

لویه لارښوده چینګ های

د چټکې روشنفکری کيلی

دا کتاب په وریا چول وېشل کېږي

Ketabton.com

فهرست

۴	سیرزه.....
۸	د لوبي لارښودي چينگ های لنده پېژندنه.....
۱۰	د آخرت راز.....
	د لوبي لارښودي چينگ های یو لکچر، د ۱۹۹۲ کال د جون ۲۶ مه، د ملکرو ملتونو موسسه، نیوبارک بنار
۴۷	تشرف: د کوان یین میتود.....
۴۹	پنځه حکمونه.....
۵۰	د نباتي خورو ګټې.....
۵۰	روغتیا او تغذی.....
۵۵	ایکولوزی او چاپبریال.....
۵۶	د نړۍ لوره.....
۵۶	د خارویو زورول.....
۵۶	د لویانو او نورو پیروی.....
۵۸	لارښوده پوبنتني څوابوی.....
۶۸	نباتي خواړه: د نړۍ د اویو د بحران د حل لپاره ترټولو غوره حل.....
۶۹	د نبات خورو لپاره بنې خبر.....
۷۸	خپروني.....
۸۵	له موږ سره اړیکې.....

په وریا توګه کتاب راسکته کول: د چتکی روشنفکری کیلی (له ۶۰ خخه په ډبرو ژیو
کې)

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

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

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

لویه لارنبووده چینگ های د چهکپ روشنفرکری کيلي ۲

" زه له بودايزم ريا کاتوليكبزم سره ايركه نه لرم، زه د حقيقت پلوی يم او د حقيقت تبلیغ او تدریس کوم، کپدای شی چې تاسو هغه بودايزم، کاتوليكبزم، تاویزم، با هره چه چې ستاسو خونبیری، وگن ئ . زه تولو ته په درنه سترگه گورم، "

لویه لارنبووده چینگ های

" د داخلی ارام په ترلاسه کولو سره به مونږ نور هر خه ترلاسه کرو، تولی خوبنۍ، د تولو دنیایي او اخروي هيلو پوره کېدل- زمونږ د همبشنۍ هماهنجکي داخلی درک، زمونږ همبشنۍ پوهه، او زمونږ خواک مونږ ته د خدائی له لوري راکول کېږي، اوکه چېري مونږ دغه خه ترلاسه نه کرو، مونږ هېڅکله قناعت نشو ترلاسه کولی. دا په دي نه ده چې مونږ خومره پيسې یا خواک، يا لور موقف لرو. "

لویه لارنبووده چینگ های

" زمونږ نبسوونه داسي ده چې هر هغه خه چې تاسو یې باید په دي دنیا کې وکړئ، په پوره خلوص سره یې وکړئ، او تر خنګه یې د مسئولیت احساس وکړئ او همدارنګه هره ورځ عبادت وکړئ. په دي توګه به تاسو ډپره پوهه، ډپر حکمت، ډپر آرام ترلاسه کړئ، او د خپل خان او نېړی خدمت به وکړئ. دا مه هېروئ چې تاسو په خپل خان کې دننه خپل نښه والی لرئ. دا مه هېروئ چې خدائی ستاسو په وجود کې دننه دی. دا مه هېروئ چې خدائی ستاسو په زړه کې دننه دی.

"

لویه لارنبووده چینگ های

سرىزە

پە تولو وختونو كې بىشىر تە داسىي استىنایي اشخاص راغلى دى چې يوازنى هدف يې د بىشىر روحانى لوروالى دى. عىسى مسيح (ع) د شىكە مونى بودا او محمد (ص) پە خېرىيۇ لە دغۇ رالپىل شۇبىو كسانو خىخە وە. دغە درې تە مۇنۇر چېر بىنە پېزىزۇ، خۇ چېر نور داسىي ھەم شتە چې مۇنۇر يې نومونە نە پېزىزۇ، خېنىو يې پە عام ڈول بىنۇونە كېرى او يوازى د يو خۇ كسانو لە خوا پېزىزىل شىوي، او نور بىا نوموركىي پاتى دى. دغە اشخاص پە بىلاپىلۇ ھېباۋادونو كې پە بىلاپىلۇ وختونو كې پە بىلاپىلۇ نومونو سرە ياد شىوي دى. ھەغۇي د مرشد، مجسم معبود، روشنفکر، ناجىي، مسيح، اسمانىي مور، بىغمىبر، مذهبىي لارىشۇد، ژوندى ولى، او پە ورتە نورو نومونو باندى ياد شىوي دى. ھەغۇي د دى لپارە راغلى وو چې مۇنۇر تە ھەغە خە راۋىراندى كېرى چې روشنفکرى، نجات، ادراك، ازادىي، يا وېنسۇل گەنل كېرى. كېدايى شى چې كارول شىوي لغۇتونە سرە بېل وي، خۇ پە اصل كې د تولو معنى يوه ده.

د ورتە اسمانىي سرچىينى راغلى كسان چې د بىشىرىت د لورولو لپارە لە تېرىو سېپىخلىي سرە ورتە روحانى عظمت، اخلاقىي سۈچە والى او قوت لرى نەن ھەم لە مۇنۇر سرە دلتە موجود دى، پە داسىي حال كې چې يوازى خۇ كسان د ھەغۇي د موجودىت پە ھكلە خىر دى. لە ھەغۇ خىخە يوه ھەم سترە لارىشۇدە چىنگ ھاى ده.

چىنگ ھاى يوه داسىي نوماندە ده چې بىنايىي پە پراخە كچە د يوه ژوندى روحانى شخصىت پە توگە ونه پېزىزىل شى. ھەغە يوه بىنئە ده، او چېر بودايان او نور پە دى اسطورە باور لرى چې يوه بىنئە نشىي بودا كېدلى. ھەغە لە نىزادىي پلۇھ د اسيا ده، او چېر لويدىخۇوال تەمە لرى چې د ھەغۇي ناجىي بە د ھەغۇي پە بىنە وي. البتە، لە تولىي نېرى خىخە

لوبه لارښوده چینګ های د چېکې روشنفکری کيلی ۴

زمونږ او د نورو بیلا بیلو مذهبی ډلو پیروان چې هغه یې پېژندلې، او لارښوونې یې تعقیبوي، پوهېږي چې هغه خوک او خه ده. د دې لپاره چې تاسو په دې پوهه شئ، تاسو باید یوه اندازه فکري پراختیا او د زره خلوص ولرى. دغه کاربه همدارنګه ستاسو وخت او پاملنې ته هم اړتیا ولري، نه کوم بل خه ته.

څلک خپل ډېر وخت د ژوند لپاره د خه پیدا کولو او د مادې اړتیاوو په پوره کولو باندي لکوی. مونږ د دې لپاره کار کوو خو خپل او د خپلو دوستانو ژوند تر ممکن حده پوري آرام کړو. او کله چې خپل وخت ولرو بیا خپل پامر د سیاست، ورزش، تلویزیون یا وروستیو پېښو په لور ور اړوو. په مونږ کې هغه کسان چې له خدای سره یې د مستقیمي اړیکې معنوی خواک تجربه کړي وي پوهېږي چې په ژوند کې تر دې ډېر نور خه هم شته. مونږ په دې خبره د تاسف احساس کوو چې نېک پیغام په پراخه کچه نه دې پېژندل شوی. د ژوند د ټولو ستونزو حل زمونږ په وجود کې دنه په پېټه خوله انتظار کوي. مونږ پوهېږو چې جنت له مونږ خخه یوازي یو قدم لیرې دې. مونږ د داسې ټکو د یادونې له امله چې بنایي ستاسو منطقی ذهن تېرباسي، بخښنه غواړو. دا زمونږ لپاره سخته ده چې چوب پاتې شو، او هغه خه وګورو چې لا د وخته مولیدلي دې، او په داسې خه خبر شو چې لا دوخته پرې خبر يو.

مونږ چې خانونه د سترې لارښودې چینګ های پیروان ګنو او د هغې په (کوان یین میتود) باندي عمل کوو تاسو ته دغه پېژندویه کتاب په دې هیله در وراندي کوو خو له تاسو سره زمونږ د لارښودې یا کوم بل لارښود له لاري د الهي غنا د شخصي تجربې په تر لاسه کولو کې مرسته وکړي.

لارښوده چینګ های د تفکر، دنه نې تعمق او دعا د تمرین د اهمیت بنیونه کوي. هغه وايې چې که چېږي مونږ غواړو چې په ریښتیا سره په ژوند کې خوشحاله اوسو، په کار دې چې خپل دنه نې الهي حضور درک کړو. هغه وايې چې روشنفکری له لاس رسی

څخه ليري او ستونزمن کار نه دى او د هغې د تر لاسه کولو لپاره باید یو خوک په تولنه کې له ډېري بېنکېلتيا څخه ډډه وکړي.
په عين حال کې چې مونږ خبل عادي ژوند پرمخ بیايو، هغه زمونږ په وجود کې دننه الهي حضور راوښوو. هغه فرمائي: مونږ تول په حقیقت باندي پوهېرو خوهېر کړي مو دي. له دي امله، ځینې وخت باید یو خوک راشي او مونږ ته د ژوند د هدفونو یاد راتازه کړي چې ولې باید د حقیقت په لته کې واوسو، ولې باید عبادت وکړو، او ولې باید په خدای، بودا او با بل داسې چا باندي چې زمونږ په اند د دنيا ستر واکمن ذات دی، عقیده ولرو. هغه له هېڅ چا څخه نه غواوري چې د هغې پېروي دی وکړي. هغه یوازي خپله روشنفکري نورو ته وراندي کوي خو هغوي وکړاي شي خپله نهايې خپلواکي تر لاسه کړي.

دغه کتابګوټي د ستری لارښودي چينگ هاى د تعليماتو پېژندنه ده. هيله ده په یاد ولرئ چې د استادي لکچرونه، بیانيې او ویناوي چې دلته راغلي دي د هغې له خولي څخه ثبت، پلي، يا له نورو ژبو څخه ژبارل شووي او بیا د خپرېدلو لپاره ايدېت شووي دي. زمونږ سپارښتنه دا ده چې تاسو یې اصلې آدیو یا ویدیو کیستې واورئ يا وکورئ. تاسو به وکړي شئ چې د هغې د هغې د ویناوو د لوستلو پرخائی د دغو سرچینو له لاري د هغې حضور په نېه توګه درک کړئ. البتہ تر تولو پخه تجربه د استادي مجامح لیدنه ده.

ځینې کسانه هغه خپله مور، پلار او یا حتی یوه محبوبه ګهی. لړتلره هغه تر تولو نېه دوسته ده چې تاسو کولی شئ په دي دنيا کې یې ولرئ. هغه دلته د دي لپاره ده چې مونږ ته څه راکړي نه دا چې څه دي رانه واخلي. هغه د خپلوا تعليماتو، مرستې یا نوښت په وراندي هېڅ بدل نه غواوري. یوازنې شي چې هغه به یې له تاسو څخه واخلي ستاسو کراوونه، غم او درد دي، خو یوازي هغه وخت چې تاسو په خپله وغواړئ.

لویه لارښوده چینګ های د چېکې روشنفکری کيلی⁶

يولند پیغام

لویه لارښوده چینګ های د هنري ډیزاینوو د یوې هنرمندي او یوې روحاني بنوونکې په توګه د دنه نې بسکلا له خرگندونو سره مينه لري. له دي امله هغه وېتنام د اولادک (Au Lac) او تایوان د فارموسا (Formosa) په نومونو یادوي. اولادک د وېتنام لرغونی نوم دي چې د خوشحالی په معنی کارول کېري، او فارموسا د بسکلې په معنی دي چې د تایوان د ټاپو او د هغه د وګړيو بسکلا په ډېر بنه ډول منعکسوي. لارښوده داسې احساسوی چې د دغو نومونو کارول یادي شوې ځمکې او د هغې استوګنو ته روحاني لورتیا او نېکمرغې وریه برخه کوي.

"د اسې یو خوک لارښود ګنيل کېږي چې ستاسولپاره د لارښود کېډلو د لارې کیلې په لاس ولري... چې له تاسو سره مرسته وکړي خو تاسودرک کړئ چې تاسو هم لارښود یاست او/دا چې تاسو خدای ته ورنډدي یاست... دا د لارښود یوازنې رول دی."

لویه لارښوده چینگ های

"زمونږ لاره مذهب نه دی. زه خوک کاتولیکیزمر یا بوداییزم یا هم کوم بل مذهبی مكتب ته نه اړوم، زه تاسو ته یوازې د داسې یوې لارې وړاندیز کوم چې تاسو پېږي خپله لاره وېېژن ئی؛ دا ومو م ئ چې ستاسو تعلق له خه سره دی؛ تاسو ته د ځمکۍ پرمخ ستاسو دنده دریاده کړي؛ د نېړۍ رازونه کشف کړي؛ په دې ویوهېږي چې ولې دومره ډېږي بدمرغې وجود لري؛ او وکورئ چې تر مرګ وروسته خه زمونږ انتظار کوي".

لویه لارښوده چینگ های

"مونږ د خپله ډپرو مشغولیتونو په سبب خپل څانونه له خدای خخه لیرې کړي دی. که چېږي تیلیفون په داسې وخت کې چې تاسوله چاسره په خبرو یا د پخالې په چارو بوخت یاست یا دا چې له نورو خلکو سره مو خبرې اترې روانې وي، پرله پسې زنګ ووهې، تیلیفون کونکی نشي کولی چې له تاسو سره خبرې وکړي. له خدای سره هم هم داسې در واخله. هغه هره ورڅه مونږ ته اوږد کوي او مونږ د هغه په لوري د پام اړولو لپاره هېڅ وخت نه ورکوو او تل یې په انتظار کې ساتو"

لویه لارښوده چینگ های

د لویه لارښوده چینګ های لنډه پېژندنه

استاد چینګ های په ويتنام کې په یوه شتمنه کورني کې زېږيدلې ده. پلار يې د نباتي طب یو مشهور ڈاکټر وه. استاده د کاتولیک مذهب تر تعليماتو لاندې لویه شوي او له خپلې انا خخه يې د بودايوی مذهب اصول زده کړي دي. په هماماغه کوچنيوالی کې يې له فلسفې او مذهبی تعليماتو سره علاقه بسودله او د ټولو ژونديو موجوداتو په وداندي يې یو ډول ځانګړي عاطفه درلوده.

استاد چینګ های په اتلس کلنۍ کې د زده کړي لپاره انګلستان ته لایه. وروسته فرانسي او بیا جرمني ته لایه چې هلته يې له سره صليب سره کار پیل کړ او له یوه جرمني ساینس پوهه سره په وکړ. تر دوو ګلونو خوشحاله ګډ ژوند وروسته د مېړه په موافقې سره له هغه خخه بیله شوه خو د روشنفکري او هغو ایدیالونو لته پیل کړي چې له کوچنيوالی خخه ورسره وو. دغه مهال، نوموري دنېڏدي بسوونکيو تر لارښوونې لاندې د عبادت او عرفاني طريقو بېلابيل ډولونه زده کړل. بالاخره، هغې درک کړه چې د انساني کړاوونو د له منځه ورلو لپاره یوازې د یو کس هڅې بي ګټې دي او په دې تکي ويوهبده چې له نورو سره د مرستې تر ټولو غوره لاره دا ده چې هغه په خپله بشپړ ادراف

تر لاسه کړي. په داسې حال کې چې دا یې خپل یوازنی هدف گرڅولی وه، هغې د روشنفکري د یوه مکمل میتود په لهه کې بېلابلو هیوادونو ته سفرونه وکړل.

د ډېرو ګلونو تر ازموینو، ارزونو او ستونزو ګاللو وروسته، استاد چينګ هاى په هیماليا کې د کوان یین میتود او د الهی قدرت انتقال وموند. په هیماليا کې د هغې د ریاضت پر مهال له یو لې سختو مشقونو څخه وروسته هغې پوره روشنفکري ته ورسبده.

روشنفکري ته له رسپدلو څخه په وروسته ګلونو کې، استاد چينګ هاى د یوې بودایي راهبې په توګه ارام او عاجزانه ژوند پیل کړ. له دي امله چې هغې په طبیعې توګه شرمندوکه وه، تر لاسه کړي خزانه یې تر هغې وخته پوري پټه وسانله څو چې خلکو د هغې لارښوونې او نوبنټونه غوبنټل. په فورموزا (تایوان) او د امریکا په متحدو ایالتونو کې د هغې د لومړنيو شاکردانو تر ډېر زیات تاکید او هڅو وروسته، استاد چينګ هاى په ټوله نړۍ کې ویناوې پیل کړي او په لسګونو زره پاک زړي پیروان یې چې د عرفاني لوړوالي په لهه کې وو، خپل خان ته جذب کړل.

نن ورځ د بېلابلو هیوادونو او ټولو مذاهبو اړوند د حق د لاري ډېر زیات پیروان هغې ته د هغې د ستر حکمت له امله راروان دي. هغې کسان چې غواړي په اخلاص سره د چېکي روشنفکري؛ د کوان یین میتود چې هغې په خپله د یوه لوی میتود په توګه منلى دي، زده کړي او کار ترې واخلي، استاد چينګ هاى حاضره ده چې هغوي ته عرفاني لارښوونه وکړي.

لوبه لارښوده چینگ های د چټکې روشنفکری کيلی¹⁰

نړۍ له ستونزو ډکه ده.
يووازې زه ستاسو په هکله له فکرونزو ډکه یم!
که چېږي تاسو په نړۍ کې خپاره ش ئ ،
تولې ستونزې به هوارې شي.
خو، دا چې نړۍ له ستونزو ډکه ده
زه په کې ستاسو لپاره هېڅ خای نه وينم!

زه به د جهان لمرونه، سپورمى او ستوري
تول ويپلورم
چې ستا د حسن یوه نګاه پري واخلم
ای د تلپاتې رنایي خاونده!
مهریان اوسمه او زما خوار زدګي ته خو وړانګه ورکړه.

د دنيا خالک د شپې ووځۍ
د دنيا په رنګانو کې د دنيا موزیک ته نځېږي او سندري وايې،
زه په وجد او جذبه کې يوازې ناسته یمه
او د هغې رنما او موزیک ته نښورم سره

ای خاونده له هغه وخته چې ما ستا جلال بېژنډلی دی
زه په دې دنيا کې له هېڅ شې سره مينه نشم کولی
ما د خپلابي مينې په غېر کې تینګه کړه
دل لپاره!
امين

د لوبه لارښودې چینگ های
له "خاموشې اوښکې" شعری مجموعې خخه

د آخرت راز

د لوېي لارښودې چينګ های وينا

د جون ۲۶، ۱۹۹۲

د ملکرو ملتونو اداره، نیوبارک

(اصل په انگلیسي کې)

د ملکرو ملتونو ادارې ته بنه راغلاست. را ځئ ټول په گډه سره د خپلې خپلې عقیدې په اساس د یوې شبې لپاره د هغه خه له امله د خدای شکر ادا کړو چې مونږ يې لرو، او راکړل شوي دي. او دعا وکړو چې د نېړۍ د کډوالو، د جګري د قربانيانو او عسکرو په خبر هغه خوک چې نه يې لري هم داسې خه تر لاسه کړي لکه مونږ يې چې لرو، او دا چې د حکومت مشران، او البه د ملکرو ملتونو مشران وکړای شي هغه خه ترسره کړي چې دوی يې غواړي او ټول په گډه سره په سوله کې ژوند وکړو.

مونږ باور لرو چې هغه خه چې مونږ يې غواړو مونږ ته به راکول کېږي څکه چې په انجیل شریف کې همداسې ذکر شوي دي. مننه! تاسو پوهېږئ چې نن زمونږ د لکچر موضوع ده "له دي دنيا پرنې" څکه فکر نه کوم چې و دي غواړم نور تاسو ته د دي دنيا په هکله خبرې وکړم. تاسو ټول په دي پوهېږئ. خو له دي دنيا پرنې نور خیزونه لرو. زه فکر کوم چې ستاسو ټول هغه کسان چې دلته راغلي، به په دي هکله له معلوماتو سره علاقه ولري. دا لکه زمونږ ملکري چې مخکې یاده کړه معجزي نه دي او نه هم خیالي خه دي چې تاسو به باور پري ونه کړئ، بلکې دېر علمي، دېر منطقې او دېر مهم دي.

مونږ ټولو اوږدلي دي چې په مقدسو مذهبی کتابونو او اسماني مكتوباتو کې راغلي دي چې اووه جنتونه شته او دا چې د

لویه لارښوده چینګ های د چېکې روشنفکری کيلی¹²

خبرتیا (consciousness) بیلاپلی سطحی وجود لري. د خدای په پاچاهي کې د بودا طبعت وجود لري، او داسي نور، دا داسي خه دي چې له دې دنيا خخه وروسته یې وعده شوي ده، خو ډېر خلک هغه خه ته چې په دغو مذهبی كتابونو کې یې وعده شوي ده، لاس رسی نه لري. زه نه غوايرم ووايم چې هېڅ، خو ډېر نه. د نړۍ د نفوس شمبر ته په پام سره داسي کسان ډېر لړ دې چې زمونه دنه د خدای پاچاهي ته چې مونږ یې "له دې دنيا پرته" بله ګنو لاس رسی ولري. او که چېري تاسو په امریکا کې یاست، نیایي وکړۍ ش ئ ډېر داسي کتابونه ولوں ئ چې د آخرت په هکله ليکل شوي وي. او خینې هغه فلمونه چې امریکایانو او جاپانیانو جور کړي دي له یوې مخې ټوله هسبې افسانه نه ده، خکه چې دغو خلکو نیایي داسي خه کتابونه لوستي وي چې د اسې خلکو له خوا ليکل شوي چې له دې نړۍ خخه لیري وي، او یا دا چې د خدای پاچاهي یې په خپله په لنډ ډول لیدلي وي.

د خدای په پاچاهي کې خه وجود لري؟ په داسي حال کې چې مونږ په دنيا کې کافي اندازه کار لرو چې باید وېږي کړو، وظيفه لرو، مصون کورونه لرو، او په کافي اندازه دوستانه اړیکې او نور لرو نو بیا ولې باید د خدای د پاچاهي په هکله فکر وکړو؟ په لنډ ډول، له دې امله چې مونږ دا هرڅه لرو نو باید چې د خدای پاچاهي په ياد لرو.

دا پېړه مذهبی بنکاري چې کله مونږ وايو چې د خدای پاچاهي. دا اصلا په خپله د سېی خبرتیا یوه اندازه نښي. په پخوا وختونو کې خلکو جنت باله، خو په علمي اصطلاح، مونږ کولی شو واياو چې، هغه بېل دې - د پوهې یوه لوره درجه، د حکمت یوه لوره درجه. داسي یو خه دې چې کبدای شي د هغه د لاري په پېژندلو سره هغه ته لاس رسی حاصل کړو.

په دې وروستیو وختونو کې، مونږه ټولو د وروستیو اختراعاتو په هکله اورېدلې دي؛ دا چې خلکو حتی داسي یوه وسیله جوره کړي ده چې د هغې په مرسته خان په سمادي (Samadhi) کې ننه باسي. آیا

تاسو تجربه كېرى ده؟ دغه وسیله په امریكا کې بازار ته د پلورلو لپاره راوتلىپ ده او قیمت يې هم له خلورو سوو خخه تر اوو سوو پورى دى چې د درجى په توبىر سره توبىر لرى. هغۇي وايى چې دغه وسیله دەھفو لىتو خلکو لپاره ده چې نه غوارى عبادت وکرى، او غوارى چې يوازى په سىمادى كې برابر وي. كە تاسو په دى ھكلە معلومات نه لرى، زە بە يې پە لنە چول درته ووايم.

وايى چې دغه وسیله كولى شي چې تاسو داسىي يوه حالت ته بوجى چې د آرامى احساس بە كوى، داسىي يو آرام حالت چې انسان پە كې د آى كىو لە لورى كېچى هم ڈېر خە كولى شي. دى اصلى ھدف دا دى چې تاسو له ڈېرى پوهى او حكىمت خخە بىرخمن ش ئ چې پە داسىي يو حالت كې بە بىا تاسو يو فوق العاده احساس ولرى. دغه وسیله لە يوي موسىقى، بەھنى موسىقى، خخە استفادە كوي چې تاسو يې د اورىدىلە لپاره غوري تە ارتىا لرى. سرېپەرە پر دى، پە دغې وسیلى كې د برق جريان وجود لرى، داسىي يو جريان چې بىنایى تاسو تحرىك كېرى، او كېدى شي چې تاسو تکانونە خورى. تاسود سترگۇ پېتى تول داسىي خىزونە دى چې تاسو د سىمادى غورى او د سترگۇ پېتى تول داسىي خىزونە دى چې تاسو د سىمادى لپاره ورته ارتىا لرى. ڈېرى پە زە پورى بىنکارى او خلۇر سوھ ڈالر د هغى لپاره ڈېر لىر دى، خۇ زەمۇنۇ سىمادى بىا ڈېرى ارزانە ده. سرېپەرە پر دى، تىلىاتىپەم ده. برق يابىقىرى تە ارتىا نە لرى. دى تە هم ارتىا نىشته چې تاسو هغە لە برق سرە وصل كەت او يا يې لە برق خخە لېرى كېرى او يا دا چې كله چې وسیله خرابە شي ترمىم يې كېرى.

ما پە يوه اخبار كې پە دى ھكلە چې دغه وسیله خە كولى شي، يو خە لۆستلى دى خو پېچلە مې نه ده تجربه كېرى. يوازى دومە مې اورىدىلى دى چې د هغى بازار تود دى او ڈېرى پلورل كېرى. كله چې مصنوعىي نور او موسىقىي كولى شي چې انسان ارام او درك يې وزىيات كېرى، مۇنې ارام كېرى او د ھۆنپىيارتىا ضرېب مو پورتە بوجى، تاسو فکر وکرئ چې حقيقى نور او موسىقىي خومەرە كولى شي چې لە مۇنې سرە زەمۇن د پوهى پە ڈېرىلە كې مرستە وکرئ؟ حقيقى

لویه لاربسوهه چینگ های د چهکی روشنفرکی کيلی 14

وسيله په بله دنيا کي ده خو د هر چا لپاره چې غواوري تر لاسه يې کړي د لاس رسې ور ده. دا دنه نې جنتي موسيقى او دنه نې جنتي اواز دې، او د داسي موسيقى دنه نې رينا يا دنه نې موسيقى له شدت سره په تراو مونږ کولی شوچې خپل ځانونه له دې دنيا څخه پوري هغې دنيا ته ورسو او د درک او خبرتيا تر ژورو سطحو پري وداندي لار شو.

زه ګومان کوم چې دغه مس ئ له د فزيک قوانينو ته ورته ده. که چېري تاسو وغواړئ چې يوراکټ د ځمکې د جاذبي د قوي له تاثير څخه پوري ساحې ته واستوئ بايد چې دېر زور پري راول ئ او کله چې همدغه راكت په ډېر سرعت سره پورته څې له ځانه نور او رينا خپروي. له دې امله زه فکر کوم کله چې مونږ هم په سرعت سره ماورا دنيا ته ننځو په دغه وخت کي له ځانه رينا خپرو او یو غير هم اورو. دغه اواز یو ډول نوسان يا ارتعاش دې چې مونږ پورته سطحو ته بیايو، خو د مجربو خلکو لپاره د کوم زحمت، قيمت او کراو له ګاللو پرته تمامېري. دا ماورا دنيا ته د تګ لاره ده.

آيا له دې دنيا ايسته داسي خه وجود لري چې زمونږ دنيا په نسبت بهتر دې؟ د دې پوبنتني خواب هر داسي خه کبدای شي چې په تصور کي راتللى شي او راتللى هم نه شي. په دې ټکي باندي مونږ هغه وخت بنه پوهېرو چې په خپله یې تجربه کړو. بل خوک نشي کولی چې مونږ ته په دې هکله بنه خواب ووايي، خو په دې برخه کي بايد مونږ ټينګ او رينتنې اوسو، څکه چې بل هيڅوک د دې وس نه لري چې زمونږ لپاره یې ترسره کړي. لکه څرنګه چې نشي کبدای بل خوک ستاسو پر خاى د ملکرو ملتونو په مؤسسه کې کار وکړي او معاش یې تاسو واخلۍ يا دا چې نشي کبدی بل خوک زمونږ پرخاى خواړه وxorی او خوند یې مونږ واخلو، دغه چول دا لاره بايد شخصا تجربه شي. مونږ کولی شو چې د داسي شخص د تجربو اورېدلو ته چې په دغې لاري تللى وي غور ونيسو، خو نه شو کولی چې له هغه څخه تجربه تر لاسه کړو. کبدای شي یو خل، دوه څلې يا

خو ورخى يو خەشيان تجربى ھەم كەرو (دەھەغە چا توان پورى تۈلى چى ملکوت يى تجربى كەرى دى). كېدايى شى حتى پە طبىعى توگە او لە خېلىي ھەر چۈل ھەشى پىرته نور مشاهىدە كەرو او يَا آواز ھەم واورو خو چېر چىلى بە دەغە چۈل تجربى تر چېرە دوام ونە كەرى. لە دى املە مۇنۇر بايد پېخپەلە ھەغە تجربى او ترسىرە كەرو.

زمۇنۇر لە دنيا پىرته مختلفى دنياوي وجود لرى. د مثال پە توگە، داسىپ يوه دنيا فرض كەۋو چى زمۇنۇر لە دنيا خەخە لىرە لورە دە او د لوپىدىخ پە تەرمىنالۇزى كې استراپ دنيا گەنلە كېرى. پە استراپ دنيا كې تر سلۇ چېرى طبىقى وجود لرى او ھەرە سطحە پە ھانگىرى توگە پېخپەلە يو لوى جەھان دى. لە دغۇ سطحە خەخە ھەرە يوه يى زمۇنۇر د پوهەپى مىزان بىبىي. مەتلا كله چى مۇنۇر پوهەپى زىاتوالى بىبىي، تر دى چى پە تدرىج سرە د فراغت پە لورى پرمەخ خۇ.

پە استراپ دنيا كې بە مۇنۇر د معجزو بېلاپىل چۈلۈنە وگۇرو. بىبىي چى مۇنۇر لە معجزو خەخە متاثر شۇ او بىبىي معجزى ھەم لە خانە وېنىپو. كېدايى شى مۇنۇر وڭاراى شو چى د ناروغانو درەملەنە وگۇرو. مۇنۇر د معجزە يى قىرت لىترىلە شىپۇر بېلگى لرو او كولى شو چى لە عادى حەددە خەخە ماورا دنيا وگۇرو. كېدايى شى چى مۇنۇر لە حەددە خەخە د بەر فضا غېرونە واورو. د فاصلەپ مىزان زمۇنۇر لپارە تۆپىر نە لرى. دا ھەغە خە دى چى جىنتىي سەرتكىپ او غېرونە گەنلە كېرى. مۇنۇر كولى شو چى د نورو خلکو فکر او ھەغە خە چى د ھەفوى پە فەکرۇنۇ كې تېرىپى ولولو، او داسىپ نور. ئىينىپ وختونە مۇنۇر كولى شو چى نور شىيان ھەم وگۇرو. دا د داسىپ قىرتۇنۇ نمۇنې دى چى ئىينىپ وختونە يى مۇنۇر د خدای د پاچاھى لومزى طبىقى تە تر رسپىدلۇ وروستە لاستە راورو.

لەكە چى مخكىپ مو ووپىل پە ھەمدى لومزى طبىقە كې نورى طبىقى ھەم وجود لرى چى ژىھى يى لە بىيان خەخە قااصرە دە. د بېلگى پە

لویه لارښوده چینګ های د چېکې روشنفکری کيلی¹⁶

توګه، که چېري مونږ له تشرف موندلو خخه وروسته عبادت وکړو او زمونږ سطحه په لومړي طبقه کې وي، مونږ کولۍ شو ډېري ورتیاوې تر لاسه کړو؛ حتی وې کړای شو چې خجل ادييانه استعداد چې پخوا مو نه درلود، هم وغوروو. یه دasicې خه به پوه شو چې نور خلک پري نه پوهېږي او د جنتي سوغاتونو په خبر خیزونه به مونږ ته راشي چې خینې وختونه به د پیسو په بنه وي، خینې وختونه د وظيفې په بنه او خینې وختونه هم په نورو بنو. مونږ به وکړای شو چې شعر ليکل پيل کړو، انځورونه وباسو، او دasicې خه وکړو چې تر دي وراندي مو نه شوای کولۍ او په خیال کې مو نه راتلل چې مونږ به یې د کولو توان ولرو. دا لومړنۍ طبقه ده او مونږ به وکړي شو چې بنه شعروونه او بسکلې کتابونه ولېکو. مثلا، کېدې شي چې تر دي وراندي مونږ یو مسلکي لیکوال نه یو، خو اوس ليکل وکړای شو. دا یوازې مادي گټې دي چې کېدې شي د ادراف لومړي طبقي ته په رسپدلو سره یې مونږ تر لاسه کړو.

په حقیقت کې دا خدایي سوغاتونه نه دي، بلکې دا زمونږ د دنه نې جنت ورتیاوې دي چې په خپلو څانونو کې مو رابیداري کړي او رازوندې شوې دي، او مونږ کولۍ شو استفاده تري وکړو. دا وه د لومړي طبقي په هکله خینې معلومات چې وراندي شول.

اوس چې مونږ تر دي لوري طبقي ته خو، مونږ ډېر نور خه ګورو او ډېر نور خه ترسره کوو. البته، زه تاسو ته د هر خه په هکله نشم ويلى، څکه چې وخت لړ دي. همدارنګه دا ضروري نه د چې د کېکونو او مېوې په هکله ډېر صفتونه واورېدل شي او بېخي ونه خورل شي. په دي توګه، زه یوازې ستاسو اشتها ورته یو خه برابروم او که چېري تاسو غواړئ چې وې خورئ دا نو بیا بېله خبره ده. مونږ کولۍ شو چې اصلې خواړه وروسته تیار کړو. هو! یوازې په هغه صورت کې چې تاسو غواړئ چې وې خورئ.

اوس که چېري مونږ له دغې طبقي خخه لړ وراخوا دويمې

طبقي ته چې مونږ يې د مسايلو د اسانтиما له پاره د (دومي) په نامه يادوو، لار شو، بنایي مونږ د لومړي طبقي په نسبت ډېري نوري ورتیاوي تر لاسه ګړو خو تر تولو غښتلې لاسته راونه چې مونږ يې دومي طبقي ته په رسبدلو سره تر لاسه ګوو بلاغت، وينا او د بحث ورتیا ده. داسي نه بنسکاري چې یو خوک دي داسي چاته چې دومي طبقي ته رسبدلى وي په بحث کې ماتې ورکړي، څکه چې هغه د خبرو کولو ډېره اوچته ورتیا لري او د هغه فراست (intellect) تر تولو لور ممکن حد پوري رسپري.

