

كبيرة المعلومات تشينج هاي

# المفتاح للإستنارة الفوريّة

نسخة مجانية

كتيب عينة

## الفهرس

٤	مقدمة.....
٨	السيرة الذاتية لكبيرة المعلمات تشينج هاي.....
١٢	السر وراء العالم الآخر.....
	محاضرة ألقتهها كبيرة المعلمات تشينج هاي في السادس والعشرين من حزيران، ١٩٩٢، الأمم المتحدة، مدينة نيويورك
٥٢	إعطاء مراسم الإدخال: أسلوب كوان يين.....
٥٥	التعاليم الخمسة.....
٥٧	فوائد نظام غذائي نباتي.....
٥٨	الصحة والغذاء.....
٦٣	الأرض والبيئة.....
٦٤	الجوع في العالم.....
٦٤	عذاب الحيوانات.....
٦٥	اتباع خطا القديسين وغيرهم.....
٦٧	المرشدة تجيب عن الأسئلة.....
٨٠	المنشورات.....
٩٠	أنباء سارة للنباتيين.....
٩٥	للاتصال بنا.....

## رسالة صغيرة

عندما نتحدث عن الله، أو الروح العليا، توجهنا كبيرة المعلمات تشينج هاي نحو عدم تحديد جنس الله، بكونه/ها لا جنس لديه/ها. لذلك سوف نستعمل المذكر والمؤنث سوياً عند الإمكان. على سبيل المثال: عندما ي/تريد الله، فبركته/ها تقوم بفعل الأشياء حسب عزته/ها والتي تتلاءم ومشروعه/ها.

كخالقة للأشكال الفنية، وكمعلمة روحية، تحب كبيرة المعلمات تشينج هاي جميع التعبيرات التي تصف الجمال الداخلي. لذلك، فهي تدعو فييتنام باسمها القديم "أو لأك"، والتي تعني "السعادة"، ومدينة تاويان تدعوها المرشدة باسم "فورموسا"، والتي تعكس جمال الجزيرة وأهلها. إذ تشعر المرشدة أن استخدام هذه الأسماء تضيف العلو الروحي والحظ الجيد للأرض وساكنيها.

"لست أنتمي إلى الكاثوليكية ولا إلى البوذية. أنا أعتنق الحقيقة، وأعلم الحقيقة. بإمكانكم تسميتها بالبوذية أو الكاثوليكية أو الطاوية أو أي اسم آخر تختارونه. فأنا أرحب بكل تلك الأسماء!"

حي كبيرة المعلمات تشينج هاي

"بوصولنا إلى السلام الداخلي نحصل على كل شيء آخر. الرضا التام، والتحقيق الكامل لرغباتنا الدنيوية والروحية يتأتى من ملكوت الله - من التحقيق الداخلي لتألفنا الأبدي، ولحكمتنا الأبدية، وقوتنا الإلهية. وبدون ذلك لا نصل أبداً إلى مرحلة الرضا، وعليه، فإن الثراء المادي، والمركز الاجتماعي، والسلطة التي نملكها، تبقى كلها دون أهمية."

حي كبيرة المعلمات تشينج هاي

"تعاليمنا هي أن ينبع كل ما عليكم عمله في هذه الدنيا من داخل قلوبكم، وأن تتحلوا بحس من المسؤولية، وأن تمارسوا التأمل كل يوم. عندئذ ستتمتعون بمزيد من المعرفة والحكمة والسلام، تساعدون بها أنفسكم، من أجل خدمة هذا العالم. ولا تنسوا أنكم تملكون الطيبة في داخلكم، ويثقفن الله في أجسادكم، وأن الله يـ/تسكن قلوبكم."

حي كبيرة المعلمات تشينج هاي

## مقدمة

على مرّ الأزمنة، زار أفراد مميزون الجنس البشري من أجل رفع المستوى الروحي لدى الإنسانية، كيسوع المسيح، بوذا ومحمد. هؤلاء الثلاثة معروفون جداً، لكن أشخاصاً كثيرين جاؤوا يحملون نفس الرسالة، بعضهم كان يدعو بالعامّة، فعرف بين الكثيرين، والبعض الآخر ظل مجهولاً. هؤلاء الأفراد كانوا يحملون أسماء مختلفة عن بعضهم البعض، وقد جاؤوا في أزمنة مختلفة ولبلدان مختلفة أيضاً. كانت أسماؤهم تتراوح بين: المرشد، والتجسد الإلهي، والمتنوّر، والمخلص، والمسيح، والمنتبئ، والرسول، والغورو، والقديس الحي وغيرها. جاؤوا ليعرضوا علينا ما كان يسمى: إما التنوير، أو التخليص، أو الإدراك، التحرر أو الصحة. كلها تحمل معانٍ واحدة برغم اختلافها.

الزوار من مصدر سماوي واحد، بعظمة روحانية متساوية وبطهارة أخلاقية متساوية، الطهارة الخالدة، والقوة لرفع الإنسانية إلى مستوى روحاني عالٍ، كما كان للقديسين القدامى. القليل هم من يعرفوا بوجودهم، ومنهم، المرشدة والمعلمة تشينج هاي.

كان من غير المحتمل أن يتم ترشيح كبيرة المعلمات تشينج هاي كي تكون معلمة مستنيرة ذائعة الصيت على مستوى العالم. فهي امرأة، وهناك خرافة

سائدة بين الكثيرين، من البوذيين وغيرهم، تقول بأن المرأة لا تستطيع أن تكون معلمة مستتيرة. تتحدّر المعلمة تشينج هاي من أصل آسيوي، بينما يتوقع الكثير من الغربيين أن يكون معلمهم شبيهاً بهم. غير أن كل من أتيحت له فرصة التعرف عليها، واتباع تعاليمها، وذلك من جميع أنحاء الأرض، ومن مختلف الانتماءات الدينية، يعلم جيداً من هي وما الذي تحمله. وكي تتعرف أنت على ذلك، فإن ذلك يتطلب منك ذهنًا متفتحاً، وقلباً صادقاً، كما أن ذلك لا يتطلب مثلاً سوى المزيد من الوقت والاهتمام، ولا شيء سواهما.

يهدر الناس معظم وقتهم سعيًا وراء الرزق والتكسب والاهتمام بإشباع الحاجات المادية. أما نحن، فنعمل من أجل جعل حياتنا وحياة أحيائنا مريحة قدر الإمكان. وكلما سمح الوقت، فإننا نولي اهتماماً لأُمور كالسياسة، أو الرياضة، أو التلفزيون، أو آخر الفصائح. إن بعضنا ممن مر بتجربة القدرة المحببة على الاتصال الداخلي بالحق، يعرف أن هناك في الحياة أكثر من ذلك بكثير. إننا نشعر بالأسف لعدم انتشار الأخبار الطيبة على نطاق أوسع. فالحل لكل صراعات الحياة يكمن في داخلنا، منتظراً. نحن نعلم أن التتوير لا يبعد عنا سوى خطوات قليلة. اغفروا لنا عندما نتماذى بسبب الحماس الزائد، فننبس بأشياء قد تتعارض وتكبركم المنطقي. فإنه ليصعب علينا أن نظل صامتين، بينما نرى ما رأينا ونعرف ما عرفنا.

فنحن ممن نعتبر أنفسنا تلاميذ كبيرة المعلمات تشينج هاي، والممارسين لطريقتها (أسلوب كوان يين)، نقدم لك هذا الكتاب التمهيدي، آمليين أن يساهم في تفريكم من خبرتكم الذاتية بغية الوصول إلى الإشباع الكامل، سواء عن طريق معلمتنا أو غيرها.

تعلم كبيرة المعلمات تشينج هاي أهمية ممارسة التأمل، أي إمعان النظر في الداخل، والصلاة. وتوضح ضرورة اكتشاف وجودنا الداخلي الحق، إذا كنا نريد بالفعل العيش سعداء في هذه الحياة. وتقول المعلمة إن الاستتارة ليست

أمرأ مستحيلاً بعيد المنال، لا يحصل عليها سوى المنعزلين عن المجتمع فقط. إن عملها هو إيقاظ الحضور الحقيقي في داخلنا، بينما نحيا حياتنا العادية. فتقول: الأمر كالتالي: نحن جميعاً نعرف الحقيقة، لكننا نسيئها فحسب. وهكذا، ففي بعض الأوقات ينبغي أن يأتي من يذكّرنا بالغاية من حياتنا، لماذا يجب أن نعرّ على الحقيقة، ولماذا يجب أن نمارس التأمل، وأن نؤمن بالله وببؤءا، وبما نعتقد أنه القوة العليا في الكون. إنها لا تطالب أحداً باتباعها، لكنها تقدم ببساطة استنارتها كمثال، وبهذا يمكن أن يصل الآخرون إلى التحرر المطلق.

يعد هذا الكتيب مدخلاً لتعاليم كبيرة المعلمات تشينج هاي. الرجاء ملاحظة أن المحاضرات، والتعليقات، والاقتباسات المنسوبة لكبيرة المعلمات تشينج هاي والمذكورة هنا قد ألقتها بنفسها، وقد تم تسجيلها، وتدوينها، كما ترجمت أحياناً من لغات أخرى، ثم أعدت لغرض النشر. وننصح بأن تستمعوا إلى أشرطة الصوت، أو إلى شرائط الفيديو الأصلية، وبذلك، فإنكم تعاشون شخصيتها بشكل أكثر ثراء مما تتبحه الكلمات المكتوبة. وبطبيعة الحال، فإن رؤيتها شخصياً هي أكبر الاختبارات كملاً.

بالنسبة للبعض، تمثل كبيرة المعلمات تشينج هاي الأم، وللـبعض تمثل الأب، ولآخرين تمثل الحبيبة. وعلى أقل اعتبار، هي أخلص صديق يمكنك اتخاذه في هذا العالم. إنها هنا لتمنح، لا لتأخذ. أنها لا تتقاضى أجوراً من أي نوع لقاء تعليمها، مساعدتها أو تكريسها. الشيء الوحيد الذي ستأخذه منكم هو معاناتكم وحزنكم وألمكم، بشرط أن تكون لديكم الرغبة في ذلك!

"المعلم هو من يعرف السبيل الذي يجعل منك معلماً... لمساعدتك على إدراك أنك أنت أيضاً معلم، وأنتك والله واحد. هذا كل ما في الأمر... هذا هو الدور الأوحد للمعلم."

حي كبيرة المعلمات تشينج هاي

"طريقنا ليس مذهباً. فأنا لا أهدف إلى تحويل أحد إلى الكاثوليكية أو البوذية أو أي مذهب بخلاف مذهبه. وإنما أنا أضع بين أيديكم المفتاح لمعرفة أنفسكم، كي تكتشفوا من أين أنتم، ولتذكروا المهمة التي جئتم من أجلها هنا على الأرض، لاكتشاف أسرار الكون، لمعرفة سبب كل هذه التعاسة على الأرض ولرؤية ما ينتظرنا بعد الموت."

حي كبيرة المعلمات تشينج هاي

"نحن منفصلون عن الله لأننا منشغلون لأقصى درجة. فإذا كان هناك من يكلمك واستمر الهاتف في الرنين، بينما أنت منشغل بالطبخ أو التحدث مع الآخرين، عندئذ لن يتمكن أحد من الاتصال بك. كذلك الحال بالنسبة لله. فهو/هي يـ/تدعونا على الدوام، ولكننا لا نجد وقتاً له/ها ونستمر في إغلاق الهاتف بوجهه/ها!"

حي كبيرة المعلمات تشينج هاي



## السيرة الذاتية لكبيرة المعلمات تشينج هاي

ولدت كبيرة المعلمات تشينج هاي في اولاك، وسط أسرة ميسورة الحال. فكان والدها طبيباً يشار له بالبنان، وكان يعتمد على الطبيعة وتجنب العقاقير في معالجته لمرضاه. نشأت كبيرة المعلمات تشينج هاي على تعاليم الكاثوليكية، كما تعلمت من جدتها مبادئ البوذية. أظهرت كبيرة المعلمات تشينج هاي منذ نعومة أظافرها اهتماماً ملحوظاً بالفلسفة والتعاليم الدينية. وكانت تبدي تعاطفاً ظاهراً تجاه الكائنات الحية على اختلاف أنواعها.

وعندما بلغت كبيرة المعلمات تشينج هاي الثامنة عشرة، انتقلت إلى إنجلترا طلباً للعلم، ومن بعدها إلى فرنسا ثم إلى ألمانيا حيث عملت مع الصليب الأحمر، وتزوجت من عالم ألماني. وبعد مرور عامين على زواجهما السعيد، أنهت كبيرة المعلمات تشينج هاي زواجها بموافقة الزوج ورضاه، لتتصرف إلى البحث عن الاستتارة الكاملة، ومن ثم تحقيق الهدف الذي كانت تصبو إليه منذ طفولتها. في البداية شغلت كبيرة المعلمات تشينج هاي نفسها بإرشادات المعلمين والأساتذة الذين استطاعت الوصول إليهم رغم اختلاف اتجاهاتهم الروحانية وطرقهم في التأمل. وأخيراً اقتنعت بعدم جدوى أن يحاول فرد واحد المساعدة في القضاء على شقاء البشرية جمعاء، وأن الطريقة المثلى لمساعدة الآخرين هي الوصول إلى المعرفة الكاملة

للذات. ومن أجل تحقيق هذا الهدف الواحد الذي وضعته نصب عينيها، سافرت كبيرة المعلمات تشينج هاي إلى بلدان عديدة، ومضت تبحث عن أفضل السبل للاستتارة.

وبعد انقضاء عدة سنوات مليئة بالمحن والاختبارات والتجارب القاسية، اهتدت في جبال الهمالايا إلى ضالتها المنشودة، وهي طريقة كوان بين والنبوءة الحق. وبعد فترة من الجهد والمهارة في الممارسة، انسحبت فيها كبيرة المعلمات تشينج هاي إلى جبال الهمالايا واعتكفت بها، وصلت في نهاية المطاف إلى مرحلة الاستتارة الكاملة.

وقد اتبعت كبيرة المعلمات تشينج هاي في السنوات اللاحقة حياة بسيطة وهادئة. ونظراً لطبيعتها الخجولة، فقد أبقت الكنز الذي منحت إياه خفياً، حتى أقبل إليها البعض طالباً التعليم والإرشاد. ونزولاً عند رغبة تلاميذها القدامى في فورموسا والولايات المتحدة، وتوسلاتهم الملحة، أصبحت تلقى محاضراتها في جميع أنحاء العالم، وقامت بتعليم عشرات الآلاف من المخلصين الذين ينشدون الكمال الروحي.

أما اليوم، فيتوافد إليها الناس من بلدان مختلفة، وعلى اختلاف اتجاهاتهم الدينية، ممن يبحثون عن الحقيقة، لمشاركتها حكمتها الفائقة. وقد أبدت كبيرة المعلمات تشينج هاي استعدادها لمساعدة كل من يريد تعلم الاستتارة السريعة، والتي وجدتها في أسلوب كوان بين، وممارسته، ولتلقينهم إياه بكل إخلاص. كما أنها على أتم استعداد لتعليمهم وإرشادهم إلى الطريق الروحاني.

العالم تملؤه المتاعب.  
أما أنا فأنت الذي تملأني!  
ولو أنك كنت معنا في هذا العالم،  
لتبددت كل المتاعب.  
ولكن، ولأن العالم مليء بالمتاعب،  
أنا لا أجد لك مكاناً فيه!



كنت سأبيع كل الشموس والأقمار والنجوم  
في هذا الكون،  
فقط من أجل أن أشتري لمحة من لمحاتك الفاتنة.  
آه، يا سيد البهاء اللانهائي  
كن رحيماً وانشر بضعة أشعة في قلبي التواق.



الناس في هذه الدنيا يخرجون في الليل مغنين راقصين،  
على أنوار هذه الدنيا وأنغامها.  
أما أنا فأجلس وحدي في نشوة،  
أتمايل مع الشعاع والألحان الكامنة في داخلي.



منذ تنامي مجلدك إلى معارف،  
لم أعد أقوى على حب أي شيء في هذا العالم،  
عائقني برحمتك ومحبتك،  
إلى الأبد!

آمين

من: "دموع صامتة" - مجموعة قصائد  
بقلم كبيرة المعلمات تشينج هاي



## السرواء العالم الآخر

محاضرة ألقتهاف كبيرة المعلمات تشينج هاي  
في السادس والعشرين من حزيران، ١٩٩٢،  
الأمم المتحدة، مدينة نيويورك

أهلاً ومرحباً بكم في الأمم المتحدة. ولنصلّ سوياً لبرهة، كلّ منا بحسب  
إيمانه، لنشكر الله على ما نملك، وما منحنا/تتا، وما نرجو أن يـ/نمنحنا.  
ولنتمنى للذين لم يتلقوا بعد القدر الكافي من النعم أن يحصلوا مثلاً عليها...  
فلنصلّ من أجل اللاجئين في العالم، ضحايا الحروب، والجنود، وقادة  
الحكومات وبالطبع من أجل المسؤولين في الأمم المتحدة كي يستطيعوا  
تحقيق ما يصبون إليه، وحتى نعيش جميعاً في سلام.  
فإيماننا راسخ بأن دعواتنا ستكون مجابة، كما جاء في الكتاب المقدس. شكرأ  
لكم!

أنتم تعلمون أن موضوع محاضرتنا اليوم هو "ما وراء هذا العالم". لأنني  
أعتقد أنني لم أعد أود أن أتحدث إليكم عن عالمنا الحاضر بعد الآن. إذ أن

جميعنا يعرف هذا العالم، ولكن ما وراء هذا العالم، هناك أمور أخرى. وأعتقد أيضاً أن كل من جاء منكم إلى هنا اليوم يود أن يعرفها. إلا أن الأمر يختلف عن الأشياء التي تحدث عنها زميلنا لتوه حول معجزات أو أشياء رائعة لا يمكنكم تصديقها. إنها أمور علمية بحتة، منطقية جداً، وغاية في الأهمية.

من المعروف أن جميع الكتب الدينية المقدسة قد أفادت بوجود سبع سماوات، مما يعني وجود مستويات مختلفة من الإدراك في داخلنا. وهناك أيضاً مستويات أعلى من الإدراك، فهناك ملكوت الله وطبيعة بوذا تقع في طياتها. وهي بعض الأشياء التي وعدنا بها ما هو خارج هذا العالم. ولكن، لا يستطيع الكثيرون الوصول إلى ما وعدت به هذه الكتب السماوية. لن أجزم أن لا أحد استطاع الوصول، لكن، سأقول على الأقل أنهم ليسوا بالعديدين. فمقارنة بأعداد السكان على الأرض، فإن من وصل منهم إلى ملكوت الله، ضمن ما نطلق عليه "ما وراء هذا العالم" هم قلة قليلة.

فإذا كنت تعيش في الولايات المتحدة، فقد نتاح أمامك فرص كثيرة لقراءة أعداد ضخمة من الكتب تصف أشياء هي وراء عالمنا. كما أن بعض الأفلام الأمريكية الصنع ليست خيالاً برمتها. أو بعض تلك الأفلام التي أنتجها اليابانيون ليست كلها خيالاً. لأن هؤلاء الناس ربّما قد قرأوا على الأرجح بعض الكتب التي كتبها من وصل بالفعل إلى ما وراء هذا العالم، أو أنهم قد حازوا على بعض الومضات إلى داخل ملكوت الله.

إذن، ماذا يقع في المستويات التي تقع ضمن ملكوت الله؟ لماذا يجب أن نهتم بتلك المستويات، في حين أنه لدينا ما يكفي من مشاغل في هذا العالم: إذ لدينا وظائفنا لنهتم بها، وتأمين استقرار منازلنا، وعلاقاتنا... الخ؟ غير أنه بالتحديد من أجل هذه الأسباب، يجب أن نهتم بالمستويات العليا للإدراك. فإذا ما أطلقت على هذا المبدأ اسم ملكوت الله، لربما أضفيت عليه صبغة دينية لا أعنيها. فما أقصده هو مجرد مستويات أعلى للوعي والإدراك. قديماً

كان الناس يدعونها الجنة، لكن، وبعبارات أكثر علمية، يمكننا القول إنه نوع مختلف ومستوى أعلى من المعرفة ومن الحكمة. وهذا ما يمكننا بلوغه، إذا ما عرفنا السبيل إلى ذلك.

لقد سمعنا كلنا مؤخراً في الولايات المتحدة عن أحدث الاختراعات، والتي بمقتضاها، أصبح بإمكان الناس امتلاك آلة تدخلهم إلى أقصى درجات النشوة. هل مر أحدكم بتلك التجربة من قبل؟ إنها متوفرة بالأسواق الأمريكية. ويتراوح سعرها بين أربعمائة وسبعمائة دولار، تبعاً للمستوى الذي ترغبون فيه. إنهم يقولون أنه اختراع للكسالى الذين لا يرغبون في التأمل، بل يريدون الوصول مباشرة إلى أقصى درجات السعادة. والآن، إن كنتم لا تعرفون الكثير عن هذا الموضوع، فسأحاول أن أشرحه لكم بإيجاز.

يقال إن هذا النوع من الآلات يمكنه أن ينقلكم إلى حالة من الاسترخاء الذهني التام، ومن المفترض أن يمنحكم العلم الوافر، والحكمة الطاغية، عندئذ ستشعرون بأنكم في أفضل حالاتكم. وتستعين تلك الآلة ببعض الموسيقى المختارة، موسيقى خارجية... الخ، تحتاج إلى سماعات خاصة للاستمتاع بها. بعدها يقومون بإرسال بعض التيارات والموجات الكهربائية التي من شأنها تنشيطكم. ثم ترون وميضاً من النور، لذا فإنكم تحتاجون أيضاً إلى نظارات حاجبة للرؤية. سماعات ونظارات حاجبة للرؤية: هذا هو كل ما تحتاجون إليه لبلوغ أقصى درجات السعادة. أمر رائع، فإذا ما أضفنا السعر: أربعمائة دولار... يا للرخص! غير أن القدرة التي في داخلكم على الوصول لأقصى درجات الغبطة إنما هي أقل كلفة، فهي مجانية، وأبدية. أنتم لا تحتاجون إلى إعادة شحنها، سواء ببطارية أو كهرباء، وتوصيل التيار الكهربائي إليها، ثم فصله. أما في حالة إصابة الجهاز بأي عطب، فلن تحتاجون إلى الذهاب وإصلاحه.

فحتى إذا تمكنت الأضواء الصناعية والموسيقى الصناعية من إضفاء الاسترخاء والحكمة على الناس، فهذا هو المطلوب منها. غير أنني قرأت عنها وعن وظيفتها في إحدى الصحف، لكنني لم أجربها بنفسي. وقد راجت هذه الآلة كثيراً واشترى الناس منها أعداداً ضخمة كما سمعت. حتى هذه الأشياء الصناعية من شأنها أن تنقلنا إلى تلك الحالة من الاسترخاء وتزيد من معدلات ذكائنا. تخيلوا إذن كم يمكن للأشياء الطبيعية أن تساعدنا على الوصول للحكمة. فالأمور الحقيقية تفوق هذا العالم، ولكنها متاحة للجميع، لكل من أراد الوصول بها. إنها الموسيقى السماوية الداخلية والأصوات السماوية الداخلية. ووفقاً لشدة كثافة هذه الموسيقى - أي هذا الضوء الداخلي أو الموسيقى الداخلية - فيمكننا أن ندفع بأنفسنا إلى خارج هذا العالم وصولاً إلى مستويات أعمق من الفهم.

أعتقد أن هذا شبيه إلى حد ما بقانون الفيزياء. إن رغبت في إرسال صاروخ ما، إلى ما يتجاوز الجاذبية، فلا بد أن تكون هناك قوة دفع ضخمة ورائه. وعندما ينطلق هذا الصاروخ بسرعة، ينتج عنه هو الآخر ضوء. وبالمثل، فإنني أعتقد أنه عندما نندفع نحن أيضاً وبسرعة نحو ما وراء هذا العالم، يمكننا أيضاً أن نرسل بعض النور، وأن نسمع الصوت كذلك. فالصوت هو أشبه بنوع من قوة الذبذبة التي تدفعنا إلى المستوى الأعلى، ولكنه يقوم بذلك دون إحداث أي ضوضاء، دون إزعاج كبير، ودون تكلفة أو متاعب لمن يخوض الاختبار. هذه هي الطريقة للوصول إلى ما وراء العالم.

لكن السؤال هو: ما الذي يقع وراء هذا العالم، والذي يفوق ما هو موجود بعالمنا هذا؟ كل ما يمكننا أن نتخيله وألا نتخيله. فما أن نعيشه، حتى نعرف. لا أحد يمكنه أن يخبرنا عنه. ولكن يجب علينا أن نكون جادين في سعينا لتحقيق ذلك، ويجب أن نخلص فيه بكل جوارحنا، لأن ما من أحد بوسعه أن يقوم بذلك بدلاً منا. تماماً كما أن ما من أحد يقدر على شغل منصبك في مكتبك بالأمم المتحدة بينما تحصل أنت على الراتب. كما أننا لن نستمتع بلذة



طعامنا إن ساعدنا أحد بالأكل بدلاً منا. لذا، فإن السبيل هو التحلي بالخبرة الذاتية. يمكننا الاستماع إلى ممن يملك الخبرة ليحكي لنا من واقع خبرته، إلا أن الخبرة التي ستنقل إلينا لن تكون كافية. فربما نكتسب الخبرة لمرة أو لمرتين، أو لبضعة أيام، نظراً لقوة الشخص الذي يحكي لنا، والذي عايش المراحل المتقدمة للوعي والإدراك. وبعدها يمكن أن نرى بعض النور أو نسمع بعض الأصوات، بمنتهى الطبيعية وبلا أي مجهود، إلا أنها في أغلب الأحيان لا تستمر لفترة طويلة. لذا، فإنه يتعين علينا أن نخبرها بأنفسنا ومن واقعنا نحن.

ما وراء عالمنا هذا، يوجد أكثر من عالم آخر مختلف. ويمكننا هنا أن نذكر مثلاً، كالعالم الذي يرتفع عنا بعض الشيء، وهو ما نسميه عالم النجوم وفقاً للمصطلحات الغربية. وحتى في عالم النجوم هذا، يوجد ما يربو على مائة مستوى مختلف. وكل مستوى منها هو عالم في حد ذاته. وهو ما يمثل مستوانا من الفهم. كما هو الحال عندما نذهب إلى الجامعة. وكلما نتقدم في المراحل الدراسية، فإن هذا يعني مزيداً من الفهم الجامعي الأكاديمي، حتى نقترّب من مرحلة التخرج.

أما في عالم النجوم، فإننا نرى أنواعاً كثيرة من المعجزات، التي قد تحتنا، والتي قد نكتسب القدرة علي تحقيقها. فنتمكن من مداواة المرضى، بل وأحياناً يمكننا رؤية ما لا يقدر الآخرون على رؤيته. لدينا ما لا يقل عن ستة أنواع من القوى الإعجازية. فيمكننا تخطي الحدود المألوفة، وسماع ما يفوق حدود الفضاء. فلم تعد المسافات تعيننا أو تمثل أي عائق أمامنا. وهذا ما نطلق عليه اسم الأذان السماوية والعيون السماوية. بعدها يمكننا قراءة أفكار الناس، ومعرفة ما يدور في أذهانهم. هذه هي القوى التي نكتسبها أحياناً عندما نصل إلى أول مستوى من المستويات العليا للإدراك والفهم.

وفي إطار هذا المستوى الأول - فقد سبق لي القول بأن هناك مستويات عدة ومختلفة تمنحنا ما لا يمكن للغة أن تصفه. وعندما نبلغ هذه المرحلة، مثلاً بعد إجراء المراسم، وبعد أن نبدأ في التأمل، فإذا كان مستوانا هو المستوى الأول، سوف نكتسب المزيد والمزيد من القدرات. بل أنه ستتطور لدينا بعض المهارات الأدبية التي لم نكن نعلم عنها شيئاً من قبل. كما أننا سنعلم الكثير من الأمور التي لا يعلمها الآخرون، وستأتي الكثير من المنح، وكأنها هدايا أو نفحات، سواء مادية، أو مزايا متعلقة بالعمل، أو على غيرها من الأشكال. وسوف نجد أنفسنا قادرين على نظم الشعر، وتأليف الكتب، ورسم اللوحات، وغيرها من الأشياء التي لم يكن بوسعنا القيام بها من قبل، والتي لم نتخيل يوماً أن بإمكاننا القيام بها. هكذا هو المستوى الأول. وسوف نتمكن من كتابة الشعر والكتب بأسلوب رائع، بينما كنا مجرد كتاب غير محترفين وغير متمكنين من أدواتنا من قبل، أما الآن فإننا قادرون على الكتابة. هذه هي المزايا المادية التي قد تعود علينا عندما نصل إلى المستوى الأول من الوعي والإدراك.

