

පවුන

පෙරවදන.....03

අති උන්නම වි. හායි ශාස්තෘතුමියගේ ජීවන වර්තයෙන් බිඳක්... 07

මෙලොවින් එහා ලෝකයේ අභිරහස්..... 10

අති උන්නම වි. හායි ශාස්තෘතුමිය විසින් 1992 ජුනි මස 26වන දින නිව්යෝක් නුවර එක්සත් ජාතීන්ගේ සංගමය ඉදිරියේ පවත්වන ලද දේශනයක්

හාවනා ආරම්භය ලබා ගැනීම: ක්වන් යින් ක්‍රමය.....56

ශික්ෂා පද පහ..... 58

නිර්මාංශ ආහාරයෙහි ඇති ප්‍රයෝජන..... 60

 සොබා හා පෝෂණය.....61

 පරිසර විද්‍යාව හා වටපිටාව.....65

 ලෝක සාහිත්‍ය..... 66

 සතුන්ගේ දුක් වේදනා..... 66

 සාන්තුටරයින්ගේ හා වෙනත් අයගේ මිත්‍ර සන්ධිතය.....67

 ශාස්තෘතුමිය ප්‍රශ්න වලට පිළිතුරු දෙයි..... 70

නිර්මාංශිකත්වය: ගෝලීය ජල අර්බුදයට හොඳම විසඳුම... 82

නිර්මාංශිකයින්ට සුභ පණිවුඩයක්..... 84

ප්‍රකාශන..... 90

අපව අමතන ආකාරය.....101

නොමිලේ අවපතනය (ධවුන්ලෝඩ්) කළ හැකි පොත් පිංච සත්‍යාවබෝධයට ක්ෂණික මග (හානා 74කට වඩා)

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

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

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

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

“මා බුදු දහමට වත් කතෝලික දහමට වත් අයත් නැත. මා අයත් වන්නේ සත්‍යයටයි. මා දේශනා කරන්නේ සත්‍යයයි. බුද්ධ ධර්මය, කතෝලික, ටාම් ධර්මය නැතිනම් වෙනත් නමකින් ඔබට එය හැදින්විය හැකියි. ඒ සියල්ලම මම දකිනු ලබන පිළිගනිමි!”

~අති උත්තම ඩී. හායි ශාස්ත්‍රානුමය~

“ආධ්‍යාත්මික සැනසුම ලබා කර ගැනීමෙන් අපට අතින් සියලුම දේ ලබා කර ගත හැකියි. පූර්ණ තෘප්තියත් ලෝකික සහ දිව්‍යමය සියලු අරමුණු වල තෘප්තියත් භාවයත් ඇති වන්නේ දෙවියන්ගේ රාජධානියෙනි - එනම් අන්‍යන්තර අවබෝධයෙන් ලබන්නා වූ අපගේ සදාතනික සාමය, සදාතනික ප්‍රඥාව සහ අපගේ සර්වබලධාරී බලය මගිනි. කොතරම් වස්තුව, බලය හෝ ඉහළ තනතුරු තිබුනද අපි මේවා ලබා කර නොගතහොත් අපට කිසි දිනක තෘප්තියක් විය නොහැක. ”

~අති උත්තම ඩී. හායි ශාස්ත්‍රානුමය~

“අපගේ ධර්මයෙන් කියවෙන්නේ ඔබ මේ ලෝකයේ කළ යුතු කිසියම් දෙයක් ඇත්නම් එය මුළු හදවතින්ම කළ යුතු බවයි. වගකීම් දරන්න. එමෙන්ම දිනපතා භාවනා කරන්න මේ මගින් ඔබ වෙත වැඩි දැනුම වැඩි ප්‍රඥාව හා වැඩි සාමය ලබා කර ගත හැකි අතර, ඉන් ඔබටත් ලෝකයටත් යහපතක් වෙයි. ඔබ තුළ සන්පූර්ණභාවය ඇති බව අමතක නොකරන්න. ඔබගේ සිරුර තුළ දෙවියන් වැඩ වසන බව අමතක නොකරන්න. ඔබගේ හදවත තුළ බුදුන් වෙසෙන බව අමතක නොකරන්න. ”

~ අති උත්තම ඩී. හායි ශාස්ත්‍රානුමය~

පෙරවදන

මිනිසාගේ අධ්‍යාත්මික දියුණුව ඇති කිරීමේ උත්තරීතර පරමාර්ථය ඇතිව කාලාත්තරයක් තිස්සේ මනුෂ්‍ය වර්ගයා වෙත දුර්ලභ ගණයේ පුද්ගලයන් සම්ප්‍රාප්ත වූහ. ජේසුස් වහන්සේ ඉන් එක් අයෙක් වූ අතර ශාක්‍යමුණි බුදුරජාණන් වහන්සේ හා මොහම්මද් තුමා තවත් අය වෙති. මේ උත්තමයන් තිදෙනාගේ නම් අප අතර ප්‍රචලිත වූවන් අපි නම් වශයෙන් නොහඳුනන එහෙත් එක් ජන කොටසකට පමණක් දේශනා පැවැත්වූ හා ඒ නිසාම එම ටික දෙනා පමණක් දැන සිටි වෙනත් බොහෝ අයද වූහ. මෙම පුද්ගලයන් එක් එක් කාල වල : ශාස්තෘ, අවතාරය, සත්‍යාවබෝධය ලැබූ තැනැත්තා, ගැලවුම්කරුවා, මිසායා, දේවමාතාව, දුතයා, ගුරු, ජීවමාන සාත්තුවරයා වැනි නම් වලින් හැඳින්වීම්. සත්‍යාවබෝධය, ගැලවීම, විමුක්තිය, නිර්වාණය, පිබිදීම, යන වචන වලින් හැඳින් වෙන දෙය ලබා දීම සඳහා ඔවුහු අප වෙත සම්ප්‍රාප්ත වූහ. අප පාවිච්චි කරන වචන වල සුළු වෙනස්කම් තිබිය හැකිමුත් ඔවුන් අදහස් කරන දෙයෙහි සාරය එකක් විය.

සමාන දිව්‍යමය ප්‍රභවයකින්, සීලයෙන් නිර්මල හා බලවත් වූ අතීතයේ සිටි සාත්තුවරයින් මෙන්ම මනුෂ්‍යත්වය ඉහල නැංවීම සඳහා අද අප අතරට ආගන්තුකයින් පැමිණ සිටින අතර, ඔවුන් ගැන දන්නේ ටික දෙනෙකි. විං හායි ශාස්තෘතුමිය ඔවුන්ගෙන් එක් අයෙකි.

විං හායි ශාස්තෘතුමිය ජීවමාන ශාස්තෘවරයෙක් ලෙස ලොව පුරා පිලිගැනීමට ලක්වුවද බොහෝ බොද්ධයෝ හා වෙනත් අය කාන්තාවකට බුදු විය නොහැකිය යන මිථ්‍යා මතයේ එල්ල සිටිති. එතුමිය ආසියානු පෙලපතකට අයත් වන අතර බොහෝ බටහිර වැසියෝ තම ගැලවුම්කරුගේ බාහිර පෙනුම තමන්ගේ මෙන් විය යුතු යැයි සිතති. කෙසේ වුවත් එතුමිය කවරෙක්ද යන වග හඳුනා ගත් හා එතුමියගේ ධර්මය අනුගමනය කරන, එතුමියගේ කාර්යය කුමක්දැයි වටහා ගත් ලෝකය පුරා විසිර සිටින විවිධ ආගමික පසුබිම් ඇති අප වැන්නෝ එතුමිය වටා රොක් වන්නට වූහ. මෙම සත්‍යය පසක් කර ගැනීමට නම් සිතේ විවෘත භාවයන් හදවතේ අවංක භාවයන් අවශ්‍යය වේ. මේ සඳහා ඔබේ කාලයන්, අවධානයන් හැර වෙනත් යමක් අවශ්‍ය නොවෙයි.

මනුෂ්‍යයෝ තමන්ගේ කාලයෙන් වැඩි කොටසක් ආදායමක් උපයා ගැනීමටත් ලෞකික දේ ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහාත් වැය කරති. අපි අපගේ ජීවිත හා අපේ සෙනෙහසට පාත්‍ර වූවන්ගේ ජීවිත හැකි තරම් සැපවත් කිරීම සඳහා වෙහෙසෙමු. යම් කාලයක් ලැබුණු විට අපි දේශපාලනය, ක්‍රීඩා, රූපවාහිනී නැතිනම් මෑතකදී කථාබහට ලක් වූ

අපවාර කෙරෙහි අවධානය යොමු කරමු. දේවත්වය සමග සෘජු අධ්‍යාත්මික සම්බන්ධකම් ඇති කරගෙන මොනුයේ බලය අත්දැකූ අප වැනි සමහරු ජීවිතය මීට වඩා අර්ථවත් බවක් දකිති. සුභ ආරංචි පුළුල් වශයෙන් පැතිර නොයාම කණගාටුවට කරුණකි. ජීවිතයේ සියලුම සිටින වලට විසඳුම අප තුළ සන්සුන්ව සිට බලා සිටීමයි. දෙවිලොව ඇත්තේ හුස්ම පොදක දුරින් බව අපි දනිමු. බලවත් උද්යෝගය නිසා අපෙන් වැරද්දක් සිදු වෙනවා නම් හෝ ඔබේ තාර්කික සිහි බුද්ධියට විරුද්ධව යමක් කියවෙනවා නම් ඒ ගැන අපට සමාවන්න. අපි දුටු දේ හා අප දැනගත් දේ අපට දැකීමට හා දැන ගැනීමට ලැබෙන නිසා තිහඩව සිටීම අපහසුයි.

අති උත්තම ඩී. හායි ශාස්ත්‍රානුමයගේ ගෝලයන් සහ එතුමියගේ භාවනා ක්‍රමය (ක්වන් සින් ක්‍රමය) අනුගමනය කරන සමකාලීන පුහුණු කරන්නන් වන අප මෙම කුඩා පොත ඔබ වෙත පිළිගන්වන්නේ ස්වකීය අත්දැකීම් මගින් සත්‍යාවබෝධය ලබා ගැනීමට හැකි වේ යන බලාපොරොත්තුවෙනි. අපේ ශාස්ත්‍රානුමය හෝ වෙනත් කෙනෙකුගේ මාර්ගයෙන් එය සපුරා ගත හැක.

භාවනාව, අධ්‍යාත්මික ජිවිතභාවය හා යැදීම යනාදිය පුහුණු කිරීමේ වැදගත්කම ගැන, ඩී. හායි ශාස්ත්‍රානුමය උපදෙස් දෙයි. මෙම ජීවිතය සත්‍ය වශයෙන්ම වාසනාවන්ත කර ගැනීමට නම් අපි අපේ අධ්‍යාත්මික දිව්‍යමය ස්වාභාවය හඳුනා ගත යුතු බව එතුමිය විස්තර කරයි. සත්‍යාවබෝධය කෙනෙකුට ග්‍රහණය කර ගත නොහැකි ගුණ දෙයක් නොවන බවත් හිඟ ජීවිතයෙන් ඇත් වූ අයට පමණක් ලබා ගත හැකි දෙයක් නොවන බවත් එතුමිය පැහැදිලි කරයි. අපගේ සාමාන්‍ය ජීවිතය එලෙසම පවතිද්දී අප තුළ ඇති දිව්‍යමය ස්වාභාවය පුබුදු කිරීම එතුමියගේ කාර්යයි. එතුමිය මෙසේ පවසයි: අපි හැම දෙනාම සත්‍යය දන්නවා. ඒත් ඒක අපට අමතක වෙලා. ඒ නිසා යම් කෙනෙකු ඇපින් අපේ ජීවිතයේ පරමාර්ථය කුමක්ද, අපි සත්‍යය සෙවිය යුත්තේ මක්නිසාද, අපි භාවනාව පුහුණු කළ යුත්තේ මක්නිසාද, අපි දෙවියන් හෝ බුදුන් එසේත් නැතිනම් අපි හිතන කවුරු හෝ විශ්වයේ ඉහළම බලයක් ඇති තැනැත්තා විශ්වාස කළ යුත්තේ මක්නිසාද යනාදිය අපට මතක් කර දිය යුතුයි. තමා අනුගමනය කරන ලෙස එතුමිය කියවෙකුගෙන් ඉල්ලා නොසිටියි. අනෙක් අයටත් තම තමන්ගේ උතුම් විමුක්තිය ලබා කර ගත හැකි බව පෙන්වා දීමට එතුමිය තම සත්‍යාවබෝධය ආදර්ශයක් වශයෙන් ඉදිරිපත් කරයි.

මෙම කුඩා පොතෙන් වි. භාසි ශාස්ත්‍රානුමය ගේ ඉගැන්වීම් ගැන හැඳින්වීමක් කෙරේ. මෙහි ඇතුළත් දේශන, විස්තර හා උපුටා ගැනීම් වි. භාසි ශාස්ත්‍රානුමය විසින්ම පවසා ඇති අතර ඒවා කැසට් පට වලින් පටිගතකර, පිටපත් කර, සමහර විට වෙනත් භාෂා වලින් පරිවර්තනය කර සංස්කරණය කිරීමෙන් පසු ප්‍රකාශයට පත් කර ඇත. එම මුල් විඩියෝ හා කැසට් පට පරිහරණය කරන ලෙස අපි ඔබට උපදෙස් දෙන අතර, වචනයෙන් ලියා ඇති දේට වඩා එතුමිය ගැන වැදගත් අත්දැකීම් මේ මගින් ලබා ගත හැකියි. ඇත්ත වශයෙන්ම ඉහලම අත්දැකීම නම් එතුමියට සැබැවින්ම දැක ගැනීමයි.

සමහරෙකුට වි. භාසි ශාස්ත්‍රානුමය ඔවුන්ගේ මවයි. සමහරෙකුට ඔවුන්ගේ පියායි. සමහරෙකුට ප්‍රියවන්තියකි. අඩු වශයෙන්මේ ලෝකයේ ඔබට සිටිය හැකි කලාපය මිතුරිය ඇයයි. ඇය මෙහි සිටින්නේ අපට දීමට මිස අපෙන් ගැනීමට නොවේ. ඇගේ කිසිම ඉගැන්වීමකට, උදව් දීමකට හෝ භාවනා ආරම්භය ලබා දීමට කිසිම මුදලක් අය නොකෙරේ. එතුමිය ඔබෙන් ගන්නා එකම දේ, ඔබේ දුක් විදීම, ඔබේ දුක් කම්කටොලු හා වේදනා පමණයි. එයද ඔබ කැමති නම් පමණි!

* * * * *

කුඩා පණිවිඩයක්

☆ දෙවියන් ගැන හෝ අති උන්නම ශාස්ත්‍රා බලය ගැන සඳහන් කිරීමේදී ශාස්ත්‍රානුමය අපට උපදෙස් දී තිබෙන්නේ දෙවියන් වහන්සේ ගැහැණු හෝ පිරිමි නොවන බව පෙන්වා දෙන ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවයෙන් තොර මූලික අදහස ගෙන දෙන වචන යොදා ගැනීමටයි.

- ඇය + ඔහු = උන්වහන්සේ
- ඇයට + ඔහුට = උන්වහන්සේට
- ඇයගේ + ඔහුගේ = උන්වහන්සේගේ

☆ කලාත්මක නිර්මාණ නිර්මාණය කරන ආධ්‍යාත්මික ගුරුවරියක් වන අති උන්නම වි. භාසි ශාස්ත්‍රානුමය ඇතුළත්තයේ අලංකාරය පිලිබිඹු කරන සෑම දෙයකටම දැඩි කැමැත්තක් දක්වයි. එම හේතුවෙන් එතුමිය විශ්වභාමයට “අවුලැක්” කියාත් තායිවානයට “ෆෝමෝසා කියාත් කියන්නේ. අවුලැක් යනු විශ්වභාමයේ පැරණි නම වූ අතර එහි අර්ථය වනුයේ “සතුට”යි. එමෙන්ම ෆෝමෝසා යනු “දැකුම්කළු” යන්නයි. එයින්

පෙන්නුම් කෙරෙන්නේ එම දූපතේත් එහි ජනතාවගේත් අලංකාර බවයි . ශාස්ත්‍රානුමයට හැඟෙන්නේ මේ නම් යෙදවීමෙන් ආධ්‍යාත්මික උසස් කරවීමක් හා එම රාජ්‍යයන්ට මෙන්ම එහි ජනතාවටත් සුභ ඵල ගෙන දීමකි .

“ ශාස්ත්‍රාවරයෙකු යනු ඔබටත් ශාස්ත්‍රාවරයෙකු වීමට මග පෙන්විය හැකි යතුර ඇති අයෙකි . . . ඔබත් දෙවියන්වහන්සේත් එක් අයෙකු බවත් ඔබටත් ශාස්ත්‍රාවරයකු විය හැකි බවත් ඔබට අවබෝධ කරවීමට හැකි අයෙකි . එපමණකි . . . ශාස්ත්‍රාවරයකුගේ එකම කාර්යය එයයි . ”

~අති උත්තම ටී. හායි ශාස්ත්‍රානුමය~

“ අපේ මාර්ගය ආගමක් නොවේ . මම කිසිවකු බුද්ධාගමට, කතෝලික ආගමට හෝ වෙනත් ආගමකට හරවා නොගනිමි . මා කරන්නේ ඔබ කවිඥාදැයි දැන ගැනීමටත්; ඔබ පැමිණියේ කොහි සිටදැයි දැන ගැනීමටත්; මේ මග පොළොව මත ඔබට ඇති දුන මෙහෙවරය මතක් කර දීම සඳහාත්; විශ්වය තුළ ඇති අභිරහස් සොයා දැන ගැනීම සඳහාත්; මෙහි මෙතරම් දුක් දොමනස් ඇත්තේ මක්නිසාද යන්න අවබෝධ කර ගැනීමටත්, මරණයෙන් පසු අප වෙනුවෙන් කුමක් ඉතිරිව ඇත්දැයි දැන ගැනීම සඳහාත් කිසියම් මාර්ගයක් ප්‍රදානය කිරීමට පමණි .

~අති උත්තම ටී. හායි ශාස්ත්‍රානුමය~

“ අප දෙවියන්ගෙන් වෙන් කර ඇත්තේ අප තුළ ඇති කාර්යය බහුලත්වයයි . කිසිවකු ඔබට කථා කරන විට ඔබේ දුරකථනය නාද වෙනවා නම්, ඔබ ඉවුම් පිහුම් කටයුතු වල යෙදී සිටිනවා නම්, නැතිනම් ඔබ මිනිසුන් සමග කථා කරමින් සිටිනවා නම්, කිසිවෙකුට ඔබට සමීප විය නොහැකියි . දෙවියන් සම්බන්ධයෙන් සිදු වන්නේත් එයමයි . උන්වහන්සේ හැම විටම අපට ආමන්ත්‍රණය කරන මුත් උන්වහන්සේ ඇසුරේ සිටීමට අපට වෙලාවක් නැති අතර අපි අපව උන්වහන්සේගෙන් වෙන් කරමු . ”

~අති උත්තම ටී. හායි ශාස්ත්‍රානුමය~

අති උත්තම වි. භායි ශාස්ත්‍රානුමයයේ ජීවන වර්තයෙන් බිඳක්

අති උත්තම වි. භායි ශාස්ත්‍රානුමය උපත ලැබුවේ අවුලැක් දේශයේය . වැදගත් පෙළපතකට අයත් ඵතුමියගේ පියා කීර්තිමත් වෙද මහතෙකි . කතෝලික දැරියක වශයෙන් හැදුණු වැඩුණු ඵතුමියට තම ආත්මමාගෙන් බුද්ධ ධර්මයේ මූලික සිද්ධාන්ත ඉගෙනීමට ලැබිණි . කුඩා අවධියේ සිටම දර්ශනවාදය හා ආගමික ඉගැන්වීම් ක්‍රම ගැන වයසට වඩා වැඩි උනන්දුවක් දැක්වූ ඵතුමිය සියලු සත්වයින් වෙතද අසාමාන්‍ය දයානුකම්පාවක් දැක්වූවාය .

18 වැනි වියේදී වි. භායි දැරිය අධ්‍යාපනය ලැබීම සඳහා එංගලන්තයටත් පසුව ප්‍රංශය හා ජර්මනිය යන රටවලටත් ගියාය . පසුව ජර්මනියේ රතුකුරුස සංගමයේ රුකියාවක නියතු වූ ඵතුමිය ඒ අතරතුර ජර්මන් විද්‍යාඥයෙකු හා විවාහ වූවාය . එහෙත් කුඩා අවධියේ සිටම ඵතුමිය තුල වූ අභිමනාර්ථය මුදුන් පමුණුවා ගැනීම සඳහාත් සත්‍යාවබෝධය ලැබීමේ මගට පිවිසීම සඳහාත්, තම සැමියාගේද කැමැත්ත ඇතිව වසර දෙකකට සීමාවූ ඵතුමියගේ වාසනාවන්ත විවාහ ජීවිතය අවසන් කිරීමට සිදු විය . මේ කාලය තුල ඵතුමිය තමන්ට සම්ප විය හැකි ගුරුවරුන්ගේ උපදෙස් ඇතිව විවිධ භාවනා ක්‍රම හා අධ්‍යාත්මික විනය කර්ම පිළිබඳ අධ්‍යනය කරන්නට වූවාය . මිනිසුන්ගේ දුක් වේදනා නැති කිරීම නම් පුද්ගලයකුට එතරම් පහසුවෙන් කළ නොහැකි බව වටහා ගත් ඵතුමිය මනුෂ්‍යයාගේ දුක් වේදනා අඩු කළ හැකි එකම මග තමන් විසින්ම සත්‍යාවබෝධය කර ගැනීම බව වටහා ගත්තාය . මෙය එකම අරමුණ කර ගත් ඇය සත්‍යාවබෝධය ලබා ගැනීමේ නියම මග සොයමින් රට රටවල සංචාරය කළාය .

පුරා වසර ගණනාවක් නිස්සේ විවිධ අත්හදා බැලීම්, පර්යේෂණ හා දුක් පීඩා විඳිමින් ගත කළ වි. භායි ශාස්ත්‍රානුමය අවසානයේදී හිමාල අඩවියේදී "කවන් යිනි" ක්‍රමය සොයාගත් අතර එමගින් දිව්‍යමය සම්ප්‍රේෂණය ලබා ගත්තාය . හිමාල අඩවියේ උපවාසයක් කරමින් නොකඩවා භාවනා පුහුණුවෙන් පසු ඵතුමිය පුර්ණ සත්‍යාවබෝධය ලබා ගත්තාය .

සත්‍යාවබෝධය ලැබීමෙන් පසු ටී. හායි ශාස්ත්‍රානුමය බෞද්ධ මෙහෙණියකගේ නිහඬ නිරහංකාර ජීවිතයක් ගෙවීය. ස්වභාවයෙන් ලැජ්ජාශීලී නැහැත්තියක් වූ එතුමිය එම උතුම් නිධානය රහසිගතව තබාගෙන සිටියේ මිනිසුන් එතුමියගේ උපදෙස් හා භාවනා ආරම්භය ලබා ගැනීමට පැමිණෙන තෙක්ය. එහෙත් පසුව තායිවානයේ හා අමෙරිකාවේ සිටි එතුමියගේ මූල්ම අනුගාමිකයන්ගේ ඉල්ලීම අනුව එතුමිය ලොව පුරා දේශනා කිරීමට පටන් ගත් අතර එතුමිය සිය දහස් ගණනක අවංක අධ්‍යාත්මික අපේක්ෂකයින්ට භාවනා ආරම්භය ලබා දුන්හ.

අද ලොව පුරා විවිධ රටවලට අයත් සත්‍ය සොයන සියලුම ආගම් ලබ්ධිකයෝ එතුමියගේ අති උත්තම ප්‍රඥාව හේතුවෙන් එතුමිය වටා රොක් වෙමින් සිටිති. අති උත්තම ටී. හායි ශාස්ත්‍රානුමය සත්‍යාවබෝධය ලැබීමට ක්ෂණික මග වශයෙන් එතුමිය විසින්ම අති උත්තම යැයි ඔප්පු කළ ක්‍රමය වන "ක'වන් යින්" ක්‍රමයට භාවනා මූලාරම්භය ලබා දීමටත් අධ්‍යාත්මික උපදෙස් ලබා දීමටත් සූදානම්ව සිටියි.

අති උත්තම ටී. භාසි ශාස්ත්‍රානුමියගේ ජීවන චරිතයෙන් බිඳුන්

ලෝකය දුක් කම්කටොලු වලින් පිරී ඇත.
එහෙත් ඔබ මා තුළ පූර්ණව රැඳී සිටියි.
ඔබ එම ලෝකය තුළ නැබිය හැකි නම්,
සියලු දුක් කරදර පලා යනු ඇත.
එහෙත් ලෝකය දුකින් පිරී ඇති බැවින්
ඔබ වෙනුවෙන් ඉඩක් සොයා ගැනීමට මට නොහැක!
♡♡♡

ඔබේ ලස්සන එක බැල්මක් මිලදී ගැනීමට
මුළු ජීවිතය පුරා ඇති හිරු සඳු මෙන්ම
තාරකාද මම විකුණමි.
අනන්තවූ දිප්තියේ ශාස්ත්‍රාණී!
පුහුදුන් මගේ හදවතට
ඔබේ රැස් දහරින් එක බිඳක්
හෙළීමට කාරුණීක වනු මැනවි.
♡♡♡

ලෝකික සංගීතයත් ලෝකික ආලෝකයත් යට
හි ගයමින් නැටීමට
ලෝකික මිනිසුන් මේ රාත්‍රියේ පිටව යති.
මා තුළ ඇති දිප්තියත් මාධුර්යයත් මන
මෝහනයට පත්ව පැද්දෙමින්
මා පමණක් මෙහි සිටිමි.
♡♡♡

දෙවියනි ඔබේ කීර්තිය දැනගත් මොහොතේ සිට
ලොව ඇති කිසිවකට ආදරය නොකළෙමි මම.
ඔබේ ආදර කරුණා ගුණයෙන් මා
වැලඳ ගනු මැන
සදහටම!
සුවපත් වේවා!
♡♡♡

අති උත්තම ටී. භාසි ශාස්ත්‍රානුමියගේ
"නිහඩ කදළු" නම් කෘතියෙන්



මෙලොවින් එහා ලෝකයේ අභිරහස්

**1992 ජූනි මස 26වන දින නිව්යෝර්ක්හි
එක්සත් ජාතීන්ගේ සංගමයේදී
අති උත්තම ටී. භාසි ශාස්ත්‍රානුමය විසින්
පැවැත්වූ දේශනයක් (ඩීවීඩී නො. 260)**

එක්සත් ජාතීන්ගේ සංගමයේදී ඔබ සැම සාදරයෙන් පිළි ගන්නවා. අපට හිමි, අපට ලැබෙන දේවලට කෘතඥයන් දැක්වමින්, එසේම නොලැබුණු අයටත් අපට මෙන්ම ලැබේවායි පතමින් ලෝකයේ සරණාගතයින්ට, යුද්ධ වලින් පීඩාවට පත්වූවන්ට, සොල්දාදුවන්ට, රාජ්‍ය නායකයින්ට, එක්සත් ජාතීන්ගේ සංගමයේ නායකයින්ට එකතුව සාමයෙන් ජීවත් වීමට හැකි වේවායි යන නම පුර්වතාව ඉෂ්ට කර ගන්නට ලැබේවා කියා ආගමානුකූලව සුළු මොහොතක් එකමුතුව යාවිඤා කරමු.

අප ඉල්ලා සිටින දේ අපට ලැබේ යයි අප විශ්වාස කරන්නේ බයිබලයේ එසේ සඳහන් කර ඇති නිසයි. ස්තූතියි!

අද අපේ දේශනයේ මාතෘකාව "මෙලොවින් එහා ලෝකය" ඒ මක්නිසාද කියනවා නම් මේ ලෝකය ගැන නවදුරටත් කථා කරන්න මට අවශ්‍ය නැහැ කියා මම සිතනවා. ඒ ගැන ඔබ සියලු දෙනාම දන්නවා. ඒත් මේ ලෝකයෙන් පිටත තවත් දේවල් තිබෙනවා. මෙහි පැමිණ සිටින සියලු දෙනාම ඒ ගැන දැන ගැනීමට කැමති ඇතියි කියා මම හිතනවා. මීට මොහොතකට පෙර අපේ සමකාලීන භාවනා පුහුණු කරන්නෙකුගේ කථාවේදී සඳහන් කළ විධියේ ඔබට විශ්වාස කළ නොහැකි අන්දමේ භාස්කම් හෝ පුදුම සහිත දේ මෙන් නොවෙයි. මේ සියලු දේ විද්‍යානුකූලයි. නර්කානුකූලයි, වගේම ඉතාමත් වැදගත්.

වෙනස් වෙනස් ආගම් වල බයිබල් නැත්නම් ධර්ම ග්‍රන්ථ වල අප අසා තිබෙනවා දිව්‍ය ලෝක හතක් තිබෙන බවත් විශ්වාසයේ විවිධ මට්ටම් ඇති බව. අප තුළ දිව්‍ය රාජ්‍යය, බුද්ධ ස්වභාවය යනාදිය පවතින බව. මෙලොවින් එපිට අපට ලැබෙනවා යැයි කියා තිබෙන්නේ මේවායි. ධර්ම

ග්‍රහණ වල සඳහන් වන එම දේවල් ලබා ගැනීමට වැඩි දෙනෙකුට පුළුවන්කමක් නැහැ. මම කියන්නේ නැහැ කාටවත් නැහැ කියා නමුත් බොහෝ දෙනෙකුට නැහැ. ලෝක ජනගහනය හා සංසන්දනය කරන විට ඉතා සුළු කොටසකට පමණයි ඇතුළාන්තයේ දිව්‍යමය රාජධානියට නැත්නම් අපි හඳුන්වන "මෙලොවින් එපිට ලෝකයට" යාමට අවස්ථාව ලැබී තිබෙන්නේ.

ඔබ ඇමෙරිකාවේ ජීවත් වෙනවා නම් අපේ ලෝකයෙන් පිටත තිබෙන එම ලෝකය ගැන බොහෝ විස්තර කියවන්නට අවස්ථාව සැලසෙන්න ඇති. ඇමෙරිකානු ජාතිකයින් නිෂ්පාදනය කළ සමහර චිත්‍රපට සම්පූර්ණ වශයෙන් ප්‍රබන්ධ නොවෙයි. එමෙන්ම ජපන් ජාතිකයින් විසින් නිෂ්පාදනය කළ සමහර චිත්‍රපට සම්පූර්ණයෙන්ම ප්‍රබන්ධ නොවෙයි. දිව්‍ය රාජ්‍යය පිළිබඳ කිසියම් දෘෂ්ටියක් ඇති අය විසින් ලියන ලද පොත්පත් මේ අයට කියවන්න ලැබෙන්න ඇති නැත්නම් දෙවියන්ගේ රාජ්‍යය පිළිබඳව යම් ක්ෂණික දර්ශනයක් දකින්න ඇති.

ඉතින් දිව්‍ය රාජධානියේ දිව්‍ය ලෝකයේ තිබෙන්නේ මොනවාද? මේ ලෝකයේ අපට කරන්නට බොහෝ වැඩ තිබියදී අපි වෙනත් ලොවක් ගැන කරදර වන්නේ මොකටද? අපට කරන්න කටයුතු ඇති තරම් තිබෙනවා නම්, රුකියා තිබෙනවා නම්, ආරක්ෂා සහිත නිවාස තිබෙනවා නම්, අපට හිතවත් නෑ හිතමිතුරන් යනාදී වශයෙන් සිටිනවා නම්? ඇත්තෙන්ම, අපට දැනටමත් සියලු දේවල් ලැබී ඇති නිසාම අපි දිව්‍ය රාජධානිය ගැන සිතිය යුතුයි.

දෙවියන් වහන්සේගේ රාජ්‍යය යැයි කියන විට එහි කිසියම් ආගමික ස්වාභාවයක් පෙනෙනවා. එය ඇත්ත වශයෙන්ම විද්‍යාණයේ උසස් මට්ටමක්. අතීතයේ මිනිසුන් එය දිව්‍ය ලෝකය යනුවෙන් හැඳින් වූවත් විද්‍යානුකූලව ගතහොත් එය වෙනස් - උසස් මට්ටමේ බුද්ධියක්, උසස් මට්ටමේ ප්‍රඥාවක් යනුවෙන් දක්වන්න පුළුවන්. ඒ තත්වයට පැමිණෙන්නේ කෙසේද කියා දන්නවා නම් අපට එම තත්වයට පිවිසීමට හැකියාව තිබෙනවා.

ඇමෙරිකාවේ අලුත්ම සොයා ගැනීම ගැන මේ මෑතකදී අප සැමට අසන්නට ලැබුණා; ඔබව සමාධි තත්වයට පැමිණවිය හැකි යන්ත්‍රයක් පවා මෙහෙ මිනිසුන්ට තිබෙනවා. ඔබ මේ යන්ත්‍රය පාවිච්චි කර බැලුවාද? එය ඇමෙරිකාවේ විකිණීමට තිබෙනවා. ඩොලර් හාරසියත් හත්සියත්

අතර මිලක්. ඔබට යන්න ඕනෑ මට්ටමේ හැටියට මිල වෙනස් වෙනවා. ඒ යන්න, එක වරම සමාධි ලැබීමට කැමති භාවනා කිරීමට අකමැති කමමැලි මිනිසුන්ටය කියා කියනවා. මේ සම්බන්ධයෙන් ඔබ දන්නේ නැති නම් මම කෙටියෙන් කියන්නම්.

මෙම යන්ත්‍ර වර්ගය ඔබගේ මහස විවේකී සුවදායක තත්වයට පත් කරනවා කියා ඔවුන් කියනවා. සැතපීමකට පත් කරනවා. ඉන්පසු ඔබේ මහස උසස් බුද්ධි මට්ටමකට පිවිසෙනවා. මෙයින් ඔබට උසස් දැනුමක්, උසස් ප්‍රඥාවක්, ලැබෙන අතර ඔබ ශ්‍රේෂ්ඨ තත්වයකට පත්වෙන බවක් දැනෙනවා. විශේෂයෙන් තෝරාගත් සංගීතයක්, බාහිර සංගීතයක් මෙම යන්ත්‍රවල පාවිච්චි කෙරෙනවා. එම නිසා ඔබේ කන් වලට ඉයර්ෆෝනයක් අවශ්‍ය වෙනවා. ඉන්පසු ඔවුන් එක්තරා ප්‍රමාණයක විදුලි බලයක් උපකාරී කොට ගෙන විදුලි ධාරාවක් මගින් ඔබව කුල්මත් කරවනවා. එවිට ඔබට සමහර විට ආලෝක ධාරා පෙනෙනවා. එම නිසා මෙහිදී ඔබේ ඇස් බැඳ තැබීමට පටියක් අවශ්‍ය වෙනවා. සමාධි ගතවීමට ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ එපමණයි. මේ ක්‍රමය බොහෝම හොදයි. ඩොලර් භාරසියයී - හරි ලාභයී. ඒත් අපේ සමාධිය ඊටත් වඩා ලාභයී. එයට කිසිම මුදලක් වැය වන්නේ නැහැ. එය සදාකාලිකයී. බැටරි වලින් වාෂ් කරන්න හෝ විදුලි බලයක් ඊට අවශ්‍ය වන්නේ නැහැ. ප්ලග් එක ගහන්න, ප්ලග් එක ගලවන්න ධ්‍රැවමනාවක් නැහැ; එහෙම නැතිනම් මැෂිම කැඩුනම ඒක හදන්න යන්න උවමනා නැහැ.

දැන් කෘතීම ආලෝකයකින්, කෘතීම සංගීතයකින් මිනිසුන් විවේක සුවයට පත් කිරීමටත්, බුද්ධිමතුන් කිරීමටත් හැකියි - එයින් ඒ දේ, ලැබෙනවා කියා විශ්වාස කරනවා. එයින් කරන්නට බලාපොරොත්තු වන්නේ කුමක්ද කියා මට පුවත්පතකින් කියවන්නට ලැබුණා, මම එය අත්හදා බැලුවේ නැහැ. ඉතින් ඒකයී එයට එතරම් ඉල්ලුමක් තියෙන්නේ එමෙන්ම විකිණෙන්නේ, මම අසා තිබෙන විධියට. මෙවැනි කෘතීම දේවල් වලට පවා අපව නිස්කලංක තත්වයකට පත් කළ හැකි නම් හා අපේ බුද්ධි මට්ටම දියුණු කලහැකි නම්, ඔබට සිතා ගන්න පුළුවන් සත්‍ය දේවල් තුළින් අපට කොපමණ උපකාරයක් ලබා ගත හැකිද කියා? සත්‍ය දේවල් මෙලොවින් එපිටයි, නමුත් එය සෑම කෙනෙක්ටම ලබාගත හැකියි, ඒ සමග සම්බන්ධයක් ඇති කරගැනීමට උවමනාව තිබෙනවා නම්. මෙයයි ඇතුළත්තයේ පවතින දිව්‍යමය සංගීතය හා දිව්‍යමය ශබ්දය. ඉතින් එම සංගීතයේ නිවුනාවයට අනුව, නැත්නම් ඇතුළත්තයේ ආලෝකය හා සංගීතයට අනුව, අපට අපව මෙලොවින් එපිටට තල්ලු කළ හැකියි, ගැඹුරු තත්වයක අවබෝධයක් ලබා ගත හැකියි.

මම හිතනවා එය භෞතික විද්‍යාව වගේ කියා. ඔබට යම් රොකට්ටුක් ගුරුත්වාකර්ෂණ බලයට ප්‍රතිවිරුද්ධව යවන්න උවමනා නම්, ඔබට ඉතාමත් බලවත් ශක්තියක් එයට අවශ්‍යයි, එමෙන්ම එය ඉතා වේගයෙන් පියාසර කරන විට එයින් යම් ආලෝකයක් පිට වෙනවා. ඉතින්, මම හිතනවා අපි ඉතා වේගයෙන් එපිටට යන විට, අපටත් යම්කිසි ආලෝකයක් විහිදවීමට හැකි වෙනවා, එමෙන්ම අපටත් ශබ්දය ඇසීමට හැකි වෙනවා.

ශබ්දය යනු ස්පන්දන බලයයි අපට උසස් තත්වයකට තල්ලු කරන, නමුත් එය කිසි ශබ්දයක් ඇති නොකරයි, වැඩි කරදරයක් හා වැඩි වියදමක් නොමැතිව, එමෙන්ම එය අත්විඳින පුද්ගලයාට වැඩි අපහසුතාවයක් නොමැතිව. එහෙමයි මෙලොවින් එපිට අත්විඳිය හැක්කේ.

ඉතින් මෙලොවින් එහා ලොවේ අපේ ලොවට වඩා හොඳයි කියන දේවල් මොනවද? අපට සිතාගත හැකි හා නොහැකි දේවල්. අපි මෙය අත්දකින විටම එය දැන ගන්නවා. වෙන කිසිවෙකුට ඇත්තෙන්ම අපට එය කිව නොහැකියි. නමුත් අපි එය දිගටම කල යුතුයි එමෙන්ම අපි අවංක විය යුතුයි. එසේ නැතිව, වෙන කිසිවෙකුට එය අප වෙනුවෙන් කිරීමට නොහැකියි. එය හරියට යම් කෙනෙක් ඔබ වෙනුවෙන් එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානයේ කාර්යාලයට පැමිණ සේවය කර ඔබට ඒ සඳහා වැටුපක් ලබාගත නොහැකි වනවා හා සමානයයි. එමෙන්ම අපේ කුසගින්න නිවා ගැනීම පිණිස වෙන කෙනෙකුට ආහාර ගැනීමට නොහැකි වනවා හා සමානයයි. එම නිසා හරි මාර්ගය නම් තමන් විසින් අත්දැකීමයි. එසේ නොමැතිව අත්දැකීම් ලැබූ යම්කිසි කෙනෙකුට අපට කියා දෙන්න කියන්න අපට පුළුවන් නමුත් අපට එමගින් වැඩි අත්දැකීමක් ලබා ගැනීමට නොහැකියි. අපිට පුළුවන් වරක්, කිහිප වරක් හෝ කිහිප දිනක් දෙවියන් වහන්සේව අත්දකිනු ලැබූ තැනැත්තාගේ බලය මගින් එය අත්විඳීමට. එවිට අපට සමහර විට ආලෝකය මදක් දැකීමට හෝ ශබ්දය මදක් ඇසීමට හැකි වේවි, ඉතාමත් ස්වභාවිකව, අපේ උත්සාහයක් නොමැතිව, නමුත් එය බොහෝ අවස්ථා වලදී වැඩි කල් නොපවතියි. ඉතින්, අපිත් එය තමන් විසින් අත්දැකිය යුතුයි, එමෙන්ම තමන් විසින් කල යුතුයි.

අපේ ලෝකයට එපිටින් විවිධාකාර ලෝක තිබෙනවා. අපි යම් උදාහරණයක් ගනු, අපට වඩා මදක් උසස් ලෝකය ගැන. බටහිර පාර්නාෂික වචන වලට අනුව අපි අසුර කියා කියන. අසුර ලොවෙහි

සියයකට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක මට්ටම් තිබෙනවා. ඉතින් සෑම මට්ටමක්ම ඊට ආවේණික වූ ලෝකයක්. එමෙන්ම එය අපේ බුද්ධි මට්ටම හියෝජනය කරනවා. එය අපි විශ්ව විද්‍යාලයේ, සෑම පංතියක්ම පසුකර ඉහළට යනවා වාගෙයි, එමගින් අපට විශ්ව විද්‍යාලයේ අධ්‍යාපනය පිලිබදව අපේ දැනුම වැඩි කර ගැනීමට හැකි වෙනවා. ඉන්පසු අපි සෙමින් උපාධිය ලබා ගැනීමේ තත්වයට පත් වෙනවා.

අසුර ලෝකයේ අපට එවැනි ආශ්වර්යයන් බොහොමයක් දකින්න ලැබෙනවා. එමෙන්ම අපි සමහර විට ආශ්වර්යයන් තුලින් පෙළඹෙනවා. එමෙන්ම අපිට සමහර විට හාස්කම් අත්විදින්න හැකි වෙනවා. අපට රෝගීන්ව සුව කිරීමට හැකි වෙනවා, සමහර විට අතින් අයට නොපෙනෙන දේ දකින්න ලැබෙනවා. අපට අඩු තරමේ හය වර්ගයක හාස්කම් බල තිබෙනවා. අපට සාමාන්‍ය සීමාවෙන් පිටස්තර දේවල් දකින්න හැකි වෙනවා, අපට ආකාශයේ සීමාවට එපිටින් ඇසීමට හැකි වෙනවා. දුර ප්‍රමාණයෙන් අපට කිසි බලපෑමක් ඇති වෙන්නේ නැහැ. ඒවාටයි අපි දිව්‍ය කන් හා දිව්‍ය කියා කියන්නේ. එවිට අපිට මිනිසුන්ගේ චිත්තනය වටහා ගත හැකියි, එමෙන්ම ඔවුන්ගේ සිතේ තියෙන දේ අපට වටහා ගත හැකියි. මේවායි අපට සමහර විට ලබාගත හැකි බලයන් අපි දෙවියන්ගේ රාජධානියේ ප්‍රථම මට්ටමට පිවිසුණු විට.

ඉතින් මේ ප්‍රථම මට්ටම තුළ - මම දැනටමත් කීවා අපට විවිධාකාර අතෙකුත් හෝ භාෂාවකින් විස්තර කළ නොහැකි බොහෝ මට්ටම් තිබෙන බව. උදාහරණයක් වශයෙන්, අපි භාවනා ආරම්භ ලබාගත් පසු භාවනා කරනවා, ඉතින් අපේ මට්ටම ඇත්තේ පළමු තලයේ නම්, එවිට අපට තවත් හැකියාවන් ඇති වෙනවා. ඉන්පසු අපි අපට කලින් නොතිබුණු සාහිත්‍යය හැකියාවන් පවා දියුණු කර ගන්නවා. එමෙන්ම අපි අතෙක් අය නොදන්නා බොහෝ දේ දැන ගන්නවා. එමෙන්ම බොහෝ දේවල් දිව්‍ය වරම් ලෙස අපට ලැබෙනවා - සමහර විට මිල මුදල් ලෙස, සමහර විට රුකි රක්ෂා පැත්තෙන්, එමෙන්ම සමහර විට වෙන බොහෝ දේවල් තුලින්. ඉතින් අපිට කවි ලිවීමට පටන් ගැනීමට හැකියාව ලැබෙනවා නැත්නම් සමහර විට චිත්‍ර ඇඳීමට හැකි වෙනවා, ඉතින් අපිට කලින් කිරීමට නොහැකි වූ හා සිතා ගැනීමටත් නොහැකි වූ යම් දේවල් කිරීමට හැකි වෙනවා. ඉතින් අපිට සිතා ගැනීමටත් බැහැ අපිට මේවා කල හැකියි කියා. ඒ පළමු තලයයි. ඉතින් අපිට දක්ෂ ශෛලයකට කාව්‍ය ප්‍රබන්ධ කරන්නන්, පොත්පත් ලියන්නන් හැකියාව ලැබෙන්න පුළුවන්. ඉතින් අපි කලින් වෘත්තීමය ලේකබයෙක් වී සිටීමට අවශ්‍ය නැහැ, නමුත්

උදාහරණයක් ලෙස අපිට දැන් ලියන්න පුළුවන්. මේවා බොහෝ දුරට අපට ලබාගත හැකි භෞතික වාසියි අපි පළමු මට්ටමේ විකේතනවලට පිවිසුණු විට ලැබෙන .

ඇත්ත වශයෙන් නම් මේවා දෙවියන් වහන්සේගේ න්‍යාය නොවෙයි . මේ දේවල් අපේ දිව්‍යමය ස්වභාවය තුළ තිබෙනවා, එමෙන්ම අපි ඒවා අවදි කළ නිසා පමණක්, ඒවා සජීවී තත්වයට පත් වෙනවා . ඉතින් මේ පළවන මට්ටම පිළිබඳ වූ සමහර විස්තරයි .

දැන්, තවත් ඉහල මට්ටමකට පිවිසීමට පසු, අපි බොහෝ දේ දකිනවා, එමෙන්ම අපට බොහෝ දේවල් ලැබෙනවා . ඇත්ත වශයෙන්ම, මට ඔබට සියලුම දේවල් කියන්න බැහැ කාලය මදි බැවින් . එමෙන්ම එයින් එලක් නැහැ කටදාවත් නොකන කේක් වර්ග හා සිනි බෝල ගැන ලස්සන කථා ඇසීම . ඒ නිසා මම නිකන් පූවී හැදින්වීමක් දෙනවා . ඉතින් ඔබ කන්න කැමති වීම වෙත දෙයක් . අපිට පසුව සත්‍ය වූ ආහාර සංග්‍රහ කල හැකියි . ඒවා ඔබ ආහාරයට ගන්න කැමති නම් පමණක් .

දැන්, අපි මේ මට්ටමින් ටිකක් එහායින් ඇති දෙවන මට්ටමට ගියහොත්, අපි "දෙවන මට්ටම", කියා කියන්නේ පහසුවටයි . දෙවන තලයට - එවිට අපට සමහර විට වඩවඩාත් හැකියාවන් ලැබෙනවා, පළමු තත්වයට වඩා, හාස්කම් ඇතුළුව . නමුත් දෙවන මට්ටමේ අපට ලබාගත හැකි වඩාත්ම සැලකිය යුතු දක්ෂතාවය වන්නේ කච්ඡන්තාවය හා වාද කිරීමේ හැකියාවයි . දෙවැනි මට්ටමට ලගා වූ තැනැත්තෙකුට ජය ගැනීමට කිසිවෙකුට හැකියාවක් නැහැ, ඔහුට පුබල වාග් ශක්තියක් තිබෙන නිසාත් ඔහුගේ බුද්ධිය තම බලයේ මුදුන් පෙත්තට පැමිණ ඇති නිසාත් .