اکثره خلک چې د هوښيارتيا معمولي ضريب او درک لري، نشي کولی چې له دغه شخص سره چې د هوښيارتيا ضريب يې لوري درجي ته رسبدلى دی، سیالي وکړي. البته، دا یوازي یو مادي مغز نه دی چې ډېر پرمختګ يې کړي دی، بلکې یو ماواروي او جنتي قدرت دی. داسي یوه پوهه ده چې په ذاتي لحاظ زمونږ په نهاد کې موجوده ده او اوس یې خرګندېدل پیل کړي دی. په هند کې د دغې سطحي خلکو ته "بودي" وايې چې د فراست د سطحي په معنى دی. کله چې تاسو د "بودي" سطحي ته ورسپري بودا کېږي. بودا د "بودي" له لفظ خخه مشتق شوی دی. نو په لنډ ډول وبلی شو چې بودا پخپله همدا دی خو زما خبري همدله پاڼه ته نه رسپري. زه تاسو ته یوازي بودا نه درېژنم بلکې تر دې لا پراخه مس ئ له درته بيانوم، نو زياتره خلک روشنفکر انسان بودا کېږي. که چېري دغه ډول شخص له دومي طبقي خخه د ماورا عالم په هکله په خه نه وي خبر، بنایي فخر پري وکړي. هوکې! هغه فکر کوي چې یو ژوندي بودا دی او مریدان به یې فخر کوي چې هغه ته بودا ووایي. خو په واقعیت کې کله چې هغه دومي سطحي ته ورسپري چېري چې هغه کولی شي د هر چا ماضي، حال او مستقبل چې دی غواوري ووبني، کېدى شي، او بشپړي سخنوری ته ورسپري، خودا د خدای د پاچاهي نهايت نه دی. هیڅوک باید په ماضي، حال او راتلونکي کې د لوست د ورتیا

لویه لاربسوهه چینگ های د چهکی روشنفرکری کيلی 18

له امله مغورو نشي، خكه چي دا يوازي هماماغه د اکاشيک "akashic" ريكارده، غربی اصطلاح، ده. په تاسو کې هفه کسان چي د یوگا تمرين يې کړي وي یا یې د ميديتیشن نوري طریقې تمرين کړي وي، پوهبری چي اکاشيک خه ده. د اکاشيک ريكارده داسې یو کتابتون ته ورته دی لکه مونږ یې چي د ملګرو ملتونو په موسسه کې لرو چي په بیلاپبلو ژيو ليکل شوي کتابونه په کې موجود دي. تاسو د ملګرو ملتونو د موسسي په کتابتون کې په عربی، روسي، چيني، انگلېسي، فرانسوي او الماني ژيو ليکل شوي کتابونه وينئ او که چېږي کولۍ شئ دغه ژېږي ولولئ، کولۍ شئ ويوهبرې چي په اړوندو هېوادونو کې خه تېږري. پوه شوئ؟ په همدي توګه هفه کس چي دويمې سطحي ته رسپېږي، کولۍ شي چي د هېريل انسان د ژوند په روښانه ډول تحليل او درک کړي. داسې لکه تاسو چي خپله د ژوند تاریخچه گورئ.

د ادراك دويمې طبقي ته په رسپېدلو سره ډېر نور خه هم ترلاسه کېدى شي، خو دويمې طبقي ته رسپېدل د هر شخص لپاره پخپله یو فوق العاده کار دی. په دغسي یو حالت کې به مونږ پخپله یو ژوندي بودا واوسو خکه چي مونږ خپله "بودي" يا فراست پرانستي دی او د ډېر داسې خيزونو په هکله مو د پوهېدلو ورتیا تر لاسه کړي ده چي ژبه د هفه له ادراك خخه قاصره ده. کېدى شي چي په اصطلاح هره غونښتي او ناغونښتي معجزه زمونږ لپاره پېښه شي خکه چي زمونږ فراست پرانستل شوي دی او له پورته منشاء سره د تماس خرنګوالی یې بنه شوي او کولۍ شي چي له مونږ سره مرسته وکړي خو زمونږ ژوند لادېر ارام او بهتر وګرځي. زمونږ فراست يا بودا داسې پرانستل کېږي چي کولۍ شي د ماضي او حال ټولو اړوندو ضروري معلوماتو ته لاس رسی ولري؛ چي کولۍ شي داسې یو خه چي مونږ په تېر وخت کې په غلط ډول کړي وي ترتیب، بیاترتیب او یا هم برابر کړي، او په دې توګه مونږ وکړي شو چي خپله تېروتنې

اصلاح او خپل ژوند بەتر وگرخۇو.

مثلا كە تر دى وراندى مۇنۇر نە پوهېدو چې يو ئىل مو خپل گاوندى پە تېروتنى سىرە خەفە كېرى دى، اوس بە پوهېبرۇ. يوھ شۋئ! دېرە اسانە دە. كە مۇنۇر نە پوهېدو چې زەمىنەرەمماڭە گاوندى مۇنۇر تە غلى غلى كېرى او د داسىي يو فرەصت پە لىئە كې دى چې يو وخت او پە يو چول مۇنۇر تە ضرر راورسىوي او مۇنۇر د ھەغە بدپوهاوى او يا تېروتنى لە املە چې مۇنۇر د ھەغە پە حق كې كېرى دە، وزۇروي، اوس بە پېرى پوهېبرۇ. يوھېبرۇ چې دا ولى بىنىشە شوئى دە. اوس زەمىنەرەلبارە سادە دە. كولى شو چې گاوندى تە ورшу، تىلىفون ورتە وکىو او يا دا چې ھەغە خپل كور تە راوابىلۇ او بد پوهاوى لە منىخە يوسو.

پە ھەمدى ترتىب، كەلە چې مۇنۇر د فراست سطحى تە ورسېبرۇ مۇنۇر پە ارام چول پە دغۇ تېلۇ شىيانو باندى پوهېبرۇ او دا تۈل پە ارام سىرە ترتىبىو يا دا چې د ئۇواك لە داسىي سىرچىنۇ سىرە ارىيکە نىيسو چې كولى شي لە مۇنۇر سىرە مىرسىتە وکىي خۇ دغە خېزۇنە سىرە ترتىب كېو؛ او د ژوند لارە او جريان مو بەتر وگرخۇو او پە دى توگە د خپل ژوند دېرى پېنىسى، خراب او ناغۇبىنتى شىرايىط راڭم كېو. هوکى! پە دى توگە دويمى سطحى تە زەمىنەرەسىدل پېخپىلە يو فوق العادە خىز دى.

ھەغە خە چې تاسو تە مې دلتە تىرىجى كېل دېر علمى او كاملا منطقى دى، نۇ فىكەر مە كۆئى چې يو يوگى "yogi" يا يو مەتكەر شخص دى يو خارق العادە موجود او يا د دى خاورىنى بىزى لە استوگنو پەرتە كوم بل چول انسان وي. دغە خىلە زەمىنەرە پە خېر لە خاورى خەخە جور موجودات دى چې يوازى پە دى لارە كې يې دېر پرمختىگ كېرى دى ئىكە چې هەغۇي پوهېبدىل چې خىنگە كولى شي دغە كار تىرىسە كېرى.

پە امرىكا كې، يو ضرب المثل دى چې، هەرخە پە پوهە او تجرىيە ولار دى، نۇ مۇنۇر كولى شو چې هەر خە زىدە كېو. سەممە دە؟ مۇنۇر كولى شو چې هەرخە زىدە كېو. دا ھەم لە دى دىنيا خەخە يوھ ماورا پوهە دە، چې

لویه لاربندو های د چېکي روشنفکري کيلی²⁰

په هغې کې مونږ کولی شو زده کړه هم وکړو. او دا ډېره عجیبه معلومېږي، خو خومړه چې شيابن لور دي، هومړه ساده دي. دا تر دي هم ډېر ساده دي چې مونږ لېسي یا پوهنتۍ ته خو او هلته له ډېرو مغلقو رياضيکي پونسنتو او سوالونو سره مخامخ کېرو.

په دويمه طبقه کې هم ډېري بېلاېليلي طبقي دي، خو زه یې رالنډوم څکه چې زه نشم کولی چې د جنت په تولو رازونو باندي په تفصيل سره وغږدېږم. تاسو به پر دي تولو هغه وخت پوه ش ئ چې له داسي یو هه لاربندو سره سفر وکړئ چې هغه مخکي ترمخکي دغه سفر کېږي وي. نو دا خبره پتنه نه ده. خو دا ډېره اورډېري چې که مونږ په هره طبقه کې چې ډېري نوري طبقي او بیا ورې طبقي لري ودرېږو، او هرڅه وارمېيو او دغه کار به ډېر زیات وخت ونیسي. خینې وختونه یو استاد تاسو په لنډه سره له یوې سطحې خڅه بلې ته اړوي، په ډېره چېکي سره - زک زک! څکه چې که چېري تاسو په استادی کې خان رسول نه غواړي بیا نو تاسو دي ته اړتیا نه لرئ چې دومره ډېره زده کړه وکړئ او ستاسو لپاره به سردرد وګرځي. په دي توګه، هغه تاسو یو خل ورمخامخ کوي او بېرته مو راګرڅوي، څکه چې حتی دغه کار هم ډېر زیات وخت غواړي. خینې وختونه، هغه تول عمر په بر کې نيسې، خو روشنفکري مونږ په چېکي سره تر لاسه کوو.

دا یوازي یو پیل دي، فقط لکه د یو خه لپاره چې نوم ليکنه کوئ. په لومړۍ ورڅه چې خنګه تاسو په پوهنتون کې نوم ولیک ئ ، سمدستي تاسو د پوهنتون زده کونکى کېږي، که خه هم چې دا د دوکتورا تر لاسه کول نه دي. تر هغې شپر كاله وروسته، خلور كاله وروسته يا دولس كاله وروسته بیا تاسو فارغېږي، خو که چېري هغه یو رېښتنې پوهنتون وي تاسو سمدستي د پوهنتون زده کونکى کېږي او که چېري تاسو نوم ليکنه وکړئ، تاسو په يقيني توګه غواړي چې یو د پوهنتون زده کونکى وګرڅ ئ ، نو دواړه اړخونه باید همکاري وکړي. په ورته ډول، که چېري مونږ وغواړو چې له دي دنيا خڅه یوري

لار شو، د مثال په توګه، داسې وواي ئ چې د ساعت تېرى لپاره، خکه چې مونږ خو په نيويارک کې بل داسې خای نه لرو چې ورشو؛ مونږ د منهان، اورده ساحل (لانگ بيچ)، کوچني ساحل (شارت بيچ) او هر بل ساحل په هکله له هرڅه خخه خبر يو. (خندا) اوس فکر وکړئ چې مونږ غواړو چې د اې تې خای ته یو سفر ولرو، خو وګورو چې هلته خه روان دي. سمه ده؟ ولې نه؟ دا چې مونږ ډېري پيسې ورکوو خو میامي، فلوریدا ته لار شو چې یوازې او یوازې هلته په سیند کې ولاميونو بيا ولې مونږ نشو کولی چې ځينې وختونه له دي دنيا خخه پوري بلې دنيا ته لار شو خو وګورو چې زمونږ ګاونډي ستوري خنګه بشکاري او خلک هلته خنګه وخت تېروي؟ زه فکر نه کوم چې هغه کوم نا اشنا خه دي. نه؟ هغه د فزيکي سفر پر خای یوازې یو ډول وراندي سفر دی، یو فکري سفر دی، او یو روحاني سفر دی. د سفر دوه ډولونه دي، نو ډېره منطقې او اسانه خبره ده چې سړي پري وپوهېږي.

اوسمونږ په دويمه طبقه کې يو. نور باید زه تاسو ته خه ووايم؟ دا نو داسې يوه لاره ده چې مونږ پري په دي دنيا کې تګ روان ساتو، او په ورته وخت کې د نورو دنياوو په هکله پوهه تر لاسه کوو؛ خکه چې مونږ سفر کوو.

دا داسې ده لکه تاسو چې يو امريکايي يا د نړۍ د کوم بل هېبواډ تبعه ياست، خو بيا له يوه هېبواډ خخه بل ته د دي لپاره سفر وکړئ خو یوه ش ئ چې ګاونډي هېبواډ خه ډول معلومېږي. او زه ګومان کوم چې په ملګرو ملنونو کې تاسو ډېري کسان بومي امريکاييان نه ياست. نه؟ هوكې. نو، اوسمونږ هم په ورته شي باندي پوهېږي. مونږ کولی شو چې بل ستوري يا د ژوند بلې طبقې ته د دي لپاره سفر وکړو چې وپوهېږو. دغه فالسله دومره اورده ده چې مونږ نشو کولی په پښو لار شو، نشو کولی په راکټ کې لار شو، حتی نشو کولی چې په يو UFO کې لار شو.

لویه لاربسوهه چینگ های د چهکی روشنفرکری کيلی ۲۲

خینی جهانونه د UFO د الوت له ساحي خخه ليري دي. UFO یا Unidentified object (نامعینه وسیله). یوه الوتونکی وسیله، هوکی! اوس زمونر په وجود کې داسي یو شه شته چې له هر UFO خخه گېندی دي. هغه زمونر خپله اروا ده. خینی وختونه مونر ورته روح وايو، او مونر کولی شو چې د هغه په واسطه د سون له موادو پرته، له پولیسوا یا له ترافیکي ازدحامونو یا بل هرڅه خخه پرته والوزو. اړتیا نشته چې مونر دی ته وارخطا شو چې یوه ورڅ به عربان په مونر باندي تبل خرڅ نه کري (خندا) څکه چې هغه یو پرخان بسیا خواک دي. هېڅ کله هم خرابېري نه، مګر دا چې مونر وغواړو چې هغه له کلې احکامو خخه په تجاوز سره، د اسمان او ځمکۍ له تاباق خخه په تجاوز سره چې ډېر په اسانی سره یې مخه نیول کېدای شي، هغه تخرب کړو. که چېري ستاسو لپاره په زړه پوري وي، مونر به تاسو ته ووايو چې خنګه پري پوه ش ئ

د مثال په توګه، زه به یې په لنډو تکو کې بیان کرم، سمه ده؟ زه یوه مبلغه نه یم، وارخطا کېږي مه، زه تاسوکلیسا ته نه بیايم، بلکې یوازې یو مثال وراندې کوم.

په عالم کې یو شمېر قوانین دي چې مونر باید پري پوه شو، دا فقط داسي ده لکه کله چې مونر مونر چلواو، مونر باید د ترافیکو په قوانینو باندي ویوهېبرو. سور خراغ؛ زرغون خراغ؛ او بیا خو. کین لوري ته چلواه، بنې لاس ته او داسي نور. په لویه لاره کې گېندیتوب خومره وي. نو په عالم کې یو شمېر ډېر ساده قوانین دي، په فزيکي عالم کې. زمونر له جهان خخه پوري، تر دي فزيکي جهان هاخوا، هېڅ قوانین نشته، بالکل هېڅ قوانین نشته. مونر خپلواک یو، خپلواک اوسبدونکي، خو مونر باید تر هغې پوري ولاړ شو خو ازاد وګرڅو. او تر هغه چې مونر لا په دي دنيا کې په فزيکي بنه اوسبرو، مونر باید ترممکن حده پوري ډېر په قانون برابر واوسو، خو مونر له ستونزو سره

مخامخ نشو، او په دي توګه زمونږ عرادې تخریب نشي خو مونږ په گښنديتوب سره پرته له کومو ستونزو ګاللو والوڅو،
نو دغه قوانین ستاسو په مقدس کتاب کي لیکل شوي دي،
ستاسو د عيسیویانو په مذهبی کتاب کي او د بودایانو په مذهبی کتاب
کي يا د هندوانو په مذهبی کتاب کي. ډېر اسانه لکه دا چې مونږ
ګاوندیانو ته ضرر نه رسوو؛ قتل نه کوو. تاسو باید قتل ونه کړئ. مونږ
باید خپل د ژوند له ملکري پرته له نورو سره د مینې کولو د اړیکې او غلا
مرتکب ونه ګرځو؛ او دا چې زهرۍ مواد، چې نن وړئ په کې نشه يې
مواد شامل دي ونه کاروو. بنایي بودا پر دي پوهبده چې په ۲۰ مه
پېږي کې به مونږ کوکایین او نور راویاپسو، نو هغه ویلې وو چې نشه
يې توکي مه کاروئ. په نشه يې توکو کې د قیمار ټول ډولونه او هر
داسې څه شامل دي چې زمونږ مغزونه فزيکي خوبنېو پورې تېي او
روحاني خوشحالی مو له یاده وباسي.

که چېرې مونې غواړو چې ګېندۍ، لور او بې خطره الوت وکړو،
دا فزيکي قوانین دي، عینا لکه د فزيک قوانين. کله چې یو راكت غواړي
چې والوزي، ساینسپوه باید تاکلې قوانين مراعت کړي او بس. سمه
ده؟ نو کله چې مونې غواړو تر دي هم لور، تر دي هم لور چې راكتونه
الوټلې شي، او تر نامعینو وسیلو (UFOs) هم ګېندۍ الوت وکړو، باید
خومره محظاط واوسو. که چېرې ستاسو لپاره په زړه پوري وي، داسې
نور تکي هم شته چې کبدای شي یاد شي، او دغه کار به ستاسو له
خوا د پیل په وخت کې کېږي. اوس مونې نه غواړو چې تاسو د دغو
لارښونو په واسطه ستري کړو چې تاسو واي ئ، "زه لا له وخته پر
دي پوهبدم، زه لا له وخته پر دي پوهبدم. ما په مقدس کتاب کې
لوستلي دي. لس حکمونه، سمه ده؟ لس فرمانونه".

په حقیقت کې، مونږ ډېر داسې یو چې حکمونه مو لوستي دی، خو په ژوره توګه مو پري غور نه دی کړي، يا دا چې سم پري نه پوه شوي. که پوه شوي یو هم داسې چې مونږ غوبنستي نه هسبي

لویه لاربسوهه چینگ های د چهکی روشنفرکی کيلی 24

چې د هغه حقیقی معنی ده. دا مونږ ته تاوان نه رارسوی چې مونږ ته بیا رایاد کړای شي یا دا چې یو خل بیا یې لد په غور سره واورو. د مثال په توګه، په مقدس کتاب کې، په زاره عهد (Old Testament) کې، په لومړي مخ کې، خدای وايی، ما ټول حیوانات داسې پیدا کړل چې له تاسو سره په مینه چلنډ وکړي او مرسته درسره وکړي، او تاسو پر هغه حاکم واوس ئ . هغه فرمایي، او بیا هغه د حیواناتو لپاره ټول خواړه برابر کړل، چې هر یو یې یو جلا چول دي، خو هغه مونږ ته داسې نه وايی چې تاسو هغوي وخورئ. نه! او هغه فرمایي، ما ټول خواړه، په پتیو کې ټول بوټي او په ونو کې ټولې مبوي د خوند لپاره خوندور او د سترګو لپاره خوبښونکي پیدا کړل. دغه ستاسو خواړه دي، خو ډېر خلک هغه ته پام نه کوي، او د مقدسو کتابونو ډېر پېروان، پرته له دي چې پوه شي چې د خدای اصلی هدف خه وه، اوس هم غوبنه خوري.

او که چېري مونږ په غور سره په علمي توګه خېرنه وکړو، په دې تکي به پوه شو چې مونږ دغوبښي د خورلو لپاره نه یو. زمونږ جوښت، زمونږ کولمې، زمونږ معده، زمونږ غابښونه، هرڅه له علمي پلهو یوازې د نباتي خورو د خورلو لپاره جوړ شوي دي. دا د حیرانتیا خبره نه ده چې زیاتره خلک ناروغېږي، ژر زدېږي، ستړې کېږي، او تمبل کېږي په داسې حال کې چې هغه وخت چې هغوي پیدا شوي وو، خېړک او هوبنیار وو، او هره ورځ خه ناخه مخ په خوری خې. خومره چې دوی زدېږي، د بدتری احساس کوي. دا له دي امله ده چې مونږ خپلې "عرادې" ، خپلې "الوتونکې وسیلې" ، خپلې "نامعینې وسیلې" خرابوو. نو که چېري مونږ غواړو چې دغه "عراده" خه ناخه ډېره او په مصؤنه توګه وکاروو، مونږ باید سام پام پري وکړو.

د بېلګې په توګه مونږ یو موټر لرو. تاسو ټول موټر چلوئ. اوس که چېري تاسو په کې خراب پېټروول واچوئ، خه به پېښن شي؟ خنګه به پېښن شي؟ بنایي یوازې یو خو فتیه لار شي او بیا ودرېږي، او تاسو موټر نه ملامتوئ. هغه یوازې زمونږ غلطې ده. مونږ په غلطې سره

داسې تبل وراجولي چې د هغه لپاره نه دي. يا دا چې که چېږي زمونږ په پېټرولو کې یو خه او به ګډې وي، بنایي تر خه خایه پوری لار شې، خو ستونزه به لري. يا دا چې که چېږي زمونږ تبل ډېر زیات خبرن وي او مونږ پاک کړي نه وي، موټر به تر یو خایه پوری لار شې، خو بیا به مونږ له ستونزې سره مخامخ شو. او څینې وختونه هغه یوازي د دي له امله چاودنه کوي چې مونږ پرې په صحيح ډول پام نه دي کړي.

په ورته ډول، زمونږ بدنه د یوه موټر په خبر دی چې مونږ کولی شو د دي لپاره یې وکاروو خو له دي خایه لایتناهی ته، د علمي حکمت تر ټولو لوري پوری ته الوت وکړي، خو څینې وختونه یې مونږ خرابوو او د مناسب هدف لپاره یې نه کاروو. د مثال په توګه، زمونږ موټر باید خو میله لاره ووهې خو مونږ زمونږ دفتر ته، زمونږ ملګرو او بیلا بلبو بیکلیو منظرو ته ورسوی، خو بیا هم مونږ پر هغه پام نه کوو، غلط پېټرول په کې اچوو، او په تبلو، د اووو په تانکی او نورو یې پام نه کوو چې هغه بیا په ګښدې ډول او تر لیري خایه نه څې او مونږ مجبورېږو چې په خپل کور کې پاتې شو او یوازي د خپل انګر په چمن کې قدم ووهو. دا هم بېخې همداسي ده. په دي توګه مونږ خپل د موټر پېټرولو هدف خطا کړي دي او پیسې، وخت او انژی موې خایه لګولی دي، او بس. هیڅوک بايد ملامت نه کړا شي، او هېڅ پولیس به له دي امله تاسو جريمه نه کړي. یوازي دومره خبره ده چې تاسو خپل موټر او پیسې ضایع کړي دي، په داسې حال کې چې تاسو کولای شوای چې تر لیري لیري لارش ئ او ډېر خه وکړئ، او د بیلا بلبو منظرو له لیدلو خخه خوند واخل ئ.

زمونږ بدنه هم ورته خانګړتیاوې لري. مونږ کولی شو چې په دي نړۍ کې واوسېرو خو بیا مونږ دي ته پام کوو چې په دغه فزیکي بدنه کې مونږ نور وسائل هم لرو چې مونږ کولی شو تر هغه پوری اړخ ته لار شو. دا تیار داسې دی لکه یو ستور مزلې، چې په یو راکټ کې ګښې. راکټ د هغه وسیله ده؛ هغه باید پوره پام وکړي خو له فزیکي

لویه لاربندوه چینگ های د چهکی روشنفرکری کيلي 26

قوانينو خخه سرغرونه ونه کري؛ خود هفه راكت په امن سره او په گرندې ډول والوزي. په راكت کې دننه ستورمزلى مهم دی چې راكت یې خيل منزل ته و رسوي. راكت اصلي هدف نه دي، بلکې ستورمزلى او منزل اصلي هدفونه دي، خو که چېري یې هفه د دي لپاره کاروي چې د اورده تاپو (Long Island) پر سر وگرخي، دا د وخت ضياع ده؛ د هېواد د پيسو بي خايه لکول دي.

له دي امله، زمونږ وجود ډېر ارزښتناک دی څکه چې دننه په کې استاد اوسبيري. دغه سبب دي چې په انځيل کې فرماسي، آيا تاسو نه پوهېږي چې تاسو د خدائی معبد یاست او خدائی تعاليٰ ستاسو دننه اوسبيري، سېپېخلامي اروا، هم دغه شى دي. تاسو فکر وکړئ، دا خومره معنى لرونکې او د معنى له لحاظه مهمه ده چې مونږ روح القدس يا خدائی تعاليٰ ته په خپل وجود کې دننه خاۍ ورکړي دي! خو ډېر خلک دا په چتکۍ سره لولي او پوهېږي پړي نه. د دغې جملې سترتوب نه درک کوي او نه هڅه کوي چې درک یې کري. دغه دليل دی چې زما پیروان له دي سره مينه لري خو زما تعليمات تعقیب کړي څکه هغوي کولی شي له ټولو ورڅنېو جنجالونو، پيسو ګټلو او ټولو مادي مسايلاو پرته په دي توګه ومومي چې دننه خوک دی او له دي نږي پوري خوا ته خه تېږري.

مونږ په خپل خان کې دننه ډېره بنسکلا، ډېره ازادي او ډېره پوهه لرو، او که چېري مونږ له دغه سره د اړیکې تینګولو په صحیح لاره باندي پوه شو دا ټول زمونږ کېږي څکه چې هفه زمونږ په وجود کې دننه وجود لري. دا یوازې له دي امله ده چې مونږ نه پوهېرو چې کيلي چېري ده او مونږ دغه "خونه" دا ډېر وخت قلف کړي ده او هېره کړي مو ده چې مونږ دغه خزانه لرو. او بس.

نو لاربندوه هفه خوک دي چې کولی شي له مونږ سره مرسته وکړي خو دغه دروازه پرانيزو او مونږ ته وښيبي چې مونږ اصلاً خه لرو، خو مونږ باید له دغه وخت خخه ګته واخلو؛ او وردنه شو او ټولو

هغه خه وگورو چې مونږ يې لرو.

په هرحال، مونږ په دويمه نېړۍ کې وو. آيا تاسو غواړي چې وراندي لارش ئ ؟ (حاضرین: هوکې! هوکې!). آيا تاسو غواړي چې له کار کولو پرته په هر خه باندي پوهه ش ئ ؟ سمه ده. خو لوړ ترلره، یو خوک چې یو هېواد یې ليدلی وي درته ويلى شي چې هغه هېواد خنګه دی، که خه هم چې تاسو په خپله هلتله تللي نه ياست. سمه ده؟ که ستاسو لپاره په زره پوري وي، بنایي وغواړي هلتله لار ش ئ . هوکې. اوس تر دويمې نېړۍ روسټه؛ ما دويمه هغه په بشپړ ډول نه ده خلاصه کړي، خو تاسو پوهېږي چې مونږ نشو کولی توله ورڅ دلتنه کېښو، نو تر دې دويمې هغې روسټه به تاسو ډېر خواک ولري. که چېږي تاسو تصمیم نیولی وي او د هغې لپاره کار وکړئ، تاسو به درېیمې هغې ته لارش ئ . درېیمې نېړۍ یوه لوره پوري ده.

هغه خوک چې درېیمې نېړۍ ته خې بايد د دې نېړۍ له هر پور خخه لړتله په بشپړ ډول پاک وي. که چېږي مونږ د دغې مادي نېړۍ د پاچا پوروري اوسو، مونږ نشو کولی چې وراندي لار شو. دا داسي ده لکه تاسو چې د یوه هېواد مجرم ياست، ستاسو ریکارډ پاک نه وي، تاسونش ئ کولی چې د هغه هېواد له پولو خخه تېر او بل هېواد ته لارش ئ . نو د دې نېړۍ په پور کې هم ډېر داسي شیان دي چې مونږ په تېر او اوس وخت کې کړي دي او بنایي د خپل ژوند په راتلونکو شپو او ورڅو کې یې هم ترسره کړو. اوس مخکې تر دې چې مونږ بلې دنیا ته لار شو دا هر خه بايد لکه د دې دنیا د ګمرکې تادیاتو په خبر پاک کړو، خو کله چې مونږ په دويمه نېړۍ کې یو مونږ د خپلې ماضی او حال د "کارما" له پاتې شونو سره یو خاکی کار پیل کوو څکه چې د ماضی له کارما پرته مونږ د حال په ژوند کې نشو پاتې کېدلې.

استنادان دووه بېلا بلې کېګوری لري. یو هغه چې کارما نه لري، خود رابنکته کېدلو لپاره کارما پور کوي؛ بل هغه چې زمونږ په خبر دي، عادي مخلوق دي، خو پاکه کارما لري. نو هر خوک کبدای شي یو

لویه لارښوده چینګ های د چېکې روشنفکری کيلی 28

لارښود وګرځي، د راتلونکي لارښود. خېنې وختونه لارښود له پورته نړۍ څخه له پور شوې کارما سره رابښکته کېږي. دا ستاسو لپاره څه ډول معلومېږي چې کارما پور کړئ؟ دا شونې ده. دا شونې ده.
د مثال په توګه، مخکې تر دې چې تاسو دلته رابښکته ش ئ ، تاسو دلته وئ. او تاسو د ډېرو وختونو یا په سلګونو کلونو لپاره له خلکو سره راکړه ورکړه درلوده. او بیا تاسو بېرته جنت یا خپل استوګنځي ته چې له دې څای څخه ډېر لیرې دې، پنځمي طبقي ته لړ ترلړه بېلا بلې طبقي ته خ ئ . هلته په پنځمه طبقة کي د استاد استوګنځي دې، خو تر هغې پوري هم څه طبقي شته.

اوسم چې کله مونږ غواړو چې د څه خواخوری یا ، د مثال په توګه، د خالق له خوا د راکړل شوې دندې د ترسره کولو لپاره بېرته راشو، مونږ لاندې رابښکته کېږو. د تېر وخت له خلکو سره د نژدېوالې په سبب، مونږ کولی شو چې د هغوي له حساب یعنې کارما څخه یو څه په پور راواخلو. یوازې پور، نه بل څه. مونږ کولی شو چې پور واخلو او بیا یې د خپل روحانې قوت له لاري، په ورو ډول تر هغه وخت پوري چې مونږ په دې دنیا کې خپله وظيفه پای ته رسوو، بېرته وسیارو. دا نو بیا د استادی یو بېل ډول دې؛ او داسي نور هم شته چې دې دنیا خلک دي. وروسته له هغه چې هغوي تمرین وکړي، سمدستي تري استادان جوړېږي. داسي لکه چې فارغېږي. هوکې. دا د پوهنتون استادانو ته ورته دې چې مونږ یې لرو او هم ورسره زده کونکي لرو چې فارغېږي او بیا تري پروفېسران جوړېږي. داسي استادان هم شته چې له ډېر وخت راهيسي استادان دې او داسي هم چې نوي فارغ شوي دي؛ او داسي نور. په ورته ډول دغه استادان هم دې.

نوکه چېږي اوسم مونږ غواړو چې درېېمي نړۍ ته لارښو، مونږ باید د کارما له هر داغ څخه پاک اوسو. کارما یو قانون دې چې بنېسي چې څه چې کړي هغه به ربېږي. داسي لکه مونږ چې یو د نارنج زړي کرو، او بېرته تري نارنجان لاس ته راخې؛ د منې نړۍ کرو، منې تري

لاس ته راڭي، دغې ته كارما وايي. دا د سانكريت ژېي اصطلاح ده چې د علت او معلوم په معنۍ ده. انجيل د كارما لفظ نه دى ياد كېرى خو وايي چې، خې چې كې، هفه به رېبې. او دغه ېكى دې ته ورته معنې لري.

انجيل د يوه لارېسوند د تعليماتو يو لند شکل دى، داسې لکه د مسيح عمر چې لند وه. نو ويلى شو چې مونېر په انجيل كې ډېره تشيرح نه لرو؛ او د انجيل ډېري برخې له دې امله سانسور شوي دي خود یو شمبر واکمنو چې تر ډېره حده روحانی خلک نه وو له حركتونو سره برابر شي. تاسو پوهېږي چې خلک په هره برخه کې د شيانو پېر او پلور ترسره کوي؛ او د ژوند په هر اړخ کې دلالان وجود لري، خو زمونېر د معلوماتو له مخي حقيقې انجيل د هفه يوه په پرتله چې اوس موجود دى يو خه مختلف، اورد، ارزښتناک او په اسانۍ سره د پوهېدلوا ور دى. په هر حال، دا چې مونېر نشو کولى خو تر دې ډېر خه ثابت کړو، نو مونېر په دې هکله له خبرو کولو خخه ډډه کوو خو خلک مونېر په کفر باندي تورن نه کېي او یوازې هفه خه وايو چې کولى شو ثابت یې کړو. تاسوبه له ما خخه پښت ئ چې، "ته د دې دويمې نړۍ، درېيمې نړۍ او خلورمې نړۍ په هکله خبرې کوي، دا نو خنکه ثابتوي؟

" هوکې، زه کولى شم چې دا درته ثابته ګړم. که چېري تاسو له ماسره یو خای په ورته لاره لارش ئ ، تاسوبه ورته خېزونه وګوري، خو که چېري تاسو لارنه ش ئ ، زه یې تاسو ته نشم ثابتولی. او دا یوه مسلمه خبره ده. دا یوه مسلمه خبره ده. زه د دغو خېزونو ننګونه له دې امله کوم چې ثبوت یې شته. مونېر په توله نړۍ کې د سلګونو زرو پېروانو د موجوديت په اساس دا ثبوت، نو مونېر هفه خه وايو چې پېږي پوهېږو. خود دې کار لپاره باید تاسوله ماسره لارش ئ ، که نه تاسونش ئ ويلى چې نه زه نه څم" ته زما لپاره لاره شه او هرڅه راته ووايي او وښېيه".

د مثال په توګه، که چېري زه دلته د ملګرو ملتونو په مؤسسه

لویه لاربیوده چینگ های د چهکی روشنفرکری کيلي 30

کي په دې خونه کي نه يم او تاسو راته د دې خوني په هکله هر خومره ډېر وواي ئ ، زه به يې په رېښتنې ډول تجربه نه کرم. سمه ده؟ نو مونږ باید له هغه چا سره چې محراب لاربیود وي لار شو، زه په دې خونه کي د بیلا بلو هبوا دونو اړوند بیروان لرم، هغوي له هغه خه خخه چې ما تاسو ته همدا اوس وویل خه ناخه تجربه کري دي.

