بینی کرده اند. آنها واقعاً می توانستند آینده را ببینند و به طور تصادفی اظهار نظر نمی کردند. اما شاید چون حالا خوب ممارست می کنیم و رهروان ما در بسیاری از کشورها، مراکزی برای انجام مدیتیشن های گروهی دایر کردند و دور هم جمع شدند و قدرت ما بسیار زیاد شده، هنوز بتوان جهان را نجات داد. اگر صادقانه با هم دعا و ممارست کنیم، می توانیم یک فضای عظیم صلح آمیز ایجاد کنیم و بسیار تأثیرگذار باشیم.

این تأثیر به یک جای خاص محدود نمی شود. مثلاً شاید در کشور شما رود نباشد، اما در جاهای دیگر هست و شاید آب رودها و دریاها بخار شود و به صورت باران ببارد و در نتیجه کشور شما نیز تحت تأثیر قرار گیرد.

به عنوان مثال، شاید امروز در جاده یا در یک جای خاص، تصادف کنید یا بد شانسی های دیگری بیاورید و به مشکل دچار شوید. بعد شاید دو فرد دلسوز پیدا شوند و به شما اهمیت دهند و به شما کمک کنند و باعث شوند حس کنید از عشق، امنیت و راحتی برخوردار هستید. بعدها که همه مشکلات برطرف شد یا بعد از یک هفته که از بیمارستان مرخص شدید، آن احساس عشق و محبت هنوز در شما وجود دارد. پس از آن، هر کسی را که ببینید یا وقتی مثلاً در کنفرانس در کنار افراد دیگر باشید، نسبت به مردم بسیار مهربان و صبور خواهید بود و افرادی که با آنها با شفقت رفتار کردید نیز، این عشق را به دیگران انتقال میدهند و با دیگران با محبت رفتار می کنند. به این شکل، کسانی که مورد عشق و محبت قرار گرفتند، این عشق را به افراد بیشتری ابراز میدارند و در نتیجه این انتقال همچنان ادامه می یابد، درست مثل یک قطره روغن که همچنان به اطراف پخش میشود.

به طور مشابه اگر کسی وقت کافی به ممارست اختصاص دهد، از درون آرام میشود و رفتار و فضای آرام او بر مردمی که می بیند، همسایگان و دیگر اطرافیان او تأثیر می گذارد. مردم با دیدن او، تحت تأثیر هاله اش قرار می گیرند و آرامش می یابند. آنها با خود فکر می کنند، "آه! این درست است! باید آرام و مهربان باشیم!" وقتی این تأثیر گسترش می یابد، خیلی ها تحت تأثیر قرار می گیرند. پس ممارست معنوی ما برآستی سودمند است. این موضوع منطقی است نه یک چیز دشوار و غیر قابل فهم.

بسیاری از چیزهای نامطلوب، به این دلیل در جهان روی میدهند که مردم از شادی و عشق بی بهره اند. مثلاً وقتی اظهار نظرهای نوشته شده در اکثر کتابهای فیزیولوژیکی یا مجلات را می خوانیم، متوجه میشویم که اکثر افراد خشن یا مشکل زاء، کسانی هستند که در دوران کودکی، مورد بدرفتاری یا بی توجهی قرار گرفتند. آنها بدون دریافت هیچگونه عشقی، با یک روحیه بد بزرگ می شوند و در نتیجه یک شخصیت منفی دارند.

مراکز مدیتیشن ما، جایی فراهم می کنند تا مردم استراحت کنند و آرامش یابند. آنها پس از تجربه کردن این آرامش، متوجه می شوند که این مکان ها ایمن هستند. در این مراکز هیچکس آنها را مورد آزار یا سوء استفاده قرار نمی دهد، به همین خاطر قلباً بسیار آرام می شوند و در نتیجه دیگر چیزهایی نظیر ترس، نگرانی و تهدید را احساس نمی کنند. بعلاوه، ما به آنها یاد میدهم تا با "قادر مطلق" درون ارتباط برقرار کنند و به تدریج به عظمت شان پی ببرند و رشد کنند. مسلم است که آنها به مرور زمان، آرامش بیشتری را احساس می کنند.

وجود این مراکز ممارست معنوی لازم است تا مردم به خودکاوی بپردازند و گوشه آرام درون وجودشان را جستجو کنند. به همین خاطر است که با ممارست، زندگی شما بهتر میشود، خردمند تر میشوید و آرامش بیشتری را حس می کنید و در نتیجه بخشیدن دیگران برایتان راحت تر میشود و شفیق تر میشوید. شما قبلاً نمی دانستید که چطور خود را پرورش دهید، به همین خاطر در جسم و روانتان احساس ناراحتی و ضعف میکردید.

افراد معمولی، بعد از یک دوره کار سخت، اگر از عهده هزینه ها بر آیند، برای استراحت، مدتی به کنار دریا یا کوهستان میروند. بعد احساس طراوت می کنند و برای ادامه کار توانی تازه به دست می آورند. اما خیلی بهتر است که به جای گرفتن یک هفته مرخصی بعد از یک دوره طولانی، هر روز مقداری استراحت کنیم. دو ساعت و نیم مدیتیشن ما، یک استراحت روزانه است و علاوه بر استراحت، جان مان را هم نجات میدهم! "نور" و "صوت" سلول های ذهن و جسم ما را پاک می کنند. هر چقدر بیشتر ممارست کنیم، جوانتر و آرام تر میشویم و اکثر بیماری ها ناپدید می شوند.

اخیراً در یک مجله ای خواندم که هم اینک برای درمان سرطان، از یک صوت خاص استفاده میشود. آنها آزمایش در این زمینه را آغاز کردند و به نظر میرسد که مؤثر بوده است. با خواندن این خبر، حس کردم که متد "تعمق بر صوت" ما واقعاً بهترین است. بسیاری از متشریین که برای مدتی متد کوان بین را ممارست کرده اند، بی آنکه بدانند از سرطان رهایی یافته اند! البته این تأثیر، یک پاداش طبیعی است. ما برای درمان بیماری مان، ممارست نمی کنیم، ولی به هر حال ممارست ما بیماری مان را هم درمان میکند! جهالت ما بدترین بیماری است و بسیاری از بیماری های دیگر از آن ناشی می شوند.

مثلاً ما به خاطر جهالت مان، از مصرف چیزهایی نظیر گوشت، مشروب یا حتی مواد مخدر لذت می بریم. ما فکر می کنیم که این چیزها لذتبخش هستند، در حالیکه در واقع جسم و روان ما را نابود می کنند. این کارها نتیجه جهالت ماست. ما نادانسته مواد مخدر و سموم را مصرف می کنیم و بیمار میشویم و از کبد، ریه و قلب بیمار، سرطان و چیزهایی نظیر اینها رنج می کشیم و همه اینها به خاطر بیماری جهالت ماست. در اصل خداوند ما را به این جهان فرستاد تا آن را متبرک کنیم تا تکامل یابد و زیباتر و بهشت گونه شود. اما نتیجه این شد که وقتی به این "ابزار" (جسم) وارد شدیم، به جای

استفاده از آن در راستای تحقق اراده خداوند، از آن سوء استفاده کردیم. ما ابزاری که توسط خدا به ما داده شده را ویران کردیم و به همین خاطر احساس بسیار بدی در ما ایجاد شد.

وقتی یک شخص عادی بسیار بیمار باشد، او را به بیمارستان می فرستیم، نه فقط به خاطر خدمات درمانی، بلکه به خاطر اینکه استراحت کند. بعد جسم او برای درمان بیماری، انرژی مقاوم تولید میکند. معمولاً بعد از مصرف دارو، احساس سنگینی و خواب آلودگی می کنیم. هدف از این کار این است که بیشتر استراحت کنیم تا بدن مان قدرت مقاومت خود را به دست آورد. در نتیجه، ما به طور طبیعی درمان می شویم و دارو ماده مؤثر در درمان ما نیست. پس حالا که بیمار نیستیم، ولی هر روز استراحت می کنیم و روزانه چند صد لیتر داروهای تجویز شده توسط بهشت، "نور" و "صوت" را مصرف می کنیم (خنده)، مسلم است که احساس بهتری داریم! ما استراحت و دارو را داریم، پس به طور طبیعی، از نظر جسمی و روانی، سالم و قوی می شویم. پس هر چقدر بیشتر ممارست کنیم، ترک کردن آن برایمان سخت تر میشود و هر روز بیشتر و بیشتر از آن لذت می بریم، درست مثل کودکی که نمی تواند شیر را کنار بگذارد.

اکثر مردم از نظر جسمی یا روانی دچار مشکل هستند. شاید برای شروع کمی دیر باشد اما از هرگز شروع نکردن، بهتر است. اگر فرزند داریم باید عجله کنیم و این "دارو" را به آنها بدهیم تا نیاز نباشد در بزرگسالی، مقدار زیادی دارو مصرف کنند.

به بیمارستان های جهان نگاه کنید، مملو از بیمارانی هستند که گوشت و مشروب مصرف می کنند. آنها فقیر نیستند، ثروتمند هستند و در زمینه غذایی و مشروبات الکلی تخصص دارند، اما در نهایت کارشان به بیمارستان میکشد. حتی وقتی بیماری این افراد زیاد حد نیست، بهبود آنها طول میکشد. اما گیاهخواری مثل ما که زندگی ساده دارند، خیلی سریع بهبود می یابند. بعلاوه آنها بعد از مصرف دارو، هیچ اثر جانبی یا واکنش مضر را تجربه نمی کنند.

اگر به تازگی ممارست را شروع کرده باشیم، شاید سیستم مان خیلی سریع تنظیم نشود و زود بهبود نیابد. اگر بیماری مان خیلی وخیم بوده باشد، در مراحل اولیه ممارست مان، نمی توانیم خیلی سریع تغییر کنیم و گاهی بیمار می شویم. اما اگر ممارست نکنیم، بیماری مان شدت می یابد.

"نور" و "صوت"، دارو و غذای جسم و روح ما هستند و سلول های بدن ما را تغییر میدهند و احیاء می کنند. شاید متوجه شده باشید که رهروان خوب، جوانتر یا حداقل جوانتر از قبل به نظر می آیند. اگر بعد از مدت طولانی آنها را ببینید، درخشان تر و لطیف تر هستند و گوئی دوباره جوان شده اند. اگر زندگی آنها اینقدر قیل و قال و نگرانی نداشت، این تغییر آشکارتر هم میشد.

جسم فیزیکی ما تحت تأثیر کالبد معنوی و ذهنیت ماست. اگر با مصرف غذای معنوی، کالبد معنوی و ذهنیت مان راضی شوند، جسم فیزیکی ما نیز تغییر میکند و زیباتر میشود. اگر از نظر روانی، سنگین و غمگین باشیم، جسم فیزیکی مان نیز خسته و درمانده به نظر میرسد. بعد بیقرار، خسته و ضعیف به نظر میرسیم.

حالا یک مثال بسیار منطقی برایتان میزنم: وقتی خیلی شاد یا عاشق هستید، زیباتر به نظر نمیرسید؟ کلاً وقتی کانون خانوادگی تان گرم، راحت و آرام است، شادتر، زیباتر و روشن تر هستید. وقتی در مورد کارمان نگرانیم یا وقتی در شغل مان با مانع روبرو می شویم یا معشوق مان ما را ترک میکند یا در قمار بازنده می شویم، ناراحتی مان در چهره مان پیداست.

گاهی مردم می گویند، "تا حد مرگ ناراحت هستم. تا حد مرگ در رنج هستم. دلم برای معشوقه ام تنگ شده!" آنها هنوز نمرده اند اما خیلی شبیه مرده به نظر میرسند! اینها فقط ناراحتی های دنیوی هستند، چه برسد به وقتی که نتوانیم به طور روزانه، به کالبد معنوی مان استراحت بدهیم و به آن غذا برسانیم. بدون غذا، کالبد معنوی ما پژمرده میشود و درمانده و ناراحت می گردد و این به حتم بر جسم فیزیکی مان نیز تأثیر می گذارد.

زنجیره آثار ناشی از ویرانی محیط زیست - نگرانی در مورد جهانی که می خواهد سقط جنین را قانونی کند

ما در چند قرن اخیر، آسیب های زیادی به سیاره مان رسانده ایم. گاهی اعمال ما اینطور به نظر میرسد که انگار داریم به جهان کمک می کنیم یا باعث پیشرفت جهان میشویم، اما بهای آن بسیار سنگین است! ما انسانها بسیار نادان هستیم. فقط برای اینکه در تجارت، سریع پول در بیاوریم، پیامدهای آتی آن را نادیده می گیریم. پس بهتر است آهسته تر به پیش برویم و شرایط خود، نسل بعد و جهان را مد نظر قرار دهیم.

ما ویرانی های زیادی به بار آورده ایم! مثلاً اگر دو درخت قطع کرده ایم، باید به ازای هر کدام از آنها، دو درخت دیگر بکاریم! می توانیم مواد استفاده شده را بازیافت کنیم، بعد دیگر اشکالی پیش نمی آید! می توانیم از گوشتخواری به گیاهخواری روی آوریم، چون گوشتخواری سبب شده که اکثر منابع زمین، مورد استفاده قرار گیرند.

هر ساله، بسیاری از جنگل ها نابود می شوند، فقط به این خاطر که دامها پرورش یابند. برای پرورش حیوانات و تأمین گوشت مورد نیاز مصرفی ما، سالانه جنگل هایی به مساحت انگلیس، پاکسازی می شوند. پرورش دام به مقدار زیادی آب، علوفه، وقت و زمین نیاز دارد و در اثر آن، به مدت طولانی نمی توان زمین را مورد استفاده قرار داد. پس از قطع درختان و لگدمال شدن زمین توسط حیوانات، برای کشت مجدد در زمین، باید سالهای زیادی صبر کرد.

همچنین، وقتی درختان را از بین می برند، خاک سطحی غنی، توسط باران های سنگین از بین میرود و فرسایشی غیر قابل کنترل پیش می آید و زمین، بایر و خشک میشود. در اثر این کار، یک زنجیره اثرات پیش می آید که هر کدام به دیگری منجر میشود. این ویرانی محدود نیست، بلکه بسیاری از بخش های محیط زیست را تحت تأثیر قرار میدهد. حیوانات از منابع آب پاک می نوشند و خود را در آن شستشو میدهند و آب کثیف را که البته کاهش هم یافته، برایمان به جای می گذارند.

ما از فن آوری سوء استفاده کردیم و به لایه محافظ جو زمین آسیب رساندیم. این نیز به گرمتر شدن سیاره انجامید. حالا هوا گرم است و باران کمتر شده و سایه درختان نیز کاهش یافته. بدون باران، درختان امکان رشد ندارند و بدون درختان، مقدار باران کمتر میشود. در نتیجه، هوا گرمتر میشود و به طور غیر قابل پیش بینی، تغییر میکند. همه این پدیده ها بر جسم ما، فرزندان ما، کسب و کار ما، روان ما و دیگر جنبه های زندگی مان تأثیر می گذارند و در نهایت اخلاقیات زمین مان را تحت تأثیر قرار میدهند.

پیامد اعمال ما، همین حالا هم اخلاق فرزندان مان را تحت تأثیر قرار داده اند. به همین خاطر است که سازمان ملل و بسیاری از کشورها به گردهم آمدند و تصمیم گرفتند تا با ترویج سقط جنین، نوزادان را بکشند. با افزایش جمعیت، غذا کم شده و حالا آنها می خواهند انسانها را بکشند. رک بگوییم، آنها به خاطر غذا، انسانها را می کشند و این واقعاً در حال وقوع است.

دلایل این است که آنها خطر را احساس کرده اند، غذا رو به کاهش است و جمعیت رو به افزایش. مردم شیوه زندگی شان را تغییر نمی دهند و گیاهخوار نمی شوند، از قطع درختان دست نمی کشند و به جای آن درخت نمی کارند، پرورش دام را متوقف نمی کنند و در عوض محصولات کشاورزی نمی کارند. به جای همه اینها، فرزندان را به قتل می‌رسانند.

پس می‌توانید ببینید که این تأثیرات، مثل حلقه‌های یک زنجیر آهنی هستند که پیوسته بر همدیگر تأثیر می‌گذارند. شما نمی‌توانید بگوئید "گوشتخواری من به خود ربط دارد"، چون این کار شما بر کل جهان، نسل بعد و فرزندان معصوم تان تأثیر دارد. خودتان شاهد پیامدهای وحشتناک این کار و خسارات عظیم آن هستید.

ما باید این مشکل را از ریشه حل کنیم. ما به ریشه گیاهان آب می‌دهیم، نه به برگ‌هایش. بله، هر چقدر بیشتر گوشت بخوریم، بیشتر باید گوشت تولید کنیم. پرورش حیوانات به زمین‌های وسیع نیاز دارد و برای رشد علف‌ها، به آب زیاد نیاز است. هر چقدر درختان بیشتری قطع کنیم، آب کمتری داریم و بعد آن آب هم برای حیوانات صرف می‌شود و انسانها بدون آب می‌مانند. بدون آب، نمی‌توان محصولی کشت کرد، در نتیجه محصولات گرانتر می‌شوند. وقتی مقدار محصولات کمتر شود، قیمت آن بیشتر می‌شود. وقتی جمعیت افزایش یابد و غذا کاهش یابد، مردم به ناچار با هم جنگ می‌کنند و خشونت‌هایی همچون دزدی و کشتار افزایش می‌یابند، فقط به خاطر غذا. در نهایت هم مردم برای نجات خود به فکر قتل می‌افتند - قتل فرزندان شان.

من حس می‌کنم که سازمان ملل و بسیاری از کشورها باید منطقی‌تر به این قضیه فکر کنند و به جای کشتار فرزندان، راه مؤثرتر و صحیح‌تری بیابند. اگر این وضعیت ادامه یابد، هر تعداد جان را هم که بگیرند، باز هم کافی نخواهد بود. خیلی‌ها پیش‌بینی کرده‌اند که در آینده، بعضی از کشورها برای زنده ماندن، گوشت انسان را مصرف می‌کنند. آنها به مرحله‌ای می‌رسند که گوشت انسان‌های مرده را می‌خورند. با این وجود، برای تغییر آینده، راهی هست.

ما می‌توانیم جهان را تغییر دهیم. می‌توانیم به جای کشتار همدیگر برای بقا، جهان مان را نجات دهیم. ما باید شیوه زندگی مان را تغییر دهیم و مطابق با اخلاقیات زندگی کنیم، باید گیاهخوار شویم و از نظر جسمی و ذهنی خود را پرورش دهیم تا نتایج فوری بگیریم. اگر چنین کنیم، جهان مان فوراً تغییر می‌کند! اگر همه به جای قطع درخت، درخت بکارند، خیلی زود نجات می‌یابیم. در عرض ده سال، جهان مان به کل فرق می‌کند و هیچ مشکلی نخواهیم داشت. واقعاً امید هست، اما به همکاری همه نیاز است.