وفي الواقع، إن هذه العطايا ليست آتية من الله، ولكن من المستويات العليا للوعي، ولأننا قد قمنا بإيقاظها، فإنها قد استيقظت بالفعل. عندئذ يمكننا الاستفادة منها. كانت هذه المعلومات حول المستوى الأول.

والآن، عندما ننقل إلى المستوى الأعلى، على سبيل المثال، فإننا نرى ونحقق المزيد من الأشياء الأخرى، التي لا أستطيع بالطبع حصرها في هذا السياق، وذلك نظراً لضيق الوقت كأحد الأسباب. وأيضاً لأنه لا توجد حاجة لسماع قائمة طويلة بكل مزايا الكعك والحلوى دون تذوقها. لذا، فإنني سأكتفي بفتح شهيتكم قليلاً. فإذا ما أردتم تذوقها، فالأمر عائد لكم. عندئذ يمكننا تقديم الطعام الحقيقي. نعم! فقط في حالة رغبتكم في تناول هذه المأكولات.

فإذا ما تخطينا المستوى الأول وانتقلنا إلى الثاني، والذي نطلق عليه صفة "الثاني" من باب تبسيط الأمور، فإنه ستكون لدينا قدرات تفوق بكثير المستوى الأول، بما في ذلك المعجزات. أما أعظم الإنجازات التي يمكنها أن تتحقق لنا من خلال المستوى الثاني فهي: الفصاحة والبلاغة والقدرة على المناقشة والجدال. ما من أحد يقدر على حيازة من وصل إلى المستوى الثاني، نظراً لكم اللامتناهي من البلاغة التي يتمتع بها، ويتربع ذكاؤه على عرش القدرات التي يتمتع بها.

معظم الناس الذين يتمتعون بعقول عادية ومعدلات ذكاء متوسطة، لا يمكنهم مضاهاة هذا الشخص، لأن قدراته الذهنية قد تفتحت إلى أقصى مداها. ولا أعني بهذا العقل المادي فحسب، وإنما أيضاً القدرات الباطنة والخفية والقوى فوق البشرية، والحكمة الكائنة في داخلنا، والتي بدأت الآن في التفتح. في الهند يطلقون على هذه المرحلة اسم "البوذي"، ويقصدون بذلك المستوى العقلي. وعندما تصل إلى تلك المرحلة، فإنك تصبح بوذا. وهذا هو أصل كلمة بوذا، بوذي وبوذا. لكننا لم ننته بعد، لن أكتفي بعرض بوذا عليكم، إذ هنالك المزيد.

لذا، فإن معظم الناس يطلقون لقب بوذا على الشخص المستتير. فإذا لم تكن قدراته تتجاوز المستوى الثاني، قد يشعر بالفخر لذلك. لمجرد التفكير في أنه بوذا حي. كما أن ذلك سيكون مصدر فخر لتلاميذه أن ينادونه ببوذا. إلا أنه ما لم يتجاوز المستوى الثاني الذي يمكّنه من رؤية ماضي أي شخص يختاره وحاضره ومستقبله، وما لم يتحلّى بأعلى مستويات الفصاحة، فإنه لا يكون قد بلغ بعد نهاية الطريق إلى ملكوت الله.

لا يجب على أي شخص كان أن يفخر أو يتباهى بسبب امتلاكه لتلك المقدرة، ألا وهي استقراء الماضي، الحاضر والمستقبل. فهذا يحصل بسبب الإتصال بالسجل الأكاشي حسب المصطلح الغربي. فكل من يمارس اليوجا

والتأمل يدرك هذا المعنى. فالأمر أشبه بالمكتبة القريبة من مبنى الأمم المتحدة، حيث الكتب العربية والروسية والصينية والإنجليزية والفرنسية والألمانية... الخ. فإذا كان باستطاعتكم القراءة بكل تلك اللغات، فستتمكنون من معرفة ما يجري في تلك البلدان. هكذا الحال عندما يصل شخص ما إلى المستوى الثاني. فيمكنه أن يفهم شخصيات الآخرين ويفسرها، وأن يقرأ سير حياتهم وكأنه يقرأ سيرة حياته الشخصية.

كثير من الإدراك ينتظر من يبلغ المستوى الثاني للوعي. فعندما يصل أحدهم إلى المستوى الثاني فهذا في حد ذاته أمر رائع، فإنه يكون قد أصبح بالفعل شخصاً مستثيراً عقلياً، يعرف أعداداً لا حصر لها من الأمور. ويكون من الممكن أن تحدث له جميع أنواع المعجزات غير المتوقعة، سواء أشاء ذلك أم أبى، لأن ملكات تفكيره تكون قد تفتحت، وتعلم كيف يتعامل مع المصدر الأعلى للشفاء بغرض تنظيم حياته كي تصبح أفضل وأسهل. في المرحلة الثانية تتوسع مداركنا، فيمكننا الحصول على كافة المعلومات اللازمة من الماضي والحاضر، لتصنيفها وترتيبها، ثم إعادة ترتيبها، من أجل التكفير عن أخطاء الماضي. بذلك نصح من أخطأنا ونجعل حياتنا أسهل وأفضل.

قد نكون مثلاً قد أسأنا إلى أحد جيراننا دون أن نعلم، لكننا الآن اكتشفنا ذلك. وقد يكون هذا الجار يدبر شيئاً ما ضدنا في الخفاء بغية أذيتنا، بسبب سوء التفاهم ذلك، أو ذلك الخطأ الذي بدر منا. لكننا الآن نعرف، نعرف السبب وراء ذلك. وهذا يجعل الأمور بالطبع أكثر سهولة. فيمكننا الآن إما أن نذهب إلى ذلك الجار وندعوه إلينا أو نقوم بالاتصال به، أو ننظم حفلة ما، ندعوه إليها، فتمحي كل المشاكل وسوء التفاهم.

وكذلك الحال عندما نصل إلى ذلك المستوى العقلي، فإننا نفهم تلقائياً كل هذه الأمور، ونرتبها، ونحتك بمصدر معين من القوة من شأنه أن يساعدنا على

ترتيب هذه الأشياء، لتحسين حياتنا، وتجنب الكثير من الحوادث، والكثير من المواقف والظروف غير المرغوب فيها في حياتنا. نعم! نعم! وهكذا، عندما نصل للمستوى الثاني... تكون الأمور رائعة.

ما شرحت لكم هنا هو منطق علمي بحت. ولا ينبغي الاعتقاد في أن من يمارس اليوجا أو التأمل هو شخص صوفي أو من خارج حدود الأرض. أنهم أشخاص عاديون مثلنا جميعاً. لكنهم طوروا من أنفسهم لأنهم يعلمون كيف يقومون بذلك.

في أمريكا نقول إن كل شيء يرتبط بالخبرة والدراية، صحيح؟ إذن، فإننا نستطيع تعلم كل شيء. حسناً! إنه نوع من علوم ما فوق هذا العالم، نستطيع نحن أيضاً تعلمه. كما أنه يبدو غريباً. لكن كلما زاد ارتفاع الأشياء، كلما ازدادت بساطة. فالأمر أسهل من الذهاب للمدرسة الثانوية أو الجامعة، حيث توجد كل مسائل الرياضيات المعقدة هذه.

يضم المستوى الثاني في داخله الكثير من المستويات. لكنني أفضل الإيجاز، لأنني لا أستطيع الاستقاضة في كل ما يتصل بأسرار الجنة. على كل حال، ستعرفون بأنفسكم كل ذلك عندما تسافرون مع معلم كان قد قام بهذه الرحلة من قبل. عندئذ لن يكون هناك أي أسرار. لكن الأمر قد يستغرق وقتاً طويلاً، إذا توقفنا عند كل هذه المستويات الأساسية والمستويات المتفرعة منها، وتعمقنا في كل شيء. يتطلب ذلك وقتاً طويلاً لكن أحياناً ما يأخذكم المعلم من مستوى لآخر بسرعة أكبر. فإذا كنتم لا تريدون أن تصبحوا أنفسكم معلمين، فليست بحاجة لدراسة العديد من الأشياء، التي قد تصيبكم بالصداع. سيأخذكم هو ويرجع بكم. بالرغم من أن ذلك يتطلب الكثير من الوقت، حياة بأكملها في بعض الأحيان. لكنكم تحصلون مباشرة على الاستتارة.

هذه ليست سوى البداية. فالأمر شبيه بالتسجيل بالجامعة. فمنذ اليوم الأول لالتحاقكم بها تصبحون تلاميذ. لكن الطريق أمامكم حتى التخرج لا يزال طويلاً. فبعد أربع سنوات، أو ست، أو اثنتا عشرة سنة، تتخرجون. هذا إذا كانت الجامعة حقيقية، وإذا كانت لديكم الرغبة في أن تصبحوا طلبة جامعة. إذن يجب على الطرفين التعاون بالطريقة نفسها.

كذلك الحال إذا أردنا الذهاب إلى خارج هذا العالم، ليس من أجل الاستمتاع، ولأنه لا توجد أماكن أخرى للتنزه في نيويورك. فقد زرنا مراراً وتكراراً مانهاتن، واللونج بيتش (الشاطئ الطويل)، وحتى "الشورت بيتش" (الشاطئ القصير) وكل الشواطئ الأخرى. (ضحك بين الجمهور) فلنفترض الآن أنكم تريدون السفر في رحلة قصيرة إلى العالم الخارجي، والتعرف على ما يجري هناك. لم لا؟ ما دمنا ندفع مبالغ طائلة حتى نذهب إلى ميامي وفلوريدا لمجرد السباحة. لماذا إذن لا نذهب أحياناً إلى عالم آخر، إلى ما وراء هذا العالم، لمعرفة أوجه الشبه بيننا وبين الكواكب المجاورة، وكيف يحيا الناس هناك؟ لم لا؟ لا أظن أن هذا بغريب. إنه سفر أبعد بقليل، سفر عقلائي، وروحاني، عوضاً عن السفر الجسدي. إذ أن هنالك نوعين من السفر، إنه الأمر بسيط للفهم ومنطقي جداً.

نحن إذن في المستوى الثاني. ماذا أستطيع أن أقول لكم أيضاً؟ هكذا نكمل حياتنا في هذا العالم، متسلحين ببعض العلم من العالم الآخر، الذي اكتسبناه من سفرنا المستمر.

تماماً لو كنتم مواطنين أميركيين أو من أية جنسية أخرى في العالم، لكنكم تسافرون من بلد لآخر من أجل الاطلاع والتعرف على الشعوب المجاورة. وأعتقد أن العديد منكم في الأمم المتحدة، ليس من سكان أمريكا الأصليين. أليس كذلك؟ أجل. فأنتم تعلمون إذن ما أنا بصدد الحديث عنه. فباستطاعتنا السفر للكواكب المجاورة أو للمستويات الأخرى الأعلى بغية الفهم والتعلم.

لأن المسافة كبيرة جداً من أن نقوم بها سيراً على الأقدام، أو الانطلاق بصاروخ، أو بما يسمى الصحن الطائر.

هناك مسافات أطول من أن يقطعها الصحن الطائر المجهول الهوية (يو.أف.أو.). أما نحن، فلدينا قدرة داخلية أسرع من تلك التي عند الصحن الطائر. إنها الروح الخاصة بنا، والتي ندعوها أحياناً بالنفس. بواسطتها نستطيع التحليق دون أي وقود، دون شرطة، أو طرق مزدحمة وممرور مختنق، أو أي عقبات من أي نوع. ولن نتخوف بعد الآن من احتمال أن يتوقف العرب عن بيع النفط لنا (ضحك)، لأننا ننعم الآن بالاكفاء الذاتي، فلا نقع أبداً في أي مأزق، اللهم إذا أردنا نحن تدمير أنفسنا بمخالفة القوانين الكونية، والانسجام بين السماء والأرض. وما أسهل تجنب ذلك. سنطلعكم على الطريقة، إن كنتم مهتمين بمعرفتها. وسأحاول أن أكون موجزة، فلست بواظفة لا تقلقوا: لن أخذكم للكنيسة، بل سأكتفي بإعطاء مثال.

هناك بعض القواعد في هذا الكون وجب علينا معرفتها: تماماً عندما نقود السيارة يجب أن نكون على دراية بإشارات المرور: الضوء الأحمر يعني الوقوف، والأخضر يعني السير. سر يساراً، ويميناً، الخ. هناك إذن قوانين سهلة وبسيطة نتبعها في الكون المادي. أما خارج عالمنا، أي خارج هذا العالم المادي، فلا توجد أية قوانين، لا قوانين على الإطلاق! فأنتم أحرار، مواطنون أحرار. لكن يجب علينا الخروج أولاً من هذا العالم كي نصبح أحراراً. وما دمننا نعيش في هذا العالم، أي في الجسد المادي، وجب علينا - قدر المستطاع - التمسك بتلك القوانين كي لا نقع في مشاكل، ولا نتعطل "مركبتنا المادية"، وكي نستطيع التحليق عالياً وبسرعة أكبر ودون مشاكل.

إذن، وردت هذه القوانين في الكتب المقدسة، في الكتاب المقدس لدى المسيحيين، والبوذيين أو حتى الهنود. تلك القوانين السهلة، مثل عدم الإساءة لجيراننا، وعدم السرقة، وعدم القتل (لا تقتل)، وعدم الزنا، وعدم تناول

المواد السامة، أو تعاطي المخدرات، فعلى الأرجح، كان القديسون قديماً يعلمون أننا سنخترع الكوكابين في القرن العشرين. لذا، فقد حرموا تعاطي المخدرات، والمقامرة، وكل ما يجعل روحنا تتشبث بالملذات، فننسى بالتالي رحلتنا الروحية.

إذا أردنا التحليق عالياً بسرعة ودون مخاطر. هذه القوانين المادية تشابه قوانين الفيزياء. فعندما ينطلق صاروخ، يجب على العلماء مراعاة قوانين معينة. هذا كل شيء. بينما يجب علينا نحن توخي كل الحذر، لأننا نبغي التحليق أعلى من الصاروخ وأسرع من الصحن الطائرة. لكن إذا كنتم تريدون مزيد من التفاصيل، فستكون هذه التفاصيل بين أيديكم عند البدء في تعلم طريقتنا. لن أزعجكم الآن بكل تلك الأحكام التي ستقولون عنها بالتأكيد "أعلم ذلك سلفاً، لقد قرأت ذلك في الإنجيل، أو في الوصايا العشر".

في الواقع، قرأ أغلبنا بالفعل الوصايا العشر. لكننا لم نعرها الاهتمام، أو لم نستوعبها جيداً، أو فهمها كل منا كما تراءى له، لكن ليس بحسب معناها الحقيقي. لهذا، فإنه لا يضر أن نذكر أو نسمع بشكل متعمق بعض التفسيرات. فقد ورد في بعض الكتب المقدسة القديمة **"لقد خلقت الحيوانات لتكون صديقتكم، ولتساعدكم، ولتكونوا أسياداً عليها"** ثم قال/ت تعالى إنه/ها خلق/ت الغذاء الكافي للحيوانات، لكل حيوان نوع الغذاء الذي يلائمه، والذي يختلف عن غيره. لكنه/ها لم ي/تسمح لنا بأكل تلك الحيوانات. كلا! بل قال/ت **"خلقت الأعشاب في الحقول، وكل أثمار الشجر طيبة المذاق، وذات المنظر الجميل. هذا سيكون غذاءكم"** لكن لم تنتبه سوى قلة قليلة من الناس لتلك الحقيقة، ولا يزال كثيرون يأكلون لحم الحيوانات، دون فهم حقيقي لما جاءت به الكتب السماوية في هذا السياق.

وإذا ما تعمقنا في البحث العلمي، لعرفنا أن جسمنا وأمعاننا ومعدتنا وأسناننا بطبيعتها ليست مهيأة لأكل اللحوم، وإنما للتغذية النباتية دون سواها. لذلك،



فليس من المستغرب أن يعاني غالبية الناس من الأمراض، وأن يصابوا بالشيخوخة المبكرة، وأن يتعبوا بسرعة ويصابوا بالبلادة، مع أنهم قد ولدوا أذكاء وجذابين، فينتهي بهم الأمر بأن يصبحوا ثقيلي الفهم. وكلما اقتربوا من الشيخوخة، كلما ساءت حالهم، ذلك لأننا قد أثلفنا عربتنا، وطائرتنا، وصحننا الطائر. فإذا كنا نريد استعمال هذه العربة لمدة أطول، وبعناية أكثر، فيجب علينا إذن أن نهتم بها بطريقة ملائمة.

مثلاً إذا كنا نملك سيارة، إن لم نملأها وقوداً مناسباً، ماذا سيحدث عندئذ؟ ستسير لبضع أقدام فقط ثم تتوقف. في هذه الحالة لا تلوموا السيارة، فهو خطأكم أنكم وضعتم وقوداً غير مناسب، بالرغم من أن ذلك قد صدر عنكم دون قصد. وإذا كان الوقود ممزوجاً بالماء، فربما تسير السيارة لبعض الوقت، لكن بعدها ستبدأ المشاكل. أو إذا كان الزيت ملوثاً ولم نقم بتنظيفه، فستسير قليلاً ثم تبدأ المتاعب، بل وتنفجر أحياناً، لأننا لم نهتم بها كما يجب.

ينطبق ذلك على جسدنا، فهو أشبه بالسيارة. باستطاعتنا الطيران بهذا الجسد نحو الأبدية، صوب أعلى مستويات الحكمة. لكننا أحياناً ما نخربه، فلا نستفيد منه للوصول إلى هدفنا. مثلاً، نستخدم السيارة للقيادة لعدة أميال، للذهاب إلى عملنا، أو إلى أصدقائنا، أو لمشاهدة المناظر الطبيعية الجميلة. لكننا لا نهتم بها، ولا نوليها الاهتمام الواجب، فنملأها بالوقود الخاطئ، أو لا ننتبه لمعدل الزيت ومنسوب المياه، في مثل هذه الحالة، لن تسير السيارة بسرعة، ولن تسير لوقت طويل. سنكون أشبه بمن يدور في حلقة مفرغة. لكننا بذلك لا نحقق الهدف الذي من أجله اشترينا السيارة. لقد بذرنا أموالنا ووقتاً وطاقتنا. ولن يمكننا أن نلوم أحداً سوى أنفسنا. لقد دمرتم سيارتكم، وأهدرتكم أموالكم، بينما كان باستطاعتكم الذهاب لأبعد من هذا، ورؤية الكثير من الأشياء، والتمتع بمشاهدة المناظر المختلفة.

بالطريقة نفسها، يستطيع جسدنا المادي العيش في هذا العالم إذا أحسنا العناية به. فإننا نملك العديد من الأدوات التي نستطيع، مستعينين بها، التحليق لأبعد مدى. تماماً مثل رائد الفضاء الذي يجلس في الصاروخ، فالصاروخ هو أدواته، يجب عليه الاعتناء به، وعدم مخالفة القواعد الفيزيائية كي يستطيع التحليق بسرعة وأمان. لكن رائد الفضاء الموجود داخل الصاروخ هو الأهم. فالصاروخ وإن كان يقوده إلى مقصده، لكنه ليس الأساس. فالأهم هنا هو الرائد والوجهة. أما إذا استعمل الرائد هذا الصاروخ للتحليق فقط حول "الونج أيلند"، فسيكون هذا أيضاً إضاعة للوقت، وهدر للأموال العامة.

لذلك، فاعلم أن جسدك ثمين ولا يقدر بثمن، لأن في داخله يكمن المعلم. فقد جاء في الكتب المقدسة: **"اعلموا أنكم معبد الله، وأن الإله القدير يحيا في داخلكم."** فإذا كان الروح القدس والحقيقة يعيشان في داخلنا، أتستطيعون إذن تخيل مغزى كل ذلك؟ الكثير من الناس يمرون على هذه الجملة مرور الكرام، لكنهم لا يتوقفون على مغذاها، ولا يدركون، أو حتى يحاولون إدراك، مدى عظمتها. لهذا يحب تلاميذي اتباع تعليماتي، لأنهم يكتشفون ما بداخلهم وما هو خارج هذا العالم وخارج صراعنا اليومي. مما يعني ربح المال وكل تلك المشاكل المادية.

نحن نملك الكثير من الجمال والكثير من الحرية، والكثير من المعرفة في داخلنا. وإذا ما استطعنا معرفة الوسيلة المناسبة لإظهار كل تلك الأشياء، فكلها ملكنا، لأنها في داخلنا. إنما نحن لا نعلم مكان المفتاح. فقد أوصدنا البيت منذ زمن، ثم نسينا أننا نمتلك هذا الكنز.

هكذا إذن، فالذي ندعوه المعلم هو الذي بإمكانه أن يساعدنا على فتح هذا الباب الموصد، وأن يبين لنا ما نملك. لكن يجب علينا عدم التسرع، بل أخذ كل الوقت اللازم حتى ندخل ونتحقق من كل ما هو موجود.

حسناً، لقد كنا في كل الأحوال في المستوى الثاني. هل تهتمون بمعرفة المزيد؟ (يرد الحاضرون بالإيجاب). أتريدون معرفة كل شيء دون أي مجهود من جانبكم؟ حسناً (تضحك). يستطيع أحدهم على الأقل إمدادكم بمعلومات عن بلد زاره، في حين لم تقوموا أنتم بزيارة ذلك البلد. أنتم على الأقل مهتمون، فربما ترغبون بعد ذلك في زيارة ذلك المكان. والآن، وبعد المستوى الثاني، لم أنته بعد من سرد كل ما يمكن أن يقال عن المستوى الثاني، لكننا - كما تعلمون - لا نستطيع البقاء هنا طوال اليوم. إذن، بعد المستوى الثاني، تستطيعون امتلاك المزيد من القدرات إذا عقدتم العزم على ذلك، وعلمت من أجل تحقيق تلك الغاية، فستصلون إلى مستوى أعلى، إلى ما ندعوه بالمستوى الثالث.

إن من يصل للعالم الثالث يجب أن يكون نقياً، خالصاً من كل دين عليه في هذا العالم على الأقل. فإذا كنا ندين لملك هذا العالم المادي، فلن نستطيع التقدم. كما هو الحال مع المجرمين وأصحاب السوابق الجنائية، الذين لا يستطيعون عبور حدود بلادهم والسفر لأي بلد آخر. كذلك الأمر بالنسبة لمن يرتكب الخطيئة في هذا العالم. ويتضمن الدين في هذا العالم إتيان عدة أعمال في الماضي، وفي الحاضر، وربما في الأيام المقبلة من حياتنا المادية. الآن يجب علينا تطهير كل ذلك وتخليص أنفسنا، كما يحدث عندما نقوم بتخليص البضائع في الجمارك، وذلك قبل الذهاب إلى ما وراء هذا العالم. غير أنه عندما نكون في العالم الثاني، فإننا نبدأ بالعمل على بقايا كارما الماضي والحاضر، لأنه بدون كارما الماضي لا يمكننا الاستمرار في حياتنا الحالية.

هناك نوعان من المعلمين: الأول بدون كارما، لكنه يقترضها للنزول إلى هذا العالم. أما الآخر فهو شخص عادي مثلنا، لكن الكارما خاصته نظيفة. إذاً يمكن لأي شخص أن يصبح، أو أن يكون مؤهلاً ليصبح، معلماً في

المستقبل. ينزل المعلم أحياناً من عالم عال مع الكارما التي اقترضها. ما رأيكم في عبارة "يقترض كارما" (تضحك)، هذا معقول.

مثلاً، قبل النزول إلى الأرض، كنتم هنا من قبل، وتعاملون مع أشخاص مختلفين في هذا العالم، ولأجيال عديدة أو لعدة مئات من السنين. ثم ترجعون إلى السماء ثانية، إلى بيتكم البعيد، ولكن، في مستوى مختلف. على وصولاً إلى المستوى الخامس، لأن هناك سكن المعلمين. ولكن توجد أيضاً ما فوق هذا المستوى عدة مستويات أخرى.

أما الآن، إذا أردنا العودة إلى هنا من باب الشفقة، أو من أجل أداء مهمة معينة أوكلنا الله القيام بها، فإننا ننزل. وبسبب الألفة التي نشأت بيننا وبين الناس في الماضي، فإننا نستطيع الاقتراض من الكارما خاصتهم، ولكن فقط على هيئة دين. نستطيع اقتراض بعض الكارما على سبيل الدين، وبعدما نستوفي قدرتنا الروحية، شيئاً فشيئاً، حتى تنتهي مهمتنا في هذا العالم. يوجد بالتالي عدة أنواع من المعلمين. وهناك أيضاً أشخاص يصبحون أساتذة في هذا العالم بعد الممارسة مباشرة، كما هو الحال في الجامعة، حيث الأساتذة، وحيث الطلبة الذين يتدرجون حتى يصبحوا بالمثل أساتذة. وهناك أيضاً أساتذة قدامى، وآخرون حديثو التخرج، كما هو الحال لدى هذا النوع من المعلمين.

إذا أردتم إذن الارتقاء إلى المستوى الثالث، يجب عليكم أن تكونوا أقياء من كل أشكال الكارما. إنه قانون **"كما تزرع تحصد"**. فعندما نزرع بذور البرتقال نحصد برتقالاً، أو نزرع بذور التفاح فنحصد تفاحاً، تلك هي الكارما. وهي تعني في اللغة السنسكريتية السبب والنتيجة. لم تذكر الكتب المقدسة شيئاً عن الكارما، وإنما جاء، **"كما تزرع تحصد"**، إنه المبدأ نفسه.

تتضمن الكتب السماوية تعاليم القديسين بإيجاز. لهذا السبب، فإنه لا تتوفر لدينا الكثير من التوضيحات فيها. وقد حذفت منها مقاطع كثيرة كي تتلاءم ومصالح الذين يدعون أنهم زعماء تلك الحركات الدينية. لم يكن هؤلاء الزعماء دائماً أشخاص تتجه عقولهم صوب الروحانية. تعلمون أن الناس تشتري وتبيع كل شيء، وفي مجالات عديدة. سماسرة- يوجد الكثير من السماسرة، وفي كل مجالات الحياة. لكن الكتب السماوية التي نعرفها تختلف قليلاً، لأنها أوسع مدى، وأكبر حدوداً، وأسهل فهماً. في كل الأحوال، وبما أننا لا نستطيع برهنة كل شيء، فلن نستقيض في ما أسلفنا كي لا يقول عنا الناس أننا من المجدّفين. إذن، فلنتكلم فقط عما نستطيع إثباته.

والآن إذا سألتهموني: "أنت تتكلمين عن العالم الثاني والثالث والرابع، فكيف تثبتين ذلك؟" حسناً. يمكنني إثباته إذا اجتزمت الطريق معي، الطريق نفسه، فتستطيعون رؤية الأشياء ذاتها. لكن إذا لم تذهبوا معي، فبالأكيد لن أستطيع إثبات أي شيء. لذلك أنا أجروّ على الحديث عن هذه الأمور لأنني أستطيع برهنتها. لدينا إثبات حي، يحمله مئات الآلاف من التلاميذ من مختلف أنحاء العالم، إذن بوسعنا التكلم عما نعرفه. أما الآن، وإذا سرنا سوياً... يجب عليكم أن تسيروا معي... يجب عليكم أن تسيروا، فلن تستطيعوا القول "سر بدلاً عني وأخبرني، وأطلعني على كل شيء". لا أستطيع ذلك.

مثلاً: إذا لم أكن موجودة هنا في هذه القاعة من الأمم المتحدة ولم أشاهد هذه القاعة شخصياً، فأياً كان الذي ستخبرونني به، فسيكون الأمر سيان. أليس كذلك؟ إذن، يجب علينا سلك الطريق مع مرشد يمتلك الخبرة. وفي هذه القاعة، يوجد لي تلاميذ من مختلف الجنسيات، عايشوا بعض ما أقوله لكم. البعض منهم قام باختبار جزء منه اختباراً عملياً، والبعض الآخر قام باختباره بشكل كلي. نعم، نعم، فكل هذا ليس إلا قسماً صغيراً مما نستطيع قوله فيما يختص بالمستوى الثالث. إنها قصص قصيرة لرحلات، نكتفي

بسرد أجزاء بسيطة عنها، دون تفاصيل كثيرة. فإذا قرأنا كتاباً حول بلد ما، فلن يكون ذلك أبداً كزيارة البلد الحقيقي. أليس كذلك؟

هكذا، فإن لدينا كميات من الكتب تحكي عن مختلف بلاد هذا العالم، لكننا بالرغم من ذلك نود الذهاب إليها ومشاهدتها بأنفسنا. أليس كذلك؟ فنعرف عدة أشياء عن إسبانيا وتيريفيا واليونان، لكننا نستمد معارفنا فقط من خلال الكتب أو الأفلام. لكن يجب علينا الذهاب إلى هناك واستشعار الفرحة بوجودنا في تلك البلاد، وتذوق المأكولات التي يقدمونها، والاستمتاع بمياه البحر المنعشة، والطقس الجميل، والأشخاص المضيافين، وكل العناصر البيئية التي لا نستطيع الإحساس بها من خلال قراءة الكتب فقط.