درېيمه نېړۍ هم په هېڅ وجه هر خه نه دي. هغه خه چې تاسو ته وویل یوازې د هغې یوه برخه ده. دا یوه یونليک ته ورته ده چې یوازې یو شمبر بېښې په کې راغلې دي او ډېر په تفصیل سره نه دي بيان شوي. حتی کله چې مونږ د یوه هبوا د په هکله یو کتاب لولو، هغه په خپله هغه هبوا د نه دي. سمه ده؟ که خه هم چې مونږ په نېړۍ کې د یو شمبر هبوا دونو په هکله او د یونليکونو په برخه کې ډېر زيات کتابونه لرو، خو لا هم غواړو چې هغه هبوا دونو ته په خپله لار شو. مونږ د هسپانيې، تينيريف او یونان په هکله پوهېړو، خو دا یوازې فلمونه يا یوازې کتابونه دي. د دې لپاره چې مونږ په هغه خای کې د پاتې کبدلو، د هغه خایونو د خورو، د سیند د خورو اوږو، د خلکو د دوستانه چلنډ او نورو حقیقي خوند چې مونږ یې د کتابونو په لوستلو سره نشو تجربه کولی، وڅکو، باید چې په خپله هلتنه لار شو.

په هر حال، فرض کوو چې تاسو له درېيمې نېړۍ خخه هم تبر شوئ، بنې بیا خه کېږي؟ معلومه خبره ده چې تاسو لا پورته، خلورمي طبقې ته خ ئ . خلورمه طبقه په خپله یوه فوق العاده سطحه ده. مونږ نشو کولی چې د هغې په هکله هر خه په ساده ژبه عوامو ته تشریح کړو. کېډای شي چې د هغې طبقې حاکم وڅوروو، ځکه هغه دنیا ډېرې نسلکلې ده، که خه هم چې خینې برخې یې ډېرې تیاره دي. تر دي هم ډېرې تیاري لکه د نیویارک د نیمار برېښنا چې نه وي. آيا تاسو کله هم یو نیمار په بشپړه تیاره کې لیدلی دي؟ هوکې! تر هغې هم ډېرې تیاره ده. خو مخکې تر دي چې رېا ته ورسېږي، هلتنه تیاره ده.

هغه یو ممنوعه بنبار دی. مخکي تر دي چې مونږ خدای په پوره توګه ويژنو، هلته ودرول کېرو. خوله یوه لارښود سره، له یوه مجرب لارښود سره په ملګرتیا کې تاسو کولی شئ چې تر هغه تېرسن شئ، که نه مونږ نشو کولی چې په دغسې یوه نړۍ کې د خان لپاره لاره پیدا کړو.

کله چې مونږ د شتون او هستي بېلاښلو سطحو ته رسپرو، مونږ په خپل ژوند کې نه یوازې معنوی بلکې مادي او نور تغيرات هم گورو. مونږ ژوند ته په یوبل شکل گورو. مونږ په یوه بله لاره څو، او په بل ډول کار کوو، حتی زمونږ مصروفیت، ورځنۍ کار یو بل مفهوم مومي او دا مومو چې مونږ ولې په دغې طریقې کار کوو. ولې باید هغه کار پېږدو او دغه کار ته مخه کړو. له ژوند څخه خپل هدف مومو، له دي امله به نور تر دي ډېر خفه او مضطرب نه یو. خو مونږ په ډېر صبر او حوصله سره د دي انتظار کوو خو زمونږ ماموریت په دي دنيا کې پاى ته ورسپري، ؐکه پوهېرو چې تر هغه وروسته به چېږي څو. مونږ دغه حالت په داسي حال کې چې په دي دنيا کې ژوند کوو، مومو. دا هماماغه "د ژوند په حالت کې مرګ دي". هوکې، هوکې! او زه فکر کوم چې په تاسو کې ؐخینې کسانو تر دي مخکي دغه ډول څه اورېدلې دي، خو زه داسي کوم لارښود نه پېژنم چې له دي څخه په توپير سره دي وغږيري (استناده مسکي کېري)، مګر دا چې مونږ د دنه نيو تجربو خوند پېچله وڅکو.

خنګه کېدى شي چې یو خوک مرسيديز بنز د هغه له کوايفو څخه پرته په بل ډول تshireح کړي. خبره د مرسيديز بنز ده؛ نو هر خوک چې مرسيديز بنز ولري، هغه پېژني او هماماغه به تshireح کړي، خو دغه تعريف په خپله مرسيديز بنز نشي کېدلې. که څه هم چې زه له تاسو سره په ډپرو ساده ټکو خبرې کوم، خو دا مسائيل ساده نه دي. دا داسي خیزونه دي چې مونږ یې باید په خپلو ځانونو، د کارونو له لاري، په خلوص او لارښوونې سره تجربه کړو. که څه هم چې یو پر یو

لوبه لارښوده چینګ های د چېکې روشنفکری کيلی³²

میليونمه د دي احتمال شته چې مونږ دي دغه کړني په یوازي خان سره ترسره کرو، خو دغه کار به بې خطره نه وي او پايلې به بې هم نامطم ئې نې او غيرمحفوظي وي.

د مثال په توګه داسې کسان هم وو لکه سوېډن بورګ (Sweden Borg) یا گورجیف (Gurdjieff) چې دغه کړني يې په یوازي خان ترسره کړي دي، خو کله چې زه د هغه دوليو د کارونو په هکله لولم، گورم چې هغوي دغه لاري په ډبرو ستونزو او خطرونو سره طى کړي دي. او بله دا چې هغوي خامخا تر تولو لوري سطحې ته هم نه دی رسپدلي.

نو، تر دي وروسته بیا تاسو پورتنۍ مرحلې ته خ ئ . تر څلورمي وروسته تاسو پنځمي سطحې ته خ ئ . په هغه خای کې چې د استاد کور دي او تول استادان له هغه خای خڅه راغلي دي. که څه هم چې د هغوي سطحې تر پنځمي لوري دي، خو هغوي هلته پاتې کېري. هغه د استادانو استوګنځي دي. او تر هغه اخوا د خدای مختلف اړخونه دي چې پوهبدل پړي سخت دي. د دي پرڅای چې تاسو ګنګس کرم، بشه دا دی چې نور درته بل وخت ووایم. بنسابی تر تشریف وروسته، چې هغه وخت به تاسو د اورپدلو لپاره نسبتا ډبر تیاري لرئ. زه به تاسو ته ستاسو د تصوراتو په هکله ستاسو په خوبنې نه برابر خه ووایم؛ په دي هکله چې خینې وختونه انسان د خدای په هکله په خپلو عقایدو کې خومره تېروتنه کوي.

ترلکچر وروسته د پوښتنو او څوابونو برخه

پوښتنه: تاسو یاده کړه چې لارښودکولی شي د خلکو کارما پور

کړي. آيا په دي حال کې د دغو انسانانو کارما پاکېري؟ دغه کار به د دغو خلکو لپاره خه پايلې ولري؟

استاد: که چېري لارښود وغوارې؛ کولى شي چې د هر چا کارما پاکه کړي. اصلا، د تشرف پر وخت د ټولو مریدانو پخوانۍ کارماکانې پاکېري. زه ناسو ته یوازې موجوده کارما پېږیدم خو په دي توګه مونږ خپل دغه ژوند ته دوام ورکړو، که نه مونږ ژر مړه کېږو. که کارما نه وي - دلته ژوند نه کېږي. نو لارښود باید ټوله شوې کارما پاکه کړي، خو شخص پاک شي، او لیره کارما ورسره پېږيدي خو په هغې سره خپل ژوند ته دوام ورکړي او د ژوند چارې پېږي سرته ورسوي. دغه وجهه ده چې هغه کولى شي لار شي، که نه نو خنګه کولى شي چې هغه وړاندې لار شي؟ که خه هم چې هغه په خپل ژوند کې پاک وي، خو خومره پاک؟ او دا چې تېر ژوند به خنګه کېږي. پوه شوئ؟

پوښته: ستاسو د تمرينونو هدف خه دي؟

استاد: هدف خه دي؟ ما ناسو ته نه دي ويلى؟ له دي نړۍ خڅه پورې سفر کول، بېرته د خدائی پاچاهې ته ورسټنډل، له خپل حکمت خڅه خبرپدل، او په دغه ژوند کې لا بنه شخص جورپدل.

پوښته: او آيا په ټولو قلمروونو کې کارما شتې؟

استاد: نه په ټولو قلمروونو کې نه، یوازې تر دويم قلمرو پورې شته، ځکه چې زمونږ مغز، زمونږ تفکر، زمونږ کمپیوټر په دويمه مرحله کې جورپړي. کله چې مونږ له دغه ټولو لارو خڅه لاندې راخو، له پاسه مادې او فزيکي سطحې ته رابښته کېږو، فرض کړئ چې غواړو یو کار ترسره کړو. سمه ده؟ د مثال په توګه، حتی پېچله لارښود هم چې کله له پنځمي مرحلې خڅه مادې نړۍ ته رابښته کېږي، باید دويمې مرحلې ته لار شي، دغه کمپیوټر راواخلي او داسي یې برابر کړي چې په دي نړۍ کې کار وکړي. دا بېخې داسي دي لکه یو لامبوزن، چې په

لویه لارښوده چینګ های د چېکې روشنفکری کيلی³⁴

سمندر کې نښته ئې، باید چې د اکسېجن گاز او نور هر خه له خانه سره ولري. که خه هم چې هغه پخپله دومره مسخره نه نښاري خو کله چې هغه د اکسېجن ماسک او د لاميو وھلو جامه اغوندي، هغه د یوه چنګين په خبر نښاري. مونږ هم له دي کمپيوټر او مادي موانيعو سره همداسې نښاري. که نه مونږ ډېر نښکلي يو. که خه هم چې تاسو فکر کوي چې تاسو نښکلي ياست، خو مونږ د دنيا په سمندر کې د کار د ترسره کولو په نيت له اغosto دنيا يې وسایل او جامو سره د هغه خه په پرتله چې په اصل کې يو، ډېر بدرنګ نښکاري.

نو وروسته له هغه چې مونږ له دويمې مرحلې خخه تبر او پورته لار شو، مونږ باید خپل کمپيوټر دلته پرېردو؛ پاس ورته مونږ چېري اړتیا نه لرو. دا داسي ده لکه چې یو غوته وھونکۍ د سمندر غاري ته رسپېري، خپل د اکسېجن ماسک او د غوټې وھلو نور وسایل ليري کوي، او بیا داسي نښکاري لکه چې دي. سمه ده؟ هوکي!

پوښته: تاسو وobil چې د دويمې نړۍ په پای کې، مخکې له دي چې تاسو پورته لار شئ، خپله توله کارما تر شا پرېردو، او باید چې توله پاکه کړئ. آيا په دي کې ستاسو د تبر ژوند توله کارما چې تاسو ورسره دي نړۍ ته راغلي ياست شامله ده؟

استاد: هوکي، ؐکه هلتنه داسي کمپيوټر نشته چې هر خه ثبت کړي. مونږ د دغه مغز او خپل کمپيوټر په واسطه چې د دغې مادي نړۍ هره تجربه ثبتوی، کارما تر لاسه کوو. که نښه وي که بد، مونږ تول دلته ثبتوو. دا هغه خه دي چې مونږ یې کارما نوموو. کارما خه ده؟ یوازي زمونږ هغه نښې يا بدې تجربې، زمونږ غږګونونه، او زمونږ په تول ژوند کې زمونږ تر لاسه کړي تجربې. مونږ د دي دليل په پام کې نیولو سره چې په اصطلاح وجдан لرو، پوهېړو چې باید نښه واوسو. په داسي حال کې چې خینې وختونه له مونږ خخه بد کارونه صادرېري. نو مونږ دغې ته کارما وايو. بد عملونه د یوه درانه بار په خبر پر مونږ درانه

تمامىرى او مۇنىز د جادبى د قانون پە اساس بىنكىتە كىش كوي او زمونىز لپاره پە غرە باندى ختل سختوى. پام مو دى؟ چىكە چى پە دى نىرى كې چېر اخلاقىي انصباطونە، چېر اصول، چېر دودونە، پە بىلاپىلۇ ولسوونو كې چېر عادتونە مۇنىز د بىنۇ او بىدو، گناھ او بى گناھى پە دغۇ تصورونى كې قىدوى. نۇد نىرى لە خلکو سىرە زمونىز پە متقابلۇ ارىكۆ كې مۇنىز بىنە او بد، گناھ او پاكوالى د هەغى ۋولنى د عادتونۇ، سلوك او قوانينو پە اساس تجربىي كۆو. دا زمونىز عادت جورىرى چى داسىي فكر وکىرو، چى كە چېرى دا كار وکىرو، مقصىرى يواو كە هەغە كار وکىرو، بد شخسىن بە يو. او دا هەر خە دلتە ثېتېرى. دا هەغە خە دى چى مۇنىز لېرىد تە برابرۇي او دى تە مو جورۇي خۇ پە دغۇ مادى نىرى يا تر هەغى لە وريورتە سطحە كې محدود پاتى شۇ؛ خۇ دومرە پورتە نە. مۇنىز پە كافى اندازە ازاد نە يو. مۇنىز دى تە تىار نە يو چى پورتە والوزۇ؛ د ھەمدەغۇ پخوانىيە تصورونى او ذهنېتىنۇ لە املە.

پۇنىتنە: آيا مۇنىز تە ھىماغە د زېرىدىنى لە وخت خخە داسىي يوه طبقة تاڭلۇ شوئى دە چى مۇنىز د ژوند پە ھەر دورە كې تر هەغى پورى د رسېدلۇ ورتىيا لرىو؟

استاد: نە. مۇنىز كولى شو چى گۈندى لەر شو يَا ورو. د مثال پە توگە، خېلى موتىر واخلى ئ. تاسو پە هەغە كې سل لىپەرە بېقىرول اچۋىئ. تاسو كولى ش ئ چى گۈندى يې وچلۇئ او ژىر خېلى مقصىد تە ورسېرى ئ يَا ھەم دا چى ورو لەر ش ئ ؛ دا تاسو پورى اىرە لرى.

پۇنىتنە: بىنە. زە غوارم لە تاسو خخە يوازى دا وپۇنىتم چى پېرىنىتى پە كومە طبقة كې دى؟

استاد: پە كومە طبقة كې دى؟ اوھ! كوم چول پېرىنىتى؟

پۇنىتنە: حفظە پېرىنىتى.

استاد: حفظە پېرىنىتى كولى شي چى تر دويمى طبقي يورى

لویه لاربسوهه چینگ های د چهکپ روشنفرکری کيلي 36

ورسيبرى. پريښتى تر بشر تېيت مقام لري. اعتبار او نفوذ يې تر بشر كم دى. زمونه د خدمت لپاره پيدا كړاي شوي دي.

پونستنه: او په هېڅ ډول تر هغه پورته نه ئې؟

استاد: نه. لاکن دا چې په بشر باندي تبديل شي. هغوي ټول له بشر سره د غيطي په حال کې دي، ظکه چې خدای د انسان په وجود کې دنه اوسيبرى. مونه ټول داسي لازم امکانات لرو چې له خدای سره یو ئای شو، پريښتى دا امکانات نه لري. دا لره پېچلې ده. په دي هکله خبرې بلې ورځي ته پريبردو.

هغه داسي مخلوق دی چې مونه ته د خدمت کولو لپاره خلق شوي دي. همداغه وجه ده چې تاسود پريښتو بلابلي نموني ګوري. د مثال په توګه، هر هغه څه چې خدای خلق کړي دي، زمونه د خدمت لپاره دي. او هغه نباید وراندي لار شي او نه هم اړتيا لري چې وراندي لار شي. خو کولى شي. خينې وختونه، خينې شيان دجورو لو لپاره له مناسب تياري څخه پورته جوريږي.

د مثال په توګه، تاسو په خپل کور کې د خپل ارام لپاره په زړه پوري شيان تياروئ. لکه دا چې تاسو په یو داسي ئای کې ناست یاست چې له هغه ئای څخه د خپل کور او خواوشا ټول خراګونه او همدارنګه تلویزیون بل او ګل کړئ، ظکه چې تاسو د خپل خدمت لپاره جور کړي دي، خو دا یوازي ستاسو د خدمت لپاره دي. په خينې حالتونو کې دغه شيان ستاسو په پرتله بنې کار کولى شي؛ لکه دا چې هغه په یو ئای کې لګبدلې وي او کولى شي چې هر څه کنټرول کړي او تاسو نش ئ کولى چې د یوه بشر په توګه یې پخپله ترسره کړئ. خود دې معنۍ دا نه ده چې هغه تر تاسو غوره دي. هغه یوازي ستاسو د خدمت په مقصد جور شوي دي. که څه هم چې هغه تر تاسو غوره دي، خو نه دي. هوکې! له کمپيوټر څخه هېڅکله انسان نشي جوربدلې.

پوښته: استاد چېنگ های! زه غواړم ويوهېرم چې آیا دا چې مونږ چې دا مهال په دغه جسم کې يو، کېدای شي معنۍ يې دا وي چې مونږ، چې يو خل مول له دغه جسم خخه خلاصې موندلی وه، بېرته ورته راغلي يو؟ آیا مونږ تل په دغه حالت کې وو يا دا چې پخوا، تر دي په نېه وضعیت کې وو؟ يا همبشه په دغه حالت کې وو؟ د مځکې تګ لپاره نېه حالت او وضعه خه ده؟

استاد: د جسم پريښودل او مځکې تګ؟ هوکې، که چېرى مونږ ويوهېرو چې خنګه کېرى، بیا کېدای شي چې دغه ډول کارونه ترسره کړو. د جسم د پريښودلو او ماورا جهان ته د تګ لپاره ډېرى طریقې شته دي. خینې يې تر لیرې نه، خینې تر ډېر لیرې او خینې نوري هم تر انټها پوري وراندي تللې دي. نو د څوانې پر وخت - که خه هم چې زه لا تر اوسه پوري څوانه بسکارام خو هغه وخت تر دي هم څوانه ومر، زما د بېلابېلو څېرنو د پرتلنې په اساس، زمونږ دغه میتند تر ټولو غوره دی، هوکې! چې تر لیرې، له لیرې خخه لیرې او تر نهايېت پوري رسپېرى.

ډېرى نوري طریقې هم شته چې که تاسو غواړئ کولی ش ئ انتخاب او تجربه يې کړئ. په بازار کې ډېرى طریقې شته: خینې يې استراول دنيا ته خې، خینې يې درېيمې او څلورمې هغې ته رسپېرى، خو ډېرى يې پنځمي هغې ته نه خې. نو زمونږ طریقې او تمرين داسې د چې مځکې له دي چې مونږ تاسو خوشې کړو او یوازې مو پرېردو، مونږ تاسو پنځمي مرحلې ته پورته کوو. تر هغې پورته، تر پنځمي مرحلې پورته، کېدای شي چې د خدائی بل اړخ ته مولاس ورسپېرى، خو دا همبشه په زړه پوري نه وي.

مونږ همبشه ګومان کوو چې لور غوره دي؛ خو دا خبره همبشه رسپېتیا نه خېزې؟ د مثال په توګه، خینې وختونه مونږ يوې بېکلې مانې ته ئو، او مونږ د لارښود د استوګنې خونې ته وربلل کېرو. مونږ هلتې کېنو او مونږ ته نېټې يخې نوشابې او نېټایسته خوارې

لویه لاربسوهه چینگ های د چهکی روشنفرکری کيلی 38

او نور خه راخي. او بيا په دې فکر کې کېرو چې که لې د دغه کور دننه لارشو، يو خل يې پخچله وګورو. د کثافت خاى او د کور نورو برخونه سر وربنکاره کوو. دا همبشه مهمه نه ده. يا دا چې د کور اړوند د بربنښنا د وېش برخې ته چې د کور شاته دې، خو؛ دغه وخت مونږ بربنښنا نيسې او خاى په خاى مړه کېرو. په دې توګه، دا همبشه ضروري نه ده يا دا چې سپارښتنه نه کېري چې مونږ دې د مسایلو ژورو ته ورکوز شو، البته کولی شو چې دغسي کار د پلېنې په مقصد ترسره کړو.

پوبنتنه: زه دوه پوبنتنه لرم. يوه دا چې: که چېري يو انسان د خپل تېر عمر حافظه لري، کوم جهان پوری اړه لري؟ دویم دا چې: د کارما او تېر عمر تر منځ خه ارتباط وجود لري؟ آيا هغه د یوه اضافه بار برخې نه دې؟

استاد: هوکې، هوکې. هغوي يو له بل سره ډېري اړيکې لري. لمړۍ پوبنتنه، د تېر وخت کارما له کومه راخي؟ تاسو کولی ش ئ د تېر ژوند ریکارډ بنې په ډاډ سره ولول ئ . لکه چې ومه وي، د تېر ژوند سوابق د اکاشیک له ریکارډ خخه سرچينه اخلي. هوکې، او دا په دویمه نېړۍ کې یو ډول کتابتون دی چې هر هغه خوک ورته لاس رسی لري چې هلتہ رسپدلى وي. هر خوک نشي کولی چې د ملګرو ملتونو کتابتونه ورشي او لاس رسی ورته ولري، خو، د مثال په توګه، زه کولی شم چې نن ورته لاس رسی ولرم څکه چې زه رابلل شوې یم خو په ملګرو ملتونو کې وينا واوروم. سمه ده؟ هر خوک نشي کولی چې دننه راشي، خو تاسو کولی ش ئ ، څکه چې تاسو په یو ډول دلنې په کار بوخت ياست. په ورته ډول، کله چې مونږ دویمه نېړۍ ته لاس رس ولرو، مونږ کولی شو چې تېر ژوند ولولو. همدارنګه کله چې مونږ د لمړۍ نېړۍ یوې برخې ته رسپرو، مونږ کولی شو چې د یوه شخص تېر ژوند ته یوه لنډه کتنه وکړو. خو دغه مرحله دومره لوره نه ده، او ریکارډ یې هم بشپړ نه دې.

د دغه تېر ژوند تجربى لە موجودە كارما سره خە تداو لرى؟ مونىز كولى شو ووايو چې دا تجربى مونىز دى لپارە زدە كرى دى خۇ پە حاضر وخت كې پرى ۋىچلىرىو. هر هفە خە چې تاسو پە تېر وخت كې تر لاسە كرى دى، كېدى شي چې ستاسو پە او سنى ژوند كې ترى كار واخىستل شي. پە ورتە چۈل، كله چې تاسو د تېر وخت ترخو يادونو تە ورتە تجربى گورئ، ستاسو د وېرى او چار سىب گرئى. د مثال پە توگە، تاسو پە تېر وخت كې پە تىارە كې لە زىنې خە لاندى رالوبىلى ياست، سختە ضريھ مولىدىلى دە، او هېخ چا ھەم لە تاسو سره مرسىتە نە دە كرى. اوس چې ھەر كله لە زىنې خە رابىكتە كېرى، يو خە ڈارىرىئ، پە تېرە بىيا چې زىنە لورە او لاندى ترى تىارە وي. پە داسې يو وخت كې تاسولە يوه ذهنى كىشمكىش سره مخامىخ كېرى چې آيا رابىكتە ش ئ كە نە. يا داسې چې كە پە تېر ژوند كې مو پە يوه علمى بىرخە كې ژورە خېرىنە كرى وي، پە دى وخت كې ھەم ورسە ڈېرە علاقە لرى. نو تاسو لاحەم لە هر چۈل علمى خېرىنى سره يو چۈل علاقە لرى، حتى كە ستاسو كار لە علمى ساحى خە وتلى ھەم وي. او داسې نور مسایل ھەم در واخلى ئ.

لە دى املە دە چې موزارت پە خلور كىنى كې يوانىغە وە. هفە د پىانو خوا ونى يولە او ڈېر پە كې مشھور شو. هفە يو نابغە وە ئىكە چې هفە د تېر ژوند پە بەھىر كې ڈېر تەرىنۈنە كرى وو، خود استادى مرحلى تە تر رسىدلۇ ورلاندى لە دى نىزى خە وکوچىد. يعنى دا چې هفە مخكى تر دى چې د خېل ھنرى شخصىت اوچ تە ورسىبىرى، مە شو. هفە د خېل ھنرى شخصىت لە پېپىندولۇ خە خوبىن نە وە، ئىكە چې لە موسىقى سره يې مىنە درلودە. نو هفە بېرته دى نىزى تە راغى، او د هفە د تېر وخت د موسىقى د استعداد تۈلى تر لاسە كرى تجربى ھەم لە هفە سره راغلى، ئىكە چې د مىركى پە وخت هفە د خېل گارونو لە ادامى سره ڈېرە زيانە مىنە درلودە. لە دغۇ انسانانو خە يو شىمېرى يې مخكى تر دى چې دى نىزى

لویه لاربسوهه چینگ های د چهکی روشنفرکری کيلی 40

ته ببرته راشي، چېر شيان له آسترال نري يا دويمى نري خخه زده کوي. له دي امله، دغه خلک د پوهې، موسيقى، ادبیاتو او د اختراعاتو د چولونو په برخو کې فوق العاده استعدادونه لري چې نوري نه لري. هغوي د فوق العاده اختراعاتو د ترسره کولو ورتيا لري چې نوري له درک خخه هم عاجز دي او حتی نشي کولى چې تصور يې هم وکري، ځکه چې هغوي دغه شيان ليدي او زده کري دي.

د دي ټکو په پام کې نیولو سره زده کړه په دوه چوله ۵۵؛ چې یوه يې په دي دنيا کې ده او بله يې هم په پوري هغې کې. هغه کسان چې د نوابغو په خبر فوق العاده استعدادونه لري، د پوري نري متخصصين دي، لکه د آسترال دنيا، لکه د دويمى دنيا او کله ناكله د دربيمي دنيا، چې د ببرته تګ لاره يې غوره کري ده. دغه وګړي نابغه دي.

پونستنه: ستاسو تشرف، په څانګړي توګه، کوم خیزونه رانغارۍ او کله چې يو کس متشرف شي، په ورځنۍ توګه به د خه تمرينونه کوي؟

استاد: ډېر بنه. لوړۍ خو دا چې دغه هر خه وریا دي او هېڅ زور پر چا نشته. آيا تاسو غواړئ چې لا وراندي لایر ش ئ ؟ نو شرایط دا دي چې هېڅ تجربې ته اړتیا نشته. د هېڅ ډول یوکا یا میدیټیشن په هکله کومي مخکنۍ پوهې ته اړتیا نشته. خو تر دي وروسته، تاسو باید د ټول ژوند لپاره سبزی خواره وګرڅ ئ . هګۍ به نه خورئ، خود شيدو او پنېر او هر داسي خه خورل جايز دي چې وزل کېږي نه.

هګۍ باید ولې ونه خورل شي؟ ځکه چې دا یو ډول نیم وزل دي، که خه هم چې نطفه په کې نه وي. همدارنګه، هګۍ د منفي خواک د جذب خوا ته تمایيل لري. دغه وجه ده چې د تور يا سپین جادو زياتره ترسره کونکي کسان يا د ووډو (Voodoo) پېروان - تشن په نامه ووډو - د پېرياني کسانو د اروا د را اېستلو لپاره له هګۍ خخه استفاده کوي.

که چېري تاسو پري پوهېږي که نه؟ (يو خوک خواب ورکوي: هوکي) تاسو پوهېږي؟ ډېربنې! که چېکه روشنفکري مې در نه کړله، لېټر لړه چېک تایید خولرم! (خندان).

د تشرف پر وخت، تاسو د خداي نور او آواز تجربه کوي. د اروا موسيقۍ، چې تاسو د هوبنياري له سطحې خخه پورته ببائي. تاسو به د استغراف او سامادي (Samadhi)، ژور آرام خوند وڅک ئ. تردي وروسته، که چېري تاسو کار جدي ونیس ئ، په کور کې تمرين ته دوام ورکوي، خوکه چېري یې جدي نه نیس ئ، زه نشم کولی چې په تاسو فشار راوړم او تر دي ډېر مو مزاحمت وکړم. که چېري دوام ورکړئ او له ما خخه مرسته وغواړئ، زه هم دوام ورکوم، که نه.... بس پوه ش ئ چې په دغه ډول سره کېږي. او په وړ کې دوه نیم ساعته میدېتیشن. سهار د وخته راپاځېږي- دوه ساعته میدېتیشن تر خوب وراندي او نيم ساعت هم بنایي د غرمې په وخت. په نورو وختونو کې چې زما په خبر بل خوک د خبرو لپاره ستاسو وخت نه نيسېي، تاسو د غرمې لپاره یو ساعت وخت لرئ. کولی ش ئ چې په یوه ګوبنې څای کې یو ساعت میدېتیشن وکړئ. دا پخیله یو ساعت کېږي؛ او مابنام یو ساعت يا نيم ساعت نور. سهار یو ساعت وراندي له خوبه پورته ش ئ.

څېل ژوند لا بنې تنظيم کړئ. که چېري د تلویزیون په نداره کولو، بې ګټې خبرو، ټیلیفون کولو، او د ورڅانې لوستلو باندي لې وخت ولکوئ، وبه ګورئ چې ډېر وخت لرئ. هوکي، په رینښتیا سره چې ډېر زيات وخت دي، خو څینې وختونه مونږ څېل وخت هسې ضایع کوو. دا داسې ده فقط لکه مونږ چې له څېل موټر خخه د دي پر څای چې لانګ آبلنډ (د یوې سیمې نوم دي) ته د تګ لپاره استفاده وکړو، د څېل کور په انګر کې یې هسې وګرخوو راوګرخوو. آيا ستاسو قناعت حاصل شو؟ (پوښتونکۍ: هوکي) او له دي پرته هېڅ. هېڅ بل داسې شرط نشته، مګر دا چې تاسو څېل څان د دي لپاره وقف کړئ چې ټول عمر

لویه لارښوده چینګ های د چېکې روشنفکری کيلی⁴²

به تمرين کوي. هره ورخ پرته له دي چې تمه یې ولرئ، تاسو په خپل ژوند کې نوي بدلونونه او معجزي تجربه کوي. هغه خامخا پېښېږي. که چېري تاسو په دي برخه کې په رېښتیا سره جدي ياست، کولی ش ئ چې جنت همدله د څمکې پر مخ تجربه کړئ. دغه وجه ده چې تر کلونو وروسته اوس هم په سلګونو زره شاګردان زما پېروي کوي، څکه چې هغوى د هري ورځي په تېریدلو سره لاښې تجربې تر لاسه کوي؛ او دا له دي امله چې هغوى په دي برخه کې جدي دي او تمرين او ممارست کوي.

پوښته: هيله ده چې د هوښياری د طبعته په هکله معلومات راکړئ.

استاد: د هوښياری طبعته، بنه. دا سخته ده چې هوښياري توضیح شي خو تاسو کولی ش ئ چې له خپل ذکاوت خخه په استفادې سره د هغې په هکله تصور وکړئ. هوښياري یو ډول عقل دی. داسي فرض کړئ چې تاسو اوس د ټوڅه په هکله د پخوا په پرتله بنه پوهېږي. په داسي خه پوهېږي چې له دي جهان خخه ماورا دي او په داسي خه پوهېږي چې په دي جهان کې دي خو مخکې پري تاسو نه پوهېږي. په داسي خه پوهېږي چې پخوا پري نه پوهېږي. دغې ته هوښياري وايې.

او کله چې تاسو دغه هوښياري يا په بله وينا دنه نې معرفت پرانيزې؛ تاسو به په بنه ډول ويوهېږي چې تاسو خوک یاست او د خه لپاره دلته راغلي ياست، له دي نېږي خخه په ماورا هغې کې خه دي او دا چې زمونږ د نېږي له استوګنو پرته يا ايسټه نور خوک ژوند کوي. دېر زيات شيان شته دي. نو ويلى شو چې د هوښياري سطحه د پوهېدلو د مختلفو درجو یو ډول دي، فقط لکه له پوهنځي خخه په فراغت کې. خومره ډېر چې تاسو لول ئ ، هومره ډېر پوهېږي، تر هغه چې فارغ ش ئ .

د خيالي يا غيرعملي خيزونو توضيح سخته ده، خو ما خپله هڅه کړي ده. هغه د خبرتيا یو ډول دي. دا سخته ده چې خبرتيا توضيح شي. کله چې تاسو د هوبنياري بېلابلو لورو سطحو ته خ ئ، ستاسو خبرتيا سره بېلږي. هر خه بل ډول وین ئ او په بل ډول يې احساسوئ. خپل خان په سوله، آرامي او مستى کې حس کوي. اندېښنه نه لرئ او په ورځني ژوند کې هر خه ستاسو لپاره روبنیانه کېږي. دا موم ئ چې له مسایلو سره خنګه چلنډ وکړي او ستونزې خنګه په نښه ډول سره حل کړي. حتی دغه حالت په مادې برخو کې هم ستاسو لپاره ګټور تمامېږي، خو دا چې تاسو به په خپل وجود کې دنه خه احساس لرئ، په هغه باندي به یوازي تاسو پخپله پوهېږي. د دغو مسایلو توضيح سخته ده. هسي لکه کله چې له یوی نجلی سره چې تاسو ورسه مينه لرئ واده کوي، یوازي تاسو پوهېږي چې خه ډول احساس لرئ او بل هيڅوک نشي کولی چې ستاسو پرڅائي د هغه احساس وکړي.

پونستنه: آغلې استاد، د هغه باطنې بصيرت له امله چې تا مونږ ته راکړ ډېره مننه. آيا تاسو غواړئ د هغه خه په هکله چې زما په ذهن کې دي خبرې وکړي که خنګه؟ دا خنګه ده چې نن ورڅ په توله نېږي کې د بېلابلو استادانو شتون موږنې ته فرصت راکوي خو په چېکۍ سره زده کړه وکړو، په داسي حال کې چې دغه مس ئ له پخوا سخته وه. آيا کبدې شي چې په دي هکله خبرې وکړي؟

استاد: هوکې، بالکل. دا چې زمونږ په وخت کې مخابراتي اسانتياوي نښي دي، نو موږ د استادانو په هکله په پرتليزه توګه نښه پوهېږو. دې معنۍ دا نه ده چې استادان پخوا نه وو، يا دا چې د لاس رسې ور نه وو. البته، دا خبره سمه ده چې خينې استادان د نورو په پرتليه ډېر د لاس رسې ور دي. دا د هغه په انتخاب، رضا يا په لويه کچه له خلکو سره د هغه په نژدې والي پوري اړه لري. خو بیا هر وخت، د

لویه لاربندوده چینگ های د چهکی روشنفرکری کيلي 44

وخت د ارتیا په پام کې نیولو سره، په هره زمانه کې يو، دوه، درې، خلور، پنځه استادان وحدو لري. خو دا چې مونږ د مختلفو استادانو د حضور او حتی د بېلاښلو درجود استادانو په هکله خبر يو، دا له دی امله دی چې په دی دوره کې له نېکه مرغه د عامه ارتباط وسایل، تلویزیون، رادیوی خپرونوی او کتابونه لرو، چې مونږ يې د میلیونونو، د زرونو میلیونونو په شمېر نسخو کې چاپو.