සාමාන්‍ය නුවණක් ඇති ඉතා සරල බුද්ධි මට්ටමක් තියෙන බොහෝ අයට මෙම පුද්ගලයා සමග සැසඳිය නොහැකියි එයට හේතුව ඔහුගේ බුද්ධි මට්ටම ඉතා උසස් මට්ටමකට විවෘත වී තිබෙන නිසායි . නමුත් ඒ භෞතික ලෙස දැකිය හැකි මොලය පමණක් නොවෙයි වඩා වර්ධනය වී ඇත්තේ, ඒ ගුප්ත බලයයි, දිව්‍ය බලයයි, අභ්‍යන්තරයේ ඇති අපට උරුම වූ ප්‍රඥාවයි . දැන් එය විවෘත වීමට පටන් ගන්නවා . ඉන්ද්‍රියාවේ මේ තත්වය "බෝධි" කියා හඳුන්වනවා . එහි තේරුම බුද්ධි මට්ටමයි . ඉතින් "බෝධි" කියන එලය ලබාගත් විට බුද්ධි තත්වයට පත් වූ බව පවසනවා . එහෙමයි බුද්ධි යන වචනය ඇති වූයේ . බෝධි සහ බුද්ධි මගින් . ඉතින් දැන් බුදු යන්නෙහි සැබෑ අරුත එයයි . එය මෙතනින් අවසන් වන්නේ නැහැ . මම

ඔබට බුදුන්ව පමණක් නොවෙයි හඳුන්වා දෙන්නේ. එයට මීට වඩා දේවල් තියෙනවා.

ඉතින් බොහෝ අය සත්‍යාවබෝධය ලබාගත් නැතැත්තාව බුදුන් කියා හඳුන්වනවා. එතුමාට දෙවනි මට්ටමට වඩා එපිටින් දේ ගැන දැනුවත්කමක් නැත්නම්, එතුමා සමහර විට ඒ ගැන ආඩම්බර වෙනවා, ඔව්, තමන් ජීවමාන බුදු කෙනෙක් කියා සිතමින්. එමෙන්ම එතුමාගේ ශ්‍රාවකයින්ගේ එතුමාට බුදුන් කියා ඇමතීම ගැන ආඩම්බර විය හැකියි. නමුත් ඇත්ත වශයෙන්ම, ඔහු දෙවන ඵලය පමණක් ලබා ගත්තේ නම්, එතුමාට ඔහු තෝරාගත් කෙනෙකුගේ අතීතය, චරිතමානය හා අනාගතය පෙනීමේ හැකියාව තියෙනවා නම් හා එතුමාට වාද කිරීමේ හැකියාව තියෙනවා නම්, එවිට එය දෙවියන්ගේ රාජධානියේ අවසානය කියා කිව නොහැකියි.

ඉතින් කිසි කෙනෙක් මේ හැකියාව ලබා ගැනීම නිසා, එනම් අතීතය, චරිතමානය හා අනාගතය පෙනීමේ හැකියාව නිසා, ආඩම්බර නොවිය යුතුයි - එය බටහිර ලෝකයේ හැදින්වීමට අනුව ආකාශ ලේඛණ වාර්තාවක්. යෝග ක්‍රම හෝ වෙනත් භාවනා ක්‍රම පුරුදු පුහුණු කරන ඔබ සියලු දෙනාට මෙම ආකාශ ලේඛණ වාර්තාව තේරුම්ගත හැකියි, එය යම් විධියක පුස්තකාලයක් වගෙයි, මේ එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානයේ අල්ලපු කාමරයේ තියෙන එක මෙන්. එහි සෑම භාෂාවක්ම තියෙනවා. ඔබට පෙනෙන ආකාරයට අරාබි, රුසියානු, චීන, ඉංග්‍රීසි, ප්‍රංශ, ජර්මන් යනාදී සියලුම භාෂා, ඉතින් ඔබට හැකියාව ලැබෙනවා නම් මේ සියලුම භාෂා කියවීමට, ඔබ එම රටේ සිදුවන දේවල් දැන ගන්නවා. ඉතින් ඒ හා සමානව, දෙවන මට්ටමට පිවිසෙන පුද්ගලයා, එය වටහා ගන්නවා. ඔහුට පුද්ගලයෙකුගේ ස්වභාවය පැහැදිලිව විස්තර කල හැකියි, ඔබට ඔබේම ජීවන චරිතය පෙනෙනවා මෙන්.

දෙවන මට්ටමේ විඤ්ඤාණ ශක්තියෙන් ලබාගත හැකි තව බොහෝ දේ තියෙනවා. නමුත් කෙනෙක් මේ දෙවන අදියරට පිවිසීමත් ඉතාමත් ශ්‍රේෂ්ඨයි, ජීවමාන බුදු කෙනෙක් ඔහු "බෝධ" හෝ "බුද්ධ" තත්වය විවෘත කර ඇති නිසා. ඉතින් අපි නම් වශයෙන් හැදින්විය නොහැකි බොහෝ දේවල් දැන ගන්නවා. ඉතින් අපට හැම ආකාරයකම භාස්කම් ඇති වෙනවා, අපට එය උවමනා වුනත් නැතත්, ඒ අපේ බුද්ධිය විවෘත වී නිරායාසයෙන්ම දැන ගන්න නිසයි, කොහොමද උසස් වූ සුව කිරීමේ ප්‍රභවය සමග උසස් පිලිවෙල සමග සම්බන්ධ වන්නේ හා කොහොමද

අපේ ජීවිතයට සහනයක් ඇති කරගෙන වඩා හොඳ අතට හරවා ගන්නේ කියා. අපේ බුද්ධිය හෝ "බෝධි" මට්ටම විවෘත වෙනවා සියලුම අවශ්‍ය තොරතුරු ලබා ගැනීමට පිවිසීම සඳහා අතීතයේ හා වර්තමානයේ සිදු වූ දෙවල් වල. එසේ වන්නේ එමගින් අපේ ජීවිත මට්ටම ඉහළු කර නැවත සකස් කර ගැනීමටයි තැත්වීම අතීතයේ කළ වැරද්දක් නැවත හදා ගැනීමට හැකි වීමටයි. එම වැරද්ද නිවැරදි කර අපේ ජීවිතය වඩා හොඳ තත්වයකට පත්කර ගැනීමටයි.

උදාහරණයක් වශයෙන්, අපි නොදැන සිටියා නම් අපේ අසල් වැසියාගේ සීන රිදෙන සිදුවීමක් නොදැනුවත්වම අපි අතින් සිදු වූවා කියා, දැන් අපි එය දන්නවා. ඔබට වැටහෙනවා - ඉතා පහසුයි! අපි නොදැන සිටියා නම් අසල් වැසියා අපට විරුද්ධව යමක් නිශ්ශබ්දව කරනවා කියා අපට අනතුරක් කිරීමට රහස් වැඩ පිළිවෙලක් යොදාගෙන සිටිනවා නම්, ඒ වරදවා තේරුම් ගැනීම හේතුවෙන් හෝ අපි අසල් වැසියාට යම් දෙයක් කළ නිසා. නමුත් දැන් අපි දන්නවා, ඇයි ඒ දේ සිදු වුණේ කියා. ඉතින් එය ඉතා පහසුයි. අපට පුළුවන් අසල් වැසියා වෙත ගොස් හෝ ඔහුට දුරකථනයෙන් අමතා හෝ අපි උත්සවයක් පවත්වා, අසල් වැසියාට ආරාධනා කර, ඉන්පසු ඒ වරදවා තේරුම් ගැනීම නිරවුල් කර ගැනීමට.

එවැනි දෙවල් සිදු වෙනවා - අපි අභ්‍යන්තර බුද්ධි මට්ටමට පිවිසුණු විට, අපිට ඉබේම, මම අදහස් කරන්නේ නිහඬවම, මේ සියල්ල පිළිබඳවම වැටහීමක් ලැබෙන අතර අපට නිහඬව ඒවා සකස් කර ගත හැකියි, තැත්වීම් යම්කිසි බලවේගයක් සමග සම්බන්ධ වී ඒ මගින් අපට උපකාර ලබාගත හැකියි අපේ ජීවන පිළිවෙත, අපේ ජීවිතය වඩාත් හොඳ මාර්ගයකට යොමු කරගත හැකි වීමට. ඉතින් අපි බොහෝ අනතුරු අඩු කර ගන්නවා, බොහෝ බලාපොරොත්තු නොවන සිදු වීම් වලින් හා අපේ ජීවිතයේ අසතුටුදායක තත්වයන්ගෙන්, ඇත් වෙනවා. ඔව්! ඔව්! එම නිසා අපි දෙවන තත්වයට පත් වුවොත් එය දැනටමත් ඉතා විශිෂ්ඨයි.

එම නිසා මම ඔබට විස්තර කළ දේ ඉතාමත් විද්‍යාත්මකව ප්‍රමාණවත්ව තර්කානුකූලයි, ඉතින් යෝග්‍යයක් හෝ භාවනා කරන තැනැත්තෙක් යම්කිසි අත්හැර පුද්ගලයෙක් හෝ ET කෙනෙක්-වෙනත් ලොවකින් පහත් වූවෙක් ලෙස සිතීමට අවශ්‍ය නැහැ. ඔවුන් මහ පොළොවේ සිටින, අපි වගේ කොටසක්, ඔවුන් දියුණු අය, ඒ ඔවුන්ගේ දැනුම් හැකියාව නිසා.

ඇමරිකාවේ අපි පවසනවා සෑම දෙයක්ම දැනුම් හැකියාව මත රඳා පවතිනවා කියා. ඉතින් අපිට සෑම දෙයක්ම ඉගෙන ගන්න පුළුවන්, හරිද? අපට සෑම දෙයක්ම ඉගෙන ගන්න පුළුවන්. මෙය මේ ලෝකයට එපිටින් ඇති විද්‍යාවයි, ඒකත් අපට ඉගෙන ගන්න පුළුවන්. මෙහි යම් අමුත්තක් දැනෙන්න පුළුවන්. නමුත් දේවල් වඩා උසස් තත්වයේ පවතින විට, ඒවා ඉතාමත්ම සරලයි! එය වඩා සරලයි අපි උසස් පෙළේ විද්‍යාලයක වඩා එහි ඉතා සංකීර්ණ ගණිත විද්‍යාවේ ගැටළු හා ප්‍රශ්න වලට මුහුණ දෙනවාට වඩා.

දෙවන තලය තුළත් තව මට්ටම් රාශියක් තියෙනවා. නමුත් මම එය කෙටි කර කියන්නම් මට දිව්‍ය ලෝකයේ සෑම රහසක් ගැනම විස්තරාත්මකව කථා කළ නොහැකි නිසා. කොහොම වුනත්, ඔබ මේ සියල්ලත් දැන ගනීව් ඔබ ශාස්ත්‍රාචාරයෙක් සමග ගමන් කරන විට ඒ ශාස්ත්‍රාචාරයා ඒ මාර්ගයේ ගිහින් තිබෙන නිසා. කිසි රහසක් නැහැ. නමුත් එය පමණට වඩා දිගයි, අපට සෑම මට්ටමකම නැවතී සිටින්න සිදු වුවහොත් බොහෝ මට්ටම් තියෙන උප මට්ටම් තියෙන, ඉතින් අපිට සෑම දෙයක්ම පරීක්ෂා කරන්න සිදු වෙනවා - එය පමණට වඩා කාලය ගත වෙනවා. ඉතින්, සමහර විට ශාස්ත්‍රානුමය නිකත් ඔබව ටිකකට එහෙට ගෙන යනවා එක මට්ටමකින් තව මට්ටමකට, ඉතා ඉක්මනින් - ඉක්මනින්! ඉක්මනින්! ඉක්මනින්! ශාස්ත්‍රා තනතුරක් ගැන ඔබට කිසි දෙයක් කිරීමට අවශ්‍ය නැත්නම්, ඔබට එතරම් දේවල් ඉගෙන ගන්න අවශ්‍ය නැහැ. එය ඔබට හිස රදයක් වේවි. එමනිසා මම ඔබට කෙලින්ම ගෙන යනවා ආපසු ඔබේ නිවහනට හේතුව එසේ වුවත් එයට බොහෝ කල් ගත වෙනවා. සමහර විට එයට සම්පූර්ණ ජීවිත කාලයක් ගත වෙන නිසා. නමුත් සත්‍යාවබෝධය අපට ක්ෂණිකව ලැබෙනවා.

නමුත් එය නිකම් පටන් ගැන්මක්, හරියට බඳවා ගැනීමක් වගේ. ඔබ විශ්ව විද්‍යාලයට බැඳුණු පලවෙහි දිනය වගෙයි, ඔබ ක්ෂණිකවම විශ්ව විද්‍යාලයේ ශිෂ්‍යයෙක් වෙනවා. නමුත් එය ආචාර්ය උපාධිය ලබා ගැනීම නොවෙයි. වසර හයකට, හතරකට හෝ දොළහකට පසු ඔබට උපාධිය ලැබෙනවා. නමුත් ඔබ ක්ෂණිකවම විශ්ව විද්‍යාලයේ ශිෂ්‍යයෙක් වෙනවා, එය සැබෑ විශ්ව විද්‍යාලයක් නම්. ඉතින් ඔබ එහි ලියාපදිංචි වුවහොත්, ඒ ඔබට ඇත්තෙන්ම අවංකවම විශ්ව විද්‍යාලයේ ශිෂ්‍යයෙක් වීමට අවශ්‍ය නිසයි, හේද? ඉතින් දෙපැත්තම එකඟ විය යුතුයි.

ඒ හා සමානව, අපට මෙලොවට එපිටින් යෑමට උවමනා නම්, උදාහරණයක් වශයෙන් නිකන් විහිළුවට කියනවා නම්, අපට නිව් යෝක් වල වෙන කොහේවත් යන්න නැත්නම්; අපි මැන්හැටින් පිලිබදව හැම දෙයක්ම දන්නවා, ලෝ. බීච්, ෂෝට් බීච් සහ හැම බීච් එකක්ම. (සිහිහවෙයි) දැන්, අපිට මෙලොවින් එපිට ලොවකට විනෝද ගමනක් යන්න උවමනා නම්, එහි සිදු වෙන දේවල් බලන්න. හරිද? ඇයි නැත්තේ? අපි මියාම්, ෆ්ලොරිඩා යෑමට බොහෝ මුදල් වැය කරනවා, නිකන් මුහුදේ නාන්ත යන්න, ඉතින් ඇයි අපිට වෙනත් විවිධ ලෝක වලට යන්න බැරි, මේ ලෝකයට එපිටින්, මගේ අසල් වැසි ග්‍රහ ලෝක කොහොමද කියා දැන ගැනීමට එමෙන්ම කොහොමද එහි මිනිසුන් කටයුතු කරන්නේ කියා දැන ගැනීමට? මම හිතන්නේ නැහැ ඒක අමුතු දෙයක් කියා. තේද? එය නිකන් ටිකක් වැඩිදුර ගමන් කිරීමක් - එමෙන්ම මනෝමය ගමන් කිරීමක්, අධ්‍යාත්මික වශයෙන් ගමන් කිරීමක් මිස ශාරීරිකව කරන ගමනක් නොවෙයි. ගමන් කිරීමේ ආකාර දෙකක් තියෙනවා. ඉතින් එය හරි තර්කානුකූලයි, එමෙන්ම වටහා ගැනීමට ඉතාමත් පහසුයි.

දැන් අපි සිටියේ දෙවන තලයේයි. මම වෙන මොනවද ඔබට කියන්නේ? ඉතින්, එහෙමයි අපි මේ ලෝකයේ දිගටම ජීවත් වෙන්නේ, නමුත් අපිට ඒ සමග අන්ත් ලෝක ගැන දැනුමක් ලැබෙනවා. අපි ගමන් කරන නිසා.

ඔබ ඇමරිකානු පුරවැසියෙක් ලෙස හෝ ලෝකයේ වෙන පුරවැසියෙක් ලෙස ඔබ එක රටකින් තව රටකට ගමන් කරනවා නිකන් දැන ගැනීමට අසල් වැසි රට කොහොමද කියා. එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානයේ සිටින ඔබ අතර වැඩි දෙනෙක් ස්වදේශීය ඇමරිකානු ජාතිකයින් නොවෙයි, තේද? ඉතින් දැන් ඔබ දන්නවා කොහොමද කියා. එසේමයි. අපිට අසල් වැසි ග්‍රහ ලෝක වලට ගමන් කල හැකි එසේ නැත්නම් ඊලඟ මට්මට අවබෝධය ලබා ගැනීම පිණිස ගමන් කිරීමට හැකි, වටහා ගැනීමට. දුර ප්‍රමාණය එතරම් දීර්ඝ නිසා අපට ගමන් කල නොහැකියි, අපට රොකට්ටුවකින් යන්නත් බැහැ, එමෙන්ම අපට පියාඹන පිරිසියකින්වත් යන්න බැහැ.

සමහර ලෝක පියාඹන පිරිසි වලින් යෑමට බැරි තරම් ඇතිනුයි තියෙන්නේ. පියාඹන පිරිසිය (UFO)! කිසිවකු හඳුනාගෙන නැති වාහනයක්? ඔව්, හොඳයි, ඔව්! දැන්, අපි තුල යම් දක්ෂකමක් තියෙනවා ඔහුම පියාඹන පිරිසියකට වඩා වේගයෙන් යා හැකි. ඒ අපේ ආත්මයයි. අපි එයට සමහර විට ප්‍රාණය කියා කියනවා. ඉතින් අපිට මේ මගින්

ඉන්දන රහිතව පියාඹන්න පුළුවන්, පොලීසියෙන් හෝ ට්‍රැෆික් නැතුව, තැන්තම් කිසිවක් නැතුව. ඉතින් කතස්සලු වෙන්ත උවමනා නැහැ යම් දුවසක අරාබිය අපට තෙල් චිකුණන්ගේ නැති වෙච්චි කියා. (සිනාසෙයි) ඒ එය ස්වයංපෝෂිත නිසා. ඔව්, කවදාවත් කැඩෙන්නේ නැති නිසා, අපි විශ්ව ශික්ෂාපද කඩකර එයට හානි කෙරුවොත් මිසක්, දිව්‍ය ලෝකයේ හා පෘථිවියේ ඇති සමගිය නැති කරමින්, ඉතාමත් පහසුවෙන් වැලකිය හැකි වන. එය වැලකිය හැකියි. අපි ඔබට කියා දෙන්නම් කෙසේද කරන්නේ කියා ඔබ දැන ගැනීමට කැමති නම්.

උදාහරණයක් වශයෙන් මම කෙටියෙන් කියන්නම්, හොඳද? මම ධර්ම දේශකයෙක් නොවෙයි. කතස්සලු වෙන්ත එපා, මම ඔබට ක්‍රිස්තියානි කරන්න යන්නේ නැහැ. එය තිකන් උදාහරණයක් පමණයි.

විශ්වයේ යම් නීති තිබෙනවා අපි දැනගත යුතු. අපි වාහනයක් පදවන විට, අපි මාර්ග නීති දැන සිටිය යුතු වනවා මෙන්ම. රතු එළිය වැටෙන විට, නවත්වනවා; කොළ එළිය වැටෙන විට, පදවනවා. වම් පැත්තෙන් පදවන්න, දකුණු පැත්තෙන් පදවන්න, යනාදී වශයෙන්. කොපමණ වේගයකින් ගමන් කළ යුතුද. ඉතින් විශ්වයේ යම් සරල නීති කිහිපයක් තියෙනවා, භෞතික විශ්වයේ, ඔබට වැටහෙනවද? අපේ ලොවට එපිටින්, මේ භෞතික විශ්වයට එපිටින්, නීති නැහැ, කිසි නීතියක් නැහැ. අපි නිදහස්, නිදහස් පුරවැසියන්, නමුත් අපි එයින් එපිටට යා යුතුයි නිදහස් වීම සඳහා. ඉතින් අපි මෙලොව මෙවැනි භෞතික ශරීරයක ජීවත් වනතාක්, අපි නීති වලට යටත් විය යුතුයි, කරදර වලට පත් නොවී සිටීමට. එවිට අපේ වාහන වලට හානි සිදු වීම වළක්වා ගෙන අපට ඉක්මනින් පියාසර කර ප්‍රශ්නයක් නැතුව උසස් තත්වයකට පැමිණිය හැකියි.

ඉතින් මේ නීති ඔබේ බසිබලයේ, ක්‍රිස්තියානි බසිබලයේ ලිය වී තිබෙනවා, බුද්ධ ධර්මයේ ග්‍රන්ථ වල හෝ හින්දු පුස්තක වල ලිය වී තිබෙනවා. ඉතාමත්ම සරල දේවල්, අපි අසල් වැසියන්ට හිංසා නොකරමු, අපි ප්‍රාණ ඝාතනයෙන් වැලකිමු, ඔබ ප්‍රාණ ඝාතනයෙන් වැලකිය යුතුයි, කාමය වරදවා හැසිරීමෙන් වැලකිය යුතුයි; සොරකම් කිරීමෙන් වැලකිය යුතුයි යනාදී වශයෙන් වැලකිය යුතු කරුණු තියෙනවා. තවද මත්පැන් මත්ද්‍රව්‍ය ගැනීමෙන් වැලකිය යුතුයි. සමහර විට බුදුන් වහන්සේ දැන සිටියා විසිවෙන් සියවසේ අපි කොතේන් වැනි දේ සොයා ගනිච්චි කියා, ඉතින් ඔහු කීවා, මත් ද්‍රව්‍ය වලින් වළකින්න කියා. මත් ද්‍රව්‍ය වලට සැම

ආකාරයකම සුදු සෙල්ලම් සහ අනෙකුත් දේවල් අයත් වෙනවා අපේ මනස ශාරීරික සැප වලට ඇබ්බැහි කරමින් ආධ්‍යාත්මික ගමන අමතක කර දැමීමට පොළඹවන .

අපිට ඉක්මනින්, ඉහලින් හා අනතුරු රහිතව, පියාඹන්නට උවමනා නම්, මේවා භෞතික නීතිය භෞතික විද්‍යාවේ නීති මෙන් . රොකට්ටුවකට පියාඹා යෑමට උවමනා වූ විට විද්‍යාඥයින් යම් නීති වලට ගරු කලයුතුයි . එපමණයි, හොඳද? ඉතින් අපි තව කොපමණ පරිස්සම් විය යුතුද, අපිට ඊට වඩා ඉහලට පියාඹන්න උවමනා නිසා, රොකට් වලට වඩා ඉහලින් UFO (හඳුනා නොගත් පියාසර වස්තු) වලට වඩා ඉක්මනින් . තව තොරතුරු තිබෙනවා විස්තර කර දිය හැකි, ඔබ කැමති නම්, භාවනා ආරම්භය ලබා දෙන වෙලාවේදී දැනගත හැකියි . දැන්, අපට අවශ්‍ය නැහැ ඔබව මේ සියලුම ශාස්තෘවරයින් ගැන කියා කම්මැලි කරවන්න ඔබ සිතනවා, "මම දන්නවා, මම දන්නවා. මම බයිබලයේ කියවා තිබෙනවා . ශික්ෂා පද දහය, හරිද? දස පනත ."

ඇත්ත වශයෙන්ම, අප අතර බොහෝ අය ශික්ෂා පද කියවනවා, ඒත් ඒවා ගැන ගැඹුරට හිතා හෝ ගැඹුරින් තේරුම් ගෙන නැහැ . නැත්නම් සමහර විට අපට තේරුම් ගැනීමට උවමනාව තිබෙන්න ඇති... අපි පිලිපදිත විධියට නමුත් ඒවායින් නියම විධියට අදහස් වෙන දේ නොවෙයි . එමනිසා එයින් කිසි භානියක් සිදු වෙන්නේ නැහැ අපට මතක් කර ගැනීමට හෝ තරමක් ගැඹුරු අදහසකට නැවත කන් දීමට ලැබෙනවා නම් . උදාහරණයක් වශයෙන් බයිබලයේ පැරණි කෙස්තමේන්තු පලවෙති පිටුවේ, දෙවියන් වහන්සේ කියනවා "මම සියලුම සතුන් මවා තිබෙන්නේ ඔබේ මිතුරන් වී ඔබට උදව් කිරීම සඳහායි, ඉතින් ඔබ ඔවුන්ව පාලනය කල යුතුයි ." ඉන්පසු උන්වහන්සේ පැවසුවා උන්වහන්සේ සතුන් වෙනුවෙන් සෑම ජාතියකම ආහාර මවා තිබෙන බව, සෑම වර්ගයකටම වෙනස් ජාතියක් . නමුත් උන්වහන්සේ කීවේ නැහැ සතුන්ව කන්න කියා, හේද! උන්වහන්සේ පැවසුවා, "මම ආහාර සියල්ලක්ම, වතු වල පලා වර්ග, ගස් වල පලතුරු මවා තිබෙනවා රුචියට රසවත් වන හා ඇස් පිනවන ලෙස . මේවා ඔබේ ආහාරයට විය යුතුයි ." නමුත් බොහෝ මිනිසුන් එයට අවධානය යොමු කරන්නේ නැහැ . එමෙන්ම බයිබලය අදහන බොහෝ අය තවමත් මාංශ ආහාරයට ගන්නවා, දෙවියන් වහන්සේ ඇත්ත වශයෙන්ම අදහස් කල දේ නියමාකාරව තේරුම් නොගනිමින් .

ඉතින් අපි වඩා ගැඹුරු විද්‍යානුකූල පර්යේෂණයකට යොමු වුවහොත්, අපි දන්නවා අපේ ශරීරය සෑදී තිබෙන්නේ මොන ආහාර ගැනීමට නොවෙයි කියා. අපේ ඉන්ද්‍රිය පද්ධතිය, බඩවැල, ආමාශය හා දත් ආදී සියල්ලක්ම විද්‍යානුකූලව සෑදී තිබෙන්නේ නිර්මාණ ආහාර ගැනීම සඳහා පමණයි. එය පුදුමයක් නොවෙයි බොහෝ මිනිසුන් අසනීප වන්නේ, ඉක්මනින් වයසට යන්නේ, වෙහෙසකාරී වෙන්නේ, මැලි වෙන්නේ ඔවුන් දිස්ත්‍රික්කට දැනවන්නට ඉපදුනත්. ඔවුන් දිනපතාම මදක් උදාසීන බවක් වෙනවා, ඉතින් ඔවුන් වයසට යන්න යන්න, දුර්වල වෙනවා. එයට හේතුව අපි අපේ වාහන වලට හානි පමුණුවා ගන්නා නිසයි, අපේ පියාඹන යන්ත්‍රයට, අපේ "පියාඹන පිරිසියට". ඉතින් අපිට මේ වාහනය වැඩි දුර ප්‍රවේසමින් ගෙන යෑමට උවමනා නම්, අපි ඒ ගැන හොඳින් සැලකිලිමත් විය යුතුයි.

දැන්, උදාහරණයක් වශයෙන් අපිට වාහනයක් තියෙනවා. ඔබ සියලු දෙනාම වාහන පදවනවා. දැන්, ඔබ එයට වැරදි ඉන්ධන දැමුවහොත්, එයට මොකද වෙන්නේ? මොකක්ද සිද්ද වෙන්නේ? අඩි කිහිපයක් දුර යා වි ඊට පසු නවතිනවා. කාර් එකට චෝදනා කරන්න ඔබට බැහැ. ඒක අපේ අතපසු වීමකින් වැරදි ඉන්ධනයක් පාවිච්චි කළ නිසයි. නැත්නම්, අපේ පෙට්‍රල් වලට වතුර කලවම් වෙලා, හරිද, එය සමහර විට විකකට දුවන්න පුළුවන්, නමුත් එය කරදර දේවි? නැත්නම් අපේ තෙල් හොඳටම අපිරිසිදු වෙලා ඒත් අපිට පිරිසිදු කරගන්න බැරි වුනා නම් එවිට එය විකකට දුවන්න පටන් ගන්නවා, නමුත් අපිට කරදර ඇති වෙනවා. ඉතින් සමහර විට එය පුපුරන්නත් ඉඩ තියෙනවා අපි අපේ වාහනය ගැන හරිහැටි සොයා බැලුව නැති නිසා.

එසේම, අපේ ශරීරය වාහනයක් වගේ අපට මෙහි සිට සදාකාලිකත්වය කරා ගමන් කිරීමට හැකි, එසේ නැත්නම් විද්‍යානුකූලව ප්‍රඥාවේ ඉතාමත්ම ඉහල මට්ටම දක්වා පියාඹන්න හැකි. නමුත් සමහර විට අපි එයට හානි පමුණුවනවා, එය නියම අරමුණට යොදා ගන්නේ නැහැ. උදාහරණයක් වශයෙන් අපේ වාහනය කන්තෝරුවට යන්න, මිතුරන් හමුවන්න, ලස්සන තැන් බලන්න සැතපුම් ගණනාවක් පැදවිය යුතුයි. නමුත් අපි එය බලා ගන්නේ නැත්නම්, අපි ඉන්ධන ගැන සොයා බලන්නේ නැත්නම්, අපි එහි වතුර ටැංකිය ගැන සැලකිල්ලක් දක්වන්නේ නැත්නම්. එවිට එය වේගයෙන් දුවන්නේ නැහැ. එය වැඩි දුර දුවන්නේ නැහැ. එවිට අපිට අපේ තණකොළ පිට්ටනිය වටේ පමණක් හෝ පිටුපස මිදුල වටේ දුවන්න පුළුවන්. ඒකත් හොඳයි. නමුත් අපි වාහනය මිල දී ගැනීමේ අරමුණ එයින් අපතේ යවනවා. එය නිකන් මුදල්, කාලය හා අපේ

ශක්තිය නාස්ති කිරීමක් පමණයි. එපමණයි. කිසිවෙකුට ඒ ගැන වෝදනා කරන්න බැහැ. එමෙන්ම පොලීසියෙන් කිසිවක් දඩ ගහන්නේ නැහැ. ඒ ඔබ ඔබේ වාහනය නාස්ති කර ගැනීමක් පමණයි, ඔබේ මුදල් නාස්ති කර ගැනීමක්, ඔබට බොහෝ දුර ගිහින් බොහෝ දේවල් දැක ගන්න හා ලස්සන දර්ශන බලන්න හැකියාව තිබියදී.

අපේ භෞතික ශරීරන් මේ හා සමානයි. අපිට මේ ලෝකයේ ජීවත් විය හැකියි. නමුත් අපි මේ භෞතික ශරීරය ගැන සැලකිලිමත් විය යුතුයි, අපිට උපකරණයක් තියෙන නිසා ඒ තත්වයට එපිටින් යැමට හැකි. හරියට අපටාකාශගාමියෙක් රොකට්ටුවක් තුළ වාඩි වී සිටිනවා මෙන්. රොකට්ටුව ඔහුගේ උපකරණයයි. ඔහු භෞතික විද්‍යාවේ නීති කඩ නොකරන බවට හොඳින් සැලකිලිමත් විය යුතුයි, ඔහුගේ රොකට්ටුව ආරක්ෂිතව හා ඉක්මනින් ගමන් කිරීමට. නමුත් ඇතුළත සිටින අපටාකාශගාමියාත් වැදගත්. රොකට්ටුව ඔහුගේ ඉලක්කයට ගෙන යනවා. නමුත් රොකට්ටුව නොවෙයි ප්‍රධාන දෙය - අපටාකාශගාමියා හා ඉලක්කයයි. ඉතින් ඔහු එය තිකත් ලෝ. අයිලන්ඩ් වටා රටුමක් යන්න පාවිච්චි කළොත්, එය කාලය නාස්ති කිරීමක්. රජයේ මුදල් නාස්ති කිරීමක්.

ඉතින්, එමනිසා අපේ ශරීරය ඉතාමත් වටිනවා, ඒ තුළ ශාස්තෘ සිටින නිසා. ඒ නිසයි බයිබලයේ, සඳහන් වෙන්නේ, "ඔබ දන්නේ නැද්ද ඔබ දෙවියන් වහන්සේගේ කුටිය කියා, දෙවියන් වහන්සේ වැඩ සිටින්නේ ඔබ තුළයි." ශුද්ධ වූ ආත්මයන් එසේමයි. ශුද්ධ වූ ආත්මය හා සර්වබලධාරී දෙවියන් වහන්සේ අප තුළ නම්, ඔබට සිතාගත හැකිද එය කොතරම් භාරදුරය කාර්යයක්ද කියා? කොතරම් වැදගත් කාර්යයක්ද කියා! බොහෝ මිනිසුන් මෙය ඉක්මනින් කියවනවා, නමුත් වටහා ගන්නේ නැහැ, වාක්‍යයේ ඇති මහඟු වැදගත්කම වටහා ගන්නේ නැහැ, ඉතින් සොයා ගැනීමට උත්සාහ කරන්නේ නැහැ. ඉතින් මේ නිසයි මගේ ගෝලයින් මගේ ධර්මය කැමැත්තෙන් අනුගමනය කරන්නේ, ඔවුන්ට තමන් තුළ සිටින්නේ කවරෙක්ද කියා සොයා ගැනීමට සහ මෙලොවින් එපිට ඇත්තේ කුමක්ද කියා සොයා ගැනීමට, අපි එදිනෙදා ජීවිතයේ මුහුණ පාන ප්‍රශ්න, මුදල් ඉපයීම් හා කපා හැරීම් යනාදී මේ සියලු භෞතික ප්‍රශ්න වලට අමතරව.

අපිට ඇතුළාත්තයේ වඩා සුන්දරභාවයක්, නිදහස් හා දැනුමක් තියෙනවා. ඉතින් ඒ සමග නිසි ආකාරට සම්බන්ධ වීමට නිසි මාර්ගය

දැන්ගේ නම්, මේ සියල්ල අපෙය, ඒ සියල්ල අප තුල තිබෙන නිසා. ඒ නිකන් අපි යතුර තියෙන තැන නොදන්නා නිසයි, ඉතින් අපි මේ නිවස දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ වසා දැමීමා, ඉතින් දැන් අපට අමතක වී තිබෙනවා ඒ තුල නිධානයක් තියෙන බව. එපමණයි.

ඉතින් ශාස්ත්‍ර කෙනෙකුට පමණයි එම දොර ඇරීමට අපට උපකාර කල හැක්කේ එමෙන්ම අපට ආවේනික වූ දේ පෙන්වා දිය හැක්කේ. නමුත් අපි ඒ සඳහා වෙලාව ගත යුතුයි එමෙන්ම ඒ තුලට ගොස් එහි ඇති සැම දෙයක්ම පරීක්ෂා කර බැලිය යුතුයි.

ඉතින් කෙසේ වුවත්, අපි කපා කරන්නේ දෙවන ලෝකය ගැනයි, හරිද? ඔබ ඉදිරියට යන්න කැමතිද? (ප්‍රේක්ෂකයින්: ඔව්, ඔව්!) ඔබට කිසි වැඩක් නොකර සියල්ල දැන ගන්න උවමනයි නේද? (ශාස්ත්‍රානුමය සිතාසෙයියි)! හරි. නමුත් අඩු තරමින් කාට හරි ඔබට කියන්න පුළුවන් වෙන රටක් කොයි වගේද කියා, ඔහු එහි ගිහින් තියෙනවා නම්, ඔබ එහි නොගියත්. හරිද? අඩු තරමින් ඔබ දැන ගැනීමට කැමතියි. සමහර විට ඔබට යන්න උවමනයි. හොඳයි. ඉතින්, දැන් දෙවන ලෝකයට පසු. මම දෙවන ලෝකයේ සියල්ලම නිම කළේ නැහැ, නමුත් අපට මෙතන මුළු දවසේම වාඩි වී සිටින්න බැහැ. ඉතින් දෙවැන්නට පසු, ඔබට වැඩි බලයක් ලැබෙන්න පුළුවන්, ඔබ අධිෂ්ඨානයෙන් යුතුව හා ඒ සඳහා කටයුතු කළහොත්, ඔබ තුන්වැන්නට යාපී. තුන්වන ලෝකය කියා හැඳින්වෙන තලයට. එය වඩා උසස් පියවරක්.

තුන්වෙනි ලෝකයට යන කෙනා මෙලොව ණය වලින් සම්පූර්ණයෙන්ම නිදහස් විය යුතුයි, අඩු තරමින්. අපි මේ භෞතික ලෝකයේ අධිපතියාට යම්කිසි ණයක් වී තිබෙනවා නම්, අපට ඉහළට යා නොහැකියි. හරියට, ඔබ යම් රාජ්‍යයක අපරාධකරුවෙක් මෙන්, ඔබ ගැන වාර්තා වී ඇත්නම්, ඔබට වෙනත් රටකට යෑමට දේශ සීමාව පසු කිරීමට නොහැකියි. ඉතින් මෙලොව ණයට බොහෝ දේවල් ඇතුලත් වෙනවා අපේ භෞතික ජීවිතයේ අපි අතීතයේදී, වර්තමානයේදී කරනු ලැබූ, හා සමහර විට අනාගතයේදී කළහැකි දේවල්. දැන් මේ සියල්ලෙන්ම නිදහස් විය යුතුයි, හරියට අපි රේගු පරීක්ෂා වලට ලක් වෙනවා මෙන් අපිට එම ලොවෙන් එපිටට යෑමට පෙර. නමුත් අපි දෙවන ලෝකයේ සිටින විට, අතීතයේ හා වර්තමාන භව වලින් ඉතිරි වූ කර්ම පිළිබඳව කටයුතු කරනවා, අතීත කර්ම නොමැතිව අපට වර්තමාන ජීවිතයක් පවතින්නේ නැති නිසා.

ශාස්තෘවරුන් දෙවර්ගයක් සිටිනවා: කර්ම වලින් තොර සුද්ගලයා, නමුත් එතුමා හෝ එතුමිය කර්ම අත් අයගෙන් ලබා ගන්නවා පහතට බැසීම සඳහා; අනිත් වර්ගයේ සාමාන්‍ය ශාස්තෘවරයා අපි වැනි සාමාන්‍ය සුද්ගලයෙක්, නමුත් කර්ම පිරිසිදු කළ තැනැත්තෙක්. ඉතින් ඕනෑම කෙනෙකුට අනාගත ශාස්තෘ කෙනෙක් විය හැකියි. ඉතින් සමහර විට ශාස්තෘ උසස් ලොවකින් අන්‍යන්ගෙන් ලබාගත් කර්ම තුළින් පහතට පැමිණෙනවා. කොහොමද ඔබට එය හැඟෙන්නේ, "කර්ම ණයට ගැනීම"? එය කළ හැකියි. එය කළ හැකියි. උදාහරණයක් වශයෙන් ඔබ මෙහි පැමිණීමට පෙර, ඔබ මීට කලින් මෙහි පැමිණ තිබෙනවා! ඉන්පසු ඔබ මෙලොව වැසියන් සමග ගනුදෙනු කර තිබෙනවා විවිධ කාල වලදී හෝ වසර සිය ගණනාවක් තිස්සේ. ඉන්පසු ඔබ නැවත දිව්‍ය ලෝකයට යනවා, ඔබේ නිවහනට, බොහෝ ඇතින් ඇති, විවිධ මට්ටම් හරහා, අවම වශයෙන් පස්වෙනි තලයට. එයයි ශාස්තෘගේ ස්ථානය, පස්වෙනි තලය. නමුත් එයින් එපිට, තවත් මට්ටම් තියෙනවා.

දැන් අපිට නැවත ඒමට උවමනා නම්, උදාහරණයක් වශයෙන් මෛත්‍රිය හේතුවෙන් නැත්නම් දෙවියන් වහන්සේ විසින් දෙන ලද නියමයක් හේතුවෙන්, එවිට අපි පහලට එනවා. ඉතින් අතීතයේ සිටි මිනිසුන් සමග තිබුණු සංසාරගත ඇල්ම නිසා අපිට ඔවුන්ගේ සමහර කර්ම ලබා ගැනීමට හැකි වෙනවා. ණය පමණයි, මිනිසුන්ගේ හොඳ දේවල් නොවෙයි. අපිට ණය විකක් ලබාගන්න පුළුවන්, ඉන්පසු අපි එය ගෙවනවා, වැටහෙනවද? අපේ ආධ්‍යාත්මික බලයෙන්, හෙමිහිට, අපි මෙලොවේ මෙහෙය නිම කරන තෙක්. ඉතින් මේ වෙනත් ආකාරයක ශාස්තෘ කෙනෙක්. එමෙන්ම තව අය සිටිනවා මෙලොවම උපත ලබා, භාවනා සුහුණු කර ශාස්තෘ බවට පත් වූ අය, හරියට උපාධියක් ලබා ගන්නවා වගේ, ඔව්. එමනිසා, ඒ විශ්ව විද්‍යාලයේ අපට මහාචාර්යවරුන් සිටිනවා වගේ, එමෙන්ම ශිෂ්‍යයන් සිටිනවා වගේ උපාධි ලබාගෙන පසු කාලයක මහාචාර්යවරු බවට පත්වෙන. දීර්ඝ කාලයක් සේවය කළ මහාචාර්යවරු මෙන්ම මෑතකදී විභාග සමත් වූහු මහාචාර්යවරු යනාදී වශයෙන් සිටිනවා. එලෙසම, මෙවැනි ශාස්තෘවරුන් සිටිනවා.

ඉතින් දැන්, අපිට තුන්වන ලෝකයට යන්න උවමනා නම්, අපි කර්ම වල කිසිදු කැලලක් නැතිව සම්පූර්ණයෙන් පිරිසිදු වෙන්න ඕනෙ. කර්මයේ හිතිය නමයි "ඔබ වසුරන දේ අනුව එල තෙලාගත හැකි වීම". හරියට අපි දොඩම් ඇටයක් පැල කළොත්, අපට දොඩම් ගෙඩි ලබාගන්න පුළුවන්; ඇපල් ඇට පැල කළොත්, ඇපල් ලබා ගන්න පුළුවන්, ඉතින් මෙයයි කර්මය කියන්නේ. සංස්කෘත භාෂාවෙන් එලෙස හැඳින් වෙන්නේ හේතුව හා එලයයි. බයිබලයේ කර්ම ගැන සඳහන් වෙන්නේ නැහැ, නමුත් එහි සඳහන් වෙනවා, "ඔබ වසුරන දෙයින් එල තෙලාගත හැකි වන්නේ" කියා. ඒ එකම දේයි.

බයිබලයේ ශාස්ත්‍රානුමාගේ ධර්මය සඳහන් වී ඇත්තේ කෙටියෙනුයි. ඉතින් කෙසේ වෙතත්, එතුමාගේ ජීවිතයන් කෙටි එකක්. එමනිසා අපිට බයිබලයේ වැඩි විස්තර නැහැ. ඉතින් බොහෝ බයිබල් සංග්‍රහයන් වල ධර්මය කපා හැර තියෙනවා සමහර ව්‍යාපාර වල නායකයන්ට අවශ්‍ය අන්දමට. ඔවුන් අභිචාර්යයන්ගේ අධ්‍යාත්මික මතසකිත් යුත් අය නොවෙයි. ඔබ දන්නවා සෑම අංශයකම මිනිසුන්, සෑම දෙයකම විකිණීම හා මිලට ගැනීම කරන බව. ජීවිතයේ සෑම අංශයකටම තැරැව් කරුවන් සිටිනවා. නමුත් බයිබලය, අපි දන්නවා, සත්‍ය බයිබලය ටිකක් වෙනස්, ටිකක් දිගයි, වඩා හිවැරදියි, එමෙන්ම තේරුම් ගැනීමට පහසුයි. කෙසේ වෙතත්, අපිට එයින් බොහොමයක් ඔප්පු කරන්න බැරි නිසා, අපි ඒ ගැන කථා කරන්නේ නැහැ, අපි ආගමට විරුද්ධ දේ කියවනවා කියා මිනිසුන් කථා හදව්. ඉතින් අපට කිව හැක්කේ අපට ඔප්පු කලහැකි දෙයක් පමණයි.

එවිට ඔබ මගෙන් අසා වි, "එහෙම ඔබ දෙවන ලෝකය, තුන්වෙනි ලෝකය හා හතර වෙනි ලෝකය ගැන කථා කරනවා, කොහොමද ඔබ එය ඔප්පු කරන්නේ? ඔව් මට පුළුවන්! මට එය ඔප්පු කරන්න පුළුවන්. ඔබ මා සමග එකම මාර්ගයේ ගමන් කරනවා නම්, ඔබට ඒ දේවල්ම පෙනේවි. නමුත් ඔබ මා සමග එන්නේ නැත්නම්, මට ඔබට ඔප්පු කරන්න බැහැ. එය සත්‍යයක්. එය සත්‍යයක්. එමනිසා මට ඒවා ගැන කථා කල හැකියි ඒවා ඔප්පු කල හැකි නිසා. අපට ඔප්පු කිරීමට කරුණු තියෙනවා ලොව වටා සිය දහස් ගණනක අනුගාමිකයින් මගින්. නමුත් මෙයට,

"ඔබ මා සමග පැමිණිය යුතුයි. එසේ නැතුව, ඔබට කියන්න බැහැ, ඔබ මා වෙනුවෙන් යන්න, ගිහින් මට කියන්න එමෙන්ම මට සියල්ලම පෙන්වන්න." මට බැහැ.

උදාහරණයක් වශයෙන්, මම එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානයේ මේ ශාලාවේ සිටින්නේ නැත්නම්, ඔබ මේ ගැන කොයිතරම් විස්තර කලත් වැඩක් නැහැ, මම ඇත්ත වශයෙන්ම එය අත්දකින්නේ නැහැ, හරිද? ඉතින්, අපි කවුරු හෝ පලපුරුදු මග පෙන්වන්නෙක් සමග යා යුතුයි. ඉතින් මගේ සමහර අනුගාමිකයින් මේ ශාලාවේ සිටිනවා විවිධ ජාති වලට අයත් වන, ඔවුන්ට මෙවැනි සමහර ආධ්‍යාත්මික අත්දැකීම් නියෙනවා මම ඔබට දැන් විස්තර කළ අර්ධ හා පූර්ණ ආධ්‍යාත්මික අත්දැකීම් නියෙනවා.

ඉතින් තුන්වෙනි ලෝකයට පසු මෙය කිසිසේත්ම පූර්ණ දේ නොවෙයි. මම ඔබට කීවේ කොටසක් පමණයි. එය ගමනක් ගැන කථාවක්, ඉතින් ඔබට විස්තරාත්මකව කියන්නේ නැතුව කෙටියෙන් හඳුන්වා දෙනවා. අපි යම්කිසි රටක් ගැන කියෙව්වත්, ඒ සැබෑ රට නොවෙයි, තේද? සංචාරය කිරීම පිළිබඳව අපිට බොහෝ පොත්පත් නියෙනවා, ලෝකයේ විවිධ රටවල් ගැන, නමුත් අපි ඒත් කැමතියි අපි විසින්ම එහි යන්න, තේද? අපි ස්පාඤ්ඤය, ටෙනරිෆා සහ ග්‍රීසිය පිළිබඳව දන්නවා, නමුත් ඒ විතුපටි හෝ පොත්පත් වලින් පමණයි. අපි එහි යා යුතුයි, එහි ඇති ඇත්ත සුන්දරත්වය රස විඳීමට, එමෙන්ම ඔවුන්ගේ ආහාර පාන රස බැලීමට, මුහුදේ පැහැපත් බව, යහපත් කාලගුණය, සුහදශීලී මිනිසුන් හා සෑම ආකාරයකම යහපත් වාතාවරණය හුක්නි විඳීමට. ඒවා අපිට පොත් කියවා අත්දකින්න ලැබෙන්නේ නැහැ.