افترضوا الآن أنكم قد اجتزتم المستوى الثالث. فماذا يأتي بعده؟ بالطبع سندهب للمستوى الأعلى، أي للمستوى الرابع. فالعالم الرابع خارق للعادة. ولا نستطيع استعمال العبارات العادية لوصف كل تلك الأشياء للعلمانيين خشية إهانة سيد ذلك العالم. لأن العالم الرابع عالم جميل جداً، بالرغم من وجود أجزاء مظلمة فيه، بل أكثر ظلمة من نيويورك عند انقطاع الكهرباء عنها بسبب عطل فني عند المساء. هل تتخيلون مدينة مظلمة بكاملها؟ إنها تفوقها ظلمة. وقبل وصولكم للنور، تصبح أكثر ظلمة. إنها نوع من المدن المحظور الدخول إليها. فقبل وصولنا على أقصى درجات الحقيقة، كنا محصورين في تلك الظلمة. لكن في وجود معلم مستدير، نستطيع اجتيازها، وبدونه، لن نجد الطريق أبداً في هذا العالم.

عندما نبلغ مختلف المستويات، من مستويات الوجود، نكون قد اخترنا، ليس فقط تغيرات روحية، وإنما جسدية وذهنية أيضاً، فضلاً عن أشياء أخرى في حياتنا. سننظر للحياة من منظور آخر. سنكمل حياتنا بشكل مختلف، وسنؤدي أعمالنا بشكل مختلف. حتى عملنا اليومي ستكون له أبعاد أخرى، وسنصبح على علم بأسباب تأديتنا لعملنا بتلك الطريقة، وأسباب

قيامنا بهذا العمل أو لماذا يجب علينا استبداله. سنفهم معنى حياتنا. ولن نشعر أبداً بالانزعاج والارتباك. سوف ننتظر بانسجام وبصبر إنهاء مهمتنا على هذه الأرض. لأننا نعلم أين سنذهب بعدئذ. نعرف ذلك ونحن نعيش على هذه الأرض. لهذا يقال "الموت خلال الحياة". أجل، أجل، كما أنني أعتقد أن بعضكم سمع عن هذا من قبل، ولا أعرف إذا كان هناك معلم يستطيع التعبير بشكل آخر (تضحك)، سوى أنه يجب أن نعيش الفرح الحقيقي النابع من اختباراتنا الخاصة.

كيف يستطيع الفرد وصف، سيارة "مرسيدس بينز" بشكل مختلف، بينما كل الذين يملكون سيارة مرسيدس، ويعرفونها جيداً، سيصفون الوصف ذاته. لكن ذلك لن يكون أبداً المرسيدس، مفهوم؟ حتى لو حدثتكم بعبارات عادية، فإن هذه الأشياء ليست عادية، ويجب علينا اختبار ذلك بأنفسنا، بالعمل الجدي وبمصاحبة مرشد، هذه هي الطريقة السليمة. على الرغم من أن باستطاعتنا أحياناً، ونسبة واحد على مليون، إتمام هذا العمل بمفردنا لكن هذا يتضمن المخاطر، ونتائج ليست مؤكدة.

في الماضي، أنجز البعض هذا العمل بمفردهم، مثلاً "سوينبرج" وربما "كورديف". لكنهم جوبهوا بكثير من الأخطار والصعوبات، كما أنه ليس من المؤكد ما إذا كانوا قد وصلوا إلى المستويات العليا كلها.

بعد المستوى الرابع ستذهبون لمستوى أعلى، حيث مقر المعلمين. فكل المعلمين يأتون من هناك، بالرغم من أنهم كانوا أبعد من المستوى الخامس، إلا أنهم استوطنوا الخامس، حيث أن خارجه توجد أبعاد من الوعي يصعب فهمها، ولن أشرحها لكم اليوم، كي لا أشوش أفكاركم. ربما في مرة أخرى. أو بعد تعلم أسلوبنا، حيث تصبحون جاهزين. عندها أستطيع سرد أشياء لا تصدق حول خيالكم، وكيف أنها تمثلئ أحياناً بصور خادعة فيما يخص الطريق نحو الله.

## جلسة الأسئلة والإجابات بعد محاضرة المعلمة

**س:** لقد ذكرت أن المعلم يستطيع اقتراض الكارما من الناس. في هذه الحالة، هل يعني هذا أن كارما الناس قد زالت؟ وما هي النتيجة؟

**ج:** نعم، يستطيع المعلم محو كارما أي شخص، إذا كانت تلك هي رغبته. ففي الواقع، وبعد تعلم الطريقة، تكون الكارما القديمة للتلاميذ قد زالت. وتبقى فقط الكارما الحالية، كي يستمر التلاميذ في حياتهم. إذ بدون كارما، نموت بسرعة ولا نستطيع العيش هنا. لهذا السبب يجب على المعلم إزالة الكارما المخزنة لتنقية الشخص، فلا يبقى له سوى القليل من الكارما الحالية، كي يكمل بها حياته ويعمل ما يجب عليه عمله في هذه الدنيا، بعدها ننتهي. لهذا لا يستطيع الذهاب أولاً، وإلا، كيف سيستطيع ذلك؟ حتى لو قام بتنقية حياته؟ فكيف تكون التنقية؟ وماذا عن الحياة الماضية؟ هل تفهمون؟

**س:** ما هي الغاية من ممارستك؟

**ج:** ما هي الغاية؟ ألم أخبركم بعد؟ هي السفر إلى ما وراء هذا العالم، والعودة إلى المستويات العليا للوعي والإدراك، والتحقق من الحكمة التي في داخلكم، لتصبحوا أفضل في هذه الحياة.

**س:** هل توجد كارما في المستويات الأخرى؟

**ج:** ليس في جميع المستويات. فهي موجودة فقط حتى المستوى الثاني. لأن عقلمنا، وفكرنا، والكمبيوتر خاصتنا قد صنعوا في هذا المستوى الثاني. وعندما ننحدر كل الطريق من مستوى أعلى إلى مستوى مادي أقل، حسناً! على سبيل المثال: كي ينزل المعلم من المستوى الخامس إلى عالمنا المادي، يجب عليه أن يمر أولاً بالمستوى الثاني، فيجمع الكمبيوتر الخاص به،



ويعدّه بحيث يستطيع إتمام عمله في هذا العالم. كما الحال عندما يقوم غطاس ما بالنزول في البحر، فيجب عليه تجهيز القناع، والأوكسجين وسائر الأمور. بالرغم من أنه يبدو مضحكاً لارتدائه قناع الأوكسجين ولباس البحر، إذ يبدو كالضفدعة! هكذا نظهر نحن أيضاً أحياناً، مع الكمبيوتر والعراقيل المادية. أما بدون هذه الأشياء، فسنتمتع بالمظهر الجميل. على الرغم من اعتقادكم الآن بأنكم على قدر معين من الجمال، إلا أنكم لستم كذلك، مقارنة بما أنتم عليه حقيقة. مفهوم! بسبب كل هذه الآلات التي يجب علينا لبسها، بغية النزول إلى أعماق هذا العالم كي نعمل هناك، وبعد أن نكون قد اجتزنا المستوى الخامس، بغرض الذهاب بعيداً، وجب علينا ترك الكمبيوتر هناك. فلننا بحاجة إليه بأعلى. تماماً كالغطاس الذي يصل للشاطئ، ويزيل عنه القناع والأوكسجين وكل تجهيزات الغطس، ويظهر على حقيقته. حسناً!

**س:** لقد ذكرت أنه في آخر العالم الثاني، وقبل الصعود إلى المستويات الأعلى، يجب ترك الكارما أو تنظيفها. هل يعني هذا أن كل الكارما الماضية تعيش أيضاً عندما نأتي إلى هذه الحياة؟

**ج:** نعم! لأنه لا يوجد أي كمبيوتر باستطاعته تسجيل كل شيء، وإنما لديكم هذه الكارما فقط، لأن لديكم الكمبيوتر هذا، الفكر، العقل الذي يستخدم من أجل تسجيل كل اختبارات العالم المادي. لهذا السبب نملك هذا الكمبيوتر. فنحن نسجل بشكل حسن أو سيئ. وهذا ما نسميه الكارما. فما هي الكارما؟ مثل الاختبارات السيئة أو الجيدة، وردود أفعالنا وخبراتنا في مجال التعلم طيلة مراحل حياتنا المختلفة. ولأننا نملك ما نسميه الوعي، فإننا نعلم أنه يجب علينا أن نكون صالحين، وأن نعلم أننا قد أتينا تصرفات خاطئة في بعض الأحيان. هذا ما نسميه الكارما. فالأعمال الرديئة تحط على رؤوسنا كالنفائات، وكالأمثلة الثقيلة، وذلك بسبب قانون الجاذبية، تلك الأشياء تجذبنا إلى أسفل، فلا يصبح بوسعنا تسلق الجبل. فبسبب وجود مجموعة كبيرة، بل ولا نهائية، من القواعد الأخلاقية، والقوانين، والعادات والتقاليد، في مختلف

الدول، يربطوننا بمفهوم الجيد والسيئ، والذنب والبراءة. وانطلاقاً من هنا، عندما ندخل في علاقات مع الناس في هذا العالم، فإننا نختبر الجيد والردئي، والذنب والبراءة، ضمن العادات والتقاليد والأعراف والقوانين المختلفة للبلاد. مفهوم! عندئذ يصبح التفكير بطريقة ما، عادة. فإذا فعلنا هذا، نكون مذبذبين، وإذا فعلنا شيئاً آخر نكون سيئين. وكل هذا الوقت يتم تسجيله هنا في داخلنا، مما يجعلنا نتناسخ روحياً، لأننا نكون قد تعلقنا بهذا العالم أو بالعالم الأعلى قليلاً، وإن كان ليس عالياً بما فيه الكفاية. لسنا أحراراً بالقدر الكافي، ولسنا خفيفي الوزن بالقدر الكافي كي نعوم. مفهوم! وذلك بسبب كل مفاهيمنا وتصوراتنا السابقة .

**س:** هل يتحدد قبل ولادتنا، إلى أي مستوى سنصل؟

**ج:** كلا. فلدينا إرادتنا الحرة، التي تتحكم في مدى سرعتنا أو بطئنا. فمثلاً، إذا كان لديكم سيارة، تضعون بداخلها مئات من لترات البنزين، لا أعلم كم بالتحديد لأنني لا أقود، فتستطيعون السير بسرعة، للوصول للمكان المقصود، لكن يمكنكم أيضاً الذهاب برويّة. موافقون؟ فهذا يعود إليكم. السيد هنا، هل تريد قول شيء بعد؟ نعم؟ لا؟

**س:** أريد فقط أن أسأل عن الملائكة، في أي مستوى هي؟

**ج:** آه، في أي مستوى؟ هذا يعود إلى نوع الملائكة.

**س:** الملائكة الحارسة.

**ج:** آه، الملائكة الحارسة. يمكن أن تصل حتى المستوى الثاني. الملائكة واقعة في مستوى أدنى من مستوى الإنسان. فهي أقل مكانة. إنها هنا لخدمتنا.

**س:** ألا تذهب أبداً إلى أبعد من هذا المستوى؟

**ج:** كلا، إلا إذا أردت أن تتحول إلى آدميين. فهي تحب أن تصبح بشراً، لأن المستويات العليا للإدراك تسكن في داخلهم. نحن لدينا كل القدرات التي تمكننا من أن نتحد مع أعلى مستويات الإدراك، أما الملائكة فلا. هذا

معقد. وسأحدثكم عنه بالتفصيل في يوم آخر. هناك أشياء خلقت من أجل خدمتنا. هكذا يوجد عدة أنواع من الملائكة. مثلاً، إذا كانت مخلوقات من صنع الله، فهي هنا من أجل خدمتنا. وليس عليها الذهاب لأبعد من هذا. مفهوم! لكنها تستطيع ذلك. أحياناً تخلق أشياء دون أن يكون هناك احتمالات لتحسنها. مثلاً: لديكم شيء ما في المنزل مصمم من أجل راحتكم. فبالرغم من أنه شيء جميل للغاية. مثلاً، تجلسون هنا وتستطيعون إطفاء الضوء في كل أرجاء المنزل والحديقة، وفتح التلفاز وإغلاقه. لأنكم اخترعتموه من أجل غاياتكم الشخصية، أي من أجل خدمتكم فحسب. بالرغم من أن هذا هو الأفضل من عدة نواحي. مثل آخر، باستطاعتكم مراقبة كل أرجاء المنزل وأنتم جالسون، ودون القيام بأي مجهود. إنما هذا لا يعني أن هذا النظام يفوقكم أنتم من حيث جودته. مفهوم! إنه مصنوع فقط من أجل خدمتكم، على الرغم من أنه يبدو أفضل منكم، لكنه بالحقيقة ليس كذلك. قد لا يستطيع هذا النظام أن يصبح إنساناً من بني البشر. حسناً!

**س:** كبيرة المعلمات تشينج هاي، أحب أن أعرف، ما دمنّا في هذا الجسد اليوم، فهل من الممكن أن نكون قد هبطنا، بعد أن كنا من قبل قد تحررنا منه؟ أعني، هل كنا دائماً في الوضع نفسه؟ أم كنا سابقاً في وضع أفضل، أم أن وضعنا الآن هو الأفضل؟ وما هي أفضل طريقة للتقدم سريعاً؟

**ج:** أن تترك هذا الجسد وتنتقدم، هذا هو نعم، نستطيع ذلك إذا عرفنا الوسيلة. فهناك طرق عديدة ومختلفة لترك هذا الجسد وراءنا والذهاب خارج هذا العالم. ولا يذهب البعض بعيداً، بينما يذهب آخرون إلى البعيد جداً، أما البعض الآخر، فيمضي حتى النهاية. مقارنة بكل تلك الأبحاث التي قمت بها في شبابي (بالرغم من أنني لا زلت أبدو شاباً!)، كنت شاباً إذن، تعرفون طريقة عملنا هذه هي الأفضل. إنها تذهب بكم حتى النهاية. وهناك طرق عديدة أخرى إذا أردتم اختبارها. باستطاعتكم الاختيار، فيوجد الكثير في الأسواق. فالبعض إذن يذهبون إلى العالم الروحاني، والبعض الآخر إلى مستويات أبعد، بينما يذهب آخرون إلى المستوى الثالث أو الرابع. إلا أن قلة

قليلة فقط من هؤلاء هي التي تستطيع الوصول إلى المستوى الخامس. طريقتنا وممارستنا تقودكم حتى المستوى الخامس قبل تحرركم، وتترككم تذهبون وحكم. مفهوم! وفيما يتعدى هذا، فإننا نقدر على الاقتراب من الكون بمختلف أبعاده. لكنه ليس جميلاً دائماً. فنحن نتخيل أنه كلما ارتفعنا إلى أعلى، كلما بدا ذلك أجمل. هذا ليس صحيحاً. فعندما نذهب مثلاً إلى قصر بديع، وندعى إلى غرفة جلوس المعلم، فإننا نجلس وتقدم لنا المشروبات الباردة والطعام الشهي، الخ... بعدها قد نقول لأنفسنا أنه يجب علينا رؤية كل هذه الأشياء عن كثب، فنتجراً على الذهاب إلى مكان إلقاء النفايات وأشياء أخرى من هذا القبيل، أو نذهب لنرى التوصيلات الكهربائية للقصر، فتصعقنا الكهرباء، ونموت هناك! إذن فليس من الضروري دائماً الذهاب دائماً إلى المستويات الأبعد أو الأعمق، ليس ذلك واجباً. إنما نستطيع القيام به من باب حب المغامرة. حسناً!

**س:** كبيرة المعلمات تشينج هاي، لدي سؤالان. السؤال الأول، من أي عالم جاءت ذاكرة حياتنا الماضية؟ والسؤال الثاني، ما هي العلاقة بين الكارما خاصتنا وحياتنا الماضية؟

**ج:** في حياتك الحالية؟ حسناً! الكارما خاصتك؟

**س:** الكارما الحالية بمفهومنا الآن. أهي جزء من حقبة زائدة؟

**ج:** نعم، نعم، إنها متعلقة ببعضها البعض. إذن السؤال الأول، من أين أنت الكارما السابقة. تستطيعون قراءة حياة الكارما المسجلة، هذا مؤكد. وهذه التسجيلات، كما قلت لكم، تأتي من تسجيلات "أكاشيك" وهي نوع من المكتبات، توجد بالعالم الثاني، وهي بمتناول كل من يريد الوصول إليها. لا يستطيع كل الناس الاقتراب من مكتبة الأمم المتحدة، وليس بإمكان أي شخص كان الدخول إليها، لكنني أستطيع اليوم مثلاً، لأنني مدعوة للتكلم في الأمم المتحدة. حسناً! لا يستطيع أي شخص الدخول إلى هنا، بينما تستطيعون أنتم ذلك، لأنكم تعملون هنا. هكذا الحال عندما ندخل العالم الثاني، فنستطيع هناك قراءة الحياة الماضية. وعندما ندخل إلى العالم الأول،

نستطيع أن نلقي نظرة على الحياة الماضية الخاصة بشخص ما. ولكنها ليست نظرة دقيقة أو كاملة. وبخصوص سؤالك الثاني، هل لاختبارات الحياة السابقة علاقة بالكارما الحالية؟ نستطيع القول إنها تجارب تعلمناها، كي نتعايش من خلالها مع حياتنا الحالية، مفهوم! ما قمتم بجمعه في الماضي باستطاعتكم أن تطبقوه في ممارستكم في حياتكم الحالية. إنكم تشعرون أحياناً بالخوف مثلاً من تجارب مخيفة كنتم قد مررتم بها في حياتكم الماضية، وذلك عندما ترون رموزها المتعلقة بالحياة السابقة. فمثلاً، إذا كنتم في حياتكم السابقة قد وقعتم من على السلم في الظلام الدامس، وعانيتم من فرط الألام المبرحة، ولم يساعدكم أحد، فإنه الآن، في حياتكم الحالية، وفي كل مرة تنزلون فيها السلم، ستشعرون ببعض الخوف، خاصة إذا كان هذا السلم طويلاً ومظلماً. ستجدون أنفسكم تترددون، ولا تعلمون إذا كنتم ستزلون أم لا... إذا كنتم، خلال حياتكم الأخيرة، قد درستم بتعمق في المجالات العلمية، فستجدون أنفسكم في هذه الحياة مهتمين بشدة. ستجدون أنفسكم منجذبين نحو الأبحاث العلمية، حتى لو لم تكونوا من المتخصصين فيها.

وهذا سبب نبوغ موزار وعبقريته. ففي سن الرابعة، بدأ بالبيانو وأصبح مشهوراً حتى يومنا هذا. كان عبقرياً لأنه كان قد مارس العزف من قبل خلال أكثر من حياة أخرى، حتى أضحي معلماً يشار إليه بالبنان، وقبل أن توافيه المنية. غير أنه قد مات قبل بلوغه قمة أعماله الفنية. ولم يكن سعيداً بترك أعماله ونجاحاته وراءه، لأنه يحب الموسيقى. إذن، فإنه سيعود، وستعود معه كل الخبرات التي اكتسبها، وكل موهبته الموسيقية في الماضي، نظراً للرغبة القوية التي كانت لديه لإكمالها... ساعة موته. مفهوم! وهناك أشخاص تعلموا أشياء كثيرة في العالم الروحي، أو في العالم الثاني، قبل أن يخلقوا من جديد في هذا العالم. لهذا، فإننا نجدهم مشدودين للعلوم أو الموسيقى أو الأدب أو لأي نوع من الاختراعات، بينما تكاد بقية الناس لا تعرفه. هل ترون؟ هناك نوع من الاختراعات غير العادية، التي لا يستطيع الأشخاص الآخرون أن يفهموها أو أن يحلموا بها. حسناً، لأنهم

كانوا قد رأوها وتعلموها من قبل. فهناك نوعان من التعليم، سواء في هذا العالم أو العالم الآخر، إذ يملك البعض موهبة أو قدرة خارقة في مجال ما. هؤلاء كانوا في العالم الآخر من العالم الروحي الثاني، بل وأحياناً الثالث. وعندما يقرر أحدهم العودة، يصبح شخصاً غير عادي، هؤلاء هم العباقرة.

**س:** كيف تسيّر عملية التعلم بالتفصيل؟ وعندما يكتمل تعليمنا، ما هي الممارسة اليومية المطلوبة؟

**ج:** أولاً، أحب أن ألفت نظركم إلى أننا نقدم كل شيء بالمجان، ولا نفرض أية التزامات، عدا التزامكم تجاه أنفسكم، في حالة رغبتكم في التقدم. إذن، بالنسبة إلى الشروط: فلا يشترط فيكم أية معرفة أو خبرة مسبقة، فيما يتعلق باليوجا أو التأمل. لكن يجب عليكم الالتزام بالتغذية النباتية مدى حياتكم. والبيض ممنوع، أما الحليب والجبن فمن المسموح تناولهما. نسمح بكل غذاء غير مقتول. لذا، فالبيض أيضاً ممنوع، لأنه ينطوي كذلك على نوع من القتل، بالرغم من كونه غير ملقح، كما أنه يتسم بخاصية جذب القوى السلبية. لهذا، فإن الكثير من الناس، أتعرفون أن بعض السحرة الذين يمارسون السحر الأبيض والأسود أو "الفودو"، يستعملون البيض لطردهم الأرواح الشريرة من الناس؟ أليس كذلك؟ (أحد من الحضور جابوب بـ نعم) أنت تعرف ذلك؟ على الأقل لدي دليل فوري على صحة قلبي، وإن كان ليس باستتارة فورية... خلال التعلم وبعده، تستشعرون ضوءاً وصوتاً يأتي من أعلى مستويات الإدراك. ستقودكم موسيقى الروح باتجاه مستوى أعلى من الوعي. ستتعرفون على مذاق السمادهي، السلام العميق والفرح. بعدها، إذا كنتم جادين، فستكملون الممارسة في البيت. وإذا كنتم غير ذلك، فلا أستطيع إجباركم ولا إزعاجكم. أما إذا أكملتكم، واحتجتم إلى مساعدتي على الطريق، فسأكمل معكم. مارسوا التأمل لساعتين ونصف الساعة يومياً. استيقظوا باكراً كل صباح، وقبل النوم، تأملوا لمدة ساعتين. وربما لنصف ساعة عند الظهر. فإذا لم أكن معكم اليوم، أحدث إليكم، لكان لديكم ساعة عند الغذاء تستطيعون خلالها الانزواء في أي مكان لتأملوا، هكذا يصبح

لدينا ساعة. أما في المساء، فتأملوا لساعة ثانية أو لنصف ساعة. في الصباح، استيقظوا باكراً. ونظموا حياتكم أكثر. تلفزيون أقل، وثرثرة أقل، ومخابرات هاتفية أقل، وقراءة جرائد أقل، حينئذ سيكون لديكم متسع من الوقت. بالحققة لدينا الكثير من الوقت، لكننا أحياناً نقوم بإضاعة هذا الوقت. مثل السيارة التي تدور في حلقة في الملعب عوضاً عن الذهاب إلى "الونج أيلند". هل أجبت بذلك على سؤالك؟ نعم، لا شروط أخرى، فليكن فقط الارتباط بالممارسة مدى حياتكم. وكل يوم ستشعرون بتغيرات إيجابية ومعجزات مختلفة في حياتكم، لن نكتفوا بتمني الأشياء، وإنما سترونها تتحقق. مفهوم! بكل الأحوال، عندها ستشعرون بأعلى مستويات الإدراك تحط على الأرض، هذا إذا كنتم بالفعل جادين في هذا الأمر. وهكذا، فإن مئات الآلاف من التلاميذ يبقون مشدودين إليّ بعد مرور عدة سنوات، لأنهم يَمرون دوماً بتجارب أفضل، وذلك لأنهم جادون في عملهم ويقومون بالممارسة.

**س:** أرجوك، اشرح لنا عن طبيعة الوعي؟

**ج:** طبيعة الوعي؟ إنه أمر يصعب شرحه. لكن باستطاعتكم استعمال ذكائكم للتخيل. إنه نوع من الحكمة، مثلما الحال عندما تقومون بعمل ما بشكل أفضل من أية مرة قمتم به قبلاً. تتعلمون شيئاً عن ما وراء هذا العالم، وتفهمون أشياء كثيرة عن هذا العالم، لم تكونوا تفهمونها من قبل. هذا هو الوعي. وعندما تفتحون هذا الوعي، أو ما يسمى بالحكمة، فإنكم ستفهمون حقيقة من أنتم، وسبب مجيئكم إلى هنا، وماذا الذي يوجد خارج هذا العالم، ومن الذي يوجد خارج عالمنا هذا أو بالقرب منه، وأشياء أخرى كثيرة. إذاً، فمستوى الوعي هو نوع من درجات مختلفة للفهم. فعلى سبيل المثال، خريجو الجامعة، كلما درسوا أكثر كلما زادت معلوماتهم. هل أنتم راضون عن هذه الإجابة؟ من الصعب تفسير شيء غامض. لكنني حاولت. إنه نوع من الإدراك. ومن الصعب شرح الإدراك. عندما تصلون إلى مستويات مختلفة وعالية من الوعي، يصبح إدراككم مختلفاً. ستختلف نظرتكم إلى

الأشياء. وستشعرون بالتغيير، وبأنكم تعيشون في سلام مطلق، في هدوء وسعادة، ولا ينتابكم القلق أبداً، ويصبح كل شيء في حياتكم اليومية أكثر وضوحاً. ستعلمون كيف تديرين أموركم، وكيف تحلون مشاكلكم بشكل أفضل، مما يعود بالنفع على عالمنا المادي. أما في داخلكم، فأنتم وحدكم تعرفون ما تشعرون به. من الصعب على أن أشرحه لكم. فالأمر يماثل عندما تتزوجون من المرأة التي تحبون. فبماذا تشعرون؟ أنتم وحدكم الذين تعرفون، ولا أحد غيركم يشعر به.

**س:** كبيرة المعلمات تشينج هاي، شكراً على تلك التوضيحات. لكنني أود أن تحدثنا عن شيء ما يدور في ذهني. لماذا يوجد الكثير من المعلمين الآن، الذين يمنحونا الفرصة للتعلم بسرعة، بينما في الماضي كان هذا صعباً؟ هل تستطيعين إخبارنا؟

**ج:** بالتأكيد، ذلك لأنه في عصرنا هذا، صارت المواصلات أفضل حالاً. كما تتوافر لدينا سلفاً معلومات عن المعلمين. وهذا لا يعني أنه لم يكن يوجد معلمون في الماضي، أو أنهم لم يكونوا قريبين منا. على العكس، فالبعض منهم كان قريباً منا للغاية. وهذا يعود لاختيارهم، أو لإرادتهم في العطاء، أو لإحساسهم المرهف تجاه الآخرين. لدينا في كل عصر أستاذ، أو اثنان، أو ثلاثة، أو أربعة، أو خمسة أساتذة، وذلك تبعاً لحاجات هذا العصر. أما الآن، فأصبحنا أكثر إدراكاً لوجود الكثير من المعلمين... ربما من مستويات مختلفة. في عصرنا هذا، نتمتع بترف امتلاك كل شيء، كالتلفاز والمذياع، وآلاف بل ملايين الكتب المطبوعة. أما قديماً، لطبع كتاب، كان يجب قطع شجرة بكاملها إلى شرائح، بواسطة معدات سريعة العطب تتكسر خلال وقت قصير، ومن ثم لا يعود لها أية فائدة، فكان يجب صقلها بواسطة الحجارة، أو بواسطة أشياء أخرى من هذا النوع، وحفر الكلمة تلو الكلمة. وعندما كنتم تريدون نقل مجموعة من الكتب المقدسة، كان يلزمنا قافلة، أو سيارة شحن كبيرة، هذا إذا وجدت سيارات الشحن في ذلك الزمان. لهذا السبب نعرف اليوم الكثير عن المعلمين. إنها فرصة رائعة لكم، لأنه



بإستطاعتكم "التسوق" واختيار من تريدون من بينهم. هكذا لا يستطيع أحد خداعكم والادعاء بأنه الأفضل. تستطيعون اليوم المقارنة، واستعمال حكمتكم وذكاكم للحكم من هو الأنسب بالنسبة لكم، "هذا أفضل" أو "أفضل ذاك" أو "هذا له وجه مخيف" أو "هذا قبيح" (ضحك).