په پخوانیو وختونو کې به زمونږ خلکو د يوه کتاب د چاپولو لپاره توله ونه لوړۍ پړي کوله، او بیا به يې د کوچنيو ساده تېرونو په وسیله په لړ وخت کې، چې د یو خل لپاره کارول کېدل او د تېري په واسطه تپه کېدل، کوچنی کوله، بیا يې توري يو په بل پسې د لرګي پر منځ اېستل. په دی توګه، مثلا که غوبستل مو چې انجیل له يوه څای خخه بل څای ته انتقال شي يوه کاروان ته به ارتیا وه. که چېږي هغه وخت لاری موجودی واي، بنایي لوېي لاری يې کارولی واي. دغه وجه ده چې مونږ دېر زیات استادان پېژنو.

هوکې. دا د نېکمرغۍ خبره ده چې تاسو هغه خه چې غواړۍ، انتخاب او تر لاسه کړئ. هېڅوک نشي کولی چې تاسو ته دوکه درکړي او ووايېي، "زه تر نیولو غوره يم" يا دا چې "زما هغه ډېره خوبنېږي"; "خه يوه وحشتناکه قواره!"; "خومره بدرنګه". (خندا).

پوښته: تاسو د بېرلو (انتخاب) خبره وکړه. آيا تاسو دا یو خوک قبلوی چې له کوم بل لاربندو خخه يې تشرف تر لاسه کړي وي؟
استاد: زه به یوازې هغه وخت دا کار وکړم چې هغه شخص په ریښتیا سره یقین وکړي چې زه د دی توان لرم خو هغه یوې لا لورې سطحې ته او په چتکې سره ورسوم، خو که چېږي داسې احساسوی چې لا هم له خپل لاربندود سره نزدې والی لري او په هغه باندي ډېره عقیده لري، بنې دا دی چې له هماغه لارښود سره مخکې لارې شي او خپل لاربندود بدل نه کړي. که چېږي تاسو فکر کوي چې

ستاسو لارېسۈد تر تۇلو غورە دى، لە ھماگە سرە پاتى ش ئ ، خو كە چېرى پە شك كې ياست او لا مو ھەن ھەن نور او آواز چى ما ورتە اشارە كىرى دە، نە وي تر لاسە كىرى، بىدە بە نە وي چى خېل لارېسۈد بىل كىرى. خەك چى نور او آواز د يوه رېينتىنى لارېسۈد مەنك او معىار دى؛ او كە چېرى يو ھۆك ونسىي كىراي چى تاسو پە يوه لىنە مودە كې د نور او آواز لە تجربى سرە مخامخ كىرى، متاسفانە وايم چى ھەن ھەن دى نور او آواز لە تللىي لارە د نور او آواز پە كائىنە گائىل شوي دە.

لەكە خىنگە چى د سمندر ژورو تە د بىكتە كېدلو لپارە د اكسېجن ماسك او نورو وسايلو تە ارىتىا دە، هەر بىل ھەد تە د رسېدلو لپارە ھەم ئانگىرى وسىلىپ تە ارىتىا لىدل كېرى. دغە وچە دە چى تاسو تۈل بىزركان او پېران پە ھەفوى باندى د نور لە ھالى سرە گورئ. ھەن تە نور وايىي. تاسو بە ھەم پە دغە تەرىن باندى د مەمارست پە صورت كې و ئىلېرى؛ ھەن نور تە ورتە چى د حضرت عيسى (ع) پە عكىسونو كې اپستل كېرى او نور خىلە ھەم كولى شي چى ھەن ھەن ووبىنى. ھەن كسان چى روحى مەمارست كوي، كولى شي چى ستاسو خلا ووبىنى. لە ھەمدى املە دى چى حضرت عيسى (ع) لە يوې "ھالى" سرە او بودا د ھەن پە چاپىر لە يوه نور سرە انخۇروى. كە چېرى تاسو دغە قىسمت پەرانسىتى وي (استاد خېل تىندى تە اشارە كوي)، تاسو كولى ش ئ چى پە دغە نور سرە د لورى مەرتىبى سالكان ووبىن ئ . دېر كسان كولى شي چى دا ووبىنى. آيا پە تاسو كې كوم چا ھەن لىدلى دى؟ تاسو؟ تاسو خە ولىدلى؟

پۇنىقىنە: بىنە. زە كولى شەم چى اورا (Aura) ووبىنم.
استاد: اورا (Aura) لە نور سرە تۈپىر لرى. اورا چول چول رىگونە لرى؛ چى خىنېنە وخت تور، خىنېنە وخت د كافى پە رىنگ او خىنېنە وخت زېر او يَا سور وى. او دا پە ھەن وخت كې د شخص حال پورى اىرە لرى، خو كله

لوبه لارښوده چینګ های د چېکې روشنفرکړی کيلی ۴۶

چې تاسو یو خوک له قوي روحاني نوراني تشعشع سره وين ئ ،
ښه پوهېږي چې توپير کوي. د اسې نه ده؟

پونستنه: زه اصلا پونستنه نه لرم؛ فقط غواړم ووايم چې زه یو وخت
له راجا یوګا سره اشنا ورم؛ او ما فکر کاوه چې ما اوړاګان هم ولیدل. زما
هدف دا دی چې په هغه وخت کې؛ هغه وخت زه ډېر نه پوهېدم.

استاد: او اوس یې نه گوري؟ ته یې یوازې څینې وختونه گوري؟

پونستنه: نه. زه اوس ميديتېشن نه کوم.

استاد: ښه، ځکه خوتا خپل څواک له لاسه ورکړي دی. ته باید بیا
ميديتېشن وکړي. که چېږي ته اوس هم په دغه طريقه يقين لري، ته
باید ميديتېشن وکړي. هغه له تا سره ترڅه حده مرسته کوي؛ زيان به
درته ونه رسوي. سمه ده؟

پونستنه: ما ستاسو په کتاب کې ولوستل چې پنځه حکمونه دي
چې هر خوک باید تر متشرف کېدلو وروسته د یادو شویو حکمونو په
اساس ژوند وکړي؟

استاد: هوکې، هوکې، هوکې. دغه د عالم قوانین دي.

پونستنه: زه د جنسی بد چلندي په هکله نه پوهېږم.

استاد: د دی معنی دا ده چې که چېږي تاسو متأهل یاست، هيله
ده چې د بل چا په هکله فکرونه کړئ (خندا). ډېره ساده. خپل ژوند ډېر
په ساده ډول وکړئ، له کومې پېچلتيا او د احساساتو په سر له
کشمکش پرته. د نورو احساسات مه تېې کوي. مونږ نور خلک او حتی
د هغوي احساسات نه زوروو. له همدي امله، مونږ هڅه کوو چې د
احساساتو، مادي او روحي پلوه هېڅ خوک او په تبره بیا هغه خوک
چې مونږ ورسره مينه لرو، ونه زوروو. بس!

که چېږي ستاسو په ژوند کې کوم بل خوک وي، خپل د ژوند
ملګري ته یې مه واي ئ . د هغه په هکله یادونه ستاسو د ژوند جوره

دېرە زوروي. مس ئ لە پە ورو او خاموش چول ھوارە كىرى او اعتراض پېرى مە كۆئ. خىنى خلک چى لە يوھ دويم كىس سره ارىكە لرى، فكر كوي چى د دى مس ئ لې پە هكىلە اعتراض يى د جورى پە وراندى بىنە او هونسىارانە كار دى. دا بېخى يوبى كېتىپ كاردى. تاسو تېر وتلى ياست. خە كىتە لرى چى كىناشت كور تە دىنە راولى او بد بويى يى د كور پە فضا كى خېرە كىرى؟ كە چېرى ھەغە پېرى خبر نە وي، دومرە نە خە كېرى. د دغىسى موضوع پە هكىلە خېرىدل دردونكى دى. نۇ مۇنۇر ھەخە كۈوچى دغە مس ئ لە حل كىۋاود بىيا بېنىبدىلۇ مخە يى ونىسىو، او بىس. بىنە دا دى چى پە دى هكىلە خېل د ژوند لە ملگەرى سره ھېڭ خېرى ونه كىرى، خە كە چى دا كار بە ھەغە ودردوى.

پۇنىتىنە: ما لىدىلى دى چى زىباتەر روحانى استادان د خوش طبىي يو بىنە احساس لرى. د دغە حس او روحى ممارست تر منچ خە ارىكە وجود لرى؟

استاد: زە فكر كوم چى ھەغۇي يوازى خوشحال او آرام دى او زىرونە يى ژوندى دى. ھەغۇي كولى شي چى خېلۇ خانۇنو او نۇرۇ پۇرى وختاندى؛ ھەغۇي كولى شي چى پە ژوند كى مىضحكو شىيانو پۇرى وختاندى پە داسىي حال كى چى دېر نور خلک يى دېر جىي نىسىي. تر يوپى اندازىي ممارست وروستە مۇنۇر راحت او آرامىي احساسىو او تر ھەغە وروستە مىسالىل دېر جىي نە نىسىو. كە چېرى مۇنۇر سبا تە مىرە كېپرو، مىرە كېپرو؛ كە چېرى ژوندى وو، خېل ژوند تە دوام ورکوو. كە چېرى مۇنۇ ھەر خە لە لاسە ورکەل، لە لاسە مو ورکەل، او كە ھەر خە مو لىل، لرو يى. ھوكى، مۇنۇر بە د روشنفکرى تر لاستە راولو وروستە پە كافى اندازە حكىمت او ئخواك ولرو خۇ پە ھەر چول شرايابىو كې خېل خان وساتۇ. نۇ مۇنۇر لە ھېڭ شي خەخە نە چارپىرو، زەمۇنر وېرە او عصبانىت لە منچە ئې؛ لە دى املە راحت او آرام احساسىو. خېل خان لە دى نېرى سره ناتېلى احساسىو. زەمۇنر لپارە پە دى دنيا كې د

لویه لاربسوهه چینگ های د چهکی روشنفکری کيلی 48

کوم خه لاس ته راول يا يې له لاسه وركول دومره مفهوم نه لري. كه چبرى مونير ڏبر خه تر لاسه ڪرو، هغه يوازي د خلکو د گتپي لپاره دي. هغه شيان هفو خلکو ته ور وراندي ڪوو چي مينه ورسره لرو. پرته له دي، خپل خان او يا نورو ته دومره اهميت نه ورکوو چي د هفغي د ساتني لپاره دومره هخبي وکرو او سختي وزغمو. كه چبرى مو وسائل، لا نښه. د دي معنى دا نه ده چي مونير دي ټوله ورخ دمبخونو په کت باندي کبنو او رياضت دي وکرو. البته، کار به کوو.

د مثال په توګه، زه اوس هم کار کوم. زه خپله نقاشي کوم او لاسي صنایع جوروم خو خان ته پري لکښت برابر ڪرم. زه نه غواړم چې له کوم بل چا خڅه خيرات تر لاسه ڪرم. تر دي چې زما گتپه دومره ڏبره ده چې زه کولى شم له نورو خلکو سره هم مرسته وکرم. زه کولى شم چې له کډوالو، ويچکالي څيليو او داسي نورو سره مرسته وکرم. ولې باید مونير کار ونه کرو؟ مونير ڏبر لياقت او ورتياوي لرو، او تر روشنفکری حاصلولو وروسته ژوند دومره اسان وي چې مونير داسي حس کوو چې وارخطايي ته هېڅ اړتیا نشيته. بس مونير په طبیعي ډول آرام احساسوو؛ او د خوش طبیعي احساس هم همداسي راپيدا کېږي. زه گمان کوم چې همداسي دي.

آيا تاسو ما خوش طبیعه گن ئ؟ (حاضرين: هوکي) (خوبني او تشویق)، نو کېدای شي چې ما د کوم ډول استادانو په ډله کې وشمېرئ؟ (خنداب) هيله ده چې ستاسو په خاطر همداسي وي، او تاسو لړ ترليه تر دوو ساعتونو پوري د ناخبره خلکو خبرو ته غور ونه نيس ئ - وخت مو ضایع نه کړئ.

پونتنې: داسي پونتنې شته چې مونير يې، د حقیقت د پلتونکو په توګه، همبشه مطرح کوو او په خواب کې يې کيسې او فرضيې اورو. زه غواړم پوه شم چې تاسو په هکله خه واي ئ؟ لومړۍ پونتنې دا ده چې: مونير خوک یو؟ زه خوک یم؟ او خنګه دغه

حالت تە رسپىرم چې بايد خېل تائوبى تە بېرتە وگرخەم؟ دا خنگە كېدای شي چې ما خېل كور او اصلى خاي پېرىسىود او ولاب دومره مەممە ده چې زە دې بېرتە هەغە خاي تە وروگرخەم؟ تاسو د پىئىمى مىرھلى پە هكىلە خېرى وکرى او اشارە مو وکىرە چې تر هەغى پۇرته مىرھلى تە تىڭ خامخا مەممە نە دى. خو كە چېرى تر هەغى پۇرته مىرھلى وي، هدف بە يې خە وي؟ دغە مىرھلە چې زە بايد خامخا هلتكە لار نىشم، لە ماسرە خە ارتىباط لرى؟

استاد: اوس نۇ خېرە ورو ورو خوندۇرە كېرى (خندا او چىكى). دېرىنىه. د دې پۇنىتىنى پە خواب كې چې "زە خۇك يەم"، تاسو كولى ش ئ چې ذن لارېسىود (Zen master) تە، چې پە نىوبارك كې دېرى پىدا كېرى، مراجعە وکىرە. تاسو كولى ش ئ چې د ژىپو پابو (ادرسونو كتاب) كې وگورى او يو پە كې ولتۇئ (خندا). زە دې بىرخە كې معلومات نە لرم.

او دويمە پۇنىتنە چې "ولى تاسو دلتە ياست" شايد لە دې املە چې زە مو غۇوارى اوس ئ ، نۇ دلتە ياست! آيا بل خۇك كولى شي چې مۇنۇھ، چې د خدائى اولادونە يو، مجبور كېرى چې دلتە دې او سو؟ دغە پە اصطلاح د خدائى اولادونە پە خېلە د خدائى پە خېردى. كە خنگە؟ د پاچا زوى پە واك لرلو كې خە ناخە پاچا تە ورته وي يا دا چې پە خېلە راتلىنكى پاچا وي. هەغە چې كله وغۇوارى چې كوم خاي تە ولار شي، هلتكە ئىي. داسى نە دە؟ هوكى، مۇنۇر د انتخاب ازادي لرو چې جىت انتخابوو او كە كوم بل خاي. بىسايى تاسو لە پىل خخە، لە خو كالە وداندى وخت خخە، دا انتخاب كېرى وي چې دلتە دې او س ئ او لە حوادۇ خخە ڈكۆ حالاتو او ئىينى وختونە ھەم لە خطرناكى او وېرونكۇ شىيانو سرە مخامخ ش ئ . ئىينى خلک لە وېرونكۇ تجربىو سرە دېرى مىنە لرى.

مثلا ھىماگە د پاچا زوى، هەغە كولى شي چې پە مانى كې

لوبه لارښوده چینګ های د چېکې روشنفکری کيلی⁵⁰

پاتې شي، خو هغه ځنګل ته ځي، څکه چې هغه په طبعتېت کې پر لټون مين دي. ستاسو په برخه کې هم کبدای شي چې همداسي وي. کبدای شي چې جنت زمونږ لپاره خسته کن شوی وي، څکه چې هرڅه تيار او زمونږ مانۍ ته زمونږ لپاره راول کېږي او مونږ غونښتل چې پخپله دې هم څه وکړو. د مثال په توګه، سلطنتي کورني، ځينې وختونه غواړي چې پخپله خه پاخه کړي داسې چې خدمتگاران یې هم ترڅنګه نه وي. هغوي خپل ځانونه او تول ځای په غوريو، مسالي او نورو شيانو باندي لري، خود هغوي خونښبرې. دغه کار کوم شاهانه کار هم نه دي، خود هغوي خونښبرې.

مثلا، زما موټر همبشه بل خوک چلوې. هر چېري چې څم، د خلکو خونښبرې چې زما موټر هغوي چلوې، خو ځينې وخت زما خونښبرې چې پخپله موټر چلوم. په خپل درې تایره باندي مې سورېرم او چلوم یې. هغه درې تایره لوګنې نه کوي، برقي دې او په ساعت کې لس کيلومتره مزل کوي. زما خونښبرې چې دغسې وګرڅم، څکه هر څل چې چېري څم، خلک مانه متوجه کېږي، له همدي امله مې ځينې وختونه زه غواړي خوداسي ځای ته لاره شم چې نور خوک مې ونه بېژنې. زه ډېرہ شرمندوکه یم، البته په استشنا د دي چې زه په لکچر کې خبرې کوم، څکه چې هغه له هغه وخت راهيسي چې خلکو زه کشف کړي او مشهوره کړي یم، نو زما یوه دنده ګرڅېدلې ده. زه نشم کولی چې له دي څخه وتنېتم، خو کله ناکله د دوه - درې میاشتو لپاره په ځنګ کېږم. داسې لکه یوه نازولې مېرمن چې له خپل مېره نه ډدې ته کېږي. او دا زما انتخاب دي.

ښايي تاسو هم یو وخت تصميم نیولی وي چې ترڅه مودي پورې دي دلته اوس ئ او هم ښايي کبدای شي چې همدا اوس ستاسو د بېرته تګ وخت وي څکه چې په کافي اندازه مود دي دنيا په هکله زده کړه کړي وي او داسې احساسوئ چې نور نو د زده کړي لپاره نور څه نشته او له مسافري څخه هم ستري شوي یاست او

غوارى چې استراحت وکړئ. اول کور ته ستانه ش ئ او استراحت وکړئ او بيا فکر وکړئ چې آيا غوارى چې له حoadتو ڈک سفر ته دوام ورکړئ که نه؟ دا ټول هغه خه دي چې زه کولى شم تر دي خایه پوري يې ووايم.

او دا چې ولې باید کور ته ستانه ش ئ؟ او ولې پنځمه طبقه او نه شپږمه؟ دا تاسو پوري اړه لري. تاسو کولى ش ئ چې تر پنځمه طبقي وروسته هر چېري چې غوارى هلته لاءِ ش ئ. پورته بېلابابلې نوري طبقي هم شته. متوجه ياست؟ خو هلته (ې پنځمه طبقيه کې) پاتې کبدل تر نورو ارام او غوره دي. کبداي شي ووايو چې خومره چې طبقي پورته خي، هومره غښتلېي کېري. کولى ش ئ چې د خه مودې لپاره هلته لاءِ ش ئ، خو بنسايو ونه غوارى چې هلته استراحت وکړئ.

د مثال په توګه، تاسو یو بنسايسټه کور لرئ. په دي کور کې د پاكى او نظافت خانګري خايونه (تشنابونه) موجود دي، خو تاسو نه غوارى چې هلته د تل لپاره پاتې ش ئ. حتی که په لوره طبقيه کې هم وي او ډېرہ بنسايسټه منظره هم لري خو دغه د همبېشنى استراحت خاى نه دي. يا هم لکه د کور د بربېښنا خونه يا د بربېښنا جنربېتر چې په لور غږ يې شور جور کړي وي، او ګرم او خطرناک وي. او تاسو نه غوارى چې تر ډېرہ هلته پاتې ش ئ، که خه هم چې هغه ستاسو د کور لپاره يوه لوېه اړتیا ده، خو تاسو نه غوارى چې تر ډېرہ هلته پاتې ش ئ.

د خدائی ډېر اړخونه دي چې مونږ نشو کولى حتى تصور يې وکړو. په دي باور یو چې خومره چې پورته خو، هومره مينه هم ډېرېږي خو مينه بېلابابل ډولونه لري: سخته مينه، قوي مينه، ملايمه مينه او خنثى مينه. خدائی زمونږ د تحمل مطابيق د خپلابي مينې مختلفې درجي مونږ ته راکوي. په هرە سطحه کې د خدائی د مينې يوه خاصه درجه زمونږ نصیب کېري. ئینې وختونه دغه مينه دومره قوي وي چې

لوبه لارښوده چینګ های د چېکې روشنفکری کيلي 52

مونږ د اسی احساسوو چې وجود مو سره بېلبرې.

پونستنه زه گورم چې په چاپېریال کې ڈېرسیات ورانی روان دی. له حیواناتو سره ظالمانه چلند کېږي. ما ته د اسی پونستنه پیداکړۍ چې تاسو دغه ورانی ته په کومه ستړکه کورئ؟ او هغو خلکو ته چې هڅه کوي خپل ځانونه له دنيا خخه په معنوی لاره خلاص کري، خه ورانيز لرئ چې له خپل چاپېریال او د ورانی له دغه سير سره په مناسب ډول مخامنځ شي؟ آيا تاسو فکر کوئ چې له دي دنيا خخه ماورا هغې ته تګ زموږ لپاره کافي دي خوهغه خه چې شاته پېړدو، ومنو؟ که نه فکر کوئ چې مونږ په دي دنيا کې وظيفه لرو چې ستونزې راکمي کړو؟ او آيا دغه کار به کومه نتيجه هم ولري که نه؟

استاد هوکې، هوکې. وبه یې لري. لیترلړه زمونږ او زمونږ دوجدان لپاره به یې ولري، او په دي توګه به مونږ د اسی احساس کړو چې مونږ یو خه ترسره کوو او مونږ د خپلو همنوعو وګرو د تسکین لپاره لوبه هڅه کړي ده. زه په خپله تول هغه خه چې تاسو یې پونستنه وکړه، ترسره کوم. ترسره کړي مې دي، ترسره کوم یې، او ترسره به یې کړم. ما تاسو ته مخکې هم ویلي دي چې زمونږ شتمنۍ د بېلاړلو سازمانوو او کله کله د بېلاړلو هېوادونو ترمنځ چې خه مصیبت په کې پېښش شي، وېشل کېږي. هېڅ مې نه خوښېرې چې په دي هکله خپل خان وښیم، خو اوس چې تاسو پونستنه وکړه، د بېلګې په توګه به ووايم چې مونږ تېر کال په فلیپین کې د پیناتوبو (Pinatubo) د غره د پېښې له پاتې کسانو او همدارنګه په وېتنام او چین کې له سپلاو خپلېو سره مرسته وکړه. مونږ هڅه کوو چې له ملګرو ملتونو سره په همغږي کې له وېتنامي کډوالو سره مرسته وکړو. البتنه که چېږي د ملګرو ملتونو سازمان هوکړه وکړي، خو مونږ خپله هڅه کوو، مونږ له هغوي سره مالي مرسته کوو او که چېږي ملګري ملتونه وغواړي مونږ

كولى شو چې ھغۇي د ملگرو ملتونو پە مرستە بېرتە پە خېلو ۋايىنوا كې مېشت ھم كۈر.

ھوكىپ، مۇنۇر تۈل ھغە كارونە چې تاسو غۇشتى دى تىرسىرە كۇو او دا چې پە دى ڭايى كې ژۈند كۇو، نۇ تىرىشۇنىي حەدە پورى د خېل چاپېرىيال د ساتنىي ھەخە كۇو. پە دى توگە ھم كېيدلىو تە مرستە ور رىسوو او ھم ھەخە كۇو خۇ د نېرى اخلاقىي معيارونە لور شى. زەنۈزى مرستى ھم مادى دى او ھم معنوى. ۋىنيپ خىلەت ما نە معنوى مرستە نە غواپى او مادى مرستە غواپى. مۇنۇر ھم لە ھغۇي سەرە مادى مرستە كۇو. لە ھەمدى املە، زە بايد عايد ولرم، او دەنە وجە دە چې نە غواپىم د نورۇ د سوغاتونو پە تەمە ژۈند وکىرم.

زما تۈل راهبان او شاگىردىن بايد، بېخى ھەمدا ستاسو پە خېر، كار وکىرى. لە دى پەرتە، مۇنۇر پە معنوى توگە ھم مرستە كۇو؛ او د نېرى لە كېيدلىو سەرە مرستە كۇو، دى لپارە مرستە كۇو خۇ د نېرى ستۇزى لىرى كۇو. مۇنۇر بايد دا كار وکىر. بايد داسىي نە وي چې تولە شېرە او ورخ پە سەمادى (استغراق) كې كېنۇ او خوند ترى واخلىو. دا يو چېر ئاخان بىسۇدى بودا دى. مۇنۇر يې دلته نە غواپىو. (خىندا).

پۇنىتىنە تاسو د داسىي يوې سطحى پە ھكىلە خېرى وکىرى چې يو شخص د داسىي قدرتونو د موجودىت پە ھكىلە خېرىي چې لە ھغى خېرتىيا خخە رامنئتە كېرى. اوس چىنگە كېدای شى چې تاسو دى قدرتونە وېيىزى ئى ، خۇ پە دى پوھ نىش ئى چې لرئ يې. يعنى يوازى د موجودىت پە ھكىلە يې خېرى ياست او بىس. حتى كېدای شى احساس كېرى چې تاسو ھغە لرئ، پە دى صورت كې چىنگە كېدای شى چې لاس رسى ورته ولرئ؟ كە نە لاس رسى ورته نە موم ئى ؟ كە چېرى لارە ورته ونە موم ئى ، چىنگە ھغى پروسپى تە صىرى كۆئ چې ستاسو پە چاپېرىيال كې تىرسە كېرى؟ زما هدف ھغە وخت دى چې تاسو گورئ ھەرخە پە كاراھ او لقى سەرە مخ پە وراندى ئې، پە

لویه لارښوده چینګ های د چېکې روشنفکری کيلی 54

داسي حال کې چې تاسو کولی ش ئ د دعا او يا نورو اعمالو له
لاري د غوره او چېک حل لاره په مخکي ونيس ئ . له دغو قدرتونو
څخه هدف شه دی؟ خنګه کولی ش ئ چې د دعا له لاري دغه ډول
شيان تر لاسه کړئ؟ آيا پام مو دی چې زما هدف شه دی؟

استاد هوکې، زه پوهېرم. زه پوهېرم. ستاسو هدف دا دی چې په
داسي حال کې چې د شيانو د تغير قدرت لرو، خنګه کولی شو چې په
داسي حال کې چې د چاپريال مسائيل چېر ورو مخکي خې، صبر او
حصله له خانه وښيو؟ سمه ده؟ آيا بنه نه ده چې دعا يا جادو وکړو،
يا دا چې د گوتې په اشاره ټول شيان اصلاح کړو؟ سمه ده؟ نه، زه صبر
کوم، ظکه چې باید د دی دنيا له چېکتیا سره برابر لار شو، خو خبره
اختلال او بې نظمي ته ونه وختي. هوکې.

د مثال په توګه، يو ماشوم فرض کړئ چې نشي کولی منډه
وکړي. آيا تاسو د دی لپاره چې بېړه لرئ او يا دا چې غواړئ منډه
واخل ئ، غواړئ چې کوچنۍ وښوپېږي او ولوپېږي؟ له دی امله، باید
صبر وکړئ. سره له دې چې مونږ د منډي وهلو توان لرو، خوله کوچنۍ
سره یوځای په کراره ګامونه اخلو. هوکې. له همدي امله دی چې زه
هم خینې وختونه بې صبره او بې حوصلې کېرم، خو په کار دی چې
صبر او حوصله خان ته وروښيو. په دې توګه، زه باید لایه شم او خپل
سر د کډوالله پاره د جمهور ریسانو په وراندي تیت کړم، هغه هم په
داسي حال کې چې د هغوي ټول مالي ضمانت هم مونږ کوو. مونږ
غواړو خو ټول هغه خه چې لرو یې، ويې بخښو، ټول شيان وبخښو،
حتى ميليونونه او ميلياردونه ډالر. له دې سره باید د بیوروکراسۍ د
سيستم له لاري وراندي لار شو. "څه چې د قيسري، قيسري ته یې
ورکړئ"

زه نه غواړم چې د سر او يا گوتې په بن سورولو (هدف یې جادو
دی) سره ملګري ملتونه پسې واخلم. نه. نه. په دې دنيا کې له

جادوبيي قدرت خخه استفادە د مصييت سبب گرخى. متوجه ياست؟ هر شى بايد خپل عادي سير طى كرى، البتە مونىز كولى شوچى د روحى درملنى او عقل او روحانىي درك له لاري د انسانانو وجدان بىدار كىو او هغۇي پە دى ويوهەوو خو پېچلە د مرسىتى كولو تە مىلان وئىسيي. دا تر تولو غورە لارە دە، نە د جادوبيي قدرتونو كارول. زە پېچلە ھېشكەلە ھم بە قصدى توگە له خپلۇ جادوبيي قدرتونو خخه د ژوند پە ھېش اىخ كې كار نە اخلەم، خو معجزى د روحى ممارست كونكۇ تە پېښېرى؛ او دا طبىعى دە، نە عەمدى. دا د كوم خە د تېيل وەلەوە خەن نە دە. دەھ چۈل كارونە بى گىتى دى. ماشوم نشي كولى چى مندە ووهى، سەمە دە؟ آيا زما پە خواب قانع شۋئ؟ كە چېرى زما كوم خواب ستاسو له غوبىتنى سرە برابر نە وي، زە ھەيلە لرم چى ماتە وواى ئە خو لاپىرە توضىح پە كې دركىم، خوزە ڈاپە يەم چى تاسو تول ڈېر ھونسياز ياست. لە تولو ھېبىادونو خخە بىھ تاڭل شوي او باذاكاوتە خلک تاسو ياست، لە دى املە زە تر دى ڈېرە توضىح نە ورکوم.

دا ڈېرە بىنە دە چى مونىز ملگىرى ملتونە لرو، ھوكىپ. ھوكىپ، مونىز ڈېرى نېيوالى شىخى او جىنگونە د دەھ سازمان له لارى راكموو، كە خە ھەم چى نشو كولى پە كلى توگە بى لە منئە يوسو. ما د ملگىرو ملتونو پە ھەكلە ستاسو كتابونە لوسىتلى دى. هەرخۇك پە خپلە د ملگىرو ملتونو سازمان دى. زە د ملگىرو ملتونو د سازمان خىنې كارونە تعقىبوم. غوازىم دلته، د يرغىمل كسانو پە راخلاصولو كې د ملگىرو ملتونو ھەختى او كوششونە وستايىم. پە داسىي حال كې چى نور خلک او د نېرى تول خواكونە د دەھ كار پە ترسىرە كولو قادر نە وو، د ملگىرو ملتونو يوه كەمىشىنر دەھ كار ترسىرە كې. ھوكىپ، او لە مصييت خخە د خلاصون، د كىدوالو د سەتونزۇ پە ھەكلە اپروند نور خىزۇنە.

ما اورىدىلى دى چى تاسو د دولسو مىليونو كىدوالو مسئۇلىت پېغارە اخىستى دى. داسىي نە دە؟ دا او دى ورتە جىنگ او نور خە ڈېر لوى كار دى. نۇ دا بىنە دى چى مونىز ملگىرى ملتونە لرو، ھوكىپ.

لوبه لارښوده چینګ های د چېکې روشنفکری کيلی ۵۶

پوښته: استاد چینګ های، له دي امله چې خپله پوهه دي له مونږ سره شريکه کړه ډېره مننه. زه په نړۍ کې د نفوس د ډېربښت او له چاپېریال خڅه د نافوره استفادې سره د هغه د اړیکې او ورسره د خوراک لپاره د تقاضا د ډېروالي په هکله یوه پوښته لرم. آیا کېدای شي چې تاسو په نړۍ کې د خلکو د ډېربښت په هکله خپل نظر وواياست؟ آیا دا یوه نړيواله کارما ده؟ يا دا چې آیا دا به په راتلونکي کې کوم خانګړي ډول کارما وزېروي؟

استاد: په دي دنيا کې د ډېرو خلکو موجوديت هم ډېرښه دي. ولې نه؟ خومره چې ازدحام ډېر وي، شور ډېر وي، او ورسره هاهها او ساعت تېري ډېر وي. داسي نه ده؟ (خندا). اصلا، ستونزه دا نه ده چې زمونږ نفوس ډېر شوي دي. ستونزه اصلا په دي کې ده چې مونږ په ځمکه کې په برابر ډول تیت شوي نه یو. خلک یوازي د نړۍ په خانګړيو ځایونو کې سره راټول شوي دي او نه غواړي چې بلې سيمې ته وکړجېږي. او بس. مونږ ډېرې پراخې سيمې لرو چې هېڅ لاس نه دي ور رسبدلى. ډېرې پراخې هوارې سيمې لرو چې په شنو ځنګلونو پېټې دي او بل هېڅ شى په کې نشته. خلک یوازي غواړي چې، د مثال په توګه، په نیویارک کې سره راټول شي، خکه چې دلته د ساعت تېري امکانات ډېر دي، (خندا). که چېږي یو حکومت يا کوم حکومت په دي توانېدلای واي چې په بېلابلو ځایونو کې یې وظيفې پیدا کړي واي، صنعت او نورو چارو ته یې وده ورکړي واي، خلک به هلتہ هم تللي واي. خلک یوازي په خېنې ځایونو کې سره راټولېږي، خکه چې دا ورته اسانه بېسکاري چې هلتہ وظيفې تر لاسه کړي، او بل دا چې امنیت یې خوندي وي. که چېږي امنیت، مصوئیت او وظيفې په نورو ځایونو کې هم رامنځته شي، خلک به هلتہ هم لار شي. هغوي به د امنیت او د خپل معیشت لپاره هلتہ لار شي؛ او دا بېخې طبیعې خبره ده.

په دې توګه، مونږ باید د خلکو د ډېربنټت له امله ونه ڈار شو، بلکې په کار دا دی چې سازماندهي په بنه توګه رامنځته کړو خو خلکو ته لا ډېربی شغلې، امنېتې او د استوګنۍ خایې اسانتیاوې برابری کړو. تر هغې وروسته به ټول څایونه سره برابر وي، او مونږ به هېڅکله هم د خلکو د ډېربنټت ستونزه ونه لرو.

