

به زندگی مان رنگ ببخشیم



مجموعه ای از نقل قولها و تعالیم معنوی از
استاد اعظم چینگ های



به زندگی مان رنگ ببخشیم

مجموعه ای از نقل قولها و تعالیم معنوی از
استاد اعظم چینگ های

به زندگی مان رنگ ببخشیم

شرکت انتشاراتی انجمن بین المللی

استاد اعظم چینگ های

برای اینکه در درون کامل شویم،

دو کار باید انجام دهیم.

اول اینکه، به وظایف دنیوی مان رسیدگی کنیم.

دوم اینکه، روشن ضمیر شویم،

به این شکل وظیفه اول را هم بهتر انجام می‌دهیم.

استاد اعظم چینگ های



روح شاد، سرزنده و رنگارنگ درون ما باید در بیرون نمایان شود.

وقتی کار می‌کنیم، باید قدرت سرزندگی، حیات و شادی را به این جهان آوریم.

استاد اعظم چینگ های

Golden Phoenix

معرفی:

این کتاب مجموعه ای از پاسخ های استاد اعظم چینگ های به سؤالاتی در مورد زندگی، تولد و مرگ، آموزش معنوی و حقیقت است که اغلب توسط حقیقت جویان پرسیده میشود.

از آنجا که همه این پاسخ ها، فقط اطلاعات دست دوم هستند، استاد ما را تشویق میکنند تا با یافتن قدرت اعظم درونمان و امکان دادن به آن قدرت برای رسیدگی کردن به زندگی ما و نظم بخشیدن به همه امور، اطلاعات دست اول را به دست آوریم.

یک پیام کوچک

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

She + He = Hes (as in Bless)

Her + Him = Hirm (as in Firm)

Hers + His = Hiers (as in Dear)

مثال : When God wants, Hes makes things happen according to

Hiers will to suit Hirmself.

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



استاد اعظم چینگ های

در راه عشق گام بردارید

گام های یک استاد روشن ضمیر در قید حیات

ما همه جا را جستجو می کنیم

برای کمی عشق،

برای کمی عشق،

تا آن را با همه موجودات در هر گوشه از جهان

قسمت کنیم.

استاد اعظم چینگ های که به پاس محبت هایشان، برای کسانی که افتخار ملاقات یا همکاری با ایشان را داشتند، شناخته شده اند، بر اساس پیام عشق زندگی میکنند. ایشان بشردوست، هنرمند و استاد معنوی مشهوری هستند که عشق و کمکشان، به ویرای همه مرزهای فرهنگی و نژادی رفته و تا میلیون ها نفر در سراسر جهان گسترش یافته، از جمله نیازمندان و بی خانمان ها، مراکز تحقیقاتی که در مورد ایدز و سرطان تحقیق میکنند، سربازان بازنشسته جنگ ایالات متحده آمریکا، سالمندان محروم، معلولان جسمی و ذهنی، پناهجویان و آسیب دیدگان فجایع طبیعی نظیر زلزله، سیل، تیفون و حریق. نه تنها انسانها از محبت متبرک ایشان بهره مند شدند، بلکه گونه های مختلف حیوانات نیز کرامت و عطوفت بیکران ایشان را دریافت کردند.

با این فعالیتها، به دفعات بیشمار شفقتی به ما یادآوری میشود که نشان این بانوی مهربان و انجمنی بین المللی است که با الگو برداری از نمونه ای پرمهر همچون ایشان، گسترش یافته است. "باید با بخشیدن هر چه که داریم، شروع کنیم. بعد یک تغییر ظریف در خودمان حس می کنیم و عشق بیشتری به درون آگاهی مان جاری

میشود و بعد به یک چیزی آگاه میشویم. این ابتدای کار است. ما برای آموختن اینجا هستیم تا رشد کنیم و نیز یاد بگیریم که چطور از قدرت مان استفاده کنیم، از قدرت بیکران عشق و خلاقیت مان، تا در هر جایی که هستیم، جهان را به مکان بهتری تبدیل کنیم."

سالهای اولیه

استاد اعظم چینگ های در مرکز آولاک به دنیا آمدند. در دوران کودکی، اغلب به هر طریق که می توانستند به بیماران، نیازمندان و حیوانات زخمی کمک می کردند. در دوران جوانی، برای تحصیل به اروپا نقل مکان کردند و در آنجا به عنوان مترجم برای صلیب سرخ کار کردند. چندی نگذشت که دریافتند در همه فرهنگ ها و در هر گوشه از جهان، درد و رنج وجود دارد و جستجو به دنبال درمانی برای این دردها، به مهمترین هدف زندگی شان تبدیل شد. ایشان در آن زمان با یک پزشک آلمانی ازدواج کردند و زندگی خوبی داشتند، اما با اینکه تصمیم به جدایی برای هر دو آنها، بسیار مشکل بود، همسرشان با این تصمیم موافقت کرد و پس از آن، ایشان در جستجوی ادراک معنوی به سفری رهسپار شدند که دو سال طول کشید.

سفر زیارتی به هیمالیا

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

چندی پس از بازگشت از هیمالیا، استاد اعظم چینگ های به درخواست صادقانه اطرافیان شان، متد کوان یین را به دیگران آموختند و آنها را تشویق کردند که برای

یافتن عظمت شان، به درون نگاه کنند. اقشار مختلف مردم دریافتند که با متد مراقبه ای کوان یین، به کامیابی، شادی و آرامش بیشتری در زندگی روزمره شان دست می یابند. طولی نکشید که از ایالات متحده آمریکا، اروپا، آسیا، استرالیا، آفریقا و آمریکای جنوبی و نیز سازمان های مهم، دعوتنامه هایی برای ایراد سخنرانی برای استاد اعظم چینگ های ارسال شد.

جهانی که در آن زندگی می کنیم را زیبا کنیم

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

جوایز و رؤیای استاد

با اینکه ایشان در پی هیچ نوع تقدیری برای تشکر از کمک های فداکارانه خود نبودند، اما دولت ها، مقامات و سازمان های خصوصی از سراسر جهان، در موقعیت های مختلف، جوایزی به ایشان اهداء کردند. از جمله این جوایز، جایزه صلح جهانی، جایزه رهبری معنوی جهان، جایزه ترویج حقوق بشر، جایزه شهروند بشردوست

جهان، جایزه خدمات عمومی برجسته برای بشریت، جایزه صلح گوسی سال ۲۰۰۶، تقدیرنامه هفته موسیقی لس آنجلس و نقره مقام اول در ۲۷ امین مراسم سالانه اهدای جایزه تلی در سال ۲۰۰۶ بودند. بعلاوه در ایالات متحده آمریکا روزهای ۲۵ اکتبر و ۲۲ فوریه، روز استاد اعظم چینگ های نام گرفته اند. به گفته شهردار سابق ایالات هونولولو، فرانک فاسی: "ایشان، جلوه ای از یک شخصیت فوق-العاده و یک فرشته رحمت برای همه ما هستند."

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

"آرزو دارم کل جهان صلح آمیز شود.

آرزو دارم که همه کشتارها متوقف شود.

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

آرزو دارم که همه کشورها با همدیگر دست دهند،

از همدیگر حفاظت کنند و به همدیگر کمک نمایند.

آرزو دارم سیاره زیبای ما نابود نشود.

میلیاردها، میلیارد سال طول کشیده تا این سیاره ایجاد شده و اینجا بسیار

زیبا و بسیار شگفت انگیز است.

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

محتوا

- ۶ در راه عشق گام بردارید
- ۱۶ فصل ۱: هدف از زندگی انسان، شناخت خداست
- ۱۷ هدف از زندگی انسان
- ۱۹ چرا ما اینجا هستیم؟
- ۲۱ ما زاده شدیم تا متد کوان بین را ممارست کنیم
- ۲۳ نور و صوت، ذات ما هستند
- ۲۶ قدرت مدیتیشن صوت
- ۲۷ راه دستیابی به جوانی
- ۲۸ هم تراز شدن بدن به طور پیشرفته
- برای ممارست معنوی،
- ۲۹ راهنمایی یک استاد روشن ضمیر ضروری است
- تنها زمانی حقیقت را می یابید که
- ۳۳ یک استاد روشن ضمیر یافته باشید
- ۳۵ بهترین استاد، در درون است
- ۳۶ راه های آشکار و راه های پنهان
- ۳۸ ممارست تنفس، متد نهایی نیست
- ۴۱ مسیح آمده است
- ۴۳ هر استادی باید قدرت مسیح را داشته باشد
- ۴۵ معنای مسیح
- ۴۶ آمدن دوباره عیسی مسیح
- ۴۸ حقیقت در تعالیم اسلامی (۱)
- ۵۰ حقیقت در تعالیم اسلامی (۲)
- ۵۲ حقیقت در تعالیم اسلامی (۳)
- ۵۵ متد کوان بین با همه ادیان خوب سازگار است
- ۵۶ تجربه هایی با گروه های معنوی دیگر

- فصل ۲: تشرف، ارزشمندترین گنجینه در کیهان است ۶۱
- تشرف، ارزشمندترین گنجینه است ۶۳
- قدر تشرف را بدانید ۶۶
- راز ممارست معنوی - ایمان کامل به استاد ۷۱
- راز چگونگی دستیابی استاد به حقیقت ۷۴
- ایمان، مادر همه معجزات است ۸۲
- برای رسیدن به قداست، بر متد تمرکز کنید ۸۴
- یافتن استاد واقعی و راه درست ۸۸
- آنها با ثمرات شان، شناخته میشوند ۸۹
- تشرف واقعی ۹۲
- قلب مشتاق، کلید دستیابی به ملکوت الهی است ۹۵
- قدر فرصت ممارست در عصر "کالی" را بدانید ۹۸
- ما خوش شانس ترین یوگی ها هستیم ۱۰۰
- شما، خودتان استاد هستید ۱۰۳
- آینه آینه ها ۱۰۵
- فصل ۳: با مدیتیشن، این گنجینه ارزشمند، خود را متبرک سازید ۱۰۹
- با مدیتیشن خود را متبرک سازید ۱۱۰
- تأثیر مدیتیشن ۱۱۵
- مهیار کردن مغز انسان ۱۱۶
- هدف از مدیتیشن - درک خود و دستیابی به شادی درونی ۱۲۰
- سرسپردگی، از قلب سرچشمه می گیرد ۱۲۴
- بهترین افکار، افکار الهی هستند ۱۲۵
- چطور عادت زود برخاستن به منظور مدیتیشن کردن را
در خود ایجاد کنیم ۱۲۸
- صبح، بهترین زمان برای مدیتیشن است ۱۳۲
- از وقت تان برای مدیتیشن کردن استفاده کنید ۱۳۳
- رازهایی برای مدیتیشن طولانی ۱۳۴

- ۱۳۵ فقط با ممارست ساعیانه میتوانیم به جهان کمک کنیم
- ۱۳۶ مدت کوان بین، گنجینه نهایی است
- ۱۳۷ تفاوت بین دعا و مدیتیشن
- ۱۳۹ فصل ۴: چشم خرد - اسرار آمیز ترین چاکرا
- ۱۴۰ اسرار آمیز ترین چاکرا
- ۱۴۲ منبع نامرئی خرد
- ۱۴۳ چطور چشم خرد را پرورش دهیم
- ۱۴۴ چشم اعظم
- ۱۴۵ منبع شادی جاودان
- ۱۴۸ همیشه بر چشم خرد متمرکز باشید
- ۱۴۹ راز "خلقت آدم"
- ۱۵۱ غده صنوبری اسرار آمیز
- ۱۵۵ فصل ۵: علم، معنویت و هماهنگی آنها
- ۱۵۶ تکامل
- ۱۶۰ علم، معنویت و هماهنگی آنها
- ۱۶۴ معجزه قدرت تبرک
- ۱۶۸ قدرت افکار و احساسات آشکار شده اند
- ۱۷۴ فصل ۶: یک تغییر بزرگ میتواند یک تجربه تعالی بخش باشد
- ۱۷۵ یک تجربه تعالی بخش
- ۱۷۶ مدیتیشن بر نور و صوت، تنها حامی ماست
- ۱۷۸ مدت کوان بین: بهترین دارو برای یک بیماری همه گیر
- ۱۸۰ بیمه کوان بین، بیمه ای دارای قدرت مطلق
- ۱۸۲ با مدیتیشن، کارمای خود را پاک کنید
- ۱۸۲ مدت نهایی نجات دهنده زندگی
- ۱۸۳ بیماری نیز یک هشدار است
- ۱۸۴ حفاظت خداوند در جهان پر هرج و مرج

تنها ممارست معنوی میتواند

- ۱۸۵ همه رنج ها و بیماری ها را از بین ببرد
- ۱۸۷ انرژی شفا بخش درونی خود را پرورش دهید
- ۱۸۸ از سیستم دفاعی درونی تان استفاده کنید
- ۱۸۹ ویژگی های مثبت را پرورش دهید
- ۱۹۰ خوب یا بد بودن، از تفکر ما ناشی میشود
- وگان باشید تا از سوانح طبیعی پیشگیری کنید
- ۱۹۲ و ذهن و جسم تان را سبک گردانید
- ۱۹۵ رژیم وگان، شما را سالم تر میکند
- ۱۹۶ قدرت ایمنی درونی تان را فعال کنید
- ۱۹۷ ما در واقع می توانیم بهتر زندگی کنیم
- ۱۹۹ درمان فرا دنیوی
- ۲۰۴ فصل ۷: همه مخلوقات زنده با هم برابرند
- ۲۰۵ آهیمنسا: عشق را تا همراهان حیوانی مان گسترش دهیم
- ۲۰۶ همه مخلوقات زنده با هم برابرند
- ۲۰۸ جهان را با همه موجودات سهیم شوید
- ۲۰۹ حیوانات، دوستان ما هستند
- ۲۱۰ حیوانات خانگی تان را همچون خودتان، دوست بدارید
- ۲۱۵ فصل ۸: همزاد
- ۲۱۶ همزاد به چه معناست؟
- ۲۱۷ اهمیت معنوی همزاد چیست؟
- ۲۱۸ آیا لازم است که فرد با همزاد خود در تماس باشد؟
- ۲۱۹ چطور همزادمان را ملاقات کنیم؟
- ۲۲۰ حاضر مطلق شدن یعنی عدم نیاز به یافتن همزاد
- ۲۲۱ گروه روح
- ۲۲۳ همه ما بخشی از طرح بزرگ کائنات هستیم
- ۲۲۵ فصل ۹: ازدواج و معنویت

۲۲۷	متأهل یا مجرد، فقط طبیعی باشید
۲۲۹	ماهیت ازدواج
۲۳۱	انتخاب بهترین راه در زندگی
۲۳۲	رسیدگی به مسائل مرتبط با روابط عاطفی
۲۳۵	راه برطرف کردن اختلافات زناشویی
۲۳۷	چطور ازدواجی موفق داشته باشیم
۲۳۸	حداکثر سعی خود را بکنید تا ازدواج تان را حفظ کنید
۲۴۰	ازدواج و معنویت
۲۴۲	همسر خوبی باشید
۲۴۵	ازدواجی شاد را پرورش دهید
۲۵۰	به عنوان یک شریک، وظایف خود را انجام دهید
۲۵۲	فصل ۱۰: جوانان مان را به سوی عصر طلایی هدایت کنیم
۲۵۳	چطور رهروان جوان را پرورش دهیم
۲۵۵	جوانان مان را به سوی عصر طلایی هدایت کنیم
۲۵۶	غلبه کردن بر سردرگمی ها و پریشانی های دوران جوانی
۲۵۷	تعالی فرهنگ آموزشی ما
۲۵۹	هدایت جوانان از طریق معنویت
۲۶۱	مدیتیشن، یک نوع آموزش است
۲۶۲	آموزش از خانواده آغاز میشود
۲۶۴	اگر هر خانواده ای ممارست معنوی کند، همه قدیس میشوند
۲۶۷	پرورش فرامین اخلاقی از دوران کودکی
۲۷۳	دانشگاه اعظم
۲۷۴	مدرسه متعالی
۲۷۵	تأثیر موسیقی بر جوانان
۲۷۶	تشریف در متد کوان بین
۲۷۹	معرفی نشریات ما
۲۹۱	راه های تماس با ما

استاد اعظم چینگ های تعداد زیادی شعر، ترانه و آهنگ مملو از نواهای تعالی بخش و عشق فراوان ساخته اند که عمیق ترین گوشه روح مان را تحت تأثیر قرار میدهند.



فصل ۱

هدف از زندگی انسان،
شناخت خداست

هدف از زندگی انسان

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،
بریزبین، استرالیا، ۲۲ مارس، ۱۹۹۳ (ویدئو ۳۳۸)
(در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: چطور بدانیم که هدف ما چیست، چطور اطمینان پیدا کنیم که هدف ما چیست؟ وقتی دیگران سؤال می پرسند، آیا می توانیم به آنها کمک کنیم تا بدانند هدفشان چیست؟ قرار بوده که ما در اینجا چه کاری انجام دهیم؟

استاد: قبلاً در یک جایی به این موضوع اشاره کردم که ما اینجا هستیم تا جهان را متبرک کنیم و به عظمت خود پی ببریم. وقتی به عظمت خود پی ببریم، با قدرت کیهانی کل کائنات یکی می شویم و هر کسی که با ما در ارتباط باشد نیز از برکت این قدرت کیهانی کائنات بهره مند میشود. وقتی افراد بیشتری همچون ما ممارست کنند و در سکوت با اجر معنوی و خردشان، جهان را متبرک کنند، پیشرفت زمین بیشتر میشود. هدف ما این است. فکر میکنید غیر از این چه هدفی داریم؟ آیا اینجا هستیم تا فقط روزانه دو یا سه وعده غذا بخوریم، چند تایی بچه بیاوریم و بعد تمام؟ در هر حال این هدف واقعی نیست! برای خدا منطقی نیست که برای آفریدن ما این همه به خود زحمت دهد و بعد ما را چند دهه اینجا قرار دهد و بگذارد در فلاکت و بدبختی، گاهی سرطان، رنج، فجایع طبیعی، زلزله و غیره بمیریم. این منطقی نیست.

پس هدف از زندگی انسان، شناخت خداست. شناخت خدا یعنی شناخت عظمت ما، شناخت کل قدرت کیهانی ای که خود ما نیز بخشی از آن هستیم. حتی وقتی می - گوئیم بخشی از آن، این بخش هم کامل است. مثلاً اگر انگشت من قطع شود، فقط یک انگشت است، اما وقتی این انگشت به بدن من وصل است، یکی از اعضای بدن من است و به بدن من تعلق دارد. با اینکه می گویم بخشی از بدن من است، در واقع کل بدنم هم هست. به همین خاطر ما که بخشی از قدرت کیهانی هستیم، کل آن هم هستیم، البته اگر دوباره به آن متصل شویم. شکاف کوچکی که بین ماست، در زمان تشریف برطرف میشود و ما دوباره وصل می شویم.

ما به درون نگاه میکنیم، به درون رو میکنیم، با درون هماهنگ می شویم، به درون متصل می شویم و بعد با کائنات یکی می شویم. به همین خاطر هر کسی که در اطراف ما باشد را متبرک میکنیم، بی آنکه با دست او را لمس کنیم یا هر کار دیگری انجام دهیم. هر کسی که مورد همدردی ما قرار گیرد یا با ما ارتباط خونی داشته باشد، به شکلی نجات داده میشود و متبرک میشود. این به کارمای آنها و عشق ما نسبت به آنها بستگی دارد.

چرا ما اینجا هستیم؟

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،
آوکلند، نیوزیلند، ۲۷ آوریل، ۲۰۰۰ (ویدئو ۶۸۶)
(در اصل به زبان انگلیسی)

تعالیم بودایی می گویند که شما بودا هستید و بودا درون شماست. انجیل می گوید که خدا درون این معبد، اقامت دارد. پس به جز خدا، چه کسی آنجاست؟ اگر ما معبد هستیم و خدا تنها کسی است که در آنجا اقامت دارد، پس به جز خدا، چی هستیم؟ اگر فراموش کرده ایم، اشکالی ندارد، اما هنوز هم خدا هستیم. پس به عنوان خدای همه الهه ها، به هر چه که انتخاب کرده ایم تا انجام دهیم، باید احترام بگذاریم. به عنوان پدر یا مادر همه این موجودات، باید به خواسته ها و انتخاب های خودمان در زندگی و ابراز خود معنوی مان به هر طریق که می‌خواهیم، احترام بگذاریم.

به همین خاطر است که عیسی گفت که نباید مردم را مورد قضاوت قرار دهیم. چون ما از راهی که آن موجود دیگر انتخاب کرده، خبر نداریم. او، زن یا مرد، کار خودش را انجام میدهد تا شاید به شیوه ای متفاوت خدا را بشناسد. او، زن یا مرد، شاید انتخاب کرده که در ظاهر یک شخص بد، یک شخص بسیار سطح پایین یا به اصطلاح هرزه باشد. اما این، راه او برای شناخت الوهیت است. او با انتخاب غیر خدایی بودن، یک روز می فهمد که اینگونه نیست. اما آنها باید بازگردند و دوباره کامل بودن را فرا گیرند. چون اگر همیشه در بهشت بمانیم و همیشه خدا باشیم، خود را به عنوان خدا نمی شناسیم. پس نیاز است که خودمان را پایین تر آوریم و به این سطح فیزیکی بیائیم تا بتوانیم یکبار دیگر عظمت خود را دریابیم. انتخاب ما این است و برای همین به اینجا آمده ایم.

پس پاسخ به سؤال ما در مورد اینکه چرا اینجا هستیم، این است: چون می‌خواهیم خدا را بشناسیم. وقتی حس کنیم فرصت تمام است، آن موقع همان زمانی است که انتخاب کردیم تا مجدداً خود را به یاد آوریم. آن موقع همان زمانی است که به

جستجوی دوستان معنوی، گروه معنوی یا شاید معلم معنوی بر می آئیم تا بتوانیم سریع به خاطر آوریم، چون ما فراموش کرده ایم که چطور به یاد آوریم و به کجا نگاه کنیم. پس دوستی که خود را به یاد آورده، شاید بتواند به ما کمک کند. به این شکل، در می یابیم که هیچ چیز نیستیم به جز موجود اعظم یا همان خدا. ما آن موجود اعظمی که درون این جسم اقامت دارد را می شناسیم.

اما در واقع او درون این جسم قرار ندارد، بلکه این جسم را تحت پوشش خود قرار داده است. در هر حال واژه شناسی معنوی، هرگز علم خیلی دقیقی نبوده است. پس مهم نیست که یک استاد چقدر در مورد خدا به ما بگوید یا یک دوست چقدر فصیح در مورد موجود الهی درون ما صحبت کند، ما در هر حال فقط با گوش دادن، نمیتوانیم بفهمیم. پس معلم معنوی، راهنما یا دوست باید به طور عملی و نه فقط تئوری، به ما آموزش دهد.

مثلاً وقتی عیسی به سیاره ما آمد، به شاگردانش هر دو راه، راه عملی و راه تئوری را یاد داد. به همین خاطر بعدها، شاگردان نزدیکش هم توانستند کارهای شگفت انگیز انجام دهند، بهشت را ببینند، "صدای خدا" یا همان "کلمه خالق" را بشوند، نور بهشت را ببینند، به بهشت صعود کنند و حتی فرشتگان یا "پدر" را ببینند. "پدر" با آنها صحبت کرد، همانطور که با موسی صحبت کرده بود. فرشتگان نیز با آنها صحبت کردند. ما نیز می توانیم چنین کنیم. چون ما نیز به اندازه شاگردان عیسی، با عظمت هستیم. ما و شاگردان عیسی مثل هم هستیم، چون عیسی به ما گفت که همه ما فرزندان خدائیم. اما چون فراموش میکنیم، گاهی باید یکی دو تا از دوستان بیایند و به ما یادآوری کنند، البته فقط وقتی آماده باشیم. چون اگر آماده نباشیم، از دست هیچکس کار چندانی بر نمی آید.

ما زاده شدیم تا متد کوان بین را ممارست کنیم

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،

تایپه، فورموسا، ۶ مارس، ۱۹۸۸ (نوار صوت ۱۰/۱۷ CG)

(در اصل به زبان چینی)

سؤال: ۸۴ هزار متد در آئین بودایی وجود دارد. سوترای "الماس" می گوید که همه متدها، نیکخواهی را آموزش میدهند و همه برابر هستند. با این وجود، بودا در سوترای "سورانگاما" گفت که موجودات با ادراک در "دوره پایانی دارما" باید "متد کوان بین" را ممارست کنند. آیا دلیلش این است که متد کوان بین برای موجودات با ادراک، مناسب تر است؟

استاد: نه تنها مناسب تر است، بلکه موجودات با ادراک در درجه اول باید متد کوان-بین را ممارست کنند. بگذارید این نکته را برایتان روشن کنم. ما به عنوان انسان زاده شدیم تا متد کوان بین را ممارست کنیم و اگر چنین نکنیم، درک نمی کنیم که در زندگی چه کاری باید انجام دهیم. ما این فرصت را از دست میدهیم، چون این نکته حیاتی را مد نظر قرار نمیدهیم و بعد به جایی می رویم که دوباره همه ۸۴ هزار متد را از اول ممارست کنیم. اما وقتی بالاخره به دروازه متد نهایی می رسیم و دوباره به عنوان انسان زاده می شویم، همچنان به رهایی از وابستگی ها بی میل هستیم و با اینکه یک استاد روشن ضمیر را ملاقات کرده ایم، باز هم از ممارست امتناع میکنیم. به همین خطر باید بارها و بارها تناسخ یابیم.

انسانها زاده شدند تا متد کوان بین را ممارست کنند، وظیفه ماست که چنین کنیم. ما به عنوان انسان زاده شدیم تا به قداست و خرد اعظم دست یابیم. آخرین و ارزشمندترین و تنها شانس این است که به عنوان انسان زاده شویم تا به این خرد اعظم دست یابیم و از ۸۴ هزار متد دیگر که موجودات با ادراک را اسیر کرده اند، رها شویم. با این وجود چون این حقیقت را درک نمی کنیم، نمیدانیم به عنوان انسان چه باید بکنیم. بعد از ممارست متد کوان بین، به تدریج می فهمیم که چرا به عنوان انسان زاده شدیم و هدف ما چیست. شاید حالا تردید داشته باشید، اما انتخاب دیگری برایم نگذاشته اید. چون سؤال پرسیدید، باید در این مورد حقیقت را به شما

بگویم. همه ۸۴ هزار متد دیگر، بی فایده هستند و تنها درون "سه قلمرو" اسیرمان میکنند. آنها پاداش های متبرک، قدرت و قدرت های فرا طبیعی نصیب مان میکنند، اما همچنان درون "سه قلمرو" اسیرمان میکنند. متد کوان یین، تنها متدی است که ما را به فراتر از "سه قلمرو" می برد. این فوق العاده است و به همین خاطر است که به ندرت در مورد آن شنیده ایم.

سخنرانی استاد اعظم چینگ های، شیهو، فورموسا، ۳ سپتامبر، ۱۹۸۹
(نوار صوتی CEIA) (در اصل به زبان چینی)

جملات قصار



چرا متد کوان یین را ممارست میکنیم؟ به این خاطر که می خواهیم در کائنات، همه چیز را درک کنیم. ورای نور فیزیکی این خورشید، نوری با عظمت تر، روشن تر و رنگارنگ تر وجود دارد. ورای زبان دنیوی ما، زبانی با عظمت تر و زیباتر وجود دارد. وقتی این زبان، این صوت را بیاموزیم، همه زبان ها از جمله زبان های انسانی و نیز زبان های محاوره ای همه موجودات با ادراک را درک میکنیم.

نور و صوت، ذات ما هستند

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،

اعتکاف بین المللی سه روزه در لس آنجلس، کالیفرنیا، آمریکا ۱۲، ۱۸-۱۶، ۱۹۸۸
(ویدئو ۶۳۹) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: من میخواهم بدانم که چرا ممارست نور و صوت، بهترین راه برای دستیابی به روشن ضمیری است؟ لطفاً توضیح دهید.

استاد: چون بهترین است. به توضیح نیاز نیست.

سؤال: نمی توانید کمی در این باره توضیح دهید؟

استاد: هر چقدر بیشتر توضیح بدهم، در نظرم بی ارزش تر میشود. در واقع شما چطور میتوانید خورشید را توضیح بدهید؟ همین است که هست. چون نور و صوت خود ما هستند، ذات ما هستند. شما به خودتان باز می گردید. چه چیز دیگری بهتر از اینکه خودتان شوید، میتواند حس بهتری در شما ایجاد کند؟ چه چیزی بهتر از بودن در آب میتواند حس بهتری به ماهی بدهد؟ چرا او در آب حس بهتری دارد؟ چون ماهی است. اگر در این باره از من توضیح بخواهید، من نمیدانم چه بگویم.

اگر حس خوبی دارید، خودتان پاسخ را میدانید و اگر ندارید، بروید یک چیز دیگری پیدا کنید و بعد سریع بازگردید. این متد بهترین است، این تنها چیزی است که میدانم. اگر به دنبال مراجعی برای این گفته هستید، میتوانیم در انجیل ببینیم که یوحنا مقدس صدای شیپور شنید و خدا با صدای رعد آمد. : "در آغاز کلمه بود و ما از کلمه خلق شدیم." منظور از کلمه، صوت است. پس اگر با این متد، در بهترین شرایط مان قرار می گیریم، این متد باید بهترین باشد، برآستی چنین است. در سوتراهای بودایی نیز در این باره سخن گفته شده. در قرآن همیشه به نور و صوت به عنوان ذات وجودی ما اشاره شده و حالا شما میدانید که از نظر علمی، ما نور و صوت، انرژی هستیم. پس چه چیز دیگری به جز خودمان میتواند سبب شود که بهترین حال را داشته باشیم؟ بازگشت به محیط مناسب مان و شناخت خودمان، بهترین است و همه اش، همین است.

سؤال: یعنی نور خود را می بینیم و صوت خود را می شنویم؟

استاد: نور خودتان را نمی بینید، خود شما نور هستید. صوت خودتان را نمی شنوید، خود شما صوت هستید. شما ارتعاشی هستید که کل کائنات را خلق میکند. شما این هستید. شما فرمانده این کیهان هستید. هر چقدر بیشتر درک کنید که شما این هستید، قدرت بیشتری به دست می آورید و آزادتر میشوید. به جای اینکه خود را این گوشت، این ناخن انگشت و فلان چیزهای دیگر بدانید، درک میکنید که "نه، نه، نه، من خالق هستم. من نور هستم، من صوت هستم، من همان چیز مطلق هستم."





قدرت مدیتیشن صوت

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،

اعتکاف بین المللی چهار روزه در هنولولو، هاوایی، آمریکا،
۲۲ اکتبر، ۱۹۹۳ (ویدئو ۳۸۳) (در اصل به زبان انگلیسی)

تنها با متد کوان یین میتوانیم از همه سطوح آگاهی عبور کنیم. به همین دلیل است که خیلی ها را می بینیم که روی نور مدیتیشن می کنند، اما هنوز به سطحی نرسیده اند که بتوانند با صوت در ارتباط باشند و به همین خاطر زندگی آنها چندان تغییر نکرده است.

با انواع مدیتیشن هایی که در سطح عقلانی هستند نظیر پرسش در مورد معنای کوان ها (معمایا در ذن بودایی) یا تمرکز بر چراغ هم، افراد نور را می بینند اما زندگی آنها چندان تغییر نمیکنند. چون بعضی از سطح های نور در زیر سطح صوت تعالی بخش قرار دارند. بعضیها روی نور مدیتیشن میکنند. این افراد نیز در خلسه یا در لحظات تمرکز بسیار، به طور خودکار با صوت مرتبط میشوند. در چنین اوقاتی، اینها نیز در حال انجام متد کوان یین هستند. بنابراین نور و صوت را با هم دارند، اما نمیدانند که چطور بدون تلاش، صوت را دریافت دارند، چون توسط یک دوست متبحر، یک راهنمای متبحر، با صوت مرتبط نشده اند. پس برای ما راحت تر است، چون ما شیوه کار را میدانیم. امروزه "دانستن شیوه کار"، کلید دستیابی به موفقیت است. این امر در مورد ممارست مدیتیشن نیز صدق میکند. به همین خاطر حتی اگر در خلسه واقعی نبوده باشیم و با این وجود طعم فواید حاصل از جریان صوت را چشیده باشیم، همین هم به احیاء جسم و روح ما کمک میکند.



راه دستیابی به جوانی

سخنرانی استاد اعظم چینگ های
شیهو، فورموسا، ۱۳ اوت، ۱۹۸۹
(نوار صوتی CG۱۵) (در اصل به زبان چینی)

با ممارست متد کوان یین، ارتعاش ما بسیار تند میشود و حس میکنیم انرژی بیشتری داریم، درست همچون افراد جوان. ما هشیارتر می شویم و میتوانیم به راحتی مشکلات را حل کنیم و همچون افراد جوان، باهوش می شویم. به همین خاطر میتوانیم بگوئیم که جوان شده ایم.

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،
اعتکاف هفت روزه در شیهو، فورموسا، ۱۲-۵ مه، ۱۹۹۱
(ویدئو ۱۶۳) (در اصل به زبان چینی)

با ممارست متد کوان یین، شرایط روحی، برداشت ها و خرد ما و نیز اندام ها و سلولهای ما تغییر میکنند و جان تازه می گیرند و از سموم پاک میشوند. اگر برای مدیتیشن کردن وقت نگذاریم، این چیزها اتفاق نمی افتند. اگر مشغول کار کردن برای مردم یا خیلی خسته باشیم، این تغییرات قابل تشخیص نخواهند بود. وگرنه با هر بار مدیتیشن، همه سلول های ما احیاء میشوند و به همین خاطر می گوئیم: "به دوران کودکی بازگشته ایم." ما نه فقط از نظر ذهنی، بلکه از نظر جسمی هم جوان میشویم. بیشتر احساس سلامتی می کنیم، بدن ما چالاک تر و پوست ما لطیف تر میشود و از آنجا که همه مواد سمی پاک شده اند، هر روز بهتر و بهتر به نظر میرسیم.

من به جز متد کوان یین، متد دیگری ندیدم که بتواند تغییراتی اینقدر سریع و شگفت انگیز ایجاد کند. همانطور که همه شما میدانید، در جامعه انواع ورزشها و داروهای مقوی وجود دارند که ادعا میکنند میتوانند مردم را جوانتر کنند. اما نتایج نشان داده اند که این چیزها مؤثر نبوده اند و حتی کسانی که این چیزها را

میفروشند، خودشان پیر میشوند. (استاد و همه می خندند.) آنها هم زیبا به نظر نمیرسند. درسته؟ (حضار: بله.)

جملات قصار



هم تراز شدن بدن به طور پیشرفته

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،

شبهو، فورموسا، ۱۱ ژوئیه، ۱۹۹۵

(ویدئو ۴۸۸) (در اصل به زبان انگلیسی)

بامزه است. وقتی متد کوان یین را ممارست میکنیم، گاهی شکل ما تغییر میکند. بعضی از افراد چاق، کمر باریک میشوند و بعضی از افراد لاغر، گردتر، نه چاق تر، بلکه پر تر میشوند.

خیلی از این چیزها اتفاق می افتد. گاهی این امر درست بعد از تشرف روی میدهد. بنابراین کسی که وارد میشود با کسی که خارج میشود آنقدر فرق دارد که به سختی میتوانید او را تشخیص دهید. او دوست داشتنی تر و صمیمی تر میشود، انگار که مدتها با شما دوست بوده است. خیلی بامزه است، من بارها این موضوع را دیده ام. گاهی مردم فکر میکنند: "چطور استاد من را نمی شناسد؟ من چند روز پیش به اینجا آمدم تا سلامی خدمت شان عرض کنم و حالا به نظر میرسد که ایشان من را به یاد ندارند." من به یاد دارم اما شما فرق کرده اید. شما تغییر کرده اید، مواد شیمیایی بدن شما نیز تغییر کرده است. بافت ها و سلول های ما احیاء میشوند. ساختار تفکر ما فرق میکند و اگر خودتان متوجه نشدید، علتش این است که در اینجا فرصتی برای استفاده از آن نداشتید. اما وقتی به خانه بروید یا اگر فرصتی دست دهد تا مشکلی مشابه را حل کنید، می بینید که یک شبه ایده های جدیدی در شما شکل گرفته اند. بعد می فهمید که چه اتفاقی برای شما افتاده است.

برای ممارست معنوی، راهنمایی یک استاد روشن ضمیر ضروری است

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،

فلوریدا، آمریکا، ۸ ژوئن، ۲۰۰۱

(دی وی دی ۷۱۶) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: استاد، فقط میخواهم به شما بگویم که کسانی که با پزشکی سر و کار دارند، در حال آگاه شدن هستند. نمیدانم مقاله "قدرت یوگا" که اخیراً در "نیوزویک" و "تایم" منتشر شد را دیدید یا نه. آنها همچنین فیزیولوژی خلسه و تجربه معنوی را مورد بررسی و تحقیق قرار میدهند.

استاد: هر چیزی به وقت خودش اتفاق می افتد!

سؤال: این مقالات خیلی سر و صدا کردند، شاید شما دیده باشید.

استاد: سخت شان بود، اما به طور غیر مستقیم اعتراف کردند که خدا وجود دارد.

سؤال: یک بخش از این مقاله که میگفت یوگای کاندالینی آسان ترین یوگا و هاتایوگا، سخت ترین یوگاست، مسخره بود.

استاد: همه اینها ورزش محسوب میشوند و ما باید به ورای اینها برویم. در واقع وقتی متد کوان یین را ممارست میکنید، گاهی نیز حس میکنید که کوندالینی بیدار شده است. این خیلی طبیعی تر از آن است که از کف هر چیزی آغاز کنیم. ما از بالا شروع میکنیم و همه چیز باید بالا بیاید. این بهتر از آغاز کردن از کف و بعد بالا رفتن است. اگر اتفاقی باسن تان بزرگ باشد، مدت زیادی طول میکشد تا بالا بیائید! (خنده)

سؤال: اما این مسئله ساز شده است، چون خیلی از مردم کورکورانه این کارها را انجام میدهند و بعد برایشان مشکل ایجاد میشود. آنها به خاطر انواع نشانه های بیماری و مسائل دیگر به پزشک مراجعه میکنند. پس برای اینکه اطمینان حاصل شود که ممارست افراد، تأثیر منفی بر آنها ندارد، باید کاملاً سازمان یافته عمل کرد. آنها سر خود رفتار میکنند، چون در مورد همه این چیزها می شنوند و هر کاری که می خواهند، انجام میدهند.

استاد: میدانم. شما خوش شانس هستید. چند نفر به خاطر ممارست های معنوی اشتباه، عقل شان را از دست داده اند؟ من بارها به شما و همه گفته ام: یا هیچ کاری نکنید یا بروید و استاد واقعی را پیدا کنید تا به طور صحیح از او آموزش ببینید، کسی که بتواند در تمام طول مسیر از اینجا تا بهشت، پشت تان باشد و از شما حمایت کند. وگرنه در یک چیزی مثل "هیچ گرای" یا یک چیز پوچ دیگر، گم میشوید. فضای پوچ، بزرگ و کائنات گسترده است. بدون راهنما به کجا می‌خواهید بروید؟

مسلم است که ناگزیر، با جاهایی با ماهیت آسترالی یا یک سیاهچال برخورد میکنید. ممکن است برای همیشه گم شوید و این وحشتناک است! بهتر است با کائنات بویژه قدرت معنوی ور نروید. همین که با قدرت بمب اتم ور رفته اید، به اندازه کافی ترسناک هست. با این وجود میتوانید از عهده این قدرت بر آئید، چون فیزیکی است. اما اگر با یک چیز نامرئی یا ناشناخته ور بروید، آه، خدای من، حتی نمی توانم در مورد آن فکر کنم!

سؤال: در آن مقاله در مورد خلسه، یک مشکل دیگر هم این است که افراد میتوانند به طور اجمالی چیزهایی را ببینند، اما چون بعد از آن راهنمایی ندارند، احساس درماندگی میکنند.

استاد: بله، درست است. خب، آنها باید تحقیق کنند. امروزه اگر یک استاد پیدا نکنید، اشتباه از خودتان است. امروزه ایمیل، سایت، همه چیز در همه جا هست. استاد اعظم همه جا هست، همه جا. هر وقت که کامپیوتر را روشن میکنم، مستقیم به خودم خیره میشوم. "او کیست؟ خدای من!" (استاد و همه می خندند)

امروزه سؤال پرسیدن خیلی راحت است. اما نمیدانم. شاید فهمیدن اینکه هر کسی چطور فردی است، برای افراد عادی راحت نباشد. آنها نمیدانند که باید به چه کسی اعتماد کنند. به همین دلیل شما آنجا هستید. شما همه جا هستید، شما حاضر مطلق هستید. میتوانید به همه بگوئید که چی به چی هست و چه کسی حقیقی است. شما هزاران دست و هزاران چشم بودیساتوا کوان بین (الله رحمت و شفقت) هستید. شما همه جا هستید. شما کارها را انجام میدهید، شما حرف می زنید و به آن عمل میکنید.

به همین دلیل است که به شما میگویم همچون بودا رفتار کنید. اگر نمیتوانید در تمام لحظات روز همچون بودا رفتار کنید، حداقل در مرکز همچون بودا رفتار کنید. اینجا فقط بودا داریم، نه هیچ چیز دیگر. پس اینطوری باشید. وگرنه در جنگل بودائیت در اینجا، ناخوشایند به نظر می رسد.

سؤال: پس تنها چیزی که در تبدیل شدن ما به ذات بودایی مان مانع ایجاد میکند، باور ما به بودا نبودن ماست؟

استاد: بله، این تنها چیز است!

سؤال: به همین سادگی؟

استاد: بله. اما آنقدرها هم ساده نیست، چون ذهن شما موضوع را خیلی پیچیده میکند. شما بودا یا خدا را به چیزی در دوردست ها، به چیزی غیر قابل دسترس، به چیزی دست نیافتنی تبدیل می کنید و هر طور فکر کنید، همان میشود. اگر ماهی در حین شنا کردن در اقیانوس، نداند که اقیانوس کجاست، هیچکس نمیتواند به او کمک کند. اگر او نداند که اقیانوسی که در حال شنا کردن در آن هست، کجاست، به هر جای دوری هم که سفر کند، هرگز هیچ جایی را نمی شناسد. مشابه حرفی که به شما گفتم: رفتن به هیمالیا بی فایده است. باید همین جا بمانید و روی هیمالیای خودتان کار کنید. (استاد به چشم خرد اشاره میکنند).

هر جایی که هستید، همان جا بمانید. شما باید خدا را درست در همان جا بشناسید. چون او همه جا هست. من مدام به شما می گویم که خداوند از حضور مطلق و قدرت مطلق برخوردار است. این فقط یک شوخی است؟ و میگویم "ملکوت الهی در درون شماست." این شوخی است یا عیسی دروغ گفته است؟ یا میگویم "بودا درون شماست." آیا بودا در مورد اعتماد عاطفی شوخی کرده است؟ نه! همه آنها حقیقت را گفته اند. پس شما فقط باید هر روز به خودتان یادآور شوید که "من بودا هستم." اگر نمیدانید که شما بودا هستید، یک کاری مشابه بودا انجام دهید. مثلاً به دیگران کمک کنید تا روشن ضمیر شوند. هر چقدر به هر طریقی به مردم کمک کنید، روشن ضمیر تر میشوید و بیشتر درک میکنید که "بله، من این قدرت را دارم." به محض اینکه با دیگران صحبت کنید، ذات بودایی تان نمایان میشود و با آنها صحبت میکند و بعد درک میکنید که "خدای من، من میتوانم اینطوری صحبت

کنم؟ ببین چه کسی در حال حرف زدن است؟ (خنده) قبلاً هرگز نمیدانستم چطور اینطوری حرف بزنم." هر چقدر بیشتر قدرت بودایی درون تان را به کار گیرید، صادقانه تر آرزو میکنید که دیگران به طور طبیعی روشن ضمیر شوند. نه با زور و اجبار و باج گیری از طرف شما، بلکه به طور طبیعی. هر چقدر این قدرت بیشتر نمایان شود، شما بیشتر درک میکنید که "من این قدرت را دارم! وگرنه از کجا آمده؟ چطور توانستم اینطوری حرف بزنم؟" به محض اینکه به شیوایی بیان و قدرت مجاب کردن تان پی ببرید، خودتان نیز مجاب میشوید. خب، به خاطر شما من بودا شدم. منظور این است. چون اگر شما به من نیاز نداشتید، احتمالاً بودائیت خود را کنار میگذاشتم و میرفتم فوتبال بازی میکردم.

تنها زمانی حقیقت را می یابید که یک استاد روشن ضمیر یافته باشید

سخنرانی استاد اعظم چینگ های، هنگ کنگ، ۸ ژوئیه، ۱۹۸۹،
(نوار صوتی CL16B) (در اصل به زبان چینی)

سؤال: در جهان امروز، فرقه های مذهبی مختلف زیادی وجود دارد. چطور بدانیم که کدامیک از آنها، ما را به سوی حقیقت رهنمون می شوند؟
استاد: شما تنها وقتی حقیقت را می یابید که یک استاد روشن ضمیر یافته باشید. مشکل از فرقه های مذهبی نیست. همه آنها خوب هستند، اما بهترین کار این است که یک استاد روشن ضمیر پیدا کنید. (تشویق) در هند باستان، طریقت های مذهبی بسیار وجود داشت، اما چرا مردم از شاکيامونی بودا پیروی کردند؟ به این خاطر که او یک استاد روشن ضمیر بود. با پیروی از تعالیم من در ممارست معنوی، لازم نیست، باور دینی تان را تغییر دهید. کاتولیک ها می توانند همچنان به مسیح و خدا باور داشته باشند، بودائیان می توانند همچنان به بالاترین بودا که خدا نیز هست، باور داشته باشند. بالاترین خدا، بالاترین بودا نیز هست، تفاوت شان تنها در نامی است که با آن شناخته می شوند. تنها کاری که باید بکنیم، باور به قدرت اعظم درون است، نیاز نیست چیزی را تغییر دهیم.

کالبدهای مظهری مختلف بودا، بودیساتوا، الهه رحمت، مریم، عیسی و غیره، همه شکل هایی از یک قدرت هستند. آنها همیشه تغییر می کنند تا با سلیقه موجودات با ادراک جور شوند. آنها با زبان های مختلف صحبت می کنند تا موجودات با ادراک در گوشه های مختلف زمین را رستگار سازند.
استاد اعظم چینگ های



سخنرانی استاد اعظم چینگ های،
کاستاریکا، ۱۶ دسامبر، ۱۹۹۰، (ویدئو ۱۴۱) (در اصل به زبان انگلیسی)



اگر همه واقعاً آنچه در انجیل یا سوترهای بودائی تعلیم داده شده را ممارست کنند، هرگز با همدیگر بحث نمیکنند و همه مذاهب در کنار هم شاد خواهند بود و در یک کلیسا جشن خواهند گرفت. پاپ به معبد میروود و راهبان به کلیسا و مشکلی نخواهد بود. تنها یک مذهب وجود دارد و آن، مذهب خدا، عشق و درک است. تنها یک کلیسا یا معبد وجود دارد و آن، معبد روشن ضمیری است. به آن معبد بیائید. پس از آن، همه مذاهب جهان را خواهید شناخت.

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،
تاینان، فورموسا، ۳۱ اوت، ۱۹۸۹،
(نوار صوتی CG10/17) (در اصل به زبان چینی)

استاد درونی خود ما، خرد زیادی دارد. او میداند که برای پیشگیری از کارهایی نظیر آسیب رساندن به خودمان، دخالت در امور دیگران و ایجاد نابسامانی در قوانین این دنیا، چه بایدها و نبایدهایی را انجام دهیم. این قدرت با قدرت معجزه آسای بسیار محدود ثبت شده در مغز ما فرق دارد. اگر با قدرت های معجزه آسای خاصی آشنایی داریم، همه دارایی ما همین ها هستند، اما اگر با ممارست متد کوان یین، قدرتهای معجزه آسا به دست آورده باشیم، اینها باور نکردی هستند و میتوانیم در شرایط مختلف، از قدرت های مختلف استفاده کنیم.

بدون این خرد عظیم، به راحتی در ممارست معنوی سردرگم میشویم. بدون یک معلم خوب، به راحتی گمراه میشویم. در نتیجه به جای اینکه به طور کامل آموزش ببینیم، فقط بخش خاصی را یاد می گیریم و فقط از همان پیروی میکنیم. بسیاری از مذاهب بر آموزش فلان چیزها و بسیاری از تکنیک ها و جادوها تأکید دارند، ولی بر کشف ذات واقعی ما تأکید نمیکنند.



بهترین استاد، در درون است.

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،
دانشگاه هاروارد، آمریکا، ۲۷ اکتبر، ۱۹۸۹،
(ویدئو 101F) (در اصل به زبان انگلیسی)

من در واقع یک متد خودآموز را به شما یاد میدهم. به این ترتیب، بودای خود شما بیدار میشود و به شما آموزش میدهد. خدای خود شما بیدار میشود و به شما آموزش میدهد. اما اول باید به شما نشان دهم که آن خدا یا آن بودای درون تان که بهترین استاد هست را چطور بیدار کنید. ملکوت الهی درون یا بودای درون شما بزرگترین استاد است، نه من. اما من فقط میدانم که چطور او را بیدار کنم و شما را به او معرفی کنم و به او بگویم بیدار شود و کار درست را انجام دهد. کل کار من همین است.

راه های آشکار و راه های پنهان

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،

هنگ کنگ، ۸ ژوئیه، ۱۹۸۹

(نوار صوتی ۸۷) (در اصل به زبان چینی)

سؤال: در ممارست معنوی، فرق بین راه های آشکار و پنهان چیست؟
استاد: اولاً ممارست معنوی تنها زمانی کامل می شود که جنبه های آشکار و پنهان را در برگیرد. البته اکثر مردم راه پنهان را ممارست نمی کنند، چون تبار آن راه یا استاد روشن ضمیری که قادر به انتقال آن متد باشد را نیافته اند. به همین خاطر راه آشکار را ممارست می کنند که آشکارا تعلیم داده می شود و بدون تغییر در رفتار یا معیارهای اخلاقی ممارست می شود. کسانی که مجسمه بودا را ممارست می کنند و در معابد پاکت های قرمز (حاوی اهدائی) پیشکش می کنند، با اینکه گاهی خوکها را می کشند، رهرو راه آشکار هستند. کسانی که خود را وقف ممارست راه های پنهان می کنند، باید معیارهای اخلاقی والایی داشته باشند و با جدیت، به احکام پایبند باشند و با متدهای پنهان بسیاری که در طول اعصار منتقل شده، آشنا باشند. البته مشکل ترین کار، یافتن استاد روشن ضمیری است که متد پنهان که فراتر از زبان دنیوی است را فرا گرفته باشد. او تنها وقتی می تواند متد را به ما منتقل کند که از مدرسه تعلیم سری و پنهان، فارغ التحصیل شده باشد و متد واقعی که "نه می تواند تشریح شود و نه می توان بر آن نام گذاشت" را آموخته باشد.

در راه آشکار و غیر سری، رهرو باید کتاب های زیادی را بخواند و واژه های بودائی زیادی را بشناسد تا فارغ التحصیل شود. او باید با معنی بودا، ماهایانا یا ماهاپراجناپارامیتا آشنا باشد. او باید این چیزها را بداند تا بتواند به سؤالات مردم پاسخ دهد. تنها در آن صورت است که می تواند راه آشکار و غیر سری را تعلیم دهد. ممارست راه سری، سخت تر است، چون کتابی نیست که بتوان این راه را از آن آموخت. ما به ممارست معنوی مان در زندگی پس از زندگی، آرزوی شدید مان برای دستیابی به حقیقت و نیز به صداقت مان، رعایت احکام و ممارست ساعیانه مان تکیه

داریم. به همین خاطر، فارغ التحصیل شدن در راه پنهان بسیار سخت است. شاکيامونی بودا در هر دو راه آشکار و پنهان، تبحر داشت. او می توانست هر چیزی را تعلیم دهد و هر کتابی از جمله چهار "ودا" را تشریح کند. او در بحث با آنها که به برهما باور داشتند یا هر کس دیگر با هر دینی، مشکلی نداشت. او به تعلیم پنهان که به صورت گفتاری یا نوشتاری، قابل انتقال نیست نیز دست یافته بود. از آنجا که او از مدرسه تعلیم سری یا پنهان فارغ التحصیل شده بود، می توانست آنها را به پیروانش انتقال دهد.

تفاوت بین دو راه این است که تعداد بسیار معدودی، راه پنهان را آموخته اند، در حالیکه تعداد افرادی که راه آشکار را آموخته و از آن فارغ التحصیل شده اند، بسیار زیاد است. افراد معمولی که چندین سال در مراکز بودایی تحصیل کرده اند نیز فارغ-التحصیلان راه آشکار به حساب می آیند. پس، حتی رهروان عادی می توانند معنی "ماهاپراجناپارامیتا"، "مانترای "رحمت اعظم" یا منشاء نام آمیتابا بودا، معنی نام او و دلیل تکرار این نام را برای مردم وعظ کرده و توضیح دهند.

اما آموزش راه سری، بسیار دشوار است. کتابی نیست که بر آن تکیه کنیم. تنها میتوانیم به "ذات الهی" و خردمان تکیه کنیم تا راز این راه بر ما گشوده شود. ما هر روز مشتاقانه و ساعیانه ممارست می کنیم تا به طور کامل این راه را بیمائیم. تنها در این صورت است که می توانیم آن را به دیگران منتقل کنیم. این کار واقعاً دشوار است، چون اینها تعلیم حقیقی و سری، "مروارید مانی" یا دارایی نامرئی ای هستند که تنها می توانیم در سکوت و محرمانه آنها را کسب کنیم. حتی استاد نمی تواند به ما کمک کند، او تنها می تواند راهنمای ما در مسیر باشد. ما باید تمام تلاش مان را صرف این موضوع کنیم و طرز استفاده از خردمان را بدانیم.

ممارست تنفس، متد نهایی نیست

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،
دانشگاه هاروارد، آمریکا، ۲۴ فوریه، ۱۹۹۱،
(ویدئو ۱۵۵) (در اصل به زبان انگلیسی)

بعضی ها از من پرسیدند که آیا می توانم متد مدیتیشنی به آنها بیاموزم که بتوانند تنفس و ضربان قلب شان را متوقف کنند. من گفتم: "نیازی نیست اینقدر عجله داشته باشید. مدتی صبر کنید، وقتی مُردید، همه اینها متوقف می شوند." ضرورتی ندارد این کار را انجام دهیم. نیاز نیست در کار طبیعت، دخالت کنیم. راه روشن - ضمیر شدن، این نیست. بعد، از من پرسیدند که آیا می توانم متد مدیتیشنی به آنها بیاموزم که گرمای بدن شان را افزایش دهد تا همچون شعله سامادی شوند و از طریق گرما، به قدرت سامادی (خلسه) دست یابند. من گفتم: "نیاز نیست، کافی است به درون اجاق بپرید!"

این کارها بی معنی هستند! اینها هیچ ربطی به روشن ضمیری ندارند. شاید استادان یا رهروانی که در هیمالیا هستند، گرمای کافی نداشته باشند و مجبور باشند از آنچه گرمای "تومو" می نامیم و از "سولار پلکسوس" (شبکه عصبی پشت معده) به دست می آید، استفاده کنند تا گرما ایجاد شود و بدن شان در هوای سرد هیمالیا گرم بماند، اما در اینجا، سیستم گرمایش مرکزی و بخاری و همه چیز داریم و نیاز به انجام چنین کاری نیست. من یک مثال از بودا زدم. یک شخصی نزد بودا رفت و لاف زد که می تواند از روی آب راه برود و به آن طرف رود برسد. بودا پرسید: "چقدر تمرین کردی تا قادر به انجام چنین کاری شدی؟" او گفت: "بیست و پنج سال." بودا گفت: "چرا اینقدر وقت و پولت را به هدر دادی؟ من فقط ۵ سنت خرج کردم و با قایق به آن طرف رود رفتم."

اینها، برداشت های نادرستی هستند. ما ممارست می کنیم تا خود را روشن ضمیر کنیم، تا بدانیم که چه کار دیگری می توانیم برای بشریت انجام دهیم، تا بدانیم که چه ارتباطی با کیهان داریم و چطور می توانیم به این کیهان که اینقدر چیز به ما داده، چیزی عرضه کنیم، تا بدانیم که چطور می توانیم از رنج، از اسارت تولد، مرگ

و تناسخ، رهایی یابیم. ما برای خودنمایی ممارست نمی کنیم. نیاز نیست گرما یا سرمای بدن مان را افزایش دهیم، نیاز نیست ضربان قلب یا تنفس مان را متوقف کنیم. اینها پدیده های موقتی، کار و عملکرد طبیعت هستند. ما برای انجام این کارها، خودمان را به زحمت نمی اندازیم.

ذات الهی، تنفس نیست، ضربان قلب یا گرمای شکم نیست. ذات الهی در اینها نیز هست، اما اینها فقط جنبه کوچکی از ذات الهی اند. ما باید کل ذات الهی را بیابیم. پس برداشت نادرست باید تغییر کند تا سطح ما، حداقل سطح فکرمان افزایش یابد تا بیشتر متوجه شویم. اگر همچنان به این برداشت های غلط یا تعصبات کهنه دلبسته باشیم، امیدی به متمدن تر شدن و باهوشتر شدن ما نیست.

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،

پاناما، ۲۸ ژانویه، ۱۹۹۱

(ویدئو ۱۴۶) (در اصل به زبان انگلیسی)

شکی نیست که وقتی مدت پرانایاما را ممارست می کنید، سود بسیار می برید. شاید سلامت شوید، شاید کمی عمرتان طولانی تر شود، شاید مقداری قدرت جادویی به دست آورید یا شاید آرامتر شوید. هیچ چیز، بی فایده نیست. اما پرانایاما شما را به جایی نمی رساند، چون ما بدون تنفس، زندگی جاوید داریم. آنچه که ما زندگی مینامیم، منظور زندگی در این جسم نیست. اگر منظور شما از زندگی، این جسم است، تنفس را ممارست کنید. تنفس برای جسم و تنها برای افراد عادی مهم است. خیلی ها به آن نیاز ندارند. آیا "زندگی‌نامه یک یوگی" از یوگاناندا را خوانده اید؟ وقتی استادش در سامادی بود، حتی نفس نمی کشید. خرد نداشت؟ خرد او به کجا رفته بود؟ وقتی نفسی نداشت که با آن پرانایاما تمرین کند، خردش به کجا رفته بود؟

من خیلی ها را می شناسم که با روش تنفس ممارست می کنند، نه روش پرانایاما، بلکه تعداد نفس هایشان را می شمارند. روشهای زیادی وجود دارند که از تنفس استفاده می کنند یا بر روی تنفس تمرکز می کنند. وقتی پای تمرکز به میان آید، تنفس کمک می کند. این کار به بعضی ها کمک کرده، اما من استفاده از این متدها

را به هیچکس توصیه نمی‌کنم. روشهای زیادی هستند که از تکیه بر تنفس زودگذر، بهتر هستند. باید ذهن تان را تمرین دهید تا خودش بتواند متمرکز شود، با نیروی روح نه با تکیه به کمک‌های خارجی. وگرنه، وقتی تصادف کردید، وقتی از هوش رفتید، وقتی مردید یا وقتی بیمار یا خواب هستید و از تنفس تان آگاه نیستید، چطور می‌خواهید ممارست کنید؟ ما که فقط در بیداری یا وقتی نسبت به تنفس مان آگاه هستیم، ممارست نمی‌کنیم. ما باید تمرین کنیم تا همیشه ممارست کنیم، ۲۴ ساعت شبانه روز و این کار تنها توسط روح امکانپذیر است.

من خیلی‌ها را می‌شناسم که آنقدر متد تنفسی را تمرین می‌کنند تا بتوانند بدون تنفس زنده بمانند و این بالاترین سطح در این متدهاست. اگر کسی بتواند تنفس را متوقف کند، به او تبریک می‌گویند، چون این بالاترین سطحی است که آنها میتوانند به آن برسند. اما وقتی این افراد تنفس را متوقف می‌کنند، یعنی تنفس کلاً چیز مهمی نیست و میتوان بدون آن هم زندگی کرد.

در واقع، راستش را بخواهید، نباید کاری به تنفس داشته باشیم. در بدن ما دو جریان هست، یکی نیروی حیات یا جریان "شید" و دیگری جریان "حرکت" یا جریان حیات. جریان شید، از طرف خداست و در همه جنبه‌های زندگی ارتعاش دارد، دارای تنفس یا بدون آن، جاندار یا بی‌جان. شید همانی است که می‌شنویم. جریان دیگر جریان حرکتی است که از گرما، سرما، دستگاه گوارش و تنفس و همه انواع چیزها از جمله تنفس ما مراقبت می‌کند. این سیستم از قبل تنظیم شده و ما نباید مزاحم کارش شویم. نباید با هیچ وسیله‌ای، آن را طولانی یا کوتاه کنیم یا از کار بیندازیم، چون توسط خرد مطلق تنظیم شده است. اگر در کار این ماشین، اختلال ایجاد کنیم، شاید خراب شود. وقتی این ماشین دچار مشکل می‌شود، باید آن را تعمیر کنیم و از آن مراقبت نمائیم. ما نباید در کارش مزاحمت ایجاد کنیم یا دکمه اشتباهی را فشار دهیم تا کلاً به هم بریزد.

مسیح آمده است

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،

کالیفرنیا، آمریکا، ۱۹ مه، ۱۹۹۱

(ویدئو B ۱۷۰) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: نظر شما در مورد انجیل عهد عتیق و یهودیت چیست؟

استاد: خوب است، اما لطفاً منتظر مسیح نباشید، چون او همیشه می آید. دعا کنید که مسیح زمان حال را بشناسید، برای آن مسیحی که منتظرش هستید دعا نکنید و منتظرش نمانید. او هرگز مطابق آنچه انتظارش را دارید، نمی آید. درست مثل وقتی که عیسی آمد و مردم انتظار آمدن مسیح را داشتند و کسی که در کنارشان بود را کشتند. ما هم کارهای احمقانه مشابه انجام می دهیم.

منظور این نیست که یهودیت بد باشد، این ما هستیم که نادانیم. حتی عیسی قول داد که تسلی دهندگانی می فرستد. این یعنی بعد از اینکه رفت، فرد دیگری می آید. کسی که بتواند ما را تسلی دهد، یعنی کسی که با او برابر است، ولی ما دو هزار سال است که هنوز در انتظاریم. خیلی از مسیح ها آمدند و رفتند و ما هنوز اینجا در انتظار کسی هستیم که از آسمان بیاید. اگر اینچنین منتظر باشیم، او هرگز نخواهد آمد.

