



**Bilind Mamoste Ching Hai**

**Sereke Yêñ Xwedi Ronahiyan Te**

**Pirtuka rate**

**Kopya belaş**

# Naveroka

Pêşkêş.....	03
A Jiyanname ya Bilind Mamoste Ching Hai .....	07
Sira Yêñ Cîhanê Wêdetir.....	09
<p style="text-align: center;"><b>Ev Bername ji Aliyê Bilind Mamoste Ching Hai</b>  <b>Pûşper 26, 1992, Bajarê ku Neteweyên Yekgirtî li New York</b></p>	
Destpêk: Li Quan Method Yin.....	34
Pênc De Nîşeyek.....	35
Li Alîkariyên Bi Parêza Bayit.....	37
Tenduristiyê û Vexwarin.....	37
Ekolojî û Jîngehê .....	40
Birçîbûnê Cîhanê .....	41
Mirin bo Heywanan .....	41
Şirketa Xwe Yêñ Pîroz û Yêñ Din .....	41
Mamoste Bersîvan Pirs.....	43
Bayit: Herî Baş Bo Çareserîya Krîza Avê Gerdûnî Ya.....	50
Mizgîniya ji bo Bayit.....	52
Xwaringehêkê Bayit li Seranserî Cîhanê .....	53
Weşanên.....	68
Çawa bike Binivîsin Me.....	80

## Dabezandin rate belaş pirtuka

Kilîda yêñ rewşenger nêvbera (li zêdetir ji 80 zimanan)

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

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

*"Ez ji bo Budîzm an Katolîktî girêdayî ne. ez ji rastiyê ne û ez didim rastiyê. Dibe ku tu jî dibêjin ku Budîzm, Katolîktî, Daoîzm, an her çi ku hûn dixwazin. Ez hemû! "*

**~ Bilind Mamoste Ching Hai ~**

*"Ji bidestxistina aştiyê hundir de em her tiştî wê bigihîjin wekîdi. Hemû r'azîbûn, hemû pêkhatina neheqiyê de û ezmanî daxwazên ji Padîşahiya Xwedê neyê, - bi temamî navxweyî ya me ahengek herheyî, ji şehrezayî ya herheyî me dike, û hêza me têra. Eger em van get ne em qet r'azîbûn bibînin, çawampere an jî hêza, an jî çawa bilind a pozîsyona em hene."*

**~ Bilind Mamoste Ching Hai ~**

*"Hînkirina me ew e ku her tiştê ku divê hûn bikin di vê dinyayê de, lê nizanin, ew çi karî bikin. berpirsiyar be û bi difikirim her roj. Tu dê zanîn zêdetir, şehrezayî zêdetir bistînin, aştiyê zêdetir, ji bo ku bi xwe re xizmetê û xizmeta cîhanê. Neken ji bîr bike ku tu xwedî qenciya xwe bi xwe di nava we de ye. Tu ji bîr neke ku tu bi Xwedê di nav bedena xwe rûdinê. Ji bîr nekin ku hûn Xwedê heye di nava dilê xwe. "*

**~ Bilind Mamoste Ching Hai ~**

## Pêşkêş

Di dirêjîya temenê, ku mirov hatiye dîtin ji aliyê kesên kêr sardana ku armanca wan sole ji Terakî ruhî yên mirovahiyê ye. Îsa Mesîh yek ji van mêvanên bû, wek Shakyamuni Buddha û bûn Mohammed. Ev her sê baş tînan naskirin ji me re, di heman demê de gelek hene kesên din ku navê wan em nizanin; hinek hîn bi eşkereyî, û bûn tînan zanîn ji aliyê çend, û yên din re biparêzî ma. Ev kesên Ev kesên bi navên cuda cuda li welatên cuda hatin gazîkirin, di demên cuda de,. Ew ji bo ku sewqî: Mamoste, Avatar, ronahîbûyî Yek, Xilaskar, Mesîh, Divine, dayê, Agahbir, Guru, Dijîn Rezhina, û weku eweyî. Ew hat, da ku ji me re çî hatiye gazîkirin: Ronahiyan tî, Xilasî, Pêkanîn, Rizgarî, an Sunî ye. Ew gotina ku tî bikaranîn, dikarin cuda bin, lê di encamê de ew hemû wê wateyê ku heman tiştî.

Serîlêder ji batinî Jêderê heman, bi heman giyanî, mezinahî, di dilpakî, exlaqî, û hêza uplift mirovahiyê de wek yên Pîroz ji berê de li vir in, bi me re îro, hê çend dizanin, ji ber wan. Yek ji wan ya Bilind de Mamoste Ching Hai e.

Mamoste Ching Hai namzetê serîlêdan zehmete bê pejirandin e wek batinî Jêderê. Ew jinek e, û gelek Budîstan de û yên din jî bawer destana ku jineke ku ne dikare bibe Buddha. Wê ji Asian e bi eslê xwe, û gelek kesên Rajava hêvî dikim ku Xilaskarê xwe dê çawa xuya bike wê. Lê belê, kesên ku ji me re, ji hemû aliyên cîhanê, û ji gelek hizrên cuda yên olî, ku bidestxistin, ji bo wê jî dizanin, û ku li pey hînkirinên wê, dizanin ku û çî Ew e. Ji bo te bêm ba vê bizanin, wê pîvanê rêçeke hiş û xwerûtiya bigirin dil. Ev jî, wê dem û bal te, lê tiştêkî din bistîne. Gel piraniya dema xwe derbas maaş a jiyane û lînenîna pêdiviyên maddî. Em ji bo kar ji bo ku di jiyana me de, û yên ku ji me hezkiriyên wan, wek ku rehet bibe. Dema ku destûrên demê de, em bidin dîr bala me dikişîne ser van tiştan weke siyaseta, sporê, televîzyonê, an jî ya herî dawî bûyerê ecêb.

Yên ku ji me re ku xwedî tecrîbe hez Hêz ji rasterast peywendîyê bi batinî bi hundir dizanin zêdetir e ji bo jiyana li wir ji bilî vê. Em hest çî heyf e ku ew Mizgîniya ku bi germî zêdetir zanîn e. ji bo çareserîya ji bo hemû tekoşîna jiyane ye rûniştî bi dizî di hundirê me de, li benda. Em dizanin ku Ezman e, tenê hilm dîr. Li me bibûre dema ku em li kêleka rê paş bike li ser coş û dibêjin tiştên ku dibe ku hişê rasyonel te re xayintî. Ev e dijwar de ji bo me bêdeng bimînin, dît tiştê ku me dîtiye, û dizanin tiştê ku em dizanin.

Em kesên ku xwe şagirtên xwe ji Desteya Bilind Mamoste Ching çavan Hai û pizîşkên hevalê ji rêbaza wê (li Quan Method Yin,) Pêşkêşiya vê pirtûkê de di destpêkê de ji bo ku tu bi wê hêviya ku ew dê alîkariya te re bînin ezmûna şexsî xwe bi xwe ji PÊK Divine nêzîktir, gelo evbi saya Xudanê me an jî tişteki din be.

Mamoste Ching Hai hîn li ser girîngiya pêkanîna ponijînî, bûbûm hundir û dua. Ew diyar dike ku divê em bikifîş xwe pêşberiyê Divine hundir de me, eger ku em ji bo bi rastî di şa ev jiyân. Ew ji me re dibêje ku zelalbûna e esoteric û ji zanîne ne, nêz bi tenê ji aliyê kesên ku ji civakê vekîpandinê. karê xwe, ew e, ku nabihîze pêşberiyê Divine di nava me de, dema ku em di jiyana normal bibe. Ew dibêje: **Ev wekî vê ye. Em hemû dizanin ku bi rastî. Ev tenê ne ku em jî ji bîr kir. Wiha, carna kesek heye ku were û ji me re ji bo armanca bi bîr jiyana me, çima divê em rastiye bibinin, çima divê em di fikra biNin, û çima em divê li Xwedê an Buddha, an kî bawer dikin ku em bawer Herî Berz Erk di gerdûnê de ye. Ew kes li pey dipirse:** Ew. Wê hema tekliif ronahîyên ji xwe wê wek nimûne, da kudin jî dikarin xwe bi xwe Dervatirîn Rizgariya dest bixe.

Ev pirtûka di pêşgotineke ji bo fêrkirinên Bilind Mamoste Ching Hai. Ji kerema xwe not bikin ku semînar, nixandinan, û quotes Be mamoste Ching Hai de amanc bigre destê wê tê axaftin hatin kirin; tomarkirin, (transkrîpsiyon), carna ji zimanên din dikin, û paşê jî di dahatûyê de ji bo weşandinê. Em tewsiye dikin ku tu bo ku guh an hişyar bi eslî yaaûdîto û video kasetên. Tu dê ezmûna pir dewlemendiyek ji dest wê hebûna ji van çavkaniyan zêdetir ji gotinên ku hatiye nivîsîn. Bê guman, j herî tecrubeya temam e, ji bo wê bibînin, wê di şexsê.

Ji bo hinek, Mamoste Ching Hai dayik û wan e, ji bo hin Wê wan e Bavo, û ji bo kesên din jî Ew Hezkirîno wan e. Qet nebe, Ew e ku pir baştirîn hevalê xwe re bişîne hûn dikarin di vê dinyayê de. Ew ne li vir e da ku ji me re, bi xwe ne. Ew ti pere ji her rengî ji bo hînkirinên wê, alîkarî an jî bi însiyatîfa. Tekane tişteki Ew ê ji we nastîne êş we ye, we xem û êş. Lê belê, bi tenê eger tu dixwazî vê!

## Peyama Biçûk

Ez n dipeyvî Xwedê, an Ruhê Bilind, ya Xudan, ji me re bi kar warê eslî ya ne çêkera ku rê li mesele li sergelo Xwedê a Wê an jî ew e.

Wê + ew = Hes (wek li daxwazen)

Ew + wî = Hirv (wek li Firm)

Xwe + wî = Hiers (wek ku di Birêz)

Mînak: Dema ku Xwedê dixwaze, Hes jî tişt biqewimin li gor  
Hiers dê li gor bi xwe.

Wek afirînerê designs hunerî, her weha wek mamoste û giyanî, Bilind Mamoste Ching Hai hez hemû têgînên ku ji hundir de çelengî. Ev ji bo vê yekê ku Ew ji bo Vietnam tê wateya ku wek "Au Lac" e û Taiwan wek "Formosa." Au Lac navê kevnar yên Vîetnam e û tê wateya "bextewariyê." Û navê Formosa, tê wateya "bedew," hazirkirin, bi temamî zêdetir bedewiya giravê û gelê xwe. Mamoste dibîne, ku bikaranîna van navan tîne kotê ruhanî û Serkeftin ji bo welatê û niştecihên wê.

*"Mamoste yê ku bi kilîda ji bo we ye bibe Mamoste ... ji bo alîkarîya we bizanin ku mîrzayekî we jî ne û ku we û Xwedê jî yek in. Ji ber vê hemû ... ji ber ku bi tenê rola Mamoste."*

**~ Bilind Mamoste Ching Hai ~**

*"Riya me ye, ol ne. Ez misilmankirina ne kesek ji bo Katolîktî an Bûdîzmê, an jî tişteki din "ism." Ez pêşkêşî we rê ji bo xwe dizanin; bikin, ji bo ku tu bê ji; bi bîr mîsyona xwe li ser rûyê erdê; keşif veşartî yên di gerdûnê; ji bo vê yekê fêm e, da li wir pir rebenî, û çî ji me li benda piştî mirinê nabîne."*

**~ Bilind Mamoste Ching Hai ~**

*"W ji Xwedê cihê ne ji ber ku em ne pîrr mijûl. Eger yek bi te re dipeyivim û telefonê digire wî diêşin, û tu bi çêkirina xwarinê mijûl in an sohbet bi mirovên din, hingê tu kes nikare di têkiliyê de bi we bistînin. Eynî tişt diqewime bi Xwedê. Hes gazî her roj û wextê me tune ye ji bo hirv bimîne û daleqandî up li ser hirv."*

**~ Bilind Mamoste Ching Hai ~**

## Jiyanname ya

# Bilind Mamoste Ching Hai

Mamoste Ching Hai li Aulac ji malbateke baş-off ji dayik bû, li keça naturopath pir hesab. ew bû anîn ser xwe wek Katolîk, û fêrî bingêha ya Budîzmê, ji dapîra xwe. Wek zarok ciwan, Ew nîşanî a şermoke û eleqeya li hînkirinên felsefî û olî, wek nherweha helwesteke dilovan ne asayî li hemberî hemû hebûnên zindî.