مثلاً شما شاگردان به حرف من گوش می‌دهید و بر افرادی که می‌شناسید، تأثیر می‌گذارید. اما از طرفی هم اگر یک زمین مال ما نباشد، نمی‌توانیم از مالک آن بخواهیم که درخت بکارد! خود او باید فواید و مضرات کارهایش را درک کند. این موضوع باید در کل جهان پخش شود تا همه از آن مطلع شوند. آنها باید باور کنند و باید منطقی‌تر فکر کنند. همه باید با هم متحد شوند تا جهان را نجات دهند. وگرنه لزومی ندارد نگران روز قیامت باشیم. ما همین حالا قبل از اینکه قیامت شود هم، یکدیگر را می‌کشیم. از ابتدای خلقت تاکنون، هرگز نشنیده‌ایم که جنگ برای کشتار فرزندان، صورت گیرد! سقط جنین یعنی معیارهای اخلاقی ما تا پایین‌ترین حد ممکن، نزول کرده‌اند.

امروزه اگر کسی را بکشید، پلیس شما را دستگیر می‌کند و به زندان می‌اندازد. شما باید با جان خود، بهای جانی که گرفته‌اید را پس بدهید. اما حالا آنها سعی دارند کشتار جمعی بچه‌ها را قانونی کنند و به نظر می‌رسد که هیچکس به غیر اخلاقی بودن این کار فکر نمی‌کند. این واقعاً عجیب است! من امیدوارم که سازمان ملل و کشورهای شرکت‌کننده، ذهن شان را واقعاً هشیار کنند.

وگرنه، واقعاً وحشتناک است که آینده نسل بعد و جهان را در دست آنها بگذاریم و اجازه دهیم که آنها برای ما تصمیم بگیرند! اگر آنها روشن ضمیر نباشند و نتوانند منطقی فکر کنند، تصور کنید که چه وضعیتی پیش می آید! وقتی علتی هست، معلولی هم هست. اینطور نیست که خدا یک گوشه بایستد و نظاره گر تصمیم گیری آنها در مورد مرگ و زندگی مردم، فرزندان خدا، باشد. مطمئناً خداوند اجازه چنین کاری نمی دهد.

کسانی که در رأس قدرت هستند باید مردم را به گیاهخواری تشویق کنند

ما اغلب دیگران را سرزنش می کنیم و می گوئیم، "او قتل میکند! او قاتل است!" همه چنین شخصی را سرزنش می کنند و از او نفرت دارند. همچنین ما از کشتارهای ناشی از جنگ ها، بیزارییم. اما حالا قتل یک کار عادی شده و مقتولان، بچه ها و نوزدان هستند. این واقعاً وحشتناک است! اگر این کار به خاطر شرایط الزام آور انجام شود، وضع فرق میکند. اما آنها دارند آشکارا، بدون وجود هیچ شرایط الزام آوری و فقط به خاطر ناکافی بودن منابع غذایی، این کار را انجام میدهند. آنها بچه ها را می کشند تا از وجود منابع غذایی برای بزرگسالان، اطمینان حاصل کنند.

من امیدوار هستم که سقط جنین، قانونی نشود. حداکثر سعی تان را بکنید تا یک راهی بیابید و اجازه ندهید که این کار صورت گیرد. ما می توانیم برای آنها نامه بنویسیم و در آن مسائلی شبیه آنچه در سخنرانی امروز من گفته شد را بیان کنیم. همه ما باید به سازمان ملل، رئیس جمهور آمریکا و کشورهای شرکت کننده در این جلسه نامه بنویسیم و از آنها بخواهیم به جای این روش نامطلوب، از یک راه حل دیگر استفاده کنند!

شاید آنها به توصیه های ما گوش بدهند، شاید هم نه. امیدوارم که گوش بدهند. وگرنه، حتی اگر همه بچه ها را بکشیم تا بزرگسالان را از گرسنگی نجات دهیم، با پیامد "کارما" بی بدتری مواجه خواهیم شد.

عجیب است! من نمی دانم مردم جهان به چی فکر می کنند. آنها حتی نمی توانند یک مشکل به این سادگی را حل کنند. من مطمئن هستم که اکثر سیاستمداران، از آمار کتابهایی که در مورد فواید و مضرات رژیم گوشتی و مقایسه آن با گیاهخواری تحقیق کرده اند، اطلاع دارند. آنها فرصت بیشتری برای خواندن این قبیل کتابها دارند. آنها ثروتمند هستند و باید دیگران را مطلع کنند و این اطلاعات را در اختیار دیگران بگذارند. آنها باید بیشتر از ما بدانند. آنها ملزم هستند تا کشور را مدیریت کنند و برای مردم کار کنند، پس باید از این چیزها مطلع باشند. این خیلی ساده است، آنها باید مردم را تشویق کنند تا گیاهخوار باشند و خودشان نیز باید به رژیم گیاهخواری روی آورند. به این ترتیب، علاوه بر اینکه مردم با ممارست معنوی و اجر ناشی از آن به بهشت میروند، جهان سریع نجات می یابد!

اگر رژیم گیاهخواری می تواند جهان را نجات دهد، پس همه باید کمی از خود گذشتگی کنند. چهره های سیاسی و مذهبی، تأثیر زیادی روی مردم دارند و صاحب اختیار هستند. آنها می توانند از هر روشی استفاده کنند. آنها تلویزیون، رادیو و همه چیز را در اختیار دارند. می توانند هر زمان که خواستند، در مورد هر چیزی صحبت کنند. آنها باید در مورد چیزهای خوب صحبت کنند و گیاهخواری و حفاظت از محیط زیست را رواج دهند. اگر چنین کنند، نسبت به خود و نسل آینده، درست عمل کردند.

ما اخیراً هشدارهای زیادی دریافت کردیم. زلزله و سوانح طبیعی در همه جا هست. بعلاوه، از کشتار میان انسانها، وحشت زده شدیم. انسانها قوی هستند. آنها می توانند بودا باشند، اما می توانند شیطان هم باشند. به عنوان بودا می توانند جهان را نجات دهند و به عنوان شیطان، می توانند کل جهان را به ویرانی بکشانند.

ما تاکنون مشکلات زیادی داشته ایم. بعضی از افراد مبتلا به ناراحتی های روانی، جنگ ها را راه انداختند و بمب اختراع کردند و با آن، دارایی و جان مردم جهان را از بین بردند. گاهی فکر می کنیم که بمب چیز مهمی نیست و اهمیتی ندارد که یک شهر ویران شود و از این قبیل فکرها. اما برای ساخت یک شهر، به مقدار زیادی پول و تلاش نیاز است. وقتی یک شهر ویران میشود، اقتصاد کشور تحت تأثیر قرار می گیرد و به آن فشار می آید. بازسازی یک شهر، فشار زیادی ایجاد میکند و بار سنگینی برای اقتصاد کشور است.

پس، سوانح طبیعی، زلزله، تیفون، بمب و فجایع عجیب و غریب وجود دارند. حتی اگر کل جهان هم ویران نشود و فقط یک سوم یا بخشی از آن تحت تأثیر قرار گیرد، بسیار خطرناک است، چون با واکنش های زنجیره ای، شرایط بدتر و بدتر میشود.

لذا من امیدوارم که مردم جهان، سریع بیدار شوند. من امیدوارم که این پیام را به همه برسانید و به آنها بگوئید که با همدیگر، زمین را نجات دهند. در غیر اینصورت، چه کاری میشود کرد؟ بهشت که فقط افراد پرهیزگار را در خود جای میدهد. اگر زمین وجود نداشته باشد، همه افرادی که زیاد خوب نیستند، به کجا بروند؟ پس باید برای این دسته از افراد، بیشتر تلاش کنیم.

این سیاره بسیار ارزشمند است. اگر خدا بخواهد زمینیان را تنبیه کند و زمین را ویران کند، هیچ چیز نمی تواند جلودار خواست او باشد. اما اگر هنوز امکان نجات آن باشد، باید آن را نجات دهیم، چون این جهان یک مدرسه خوب است که بسیاری از روح های خوب می توانند به آن بیایند، آموزش ببینند و رشد کنند.

۶-۲ راهی برای سالم ماندن ما و زمین

صرفه جو باشید و قدر منابع را بدانید - یادآوری از سوی استاد

♥ مصرف انرژی را کاهش دهید

سپتامبر ۱۹۹۱، فورموسا

من همیشه، وضعیت اقتصادی و شرایط کشوری که از آن دیدن میکنم را مد نظر قرار میدهم و فقط به این خاطر که ثروتمند هستم، نسبت به این جنبه ها بی تفاوت نیستم. مسلم است که من آنقدر پول دارم که بتوانم صدها دستگاه سرمایشی و گرمایشی نصب کنم، اما خانه خودم، سیستم سرمایشی ندارد. وقتی آن کلبه کوچک چوبی را در شیپو می ساختیم، یکی از افراد مقیم مدام سعی میکرد مرا متقاعد کند تا سیستم سرمایشی نصب کنم، اما من قبول نمی کردم. من نمی خواستم نصب کنم، چون هیچکس دیگر نداشت. کمی گرما ما را نمی کشت، اما سرما خیلی بد بود. چون سرما انرژی ما را مصرف میکند و سبب میشود مدام بلرزیم. در نتیجه، نمی توانیم روی کارمان تمرکز کنیم و این تفاوت ایجاد میکند. گاهی که شرایط فیزیکی ام ایجاب میکند، هیتر برقی را روشن میکنم. مثلاً وقتی در شب هوا سرد است، برای مدتی آن را روشن میکنم و بعد خاموش میکنم و تمام روز آن را روشن نگه نمی دارم. بعلاوه من همیشه هیتری را انتخاب میکنم که کمترین میزان برق را مصرف کند. آنها برای من هیتر ۴۰۰ واتی خریدند، اما من جرأت نکردم از آن استفاده کنم، چون فکر کردم لازم نیست چنین کاری انجام دهم. برای من به تنهایی، هیتر ۳۰۰ واتی زیاد هم هست و من به این دلیل از آن استفاده میکنم که نمی توانم هیتر کم مصرف تری پیدا کنم. هر بار که آنها یک دستگاه الکتریکی می خرند، میزان وات مصرفی آن را چک میکنم. حالا دیگر در زمینه برق تخصص پیدا کردم. هر وقت که یک دستگاه الکتریکی می خریم، همیشه اول وات مصرفی آن را چک میکنم.

امروز، سه هیتر از خارج از کشور برایم آوردند و من اول از همه، میزان وات مصرفی آنها را چک کردم. یکی از افراد مقیم به من اطمینان داد که مصرف آنها بالا نیست اما من اصرار کردم و گفتم: "حتماً بالاست! من میدانم که دستگاه های برقی ساخت آن کشور، پرمصرف هستند." و من درست می گفتم. همه آنها ۱۵۰۰ یا ۱۰۰۰ وات بودند و من گفتم، "آنها را برگردانید، من از آنها استفاده نمی کنم." من حتی جرأت نمی کنم از نوع ۴۰۰ وات آنها استفاده کنم، چه برسد به ۱۰۰۰ وات و بیشتر! می توانم آتش درست کنم. تنها استثناء وقتی است که شب خیلی سرد باشد یا من بیمار باشم. بدن من نمی تواند سرما را تحمل کند و من باید از این جسم مراقبت کنم تا بتوانم به بقیه خدمت کنم و برای مدتی از آن استفاده نمایم. وگرنه، نمی توانم.

من هر چیزی که به شما می گویم را واقعاً به کار می بندم. لطفاً مصرف برق تان را کاهش دهید، وگرنه، مدت زیادی برق نخواهید داشت. اولین کسی که رنج میکشد، خود ما هستیم. به مقدار زیاد از آن استفاده نکنید و فکر نکنید که برایتان خوب است، شاید اینطور نباشد! در زبان آولاکی یک ضرب المثل هست که می گوید، "کمتر بخور تا برای همیشه غذای کافی داشته باشی." مادر بزرگم این را به من یاد داد که یعنی اگر امروز همه غذاها را بخوریم، فردا غذایی نخواهیم داشت. من به خاطر پول، این چیزها را به شما نمی گویم. ما می توانیم از عهده مخارج برق برآئیم اما لطفاً در این زمینه، میانه رو تر باشید.

♥ کمتر زنجبیل مصرف کنید و قدر همه چیز را بدانید

۲۴ دسامبر ۱۹۹۱، فورموسا

وقتی آشپزی می کنید، خیلی زنجبیل استفاده می کنید. اینطوری نه تنها زنجبیل به هدر میرود، غذا هم زیاد خوشمزه نمی شود. با این کار، نه فقط پول، بلکه بسیاری از چیزهای دیگر را هم به هدر می دهید. زمین هایی که برای کشت زنجبیل به کار برده می شوند را تا چند سال نمی توان برای کشت محصولات دیگر به کار برد. من شنیدم که خاک، طعم زنجبیل را می گیرد و اگر در آن، هویج بکارید، طعم شان تند میشود. (استاد و همه می خندند) (یکی از متشرفین: تا شش سال نمی توان هیچ چیز دیگری در آن زمین کاشت). وای! بعد از کشت زنجبیل، تا شش سال نمی توان از آن خاک استفاده کرد. می توانید تصورش را بکنید؟ به همین خاطر مصرف زیاد آن خیلی اسرافکارانه است، مسئله فقط پول نیست.

اگر هر کدام از ما بتوانیم با دقت و صرفه جویانه عمل کنیم، فقط خودمان سود نخواهیم نبرد. کل کشور و حتی کل جهان هم سود می برند. به همین خاطر فقط به این خاطر که پول داریم، نباید زیاد مصرف کنیم. نه! باید مواد این جهان را با همدیگر سهیم شویم. چون بعضی ها بی توجه هستند و اسرافکارانه مصرف می کنند، بعضی های دیگر تا حد مرگ، گرسنگی میکشند. بعضی از کشورهای در حال توسعه غذای خود را به قیمت پایین به کشورهای توسعه یافته می فروشند و بعد کمبود غذای محلی سبب میشود که مردم خودشان از گرسنگی بمیرند. پس وقتی بعضی ها خیلی اسراف می کنند، دیگران باید از کمبود مواد رنج بکشند.

زنجبیلی که ما در غذا استفاده می کنیم، در کشورهای دیگر گیاه دارویی است. نوشیدن مقدار کمی از آن یا مصرف مقدار مناسب از آن برای سوپ زنجبیل، ما را در کل روز گرم نگه میدارد. برای کشت زنجبیل، زمان زیادی مصرف میشود! زنجبیل بیشتر در کوه ها کاشته میشود و کشاورزان باید کود را تا بالای کوه حمل کنند و زنجبیل را در شیب کوه و به ردیف بکارند. این کار بسیار پر زحمت و مشکل است.

هر چقدر بیشتر مصرف کنیم، "کارما"ی ما سنگین تر است، چون برای کشت زنجبیل، کشاورزان باید در شرایط سخت، به شدت کار کنند. اگر زیادی و بیشتر از اجر متبرک مان مصرف کنیم، باید به خاطر "کارما"ی مردم، تلاش و رنجی که دیگران متحمل می شوند، بهای آن "کارما"ی اضافی را پرداخت کنیم. وقتی گاهی غذاهای خیلی پیچیده یا بسیار فرآوری شده می خورید، در مدیتیشن آن روزتان، حس چندان خوبی ندارید. اینطور نیست که فقط به خاطر تخطی از فرامین یا خوردن گوشت، به این حس دچار شوید، حتی با خوردن غذاهای فرآوری شده یا غذاهایی که برای تهیه آنها به کار زیاد نیاز است نیز با مشکل مواجه می شویم. چون این افراد خیلی از کار خسته اند و حس دلخوری آنها وارد غذا میشود.

از دوران قدیم تا به حال، استادان معنوی به ما توصیه کردند تا حد امکان ساده زندگی کنیم. مسلمه که منظورم این نیست که هر روز فقط برنج قهوه ای و کنجد و نمک بخورید. (استاد و همه می خندند.) منظورم این است که ما باید در همه زمینه ها تا حد امکان صرفه جو و ساده باشیم. این برای خودمان و همچنین کشورمان و کل جهان خوب است.

با افراد و از کارهای کوچک آغاز کنید

♥ به جهان عشق بورزید و از طبیعت لذت ببرید

۱۱ سپتامبر ۱۹۹۳، هنگ کنگ

من به خاطر پول، این چیزها را به شما آموزش نمی دهم. مثلاً گاهی به شما آموزش میدهم که چطور میوه ها را بچینید، چطور از درختان مراقبت کنید و چطور به درختان ناسالم اسپری بزنید. گاهی درختان هم بیمار می شوند. کرمها در درونشان رشد می کنند و آنها را نابود می کنند و درخت می افتد. به همین خاطر شما باید هر وقت فرصت دارید، از درختان مراقبت کنید. آنها که شیوه کار را بلد هستند، باید به دیگران آموزش بدهند. با هم کار کنید. هر کدام از شما می توانید از چند تا درخت مراقبت کنید و وقتی میوه رسید، آن را بچینید.

هر عمل یک رهرو معنوی، از اهمیت نمادین برخوردار است. وقتی عملی را به قصد حفاظت انجام میدهم، قدرت این نگرانی محبت آمیز در یک گوشه از جهان، تا کل سیاره پخش میشود. زمین باقی می ماند، محصولات محافظت می شوند، اقتصاد جهان رکود نمی کند و منابع و غذای کافی برای همه وجود دارد. ما به خاطر اینکه مقدار زیادی پول پس انداز شود، این کار را نمی کنیم، چراکه در واقع به این شکل می توان مقدار کمی پس انداز کرد. این فقط یک اقدام نمادین است. داشتن روحیه محافظت کننده و قلب یاری دهنده، نشان دهنده قدرت محافظت و نیروی مثبتی است که می خواهیم با جهان تقسیم کنیم. اگر این قدرت محافظت، به هر گوشه از جهان برسد، جهان بسیار امن تر میشود.

وقتی همه به ویران کردن مشغول باشند و هیچکس برای حفاظت تلاش نکند، مسلم است که نیروی مثبت نابود میشود و دیگر قدرت محافظتی باقی نمی ماند و فقط نیروی منفی و ویرانگر باقی می ماند. پس ما باید سعی کنیم تعادل را ایجاد کنیم. شاید تعدادمان کم باشد، اما قدرت مان زیاد است. ما رهروان معنوی می توانیم ذهن مان را آنقدر متمرکز کنیم که حتی اگر مقدار کمی هم کار انجام دهیم، در مقایسه با کارمان، نتیجه بسیار قابل توجه و تأثیر تلاش مان بسیار بیشتر باشد.

پس نگوئید، "خب، این فقط چند جریب زمین است. مگر چقدر برای جهان فایده دارد؟ چرا استاد این همه مشکل را به جان می خرد؟" وقتی هر نفر، مقدار کمی کار انجام دهد، تلاش جمعی بسیار عظیم میشود. در جهان بیرون، هر کسی مقدار کمی خسارت وارد میکند. همه اقدامات باید از افراد شروع شود. پس وقتی یک کار مثبت انجام میدهید، یادتان باشد که آن را برای یک هدف نمادین انجام میدهید.