ما می شنویم که عیسی دوباره ظاهر خواهد شد، فکر می کنید او چطور خواهد آمد؟ با بال، با ریش یا با صلیب تا ما او را باز شناسیم؟ اگر او بیاید، چطور قرار است او را تشخیص دهیم؟ ما حتی نمی دانیم که او چه شکلی بوده. ما آنجا نبودیم، شاید هم بودیم اما این مربوط به دو هزار سال پیش است و چه کسی است که چنین حافظه خوبی داشته باشد؟ (خنده)

عیسی می آید، اما نه با جسم که با روح. او به نزد هر کسی که به قدر کافی پذیرای او باشد و درب درست را باز کند تا او را به داخل راه دهد، می آید. بعد ما نیز شبیه عیسی یا "پدر" می شویم. بعد در آن لحظه، عیسی دوباره باز می گردد. او همیشه باز می گردد، هر گاه که آماده باشیم، می آید. او از طریق هر استادی، هر کسی که توانایی اسکان دادن به او، به قدرت مطلق او را داشته باشد، می آید. چنین شخصی

نیز عیسی است، با مدل موی متفاوت و شاید با کفش پاشنه بلند، اما هنوز هم عیسی است. (خنده و تشویق)

هر استادی باید قدرت مسیح را داشته باشد

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،
سیدنی، استرالیا، ۱۷ مارس، ۱۹۹۳،
(ویدئو ۳۳۴) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: آیا فکر میکنید که مسیح اعظم کیهان، عیسی، تنها کسی بود که می توانست پسر خدا شود و بنا بر این گفته او، "من راه هستم، من حقیقت و زندگی هستم. هیچکس نمی تواند به جز از طریق من به نزد پدر برود"، به جز او هیچکس نمیتواند به بهشت، خانه خدا، وارد شود؟

استاد: بله، این درست است، همه استادان اینطور گفته اند. "عیسی" نام جسم او بود، "مسیح" عنوان او بود. هر استادی باید از قدرت مسیح برخوردار باشد، به همین خاطر عیسی از یک جهت، هرگز از دنیا نرفت. او از طریق همه استادان، در طول همه اعصار، کار می کند تا ما، نادان های به جا مانده را رستگار و روشن ضمیر کند. اگر عیسی رفته باشد، نمی تواند به تنهایی ما را روشن ضمیر کند. مسلماً تا حدودی می تواند، ولی ما انسان هستیم. حالا که او در سیاره متعالی تری است، ما نمیتوانیم با او در تماس باشیم. در نتیجه، وجود یک استاد فیزیکی لازم است. اما قدرت مسیح از طریق همه استادان فیزیکی، هر کسی که مقرر شده یا در آن زمان فرستاده شده، عمل می کند. به همین خاطر وقتی عیسی گفت که او تنها راه و تنها فرستاده است، درست گفت. اما همه استادان دیگر نیز وقتی در قید حیات هستند، همینطور هستند.

من می دانم که با دلبستگی داشتن به انجیل، درک این مطلب مشکل است. این موضوع برای بسیاری از بودائیان نیز صادق است. انجیل و متون مقدس، مدارکی عالی از استادان گذشته اند، اما مانعی عالی برای دلبستگی عقلانی ما نیز می باشند. من می دانم که درک این موضوع خیلی سخت است و به همین خاطر تنها می توانم بهترین ها را برایتان آرزو کنم و صبور باشم و منتظر بمانم تا یک زمانی خودتان متوجه شوید. انجیل تنها یک مدرک از وجود استادی اعظم است که زمین ما را متبرک کرد، اما آنها که قبل و بعد از عیسی هستند، چطور می شوند؟ احتمالاً آنها

که پس از او می آیند، می گویند: "خب، ما نام او را می شنویم و رستگار می شویم." اما آنها که میلیاردها، تریلیاردها سال قبل از او بودند، چی؟ آیا کسی نبوده تا رستگارشان کند؟ آیا "پدر" آنقدر بی رحم است که تنها یک پسر را به اینجا بفرستد و آن هم فقط یکبار؟ آیا او اینقدر خسیس است؟

اگر عیسی واقعاً همه ما را رستگار کرده، آیا واقعاً می توانید پاسخ این سؤال را بدهید که چرا ما هنوز نادان هستیم؟ ما خیلی چیزها را نمی دانیم و نمی توانیم با بهشت، ارتباط برقرار کنیم. بعضی ها می توانند. آنها وقتی خیلی عمیق و صادقانه به عیسی دعا می کنند، احتمالاً او بر آنها ظاهر می شود و به بعضی از آنها آموزش می دهد، اما فقط برای تعداد اندکی. او بر همه ظاهر نمی شود. اما بر شاگردان ما، ظاهر میشود، چون ما می دانیم چطور با او ارتباط برقرار کنیم. ما می توانیم تا سطح او ارتقاء یابیم و مستقیم تعالیم او را دریافت کنیم. من چیز متفاوتی تعلیم نمی دهم. اگر می خواهید عیسی یا خدا را ببینید، من به شما کمک می کنم. اگر می خواهید بودا را ببینید، من به شما کمک می کنم، همین، اما در صورتی که باور داشته باشید و به کتابهای گذشته از یک استاد بزرگ که اکثرشان را متوجه نمی شویم، نجسبید.

معنای مسیح

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

آتن، یونان، ۲۰ مه، ۱۹۹۹

(ویدئو ۶۵۳) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: مسیح به چه معناست؟

استاد: اینجا یک کشور مسیحی نیست؟ (خنده) بسیار خوب، از آنجا که شما وانمود میکنید که "نمیدانید"، من هم وانمود میکنم که یک چیزی میدانم و برای ادامه گفتگو، آن را برای شما توضیح میدهم. (خنده)

مسیح نامی است برای "آگاهی الهی". برای این "آگاهی الهی"، نام های زیادی وجود دارد. وقتی کسی به بیداری می رسد، او، زن یا مرد، "مسیحی" نامیده میشود. واژه شناسی مسیحیان به این صورت است. کشورها و سنن دیگر، برای همین "قدرت"، نام متفاوتی گذاشته اند و به همین خاطر است که ما این همه به اصطلاح "مذهب" و حتی جنگهای مذهبی داریم. همه اینها به خاطر واژه های متفاوت است. در زبان یونانی به "مادر" چه می گوئید؟ (کسی میگوید: mhτέρα) "مادر" در زبان انگلیسی "mother" و در زبان فرانسوی "lamere" و در زبان آلمانی "mutter" است. آیا اینها متفاوت هستند یا همگی به زنی که ما را به دنیا آورده، اشاره میکنند؟ مشکل فقط به زبان مربوط میشود.

همه ما مسیح را در درون خود داریم، فقط باید آن را به خاطر بیاوریم. من چگونگی این کار را به شما نشان میدهم. اگر هنوز فکر میکنید که عیسی با شما فرق دارد، بعد از بیدار کردن مجدد قدرت الهی درون تان، میتوانید در مدیتیشن او را ببینید و با او صحبت کنید.

آمدن دوباره عیسی مسیح

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

آتن، یونان، ۲۰ مه، ۱۹۹۹

(ویدئو ۶۵۳) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: آیا شما به قضاوت نهایی و آمدن دوباره عیسی اعتقاد دارید؟
استاد: قضاوت نهایی وقتی می آید که این سطح فیزیکی را ترک کنیم. در آن موقع، همه کارهای بد یا خوبی که در این زندگی انجام داده ایم، در مدتی که به نظر چند ثانیه میرسد، از مقابل ما رد میشوند. ما در می یابیم که به عنوان قاضی خودمان آنجا ایستاده ایم و چون همه ما در اصل خدا هستیم، باید مسئولیت هر چیزی که در حین زندگی انتخاب کرده یا نکرده ایم را بر عهده بگیریم. در مورد آمدن دوباره عیسی مسیح هم، او همیشه می آید. او درون همه ماست و هر وقت این قدرت "مسیح" را بیدار کنیم، یعنی عیسی مسیح دوباره آمده است.

با اینکه استاد اعظم چینگ های در زمینه هنری به طور رسمی آموزش ندیده اند، اما استعداد های هنری ذاتی ایشان که بعد از دستیابی به روشن - ضمیری کامل شناخته شدند، ایشان را قادر ساختند تا به روی کرباس، سنگ، بادبزن و ظروف سفالی، با رنگ روغن و پاستل نقاشی بکشند،



حقیقت در تعالیم اسلامی (۱)

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،

تایپه، فورموسا، ۶ مارس، ۱۹۸۸

(نوار صوتی CEIA) (در اصل به زبان چینی)

من در قرآن، به یک جمله بسیار پرمعنا برخورد کردم که می گفت: "در زمین، مهمان خوبی باشید و بسیار غنی زندگی کنید." این جمله در قرآن اسلامی، واقعاً من را تحت تأثیر قرار داد. ما فکر می کردیم که فقط تعالیم بودایی، بر موقتی بودن این دنیا که مدتی در آن زندگی می کنیم و زود آن را ترک می کنیم، تأکید دارد. ما نمی دانستیم که قرآن نیز دقیقاً بر همین ایده تأکید دارد. پس چرا هنوز در بحث - های داغ درباره برتر بودن فلان مذهب، درگیر هستیم؟ ما این یک جمله را خواندیم و به نظرمان خیلی با معنا آمد. این جمله کوتاه است، اما کامل است! تا زمانی که اینجا هستیم، باید زندگی بسیار پر معنا، آزاد و غنی ای داشته باشیم.

قرآن به "صوت" نیز اشاره می کند. استاد آنها، محمد (ص) و همچنین شاگردان او، به "صوت" اشاره کرده اند. وقتی آنها صدای فلوت را شنیدند، خرد آنها گشوده شد و همه چیز را دانستند. آنها بسیار آرام، شاد، آزاد و رستگار شدند! منظور آنها از صدای فلوت، صدای فلوت این جهان بیرونی نبود. ما رهروان متد کوان یین، می دانیم که این صدا از سطح بالاتری است. اگر ما مسلمان باشیم و صدای فلوت را در درون شنیده باشیم، متوجه منظور قرآن نمی شویم.

در انجیل، عیسی مسیح گفت: "شما به باد گوش میکنید، اما نمی دانید از کجا می - آید و به کجا می رود!" این صدا، نمادی از ویژگی "حضور مطلق" است. وقتی ما این صدا که نماد حضور مطلق الهی است را می شنویم، بخشی از آن حضور مطلق (تاتاگاتا) را دریافت میکنیم. بخش دیگر، "نور" الهی است که نمی دانیم از کجا می - آید و به کجا می رود. این "نور" نیز از ویژگی "حضور مطلق" برخوردار است. بدان معنا که نمی دانیم از کجا می آید و به کجا می رود.

برخوردار بودن از ویژگی "حضور مطلق" (تاتاگاتا) به این معنا نیست که ما واقعاً باید کسانی همچون آمیتابابودا یا شاکيامونی بودا را ببینیم. این حقیقت دارد که

شاکيامونی بودا خود را "تاتاگاتا" نامید، اما این را نیز توضیح داد که او انگشتی است که به حقیقت اشاره دارد. "تاتاگاتا" یک تجربه درونی و به معنی برخوردار بودن از ویژگی "حضور مطلق" است. وقتی از ویژگی "حضور مطلق" برخوردار باشیم، خردمان گشوده می شود، "کارما" یمان پاک می شود، کاملاً آزاد می شویم و "سیستم کیهانی" و راز کل خلقت را درک می کنیم. ما سطح لائوتسه را درک میکنیم و می توانیم واقعاً او را تحسین کنیم. دلیلش این است که آن موقع ما نیز تجربیاتی همچون او داریم و می توانیم به حقیقت پشت این صحبت او که "همه خلقت یکی هستند" گواهی دهیم!

حقیقت در تعالیم اسلامی (۲)

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،
سورابایا، اندونزی، ۱ مارس، ۱۹۹۳
(ویدئو ۳۲۱) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: اگر یک مسلمان گیاهخوار شود، اما در مذهبش اینطور آمده باشد که باید هر سال چیزی را قربانی کند....

استاد: پیشکشی. پیشکشی به معنای قربانی کردن نیست. در واقع گاهی ترجمه ما اشتباه هستند. مثلاً بعضی از آنها، تعالیم استاد را اشتباه متوجه شدند. هیچ استادی خواستار خون نیست، به هیچ وجه! برای چی باید بخواهد؟ این دیگر چه جور استادی است که به بهای خون موجودات با ادراک، خدمت می کند؟ آیا چنین چیزی را باور می کنید؟ آیا اگر استاد هم نباشید، چنین کاری انجام می دهید؟

ممکن است موجودی که توسط شخص دیگری کشته شده باشد را بخورید، اما اگر از شما بخواهند که خودتان مرغ یا بز را بکشید، نمی توانید این کار را انجام دهید. دلیلش را به شما می گویم. مثلاً همه استادان می گویند که شما باید هر آنچه دارید را پیشکش کنید. در "باگاواد گیتا" چنین آمده: "همه چیز را به من بدهید، تنها من را در خاطر داشته باشید، تنها من را دوست بدارید، تنها به من تسلیم شوید، نه به هیچ کس دیگر، همه چیز خود را به من بسپارید: زندگی تان، خانواده تان، دارایی تان، همه چیز را." اما آیا کریشنا هرگز حتی یک پنی از ارجونا گرفت، چه در وقت نیاز چه غیر از آن؟ نه، او هرگز چیزی نگرفت! پس این فقط در حد حرف است.

"گاوتان، ماشین تان، بزهایتان، طلایتان، همسرتان، فرزندان تان، همه چیزتان را به من بدهید. من از آنها مراقبت می کنم." اما او هرگز به آنها دست هم نزد.

منظور واقعی از این حرف این است که شما به نشان سرسپردگی و تسلیم، به نشان باور و ایمان به استاد، به نشان بی منیت بودن، همه چیز را به پای استاد بریزید تا بگویید: "من هیچ چیز ندارم، حتی منیت، همه چیز من متعلق به استاد است." اما حالا که سدها و هزاران سال از آن زمان گذشته، مردم به طور متفاوت این گفته را ترجمه کرده و گفته اند که اولین قربانی شما، باید اولین گوسفند یا اولین فلان چیز

باشد. چه کسی این قربانی خون آلود را می خواهد؟ آیا باورتان می شود که یک انسان، با شفقتی در حد معمولی، نه یک استاد، بزی را بکشد و خون او را بیاشامد و هر بخش از بدن او را بخورد و احساس خوشحالی کند؟ چنین چیزی به ندرت پیش می آید! این روزها، مردم فقط از فروشگاه ها گوشت می خرنند و کشتار و رنج حیوانات را نمی بینند. آنها این گوشت ها را همچون یک تکه شکلات می خرنند و بی آنکه چندان از رنج حیوان آگاه باشند، می خورند. اما آیا برای شما باور کردنی است که یک استاد، یک به اصطلاح استادی که همه موجودات را دوست دارد، خواستار قربانی کردن و ریختن خون باشد؟ هیچکس چنین چیزی را باور نمی کند!

حقیقت در تعالیم اسلامی (۳)

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،
پاریس، فرانسه، ۲۵ آوریل، ۱۹۹۳
(ویدئو ۳۶۰) (در اصل به زبان فرانسوی و انگلیسی)

سؤال: این سؤال در مورد تعالیم مقدس است. من اغلب در مورد قرآن یا انجیل به شک می افتم. در انجیل آمده: "من خدایی حسود هستم" و عیسی مسیح گفته: "من نه برای صلح، که برای جنگ آمده ام." در قرآن آمده که ما می توانیم بجنگیم و همسران بسیار داشته باشیم. آیا اینها اشتباه هستند؟

استاد: من به شما می گویم که پنج احکام را رعایت کنید که عبارتند از: کشتار نکنید، خیانت نکنید، گیاهخوار باشید، دزدی نکنید، قمار نکنید. رعایت اینها در زندگی بسیار آسان است، فقط اینها را دنبال کنید و دو ساعت و نیم مدیتیشن کنید. اگر هر کتاب دیگری بخوانید، مسئولیتش با من نیست.

اما اگر کسی مسلمان است، من به او نمی گویم که دینش را تغییر دهد. مثلاً اگر کسی بنا به سنتش، پیش از آنکه با من آشنا شود، دو همسر اختیار کرده، آیا باید به او بگویم که از همسرانش جدا شود؟ آنها با همدیگر هماهنگ هستند، ده تا همسر با هم زندگی می کنند و به کسی آزار نمی رسانند.

ما به اینجا نیامدیم تا جهان را تغییر دهیم، بلکه آمدیم تا خودمان را تغییر دهیم. اگر مسلمانان اینطوری هستند، آنها را به حال خودشان بگذارید. حالا دیگر لازم نیست که آنها "faire la guerre" (جنگ) کنند، دیگر لازم نیست جنگ راه بیندازند، می توانند از من پیروی کنند. اگر می خواهند همچنان به رفتار جنگ طلبانه شان ادامه دهند، می توانند از جمع ما دور بمانند.

فقط مسلمان ها نیستند که جنگ می کنند، مسیحیان، بوداییان و دیگران نیز جنگ می کنند، چون آنها نیز تعالیم دین شان را به اشتباه متوجه شده اند. بودا هرگز جنگ راه نینداخت، اما بعضی از بوداییان خواهان جنگ هستند. مسیح نگفت که آمده تا جنگ راه بیندازد. منظورش این بود که با خود صلح نیاورده، بلکه شمشیر

آورده. او گفت که پسر را در مقابل پدر قرار می دهد و همچنین چیزهای دیگر. منظور او این بود که پیوندهای کارمایی شکسته می شوند، که او با شمشیر خرد آمده، که حتی همه وابستگی های ناشی از پیوندهای خانوادگی از بین می روند، طوری که گویی هرگز وجود نداشته اند. در نتیجه، حتی اگر پدر به گوشتخواری باور دارد، پسر گیاهخوار می شود و اگر مثلاً قبلاً اعضاء خانواده به هم وابسته بودند و با عشقی بسیار محدود با همدیگر پیوند داشتند، بعد از تشریف، همدیگر را همانقدر دوست دارند که دیگر برادران و خواهران متشرف شان را. منظور او این بوده.

و همانطور که می دانید، همین موضوع در گروه ما نیز روی داده. حتی اگر والدین، از قدرت خود استفاده کنند و فرزندان را به خوردن گوشت وادار کنند، فرزندان گوشت نمی خورند و این به نوعی "مقابله با والدین" است. مثلاً در این مورد، موضوع اینگونه بوده است. اما عیسی مسیح هرگز طرفدار جنگ نبود. به همین خاطر گفت: "آنچه به سزار تعلق دارد را به او بدهید" و وقتی او را به صلیب کشیدند، با اینکه قادر بود مقابله کند، اما چنین نکرد. او از حمایت بسیاری از شاگردان برخوردار بود و آنها می خواستند او را پادشاه یهودیان کنند، اما او چنین چیزی را نمی خواست. او گفت: "پادشاهی من در زمین نیست." پس همانطور که می بینید، عیسی مسیح مرد صلح بود. جنگی که عیسی از آن صحبت می کرد، جنگ در سطح روح بود که ما شاگردان با توهم مایا، ترفندها و دام های مایا، نیروی مایا، توهم، پادشاه تاریکی که ما را در بند ننگه می دارد، جنگ کنیم.

من معمولاً بحث های عقلانی را دوست ندارم، اما متوجه ام که شما جدید هستید، برای همین حداکثر سعی ام را می کنم تا پایین بیایم و شما را همراهی کنم. و گر نه از بحث و کشمکش های عقلانی بیزارم. در مورد قرآن نیز، بنا به آنچه که در آن آمده، مردم می توانند مقابله کنند و از خود دفاع کنند، اما نباید جنگ راه بیندازند. باید شرایط زمانی و مکانی ای که حضرت محمد (ص) و همچنین شاگردان او در آن بودند را نیز مد نظر قرار دهید. در آن زمان، آنها تحت آزار بودند و تعداد کمی از مردم، به اهمیت استاد در قید حیات واقف بودند. به همین دلیل هم بود که عیسی را کشتند و به بودا تهمت زدند و سعی کردند او را به قتل برسانند.

امروزه نیز همین امر در حال وقوع است. بعضی ها نیز به من تهمت می زنند و به خاطر سوء برداشت، مشکلات بسیار ایجاد می کنند. آنها برای یاد گرفتن آنچه که من سعی در آموزش آن دارم، وقت نمی گذارند. آنها فقط یکی دو جمله که شاید به غلط، چاپ یا برداشت شده را می گیرند یا فقط به آنچه دیگران گفته اند، گوش میدهند و بعد سعی می کنند مشکل درست کنند. اما نسبت به اکثریت خوب مثل شما، این تعداد در اقلیت هستند، پس مشکلی نیست.

اما وقتی حضرت محمد (ص) زنده بود، وحشتناک بود. آنها همه جا تحت تعقیب و آزار بودند، به همین خاطر باید از خودشان دفاع می کردند و پیامد جنگ، ازدواج آنها با همسران بسیار بود، چون بسیاری از مردها، جانشان را در جنگ از دست داده بودند و بسیاری از زنها بیوه و بسیاری از کودکان، بی سرپرست بودند. به همین خاطر پیامبر یا رهبر گفت: "آنها را تحت سرپرستی خود بگیرید و از ضعیفان و یتیمان مراقبت کنید و همچون همسر و فرزندان خودتان، به آنها عشق بورزید." مسلمه که باید اینطور باشد! اما همیشه که نباید فیزیکی باشد.

مثلاً گاهی اوقات، شوهر یا زن متشرعین از دنیا می رود و یکی از آنها و فرزندان باقی می مانند و ما آنها را به خانه متشرعین دیگر می بریم و از آنها مراقبت می کنیم. اما این ارتباط که نباید به صورت فیزیکی باشد، متشرعین دیگر، فقط همچون برادر و خواهرشان، همچون فرزندان و همسر خودشان، از آنها مراقبت می کنند. به همین خاطر هم پیامبر گفت: "اگر همسران بسیار به خانه تان می برید، باید با مساوات با آنها رفتار کنید." تنها به این شرط می توانید، همسران بسیار به خانه تان ببرید.

مثلاً اگر به همسر خودتان یک سرویس طلا می دهید، باید بتوانید به دیگران هم همین را بدهید. اگر قادر به چنین کاری هستید، می توانید آنها را تحت حمایت و سرپرستی خودتان قرار دهید.

درست مثل سیستم امنیتی امروزی که بسیار متمدن است. اگر شما بخواهید سرپرستی فرزندی را به عهده بگیرید، باید مقدار پول تان در بانک و نیز میزان دارایی تان را به بانک اعلام کنید تا آنها بررسی کنند که آیا می توانید از آن فرزند مراقبت کنید یا نه. می بینید، با اینکه در آن زمان، هیچ قانون امنیتی ای وجود نداشته، اما این کار بسیار تمدن گرایانه بوده است. مسلمان ها اینطوری هستند. پس

در واقع اگر خواهان مطالعه تعالیم مذهبی هستیم، باید به طور کامل این کار را انجام دهیم، تا جایی که هیچ شکی برایمان نماند. اما اگر فقط یکی دو جمله را بگیرید و بگوئید: "اینها خوب نیستند، مسلمانان خوب نیستند"، آن موقع پیشداوری کرده اید.

متد کوان یین با همه ادیان خوب سازگار است

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،
پاریس، فرانسه، ۲۴ آوریل، ۱۹۹۳
(ویدئو ۳۵۹) (در اصل به زبان فرانسوی)

سؤال: آیا تعالیم شما، با اسلام سازگار است؟
استاد: بله، چرا که نه؟ اسلام به مردم یاد می دهد که در زمین، مهمانان خوبی باشند و برای اینکه در حین حیات، بهشت را بیابیم، ضروری است که چنین باشیم. من هم همین را می گویم. من به شما می گویم تا به پنج احکام که شرافت، خرد و صلح در زمین را به ما ارزانی می دارند، احترام بگذارید. من نیز راهی به شما عرضه می کنم تا فوراً خدا را بیابید. در نتیجه، راه ما با همه ادیان خوب، سازگار است.

تجربه‌هایی با گروه‌های معنوی دیگر

گزیده‌هایی از گفتگوی میان استاد اعظم چینگ‌های و شاگردان ایشان،
در جشن سال نو قمری در مرکز فلوریدا، آمریکا، ۱۵ فوریه، ۱۹۹۹
(ویدئو ۶۳۵) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال (متشرف الف): من چهارده سال نزد یک استاد هندی بودم.
استاد: چهارده سال! مدت زمان زیادی است.
سؤال: در آشرام آنها، جلسه‌های زیادی برای رشد شخصیت برگزار میشد. میدانید،
آنها فکر درمانی و ماساژ آموزش میدادند.
استاد: همه جور چیز. بله، میدانم.
سؤال: رژیم بیو انرژی و غیره.
استاد: خوب است.
سؤال: به این شکل وقتی دوره تمام میشد، افراد سر حال و شاداب به نظر میرسیدند.
استاد: دوره چقدر طول میکشید؟
سؤال: مشکل همین جا بود. فکر کنم آنها در یک سطح خاصی می ماندند.
استاد: آنها متد کوان یین را تعلیم میدادند؟
سؤال: نه.
استاد: نه، این فرق دارد، می بینید. (سؤال: بله.) این آخرین قدمی است که باید
بردارید. اگر متد کوان یین را ممارست نمی کنید، در مورد فعالیت‌های بیرونی یا
سازمانها یا هر روش درمانی که ارائه میکنند، صحبت نکنید. اینها همه در سطح
فیزیکی یا ذهنی هستند. حتی کمک روانی نیز ذهنی است.
بدون درمان ریشه‌ای با ارتعاش کیهانی، همه چیز موقتی است و پیشرفتی در کار
نیست. پس ما در اینجا درمانی انجام نمی دهیم. افراد خود به خود درمان میشوند.
ما هیچ روش درمانی به کار نمی بریم. افراد خود به خود خوب میشوند. آنها به
شرطی پیشرفت میکنند که آنچه به آنها دستور داده شده را انجام دهند. چیز واقعی
همین است، چون مال شماست، دائمی است و آن را نگه میدارید. چه استاد با شما
باشد و چه نباشد، شما آن را دارید، آن را نگه میدارید.

متد کوان یین بهترین متدی است که میتوانید داشته باشید. این متد همه چیز شما را درمان میکند. اگر آنچه استاد می گوید را انجام دهید، همه چیز عالی پیش می رود و شما پیشرفت میکنید. اینطور نیست که مجبور باشید مدت معینی به من تکیه کنید تا درمان شوید و بعد هم مجبور شوید دوباره به نزد من بازگردید. تفاوت در همین است. پس ما در اینجا، آزادی بسیار نیز داریم.

افراد میتوانند هر چیزی که دوست دارند را آزمایش کنند. اینطور نیست که من آنها را از انجام کاری منع کنم. من فقط جنبه های مثبت و منفی را پیش روی آنها میگذارم و بعد خودشان انتخاب میکنند. موضوع فقط این است که آنها ماندن یا پیروی کردن از دستورالعمل ها را انتخاب میکنند، چون اکثر آنها آنقدر باهوش هستند که تأثیر اینها را ببینند و به محض دیدن این تأثیر، می فهمند که این روش همچنان مؤثر خواهد بود. این روش جواب میدهد و آنها حس خوبی پیدا میکنند. به همین خاطر است که نمی خواهند آن را تغییر دهند. اینطور نیست که من آنها را از تغییر یا تجربه کردن چیزهای دیگر منع کنم. من آنها را نسبت به هیچ چیز هم دلسرد نمی کنم. خودشان انجام نمی دهند. نه به خاطر وجود ممنوعیت از سوی من، بلکه چون خودشان میدانند. شاید به اندازه کافی بالغ شدند تا متوجه شوند یا شاید به اندازه کافی این چیزها را امتحان کردند.

مسلماً آنها را تشویق هم نمی کنم تا به خود سخت بگیرند و از این چیزها باشند. مثلاً اگر یک برادری مشکلی دارد، میگویم، "خب، یک دوست دختر دیگر بگیر." یا اگر یک خواهری مشکل داشته باشد، می گویم، "میتوانی ازدواج کنی، اشکالی ندارد." عشق، خوب است. ازدواج، خوب است، تا وقتی که در ممارست شما مانع ایجاد نکند. رابطه جنسی هم خوب است، تا زمانی که برایتان دردسر درست نکند و مانع پیشرفت تان نشود. اما اکثر اوقات، اینطور میشود، چون ذهن ما نمی تواند بر آن غلبه کند. تجربه جنسی برای مردم آنقدر قوی است که نمیتوانند آن را مهار کنند. به همین خاطر است که اکثر استادان به شاگردان شان میگویند از این موضوع بر حذر بمانند.

درست مثل الکل می ماند. الکل واقعاً سم است اما اگر کمی از آن بنوشید، شما را نمی کشد و سبب نمیشود به جهنم بروید. فقط موضوع این است که اگر کمی از آن

را بنوشید، فردا بیشتر و بیشتر می نوشید و به جسم تان، ذهن تان و روح تان آسیب می زید. به همین خاطر استاد می گوید، "از آن دور بمانید." اینطور نیست که استاد دیکتاتور باشد یا مردم را کنترل کند. او فقط میداند که چه چیز خوب است و چه چیز نیست. اما ما هستیم که انتخاب میکنیم.

پس من مردم را تشویق نمی کنم که خیلی آزادانه چیزهای دیگر را امتحان کنند، چون آنها در زندگی به قدر کافی اینها را امتحان کرده اند. آیا لازم است که در مورد رابطه جنسی یا الکل یا انتخاب آزادانه یا زندگی بی بند و بار به آنها آموزش دهم؟ آیا لازم است که شما را به این چیزها تشویق کنم؟ برای بعضی ها اگر واقعاً نیاز دارند، اشکالی ندارد، اما آنها هم تا حدودی می دانند. مثلاً شاگردان ما فرامین پنچگانه را میدانند: آنها چارچوب را میدانند، پس به نوعی میدانند که در کجا باید توقف کنند. اگر میخواهند کمی تجربه کسب کنند، اشکالی ندارد، اما آنها میدانند که این کار اشتباه است. چون ممارست متد کوان یین، این آگاهی دقیق و واضح را به شما میدهد که به طور خودکار بدانید چه چیزی خوب نیست. با اینکه آن را امتحان میکنید، اما میدانید که کارتان درست نیست.

سؤال (متشرف ب): من در طول سالها، در آشرام های خیلی زیادی بوده ام. در یک دوره ای، در حال تحقیق در این زمینه بودم، به همین خاطر احتمالاً در ۵۰ تا ۷۰ آشرام بوده ام.

استاد: وای! این یک رکورد است.

سؤال: اگر در بعضی از اینها، از آشرام های مختلف، ممارست میکردم، به مدت یک یا چند ماه در آنها می ماندم و همیشه وقتی به این گروه ها و سنت های مختلف نگاه میکردم، در تعجب بودم که چرا هر گروه شخصیت خاصی برای خود شکل داده. میشد افراد گروه ها را تشخیص داد، چون آنها همان شخصیت را در خود پرورش داده بودند و من همیشه در تعجب بودم که آیا گروهی هست که افراد آن شخصیت خاص خودشان را داشته باشند (نه شخصیت گروه را). بسیاری از افراد به خاطر ممارستی که میکردند یا بسیار سخت می گرفتند یا بسیار آسان.

استاد: زیادی افراطی بودند، بله؟ یا بر خلاف آن.

سؤال: اما تجربه من در اینجا این است که به نظر میرسد یک انرژی خوب و آزاد در میان افراد است. برای همین اینجا خیلی خوب و آزادانه هست.

استاد: ما میانه رو هستیم. ما افراطی یا تفریطی نیستیم. من میگویم حداکثر سعی - تان را بکنید تا روزانه، دو ساعت و نیم مدیتیشن کنید. ما در اینجا آزاد هستیم که به طور فردی رشد کنیم و درست مثل بقیه، تکلیف مان را انجام میدهیم، اما به طور فردی پیشرفت می کنیم. به همین خاطر است که من کسی را مجبور نمی کنم به اینجا بیاید و حتی با هزینه خودش برای من کار کند یا در اینجا بماند. اگر اجازه میدادم که همه افراد به اینجا بیایند و به مدت سه یا شش ماه یا دو هفته، رایگان برایم کار کنند، در موقعیت مناسب تری قرار می گرفتم. چون آنها هم خوشحال میشوند که چنین کنند. اما به این فکر میکنم که آیا این بر آنها تأثیر خوبی دارد یا نه. به همین خاطر قبلاً به شما گفتم که باید فکر کنم که چه چیز برای شما خوب است، چراکه من هم مثل شما، شیوه های مختلف در مدارس را تجربه کرده ام.

سؤال (متشرف پ): به نظر من استاد بهترین هستند، چون گروه ما بهترین است و ما از هر چیز، بهترین آن را داریم. ما این شانس را داریم که مدیتیشن گروهی و اعتکاف داشته باشیم و میتوانیم بارها استاد را ببینیم. من واقعاً از این بابت قدردان هستم. من همکاری دارم که آمریکایی است و یک استاد هندی داد. او عکس استاد را روی میز من دید و پرسید، "این خانم کیست؟" من گفتم، "ایشان استاد من هستند." او گفت که به رستوران و گان شما در سان خوزه رفته و گفت که او هم متد کوان بین را ممارست میکند.

استاد: بله، درسته. چند استاد دیگر هم هستند که متد کوان بین را تعلیم میدهند، فقط من نیستم. بارها این را به شما گفته ام.

سؤال: من از او پرسیدم که بعد از تشرف، استادش را دیده و او گفت که او هرگز استادش را ندیده. فقط یکبار او را دیده بود.

استاد: همین کافی است. او دیگر هرگز استاد را ندید.

سؤال: از او پرسیدم که آیا با دیگران مدیتیشن گروهی دارند یا خیر و او گفت، "نه." او به تنهایی مدیتیشن میکرد. با اینکه میدانم همین برای او کافی است، اما حس

قدردانی شدیدی دارم، چون ما می توانیم این همه مدیتیشن گروهی انجام دهیم.
(تشویق)

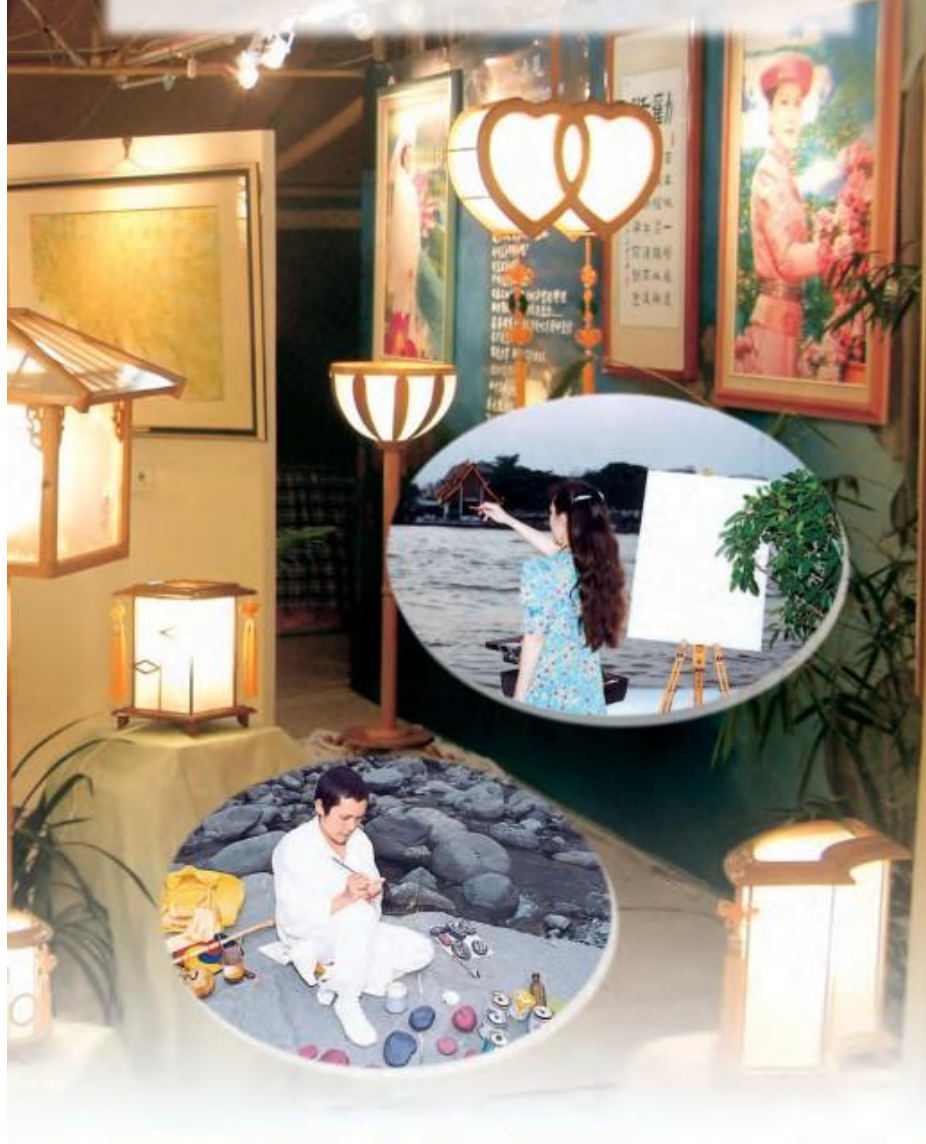
استاد: آیا میتواند برای دیدن استادش به هند برود؟
سؤال: نمیدانم. شاید علاقه ای ندارد. اما او نرفته و فکر میکنم چند تا از برادران و خواهران گروهش هم در منطقه اش هستند ولی آنها فکر نمی کنند که باید مدیتیشن گروهی انجام دهند. بر اساس تجربه ای که دارم، فکر میکنم سازماندهی گروه ما، اینکه استاد اجازه دادند که ما در یک گروه با هم مدیتیشن کنیم، واقعاً عالی است. اگر آن برادران و خواهرانی که در ابتدا به من کمک کردند را ندیده بودم، نمی توانستم بر مشکلاتم غلبه کنم. در ابتدا شرایط برای من خیلی سخت بود. به همین خاطر واقعاً از استاد و همه برادران و خواهرانی که به من کمک کردند، خیلی تشکر میکنم. (تقریباً به گریه افتاده) من فکر میکنم در مقایسه با دیگران، من خوش شانس ترین فرد هستم. ممنونم، استاد. من واقعاً از شما ممنونم. (تشویق)

استاد: بر اساس تجربه ام از گروه های مختلف در سراسر جهان، فکر میکنم که گروه ما رهروانی با بالاترین فرکانس را دارد. قبل از اینکه با شما دیدار کنم، چندین آشرام را مورد بررسی قرار دادم و فکر میکنم ما نسبتاً خوب هستیم و خیلی متعادل هستیم.

فصل ۲

تشریف: ارزشمندترین گنجینه در کیهان است

آن هم با مهارتی بهشتی که براستی در نوع خود بی نظیر است. از این رو استاد با این دستاوردها، صحت مند خود را به اثبات رساندند: "به محض اینکه قدرت ذاتی مطلق درون رهروان معنوی آزاد شود، هیچ چیز برای آنها غیر ممکن نیست!"



تشرّف، ارزشمندترین گنجینه است

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،
فلوریدا، آمریکا، ۱۱ ژوئن، ۲۰۰۱
(ویدئو ۷۱۷) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: اخیراً کتابی از "کبیر" به نام "اقیانوس عشق" خواندم، او تناسخ خدای حقیقی بود. (استاد: بله، بله.) او در مورد دهانه "کال" صحبت میکند. بعد از اینکه ارواح غیر متشرف می میرند، پیامبران مرگ می آیند و به نوعی آنها را گول میزنند. ارواح به طرف "کال" میروند و بعد "کال" آنها را می بلعد. من این مطلب را متوجه نمیشوم.

استاد: اگر شما متشرف نیستید، "کال" به معنای نیروی منفی، به نزد شما می آید. در زبان سانسکریت، "کال" به معنای نیروی منفی است. اگر متشرف باشید، استاد می آید و "کال" نمیتواند شما را فریب دهد. بعد از تشرّف "کال" از شما دور می ماند، چون روح دیگر به او تعلق ندارد و او دیگر نمیتواند شما را کنترل کند. اما هنوز سعی میکند شما را فریب دهد. مسلماً اینطور است. او سعی میکند مشکل ایجاد کند، کار او این است و کار شما این است که راه خودتان را بروید. مهم نیست که او چه می گوید.

سؤال: ترسناک به نظر میرسد.

استاد: آه، نه، زندگی ترسناک است، پایان آن همیشه مرگبار است! (استاد و همه میخندند)

سؤال: برای غیر متشرفین، ترسناک است.

استاد: اما شما متشرف هستید، پس همیشه تحت حفاظت استاد هستید. اگر واقعاً، صادقانه بخواهید به "خانه" بروید، حتی ۱۰ هزار "کال" هم اصلاً نمیتوانند کاری با شما بکنند.

سؤال: این در مورد کسانی که دوست داریم و دوستان نزدیک مان هم صدق میکند؟

استاد: بله! حتماً، بله. استاد از همه آنها مراقبت میکند. این به خاطر اجر بسیار زیاد متشرف بودن است. اگر در این باره می‌دانستید، از قدردانی و شوک ناشی از دانستن عظمت تشرف، می‌مردید. تشرف واقعاً عالی است.

من نمیتوان میزان عالی بودن آن را شرح دهم. فقط میتوانم برای شما خوشحال باشم. شما واقعاً خوش شانس هستید، بله، خیلی خوش شانس هستید. قطعاً خودتان نمیدانید. با هیچ چیز نمیتوانید این را بخرید، به ازای هیچ چیز این را به شما نمیدهند و با هیچ چیز نمیتوانید آن را به دست آورید مگر با لطف و برکت خدا. مسلماً زمان تان هم فرا رسیده، در غیر اینصورت حتی هزار سال دعا میکردید، این هدیه را به دست نمی‌آوردید.

در هر زمان و در هر کجای کل کائنات، تشرف با عظمت ترین چیزی است که فرد میتواند به دست آورد. هر کسی که تشرف نگرفته، حتی بعضی از موجودات معنوی سطوح بالاتر، به شما رشک می‌برند. آنها خیلی به شما رشک می‌برند، چون شما در راه استاد شدن هستید و آنها هنوز فقط موجودات معنوی یا فرشته یا ارواح نیک (موجوداتی که در قلمروهای مختلف بهشت زندگی میکنند) هستند. آنها یک روز می‌میرند، اما شما نه. آنها به سطوح پایین تر می‌روند، اما شما نه. شما مدام بالا خواهید رفت، از آنها می‌گذرید، از آنها بالاتر می‌روید، با شکوه تر و زیباتر می‌شوید. شما همه چیز، همه چیز خواهید داشت. شما در کنار خدا خواهید بود، در حالیکه آنها هنوز در یک جایی در سه قلمرو شناورند و به دنبال راهنما می‌گردند.

گرفتن این تشرف، خیلی سخت است. آه! خدای من، وقتی در مورد آن فکر میکنم، آه، وای! میدانید که چطور میتوان یک برگ بخت آزمایی به قیمت شش میلیون دلار را برنده شد؟ در جهان معنوی، میتوان تشرف گرفتن را با این مقایسه کرد. اگر زیادی بدانید، شاید دچار حمله قلبی شوید. اما چقدر خوش شانس؟ در کل کیهان، شما بهترین هستید، انتخاب شده هستید، برگزیده هستید، شما بسیار، بسیار خوش شانس هستید.

واقعاً اینطور است، اما تا زمانی که وقتش نرسد، خودتان متوجه نمیشوید. گاهی باید در این جهان کار کنید، به همین خاطر خداوند به شما اجازه میدهد که مقدار خیلی کمی بدانید. همچنین ما هنوز در زندان هستیم و مهم نیست که والدین شما برای

راحتی تان، چقدر چیز به شما بدهند. شاید در زندان تلویزیون یا رادیو داشته باشید، اما نمیتوانید خیلی از چیزهایتان مثل اتومبیل پر سرعت، هلیکوپتر، کاخ، اتاق نشیمن دارای دستگاه خنک کننده، استخر و غیره را داشته باشید. در زندان، شما فقط راحت هستید و شرایطی قابل تحمل دارید.

اما به محض اینکه به زندان افتادید، حتی اگر مدت محکومیت تان تمام شده باشد و مجازات تان تمام شده باشد، هنوز باید به خاطر مراحل اداری کار در آنجا بمانید. همچنین شاید کارهایی باشند که شما باید به آنها رسیدگی کنید. شاید هم با اینکه به زودی آزاد میشوید، هنوز وقت آن نرسیده است. با اینکه وکیل به شما کمک میکند تا سریعتر آزاد شوید و مطمئناً چون به مرگ محکوم نشدید، حتماً آزاد میشوید، اما هنوز باید منتظر بمانید. در زمانی که در زندان هستید، از راحتی یک زندانی برخوردارید، بهترین ها را دارید، اما هنوز زندانی هستید. از همه امکانات استفاده میکنید، اما هنوز در زندان هستید. به همین خاطر وقتی واقعاً بدانید که والدین تان در "خانه" برای خوشامدگویی به شما چه چیزهایی دارند... خدای من، حتی نمیتوانید تصورش را بکنید!

قدر تشراف را بدانید

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،

اعتکاف بین المللی سه روزه، هامبورگ، آلمان، ۲۷-۲۵ اوت، ۱۹۹۵

(دی وی دی ۴۹۳) (در اصل به زبان انگلیسی)

روی صحبت‌م با متشرفین جدید است. نمیدانم که تشراف برای شما واقعاً به چه معناست، اما برای من خیلی معنا دارد. اینطور نیست که شما آنجا بنشینید و به دستورالعمل‌ها گوش کنید و هنوز در درون تقلا کنید که آیا من شایستگی این را دارم که توسط شما به عنوان استاد پذیرفته شوم یا آیا این تشراف آنقدر ارزش دارد که مورد پذیرش شما قرار گیرد. اینطوری نیست. این یک شانسی است که در یک میلیون سال، یکبار نصیب تان میشود. من نمیدانم تشراف برای شما به چه معناست، اما باید بدانید که من قبل و بعد از تشراف شما، چقدر کار باید انجام دهم.

اینطور نیست که شما آنجا روی باسن هایتان بنشینید و هنوز در تردید باشید که آیا باید با من بمانید یا باید بروید. ماندن یا رفتن شما، مسئله خودتان است. حق و انتخاب خودتان است. من قصد ندارم شما را اسیر کنم و اینجا نگه دارم یا از نظر فیزیکی، ذهنی یا روانی، کاری نسبت به شما انجام دهم. من فقط به عنوان یک دوست بسیار بی قید و شرط، حاضر و آماده می ایستم. هر وقت به من نیاز داشتید، میتوانید بیائید. اگر تصمیم گرفتید بروید، میتوانید بروید. اگر تشراف برای شما همینقدر معنا دارد و برایتان مثل خرید کردن می ماند، ذهن تان آنقدر معیوب است که نمیتوانید تفاوت بین الماس واقعی و شیشه را تشخیص دهید و به همین خاطر است که تقلا میکنید. شما معنای تشراف را نمیدانید، واقعاً نمی دانید.

حداقل در زمان مرگ، می فهمید. آن موقع می فهمید که تشراف برایتان به چه معناست. در آن زمان، کسی در اطراف تان نیست و هیچکس نمیتواند شما را همراهی کند. هیچ پولی نمیتواند برایتان قدرت بخرد. هیچ مقامی نمیتواند در مقابل آتش جهنم، از شما محافظت کند. در آن زمان، استاد تنها کسی است که به نزد شما می آید. بعد متوجه میشوید.

هر کاری که کنید، باید تمام و کمال انجام دهید. بعد نتیجه کامل عایدتان میشود. وگرنه هیچ چیز به دست نمی آوريد. حتی در حین تشرّف، اگر فقط آنجا بنشینید و به استاد قبلی تان، بودای قبلی تان یا هر چیز قبلی تان فکر کنید، هیچ چیز عایدتان نمیشود. بعد از من می پرسید که چرا چیزی تصیب تان نشد. بعد به فکر می افتید که چرا به اینجا آمدید و آیا این برایتان درست است یا خیر.

اگر به شیوه کنونی تان عمل کنید، در تمام عمر در شک خواهید بود و هرگز کسی نمیتواند پاسخ کافی به شما بدهد. وقت شما و همینطور وقت من، بسیار ارزشمند است. اگر وقت شما ارزشمند نیست، وقت من هست. من وقت ندارم برای تفریح با اتوبوس یا هواپیما به اطراف بروم و فقط به اینجا بیایم تا هر وقت که شما خواستید، من را ببینید. بعد برای خودتان پرسه بزنید، به گردش بروید و هر کاری خواستید، انجام دهید. بعد هم بیائید و شکایت کنید که هیچ چیز دریافت نکردید، که نمیدانید چرا به اینجا آمدید، که نمیدانید چرا اینجا نشستید یا چرا فلان کار را میکنید. شما انتظار دارید که من همه کار برای شما انجام دهم، اما خودتان هیچ کاری نمی کنید، حتی کاری مثل فقط به اینجا آمدن و نشستن.

ما همه چیز را برای شما فراهم کردیم، حتی لازم نیست کاری کنید! شما هیچ کاری نمی کنید، کاری برای انجام دادن نیست. تیم آشپزی برایتان آشپزی میکند، ولی شما حتی همان مسئولیت کوچک خودتان را نیز بر عهده نمی گیرید. چی فکر میکنید؟ فکر میکنید مشکلی پیش نمی آید؟ فکر میکنید به این شکل، اصلاً برکات خدا شامل تان میشود؟ بعد فکر میکنید که همه چیز دارید، اما من باید همه کارها را انجام دهم و بعضی از شما هنوز هم انتقاد میکنید!

در قدیم، اگر میخواستید استاد یا حتی هر نوع معلمی پیدا کنید، میدانید باید چه کار می کردید؟ حتی حالا اگر به کالج بروید، باید پول پرداخت کنید. اگر خودتان پول ندهید، والدین تان میدهند. اگر آنها به طور مستقیم نپردازند، به دولت مالیات میدهند و بعد دولت هزینه معلم را میدهد و شما باید به آنجا بروید و ثبت نام کنید و در امتحانات قبول شوید و همه این چیزها. همه اینها وقت زیادی می گیرد و مشکلات زیادی به همراه دارد.

شما مدام از من می پرسید که چرا بیرون نمی روم و سخنرانی نمی کنم و مردم این جهان را نجات نمیدهم. نجات دادن مردم، کار راحتی است؟ امروز در تشریف، قویترین قدرت الهی اینجا حاضر بود و هنوز نتوانست بر بعضی از افراد اثر بگذارد. تنها آتش جهنم میتواند بسوزاند. خیلی سخت است. قلب بعضی از افراد آنقدر سنگ شده که حتی وقتی در حضور خدا، در قدرت خدا می نشینند، تحت تأثیر قرار نمی گیرند.

می ترسم در این باره فکر کنم. از اینکه فکر کنم بعضی ها چقدر سنگ شدند که حتی قدرت باری تعالی نمیتواند بر آنها اثر بگذارد، خیلی می ترسم. به همین خاطر، جهان به صورت فعلی است. پس از من نپرسید که چرا جنگ، بلاهای طبیعی یا کشتار هست. طفلکی خداوند، چه کار میتواند بکند؟ این قدرت میتواند کوه ها را متلاشی کند، میتواند اقیانوس را خشک کند، میتواند کل کائنات را فرو پاشد و به غبار تبدیل کند. با این وجود بر قلب بعضی ها اثر نمیکند. اینکه ما به چه چیز تبدیل شده ایم، خیلی ترسناک است.

بعد شما همیشه از من میخواستید که به اینجا بروم، به آنجا بروم، با شما صحبت کنم، با شما بمانم، دوستان تان را نجات دهم، اعضاء خانواده تان را نجات دهم و همینطور الی آخر و اگر من امتناع کنم، حس میکنید که "چرا استاد کارش را انجام نمیدهد؟ چرا او شفقت و عشق نسبت به بشریت ندارد؟ آنها به قدر کافی رنج میکشند" و از این چیزها. اگر می توانستم کاری انجام دهم، این کار را میکردم. اگر عیسی میتوانست کاری انجام دهد، آن را تمام کرده بود. لازم نبود صبر کنیم تا نوبت ما شود. اگر عیسی میتوانست کل جهان را نجات دهد، این کار را کرده بود. اگر بودا میتوانست کل جهان را نجات دهد، نوبت من و شما نمیشد.

می بینید چقدر مشکل است؟ به این خاطر که ما زیادی مغرور و متبرک هستیم. ما فکر میکنیم که خیلی چیزها می دانیم. ما این سوترا را می دانیم، ما انجیل را میدانیم، ما فلان چیزها را می دانیم. ما همه چیز را از حفظ می کنیم و بعد به دانش احمقانه مان که فکر میکنیم همه چیز را میدانیم، می بالیم. برای همین وقتی کسی میخواهد به ما چیز تازه ای یاد بدهد، امتناع میکنیم یا سعی میکنیم اشتباهی در تعالیم او پیدا کنیم یا سعی میکنیم از او انتقاد کنیم یا به دیگران نشان دهیم که ما

عالی هستیم، که همه چیز میدانیم یا بهتر از آن شخص میدانیم. ولی ما فقط به خودمان آسیب می زنیم و راه رسیدن به آزادی، راه رسیدن به دانش واقعی را می - بندیم. ما فقط همه تبلیغات را به عنوان دانش اصلی تلقی می کنیم و بعد به آنها افتخار میکنیم.

استاد برای رنگ بخشیدن به زندگی ما،
از عشق، خرد و زیبایی
استفاده میکنند.



راز ممارست معنوی، ایمان کامل به استاد

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،

اعتکاف هفت روزه در ایلان، فورموسا، ۱۸-۱۲ اوت، ۱۹۸۸

(MP3#CR01) (در اصل به زبان چینی)

راز من در ممارست معنوی این است: رازی در کار نیست! (استاد و همه می خندند) من واقعاً خیلی صاف و ساده هستم! در گذشته، خودم را به طور کامل به خدا و استادم که در قید حیات بود، تسلیم کردم. بعد از فوت استادم، همه را استاد خودم به حساب آوردم. من به شدت باور دارم که استادم همیشه از من مراقبت میکند. هر جایی که میروم، او از من مراقبت میکند. کسی نمیتواند به من آسیب بزند. به همین خاطر به همه اعتماد دارم.

من با همه خوب رفتار میکنم، همانطور که با استادم رفتار میکردم، نه به این خاطر که به عنوان یک شخص برایش احترام قائل بودم، بلکه چون میتوانم ببینم که استاد در درون همه وجود دارد. میتوانم بسیار واضح ذات الهی درونی افراد را ببینم. من نور خدا که در همه جا می درخشد را می بینم. همه موجودات با ادراک از ذات الهی برخوردارند. همه چیز، تجلی بالاترین استاد است.

اما شما نمیتوانید این را تقلید کنید، چون هنوز به این سطح نرسیده اید. پس بهتر است که محتاط باشید. من هنوز اینجا هستیم! ایمان داشتن به من برایتان کافی است. اگر قلب شما زیادی گیج و سردرگم شود، نمی توانید با توجه کامل ممارست کنید. اگر به من باور ندارید، این ارتباط را قطع کنید. بروید و به شخص دیگری ایمان بیاورید و با توجه کامل به او خدمت کنید. از سخنان او پیروی کنید. سعی کنید و ببینید که آیا نتیجه ای به دست می آورید یا نه. اینطوری بهتر است. پاهای خود را روی دو قایق نگذارید، اینطوری پس از مدتی به درون دریا می افتید.

من نمی توانم در مورد راز ممارست معنوی ام صحبت کنم. واقعیت این است که من رازی ندارم. شاید تنها راز من، سادگی من باشد! خداوند از افراد ساده دل مراقبت میکند. چون آنها مثل یک نوزاد ناتوان هستند، همه میخواهند از آنها مراقبت کنند. وقتی نوزادی رها شده و بدون یاور می بینیم، سریع او را بر میداریم، حتی اگر

والدین او نباشیم. با دیدن نوزاد گریان، او را نوازش میکنیم. با دیدن نوزاد گرسنه، سریع به او غذا میدهیم. چون نوزاد بسیار معصوم و دست و پا چلفتی است، همه میخواهند از او مراقبت کنند.

شاید راز من فقط "ساده دلی" من باشد. وقتی خیلی ساده دل باشیم، خداوند از ما مراقبت میکند. بعد همیشه در کنار او هستیم، چون او هرگز ما را ترک نمیکند. ما فقط خیلی ساده دل هستیم. اگر خداوند ترک مان کند، می میریم. ما از نوزادی که خیلی کوچک و معصوم است و نمیتواند هیچ کاری انجام دهد، مراقبت میکنیم و پیوسته در کنار او هستیم و شبانه روز از او محافظت میکنیم. اگر ما همچون نوزادان باشیم، همیشه با خدا هستیم و همه کارها توسط "فرد بالغ" انجام میشود.

من برای انتقال "حقیقت" به شما، بر قدرت خداوند تکیه دارم. هر کاری که من انجام میدهم، توسط خداوند انجام میشود، نه این شخص معمولی. اینطوری ایمن - تر است، چون شخص معمولی ممکن است اشتباه کند، اما خداوند اشتباه نمیکند. همانطور که این ضرب المثل می گوید که "خردمندان همچون نادان ها به نظر میرسند." اگر ما به این اندازه احمق باشیم، خداوند نمیتواند نسبت به ما بی اعتنا باشد. او همه کارها را انجام میدهد و ما گمراه نمی شویم.

وقی شاگرد بودم و مورد سوء برداشت رهروان دیگر قرار می گرفتم یا من را مقصر جلوه میدادند، صرفاً آنها را نادیده می گرفتم. فکر میکردم، "استادم همه چیز را میداند. او به این موضوع رسیدگی میکند." ایمانم بسیار قوی بود و شکایت نمیکردم و سعی نمیکردم خودم را توضیح دهم. به همین خاطر مثل یک نوزاد، احساس امنیت میکردم، بی آنکه مجبور باشم در کاری پیشقدم شوم. شاید راز من این است. در آن زمان خیلی احساس امنیت میکردم، بی آنکه مجبور باشم مسئولیتی را بر عهده گیرم. به همین خاطر خیلی آرامش داشتم، غم و نگرانی نداشتم، "چون استادم همه چیز را میداند. او عالی ترین است." در قلبم، چنین احساسی داشتم.

من هرگز احساس ناراحتی نکردم، مگر همین حالا. قبلاً همه چیز عالی بود، وقتی که به عنوان شاگرد همه چیز را به استاد واگذار میکردم. موردی برای شکایت وجود نداشت، چون در قلبم میدانستم که او از من مراقبت میکند. این تنها راز من است: ایمان کامل. اگر به من ایمان ندارید، به بالاترین خدا، بالاترین بودا ایمان داشته

باشد. او میتواند همه کارهای ما موجودات با ادراک را ببیند و از همه چیز مراقبت کند. او واقعاً چنین میکند!

راز چگونگی دستیابی استاد به حقیقت

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

برای شاگردان مقیم مرکز، شیهو، فورموسا، ۳ دسامبر، ۱۹۹۵

(در اصل به زبان چینی)

میدانید من چطور به حقیقت دست یافتم؟ به این خاطر که همیشه برای دیگران، همه کار میکردم. ممارست معنوی شما هنوز در این مرحله که همه چیزهای زیبا را برای خودتان نگه میدارید و همه غذاهای خوشمزه را می قاپید تا خودتان بخورید، متوقف شده است. شما نسبت به دادن چیزها به دیگران بی میل هستید و به همین خاطر است که چیزهای خودتان هم زیاد نیستند.

حقیقت این است که هر چقدر بیشتر بدهیم، بیشتر به دست می آوریم. می بینید که من مقدار زیادی داده ام و حالا مقدار زیادی غذا دارم، بیشتر از حدی که بتوانم بخورم. به همین خاطر اخیراً دیگر کمک نکردم، چون میترسیدم که آنقدر پاداش متبرک بیاید که دیگر نتوانم بخورم! (استاد و همه می خندند)

در مورد چگونگی دستیابی من به حقیقت، چندین راز وجود دارد. اول اینکه من نسبت به دیگران، خیلی دلسوز هستم. دوم اینکه برای معلم هایم، احترام بسیار زیادی قائل هستم.

از دبستان تا دبیرستان، معلم های زیادی من را دوست داشتند. شاید به این خاطر بوده که من احترام زیادی برای آنها قائل بودم و آنها در درون این را حس میکردند. شاید یک چیزی دارم، نمیدانم. شاید با آنها قرابت دارم.

بعد از اینکه بزرگ شدم، از استادان زیادی پیروی کردم. با اینکه آنها زیاد روشن - ضمیر نبودند، همچنان از دستورالعمل های آنها به طور کامل پیروی میکردم. حتی ذره ای بی احترامی در من نبود، هیچ مقاومتی نداشتم.

فکر میکنید استادانم با من خیلی خوب رفتار میکردند؟ نه! آنها گاهی من را سرزنش میکردند. در مقایسه با سطح کنونی ما، آنها همچون معلم های دبستان بودند، اما آن موقع من هم شاگرد دوره دبستان بودم! آنها با من به طور خاص خوب نبودند. من به آنها خیلی کمک میکردم و خیلی چیزها به آنها پیشکش میکردم، اما گاهی من را

سرزنش میکردند یا با سخنان شان که می گفتند من هیچی نیستم، خیلی من را آزار میدادند.

مثلاً بعد از ازدواج، اولین سخنان استادم که زن هم بود، این بود، "تو لیاقت نداری با او ازدواج کنی." (استاد می خندند) او گفت که من لیاقت ندارم با شوهرم ازدواج کنم. او گفت، "تنها دوست تو لیاقت ازدواج با او را دارد." ما ازدواج کرده بودیم، اما او همچنان این حرفها را میزد.

به استادم گفتم، "دوست من یک زن متأهل است. او قبل از من ازدواج کرده است. وگرنه به شما گوش میدادم و میگذاشتم که آنها که لیاقت همدیگر را دارند، با هم ازدواج کنند." بعد از آن دیگر حرفی نزد. با این وجود من اصلاً عصبانی نبودم و نگفتم، "استاد، چطور میتوانید چنین حرفی بزنید؟"

فکر میکنم شما از این نظر با من فرق دارید. من شما را سرزنش نمی کنم، فقط میخواهم راز را بدانید.

تفاوت بین استاد و شاگرد

گاهی فکر میکنیم ممارست معنوی مان خیلی خوب است، چون گاهی من شما را برای ایراد سخنرانی می فرستم. بعد از بازگشت، حس تان این است: "من فارغ التحصیل شدم. استاد در عرض شش ماه فارغ التحصیل شد و من میتوانم حداکثر در عرض شش سال فارغ التحصیل شوم!" بعد از بازگشت، متفاوت میشوید! در نتیجه به خودتان آسیب می زنید. فکر میکنید که خیلی خوب هستید، اما آنقدر خوب نیستید!

من هم فکر میکنم که شما خیلی خوب هستید و این عجیب است! من بزرگترین احمق این جهان هستم، به همین خاطر اغلب آسیب می بینم و ناکام و ناامید میشوم. چون من هم فکر میکنم که شما خیلی خوب هستید، نمیتوانم تفاوت بین شما و خودم را تشخیص دهم.