**س:** ما دمت تتحدثين عن التسوق، فهل تعتقدين أنه بإمكانك إعطاء مراسم الإدخال إلى شخص كان قد علمه من قبل معلم آخر؟

**ج:** سأقوم بذلك فقط في حال كان هذا الشخص يؤمن حقيقة بأنني قادرة على جعله في مستوى أعلى وبسرعة أكبر، وإلا فلا. فالأفضل أن يبقى مع معلمه الخاص، إذا كان مشدوداً إليه ويؤمن به. إذا كنتم تعتقدون أن معلمكم هو الأفضل، إذن فلا تبدلوه. وإذا كانت لديكم شكوك ولم تأتكم تجربة الصوت والضوء كما أسلفتم، فحاولوا. لأن الضوء والصوت هما المقياس لتقييم المعلم الحقيقي. فالذي لا يكون قادراً على منحكم الصوت والضوء بسرعة، ليس معلماً حقيقياً. وأسف لقول ذلك. فالطريق نحو أعلى مستويات الإدراك مجهز بالصوت والضوء. كما الحال عندما تذهبون للغطس في البحر: يجب أن يكون معكم القناع والأكسجين... فكل شيء أغراضه الخاصة والعديدة. لهذا السبب ترون القديسين محاطين بهالة. إنه النور. وعندما تمارسون هذه الطريقة، سيشتع منكم الضوء نفسه، كما ترونه مرسوماً في لوحات القديسين، ويستطيع الناس رؤيته. إذا كان الناس روحيين، فيستطيعون رؤية النور الذي يشع منكم. لهذا السبب يرسمون القديسين بهالة فوق رؤوسهم. تستطيعون رؤية كل من وصل إلى المستويات العليا للممارسة محاطاً بهذا النور، وإذا كنتم مستديرين (تشير كبيرة المعلمات تشينج هاي إلى جبينها) فيستطيع الكثير من الناس رؤية ذلك. هل يوجد أحد بينكم قد رأى ذلك؟ أنت؟ ماذا رأيت؟

**س:** أستطيع رؤية "الأورا"...

**ج:** نعم لكن الـ "أورا" تختلف عن النور، وتميل ألوانها أحياناً إلى الأسود، لون القهوة، وأحياناً الأصفر أو الأحمر، وهذا يعود إلى المزاج.

لكن عندما ترون شخص مع "أورا" قوية وروحية، تعرفون أنه مختلف.  
حسناً!

س: بالحقيقة ليس لدي أسئلة أطرحها. لقد مارست اليوجا و "الراجا يوجا" لفترة .  
وظننت أنني رأيت الـ "أورا" أيضاً. أقصد في ذلك الوقت، فلم تكن لدي معلومات كافية. فهمت؟

ج: والآن لا ترينها أبداً؟ ولو حتى أحياناً!

س: كلا، لأنني توقفت عن التأمل.

ج: لهذا السبب فقدت قدرتك. عليك إذاً بالتأمل من جديد.

س: نعم.

ج: إذا أكملت الإيمان بهذه الطريقة، فعليك بالتأمل. هذا يساعدك لمرحلة معينة، ولن يسبب لك أي أذى.

س: لقد رأيت في كتيبك أنه يوجد خمس وصايا. عند الإدخال، هل يجب أن نمارس الوصايا الخمس هذه؟

ج: نعم، نعم، إنها قوانين الكون.

س: لا أفهم عبارة، تصرف جنسي غير لائق.

ج: هذا يعني أنه إذا كان لديك زوج، فلا تشته أحداً غيره. (ضحك) هذا بسيط جداً. اجعل حياتك سهلة وبدون تعقيدات وبدون انفعالات. هذا يجرح شعور الآخرين حتى ولو على الصعيد العاطفي. تجنبوا المشاكل والآلام، عاطفياً وفيزيائياً، وفكرياً خاصة بالنسبة للأشخاص الذين نحبههم. هذا كل شيء. إذا كنتم على علاقة مع آخر لا تعلموا ذلك، فهذا أيضاً يجرح أكثر وحاولوا أن تحلوا هذا الأمر بهدوء وببطء. أحياناً يفكر الناس أنه إذا كانت لديهم علاقة أخرى يجب الاعتراف بها لزوجتهم أو لزوجهن. إن هذا حكيم وشريف لكن لهذا تفسير معاكس. لقد ارتكبنا خطأ لماذا إذن العودة بالنفائيات للمنزل حتى كل الناس يصبحون على علم بذلك؟ إذا كان هو أو هي لا يعلم سوف لن يشعر بالألم. مفهوم! العلم بالشيء يجرح. إذن، فلنحاول إيجاد

الحل لهذه المسألة ولا نفعل ذلك ثانية، وننتهي. فالأفضل ألا نحدث شريكنا حول ذلك. لأننا سنجرح مشاعره.

**س:** لقد لاحظت أن غالبية المعلمين الروحيين لديهم روح الفكاهة. ما علاقة هذا بالممارسة الروحية؟

**ج:** فهمت، أعتقد أنهم يشعرون بفرح وباسترخاء. يأخذون الأشياء ببساطة ويستطيعون الضحك على أنفسهم وعلى الآخرين، الضحك على ما هو سخي في هذه الحياة. بينما الكثير من الناس يأخذون هذه الأشياء على محمل من الجد وبشكل رصين جداً. بعد أن نكون قد مارسنا قليلاً، نسترخي ولا نشعر بالجد. إذا كنا سنموت غداً فلنمت. إذا كنا سنحيا فلنحيَ إذا كنا سنخسر كل شيء نكون قد خسرنا كل شيء، إذا كنا نملك كل شيء فلنملك. لدينا الكثير من الحكمة والكثير من القدرة بعد الاستتارة حتى نهتم بأنفسنا في كل الأوضاع. فلا نخاف أبداً من أي شيء، نفقد الشعور بالخوف وبالقلق. هكذا نكون في حالة رخاء ونشعر بأننا منفصلون عن هذا العالم. إذا ربحتنا أو خسرنا هذا لا يعني الشيء الكثير، وإذا ربحتنا الكثير من الأشياء، فهذا سيكون لفائدة الناس لأننا سنقدم ذلك لهم، وللذين نحبهم. أو بشكل آخر لا نعتبر أنفسنا أو حياتنا بهذا القدر من الأهمية، انه يجب علينا مواجهة الصراعات والآلام. فإذا قمنا بذلك يكون جيداً. لكن هذا لا يعني انه يجب علينا البقاء ممددين في الأسرة طوال النهار، ونتأمل. يجب علينا أيضاً العمل. مثلاً، أنا شخصياً لا زلت أعمل، وأرسم، وأقوم بالأشغال اليدوية لأعيش. ولا أقبل أي تبرع من أي شخص كان، وإذا كسبت الكثير من المال، سأساعد الآخرين، كالأجنيين وضحايا الكوارث. لماذا يجب علينا أن نعمل؟ لدينا الكثير من المواهب والقدرات، والحياة تصبح سهلة جداً، بعد الاستتارة، حتى نشعر أنه لا يجب علينا أن نقلق. مفهوم! نحن بحالة رخاء بشكل طبيعي وهكذا تولد الفكاهة. أعتقد أنه هكذا. هل تجدون أنني أتمتع بروح الدعابة؟ إذن، يجب أن أكون معلمة... أو أي شيء من هذا النوع...

فلنتمن ذلك لمصلحتكم. أليس كذلك، حتى لا تكونوا قد أهدرتم وقتكم بالاستماع لشخص غير مستنير خلال ساعتين.

**س:** نحن الأرواح الباحثة، نطرح الأسئلة ونتلقى دائماً النظريات العديدة والقصص. أحب أن أسمع رأيك بالنسبة لهذا الموضوع، وكيف أتينا بوضعية أنه علينا دائماً الرجوع إلى البيت؟ كيف تركنا البيت؟ ولماذا الرجوع إليه أمر ضروري؟ وكنت قد تحدثت عن العودة في المستوى الخامس ولم يكن ضروريا الذهاب الى ما هو أبعد. لكن إذا كان هناك "أبعد من هذا" ما هو الهدف إذا ما هي علاقتي مع العودة، إذا لم تكن العودة ضرورية؟ هذه هي أسئلتي.

**ج:** جيد، سأجيب عن كل سؤال على حدة. أعتقد أنني سأجيب عن كل هذه الأسئلة. أولاً، من أنتم؟ ولماذا أنتم هنا، لماذا يجب عليكم العودة للبيت، ولماذا للعالم الخامس وليس السادس؟ حسناً. هذا سهل، سيصبح هذا مضحكاً الآن. فيما يتعلق بالسؤال: "من أنا؟" باستطاعتكم طرحه على أحد معلمي "زن" الذين يكثرون في نيويورك. باستطاعتكم البحث في الصفحات الصفراء. فأنا لست مختصة في هذا المجال: لماذا أنتم هنا؟ ربما لأنكم أحببتهم أن تكونوا هنا. لأننا أولاد الله. هؤلاء الذين ندعوهم أولاد الله، إنهم كما الله نفسه/ها، أليس كذلك؟ فالأمر شبيه بالملك، فهو/هي إلى حد ما كالملك، أو ملك المستقبل، إذن، إذا كان الأمير يحب أن يكون في مكان ما، فسيكون له ما يريد، بكل الأحوال، لدينا حرية الإرادة للاختيار بأن نكون في السماء أو في أي مكان آخر كي نختبر شخصنا. أغلب الظن أنكم أنتم الذين اخترتم أن تكونوا هنا منذ البدء، وخلال عدة أجيال كي تتعلموا شيئاً ما من المغامرة والخوف. هناك أناس يحبون الاختبارات المخيفة. مثلاً، يحب الأمير البقاء في القصر والتنزه في الغاب، لأنه يحب استكشاف الطبيعة، ربما هذه هي الحالة، هذا يحدث، ربما لأننا نحس بالضجر في السماء حيث يقدمون لنا كل شيء على أبواب القصر. إنما نحن نحب أن نقوم بشيء ما بأنفسنا. مثل هؤلاء الذين يعيشون في القصر الملكي، أحياناً يريدون طهو الطعام بأنفسهم، ولا يريدون الخدم حولهم، ويلوثون بالزيت وعصير

الطماطم، وهم يستمتعون بذلك، نعم، نعم. مثلاً، لدي أشخاص يقودون سيارتي. أينما ذهبت يحب الناس خدمتي، أن يقودوا لي السيارة، لكنني أحياناً أحب القيادة بنفسي. أقود دراجتي الثلاثية العجلات، والمحرك الكهربائي دون دخان، وهي تسير خلال الساعة الواحدة عشرة كيلومترات. أحب الذهاب هكذا. ولأن الناس يلمحونني أحياناً في كل مكان أحب الذهاب إلى حيث لا يعرفني أحد. إنني خجولة جداً، إلا أنني عندما أعطي محاضرة، فيصبح ذلك واجباً، منذ أن عرفني الناس وأصبحت مشهورة. غالباً ما لا أستطيع التهرب، ولكني أفعل ذلك أحياناً. هل تعلمون؟ لمدة شهرين أو ثلاثة، كالمرأة التي تهرب من زوجها الذي يدللها كثيراً. إذن، ربما كنتم قد اخترتم أن تكونوا هنا لبعض الوقت وربما حان الوقت الآن كي تعودوا إلى البيت. لأنكم قد تعلمتم ما فيه الكفاية في هذا العالم، وتشعرون أنه لم يعد يوجد شيء لتتعلموه. وأنكم متعبون من السفر، تريدون الراحة، العودة للبيت وأخذ قسط من الراحة. ومن ثم إذا أردتم السفر لأجل المغامرة، حسناً. هذا كل ما أستطيع قوله الآن. ولماذا يجب عليكم العودة إلى البيت، ولماذا الخامس وليس السادس. هذا يعود إليكم. بعد العالم الخامس باستطاعتكم الذهاب أينما أردتم. توجد مستويات كثيرة هناك. ولكن المريح أكثر هو البقاء هنا. فهناك قدرة كبيرة باستطاعتكم البقاء لفترة ولكنكم تريدون الراحة، مثلاً. لديكم منزل جميل، ويوجد فيه أقسام يمكنكم الاستراحة فيها لكنكم تحبون قضاء أوقات الراحة هناك دائماً. بالرغم من أنه يطل على مناظر الهضاب أو المرتفعات الجميلة ولكن هذا ليس مكاناً للراحة. كقسم المنزل، حيث توجد التوصيلات الكهربائية، والمحرك ذو الضجة الكبيرة، وهو حار وخطر، لذا فإنكم لا تحبون أن تكونوا هناك. بالرغم من أنه قسم مفيد جداً لمنزلكم. يوجد الكثير من الشخصيات التي لا نستطيع حتى تخيلها. نحن نتخيل دائماً أنه كلما ذهبنا إلى أعلى، كلما زاد الحب. ولكنها أنواع أخرى من الحب، هناك الحب العنيف والحب القوي والحب اللطيف والحب المحايد. إذن، هذا يعود إلى ما نستطيع تحمله. الله ي/تعطينا مستويات مختلفة

من الحب، مستويات مختلفة، يقدمون فيها الدرجات المختلفة من حب الله. حسناً؟ أحياناً يكون قوياً جداً، بحيث يصبح لدينا إحساس بأننا خرق ممزقة.

**س:** أرى الكثير من الدمار ويحدث حولنا خراب في البيئة وقسوة تجاه الحيوانات. اسأل نفسي كيف تواظبين على هذا، وبماذا تتصحين الناس الذين يحاولون التحرر من هذا العالم بطريقة روحية ويحاولون التعاون مع محيطهم لمواجهة الخراب الذي يحيط بهم. هل تعتقدين أن الذهاب إلى خارج هذا العالم كاف كي نستطيع معرفة ما نترك خلفنا أو تعتقدين أنه علينا تخفيف الآلام وأنا نستطيع عمل شيء مفيد؟

**ج:** نعم نستطيع ذلك. على الأقل من أجلنا، من أجل ضمائنا، هكذا يصبح لدينا الإحساس بأننا نعمل شيئاً وأنا نحاول تخفيف آلام المقربين إلينا. إعملوا الشيء نفسه. سأقوم بكل ما تطلبون مني. لقد فعلت ذلك من قبل، وأفعله دوماً. كنت قد قلت لكم، إن أموالنا موزعة على المنظمات المختلفة من العالم حيث توجد الكوارث. لا أريد أن أمدح نفسي، لكن لأنكم تسألوني. مثلاً، لقد ساعدنا خلال السنة الماضية الفلبينيين بعد ثورة بركان بيناتوبو وضحايا الفيضانات في فييتنام وفي الصين الخ... ونحن نحاول مساعدة اللاجئين الفيتناميين في الوقت الحالي، كي تساعد الأمم المتحدة في التخفيف من حملها، إذا كانوا يريدون الاستقادة من مساعدتنا ستساعدهم بدعمنا المادي ونستطيع أيضاً إسكانهم لكن بموافقة الأمم المتحدة. إذن نحن نعمل كل هذه الأشياء التي كنتم قد طلبتموها. وبما أننا هنا نستطيع تنظيم بيئتنا بقدر المستطاع. هكذا نساعد بحسب الآلام وبحسب المقاييس الأخلاقية للعالم على الصعيد الفيزيائي والروحي. فالبعض لا يرغب في المساعدة الروحية من طرفي. يريدون فقط المساعدة المادية، إذن فلنساعدهم مادياً. وهذا ما نفعله، لهذا السبب يجب علي كسب المال، ولهذا السبب لا أريد العيش على عطاء الآخرين. جميع تلاميذي والرهبان يجب عليهم كلهم العمل مثلما تعملون أنتم. وخارج هذا نساعد أيضاً روحياً، نخفف من آلام

العالم. هذا لا يعني الجلوس طيلة اليوم في السماهي والتلذذ، فبذلك سنصبح عندها بوذا جد أناني وهذا ما لا نريده. (ضحك)

**س:** تكلمت عن مستوى حيث يكون الشخص مدركاً ولديه القدرات التي تأتي من هذا المستوى، من الوعي. لكن عندما يمتلك شخص ما هذه القدرة وهو لا يعلم ذلك إنما يشعر بها، فهو يشعر بنفسه شخصاً عادياً. كيف بوسعه إيجادها؟ وفي حال لم يجدها كيف سيكون صبوراً مع الأشياء التي تحصل حوله؟ عندما يرى الحوادث تسير ببطء في هذه الدنيا بينما يصبح قادراً هو على الصلاة أو عمل أشياء أخرى كي يجد الحل الأفضل والأسرع. ماذا يعني، وكيف نحصل على الحلول الجيدة بواسطة المباركة؟

**ج:** أفهم، أفهم، إن ما تريد قوله هو أنه عندما نملك القدرة على تغيير الأشياء، وهذه الأشياء تحصل بطريقة بيروقراطية، وهادئة، كيف نتملك الصبر لاحتمالها؟ هذا هو السؤال. فبدل أن تصلي أو تعطي ضربة عصا سحرية، تدل بأصابعك على الأشياء. صح؟ كلا! لدي الصبر لأنه يجب علينا العمل بحسب نظام هذا العالم كي لا نقذف به إلى البلبلة. مثلاً، الولد الذي لا يستطيع الركض هل يجب عليكم تعثيره وإسقاطه على الأرض؟ لهذا يجب أن نكون صبورين. بالرغم من أن لدينا القدرة على الركض، نمشي مع الولد. لهذا السبب، أحياناً، أحرم نفسي أيضاً وأنا صبور، لكن يجب علي أن أعلم الصبر. لهذا يجب علي الذهاب من رئيس إلى آخر، مساعدة اللاجئين بالرغم من أننا نملك المال لذلك سنعطي كل ما نملك، كل شيء، ملايين الدولارات أو حتى المليارات. يجب علينا المرور بالنظام البيروقراطي. "أعط ما لقيصر لقيصر" مفهوم! سوف لن استعمل قدرات سحرية لتحريك الأمم. كلا، كلا، سنسبب أضراراً لهذا العالم إذا فعلنا ذلك. يجب على الأشياء أن تمر بطريقها. لكننا نستطيع جعل إدراك الناس في مستوى عال بواسطة الشفاء الروحي والحكمة الروحية. نعطهم المعرفة التي يريدون، هذه أفضل طريقة للعمل، لا استعمال القدرات العجيبة. فأنا لا أستخدم أبداً هذا عن قصد. لا تحاولوا دفع الأشياء، فهذا ليس بالأمر الجيد.

لا يستطيع الطفل الركض. هل أنتم مقتنعون بإجابتي؟ إذا لم تكونوا كذلك أعلموني بذلك، فسأزيد من الشرح. ولكني أعتقد أنكم الأشخاص الأكثر ذكاء، أي النخبة من كل البلاد. لهذا السبب لا أشرح كثيراً. أن يكون لدينا الأمم المتحدة، هذا أمر جيد. يجب علي قول ذلك، نحذف الكثير من الصراعات والحروب في العالم، بالرغم من أننا لا نستطيع منع حدوث ذلك كلياً. لكنني كنت قد قرأت كتبكم، التي تخص الأمم المتحدة وقد تتبعت بعض أعمالكم، ويجب علي الثناء على جهودكم والفعالية فيما يتعلق بمساعدة الرهائن، بينما لم يكن باستطاعة أحد عمل ذلك، فكل قدرة العالم لم تكن تستطيع تخليصهم، إنما عضو في الأمم المتحدة قد قام بذلك. نعم، وكثير من الأشياء أيضاً فيما يخص الكوارث ومشاكل اللاجئين. قد سمعت أنكم كنتم مسؤولين عن اثني عشر مليون لاجئ. إنه لعمل بالغ الضخامة. وكل هذه الحروب الخ... هكذا فإنه من الجيد أن يكون لدينا الأمم المتحدة.

**س:** شكراً لمشاركتك إيانا في حكمتك. لدي سؤال يختص بالتزايد السكاني العالمي الذي يستتبع مشكلة البيئة والغذاء المستقبلي للإنسان. هل يمكنك تحليل هذا الموضوع؟ هل هي كارما العالم، أم أن ذلك سيخلق كارما معينة في المستقبل؟

**ج:** أن يكون لدينا الكثير من الناس على سطح الكرة الأرضية، فهذا أمر رائع. لم لا؟ إن هذا يعني الكثير من الناس، والكثير من الضجة والمزيد من التسلية. فالأمر ليس حقيقة أننا نتكاثر، وإنما كوننا لسنا موزعين بشكل جيد، فنزداد كثافة الناس في أجزاء معينة من العالم ولا يريدون تغيير أمكنهم، هذا كل شيء. لدينا الكثير من المسافات الشاسعة، ومن الأراضي الموحشة التي لم نستغلها بعد، والكثير من الجزر العذراء وسهول واسعة خضراء، وغابات لا يوجد فيها أحد. يريد الناس التجمع في نيويورك فقط، مثلاً، لأن في ذلك تسلية أكثر. أو لأنه إذا كانت حكومة ما بمقدورها خلق الوظائف والمصانع في مختلف الأمكنة، فسيذهب الناس إلى هناك كي يعملوا. هؤلاء الناس لا يفعلون شيئاً إلا حشد أنفسهم في أمكنة معينة. لأنه من الأسهل أن نحظى بالعمل وبالأمان. فإذا كان الأمان والعمل متوفرين في مكان آخر



فالناس سيذهبون إلى هناك أيضاً. سيذهبون حيث الأمان وكسب العيش، هذا طبيعي جداً. إذن لا يجب علينا الخوف من التكاثر السكاني إنما علينا تنظيم أنفسنا أكثر كي نعطي للناس العمل والسكن والأمان. هكذا فكل الأمكنة تصبح متشابهة، وسوف لن يكون هناك أي تكاثر سكاني. والآن، فيما يختص بسؤالك حول التغذية، يجب عليكم أن تعلموا، أن في أمريكا، لدينا الكثير من التعليمات فيما يخص الوقاية للعالم. التغذية النباتية هي أفضل طريقة كي نحافظ على الثروة الطبيعية لتغذية كل سكان الكرة الأرضية. لأننا نهدر بشكل كثيف غذاء نباتياً، وطاقة وكهرباء وأدوية من أجل تربية الماشية. كنا نستطيع تقديم الغذاء الجيد للناس مباشرة. الكثير من دول العالم الثالث تباع الغذاء النباتي الغني بالبروتين وبسعر جيد، إنما هذا غير مستخدم في الدول الأخرى. فإذا وزعنا كل الغذاء بصورة متساوية والمأكولات النباتية تساعد على حل هذه المشكلة، ليس فقط من أجلنا ومن أجل الحيوانات، بل من أجل العالم كله. تقول دراسة، اطلعت عليها في مجلة، أنه إذا كنا جميعنا نباتيين فلن يحصل جوع في العالم. لكن يجب علينا تنظيم هذا. أعرف أحد الأشخاص، بإمكانه تحويل الأرز إلى أكل لذيق وأيضاً إلى حليب. تكلمنا عن هذا في آخر مرة، وقد أنفق لتلك الغاية ثلاث مائة ألف دولار. ويستطيع تغذية أكثر من ست مائة ألف فقير في سيلان وفي البلاد التي تعاني سوء التغذية، هذا جيد. لأنه بحسب الطريقة التي نتصرف بها، في أغلب البلدان، فإننا نهدر الموارد الطبيعية، ليس لأننا لا نملك ما يكفي. فالله لم يـ/تضعنا هنا لنموت. الواقع نحن نموت بسبب خطأنا الخاص. إذن يجب علينا إعادة التفكير وإعادة التنظيم، لهذا يلزمنا بركات كثيرة من الحكومات. يجب على هؤلاء أن يبرهنوا لنا عن مدى نزاهتهم وطهاره ذيلهم. هل تفهمون؟ فمقامهم وعهدهم هو خدمة الشعب بدل خدمة أغراضهم الشخصية. إذا كانت لدينا تلك البركات من كل الحكومات سوف لن يكون هناك مشكلة، حقيقة لا. يجب أن نحصل على إدارة جيدة وتنظيم اقتصادي جيد ومواهب من أجل الحكم وحكومات شريفة. لكن هذا سيحصل بسرعة أكبر إذا أصبح كل الناس روحانيين أكثر، عندها سيعرفون النظام والقواعد

وسيعلمون كيف يصبحون شرفاء وأنقياء. سيعلمون كيف يستعملون حكمتهم ويستطيعون عندئذ التفكير لعمل الكثير من الأشياء وإعادة تنظيم حياتنا. وإلا فهم يحاولون بواسطة أموالهم الخاصة أو أموال الشعب الوصول للسلطة وبعدها أيضاً تجميع الأموال قبل فقدانهم تلك السلطة. هذا لا يساعد في شيء، بتاتاً. ليس مهما الجلوس على الكنوز، جميعنا سيموت فقيراً، يجب على قادة البلدان إدراك قوتهم ومسؤولياتهم والتفكير في الناس وإعادة ترتيب النظام.

**س:** يظهر هذا صعباً جداً، لأنه بعد إساءة استعمال البيئة التي أراها اليوم، أفهم أن هذا مرتبط بتزايد السكان للحصول على مساحات أكبر للعيش، ومزيد من المساكن للعيش بمستوى يليق والقرن العشرين. مثلاً، سوء استعمال الغابات في البرازيل والفيضان التي تنتج عنها فهذا ليس دون علاقة مع مشكلة التزايد السكاني.

**ج:** نعم، كل شيء على علاقة مع بعضه البعض، بالتأكيد. والحل الوحيد هو إيجاد الحلول من الجذور. فالأساس هو الاستقرار الروحي. مفهوم! إذن كل ما علينا عمله هو محاولة نشر الرسالة الروحية والمحافظة على النظام الروحي. وهذا ما ليس عند الناس، إنه لمن الجيد أن تكونوا معلقين بآلة كهربائية وأن تدخلوا السمادهي مع موسيقى وأنوار من كل نوع. لكن إذا لم يكن لديكم نظام أخلاقي عندها ستستعملون فقط قدرتكم من أجل أشياء سيئة ليس بوسعكم الرقابة عليها. مفهوم! لهذا السبب، نحن في هذه المجموعة، نعلم الناس الوصايا أولاً. الوصايا مهمة. يجب علينا معرفة أين نذهب وأن نراقب قدرتنا. القدرة دون حب ودون شفقة ودون المفهوم الصحيح للقيم الأخلاقية غير مفيدة. نعم، سيصبح هذا نوعاً من السحر الأسود وسوء الاستعمال، من هنا يأتي السحر الأسود. إذن فمن السهل تحقيق الاستتارة لكن من الصعب المحافظة عليها، في مسيرتكم، إذا لم تكونوا حقيقة منتظمين ومجهزين أخلاقياً سيحرمكم المعلم قدرتكم هذه كي لا تسبئوا استعمالها ولا تجلبوا الخراب للمجتمع، هنا يكمن الفرق. المعلم يملك الرقابة

والقوة. أنا سعيدة جداً بأسئلتكم الذكية. يتصرف الناس بهذه الطريقة لأنهم ليسوا حكماء كفاية. إنهم يسيئون استعمال الأرض التي تكلمنا حولها أو يعملون أي شيء، لأن الحكمة تنقصهم... إذن، الجذور هي الحكمة والممارسة الروحية، الحصول على الاستنارة.

أشكركم على حسن استماعكم. مع أطيب تمنياتي لكم.

"إن إعطاء مراسم الإدخال إلى وسيلتنا لا يعد في واقع الأمر إعطاء لمراسم... فما عليكم إلا أن تأتوا إلى هنا، وتدعوني أساعدكم على مساعدة أنفسكم. لم أت إلى هنا لأجعلكم تلاميذ لي... إنما جئت لمساعدتكم على أن تصبحوا معلمين."

في كبيرة المعلمات تشينج هاي

"الكل يعرف مقدماً كيف يتأمل، ولكنكم لا تتأملون الأمور الصحيحة بل يتأمل بعضكم الفتيات الحسنات، ويتأمل البعض الآخر في المال، أو الأعمال. وفي كل مرة تمنعون النظر في شيء ما، من كل قلبكم، فذاك هو التأمل. وأنا أغير الاهتمام فقط للقدرة الداخلية، للحنان والحب والرحمة ولكافة الخصال الرحيمة الإلهية."