ඉතින් කෙසේ හෝ ඔබ තුන්වෙනි ලෝකය පසු කළහොත්, ඊළඟට මොකද්ද? ඇත්ත වශයෙන්ම ඔබ තවත් ඉහළට යනවා, හතර වන තලයට. ඉතින් හතර වෙනි තලය සම්පූර්ණයෙන්ම අසාමාන්‍යයි. ඉතින් අපිට සරල භාෂාවක් භාවිතා කරන්න බැහැ මේ සියල්ල ගිහියන්ට විස්තර කරන්න, එම ලෝකයේ අධිපතිව නිග්‍රහ කිරීමක් කියා ඇති බිය තිසා. ඒ ලෝකය එතරම්ම දැකුම් කළුයි, එහි එක් කොටසක් ඉතාමත්ම අඳුරු

වුවත්, නිව් යෝක් නගරයම විදුලි බලය විරහිත වීමක් නිසා ඇති විය හැකි අඳුරු බවක් මෙන්. ඔබ කවදා හෝ දැක නියෙනවද මේ මුළු නගරයම අඳුරින් ගිලී තිබෙනවා? ඔව්? එය ඊටත් වඩා අඳුරුයි! නමුත් ඔබ ආලෝකය වෙත පැමිණෙන්න කලින් එය ඉතාමත්ම අත්ධකාරයී. එය නිකත් නහනම් නගරයක් වගෙයි. අපි දෙවියන් වහන්සේගේ නුවණ ලබා ගැනීමට පෙර අපව එතන නවත්වා ගන්නවා. නමුත් ශාස්ත්‍ර කෙනෙක් සමග, අත් දැකීම ඇති ශාස්ත්‍ර කෙනෙක් සමග ඔබට එතන පසු කරන්න පුළුවන්. නැත්නම් එවැනි ලෝකයක අපිට මාර්ගය සොයා ගැනීමට නොහැකියි.

අපි පැවැත්මේ විවිධ මට්ටම් වලට පිවිසෙන විට, ආධ්‍යාත්මික වෙනස් වීම් පමණක් නොවෙයි, භෞතික වෙනස් වීම්, බුද්ධි මට්ටමේ වෙනස් වීම් හා ජීවිතයේ සෑම දෙයක් පිලිබදවම අත්දැකීම් ලබනවා. අපි ජීවිතය දෙස වෙනත් ආකාරයකින් බලනවා; අපි වෙනස් විධියකින් ගමන් කරනවා; අපි වෙනස් විධියකින් සේවය කරනවා. අපේ වැඩ කටයුතු පවා, අපේ දෛනික වැඩ කටයුතු පවා වෙනස් තේරුමක් පෙන්නුම් කරනවා. ඉතින් අපි වටහා ගන්නවා ඇයි අපි මේ විධියට සේවය කරන්නේ කියා, ඇයි අපිට මේ රුකියාවේ සිටින්න අවශ්‍ය වෙන්නේ, හෝ ඇයි අපි රුකියාවක් වෙතේ කර ගන්නේ. අපි අපේ ජීවිතයේ පරමාර්ථය වටහා ගන්නවා, ඉතින් අපි තව දුරටත් වංචල බවක් හෝ කලබලකාරී බවක් ඇති කර ගන්නේ නැහැ! නමුත් අපි මිහිපිට කල යුතු මෙහෙය අවසන් වනතුරු සමගියෙන් හා ඉවසීමෙන් සිටිනවා අපි ඊලඟට කොහෙද යන්නේ කියා අපි දන්නා නිසා. අපි දන්නවා අපි ජීවත් වෙමින් සිටියදී. "ජීවත් වෙමින් සිටියදී මිය යෑම" කියා කියන්නේ ඒකටයි, ඔව්, ඔව්! ඉතින් මම හිතනවා ඔබ අතර සමහරු මෙවැනි දෙයක් ගැන මිට කලින් අපා තිබෙන බව. නමුත් මම වෙනස් විධියට කථා කරන වෙන ශාස්ත්‍ර කෙනෙක් ගැන දන්නේ නැහැ, (ශාස්ත්‍රානුමය සිනාසෙයි) අපේ ඇතුලාත්තයේ අත්දැකීම අප විසින්ම අත් දැකිය යුතුයි කියා කියනවාට හැර.

කොහොමද කවුරු හරි විස්තර කරන්නේ, මම අදහස් කරන්නේ, කොහොමද කෙනෙක් මර්සඩීස් බෙන්ස් එකක් ගැන වෙනස් විධියට කථා කරන්නේ. එයට ඒ දේවල්මයි තියෙන්නේ. ඉතින් ඕනෑම කෙනෙකට

මර්සඩීස් බෙන්ස් එකක් තියෙනවා නම් හෝ එය දන්නවා නම්, ඒ සමාන දෙයම විස්තර කරාවි. නමුත් ඒ විස්තරයක් මිස සැබෑ බෙන්ස් එක නොවෙයි. ඉතින්, මම ඔබට ඉතා සාමාන්‍ය භාෂාවකින් කථා කෙරුවත්, මේවා සාමාන්‍ය දේවල් නොවෙයි. ඉතින් මේවා නමයි අපි අප විසින්ම අත්දැකිය යුතු, ඒ වෙනුවෙන් වෙහෙස වෙමින්, අවංකව විමෝචනා මග පෙන්වීම ලබා ගනිමින්. එය එලෙස වඩා ආරක්ෂිතයි. මිලියනයකට එක වතාවක් එය සිදු විය හැකි වුවත්, අපි අප විසින්ම සත්‍යාවබෝධය ලබා ගැනීමේදී, අනතුරුදායක හා අවදානම් විය හැකියි, රැකවරණයක් නැති, අනාරක්ෂිත ලෙස.

අතීතයේ සමහර පුද්ගලයන් උදාහරණයක් වශයෙන්, ස්විඩන්බර්ග්, එතුමා තමා විසින්ම අවබෝධ කර ගන්නා. නැත්නම් ගුරුපියෙක්, එතුමා තමන් විසින් අවබෝධ කරගත් බව කියනවා - මුළු මාර්ගයම තනියෙන් ගමන් කරමින්. නමුත්, මම මෙවැනි සමහර අයගේ කෘතිය කියවූ විට, මට හැඟී ගියේ ඒ ම. භයානක අනතුරු හා කරදර වලින් තොර නොවූ බවයි. ඒ වගේම ඔවුන් සියළු දෙනාම ඉහළම මට්ටමට යන්නේ නැහැ.

ඉතින්, ඉන්පසු ඔබ ඊට ඉහළ තලයට යනවා. හතරට පසුව, ඔබ ඊට ඉහළ මට්ටමට යනවා, ශාස්තෘගේ වාස භූමියට පස්වෙනි තලයට. සියලුම ශාස්තෘවරුන් එතැනින්ම පැමිණෙන්නේ. උන්වහන්සේලාගේ මට්ටම පස්වෙනි මට්ටමට වඩා ඉහළ වුවත්, උන්වහන්සේලා එතැන සිටිනවා. එය ශාස්තෘවරුන්ගේ වාසස්ථානයයි, ඉතින් ඊට එපිටින් දෙවියන් වහන්සේගේ බොහෝ දිව්‍ය තත්ව තියෙනවා, වටහා ගැනීමට අපහසු. ඔබ සියලු දෙනාටම ව්‍යාකූල තත්වයකට පත්කරන්න මම කැමති නැහැ. ඉතින් සමහර විට වෙනත් වෙලාවක මම ඔබට කියන්නම්. නැත්නම් භාවනා ආරම්භයෙන් පසු, ඔබ මීට වඩා වැඩියෙන් සුදානම්; එවිට මම ඔබට ඔබේ මනෝකල්පිත අදහස් ගැන යම්කිසි කථා කියන්නම්, දෙවියන් වහන්සේ පිලිබදව කොපමණ වැරදි මත ඇති කර ගන්නවද කියා කියන්නම්.

**දේශනයට පසු
ප්‍රශ්න හා පිළිතුරු වටය**

ප්‍රශ්නය : ඔබතුමී පැවසුවා ශාස්ත්‍රයට පුළුවන් කියා මිනිසුන්ගෙන් කර්ම ණයට ගැනීමට. එහෙම නම්, මේ අය වෙනුවෙන් කර්ම මකා දැමීමක් සිදු වෙනවද? එමගින් මිනිසුන්ට ඇතිවෙන ප්‍රතිඵලය කුමක්ද?
ශාස්ත්‍රානුමිය : ශාස්ත්‍ර කෙනෙකුට පුළුවන් ඔහුම කෙනෙකුගේ කර්ම මකා දමන්න. එම ශාස්ත්‍රය එය තෝරා ගන්නවා නම්. ඇත්ත වශයෙන්ම භාවනා ආරම්භය ලබා ගන්නා විට, සියලුම අනුගාමිකයින්ගේ අතීත කර්ම මකා දැමිය යුතුය. වර්තමාන කර්ම පමණයි මම ඔබට ඉතිරි කරන්නේ අපිට දිගටම මේ ලෝකයේ ජීවත් වීම සඳහා, නැත්නම් අපි සැතකින්ම මරණයට පත් වෙවි. කර්ම නොමැතිව - අපට මෙලොව ජීවත් විය නොහැකියි. එමනිසා ශාස්ත්‍රය මකා දැමිය යුත්තේ ගබඩා වී ඇති කර්ම පමණයි, පුද්ගලයා පවිත්‍ර කිරීමටත්, මේ ජීවිතය දිගටම පවත්වාගෙන යෑම සඳහාත්, මේ ජීවිතයේදී ඔහු කළ යුතු දේවල් කිරීමටත්. ඉන්පසු අවසානයයි. එම නිසයි ඔහුට යා හැක්කේ, නැත්නම් කොහොමද ඔහු යන්නේ? ඔහු මේ ජීවිතයේදී පිරිසිදු වුවත්, කොපමණ පිරිසිදුද? ඉතින් කොහොමද අතීත භවයන්, ඔබට වැටහෙනවද?

ප්‍රශ්නය : ඔබතුමීගේ පුහුණු කිරීමේ පරමාර්ථය කුමක්ද?
ශාස්ත්‍රානුමිය : පරමාර්ථය කුමක්ද? මම ඔබට කීවේ නැද්ද? මෙලොවට එපිටින් සැරි සරන්න, දෙවියන්ගේ රාජධානියට නැවත යන්න, ඔබේ ප්‍රඥාව අවබෝධ කරගෙන, මෙලොව වුවත් වඩා හොඳ පුද්ගලයෙක් වන්න.

ප්‍රශ්නය : ඉතින් මේ සියලුම රාජ්‍යයන් තුලම කර්ම තියෙනවද?
ශාස්ත්‍රානුමිය : සෑම රාජ්‍යයකම නොවෙයි, දෙවන ලෝකය තෙක් පමණයි. අපේ මනස, අපේ මොළය, මේ පරිගනකය, නිෂ්පාදනය කර තිබෙන්නේ දෙවන ලෝකයේ හේතුවෙන්. අපි උසස් තලයෙන් පහතට බසින විට භෞතික තලයට පහතට බසින විට යම් මෙහෙයක් කිරීමට කියා, හරිද; උදාහරණයක් වශයෙන් ශාස්ත්‍රවරයා වුවත් පස්වෙනි තලයේ සිට භෞතික ලෝකය දක්වා පැමිණීමේදී, උන් වහන්සේ දෙවන

තලය හරහා යද්දී මේ පර්ගනකය ගෙන සවි කරගත යුතුයි, මෙලොව සේවය කිරීමට. හරියට කිමිදුම්කරුවෙක් මුහුදේ කිමිදෙන විට මෙන්. ඔහු යම් දේවල් සුදානම් කරගත යුතු වෙනවා, මුහුණේ පලදින ඔක්සිජන් ආවරණය වැනි සියලුම දේ. ඔහුට සාමාන්‍යයෙන් එවැනි චිකට ස්වරූපයක් නැතත්, ඔහු මුහුණේ පලදින ඔක්සිජන් ආවරණය හා කිමිදෙන ඇඳුම් ඇඳගත් විට, ඔහුට පෙනෙන්නේ ගෙම්බෙක් වගෙයි. එහෙමයි අපි සමහර අවස්ථා වලදී පෙනෙන්නේ මේ පර්ගනකය හා භෞතික බාධා සමගින්. නැත්නම්, අපි සම්පූර්ණයෙන්ම හරිම ලස්සනයි. ඔබ දැන් සිතුවත් ඔබ හරිම ලස්සනයි කියා, ඔබේ සත්‍ය තත්වය සංසන්ධනය කළ විට ඔබ හරිම අවලස්සනයි, හේතුව අපි පැලදිය යුතු මේ සියලුම උපකරණ මේ ලෝකයට ගැඹුරින් කිමිදී සේවය කිරීම සඳහා.

ඉතින් අපි ඉහලට යාම සඳහා දෙවන ලෝකය පසු කරද්දී, අපි අපේ පර්ගනකය අතහැර දමා යා යුතුයි, එය අපට උසස් තල වලදී අවශ්‍ය නොවන නිසා. ඒක හරියට කිමිදුම්කරුවෙක් වෙරලට පැමිණෙනවා වගේ, ඔහු කිමිදීමට පාවිච්චි කළ සියළු ඔක්සිජන් ආවරණ හා උපකරණ ගලවා දමනවා වගේ, එවිට ඔහු කලින් සිටි විධියට පෙනෙනවා.

ප්‍රශ්නය : ඔබතුමි පැවසුවා දෙවෙනි ලෝකයේ අවසානයේ ඉහලට යෑමට පෙර, සියළුම කර්ම වලින් මිදිය යුතුයි කියා, එසේ නැත්නම් ඔබ ඔබේ කර්ම සියල්ල නැති කලයුතුයි හෝ පිරිසිදු කලයුතුයි කියා. එයින් අදහස් කෙරෙනවද අපි පෙර හවයන්ගෙන් මේ හවයට ගෙන එන කර්මන් ඇතුලත් කියා?

ශාස්තෘතුමිය : ඔව්, ඒවා සටහන් කරන්නට අපට පර්ගනකයක් නැති නිසා. අපිට කර්ම තියෙන්නේ - මේ පර්ගනකය තියෙන නිසයි, මතස හෝ මොළය, කියන භෞතික ලෝකයේ සෑම අත්දැකීමක් ගැනම වාර්තා තබන. ඒ නිසයි අපිට එය තියෙන්නේ. හොඳ හෝ තරක සියල්ලම අපි මෙහි වාර්තා කරනවා. ඒකයි අපි කර්ම කියා කියන්නේ. කර්ම කියා කියන්නේ කුමකටද? නිකන් හොඳ හෝ තරක අත්දැකීම්, අපේ විපාකය, ජීවිත ගණනාවක් තිස්සේ ඉගෙනගත් දේවල්. ඉතින් අපිට යම්කිසි ආකාරයක හෘද සාක්ෂියක් තියෙන නිසා, අපි අතීතයේ වැරදි දේවල් කලත් අපි අනාගතයේදී නිවැරදි දේ කලයුතුයි කියා. එම නිසා

අපි කියනවා ඒ කර්ම කියා. ඉතින් ඒ වැරදි දේවල් අපට වැඩි බරක් ගෙන දෙනවා. හරියට කුණු ගොඩක්, බඩු මළ ගුරුන්වාකර්මණ බලය මගින්, අපට පහළට ඇද දමා, අපට කන්ද නගින්න අපහසුතාවයක් ඇති කර දෙනවා මෙන්. මෙලොවේ ඇති බොහෝ සදාචාරාත්මක ශීල නිසා, අපට විවිධ රටවල බොහෝ නීති, වාර්තූ හා බොහෝ පුරුදු තියෙනවා. ඒවායෙන් අපිට නොයෙකුත් සංකල්ප සමග බදවා තබනවා හොඳ හා නරක කියා කියන්නාවූ සහ සාවද්‍ය හා නිරවද්‍ය කියන්නාවූ දේවල් වලට. එම නිසා අපි මේ ලෝකයේ මිනිසුන් සමග අන්‍යෝන්‍ය සබඳකම් පවත්වන විට, අපට හොඳ හා නරක සහ සාවද්‍ය හා නිරවද්‍ය යන අන්දැකීම් වලට මුහුණ පාන්නට සිදු වෙනවා, වාර්තූ වලට අනුව, එම රටේ පුරුදු වලට අනුව හා නීතියට අනුව. ඉතින් අපි එසේ සිහිම පුරුද්දක් බවට පත් වෙනවා, අපි මේක කළොත් අපි වැරදියි; අපි අරක කළොත් අපි නරක පුද්ගලයෙක්. ඉතින් එය හැම විටම මෙහි වාර්තූ වී තිබෙනවා. ඉතින් එයයි අපට සංසරණය වීමට යොමු කරන්නේ එමගින් භෞතික ලොවට බදවා තබා ගන්නේ නැත්නම් ටිකක් උසස් මට්ටමේ ලොවකට බදවා තබා ගන්නේ. නමුත් උසස්ම මට්ටමේ නොවෙයි. අපි එතරම් නිදහස් නැහැ, අපි එතරම් සැහැල්ලු නැහැ උඩින් පා වීමට. මේ සියළුම සංකල්ප හා පූර්ව සංකල්ප නිසා.

ප්‍රශ්නය : අපි උප්පතිය ලැබෙන විට අපි යමකිසි මට්ටමකට පැමිණෙන බව පූර්ව නියෝගයකින් තීරණය වෙනවද?
ශාස්ත්‍රානුමය : නැහැ අපිට වේගයෙන් හෝ සෙමින් ගමන් කිරීමට පූර්ණ නිදහස තිබෙනවා. උදාහරණයක් වශයෙන්, ඔබේ වාහනය, ඔබ ලීටර් සියයක පෙට්‍රල් ගසනවා. ඔබට එමගින් ඉලක්කයට ඉක්මනින් යා හැකියි නැත්නම් හෙමින් ගමන් කළ හැකියි. එය ඔබට භාරයි.

ප්‍රශ්නය : ඇත්තෙන්ම මට ඔබෙන් අහන්න උවමනා වූනේ: දේවද්‍රව්‍යයන් ගැනයි, ඔවුන් මොන තලයේද?
ශාස්ත්‍රානුමය : ඔවුන් මොන තලයේද? ඔ! එය රඳා පවතින්නේ මොන ආකාරයේ දේවද්‍රව්‍යයන්ද යන්න මතයි.

ප්‍රශ්නය : රුකවල් දේවතාවන්.

ශාස්ත්‍රානුමය : ඔ, රුකවල් දේවතාවන්! ඔ, ඔවුන් දෙවන මට්ටම දක්වා විය හැකියි. රුකවල් දේවතාවන් මනුෂ්‍යයින්ට වඩා පහත් ඔවුන්ගේ කීර්තිය අඩුයි. ඔවුන් සිටින්නේ අපට සේවය කිරීමටයි.

ප්‍රශ්නය : ඔවුන් කවදාත් ඊට එපිටින් යන්නේ නැද්ද?

ශාස්ත්‍රානුමය : නැහැ! ඔවුන්ට මනුෂ්‍ය ආත්මයක් ලැබීමට හැකි වුනොත් පමණයි. ඔවුන් සියලු දෙනාම මනුෂ්‍යයින්ට ඊර්ෂ්‍යා කරනවා, දෙවියන් වහන්සේ මිනිසුන් තුළ වාසය කරන නිසා. අපිට සියලුම පහසුකම් තිබෙනවා දෙවියන් වහන්සේ සමග එකතු වීමට. දේව දූතයන්ට එහෙම බැහැ. එය සංකීර්ණයි. මම ඒ ගැන වෙන දවසක ඔබ සමග කථා කරන්නම්.

අපේ ප්‍රයෝජනය සඳහා තිබෙන දේවලින් නියෙනවා, පේනවද විවිධ ආකාරයේ දේව දූතයන් සිටිනවා. උදාහරණයක් වශයෙන් දෙවියන් වහන්සේ විසිතුයි එය මවන ලද්දේ, ඉතින් එය සාදන ලද්දේ අපට සේවය කිරීමටයි. ඉතින් ඔවුන්ට ඊට එපිටින් යෑමට - අවශ්‍ය නැහැ. නමුත් ඔවුන්ට පුළුවන්. සමහර විට සමහර දේවල් සාදා තිබෙන්නේ එතැනින් දියුණු වීමට නිසි මාර්ගයක් රහිතවයි.

උදාහරණයක් වශයෙන්, ඔබේ නිවසේ ඔබ ඔබේ සැප පහසුව තකා යම් දේවල් සාදනවා. ඒවා හරිම පහසු වුවත්, උදාහරණයක් වශයෙන්, ඔබ මෙහි වාඩි වී සිටියදී, ඔබට ඔබේ නිවසේ හා ගෙවන්නේ සෑම තැනම විදුලි බුබුලු පත්තු කළ හැකියි, එමෙන්ම නිවා දැමිය හැකියි, රූපවාහිනියත් දැමිය හැකියි, නිවා දැමිය හැකියි, ඒ ඔබ එය ඔබ වෙනුවෙන් සැදූ නිසා. නමුත් එය ඔබට සේවය කිරීමට පමණයි. එය යම් විධියකින් ඔබට වඩා මහහර වුවත් එයට මෙතන සිට සෑම දෙයක්ම පාලනය කළ හැකි මෙන් හා ඔබට එය මනුෂ්‍ය ශක්තියකින් කළ නොහැකි වීමෙන්. නමුත් ඔබටත් වඩා එය හොඳයි කියා එයින් අදහස් වෙන්නේ නැහැ. එය සාදා තියෙන්නේ පූර්ණ වශයෙන්ම ඔබට සේවය කිරීමටයි. එය ඔබට වඩා හොඳ වුවත්, එය එහෙම නැහැ, හොඳද! එයට කවදාවත් මනුෂ්‍යයෙක් විය නොහැකියි. පර්ගණකයට?

ප්‍රශ්නය : වි. හායි ශාස්ත්‍රානුමයනි, මට දැන ගන්න උවමනා වන්නේ, අපි දැන් ශරීරයේ සිටින නිසා, අපි මීට කලින් මේ ශරීරයෙන් තිදහස් වී සිට දැන් පහතට වැටී ඇතැයි කියා? අපි සෑම විටම මේ තත්වයේ සිටියද නැත්නම් මීට වඩා හොඳ තත්වයේ සිටියද? ඉතින් කුමක්ද හොඳ ආකල්පය හා නියාව ඉක්මනින් උසස් වීමට හැකි?

ශාස්ත්‍රානුමය : ශරීරය අතහැර ඉදිරියට යෑමද? ඔව්, අපට පුළුවන්, අපි ඒ ක්‍රමය දන්නවා නම්. විවිධ ක්‍රම තිබෙනවා ශරීරය හැර යාමට හැකි, එමගින් ඔබ මේ ලොවට එසිටින්නවා. සමහරෙක් වැඩිදුර යන්නේ නැ, සමහරෙක් බොහෝ දුර යනවා, සමහරෙක් අවසානයටම යනවා. ඉතින්, මගේ යොවුන් වියේ සිට මා විසින් කරන ලද විවිධ පර්යේෂණ සංසන්දනය කරන විට - දැනටත් තවම මම තරුණව පෙනුනත්ම එතකොට තරුණව සිටියා - අපේ මේ ක්‍රමය තමයි හොඳම. ඔව්! ඔබ්බටම යනවා, ඇතම එකට යනවා. ඇත අවසානයට.

තව බොහෝ වෙනත් ක්‍රම තියෙනවා. අත්දැකීම් ලබා ගැනීම සඳහා තෝරා ගන්නවා නම්, ඔබට පුළුවන් තෝරා ගන්න. වෙලදපොළේ බොහෝ දේ තියෙනවා: සමහර අය අසුර ලෝකයට යනවා, සමහර අය තුන්වැන්නට නැත්නම් හතරවැන්නට යනවා, නමුත් බොහෝ දෙනෙකුට පස්වැන්නට යන්න බැහැ. අපේ ක්‍රමය, අපේ පුහුණු වීම, ඔබව පස්වැන්නට රැගෙන යෑමටයි අපි ඔබව තිදහස් කරන්න පෙර, ඔබට තනිවම යන්න හරින්නට පෙර. එතනින් ඔබ්බට, පස්වන තලයෙන් එසිට දිව්‍යමය දර්ශනයේ වෙත පැත්තකට ලගා වෙන්න අපට පුළුවන්, නමුත් එය සෑම විටම ප්‍රියජනක නැහැ.

අපි සෑම විටම සිතන්නේ ඉහළම තැන, හොඳම තැන කියායි; එය හැමවිටම සත්‍ය නොවෙයි. උදාහරණයක් වශයෙන්, සමහර අවස්ථා වලදී අපි යනවා ලස්සන මාලිගයක් ඇතුලට, ඉතින් අපිව ප්‍රධානියාගේ විසින් කාමරයට ආරාධනය කරනවා. අපි එතන ඉඳගෙන ඉන්නවා. අපට සිසිල් පැන් වලින්ද ප්‍රතිත ආහාර ආදියෙන්ද සංග්‍රහ ලැබෙනවා. එවිට අපි හිතනවා අපි තව ටිකක් ගෙදර ඇතුලට යන්න ඕනෙ කියා, බලන්න. එවිට අපි සැරසෙනවා කුණු කසල දමන ස්ථානයට යන්න, ගෙදර බොහෝ දේවල් දමන ස්ථානය. එය හැමවිටම වැදගත් නැහැ. එමෙන්ම බලශක්තිගාරය ඇතුලට යන්නත්, අපි ගියා විදුලි බලාගාරය තුලට නිවස පිටුපස, නිවසින් ඔබ්බට තිබෙන, ඉතින් අපිට විදුලි සැර

වදිනවා මරණයට පත් වෙනවා. ඉතින්, හැමවිටම එය අවශ්‍ය නැති නැත්නම් උපදෙස් ලැබෙන්නේ නැහැ ගැඹුරට යන්න, නමුත් අපට පුළුවන් එය නිර්භීතකම සඳහා කරන්න?

ප්‍රශ්නය : මට ප්‍රශ්න දෙකක් තිබෙනවා. පළමු එක, අතීත ජීවිත පිළිබඳ මතකය පැමිණෙන්නේ මොන ලෝකයේද, කෙනෙකුට අතීත ජීවිත පිළිබඳ මතකය තිබුණා නම්? දෙවැන්න, පෙර ජීවිත කර්ම වර්තමානය සමග බැඳෙන්නේ කෙසේද, එමෙන්ම කෙනෙකුගේ වර්තමාන තේරුම් ගැනීම් වලට සම්බන්ධ වන්නේ කෙසේද? ඒවා අමතර බර පොදි වලින් කොටසක්ද?

ශාස්ත්‍රානුමය : ඔව්, ඔව්. ඒවාට බොහෝ දුරට සම්බන්ධයි. පළමු ප්‍රශ්නය : පෙර කර්ම එන්නේ කොහේ සිටද? ඔබට පෙර ජීවිත වාර්තා කියවන්න පුළුවන්, ඒක ස්ථිරයි. එමෙන්ම පෙර ජීවිත වාර්තා, මම කලින් කීවා මෙන් පැමිණියේ ආකාශ ලේඛණ වාර්තා වලිනුයි. ඔව්. මෙය දෙවන ලෝකයේ තියෙන එක්තරා විධියක පුස්තකාලයක්, එතනට ලඟා වෙන්න පුළුවන් කාට වුවත් මෙයට පිවිසිය හැකියි. හැම දෙනාටම එකසන් ජාතීන්ගේ සංගමයේ පුස්තකාලයට පිවිසීමට ප්‍රවේශයක් නැහැ, එත් උදාහරණයක් වශයෙන් අද මට පුළුවන්, එක්සත් ජාතීන්ගේ සංගමයේ කථාවක් පැවැත්වීම සඳහා මට ආරාධනාවක් ලැබී තිබෙන නිසා, හරිද? හැම දෙනාටම මෙහි ඇතුළු වෙන්න බැහැ, නමුත් ඔබට පුළුවන් ඔබ මෙහි එක්තරා විදියක පදිංචිකරුවන් නිසා. ඉතින්, ඒ වගේ තමයි අපිට දෙවන ලෝකයට ඇතුළු වෙන්න ඉඩ ලැබෙන විට, අපට අතීත ජීවිතය ගැන කියවිය හැකියි. ඒ වගේම පළමුවන ලෝකයට පිවිසීමට ඉඩ ලැබුණ විට, කෙනෙකුගේ ජීවිතයේ අතීත කර්ම ගැන මඳක් දැන ගැනීමට අපට හැකියාව ලැබෙනවා. ඒත් එය උසස් අන්දමේ සම්පූර්ණ වාර්තාවක් නොවෙයි.

එමෙන්ම මෙම අතීත ජීවිත අත්දැකීම් වර්තමාන කර්ම හා සම්බන්ධ වන්නේ කොහොමද? අපට කියන්න පුළුවන් මේවා තමයි අප විසින් ලබාගත් අත්දැකීම් කියා වර්තමාන ජීවිතය සාර්ථකව ගෙන යෑමට. අතීත ජීවිතයේදී ඔබ ලබාගත් දේවල්, වර්තමාන ජීවිතයේදී ක්‍රියාවට නගනවා. ඒ හා සමානව, අතීතයේදී සිදු වූ බොහෝ අමිහිරි අත්දැකීම් ඔබට බිය ගන්වනවා, ඔබ අතීත ජීවිතයට සමාන සලකුණක් දුටු විට

බොහෝ සෙයින් බියපත් වන්න ඉඩ තිබෙනවා. උදාහරණයක් වශයෙන්, අතීත ජීවිතයේදී - ඔබ හදිසියේම තරප්පුවෙන් පහලට වැටුණා, කළුවරේ ඔබ හොඳමම තුවාල වන අතර කිසි කෙනෙක් ඔබට උදව් කරන්න අහලකවත් නෑ. දැන් ඔබ තරප්පුවෙන් පහලට බහින විට, ඔබේ සිතට තරමක වකිතයක් දැනෙනවා, විශේෂයෙන්ම එය දිග පහල අඳුරු එකක් නම්. ඔබේ සිතේ තරමක දෙගිඩියාවක් ඇති වෙනවා යන්නද එපාද කියා. එහෙම නැත්නම් ඔබ පෙර ජීවිතයේදී විද්‍යා අංශයේ ඉගෙන ගෙන ගැඹුරු ලෙස පර්යේෂණ කර තිබුණා නම්, මෙම ජීවිතයේදීත් ඔබ තුළ තවමත් ඒ ගැන උනන්දුවක් තියෙන බව දක්නට පුළුවන්. ඉතින් ඔබට තවමත් හැගෙනවා කවර අන්දමේ හෝ විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ කිරීමට, යම්කිසි උනන්දුවක් ඔබ තුළ ඇති වෙනවා දැන් ඔබ විද්‍යාඥයෙක් නොවුවත්. කවර අන්දමේ දෙයක් වුවත් ඒ වගෙයි.

ඒ තියෙයි මොසාර්ට්, වයස හතර වන විට ඔහු එතරම් පුදුම දක්ෂකම් පෙන්වුවේ. ඔහු හදිසියේම පියානෝව වාදනය කරන්න පටන් ගත්තා. අද මේ වන තුරුම ඔහු ප්‍රසිද්ධයි, ඔහු සහජ බුද්ධිමතෙක්, පෙර බොහෝ ජීවිත වලදී ඔහු ශ්‍රේෂ්ඨ කලාකරුවෙකු වීමට පුරුදු පුහුණු වූ නිසා, ඒත් ඔහු ඊට පසු මිය ගියා. ඔහු තම වෘත්තියේ මුදුනට ළඟා වීමට පෙර, ඔහු මිය ගියා. ඔහුගේ කැමැත්තක් තිබුණේ නෑ ඉක්මනින් සමු ගන්න, වෘත්තියෙන් සමු ගන්න, ඔහු එතරම්ම සංගීතයට ඇලුම් කළ නිසා. ඉතින් ඔහු ආපසු ආවා. ඔහුගේ පසුගිය ජීවිතයේ පුරුදු පුහුණු කළ සංගීතමය දක්ෂකම් සියල්ල ඔහු වෙත නැවත උරුම වූනා, ඔහු මිය යන විට ඉතිරිය සම්පූර්ණ කිරීමට ඔහු තුළ තදබල ආශාවක් ඇති වූන නිසා. සමහර මිනිසුන් අසුර ලෝකයේදී බොහෝ දේ ඉගෙන ගන්නවා නැත්නම් දෙවන ලෝකයේදී මේ ලෝකයේ නැවත ඉපදීමට පෙර. එමනිසා ඔවුන් අරුම පුදුම ලෙස විද්‍යාව කෙරෙහි සහජ දක්ෂතා දක්වනවා නැත්නම් සංගීතය හෝ සාහිත්‍ය කෙරෙහි, නැත්නම් වෙනත් මිනිසුන් නොදන්නා ඕනෑම වර්ගයක නව නිපැයුම් පිළිබඳව. ඒ ඔවුන් ඒවා දැක හදාරා තිබෙන නිසා.

එමනිසා, ඉගෙන ගැනීම් දෙවිදියක් තියෙනවා - මෙලොව හා පිටත ලෝකයෙන් ලබන ලද. උපන් හපන්කම් ඇති අති දක්ෂ ශ්‍රේෂ්ඨ බුද්ධිමතුන් වැනි අය, ඔවුන් විශේෂයෙන් වූයේ පිටත ලෝක වලයි, අසුර ලෝකය නැත්නම් දෙවන ලෝකයේදී වගෙයි; සමහර විට තෙවන ලෝකයේ,

ඒ ඔහු ආපසු ඒමට තෝරා ගන්නවා නම්. එලෙසම ඔවුන් විශිෂ්ඨයි. මොවුන් අති සමර්ථයි.

ප්‍රශ්නය : ඔබතුමිගේ භාවනා ආරම්භය ලබා ගැනීමට විශේෂයෙන්ම අයත් වන්නේ මොනවද? කෙතෙක් වරක් භාවනා ආරම්භය ලබාගත් පසු දිනපතා පුහුණු වීම් වලට අයත් වන්නේ මොනවද?

ශාස්ත්‍රානුමය : පළමුවෙන් කිව යුත්තේ, මෙය අය කිරීම් වලින් තොර බවයි, අතික බැඳීම් වලින් තොර බවයි, ඔබ ඔබටම බැඳෙනවා මිස, ඔබට තව දුරටත් මෙය කරගෙන යන්න අවශ්‍ය නම්. ඉතින්, කොන්දේසි වන්නේ - කිසිම පළපුරුද්දක් අවශ්‍ය වන්නේ නැති බවයි. කිසිම යෝග ක්‍රමයක් හෝ කිසිම භාවනා ක්‍රමයක් පිළිබඳව ඉහත දැනුම අවශ්‍ය වන්නේ නැත. ඒත්, ඔබ මුළු ජීවිත කාලය පුරාම නිර්මාණ ආහාර වලින් පමණක් යැපෙන්න අධිෂ්ඨාන කර ගත යුතුයි. වෙනත් ඕනෑම දෙයක් ආහාරයට ගත හැකියි සත්ව හිසාව නොකර.

බිත්තර, එය ගැනීමත් බාගෙට මැරීමක් වෙනවා, එය තුළ ජීවයක් නොතිබුණත්. අතික ඒ තුලත්, තිබෙනවා එක්තරා විධියක සෘණාත්මක බලවේග ඇද ගැනීමේ ශක්තියක්. ඒ නිසයි ඉන්ද්‍රජාලකයන් හා මන්ත්‍රකාර ක්ෂේත්‍රයේ, බොහෝ මන්ත්‍රකාරයන්-ඒ නියත ලබන මන්ත්‍රකාරයන්, බොහෝ ආතුරයන්ගේ යක්ෂ ප්‍රේත බල ඉවත් කිරීමට බිත්තර පාවිච්චි කරන්නේ. ඔබ මේ ගැන දන්නවද නැද්ද? (කෙතෙක් පිළිතුරු දෙයි : ඔව්) ඔබ දන්නවා? අඩුතරමින් ඔබේ ඉක්මන් සත්‍යාවබෝධය කෙසේ වෙතත් මේ මොහොතේම පෙන්විය හැකි උදාහරණයක් තිබෙනවා. ඔ, එය ඉතා හොඳයි! අඩු වශයෙන්, මට ක්ෂණික සාක්ෂි තිබෙනවා, ක්ෂණික සත්‍යාවබෝධය කෙසේ වෙතත් (සිතාසෙයි) .

භාවනා ආරම්භය ලබා ගැනීමේදී, ඔබට දිව්‍ය ආලෝකය හා ශබ්දය ගැන අත්දැකීම් ලැබෙනවා. ප්‍රාණයේ අධ්‍යාත්මික සංගීතය, ඔබට විකද්දාණයේ ඉහළ මට්ටම කරා ගෙන යනවා, එවිට ඔබට සමාධියේ සුවයේ රසයක් වැටහේවි - එම අති සාමයේ හා සැනසුමේ රසයක්. ඉන්පසු ඔබ උනන්දුවක් දක්වනවා නම් ඔබ ගෙදරදී දිගටම පුහුණු වෙන්න. ඔබ අකමැති නම් තව දුරටත් මට ඔබට බල කරන්න බැහැ, ඔබට කරදර කරන්න බැහැ. ඔබ දිගටම කරගෙන යනවා නම් හා මගේ

උදව් දිගටම අවශ්‍ය නම් මමත් සුදානම් දිගටම උදව් කරන්න. ඔබ අකමැති නම් - ජේතවද, ඒක එහෙමයි. දිනකට පැය දෙකහමාරක් භාවනා කරන්න. පාන්දරින් නැගිටින්න, නින්දට යාමට පෙර - පැය දෙකක් භාවනා කරන්න. සමහර විට දිවා ආහාර විවේකයේදී පැය භාගයක් භාවනා කළ හැකියි. මම මෙනෙත දේශනය පවත්වන්නේ නැති විටදී, ඔබට පැයක දවල් කැම විවේකයක් තියෙනවා. කොහේ හරි තැනකට මුවා වෙලා ඔබට භාවනා කරන්න පුළුවන්. ඒක පැයක කාලයක්, හේද? සවස නවත් පැයක් හෝ පැය භාගයක් සොයා ගන්න. ඉතින් අළුයම පැයක් කලින් අවදි වෙන්න.

ඔබේ ජීවිතය වඩාත් ක්‍රමවත් කරගන්න, රූපවාහිනිය නැරඹීම අඩු කරගන්න, ඔපාදුප අඩු කරන්න, දුරකථන ඇමතුම් අඩු කරන්න, පුවත්පත් අඩුවෙන් බලන්න, එතකොට ඔබට වැඩි කාලයක් තියෙනවා, ඔව්. ඇත්ත වශයෙන්ම අපට කාලය ඇති තරම් තියෙනවා, ඒත් සමහර වෙලාවට අපි අපේ කාලය නාස්ති කරනවා, එය නිකම් ඔබේ කාරය මිදුලේ එළවනවා වගෙයි "ලෝ. අයිලන්ඩ්" යනවා වෙනුවට. ඔබ සතුටුද ඒ ගැන? (ප්‍රශ්නය අසන්නා: ඔව්!) ඔබ මෙම ජීවිත කාලයේදී වැඩි වැඩියෙන් පුරුදු පුහුණු කිරීමට තමන්ම අධීක්ෂණය කර ගන්නවා මිස වෙනත් කිසි කොන්දේසියක් නැහැ. එමෙන්ම දිනපතාම ඔබ අත් දකිනවා යහපතට සිදුවන වෙනස්වීම් හා ඔබේ ජීවිතයේ සිදුවන වෙනත් ආශ්චර්යමත් දේවල්, ඔබ ඒවා ප්‍රාර්ථනා නොකළත්. කෙසේ හෝ ඒ දේවල් සිදු වෙනවා. එවිට ඔබ සත්‍ය වශයෙන්ම දිව්‍ය ලෝකයේ අත්දැකීම් මිහිපිටදී ලබනවා, ඇත්තෙන්ම ඔබ ඒ ගැන තරයේ උනන්දු වෙනවා නම්. ඒ නිසයි සිය දහස් ගණන් අපේ පුහුණු කරුවන් මා සමග නව දුරටත් සිටින්නේ, වසර ගණනාවකට පසුත් නවමත් ඔවුන් මා සමග මෙය කරගෙන යන්නේ. ඔවුන්ට වඩ වඩාත් යහපත් අත්දැකීම් ලැබෙන නිසාත් ඔවුන් ඒ ගැන තද උනන්දුවකින් පුහුණු වීම් කටයුතු වල යෙදෙන නිසාත්.

ප්‍රශ්නය : කරුණාකර විකද්ඤාණයේ ස්වාභාවය විස්තර කරන්න.

ශාස්ත්‍රානුමය : විකද්ඤාණයේ ස්වාභාවය, හොඳයි. එය විස්තර කරන්න අපහසුයි, නමුත් ඔබට පුළුවන් ඔබේ බුද්ධියෙන් සිතාගන්න.

එය එක්තරා විදියක, එක්තරා විදියක ප්‍රදායක්, ඔබ මීට කලින් කවදාවත් නොදැන සිටි දෙයක් ගැන දැන් වැටහෙනවා වගේ. ඔව්, දන්නවද ඔබට මේ ලෝකයෙන් පිටත යමක් ගැන වැටහෙනවා, ඒ වගේම මීට පෙර කිසිම හැඟීමක් නොතිබුන මේ ලෝකයේ යමක් ගැන ඔබ දන්නවා. අතික ඔබට නොවැටහුන බොහෝ දේවල් දැන් ඔබට වැටහෙනවා එහෙම නැත්නම් මීට පෙර නොවැටහුන දේවල් දැන් ඔබට වැටහෙනවා. එයයි විකද්දාණය කියා කියන්නේ.

එමෙන්ම ඔබේ මෙම විකද්දාණය පුබුදු කරවන විට, නැත්නම් ඔය කියන ප්‍රදාය ලෙස හැඳින්වෙන දේ පුබුදු කරවන විට, සත්‍යය වශයෙන්ම ඔබට පසක් වෙනවා ඔබ කවද කියා, ඇයි ඔබ මෙහි සිටින්නේ, එහා ලෝකයේ අපේ ලෝකවාසීන්ට අමතරව සිටින්නේ තව කවද යන්න. තවත් බොහෝ දේ තිබෙනවා. ඉතින් විකද්දාණයේ මට්ටම යනුවෙන් අවබෝධයේ එක් එක් මට්ටම් ලෙස දැක්විය හැකියි, එය විද්‍යාලයේ උපාධිය ලබා ගන්නවා වගෙයි. ඔබ වැඩියෙන් ඉගෙන ගන්න තරමට ඔබ වඩාත් දන්නවා, උපාධිය ලැබීම සඳහා.

හාවාත්මක දෙයක් තේරුම් කරන්න අපහසුයි, ඒත් මම උත්සාහ කලා. එය අවබෝධයේ එක්තරා ස්වරූපයක්, දන්නවද? එම අවබෝධය විග්‍රහ කිරීම අපහසුයි. ඔබ විකද්දාණයේ විවිධ උසස් මට්ටම් වලට පිවිසෙන විට, ඔබේ අවබෝධයත් වෙනස්. ඔබට සමහර දේවල් වෙනස් විදියට පෙනෙනවා, වෙනස් විදියට හැඟෙනවා. ඔබට සම්පූර්ණ තිදහසක්, ශාන්ත බවක්, ආනන්දයක් දැනෙනවා. අතික ඔබට කිසිම කරදරයක් නැහැ එමෙන්ම ඔබේ දෛනික ජීවිතයේ සෑම දෙයක්ම ඔබට පැහැදිලි වෙනවා. දේවල් හසුරවා ගැනීමට ඔබ දන්නවා ප්‍රශ්න හරියාකාරව විසඳා ගන්නේ කොහොමද කියා. එය භෞතික වශයෙන් පමණක් ධ්‍රැවත් යහපතක්ම සිදු වෙනවා. ඉතින් අභ්‍යන්තර වශයෙන්, ඔබට හැඟෙන දෙය - එය දන්නේ ඔබ පමණයි. මේ වගේ දේවල් තේරුම් කිරීම අපහසුයි. එය හරියට ඔබ ආදරය කළ තරුණිය ඔබ විවාහ කර ගන්නා වගෙයි - ඔබට එය හැඟෙන්නේ කොහොමද, එය දන්නේ ඔබ පමණයි. ඔබ වෙනුවෙන් වෙනත් කෙනෙකුට ඒ හැඟීම් ඇතිකර ගන්න බැහැ.

ප්‍රශ්නය : අතිහරු ශාස්ත්‍රානුමයනි, අපට දුන් අධ්‍යාත්මික දර්ශනය වෙනුවෙන් ඔබට ස්තූතියි. මම කැමතියි මගේ සිතේ තිබෙන

දෙයක් ගැන ඔබතුමියගේ අවධානය මදකට යොමු කරන්න . අපට ඉතා ඉක්මනින් ඉගෙන ගැනීමට අවස්ථාව සලසමින් . ඇයි අද මේ ලෝකයේ මේ තරම් ශාස්ත්‍රාවරුන් සිටින්නේ . පෙරදී මෙය ඉතා අසීරු දෙයක් වූහා , ඒ ගැන ඔබේ අදහස් කියන්න පුළුවන්ද?

ශාස්ත්‍රානුමය : ඔව් , ඇත්ත වශයෙන්ම . අපේ කාලයේ ජනසංඛ්‍යාවේදී ක්‍රම වඩාත් හොදයි , ඒ නිසා ශාස්ත්‍රාවරුන් ගැන අපට වඩාත් හොදින් දැන ගත හැකියි . අතීතයේ ගුරුවරු නොසිටි නිසාවත් ඔවුන් වෙත ලැංවිය නොහැකිවූ නිසාවත් නොවෙයි . ඇත්තෙන්ම එය සත්‍යයක් සමහර ශාස්ත්‍රාවරුන් වෙත ලැං වීම වෙනත් අය වෙත ලැං වීමට වඩා පහසු බව . එය රඳා පවතින්නේ ඔහුගේ තෝරා ගැනීම හෝ ධර්මය දීමට ඇති කැමැත්ත මතයි , නැත්නම් මිනිසුන් සමූහයක් හා සම්බන්ධ වීමේ එකගත්වය මතයි . නමුත් ඕනෑම කාලයක එක්කෙනෙක් , දෙන්නෙක් , තුන්දෙනෙක් , හතර දෙනෙක් පස්දෙනෙක් වශයෙන් ශාස්ත්‍රාවරු සිටිනවා . එය කාලයේ අවශ්‍යතාවය මත රඳා පවතිනවා . අපි බොහෝ විවිධ ශාස්ත්‍රාවරුන්ගේ පැමිණීම ගැන වඩාත් දැනුවත්ව සිටිනවා , සමහර විට විවිධ මට්ටම්වල ශාස්ත්‍රාවරු , එයට හේතුව අපි වාසනාවත්තයි මේ අවධියේ ජනසංඛ්‍යාවේදී ආර්ථික භාවිතා කිරීමට ලැබීම ගැන , රූපවාහිනිය ලැබීමට , ගුවන් විදුලි ප්‍රචාරයන් ලැබීමට , අතික අපි ඉතා කෙටි කලකදී කෝටි ගණනින් පොත් පත් මුද්‍රණය කරනවා . අතීතයේ අපට පොතක් මුද්‍රණය කිරීමට අවශ්‍ය වූ විට , පළමුවෙන් අපි විශාල ගසක් කපා රළු ගල් පොරෝ වලින් සහින්න අවශ්‍යයයි , කෙටි කාලයකදී එහි ප්‍රයෝජනය නිම වෙනවා , වෙනත් කාලයකදී එය ප්‍රයෝජනයට ගත නොහැකියි ; ඉතින් ඒවා ගල් වලින් හා වෙනත් දේ වලින් මදින්න අවශ්‍යයයි , ඉන්පසු ඒ මත වටනින් වටනය කොටන්න අවශ්‍යයයි . ඉතින් ඔබට බයිබලයේ සම්පූර්ණ වෙළුම වෙනත් තැනකට ගෙන යාමට අවශ්‍ය වූ විට , ඒ සඳහා රළු සමූහයක් අවශ්‍යයයි . විශාල වාහන , ඒ කාලයේ එම වාහන තිබුණා නම් . ඉතින් අන්න ඒ නිසයි අපි බොහෝ ශාස්ත්‍රාවරු ගැන දන්නේ .