گاهی متوجه میشوم. وقتی نزد شما می مانم یا با شما کار میکنم، می فهمم که تفاوت واقعاً زیادی بین ما وجود دارد. وگرنه، متوجه نمیشوم. اگر کاری نباشد، کاملاً فراموش میکنم که شما شاگرد هستید. ما شبیه و همسن هستیم، بعضی ها حتی از

من بزرگتر هستند. من نمیتوانم تصور کنم که بین من و شما تفاوتی هست. فکر میکنم شما درست مثل من هستید و ما میتوانیم همدیگر را درک کنیم، به همین خاطر همچنان حرف میزنم. در پایان، هیچکس متوجه نمیشود، به همین خاطر واقعاً نمیتوانم تحمل کنم. با احساس ناکامی بسیار، آنجا می نشینم. به نظر میرسد که من تنها کسی هستم که در کل کائنات، خودم را درک میکنم و واقعاً متأسف میشوم. به نظر میرسد که از گذشته تا به امروز، استادان روشن ضمیر به سختی با مردم ارتباط برقرار کرده اند. حس میکنم من هم یکی از آنها هستم. این کار تنها با تلاش فراوان ممکن است. شما حتی چیزهای خیلی ساده را هم متوجه نمی شوید، مگر اینکه برای مدت خیلی طولانی صحبت کنم. شما خیلی برای خودتان مانع ایجاد میکنید! شما خیلی پیچیده هستید، هنوز فکر میکنید که فلان چیز باید فلان جور باشد. خیلی پیچیده اید، خیلی پیچیده اید.

شما متوجه نمیشوید ولی نمی خواهید که از دیگران هم چیزی یاد بگیرید. شما نمیخواهید از معلم چیزی یاد بگیرید، چون می ترسید که آبرویتان برود: "میتوانم تنهایی این کار را انجام دهم! بگذارید خودم انجامش دهم!" به این شکل، بعد اشتباهات زیادی را مرتکب میشوید.

اگر خودکاو کنید، عیب های زیادی در خودتان می بینید. من هم هر روز خودم را بررسی میکنم، اما هیچ اشتباهی پیدا نمی کنم. (استاد و همه می خندند)

به طور کامل به ابزار خدا، تبدیل شوید

از آنجا که من کاملاً وقف انجام امور الهی هستم، عملاً گزینه دیگری ندارم. من نمیتوانم کارهایم یا موقعیت را کنترل کنم. حتی اگر خیلی از آن کار بدم بیاید، هنوز هم باید انجامش دهم. با اینکه من کل وجودم را پیشکش کرده ام، چرا باید همچنان کاری انجام دهم؟ نمی توانم بگویم، "این یکی را دوست ندارم، چون با شخصیتم جور نیست و آن یکی شهرتم را خراب میکند و سب میشود وحشتناک به نظر برسم." شیوه انجام کار خدا اینطوری نیست.

درست مثل بیل مکانیکی می ماند، به سمتی میرود که شما هدایتش کنید. جایی را حفر میکند که شما بخواهید. بیل مکانیکی نمیتواند بگوید، "امروز حس انجام این

کار را ندارم. نمیخواهم آنجا را حفر کنم." باید همانطوری کار کند که از او خواسته میشود. آن فقط یک ابزار است و استاد هم همینطور است. من کاملاً به ابزار خدا تبدیل شده ام و دیگر اصلاً وجود فردی ندارم.

لحظاتی که با شما بدرفتاری میکنم، در واقع اوقاتی هستند که با شما خوشرفتار هستم. وقتی با شما خوب رفتار میکنم، هنوز بر پایه احساسات انسانی است و میترسم که نتوانید تحمل کنید! به نظرم راه درست برخورد با مردم همین است. به این شکل شما هم احساس راحتی میکنید. در واقع این واقعاً رفتار "انسانی" است. وقتی واقعاً با شما رک هستم و بسیار مستقیم و بدون قید و بند صحبت میکنم، واقعاً با شما خوشرفتار هستم و شما مستقیم تحت آموزش خداوند هستید.

البته اگر هر روز اینطور مستقیم با شما رفتار میشد، مدتها پیش مرده بودید. حتی یک روح هم اینجا نمانده بود. پس لازم است که کارها را با کمی منیت انجام دهم. اگر بگذارم که هر روز خداوند شما را آموزش دهد، حتی خودم هم نمیتوانم تحمل کنم! جسم و ذهنم یارای تحمل ندارد، چون با این همه فشار زیاد، عادت ندارد، این مقدار، خیلی زیاد است!

اگر همچنان پای شما روز گاز ماشین باشد و اجازه ندهید که ماشین استراحت کند یا متوقف شود و همچنان با سرعت ۱۷۰ مایل در ساعت بروید، حتی سر پیچ‌ها، اینطوری خیلی خسته کننده میشود و خیلی تحت فشار قرار می‌گیرید.

گاهی باید به خاطر آوریم که ما انسان هستیم و کمی آرام شویم. مهمانی راه بیندازیم یا در مورد موضوعات شاد صحبت کنیم، این هم خیلی مهم است. درست مثل یک خانه می‌ماند. تنها وقتی می‌توانیم از آن استفاده کنیم که خالی باشد. اگر آنجا پر از قفسه یا مبلمان‌های ارزشمند باشد، نمی‌توانیم از آنجا استفاده کنیم.

برای دستیابی به حقیقت، قلب شما باید ساده و پاک باشد

شخصیتی که زیادی سخت و انعطاف ناپذیر یا زیادی قوی باشد، شخصیت مطلوبی نیست. لزومی ندارد که همیشه برنده باشیم. باید بدانید که چطور منطقی و انعطاف‌پذیر باشید، نه اینکه همیشه سعی کنید دیگران را شکست دهید یا بهتر از معلم باشید. خوب است که بهتر از معلم باشید، اما هنوز خیلی زود است. در حال حاضر،

هیچکدام از شما بهتر از معلم نیست! رک میگویم، نه اینکه مغرور باشم، بلکه میخواهم بدانید که باید خودکامی کنید، تلاش کنید خرد درونی و شخصیت تان را سازگار کنید و آنها را مورد آموزش قرار دهید و دریابید که در چه جاهایی عیب دارید.

اما این هم بد است که همیشه پشت عیب هایتان پنهان شوید. این زیادی منفی، زیادی خودشکنانه و زیادی بدبینانه است. دانستن در مورد عیب هایمان به تنهایی کافی نیست! باید آنها را اصلاح کنیم، دیگر آنها را انجام ندهیم و به گونه ای مثبت رفتار کنیم تا آنها را جبران نمائیم.

دانستن اشتباهات تان به این معنا نیست که خود را سرزنش کنید، خود را در غار حبس کنید و هر روز در آنجا "اعتکاف محبوس" برگزار کنید و بعد از نه سال، لاک-پشت شوید و وقتی بیرون می آئید مردم را تا حد مرگ، کسل کنید. (خنده) منظور این نیست که مدام خود را سرزنش و سرکوب کنید، بلکه باید سعی کنید بالا بیائید و تغییر کنید و در جهت مخالف عمل کنید. توبه واقعی این است، نه اینکه با زانو-زدن خود را مجازات کنید، این کار فقط بخشی از توبه است. بهترین توبه این است که صفت منفی را به طور کامل متوقف کنید و در جهت مخالف رفتار کنید و در جهت مثبت کمک کنید. راز قداست این است که قلب، ساده تر و پاک تر شود.

با اینکه حالا میگویم که پرستش مجسمه های چوبی بودا بی فایده است، ده سال پیش، خود من در پرستش بودا بسیار صادق بودم. چون به اندازه کافی پرستش کردم، میدانم که این کار بی فایده است. استادهایم به من گفتند که بودا را بپرستم و یک مجسمه بودا، هر کدام که دوست دارم را بخرم. من فکر کردم که "مایتریا بودا" از همه بزرگوار تر است. درست می گفتم، حالا واقعاً به آن نیاز دارم. (استاد و همه می خندند) او هم خیلی شاد بود. من به آن ویژگی ها بیشتر نیاز داشتم، به همین خاطر مجسمه "مایتریا بودا" را خریدم.

آن روز، استادهایم برای خوشامدگویی به بودایی که به خانه ام آمده بود، مراسمی بر پا کردند. آنها عود سوزاندند، ستایش کردند و بعد به من گفتند که آرزویی کنم. من فقط یک آرزو کردم: "در آینده، اگر بتوانم به کسی کمک کنم، میخواهم که چنین کنم، اما لطفاً نگذار که آگاهانه بدانم که کمک کرده ام." حالا این آرزو برآستی

برآورده شده و من هرگز نمی فهمم به چه کسی کمک کرده ام. استادم گفت که اگر עוד بسوزد و بعد حلقه شود، یعنی آرزویت برآورده میشود. واقعاً اینطور شد و من باور کردم که این روش جواب میدهد!

استادم گفت که همچنین باید در خانه، بعضی از سوتراها را بخوانم. من میخواستم سوترای بودای "شفابخش" را بخوانم اما او به من اجازه نداد. او گفت، "تو هنوز به این سطح نرسیده ای، فقط مانترای رحمت اعظم را بخوان." مدت‌ها بعد، سوترای "نیلوفر آبی" را به من داد تا بخوانم. آنها با صدای بسیار بلند میخواندند و از من میخواستند تا در خانه هم همان کار را انجام دهم. همچنین گفتند که یک ماهی چوبی (یک ابزار چوبی گرد برای همراهی در مراسم سوترا خوانی) بخرم و هر روز آن را تکان دهم. من خیلی جدی بودم و برای خواندن سوترا، صبح خیلی زود بیدار میشدم.

صبح زود، گلویم هنوز صاف نشده بود، برای همین باید مقدار زیادی آب می خوردم. این مراسم باید در شب هم تکرار میشد. معمولاً افراد عادی اینقدر جدی نیستند و همین که یکبار مراسم را به جا بیاورند، برایشان کافی است. اما من خیلی صادق بودم و هر کاری که استادم گفته بود را حتی تا آن حد انجام میدادم. اما حالا برای وادار کردن شما به انجام هر کاری، با مشکل مواجه هستم. وادار کردن شما به تکان دادن یک سنگ هم سخت است، چه برسد به پرستش یک سنگ.

خلاصه من هر روز به خانه میرفتم و به سوتراها تعظیم میکردم و آنها را میخواندم و بودا را می پرستیدم و تجربیاتی هم داشتم. وقتی خیلی صادق باشید، تجربیاتی خواهید داشت. من تجربیات خیلی زیادی داشتم، آنقدر که نمیتوانم در مورد همه آنها صحبت کنم.

از استادم پرسیدم که چرا اینقدر لازم است که سوتراها با صدای بسیار بلند خوانده شوند. گفتم، "حتی در خانه هم باید همینقدر بلند سوترا بخوانم؟" او گفت، "بهرتر است که بلند بخوانی تا موجودات نامرئی هم سود ببرند."

من او را باور کردم و بسیار بلند سوتراها را خواندم تا اینکه صدایم را از دست دادم. حتی پنجره ها را باز گذاشتم، چون نگران بودم که مبادا موجودات نامرئی نتوانند داخل شوند. (استاد و همه می خندند)

میتوانید تصورش را بکنید؟ آن زمان سی سال داشتم، نه سه سال، اما اینقدر ساده دل بودم! هر چه استادم میگفت را انجام میدادم. شاید دقیقاً به همین خاطر که اینقدر احمق بودم، بخشی از حقیقت را درک کردم. افراد بسیار باهوشی مثل شما به ندرت میتوانند به حقیقت دست یابند. شما پر از ایده هستید، ذهن های شما زیادی باهوش است، زیادی فریبکار است و شما زیادی میدانید!

یکبار در زمستان، ارتفاع برف در بیرون از یک آدم بیشتر بود و هوا خیلی سرد بود. اما چون من نگران بودم که مبادا موجودات نامرئی نتوانند داخل بیایند، همه پنجره ها را باز کردم و حتی جرأت نکردم پرده ها را پایین بکشم، چون میخواستم به آنها خوشامد بگویم. موجودات مرئی نیاز ندارند که از پنجره وارد شوند، اما من فکر میکردم، "اگر بعضی از آنها نتوانند وارد شوند، چی؟" علاوه، به نظر میرسید که اگر پنجره ها را ببندم و پرده ها را بکشم، از آنها استقبال نکرده باشم و شاید جرأت نکنند وارد شوند. من حتی از آنها عذرخواهی کردم و گفتم، "از ترس ایجاد مزاحمت برای همسایه ها، نمی توانم درب را باز کنم." (استاد و همه می خندند)

اگر به استادتان گوش کنید، خداوند تحت تأثیر قرار می گیرد

اگر به استادتان، چه زن و چه مرد، گوش کنید، گمراه نمی شوید. خداوند تحت تأثیر قرار می گیرد. با دیدن فردی اینچنین احمق، خداوند از او محافظت میکند و میگذارد که او چیزی را متوجه شود. وگرنه اگر او همه عمرش را اینقدر احمق بماند، چه اتفاقی می افتد؟

به همین خاطر خداوند همیشه از افراد احمق، بهتر مراقبت میکند. وقتی باید احمق باشیم، باید چنین باشیم. وقتی کاری برای انجام دادن دارید، حداکثر سعی خود را بکنید. وقتی باید از خردتان استفاده کنید، از آن استفاده کنید و وقتی قرار است گوش کنید، از خردتان استفاده نکنید. ما دو تا گوش داریم اما فقط یک دهان داریم. اما به نظر میرسد که شما دو دهان و یک گوش دارید، (استاد و همه می خندند) یا اینکه اینها در یک جای اشتباهی قرار گرفته اند. به محض اینکه چیزی به شما میگویم، خیلی سریع دود میشود و به نظر میرسد که ناپدید میشود و تأثیر کمی از خود بر جای میگذارد.

وقتی خیلی‌ها به اینجا می‌آیند، هنوز عقاید، برداشت‌ها و ایده‌های پیش‌پنداشته-شان را با خود دارند. آنها حس میکنند که با عظمت هستند و دوست دارند استاد را پایین بکشند. بهتر است خود را بالا بکشید، نه اینکه من را تا سطح خودتان پایین بکشد. مسلماً پایین کشیدن استاد راحت‌تر است، اینطوری بیشتر با من احساس نزدیکی میکنید: "او دقیقاً مثل من است!"

اما این برای شما بد است. من میتوانم همیشه بالا یا پایین بروم، اما برای اینکه به عنوان یک معلم، انجام وظیفه کرده باشم، باید حقیقت را به شما بگویم. میدانم که در عمق وجودتان، خیلی واضح درک میکنید، اما این ذهن‌تان است که تقلا میکند. باید هدف از آمدن به اینجا را مشخص کنید و به ذهن‌تان گوش ندهید. وگرنه، هر دو ما از نبرد با ذهن، بسیار خسته میشویم.

من همیشه با ذهن‌های شما مبارزه میکنم و این کار بسیار خسته‌کننده است. هر بار که در مورد شخص خاصی فکر میکنم، حس میکنم که ذهن او پر از چیزهایی است که راه رسیدن من به روح او را سد میکنند. ذهن به شدت، ورودی را تحت حفاظت دارد. این خیلی خسته‌کننده است! خب! حالا همه متوجه شدند؟ (پاسخ: بله!)

ایمان، مادر همه معجزات است

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،
مرکز یونگ دونگ، کره، ۱۳ مه، ۲۰۰۰،
(ویدئو ۶۳۹) (در اصل به زبان انگلیسی)

اکثریت شما با ایمان واقعی تان به تعالیم استاد، نه به خاطر کالبد فیزیکی استاد، بلکه به خاطر تعالیم استاد، تأثیر بسیار عمیقی روی من میگذارید. به همین خاطر است که بدون هیچ خراشی، در این جهان زندگی میکنید. شما همیشه تحت حفاظت ایمان تان هستید. همانطور که عیسی گفت، "ایمان شما میتواند شما را کامل کند،" ("ایمان تان شما را کامل کرده است." انجیل متی ۹:۲۲) و شما اینچنین هستید.

ایمان میتواند بر خیلی چیزها غلبه کند. البته یک موهبت هم هست، اینطور نیست که شما بخواهید ایمان داشته باشید و بعد با ایمان شوید. بعضی ها مدت زیادی است که مسموم شده اند و با اینکه دعا میکنند تا با ایمان شوند، اما نمیتوانند ایمان داشته باشند. شما باید برای این افراد متأسف باشید، اشتباه از آنها نیست. آنها با همه جور تأثیرات و تفکرات منفی، شستشوی مغزی شده اند، به همین خاطر بلند شدن برای آنها خیلی سخت است. آه وقتی به شما افراد خوش شانس نگاه میکنم، خیلی خوشحال میشوم، چون شما واقعاً خوب هستید. نه به این خاطر که به من ایمان دارید، چون در هر حال "من"ی وجود ندارد. خوشحالی من به خاطر این نیست که به من ایمان دارید یا به خاطر تعریف های شما نیست، اینطور نیست. خوشحالم چون شما خوب هستید، چون شما تحت حفاظت هستید و شاد هستید و نیاز نیست برای شما نگران باشم. به همین خاطر وقت زیادی دارم تا بتوانم برای دیگر بچه های "بیمار" نگران باشم. چون شما خوب هستید، شما هم میتوانید در مراقبت از بسیاری از افراد جدید و دیگر افرادی که قدرت کمتری دارند، به من کمک کنید.

به همین خاطر خوشحالم، به خاطر ایمان شما به من نیست، باور کنید یا نه، ایمان داشتن به من برای شما خوب است. چون ایمان، مادر همه معجزات است. حتی اگر

استاد شما خوب نباشد، ایمان شما خوب است و این، برای شما خوب است. واقعاً هست، چون شما خیلی پاک هستید. به همین خاطر میتوانید به شخصی که قویتر از شماست و نسبتی با شما ندارد، ایمان داشته باشید. این یعنی شما خوب هستید، نه اینکه من خوب هستم یا خوب نیستم. من هنوز نمیدانم. (استاد می خندند، حضار میگویند، "بله، شما خوب هستید."

منظورم این است که من شاید خوب باشم یا شاید خوب نباشم، اما اگر شما به من ایمان داشته باشید، یعنی شما صد درصد خوب هستید. این چیزی است که باید بدانید. شاید گفتن اینکه من خوب هستم یا نه، سخت باشد، اما اگر شما به من ایمان داشته باشید، یعنی شما خوب هستید و این مسلماً برای شما خوب است. آن داستانی که برایتان گفتم، در مورد دزدی که پدیدار شد را یادتان هست؟ داستان از این قرار است که یک زوجی که مدتها از هیچ آرمان یا هدایت معنوی برخوردار نبودند، تصمیم گرفتند در سن پیری، بیرون بروند و یک استاد معنوی پیدا کنند، اما نمیدانستند به دنبال چه کسی باشند. به همین خاطر به جنگل رفتند و آنجا نشستند و دعا کردند و به خدا قول دادند که اولین کسی که به آنجا برود، استاد آنها شود و یک دزد به آنجا رفت (خنده) و به آنها گفت که آنجا بمانند و آنها هم ماندند و بعد خدا ظاهر شد. این، ایمان آنها بود، چون خدا درون شماست. اینطور نیست که من برای شما خدا درست کنم.

پس اگر به من ایمان دارید، یعنی خیلی خیلی پاک هستید، مهم نیست که من خوبم یا نه، شما خیلی پاک هستید که ایمان دارید و این ایمان در برابر همه چیز از شما محافظت میکند و شما را به یک برکت، یک موهبت برای این جهان و جهان پس از آن، تبدیل میکند. به همین خاطر است که من خوشحالم، به خاطر ایمان شما به من نیست. من خوشحالم که با چنین افراد پاکی دوست هستم. برای من باعث افتخار است که موهبتی همچون شما در زندگیم دارم. به همین دلیل خوشحالم.

برای رسیدن به قداست، بر متد تمرکز کنید

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،

فلوریدا، آمریکا، ۸ ژوئن، ۲۰۰۱

(دی وی دی ۷۱۶) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: من می‌شنوم که همه استادان می‌گویند "به نزد استاد دیگری نروید". میدانم که شما گفتید که اگر دو تا دوچرخه برانیم، راندن یکی را هم یاد نمی‌گیریم. همچنین می‌فهمم که ما یکی هستیم، در یک جایی و به نوعی. پس چرا این یگانگی، در مورد استاد صدق نمی‌کند؟

استاد: چون شما حالا جدا هستید. یکی شدن با همه موجودات، به وقت، قدرت و تمرکز نیاز دارد. پس در این حین که جدا هستید، بهتر است که اول فقط روی آنچه میدانید، تمرکز کنید و آنچه دارید را مطالعه کنید. وگرنه با نظریه‌ها و تعالیمی که به ظاهر متناقض هستند، گیج می‌شوید.

استادان واقعی، یک "حقیقت" را تعلیم می‌دهند، اما شاید آن را برای افراد مختلف، به طرز متفاوتی بیان کنند و قرابتی که این استاد با شاگردانش دارد با قرابتی که شما با استادان دیگر دارید، فرق می‌کند. اما اگر با مطالب بسیار زیاد خود را گیج کنید، نمیتوانید آنها را هضم کنید. این سبب میشود که پیشرفت شما کند شود، چون خود را گیج کرده اید و در مورد این راه شک و تردید دارید. با این حال به سراغ راه دیگری هم نمیتوانید بروید، چون مشابه به نظر میرسد، چون شما هنوز به قدر کافی رشد نکرده اید تا تشخیص دهید که هر راهی چگونه است یا درک کنید که همه راه‌ها یکی هستند. پس همینطور در همین سطح از درک حقیقت می‌مانید تا زمانی که از آن فراتر روید. بعد مسلماً میتوانید به جهنم بروید، نه حتی به سطح یک انسان دیگر یا سطح بالاتر از آن یا هر سطح دیگر.

هر زمان فقط پیرو یک چیز باشید. ممنوعیتی در کار نیست، فقط وقتی با یک پروفیسور انگلیسی درس می‌خوانید، نیاز نیست به سراغ یک پروفیسور انگلیسی دیگر بروید، چون احتمالاً به طور متفاوتی درس و تعالیم را به شما عرضه می‌کنند. درست همانطور که او به یک تعمیرکار، واژه‌هایی یاد میدهد که با واژه‌هایی که به شما یاد

میدهد، تفاوت دارند. شما میخواهید لوله کش بشوید، پس او برای شما از واژه های متفاوتی استفاده میکند. هر دو انگلیسی یاد میدهند، اما شما در هر زمان یک موضوع را یاد می گیرید.

اگر بعداً بخواهید، میتوانید به کلاس درس استاد دیگر هم بروید، اما تا آن زمان لازم نیست. پس حالا لازم نیست، بعد هم لازم نیست، هرگز لازم نیست و هرگز هم لازم نخواهد شد. با یک استاد بمانید. اگر باور دارید که این استاد کل "حقیقت" را به شما تعلیم میدهد، با او بمانید. اگر باور ندارید، میتوانید این استاد را ترک کنید، به یک جای دیگر بروید و با فقط یک استاد دیگر بمانید. اما قبل از اینکه حرکتی انجام دهید، خوب دقت کنید. وگرنه با جستجو کردن، وقت تان را به هدر میدهید.

ایمان میتواند کوه ها را جابجا کند و من میتوانم به شما قول دهم که هر چه به شما می آموزم، کاملاً حقیقت است. اگر نه، من از مجازات الهی می ترسم. اگر من قادر به آموزش نبودم، جرأت نمی کردم چنین کنم، چون من هم یک زن هستم، یک انسان هستم و من هم از خدا می ترسم. اگر "انجا" نبودم، جرأت نمیکردم. شاید شما جرأت کنید، اما من نه، چون از خدا می ترسم. چرا وقتی چیزی نمیدانم، باید آن را تعلیم دهم؟ چون من حس میکنم به هیچ چیز نیاز ندارم. وقتی به درون قلبم نگاه میکنم، می فهمم که به هیچ چیز نیاز ندارم.

پس اگر به شما آموزش میدهم، به این خاطر است که باید چنین کنم و به این خاطر است که میدانم. من آنچه میدانم، بالاترین حقیقتی که میدانم را به شما میدهم. اگر آموزش من به شما به خاطر نیاز به شما یا پول یا شهرت یا چیزهایی نظیر اینها باشد، شاید اشتباه میکنم یا شاید فقط به خاطر شهرت و منفعت تعلیم میدهم. اما وقتی به درون قلبم نگاه میکنم، می بینم که به هیچ چیز نیاز ندارم! من میدانم که همه دانسته های من، "حقیقت" هستند. خیلی از ما میدانیم که اینها "حقیقت" هستند، ما میتوانیم بارها و بارها در این باره شهادت دهیم.

حتی اگر اشتباه کنم، همه شما نمیتوانید اشتباه کنید. من زمین و زمان را جستجو کرده ام: بهتر از آنچه به شما تعلیم دادم، هیچ چیز نیست. (تشویق) این را نمی گویم تا شما تغییر عقیده دهید. فقط به این خاطر میگویم که پرسیدید. اما مسلم است که مطابق با سطح تان یا من را می فهمید یا نمی فهمید. من نمیتوانم شما را مجبور

کنم. من فقط به عنوان یک قول، یک عهد، یک گفته اینها را می گویم تا اگر به این
تصدیق نیاز داشته باشید، آن را داشته باشید.



جملات قصار

یافتن استاد واقعی و راه درست



سخنرانی استاد اعظم چینگ های،
هامبورگ، آلمان، ۲۵ اوت، ۱۹۹۵،
(دی وی دی ۴۹۳) (در اصل به زبان انگلیسی)

تنها وقتی که واقعاً صادق باشیم، خداوند مناسب ترین راه را به ما عرضه میکند. در مورد اینکه استاد خوب است یا نه، پرسشی نیست. سؤال اینجاست که آیا شاگرد خوب است یا نه. تا زمانی که هنوز آماده نباشیم، تا زمانی که واقعاً صادقانه در جستجوی خداوند باری تعالی نباشیم، با استادانی از همه سطح برخورد میکنیم، اما بالاترین استاد، نه. پس تا زمانی که بدانید واقعاً در جستجوی باری تعالی هستید یا در جستجوی قدرت های جادویی و یا در پی برطرف کردن حس کنجکاوی تان، این سؤال همچنان برایتان باقی می ماند. وقت بگذارید و قلب تان را بررسی کنید. من مطمئن هستم که در مسیر درست هستید. اما اگر خودتان اطمینان ندارید، اطمینان من نمیتواند به شما کمک کند. اگر بتوانید به من اعتماد کنید، میتوانم به طور صد در صد و حتمی به شما بگویم که در بهترین مسیر هستید اما این خودتان هستید که باید به خودتان اعتماد داشته باشید. به شهودتان، به خردتان، به صداقت تان اعتماد کنید و بعد خواهید فهمید که در مسیر درست هستید یا نه.

آنها با ثمرات شان، شناخته میشوند

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،

لایئ، پینگ تونگ، فورموسا، ۲۹ دسامبر، ۱۹۹۲

(ویدئو ۳۰۲) (در اصل به زبان انگلیسی)

بسیاری از مشکلات ما خود ساخته است. اگر به یک نفر (یک استاد) ایمان نداریم، میتوانیم یک نفر دیگر را پیدا کنیم. تا زمانی که شاد هستیم، مشکلی نیست. فقط در جستجوی شادی باشید. اگر میخواهید، به همه جا بروید و همه جا را جستجو کنید. من هرگز کسی را اسیر نکرده ام. هر کاری که می کنید، اگر شاد هستید، از نظر من هم اشکالی ندارد. فقط قبل از رفتن، باید مطمئن شوید که به کجا می روید و وقتی به جاهای دیگر میروید، تصمیم بگیرید که آیا بهتر از اینجا هستند یا نه، وگرنه وقت تان را تلف میکنید. میتوانید همین جا بمانید و همین دوچرخه را سریعتر برانید. اگر به هر جهتی بروید، حتی اگر با هواپیما بروید، تأثیری ندارد. به همین خاطر باید ببینید که به کجا میروید یا تصمیم بگیرید که آیا لازم است بروید، لازم است جهت را تغییر دهید یا خیر. اگر به این شکل راه برویم یا دوچرخه برانیم، مدت زمان زیادی طول میکشد و بعد شاید صبرمان تمام شود و ایمان مان را از دست بدهیم. اما باید نگاه کنیم، از کسانی که در تردد هستند بپرسیم که آیا این مسیر درست است یا خیر. اگر آنها در جهت درستی در حرکت هستند، می فهمیم که ما هم در مسیر درست هستیم، چه با دوچرخه و چه با موتور، ماشین یا هواپیما. فقط به این خاطر که خیلی کند هستید، وسیله نقلیه تان خیلی کند است، به همه جا نروید، به سوی یک جای دیگر ندوید. مسیر درست است. پس آن را می پذیریم. به همین خاطر قبل از اینکه به جستجو پردازید، باید به دقت نگاه کنید، همین. اگر همه، تجربیات خوبی دارند و به روشن ضمیری دست یافتند، می فهمید که راه درست است و "استاد اعظم" خوب است. (تشویق) این تنها راه قضاوت کردن است. آنها با ثمرات شان، شناخته میشوند. وگرنه، میخواهید چطور قضاوت کنید؟ اگر نمیتوانید به میوه یک درخت دست یابید، شاید دست تان خیلی کوتاه است. این بدان معنا نیست که درخت میوه نمیدهد. دیگران میتوانند از میوه آن بخورند و شما

میتوانید میوه آن را ببینید. شما نمیتوانید بخورید، چون نمیتوانید به آن دست یابید. اشتباه از شماست. شما باید بیشتر سعی کنید یا از درخت بالا بروید. نمی توانید درخت را سرزنش کنید.

اگر همه میوه بخورند و شما ببینید که آنها میوه میخورند و میوه را هم آنجا ببینید و نتوانید بخورید، نمیتوانید درخت را سرزنش کنید. تنها اگر هیچکس تاکنون میوه را نخورده باشد یا نتوانید روی درخت میوه ای پیدا کنید یا هیچکس تاکنون طعم میوه این درخت را نچشیده باشد و خودتان هم نبینید که مردم در حال خوردن هستند، بعد میتواند بگوئید که درخت میوه نمیدهد. اما وقتی ببینید که همه در حال خوردن هستند، باید بفهمید. اگر نه، مشکل از شماست.

جملات قصار



سخنرانی استاد اعظم چینگ های،

مالزی، ۲۷ فوریه، ۱۹۹۲

(ویدئو ۲۲۰) (در اصل به زبان انگلیسی)

برای ماندن در مسیر، به قلب صادق نیاز است، چون وسوسه های بیرونی خیلی زیادند. میدانم گاهی شکست میخورید، اما بعد میتوانید باز گردید و دوباره از نو شروع کنید. میتوانید به خرید بروید، خرید معنوی، اما بعد باید باز گردید، چون میدانم که راهی بهتر از این برایتان وجود ندارد. من در همه جهان خرید کرده ام (جستجو کرده ام). اگر راه بهتری برایتان وجود داشت، زودتر و با بهای سنگین تری، آن را برایتان آورده بودم. چون من پول توجیبی و وقتم را برای جستجو کردن یک متد روشن ضمیر کننده یا یک استاد، صرف کرده ام. من جستجو کرده ام، سعی کرده ام، "زادن"، "ذن ذن"، "یوگا" و همه انواع چیزها را انجام داده ام. من حتی در روز یک وعده غذا خورده ام و ساعتها با چشم های باز نشسته ام تا خوابم نبرد و همه جوره سعی کرده ام. من همه قدیسان را صدا زده ام تا اینکه دیگر قدیسی نماند تا صدا زده شود. من همه مانتراهایی که میتوانید از آنها صحبت کنید، که میتوانید نام ببرید، که

در مورد آنها شنیده اید را تکرار کرده ام. من آنقدر به آنها تعظیم کردم که زانوهایم مثل برگ پاییزی لرزیدند. من برای زیارت، در جستجوی برکت و روشن ضمیری، به همه جا رفته ام. من در حد توانم همه کار کرده ام تا بهترین راه رستگاری را یاد بگیرم و این، راهی است که برگزیده ام و این راه برای همه مناسب است، کودک و بزرگسال، پیر و جوان. اما مطمئناً این راه برای همه نیست. با اینکه ما پذیرای همه هستیم، اما همه نمی آیند. چون فقط عملکرد بیرونی، فقط تعالیم من، فقط ظاهر من یا شخصیت من، مردم را جذب نمیکند، آرزو و اشتیاق روحی آنها مهم است.

تشرّف واقعی

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،
مدیتیشن گروهی در لندن، بریتانیا، ۱۰ مارس، ۱۹۹۸
(ویدئو ۶۳۱) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: استاد، اگر کسی در گذشته توسط استاد تشرّف گرفته باشد، اما اسامی مقدس را تکرار نکرده و مدیتیشن نکرده باشد، در زمان مرگ، شما به ملاقات او میروید؟
استاد: نه.

سؤال: چرا نه؟ چون او در گذشته تشرّف گرفته...
استاد: اما او نمیخواهد بازگردد!

سؤال: چون در زمان تشرّف، تشرّف برای روح اتفاق می افتد، نه برای جسم.
استاد: این را میدانم. اما اگر آن روح نخواهد...

سؤال: چون پسر من تشرّف گرفته، اما تمرین نمیکنند.

استاد: میدانم. این همان چیزی است که سعی دارم حالا به شما بگویم. روح در صورتی متشرّف محسوب میشود که برای تشرّف آمده باشد. شاید او بیاید، اما روحش نخواهد، شاید فقط جسمش بیاید. به همین دلیل چنین فردی بعد از تشرّف همه چیز را رها میکند. او فقط کنجکاو است. او به آنجا می آید، اما در روحش متعهد نیست.

پس روح مهم است. اگر او به آنجا بیاید و روحش هنوز آماده نباشد، هنوز نمیخواهد به "خانه" برود. پس مدیتیشن نمیکنند، اسامی مقدس را تکرار نمیکنند، فرامین را رعایت نمیکنند. پس به خود فرد بستگی دارد. او آزاد است. من نمیتوانم کسی را مجبور کنم که به "خانه" برود.

سؤال: او از استاد تشرّف گرفته...

استاد: میدانم، اما خودش باید بخواهد.

سؤال: او میخواهد که استاد او را ببرد و من او را برای تشرّف آوردم تا بتواند در این زندگی برود و به نزد خداوند بازگردد.

استاد: اگر خودش بخواهد.

سؤال: در آن صورت، به نزد خداوند باز میگردد؟
استاد: اگر خودش بخواهد، اما من گفتم که اگر بخواهید، می توانید بازگردید. اگر روح تان بخواهد، میتوانید بازگردید. من این را هم گفته ام. روح باید بخواهد نه جسم.

سؤال: نه جسم.

استاد: بله. در زمان تشرف، اگر روح فرد هنوز واقعاً تشرف را نخواهد، شاید او با شما بیاید، چون شما پدر او هستید، چون استاد اینجاست، اما او واقعاً متعهد نیست. اگر روح همچنان بخواهد که در این زندگی یا زندگی بعدی، تجربیاتی را کسب کند، آزاد است که دوباره چنین کند. بعد در یک زمان دیگر، یک استاد دیگر را پیدا میکند. چون من در مورد تشرف واقعی صحبت میکنم.

سؤال: استاد باید به ملاقات او برود، چون او به خداوند تعلق دارد، او قدر دان خداوند است.

استاد: پس او باید وظیفه خودش را انجام دهد. من به افراد تنبیل تشرف نمیدهم! من نگفتم که تشرف، شما را به ملکوت الهی می برد. من گفتم که تشرف شما را روشن ضمیر میکند و مدیتیشن، رعایت دستورالعمل ها، رژیم و گان و اشتیاق و آرزوی روح، شما را به ملکوت الهی می برد. باید خرج تان را خودتان در آورید. وگرنه میگفتم، "خب، بیائید، بیائید، بیائید، همه متشرف هستند، حتی نیاز نیست وگان شوید، همینطوری به 'خانه' بروید." این عادلانه نیست! برادر، شما غذای رایگان میخواهید. (خنده)



الهام از بهشت:

طراحی های استاد اعظم چینگ های که بیانگر عمیق ترین خرد کل کیهان هستند،
روح و نیروی حیات همه بشریت را بیدار میکنند.

قلب مشتاق، کلید دستیابی به ملکوت الهی است

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،

مدیتیشن گروهی در لندن، بریتانیا، ۱۰ مارس، ۱۹۹۸

(ویدئو ۶۳۱) (در اصل به زبان انگلیسی)

در مورد متشرفین به شما گفتم که مهم روح است، نه جسم، نه بیرون. شاید کسی تمام مدت اسامی مقدس را تکرار کند اما کارهای خوبی که استاد تعلیم میدهد را انجام ندهد. او واقعاً برای خدا احترام قائل نیست و خدا را نمی خواهد، اما کسی، مثلاً یک کشاورزی که خیلی پاک و معصوم است و از روی عمد خداوند و اسامی مقدس را فراموش نمیکنند، در قلبش همیشه مشتاقانه استاد را آرزو میکند. شاید او فراموش کند، اما هنوز به یاد می آورد و استاد را میخواهد.

پس فقط اسامی مقدس، شما را به ملکوت الهی نمی برند. روح است که می برد. اگر شخص واقعاً این را خواهد، استاد میتواند هر کاری انجام دهد. حتی بدون تشریف، استاد میتواند او را ببرد. اینها به تشریف نیاز ندارند. کسانی که متد کانوپیننت را تمرین میکنند، میتوانند تا بهشت بالا بروند. کسانی که فقط یکبار استاد را دیده اند، اگر در زمان مرگ، در قلب شان دعا کنند، استاد به ملاقات شان میرود.

اما بعضی از متشرفین، لجباز هستند. فکر میکنند که متشرف بودن یعنی هر کاری میتوانند انجام دهد. آنها باید درسشان را یاد بگیرند. اگر میخواهند به چرخه تناسخ بازگردند، این انتخاب خودشان است. استاد دخالت نمیکند، استاد فقط کمک میکند. مشکل خیلی از متشرفین در آئین های مختلف و همچنین متشرفین ما، همین است. آنها به قدرت استاد تکیه دارند. آنها فکر میکنند که تشریف، همه چیز به آنها میدهد. بعد میروند و کارهای اشتباه انجام میدهند. بسیاری از به اصطلاح فرقه های هند و جاهای دیگر، کارهای زیادی نسبت به مردم انجام میدهند و مردم از آنها می ترسند. چون آنها فکر میکنند چون استاد به آنها تشریف داده، هر کاری بخواهند میتوانند انجام دهند و هرگز تناسخ پیدا نمی کنند. این اشتباه است!

اما کسانی هستند که حداقل در قلب شان سعی میکنند. آنها تحت هر شرایطی، تا آنجا که در توان دارند، حداکثر تلاش شان را میکنند. اینطور نیست که تا حد گفته -

های خداوند یا استاد، سعی کنند، اما در حد توانایی و قدرت خودشان، سعی میکنند. کسانی که نمیخواهند سعی کنند، حتی وقتی به آنها فرصت داده میشود، یعنی جهان را میخواهند، نه خدا را و آنها باید به جایی که میخواهند، بازگردند. به تنهایی خیلی سخت است. به همین دلیل است که به مدیتیشن گروهی نیاز داریم. اگر کسی مدیتیشن نکند، اگر اسامی مقدس را تکرار نکند و وگان نباشد، راه خودش را میرود. هر وقت که آماده بود، استاد دوباره باز میگردد. اما در زمان مرگ، اگر هنوز آماده نباشد، اگر هنوز استاد را صدا نزند و هنوز اهمیت ندهد و بخواهد به جهان بازگردد، میتواند چنین کند. به خودش بستگی دارد.

گاهی افراد در ظاهر، خوب مدیتیشن نمیکنند، اما درون قلب شان میکنند. پس اینکه فرد در قلبش بخواهد نیز مهم است. اما این موضوع حساس است و همیشه نمیتوان آن را با کلام توضیح داد. باید در قلب تان این را بدانید. مثلاً اگر شما زنی را دوست دارید، فقط او را دوست دارید، این را در قلب تان میدانید و او تنها زنی است که شما دوست دارید. نمیتوانید این را توضیح دهید و نمیتوانید این را به کسی ثابت کنید، اما در قلب تان میدانید که او تنها زنی است که دوست دارید. مهم نیست که چه تعداد زن زیبا در اطراف شما باشد، شما هنوز فقط همان زن را دوست دارید.

در مورد تعهد معنوی نیز همینطور است. مهم نیست من چه میگویم و مهم نیست شما چه می گوئید، شما در قلب تان میدانید که خدا را میخواهید یا نه و این، مهم است. مهم نیست که ساعات زیادی مدیتیشن کنید یا به مدیتیشن های گروهی بسیاری بروید. مدیتیشن گروهی فقط به شما کمک میکند. اگر شما واقعاً خدا را بخواهید، مدیتیشن گروهی بیشتر به شما کمک میکند. ایمان تان را قوی میکند و سبب میشود بهتر بنشینید.

اما فقط به این خاطر که شما به مدیتیشن های گروهی زیادی میروید، بدان معنا نیست که خدا را می خواهید. لزوماً اینطور نیست! شاید بخواهید به جای دیدن درون تان، زن کنار دستی تان را ببینید. مثل عشق می ماند. یا آن را دارید و یا ندارید. هیچکس نمیتواند شما را مجبور کند که یک زن دیگر را دوست بدارید، هر چقدر که او زیبا، باهوش یا ثروتمند باشد. شما همان یکی را دوست دارید و فقط همین. خودتان این را میدانید. تمام شد. (تشویق)

خیلی ساده است. من نمیخواهم این تصویر غلط را برای شما ایجاد کنم که تشریف فیزیکی به تنهایی شما را به خدا می‌رساند، چون این، توهین به خداوند است. چون مجبور کردن شما به این کار است. شاید بعد خواستید نظرتان را عوض کنید. من نمیتوانم شما را مجبور کنم به ملکوت الهی بازگردید. شما با اختیار خودتان آمدید و با اختیار خودتان مانده اید و در لحظه آخر زندگی تان، با اختیار خودتان به جایی که تعلق دارید، می‌روید. در لحظه آخر، اگر نظرتان عوض شود و بگوئید، "نه، استاد، فراموشش کن! خدانگهدار! میخواهم بازگردم و آن بانوی زیبای کناری را ببینم." بعد می‌روید. همه ما خدا هستیم، یادتان باشد!

هیچکس نمیتواند چیزی به شما بدهد که یا خودتان دارید یا آن را نمیخواهید. تشریف فقط قدرت الهی درون شما را بیدار میکند، اگر بخواهید. اگر نخواهید، نمیتوانید آن را به کنار بگذارید، درست مثل قبل و بعد به زندگی احمقانه تان ادامه دهید، مشکلی نیست. تشریف یک کمک است، مدیتیشن گروهی یک کمک است، رژیم و گان یک کمک است و فرامین کمک هستند. آنها آخر خط نیستند. آنها پایان مسیر نیستند. آنها فقط ابزاری هستند برای رسیدن به آخر خط. این قلب شماست که باید بیشتر از هر چیز دیگر، این را بخواهد. بعد همه این چیزها به شما کمک میکنند.

اگر خدا را نخواهید، نمیتوانید هزار سال و گان باشید، میتوانید دو هزار سال بنشینید و سه هزار بار تشریف بگیرید، باز هم به هیچ جایی نمی‌رسید. اینها فقط تشریفات بیرونی هستند، مثل کسانی که می‌روند و تعظیم میکنند و کارهایی نظیر اینها را انجام میدهند. آنها نمی‌فهمند، آنها متعهد نیستند. اما کسانی هستند که به نظر نمرسد خوب مدیتیشن کنند و شاید حتی نمیتواند اسامی مقدس را تکرار کنند. اما خدا میداند و آنها میدانند که خدا را میخواهند. این ساده است! (تشویق)

قدر فرصت ممارست در عصر "کالی" را بدانید

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،
مرکز فلوریدا، آمریکا، ۹ ژوئن، ۲۰۰۱
(دی وی دی ۷۱۹) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: در یکی از مجموعه سخنرانی هایتان، به "اقیانوس عشق"، شعری از "کبیر" اشاره کردید. درسته؟

استاد: بله. من بارها در مورد اشعار "کبیر" صحبت کردم، اما در مورد "اقیانوس عشق" چه سؤالی دارید؟

سؤال: این شعر در مورد بالاترین خداست که آنها او را "سات پوروش" مینامند، او با تناسخ های مختلف در هر عصر (یوگا) می آید و در "کالی یوگا" یا عصر "کالی"، "سات پوروش" با "کال" (پادشاه سه قلمرو) معامله میکند تا روح های زیادی را به "خانه" بازگرداند.

استاد: بله، حالا "کالی یوگا"، "عصر تاریکی" است. به فردی قوی نیاز است تا به پایین بیاید و همه را بالا ببرد! به یک ماشین بزرگ! قوی! (استاد می خندند)

سؤال: به همین خاطر است که روح های زیادی میتوانند بسیار راحت رستگار شوند؟
استاد: بله، درست است، خودتان این را میدانید. مسلماً اینطوری است. حالا، آخرین عصر از این چرخه است. پس هر کسی که جا مانده: عجله کنید! او همه را بالا میبرد، به همین خاطر این کار خیلی سخاوتمندانه است. اما به قدرت زیادی نیاز دارد، درست مثل طوفان دریایی که آب زیادی به همراه می آورد. برای آوردن این همه آب به خشکی، به طوفان دریایی نیاز است، باران معمولی نمیتواند چنین کاری بکند. به همین خاطر این دوره مثل "عمده فروشی" می ماند. چون ما خیلی جا داریم و خیلی لطف و برکت داریم، پس همه میتوانند تحت پوشش قرار گیرند. مشکلی نیست. شما خوش شانس هستید! (تشویق) خداوند سخاوتمند است، اما قبلاً هرگز به این اندازه سخاوتمند نبوده. در قدیم، حداکثر تعداد کمی، شاید هزار نفر بودند. هرگز تعداد به این اندازه نبوده و آنها هرگز نمی توانستند علیرغم وجود همه چیز، اینقدر آشکار دور هم جمع شوند. شما واقعاً خوش شانس هستید.

در گذشته اگر میخواستند مدیتیشن گروهی داشته باشند، همگی باید پنهان میشدند و در همه جا پخش میشدند و از کدهای مخفی، دست دادن های سری، اشاره های اسرار آمیز دست مثل مودراها (حرکات دست) یا همین مدلی که شما ادای احترام میکنید - حتی این استفاده میکردند (استاد حرکت را نشان میدهند) - چشم خرد را به یاد داشته باش، اسامی مقدس را تکرار کن، کوان یین انجام بده، بعد با هم هستیم. در قدیم مسیحیان برای تشکر از همدیگر، از این اشاره رازگونه استفاده میکردند. چون در آن زمان عیسی باید پنهان میشد، همه شاگردان هم باید پنهان میشدند. آنها حتی جرأت نمی کردند در ملاء عام اعلام کنند که استاد را میشناسند و می گفتند، "او را نمی شناسیم". حتی پطرس که از اولین شاگردان بود، سه بار عیسی را انکار کرد.

قدرت منفی اینچنین بود، اینقدر سخت که حتی شخصی با قدرت عیسی و شاگردانی آنقدر سرسپرده همچون پطرس، نتوانستند دهان شان را باز کنند. آن زمان شرایط خیلی سخت و ظالمانه بود. اما در این دوره، ما خیلی خوش شانس هستیم.

ما خوش شانس ترین یوگی ها هستیم

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،
مرکز فلوریدا، آمریکا، ۹ ژوئن، ۲۰۰۱
(دی وی دی ۷۱۹) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: میخواستم بپرسم در این زندگی از نظر معنوی باید چطور باشم تا پس از مرگ، دوباره بازگردم؟

استاد: هر چقدر میتوانید بالا بروید. وگرنه استاد شما را هل خواهد داد. استاد آنجا خواهد بود تا شما را به هر سطحی ببرد و همچنان شما را به سمت بالا هدایت کند. وگرنه باید از "سه جهان" می گذشتید. با هر استاد دیگری، باید از سطح سوم میگذشتید تا دیگر بازگردید. اما با این متد اعظم، اشکالی ندارد، میتوانید. چون گاهی اشتباه از شما نیست که به سطح بالایی نرسیده اید.

مثلاً فرض کنید امروز تشرف بگیرید و فردا بمیرید. در این حالت مسئولیت استاد این است که شما را از هر سطحی که قبل از ترک جسم فیزیکی داشتید، به بالا ببرد. ما مشکلی نداریم. این بار، یک خانه کاملاً باز داریم تا به همه کمک کنیم. هر کسی که صادق باشد، این بار قدرت استاد بسیار سخاوتمندانه، به او کمک میکند. این قرن، قدرت استاد بسیار سخاوتمند است.

سؤال: چرا این قرن در مقایسه با هزار سال پیش، اینقدر خاص است؟

استاد: چون گاهی بهشت "فروش عمده" دارد. (استاد و همه می خندند). مثل وقتی چیزهای انبار را به فروش میگذارید، همه چیز یک دلار است. اما بعضی از استادان به تازگی دوباره به یاد آورده اند، در این زندگی به تازگی دوباره روشن ضمیر شده اند. بعضی از استادان همیشه روشن ضمیر بوده اند. بعضی از استادان هرگز بهشت را ترک نکرده اند و این بار به پایین آمده اند. بعضی از استادان می آیند و میروند، مدام در رفت و آمد هستند و با خیلی از موجودات این سیاره، قرابت دارند. وقتی استادی، زن یا مرد، دوباره باز میگردد، مثل این است که به همه دوستان قدیمی اش بگوید: "هر چیزی بخواهید، فراهم میشود. ما همدیگر را از قبل می شناسیم." (تشویق)

شاید ما دوستان قدیمی هستیم، دلیلش این است.

اگر استادی تازه آمده باشد، با تعداد زیادی از موجودات، قرابت زیاد ندارد. پس در ابتدا فقط چند شاگرد می پذیرد و دفعه بعد، دوباره و دوباره ادامه میدهد. اگر استادی دوباره به یاد آورد که این بار بوداست، مسلماً او هم باید تجربیات بیشتری به دست آورد. اینطور نیست که استاد نداند، اما درست مثل همه چیزهای دیگر، باید تمرین کند. باید تمرین کند که چطور با ذهن انسانی، با مقررات خشک و وقت گیر اداری در این جهان برخورد کند و چطور در مقابل همه آزارهای این سیاره از خود محافظت کند و چطور صحیح و سالم بماند تا بتواند بی سر و صدا، بی آنکه برای خود مشکلی ایجاد کند، به مردم کمک کند.

اما یک استاد جدید، اینها را نمیداند. استاد جدید، استاد بودن خود را در بوق و کرنا به دیگران اعلام میکند و به این ترتیب شاید بعد از سه سال و نیم یا دو سال و نیم یا سه ماه و نیم از بین می رود. قدرت معنوی او یکی است، از کائنات است. اما چیزهایی مثل شیوه مدیریت شاگردان، شیوه برخورد با قدرت سیاسی در این جهان را باید یاد بگیرد، چون اینها مسائل مربوط به ذهن هستند. اینها مهارت ها و تواناییها هستند. اینها به روشن ضمیری و روح، ربطی ندارند. مسلماً این استادان این توانایی را دارند، چون هر چقدر روشن ضمیر تر باشید، سریعتر یاد میگیرید. اما اگر استادی، زن یا مرد، زندگی پس از زندگی، تجربیاتی داشته باشد، زیاد نیاز به آموزش ندارد. چون چطور یک فرد می تواند در یک زندگی، این همه چیز یاد بگیرد؟ با اینکه روشن ضمیر هستید، نمیتوانید مکانیک ماشین، خلبانی، قایقرانی، حسابداری تجاری، نرم افزار کامپیوتر، سخت افزار آن و هر چیز دیگر را بیاموزید. میتوانید، اما زندگی شما بسیار کوتاه است. این چیزها به روح ربطی ندارند. اینها تواناییهایی هستند که برای درک و کسب مهارت در آنها، باید از ذهن، مغز، دست یا جسم فیزیکی تان استفاده کنید. پس اگر استادی همه این چیزها را یاد گرفته، یعنی میداند که چطور یک استاد باشد، نه "چطور"، یعنی میداند که به عنوان یک استاد باید با چیزهای مختلف زیادی روبرو شود و از پس انجام آنها بر آید.

به همین خاطر، این مدل استاد بودن، آسانتر و سریعتر است. ساده تر است. این فقط در مورد چگونگی برخورد با امورات این جهان است. متد یکی است، تعالیم یکی است، قدرت یکی است، حقیقت یکی است، اما استاد یا میتواند از پس امورات مربوط

به مردم، چگونگی تعلیم به شاگردان با بهترین و سریعترین روش برای پیشرفت بر آید یا نه. استاد میتواند یک متد را به یک دسته از مردم یاد دهد. اما شاید دو استاد مختلف یک متد را حتی به دو دسته مختلف از شاگردان یاد بدهند و شاگردان یک استاد، به طور متفاوت یا سریعتر از استاد دیگر پیشرفت کنند. جریان از این قرار است. به این هم بستگی دارد که تعلیم چطور وارد ذهن آنها شود. چون اگر ذهن متوجه نشود، ذهن نمی پذیرد، بعد نمیتوانید سریع پیشرفت کنید. احساس خوبی نخواهید داشت. متقاعد نمیشوید یا اطمینان حاصل نمیکنید. (تشویق)

شما خودتان استاد هستید

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

اعتکاف بین المللی سه روزه در لس آنجلس، کالیفرنیا، آمریکا

۱۸-۱۶ دسامبر، ۱۹۹۸، (ویدئو ۶۳۹) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: همچنان که به "عصر طلایی" وارد می شویم، آیا بدان معنا نیست که خیلی از متشرفین ما به نوعی تا سطح پنج، "بالا کشیده میشوند" و استاد میشوند؟ اگر چنین است، من میخواهم تا سطح پنج بروم، چون از اینجا، از در این پایین بودن، خسته شده ام.

استاد: شما به همان اندازه که میخواهید، بالا هستید. پس فقط باید این را بخواهید. همه خسته اند، اما به نظر من، شما همین حالا هم استاد هستید. اگر صبر کنید تا عصر طلایی برسد و بالا کشیده شوید و بیشتر استاد شوید، بعد نمیدانم که من به کجا خواهم رفت. شما همین حالا هم از نظر سرنوشت خودتان، استاد خودتان هستید، شما همه چیزهایی که میخواهید را دارید. نیاز نیست که به استادی خود، شماره "پنج" یا "چهار" بدهید. اینها مسائل مربوط به بوداست و برای ما مهم نیست.

ما باید شاد، مطمئن و مثبت باشیم. هر بار که فکر میکنید در سطح پایین تری هستید، این فکر را دور بیندازید. هر بار که فکر میکنید افسرده یا شکست خورده هستید، این فکر را دور بیندازید! سخت است، اما به این شکل میتوانید بر غم و اندوه غلبه کنید. به این شکل میتوانید بالاتر بروید. شما نمیتوانید هم بخواهید در سطح پنج باشید و هم فکر کنید که سطح پایین هستید و زیر بار کارما هستید و منفی باشید. من نمیتوانم به شما کمک کنم. این شما هستید که تصمیم می گیرید که میخواهید در کدام سطح باشید، نه من. من نمیتوانم شما را متبرک کنم، خودتان باید این کار را بکنید.

به فرض که من بگویم، "خب، من تو را متبرک میکنم، به سطح پنج برو." اما ذهن شما هنوز به منفی فکر کردن و افسرده و بدبین بودن، عادت دارد. باید ذهن تان را آموزش دهید. به او بگوئید که شما استاد هستید، به او بگوئید که به چه چیز فکر

کند، چه کار کند، چه حسی داشته باشد و در چه سطحی باشید. وقتی بتوانید چنین کاری کنید، می‌فهمید که استاد هستید. شما همین حالا هم استاد هستید، فقط اینکه به سختی می‌توانید در این مورد خود را متقاعد کنید. باید روی خودتان کار کنید.

آینه آینه ها

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

فلوریدا، آمریکا، ۱۱ مه، ۲۰۰۲

(دی وی دی ۷۳۶) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: من اخیراً در مدیتیشن به استاد گفتم که دوست دارم وقتی از اینجا میروم، مستقیم به سطح پنج بروم. (خنده) من واقعاً دوست ندارم به اینجا بازگردم. استاد: خواسته زیادی نداشته باشید. (خنده) خب، این کار انجام میشود.

سؤال: برایم مهم نیست که چه بهایی دارد.

استاد: این کار انجام میشود، نگران نباشید.

سؤال: این بار به قدر کافی کشیده ام.

استاد: نگران نباشید، شما تغییر میکنید.

سؤال: فکر میکنید این امکان دارد؟

استاد: بله، امکان دارد. اگر همه آنچه که میخواهید، همین است، آن را به دست می-آورید. مشکلی نیست. اگر مدام این ایده را در ذهن داشته باشید، تا زمان مرگ، بعد به آنجا می روید.

سؤال: اگر تلاش کنم تا حتی قبل از مرگ، به سطح پنج برسم، در اینجا بهتر میتوانم به استاد کمک کنم.

استاد: آه، حتماً، حتماً.

سؤال: اگر امکانش باشد.

استاد: این هم امکانپذیر است. اما نمیدانم در مورد شما هم امکانپذیر است یا نه. به شما بستگی دارد.

سؤال: من هر کاری میکنم.

استاد: کسی نیاز ندارد که شما کاری کنید. شما باید مغزتان را کنترل کنید. اینطور نیست که نیاز باشد کاری کنید. اینطور نیست که صد بار بمیرید و بعد بودا شوید یا هر چیز را پیشکش کنید و بودا شوید. اینطور نیست. فقط عزم درونی روح مهم است، اینکه روح در این زندگی چنین چیزی را بخواهد یا نه.

سؤال: آیا روح باید قبل از آمدن، برای چنین چیزی آماده باشد؟ چطور از نظر معنوی...؟

استاد: بستگی دارد. همه می‌خواهند برای چنین چیزی آماده باشند، اما وقتی به پایین می‌آیند، کمی در اطراف سرگردان میشوند. بعد، چون ما، پادشاه توهم در اینجا منتظر شماست، می‌گوید، "آه، ها! به خانه خوش آمدی عزیزم. بگذار ببینم چقدر قوی هستی. این یک دختر زیباست و این هم مقام ریاست و این هم یک شرکت بزرگ با پول زیاد." بعد شما تا حد مرگ کار میکنید و به آن دختر خدمت میکنید و آنقدر خسته میشوید که حتی اگر بخواهید استادی بیابید، نمیدانید در کجا به دنبال او باشید. شما انرژی تان را از دست می‌دهید، بیمار می‌شوید و بعد می‌میرید. بعد می‌گوئید، "خب، حالا وقت رفتن است. دفعه بعد، دوباره تلاش میکنم."

سؤال: کارگردان می‌گوید "کات!"

استاد: بله، "کات"، اما در واقع این اهمیت ندارد. شما در هر حال مصمم هستید تا خدا را بیابید. قبل از اینکه به این پایین بیائیم، قرار است چنین کنیم. می‌خواهیم با "خدا نبودن" خود را به عنوان "خدا" بشناسیم. می‌خواهید آینه ای بیابید تا بتوانید چهره تان را ببینید. با اینکه آینه توهم است، اما به آن نیاز دارید. کسی که درون آینه هست، شما نیستید، اما شما برای دیدن خود به آن نیاز دارید. شما به درون آن نگاه میکنید و خود را می‌شناسید. وگرنه چطور میتوانستید خود را ببینید؟ آیا باید اینجا بایستم و به خودم نگاه کنم، کجا بایستم؟ آینه توهم است. کسی که به درون آینه نگاه میکند، شما هستید، اما آن تصویر، شما نیستید. پس این جهان پر از "خدا" هست، اما در عین حال "خدا" اینجا نیست. خدا در درون است و به خدایی که در این بیرون است، نگاه میکند.

سؤال: این یک تصویر بد از یک چیز واقعی است، درسته؟

استاد: خب، یک تصویر خوب است. فقط موضوع اینجاست که ما به درون آینه نگاه میکنیم و چون این آینه مایا متفاوت است، گیج میشویم. این یک آینه جادویی است، "آینه روی دیوار" است، ("آینه روی دیوار" برگرفته از یک داستان پریان به نام "سفید برفی" است که در آن نامادری فکر میکند بازتاب آینه روی دیوار، یک

آینه واقعی است.) آینه واقعی نیست، آینهٔ آینه هاست. به همین خاطر ما در اینجا گیج میشویم و بازتاب همه چیز را در آینه می بینیم، بعد می گوئیم، "آه، آنجا چیست؟ در آنجا چیست؟ آن چیست؟"

شما حتی فراموش میکنید به تصویر خودتان نگاه کنید. آینه خیلی بزرگ است. آینه همه چیز را در خود بازتاب میدهد و شما در آن توهم گم میشوید. شما چیزها را یکی پس از دیگری دنبال میکنید. "آه خدای من، این خوب به نظر میرسد، آن خوب به نظر میرسد." بعد در آینهٔ خودتان گم میشوید. فراموش میکنید. فقط به کسری از ثانیه نیاز است تا درک کنید که این آینه است. برای درک بودائیت نیز به کسری از ثانیه نیاز است، اما با سیستم زمانی کائنات.



برای اینکه خود را زیبا کنید، بهترین راه این است که همیشه
حال و هوای شاد، پذیرا و گرم داشته باشید. استاد اعظم چینگ های

فصل ۳

با مدیتیشن، این گنجینه ارزشمند،
خود را متبرک سازید

با مدیتیشن خود را متبرک سازید

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،
اعتکاف بین المللی پنج روزه، فلوریدا، آمریکا،
۲۵ دسامبر، ۲۰۰۲، (دی وی دی ۷۶۶) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: من دریافته ام که وقتی خیلی جدی هستم، مثلاً وقتی تازه ممارست را شروع کرده بودم و وقت مدیتیشن بود، عادت داشتم بگویم، "آه، آه! وقت مدیتیشن است!" اینطوری ذهنم به نوعی اضطراب پیدا میکرد. اما اگر فکر کنم، "آه! وقت دیدن خداست!" و اسامی مقدس را تکرار کنم و تمرکز کنم، همه چیز خوب و روان پیش میرود.

استاد: درسته! بله. آن را به شکل یک تفریح در آورید. این یک تفریح است! سؤال: من حتی این روش را برای کارم هم به کار بردم. مثلاً وقتی به خاطر کار، خیلی از توان می افتم و خیلی احساس خستگی میکنم و دیگر انرژی ندارم، از خودم می پرسم که انرژی از کجا می آید و به خودم یادآوری میکنم که انرژی از "منبع کائنات" می آید، نه از جسم من، بعد ناگهان حس میکنم با قدرتی بی پایان پر میشوم. دیگر اساس خستگی نمیکم و حتی اگر هم بکنم، سریع بهبود می یابم. به همین خاطر فکر میکنم ما دو گزینه داریم، یا این "من" حقیر و بسیار محدود را انتخاب کنیم یا به راحتی فکر کنیم، "من" هیچ هستم. من کسی نیستم. این قدرت کائنات است که کارها را انجام میدهد." به این شکل حس خیلی خوبی پیدا میکنم و با مشکلی مواجه نمیشوم.