في كبيرة المعلمات تشينج هاي

"إن تلقي مراسم الإدخال معناه بدء حياة جديدة بنمط جديد، ما يعني أن المعلم قد قبل دخولك في دائرة المستنيرين. عندها تتحول إلى مخلوق غير عادي، لأنه يكون قد تم الارتقاء بك. في الماضي كانوا يدعون ذلك العمادة أو 'إيجاد الملاذ في المعلم'."

في كبيرة المعلمات تشينج هاي

## إعطاء مراسم الإدخال : أسلوب كوان بين

تعلم كبيرة المعلمات تشينج هاي المخلصين التواقين لمعرفة الحقيقة بحسب أسلوب كوان بين. والمفردتان الصينيتان "كوان" و "بين" تعنيان التمعن في ذبذبات أو اختلاجات الصوت. وينطوي الأسلوب على التأمل في النور والصوت الداخليين على السواء. وقد ورد منذ القدم وصف هذه الخبرات الداخلية في الكتابات الروحية لجميع الديانات في العالم.

على سبيل المثال، جاء في الإنجيل: "في البدء كانت الكلمة، والكلمة كانت لدى الله، والكلمة كانت الله." (يوحنا ١: ١) هذه الكلمة هي الصوت الداخلي. كذلك سميت باللوغوس، والشابد، والتاو، وجذول الصوت، ونآم، أو الموسيقى الفلكية. تقول كبيرة المعلمات تشينج هاي في ذلك: "إنه يتذبذب في كل حياة، ويغذي الكون بأكمله. هذا النغم الداخلي قادر على شفاء كل الجروح، وإشباع كل الرغبات، وإطفاء كل العطش الدنيوي. إنه مفعم بالقدرة والمحبة. ولأننا خلقنا من هذا الصوت، فإن الاتصال به يمنحنا السلام والرضا. وبعد الإصغاء لهذا الصوت، يتغير كياننا برمته وتتجه نظراتنا في الحياة نحو الأفضل."

إن النور الداخلي، نور الله، هو نفس النور الذي يشار إليه في كلمة "الإستارة". وقد تتراوح شدته ما بين بصيص لطيف وسطوع ملايين

عديدة من الشموس. ومن خلال هذا النور وهذا الصوت الداخليين، نقرب من معرفة الله.

إن إجراء مراسيم البدء في أسلوب كوان يبين ليس طقساً خفياً أو شعائر بغرض دخول دين جديد. فخلال عملية إجراء المراسم، تعطى تعليمات محددة للتأمل في الصوت والنور الداخليين، بينما تمدك كبيرة المعلمات تشينج هاي "بالبث الروحاني". ومن ثم، فإنك تستشعر مذاق الحضور الإلهي الأول في صمت. وليس هناك حاجة لحضور كبيرة المعلمات تشينج هاي بشخصها كي أن يفتح أمامك هذا "الباب". هذا البث جزء أساسي من الأسلوب، والتقنيات بحد ذاتها لا تجدي بمعزل عن البركة التي تمنحها كبيرة المعلمات تشينج هاي.

قد تسمع أحياناً الصوت الداخلي وترى النور الداخلي بمجرد أن تخطو أولى خطواتك على طريق التعلم. وهذا ما ندعوه "الاستارة الفورية" أو "المباشرة".

والجدير بالذكر أن كبيرة المعلمات تشينج هاي تقبل تعليم الجميع، على اختلاف خلفياتهم ومذاهبهم الدينية. فلا يتعين عليك أن تتحول من ديانتك أو عقيدتك إلى أية ديانة أو عقيدة أخرى. ولن نطلب منك الانتماء لأية منظمة، أو المشاركة بأية طريقة لا تتسجم مع أسلوب حياتك الحالي.

إلا أننا سنطلب منك أن تصبح نباتياً، وهو شرط ينبغي الالتزام به مدى الحياة وعدم التفريط فيه، فهو شرط لازم قبل تلقي مراسم الإدخال، الذي تمنح خطواته بالمجان.

فالتأمل اليومي حسب أسلوب كوان يبين، والالتزام بالتعاليم الخمس هو كل ما سنطلبه منك بعد الشروع في التعلم. وتعد التعاليم الخمس بمثابة خطوط

إرشادية تساعدك على عدم إيذاء نفسك أو إيذاء أي كائن حي. وستقوم هذه الممارسات بتعميق تجربتك الأولى على طريق الاستتارة وتقوية أواصرها، حتى تصل في آخر الأمر إلى أرفع مستويات الصحة. وبمعزل عن الممارسة اليومية، ستتسنى بالتأكيد الاستتارة التي كنت قد وصلت إليها، وستعود إلى مستوى عادي من الوعي.

إن هدف كبيرة المعلمات تشينج هاي هو تعليمنا الاكتفاء الذاتي. ولذلك فهي تعلمنا أسلوباً يمكن للجميع أن يمارسوه بأنفسهم، وبدون طقوس أو أدوات من أي نوع. إنها لا تبحث عن أتباع أو عباد أو تلاميذ، ولا تسعى إلى تأسيس منظمة يدفع أعضاؤها الاشتراكات. فهي لا تقبل النقود أو الهدايا، ولا السجود لها، ومن الأفضل الإمتناع عن تقديم هذه الأمور لها.

فكل ما تقبله هو فقط إخلاصك في حياتك اليومية وفي تمارين التأمل التي تؤديها حتى تتقدم بنفسك نحو الاستتارة الكاملة.

## التعاليم الخمسة

١ - امتنع عن قتل الكائنات ذات الحواس.\*

٢ - امتنع عن التكلم بغير الحقيقة.

٣ - امتنع عن أخذ كل ما لا يقدم لك.

٤ - امتنع عن السلوك الجنسي غير القيم.

٥ - امتنع عن تعاطي المسكرات.\*\*

\* إن احترام هذا التعليم يفرض نظاماً غذائياً نباتياً خالياً من البيض.

\*\* هذا يشمل الامتناع عن الكحول والمخدرات والتبغ والمقامرة والخلاعة ومشاهدة أو قراءة المواد البالغة العنف (أي نوع من السموم).



"إن الإنسان المهتدي بشكل كامل، إنما هو إنسان بكل معنى الكلمة. والإنسان الكامل، إنسان مهتد. أما الآن، فنحن نصف إنسان، نقوم بالأشياء بعد تردد، لذا نقوم بفعل هذه الأشياء بأنانية، غير مصدقين أن الله هو/هي الذي/التي ي/تقوم في الحقيقة بفعل هذه الأمور لمتعتنا، وخبرتتنا. نفصل ما بين الخطيئة والفضيلة. نعطي الأمور أكبر من أحجامها، لذا، تصدر الأحكام على أنفسنا وعلى الآخرين. نعاني من تقصيرنا في فهم ماهية الله. مفهوم؟ في الحقيقة الله في داخلنا، لكننا نقصر في فهم ذلك. نحب أن نمتع أنفسنا، وأن نلعب، لكن لا نعرف كيف. نقول للآخرين 'آه، ما كان عليك فعل ذلك!' ونقول لأنفسنا 'آه، ما كان علي فعل ذلك، بل وجب علي فعل ذلك! إذن لماذا علي أن أكون نباتيا؟' أجل، أنا أعلم. أنا نباتي لأن الله في داخلي ي/تريد ذلك".

حي كبيرة المعلمات تشينج هاي

"عندما تكون نوايانا وكلامنا وأفكارنا صافية، حتى للحظة واحدة، كل الآلهة والملائكة سوف تقوم بمساندتنا. في تلك اللحظة، كل العالم سوف يساندنا ويقف إلى جانبنا، والعرش أماننا، ينتظر أن نتربع عليه."

حي كبيرة المعلمات تشينج هاي

## فوائد نظام غذائي نباتي

إن الالتزام مدى الحياة باتباع نظام تغذية نباتي صرف، أو نباتي ومعه بعض منتجات الألبان، إنما هو شرط مسبق ولازم لكل من يرغب في البدء في تعلم أسلوب كوان بين. وهذا النظام الغذائي يسمح بتناول الأطعمة المأخوذة من مصادر نباتية أو من منتجات الألبان، أما كل أنواع الأطعمة الأخرى المشتقة من مصادر حيوانية، بما فيها البيض، فيحظر تناولها. والأسباب وراء ذلك عدة، ولعل أكثرها أهمية يأتي من أولى التعاليم، التي تنهينا عن أن نودي بحياة الكائنات الحية: **"لا تقتل"**.

إن عدم قتل المخلوقات الحية، أو إيذاؤها بأي شكل من الأشكال، يعود عليها بنفع واضح. وهناك سبب آخر لعله أقل وضوحاً، وهو أن امتناعنا عن إيذاء الآخرين يعود علينا بالنفع مثلما يعود عليهم. لماذا؟ تكمن الإجابة في قانون الكارما وهي العقوبة الأخلاقية الكاملة لأعمال المرء، والتي يتحدد قدره بناءً عليها. **"ما تبذر ستحصد"**. فعندما تقتل، أو تدفع الآخرين للقتل من أجلك، وكي ترضي رغبتك في أكل اللحوم، فإنما تحمل نفسك ديناً من الكارما، سيكون عليك حتماً تسديده في النهاية.

وبعبارة أخرى، فإن الالتزام باتباع النظام الغذائي النباتي هو هبة نمناها لأنفسنا. ومعها نشعر بأننا أفضل حالاً، فنتحسن نوعية حياتنا كلما تناقص

عبء ديننا من الكارما، ويفتح لنا مدخل لملكوت جديد من الخبرة الداخلية. ألا يستحق ذلك الثمن البخس الذي عليك دفعه؟

لقد نجحت الآراء الجدلية الروحانية التي أثّرت من أجل منع أكل اللحوم في إقناع البعض، غير أن هناك أسباب أخرى تدفعك دعفاً نحو التغذية النباتية، وكلها راسخة ومتأصلة في الحس السليم، وتتعلق بمسائل الصحة والتغذية، والأرض والبيئة، والجوع في العالم، وعذاب الحيوانات، والأخلاق، وغيرها.

## الصحة والغذاء

أظهرت دراسات النشوء والتطور الإنساني أن أسلافنا كانوا نباتيين بالسليقة. فتركيب الجسم البشري غير مهيا بطبيعته لأكل اللحوم. وقد أثبت ذلك مقال حول التشريح المقارن للدكتور ج. س. هنتجن، الأستاذ بجامعة كولومبيا. فقد أشار إلى أن للحيوانات آكلات اللحوم أمعاء دقيقة وصغيرة، وأخرى طويلة وغلظية. وتتميز أمعاؤها الغليظة بكونها مستقيمة ملساء. وعلى النقيض، فإن للحيوانات آكلة النباتات أمعاء دقيقة وأخرى غليظة طويلة على السواء. وبسبب النسبة المنخفضة للألياف والكثافة العالية للبروتين في اللحوم، فإن الأمعاء لا تحتاج لزمن طويل لامتصاص الأغذية منها؛ وهكذا فإن أمعاء الضواري أقصر من مثيلاتها من الحيوانات التي تتغذى على النباتات.

أما الإنسان، فشأنه في ذلك شأن الحيوانات النباتية، فأمعاؤه طويلة، الدقيقة منها والغليظة. ويبلغ طول أمعائنا بنوعيتها حوالي ثمانية وعشرين قدماً (ثمانية أمتار ونصف). وتتثنى الأمعاء الدقيقة على نفسها عدة مرات، كما أن جدرانها ملتفة وليست ملساء. ولأنها أطول من أمعاء الضواري، فإن

الحم الذي نتناوله يبقى في أمعائنا لفترات زمنية طويلة، مما يسبب العفن وإفراز السموم. وهذه السموم بدورها تقع ضمن مسببات سرطان القولون، كما أنها تزيد العبء على الكبد، الذي يقوم بوظيفة التخلص من السموم، فيسبب كل ذلك تليف الكبد، وسرطان الكبد.

يحتوي اللحم على نسبة كبيرة من زلال اليوروكاينيز والبوله، مما يزيد من العبء على الكليتين، وقد يتسبب في تعطيل عملهما. ويحتوي كل رطل من لحم البقر على أربعة عشر جراماً من هذا الزلال. فإذا ما وضعت الخلايا الحية في سائل يحتوي زلال اليوروكاينيز، فإن وظيفتها التمثيلية تتضاءل. وإضافة لذلك، يخلو اللحم من السيللوز والألياف، ويمكن لانعدام الألياف أن يولد الإمساك. ومن المعروف أن الإمساك قد يتسبب يسرطان المستقيم أو في البواسير.

كذلك فإن الكوليسترول والدهون المركزة في اللحم تتسبب باضطرابات القلب والأوعية الدموية. وهذه الاضطرابات هي السبب الرئيسي للوفاة في الولايات المتحدة، وفي فورموسا الآن.

أما المرتبة الثانية فيحتلها السرطان. إذ تشير التجارب إلى أن عملية حرق اللحوم وشيها يطلق مادة كيميائية (تعرف باسم الميثيلكلولانترين) مسببة للسرطان. والفئران التي تعطى هذه المادة تصاب بأنواع مختلفة من السرطان، كسرطان العظام والدم والمعدة، إلخ.

وقد أظهرت البحوث أن صغار الفئران الراضعة من إناث مصابة بسرطان الثدي تصاب كذلك بالسرطان. وعندما تم حقن بعض الحيوانات بخلايا سرطانية بشرية، فإن هذه الحيوانات قد أصيبت هي الأخرى بالسرطان. فإذا كان اللحم الذي نتناوله يومياً يأتي من حيوانات تشكو أصلاً من هذه

الاضطرابات، ثم نقوم نحن بإدخالها في أجسامنا، فسترتفع معدلات إصابتنا بالمرض.

يعتقد أغلب الناس أن اللحوم نظيفة وآمنة، وأن هناك تفتيش دقيق يتم على كل المسالخ. والحقيقة أن ما يذبح يومياً من المواشي والخنازير والدواجن، إلخ... بغرض البيع أكثر بكثير من أن يفحص جميعه بالفعل. ومن الصعب جداً تبين ما إذا كانت قطعة معينة من اللحم تحوي سرطاناً أم لا، ناهيك عن فحص كل حيوان على حدة. ومن المألوف في الوقت الحاضر في صناعة اللحوم أن تقطع الرأس إذا كانت مصابة، أو تبتر الرجل إذا كانت مريضة، أي أنه يتم مجرد إزالة الأجزاء غير السليمة، أما الباقي فيباع.

يقول النباتي الشهير الدكتور ج. هـ. كيلوج: "عندما نأكل طعاماً نباتياً، فلن نقلق بشأن نوع المرض الذي قتل هذا الحيوان، وبذلك نحظى بوجبة شهية!"

ومن جهة أخرى، فإن المضادات الحيوية والعقاقير الأخرى الحاوية للستيرويدات وهورمونات النمو، إما أنها تضاف إلى علف الحيوانات أو تحقق مباشرة في أجسامها. وقد ثبت أن الأشخاص الذين يأكلون هذه الحيوانات يمتصون هذه العقاقير في أجسامهم. وبالإمكان أن تخفف المضادات الحيوية في اللحم فعالية المضادات الحيوية في الاستعمال البشري.

يعتبر البعض أن التغذية النباتية لا تكفي. ولكن خبيراً أمريكياً في الجراحة، وهو "الدكتور ميللر"، قد مارس الطب لأربعين عاماً في فورموسا. وقد أقام مستشفى هناك، حيث كانت تقدم الوجبات النباتية دون سواها، سواء للمرضى أو لطاقم العاملين على حد سواء. ويقول في ذلك: "الفأر هو أحد الحيوانات التي تعيش على المأكولات النباتية والحيوانية معاً. فإذا عزلنا فأرين، وأطعما أحدهما باللحم والآخر بالنباتات، فسرى أن نموها

وتطورهما سيتم على نحو متساو، لكننا سنلاحظ أن الفأر الذي يتغذى على النبات يعيش أطول ويملك مناعة أفضل ضد الأمراض. وبالإضافة لذلك، فإذا مرض فأران، فإن الفأر 'النباتي' يشفى أسرع." ثم يضيف الدكتور ميللر: "لقد تحسن الدواء بفضل العلم الحديث تحسناً ملموساً، ولكنه لا يتمكن سوى من علاج الأمراض. غير أن ما يحسن صحتنا هو الغذاء." كما أضاف: "إن التغذية النباتية هي مصدر غذائي مباشر. فالناس يأكلون الحيوانات، بينما مصدر تغذية الحيوانات أنفسها هو النباتات. إن حياة أكثر الحيوانات قصيرة، وهي تعاني معظم الأمراض التي يعانيتها البشر تقريباً. ومن المحتمل جداً أن تتأثر أمراض البشر من أكل لحوم الحيوانات المريضة. إذن، لماذا لا يحصل البشر على غذائهم مباشرة من النباتات؟" يقترح ميللر أننا نحتاج فقط إلى الحبوب والبقول والخضر للحصول على الغذاء الكامل اللازم للتمتع بصحة جيدة.

يعتقد البعض أن الزلال الحيواني "متفوق" على الزلال النباتي لأن الأول يعتبر زلالاً كاملاً، والآخر غير كامل. والحقيقة أن بعض أنواع الزلال النباتي كامل، ويمكننا الحصول على غذاء كامل عندما نتناول أصنافاً مختلفة من الأطعمة المحتوية على زلال غير كامل.

في آذار/ مارس ١٩٨٨ أعلنت الجمعية الأمريكية للنظم الغذائية أنه "بسبب موقع الـ أي دي أي (ADA)، فإن النظام الغذائي النباتي يكون مكتملاً حين يخطط له بصورة متوازنة".

وهناك اعتقاد خاطئ يفيد بأن أكلة اللحوم أقوى من النباتيين، غير أن تجربة أجراها الدكتور إرفنغ فيشر من جامعة بيل على اثنين وثلاثين نباتياً وخمسة عشر من أكلي اللحوم، أظهرت أن النباتيين يملكون قدرة كبيرة على التحمل من أكلة اللحوم. فقد كان المطلوب أن يمد هؤلاء الأشخاص أذرعهم أطول مدة يستطيعونها. وكانت النتيجة واضحة، فمن أكلة اللحوم الخمسة عشر،

تمكن اثنان فقط من بسط أذرعهم لخمس عشرة إلى ثلاثين دقيقة؛ فيما تمكن اثنان وعشرون شخصاً من ضمن النباتيين الاثنتين والثلاثين من مد أذرعهم لخمس عشرة إلى ثلاثين دقيقة، وخمسة عشر شخصاً لأكثر من ثلاثين دقيقة، وتسعة أشخاص لأكثر من ساعة، وأربعة أشخاص لأكثر من ساعتين، كما تمكن أحد النباتيين من مد ذراعيه لأكثر من ثلاث ساعات!

ويداوم الكثير من عدائي المسافات الطويلة على التغذية النباتية في وقت معين قبل السباق. وقد أكملت الدكتورة باربارا مور، الخبيرة في العلاج النباتي، سباقاً لمائة ميل في سبعة وعشرين ساعة وثلاثين دقيقة. فكسرت (برغم كونها في السادسة والخمسين) جميع الأرقام القياسية للرجال. "أريد أن أكون مثالا كي أظهر أن الناس الذين يتناولون غذاء نباتياً خالصاً يتمتعون بجسم قوي وذهن صاف وحياة نقية."

هل يحصل النباتي على القدر الكافي من البروتين في غذائه؟ توصي منظمة الصحة العالمية بأن تستمد ٤٠% من سرعات الحرارة اليومية من الزلال. فالقمح يحتوي على ١٧% من سرعته على هيئة زلال، وقرنبيط وبروكولي على ٤٥% والأرز على ٨%. إذن من السهل جداً الحصول على غذاء غني بالبروتين، مع الاستغناء الكامل عن أكل اللحوم. هذا مع الفائدة الإضافية في تجنب الأمراض الناتجة عن الوجبات الدسمة كأمراض القلب والعديد من السرطانات. من الواضح إذن أن التغذية النباتية هي الخيار الأمثل.

لقد ثبت وجود علاقة وطيدة بين الاستهلاك المفرط للحوم والأطعمة الأخرى الحيوانية المصدر، والحاوية على نسب عالية من الشحوم، وبين أمراض القلب وسرطان الثدي والقولون وجلطة المخ. وتشمل الأمراض الأخرى التي تعالج بتغذية نباتية تحتوي على نسبة خفيفة من الدهون: حصى الكلى، وسرطان البروستات، والبول السكري، وقرحة الجهاز الهضمي، والحصاوى الصفراوية في المرارة، وتهيج الأمعاء، والتهاب

المفاصل، وأمراض اللثة، وحب الشباب، وسرطان البنكرياس، وسرطان المعدة، ونقص السكر في الدم، والإمساك، والزائدة الدودية، وارتفاع ضغط الدم، وسرطان المبيض، والبواسير، والسمنة، والربو. فاعلم أن العدو الأكبر لصحتك - بعد التدخين - هو تناول اللحوم!

## الأرض والبيئة

لتربية الحيوانات من أجل لحومها تبعات. فهي تؤدي إلى تدمير الغابات المطيرة، وارتفاع درجة حرارة الأرض، وتلوث المياه وندرتها، والتصحر، كما تؤدي أيضاً إلى إساءة استخدام مصادر الطاقة، وإلى الجوع في العالم. إن تسخير الأرض والماء والطاقة والجهد البشري لإنتاج اللحوم ليس بالطريقة الفعالة لاستثمار موارد الأرض.

ومنذ العام ١٩٦٠، تم حرق ما يربو على ٢٥% من غابات أمريكا الوسطى، وخصص لاستحداث مراعي لمواشي إنتاج اللحوم. وقد ثبت أن كل أربع أوقيات من الهمبرغر المصنوع من لحوم مواشي الغابات المطيرة يدمر ٥٥ قدماً مربعة من الغابات الاستوائية المطيرة. أضف إلى ذلك أن تربية الماشية تساهم بصورة واضحة في إنتاج ثلاثة أنواع من الغازات تؤدي إلى ارتفاع حرارة الأرض، وهي أحد الأسباب الرئيسية في تلوث المياه، وتحتاج إلى كميات مذهلة منها؛ ٢٤٦٤ جالوناً لإنتاج رطل واحد من لحم البقر. بينما يحتاج إنتاج رطل واحد من الطماطم إلى ٢٩ جالوناً فقط، ويحتاج إنتاج رطل واحد من خبز القمح إلى ١٣٩ جالوناً. إن حوالي نصف الماء المستهلك في الولايات المتحدة يهدر في إنتاج علف الماشية والدواجن الأخرى.



بوسعنا تغذية عدد أكبر من الناس، لو أن الموارد المستخدمة في تربية الماشية استخدمت في إنتاج الحبوب. فالفدان الواحد من أرض مزرعة بالشوفان ينتج ثمانية أمثال من البروتين وخمسة وعشرين مثلاً من السعرات، لو تم إطعامه للبشر بدلاً من الماشية. وينتج فدان من الأرض مستخدم القرنبيط عشرة أمثال من البروتين والسعرات وحامض النياسين مما ينتجه فدان من الأرض ينتج لحم البقر. والأمثلة في هذا الصدد لا حصر لها. من الممكن استغلال موارد العالم بصورة أكثر كفاءة لو أن الأرض المستعملة لإنتاج الدواجن حولت لإنتاج الغلال.

إن تناول الغذاء النباتي يجعلك "تخطو بخفة على الأرض". فبالإضافة إلى الاكتفاء بتناول ما ينفعك وتوفير الفائض، ستكون مرتاح البال، لأنك لا تتسبب في قتل أحد، كلما تناولت وجبة ما.

## الجوع في العالم

يعاني ما يزيد على مليار من سكان الأرض، الجوع وسوء التغذية. ويموت ما يزيد على الأربعين مليون كل عام جوعاً، أغلبهم من الأطفال. وبالرغم من ذلك، فإن ما يزيد على ثلث المحصول العالمي من الحبوب يحول من إطعام البشر إلى إطعام المواشي. وفي الولايات المتحدة تستهلك المواشي ٧٠% من مجمل إنتاج الحبوب. فلو أننا أطعمنا الناس بدلاً من الماشية، لما جاع أحد.

## عذاب الحيوانات

هل تدركون أن أكثر من مائة ألف بقرة تذبح يومياً في الولايات المتحدة؟

يعيش قسم كبير من الحيوانات في البلدان الغربية في "حقول المعامل"، وهي مرافق مصممة لإفراز أكبر عدد ممكن من حيوانات الذبح بأقل كلفة. فنرى الحيوانات مكدسة معاً في حيز مكاني ضيق، وتعامل كآلات مهمتها تحويل العلف إلى لحم. كثيرون بيننا لم يطلعوا على هذه الحقيقة. وقد قيل إن "زيارة واحدة لإحدى المسالخ ستجعلك نباتياً مدى الحياة".

وقال ليو تولستوي: "طالما هناك مسالخ ستكون هناك دائماً ساحات للقتال. فالتغذية النباتية هي دليل على سمو الشعور الإنساني". ومع أن أغلبنا لا يقر القتل، بل ويناهضه بصورة فعالة، إلا أننا قد رسخنا عادة يدعمها المجتمع، وهي أن نأكل اللحم بانتظام، دونما أي وعي حقيقي لما يجري للحيوانات التي نأكلها.

## اتباع خطا القديسين وغيرهم

منذ فجر التاريخ، يمكننا ملاحظة أن الخضراوات كانت دوماً الغذاء الطبيعي للكائنات البشرية. فالأساطير الإغريقية والعبرية المبكرة جاءت على ذكر أشخاص كانوا يأكلون الفواكه في البدء. كما كان الكهنة المصريون لا يتناولون اللحم إطلاقاً. ثم أن العديد من عظماء فلاسفة الإغريق مثل أفلاطون ودوجينيوس وسقراط دافعوا عن التغذية النباتية.

وفي الهند شدد البوذا شاكياموني على أهمية الأهيما، وهو مبدأ عدم إيذاء أي كائن حي. وحذر تلاميذه من أكل اللحوم، وإلا فإن الكائنات الحية الأخرى ستخافهم. وقد قدم الملاحظة التالية: "إن أكل اللحوم مجرد عادة مكتسبة. ففي البدء لم نولد مع رغبتنا فيه." "إن الناس الذين يأكلون اللحم إنما يستأصلون بذرة الرحمة الداخلية العظمى لديهم." "إن الناس

الذين يأكلون اللحوم يقتل بعضهم البعض ويأكل بعضهم البعض... أنا آكلك في هذه الحياة، وفي الحياة التالية تأكلني... ويستمر الأمر بهذا الشكل. فكيف يمكنهم الخروج من العوالم الثلاثة (اللوهم)؟"

لقد كان العديد من أوائل أتباع التاو والمسيحيين واليهود نباتيين. وقد جاء في الكتاب المقدس: "ثم قال الرب: لقد هيأت كل أنواع الحبوب وكل أنواع الفواكه لتأكل منها؛ وللحيوانات البرية والطيور هيأت العشب والنباتات المورقة غذاء." (التكوين ١: ٢٩) وامثلة أخرى لتحريم أكل اللحم في الكتاب المقدس مثلاً: "يجب ألا تأكل اللحم والدم فيه، لأن الحياة في الدم." (التكوين ٩: ٤) "قال الرب: من قال لك أن تقتل العجل والحمل ذبيحة لي؟ إغسل نفسك من هذا الدم البريء، حتى يمكن أن أستمع لصلاتك، وإلا فسأدير رأسي عنك لأن يديك ملينتان بالدم. تب عن ذلك حتى يمكن أن أغفر لك." وقد قال القديس بولس أحد تلاميذ يسوع، في رسالته إلى الرومان: "من الأفضل عدم أكل اللحم أو شرب النبيذ." (الرومان ١٤: ٢١)

وقد تم مؤخرا اكتشاف عدة كتب قديمة، ألقت ضوءاً جديداً على حياة يسوع وتعاليمه. فقد قال يسوع: "إن الناس الذين فيهم لحم الحيوانات يصبحون قبور أنفسهم. والحق أقول لكم: الرجل الذي يقتل سيقتل. الإنسان الذي يقتل الكائنات الحية ويأكل لحومها إنما يأكل لحوم البشر الأموات."

كذلك فالديانات الهندية تتجنب أكل اللحم. وقد ذكر أن "الناس لا يستطيعون الحصول على اللحم بدون القتل. والشخص الذي يؤذي الكائنات الحية لن يتبارك أبداً من الله. فتجنبوا أكل اللحوم إذن." (وصية هندية)

والقرآن، الكتاب المقدس للإسلام، يمنع "أكل الميتة والدم واللحم."