وقتی کاری انجام میدهیم، قدرت محافظ ما می تواند نیروی ویرانگر جهان را متوازن کند. با اینکه نمی توانیم به طور کامل، اعمال گذشته را جبران کنیم، حداقل می توانیم سعی کنیم تعادل را حفظ نمائیم. وگرنه اگر همه ویرانگر باشند و هیچ کس به حفاظت متعهد نباشد، جهان دیر یا زود به یک بیابان تبدیل میشود. در حال حاضر تعداد زمین های زراعی بسیار کمتر شده و این در اطراف ما نیز روی میدهد. همه کوه های اطراف، مثل سر کچل، بایر شده اند. به همین خاطر ما باید به طور نمادین، وضعیت آن را متعادل کنیم. اگر از جنگلی که اینجا هست، حفاظت نکنیم، اینجا بایر میشود. آیا به نظر شما یک زمین بایر، زیباست؟ خوشبختانه هنوز مقداری مناطق جنگلی سرسبز داریم. در تابستان می توانید زیر درختان جاده بنشینید، مدیتیشن کنید، خنک شوید، گپی بزنید و در نونو، استراحت کنید یا بخوابید. اگر از اینجا به خوبی مراقبت نکرده بودیم، درختان بیمار و پژمرده میشدند و در نهایت از بین می رفتند و اینجا مثل آن کوه ها در آنجا، بایر میشدند. آن موقع چه حسی داشتید؟ آیا خیلی بدتر از حالا نمیشد؟

♥ چادر خود را روی برگهای نرم بر پا کنید

۲۵ ژوئن ۱۹۹۲، آمریکا

وقتی ماشین را پارک می کنید، مواظب باشید به درختان ضربه نزنید! فقط به این خاطر که جای یک درخت برای ماشین شما مناسب نیست، آن را قطع نکنید. یک جای دیگر پیدا کنید. درختان برای زیبایی و محافظت آنجا هستند. آنها برای ماشین تان مفید هستند چون در تابستان از گرم شدن بیش از اندازه جلوگیری می کنند و وقتی خیلی برف می بارد، مثل یک حفاظ عمل می کنند و سبب می شوند همه برفها روی ماشین شما نریزند و در اطراف پخش شوند. این خیلی خوب است. باد و چیزهای دیگر هم برای شما و ماشین تان خوب هستند. پس سعی نکنید درختان را قطع کنید، وگرنه کل جنگل را ویران می کنید.

ما باید سعی کنیم از درختان محافظت کنیم و در این حین، خودمان هم می توانیم از آنها استفاده کنیم. به همین خاطر فکر میکنم این پارکینگ، بهترین است و می توانید ماشین تان را در آن پارک کنید. بعد اگر لازم شد، می توانیم مقداری سنگریزه روی آن بپاشیم. اما اگر زمین آن به حد کافی سفت باشد و مشکل ایجاد نکند، باید همینطوری نگهش داریم، وگرنه زشت، ناجور و متفاوت میشود.

همچنین وقتی چادرتان را بر پا می کنید، لطفاً برگهای خشک را تمیز نکنید. آنها در مقابل زمین مرطوب، از چادر شما محافظت می کنند و همچنین مثل فرش عمل می کنند و کف چادر را نرم نگه میدارند. پس آنها برای شما بسیار خوب هستند. اینطوری بعد که چادرتان را جمع می کنید، زمین لخت نمی ماند و باران، خاک آن را نمی شوید. وگرنه با فرسایش خاک، دیگر کوهی بر جای نمی ماند.

پس برگها را نگه دارید، آنها تمیز هستند. برگها بسیار تمیز، نرم و زیبا هستند. آنها همچون یک فرش، زیر پایتان را نرم می کنند. من در خیلی جاها دیدم که وقتی چادر می زنید، ابتدا همه برگها را جمع می کنید. این کار اصلاً هوشمندانه نیست! ما باید سعی کنیم از طبیعت لذت ببریم و از محیط زیست طبیعی محافظت کنیم. آنها همیشه برای ما خوب هستند.

♥ از درختان و چیزهایی که لذت می بریم، حفاظت کنیم

۲۵ ژوئن ۱۹۹۲، آمریکا

شرایط اقلیمی بسیاری از جاها به شدت تغییر کرده، چون مردم تعداد بسیار زیادی از درختان را قطع کرده اند و درختان جدید هم به اندازه کافی سریع رشد نمی کنند تا جایگزین قبلی ها شوند. شرایط اقلیمی تغییر کرده و همه باران ها به جای اینکه در زمین ذخیره شوند، روی زمین جاری می شوند. درختان آب باران را جذب می کنند و از شدت یافتن جریان آن جلوگیری می کنند و در نتیجه کوه ها را حفظ می نمایند. درختان از رودها و جویبارها نیز حفاظت می کنند. اگر همه درختان را قطع کنیم، به کمبود آب دچار می شویم و شرایط اقلیمی نیز به شدت تغییر میکند و تحمل اینها برای ما سخت خواهد بود.

به همین خاطر است که بسیاری از کشورها، به کمبود آب دچار شدند. گاهی دلیل این کمبود آب این است که بی حساب و کتاب درختان را قطع کردند و به پیامدهای آتی آن توجه نکردند. فرزندان ما هنوز باید زندگی کنند و بعد از مرگ ما، آنها هنوز به زندگی ادامه میدهند. بعد از مرگ من، این مرکز هنوز اینجا خواهد بود و فرزندان شما به اینجا خواهند آمد. پس اینطور نیست که یک مکان را فقط برای یکی دو روز استفاده کنید، باید آن را برای آینده هم نگه دارید. ما باید از چیزهایی که از آنها لذت می بریم، محافظت کنیم. ما باید آینده نگر باشیم و فقط نگوئیم، "آه، می توانم امروز و فردا از این استفاده کنم و برایم مهم نیست" و بعد به همه چیز آسیب برسانیم. همین طرز فکر سبب شده که مردم به بسیاری از مکان های زیبا آسیب برسانند و درختان زیادی را قطع کنند و حیوانات زیادی را به قتل برسانند.

حیوانات بنا به دلیلی وجود دارند. آنها نیز از ساکنین زمین هستند، ما حق نداریم آنها را بکشیم. من از بعضی ها شنیده ام که می گویند بنا بر تحقیقات شان، گاهی حیوانات بیماری انسانها را درمان می کنند، احتمالاً به خاطر عشق شان است. به همین خاطر است که خیلی ها دوست دارند علیرغم دردسرها و وابستگی ای که بین آنها و حیوانات شان ایجاد میشود، سگ و گربه داشته باشند. اما چون این حیوانات، دوست داشتنی هستند و به نوعی به افراد آرامش می دهند، حس خوبی به مردم دست میدهد و آنها را نگه میدارند.

در مورد درختان، جنگل و آب هم همینطور است - آنها نیز درمانگر هستند. آیا وقتی کمی در جنگل راه میروید، حس بهتری پیدا نمی کنید؟ چشم هایتان بهتر می شوند، ریه هایتان حس بهتری دارند، پوست تان لطیف میشود و آرامتر میشوید. همه اینها به خاطر طبیعت است، به خاطر درختان و هوایی که تنفس می کنند تا به ما اکسیژن بدهند. به همین خاطر خیلی لازم است که هر چقدر که می توانیم، طبیعت را دست نخورده نگه داریم.

♥ خطر ویرانی های روزمره کمتر از جنگ نیست

۱۱ سپتامبر ۱۹۹۳، هنگ کنگ

در این دوره، سیاره ما از ویرانی عظیمی در رنج است، زیرا درختان قطع می شوند و جنگل های کوهستانی بدون هیچ سنجش و گزینشی، ویران می شوند. بسیاری از مکان های زیبا نابود شدند و به بیابان تبدیل شدند. هر ساله، بیابان های جدید پدیدار می شوند. به آمار نگاه کنید، خودتان می فهمید.

در نتیجه، شرایط اقلیمی زمین به شدت تغییر کرده و با وقوع تیفون ها و زلزله های بسیار و نوسانات دمایی، بسیار عجیب و غریب شده است. درجه دما در مکانهای سردسیر افزایش و در مکان های گرمسیر، کاهش یافته است. بدن ما به سختی می تواند با این تغییرات انطباق پیدا کند.

مثلاً اگر ما به زندگی در هنگ کنگ که در سپتامبر و اکتبر، هوای سرد و در نوامبر و دسامبر، هوای خیلی سرد دارد، عادت داشته باشیم، بدن ما با این تغییرات سالیانه انطباق یافته و تغییر ناگهانی دما، موجب ناراحتی فیزیکی ما میشود. در نتیجه شاید بیمار شویم و مشکلات زیادی برایمان ایجاد شود. انسانها قدرت ویرانگری عظیمی دارند. آنها به جامعه یا آینده زیاد اهمیت نمی دهند و فقط به سود شخصی فوری خودشان توجه دارند. به همین خاطر بخش قابل توجهی از منابع زمین ویران شده و این نیز بر اقتصاد جهان تأثیر گذاشته است. اگر در جایی که برای حفظ خاک و آب، هیچ تلاشی صورت نگرفته، یک باران سیل آسا ببارد، از آنجا که هیچ درختی در منطقه نیست تا آب باران نفوذ کرده در خاک را جذب کند، آب به تدریج همچون رود جریان می یابد و در نتیجه به سیل تبدیل میشود. وقتی سیل بیاید، بسیاری از خانه ها ویران می شوند، محصولات به زیر آب میروند و اقتصاد جهان آسیب می بیند. سیلاب های اخیر در آمریکا، میلیاردها دلار آسیب وارد کرد و آمریکا هنوز نتوانسته به طور کامل، خسارات را جبران کند. همه اینها به خاطر ویرانی محیط زیست توسط بشر است.

اگر هر گروه، واحد یا فردی بتواند مثل گروه ما عمل کند و همانطور که به شما یاد دادم، به "طبیعت مادر" توجه پرمهر داشته باشد، جهان ما متفاوت میشود. شاید فکر کنیم که فقط کشورهای افراطی جنگ به راه می اندازند و سیاره را ویران می کنند و جان انسانها را به خطر می اندازند. اما در واقع، فقط آنها نیستند، حتی گروه های کوچک، واحدهای کوچک یا افراد هم می توانند زمین را نابود کنند. آنها هر روز، ذره ذره این کار را می کنند. این یک ویرانی دائمی است. جنگ یکبار خسارت میزند و بعد از چند دهه، اثرات جانبی آن از بین می روند. وقتی مردم درک کنند که جنگ فایده ندارد، خواستار آتش بس می شوند و تلاش برای بازسازی و مرمت را آغاز می کنند. اما بازسازی آن ویرانی دائمی که هر روز در سراسر جهان رخ میدهد، کار دشواری است. این ویرانی، خسارت به بار می آورد و خطراتی ایجاد میکند که کمتر از خطرات ناشی از جنگ نیستند.

♥ آیا الله، بودا یا عیسی، حامی محیط زیست می شدند؟

۱۶ مارس ۱۹۹۳، استرالیا

سؤال: اگر الله، بودا یا عیسی امروز زنده بودند، آیا حامی محیط زیست می شدند؟ حامی محیط زیست کسی است که به مسائل زیست محیطی توجه دارد. استاد: تا حدی، بله. ما باید به خاطر منفعت خودمان، تا حد امکان از منابع زمین حفاظت کنیم. اما نه تا آن حد که طبیعت را بپرستیم و فکر کنیم که ارزش یک درخت از یک انسان بیشتر است. درختان برای انسانها هستند. پس برای وقت نیاز، باید تا آنجا که مکان مان، وقت مان و جمعیت مان اجازه میدهد، از آنها حفاظت کنیم.

از این جنبه، شاید عیسی، الله یا هر کس دیگر، از این ایده حمایت میکرد. خود من هم حافظ محیط زیست هستم و هیچکدام از رهروان اجازه ندارند در موارد غیر ضروری، درختان را قطع کنند. اما اگر لازم شد، درختان را قطع می کنیم تا در آن مکان، ساختمان بهتری برای دیگران بسازیم. پس همیشه نمی توان بدون در نظر گرفتن راحتی انسان، از طبیعت حفاظت کرد. بهتر است شرایط را بررسی کنیم که چه موقع، در کجا و به چه اندازه، حافظ محیط زیست باشیم.

علاوه بر گیاهخواری، آگاهی در مورد عشق درون را نیز افزایش دهید

۱۲ مه ۲۰۰۰، کره

سؤال: من فکر میکنم بخش زیادی از "کارما"ی این جهان، از کشتار و رنج حیوانات ایجاد میشود. اگر به تدریج به اشاعه اطلاعات در مورد گیاهخواری بپردازیم، این موضوع ریشه میدواند و بعد به مرور زمان، حیوانات کمتری کشته می شوند و این به ایجاد "کارما"ی بهتر برای سیاره می انجامد و احتمالاً بسیاری از چیزهای دیگر را بهبود می بخشد.

استاد: همین حالا هم همه در حال انجام این کار هستند. امروزه تقریباً همه افرادی که روی این سیاره هستند، از فواید گیاهخواری آگاهند. شغل ما ترویج رژیم گیاهی نیست، بلکه گیاهخواری الزامی است برای اشتیاق معنوی. هر کسی که خواستار دیدن خداست، گیاهخواری را نیز می پذیرد.

سؤال: اگر مردم خدا را نپذیرند اما حداقل گیاهخواری را بپذیرند، آیا چیزی بهبود پیدا میکند؟

استاد: نه چندان. در پشت گیاهخواری، یک انگیزه است. گیاهخواری بدون گسترش عشق درون، معنا ندارد. در پشت همه کارهایی که ما انجام میدهیم، یک حمایت معنوی وجود دارد، اما همه کارهای ما انگیزه معنوی ندارند. پس به مردم عشق بورزید. تنها کاری که من انجام میدهم، افزایش آگاهی آنها در مورد عشق درون شان است و به محض اینکه میل به شناخت این عشق ایجاد شود، همه چیزهای دیگر به طور طبیعی فراهم می شوند.

سؤال: بله، این هدف، شریف و بسیار زیباتر است.

استاد: وگرنه، می توانید در مورد فواید گیاهخواری به مردم بگوئید، اینکه زندگی سالمتری خواهند داشت، سیاره نجات می یابد و غیره. اما این ظاهر کار است، انرژی انگیزه شماست که اثرگذار است.

سؤال: من یکبار خواب تعدادی گاو و خوک را دیدم و حسم این بود که آنها می خواهند من گیاهخواری را رواج دهم، چون این کار به آنها کمک میکند.

استاد: خب، می توانی سعی کنی. می توانی به تلویزیون بروی و در این باره صحبت کنی. هر کدام از ما می تواند کار متفاوتی انجام دهد.

سؤال: بالاخره این گاوها و خوکها هم موجود زنده هستند، درسته؟

استاد: بله، شاید آنها با شما قرابت دارند و شما ناجی آنها هستید. پس چرا یک کاری انجام نمی دهید؟

سؤال: عالی، متشکرم استاد.

استاد: خواهش میکنم. هر کدام از ما یک راهی را انتخاب میکند و میرود. خوب است که هر کسی یک کاری انجام دهد. بعضی از برادران و خواهران ما غذای گیاهی تولید می کنند و این هم خوب است. موضوع این است که اگر شما پیشنهاد کنید که من به تلویزیون بروم و در مورد غذاهای گیاهی صحبت کنم، من ذهن مردم را به فکر کردن در مورد این موضوع سوق میدهم و بعد همه سؤالات آنها از من، در مورد گیاهخواری خواهد بود. در حالیکه این فقط

بخشی از کار من است و اگر آن را زیاد بزرگ کنم، مسلمه که اثربخش هست، اما روند کار، خیلی کند پیش میرود و شاید من از دنیا بروم، بی آنکه هیچ روحی را نجات داده باشم.

خرد و روشن ضمیری، ریشه راه حل هستند

۲۶ ژوئن ۱۹۹۲، سازمان ملل

سؤال: استاد اعظم چینگ های، از شما متشکریم که خردتان را با ما در میان گذاشتید. من در مورد افزایش جمعیت جهان و مشکلات ناشی از آن شامل سوء استفاده های بیشتر از محیط زیست و نیاز بیشتر به غذا سؤال دارم. ممکن است نظرتان را در مورد افزایش جمعیت بگوئید؟ آیا این هم به خاطر "کارما"ی جهان است؟ یا قرار است در آینده، نوع خاصی از "کارما" ایجاد کند؟

استاد: جمعیت ما زیاد نیست، فقط به خوبی پراکنده نشده ایم. مردم در مناطق خاصی از جهان جمع شده اند و نمی خواهند به مناطق دیگری بروند. ما زمین های دست نخورده زیادی داریم که مورد استفاده قرار نگرفته اند. ما جزایر بکر و فلات های بسیار وسیعی داریم که فقط پوشیده از جنگل هستند و هیچ چیز دیگری آنجا نیست. مثلاً مردم در نیویورک متمرکز شده اند، چون در آنجا بیشتر به آنها خوش می گذرد. اما اگر یک دولت بتواند در مکان های مختلف ایجاد شغل کند، مردم برای کار کردن به آن مکان ها میروند. اگر در جاهای دیگری هم امنیت و فرصت های شغلی موجود باشد، مردم به آنجاها میروند. آنها به خاطر داشتن امنیت و برای امرار معاش به آنجا می روند. این یک امر بسیار طبیعی است. پس ما نباید از افزایش جمعیت بترسیم، در عوض باید، طوری برنامه ریزی کنیم که اشتغال، خانه و امنیت برای مردم فراهم شود. بعد همه جا مثل هم میشود و هرگز مشکل افزایش جمعیت نخواهیم داشت.

و در مورد سؤال تان راجع به مواد غذایی: حتماً شما بهتر میدانید، چون در آمریکا، در مورد چگونگی حفظ جهان، اطلاعات زیادی وجود دارد. رژیم گیاهخواری، یکی از بهترین راه ها برای حفظ منابع جهان و تغذیه کل مردم زمین است. چون ما مقدار زیادی از غذاهای گیاهی، انرژی، برق و دارو را برای پرورش حیوانات به هدر میدهیم، در حالیکه می توان از آنها به طور مستقیم، برای تغذیه مردم استفاده کرد.

رژیم گیاهی کمک میکند تا ما مواد غذایی را به طور مساوی تقسیم کنیم و این کار نه فقط برای ما و حیوانات، بلکه برای کل جهان سودمند است. بنا بر تحقیق منتشر شده در یکی از مجلات، اگر همه غذای گیاهی بخورند، دیگر در جهان گرسنه ای نخواهیم داشت. همچنین باید امور را سازماندهی کنیم. من کسی را می شناسم که می تواند برنج را به غذای مقوی و حتی به شیر تبدیل کند. دفعه پیش در این باره حرف زدیم. او گفت که با صرف ۳۰۰ هزار دلار هزینه، می توان ۶۰۰ هزار نفر اعم از فقیر، دچار سوء تغذیه، مادر و غیره در سریلانکا را تغذیه کرد. این عالی است!

ما در بسیاری از نقاط جهان، با کارهایمان، منابع طبیعی را به هدر می دهیم و اینطور نیست که به قدر کافی منابع نداشته باشیم. خدا ما را اینجا نگذاشته تا گرسنگی بکشیم. در واقع، این ما هستیم که به خودمان گرسنگی میدهیم. پس باید دوباره فکر کنیم، دوباره سازماندهی کنیم و این به تأیید دولت های بسیاری از کشورها نیاز دارد. آنها باید با صداقت محض، پاک، وقار و میل به خدمت به دیگران به جای خدمت به خود، رضایت شان را اعلام کنند. اگر نظر موافق دولت های همه کشورها را داشته باشیم، مشکلی نخواهیم داشت.