او د خورو په رابطه ستاسو د پوښتنې په هکله، تاسو باید په دې ټکي بنه ویوهېږي، څکه چې په امریکا کې، مونږ په دې هکله ډې زیات معلومات لرو چې نړیوالې منابع خنګه وسیمهوو. د نباتي خورو رژیم د منابعو د سیما یوه بنه لاره ده چې کېدای شي له دې لاري د ځمکې ټول نفوس ته خواړه ورسېږي څکه چې مونږ د حیواناتو د روزلو له پاره ډېر زیات نباتي خواړه، انړۍ، بریښنا او درمل ضایع کوو. په داسې حال کې چې کېدای شي په دې توګه نور خلک نېغ په نېغه خواړه تر لاسه کړي. د درېممې نړۍ خو هېډوادونه خپل له پروټینو ډک سبزیجات په تېټه بېه پلوري، خو دا کار د نړۍ د نورو هېډوادونو له خلکو سره هېڅ مرسته نه کوي. که چېږي مونږ خواړه په برابر ډول هر چېږي خیاره کړو، چې د نباتي خورو رژیم هم په دې برخه کې مرسته کوي، نه یوازې له خپلو څانونو او حیواناتو سره بلکې له ټولی نړۍ سره به مرسته وکړو.

په یوه تحقیقاتي مجله کې راغلي دې چې که چېږي مونږ نباتي خواړه وخورو، نوره نړۍ به له لوري او قحط سره مخامنځ نشي، او دا چې مونږ باید بنه منظم اوسو. زه داسې یو شخص پېژنم چې د وریژو له سبوس څخه مغذی خواړه او حتی شیدې جوروی. تېرڅل مونږ د هغه په هکله خېږي کړي وي. دغه شخص ویلې دې چې هغه درې لکه ډالر لکولې دې او په سیلون کې یې شېړو لکو خوارانو، سوء تغذی وکړيو او مینندو ته خواړه برابر کړي دې؛ د هغه کار ډېر په زړه پورې دې. څکه هغه طریقه چې مونږ د نړۍ په خو برخو کې په کار اچولي ده، هغه یوازې د طبیعې منابعو ضیاع ده، نه داسې چې هغه کافي نه

لوبه لارښوده چینګ های د چېکې روشنفکری کيلی⁵⁸

دي. خدای پاک مونږ په دي نړۍ کې د دي لپاره نه یو پیدا کړي چې لوره راباندي تبره کړي، بلکې مونږ پخپله په خپلو ځانونو باندي لوره راولو.

په دي توګه، مونږ باید بیا فکر وکړو او ځانونه سره منظم کړو او په دي کار کې د نورو هېوادونو د دولتونو مرستې ته اړتیا ده. هغوي کولی شي چې د صداقت، مطلقي پاکۍ او لویوالی په بنسودلو او خپلو ځانونو ته د خدمت پرئای خلکو ته د خدمت په نیت له مونږ سره مرسته وکړي. که چېږي د هېوادونو د دولتونو له خوا دغه ډول همکاري وجود ولري، په دي کې شک نشه چې مونږ به هېڅ ستونزه ونه لرو. مونږ باید سالمه رهبری، صحیح اقتصادي سازماندهي او دولتي ستراتېزی ولرو. کله چې یو شمېر او یا تول خلک ډېر د معنویت په لور سوق شي، دغه کار په چېکې سره ترسره کېږي. په داسې وخت کې به هغوي د انضباط گټې او احکام وېیژني، او وېه مومي چې خنګه رېښتنې او پاک اوسي او له خپلو مهارتونو خخه خنګه استفاده وکړي. تر هغه وروسته کولی شي چې د ډېر کارونو د پایلو په هکله فکر وکړي، او زمونږ ژوند بیا سره منظم کړي.

پوښته: دا ډېره ستونزمنه بنکاري، ئکه زه وينم چې په شلمه پېړي کې د نفوس د ډېرېدلو له امله هره ورڅ له طبیعي چاپېږیال خخه، د استوکنځایونو او کورونو په جورولو سره، بده استفاده مخ په ډېرېدلو ده. ویل کېږي چې د برازیل په خنګلونو کې له طبیعي منابعو خخه ډېره بده استفاده کېږي. د شنو خنګلونو او چمنونو د له منځه تګ له امله، خمکه په بشپړه توګه لوڅه شوې ده چې په نتيجه کې د سپلاوونو له خطر سره مخامنځ شوې ده، او دا کار د خلکو د ډېربښت له مس ئې لې سره بې ریطه نه دي.

استاد: هوکې. په دي دنیا کې تول مسائل یو په بل یوري

تړلي دي. د حل یوازنۍ لاره دا ده چې هغه له بېخه سره جوړ کړو نه له شاخونو خڅه. او د دغه کار رینې په عرفاني ثبات کې ده. سمه ده؟ (چک چکم).

نو په کار دی چې د عرفاني او روحاني پېغام په خپرولو کې هڅه وکړو، او معنوی او روحاني ضوابط مراعات کړو. دا هغه خه دي چې خلک یې نه لري. دا سمه ده چې تاسو خپلوا خانونو ته برقي ماشین ولکوئ او د یو خه ریا او هیجانی موسیقی په اوريدلو سره سامادي ته نوځ ئ. خوکه چېږي اخلاقې معیارونه ونه لرئ، له هغه خڅه رامنځته کېدونکې قدرت به له کنترول پرته، یوازې د بدوم کارونو په ترسره کولو باندي ولکوئ.

دغه وجه ده چې په دی گروپ کې موږ لومړۍ د احکامو تعلیم ورکوو. احکام ډېر مهم دي. موږ باید ویوهېرو چې چېږي خو او خنګه له خپلې ورتیا خڅه استفاده وکړو. له مینې، احساس او د اخلاقې اړشونو له حقیقې درک خڅه پرته قدرت ګټه نه لري. دغه بده استفاده په تور جادو اوري.

له دې امله، روښنفکری ته رسیدل ساده دي، خو ساتل یې سخت دي. که چېږي تاسو زموږ په میتود پوره منضبط او د اخلاقو په وسله پوره سمبال نه یاست، استاد ستاسو د ورتیاوو یوه اندازه له تاسو خڅه لیرې کوي خو ونه کړای ش ئ چې له هغه خڅه بده استفاده او د جامعې په شرعمل وکړئ. دا یې توپير دي. لارښود کولی شي چې ستاسو خواک کنترول کړي، خکه چې استادانه خواک لري. سمه ده؟

زه پر دې خوشحاله یم چې تاسو داسي خیرکانه پوښتنې مطرح کوئ. ډېږي موشکا凡نه دي.

انسانان دغه کارونه له دې امله کوي چې په کافي اندازه هوښيار نه دي. زما هدف داسي کارونه دي لکه له طبیعي سرچینو خڅه بده استفاده، چې تاسو ورته اشاره وکړه او یا داسي کارونه چې

لویه لارښوده چینگ های د چېکې روشنفکری کيلی⁶⁰

د هوشيارتيا نشتولالي بنبيي. نو رينبه به عقل او عرفاني ممارست
کې ده. روښنفکري تر لاسه کړئ.
ستاسو ټولو څخه ستاسو د پاملزني له امله منه کوم، د بنو
هيله درته کوم او خوشحالۍ مو غواړم.

"اصلًا خبره د تشرف نه ده... تاسو دلته د دې لپاره راغلي ياست او
ماته مود دې امکان راکړي دې خوله تاسو سره د مرسته لپاره تاسو
نه لاس دروغزوم، زه د دې لپاره نه یم راغلي چې له تاسو څخه یوازي
شاګردان جوړ کړم... زه دلته د دې لپاره راغلي یم خو مرسته درسره
وکړم چې استادان درڅخه جوړ شي."

لویه لارښوده چینگ های

"هرڅوک پوهېږي چې مراقبه (مدیتیشن) خنګه وکړي، خو تاسو په
غلطو شيانو باندي مراقبه کوي. ځينې خلک په بېکليو نجونو، پيسو او
وطيفه باندي مراقبه کوي. هرکله چې تاسو خپله پوره او صميماهه
توجه پر یوه مسئله متمنکره کړئ، هغه مډيټيشن دې. زه یوازي په
دننه نې قدرت، احساساتو، عشق، او د خدائی په رحم او بخښه
باندي توجه کوم."

لویه لارښوده چینگ های

"تشرف په یوه نوي دستور د نوي ژوند په معنى دې. په دې معنى چې
استاد تاسو د سڀخليو خلکو په جرګه کې شمېرلاري ياست. یعنې تر
هځۍ وروسته یو عادي موجود نه ياست. تاسو لور شوی ياست. په
پخوا وختونو کې دې ته (تعميد ورکول) یا د (استاد په خوا کې پناه
اخيستل) ويل کېدل."

لویه لارښوده چینگ های

تشرف: د کوان بین میتود

استاد چینگ های داسی ریشننی کسان چې د حقیقت د پېژندلو هیله لري، د کوان بین له میتود سره بلدوی. د کوان بین چینی اصطلاح "د صوت په ارتعاش باندې مراقبې" ته وايی. په دغه میتود کې په دنه نى روښنایی او دنه نى آواز باندې مدیتیشن شامل دي. دغه ډول دنه نى تجربې له پخوا وختونو خڅه په مکرر ډول د دنيا د ټولو مذهبونو په روحاني ادبیاتو کې یادي شوې دي.

د مثال په توګه، د مسیحیانو انجلیل وايی: "په پیل کې کلمه وه او کلمه له خدای سره وه او کلمه د خدای وه." (یوحنا ۱:۱) دغه کلمه دنه نى اواز دي. دغه اواز ته لوگوس (Logos)، شابد (Shabd)، تاوو (Tao)، د غږ جریان (Soundstream)، نام (Naam) او یا اسمانی غږ (Celestial Music) پیل کېږي. استاد چینگ های وايی: "دغه اواز به ټولو ژوندیو موجوداتو کې ارتعاش لري او ټوله نړۍ ساتي. دغه دنه نى نغمه کولی شي چې ټولو ټیونو ته دوا وکړخي، هیلو ته تحقق ور وېختنی او دنیایی تنده مانه کړي، هغه ټول خواک او مینه ده ځکه چې مونږ له داسی اواز خڅه جور شوې یو چې له هغه سره تماس زمونه زیونو ته سوله او خوبنې ورکوي. دغه اواز ته

لویه لارښوده چینگ های د چټکې روشنفکری کيلی 62

تر غور نیولو وروسته زمونږ ټول وجود بدلبري او د ژوند په وراندي زمونږ عمومي ليد د بنه کېدلو په لور تغير کوي.

دنه نی نور، د خدای نور، هماګه نور دی چې د "روبنفکری" اصطلاح ورته کارول شوې ده. دهجه شدت بنايی له یوې باريکې شغلي خڅه د خو مليونو لمونو تر تشعشع پورې طبقه بندی شي. د دغه نور او دنه نی اواز له لاري مونږ د خدای معرفت ته رسپړو.

د کوان یین د میتود په اساس، تشرف د یوه نوي مذهب د منلو په لاره کې یو پېچلې مذهبی رسم یا عبادت نه دی. د تشرف په لړ کې، په نور او دنه نی اواز باندي د مراقبې (مدیتیشن) په هکله مشخصې کړنلاري ورکول کېږي او لارښوده چینگ های "روحاني انتقال" ته لاره برابروي. له غرڅه پرته په چوپتیا کې د "الهي حضور" لومړنۍ تجربه شخص ته ورانتقالې. تاسو ته د دغه وره د پرانستلو لپاره د استاد جسمی حضور لازمي نه دی. دغه انتقال د دغه میتود اساسی برخه تشکيلوي. دغه تخنيک به په یوازې ډول او د لارښودي له فيض خڅه پرته چېړه لړه ګټه ولري.

له دي امله چې بنايی تاسود تشرف پر وخت، دنه نی نور وګورئ او دنه اواز واورئ، نو څينې وختونه دغې واقعې ته "چټکه روښنفکري" وايې.

لارښوده چینگ های تشرف ته د خلکو د منلو لپاره د هغوي تبر شاليد او مذهبی اعتقاداتو پسې نه ګرځي. تاسو مجبور نه یاست چې خپل مذهب او یا اعتقاداتو ته تغير ورکړئ. له تاسو خڅه غوبښته نه کېږي چې له کوم سازمان سره یوځای ش ئ یا دا چې له داسې یوه بهير سره یوځای ش ئ چې ستاسو د عادي ژوند له طریقې سره مطابقت نه کوي.

خوله تاسو خخه غوښتنه کېږي چې نباتي خواره وختونه. د ټول ژوند لپاره د نباتي خورو د خورلو رژيم له تشرف سره د بلدتيا د مرحلې لپاره الزامي شرط دي.

تشرف په وربا ډول ستاسو حضور ته وراندي کېږي.

د کوان ینهن په میتود د مدیتیشن ورځنۍ تمرین او د پنځه گونو حکمونو ترسره کول له تشرف خخه وروسته ستاسو لپاره یوازنې شرطونه دي. د دغو حکمونو عملی کول تاسو له دي خخه ساتي چې خپل ځانونه او نور ژوندي موجودات وزوروئ. دغه ممارستونه ستاسو د روشنفکري لومړنۍ تجربه لازوره او لاغښتلاب کوي او تاسو ته د دي چانس په لاس درکوي خو په نهايت کې د بیداري او بودایي تر ټولو لوړي سطحي ته ورسپړئ. له ورځنۍ تمرین پرته، تاسو روشنفکري هبروئ او د هوبنیارتیا عادی سطحي ته بېرته راستښږئ.

د لارښودې چینګ های هدف دا دی چې مونږ ته رازده کې چې څنګه مستقل او په خان بسیا واوسو. له دي امله، هغه داسي طریقه را زده کوي چې هرڅوک په خپله د مرستندوی او یا هر ډول وسایلو له موجودیت خخه پرته د دي ورتیا ولري خو تمرین وکړي. هغه د پېروانو، عبادت کونکو، شاکردانو او یا داسي کوم سازمان د جوړولو په فکر کې نه ده چې حق العضویت ورکړي. هغه ستاسو پیسې، سوغاتونه او سجدې نه قبلوی، نو تاسو دي ته اړتیا نه لرئ چې هغې ته د داسي خه وراندیز وکړي.

هغه تر یوه مقدس انسان پوري ستاسو د رسبدلو لپاره له تاسو خخه یوازي په ورځنۍ ژوند کې ستاسو خلوص او د مدیتیشن تمرینات غواړي.

لویه لاربسوه چینگ های د چېکې روشنفكري کيلي⁶⁴

پنځه حکمونه

1. د ژونديو موجوداتو له وزلوا خخه خان ژغورل؛*
2. له دروغ ويلو خخه خان ژغورل؛
3. له غلا خخه خان ژغورل؛
4. له جنسی خلاف ورزی خخه خان ژغورل؛
5. د نشه يېزو توکو له کارولو خخه خان ژغورل **.

- د دغه حکم د عملی کولو لپاره باید تاسو نباتي خواړه خواره ش ئ يا دا چې شيدي او نباتي خواړه خواره ش اسټه راغلي مشتقات آيس کريم، نورو کې) يا له حيواناتو خخه لاسته راغلي مشتقات ونه خورئ. البته، کولی ش ئ چې هر ډول لبنيات و خورئ، خو چې ډاده ش ئ چې په پنېر کې حيواني خميره نه وي ګړه شوې.
- په دي کې هر ډول زهرۍ مواد لکه الکول، مخدتر داروګان، تمباکو، قيمار، پورنوګرافۍ (لڅ عکسونه) او ډېر وپرونکي فلمونه يا کيسې او ویدیوی لوېې شامل دي.

"یو پوره خدای پال انسان، یو واقعی انسان دی. واقعی انسان یو خدای پال انسان دی. دا مهال مونبر یوازی نیم انسانان یو. مونبر خپل عملونه په شک او ریاکاری سره ترسره کوو. مونبر په دی یقین نه لرو چې دا هر خه خدای زمونبر د لذت او تجربو لپاره بیدا کړي دی. مونبر تقوی او ګناه په خپلوا کې سره بېللوو. مونبر هر خه لویوو او هغه ته په پامر سره د خپل خان او نورو په هکله قضاوت کوو. مونبر د هغه خه په هکله د خپل محدودیتونو له امله، چې باید خدای یې ترسره کړي، خوربرو. متوجه یاست؟ په حقیقت کې خدای زمونبر دنه خای لري او مونبر هغه محدودوو. زمونبر دا خوبنښیری چې له خپل وجود خخه خوند واخلو، خو نه پوهېږو چې څنګه. یوازی نورو ته وايو: تاسو باید هغه کارونه کړئ او خپل خان ته وايو: زه باید دغه کارونه کړم. ولې باید زه نباتی خواره وختورم؟ هوکې. زه پوهېږم. زه نبات خوریم، څکه چې زما دنه خدای همداسې غواړي".

لویه لاربندوده چینگ های

"کله چې مونبر په خپل عمل، وينا، او فکر کې حتی د یوې ثانیې لپاره هم ریښتنې اوسو، تولی آلهې او زمونبر حفظه پرښتنې به زمونبر مرسته وکړي. په داسې وخت کې به توله دنيا زمونبر وي. دنيا به زمونبر ملا وټري او د سلطنت تاج به زمونبر پر سر راته کېږدي."

لویه لاربندوده چینگ های

لویه لارښوده چینګ های د چېکې روشنفکری کيلی⁶⁶

د نباتي خورو ګتني

د کوان بین په میتود باندي د تشرف لومړۍ شرط دا دی چې شخص
باید د ټول عمر لپاره نباتي يا نباتي - لبني خواړه و خوری. په دغه ډول
غذایي رژیم کې، نباتي خواړه او لبني محصولات روا او داسې خواړه
چې له حیواناتو خخه منشاء اخلي، لکه د چرګي هګکي، هغه ناروا يا
منع ګرڅول شوي دي. د دغه رژیم لپاره ډېر زیات دلیل موجود دي، چې
تر ټولو مهم یې لومړنې حکم ته بېرته ورگرځي چې مونږ باید د ژونديو
موجوداتو له وزړو خخه ډډه وکړو، او د داسې یوه قانون پېرويو وکړو چې
وايې: "نه باید قتل ونه کړئ."

ښکاره خبره ده چې د ژونديو موجوداتو نه وزل او هغوي ته
تكلیف نه رسول د هغو په ګټه دي، خو هغه خه چې بنبائي روښانه نه
وي دا دی چې نورو ته تکلیف نه ورکول، په خپله زمونږ لپاره هم په
هماغه اندازه ګټور دي، څکه چې د کارما قانون وايې: "څه چې کړي،
هغه به ربې." که چېږي تاسو د خپلو خوراکي اړتیاوو د پوره کولو لپاره
په مستقيم یاغيرمستقيم ډول د یوه ژوندي موجود د وزړو سبب
وکړئ، د کارما د قانون په اساس به پوروري شئ چې دغه پور
باید پري کړئ.

په حقیقت کې د نباتي خورو رژیم یو سوغات دی چې مونږ یې
څپلو ځانوونو ته ورکوو. د بنې والي احساس کوو او خومره چې زمونږ د
پور دروندوالۍ کمبېري، هومره زمونږ د ژوند څرنګوالۍ بنې کېږي، او

هوبنیارتیا، روحانی عالم او دننه نیو تجربو تر لاسه کولو ته لاره مومو.
نو هغه لړ قیمت چې مونږ یې ادا کوو، په دې ارزې.
د غوبنې د نه خورلو لپاره مذهبی دلایل د څینې خلکو لپاره د
قناعت وردي، خود نباتي خورو د تابید لپاره نور معتبر دلایل هم وجود
لري چې ټول د سليم عقل خرگندوی دی، او د شخصي روغتیا،
چاپېریاں پوهنې او چاپېریاں، اخلاقو او د حیواناتو زورو لو، او د نېړۍ د
لوري په خبر مسایلو څخه سرجینه اخلي.

روغتیا او تغذیه

د بشري تکامل د سير خبرنې سبېي چې زمونږ نیکونه په طبیعی توګه
نبات خواره وو. د انسان د بدن جوربنت د غوبنې خورلو لپاره مناسب
نه دی. دغه تکی د کولمبیا پوهنتون استاد ڈاکټر ج. س. هانتینجن د
قیاسي انائومی په هکله په یوه خبرنې کې ثابت کړ. هغه په ګوته کړي
ده چې د غوبنې خورونکو ژوو کوچنۍ او لوېي کولمې لنډي دی. د
هغوي لوېي کولمې د خصوصياتو له مخي ډېري مستقيمي او بسوېي
دي. په داسې حال کې چې د نبات خورونکو ژوو کوچنۍ او لوېي
کولمې دولره اوردي دی. غوبنې د پروتینو د ډېربنېت او د فایبری حجم
د کمولالي له امله د جذبې دلپاره ډېر وخت ته اړتیا نه لري، او له همدي
امله ده چې د غوبنې خورونکو ژوو د کولمو اوړدوالي د نبات خورونکو ژوو
د کولمو د اوړدوالي په نسبت لړ دي.

د انسان کولمې د نبات خورونکو ژوو د کولمو په خبر اوړدي دي.
زمونږ د دواړو کولمو اوړدوالي تقریبا اته ويشت فيه (اته نیم متړه) دی.
وره کولمه خوڅلې په خپل خان کې تاو راتاو شوې ده، او دېوال یې
صاف نه بلکې ګونځې ګونځې جوربنت لري. خرنګه چې زمونږ کولمې

لویه لارښوده چینګ های د چېکې روشنفکری کيلی 68

د غونبنه خورونکو ژوو د کولمو په پرتله اوردي دي، له دي امله، هغه غونبنه چې مونږ يې خورو، تر ډېر وخت پوري زمونږ په کولمو کې پاتې کېږي، په نتیجه کې خوسا کېږي، او زهرۍ مواد تولیدوي. دغه زهريتوب د لوبي کولمې د سرطان او د څيګر، چې د وينې د صافولو دنده پرغاره لري، د کار د ډېربنېت لامل کېږي، چې د څيګر د سيروزس (cirrhosis) او حتی سرطان سبب گرځي.

غونسه په پراخه پیمانه د یوروکینيز پروتین او یوریا لري چې د پېستورګو د بار د درنښت سبب گرځي او کولی شي چې د پېستورګي په وظيفه کې خلل وارد کړي. په نيمه کيلو غونبنه کې ۱۴ ګرامه د یوروکینيز پروتین وجود لري. که چېږي ژوندی حجري د یوروکینيز په مایع پروتین کې کېښودل شي، د هغوي میتابولیکه وظيفه به له منځه ولاړه شي. سرېبره پر دي، غونبنه سلولوز یا فایبر نه لري، او د فایبر نشتوالی کولی شي چې په اسانۍ سره قبضيت رامنځته کړي او قبضيت پخپله د بواسير او سرطان په خبر ناروغيو سبب گرځي.
د غونبې اشباع شوي کولیسترون او وازده د قلبې وعايوې ګډوډيو سبب گرځي، چې دا مهال په امریکا او فورموسا کې د مرګ اصلې عامل کنټل کېږي.

د مرینې دویم لوی عامل سرطان دي. ازمېښتونو بنودلي ده چې د غونبې پخول او کبابول، په هغې کې د میتايل کلورانتین په نامه یو ډول کېمیاوي ماده تولیدوي، چې دا پخپله یو قوي سرطان جورونکي دي. په هغه مورکانو کې چې دغه کېمیاوي ماده ورکړای شوي وه، د هډوکو د تومور او د وينې او معده د سرطان په خبر د سرطان مختلفې نمونې رابنکاره شوي.

څېرنو بنودلي ده چې هغه نوي زېږيدلي مورکان چې د سینې په سرطان د اخته مورکانو په واسطه تغذیه شوي دي هم په دغې ناروغۍ اخته شوي دي. سرېبره پر دي، په حیواناتو کې د انسان د سرطاني سلولونو د تزریق په نتیجه کې هم په هغه کې دغه

ناروغي خرگنده شوي ده. نو که چبري هغه غوبنه چې مونږ يې خورو د هغو حيواناتو وي چې په ورته ناروغي اخته دي، بيا خود دي لپاره بنېه چانس برابر دي چې مونږ دي په دغه ډول ناروغي اخته شو. ډبر خلک داسي فکر کوي چې هغه غوبنه چې مونږ ته رارسييري په قصابخانو باندي د روغتیاپي کنتروول د لګبدني له امله سالمه او بې خطره ده، خو بايد پوه شو چې د حلالدیونکو مالونو شمېر دومره ډبر دي چې په بېلاپل ډول د هري غوبني کتنه او ازمهښت ناشونی دي. دا ډبره سخته ده چې حتی د غوبني یوه توټه دي د سرطان د شتون لپاره وکتل شي، پاتي لا د ټولې غوبني کتنه. په دي وروستيو وختونو کې په قصابخانو کې یوازي په ناروغي اخته عضوه بېلوی او پاتي برخې يې پلوري.

مشهور نبات خور ډاکټر ج. ايج. کلوج (Dr. J.H. Kellogg) ويلی دي: "کله چې مونږ نباتي خواره خورو، دي تکي ته به مو اندېښه نه وي چې هغه حيوان چې مونږ له هغه خخه لاس ته راغلي خواره خورو په خه ناروغي مړ شوي دي، او په دي توګه به د خورو له خورلو خخه خوند اخلو!"

له دي ټولو خخه چې راتېر شو یوه بله ستونزه پاتي کېږي. د ستيروېډونو او د ودي د هورمونونو په څېر درملونه او انتې بيوتick حيواناتو ته تزريق کېږي. داسي ويل کېږي چې دغه مواد د غوبني له لاري مصرفونکي ته ورلېډېږي او په نتيجه کې د مصرفونکي شخص بدنه د انتې بيوتick په مقابل کې مصؤنيت تر لاسه کوي او د هغو درملو اثر چې د ناروغي پر وخت يې استعمالوي، کمېږي.

خېښې خلک داسي عقیده لري چې د نباتي خورو رژيم په کافي اندازه مغذي او مقوی نه دي. امریکایي جراح ډاکټر میلر تر خلوبېښتو ګلونو پوري په فارموسا کې روغتیاپي خدمت وکړ. هغه هلته یو روغتون جور کړ، چې ټول خواره په کې هم د کارمندانو لپاره او هم د ناروغانو لپاره نباتي وو. هغه ويل: "مودک یو ډول حيوان دی چې کولی

لوبه لارښوده چینګ های د چېکې روشنفکری کيلی⁷⁰

شي خپل ژوند هم د نباتي خورو له لاري حمايه کړي او هم د غيرنباتي. که چېري دوه مورکان په نظر کې ونيسو چې يو یې غوبنه خوري او بل نباتي خواره، وېه مومو چې د هغوي وده او انکشاف يو بل ته ورته دي، خو توپیر یې دا دی چې د نبات خور مورک عمر به زيات او د ناروغۍ یې وراندي به یې مقاومت ډېروي. سربېره پر دي، کله چې دواړه مورکان ناروغ شي، هغه مورک چې نباتي خواره خوري، ژر رغبرې. هغه همدارنګه عقیده لري چې: "د درمل پوهنې علم پرمختګ کړي دي، خو کولی شي یوازې د ناروغېو درملنه وکړي. البته، خواره کولی شي چې زمونږ روغتیا وساتي". په داسې حال کې چې يو صحیح غذایي رژیم کولی شي چې د ناروغېو مخه ونيسي. هغه یادوي چې نباتي خواره د غوبني په نسبت د مغذی موادو ډېره مستقيمه منبع ده. خلک د حیواناتو غوبنه خوري، خود هغو حیواناتو د غذا منابع چې مونږ یې غوبنه خورو، نباتات دي. د حیواناتو ژوند ډېر لند دي، او تقریباً تولی هغه ناروغۍ لري چې انسان پري اخته کېږي. ډېر احتمال شته چې انسان د ناروغو حیواناتو د غوبني په خورلو سره په ناروغۍ اخته شي، نو په دي اساس ولې انسان خپل خواره نېغ په کولی شو چې د خپلې روغتیا لپاره ټول اړتیا وړ مواد له غلو، دانو او سبزیجانو خخه تامين کړو.

ډېر خلک عقیده لري چې حیوانی پروتین له دي امله چې مکمل پروتین دي په نباتي پروتینو باندي غوره دي، خو واقعیت دا دی چې سربېره پر دي چې خینې نباتي پروتین مکمل دي، تر خنګه یې مونږ کولی شو چې د خو نامکملو پروتینونو د یوځای کولو په نتیجه کې مکمله غذا تر لاسه کړو.

د ۱۹۸۸ کال په مارچ کې، د امریکا د خوراکي موادو سازمان (ADA) اعلام وکړ چې "د نباتي خورو رژیم په دي شرط چې په صحیح توګه پلان شي کبدای شي چې د روغنیا او تغذیې له مخې مکمل

خواره جور كري. "

خواره خلک په تېروتنې سره په دې باور دې چې غوبىنه خواره د نبات خورو په پېتلە چېر قوي دي، خو په دوه دېرسو تنو نبات خورو او پېنځلسو تنو غوبىنه خورو کسانو باندي د "يل" پوهنتون د استاد پروفيسير ايروبينگ فيشر له خوا ترسره شوي تجربى وېنسوله چې نبات خواره انسانان د غوبىنه خورو انسانانو په پېتلە چېر خواكامن دي. هغه له دغو کسانو خخه وغوبىتل خو خپل لاسونه په هوا کې غزىدلې ونيسي او له ۱۵ خخه تر ۳۰ دقېقو يوري يې په ورتە حالت کې وساتي. د تجربى نتيجه پوره روپاناه وھ. د پېنځلسو تنو غوبىنه خورو له جملې خخه يوازى دوو تنو وکړای شول چې د ۱۵ او ۳۰ دقېقو ترمنځ مودې يوري خپل لاسونه په هوا کې غزىدلې ونيسي. د نبات خورو له ليکې خخه ۲۲ تنو د ۱۵ او ۳۰ دقېقو ترمنځ، ۱۵ تنو له ۳۰ دقېقو خخه د چېرى مودې، ۹ تنو له يو ساعت خخه د چېرى مودې، ۴ تنو له دوو ساعتونو خخه د چېرى مودې لپاره او ۱ تن حتى له درې ساعتونو خخه د چېرى مودې لپاره وکړای شول چې خپل لاسونه هماگىسى غزىدلې ونيسي.

د اوردو واتېنونو وھونكى چېر قهرمانان له سیالى خخه وراندى د نباتي خورو رژیم نیسي. د نباتي درملنى متخصصى ډاکټري بارباره مور په اوھ وېشت نیمو ساعتونو کې یوسل او لس میله منډه وکړه. دغې ۵۶ ګلنې بېنځې د ټولو خوانانو له خوا جور شوي ریکاردونه مات کړل: "زه غواړم چې يوه بېلګه اوسم، او وښیم چې هغه خلک چې يوازى او يوازى نباتي خواره خورى، هغوى به قوي بدن، فعال مغز او يو سالام ژوند ولري".

آيا نبات خواره په خپلو خورو کې پوره پروتین اخلي؟ د روغتیبا نږیوال سازمان سپارستنې کوي چې د ورڅنۍ کالورى %۵۰.۴ له پروتینونو خخه تامینېږي. د غنموم ۱۷٪ کالورى، د بروکلې ګلې %۴۵ کالورى او د وریژو ۸٪ کالورى د پروتین په شکل ده. نو دا چېرە اسانه ده

لوبه لارښوده چینګ های د چېکې روشنفکری کيلی⁷²

خو یو کس داسې غذایي رژیم وساتي چې د غوبنې له خورلو پرته پوره پروتئین تر لاسه کړي. اضافې ګټه یې دا ده چې د ډبرو هفو ناروغیو مخه هم په کې نیول کېږي چې د لور مقدار واژدي له خورلو څخه رامنځته کېږي لکه د زره ناروغۍ او زیاتره سرطانونه. نباتي خواره په بنسکاره توګه غوره انتخاب دي.

دا په ثبوت رسپدلي ده چې د غوبنېنو موادو ډبر خوراک چې په لوره کچه وارده او غور په کې وي د زره له ناروغیو، د سینې سرطان، د کولمو سرطان او سکتې سره نېغه په نېغه اړیکه لري. نوري ناروغۍ چې د نباتي خورو د اخیستلو له امله یې تر ډېره حده مخه نیول کېږي د پېښتوګې تېرې، د پروسټیات سرطان، دیابت، د معدې زخم، د صفراء د کھورې تېرې، د کولمود التهابي ناروغیو سندروم، د مفصلونو التهاب (آرتروزس)، د وریو ناروغې، اکنه، د پانکراس سرطان، د معدې سرطان، د وینې د شکر کمې، فبضیت، د کولمو موضعی التهاب، د وینې د فشار لوروالۍ، د هدوکو ناروغې، د تحمدان سرطان، بواسيير، چاغوالۍ او سابندې دي.

د روغتیا لپاره په سگرت څکلو پسې وروسته تر ټولو ډبر خطرناک عامل غوبنې خورل دي.

ایکولوزی او چاپېریال

د غوبنې د تر لاسه کولو لپاره د حیواناتو ساتنه خپلې پایلې لري. دغه کار د څنګلونو د تخریب، د څمکې د تودوخې د ډېربشت، د اویو د کړتیا، د اویو د کمې، د انرېزی له منابعو څخه د بدې استفادې، د څمکې د دشتي کېدنې او د نړۍ د لورې سبب ګرځې. د غوبنې د تولید لپاره له څمکې، اویو، انرېزی او ورسه د انسان هځی په کار اچول

د ځمکې د منابعو د صحیح استعمال لاره نه ده.

له ۱۹۶۰ کال راهىسى د مرکزى امریكا خواوشـا ۲۵٪ استوايىي ځنګلۇنە سوزىدلې او د حيواناتو په څېخايانونو باندى اوپىتى دى. داسېي اىكل كېرى چې هر ۱۰۰ گرامه همبىرگر چې د دغې سىيمى لە حيواناتو څخه لاس تە راغلى دى، د ۵۵ مربع فتە استوايىي ځنګل د تخریب په بىيە تمام شوي دى. سرېبرە پر دى، د حيواناتو ساتته په لوېه كچه د درې چولو گازونو په توليد كې مرسته كوي چې د ځمکې د كري د تودوخى سبب گرخى؛ د اوپۇ د كېرتىا يو لوې سبب جوروی او د هر ۴۵۰ گرامه غوبىي د توليد لپاره ۹۳۲۶ لېتىه اوپۇ تە ارتىا ده. په داسېي حال كې چې د ۴۵۰ گرامه رومى د توليد لپاره يوازى ۱۱۰ لېتىه اوپۇ او د ۴۵۰ گرامه گرمى غنمىينى ڈوڈى د توليد لپاره يوازى ۵۲۶ لېتىه اوپۇ تە ارتىا ده. په امریكا كې د لېبدونكۇ اوپۇ نزدى نىمه برخه د حيواناتو لپاره د خورو په تىارولو لېپرى.