وقد وضع مرشد زئي كبير، هو "هان شان تزو" قصيدة شديدة اللهجة حول أكل اللحم: "إذهب إلى السوق سريعاً لشراء اللحم والسمك وأطعمها لزوجتك وأطفالك. ولكن لم يجب أن تهدر حياتها كي تحافظ على حياتك؟ ذلك هراء. لن يجلب لك ذلك صلة بالسما، بل يجعلك من حثالات الجحيم."

إن الكثير من مشاهير الكتاب والفنانين والعلماء والفلاسفة والأشخاص البارزين كانوا نباتيين. وهذه أسماء الذين اعتنقوا النباتية بنشد: ألبودا شاكياموني، المسيح، فرجيل، هوراس، أفلاطون، أوفيد، بترارك، فيثاغورس، سقراط، وليم شكسبير، فولتير، السير اسحق نيوتن، ليوناردو دا فنشي، تشارلز داروين، بنيامين فرانكلين، رالف والدو أمرسن، هنري ديفيد ثورو، إميل زولا، برتراند رسل، ريتشارد فاغنر، برسي بيش شيلي، هـ. ج. ويلز، ألبرت أينشتاين، رابندرانات، طاغور، ليو تولستوي، جورج برنارد شو، المهاتما غاندي، ألبرت شفايتسر، ومن المعاصرين بول نيومان، مادونا، الأميرة ديانا، ليندسي واغنر، بول مكارتني، وكانديس بيرغن، مكتفين بذكر البعض فقط.

قال ألبرت أينشتاين: "أعتقد أن التأثيرات المترتبة عن التغذية النباتية على النزعات البشرية نافعة تماماً للجنس البشري. ففي اختيار التغذية النباتية السعادة والسلام للناس معاً." تلك كانت النصيحة المشتركة للعديد من أعلام التاريخ ومفكره!

## المُرشدة تجيب على الأسئلة

**س:** يشكل أكل الحيوانات قتلاً لكائن حي، ولكن ألا يمكننا اعتبار أكل النباتات نوع من القتل أيضاً؟

**ج:** أكل النباتات نوع من قتل الكائنات الحية ويخلق بعض العرقلة الكارمية، غير أن تأثيره في غاية الضالة. وإذا تأثر المرء على التمارين حسب أسلوب كوان بين لساعتين ونصف في اليوم، فسيكون بوسعه التخلص من هذا التأثير الكارمي. ولأننا يجب أن نأكل لنعيش، وجب علينا اختيار الغذاء الذي يحوي أقل مقدار من الشعور ويتحمل عذاباً أقل. فالنباتات تتكون من ٩٠% من الماء، وبهذا فإن مستوى وعيها من الضالة بحيث تكاد لا تشعر بأي عذاب. وإضافة لذلك، عندما نأكل الكثير من النباتات لا نقوم بقطع جذورها، بل نحن بالأحرى نساعد في تكاثرها الجنسي بقطيع أغصانها وأوراقها. والحصيلة النهائية يمكن أن تكون فعلاً لصالح النبات. ولهذا يقول خبراء الزراعة إن تقليم النباتات يساعد على زيادة نموها وجمالها.

ويظهر ما أسلفناه وبوضوح أكثر في الفواكه. فعندما تنتضج الثمار، تجتذب الناس لأكلها برائحتها الذكية ولونها ومذاقها الشهي. وبهذا الشكل إنما تبلغ الأشجار المثمرة غايتها في نشر بذورها على مساحات واسعة من الأرض. فإذا لم نقطعها ونأكلها، ستجاوز الثمار النضج وتسقط على الأرض لتتفسخ. وستحجب الشجرة الشمس عن بذورها لتموت. إذن فإن أكل الخضار والفواكه غريزة طبيعية، ولا نسبب في تعذيبها إطلاقاً.

**س:** تعتقد الغالبية أن النباتيين أقصر وأنحف من أكلة اللحوم، فهل هذا صحيح؟  
**ج:** ليس النباتيون بالضرورة أنحف وأقصر. وإذا كانت تغذيتهم متوازنة، فيوسعهم أيضاً أن يغدوا أكثر طولاً وأشد قوة. وكما ترى، فإن جميع الحيوانات الضخمة كالفيلة والأبقار والزرافات وفرس النهر والخيول، إلخ. تأكل النباتات والفواكه فقط. وهي أقوى من الضواري، ولطيفة جداً ونافعة للبشر. بينما الضواري عنيفة جداً وعديمة النفع. وإذا أكل الناس الكثير من الحيوانات، فإنهم بدورهم سيقعون تحت تأثير غرائز الحيوانات وقيمها. وليس أكلة اللحوم من الناس بالضرورة أكثر طولاً وأقوياء، بل إن حياتهم

قصيرة جداً في المعدل. يكاد الأسكيمو أن يكونوا أكلة لحوم بالكامل، فهل هم طوال جداً وأقوياء جداً؟ هل يعمرن طويلاً؟ أظنك تستطيع فهم ذلك بوضوح جداً.

**س:** هل يمكن للنباتيين أكل البيض؟

**ج:** كلا. عندما نأكل البيض فإنما نقتل كائناً. والبعض يقول إن البيض المتوفر تجارياً غير ملقح، وبهذا فإن أكله ليس قتلاً للكائنات الحية. ذلك يبدو صحيحاً في الظاهر فقط. فالبيضة تبقى غير مخصبة لمجرد أن ظروف تلقحها قد عرقلت، لذلك لا تستطيع إنجاز غايتها الطبيعية في إنتاج فرخ. وحتى مع عدم حصول هذا التطور، فإنها تظل محتقظة بقدرة الحياة الفطرية اللازمة لذلك. نحن نعلم أن للبيض قدرة حياة فطرية؛ وإلا لماذا البيض هو الخلية الوحيدة التي يمكن تلقحها؟ والبعض يقول إن البيض يحتوي على المغذيات الأساسية، الزلال والفوسفور الأساسيين للأجسام البشرية. غير أن الزلال يتوفر من مستخلصات البقول والفوسفور من عدة أنواع من النباتات كالبطاطا.

نحن نعلم أنه منذ القدم وحتى الآن، كان هناك كثيرون من كبار الرهبان الذين لم يتناولوا اللحم أو البيض ومع ذلك عاشوا أعماراً مديدة. وعلى سبيل المثال، كان مرشد الغوانغ بينغ يأكل خواناً من الخضروات وبعض الأرز عند كل وجبة، ومع ذلك بلغ سن الثمانين. أضف إلى أن صفار البيض يحوي نسبة عالية من الكوليسترول، وهو سبب رئيسي في اضطرابات القلب والأوعية الدموية، ألقاقل رقم واحد في فورموسا وأمريكا. لا عجب أن نجد أن النسبة العالية من المرضى هم أكلة بيض!

**س:** يربي الإنسان الحيوانات والطيور الداجنة، كالخنازير والماشية والدجاج والبط، إلخ. فلماذا لا يمكننا أكلها؟

**ج:** هكذا؟ الوالدان يربيان أطفالهما، فهل يعطيها ذلك الحق في أكل أطفالهما؟ لكل الكائنات الحية حق في الحياة، وليس لأحد أن يجردها منه. وإذا ألقينا نظرة على القوانين في هونغ كونغ، فحتى قتل الذات منافي للقانون، فكيف به قتل الكائنات الحية الأخرى؟

**س:** الحيوانات تولد ليأكلها الناس. وإذا لم نأكلها فستملأ العالم. صحيح؟  
**ج:** هذه فكرة سخيفة. وقبل أن تقتل حيواناً، هل تسأله إن كان يريد أن يقتل ويؤكل من قبلك أم لا؟ إن كل الكائنات الحية ترغب في الحياة وتخاف الموت. ونحن لا نريد أن نؤكل من قبل نمر، فلماذا إذن يجب أن نؤكل الحيوانات من قبل البشر؟ لقد ظهرت الكائنات البشرية على الأرض منذ بضع عشرات من آلاف السنين فقط، ولكن قبل أن يظهر الجنس البشري، كان الكثير من أجناس الحيوانات موجوداً أصلاً. فهل ازدحمت بها الأرض؟ إن الكائنات الحية تقيم توازناً بيئياً طبيعياً. فحين يشح الغذاء ويضيق المجال، فسيفضي ذلك إلى اختزال صارم في أعدادها. مما يحفظها في مستوى ملائم.

**س:** لماذا عليّ أن أكون نباتياً؟  
**ج:** أنا نباتية لأن الله في داخلي يـ/تريد ذلك. أتفهم؟ إن أكل اللحوم يتناقض والمبدأ الكوني في إرادة ألا تقتل. نحن أنفسنا لا نريد أن نُقتل، ونحن أنفسنا لا نريد أن تسلب حياتنا. والآن، إذا فعلت ذلك للآخرين، فإننا نقوم بذلك ضد أنفسنا، وذلك يدفعنا للعذاب. أنت لا تستطيع ضرب نفسك وعليك ألا تطعن نفسك. وهكذا عليك ألا تقتل، لأن ذلك منافي لمبدأ الحياة. أتفهم؟ سوف يقودنا ذلك للعذاب، لذلك لن نفعله. لا يعني أننا نحدد أنفسنا بأي شكل، إنما يعني أن نمد حياتنا إلى جميع أنواع الحياة. فلن تكون حياتنا محصورة في هذا الجسد، وإنما ستمتد إلى حياة الحيوانات وكل أنواع الكائنات. ذلك يجعلنا أكثر جلالاً وعظمة، وغير متناهين. حسناً؟

**س:** هل لك أن تتحدثي عن التغذية النباتية وكيف تساهم في السلام العالمي؟

**ج:** أجل. أنت ترى أن أكثر الحروب التي تحدث في هذا العالم ذات سبب اقتصادي. فلنواجه ذلك. والصعوبات الاقتصادية في بلد ما تزداد إلحاحاً إذا حصل جوع، أو شح في الغذاء، أو فقدان لنظام متوازن في التوزيع ضمن بلدان مختلفة. وإذا كان لديك متسع من الوقت للنظر في المجالات ولتقصي الحقائق حول التغذية النباتية، لعرفت ذلك جيداً. إن تربية المواشي والحيوانات من أجل اللحوم قد دفعت باقتصادنا إلى الفوضى في كل المجالات. مما سبب المجاعة في العالم اجمع، وتحديدًا في بلدان العالم الثالث. ولست أنا التي أقول ذلك، إنما مواطن أمريكي أجرى بحثاً حول هذا الموضوع ووضع كتاباً. يمكنك الذهاب إلى أية مكتبة والاطلاع على الابحاث المتعلقة بالتغذية النباتية وتنظيم توزيع المواد الغذائية. كما يمكنك قراءة "غذاء لأمريكا جديدة" لجون روبينز. وهو مليونير مثلجات شهير. كان قد تخلى عن كل شيء كي يصبح نباتياً، ووضع كتاباً عن النباتية منافياً بذلك تقاليد عائلته وأعماله. لقد خسر الكثير من المال والإعتبار والأعمال ولكنه قام بذلك من أجل الحقيقة. إنه كتاب رائع. وهناك عدة كتب ومجلات أخرى يمكن أن تقدم لك معلومات كثيرة عن التغذية النباتية وكيف يمكن أن تساهم في السلام العالمي. أنظر. لقد هدرنا مصادر غذائنا من أجل تربية الحيوانات. أتعلم كم من الزلال والدواء والماء والقوة البشرية والسيارات والشاحنات وبناء الطرق وكم من مئات الآلاف من الفدان من الأرض قد بددت في سبيل بقرة جيدة من أجل إعداد وجبة؟ أتقهم؟ كل هذه الأشياء يمكن أن توزع بالتساوي على البلدان المتخلفة، وعندها يمكننا حل مشكلة الجوع. والآن، إذا احتاج بلد ما للموارد فقد يغزو البلد الآخر لإنفاذ مواطنيه. وسيترتب على هذا انعكاسات سيئة على المدى البعيد. مفهوم؟ "ما تبذر تحصد." فإذا قتلنا أحداً من أجل الغذاء، سنقتل من أجل الغذاء فيما بعد، بشكل أو بآخر، في المرة القادمة، في الجيل القادم. ذلك مؤسف. فنحن عقلاء جداً ومتحضرين جداً ومع ذلك تجهل غالبيتنا سبب معاناة البلدان المجاورة لنا. ذلك بسبب فمنا وذوقنا ومعدتنا. فلأجل أن نطعم ونغذي جسماً



واحداً إنما تقتل كائنات كثيرة، ونسب مجاعة الكثيرين جداً من أمثالنا من البشر. وإلى الآن لم نأت على ذكر الحيوانات بعد. مفهوم؟ لذلك فإن هذا الذنب سيثقل ضمائرنا بصورة واعية أو غير واعية. إنه يتسبب في ابتلائنا بالسرطان، والسل والأنواع الأخرى من الأمراض المستعصية، وبضمنها الأيدز. إسأل نفسك، لماذا يعاني بلدك أمريكا أكثر من غيره؟ إن فيه أعلى نسبة سرطان في العالم، لأن الأمريكيين يأكلون لحم البقر كثيراً. إنهم يأكلون أكثر من أي بلد آخر. إسأل نفسك لماذا لا توجد هذه النسبة من السرطان في الصين والبلدان الشيوعية. لأنهم لا يملكون هذه الكمية من اللحم. مفهوم؟ هذا ما يقوله البحث، لا أنا. حسناً؟ لا تلق باللوم علي.

**س:** ما هي بعض المنافع الروحية التي نجنيها من كوننا نباتيين؟  
**ج:** يسرنني أنك عرضت السؤال بهذه الصيغة، فذلك يعني أنك تركز فقط على، أو تهتم بالمنافع الروحية. عادة يركز الناس على الجانب الصحي والحمية أو القوام عندما يسألون عن التغذية النباتية. أما الجوانب الروحية للتغذية النباتية فهي في غاية النظافة وبعيدة عن العنف. **"لا تقتل"** عندما قال/ت الله هذا لنا، لم ي/تقل لا تقتل البشر، بل قال/ت لا تقتل أي كائن. أو لم ي/تقل إنه/ها خلق/ت الحيوانات لترافقنا وتساعدنا؟ ألم ي/تضع الحيوانات تحت رعايتنا؟ لقد قال/ت إعتنوا بها، وكونوا أسياها. فإذا كنت سيد رعاياك، فهل تقتلهم وتاكلهم؟ ثم تكون ملكاً دونما أحد من حولك؟ هل فهمت الآن فإذا كان/ت الله هو/هي نفسه/ها قال/ت ذلك، يجب علينا اذن اطاعته/ها. وليس هناك من حاجة للتشكيك في أقواله/ها، فقد تكلم/ت بكل وضوح، ولكن، من يفهم الله غير الله؟ عليك الآن أن تكون إلهاً لتفهم الله. وأنا أدعوك لتكون إلهاً ثانية، لتكون نفسك، لا أحد آخر. فالتأمل في الله لا يعني عبادة الله، بل يعني أنك تصبح الله. تدرك أنك أنت والله واحد. **"أنا وأبي واحد"**، ألم يقل يسوع ذلك؟ فإذا قال إنه وأباه واحد، فبوسعنا أن نكون نحن وإياه/ها واحداً، لأننا أيضاً أبناء الله. كذلك قال يسوع إن ما ي/تقلعه هو/هي نستطيع نحن أن نفعله وبشكل أفضل منه/ها. إذن يمكننا أن نكون

أفضل من الله، ومن يدري؟ ولماذا نعبد الله إذا كنا لا نعرف شيئاً عنه/ها؟ لماذا نتبع إيماناً أعمى؟ يجب أن نعرف أولاً ما نعبد، تماماً كما يجب أن نعرف من هي الفتاة التي سنزوجهها. فنحن لا نتزوج قبل أن نتعارف. هذا موضوع مسلم به الآن. فلماذا إذن علينا أن نعبد الله بإيمان أعمى؟ لنا الحق في طلب ظهور الله لنا وتعريفنا بنفسه/ها. لنا الحق في اختيار أي إله نود أن نتبع. ولهذا نجد واضحاً جداً في الكتاب المقدس أننا يجب أن نكون نباتيين. لكل الدواعي العلمية يجب أن نكون نباتيين. ولكل دواعي الرحمة يجب أن نكون نباتيين. وكذلك من أجل إنقاذ العالم، يجب أن نكون نباتيين. وقد ورد في بحث ما أن الناس في الغرب، وفي أمريكا، لو اغتذوا نباتياً مرة واحدة في الأسبوع فقط، فسنتمكن من إنقاذ ستة عشر مليوناً من الجياع كل عام. فكن بطلاً إذن وكن نباتياً. ولكل هذه الدواعي، حتى لو لم تتبعني، أو لم تمارس طريقتي، أرجوك أن تكون نباتياً من أجل صالحك أنت، ومن أجل صالح العالم.

**س:** لو أن الجميع تغذى بالنبات، فهل سيتسبب ذلك في نقص في الغذاء؟  
**ج:** كلا. لأن استعمال قطعة أرض من أجل زرع الغلال يوفر غذاءً أربع عشرة مرة بقدر استعمال نفس قطعة الأرض لزراعة العلف من أجل إطعام الحيوانات. وتنتج النباتات من كل فدان من الأرض ثماني مئة ألف سعرة من الطاقة؛ غير أن هذه النباتات إذا استخدمت لتربية الحيوانات التي نتناولها بعد ذلك كغذاء، فإن لحم الحيوانات يمكن أن ينتج مائتي ألف سعرة من الطاقة. وهذا يعني أنه خلال العملية تضيع ستمائة ألف سعرة من الطاقة. فالتغذية النباتية إذن تكفي لعدد أكبر وأكثر اقتصاداً من التغذية الحيوانية.

**س:** هل باستطاعة النباتي أكل السمك؟  
**ج:** لا بأس إن أردت أن تأكل السمك. ولكنك إن أردت أن تتغذى بالنبات، فالسمك ليس نباتاً.

**س:** يقول البعض إن على المرء أن يكون طيب القلب، وليس من الضروري أن يكون نباتياً. ما هو القصد من هذا القول؟

**ج:** إذا كان المرء طيب القلب حقاً، فلماذا إذن يستمر في أكل لحوم الكائنات الأخرى؟ فهو يراها تتعذب بهذا الشكل، ينبغي عليه إذن أن لا يتحمل أكلها! إن أكل اللحوم يخلو من الرحمة، فكيف إذن يمكن أن يقوم به شخص طيب القلب؟ لقد قال المرشد "ليان تشيه": "أقتل جسده وكل لحمه. ففي هذا العالم لا يوجد من هو أكثر قسوة وضغينة وشرّاً وبربرية من هذا الرجل. كيف يمكنه الإدعاء أن لديه قلباً طيباً؟" كما قال "منسيوس": "إذا رأيته حياً فلن تتحمل رؤيته يموت، وإذا كان قلبك يتألم، فلن تتحمل أن تأكل لحمه؛ لذلك فالسيد الحقيقي يبقى بعيداً عن المطبخ." إن الذكاء البشري أعلى من ذكاء الحيوانات، ونحن نستطيع استخدام الأسلحة لجعل هذه الأخيرة عاجزة عن مقاومتها، لذلك فهي تموت حادثة. وإنسان من هذا النوع يقوم بهذا العمل، ويسود على الصغير والضعيف من الكائنات، غير جدير بأن يدعى سيداً. إن الحيوانات عندما تقتل، يتملكها كرب ورعب وحزن رهيب. وهذا يتسبب في إنتاج سموم تبقى في أجسادها لتؤذي أولئك الذين سوف يأكلونها. ولأن تردد ذبذبات الحيوانات في موضع أسفل منها عند البشر، فإنها ستؤثر في ذبذباتنا، وتؤثر في تطور حكمتنا.

**س:** ما ندعوه "النباتي المعتدل" هل مسموح به؟ (النباتيون المعتدلون لا يتجنبون اللحم بشدد. بل يتناولون الخضار خلال وجبات يدخل فيها اللحم والخضار.)

**ج:** كلا. فمثلاً، إذا وضع الطعام في سائل سام ثم رفع منه، فهل تظن أنه سيصبح ساماً أم لا؟ وفي سوترا "الماهابارينيرفانا"، يسأل "ماهاكاسيابا" بوذا: "عندما نستعطي ونمنح طعاماً ممزوجاً باللحم، فهل يمكننا أكل هذا الطعام؟ وكيف يمكننا تنظيف الطعام؟" فيجيب بوذا: "على المرء أن ينظفه بالماء ويفصل الخضار عن اللحم، وعندها يمكن أن يأكله." ومن هذا الحوار يمكننا أن نفهم أن المرء لا يمكنه حتى أكل الخضروات الممزوجة مع اللحم ما لم يغسلها بالماء أولاً، ناهيك عن أكل اللحم لوحده! إذن، من

السهل جداً أن نرى أن بوذا وتلاميذه جميعاً قد دأبوا على التغذية النباتية. ومع ذلك، فقد افترى البعض على بوذا بالإدعاء أنه كان "نباتياً معتدلاً"، وأنه كان يتناول اللحم إذا قدمه له المتصدقون. ذلك حقاً هراء. فالذين يقولون ذلك لم يقرأوا إلا القليل جداً من النصوص المقدسة، أو لم يفهموا النصوص التي قرأوها. ففي الهند يشكل النباتيون أكثر من تسعين بالمائة من السكان. وعندما يرى الناس الرهبان المستعطين بأرديتهم الصفراء، يعرفون جميعاً أن عليهم أن يقدموا لهم طعاماً نباتياً، ناهيك عن أن أكثر الناس لا يملكون اللحم ليهبوه على أي حال!

**س:** سمعت منذ وقت طويل مرشداً آخر يقول: "أكل بوذا قدم خنزير فأصابه الإسهال ومات". هل هذا صحيح؟

**ج:** كلا إطلاقاً. توفي بوذا بسبب تناول نوع معين من الفطر، وإذا ترجمنا حرفياً، حسب لغة البراهمة، فإن ذلك النوع من الفطر يسمى "قدم الخنزير"، ولكنها ليست قدماً حقيقية. وهذا يشبه تماماً أن ندعو نوعاً من الفاكهة "لونغان" (تعني بالصينية حرفياً "عين التين"). وهناك أشياء كثيرة ليست نباتية بأسمائها، غير أنها أطعمة نباتية بالفعل، مثل "عين التين" هذه. إن هذا الفطر يدعى بلغة البراهمة "كراع الخنزير" أو "بهجة الخنزير". وكلاهما ذو صلة بالخنزير. وهذا النوع من الفطر لم يكن يسهل العثور عليه في الهند القديمة، وكان من المقبلات النادرة، لذلك قدمه الناس لبوذا. لا ينبت هذا الفطر فوق الأرض، وإنما ينمو تحتها. وإذا أراد الناس أن يعثروا عليه، وجب أن يبحثوا عنه بواسطة خنزير مسن، والخنزير عادة تحب كثيراً هذا النوع من الفطر. فهي ترصده بواسطة الرائحة، وعندما تكتشف الفطر هذا، تستخدم أقدامها لحفر الطين واستخراجه وأكله. ولهذا السبب يدعى هذا النبات "بهجة الخنزير" أو "قدم الخنزير". والواقع أن هذين الإسمين يشيران كلاهما إلى الفطر ذاته. ولأن الإسم ترجم بلا اهتمام، ولأن الناس لم يفهموا الإشتقاق فعلاً، فقد تسبب ذلك في أساءة الفهم وأخطأت الأجيال اللاحقة معتبرة بوذا "إنساناً ملتهماً للحم". هذا مؤسف حقاً.

**س:** يقول بعض محبي اللحوم إنهم يشتررون اللحم من الجزار، فالحيوان لم يقتل على يدهم. لذلك لا بأس بأكله. فهل ترين ذلك صحيحاً؟

**ج:** هذه كارثة. يجب أن تعلم أن الجزارين يقتلون الكائنات الحية لأن الناس يريدون أن يأكلوا. وفي سوترا "اللانكافاتارا" يقول بوذا: "لو لم يأكل اللحم أحد، لما حدث القتل. لذا فأكل اللحم وقتل الكائنات الحية خطيئة واحدة." وتتسبب الكوارث الطبيعية والحروب من جراء قتل الكثير من الكائنات الحية. وجميعها أمور تقتربها ايدي الانسان.

**س:** يقول البعض إنه بينما لا تستطيع النباتات إنتاج أشياء سامة كالبولة والمواد الحافظة لها، فإن مزارعي الفواكه والخضروات يستخدمون كميات كبيرة من المبيدات مع النباتات، وتلك مضرّة للصحة. فهل هذا صحيح؟

**ج:** إذا استخدم المزارعون مبيدات وكيميائيات تحتوي على نسبة كبيرة من السموم مثل الـ دي دي تي، فقد يؤدي ذلك إلى السرطان والعقم وأمراض الكبد. فالسموم من قبيل الـ دي دي تي يمكنها أن تتغلغل إلى الشحم، وتخزن في الشحم الحيواني. وعندما نتناول اللحم، فذلك يعني أنك نتناول كل تلك المبيدات العالية التركيز والسموم الأخرى المخترنة في الشحم الحيواني، والتي تراكمت أثناء نمو الحيوان. وتلك التراكمات يمكن أن تبلغ ثلاثين مرة بقدر ما في الفواكه أو الخضار أو الحبوب. ويمكننا غسل المبيدات المرشوشة على سطح الفواكه، ولكننا لا نستطيع إزالة المبيدات المترسبة في الشحم الحيواني. وتحدث عملية التراكم لأن تلك المبيدات ذات طبيعة تراكمية. لذلك فالمستهلكون في أعلى سلسلة الغذاء هم الأشد تعرضاً للأذى. وقد أظهرت التجارب في جامعة "أيوا" أن المبيدات في الأجسام البشرية تأتي كلها تقريباً من أكل اللحوم. لقد اكتشفوا أن نسبة المبيدات في أجسام النباتيين أقل من نصف ما لدى أكلة اللحوم. وفي الواقع هناك سموم أخرى في اللحوم إلى جانب المبيدات. ففي عملية تربية الحيوانات، يتكون غذائها من كيميائيات للتسريع في نموها أو لتغيير لون لحومها أو طعمها أو

ملمسها، ولحفظ اللحوم، إلخ. فالحوافظ المنتجة من النترات مثلاً شديدة السموم. وفي الثامن عشر من تموز/ يوليو ١٩٧١، كتبت صحيفة ال "نيويورك تايمز": "الأخطار العظيمة الخفية على صحة آكلي اللحوم هي الملوثات اللامرئية في اللحم، كالبكتريا في السلمون، وآثار المبيدات، والحوافظ، والهورمونات، والمضادات الحيوية، والمضافات الكيميائية الأخرى." وإضافة لذلك، تلقح الحيوانات بالأدوية، التي قد تبقى في لحمها. وبهذا الصدد، فإن الزلال في الثمار واللوز والبقول والذرة والحليب كلها أكثر نقاء من زلال اللحم، الذي يحوي ٥٦% من الشوائب غير قابلة للذوبان في الماء. وأظهرت الأبحاث أن تلك المضافات يمكن أن تقود إلى السرطانات، أو الأمراض الأخرى أو إلى تشوه الأجنة، وهذا من صنع الانسان. إذن فمن الملائم للحوامل تناول غذاء نباتي خالص لضمان الصحة البدنية والذهنية للأجنة. فإذا شربت الكثير من الحليب، فستحصل على كفاية من الكالسيوم، ومن البقول يمكن أن تحصل على الزلال، ومن الفواكه والخضار تحصل على الفيتامينات والمعادن.

حينما حطت محبة المعلم على روحي  
ولدت شاباً من جديد.  
لا تسألوني عن السبب:  
فالحب لا تحكمه قوانين العقل!



أتكلم باسم جميع الكائنات.  
أرفع صوتي جاهراً  
معبراً عن أحزانها وآلامها  
من حياة إثر حياة  
في عجلة الموت الدائرة أبداً.  
صلّ، أيها السيد الرحيم  
أسرع! ضع حداً لهذا.



تتدفّق نعمتك على الجميع قاطبةً  
على الصالح والطالح وعلى الوسيم والدميم  
وعلى الصادق وغير المستحق بالتساوي!  
يا أيّها المعلّم، ليتني أستطيع الترنيم لجلالك  
ولحبّك الذي يكتنف صدري  
والذي أرقد معه كلّ ليلة.