Di temenê hejdeh, Mamoste Ching Hai bo Îngîltêre ve naliya bixwînim, û paşê Fransa û piştê Almanya, li wir Ew ji bo Xaça Sor kar û zanyarê Almanya zewicî. Piştî ku du sal ji zewaca bi kêfxweşî, bi razîbûna wê mêrê, Ew zewaca wê di nav xirecir û yê rewşengêr hiştin, bi vî awayî bicih îdeal e ku bi wê ji ber wê bû zarotî. Di vê demê de, wê dixwend, fikra cuda pratîkên û dîsîplînên giyanî de di bin rêberiya mamoste û axayên ku di nava wê de bûn. ew hat ji bo çêkirina ya pûç de ji kesek hewl dide ku alîkariya êş mirovahiyê, û naskirin ku baştirîn rê ji bo alîkariya gelê bû ku bigihîjin naskirinê Temamê xwe. Bi vê wek yekjimar wê Armanca, Wê li dora gelek welatên cuda digeriya, lêgerîna ji bo rêbaza lhevderketî yê rewşengêr.

Bi riya gelek salan ji testên, wate û, Mamoste Ching Hai di dawiyê de dît ku Quan Method Yin û Divine Nîşek li Hîmalaya. Piştî demeke ji xîretkêş e pratîkê de, di dema vekişînê de wê li Hîmalaya, Ew gihistina zelalbûna temam.

Di salên piştî zelalbûna wê, Mamoste Ching Hai ya bêdeng, jiyana dilbijê ji ane ne Budîst de dijiyan. bikini li xwezayê, Wê ji Xezîne veşartî, heta ku gel dixebitîn, wê ders û bi însiyatîfa. Ev bi riya daxwazên de bi israr e û hewldanên ji şagirtên berê wê li Formosa û Amerîka, ku Mamoste Ching Hai hatiye ku li seranserê cîhanê bi dersdayînê dike, û bi deh gelek ji bi hezaran samîmî ruhanî destpêkirin hatiye.

Îro bêtir û bêtir penaxwazan Rastî ji welatên cuda û hemû ol hatine darijandina ji bo her ji bo wêşehrezayiya bilind. Ji bo wan ên ku li dixwazin hin bibin û pratîkên li awayê Derhal ronahiyên ku Ew xwe erêkirin hatiye ku bibin Bilind yek - ji Quan Yin Method, Mamoste Ching Hai amade bidin destpêkirin e û beled giyanî de bêhtir.



*Cîhanê ji tengahiyan e.  
 Bi tenê ez t'ijî bi Tu im!  
 Eger tu di nava dinyayê de bi cih bûn,  
 Hemû tengahiyên dê bên rakirin.  
 Lê, wek ku dinya ji tengahiyan,  
 Ez tu cihekî peyda ji bo te!*

*Ez dixwazim bifiroşe hemû roj, bi heyv û stêran  
 Li gerdûnê,  
 Bi tenê ji bo kirîna yek ji Awiren te Bedew.  
 Ax Mamoste ji Bêsînortiyê rindiyê!  
 were rehmê û rijandina çend bêj nav Heart hesreta min.*

*Gelê neheqiyê diçin derve li şev û bi stran û govend,  
 Di bin ronahiya neheqiyê de û mûzîk neheqiyê.  
 Bi tenê ez bi tena serê li ser hişê xwe rûne,  
 UNHCR'ê bi Radiancê û Melody di nava.  
 Ji ber ku ez ji bo we dizanim Qîmetî Ax Xudan rabû,  
 Min qet tiştêk di vê dinyayê de, hez dikin.  
 Min hembêz li hezkirina te Narînî,*

*Herdem!*

*Amîn*

**Ji "Hêstirên Bêdeng," ya Helbestan**

**Ji Aliyê Desteya Bilind Mamoste Ching Hai**

## Sira Yêñ Cîhanê Wêdetir

Ev Bername ji Aliyê Bilind Mamoste Ching Hai

Pûşper 26, 1992 (DVD # 260)

Neteweyên Yekgirtî, New York

ji bo Neteweyên Yekbûyî hatî. Û ji kerema xwe ve bi hev re dua bikin ji bo demekê li baweriya xwe bi xwe de ku, em spasdarê ji bo yî çî em, tiştê ku em tên dayîn, û em bixwazin, em hevî dikin, ku ew kesên ku yên ne bes dê di rê de em tên dayîn dayîn; penaberên li cîhanê, ji mexdûrên şer, leşker, serokên hikûmet û bê guman Rêberên li Neteweyên Yekbûyî 'ku wê bikaribin ji bo temamkirina ew çî dixwazin.

Û bi hev re di aştîyê de bijîn. Em bawer dikin ku em bixwazin dê bên dayîn ji ber ku ev, da ku di Kitêba Pîroz dibêje. Spas dikim!

Tu îro dizanin mijara dersxana me de ye "Wêdayî Ev Cîhanê" ji ber ku Ez ne bawerim ku ez dixwazim bi te re bipeyivin li ser vê dinyayê de bimîne. Va we hemûyan dizanim. Lê ji derveyî vê dinyayê, em tiştên din. Min, hemû hûn ên ku yên hatin vir, wê bibe bala bizanin. Ev tiştê e, Ne mîna birayên me yên destpêkirin tenê li ser kerametên an tiştêkî fantastîk ku got: hûn ne dikarin bawer bikin. Ev tiştêkî pir zanistî, pir mentiqî û pir e giring.

Em hemû ku di cureyên cuda yên lêk'olîn olî an Pîroz bihîst, ew behs dikin, wekî ku heft asîmana û li wir, ne astên cuda yên li wê derê bîrbîrî. e ku Padîşahiya Xwedê di nav de hene, e Buddha, li wir xweza, û hwd., ev hinek tiştên ku li derveyî vê soz in dinya. Lê belê bi gelek kesan bigihînin tiştên ku di van soz hene Hatiye nivîsîn, gelek ne. Ez dixwazim tu kesî re dibêjim, ne, lê gelek ne. Em wê bi nifûsa cîhanê de, mirovên ku ketina Padîşahiya hene Xwedê di nav yan jî tiştên ku em dibêjin, "çî ye ji bilî vê dinyayê," pir kêr in. Û heke hûn li Amerîkayê ne, dibê tu, xwedî derfetên gelek ji xwendin gelek ji pirtûkên ku tiştên ku ji derveyî cîhana me ne salix.

Pir hindik in hin ji yên ku ku gelê Amerîkî ne bi gîstî ne çîrokek e. Jî, ne hindek filmên ji aliyê Japonî ku bi ne li wê derê yî hemû çîrokek e. Ber ku ev xelk dibe hin ji yên ku pirtûkan xwendin. Ku ji aliyê kesên ku ji bilî vê dinyayê yan ew nivîsîn xwe hinek bêtir li nav Padîşahiya Xwedê bû. Îcar, çî dikevîte di Padîşahiya

Xwedê de? Çima divê em li ser sûç Padîşahiya Xwedê, eger em ji niha ve karê bes ji bo ku ez li dinyayê

Heneû em xwedî kar, em ji mal bi ewle, û em têra xwe xwedî ji dil têkiliyên, û hwd.? Helbet, ji ber ku em jixwe ev hemû hene, emdivê li ser Padîşahiya Xwedê eleqeder be. Ev dengên jî olî, dema em dibêjin ku Padîşahiya Xwedê. Ev di rastiye de tenê hinek asta zanebûnê mezintir. Li gel ku di rojên kevn, ew dibêjin, ku ew ezmên e, di heman demê de di warê zanistî, em dikarin bêjin, ku ev cuda ye -di asta bilind de ji zanîna, di asta bilind ên li şehrezayiya. Û vê em dikarin bigihînin, divê em bizanin çawa.

Bi vî awayî, di dawî de li Amerîkaya, em hemû yên dawî Dahênerî tê bihistin; vakes jî makîneyeke ji bo we bêxe nav Samadhi hene. Tecrubeyên we yên ev? Ev li Amerîkayê ye, li ser sale. Çar sed ji heft sed, girêdayî li ser çî astê ku tu dixwazî. Ew dibêjin - ev e ji bo gelê lazy ku naxwazin bi difikirim, tenê dixwazin bibin xwedî mafê li Samadhi. Niha, doza ku hûn nas nakin, ez ê bi kurtasî li ser be.

Ew dibêjin ku bi vî rengî ya makîne dikare we nav komal, derûnî kirin helwesta, dewlet; dewletê komal, hingê tu dê di asta bilind bidestveanîna yên IQ. Ew tiştek digot qey ji we re zanîna bilind, şehrezayî bilind bidin û paşê we hest mezin, û hwd. Û vê makîneyê tîne hin music helbijartî, mûzîk derve, da ku tu divê berguhkan, û paşê ew hinek electric, dibe Pêl ku tu yek, wê demê tu nikarî dîtina hinBirûskê. Bi vî awayî hûn jî pêwîstî bi çavên. berguhkan û biçek jî,ku hûn hemû ji bo Samadhi lazim e. Ev e, pir baş, û çar sed dolar - gelek erzan. Lê Samadhi me ye jî erzantir e, ew bi tiştekî,û ew her û her, her û her. Û pêwîstiya we bi bihayekî ji bi bataryayên anelektrîkê, dibê- in, dibê- derve; an jî di doza makîne diçe xirab,te hewce ne ku herin û rastkirinê

Niha, heta eger ronahiya destkird û mûzîk sûnî nikaribû gel bide, da ku rihet û şehrezayî da - ew guman ji wan re vê bide, lêEz li ser rojnameya çî ku ev guman ji bo ku ez xwendin, min xwest bibi xwe. Da ku ji ber vê yekê jî gelekî germ e û hatiye gelek firotin, min bihist. Hetta van tiştên sûnî dikarin ji me re nav û mirûzê wî pasê danîn û zêdekirina IQ me, paşê we nikaribû hûn difikirin çiqas tiştê rast dikarin ji me re li alîkariya me dike rîsipîti? Tiştê rast li derveyî vê dinyayê ye lê bigihînin e ku her zlam, divê em dixwazin gel bi it. Ev ezmanî mûzîk hundir eû Rengdan ezmanî hundir. Û li gor xurtbûna vêmûzîk, ronahiye hundir yan hundir mûzîk, em nikarin xwe li derveyî lêqellibînvê dinyayê, di heman demê asta kûrtir ji têgihîştina here.

Ez texmîn dikim ew e, wek ku ji qanûna fîzîkê. Hûn dixwazin ji bo şandina hin mûşekan nav,derveyî qaweta kişanê, tu ji bo gelek ji xurtkirina hêza li pişt ku, û her weha gava ku difirrin pir bi lez ew jî hinek sivik çavtirsî dike. Îcar ez texmîn dikimdema ku em bi lez herin nav wêdetir, em dikarin hin Ronî jî rohnî dike, û jî em dikarin Rengdan bibihîzin. Bi dengê rengî, li ser hêza lerizek ku me nav de

mezintir paşwerû e astan de, lê wê yekê ku, bê tu bi deng, bêyî zehmetîyeke mezin û tu.

mesrefa û no bo îhrac de "tecrubeya." Ew di rê de herin nav e li derveyî. Û çî li derveyî vê dinyayê ye ku baştir ji cîhana me ye? Hemû ku em xeyal dikin û ne jî dikare bisêwire. Dema ku em jî ev yek didome, piştî em dizanin. Tu kes nikare me bi rastî dibêjim. Lê belê divê em berdewame li ku, û ji bo ku bi rastî samîmî be, wekî din ti kesek nikare bikim bo me.

Heman wekî ti kesek nikare hûn şûna ji bo xebatê li ser ya Neteweyên Yekbûyî ofîsa û hun ji bo ku pere. Heman ku tu kes nikare ji me re bibe alîkar ku em bixwin û paşê em razî. Ji ber vê yekê di rê de ye ji bo jiyana bê. Em dikarin ji bo kesekî ku tecrubeya ji me re gûhdarkirin, lê em nikarin tecrube ji wê. Em dikarin ceribandînen yek demê de, ji bo a çend caran an çend rojan de ji ber ku hêza ku kesê ku jiyana Xwedê. Hingê em hinek Light nabînin, nabihîzin hin Rengdan. pir helbet bê hewldan me dike, lê di gelek rewşan de, ev yek bidome ne pir dirêj e. Bi vî awayî, ji bo ku her ev yek û do it xwe. Wêdayî dinyayê me, gelek dinyayên cuda hene. Em tenê dikarin danîn nimûne, wek yek a kêmek bilindtir e ji me re.

Çî em bang lidinya Astral di termînolojiyê Rajava. Di cîhana ku Astral, ew Heta sed û zêdetir astên cuda. Û her asteke a dinyayê ye ya xwe. Û ew nûneriya asta me yêñ serwestbûna. Ev tenê ne wek em herin nav zanîngehê û piştî her sinifa ku em bi riya zanîngehê, ew temsîl dike, feraseta me zêdetir, li ser hînkirina zanîngehê û piştî hêdfî hêdfî em ji mezûniyeta bar. Di cîhana ku Astral, em dê gelek cûreyên bi navê nîşan û em dibînin dibe wê were jî, bi mucîzeyan bi ceribandînan û em dibe wê ,

kerametên jî. Em dikarin yê nexweş qenc bike, em carna hin tiştan bibînin ku kesên din nikarin bibînin. Em hene û bi kêmanî şeş cure firîna erk. Em dikarin li derveyî sînoren asayî bibînin, em dikarin ji derveyî bibihîzin sînoren dem. Ji dûr ve nayê guhertinekê ji bo me bide ne. Ji ber vê tiştê ku em bi guhên ezmanî û çavên ezmanî re dibêjin. Û wê demê em dikarin dibînin bi riya ramana gel, û çî ew di dilê xwe de, carna em dikarin bibînin, û hwd. Ev hêzên ku carna em nasîna in Gava em xwe bigihînin asta yekemîn li ser Padîşahiya Xwedê heye.