استاد: بله. درست است. وقتی می نشینیم، باید آرام باشیم. این درست است. باید از خدا تشکر کنیم که به ما زمان استراحت داده است. دیگر مدارس یوگا معمولاً مدیتیشن را "زمانی برای آرامش" میدانند. امروزه اگر روزنامه یا مجله، از آن مجله-های معمولی بخوانید، متوجه میشوید که در آنها به مدیتیشن اشاره شده یا وقتی آنها در مورد داشتن زندگی طولانی تر و سالمتر حرف میزنند، به نوعی به این اشاره میکنند که ما باید زمانی برای "آرام شدن"، استراحت یا مدیتیشن کنار بگذاریم. آنها به مدیتیشن اشاره میکنند.

ارژری ای است که با آن میتوانید مغزتان را تغذیه کنید، بهترین کتابی است که با آن میتوانید خردتان را پرورش دهید. مهم نیست که ماشین تان چقدر زیباست، مرواریدتان چقدر بزرگ است و اینها چقدر گران هستند، آنها به اندازه زمان مدیتیشنی که برای خودتان صرف میکنید، ارزشمند نیستند. مدیتیشن، ارزشمندترین جواهر در کل کائنات است که میتوانید به خودتان تقدیم کنید. یکی از متشرفین گفت که مدیتیشن یعنی به خود استراحت دادن، تغذیه کردن خود و استفاده از همه جواهرات ارزشمند برای زیبا کردن خود. چه کسی این را نمیخواهد؟ وقتی ذهن مان بشوند "جواهر ارزشمند"، میگوید، "خب!" یا وقتی بشنود، "استراحت" میگوید، "خب، این را دوست دارم. من دوست ندارم کار کنم. آرامش، پسرا، خب، من آماده ام." مغز ما اینطوری است.

مغز ما فقط میداند که چطور فرق بین "خوب" و "بد"، "سیاه" و "سفید" را تشخیص دهد. کار، مشکل است، "شغل"، "آه، نه!" او تمام روز را کار کرده است. "نه. نه. نه." اما اگر بگوئید، "خب، بیا استراحت کنیم"، موافقت میکند. مغز ما میداند که "خوب"، "بد"، "استراحت" یا "سخت کار کردن" چیست. پس هر چه که بگوئیم، او به این شکل متوجه میشود. ما باید به آن آموزش بدهیم. همچنین همه سلول های بدن ما به ما گوش میدهند. اگر بگوئید چیزی خوب است، مشکلی پیش نمی آید و اگر بگوئید چیزی بد است، آنها هم همینطور فکر میکنند. به همین خاطر بودا گفت، "همه چیز توسط ذهن خلق میشود." ما باید ذهن مان را خلق کنیم، باید از چیزهای خوب صحبت کنیم، باید به چیزهای خوب فکر کنیم و بعد منفی را به مثبت تغییر میدهیم. به هر چیز خوبی فکر کنید یا در مورد هر چیز خوبی که صحبت کنید، ذهن تان، جسم تان و میلیونها، میلیاردها سلول در بدن شما، همه فوراً به آن فکر میکنند. به همین خاطر میگویم که شما استاد خودتان هستید. شما به من نیاز ندارید، اما فراموش کرده اید که چطور به خودتان آموزش دهید.

شما در کل روز توسط نیروی منفی، گوش دادن به چیزهای بد و بعد تکرار این اشغال ها در ذهن تان، به پایین کشیده میشوید. شما مطابق با هر چه که ذهن تان میشوند، فکر میکنید. به همین خاطر به شما گفتم که به چیزهای بد گوش ندهید،

به چیزهای بد فکر نکنید و در مورد چیزهای بد حرف نزنید. این یعنی پاکسازی اعمال، گفتار و افکارتان. اگر چیز بدی می شنوید، مانع آن شوید و آن را دور بیندازید. اگر دیگر آن مطلب را شنیده اید، به ذهن تان بگوئید، "این درست نیست. او اشتباه میگوید. به او گوش نده." ما به خودمان میگوئیم تا ذهن مان متوجه شود که "آه! اینها اطلاعات غلط هستند. آنها را دور بینداز. آنها را در سطل زباله بیانداز." چون اگر اینها را بپذیریم، ذهن مان این اطلاعات را خوب میدانند و بعد آنها را ثبت میکند و بعد آنها را بیرون میدهد. همه چیزهای خوب و بد در زندگی ما، توسط خود ما خلق میشوند. ما چیزهای خوب میگوئیم و ذهن مان آنها را ثبت میکند و میگوید، "خب! این خوب است." ما چیزهای بد میگوئیم و ذهن مان آنها را میشنود و فکر میکند، "خب! این بد است." پس چه کسی به جز خودمان، استاد ماست؟

مثلاً وقتی میخواهید آب بنوشید، این شما هستید که به دست هایتان میگوئید که آب را بردارد یا اینکه به کنار دستی تان میگوئید به دست های شما بگوید که چنین کند؟ وقتی گرسنه هستید، ذهن شما به شما میگوید که به دنبال غذا بگردید؟ آیا این شما نیستید که فرمان میدهید؟ وقتی میخواهید به سر کار بروید، باید به دنبال اتوبوس بگردید یا خودتان ماشین برانید و به محل کار بروید. ما در همه چیز رئیس خودمان هستیم. به همین خاطر باید با دید مثبت، همراه با فضیلت و خوبی خود را هدایت کنیم تا زندگی ما هر روز بهتر شود. چیزهای بدی که در زندگی ما رخ میدهند، همه توسط خودمان خلق شده اند، یا حالا یا در گذشته. ما آنها را اینجا میگذاریم، اما فراموش میکنیم که آنها را پاک کنیم، به همین خاطر آنها باز میگردند و بعد به ما آسیب می رسانند. به همین خاطر کسی را سرزنش نکنید. از این پس، هر چیز بدی که می شنوید، باید فوراً به خودتان بگوئید که این اطلاعات درست نیستند، منفی هستند، خوب نیستند و برای ما یا دیگران مفید نیستند. مانع ورود آنها شوید. باید فوراً از شر آنها خلاص شوید. وقتی به خانه میروید، در شب، اسامی مقدس را تکرار کنید تا این اطلاعات را پاک کنید. در صبح، قبل از اینکه بیرون بروید، یک جیب بزرگ برای خودتان رزرو کنید. به همین خاطر باید در صبح و شب، وقتی به خانه می روید، مدیتیشن کنید تا اگر آشغالی از بیرون در جیب شما باقی مانده، با مدیتیشن پاک شود. هر چقدر بیشتر خود را تمیز کنید، بهتر است، هر

چقدر جیب تان پر تر باشد، بهتر است، چرا که اینطوری اگر به آشغالی برخورد کردید، میتوانید همان جا خود را تمیز کنید و دیگر نیاز نیست آن را تا خانه با خود حمل کنید.

تأثیر مدیتیشن

جملات قصار

سخنرانی استاد اعظم چینگ های
مرکز یونگ دونگ، کره، ۹ مه، ۱۹۹۸
(دی وی دی ۶۲۰) (در اصل به زبان انگلیسی)



این دو ساعت و نیمی که هر روز سرمایه گذاری میکنید، تا مدت طولانی، تا هزاران سال برای شما سود خواهد داد، چون به محض اینکه در مدیتیشن تان وارد ابدیت شوید، زمان متوقف میشود. این فقط دو ساعت و نیم نیست، هزاران سال است، هزاران سال تکامل و پیشرفت است. شما به بُعد زمانی و مکانی متفاوتی وارد میشوید. به این شکل شارژ میشوید و احیاء شده باز می گردید. پس لازم نیست که یک زندگی دیگر باز گردید تا احیاء شوید یا بتوانید خودتان باشید، چون همه ما به قصد اینکه مجدداً خودشناسی را یاد بگیریم، زاده میشویم. همین. اگر در این زندگی چنین نکنیم، باید در زندگی بعد و بعد و بعد چنین کنیم. پس اگر حالا دو ساعت و نیم وقت داریم، هر روز این کار را انجام میدهیم. این یعنی ما برای میلیون ها سال مدیتیشن کرده ایم. هر دو ساعت و نیمی که مدیتیشن میکنید، فکر نکنید که فقط دو ساعت و نیم است و فکر نکنید خیلی زیاد است. هر دقیقه که وقت میگذارد، یک دوره زندگی است. چون در ابدیت، چیزی به نام دو ساعت و نیم یا یک دقیقه وجود ندارد. آنجا همیشه ابدی است. ما فقط زمان را محاسبه میکنیم، چون وقتی در زمان گرفتار باشیم، از زمان مطلع میشویم. به محض اینکه از زمان خارج شویم، زمانی وجود ندارد.

زمان مدیتیشن، خیلی ارزشمند است. این، صدها هزار سال تکامل است که در یکجا فشرده شده. درست مثل تراشه فشرده شده کامپیوتر. یک تراشه کوچک به این اندازه، هزاران و گاهی حتی میلیونها واحد اطلاعاتی را در خود جای داده است. پس، اندازه مهم نیست. زمان مطرح نیست، ارقامی که به آنها عادت کرده ایم، مهم نیستند. زمان مدیتیشن یک زمان کاملاً متفاوت است. پس هر چقدر بیشتر به این فضای بی زمان و بی مکان (استاد می خندند) وارد شوید، برایتان بهتر است. هر چقدر بیشتر خود را بشناسید، آزادتر هستید.

مه‌ار ذهن انسانی

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

اعتکاف بین المللی سه روزه در نورفلک، بریتانیا، ۱۱ ژوئن، ۱۹۹۹

(در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: من به تازگی تنش خیلی، خیلی زیادی دارم و همینطور تقلا میکنم.

استاد: با چی تقلا میکنی؟

سؤال: با مدیتیشن.

استاد: خب. مدیتیشن را یک جور کار حساب نکن. مدیتیشن، زمانی است برای آرام شدن. به ذهنت بگو که کاری برای انجام دادن نیست و فقط باید آنجا بنشینی و آرام باشی. اگر نمیتوانی مدت زیادی بنشینی، میتوانی دراز بکشی و استراحت کنی. مدیتیشن را برای خودت، مثل تفریح کن.

میتوانی در مقابل خودت گل بگذاری و لباسهای زیبا بپوشی. اگر حس خوبی پیدا میکنی، آن را مثل جشن برگزار کن. به همین خاطر است که بعضی ها عود، گل و از این چیزها می گذارند، برای اینکه ذهن شان را راضی کنند. شما میتوانید هر کاری که باعث میشود مدیتیشن تان خوشایندتر شود را انجام دهید. خوش بگذرانید! میتوانید دراز بکشید و استراحت کنید. در این حین، بر اینجا (چشم خرد) هم متمرکز شوید.

در ابتدا کار را برای خود مفرح کنید. آن را برای ذهن تان زیاد سخت نکنید، چون ذهن دوست ندارد. او کار کردن را دوست ندارد و اگر خیلی جدی باشید، ذهن نافرمانی میکند و فکر میکند "این را دوست ندارم. دوست دارم خوش باشم، دوست دارم بیرون بروم، دوست دارم موسیقی گوش بدهم یا با دوستانم قهوه بخورم. نمیخواهم اینجا بنشینم."

پس فقط مدیتیشن را خوشایند کنید. بعضی از دوستان خوبتان، متشرفین را به خانه خود دعوت کنید یا به خانه آنها بروید، اول قهوه بخورید و صحبت کنید یا یک کاری با هم انجام دهید، بعد با هم بنشینید، طوری که گویی بخشی از بازی، بخشی از

تفریح است. در ابتدا میتوانید چنین کنید. بعد، به آن عادت میکنید و دیگر به این بازی نیاز ندارید. میتوانید هر جایی بنشینید و حس خوبی داشته باشید.

ابتدا ذهن را آرام کنید. اکثر اوقات، همه ما خیلی عجله داریم بودا شویم و به همین خاطر مشکل داریم. ما بین روح و مغز تقلا میکنیم. روح میخواهد مدیتیشن کند، مغز میخواهد بازی کند. پس میتوانیم به نوعی به آن پاداش بدهیم، مثلاً بعد از یک مدیتیشن خوب، به خودتان مقداری از غذای مورد علاقه تان را بدهید. خود را بیرون ببرید یا به دیدن دوست دخترتان بروید، بعد از مدیتیشن یک کار مفرح انجام دهید تا مغز بداند که "خب، این خوب است." مغز را همانطور پرورش دهید که یک سگ را. (خنده) شما میدانید که چطور باید سگها را پرورش داد. وقتی سگ کار خوبی انجام میدهد، به او پاداش میدهید. به این شکل او بهتر و بهتر میشود.

گاهی ذهن ما در دسر ساز است! اگر واقعاً گاهی حس مدیتیشن کردن ندارید، مدیتیشن نکنید. زیادی خود را مجبور نکنید. یک کار دیگری انجام دهید، بدوید یا مقداری نرمش کنید. وقتی خسته شوید، دوست دارید بنشینید. اینطوری دیگر ذهن در دسر درست نمیکند. در واقع، مشکل اینجاست که وقتی تنها هستیم، گاهی ذهن خیلی ما را فریب میدهد و اگر کسی را نداشته باشیم ما را تشویق کند یا دست ما را بگیرد، نمیتوانیم خیلی سریع ادامه دهیم. به همین خاطر به معلم، دوستان و متشرعین نیاز داریم. بعد میتوانیم مشکل را با آنها در میان بگذاریم و گاهی آنها کمک میکنند.

پس هر چقدر که میتوانید، به مدیتیشن گروهی بروید. میتوانید در مورد مشکلات خود با متشرعین دیگر صحبت کنید. با آنها دوست شوید، آنها را برای صرف چای یا قهوه، به خانه تان دعوت کنید و بر عکس. این کار را به تفریح تبدیل کنید. گاهی با هم بیرون بروید، خوش بگذرانید. به سینما بروید و یک کاری با هم انجام دهید تا مدیتیشن بخشی از دوستی و تفریح شما بشود. در ابتدا برای بعضی ها، لازم است که چنین کنند. باید بفهمید که ذهن تان چه چیزی را دوست دارد و بعد کمی به او بدهید، زیادی به او سخت نگیرید.

بعضی ها نیاز ندارند. آنها عاشق مدیتیشن هستند، برای همین برایشان راحت است. اما حتی با این وجود، وقتی به مراحل از مدیتیشن میرسیم، گاهی همانجا گیر

میکنیم. ناگهان حس میکنیم که دیگر نمیخواهیم مدیتیشن کنیم. دیگر چنین چیزی نمیخواهیم. به اندازه کافی درگیر مسائل بوداها (موجودات روشن ضمیر) و چیزهایی از این قبیل بوده ایم. اما این موقت است. بعد، وقتی دوستانی داشته باشید، تعدادی کتاب معنوی می خوانید و به تعدادی سخنرانی معنوی گوش میدهید یا حتی بخشی از سوتراهای بودایی را می خوانید - شاید این خیلی زیاد باشد - اما کتابهایی جدید در مورد تولد و مرگ، مدیتیشن و تجربیات دیگران از بهشت میخوانید و بعد به نوعی تحریک میشوید تا شما هم همان تجربیات را داشته باشید و در نتیجه بیشتر تلاش میکنید.

ما باید راهی برای انجام کارها پیدا کنیم تا مناسب سرعت و روش زندگی مان، طرز فکرمان و همچنین عادات مان باشد. عادتها را به سختی میتوان تغییر داد. اگر نمیتوانیم سریع این کار را بکنیم، باید آهسته عمل کنیم.



وقتی آشپزی میکنیم، باید بدانیم که
تغذیه دادن به جسم و روح مردم،
وظیفه ای بسیار مقدس است،
درست مثل خیرات دادن به آنها.
استاد اعظم چینگ های



هدف از مدیتیشن، درک خود و دستیابی به شادی درونی

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،
شیهو، فورموسا، ۱۹ ژوئن، ۱۹۹۵
(ویدئو ۴۸۱) (در اصل به زبان انگلیسی)

در واقع وقتی خیلی شاد هستیم، خیلی سخت است که مدیتیشن کنیم و وقتی خیلی در رنج و عذاب هستیم نیز مدیتیشن کردن خیلی سخت میشود! به همین دلیل همیشه باید سعی کنیم تا جانب تعادل را نگه داریم تا آنقدر زیاده روی نکنیم تا فراموش کنیم که شادی واقعی در درون است. واقعاً چنین است!

مهم نیست که چقدر کسی را دوست داریم یا یک کسی چقدر ما را دوست دارد. او بالاخره یک روز ما را نا امید میکند. بعد آسیب می بینیم. شاید به خاطر سوء برداشت یا شاید به خاطر یک چیزی که واقعاً حقیقت دارد. اما در هر حال اذیت میشود. حتی در روابط مان با شوهر یا فرزندان مان، اگر میخواهیم واقعاً دوست مان داشته باشند، باید ۲۴ ساعته در خدمت خواسته هایشان باشیم. بعد خوشحال میشوند و شاید با ما بمانند. اما حتی این هم در اگر است.

گاهی فرزندان نیز برای والدین شان در دسر درست میکنند، چون در مورد والدین دچار سوء تعبیر میشوند یا میخواهند که والدین تمام مدت با آنها باشند و به آنها وقت اختصاص دهند. اما گاهی، اگر والدین نتوانند آنها را راضی کنند، برایشان مهم نیست. پس حتی بچه ها گاهی برای والدین شان، مشکلات زیادی ایجاد میکنند. گاهی زن و شوهر به خاطر انتظارات زیاد یا حتی همان انتظارات معمولی، برای همدیگر در دسر ایجاد میکنند.

پس همیشه به راحتی نمیتوان رضایت طرف مقابل را به دست آورد. مثلاً امروزه یک نفر شما را دوست دارد و شما انتظار دارید که او فردا هم همینطور یا حتی بهتر باشد. اما فردا یک چیزی اتفاق می افتد و بعد او عبوس و بی حوصله میشود و نمیخواهد با شما صحبت کند. شاید اشتباه از شما نباشد، اما بعد شما میگوئید، "وقتی تو به من اهمیت نمیدی، چرا من به تو اهمیت بدهم؟" بعد هر دو این را میگوئید و بعد جدا میشوید یا حداقل در مورد همدیگر حس بدی پیدا میکنید و بعد

روزها طول میکشد تا دوباره آشتی کنید یا حتی شاید هیچ وقت آشتی نکنید. گاهی حتی چیزهای کوچک باعث جدایی افراد میشود و خیلی اذیت میشوند. اینطور نیست که کسی اذیت نشود، اگر اینطور بود که مشکلی نبود. افراد واقعاً اذیت میشوند.

در واقع اگر ما واقعاً به شادی درونی تکیه کنیم، همه چیز خواهیم داشت. بعد هرگز نا امید نمی شویم یا نیاز نداریم به کسی تکیه کنیم. اگر کسی بیاید، خوب می آید و اگر نیاید، خوب نمی آید. ما از درون، چندان اذیت نمیشویم و رنج نمی کشیم.

پس همه دردها، غم ها و رنج ها از بیرون، از افراد دیگر نیستند. آنها از نادانی درونی ما ناشی میشوند. ما از همه کس و همه چیز، زیادی انتظار داریم و بعد نا امید میشویم. پس تنها منبع شادی، در درون است. هر وقت مدیتیشن میکنید، سعی کنید با آن منبع در ارتباط باشید. برای خودتان، برای شادی خودتان، برای رضایت و خرسندی خودتان، باید همیشه سعی کنید با آن مرکز شادی بخشی که درون همه شماست، در ارتباط باشید. آنجا همان جایی است که قدرت استاد قرار دارد. آنجا جایی است که در آن همه معجزات کائنات، به وقوع می پیوندند. آنجا پر از محبت پرمهر است، جایی است که این محبت پرمهر زاده میشود. آنجا جایی است که فضیلت، زیبایی و حقیقت به صورت پنهان قرار گرفته تا آن را کشف کنید.

در غیر اینصورت، دیر یا زود، همه می میریم و به یک جایی می رویم، چه اهمیتی دارد؟ حداقل وقتی زنده هستیم، باید یک زندگی انسانی بسیار ارزشمند داشته باشیم. باید شاد باشیم و بتوانیم به شیوه ای شاد، زندگی مان را سپری کنیم. چون این شیوه با شأن ما به عنوان انسان، به عنوان "اشرف مخلوقات" این جهان، سازگار است. ما در جهان فیزیکی، در بالاترین رتبه هستیم. هنوز نمیدانیم که در کائنات نیز در بالاترین رتبه هستیم یا نه، شاید نباشیم، اما حداقل در اینجا، اشرف مخلوقات هستیم. پس باید زندگی مان را با شأنی درخور یک انسان سپری کنیم و اینقدر از همه چیز نترسیم و نادان و فلک زده نباشیم، بویژه وقتی در درون گنجی داریم که همیشه میتوانیم از آن استفاده کنیم.

تنها هدف مدیتیشن این است که خود را بشناسید و بدانید که شادی واقعی چیست. نه به این خاطر که استاد چنین میگوید و شما باید از استاد تبعیت کنید. شما از

استاد تبعیت می‌کنید، چون این برایتان خوب است، اما باید دلیلش را بدانید. باید بدانید که این به خاطر خودتان است، نه به خاطر استاد. برای استاد اهمیتی ندارد. من اهمیتی نمی‌دهم. اگر مدیتیشن نمی‌کنید، خب نکنید. این، زندگی خودتان است. من نمیتوانم شما را کنترل کنم و نمیخواهم که چنین کنم. اگر شما یک نفر دیگر را کنترل کنید، به او، زن یا مرد، وابسته میشوید. مثل پلیس و مجرم که با یک دستبند به هم وصل میشوند. پلیس باید مواظب زندانی باشد.

من نمیخواهم در چنین جایگاهی باشم. پس هر چیزی به شما میگویم، برای شما خوب است و اگر آنچه می‌شنوید، منطقی است و خودتان این را میدانید، پس همچنان ادامه دهید. نه به خاطر اجبار من یا چنین چیزی. اینکه میتوانید چنین رازی را بشناسید، یک افتخار است، یک امتیاز است، بهترین شانس زندگی تان است. اینطور نیست که مجبور باشید، این یک قرارداد نیست، یک چیز اجباری نیست. این بهترین امتیاز و بهترین شانس در هزاران میلیون زندگی است که به ما چنین دربی نشان داده شده که خود را از همه رنج‌ها و فلاکت‌ها نجات دهیم. پس روی این قضیه کار کنید. این تنها چیزی است که اهمیت دارد. (تشویق)

گاهی اگر تا دیروقت کار کنم، گاهی تا دوازده، یک یا دو نیمه شب، هنوز قبل از اینکه بخوابم، مدیتیشن میکنم. من همیشه با وجود همه الزامات و وظایفم، مشتاقانه میخواهم که مدیتیشن کنم. هرگز حسم اینطور نیست که نباید مدیتیشن کنم یا مدیتیشن وحشتناک است. هرگز! مدیتیشن، شادی بخش است، منبع آرامش است، راهی برای شارژ شدن است، حتی از نظر فیزیکی.

بحث بودا شدن یا از این چیزها نیست. اگر در طول روز مدیتیشن نکنید، هرگز نمیتوانید از خستگی کل روز و بمباران چیزهای منفی جامعه روی ذهن تان، رها شوید. پس اگر خسته اید، اگر هر حس اینچنینی دیگری دارید، به من شکایت نکنید. اگر به اندازه کافی مدیتیشن نکنید، همین میشود. این بهایی است که باید پرداخت کنید. شاید در ابتدا بیقرار باشید، اما هر چقدر بیشتر مدیتیشن کنید، بیشتر حس میکنید که این خودش است، این تنها متد است. بعد حتی اگر یک نفر یک میلیون دلار به شما بدهد تا استاد یا متد را تغییر دهد، چنین کاری نمیکنید. هرگز چنین نمیکنید. چون میدانید، نمیتوانید دروغ بگوئید. نمیتوانید دروغ بگوئید و

بگوئید که این متد مناسبی برای شما نیست. حتی اگر مدیتیشن خودتان بد باشد، میدانید که این فقط اشتباه خودتان است. (استاد و همه می خندند) صادقانه این را میدانید.

شما در عمق وجودتان میدانید که متد کوان یین، تنها راه است، درسته؟ همین است، آخر خط، تمام، بدون بحث، بدون "اما" و "ولی" و "با این حال". همین. این حسی است که در قلب مان داریم و چیزی است که میدانیم. این تنها چیزی است که حتمی است. پس اگر شما این را بدانید، خوب میدانید دیگر. لازم نیست من به شما بگویم.

سرسپردگی، از قلب سرچشمه می گیرد

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،

مدیتیشن گروهی در لندن، بریتانیا، ۱۰ مارس، ۱۹۹۸

(ویدئو ۶۳۱) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: اگر بخواهیم سریعتر پیشرفت کنیم و مدیتیشن بیشتر به این موضوع کمک میکند، واقعاً چقدر باید بیشتر مدیتیشن کنیم تا پیشرفت کنیم؟
استاد: باید حس کنید که چقدر میتوانید و چقدر میخواهید. همچنین، فقط مدیتیشن نیست، قلب، تعهد هم است. سرسپردگی درون است که میگوید، "آه، من واقعاً فقط این را میخواهم". شما در درون مشتاق این هستید، این مدیتیشن است. فقط نشستن نیست.

سؤال: آیا در زندگی روزانه، در برخوردمان با چیزها و حس مان هم تأثیر دارد؟
استاد: بله، بله، بله. به برخوردتان و اینکه چطور بی خیال آنها شوید، ربط دارد. ما میتوانیم تا ابد حرف بزنیم ولی هر کسی برای رسیدن به خدا، راه خودش را دارد. تند یا کند، انتخاب خود فرد است. نمیتوانید به قلب تان دیکته کنید که چه کار کند، من هم نمیتوانم. یا چیزی در قلب تان هست یا نیست. یک روز از جهان، از جعلی بودن و توهمی بودن این جهان خسته و بیزار میشوید. بعد فقط باید از درون متعهد شوید. مهم نیست چقدر بنشینید، شما متعهد هستید. شما همیشه در قلب تان با خدا هستید. مدیتیشن واقعی این است و این برای شما خیلی راحت میشود. بعد می فهمید. بعد می فهمید که سرسپرده هستید. وگرنه قبلاً خیلی تلاش میکردید که سرسپرده باشید، اما فقط سعی میکردید. تفاوت در این است!

بهترین افکار، افکار الهی هستند

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

شیهو، فورموسا، ۲۴ سپتامبر، ۱۹۹۱

(ویدئو ۱۵۲) (در اصل به زبان انگلیسی)

می دانید که افکار، خیلی مهم و خیلی قوی هستند. وقتی به وجود خدا و ویژگی او فکر کنیم، در آن لحظه یا حداقل وقتی مدیتیشن می کنیم یا وقتی خدا را به خاطر می آوریم، افکار ما مقدس و پاک و بی قید و شرط هستند. پس چیز بدی خلق نمیکنیم، تنها ارتعاشات مقدس و برکات قوی ایجاد میکنیم.

پس وقتی این برکات قوی و این قدرت فکر، در اطراف ما و در محیط ما ایجاد شوند، افزایش می یابند و بعد دیگری که مقدس هستند و ممارست میکنند نیز همین افکار، همین برکات و همین قدرت را ایجاد میکنند. بعد چون چیزهای ممنوع همدیگر را جذب میکنند، اینها همدیگر را جذب میکنند و به یک نیروی خیلی قوی تبدیل میشوند که بر همه تأثیرات بد و منفی این جهان، غلبه میکند.

به این شکل، جهان هر روز پاک تر و بهتر میشود. به این شکل بی آنکه حتی لازم باشد کار خیری انجام دهیم، بی آنکه لازم باشد بیرون برویم و سخنرانی کنیم، به جهان کمک میکنیم. بله، مسلماً وقتی بیرون برویم و سخنرانی کنیم، به طور موقت، در ذهن شنوندگان، ارتعاشات سطح بالایی ایجاد میکنیم و آنها را برای مدتی یا شاید همیشه یا شاید برای مدتی طولانی، بالا میکشیم. بعد شاید این افراد به خانه بروند و این ارتعاشات را نیز در درون با خود ببرند و اینها را تقویت کنند و ثابت و پابرجا در این فضای مقدس بمانند. اما برای این کار، فرد باید قوی باشد. وگرنه ما بر مردم تأثیر نمی گذاریم. در عوض، ما تحت تأثیر آنها قرار می گیریم، چون اکثریت مردم، یعنی ذهن تعداد زیادی از مردم و ما فقط یکی هستیم. اگر به قدر کافی قوی نباشیم تا از عهده همه این ذهن ها بر آئیم، آنها گیرمان می اندازند و به خطر می افتیم.

با این وجود لازم نیست چنین کنیم. فقط میتوانیم در یک گوشه بنشینیم، در یک گوشه ساکت از حمام و در سطح گسترده، افکار خوب، ارتعاشات خوب و برکات قوی

به جهان و کائنات بفرستیم. به همین خاطر باید مدیتیشن کنیم تا افکارمان را پاک کنیم.

هر بار که خدا را به یاد می آوریم، هر بار که اسامی مقدس خدا را به یاد می آوریم، با پاکی، قداست و برکت، نیرو می گیریم و هر کسی که در همین سطح از آگاهی باشد، هم سطح ما باشد، در آن لحظه با ما یکی میشود و به این شکل نیروی مثبت اینها با هم جمع میشود و به پاکسازی جهان و تبدیل جهان به مکانی بهتر کمک میکند و به افرادی که ذهنی مشابه ما دارند کمک میکند تا تقویت شوند و به کسانی که با افکار ما، خود ما مرتبط هستند یاری میرساند تا قدرت بیشتری داشته باشند و خود را بالا بکشند. این بهترین راه برای کمک به جهان است.

مسلماً وقتی به جهان کمک میکنیم، به خودمان کمک میکنیم، چون ما در این جهان زندگی میکنیم. هر چقدر جو اینجا تمیز تر باشد، نه تنها برای همسایگان ما، بلکه برای خود ما نیز بهتر است. پس کمک به دیگران، کمک به خودمان است. پس همیشه باید افکاری بسیار پاک، عشق بی قید و شرط و نیت خوب داشته باشیم، همیشه، بدون اینکه در ازای آن چیزی بخواهیم. این بهترین راه است. حتی اگر به درجه قداست یا سطح بسیار عالی بودیساتوا یا بودا نرسیده ایم، حداقل باید خود را پاک نگه داریم و تحت تأثیر نیروی منفی اطراف مان قرار نگیریم. چون در جهان، افراد زیادی وجود دارند که این خوبی را ممارست نمیکند و ایمان واقعی به خدا ندارند و همیشه افکار بد تولید میکنند. آنها با افکار و اعمال و حتی گفتارشان، محیط را آلوده میکنند.

اگر ما با حفاظ قداست، با حفاظ ذهنی خودمان و با پاکی و حسن نیت خودمان محافظت نشویم، در این نیروی منفی اطراف مان غرق میشویم. به همین خاطر است که باید اسامی مقدس خدا که در زمان تشریف، با قدرت استاد شارژ شده اند را تکرار کنیم. این شارژ همان چیزی است که آن را تبار معنوی یا دودمان دارما میگوئیم. اگر این دودمان یا تبار معنوی را نداشته باشیم، این نامها همچون کلماتی پوچ هستند و قدرتی ندارند.

واقعاً چنین است. مثل رفاه مادی می ماند. کسی که پول ندارد، نمیتواند به دیگران پول بدهد. حتی اگر چکی را امضاء کند، آن چک بی محل است، حامی ندارد،

حساب بانکی ای وجود ندارد که این چک را حمایت کند. به طور مشابه، یک شخص که از نظر معنی تهی است، نمیتواند با قدرت معنوی، دیگران را شارژ کند و قدرت معنوی افراد دیگر را احیاء نماید. با اینکه قدرت معنوی نامرئی است، اما وجود دارد. این قدرت باید وجود داشته باشد تا یک قدیس یا استاد، قدرت معنوی خود مردم را در آنها، در درون آنها دوباره بیدار کند. وگرنه، نمیتواند همینطوری یکدفعه آنجا باشد و خود به خود آتش ایجاد کند. با اینکه آتش از چوب ناشی میشود، اما به یک چیزی، به یک هیزم دیگری نیاز است تا چوبها سوخته شوند و یا آتش را در خود گسترش دهند.

به طور مشابه، استاد کسی است که قدرت معنوی درون خود را پرورش داده و میتواند بر هزاران یا میلیونها نفر، بر کل جهان و کل کائنات تأثیر بگذارد و با ارتباط با استاد، می توانیم این را متوجه شویم. وقتی در کنار یک استاد معنوی می نشینیم، خیلی احساس آرامش میکنیم. اگر در کنار افراد دیگر باشیم، در کنار بعضی ها که ذهن شیطانی دارند و خیلی دد منش هستند، خیلی بیقرار و هراسان میشویم. این تأثیر منفی وجود درونی آنهاست که نمیتوانیم آن را ببینیم، اما آنرا حس میکنیم. در نتیجه ما سعی میکنیم بر اساس معیارهای استاد زندگی کنیم. برای همین مدیتیشن میکنیم. ما سعی میکنیم افکارمان را پاک کنیم. بهترین فکر، بی فکری است. به همین خاطر اگر اسامی مقدس خدا را تکرار کنید، کافی است. این بهترین فکر است. اینها خیلی طبیعی، خیلی مقدس و خیلی قوی هستند. در آن لحظه نیاز ندارید ذهن روزانه، ذهن دنیوی را فرا بخوانید. چون هر چقدر که خوب فکر کنیم، گاهی هنوز فکر ما با آئین های کشور، با عادات اکثریت مردم کشورمان و با روند جامعه، شرطی شده است.

به همین خاطر بهترین فکر این است که فقط به خدا فکر کنیم. چون خدا، قادر متعال و قدرتمند است. خدا میتواند هر کاری انجام دهد. این یعنی در آن لحظه، ما خواست خود را به خواست خدا تسلیم میکنیم. میگذاریم خدا بر کائنات حکومت کند و خودمان احساس سبکی میکنیم.

چطور عادت زود برخاستن به منظور مدیتیشن کردن را در خود ایجاد کنیم

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،
آوکلند، نیوزیلند، ۲۷ آوریل، ۲۰۰۰
(ویدئو ۶۸۶) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: وقتی تعداد ساعاتی که در طول روز بیدار هستیم، به قدر کافی نیست، چطور میتوانم برنامه مدیتیشن روزانه را حفظ کنم؟

استاد: نمیتوانی بیدار شوی؟ من هم همینطور. هیچکس دوست ندارد وقتی در رختخواب گرم و نرم است، از خواب بیدار شود، اما باید سعی کنیم. فرض کنید شغلی دارید که باید برای رفتن به آنجا، از خواب بیدار شوید. در این صورت باید بیدار شوید. شما برای چیزی حدود دو هزار دلار در ماه، هر روز صبح ساعت پنج، از خواب بیدار می شوید. اما برای خدا، بیدار نمی شوید! خب من چه کار کنم؟ این شما هستید که اولویت هایتان را انتخاب میکنید. ما میتوانیم کمی زودتر از حد معمول بیدار شویم، بعد به آن عادت میکنیم.

مثلاً اگر میگوئید ساعت سه خیلی زود است، ساعت سه بیدار نشوید. اگر معمولاً برای اینکه به سر کار بروید، ساعت پنج بیدار می شوید، روز اول بیست دقیقه به پنج یا ده دقیقه به پنج یا حتی پنج دقیقه به پنج بیدار شوید و روز بعد یا هفته بعد، ده دقیقه به پنج بیدار شوید. خودتان را به این ایده عادت دهید و به خودتان پاداش بسیار بدهید. به خودتان بگوئید، "اگر امروز زود بیدار شوی، دو تا نان بیگل یا یک فنجان قهوه بیشتر به تو میدهم." با همان چیزی به خودتان پاداش بدهید که ذهن شما بیشتر دوست دارد.

همچنین باید خودتان را دوست بدانید، چون رک بگویم، ما فقط همین جسم فیزیکی را داریم و گاهی خیلی خسته هستیم. ما روزانه هشت یا ده ساعت کار میکنیم، فقط برای اینکه این ماشین کار کند. بعد گاهی باید کارهای دیگری مثل کارهای مربوط به خانواده، همسر، فرزندان، والدین، دوستان، همسایه ها،

خویشاوندان و غیره را نیز انجام دهیم. ما واقعاً از این جسم فیزیکی، زیادی کار میکشیم.

پس مسلماً اگر نمیتوانید صبح زود برای مدیتیشن بیدار شوید، خود را ببخشید. خیلی به خودتان سخت نگیرید، اما به تدریج خود را آموزش دهید. کمتر تلویزیون نگاه کنید، کمی زودتر بخواهید تا بتوانید بهتر بیدار شوید. از وقت هر فعالیتی که قبلاً زیادی انجام میدادید تا هر وقت کسل بودید، وقت تان سپری شود، برای شناخت خدا استفاده کنید. مسئله، سازماندهی است. من هم خیلی مشغله دارم. باورتان نمیشود. من اینجا می نشینم و زیبا به نظر میرسم، اما من هم خیلی مشغله دارم. گاهی برای من هم سخت است که صبح زود بیدار شوم. اما باید ساعت کوک کنید. گاهی اینطوری است.

در سنن قدیمی هند، قدیسی بود که میتوانست تمام شب را بیدار بماند، اما او به جای اینکه دراز بکشد، نشسته می خوابید، به همین خاطر فرقی نمیکرد. (خنده) شاگردان ما هم همینطور هستند. وقتی به اعتکاف ها میروند، آنجا می نشینند و خیلی خوب به نظر میرسند، اما به هر مدلی می نشینند. (استاد به شوخی سرشان را به پایین به یک طرف خم میکنند تا نشان دهند که کسی "خر و پف" میکند.) پس مهم نیست. بیشترین سعی خود را بکنید، این است که حساب میشود. آن قدیس در هندوستان، موهای بلندی داشت و موهایش را به سقف می بست. شوخی نمیکنم! او بعد یک استاد شد، چون خیلی زیاد سعی کرد. او موهایش را به سقف می بست تا هر وقت خوابش برد، "آخ! خب! آخ!" (خنده)

نمی گویم که باید موهایتان را بلند بگذارید یا چنین کاری کنید. اما شیوه خودتان را پیدا کنید. مثلاً میتوانید زودتر بیدار شوید. مثلاً من در ابتدا باید یک فلاسک آب یخ کنارم میگذاشتم. هر وقت که ساعت زنگ میزد، یخ بر میداشتم و روی صورتم میگذاشتم. آه! آب یخ به درون لباسها و همه چیز میرفت و بعد باید از تخت بیرون می پریدم.

لازم نیست چنین کاری کنید، شما شیوه خودتان را داشته باشید. اما اگر بخواهید که یک کاری انجام دهید، میتوانید. باور داشته باشید که میتوانید، چون شما خدا هستید. برای خدا هیچ چیز غیر ممکن نیست. فقط یادتان باشد که شما در درونتان

خدا را دارید و هیچکس دیگری آنجا نیست. به ذهن و مغز گوش ندهید، این فقط یک کامپیوتر است. ذهن به ما میگوید، "آه، بخواب. خواب برایت خوب است." اما این، صدای خدا نیست. خدا پشت این صداست.



صبح، بهترین زمان برای مدیتیشن است

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،
آوکلند، نیوزیلند، ۲۷ آوریل، ۲۰۰۰
(ویدئو ۶۸۶) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: استاد، به چه دلیل مدیتیشن کردن در صبح، اهمیت دارد؟
استاد: شما میتوانید در هر زمانی مدیتیشن کنید. فقط اینکه در صبح، خیلی ها هنوز در خواب شبانه هستند. صبح هنوز ساکت است. مثلاً از ساعت سه تا شش، اکثر افراد هنوز خواب هستند، ترافیک نیست، سر و صدا نیست، صدای بچه ها و زنگ تلفن نیست و ذهن شما بعد از استراحت شبانه، آرام است. جسم تان نیز هنوز به طور کامل فعال نشده است. پس بهتر میتوانید بنشینید و خیلی سریعتر میتوانید به سامادی، به بهشت وارد شوید. اگر در خانه چنین کنید، حتی بهتر است. چون در آنجا آرامتر هستید، بیشتر احساس امنیت و آرامش میکنید.
صبح، بهترین زمان است. اما این بدان معنا نیست که باید در صبح مدیتیشن کنید. من در هر زمانی مدیتیشن میکنم، در اتوبوس، در ماشین. شاگردان ما میتوانند در هر زمان مدیتیشن کنند، به جز لطفاً در زمان رانندگی. (خنده)

از وقت تان برای مدیتیشن کردن استفاده کنید

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،
کنفرانس ویدئویی با متشریفین مرکز بوستون، ماساچوست، آمریکا،
۲۸ سپتامبر، ۲۰۰۲، (دی وی دی ۷۶۳) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: استاد عزیز، من همانطور که قول داده ام، حداکثر سعی خود را میکنم تا دو ساعت و نیم مدیتیشن کنم. اما گاهی، به خاطر فعالیت های اساسی روزانه، انجام این کار برایم سخت میشود. لطفاً در مورد این معضل، من را راهنمایی بفرمائید.

استاد: چطور میتوانم به شما راهنمایی کنم؟ شما میگوئی که زندگیت این امکان را به شما نمیدهد، خوب من چه کار کنم، شما و همه مردم اطراف شما را بکشم تا شما وقت مدیتیشن کردن داشته باشید؟ مسلمه که زندگی اینطوری است. نگذارید که زندگی اختیارات امور شما را به دست گیرد. این شما هستید که باید اختیارات امور زندگی را به دست بگیرید. نگذارید زندگی بر شما غلبه کند. شما فقط یک زندگی دارید. هرگز نمیدانید که چه آینده ای خواهید داشت، پس همین حالا در این زندگی، اختیارات را به دست بگیرید. سعی کنید زمانی برای مدیتیشن ایجاد کنید. هر چیز غیر ضروری را حذف کنید، کمتر با تلفن صحبت کنید، کمتر روزنامه بخوانید، کمتر تلویزیون نگاه کنید، کمتر با دوستان تان در ارتباط باشید، کمتر قهوه بخورید، فقط هر وقت میتوانید مدیتیشن کنید، حتی اگر پنج دقیقه یکجا و ده دقیقه در یک جای دیگر باشد. هر زمان که وقت آزاد دارید، مدیتیشن کنید، در هر زمان، حداکثر سعی خود را بکنید! لازم نیست فقط زمانی که روی کوسن مدیتیشن نشسته اید و میتوانید به طور کامل مدیتیشن کنید را حساب کنید. میتوانید هر زمان که آزاد بودید، چشم هایتان را بستید و به خدا فکر کردید و مدیتیشن کردید را حساب کنید. وقت مدیتیشن را به هر چند قسمت که میخواهید، تقسیم کنید. مسلمان ها روزانه پنج بار نماز میخوانند و من از شما میخواهم که حداقل یک یا دو بار در روز مدیتیشن کنید. این کار را انجام دهید! بهانه قبول نیست.

جملات قصار

رازهایی برای مدیتیشن طولانی



سخنرانی استاد اعظم چینگ های،

اعتکاف هفت روزه، شیهو، فورموسا، ۱۸-۱۳ فوریه، ۱۹۸۹

(MP3#CR04) (در اصل به زبان چینی)

اگر بخواهیم زیاد مدیتیشن کنیم و احساس خستگی نکنیم، چه باید بکنیم؟ رازها از این قرار هستند: کمتر صحبت کنید، به اطراف نگاه نکنید، به خوبی یا بدی دیگران فکر نکنید و ۲۴ ساعت شبانه روز فقط اسامی مقدس را تکرار کنید. اگر در زمان انجام مدیتیشن صوت، احساس بیقراری میکنید، قبل از اینکه مدیتیشن صوت را انجام دهید، دوباره چند دقیقه اسامی مقدس را تکرار کنید. اگر در هر بخش از بدنتان احساس درد یا خواب رفتگی کردید، فقط به آن توجه نکنید! بعد وقتی به خلسه فرو رفتید، کل بدنتان را حس نمیکنید. پس تقلا نکنید. وقتی از مدیتیشن صوت خسته شدید، حالت نشستن خود را تغییر دهید و مدیتیشن نور انجام دهید. به خاطر این کار، پاهایتان خیلی از شما تشکر میکنند. چون از حالت نشستن قبلی، خیلی درد گرفته اند و سرتان هم فشرده شده. اگر در این لحظه، حالت تان را تغییر دهید و مدیتیشن نور انجام دهید، حس خیلی بهتری در این قسمت ها ایجاد میشود. پس باید به نوبت مدیتیشن نور و صوت را انجام دهید و اینها به هم کمک میکنند و میتوانید بدون خستگی، مدت طولانی تری مدیتیشن کنید.

بعضی از رهروان میتوانند کل شب را مدیتیشن کنند. به این خاطر که به نوبت مدیتیشن نور و صوت را انجام میدهند. اما زیاد هم این کار را نکنید و مدام هر پنج دقیقه یکبار حالت تان را تغییر ندهید، چون این کار بی فایده است. هر چقدر زمان بیشتری در یک حالت باشید، بهتر است. مدیتیشن نور و صوت، برای همدیگر مفید هستند. وقتی مدت زیادی مدیتیشن نور انجام داده اید و احساس خستگی و درد میکنید، میتوانید حالت تان را تغییر دهید و مدیتیشن صوت انجام دهید. اینطوری حس خیلی بهتری خواهید داشت، چون ظاهراً چیزی هست که به آن تکیه کنید. این راز در ممارست معنوی، برای خیلی ها کاملاً ناشناخته است.

جملات قصار



فقط با ممارست ساعیانه میتوانیم به جهان کمک کنیم

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،
شیهو، فورموسا، ۱۲ آوریل، ۱۹۹۲
(ویدئو ۲۴۱) (در اصل به زبان چینی)

مدیتیشن مثل سوختگیری و شارژ کردن ماشین برای ادامه رانندگی یا خوردن به منظور کسب انرژی برای ادامه کار است. از آنجا که هر روز باید هر اندازه که میتوانیم غذا بخوریم تا سالم بمانیم و بتوانیم کار کنیم، روح مان را نیز باید با انرژی شارژ کنیم تا بتوانیم کارهای بزرگ انجام دهیم. چرا میخواهیم کارهای بزرگ انجام دهیم؟ به خاطر شهرت یا مهم کردن خودمان نیست، به خاطر این است که در این جهان، بی عدالتی های بسیار می بینیم. بعضی ها خیلی رنج میکشند. بعضی ها نمیتوانند از ارزشهای انسانی یا حتی شأن و منزلت اولیه یک انسان، لذت ببرند. مردم وحشیانه با هم رفتار میکنند. به همین خاطر است که میخواهیم به جهان کمک کنیم. برای کمک به جهان، باید ابتدا خود را پرورش دهیم، ساعیانه ممارست کنیم و نسبت به خودمان دقیق و سختگیر باشیم، بعد می فهمیم که چطور به جهان کمک کنیم. وگرنه، حتی اگر بخواهیم، نمیتوانیم.



متد کوان یین، گنجینه نهایی است

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،

لس آنجلس، کالیفرنیا، آمریکا، ۱ ژانویه، ۱۹۹۹

(ویدئو ۶۴۳) (در اصل به زبان انگلیسی)

به شما میگویم که این درست است. متد کوان یین بهترین چیزی است که تاکنون برای ما اتفاق افتاده است. گاهی خیلی چیزها را فراموش میکنید یا نمیدانید که چطور مشکل یا سوالی را حل کنید، اما وقتی برای مدتی مدیتیشن میکنید، وقتی کوان کوانگ (به چینی: مدیتیشن صوت) انجام میدهید، همه راه حلها سریع به شما میرسند و شما متوجه میشوید. به همین خاطر است که گفته میشود، "اول ملکوت الهی را جستجو کنید." مدیتیشن کنید! اول مدیتیشن کنید، بعد همه چیزهای دیگر به همراه آن می آیند. اگر چیزی نیامد، یعنی "شما به آن چیز نیاز ندارید."

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

مکزیکوسیتی، مکزیک، ۲۳ مه، ۱۹۹۸

(ویدئو ۶۲۷) (در اصل به زبان انگلیسی)

وقتی از خشونت های جهان خسته میشویم، وقتی از تقلای بی پایان برای بقا خسته میشویم، وقتی از فقر ذهنی خسته میشویم و می نشینیم و برای مدتی متد کوان-یین را انجام میدهیم، حس میکنیم که ذرات شادی در روح ما در حرکت هستند.

تفاوت بین دعا و مدیتیشن

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،
آوکلند، نیوزیلند، ۲۷ آوریل، ۲۰۰۰
(ویدئو ۶۸۶) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: آیا دعا مدیتیشن است؟

استاد: بله، یک نوع مدیتیشن است. اما دعا، مدیتیشن یک طرفه است. ما با خدا صحبت میکنیم، "آه، خدایا، لطفاً این کار را بکن!" اما نمی شنویم که او چه میگوید. به همین خاطر، یک طرفه است. مدیتیشن، ارتباط دو طرفه است. ما درد، اندوه، شادی و سپاس خود را به خدا میدهیم و او در عوض اجازه میدهد بفهمیم که چه باید انجام دهیم. ما و خدا در ارتباط هستیم و با او مرتبط هستیم. دعا فقط گفتگوی یک شخص است و ما اصلاً نمی شنویم که خدا چه میگوید. اما در مدیتیشن، میشنویم، می فهمیم. او ما را راهنمایی میکند. او با هزاران خورشید درونی، زندگی ما را روشن میکند. او کاری میکند که در باطن و ظاهر، درخشنده، پرمهر، خردمند، شوخ طبع و زیبا شویم. تفاوت در این است.



چشم خرد را به خاطر داشته باشید، اسامی مقدس را تکرار کنید،
کوان بین انجام دهید و بعد با هم هستیم.
استاد اعظم چینگ های

فصل ۴

چشم خرد - اسرار آمیز ترین چاکرا

اسرار آمیز ترین چاکرا

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

کیپ تاون، آفریقای جنوبی، ۲ دسامبر، ۱۹۹۹

(دی وی دی ۶۷۶) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: ممکن است در مورد چشم سوم و چاکراها صحبت کنید؟

استاد: چشم سوم، چشم واقعی وجود ماست. "اگر چشم، یکی شود، کل وجود پر از نور میشود." منظور، چشم سوم است. ما با چشم های فیزیکی مان، اغلب تجلی فیزیکی خدا را می بینیم. اما اگر می خواهیم خدا را به شکل موجودی غیر آشکار ببینیم، از چشم معنوی که آن را چشم سوم می نامیم، استفاده میکنیم. در جسم فیزیکی، ارتباط بین بهشت و زمین، در مرکز چشم سوم است. در واقع در حین مدیتیشن، گاهی آن چشم، آن چشم تنها که درست مثل چشم خودتان است اما یکی است را می بینید. به این چشم، چشم سوم یا چشم معنوی یا چشم خرد یا چشم بهشتی می گویند. هر کدام که باشد، فرقی نمیکند.

چاکرای قلب نیز در همان جایی که قلب هست، نیست، بلکه انرژی نامرئی اطراف قلب است. درست همانطور که در اطراف بدنتان هاله دارید، این چاکرا، هاله اطراف قلبتان است. چاکرای قلب جایی است که اگر بخواهید احساسات تان در مورد یک چیزی، در مورد عشق، حتی در مورد نفرت، در مورد هر چیزی را شدت ببخشید، بر آن تمرکز میکنید. در چنین مواقعی از قلب تان استفاده میکنید. اما اگر بخواهیم خرد کسب کنیم، باید روی چاکرای خرد که مجدداً همین چشم سوم است، تمرکز کنیم.

ما در بدنمان، چاکراهای مختلف داریم، در پاها، در زانوها، در اندامهای جنسی، در شکم یا شبکه عصبی پشت معده (سولار پلکسوس)، در قلب، در گلو، در اینجا (استاد به مرکز چشم خرد اشاره میکنند) و چاکرای تاج. پس بسته به هدفی که جستجو میکنید، بر یک چاکرا متمرکز میشوید. اگر روی چشم خرد تمرکز کنید، همه چیز شدت می یابد. اینجا مرکز همه چاکراهاست، مرکز وجود ماست. پس به محض اینکه بر آنجا تمرکز کنیم، خودمان را آزاد میکنیم و به همه چیز شدت می بخشیم. شما حتی بهتر عشق می ورزید و چیزها را بهتر درک میکنید. غذای شما طعم بهتری

پیدا میکند و بهتر کار میکنید و بهتر فکر میکنید و چیزها را بهتر خلق میکنید و
بهتر نقاشی میکشید و غیره. همه چیز شدت می یابد.

منبع نامرئی خرد

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،

لس آنجلس، کالیفرنیا، آمریکا، ۳۰ اکتبر، ۱۹۹۹

(ویدئو ۶۶۵) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: من میخواهم تفاوت بین خرد موجود در چشم خرد و خرد موجود در قلب و صداهای ذهن را بدانم؟

استاد: ذهن، خردی ندارد. ذهن فقط چیزهایی که هر روز با آنها روبرو میشوید یا آنچه در ذهن ریخته شده را ضبط میکند. مثلاً اگر مادرتان مدام به شما میگوید، "بستنی نخور، چون..." هر وقت بستنی می بینید، ذهنتان شروع به داد و فریاد میکند و شما بستنی نمیخورید، "چون، چون..." ذهن، مثل ضبط صوت است. قلب هم مرکز خرد نیست، مرکز احساس است. به همین خاطر وقتی کسی را دوست دارید، میگوئید، "آه! این به قلب ربط دارد." مرکز خرد اینجاست. (استاد به مرکز پیشانی شان اشاره میکنند.) چون ما در جسم فیزیکی هستیم، باید بگویم که این مرکز در یک جایی هست. مسلماً مرکز خرد اینجا نیست. اما اگر در جسم فیزیکی باشید، باید در آن، این مرکز را پیدا کنید. در درون مغزتان، در یک جایی. این برای شروع است، اما بعد در می یابید که شما همه جا هستید. شما خرد هستید، نیاز نیست خرد را پیدا کنید. اما باید از یک جایی شروع کنید. چاکرای قلب به دلایل دیگری کار میکند، نه به خاطر یافتن خرد. بعلاوه، قلب واقعی، این قلب فیزیکی نیست که در سینه شما می تپد.

چطور چشم خرد را پرورش دهیم

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

هونولولو، هاوایی، آمریکا، ۲۸ مارس، ۱۹۹۳

(ویدئو ۳۴۳) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: چطور چشم خرد را پرورش دهیم؟

استاد: شما چشم خرد را پرورش نمیدهید، این چشم آنجا هست. ما نمیتوانیم چیز مادی را پرورش دهیم. چشم خرد فقط یک شیوه گفتاری است، اصلاً چشمی در کار نیست! این فقط بدین معناست که ما معمولاً دو چشم داریم و چیزها را با دید محدود می نگریم. اما اگر یک چشم دیگر، چشم سوم را داشته باشیم، میتوانیم چیزهای کل کائنات را ببینیم. به همین خاطر است که به آن چشم سوم میگویند. در واقع روح برای دیدن به چشم نیاز ندارد، برای شنیدن به گوش نیاز ندارد، برای درک چیزها به هیچ عضو حسی نیاز ندارد. روح دارای بالاترین حقیقت، بالاترین درک است، بی آنکه از هیچ ابزار جسمی استفاده کند. این قدرت روح، استاد اعظم درون ماست که همه چیز را میداند، همه چیز را به هر شکل و در هر کجا می شنود. این همان چیزی است که باید بیابیم. چون ما استاد اعظم همه کائنات هستیم. میتوانید تصور کنید که چقدر عظیم هستید و حالا چطور زندگی تان را سپری میکنید؟ (استاد آه میکشند) به همین خاطر است که من برای شما خیلی احساس تأسف میکنم. شما به اینجا آمدید تا به من گوش دهید، اما نباید چنین کنید! ما برابریم، ما دقیقاً مثل هم هستیم و قدرت یکسانی داریم. حتی نباید به من احترام بگذارید، این خیلی ناراحت کننده است. اگر آنچه میگویم را بپذیرید، می فهمید، آنچه من میدانم را می فهمید، آنچه مسیح، آنچه بودا میدانست را می فهمید.



چشم اعظم

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،
کالیفرنیا، آمریکا، ۱۴ اکتبر، ۱۹۸۹
(ویدئو ۱۰۱A) (در اصل به زبان انگلیسی)

اگر می‌خواهیم ذات یا ذات بودایی خودمان را بیابیم، باید با چشم متفاوتی، با دید متفاوتی نگاه کنیم. این همان چشمی است که چشم خرد یا چشم بودا یا چشم بهشتی یا به گفته مسیحیان چشم تنها می‌نامیم. عیسی گفت، "اگر چشم، یکی باشد، کل بدن پر از نور میشود." معنی این جمله چیست؟ آیا باید مثل آنها که چشمشان چپ شده، چشم‌هایمان را روی هم بگذاریم و آنها را یکی کنیم؟ نه، حتی اگر اینطوری بودیم، باز هم نوری نمی‌دیدیم. پس چشمی که در تعالیم بودایی، انجیل و دیگر تعالیم به آن اشاره شده، چشم فیزیکی نیست، بلکه تک چشم درون خرد ما، درون اقیانوس آگاهی ماست. در واقع، چشمی در کار نیست. اما چون میتوانیم همه چیز از بهشت تا جهنم، از این جهان تا سرزمین بودا را ببینیم، به آن چشم می‌گوئیم. برای باز کردن این چشم به کسی نیاز داریم که راه انجام این کار را به ما نشان دهد، درست مثل وقتی که می‌خواهیم ماشین برانیم و به کسی نیاز داریم که از قبل رانندگی را به ما بیاموزد.

منبع شادی جاودان

سخنرانی استاد اعظم چینگ های
شیهو، فورموسا، ۱۹ ژوئن، ۱۹۹۵
(ویدئو ۴۸۱) (در اصل به زبان انگلیسی)

تنها منبع شادی در درون است. پس هر وقت که مدیتیشن میکنید، سعی کنید با این منبع مرتبط شوید. این منبع، تنها یک مرکز کوچک در درون به اصطلاح مغز است. از نظر فیزیکی در درون مغز است. هر عصب کوچک و هر مرکزی، از نظر روانی، عاطفی و فیزیکی، مسئول چیزی در وجود ماست. مرکز دیگری هست که از نظر معنوی، مسئول روشن ضمیری و شادی جاودان ماست. این مرکز کوچک از نظر فیزیکی، تقریباً در وسط مغز قرار دارد. از اینجا (استاد به وسط پیشانی شان اشاره میکنند) و تا اینجا (بالای سر) تا دو سوم مغز به درون میرود. مرکز چشم خرد باید اینجا، واقعاً در درون باشد.

پس وقتی با چشم خرد نگاه میکنید، یعنی سعی میکنید با این مرکز ارتباط برقرار کنید. حتی گاهی وقتی با این مرکز ارتباط برقرار میکنید، در عرض چند ثانیه، فوراً حس متفاوتی پیدا میکنید. یک نور چشمک زن می بینید و بعد برای مدت طولانی شاد هستید. مسلماً نمیتوانید همیشه با این مرکز در ارتباط باشید یا همیشه آگاهانه با این مرکز در ارتباط نیستید. اما به تمرین ادامه دهید. تمرین شما را استاد میکند. ما چنین میکنیم. من هنوز هم تمرین میکنم. من به شادی نیاز دارم تا به همه شما "رسیدگی" کنم! اگر این انرژی شادی بخش را نداشته باشم تا هر روز چیزی به من بدهد تا بتوانم به کارم ادامه بدهم، خواهم مرد.

همیشه نمیتوان بخشید. اگر با منیت یا قدرت فیزیکی یک انسان معمولی بخشید، تحلیل میروید و تهی میشوید. بعد در ممارست معنوی تان افت میکنید و بد میشوید و پسرفت میکنید. به همین خاطر بسیاری از به اصطلاح گوروها (استادان) بعد از مدتی، بد میشوند و پسرفت میکنند و گمراه میشوند. شاید در ابتدا خیلی پاک، خیلی پارسا و خیلی مقدس بوده اند، اما چون مدتی که ممارست میکردند درست نبوده و آنها را به این مرکز همیشه بخشنده و همیشه مسرور (استاد به مرکز چشم

خرد اشاره میکنند) هدایت نکرده، همه آنچه داشتند را با بهترین نیت دادند و بعد فرو پاشیدند. آنها با انواع دامها و وسوسه ها مثل فشار جامعه و شرایط اطرافشان از پای در آمدند.

اما شرایط این افراد، خیلی اسفبار است. اگر اینطوری باشند، بیشتر دلمان برایشان میسوزد، چون نتوانسته اند خود را کنترل کنند و مجبور به فرار شده اند. به همین خاطر شکست خورده اند. به همین خاطر من همیشه تأکید میکنم که باید مدیتیشن کنید. نه به این خاطر که شاگرد خوبی شوید، نه، بلکه برای اینکه خود را نجات دهید.



سخنرانی استاد اعظم چینگ های
شیهو، فورموسا، ۶ ژوئن، ۱۹۹۵
(ویدئو ۴۷۸) (در اصل به زبان انگلیسی)

همیشه، همیشه، حواستان جمع باشد، و گرنه خیلی راحت، یک روز، دو روز، سه روز و کل زندگی تان را در توهم در مورد خود، در عادات بد می گذرانید و به سطح بالاتر آگاهی نمی رسید و نمیتوانید معنای عمیق تر زندگی معنوی را درک کنید.



انواع کالدهای مظهری بودا، بودیساتواها، الهه رحمت، مریم، عیسی و غیره، همگی از یک قدرت هستند. آنها همیشه در حال تغییرند تا با سلیقه موجودات با ادراک هماهنگ باشند. آنها با زبانهای مختلف صحبت میکنند تا موجودات با ادراک در نقاط مختلف زمین را رستگار نمایند.
استاد اعظم چینگ های

همیشه بر چشم خرد متمرکز باشید

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

مرکز فلوریدا، آمریکا، ۹ ژوئن، ۲۰۰۱

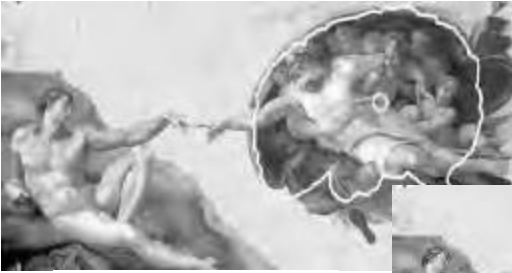
(دی وی دی ۷۱۹) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: شنیدم که در یک نوار ویدئویی گفتید که وقتی به چشم خرد کسی نگاه کنیم، به آنها نیز کمک میشود. این سبب میشود که از انجام این کار، حس واقعاً خوبی داشته باشم و امیدوارم که این موضوع یادم بماند. اما آنچه که میخواهم بهتر بدانم این است که این کار چگونه به آن شخص کمک میکند؟

استاد: خب، این مربوط به وقتی است که خودتان بدانید در حال انجام چه کاری هستید. اگر شما به چشم خرد فکر کنید، یعنی مرکز معنوی خرد و روشن ضمیری را به یاد دارید و اگر شما این را به یاد داشته باشید، مسلماً فضای شما معنوی میشود. به این شکل مسلماً آن فرد هم از شما سود می برد. مثل این می ماند که کنار فواره بنشینید: با اینکه خودتان مستقیماً روی آن نمی پرید، اما مقداری آب به صورت شما می پاشد و سبب میشود احساس خنکی کنید. به طور مشابه، اگر کنار کسی بایستید که عطر می پاشد، با اینکه خودتان عطر را به خود نمی پاشید، باز هم مقداری از آن روی شما می ماند. پس شما مهم هستید. دیگران هر چه که باشید را دریافت میکنند. به همین خاطر وقتی در مورد مرکز معنوی، در مورد خود حقیقی، چیزی به یاد آوریم، شخص کناری ما نیز سود می برد. روند کار به این شکل است.