ما باید رهبران خوب، سازمان اقتصادی خوب، فرماندهان خوب و دولت های صادق داشته باشیم. اما اگر این افراد معنوی شوند، این چیزها سریعتر بدست می آیند. چون اصول و فرامین را بهتر درک می کنند. متوجه می شوند که چطور صادق و پاک باشند و چطور از خردشان استفاده کنند. بعد می توانند به بسیاری از کارها و شیوه ها برای سازماندهی زندگی ما فکر کنند.

سؤال: به نظر میرسد که این کار خیلی مشکل باشد، چون آنطور که من می بینم، اکثر سوء استفاده های زیست محیطی که امروزه صورت می گیرد، با خواسته جمعیت رو به افزایش برای برخورداری از فضای بیشتر، مسکن و شیوه زندگی مطابق میل شان در قرن بیستم در ارتباط است. مثلاً جنگل های برزیل و سوء استفاده ای که در آنجا روی میدهد - ویرانی جنگل های بارانی در آنجا را در نظر بگیرید. زمین آنجا را پاکسازی می کنند و این کار به وقوع سیلاب می انجامد و اینها با مشکل افزایش جمعیت، بی ربط نیست.

استاد: بله، مسلمه که در این جهان، همه چیز با هم در ارتباط است و تنها راه حل این است که مشکل را از ریشه حل کنیم نه از شاخه ها و ریشه، پایداری معنوی است. (تشویق حضار.) پس تنها کاری که باید انجام دهیم این است که این پیام معنوی و آنچه میدانیم را اشاعه دهیم و به اصول معنوی پایبند باشیم و این چیزی است که مردم از آن بی بهره اند.

من از این سؤالات هوشمندانه شما بسیار خوشحال شدم. دلیل اینکه مردم کارهایی نظیر سوء استفاده از زمین که شما به آن اشاره کردید را انجام میدهند، این است که به قدر کافی خردمند نیستند. پس ریشه، خرد، ممارست معنوی و روشن ضمیری است.

فن آوریها، داروها و روشهایی که می توانند به رنج خاتمه دهند

۲۸ دسامبر ۱۹۹۶، آمریکا

♥ پیام فیلم "phenomena" یا پدیده

با دانش معنوی می توانید همان کسی شوید که می خواهید، می توانید هر چه می خواهید را به دست آورید، به شرط آنکه به قدر کافی بخواهید و بدانید که آن را بدست می آورید.

مردم اکثر اوقات می گویند، "خب، فکر نکنم آن را به دست آورم، اما به هر حال آن را از خدا طلب میکنم." همین تفکر است که ما را از داشتن آنچه می خواهیم باز میدارد، چون از قبل انتظار داریم که خدا آن را به ما ندهد. این هم اشکالی ندارد. اگر به قدر کافی غذا برای خوردن دارید، خوب است. اگر به قدر کافی لباس برای پوشیدن دارید، خوب است. نیاز نیست زیادی بخواهید که البته اشکالی هم ندارد، اما غیر ممکن نیست. فقط می خواستم این را بدانید.

خیلی ها این را به شما ثابت کرده اند. آنها می توانند تنها با قدرت ذهن، اشیاء را جابجا کنند، روی آتش یا آب راه بروند، از بین گوش ها و درون سرشان چاقو عبور دهند و هیچ اتفاقی برایشان نیفتد و حتی یک قطره خون هم از آنها بیرون نیاید. تنها با قدرت ذهن، با قدرت آسترالی، می توان چنین کارهایی انجام داد.

یک فیلم آمریکایی هست به نام "پدیده" که در آن، "جان تراولتا" نقش مردی را بازی میکند که می تواند اشیاء را جابجا کند، از رویدادهایی که در مکانهای دوردست روی میدهند مطلع شود و آنها را پیشگوئی کند یا پیامهای مردم در هوا را متوجه شود. خیلی ها با اینکه کار او را می بینند، اما باور نمی کنند. آنها باور نمی کنند که این کار فقط با تمرکز ذهن ممکن است و می خواهند مغز او را تحت عمل جراحی قرار دهند تا موضوع برایشان روشن شود. می خواهند روی او تحقیقات علمی انجام دهند تا بدانند تفاوت مغز او با افراد به اصطلاح معمولی چیست.

تفاوتی در کار نبود. آنها می توانستند آنقدر او را جراحی کنند تا همه عصبها به هزاران و میلیاردها تکه تقسیم شوند، اما باز هم تفاوتی پیدا نمی کردند. بین یک انسان با انسان دیگر، کمی فرق وجود دارد، اما اینطور نیست که اگر کسی تمرکز کند و از قدرت تمرکزش استفاده کند، با انجام عمل جراحی روی او، بین مغز او و دیگران تفاوتی دیده شود.

پس اگر کسی با استعداد باشد یا از قدرت روانی برخوردار باشد، برایش خطرناک هم هست. او امنیت ندارد، چون مردم آمادگی چنین چیزی را ندارند. آنها فقط هستی مادی را می شناسند. بسیاری از دانشمندان فقط چیزهایی را باور دارند که می توانند لمس و اثبات کنند. به همین خاطر است که گاهی زندگی در این جهان، برای نوابغ سخت میشود. بسیاری از آنها به این جهان آمده و رفته اند، بی آنکه کسی متوجه آنها بشود، بی آنکه شناخته بشوند و حتی مورد آزار جامعه هم قرار گرفته اند، تنها به این خاطر که مردم، بسیار نادان هستند. آنها از دانسته های این نوابغ بی اطلاعند و به همین خاطر باورشان نمی کنند و در پی آزارشان هستند و حتی گاهی خواستار اثبات فیزیکی آن یافته ها می شوند، تا آن حد که آن نابغه، فرد با استعداد یا موجود معنوی را به خاطر همین موضوع، آزار میدهند.

♥ لطفاً با نوابغ و افراد خارق العاده، مهربان باشید

یادم هست که یک روانشناس بسیار مشهور به نام "ادگار کیسی" در آمریکا بود که مردم، قدرت تمرکزش و اینکه او می تواند جسمش را ترک کند و به جسم یگران برود و به جستجوی چیزی در یک جای دیگر بپردازد را باور نداشتند. به همین خاطر سعی کردند او را مورد آزمایش قرار دهند و در ناخن هایش، سوزن فرو کردند. آنها این کار را انجام دادند تا مطمئن شوند که او چیزی حس نمی کند. خدای من، آن مرد بیچاره، در آن لحظه چیزی حس نمی کرد، اما وقتی به بدنش بازمی گشت، حس میکرد.

پس نه فقط در زمان عیسی مسیح، بلکه در بقیه دوران ها نیز گاهی برخورد جامعه با نوابغ یا افراد خاص، به این شکل بوده است. در هر منطقه ای، گاهی افرادی پیدا می شوند که کارهای عجیب انجام دهند. این موضوع، شگفت آور نیست. من می توانم موارد زیادی از این قبیل آزارها در کشورهای مختلف را برایتان ذکر کنم، اما همینقدر کافی است. نیاز نیست زیاد روی این موضوع بمانیم، چون خیلی ناراحت کننده است.

در واقع بر اساس بعضی از تحقیقات و به نظر من، ما هم اینک حتی در همین لحظه، فن آوری ها، داروها و روشهای پیشرفته ای برای پایان دادن به رنج این جهان داریم و دیگر نباید گرسنگی، رنج و بیماری های درمان ناپذیر داشته باشیم. ما همین حالا هم خیلی پیشرفته هستیم و مواد زیادی برای مقابله با حتی مرگبارترین بیماریها یافته ایم. اما گاهی جامعه به عنوان یک واحد کلی انتخاب می کند که فقط به منظور حفاظت از اقتصاد، از این پیشرفت ها استفاده نکند. فکر میکنم شما بهتر از من مطلع هستید.

پس اینطور نیست که خدا به ما همه چیز ندهد، اینطور نیست که خدا نتواند کارهای غیر ممکن انجام دهد. خود ما مانع این کار هستیم، چون گاهی ایمان مان خیلی ضعیف میشود. ما ایمان نداریم که اگر خدا راهی برای درمان یک بیماری پیش پای ما می گذارد، راه دیگری هم برای حفظ سیستم درمانی و جلوگیری از ورشکستگی آن، در جلو رویمان قرار میدهد. اگر خدا راهی برای یافتن انرژی آزاد، برق آزاد، در مقابل ما قرار میدهد، راه دیگری هم برای حفظ کل صنعت و جلوگیری از بیکاری مردم، به ما نشان میدهد. آنها بالاخره یک شغل دیگر پیدا می کنند و کارهای دیگری انجام میدهند. ما باید ساده زندگی کنیم و خواسته های کمی داشته باشیم. اینطوری لازم نیست زیاد تلاش کنیم، زیاد کار کنیم و پول در بیاوریم.

نواخ زیادی وجود دارند که می توانند به ما ثابت کنند که این جهان می تواند به بهشت تبدیل شود، حتی از نظر مادی و خیلی سریع. پس حتماً ایمان مردم این جهان آنقدر کم است که حتی میترسند از فرصت ها استفاده کنند. مثلاً اگر همه بیماران به راحتی درمان شوند، از سیستم درمانی که موضوع مشهور شماسست، چه می ماند؟ حتی صحبت از خدمات درمانی، مردم را از خود بیخود می کند، چه برسد به اینکه از داروی واقعی، معجزه واقعی که مردم را درمان میکند، صحبت کنیم.

به هر حال، شاید من زیادی حرف میزنم. شما مجبور نیستید من را باور کنید. من حق دارم هر چیزی که می خواهم بگویم و شما حق دارید، هر چیزی که می خواهید را باور کنید. هر دو ما حق داریم به شیوه خودمان رفتار کنیم. من باورهای خودم را می گویم، اما شما مجبور نیستید آنها را باور کنید. می توانید باور کنید، می توانید هم نکنید، به خودتان بستگی دارد یا می توانید روی پیشنهادات و نظرات من تحقیق کنید و بعد خودتان دریابید که آنچه می گویم درست است یا نه. اما حداقلش این است که من حرفم را زده ام و شما این شانس را دارید که صحت آن را بررسی کنید. اگر من این حرفها را به شما نمی‌زدم، شاید حتی از وجود چنین چیزهایی بی خبر می ماندید و حتی شانس این را نداشتید که هوش تان را ثابت کنید. پس در این زمینه ها تحقیق کنید.

دولتها باید در مورد خطرات گوشت، الکل و دخانیات، به شهروندان اطلاع دهند

خلاصه ای از سخنرانی استاد اعظم چینگ های در سال نو ۲۰۰۶،

سری، انگلستان، ۸ ژانویه ۲۰۰۶، (در اصل به زبان انگلیسی)

منتشر شده در مجله خبری استاد اعظم چینگ های، شماره ۱۶۴

استاد: من فکر میکنم که در آینده، دولت های همه کشورها کاری مشابه آنچه که هم اینک در مورد سیگار انجام میشود نظیر چاپ اطلاعات هشدار دهنده ای همچون "سیگار کشنده است" یا "سیگار، عامل سرطان ریه و کوتاهی عمر است" بر روی بخش بیرونی پاکت سیگار را در مورد غذا هم انجام دهند. اگر چنین کاری انجام دهند، در آینده نزدیک، بسیاری از مردم گیاهخوار می شوند.

پس من پیشنهاد میکنم که رهبران، سازمانها یا دولتها به مردم هشدار دهند یا حداقل گذاشتن چیزهایی مثل جسد یک گاو درون مغازه یا نمایش دادن یک فیلم از کل مراحل تولید گوشت در مغازه را اجباری کنند. اینطوری خیلی بهتر است، چون مردم متوجه می شوند که چه چیزی به دست می آورند و به ازای آن چه بهایی پرداخت می کنند.

وگرنه، به نظر من این دروغ است که فقط یک تکه گوشت که دیگر هیچ شکلی ندارد را بفروشند. مثلاً گاهی مرغ را به طور کامل میفروشند، اما اکثر اوقات فقط نیمی از آن یا بخشی از آن را می فروشند که دیگر هیچ شباهتی به مرغ ندارد. شما شیوه بریدن سر مرغ، در زمانی که هنوز زنده است را نمی بینید. شما آویزان کردن گاو با یک پا برای ریخته شدن قطره قطره خونش روی زمین را نمی بینید. شما شیوه بریدن گلوی خوک، در حالیکه هنوز لگد میزند را نمی بیند و این در حالی است که گاهی هم آنها جای اشتباه را می برند و مجبورند دوباره کارشان را تکرار کنند. مردم این چیزها را نمی بینند. یادتان هست که من یک برنامه به نام "قهرمانان واقعی" (دی وی دی ۷۶۰) داشتم؟

شاگرد: آه، بله، آن برنامه در مورد همین موضوع بود. در حال حاضر دولت بریتانیا نیز سعی دارد استعمال دخانیات در اماکن عمومی را ممنوع کند.

استاد: بله. به طور شگفت آوری، ابتدا ایرلند این کار را کرد. باورتان می شود؟ ایرلند کشوری است که تعداد زیادی مشروب فروشی و افراد مشروب خوار دارد، اما با این وجود هنوز آنقدر عقل داشتند که چنین کاری انجام دهند. کشورهای دیگر نیز به آرامی در همین راستا در حرکت هستند و تا به حال خیلی از آنها چنین قوانینی را وضع کرده اند. آفرین به ایرلند! این برایشان خوب است. من واقعاً خیلی به آنها افتخار میکنم، چون استعمال دخانیات برای هیچکس خوب نیست و مدتهاست که این قضیه معلوم شده است. خوب است که روی پاکت سیگار، برجسب هشدار دهنده باشد، اما مردم هنوز هم سیگار می خردند. پس منع استعمال دخانیات در اماکن عمومی، حداقل از کسانی که سیگار نمی کشند، محافظت میکند.

اما هنوز هم گاهی وحشتناک است. مثلاً من در هتل، در طبقه غیر سیگاری ها اقامت دارم، اما هنوز در حمام، بوی سیگار می آید. چرا مهمانان اتاق کناری دزدکی وارد حمام می شوند و سیگار میکشند؟ به این خاطر که آنها هر روز به این شکل هستند و برای کسی احترام قائل نیستند. شاید مردم فکر کنند که اگر در حمام سیگار بکشند، اشکالی ندارد، اما دود سیگار به حمام من می آید، چون آنها تهویه را روشن می کنند و اتاقها به همدیگر وصل

هستند. گاهی مردم دوست دارند به اتاق مخصوص غیر سیگاری ها بروند و در آنجا سیگار بکشند. این کار حس کله شقی یا چنین چیزی در آنها ایجاد می کند.

پس نه تنها باید آن را منع کنید، بلکه باید جریمه هم برایش تعیین کنید. مثلاً به این شکل که اگر کسی در دستشویی هواپیما سیگار بکشد، ۲ هزار دلار جریمه بردارد. این می تواند در همه جا اجرا شود، حتی هتل ها. اگر مچ تان را گرفتند، باید جریمه بردارید. باید به این شیوه و محکم برخورد شود، چون فقط حرف زدن کافی نیست. مردم آنقدرها هم منضبط یا پایبند به اخلاقیات نیستند.

در مورد الکل نیز باید برچسب هایی با این مضمون وجود داشته باشد، "الکل به مغزتان آسیب میرساند و بیماریهای فراوانی ایجاد میکند" یا حداقل بنویسند "الکل میکشد." واقعاً هم میکشد! سالانه صدها هزار نفر در سراسر جهان، در اثر حوادث ناشی از رانندگی در حین مستی جان شان را از دست می دهند. همه این را می دانند.

با این وجود، کشته شدن بدترین نتیجه نیست. بعضی ها ترجیح میدهند بمیرند تا اینکه یک عمر به خود آسیب برسانند و در نتیجه باری باشند روی دوش خانواده و اجتماع و مسیبی باشند برای رنج و غم اطرافیان. این از مرگ هم بدتر است. مسلمه که ما نمی خواهیم کسی به آن شکل بمیرد، اما این بدتر نیست که دستها، پاها یا مغزتان را از دست بدهید و چون نه می توانید بمیرید و نه می توانید زندگی کنید، به ناچار یک جا دراز بکشید؟ اینطوری باری هستید بر دوش جامعه و مالیات دهندگان و ناراحتی های زیادی هم ایجاد می کنید. تصور کنید که اگر مجبور بودید هر روز از یک چنین شخصی مراقبت کنید، چقدر فشار روانی به افراد خانواده وارد میشد؟ آیا این بدتر از مرگ نیست؟

وضعیت کودکانی که مادر یا پدر آنها اعتیاد دارند، مثل بچه های بی سرپرست و حتی بدتر از آنهاست. آنها به مدرسه میروند و همه در مورد والدین شان می پرسند و اینطوری حس بدی در آنها ایجاد می شود و خجالت زده و غمگین می شوند. پس به کودکی که پدرش در بیمارستان بستری است یا مثل یک تکه چوب در خانه افتاده، آسیب روانی وارد می شود. بچه ها، توضیح دادن را بلد نیستند و بچه های دیگر آنها یا پدرشان را مسخره می کنند. می توانید این چیزها را تصور کنید؟ پس موضوع فقط مرگ نیست.

ما از مرگ در حین تصادفات ناشی از مستی حمایت نمی کنیم، اما در بسیاری از موارد، این نوع مرگ از گزینه های دیگر بهتر است، چون تأثیر آن گزینه ها بسیار عظیم است و نه فقط برای خود قربانی، بلکه برای خانواده و دوستانش نیز وحشتناک است. اگر ما یا اعضاء خانواده مان درگیر چنین موضوعی باشیم، حتی صحبت در این باره هم حس بدی در ما ایجاد میکند.

من فکر میکنم دولتها بهترین کاری که می توانند را انجام نداده اند. حداقل می توانند روی چیزهای خطرناک برچسب بزنند تا کودکان مطلع شوند. حالا آنها کودکان را از مصرف الکل منع کردند و گفتند "الکل ننوشید"، اما بچه دلیل این ممنوعیت را متوجه نمی شود. اگر روی هر بطری ای که بر میداشت، نوشته شده بود "به مغزتان آسیب می رساند" یا "هوش تان کم می شود" یا "از هر جهت به عقل و شعورتان صدمه میزند"، حداقل بچه می توانست آن را بخواند و بگوید، "خب، دلایلش این است." اگر فقط یکبار در تلویزیون گفته شود یا فقط یکبار در روزنامه چاپ شود، بچه متوجه نمی شود. این آگهی ها هر روز از تلویزیون پخش نمی شوند تا بچه ها متوجه بد بودن مشروبات الکلی بشوند. این آگهی ها فقط می گویند "مشروب نخورید". شما بچه ها را می شناسید، آنها قوی و سرکش هستند. وقتی به آنها "نه" بگوئید، یواشکی و به شیوه دیگری آن کار را انجام میدهند و مثلاً سعی می کنند خودشان آن را انجام دهند یا دزدی کنند یا برای انجام آن کار، همدیگر را به چالش دعوت کنند یا اینکه یکدفعه به مشروب فروشی وارد شوند و مشروب بردارند. این

خوب نیست. چرا آنها روی مشروبات، برچسب یا حداقل یک هشدار نمی چسبانند؟ دلیل ممنوعیت را به بچه ها بگوئید، همانطور که برای سیگار چنین کاری می کنید. اینطوری حداقل بعضی ها آگاه می شوند یا بچه ها از همان ابتدا به بد بودن این چیزها پی می برند.