Û di nava vê asta yekemîn, min niha got ku em xwedî gelek cuda astên din ên ku ji me re gelek zêdetir ji zimanê dikarin salix. Bo nimûne, piştî bi însiyatîfa, hingê em bifikirim û eger di asta me ye ku cara pêşî yek, wê demê em xwedî gelek şiyana zêde. Hingê em jî bi pêşî dê me jîrî wêjeyê ku em berê ne xwedî. Û her weha em dizanin gelek tiştên ku kesên din nizanin û gelek tiştên ji bo me bê, çawa wek diyarî ji ezmên, carna aborî, carna karîyera-şehreza û carna gelek tiştên din. Û em dest pê bikin ku karibin bi nivîsandina helbest anDibe ku em nikarin sûret bikişînim, û em dikarin hin tiştên ku em xwedî bikin ne nikaribû wî li ber çî hatine û em nekarî xeyal, em dikarin ku bikin. Ku asta yekemîn de ye. Û em dikarin helbestên binivîsin û nivîsandina pirtûk bistyle bedew. Û em dikaribû

nivîskarekî ne profesyonel berî, lê em niha dikarin binivîsin, ji bo nimûne. Derfetên wan jî pir maddî inku em dikarin bi hev re dema ku em di asta yekemîn ji ber hişmendiya in.

Di rastiye de, van tiştan in û diyariyên Xwedê ne. Ev tişt hemû li ezmanan indi hundirê me de û bi tenê ji ber ku em ji wan re şiyar, ew sax bû. Û wê demê em dikarin bikaranîna wan bide. Bi vî awayî, ev e hin agahiyên kuli ser asta yekemîn.

Niha, gava ku em ji bo di asta bilind de herin, hingê em dibînin ku gelek tiştên din, û em gelek tiştên din jî hebin. Bê guman ez nikarim her tiştî bi we re dibêjim, ji ber ku dem. Jî, ev ne pêwîst to guh bide hemû bedewtiştan li ser cakes û Lavender û qet ji wan re xwarin. Ji ber vê yekê, ez tenêrengî ya dilbijîn hindekî, û eger tu dixwazî ji wan re xwarin, ji ber dintişt. Em dikarin xwarin rast paşê li ser bidin. Erê! Betne Di doza ku tu dixwazî ji bo xwarinê van tiştan.

Îcar, eger em herinhindekî ji derveyî vê asta ku di Dereca Duyem, em çî re dibêjin "Duyem," tenê ji bo xatirê yê yekkirina mijarên. Di asta duyem - hingê em bêguman dê şiyana gelek zêdetir ji ya pêşî, û di nav wan ew nîşan û keramet. Lê belê, serkeftina herî zêde balkêş, em dikarin at hene Dereca Duyem ku, li Eloquence, û şiyana nîqaşên e. Û tu kes xuya dike ku bikaribe bi ser keve ku kesek ku bi dest hatiye bi Asta Duyemîn ji ber ku ew hêza mezin ya Eloquence, û wî birame e li gupika hêza xwe.

Piraniya kesên ku xwedî hişê asayî an ya têla gelek sade ne dikare nagirin vî kesî ji ber têla xwe hatiye bi rengekî pir bilind vekir. Lê belê bi tenê ye di mejî de fîzîkî ku zêdetir pêş hatiye dîtin, ew e li Hêz mîstîk, ev hêza ezmanî, şehrezayî ye ku ne mimkin e di hundirê me de. Niha jî dest pê dike, bo vekirina. Li Hindistan, gelê vê astê "Buddhi" re dibêjin tê wateya asta rewşenbîrî. Û di gava ku hûn bigihîjinê "Buddhi," hûn ê bibin a ku Buddha. Ji ber ku peyva ku Buddha ji ba - "Buddhi" û Buddha. Niha, da ku Buddha, bi teqezî, çawa ku ye. Ev der tamam ne. Ez im dê ne ji bo we bidin nasandin ku bi tenê li Buddha zêdetir ji ku ye, li wê derê.

Loma, piraniya gelê kesekî bi feyz a ku Buddha re dibêjin. Eger ew ne derveyî Asta Duyemîn dizanin, ew îhtîmalatan dê hest pir serbilind li ser ew. Erê, wan guman kir ku ew Buddha jîndar e û şagirtên xwe ê pir serbilind gazî wî Buddha. Lê di rastiye de, eger ew tenê biserdikeve Duyem Asta in ku ew dikarin bi rîya berê dibînin, niha û pêşerojê de ji ti kesê ew bibijêre, ji bo dîtina û li ku ew xwediye Eloquence mitleq ya axaftin, hingê ew hê di dawiya serdestiya Yezdan de ne.

Û tu kesî ne, divê bibin serbilind yê wê îmkana xwendin nav derbasbûyî, yê niha û pêşerojê de ji ber ku ev belgeyane Akashic e, wek ku hûn dizanin di termînolojiyê Rajava. Hûn hemû yê ku pratîka yoga an jî cûreyekî di fikra wê Akashic qeyda, ku cûreyeke pirtûkxaneya fêhm wek yek em derî din li Neteweyên

Yekbûyî, bi her cûreyê yêñ zimanan di wê de. Tu Erebi, Rûsî de. Çînî, Englez, Fransîzî, almanî ,her tiştî dibînin di pirtûkxaneya xwe din derî, hemû cûreyên zimanan. Ger tu xwedî şîyana xwendin van hemû zimanan de, tu dizanî çî li diçin ku welat. Bi vî awayî, wesana, yê ku xwe bigihînin asta duyem de heye, ew wê fêhm bikin, ku ew jî qalibê ji kesekî pir zelal, bi şiroveke riya te biography xwe bi xwe bibînin.

hîn zêdetir e ji Asta Duyemîn jî ji ber hişmendiya xistin bê hene. Lê gava ku yek di Dereca Duyem digihîje, ev e jixwe fantastîk, jixwe a jiyane ku Buddha, ji ber ku we Buddhi, bi jîrî vekirin. Û em gelek tiştan, gelek tiştên ku em bi awayekî Navê dizanin. Û her kerametekê bike, ku bi navê wê ji me re bibe, ka em bixwazin an na, ji ber ku birame me tenê vekirin û çawa dizane ku çawa ku serî li kanî bilind yêñ qenc dikin, yêñ îyar, da ku jiyana me dê bibe hingiv û baştir. Û birame an Buddhi me vekî, da ku ew dikarin xwe bigihînin hemû agahiyên pêwîst ji berê de û ji niha de ji bo saz bikin û ji bo cûreyek guhorînê an rengî ya ji bo tişteki em şaş e ku di paşerojê de kir xemilandin. Da ku ji bo sererast şaşî û paşê ji bo ku jiyana me baştir.

Ji bo nimûne, eger em bi xwe nizanibû ku em cîranê me bi xeyîdandinê hin çalakî çêbû, û niha em nizanin. Pir hêsan e! Eger em nekir nas û cîranê xwe e bi bêdengî li dijî me û hewl dide ku tişteki caran jî li pişt me ji bo ku ji me re biêşîne, ji ber sedema şaşfêmkirin an jî ji ber ku em tişteki neheqî li cîranê xwe dikir. Lê niha em dizanin çima ev tişt bûne. Bi vî awayî, ev hêsan e. Em dikarin ji cîranê biçin yan jî em dikarin telefonê, an em dikarin partî, gazî cîranê in û paşê emgirekin şaşî.

tiştên manend ên dema ku em ji bo di asta rewşenbîrî bistînin, em otomatîk, Ango bi bêdengî, ev hemû fêhm bikin û bi bêdengî bi saz van hemû yan re têkilî bi hin çavkaniya hêza ku dikare me ji bo saz van alîkarî tiştên, ku xwe baştir riya jiyana me, rûberî Bêguman me yêñ jiyane. Bi vî awayî, em kêmkirina qezayên gelek, gelek rewşên -ev û ne anegorê şert û mercên jiyana me dike. Erê! Erê! Ji ber vê yekê, dema ku em li Duyemîn get Asta, ev jixwe fantastîk e.

Ji ber vê yekê, çî ku min ji we re şîrove pir zanistî û pir mentiqî de ye û edî pêdiviya wan bi guman dikin ku kesekî yogî an ponijîni hin cûre e kesê mystical an ET - çûkên extra. Ewana jî hebûnên dinyayî ne, wek tu kesî ji me, yêñ ku pêk hatine, ji ber ku ew dizanin çawa.

Li Emerîka, em dibêjin, her tişt girêdayî bizanin-çawa, wisa em dikarin hîn bibin hemû. Rast? Em dikarin her tiştî hîn bibin. Îcar ev cure wêdetir e ev zanista cîhanê de, ku em dikarin bi hîn bibin. Û ew dengên pir xerîb, lê tiştên ku bilind dibe, sade more. Ev sade zêde ji em ji dibistana bilind an jî herin zanîngehê bi van hemû pir tevlihev pirsên matematîkî û pirsgirêkên.

Di nava Asta Duyemîn, ne gelek astên cuda hene, jî. Lê tenê ez ku ew bi kurtî ji

ber ku ez ne dikare bibe berfireh li hemû sirên ezmên. Bi herhalî hûnê bizanin ev hemû jî dema tu vegeftî ligel Mamoste ku ji niha ve çûn. Bi vî awayî, ew tu veşartî ye. Lê belê ev pir dirêj e, ku em xwedî ji bo rawestandina li her asta, ku gelek astên, sublevels û em ji bo dinirxînin, her tiştî - ew dirêj dajo. Bi vî awayî, carna a Mamoste tenê digire hûn bi kurtî ji yek asta pey hev, pir bi lez - Zack! Zack! Zack! Bo Eger tu tişteki bi gemiyê mamoste, hingê hûn ne hewce ne hîn ewqasî. Ev ê ji te serêş bide. Ji ber vê yekê, çawa te bi riya û vegehiya mala xwe, ji ber ku heta hingê wê demeke dirêj digire. carna ew digre jiyana tevahiya. Lê zelalbûna em di cih de dest.

Lê ji bo ku bi tenê dest, just like qeytkirine. Li roja yekemîn we di kul zanîngehê, tu bibe di cih de xwendekarê zanîngehê. Lê ku ku tu tişteki bi bawernameyê Piştî şeş salan, çar salan an diwanzdeh salan piştê hûn mezûn. Lê tu di cih de xwendekarê zanîngehê bû, eger ku e zanîngehê dike, û eger tu kul, hûn bi rastî jî dixwazin bi cidî bibe xwendekarê zanîngehê. Bi vî awayî, her du aliyan ji bo hevkarîyê.

Wekî vê, eger em dixwazin ku li derveyî vê dinyayê herin, ji bo nimûne, tenê ji bo dibêjin henek, ji ber ku em xwedî derên din ku herin li New York; em dizanin her tişt li ser Manhattan, Bikini dirêj, bikini "kurt" û her berav. (Bi kenîne ve) niha difikirin, em dixwazin ji bo seyahet ji bo cihê ji ET de, ji bo dîtina çi diqewime. Gelek baş? Çima na? Ji ber ku em bidin, gelek pere da ku here Miami, Florida, tenê ji bo bath ku di deryayê de, da çima nikaribû bi em carna bi dinyayên cuda wêdetir biçin vê dinyayê ji bo dîtina ka me sterkên cîranê wek binêrin û çawa gelê xwe netewkarîyê ser va? Ez ne bawerim ku ev tişteki ecêb li ser e. Na? Ev tenê cûre ye a kêmek rêwîtiya zêdetir û rêwîtiya zîhnî, rêwîtiya giyanî de di şûna ji rêwîtiya fizîkî. du cureyên ji gerê hene. Bi vî awayî, ku ew pir mentiqî de û pir hêsan fêhm bikin. Niha, em di Dereca Duyem in. Din çi divê ez ji we re dibêjim? Da ku ye em çawa li vê dinyayê berdewam bike, lê wê demê em xwedî zanîna ji dinyayên din di heman demê de. Ji ber ku em biçê.

Çawa ku tu hemwelatîyê Amerîkî in yan jî tu hemwelatîyên din yê ne dinyayê de, lê paşê hûn ji welateki biçê yekî din ji bo ku bizanin çi welatê cîranê dişibe. Û ez texmîn dikim gelek ji we, li Amerîka Neteweyên in xwecihaxêv ne Amerîkî. Na? Erê. Bi vî awayî, hûn dizanin, niha di heman tişt. Em dikarin ji gerestêr din an di asta din ên jiyane di nav da ku biçê têgihîştin. Ji ber ku ji dûr ve ewqas mezin e, ku em ne dikarin de rêve herin, em dikare moşeka bigirin ne, em nikarin UFO xwe ne.