راز "خلقت آدم"

از "زیانگ ژی"، شینچو، فورموسا، (در اصل به زبان چینی)



شاهکار میکل آنژ: خلقت آدم



تطابق تصویر مغز انسان و تصویر "خلقت آدم" نشان میدهد که پوشش اطراف فرشتگان با خطوط خارجی مغز کاملاً تطابق دارد و جایگاه چشم خرد در حدود جایی است که باسن چپ خداوند واقع شده است.

برش عرضی از مغز انسان: این دایره، جایگاه غده صنوبری یا چشم خرد را نشان میدهد.



مجسمه ساز، نقاش، معمار و شاعر ایتالیایی، "میکل آنژ" نیز همچون "لئوناردو داوینچی" و "رافائل سانزیو"، در گروه سه نفره بزرگترین هنرمندان دوره رنسانس جای دارد. از میان کارهای مشهور او، نقاشی "خلقت آدم" است که در سراسر جهان شهرت یافته و مورد ستایش قرار گرفته است. این نقاشی، بخش مهمی از اولین شاهکار او، یک سری نقاشی دیواری بر اساس کتاب "پیدایش" میباشد. این نقاشی که تکمیل آن چهار سال طول کشید، نمایشگر خلقت آدم توسط خداوند است که در آن، خداوند که با گروهی از فرشتگان در اطرافش نشان داده شده، انگشت خود را به سمت "آدم" تازه خلق شده گرفته که ناتوان روی زمین دراز کشیده و در انتظار دریافت زندگی و قدرت کامل از سوی خالق است.

از دوران باستان تاکنون، مردم با این بخش نوشته شده در کتاب پیدایش، اولین بخش از انجیل عهد عتیق، آشنایی داشته اند. از این رو، ضمن اینکه برای تصویر "خلقت آدم" ارزش قائل هستند و از آن لذت می برند، مایلند بر درخشش زیبایی حاصل از جوانی و سلامتی در "آدم" تازه خلق شده و نیز نور خرد و رحمت خداوند که در مقایسه با "آدم" خیلی پیرتر به نظر میرسد، تمرکز کنند.

با این وجود، اگر از دید ممارست معنوی به این تصویر نگاه کنیم، از کشف معنای بسیار عمیق تر نهفته در آن، شگفت زده میشویم. "میکل آنژ" سعی داشته با این تصویر، راز چشم خرد را فاش کند! اگر به دقت به گروه فرشتگانی که در تصویر در اطراف خدا هستند، نگاه کنیم، میتوانیم ببینیم که خط خارجی اطراف فرشتگان، دقیقاً تصویر مغز انسان است. پوششی که در اطراف فرشتگان است، به طور واضح، برشی عرضی از مغز انسان است. جایی که دست راست کشیده خداوند با مغز (پوشش اطراف فرشتگان) برخورد میکند، نشانگر مرکز پیشانی است، جایی که استاد همیشه به ما یادآور میشوند تا توجه خود را به آن جلب کنیم. وقتی از اینجا جلوتر برویم، حدود جایی که باسن چپ خداوند قرار دارد، با جای غده صنوبری در مغز انسان، جایگاه چشم خرد تطابق دارد. از این رو "میکل آنژ" این نقاشی دیواری را به شیوه ای بسیار نبوغانه و استعاره ای، به عنوان ابزاری برای فاش کردن این راز به جهان خلق کرده: از ابتدای خلقت انسان، خداوند از طریق چشم خرد با انسان در ارتباط بوده و زندگی و قدرتی که توسط خدا ارزانی شده نیز از طریق همین راه مخفی، جهان مادی را به قلمرو بهستی مرتبط میکند.

انجیل میگوید که ما معبد خدا هستیم. "میکل آنژ" یک قدم جلوتر میرود و در نقاشی اش، جایگاه تاج و تخت الهی را به تصویر میکشد و راز ابدی کائنات را برای جهانیان برملا میکند. با قضاوت بر اساس استعدادهای خاص او در زمینه های بسیار و دستاوردهای او در طول زندگی، میتوان پنداشت که "میکل آنژ" در پانصد سال پیش، معبد خدا را مورد کاوش قرار داده و به گنجینه بی پایان قلمرو بهستی دست یافته بوده است.

غده صنوبری اسرار آمیز

گردآوری شده توسط گروه خبری فورموسا

اشاره به نام "غده صنوبری"، هاله ای اسرار آمیز ایجاد می کند. "رنه دکارت" (۱۶۵۰-۱۵۹۶) فیلسوف، فیزیولوژیست، فیزیکدان، دانشمند علوم طبیعی و ریاضیدان، غده صنوبری را "جایگاه روح" می نامد. دیگران بر این باورند که این غده، مرکزی است حامل "کد زندگی" که به جسم فرمان میدهد. تحقیقات دانشگاهی جدید دریافته که غده صنوبری، سلولهای حساس به نور دارد که عملکردی مشابه با شبکیه در چشم دارند و این گواهی است بر اینکه غده صنوبری قادر به "دیدن" است. از این رو این غده را "چشم سوم" نیز می نامند. تحقیقات مدرن در مورد تولید ملاتونین توسط این غده، رازهای آن را تا حدودی آشکار کرده است.

غده صنوبری و ملاتونین

غده صنوبری، اندامی است مسطح و مخروطی شکل با اندازه ای حدود یک نخود که در مرکز مغز میانی قرار گرفته است. این غده در کودکی به بزرگترین حالت خود میرسد اما با افزایش سن، به صورت توده ای از کلسیم سخت در می آید و کوچک میشود.

تولید ملاتونین توسط این غده با میزان نور دریافتی مرتبط است، چراکه این غده به خاطر حساسیت به نور و تنظیم چرخه خواب-بیداری، در حکم ساعت بدن است. در حین خواب شبانه، سطح ملاتونین بدن افزایش می یابد و بین ساعت ۱۱ تا ۲ شب به بالاترین میزان خود میرسد و بعد با شروع روز جدید، به طور قابل توجهی کاهش می یابد.

تولید ملاتونین به سن ربط دارد و در سه ماه اول پس از تولد افزایش می یابد و در شش سالگی به ماکسیمم مقدار خود میرسد و بعد از بلوغ، شروع به کاهش می کند.

تأثیر ملاتونین بر بدن انسان

ملاتونین ساختار شیمیایی ساده ای دارد، اما در عملکردهای بدن، کنترل غدد و اندامها و تنظیم تولید هورمون، نقشی اساسی ایفا میکند. همچنین تحریک بیش از حد اعصاب سمپاتیک با فشار خون پایین تر را کنترل میکند و تپش قلب را کند سازد و در نتیجه تأثیر آن بر قلب را کاهش دهد. همچنین استرس ذهنی را کاهش میدهد، خواب را بهبود می بخشد و ساعت بیولوژیکی بدن را تنظیم میکند و جت زدگی (بیخوابی و ناراحتی ناشی از سفر طولانی با هواپیما) را تسکین میدهد، ایمنی را افزایش میدهد، مقاومت بدن در مقابل میکروب ها و ویروس ها را زیاد میکند و از سرطان و زوال عقل در پیری جلوگیری میکند.

تولید ملاتونین با سروتونین، ماده ای شیمیایی که رگهای خونی را منقبض میکند و به عنوان فرارسان عصبی عمل می نماید، نسبت معکوس دارد. ذهن در طول روز در فعال ترین حالت خود و نا آرام و سردرگم است که این به افزایش مقدار سروتونین مورد نیاز سلولهای عصبی منجر میشود. در شب یا مدیتیشن، وقتی ذهن فعالیت کمتری دارد، سروتونین کمتر و ملاتونین بیشتری تولید میشود و موقعیت فرق میکند. با این وجود وقتی چشم ها نور دریافت می کنند، تولید ملاتونین کاهش می یابد. به همین خاطر کسانی که در شب کار میکنند یا کسانی که با چراغ روشن میخوابند، نسبت به سایرین، در مقابل بیماریها امنیت کمتری دارند و بیشتر در معرض ابتلا به سرطان هستند.

دو تحقیق در آمریکا نشان داده که نور روشن در شب، تولید ملاتونین را کاهش میدهد و به ترشح استروژن در زنها منجر میشود که این نیز به افزایش میزان بروز سرطان سینه در میان کارکنان شب می انجامد. تحقیقات بر روی نوزادانی که از سندروم مرگ ناگهانی نوزاد (اس آی دی اس) فوت شدند، نشان داد که این نوزادان غدد صنوبری توسعه نیافته داشتند که سبب میشده سطح ملاتونین کاهش یابد و توانایی مغز برای برخورد با رادیکال های آزاد (مولکولهایی با الکترون غیر جفت) کم شود و در نتیجه مغز نسبت به آسیب رادیکال های آزاد، آسیب پذیر شود. یک تحقیق دیگر بر روی نوزادان و بزرگسالان مبتلا به بیماری هراس نشان داد که سطح ملاتونین در بیماران روانی، از افراد سالم پایین تر است.

منبع ملاتونین

ملاتونین به مقدار کم در بسیاری از گونه های گیاهی از جمله جو دو سر، ذرت شیرین، برنج، زنجبیل، گوجه فرنگی، موز و جو وجود دارد. مصرف غذاهای دیگری همچون کتانجک، لوبیای سویا، تخم کدو حلوایی، تخم هندوانه، بادام، بادام زمینی، مخمر و مالت، به افزایش تولید ملاتونین در بدن کمک میکند.

مصرف کمتر مواد غذایی، سطح معمول ملاتونین در بدن را تضمین میکند. تحقیقات نشان میدهند که که موشهای پیری که غذای کمتری دریافت کردند، از غدد صنوبری سالمی همچون موشهای جوان برخوردار بودند و میتوانستند تولید ملاتونین را تنظیم کنند. سطح ملاتونین آنها 80% سطح ملاتونین در موشهای جوان بود، در حالیکه در موشهای پیر بدون محدودیت غذایی، این میزان 40% بود.

نتیجه گیری

با اینکه مدیتیشن، تأثیر مهمی بر جسم انسان دارد، در مورد مفید بودن مکمل های ملاتونین برای سلامتی، نتیجه مشخصی به دست نیامده است. تحقیقات نشان داده که تولید ملاتونین در زنانی که مدیتیشن میکنند، بیشتر است. نرمش های شست پا نیز تولید ملاتونین در بدن را تحت تأثیر قرار میدهند. ورزشهای جسمانی در طول روز، به افزایش ملاتونین می انجامند، در حالیکه ورزشهای شبانه، تأثیر معکوس دارند. به همین خاطر توصیه میشود که کمتر غذا بخورید، مدیتیشن کنید، در طول روز به طور منظم ورزش کنید و زندگی منظمی را در پیش بگیرید.



اگر همیشه در بهشت و همیشه خدا بودیم، نمی توانستیم به خدا بودن خود واقف شویم. به همین خاطر نیاز داریم تا خود را پایین آوریم و به این سطح فیزیکی بیائیم تا بتوانیم یکبار دیگر به عظمت خود پی ببریم. این، انتخاب ماست و به همین خاطر به اینجا آمدیم.

استاد اعظم چینگ های

فصل ۵

علم، معنویت و هماهنگی آنها

تکامل

سخنرانی استاد اعظم چینگ های
بریزین، استرالیا، ۲۲ مارس، ۱۹۹۳
(ویدئو ۳۳۸) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: استاد عزیز، یک سؤالی است که مدت‌ها من را نگران کرده و آن در مورد تکامل است. من با دانش محدودم در مورد تکامل، سالهاست که نمیدانم به دانش آموزانی که تحت آموزش من هستند، چطور پاسخ دهم. سؤال من این است که آیا زندگی روی زمین، شکل‌های بسیار به خود گرفته و از نیاکان مشترک ما آغاز شده یا خداوند همه را همزمان آفریده؟

من بین مذهب و دانش علمی گیج شده‌ام. اگر بخواهم از جنبه مذهبی به این قضیه نگاه کنم، می‌گویم که خداوند همه چیز را خلق کرده است. بعد به خانه می‌روم و می‌خواهم و دیگر سؤالی در این باره ندارم. اما اگر بخواهم از نظر علمی این قضیه را توضیح دهم، می‌گویم که همه یک جد مشترک داریم، نظیر آنچه که "چارلز داروین" پیشنهاد کرد. در نتیجه من با دانش محدودم، نمیتوانم پاسخ دهم. من به دانش - آموزانم گفتم که باید منتظر بمانم تا استاد بزرگم با دانش بهشتی شان، پاسخ این سؤال را به من بدهند. شاید آن موقع بتوانم این را برای شما توضیح دهم.

استاد: میدانید، مذهب و علم، متضاد هم نیستند. آنها فقط از واژه‌های مختلفی استفاده میکنند و گاهی علم، اصول بنیادی همه چیز را نشان نمیدهد و کشف نمیکند. مثلاً علم می‌گوید که در شما و من و در همه چیز، در گیاهان و چوب و همه چیز، عناصر یکسان وجود دارد. مذهب، مثلاً مسیحیت می‌گوید که همه چیز از یک ذات بوجود آمده و آن ذات، خداست. بودیسم می‌گوید که همه چیز ذات بودایی دارد. تائوئیسم می‌گوید که همه ما یکی هستیم، اما این همان حرف علم است که می‌گوید عناصر من و شما، در گیاهان و درختان و چوب و همه چیز وجود دارد.

اما چه چیزی سبب میشود که عناصر ما حرکت، صحبت و فکر کنند؟ این عناصر سبب نمیشوند که گیاهان و درختان، صحبت کنند. پس اگر عناصر همه چیز یکسان است، مسلماً به یک نیروی یکسان برای عملکردهای آنها نیاز است،

درسته؟ بله! در نتیجه در واقع همه ما توسط خداوند خلق شده ایم. میتوانید آن را خدا یا انرژی کیهانی بنامید، اشکالی ندارد. در آغاز فقط انرژی کیهانی بود. آن را خدا یا ذات بودایی بنامید، چون اینطوری خیلی ها گیج میشوند. ما با واژه های علمی در این باره صحبت میکنیم. انرژی کیهانی با همه بذرهای خرد و همه بذرهای ماده ای که قابلیت گسترش و رشد را داشتند، به صورت غیر فعال در حالت سکون بود. اما وقتی انرژی کیهانی به نوعی از درون برانگیخته شد، همه بذرها نیز متناسب با آن جوانه زدند و به همه چیزهایی که امروزه وجود دارند، تبدیل شدند. پس میتوانیم آن را خدا یا ذات بودایی بنامیم.

اگر ذات وجودی مان را نشناسیم، بر اساس قانون کیهانی عمل نمی کنیم و این سبب بروز مشکل برای ما میشود. در نتیجه حالا باید مدیتیشن کنیم و فکر کنیم و سعی کنیم که منبع این هوش را بیابیم و وقتی به این منبع بازگردیم یا حداقل با آن هماهنگ شویم، زندگی ما با کل کیهان هماهنگ تر میشود و در نتیجه شاد میشویم! مانعی نداریم. دیگر در همه طرف رانندگی نمیکنیم، بلکه در مسیر مناسب و با سرعت مناسب رانندگی میکنیم. این اصلاً با علم تناقض ندارد، اما شاید علم به نیرویی که همه چیز را حرکت میدهد، اشاره نکرده باشد.

علم فقط در مورد ماده، عناصری که در شما و من و همه چیز وجود دارند، صحبت میکند. آنها در این زمینه، چیزهای زیادی کشف کرده اند. اما چطور میتوانند برای کشف چیزهایی که ماده ندارند، از روش علمی استفاده کنند؟ این نیروی کیهانی ماست که همه چیز را حرکت میدهد و ما به اصطلاح روح ها، بخشی از آن هستیم، بخشی از این نیروی کیهانی هستیم.

چیزهایی که خلق میشوند، بسته به فاصله شان نسبت به نیروی این گرداب کیهانی، در زمان حرکت بسیار مهیج آن، با هم فرق میکنند. به همین خاطر است که ما از نظر شکل، اندازه، انرژی، خرد و توانایی حرکت و فکر کردن، با هم فرق داریم. (تشویق) به همین خاطر است که همه چیز به آن نیروی مرکزی باز میگردد و بعد تکامل می یابد. اگر مخلوقی بخواهد نزدیک تر شود، باید خردمندتر شود، چون خرد در مرکز قرار دارد. به همین خاطر آنها تکامل پیدا میکنند. دلیل تکامل همین است. آنها باید تکامل یابند، باید همینطور خردمندتر و عظیم تر شوند، بعد میتوانند به

مرکز نزدیک تر شوند تا همه چیز را به درون بکشند و بعد آن را دوباره بیرون دهند و مدام در حال تکامل باشند.

اما گاهی این نیروی کیهانی نیز استراحت میکند و همه چیز متوقف میشود و بعد وقتی دوباره بیدار شد، همه چیز شروع به کار میکند. این امر بعد از هزاره های بسیار رخ میدهد. توضیح این چیزها کمی برای من سخت است، اما سعی کنید آنچه میگویم را درک کنید.

سخنرانی استاد اعظم چینگ های
بریزبین، استرالیا، ۲۲ مارس، ۱۹۹۳
(ویدئو ۳۳۸) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: اگر خداوند کائنات و زمین را خلق کرده، آیا کائنات قبل از زمین خلق شده یا همزمان با هم خلق شده اند؟

استاد: در کائنات، زمین های بسیار هست. فقط ما یکی نیستیم. میتوانید وقت بگذارید و از آنها دیدن کنید! به همین خاطر است که تعداد زیادی بشقاب پرنده و نظیر آن را می بینیم. این چیزها واضح و مشخص هستند. زمین های زیادی هستند که شبیه زمین ما هستند و مردم و حیات دارند. دانشمندان به بعضی از اینها نگاهی انداخته اند، اما این موضوع را فاش نکرده اند، چون مدارک کافی ندارند. این سیارات خیلی دور هستند و دانشمندان هنوز از چگونگی چیزها مطمئن نیستند. بعضی از این سیارات، خیلی شبیه زمین هستند و ساکنین آن نیز شبیه ما هستند و مقدار زیادی کشاورزی و از این کارها میکنند. سیارات دیگری هم هستند که شبیه زمین نیستند. آنها بیشتر سیارات معنوی هستند که مردم آن شبیه فرشته ها هستند و در مقابل چشم های ما نامرئی هستند. به همین خاطر برای دیدار با آنها باید از کالبد معنوی مان و برای برقراری ارتباط یا دیدن آنها باید از چشم معنوی مان استفاده کنیم. دانشمندان نمیتوانند چنین کاری انجام دهند. مثلاً دیروز و روز قبل از آن، خیلی ها گفتند که مکانها و کاخ ها و افراد زیبایی را دیده اند، اما این چیزها روی زمین نبوده اند. اگر به حد کافی آموزش ببینیم، میتوانیم با کالبد گوشتی به هر سیاره ای برویم، اما در هر حال هدف حقیقی ما این نیست. شاید بعد از مشکلات و

سختی های بسیار به چنین قدرتی دست یابید ولی ما آرزوی چنین چیزهایی را نداریم.

علم، معنویت و هماهنگی آنها

از تیم خبری آمریکا (در اصل به زبان انگلیسی)

وقتی به سخنرانی‌ها گوناگون دانشمندی به نام "چینگ‌های" در ویدئوها و نوارهای مختلف در مورد رازهای جهان و کیهان گوش میکنید، حیرت زده میشوید. سخنان او صحبت‌های عیسی مبنی بر اینکه "ابتدا ملکوت الهی را بجوئید و بعد همه چیزهای دیگر به شما داده خواهد شد" را تصدیق میکنند. استاد چینگ‌های در دانشگاه در رشته زبان تحصیل کرده‌اند، اما بعد از دستیابی به روشن ضمیری کامل، میتوانند بهتر از هر فیزیکدانی در این سیاره، منشاء کائنات را توضیح دهند. استاد همچنین گفته‌اند که بین علم و مذهب، تضادی نیست و علم در تلاش است آنچه افراد روشن ضمیر میدانند را ثابت کند و همچنین اینکه علم سیارات دیگر، میلیاردها یا تریلیاردها سال، پیشرفته‌تر از سیاره ماست.

نظریه بیگ بنگ

در مقاله‌ای که در (۱۵ ژانویه ۱۹۹۸) در روزنامه "ایندیاناپولیس استار" منتشر شد، چنین آمده بود که اکثر فضانوردان در جلسه سالانه انجمن فضانوردان آمریکا در زمستان، بر این توافق دارند که کیهان از "بیگ بنگ"، جایی که زمان و مکان در یک نقطه متراکم محصور بود، از "یکتایی" آغاز میشود که ناگهان این نقطه به صورت گوی‌های آتشین در حال گسترشی از ذرات، به سمت بیرون شکوفا میشود که این ذرات، کهکشان‌ها، ستاره‌ها و سیارات کنونی هستند. اما دانشمندان در شناخت آن "یکتایی" و آنچه بعد از "بیگ بنگ" روی میدهد، شکست خورده‌اند. آیا کائنات تا همیشه گسترش می‌یابد یا فرو می‌پاشد یا به درون "بیگ بنگ" باز می‌گردد؟ یک نظریه میگوید که کائنات یک روز، به اصل خود باز می‌گردد و فشرده میشود.

استاد چینگ‌های در سخنرانی خود در ۲۱ آوریل، ۱۹۹۳ در ژنو، سوئیس، به این سؤال که آیا با نظریه دانشمندان در مورد منشاء زمین یا به عبارت دیگر "نظریه

بیگ بنگ " موافق هستند یا خیر، اینطور پاسخ دادند: "بله، من با این موافقم، اما دانشمندان چیزها را فقط از جنبه مادی و فیزیکی توضیح میدهند. آنها ذات واقعی، نیروی نامرئی پشت بیگ بنگ را کشف نکرده اند. اما این هم به درک جنبه معنوی و خلقت کمک میکند."

در ۲۲ مارس ۱۹۹۳، در جلسه پرسش و پاسخ در بریزبین، استرالیا، استاد در مورد خلقت کائنات، به طور واضح توضیح دادند. "یکتایی" در واژه های علمی، همان خدا، خرد یا انرژی کیهانی است. وقتی این نیروی مرکزی خرد در حال فعالیت است، همه انواع خلقت با انواع شکلهای، اندازه ها، انرژی ها، خردها و توانایی های حرکت و تفکر را به وجود می آورد. چون این مرکز، "نیروی مغناطیسی" عظیمی دارد، همه چیز به این نیروی مرکزی باز میگردد و بعد دوباره تکامل می یابد. "یکتایی" بارها گسترش یافته و فشرده شده تا ما بتوانیم تکامل یافته و رشد کنیم. استاد در سخنرانی خود در ۲۶ سپتامبر ۱۹۹۴ در سنگاپور توضیح دادند که از نظر علمی، این روند به نظریه بینگ بنگ بسیار شبیه است، اما توضیح آن به زبان انسانی، بسیار دشوار است.

شک ملحدان

برای اثبات بوجود آمدن زندگی روی زمین بر اثر برخوردهای تصادفی مولکولها در سوپ "پیش زیستی" حاوی متان، آمونیاک، مونوکسید کربن، دی اکسید کربن، هیدروژن و بخار آب، دانشمندان همچون "میلر" و "یوری" تلاش کردند تا در تجربه آزمایشگاهی خود در دهه ۱۹۵۰، این شرایط را بازسازی نمایند. در تشکیل اسیدهای آمینه که بخشهای سازنده پروتئین هستند، یک جرقه الکتریکی (برای تحریک صاعقه) ایجاد شد.

اما "فرد هویل" با اینکه بی دین بود، اما با نتایج آزمایش بالا موافق نبود و بر این باور بود که زندگی روی زمین نمیتواند به طور تصادفی ایجاد شده باشد. "دی ان آ" آنقدر پیچیده و غیر منظم است که نمیتواند توسط قوانین فیزیکی خلق شده باشد. حتی اگر کل کائنات از سوپ آغازین خلق شده باشند، "هویل" نتیجه میگیرد که خلقت حیات نمیتواند تصادفی باشد. او میگوید که امکان اینکه رویدادهای تصادفی نظم حیات را خلق کرده باشند به اندازه این است که "در یک قراضه فروشی، توفان

بیاید و بعد بوئینگ ۷۴۷ خلق شود." "هویل" به همراه "فرانسیس کرک" (یکی از کاشفان دی ان آ) و دیگر دانشمندان، حالا بر این باورند که زندگی در یک سیاره دیگر در یک جایی شکل گرفته و بعد به اینجا منتقل شده. اما "هویل" و دیگران نمیتواند چگونگی شکل گیری زندگی در آن سیاره را توضیح دهند!

کشف مهم فیزیک مدرن

کشف مهم نظری فیزیک مدرن، هماهنگی علم و معنویت را با مثال دیگری نشان میدهد. وقتی علم مولکولی متحول شد، دیدگاه انسانها در مورد چیزهای مادی این جهان تغییر کرد. آنها دریافتند که اشیاء جامد مختلف، در واقع جامد نیستند و همه چیز در این جهان از مولکولهای مختلف با فاصله های بسیار در میان آنها، تشکیل شده. با پیشرفت فیزیک، مردم دریافتند که تقریباً انواع بی شمار مولکولها در کائنات، از انواع قابل شمارشی از اتم ها تشکیل شده اند که آنها نیز از انواع محدودی از ذرات بنیادی نظیر الکترون، پروتون، نوترون و غیره تشکیل شده اند.

با معرفی مکانیک کوانتوم در اوایل قرن ۲۰، دیدگاه انسانها در مورد جهان مادی به شدت تغییر کرد. بر اساس مکانیک کوانتوم، ذرات مادی جهان، ذره نیستند، بلکه امواج یا انرژی هایی با حالت های ارتعاشی متفاوتند. یعنی اشیائی مثل فنجان و کاسه که ما می بینیم و حس میکنیم، در واقع وجود ندارند و فقط نوعی انرژی هستند که حالت ارتعاشی شان سبب میشود حس میکنیم که فنجان یا کاسه هستند. به عبارت دیگر، همه چیزهای این جهان، توهمی هستند و از انرژی ارتعاشی تشکیل شده اند.

این یافته با تعالیم این استاد اعظم در مورد توهمی بودن جهان، هماهنگی دارد. استاد اعظم چینگ های در سخنرانی ۱ ژانویه، ۱۹۹۴ در تایلند گفتند، "وقتی به درون نگاه میکنیم (مدیتیشن میکنیم)، هیچ چیز نمی یابیم، هیچ شکل فیزیکی، هیچ ماده ای نمی یابیم، در عوض هستی واقعی، انرژی واقعی را می یابیم. این همان جایی است که از آن آمده ایم. اگر خود را این کالبد جسمانی ندانیم، درک میکنیم که این همان جایی است که ما از آن آمده ایم. این همان انرژی واقعی است که همه چیز از آن خلق شده..."

مکانیک کوانتوم نیز با تعالیم معنوی مبنی بر اینکه همه چیز از صوت عظیم (تاؤ، کلمه یا ارتعاش) خلق شده، همخوانی دارد. در سخنرانی استاد اعظم چینگ های در ۶ مارس، ۱۹۸۶ در تایپه، فورموسا، توضیح کامل زیر ارائه شد: "این صوت در زمان آغاز خلقت وجود داشت. وقتی این صوت هستی یابد، همه چیز هستی می یابد. این صوت، خداست، این صوت خلقت است. همه چیزهای کائنات با این صوت به هم مرتبط هستند. همه قلمروها، از بالا تا پایین با این صوت به هم متصل هستند. همه چیزهای کائنات، حتی سنگها، گیاهان یا انسانها، با فرکانس خاص خود در ارتعاش هستند."

از مثال بالا میتوان فهمید که علم مادی در معنویت لحاظ شده. اکثر دانشمندان توجه خود را فقط بر جنبه مادی متمرکز کرده اند و با اینکه کشفیات بزرگ زیادی داشته اند، توانایی کشف آنها محدود است. همانطور که استاد اعظم چینگ های یکبار گفتند، "دانشمندان فقط ماده را کشف کرده اند. آنها همه انرژی های مادی را کشف کرده اند، اما هوش انعطاف پذیر پشت انرژی ها را کشف نکرده اند. به همین خاطر اینجا کمی متفاوت است. مردم از انرژی به عنوان ابزاری برای حفظ زندگی و افزایش رفاه در زندگی استفاده میکنند، اما نمیدانند که پشت انرژی ها، هوش و خردی انعطاف پذیر قرار دارد." (سخنرانی ۲۷ اکتبر، ۱۹۸۹ در دانشگاه هاروارد)

"متد کوان بین کلیدی، ابزاری دارد که با آن میتوانید برای آموزش، به جاهای دیگر بروید." (سخنرانی ۱۶ ژانویه، ۱۹۸۹ در چپائی، فورموسا) "در حال حاضر زمین ما مدارس علمی خوبی ندارد که بتوانند علوم پیشرفته را آموزش دهند. پس باید متد کوان بین را ممارست کنید تا به تدریج خردتان را پرورش دهید و یا بتوانید برای آموزش، به سیارات دیگر بروید و وقتی باز میگردید، بتوانید به جهان خدمت کنید."

"حتی اگر دانشمندان عالی سیارات دیگر به این جهان بیایند تا دستگاه هایی اختراع کنند و در بسیاری از زمینه ها به ما آموزش دهند، هنوز هم باید پیشاپیش خود را آماده کنیم. باید با سطح بالایی از خرد آماده باشیم تا بتوانیم دانش و علوم پیشرفته - ای که آنها به ما می آموزند را درک کنیم. در هر شرایطی، ما باید متد خرد را ممارست کنیم تا خردمان را رشد و پرورش دهیم. بعد میتوانیم هر کاری انجام دهیم." (سخنرانی ۱۹ فوریه، ۱۹۹۲ در هنگ کنگ)

معجزه قدرت تبرک

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،

اعتکاف چهار روزه در کریسمس، فلوریدا، آمریکا، ۲۶ دسامبر، ۲۰۰۱

(دی وی ۷۲۸) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: امروزه شواهد فیزیکی وجود دارند که نشان میدهند وقتی شما چیزی را متبرک کنید، ساختار مولکولی آن را تغییر میدهند. من در اینترنت دیدم که یک دانشمند ژاپنی مقداری آب آلوده را مثلاً از رودی در ژاپن برداشت و بعد آن را فریز کرد و آن را ۵۰۰ برابر بزرگتر کرد. بعد از آن عکس گرفت. آبی که خیلی آلوده بود، شکلی نداشت و مثل گِل به نظر میرسید، یک گِل بزرگ.

بعد او به معبد رفت و از یکی از افراد روحانی آنجا خواست که آب، همان آبی که در آزمایش اول استفاده کرده بود را متبرک کنند. بعد آب را فریز کرد و از آن عکس گرفت و دید که ساختار گِل مانند آب به صورت یک ساختار بلورین زیبا در آمده است. ساختاری همچون دانه برف. بعد او تصمیم گرفت که این آزمایش را ادامه دهد. او یک نمونه آب دیگر برداشت و روی ظرف آن کلمه "ممنون" را با چسب چسباند. بعد از آن آب عکس گرفت و دید که ساختار آن متفاوت است. او یک تصویر متفاوت به دست آورد، طوری که گویی آب، زبان داشت.

بعد او مقداری آب برداشت و گفت "چطور است که تأثیر موسیقی را روی آن امتحان کنیم". او آب را در کنار موسیقی هارد راک، هوی متال راک که موسیقی واقعاً پر هیاهویی است، قرار داد. بعد آب کاملاً از ریخت افتاد، طوری که انگار چهره داشت. بعد او آب را برداشت و گفت، "چطور است نام 'ماهاتما گاندی' یا 'مادر ترزا' را در نزدیک آن بگویم". بعد هر فکر و هر کلمه ای که ایجاد میشد، تصویر متفاوتی ایجاد میکرد. آب هر بار تغییر میکرد، حتی آب آلوده. این واقعاً شگفت انگیز است که وقتی ما به غذای متبرک استاد و حتی خودمان فکر کنیم، حتی ساختار آب یا غذا را تغییر میدهیم و در این مورد شواهد علمی وجود دارد.

استاد: میدانید، وقتی شما در مورد اینکه من چه نوع قدرتی دارم، سؤال میکنید، من شرمنده میشوم. توضیح این برای من سخت است. برای همین احتمالاً فقط به شما

میگویم که آنها غذا یا شیرینی یا نظیر اینها را دوست دارند. اما این شما هستید که باید موضوع را درک کنید. من آژانس تبلیغاتی خیلی خوبی نیستم. من به ندرت در مورد این چیزها صحبت میکنم.

اگر چیزی میگویم، میگویم "استاد" یا "قدرت استاد". من در مورد خودم صحبت نمیکنم. استاد یا قدرت استاد، غیر شخصی هستند. اما از نظر شواهد علمی، هر شخص روحانی یا هر کسی که نیت خیر داشته باشد، میتواند چیزی را متبرک کند و آن را به چیزی بهتر از هیچی تبدیل کند. وقتی کسی با قدرت معنوی، آب را متبرک میکند، آب دارای نور میشود و شما میتوانید آن را ببینید. وقتی دو آب مختلف را اینجا بگذارید که یکی متبرک و دیگری غیر متبرک باشد، آن که متبرک است، میدرخشد.

بچه ها به سمت آن میروند، سگها به سمت آن میروند. لازم نیست به آنها بگوئید که کدام یکی متبرک شده است. آنها به سمت همان میروند و به جای آب غیر متبرک، آب متبرک را بر میدارند، چون آنها میتوانند نور را ببینند. همه بچه ها نمیتوانند، بچه های کوچکتر و خیلی از سگها میتوانند. آنها میتوانند هاله معنوی افراد را ببینند. به همین خاطر است سگها برای بعضی ها پارس میکنند و برای دیگران نمیکنند.

پس چیزهایی مثل قدرت معنوی یا انرژی های مختلف افراد مختلف، وجود دارند. گاهی بیرون میروید تا در یک رستورانی، یک جایی غذا بخورید و با اینکه آنجا تمیز به نظر میرسد، هنوز احساس میکنید که کثیف است. این به خاطر انرژی است. در آنجا قدرت معنوی وجود ندارد. برای همین خیلی ها غذای خود را به معبد یا کلیسا می برند تا از کشیش یا سرپرست آنجا، راهب ها یا راهبه ها بخواهند که غذا را متبرک کنند. این مقداری تأثیر دارد، حتی اگر این راهب ها و راهبه ها واقعاً متد کوان بین یا چیزی را ممارست نکنند. اما آنها صادق هستند، پاک هستند و مقداری قدرت تبرک دارند. پس این تا حدودی تأثیر میگذارد، اما مسلماً نه به اندازه قدرت یک شخص روشن ضمیر. اما از هیچی بهتر است، همانطور که آن دانشمند ژاپنی نشان داد. وقتی به کسی میگوئید "آه، قلبت متبرک باشد" یا "امیدوارم که خدا به

تو برکت دهد"، این واقعاً تأثیر دارد. پس این چیزها را بگوئید. برای مردم چیزهای خوب آرزو کنید.



هر بار که در مورد مرکز معنوی، در مورد خود حقیقی مان،
چیزی را به یاد آوریم، شخص کناری مان سود می برد.
استاد اعظم چینگ های

قدرت افکار و احساسات آشکار شده اند

از خواهر متشرف، "سوفی لاپیر"، سان خوزه، کالیفرنیا، آمریکا
(در اصل به زبان انگلیسی)

در اعتکاف اخیر در کریسمس در فلوریدا، برادری از استاد سؤال کرد که چرا وقتی غربی‌ها برای گرفتن مقداری شیرینی یا میوه متبرک می‌روند، آرام و مؤدبانه فقط مقدار کمی بر میدارند، در حالیکه برادر و خواهرهای آسیایی تهاجمی‌تر و رقابتی‌تر هستند و هر بار یک مشت بر میدارند. این برادر در ادامه با سبکی بسیار بامزه پرسید که آیا چیزی در مورد غذای متبرک وجود دارد که به غربی‌ها گفته نشده و غربی‌ها آن را درک نکرده‌اند. این سبب شد که بحث مهمی شروع شود که در آن استاد گفتند که ایشان خجالت میکشند در مورد اتفاقی که برای غذای متبرک شده توسط استاد می‌افتد، صحبت کنند، اما شاید مردم به این خاطر حس می‌کنند این غذا خیلی خاص است که استاد، خوبی، آرزوهای خوب در مورد سلامتی، شادی، روشن-ضمیری و شفقت را به مقدار زیاد به غذا ارزانی میکنند. ایشان افزودند که از زمان شروع فعالیت‌های آموزشی ایشان در آسیا، رهروان آسیایی وقت بیشتری داشتند تا غذای متبرک را خورده و نتیجه آن را تجربه کنند، شاید برای همین است که آنها بیشتر قدر آن را میدانند.

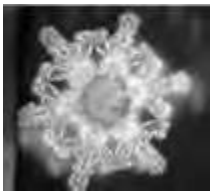
این گفتگو من را به یاد مقاله‌ای انداخت که چند ماه پیش در اینترنت خوانده بودم که این مقاله به شرح شواهد فیزیکی‌ای دال بر تغییر محیط زیست ما توسط افکار و احساسات ما پرداخته بود.

پیامها به همه شکلی می‌آیند. گاهی وقتی به طور تصادفی صفحات یک کتاب را ورق می‌زنیم، یکدفعه پیامی به ما میرسد و گاهی پیامها در کلمات یک فرد کاملاً غریبه ظاهر میشوند که سؤالی مطرح میکند که تنها ما در مورد آن میدانیم. این پیامها در بطری‌هایی که توسط آب اقیانوس به ساحل آمده‌اند نیز یافت شده‌اند. حتی چیزی مثل آب که اینقدر برای زندگی اساسی است، یک هوش ذاتی دارد که با آن میتواند با ما ارتباط برقرار کند. اینک فن آوری مدرن میتواند نشان دهد که افکار

و احساسات ما میتوانند نه تنها جسم فیزیکی ما بلکه حتی جهان اطراف ما را نیز تغییر دهند.

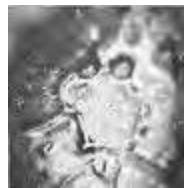
در جهان علم، فقط در شرایطی که یک آزمایش توسط یک ناظر مستقل قابل تکرار باشد، یافته های آن معتبر شناخته میشوند. این دقیقاً همان کاری است که دکتر "ماسارو ایموتو" محقق نظری از ژاپن، انجام داد. او با آزمایش های قابل تکرار نشان داد که افکار و احساسات انسانها میتواند ساختار مولکولی آب را تغییر دهد. حالا برای اولین بار، شواهد فیزیکی ای وجود دارند که نشان میدهند قدرت افکار ما میتواند جهان درون و بیرون ما را تغییر دهد. پیامد چندگانه و جهش کوانتومی این کشف سریعاً در سراسر جهان در حال گسترش است. اگر شما شک اندیش بوده و به دلیل نیاز داشتید، حالا آن را دارید!

همه چیز در سال ۱۹۹۴ شروع شد، وقتی که دکتر "ماسارو ایموتو" نمونه هایی از آب منابع مختلف را برداشت، چند قطره از آنها را فریز کرد، زیر میکروسکوپ بسیار دقیق بررسی کرد و از آنها عکس گرفت. او ابتدا با آب یک منبع پاک در ژاپن، این آزمایش را انجام داد. تصویر به صورت یک شکل بلورین زیبا در آمد. (تصویر ۱)



تصویر ۱: آب یک منبع پاک در ژاپن.

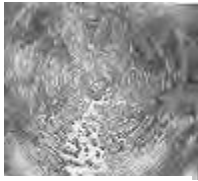
او سپس همین کار را با آب رود آلوده ای در همان نزدیکی انجام داد. نتیجه یک الگوی گل آلود و کثیف با ساختاری بسیار ریز بود. (تصویر ۲) بعد او از یک کشیش خواست تا روی این آب آلوده دعا بخواند و بعد دوباره از روی کنجکاوای آزمایش را تکرار کرد. با کمال شگفتی دید که یک ساختار بلورین زیبای دیگر ظاهر شد. (تصویر ۳) این آزمایش بارها



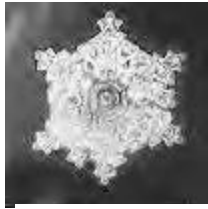
تصویر ۲: آب آلوده قبل از دعا.

تکرار شد و همین نتیجه را داد. این محقق سپس نمونه های آب را در مقابل موسیقی های مختلف گذاشت. موسیقی کلاسیک همیشه الگویی زیبا ارائه میداد، (تصویر ۴) در حالیکه موسیقی هوی متال یا راک اند رول، تصاویری کج و کوله،

بدون شکل و چرکین نشان می دادند (تصویر ۵)، طوری که گویی این مدل موسیقی ها، تعادل ظریف مولکولها را به هم زده بودند.



تصویر ۵: ساختاری بلورین ایجاد شده در آب توسط موسیقی هوی متال.



تصویر ۴: ساختار بلورین ایجاد شده در آب توسط موسیقی کلاسیک.



تصویر ۳: ساختار بلورین زیبای آب، بعد از دعا.

او این بار آزمایش را نوشتن کلماتی روی یک تکه کاغذ و چسباندن آنها روی ظرف



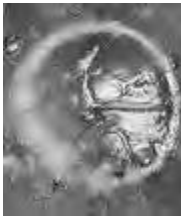
تصویر ۶: ساختار بلورین ایجاد شده توسط "ممنون" به زبان ژاپنی.

شیشه ای شفاف ادامه داد تا ببیند که چیزی اتفاق می افتد یا خیر. او با کلمات مثبتی همچون "عشق" و "ممنون" شروع کرد (تصویر ۶) و هر بار الگوی بلورین ظریفی به دست آمد. او عبارت "تو من را مریض میکنی، تو را میکشم" را امتحان کرد (تصویر ۷) و هر بار الگوی از ریخت افتاده، ترسناک و گل مانند پدید آمد.

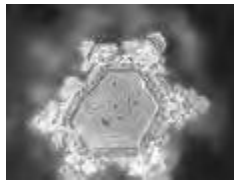


تصویر ۷: ساختار بلورین ایجاد شده توسط "تو من را مریض میکنی، تو را میکشم."

او حتی با نامهایی مثل "گاندی" و "مادر ترزا" (تصویر ۸) و "هیتلر" (تصویر ۹) این کار را امتحان کرد و نتایج مشابه یافته های قبلی بدست آمد.



تصویر ۹: ساختار ایجاد شده از "هیتلر"



تصویر ۸: ساختار ایجاد شده از "مادر ترزا"

دکتر "ایموتو" فوراً دریافت که همه چیزهای هستی زنده هستند و فرکانس ارتعاشی، میدان رزونانسی مغناطیسی دارند که این، منبع انرژی پشت خلقت همه چیزهاست. او حتی توانست با استفاده از آنالیزگر رزونانس مغناطیسی (ام آر آ) این میدان را اندازه بگیرد. این تحقیق واقعاً توضیح میدهد که چرا مدیتیشن صوت اینقدر قوی است. هیچ روزی نیست که من به این درک نرسم که چند عهده‌ی که برای ممارست متد کوان یین با خود بستیم، کمترین و ساده‌ترین عهدها هستند، اما میتوانیم قویترین و دگرگون‌کننده‌ترین تجربیات را داشته باشیم (و آنها هیچ تأثیر جانبی ندارند!).



تصویر ۱۰: ساختار بلورین "عشق" و "قدردانی".

بعد از آزمایشهای بسیار، دکتر "ایموتو" کشف کرد که از نظر توانایی تغییر، قویترین ترکیب افکار به "عشق" و "قدردانی" مربوط میشدند. (تصویر ۱۰) آنچه که این تحقیق را اینقدر شگفت‌انگیز کرده این است که ما در سیاره‌ی زندگی میکنیم که بیشتر با آب پوشانده شده تا خشکی و دیگر اینکه

بخش اعظم بدن انسان از آب تشکیل شده است. پس اگر ما این قدرت را داریم که فقط با الگوهای فکری مثبت، ساختار ماده تشکیل دهنده خود را تغییر دهیم، با افکارمان میتوانیم، نه تنها سلامتی خود بلکه سلامتی همه اطرافیان و حتی سیاره-مان را احیاء کنیم.

به تأثیر قدردانی و دعا قبل از غذا، بر سلامتی تان فکر کنید. من قبلاً بر این باور بودم که این کار راه خوبی برای توقف مشغولیت‌های ذهنی روز و قرار گرفتن در یک فضای پذیراتر است. حالا میدانم که حتی غذایی که قرار است بخورم نیز تغییر میکند.

اگر هدف ما روی زمین واقعاً این است که آن را متبرک کنیم، پس برای اینکه با هشیاری و قاطعانه کیفیت افکار و احساسات مان را حفظ کنیم، چه راهی بهتر از متد کوان یین وجود دارد؟ این درک واقعاً به ممارست تسلط بر نفس، معنایی جدید میدهد. حالا دیگر نمیتوانیم وانمود کنیم که نا آگاه هستیم یا ادعا کنیم که اینها

موضوعات دینی هستند. همچنین اگر گاهی وقتی احساس خستگی میکنیم، به این فکر کنیم که آیا واقعاً تغییر ایجاد میکنیم یا نه، باید در فرمان تجدید نظر کنیم! یادداشت:

© Photo courtesy of IHM General Institute in Japan

Photo 1 - Photo 9:

From <http://www.rainbowjaguars.com/hadoindex.html>

Photo 10:

From <http://www.spiritofmaat.com/archive/nov1/cwater.htm>

For more information on this subject, go to:

<http://www.Hado.net>



این دو ساعت و نیمی که هر روز سرمایه گذاری میکنید، تا مدت طولانی، تا هزاران سال برای شما ثمره میدهد، چون همان موقع که در مدیریتش تان به ابدیت وارد میشوید، زمان می ایستد. این فقط دو ساعت و نیم نیست، هزاران سال، هزاره ها تکامل و پیشرفت است. شما به بعد زمانی و مکانی متفاوتی وارد میشوید. به این شکل، دوباره شارژ میشوید و احیاء شده باز می گردید.

استاد اعظم چینگ های



فصل ۶

یک تغییر بزرگ میتواند
یک تجربه تعالی بخش باشد

یک تجربه تعالی بخش

سخنرانی استاد اعظم چینگ های
ادینبورگ، اسکاتلند، ۵ ژوئن، ۱۹۹۹
(دی وی دی ۶۴۸) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: آیا شما فکر میکنید که در زمان ما، بویژه در فاصله سالهای ۱۹۸۵ تا ۲۰۱۰ تغییر رخ داده که امکان ایجاد یک تغییر جهانی تر، یک تغییر بزرگتر را فراهم ساخته؟

استاد؟ بله. این یک نوع تعالی است. چون وقتی مقدار زیادی انرژی معنوی در کنار هم جمع شود یا در یک دوره زمانی فشرده شود، اصرارها نسبت به حالت عادی بیشتر میشوند. بویژه وقتی سیاره آشفته تر باشد، مشکلات بیشتری داشته باشد، هرج و مرج بیشتری داشته باشد، جنگ و فجایع بیشتری داشته باشد، خواسته ها برای دریافت لطف و برکات الهی بیشتر میشوند. چون در چنین زمانهایی که مردم نیازمند هستند، بیشتر برای دریافت الطاف و برکات الهی دعا میکنند. هر چقدر مردم صادقانه تر دعا کنند، برکات الهی بیشتری به این سیاره سرازیر میشود.

مدیتیشن بر نور و صوت، تنها حامی ماست

سخنرانی استاد اعظم چینگ های
مرکز ریزینگ، کامبوج، ۳۰ ژوئیه، ۱۹۹۶
(ویدئو ۵۶۸) (در اصل به زبان انگلیسی)

تنها نور و صوت درون میتواند در هر شرایطی در این جهان به ما کمک کند. پس در برخورد با هر کارمایی، هر باری از گذشته، حال یا آینده، هیچ چیز دیگری در این جهان نیست که بتوانیم به آن تکیه کنیم. نور و صوت، تنها متد هستند. این تنها ابزاری است که وقتی به این جهان فرستاده شدیم، خداوند به ما ارزانی کرد تا بتوانیم از خودمان حفاظت کنیم، تا بتوانیم ملکوت الهی را به یاد آوریم، تا بتوانیم هر مشکل یا مانع سر راه مان برای یافت ملکوت الهی را از میان برداریم. هر مشکلی در این جهان، چه در کسب و کارتان باشد، چه در خانواده یا روابط عاشقانه تان، همه در واقع فقط برای این آنجا هستند تا برای شما دردسر درست کنند، تا شما را از موضوع اصلی که بازگشت به ملکوت الهی است، منحرف کنند و خداوند از پیش اینها را میدانست، به همین خاطر این ابزار، این نور و صوت را به ما داد تا بتوانیم همه این مشکلات را از میان برداریم و پیشرفت کنیم. بدون نور و صوت، هرگز نمیتوانیم به خانه بازگردیم... هرگز، هرگز. درست مثل اینکه بدون هواپیما نمیتوانید سریع و بدون دردسر به کامبوج بیائید.

پس هر بار که مشکلی دارید، چه در مورد خودتان، چه عزیزان تان یا کارمندان تان یا در کسب و کارتان یا در هر زمینه دیگری، فقط بنشینید و مدیتیشن کنید. بعد مشکل برایتان شفاف تر میشود می فهمید که چطور آن را حل کنید یا اینکه مشکل به مرور زمان خود به خود از بین میرود. گاهی واقعاً عصبی میشویم، چون به نظر میرسد که جهان در بعضی از زمینه ها یا در زمانهایی خاص و برای یک سری خواسته ها به ما فشار می آورد. ما عصبی می شویم و می گوئیم، "آه، خدای من! من از عهده این بر نمی آیم. من فقط یک روز و نیم دیگر فرصت دارم و نمیخواهم کار دیگری انجام دهم. حالا میخواهم چنین کنم ولی چیزهای دیگری پیش می آیند که خواسته های دیگری از من دارند." اما بعد از اینکه مدتی مدیتیشن میکنیم، جهان،

خواسته هایش را از ما پس می کشد یا مشکل به جای دیگری میرود و بعد میفهمیم که الکلی عصبی شده بودیم. پس فقط خونسرد باشد، خ- و- ن- س- ر- د. (خنده). خونسردی تان را حفظ کنید، عزیزانم. (استاد و همه می خندند) و همه چیز درست میشود.

به شهود درونی تان گوش کنید. گاهی سخت است. باید ببینید که کدام صدا قویتر است و ثابت روی قویترین شهود بمانید، چون گاهی حس میکنید که باید یک کاری را انجام دهید، به یک کاری ادامه دهید، اما دیگران می آیند و از شما کار دیگری می خواهند و دیگران می آیند و به شما میگویند که فلان چیز بهتر است و کار فعلی شما دیگر فایده ندارد، "این دیگر فایده ندارد. بهتر است سریع در جهت مخالف حرکت کنی و این کار را انجام دهی." اما شما از درون حس میکنید که باید این کار را انجام دهید و این سبب میشود که فکر کنید در تقلا هستید و از جهات مختلف در حال از هم گسختن می باشید. بعد لازم است که بنشینید و مدیتیشن کنید و به صدای بودای خودتان، صدای شهودی درونتان، صدای ساکتی که به شما میگوید که چه کار کنید، گوش دهید یا حداقل آرام بمانید و بتوانید به طور واضح ببینید که کدام جهت برای شما بهتر است.

من همه اینها را از روی تجربیاتم به شما میگویم. من از روی کتاب اینها را به شما نمیگویم. کتابها این قبیل چیزها را به ما نمی آموزند، چیز چندان نمی آموزند. این همیشه مؤثر است، چون برای رسیدگی به جهانی که اینک اینگونه هست، به چه جای دیگری میتوانیم برویم و از چه چیز دیگری میتوانیم استفاده کنیم؟ ما مخلوقات کوچک در معرض رنج بسیار، مهملات بسیار و فشار بسیار هستیم و گاهی واقعاً نمیدانیم چه کار کنیم و این سبب میشود که خیلی نگران و بیقرار شویم. در چنین مواقع نیازی، مدیتیشن بر نور و صوت تنها چیزهایی هستند که میتوانیم انجام دهیم.

متد کوان بین: بهترین دارو برای یک بیماری همه گیر

سخنرانی استاد اعظم چینگ های
پینگ تونگ، فورموسا، ۲ نوامبر، ۱۹۸۸
(ویدئو ۱۵) (در اصل به زبان چینی)

این جهان به عصر طلایی وارد شده است! عصر طلایی برای زندگی افرادی است که از نظر معنوی پیشرفته هستند. افراد نامناسب به تدریج حذف میشوند. به همین خاطر است که شاهد وقوع فجایع طبیعی بیشتر و بیشتری هستیم که قبلاً در مورد آنها چیزی نشنیده بودید.

واضح است که اگر در جهان طاعون نباشد، جنگ هست و اگر جنگ نباشد، فجایع طبیعی یا طوفان هست و همه اینها به خاطر رفتارهای غیر اخلاقی ماست، چون کارما بسیار سنگین و کارمای جمعی بسیار زیاد است! به همین خاطر، اگر چنین کارمای جمعی ای با مرگ یکی دو نفر پاک نشود، به یک بیماری واگیردار تبدیل میشود که میتواند تعداد زیادی از مردم را از بین ببرد. زندگی در این جهان، غیر قابل اعتماد است. ما نمیتوانیم همیشه به دارو تکیه کنیم، چون در این دوره حتی گاهی دارو نمیتواند ما را نجات دهد.

خداوند خیلی باهوش است. او فقط به بیماریهایی که می شناسیم بسنده نمیکند، بلکه بیماریهای جدیدی خلق میکند تا برای همیشه به دنبال او باشیم. ما فکر میکنیم که خیلی متمدن هستیم، اما قانون پادشاه کارما باهوش تر است. او میتواند هر وقت که خواست، ما را گیر بیندازد و ما نمیتوانیم خیلی سریع واکنش نشان دهیم! شاید به محض اینکه یک تب بالا گرفتیم، بمیریم و آن موقع دیگر برای زنگ زدن به دکتر خیلی دیر شده است. از دست دکتر هم کاری بر نمی آید و شاید او هم از همین مرض گرفته باشد.

اگر آن بیماران به خاطر تمام شدن وقت شان، رسیدن موعد پرداخت کارمیشان، این بیماری را می گیرند، شاید هم به خاطر آن بمیرند. اما هیچ تضمینی نیست که کسی اینطوری بمیرد. کسانی که متد کوان بین را ممارست نمیکند، شاید در این دوره نجات نیابند و اگر سریع بمیرند، روح شان هیچ چیز ندارد تا به آن تکیه کند. ما دیر

یا زود می میریم، اما ایمن ترین کار این است که "قویترین شرکت بیمه" را داشته باشیم و در زمان مرگ به آن تکیه کنیم. (خنده و تشویق) وقتی متد کوان بین را ممارست کنیم، واقعاً خیلی احساس امنیت میکنیم. حتی اگر بیمار باشیم، نگران نیستیم، چون میدانیم که مشکلی نخواهیم داشت. روح مان خیلی آرام و آسوده به نظر میرسد و نمیدانیم که چرا اینقدر آرام و راحت هستیم، اما خرد ما، روح ما میداند و احساس ما عالی است!

بیمه کوان بین، بیمه ای دارای قدرت مطلق

سخنرانی استاد اعظم چینگ های
پینگ تونگ، فورموسا، ۲ نوامبر، ۱۹۸۸
(ویدئو ۱۵) (در اصل به زبان چینی)

ما باید ممارست معنوی کنیم، وگرنه خیلی افسوس میخوریم و وضعیت اسفناکی پیدا میکنیم! حتی اگر درون سه قلمرو، پادشاه یا برهما (پادشاه) شویم، هیچ کس پس از مرگ نجات مان نمیدهد یا چیزی برای ما پیشکش نمیکند. ما با دستان خالی می میریم. در آن زمان، بدون همراه، خیلی احساس درماندگی و تنهایی میکنیم. به همین خاطر من برای کسانی که ممارست معنوی نمیکنند، خیلی احساس تأسف میکنم! هر بار که به آنها فکر میکنم، گریه میکنم. به محض اینکه آنها می میرند، زمان بسیار طولانی، در حد غیر قابل تصور، تریلیون ها سال طول میکشد تا بتوانند دوباره زنده شوند. این راحت نیست و وقتی دوباره به اینجا می آیند، لزوماً یکباره به شکل انسان نمی آیند. حتی اگر بیایند، شاید لزوماً نتوانند نام استاد را بشنوند یا استادی پیدا کنند که بتواند حفاظت، عشق، هدایت و راحتی را به آنها عرضه کند یا دستهای آنها را بگیرد و آنها را بالاتر بکشد. یافتن چنین استادی، راحت نیست.

آن دسته از ما که متد کوان بین را ممارست میکنیم، میتوانیم در زمان مقرر، اینجا را ترک کنیم، حتی اگر بیمار باشیم. چون وقتی اینجا را ترک میکنیم بیمه هستیم و جایی داریم که میتوانیم به آن تکیه کنیم. ما حفاظت شرکت بیمه ای را داریم که از قدرت مطلق برخوردار است. (خنده و تشویق) این، ایمن ترین راه است. کسانی که متد کوان بین را ممارست نمیکنند، خیلی سریع می روند. وقت کافی نیست تا خدا و قدیسان بیایند و آنها را نجات دهند. روح آنها جایی ندارد تا به آن تکیه کند.

ولی ما که متد کوان بین را ممارست میکنیم، خیلی احساس امنیت میکنیم. حتی اگر بیمار شویم، نیاز نیست نگران شویم. ما میدانیم که مشکلی نیست. روح ما آرام و راحت است. من نمیدانم که چطور با کلمات توضیح دهم که چرا ما اینقدر احساس آرامش میکنیم. ذهن ما نمیداند، اما خرد ما میداند. روح ما میداند. احساس ما عالی

است. به همین خاطر حتی اگر نتوانیم از عقوبت کارمایی یا کارمای ثابت- مان فرار کنیم، بیمه هستیم. پس مشکلی نداریم.

مثلاً وقتی رانندگی میکنیم، میدانیم که شاید یک تصادف رخ دهد. شاید ماشین ما آسیب ببیند و ناگهان صدها هزار دلار به باد رود یا شاید آسیب‌ها بر جای بمانند، اما چون بیمه هستیم، جرأت میکنیم رانندگی کنیم، حتی با اینکه ماشین‌ها صدها هزار دلار قیمت دارند. وقتی تصادفی روی میدهد، شرکت بیمه مبلغی را برای جبران خسارت میدهد که گاهی از هزینه‌ها و آسیب‌های وارده بیشتر است.

شرکت بیمه کوان بین ما که از قدرت مطلق برخوردار است، از این قویتر و سودمندتر است با این وجود حتی اگر "وسیله" خراب شود، ما نمی‌ترسیم.

بعد از مدتی کل خسارت به ما داده میشود. ما یک جسم دیگر، یک ابزار بهتر، یک لباس عالی، یک محل اقامت بهتر و یک جهان بهتر به دست می‌آوریم تا از آنها لذت ببریم. اینطور نیست که وقتی از این جهان میرویم، هیچ چیز نداشته باشیم. یک جهان بهتر در انتظار ماست. به همین خاطر است که اینقدر احساس شادی و امنیت داریم. روح ما میداند. حتماً در درون میدانند.

با این وجود تریلیون‌ها هزاره طول میکشد تا شانس مجهز شدن به متد کوان بین ما به دست آوریم. اگر این فرصت را غنیمت ندانیم، حتی وقتی خدا می‌آید، نمی‌تواند ما را نجات دهد. واقعاً به این شکل است!

با مدیتیشن، کارمای خود را پاک کنید

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

کلودادو، آمریکا، ۱۰ آوریل، ۱۹۹۳

(ویدئو ۳۵۰) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: آیا بیماری و درد همیشه نتیجه کارمای کنونی هستند؟ اگر چنین است، چطور میتوانیم آنها را پاک کنیم؟

استاد: میتوانیم با تحمل کردن شان، آنها را پاک کنیم، چون حالا دیگر برای معکوس کردن چرخ کارما خیلی دیر شده. اما میتوانیم با روشن ضمیر شدن، با مدیتیشن روزانه بر کمال "پدر" از طریق راهنمایی یک استاد، از طریق تشریف، آن را کم کنیم. اینطوری میتوانیم خیلی چیزها را کم کنیم.



متد نهایی نجات دهنده زندگی

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

شیهو، فورموسا، ۳۰ ژوئن، ۱۹۹۱

(ویدئو ۱۷۹) (در اصل به زبان چینی)

مدیتیشن ما بهترین راه برای درمان بیماریهایی از جمله بیماریهای ذهنی، بیماریهای کارمایی و بیماریهای جسمی است. همه اینها را میتوان درمان کرد. چرا وقتی مدیتیشن میکنیم، همه اینها درمان میشوند؟ به این خاطر که به خود حقیقی مان باز می گردیم و هویت های دنیوی مان مثل "آقای وانگ" یا "خانم لیو" را فراموش میکنیم و دوباره شکل حقیقی مان را به دست می آوریم.

خود حقیقی ما هرگز زاده نمیشود و هرگز نمی میرد و هرگز تمیز یا کثیف نمیشود. به همین خاطر وقتی به این منبع اصلی بدون مرگ و زندگی باز میگردیم، جسم ما نیز بیشتر به عدم وجود مرگ و زندگی تمایل پیدا میکند. اما چون ما به اندازه کافی مدیتیشن نمیکنیم، به طور طبیعی نمیتوانیم علت مرگ و زندگی را بی اثر کنیم. وگرنه میتوانستیم جاودانه شویم و تا همیشه جوان بمانیم.

بیماری نیز یک هشدار است

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

دانشگاه جرج تاون، واشنگتن دی سی، آمریکا، ۱۴ آوریل، ۱۹۹۳

(ویدئو ۳۵۲) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: هدف از وجود بیماریهای همه گیری مثل مالاریا، ایدز و غیره چیست؟ آیا انسان با تلاش برای یافتن درمان برای این بیماریها، در روند طبیعی دخالت میکند؟ استاد: حتی اگر برای این بیماریها درمانی بیابید، یک بیماری دیگر بوجود می آید. تنها وقتی که انسانها دریابند که باید به خدا، به قدرت مطلقى که درون ماست، تسلیم شوند، تنها وقتی که انسانها دریابند که در آنها یک قدرت عظیم برای درمان همه بیماریها وجود دارد و آنها باید فقط به این قدرت تکیه کنند، در این صورت همه بیماریها متوقف میشوند. همه اینها هشدارى هستند تا بگویند که باید به خدا بازگردیم.