ඔව්! ඒ නිසා එය වාසනාවක්! එය ඔබට ඉතාමත්ම හොදයි - ඔබට සාප්පු යන්න පුළුවන් වගේ , ඔබට පුළුවන් ඔබට අවශ්‍ය දෙය තෝරා ගන්න . ඉතින් කිසි කෙනෙකුට බැහැ ඔබ වෙත පැමිණ 'මමයි පරිපූර්ණ' කියා ඔබට රවටන්න . ඔබට පුළුවන් ඔබේ ප්‍රඥාව හා තුවණ මෙහෙයවා ඔවුන්

සමාන කර බලන්න: "ඔ, මෙයා වඩා හොඳයි," නැත්නම් "මම අරයට වඩාත් කැමතියි," "ඇගේ මුහුණ, නපුරු පාටයි," "ඔ අරයා - අවලස්සනයි." (සිතාසෙයි)

ප්‍රශ්නය : දැන්මගේ ප්‍රශ්නය වෙන්මේකයි, ඔබ තුමිය සාප්පු යාමක් ගැන කථා කළ නිසා, වෙනත් ශාස්තෘ කෙනෙක්ගෙන් භාවනා ආරම්භය ලබාගත් කෙනෙක්ට භාවනා ආරම්භය ලබා දීමට ඔබතුමිය සලකා බලනවද?

ශාස්තෘතුමිය : මම කරනවා, ඒ පුද්ගලයා ඇත්තෙන්ම විශ්වාස කරනවා නම් පමණක් ඔහු හෝ ඇය උසස් තත්වයක් කරා ඉක්මනින් ගෙන යාමට මම වඩාත් සුදුසුයි කියා. එසේ නැතිනම්, තමන්ගේම ශාස්තෘ සමග සිටීම වඩාත් හොඳයි ඒ කෙනා තමන්ගේ ශාස්තෘ වෙත ඉතා තදින් බැඳී සිටිනවා නම් හා තමාගේ ශාස්තෘ කෙරෙහි විශ්වාසයෙන් සිටිනවා නම්. ඔබ විශ්වාස කරනවා නම්. ඔබේ ශාස්තෘ නමා දැනට හොඳම කෙනා කියා, එහෙත්ම මාරු කරන්න එපා. ඔබට යම්කිසි සැකයක් තියෙනවා නම්, මම සඳහන් කළ ආලෝකය හා ශබ්දය නවමත් අත් දකින්න ලැබුණේ නැතිනම් පමණක්, අන්න එවිට ඔබ මේ මාර්ගය අත්හදා බැලීමට උත්සාහ කළොත් හොඳයි. ආලෝකය හා ශබ්දය සැබෑ ශාස්තෘවරයෙකුගේ මිණුම් දණ්ඩයි. ඔබට ඉක්මනින් ආලෝකය හා ශබ්දය ලගා කර දීමට කෙනෙකුට නොහැකි නම්, කියන්න කණගාටුයි එම නැතැත්තා නියම ශාස්තෘවරයෙක් නොවෙයි. දෙවිලොවට යන මග සැඳි තිබෙන්නේ ආලෝකය හා ශබ්දයෙන්.

එය ඔබ මහ මුහුදේ කිම්දෙන්න යනවා වගේ, ඔබ ඔක්සිජන් ආවරණයක් හා වෙනත් ආම්පන්න පැලඳගත යුතුයි. විවිධ අරමුණු සඳහා, විවිධ දේවල් තියෙනවා. අන්න ඒ නිසයි ඔබ සියළු සාන්තුවරයන්ට හිස වටා රැස් වලලක් සහිතව දකින්නේ. එයයි ආලෝකය. ඔබ මෙම ක්‍රමය පුරුදු පුහුණු කරන විට, මෙම ආලෝකය ඔබ වෙතින් විහිදෙනවා, ජේසුස් වහන්සේගේ පින්තූරයේ ඇඳ තිබෙනවා වගේ. ඉතින් මිනිසුන්ට එය පෙනෙනවා. මිනිසුන් ජීවත්වන නම්, ඔවුන්ට ආලෝකය දකින්න පුළුවන්. අන්න ඒ නිසයි ඔවුන් ආලෝක රැස් වලලක් සහිතව ජේසුස් වහන්සේ ඇඳ තිබෙන්නේ, වට්ටම ආලෝකය සහිතව ඔවුන් බුදුන්වහන්සේව ඇඳ තිබෙන්නේ. උසස් මට්ටමේ සිටින පුහුණු වන්නන් ආලෝකය සහිතව ඔබට දැක ගත හැකියි, ඒ ඔබ විවෘත නම්. (ශාස්තෘතුමිය ඡුචනැස පෙන්වයි) බොහෝ මිනිසුන්ට එය පෙනෙනවා. මෙහි සිටින ඔබ අතර කවරුන් හෝ එය දැක තිබෙනවද? ඔබ? මොනවද ඔබ දැක්කේ?

ප්‍රශ්නය : මට පුළුවන් රැගුම් මාලා දැකින්න...
ශාස්ත්‍රානුමය : ඔව්! ඒත් රැගුම් මාලා ආලෝකයට වඩා වෙනස්.
රැගුම් මාලාවන්ට විවිධ පාට නියෙනවා - සමහර විට කළු පාට, සමහර විට කෝපි පාට, සමහර වෙලාවට කහ පාට හෝ රතු පාට. ඒ මොහොතේදී වන ඔහුගේ ප්‍රකෘති ස්වාභාවය මත එය රඳා පවතිනවා. නමුත් ඔබ බලවත් ආධ්‍යාත්මික රැගුම් මාලා නිබන්ධන නැතැත්තෙක් දුටුවොත්, එහි වෙනස ඔබට වැටහෙනවා. හරිද?

ප්‍රශ්නය : ඇත්තෙන්ම මට ප්‍රශ්නයක් නැහැ, මම නිකමට...
මම කාලයක සිට රාජ යෝග පුහුණු කරනවා. ඉතින් මම හිතනවා මමත් රැගුම් මාලා දැක්කා කියා. ඒ අවස්ථාවේදී මට එතරම් දැනුමක්, අවබෝධයක් තිබුණේ නැහැ.

ශාස්ත්‍රානුමය : ඉතින් ඔබට දැන් එය පෙනෙන්නේ නැද්ද, සමහර වෙලාවට පමණයිද එය පෙනෙන්නේ?

ප්‍රශ්නය : නැහැ, මම දැන් භාවනා කරන්නේ නැහැ.
ශාස්ත්‍රානුමය : ඔ, ඒ නිසයි ඔබේ බලය නැති වුණේ. නැවත භාවනාව පටන්ගත යුතුයි. ඔබ තවමත් ඒ මාර්ගය විශ්වාස කරනවා නම්, ඔබ භාවනා කළ යුතුයි. එය කිසියම් ප්‍රමාණයක උදව්වක් වෙනවා මිස එයින් හානියක් වෙන්නේ නැහැ, හරි?

ප්‍රශ්නය : ඔබතුමියගේ පත්‍රිකාවක මම දැක්කා ශික්ෂා පද පහක් නිබන්ධන බව. ඔබ භාවනා ආරම්භය ලබාගත් විට, මෙම ශික්ෂා පද පහ අනුව ජීවත් විය යුතුද?

ශාස්ත්‍රානුමය : ඔව්, ඔව්, ඔව්. මේවා විශ්ව නීති.

ප්‍රශ්නය : "කාමයේ වරදවා හැසිරීම" කියන්නේ මොකක්ද කියා මට වැටහෙන්නේ නැහැ.

ශාස්ත්‍රානුමය : එහි අදහස දැනටමත් ස්වාමිපුරුෂයෙක් ඔබට සිටිනවා නම්, කරුණාකර දෙවැන්නෙක් ගැන සලකා බලන්න එපා. (සිතාසෙයී) හරිම සරලයි! ඔබේ ජීවිතය වඩාත් සරල විදියට ගෙන යන්න, සංකීර්ණ වන්න හා හැඟීම් නිසා සන්ධි දබර ඇතිකර ගන්න

එපා. එය අනෙක් මිනිසුන්ගේ සිත් රිදීම් වලට හේතු වෙනවා. සිතේ ඇතිවන හැඟීම් වලින්වත් අපි අනෙක් මිනිසුන්ට රිදවන්නේ නැහැ. එය ඒ වගෙයි. අපි උත්සාහ කරන්න උවමනා ගැටුම් වලක්වා ගැනීමටයි, උත්සාහ කරන්න උවමනා වේදනාකාරී උද්වේගයන්, ශාරීරික, මානසික වශයෙන් වන ගැටුම් සෑම කෙනෙක් වෙනුවෙනුත්, විශේෂයෙන්ම අපේ නැඟෑ හිතමිතුරුන් වෙනුවෙනුත් වලක්වා ගැනීමටයි. එපමණයි.

ඉතින් දැනටමත් ඔබට කෙනෙක් සිටිනවා නම් ඔහුට කියන්න එපා. ඔබ එය කියන විට එය වඩාත් වේදනාකාරීයි. ඔහුට ඒ ගැන පාපොච්චාරණය නොකර සෙමෙන් නිහඬව එය විසඳා ගන්න. වෙනත් සම්බන්ධකමක් නියෙනවා නම් සමහර විට මිනිසුන් හිතනවා, ගෙදර ගොස් ඔහුගේ බිරිඳට හෝ සැමියාට ඒ ගැන පාපොච්චාරණයක් කරන්න. එය බොහෝ අවංක හා බොහෝ නුවණැති ක්‍රියාවක් කියා. ඒක විකාරයක් - ඒක හොඳ නැහැ! ඔබ දැනටමත් වරදක් කළා, ඔබ කුණුකන්දලේ ගෙදර ගෙන ගොස් අනෙක් මිනිසුන්ට එය සංග්‍රහ කරන්නේ ඇයි? ඔහු ඒ ගැන නොදන්නවා නම් ඔහුට වේදනා නොදැනේවි. කාරණය දැන ගැනීම වේදනාකාරීයි. එමනිසා අපි ප්‍රශ්නය නැවත ඇති නොවන විදියට එය විසඳා ගැනීමට උත්සාහ කරමු. ඔබේ සහකරුට ඒ ගැන කථා නොකරන එක හොඳයි, එය ඔවුන්ට වේදනාවක් ගෙන දෙනවා, එය සහකරුවන් වේදනාවට පත් කරනවා.

ප්‍රශ්නය : මම දුටු දෙයක් තමයි බොහෝ අධ්‍යාත්මික ශාස්ත්‍රවරු ළඟ විශාල ලෙස භාසා රසය තිබෙන බව. ඔව්! අධ්‍යාත්මික පුහුණුව හා භාසා අතර ඇති සම්බන්ධය මොකක්ද? ඔ, මට වැටහෙනවා. මම හිතනවා ඔවුන්ට ප්‍රීතිය හා සැහැල්ලුව දැනෙනවා කියා, එමෙන්ම සෑම දෙයක් පිළිබඳවම සැහැල්ලු හදකින් බලනවා කියා. ඔවුන්ට හැකියි තමන් ගැනම සිතාසෙන්න හා අනුන් ගැනත් සිතාසෙන්න; මෙම ජීවිතයේ විකට දේවල් ගැන සිතාසෙන්න, බොහෝ මිනිසුන් තදින් බැඳී සිටින හා බැරැරැම් ලෙස කථා කරන.

ශාස්ත්‍රානුමය : පුහුණුවේ යෙදීමෙන් පසු, කොහොම වුනත් අපිට සැහැල්ලු බවක් ගෙන දෙනවා, අපි නවදුරටත් කිසිම දෙයක් ගැන බැරැරැම් ලෙස සිතන්නේ නැහැ. අපි හට මැරෙනවා නම්, අපි මැරේවි. අපි ජීවත් වනවා නම් ජීවත් වේවි; අපිට හැම දෙයක්ම නැති වෙනවා

නම්, හැම දෙයම නැති වෙවි. අපිට හැම දෙයක්ම ලැබෙනවා නම් හැම දෙයම ලැබෙවි. සත්‍යාවබෝධය ලද පසු අපිට ප්‍රමාණවත් ප්‍රඥාව හා හැකියාවන් ලැබෙනවා ඕනෑම ව්‍යාධිවරණයකදී අපි ගැන සැලකිලිමත් වීමට. ඒ නිසා අපි කිසිම දෙයකට තැනි ගන්නේ නැහැ. අපේ හය නැති වෙනවා. අපේ සාංකාව නැති වෙනවා. අන්ත ඒ නිසයි අපි නිස්කලංක, මෙලොවට ඇලී නැති බව අපිට හැගෙනවා. අපි ලබන ජය හෝ පරාජය මොකක් වුනත්, තවදුරටත් එයින් වැඩි යමක් අදහස් වන්නේ නැහැ. අපිට බොහෝ වාසි ලැබෙනවා නම්, එය මිනිසුන්ගේ යහපත සඳහා පමණයි, ඒ නිසා අපි පරිත්‍යාග කරනවා, අපේ නෑ හිතමිත්‍රාදීන්ට පරිත්‍යාග කරනවා. එහෙම නැත්නම්, අපේ ජීවිතය එතරම් වටිනා එකක් ලෙස අපි විසින් සලකන්නේ නෑ සියලුම හැල හැප්පිම් හා පීඩනයන්ගෙන් ආරක්ෂා කරගෙන එය පවත්වා ගන්නට. අපි එය රැක ගන්නවා නම්, ඒකත් හොඳයි. එයින් අදහස් කරන්නේ මුළු දවසේම ලැල්ලක් මත, ඇත ගැසු ලැල්ලක් මත වාඩි වී භාවනා කිරීම නොවෙයි. නමුත් අපි වැඩ කරනවා.

උදාහරණයක් ලෙස, මම තවමත් වැඩ කරනවා. මම මගේ චිත්‍ර හා අන්කම් වැඩ කරනවා මගේ ජීවත් වීම සඳහා උපයා ගන්නට. කිසිම කෙනෙක්ගේ පරිත්‍යාග ගන්න මට අවශ්‍ය නැහැ. එමෙන්ම මගේ ඉපයීම් පවා අති විශාලයි, මට සුළුවන් මිනිසුන්ට උදව් කරන්න. මට සුළුවන් උදව් කරන්න සරණාගතයින්ට, විපත් වලට අසු වූ අයට හා ඒ වගේ අයට. අපි වැඩ නොකළ යුත්තේ ඇයි? ඒත් අපිට උපන් හපන්කම් හා දක්ෂකම් බොහෝ තිබෙනවා, එමෙන්ම සත්‍යාවබෝධයෙන් පසු අපිට ජීවිතය හරිම පහසුයි අපිට හැගෙනවා කිසිම දෙයක් ගැන කනස්සලු වන්න අවශ්‍ය නැති බව, තේරෙනවද? අපි හිකම් ඉබේම සැහැල්ලුවට පත් වෙලා. අන්ත එහෙමයි භාසාර්‍ය රසය උපන්නේ. මම අනුමාන කරනවා එය එහෙමයි කියා.

ඔබට හැගෙනවද මම භාසාර්‍යකයී කියා? (ප්‍රේක්ෂකයින්: ඔව්.)
 (සිතහවෙමින් අත් පොලොසන් දෙයි) එහෙනම් සමහර විට... මම එක්තරා විධියක ශාස්ත්‍ර කෙනෙක් විය යුතුයි, තේද? (සිතාසෙයි)
 ඔබේ යහපත සඳහා එහෙම හිතමු, ඒ නිසා ඔබ පැය දෙකක් නිස්සේ සවන් දුන්නේ සත්‍යාවබෝධය ලබා නොගත් කෙනෙක්ට නොවෙයි, ඔබේ කාලය නාස්ති කිරීමෙන්.

ප්‍රශ්නය : ඩී. හායි ශාස්ත්‍රානුමියණි, ප්‍රශ්න වැලක් මගේ සිතේ පාවෙනවා, ඉතින් මම අහන්න කැමතියි ඔබතුමිට ඒ ගැන කියන්න තියෙන්නේ මොනවද කියා. පළමුවැන්න : අපි කවිද? මම කවිද? අනික මම ආපසු ගෙදර යා යුතුයි කියන අසීරු තත්වයට මම වැටුනේ කොහොමද? මම ගෙදරින් පිට වුනේ කොහොමද, ආපසු ගෙදර යාම වැදගත් නම්? එමෙන්ම ඔබතුමි කථා කළා පස්වන මට්ටමට ආපසු යාම ගැන හා ඊටත් එපිටට යාමට අවශ්‍ය නැති බව . ඒත් ඊටත් එහා නැතක් තියෙනවා නම්, එහි අරමුණ මොකද්ද? මම එතනට ආපසු යාම අනවශ්‍ය නම් එය මට දක්වන සම්බන්ධතාවය මොකක්ද?

ශාස්ත්‍රානුමිය : දැන් මෙය භාසාස්පතක වෙනවා. (සිනාසෙමින් අත් පොලොසන් දෙසී) හොඳයි. පළමුවෙනි ප්‍රශ්නයට අදාළ "මම කවිද?" කියන එක, ඔබට පුළුවන් නිව්යෝර්ක් ප්‍රදේශයේ බහුලව සිටින සෙන් ශාස්ත්‍රාචාර්යවරයෙක්ගෙන් ගිහින් අහන්න. ඔබට පුළුවන් දුරකථන නොමිමර පොත බලා කෙනෙක් සොයා ගන්න. (සිනාසෙසී) මම ඒ ගැන විශේෂඥයෙක් නොවෙයි. දෙවැන්න, "ඔබ මෙහි සිටින්නේ ඇයි?" යන්න සමහර විට ඔබ මෙහි ඉන්න කැමති ඇති. නැත්නම්, අපි දේව දරුවන් වන නිසා කාටද පුළුවන් අපිට මෙහාට එන්න කියා බල කරන්න? දේව දරුවන් ලෙසින් හැඳින්වෙන අය දෙවියන් වගේම තමයි, නැද්ද? රාජ කුමාරයෙක් රජුට සමානය සමහර අංශ වලින්, වැඩි හෝ අඩු වශයෙන් රජු වගෙයි නැත්නම් අනාගත රජු වගෙයි. ඉතින්, යම්කිසි තැනක ඔහු ඉන්න කැමති විට පමණක්, ඔහු එතන සිටිවි. කොහොම වුනත්, අපිට නිදහස් කැමැත්තක් තියෙනවා දිව්‍යලෝකයේ සිටීමට තෝරා ගන්න නැත්නම් වෙනත් කොහේ හෝ සිට අපි විසින්ම අත්දැකීම් ලැබීමට. එය පෙනෙන හැටියට මුලින් බොහෝ අවුරුදු ගණනකට පෙර, මෙහි සිටීමට ඔබ විසින්ම තෝරා ගන්න ඇති, අවදානම් සහිත දේවල්, බොහෝ භය ඇතිවන දේවල් හැදෑරීම සඳහා. සමහර මිනිසුන් ඇග කිලිපොලා යන අත්දැකීම් ලබන්න ආසයි.

උදාහරණයක් ලෙස, කුමාරයාට පුළුවන් රජ මාලිගයේ ඉන්න, ඒත් ඔහුට හැකියි මහා චනාත්තරයේ ඇවිදින්න යන්න, ඔහු ආසයි ස්වාභාවධර්මයේ ඇති දේවල් හඳුනා ගන්න ඇවිදින්න යන්න. ඒක එහෙම වෙන්න පුළුවන්. ඔවුන්ට ඒකාකාරී බව දැනෙන්න ඇති, දිව්‍යලෝකය පාඨයි, හැම දෙයක්ම සුදානම් කරලා අපේ මාලිගාවේ දොර ලගටම

ගෙනත් දෙනවා. ඉතින් අපට අවශ්‍යයි අපටම යමක් කර ගන්න. නිකම් රාජකීය ගෘහස්තවල මෙන්, සමහර අවස්ථා වලදී ඔවුන්ට අවශ්‍යයි ඔවුන් විසින්ම උයා ගන්න, ඔවුන්ට අවශ්‍ය නැහැ සේවකයින්ට අසලකවත් තබා ගන්න. ඉතින් ඔවුන් විසින් කෙටප් හා තෙල් හැම තැනම නවරා ගන්නවා, තමුත් ඒකට ඔවුන් ආසයි. කුමාර ලීලාවතක් පෙනෙන්නේ නැහැ; තමුත් ඔවුන් ඒකට ආසයි.

ඉතින් උදාහරණයක් ලෙස මිනිසුන් ඉන්නවා මා වෙනුවෙන් වාහනය පලවීමට. මම යන හැම තැනකම මගේ රියදුරු වීමට මිනිසුන් කැමතියි. ඒත් සමහර වෙලාවට මා විසින්ම වාහනය පලවීමට මම කැමතියි. මම මගේ රෝද තුනේ වාහනය - දුම නොනගින රෝද තුනේ වාහනය පදවා ගෙන යනවා. එහි විදුලි ජලය් එකක් තියෙනවා - පැයට සැතපුම් දහයයි. නැහැ, පැයට කිලෝමීටර් දහයයි. මම කැමතියි මේ විදියට පිටතදීත් යන්න. එමෙන්ම සමහර අවස්ථාවලදී මම යන හැම තැනකම මිනිසුන් මා ගැන බොහෝ සැලකිලිමත් වෙනවා, ඒ නිසා සමහර අවස්ථා වලදී මම කැමතියි මාව නොදන්න මිනිසුන් ඉන්න පලාතකට යන්න. මම හරිම ලජ්ජාශීලියි, මට දේශනයක් පවත්වන්නට තිබෙන විටෙක හැර, දැන් ඒක මගේ එක්තරා විදියක රාජකාරියක් බවට පත් වෙලා තිබෙන නිසා, මිනිසුන් මාව පලියට ඇද මාව ප්‍රසිද්ධියට පත් කලදා සිට අද දක්වා. තිතරම මට එයින් පලා යන්න බැහැ. ඒත් සමහර අවස්ථා වලදී මම පලා යනවා. මාස දෙක තුනකට, අධික ලෙස සැප ලද බිරිඳක් ඇගේ ස්වාමීපුරුෂයාගෙන් පලා යනවා මෙන්. ඉතින්, ඒක මගේ කැමැත්ත.

ඒ නිසා සමහර විට වික කලකට මෙහි සිටීමට ඔබ විසින් තෝරා ගනු ලබන්න ඇති. අතික සමහර විට දැන් මේ කාලයයි ඔබට යෑමට අවශ්‍ය, ඔබ මේ ලෝකය ගැන ඇති තරම් ඉගෙනගෙන ඇති නිසා ඔබට හැඟෙනවා මෙහි ඔබට ඉගෙන ගැනීමට අවශ්‍ය වැඩි කිසිවක් නැහැ කියා, අතික ඔබ ගමන් කිරීමෙන් මහත්සී වෙලා. ඔබට විවේකය අවශ්‍යයි. ගෙදර ගිහින් පලමුවෙන් විවේකයක් ගන්න, ඉන්පසු හිතන්න නැවත ඔබට ක්‍රාසප්තක ගමනේ යෙදීමට අවශ්‍යද නැද්ද කියා. දැනට මට කියන්න පුළුවන් එපමණයි.

ඇයි ඔබ ගෙදර යා යූතු කියා. ඉතින් ඇයි පස් වැන්න, හයවැන්න නොමැතිව? මෙය හාර ඔබටයි. පස්වැන්නෙන් පසුව, ඔබට අවශ්‍ය ඕනෑම තැනකට ඔබට යන්න පුළුවන්. ඊට ඉහළින් තවත් බොහෝ මට්ටම් තියෙනවා. තමුත් එය වඩාත් සැප පහසුදායකයි, වඩාත් මධ්‍යස්ථයි එනම් නැවතීම. එය වඩාත් බලවත්, ඉහළ වඩාත් බලවත්. සමහර විට

එය එහෙමයි. ඔබට පුළුවන් ටික කලකට යන්න, නමුත් එහි නවතින්න ඔබ කැමති වෙන එකක් නැහැ.

උදාහරණයක් ලෙස, ඔබේ නිවස ලස්සණයි, ඒත් නිවස අද්දර විශ්‍රාම කුටි තියෙනවා. ඉතින් විවේක ගැනීම සඳහා හැමදාම එතන නැවතී සිටීමට ඔබ කැමති නැහැ, එය ඔබේ නිවසට එපිටින් තිබුණත්. එය හරියට කඳු මුදුනේ උසම තැන, වඩාත් ලස්සනයි, ඒත් එය නැවතී විවේක ගත නොහැකි තැනක් වෙනවා මෙන්. නැත්නම් ඔබේ නිවසේ විදුලි බලය සපයන කුටිය, ජෙනරේටරය - එය ගබ්දයි, මහ හඬ දෙනවා, උෂ්ණයි, රස්තෙයි හා අහතුරුදායකයි. ඉතින් ඔබට අවශ්‍ය නැහැ එතන ඉන්න, එය ඔබේ නිවසට ඉතාමත් ප්‍රයෝජනවත් වුවත්. එපමණයි. දේවත්වයේ පැති බොහොමයක් තියෙනවා අපට සිතා ගත නොහැකි. අපි හැමටම හිතනවා අපි වඩාත් ඉහල යද්දී වඩාත් සෙනෙහෙවත්තයි කියා. නමුත් ආදරය විවිධාකාරයි. පියරු ආදරය, නදබල ආදරය, මෘදු ආදරය, මධ්‍යස්ථ ආදරය. ඉතින් එය අපි විදගන්නා විදිය අනුවයි එය රඳා පවතින්නේ. දෙවියන් වහන්සේ විවිධ නරාතිරමේ ආදරය අපට දෙනවා. එක එක මට්ටම් වලදී දෙවියන් වහන්සේගෙන් වෙනස් ප්‍රමාණයේ ආදරය පිදෙනවා. ඒත් සමහර වෙලාවට එය හරිම බලවත්; අපට හැඟෙනවා අපි තීරු තීරු වලට ඉරිය යන බව!

ප්‍රශ්නය : මා අවට ලොකු විනාශයක් මම දකිනවා - පරිසර විනාශය, සතුන්ට දක්වන කුරිරුකම. ඉතින් මම දැනගන්න කැමතියි ඔබතුමි එය දකින්නේ කොහොමද කියා, කොහොමද ඔබතුමිට පුළුවන් වන්නේ මිනිසුන්ට උපදෙස් දෙන්න අධ්‍යාත්මික හැඩගැස්මෙන් ඔවුන් විසින් මෙලොවින් නිදහස් වීමට උත්සාහ කරන, ඔවුන්ගේ පරිසරය සමග පොර බදන, ඔවුන් වටා සිදුවන විනාශය මැඩ පැවැත්වීමට? ඔබතුමි සිතනවද මෙලොවින් පිටත යාම සැහෙනවා කියා අපි මෙහි අත් හැර දමන දේවල් අපට තේරුම් ගැනීමට, නැත්නම් ඔබතුමිට හැඟෙනවද මෙම පෘතුවියේ ඇති දුක මැඩ පැවැත්වීමට මහන්සි ගැනීම අපේ යුතුකමක් කියා? එයින් කිසියම් මෙහෙයක් සිදු වෙනවද?

ශාස්ත්‍රානුමය : සිදු වෙයි. සිදු වෙයි. අඩු තරමේ අපිට, අපේ විඤ්ඤාණයට, එවිට අපිට හැඟෙනවා අපි කිසියම් දෙයක් කරනවා කියා අපේ සහකාර සත්වයන්ගේ දුක තුනී කිරීමට අපි උපරිම ලෙස මහන්සි

වෙනවා කියා. මමත් එලෙසම කරනවා. ඔබ ඉල්ලන්නේ මොනවද, මම ඒ දෙය ඉටු කරනවා. මම ඉටු කළා, මම ඉටු කරනවා හා මම ඉටු කරන්නම්.

මම ඔබට දැනටමත් කියා තිබෙනවා, සමහර අවස්ථා වලදී අපේ මුදල් විවිධ සංවිධාන වලට බෙදා දෙනු ලබනවා, නැත්නම් ආපදාවන්ට ලක් වූ විට විවිධ රටවල. ඉතින් මම කැමති නෑ ඒ ගැන එතරම් වර්ණනා කරන්න, ඒත් ඔබ ඇසූ නිසා - උදාහරණයක් ලෙස, ෆිලිපීනයේ පිනාටුබෝ කන්ද පිපිරී යෑම හේතුවෙන් අනාථ වූවන්ට අධාර කළා. අවුලැක්හි (වියට්නාමයේ) සහ චීනයේ ගංවතුරෙන් අනාථ වූවන්ට ආදි වශයෙන් අපි අධාර කළා. අපි දැන් උත්සාහ කරනවා අවුලැක් (වියට්නාම) සරණාගතයින්ට ආධාර කරන්න, එනම් එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානය සමග ඇති ගැටළුව නිරාකරණය කර ගැනීමට, එසේ වන්නේ එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානය අපේ ආධාර සැපයීමට කැමති නම් පමණි. නමුත් අපි උත්සාහ කරනවා. අපි ඔවුන්ට මුදල් ආධාර සපයා උදව් කරනවා, එ. ජා. සංවිධානය එයට ඉඩ දෙනවා නම් ඔවුන්ට වෙනත් තැන්වල පදිංචි කරන්න වූනත් අපට පුළුවන් - එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානයේ ආර්ථික දායක ඇතිව.

ඔව්. ඉතින් ඔබ විසින් ඉල්ලා සිටිනු ලබන සෑම දෙයම අපි කරනවා. අපි මෙහි සිටින තාක් කල්, හැකි තරම් දුරට අපේ පරිසරය පිරිසිදුව තබාගත යුතුයි. ඒ නිසා අපි පීඩිතයන්ට උදව් කරනවා, තවද ලෝකයේ යහපත සඳහා අපි උදව් කරනවා. අධ්‍යාත්මිකව හා භෞතිකව යන දෙවිදියෙන්ම. ඔව්. සමහර මිනිසුන්ට අධ්‍යාත්මික පිහිට මගෙන් අවශ්‍ය නැහැ, ඔවුන්ට අවශ්‍ය භෞතික පිහිට පමණයි. එමනිසා අපි ඔවුන්ට භෞතිකව උදව් කරනවා. අන්ත එයයි අපි කරන්නේ. අන්ත ඒ නිසයි මම මුදල් උපයන්නේ. එමනිසයි මට මිනිසුන්ගේ ආධාර වලින් ජීවත් වෙන්න අවශ්‍ය නැත්තේ.

මගේ සියලුම පැවිදි හා මගේ ගෝලයන් වැඩ කළයුතුයි, නිකම් ඔබ කරනවා වගේම. එයට අමතරව අපි අධ්‍යාත්මික වශයෙන්ද පිහිට වෙනවා; එමෙන්ම අපි ලෝකයේ දුකට පත් වූවන්ට ආධාර කරනවා, ලෝකයේ දුක තුනී කිරීම සඳහා අපි උදව් කරනවා. අපි මෙය කළයුතුයි. මුළු දවසේම වාඩි වී සමාධිගත වී අපිම සතුටු වන එක නොවෙයි ඉන් අදහස් කරන්නේ. එහෙම කරන්නේ හරිම ආත්මාර්ථකාමී බුදු කෙනෙක්. මෙහේ අපිට අවශ්‍ය නෑ ඔහුව. (සිනාසෙයි)

ප්‍රශ්නය : ඔබතුමි කථා කළා කෙනෙකුගේ මට්ටම පිළිබඳ අවබෝධය ගැන අවබෝධය තුළින් පැමිණෙන ඔවුන්ගේ බලය ගැන . දැන්, ඔබට මෙම අවබෝධයේ බලය තිබුනත්, ඔබ දන්නේ නැහැ ඔබ තුළ එය තිබෙන බව, ඒත් ඔබ ඒ ගැන දැනුවත්ව සිටිනවා. ඔබට හැඟෙනවා ඔබ සතු බව . කොහොමද ඔබ එයට පිවිස ඇති බව හෝ නැති බව දැනගන්නේ? ඔබ එයට පිවිසුනේ නැත්නම්, කොහොමද ඔබ නොඉවසිලිමත් බවට පත් නොවන්නේ අවට සිදුවන ක්‍රියා මාර්ගය සමග? මේ වගේ, ඔබට පෙනෙනවා අවට තත්වය ඉතා හෙමින්, ලොකක මාර්ගයක් ඔස්සේ ගමන් කරන බව, ඔබ දන්නවා ඔබ යාවිඥා කරන විට නැත්නම් වෙනත් දෙයක් කරන විට ඒ පිළිබඳව හොඳ හෝ ඉක්මන් විසඳුමක් ගෙන දෙන බව . එයින් මොකක්ද අදහස් කරන්නේ, ඉතින් කොහොමද කෙනෙක් එයට පිවිසෙන්නේ එම ආශීර්වාදයෙන් ඒ දෙය එළඳායී බවට පත් කිරීමට? ඔබට වැටහෙනවද මම අදහස් කරන දෙය?

ශාස්ත්‍රානුමිය : මට වැටහෙනවා, මට වැටහෙනවා. ඔබ අදහස් කරන්නේ දේවල් වෙනස් කිරීමට අපිට බලය තිබෙන විට, අවට ඇති දේවල් නිලධාරීවාදී ක්‍රමයකට හා මන්දගාමී ක්‍රමයකට ගමන් කරද්දී, එය දරා ගැනීමට ඔබ ඉවසීමෙන් යුතුව බලා සිටින්නේ කොහොමද කියන එකයි, හරිද? එහෙම නැත්නම් ඔබ යාවිඥා කරනවද නැත්නම් මැජික් බලය භාවිතා කරනවද නැත්නම් ඇඟිල්ලෙන් ඇත එය තල්ලු කරනවද, හරිද? නැහැ, මට ඉවසීම තියෙනවා, මේ ලෝකයේ අවසරය ඇතිව අපි වැඩ කලයුතු නිසා අවුල් ජාලයක් තුලට එය රැගෙන නොඒමට . ඔව් .

උදාහරණයක් ලෙස, ලදරුවෙකිට දුවන්න බැහැ. ඔබට හදිසියි හෝ ඔබට දුවන්න ඕන නිසා එය කරන්න බැහැ, එවිට ඔබ දරුවාගේ පය පැකිලි වැටෙන්න සලසනවා. එමනිසා, අපි ඉවසිලිමත් විය යුතුයි. අපිට දුවන්න පුළුවන් ශක්තිය තිබුනත්, අපි ලදරුවා සමග ගමන් කල යුතුයි, ඔව් . අන්න ඒ නිසයි සමහර අවස්ථා වලදී මටත් නිෂ්ඵල කමක් හා නොඉවසිල්ලක් දැනෙන්නේ, ඒත් මම ඉවසීම පුරුදු කරගෙන තියෙනවා . අන්න ඒ නිසා මම ගිහින් මගේ හිස තමන්න ඕනෙ ජනාධිපතිවරු එක්කෙනෙකුට පසු තව කෙනෙකුට සරණාගතයන් වෙනුවෙන් - ඔවුන්ට බාර ගැනීම සඳහා, අපි ඔවුන්ට මුදල් සහනාධාර දුන්නත් . අපිට නියත හැම දෙයම දෙනවා, ඩොලර් මිලියන ගණන්, නැත්නම් බිලියන ගණනින් පවා . ඒත් අපි නිලධාරීවාදී ක්‍රමය අනුව යා යුතුයි . සීසර්ට අයිති දෙය සීසර්ට දෙන්න .

මම යන්නේ නැහැ මගේ ඔප්ව දමන්න නැත්නම් ඇහිල්ලෙන් අතින්හ එකසන් ජාතීන්ගේ සංවිධානයට වුවත් - ඔවුන්ට දුටන්න පවා අර්ථනවා. නැහැ, නැහැ අපි අපේ භෞතික බලය පාවිච්චි කිරීමෙන් මේ ලෝකයේ විනාශය ඇති කරන්න හේතුවක් වෙනවා. එය යන ක්‍රමයට යන්න හැරිය යුතුයි. ඒත් අපිට පුළුවන් මිනිසුන්ගේ විකල්පයන් උසස් බවට පත් කරන්න අධ්‍යාත්මික සුවය මගින්, අධ්‍යාත්මික ප්‍රදාය, අවබෝධය මගින්. එය සිය කැමැත්තෙන් කරන්නටත්, සහයෝගය දක්වන්නටත් අවශ්‍ය දැනුම ඔවුන්ට බෙදා දෙනවා. අන්න ඒක තමයි හොඳම මාර්ගය - ඉන්ද්‍රජාල බලය පාවිච්චි නොකර. මගේ ජීවිතයේ කවර අත්දැකීම්වත් මම දැනුවත්ව කටදාවත් ඉන්ද්‍රජාල බලය පාවිච්චි කරන්නේ නැහැ. නමුත් අධ්‍යාත්මික පුහුණුකරුවන් වටා ප්‍රාතිහාර්යය ඉබේම සිදු වෙනවා. එය ඉතාම ස්වාභාවිකයි. ඒත් ඔහුකමින් නොවෙයි. දේවල් බලෙන් කරන්න උත්සාහ කරන්න එපා. ඒක හොඳ නැහැ. ලදරුවෙකට දුටන්න බැහැ. එහෙම තේද? ඔබ මගේ පිලිතුරෙන් සැහීමට පත් වුනාද?

මගේ ඔහුම උත්තරයක් ඔබට නොගැලපෙනවා නම්, කරුණාකර මට දන්වන්න, මට පුළුවන් ඔබට තව දුරටත් පැහැදිලි කරන්න. නමුත් මම විශ්වාස කරනවා ඔබ ඉතාමත් බුද්ධිමත් කියා - සියලුම ජාතීන්ගෙන් තෝරාගත් වඩාත්ම බුද්ධිමත් පිරිසක් කියා. එම නිසා, මම එතරම් විග්‍රහ කරන්නේ නැහැ. හරිද?

අපට එක්සත් ජාතීන්ගේ සංගමයක් තිබීම වැදගත් බව ඒ අතර මම කිව යුතුයි. ඔව්, ඔව්. අපට ලෝකයේ බොහෝ ගැටුම් හා යුද්ධ වලක්වන්න, ඒවා සම්පූර්ණයෙන්ම අඩු කරන්න බැරි වුනත්. නමුත් එ. ජා. සංගමයේ ඔබේ පොත් මම කියවනවා, සියල්ලම එක්සත් ජාතීන්ගේ සංගමයේ. එක්සත් ජාතීන්ගේ සංගමයේ සමහර වැඩ පිලිවෙලවල් මම අනුගමනය කළා. අනෙක් මිනිසුන්ට බේරා ගත නොහැකි වූ ප්‍රාණ ඇපකරුවන් බේරා ගැනීම සඳහා ගත් උත්සාහය හා දක්ෂතාවයට මම ඉතාමත් ප්‍රශංසා කරනවා. මුළු ලෝකයේම බලය යොදා කළ නොහැකි දෙය, එක්සත් ජාතීන්ගේ සංගමයේ කොමසාරිස්වරයෙකු කළා. තවත් බොහෝ දේවල් විපත් ආධාර, සරණාගත ප්‍රශ්න ආදිය.

මිලියන දොළහක පමණ සරණාගතයින් ඉන්නවා කියා, මට අසන්නට ලැබුනා, වගකීමක්, තේද? එය මහා විශාල කාර්යයක්. යුද්ධ ආදි සෑම දෙයක්ම. ඒ නිසා, අපිට එක්සත් ජාතීන්ගේ සංගමයක් තිබීම වැදගත්. ඒක ඉතාමත්ම වැදගත්.

ප්‍රශ්නය : ස්තූතියි, ටී. භාය් ශාස්ත්‍රානුමියනි, ඔබතුමිගේ ප්‍රඥාව අපි සමග බෙදා ගැනීම ගැන. මට ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා. ලෝකයේ සීඝ්‍රයෙන් වැඩිවන ජනගහනය පිළිබඳව, එය නොනිසි ලෙස පරිසර දූෂණයට සම්බන්ධ වන ප්‍රශ්නයක් අනික ආහාර සඳහා තවදුරටත් මහා විශාල ඉල්ලුමක් ඇති වෙනවා. මෙම වැඩිවන ලෝක ජනගහනය ගැන යමක් කියන්න ඔබතුමි කැමතිද? මෙය ලෝක කර්මයක්ද? නැත්නම් මෙය අනාගතයේදී යම්කිසි කර්මයක් නිර්මාණය කරන්න යනවද?

ශාස්ත්‍රානුමිය : මේ ලෝකයට වැඩි ජනගහනයක් සිටීමත් හුගාක් හොඳයි. ඇයි නැත්තේ? වඩා ජනගහනය, වඩා ශබ්දය, අධික විනෝදය, නැද්ද? (සිතාසෙය්) ඇත්තෙන්ම ඒක ජනගහනය වැඩිවීමක් නොවෙයි, අපි සමාන අන්දමින් පැතිරී නැහැ. මිනිසුන් ලෝකයේ එක්තරා පළාත් වල පමණක් නිකම් පොදි ගැසී සිටිනවා. වෙනත් පළාත් වලට යන්න අකමැතියි. එපමණයි. අපි විසින් පාවිච්චියට නොගන්නා ලද විශාල වනාන්තර ප්‍රදේශ බොහෝමයක් අපිට තියෙනවා. කවදාවත් ප්‍රයෝජනයට නොගත් බොහෝ දූපත්, බොහෝ කඳු බිම්, තනිකර කොළ පාට වනාන්තර තියෙනවා, වෙනත් කිසිම දෙයක් නැහැ. මිනිසුන් කැමතියි උදාහරණයක් වශයෙන් නිකම් ඔහේ නිව්යෝක් වල එක්රැස් වෙන්න, (සිතාසෙය්) මෙහි හරියට විනෝදය තියෙන නිසා. රජයක් නැත්නම් ඕනෑම රාජ්‍යයකට හැකියාව තියෙනවා නම් රක්ෂා ඇති කරන්න, නොයෙක් වර්ගයේ කර්මාන්ත, රැකි රක්ෂා, විවිධ පළාත්වල, එවිට මිනිසුන් එම පළාත් වලටත් සේවය කිරීමට යාවී. ඔවුන් ඉබේම සමහර පළාත්වල පොදි ගැසෙන්නේ, මෙහි රැකි රක්ෂා සොයා ගැනීමට පහසු නිසා, නැත්නම් ආරක්ෂාව නිසා. ආරක්ෂාව හා රැකි රක්ෂා අවස්ථාවන් එහිම තිබෙනවා නම් වෙනත් බොහෝ පළාත් වල, මිනිසුන් එතනටත් යාවී. ආරක්ෂාව සඳහා හා ඔවුන්ගේ ජීවිතව සඳහා ඔවුන් යනවා. එය ස්වාභාවිකයි.

එමනිසා, අපි ජනගහනය වැඩි වීම පිළිබඳව බිය විය යුතු නැහැ. අපි වඩාත් සංවිධානය විය යුතුයි ලෝකවාසීන්ට වඩ වඩාත් රැකි රක්ෂා පහසුකම්, නිවාස හා ආරක්ෂාව ලබා දීම සඳහා. එවිට, හැම තැනම එක හා සමානයි. අපි කඳවුන් අධික ජනගහනයකින් යුක්ත වෙන්නේ නැති වෙවී.

ඔබේ ප්‍රශ්නය ආහාර සම්බන්ධවයි, ඔබ වඩාත් හොඳින් දැන ගත යුතුයි, අමෙරිකාවේ, අපට බොහෝ තොරතුරු තිබෙන නිසා ලෝකය ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා බලවත් සැලකිල්ලක් දක්වන්නේ කොහොමද කියා. පොළොවේ සිටින මුළු ජනගහනයටම ආහාර සැපයීම සඳහා නිර්මාණ ආහාරය ලෝක සම්පත් ආරක්ෂා කරීමට නියෙන සුදුසුම ක්‍රමයක් වෙනවා, හේතුව අපි විශාල වශයෙන් නිර්මාණ ආහාර, බල ශක්තිය, විදුලි බලය, බෙහෙත් වර්ග නාස්ති කරන නිසා සතුන් බෝ කිරීම සඳහා. මේවා කෙලින්ම අනෙක් මිනිසුන්ගේ ආහාරයට ගත හැකියි. එමෙන්ම බොහෝ තුන්වන ලෝකයේ රටවල් ඔවුන්ගේ මාංශ ජනක ධාතු පිරි නිර්මාණ ආහාර ඉතාමත් අඩු මිලකට විකුණනවා. නමුත් එය අනෙක් ලෝක ජනගහනයට ආධාරයක් නොවෙයි. අපි මෙම සියලුම ආහාර සමානව බෙදා හරිනවා නම් නිර්මාණ ආහාර මේ සඳහා ආධාරයක් වේවි, අපට පමණක් නොවෙයි, සතුන්ට පමණක් නොවෙයි, නමුත් මුළු ලෝකයටම.

කිසියම් පර්යේෂණ සහරාවක් ඔවුන් දැනටමත් ඒ ගැන සඳහන් වෙනවා හැම කෙනෙක්ම නිර්මාණ ආහාර ගන්නවා නම් ලෝකය තවදුරටත් සාගින්නෙන් පෙළෙන්නේ නැති වේවි කියා. එමෙන්ම, අපි සංවිධානය විය යුතුයි. මම එක් පුද්ගලයෙක් හඳුනනවා, ඔහුට හාල් නිවුඩ් වලින් පෝෂිත ආහාර හා කිරි, පවා නිපදවිය හැකියි. අපි ඒ ගැන පසුගිය වර කථා කළා. ඔහු ඩොලර් 300,000 පමණ වැය කළ බව කීවා ලංකාවේ 600,000ක ජනතාවට ආහාර සපයා දීමට - දුප්පතුන්ට, මන්ද පෝෂිතයන්ට, මව් වරුන්ට, හා සියලුම දෙනාට. එය හරිම අපූර්ව දෙයක් වුනා! අපි කරන මේ ක්‍රමය නිසා, ලෝකයේ බොහෝ ප්‍රදේශ වල, ස්වාභාවික සම්පත් අපි විනාශ කරනවා, නැතුව අපිට ප්‍රමාණවත්ව නැතුව නොවෙයි. දෙවියන් වහන්සේ අපිව මෙහෙ සාගින්නේ තබන්නේ නැහැ. ඇත්තෙන්ම, අපි සාගින්නේ ඉන්නේ අපි විසින්මයි.