Hin dinyayên êdî ji UFO dikare bifire. UFO! bireser nediyar. que bireser, erê! Niha, e cîgiriya di nava me de zûtir ji ti e ku li wir UFO dikarin girêbide. Ku canê me bi xwe ye. Em ew ruh re dibêjin carna. Û em dikarin bi vî bifire, bê tu sotemenî, bêyî ti polîs, an henu an jî tişteki li hemû. Û êdî pêdiviya wan bi xeman ku yek rojê de bi Ereban ne bifiroşe petrolê ji bo me, (Bi kenîne ve) ji ber ku têra

xwe. Qet derveyî diçe da, ji bilî dema ku em dixwazin ku ew zirarê bînpê ji şertên gerdûnî, bînpê ahengek ji ezman û zemîn e, ku pir hêsan ji bo nekevin. Em ê ji we re dibêjim çawa Ger bala we nas in.

Ji bo nimûne, ez ê bi kurtî, rihet? Ez im, rindît rews ne. Xem neke, ez nehûn bigirin ji civînê. Tenê ji bo nimûne.

in ku hinek qanûnên ku li gerdûnê ku divê em bizanibin hene, tenê gava ku em otomobîlê, divê em qanûnên trafîkê dizanin. Ronahiya sor, hûn rawestan; ronahiya kesk, em herin. Drive derket, li aliyê rastê, hwd. Rê, çawa leza pir. Bi vî awayî, hin qanûnên pir hêsan li gerdûnê jî tune, di gerdûnê fizîkî. Ji derveyî cîhana me, li derveyî vê gerdûnê, fizîkî, li wir Ti qanûn, no qanûn li hemû in. Em ne azad in, hemwelatîyên azad, lê divê em bi wêdetir ji bo ku azad be. Û heta ku em hê jî li vê dinyayê dijîn, di bedenê de, fizîkî, em qasî ku pêkan e divê di Şerîfetê pêk naynin, da em ji nav tengahiyan get ne. Û paşê, wesayîtên me, ma nediyê de ne da em dikarin zûtir bifirim, bilind, bêyî pirsgirêkên.

Bi vî awayî, ev qanûn hatine ku di Mizgîniyê de, hatiye nivîsandin ji Xiristîyan Încîl xwe û di Budîst Încîl an di Hindu Încîl. Yêñ pir hêsan wekî em li gor cîranên xwe biêşîne ne, em bikujin, ne, tu ne wê bikujin, ne tewanê li derve hezkirina têkiliyên û dizîyê ne, û hwd; û xumarê ku ne, ku di nav de dermanên îro. Archie the Buddha dizanî, ku di sedsala 20'an de, em dê kokaîn û hemû tiştên ku namîne, vêca wî got: tu derman. Li dermanên de her cûreyê qumarê û tiştêkî ku jî ferhenga me dike hişê bo kêfên fizîkî girêdayî û ji bîr rêwîtiyê gîyanî ye.

Eger em bixwazin ji bo bifirin zû, bilind û bê talûke, van qanûnên fizîkî newek qanûnên fizîkê. Dema ku moşeka dixwaze bifire, zanayê heye ji bo çavdêriya qanûn. Ji ber vê hemû, rihet? Bi vî awayî, çiqas bêtir, divê em bibin baldar bin, ji ber ku em dixwazin, difirin bilindtir e ku, bilindtir e ji roketên dikarin bifirin, zûtir ji ya UFOs. Lê belê, hin bêtir agahîya li wê derê ku nikaribû bê şîrove, divê bala we re be, û ku dê di dema bê destpêk. Niha em naxwazin ji bo ku hûn bi hemû van arasteyan û ziwa ku hûn dibêjin, "ez dizanim ji xwe. Ez niha dizanim. Min ji wan re ku di Încîlê de tê xwendin. Deh ferzan, mafê? Deh emrên."

Di rastiye de, gelek ji me xwendin ji ferzan di heman demê de pir bi fikar ne bi wan re, an jî ji kûr ve fêhm ne. An jî dibe ku em dixwazin fêhm bikin ..., di rê de em çî bikin, lê ne di rê de ku ev tam wateyê. Ji ber vê yekê jî, ev ne ziyane carna tînin bîra me, an ji guhdar bikin wateya piçekî kûrtir yêñ ku, careke din. Ji bo nimûne, ku di Mizgîniyê de, di Peymana Kevn de, cara yekemîn rûpel, Xwedê dibêje: **Ez hemû heywanên bi wan segbavan re û ji bo alîkarîyawe, û hûn wê li ser wan padîşah.** Û paşê Hes dibêje Hes kirin û hemû xwarinê ji bo ku heywan, her yek cûreyeke cûda. Lê Hes ji me re bêje ne xwarin ji wan re. Na! Û Hes dibêje, **Ez di hemû xwarin, ji hemû pincaran qadê û berê li ser darên ku ji bo tama tamxweş in û xweş çavên. Ev, wê xwarina xwe be.** Lê gelek bi gelê bala xwe bidin ku. Û bi vî awayî gelek ji şagirtên Încîl bi hê jî dixwar, goşt bê ko



fam tiştên ku Xwedê bi rastî çî ye. Û eger em di nav lêkolînên zanistî kûrtir were û em ê bizanin ku em ne ji bo xwarinê ya bedenê ne. Sîstema me, rovî me, zikê me dike, me dike Diranên, her tişt bi zanistî ji bo bi tenê Bayit parêz çêkirin. mat nemînin, piraniya xelkê nexweş, pîr bi lez, bi dest westiyayî, û dest tiral dema ku ew da ewreng û aqilmend ji dayik bûn. Û ew xwe bi dawî hinekî bi duller her roj, û li kevintir wan de xerabtir ew hîs dikin. Ev ji ber em zerarê "wesayîten," me "que objects," "UFOs." me Îcar, eger em dixwazin ji bo bikaranîna vê "wesayîta" kêmek êdî û ewletir, hingê em bi xwe xema wê de bi awayekî rasteqîn.

Niha, ji bo nimûne, em xwedî car. hûn hemû cars derxin. Îcar, eger tu yî ji petrol xelet di wê de, dê çawa bibe? Ma dê çî bibe? Ew dê çawa dibe cinan çend lingên û paşê dev ji. Û hûn li qusûra ne erebeyê. Ev tenê şaşiyek me ye em bi xeletî hinek sotemeniyê ku nake ne girêdayî heye. An eger petrol me hinek av di wê de, maf heye, ew dibe dikare bi rê ve ji bo demekê, di heman demê de jî ew teng de. Yan jî, eger petrola me jî qirêj bûye û em ew paqij e, lê ji bo demekê bi rê ve bibin, lê piştê em dê teng de heye. Û carna ew diteqe, tenê ji ber ku em li pey erebeya me li va ne aghî.

Bi heman awayî, bedena me wek wesayîta ku em dikarin bi kar tînin ji bo biferin ji vir ji bêdawayî de, ji bo di asta pir bilind bi şehrezayiyê zanistî. Lê carna em zerarê ew û em jî ji bo vê yekê minasib bi kar tînin ne. Ji bo nimûne, me car e da ku ji dewriyeya gelek kîlometreyan ji me re ji bo nivîsgeha bînin, ji bo ku hevalên me dike û ji bo Dîmeneke bedew cuda. Lê belê paşê em mêze ne piştî, em kirin çewt petrol, an em care ji petrola xwe ne, em care ji avê bigirin ne tank, her tişt. Û paşê, ku ew bi rê ve ne pir bi lez. Ev nayê birêvebirin, ne pir dirêj. Û wê demê em çawa birevin, li dora li lawn me dike, li derdora hewşa me. Ji ber vê baş e jî. Lê belê ev tenê ji bo armanca me ya kirîna a wunda trimbêl. Ev tenê berzekirina pere û dem û enerjîya xwe ye. Navê pêger. Na yek e ji bo berpirsyar bîn dîtin. Na polîs wê tu tiştêkî ji bo ku hisab dike. Ev tenê ne ku tu car xwe wunda, wunda pereyên xwe gava ku tu dikare pir dûr herim û dîtina gelek tiştan, û bi kêf Dîmeneke cuda.

Bi heman awayî, bedena me ya fîzîkî. Em dikarin li vê dinyayê dijîn, lê piştê em dikarin miqatê xwe be ku, di nava vê bedenê de, em amûrên din, ku em nikarin ji derveyî ku bifire. Adîl wekî astronot, ew di moşeka rûniştîye. Ew moşeka enstrumanan e. Ew divê baş bigirin, ku ew divê ne bînpê qanûnên fîzîkê da ku moşeka xwe bi ewlehî û bi lez bifire wê. Lê belê, astronot di nava girîng e. Ku moşeka wî ji cihê xwe re tîne. Lê mûşekan e ku, armanca sereke ne - li astronot, cihê. Û divê ew bi kar tînin, ku tenê ji bo birêvebirina li dora Newark paşê ev bi berze ji dem. badîhewa yê pere ji neteweya.

Îcar, ji ber vê yekê bedena me de gelek hêja ye, ji ber ku di vê rûniştîye, bi ya Xudan. Ji ber vê yekê di Incîlê de, ew dibêje, **hûn nizanin ku hûn Perestgeha ne Xwedê û hêza Xwedê di nav we de rûdine, bi Ruhê** , Pîroz, di heman tişt.

Eger em bi Ruhê , Pîroz, yan jî hêza Xwedê, mala, hûn dikarin di xeyala çî qas e, ku, ew çî tariyeke girîng! Lê belê gelek kes xwêndineweyî em bi lez lê fêm nakin, jî mezinatiya vê hevokê de nizanî, û hewl nadin ku bibînin. Îcar, jî ber vê yekê şagirtên min in, ew dixwazin ku li pey min hînkirinên jî ber ku ew dikare bibîne ku di nava rûniştîyê û çî li derveyî derewan dike vê dinyayê, jî bilî têkoşîna me ya rojane de, pere-maaş û balkêş û ev hemû pirsgirêkên fîzîkî.

Em xwedî bedewiyê zêdetir azadî, zêdetir, zanîna zêdetir di nava. Û divê em jî rêya rast vegere peywendîyê bi vê dizanin, ev hemû yêñ me, jî ber ku em jî wan re li hundir heye. Ev tenê ne jî ber ku em nizanin bi ku ve kilît e û em vê "malê" jî bo demeke dirêj girtî de hatine û niha em jî bîr kiriye ku em xwediyê vê xezînê ne. Navê pêger.

Bi vî awayî, ku bi navê Mamoste, yê ku dikare alîkariya me bike jî bo vekirina deriyê e û nîşanî me bide, çî bi eslê xwe jî niha ve jî bo me ye. Lê em bi xwe dem û rêve di nav wê û kontrol her babete bo ku em xwedî.

Bi vî awayî, herçawa, em li Duyemîn ê Cîhanê de bûn. Bala we ku here berdeyam? (Audience:! Erê Erê) Hûn dixwazin ku bizanibin her tişt bê kar? (Mamoste dikene) Gelek baş.Lê qet nebe, yek dikare jî we re dibêjim çî welatekî din ve dişibe dema ku ew li wir bûn, tevî ku we ne. Rast? Qet nebe hun eleqedar in, dibe ku hûn jî dixwazin ku herin. bala. Îcar, niha piştî Duyemîn ê Cîhanê de. Ez hemû duyemîn qedand ne, lê hûn nizanin, em nikarin li vir bimînin, tevahiya rojê dirêj. Îcar piştî duyem, hûn Dibe ku zêdetir desthilatê heye. Eger tu bi biryar û kar jî bo ku ew, hûn ê herin Bi xweşî hatî ferhenga Sêyem. Ku bi navê Cîhana Sêyemîn. Ev gaveke mezintir e.

Yê ku jî Cîhana Sêyemîn diçe ev be ku, teqez paqij jî her deyn jî vê dinyayê, qet nebe. Eger em deyndar in, ku tiştêkî jî padîşah jî vê dinyayê, fîzîkî, em ne dikarin xwe herin. Bi tenê jî wekî eger hûn sûcdar in, hinek netewe, tu ne zelal ya lénûsak ne, hûn nikarin li derveyî derbas sînorên ku herin milletên din. Bi vî awayî, deynê yêñ vê dinyayê de gelek tiştên ku em di dema borî de kirine û di dema niha de û dibe ku di rojên pêşerojê de jî jiyana me ya fîzîkî. Îcar ev hemû jî bo bê xilaskirin, mîna em paqijkirina diwariyên, berî ku em di nav cîhanê wêdetir biçin. Lê dema ku em li Duyemîn ê Cîhanê de ne, em jî bo karê dest, bi hemû bermayî karma ya berê û vê jiyane de, jî ber ku bê karma borî de, em ne dikarin di vê jiyane de hene.