کە چېرى هەغە منابع چې د حيواناتو د توليد لپاره كارول كېرى د انسانانو لپاره د غلو په توليدلۇ باندى لېبدلى، د نېرى د وگۇل لپاره به چېر بىسە خوارە تىار شوي واى. کە چېرى د يو جرب ځمکې توليد شوې وربىشى د حيوان پرخائى انسان تە ورکىل شي، د هەغە توليد شوې پروتىن بە ۸ برابرە او كالوري بە يې ۲۵ برابرە چېرە وي. د يو جرب ځمکې د توليد شويو براکولي گلېپانو پروتىن، كالوري او نىاسىن د هەغە ميزان ۱۰ برابرە جوروی چې د يوه داسېي حيوان لە غوبىي څخه لاس تە راخى چې لە يادى شوې اندازى ځمکې څخه ورتە خوارە برابرې. دغه چول شمبېرنى چېرى زياتى دى. کە چېرى د نېرى د نابع د حيواناتو لپاره د خورو د توليد پرخائى د انسانانو د خوراکى غلى د كرلو لپاره كارول كېدلې، مونېر تە بە يې چېرە گتە رسېدلې واى.

د نباتى خورو رژىم نى يول په دې سيارە كې "د ملايمىترە ژوند تېرولو" سبب گرخى. د ارتىا ور توکو په تر لاسە كولو سره په قناعت سرېبرە بە تاسو هەغە وخت د لادېرى ارامى احساس وکړئ چې پوھ

لوبه لارښوده چینګ های د چېکې روشنفکری کيلی⁷⁴

ش ئ چې يو ژوندي موجود ستاسو د هرڅل خوراک پر وخت نه دی وزڅل شوی.

د نړۍ لوره

نړدي يو بیلیون (زر میليونه) انسانان په دي کره کې د لوري او خوارخواکۍ له امله کېږي. هرکال تر ۴۰ میليونو وګرو ډېر، چې اکثره یې کوچنيان دي، د لوري له لاسه مري. له دي سره هم، د نړۍ د غلو له يو پر درې برخې خخه ډېر، د انسانانو پرخاى حیواناتو ته ورکول کېږي. د امریکا په متحدو ایالتونو کې د تولید شوی غلې ۷۰٪ خاروی خوری. که چېرې دغه خوارکې مواد د خارویو پرخاى انسانانو ته ورکول کېدلی، د Ҳمکې په کره کې به هېڅ خوک وړی نه واي پاتې شوای.

د خارویو خورول

آيا تاسو خبر یاست چې په متحدو ایالتونو کې هره ورځ ۱۰۰۰۰۰ غواکاني قصابي کېږي؟

په اکترو لوېديزو هېبوادونو کې خاروی په مېخانیکي مزارعو (factory farms) کې روزل کېږي. دغه مرکزونه د دي لپاره جوړ شوی دی خو ډېر شمېر خاروی په لړ لګښت سره د قصابي لپاره وروزي. خاروی سره یوځای کوي او بیا ماشین پېږي راخلاصوی او داسې یې میده میده کوي چې نرمه غوبنېه ترې جوړه شي. دا یو داسې حقیقت دی چې په مونږ کې زیاتره خلک به یې هېڅکله هم په خپلو سترګو ونه وينې. داسې ویل کېږي چې، "له یوی قصابخانې خخه یوڅل لیدنه به دي د تول عمر لپاره نبات خور وګرځوی".

ليوتولستوی ويلی دي: "خو چې قصابخانې موجودي وي، د جګرو ډګرونې به هم موجود وي. د نباتي خورو رژيم نیول په حقیقت کې د انسانیت د جوهړ محک دي." که خه هم چې په مونږ کې زیاتره خلک د خارویو د وزلو مخه نه نیسو، لا پراختیا هم ورکوو، او تولنه هم د دي کار ملاتېر کوي چې غوبنې دی په منظمه توګه وخورل شي، او له دي خبر نه یو چې د هغه حیواناتو غوبنې چې مونږ یې خورو څنګه دي.

د لویانو او نورو پېروي

مونږ وينو چې انسانان د ليکلې تاریخ له پیل څخه نباتات خوري. په پخوانیو عبری او یونانی افسانو کې د داسې انسانانو ذکر راغلی دي چې مهوه خواره وو. د مصر پخوانیو کاهنانو هېڅکله غوبنې نه خورله. د یونان زیاتره لوی فلاسفه لکه اپیلانون، دیوژانس او سقراط ټول د نباتي خورو د خورلو پلوبان وو.

په هند کې "شکیامونی بودا" د اهیمسا (Ahimsa) په اهمیت او د ژونديو موجوداتو د نه خورولو په اصل باندي تاکید کړي دي. هغه خپلو شاگردانو ته ويل چې غوبنې ونه خوري، که نه نور ژوندي موجودات به بیا له هغوي څخه وېږدې. بودا وايې: "غوبنې خورل یوازې یو اکتسابې عادت دي. بشر له لومړۍ سره داسې نه دي پیدا شوی چې غوبنې غوښتونکی دي وي. غوبنې خورونکي له خپلو زړونو څخه درحه او بحسبنې زړۍ وباسي؛ یو بل وزني او خوري....، داسې چې په دي ژوند کې زه تاسو خورم او په بل ژوند کې تاسو ما خورئ....، او دا په همدي دول دوام مومي. هغوي څنګه کولی شي چې له درې فلمروونو (توهمناتو) څخه راوځي؟" دېرو لومړنيو یهوديانو، مسيحيانو او تاؤستانو نباتي خواره خورل. په سېېڅلې انجیل کې راغلې دي: "او خدای وویل، ماستاسو

لویه لارښوده چینګ های د چېکې روشنفرکړی کېلې 76

د خورو لپاره دانې او مبوي او د وحشی خارویو او الوتونکو د خورو لپاره وابسه او د نباتاتو پانې پیدا کړي دي. (جینیسیس ۱: ۲۹) "او په انجیل کې د غوبنې خورلو د مخنيوی لپاره یوه بله نښه: "ناسو باید داسې خواره ونه خورئ چې وينه په کې روانه وي، ځکه چې په هغه کې ژوند روان دي (جینیسیس ۴: ۹)" خداوی وویل: "چا تاسو ته ولې دی چې غوی او سیرلی وزنی او زما په نامه یې قرباني کړئ. خپل ځانونه له دغې بې ګناه وینې خخه ووینځۍ، خو زه ستاسو دعا واورم؛ که نه زه به مې مخ درڅخه وګرڅوم ځکه چې (ایسايہ ۱۱: ۱۶) د عیسى (ع) یوه حواری پاول په یوه لیک کې رومیانو ته ولیکل: "سنه دا دی چې نه غوبنې خورئ او نه شراب وختښی. (رومیان ۱۴: ۲۱)

تاریخ پوهانو په دي وروستیو وختونو کې یو کتاب موندلی دی چې په هغه کې د مسیح د ژوند او لارښوونو یو نوی لید بیان شوی دی. مسیح ولې دی: "هغه کسان چې د خارویو غوبنې خوری، هغوي د خپل ځانونو لپاره قبرونه گرځی. په ریښتیا درته وايم، خوک چې وزنه کوي، په خپله به وزک کېږي. خوک چې ژوندي موجودات وزنی او غوبنې یې خوری، په حقیقت کې د مړو انسانانو غوبنې خوری".

د هندوستان مذاهبو هم غوبنې خورل منع کړي دي او داسې یې ولې دی: "خلک کولی شي چې د یوه ژوندي موجود له وزلوا پرته غوبنې خوری. هرڅوک چې یوه ژوندي موجود ته زیان ور ورسوی، هېڅکله به ونه بخښل شي. نو د غوبنې له خورلوا خخه پرهېز وکړئ." (هندوی لارښوونې)

د مسلمانانو په اسمانی کتاب قرانکريم کې د مړه خاروی د وینې او غوبنې خورل منع شوی دي.

د "ذن" یوه لوی چینې استاد "هان شان تزو" یو شعر لیکلی دی چې له غوبنې خورلو سره سخت مخالفت په کې بنسودل شوی دي: "هله

ژر شئ بازار ته لار شئ، غوبنه او ماھي واخلئ او خپله بشخه او ماشومان پري ماړه کړئ. خو ولې باید ستاسو د ژوند د ژغورني لیاره د هغوي ژوند له منځه لار شئ؟ دا غيرمنطقی کار دی. دا نه يوازي دا چې تاسو جنت ته نه نزدي کوي، بلکې د دوزخ بېخ ته مو رسوي".

يو شمېر مشهور ليکوالان، هنرمندان، پوهان، فيلسوفان او لوی خلک نبات خواره وو. لاندي کسانو په ډېره لبواټيا سره د نباتي خورو خورلو ته مخه وکړه: شکیامونی بودا، عیسی مسیح، ویرجیل، هوراس، اپلاتون، اوید، پتراج، فیناغورث، سقراط، ویلیام شکسپیر، ولتاير، اسحاق نیوتن، لیوناردو ڈاوینچی، چارلس ډاروین، بنجامین فرانكلن، رلف والدیو امرسن، هنری چیویډ توریو، امیل زولا، برترانډ راسل، ریچارد واګنر، پرسی بیشه شلی، ایچ جی ویلز، آلبرت آشتین، رابندرنات تاکور، لیوتولستوی، حورج برناڑ شاو، مهاتما گاندي، آلبرت شوايتزر، او د دي زمانی څینې کسانو لکه: پل نیومن، مدوانا، شهزادګي ډيانا، لیندسي واګنر، پل مک کارتني، کندیس برگن، او خو تنه نور.

آلبرت آشتین ویلی دي: "زه فکر کوم چې د سوچه والي کوم تاثير چې د نباتي خورو په رژيم سره د انسان په برخه کېږي، د بشر لپاره ډېر ګټور دی. له دي امله، د نباتي خورو رژيم ساتنه د دغې لاري د تلونکو لپاره هم مثبته ده او هم ګټوره." دا د تاریخ په اوردو کې د ټولو لویانو او سپېڅليو خلکو نصیحت وه.

استاد پوښتنې څوابوی

پوښتنه: د حیواناتو د غوبنې خورل د ژونديو موجوداتو وژل ګنل کېږي، خو آیا د نباتي خورو خورل هم یو چول وژنه نه ده؟

استاد: د نباتي خورو خورل هم د ژونديو موجوداتو وژنه ده او په نتیجه

لوبه لارښوده چینګ های د چېکې روشنفکری کيلی 78

کې یوه اندازه "کارما" زمونږ لپاره ایجادوی، خود "کارما" اثر یې لړدی. که چېرې یو خوک د ورځې دوه نیم ساعته د کوان بین تمرینونه وکړي، د دغې کارما تاثیر خنثی کوي. د اړتیا په یام کې نیولو سره او د ژوند د ادامې لپاره باید یو خوکه وختو، نو د دې لپاره داسې غذا انتخابو چې د هغې د آگاهۍ حس تېټ وي او لړ درد ور رسپری. د نباتاتو ۹۰٪ اویه جوروی او له دې امله د هغې د آگاهۍ حس دومره تېټ دې چې ډېر لړ درد احساسوی. سرسپرې پر دې، مونږ د نباتي خورو په خورلو سره نه یوازې دا چې د هغې روښې له منځه نه ورو بلکې د هغود غیر حنسی برخو په بیاتولید او په نتیجه کې د هغود محصول په ډېرولو کې مرسته کوو. په دې توګه، زمونږ کار عملاً د نباتاتو په ګټه دې. د نباتاتو روزونکي وايې چې د بوټو بناخونه پري کول مرسته کوي خو هفوی په بنه توګه وده وکړي.

دغه مس ئ له په مېوو کې بنه روښانه ده. یوه پخه مېوو چې بنه بوي، بنايسته رنګ او بنه خوند لري انسان یې خورلو ته هڅوی، او په دې توګه، د مېوو ونې خپلې ریښې لاغزوی. که چېرې هغه ټولې نشي او ونه خورل شي، ترشېرې، له ونې رالوېرې او خرابېرې او د سیوري د لوري دانې له لمړ خڅه محرومې پاتې کېږي او مېږي کېږي. نو د مېوو او سبزې خورل یوه طبیعې غوبښته ده چې هغوي ته به درد ونه رسوي.

پوښته: ډېر خلک په دې اند دې چې نبات خواره خلک له ونې تېټ او ډنګر وي، او غوښه خواره خلک له ونې لور او غت وي. آیا دا خبره سمه ده؟

اسټاد: نبات خواره خامخا ډنګر او له ونې تېټ نه وي. که چېرې د هغوي غذايی رژیم متناسب وي، هغوي هم لور وي او هم غښتلي. ټول غت حیوانات لکه فیل، غوښې، زرافه، د اوږو اس، اس او نور یوازې سبزې او مېوو خورې. هغوي د غوبښه خورو حیواناتو په نسبت

غىنىتلىي دى؛ آرام دى؛ او همدارنگە د انسان لپارە ڏېر گئور دى. پە داسىي حال كې چې غوبىنە خوارە حيوانات ڏېر قەرەجەن او بې گئپى دى. كە چېرى انسان د حيوان غوبىنە خوارە، هەفە تر ڏېرە حەدە لە حيوانى غرايزو څخە متاثرە كېرى. غوبىنە خوارە انسانان خاممخا لور او غىنىتلىي نە وي او حتى منخنى عمر يې ڏېر لند وي. اسکيمۇگان تقرىبا يوازى غوبىنە خوارە، خوا آيا هەفوی لور او غىنىتلىي دى؟ عمرونە يې اورده دى؟ زە فکر كوم چې تاسو دغە مس ئ لە پە بىنه توگە درك كولى ش ئ ؟

پۇستىنە: آيا نبات خوارە كولى شي چې د چرگىپ ھەگى و خورى؟
استاد: نە. د چرگىپ د ھەگى خورل داسىي دى لەكە ژوندى موجود چې وزىنى. خىنې خلک وايى چې د اوسىنيو چىركانو ھەگى نطفە نە لرى، او پە دى توگە د هەفو خورل د ژوندى موجود وزىل نە دى. دا مس ئ لە يوازى پە ظاهرى توگە سەمە دە. يوه د چرگىپ ھەگى هەفە وخت بې نطفى پاتىپ كېرى چې د حمل مناسب شرایاط ورتە نە وي برابر شوي چې پە نتىجە كې پە چرگۈرى باندى د اوپىستىلو د تكامل د سىئىر مراحل نە طى كوي. سره لە دى چې دغە تكامل نە دى ترسە شوى، خود ژوند خواك لا ھەم د چرگىپ پە ھەگى كې نغىنتى دى. ھەگى يوازنى حجري دى چې كولى شي الفاح شي. خىنې خلک داسىي دلائل راوري چې د چرگىپ ھەگى اساسى خوراکى ماد لەكە پروتىن او فالسفورس لرى چې د انسان لپارە يې اخىستل ضروري دى، خو پروتىن پە تولو نباتي دانو او فالسفورس پە سېزىو لەكە پېتايو كې وجود لرى.

مونىز پوهېرىو چې لە پخوا زمانو څخە ڏېر لوى راهبان وو چې غوبىنە او ھەگى يې نە خورل، خو بىا يې ھەم ڏېر اورده عمرونە درلولد. د مثال پە توگە، استاد يىنگ گوانڭ چې د هەرخىل خورو پر وخت بە يې يوقاب سېزى او لرىي ورېزى خورلىي او لە اتىا كلونو څخە تر ڏېرې مودى

لویه لارښوده چینګ های د چېکې روشنفرکړی کېلې^{۸۰}

پوري ژوندي وه. سرېبره پر دي، د هګۍ زېر ډېر زيات کولستروول لري. کولستروول د ژره د بې نظميو اصلې عامل دي او دا په فورموس او امریکا کې یوه له چېرو مرګونو ناروغیو خخه کېل کېږي. دا د حیرانتیا څای نه دی چې گورو چې زیاتره ناروغان د چرګانو هګۍ خواره دي.

پوبنتنه: انسان بېلاپل حیوانات لکه خوگان، پسونه، چرګان، بتې، او نور ساتي. ولې نشو کولې چې مونږ هغه وخترو؟
استاد: داسې ده؟ میندې پلروننه خپل ماشومان ساتي. آيا میندې پلروننه حق لري چې خپل ماشومان وخترو؟ ټول ژوندي موجودات حق لري چې ژوند وکړي، او هېڅ څوک یې باید له دغه حق خخه محروم نه کړي. که چېږي مونږ د هانګ کانګ قوانین وګورو، حتی د خپل ئان وژنه هم د قانون خلاف عمل دي. نو، د نورو وژنه به له قانون خخه خومره ډېر مخالفت وي؟

پوبنتنه: حیوانات د دي لپاره پیدا شوي دي چې خلک یې وختروي.
که چېږي یې مونږ ونه خورو، نړۍ به تري ډکه شي. سمهه ده؟
استاد: دا یوه غلطه عقیده ده. آيا تاسود یوه حیوان تر وېژلو وراندي له هغه خخه پوبنتنه کوئ چې تاسو غواړۍ هغه و وزنی او وېښې خورئ؟ ټول ژوندي موجودات غواړۍ چې ژوندي پاتې شي او له مرګ خخه ډارېږي. مونږ نه غواړو چې پېړانګ مونږ وختروي، نو مونږ باید ولې حیوانات وخترو؟ د انسان یوازې لسګونه زره کاله کېږي چې په ځمکه باندې ژوند کوي، خود انسان له پیدا یېښت خخه وراندي، په ځمکه کې ډول ډول حیواناتو ژوند کاوه. آيا هغوي ځمکه ډکه کېږي وه؟ ژوندي موجودات یو له بل سره یو ایکولوژیک توازن لري او د خورو یا څای د کمولالي په صورت کې، د هغوي په ټولنه کې یو لوی کمۍ رامنځته کېږي. دغه مس ئ له ټولنه په توازن کې ساتي.

پونستنه: ولی باید زه نبات خور اوسم؟

استاد: زه نبات خور یم خکه زما دننه خدای غواری چی زه دی داسی اوسم. پوه شوی؟ غوبنیه خورل د "نه غوایرم چی ووژل شم" له نریوال اصل سره په تکر کی دی. مونر پخپله نه غوایرو چی ووژل شو، او نه غوارو چی مال مو غلا کرای شي. اوس، که چبری له نورو سره دغه ډول معامله وکرو، په حقیقت کې دا هرڅه له خپل څان سره کوو، او دغه کار مونږ دردوی. هرڅه چی تاسو د نورو په وراندي کوي، تاسو پخپله پری دردبری. تاسو نش ئ کولی چی په خپل څان باندی خوله ولکوئ او باید خپل څان رخمي نه کړئ. په عین ډول، تاسو باید بل خوک ونه وزن ئ خکه چې دا د ژوند د اصل پرخلاف عمل دی. پوه شوی؟ دا کار مونږ دردوی، نونه یې ترسره کوو. د دی معنی دا نه ده چې مونږ په یو ډول خپل څانونه محدودوو. د دی معنی دا ده چې مونږ خپل ژوند د ژوند تولو ډولونو ته پراخوو. زمونږ ژوند به په دی بدن کې محدود نه وي، بلکې د حیواناتو او د ژوندیو موجوداتو تولو ډولونو ته به غزبدلی وي. دغه کار مونږ لویوی؛ مونږ خوشحالوي؛ او زمونږ محدودیت له منځه وري. سمه ده؟

پونستنه: آيا کبدای شي د نباتي خورو او په دی هکله رنا واجوئ چې

خنګه کبدای شي دا له نریوالی سولې سره مرسته وکړي؟

استاد: تاسو گورئ چې په نړۍ کې ډېر جنګونه د اقتصادي دلایلو په اساس رامنځته کېږي. اقتصادي ستونزې هغه وخت سختې وي چې په بېلاپلولو هېوادونو کې لوره، د خورو کمۍ، او یا د هغه وېش نامتوازن وي. که چبری تاسو یو خه وخت ورکړئ، مجلې ولول ئ او د نباتي خورو د حقایقو په هکله خېرنه وکړئ، په ډېربنیه ډول به په دی هکله ویوهېږئ. د غوبنی په نیت د پسونو او حیواناتو ساتنه په ډېرې برخو کې زمونږ او د تولې نړۍ، یا لړ ترلړه د درېبمې نړۍ د هېوادونو د اقتصاد د کمزورتیا باعث ګرځدلې ده.

لویه لارښوده چینګ های د چېکې روشنفکری کيلی 82

دا زه نه وايم، بلکې دا یو امریکایي چې دغه مس ئه له یې خپړلې او په دې هکله یې یو کتاب لیکلې دی، وايي. تاسو کولې ش ئه چې هر کتابتون ته لارش ئه او د نباتي خورو د خورلو په هکله ترسره شوې خپړنې ولوں ئه . تاسو کولې ش ئه چې د "جان روبيز" ليکنه "د نوي امریكا لپاره د خورو رژيم" ولوں ئه . هغه یو ډېر مشهور آيس کريم پلورونکۍ میليونر دی. هغه دا هرڅه پربینوول څو یو نبات خور واوسې، او د خپل کورني او کاري دود پر خلاف د نبات خورلو یو کتاب ولیکي. هغه ډېري زياتي بېسې، پرستې او کاروبار له لاسه ورکړ، خودا هرڅه هغه د حقیقت لپاره وکړل. د هغه کتاب ډېرنې دی. ډېر نور کتابونه او مجلې هم شته چې کولې شي تاسو ته د نباتي خورو د رژيم او له نړیوالې سولې سره د هغه د مرستې په هکله، ډېر معلومات او حقیقتونه، په لاس درکړي.

تاسو گورئ، مونږ خپل خواره حیواناتو ته په ورکولو سره له لاسه ورکړل. آيا تاسو پوهېږئ چې د غوښې د تر لاسه کولو په نيت د یوې غوا په روزلو باندي خومره پروټين، درمل، اوې، انساني څواک، موټر، لارې، سرک جوونه، او په سلکونو زره جریبه ځمکه مصروفېږي. پوه شوئ؟ که چېري دغه مواد په برابر ډول په مخ پر ودې هبوادونو کې ووبشل شي، مونږ کولې شو چې د لوري ستونزه حل کړو. نو اوس، که چېري یو هبوا خورو ته اړتیا لري، بناياني په بل هبوا باندي حمله وکړي او په دې توګه د خپل هبوا خلک له لوري خخه وزغوري. په اورده موده کې، دغه چاره بد عوامل او ستونزې رامنځته کوي. پوه شوئ؟
 خه چې کري هغه به رېښې. که چېري مونږ کوم خوک د خورو په نيته ووژنو، په بله طريقه به مونږ هم د ورته هدف لپاره ووژل شو. دا د افسوس خبره ده. مونږ ډېر هوبنیمار یو، ډېر متمدن یو، خو بیا هم په مونږ کې ډېر خلک په دې نه وي خبر چې زمونږ ګاونډې هبوا دونه په خه سبب کړېږي. هغوي زمونږ د خورو، خوندلونو او خبتو له امله کړېږي او پرخانونو دردونه مني.

ددي لپاره چې مۇنىز يوه خېتىه مەرە كەرو، دېر زوندى موجودات وزۇن، او خېل ڈېر ھەمنوعە انسانان لە لورى سەرە مخامىخ كۆو. تر او سە پورى د حيواناتو پە هكىلە نە غېرىپۇ، يوه شۋئ؟ بىا دغە گناھ پە خېر ياخىر چول زمۇنىز پە وجدان فشار راودى او ھەمدەغە مس ئە لە مۇنىز پە سرطان، تېيوركلۇز، او لاعلاجە ناروغىيۇ لەكە ايىز باندى اختە كوي. لە خانە وېوبىت ئى چې ستاسو ھېباد امرىكا ولې تر تۈلۈ ڈېر پە دغۇ ناروغىيۇ باندى اختە دى؟ امرىكا د تۈلۈ نىزى د ھېبادونو پە پېتلە ڈېر پە سرطان اختە ناروغان لرى، ئىكە چې خىلەك يې غۇنىش ڈېرە خورى. لە خانە وېوبىت ئى چې ولې د چىن ياد نورو كەمونستى ھېبادونو وگەرى پە دومرە لوى شەمبىر پە سرطان ناروغى اختە نە دى؟ ھەغۇي دومرە غوبىسە نە لرى. پوه شۋئ؟ دا ھەفە خە دى چې خېرىنى او تحقىقات يې وايىي، نە زە. پوه شۋئ؟ ما مە ملامتىئى.

پۇنىتىنە: ھەفە معنوي گىپى چې مۇنىز يې د نباتى خورو لە خورلۇ خەخە تر لاسە كۆو، خە دى؟

استاد: زە ڈېرە خوشحالە يەم چې تاسو خېلە پۇنىتىنە پە دې چول مطروح كەرە. ئىكە زە پوه شوم چې تاسو خېلە تەمىزلىكىز پە معنوي گىتو راپول كەرى دى او دا ستاسو لپاره ڈېر گەتۈر دى. ڈېر خىلەك چې كە د نباتى خورو د خورلۇ پە هكىلە خېرى كوي، د خېلەپى تغذىي او د اندام د تتناسب فكەر ورسە وي. د نباتى خورو د خورلۇ معنوي اىرخونە دا دى چې پاك او بې ضررە دى.

"تە بايد خوک ونه وزىنى." كەلە چې خدای مۇنىز تە دا خېرە كولە، داسىپ يې مشخصە نە كەرە چې بايد انسان ونه وزىنى بلكى دەھەپە وينا كې تۈل موجودات شامل وو. آيا ھەفە نە دى ويلى چې تۈل حيوانات يې د دى لپاره بىدا كەرى دى خولە مۇنىز سەرە مرسىتە وگەرى؟ آيا ھەفە حيوانات زمۇنىز تر پاملىنى لاندى راوسىتى؟ ھەغە ويلى دى چې پام پىرى كۆئى او پەر ھەغۇي حكم چلۋى. آيا تاسو چې كەلە خېل تر لاس لاندى

لویه لاربسوهه چینگ های د چهکی روشنفرکی کيلی 84

کسانو باندي واکمني کوي هغوي وزن ئ او خورئ؟ که داسې وي، خلک به له منځه ولاړ شي او تاسو به بي رعيته پاچا وګرڅ ئ . بنې، کله چې خدای داسې وايي، باید د هغه حکم ته غاړه کېږدو، له هغه خخه پوښتنې ته اړتیا نسته. د هغه خبرې په پوره ډول روښانه دي، خو له خدای پرته خوک خدای پېژني؟

نو تاسو باید د خدای د پېژندلو لپاره په خپله خدای وګرڅ ئ . زه بيا تاسو دي ته راپلم چې بیا خدای ډوله ش ئ . پخپله تاسو، نه بل خوک! د خدای په هکله مراقبه (مدېټېشن) په دي معنی نه ده چې تاسو د هغه ستاینه وکړئ او بس، بلکې په دي معنی ده چې تاسو پخپله خدای ش ئ . تاسو دا مومړۍ چې تاسو او خدای سره يو ياست. "زه او پلار مې سره يو يو" ، آيا عيسى داسې نه دي ويلې؟ که چېږي هغه ويلې وي چې هغه او د هغه پلار سره يو دي، مونږ او د هغه پلار هم سره يو کېدای شو، څکه چې مونږ هم د خدای بچې يو. او عيسى همدارنګه ويلې دي چې، هر هغه خه چې هغه يې کوي، مونږ يې هم کوو، او حتی تر هغه په بنې طريقة سره. نو مونږ کولی شو چې تر مسيح هم غوره وګرڅو، خوک پوهېږي!

ولې په داسې حال کې چې د خدای په هکله په هېڅ خه نه پوهېږو، د هغه عبادت وکړو؟ ولې په بې خبری سره ايمان راورو؟ اول باید هغه خه چې عبادت ورته کوو، وېژنو. دا داسې ده لکه چې کله غواړو له يوی نجلی سره واده وکړو. په دي وختونو کې داسې معمول دي چې د دواړو لوريو تر ليدنې وراندي واده نه ترسره کېږي. نو خنګه کېدای شي چې د خدای عبادت دي پرته له دي چې هغه وګورو، وکړو. مونږ حق لرو چې له خدای خخه وغواړو خو خپل خان مونږ ته روښنېي. د دي حق لرو چې هغه خدای چې مونږ ورته عبادت کوو په خپله خوبنې يې وټاکو.

ګورئ په انجیل کې په صراحت سره ذکر شوي دي چې باید نبات خواره اوس ئ . مونږ باید د خپلې روغتیا د ساتنې لپاره نباتي

خواره و خورو، د علمي، اقتصادي دلایلو او همدارنگه د ژونديو موجوداتو په وراندى د ترحم بىبودلو لپاره باید مونې نبات خواره اوسو. سرېبره پر دى، د نېرى د ساتنى لپاره باید مونې نبات خواره اوسو.

په ځينې خېرنو کې ياده شوي ده چې که چېرى په لوېدېڅ (امریكا) کې خلک په اونى کې يوازى یو خل نباتي خواره و خورى، په ټوله نېرى کې شپارس ميليونه انسانان له لوري څخه نجات مومى. نو نباتي خواره و خورى او له ځانونو څخه اتلان جور کړئ. له دي ټولو دلایلو سره سره، حتی که زما بېروي هم نه کوئ او زما په طریقه ممارست هم نه کوئ، زه هیله کوم چې د خپل خان له پاره، د جهان له پاره نبات خواره اوس ئ .

پوښته: که چېرى ټول د نباتي خواره خورلو ته مخه کړي، آيا د خواراکي موادو له کمي سره به مخامنځ نه شو؟

استاد: نه. د څمکې یوه ټوته په هغې باندي د حيواناتو لپاره د کرل شوېو وېنسو خوارلس برابره ډېر خواراکي مواد حاصل ورکوي. په یو جریب څمکه کې له کرل شوېو نباتاتو څخه انه سوه زره کالوري انرژي په لاس راخي. اوس که چېرى دغه محصول د هغه حيواناتو د مېرولو لپاره و کارول شي چې انسانان یې غوبنې خورى، لاسته راغلي غوبنې يوازى دوه سوه زره کالوري انرژي ورکوي. په دي معنۍ چې د دغې پروسې په جربان کې شپېر سوه زره کالوري انرژي ضایع کېږي. نو وېلى شو چې د نباتي خورو رېزيم د غوبنې خورلو د رېزيم په نسبت ډېر مؤثر او اقتصادي دي.

پوښته: آيا یو نبات خور شخص کولى شي چې ماھي و خورى؟

استاد: دا سمه ده چې تاسو دې ماھي و خورى. خو که چېرى تاسو غوارئ چې نباتي خواره و خورى، ماھي نباتي خواره نه دي.

پوښته: ځينې خلک وايي، دا مهمه ده چې انسان دې خوش قلبه

لویه لارښوده چینګ های د چېکې روشنفرکړی کېلې⁶

اوسي، خو دا مهمه نه ده چې يو نبات خور دي اوسي. آيا دا خبره سمه ده؟

استاد: که يو شوک په ریښتیا سره خوش قلبه وي، بیا نو ولې د نورو ژوندیو موجوداتو غوبنې وختوی؟ د هغوي د درد په لیدلو سره باید دي د هغود خورلو تحمل ونه لري. غوبنې خورل بي رحمي ده، او دا خنګه کېدای شي چې داسې انسان دي خوش قلبه اوسي؟

يوخل استاد "لين چې" ووبل، "وېې وژنه، او غوبنې ېې وخوره. په دي دنيا کې له انسان خخه شوک ډېر ظالم، بدخواه، بې رحم، او خبیث نشته." هغه خنګه کولی شي ادعا وکړي چې مهربان زره لري. "منسیوس" هم ویلي دي: "که چېږي تا هغه ژوندی لیدلې وي، نشي کولی چې مرګ ېې تحمل کړي، او که چېږي د هغه چېغه واوري، نشي کولی چې د غوبنې خورل ېې تحمل کړي، نو ویلى شو چې يو خوش قلبه او واقعي انسان له پخلنځي خخه ليرې پاتې کېږي".

د انسان شعور د حیواناتو د شعر په پرتله لور دي. موږ د هغوي د مقاومت د له منئه ورلو لپاره له وسلې خخه کار اڅلو، نو هغوي په پوره کرکې سره وژل کېږي. هغه سېږي چې دغه ډول کارونه کوي، او کوچنۍ او کمزورۍ محلوق وزنې، باید شریف ونه ګټل شي. کله چې حیوانات وژل کېږي، سخت ډاربرۍ، خوربرۍ او ډېر قهر ورځي. دغه حالتونه زهر تولیدوي چې د هغوي په غوبنې کې پاتې کېږي او هغو کسانو ته چې دغه غوبنې خورې، زیان رسوي. او دا چې په حیواناتو کې د انسانانو په نسبت د ارتعاشاتو سرعت تیت دي، له دي امله د انسان په ارتعاشاتو او بالاخره د پوهې په پراختیبا باندې اغزره کوي.

پوښته: آيا دا کافي ده چې انسان د خپلې خوبنې "راحت طلبه نبات خور" واوسېږي؟ (زما هدف هغه خلک دي چې له غوبنې خورلو

څخه په پرهبز کې دومره جدي نه دي. هغوي له غونبې سره یوځای پخه شوي سبزي ببلوي او بيا یې خوري) استاد: نه. د مثال په توګه، یو خوارک فرض کړئ چې په زهري موادو کې لړل شوي او ببرته له هغې مایع څخه را اپستل شوي وي. څه فکر کوئ چې آیا دغه خواره په زهرو لړل شوي دي که نه؟ په "ماها پاري نيروانا سوترا" (Mahaparinirvana Sutra) کې "ماهاكاسياپا" (Mahakasyapa) له بودا څخه ویوښتل: که چېږي مونږ ته د سبزي او غونبې خواره راکړای شي، آیا کولۍ شو چې مونږ هغه غذا وخترو؟ څنګه کېدای شي چې دغه غذا پاکه کړو؟ بودا خواب ورکړ: "باید چې سبزي له غونبې څخه بېله کړئ، او په اوږو یې ووینځ ئ خود خورلو لپاره برابره شي".

له پورتني مکالمې څخه مونږ پوهبدلى شو چې یو خوک نشي کولۍ هغه سبزي وخترو چې له غونبې سره گډه وي، مګر دا چې لومړي یې په اوږو باندې پاکه کړي، په خپله د غونبې خوارک خو څه کوي! نو په اسانۍ سره وینو چې بودا او شاګردان یې نبات خواره وو. البته، ئېښې خلک په بودا تور لګوي چې هغه به خورله، خو دا خبره بېخې ووه، او که غونبې به هم ورکړای شووه هغه به خورله، خو دا خبره خوک دی چې بې اساسه ده. هغه خلک چې دا ډول خبری کوي هغه خوک دی چې یا یې سپېختلي کتابونه لړ لوستلي یا پرې سم نه دي پوه شوي.