شاگرد: استاد، من فکر میکنم که دولت واقعاً تمام سعیش را نمی کند. آنها در مورد اقتصاد نگران هستند، دلایلش هم این است که مالیات سیگار، یک منبع درآمد خوب برای دولت است.

استاد: اما آنها سعی کردند و روی بسته های سیگار برچسب هشدار دهنده چسبانند. چرا در مورد الکل چنین کاری نمی کنند؟ به خاطر سود اقتصادی؟ دولت می تواند با بسیاری از روش های دیگر، درآمد مالیاتی کسب کند. اگر جنگ ها را متوقف کنید و دیگر کار تولید سلاح که هزینه سنگینی دارد را انجام ندهید، می توانید به رایگان کل جهان را تغذیه کنید.

پس دولت باید روی همه چیزهایی که میکشند، چه مشروب چه هر چیز دیگر، برچسب بزند. آنها باید چنین کاری انجام دهند، چون رهبران کشور هستند. آنها ملزم هستند از مردم محافظت کنند، نه اینکه صبر کنند تا مردم بیمار شوند یا بمیرند و بعد یکعالمه پول مالیات را خرج درمانی کنند که گاهی چون خیلی دیر شده، امکانپذیر هم نیست. حتی اگر طوری ترتیب کار را بدهند که بیماری درمان شود، تا آن موقع بیمار رنج بسیار کشیده و خانواده او نیز مشکلات و دردهای عاطفی و روانی بسیاری را متحمل شده است.

پس من نمی دانم رهبران جهان مشغول انجام چه کاری هستند. آنها باید مشکل را به طور ریشه ای حل کنند: استعمال دخانیات را ممنوع کنید و اگر کسی تخطی کرد، درست مثل کسی که از قانون تخطی کرده، جریمه اش نمائید. اگر کسی از پشت به کسی خنجر بزند، او را حداقل برای مدتی به زندان می اندازند. پس اگر کسی دود وارد بینی تان کند و سبب شود به سرطان تدریجی یا بیماری مبتلا شوید، باید او را هم به زندان بیندازند یا حداقل جریمه اش کنند تا از آن کار دست بردارد. چون این هم یک نوع کشتار است، یک نوع آزار است، فقط نوعش فرق دارد. اما واقعاً فیزیکی است. مثل این می ماند که از پشت به کسی خنجر بزند، فقط این خنجر نامرئی است و درد آن به تدریج بیشتر می شود. همه میدانند که دود غیر مستقیم سیگار نیز بسیار بد است. این دود، افراد زیادی را می کشد و درد بسیار ایجاد میکند و افراد زیادی را بیمار میکند و به سیستم امنیت اجتماعی کشور فشار وارد می آورد. همه این را میدانند اما کاری انجام نمی دهند.

وقتی درآمد حاصل از مالیات سیگار را در هر حال به بیمار باز می گردانید، چه فایده دارد نگران این باشید که با هشدار شما به مردم، خرید سیگار متوقف یا کم شود؟

شاگرد: تحقیقات نشان داده که با این روش (عدم هشدار)، هزینه های بیشتری صرف میشود.

استاد: بله، اولاً هزینه های بیشتری صرف میشود. دوماً درد و رنج بسیار ایجاد میشود. مسئله فقط پول نیست! این چیزها، درد فیزیکی و همچنین درد عاطفی بسیار ایجاد می کنند و به هوش کشور آسیب می رسانند. خیلی از مغزها در آن بیرون هستند که با سیگار و الکل آسیب دیدند، در حالیکه می توانستیم از آنها برای ساخت کشور و ساخت جهانی آرام تر، باهوش تر و عادلانه تر استفاده کنیم.

قبلاً حدود صد سال پیش یا همین حدود، مشروبات الکلی و نوشیدن آنها ممنوع بود. نمی دانم چرا این ممنوعیت برداشته شد. همه میدانند که الکل، سم است اما با این وجود اجازه میدهند که آزادانه خریداری شود. آنها می گویند که فقط بزرگسالان می توانند الکل بخرند، اما وقتی یک بطری ویسکی در

خانه است و شما تمام روز، مست در اطراف پرسه میزنید یا وقتی که با دوستان تان روی صخره ها می نشینید و شادمانه صحبت می کنید و مشروب می نوشید و به نظر میرسد که خیلی بهتان خوش می گذرد، چطور می توانید کودکان را از نوشیدن الکل بازدارید؟ این کارها، تصویری بسیار قوی برای فرزندان ایجاد میکند و او فکر میکند "آه، ویسکی آدم را خوشحال می کند."

وقتی یک رویداد رمانتیک است، شما در کنار هم می نشینید و ویسکی یا هر نوع مشروب دیگر می نوشید و فرزندان می گوید "هر وقت خواستم رمانتیک باشم، باید مثل مادر و پدر عمل کنم" و نتیجه این میشود که او نیز بر اساس تصورش از رابطه عاشقانه ای که در فیلم یا در خانه دیده، از دوست دخترش دعوت میکند به خانه بیاید و بعد با هم مشروب می خورند.

وقتی جامعه این آشغالها را آموزش میدهد، چطور انتظار دارد که جهان منظم و آرام باشد و بچه ها مطیع، خوب و باهوش و بعد هم فارغ التحصیل شوند و شهروندان خوبی باشند؟ این بچه ها چطور می توانند به زندگی در این جهان ادامه دهند و شهروندان خوبی باشند، وقتی ما بزرگسالان این همه الگوهای بد به آنها نشان میدهم؟

پس باید عقایدمان را بیان کنیم. سخنان شما تفاوت ایجاد میکند. فقط باید آنها را بیان کنید. مردم می توانند گوش بدهند یا ندهند، اما حداقل شما حرفتان را زده اید. باید اینطور باشد. اگر روی این مواد مضر برچسب نیست، حداقل باید در رستوران یک نوشته ای باشد که بگوید، "الکل میکشد." چرا فقط هشدارها را به سیگار محدود کرده اید؟ سیگار کمتر از الکل، مردم را میکشد. حتی اثرات آبی الکل بیشتر از سیگار است. وقتی کسی مست میکند و بیرون میرود، اگر از شخصی عصبانی بشود، با او دعوا می کند و بعد آنها همدیگر را میکشند یا به هم چاقو می زنند یا همدیگر را زخمی می کنند و در هر حال به همدیگر آسیب می رسانند. تأثیر الکل خیلی فوری تر است. پس چرا روی بطری مشروب، یک برچسب هشدار دهنده نچسبانیم؟ من متوجه نمیشوم.

همچنین الکل به مغز آسیب میرساند، همه این را میدانند و آسیب های ناشی از الکل، جبران ناپذیر هستند. اگر فقط مقدار کمی الکل بنوشید و بعد برای یک مدت اصلاً لب به الکل نزنید، مغزتان فرصت بازسازی پیدا میکند، اما این همیشگی نیست. یعنی اگر مدام مغزتان را بکشید، دیگر به حالت عادی باز نمی گردد. اگر مشروب های بسیار قوی بخورید، آسیب مغزی تا همیشه خواهد ماند. الکل به هر بخشی که برسد، به آن آسیب میرساند و عصب های آن بخش، دیگر به حالت عادی باز نمی گردند. امروزه، اگر تلویزیون نگاه می کنید یا روزنامه می خوانید، نمی توانید این آسیب ها را کتمان کنید. پس چرا روی بطری های مشروب، یک برچسب نمی زنید؟

بعد از آن باید روی گوشت و هر چیز کشنده دیگر نیز از این برچسب ها بزنید. هر تکه گوشت باید یک چنین برچسبی داشته باشد: "شما از جسد دیگران تغذیه می کنید" یا "برای تأمین گوشت مصرفی امروز شما، یک موجودی به طور ظالمانه به قتل رسیده است." اینطوری حداقل شخصی که گوشت میخورد، مطلع میشود و گزینه ای برای انتخاب دارد. آنها همچنین باید تصویری از گاوهای مرده یا ظالمانه به قتل رسیده را روی همه دیوارهای قصابی ها بچسبانند. اینطوری حداقل مشتری ها میفهمند که برای چه چیزی پول پرداخت می کنند. شغلی که در آن چیزی به فروش رسد که خریدار در مورد حقیقت آن اطلاعات ندارد، شغل صادقانه ای نیست. این کار تقلب است، دروغ است.

شاگرد: گاهی یک تکه گوشت، واقعاً مثل گوشت به نظر نمیرسد. آنها گوشت را به شکل همبرگر یا سوسیس در می آورند و بچه ها سوسیس را می خورند اما نمی دانند که چطور تهیه شده.

استاد: بله، آنها نمی دانند. من کسی را که می شناسم که برادرزاده اش چهار سال داشت و اصلاً گوشت دوست نداشت. او فقط چیزهای بدون گوشت دوست داشت اما توسط والدینش مجبور میشد گوشت بخورد و حتی گاهی بیمار میشد. برای همین من به آن دوست گفتم، "باید والدین او را متقاعد کنی تا به او اجازه انتخاب بدهند." نمی دانم برای آن کودک چه اتفاقی افتاد، اما من حداکثر تلاشم را کردم. افزایش آگاهی عمومی می تواند به ایجاد بهشت روی زمین منجر شود.

پس شما نمی توانید به همه مردم جهان این چیزها را بگوئید، اما به هر کسی که می توانید، بگوئید. حداکثر تلاش تان را بکنید. اگر همه ما با هم تلاش کنیم، کارمان نتیجه میدهد. در تلویزیون و رادیو، با جزوه و اعلامیه یا به هر صورت دیگر، در همه جا این پیام را منتشر کنید: "گیاهخوار باشید. حداقل امروز، جان یک موجود معصوم را نجات دهید." اعلامیه چاپ کنید و در آن عکس گاوی را بگذارید که با یک پا، وارونه آویزان شده. آن را چاپ کنید تا دیگران بدانند که گاوها چطور کشته می شوند.

شاگرد: استاد، انجمن گیاهخواران بریتانیا، در این زمینه کارهای زیادی انجام داده است. آنها ضمن داشتن برنامه های خاص برای مدارس، یک تیشرت هم دارند که روی آن تصویر است.

استاد: بله، میدانم. پس فقط یک تصویر چاپ کنید که در آن یک گاو را از سقف آویزان کردند و قصاب با چاقو در کنارش ایستاده. یک چنین تصویری بیانگر هزاران حرف است و واقعاً بر مردم تأثیر می گذارد، البته امیدوارم چنین باشد. یک کاری بکنید. اگر انسانها گوش نمی دهد و نمی توانید از نظر معنوی آنها را نجات دهید، حداقل جان حیوانات بیچاره را نجات دهید.

برای پاک کردن سیاره، چه باید بکنیم؟ این اعلامیه های هشدار دهنده را در مدارس هم بگذارید. علامت هایی با این مضمون "مواد مخدر کشنده هستند"، "مواد مخدر هوش شما را کم می کنند"، "مواد مخدر شما را معتاد و وابسته می کنند"، "مواد مخدر جیب تان را خالی می کنند و به قوای جنسی تان آسیب می رسانند." واقعاً همینطور است! پس چرا همه این مضرات را بیان نکنیم؟ اینها واقعاً صحت دارند. مواد مخدر شما را ضعیف، وابسته، رنگ و رو پریده، بد قیافه، بد بو، پیر و بیمار می کنند. چرا در مدارس در مورد این چیزها اطلاع رسانی نمی کنند؟ فقط نگوئید "مواد مخدر بد است". باید همه اینها را هم توضیح دهید، چون همه بچه ها در این موارد مطالعه نمی کنند. آنها به شدت مشغول تحصیل و مدرسه هستند. اگر معلم در این باره چیزی نگوید یا فقط یکی دو بار بگوید، کافی نیست.

باید شعارها و چیزهایی نظیر آن را همه جا بچسبانید، اطلاعیه هایی در مورد مواد مخدر، الکل و گوشت که در آنها نوشته شده باشد: "برای غذای امروز شما، یک موجود زنده به قتل رسیده است." این نوشته را روی یک تکه گوشت گاو یا خوک بگذارید و ببینید چه تعداد از مردم هنوز مایل به خرید آن هستند. به آنها فرصت فکر کردن بدهید. چون کشتن یک انسان، قتل محسوب میشود، پس کشتن یک حیوان هم قتل است. اگر شما حیوانی را بکشید که برای خودش در اطراف می چرخد و هیچ آسیبی به شما نمیزند، کار شما قتل عمد محسوب میشود. اگر این نیست، پس چیست؟ پس باید بگوئیم، "برای این تکه گوشتی که در غذای شماست، یک موجود به قتل رسیده است." بعد ببینیم آنها به چی فکر می کنند.

در آینده، اگر دولتها واقعاً کارشان را انجام دهند، اگر اخلاقیات شان بیشتر و قویتر شود و فقط نگران اقتصاد نباشند، جهان پاکتر میشود. چون این محاسبه درست نیست که شما مالیات جمع کنید اما بعد آن را صرف بیماران کنید. اینطوری باعث ایجاد رنج میشوید، آن هم نه رنجی که برای بهبود بیماری باشد، چون خیلی ها بهبود نمی یابند. حتی اگر مقدار زیادی دارو به آنها بدهید و برای آنها از بهترین تجهیزات استفاده کنید، باز هم بهبود نمی

یابند. پس به جای این کارها، سیگار نفروشید یا روی سیگارها و مشروبات الکلی یک هشدار بچسبانید تا مردم کمتر بیمار شوند. آن موقع نیاز نیست هزینه درمان مردم را بدهید که حتی از مالیات دریافتی تان بیشتر است. چون اینطوری از نظر مالی هم ضرر می کنید، نه؟

پس هر دولت باهوشی باید حساب و کتاب کند و بفهمد از نظر اقتصادی، چه چیزی برایش بهترین است. بعلاوه هشدار دادن به مردم و حفاظت از آنها، واقعاً کار دولت است. وظیفه دولت است که از سلامتی و امنیت مردم، حفاظت کند.

اگر از من، گامهای من، تعالیم من پیروی کنید، چیزهای خوب زیادی برایتان وجود دارد و من حتی شما را از چیزی منع نمیکنم. شما می توانید جواهرات زیبا استفاده کنید که حتی خودم برایتان طراحی کردم. می توانید وقتی مهمانی داریم، لباسهای زیبا به تن کنید. نیاز نیست همیشه اینطور باشیم، اما هر وقت خواستیم، می توانیم. اگر نخواستیم هم، نیازی نیست. ما همینطوری هم راحت هستیم. ما از درون زیبا هستیم. پس حتی نیاز نداریم برای اینکه زیبا به نظر بیائیم، لباسهای خاص بپوشیم، اما اگر خودتان چنین چیزی می خواهید، من شما را منع نمیکنم. من مجبور تان نمیکنم که مرتاض بشوید، فقط می گویم به خاطر شفقت، گیاهخوار شوید. هر چقدر از درون زیباتر شوید، از بیرون هم زیباتر میشوید و از نظر لباس و همه چیزهای دیگر، بهتر و بهتر میشوید.

در زمان های بسیار قدیم، مثلاً در چین، پادشاه، یک استاد معنوی بود، مثل پادشاه "یائو" و پادشاه "شان" که استاد بودند. در آن زمان پادشاهان، مثل فرزندان خودشان، از مردم مراقبت میکردند. مردم آن زمان حتی نیاز نداشتند درب خانه شان را قفل کنند. آنها هیچ مالیاتی به پادشاه نمی دادند و اصلاً نیاز نبود که برای پادشاه کاری انجام دهند. حکومت داری باید به این شکل باشد.

پس دولت باید به ما جایزه دهد: "شما خوب هستید. شما به ما کمک می کنید." ما حتی رایگان کار می کنیم و برای این کار، از دولت پول نمی گیریم! چون دولت باید به پلیس و ارتش پول بدهد تا مجرمان را سرکوب کنند و از مردم حفاظت نمایند. ما این کارها را بدون دریافت حقوق می کنیم، بدون اینکه با پلیس درگیر شویم یا به کسی آسیب برسانیم، بدون اینکه برای آسیب رساندن به دیگران، اسلحه داشته باشیم. پس چطور می توانیم بد باشیم؟ چطور ممکن است که یک دولتی این را تشخیص ندهد؟ درسته که هنوز کارهای این جهان وارونه پیش می روند، اما خدا با کسی دشمنی ندارد و به همه کمک میکند تا بالا و بالاتر بروند.

تصور کنید که همه مثل ما عمل میکردند. آن موقع حتی اگر گیاهخوار هم نبودند، الکل، سیگار و مواد مخدر مصرف نمیکردند و ما پاکتر و سالمتر بودیم و مقدار زیادی پول، پس انداز میکردیم. آن موقع همه شادتر بودند، یک خانه خوب، ماشین خوب، وضع سلامتی خوب و خانواده خوب داشتند و این جهان به یک الگوی خوب، برای کودکان تبدیل میشد. اگر الکل، گوشت و سیگار را حذف کنیم، خانواده ها خیلی بهتر میشوند و مدرسه نیز به مکان بهتری تبدیل میشود.

پس تأثیر زندگی پاک، واقعاً زیاد است و نه فقط یک شخص یا یک خانواده، بلکه همه چیز و کل جهان را تحت الشعاع قرار میدهد. به همین دلیل است که به نظر من، کل جهان باید اینطور عمل کند. اگر مردم از نمونه هایی مثل ما الگو برداری کنند، حتی نیاز نیست که نزد من مدیتیشن یاد بگیرند یا قدیس بشوند. من نیاز ندارم به آنها تعلیم دهم و آنها هم نیاز ندارند به دیدن من بیایند. تنها کاری که باید بکنند این است که پاک زندگی کنند. آنها می توانند به خدا یا هر کسی که می خواهند، دعا کنند، اما فضیلت های آنها، زندگی خوب شان، بر کل جهان تأثیر می گذارد و این جهان خیلی سریع به بهشت تبدیل میشود.

چرا جهان این موضوع را درک نمیکنند؟ چرا رهبران بیشتری، برای ایجاد این زندگی پاک، این بهشت شاد و صلح آمیز برای همگان کمک نمی کنند؟ اگر آنها واقعاً می خواهند از خانواده شان مراقبت کنند، شیوه کار این است. حداقل در این زمینه کمک کنید، یک الگو باشید، چون برای همین کارهاست که قدرت در دست شماست. شما می توانید جهان را تغییر دهید یا اگر رهبر یک کشور هستید، حداقل می توانید کشور خودتان را تغییر دهید.

اگر گام به گام پیش بروید، کارتان آسان میشود. در این حین، ما می توانیم امیدوار باشیم و رؤیای یک جامعه پاک و کارهایی که رهبران جهان باید انجام دهند و شاید در آینده انجام دهند را در سر پیروانیم. این روند، هم اینک هم آغاز شده است.