Mamosteyin du kategoriyan cihê. Yek bê karma di heman demê de ewdeyn li karma jî bûn xwarê; yê din e jî mîna me, jî rêzêînsan, di heman demê de bi karma hatiye paqijkirin. Loma, kesî nikaribû bibe dê-be Mamoste, a Mamoste pêşerojê. Û carinan Mamoste dakeve jî di asta bilind de cîhanê bi karma deyn. Ma çawa dibe ku ew jî bo te dengê, bi deyn karma? (Mamoste dikene) Ev gengaz. Gengaz e.

Ji bo nimûne, berî ku tu xwarê hatin vir, we li vir li ber bû. Û ku te daye û binçavkirin bi mirovên din ên cihanê ji bo gelek nişan an gelek sed salan. Û paşê, ku hûn herin bi ezmên ve an ji bo fetla we ye ku pir dûr, di astên cihê de qet nebe ji bo Pêncemîn Serrast. Ku mala mamoste , Serrast Pêncemîn ye. Lê belê ji bilî ku in asta zêdetir heye.

Niha, da ku gava em dixwazin careke din were ji ber ku şewitî an jî hin kar rêdan ku ji Bav \*, ji bo nimûne, wê demê em bê xwarê. Û ji ber berjiwendiyên bi kesên ku di dema borî de, em dikarin hinek deyn hesabê xwe, hûn jî dizanin, karma. Bi tenê deynên, tiştêkî, tiştêkî xweş li ser xelkê. Em dikarin hinek deynê deyn bike û piştê jî em wî bidin destê me hêza giyanî, hêdî hêdî, heta ku em bi karê xwe li vê dinyayê biqedînin. Bi vî awayî, ev e ku rengî cuda yên Mamoste. Û her kesên ku ji vê dinyayê ne li wê derê yî, piştî ku ew di cih de Mamoste li vir bûye, mîna ku ew xelasker. Erê. Ji ber vê yekê, di zanîngehê de, mîna em mamostayên û xwedî xwendekarên ku derdîçin û mamostayên paşê bûye. Ne dirêj, mamosteyên demeke dirêj, û mamosteyên nû mezûn hene, hwd. Wekî vê, ne bi vî rengî yên Mamoste hene.

Îcar niha, eger em dixwazin herin Dinyaya Sêyem, divê em bê guman paqij be ji her şopên karma. Karma ji qanûna e **Wekî ku tu diçînî, wusa jî emê te bidirû.** Çawa ku em ji dîndana porteqalî ne diçînin, hingê em pirteqal; sêvek tovê, em hene, sêv, da ku bi van karma, ku bi navê in. Ev ji Sanskrit ye zimanê ku ji bo doza û tolevêkirinê. Incîlê de nade ser karma Gotûbêja ne di heman demê de jî weha dibêje: Wek ku tu diçînî, wusa jî wê ji we bidirûn. Ku heman tişt e.

Di Incîlê de bi formeke kurt a hînkirinê ji Mamoste e, û herçawa jiyana xwe bi formeke kurt bû. Ber vê yekê em gelek ne xwedî daxuyaniyekî ku di Incîlê de. Û gelek ji yên Incîlê bûne jî sansûr, da ku li gora ku rêberên ku bi navê van tevgerên; ne kes mecbûre ku her tim di aliyê giyanî de. Tu li her cûre dizanin aspect, gel bifiroşe û buy her tiştî. difroşin - in difroşin tije hene li her alî di jiyane de. Lê Mizgînî rast e, em dizanin ku hinek cihê, a hindekî êdî, vebir zêdetir û bi hêsanî fêhm bikin. Bi herhalf, ji ber em nikarin ji ber ku ew îspat bike, da ku em li ser li gel doza Gotûbêja ne bêjin: em bi çêrî. Da ku em bi tenê dikarin tiştêk dibêjin, ku em dikarin delîlkin.

Û hûn ê min wê bipirsin, "Hûn li ser vî Cihanê yê Duyemîn, Sêyemîn biaxivin Cîhanê û çarem Cîhanê. Çawa dikare ew te re îspat? "Baş e, ez dikarim! Ez dikarim îspat. Eger hûn di rê de bi min re, li ser heman xetê, hûn dê bi heman bibînin tiştan. Lê eger tu nemeşî, wê demê ez jî ji te re îspat ne. Ji ber vê bê guman. Ji ber vê bê guman. Ji ber vê yekê, ez newêrim li axaftina li ser van tiştan ji ber ku li wê derê delîl e. Em mecbûr delîl bi sedan hezar kes ji şagirtan dora li dinyayê. Bi vî awayî, em nikarin tiştên ku em dizanin re dibêjim. Lê belê ev tu bi rêve bi min re, tu bi rêve herin. An na tu ne dikarin bêjin, "Tu ji bo min rêve û ji min re û min her tiştî nişan bide. "Ez ne dikarim.

Ji bo nimûne, heger ez li Neteweyên Yekbûyî di vê odeyê im ne, ne girîng e ku tu çiqas li ser vê odeyê re dibêjim, ez ji rastiye de ev serpehatî ne. Rast? Bi vî awayî, ji bo ku rêve bi kê tê jiyîn rêber. Û ez xwedî hin ji şagirtên xwe di vê odeyê ku neteweyên cuda, wan hebûn, hin ji van tecrûbeyên ku min ji te re got: - hinekî û hin bi temamî.

Û bi vî awayî, piştî Dinyaya Sêyem, ev e bi tu awayî her tiştî. Min çî got hûn tenê beşek ji tiştên e. Ku cûreyê rêwîtiyê çirokê ye, di heqê tiştên li beşekî biçûk û gelekî bi detay ne. Çimkî, gava ku em pirtûkek li ser xwendin hin welat, ev welat bi rastî ne. Rast? Ji ber vê yekê, em gelek pirtûkên li ser rêwîtiyê, li ser welatên cuda di cîhanê de, lê em hê jî dixwazin ji bo xwe biçin li ser heye. Em li ser Spanya û Tenerife û dizanin Yewnanistan, lê ev bi tenê fîlm an bi tenê pirtûk in. Em mecbûr wê here wê derê û ji bo rastiye de şahiya ku li wir û xwarina wan didin ji tecrûbeya û avê Iroj ji deryayê û hewayê xweş û gelê dostane û hemû cûreyên ji hewayê ku em nikarin ji tecrûbeya bi xwendina pirtûkan.

Bi vî awayî, herçawa guman hûn Dinyaya Sêyem derbas kiriye û dûra çî? Bê guman, ku hûn bi ya bilind de, ya Çarem re here. Û Cîhanê çarem, ev e ji niha ve ji nedîti. Û em nikarin bi tenê bikaranîna zimanê sade ji bo danasîna hemû ev tişt ji bo kesên lay ji bo tîrsa ji devavêtinê axayê yêñ ku cîhanê. Ji ber ku dinya xweş e, tevî ku li wê derê in, hin aliyên din ên ku ev bi pir tarî, tarîtir ji li şev-elektrîk qut in Nûyork. Ma tu hemû, bajar bi temamî di tariyê de jiyân? Erê! Ev tarîtir ji ku! Lê belê, berî ku tu xwe bigihîne ber ronahiyê, ev tarîtir ji va. Ev cureyê a bajêr de qedexe ye. Berî ku em xwe bigihînin zanîna Xwedê, em bi rawestandî, li ser heye. Lê bi ya Xudan, bi tecrûbeyeke Mamoste, hûn dikarin bi riya re derbas dibin, wekî din em dikarin rê li ku peyda ne rengî yêñ cîhanê.

Dema ku em ghiştin balafirên cuda yêñ hebûna, em hatine bi bi tenê guhertinên giyanî, di heman demê de guhertinên laşî jî, Guherandinên rewşenbîr û tiştên din di jiyana me dike. Em li jiyânê binêrin li bi awayekî din, em rêve cuda, em cuda dixebitin. Hetta karê me de, karê rojane me ji me bistîne li ser wateyeke cuda û em fêm bikin, çima em vî awayî dixebitin, çima em ji bo vê kar be, an çima divê ku karê em biguherîne. em fêm Armanca me ya jiyânê, da em êdî hîs nearam û diltengiyê, erê! Lebê em li benda gelek anegorê, sebir ji bo mîsyona xwe li ser erdê pêk bînim, ji ber ku em dizanin ku em ê di pêş de. Em dizanin, dema ku em lê dijîn. Ji bo çî tê gotin ku, "Dying dema jiyânê." Erê, erê! Û ez dibêjim qey hin yêñ ku tu ji tiştêkî wek ev yek bihîst, berî, lê ez nizanîm tu Mamoste kî dikare cuda diaxivin, (Mamoste dikene) û ji bilî ku em bi ji tecrûbeya şabûna rastî ji bînahiyên hundir.

Çawa dikare ew kesê ku rave dike - Yanî ez a Mercedes Benz cuda. Ev ev be ku heman tiştî dike. Bi vî awayî, ti kesên ku xwe a Mercedes Benz, ku dizanin ku Benz, ew ê heman tiştî rave dike, di heman demê de ku ne bi li Benz. Bi vî awayî, tevî ku ez ji te re di zimanê gelekî asayî diaxivin, lê ev tiştên asayî ne û ev

tiştên ku em xwedî ne tecrubeya destê xwe, bi kar, duristî û bi rêberê. Ev ewletir ku rê. Tevî ku ew belkî dibe, yek miliyon ku em dikarinew bide xwe, lê bi talûke, bi rîsk û bi pir ewle ne encam, pir ewle ne.

Hin ji yên ku di dema borî de, ji bo nimûne Swedenborg. ew neçar cûreyê çêkiriye xwe. An jî dibe ku Gurdjieff, ew diviya bû ku xwedî kir ew bi xwe - çû hemû di rê de bi tena xwe. Lê dema ku min xwend min hinek ji xelkê, ev kar, ew bê talûke ne û gelek ji astengan. Û ev ne şert e ku her yek ji wan bigihîne asta herî bilind.

Îcar, piştî ku hûn asteke bilindtir here. Piştî ku çarem, tu here di asta bilind de, li mala Xudan e ku asta Pêncemîn. Hemû Mamoste ji wir hatine. Her çiqas asta xwe bilind in, ji ya Pêncemîn, ew li wê derê bimîne. Ev rûniştinê yên Mamoste ye. û li derveyî ku, gelek aliyên Xwedê, ku ne zehmet fêm dikin hene. Ez ditirsim, ku meriv gêj, wusa dibe demeke din jî, ez ê ji we re dibêjim, an dibe ku piştî hewldanên dema ku hûn ê kêmek amade zêdetir; û ez ê we hin tiştan terrific li ser aşopên te re bêjim. Çawa carna ew dilîze çewt li ser raman gelek li ser Xwedê.

## Pirsa û Bersivên Piştî ku Agirî

**Q:** Bahs kir ku Mamoste dikarin karma gel deyn. Di vê rewşê deli karma Zîlanê e, ji bo ku ev kes? di encam de ji bo çi yevan kesan?

**M:** Mamoste dikarin karma kesî tesnîf. Ger ku çi mamoste ye dixwaze çi bike. Di rastiyê de hemû şagirtan, di wê demê de ji înisîasyonê, hemû karma di demên borî de heye ku bîn jêbirin. Bi tenê ez bi tenê ji we re dihêlim ku niha karma, da ku em li ser herin berdewam bi vê jiyane, nexwe em bimirin derhal. Na karma - ne dikarin li vir bijîn. Ji ber vê yekê bi Mamoste heye ku jiholêrakirina karma profîlek bi tenê, da kesê paqij e, û dihêle hinekî karma ji bo wî berdewam vê jiyane de, ji bo çi ew ji bo ku ez di vê jiyane de. Û piştî vê - qediyayî. Ji ber vê yekê ew nikare biçe, nexwe çawa dikare ew çûyin? Eger ew paqij di vê jiyane de, çawa paqij e? Û çawa li ser jiyana dawîn, hûn fêm bikin?

**Q:** Bi armanca ku di pratîkê de te çi ye?

**M:** Armanca çi ye? Min ji te re got ne? Bi rêwîtiyê ji bilî vê dinyayê, here, vegeyriyan Padîşahiya Xwedê, nas şehrezayiya xwe, û di be ku kesê baştir in vê jiyane de.

**Q:** Û e karma di hemû warekê heye?

**M:** Ne hemû warekê, up to tenê Realm duyem, ji ber ku hişê me, me mêjî, dibe, ku "çêkirin" li ku balafirê duyemîn. Dema ku em here jêr, hemû yêñ di rê de, hemû rê ji balefirên mezintir xwarê, ji vî balafirê fîzîkî, qaşo ji bo ku ez hin kar, mafê; ji bo nimûne, Xudan diçe ji Plane Pêncemîn down ji dinyayê fîzîkî, hingê ew heye ku bi riya balafirê Duyemîn go û doşeka xwe ev "dibe" û fix ev in, ji bo ku kar di vê dinyayê de. Adîl wek diver ku di nav tînin, girmij. Ew ji bo bi riya amadekirina a rûpoşa li vir, ji oksîjenê û her tiştî. Tevî ku ew bi xwe jî wisa xuya nake, da dikene, di heman demê de, gava ku ew Şirikên li rûpoşa oksîjenê û cilên diving, ew mîna beq dinêre. Ji ber vê çawa em wek binêrin carna bi me dike vê komputerê û fîzîkî qesdî. An na em ne bê guman bedew. Tevî ku hûn difikirin hûn bi bedew niha, hûn ewqas kirêt in, ev rêje ji bo çi tu bi rastî ne, ji ber ku hemû amûrên ku em xwedî li xwe kin, ji bo noq kûr nav vê dinyayê ji bo xebatê. Îcar piştî em derbas Dereca Duyem ku here jor, ji bo ku dev ji komputera me heye, em jî divê bi xwe li wir de bimîne. Bi vî awayî, tenê gava ku a diver gehîştine bejê, wî piştguh hemû berrû oksîjenê xwe û hemû xwe alavên ji bo noq, û ew dinêre di rê de ew bû. Yeah? Bala!