එමනිසා අපි නැවත හිතා බැලිය යුතුයි - නැවත හඳුනා ගත යුතුයි, යළි සංවිධානය විය යුතුයි, එමෙන්ම එයට බොහෝ රටවල රජයන්ගේ ආශීර්වාදය අවශ්‍යයි. ඔවුන් අපිට උදව් කළ යුත්තේ ඔවුන්ගේ පරම අවංකවභාවයෙන්, පිරිසිදු චේතනාවෙන් හා උදාර බවින් යුතුවයි, ඔවුන්ටම සේවය කර ගන්නවා වෙනුවට ඔවුන් ජනතාවට සේවය කළ යුතුයි.

අපට හැම රටකම රජයන්ගෙන් මෙම ආශිර්වාදය ලැබෙනවා නම්, ඇත්තෙන්ම කිසිම ප්‍රශ්නයක් නැහැ. කිසි ප්‍රශ්නයක් නැහැ.

අපට තිබිය යුත්තේ හොඳ නායකත්වයක්, හොඳ ආර්ථික සංවිධානයක් හා පාලනයේ දක්ෂතාවයන් හා අවංක රජයක්. නමුත් එය ඉතා සීඝ්‍රයෙන් සිදු වන්න පුළුවන් බොහෝ මිනිසුන් නැත්නම් මිනිසුන්ගෙන් වැඩි දෙනෙක් නැත්නම් සියලුම මිනිසුන් ධාර්මික බවට පත්වන විට. එවිට ඔවුන් ශීලය ගැන දන්නවා. එවිට ඔවුන්ට වැටහෙනවා කෙසේද අවංක විය යුත්තේ හා පිවිතුරු විය යුත්තේ කියා. එමෙන්ම ඔවුන්ගේ ප්‍රඥාව පාවිච්චි කලයුතු අන්දම එවිට ඔවුන්ට පැහැදිලි වෙනවා. ඔවුන්ට කරන්නට අවශ්‍ය බොහෝ දේ ගැන සිතන්න හැකි වෙනවා අපේ ජීවිත යලි සකස් කිරීම සඳහා.

ප්‍රශ්නය : එය ඉතාමත් දුෂ්කර බව පෙනෙනවා හේතුව මා දුටු ආකාරයට, අද බොහෝ පරිසර දුෂණයන් සිදු වන්නේ වැඩි වන ජනගහනයේ අවශ්‍යතා පිරිමැසීමට යෑමෙන් ජීවත් වීම සඳහා වඩාත් ඉඩකඩ, නිවාස සඳහා, විසිවන ශත වර්ෂයට අවශ්‍ය පරිදි ජීවන මාර්ග සකසා ගැනීමට හා ජීවත් වීමටයි.

බුසිලයේ වනාන්තරයක් ගනිමු - එතනත් පරිසර දුෂණය සිදු වෙනවා. එතනත් කැලෑ, වැසිපතන කැලෑ විනාශ කරනවා. ඉතින් ඉඩම්, කැලෑ විනාශ කිරීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ගංවතුර ඇති වෙනවා. වැඩිවන ජනගහන ප්‍රශ්නයට මේවා සම්බන්ධ නැත්තේ නැහැ.

ශාස්ත්‍රානුමය: ඔව්, ඇත්තෙන්ම මේ ලෝකයේ හැම දෙයම තවත් දේකට සම්බන්ධයි. මෙය විසඳිය හැකි එකම මග මුලින් පටන් ගැනීමයි, නැතුව අතු වලින් පටන් ගැනීම නොවෙයි. මූලය නම් අධ්‍යාත්මික ස්ථාවරත්වයයි, වැටහෙනවද? (අත් පොලොසන් දෙයි)

ඉතින්, අපි සියල්ලන්ම කලයුතු දෙය නම් අපි දන්නා අධ්‍යාත්මික පණිවිඩය පැතිරවීමට උත්සාහ කිරීමයි, එමෙන්ම අධ්‍යාත්මික විනය තබා ගැනීමයි. අන්න එයයි මිනිසුන් ළග නොමැති දෙය. ඔබ විසින් විදුලි යන්ත්‍රයට ජලය එක සවි කරගෙන ආලෝකය ලබමින් ගුමු සංගීතය අසමින් සමාධිගත වීමත් කම් නැහැ. නමුත් සදාචාරාත්මක විනය ඔබ තුළ නැත්නම්, ඔබ සමහර විට ඔබේ බලය තරක දේ වලට පමණක් යොදවනවා - එය පාලනය කිරීමට පුළුවන්කමක් නැහැ.

ඒ නිසයි අපි මේ කණ්ඩායමේ ශික්ෂා පද රකිමින් පළමුවෙන් මිනිසුන්ට ශික්ෂා පද උගන්වන්නේ. ශික්ෂාව වැදගත්. අපි දැන ගත යුතුයි අපි යන මග හා අපේ බලය යොදවන ආකාරය. මෙහිදී නොමැති, කරුණාව නොමැති, නිවැරදි වැටහීමක් නැති, සදාචාරාත්මක වටිනාකමක් නැති බලයෙන් එලක් නැහැ. එවිට එය ඉන්ද්‍රජාලයක් - දූෂණයක් වෙනවා. ඔව්! ඉන්ද්‍රජාලය පටන් ගන්නේ අන්ත ඵනතිනුයි. ඉතින් සත්‍යාවබෝධය ලබා ගැනීම පහසුයි. එය තබා ගැනීම අසීරුයි. අපේ මාර්ගයේදී, ඔබ මනා හික්මීමකින් හා හොඳ වර්තයකින් හෙබි අයෙක් නොවෙයි නම්, ශාස්ත්‍ර විසින් ඔබේ බලයෙන් කොටසක් ඉවත් කරනවා ඔබ එය අනිසි ලෙස පාවිච්චි කර සමාජයට අයහපතක් කිරීමට නොහැකි වීම සඳහා. එයයි වෙනස, ශාස්ත්‍රයට පාලනය කළ හැකියි. ශාස්ත්‍ර බලය! ශාස්ත්‍ර බලය, හොඳද?

ඔව්, මම සතුටුයි ඔබේ බුද්ධිමත් ප්‍රශ්න පිළිබඳව. ඉතාමත් බුද්ධිමත්. මිනිසුන් මෙවැනි දේවල් කරන්නේ ඔවුන් ප්‍රඥාවන්ත නොවන නිසයි, දන්නවද? ඔබ සඳහන් කළ ඉඩම් අනිසි ලෙස පාවිච්චි කර හෝ එවැනි දේ කරන්නේ ඔවුන්ගේ ප්‍රඥාවේ මද බව නිසයි. ඉතින් මූලය වන්නේ ප්‍රඥාවයි, ආධ්‍යාත්මික සුභුණුවයි. සත්‍යාවබෝධය ලබා ගන්න.

ඔබේ අවධානය යොමු කිරීම ගැන ස්තූතියි! ඔබට සුභ පතනවා.

“භාවනා ආරම්භය ලබා ගැනීම සැලැවිත්ම ආරම්භය නොවේ. . . ඔබ මෙහි පැමිණි කරනුයේ තමන්ට යහපත සාදා ගැනීම සඳහා මට සහාය වීම පමණි. මා මෙහි පැමිණියේ ඔබට ගෝලයින් කිරීමට නොවේ. මා පැමිණියේ ඔබට ගුරුවරුන් වීම සඳහා සහාය වීමටයි. ”

~අති උත්තම වී. හායි ශාස්ත්‍රානුමිය~

“දැනටමත් හැම කෙනෙක්ම භාවනා කරන අන්දම ගැන දන්නවා. එහෙත් ඔබ භාවනා කරන්නේ වැරදි දේ අරමුණු කරගෙනයි. සමහර මිනිස්සු ලස්සන ගැහැණු ලමයී අරමුණු කරගෙන භාවනා කරනවා, සමහරු මුදල් පිලිබදව, සමහරු ව්‍යාපාර පිලිබදව. හැම රිස්සේම ඔබේ සම්පූර්ණ අවධානය මුළු හිතීමේ එකම තැනකට ගෙන ආ යුතුයි. එයයි භාවනාව. මම මගේ අවධානය යොමු කරන්නේ ඇතුලත්තයේ බලය වෙත පමණයි. මෙහි, සෙනෙහස, දයාව යන දේව ගති වලට. ”

~අති උත්තම වී. හායි ශාස්ත්‍රානුමිය~

“භාවනා ආරම්භය ලබා ගැනීම යනු නව සාමාජයකට ඇතුලත් වීම පිණිස, අලුත් ජීවිතයක් ආරම්භ කිරීමයි. එහි අදහස සාන්තුවරයින්ගේ මණ්ඩලයට අයත් කෙනෙකු වීම සඳහා ගුරු විසින් ඔබට පිලිගනු ලැබීමයි. ඉන්පසු ඔබ තවදුරටත් සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙක් නොවෙයි. ඔබ උසස් තත්වයට පත්වූ කෙනෙක්. අතීතයේ එය හැදින් වූයේ “බවුනිස්ම කිරීම” නැතිනම් “ගුරුවරයකුගේ සරණ යෑම” යනුවෙනි. ”

~අති උත්තම වී. හායි ශාස්ත්‍රානුමිය~

**භාවනා ආරම්භය ලබා ගැනීම :
ක්වන් යින් ක්‍රමය**

සත්‍යය දැන ගැනීම සඳහා දැඩි ආශාවෙන් සිටින අවංක මිනිසුන් සඳහා අති උත්තම ඩී. හායි ශාස්ත්‍රානුමය විසින් ක්වන් යින් ක්‍රමය හඳුන්වා දෙනු ලැබේ. ඒන භාෂාවට අනුව “ක්වන් යින්” යන්නෙහි අදහස ශබ්ද කම්පනය මෙතෙහි කිරීමයි. ආධ්‍යාත්මික ආලෝකය හා ආධ්‍යාත්මික ශබ්දය අරමුණු කරන භාවනා දෙකම මෙම ක්‍රමයට අයත් වේ. මෙම ආධ්‍යාත්මික අත්දැකීම් පිලිබඳ කරුණු අතිතයේ පටන් සෑම ආගමකටම අයිති ධර්ම පුස්තක වල පැහැදිලිව විස්තර කෙරේ.

උදාහරණයක් වශයෙන් ක්‍රිස්තියානි බයිබලයේ මෙසේ කියවේ, “මුලින්ම පැවතියේ ශබ්දයයි, ශබ්දය දෙවියන් සමඟ විය, ශබ්දය දෙවියන් විය.” (ජෝන් 1:1) මෙම ශබ්දයයි ආධ්‍යාත්මික හඬ. මෙය ලෝගෝස්, ශබ්ද, තාමි, ශබ්ද ධාරාව නැතිනම් දිව්‍යමය සංගීතය ආදී තම වලින් හැඳින් වේ. ඩී. හායි ශාස්ත්‍රාචාර්ය මෙසේ පවසයි, “එය ජීවිත කාලය පුරාම කම්පනය වෙමින් මුළු විශ්වයටම බලය ලබා දෙයි. මෙම ආධ්‍යාත්මික නාද රටාවට සියලු රිද්මිකත්ම සුව කළ හැකියි, සියලු ආශාවන් සමනය කළ හැකියි. සියලු ලෝකික පිපාසයන්ම සංසිද විය හැකියි. එය සර්ව බලය හා මෙහෙය වේ. අපත් මෙම ශබ්දයෙන්ම සෑදී ඇති නිසා ඒ හා සම්බන්ධ විමෙන් අපේ හදවත් වලට සාමය හා සැනසීම ලැබේ. මෙම ශබ්දයට කන් දීමෙන් පසු අප මුළුමනින්ම වෙනස් වන අතර ජීවිතය කෙරෙහි අප තුළ වූ ආකල්පය වඩාත් යහපත් අතට හැරේ.”

ආධ්‍යාත්මික ආලෝකය, දිව්‍යමය ආලෝකය යනු “සත්‍යාවබෝධයේදී” ලැබෙන ආලෝකයම වේ. එහි නිව්‍යතාවය සුළු දිස්නයක සිට කොටි ගණනක සුර්යයන්ගේ දීප්තිමත් බව දක්වා පැතිර යා හැකියි. එම ආධ්‍යාත්මික ආලෝකය හා හඬ තුළින් දේවත්වය හඳුනා ගනිමු.

ක්වන් යින් භාවනා ක්‍රමයට මුල පිරීම යනු ගුප්ත පුද පුජා ක්‍රමයක් හෝ අලුත් ආගමකට ඇතුළත් වීමේ වාර්තා විදියක් නොවෙයි. භාවනා ආරම්භය ලබා දෙන අවස්ථාවේදී ආධ්‍යාත්මික ආලෝකය හා ආධ්‍යාත්මික

ශබ්දය සමග කරන භාවනාව ගැන විශේෂ උපදෙස් ලැබෙන අතර, වි. හායි ශාස්ත්‍රානුමය “ආධ්‍යාත්මික සම්බන්ධය” ඇති කරයි. පළමු දිව්‍යමය අත්දැකීම් රස විඳිනු ලබන්නේ නිහඬතාවය තුළයි. ඒ සඳහා ඔබට “දොර” විවෘත කර දීමට වි. හායි ශාස්ත්‍රානුමයට ශාරීරික වශයෙන් එතැන සිටීම අවශ්‍ය නැත. ආධ්‍යාත්මික සම්බන්ධතාවය මෙම ක්‍රමයේ වැදගත් අංගයකි. ශාස්ත්‍රානුමයේ අනුග්‍රහයෙන් තොරව ක්‍රමය පමණක් අනුගමනය කිරීමෙන් ලැබෙන්නේ සුළු යහපතකි.

භාවනා ආරම්භය ලබා ගැනීමත් සමගම ඔබට ආධ්‍යාත්මික ආලෝකය දැකීමටත් ආධ්‍යාත්මික ශබ්දය ඇසීමටත් හැකි වන හෙයින් මෙය “ක්ෂණික” හෝ “ඉක්මන්” සත්‍යාවබෝධය ලෙසින් සමහර වෙලාවට හඳුන්වනු ලැබේ.

වි. හායි ශාස්ත්‍රානුමය හැම පසුබිමකම, හැම ආගමකම මිනිසුන් භාවනාව ආරම්භය ලබා දීම සඳහා භාර ගනී. ඔබ දැනට අදහන ආගම හෝ විශ්වාස වෙනස් කිරීමට අවශ්‍ය නැත. කිසිම සංවිධානයකට බැඳෙන ලෙස හෝ ඔබේ ජීවන රටාවට නොගැලපෙන දේවලට සම්බන්ධ වන ලෙස ඔබෙන් ඉල්ලා සිටින්නේ නැත.

කෙසේ වෙතත් නිර්මාණික වන ලෙස ඔබෙන් ඉල්ලා සිටිනු ලැබේ. භාවනා ආරම්භය ලබා ගැනීම සඳහා මුළු ජීවිත කාලය තුළම නිර්මාණ ආභාරයෙන් පමණක් යැපෙන බවට පොරොන්දුවක් අවශ්‍ය වේ.

භාවනා මූලාරම්භය සඳහා ගාස්තුවක් අය නොකෙරේ.

දිනපතා ක්වන් යින් භාවනා ක්‍රමය පුහුණුවේ යෙදීම හා පංච ශීලය ආරක්ෂා කිරීම භාවනා ආරම්භය ලබා ගත් පසු ඔබෙන් ඉල්ලා සිටින එකම දෙයයි. තමාටමත් අන් කිසිම ජීවියෙකුටවත් හානියක් නොකිරීම උදෙසා එම ශික්ෂා පද ඔබට මාර්ගෝපදේශකයෙක් වේ. මෙම භාවනාව පුහුණු කිරීමෙන් ඔබේ මූලික සත්‍යාවබෝධයේ පළමු අත්දැකීම් ශක්තිමත් වී වැඩි දියුණු වන අතර, අවසානයේදී ප්‍රබෝධයේ ඉහළම මට්ටම් වලට හෝ අරහත් ඵලයට ලඟා වීම සඳහා අවස්ථාව සැලසේ. දිනපතා පුහුණු නොකරන්නේ නම් නිසැකවම ඔබේ සත්‍යාවබෝධය ගිලිහෙන අතර ඔබ යළි සාමාන්‍ය විඥානයේ තත්වයට පත් වෙයි.

ආත්ම තෘප්තිය සලසා ගත හැකි මිනිසුන් වීමට අපට මග පෙන්වීම වි. හායි ශාස්ත්‍රාචාර්යගේ අරමුණයි. එම නිසා එතුමිය හැම දෙනාටම තමන් විසින්ම පුහුණු කළ හැකි අත්දැකීම් ක්‍රමයක් උගන්වයි. ඒ සඳහා

විශේෂ උපකරණ කිසිවක් අවශ්‍ය නොවේ. එතුමිය අනුගාමිකයන්, බැතිමතුන්, ගෝලයන් නැත්නම් සාමාජික ගාස්තු ඇතුළත් සංවිධානයක් ගොඩ නැගීම ගැන සැලකිලිමත් වන්නේ නැත. එතුමිය මුදල්, වැදුම් පිදුම් හෝ නැගී ඔබෙන් පිළි නොගනී. ඒ නිසා ඔබ මේවා එතුමියට පුද කිරීම අවශ්‍ය නැත.

දෛනික ජීවිතයේදී ඔබ සතු අවංකභාවය හා සාන්තුචරයෙකුගේ තත්වයට පත්වීම සඳහා ඔබ කරන භාවනා පුහුණුව පමණක් එතුමිය පිළිගනී.

ශික්ෂා පද පහ

1. සතුන් මැරීමෙන් වැළකීම* ;
2. බොරු කීමෙන් වැළකීම ;
3. අනුන් සතු දේ ගැනීමෙන් වැළකීම ;
4. කාමයේ වරදවා හැසිරීමෙන් වැළකීම ;
5. මත්ද්‍රව්‍ය පාවිච්චියෙන් වැළකීම** ;

* මෙම ශික්ෂා පදයේ පිහිටීමට නම් සත්ත්ව ද්‍රව්‍ය වලින් තොර ආහාර පමණක් ගත යුතුය. මාංශ, මාළු, කුකුල් මස් හෝ බිත්තර (සංසේචනය වූ හෝ නොවූ බිත්තර අඩංගු තේක්, බිස්කට් වර්ග, අයිස් ක්‍රීම් යනාදිය.)

** මෙම ශික්ෂා පදයේ අඩංගු වන්නේ සියලු ආකාරයේ වස විස තුලින් වැළකීමයි. එනම් මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය, දුම්කොළ, සුදු ව අසහ්‍ය මෙන්ම ප්‍රවණ්ඩ විත්‍රපට, පොත් පත් හා වීඩියෝ ක්‍රීඩා වේ.

“දිව්‍යමය වශයෙන් පූර්ණත්වයට පත් පුද්ගලයා පරිපූර්ණ මිනිසෙකි. පූර්ණත්වයට පත් මිනිසා පරිපූර්ණ දිව්‍යමය පුද්ගලයෙකි. මේ වන තුරු අප අර්ධ මිනිසුන් වේ. අපි දෙගිඩියාවෙන් වැඩ කරනෙමු. අපි ආත්මාර්ථයෙන් වැඩ කරනෙමු. අපේ සතුටට, අපේ අත්දැකීම් වලට තුඩු දෙන සියල්ල දෙවියන් විසින් ඇති කරන බව අපි විශ්වාස නොකරන්නෙමු. අපි කුසල් හා අකුසල් වෙන් කරනෙමු. හැම දෙයකම විශාල කාර්යයක් කර ගනිමින් ඒ අනුව අපවත් අනෙක් මිනිසුන්වත් විනිශ්චය කරනෙමු. දෙවියන් විසින් කළ යුතු දේ පිළිබඳව අපේම සීමා වලට මැදි කර ගෙන අපි දුක් විඳිනෙමු. වැටහෙනවද? ඇත්ත වශයෙන්ම දෙවියන් සිටින්නේ අප තුලයි. අපි උන්වහන්සේව සීමා කරනෙමු. අපි විනෝද වීමට, කෙලිදෙලෙන් ගත කිරීමට ප්‍රිය කරන්නෙමු, එහෙත් කෙසේ කළ යුතු දැයි නොදන්නෙමු, “ඔබ එවැනි දේවල් නොකළ යුතුයි” කියා අපි අනෙක් අයට කියන්නෙමු. මා ඒ දේ කිරීම සුදුසු නැහැ. මා මේ දේ නොකළ යුතුයි කියා තමාටම කියා ගනියි. එහෙත්ම නිර්මාණ වලින් පමණක් යැපෙන්නේ මක්නිසාද? ඔව්, මම දන්නවා. “මම” ඒ දේ කරන්නේ මා තුල සිටින දෙවියන්ට එය උවමනා නිසයි’

~ අති උත්තම වි. හායි ශාස්ත්‍රානුමිය ~

“එක මොහොතකට හෝ අපේ වචනය, සිහිවිලි හා ක්‍රියා පිරිසිදු වන විට සියලු දේවතාවන් සහ ඉටු දෙවහනන් අපට උපකාර කරනවා. ඒ වගේම අපට සහාය දෙනවා. ඒ මොහොතේ, මුළු විශ්වයම අපට හිමියි. එමෙන්ම අපට උපකාර කරයි, එමෙන්ම ලොව පාලනය කරන සිංහාසනය අප උදෙසායි.

~ අති උත්තම වි. හායි ශාස්ත්‍රානුමිය ~

නිර්මාංශ ආහාරයෙහි ඇති ප්‍රයෝජන

මුළු ජීවිත කාලය තුළම ශාක ආහාර වලින් පමණක් යැපීම, ක්වන් යින් භාවනා ක්‍රමයට පිවිසීමට අවශ්‍ය කොන්දේසියකි. මෙම ආහාර ගැනීමේ ක්‍රමයට ශාක වලින් ලබා ගන්නා ආහාර ගැනීමට අවසර ඇතත් කිසිම සතෙකුගේ මාංශ හෝ බිත්තර ආහාරයට ගැනීමෙන් වැළකිය යුතුය. මේ සඳහා හේතු කිහිපයක් ඇතත් වඩාත්ම වැදගත් හේතුව වනුයේ පළමු ශික්ෂා පදයයි. එනම් වෙනත් සතෙකුගේ ජීවිතයට හානි කිරීමෙන් වැළකීම හෙවත් ඔබ ප්‍රාණසාත්‍යය නොකළ යුතු බවයි.

සතුන් නොමැරීම, එසේ නැතිනම් සතුන්ට හානි නොකිරීම, ඒ සතුන්ට හිසැකවම කරන යහපතකි. එතරම් ප්‍රකට නොවූවත් අනෙක් ජීවීන්ට හානි කිරීමෙන් වැළකීමෙන් ඒ හා සමාන ප්‍රයෝජනයක් අපටද ලැබේ. ඒ මොකක්ද? කර්ම න්‍යායට අනුව “ඔබ වසුරන දේ ඔබට නෙළා ගත හැකි” බැවිනි. මස් කෑමේ ආශාවෙන් ඔබ සතුන් මැරීමෙන් හෝ අනෙක් අයට ඔබ වෙනුවෙන් මරන්නට අනුබල දීමෙන් කර්ම ණය ඔබ වෙත පටවා ගන්නා අතර අවසානයේදී ඒ ණය ඔබ විසින් ගෙවිය යුතුය.

ඒ නිසා සැබවින්ම සලකා බලන විට සත්ත්ව ද්‍රව්‍ය වලින් තොර ආහාර ගැනීම අප අපටම කර ගන්නා ශාන්තියකි. ඉන් අපට වැඩි සුවයක් ඇතෙහි අතර, අපේ ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව වැඩි දියුණු වෙයි. අපේ කර්ම ණය ක්‍රමයෙන් අඩු වන බැවින් අප්‍රකට දිව්‍යමය රාජ්‍යයක ආධ්‍යාත්මික අත්දැකීම් වලට දොර විවෘත වෙයි. සුළු කැපවීමකින් ඔබට වඩාත් වටිනා දෙයක් ලබා ගත හැකි වෙයි!

මාංශ ආහාරයට ගැනීමට විරුද්ධ වීම ගැන සමහර අය ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් හේතු ඉදිරිපත් කරන මුත්, සත්ත්ව ද්‍රව්‍ය වලින් තොර ආහාර ගැනීම පිළිබඳව හිත යොමු කළ යුතු වෙනත් හේතූද තිබේ. ඒ සියල්ල සාමාන්‍ය දැනුම මත පදනම් වී ඇත. ඒ හැම දෙයක්ම පොද්ගලික සෞඛ්‍යය, පෝෂණය, සොබා දහම හා පරිසරය රැක ගැනීම, ආචාර ධර්ම, සතුන් දුක් විඳීම සහ ලෝක සාගතය යන ප්‍රශ්න විසඳීම හා සම්බන්ධ වේ.

සෞඛ්‍ය හා පෝෂණය

මනුෂ්‍ය පරිණාමය ගැන හැදෑරීමේදී අපේ මුතුන් මිත්තන් ස්වාභාවයෙන්ම නිර්මාණ ආහාර ගැනීමට සුදුසු බව පැහැදිලි වෙයි. මිනිස් සිරුරේ ව්‍යුහය මාංශ ආහාරයට ගැනීම සඳහා සුදුසු නොවේ. කොළොම්බියානු සරසවියේ ආචාර්ය ජී. එස්. හටින්ගන් කායච්ඡේද විද්‍යාව තුලභාත්මකව විග්‍රහ කරමින් ලියා ඇති ලිපියක “මාංශ භක්ෂක සතුන්ට ඇත්තේ කෙටි කුඩා බඩවැලේ හා මහ බඩවැලේ බව පෙන්වා දෙයි. ඔවුන්ගේ මහ බඩවැලේ ස්වාභාවයෙන්ම සෘජුව පිහිටා ඇති අතර මෘදුය. ඊට පටහැනිව, ශාක භක්ෂක සතුන්ගේ බඩවැලේ දෙවර්ගයම එනම් කුඩා බඩවැලේ හා මහබඩවැලේ දිගය. මාංශ වල කෙඳි ප්‍රමාණය සුළු වෙතද ප්‍රෝටීන් බහුලවද ඇති බැවින් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ බඩවැලේ තුලට අවශෝෂණය කර ගැනීම සඳහා දිගු කාලයක් ගත නොවේ. එමනිසා මස් කන සතුන්ගේ බඩවැලේ ශාක වලින් යැපෙන සතුන්ගේ බඩවැලේ වලට වඩා දිගු ප්‍රමාණයෙන් අඩුය.

වෙනත් ශාක භක්ෂක සතුන්ට මෙන් මිනිසුන්ටද දිගු කුඩා බඩවැලේ හා මහ බඩවැලේ ඇත. එම බඩවැලේ අඩි විසි අටක් පමණ (මීටර් අට හමාරක්) දිගය. එම බඩවැලේ කිහිපවර එකට එනී ඇති අතර ඒවායේ බිත්ති තදින් එකට යාචී ඇත. මාංශ භක්ෂකයින්ගේ බඩවැලේ වලට වඩා ඒවා දිගු නිසා අප ගන්නා මාංශ දිගු චෙලාවක් බඩවැලේ වල රැඳී තිබේ. ඒ හේතුවෙන් මාංශ කුණු වී විෂ ද්‍රව්‍ය සෑදීමට ඉඩ ඇත. මෙම විෂ ද්‍රව්‍ය බඩවැලේ පිළිකා වලට මුල් විය හැකි අතර මෙම විෂ ද්‍රව්‍ය අක්මාවේ ආසාදනයද ඇති කිරීමට ඉඩ ඇත. අක්මාවට අයත් කාර්යය විෂබීජ ඉවත් කිරීම හෙයින් එහි කාර්යය දුෂ්කර වීමෙන් කලකදී අක්මා රෝග (සිරෝසිස්) සහ අක්මාවේ පිළිකා ඇති කිරීමටද හේතු විය හැක.

මාංශ වල යුරෝකයින්ගේ ප්‍රෝටීන් සහ යුරියා වැඩි ප්‍රමාණයක් අඩංගු හෙයින් වකුගඩු වල කාර්යය දුෂ්කර කර එහි ක්‍රියාකාරීත්වයට හානි කරයි. ආහාරයට ගනු ලබන සෑම මාංශ රාත්තලකම යුරෝකයින්ගේ ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් 14ක් අඩංගුය. යුරෝකයින්ගේ ප්‍රෝටීන් දියරය ජීව සෛලය තුල බහාලු වී එම සෛල වල පරිවෘත්තීය ක්‍රියාකාරීත්වය අඩු වේ. එපමණක් නොව මාංශ වල කෙඳි ගතිය හා සෙලියුලෝස් හිඟ හෙයින් පිළිකා හා අර්ශස් වැනි රෝග වලට හේතු වන බව අපි දනිමු.

මාංශ වල ඇති කොලොස්ටරෝල් හා සංතෘප්ත මේද හෘදවාහිනී අක්‍රමනා ඇති කරයි. ඇ. එ. ජනපදයේ හා දැන් ෆෝමෝසාහි (නායිවානයේ) මරණ වලට ප්‍රමුඛ හේතුව වී ඇත්තේ හෘදවාහිනී අක්‍රමනා වේ.

මරණ වලට දෙවන ප්‍රධාන හේතුව පිළිකා වේ. පිළිස්සීමෙන් හා බැඳීමෙන් මාංශ වල රසායන ද්‍රව්‍යයක් වන මෙතිල්කොලැන්හීන් සෑදෙන අතර එය බලවත් පිළිකා කාරකයක් බව පරීක්ෂණ වලදී සොයා ගෙන ඇත.

මාංශ පිරිසිදු හා ආරක්ෂා සහිත බවත්, මාංශ මඩු වලදී ඒවා පරීක්ෂා කරන බවත් බොහෝ දෙනා විශ්වාස කරති. ගවයන්, උරුන්, කුකුළන්, බොහෝ ගණනක් මස් සඳහා දිනපතා මරණ ලබන අතර ඒ හැම සතෙකුම සැබැවින්ම පරීක්ෂා කිරීම පහසු නොවේ. හැම සතෙකුම පරීක්ෂා කරනු ලැබුවත් ඔහුගේ සෑම මාංශ කැබලිලක්ම ගෙන එම පිළිකා තිබේ දැයි පරීක්ෂා කිරීම ඉතාමත් අසීරු දෙයකි. මාංශ නිෂ්පාදකයන් කරනුයේ සතෙකුගේ හිසේ යම්කිසි රෝගයක් තිබේ නම් ඒ සතාගේ හිස වෙන් කිරීමයි. පසේ කිසියම් රෝගයක් නම් ඒ පස අයින් කිරීමයි. නරක කොටස් පමණක් ඉවත් කර සතාගේ අතෙක් කොටස විකුණනු ලැබේ.

ප්‍රසිද්ධ නිර්මාංශ භක්ෂක චෛද්‍යවරයෙකු වූ ජේ. එච්. කේලෝග් වරක් මෙසේ ප්‍රකාශ කළේය. “අපි නිර්මාංශ ආහාර පමණක් ආහාරයට ගන්නා විට එම ආහාර වල කුමන රෝග වැළඳී තිබුණේ දැයි බිය විය යුතු නොවේ. එයම ආහාර වේල ප්‍රීතිමත් කිරීමට හේතු වෙයි.”

සැලකිල්ලට භාජනය විය යුතු තවත් දෙයක් තිබේ. ප්‍රතිජීවක මෙන්ම ස්ටීරොයිඩ් හා හෝමෝන වර්ධනය කරන පෙති වර්ග සතුන්ගේ ආහාර වලට මිශ්‍ර කරනු ලැබේ. එසේ නැත්නම් කෙලින්ම ඒවා සතුන්ට එන්නත් කෙරේ. එවැනි සතුන්ගේ මාංශ ආහාරයට ගන්නා මිනිසුන්ගේ ශරීර වලට මෙම ද්‍රව්‍ය උරා ගන්නා බවට වාර්තා වී ඇත. මාංශ වලින් ශරීර ගත වූ මෙම ප්‍රතිජීවක හේතුවෙන් මිනිසුන් පාවිච්චි කරන ප්‍රතිජීවක වල ක්‍රියාකාරීත්වය දුර්වල විය හැක.

නිර්මාංශ ආහාර වලින් පමණක් සෑදුණු ආහාර වේලක සම්පූර්ණ පෝෂණ ගුණය නැති බව සමහරු සිතති. ශල්‍යකර්ම පිළිබඳ විශේෂඥ චෛද්‍යවරයෙකු වන ඇමරිකානු ජාතික දොස්තර මීලර් නායිවානයෙහි වසර හතළිහක් තිස්සේ සේවය කළේය.

ඔහු එහි රෝහලක් ගොඩනැගූ අතර එහි කාර්ය මණ්ඩලයට හා රෝගීන් සියලු දෙනාටම නිර්මාණ ආහාර පමණක් ආහාරයට ගැනීමට ලැබිණි . “හවීන විද්‍යාවට අනුව අපට ලැබෙන බෙහෙත් ඉතා උසස් අන්දමින් දියුණු වී තිබේ . එහෙත් ඒවාට කල හැක්කේ අසනීප වලට ප්‍රතිකාර කිරීම පමණයි . කෙසේ වෙතත් ආහාර අපේ සෞඛ්‍යය රැක දෙයි .” ඔහු මෙසේද පැහැදිලි කළේය . “ශාක මගින් ලබා ගන්නා ආහාර වලින් මාංශ වලින් මෙන් නොව කෙලින්ම පෝෂ්‍ය ගුණය ලැබේ . මිනිස්සු සතුන් ආහාරයට ගනිති . එහෙත් අප ආහාරයට ගන්නා සතුන්ට එම පෝෂ්‍ය ගුණය ලැබෙන්නේ ශාක වලිනි . සතුන් වැඩි කොටසකගේ ආයුෂ කෙටි අතර මිනිසුන්ට ඇති සියලුම රෝග සතුන්ටද ඇත . එම රෝග මිනිසුන්ට වැළඳෙනුයේ ඒවා වැළඳුණු සතුන්ගේ මාංශ ආහාරයට ගැනීමෙන් බව පෙනී යයි . එසේ නම් මිනිසුන්ට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය ගුණය කෙලින්ම ශාක වලින් ලබා ගත නොහැකි මක් නිසාද? ධාන්‍ය ආහාර, කඩල ආදී ඇට වර්ග හා එළවළු වලින් අපගේ සෞඛ්‍ය රැක ගැනීමට අවශ්‍ය හැම පෝෂ්‍යදායී කොටසක්ම ලබා ගත හැකි බව දොස්තර මිලර් වැඩි දුරටත් පෙන්වා දෙයි .

මාංශ වල ඇති ප්‍රෝටීන් ශාක වල ඇති ප්‍රෝටීන් වලට වඩා උසස් බවත්, පලමු වැන්නෙහි ප්‍රෝටීන් සම්පූර්ණව අඩංගු අතර දෙවැන්නෙහි ඒවා අසම්පූර්ණ බවත් බොහෝ දෙනා අදහස් කරති . සත්‍යය නම් සමහර ශාක වල ප්‍රෝටීන් සම්පූර්ණව තිබෙන අතර අසම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් ආහාර කීපයක් මිශ්‍ර කිරීමෙන් සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර වේලක් සකසා ගත හැකි බවයි .

1988 මාර්තු මස ඇමෙරිකානු ආහාර පිලිබඳ සංගමය මෙවැනි ප්‍රකාශයක් නිකුත් කළේය : “නිසි ලෙස සැලසුම් කළ නිර්මාණ ආහාර සෞඛ්‍ය සම්පන්න හා ප්‍රමාණවත් පෝෂ්‍යදායී ගුණයෙන් යුක්ත බව අප සංගමයේ මතයයි .”

බොහෝ විට මාංශ ආහාරයට ගන්නන් නිර්මාණික ආහාර ගන්නන්ට වඩා ශක්තිමත් යන වැරදි විශ්වාසයක් තිබුනද, යේල් සරසවියේ මහාචාර්ය අර්වින් ෆිෂර් විසින් කල නිර්මාණිකයින් 32කුගේ හා මාංශ ආහාරයට ගන්නන් 15දෙනෙකුගේ පර්යේෂණයකින් නිර්මාණිකයින්ට මාංශ ආහාරයට ගන්නන්ට වඩා වැඩි දුරා ගැනීමේ ශක්තියක් ඇති බව සනාථ කළේය . ඔහු එම මිනිසුන්ට හැකි තරම් වේලාවක් තම අත් උස්සාගෙන සිටීමට පැවසුවේය . පර්යේෂණයේ ප්‍රතිඵලය ඉතා පැහැදිලි විය .

මාංශ ආහාරයට ගන්නා 15 දෙනා අතරින් විනාඩි 15-30 දක්වා අත් උස්සාගෙන සිටීමට හැකි වූයේ එයින් දෙදෙනෙකුට පමණි. කෙසේ වෙතත් නිර්මාංශිකයින් 32ගෙන් 22කට විනාඩි 15-30 දක්වා අත් උස්සාගෙන සිටීමට හැකි වූ අතර 15 දෙනෙකුට විනාඩි 30කට වඩා වැඩිය සිටීමට හැකි විය. 9 දෙනෙකුට පැයකට වඩාත්, හතර දෙනෙකුට පැය දෙකකට වඩාත්, එක් නිර්මාංශිකයෙකුට පැය තුනකට වඩාත් සිටීමට හැකි විය.

දුර දිවීම වැනි ක්‍රීඩා වල නිරත වන ක්‍රීඩකයෝ තරඟ වලට සහභාගි වීමට කාලයකට පෙර සිට එළවළු පමණක් ආහාරයට ගනිති. නිර්මාංශ ප්‍රතිකාර පිලිබඳ දොස්තර බාර්බරා මෝ සැතපුම් එකසිය දහයක තරඟයක් පැය විසි හතකුත් විනාඩි නිහක් ඇතුළත කාලයකින් නිම කළාය. තරුණ මිනිසුන් තැබූ සියලු වාර්තා පනස් හය හැටිරිදි කාන්තාවකට බිඳ දැමීමට හැකි විය. “මුළුමනින්ම නිර්මාංශ ආහාරයෙන් පමණක් යැපෙන මිනිසුන්ට තම ශරීර ශක්තියත්, පැහැදිලි මනසත්, පිරිසිදු ජීවිතයත් ගැන සතුටු විය හැකි බව පෙන්වීම සඳහා ආදර්ශයක් දීමටයි මට අවශ්‍ය වූයේ.”

නිර්මාංශිකයෙකුට ආහාර වේලෙන් ප්‍රමාණවත් තරම් ප්‍රෝටීන් ලැබේද? 4.5%ක දෛනික කැලරි ප්‍රමාණයක් ප්‍රෝටීන් වලින් ලබා ගත යුතු බව ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය උපදෙස් දෙයි. නිර්භූ වල අඩංගු කැලරි ප්‍රමාණයෙන් 17% ප්‍රෝටීන් වන අතර බ්‍රොකොලි නම් ගෝවා මල් විශේෂයේ 45%ද බත් වල 8%ක් ප්‍රෝටීන් අඩංගුවේ. මස් රහිත ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාර වේලක් සකසා ගැනීම ඉතා පහසුය. මේද වැඩිපුර ආහාර ගැනීමෙන් ඇති වන හදවත් රෝග හා පිලිකා වර්ග වලක්වා ගැනීමට සුදුසු දේ නම් නිර්මාංශ ආහාරය බව පැහැදිලි වන අතර, එය උසස්ම තෝරා ගැනීමද වන්නේය.

අධික මේද හා මේද සහිත මස් වලින් සෑදූ වෙනත් ආහාර බහුලව ගැනීම නිසා හෘදයාබාධ, පියයුරු පිලිකා, බඩවැල් වල පිලිකා හා ආසාත්‍ය වැළඳෙන බව ඔප්පු වී ඇත. අඩු මේද සහිත නිර්මාංශ ආහාර මගින් බොහෝ විට වලක්වා ගත හැකි තැන්තම් සමහර විට සුවය ලබා ගත හැකි අනෙකුත් රෝග නම් වකුගඩු වල ගල්, පුරස්ථිති ග්‍රන්ථි ආශ්‍රිතව

සෑදෙන පිළිකා, දියවැඩියාව, බඩවැල් වල තුවාල, පිත්තාශයේ ගල්, බඩවැල් ආසාදනය, වාතරක්නය, විදුරුමස් වල තුවාල, අණිය (Acne), අශ්භ්‍යාශයේ පිළිකා, උදර පිළිකා, මන්ද මධු රක්තිය, මලබද්ධය, මහාන්ත්‍රික අපවර්තක ප්‍රදාහය (diverticulitis), අධ්‍යාතනය, අස්ඵ දුර්වල වී බිඳී යෑම, ඩිම්බ තුල හට ගැනෙන පිළිකා, අර්ශස්, ස්ථූලභාවය හා ඇදුම වැනි නොයෙකුත් ආබාධ උදාහරණ වශයෙන් දැක්විය හැකියි.

දුම්බිම හැරුණු විට මාංශ ආහාරයට ගැනීම තරම් මිනිස් සිරුරට හානි කර නවත් දෙයක් නොමැත.

පරිසර විද්‍යාව හා වටපිටාව

මාංශ සඳහා සතුන් ඇති කිරීම වැඩි කිරීමෙන් සහ වැහි වනාන්තර විනාශය, ගෝලීය උෂ්ණත්වය වැඩි වීම, ජලය අපවිත්‍ර වීම, ජලය හිඟ වීම, නිසරු බිම් වැඩි වීම, බල ශක්ති නිධි අපතේ යැවීම සහ ලෝක සාගතය වැනි විපාක වලට මග පාදයි. ඉඩම්, ජලය, බල ශක්ති හා මිනිස් ශ්‍රමය යොදමින් මස් නිෂ්පාදනය කිරීම මග පොළොවේ සම්පත් පාවිච්චි කිරීමේ නිවැරදි ක්‍රමය නොවේ.

1960 සිට මධ්‍යම ඇමෙරිකාවේ 25%ක සහ වැහි වනාන්තර පුළුස්සා විනාශ කර එහි ගවයන් සඳහා තණ බිම් ඇති කර තිබේ. එම ප්‍රදේශය ගවයන්ගෙන් ගත් මාංශ වලින් අවුත්ස හතරක හැම්බර්ගර් එකක් සෑදීම සඳහා සහ වනාන්තරයේ වර්ග අඩි 55ක බිම් ප්‍රමාණයක් විනාශ කර ඇති බවට ගණන් බලා තිබේ. ඒ හැරුණු විට සත්ත්ව නිෂ්පාදනය වැඩි කිරීමෙන් වායු වර්ග තුනක නිෂ්පාදනය වැඩි වන අතර ඉන් ගෝලීය උෂ්ණත්වය ඉහල නගී. එයින් ජලය අපවිත්‍ර වීම මෙන්ම ජලය වැඩි ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වෙයි. මස් රාත්තලක් නිෂ්පාදනය කිරීම සඳහා වතුර ගැලුම් 2464ක විශාල ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේ. තක්කාලි රාත්තලක පලදාව ගැනීමට වතුර ගැලුම් 29ක් පමණක් අවශ්‍ය වන අතර, සම්පූර්ණ ධාන්‍යමය පාත් රාත්තලක් සෑදීමට අවශ්‍ය වනුයේ වතුර ගැලුම් 139කි. ඇමෙරිකාවේ වතුර වලින් හරි අඩකට ආසන්න ප්‍රමාණයක් සත්ත්ව පාලනය සඳහා යොදවා ගැනේ.

සත්ත්ව පාලනය සඳහා වැය කරන සම්පත් ධාන්‍ය නිෂ්පාදනය සඳහා වැය කරන්නේ නම් ලෝක ජනතාවට සෑහෙන තරම් ආහාර සැපයිය හැක. අක්කරයක ඕවිස්-ධාන්‍ය සතුන්ට කවනවා වෙනුවට මිනිසුන්ගේ ආහාරය සඳහා වගා කළහොත් 8 ගුණයක් ප්‍රෝටීන් හා 25ක ගුණයක් කැලරි ලැබෙයි. ගවයින් ඇති කිරීමට යොදා ගන්නා බිම් අක්කරයක බ්‍රොකොලි ගෝවා මල් වගා කිරීමෙන් දස ගුණයක් ප්‍රෝටීන්, කැලරි හා නියැසින් අම්ලය ලබා ගත හැක. මෙවැනි සංඛ්‍යාලේඛන අනල්පය. සත්ත්ව ගොවිපලවල් වලින් කෙරෙන නිෂ්පාදන වගා කිරීමෙන් ලබා ගන්නා ඵලදාවෙන් මිනිසුන් පෝෂණය කිරීමට යොදා ගන්නවා නම් ලෝක සම්පත් වඩාත් කාර්යක්ෂම ලෙස ප්‍රයෝජන ගැනේවි.

ඊර්මාංශ ආහාරයෙන් පමණක් යැපීමෙන් “ඔබට ලොව මත සැහැල්ලුවෙන් පා නැගිය හැක.” අමතර දේ අඩු කර තමන්ට සෑහෙන ප්‍රමාණයකින් යැපීමෙන් ඔබ ගන්නා සෑම ආහාර වේලකදීම වෙත සත්වයෙකුට ඔබ වෙනුවෙන් මරණයට පත් වන්නට අවශ්‍ය නොවේ.

ලෝක සාගින්න

මෙම පෘථිවියේ වෙසෙන ජනතාවගෙන් බිලියනයකට ආසන්න ප්‍රමාණයක් කුසගින්නෙන් හා මන්ද පෝෂණයෙන් පීඩා විඳිති. සෑම වසරකටම මිලියන 40කට ආසන්න පිරිසක් සාගින්නෙන් මිය යන අතර, ඔවුන්ගෙන් වැඩි කොටසක් කුඩා ළමුන්ය. කරුණු මෙසේ තිබියදීත්, ලෝකයේ ධාන්‍ය අස්වැන්නෙන් තුනෙන් එකක් මිනිසුන්ගේ ආහාර සඳහා නොව සත්ත්ව ආහාර සඳහා යොදවයි. ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපදයේ ධාන්‍ය නිෂ්පාදනයෙන් 70%ක් සත්තුන්ගේ ආහාරය සඳහා පාවිච්චි වෙයි. ඒවා සතුන්ට නොව මිනිසුන්ට ආහාරය සඳහා ලබා දේ නම් කිසිම කෙනෙකුට සාගින්නෙන් පෙළෙන්නට සිදු නොවෙයි.

සතුන්ගේ දුක් වේදනා

ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපදයේ දිනපතා ගවයන් ලක්ෂයකට වැඩි ප්‍රමාණයක් මස් කරන බව ඔබ දන්නවද? බොහෝ බටහිර රටවල සතුන්

ඇති කිරීම සිදු වන්නේ “කර්මාන්ත ශාලා ගොවිපලවල”ය. මේවා සැලසුම් කර ඇත්තේ අවම වියදමකින් උපරිම සතුන් ප්‍රමාණයක් මස් කිරීම සඳහා ඇති කිරීමට හැකි වන අන්දමටයි. සතුන් එක පොදියට ගාල් කර ඇති අතර, ඔවුන්ට සලකනු ලැබෙන්නේ පණ ඇති සතුන්ට මෙන් නොව, සත්ත්ව ආහාර මස් බවට හරවන යන්ත්‍ර වලට මෙහි. අප වැඩි දෙනෙකුට අපේම දැස් වලින් දැක ගැනීමට නොලැබෙන යථාර්ථය මෙයයි. “මස් මඩුවකට යන කෙනෙකු ජීවිත කාලයටම නිර්මාණයකයෙකු බවට පත්වේ.” යයි කියමනක් තිබේ.