چون من هنوز فکر میکنم که ریشه مشکل در مصرف الکل، مواد مخدر و سیگار است. همه چیزهای بد از اینها شروع می شوند. به محض اینکه کنترل ذهن تان را از دست بدهید، ممکن است هر کاری انجام دهید. یک داستان از زمان بودا هست که در آن یک کسی به یک مردی می گوید، "خب، تو باید همه احکام را رعایت کنی. کشتار نکنی. دزدی نکنی. خیانت نکنی. دروغ نگوئی و مشروب نخوری." مرد پاسخ میدهد، "من می توانم چهار احکام اول را رعایت کنم اما پنجمی را نه" و بعد به نوشیدن مشروب ادامه میدهد و در پی آن قتل میکند و دروغ می گوید و همه چیزهای دیگر برایش اتفاق می افتد، فقط به خاطر مصرف الکل و مستی. چون وقتی مست بوده، هر کسی که سر راهش قرار می گرفته را میکشته. اگر کسی سعی میکرده او را متوقف کند، او هم کشته میشده، چون او کنترلش را از دست داده بوده و دیگر نمی دانسته که در حال انجام چه کاری است.

در نتیجه من امیدوارم که در آینده، همه دولتها چنین کاری انجام دهند. اول اینکه هشدارهایی در مورد الکل بنویسند و آنها را در همه مغازه های مشروب فروشی بگذارند. دوم اینکه در مورد گوشت یا ماهی هم هشدارهایی نظیر این تهیه کنند: "به خاطر شما، یک موجود، کشته شده" تا حداقل حقیقت را به آنها بگویند، تا مردم بدانند و گزینه ای داشته باشند، چون شاید مردم از این چیزها مطلع نباشند.

آنها میدانند که گوشت می خورند، اما چون هر روز این کار را کرده اند، دیگر به آن فکر نمی کنند. اکثریت مردم در این زمینه تعلیم ندیده اند و به همین خاطر فقط از گوشتی که در مورد "خوبی" آن تبلیغ شده و از الکل قوی و چیزهایی نظیر اینها با خبر هستند. پس اگر آنها را متوجه کنید که خودشان حق انتخاب دارند، شاید به فکر بیافتند. لازم نیست آنها را مجبور کنید و بگوئید، "باید گیاهخوار شوی." فقط در مورد دلیل گیاهخوار شدن، به آنها اطلاعات بدهید، از جمله اینکه بگوئید، "شما حق انتخاب دارید. لازم نیست برای زنده ماندن، موجودی را بکشید." بعد آن شخص می تواند انتخاب کند، چون میدانند که انتخابش آگاهانه است، اما برای این گزینش، باید آگاهی داشته باشد.

خسارت غیر قابل قبول مصرف گوشت، الکل و سیگار بر زندگی انسان

در زیر گزارشات آماری در مورد بهای سنگین مصرف گوشت، الکل و سیگار ارائه می گردد. آیا می خواهیم که این رفتارها، به طور مداوم ساختار زندگی های شخصی و جامعه را ویران کند و سیاره زمین را به زیستگاهی فلاکت بار برای انسانها و حیوانات تبدیل نماید؟

بهای سنگین مصرف گوشت

بر زندگی انسانها (سال ۲۰۰۲)

| علت | کل مرگها (واحد: میلیون) | درصد مرگهای ناشی از خوردن گوشت | مرگهای مرتبط با گوشت (واحد: میلیون) |
|-----------------------|-------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|
| همه علت ها | ۵۷/۰۳ | | |
| بیماری های قلبی عروقی | ۱۶/۷۳ | ۸۵ (۱) | ۱۴/۲۰ |
| سرطان | ۷/۱۲ | ۶۰ (۲) | ۴/۲۷ |
| بیماریهای عفونی | ۱۰/۹۰ | ۶۱ (۳) | ۶/۶۰ |
| دیابت | ۰/۹۹ | ۵۰ (۴) | ۰/۵۰ |

میزان مرگها در مجموع: ۲۵/۵۷ میلیون نفر

مجموع سالهای از دست رفته عمر: ۱۶۲ میلیون سال

منبع: گزارش بهداشت جهانی در سال ۲۰۰۴، سازمان بهداشت جهانی

هزینه های درمانی (فقط در آمریکا): ۶۰-۳۰ میلیارد دلار در سال

منبع: "هزینه های پزشکی مرتبط با مصرف گوشت"، پزشکی پیشگیرانه، نوامبر ۱۹۹۵

تعداد حیوانات از دست رفته: ۴۲۴ میلیارد رأس

منبع: FAOSTAT ۲۰۰۵، سازمان خواربار و کشاورزی، سازمان ملل

مضرات مصرف الکل

| | |
|------------------------|---|
| زندگی | ۱۸۰۰۰۰۰ مرگ در سال |
| | ۶۰ میلیون سال، عمر از دست رفته |
| دلشکستگی | سوء استفاده از کودکان: ٪ ۵۰ موارد |
| | خشونت نسبت به عزیزان: ٪ ۳۰ موارد |
| | اعمال خشونت آمیز: ٪ ۸۰-۴۰ از موارد |
| | خودکشی: ٪ ۵۰-۲۰ از موارد |
| آسیب مغزی | فراموشی ناشی از الکل: فراموش کردن همه یا بخشی از آنچه که در زمان مستی اتفاق افتاده |
| | اختلال در خواب: از خواب پریدن های مکرر |
| | فراموشی و اختلال مشاعر: ناتوانی در یادگیری، از دست رفتن حافظه کوتاه مدت و بلند مدت، نارسایی در دید فضایی، درک انتزاعی و ذهنی |
| | کوچک شدن مغز |
| | آسیب به کرتکس گیجگاهی (شنوایی، ادراکی، گفتاری) |
| | آسیب به هیپوکامپ (حافظه، جهت یابی)، آسیب به مخچه (هماهنگی، تعادل)، آسیب به لایه های زیرین قشر مخ (حافظه بلند مدت) |
| | |
| از کار افتادگی اندامها | چشم ها (دخانیات، الکل، تارچشمی، تنبلی چشم، قلب، کبد، کلیه ها، مری، معده، روده کوچک، لوزالمعده، اعصاب، سلولهای خونی، ماهیچه ها، استخوانها، اندامهای جنسی، غدد درون ریز |
| عیوب مادر زادی | عقب افتادگی: از عیوب رایج در کشورهای غربی |
| | سندروم جنین الکلی: کوتولگی، بدشکلی چهره |
| | سندروم مرگ ناگهانی نوزاد |
| | سقط |

مضرات مصرف سیگار

| | |
|--------|---|
| زندگی | ۵ میلیون مرگ در سال، در جهان |
| | ۶۱ میلیون سال عمر از دست رفته |
| سلامتی | شش، حلق، حنجره، سیستم قلبی عروقی، مغز، پوست، دهان، دستگاه معده ای و روده ای، لوزالمعده، بیماری خونی |
| | کاهش قدرت بینایی، شنوایی و بویایی |
| | کمبود انرژی، تمرکز ضعیف، افسردگی |
| | تنفس بد، از دست دادن دندان ها و موها |
| عزیزان | آسیب به دیگران با دود غیر مستقیم سیگار |
| | افزایش خطر ابتلا به آسم در کودکان، سندروم مرگ زودرس نوزادان، برونشیت و عفونت گوش |

The True Price of Cigarettes

- Life**
 - 5,000,000 deaths per year worldwide
 - 61,000,000 years of life lost per year¹³
- Health**
 - Lungs, pharynx, larynx, cardiovascular system, brain, skin, oral cavity, gastrointestinal tract, pancreas, blood diseases
 - Loss of sight, hearing and sense of smell
 - Lack of energy, poor concentration, depression
 - Bad breath, loss of teeth and hair
- Loved ones**
 - Harming others through secondhand smoke
 - Children have a higher risk of asthma, sudden infant death syndrome, bronchitis and ear infections¹⁴

NOTES

¹ "A low-fat, plant-based diet lowers the heart attack rate by approximately 85%, and the cancer rate by 60%."

William Castelli, M.D., National Heart, Lung and Blood Institute, director of the Framingham Health Study (USA), the longest running epidemiological study in medical history with approximately 10,000 subjects, 1,200 published papers since 1948.

"The vast majority of all cancer, cardiovascular disease and other forms of degenerative illness can be prevented simply by adopting a plant-based diet."

T. Colin Campbell, Ph.D., director of the Cornell-China-Oxford Project on Nutrition, Health and Environment, and former Senior Science Advisor to the American Institute for Cancer Research.

"If you change to a vegan diet you can reverse heart disease. You can prevent it. You can, I believe, prevent most cases of cancer if you combine dietary changes with avoiding tobacco. You could prevent probably 70% or

80% of cancers, just by those steps alone. And, obviously, there's a whole host of other diseases that you would be able to live without."

Neal Barnard, M.D., President,
 Physicians Committee for Responsible Medicine

2. Same as above

3 "Risk factors for human disease emergence," *Philosophical Transactions of the Royal Society of London B: Biological Sciences*. 2001 Jul. 29; 356 (1411): 983-9. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=11516376&dopt=Citation

Note: Here "61%" refers to infectious diseases originating from animals; that is, of 1,415 human infectious diseases, 61% were adapted from animals, generally through hunting or farming. For instance, AIDS came from the long-term hunting of monkeys. Thus, the figure 61% provides a general estimate of deaths due to meat-eating in the past, when diseases were adapting to humans.

With respect to current meat-eating practice, the result is 75% of emerging diseases arising from animals due to increasing population dynamics. When animal populations increase, disease-causing microbes mutate more rapidly and cause epidemics, which result in sudden, catastrophic diseases. Over the past decade 92% of the deadliest disease outbreaks have arisen from animals. (See "Animal Health at the Crossroads," *National Academy of Science*, July 2005, www.nap.edu/report/brief/11365/11365r.pdf). Over time, the following devastating diseases have resulted entirely from meat production:

| Diseases | Million deaths/year | Source |
|-----------------------|---------------------------|--------------------|
| HIV/AIDS | 2.78 | Bushmeat (monkeys) |
| Influenza | 2.17 | Pigs, chickens |
| Tuberculosis | 1.56 | Cattle |
| Measles | 0.61 | Cattle |
| Whooping cough | 0.29 | Pigs |
| Total | 7.41 million lives | |

In addition, many insect-borne tropical diseases such as malaria (1.27 million deaths per year), African sleeping sickness and dengue fever rely partly on livestock hosts, and many diseases that cause diarrhea (responsible for 1.79 million deaths per year), such as hepatitis and cholera, are spread through infected meat or water contaminated by livestock manure.

Such afflictions occur mainly in children living in rural areas, where they are seldom reported. According to the World Health Organization, these illnesses may actually occur 300-350 times more than the reported figure. Children under five suffer some 1.5 billion episodes of diarrhea per year, leaving two million dead. Although the first instance may not lead to death, it puts the victim at further risk, contributing to malnutrition, which may cause immune deficiencies; these in turn make infants and children more likely to contract other diseases, including food-borne illnesses. In general, 30% of the world's population suffer from food-related diseases annually, largely from consuming meat or water contaminated by livestock. Scientists' estimates of animal agriculture's contribution to this problem vary from 5% or 95%, although it is assumed that meat production and consumption are responsible for millions of deadly infections every year.

(www.fao.org/documents/show_cdr.asp?url_file=/DOCREP/006/Y4962T/Y4962I01.htm)

⁴ <http://www.ajph.org/cgi/content/abstract/75/5/507?ikey=QuiFSn4TiaFg>
<http://www.pcrm.org/health/premed/diabetes.html>

⁵ http://www3.who.int/whosis/menu.cfm?path=whosis.burden.burden_estimates.burden_estimates_2002N.burden_estimates_2002N_2002Rev.burden_estimates_2002N_2002Rev_Regio&language=english

Note: Years of Life Lost = number of years lost by premature death

Studies have shown that vegetarians have a lower incidence of many illnesses such as Alzheimer's disease

(http://www.pcrm.org/health/premed/diet_alzheimers.html).

A vegetarian or semi-vegetarian diet rich in fruits and vegetables is often prescribed for almost all medical conditions. For instance, hepatitis

patients are always instructed to reduce meat intake to prevent severe brain damage from liver-related brain disease.

In addition to disease, half a million people die yearly due to starvation, and it is common knowledge that a small decrease in meat consumption in a country such as the U.S. would result in more than enough surplus food to feed all the starving people in the world.

Additional casualties of the meat industry include some of the 730,000 annual victims of violence and war, conditions which generally arise amid scarcity of agricultural land; and it goes without saying that vegetarians do not typically engage in killing other humans.

⁶ http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=pubmed&doctype=Abstract&list_uids=8610089&query_ni=10&itool=pubmed_docsum

| Species | # Slaughtered (Unit: million) |
|------------------------------|-------------------------------|
| Cow | 324.00 |
| Pig | 1,300.00 |
| Goat | 369.00 |
| Horse | 7.40 |
| Camel | 1.40 |
| Rabbit | 869.00 |
| Sheep | 540.00 |
| Chicken, Duck, Turkey, Goose | 51,800.00 |
| Fish | 369,000.00 |
| Total | 424,210.00 |

Source: 2005 FAOSTAT, Food and Agriculture Organization, United Nations: <http://faostat.fao.org/>

(Fish are calculated as having an average weight of 1 kg; 0.15 kg for shrimp/shellfish; plus 8% by-catch fish [those caught accidentally while fishing for other species]. Cf. U.S. landings estimate (PETA) = 20 billion "fish")



- 8 http://www.who.int/substance_abuse/facts/global_burden/en/index.html
- 9 <http://www.euro.who.int/document/e76235.pdf>,
"Alcohol and its social consequences"
- 10 http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=9783561&dopt=Abstract
- 11 Harrison's Principles of Internal Medicine, 16th edition McGRAW-Hill, Inc.
<http://www.accessmedicine.com/resourceTOC.aspx?resourceID=4>
- 12 http://www.childhelpusa.org/abuseinfo_stats.htm
- 13 http://www.who.int/substance_abuse/facts/global_burden/en/index.html
- 14 <http://www.givingupsmoking.co.uk>

For references of footnotes 1-14, please visit:

http://www.godsdirectcontact.org.tw/eng/veg/alternativeliving/cost_of_meat/english.htm

You are welcome to forward, reproduce, reprint or set up an Internet link to share the "Alternative Living" flyer. It can be downloaded for free from:

<http://al.godsdirectcontact.org.tw/>

This site supplies many important health facts:

Ten Reasons to Eat More Like a Vegetarian

Vegetarian and Vegan Elite of the World

The Real Heroes

(DVD,MP4(760), Supreme Master Ching Hai spoke in English in California, U.S.A., May 19, 1991)

Health Info. on the Web

Supreme Kitchen Worldwide Web – Recipes

<http://al.godsdirectcontact.org.tw/recipe/index.htm>

Features free recipes from many countries, including Organic Homemade Tofu - Simple Way, a homemade high protein veggie food. You're welcome to make good use of the rich data.

SUPREME MASTER TELEVISION

http://www.suprememastertv.com/tw/bbs/board.php?bo_table=download_tw&sca=vege

Cooking Shows

<http://al.godsdirectcontact.org.tw/recipe/tv.htm>

Where to Buy Veggie Food

<http://al.godsdirectcontact.org.tw/shops/index.htm>

Vegetarian and Vegan Elite of the World

Philosophers & Spiritual Leaders

Dalai Lama of Tibet - His Holiness the XIV (*Tibetan spiritual leader*),
Paramahansa Yogananda (*Indian spiritual teacher*),
Socrates (*Greek philosopher*),
Jesus Christ & early Christians,
Confucius (*Chinese philosopher*),
Shakyamuni Buddha,
Lao Tzu (*Chinese philosopher*),
St. Francis of Assisi (*Italian Christian Saint*),
Thich Nhat Hanh (*Vietnamese Buddhist monk/writer*),
Yogi Maharishi Mahesh (*Indian writer, philosopher,
leader of Transcendental Meditation*),
Leo Nikolayevich Tolstoy (*Russian philosopher*),
Pythagoras (*Greek mathematician/philosopher*),
Zoroaster (*Iranian religious reformer and— founder of Zoroastrianism*), etc.

Writers, Artists & Painters

Leonardo Da Vinci (*Italian painter*),
Ralph Waldo Emerson (*US essayist, poet*),
George Bernard Shaw (*Irish writer*),
John Robbins (*US writer*),
Mark Twain (*US writer*),
Albert Schweitzer (*German philosopher, physician, musician*),
Plutarch (*Greek writer*),
Voltaire (*French writer*), etc.

Scientists, Inventors & Engineers

Charles Darwin (*British naturalist*),
Albert Einstein (*German scientist*),
Thomas Edison (*US scientist/inventor*),
Sir Isaac Newton (*British scientist*),
Nikola Tesla (*Croatian scientist/inventor*),
Henry Ford (*US founder of Ford Motor Company*), etc.

Politicians, Statespersons & Activists

Susan B. Anthony (*US leader of Woman's Suffrage Movement*),
Mahatma Gandhi (*Indian Civil Rights leader*),
Coretta Scott King (*American Civil Rights activist and leader, wife of
Dr. Martin Luther King Jr.*),
President Janez Drnovsek of Slovenia,
Dr. A. P. J. Abdul Kalem (*President of India*),
Dr. Manmohan Singh (*Prime Minister of India*),
Dennis J. Kucinich (*US Congressman*), etc.

Actors, Movie Stars & TV Stars

Pamela Anderson (*US actress*),
Ashley Judd (*US actress*),
Brigitte Bardot (*French actress*),
John Cleese (*British actor*),
David Duchovny (*US actor*),
Danny Devito (*US actor*),
Cameron Diaz (*US actress*),
Richard Gere (*US actor*),
Daryl Hannah (*US actress*),
Dustin Hoffman (*US actor*),
Katie Holmes (*US actress*),
Steve Martin (*US actor*),
Demi Moore (*US actress*),
Ian McKellen (*British actor*),
Tobey Maguire (*US actor*),
Paul Newman (*US actor*),
Brad Pitt (*US actor*),
Gwyneth Paltrow (*US actress*),
Joaquin Phoenix (*US actor*),
Steven Seagal (*US actor*),
Brooke Shields (*US model/actress*),
Jerry Seinfeld (*US actor*),
Naomi Watts (*US actress*),
Kate Winslet (*British actress*), etc.

Pop Stars & Musicians

Joan Baez (*US folk singer*),
George Harrison (*British musician, member of the Beatles*),
Paul McCartney (*British musician, member of the Beatles*),
Ringo Starr (*British musician, member of the Beatles*),
Bob Dylan (*US musician*),
Michael Jackson (*US pop star*),
Morrissey (*British singer*),
Olivia Newton John (*British-Australian singer*),
Sinead O'Connor (*Irish singer*),
Pink (*US singer*),
Prince (*US pop star*),
Justin Timberlake (*US pop singer*),
Tina Turner (*US pop star*),
Shania Twain (*Canadian singer*),
Vanessa Williams (*US pop singer*), etc.

Sports Personalities

Billie Jean King (*US tennis champion*),
Bill Walton (*US basketball player*),
Carl Lewis (*US 9-time Olympic Gold Medalist in Track & Field*),
Edwin C. Moses (*US 2-time Gold Medalist in Track & Field*),
Elena Walendzik (*German boxing champion*),
Alexander Dargatz (*German athlete, body-building champion, physician*), etc.