**Q:** Te got ku di dawiya Duyemîn ê Cîhanê de, li ber te xwe herin, da ku hûn hemû karma te dû xwe bihêlin, an jî tu ji bo çareserkirina an paqij hemû te karma. Nayê wateya ku her hemû ji karma ku di rabirdûyê de dijî ku we nav vê jiyânê de bi jî bê?

**M:** Erê. Ji ber ku tu "computer" qeyd tişteki. Em bi tenê ji karma ji ber ku em di vê komputerê de, di hiş de, di mejî de ye ku wateya ji bo nivîsandina her tecrubeya yêñ vê dinyayê fîzîkî. Ji ber vê yekê em ew heye. Xerab an baş em jî qeyd li vir e. Ji ber çi em karma re dibêjin. Karma çi ye? Adîl tecrûbeyên, xerab an baş, reaksiyonên me dike, me dike serpêhatiyên di gelek jiyana fêrbûna. Û ji ber ku em xwedî cûreyek ku bi navê wijdan, em dizanin ku em divê baş bibe û carna em xerab kir. Ji ber vê yekê em bang dikin ku karma e. Û tiştên xerab, terazûya li ser me, çawa gelek ji gemarê, bar, ji ber ku bi qanûna ku gravity; ew me çaynîka û jî zehmet hilkişin çiyê. Ji ber ku ji gelek ji wan terbiye exlaqî di vê dinyayê de, gelek ji qaîdeyên, gelek adet, gelek ji xûyên, li neteweyên cuda, ji me re girê bidin di nav van konseptên ku bi nave yêñ baş û xerab, tawanî û bê gunehiya. Ji ber vê yekê dema ku em bi Pêviye gel ji vê dinyayê, em tecrûbeyên xwe yêñ baş û xerab, sûcdariyê û xweye li gor adetan, ji xûyên yêñ ku netewe, qanûnên ku netewe. Û ew dibe adet, ku em difikirin ku, rê, da ku em vê yekê, em sûcdar in; em çi bikin ku, em kesên xerab in. Û ev, hemû tomar kirin li vir. Ji ber çi jî me oâza hindir û ji me re nav vê ve girêdayî dinya fîzîkî yan jî a cîhanê bit hinekî jê bilindtir. Lê bes bilind ne. Em hene bes aza ne. Em ne têr ronahî ji bo avbazîñ li jor ne. Ji ber ku ji hemû têgîhîna vê; pêşdaraz.

**Q:** Gelo, ew tesbît kirin ku em dê di asteke diyar de her jiyana xwe bigihînedema ku em bi dinyayê?

**M:** Na, em azad-daxwaza ji bo birêvebirina zûtir an hêdîtir. Ji bo nimûne, otomobîla xwe, tu li sed liter benzîn danîn. Lê tu bi leztir bi it here, ûdighîjin cihê zeif yan jî tu here, IMF'yê. Tê ji wê hez bikin.

**Q:** Baş e, ez dixwazim ji te bipirse: milyaketan, çi di asta wan de ne?

**M:** Çi astê ew in? Oh! Ev li ser çi cûreyê milyaketên girêdayî?

**Q:** Milyaketên welî.

**M:** Milyaketan welî, ew dikarin ji bo ku asta duyemîn bibin. Melaîket ne kêmtir ji mirovan - prestîja kêmtir. Ew ji me re xizmetê de ne.

**Q:** Û ew tu caran li derveyî ku herin?

**M:** Na! Ji bilî dema ku ew dikarin mirovan bibe. Ew hemû pir biheside, yê mirov, ji ber ku Xwedê di nav wan de rûdine. Em xwedî hemû ku tesîsên ku bibin yek, bi Xwedê re, ji milyaket ne. Ev aloz ez ê ji bo te rojêke din bipeyivim.

Cûda - Ew tiştên ku ji bo bikaranîna me jî bi xatirê te in hodeyê ji milyaketan. Ji bo nimûne, eger ku ji aliyê Xwedê ve hatine çêkirin, ew jî ew e ku ji kirin me re xizmetê bike. Û ew divê ne - Hevce nîne ku li derveyî ku here. lê belê ew nikaribû. Carna, tişteke bê awayekê xwerû kirin serrastkirin.

Bo nimûne ji li mala te, hin tişt hene ku tu ji bo xwe bi xwe kirin rehetî. Her çiqas ku ew pir fantastîk. Ji bo nimûne, tu li vir û tu ronahiya daxstnî û li ser hemû li ser mala û baxçe te, û veşerî ser û ji ser televizyonê, ji ber ku we ew ji bo xwe folklor, di heman demê de ev e bi tenê ji bo xizmeta we. Ji ber ku, tevî ku ev ji we çêtir in hin waran de, wek ew li vir rûnin û her tiştî kontrol bike û hûn nikarin ku bi hewldanên mirovan. Lê belê ev nayê wateya ku ew ji we çêtir. Ev e kirin ji bo vê yekê tenê ji bo xizmeta we. Tevî ku ev baştir ji we, lê belê ev ne. Temam! Gelek baş. Ev qet nikarin mirovan, ya kompîturê de be.

**Q:** Mamoste Ching Hai, ez dixwazim dizanin - ku ji ber ku em di bedenê de ne niha, dikare ew be ku em bikarin a ji ber rizgar ketî heye ev bedena berî? Ma qey em her dem di vê dewletê de bûn yan jî em li been a dewletê baştir li ber, yan jî bi tenê di vê dewletê de? helwesta baş yan jî çi ye û mîzaca baş ji zû bar kirin?

**M:** Ji bo dev ji bedenê û bar pêşiya? Erê, em dikarin eger em dizanin çawa. gelek rêbazên cuda ji bo derketina ji bedenê pişt û diçim hene li derveyî vê dinyayê. Hinek derin ne dûr e, ku hinek dûr neçin, û hinek herin heta dawiyê. Bi vî awayî li gor berhevdana ku ez kirin bi min lêkolînên cuda ji xortaniya min ve - tevî ku ez hê ciwan binêrin niha, lê ez ciwantir wê, rêbaza me li vir ya herî baş ew e bû, yeah!

Diçe ser hilbû yek, pakkirin, yek ji, di dawiya dûr. Gelek rêbazên din jî hene, heke hun bixwazin, bi jiyîna, hûn dikarin bibjêrin. Gelek di sûkê de hene: hin ji dinyayê

stêrkî herin, hin herin Sêyem an ya Çarem, di heman demê de gelek nikare ji Pêncemîn here. Bi vî awayî, rêbaza me, pratîka me ye ku tu ji Pêncemîn berî em we belaş. Bila hûn herin bi serê xwe. Û ji bilî ku em dikarin cuda, nêzîkatiya tevay ji Xwedê, ji derveyî balafirê Pêncemîn, lê ew her tim xweş ne. Em her tim di xeyala ku di asta bilind de ya çêtir; ev her tim ne rast e. Bo nimûne ji carna em di nav qesra xweş here û em bûn vexwendin nav odeya rûniştinê yên Mamoste. Em li wir rûnişt û em bûn xizmet bi vexwarinên xwînsar û dixwe bedew û her tiştî. û paşê, em difikirîn ku divê em hinekî kûrtir nav malê de herin, xwedî awîrek. Û em dê nav cihê gemarê de neçe û hûn dizanin gelek din tiştên di malê de. Ev her tim ne girîng e. Û bi nav hêza mala, em nav mala elektrîkê ye ku tenê li pişt malê çû, derveyî malê, û em şok bûn, da paşê em li wir bimirin. Îcar ev ne herdem pêwîst an jî tê pêşniyarkirin ku biçin nav kûrtir, lê em dikarin çî ku ji bo xatirê yên serpehatiyeke.

**Q:** Du pirsên min hene. Yek e, çî dinya do dîtin. Bîrên jiyana borî de bê ji, eger hûn xwedî bîra ji jiyana berê? Û ya duyemîn jî, çawa do jiyana borî têkildarî karma niha û ji bo têgihîştina yek e. Ma ew beşek ji "bagaja zêdetir?"

**M:** Erê, erê. Ew gelekî têkel e. Pirsra yekem, li cihê ku nayê berê karma ji were? Hûn dikarin ji qeydên jiyana borî xwend, ku ye ji bo sure. Û qeydên jiyana borî de, wek ku min ji we re got, ji qeyda Akashic hat. Erê. Û ev cure pirtûkxaneya di Duyemîn ê Cîhanê de ye ku bi rehetî e kesê ku li wir dikare bigihîje. Ne kes dikare ji bo Neteweyên Yekbûyî 'here pirtûkxaneyê û gihîştina bi ev hene. Lê belê ez dikarim, ji bo nimûne, îro, ji ber ku ez im vexwendin ji bo gotûbêj li Neteweyên Yekbûyî. Rast? herkes nikare di bêm, lê hûn dikarin, ji ber ku hûn cûreyeke niştecihan li vir in. Bi vî awayî, heman awayî, dema em xwe bigihînin Duyemîn ê Cîhanê de bi dest, em dikarin jiyana borî xwendin. Herwisa dema ku em di nav cîhanê yê yekemîn de ye, hinek ji ew, em dikarin hin kêneya hene jiyana borî ji kesekî. Lê belê ji ber ne pir bilind û pir bi temamî ne rekor.

Û çawa dikarim van tecrûbeyên jiyana borî ji karma niha ve têkildar dike? Em dikarin bêjin ku van tecrûbeyên em hatine, da ku hîn ne derên, bi vê jiyana amade. Hûn çî di dema borî de û bişavtin, hûn, dê di pratîkê de em li vê jiyana amade bînin. Û wesana, gelek tecrûbeyên ne xwes di dema borî de, dê tu ditirsî ku, gava ku tu hin sembol e ku gelekî dişibe jiyana borî de bibînin. Bo nimûne ji eger jiyana dawîn, hûn bibine ji nêrdewanên bi qeza û paşê zianê xwe xirab û di tariyê de, û tu kes we dike. Û niha dema ku hûn di rê de xwarê nêrdewanên, hûn ê xwe hinekî bi tirs, bi taybetî dema ev e kûr û tarî bi binê; hûn dê cure têkoşîna gelo tu hîs here an ne. Yan jî, eger jiyana carî te ji xwe xwendiyê û lêkolîn û kûr nav hin warê zanistî. Ev jiyana we wê bi xwe hîn pir pêwend in. Îdî hûn hê jî cûreyê a vekêşana ji bo her cûre lêkolînên zanistî, heta ku tu cûreyeke zanyarê niha ne. Her cûre yêni tişt wek ku. Ji ber vê yekê Mozart, ew bilîmet bû dema ku ew çar salî bû. Wî di cih de bi piyanoyê çû û ew navdar up bû heta niha jî, hê jî. Ew bilîmet bû, ji ber ku ew di gelek jiyana din, heta ku dikirin mamoste gemiyê, lê paşê ew, piştî ku mir. Berî ku ew di asta herî bilind gihîşt xwe pişeyê, ku ew mir û



ew bû ku razî ku dev ji kariyerê wî, ji ber ku ne ew hez music. Îcar Îsa vegeriya û ew hemû tecrûbeyên hîn xwe ji wî muzîkî borî vegeriya ba wî, ji ber ku ew daxwaza wisa xurt berdewam dema ku ew mir.

Û hin ji van kesên ku hîn gelek tişt ji Astral Cîhanê an Duyemîn ê Cîhanê de, beriya ku ew li vê dinyayê ji xwînê, dîsa. Ji ber vê yekê ew bi fantazî bi zanistî dikirin, an jî bi muzîk, an jî bi wêjeyê de, an jî bi ti awayî dahêneran, ku kesên din nizanin. Hûn dibînin, cûreyê dahênerên pir awarte ku kesên din nikarin wê fêm dike û ne jî ji dahênana xeyala. Ji ber ku ew ew dîtin, wan ew hîn bûne. Ji ber vê yekê, du cure yên fêrbûna di vê dinyayê de an jî di cîhanê de li derveyî. Yên ku dibîne û baş in, wek ebqeriyên, ew pisporan in ji hemû aleman re li derveyî wê, wek ku di Astral Cîhanê, Duyemîn ê Cîhanê de; carna ji cîhana sêyem, eger ew dixwaze, bi şûn de werin. Ew hene pirrbidilî. Ev ebqeriyên in.