من: "دموع صامتة" - مجموعة قصائد  
بقلم كبيرة المعلمات تشينج هاي



## المنشورات



من أجل الارتقاء بروحنا، وتوفير إichاءات في حياتنا اليومية، مجموعة غنية من تعليمات كبيرة المعلمات تشينج هاي تتوفر بين أيدينا، على شاكلة كتب وأشرطة صوت وفيديو، أشرطة موسيقية، دي في دي، أم بي ٣ و سي دي. بالإضافة للكتب والأشرطة المنشورة التي تحمل تعليمات المعلمة تشينج هاي، تتوفر أيضاً هذه التعليمات بشكل سريع ومريح على الإنترنت. فعلى سبيل المثال، الكثير من الصفحات الإلكترونية على الإنترنت تصف المجالات التي نشرت أكثر من مرة (أنظر إلى صفحة "كوان بين الإلكترونية" في أسفل الصفحة). كما أن هذه الصفحات الإلكترونية تتضمن القصائد التي كتبت بيد المعلمة تشينج هاي، كما وتتضمن المحاضرات التي سجلت على أشرطة الصوت والصورة (Audio & Video tapes). الآن، تتوفر نشرات واسعة الانتشار في الإنترنت في أكثر من خمسين لغة، ألا وهو مقدمة المعلمة تشينج هاي في كتيبها. من أجل الحصول على نسخة من الكتيب، الرجاء زيارة الصفحات الإلكترونية الآتية:

[www.Godsdirectcontact.org/sample/](http://www.Godsdirectcontact.org/sample/)

الولايات المتحدة:

[www.Direkter-Kontakt-mit-Gott.org/booklet/](http://www.Direkter-Kontakt-mit-Gott.org/booklet/)

النمسا:

[www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/publication/sample/](http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/publication/sample/)

فورموسا:

## الكتب

انقاء واحد من كتب المعلمة تشينج هاي في يوم مليء بالمشاغل قد يكون منقذاً لنا، فكلما تها تذكرنا بشكل واضح بطبيعتنا الحقيقية. إن كنا نقرأ محاضراتها الروحية، في حلقة مفتاح الاستشارة الفورية، أو قصائدها المألى بالمشاعر والعواطف في ديوانها من دموع صامتة، حيث كانت دائماً تفيض بالحكمة.

في لائحة الكتب التي نعرضها لكم، توجد نشرات في كل اللغات. من أجل معلومات أكثر حول كيفية الحصول على هذه النشرات الرجاء مراجعة قطاع "الحصول على المطبوعات".

**المفتاح للإستشارة الفوريّة:** مجموعة من محاضرات كبيرة المعلمات تشينج هاي.

متوفرة باللغة الأولاكية (١٤-١)؛ الصينية (٨-١)؛ الإنجليزية (٥-١)؛ الفرنسية (١)؛ الفنلندية (١)؛ الألمانية (٢-١)؛ الهنغارية (١)؛ الإندونيسية (٥-١)؛ اليابانية (٣-١)؛ الكورية (١١-١)؛ المنغولية (٤ و ٦)؛ البرتغالية (٢-١)؛ البولندية (١-٢)؛ الإسبانية (٣-١)؛ السويدية (١)؛ التايلندية (٦-١) و التبتية (١).

**المفتاح للإستشارة الفوريّة - أسئلة وأجوبة:** مجموعة من الأسئلة والأجوبة حول محاضرات المعلمة تشينج هاي. متوفرة بالأولاكية (٤-١)؛ الصينية (٣-١)؛ التشيكية (١)؛ الإنجليزية (٢-١)؛ الفرنسية (١)؛ الألمانية (١)؛ الهنغارية (١)؛ الإندونيسية (٣-١)؛ الكورية (٣-١)؛ البرتغالية (١)؛ البولندية (١)؛ الروسية (١) و العربية (١).

**المفتاح للإستشارة الفوريّة - طبعة خاصة / سبعة أيام من الإعتكاف:**

مجموعة من محاضرات كبيرة المعلمات تشينج هاي عام ١٩٩٢ في سان دي مون، فورموسا، متوفر في الإنجليزية والأولاكية.

**المفتاح للإستشارة الفوريّة- طبعة خاصة/١٩٩٣ محاضرة في جولة حول العالم:**  
(٦ طبعات) مجموعة من محاضرات المعلمة الكبيرة تشينج هاي خلال محاضراتها حول العالم في عام ١٩٩٣. متوفرة في الإنجليزية والصينية.

**رسائل بين المرشدة والممارسين الروحانيين: بالإنجليزية (١)، الصينية (٢-١)،  
الأولاكية (٢-١) والإسبانية (١).**

**المعلمة تروي حكايات: متوفر بالإنجليزية، الصينية، الإسبانية، الأولاكية،  
الكورية، اليابانية والتايلاندية.**

**دموع صامتة: ديوان شعر من نظم كبيرة المعلمات تشينج هاي. متوفر بطبعات  
مشتركة: الإنجليزية/فرنسية، إنجليزية/صينية؛ كما أنه يوجد الإسبانية؛ البرتغالية؛  
الكورية و الفلبينية.**

**الله يعتني بكل شيء- قصص نابغة من الحكمة بقلم كبيرة المعلمات تشينج هاي:  
متوفرة بالأولاكية، الصينية، الإنجليزية والألمانية.**

**حلم فراشة: ديوان شعر كتبته المعلمة، متوفر بالأولاكية والإنجليزية.**

**الأيام الماضية: ديوان شعر بقلم المعلمة، متوفر بالإنجليزية.**

**الذكريات الذهبية: ديوان شعر بقلم المعلمة، متوفر بالأولاكية.**

**الذكريات الضائعة: ديوان شعر كتبته المعلمة، متوفر بالأولاكية والإنجليزية.**

**اقتفاء أثر الحياة الماضية: كتاب من الأشعار القديمة بقلم المعلمة. متوفر  
بالإنجليزية.**

**الاتصال المباشر بالله - الطريق للوصول إلى السلام:** مجموعة من محاضرات من جولة أوروبية قامت بها المعلمة عام ١٩٩٩. لم تكن المعلمة على دراية بالصعوبات التي ستواجهها في رحلتها، وقد حصلت المعلمة على الدعوات المختلفة في العواصم الأوروبية التي أظهرت دعمها للمعلمة، وأظهرت معرفتها بأن التخلص من الحرب وويلاتها، والوصول إلى السلام، يمكن الحصول عليه بالاتصال المباشر بالله. متوفر بالإنجليزية والصينية.

**أتيت لاصطحابك إلى ديارك:** مجموعة من الحكم المنتقاة والتعاليم الروحية، بقلم المعلمة تشينج هاي. متوفرة بالإنجليزية، الإندونيسية، الكورية، الإسبانية، البولندية، الهنغارية، الإيطالية، البلغارية، اليونانية، التشيكية، الفرنسية، الألمانية، التركية، الروسية والعربية.

**أقوال مأثورة:** مجموعة من الحكم الخالدة لكبيرة المعلمات تشينج هاي، متوفرة بالطبعات المشتركة: الإنجليزية/الصينية، الأسبانية/البرتغالية والفرنسية/الألمانية في طبعة واحدة؛ وبالكورية أيضاً.

**المطبخ الأعلى:** المطبخ النباتي العالمي: مجموعة من أطايب الطبخ يوصي بها الزملاء الممارسون من جميع أنحاء الأرض، متوفر بالإنجليزية والصينية في طبعة واحدة.

**عالم واحد... من السلام من خلال الموسيقى:** مجموعة من المقابلات، والألحان الموسيقية في الاحتفال الموسيقي الذي عقد في لوس أنجلوس، كاليفورنيا. متوفر في طبعة واحدة باللغات: الإنجليزية/الأولاقية/الصينية.

## أشرطة الصوت والفيديو

قد يكون لمشاهدة محاضرات المرشدة، المسجلة على أشرطة التسجيل أثر في تقوية واسترجاع نظرتنا للأمور، كما وقد تكون لنا المذكر لنفسنا الحقيقية. حكمها تأتي أحياناً مصاحبة للدعابة، كلماتها وتعابير وجهها تضي على قلوبنا الضحكات الدافئة. بالإضافة إلى هذه الأشرطة المسجلة، تتوفر أيضاً طبعة الأشرطة السمعية لهذه المحاضرات والمحدثات، مع تكراريس ستحول أية تعديلات إلى تجربة ممتعة. في الأسفل توجد لائحة تحمل تمثيلاً بسيطاً لهذه الأشرطة المتوفرة. لمزيد من المعلومات للحصول على هذه الأشرطة الرجاء العودة إلى قسم "الحصول على المنشورات".

**صلاة من أجل السلام العالمي:** محاضرة في ليوبلايانا، سلوفاكيا.

**كن معلم نفسك:** مجموعة التأمل، في أتلانتا، الولايات المتحدة.

**الطريق غير المرئي:** محاضرة في دوربان، جنوب أفريقيا.

**أهمية الكرامة الإنسانية:** مجموعة التأمل، في إن جيه، الولايات المتحدة.

**إيصال نفسك بالله:** محاضرة في ليشبونة، البرتغال.

**كيف تحب عدوك:** تأمل جماعي، في سانتيما، فورموسا.

**العودة إلى الطفولة البريئة:** محاضرة في ستوكهولم، السويد.

**طريقة إيجاد الكنز الداخلي:** تأمل جماعي، تشيانغ هاي، تايلاند.

**معاً يمكننا اختيار قدر مشع:** محاضرة في وارسو، بولندا.

**اختيار كل روح:** تأمل جماعي، لوس أنجلس، الولايات المتحدة.

**سر طريق الحب:** تأمل جماعي، لندن، إنجلترا.

**دع الآخرين يؤمنون بالله بالطريقة التي يشاؤون:** تأمل جماعي، لوس أنجلس، الولايات المتحدة.

## موسيقى على شرائط كاسيت وسي دي

تهدينا المعلمة مجموعة موسيقية تتضمن تراتيل بوذية، قصائد ومؤلفات مبتكرة معزوفة على آلات موسيقية تقليدية مثل القيثارة الصيني (الذيتّر) والمندولين. كثير من المؤلفات الموسيقية متوفرة على أشرطة صوتية وسي دي. للحصول على المزيد من المعلومات حول هذه المؤلفات أو غيرها، الرجاء النظر إلى قسم "الحصول على المنشورات".

تراتيل بوذية: نشيد تأملي بصوت كبيرة المعلمات تشينج هاي (الأجزاء ١، ٢، ٣).

تراتيل مقدسة: هلوليا

أدلة قليلة للحياة الماضية: قصائد تلقّيها المعلمة (الأجزاء ١، ٢، ٣).

أساطير مسار الحب: قصائد تلقّيها المعلمة (الأجزاء ١، ٢، ٣).

مجموعة موسيقية من تأليف كبيرة المعلمات تشينج هاي (الأجزاء ١-٩): قانون، قيثارة، بيانو، سنطور صيني، بيانو إلكتروني، إلخ.

## دي في دي

رقم	العنوان	المكان
٢٤٠	قيادة العالم إلى عصر جديد	هسيهو، فورموسا
٢٦٠	أسرار ما وراء العالم	الأمم المتحدة، نيويورك
٣٨٩	أغاني ومؤلفات من كبيرة المعلمات تشينج هاي - م ت ف	
٤٦٧	إن مأساة العالم ناتجة عن الجهل	سغافورة
٤٩٣	تقدير قيمة إعطاء مراسم الإدخال	همبورغ، ألمانيا
٥٨٢	كن مصمماً على المسيرة الروحانية	أوستراليا

رقم	العنوان	المكان
٦٠٨	أساليب للتقدم الروحاني	أوستراليا
٦٣٨	أظهر أحسن ما لديك	مركز فلوريدا، الولايات المتحدة الأمريكية
٦٦٥	تهدئة العقل	إسطنبول، تركيا
٦٦٥	تهدئة العقل	إسطنبول، تركيا
٦٦٧	كن حاملاً للمشعل عند الله	جوهنسبورغ، جنوب إفريقيا
٦٧٠	طبيعتنا المتقنة	فلوريدا، الولايات المتحدة الأمريكية
٦٧٣	تجاوز العواطف	كيب تاون، جنوب أفريقيا
٦٧٤	جريا في الحب والضحك	كيب تاون، جنوب أفريقيا
٦٧٦	مجلس ديانات العالم	كيب تاون، جنوب أفريقيا
٦٧٧	ضحكة الملاك	بانكوك، تايلاند
٦٨٠	ما وراء فراغ الوجود	بانكوك، تايلاند
٦٨٨	الحب هو جوهر الحياة	ماليزيا
٦٨٩	التنوير والجهل	نيبال
٦٩٢	السماع داخلياً لطبيعتنا النفسية	تاوان، فورموسا
٦٩٣	الذكاء والتركيز	طوكيو، اليابان
٦٩٤	الحياة مؤبدة	سيول، كوريا
٦٩٥	تبادل ذهني وروحاني: محاضرة في أكاديمية سينكا	فورموسا
٦٩٦	الحرية في ما وراء الجسد والعقل	يونج دونغ، كوريا
٧٠٥	يقظه من الحلم	سيول، كوريا
٧١١	فندق إسمه الحياة	فرزنو، كاليفورنيا
٧٠٩	مسوية مع النجوم	لوس أنجلوس، كاليفورنيا
٧١٨	الحب دائماً جيد	مركز فلوريدا، الولايات المتحدة الأمريكية
...	الخ...	

## الحصول على المنشورات

كل المنشورات متوفرة بأسعار مناسبة للجميع. إذا أردت أن تشتري أو أن تطلب أحدها الرجاء مراجعة المركز المحلي في بلدك، أو الاتصال بالشخص المخول. من أجل الحصول على لائحة بالمنشورات المتوفرة، يمكنك أن تسأل أولاً المركز المحلي في بلدك، أو أن تزور الموقع الإلكتروني الآتي:

[www.Godsdirectcontact.com/publications/](http://www.Godsdirectcontact.com/publications/)

بالإضافة إلى ذلك، الكثير من طبعات المجلات التي توجد على الصفحات الإلكترونية توفر لائحة من الكتب والأشرطة المتاحة. كما أن ساحة عرض منطقة الاعتكاف تعتبر مكاناً رائعاً للحصول على فكرة أولية عن كتب المرشدة، فضلاً عن أشرطتها ورسوماتها وصورها ومجهراتها. وإن اقتضت الضرورة، فبإمكانك الطلب مباشرة من المراكز المسؤولة في فورموسا:

P.O. Box 9, Hsihu, Miaoli 36899, Formosa (Taiwan), R.O.C.

كما أن كاتالوجاً مفصلاً متوفر حسب الطلب.



## مواقع كوان بين الإلكترونية

يمكن الحصول على المعلومات المتعلقة بكبيرة المعلمات تشينج هاي وطريقة كوان بين عن طريق شبكة الإنترنت على العناوين التالية:

[www.Godsdirectcontact.org](http://www.Godsdirectcontact.org)

[www.Godsdirectcontact.com](http://www.Godsdirectcontact.com)

[www.Godsimmediatecontact.net](http://www.Godsimmediatecontact.net)

[www.Godsimmediatecontact.org](http://www.Godsimmediatecontact.org)

[www.Godsimmediatecontact.com](http://www.Godsimmediatecontact.com)

[www.Godsdirectcontact.de/arabic/](http://www.Godsdirectcontact.de/arabic/)

كما أنه بإمكانكم أيضاً الربط مباشرة بين الكثير من مواقع كوان بين الإلكترونية عبر المواقع المدرجة في الأعلى.

"اعثر على كنزك الأبدى وسيكون لك المعين الذي لا ينضب . وتلك بركة لا محدودة ! لا أملك العبارات التي تصفها . أستطيع فقط أن أمجدها وآمل أن تصدقوني عند تمجيدها، وأن تؤثر طاقتي في قلوبكم بشكل ما، وتسمو بكم إلى هذا النوع من الشعور الهائل... عندها سوف تؤمنون . وبعد تعلم تلك الطريقة، ستعرفون حقاً معنى كلماتي."

### ❖ كبيرة المعلومات تشينج هاي

"نجنب الناس من حولنا العواقب الأخلاقية لأعمالهم والتي تحدد أقدارهم (الكارما) بالنظر إليهم، أو التفكير فيهم، أو بمشاركتهم كتاباً أو وجبة، إلخ. هكذا نبارك الناس ونقل من الكارما لديهم. لهذا السبب نتمرن، لننشر النور ونبدد الظلام. مباركون هم الذين يمنحوننا بعض ما لديهم من كارما. ونحن سعداء بمساعدتهم."

### ❖ كبيرة المعلومات تشينج هاي

"باللغة البشرية، ننطق بالهذر على الدوام. علينا دائماً باللغو بر بر بر بر حول كل شيء. علينا أن نقارن، وأن نقيّم، وأن نميز، ونعطي اسماً لكل شيء. أما المطلق، إذا كان مطلقاً حقيقياً، فلن تستطيعوا حتى التفكير فيه. ولن تستطيعوا التحدث عنه. لن تستطيعوا حتى ذكره. أو تصوره. ليس هنالك من شيء مفهوم؟"

### ❖ كبيرة المعلومات تشينج هاي

## أنباء سارة للنباتيين البروتين النباتي الأساسي

إن النظام الغذائي النباتي لا يعود بالفائدة العظيمة على ممارستنا الروحانية فحسب، كما أنه لا يمكن الإنكار أن له فائدة ضخمة تعود على صحتنا أيضاً. إلا أنه يجب علينا دوماً إعطاء الاهتمام الخاص لنظامنا الغذائي، والتأكد من توازنه، وعدم نقصان البروتين فيه، إذا أنه عنصر لا غنى لنا، نحن النباتيون، عنه.

وهناك نوعان من البروتين: أحدهما حيواني والآخر نباتي. فيشكل كل من الفول والبازلاء والفاصوليا البيضاء قسماً من البروتين. إذا أن النظام النباتي لا يشتمل فقط على تناول الخضر المسلوقة، وإنما يجب أيضاً إدراج البروتين إلى المواد الغذائية حتى تكتمل بذلك عناصر الغذاء التي يحتاجها المرء.

كان الدكتور "ميللر" يعتقد أنه يجب علينا تناول الحبوب، والفول، والخضر والفاكهة طيلة حياتنا، للحصول على ما نحتاجه من تغذية سليمة تحافظ على صحتنا. وعلى حد قوله أيضاً، فإن "الفول هو عبارة عن لحم من غير عظام". "ولأن فول الصويا مرتفع القيمة الغذائية للغاية، فإنه بافتراض أنه

إذا لم يتناول الناس سوى نوع واحد من الغذاء، وكان هذا النوع هو الفول الصويا، فإنهم سيتمتعون بالعمر المديد".

إن تحضير طبق نباتي يشابه تحضير طبق مكون من اللحم، إلا أننا نستبدل اللحم بالبروتين النباتي، كقطع الدجاج النباتي، والفخذ الضأن النباتي، وقطع اللحم النباتي! فعلى سبيل المثال، وعوضاً عن طهو اللحم مع الكرفس، أو حساء الطحالب مع البيض، بإمكاننا الآن طبخ اللحم النباتي المسلوق مع الكرفس أو حساء الطحالب مع أوراق الفول.

وإذا كنتم تسكنون في بلد لا يوجد به بروتين نباتي، فبإمكانكم الاتصال بالمركز المحلي للجمعية الدولية لكبيرة المعلمات تشينج هاي حيث تقطنون، وسنطلعكم على المعلومات التي تتعلق بالموردين الرئيسيين وبالبيوت النباتية.

أما بالنسبة للمطبخ النباتي، فبإمكانكم الرجوع إلى كتاب "المطبخ الأعلى" الذي نشرته الجمعية الدولية لكبيرة المعلمات تشينج هاي، أو إلى أي كتاب آخر عن فن الطهي للنباتيين. من أجل أن تحصلوا على لائحة المطاعم النباتية في العالم، زوروا:

[www.Godsdirectcontact.com/vegetarian/veg.html](http://www.Godsdirectcontact.com/vegetarian/veg.html)

تتوفر عند الطلب منشورات تدرج المطاعم النباتية حول العالم.

## مطاعم نباتية حول العالم (بإدارة زملاء ممارسين)

### AFRICA

#### **SOUTH AFRICA**

##### **Johannesburg**

Name: *Nkele Healthy Eatery*

Address: 79 Pritchard Street,  
Johannesburg, South Africa (inside  
the Central Methodist Church)

Tel: 27-83-9648527

### AMERICA

#### **BRAZIL**

##### **São Paulo**

Name: *Sabor Supremo Vegetarian  
Restaurant*

Address: Rua Quintino Bocaiuva, 247  
Centro Sao Paulo, SP. Brasil. 01004-  
010

Tel: 55-11-31155481

#### **COSTA RICA**

Name: *Restaurante Chocolate Caliente*

Address: Del Banco Nacional de San  
Pedro 100 mts Sur y 10 mts Oeste,  
San Jose, Costa Rica

Tel: 506-280-9821

#### **MEXICO**

Name: *La Gula de Gulis*

Address: Bravo #847 Entre Canal y  
Esteban Morales C.p. 9170 Veracruz,  
Mexico

Tel: 52-129-140621

#### **PERU**

#### **Lima**

Name: *Sabor Supremo I*

Address: Av. Villaran 840 Surquillo  
Lima-34

Tel: 51-1-4482590

#### **U.S.A.**

##### **ARIZONA**

Name: *Vegetarian House*

Address: 3239 E. Indian School Rd,  
Phoenix AZ 85018 U.S.A.

Tel: 1-602-2643480

##### **CALIFORNIA**

##### **Los Angeles**

Name: *Au Lac Vegetarian Restaurant*

Address: 16563 Brookhurst Street,  
Fountain Valley, CA 92708 U.S.A.  
(in Orange County)

Tel: 1-714-4180658

##### **Oakland**

Name: *Golden Lotus Vegetarian  
Restaurant*

Address: 1301 Franklin St. Oakland,  
CA 94612 U.S.A.

Tel: 1-510-8930383

##### **San Francisco**

Name: *Golden Era Vegetarian  
Restaurant*

Address: 572 O'Farrell Street, San  
Francisco, CA 94102 U.S.A.

Tel: 1-415-6733136

##### **San Jose**

Name: *The Supreme Master Ching Hai International Association Vegetarian House*

Address: 520 East Santa Clara Street, San Jose CA 95112 U.S.A.  
Tel: 1-408-2923798  
Godsdirectcontact.com/vegetarian/

### **GEORGIA**

Name: *Cafe Sunflower*  
Address: 5975 Roswell Rd. Suite 353, Atlanta GA 30328 U.S.A.  
Tel: 1-404-2561675

### **MASSACHUSETTS**

**Boston**  
Name: *Quan Yin Vegetarian Restaurant*

Address: 56 Hamilton Street, Worcester MA 01604 U.S.A.  
Tel: 1-508-8311322

### **NEW YORK**

Name: *Viga Vegetarian Food*  
(a vegetarian deli grocery store)  
Address: 57-05 136 Street Flushing, New York 11355 U.S.A.  
Tel/Fax: 1-718-8863707

### **OHIO**

Name: *Food For Thought*  
Address: 212 East High Street, Lisbon OH 44432 U.S.A.  
Tel/Fax: 1-330-4249608

### **OREGON**

Name: *Sarang Korean Vegetarian Restaurant*  
Address: 706 SW Hurbert St., Newport, OR 97365 U.S.A.  
Tel: 1-541-2655803

**TEXAS**  
**Austin**

Name: *Veggie Heaven*  
Address: 1914A Guadalupe Street, Austin, Texas 78705 U.S.A.  
Tel: 1-512-4571013

### **Dallas**

Name: *Suma Veggie Cafe*  
Address: 800 E Arapaho Rd, Richardson, TX 75081 U.S.A.  
Tel: 1-972-8898598

### **Houston**

Name: *Quan Yin Vegetarian Restaurant*  
Address: 10804-E Bellaire Blvd, Houston TX 77072 U.S.A.  
Tel: 1-281-4987890

### **WASHINGTON**

Name: *Teapot Vegetarian House*  
Address: 125 15th Ave E, Seattle WA 98112 U.S.A.  
Tel: 1-206-3251010

### **PUERTO RICO**

**San Juan**  
Name: *Lucero de Salud de Puerto Rico*  
Address: 1160 Americo Miranda Ave., San Juan, Puerto Rico

## **ASIA**

### **HONG KONG**

San Po Kong  
Name: *Light Sound Vegetarian House*  
Address: Shop A 06, G/F, San Po Kong Plaza, 33 Sung Ling Street, Hong Kong  
Tel: 852-22677861

### **INDONESIA**

**Surabaya**  
Name: *Surya Ahimsa Vegetarian Restaurant*

Address: Jl. Walikota Mustajab 74,  
Surabaya, Indonesia  
Tel: 62-31-5350466  
E-mail: ahimsa88@msn.com

#### JAPAN

##### Gunma

Name: *Tea Room & Angel's Cookies*  
(Serving: Tea & Cakes)  
Address: 937 Takoji Kanbara  
Tsumagoi Agatsuma, Gunma, Japan  
Tel/Fax: 81-279-971065

#### KOREA

Name: *SM Chae-sik Han Sang (SM Vegetarian Restaurant in Korean)*  
Address: 23-15, Bugok 3 Dong,  
Guemjong-Gu, Busan, Republic of Korea  
Tel: 82-51-5819993

#### PHILIPPINES

Name: *Vegetarian House*  
Address: #79 Burgos.St; Puerto  
Princesa City, 5300 Palawan,  
Philippines  
Tel/Fax: 63-48-4339248  
E-mail: veghouse@hotmail.com

#### SINGAPORE

Name: *Happy Vegetarian Food*  
Address: Block 419, Tampines Street  
41, #01-08 Pacific Restaurant,  
Singapore 520419  
Tel: 65-97694981

### EUROPE

#### FRANCE

##### Paris

Name: *Tien Hiang*  
Address: 20, rue Nationale, 75013  
Paris, France  
Tel/Fax: 33-1-45829954

#### GERMANY

##### Munich

Name: *VINA - Vegetarian snackbar*  
Address: Westendstrasse 134, 80339  
Munich, Germany  
Tel/Fax: 49-89-54075146

#### SPAIN

##### Valencia

Name: *The Nature Vegetarian Restaurant*  
Address: Plaza Vannes, 7  
(G.V.Ramon y Cajal, 36, dcha),  
46007 Valencia, Spain  
Tel: 34-96-3940141

### OCEANIA

#### AUSTRALIA

##### Melbourne

Name: *Wholly Vegetarian Cafe*  
Address: 11 Brighton Street  
Richmond Vic 3121 Australia  
Tel: 61-3-4289653

## للاتصال بنا

قام تلاميذ كبيرة المعلمات تشينج هاي، أو الزملاء الممارسون لطريقتها، بإنشاء عدة اتحادات وجمعيات ومراكز للتأمل في شتى أنحاء العالم. ويقع المقر الرئيسي ومركز النشر في فورموسا، وعنوانه:

**The Supreme Master Ching Hai International Association**

P.O. Box 9, Hsihu, Miaoli 36899, Formosa (Taiwan), R.O.C.

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

ويتكون طاقم الاتصال من الزملاء الممارسين من جماعة تعلمت أسلوب كوان بين، وتطوعت لمساعدة الآخرين الذين يودون إما أن يتعلموها بدورهم، أو أن يتعلموا المزيد من تعاليم كبيرة المعلمات تشينج هاي. وهم مستعدون للرد على استفساراتكم، ومساعدتكم في انتقاء الأكثر ملاءمة لكم من بين أشرطة التسجيل والفيديو والمطبوعات التي تتضمن محاضرات كبيرة المعلمات تشينج هاي. كذلك يمكنهم أن يطلعوكم أولاً بأول بجداول محاضرات كبيرة المعلمات تشينج هاي، وفترات اعتكافها بغرض التأمل، وبعض نشاطاتها الأخرى.