په هند کې تر ۹۰٪ ډېر خلک نبات خواره ده. کله چې هغوي د زېرو جامو ملنګان وکوري ټول پوهېږي چې باید هغوي ته نباتي خواره ورکړي، دا خو لا پرېرده چې زیاتره دغه خلک غونبې هېڅ نه لري چې چاته یې ورکړي!

پوښتنه: ډېر وخت مخکې ما له یوه بل استاد څخه اورېدلې وو چې ويل یې، "بودا د خوک پښه وختوله چې بيا په اسهال اخته او مر شو." آیا دا خبره سمه ده؟

لویه لارښوده چینگ های د چېکې روشنفرکړی کېلې 88

استاد: بالکل نه. بودا د یو چول سماراق تر خورلو وروسته مسموم او بیا مر شو، که چېري مونږ د دغه سماراق نوم له براهمنی ژېږي خخه همداسي په تحت اللفظي بنې بلې ژېږي ته ترجمه کړو، د دغه سماراق له نامه خخه "د خوګ پښه" جورېږي، خو په حقیقت کې دا د خوګ پښه نه ده. دا داسې دی لکه "لن ګن" (longan) چې په چینایي ژېږي کې یو چول مېوه ده. (په چینې ادبیاتو کې بیا دغه کلمه "د بنامار سترګه" معنی ورکوي). نو ډېر نباتات شته چې له نامه نه نبات نه معلومېږي، خو په حقیقت کې نبات وي. لکه همدا "د بنامار سترګه" او داسې نور، دغه سماراق هم په براهمنی ژېږي کې "د خوګ پښه" یا "د خوګ خوبنې" معنی ورکوي چې په دغو دواړو کلمو کې د خوګ نوم شته دی. دا چې دغه چول سماراق لږ پیدا کېږي، نو د هند خلکو بودا ته د درناوی بنسو دلو لپاره هغه ته هديه کړي دی. دغه سماراق د څمکې پرمخ نه پیداکېږي او تر څمکې لاندې راشين کېږي. که خوک غواړي چې دغه سماراق پیدا کړي باید چې د خوګ په مرسته یې چې دغه سماراق ډېر په اشتتها سره خوري، ولټوي. خوګان د دغه سماراق ټوي ټس کوي او هر چېري یې چې احساس کړي، څمکه په پښو باندې کنده کوي، سماراق پیدا کوي او بیا یې خوري. همدمغه وجه ده چې خلک دغه سماراق ته "د خوګ پښه" او "د خوګ خوبنې" وايې. اصلا دواړه نومونه د هماماغه سماراق لپاره کارول کېږي. دا چې دغه لفظ له لازمي پاملرنې خخه پرته نورو ژیو ته ترجمه شوی دی او دا چې خلکو اصلا د دغه نامه رینښه نه پېژندله، وروستي نسلونه له سوء تفاهم سره مخامنځ شول او بودا یې په تېروتنې سره غوبنې خور وګانه. دا په رینښتیا سره د تاسف ور خبره ده.

پوښتنې: د غوبنې څینې مینه وال وايې: "مونږ غوبنې له پلورنځيو خخه رانيسو، او دا چې حیوان مونږ په خپله نه دی وژلۍ، نو خورل یې ممانعت نه لري." آيا تاسو فکر کوئ چې دغه خلک رینښتیا وايې؟

استاد: دا یوه ډېره لویه تبروتنه ده. تاسو پوهېږي چې قصابان ژوندي موجودات له دي امله وزني چې نور خلک تري غوبنې غواړي. بودا په "لانکاواتارا سوترا" کې ويلي دي: "که چېږي غوبنې خواره نه واي، هېڅ حيوان به نه وه وزل شوی. د ژوندي موجود وزل او د هغه غوبنې خورل سره ورته گناه لري." د ژونديو موجوداتوله حد خخه د ډېږي وزني له امله دی چې طبیعې فجایع او مصیبتونه په مونږ باندې رائحي او مونږ په خپله هغه ته لاره برابره کړي ده. جګړي هم له ډېږي زياتې وزني خخه منځته رائحي.

پوښته: خینې خلک وايي، سره له دي چې نباتات نشي کولی چې د یوريا یا یوریکینېز په خبر زهرې مواد تولید کړي، خود مېوې او ترکاري خاوندان په نباتاتو باندې یو زبات مقدار د مرض ضد درمل استعمالوي چې زمونو د روغتیا لپاره تاوان ارووي. آیا دا خبره سمه ده؟

استاد: په محصولاتو باندې د مرض ضد درملو او زهرې کېمیاوي موادو لکه ډي ډي ټي شيندل کولی شي چې د سرطان، شنډوالۍ او د خېګر د ناروغېو سبب وګړئي. د ډي ډي ټي په خبر زهر کولی شي چې په وازده کې خپاره شي او معمولا هم د حیواناتو په وازده کې ذخیره کېږي. یعنې غوبنې خورل د مرض ضد موادو او ډېړو غلېظو زهرو د جذب معنۍ لري چې د حيوان د ودې پر مهال د هغه په وازده کې ذخیره شوي دي. په وازده کې د دغو موادو تراکم په سبزۍ، مېوې او غله کې د هغوي د تراکم په پرتله ديارلس خلې ډېر دي. د مېوو پر مخ شيندل شوي زهرې مواد کېدای شي په وينځلو سره پاک شي، خود حيوان په وازده کې ټول شوي مواد په دي ډول نه پاکېږي. دا چې دغه زهر د تراکم ورنېا لري، کېدای شي چې د خه مراحلو په طی کولو سره ذخیره شي. نو هغه مصروفونکو ته چې د غذايې موادو د زنځير په پورتنې برخه کې واقع دي، تر تولو ډېر تاوان ور رسبرې.
د آيووا په پوهنتون کې ترسره شوي ازمونې بنېي چې د

لویه لاربسوهه چینگ های د چېکې روشنفكري کيلي ۹۰

انسان په بدن کې موجود تقریباً ټول مسمومیت د غوبنې له خورلو خخه رامنځته کېږي. تجربه کونکو موندلې دی چې د نبات خورو انسانانو په وجود کې موجود زهر د غوبنې خورو انسانانو په وجود کې د موجودو زهرو په پرتلله له نیمايې خخه هم لړ دي. اصلا، په غوبنې کې په آفت ضد سموم سریبره بل سموم هم شته دي. د حیواناتو د روزنې په جربان کې، د هغوي زیاتره خوراکونه په کېمیاوی موادو لړلې وي چې د هغوي د غوبنې د رنګ او خوند د تغیر او چېکې ودي لپاره مؤثر وي. حتی د غوبنې د ساتني لپاره هم له دغه ډول موادو خخه استفاده کېږي.

د مثال په توګه، له نایتریتو خخه جور شوي ساتونکي درمل ډېر زهري دي. د ۱۹۷۱ کال په جولای کې نیویارک ټایمز خبر ورکړې: "د غوبنې خورونکو د روغتیا لپاره تر ټولو لوی پیت خطر په غوبنې کې نه د لیدلو ور ککرونکي، لکه په آزاد ماھي کې باکټریاوی، د مرض ضد درملو پاتې شونې، ساتونکي مواد، هورمونونه، انتې بیویک او نور اضافي کېمیاوی مواد دي". سریبره پر دي، حیواناتو ته واکسین تزريق کېږي چې کبدای شي د هغو په غوبنې کې پاتې شي، دغو ټولو ته په پام سره، په تازه مېوه، مندو، نخودو، جوارو او شیدو کې موجود پروتینونه د غوبنې د پروتینو په پرتلله ډېر خالص دي، ئکه چې په غوبنې کې د موجودو ناخالصو موادو ۵۶٪ په اویو کې د حلبلدو ورتیا نه لري. خبرنو بنودلې ده چې دغه اضافي مواد کبدای شي د سرطان او ډېرو نورو ناروغيو او یا د جنین د شکل د تغیر سبب وګرځي. نو غوره دا د چې اميدواري بشخي هم په بشير ډول د نباتي خورو اخيستلو ته مخه کړي خود جنین جسمي او روحې روغتیا تامين شي. که چېږي تاسو په کافي اندازه شیدي وختن ئ، ستابسو بدن ته به په لازمه اندازه ګلسیم ورسپری. همدارنګه تاسو کولی شئ چې د حبوباتو په خورلو سره لازم پروتین، او د مېوي او سبزى په خورلو سره د خپل بدن د اړتیا ور ویتامینونه او نور معدنې مواد تامين کړي.

نبات خورى

د نېړۍ د اوپو د بحران لپاره تربولو غوره حل

د لوى استاد چىنگ ھاي له تازه ۱۵۴ لمبر ليكى څخه انتخاب شوي

اوېه د ځمکې پرمخ د ټولو ژونديو موجوداتو د ژوند لپاره ضروري دي. خو زمونه د سيارى د اوپو ډېر استعمال، لکه چې د ستاكھولم د اوپو د نريوال انسټيتيوت (SIWI) له خوا رابرسيره شوي، دغه نفيسه منبع د راتلونکو نسلونو لپاره په خطر کې اچولي ده.

لاندى ځينې حیرانونکي حقيقتونه دي چې د اوپو د اونى په مناسبت د SIWI په ګلني نريوال کنفرانس کې چې د ۲۰۰۴ کال د اگست په ۲۰-۱۶ نېټيو ترسره شو، يې راپور ورکړل شوی دي.

- له خو لسيزو راهيسي، د خورو د پيداوار دېرىبت د نفوسو وده بله (outpaced) کړي ده. اوپ د نېړۍ ډېره برخه د ډېر پيداوار له امله يې اوپو کېږي.
- هغه حيوانات چې د حيواتو په واسطه تغذيه کېږي، هرکيلوگرام تياريدونکي غونبه يې شه ۱۰۰۰۰ - ۱۵۰۰۰ کيلوگرامه اوپو ته

لویه لاربسوهه چینگ های د چېکي روشنفکري کيلي 92

اړتیا لري. (دا د مؤثریت د اندازې له ۱۰۰٪ خخه لې جوروی؛ که چېري کومه عادي صنعتي پروسه د مؤثریت په دي سطحه وچلپري، بې له خنده به عوض کړاوشی!).

- حبوبات د هر کيلوګرام د تيارولو لپاره ۴۰۰ - ۳۰۰ کيلوګرامه اويو ته اړتیا لري. (دا د هغو اويو ۵٪ جوروی چې د دغې اندازې غونښي د تياريدلو لپاره ورته اړتیا ليدل کېږي).
- تر ۹۰٪ د تولو برابرو شوېو اويو د خورو د ودی لپاره کارول کېږي.
- د استراليا په خبر هېډوادونه چې هلته اویه لا مخکي ترمځکي کمې دي، اصلا اویه د غونښي په بېنه واردوي.

په مخ پر ودی هېډوادونو کې غونښه خواره داسې منابع استعمالوی چې د ورڅي ۵۰۰۰ لېټره (۱۱۰۰ ګيلنه) اویه په کې کارول کېږي په داسې حال کې چې نبات خواره داسې منابع کاروی چې د ورڅي ۲۰۰۰-۱۰۰۰ لېټره (۴۰۰-۲۰۰ ګيلنه) اویه کاروی. (ګاردين د ۲۰۰۴ کال د اګست پر ۲۳ مه د دغې موضوع په هکله راپور ورکړي ووه). په یوه اضافې یادېښت کې، چې د SIWI له راپور خخه نه دي را اخستل شوی، د امازون استوايی خنګلونه د دي لپاره وهل کېږي چې سویا لوبيا په کې وکړل شي. په داسې حال کې چې همدغه لوبيا وروسته غواکانو ته ورکول کېږي. د دي پرڅای به دا ډېره مؤثره وي چې که چېري نېغه هڅلکو ته ورکول شي. د ډېرو متشرفيونو به په یاد وي، استاد د غونښي د پېداوار محیطي اغېزې په خپل "د یوه نباتي غذايې رېزيم ګېږي" لکچر کې چې د چېکي روشنفکري په کتاب کې شامل دي بيانوی: "د غونښي د تر لاسه کولو لپاره د حیواناتو ساتنه خپلې پايلې لري. دغه کار د خنګلونو د تخریب، د ځنمکي د تودو خې د ډېرېښت، د اویو د کېرتیا، د اویو د ځنمکي، د انرزۍ له منابعو خخه د بدې استفادې، د ځنمکي د دشتې کېدنې او د نېړۍ د لوري سبب ګرځې. د غونښي د تولید لپاره له ځنمکي، اویو، انرزۍ او ورسره د انسان هڅې په کار اچول د ځنمکي د منابعو د صحيح استعمال لاره نه ده".

نو د دي لپاره چې د هغو اويو مقدار تر ډېره حده راکم شي چې په نېړۍ کې لګول کېږي، بشريت نېړۍ ته د خورو د برابرولو لپاره یوې نوي طریقې

ته اړتیا لري، او د نباتي خورو رژيم دغه اړتیا پوره کوي.

هيله ده چې د اړوندو راپورو نو لپاره وګوري:

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

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

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

د نباتي خورو لپاره بنه خبر

د نباتي خورو مهم پروتین

نباتي غذائي رژيم نه يوازي زمونږ د روحاني ممارست، بلکې زمونږ د روغتنيا لپاره هم ډېر ګټور دي. البته، مونږ باید د مغذۍ موادو توازن ته په ځانګړي توګه پاملننه وکړو او یقيني کړو چې د ډېر ضروري نباتي پروتین له فقادن سره خو به نه یو مخامخ شوي.

پروتین په دوه ډوله دي: حيواني پروتین او نباتي پروتین. سويا لوبيا او نخود د نباتي پروتینو خينې سرجينې دي. د غذائي رژيم ساتنه په دي معنى نه ده چې یو خوک دي سره کړي نباتي خواره و خورې. پروتین باید شامل کړای شي خو هغه مغذۍ مواد پوره کړي چې یو شخص ورته اړتیا لري.

ډاکټر ميلر په خپل ټول ژوند کې یو نبات خور شخص وه. هغه د طب ډاکټر وه او خلوبنښت کاله پې د چين په جمهوریت کې د غربیانو درملنه وکړه. هغه عقیده درلوډه چې مونږ د بنسې روغتنيا ساتني په نیت د مغذۍ موادو د تر لاسه کولو لپاره يوازي حبوباتو، لوبيا، مبوې او سبزې ته اړتیا لرو. ډاکټر ميلر وايې، "باقلي بي هدوکو غونښه ده." نوموري زياتوي، "سويا لوبيا ډېر مغذۍ دي؛ که چېري خلک يوازي یو ډول خواره و خورې او هغه سويا لوبيا وي، هغوي

به وکړای شي چې تر اوړدي مودې پوري ژوندي پاتې شي."

د یوې نباتي غذا تيارول داسي دې بېخي لکه د یوې غونښه لرونکې غذا تيارول، په استثناء د دې چې سبزې - ډچرګ تکي، سبزې - د ورانه غونښه یې پرڅای وکارول شي. د مثال په توګه، "له کرفس سره د سري کړي غونښې" یا "د سمندرۍ نباتاتو او هکۍ د ګډ سوب" پرڅای اوس مونږ کولې شو چې "له کرفس سره نباتي غونښه سره کړو" یا دا چې "د سويا له تکو

لویه لارښوده چینګ های د چېکې روشنفکری کيلی 94

سره د سمندری نباتاتو سوب" جور کړو.
که چېږي تاسو په داسې ههباډونو کې یاست چې دغه نباتي
بروټيني اجزاء په کې تیار نه پیدا کېږي، تاسو کولی شي چې د لوی استاد
چینګ های د نړیوالې ټولنې له محلې مرکز سره اړیکه ونیسی. دغه مرکزونه
به تاسو ته د یو شمېر لوبو پلورنځیو او د نباتي خورو د رستورانتونو په هکله
معلومات درکړي.

د نباتي خورو د پخلي د طریقې د زده کړي لپاره تاسو کولی شئ
چې لوی پخلنځی (Supreme Kitchen) ته چې د لوی استاد چینګ های د
نړیوالې ټولنې له خوا خپور شوی دي، او یا هم د نباتي خورو د پخولو نورو
لارښودو کتابونو ته مراجعه وکړئ.
په نړۍ کې د نباتي خورو د تیارونکو رستورانتونو د لست د تر لاسه
کولو لپاره دغه وېب سایټ وکړئ:
<http://www.godsdirectcontact.org.tw/eng1/food/restaurant/>

دلنه د نباتي خورو د خینې ریستورانتونو او د نباتي خورو د خینې کمپنیو یو
لست ستابسو د معلوماتو لپاره موجود دي:

په نړۍ کې د نباتي خورو ریستورانتونه (چې د ملګرو له خوا چلول کېږي)

Africa Benin

SM Bar Cafe Restaurant
vegetarien(COTONOU)
Address: 07 BP 1022 COTONOU
Tel: 229-90921569

Peace Foods

Address: C/1499 VEDOKO(COTONOU)
Tel: 229-95857274

America Canada

Vancouver
Paradise Vegetarian NoodleHouse
8681-10th Ave., Burnaby, B. C. V3N 2S9,
Vancouver, Canada
Tel: 1-604-527-8138

U.S.A.

لویه لاربیووه چینگ های

Arizona

Vegetarian House
3239 E. Indian School Rd, Phoenix AZ
85018
Tel: 1-602-264-3480

Oregon

Vegetarian House
22 NW Fourth Ave, Portland, OR 97209
Tel: 1-503-274-0160

California-Los Angeles

Au Lac Vegetarian Restaurant
16563 Brookhurst St, Fountain Valley, CA
92708
Tel: 1-714-418-0658

Veggie Panda Wok
903-b Foothill Blvd Upland, CA 91786
Tel: 1-909-982-3882

Veggie Bistro
6557 Comstock Ave, Whittier, CA 90601
Tel: 1-562-907-7898

Happy Veggie
7251 Warner Ave, Huntington Beach, CA
92647
Tel: 1-714-375-9505

Vegan Tokyo Teriyaki
2518 South Figueroa, Los Angeles, CA
90007
Tel: 1-213-747-6880

Oakland

Golden Lotus Vegetarian Restaurant
1301 Franklin St. Oakland, CA 94612
Tel: 1-510-893-0383

New World Vegetarian Restaurant
464 8th St. Oakland, CA 94607
Tel: 1-510-444-2891

San Francisco

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

San Jose

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

Tofu Togo

388 E. Santa Clara St., San Jose CA
95113, U.S.A.
1-408-286-6335

Massachusetts Boston

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

Houston

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

Dallas

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

Georgia

لویه لاربسوه چینگ های د چهکپ روشنفرکری کیلی 96

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

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

Illinois
Alice and Friends Vegetarian Cafe
Address: 5812 N Broadway St. Chicago, IL
60660-3518, U.S.A.
Tel: 1-773-275-8797

Puerto Rico
San Juan
El Lucero de Salud de Puerto Rico
1160 Americo Miranda Ave., San Juan,
Puerto Rico

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

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

Europe
Germany
Munich
S.M. Vegetarisch
Amalienstrasse 45, 80799 Muenchen
Tel: 49-89-281882

France

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

Spain
Valencia

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

Restaurante Casa Vegetariana ¡\\$Salud!“
Address: Calle Conde Altea, 44, bajo,
46005 Valencia, Spain
Tel: 34-96-3744-361

United Kingdom
London

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

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

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

لویه لاربیووه چینگ های

Melbourne

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

Sydney

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

Duy Linh Vegetarian restaurant

10/117 John Street, Cabramatta, NSW
2166 Australia
61-2-9727- 9800

Color of Love, Vegetarian restaurant

227 Cabramatta Rd, Cabramatta, NSW
2166
61-2-9755-4410/61-405-735748

Kardinya One World Cuisine

Shop 7, 23 South Street , Kardinya
WA6163, Australia (beside IGA)
61-8-9331-6677/61-8-9331-6699
enquiry@oneworldcuisine.com.au
<http://www.oneworldcuisine.com.au>

Asia

Hong Kong

Tun Mun
Nature House
Workshop No.6 5th Floor, Good Harvest
Industrial Building, No.9Tsun Wen Rd

Tuen Mun New Territories 506

Tel: (852) 2665-2280
www.naturehouse.com.hk
www.lovingocean.com

Buddha Hut

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

Japan

Gunma

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

Chiba

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

Korea

Vegelove Bakery
221 Poi-dong, Gangnam-gu, Seoul,
Korea
82-2-577-5749
anagelena@yahoo.co.kr

Vegelove Vegetarian Buffet

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

لوبه لارښوده چینګ های د چېکې روشنفرکړی کېلي 98

Home of 5th World

59 Gwanhoon dong, Jongno-gu, Seoul,
Korea
882-2-735-7171
<http://www.go5.co.kr/>

Hanulchae

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

ChaeSikSarang Restaurant

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

GwiGerRaeSa

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

SM Vegetarian Buffet

229-10, Poi-dong, Gangnam-gu, Seoul,
Republic of Korea
Tel: 82-2-576-9637

Malaysia

Supreme Healthy Vegetarian Foods
1179, Jalan Sri Putri 3/3, Taman Putri
Kulai , 81000, Kulai, Johor, Malaysia
Tel: 607-662-2518 Fax: 607-662-2512
E-mail : Supreme2@tm.net.my

Indonesia

Surabaya

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

Bali

VEGGIE CORNER
Jalan Imam Bonjol 68 Denpasar – Bali
62-361- 490-033

Bandung

Ahimsa Vegetarian
Restaurant
Komplek Ruko Luxor Permai Kav. No.
25 Jl. Kebon Jati Belakang No. 41
62-22-423-4739

Jakarta

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

Medan

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

Philippines

Vegetarian House
#79 Burgos.St; Puerto Princesa City, 5300
Palawan, Philippines
Tel / Fax: 63-48-433-9248
E-mail: veghouse@hotmail.com

99 د چټکې روشنفکری کیلې

لویه لارښوده چینګ های

کله چې د استاد مینې زما روح ته لاره وکړه
زه بیا له سره پیدا شوم
دلیل یې له مانه مه پوښته
خکه دلیل یې د مینې په منطق کې نشته!

زه استازې يم
د ټول مخلوق
د هغوي غږ په نبکاره شکل
د ژوند او مرګ په هکله بیانوم
دعا وکړه ایا مهریان استاده
لار شه او هغه تر انتها پوری ورسووه

ستا دعا د ټولو په حال شاملبرې
نبنې او بد، نبایسته او بدرنگ
په زده پوری او ناخوښه
سره یو دي.

ای استاده، زه هېڅکله نشم کولی چې ستا صفت بیان کړم
ستا مینې په خپله سینه کې ساتم
او هره شپه ورسره ویده کېږم

د لویې لارښودې چینګ های
له "خاموشۍ اوښکې" اثر خڅه

لويه لارښووه چينګ هاى د چټکې روشنفکري کيلي 100

خپروونې

زمونه د مورال د اوچتولو او زمونه د ورځني ژوند د هڅونې لپاره د لوی استاد چينګ هاى د لارښوونو یوه غني مجموعه د کتابونو، ويديوو کيسټونو، آديوو کيسټونو، د موسيقى د کيسټونو، ډي وي ډي گانو، آيم پي ۲ گانو، او سې ډي گانو په بنه موجوده ۵۵.

تاسو کولي شئ چې په خپروشوبو کتابونو او کيسټونو سرببره د استاد د لارښوونو یو غورچان چې بيلابيل مواد په کې دي په ويما ډول له انټرنېټ خخه تر لاسه کړئ. د مثال په توګه، ډېر وېب سایتونه خبری مجله چې په منظم ډول خپرېږي، وراندي کوي (د کوان يېن ويپ سایتونه وګورئ). د استادي شاعري او هڅونکې ویناوي، او همدارنګه لکچرونه هم د ويديوو او آديوو فايلونو په بنه له انټرنېټ خخه تر لاسه کېږي.

كتابونه

د یوې مصروفې ورځې په نيمائي کې د استادي له کتابونو خخه د یوه کتاب لوستل کېدى شي یو چاته د ټول ژوند د نجات سبب وګرځي. د هغې خبری زمونه د خپل رېښتنې طبعت یو روښانه یادونکۍ دی. "د چټکې روشنفکري کيلي" په لړي کې د هغې د معلوماتي لکچرونو یا په "خاموشې اوښکې" شعری مجموعه کې د هغې له ژوري مهرباني خخه ډکې شاعري د شعرونو لوستل د پوهې د طلا مثال لري.

د کتابونو په لاندي لست کې، د هري ژېپ د اړوندو ټوکونو شمېر په قوسونو کې بېسول شوی دی. هيله ده چې د دغوا او نورو کتابونو د ترلاسه کولو لپاره "د کتابونو د ترلاسه کولو" برخې ته مراجعه وکړئ.

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 6 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.

The Key of Immediate Enlightenment - My Wondrous Experiences with Master:

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

Letters Between Master and Spiritual Practitioners:

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

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 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

لوبه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکري کيلې 102

Tight! Available in Chinese and English.

Secrets to Effortless Spiritual Practice: Available in Chinese and English.

God's Direct Contact —The Way to Reach Peace: A collection of The Supreme Master Ching Hai's lectures during Her 1999 European Lecture Tour.

Available in Chinese and English.

Of God and Humans — Insights from Bible Stories

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

The Realization of Health--Returning to the Natural and Righteous Way of Living: Available in Chinese and English.

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

Aphorisms: Gems of eternal wisdom from Master.

Available in English/Chinese, Spanish/Portuguese, French/German , Japanese/English and Korean/English.

The Supreme Kitchen(1) – International Vegetarian Cuisine: A collection of culinary delicacies from all parts of the world recommended by fellow practitioners. Available in English/Chinese/Aulacese and Japanese.

The Supreme Kitchen(2) – Home Taste Selections:

Combined volume of English/Chinese

One World... of Peace through Music: A collection of interviews and musical compositions from a Benefit Concert in Los Angeles, California. Combined volume of English/Aulacese/Chinese.

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

Available in English, Chinese.

S.M.Celestial Clothes (6):

Available in a combined language edition of English/Chinese.

The Dogs in My Life(1-2): Available in Chinese and English.

The Birds in My Life(1-2): Available in Chinese and English.

آديو او ویدیو کيسټې

کېدې شي چې د استادې د ویدیوو کيسټونو په ليدلو سره زمونږ
منظر خپل څای ته راشي او مونږ ته زمونږ د خپل څان یو رېښتنې
يادګار په لاس راکړي. هغه زباتره وخت د خوش طبعتی په بنه نښونه
کوي، او د هغې الفاظ او حرکتونه هم زمونږ نزوونو ته د خوبنې
تودوالۍ ورکوي. سرببره پردي، د دغولکچرونو آديو کيسټونه او خبرې
چې تشرف ورسره مل وي، سفر په یوه خوندوره تجربه باندي اړوي.

د موجودو کيسټونو د یوې وري بېلګې نومونه لاندې ياد شوي دي.
دغوا او نورو کيسټونو د ترلاسه کولو په هکله د معلوماتو لپاره "د خپرونو
د ترلاسه کولو" برخې ته مراجعه وکړي.

A Prayer for World Peace: Lecture in Ljubljana, Slovenia.

Be Your Own Master: Group Meditation in AT, USA.

The Invisible Passageway: Lecture in Durban, South Africa.

The Importance of Human Dignity: Group Meditation in NJ,USA.

Connecting Yourself with God: Lecture in Lisbon, Portugal.

How to Love Your Enemy: Group Meditation in Santimen, Formosa.

Return to the Innocence of Childhood: Lecture in Stockholm, Sweden.

The Way to Find the Treasure Within: Group Meditation in Chiang Mai,
Thailand.

Together We Can Choose a Bright Destiny: Lecture in Warsaw, Poland.

The Choices of Each Soul: Group Meditation in LA, USA.

Walk the Way of Love: Group Meditation in London, England

Let Others Believe God the Way They Want: Group Meditation in LA,
USA

لويه لارښوده چينګ هاى د چټکې روشنفرۍ کيلې 104

د موسیقی کیستې او سې ډي گانې

Master's musical gifts to us include Buddhist chanting, poetry, and original compositions that are played on traditional instruments such as Chinese zither and mandolin.

Many of the musical compositions and lectures are available on both cassette and CD. For more information about obtaining these and other compositions, please see the "Obtaining Publications" section.

Buddhist Chanting: Vols 1, 2, 3.(Meditation chanting)

Holy Chanting: Hallelujah

Collection of Music Composed by Master: (Vols 1-9) Original compositions played on dulcimer, harp, piano, Chinese zither, digital piano, and more.

شعری محموعی

Silent Tears: A book of poems written by Master.

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

Wu Tzu Poems: A book of poems written by Master.

Available in Aulacese, Chinese, English

The Dream of a Butterfly: A book of poems written by Master.

Available in Aulacese, Chinese and English.

Traces of Previous Lives :A book of poems written by Master.

Available in Aulacese, Chinese and English.

The Old Time: A book of poems written by Master.

Available in Aulacese , 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.

د پخوانيو زوندونو نسبي : Vols 1,2,3 (CD,Video, Audio tapes) Aulacese

د مينې کيسو ته یوه لاره: Vols 1,2,3 (CD,Video, Audio tapes) Aulacese

د وخت له قلمروه پوري غاړه: (CD, DVD) Aulacese

د خوشبوی یو تاړه: (CD) Aulacese

هغه او دغه ورڅه: (CD) Aulacese

هه شپه کې خوب لیدنه: (CD,DVD) Aulacese

څه دوزخ دی!: (CD) Aulacese

تلياتې او سه: (CD) Aulacese

د لوی استاد چينګ های سندري او هنري ټونې: (CD) English, Aulacese,

Chinese

د مينې سندره: (DVD) Aulacese and English

گوهرۍ شعروونه: (DVD) Aulacese

طلابي لوتنس ونه: (DVD) Aulacese

ډي وي ډي ګانې

Code	Title	
Place		
Code	Title	Place
184	The Truth About The World -- Maitreya Buddha & Six Children	Hsihu,Formosa
240	Leading The World Into A New Era	Hsihu, Formosa
260	The Mystery Of The World Beyond	UN., U.S.A.
356	Let God Serve Through Us	U.N.Geneva,Switzerland
389	Songs & Compositions of The Supreme Master Ching Hai -- MTV	
396	Forgive Yourself	CA., U.S.A.
401	The Mystery of Cause And Effect	Bangkok, Thailand
444	Rely on Yourself (1,2)	Hawaii, U.S.A.
467	The Suffering of This World Comes From Our Ignorance	Singapore
474	We Are Always Together	Paris, France
493	Appreciate The Value of Initiation	Hamburg, Germany
497	We Are Always Together	Hamburg, Germany
501	The Way of Family Harmony	Hsihu, Formosa
512	How To Practice In The Complicated Society	Hsihu, Formosa
513	The Best Way To Beautify Yourself	Hsihu, Formosa
549	The Mark of A Great Saint	Phnom Penh, Cambodia
560	Each Soul Is The Master	Raising Center Cambodia

لوبه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکري کيلې 106

562	The God Consciousness Is in Everything	Raising Center, Cambodia
571	The True Manifestation of A Living Master	Hyatt Hotel, Long Beach, CA,USA
582	Be Determined On the Spiritual Path	Australia
588	Master's Pilgrimage to the Himalayas (Part 1, 2)	LA Center, U.S.A.
600	The Real Meaning of Ahimsa	Pune, India
602	Our Child Nature is God	LA Center, U.S.A.
603	Entering The Blissful Union of God	Singapore
604	Spiritual Life and Professional Ethics	Washington D.C., U.S.A.
605	The Purpose of Enlightenment	Washington D.C., U.S.A.
608	The Methods of Spiritual Improvement	Washington D.C., U.S.A.
611	Eternal Care From A True Master	Washington D.C., U.S.A.
618	Sacred Romance	Sangju, Korea Young Dong Center
620	The True Master Power	Young Dong Center; Sangju; Korea
622	Bringing Perfection Into This World	Young Dong Center; Sangju; Korea
626	The Choices of Each Soul	LA Center, U.S.A.
638	Bring Out the Best in Yourself	Florida Center, U.S.A.
642	Divine Love Is the Only True Love	Los Angeles, U.S.A.
648	The Way to End Wars	Edinburgh, Scotland
656	Spirituality Shines in Adversities	Dublin, Ireland
662	Face Life With Courage	London, England
668	The Invisible Passage Way	Durban, South Africa
665	A Pacifying The Mind	Istanbul, Turke
667	Be a Torchbearer for God	Johannesburg, South Africa
670	Our Perfect Nature	Florida Center, U.S.A
671	To Be Englihtened	Tel Aviv, Israe
673	Transcend Emotions	Cape Town, South Africa
674	Walking In Love And Laughter	Cape Town, South Africa
676	Parliament of the World's Religions	Cape Town, South Africa
677	The Smile of an Angel	Bangkok, Thailand
680	Beyond the Emptiness of Existence	Bangkok, Thailand
681	The Heart of A Child	Bangkok, Thailand
685	Concentration On Work: A Way of Spiritual Practice	Bangkok, Thailand
688	Love Is The True Essence Of Life	Malaysia
689	Enlightenment and Ignorance	Nepal
690	True Happiness Is Recognizing Our True Nature	Hong Kong
691	Illusion Is A Reflection of Reality	Manila, Philippines
692	Listening Inwardly To Our Self-Nature	Taoyuan, Formosa
693	Wisdom & Concentration	Tokyo, Japan

107 د چهکی روشنگری کیلی

لویه لاربندوه چینگ های

694	Life Continues Forever	Seoul, Korea
695	A Spiritual & Intellectual Interchange A Conference at the Academia Sinica	Formosa
696	Freedom Beyond The Body & Mind	Young Tong, Korea
701	To Impart The Great Teaching	Yong Dong, Korea
705	Waking Up from the Dream	Seoul Center, Korea
709	An Evenig with the Stars	Los Angeles, CA, U.S.A
710	Celebrating Master's Birthday (Part I ,II)	Young Dong, Korea
711	The Hotel Called Life	Fresno, California,U.S.A.
712	The Divine Intelligence of Animals	Florida Center. U.S.A.
716	A Natural Way to Love God	Florida Center,U.S.A.
718	Love is Always Good	Florida Center,U.S.A.
719	Overcoming Bad Habits	FloridaCenter. U.S.A.
726	A Selfless Motive	Florida Center. U.S.A.
737	To Practice with Ease	Florida Center,U.S.A.
739	Master's Transformation Body	Florida Center,U.S.A.
741	The Millennium Eve Performance	Bangkok, Thailand
742	Elevating the World with Spiritual Practice	Hsihu, Formosa; Hong Kong & China
743	Buddha's Sadness(MTV)	U.S.A. & Au Lac
744	Since I've Loved You(MTV)	U.S.A. & Au Lac
751	Non-Regressing Bodhisattvas	Hsihu, Formosa
754	The Ladder of Spiritual Enlightenment	Florida Center U.S.A.
755	The Laughing Saints	Florida Center U.S.A.
757	The Truth of Masters' Realm	Florida Center U.S.A.
756	The Value of Being Honest	Florida Center U.S.A.
758	The Power to Transmit Enlightenment	Florida Center U.S.A.
759	Au Lac in Ancient Times	Houston, Texas, U.S.A.
760	The Real Heroes	Staton, CA, U.S.A.
761	The Song of Love	Hungary Center
762	Dealing with Karma	Mexico City Center, Mexico/San Jose Center, Costa Rica
Sun	TV Art and Spirituality (Collections)	Formosa
TV1	Walk the Way of a Living Saint	
TV4	Love Beyond Boundaries	
etc.	