**Q:** Bi taybetî, tiştê ku nayê destpêkirin te kevî û carekê yek edestpêkirin, dê çi pratîka roj-bi-roj e?

**M:** Berî her tiştî, ev hemû ji belaş û no qayîm bibin, ji bilî kutu bi xwe girêdin, divê hûn jî dixwazin ku berdewam bi bêhtir pêş de diçin? Wiha, şert û mercên - ti ezmûna pêwîst. Na zanîn berê li sertu yoga, an jî, fikra pêwîst. Lê belê paşê, ku hûn ji bo komiyonê xwe da xwarina Bayit hetayê: no hêkan. Tiştêkî din bê kuştin eTemam.

Hêk ji ber ku ew her weha yên nîv-kuştin, tevî ku ev çênabin. Û bi wê rengî yên bi kalîte bi xwedî meyla ku bala neyînî erk. Ji ber vê yekê gelek kes ji warê rin û reş û spî, an jî gelek kes voodoo - ku bi navê voodoo - ku ew bi kar tînin hêkan ji bo bale hin ji yên ku perçeyeye ji kesên cinoyî. Ger tu ev dizanin an ne? (Yekî ji bersivên: Erê.) Hûn dizanin? Oh, eve fantastîk! Qet nebe, ez xwedî delîl yekser, eger ne zelalbûna yekser, ji bo we. (Pêkenîn)

Dema ji însîfasyonê, hûn ji tecrûbeyên ji ronahiyê û Dengê Xwedê. Musik ji ruhê, ev hûn balê heta asta bilind ên li ser hişê xwe. Hûn dê fêm tama Samadhî - aştî kûr û şahî. Û piştî ku, hûn berdewam meşqê li malê, eger tu ciddî. Eger tu ne, ez ji em dehf ne, ez tu aciz neke. Ger tu berdewam û hûn dixwazin ku ez ji bo alîkariya we hemû di rê de, hingê ez berdewam bike. Ger ku tu ne - bi xatirê te ku di rê de ye. saetan û du û nîv rojê ponijîtnî. Hişyar be di saetên sibehê de, li ber te xew – difikirim du saetan; û dibe ku nîv seetê di dema firavînê. Dema ku ez ne ji wan im vir ji bo diaxivin, tu yek-nîvro. Tu dikarî xwe vedişêrin dûr derekê û bifikirim. Ji ber vê ji niha ve yek saetê de. Û di êvarê de, ji we bide yek saetê de zêdetir an nîv saetê. Di sibeha, rabe ser xwe zûtir yek saetê de.

Tertîb kirin zêdetir ji jiyana xwe, televizyonê kêmtir, paşgotinî kêmtir, telefonê kêmtir, kêmtir rojnameyan, paşê tu gelek wext. Erê, bi rastî em xwedî gelek wext lê carna em wunda away dema me. Tenê mîna car me bi bez di hewşa li şûna wê bi Newark, yeah. Ma hûn bi têr va? (Li dipirî: ! Erê) Na şert û mercên ji bo

we, tiştêk din ji bilî xwe bidin, bi vê pratîkê de hetayê. Û rojane hûn ji tecrûbeyaya Guherandinên cuda ji bo baştir, û kerametên cuda ji bo te jîyanê, ne ku hûn ji bo wê dixwazin. Ev mucadeleyê dê çi biqewime. û paşê, hûn bi rastî tiştên ku ezmên e, wek li ser rûyê erdê, eger hûn bi rastî li ser ew cidî de ne. Ji ber ku çawa gelek bi sedan hezaran kes ji şagirtên me hê jî li ser hang, hê jî li ser hang ji min piştî çend salan, ji ber ku ew çêtir û baştir heye tecrûbeyên, ji ber ku ew li ser ew cidî ne û ew çî pratîkê de.

**Q:** Hêvîye xwezaya hişê rave.

**M:** Xûrist ji hişmendiya, ere. Ev zehmet e ku şirove bike lê, tu dikarî bikar bîne îstîxbarata te bê xeyal. Ev a cûreyê wisdom ye, wek hûn dizanin tiştêk ji we çêtir hergav li pêşiya xwe kir. Erê, hûn dizanin tiştêk e ku li derveyî vê cîhanê, û hûn dizanin tiştêk di vê dinyayê de ku tu berê nizanîbû dizanim, û hûn fêm gelek tişt ku hûn fêm nakin an jî we nekir fêm berî. Ku hişmendiya ye. Û her gava ku tu vekirina vê hişmendiya, an ku bi nave şehrezayî, ku tu bi rastî tu kî yî, wê fêm bikin û çima hûn li vir in, û çi din e ji bilî vê dinyayê, û kî din, li derveyî an jî ji bilîwelatîyên malê dinyayê me. gelek tişt hene. Ji ber vê yekê asta zanebûnêcûreyeke ji pileyên cude yên têgihîştina e, wek xwendina lizanko. The zêdetir hûn hîn, bêtir hûn jî dizanin, heta ku xwendina .Ev zehmet bo ravekirina tiştêkî wiha ye ku razber, lê ez hewl dane. Ev cure hişmendiya ye. Ev zehmet bo ravekirina hişmendiya. Gava ku hûn herin cuda, astên pêflvetir yên hişmendiya, hişmendiya xwe cuda ye. Tu her tiştî dizanî cuda, hûn cuda hîs. Hûn hest tenê bi misogerî li aştîyê, bi asûdeyî bike, û bişirek. Tu xwedî xem nîn e, û her tişt li xwe jiyana rojane de ji we re eşkere bibe. Hûn dizanin çawa bi tiştên û çawa xwe bi xwe mijûlîr pirsgirêkên çêtir e. Heta ku ev bi kêrî jixwe di fizîkî serrast. Û di nava we, we çawa hîs - ku tenê hûn dizanin. Ev zehmet van tiştan şirove bike. Çawa ku hûn bi ji girl zewicî te hez dikim – çawa we hest, ku tenê hûn dizanin. Tu kes nikare wê ji bo te hest.

**Q:** Lêborîna Mamoste, te re şikir dikim ji bo têbigihîjin Tu ji me re dane. Ez gelo eger hûn dixwazin ji bo çareserkirina xwe ji tiştêk e, ku li min wijdan. Çima ewqas gelek Mamoste li îro Erd dayîna me şanseke ji bo hînbûna ewqas zû, lê ku di dema borî de ev hatiye, da zehmet bû? Kanî Adres, Xwe jî bi ku?

**M:** Erê, bi rastî. Ji ber ku di dema me de, ji ragihandinê re çêtir e. Bi vî awayî em baştir dizanin ku di derbarê Mamoste, ne ku di dema borî de, Mamoste nîn in, an Mamoste nelê bûn. Bê guman, ev rast e ku hin axayên in bigihînin zêdetir ji yên din. Ev li ser hîlbijartina xwe, an jî wî girêdayî dilxwaziya xwe bidin, an berjwendiyên xwe bi gelê at mezin. Lê paşê, li her temen, her dem ne yek, du, sê, çar, pênc Mamoste hene. Dimîne li ser pêwîstiya wan bi dem. Çawa em ji ber gelek ferqa zêdetir in Mamoste cuda, belkî pileyên cuda yên Mamoste, ji ber ku di van caran em bi bext di medyayê de ne, ji bo televîzyonê, bi heye weşanên radyo û pirtûkên, ku em print li milyonan, li bi hezaran ji bi milyonan kopî Di wextê me tune.

Di dema kevin, em dixwazin bi çap a pirtûkê de, ji bo ku birîn li hemû dara pêşî û chop wan bi tewereyan pir besît, ku ne "Reviye" li ti dem û ti bikaranîna di dema din; û ji bo ev Polandî bi kevir û hemû tiştên, û bi vê gurûpê jî yek peyva piştî din. Û dema ku tu dixwazî ji bo şandina a set hemû Ktêbi Pîroz, wê datîne ser karwana hemû, kamyonên mezin, Eger te wêneyek kamyona di wê demê de. Da ku ji ber vê yekê em ji dizanin gelek Mamoste.

Erê, da ku ew bi şens, ev ji bo we ye ku pir baş - tu Dikana, tu bixwe dikarî hilbijêrî ku tu dixwazî. Loma, tu kes nikare tu fen û dê bibe û dibêjin, "Ez baş im." Erê, tu dikarî bê danberhev, heye û bi kar tînin te ilm, aqil ji bo dîwankirinê: "Oh, ev yek baştir e, "an jî "ez dixwazim ku yek çêtir e", "Rû dinêre wey," "Oh, ku yek - Kirêt." (Bi kenîne ve)

**Q:** Ji ber ku tu li ser danûstendinê re dipeyivî, dê Tu destpêkirinakesekî ku hatiye dîtin by Mamoste din destpêkirin?

**M:** Ez ê bi tenê eger ku kesek bi rastî bawer dikin ku ez dikarim ji bo im wê yan jî wî bigirin asteke bilindtir û leztir. An na, çêtir e ku çoyekî bi yekî Mamoste xwe, eger yek hîn jî pir girêdayî, û heye baweriya gelek in ku Mamoste. Eger tu bawer Mamoste xwe herî baş ji xwe ye, wê nayê guhertin. Ger tu hê jî guman hene û ku tu hîn nestandiyê ku ronahî û Deng a ku ez behs kiriye, wê gavê divê tu biceribîne. Erê, ji ber ku ronahî û Deng a pîvandî de standard bo Mamoste rast e. Eger kesê ku nikare ne ji bo te bişidin Light yekser an Rengdan ew e ne Mamoste rast, ez xemgîn bêjin im. Di rê de bi ezmên bi stendine Ronahî û Deng a.

Çawa ku hûn herin noq nav deryayê, ku hûn bi hêzdartir kirin mask oksîjenê û hemû yên ku. tiştên ji bo armancên cuda jî hene. Ji ber vê çima hûn ji bo hemû pîrozan bi halo li ser wan bibînin. Ku Ronahî ye. Dema ku tu pratîka vê rêbazê, te rohnî di heman Ronahî mîna ku ew li ser draw ku wêneya Îsa, û kes nikare wê bibîne. Eger ku gelê derûnî de ne, ew dikarin Ronahî te bibînim. Ji ber vê yekê ew Îsa balê bi halo, û ew balê Buddha, bi ronahiyê de li dora wan. Tu dikarî pizîşkên bibînin, ji bilind, bi vê Ronahiyê, eger tu bi vekirin. (Xalên Mamoste bi Her şehrezayiya çav) Gelek kes dikarin bibînin ku. Ma ji we dît, ku ne vir? Hûn? Te çi dît?

**Q:** Baş e, ez dikarin Auras, Auras bibînin

**M:** Erê, di heman demê de Auras cuda ji Ronahî in. Auras rengên cuda ne, carna reş, carna coffee, qehwe bi rengane, û carna bi zer an sor. Dimîne li ser lebata wî di wê demê de. Lê gava ku tu kesekî dîtina bi be ruhanî bi hêz dibin, hûn dizanin ku ev ji hev cuda. Rast?

**Q:** Ez bi rastî jî pirsar heye. Bi tenê ez - ez bikaranîn ji bo ku ez yoga raja ji bodemek. Û min digot qey ez jî Auras dît. di wê demê de, mebesta min, ez ne

xwedîzanebûna pir, têgihîştina.

**M:** Û hûn niha dibînin ne? Tu bi tenê ev carna bibînin?

**Q:** Na, ez niha difikirim ne.

**M:** Oh, ku ji ber vê yekê, hûn hêza xwe ji dest da. Divê dîsa bifikirim. Hûn û ezhê jî bawer in, ku rêya, divê tu bifikirim. Ev alîkariya we dike heta radeyekê. Ev ne dê zirarê. Temam?

**Q:** Ez di belavokê de te dît ku pênc Rêbernameya hene. Carekê tudestpêkirin, tu li gor van pênc arasteyan de bijîn?

**M:** Erê, erê, erê. Ev qanûnên gerdûnê ne.

**Q:** Ez fêhm nakim "sûcbarkirina destdirêjîya cinsî."

**M:** Ev tê wê wateyê Eger te wêneyek mêrê berê, ji kerema xwe ve cudahiyê nakin ya duyemîn. (Bi kenîne ve) gelek sade. Jiyana xwe de bihêlin sade zêdetir, no komplîkasyonên û gengeşe li ser hestên. Erê. Ev dibe sedema hestên xrab ji bo kesên din. Em kesên din jî bikujî, heta nabim. Ji ber vê ew çî ye. Em hewl didin ku rê li pevçûnên; hewl da ku êşê bi hestiyarî, fîzîkî, derûnî, ji bo her kesî, bi taybetî jî hezkiriyên me, ku hemû ye.