Models

Christie Brinkley (*US supermodel*),
Christy Turlington (*US supermodel*), etc.

And the list goes on... <http://AL.Godsdirectcontact.org/tw/vg-vip>

Alternative Living



We Pray
for You

Change Your Life
Change Your Heart
Change Your Diet

♥-----♥

No more killing
Be healthy and loving



Save our Lives!
We Love You

Examples of nutritious, life saving food:

| Foods | Protein Concentration (Percentage by Weight) |
|--|---|
| Tofu (from soya) | 16 % |
| Gluten (from flour) | 70 % |
| Corn | 13 % |
| Rice | 8.6 % |
| Soy beans, kidney beans, chick peas, lentils, etc. | 10 - 35 % |
| Almonds, walnuts, cashews, hazel nuts, pine nuts, etc. | 14 - 30 % |
| Pumpkin seeds, sesame seeds, sunflower seeds, etc. | 18 - 24 % |

- Concentrated multi-vitamin tablets/capsules are also a good source of vitamins, minerals and anti-oxidants.
- Fruits and vegetables are full of vitamins, minerals and anti-oxidants and contain high-quality fiber for maintaining good health and a long life.
- The recommended daily allowance: 50 grams of protein (Average adult).
- Calcium from vegetables is more absorbable than from cow's milk.

- To diminish the real threat of a worldwide pandemic from bird flu,
- To avoid the danger of mad cow disease (BSE) and pig disease (PMWS), etc.
- To stop the continuing gruesome sacrifice of billions of our sweet domestic animals, marine life and feathered friends daily,

It's wise to change to a vegetarian diet for good.

It's Health
It's Economy
It's Ecology
It's Compassion
It's Peace
It's Noble



Thank You
for Your Compassion



For more information, please refer to the websites listed below:

<http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/> or e-mail to AL@Godsdirectcontact.org
<http://www.vegsoc.org/> <http://www.vrg.org/> <http://www.vegsource.com/>

**Supreme Master Television, airing only positive programming,
will bring a new dimension into your life.**

Available worldwide as 24-hour live Internet TV at:
<http://suprememastertv.com/webtv/>

زندگی به نوعی دیگر

زندگی خود را تغییر دهید

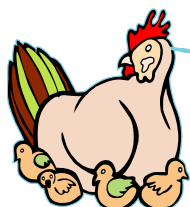
احساس قلبی خود را تغییر دهید

رژیم غذایی خود را عوض کنید

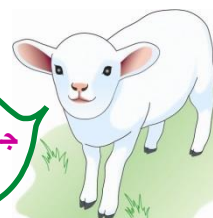


به کشتارها خاتمه دهید

سالم باشید و عشق بورزید



برایتان



جان ما را نجات دهید!

چند نمونه مواد غذایی مقوی که تهیه آنها ملزم به کشتن حیوانات نیست:

| مواد غذایی | میزان پروتئین (درصد بر حسب وزن) |
|--|---------------------------------|
| توفو (تهیه شده از سویا) | ۱۶ % |
| گلوتن (تهیه شده از آرد) | ۷۰ % |
| ذرت | ۱۳ % |
| برنج | ۸/۶ % |
| لوبیای سویا، لوبیا چیتی، نخود، عدس... | ۱۰ - ۳۵ % |
| بادام، گردو، بادام هندی، فندق، میوه کاج... | ۱۴ - ۳۰ % |
| تخمه کدو، دانه کنجد، تخمه آفتابگردان... | ۱۸ - ۲۴ % |

قرص ها و کپسول های مولتی ویتامین هم منبع خوبی برای ویتامین های لازم، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها هستند. میوه ها و سبزیجات، سرشار از ویتامین، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها هستند و همچنین حاوی فیبر مرغوبی هستند که برای حفظ سلامتی و عمر طولانی مفید می باشند.

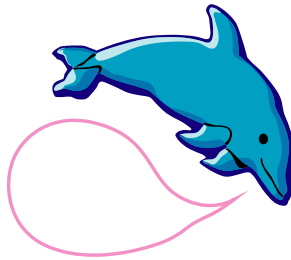
میزان توصیه شده در روز: ۵۰ گرم پروتئین (برای یک شخص بزرگسال)
کلسیم سبزیجات، بیشتر از کلسیم شیر گاو، قابل جذب است.

- به منظور کاهش خطر جدی اپیدمی آنفلونزای مرغی در تمامی دنیا،
- برای جلوگیری از خطر بیماریهایی چون جنون گاوی (BSE) و بیماری خوک (PMWS) و غیره.

- به منظور توقف قربانی وحشتناک و مداوم بیلیون ها حیوان اهلی عزیز مان، موجودات دریایی و دوستان پرنده مان،

عاقلانه است که برای همیشه رژیم غذایی گیاهی را انتخاب کنیم:

رژیمی است سالم،
 باصرفه،
 مفید برای حفظ اکولوژی،
 همراه با دلسوزی و مهربانی،
 آزادمنش و شریف،
 صلح آمیز.



عمرتان

طه لاد



متشکرم.

برای کسب اطلاعات بیشتر، لطفا به وب سایت های زیر مراجعه فرمایید:

<http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/>

<http://www.vegsoc.org/> <http://www.vrg.org/> <http://www.vegsources.com/>

**Supreme Master Television, airing only positive programming,
 will bring a new dimension into your life.**

Available worldwide as 24-hour live Internet TV at:

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

Master's Letter to Fellow Initiates

Recently, many natural disasters have occurred all over the world. Fellow initiates from The Supreme Master Ching Hai International Association, upholding the spirit of humanitarian concern, promptly entered the affected areas rendering material relief and spiritual comfort to disaster victims. Beginning late January this year [2006], our Centers worldwide launched a general mobilization in active response to Master's compassionate instruction to disseminate Her message of "Alternative Living" and edify the world to choose the vegetarian diet, thus saving our animal friends from suffering. In appreciation of the selfless and sacrificing spirit of fellow initiates, Master personally wrote a letter to give us encouragement. From the letter, we can see the coming of a beautiful future!

Golden Year 3rd, Feb. 2006

Dearest ones,

Knowing your generous and loving services to mankind and animal friends all over the world, I am touched and happy as if you give me big presents. I am also quietly doing the same where ever and when ever possible "with you."

Please continue to alleviate your co-inhabitants in whatever way you can. If you need monetary assistance to do so, as the amount is sometimes too big: you know the headquarters has my authorization to supply.

You are as amazing as many of your initiatives, of how to help others physically as well as spiritually. Together, we are making the world a better place!

Happy Golden New Year again.

I am proud of you and thanks for being "Good kids."

Love always

CH

Dearest ones,

I thank you again for your countless incredible and touching efforts to save the helpless animal friends through the distribution of "Alternative Living" flyers.

May your health also improve.

Love + blessings always,

CH

REFERENCES

Please refer to Supreme Master Ching Hai's original lectures and receive greater blessings from Her

1. Supreme Master Ching Hai, recorded at the International Five-Day Retreat, Youngdong Center, Korea, May 17, 1998. "Master Says: Create a Loving and Peaceful Planet," *The Supreme Master Ching Hai News No. 95*. Originally in English.
2. Supreme Master Ching Hai, *The Secret Way of Longevity*, recorded at a public lecture, Chungli, Formosa, February 25, 1989. Videotape 49, and "Master Tells Jokes," *The Supreme Master Ching Hai News No. 110*. Originally in Chinese.
3. Supreme Master Ching Hai, *Enlightenment – The Way to Get Out of the Life and Death Cycle*, recorded at a public lecture, Kuala Lumpur, Malaysia, June 4, 1993. Videotape 377, and *1993 World Lecture Tour Vol. 6*. Originally in English.
4. Supreme Master Ching Hai, recorded at a group meditation, Raising Center, Cambodia, July 10, 1996. "Master Says," *The Supreme Master Ching Hai News No. 71*. Originally in English.
5. Supreme Master Ching Hai, *To Love God Is to Keep His Commandments* (Parts 1 & 2), recorded at House of Journalism, Panama, November 29, 1989. Videotape 106, and "Pearls of Wisdom," *The Supreme Master Ching Hai News No. 162*. Originally in English.
6. Supreme Master Ching Hai, recorded at group meditation, Shatin Center, Hong Kong, September 11, 1993. "Master Says," *The Supreme Master Ching Hai News No. 123*. Originally in Chinese.
7. Supreme Master Ching Hai, *Jesus and Buddha Are Awakened Beings from Within*, recorded at a public lecture, Santa Clara, California, USA, October 14, 1989. Videotape 101A, and "Pearls of Wisdom," *The Supreme Master Ching Hai News No. 162*. Originally in English.
8. Supreme Master Ching Hai, *We Cannot Have Peace Until All Are at Peace*, recorded at a public lecture, Portland, Oregon, USA, December 4, 1993. Videotape 399, and "Media Reports," *The Supreme Master Ching Hai News No. 60*. Originally in English.
9. Supreme Master Ching Hai, *The Original Source of All Things*, recorded at a public lecture, Kaohsiung, Formosa, January 10, 1990. Videotape 109, and "Pearls of Wisdom," *The Supreme Master Ching Hai News No. 151*. Originally in Chinese.
10. Supreme Master Ching Hai, *The Definition of Buddha's Land*, recorded at a public lecture, Columbia University, New York, USA, November 4, 1989. Videotape 102B, and "Media Reports," *The Supreme Master Ching Hai News No. 51*. Originally in English.
11. Supreme Master Ching Hai, *Wrong Conceptions Will Lead Mankind to Disaster*, recorded at a group meditation, Singapore, September 28, 1994. Videotape 446, and "Helpful Healthcare Tips," *The Supreme Master Ching Hai News No. 162*. Originally in English.
12. Supreme Master Ching Hai, *The Spirituality of America*, recorded at a group meditation, San Jose, California, USA, June 30, 1994. Videotape 437, and "Pearls of Wisdom," *The Supreme Master Ching Hai News No. 134*. Originally in English.
13. Supreme Master Ching Hai, *Let Peace Begin with Us*, recorded at a public lecture, Malaysia, October 1, 1989. Videotape 99, and "Vegetarian Era," *The Supreme Master Ching Hai News No. 91*. Originally in English.
14. Supreme Master Ching Hai, *Questions and Answers*, recorded at a public lecture, Brazil, June 18, 1989. Videotape 84, and "Vegetarian Era," *The Supreme Master Ching Hai News No. 91*. Originally in English.
15. Supreme Master Ching Hai, *Find Your Inner Master*, recorded at a public lecture, Colorado, USA, March 9, 1991. Videotape 159, and "Vegetarian Era," *The Supreme Master Ching Hai News No. 144*. Originally in English.
16. Supreme Master Ching Hai, *By All Means Be a Vegetarian*, recorded at a public lecture, Stanton, California, USA, May 19, 1991. Videotape 170B, and "Vegetarian Era," *The Supreme Master Ching Hai News No. 90*. Originally in English.

17. Supreme Master Ching Hai, *Is God A Being or Non-Being?* (Parts 1 & 2), recorded at a public lecture, University of California, Berkeley, USA, October 13, 1989. Videotape 101, and “Media Reports,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 51*. Originally in English.
18. Supreme Master Ching Hai, *Perceive the Truth by Inner Wisdom*, recorded at a public lecture, Geneva, Switzerland, April 21, 1993. Videotape 357, “Spot Light,” *The Supreme Master Ching Hai News 32*, and *1993 World Lecture Tour Vol. 5*. Originally in English.
19. Supreme Master Ching Hai, *The Key to Purify Ourselves from Outside Contaminations*, recorded at a group meditation, Los Angeles, California, USA, July 5, 1997. Videotape 587, and “Master’s Words,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 123*. Originally in English.
20. Supreme Master Ching Hai, *The Fish Strawberry*, recorded at the International Six-Day Retreat, Youngdong Center, Korea, May 10, 2000. Videotape 697, and “Hot Topic,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 120*. Originally in English.
21. Supreme Master Ching Hai, *Silence and Acceptance*, recorded at a group meditation, Hsihu, Formosa, December 23, 1995. Videotape 517, and “Master Tells Stories,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 86*. Originally in English.
22. Supreme Master Ching Hai, *Knowing God Is the Highest Virtue*, recorded at a public lecture, Athens, Greece, May 20, 1999. Videotape 653, and “Master Says,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 104*. Originally in English.
23. Supreme Master Ching Hai, *To Bless the World Is the Work of Practitioners/ The Origin of Various Religious Sects*, recorded at a group meditation, Hsihu, Formosa, February 18, 1990. Videotape 113, and “Master Says,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 121*. Originally in Chinese.
24. Supreme Master Ching Hai, *Forgive Yourself*, recorded at a public lecture, Fremont, California, USA, November 25, 1993. DVD 396, “Master Says,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 34*, and *The Key of Immediate Enlightenment Vol. 4* (English version). Originally in English.
25. Supreme Master Ching Hai, *Silence and Acceptance*, recorded at a group meditation, Hsihu, Formosa, December 23, 1995. Videotape 517, and “Helpful Tips,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 158*. Originally in English.
26. Supreme Master Ching Hai, *To Impart the Great Teaching*, recorded at the International Six-Day Retreat, Youngdong Center, Korea, May 12, 2000. DVD 701, and “Helpful Tips,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 126*. Originally in English.
27. Supreme Master Ching Hai, *Bringing Perfection into This World (Part 6)*, recorded at the International Five-Day Retreat, Youngdong Center, Korea, May 10, 1998. DVD 622, and “Age-Old Secret Remedies,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 102*. Originally in English.
28. Supreme Master Ching Hai, *The Touch of a Master*, recorded at the International Christmas Celebration, Florida Center, USA, December 27, 2001. Videotape 734, and “Helpful Tips,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 131*. Originally in English.
29. Supreme Master Ching Hai, recorded at a group meditation, Hsihu, Formosa, February 11, 1996. “You May Not Know,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 57*. Originally in Chinese.
30. Supreme Master Ching Hai, *The Hotel Called Life*, recorded at a public lecture, Fresno, California, USA, June 23, 2001. DVD 711, and “Helpful Tips,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 126*. Originally in English.
31. Supreme Master Ching Hai, recorded at a group meditation, Surrey, United Kingdom, January 1, 2006. “Helpful Tips: An Effective and Safe Disinfectant for All Sentient Beings,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 167*. Originally in English.
32. Supreme Master Ching Hai, recorded at a group meditation, Tainan, Formosa, October 13, 1988. “Master’s Words: Disasters Are Created by the Mind,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 96*, and *The Key of Immediate Enlightenment Vol. 5* (Chinese version). Originally in Chinese.
33. Supreme Master Ching Hai, *The Law of Karma*, recorded at a group meditation, Marriott Hotel, New York, USA, August 4, 1999. Videotape 664, and “Pearls of Wisdom,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 167*. Originally in English.
34. Supreme Master Ching Hai, *To Communicate by Love*, recorded at the International Christmas Celebration, Florida Center, USA, December 25, 2001. Videotape 730, and “Pearls of Wisdom,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 167*. Originally in English.
35. Supreme Master Ching Hai, recorded at a public lecture, Taipei, Formosa, August 26, 1986. “Spot Light: Practicing the Quan Yin Method Gives Us a Protective Shield,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 97*. Originally in Chinese.

36. Supreme Master Ching Hai, *Enlightenment Is the Key for Everything*, recorded at a public lecture, Washington, DC, USA, April 4, 1993. Videotape 352, "Selected Questions and Answers," *The Supreme Master Ching Hai News No. 144*, and *1993 World Lecture Tour Vol. 4*. Originally in English.
37. Supreme Master Ching Hai, *The Difference between Buddhism and Christianity* (Parts 1 & 2), recorded at a public lecture, Harvard University, Boston, Massachusetts, USA, October 28, 1989. Videotape 102, and "Media Reports," *The Supreme Master Ching Hai News No. 52*. Originally in English.
38. Supreme Master Ching Hai, *Enlightenment Is the Key Answer to Everything*, recorded at a public lecture, Colorado, USA, April 10, 1993. Videotape 350, "Selected Questions and Answers," *The Supreme Master Ching Hai News No. 144*, and *1993 World Lecture Tour Vol. 4*. Originally in English.
39. Supreme Master Ching Hai, *How to Get in Touch with God Everyday*, recorded at a public lecture, Costa Rica, November 22, 1989. Videotape 105, and "Master Says," *The Supreme Master Ching Hai News No. 85*. Originally in English.
40. Supreme Master Ching Hai, *The True Meaning of Renunciation*, recorded at a public lecture, Taipei, Formosa, February 23, 1989. Videotape 47, and "Information Desk," *The Supreme Master Ching Hai News No. 27*. Originally in Chinese.
41. Supreme Master Ching Hai, *Be Your Great Self*, recorded at a group meditation, Berlin, Germany, May 5, 1993. Videotape 369, and "Pearls of Wisdom," *The Supreme Master Ching Hai News No. 34*. Originally in English and German.
42. Supreme Master Ching Hai, *Wrong Conceptions Will Lead Mankind to Disaster*, recorded at a group meditation, Singapore, September 28, 1994. Videotape 446, "Master Says," *The Supreme Master Ching Hai News No. 46*, and *The Key of Immediate Enlightenment Vol. 4* (English version). Originally in English.
43. Supreme Master Ching Hai, recorded at the Moon Festival Three-Day Retreat, Hsihu, Formosa, September 8, 1995. "You May Not Know," *The Supreme Master Ching Hai News No. 50*. Originally in Chinese.
44. Supreme Master Ching Hai, *Aliens Are Our Neighbors*, recorded at a group meditation, Hsihu, Formosa, June 10, 1995. Videotape 479, and "You May Not Know," *The Supreme Master Ching Hai News No. 53*. Originally in English.
45. Supreme Master Ching Hai, *Realize Your Divine Self*, recorded at a group meditation, Phnom Penh, Cambodia, July 19, 1996. Videotape 555, and "You May Not Know," *The Supreme Master Ching Hai News No. 68*. Originally in English.
46. Supreme Master Ching Hai, recorded in Paris, France, January 26, 1997. "Master's Words: Change Our Mood and Treat Ourselves Nicely," *The Supreme Master Ching Hai News No. 80*. Originally in English.
47. Supreme Master Ching Hai, recorded at a group meditation, Hsihu, Formosa, June 11, 1995. "Master's Words: Methods of Healing Illnesses," *The Supreme Master Ching Hai News No. 48*. Originally in Chinese .
48. Supreme Master Ching Hai, *Fulfill the Role of Life* (Parts 1 & 2), recorded at a group meditation, Los Angeles, California, USA, March 15, 1996. Videotape 538, and "Selected Questions and Answers," *The Supreme Master Ching Hai News No. 82*. Originally in English.
49. Supreme Master Ching Hai, *The Way to Gain the Kingdom of God Is through Enlightenment*, recorded at a public lecture, Harvard University, Boston, Massachusetts, USA, February 24, 1991. Videotape 155, "Media Reports," *The Supreme Master Ching Hai News No. 53*, and *The Key of Immediate Enlightenment Vol. 5* (English version). Originally in English.
50. Supreme Master Ching Hai, *Rebirth in a Better World Is Different from Liberation/The Power of an Enlightened Master Is Infinite*, recorded at a group meditation, Pingtung, Formosa, November 2, 1988. Videotape 15, and "Pearls of Wisdom," *The Supreme Master Ching Hai News No. 144*. Originally in Chinese.
51. Supreme Master Ching Hai, *Is God a Being or Non-Being?* (Parts 1 & 2), recorded at a public lecture, University of California, Berkeley, USA, October 13, 1989. Videotape 101, and "Vegetarian Era," *The Supreme Master Ching Hai News No. 144*. Originally in English.
52. Supreme Master Ching Hai, *The Teaching in Silence*, recorded at a group meditation, Seattle, Washington, USA, April 8, 1993. Videotape 349, and "Master Says," *The Supreme Master Ching Hai News No. 99*. Originally in English.
53. Supreme Master Ching Hai, *The Hotel Called Life*, recorded at a public lecture, Fresno, California, USA, June 23, 2001. DVD 711, and "Master Says," *The Supreme Master Ching Hai News No. 124*. Originally in English.