**\*\*إفريقيا\*\*****Madagascar:**

Antananarivo

Mr. Eric Razahidah

261-33-1115197  
razahidah@hotmail.com**Mauritius:**

Port Louis

Mr. Liang Dong Sheng

230-2566286  
smchmauritiu@intnet.mu  
230-2420462  
smchmauritiu@intnet.mu

Ms. Josiane Chan She Ping

**R.S.Africa:**

Cape Town

Cape Town Center

27-83-9525744  
capetowncentre@yahoo.com  
27-31-3687759  
durbancentre@yahoo.com  
27-11-8800349  
ghvosloo@mweb.co.za  
27-83-4563968  
dnapo@absamail.co.za

Durban

Durban Center

Johannesburg

Mr. Gerhard Vosloo

Ms. Dieketseng Napo

**Togo:**

Kpalime

Kpalime Center

228-4-410948  
228-2-222864  
smtogo@yahoo.com

Lome

Lome Center

Mr. David Chine

228-2-215551

**Uganda:**

Kampala

Mr. Samuel Luyimbaazi

256-77-649807

**\*\*أمريكا\*\*****Argentina:**

Buenos Aires

Ms. Mabel Alicia Kaplan

54-11-45454640  
backhome25@hotmail.com**Bolivia:**

Santa Cruz

Ms. Adalina da graca munhoz

591-3372039  
adamunhoz@hotmail.com  
591-4625964

Trinidad

Mr. Wu Chao Shien

**Brazil:**

Belem

Mr. Wei Cheng Wu

55-91-2234424/2746611  
belemcenter@yahoo.com.br  
55-62-39414510  
erwinserrano@terra.com.br  
55-81-3262912  
55-11-59043083/55791180  
br\_center@yahoo.com.br

Goiania

Mr. &amp; Mrs. Erwin Madrid

Recife

Ms. Salma Casierra Alvarez

San Paulo

San Paulo Center

**Canada:**

Edmonton

Mr. Brian Hokanson

Mr. &amp; Mrs. Dang Van Sang

1-780-4446568  
1-780-9635240  
anh2sd@hotmail.com  
1-519-4383702  
uniself@yahoo.com  
1-514-2774655  
smchmontreal@vif.com  
1-514-2772717  
p\_euchariste1@sympatico.ca  
1-514-4947511  
thahunnguyen@vif.com

London

London Center

Montreal

Montreal Center

Ms. Euchariste Pierre

Mr. Hung The Nguyen

Ottawa	Mr. Tuan Duong	1-613-5650862 et323@ncf.ca
Toronto	Toronto Center Ms. Diep Hoa	1-416-5030515 1-905-8282279 hoadiep0723@yahoo.com
	Mr. & Mrs. Lenh Van Pham	1-416-2825297 hiepham@rogers.com
Vancouver	Liaison Office Ms. Li-Hwa Liao	torontocontact@yahoo.ca 1-604-5411530 jsung22@shaw.ca
	Ms. Sheila Coodin	1-604-5804087 qycontactperson@yahoo.ca
	Ms. Nguyen Thi Yen	1-604-5817230 yentnguyen2002@yahoo.com
<b>Chile:</b>		
La Serena	Mr. Esteban Zapata Guzman	56-51-451019 laserenacenter@hotmail.com
Santiago	Santiago Center	56-2-6385901 chilecenter@hotmail.com
	Liaison Office	56-2-6389229
<b>Colombia:</b>		
Bogota	Mrs. Blanca Elizabeth Pedraza	57-1-6240217 diachadicha@hotmail.com
<b>Costa Rica:</b>		
San Jose	San Jose Center Ms. Laura Chen	506-2200753 506-3632748 lauracmesa401@hotmail.com
<b>Honduras:</b>		
Tegucigalpa	Ms. Edith Sagrario Ochoa	504-2250120
<b>Mexico:</b>		
Mexicali	Ms. Sylvia Lagrange	52-686-5684575 eternalmaster2002@yahoo.com.mx
Mexico D.F.	Mexico D.F Center	52-55-57527472/56393506 cmpekamelkamel@hotmail.com
Mexico State	Liaison Office	52-55-58521256 tcenter@contactodirectocondios.org
Monterrey	Mr. Roque Antonio Leal Suffo	52-8-3790897 mttycenter@starmedia.com
<b>Nicaragua:</b>		
Managua	Mrs. Pastora Valdivia Iglesias	505-2483651 roxanavet@hotmail.com
<b>Panama:</b>		
	Panama Center Ms. Maritza E.R. de Leone	507-2367495 507-2605021 mrleone@hotmail.com
<b>Paraguay:</b>		
Asuncion	Ms. Emilce Cespedes Gimenez	595-2-523684 ec_py2002@yahoo.com.ar
<b>Peru:</b>		
Cusco	Ms. Patricia Kross Canal	51-84-232682 cuscoentro@yahoo.com
Lima	Lima Center Mr. Edgar Nadal & Ms. Teresa de Nadal	51-1-4716472 51-1-4667737 edyter@viabcp.com
	Mr. Victor Carrera	51-1-2650310
Puno	Ms. Mercedes Rodriguez	51-54-353039 punocentroperu@yahoo.es
Trujillo	Mr. Luis Rebaza	51-44-260871 larv@terra.com.pe
<b>Salvador:</b>		

San Salvador	Mr. Manuel Menjivar	503-2169413 quijano_manuel@yahoo.es 1-868-6371054 alibocus@tstt.net.tt
<b>Trinidad Island:</b>	Mr. Ray Alibocus	
<b>U.S.A.:</b>		
<b>Arizona</b>	Arizona Center Mr. & Mrs. Kenny Ngo	1-602-2643480 1-602-4045341 kennyngoaz@hotmail.com 1-479-2538287 bobedj@cox-internet.com
<b>Arkansas</b>	Mr. Robert Jeffreys	
<b>California:</b>		
Los Angeles	Los Angeles Center Mr. & Mrs. Tsung-Liang Lin	1-909-6747814 1-626-9144127 tlin54@hotmail.com 1-626-2849994 SanGabriel99@hotmail.com 1-310-8362740 gmartin0999@hotmail.com
	Mr. & Mrs. Dong Phung	1-916-6829540
Sacramento	Mr. & Mrs. Hieu De Tu	saccenter.ca@usa.com 1-619-2807982
San Diego	San Diego Center	quanyinsd@juno.com 1-619-4759891
San Francisco	Mr. & Mrs. Tran Van Luu San Francisco Center Mr. & Mrs. Khoa Dang Luong Mr. & Mrs. Dan Hoang	KHOALUONG@aol.com 1-415-7532922 1-415-3339119 sfcenter@hotmail.com
San Jose	Ms. Sophie Lapaire	1-650-9886500 Sophie.lapaire@sun.com 1-408-4630297 Edgar-Teresa@worldnet.att.net 1-510-8132300
	Mr. & Mrs. Edgar Shyuan	petrusl.2k4@gmail.com 1-303-9861248 torahi@ureach.com
	Mr. Loc Petrus	
<b>Colorado</b>	Ms. Victoria Singson	
<b>Florida:</b>		
Cape Coral	Mr. & Mrs. Thai Dinh Nguyen	1-941-4582639 Thaidbzad@msn.com 1-239-4339369 tls1095@earthlink.net 1-407-3330178 ekalbekim@yahoo.com 1-770-9369926 georgiacenter@hotmail.com 1-770-9342098 1-404-2927952 1-808-7359180 hawaiictr@hotmail.com 1-808-9886059 DorothySakata@aol.com 1-773-5068853 caominhtran@yahoo.com 1-317-2935303 Duchanh@aol.com kycenter2000@yahoo.com 1-502-6957257 Fuji.Nguyen@ky.gov 1-504-4833234 jlfontenot@hotmail.com
	Ms. Trina L. Stokes	
Orlando	Mr. Michael Stephen Blake	
<b>Georgia</b>	Center/Bhiksuni Chan Mo	
	Mr. James Collins	
	Ms. Kim Dung Thi Nguyen	
<b>Hawaii</b>	Hawaii Center	
	Mrs. Dorothy Kaomi Sakata	
<b>Illinois</b>	Mr. Tran, Cao-Minh Lam	
<b>Indiana</b>	Mr. & Mrs. Duc Vu	
<b>Kentucky</b>	Kentucky Center Mr. & Mrs. Nguyen Minh Hung	
<b>Louisiana</b>	Mr. John L. Fontenot	

<b>Maryland</b>	Mr. Nguyen Van Hieu	1-301-9335490 marylandcenter@yahoo.com
<b>Massachusetts</b>	Boston Center	1-978-4369982 shinemound@earthlink.net
	Ms. Gan Mai-Ky	1-508-7917316
	Mr. & Mrs. Huan-Chung Li	1-978-9577021
<b>Michigan</b>	Mr. Martin John White	1-734-3279114 mading02000@yahoo.com
<b>Minnesota</b>	Ms. Quach Ngoc	1-612-7227328 quachmn@yahoo.com
<b>Missouri:</b>		
Jefferson	Ms. Mary E. Steck	1-573-7619969 MSteck5208@aol.com
Rolla	Mr. & Mrs. Genda Chen	1-573-3682679 gchen@umr.edu
<b>Nebraska</b>	Ms. Celine Robertson	1-402-4834067 croberts@lps.org
<b>Nevada:</b>		
Las Vegas	Ms. Helen Wong	1-702-2425688
<b>New Jersey</b>	New Jersey Center	1-973-2091651 c_newjersey@yahoo.com
	Mr. Chang Sheng Chou	1-973-3355336 JohnChou@ymusa.com
<b>New Mexico</b>	Mr. & Mrs. Nawarskas	1-505-3422252 anawarskas@hotmail.com
<b>New York:</b>		
	Mr. & Mrs. Zhihua Dong	1-718-5670064 dong@phys.columbia.edu
Rochester	Ms. Debra Couch	1-716-2563961 dcouch@rochester.rr.com
<b>North Carolina</b>	Mr. & Mrs. Huynh Thien Tan	1-704-5353789
<b>Ohio</b>	Mr. & Mrs. Vu Van Phuong	1-513-8878597 ohiocenter@yahoo.com
	Mr. Gilbert Rivera	1-937-7463786 wisdmeye@aol.com
<b>Oklahoma</b>	Mr. & Mrs. Tran Kim Lam	1-405-6321598 ltran2292@yahoo.com
<b>Oregon:</b>		
Portland	Mr. & Mrs. Minh Tran	1-503-6140147 oregon_center90@yahoo.com
	Ms. Youping Zhong	1-503-2572437 youping320@yahoo.com
<b>Pennsylvania</b>	Mr. & Mrs. Diep Tam Nguyen	1-610-5293114 DiepAshleyPa@aol.com
	Mrs. Ella Flowers	1-215-8796852
<b>Texas:</b>		
Austin	Austin Center	1-512-3963471 jldawu@yahoo.com
	Mr. Dean Duong Tran	1-512-9896113 tranduongdean@yahoo.com
Dallas	Dallas Center	1-214-3399004 DallasCenter@yahoo.com
	Mr. Tim Mecha	1-972-3950225 t.mecha@comcast.net
	Mr. Weidong Duan	1-972-5175807 water96@yahoo.com
	Mr. Jimmy Nguyen	1-972-2062042 JimmyHNguyen@yahoo.com
Houston	Houston Center	1-281-9555782

	Ms. Carolyn Adamson	1-713-6652659 cadamson@houston.rr.com
	Mr. & Mrs. Charles Le Nguyen	1-713-9221492 cuc-le@houston.rr.com
	Mr. & Mrs. Robert Yuan	1-281-2513199 robert.yuan@hp.com
San Antonio	Mr. Khoi Kim Le	1-210-5582049 lethong@hotmail.com
<b>Virginia:</b>	Virginia Center	1-703-9410067
	Mr. & Mrs. Hua Phi Anh	1-703-9786791 anhhlly@hotmail.com
Virginia Beach	Virginia Beach Center	1-757-4615531 liem_le23502@yahoo.com
<b>Washington:</b>		
Seattle	Mr. Ben Tran	1-425-6433649 benptran@aol.com
	Mr. Edward Tan	1-206-2288988 edtan@usa.com
<b>Wyoming</b>	Ms. Esther Mary Cole	1-307-3327108 sumaemc@yahoo.com
<b>Puerto Rico:</b>		
Camuy	Mrs. Disnalda Hernandez Morales	1-787-2621874 disnalda@caribe.net

## \*\*\*آسيا\*\*\*

<b>Formosa:</b>		
Kaohsiung	Mr. & Mrs. Zeng Huan-Zhong	886-7-7534693
Miaoli	Mr. & Mrs. Chen Tsan-Gin	886-37-221618
	Mr. Chu Chen-Pei	886-37-724726
Taipei	Taipei Center	886-2-27066168 tpe.light@msa.hinet.net
	Mr. & Mrs. Loh Shih-Hung	886-2-27062628 shloh@ndmctsg.hk.edu.tw
<b>Hong Kong</b>	Hong Kong Center	852-27495534
	Liaison office	852-26378257 joyandlove3@hotmail.com
<b>India:</b>		
Calcutta	Mr. Ashok Sinha	91-33-6556741 shiva@cal.vsnl.net.in
<b>Indonesia:</b>		
Bali	Bali Center	62-361-231040 smch_bali@yahoo.com
	Mr. Agus Wibawa	62-81-8558001 wibawa001@yahoo.com
Jakarta	Jakarta Center	62-21-6319066 smch-jkt@dnnet.net.id
	Mr. Tai Eng Chew	62-21-6319061 cte@envirotec.co.id
	Ms. Lie Ik Chin	62-21-6510715 herlina@ueii.com
	Ms. Murniati Kamarga	62-21-3840845 hai@cbn.net.id
	Mr. I Ketut P.Swastika	62-21-7364470 ketut@sinarmaas.co.id
Malang	Mr. Judy R. Wartono	62-341-491188 yudi_wartono@telkom.net
	Mr. Henry Soekianto	62-341-325832

Medan	Mrs. Merlinda Sjaifuddin	62-61-4514656 smch_medan@hotmail.com
Surabaya	Surabaya Center	62-31-5612880 ahimsasb@indosat.net.id
	Mr. Harry Limanto Liem	62-31-5945868 harry_l@sby.dnet.net.id
Yogyakarta	Mr. Madyana Putra Augustinus	62-274-411701 t.adianingtyas@lycos.com
<b>Israel</b>	Mr. Yaron Adari	972-9-8666247 ya05@netvision.net.il
<b>Japan:</b> Gunma	Ms. Hiroko Ichiba	81-27-9961022 divinalv@mth.biglobe.ne.jp
Tateyama	Tateyama Center	81-470-209127 tateyama_lg@yahoo.co.jp
Tokyo	Ms. Yukiko Sugihara	81-90-61045770 lotus@sky.plala.or.jp
	Ms. Yoshie Takeda	81-90-39630755 y-plus@f6.dion.ne.jp
<b>Korea:</b> Andong	Andong Center	82-54-8213043
	Mr. Kim Sam-Tae	82-54-8213043
Busan	Busan Center	82-51-5819200 chinghaibusan@hanmail.net
	Mr. Song Ho-Joon	82-51-9574552
	Mr. Hwang Sang-Won	82-51-8057283
Chungok	Chungok Center	82-54-6731399
Daegu	Daegu Center	82-53-7434450 chinghaidaegu@hanmail.net
	Mr. Cha Jae-Hyun	82-53-8563849
	Mrs. Han Sun-Hee	82-53-7675338
	Mr. Kim Ik-Hyeon	82-53-6333346
Daejeon	Daejeon Center	82-42-6254801
	Mr. Kim Soo-Dong	82-42-2547309
Gwang-Ju	Gwang-Ju Center	82-62-5257607
	Mr. Jo Myong-Dae	82-62-3946552 smgwangju@naver.com
Incheon	Incheon Center	82-32-5795351
	Mr. Lee Jae-Moon	82-32-2441250
Jeonju	Jeonju Center	82-63-2747553 shc5824@hanmail.net
	Mr. Shin Hyun-Chang	82-63-2545824
Seoul	Seoul Center	82-2-5772158 seoulcenter@yahoo.com
	Mr. Yoo Tae-In	82-2-7953927
	Mrs. Lee Ji-Ja	82-2-5991701
Youngdong	Youngdong Center	82-54-5325821 houmri1@kornet.net
<b>Laos:</b> Vientiane	Mr. Somboon Phetphommasouk	856-21-415262 somboon_9@hotmail.com
<b>Macau</b>	Macau Center	853-532231 macau_center@email.com
	Liaison Office	853-532995
<b>Malaysia:</b> Alor Setar	Mr. Chiao-Shui Yu	60-4-7877453
Johor Bahru	Mr. & Mrs. Chi-Liang Chen	60-7-6622518 supreme2@tm.net.my
Kuala Lumpur	Kuala Lumpur Center	60-3-92873904

	Liaison office	klsmch@tm.net.my 60-12-2595290 klgcp@hotmail.com 60-4-2285853 pgsmch@pd.jaring.my 60-4-6437017
Penang	Penang Center	
	Mr. & Mrs. Lin Wah Soon	
<b>Mongolia:</b>		
Baganuur	Mr. & Mrs. Gursad Bayarsaikhan	976-121-21174
Ulaanbaatar	Ms. Erdenechimeg Baasandamba	976-11-310908 baasandamba@yahoo.com 951-667427
<b>Myanmar</b>	Mr. Sai San Aik	
<b>Nepal:</b>		
Kathmandu	Kathmandu Center	977-1-4254481 chinghai_kathmandu@hotmail.com 977-1-4473558 ajaystha@hotmail.com 977-61-28455 977-61-31643 neupanebishnu@hotmail.com 977-61-28255 977-61-31413 manilach@hotmail.com 65-67417001 chinghai@singnet.com.sg 65-68469237
	Mr. Ajay Shrestha	
Pokhara	Pokhara Center	
	Mr. Bishnu Neupane	
	Mr. Shiva Bastola	
	Mr. Raj Kumar Lama	
<b>Philippines</b>	Manila Center	
<b>Singapore</b>	Singapore Center	
	Liaison office	
<b>Sri Lanka:</b>		
Colombo	Mr. Lawrance Fernando	94-1-412115 samantha_nbt@zeynet.com
<b>Thailand:</b>		
Bangkok	Bangkok Center	66-2-6742690 bkk_c@hotmail.com 66-1-8690636/66-2-5914571 edasnlad@stou.ac.th 66-53-384128 siriwanli@hotmail.com 66-43-378112 66-74-323694
	Ms. Laddawan Na Ranong	
Chiang Mai	Ms. Siriwan Supatrchamnian	
Khon Kaen	Khon Kaen Center	
Songkhla	Songkhla Center	

## \*\*أوروبا\*\*

<b>Austria</b>	Vienna Center	Chinghai@A1.net
	Mr. & Mrs. Nguyen Van Dinh	43-2955-70535
	Mr. Shih-Tsung Lu	43-699-12272892 sound@gmx.at
<b>Belgium:</b>		
Brussels	Ms. Ann Goorts	31-6-11240115 gotske@yahoo.fr
<b>Bulgaria:</b>		
Plovdiv	Mrs. Miglena Bozhikova	359-32-940726 chinghaiplovdiv@mail.bg 359-2-8575358 oldruslan@yahoo.com 385-51-251081 zeljko@mindless.com
Sofia	Mr. Ruslan Staykov	
<b>Croatia</b>	Mr. Zeljko Starcevic	
<b>Czech Republic:</b>		
Prague	Prague Center	420-2-61263031 prague-center@chinghai.cz 420-608-265305
	Mrs. Marcela Gerlova	

<b>Denmark</b>	Mr. Thanh Nguyen	Chinghai@chinghai.cz 45-66-190459 my@webspeed.dk
<b>Finland:</b> Helsinki	Ms. Anne Nystrom	358-9-793902 anne.nystrom@kolumbus.fi
<b>France:</b> Alsace	Ms. Despretz Anne-Claire	33-3-89770607 arclai@infonie.fr
Ardeche Montpellier	Ms. Reynet Jeanine Mr. Nguyen Tich Hung	33-4-75376232 33-4-67413257 tich.hung@infonie.fr
Paris	Paris Center Ms. Lancelot Isabelle	33-1-43006282 33-1-40301174 ilancelot@celestialfamily.net
<b>Germany:</b> Berlin	Ms. Ngo Thi Huong Berlin Center	33-1-43761453 49-30-34709262 pureocean@web.de
Düsseldorf	Liaison office	49-203-4846374 ngoc-thao.nguyen@gmx.de dusseldorfcenter@hotmail.com
Hamburg	Liaison office	49-581-15491 HamburgCenter@gmx.de
Munich	Ms. Johanna Hoening Ms. Kang Cheng	49-8170-997050 ChingHai@aol.com 49-89-3616347 love_source@t-online.de
<b>Holland:</b> Amsterdam	Mr. Marcel Mannaart Mr. Nguyen Ngoc Trung	31-72-5070236 m.mannaart@planet.nl 31-294-419783 vo-khong@wanadoo.nl
<b>Hungary:</b> Budapest	Budapest Center Mr. Lux Tamas Ms. Dora Seres	36-1-3633896 budapestcenter@freemail.hu 36-30-4273364 36-1-3791924
Gyor	Mr. Lehel Csaba	36-96-456452 clehel@freemail.hu
<b>Ireland:</b> Dublin	Mr. & Mrs. Bernard Leech	353-1-6249050 dublinquanyin@yahoo.co.uk
<b>Norway:</b> Oslo	Mr. Nguyen Ngoc Tai	47-22-612939 osloqy@online.no
<b>Poland:</b> Szczecin	Mrs. Grazyna Plocinizak	48-91-4874953 gingal@wp.pl
Warsaw	Mrs. To Soszynska	48-22-6593897 quanyin_pl@yahoo.com
<b>Portugal:</b> Leiria	Mr. Antonio Jose Vieira Caldeira	351-2625-97924 alcoa_center@hotmail.com
<b>Russia:</b> Moscow	Mrs. Leera Gareyeva	7-095-7320832 boulgakov@tri-el.ru
<b>Slovenia</b>	Mr. Rastislav Alfonz Kovacic	386-35-814981 dbk@siol.net



**Spain:**

Madrid	Mr. Gabriel Gasca Hernandez	34-91-5930413 Madridcenter@yahoo.es
	Ms. Lidia Kong	34-91-5470366
Malaga	Mr. Wang Ya-King	34-95-2351521
Valencia	Vegetarian House	34-96-3744361
	Mr. Yu Xi-Qi	34-96-3347061 valenciachinghai@yahoo.es

**Sweden:**

Angelholm	Mrs. Luu Thi Dung	46-431-26151 Angelholmswe@yahoo.com
Are	Ms. Viveka Widlund	46-647-32097 sweden@tele2.se
Malmö	Mr. & Mrs. John Wu	46-40-215688 john.wu@bolina.hsb.se
Stockholm	Mr. Mats Gigard	46-8-882207 mats.gigard@telia.com

**Switzerland:**

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

**United Kingdom:****England:**

Ipswich	Mr. Shahid Mahmood	44-1473-436961 shahidm@ntlworld.com
London	London Center	pnl@matters19.freereserve.co.uk
	Mr. Nicholas Gardiner	44-2089-773647
	Mrs. C. Y. Man	44-1895-254521 chuk_yee_man@hotmail.com
Stoke-on-Trent	Mrs. Janet Weller	44-1782-866489 janet.weller7090@ntlworld.com
Surrey	Mr. C. W. Wo	44-1293-416698 stmchwo@hotmail.com

**Scotland:**

Edinburgh	Mrs. Annette Lillig	44-131-6660319 lillig2002@yahoo.co.uk
-----------	---------------------	--

**\*\*أوقيانيا\*\*****Australia:**

Adelaide	Mr. Leon Liensavanh	61-8-83326192 leonadelaide@hotmail.com
Brisbane	Brisbane Center	briscentre@telstra.com
	Mr. Gerry Bisshop	61-7-38471646
	Mrs. Tieng Thi Minh Chau	61-7-37157230 ctieng@telstra.com
	Mr. & Mrs. Yun-Lung Chen	61-7-33442519 dlch136@hotmail.com
Byron Bay/ Northern Rivers	Mr. & Mrs. Ray Dixon	61-2-66891282 rayandjulie@dodo.com.au
Canberra	Mr. Hoang Khanh	61-2-62591993 smcanberra@hotmail.com
Melbourne	Melbourne Center	melbsmch@aol.com
	Mrs & Mr Rob Nagtegaal	61-3-52824431 rosrobbery@aol.com
	Mr Phong Minh Tan Do	61-3-98502553 phongloveme@yahoo.com

	Mr. Alan Khor	61-3-98574239 ckhor@bigpond.net.au
Perth	Perth Center Mr. David Robert Brooks	61-8-92421189 61-8-94186125 daveb@iinet.net.au
Sydney	Mr. Ly Van Tri Mr. Eino Laisaari	61-8-92422848 61-2-94775459 einoforquanyinsydney@yahoo.com
	Mr. Ly An Thanh	61-2-98238223 anbinh_sydney@yahoo.com.au
<b>New Zealand:</b>		
Auckland	Mrs. Noelyne No Thi Ishibasi	64-9-2779285 takahide@xtra.co.nz
Christchurch	Mr. Michael Lin	64-3-3436918 nzchchsmch@hotmail.com
Hamilton	Mr. Glen Vincent Prime	hamnzcont@yahoo.co.nz
Nelson	Ms. Sharlene Lee	64-3-5391313 shale@ihug.co.nz

إن لم يكن هناك شخص إرتباط في منطقتك، الرجاء الاتصال بشخص إرتباط من أقرب مدينة أو دولة مجاورة لك. للحصول على آخر المعلومات حول ممارسي الإرتباط حول العالم، الرجاء زيارة الموقع التالي:

[www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/cp/](http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/cp/)

#### Book Department

divine@Godsdirectcontact.org  
Fax: 1-240-3525613 or  
886-949-883778  
(You are welcome to join us in translating  
Master's books into other languages.)

#### A Journey through Aesthetic Realms TV Program Videotapes

art&spirituality@Godsdirectcontact.org  
Fax: 1-413-7510848

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

smchbooks@Godsdirectcontact.org  
Tel: 886-2-87873935  
Fax: 886-2-87870873  
[www.smchbooks.com/eng/](http://www.smchbooks.com/eng/)

#### News Group

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

#### Spiritual Information Desk

lovewish@Godsdirectcontact.org  
Fax: 886-946-730699

#### S.M. Celestial Co., Ltd.

smcj888@hotmail.com  
Tel: 886-2-87910860  
Fax: 886-2-87911216  
[www.sm-cj.com](http://www.sm-cj.com)

#### LA Center Bookstore

E-mail: [la\\_bookstore@yahoo.com](mailto:la_bookstore@yahoo.com)  
Fax: 1-909-738-9992

عناوين المواقع الإلكترونية لكوان بين حول العالم قابلة للتغيير بشكل مستمر؛ من أجل أحدث المعلومات، الرجاء زيارة الموقع التالي:

[www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/links/links.htm](http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/links/links.htm)

تحميل إلكتروني مجاني لمجلة الأنباء:

<http://news.Godsdirectcontact.info>

<http://download.Godsdirectcontact.info>

**الطبعة الثالثة: أكتوبر/تشرين الأول ٢٠٠٤**

**المؤلفة: كبيرة المعلمات تشينج هاي**

Postal Box 9, Hsihu 36899, Miaoli Hsien,  
Formosa (Taiwan), Republic of China

**الناشر: شركة النشر التابعة للجمعية الدولية لكبيرة المعلمات تشينج هاي**  
The Supreme Master Ching Hai  
International Association Publishing Co., Ltd.

**العنوان:**

1 F, No. 236, Song San Road, Xin Yi District, Taipei,  
Formosa (Taiwan), Republic of China

**حقوق الطبع: محفوظة لكبيرة المعلمات تشينج هاي**

**الترجمة: ريهام أسامة يوسف**

محتويات وكلمات هذا الكتاب مخللة بفضيلة وبركة المعلمة. جميع الحقوق محفوظة. لا يسمح بنسخ أي قسم من هذا الكتاب بأي شكل أو وسيلة بدون الإذن المسبق من المعلمة أو الناشر، وذلك من أجل حماية القرصان من ارتكاب خطب كارمي سيئ.

لقد خضنا نحن، تلاميذ كبيرة المعلمات تشينج هاي، الصعاب التي من الممكن أن يمرّ بها إنسان في سعيه وراء الوصول للحقيقة المطلقة. لذا، فإننا نعي صعوبة و ندرة إيجاد معلم على قيد حياة، يتمتع بكل هذا القدر من الاستنارة الكاملة، و يدرس أسمى السبل التي توظف الحكمة في داخلنا، و تجعلنا ندرك هذه الحقيقة.

و هو نفس الأسلوب الذي درسه كل المعلمين الحقيقيين منذ أقدم العصور. وبسبب الإستفادة القصوى التي حققناها من ممارسة هذا الأسلوب، فأنا نضع بين أيديكم مجموعة منتقاه من المحاضرات التي ألقتها كبيرة المعلمات تشينج هاي في العديد من بلدان العالم، لمساعدة كل من يسعى وراء الحقيقة، ويتوق إلى الإشباع التام في الحياة، فضلاً عن المساعدة في إيجاد إجابة عن الأسئلة العديدة التي تدور في أذهان الناس حول الحياة و الحق و الثقيف الروحاني.