“මස් මඩු තිබෙන තාක් කල් යුද බිම් පවතී, නිර්මාණ ආහාර මානව හිතවාදය පෙන්වන කැඩපත වේ” යැයි ලියෝ ටෝල්ස්ටෝයි කියා ඇත. මැරීම කෙලින්ම අනුමත නොකළද අප සමාජය විසින් පිළිගනු ලැබූ මාංශ අනුභව කිරීමේ පුරුද්ද දිගටම පවත්වාගෙන යන්නේ අපි ආහාරයට ගනු ලබන සතුන්ට කුමක් කරන්නේද යන්න ගැන සැබෑ අවබෝධයකින් තොරවය.

සාත්තු වරයින්ගේ හා අනෙක් අයගේ මිත්‍ර සන්ධිවය

වාර්තාගත ඉතිහාසයට අනුව ඇත අතීතයේ සිට මිනිසාගේ ස්වාභාවික ආහාරය වී ඇත්තේ ශාක වර්ග බව අපට පැහැදිලිය. අතීතයේ සිට මිනිසුන් පලතුරු ආහාරයට ගත් බව ශ්‍රීක හා හීබෘ කථා වලින් කියවන්නට ලැබේ. අතීතයේ ඊජිප්තු පුජකයෝ මාංශ ආහාරයෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම වැළකී සිටියහ. ජලේටෝ, සොක්‍රටීස්, ඩයොගෙන්ස් ආදී බොහෝ ශ්‍රේෂ්ඨ ශ්‍රීක් දාර්ශනිකයෝ නිර්මාණ ආහාර ප්‍රතිපත්තිය පිළිපැද්දෝය.

ඉන්දියාවේ ශාකාමුණි බුදුරජාණන් වහන්සේ අවිහිංසාව හෙවත් ප්‍රාණ සාතයෙන් වැළකීමේ ප්‍රතිපත්තියේ වැදගත්කම වඩාත් හොඳින් පැහැදිලි කළ සේක: මාංශ ආහාරයට නොගන්නා ලෙසත්, කිසිම සතෙකු බිය ගැන්වෙන සේ නොහැසිරිය යුතු බවටත් තම ගෝලයන්ට එතුමා අවවාද කළ සේක. බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙසේද දේශනා කළ සේක. මාංශ ආහාරයට ගැනීම ආගන්තුක වශයෙන් ඇති කරගත් පුරුද්දකි. මුලින්ම අපි ඒ ගැන ආශාවෙන් ඉපදුනා නොවේ. මාංශ ආහාරයට ගන්නා තැනැත්තා තම ආධ්‍යාත්මයේ ඇති උත්තරීතර දයාව නමැති බීජය මුලිනුදුරා දමයි. මස් බුදින

මිනිසුන් එකිනෙකා මරාගෙන තියයි. මෙම ජීවිතයේ මම ඔබට මරා කන්නෙමි. අනෙක් ජීවිතයේ ඔබ මා කන්නෙහිය. . . මෙලෙස මෙය නොකඩවා කෙරී ගෙන යයි. මේ (මායාවෙන්) තුන් ලෝකයෙන් ඔවුන් මිඳෙන්නේ කෙසේද?

ඇත අතීතයේ බොහෝ තාවෝවාදිහු, මුල් ක්‍රිස්තියානි ආගමිකයෝ හා යුදෙව්වෝ හිරිමාංශ ආහාර පමණක් ආහාරයට ගත්තෝය. ශුද්ධ වූ බයිබලයේ එය මෙසේ ලියා වී ඇත: දෙවියන් වහන්සේ මෙසේ වදාළ සේක. මම ඔබගේ ආහාරය සඳහා සියලුම වර්ගයේ ධාන්‍ය වර්ග හා හැම වර්ගයකම පලතුරු වර්ග සපයා ඇත. වනගත සතුන් හා කුරුල්ලන් සඳහා තණ හා කොළ සහිත පැළෑටි සකසා ඇත. ලොව මැවීම (Genesis 1.29). මාංශ ආහාරයට ගැනීම තහනම් කෙරෙන බයිබලයේ තවත් උදාහරණ: රුධිරය සහිත මස් ඔබ ආහාරයට නොගත යුතුයි. මන්ද ඒ රුධිරයේ ප්‍රාණයක් ඇත. (Genesis 9.4) මට පිලිගැනවීම සඳහා හරකුන් හා එළි දෙනුන් මැරීමට නුඹලාට අණ කලේ කවරෙක්ද? නුඹලාගේ අත් වල තැවරී ඇති අහිංසක ලේ සෝදා දමාපල්ලා, එවිට මට නුඹලාගේ යාවිඤා ඇසේවි. එසේ නැතිනම් නුඹලාගේ දැන්වල තැවරී ඇති ලේ හිසා මම මගේ හිස වෙතත් පැත්තට හරවමි. නුඹලා කළ වැරදි ගැන පසුතැවිලි වෙයල්ලා. එවිට මට නුඹලාට සමාව දිය හැකියි. (Isaiah 1:11-16). ජේසුස් වහන්සේගේ ප්‍රධාන ගෝලයකු වූ ශාන්ත පාවුළු තුමා රෝමවරුන්ට යැවූ ලිපියක මෙසේ ලියා ඇත. මාංශ ආහාරයට ගැනීම හෝ වයින් පානය කිරීම සුදුසු නැත. (Romans 14:21).

ජේසුස් වහන්සේගේ ජීවිතය හා එතුමාගේ ඉගැන්වීම් වලට තව එළියක් ලබා දෙන පැරණි පුස්තක කිහිපයක් මැනක දී ඉතිහාසඥයන් විසින් සොයා ගනු ලැබී ඇත. එතුමා මෙසේ වදාළ සේක: මාංශ වලින් කුස පුරවා ගන්නා අය තමන්ට සතුන්ගේ සොහොන් ගැබ් වලට පත් කර ගනිති. මම අවංකවම කියමි, සතුන් මරන්නාද මැරීමට ලක් වෙයි. සතුන් මරා ඒ මස් කන පුද්ගලයා මළමිනී කන්නෙකි.

ඉන්දියාවේ ආගමිද මාංශ ආහාරයට ගැනීම හෙලා දැකී. සතුන් නො මරා මිනිසුන්ට මස් ලැබෙන්නේ නැත. සතුන්ට හිංසා කරන්නෙකු කවදාවත් දේවාශිර්වාදය ලැබෙන්නේ නැත. එමනිසා මාංශ ආහාරයට ගැනීමෙන් වැළකිය යුතුයි! (හින්දු ශික්ෂා පදයක්)

මුස්ලිම් ආගමේ ශුද්ධ වූ කුරානයද මළ සතුන්ගේ ලේ හා මස් කෑම තහනම් කරයි .

විනයේ ප්‍රධාන සෙන් බුද්ධාගමේ ගුරුවරයෙකු වන හත් ෂන් ටිසු මස් කෑමට විරුද්ධත්වය පළ කරමින් කවියක් ලියා ඇත : කඩිනමින් වෙලෙඳපලට ගොස් මස් හා මාළු මිලට ගෙන නුමේ බිරිඳටත් දරුවන්ටත් කන්න දෙයි . ඒ ජීවිත පවත්වා ගැනීම සඳහා සතුන්ගේ ජීවිත නැති කළ යුත්තේ ඇයි? එය යුක්ති සහගත නැත . එමගින් නුඹට දෙවිලොව අහිමි වේ . නරකාදියේ කැකැරීමට සුදුස්සකු වෙයි!

බොහෝ ජනප්‍රිය ලේඛකයන් , කලාකරුවන් , විද්‍යාඥයන් , දාර්ශනිකයන් සහ විශාරදයන් නිර්මාණ ආහාරයෙන් යැපෙන්නෝය . පහත සඳහන් පුද්ගලයෝ නිර්මාණ පිළිවෙත කැපවීමකින් පිළිපැදි අය වෙති . ශාකාමුහි බුදුන් වහන්සේ , ජේසුස් ක්‍රිස්තුස් වහන්සේ , චර්ඡල් , හොරස් , ප්ලේටෝ , ඕවිඩ් , පේට්‍රාච් , පයින්ගරස් , සොක්‍රටීස් , විලියම් ෂේක්ස්පියර් , ටොල්තොයර් , සර් අයිසැක් නිව්ටන් , ලියනාඩෝඩා වින්චි , චාල්ස් ඩාවින් , බෙන්ජමින් ෆ්‍රැන්ක්ලින් , රුල්ෆ් ටල්ඩෝ එමර්සන් , හෙන්රි ඩේවිඩ් තොරෝ , එම්ලි සෝලා , බර්ට්‍රන් රස්ල් , ඊඩ්වඩ් වාග්නර් , පර්සි බ්‍රැන්ෂන් , එච් . ජී . වෙල්ස් , ඇල්බර්ට් අයින්ස්ටයින් , රබින්ද්‍රනාත් තාගෝර් , ලියෝ ටොල්ස්ටෝයි , ජෝජ් බර්නාඩ් ෂෝ , මහත්මා ගාන්ධි , ඇල්බර්ට් ෂ්ටයින්සර් යනාදී පුද්ගලයින් හා මැනකදී මැඩෝනා , ඩයනා කුමරිය , ලින්ඩ්සේ වාග්නර් , පෝල් මකාට්ති හා සින්ඩිස් බර්ගන් එවැන්නන් අතර වෙති .

ඇල්බර්ට් අයින්ස්ටයින් මෙසේ පැවසුවේය , “මම සිතනවා නිර්මාණ ආහාරයේ පවතින මනුෂ්‍යයෙකු වෙතස් කිරීමේ හා පච්ඡ කිරීමේ හැක

මනුෂ්‍ය වර්ගයාට ඉතාමත් ප්‍රයෝජනවත් බව . එමනිසා මිනිසුන් නිර්මාණ විම යහපත් වන අතර ඉතාමත් සාමකාමී වේ .” එයයි අතීතයේ පටන් බොහෝ උතුම් පුද්ගලයින් හා මුනිවරයින්ගේ පොදු අවවාදය වූවේ!

ශාස්ත්‍රානුමය ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දෙයි

ප්‍රශ්නය : සතුන්ට ආහාරයට ගැනීම ප්‍රාණඝාතයක් වෙනවා. ඒත් එලවළු කැමත් එක්තරා අන්දමකට මැරීමක් වෙන්නේ නැද්ද?

ශාස්ත්‍රානුමය : පැලෑටි වර්ග ආහාරයට ගැනීමත් එක්තරා අන්දමක පිවිත් මැරීමක් වන අතර එයින්ද එක්තරා කර්මයක් හට ගනියි . ඒත් එහි බලපෑම ඉතාමත් අල්පයි . කෙතෙක් ක්වත් යින් ක්‍රමය දිනකට පැය දෙක හමාරක් පුහුණු කරනවා නම් එම කර්ම බලපෑමෙන් මිදිය හැකියි . අපට පිවිත් විම සඳහා ආහාර අවශ්‍යයි . අපි ආහාර තෝරා ගැනීමේදී අඩු විඤ්ඤාණ ශක්තියක් ඇති හා අඩු විදීමක් දරන දේ තෝරා ගත යුතුයි . පැලෑටි වල 90% ජලය අඩංගු නිසා ඒවායේ දැනීමේ ශක්තිය ඉතාමත් අඩු අතර ඒවාට කිසිම වේදනාවක් නොදැනෙයි . තව දුරටත් කියනවා නම්, අපි බොහෝ එලවළු ආහාරයට ගන්නා විට ඒවායේ මුල් සිදින්නේ නැහැ . නමුත් අතු හා කොළ කැඩීමෙන් ඒවායේ අලිංගික වර්ධනයට අප ආධාර වෙනවා . ඇත්ත වශයෙන්ම අවසන් ප්‍රතිඵලය නම් පැලෑටියට යහපතක් වීමයි . එලවළු පැලෑටි වර්ග කප්පාදු කිරීමෙන් ඒවා විශාලව, ලස්සණට වැවෙන බව උසන්පල්ලන් කියනවා .

මේ කරුණ පලතුරු සම්බන්ධයෙන් නම් තවත් පැහැදිලියි . පලතුරු ඉදෙන විට ඒවායේ මනා සුවද, ලස්සණ පාට හා මිහිරි රසය විසින් මිනිසුන් ඇද ගන්නවා . මේ අන්දමින් ඒවායේ ඇට වෙන්නේ විශාල ප්‍රදේශ වලද පැතිරෙන අතර, පලතුරු ගස් තම ව්‍යාප්ත වීමේ පරමාර්ථය මුදුන්පත් කර ගන්නවා . අපි ඒවා කඩා නොකන්නේ නම් එය ඉදි බිම වැටී කුණු වෙනවා . ගසේ සෙවණැල්ලෙන් ඉර එළිය වලකන නිසා ඒවායෙහි ඇට මැරී යනවා . ඒ නිසා එලවළු හා පලතුරු කැම ස්වාභාවික ප්‍රවණතාවයක් සලසෙන අතර ඒවාට කිසිම වේදනාවක් ඇති වන්නේද නැත .

ප්‍රශ්නය : බොහෝ මිනිසුන්ගේ අදහසක් නියෙනවා එළවළු පමණක් ආහාරයට ගන්නා අය කෙටිවූයේ, කොටසි. මාංශ ආහාරයට ගන්නා අය අය මහනය, උසයි කියා. මේ කියමනේ ඇත්තක් නියෙනවාද?

ශාස්ත්‍රානුමය : එළවළු කන අය කෙටිවූ, කොට වෙන්ත හේතුවක් නැහැ. ඔවුන්ගේ කැම සමබරව සකස් කර ගන්නවා නම් ඔවුන්ටද උස, ශක්තිමත් සිරුරු ඇති පුද්ගලයන් විය හැකියි. ඔබට පෙනෙන අන්දමට අලි ඇත්තු, හරක්, ජීරාඞ්, හිපපොටේමස්, අශ්වයින් වැනි සේරම ලොකු සත්තු කන්නේ පලතුරු හා ශාක වර්ග පමණයි. ඒ සතුන් මාංශ භක්ෂකයින්ට වඩා ශක්තිමත් හා මෘදුයි, මිනිසාට උදව් කරනවා. මිනිසුන් මාංශ වීශාල ප්‍රමාණයක් අනුභව කරන විට ඔවුන්ටත් සත්ව ස්වභාවය හා ගතිගුණ ඇති වෙනවා. මාංශ ආහාරයට ගන්නා මිනිසුන්ගේ විශේෂ ශක්තිමත් බවක් හෝ උසක් නැති අතර ඔවුන්ගේ ආයු කාලයද පොදුවේ ගත් විට බොහෝ විට අඩුයි. එස්කිමෝවරුන්ගේ ප්‍රධාන ආහාරය මස්. ඔවුන් ගොඩක් උස හා ශක්තිමත්ද? ඔවුන් දිගු කාලයක් ජීවත් වෙනවාද? මා සිතනවා ඔබට දැන් මෙය හොඳින් වැටහෙනවා කියා.

ප්‍රශ්නය : නිර්මාණ පමණකින් යැපෙන අයට බිත්තර ආහාරයට ගත හැකිද?

ශාස්ත්‍රානුමය : නැහැ. අපි බිත්තර කෑමෙන් කරන්නේත් සත්ව ඝාතනයක්. විකිණීම සඳහා ඇති බිත්තර වලින් ජීවියෙක් ඇති කළ නොහැකි නිසා ඒවා ආහාරයට ගැනීමෙන් සතෙකු මැරීමක් වෙන්නේ නැත කියා සමහරුන්ගේ මතයක් නියෙනවා. එය බැලූ බැල්මට පමණක් නිවැරදියි. බිත්තරයේ පැටවකු බිහිවීම සඳහා අවශ්‍ය ස්වාභාවික කොටස් ඊට නොලැබීමට සලස්වා එය වද බවට පත් කිරීමෙන් බිත්තරයේ ස්වාභාවික අරමුණ, එනම් කුකුළු පැටවකු බිහි කිරීම වලක්වා තිබෙනවා. එහි වර්ධනය වලක්වා ඇතත් ඒ සඳහා අවශ්‍ය සහජ ශක්තිය එහි ඇතුළත්වී නියෙනවා. අපි දන්නවා බිත්තරයක සහජ ශක්තියක් තිබෙනවා කියා එසේ නැති නම් ගර්භ බීජ පැටවකු සෑදීමට අවශ්‍ය එකම සෛල වර්ගය වන්නේ ඇයි? මිනිස් සිරුරට අවශ්‍ය පෝෂ්‍යදායී කොටස් ප්‍රෝටීන් හා පොස්පරස් බිත්තරයේ අඩංගු යයි සමහරු තර්ක කරනවා. නමුත් සෝයා කිරි ආහාර වල ප්‍රෝටීන් මෙන්ම, අර්නාපල් වැනි එළවළු වර්ග වල පොස්පරස්ද අඩංගු වෙනවා.

අපි දන්නවා ඇත අතීතයේ පටන් අද දක්වා බොහෝ ශ්‍රේෂ්ඨ පුප්කවරුන් බිත්තර හෝ මස් ආහාරයට නොගෙන දිගු කල් ජීවත් වූහු බව . උදාහරණයක් වශයෙන් ගුරු සිත් ගවන් ආහාරයට ගන්නේ එළවළු පාත්තරයක් සමග බත් ටිකක් පමණයි . ඒත් එතුමා අවුරුදු අසූවක් ජීවත් වූහා . තව දුරටත් විස්තර කරනවා නම් බිත්තර කහ මදයේ කොළොස්ටරෝල් වැඩි ප්‍රමාණයක් තිබෙනවා . හදවත් රෝග වලට බොහෝ සෙයින් එය බලපානවා . මේ හෘද රෝග තායිවානයේ හා ඇමෙරිකාවේ නොමිමර එකේ මිනිස් ජීවිත බිලි ගන්නා දෙය බවට පත්වෙලා . ඒ බොහෝ රෝගීන් බිත්තර කහ අය බවට සැකයක් නැහැ .

ප්‍රශ්නය : මිනිසුන් මස් පිණිස උරාත්, හරක්, කුකුළන්, තාරාවන් වැනි සතුන් බෝ කරනවා. අපට උන් ආහාරයට ගත නොහැක්කේ මක් නිසාද?

ශාස්ත්‍රානුමය : හරි? දෙමව්පියන් තම දරුවන්ව හදා වඩා ගන්නවා . දෙමව්පියන්ට දරුවන්ව කැමට අයිතියක් තියෙනවාද? සෑම ප්‍රාණියෙකුටම ජීවත් වීමට අයිතියක් තියෙනවා . කිසිම කෙනෙක් ඒ අයිතිය ඔවුන්ගෙන් පැහැර ගත යුතු නැහැ . හොංකොංහි හීනි ගැන ටිකක් සොයා බැලුවොත්, එහි සිය දිවි නසා ගැනීමත් නීතියට විරුද්ධයි . එසේ නම් වෙනත් ප්‍රාණියෙකුගේ ජීවිතයට හානි කිරීම කොතරම් දුරට හිතියට විරුද්ධද?

ප්‍රශ්නය : සත්තු ඉපදී ඇත්තේ මිනිසුන්ගේ ආහාරය සඳහායි . අප ඒ සතුන් නොකනවා නම් ඒ සතුන්ගෙන් ලෝකය පිරී යාවී? එහෙම නේද?

ශාස්ත්‍රානුමය : මෙය මෝඩ අදහසක් . ඔබ සතෙකු මැරීමට පෙර ඒ සතා මැරෙන්නට කැමතිද, එම සතාගේ මස් කන්නට ඔබට හැකි දැයි ඔබ ඒ සතාගෙන් අසා බලනවාද? හැම ප්‍රාණියෙකුම ජීවත් වීමට කැමති අතර මරණයට බයයි . අපි කැමති නැහැ අපිට කොටියෙක් ඇවිත් කනවා නම් . ඉතින් එහෙම නම් මිනිස්සු මොකටද සතුන්ව කන්නේ? මිනිසුන් මේ ලෝකයට ඇති වූනේ වසර දස දහස් ගණනකට පෙරයි . ඒත් මනුෂ්‍ය වර්ගයාගේ පැවතීමට පෙර පොළොව පිරී ගියාද? ස්වාභාවික අන්දමින් මිනිසුන් ඇති හැම දේකම පාලනයක් ඇති වෙනවා . සෑහෙන තරම් ආහාර

හා ජීවත් වීම සඳහා ඉඩකඩ නැතිකම ප්‍රබල අත්දැකීම් ජනගහනය අඩුවීමට හේතු වෙනවා. මෙය ඊට අදාල මට්ටමක ජනගහනය රඳවා තබනවා.

ප්‍රශ්නය : මම නිර්මාණ ආහාරයෙන් පමණක් යැපිය යුත්තේ ඇයි?

ශාස්ත්‍රානුමය : මම නිර්මාණ ආහාර පමණක් ගත්තේ මා තුළ සිටින දෙවියන්ට එය එසේ අවශ්‍ය නිසා. වැටහෙනවද? මාගේ ආහාරයට ගැනීම විශ්වයේ ප්‍රතිපත්තියක් වන මරණයට ලක්වීමේ අකමැතිකමට පටහැනියි. අපට මරණයට අපි කැමති නැහැ. අපේ දෙයක් සොරකම් කරනවාට අපි කැමති නැහැ. අප වෙනත් මිනිසුන්ට ඒ දේ කරනවා නම් අපි අපටම විරුද්ධව වැඩ කරන අතර, එය අපට දුක් විඳීමටද හේතු වෙනවා. අනෙක් අයට විරුද්ධව ඔබ කරන හැම දෙයකින්ම ඔබ විඳවනවා. ඔබට ඔබට හපා කන්න බැහැ. පිහියකින් ඇණ ගන්න බැහැ. ඒ වගේම ඔබ මැරිය යුතු නැහැ. හේතුව එය පැවැත්මේ ප්‍රතිපත්ති වලට විරුද්ධයි. වැටහෙනවද? එය අපට වේදනා ගෙන දෙනවා. ඒ නිසා අප එවැනි දේ නොකළ යුතුයි. තමන් තමන්ම සීමා වලට කොටු කර ගන්නවා කියන එක නොවෙයි ඉන් අදහස් වන්නේ, අපේ ජීවිතය අපි අනෙක් හැම ජීවියකු කරාම විහිදවනවා කියන එකයි. අපේ ජීවිතය මේ ශරීරයට පමණක් සීමා වෙන්නේ නැහැ. එයින් ගැන්වියක්, උසස් බවක්, සතුටක් සහ සීමා රහිත බවක් ලබා කර දෙනවා. හරිද?

ප්‍රශ්නය : නිර්මාණ ආහාරයෙන් පමණක් යැපීමෙන් ලෝක සාමයට සේවය සලසන්නේ කෙසේද?

ශාස්ත්‍රානුමය : ඔව්. ලෝකයේ හැම යුද්ධයක්ම වෙන්නේ ආර්ථික ප්‍රශ්න හේතු කොට ගෙනයි. අපි එයට මුහුණ දෙනවා. සාගතය, ආහාර හිඟය නැතිනම් ඊට ඊට වලට ආහාර සමසේ බෙදා නොහැරීම වැනි දේ නිසා ඊටක ආර්ථික ප්‍රශ්න මුල්තැන ගන්නවා. ඔබ සහරා කියවනවා නම්, නිර්මාණ ආහාර පිළිබඳ සත්‍ය විස්තර සොයා බලනවා නම් ඔබට මේ ගැන හොඳින් වැටහෙවි. අපේ ආර්ථිකය හැම පැත්තෙන්ම පහත බැසීමට මස් සඳහා සතුන් ඇති කිරීම හේතු වෙනවා. එය ලෝකය පුරා අඩු වශයෙන් තුන්වැනි ලෝකයේ ඊටවල් තුළ සාගතය බිහි කර තිබෙනවා.

මේ බව කියන්නේ මා නොවෙයි. ඇමරිකානු පුරවැසියෙක් මේ ගැන පර්යේෂණයක් කොට පොතක් ලියා තියෙනවා. කවර පොත් සාප්පුවකට හෝ ගොස් නිර්මාණ ආහාර සම්බන්ධයෙන් හා ආහාර සකස් කිරීම ගැන ජෝන් රොබින්සන්ගේ "Diet For a New America" පොත

මිලට ගෙන ඔබට කියවිය හැකියි. ඔහු අයිස් ක්‍රීම් වලින් ප්‍රසිද්ධ වූ කෝටිපතියෙක්. ඔහු නිර්මාණකයෙකු වීම සඳහාත්, නිර්මාණ ආහාර පිලිබඳ පොතක් ලිවීම සඳහාත් තම පවුලේ පරම්පරාගත සිරිත් විරිත් හා ව්‍යාපාර සියල්ල අතහැර දැමුවා. ඔහුගේ විශාල ධනය, ඉහළ තත්වය, ව්‍යාපාර නැතිව ගියා. එහෙත් ඔහු සත්‍යයේ භාමයෙන් එය කළා. ඒ පොත ඉතා අගයයි. නිර්මාණික ආහාර ගැනීම ගැන හා එය ලෝක සාමයට ආධාර වන අන්දම ගැන තවත් විස්තර හා සත්‍ය කරුණු ඇතුළත් බොහෝ පොත් හා සඟරා තිබෙනවා. වැටහෙනවද?

“ඔබ වසුරන දෙයින් එල තෙලා ගත හැකියි.” අපි ආහාරයට ගැනීම සඳහා සතෙකු මැරුවහොත්, අපවද ර්ලහ වතාවේදී එසේ නැතිනම් වෙනත් ආත්මයකදී ආහාරයට ගැනීම සඳහා මරනු ලබනවා. එය කණහාටුවට කරුණක්. අපි බුද්ධිමත් හා ශිෂ්ටසම්පන්නයි. ඒ වුනත් අපේ අසල් වැසි රටවල් දුක් විදින්නේ ඇයි කියා බොහෝ දෙනෙකුට තවම වැටහීමක් නැහැ. එය එසේ සිදු වන්නේ අපේ කැම රුචිය, අපේ රසය හා අපේ කුස නිසා.

එක ශරීරයක් පෝෂණය කිරීම සඳහා අපි බොහෝ සතුන් මරමින් බොහෝ මිනිසුන්ට බඩගින්නේ ඉන්නට සලස්වනවා. අපි තවම සතුන් ගැන නොවෙයි කථා කරන්නේ. වැටහෙනවද? මෙම වරද දැනුවත්ව හෝ නොදැනුවත්ව අපේ හෘදයසාක්ෂිය මත පැටවෙනවා. ඒ නිසා අපට පිලිකා, ක්ෂය රෝගය, ජීවීන් වැනි සුඛ කළ නොහැකි අසනීප වලින් පීඩා විදීමට සිදු වෙනවා. ඔබේ රට, ඇමෙරිකාව වඩාත්ම දුක් විදින්නේ ඇයි කියා ඔබ ඔබෙන්ම අහන්න. ලෝකයේ වැඩිම පිලිකා රෝගීන් ඉන්නේ මේ රටේ. මොකද, ඇමෙරිකානුවන් වැඩියෙන් හරක් මස් ආහාරයට ගන්නා නිසා. වෙනත් කිසිම රටක නොකන තරම් ප්‍රමාණයක මාංශ ඔවුන් ආහාරයට ගන්නවා. චීන ජාතිකයින් එසේ නැතිනම් වෙනත් කොමියුනිස්ට් රටවල ඒ තරම් ලොකු සංඛ්‍යාවක් පිලිකා රෝගීන් නැත්තේ ඇයි කියා තමාගෙන්ම අසා බලන්න. ඔවුන්ට ඒ තරම් වැඩිපුර මස් නැහැ. වැටහෙනවද? පරීක්ෂණ වාර්තා වලින් කියන්නේ එහෙමයි. මා නොවෙයි. මට වෝදනා කරන්න එපා.

ප්‍රශ්නය : නිර්මාණකයෙකු වීමෙන් කෙනෙකුට ලැබිය හැකි ආධ්‍යාත්මික එල ප්‍රයෝජන මොනවාද?

ශාස්තෘනුමය : ඔබ මේ ප්‍රශ්නය මේ අයුරින් නැගීම ගැන මා සතුටු වෙනවා. එහි අදහස ඔබ සැලකිලිමත් වන්නේ ආධ්‍යාත්මික යහපත ගැන පමණයි කියන එක. නිර්මාණ ආභාර ගැන අසන බොහෝ අය සැලකිලිමත් වන්නේ තම ශරීර සෞඛ්‍ය, කැම වේල සහ හැඩරුව ගැනයි. නිර්මාණ ආභාරයේ ඇති ආධ්‍යාත්මික වටිනාකම් නම් එහි ඇති නිර්මල බව හා අවිභීෂාවයි.

ඔබ නොමැරිය යුතුයි. “Thou shall not kill.” දෙවියන් වහන්සේ අපට මෙය දේශනා කළා. මිනිසුන් මරන්න එපා කියා උන්වහන්සේ අපට පැවසුවේ නැහැ. උන්වහන්සේ පැවසුවේ කිසිම ජීවියෙකු නොමරන ලෙසයි. දෙවියන් හැම සතෙකුම මැව්වේ අප හා මිතුරුව අපට උදව් කිරීම සඳහා බව උන්වහන්සේ දේශනා කළේ නැද්ද? උන්වහන්සේ සතුන් අපේ ආරක්ෂාව යටතට පත් කළේ නැද්ද? සතුන් පාලනය කරමින් ඔවුන්ට රැක බලා ගන්නා ලෙස උන්වහන්සේ අපෙන් ඉල්ලා සිටියා. ඔබේ යටතේ සිටින අය රැක බලා ගන්නා විට ඔබ ඔවුන් මරා කනවාද? ඉන්පසු ඔබ තමා වටා කිසිවකු නැති රජෙකු වේවි. දැන් ඔබට වැටහෙනවා දෙවියන් එසේ පැවසුවේ මක්නිසාද කියා. අපි ඒ දේ කළ යුතුයි. උන්වහන්සේගෙන් ප්‍රශ්න කිරීමට අවශ්‍යතාවක් නැහැ. උන්වහන්සේ ඉතා පැහැදිලි ලෙස දේශනා කළා. ඒත් දෙවියන් තේරුම් ගත හැක්කේ දෙවියකුටම මිස වෙන කාටද?

ඒ නිසා දෙවියන්ට තේරුම් ගැනීමට නම් ඔබත් දෙවියන්ගේ තත්වයට පැමිණිය යුතුයි. මම ඔබට ආරාධනා කරනවා යළිත් දෙවියන්ගේ තත්වයට සමාන වෙන්න, තමන් බවට පත් වෙන්න, වෙන කෙනෙකු නොවෙන්න කියා. දෙවියන් අරමුණු කර භාවනා කරනවා කියන්නේ දෙවියන්ට වදිනවා කියන එක නොවෙයි. එහි අදහස ඔබ දෙවියන් බවට පත්වෙනවා කියන එකයි. ඔබට වැටහෙනවා දෙවියන් හා ඔබ එක් අයෙකු බව. මා සහ මගේ පියා එකම අයෙක්, ජේසුස් වහන්සේ එසේ දේශනා කළේ නැද්ද? එතුමාත් එතුමාගේ පියාත් එක් අයෙක් බව ජේසුස් වහන්සේ පැවසුවේ නම්, අපටත් එතුමාගේ පියාටත් එක් නැහැත්තකු විය හැකියි, හේතුව අපත් දෙවියන්ගේ දරුවන් බැවින්. ජේසුස් වහන්සේ කරන දේ ඊට වඩා හොඳින් අපට කළ හැකි බවද එතුමා පැවසුවා. සමහර විට අපට දෙවියන්ටත් වඩා උසස් විය හැකියි. කවුද දන්නෝ!

දෙවියන් ගැන කිසි දෙයක් නොදැන අපි දෙවියන්ට වදින්නේ ඇයි? හක්තිකයන් වන්නේ ඇයි? අපි වැළඹී පිදුම් කරන්නේ කුමකටද කියා අපි පළමුවෙන් දැන ගත යුතුයි, හරියට අපි විවාහ වීමට යන තරුණිය කවරෙක්ද කියා විවාහයට පෙර දැන ගත යුතුයි වගේ. මේ කාලයේ වාර්තය නම් කල් තියා දැන හඳුනා ගැනීමකින් තොරව විවාහ සිදු නොකිරීමයි. එහෙම නම් අපි අන්ධ හක්තියෙන් දෙවියන් වදින්නේ ඇයි? අප වෙත පෙනී සිට අපට උන්වහන්සේ ගැන දැන ගැනීමට සලස්වන ලෙස එතුමාගෙන් ඉල්ලා සිටීමට අපට අයිතිය තියෙනවා. අපි අනුගමනය කළ යුතු දෙවියන් තෝරා ගැනීමේ අයිතිය අපට තියෙනවා.

දැන් ඔබට වැටහෙනවා අපි නිර්මාණිකයින් විය යුතු බව බයිබලයේ පැහැදිලිව කියා තිබෙන බව. ශරීර සෞඛ්‍යය සඳහා අපි නිර්මාණිකයන් විය යුතුයි. විද්‍යාත්මක කරුණු මත අපි නිර්මාණිකයන් විය යුතුයි. ආර්ථික හේතු මත අපි නිර්මාණිකයින් විය යුතුයි. සියලු දයානුකම්පාවේ නාමයෙන් අපි නිර්මාණිකයින් විය යුතුයි. එමෙන්ම ලෝකය ගලවා ගැනීම සඳහා අපි නිර්මාණිකයන් විය යුතුයි.

ඇමරිකාවෙන් බටහිර රටවල වැසියන් සතියකට වරක් පමණක් නිර්මාණ ආහාර ගන්නේ නම් වසරකට මිලියන දහසයක ජනතාව සාගතයෙන් මුදවා ගත හැකි බව පර්යේෂණයකින් ඔප්පු වී තිබෙනවා. ඒ නිසා නිර්මාණයෙකු වී වීරයෙකු වන්න. ඔබ මා අනුගමනය නොකළත්, එකම භාවනා ක්‍රමය පුහුණු නොකළත් මේ සියලු කරුණු මත ඔබේම යහපත සඳහා හා ලෝකයේ යහපත උදෙසා කරුණාකර නිර්මාණ ආහාර පමණක් ආහාරයට ගන්න.

ප්‍රශ්නය : හැම දෙනාම ශාක ආහාරයට ගතහොත් ආහාර හිඟයක් ඇති වන්නේ නැද්ද?

ශාස්ත්‍රානුමය : නැහැ. එක් බිම්ක අස්වැන්න සත්ත්ව ආහාර සඳහා යොදා නොගන්නේ නම් දහ හතර ගුණයකට වැඩි ප්‍රමාණයක ආහාර එමගින් මිනිසුන්ට ලබා ගත හැකියි. හැම අක්කරයකම පැලෑටි වලින් කැලර් 800,000ක් සැපයෙනවා, නමුත්; කෙසේ හෝ මෙම පැලෑටි වර්ග සත්ත්ව පාලනයේදී සතුන්ගේ ආහාර සඳහා භාවිතා කරනවා නම් එයින් ලැබෙන්නේ කැලර් 200,000ක් පමණයි, ඉන් අදහස් වෙන්නේ කැලර් 600,000ක් අපගේ යහ බවයි. මෙසේ බලන විට නිර්මාණ

ආහාර මාංශ ආහාර වලට වඩා පහසුවෙන් හා අඩු වියදමකින් ලබා ගත හැකි බව ඔප්පු වෙනවා.

ප්‍රශ්නය : නිර්මාණිකයින් මාළු ආහාරයට ගැනීම සුදුසුද?

ශාස්ත්‍රානුමය : ඔබට උවමනා නම් කමක් නැහැ. නමුත් ඔබට නිර්මාණ ආහාර පමණක් ආහාරයට ගැනීමට උවමනා නම් මාළු එලවළුවක් නොවෙයි.

ප්‍රශ්නය : සමහරු කියනවා හොඳ හඳවනක් ඇති පුද්ගලයෙකු වීම වැදගත් වුවත් නිර්මාණ වීම අත්‍යාවශ්‍ය නැහැ කියා. මෙහි කිසියම් අර්ථයක් තිබේද?

ශාස්ත්‍රානුමය : කෙනෙකුට හොඳ හඳවනක් තිබෙනවා නම් ඇයි වෙනත් සත්ත්වයෙකුගේ මාංශ ආහාරයට ගන්නේ? සතුන් විඳවන හැටි දැකීමේ එම මාංශ ආහාරයට ගැනීමට ඔවුන්ට හැකියාවක් නොමැති විය යුතුයි! මාංශ ආහාරයට ගැනීම දයාවෙන් තොරයි. එසේ නම් හොඳ හඳවනක් ඇති මිනිසෙක් එවැනි කාරණයක් කෙසේද?

ලින් වි ශාස්ත්‍රවරයා වරක් මෙසේ ප්‍රකාශ කළා, “සතාගේ සිරුර රො, එම මස් කනවා. ලෝකයේ මේ මිනිසාට වඩා නපුරු, ක්‍රෝධ, දාමරික පාපතරයෙක් තවත් නැහැ” එවැනි හෙක් තමන්ට හොඳ හඳවනක් තියෙනවා යැයි කියා ගන්නේ කෙසේද?

මෙන්සියුස්ද මෙසේ කීවා “ඔබ ඒ සතා පණ පිටින් දැක්කොත්, ඒ සතා මැරෙනවා දකින්න අපහසුයි. එම සතා මරණ බයේ කැගසනවා දුටුවොත් ඔබට ඒ මාංශ ආහාරයට ගැනීම දරා ගන්න බැහැ; ඒ නිසා නියම සත්පුරුෂයෙක් නම් එම කුස්සියෙන් ඇත් වෙනවා”.

මිනිස් බුද්ධිය සතුන්ගේ බුද්ධියට වඩා වෙනස්, එම නිසා අපට විරුද්ධව ඔවුන්ට නැගී සිටීමට බැර වීම සඳහා අපි ආයුධ පාවිච්චි කරනවා. එවිට ඔවුන් වෛරයෙන් යුතුව මැරෙනවා. පු.වි දුර්වල සතුන්ට හිරිහැර කරන මේ මිනිසාට මහත්මයෙකු යැයි කියා ගැනීමට අයිතියක් නැත. සතෙකු මරනු ලබන විට සතා මරණ බයෙන් හා විසරුවෙන් පුදුම විධියට ගැහෙනවා. මේ හේතුවෙන් ඔවුන්ගේ මාංශ තුළ විෂ නිපද වෙන අතර ඒ මාංශ ආහාරයට ගන්නා අයට හානි සිදු වෙනවා. සතුන්ගේ කම්පන සංඛ්‍යාතය මිනිසුන්ට වඩා අඩු බැවින් සතුන් අපේ කම්පන සංඛ්‍යාතයට බලපෑම් කරමින් ප්‍රදෝවේ වර්ධනයට බාධා කරනවා.

ප්‍රශ්නය : ඊනියා සැහැල්ලු නිර්මාණිකයෙකු වීම කමක් නැද්ද? (ඔවුන් මස් මාංශ සම්පූර්ණයෙන් අත් නොහැර එළවළු හා මස් මිශ්‍ර කොට සෑදූ ආහාර වලින් ඔවුන් එළවළු තොරා ගෙන ආහාරයට ගනී.)

ශාස්තෘතුමිය : නැහැ. උදාහරණයක් වශයෙන් කැම වලට වස දියරයක් මිශ්‍ර කොට පසුව එය ඉවත් කරනවා, ඔබ සිතන්නේ එහි වස මිශ්‍රයි කියාද නැද්ද? මහා පරිනිර්වාණ සූත්‍රයේ මහා කාශ්‍යප තොරණුවෝ බුදුන් වහන්සේගෙන් මෙසේ අසනු ලැබුවා. අපි පිඬු සිඟා වඩින විට මස් මිශ්‍ර එළවළු ආහාර අපට ලැබෙනවා. අපට ඒ කැම ගැනීමට අවසරද? අපි ඒ කැම පිරිසිදු කර ගත්තේ කෙසේ ද? බුදුන් වහන්සේ මෙසේ උත්තර දුන්නා. “එළවළු මස් වලින් වෙන් කරගෙන ඒවා වතුරෙන් සෝදා කැමට ගත යුතුයි.”

මස් මිශ්‍ර කොට පිළියෙල කළ එළවළු ආහාර වතුරෙන් සෝදා මීස කැමට නොගත යුතු බවත් මස් කැම ගැන සඳහන් කිරීම නොවටින බවත් මේ ඉහත දෙබසින් අපට වැටහෙනවා. බුදුන් වහන්සේ හා උන්වහන්සේගේ ගෝලයන් නිර්මාණ ආහාර පමණක් ආහාරයට ගත් බව මින් අවබෝධ වෙනවා. මේ අතර බුදුන් වහන්සේ උන්වහන්සේට පිළිගැන්වූ මස් සහිත ආහාර වැලඳු බවත් එහෙයින් උන්වහන්සේ “සැහැල්ලු නිර්මාණිකයෙකු” බවත් කියමින් එතුමාට නිගරු කරනවා. එය සැබැවින්ම හරයෙන් තොර කියමනක්. ධර්ම පුස්තක යන්තමින් කියවූ හෝ ඒවායින් ලියවී ඇති දේ, තේරුම් ගැනීමට නොහැකි අය එසේ කියනවා.

ඉන්දියාවේ සියයට අනුවකට වැඩි පිරිසක් නිර්මාණ ආහාරයෙන් පමණක් යැපුන අය. කහ සිවුරු පොරවා ගත් පැවිද්දන් ආහාර සිහමින් යන විට මිනිසුන් දන්නවා නිර්මාණ ආහාර පිළිගැන් විය යුතු බව, බොහෝ දෙනෙකුට දීමට මස් නැති බව පසෙකින් තැබුවත්.

ප්‍රශ්නය : කලකට පෙර එක් ගුරුවරයෙක් මෙසේ කියනවා මට අහන්න ලැබුණා. “බුදු හාමුදුරුවෝ උරු මස් කෑවා. ඊට ඉන්පසු අපිරිණයක් වැලඳී එයින් පිරිනිවන් පෑවා කියා.” ඒ කතාව ඇත්තක්ද?

ශාස්තෘතුමිය : කිසිසේත්ම නැහැ. උන්වහන්සේ එක්තරා බිම්මල් විශේෂයක් වැලඳුවා එමගින් උන්වහන්සේ පිරිනිවන් පෑවේ.

බ්‍රාහ්මණයන්ගේ භාෂාවෙන් අපි කෙළින්ම පරිවර්තනය කරනවා නම් මෙම බිම්මල් වර්ගය හැඳින්වෙන්නේ “උරු කකුල” යනුවෙන්. ඒත් ඒ සැබෑ උරුකුගේ කකුල නොවෙයි. ඒක හරියට අපි එක් පළතුරු වර්ගයක් “ලොන්ගොන්” (චීන භාෂාවෙන් එහි තේරුම “මකරාගේ ඇසයි”) කියා හඳුන්වනවා වගෙයි. නමින් එළවළු යැයි කිව නොහැකි “මකරාගේ ඇස” වැනි වෙනත් බොහෝ නිර්මාණ ආහාර වර්ග තිබෙනවා. බ්‍රාහ්මණයන්ගේ භාෂාවෙන් මෙම බිම්මල් හැඳින්වෙන්නේ “උරු කකුල” නැතිනම් “උරාගේ සතුට” කියායි. වචන දෙකේම උරුන් හා සම්බන්ධයක් තියෙනවා. මෙම හතු වර්ගය ඒ කාලයේ ඉන්දියාවේ දුර්ලභ රසවත් ආහාරයක්. ඒ නිසා මිනිසුන් එය බුදුන් වහන්සේට පූජා කළා. මෙය පස මතුපිට නොව පස් යට සැදෙන හතු වර්ගයක්. මිනිසුන්ට මෙම බිම්මල් සොයා ගැනීමට අවශ්‍ය වූ විට ඔවුන් මහලු උරුකු උදව්වට ගත්තවා. උරුන් ඒවායෙහි සුවදින් ඒවා ඇති තැන් සොයාගෙන කකුල් වලින් එතැන හාරා බිම්මල් මතු කර ගෙන කනවා. ඒ නිසයි මෙම වර්ගය “උරාගේ සතුට” නැත්නම් “උරාගේ කකුල” යනුවෙන් හැඳින් වෙන්නේ. මේ නම් දෙකෙන්ම හැඳින් වෙන්නේ එකම බිම්මල. මෙය පරිවර්තයේදී එතරම් සැලකිල්ලෙන් නොගත් නිසා ඊට පසු ඇති වූ පරම්පරා එම වචනය වරදවා තේරුම් ගෙන “බුදුන් වහන්සේ මස් ආහාරයට ගැනීමට කැඳර අයෙකු” ලෙසින් හැඳින් වූවා. මෙය ඇත්ත වශයෙන්ම කනගාටුදායකයි.

ප්‍රශ්නය : මාංශ වලට ගිණු සමහරු තමන් මාංශ ආහාරයට ගන්නේ මස් වෙලෙන්දාගෙන් බවත් තමන් මරන්නේ නැති බවත් කියනවා. ඒ නිසා ඒවා ආහාරයට ගැනීමේ වරදක් නැති බව පවසනවා. ඔබ හිතනවද එය හරියි කියා?

ශාස්ත්‍රානුමය : මෙය විනාශකාරී වැරදි වැටහීමක්. ඔබ දන්නවා මස් මරන්නා සතෙකු මරන්නේ මිනිස්සුට කන්න උවමනා නිසා. ලංකාවතාර සූත්‍රයේ බුදුන් වහන්සේ මෙසේ දේශනා කරනවා, කිසි කෙනෙක් මස් කන්නේ නැත්නම් මැරීමක් සිදු වන්නේ නැහැ. ඒ නිසා මස් කෑමත් ප්‍රණයාතයන් යන දෙකම එක විදියේ පාපයක්. සතුන් ඇති විශාල ගණනක් මැරීමෙන් පරිසර විනාශය හා වෙනත් ආපදාවන් මිනිසුන් විසින් ඇති කර ගන්නවා. යුද්ධ ඇති වෙන්නේත් විශාල සත්ව ඝාතන හේතු කොට ගෙනයි.

ප්‍රශ්නය : සමහරු කියනවා යුරියා යුරෝකිනේස් වැනි විෂ සහිත දේවල් පැළෑටි වල හැදෙන්නේ නැති නිසා ගොවියන් අපේ සෞඛ්‍යයට අහිතකර වෙනත් කෘමිනාශක ද්‍රව්‍ය ඒවාට පාවිච්චි කරනවා කියා. ඒක එහෙමද?

ශාස්ත්‍රානුමය : ගොවියන් කෘමිනාශක ද්‍රව්‍ය හා ඩී. ඩී. ටී. වැනි වෙනත් විෂ සහිත රසායන ද්‍රව්‍ය ගොවිතැන් කිරීමේදී පාවිච්චි කිරීමෙන් පිළිකා, වද බව හා අක්මා රෝග වලට හේතු වෙනවා. ඩී. ඩී. ටී. වැනි විෂ ද්‍රව්‍ය මේද තුළ පැතිරෙන අතර සත්ත්ව මේද වල ස්වාභාවයෙන් ගබඩා වෙනවා. ඔබ මස් ආහාරයට ගන්නවා කීමෙන් අදහස් වෙන්නේ, ඔබ සතුන්ගේ මේද තුළ ඇති මෙම අධික සාන්ද්‍රිත කෘමිනාශක හා වෙනත් විෂ සහිත ද්‍රව්‍ය, එනම් සතුන්ගේ වැඩිමත් සමග ක්‍රමයෙන් ගබඩා වූ විෂ බහුල මේද ඔබේ ශරීරය තුළට දමා ගැනීමයි. එලවළු පළතුරු හා ධාන්‍ය වල ඇති විෂ ප්‍රමාණයට වඩා එය දහනුත් ගුණයකින් වැඩියි. පළතුරු වලට යොදා ඇති කෘමිනාශක රසායන ද්‍රව්‍ය අපට සෝදා හැරිය හැකියි. නමුත් සත්ව මේද තුළ මිශ්‍රව ඇති විෂ අපට ඉවත් කළ නොහැකියි. මෙම විෂ එකතු වීම සිදු වෙන්නේ විෂ උරා ගන්නා නිසයි. ඒ නිසා ආහාර දැමුවලේ අවසන් පරිභෝගිකයාටයි වැඩිම හානියක් වෙන්නේ.