لوبه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکري کيلې 108

خپروني تر لاسه کول

تلوي خپروني په هغه قيمتونو تر لاسه کېږي چې پري برابري شوي دي. که چېري تاسو غواړئ چې یوه خپرونه وېږي يا غواړئ، هيله ده چې لومړي یې له خپل محلې مرکز یا ارتباطي شخص سره وګوري، د شتو خپرونو د یوه لست د تر لاسه کولو لپاره، تاسو کولی شئ چې له خپل محلې مرکز سره وګوري، يا لاندې وېب سایت وګوري:

www.smchbooks.com

سرېبره پر دي، د خبری مجلې زیاتره آنلاين ګني د وروستيو چاپ شویو کتابونو او کيسټو لستونه خپروي. د ننداري سيمه هم د استاد د کتابونو، کيسټونو، انځورونو، نقاشۍ او زرگرۍ د تر لاسه کولو لومړي لاس څای دي.

که ضرورت پېښن شي، تاسو کولی شئ چې نېغ په نېغه یې په فورموسا کې له مرکزي دفتر (پې او بکس ۹، مياوولي، فورموسا، آر او سې) څخه دروغواړئ. د غونښتنې په صورت کې یو مفصل کتلاګ هم تر لاسه کېږي شي.

109 د چېکې روشنفرکړی کېلې

لویه لارښوده چینګ های

"خپله تلپانې خزانه بیامومړی چې وکړی شئ د هغې له بې پایه سرجنې خخه دېر خه تر لاسه کړي. دا نامحدود رحمت او برکت دی! زه له دی سره د خپرولو لپاره هېڅ الفاظ نه لرم. زه کولی شم چې یوازې د هغه ستاینه وکړم او هیله لرم چې تاسو هغې لره زما په ستاینه باور وکړي، او دا چې زما هڅې به ترڅه حده پوري ستاسو په زره باندي اغږز وکړي او تاسود دغښې خوندوز احساس په لوري پورته کړي، او بیا به تاسو باور وکړي. تر تشرف وروسته به تاسو زما د الفاظو په معنۍ په صحیح توګه پوه شئ. زه بله لاره نه لرم چې دا لوی برکت چې خدای ماته راکړي دی، او ورسړه یې دا حق راکړي دی چې نورو ته یې په وربا توګه بې له قید او شرط نه ورسوم، تاسو ته درانتقال کړم."

لویه لارښوده چینګ های

"مونږ یو خه کارما په خپل چاپېریال کې له شتو خلکو خخه هغوي ته د ليدلو، د هغوي په هکله د فکر کولو، د یوه کتاب یا خورو د شریکولو او نورو له لاري اخلو. دا یوه داسې لاره ده چې مونږ پري خلکو ته برکتونه ورکوو او د هغوي کارما راکموو. دا له دی امله چې مونږ تمرين کوو، خو زنایي خپرې کرو او تیاره له منځه یوسو. هغه خلک برکتی دی چې مونږ ته له خپلې کارما خخه یو خه راکوي. مونږ خوشحاله یو چې له هغوي سره مرسته کوو."

لویه لارښوده چینګ های

"په انساني ژبه مونږ همبشه بې خایه خبرې کوو. مونږ همبشه د هر شي په هکله غر، غر، غرخاندو. مونږ باید هرڅه یوله بل سره مقابسه وکړو، باید هرڅه وارزوو، باید هرڅه معرفې کړو، خو په قطعې توګه، که چېږي په حقیقې توګه قطعې وي، تاسو نشئ کولی چې حتی د هغې په هکله خبرې وکړي. تاسو نشئ کولی چې د هغې په هکله فکر وکړي. تاسو هغې په خیال کې نشئ راوستلى. هلته هېڅ شی نشتنه. پوه شوی؟"

لویه لارښوده چینګ های

لويه لارښوده چينګ های د چټکې روشنفکري کيلی 110

له موږ سره اړیکې

د لوی استاد چينګ های نړیواله ټولنه

P. O. Box 9, Hsihu Miaoli 36899, Formosa, ROC
P.O.Box 730247, San Jose, CA 95173-0247, U.S.A.

په لاندې لست کې هغه هېوادونه ذکر شوي دي چې د عقیدې اساسې
يا ډېري ازادې ته په کې احترام کېږي. که چېړې ستاسو په سيمه کې
ارتباطې شخص نه وي، هیله ده چې زمونږ له مرکزې دفتر یا ناسو ته تریلو
نزوډې دفتر سره اړیکه ونیسې.

به نړیواله سطحه زمونږ د ارتباطې کسانو د لست مواد بڼایې وخت په وخت تغیر او
تبديل شي؛ د وروستیو او نازه معلوماتو لپاره، هیله ده چې وګورئ:

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

AFRICA:

- * **Angola:** Center / 244 923 338082 / luandacentre@yahoo.com
- * **Benin:** • Cotonou / Mr. Yedjenou Georges / 229-93076861 / anicki@caramail.com
- * **Burkina Faso:** Ouagadougou / Mr. YAMEOGO Honore / 226-70 62 34 58 / honoreyam@yahoo.fr
- * **Cameroon:** • Douala / Mr. Daniel Xie / 237-3-3437232 smcameroon@gmail.com
- * **Dem.Rep. of the Congo:**
 - Kinshasa / Center / 243-810583010 / blessedcongo@yahoo.fr
- * **Ghana:**
 - Accra / Mr. Amuzu Kwei Samuel / 233-277607-528 / smghanac@yahoo.com
- * **Kenya:** Mr. Chin Szu Yao / 254-726944744 / smoothgoing@gmail.com
- * **Madagascar:** Antananarivo / Mr. Eric Razahidah / 261-33-1115197 / razahidah@hotmail.com
- * **Mauritius:** Port Louis / Mr. Liang Dong Sheng / 230-2566286
- Port Louis / Ms. Josiane Chan She Ping / 230-242-0462 / smchmauritius@intnet.mu
- * **Rep. of the Congo:** Brazzaville Center / 242-5694029, 242-5791640 / goldenagecongo@yahoo.fr
- * **R.S.Africa:**

- Cape Town / Center / 27-83-952-5744 / capetowncentre@yahoo.com
- Johannesburg / Mr. Gerhard Vosloo / 27-82570-4437 / ghvosloo@mweb.co.za
- * **Togo:**
 - Kpalime / Mr. Dossouvi Koffi / 228-905 42 76 / jdossouvifr@yahoo.fr
- * **Uganda:** Kampala / Mr. Samuel Luyimbaazi / 256-77264-9807 / semazima@yahoo.com

AMERICA

- * **Argentina:** Buenos Aires / Ms. Mabel Alicia Kaplan / 54-11-4545-4640 / regresandoacasa25@yahoo.com.ar
- * **Bolivia:**
 - Santa Cruz / Ms. Adalina da graca munhoz / 591-3-3301758 /
- * **Brazil:**
 - San Paulo / Center / 55-11-5904-3083, 55-11-5579-1180 / br_center@yahoo.com.br

* CAMADA:

- Montreal / Center / 1-514-277-4655 / smchmontreal@sympatico.ca
- Montreal / Ms. Euchariste Pierre / 1-514-481-9816 / p_euchariste1@sympatico.ca
- Ottawa / Mr. Jianbo Wu / 1-613-829-5668 / jianbo.wu@yahoo.ca
- Toronto / Ms. Diep Hoa / 1-905-828-2279 / hadiep0723@yahoo.com
- Vancouver / Ms. Nguyen Thi Yen / 1-604-581-7230 / yentnguyen2002@yahoo.com

* Chile :

- Santiago / Mrs. Jacqueline Barrientos / 56-2-3147786 / jackybarrientos@gmail.com
- * **Colombia:** Bogota Center / 57-1-2712861 / luzdelsonido@yahoo.com

* Costa Rica:

- San Jose / Ms. Laura Chen / 506-3632-748 / lauracmesa501@hotmail.com
- * **Honduras:** Tegucigalpa / Ms. Edith Sagrario Ochoa / 504-2250120

* Mexico:

- Mexicali / Ms. Sonia Valenzuela / 1-928-317-8535 / valenzuela_sonia@hotmail.com
- * **Nicaragua:** Managua / Mrs. Pastora Valdivia Iglesias / 505-248-3651 / pastora7iglesia@yahoo.com

* Panama:

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

* Paraguay :

- Asuncion / Ms. Emilce Cespedes Gimenez / 595-21-523684 / emilce_cespedes@hotmail.com

* Peru:

لوبه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکري کيلې¹¹²

- Lima / Mr. Edgar Nadal & Ms. Teresa de Nadal / 51-1-3565176 / es Rodriguez / 51-51-353039 / punocentroperu@yahoo.es

* USA:

- Arizona: Center / 1-602-264-3480
- Arkansas: Mr. Robert Jeffreys / 1-479-253-8287 / christophers2@cox.net
- California:
 - Fresno / Ms. Frances Lozano / 1-559-322-9793 / estudios62301@yahoo.com
 - Los Angeles / Mr. & Mrs. Tsung-Liang Lin / 1-626-914-4127 / tllin54@hotmail.com
 - Sacramento / Mr. Thi Thai Le / 916-799-7768 / thaivegi@yahoo.com
 - .. San Diego / Center / 1-619-280-7982 / quanyinsd@juno.com
 - San Diego / Mr. & Mrs. Tran Van Luu / 1-619-475-9891
 - San Francisco / Mr. & Mrs. Dan Hoang / 1-415-333-9119 / sfcenter@hotmail.com
 - San Jose / Ms. Mai Thanh Phan / 1-408-603-5037 / smthanhmai@yahoo.com
 - Colorado: Ms. Victoria Singson / 1-303-986-1248 / torahai@gmail.com
 - Florida:
 - Orlando / Mr. Johnny Scott-Meza / 1-407-529-7829 / scottmezajohnny@yahoo.com
 - Georgia: Mr. James Collins / 1-770-294-1189 / georgiacenter@hotmail.com
 - Hawaii: Mr. Neil Trong Phan / 1-808-398-4693 / neilphan@gmail.com
 - Illinois: Mr. Tran, Cao-Minh Lam / 1-773-506-8853 / caominhtran@yahoo.com
 - Indiana: Ms. Josephine Poelinitz / 1-317-842-8119 / josiepoe@sbcglobal.net
 - Kentucky: • Frankfort / Center / kycenter2000@yahoo.com
 - Frankfort / Mr. & Mrs. Nguyen Minh Hung / 1-502-695-7257 / Fuji.Nguyen@ky.gov
 - Louisiana: Mr. John L. Fontenot / 1-504-914-3236 / jlfontenot@hotmail.com
 - Maryland: Silver Spring / Mr. Nguyen Van Hieu / 1-301-933-5490 / marylandcenter@yahoo.com
 - Maryland: Baltimore / Mr. Pete Theodoropoulos / 1-410-667-4428 / petetheo1111@hotmail.com
 - Massachusetts:
 - Boston / Center / 1-978-528-6113 / bostonctr17@yahoo.com
 - Michigan: Mr. Martin John White / 1-734-327-9114 / mading02000@yahoo.com
 - Minnesota: Ms. Quach Ngoc / 1-612-722-7328 / quachmn@yahoo.com
 - Missouri: Rolla / Mr. & Mrs. Genda Chen / 1-573-368-2679 / gchen@umr.edu
 - Nevada: Las Vegas / Ms. Helen Wong / 1-702-242-5688
 - New Mexico: Mr. & Mrs. Nawarskas / 1-505-342-2252 / nawarskas@comcast.net
 - New Jersey : Ms. Bozena Chetnik / 1-732-986-2907 / bozena_chetnik@yahoo.com

113 د چتکی روشنگری کیلی

لویه لاربندوه چینگ های

- New York:
 - New York / Mr. & Mrs. Zhihua Dong / 1-718-567-0064 / dong@physics.columbia.edu
 - Rochester / Ms. Debra Couch / 1-585-256-3961 / dcouch@rochester.rr.com
 - North Carolina: Mr. & Mrs. Huynh Thien Tan / 1-704-535-3789 / northcarolinacenter@hotmail.com
- Ohio:
 - Hamilton / Mr. & Mrs. Vu Van Phuong / 1-513-887-8597 / ohiocenter@yahoo.com
- Oregon:
 - Portland / Ms. Youping Zhong / 1-503-257-2437 / youping320@yahoo.com
 - Pennsylvania: Mr. & Mrs. Diep Tam Nguyen / 1-610-931-4699 / DiepAshleyPa@aol.com
 - Pennsylvania: Mrs. Ella Flowers / 1-215-879-6852
 - South Carolina: Mr. Michael Stephen Blake / 1-407-474-3492 / smch_southcarolina@yahoo.com
- Texas:
 - Austin / Mr. Dean Duong Tran / 1-512-989-6113 / tranduongdean@yahoo.com
 - Dallas / Mr. Jimmy Nguyen / 1-972-206-2042 / JimmyHNguyen@yahoo.com
 - Houston / Ms. Carolyn Adamson / 1-713-6652659 / cadamson@houston.rr.com
 - San Antonio / Mr. Khoi Kim Le / 1-210-558-2049 / lethong@hotmail.com
- Virginia:
 - Washington DC / Center / 1-703-997-1622 / VA_Center@yahoo.com
 - Virginia / Mr. & Mrs. Hua Phi Anh/ 1-703-978-6791 / anhhly@hotmail.com
 - Virginia Beach / Le Thanh Liem / 1-757- 461-5531 / qytek@yahoo.com
- Washington:
 - Seattle / Mr. Ben Tran / 1-425-643-3649 / benptran@aol.com
 - Seattle / Mr. Edward Tan / 1-206-228-8988 / edtan@usa.com
 - Wyoming: Ms. Esther Mary Cole / 1-307-332-7108 / sumaemc@yahoo.com
- * **Puerto Rico:** Camuy / Mrs. Disnaldo Hernandez Morales / 1-787-262-1874 / disnaldo@caribe.net

ASIA

* Formosa:

- Taipei / Center / 886-2-2706-6168 / tpe.light@msa.hinet.net
- Taipei / Mr. & Mrs. Loh, Shih-Hurng / 886-2-27062628 / shloh@ndmctsgh.edu.tw
- Miaoli / Mr. & Mrs. Chen, Tsan-Gin / 886-37-221618
- Miaoli / Mr. Chu, Chen Pei / 886-37-724726

لوبه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکري کیلي 114

- Kaohsiung / Mr. & Mrs. Zeng, Huan Zhong / 886-7-733-1441

* **Hong Kong:**

- Hong Kong / Center / 852-27495534

- Hong Kong / Liaison office / 852-26378257 / sm_hongkong@yahoo.com

* **Indonesia:**

- Bali / Center / 62-361-231-040 / smch_bali@yahoo.com

- Bali / Mr. Agus Wibawa / 62-81-855-8001 / wibawa001@yahoo.com

- Jakarta / Center / 62-21-6319066 / smch-jkt@dnet.net.id

- Jakarta / Mr. Tai Eng Chew / 62-21-6319061 / cte@envirotec.co.id

- Jakarta / Ms. Lie Ik Chin / 62-21-6510715 / herlina@ueii.com

- Jakarta / Ms. Murniati Kamarga / 62-21-3840845 / hai@cbn.net.id

- Jakarta / Mr. I Ketut P.Swastika / 62-21-7364470 / ketut@sinarmas.co.id

- Malang / Mr. Judy R. Wartono / 62-341-491-188 / yudi_wartono@telkom.net

- Malang / Mr. Henry Soekianto / 62-341-325-832

- Medan / Mrs. Merlinda Sjaifuddin / 62-61-4514656 / smch_medan@hotmail.com

- Surabaya / Center / 62-31-5612880 / ahimsasb@indosat.net.id

- Surabaya / Mr. Harry Limanto Liem / 62-31-594-5868 / harry_l@sby.dnet.net.id

- Yogyakarta / Mr. Augustinus Madyana Putra / 62-274-650-7704 / t.adianingtyas@lycos.com

* **Israel:** Mr. Yaron Adari / yadari@freeuk.com

* **Japan:**

- Gunma / Ms. Hiroko Ichiba / 81-27-9961022 / divinalv@mth.biglobe.ne.jp

- Tokyo / Mrs. Hyakutake Toshiko / 81-90-4923-1199 / binta@k7.dion.ne.jp

- Tokyo / Mrs. Yoshii Masaе / 81-90-6542-6922 / smchflute@gmail.com

- Tokyo / Mrs. Sato Rie / 81-80-5654-1688 / riesato302@yahoo.co.jp

- Osaka / Center / smchtoosaka@gmail.com

- Osaka / Mr. Le Khac Duong / 81-90-6064-7469 / leduongjp@yahoo.com

- Nagoya / Mr. & Mrs. Qiao Yueqing / 81-90-3447-3117 / qiaoezi0712@yahoo.co.jp

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

* **Korea:**

- Andong / Mr. Kim, Sa³Taeе / 82-54-821-3043 / smandong@hanmail.net

- Busan / Center / 82-51-334-9205 / chinghaibusan@gmail.com

- Busan / Mr. Song, Ho-Joon / 82-11-599-4552, 82-51-903-4552

- Busan / Mr. Hwang, Sang-Won / 82-51-805-7283

- Chungok / Center / 82-54-6731399

- Daegu / Center / 82-53-743-4450 / chinghaidaegu@hanmail.net

115 د چتکی روشنگری کیلی

لوبه لاربندوه چینگ های

- Daegu / Mr. Cha, Jae-Hyun / 82-53-856-3849 • Daegu / Mrs. Han, Sun-Hee / 82-53-746-5338
- Daegu / Mr. Kim, Ik-Hyeon / 82-53-633-3346
- Daejeon / Center / 82-42-625-4801 / smdaejeon@yahoo.co.kr
- Daejeon / Ms. Do,Bong-Hi / 82-42-471-0763 / dbhs44463@yahoo.co.kr
- Gwang-Ju / Center / 82-62-525-7607
- Gwang-Ju / Mr. Jo, Myong-Dae / 82-61-394-6552 / smgwangju@naver.com
- Incheon / Center / 82-32-579-5351 / lightundinchon@yahoo.co.kr
- Incheon / Mr. Lee, Jae-Moon / 82-32-244-1250
- Jeonju / Center / 82-63-274-7553 / shc5824@hanmail.net
- Jeonju / Mr. Choi Beyong Sun / 82-11-9715-9394 / buda1996@hanmail.net
- Seoul / Center / 82-2-5772158 / goldenseoul@yahoo.co.kr
- Seoul / Mr. Jo Young-Won / 82-11-9670-5839 / seoulyoungwon@yahoo.co.kr
- Youngdong / Center / 82-54-5325821 / houmri21@yahoo.co.kr
- * **Laos:** Vientiane / Mr. Somboon Phetphommasouk / 856-21-415-262 / Somboon_9@hotmail.com
- * **Macau:**
 - Macau / Center / 853-28532231 / mcdivilove@yahoo.com.hk
 - Macau / Liaison Office / 853-28532995
- * **Malaysia:**
 - Alor Setar / Mr. Chiao-Shui Yu / 60-4-7877453
 - Johor Bahru / Mr. & Mrs. Chi-Liang Chen / 60-7-6622518 / oldpong@streamyx.com
 - Kuala Lumpur / Mr. Phua Kai Liang / 60-12-307 3002 / klnet23@yahoo.com
 - Penang / Center / 60-4-2285853 / pgsmch@streamyx.com
 - Penang / Mr. & Mrs. Lim Wah Soon / 60-4-6437017
- * **Mongolia:**
 - Ulaanbaatar / Ms. Erdenechimeg Baasandamba / 976-11-310908 / baasandamba@yahoo.com
 - Ulaanbaatar / Ms. Bolormaa Avirmed / 976-11-341222 / bolor_suvd@yahoo.com
 - Ulaanbaatar / Mr. Bayarbat Rentsendorj / 976-99774277 / quanyin_mongolia@yahoo.com
 - Khotol / Mr. Chinsukh Uuter / 976-99110446 / khotolcenter@yahoo.com
 - Khotol / Ms. Tsendarj Tserendorj / 976-99370917 / tsendee_hutul@yahoo.com
 - Baganuur / Mr. & Mrs. Gursad Bayarsaikhan / 976-121-21174
- * **Myanmar:** Mr. Sai San Aik / 95-1-667427 / ssaikss@mptmail.net.mm
- * **Nepal:**

لوبه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکري کیلي 116

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

* Philippines:

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

* Singapore:

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

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

* Thailand:

- Bangkok / Center / 66-2-674-2690 / bkkc66@gmail.com
- Bangkok / Ms. Laddawan Na Ranong / 66-1-8690636, 66-2-5914571 / bkctcp@gmail.com
- Bangkok / Mr. Chusak Osonprasop / 66-081-4816500 / mummykat@hotmail.com
- Bangkok / Mrs. Ratchanan Jintana / 66-081-7515227 / cr_purelight@yahoo.com
- Chiang Mai / Ms. Siriwan Supatrhamnian / 66-50-332136 / siriwanliy@gmail.com
- Khon Kaen / Center / 66-43-378112
- Songkhla / Center / 66-74-323694

EUROPE

* Austria:

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

* Belgium:

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

* Bulgaria:

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

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

* Czech:

- Prague / Center / 420-261-263-031 / czech-center@spojenisbohem.cz
 - Prague / Mrs. Marcela Gerlova / 420-608-265-305
 - Prague / Mr. Nguyen Tuan Dung / 420-608124709 / czech-center@spojenisbohem.cz
- * Denmark: Odense / Mr. Thanh Nguyen / 45-66-190459 / ductam@webspeed.dk

* **Finland:**

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

* **France:**

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

* **Germany:**

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

* **Greece:**

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

* **Hungary:**

- Budapest Center / 36-1-363-3896 / budapestcenter@gmail.com
- Budapest / Mr. Gabor Soha / 36-20-221-5040 / gabor.soha@gmail.com
- Budapest / Mrs. Aurelia Haprai / 36-20-2400259 / doraur@gmail.com

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

* **Italy:**

- Pescara / Mrs. Bettina ADANK / 39-085-454-9184 / bettina.adank@fastwebnet.it
- Campobasso / Ms. Francesca Spensiari / 39-333-722-5527 / fancy_lalla@yahoo.it
- Bologna / Mrs. Nancy Dong Giacomozzi / 39-320-341-0380 / QuanYinBologna@gmail.com

* **Ireland :**

- Dublin / Mrs. Hsu, Hua-Chin / 353-1-4865852 / smch_dublin@yahoo.co.uk
- Dublin / Ms. Kathleen Hogan / 35314977191 / dublinquanyin@gmail.com

* **Norway:** Oslo / Ms. Marte Hagen / 47-64978762, 47-92829803 /

martehegen@gmail.com

* **Poland:**

- Szczecin / Mrs. Grazyna Plocinizak / 48-91-4874953 / gingal@wp.pl

لوبه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکري کیلي 118

- Warsaw / Ms. Elzbieta Ukleja / 48-22-8367814 / elzbieta_q1@yahoo.com

* Portugal:

- Alcobaca / Mr. Antonio Jose Vieira Caldeira / 351-262-597924 / ajvcaldeira@clix.pt

* Romania: Bucharest / center / bucharestqy@yahoo.com

* Russia: Moscow / Mrs. Leera Gareyeva / 79104659738 / moscowcenter@rambler.ru

* Serbia : Belgrade / Ms. Maja Mijatović / 381642748820 / majazemun@yahoo.com

* Slovakia: Zilina / Mr. Roman Sulovec / 421-903100216 /

roman.sulovec@spojenesbohom.sk

* Slovenia:

- Ljubljana / Center / 386-1-518 25 42 / quanyin@siol.net

- Ljubljana / Mr. Janez Pavlovic / 386-41-320-268 / janez.pavlovic@siol.net

- Maribor / Mr. Rastislav Alfonz Kovacic / 386-3-581 49 81 / rast05alfonz@yahoo.com

* Spain:

- Madrid / Ms. Lidia Kong / 34-91-547-0366

- Madrid / Mr. Claudio Octavio Silva Zuniga / 34-667090831 /

claudiosilvachile@yahoo.es

- Malaga / Mr. Joaquin Jose Pretel Lopez / 34-646843489 / joprelo@hotmail.com

- Valencia / Mrs. Wenqin Zhu / 34-963301778, 34-695953889 /

valenciachinghai@yahoo.es

- Valencia / Mr. Jose Luis Orduna Huertas / 34-653941617 / joselorduna@gmail.com

* Sweden:

- Angelholm / Mrs. Luu Thi Dung / 46-431-26151 / angelholmsweden@gmail.com

- Are / Ms. Viveka Widlund / 46-63-38097, 46-70-6219906 / smchsweden@yahoo.se

- Stockholm / Mr. Mats Gigard / 46-8-88 22 07 / mats.gigard@telia.com

* Switzerland:

- Geneva / Ms. Klein Ursula / 41-22-369-1550 / ursula_klein@bluewin.ch

* The Netherlands:

- Amsterdam / Mr. Kamlung Cheng / 31-647838638 / kamlung27@hotmail.com

* United Kingdom:

* England:

- Ipswich / Mr. Zamir Elahi / 44-7843-352919 / zamir.light@gmail.com

- London / Center / 44-2088-419866 / londonukcentre@googlemail.com

- London / Mrs. C Y Man / 44-1895-254521 / chuk_yee_man@hotmail.com

- London / Mr. Danny Ejayese / 44-7949798310 / danny_zen@yahoo.co.uk

- Stoke-on-Trent / Mrs. Janet Weller / 44-1782-866489 / j.weller4@ntlworld.com

- Surrey / Mr. C. W. Wo / 44-1293-416698 / stmchwo@hotmail.com

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

OCEANIA

* Australia:

- Adelaide / Mr. Leon Liensavanh / 61-8-8332-6192 / leonadelaide@hotmail.com
- Brisbane / Mr. & Mrs. Yun-Lung Chen / 61-7-3344-2519 / dlch136@hotmail.com
- Canberra / Mr. Hoang Khanh / 61-2-6259-1993 / smcanberra@hotmail.com
- Melbourne / Mr. Alan Khor / 61-3-9857-4239 / ckhor@netspace.net.au
- Mid North Coast / Mr. Eino Laidsaar / 61-2 6550 4455 / goldenagecenter@gmail.com
- Northern Rivers/ Byron Bay / Mr. and Mrs. Jonathan Swan / 61-2 6624 7209 / byronbaycentre@gmail.com
- Perth / Mr. David Robert Brooks / 61-8-9418-6125 / daveb@iinet.net.au
- Sydney / Mr. Ly An Thanh / 61-2-9823-8223 / anbinh_sydney@yahoo.com.au
- Tasmania / Mr. Raymond Dixon / 61-3- 6-2233118 / ray_dixon@bigpond.com

* New Zealand:

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

لوبه لارښوده چینګ های د چټکې روشنفکري کيلی 120

*Book Department:

Email: divine@Godsdirectcontact.org
FAX:1-240-352-5613 or 886-949-883-778
(You are welcome to join us in translating Master's books into others languages.)

*A Journey through Aesthetic Realms

TV Program

Email: TV@Godsdirectcontact.org
FAX:1-413-751-0848 (USA)

*News Group:

Email: lovenews@Godsdirectcontact.org
FAX:1-801-7409196 or
886-946-728475

*Online Celestial Shop

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

*Spiritual Information Desk:

Email: lovewish@Godsdirectcontact.org
FAX:886-946-730699

*The Supreme Master Ching Hai

International Association Publishing Co., Ltd. Taipei, Formosa.

Email:
smchbooks@Godsdirectcontact.org
TEL:886-2-87873935
/FAX:886-2-87870873
<http://www.smchbooks.com/>

*S.M. Celestial Co., Ltd.

Email:smcj@mail.s³cj.com
TEL:886-2-87910860
FAX:886-2-87911216
<http://www.s³cj.com>

د لوبي لارښودي تلوپزیون

د لوبي لارښودي تلوپزیون به چې یوازې مثبتې خپروني وراندي کوي ستاسو زوند ته یو نوی اهمیت ورکړي. د ډګه تلوپزیون ۲۴ ساعته په اونۍ کې اووه ورځې لیدل کبدای شي.

به نړيواله سطحه د ۲۰۰۷ کال د نومبر پر ۱۶ مه کار پیل کوي.

شمالی امریکا: ګلکسی ۲۵ (W 970)

جنوبی امریکا: هسپاسټ (W 30°)، انتیل سټ ۹۰۷ (27.50 W)

آسیا: ABS (750 E)، آسیاست ۲ (100.50 E)، آسیاست ۲S (105.50 E)

آسیا او افریقا: انتیل سټ ۱۰ C (68.50 E) - باند

افریقا: انتیل سټ ۱۰ KU (68.50 E) - باند

اسټرالیا او نیوزیلاند: Optus B3 / D2 (1520 E)

منځنی ختیخ او شمالی افریقا: Eurobird 2 (25.50 E)

اروپا، منځنی ختیخ، او شمالی افریقا: Hotbird (130 E) & Astra 1 (19.20 E)

پر ۱ نویو سټیلایت پلاتفورمونو باندی کار پیل کوي!

له ۲۰ خڅه په دېرو ژو او تتشرسېچي ژاډرو کې

د یقندی، ټاهامي او ساعت تېرى د خپرونو له ننداري خڅه خوند واخلئ.

د سټیلایت له لارې په وربا ډول خېرېدونکې چېنل

همدارنګه په ژوندي بنه ستاسو د موبایل تېلیفون له لارې پر
وب پاڼه
www.SupremeMasterTV.com

برېښنالک: Info@SupremeMasterTV.com

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

په ETTV سټیلایت چېنلنو باندی د بنايسته او طرفو ساحو لیدنه:

ETTV (Cell TV) ۲۱ RTDS (Cell TV) ۳۰:۱۲ - ۰۰:۱۲ (د تاپې پر وخت)

سوپر ایکس چېنل: افریقا (پوکو لوم) ETTV ETTV

اسیا یوپیشنس کې د آسیا او اوسيبیا ۵۷ هېډوادونه شامل دي

یکشنبه ۱۰:۰۰ - ۲۰:۰۰ (د تاپې پر وخت) د کېبل/ستیلایت تلوپزیون له لارې

امريكا یوپیشنس: شمالی امریکا: د امریکا متحده ایالات (د ټاهوی، الاسکا او کانادا په شمال) شنبه ۱۰:۰۰ - ۲۰:۰۰ (د لاس انجلس پر وخت)

د کېبل/تلويزيون له لارې

د کېبل تلوپزیون سروس: جنوبی کلیفورنیا

ETTV لاتینه امریکا یوپیشنس: شمالی امریکا: د امریکا متحده ایالات، مرکزي امریکا،

جنوبی امریکا، کارابین سیمه، د دومینیکن جمهوریت، هایتي او کیوبا په شمال خوارلس

هېډوادونه

یکشنبه ۱۰:۰۰ - ۱۰:۳۰ (د لاس انجلس پر وخت)

د کېبل/ستیلایت تلوپزیون له لارې

د لوبي لارښودي چېنګ هاى نړيواله ټولنه همدارنګه د نړۍ په هکله د وېړو کیستونو یوه لړه؛

ستیشنسونو له لارې د لوبي لارښودي د حقیقتونو د بیان په هکله د وېړو کیستونو یوه لړه؛

تلويزیونی خپرونه؛ له بنايسته او طرفو ساحو خڅه لیدنه وراندي کوي. د نور تفصیل لیهاره

برېښنالک:

لوبه لارښوده چینګ های د چېکې روشنفکری کيلی 122

د کوان بین انټرنېټي سایتونه

له خدای سره مستقیمه اړیکه - د لوبه لارښوده چینګ های د نړیوالې ټولنې نړیوال وېب سایټ:

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

په توله نړی کې د کوان بین د وېب سایتونو دا برېکټري چې په ډېرو ژبو کې وراندي کېږي وګورئ، همداړانکه تلوېزیونې خپرونې ۲۴ ساعته لاس رسی، له پیاسیسته او طرفو ساحو خخه لیدنه ستاسو لپاره د لاس رسی ورد، تاسو کولی شئ چې د لوبه لارښوده چینګ های خپرونې، چې د بریښتای کتاب یا به چاب ور بېه موجود دي له انټرنېټ خخه راشکته کړئ، د چنکې روشنفکری کتاب چې په خو ژبو کې تیار شوی دی هم د استفادادي لپاره موجود دي.

لومړۍ چاپ: سپتمبر ۱۹۹۰

مؤلف: لوبه لارښوده چینګ های

خپرونکی: د لوبه لارښوده چینګ های نړیواله ټولنه

Address : No. 236 Sungshan Road, Taipei, Formosa, R.O.C.

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

E-mail: smchbooks@Godsdirectcontact.org

The Supreme Master Ching Hai ©2007

تول حقونه خوندي دي.

تاسو کولی شئ چې د دغې خپرونې مواد له مؤلف یا خپرونکي خخه د اجازي له تر لاسه کولو وروسته تکییر کړئ.

مونږ، د لوبه لارښوده چینګ های پېروانو د حقیقت د لټولو او موندلو په لاره کې دا سې ستونزې او تکلیفونه ګاللي چې په کار وو، له دې امله، مونږ یوهېبرو چې د یوه دا سې روښانه زوندي لارښود موندل چې دا سې د لوړي کچې میتود تدریس کړي چې زمونږ دننه نې یوهه راژوندی او حقیقت درک کړي خومره سخت دي، دا دا سې یو میتود دي چې د تولو حقیقي لارښوونکو له خوا په يخوا وختونو کې تدریس شوی دي، په دغه میتود کې د ګټې د ډېربیست له امله، اوس مونږ د لوبه لارښوده د تعليماتو دغه مجموعه د نړۍ به بیلابلو هبوادونو کې خلکو ته وراندي کوو، خو د حقیقت په لته کې کسانو لپاره د هغفوي د ورځني ژوند د اندېښنو خواب وګرځي.

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library