جملات قصار

حفاظت خداوند در جهان پر هرج و مرج

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

مدیتیشن گروهی در ویرجینیا، آمریکا، ۲۹ اکتبر، ۱۹۹۴

(ویدئو ۴۵۴) (در اصل به زبان انگلیسی)

در واقع این جهان پر هرج و مرج است. در هر گوشه از آن، یک چیزی اتفاق می افتد و تنها منبع قابل اعتماد برای ما قدرت معنوی حاصل از ممارست و ایمان است که مؤثر بودن آن برای ما ثابت شده است. تا به حال، هر کدام از شما که از زمان تشریف ساعیانه ممارست کرده اید، این قدرت را دیده اید، این قدرت محافظ که از سوی خداوند است را تجربه کرده اید. این قدرت در درون ما نیز هست، چون خداوند در درون شما هست، ذات بودایی در درون شماست. همه تعالیم مذهبی به این موضوع اشاره کرده اند. تعالیم مذهبی شامل تجربیات اشخاص روشن ضمیری هستند که در گذشته ممارست میکردند. پس حتی اگر آنها هزار سال قبل زندگی میکردند، ما نیز حالا میتوانیم با دستاوردهای معنوی و درونی خودمان، این را ثابت کنیم. ما میتوانیم هر آنچه که در انجیل گفته شده را به طور واضح درک کنیم، چون ما متد کوان یین را ممارست کرده ایم.

جملات قصار



تنها ممارست معنوی میتواند همه رنج ها و بیماری ها را از بین ببرد

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

پوسان، کره، ۲۳ مارس، ۱۹۹۲

(ویدئو ۲۳۴) (در اصل به زبان چینی)

وقتی به خوبی ممارست معنوی کنیم، کارمای ما پاک میشود و بیماری های ما به طور طبیعی درمان میشوند. ممارست معنوی یک قدرت جادویی بادوام است. من در مورد فضیلت، رهنمودها و رژیم وگان هم به شما آموزش داده ام و قدرت جادویی ممارست معنوی، حتی از آنها هم بیشتر و بهتر است و تا همیشه از جسم و روح محافظت میکند و دیگر مجبور نیستیم از بیماریهای بسیار رنج بکشیم. به همین خاطر امیدوارم که با تلاش معنوی، کارمای خودتان را پاک کنید تا بعد، بسیاری از موانع و بیماریهای مزمن شما به طور طبیعی نابود شوند!

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

شیهو، فورموسا، ۱۳ ژوئن، ۱۹۹۱

(نوار صوتی CG19) (در اصل به زبان چینی)

معمولاً حتی اگر اشتباهات گذشته مان را بدانیم، قدرت توبه کردن نداریم. اگر بتوانیم واقعاً توبه کنیم، موانع کارمایی ما پاک میشوند. برای توبه کردن باید واقعاً ممارست معنوی کنیم. به همین خاطر است که هنوز باید مدیتیشن کنیم.

سخنرانی استاد اعظم چینگ های
شیهو، فورموسا، ۲۸ ژوئن، ۱۹۹۱
(نوار صوتی CG20) (در اصل به زبان چینی)

رهروان معنوی میتوانند از فضای علت و معلول و موانع کارمایی فراتر روند و به همین خاطر ما میتوانیم احساس آرامش بیشتری داشته باشیم. از این رو هر چقدر بیشتر ممارست معنوی کنیم، زندگی مان شادتر و روان تر میشود. چون ما از روند موانع کارمایی فرار کردیم، بالاتر از آن هستیم و دیگر دست این موانع به ما نمیرسد.

انرژی شفابخش درونی خود را پرورش دهید

سخنرانی استاد اعظم چینگ های
سیدنی، استرالیا، ۱۶ مارس، ۱۹۹۳
(ویدئو ۳۳۳) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: من نیاز دارم که نسبت به زندگی، معنوی تر باشم. به چیزهای منفی اطرافم، چطور واکنش نشان دهم؟

استاد: اگر تمایلات معنوی داشته باشیم، نسبت به همه چیز از جمله تأثیرات منفی و هر دیدگاه منفی در مورد زندگی، شکیباتر میشویم. ما صبورتر و با فهم تر میشویم. همچنین خود مثبت ما یک انرژی درمانگر ساطع میکند که به نوعی فضای منفی را تصحیح میکند.

پس در واقع نیاز نیست کاری انجام دهیم. اگر واقعاً معنوی باشیم، همه چیز خود به خود تا حدی بهتر میشود و اگر کسی برای گرفتن پند به نزد ما آمد یا میل به بهتر شدن داشت، ما در جایگاهی هستیم که به او پیشنهاد دهیم که چه کاری انجام دهد.

جملات قصار



از سیستم دفاعی درونی تان استفاده کنید

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

مدیتیشن گروهی در سنگاپور، ۲۸ سپتامبر، ۱۹۹۴

(ویدئو ۴۴۶) (در اصل به زبان انگلیسی)

سالم و ساده زندگی کنید، ساده زندگی کنید و سطح بالا فکر کنید. همیشه مثبت فکر کنید. حتی فقط فکر کردن، الگوی زندگی شما، روز شما و آینده شما را تغییر می‌دهد. پس سعی کنید که همیشه مثبت بمانید. بعد میتوان از بسیاری از تصادفات، بسیاری از بیماریها اجتناب کرد. اگر مثلاً دکتر یا پرستار یا یک مددکار اجتماعی باشید، خیلی سخت است که همیشه مثبت باشد، چون مردم با بیماری ها، مشکلات و تفکر بسیار سطح پایین و انرژی افسرده به نزد شما می آیند. اما افراد معمولی میتوانند همیشه انرژی مثبت شان را حفظ کنند. همیشه به این فکر کنید که خداوند در اطراف شماست و استادان ده جهت از شما حفاظت میکنند، چون این حقیقت دارد.

پس سعی کنید از سیستم دفاعی تان مراقبت کنید و اجازه ندهید که از کار بیافتد. سعی کنید با رفتار، پندار و گفتار مثبت، از سیستم تان مراقبت کنید. این خیلی ساده است. حتی فقط مثبت فکر کردن، کمک عظیمی به شما میکند.

جملات قصار



ویژگی های مثبت را پرورش دهید

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

ژاپن، ۱۰ ژوئیه، ۲۰۰۰

(ویدئو ۷۰۶) (در اصل به زبان چینی)

از احساسات ترسناک تان، نترسید، چون هر چقدر بیشتر بترسید، این احساسات ترسناک قویتر میشوند. هر چقدر بیشتر در مورد یک چیز فکر کنید، آن چیز قویتر میشود. پس همیشه در مورد "عشق" فکر کنید. همیشه فقط به "عشق"، به "قدرت عشق" فکر کنید و همیشه مثبت فکر کنید، بعد "قدرت استاد" به طور طبیعی به همه چیز رسیدگی میکند. به تدریج به این شیوه عادت میکنیم و بعد دیگر موانعی نخواهیم داشت و همه ترسهای ما از بین میروند. ما باید به قدرت خدا اعتماد کنیم و روزانه ایمان مان به قدرت عشق الهی را تقویت نمائیم. بعد قویتر و قویتر میشویم.

خوب یا بد بودن، از تفکر ما ناشی میشود

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

بانگوک، تایلند، ۱۳ ژوئن، ۱۹۹۶

(ویدئو ۵۵۳) (در اصل به زبان انگلیسی)

در مورد روح "وبا" داستانی هست مبنی بر اینکه: یک روز او از کنار یک رهرو معنوی گذشت و به او گفت، "سلام، من میخواهم به چین بروم." رهرو معنوی گفت، "آه! دوباره میخواهی در دسر درست کنی!" "وبا" لبخند زد و به سمت چین پرواز کرد.

یک ماه بعد، وقتی "وبا" از چین بازگشت، دوباره از همانجا گذر کرد و گفت، "سلام! من بازگشتم." رهرو که شاید رهرو کوان بین بود، گفت، "آه، در یک ماه، ۵۰ هزار نفر را کشتی؟" روح "وبا" گفت، "نه، نه. فقط ۲۵ هزار نفر را کشتم." بعد گفت، "۲۵ هزار نفر دیگر از ترس مردند. حتی لازم نبود به آنها دست بزنم."

پس گاهی شرایط واقعی به آن وحشتناکی که تصور میکنیم، نیست و حتی اگر با آن مواجه شویم، آنقدرها بد نیست. فقط موضوع این است که اگر خیلی بترسیم و وحشت کنیم و فرار کنیم، نسبت به وقتی که با آن موضوع روبرو شویم، مشکلات بسیار بیشتری را ایجاد میکنیم.

ما از بودا شنیده ایم که: "من بودا هستم، شما نیز بودا خواهید شد، همه برابر هستند." پس تفاوت در کجاست؟ چرا ما بودا نیستیم؟ فقط به این خاطر که ما مثل بودا فکر نمی کنیم، ما مثل بودا کارها را انجام نمی دهیم. ما مثل بودا رفتار نمی کنیم، ما مثل بودا زندگی نمی کنیم.

بودا مدیتیشن میکرد و به هیچیک از دارایی هایش وابسته نبود. شاید مردم غذا را در یک کاسه طلا به او میدادند یا یک لباس ابریشمی زیبا به او پیشکش میکردند، اما با اینکه بودا اینها را میگرفت یا می پوشید، اما هرگز به آنها وابسته نمیشد. او همیشه از زندگی و وقت خود میگذشت تا به دیگران آموزش دهد. او از وقت خود استفاده میکرد تا به مردم یادآور شود که نمونه ای شریف از یک انسان ایده آل، از بودا باشند. ذهن و فکر او همیشه روی بودا، بالاترین ایده آل، شریف ترین هدف

انسان و کائنات متمرکز بود. او هرگز به چیز دیگری فکر نکرد و هرگز از هیچ چیز نترسید. به همین خاطر "مایا" یا همان نیروی منفی رفت و به او تعظیم کرد. ولی ما اینجا می نشینیم و به "مایا" تعظیم میکنیم. تفاوت در این است. ترس، مشکلات زیادی برای ما ایجاد میکند، ترس از شأن و منزلت ما کم میکند. پس باید یک شیوه زندگی متفاوت را برگزینیم.

اگر به این چیزهای منفی فکر نکنیم، موجودیت شان را از دست میدهند. به همین خاطر است که به شما میگویم آن فیلم های بد را تماشا نکنید. فیلم های ارواح را تماشا نکنید و به دیدن آن کسانی که با ارواح در ارتباط هستند، نروید. اگر بروید باور میکنید که "آه! یک روحی به داخل بدن او می آید." بعد به خانه میروید و فکر میکنید، "آه! شاید آن روح تا خانه من را دنبال کرده باشد. شاید آن روح فکر میکند که من خوش تیپ هستم." چنین چیزهایی نیز بر ما تأثیر میگذارند.

اما اینها فقط احساسات ما هستند، واقعی نیستند. گاهی ترس و وابستگی، ما را از انجام بسیاری از کارهایی باز میدارد که اگر اینقدر نمی ترسیدیم یا اینقدر به راحتی بیشتر و شیوه راحت تر زندگی وابسته نبودیم، آن کارها را انجام داده بودیم یا میتوانستیم انجام دهیم. پس سعی کنید همیشه روی بودا متمرکز باشید، نه روی ارواح.

وگان باشید تا از سوانح طبیعی پیشگیری کنید و ذهن و جسم تان را سبک گردانید

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

دانشگاه کلمبیا، نیویورک، آمریکا، ۴ نوامبر، ۱۹۸۹

(ویدئو B۱۰۲) (در اصل به زبان انگلیسی)

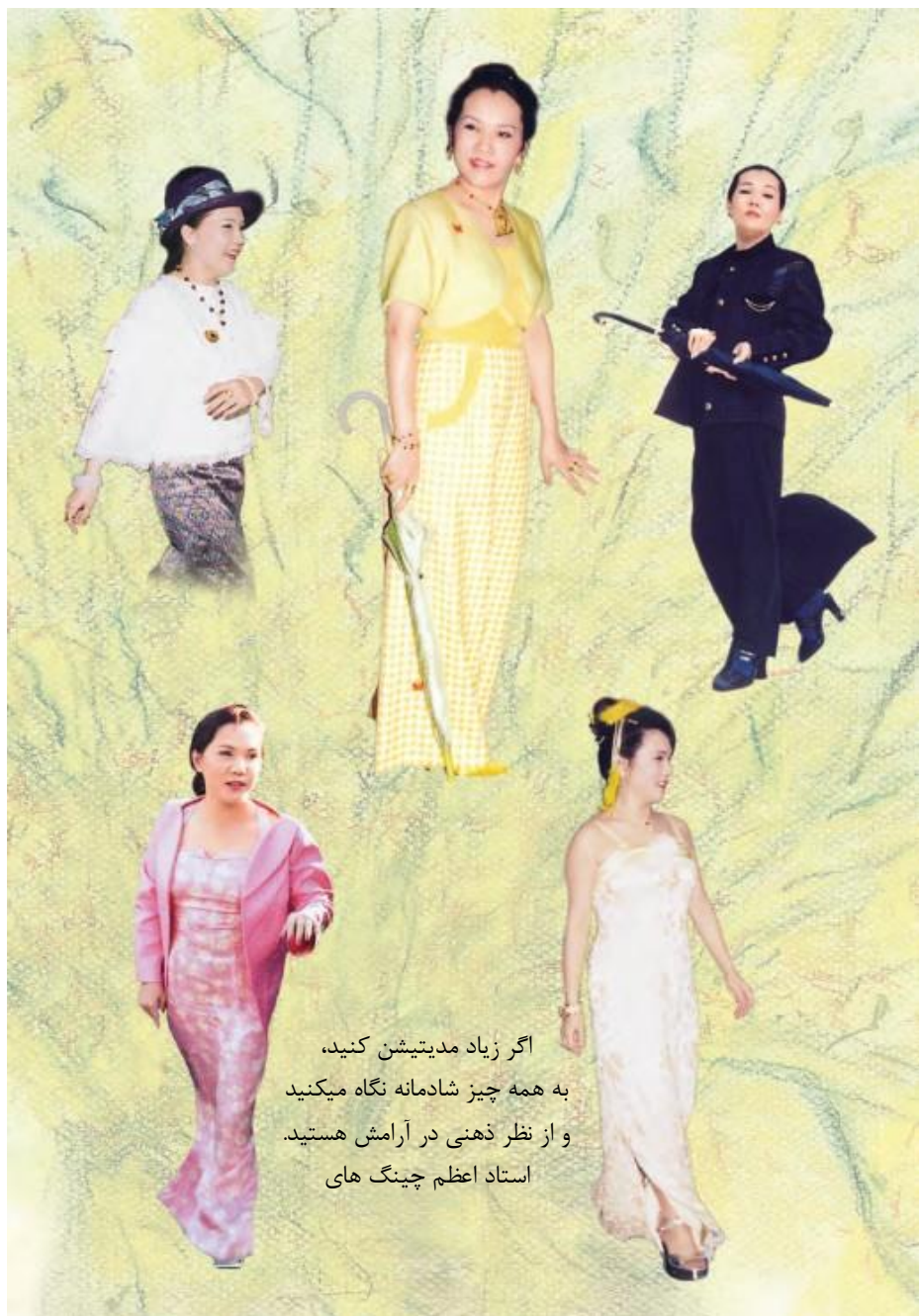
سؤال: لطفاً در مورد رنج بسیاری از مردم صحبت کنید. آیا اینها از قبل گناهکار هستند؟ چرا اینها رنج می کشند؟

استاد: هیچکس معصوم نیست. اصلاً کسی را سرزنش نمیکنم. همه اینها روندی از آموزش درسها هستند. یادگیری خیلی دردناک است. به محض اینکه بیدار شوید، با دید دیگری به چیزها نگاه میکنید و می فهمید که همه اینها درس هستند.

به کشتار جمعی ای که هر روز انجام میدهیم تا این جسم را برای صد سال حفظ کنیم، نگاه کنید. چقدر زندگی باید گرفته شود، همه ماهی ها، همه میگوها، همه مرغها، همه خوکها، همه بوفالوها؟ فکر میکنید همه این انرژی ها، بدون جنگ، بدون رنج، بدون بیماریهای جسمی، از بین میروند؟ همه کارهای ما در فضا ثبت میشوند. هیچ چیز از قلم نمی افتد. فقط با انرژی متفاوتی رقیق تر میشود. فقط با اعمال متفاوتی همتراز میشود، اما از بین نمیروند. مثلاً اگر هوا به صورت آب و سپس یخ در آمده باشد و شما بخواهید آن را به حالت اول بازگردانید، باید اشعه آفتاب، نور چراغ، نور یا گرما به آن بدهید تا دوباره به حالت اول بازگردد. پس اگر ما کشتار کرده و همیشه این کشتارهای جمعی را انجام داده ایم و همه این حیوانات رنج کشیده اند، از آنجا که همه این حیوانات هم آگاهی، فکر و انرژی تنفر داشتند، همه این نفرت ها و ترسها به صورت انرژی قدرتمندی در می آیند و در هوا در اطراف ما می ماندند. مقدار بسیار زیاد از این انرژی، به رنج جمعی می انجامد.

ما باید برای همه چیزهایی که در این جهان فیزیکی استفاده میکنیم، دعا کنیم. به همین خاطر است که بسیاری از استادان بر پیروی از رژیم وگان که برای گونه های مختلف، کمترین هزینه را دارد، تأکید کرده اند. حیوانات زندگی دارند، گیاهان هم همینطور، اما آنها کمترین بها را می پردازند. درست مثل شما که اگر فقط صد دلار

به دست آورید و بخواهید دویست دلار خرج کنید، مسلماً بدهکار میشوید و به دردرس می افتید. اگر سعی کنید چیزهای ارزان بخرید و با حداقل هزینه زندگی راضی باشید، دیگر نگران بدهی نخواهید بود. به همین خاطر است که ما رژیم وگان شامل میوه ها، مغزه و غیره را انتخاب کردیم. استفاده از اینها جُرم کمتری دارد و اینها آگاهی کمتری دارند. اگر از یک درخت، چند میوه بخورید، درخت هنوز مقدار زیادی میوه دارد که میتوانند به هزاران درخت تبدیل شوند. آنها از بین نمیروند. اگر یک گل یا یک دسته سبزی بچینید، از ساقه مربوطه حتی گیاه بیشتری رشد میکند و این ساقه حتی بیشتر ثمره میدهد. به این ترتیب ما میدانیم که رژیم وگان، آسیب کمتر و هزینه کمتری در بر دارد.



اگر زیاد مدیتیشن کنید،
به همه چیز شادمانه نگاه میکنید
و از نظر ذهنی در آرامش هستید.
استاد اعظم چینگ های

جملات قصار

رژیم وگان، شما را سالم تر میکند



سخنرانی استاد اعظم چینگ های
بولدر، کلورادو، آمریکا، ۹ مارس، ۱۹۹۱
(ویدئو ۱۵۹) (در اصل به زبان انگلیسی)

امروزه بعضی از به اصطلاح پزشکان، هنوز به این نظریه قدیمی که مردم برای زنده ماندن به گوشت نیاز دارند، بسیار اعتقاد دارند. اما میتوانید کتابهای زیادی را ببینید که در آنها از تحقیقات حاصل از کارهای علمی دیگر و بسیاری از پزشکان دیگری استفاده شده که میگویند پروتئین گوشت برای بدن مضر، سمی و بد است و آنها این موضوع را هزار و یک درصد، ثابت کرده اند. پس فقط به یک نظریه گوش نکنید و بعد متقاعد شوید. ما اصلاً به رژیم گوشتی نیاز نداریم. هیچکس نیاز ندارد. در واقع خیلی ها بعد از پیروی از رژیم وگان، درمان شدند. آیا شجاعانه نیست به جای گوش دادن به نظریه های دیگر، این یکی را قبول کنیم؟ ما هیپنوتیزم شده ایم تا آن نظریه دیگر را باور کنیم و خود را با آن متقاعد کنیم و باور کنیم که گوشت برای ما ضروری است. اما این حقیقت ندارد.



قدرت ایمنی درونی تان را فعال کنید

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

دانشگاه برکلی، کالیفرنیا، آمریکا، ۱۳ اکتبر، ۱۹۸۹

(ویدئو ۱۰۱) (در اصل به زبان انگلیسی)

همانطور که همه میدانیم، اکثر بیماریهای حاصل از مصرف گوشت، از آنتی بیوتیک-هایی که به حیوانات داده میشوند، از ترسی که در گوشت حیوان، تولید سم میکند، ناشی میشوند. چون ما همه این آنتی بیوتیک ها را میخوریم، بدن ما مقاومت خود در برابر بیماری را از دست میدهد. بدن ما در حالت عادی میتواند با بیماری مقابله کند، اما به خاطر مصرف گوشت های حاوی آنتی بیوتیک زیاد، ضعیف شده و نظم سیستم ایمنی ما به هم ریخته است. به همین خاطر هر نوع بیماری ای بر ما تأثیر میگذارد و به زندگی ما خاتمه میدهد. این مایه تأسف است.

اکثر مردم فکر میکنند که اگر به عیسی یا بودا دعا کنند، همین کافی است. اما من فکر میکنم که ما باید مدیتیشن و شیوه زندگی با فضیلت و سالم را نیز به این اضافه کنیم. بعد خردمان را افزایش میدهیم و به رستگاری مان سرعت می بخشیم. مثلاً اگر ما در متد مان که متد کوان یین نامیده میشود، با هم ممارست کنیم، فقط به دستورات خدای درون گوش دهیم، با چشم بهشتی، خرد الهی را بنگریم و وگان باشیم و با فضیلت زندگی کنیم، از بیماری ترسی نخواهیم داشت. بسیاری از متشرفین ما یک شبه بر بیماری غلبه کردند. منظورم بیماری های خطرناکی است که در حالت عادی به عمل جراحی نیاز داشتند یا به مرگ منجر میشدند. بعضی ها با قدرت زندگی با فضیلت و قدرت الوهیتی که از آنها محافظت میکند، از بستر مرگ بازگشتند. اگر این قدرت درونی را با روش درست فعال کنیم، این قدرت که آن را بودا، ذات درون، بودای درون یا خدای درون می نامیم، بیست و چهار ساعت شبانه روز و حتی پس از ترک این جسم، از ما محافظت میکند.

ما در واقع میتوانیم بهتر زندگی کنیم

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

مدیتیشن گروهی در سنگاپور، ۲۹ سپتامبر، ۱۹۹۴

(ویدئو ۴۴۶) (در اصل به زبان انگلیسی)

امروزه بسیاری از بیماریها، بیماریهای مختلف، سالانه حدود هجده میلیون نفر را میکشند. چون بعضی از ما نیز احتیاط نمی کنیم و از جسم عزیزمان که توسط خداوند به ما داده شده تا مأموریتی را برای هدفی روی زمین انجام دهیم و همچنین قدرت بسیار زیاد الهی درون مان را درک کنیم، مراقبت نمی کنیم. ما گاهی کارهایی نظیر استعمال دخانیات به مقدار بسیار زیاد، نوشیدن مشروبات به مقدار بسیار زیاد، خوردن گوشت به مقدار بسیار زیاد انجام میدهیم و همه این باکتریهای گوشت را به درون سیستم مان دعوت میکنیم و غیره. همه این عوامل کشنده، زندگی ما را به اوقاتی محنت بار تبدیل میکنند.

در واقع اگر میتوانستیم بیشتر سازماندهی کنیم، اگر قدر جسم مان را بیشتر میدانستیم، می توانستیم زندگی بهتری داشته باشیم. اگر فقط غذای مغذی به بدنمان برسانیم و فقط به خاطر مزه غذا نخوریم و به مقدار متعادل بخوریم، مسلماً سلامتی ما اینقدر زیاد به خطر نمی افتد. می بینید، اکثر وگان ها، سالمتر شده اند. اینطور نیست؟ (حضار: بله.) بسیاری از شما بعد از تشریف و پیروی از رژیم وگان، سالمتر شده اید. اینطور نیست؟ (حضار: بله.) در واقع بیمارستانها پر از افراد گوشتخوار است. (خنده) مشکلی نیست، میتوان در آنجا شواهد را دید.

فقط به این خاطر نیست که رژیم وگان رژیم سالمی است، بلکه دلیلش این است که ارتعاش آن با جسم ما بسیار هماهنگ است، در حالیکه ارتعاش حیوانات به این اندازه هماهنگ و صلح آمیز نیست. در واقع، داشتن زندگی ساده و سالم، بسیار ساده است. اینقدر به دارو، به این همه تزریقات نیاز نیست. بسیاری از ما به خودمان آسیب میرسانیم، چون مواد سمی را وارد بدن مان می کنیم. وگرنه، اگر بدانیم که چطور ساده، سالم و با مواد مغذی زندگی کنیم، در واقع اینقدر به پزشک نیاز پیدا نمیکنیم

و پزشکان می توانند تعطیلات بیشتری داشته باشند و هر دو گروه، ما و پزشکان،
میتوانیم سالم بمانیم.

درمان فرا دنیوی

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

تایپه، فورموسا، ۳ اوت، ۱۹۸۵

(نوار صوتی CE01) (در اصل به زبان انگلیسی و چینی)

میخواهم در مورد جهان های دیگر، چیزی برایتان بگویم. ما کالدهای بسیار داریم و آنها نامهای مختلف دارند. بهتر است فقط بگوئیم کالبد فیزیکی و کالبد دیگر، کالبد غیر فیزیکی یا معنوی. کسانی که مشروب مینوشند و دخانیات و مواد مخدر یا چیزهایی از این قبیل مصرف میکنند، به کالدهای معنوی شان، کالبد مادی و نیز کالبد معنوی شان آسیب می زنند. این افراد پس از مرگ، توسط موجودات بهشتی درمان میشوند و آنها همچون پزشکان اینجا، به این افراد کمک کرده و اینها را مورد درمان قرار میدهند. این افراد بعد از اینکه مدت طولانی تحت این درمان قرار گرفتند، بهبود می یابند و بعد دوباره به عنوان انسان تناسخ پیدا میکنند. اینها تجربیات اینچنینی زیادی را پشت سر می گذارند تا درسهای خود را فرا می گیرند و بعد میخواهند ممارست معنوی کنند و بعد میتوانند بالاتر بروند.

در سیاره دیگری که آن را "زهرة" می نامیم، "بیمارستان های" کوچک اینچنینی برای انواع مختلف موجودات وجود دارد و کسانی که در آن "سرزمین پاک" زندگی میکنند، افرادی بسیار باهوش، بسیار معنوی و بسیار سطح بالا هستند. آنها تقریباً به مرحله استادی نزدیک هستند و اکثر آنها میتوانند استاد شوند. آنها برای درمان این قبیل افراد، از دارو یا ابزار استفاده نمیکنند. آنها از انواع مختلف انرژی، پرتو یا نور برای درمان این بیماران استفاده میکنند.

درست مثل جهان ما که گاهی از انواع مختلف پرتوها برای درمان مردم، برای درمان سرطان استفاده میکنیم. این افراد فقط همچون دانشمندانی پیشرفته تر و بهتر هستند. استادان فقط دانشمندانی بسیار پیشرفته تر هستند. آنها میدانند که چطور انرژی فضا را تغییر دهند و شما را متفاوت سازند. درست مثل این جهان که اگر در آن دانشمند خوبی باشید، میتوانید نور خورشید را به انرژی، به برق تبدیل کنید.

سیاره زهره، فقط یکی از این قبیل بهشت هاست. به نام وابسته نشوید. چون فقط یک بهشت وجود ندارد، بهشت های زیادی هستند که افراد اینچنینی را درمان میکنند. بسیاری از موجودات با ادراک در "سرزمین های پاک" نیز مدام در حال کمک به ما هستند. آنها برای کمک به بیماران آنجا، مردم زمین و موجودات جهنم، از انرژی نور استفاده میکنند. آنها به بسیاری از مردم بیچاره و نا امید، به بسیاری از کسانی که دعا میکنند و به کسانی که در رنج هستند، کمک میکنند.

اغلب در مورد افرادی می شنوید که به خاطر دلیل خاصی خودکشی میکنند. اما خودکشی فقط این نیست. دو نوع خودکشی داریم. کشتن این جسم مادی، بسیار بد است، اما بدترین حالت نیست. وقتی کالبد معنوی تان را بکشید، از این هم بدتر است. شما میتوانید با مصرف الکل، با مصرف مواد مخدر، با رسیدگی محض به زندگی مادی و هرگز به کلیسا رفتن، هرگز به معبد رفتن، هرگز به هیچ سخنرانی معنوی رفتن، هرگز مدیتیشن نکردن، هرگز ممارست معنوی نکردن، هرگز نگفتن اسامی مقدس، هرگز با هیچ تعالیم معنوی از هیچ مذهبی در ارتباط نبودن و هر روز فقط معاشرت کردن و خوردن مشروب و گوشت، رقصیدن و گوش دادن به موسیقی، نگاه کردن به تلویزیون، خواندن روزنامه و انجام همه جور کاری به جز مراقبت از روح، کالبد معنوی تان را به کشتن دهید. این کارها کالبد معنوی را نابود میکند. این وحشتناک است.

اگر خویشاوندانی دارید که ممارست معنوی میکنند، که به "حقیقت" ایمان دارند، حداقل میتوانید پس از مرگ به بهشت بروید. این بدان معنا نیست که شما با آنها میروید، اما میتوانید به خاطر اجر آنها، به بهشت صعود کنید. اما بعد از رفتن به بهشت، مثل جسد، آنجا می افتید.

معمولاً پس از مرگ، یک "کالبد نورانی" دارید، اما این افراد نور ندارند. ظاهر آنها همچون این کالبد فیزیکی است، اما بدون احساس. چون ذهن شان آنقدر به چیزهای مادی وابسته است که در ذهن شان، این کالبد را به بهشت می برند.

این دو کالبد یکی نیستند، اما این افراد در ذهن شان یک کالبد دیگر خلق میکنند که شبیه این کالبد فیزیکی است. آن کالبد مثل سنگ یا چوب به نظر میرسد، بدون هیچ احساسی، بدون هیچ فکری، بدون هیچ هوشی. چون خویشاوندان آنها ممارست

کردند یا به "حقیقت" ایمان داشتند، این افراد کمی از این اجر را به دست می آورند و به خاطر پیوند خونی، میتوانند با آنها به بهشت بروند. اما این افراد در آن بالا، آگاهی روشنی ندارند، خویشاوندان شان را نمی شناسند. فرشتگان آنها را می برند و در بیمارستان میگذارند و آنها برای مدت بسیار، بسیار طولانی همچون یک تکه سنگ، در آنجا می مانند.

بعد همه افراد خوب، افرادی که آنجا هستند باید با نور خود، با قدرت خود آنها را درمان کنند و از قدرت و عشق خود استفاده کنند تا عشق و انرژی نور را به درون بدن آنها بریزند. تا مدت طولانی شرایط همینطوری است و بعد آنها میتوانند دوباره زندگی را آغاز کنند. بعد میتوانند خانواده هایشان، عزیزان شان که در آنجا زندگی میکنند را بشناسند. بعد با هم خوشحال خواهند بود.

اما این در صورتی است که کارمای این افراد زیاد سنگین نباشد، وگرنه حتی اگر افراد زیادی هم به آنها کمک کنند، نمیتوانند کمک آنها را دریافت کنند. بعضی ها آنقدر شدید در تفکر بدشان، در شیوه بد زندگی شان محصور شده اند که نمیتوانند این کمک پرمهر را دریافت کنند. به همین خاطر تا ابد در تاریکی گم میشوند. مسلماً چنین مواردی خیلی ناراحت کننده است، اما چنین مواردی وجود دارند.

از این رو، کسانی که مدیتیشن میکنند یا حداقل میروند و به سخنان انجیل یا تعالیم بودایی گوش میکنند، حداقل با قدرت بالاتر در ارتباط هستند و مقداری قدرت محافظ برایشان هست. قدرت بالاتر کمی از آنها محافظت میکند. هر چقدر بیشتر ممارست کنید، بهتر است.

مسلماً اگر با نور الهی در ارتباط مستقیم باشید، میتوانید در این زندگی هم نور را ببینید و مسلماً به قلمرو بالاتری می روید. مثل متد ما که در اولین روز تشریف، نور را می بینید. در غیر اینصورت، همه آنها که به آهستگی ممارست میکنند، پس از مرگ نور را می بینند یا بعد از سالها ممارست، به آهستگی نور را می بینند. چون در جهان بالاتر، برای همه چیز، برای تولید بچه، برای درست کردن لباس، برای ساخت خانه، برای ساخت درخت، برای ساخت همه چیزهای راحت برای خودشان، فقط از نور استفاده میکنند و در آنجا همه چیز از نور ساخته میشود. حتی در بهشت نیز سطوح مختلف وجود دارد، مثل کشور ما که بعضی ها از طبقه بالا، بعضی ها از طبقه

متوسط و بعضی ها از طبقه پایین هستند، با این تفاوت که آنها در بهشت بالا، با
همدیگر جنگ نمی کنند.



وقتی در مورد مرکز معنوی، در مورد خود حقیقی مان، چیزی را به یاد می آوریم،
کنار دستی ما سود می برد.
استاد اعظم چینگ های

فصل ۷

همه مخلوقات زنده با هم برابرند

آهیمسا: عشق را تا همراهان حیوانی مان گسترش دهیم

سخنرانی استاد اعظم چینگ های
هلسینکی، فنلاند، ۳۰ مه، ۱۹۹۵
(ویدئو ۶۶۳) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: خیلی از مردم از حیوانات بیزار هستند و یا فقط از آنها سوء استفاده میکنند یا آنها را به کار می گیرند، مورد استثمار قرار می دهند و آنها را کم ارزش میدانند و شکنجه میکنند. من حیوانات را خیلی دوست دارم و میخواهم اگر امکانش هست، در سخنرانی تان، از ارزش حیوانات بگوئید.

استاد: بله، به همین خاطر است که من به مردم توصیه میکنم که وگان شوند. ما این کار را میکنیم تا عشق مان را تا برادران و خواهران کوچکترمان که بی دفاع تر و ضعیف تر از ما هستند، گسترش دهیم. خداوند در انجیل می گوید: "من همه حیوانات را آفریدم تا دوست و یاور شما باشند." خدا به ما نگفت که حیوانات را بخوریم.

سؤال: حتی اگر وگان نباشم هم میتوانم با خداوند شاد باشم؟
استاد: شما خودتان پاسخ را میدانید. هر چه بکارید، همان را برداشت میکنید. اگر به هر شکلی، مستقیم یا غیر مستقیم، برای هر موجودی ایجاد رنج کنیم، هرگز نمیتوانیم حس کنیم که کاملاً عاری از گناه هستیم و به همین خاطر نمی توانیم کاملاً شاد باشیم. فقط می توانیم تا حدودی شاد باشیم.

همه مخلوقات زنده با هم برابرند

سخنرانی استاد اعظم چینگ های
شیهو، فورموسا، ۲۷ دسامبر، ۱۹۹۵
(ویدئو ۵۱۹) (در اصل به زبان انگلیسی)

از دوران باستان تاکنون، آسیایی‌ها بویژه چینی‌ها و آولاکی‌ها فکر می‌کنند که لاک پشت‌ها به خاطر عمر بسیار طولانی‌شان، حیواناتی بسیار ترسناک هستند و گاهی چیزهایی را می‌فهمند، به همین خاطر مردم جرأت نمیکنند این حیوانات را بکشند.

مسلماً این موضوع مقداری حقیقت دارد. درست مثل قدیم که ماهیگیران آولاکی، دلفین‌ها و نهنگ‌های مهربان را می‌پرستیدند. چون گاهی در حین طوفان‌ها و در شرایط خطرناکی مثل تیفون‌ها، یک نهنگ یا دلفین به آنها کمک میکرد و قایق‌شان را هدایت میکرد و حتی قایق را تا جای امنی هل میداد. گاهی آنها انسانهایی که در حال غرق شدن بودند را نجات میدادند و آنها را از آب بیرون می‌آوردند. به همین خاطر حیواناتی نظیر اینها هرگز کشته نمیشدند و اگر موردی هم به طور اتفاقی می‌مرد یا مرگش را متوجه میشدند، ماهیگیران یا کسانی که به همین دلیل در دریا شنا میکردند، برای آن نهنگ یا دلفین آرامگاهی میساختند و شبانه روز آنجا را ستایش میکردند.

پس حیواناتی هستند که بسیار باهوشند. در این باره شکی نیست و ما هم این را میدانیم. حتی خوکها یا حیوانات خانگی به خاطر ویژگی‌هایی نظیر وفاداری، صداقت، دوستی و یاری در زمان بروز مشکلات، مشهور هستند. خیلی از روزنامه‌های شما در مورد معجزات انجام شده توسط حیوانات، مقاله می‌نویسند. مثلاً سگی که بچه‌ای را از خانه در حال سوختن نجات داد یا خوک‌ی که مسافت زیادی را دوید تا برای صاحبش کمک ببرد، حتی با اینکه شاید صاحب او یک لحظه بعد، گلوی این خوک را می‌برید یا اسبی که آنقدر در کنار قبر مراقب خود ماند تا اینکه خودش هم مرد و در آن مدت هرگز چیزی نخورد یا سگی که هرگز قبر مراقب انسانی‌اش را ترک نکرد و غیره. از این قبیل موارد زیاد است.

پس عجیب نیست که گاهی انسانها فکر میکنند که حیوانات بهتر از خودشان هستند. این میتواند در بعضی از جنبه ها، صحیح باشد. در کل، همه موجودات به نوعی توسط خداوند خلق شده اند، پس چرا نباید مثل ما جرقه ای الهی در وجود خود داشته باشند؟ فقط به این خاطر که شکل ما متفاوت است و از زبان متفاوتی استفاده میکنیم، به این معنا نیست که در هر جهت، ارزش آنها از ما کمتر است. شاید آفریقایی ها سیاه باشند و به زبان آفریقایی صحبت کنند، اما این به هیچ وجه نمیگوید که ارزش آنها از آمریکایی های سفید پوست یا آسیایی های زرد پوست، کمتر است.

جهان را با همه موجودات سهیم شوید

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

انجمن گیاهخواران سان خوزه، کالیفرنیا، آمریکا، ۳۰ ژوئن، ۱۹۹۴

(ویدئو ۴۳۷) (در اصل به زبان انگلیسی)

در واقع این جهان به همه از جمله حیوانات تعلق دارد. به همین خاطر است که ما از سیاست و گانیسم پیروی نمیکنیم. چون این جهان به خاطر نیروی حاصل از قدرت فکر همه موجوداتی که در این سیاره وجود دارند، بوجود آمده است. ما این جهان را میخواستیم، برای همین هم وجود دارد. حیوانات را هم میخواستیم. اما وقتی به این جهان آمدیم، فکر کردیم که به ما تعلق دارد. همه فکر کردند که اینجا به خودشان تعلق دارد. به همین خاطر خلاص شدن از شر "خارجی ها" شامل سرخ پوست ها، سیاه پوست ها، زردپوست ها و غیره را شروع کردیم.

سرخ پوست ها میخواستند از شر سفید پوست ها خلاص شوند و سفید پوست ها میخواستند از شر سیاه پوست ها خلاص شوند و الی آخر و به این شکل فراموش کردیم که ما به طور مشترک صاحب اینجا هستیم، نه به طور انحصاری. به همین خاطر نباید حیوانات را بکشیم، نباید آنها را بخوریم و مسلماً بویژه نباید هر موجودی را بکشیم، ولی ما گاهی به نام سیاست، عشق ملی یا مذهب، کشتار می کنیم و با تعداد زیادی بهانه- های شکوهمند، کار خود را عادلانه جلوه می دهیم.

در واقع این کار درست نیست، چون ما امروز میکشیم و در زندگی بعد، خودمان کشته میشویم. به همین خاطر در جهان ما همیشه جنگ ادامه دارد و بعد ما همیشه در تعجبیم که چرا اینطور است. اما چیزی برای تعجب وجود ندارد. وقتی چیزی را بکاریم، ثمره آن را برداشت میکنیم. حتی در انجیل آمده که هر چه بکارید، همان را برداشت میکنید. آن دسته از ما که هنوز از اثرات جنگ یا هر درگیری دیگری در رنج نیستیم، یعنی دانه خشونت را نکاشته ایم. پس اگر همچنان به همین نحو ادامه دهیم، حتی اگر مدیتیشن نکنیم، حتی اگر رسماً یا به طور ثبت شده خدا را نپرستیم، دوباره به عنوان انسانی سالم و در جایی امن و امان به دنیا می آئیم. چون ما دانه خسارت، جنگ یا خشونت را نکاشته ایم.



حیوانات دوستان ما هستند

سخنرانی استاد اعظم چینگ های
دانشگاه هاروارد، آمریکا، ۲۴ فوریه، ۱۹۹۱
(ویدئو ۱۵۵) (در اصل به زبان انگلیسی)

اگر واقعاً می‌خواهیم که در زندگی، مطابق با اصل "همسایه ات را دوست بدار" زندگی کنیم، دوستان حیوان مان را نیز باید همسایه مان به شمار بیاوریم، بویژه که آنها به هیچ شکلی به ما آسیب نمی‌رسانند. آنها فقط زندگی ما را زیبا می‌کنند، آنها مهربان هستند و زندگی مان را سرزنده تر، رنگارنگ تر و جالب تر میکنند. ما باید از آنها محافظت کنیم، مراقب شان باشیم، دوست شان بداریم و از حضورشان لذت ببریم. خداوند به طور واضح این موضوع را بیان کرده و گفته: "من همه حیوانات را آفریدم تا دوست و یاور شما باشند."

سخنرانی استاد اعظم چینگ های
ان. ج. آمریکا، ۲۴ ژوئن، ۱۹۹۲
(ویدئو ۲۵۹) (در اصل به زبان انگلیسی)

حیوانات به دلیلی وجود دارند. آنها نیز ساکنین زمین به شمار می‌آیند. ما حق نداریم تا آنها را بکشیم. من شنیدم که بعضی ها می‌گویند که بر اساس تحقیقاتی که کردند، دریافته اند که حیوانات گاهی بیماری مردم را شفا میدهند که احتمالاً این به خاطر عشق آنهاست. به همین خاطر است که علیرغم زحمتهای و ایجاد وابستگی، خیلی ها دوست دارند در خانه سگ و گربه نگه دارند. اما چون این حیوانات، بسیار مهربان و احتمالاً به نوعی بسیار آرامبخش هستند، مردم حس خوبی دارند و آنها را نگه میدارند.

حیوانات خانگی تان را همچون خودتان دوست بدارید

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

فلوریدا، آمریکا، ۶ ژوئن، ۲۰۰۱

(دی وی ۷۱۴) (در اصل به زبان انگلیسی)

اگر سگ دارید، حداقل باید همچون خودتان با او برخورد کنید و بهداشت خوب، غذا و عشق به او بدهید. او مثل عضوی از خانواده ماست، فقط ظاهرش متفاوت است. هر بار که سگ را بیرون می بریم تا روی چمن ها دستشویی کند، باید مدفوع او را برداریم یا باید از قبل پلاستیک آماده داشته باشیم تا آن را بگیریم تا کثیفی، بیماری یا نجاست آن به افراد یا سگهای دیگر سرایت نکند. اگر سگتان بیمار باشد و در هر جایی دستشویی کند و سگهای دیگر روی آن پا بگذارند، آنها هم بیمار میشوند. پس هر بار که سگمان را بیرون می بریم تا دستشویی کند، وقتی او را به داخل باز میگردانیم، باید کل بدن او را تمیز کنیم. من چگونگی این کار را به شما نشان میدهم.

مثلاً میتوانید یک حوله آشپزخانه یا هر حوله ای بردارید. این یکی (استاد حوله ای که در دست دارند را نشان میدهند) خیلی کوچک است، اما این فقط برای این است که به شما نشان دهم. حوله آشپزخانه محکم تر است. پاره نمیشود. بعد همه جای سگ را تمیز کنید، چون ممکن است بو یا بوی بد بدهد. کل بدن او را از پایین تا بالا تمیز کنید. اول پاهای او را تمیز کنید. (استاد سگ پودل خود را تمیز میکنند) و بعد پنجه هایش را تمیز کنید و بعد همه پنجه هایش را و بعد مدفوع و ادرار او را و بعد میتواند داخل خانه شود. چون اینطوری هر بیماری یا باکتری ای که روی او جمع شده باشد، پاک میشود. من از آب لیمو استفاده کردم، اما شما میتوانید از چیزهای دیگر استفاده کنید.

از آب لیمو یا سرکه همراه با آب استفاده کنید و خانه تان را تمیز کنید تا در خانه مواد شیمیایی نباشد. چون سگها روی زمین میخوابند و وقتی غذا میخورند زمین را لیس میزنند یا غذایشان را به زمین می اندازند. اگر آنها از چیزی بخورند که با مواد

شیمیایی تمیز شده باشد، می میرند یا بیمار میشوند و بعد شما کل پول یا کل وقت خود را صرف هزینه دکتر میکنید یا سگ را بیرون می اندازید.

مشکل خیلی از مردم همین است. آنها به خاطر حماقت و بی توجهی و بی مهری خود، سگ را سرزنش میکنند. به همین خاطر کار خیلی از سگها در نهایت به پناهگاه سگها میکشد، در حالیکه این اصلاً اشتباه سگها نیست. این به خاطر اشتباه و حماقت انسانهاست. خیلی از انسانها لیاقت سگها را ندارند. گاهی که در بیرون در حال رانندگی هستیم، در گرمای تابستان فلوریدا می بینم که مردم سگها را در پشت وانت که بدون سقف است، گذاشته اند و در آنجا چیزی نیست که سگها به آن تکیه کنند و جنس آن فلزی است. بعد خیلی گرمشان میشود و به اطراف می دوند و گاهی از پشت وانت به پایین می افتند.

شاید به آن عادت دارند. من نمیدانم چه مدت باید به این وضعیت عادت داشته باشند اما احتمالاً وقتی به خانه میروند، سردرد دارند و آنها نمیتوانند به شما بگویند که سردرد دارند. اگر در تمام آن مسیر در پشت وانت نشسته بودید، شما هم سردرد داشتید. شما حتی موهای بلند و زیاد دارید که برایتان پوشش هستند. آن سگها خیلی بیچاره هستند. بعضی از سگها موهای کوتاه دارند، بعضی از آنها اصلاً مو ندارند. وقتی این چیزها را می بینم، فکر میکنم که انسانها لیاقت سگها را ندارند. سگها خیلی مهربان، با محبت و وفادار هستند. آنها برای شما می میرند. آنها در هنگام خطر، جانشان را فدای شما میکنند. حس غریزی حفاظت آنها بیرون می آید و آنها در هر زمان بدون پشیمانی برای شما می میرند!

اما بعضی از انسانها لیاقت سگها را ندارند، واقعاً اینطور است. هر بار افرادی را میبینم که به این شکل با حیوانات رفتار میکنند، دلم میشکند. در عین حال اگر کسی به شما بگوید که حیوان هستید، این دشنام محسوب میشود. یعنی شما خیلی پست، بد و احمق هستید. اما میتوانید تصور کنید که حماقت کسی از حماقتی که ما در گاهی اوقات داریم، بیشتر باشد؟

بعضی از ما احمق هستیم. مسلماً بعضی از سگها طوری بزرگ میشوند که در بیرون زندگی کنند. اما هنوز هم باید از آنها مراقبت کنید تا کک نزنند. داروهای پیشگیری کننده هم وجود دارد که قیمت چندانی هم ندارند. میتوانید یکبار در ماه، داروی ضد

انگل یا ضد کک به آنها بدهید تا دچار رنج و عذاب نشود. یکبار در ماه، همین. شامپوهایی هم هستند که میتوانند کک و این چیزها را از سگ‌ها دور کنند. اما پیشگیری بهتر از کشتن هست. ما نمیخواهیم کشتار کنیم. حتی انگل‌ها یا کک‌ها را نمیخواهیم بکشیم.

پس فقط با سالم و پاک نگه داشتن سگ، از بروز اینها پیشگیری کنید. چون در بیرون، با اینکه چمن‌ها خوب به نظر میرسند، گاهی باکتری یا انگل یا تخمی به آنها چسبیده است. به همین خاطر اگر حیوان را به داخل خانه بیاوریم، خانه ما دقیقاً به اندازه محیط بیرون کثیف میشود. همچنین خیلی از شما با کفش وارد خانه میشوید و این نیز سبب میشود که سگ بیمار شود. نه اینکه کفش‌های شما کثیف باشند، بلکه چیزهایی که از بیرون به آن می‌چسبند، کثیف هستند و بعد شما اینها را به داخل خانه می‌آورید. گاهی چرخ ماشین تان نیز چیزهایی مثل مدفوع یا ادرار سگ بیمار را به همراه دارد و بعد وقتی با ماشین داخل خانه میشوید، سگتان زمین یا کفش شما را لیس میزند و بیمار میشود.

اگر میخواهید حیوان داشته باشید، مطمئن شوید که خانه تان آنقدر تمیز باشد که بتوانید روی زمین بخوابید، آنقدر که بتوانید زمین را لیس بزنید و حس خوبی داشته باشید. میتوانید خانه تان را با محلول نصف آب و نصف سرکه تمیز کنید. نصف-نصف. همه جا را با آن تمیز کنید تا بهداشتی و بوزدایی شود. اینطوری اگر سگ به طور اتفاقی جایی ادرار کرد، بوی آن از بین میرود. چون اگر سگ بوی ادرارش را متوجه شود، دوباره در همان جا ادرار میکند.

اینها فقط چند مثال بودند. اما اگر حیوانی میخواهید، بهتر است ابتدا در مورد شیوه مراقبت از او مطالعه کنید. باید در مورد اینکه چه حیوانی با شخصیت و شیوه زندگی شما جور است، تحقیق کنید. یکی از دلایلی که مردم، سگ یا گربه شان را بیرون می‌اندازند این است که با هم جور نیستند. آنها ضعیف و ناتوان هستند و سگ‌هایشان بیش فعال هستند، مثلاً یک بانوی پیری که نمیتواند به سگش رسیدگی کند. مثلاً آنها نمیدانند که چطور یک سگ شلخته را آموزش دهند و با چطور با او برخورد کنند یا یک سگ بازیگوش با کسانی است که دوست ندارند بازی کنند یا وقت بازی

کردن ندارند. بعد سگ را بیرون میکنند، چون فکر میکنند که آن سگ بد، بد، بد است.

پس انواع بسیار زیادی از سگها یا حیوانات هستند که میتوانند برای شما مناسب باشند. اما باید قبل از آن تحقیق کنید و بفهمید که آیا مراقبت از آن سگ یا گربه، برایتان سخت است یا نه. اگر سخت بود، بهتر است حیوانی را نیاورید. باید صادق باشید، همین. اینطور نیست که شما همه حیوانات را به طور برابر دوست نداشته باشید، فقط باید بدانید که چطور و به چه حیوانی محبت کنید تا این محبت برایتان دردسرساز نشود و هر دوی شما به زحمت نیافتید. چون آخرین باری که یکی از شما گذاشت سگم فرار کند و اجازه داد که او برود و گم شود، تا مدت زیادی دل شکسته بودم.

پس اگر حیوانی می آورید، در هر شرایطی باید متعهد باشید. اگر نمیتوانید، باید یک خانه خوب برایش پیدا کنید. صبر کنید تا یک خانه خصوصی خوب برایش پیدا کنید. در مغازه فروش حیوانات خانگی، اعلامیه بزنید. آنها برای سگ شما، یک خانه خوب پیدا میکنند. او را واگذار کنید، نفروشید. او را به عنوان یک دوست، یک هدیه واگذار کنید. یک کسی خواهد بود که سگ شما را دوست ندارد. میتوانید شخصیت او، چیزهایی که دوست دارد و ندارد را شرح دهید. یک کسی خواهد بود که برای سگی مثل سگ شما، مناسب باشد. او به موقع سگ شما را می گیرد.

سگتان را به پناهگاه حیوانات ندهید، چون آنها در عرض یک روز سگتان را میکشند. گاهی اینچنین است! همیشه یک روز نیست، اما سگها آنجا زیاد دوام نمی آورند. اگر چنین چیزی میخواهید، اشکالی ندارد. اما در مورد این موضوع مطمئن شوید. من میخواهم مطمئن شوم که شما میدانید که حیوانات تان در عرض یک روز، در پناهگاه می میرند. اما بعضی از پناهگاه ها، "بدون کشتار" هستند. میتوانید سگتان را به چنین پناهگاه هایی بدهید. در مورد شخصیت حیوان همه چیز را شرح دهید تا بعد پناهگاه بتواند او را به افرادی بدهد که این مدل شخصیت را دوست دارند.

همیشه راه حلی هست. حیوانات تان را بیرون نکنید، چون آنها موجودات زنده هستند، درست مثل ما. وقتی به چشمهای یک حیوان نگاه میکنید، گاهی می فهمید که "ما برابر هستیم. ما مثل هم هستیم." این حس، به سراسر بدن شما ارتعاشاتی

می فرستد و روشن ضمیری ای به شما میدهد که هرگز خواب داشتنش را هم نمی-
دیدید. به شما گفتم که حیوانات می توانند به شما آموزش دهند. گلها، درختان و
همه چیز همینطور هستند. ببینید که او چقدر خوب رفتار میکند. (استاد به سگ
پودلی که روی زانوهای ایشان نشسته اند، اشاره میکنند) چطور کسی میتواند چنین
سگی را دور بیندازد؟ او خیلی دوست داشتنی است.



فصل ۸

همزاد

همزاد به چه معناست

سخنرانی استاد اعظم چینگ های
کیپ تاون، آفریقای جنوبی، ۲۷ نوامبر، ۱۹۹۹
(ویدئو ۶۶۹) (در اصل به زبان انگلیسی)

لطفاً در مورد روح های همزاد و جنبه زن و مرد انسان، صحبت کنید.
استاد: چیزی به نام روح های همزاد وجود ندارد. همه ما جدا هستیم. اما گاهی با
کسی روبرو میشویم که با ما خیلی جور است و آن شخص را همزاد می نامیم.
اگر قبلاً در تناسخ های مختلف، مدت طولانی با یک روح کار یا زندگی کرده یا او را
دوست داشته باشیم، اگر این به اصطلاح روح را در یک کالبد مختلف ببینیم، یک
حس آشنایی به ما دست میدهد. چون قبلاً همیشه کارهایی را با هم انجام دادیم،
همه چیز آسان است، همه چیز جور است، همه چیز هماهنگ است.
به این روح "روح همزاد" می گوئیم. ما همیشه با چنین روحی روبرو میشویم و
کسانی که با این به اصطلاح روح روبرو شده اند، شادمانه با همدیگر ازدواج کرده اند
یا خواهر و برادرهایی بسیار خوب یا والدین و فرزندان خوب شده اند. ارتباط بین
این افراد بسیار خوب است. منظور از روح همزاد، این است.

اهمیت معنوی همزاد چیست؟

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

دانشگاه جرج تاون، واشنگتن دی سی، آمریکا، ۱۴ آوریل، ۱۹۹۳

(ویدئو ۳۵۲) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: آیا در این جهان پدیده ای مثل روح همزاد وجود دارد؟ اگر چنین است، اهمیت معنوی این قضیه برای افراد دخیل در آن چیست؟

استاد: روح همزاد کسی است که وقتی او (زن یا مرد) را می بینید، یک حس جاذبه بسیار زیاد میان شما ایجاد میشود و هر دو میتوانید در زندگی و بویژه در روند معنوی، همدیگر را تکمیل کنید. به چنین مواردی، روح های همزاد می گوئیم. اما در جهان بدون دوگانگی، روحی نیست، همزادی نیست، اینها فقط واژه های این جهان هستند. پس هر کسی که فکر می کنید نسبت به شما خیلی گرایش دارد و در فعالیت های روزمره و همچنین تلاشهای معنوی تان، خیلی به شما کمک میکند، تا زمانی که اینجا هستید، همزاد شماست، البته اگر اصلاً نیازی به همزاد داشته باشید.

آیا لازم است که فرد با همزاد خود در تماس باشد؟

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

کیپ تاون، آفریقای جنوبی، ۲۹ نوامبر، ۱۹۹۹

(دی وی دی ۶۷۴) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: میخواهم در مورد روح های همزاد از شما بپرسم. آیا لازم است که فرد با همزاد خود در تماس باشد و اگر پاسخ مثبت است، چه اتفاقی می افتد؟
استاد: در این زندگی، اگر لازم باشد، پس لازم است. اگر لازم نباشد، پس لازم نیست. خودتان می فهمید. در واقع ما روح های همزاد زیادی داریم، فقط یکی نیست. فقط موضوع این است که همیشه راهمان با هم تلاقی نمی کند، چون لزومی ندارد.

چطور همزادمان را ملاقات کنیم

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

اعتکاف بین المللی شش روزه، بانکوک، تایلند، ۲۸ دسامبر، ۱۹۹۹

(دی وی دی ۶۷۷) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: به عنوان یک شخص مجرد، فکر میکنم سؤال همه کسانی که مجرد هستند این است که: بهترین راه برای ملاقات همزادمان چیست؟

استاد: من هم نمیدانم که چنین چیزی به نام روح همزاد هست یا نه، چون گاهی آن را دارید و گاهی ندارید. اگر واقعاً می خواهید بدانید، باید دعا کنید. خودتان را تصور کنید که یک روح همزاد دارید و آن فرد، فلان قدر زیبایی و فضیلت و فلان ویژگی - ها را دارد. ویژگی ها را لیست کنید. همه ویژگی هایی که در روح همزادتان میخواهید را یکی یکی و به طور واضح لیست کنید تا یک روز وقتی او را دیدید، متوجه شوید.

باید تصور کنید، بنویسید یا اگر زنی را دیدید که فکر کردید حداقل از نظر ظاهری، شاید شبیه روح همزادتان باشد یا از ظاهر او خوش تان آمد، باید تصویر او را بکشید یا عکس فردی که شبیه او هست را بگیرید و بعد تمام است! باید تصور کنید و یک روز این امر تحقق می یابد.

حاضر مطلق شدن یعنی عدم نیاز به یافتن همزاد

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

سان خوزه، کالیفرنیا، آمریکا، ۳۰ ژوئن، ۱۹۹۴

(ویدئو ۴۳۷) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: آیا همه روح همزاد دارند؟ اگر چنین است، آیا باید روح همزادمان را پیدا کنیم تا بعد بتوانیم رستگار شویم؟

استاد: ای روح به اصطلاح همزاد: ممکن است چنین باشد. بعضی از روح های همزاد قبلاً رستگار شدند، برای همین شاید در اینجا کسی را پیدا نکنید. اما بعضی از روح - های همزاد هنوز در این اطراف هستند که در این صورت باید منتظر بمانید.

در واقع یک نظریه میگوید که اگر دیگر در قلب تان اشتیاق و آرزویی ندارید، حتی اگر روح همزادتان در بهشت یا جهنم باشد، برای شما اهمیت ندارد. باید تعالی یابید و به سطح بی آرزویی برسید. بعد روح همزاد در همه جا و در هیچ جا هست، چون شما از حضور مطلق برخوردار هستید. وقتی شما حاضر مطلق شوید، نیازی به روح همزاد ندارید.

گروه روح

سخنرانی استاد اعظم چینگ های
آوکلند، نیوزیلند، ۲۷ آوریل، ۲۰۰۰
(ویدئو ۶۸۶) (در اصل به زبان انگلیسی)

میدانید چرا شما اینقدر خوب هستید؟ چون شما، من هستید. (تشویق) ما به طرز شگفت آوری با هم کنار می آئیم، چون ما یکی هستیم. ذات روح اینطور نیست که من اینجا باشم و در اینجا یک روح داشته باشم. اینطوری نیست. روح من بزرگتر از فقط اینجا است. شاید در تمام این فضا باشد. (استاد فضای اتاق را نشان میدهند.) شاید من در همه اینجا باشم، اما ظاهر قضیه متفاوت است. اینطوری نیست که خدا یکی باشد و همه با خدا یکی باشند. به این صورت نیست. به این شکل است که هر فرد میتواند یک روح بزرگی داشته باشد که به اصطلاح کالبدهای زیادی را در بر گیرد. پس میتوان اینطور قلمداد کرد که گویی ما همدیگر هستیم.

درست مثل گاهی اوقات که دو نفر همزمان دقیقاً به یک چیز فکر میکنند. دلیلش این است که آنها یک روح هستند، نه اینکه آنها با خدا یکی هستند یا با همدیگر یکی هستند. آنها یک روح هستند، درست مثل دوقلوها یا روح های همزاد. روح همزاد فقط یکی نیست، میتواند به معنای روح های زیادی هم باشد. چون بعضی از روح های بزرگ به خاطر هدف خودشان، خیلی از موجودات دیگر را نیز در بر میگیرند. به همین خاطر ما حس میکنیم که خواهر و برادر هستیم، حس میکنیم یکی هستیم. گاهی در کنار خواهر، برادر، مادر یا پدرتان، حس خیلی خوبی دارید، چون آن فرد خود شماست! شما به صورت خانواده هستید، اما فقط یک روح هست، یک روح و افراد بسیار. (تشویق)

به همین خاطر است که گاهی می گوئیم "من با فلان شخص قرابت دارم." یا "آن مرد روح همزاد من است، آن زن روح همزاد من است." چون او، شماست. واقعاً خود شماست. منظورم این است که اینها گروه روح شما در یک روح هستند. جدا از یکی

بودن با خدا و یکی بودن با دیگران، ما یک روح فردی هم داریم که میتواند گروه-
های بزرگی از مردم را همچون یک روح در خود جای دهد. اما این فرق دارد.
از این رو گاهی با گروهی از افراد حس خیلی خوبی داریم و هر چقدر بیشتر با آنها
باشیم، حس میکنیم که قویتر میشویم چون ما با خودمان در خانه هستیم. ما با هم
هستیم و با هم در آرامش هستیم. این عجیب نیست. عجیب نیست که اینقدر خوب
کار میکنیم! میتوانید تصور کنید که شما من هستید؟ (خنده)

همه ما بخشی از طرح بزرگ کائنات هستیم

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

فلوریدا، آمریکا، ۱۱ مه، ۲۰۰۲

(دی وی ۷۳۶) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: استاد، من در یک نوار شنیدم که گفتید که گاهی یک روح بزرگ میتواند جدا شود و اینکه شما همه روح ها را به خودتان باز می گردانید. آیا این با "خدا همه چیز است" فرق دارد؟ من تازه به یاد آوردم که در نوارها، آنقدر حس میکردم به شما متصل هستم که فکر کردم شاید شما همه "خود های خود" را را به نوعی به درون خودتان کشیده اید.

استاد: امکانش هست.

سؤال: آیا یک روح بزرگ میتواند به آن اندازه باشد که دیگران را دوباره به درون خود بکشد؟ آیا این با خدا به عنوان یک موجود اعظم که همه را در بر می گیرد، فرق دارد؟ فکر کردم منظور شما این است.

استاد: فرق دارد، بله.

سؤال: اما آن آنقدر زیبا بود که میخواستم بدانم صحت دارد یا نه.