54. Supreme Master Ching Hai, *Sharing the Highest Love with the World* (Part 3), recorded at the Three-Day Retreat, Los Angeles, California, USA, December 17, 1998. Videotape 641, and “Selected Questions and Answers,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 162*. Originally in English.
55. Supreme Master Ching Hai, *Sharing the Highest Love with the World* (Part 3), recorded at the Three-Day Retreat, Los Angeles, California, USA, December 17, 1998. Videotape 641, and “Master Says,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 124*. Originally in English.
56. Supreme Master Ching Hai, *To Impart the Great Teaching*, recorded at the International Six-Day Retreat, Youngdong Center, Korea, May 12, 2000. DVD 701, and “Helpful Tips,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 158*. Originally in English.
57. Supreme Master Ching Hai, *Breaking Habits Helps to Free Us of Karma*, recorded at a group meditation, Hsihu, Formosa, June 28, 1991. “Aphorisms,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 143*. Originally in Chinese.
58. Supreme Master Ching Hai, *Overcoming Bad Habits*, recorded at a group meditation, Florida Center, USA, June 9, 2001. DVD 719, and “Selected Questions and Answers,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 125*. Originally in English.
59. Supreme Master Ching Hai, *How to Reprogram Our Lives*, recorded at the European Four-Day Retreat, London, United Kingdom, August 26, 1997. Videotape 593, and “Selected Questions and Answers,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 105*. Originally in English.
60. Supreme Master Ching Hai, *Forever Young*, recorded at a group meditation, Hsihu, Formosa, June 27, 1995. Videotape 482, and “Selected Questions and Answers,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 85*. Originally in English.
61. Supreme Master Ching Hai, *Retrieve the Language of God*, recorded at a public lecture, Vienna, Austria, April 27, 1993. Videotape 362, “Master Says,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 29*, and *1993 World Lecture Tour Vol. 5*. Originally in German.
62. Supreme Master Ching Hai, *The Suffering of This World Comes from Our Ignorance*, recorded at a public lecture, Singapore, January 10, 1995. DVD 467, “Master Says,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 45*, and *The Key of Immediate Enlightenment Vol. 5* (English version). Originally in English.
63. Supreme Master Ching Hai, *To Be Enlightened*, recorded at a public lecture, Tel Aviv, Israel, November 21, 1999. DVD 671, and “Selected Questions and Answers,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 159*. Originally in English.
64. Supreme Master Ching Hai, *Reconnect with the Almighty Power to Become Whole*, recorded at a public lecture, Brussels, Belgium, April 29, 1993. Videotape 364, “Master Says,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 30*, and *1993 World Lecture Tour Vol. 5*. Originally in French.
65. Supreme Master Ching Hai, *Eternal Life, Universal Law*, recorded at a public lecture, Harvard University, Boston, Massachusetts, USA, October 27, 1989. Videotape 101D, and “Selected Questions and Answers,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 51*. Originally in English.
66. Supreme Master Ching Hai, *The True Essence of Our Being*, recorded at a public lecture, Budapest, Hungary, May 24, 1999. Videotape 652, and “Selected Questions and Answers,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 157*. Originally in English.
67. Supreme Master Ching Hai, *Contentment Makes One Joyful*, recorded at a group meditation, Costa Rica, February 6, 1991. Videotape 151, and “Pearls of Wisdom,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 34*. Originally in English.
68. Supreme Master Ching Hai, *Beyond the Emptiness of Existence*, recorded at the International Six-Day Retreat, Bangkok, Thailand, December 30, 1999. DVD 680, and “Helpful Healthcare Tips,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 159*. Originally in English.
69. Supreme Master Ching Hai, *The Secret of Being a Good Wife* (Part 3), recorded at the Seven-Day Retreat, Hsihu, Formosa, October 27, 1995. Videotape 506, and “Helpful Healthcare Tips,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 159*. Originally in English.
70. Supreme Master Ching Hai, recorded in Taipei, Formosa, August 30, 1987. “Master Says: Dreams and Spiritual Cultivation,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 152*. Originally in Chinese.
71. Supreme Master Ching Hai, *Every Soul Marks Its Own Journey* (Part 1), recorded at the Three-Day Retreat, Los Angeles, California, USA, December 16, 1998. Videotape 639, and “Selected Questions and Answers,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 132*. Originally in English.
72. Supreme Master Ching Hai, *Dealing with Karma*, recorded from a videoconference with initiates, San Jose Center, Costa Rica, September 28, 2002. DVD 762, and “Selected Questions and Answers,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 161*. Originally in English.

73. Supreme Master Ching Hai, *The Heavenly Melodious Teaching*, recorded at a public lecture, Bangkok, Thailand, June 12, 1993. Videotape 378, “Media Reports,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 64*, and *1993 World Lecture Tour Vol. 6*. Originally in English.
74. Supreme Master Ching Hai, *The Mystery of Cause and Effect*, recorded at a group meditation, Bangkok, Thailand, January 2, 1994. DVD 401, and “Spot Lights,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 31*. Originally in English.
75. Supreme Master Ching Hai, *A Passionate Evening*, recorded from Special Program, Bangkok, Thailand, January 1, 1994. Videotape 400, and “Master Says,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 88*. Originally in English.
76. Supreme Master Ching Hai, *The Supra-worldly Therapy*, recorded in Taipei, Formosa, August 3, 1985. CD-CE01, and “You May Not Know,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 139*. Originally in English & Chinese.
77. Supreme Master Ching Hai, *The True Master Power (Part 4)*, recorded at the International Five-Day Retreat, Youngdong Center, Korea, May 9, 1998. DVD 620, and “Pearls of Wisdom,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 109*. Originally in English.
78. Supreme Master Ching Hai, *How to Reprogram Our Lives*, recorded at the European Four-Day Retreat (Part 4), London, United Kingdom, August 26, 1997. Videotape 593, and “Pearls of Wisdom,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 87*. Originally in English.
79. Supreme Master Ching Hai, *Be Determined on the Spiritual Path*, recorded at the International Four-Day Retreat (Part 2), Sydney, Australia, May 9, 1997. Videotape 582, and “Selected Questions and Answers,” *The Supreme Master Ching Hai News No.*
92. Originally in English. 80. Supreme Master Ching Hai, *A Buddha without “Buddha’s Flavor,”* recorded at the Seven-Day Retreat, Hsihu, Formosa, May 5 – 12, 1991. Videotape 163, and “Pearls of Wisdom,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 123*. Originally in Chinese.
81. Supreme Master Ching Hai, *Be Practical and Spiritual*, recorded at a public lecture, Hawaii, USA, March 27, 1993. Videotape 341, and “Pearls of Wisdom,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 91*. Originally in English.
82. Supreme Master Ching Hai, *How Suffering Can Lead Us to Happiness*, recorded at a public lecture, Sydney, Australia, March 16, 1993. Videotape 333, and “Selected Questions and Answers,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 154*. Originally in English.
83. Supreme Master Ching Hai, *Press Conference with Reporters*, recorded from interviews, Hsihu, Formosa, June 30, 1991. Videotape 179, and “Aphorisms,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 133*. Originally in Chinese.
84. Supreme Master Ching Hai, , recorded at the Five-Day Retreat, Florida, USA, December 25, 2002. “Spot Light: Bless Yourself with an Enjoyable Treasure – Meditation,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 143*. Originally in Aulacese.
85. Supreme Master Ching Hai, *Faith and Experiences – Part A*, recorded at the International Four-Day Retreat, Washington, DC, USA, December 25, 1997. Videotape 606, and “Age-Old Secret Remedies,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 102*. Originally in English.
86. Supreme Master Ching Hai, *The Way to Save the World from Doomsday*, recorded at Japan Airport, September 8, 1994. Videotape 444A, “Spot Light,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 38*, and *The Key of Immediate Enlightenment Vol. 5* (English version). Originally in Chinese.
87. Supreme Master Ching Hai, *Film Collection of The Supreme Master Ching Hai (Part VI) – Asian Countries*, recorded in Hsihu, Formosa, September, 1991. Videotape 189, and “Master Says,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 123*. Originally in Chinese.
88. Supreme Master Ching Hai, *The Importance of Willingness to Repent/Celebration of Christmas*, recorded at a group meditation, Hsihu, Formosa, December 24, 1991. Videotape 198, and “Master Says,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 123*. Originally in Chinese.
89. Supreme Master Ching Hai, *Learning How to Love*, recorded at a group meditation, New Jersey, USA, June 25, 1992. Videotape 259, and “Master Says,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 123*. Originally in English.
90. Supreme Master Ching Hai, *How Suffering Can Lead Us to Happiness*, recorded at a public lecture, Sydney, Australia, March 16, 1993. Videotape 333, and “Selected Questions and Answers,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 123*. Originally in English.
91. Supreme Master Ching Hai, *To Impart the Great Teaching*, recorded at the International Six-Day Retreat, Youngdong Center, Korea, May 12, 2000. DVD 701, and “Selected Questions and Answers,” *The Supreme Master Ching Hai News No. 147*. Originally in English.

92. Supreme Master Ching Hai, *The Mystery of the World Beyond*, recorded at a public lecture, United Nations, New York, USA, June 26, 1992. DVD 260, "Master Says," *The Supreme Master Ching Hai News No. 23*, and *The Key of Immediate Enlightenment Vol. 4* (English version). Originally in English.

93. Supreme Master Ching Hai, *Create a Spiritual Village Wherever We Live*, recorded at the International Christmas Five-Day Retreat, Long Beach, California, USA, December 28, 1996. Videotape 570, and "Master Says," *The Supreme Master Ching Hai News No. 77*. Originally in English.

94. Supreme Master Ching Hai, *Love for All Beings*, recorded from a videoconference with initiates, Indiana Center, USA, September 1, 2002. Videotape 753, and "Selected Questions and Answers," *The Supreme Master Ching Hai News No. 161*. Originally in English.

نشریات ما

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

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

- The Key of Immediate Enlightenment - Special Edition/1993 World Lecture Tour: A six- volume collection of The Supreme Master Ching Hai's lectures during the 1993 World Lecture Tour. Available in English and Chinese.

- The Key of Immediate Enlightenment — Special Edition/7-Day Retreat: A collection of Master's lectures in 1992 during a 7-day retreat in San Di Mun, Formosa. Available in English and Aulacese.

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

- The Key of Immediate Enlightenment — My Wondrous Experiences with Master Available in Aulacese (1-2), Chinese (1-2)

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

- Coloring Our Lives: A collection of quotes and spiritual teachings by Master. Available in Aulacese, Chinese and English.

- God Takes Care of Everything — Illustrated Tales of Wisdom from The Supreme Master Ching Hai: Available in Aulacese, Chinese, English, French, Japanese and Korean.

- The Supreme Master Ching Hai's Enlightening Humor – Your Halo Is Too Tight! Available in Chinese and English.

- Secrets to Effortless Spiritual Practice Available in Aulacese, Chinese and English.

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

- Of God and Humans — Insights from Bible Stories This special anthology includes thirteen Bible narratives, uniquely retold by Master on various occasions. Available in Aulacese, Chinese and English.

- The Realization of Health — Returning to the Natural and Righteous Way of Living. Available in Aulacese, Chinese and English.

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

- Aphorisms 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: A collection of culinary delicacies from all parts of the world recommended by fellow practitioners. Available in English/Chinese, Aulacese and Japanese.
- The Supreme Kitchen (2) - Home Taste Selections: Combined volume of English /Chinese
- One World... of Peace through Music: A collection of interviews and musical compositions from a Benefit Concert in Los Angeles, California.

Combined volume of English/Aulacese/Chinese.
- A Collection of Art Creation by The Supreme Master Ching Hai: Available in English, Chinese.
- S.M. Celestial Clothes (6): Available in a combined language edition of English/Chinese.
- The Dogs in My Life (1-2): This two-volume book set of 500 pages is a fabulous real-life set of doggy tales published by Master about Her canine companions. Available in Aulacese, Chinese, English, German, Japanese, Korean, Spanish, Polish.
- The Birds in My Life: In this beautifully illustrated picture-story book, Master Ching Hai shows us the secret to unlocking the animals' inner world. Available in Arabic, Aulacese, Chinese, English, French, German, Korean, Mongolian, Russian, Indonesian.
- The Noble Wilds: Lovingly composed and photographed by Master Herself, this book is filled with beautiful poetry and breathtaking pictures. In this intimate journallike story, Master speaks of Her lakeside explorations and reveals to us the inborn noble qualities of our animals friends. Available Aulacese, Chinese, English, French, German, Korean, Mongolian.
- Celestial Art: Celestial Art is a distinguished volume in which the author interprets artistic creation from a spiritual perspective to reflect Truth, virtue, and the beauty of Heaven. As readers are invited into the boundless world of Supreme Master Ching Hai's art and uplifted through its resonance with the divine, they will be profoundly touched by the deep emotions of a poet, the subtle touches of a painter, the unique ideas of a designer, and the romantic heart of a musician. Above all, one is blessedly introduced to the wisdom and compassion of a great spiritual teacher. Available in Aulacese, Chinese, English.
- From Crisis to Peace: Available in Aulacese, Chinese, English, Dutch, Korean, French, Hungarian, Indonesian, Japanese, Norwegian, Spanish, Swedish, Thai, Portuguese, Polish, Russian and Romanian.
- Thoughts on Life and Consciousness A book written by Dr. Janez. Available in Chinese

- Silent Tears: A book of poems written by Master.

Available in English, Chinese, Aulacese, German, French, Spanish, Portuguese, Korean, Mongolian 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 : Available in English, Chinese ,MP3, MP4 & DVD

- Shade of Time (Beyond the Realm of Time)song performance in Aulacese: MP3& DVD

- A Touch of Fragrance (song performance in Aulacese by celebrated singers): MP3

- That and This Day (poetry recital in Aulacese): MP3

- Dream in the Night (song performance in Aulacese): MP3, MP4 & DVD

- T-L-C, Please (song performance in Aulacese): MP3

- Please Keep Forever (poetry recital in Aulacese): MP3

- Songs & Compositions of The Supreme

Master Ching Hai: (MP3) English, Aulacese, Chinese

- The Song of Love: (DVD, MP4) Aulacese and English

- Good Night Baby: (MP3) in English

- The Jeweled Verses (poems by distinguished Aulacese poets, recital in Aulacese):

MP3s 1, 2 , MP4 & DVDs 1, 2

• The Golden Lotus (poetry recital in Aulacese): MP3, MP4 & DVD

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

• An Ancient Love (poetry recital in Aulacese): MP3, MP4 & DVD

• Traces of Previous Lives (poetry recital in Aulacese): MP3s 1, 2 & 3, MP4 DVDs

1, 2 (with 17 choices of subtitles)

• A Path to Love Legends: MP3, CD 1, 2 & 3 (poems by distinguished Aulacese
poets, recital in Aulacese)

* The poems from "A Path to Love Legends" , "An Ancient Love" , "Beyond the Realm of
Time" , "Dream in the Night" , "Please Keep Forever" , "That and This Day" , "Traces of
Previous Lives" , "The Jeweled Verses" , "The Golden Lotus" , and "T-L-C, Please" ,were
recited or set to music and sung by the Poet Herself.

DVD و CD ,MP3 های سخنرانی های استاد اعظم چینگ های، موسیقی و کنسرت ها به زبان های عربی، ارمنی، آولاکی، بلغاری، کامبوجی، کانتونی،
چینی، کرواتی، چک، دانمارکی، هلندی، انگلیسی، فنلاندی، فرانسوی، آلمانی، یونانی، عبری، مجارستانی، اندونزیایی، ایتالیایی، ژاپنی، کره ای، مالی،
ماندارینی، مغولی، نپالی، نروژی، فارسی، لهستانی، پرتهالی، روسی، سیلانی، اسلوانیایی، اسپانیایی، سوئدی، تایلندی، ترکی و زولو موجود هستند. کاتالوگ
ها نیز بنا به درخواست، فرستاده می شوند. از همه پرسشهای مستقیم نیز استقبال می شود.

Please visit our bookshop's website to download our catalogue and summaries of the contents of Master's latest publications:

<http://www.smchbooks.com/> (in English and Chinese)

To order Master's publications, please visit <http://www.theCelestialShop.com> or <http://edenrules.com>

to purchase online or contact: The Supreme Master Ching Hai International Association Publishing Co., Ltd., Taipei, Formosa

Tel: (886) 2-23759688 / Fax: (886) 2-23757689 E-mail: smchbooks@Godsdirectcontact.org

ROC Postal Remittance Account No. 19259438 (for Formosa orders only)

Postal Account: The Supreme Master Ching Hai Publishing Co., Ltd.

Free Sample Booklet Download

The Key of Immediate Enlightenment (in more than 80 languages)

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

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

God's direct contact–The Supreme Master Ching Hai International

Association's global Internet:

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

Access a directory of Quan Yin web sites worldwide, available to browse in many languages, as well as 24-hour access to the TV program, A Journey through Aesthetic Realms. You can download or subscribe to The Supreme Master Ching Hai News, available in eBook or printable format. Multilingual editions of The Key of Immediate Enlightenment sample booklet are also available.

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>

مفهوم سلامتی

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.



سالم بودن و مملو از انرژی بودن، حق طبیعی ماست. ما هرگز نباید زیر بار ترس از بیماری یا نگرانی در مورد خدمات درمانی باشیم.

استاد اعظم چینگ های می گویند که همه بیماریها برخاسته از ذهن ماست، در اصل، این به اصطلاح "من" وجود نداشته، لذا مفهوم "من بیمار هستم" هم وجود نداشته. ایشان می افزایند که بازگشت به شیوه طبیعی و درست زندگی، داروی واقعی است.

"بیماری مثل یک سوراخ است که ابتدا در لایه بیرونی ما ایجاد میشود. در اصل یک لایه انرژی محافظ، بدن ما را پوشانده که این لایه در مقابل نیروی منفی مهاجم بیرونی از ما محافظت میکند. وقتی بیمار میشویم، مثل این است که در لایه انرژی محافظ مان سوراخ ایجاد شده و بیماری می تواند مستقیماً از طریق آن سوراخ، وارد بدن مان شود..."

چطور می توان این لایه محافظ انرژی را سالم نگه داشت؟ کتاب "مفهوم سلامتی" پاسخی است برای این سؤال و انجیلی است در مورد سلامتی در قرن ۲۱. آن را بخوانید تا داروهای خود را بیابید.