ලෝවා සරසවියේ කළ පරීක්ෂණයකදී මිනිස් සිරුරෙහි සොයා ගනු ලැබූ බොහෝ කෘමිනාශක රසායන ද්‍රව්‍ය මස් ආහාර නිසා හටගත් ඒවා බව හෙළි වී තිබෙනවා. නිර්මාණිකයින්ගේ ශරීර වල ඇති කෘමිනාශක ප්‍රමාණය මාංශ භක්ෂකයින්ගේ ශරීර වල ඇති කෘමිනාශක ප්‍රමාණයෙන් අඩකටත් වඩා අඩු බව ඔවුන් පෙන්වා දෙනවා. කෘමිනාශක බෙහෙත් හැරුණු විට වෙනත් විෂ වර්ගද මාංශ වල අඩංගුයි. මාංශ ආරය සදහා කෙරෙන සත්ත්ව පාලනයේදී සතුන්ගේ ආහාර තුළට එම ද්‍රව්‍ය ඇතුළු කරන්නේ සිරුරේ වැඩිම වෙගවත් කිරීමට, රසය සදහා හා මස් කල් තබා ගැනීමට යනාදී වශයෙනුයි.

උදාහරණයක් වශයෙන් ආහාර කල් තබා ගැනීමේදී පාවිච්චි කරන නයිට්‍රේට් වර්ග වල විෂ ප්‍රමාණය ඉතාමත් අධිකයි. 1971 ජූලි 18 දින නිව්සෝර්ක් ටයිම්ස් මෙසේ වාර්තා කරනවා, “මස් වල ඇති අදායාමාන අපවිත්‍ර ද්‍රව්‍ය වන සැමන් තුළ ඇති බැක්ටීරියා, කෘමිනාශක ද්‍රව්‍ය වල ඉතිරි කොටස්, හෝමෝන් වර්ධකයන්, ප්‍රතිජීවක හා අනෙකුත් රසායන ද්‍රව්‍ය වන මාංශ භක්ෂකයින්ගේ සෞඛ්‍යයට තර්ජනයක් වන ලොකුම සැහවුන සතුරන් වෙනවා.” මේ හැරුණු විට සතුන්ට එන්නත් කරන බෙහෙත් ඔවුන්ගේ මස් වල තැන්පත් වෙනවා.

මේ කරුණු ගැන සලකා බලන විට පළතුරු, ධාන්‍ය වර්ග, ඇට වර්ග හා කිරි වල ඇති ප්‍රෝටීන් මාංශ වල අඩංගු ප්‍රෝටීන් වලට වඩා බොහෝ විට පිරිසිදුයි. මාංශ වල ප්‍රෝටීන් වල අන්තර්ගත අපවිත්‍ර ද්‍රව්‍ය 56% ක් වතුරෙන් සෝදා හැරිය නොහැකියි. මිනිසා විසින් එකතු කරනු ලබන රසායනික ද්‍රව්‍යයන් නිසා පිලිකා, වෙනත් රෝග හා චිකානි දරු ගැබ් වලට මග පාදන බව පර්යේෂණ වලින් පෙන්වුම් කරනවා. ඒ නිසායි ගැබ් නාත්තාවන් නම දරු ගැබේ ශාරීරික හා ආධ්‍යාත්මික නිරෝගී සුවය තකා පිරිසිදු නිර්මාණ ආහාරය පමණක් ගැනීම සුදුසු වන්නේ. බෝවී වලින් ප්‍රෝටීන්ද, පළතුරු හා එළවළු වලින් විටමින් හා බහිෂ් ලවණ වර්ගද ලබා ගත හැකියි.

නිර්මාණකතාවය :

ගෝලීය ජල අර්බුදයට හොඳම විසඳුම

~සුප්‍රීම් මාසවර් ඩී. හා නිවිස් සහරාලේ නො. 154 කලාපයෙන් උපුටා ගැනීමක්

පෘථිවිය මත සියළුම ජීවීන්ට ජීවත් වීම සඳහා ජලය අත්‍යාවශ්‍යයි. කෙසේ හෝ පෘථිවිය මත ජල සැපයුමේ නාස්තිය නිසා, ජාත්‍යන්තර ස්ටොක්හෝම් ජල ආයතනය (SIWI) හෙළිදරව් කළ පරිදි, මෙම අගනා සම්පත අනාගත පරම්පරාවන්ට අත්තරාදායක තත්වයක පවතිනවා.

පහත දැක්වෙන්නේ SIWI ආයතනය මගින් ලෝක ජල සතිය නිමිත්තෙන් 2004 අගෝස්තු මස 16-20 දක්වා පැවති වාර්ෂික සම්මන්ත්‍රණයේදී වාර්තා වූ විස්මය දනවන කරුණු කිහිපයක් :

* දැක කිහිපයක් සිටම, ආහාර නිෂ්පාදනය ජනගහන වර්ධනයට වඩා වේගවත් වෙලා. දැන් ලෝකයේ වැඩි ප්‍රමාණයක නිෂ්පාදනය වැඩි කළ නොහැකි ලෙස ජල හිඟයක් පවතිනවා.

* ධාන්‍ය වලින් පෝෂණය වන මාංශ සඳහා, නිෂ්පාදන සෑම මාංශ කිලෝග්‍රෑමයකටම, ජලය කිලෝග්‍රෑම් 10,000-15,000ක් අතර ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වෙනවා. (මෙමගින් 0.01%කට වඩා අඩු කාර්යක්ෂමතාවයක් ඇති වී තිබෙනවා; යම් සාමාන්‍ය ව්‍යාපාරික ක්‍රියාවලියක් මෙම මට්ටමේ කාර්යක්ෂමතාවයේ පවතිනවා නම්, එය ඉක්මනින්ම වෙනත් ක්‍රමයකින් අළුත් කෙරේවි!)

* ධාන්‍ය කිලෝග්‍රෑමයක් නිෂ්පාදනය කිරීමට ජලය කිලෝග්‍රෑම් 400-3000ක් අතර ප්‍රමාණයක් අවශ්‍යයි (එනම්, එය මාංශ සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රමාණයෙන් 5%යි) .

* කළමනාකරණය කරන ලද මුළු ජල ප්‍රමාණයෙන් 90%ක් ආහාර වගාවට භාවිතා කෙරේ.

* ඕස්ට්‍රේලියාව වැනි රටවල් වල, දැනටමත් ජලය හිඟයක් ඇති අතර, ඇත්තටම මාංශ ස්වරූපයෙන් ජලය අපනයනය කෙරේ.

* සංවර්ධනය වෙමින් පවතින රටවල් වල, මාංශ ආහාරයට ගන්නන් ලීටර් 5,000කට (ගැලුම් 1,100) සමාන සම්පත් දිනකට භාවිතා කරන අතර නිර්මාණික ආහාර ගන්නා මිනිසුන් ලීටර් 1,000-2,000ක්

(ගැලුම් 200-400) අතර ප්‍රමාණයක් පරිභෝජනය කෙරේ .
(ගාර්ඩියන් සඟරාවෙහි 2004/8/23 දින වාර්තා වීහි) .

එමෙන්ම තවත් සටහනක , SIWI වාර්තා වලින් අනාවරණය වූ දෙයක් නොව , ඇමසන් වැසි වනාන්තරයේ වඩ වඩාත් ප්‍රදේශ සෝයා බෝවී වගා කිරීම සඳහා එළි කෙරෙමින් පවතී . කෙසේ හෝ මාංශ සඳහා වන ගවයන්ව මෙයින් පෝෂණය කෙරේ . ඒවා සෘජුවම මිනිසුන්ට සපයනවා නම් වඩාත් කාර්යක්ෂම වේවි!

බොහෝ භාවනා ආරම්භය ලබා ගත් අය යළි අවධානය දෙන විට , ශාස්ත්‍රානුමය මාංශ නිෂ්පාදනයේ පාරිසරික බලපෑම් ගැන සත්‍යාවබෝධයට ක්ෂණික මග යන පොතෙහි ඇතුළත් “නිර්මාණික ආහාරයේ ප්‍රයෝජන” නම් ඇගේ දේශනයේදී මෙසේ පැවසුවාය : “මාංශ සඳහා සතුන් ඇති කිරීමේ විපාක නියෙනවා . එය වැසි වනාන්තර විනාශයට හේතු වෙනවා , ගෝලීය උෂ්ණත්වය ඉහළ යාම , ජල දූෂණය , ජල හිඟය , කාන්තාරකරණය , බලශක්ති හා සම්පත් වැරදි ලෙස භාවිතා කිරීම සහ ලෝක කුසගින්න . මාංශ නිෂ්පාදනයට භූමිය , ජලය , බලශක්තිය හා මිනිස් ශ්‍රමය භාවිතා කිරීම පෘථිවියේ සම්පත් කාර්යක්ෂම ලෙස ප්‍රයෝජනයට ගැනීමක් නොවෙයි .”

එමනිසා ගෝලීය වශයෙන් පරිභෝජනය කරන ජල ප්‍රමාණය සැලකිය යුතු ලෙස අඩු කිරීම සඳහා , මනුෂ්‍ය වර්ගයාට ලෝකය පෝෂණය කිරීමේ නව ප්‍රවේශයක් අවශ්‍යයි , එසේම නිර්මාණික ආහාර මෙම අවශ්‍යතාවය දරනවා .

ඒ හා සම්බන්ධ වාර්තා සඳහා , කරුණාකර පිවිසෙන්න :
<http://www.worldwatercouncil.org/>
<http://news.bbc.co.uk/2/hi/science/nature/3559542.stm>
<http://news.bbc.co.uk/1/hi/sci/tech/2943946.stm>

නිර්මාණිකයින්ට හොඳ ප්‍රචාරණ අත්‍යාවශ්‍ය ඵලදායී ප්‍රෝටීන්

නිර්මාණික ආහාර අපේ ආධ්‍යාත්මික පුහුණුවට විශාල ප්‍රයෝජනයක් වෙනවා පමණක් නොව එය අපට ඉතා සෞඛ්‍යසම්පන්නයි. කෙසේ හෝ අපි පෝෂණ සමතුලිතතාවයට විශේෂ අවධානයක් දිය යුතු අතර අපට බොහෝ අවශ්‍ය වන ඵලදායී ප්‍රෝටීන් අඩු නොකිරීමට වගබලා ගත යුතුයි.

ප්‍රෝටීන් වර්ග දෙකක් තිබේ: සත්ව ප්‍රෝටීන් හා ඵලදායී ප්‍රෝටීන්. සෝයා බෝංචි, කඩල, හා ස්නෝ පිස් ඵලදායී ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර කිහිපයක්. නිර්මාණික ආහාර ගැනීම යනු සරලව තෙලෙන් බදින ලද ඵලදායී ආහාරයට ගැනීම නෙවෙයි. ප්‍රෝටීන් ඇතුළත් විය යුතුයි පුද්ගලයෙකුට අවශ්‍ය පෝෂණය සම්පූර්ණ වීම සඳහා.

දොස්තර මිලර් මුළු ජීවිත කාලයම නිර්මාණිකව සිටියේය. ඔහු වෛද්‍ය විද්‍යාව පුහුණු වී විනයේ දුප්පත් මිනිසුන්ට වසර හතළිහක් සත්කාර කළේය. ඔහු විශ්වාස කළා අපි ආහාරයට ගත යුත්තේ සීරියල් වර්ග, ඇට වර්ග, පලතුරු හා ඵලදායී පමණයි කියා හොඳ සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගැනීමටත් අපට අවශ්‍ය සියළුම පෝෂක ලබා ගැනීමටත්. දොස්තර මිලර්ට අනුව, “බිත් කර්ඩ් යනු කටු තැනි මාංශයි.”

“සෝයා බෝංචි ඉතා පෝෂණදායක නිසා; මිනිසුන්ට ආහාරයට ගත හැක්කේ එක ආහාර වර්ගයක් පමණයි කියා සිතනවා නම් හා ඔවුන් ආහාරයට ගන්නේ සෝයා බෝංචි පමණයි නම්, ඔවුන්ට වැඩි කාලයක් ජීවත් විය හැකියි.”

නිර්මාණික ආහාර වේලක් සකස් කිරීම මාංශ සහිත ආහාර වේලක් පිසීම හා සමානයි, ඒ හැර නිර්මාණික ප්‍රෝටීන් අමුද්‍රව්‍ය එනම් නිර්මාණික කුකුල් මස්, නිර්මාණික හැමි, නිර්මාණික මස් පෙති ඒ සඳහා භාවිතා කෙරේ. උදාහරණයක් ලෙස, “සැල්දිර් සමග මස්තිරු බැඳීම” හෝ “බිත්තර සමග මුහුදු පැළෑටි සුප්” පිසිනවා වෙනුවට, අපට එය දැන් “සැල්දිර් සමග නිර්මාණික මස්තිරු බැඳීම” හෝ “බිත් කර්ඩ් සමග මුහුදු පැළෑටි සුප්” ලෙස පිසිය හැකියි.

ඔබ සිටින්නේ මෙම නිර්මාණික ප්‍රෝටීන් අමුද්‍රව්‍ය පහසුවෙන් සොයා ගත නොහැකි රටවල් වල නම්, ඔබට අති උත්තම වි. හායි ශාස්ත්‍රානුමයයේ ජාත්‍යන්තර සංගමයේ ඔබේ දේශීය මධ්‍යස්ථානය සම්බන්ධ කර අපගේ ප්‍රධාන සැපයුම්කරුවන් හා නිර්මාණික අවන්හල් ගැන තොරතුරු සපයා ගත හැකියි.

නිර්මාණික ආහාර පිසීම සඳහා, අති උත්තම වි. හායි ශාස්ත්‍රානුමයයේ ජාත්‍යන්තර සංගමය මගින් ප්‍රකාශයට පත් කරන ලද The Supreme Kitchen පොත හෝ වෙනත් ඔහුම නිර්මාණික ආහාර පිසීමේ පොත් වෙත යොමු වෙන්න. ලෝකය පුරා නිර්මාණික අවන්හල් වල ලේඛනයක් ලබා ගැනීම සඳහා, කරුණාකර පිවිසෙන්න:

<http://www.godsdirectcontact.org.tw/eng1/food/restau-rant/>

ඔබේ නිර්දේශය සඳහා නිර්මාණික ආපන ශාලා හා නිර්මාණික වෙළෙඳ ආයතන ලැයිස්තුවක් පහත සඳහන් වේ .

ලොව වටා ඇති නිර්මාණික ආයතන
(සහායක භාවිතා ආරම්භය ලබු ඈය විසින් පවත්වාගෙන යන)

Africa

South Africa Benin

◆ SM Bar Cafe Restaurant vegetarian
07 BP 1022 COTONOU
Tel: 229-90921569
◆ Peace Foods
C/1499 VEDOKO(COTONOU)
Tel: 229-95857274

America

Canada Vancouver

◆ Paradise Vegetarian Noodle House
8681-10th Ave. (Crest Plaza), Burnaby,
B. C. V3N 2S9, Vancouver, Canada
Tel: 1-604-527-8138

U.S.A.

Arizona

◆ Vegetarian House
3239 E. Indian School Rd, Phoenix AZ 85018
Tel: 1-602-264-3480/Fax: 1-623-780-0855

Oregon

◆ Sarang Korean Vegetarian Restaurant
706 SW Hurbert St., Newport, OR 97365, USA
Tel: 1-541-265-5803

California Los Angeles

◆ Au Lac Vegetarian Restaurant
16563 Brookhurst Street, Fountain Valley, CA
92708 U.S.A. (in Orange County)
Tel: 1-714-418-0658

◆ Veggie Era Vegab Restaurant

903-b Foothill Blvd Upland, CA 91786 U.S.A.
Tel: 1-909-982-3882

◆ Happy Veggie

709 N. Pacific Coast Highway, Redondo Beach,
CA. 90277
Tel: 1-310-379-5035 Fax: 1-310-379-5075

◆ One World Vegetarian Cuisine

178 S. Glendora Ave., W. Covina, CA 91790
Tel: (626) 917-2727

Email: info@oneworldveggie.com

Oakland

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

◆ New World Vegetarian Restaurant
464 8th St. Oakland, CA 94607 U.S.A.

Tel: 1-510-444-2891

San Francisco

◆ Loving Hut
516 Barber Lane
Milpitas, CA 95035
Tel: (408)943-0250 w (408)943-0260
email: info@lovinghut.us
web: www.lovinghut.us

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

San Jose

◆ Supreme Master Ching Hai International
As-sociation Vegetarian House
520 East Santa Clara Street, San Jose CA 95112
Tel: 1-408-292-3798
info@vegetarianhouse.us
http://Godsdirectcontact.com/vegetarian/

◆ Tofu Togo
388 E. Santa Clara Street, San Jose CA 95113
Tel: 1-408-286-6335

Massachusetts Boston

◆ Quan Yin Vegetarian Restaurant
56 Hamilton Street, Worcester MA 01604
Tel: 1-508-831-1322 /Fax: 1-508-752-2061
◆ Loving Hut
415 Chandler Street Worcester, MA 01602
Tel: 508-459-0367/Fax: 508-459-0784
Email: bostonbuddhahut@yahoo.com

Texas Houston

◆ Quan Yin Vegetarian Restaurant
10804-E Bellaire Blvd, Houston TX 77072
Tel: 1-281-498-7890 /Fax: 1-281-498-7972

Dallas

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

◆ Veggie Garden Restaurant
510 W. Arapaho, #112, Richardson, TX 75080
Tel: 1-972-479-0888 / Fax: 1-972-761-0691

Georgia

◆ Cafe Sunflower
5975 Roswell Rd. Suite 353, Atlanta GA 30328
Tel: 1-404-256-1675 / Fax: 1-404-256-6365

Washington

◆ Teapot Vegetarian House (Location 1)
125 15th Ave E, Seattle WA 98112, U.S.A.

Tel: 1-206-325-1010 <http://www.teapotvegetarianhouse.com>
 ◆ Teapot Vegetarian House (Location 2)
 15230 NE 24th St #H, Redmond WA 98052,
 Tel: 1-425-373-1888 , 1-425-747-8881
 Website: <http://www.teapotvegetarianhouse.com>

Illinois

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

PeruLima

◆ Sabor Supremo
 Av. Militar 2179 -Lince -Lima 14
 Tel: 51-1-265-0310
 u Vida Light
 Jr. Camana 502 -Lima
 Tel: 51-1-426-1733

Chile

◆ Chile
 Antupiren # 9401 local D-3 Sabores Celestiales,
 Penalolen, Santiago-Chile.
 Tel: 56-09-8-2590763

Europe

Austria

◆ Loving Hut
 Favoritenstr. 156, 1100 Vienna Austria
 Tel.: +43 699 12659473
 Email: govegdiner.vienna@gmail.com
 Website.: <http://www.govegdiner.com>

◆ Paradies Naturkost

Altgasse 23a, 1130 Vienna Austria

France Paris

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

◆ Saveurs Veget'halles

41, rue des Bourdonnais, 75001 Paris, France
 Tel : 33-1-40419395

Spain Malaga

u Restaurante vegetariano EL LEGADO
 CELESTAL

Calle PEREGRINO ,2

29002 Malaga , Spain

Tel: 34-95-235-1521

Valencia

◆ The Nature Vegetarian Restaurant

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

◆ Restaurante Casa Vegetariana "Salud"
 Calle Conde Altea, 44, bajo,
 46005 Valencia, Spain
 Tel: 34-96-3744-361

United Kingdom London

◆ The Peking Palace

669 Holloway Road, London, N19 5SE

Tel: 020-7281-8989, 020-7281-5363

Website: <http://www.thepekingpalace.com/>

◆ Mr Man

236 Station Road, Edgware, Middlesex, HA8
 7AU.

Tel: 020-8905-3033

Website: <http://www.vegmman.com>

Oceania

Australia Brisbane

◆ LovingHut

Shop 2, 1420 Logan Rd Mount Gravatt 4122 (07)
 3219 4118

Au <http://mtgravatt.lovinghut.com.au/>
lovinghutbrisbane@gmail.com

Canberra

◆ Au Lac Vegetarian Restaurant

4/39 Woolley Street Dickson ACT 2602

Tel: 61-2-6262-8922

◆ Vegetarian House

Shop 7 Homeworld shopping centre Tuggera-nong
 ACT 2900

Ph: 61-2-6293 9788

Melbourne

◆ LA PANELLA BAKERY

465 High Street, Preston Victoria 3072,

Tel / Fax: 61-3-9478-4443

Sydney

◆ Happy Vegan Vegetarian Restaurant

11/68 John St, Cabramatta, NSW 2166

Tel: 61-2-9728-7052

◆ Duy Linh Vegetarian restaurant

10/117 John St, Cabramatta, NSW 2166

Tel: 61-2-9727-9800

◆ Color of Love, Vegetarian restaurant

227 Cabramatta Rd, Cabramatta, NSW 2166

Tel: 61-2-9755-4410 Mol: 61-405-735748

Kardinya

◆ One World Cuisine

Shop 7, 23 South Street , Kardinya WA6163,
 Australia (beside IGA)

Tel: 61-8-9331-6677 Fax: 61-8-9331-6699

E-mail: enquiry@oneworldcuisine.com.au

Website: <http://www.oneworldcuisine.com.au>

Asia**AuLac**

<http://www.nhahangchay.com>

<http://www.comchayngon.com>

Hong Kong

◆ LovingHut (Kowloon Store)

Shop 242-5, G/F, Amoy Plaza 2, 77 Ngau Tau Kok Road Hong Kong

Tel: (852) 2751 1321

<http://www.lovinghut.com/hk/index.htm>

Kowloon

◆ Buddha Hut

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

Tel: 852-27511321

New Territories

◆ AllareLove Health Food Shop

Address : Shop 89, 2/F., Hop Yick Commercial Centre, 33 Hop Choi Street, Yuen Long, New Territories

Tel.: 852-92298394

North Point

◆ Island Health and Beauty Centre

107, 1/F, 233 Electric Road

Tel: 852-2565-9088

<http://www.surya-ahimsa.com>

Tun Mun

◆ Nature House

(a retailer of Loving Food Corp. products)

Workshop No.6 5th Floor, Good Harvest

Industrial Building, No.9 Tsun Wen Road Tuen Mun New Territories

Tel: 852-2665-2280

Website: <http://www.naturehouse.com.hk>

<http://www.lovingocean.com>

◆ Sam Hing Foods Co., Ltd (Retailer)

5 Shek Pai Wan Road, Wai Cheung Industrial Centre, 12/F, Block O & P, Tun Mun, New Territories, Hong Kong

Tel: 852-2467-3911

Japan

◆ Loving Hut

2f,6-15,otsuya-sanchome,Shinjyuku-ku,Tokyo 160-0004

Tel:03-6807-9625

Korea

◆ LovingHut (Yeongdong)

691-1, Gyesan-ri, Yeongdong-eup, Yeong-dong-gun, Chungcheongbuk-do, Korea

Tel: 043-743-7597

◆ LovingHut (Pusan University)

418-1, Jangjeon-dong, Geumjeong-gu, Busan, Korea

Tel: 051-518-0115

◆ LovingHut (Seoul -Yangjae)

Twin Tower Building 101, 275-4, Yangjae-dong, Seocho-gu, Seoul, Korea

Tel: 070-8614-7953

◆ LovingHut (Daegu -Sinmae)

587-4, Sinmae-dong, Suseong-gu, Daegu,

Tel: 053-793-4451

◆ LovingHut (Gaepo-dong, SM)

1229-10, Gaepo-dong, Gangnam-gu, Seoul,

Tel: 02-576-9637 , 8

◆ SM Vegetarian Buffet

229-10, Poi-dong, Gangnam-gu, Seoul,

Tel: 82-2-576-9637 Fax: 82-2-575-9562

Website: <http://www.smvege.co.kr/>

◆ Home of 5th World

59 Gwanhoon dong, Jongno-gu, Seoul,

Tel: 82-2-735-7171

Website: <http://www.go5.co.kr/>

◆ Ahimsa

366-13 Sincheon 4-Dong, Dong-Gu,

Daegu, Korea

Tel:82-2-053-774-3373

◆ Vegelove Vegetarian Buffet

8th Floor, Lotte Department Store, 937, Daechi-dong, Gangnam-gu, Seoul, Korea

Tel: 82-2-565-6470

Website: <http://vegelove.co.kr/>

◆ Hanulchae

11-7 Youngjun-dong, Dong-gu, Daejeon

Tel: 82-42-638-7676

◆ ChaeSikSarang Restaurant (Andong)

158-5 Dongmun-dong, Andong , Korea

Tel: 82-54-841-9244

◆ ChaeSikSarang Restaurant (Ulsan)

185-4 Boksan2-dong, Jung-gu, Ulsan ,

Tel: 82-52-297-4844

◆ GwiGerRaeSa

484-1, Baekil-ri, SanNae-myon, Namwon, Jeonbuk-do , Korea

Tel: 82-63-636-8093

Indonesia Surabaya

◆ LovingHut The Plaza Semanggi, Lt. 3A, No. 3A

Kawasan Bisnis Granadha

Jl. Jend Sudirman Kav. 50 Jakarta -12930

Tel. +62 -21 -2553 9369

Surya <http://lovinghut.co.id/peta.shtml>

- ◆ Surya Ahimsa Vegetarian Restaurant
Jl. Kusuma Bangsa 80, Surabaya -60272
Tel: 62-31 -535-0466

<http://www.surya-ahimsa.com>
Bali

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

- ◆ Warung Vegetarian Mbak Tiek
Jl. Tukad Pakerisan 99C, Panjer
- ◆ Bodhi Chumani Vegetarian
Jl. Cok Agung Tresna 108 Renon
- ◆ Rumah Makan Vegetarian Alami
Jl. Bedahulu No. 43 Gatot Subroto
Tel: 62-361-436-382

Bandung

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

Jakarta

- ◆ Kantin Selera Alam
Jalan Samarinda No.29, Jakarta-Pusat 10150
Tel: 62-21-6386-0843

Medan

- ◆ Merlinda Vegetarian
Jl. Candi Biara No. 7 Medan
Tel: 62-61-451-4656
Yogyakarta
- ◆ Warung Soma Yoga (Vegi Jawi)
Jl. Raya Babarsari No. 102 Yogyakarta
Tel : 62-274-7110221

Malaysia

- ◆Kuala Lumpur -Puchong Store
15, Jalan Puteri 2/7, Bandar Puteri, 47100
Puchong, Selangor, Malaysia
Tel: (603) 8076 1811
Fax: (603) 806 42138
<http://www.lovinghut.com/ml/index.htm>
- ◆ Supreme Healthy Vegetarian Foods
1179, Jalan Sri Putri 3/3, Taman Putri Kulai,
81000, Kulai, Johor, Malaysia
Tel: 607-662-2518 Fax: 607-662-2512
E-mail: oldpiong@streamyx.com

FORMOSA

Taipei

- ◆ Loving Hut
No.44, Huaining St., Jhongjheng District,

Taipei City 100, Formosa (R.O.C.)
TEL:886-2-2311-9399 /FAX:02-2311-3999

No.3-1, Cingdao E. Rd.,
Jhongjheng Dis-trib, Taipei City 100
TEL: 02-2391-3553

No.30, Lane 280, Guangfu S. Rd.,
Da-an District, Taipei City 106,
No.30, Lane 280, Guangfu S. Rd.,
TEL: 02-27772711

No.169, Sec. 2, Sinhai Rd.,
Da-an District, Taipei City 106
TEL: 02-27369579

Taoyuan

- ◆ **Loving Hut**
No. 172, Chung Pei Rd., Chungli
City, Taoyuan County
TEL:886-3-456-0686 / 03-456-0695
FAX 03-436-9004

- ◆ **Loving Hut**
No. 325, Huanjhong E. Rd.,
Jhongli, Taoyuan
Tel: 3-4623500 / FAX:03-4623500

Changhua

- ◆ **Loving Hut**
No. 39, Chen Lin Rd., Changhua City
TEL:886-4-723-6450 / FAX:04-723-6438

Nantou

- ◆ **Loving Hut**
No. 895, Hu Shan Road, Cao Tun
Township, Nantou County
TEL:886-49-2300558 / FAX:049-2367153

Tainan

- ◆ **Loving Hut**
No. 142, Sec. 2, Jinhua Rd.,
South District, Tainan City
Tel: 886-6-2611593 / FAX:06-2647590

Kaohsiung

- ◆ **Loving Hut**
No. 283, Chung Shan 1st Rd.,
Sin Sing District, Kaohsiung City
TEL:886-7-285-6895 / FAX:07-285-7836

ශාස්ත්‍රානුමියගේ ආදරය මගේ ආත්මය මත පතිත වූ විට
මා යොවුන් වියෙන් නැවත ඉපදෙයි.
හේතුව කුමක්ද කියා මගෙන් නොඅසන්න :
හේතුව ආදරයේ තර්කය නොවෙයි!

සූර්ණ නිර්මාණයේම
කතා කරන්නා මමයි.
විවෘතව හඬ නංවමින්
ඔවුන්ගේ දුක් හා වේදනාවන්
ජීවිතයෙන් ජීවිතයට සැමදා කැරකෙන මරණ චක්‍රය තුළ.
යාඥා කරන්න, කාරුණීක ශාස්ත්‍රානී
ඉක්මනින්! එය අවසාන කරන්න.

සියළු හා නොයෙක් දෙනාට ඔබ ආශීර්වාද කරයි.
නරක හා හොඳ, ලස්සන හා අචලස්සන,
අවංක හා අවමානීය,
සමානයි!
අහෝ ශාස්ත්‍රානී, මට කවදාවත් ඔබේ ගුණ ගැසීමට නොහැකියි.
ඔබේ සෙනෙහස මා මහඳු තුළ රඳවා ගනිමි.
එමෙන්ම සෑම රාත්‍රියකම ඒ සමග සැතපෙමි.

නිහඬ කඳුළු
~අති උත්තම ටී. හායි ශාස්ත්‍රානුමිය~

ප්‍රකාශන

අපේ ආත්මයන් උසස් කිරීමට හා අපේ දෛනික ජීවිතයට ප්‍රබෝධයක් ලබා දීමට, අති උත්තම ඩී. ආයි ශාස්ත්‍රානුමයගේ ඉගැන්වීම් වලින් සාරවත් එකතුවක් පොත්, වීඩියෝ පට, සංගීත කැසට් පට, ඩී. ඩී. ඩී, MP3 හා ඩී. ඩී වශයෙන් ලබා ගත හැක.

ප්‍රකාශයට පත් කරන ලද හඬපටි හා පොත් වලට අමතරව, ශාස්ත්‍රානුමයගේ විවිධාකාර ඉගැන්වීම් පෙළකට ඉක්මනින් අන්තර්ජාලය හරහා නොමිලේ ප්‍රවේශ විය හැක. උදාහරණයක් ලෙස, වෙබ් අඩවි කිහිපයක, නිරන්තරයෙන් ප්‍රකාශයට පත් කරන ලද නිවිස් සඟරාව, පළ කෙරෙයි (“කවන් යින් වෙබ් අඩවි” කොටස පහත සඳහන් වේ). අන්තර්ජාලයෙන් සෘජුවම ලබා ගත හැකි වෙනත් ප්‍රකාශනයන් වල ශාස්ත්‍රානුමයගේ කවි, ප්‍රබෝධමත් කියමන් මෙන්ම වීඩියෝ හා හඬපට ලෙස දේශනයන් ඇතුළත් වේ.

තවත් පුළුල් ලෙස ව්‍යාප්ත කරන ලද ප්‍රකාශනයක්, දැන් අන්තර්ජාලයෙන් භාෂා 74කට වැඩි ප්‍රමාණයකින් ලබා ගත හැකි ආදර්ශ පොත් ලෙස ඇත. ආදර්ශ පොතේ පිටපතක් ලබා ගැනීමට, කරුණාකර පහත සඳහන් වෙබ් අඩවි වලට පිවිසෙන්න:

- <http://sb.godsdirectcontact.net/> (Formosa)
- <http://www.Godsdirectcontact.org/sample/> (U.S.A.)
- <http://www.direkter-kontakt-mit-gott.org/download/index.htm> (Austria)
- <http://www.Godsdirectcontact.us/com/sb/>

Books

The Key of Immediate Enlightenment: A collection of The Supreme Master Ching Hai’s lectures. Available in Aulacese(1-15), Chinese(1-10), English(1-5), French(1-2), Finnish(1), German(1-2), Hungarian(1), Indonesian(1-5), Japanese(1-4), Korean(1-11), Mongolian(1,6), Portuguese(1-2), Polish(1-2), Spanish(1-3), Swedish(1), Thai(1-6) and Tibetan(1).

The Key of Immediate Enlightenment – Questions and Answers: A collection of questions and answers from Master’s lectures. Available in Aulacese(1-4), Chinese(1-3), Bulgarian, Czech, English(1-2), French, German, Hungarian, Indonesian(1-3), Japanese, Korean(1-4), Portuguese, Polish and Russian(1).

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

A six- volume collection of The Supreme Master Ching Hai’s lectures during the 1993 World Lecture Tour. Available in English and Chinese.

The Key of Immediate Enlightenment -Special Edition/7-Day Retreat:

A collection of Master's lectures in 1992 during a 7-day retreat in San Di Mun, Formosa.

Available in English and Aulacese.

Letters Between Master and Spiritual Practitioners:

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

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

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

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

Coloring Our Lives: A collection of quotes and spiritual teachings by Master.

Available in Chinese and English.

God Takes Care of Everything—

Illustrated Tales of Wisdom from The Supreme Master Ching Hai:

Available in Aulacese, Chinese, English, French, Japanese and Korean.

The Supreme Master Ching Hai's Enlightening Humor – Your Halo Is Too Tight!

Available in Chinese and English.

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

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

Available in Chinese and English.

Of God and Humans — Insights from Bible Stories

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

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

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

Aphorisms: Gems of eternal wisdom from Master.

Available in English/Chinese, Spanish/Portuguese, French/German and Korean.
The Supreme Kitchen(1) -International Vegetarian Cuisine: A collection of culinary delicacies from all parts of the world recommended by fellow practitioners.

Available in English/Chinese, Aulacese and Japanese.

The Supreme Kitchen(2) -Home Taste Selections:

Combined volume of English /Chinese

One World... of Peace through Music: A collection of interviews and musical compositions from a Benefit Concert in Los Angeles, California.

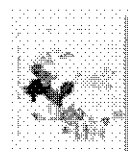
Combined volume of English/Aulacese/Chinese.

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

Available in English, Chinese.

S.M.Celestial Clothes (6):

Available in a combined language edition of English/Chinese.



The Dogs in My Life(1-2) (This two-volume book set of 500 pages is a fabulous real-life set of doggy tales published by Master about Her canine companions.): Aulacese, Chinese, English, Japanese, Korean, Spanish, Polish.

The Birds in My Life(In this beautifully illustrated picture-story book, Master Ching Hai shows us the secret to unlocking the animals' inner world.): Aulacese, Chinese, English, French, German, Korean, Mongolian, Russian, Indonesian.

The Noble Wilds (Lovingly composed and photographed by Master Herself, this book is filled with beautiful poetry and breathtaking pictures. In this intimate journal-like story, Master speaks of Her lakeside explorations and reveals to us the inborn noble qualities of our animals friends.): Aulacese, Chinese, English, French, German.

Celestial Art (Celestial Art is a distinguished volume in which the author interprets artistic creation from a spiritual perspective to reflect Truth, virtue, and the beauty of Heaven. As readers are invited into the boundless world of Supreme Master Ching Hai's art and uplifted through its resonance with the divine, they will be profoundly touched by the deep emotions of a poet, the subtle touches of a painter, the unique ideas of a designer, and the romantic heart of a musician. Above all, one is blessedly introduced to the wisdom and compassion of a great spiritual teacher.): Chinese, English

Thoughts on Life and Consciousness

A book written by Dr. Janez. Available in Chinese.



හඬ පට හා විඩියෝ පට

ශාස්ත්‍රානුමයයේ විඩියෝ පට හැරීම්මෙන් අපේ දෘෂ්ටිකෝණය ප්‍රකාශිතව කළ හැකි මෙන්ම අපේ සත්‍ය ස්වභාවය මතකයට හැටහ ගැනීමට හැකි වේ . භාසාය තුලින් හිතර ප්‍රකාශ කෙරෙන ප්‍රඥාව සමග , එතුමියගේ වචන හා අදහස් අපේ හදවත් වලට සිතහවේ උණුසුම ගෙන දේ . ඊට අමතරව , මෙම දේශන වල හා භාවනා ආරම්භය ලබාගත් අය සමග කළ කතාවල සෑම හඬපට සංස්කරණයක්ම වින්දනාත්මක අත්දැකීමක් බවට පත් කෙරේ .

ලබා ගත හැකි හඬපට වල සුළු ප්‍රමාණයක් පහත ලැයිස්තුවේ සඳහන් කර තිබෙනවා . මේවා ලබා ගැනීමට හා වෙනත් හඬපට ගැන වැඩිදුර තොරතුරු ලබා ගැනීමට , කරුණාකර “ප්‍රකාශනයන් ලබා ගැනීම” යන කොටස බලන්න .

- A Prayer for World Peace:** Lecture in Ljubljana, Slovenia.
- Be Your Own Master:** Group Meditation in AT, USA.
- The Invisible Passageway:** Lecture in Durban, South Africa.
- The Importance of Human Dignity:** Group Meditation in NJ,USA.
- Connecting Yourself with God:** Lecture in Lisbon, Portugal.
- How to Love Your Enemy:** Group Meditation in Santimen, Formosa.
- Return to the Innocence of Childhood:** Lecture in Stockholm, Sweden.
- The Way to Find the Treasure Within:** Group Meditation in Chiang Mai, Thailand.
- Together We Can Choose a Bright Destiny:** Lecture in Warsaw, Poland.
- The Choices of Each Soul:** Group Meditation in LA, USA.
- Walk the Way of Love:** Group Meditation in London, England
- Let Others Believe God the Way They Want:** Group Meditation in LA, USA

සංගීත කැසට් පට හා සීඩී තැටි

අප සඳහා වූ ශාස්ත්‍රානුමයයේ සංගීතමය න්‍යාය වලට බෞද්ධ සජ්ජායනා , කවි හා සම්ප්‍රදායික සංගීත භාණ්ඩ එනම් චිත සිදරය හා මැන්සලිතයෙන් වාදනය කළ මුල් නිර්මාණයන් ඇතුළත් වේ .

සංගීත නිර්මාණ හා දේශන බොහෝමයක් කැසට් පට හා සී . ඩී තැටි යන දෙයාකාරයෙන්ම ලබා ගත හැක . මේවා හා වෙනත් නිර්මාණ

ලබා ගැනීම ගැන වැඩිදුර තොරතුරු ලබා ගැනීම සඳහා, කරුණාකර “ප්‍රකාශනයන් ලබා ගැනීම” යන කොටස බලන්න .

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

Holy Chanting: Hallelujah

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

කාව්‍ය

Silent Tears: A book of poems written by Master.

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

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

Available in Aulacese, Chinese, English

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

Available in Aulacese, Chinese and English.

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

Available in Aulacese, Chinese and English.

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

Available in Aulacese , English.

Pebbles and Gold: A book of poems written by Master.

Available in Aulacese , Chinese and English.

The Lost Memories: A book of poems written by Master.

Available in Aulacese, Chinese and English.

Beyond the Realm of Time(song performance in Aulacese): CD & DVD

A Touch of Fragrance (song performance in Aulacese by celebrated singers): CD

That and This Day : (poetry recital in Aulacese): CD

Dream in the Night(song performance in Aulacese): CD & DVD

T-L-C, Please (song performance in Aulacese): CD

Please Keep Forever (poetry recital in Aulacese): CD

Songs & Compositions of The Supreme Master Ching Hai: (CD) English,

Aulacese, Chinese

The Song of Love : (DVD) Aulacese and English

The Jeweled Verses(poems by distinguished Aulacese poets, recital in

Aulacese): CDs1, 2 & DVDs1, 2

The Golden Lotus(poetry recital in Aulacese): CD & DVD

We invite you to listen to the recital of Venerable Thich Man Giac’s beautiful po-etry, through the melodious voice of Supreme Master Ching Hai, who also recited two of Her own poems, “Golden Lotus” and “Sayonara”.

An Ancient Love (poetry recital in Aulacese): CD & DVD

Traces of Previous Lives (poetry recital in Aulacese):
 Audio tapes & CDs 1, 2 & 3, DVDs 1, 2 (with 17 choices of subtitles).
A Path to Love Legends: Audio tapes & CDs 1, 2 & 3, Video tapes 1 & 2
 (poems by distinguished Aulacese poets, recital in Aulacese)

** The poems from A Path to Love Legends, An Ancient Love, Beyond the Realm of Time, Dream in the Night, Please Keep Forever, That and This Day, Traces of Previous Lives, The Jeweled Verses, The Golden Lotus, and T-L-C, Please, were recited or set to music and sung by the Poet Herself.*

විවිධ නැටි

Code	Title	Place
184	The Truth About The World —Maitreya Buddha & Six Children	Hsihu, Formosa
240	Leading The World Into A New Era	Hsihu, Formosa
260	The Mystery Of The World Beyond	UN., U.S.A.
356	Let God Serve Through Us	U.N. Geneva, Switzerland
389	Songs & Compositions of The Supreme Master Ching Hai —MTV	
396	Forgive Yourself	CA., U.S.A.
401	The Mystery of Cause And Effect	Bangkok, Thailand
444	Rely on Yourself (1,2)	Hawaii, U.S.A.
467	The Suffering of This World Comes From Our Ignorance	Singapore
474	We Are Always Together	Paris, France
493	Appreciate The Value of Initiation	Hamburg, Germany
497	We Are Always Together	Hamburg, Germany
501	The Way of Family Harmony	Hsihu, Formosa
512	How To Practice In The Complicated Society	Hsihu, Formosa
513	The Best Way To Beautify Yourself	Hsihu, Formosa
518	Shiva's 112 Ways of Concentration (I)	Hsihu Center, Formosa
549	The Mark of A Great Saint	Phnom Penh, Cambodia
560	Each Soul Is The Master Raising Center	Cambodia
562	The God Consciousness Is in Everything	Raising Center, Cambodia
571	The True Manifestation of A Living Master	Hyatt Hotel, Long Beach, CA, U.S.A.
582	Be Determined On the Spiritual Path	Australia
588	Master's Pilgrimage to the Himalayas (Part 1, 2)	LA Center, U.S.A.
600	The Real Meaning of Ahimsa Pune, India	
602	Our Child Nature is God	LA Center, U.S.A.
603	Entering The Blissful Union of God	Singapore

604	Spiritual Life and Professional Ethics	Washington D.C., U.S.A
605	The Purpose of Enlightenment	Washington D.C., U.S.A.
608	The Methods of Spiritual Improvement W	ashington D.C., U.S.A.
611	Eternal Care From A True Master	Washington D.C., U.S.A.
618	Sacred Romance	Sangju, Korea Young Dong Center
620	The True Master Power	Young Dong Center; Sangju; Korea
622	Bringing Perfection Into This World	Young Dong Center; Sangju; Korea
626	The Choices of Each Soul	LA Center, U.S.A.
638	Bring Out the Best in Yourself	Florida Center, U.S.A.
642	Divine Love Is the Only True Love	Los Angeles, U.S.A.
645	Connecting Yourself with God	Lisbon, Portugal
648	The Way to End Wars	Edinburgh, Scotland
656	Spirituality Shines in Adversities	Dublin, Ireland
662	Face Life With Courage	London, England
668	The Invisible Passage Way	Durban, South Africa
665a	Pacifying The Mind	Istanbul, Turke
667	Be a Torchbearer for God	Johannesburg, South Africa
670	Our Perfect Nature	Florida Center, U.S.A
671	To Be Englightened	Tel Aviv, Israel
673	Transcend Emotions	Cape Town, South Africa
674	Walking In Love And Laughter	Cape Town, South Africa
676	Parliament of the World's Religions	Cape Town, South Africa
677	The Smile of an Angel	Bangkok, Thailand
680	Beyond the Emptiness of Existenc	e Bangkok, Thailand
681	The Heart of A Child	Bangkok, Thailand
685	Concentration On Work: A Way of Spiritual Practice	Bangkok, Thailand
688	Love Is The True Essence Of Life	Malaysia
689	Enlightenment and Ignorance	Nepal
690	True Happiness Is Recognizing Our True Nature	Hong Kong
691	Illusion Is A Reflection of Reality	Manila, Philippines
692	Listening Inwardly To Our Self-Nature T	aoyuan, Formosa
693	Wisdom & Concentration	Tokyo, Japan
694	Life Continues Forever	Seoul, Korea
695	A Spiritual & Intellectual Interchange A Conference at the Academia Sinica	Formosa
696	Freedom Beyond The Body & Mind	Young Tong, Korea
701	To Impart The Great Teaching	Yong Dong, Korea
703	The Inner Telepathy with a Master	Young Dong, Korea
705	Waking Up from the Dream	Seoul Center, Korea
709	An Evenig with the Stars	Los Angeles, CA, U.S.A.
710	Celebrating Master's Birthday (Part I ,II)	Young Dong, Korea
711	The Hotel Called Life	Fresno, California, U.S.A.
712	The Divine Intelligence of Animals	Florida Center. U.S.A.