استاد: از یک نظر، درست است. اما همه ما یکی هستیم. فقط موضوع این است که باید نقش های مختلفی بازی کنیم تا کل را بسازیم. بدن به انگشتان دست و پا و چشم و بینی نیاز دارد. کل بدن نمیتواند فقط مثلاً بینی باشد. (خنده)

سؤال: پس وقتی آنها شما را می بینند، خیلی حس میکنند که در خانه هستند، گویی به عنوان روح به شما بازگشته اند.

استاد: بله. بعضی از آنها بخشی از یک کار عظیم مثل آگاهی جمعی بوده اند و برای هدف بزرگی کار کرده اند. به همین خاطر دوباره باز میگردند تا همان کار را انجام دهند یا با انجام کار بهتری، خود را بیشتر تعالی بخشند.

سؤال: چون من خیلی حس میکنم که در خانه هستم...

استاد: بله، اما بعد از تشریف، هر کسی که بیاید و صادق باشد، حس می کند که در خانه هست. چون همه ما یک هدف داریم و همه ما یکی هستیم. ما دوباره متصل

شده ایم، چون هرگز جدا نبوده ایم. پس اگر شما متصل باشید، حس میکنید که من یا حداقل بخشی از من هستم. این طبیعی است. مسلماً استاد میتواند خود را به هزاران، میلیونها بخش تقسیم کند و کل جهان را در بر گیرد. اما قضیه فقط این نیست.

سؤال: استاد چنین کاری میکند؟

استاد: بله، این کار را هم میکند، گاهی استاد باید تعدادی از بخش های جدا شده خود را بگیرد تا آنها با کارشان به او کمک کنند. پس هر کسی که می بینید خیلی کار میکند، صادق است و تجربیات خوبی دارد، باید یکی از بخشهای کوچک استاد باشد.

سؤال: فقط میخواهم از شما تشکر کنم که در همه لحظات بد زندگی به من کمک کردید. همین.

استاد: لحظات بد یا بهترین لحظات؟

سؤال: لحظات بد و همچنین بهترین لحظات.

استاد: خب.

سؤال: ممنون.

استاد: خواهش میکنم. از خدا تشکر کن!

فصل ۹

ازدواج و معنویت



اگر واقعاً می‌خواهیم "همسایه ات را دوست مدار" را در زندگی بکار ببریم، همسایه های ما باید دوستان حیوان مان را نیز شامل شوند، بویژه که آنها به هیچ شکل آسیبی به ما نمی‌رسانند. آنها فقط زندگی ما را زیبا می‌کنند، آنها مهربان هستند و زندگی ما را سرزنده تر، رنگارنگ تر و جالب تر می‌کنند. ما باید از آنها نگهداری کنیم، مراقب شان باشیم، دوست شان بداریم و از حضورشان لذت ببریم. خداوند این موضوع را به طور واضح بیان کرده است. او می‌گوید: "من همه حیوانات را آفریدم تا دوست و یاور شما باشند."

استاد اعظم چینگ های

متأهل یا مجرد، فقط طبیعی باشید

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

کیپ تاون، آفریقای جنوبی، ۲ دسامبر، ۱۹۹۹

(دی وی دی ۶۷۶) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: استاد، میخواستیم بدانیم که چه چیز افراد معنوی را از ازدواج کردن باز میدارد؟ چون تا آنجا که من میدانم، اکثر کسانی که معنوی هستند، مجرد هستند، مثل کشیش ها و خیلی از افراد دیگر.

استاد: آه، پس کشیش ها معنوی هستند. در این باره مطمئن هستید؟

سؤال: آنها مذهبی هستند، میتوانم اینطور بگویم.

استاد: خب. اگر بخواهید، میتوانید مجرد بمانید یا اگر بخواهید، میتوانید ازدواج کنید. فرقی نمیکند. تفاوت در این است که چطور با این موضوع برخورد کنید. ازدواج به این معنا نیست که نتوانید خدا را بیابید. وگرنه خداوند مرد و زن را نمی-آفرید، بلکه فقط مرد یا فقط زن را می آفرید. خب؟ این نکته اول.

نکته دوم اینکه در واقع به محض اینکه ازدواج کردید، بیشتر به آن زندگی عادت میکنید و حتی پس از مدتی، بیشتر بر معنویت تمرکز میکنید. چون متوجه میشوید که ازدواج چیست و دیگر با اشتیاق زیاد آن را طلب نمی کنید و بعد از اینکه مدتی با همسران زندگی کردید، با هم مثل دوست میشوید. اغلب اینطوری است. پس در نهایت، مجرد یا متأهل بودن فرقی ایجاد نمیکند. اما اکثر افراد وقتی ازدواج میکنند، خیلی روی همسر خود متمرکز میشوند و بعد تمرکز کردن بر خدا مشکل میشود. شاید مشکل این باشد. اما اگر بدانید که چطور انرژی رابطه را کنترل کنید، حتی بیشتر به معنویت تان کمک میشود، چون از نظر فیزیکی و نیز ذهنی شاد هستید. وقتی کسی شما را دوست دارد، از نظر فیزیکی، عاطفی و ذهنی شاد هستید. پس زندگی معنوی شما سرعت بیشتری می گیرد. خداوند همینطوری الکی عشق را ابداع نکرده است. کل مطلب این است. عشق فیزیکی یا عشق ازدواجی بخشی از عشق خداست، نمونه ای از عشق خداست. این عشق به شما کمک میکند تا عشق

بزرگتری را بیابید. به ازدواج حساسیت نداشته باشید. فقط طبیعی باشید. اگر
میخواهید ازدواج کنید، ازدواج کنید. اگر میخواهید مجرد بمانید، مجرد بمانید.



ماهیت ازدواج

سخنرانی استاد اعظم چینگ های
سائوپائولو، برزیل، ۱۵ ژوئن، ۱۹۸۹
(ویدئو ۸۲۸) (در اصل به زبان چینی)

چیز بدی در مورد ازدواج وجود ندارد. ازدواج فقط وقتی خوب نیست که بعضی ها از آن به عنوان ابزاری برای زیاده روی در لذت های فیزیکی استفاده میکنند. اگر زوجی بتوانند با احترام با هم رفتار کنند، فرزند بیاورند تا نام خانوادگی را حفظ کنند، در آرامش و هماهنگی با هم زندگی کنند، فرزندان شان را بزرگ کنند، از والدین شان مراقبت کنند و به جامعه خدمت کنند، ازدواج آنها خوب است. این ازدواج ما را تشویق میکند و سبب میشود که در فضایی متعادل زندگی کنیم. این ازدواج، حس تعهد و محبت و همچنین شهامت و همت بلند به ما میدهد تا کار کنیم و با آینده روبرو شویم. این مدل ازدواج، خیلی خوب است.

سخنرانی استاد اعظم چینگ های
پنوم پن، کامبوج، ۲۳ ژوئیه، ۱۹۹۶
(ویدئو ۵۶۱) (در اصل به زبان چینی)

در این جهان، هم در ازدواج و هم در دوستی، جنبه خوبی وجود دارد. بزرگترین فایده این است که میتوانیم کمک متقابل ارائه دهیم و ذات درون و اهمیت ممارست معنوی را به همدیگر یادآوری کنیم. اگر موقعیت یا رابطه ای باشد که بتواند همیشه ممارست معنوی و ذات درونی را به ما یادآور شود، رابطه خوب، با محبت و با احساسی است.

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

کاستاریکا، ۱۶ دسامبر، ۱۹۹۰

(ویدئو ۱۴۱) (در اصل به زبان انگلیسی)

ازدواج یعنی سعی مشترک برای بهبود زندگی همدیگر، سعی برای حمایت از
آرمانهای همدیگر و سعی برای شریف تر کردن زندگی مان.



انتخاب بهترین راه در زندگی

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

اعتکاف بین المللی ۴ روزه، واشنگتن، دی سی، آمریکا، ۲۴ دسامبر، ۱۹۹۷

(دی وی دی ۶۰۴) (در اصل به زبان انگلیسی)

اگر مجرد هستید، مشکل دارید. اگر متأهل هستید هم مشکل دارید. اما باید بگویم که مشکلات مجرد بودن، کمی کمتر است، آزادی تان و شاید تنهایی تان بیشتر است. وقتی ازدواج میکنید، تفریح بیشتری دارید، اما مشکلات تان هم بیشتر میشوند. شما بهای هر چیزی که میخواهید در این زندگی داشته باشید را میدهید. در هر دو حال، این شما هستید که چیزی را میخواهید. پس انتخاب کنید. اینطور نیست که اگر متأهل باشید، نتوانید قدیس شوید.

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

مالزی، ۲۵ فوریه، ۱۹۹۲

(ویدئو ۲۱۹) (در اصل به زبان انگلیسی)

خداوند آنقدر کوتاه فکر نیست که ما را از دوست داشتن همسرمان به همان شیوه ای که به آن عادت داریم، منع کند. خداوند آنقدر ظالم نیست که زوجی عاشق را به خاطر رسیدن به خدا از هم جدا کند. ما باید قلب هایمان را گسترش دهیم تا خداوند را دوست بداریم و دیگر موجودات از جمله اعضای خانواده مان را نیز در این عشق بگنجانیم. اگر میتوانیم موجودات دیگری که از ما دور هستند و با ما غریبه هستند را دوست بداریم، چرا نتوانیم اعضای خانواده مان، نزدیک ترین عزیزان مان را دوست بداریم؟

رسیدگی به مسائل مرتبط با روابط عاطفی

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

سنگاپور، ۹ مارس، ۱۹۹۳

(ویدئو ۳۲۸) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: استاد عزیز، چطور مردی که ازدواجش ناموفق است و عاشق یک زن متأهل دیگر شده، با این شرایط روبرو شود؟

استاد: باید به ازدواج خودتان نگاه کنید و ببینید که آیا مطلقاً هیچ راهی برای نجات، اصلاح یا بهبود ندارد یا اینکه شما به عنوان بهانه ای برای لذت های خود، عشق را در یک رابطه دیگر جستجو میکنید. چون یک ازدواج هم به قدر کافی دردسر دارد. پس بهتر است که اگر میتوانیم، به رابطه ازدواجی خودمان رسیدگی کنیم. میدانم که مشکل است، در این جهان همه چیز مشکل است. اما این به معنای غیر ممکن نیست.

در مورد اینکه مشکل در کجاست، با همسرتان صحبت کنید. اما لطفاً از رابطه تان با شخص دیگر، چیزی نگوئید. اگر در آن مورد صحبت کنید، شاید دیگر راه حلی باقی نماند. اگر فکر میکنید که کارتان اشتباه بوده، اشکالی ندارد. میتوانید سعی کنید آن رابطه را قطع کنید و آن را فراموش کنید. اما با همسرتان در مورد چگونگی بهبود رابطه صحبت کنید، در مورد اینکه او و شما کجا اشتباه کرده اید و شما در کجا به توجه و بهبود نیاز دارید و او در کجا به شما نیاز دارد.

با همدیگر صحبت کنید. هدایای جدید برایش بخرید، یک لباس زیبا برایش بخرید. با چیزهای زیبا او را آراسته کنید، او را به زیباروی خودتان تبدیل کنید. او را به زیباروی زندگی تان تبدیل کنید، به جای اینکه وقت و انرژی تان را صرف همسر شخص دیگری کنید. چون در هر حال او مال شما نیست. بهتر است از آنچه دارید مراقبت کنید و وقت و انرژی خود را برای به دست آوردن دارایی دیگران تلف نکنید. مهم نیست که چقدر ماشین همسایه را دوست دارید، شما نمیروید و روی آن اسپری نمی زنید. روی ماشین خودتان اسپری کنید!

از ماشین خودتان مراقبت کنید، چون شما با آن رانندگی میکنید و هر روز به آن نیاز دارید. ماشین، دارایی شماست. ماشین همسایه را میتوانید در خلوت تحسین کنید، اما روی آن طلا نپاشید. زیادی از آن مراقبت نکنید و به ماشین خودتان بی-اعتنا نباشید. شاید یک روز راننده ماشین همسایه، آن ماشین را براند و برود و ناگهان مجبور شوید بدون هیچ ماشینی بروید. ماشین شما در گاراژ است، خراب شده، به آن رسیدگی نشده و حالا شما دچار دردسر میشوید.

پس اگر فکر میکنید که ارزشش را دارد، روی ازدواج تان کار کنید. همچنین همزمان به ازدواج دیگران احترام بگذارید. رها کردن چیزهایی که دوست دارید، آزار دهنده است. اما به آن مرد دیگر فکر کنید. اگر شما جای او بودید، آیا خوشحال بودید؟ آیا ترجیح میدادید که همسرتان نسبت به شما وفادار و سرسپرده باشد؟ پس همسرتان را یک همسر خوب کنید و خودتان هم به شوهر خوبی تبدیل شوید. زن همسایه را نیز به همسر خوبی برای شوهرش تبدیل کنید. این بهترین راه حل است، البته اگر شما راه حل بهتری نیابید.

ممنون که به من اعتماد دارید و مشکلات شخصی و خانوادگی تان را با من در میان میگذارید. اما این هم خیلی مهم است. اگر قلب شما هنوز در آرامش نباشد، هر چند تا همسر هم که داشته باشید، کار و کاسبی و همه چیز شما درست پیش نمیرود. بهتر است به آنچه دارید، راضی باشید و از آن مراقبت کنید و آن را زیبا سازید. آن را زیباتر و با سلیقه خودتان، سازگارتر کنید. درست همانطور که به باغ رسیدگی میکنید و رزهای خود را می کارید، آنچه دارید را برای خود زیباتر سازید.

جملات قصار



سخنرانی استاد اعظم چینگ های

اعتکاف بین المللی پنج روزه، لانگ بیج، کالیفرنیا، آمریکا

۲۸ دسامبر، ۱۹۹۶

(ویدئو ۵۷۳) (در اصل به زبان انگلیسی)

عشق نیز همچون درختان و گلها، حداقل در فصلهای خشک، هر روز نیاز به آب دارد. وگرنه می میرد. مردم فکر میکنند، آه! دوست دارم و این تا همیشه ادامه دارد. نه، باید با سرسپردگی، با احیای روزانه، با قدردانی از ارزشهای همدیگر و محبت پرمهر و کمک به همدیگر برای بهبود بهترین ویژگی های درونی تان، آن را تغذیه کنید. ازدواج واقعی اینچنین است. شراکت واقعی اینچنین است.

راه برطرف کردن اختلافات زناشویی

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

مالزی، ۲۵ فوریه، ۱۹۹۲

(ویدئو ۲۱۹) (در اصل به زبان انگلیسی)

بعضی ها بر اثر تجربه ازدواج سخت شان در گذشته، عاقل شده اند. برای همین حالا از ازدواج امتناع میکنند و به همین خاطر شاید راهب شوند. آنها احتمالاً به اندازه کافی تجربه ازدواج کسب کرده اند و دیگر در زمینه ثئوری و عملی به چنین تجربیاتی نیاز ندارند. برای همین در این زندگی ازدواج نمیکنند. آنها از تنها بودن خود راضی هستند.

اما اگر شما ازدواج کرده اید، سعی کنید با همان شریک تان بمانید. هر چقدر هم که سخت باشد. مثلاً من شنیدم که تولستوی یک همسر بسیار بدقلق داشت و یک روز وقتی او با دوستش حرف میزد، همسرش به طور وحشتناکی با او برخورد کرد. او تولستوی را تحقیر کرد و سبب شد که او در مقابل دوستش احساس شرمساری و حقارت کند.

برای همین دوستش گفت: "تو بزرگتر از او هستی. او فقط یک موجود کوچک است. چرا به این شیطان، قدرتت را نشان نمیدهی و از شر او خلاص نمیشوی! چطور میتوانی این شرایط را تحمل کنی؟" تولستوی گفت: "آه! زیاد بلند حرف نزن. قبلاً در زندگی گذشته، این روش را امتحان کردم. برای همین حالا 'درآمد دوبل' دارم! بهتر است که دوباره این کار را نکنم، وگرنه در زندگی بعد درآمد سه برابر میشود." او گفت: "باید تحمل کنم، چون اگر دوباره آن کار را انجام دهم، هرگز خلاص نمیشوم." او میدانست که این درآمد همیشه سه برابر و بیشتر میشود. به همین خاطر سعی کرد این شرایط را تحمل کند.

اگر شما همسری به اصطلاح وحشتناک دارید و با این وجود فکر میکنید که به او نیاز دارید، این زندگی آخرین باری است که با هم ارتباط دارید. باید بهای آن را بپردازید. پس سعی کنید تحمل کنید و هر کاری میتوانید، با همه قدرت تان انجام دهید تا آن شخص را راضی کنید تا سریع بدهی تان پرداخت شود. بهترین راه برای

خلاص شدن از شرّ دشمن این است که او را دوست خود کنید. بهترین راه برای خلاص شدن از شرّ زن وحشتناک این است که او را خشنود کنید و یا برای شوهر وحشتناک، او را راضی کنید و همه نیازهایش را برطرف کنید و بعد او دوست شما میشود.



چطور ازدواجی موفق داشته باشیم

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

اعتکاف بین المللی ۵ روزه، لانگ بیچ، کالیفرنیا، آمریکا

۲۸ دسامبر، ۱۹۹۶

(ویدئو ۵۷۳) (در اصل به زبان انگلیسی)

ازدواج به معنای اسارت و بردگی نیست. ازدواج فقط شراکت است. هر کدام از شرکا باید دیگری را تشویق کند. بعضی ها دچار سوء برداشت میشوند و به همین خاطر ازدواج شان موفق نیست. اما شما باید فهمیم و منطقی باشید. تنها بعد از اینکه بارها سعی کردید و بارها دچار ترس و لرز شدید و هیچ چیز درست نشد، شاید بتوانید به خاطر پیشرفت معنوی و امنیت خودتان، این مورد را در نظر بگیرید که چه کاری برای هر دو شما مناسب است.

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

اعتکاف بین المللی پنج روزه، لانگ بیچ، کالیفرنیا، آمریکا

۲۸ دسامبر، ۱۹۹۶

(ویدئو ۵۷۳) (در اصل به زبان انگلیسی)

پس به جای اینکه بخواهید فرد مقابل را به کسی که آرزویش را دارید، تبدیل کنید، خودتان همانی شوید که آرزو دارید. الگو باشید. اگر میخواهید که شوهرتان رمانتیک باشد، چرا خودتان اینطوری نمیشوید؟ بعد او یاد می گیرد و با شما همکاری میکند یا اگر میخواهید که همسرتان خوب و رمانتیک باشد، به او بگوئید که از او چه میخواهید، بگوئید که چه دوست دارید و یا به شیوه ای بسیار خاص به خواسته تان اشاره کنید. روی رابطه تان کار کنید و بهترین صفات همدیگر را به ظهور برسانید. این بهترین کار است.

حداکثر سعی خود را بکنید تا ازدواج تان را حفظ کنید

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

دانشگاه کالیفرنیا، ایروین، کالیفرنیا، آمریکا، ۲ ژوئن، ۱۹۹۸

(ویدئو ۶۲۳) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: نظر شما در مورد طلاق چیست؟

استاد: بد است. طلاق، آخرین راه حل در یک رابطه پرمهر است و اصلاً نباید اتفاق بیافتد. اما حل مسائل میان دو نفر هم کار خیلی سختی است، چون زن و مرد خیلی با هم فرق دارند. مردها خونسرد تر، رک تر و ساده هستند و زنها عاطفی تر و رمانتیک تر هستند. پس یک فرد ستیزه جو و یک زیبارو اغلب خوب با هم جور نمیشوند. مشاورهٔ ازدواج وجود دارد و در این باره کتابهایی هست. مسلماً مدیتیشن هم هست که خیلی از اختلاف ها را برطرف میکند. بعد می بینید که هر دو شما تغییر میکنید و با محبت تر و با درک تر میشوید و توقع تان کمتر میشود. این در حالی است که هر دو شما در سطح تقریباً مشابهی باشید، در غیر این صورت اختلاف ها باقی می ماندند. اما هنوز همدیگر را دوست خواهید داشت. شما به اندازه دیگرانی که آرامش درونی را ممارست نمی کنند، به طلاق متوسل نمی شوید. آنها بیشتر به طلاق روی می آورند.

اگر من در آن زمان روشن ضمیر بودم، از شوهرم طلاق نمی گرفتم. به شما میگویم، او بهترین مرد بود و هنوز هم هست. اما حالا برای یک نفر دیگر، بهترین مرد است. بعد از روشن ضمیری، یاد می گیرید که قدر همسران را بیشتر بدانید. اگر زن و شوهر با هم مدیتیشن کنند، بعد از تشرّف، بسیاری از اختلاف های خانوادگی رفع میشوند. تشرّف واقعاً به شما کمک میکند، چون درک میکنید که هر دوی شما خدا هستید. عشق درون شما نمایان میشود و وسعت می یابد و همه تفاوت های بین زن و مرد را می پوشاند. شما یاد می گیرید که همدیگر را دوست بدارید و حتی مثل خدا به همدیگر احترام بگذارید. به این شکل، جدا از عشق فیزیکی، یک عشق مقدس دیگری هم در بین شما ایجاد میشود که شما را به هم پیوند میزند و سبب میشود

که محبت شما بیشتر شود و مسئول تر شوید و به احساسات و نیازهای یکدیگر حساس تر شوید.

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

سنگاپور، ۱۰ مارس، ۱۹۹۳

(ویدئو ۳۲۹) (در اصل به زبان انگلیسی)

جملات قصار



به نظر نمی آید که مشکلات شخصی، مشکلات خانوادگی به حوزه معنویت ربط داشته باشند. اما ربط دارند، چون وقتی زندگی فلاکت باری دارید و شوهرتان مشکل ساز و تنهاست و فرزندان تان به خاطر خانواده از هم گسیخته، ناراحت هستند، آموزش مدیتیشن و قدیس شدن به شما، چه کمکی به شما و من میکند؟ همچنین من میخواهم که حالا بهشت را برای شما به ارمغان بیاورم، نه جهنم را. از این رو برای بهتر کردن زندگی تان، برای زیبا کردن محیط اطراف تان و برای محکم کردن و تقویت ازدواج تان، لطفاً از هر چیز این جهان که میتوانید، استفاده کنید ولی در بند آن نشوید، فقط از آن استفاده کنید.

ازدواج و معنویت

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

اعتکاف هفت روزه در شیهو، میائولی، فورموسا، ۱۲-۵ مه، ۱۹۹۱

(ویدئو ۱۶۵) (در اصل به زبان چینی)

وقتی در مورد ازدواج و عشق با شما صحبت میکنم، لطفاً فکر نکنید که میخواهم از مسئولیت هایم فراتر بروم. نه! من این کار را میکنم، چون اگر ازدواج شاد یا رابطه خوبی با همسرتان نداشته باشید، نمیتوانید وارد خلسه شوید. از درون اضطراب دارید و به آشفتگی عاطفی دچار هستید. ذهن شما پر از آن چیزهاست. حتی نمی توانید اسامی مقدس را تکرار کنید، چه برسد به وارد شدن به خلسه! در آن زمان، همسر شما بسیار مهمتر از استاد است. اما من شما را سرزنش نمیکنم، چون این قبیل چیزها اجتناب ناپذیر هستند. در آن لحظه، حتی نمی خواهید به نیروانا بروید. حتی اگر بخواهید هم نمیتوانید، چون ناراحت هستید. من قبلاً همه این چیزها را تجربه کردم، برای همین حالا میتوانم معلم شما باشم. اجتناب از این شرایط و کنترل آن، کار سختی است.

مسلماً وقتی از نظر معنوی پیشرفت کنیم، می فهمیم که با مسائل زناشویی و عاطفی مان، چطور برخورد کنیم. با این وجود، بعضی از رهروان هستند که از نظر عاطفی افسرده و از درون در رنج هستند. به همین خاطر باید در مورد موضوعات دنیوی با شما صحبت کنم، چون این چیزها به ممارست معنوی ربط دارند. وقتی شما شاد هستید، در نیروانا هستید. مهم نیست چه کسی در کنارتان باشد، شما شاد هستید و میتوانید هر کسی را دوست بدارید یا هر کسی را ببخشید یا هر چیزی به هر کسی بدهید. اما وقتی ناراحت هستید، نمی خواهید هیچ کاری انجام دهید یا هیچ مسئولیتی قبول کنید. حتی اگر بخواهید، نمیتوانید، چون انگیزه انجام کاری را ندارید. در آن زمان، از همه چیز خسته اید و می خواهید کل جهان را فراموش کنید. به همین خاطر است که میگویند، "دارما در امورات دنیوی وجود دارد." درست میگویم؟ (حضر: بله.) موضوع این است. همه شما این را تجربه کرداید.

به همین خاطر من اغلب میگویم که اگر می خواهید در مسیر معنوی، راحت و روان پیش بروید، باید از عواطف و ازدواج تان محافظت کنید. آن دسته از شما که هنوز مجرد هستید، باید از ارتباط با عزیزان تان نیز محافظت کنید، البته اگر واقعاً همدیگر را دوست دارید. اگر سعی کنید که بعد از جدایی، از آنها دلجویی کنید، خیلی دیر میشود. اوقات خوب تا همیشه دوام نمی آورند. شما همیشه شخصی را ملاقات نمیکنید که واقعاً او را دوست داشته باشید و بخواهید زندگی تان را با او قسمت کنید. پس به محض یافتن چنین فردی، زن یا مرد، مراقب رابطه تان باشید. فکر نکنید که این موضوعات، کم اهمیت و امورات دنیوی هستند. نه! نه! اکثر آدمها بدون همراه، احساس تنهایی میکنند. بعضی ها میتوانند تحمل کنند، اما اکثر افراد نمیتوانند. پس مراقب باشید و اگر هنوز به چنین رابطه ای نیاز دارید، از آن محافظت کنید.

حتی مرواریدهای کوچک هم محافظت شده هستند و مثل گنج، مغتنم شمرده میشوند. عشق که جای خود دارد! عشق میتواند خیلی به شما کمک کند. با آنکه نباید به آن وابسته شوید، نمیتوانید هم آن را نادیده بگیرید. شاید ماشین، مثل شما انسان نباشد یا بخشی از شما نباشد، اما برای آمدن به شیوه، هنوز به آن نیاز دارید. اگر میخواستید پیاده بیائید، خیلی دیر و وقت گیر میشد. نمیتوانید بگوئید که من برای ممارست معنوی و روشن ضمیر شدن به شیوه می آیم، به ماشین چه نیازی دارم؟ نمیتوانید بگوئید که آن فقط یک وسیله فیزیکی است و آن را کنار جاده رها کنید! نمیتوانید چنین کاری انجام دهید. با ماشین وقت بسیار کمتری گرفته میشود و شما سریعتر به اینجا میرسید. به این شکل میتوانید وقت بیشتری برای مدیتیشن داشته باشید. مسلماً میتوانید پیاده هم بیائید، اما اینطوری چندین ماه طول میکشد و احتمالاً وقتی میرسید، من اینجا را ترک کردم.

همسر خوبی باشید

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

فلوریدا، آمریکا، ۴ اکتبر، ۱۹۹۸

(دیوی دی ۶۳۸) (در اصل به زبان انگلیسی)

ما انتظار داریم که همسرمان فلان جور باشد، فلان کارها را انجام دهد و وقتی انجام نمیدهد، نا امید میشویم. وقتی آنها آنطوری که ما دوست داریم، نیستند، ما نا امید و آزرده میشویم و از این قبیل احساسات به ما دست میدهد و از رابطه خارج میشویم. اما رابطه به این معنا نیست که انتظار داشته باشید شخص مقابل، آنچه شما میخواهید را انجام دهد. رابطه برای این است تا شما آنچه خودتان میخواهید را انجام دهید، تا همان که هستید باشید، تا آنچه هستید را نشان دهید، اینکه چقدر خوب هستید، چه میخواهید باشید و در آن رابطه یا ازدواج، چه جور فردی میخواهید باشید. شاید بخواهید همسر خوبی باشید، یک همسر عالی، صبور و وفادار. این چیزی است که شما در نقش تان میخواهید، نه اینکه همیشه از شوهرتان انتظار داشته باشید که چطوری باشد، چطور با شما رفتار کند و چطور با شما صحبت کند. اما مشکل ازدواج همین است، شما کلاً برداشت اشتباه دارید. شما فکر میکنید، "خب، حالا من او (زن یا مرد) را ملاقات کرده ام و زندگی ام تغییر کرده. این عالی است. او من را خوشحال می کند." این درست نیست! این شما هستید که در رابطه، یا خود را خوشحال می کنید یا نمی کنید. ولی ما بیشتر اوقات انتظار داریم که شریک مان، خوشحال مان کند، که او همان کسی باشد که ما در رؤیا دوست داشتیم. مشکل اینجاست. ما فراموش میکنیم که خودمان میخواهیم چطور باشیم. در عوض، برای شریک مان دستور کار، یک جورایی یک جایگاه و تصویر ایجاد میکنیم تا او را در آن جا دهیم. بعد هر دو انتظارات مشابه داریم و به همین خاطر است که رابطه از هم می پاشد.

ما کلاً اشتباه متوجه شده ایم. در هر شرایطی، فقط باید خودمان را بررسی کنیم. ما قرار است با آن شرایط چه کار کنیم؟ ما قرار است چطور باشیم؟ ما میخواهیم چه چیزی را نشان دهیم؟ چه نوع خوبی ای را میخواهیم به شریک مان یا به جهان

نشان دهیم؟ قرار نیست شریک ما چیزی را به ما عرضه کند. هر چه که او می‌خواهد عرضه کند، مشکل خودش است. مشکل ما خودمان هستیم. همیشه خودمان هستیم. اما اکثر افراد، وقتی ازدواج میکنند یا شریکی دارند یا با کسی دوست میشوند، تمام توجه شان را به آن طرف، به آن نیمه دیگر معطوف میکنند و او را بررسی میکنند: "آه، او اشتباه کرد. او بد رفتار کرد" یا "او خوب نیست. او لطیف و حساس نیست." این چیزها را بی خیال شوید! ما باید خودمان را بررسی کنیم. این ما هستیم که اهمیت داریم. هر رابطه‌ای، هر موقعیتی برای این است که ما یاد بگیریم، نه برای طرف مقابل. طرف مقابل فقط واسطه هست، یک بهانه برای ما تا قدرت و تصورمان در مورد خودمان را به کار بندیم.

مشکل اینجاست. به همین خاطر است که اکثر ازدواج‌ها ناموفق هستند. پس ازدواج خود را مورد بررسی قرار دهید و آن را اصلاح کنید. موضوع زن یا شوهر شما نیست، بلکه خودتان هستید، اینکه میخواهید چه نوع شخصی باشید یا در این رابطه، چه چیزی را میخواهید به او نشان دهید. اگر واکنش او نسبت به رفتار شما خوب بود که خوب است، اما اگر واکنش خوبی نشان نداد، دیگر کار چندانی از دست شما بر نمی آید. اما فقط خودتان را بررسی کنید و ببینید که هنوز تعادل دارید، هنوز در مسیر درست هستید و هنوز شرایط مساعدی دارید یا خیر. اگر او با شما ماند که ماند، اگر هم رفت که رفت. کار چندانی از دست شما بر نمی آید. شما نمیتوانید همه توجه تان را به او معطوف کنید و بعد خودتان را از دست بدهید و فراموش کنید. بعد هر چقدر بیشتر به او توجه کنید، بیشتر در مسیر اشتباه پیش میروید. بعد او بیشتر انتقاد میکند و شرایط بدتر میشود!

ازدواجی شاد را پرورش دهید

سخنرانی استاد اعظم چینگ های
پنوم پنم، کامبوج، ۲۳ ژوئیه، ۱۹۹۶
(ویدئو ۵۶۳) (در اصل به زبان انگلیسی)

مردم معمولاً میگویند که زن همسایه همیشه زیباتر است. اما من اینطور فکر نمیکنم. گزارشها حاکی از آن است که ۹۰٪ از مردها اگر بتوانند، دوست دارند دوباره با همان زن خودشان ازدواج کنند. پس وقت تلف نکنید و احساس تأسف نکنید و یکی از همان ۹۰٪ باشید. به همین خاطر است که از گذشته تاکنون، همه استادان پیشنهاد کردند که نسبت به شریک زندگی تان، وفادار و صادق باشید. چون آنها میدانند که در هر حال، شما احساس تأسف خواهید کرد.

مدت زمان زیادی طول میکشد تا با یک فرد، با یک غریبه کنار بیایید. حتی اگر او زن یا مردی باشد که شما دوست دارید، باز هم برای شما غریبه است. شما قبلاً هرگز همدیگر را نمی شناختید. حتی اگر به عنوان همکلاسی یا چنین چیزی هم میشناختید، هنوز چیزی در درون او هست که تا زمانی که واقعاً با هم زندگی نکنید، شما از آن خبر ندارید.

چون وقتی مثل دوست دختر و دوست پسر یا مثل نامزد، قرار ملاقات میگذارید، در شادی شریک هستید اما نگران مشکلات مشترک نیستید. شما بعد جدا میشوید و هر کسی به خانه میرود و هر کسی نگران مشکلات خودش هست و به مسئولیت-های خودش رسیدگی میکند. شما وقتی با هم هستید، فقط در شادیها شریک هستید. پس شرایط فرق میکند، درخشان تر و امیدبخش تر است. حتی اگر کمی با هم بحث کنید، دوباره به هم باز میگردید و همدیگر را می بخشید. اما به محض اینکه با هم زندگی کردید، باید در مسئولیت ها و نگرانی های مشترک، سهیم باشید و این فرق میکند. مدت زیادی طول میکشد تا این رابطه پرمهر جا بیافتد و کامل شود، تا عادتها و جنبه های درونی موجود درونی شخص مقابل را متوجه شوید.

این به مرور زمان اتفاق می افتد. شما به عیب های او (shortcomings) و حُسن-های او (longcomings) و دیگر صفات او (latecomings and)

(earlycomings) و چیزهایی از این قبیل عادت میکنند. (بازی با کلمات در زبان انگلیسی) اما مدت زیادی طول میکشد تا به اینها عادت کنید و به محض اینکه یک رابطه خوب را ایجاد کردید و بر تفاوتها فائق آمدید و همه چیز را هماهنگ کردید، مثل این است که یک چیزی را خلق کرده باشید. رابطه شما، همان چیزی است که آن را خلق کردید و در نتیجه حس خوبی دارید. درست مثل وقتی که برای خودتان یک خانه میسازید. حتی اگر به خوبی خانه همسایه نباشد و متفاوت به نظر برسد و بعضی ها زیاد از آن خوش شان نیاید، آنجا خانه شماست. وقتی با دست های خودتان، آن را خلق کرده باشید، آن را دوست دارید. حس میکنید که بخشی از آن هستید. به همین خاطر وقتی از زن یا شوهری که مدت زیادی با شما زندگی کرده- اند، طلاق میگیرید، حس بدبختی به شما دست میدهد و اگر بخواهید با شخص دیگری، یک زندگی تازه شروع کنید، حداقل ده سال طول میکشد.

من هنوز به شدت در تلاشم تا با همه "زنها و شوهرهایم" در مرکز کنار بیایم. من هنوز آنها را نمی شناسم. همیشه شگفت زده میشوم، آنها همیشه من را به شدت شگفت زده میکنند. هرگز نمیتوانم بگویم که از درون و بیرون، به طور کامل آنها را می شناسم. بعضی از ویژگیهای شخصیتی آنها را میشناسم، البته نه همه آنها را، اما ویژگی الهی درون شان را می شناسم. همچنین دستیارانی هم دارم که گاهی وقتی یکی را تغییر میدهم، حتی اگر بدترین بوده باشد، حس خیلی بدی به من دست میدهد. باید از اول همه چیز را به فرد جدید آموزش بدهم و این خیلی، خیلی خسته کننده است. مهم نیست که دستیار قبلی چقدر بد بوده باشد، هنوز هم نکات خوبی داشته است. من به کنار آمدن با ویژگی های بد و خوب او عادت کرده بودم. می دانستم که چطور با ویژگی های بدش برخورد کنم و ویژگی های خوبش را بپذیرم. حالا با عیب ها و عادات بد جدید روبرو هستم و باید از نو به همه اینها که کاملاً جدید هستند، عادت کنم. این هیجان انگیز است اما در عین حال خسته کننده هم است.

مثل زن و شوهر می ماند. چون وقتی آنها در ابتدا به هم میرسند، عهد می بندند که با هم بمانند و صادقانه میخواهند که با هم خانواده تشکیل دهند. آنها میخواهند با تمام قلب و ذهن شان این رابطه و زندگی را تشکیل دهند. آنها خیلی صادق هستند.

به این شکل آنها به بخشی از همدیگر تبدیل میشوند. واقعاً اینطور است. برای همین است که آنها را شریک یا نیمه همدیگر یا نیمه بهتر همدیگر می نامیم. بعد از جدایی، مثل این است که آنها نصف شده اند، پنجاه درصد شده اند و کلاً حس میکنند که یک چیزی کم است. تشکیل زندگی با یک شریک دیگر، ایجاد یک رابطه دیگر، نمیتواند مثل زندگی یا رابطه اول باشد.

هر انسانی ویژگی های بد و خوب دارد و هر انسانی که ملاقات می کنید، عیب هایی دارد. پس گاهی شما خیال میکنید که نفر بعد یا یک نیمه دیگر یا زن همسایه بهتر است، اما لزوماً اینطور نیست. تحقیقات نشان داده که اکثر مردها دوست دارند دوباره با همان زن قبلی ازدواج کنند که این دقیقاً در مذاهب اثبات شده و انجیل و فرامین کاملاً در این باره درست می گفتند. چون همه به نوعی خدا هستند، چه این خدای زن و چه آن خدای زن، هر دو خدا هستند. پس شاید به یک خدا عادت کنیم. هر کسی ویژگی های مختلفی دارد که باعث ایجاد مقدار کمی تفاوت میشود. پس اگر به تازگی رابطه شما خراب شده یا اگر چیزی در خانواده خوب نیست، باید مجدداً فکر کنید که آیا واقعاً میخواهید از دست این مرد یا زن خلاص شوید یا اینکه اشتباه کرده اید و همچنین به این فکر کنید که اگر او واقعاً برود، چه اتفاقی می افتد. پس اگر واقعاً مطمئن نیستید، فقط چند روز خانه را ترک کنید، به اعتکاف یا چنین چیزی بروید.

مردم میگویند که هر چقدر به شریک زندگی تان شبیه تر باشید، رابطه بهتر است. این یعنی شما آنقدر همدیگر را دوست دارید که به طور ناخودآگاه ویژگی های همدیگر را جذب میکنید و یکی میشوید. حتی شیوه ابزار احساسات شما فرق میکند. درست مثل سگها و گربه ها و مراقب های انسانی آنها که دقیقاً مثل سگها و گربه هایشان میشوند. چون آنها آنقدر سگها و گربه هایشان را دوست دارند که شیوه ابزار احساسات آنها را تقلید میکنند. مثلاً اگر یک فیل را دوست دارند، مثل فیل بینی خود را میکشند تا دراز شود. (خنده) من افراد زیادی را دیده ام که آنقدر حیوانات خانگی شان را دوست دارند که دقیقاً شکل آنها شده اند. شما میدانید، شما هم چنین افرادی را دیده اید. وقتی آدمهایی در پارک قدم میزنند و حیوان خانگی - شان در پشت سر آنهاست، نمیتوان تشخیص داد که کدام یکی متعلق به کدام یکی

است! هر دو آنها اینقدر شبیه به نظر میرسند و هر دو، سگ و مراقب انسانی او، خیلی خوب با هم کنار می آیند.

مثل رابطه انسانها می ماند. هر چقدر شبیه تر باشید، یعنی در رابطه تان خوبتر با هم کنار می آئید. اولاً چون همدیگر را دوست دارید، شبیه تر میشوید. چون شبیه ابراز احساسات و تفکر شما شبیه است، خاطر ظاهر بیرونی تان تغییر میکند. به همین خاطر است که وقتی فرد متد کوان یین را ممارست میکند، زیباتر میشود. شما به سمت ویژگی هایی که بیشتر الهی و فرشته گونه هستند، پیش میروید. به همین خاطر است که وقتی دیگران به شما نگاه میکنند، حس میکنند که زیبا هستید، حتی اگر لنگ، معلول یا کچل باشید یا مثل افراد گوژپشت راه بروید. چون ویژگی الهی درون شما می درخشد. این ویژگی میدرخشد و میدرخشد و سبب میشود که در همه حس خوبی ایجاد شود. چون شما حالا شبیه خدا به نظر میرسید و خدا، خدا را دوست دارد، چیزهای همنوع همدیگر را جذب میکنند.

پس اگر زوجی خیلی شبیه به نظر میرسند، هر روز همدیگر را بیشتر و بیشتر دوست خواهند داشت. چون رک بگویم: ما خودمان را بیشتر از همه دوست داریم. اینطور نیست؟ ما ساعتها وقت میگذاریم و در آینه نگاه می کنیم و چند نخ موی باقی مانده خود را شانه می زنیم و به چند تا نخ ریش مان و این قبیل چیزها رسیدگی میکنیم. ما خودمان را خیلی دوست داریم و این درست است. مشکلات تنها وقتی ایجاد میشوند که ما از خودمان متنفر شویم. این بزرگترین گناهی است که میتوانیم مرتکب شویم. ما خدا هستیم. اگر نتوانیم خودمان را دوست بداریم، هیچکس دیگری نمیتواند. اگر خودمان را دوست نداشته باشیم، یعنی خدا را دوست نداریم. اگر نتوانیم خودمان را دوست بداریم، نمیتوانیم هیچکس دیگر را دوست بداریم. اهمیت ندارد که دیگران بگویند که اول دیگران بعد خودت، اول همسایه بعد خودت و از این قبیل حرفها. اول خودتان را دوست بدارید، بعد همسایه تان هم همینطور میشود.

اگر خودتان را دوست نداشته باشید، نمیتوانید دیگران را دوست بدارید. چون نمیدانید که عشق چیست. تنها در صورتی که خودتان را دوست بدارید، میتوانی از خودتان به خوبی مراقبت کنید. بعد می فهمید که شخص مقابل هم چه چیزی دوست دارد، می فهمید که وقتی کسی واقعاً خود را دوست بدارد و از خود مراقبت

کند، چه حسی دارد و می فهمید که چه چیزی برای شما رضایتبخش است. سپس می فهمید که چطور همین چیزها را به طرف مقابل عرضه کنید، چون میدانید که چه چیزی سبب رضایت او میشود. همه من را دوست دارند، چون میدانم که چطور از خودم مراقبت کنم. می دانم که چه چیزی برایم خوب است و همانطور که می- بینید، خودم را دوست دارم. پس وقتی از آقایی پذیرایی میکنم، به شدت تحت تأثیر قرار می گیرد یا وقتی از خانمی پذیرایی میکنم، مملو از عشق و محبت و بهت زده میشود. من دقیقاً میدانم که او چه چیزی دوست دارد، چون دقیقاً میدانم که خودم چه چیزی دوست دارم.

می بینید من هر چیزی می پوشم، شما دوست دارید؟ چون من میدانم چه چیزی بپوشم تا حس خوبی به من دست دهد. من خودم را دوست دارم. اینطور نیست که خودم را لوس کنم، من با هر چیزی خوب به نظر میرسم و این به خاطر گران بودن یا تفاوت لباسهای من و شما نیست. به این خاطر است که من میدانم چه چیزی برایم مناسب است. من تقریباً در هر چیزی خوب به نظر میرسم چون درست همان لباسی را انتخاب میکنم که برایم مناسب است. اینطور نیست که من چیزهای گرانیقیمت بخرم. لباسهای گرانیقیمت هم می پوشم، اما این بدان معنا نیست که چیزهای گرانیقیمت، من را زیبا میکنند. هر چیزی من را زیبا میکند. من تقریباً در همه چیز خوب به نظر میرسم، چون رنگهایی را میخرم که دوست دارم. فقط این حس را دارم که فلان لباس برایم مناسب است. به همین خاطر زیبا به نظر میرسد. من دوست دارم خوب به نظر برسم. اگر قرار است به یک اندازه پول خرج کنم، چرا چیزی را بخرم که من را زشت کند؟ دردسر هایش فرق نمیکند، در هر صورت باید لباس را شست، اتو زد و برای پوشیدن آن وقت صرف کرد. پس چرا پول بپردازم تا خود را زشت تر کنم؟ قاعده کار من این است.

پس وقتی میدانم که چطور خوب به نظر برسم و چطور از خودم مراقبت کنم، اگر قرار باشد از شخص دیگری مراقبت کنم، اگر این کار لازم باشد، آن شخص هم باید حس خوبی داشته باشد. انتخابی به جز داشتن حس خوب وجود ندارد. من افراط نمیکنم. هر کاری که انجام میدهم، دقیق و سریع است و زیبا و کامل به نظر میرسد و حس خوبی به من میدهد. چون میدانم که دوست دارم مردم چطور با من رفتار

کنند. من چیزهای بیهوده یا حرف زدن زیاد، افراط در کارها و افرادی که خیلی محدودیت ایجاد میکنند را دوست ندارم. مستقیم سر اصل مطلب میروم. پس اگر واقعاً بتوانید از خودتان مراقبت کنید و خودتان را دوست بدارید، هیچکسی نیست که نتوانید از او مراقبت کنید و هیچکسی نیست که در کنار شما احساس آرامش نکند، حتی اگر از آنها مراقبت نکنید. چون آنها حس میکنند که شما دقیقاً همان کسی هستید که آنها دوست دارند باشند، خیلی راحت و دقیق و ساده که هرگز اشتباه نمیکنید.

پس خودتان را دوست بدارید، اما خیلی وقت نگذارید. یک کسی به من گفت، "شما همیشه شاد و راضی هستید." من گفتم، "بله، من خوب به نظر میرسم و حس خوبی دارم. من خوب هستم!" فقط اعتماد به نفس دارم. شاید مثل بهترین زن جهان نباشم، اما خوب به نظر میرسم. پس مطمئن شوید که حس تان خوب است. گاهی خودتان را لوس کنید، حتی اگر مشغله دارید. گاهی برای خودتان وقت بگذارید. چون شما با ارزش ترین شخص در این سیاره هستید. همه همینطور هستند. شما فقط ارزش خودتان را دارید که باید به آن رسیدگی کنید، دیگران هم ارزش دارند، اما ارزش خودشان را. پس ارزش شما برای شما ارزشمندترین است. مراقبت خودتان باشید چون شما خدا هستید. خوب باشید، حس خوبی داشته باشید و شریف باشید و به سمت هدفی بروید که میخواهید باشید.

به عنوان یک شریک، وظایف خود را انجام دهید

سخنرانی استاد اعظم چینگ های
شیهو، فورموسا، ۲۱ ژانویه، ۱۹۹۶
(ویدئو ۵۲۳) (در اصل به زبان چینی)

با اینکه من در مورد مهارت های آرایشی و فضیلت ها، چیزهایی به شما یاد میدهم تا به شما یادآور شوم که باید حداکثر تلاشتان را بکنید تا از خود نگهداری کنید و جنبه های زیبایتان را ابراز نمائید، اما این نمیتواند تضمین کند که ازدواج شما حتماً شاد و رضایتبخش باشد. به این خاطر که شاید گاهی کارما شرایطی را خلق کند که با انتظارات ما متفاوت است. به همین خاطر اگر حداکثر تلاشمان را کردیم و هنوز ازدواج مان ناموفق بود، باید از خدا تشکر کنیم که ما را رستگار کرده است. چیزی برای شکایت وجود ندارد.

اگر در ازدواج، وظایف مان را انجام نداده باشیم، اگر ازدواج مان با شکست مواجه شد، در قلب مان احساس ناراحتی می کنیم. فکر میکنیم که شاید اشتباه از ما بوده، شاید به قدر کافی خوب عمل نکردیم، شاید آشپزی مان بد بوده یا خود را زیبا نکردیم تا به چشم شوهرمان زیبا بیائیم. به همین خاطر باید هر کار ممکن را انجام دهیم. اما این بدان معنا نیست که بعد از اینکه همه چیز را به خوبی انجام دادیم، شوهرمان هرگز ما را ترک نمیکند. هیچکس نمیتواند چنین چیزی را تضمین کند. به همین شکل، اگر شوهری، از همه جهت عالی و خیلی مهربان و ملایم باشد، به این معنا نیست که همسرش هرگز او را ترک نمیکند. رابطه علت و معلولی و موانع کارمایی این جهان را واقعاً سخت میتوان تشخیص داد. به همین خاطر، وقتی حداکثر تلاش مان را کنیم تا مسئولیت ها و وظایف مان را انجام دهیم، آرامش ذهنی خواهیم داشت. به این ترتیب اگر واقعاً چیزی هم اتفاق افتاد، وجدان ما راحت است. میتوانیم رک و صریح با وجدان مان روبرو شویم، چون میدانیم که وظایف مان و همه کارهایی که باید خوب انجام میدادیم را انجام داده ایم.

از این رو، اینطور نیست که بعد از اینکه من به شما مهارتهای آرایشی و فضیلت ها را یاد دادم، به طور تضمینی، ازدواجی رضایتبخش داشته باشد. هیچکس نمیتواند

چنین چیزی را ضمانت کند. اکثر چیزهای این جهان، زودگذر هستند. به همین خاطر، در انجام هر کاری، فقط حداکثر تلاشمان را میکنیم تا وظایف مان را انجام دهیم، درست مثل وقتی که از ازدواج مان محافظت میکنیم. بعد هر چیزی که روی دهد، میدانیم که توسط خداوند، توسط سرنوشت، ترتیب داده شده است. دیگر نیاز نیست که انتظار و توقعی داشته باشیم، کسی را سرزنش کنیم، احساس ناراحتی یا نگرانی کنیم یا به چیزی وابسته شویم. بعلاوه وقتی همه چیز را خوب انجام دادیم، حتی اگر ازدواج مان شکست بخورد، هنوز راضی هستیم. این، مهمترین چیز است.

فصل ۱۰

جوانان را به سوی عصر طلایی هدایت کنیم

چطور رهروان جوان را پرورش دهیم

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

کنفرانس ویدئویی، ۱۱ اوت، ۲۰۰۲

(دی وی دی ۷۴۵) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: در مورد ممارست کودکان، چه موقع باید شروع کنیم و چطور باید به آنها کمک کنیم تا از سنین پایین، به ماده گرایی وابسته نشوند؟
استاد: خب، شما میتوانید در مورد ذات فانی همه چیز به آنها بگوئید و از کتابها، از دیگران یا از طبیعت، مثالهایی را به آنها نشان دهید.
سؤال: اگر ذهن کودک را آلوده نکنیم، آیا وابستگی به چیزهای مادی خود به خود در او از بین میرود یا باید در این زمینه به او آموزش دهیم؟
استاد: ما میتوانیم آموزش دهیم اما با این وجود، وقتی آنها به مدرسه میروند، وقتی بیرون میروند، تحت تأثیر جامعه قرار می گیرند. اما حداقل اگر پیشینه خوبی داشته باشند، میتوانند در مقابل ناامیدی و فشاری که زندگی و هم نشینان برای آنها ایجاد میکنند، مقاومت کنند. اینطور نیست که ناامیدی، فشار و تنهایی حاصل از رفتن در اجتماع، شامل حال آنها نشود، بلکه آنها میتوانند در مقابل اینها مقاومت کنند. آنها آنقدر قوی هستند تا غم و ناراحتی ناشی از این شرایط را درک کرده و بر آن غلبه کنند.

سؤال: ممنون استاد. (تشویق)

استاد: خواهش میکنم.

سؤال: بسیاری از ما فرزند داریم و آنها رهرو و نیمه متشرف هستند و دانستن این موضوع که چطور آنها را بزرگ کنیم، همیشه برای ما سخت است. رهنمودها برای ما کاملاً واضح هستند، اما در بزرگ کردن فرزند، گویی فکرمان را به شخص دیگری انتقال می دهیم. این کار خیلی سخت است، به همین خاطر از توصیه شما خیلی تشکر میکنم.

استاد: خواهش میکنم. امیدوارم که در عمل جواب دهد. در این جهان، هرگز چیز مطلق یا ۱۰۰٪ وجود ندارد. تنها میتوانید حداکثر تلاشتان را بکنید و از این بابت

مفتخر باشید. همه چیزهای دیگر تحت تأثیر کارما، جامعه، آگاهی جمعی، خواست الهی، شرایط اقلیمی، کشوری که در آن زندگی میکنید، سنت ها و دوستانی که دارید و همه چیزهای دیگر هستند. شما نمیتوانید همه چیز را کنترل کنید. پس حداکثر سعی خود را بکنید. والدین خوبی باشید. مهربان و خوب باشید. همین به قدر کافی خوب است. بچه هایی که در خانواده هایی با والدین معنوی و قدیس گونه مثل شما به دنیا می آیند، بچه های خیلی خوش شانسی هستند.

جوانان مان را به سوی عصر طلایی هدایت کنیم

سخنرانی استاد اعظم چینگ های
بریزین، استرالیا، ۲۱ مارس، ۱۹۹۳
(ویدئو ۳۳۷) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: بعضی از نوجوانان این نسل نسبت به والدین شان احترام گذار نیستند. آیا دلیلش این است که ما والدین خوبی نیستیم؟

استاد: نه، من اینطور فکر نمیکنم. بستگی دارد. این بدان معنا نیست که همه والدین خوب هستند، اما اکثر آنها خوب هستند. میدانید، احتمالاً نوجوانان این نسل در زمینه اخلاقیات و اینکه والدین خود را همچون نمایندگان خداوند روی زمین و به عنوان کسانی ببینند که به نمایندگی از خداوند بزرگشان میکنند و به آنها آموزش میدهند، به قدر کافی تربیت نشده اند.

اگر در زمانی که فرزندان میخواهند خدا را بشناسند، والدین به نوعی ممانعت ایجاد کنند، میتوانیم بگوئیم که اینها والدین خیلی خوبی نیستند. اما در غیر اینصورت، چیزی به عنوان والدین "غیر خوب" وجود ندارد. شاید ظاهر متفاوت نوجوانان ما در این دوره، به خاطر تأثیر اخبار بد، تصاویر خشونت آمیز، بسیاری از ابزارهای ارتباطی نامناسب، همنشین های بد، تأثیرات و دوستان بد باشد. اینها سبب میشوند که نوجوانان به شکلی که امروزه هستند، در آیند.

پس باز هم راه حل این است که به عصر طلایی بازگردیم. ما باید بر اساس تعالیم انجیل، با شیوه ای بدون خشونت، با عشق و روشن ضمیرانه زندگی کنیم. بعد می-توانیم فرزندان مان را به معصومیت، به شیوه اخلاقی زندگی بازگردانیم. حتی بچه ها هم میتوانند روشن ضمیر شوند. بعد میتوانند خود را بشناسند و شیوه زندگی شان را تغییر دهند.

پس اگر همه بچه ها، راه حقیقت را بشناسند، شاید آن را انتخاب کنند و بعد عشق درون خود را کشف نمایند و بعد به والدین شان بیشتر احترام بگذارند. از طرف دیگر، اگر والدین روشن ضمیر تر شوند، درک شان بیشتر میشود و به طور واضح-تری می فهمند که فرزندان خود را چطور بزرگ کنند.

غلبه کردن بر سردرگمی ها و پریشانی های دوران جوانی

سخنرانی استاد اعظم چینگ های
هلسنکی، فنلاند، ۳۰ مه، ۱۹۹۹
(ویدئو ۶۶۳) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: من دانشجوی هستم و انگیزه و توانایی تمرکز را از دست داده ام. چطور میتوانم اینها را بازگردانم؟ شاید با متد کوان یین؟ من هنوز نمیتوانم تحصیلاتم را آغاز کنم و خیلی رنج میکشم. فقط شما، استاد اعظم چینگ های، میتوانید به من و دیگر دانشجویان کمک کنید.

استاد: وقتی به سن نوجوانی میرسید، سردرگمی ها و پریشانی های زیادی برایتان پیش می آید. به همین خاطر است که تمرکز کردن برایتان مشکل میشود. اما همچنان میتوانید کمی مدیتیشن کنید.

اگر متد کوان یین را میخواهید، این خوب است. اگر نمیخواهید، میتوانید یک متد ساده برای تمرکز کردن را ممارست کنید تا به شما کمک شود. همچنین سعی کنید که خیلی زیاد فیلم های پریشان کننده نگاه نکنید. سعی کنید به زن های زیبا یا مردهای خوش تیپ اطرافتان، نگاه نکنید.

بعد از اتمام تحصیلات تان، مسلماً میتوانید هر کاری که خواستید، انجام دهید. به والدین تان، به بانی های خیرتان، به کسانی که به شدت کار میکنند تا خرج تحصیلات شما را جور کنند، فکر کنید و سعی کنید وظایف تان را انجام دهید. چون دوران دانشجویی در زندگی شما، در واقع بهترین زمان است و بعد پشیمان میشوید. به خودتان بگوئید که ابتدا باید تحصیلاتی که در پیش رو دارید را تمام کنید و بعد همه چیزهای دیگر فراهم میشود. مصمم باشید که درس خود را تمام کنید.

تعالی فرهنگ آموزشی ما

سخنرانی استاد اعظم چینگ های
تایپه، فورموسا، ۱۷ نوامبر، ۱۹۸۸
(ویدئو ۱۹) (در اصل به زبان چینی)

سؤال: استاد عزیز، من دانش آموز دوره دبیرستان هستم. بعد از خواندن کتابهای شما، دریافتم که ما با رفتن به مدرسه، متد رستگاری از چرخه تولد و مرگ را یاد نمی‌گیریم. پس باید ارزش آموزش در مدرسه را نادیده بگیریم؟

استاد: نه، نباید چنین کنید. اگر من قبلاً در مدرسه تحصیل نکرده بودم، امروز نمیتوانستم در اینجا به طور کامل صحبت کنم. آموزش کمک میکند. موضوع فقط این است که سیستم آموزشی ما در مورد پیشرفت معنوی، دوره ای ارائه نمیدهد. آنها چیزهایی را آموزش میدهند که خیلی مفید نیستند و در زمینه اخلاقی، آموزش خوبی به بچه‌ها ارائه نمیدهند. در بسیاری از کشورها، آموزش بر درجه و مدرک تأکید دارد. بچه‌ها به مدرسه میروند تا فقط مدرک بگیرند، تا تحت فشار درس بخوانند. گاهی حتی مجبورند کل شب را درس بخوانند. آنها تمام روز در مدرسه هستند و اینطوری وقت کمی دارند تا در کنار والدین شان باشند. بعد از اینکه فارغ-التحصیل میشوند، بخش خیلی کمی از چیزهایی که در مدرسه یاد گرفته‌اند را مورد استفاده قرار میدهند. از این رو، وضعیت بچه‌ها واقعاً تأسف بار است. اما جهان ما اینطوری است. من نمیتوانم چندان آن را تغییر دهم.

هندوستان، سیستم آموزشی بهتری دارد. آموزش آنجا طبیعی‌تر و آزادتر است و مدارس میتوانند تصمیم بگیرند که چطور بچه‌ها را آموزش دهند. به عنوان مثال، اعضای گروه کوان یین در هندوستان، فرزندان شان را خودشان آموزش میدهند. آنها دوره‌های مفیدی همچون ریاضی، علوم، موسیقی، اخلاقیات، کتابهای مقدس باستانی، دانش معنوی، وظایف فرزندی و سرسپردگی نسبت به والدین و غیره را برای آموزش فرزندان شان انتخاب میکنند. علاوه بر این دوره‌های مفید، به بچه‌ها نیز یاد میدهند تا مدیتیشن کنند و گیاهخوار باشند. در نتیجه، همه این بچه‌ها، خوشرفتار میشوند. وقتی اینها بزرگ شوند، برای کشورشان بسیار سودمند هستند و

در جامعه، به افرادی بسیار با اخلاق تبدیل میشوند. مایه تأسف است که کشورهای خیلی کمی به این شکل هستند. حتی در هندوستان، در همه جا این مدل مدارس پیدا نمیشود.

هدایت جوانان از طریق معنویت

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

پاناما، ۲۷ ژانویه، ۱۹۹۱

(ویدئو ۱۴۵) (در اصل به زبان انگلیسی)

وقتی کمی بزرگتر میشویم و به سن نوجوانی میرسیم، همیشه از جنبه های مختلف شامل تکالیف مدرسه، رقابت با همکلاسی ها، دوست دخترها، دوست پسرها یا هم دوستان دختر و هم دوستان پسر و نیز از طرف اعضای خانواده روی ما فشار است. گاهی اگر والدین یا برادرها و خواهرهای ما نیز مشکلی داشته باشند، در فشار آنها نیز شریک هستیم. حتی اگر به ما نگویند یا فقط کمی از آن را به ما بگویند، شاید موقعیت مالی خانواده یا مشکلات زناشویی والدین مان و غیره را متوجه شویم. همه این چیزها به روح ما فشار می آورند و از این رو گاهی به بچه ها احساس خفگی دست میدهد.

پس شاید بچه ها قرص بخورند، مواد مخدر مصرف کنند یا خودکشی کنند. شاید از خانه فرار کنند یا با همه جور همنشین بد در ارتباط باشند تا فقط از این فشار فرار کنند. آنها اینگونه فکر میکنند تا همه این چیزها را جایگزین شادی ای کنند که یا از دست داده اند یا نمیتوانند پیدا کنند.

من فکر میکنم گاهی فشاری که روی بچه هاست، از فشاری که روی بزرگسالان است، بیشتر است. چون وقتی بزرگسال هستیم، کم و بیش آموزش دیده ایم و کم و بیش به حد کافی قدرت داریم تا بتوانیم به این مشکلات رسیدگی کنیم. اما بچه ها کمی حساس، معصوم و بی یاور هستند، به همین خاطر نمیدانند به کجا روی بیاورند. آنها نمیدانند که چطور خودشان را ابراز کنند، آنها میترسند یا کمرو، خجالتی و هر جور دیگری هستند. برای همین من فکر نمیکنم که بچه بودن یا جوان بودن، به آن زیبایی باشد که مردم در رمان ها توصیف میکنند.

به همین خاطر، وقتی بچه ها کار اشتباهی انجام میدهند، اشتباه کاملاً از آنها نیست. موقعیت، فشار جامعه، شرایط و پیشینه خانوادگی هم دخیل هستند. خیلی چیزها در کنار هم در این امر دخیل هستند. پس بچه هایی که والدین خوب یا خانواده

خوب دارند و در خانواده احساس شادی و عشق میکنند، خوش شانس هستند. من وقتی بچه بودم، زیاد این چیزها را حس نکردم. اما آنها که با والدین شان در راه حقیقت ممارست میکنند، شرایط بهتری، خیلی بهتری دارند. آنها آرامش درونی دارند و میتوانند به آن تکیه کنند. این آرامش، قدرت و خرد زیادی که برای رشد کردن و دوام آوردن در زیر فشارهای این دنیا نیاز دارند را به آنها میدهد. گاهی والدین یا اعضای خانواده ما به تنهایی نمیتوانند رضایت کافی یا قدرت درونی کافی برای مواجه شدن با زندگی را به ما بدهند. چون چیزهای زیادی هم هستند که نمیتوانیم در مورد آنها با والدین مان صحبت کنیم. والدین، مشکلات و فشارهای خودشان را دارند. حتی اگر بخواهند فرزندانشان را بیشتر دوست بدارند یا در فشار آنها بیشتر شریک باشند، با تلاش انسانی نمیتوانند به طور کامل این کارها را انجام دهند.

پس به نظر من، همه بچه ها باید بیایند و متد کوان یین را یاد بگیرند و وگان شوند. حتی اگر مشکلات دارند، میتوانند با من صحبت کنند. اینطوری بهتر از این است که بروند و با دوستان بد صحبت کنند! من میتوانم پدر، مادر، دوست، معشوقه، معلم یا هر چیز آنها باشم تا آنها بتوانند به خوبی دوره نوجوانی را سپری کنند. بعد، وقتی بزرگ شدند، میتوانند خودشان کارها را انجام دهند.

جملات قصار

مدیتیشن، یک نوع آموزش است

سخنرانی استاد اعظم چینگ های
سائوپائولو، برزیل، ۱۱ نوامبر، ۱۹۸۹
(ویدئو ۱۰۳) (در اصل به زبان انگلیسی)



مدیتیشن، یک نوع آموزش، یک نوع روند آموزشی است. درست مثل وقتی که به کالج میروید و از پروفیسور یا استادتان یک چیزی می پرسید و بعد باید ساکت بنشینید و به دستورالعمل ها و علم او گوش دهید. اگر دانشجو به کالج برود و از پروفیسور چیزی بپرسد و بعد فوراً از آنجا بیرون برود و یک کار دیگر انجام دهد، آیا هرگز علمی کسب میکند؟ پس با اینکه پروفیسور در کنار اوست، او چیزی به دست نمی آورد، چون فرصت صحبت کردن به استاد نمیدهد.

مدیتیشن نیز همچون هر علم دیگری در زندگی ماست. باید آن را یاد بگیریم. باید خواستار پذیرش خردی که به ما داده میشود، باشیم. مدیتیشن را نیز همچون هر علم دیگری، با گوش دادن و ممارست یاد می گیریم. وقتی آرام و ساکت بنشینیم، اطلاعات، برکات، عشق و انرژی های زیادی به درون وجودمان سرازیر میشود. بعد از مدیتیشن، حس متفاوتی خواهیم داشت و هر چقدر بیشتر و طولانی تر مدیتیشن کنیم، خردمندتر و آرام تر میشویم. به این شکل است که دنیا صلح آمیز میشود.

آموزش از خانواده شروع میشود

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

پینگ تونگ، فورموسا، ۱ دسامبر، ۱۹۸۸

(ویدئو ۲۱) (در اصل به زبان چینی)

سؤال: استاد عزیز، چطور میتوانیم به بچه های پیش دبیرستانی و دبیرستانی کمک کنیم تا آرامش داشته باشند و بدون هیچ شکی، عشق والدین شان را درک کنند؟ استاد: به کارمای والدین و فرزندان بستگی دارد. بچه ها در اصل قلباً خوب هستند، اما در معرض تأثیرات اجتماعی بیرون قرار می گیرند. امروزه، محیط اجتماع برای بچه ها مناسب نیست، چون فیلم های خشن و عکس های غیر اخلاقی (پورن) در همه جا هستند و این چیزها بچه ها را تحت تأثیر قرار می دهند. در حال حاضر در برنامه درسی مدارس، دوره های آموزشی در مورد اخلاقیات وجود ندارد. شاید این در آینده تغییر کند، شاید دولتها این دوره ها را نیز در سیستم آموزشی لحاظ کنند. اگر بچه ها هر روز یک داستان اخلاقی بخوانند یا سی دقیقه مدیتیشن کنند، بهتر میشوند. (تشویق)

هندوستان این دوره ها را در سیستم آموزشی خود لحاظ کرده است. حالا به نظر میرسد که بعضی از دانشگاه ها در غرب نیز این موضوعات را اضافه کرده اند. دانشجویان آنها روزی نیم ساعت مدیتیشن میکنند. آنها دریافته اند که این دانشجویان، باهوش تر، از نظر احساسی محکم تر و نسبت به استادان خود، خوشرفتار تر هستند. پس اگر میخواهیم فرزندان مان را تغییر دهیم، باید از درون آنها را درست کنیم، نه از بیرون. همه مردم جامعه باید همکاری کنند و همه باید از شخصیت خودشان، به خوبی مراقبت کنند. آنها نمیتوانند فقط از فرزندان شان بخواهند که تغییر کنند، خودشان نیز باید تغییر کنند.

یک استاد مرحوم که متد کوان یین را نیز ممارست میکرد، یک شاگرد داشت. این پسر در مورد خودش، داستان هایی برای استاد تعریف کرد. او گفت که از زمانی که خیلی کوچک بوده، حدود سه یا چهار ساله، می دیده که والدینش هر روز صبح خیلی زود، برای مدیتیشن از خواب بیدار میشدند. با اینکه او در آن زمان نمیدانسته

که چطور مدیتیشن کند، باز هم در کنار آنها می نشسته. به این شکل وقتی خیلی کوچک بوده یاد می گیرد که چطور مدیتیشن کند و چطور هر روز صبح زود بیدار شود تا با والدینش مدیتیشن کند. همچنین می دیده که تعداد زیادی از افراد متعهد به اصول اخلاقی، با والدینش دیدار میکردند و بسیاری از رهروان می رفتند تا با آنها مدیتیشن کنند. والدین او با مهربانی به افرادی که برای انجام مدیتیشن گروهی به نزد آنها می رفتند، رسیدگی میکردند. هر شب یا هر یکشنبه، والدین او تعالیم مقدس، یک چیزی در مورد اخلاقیات یا داستان های خوب برای خانواده میخواندند. گاهی آنها قبل از مدیتیشن گروهی، به نوارهای صوتی گوش میدادند. او در چنین محیطی بزرگ شده بود. عجیب نبود که بعدها وقتی بزرگ شد، به استاد بزرگی در هندوستان تبدیل شد. او هنوز هم در سطح بین المللی شهرت دارد.

پس بچه ها را سرزنش نکنید، چون گاهی ما بزرگسالان نیز اشتباه میکنیم. مثلاً شاید لباسهایی که می پوشیم، به قدر کافی موقر نباشند یا شخصیت مان به قدر کافی شریف نباشد یا اخلاقیات ما به قدر کافی عمیق نباشد. ما آموزش به بچه ها را از خانواده آغاز میکنیم، از پایه ای ترین مکان و ما مهم ترین معلم های او هستیم. شما چطور فکر میکنید؟ (تشویق)

جملات قصار



سخنرانی استاد اعظم چینگ های

سنگاپور، ۳ مارس، ۱۹۹۲

(ویدئو ۲۲۳) (در اصل به زبان انگلیسی)

اگر بچه هایی که بزرگ میشوند، از کودکی ریشه های اخلاقی بسیار خوبی داشته باشند، مثل درختی که ریشه خوبی در خاک دارد، وقتی بزرگ میشوند، به آسانی سقوط نمی کنند. اما وقتی درختان ریشه خوبی ندارند، فقط کمی بزرگ میشوند و بعد با باد و دیگر نیروهای طبیعی می شکنند.

اگر هر خانواده ای ممارست معنوی کند، همه قدیس میشوند

سخنرانی استاد اعظم چینگ های
فرودگاه ناریتا، ژاپن، ۱۸ اکتبر، ۱۹۹۳
(ویدئو ۳۸۲) (در اصل به زبان چینی)

در واقع، اکثر بچه های بد واقعاً بد نیستند، اکثر آنهايي که خودکشی یا دزدی میکنند نیز آنقدرها بد نیستند. آنها فقط به این خاطر بد میشوند که کسی چیزهای خوب به آنها یاد نمیدهد و آنها در معرض افرادی قرار می گیرند که فقط چیزهای بد به آنها آموزش میدهند. در مدارس به ندرت مبانی رفتار اخلاقی آموزش داده میشود. بچه ها فقط یاد می گیرند که اطلاعاتی در مورد ریاضی، تاریخ و درسهای دیگر را به خاطر بسپارند و سریع از مدرسه فارغ التحصیل شوند، شغل بیابند و کسب درآمد کنند. تنها انگیزه ای که از خانواده دریافت میکنند این است که "اگر خوب درس نخوانی، وقتی بزرگ شدی، نمیتوانی پول به دست بیاوری و بدون پول، نمیتوانی همسر خوبی پیدا کنی" و از این چیزها. اکثر مدارس بر این چیزها تأکید دارند. اکثر مردم فقط به خاطر پول، مقام و شهرت با هم رقابت میکنند و مفاهیم مربوط به اخلاقیات، مسئولیت و کمک به جامعه را به فرزندان شان نمی آموزند. از این رو، نسل آینده میتواند در شرایط بسیار اسفناکی قرار گیرد!

دفعه بعد، وقتی دزدی را سرزنش کردید یا بچه ای را به خاطر بد بودن، مورد ملامت قرار دادید، دوباره فکر کنید و به خودتان نگاه کنید که "آیا ما به عنوان والدین و افراد بزرگسال، واقعاً مسئولیت هایمان را انجام داده ایم؟" شاید باید از خودمان شرمنده باشیم! البته ما هم قابل سرزنش نیستیم، چون نسل قبل هم چیز خوبی به ما یاد نداده است. به همین خاطر باید از نس خودمان آغاز کنیم و این موضوع را بیشتر به تأخیر نیندازیم. باید فوراً به فرزندان مان و خودمان، چیزهای خوب بیاموزیم. باید راه دیگری پیدا کنیم، وگرنه فرزندان مان به سوی تباهی می روند. بچه های بد، بد به دنیا نمی آیند. هیچ بچه ای از بدو تولد بد نیست.

در ایالات متحده آمریکا، برای جوانانی که مرتکب خودکشی یا دزدی شده اند، یک زندان مخصوص وجود دارد. مسلماً در آمریکا از این زندان ها زیاد هست، اما این

یکی منحصر به فرد است، چون بر آموزش معنوی بیشتر تأکید دارد. تحقیقات نشان میدهد که اگرچه افرادی که جرایم خشن انجام داده اند، اوقاتی را در پشت میله ها می گذرانند، اما وقتی آزاد میشوند، اغلب اشتباهات شان را تکرار میکنند. اما در این زندان خاص، سیستم های مختلفی به کار گرفته میشود تا به این مجرمان جوان، مسئولیت و حس شرمندگی آموزش داده شود تا آنها علت دست کشیدن از رفتارهای قبلی شان را درک کنند. آمار نشان داده که از میان ۱۶۰ مرد جوان محکوم به خودکشی که از آن زندان آزاد شده اند، تنها یک نفر دوباره در همان راه فاجعه آمیز قدم گذاشته است!

این زندانی ها آموزش می بینند و نقاب آرامش ظاهری و انکار اشتباهات شان برداشته میشود تا به آنها این امکان داده شود تا با وجدان خود روبرو شوند. آنها در نهایت درک میکنند که انجام آن کارها بد است. زندانی ها می فهمند که باید نسبت به زندگی دیگران هم به اندازه زندگی خودشان، مسئول باشند. همچنین این زندانی - ها نقش قربانی را نیز بازی میکنند تا درد و عذابی که در خویشاوندان، فرزندان و دوستان شان ایجاد میشود را درک کنند. زندانی ها آنقدر این آموزشها را دریافت میکنند تا اشک شان در آید و واقعاً توبه کنند و بعد از آزادی جرم شان را تکرار نکنند.

اگر زندانی ها به اشتباهات شان اعتراف نکنند و با وجدان خود روبرو نشوند و همچنان نقاب آرامش و انکار احساسات درونی را به چهره داشته باشند، پس از آزادی همچنان مرتکب جرم خواهند شد و کشتار برایشان به صورت عادت در خواهد آمد. آنها با انسانها مثل شیء رفتار خواهند کرد و متوجه نخواهند شد که زندگی انسانها بسیار ارزشمند است. آنها احساسات قربانیان یا خویشاوندان و دوستان قربانیان را درک نخواهند کرد. به همین خاطر، روش آموزش و تهذیب زندانیان بسیار مؤثر است.

این بچه ها یا زندانی ها، واقعاً آنقدرها بد نیستند. رفتار آنها اغلب به خاطر پیشینه خانوادگی فلاکت بارشان است. مثلاً ممکن است مادر آنها به مواد مخدر اعتیاد داشته یا پدرخوانده شان به قمار یا مشروب معتاد بوده و اغلب آنها را کتک میزدند است. چنین پیشینه خانوادگی ای سبب میشود که فرزندان، کار بد انجام دهند و خشم

خود را روی دیگران خالی کنند. از این رو سیستم آموزشی در این زندان در مورد چنین پیشینه‌هایی به زندانیان آموزش می‌دهد. به این زندانی‌ها توصیه می‌شود که احساس تنفر خود را روی افراد معصومی که ممکن است وضعیتی به فلاکت باری خود اینها داشته باشند و از خانواده‌هایی مشابه و با همان پیشینه باشند، خالی نکنند.

برای آموزش زندانی‌ها که پیشینه خانوادگی مختلف دارند، از روش‌های مختلفی استفاده می‌شود و نتایج نشان داده این آموزشها بسیار مؤثر بوده‌اند. مجموعاً ۱۶۰ زندانی از این زندان آزاد شده‌اند و تنها یک نفر یک جرم دیگر مرتکب شده‌است. البته زندان فقط می‌تواند ۲۴ نمونه از این زندانی‌ها را در سال بپذیرد، چون این کار به وقت و بردباری نیاز دارد.

در نتیجه، بهتر است که وقتی بچه‌ها کوچک هستند، به خوبی از آنها مراقبت کنیم. ما فقط چند فرزند داریم که باید مراقب شان باشیم. صبر نکنید تا آنها بزرگ شوند و به بار سنگینی برای جامعه تبدیل شوند.

بنیان اخلاقیات و کردار نیک باید در سنین کودکی بنا نهاده شود تا وقتی کودکان بزرگ میشوند، بتوانند کارها را با عزم راسخ، درست و بدون اشتباه انجام دهند. در نتیجه علاوه بر اینکه خودتان ممارست معنوی میکنید، باید مراقب فرزندان‌تان نیز باشید و آنها را آموزش دهید و آنها را از فواید ممارست معنوی مطلع کنید. این کار فقط وظیفه والدین نیست، وظیفه همه مردم کشور و هر خواهر و برادری در این جهان است. ما امیدواریم که قرن بیست و یکم، به دوره‌ای شکوهمند تبدیل شود و همه خانواده‌ها به ممارست معنوی بپردازند و همه افراد به یک قدیس تبدیل شوند. این کار و دستیابی به این هدف، به تلاش همه شما نیاز دارد. (تشویق)

پرورش فرامین اخلاقی از دوران کودکی

سخنرانی استاد اعظم چینگ های
مرکز شیپو، فورموسا، ۳ نوامبر، ۱۹۹۵
(ویدئو ۵۱۱) (در اصل به زبان انگلیسی)

بیانید با الگوی خوب بودن، به فرزندان مان امیدوار باشیم و به آنها آموزش دهیم. بیانید آنها را دلیر و صریح و صادق بار بیاوریم. این وظیفه شماست، شما باید الگوی خوبی برای آنها باشید.

بچه ها خیلی زود یاد می گیرند و آنها در مدرسه چیزهای بد بسیار یاد می گیرند. چون معلمانی هستند که همیشه از نظر اخلاقی، کار درست را یاد نمیدهند و همکلاسی هایی هستند که همیشه الگوی خوبی نیستند تا بچه های ما از آنها پیروی کنند. من بعضی از بچه های اینجا را به مدرسه فرستادم، اما قبل از اینکه به مدرسه بروند، خیلی خوب تر، بهتر، آرام تر و مطیع تر بودند. بعد از اینکه چند سال به مدرسه رفتند، فرق کردند. حتی گاهی با سخن یا رفتار، به صورت بسیار خشن حاضر جوابی میکردند. دانستن این چیزها خیلی شوک بر انگیز است.

مشکلات دوران نوجوانی

اما من نمیتوانم جلو مدرسه رفتن آنها را بگیرم. اگر چنین کنم، مردم میگویند که من نمیگذارم بچه ها به مدرسه بروند و همه ما به دردسر می افتیم. اما اگر بگذارم به مدرسه بروند، ما فقط یک نفر هستیم و آنها تمام روز در مدرسه هستند و وقتی به خانه می آیند، مشغول انجام تکالیف شان میشوند و بعد می خوابند. پس وقتی که با والدین شان می گذرانند، کمتر از وقتی است که با همکلاسی هایشان میگذرانند. مشکل بچه های امروز، این است و وقتی یک بچه، یک چیز نادرست یاد می گیرد، همه بچه های دیگر هم دنباله رو او میشوند. برای آنها خیلی سخت است که دنباله - رو چنین افرادی نباشند، مگر اینکه واقعاً شهامت و هوش داشته باشند. چون اگر همچون همه بچه های دیگر رفتار نکنند، قلدرهای مدرسه آنها را مجبور به دنباله -

روی میکنند یا گاهی آنها را خجالت زده میکنند تا کار نادرست انجام دهند، مثلاً میگویند "تو به قدر کافی مرد نیستی. او را ببینید، بچه مثبت. تو هیچ چیز نمیدانی! تو در مورد دخترها چیزی نمیدانی. در مورد مواد مخدر، در مورد سیگار، هیچ چیز نمیدانی. تو هیچ چیز نمیدانی! ما همه چیز میدانیم. بیا، تو شهامت نداری. تو..." آنها بچه را "خرگوش" یا "مرغ" و چیزهایی از این قبیل می نامند و در نتیجه غرور پسر کوچک خدشه دار میشود و دیر یا زود به آنها می پیوندد.

پس فرزندان ما در اصل بد نیستند، اما وقتی آنها را به مدرسه می فرستیم، وحشتناک میشوند، تبهکار میشوند و چون کوچک هستند، میتوانند از زیر همه چیز در بروند. آنها را نمیتوان زندان کرد یا با صندلی برقی کشت، به همین خاطر آنها مجازات سختی در پیش رو ندارند. بعضی از بچه ها این را میدانند. آنها میگویند، "ما میتوانیم هر کاری انجام دهیم، چون کوچک هستیم. ما میدانیم که برای مدت طولانی به زندان نمیرویم. ما میدانیم که کسی نمیتواند خیلی سخت ما را مجازات کند، ما میتوانیم از زیر همه چیز در برویم. حتی اگر قتل کنیم!" امروزه بچه ها با تفنگ یا چاقو به مدرسه میروند و معلم را تهدید میکنند. حتی در این صورت هم، خیلی ها نمیتوانند کاری در این باره انجام دهند. آنها به هم می پیوندند و قوی میشوند، اما کوچک هستند و این توجیه همیشه وجود دارد.

پس جهانی که امروز در اختیار فرزندان مان قرار میدهیم، جهان وحشتناکی است. امروزه بچه ها پول و وقت و تجهیزات زیادی دارند که میتواند در یادگیری به آنها کمک کند. آنها سریع یاد می گیرند و وقت آزاد و آزادی زیادی دارند و اگر شما به آنها آموزش دهید، مردم میگویند، "آه، سوءاستفاده از کودک!" اینطوری مشکلات شما بیشتر میشود. در واقع بعضی از والدین از فرزندان خود می ترسند، چون وقتی فرزندان به خانه می آیند، آنها را کتک میزنند و با زورگویی از والدین خود پول و همه جور چیز دیگر می گیرند. پس حتی چیزی به نام "والدین ناشناس مورد سوء استفاده" یا چنین چیزهایی هم داریم. در خیلی از کشورها چنین چیزی هست.

متعادل کردن جنبه منفی جهان با ممارست معنوی

گاهی والدین از فرزندان خود می ترسند، چون والدین به سختی کار میکنند، پول در می آورند و دیر یا زود تحلیل میروند. آنها پیرتر میشوند و از نگرانی یا دلهرهٔ بزرگ کردن فرزند، بیمار میشوند. از سوی دیگر فرزندان، کاری برای انجام دادن ندارند. آنها علاوه بر اینکه زیاد میخورند، موتور، سی دی، نوار و تلویزیون دارند و همه جور چیزهای بدی را یاد می گیرند، مجله "پلی بوی" و از این چیزها میخوانند. بعد قوی و بد و منفی میشوند و چون والدین در دوران جوانی، چنین تجربیاتی نداشتند، از دیدن این بچه ها هراسان میشوند. آنها آمادگی ذهنی لازم برای برخورد با بچه های جامعه امروز را ندارند. خیلی از والدین خیلی درمانده هستند و خیلی احساس درماندگی و تهدید میکنند. برای همین گاهی باید دور هم جمع شوند و در مقابل تبار خود، فرزندان خود، از خودشان محافظت کنند. بچه ها قرار است مطیع تر و ضعیف تر و تحت حفاظت والدین باشند. اما گاهی والدین به حفاظت نیاز دارند. این روزها بچه ها حتی به خاطر پول، از والدین خود شکایت میکنند! همه جور چیزی میتواند اتفاق بیافتد.

پس اگر والدین پیشاپیش به فکر نباشند و مثلاً بچه ها را به میائولی نبرند تا متد کوان بین را یاد بگیرند، تا فرامین پنجگانه و شیوه رفتار درست را یاد بگیرند، بعد خیلی سخت پشیمان میشوند. اکثر والدین اینطور میشوند. پس اگر بعضی از افراد مخالف من هستند و کنجکاوند که چرا من فلان چیزها را تعلیم میدهم، من در اینجا هیچ چیز بدی تعلیم نمیدهم و فقط آنچه برای آنها و فرزندان شان خوب است را تعلیم میدهم. اگر همه آنها میدانستند که اینجا چقدر برای فرزندان آنها خوب است، سریع به اینجا می آمدند و می گذاشتند که فرزندان شان به انسانهای خوبی تبدیل شوند. چون آنها پیامدها را متحمل خواهند شد.

والدین اولین کسانی هستند که پیامدهای فرزند بد و آموزش بد را متحمل خواهند شد. مسلماً من جرأت نمیکنم بگویم که همه فرزندان که به اینجا می آیند، به فرشته تبدیل خواهند شد. اما حداقل ۸۰ درصد فرشته میشوند که این امر خطر تبدیل شدن آنها به بچه های ترمیم ناپذیر را کاهش میدهد. اینطوری حداقل در مقابل جهان بیرون که ۱۰۰ درصد منفی است، تعادل یا کنترل داریم. این خودش

یک چیزی است! این بهتر از ۱۰۰ درصد بدی و صفر درصد خوبی درون و نداشتن هیچ چیز برای مقابله با نیروی منفی یا متعادل کردن آن است.

ما به عنوان افراد بزرگسال، همان چیزی هستیم که در کودکی بودیم. اگر در کودکی به خوبی آموزش ببینیم، وقتی بزرگ میشویم، مسلماً خوب میشویم. در این باره شکی وجود ندارد. به همین خاطر من متوجه نمیشوم که چرا بعضی از افراد بیرون، با من مخالف هستند. اگر میخواهند در آینده از چنین مشکلاتی بر حذر باشند، باید به نزد من بیایند، سریع تعالیم را بیاموزند و فرزندان خود را نیز بیاورند. همچنین همه رهبران کشورها باید در مقابل این نوع تعالیم سر تعظیم فرود آورند - نه در مقابل من - بلکه در مقابل تعالیم. منظور من این است. بعد این تعالیم به همه دولتها، به همه کشورها، به هر گوشه از جهان میرسد و کشورها را قوی میکند و بدون مذاکره، بدون متوسل شدن به تفنگ و خشونت، بمب های "اچ" و "جی" و همه آن چیزها، صلح جهانی ایجاد میشود. من نمیدانم چرا مردم این کارها را میکنند.

تقویت آموزش با مدیتیشن گروهی

آنها از یک طرف میگویند که مطابق با اخلاقیات رفتار میکنند و میدانند که در حال انجام چه کاری هستند، به معیارهای معنوی احترام میگذارند و از درون نسبت به آنها احترام گذار هستند، مثلاً "به خدا اعتماد دارند"، اما از طرف دیگر نمیدانند که خوبی واقعی در کجا قرار دارد. صحبت در مورد خوبی کفایت نمیکند. ما باید یک نوع با هم بودن تقویت کننده مثل گروه داشته باشیم. بعد باید هر هفته یا هر روز آن را تقویت کنیم تا به ذات دوم ما تبدیل شود. چون ما از کودکی تا به حال، مدام چیزهای بد یاد گرفته ایم. پس اگر هر روز یا حداقل هر هفته آنها را تمیز نکنیم، اصلاً امیدی به بهبود نیست.

پس بهترین چیز این است که از کودکی آموزش ببینیم. من فکر میکنم بهترین چیز برای هر کشور، دولت و رهبری این است که تعالیم ما را بیاموزد و آنها را ملی کند و از کودکی تا بزرگسالی به بچه ها بیاموزد و بعد با گردهمایی های هفتگی در مدیتیشن گروهی و آموزش از طریق ویدئو، آن را تقویت نماید. ما با هم قوی میشویم، درسته؟

به همین خاطر وقتی شما در مدیتیشن گروهی هستید، بهتر میشوید. چون وقتی همه ساکت نشستند، شما نمیتوانید ننشینید. به طور مشابه بچه ها را میتوان با انرژی گروهی، تقویت کرد. اگر کل مدرسه در یک تاریخ یا ساعت معین مدیتیشن کنند و در یک زمان معین رهنمودها برایشان تکرار شود و در مورد فواید حفظ زندگی پاک برای آنها توضیح داده شود، مسلماً بچه ها یاد می گیرند.

آموزش از دوران کودکی

اگر افراد از کودکی آموزش ببینند، برای همیشه آن را به خاطر خواهند داشت. آنها آن را از حفظ میکنند. هر چیزی که در کودکی آموختیم را حالا به یاد داریم، نمیتوانیم آن را فراموش کنیم. همه رویدادهای دوران کودکی بر کل زندگی ما تأثیر دارند. به این شکل است که روانپزشکان از همه افرادی که تحت تأثیر شرایط دوران کودکی، محروم، غیر طبیعی یا بسیار بیمار، هراسان، نا امید یا افسرده شده اند، کسب در آمد میکنند. اکثر بیماریهای روانی، از فشارهای دوران کودکی ناشی میشوند. اگر کودک از خانواده ای بسیار شاد باشد، به شخص متفاوتی تبدیل میشود. اگر فردی در کودکی به خوبی آموزش دیده باشد، توانتر از یک کودک لوس و نازپرورده میشود. این یک واقعیت است و حالا مدت طولانی است که همه در این باره میدانند.

پس می بینید، اگر بچه های ما از کودکی با این مقررات و منطق پاک، با رفتار اخلاقی آموزش ببینند، وقتی بزرگ شدند، اینها را می دانند. چون روح آنها در کودکی هنوز خیلی پاک است. شاید ۱۰۰ درصد بچه ها خوب نشوند. شاید از میان ۱۰۰ بچه، فقط حدود ۵۰ نفر خوب شوند. اما همین هم خیلی خوب است! یا شاید ۶۰ یا ۷۰ درصد از آنها خوب شوند. شاید ۳۰ درصد آنها بد باشند، اما اینطور نمیشود که ۱۰۰ درصد آنها بد باشند. شاید آنها به خوبی آن ۶۰ یا ۷۰ درصد نباشند، اما حس خشونت آنها کاهش می یابد. خواسته درونی آنها برای انجام کار بد در جامعه کاهش می یابد. آنها تحت تأثیر قرار می گیرند. پس این نوع تعالیم، خیلی خیلی مفید هستند. چون اکثر فرزندان در مراکز مختلف، خوب شده اند. آنها اینطور به من گفتند. این بازوردی است که من شنیده ام.

پس من از انجام این شغل، خیلی خوشحالم. نه فقط برای شما، بلکه برای فرزندان شما و همچنین نوه های شما، برای نسل آینده. تعالیم ما بسیار قوی هستند و بعد از مرگ من، قدرت اینها تا چند صد سال بعد همچنان باقی می ماند. (تشویق) پس از آن، دیگر به خواست خدا و نسل آینده شما بستگی دارد که آنقدر قوی باشند که تبار ما را حفظ کنند یا نه. وگرنه، یک نفر دیگر پیدا میشود و یک تبار دیگر ادامه پیدا میکند. تبار یکی است، اما از یک جای دیگر پدیدار میشود، همین. به همین خاطر من واقعاً امیدوارم که کشورها بیایند و تعالیم ما را به کشورهای خود ببرند. بعد همه کشورها، همه رهبران و همه والدین، این نوع تعالیم پاک را در زندگی، در کشور و در سازمانهای خود به کار خواهند بست و این جهان را به بهشت تبدیل خواهند کرد.

دانشگاه اعظم

سخنرانی استاد اعظم چینگ های
تایچونگ، فورموسا، ۲۱ آوریل، ۱۹۸۹
(ویدئو ۷۱) (در اصل به زبان چینی)

سؤال: استاد عزیز، آیا شما می‌خواهید که برای پرورش عالی‌ترین و با اخلاق‌ترین دانشجویان، یک دانشگاه بنا کنید؟

استاد: من یک دانشگاه بنا کردم. متد کوان یینی که من تعلیم می‌دهم، دقیقاً همین است! (تشویق) شاگردان ما، با اخلاق‌ترین و عالی‌ترین هستند. آنها قمار نمی‌کنند، سیگار نمی‌کشند، دروغ نمی‌گویند، رفتارهای نامناسب جنسی انجام نمی‌دهند و آنچه به آنها داده نشده را نمی‌گیرند و به کشتار انسان یا حیوانی دست نمی‌زنند. آنها همه وگان هستند و هر روز مدیتیشن می‌کنند تا خرد درونی‌شان را بیابند. این بالاترین میزان اخلاقیات است. (تشویق) بله، درست است. متد کوان یین ما، دانشگاه اعظم است.

مدرسه متعالی

جملات قصار



سخنرانی استاد اعظم چینگ های
شیهو، فورموسا، ۱۶ ژوئن، ۱۹۹۱
(ویدئو ۱۷۶) (در اصل به زبان چینی)

رهروان معنوی در یک نوع مدرسه متفاوتی هستند که از دانشگاه های دنیوی بالاتر است. آموختن دانش دنیوی، به دانشگاه ختم میشود. اگر میخواهیم در مورد چیزهای بهتر و اسرار آمیز تر در کیهان بدانیم، باید در راه معنوی گام برداریم. شما نیز با من، با یک استاد معنوی، در یک نوع مدرسه هستید، اما در اینجا، دانش متفاوتی را یاد می گیرید که از آنچه در دانشگاه می آموزیم، برتر است. دانش دنیوی قابل قیاس با دانش معنوی نیست، چون خیلی چیزهای اسرار آمیز هستند که به شیوه دنیوی، قابل توضیح نیستند. مسلماً دانشگاه ها منفعت هایی دارند. آنها چیزهای زیادی می آموزند. اما همه چیزهایی که در اینجا، در گروه ما آموزش داده میشود، از درون آموزش داده میشود. به هیچ زبان دنیوی نیاز نیست. در نتیجه، مدرسه ما یک مدرسه متعالی است.

تأثیر موسیقی بر جوانان

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

کالیفرنیا، آمریکا، ۹ مارس، ۱۹۹۴

(ویدئو ۴۰۹) (در اصل به زبان انگلیسی)

سؤال: آیا شما میگوئید که در بعضی از موارد، موسیقی مدرن حالت و فضای خاصی را ایجاد میکند؟ حالتی که میتواند برای جوانان امروز یا شاید حتی جهان، فضایی اهریمنی ایجاد کند، فقط به خاطر حالتی که این موسیقی به ایجاد آن تمایل دارد؟ استاد: بله. بخشی از آن. بخشی از آن از حالت های روحی مختلف در انسانها ناشی میشود و در طول قرنها وجود داشته است. اگر عمداً بخش هایی را به آن اضافه کنیم، مسلماً قویتر میشود. موسیقی خیلی تأثیرگذار است. از نظر علمی ثابت شده که اگر موسیقی ملایم، پرمهر، آرام و محبت آمیز برای مردم پخش کنید، آنها احساس آرامش، ملایمت بسیار و محبت میکنند. اما وقتی موسیقی ناهنجار و بسیار وحشتناک برای آنها پخش کنید، دیوانه میشوند یا با همدیگر دعوا میکنند. درست مثل وقتی که افراد به قصد جنگیدن میروند، میدانید برای آنها چه نوع موسیقی ای پخش میکنند؟ آن موسیقی، "دوستت دارم" یا چنین چیزهایی نیست، بلکه "بانگ! بانگ!" یا "بوم! بوم! بوم!" است. همه جور صدای مرگبار و موسیقی های پرخاشگرانه برای سربازان پخش میشود تا فقط همینطور رژه بروند و کورکورانه بمیرند. چون در آن زمان میخواهند کشتار کنند، در حس و حال کشتار هستند. پس مسلماً موسیقی خیلی مهم است.

تشرّف در متد کوان بین

استاد اعظم چینگ های افراد صادق و آرزومند برای دانستن حقیقت را با متد کوان-بین آشنا میسازند. اصطلاح چینی "کوان بین" یعنی "مدتیشن بر نور و صوت". این متد شامل مدتیشن بر نور و صوت درون است. چنین تجربیات درونی ای از زمان های گذشته به طور مکرر در ادبیات عرفانی همه مذاهب جهان شرح داده شده اند. به عنوان مثال، در انجیل آمده: "در آغاز کلمه بود و کلمه با خدا بود و کلمه خدا بود." (یوحنا ۱: ۱). این کلمه همان صوت درون است که به آن کلام خدا، شبد، تائو، جریان صوت، نام یا موسیقی سماوی هم گفته شده. "این صوت در تمام موجودات زنده ارتعاش دارد و تمام دنیا را نگه می دارد. این نوای درونی، همه جراحی ها را التیام و همه آرزوها را تحقق می بخشد و عطش دنیایی را فرو می نشاند. این صوت، سراسر قدرت است و عشق و به دلیل اینکه ما از آن نشأت گرفته ایم، ارتباط و تماس با آن برای قلب هایمان آرامش و رضایت به ارمغان می آورد. پس از گوش سپردن به این آوا، کل وجود ما عوض میشود و دید کلی مان نسبت به زندگی، رو به بهبود میرود."

نور درونی، نور خدا، همان نوری است که واژه "روشن ضمیری" بدان اشاره دارد. شدت آن ممکن است از یک نور ضعیف تا تشعشی از چندین میلیون خورشید باشد. از طریق این نور و صوت درونی است که به شناخت خدا نائل میشویم. تشرّف به متد کوان بین یک مراسم عبادی پیچیده یا مراسمی جهت پذیرش یک مذهب جدید نیست. در طی تشرّف، دستورالعمل های مشخصی در مورد مدتیشن بر نور و صوت درون داده میشود و استاد اعظم چینگ های "انتقال روحانی" را انجام می دهند. اولین طعم "حضور الهی"، بیصدا و خاموش به شخص منتقل میشود. برای گوشودن این درب برای شما، حضور فیزیکی استاد الزامی نیست. این انتقال قسمت اساسی این متد است. این روش به تنهایی و بدون فیض و برکات استاد، سود ناچیزی به دنبال خواهد داشت.

از آنجا که ممکن است در طی مدت تشرّف، نور درونی را دیده و صوت درونی را بشنوید، این واقعه را گاهی روشن ضمیری آئی یا فوری می نامند.

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

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

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

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

فرامین پنجگانه:

اجتناب از کشتار موجودات زنده

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

اجتناب از دروغ گفتن

اجتناب از دزدی

اجتناب از خلاف جنسی

اجتناب از مشروبات الکلی و مواد مخدر

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

Introduction to Our Publications

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: 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: Available in English and Chinese.

The Key of Immediate Enlightenment - Special Edition/7-Day Retreat: 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: Available in Aulacese, Chinese and English.

God Takes Care of Everything -Illustrated Tales of Wisdom from The Supreme Master Ching Hai: Aulacese, Chinese, English, French, Japanese and Korean.

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

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

God's Direct Contact —The Way to Reach Peace: Aulacese, Chinese and English.
Of God and Humans — Insights from Bible Stories

Available in Chinese and English.

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

I Have Come to Take You Home: Available in Arabic, Aulacese, Bulgarian, Czech,

Chinese, English, French, German, Greek, Hungarian, Indonesian, Italian, Korean, Mongolian, Polish, Spanish, Turkish, Romanian and Russian.

Aphorisms I: Available in English, Chinese, English/Chinese, Spanish/Portuguese, French/German and Korean.

Aphorisms II: Available in English, Chinese

The Supreme Kitchen(1) - International Vegan Cuisine:

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: Combined volume of English/Aulacese/ Chinese.

A Collection of The Art Creation by The Supreme Master Ching Hai-Painting Series: Available in English, Chinese.

S.M.Celestial Clothes (6):

Available in a combined language edition of English/Chinese.

The Dogs in My Life(1-2): Available in Aulacese, Chinese, English, Japanese, Korean, Spanish, Polish and German.

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

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

Celestial Art: Chinese, English

From Crisis to Peace: Available in English, Chinese, Korean, French, Indonesian, Spanish, Portuguese, Polish, Russian and Romanian.

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

Poetry Collections

Silent Tears: A book of poems written by Master.

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

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

Available in Aulacese, Chinese, English

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

Available in Aulacese, Chinese and English.

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

Available in Aulacese, Chinese and English and Vols 1,2,3 (MP3) Aulacese

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

Available in Aulacese, Chinese, English.

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

Available in Aulacese, Chinese and English.

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

Available in Aulacese, Chinese and English.

The love of Centuries: A book of poems written by Master.

Available in Aulacese, Chinese, English, French, German, Mongolian, Korean and Spanish.

The Real Love: Available in Chinese and English and MP4.

The Love Silent Tears: Available in Chinese and English and MP3, DVD and MP4.

A Path to Love Legends: Vols 1,2,3 (MP3) Aulacese

Beyond the Realm of Time: (MP3, DVD and MP4) Aulacese

A Touch of Fragrance : (MP3) Aulacese

That and This Day : (MP3) Aulacese

Dream in the Night: (MP3, DVD and MP4) Aulacese

T-L-C, Please: (MP3) Aulacese

Please Keep Forever : (MP3) Aulacese

Songs & Compositions of The Supreme Master Ching Hai: (MP3) English, Aulacese, Chinese

The Song of Love : (MP4) Aulacese and English

The Jeweled Verses: (DVD, MP4) Aulacese

The Golden Lotus: (DVD, MP4) Aulacese

Good Night Baby: (MP3) in English

An Ancient Love (poetry recital in Aulacese): MP3, DVD and MP4.

MP3, DVD and MP4

DVDs, CDs, MP3, and MP4 of Supreme Master Ching Hai's lectures are available in Arabic, Armenian, Aulacese, Bulgarian, Cantonese, Cambodia, Chinese, Croatian, Czech, Danish, Dutch, English, Finnish, French, German, Greek, Hebrew, Hungarian, Indonesian, Italian, Japanese, Korean, Malay, Mongolian, Nepali, Norwegian, Mandarin, Polish, Portuguese, Persian, Russian, Romanian, Sinhalese, Slovenian, Spanish, Swedish, Thai, Turkish and Zulu. Catalog will be sent upon request. All direct inquiries are welcome

How To Contact Us

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

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>

Book Department:

E-mail: divine@Godsdirectcontact.org

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

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

*If there is no contact person in your area, please contact the contact person in the city or country nearest you. For the latest information of our liaison practitioners worldwide, please visit the URL: <http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/cp/index.htm>
Information about the Quan Yin Method can be obtained from the following Web site:
<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/links/links.htm>

Free Sample Booklet download

The Key of Immediate Enlightenment (in more than 75 languages)
<http://www.Godsdirectcontact.org/sample/> (U.S.A.)
<http://www.direkter-kontakt-mit-gott.org/download/index.htm> (Austria)
<http://sb.godsdirectcontact.net/> (Formosa)

E-mail: smchbooks@Godsdirectcontact.org

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

<http://www.smchbooks.com>

News Group:

E-mail: lovenews@Godsdirectcontact.org

Spiritual Information Desk:

E-mail: lovewish@Godsdirectcontact.org

S.M. Celestial Co., Ltd.

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

Tel: (886)2-22261345

/Fax: (886)2-22261344

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

Online Celestial Shop

<http://www.thecelestialshop.com>

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

List of Performed Poems

A number of poems in *The Love of Centuries* anthology have been adapted to music by acclaimed composers, as well as broadcast on A Journey through Aesthetic Realms: Music & Poetry program and Anniversary concerts on Supreme Master Television. Please refer to the following links to enjoy the poems and songs performed by Supreme Master Ching Hai and celebrated artists:

- HÃY BỪNG TỈNH! (PLEASE WAKE UP!): http://www.suprememastertv.com/mp/?wr_id=129&page=1#v
- HÃY DỪNG LẠI! (PLEASE DON'T!): http://www.suprememastertv.com/mp/?wr_id=129&page=1#v
- NHÀ TÔI (MY HOME): http://www.suprememastertv.com/mp/?wr_id=138&page=1#v
- GỖ LÊ UYÊN PHƯƠNG (FOR LÊ UYÊN PHƯƠNG): http://www.suprememastertv.com/mp/?wr_id=106&page=3#v
- KHÔNG ĐÁU EM (IT IS NOT SO, MY LOVE): http://www.suprememastertv.com/mp/?wr_id=141&page=1#v
- GỖ THÁI HẰNG (FOR THÁI HẰNG): http://www.suprememastertv.com/mp/?wr_id=113&page=3#v
- CHO PHẠM DUY (TO PHẠM DUY): http://www.suprememastertv.com/mp/?wr_id=113&page=3#v
- LỜI LỢN CON (WORDS OF A PIGLET): http://www.suprememastertv.com/mp/?wr_id=131&page=1#v
- SAYONARA: http://www.suprememastertv.com/mp/?wr_id=120&page=2#v
- ĐÓA SEN VÀNG (THE GOLDEN LOTUS): http://www.suprememastertv.com/mp/?wr_id=120&page=2#v
- PRAISED BE THE PROVIDENCE (NGÔI CA VÀ CHÚC MỪNG): <http://www.suprememastertv.com/3year>
- DREAM IN THE NIGHT (MƠ ĐÊM), LET'S LOVE (THƯƠNG NHAU ĐI), and WHEN YOU SAID YOU LOVE ME (KHI NGƯỜI NÓI YÊU TA): <http://www.suprememastertv.com/4year>

A number of poems in the anthology have been recited and performed in the latest released MP3 and MP4 such as An Ancient Love, Dream in the Night, Shade of Time, The Golden Lotus, and Good Night Baby. Please visit the Contact Us page to purchase these MP3 and MP4 to enjoy Supreme Master Ching Hai's sweetly expressive voice and emotive reciting.

- MP3M036, MP4 801 – AN ANCIENT LOVE: The Ideal Beloved; To Thu Hồ; My Home; An Ancient Love; For Lê Uyên Phương; Let's Love; It Is Not So, My Love; A Word with the Buddha Stone-Statue; And One Day; For Thái Hằng; To Phạm Duy; Nostalgic Summer.
- MP3-M030, MP4 764 – DREAM IN THE NIGHT: Dream in the Night
- MP3-M031, MP4 765 – SHADE OF TIME: Shade of Time
- MP3-M035, MP4 770 – THE GOLDEN LOTUS: Sayonara, The Golden Lotus
- MP3 M037 – GOOD NIGHT BABY: Good Nite Baby, God Loves You So!

The Supreme Master Ching Hai's Publications

THE SUPREME MASTER CHING HAI'S POETRY COLLECTIONS



- THAT AND THIS DAY (poetry recital in Aulacese): MP3-M027

- A TOUCH OF FRAGRANCE (song performance in Aulacese by celebrated singers): MP3P3-M029

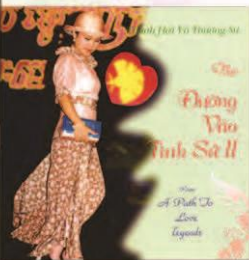
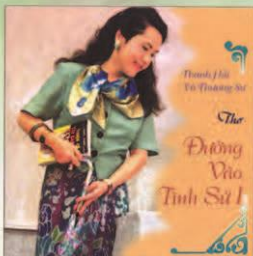


- PLEASE KEEP FOREVER (poetry recital in Aulacese): MP3-M028

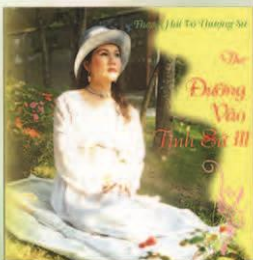
- T-L-C, PLEASE (song performance in Aulacese): CD-M032



- GOOD NIGHT BABY (songs performance in English): MP3-M037



- A PATH TO LOVE LEGENDS (poems by distinguished Aulacese poets, recital in Aulacese): MP3(1, 2 & 3



- TRACES OF PREVIOUS LIVES (poetry recital in Aulacese): MP3(1, 2 & 3 DVD S31 (with 19 choices of subtitles) & MP4 DVD S32 (with 17 choices of subtitles) &MP4



156

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



- **SHADE OF TIME (BEYOND THE REALM OF TIME)** (song performance in Aulacese): MP3-M031 & DVD 765 & MP4



- **AN ANCIENT LOVE** (song performance in Aulacese): MP3-M036 & DVD 801 & MP4



- **DREAM IN THE NIGHT** (song performance in Aulacese): MP3-M030 & DVD 764 & MP4



- **THE GOLDEN LOTUS** (poetry recital in Aulacese): MP3-M035 & DVD 770 & MP4
We invite you to listen to the recital of Venerable Thich Man Giac's beautiful poetry, through the melodious voice of Supreme Master Ching Hai, who also recited two of Her own poems, "Golden Lotus" and "Sayonara".



- **THE JEWELLED VERSES** (poems by distinguished Aulacese poets, recital in Aulacese): MP3, M034 1, 2 & DVD 769 1, 2, MP4



- **SONGS & COMPOSITIONS OF SUPREME MASTER CHING HAI** (song performance in English, Aulacese and Chinese): MP3 & DVD 389, MP4



- **THE SONG OF LOVE** (song performance in English and Aulacese): DVD 761 & MP4



- **PEBBLES AND GOLD**
English, Aulacese, Chinese



- **TRACES OF PREVIOUS LIVES**
English, Aulacese, Chinese



- **THE DREAM OF A BUTTERFLY**
English, Aulacese, Chinese



- **THE LOST MEMORIES**
English, Aulacese, Chinese



- **THE OLD TIME**
English, Aulacese, Chinese



- **WU TZU POEMS**
English, Aulacese, Chinese



- **SILENT TEARS**
English, Chinese, Aulacese, Filipino,
Korean, Portuguese, Spanish,
English/German/French



- **THE LOVE OF CENTURIES**
English, Aulacese, Chinese,
French, Korean, German,
Mongolian, Spanish



DVD-1010 - - - - -

Inspired by Supreme Master Ching Hai's profound poetry collection *Silent Tears*, this spectacular musical takes us on a magical train ride to 16 countries across 6 continents. We accompany Joy, a bitter, bereaved mother, and Pete, a worldly coming-of-age youth. Guided by a jovial and mysterious conductor, they're in for the journey of their lives – each to find a new kind of peace. At every destination, enjoy breathtaking musical numbers by Academy, Grammy, Tony and Emmy Award-winning composers, performed by Broadway and pop music stars, top international singers, 48 top-notch dancers, and a live orchestra!

Directed by Tony nominee Vincent Paterson (Michael Jackson's and Madonna's world tours) with choreography by Emmywinner Bonnie Story (*High School Musical 1, 2, 3*), this extraordinary world premiere involved the expertise of a 217-person technical crew and was captured by 21 cameras and 96 digital audio channels on October 27, 2012 at the grand Shrine Auditorium in Los Angeles, California, USA.

The show commemorated the 19th Anniversary of Supreme Master Ching Hai Day, which honors the spirit of peace and giving as exemplified by the world-renowned spiritual teacher, humanitarian, poet and artist.

This four-disc set includes a video greeting from the poet, a charity gift presentation, artist interviews and amazing bonus features.

LOVING THE SILENT TEARS is sure to inspire us all to find our inner peace!



DVD-999 - - - - -

The Real Love: The Musical DVD

This 3-disc edition has special features such as Supreme Master Ching Hai's fascinating stories of the Himalayas, behind-the-scenes interviews, media reports, the celebrity red carpet, and rehearsal scenes.

THE REAL LOVE book reaches #1 on Amazon.com

Inspired by the true life story of Supreme Master Ching Hai, *The Real Love: The Musical* is a moving experience, as we journey together with the lovely Thanh in her search for the key to enlightenment. Now, the book that further brings to life the words, images, and songs, *The Real Love: The Complete Book, Lyrics and Sheet Music of the Musical*, has reached #1 on Amazon.com's Best Sellers lists in both the Books and Poetry categories.

"Love is the most precious thing in this physical realm. So we must protect love.... If we have love, all good will come our way. ... Be vegan, make peace. That's all we have to do, and love."

— Supreme Master Ching Hai, August 27, 2011 – Pasadena, California, USA
Supreme Master Television's 5th Anniversary: The Real Love



THE SUPREME MASTER CHING HAI'S SPIRITUAL TEACHINGS BOOKS

- **The Key of Immediate Enlightenment**
Aulacese (1-15), Chinese (1-10), English (1-5), French (1-2), Finnish(1), German (1-2), Hungarian (1), Indonesian (1-5), Japanese (1-4), Korean (1-11), Mongolian (1,6), Portuguese (1-2), Polish (1-2), Spanish (1-3), Swedish(1), Thai (1-6) and Tibetan (1).
- **The Key of Immediate Enlightenment – Questions and Answers**
Aulacese (1-4), Chinese (1-3), Bulgarian, Czech, English (1-2), French, German, Hungarian, Indonesian (1-3), Japanese, Korean (1-4), Portuguese, Polish and Russian (1).
- **The Key of Immediate Enlightenment Special Edition/Seven-Day Retreat in 1992**
English and Aulacese.
- **The Key of Immediate Enlightenment Special Edition/1993 World Lecture Tour**
English (1-6) and Chinese (1-6).
- **Letters Between Master and Spiritual Practitioners**
English (1), Chinese (1-3), Aulacese (1-2) and Spanish (1).
- **My Wondrous Experiences with Master**
Aulacese (1-2) and Chinese (1-2).
- **Master Tells Stories**
English, Chinese, Spanish, Aulacese, Korean, Japanese and Thai.
- **Of God and Humans – Insights from Bible Stories**
English and Chinese.
- **God Takes Care of Everything – Illustrated Tales of Wisdom from The Supreme Master Ching Hai**
Aulacese, Chinese, English, French, Japanese and Korean.
- **The Supreme Master Ching Hai's Enlightening Humor – Your Halo Is Too Tight!**
Chinese and English.
- **Coloring Our Lives**
Chinese, English and Aulacese.
- **Secrets to Effortless Spiritual Practice**
Chinese, English and Aulacese.
- **God's Direct Contact – The Way to Reach Peace**
English and Chinese.
- **I Have Come to Take You Home**
Arabic, Aulacese, Bulgarian, Czech, Chinese, English, French, German, Greek, Hungarian, Indonesian, Italian, Korean, Mongolian, Polish, Spanish, Turkish, Romanian and Russian.
- **Living in the Golden Age series**
The Realization of Health-Returning to the Natural and Righteous Way of Living
Chinese and English.
- **Aphorisms (1)**
Combined volume of English/ Chinese, Spanish/ Portuguese, French/ German, English/ Korean, English/ Japanese, Chinese and English.

- **Aphorisms (2)**
Chinese and English.
- **From Crisis to Peace**
English, Chinese, Korean, French, Indonesian, Spanish, Portuguese, Polish, Russian and Romanian.
- **The Dogs in My Life**
Aulacese, Chinese, English, Japanese, Korean, Spanish, Polish and German.
- **The Birds in My Life**
Aulacese, Chinese, English, French, German, Korean, Mongolian, Russian and Indonesian.
- **The Noble Wilds**
Aulacese, Chinese, English, French and German.
- **The Real Love**
Chinese and English.
- **One World... of Peace through Music**
Combined volume of English/ Aulacese/ Chinese.
- **Celestial Art**
Aulacese, English and Chinese.
- **A Collection of Art Creation by Supreme Master Ching Hai – Painting Series**
Chinese and English.
- **The Supreme Kitchen (1) – International Vegetarian Cuisine**
Combined volume of English/ Chinese, Aulacese and Japanese.
- **The Supreme Kitchen (2) – Home Taste Selections**
Combined volume of English/ Chinese.

MP3s, MP4s , CDs and DVDs of The Supreme Master Ching Hai's lectures, music and concerts are available in Arabic, Armenian, Aulacese, Bulgarian, Cambodian, Cantonese, Chinese, Croatian, Czech, Danish, Dutch, English, Filipino, Finnish, French, German, Greek, Hebrew, Hungarian, Indonesian, Italian, Japanese, Korean, Malay, Mandarin, Mongolian, Nepali, Norwegian, Persian, Polish, Portuguese, Romanian, Russian, Sinhalese, Slovenian, Spanish, Swedish, Thai, Turkish and Zulu. Catalogs will be sent upon request. All direct inquiries are welcome. Please visit our bookshop's website to download our catalogue and summaries of the contents of Supreme Master Ching Hai's latest publication: <http://www.smchbooks.com/> (in English and Chinese)

TO ORDER SUPREME MASTER CHING HAI'S PUBLICATIONS ONLINE, PLEASE VISIT:

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

OR, CONTACT:

THE SUPREME MASTER CHING HAI INTERNATIONAL ASSOCIATION PUBLISHING CO., LTD. TAIPEI, FORMOSA

Tel: (886) 2-87873935 / Fax: (886) 2-87870873

E-mail: smchbooks@Godsdirectcontact.org

ROC Postal Remittance Account No.: 19259438

(For Formosa orders only)

POSTAL ACCOUNT:

The Supreme Master Ching Hai International Association Publishing Co., Ltd.

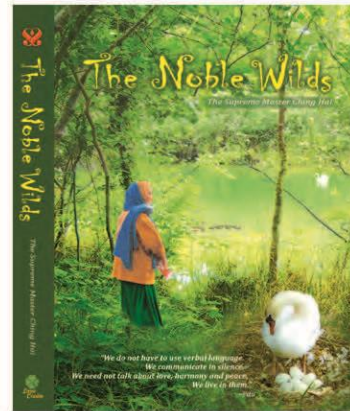
- **THE NOBLE WILDS**

To usher in the promising Golden Year 5 (2008), Supreme Master Ching Hai bestowed *The Noble Wilds* as a New Year gift to the world. This illustrated journal of Master's lakeside exploration, containing pages She personally composed and photographed, is a wondrous combination of poetic expression and breathtaking pictures of majestic nature and wildlife, making the book a superb piece of art!

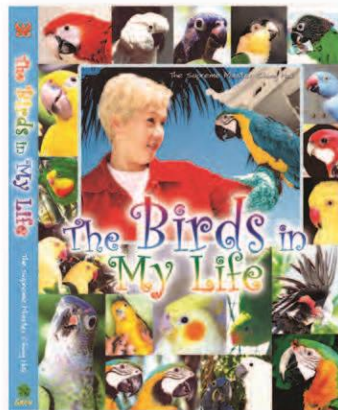
AVAILABLE ONLINE AT AMAZON.COM:

<http://www.amazon.com/Noble-Wilds-Supreme-Master-Ching/dp/9868415233/> (paperback)

<http://www.amazon.com/Noble-Wilds-Supreme-Master-Ching/dp/9868415225/> (hardcover)



- **THE NOBLE WILDS**
DVD #800 & MP4



- **THE BIRDS IN MY LIFE**

Throughout this beautifully illustrated book *The Birds in My Life*, Supreme Master Ching Hai invites us to enter the inner world of animals. That is, when we love them unconditionally, they will in return open their hearts to us without reservation. It is really a wonderful book, following with love and harmony on every page, Supreme Master Ching Hai helps us to understand that animals have very noble and beautiful souls. What an amazing book! Animals are humans' good friends. Hope everyone comes to read this marvelous book.

AVAILABLE ONLINE AT AMAZON.COM:

<http://www.amazon.com/dp/9866895149/>

Have it delivered to your door and begin experiencing the love flowing on the pages.

- **THE DOGS IN MY LIFE (1-2)**

"I hope to let the readers enjoy some glimpse of the beautiful ways that dogs walk the Earth with us, and through them, understand more about other beings."

~ Supreme Master Ching Hai

AVAILABLE ONLINE AT AMAZON.COM:

The Dogs in My Life (1): <http://www.amazon.com/dp/9866895076/>

The Dogs in My Life (2): <http://www.amazon.com/dp/9866895084/>

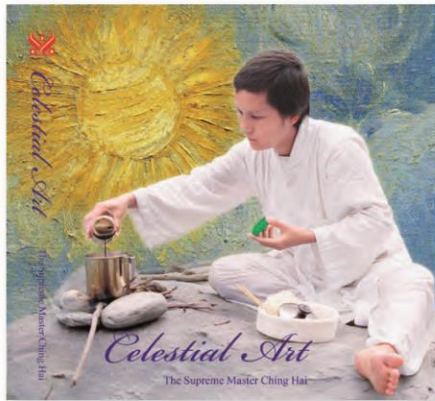
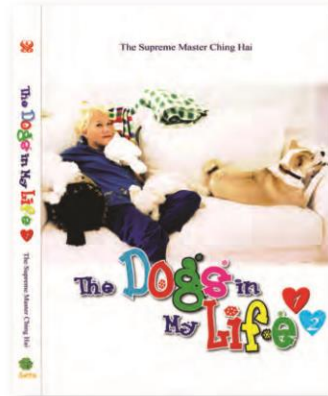
(CHINESE VERSION)

KINGSTONE ONLINE BOOKSTORE: <http://www.kingstone.com.tw>

ESLITEBOOKS ONLINE BOOKSTORE: <http://www.eslitebooks.com/>

BOOK ONLINE BOOKSTORE: <http://www.books.com.tw>

THE DOGS AND THE BIRDS IN MY LIFE
DVD #780 & MP4



- **CELESTIAL ART**

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

AVAILABLE ONLINE AT AMAZON.COM:

<http://www.amazon.com/Celestial-Art-Supreme-Master-Ching-Hai/dp/9866895378>

کتابچه نمونه رایگان "روشن ضمیری آنی"

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

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

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

اگر وبسایت یا وبلاگی دارید، با کمال میل میتوانید این لینک را <http://sb.Godsdirectcontact.net> که حاوی کتابچه نمونه روشن ضمیری آنی استاد اعظم چینگ های به زبان های مختلف است، در آن بگذارید. برای ارائه بهترین هدیه به جهان از طریق اشاعه پیام خداوند و تعالی دادن آگاهی بشر، به ما بپیوندید. اگر کتابچه نمونه به زبان مادری تان در دسترس نبود و خواستید در ترجمه آن یاری رسانید، با کمال میل میتوانید با این ایمیل divine@Godsdirectcontact.org با ما در تماس باشید.

برای دسترسی مستقیم به "کتابچه نمونه"، لطفاً از این سایتها دیدن فرمائید:

<http://sb.Godsdirectcontact.net>

<http://www.direkter-kontakt-mit-gott.org/booklet>

Yellow: Yellow skin race of people
Red: Red skin race of people
Black: Black skin race of people
White: White skin race of people
Green: Nature, animals, birds, etc...
Blue: Water and aquatic beings
Shape: Earth
Background: Sky



The SM logo on the flag is there to awaken our dormant God nature, and remind us to develop our radiant quality within. On either side, hearts of different colors are placed interconnecting with one another, symbolizing God's expectations for sentient beings on Earth: Forsake all discrimination, all sentient beings should love and care for each other, and live in peace and joy under the blue sky.

MASTER HAS PERSONALLY DESIGNED THIS BEAUTIFUL AND VERY MEANINGFUL FLAG FOR THE USE OF OUR GROUP. SHE HAS ALSO EXPLAINED THE MEANING REPRESENTED BY THE COLORS OF EACH HEART SHAPE AS ABOVE.

How to Contact Us

THE SUPREME MASTER CHING HAI INTERNATIONAL ASSOCIATION

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

P.O. Box 730247, San Jose, CA 95173-0247, USA

SUPREME MASTER TELEVISION

Email: peace@SupremeMasterTV.com

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

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

If you wish to receive email notifications when a new videoconference is scheduled to begin airing, please subscribe at SupremeMasterTV.com/Newsletter.

THE SUPREME MASTER CHING HAI INTERNATIONAL ASSOCIATION

PUBLISHING Co., LTD. TAIPEI, FORMOSA.

Email: smchbooks@Godsdirectcontact.org

<http://www.smchbooks.com>

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

ONLINE SHOPS

Celestial Shop: <http://www.theCelestialShop.com> (*English*)

Eden Rules: <http://www.edenrules.com> (*Chinese*)

BOOK DEPARTMENT

Email: divine@Godsdirectcontact.org

(*You are welcome to join us in translating
Supreme Master Ching Hai's books into other languages.*)

NEWS GROUP

Email: lovenews@Godsdirectcontact.org

SPIRITUAL INFORMATION DESK

Email: lovewish@Godsdirectcontact.org

S.M. CELESTIAL CO., LTD.

E-mail: smclothes123@gmail.com; vegan999@hotmail.com

<http://www.smcelestial.com>

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

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

LOVING HUT INTERNATIONAL COMPANY, LTD.

Email: service@lovinghut.com

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

Tel: 886-3-4683345 / Fax: 886-3-4681581

LOVING FOOD - ONLINE SHOPPING

FOR A HEALTHY VEGAN LIFESTYLE

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

QUAN YIN WEB SITES

God's Direct Contact – The Supreme Master Ching Hai

International Association's Global Internet:

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

به زندگی مان رنگ ببخشیم

نویسنده: استاد اعظم چینگ های

ناشر: شرکت انتشاراتی انجمن بین المللی استاد اعظم چینگ های

The Supreme Master Ching Hai International Association Publishing
Co., Ltd.

Rm. 16, 8 F, No. 72, Set.1, Zhongxiao W. Rd.,
Zhongzheng Dist., Taipei (100), Formosa, R.O.C.

Tel: 886-2-23759688 Fax: 886-2-23757689

Email: smchbooks@Godsdirectcontact.org

<http://www.smchbooks.com>

The Supreme Master Ching Hai@2005 - 2015

ویرایش اول: سپتامبر ۲۰۱۶

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

بر اساس یک گفته قدیمی، وقتی دانش آموز آماده باشد، معلم ظاهر میشود. در موارد نادر این فرصت نصیب ما میشود که در شروع مسیرمان به سوی آزادی معنوی و روشن ضمیری که اغلب مسیر دشواری است، از هدایت شخصی و تعالیم روح روشن ضمیری که بتواند در طول مسیرمان به سوی خودشناسی هدایتگر ما باشد، بهره مند شویم. شخصی که نمونه ای زنده از تسلط بر نفس باشد و هم از درون و هم از بیرون، ما را تحت هدایت و حمایت خود قرار دهد.

این روح روشن ضمیر میتواند با آئین باستانی تشریف، به "استاد اعظم" که ذات بنیادی و حق مسلم هر انسانی روی زمین است، آگاه مان کند. استاد اعظم چینگ های، یکی از آن قدیسان در قید حیات نادر هستند

که میخواهند درک و شناخت خود را به رایگان و بدون شرط، با همه کسانی که صادقانه خواستار رستگاری و آزادی معنوی هستند، در میان بگذارند.