716	A Natural Way to Love God	Florida Center,U.S.A.
718	Love is Always Good	Florida Center,U.S.A.
719	Overcoming Bad Habits	FloridaCenter. U.S.A.
721	The Wisdom Eye	Florida Center, U.S.A.
726	A Selfless Motive	Florida Center. U.S.A.
728	The Blessing of a Loving Thought	Florida Center, U.S.A.
729	Greatness Is Following Your Ideals	Florida Center, U.S.A.
730	Communicating with Love	Florida , U.S.A
731	The Strength of Many Hearts	Florida Center, U.S.A
732	The Power of Positive Thinking	Florida Center, U.S.A.
734	The Touch of a Master	Florida Center, U.S.A.
735	The Courage To Change	Florida Center, U.S.A.
733	To Live with A Noble Purpose	Florida Center, U.S.A.
736	The Illusionary Game of Life	Florida Center, U.S.A.
737	To Practice with Ease	Florida Center, U.S.A.
739	Master's Transformation Body	Florida Center,U.S.A.
740	Learning to Live in Harmony	Florida Center, U.S.A
741	The Millennium Eve Performance	Bangkok, Thailand
742	Elevating the World with Spiritual Practice	Hsihu,Formosa; Hong Kong and China
743	Buddha's Sadness(MTV)	U.S.A. & Au Lac
744	Since I've Loved You(MTV)	U.S.A. & Au Lac
745	Contributing to This World	Los Angeles , & Houstonr, U.S.A.
	Singapore Center 746 Our Loved Ones Go to Heaven	Toronto Center European Retreat in Hungary
747	Children of the Dragon and Fairy	Florida Center, U.S.A.
748	The Beginning of Humility	Seoul , Korea , San Francisco, USA
751	Non-Regressing Bodhisattvas	Hsihu, Formosa
752	A Meeting of Love	
753	Love for All Beings	Indiana Center, USA. & Vienna Center, Austria
754	The Ladder of Spiritual Enlightenment	Florida Center U.S.A.
755	The Laughing Saints	Florida Center U.S.A.
757	The Truth of Masters' Realm	Florida Center U.S.A.
756	The Value of Being Honest	Florida Center U.S.A.
758	The Power to Transmit Enlightenment	Florida Center U.S.A.
759	Au Lac in Ancient Times	Houston, Texas, U.S.A.
760	The Real Heroes Staton,	CA, U.S.A.
761	The Song of Love	Hungary Center
762	Dealing with Karma	Mexico City Center, Mexico / San Jose Center, Costa Rica
763	Self-Discipline in Spiritual Practice	Boston, USA /Jakarta, Indonesia Hamburg , Germany

98	සත්‍යාධර්මයට ක්ෂණික මග	අති උත්තම ටී. හයි ශාස්තෘතුමිය
766	Attending Retreats with a Pure Motive	Florida Center, U.S.A.
767	The Role of A Master	Florida Center, U.S.A.
768	Life is More Simple When You Listen to God	Florida Center, U.S.A.
771	A Youth's Passion	
772	Laughing Through Life	773 Unconditional Devotion
774	Positive Thoughts Lead to a Peaceful World	Pattaya, Thailand
775	One Person Can Make A Big Difference	Pattaya, Thailand
776	Love will Move Mountains Blessings will Level the Oceans	Pattaya, Thailand
778	Spiritual Progress Is Reflected in Daily Life	Pattaya, Thailand
777	Gratitude Brings Glory to the World	Pattaya, Thailand
779	Springtime Folk Songs	Hsihu, Formosa
780	The Dogs and the Birds in My Life	
781	Always Keep a Pure and Contented Heart	Hsihu, Formosa
782	The Merits of Turning back to Goodness	Hsihu, Formosa
783	All Through the Night God is Calling Us	Hsihu, Formosa
784	Live and Let Live	Hsihu, Formosa
785	Remember God in Our Heart, and Our Fate Will Improve	Hsihu, Formosa
793	A Simple and Noble Life	Paris Center, France
794	High Noble-Quality Countries	Paris Center, France
795	Laughter is Good for You	Paris Center, France
796	The Guardian Angels God Bestows Upon Humans	Paris, France
797	God's Will is Done Through the Master	Paris, France
798	The Best Way to Communicate with Animals	Taipei, Formosa
	Sun TV Art and Spirituality (Collections)	Formosa
TV1	Walk the Way of a Living Saint	
TV4	Love Beyond Boundaries	
800	The Noble Wilds	
801	An Ancient Love	
804	The Infinite Blessings of Meditation	Paris, France
807	Keeping Faith in Difficult Times	Paris, France
808	Food for the Soul	Paris, France
809	The Heart of Renunciation	Paris, France
810	Heaven's Loving Support	Paris, France
827	Go All Out to Resolve the Ecocrisis	Klagenfurt, Austria
828	Changing the World with Love	Klagenfurt, Austria

අති උත්තම වී. භාසි ශාස්ත්‍රානුමයයේ දේශන, සංගීත හා ප්‍රසංග වල හඬ පට හා වීඩියෝ පට, MP3, සීඩී හා ඩිවීඩී තැටි පහත සඳහන් භාෂාවන්ගෙන් ලබා ගත හැක: අරාබි, ආර්මේනියානු, අවුලැක්, බල්ගේරියානු, කාම්බෝජියානු, කැන්ටෝනියානු, චීන, ක්‍රොප්මියානු, චෙක්, ඩෙන්මාර්ක් භාෂාව, ඕලන්ද, ඉංග්‍රීසි, ඊතලන්ත, ප්‍රංශ, පර්මන්, ග්‍රීක්, හිබ්‍රූ, හංගේරියානු, ඉන්දුනීසියානු, ඉතාලි, ජපන්, කොරියානු, මැලේ, මැන්ඩරින්, මොන්ගෝලියානු, නේපාල, තෝරවේජියානු, පර්සියානු, පෝලන්ත, පෘතුගීසි, රුසියානු, සිංහල, ස්ලෝවේනියානු, ස්පාඤ්ඤ, ස්වීඩන, තායි, තුර්කි හා සුළු. ඉල්ලීම මත සවිස්තර සටහන් එවනු ලැබෙයි. සියළුම සෘජු විමර්ශනයන් සාදරයෙන් පිළිගැනේ.

ප්‍රකාශනයන් ලබා ගැනීම

ජීව්වයට ආසන්න මිලකට සියළුම ප්‍රකාශනයන් ලබා දෙනු ලැබේ. ඔබට ප්‍රකාශනයක් මිලදී ගන්න හෝ ඇණවුම් කරන්න අවශ්‍ය නම් කරුණාකර ඔබේ දේශීය මධ්‍යස්ථානය හෝ සම්බන්ධීකාරක නිලධාරියා සමග ලබා ගැනීමේ හැකියාව ගැන සොයා බලන්න. ලබා ගත හැකි ප්‍රකාශනයන් වල ලියිස්තුවක් ලබා ගැනීම සඳහා, ඔබේ දේශීය මධ්‍යස්ථානයෙන් විමසන්න නැත්නම් පහත සඳහන් වෙබ් අඩවි වලට ඔබට පිවිසිය හැක:

- <http://www.godsdirectcontact.org.tw/multilang/>
- <http://smchbooks.com/new-c/cover/cover.htm>
- <http://magazine.godsdirectcontact.net/>

ඊට අමතරව අන්තර් ජාලගත (ඔන්ලයින්) "නිවිස" සඟරා කලාප බොහොමයක් මෑතක නිකුත් වූ පොත් හා හඬ පට වල ලියිස්තුවක් සපයනවා. එම කලාප උපවාස ස්ථාන වල ඇති ප්‍රදර්ශන ස්ථාන ශාස්ත්‍රානුමයයේ පොත්, හඬ පට, ඡායාරූප, චිත්‍ර හා ආහරණ වලට මුල්තැනක් ලැබෙන විශිෂ්ට ස්ථානයක්.

ඔබට අවශ්‍ය නම්, ෆෝමෝසාහි ප්‍රධාන මධ්‍යස්ථානයට (P.O.Box 9, Hsihu, Miaoli, Formosa, ROC) සෘජුවම ඇණවුම් කළ හැක. ඉල්ලීම මත සවිස්තර සටහනක්ද ලබා ගත හැක.

“ඔබගේම සදාකාලික සම්පත සොයා ගන්න එවිට එහි ක්ෂය නොවන මූලාශ්‍රයට ආකර්ෂණය වෙන්න ඔබට පුළුවන් වේවි. මෙය අසීමිත ආශීර්වාදයක්! එය ප්‍රකාශ කරන්න මට වචන නැහැ. මට පුළුවන් එය ප්‍රශංසා කරන්නයි, එසේම මගේ ප්‍රශංසාව ඔබ පිළිගන්නවා කියා සිතන්න පමණයි. එවිට මගේ ශක්තිය කෙසේ හෝ ඔබේ හදවතට දැනී ඔබට ඒ ආකාරයේ ප්‍රීතිමත් හැඟීමකට ඔසවා තබනවා, එවිට ඔබ විශ්වාස කරයි. භාවනා ආරම්භය ලබා ගත් පසුව, මගේ වචන වල තේරුම ඔබ ඇත්තටම වටහා ගනිවි. දෙවියන් විසින් මට ප්‍රදානය කරන ලද, නොමිලේ හා කොන්දේසි රහිතව ව්‍යාප්ත කරන්න මට අයිතිය ලබා දුන්, මෙම ශ්‍රේෂ්ඨ ආශීර්වාදය ඔබට පල කරන්න මට ක්‍රමයක් නැහැ.”

~ අති උත්තම ඩී. හායි ශාස්ත්‍රානුමිය~

“අපි අවට සිටින මිනිසුන්ගෙන් අපි යම් කර්ම ප්‍රමාණයක් ලබා ගන්නවා, ඔවුන් දෙස බලමින්, ඔවුන් ගැන සිතමින්, පොතක් හෝ ආභාරයක් බෙදා ගනිමින් වැනි දේවල් වලින්. අපි මිනිසුන්ට ආශීර්වාද කරන්නේ හා ඔවුන්ගේ කර්ම අඩු කරන්නේ මේ ආකාරයටයි. මේ නිසයි අපි පුහුණු වෙන්නේ, ආලෝකය ව්‍යාප්ත කරන්න හා අඳුර දුරු කරන්න. ආශීර්වාදනයින් අපට ඔවුන්ගේ කර්ම වලින් යම් ප්‍රමාණයක් ලබා දෙනවා. අපි ඔවුන්ට උදව් කරන්න සතුටුයි.”

~ අති උත්තම ඩී. හායි ශාස්ත්‍රානුමිය~

“මනුෂ්‍ය භාෂාවෙන් අපි හැමවිටම නිරූපක දේ කතා කරනවා. අපිට හැමවිටම හැමදෙයක්ම ගැන කතා කරන්න සිදු වෙනවා. අපි සංසන්දනය කල යුතුයි, අපි අගය කල යුතුයි, අපි හඳුනාගත යුතුයි, අපි හැම දෙයකටම නමක් ලබාදිය යුතුයි. නමුත්, පරමාත්මය, එය සත්‍ය පරමාත්මය නම්, ඔබට ඒ ගැන හඬ නගන්නත් බැහැ. ඔබට ඒ ගැන කතා කරන්න බැහැ. ඔබට ඒ ගැන හිතන්නත් බැහැ. ඔබට එය සිතා ගන්නත් බැහැ. කිසිවක් නැහැ, වැටහෙනවද?”

~ අති උත්තම ඩී. හායි ශාස්ත්‍රානුමිය~

අපට අමතන ආකාරය

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

* පහත දැක්වෙන ලියස්තුවේ මූලික හෝ ශුද්ධවේ ප්‍රබල නිදහසකට ගොරව කරන ජාතීන් අතරින් හොඳ ජාතීන් දැක්වෙනවා . ඔබේ ප්‍රදේශයේ සම්බන්ධීකාරක නිලධාරියෙක් හැත්තම , කරුණාකර අපේ ප්‍රධාන මූලස්ථානය හෝ ලිපිම ඇති අපේ කාර්යාලය සම්බන්ධ කර ගන්න .

අපේ ලෝක ව්‍යාප්ත සම්බන්ධීකරණ භාවනා ආරම්භය ලබා ගත් අයගේ ලියස්තුව සමහර විට වෙනස් විය හැකියි ;
නවතම තොරතුරු සඳහා , කරුණාකර පිවිසෙන්න :
<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/cp/index.htm> (English)

◦ **අප්‍රිකාව AFRICA**

- * Benin
 - Cotonou / Mr. Yedjenou Georges / 229-93076861 / smchwisdom@gmail.com
 - Cotonou / Mr. Yedjenou Sylvestre / 229-21380404 / yedsylves@gmail.com
 - Cotonou / Mrs. Hounwanou Sessito Lucie / 229 93427641, 229 95910948 / smchlove@gmail.com
 - Porto-Novo / Mr. Hounhoui Mahougbe Didier / 229- 90 93 29 99 / smportonovo@yahoo.fr
- * Burkina Faso: Ouagadougou / Mr. YAMEOGO Honore / 226-76 62 34 58 / honoreyam@yahoo.fr
- * Cameroon:
 - Douala / Mr. Daniel Xie / 237-3-3437232 / smcameroon@gmail.com
 - Douala / Mr. Thomas KWABILA / 237-99-15-05-73 / thomaskwa@yahoo.fr
- * Dem.Rep. of the Congo:
 - Kinshasa / Center / 243-810583010 / blessedcongo@yahoo.fr
 - Kinshasa / Mr. Mbau Ndombe Abraham / 243-811433473
- * Gabon: Libreville / Mr. Mouity Ludovic Bernardin / 241-07162358 / ludovicmouity@yahoo.fr
- * Ghana:
 - Accra / Mr. Amuzu Kwei Samuel / 233-277607-528 / smcameroon@gmail.com
 - Accra / Mr. Emmanuel Koomson / 233-244170-230
 - Ivory Coast / Abidjan / Mr. Yao Koua Kou / 255-01246302 / etienneyao82@yahoo.fr

- * Kenya:
 - Nairobi / Center / 254-020-8010897
 - Nairobi / Mr. Harold Dudi / 254-202081068 / Atmoske@yahoo.com
- * Mauritius:
 - Port Louis / Mr. Janesh KISTOO / 230-2577520 / janesh7@orange.mu
- * Nigeria: Yenagoa / Ms. Harry Juliana / 234-8032365567 / 234-805 802 8206 / brayila@yahoo.com
- * Rep. of the Congo: Brazzaville Center / 242-5694029, 242-5791640 / goldenagecongo@yahoo.fr
- * R.S.Africa:
 - Cape Town / Center / 27-83-952-5744 / capetowncentre@yahoo.com
 - Johannesburg / Mr. Tyrone Incendiario / 27 83 468 7001 / tyronein@jhb.stormnet.co.za
- * Tanzania / Center / 255-7773-54776 / vegantgether@gmail.com
- * Togo:
 - Kpalime / Mr. Dossouvi Koffi / 228-905 42 76 / jdossouvifr@yahoo.fr
 - Kpalime / Mr. Late Komi Mensa / 228-441 09 48 / smkpalimetogo@gmail.com
 - Lome / Mr. GBENYON Kuakivi Kouakou / 228-902 72 07 / kgbenyon@yahoo.fr
 - Lome / Mr. GERALDO Misbaou / 228-022 78 44 / mmylg@yahoo.fr
- * Uganda: Kampala / Ms. Kigoonya Rosalyn / 256-772-675436 / kigoonyarosalyn@yahoo.com

◉ ඇමරිකාව AMERICA

- * Argentina: Buenos Aires / Mr. Pablo Baez / 54-11-4381-9666 / hailovemaster@hotmail.com
- * Brazil:
 - Belem / Ms. Cleci de Brito Neves / 55-9188019288 / contato.belem@yahoo.com.br
 - Goiania / Mr. Eusmar Rodrigues Martins / 55-62-96016636 / goianiacenter@gmail.com
 - Recife/RecifeCenter/recifecenter@gmail.com
 - Recife / Ms. Maria Vasconcelos de Oliveira / 55-81-3326-9048 / vasconcelosdeoliveira.maria@gmail.com
 - San Paulo / Center / 55-11-5904-3083, 55-11-5579-1180
 - San Paulo / Liaison office / 55-11-5083-7227 / sp@contatodiretocomdeus.org
 - San Paulo / Mrs. Marcia Mantovaninni / 55-11-3083-5459
- * Canada:
 - Edmonton / Mr. Tuan Anh Phan / 1-780-235-7578 / minokimba999@yahoo.ca
 - London / Center / Mr. Bill Barton / 1-519-4952215 / bbarto2162@rogers.com
 - Montreal / Center / 1-514-764-4317
 - Montreal / Mr. Terry Terrian / 1-514-764-3534 / tterrian@yahoo.com
 - Ottawa / Center / ottawacenter@gmail.com
 - Ottawa / Ms. Sonal Pathak / 1-819-770-5516 / sjpathak36@hotmail.com

- Toronto / Center / 1-416-503-0515
- Toronto / Mr. Calvin Nhat Nguyen / 1-647-802-3459 / atpeace.nhat@gmail.com
- Vancouver / Center / Vancouver.Center@gmail.com
- Vancouver / Mr. Gary Chen / 1-604-710-7896 / gcheaven@gmail.com
- Vancouver / Mrs. Lisa Hollingberry / 1-604-725-8687 / noblelife@ymail.com
- * Chile:
 - La Serena / Mr. Ruben Augusto Bonilla Araus / 56-92967880 / ruboar@hotmail.com
 - Santiago / Center / 56-2-6385901 / chilecenter1@yahoo.com
 - Santiago / Mrs. Jacqueline Barrientos / 56-2-3147786 / jackybarrientos@gmail.com
- * Colombia: Bogota Center / Ms. Yudy Liceth Guzman perdomo / 57-3003932587, 57-1-2030051 / lucykuanyin@gmail.com
- * Costa Rica:
 - San Jose / Center / 506 22681045
 - San Jose / Ms. Gabriela Azofeifa Murillo / 50622 80 47 35 / gabrielaazofeifa@racsa.co.cr
- * Ecuador:
 - Loja / Mr. Alan LEE / 653-9722 0387 / alantblee@gmail.com
 - Loja / Mrs. Merrillyn LEE / 653-9722 0387 / merrilyntylee@gmail.com
- * Honduras: Tegucigalpa / Mrs. Ondina Corrales Flores / 504-222-7733 / ondicotgu@yahoo.com
- * Mexico:
 - Mexicali / Ms. Sonia Valenzuela / 1-928-317-8535 / mexicali.center@hotmail.com
 - Mexico State / Ms. Laura Lopez Aviles / 52 55 58521256, 52 55 13974330 / texcenter@gmail.com
 - Monterrey / Mr. Humberto Martinez / 52-81-811-1691541 / martinezrdzh@gmail.com
- * Nicaragua: Managua / Center / 505-248-3651 / pastora7iglesia@yahoo.com
- * Panama:
 - Panama / Center / 507-236-7495
 - Panama / Mr. Cesar Ravel Sanjur Barrera / 507-6747-7122 / ravelsanjur@gmail.com
- * Paraguay: Ciudad del Este / Mr. & Mrs. Italo Acosta / 595-61-578571, 595-983614592 / Italoacostaa@hotmail.com
- * Peru:
 - Cusco / Ms. Angelica Garcia Yanez / 51-19-96138612 / agyrom@hotmail.com
 - Lima / Ms. Maria Isabel, Tuesta Angulo / 51-1-995264571 / maritue_pe@yahoo.com
 - Trujillo / Ms. Maria Andrea Paredes Lopez / 51-44224908 / paloma_qyin@yahoo.com
- * Surinam / Mrs. Nian Li .Chen / 597-8664577 / nianli.2006@yahoo.com.cn
- * Uruguay: Montevideo / Mr. Esteban Ceron / 598-2-305 9288 / estceron@yahoo.com
- * Venezuela: Maracaibo / Ms. Dianela Carola Diaz Fereira / 58-4168605497 / dianela33@yahoo.es
- * USA:
 - § Arizona: Center / 1-602-264-3480

- § Arizona / Mr. Elie Firzli / 1-602-692-5035 / pelikan@cox.net
 § Arkansas: Ms. Cynthia Hudson / 1-479-981-1858 / arkansascenter1es@cox.net
 § California:
 • Fresno / Ms. Frances Lozano / 1-559-765-7140 / estudios62301@yahoo.com
 • Los Angeles / Center / 1-714-924-5327 / smch.lacusa93@yahoo.com
 • Los Angeles / Ms. Chiem, Mai Le / 1-714-924-5327 / smlw31@yahoo.com
 • Sacramento / Mr. Thi Thai Le / 916-799-7768 / thaivegi@yahoo.com
 • Sacramento / Mr. Tuan Minh Le / 1-916-226-9197 / tuanins@yahoo.com
 • San Francisco / Mr. Blaise Scavullo / 1-510-965-3647 / blaise.scavullo@gmail.com
 • San Jose / Ms. Crystal Silmi / 1-510-421-2095 / crystalsilmi@gmail.com
 • San Jose / Mr. Jingwu Zhang / 1-408-505-5824 / jingwuzhang@hotmail.com
 • San Jose / Ms. Mai Thanh Phan / 1-408-603-5037 / smthanhmai@gmail.com
 § Colorado: Mrs. Rachel Marzano / 1-720-229-0446 / coloradocenterusa@gmail.com
 § Florida:
 • Jacksonville / Mr. David Tran / 1-904-285-0265 / jaxcenter@gmail.com
 • Cape Coral / Mr. Long Huynh / 1-239-593-1541 / cccflsaints@gmail.com
 • Fort Lauderdale / Mr. Henry Lu (-N†eyBTœ[PyHQ]) / 1-772-318-9100 / yihyohlu@gmail.com
 • Orlando / Mr. Johnny Scott-Meza / 1-407-529-7829 / scottmezajohnny@yahoo.com
 § Georgia: Mrs. Mireille Whritenour / 1-770-856-5421 / georgiacenter@hotmail.com
 § Hawaii: Mr. Neil Trong Phan / 1-808-398-4693 / neilphan@gmail.com
 § Illinois: Ms. HaRim Lee / 1-773-351-5957 / sm.illinois@gmail.com
 § Indiana: Ms. Josephine Poelinitz / 1-317-842-8119 / josiepoie@sbcglobal.net
 § Kentucky:
 • Frankfort / Center / kycenter2000@yahoo.com
 • Louisville / Mr. Lei Wang / 1-502-644-2804 / wanglei300@gmail.com
 § Maryland : Ms. Joy Su / 1-443-812-2681 / joyxiaominsu@gmail.com
 § Maryland: Mr. Pete Theodoropoulos / 1-410-667-4428 / petetheo1111@hotmail.com
 § Massachusetts:
 • Boston / Center / 1-978-528-6113 / bostoncenter2008@yahoo.com
 • Boston / Ms. Brooke Guthrie / 1-415-412-1336 / MotherEarthRocks@yahoo.com
 • Boston / Mrs. MyDung Truong / 1-617-480-2450 / mdtruong51@yahoo.com
 • Boston / Ms. Li-Yu Chen / 1-781-228-1941 / Lywlotus@yahoo.com.tw
 § Michigan: Ms. Jeanne Minier / 1-517-543-2341 / michigancenterusa@gmail.com
 § Minnesota: Mr. & Mrs. Hoang Ta / 1-952-226-4203 8 / yolanta66@yahoo.com
 § Missouri: Ms. Mary Ella Steck / 1-573-230-3843 / maryellasmtv@gmail.com
 § New Mexico: Mrs. Nga Truong / 1-505-256-3104 / ntruongnm@yahoo.com
 § New Jersey: Center / 1-973-209-1651 / NJCenter@gmail.com
 § New Jersey: Mr. Hero Zhou / 1-973 - 960 6248 / yb_zhou@hotmail.com
 § New Jersey: Ms. Lynn McGee / 1-973-864-7633 / lynn.mcgee@yahoo.com
 § New Jersey: Ms. Yu Linda Zhang / 1-732-752-6829 / Linda2010@gmail.com
 § New York:
 • New York / Ms. Heidi Murdock / 1-631-905-6783 / heidimurdock@yahoo.com

- New York / Ms. Woan-Hwa Renee Sytwu/ 1-973-462-8867 /
rsytwu.nycenter@gmail.com
- § North Carolina: Mr. Fred Lawing / 1-704-614-4397 /
northcarolinacenter@hotmail.com
- § Ohio: Center / centerohio@gmail.com
- § Ohio: Mr. Aaron Suttchenko/1-513-470-1787 /aaron@loveforce.net
- § Oklahoma: Mrs. Tran, Thao / 1-918-292-8884 / smtu2007@cox.net
- § Oregon: Mrs. Xuan Cheng / 1 – 541 – 9054073 / xuan.cheng2008@gmail.com
- § Pennsylvania:
 - Philadelphia / Mrs. Thao Le / 1-717 432 0720 / thaocppa@yahoo.com
 - Pittsburgh / Mr. Trung Kieu / 1-408 786 4856 / pittsburghcp@gmail.com
- § South Carolina / Mr. Michael Stephen Blake / 1-407-474-3492 /
smch_southcarolina@yahoo.com
- § Texas:
 - Austin / Center / 1-512-396-3471 / jidawu@yahoo.com
 - Austin / Mr. Hien Nguyen / 1-512-300-8929 / hienng@yahoo.com
 - Dallas / Center / 1-214-339-9004 / DallasCenter@yahoo.com
 - Dallas / Mr. Tom Venum / 1-360-223-0855 / tom_vennum@yahoo.com
 - Dallas / Mr. Quang Nhat Vuong / 1-469-363-0896 / imquangvuong@yahoo.com
 - Dallas / Ms. Xiaoyun Liao / 1-214-280-0621 / Sharon_xyliao@yahoo.com
 - Houston / Center / 1-281-955-5782
 - Houston / Mrs. Ariane Liao / 1-713-774-5234 / aikipiano@yahoo.com
 - Houston / Ms. Judy Peng / 1-281-7944464 / fengjiaulin@gmail.com
 - Houston / Mrs. Van Le Ngoc / 1-832-3671187 / phivanlove@yahoo.com
 - San Antonio / Mr. Adam Gomez / 1-210-313-5023 / adamdgomez@hotmail.com
- § Virginia
 - Washington DC / Center / VaCenterUSA@gmail.com
 - Virginia / Mrs. Elaine Yu / 1- 703 533 1787, 1-571-2787457 /
eyu1217@gmail.com
- § Washington:
 - Seattle / Mr. Hoang Nguyen / 1-206-393-2852 / smch.seattle@gmail.com
- § Wisconsin / Madison / Ms. Thu Lieu Thi Dang / 1-608-844-4480 /
wi.bevegan@yahoo.com
- § Puerto Rico: Mr. Michael E. Jeffers / 1-787-231-0878 / prcenter@live.com
- § Puerto Rico: Mrs. Sonia Alfaro Jaco / 1-787-512-0286 / prcenter@live.com

◉ ၂၀၁၅ ASIA

- * Azerbaijan / Baku / Mr. Ahmad Shahidov / 994-55 205 65 65 /
ahmad_shahidov@hotmail.com
- * Cambodia / Center / 855-16829811 / starsoeng@yahoo.com
- * Formosa:
 - Taipei / Center / 886-2-2706-6168 / tpe.light@gmail.com
 - Taipei / Mr. Lee, Ming-Chien / 886-988134955 / newhalo@gmail.com
 - Miaoli / Mr. Chang, Jung Yao / 886-918917032 / smyaoyu@gmail.com
 - Kaohsiung / Mrs. Su Hsueh, Fang-Hsiu / 886-911-765211 /
show0911765@yahoo.com.tw
- * Hong Kong:
 - Hong Kong / Center / 852-27495534

- Hong Kong / Liaison office / 852-26378257 / sm_hongkong@yahoo.com
- * Indonesia:
 - Bali / Center / 62-361-231-040 / smch_bali@yahoo.com
 - Bali / Mr. I Nyoman Widyasa / 62-81558068909 / qomink2006@yahoo.com
 - Jakarta / Center / 62-21-6319066 / smch.jkt@gmail.com
 - Jakarta / Ms. Faye Yowargana / 62-815-9982537 / fayebright@gmail.com
 - Malang / Mr. Rudy Setiawan / 62-81-8330375 / rudy_zhang@yahoo.com
 - Medan / Center / 62-61-4514656 / smch_medan@hotmail.com
 - Medan / Ms. Erika Wijaya Ng / 62-85664065425 / universallove333@gmail.com
 - Surabaya / Center / 62-31-3810166
 - Surabaya / Ms. Sri Riki Rejeki / 62-818316181 / tabitha.hanna@gmail.com
 - Yogyakarta / Mr. Udjang Harjanto / 62-274-897161 / udjang.harjanto@yahoo.com
- * Israel: Tel Aviv / Mrs. Talya Tal / 972-50-8511720 / tal.talya@gmail.com
- * Japan:
 - Gunma / Ms. Ritsuko Takahashi / 81-90-1605-6863 / rita@rainbow.plala.or.jp
 - Tokyo / Mrs. Hyakutake Toshiko / 81-90-4923-1199 / binta100@gmail.com
 - Tokyo / Mrs. Yoshii Masae / 81-90-6542-6922 / smchflute@gmail.com
 - Tokyo / Mrs. Sato Rie / 81-80-5654-1688 / riesato302@yahoo.co.jp
 - Osaka / Center / smchtoosaka@gmail.com
 - Osaka / Mr. Le Khac Duong / 81-90-6064-7469 / leduongjp@yahoo.com
- * Jordan / Mr. Jafar Marwan Irshaidat / 962 7 95119993 / estaphuam@hotmail.com
- * India / Mumbai / Bipin Thosani / 91-9833086680 / bipinthosani@gmail.com
- * Korea:
 - Andong / Mr. Jo Young Lae / 82-10-3366-5709 / andoekd@hanmail.net
 - Andong / Mr. Kim Jin Hee / 82-10-4855-6855 / kjh5606kr@yahoo.co.kr
 - Busan / Center / 82-51-334-9204 / chinghaibusan@gmail.com
 - Busan / Mr. Byun Whan Yoong / 82- 010-6657-9736 / byunwhan@gmail.com
 - Daegu / Center / 82-53-743-4450 / chinghaidaegu@hanmail.net
 - Daegu / Mr. Hong, Sung-tae / 82-11-530-5254 / hongst33@naver.com
 - Daejeon / Center / 82-42-625-4801 / smdaejeon@yahoo.co.kr
 - Daejeon / Mrs. Kim, Sun Je / 82-17-425-2390 / ksj571222@naver.com
 - Gwang-Ju / Center / 82-62-525-7607 / smgwangju@naver.com
 - Gwang-Ju / Mr. Lee Min Gyu / 82-116092243 / mglee2243@naver.com
 - Incheon / Center / 82-32-579-5351 / lightundinchon@yahoo.co.kr
 - Incheon / Ms. Kong, Mee-Hee / 82-16-475-5303 / kmechee2000@yahoo.co.kr
 - Jeonju / Center / 82-63-274-7553 / shc5824@hanmail.net
 - Jeonju / Mr. Choi Beyong Sun / 82-11-9715-9394 / buda1996@hanmail.net
 - Sang Ju / Mr. Kim Jung Ki / 82-10-4782-7040 / jksiri@hanmail.net
 - Seoul / Center / 82-2-5772158 / goldenseoul@yahoo.co.kr
 - Seoul / Mr. Kang Jin Tae / 82-11-263-3563 / samwoncokr@daum.net
 - Ulsan / Mrs. Lee Mal Soon / 82-52-265-4766, 82-10-5142-4766 / soon605@hotmail.com
 - Wonju / Mr. Cheong, Kwang Hoon / 82-19-369-2509 / chongkhun@naver.com
 - Wonju / Mrs. Kim, Chin Suk / 82-10-4715-2509 / chinskim@hanmail.net
 - Youngdong / Center / 82-54-5325821 / houmri21@yahoo.co.kr
- * Laos: Vientiane / Mr. Thongphet Sithammavong / 85620-5700785 / tpsithammavong@hotmail.com

- * Macau:
 - Macau / Center / 853-28532231 / medivlove@yahoo.com.hk
 - Macau / Liaison Office / 853-28532995
- * Malaysia:
 - Alor Setar / Ms. Chin Chai Yean / 60-19-4118298 / jellyyeen@yahoo.com
 - Johor Bahru / Mr. Wang Ah Sang / 60-16-7220779 / wangahsang@yahoo.com
 - Kuala Lumpur / Center / 60-3-2145 3904
 - Kuala Lumpur / Ms. Too Choon Lian / 60-17-342 2238 / dottoo22@gmail.com
 - Kuala Lumpur / Ms. Chung Lee Woon / 60-12-275 0196 / lwoon.chung@yahoo.com
 - Penang / Center / 60-4-2285853 / pgsrch@gmail.com
 - Penang / Ms. Yeap Boey Khim / 60-16-4563129 / oceanlove08@gmail.com
 - Perak / Ms. Chong Sin Foong / 6012-5173312, 605-288-2342 / sinvege85@yahoo.com
- * Mongolia:
 - Ulaanbaatar / Mr. Bayarbat Rentsendorj / 976-99774277 / quanyin_mongolia@yahoo.com
 - Khotol / Mr. Chinsukh Uuter / 976-99110446 / khotolcenter@yahoo.com
 - Khotol / Ms. Tsenddorj Tserendorj / 976-99370917 / tsendee_hutul@yahoo.com
- * Myanmar: Ms. Thin Thin Lwin / 95-42-24373 / 95-9-8550401 / thinthinlwin28@gmail.com
- * Nepal: Kathmandu / Mr. Amit Karki / 977-9841023500 / amitmanav@yahoo.com
- * Philippines:
 - Manila / Center / 63-391-2378 / phi.loveocean.mnl@gmail.com
 - Manila / Ms. Kim Thuy Bich Chau / 63-917-258-7462 / chauthuykim@yahoo.com
- * Singapore:
 - Singapore / Center / 65-6741-7001 / chinghai@singnet.com.sg
 - Singapore / Mr. Foo Tack Ming / 65-9137 1800 / ftmnlw64@singnet.com.sg
- * Sri Lanka: Colombo / Mr. Sampath Ananda Senadeera / 94-33-2227671 /
- * Syria / Mr. Hisham Abou Ayash / 963-11 6114435 / drhishamo@gmail.com
- * Thailand:
 - Bangkok / Center / 66-2-674-2690 / bkcc66@gmail.com
 - Bangkok / Mrs. Wanpen Kanchanaprapin / 66-81- 641-0312 / wanpensm@gmail.com
 - Bangkok / Mr. Chusak Osonprasop / 66-081-4816500 / mummykat@hotmail.com
 - Bangkok / Mrs. Ratchanan Jintana / 66-081-7515227 / bkccpccr@gmail.com
 - Chiang Mai / Mr. Li Yaolong / 66-84616 2846 / yaolongli@gmail.com
 - Songkhla / Mrs. Roongtiwa Angkarplaong / 66-45-633-159, 66-84-891-3009
- * Turkey: Ankara / Mrs. Sule Nesrin Alper / 90-5325180146 / snalp@hotmail.com
- * UAE: Abu Dhabi / Mr. Dhiraj D. Radadiya / 971-50-3118499 / dradadiya@yahoo.com

◦ **ဥရောပဒေသ** EUROPE

- * Austria:
 - Vienna / Center / 43-699 1000 5738 / wiencenter@gmail.com
 - Vienna / Liaison Office / 43-650-8420794 / ngocdany@yahoo.com
- * Belgium: Brussels / Mrs. LUU, Kim Yen / 32-2-479-1546 / kimyen.luu@mail.be
- * Bulgaria:
 - Sofia / Ms. Dilyana Mileva / 359-886-549 599 / mileva74@gmail.com
 - Plovdiv / Ms. Radoslava Nikova / 359 889 514 604 / quanyinplovdiv@gmail.com
- * Croatia / Ms. Dorotea Žic / 385-98-378165 / tebudd@gmail.com
- * Czech:
 - Prague / Center / 420-261-263-031 / czech-center@spojenisbohem.cz
 - Prague / Mr. Nguyen Tuan Dung / 420-608124709 / czech-center@spojenisbohem.cz
- * Finland:
 - Helsinki / Ms. Astrid Murumagi / 358-50-596-2315 / helsinkicenter@yahoo.com
 - Helsinki / Mr. Tri Dung Tran / 358-40-7542586 / dungparatiisi888@hotmail.com
- * France:
 - Alsace / center / Mr. HENRION Arnaud / 33-3-89-77 0607 / allmightylove@gmail.com
 - Montpellier / Mr. Sylvestrone Thomas / 33-4-67650093 / ocean-amour@wanadoo.fr
 - Paris / Center / 33-1-4300-6282
 - Paris / Mr. DAUBICHON Philippe / 33-622 25 05 20 / PhDaubichon@gmail.com
- * Germany:
 - Berlin / Mrs. Anja Hable / 49-179-7976653 / berlin-center@gmx.de
 - Duisburg / Ms. Tran, Thi Hoang Mai / 49-2162-8907108 / mai_tran70@yahoo.de
 - Freiburg Breisgau / Ms. Elisabeth Mueller / 49-7634-2566 / elmueart@t-online.de
 - Hamburg / Ms. Dan Li / 49-15229550177 / lidanli@gmx.de
 - Munchen / Mr. Nguyen, Thanh Ha / 49-89-353098 / ha_nguyensm@yahoo.de
- * Greece:
 - Athens / Mr. John Makris / 30-210 8660784 / johnmackris@yahoo.co.uk
- * Hungary:
 - Budapest Center / 36-1-363-3896 / budapestcenter@gmail.com
 - Budapest / Mr. Gabor Soha / 36-20-221-5040 / gabor.soha@gmail.com
 - Budapest / Mrs. Aurelia Haprai / 36-20-2400259 / doraur@gmail.com
- * Iceland / Ms. Nguyen Thi Lien/ 354 - 5811962 / reykjavik_center@yahoo.com
- * Italy:
 - Pescara / Mrs. Bettina ADANK / 39-333-617-8600 / bettina.adank@gmail.com
 - Pescara / Ms. Anna CALAMITA / +39-85-6922 454 / Anna.calamita@yahoo.it
 - Bologna / Mrs. Nancy Dong Giacomozzi / 39-320-341-0380 / QuanYinBologna@gmail.com
- * Ireland:
 - Dublin / Mrs. Hsu, Hua-Chin / 353-1-4865852 / smch_dublin@yahoo.co.uk

- Dublin / Ms. Kathleen Hogan / 353-87-2259619 / dublinquanyin@gmail.com
- * Norway: Oslo / Ms. Eva Tellefsen / 47 98832801 / evtell@frisurf.no
- * Poland:
 - Szczecin / Ms. Joanna Likierska / 48-608 662 682 / quanyin_asia@interia.pl
 - Warsaw / Ms. Malgorzata Mitura / 48-724 115 369 / malgorzata.mitura@gmail.com
- * Portugal:
 - Lisbon / Mrs. Zenaide Alves Bonfim / 351 212216877 / z.bonfim@yahoo.com.br
- * Romania: Bucharest / Center / 358-443338893 / bucharestqy@yahoo.com
- * Russia:
 - Moscow / Mr. Oleg Dmitriev / 79165763796 / moscowcenter@mail.ru
- * Serbia: Belgrade / Ms. Maja Mijatović / 381642748820 / majazemun@yahoo.com
- * Slovakia: Zilina / Mr. Roman Sulovec / 421-903100216 / roman.sulovec@spojeniesbohom.sk
- * Slovenia:
 - Celje / Mr. Damjan Kovačič / 386-40236433 / qy4ever@yahoo.com
 - Ljubljana / Center / 386-1-518 25 42 / quanyinslo@gmail.com
 - Ljubljana / Mr. Benjamin Borišek / 386-70834649 / forevershinlove@gmail.com
 - Maribor / Mr. Igor Gaber / 386-41592120 / igorgaber@mail386.com
- * Spain:
 - Madrid / Mrs. Maria Jose Lobo Cardaba / 34 675389788 / mjoselobo2004@yahoo.es
 - Malaga / Mr. Joaquin Jose Pretel Lopez / 34-646843489 / joprelo@hotmail.com
 - Valencia / Vegetarian House / 34-96-3744361
 - Valencia / Mrs. Wenqin Zhu / 34-963301778, 34-695953889 / valenciachinghai@yahoo.es
 - Valencia / Mr. Jose Luis Orduna Huertas / 34-653941617 / joselorduna@gmail.com
- * Sweden:
 - Malmo / Mrs. Helen Tielman / 46-70-5719057 / qysouthsweden@gmail.com
 - Stockholm / Ms. Elizabeth Dabrowska Hagman / 46-76-84 80 978 / elizabeth.dhagman@telia.com
 - Uppsala / Ms. Youwei Wang / 46-73 789 6019 / youwei@bredband.net
- * Switzerland:
 - Geneva / Mrs. Eva Gyurova / 33 633 60 11 91 / gyurovi@yahoo.com
- * The Netherlands:
 - Amsterdam / Mr. Kamlung Cheng / 31-647838638 / kamlung27@hotmail.com
 - Amsterdam / Mr. Roy Mannaart / 31-653388671 / r.mannaart@planet.nl
- * United Kingdom:
 - § England:
 - Ipswich / Mr. Zamir Elahi / 44-7843-352919 / zamir.light@gmail.com
 - London / Center / 44-2088-419866 / londonukcentre@googlemail.com
 - London / Ms. Simone Alves Moraes / 44 7791 368 861/ londonukcentre@googlemail.com
 - Surrey / Ms. Leong Siew Yin / 44-7760275088 / surrey.centre@yahoo.co.uk

◦ ඔසේනියාව OCEANIA

* Australia:

- Adelaide / Ms. Hoa Thi Nguyen / 61-433161065 / hoathinguyen@y7mail.com
- Brisbane / Ms. Renata Halpin / 61-412 775 678 / renatahalpin@gmail.com
- Canberra / Mrs. Tieng thi Minh Tam / 61-2-6100-6213 / tam.tieng@gmail.com
- Melbourne / Center / melbsmch@aol.com
- Melbourne / Ms. Jenny McCracken / 61- 431 587 830 / jam2arts@mac.com
- Melbourne / Mr. Nguyen / 61-422 113 775 / danhnguyen2475@yahoo.com.au
- Melbourne / Ms. Wei Feng / 61-414 839 533 / wfwisdom@gmail.com
- Mid North Coast / Mr. Eino Laidsaar / 61-2 6550 4455 / goldenagecenter@gmail.com
- Northern Rivers/Byron Bay / Mr. and Mrs. Jonathan Swan / 61-2 6624 7209 / byronbaycentre@gmail.com
- Perth / Ms. Yenni Nguyen / 61-8 9375 1484 / yenni_nguyen@yahoo.com
- Sydney / Mr. Scott Divine / 61-422 590 174 / happyblessings@gmail.com
- Sydney / Ms. Adelaide San / 61-417 202 585 / San.adelaide@gmail.com
- Tasmania / Center / 61-3-622 33118 / ray_jule@bigpond.net.au

* New Zealand:

- Auckland / Mrs. Elisa, McLean / 64-9-482 3244 / elisamac8@gmail.com
- Christchurch / Mrs. Juannan Wang / 64-21-1624018 / shalina18@hotmail.com
- Hamilton / Mr. Dean Niki Powell / 64-7-8566496 / hamiltoncp@yahoo.co.nz
- Nelson / Mr. Tim Guthrey / 64-3-5391313 / timguthrey@gmail.com
- Wellington / Mrs. Aryan Tavakkoli / 64-4-5270063 / aryan@ihug.co.nz

Supreme Master Television
E-mail: Info@SupremeMasterTV.com
Tel: 1-626-444-4385 / Fax: 1-626-444-4386
<http://www.suprememastertv.com/>
For details and setup information about global satellites:
<http://suprememastertv.com/satellite>
The Supreme Master Ching Hai International Association
Publishing Co., Ltd. Taipei, Formosa.
E-mail: smchbooks@Godsdirectcontact.org
Tel: (886) 2-87873935 / Fax: (886) 2-87870873
<http://www.smchbooks.com>
Book Department
E-mail: divine@Godsdirectcontact.org
Fax: 1-240-352-5613 or 886-949-883778
(You are welcome to join us in translating Master's books into
other languages)
News Group
E-mail: lovenews@Godsdirectcontact.org
Fax: 1-801-7409196 or 886-946-728475
Spiritual Information Desk
E-mail: lovewish@Godsdirectcontact.org
Fax: 886-946-730699
Online Shops
Celestial Shop: <http://www.theCelestialShop.com> (English)
Eden Rules: <http://www.EdenRules.com> (Chinese)
S. M. Celestial Co., Ltd.
E-mail: smcj@mail.sm-cj.com
Tel: 886-2-87910860 / Fax: 886-2-87911216
<http://www.sm-cj.com>
Loving Hut International Company, Ltd
Tel: (886) 2-2239-4556 / Fax: (886) 2-2239-5210
E-mail: info@lovinghut.com
<http://www.lovinghut.com/tw/>

සුප්‍රීම් මාස්ටර් ටෙලිවිෂන් සේවය

සුප්‍රීම් මාස්ටර් ටෙලිවිෂන් සේවය නොම්ලේ විකාශය වන සැටලයිට් නාලිකාවකි, දිනයක පැය 24ම හා සතියේ දින 7 මුලුල්ලේම, විවිධ සිත්ගන්නා සුළු ඉංග්‍රීසි වැඩසටහන් සමග උපරිම 30කට හා භාෂා 60කට වැඩි ප්‍රමාණයක් සමගින් විකාශනය කෙරෙන . මෙය ඔබේ ජීවිතයට ශ්‍රේණිගතවය හා ආධ්‍යාත්මය ගෙන එන පරමාදර්ශී රූපවාහිනී නාලිකාවකි .

**ලොව පුරා
සැටලයිට් නාලිකා 14ක් මත
විකාශය වේ!**

- Europe: Eurobird 1(28.5o E), Hotbird 6 (13o E), Astra 1 (19.2o E)*
- UK & Ireland: Sky TV(Channel 835)*
- North America: Galaxy 19 (97o W) (formerly called Galaxy 25)*
- South America: Hispasat (30 oW), Intelsat 907 (27.5o W)*
- Asia: ABS (75o E), AsiaSat 2 (100.5o E), AsiaSat 3S (105.5o E) , Intelsat 10 (68.5o E) C-Band*
- Africa: Intelsat 10 (68.5o E) KU-Band, Intelsat 10 (68.5o E) C-Band*
- Australia, New Zealand: Optus D2 (152o E)*
- Middle East, Northern Africa: Eurobird 2 (25.5o E) , Hotbird 6 (13o E)*

එලදායි, ප්‍රබෝධාත්මක හා විනෝදාත්මක වැඩසටහන් රසවිඳින්න, එමෙන්ම සජීවීව අන්තර්ජාලය ඔස්සේ (ඔන්ලයින්) හෝ ඔබේ ජංගම දුරකථනය හරහා :

www.SupremeMasterTV.com
E-mail : Info@SupremeMasterTV.com
Tel:1-626-444-4385 / Fax: 1-626-444-4386

ක්වන් සින් ලෝක ව්‍යාප්ත වෙබ් අඩවි ජාල

God's direct contact — අති උත්තම වී. හායි ශාස්ත්‍රානුමයයේ
අන්තර්ජාතික සංගමයේ ගෝලීය වෙබ් අඩවිය :

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

ලෝක ව්‍යාප්ත ක්වන් සින් වෙබ් අඩවි භාෂාවලියට පිවිසෙන්න, බොහෝ
භාෂා වලින් ප්‍රකාශයට පත් කර ඇත, එමෙන්ම පැය 24 පුරා විකාශනය
වේ. ඔබට අති උත්තම වී. හායි ශාස්ත්‍රානුමයයේ ප්‍රවෘත්ති (The
Supreme Master Ching Hai News,) වලට දැයකවීමට හෝ ලබා ගැනීමට
හැක, ඒවා ඉලෙක්ට්‍රොනික පොතක් ලෙස හෝ මුද්‍රණය කළ හැකි
ආකාරයෙන් ලබා ගත හැක. සත්‍යාවබෝධයට ක්ෂණික මග යන
ආදර්ශ පොතක් බහු භාෂාමය සංස්කරණයන්ගෙන් ලබා ගත හැක .

පළමු සංස්කරණය : 1990 සැප්තැම්බර්

නිසි හයවන සංස්කරණය : 2009 දෙසැම්බර්

කතෘත්‍වය : අති උත්තම වී. හායි ශාස්ත්‍රානුමය

**ප්‍රකාශනය : සීමාසහිත අති උත්තම වී. හායි ශාස්ත්‍රානුමයයේ
අන්තර්ජාතික සංගමයේ ප්‍රකාශන සමාගම**

ලිපිනය : No.236 Soungshan Rd, Taipei, Formosa,R.O.C.

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

E-mail:smchbooks@Godsdirectcontact.org

අති උත්තම වී. හායි ශාස්ත්‍රානුමය © 1990-2009

සියළුම හිමිකම් ඇවිරිණි .

**කතෘත්‍වයේ හෝ ප්‍රකාශනයේ අනුමැතිය ඇතිව මෙම ප්‍රකාශනය
මුද්‍රණය කිරීම සඳහා ඔබට සාදරයෙන් පිළිගනිමු .**