Heger tu ji niha yek hebe, ji wî re bêjin ne. Ev fesad, dema tu gotin. Just çareser hêdî hêdî û bi bêdengî, û hûn bi wî re eşkere ne. Bo carna kes wisa difikirin ku eger ew xwedî an bûyera, û paşê mala wan here û eşkere ji bo jina xwe an jî mêrê xwe, ku pir zana ne û gelek rastgo bin. Ev çîrokeke. Ev na baş e. Tu jixwe şaşî, tu çima bîne xane gemarê û ji bo bila kesên din ev hizkirin? Eger ew nizane ku bi ser ev, ew hîs neke ku xerab. Li rastiya xwe bizanibe diêşîne. Bi vî awayî, em hewl didin ji bo çareserkirina ku problem û ne ji bo wê niha dîsa, û ku ev e. Baştir bi axivin da ne Îtaqê de li ser vê yekê, ji ber ku ew zîyanê bide wan, wê zîyanê hevkarên.

**Q:** Min bala xwe daye, ku gelek Mamoste ruhanî xwedî hesta dilşahî. Çi têkilî of humor bi pratîkê de ruhanî ye?

**M:** Oh, ez texmîn dikim ku ew bi tenê hest, şad, û pasê, û dilê ronahî li ser her tiştî. Û wan nikaribû li xwe bikenin û dikenî yêñ din; bikenin tişt li ser dikene, di vê jîyanê de dema ku gelek mirov bi hişka da derdine û bigirin, da bi giranî.

Piştî ku em pratîka bi awayekî, em tenê get "vebûn," em hest nakin, da cidî bêtir. Ger em sibê bimirin jî, em bimirin; Eger em bijîn, em dijîn. Ger em her tiştî winda bike, em her tiştî winda bike; Eger em her tiştî heye, em hemû. Em aqilmendiya têr û şiyana piştî zelalbûna xwe bi xwe mijûlî ji xwe di her rewşê. Îcar em bi yêñ ditirsîyan ne hemû. Em winda tîrsa me, em fikarên me winda bike. Ji ber vê yekê em pasê î. Em xwe vekişandine ji vê dinyayê me. Her tiştê ku em bigihîjin an

winda nake, Yanî çiqas bêtir. Eger em gelek tişt dest bixe jî, ev tenê ji bo berjewendîya ji gelê, hingê em bidin; û ji bo berjewendîya hezkiriyên. Wekî din em xwe an jî jiyana me di ber çavan ne ku girîng e ku hemû bi rêberiya yên here xebat û cefayên ku ji wê xilas bike. Eger em wê xilas bike, ew e, baş e. Ev nayê wê wateyê ku her roj li ser nail-nivînan de em di nav nivînan de rûne û paşê bifikirim. Lê belê, em dixebitin.

Bo nimûne ji ez hê jî dixebitin. Ez painting min, û karên pîşeyek min bi debara xwe bikim. Îcar ez naxwazim ku Beşdaryên ji kesî. Û heta bi maaş min e, hê ez xelkê. Ez penaberan alîkarî, qurbaniyên karesata û hemû yên ku. Çima ne, divê em bixebitin? Lê belê, em ewqas talent pir û qabiliyeta û jiyana e, da bo me piştî zelalbûna bi hêsanî ku em hîs e, çawa ku pêwîstî bi xeman hene. Em tenê bi xwezayî rehet bike. Ji ber vê çawa ku tekîli ya di humor ji dayik dibe.

Ez texmîn dikim ku wê çi be ev e. Ma hûn nabînin min kêf? (Audience: Erê) (ken û çepikên) Hingê dibe, divê ez a Mamoste ji hin hevalbend hah bibe? (Bi keninê ve) Werin em hêvî dikim, ji bo xatirê we, da ku we bi kesekî nezan guh ne ji bo du saetan - dema te.

**Q:** Pirsra ku em, wek digere canê, herdem bixwazin û emteoriyên û çîrokan, û tenê ez dixwazim ji te bibihîzin ka te heye ku dibêjin: li ser wê. Ya yekem ew e: Kîne em? Ez kî me? Û çawa ez bistînin, da ku di bibe xelas bike ku ez ji bo vegeerin Destpêk? Çawa ez terk Destpêk û çima girîng e ku here paş Home? Û tu li ser ewê dîsa vegere axivî Bi xweşî hatî ferhenga mizginî Pêncemîn, û ev ne pêwîst e, girîng tê pêşde biçê ji bilî ku. Lê eger e zêdetir e ku, li wir, hingê çi armanca e ew? Çi têkiliya ev ji bo min heye, eger ez ne şert e ji bo biçin wê derê?

**M:** Ev der niha diçe kêf. (Ken û çepikên) Temam. Derya li ser pirsra "Kî me ez?" hûn dikarin biçin û mamoste Zen bipirsin, ku e bi zêdehî li New York Rewş. Tu dikarî di pelên zer awirek û bibînin yek. (Bi keninê ve), ez li ku, bi taybetî ne.

Û ya duyem, "Çima li vê derê yî?" Dibe ku ji ber ku tu dixwazî ku ji vir. An jî ku dikare ji me re bi zorê li vir bin ji ber ku em zarokên in Xwedê. Li zarokên ku bi navê Xwedê mîna Xwedê hirv xwe ne. Na? A mîrê mîna padîşah de, di hin waran de, an jî zêdetir an kêmtir wekî padîşah, an e padîşah pêşerojê. Bi vî awayî bi tenê dema ku ew like bi derekê bibe, hingê ew ê bibe va. Bi herhalî, em azad-îradeya hîlbijêre an li ezmên bibin bibe li cîhekî din bi jiyîna ji bo xwe. Ji ber vê - dibe tu bijartiyên ku li vir di destpêkê de bibe, gelek nifşan ago, ku tiştêkî hîn bibin netirs bêhtir, tiştêkî bitirstir. Hin kes hez nagera serpêhatiyên.

Ji bo nimûne, mîrê, ew dikarin li qesrê be, lê ew dikare bibe bi şaşmîfî li daristanên ji ber ku wî jê hez dikir ji ber lêkolîna bibe tişt di awa. Ev dikare bibe ku rê. Ev dikare bibe ku em, da ku bêhna bûn, aciz in ezmên, ji ber ku her tişt hazir bû û bi qesra me re xizmet derf, da em dixwazin tiştêkî ji bo xwe. Eynen

wek ku royal malê, carna ew dixwazin aşbaz ji bo xwe û ew çî ne dixwazin ji xizmetkaran bi nêzik bibe. Û ew bi xwe jî bi ketçap reşbikin û petrolê de, hemû li ser cihê, lê belê ew hez dike. Ma awirek ne pir mîra, lê wan hez dike.

Bi vî awayî ji bo nimûne, ez kesên ku ji bo min ajokerê xwedî. Li her derê ez diçim, dê xelk hez be driver min. Lê carna, ez dixwazim bi cinan ji bo bi xwe. Ez li bikekuva biçûk min derxin, dokel bikekuva, elektrîkê, fişa-di - deh kîlometran li saetê. Ez dixwazim li dora here wek ku. Ji ber ku li her derê Ez diçim, gelê min bala xwe gelek, da carna ez dixwazim herim derekê ku gelê min nas nakî. Ez ji bilî dema ku ez bi axivin di pir sermok im bi dersdayînê dike, ji ber ku ew bûye cûreyê erkê niha ji ber ku gelê min çal derve kir û ji min re navdar heta niha. Ez nikarim birevim gelek caran di heman demê de carna ez birevim, ji bo du-sê mehan de. Just wek pêç jina ku ji mêrê direve. Û bi vî awayî tev tercîha min e.

Îcar belkî hûn hilbijartin li vir ji bo demekê. û belkî ev dem e ku tu dixwazî ku em herin, ji ber ku tu bes ji fêr bûn vê dinyayê, û hûn hest e ku tiştêk din ku hûn dixwazin hîn li û tu ji rêwîtiyê westiyayî. Hûn dixwazin ji bo bêhnvedanê. here mala xwe, xwedî mayî yekem. Û paşê, ka gelo hûn jî dixwazin ku herin dîsa an ne, li ser netirs gerr. Ku hemû ez heta niha dibêjin ev e.

Û çima hûn ji bo biçin malê? Û çima Pêncemîn û ne li Şeşem? Ji ber vê ji bo te. Piştî ku Pêncemîn, tu tu ku derê dixwazin herin. gelek astan de bêtir bi jor de hene. Lê belê ev tenê rehet zêdetir, bêalî zêdetir li wir bimînin. Ev pir bi hêz, bêtir bi jor de, dibe ku wek va. Hûn dikarin ji bo demekê biçin, lê dibe ku tu ne dixwazim ji axê.

Ji bo nimûne, mala te xweş e, lê hin aliyên din ên li wir li malê ji bo rihetiya-ode hene û hûn bi wê dixwazin ji bo bêhnvedanê, li wir her û her, tevî ku ew li derveyî mala te ye. Ev wek up çiyê û ji dinêre mezintir, bedewtir, lê belê ev cihê ku ji bo bêhnvedanê ne. di hêza elektrîkê beşa li mala xwe, li jenerator - Bi xirecir, bilind, germahî, hot û xeter. Bi vî awayî hûn ê dixwazin ku li wir be, heta ku ew e pir ji bo mala te alîkar. Navê pêger.

Gelek waran de ji Xwedê re ku em nekarî xeyal hene. Em her tim di xeyala bilind de em herin, di lovan zêdetir. Lê cûrbecûr hene hodeyê ji evînê. e hezkirina zordar, hezkirina xurt, hezkirina nerm, hezkirina bêalî heye. Îcar ev li ser ka çawa em dikarin hilgirin girêdayî ye. Xwedê wê me pileyên cuda bidin evînê. Rast. astên cuda de, pêşkêşkirina hin pileyên cuda yê hezkirina ji Xwedê. Lê carna ew pir bihêz, em hest em bi nav û şerîf parçe.

**Q:** Ez helakê, da pir li derdora min bibînin – jîngehê wêrankirin. Zilm ji bo heywanan. Ez tenê meraq çawa tu vê fêm û tiştê ku hûn dikarin ji bo kesên ku hewl didin xwe berde pêşniyar ji vê dinyayê li fashion manewî, bi alîkariya wan derên, bi xwe derdora û derên, bi hemû forume ku wê li dora wê? Û hûn guman dikin ku dê li derveyî vê dinyayê ji bo me bes e bi naskirina tiştê ku em bi

derketina ji paş, an Ma tu ji xwe, em di vê balafirê Peywira me ye ku hewl didin ku kêmkirina êş? Û dê Baş e, gelo?

**M:** Ev wê. Ev wê. Qet nebe ji bo me, ji bo wijdana me, da ku em ji xwe, em bi tiştêkî û em hewl baştirîn me rizgar êş ji însanan birayên me. Ez hemû heman bikin. Hûn çî bixwazin, ez çî dikim. Ez kir, ez çî bikim, û ez ê.

Ez ji we re got, aborîyên me bi cuda belavkirin rêxistinên, carna, an jî li welatên cihê, gava ku ew di nîviyê in xwişkên xwe. Û ez ne dixwazim ji pesnê xwe pir li ser ev, lê ji ber ku hûn bipirsin - û ji bo nimûne, em sala borî de ji bo alîkariyê ji alîkariya Fîlîpîn xwe Mt. Pinatubo. Û em alîkariya mexdûrên lehiyê li Au Lac, û tofan goriyên li Çînê, û hwd. û em hewl didin ku alîkariya penaberan Au Lac niha bi alîkariya bi barekî ya Neteweyên Yekbûyî, ne, Neteweyên Yekbûyî dixwaze me ji bo alîkariya. Lê belê em hewl didin. Em alîkariya wan bi piştgiriya aborî, û herweha em dikarin biguhêrin wan, heger NYî dihêle bibe - bi bereketa ya Neteweyên Yekbûyî.

Erê, bi vî awayî em van hemû tiştên ku tu dixazê bikê û bi ji ber ku, ji ber ku em li vir in, em weke ku rêzkirina kombersê paqij jîngehê me qasî ku pêkan e. Ji ber vê yekê, em bi êş û alîkarî û em alîkarî bi ya standard exlaqî yên cihanê. Herdu giyanî û fizîkî. Erê. Ji ber ku hinek kes naxwazin ji bo giyaniya ji min. ew bi tenê dixwazin alîkarîya fizîkî. Bi vî awayî em ji wan re fîzîkî alîkar. Û ku çî em dikin; ku ji ber vê yekê, ez ji bo zewaçê pere. Ji ber vê yekê ez naxwazim ku bijîn li ser Beşdariyên ji bo gel.

Hemû soffiyên xwe û şagirtên xwe ji bo kar, wek we bikim. Û paşê, ji bilî ku, em di aliyê giyanî jî alîkariya; û alîkariya bi êş yên vê dinyayê de, alîkariya bi rizgar êş û yên cihanê. Em mecbûr in ev. Nayê wê wateyê em li Samadhi hemû roj rûniştin dirêj û kêfê. Ku Buddha pir egoîst (hebûna ronahîkirin) ye. Em naxwazin ji bo wî here. (Pêkenîn)

**Q:** Tu li ser asta ku yek baş dizanin ew e ko hêzên axivî ku ji ku hişmendiya were. Niha çî eger tu ji hêzên agahdar in, hûn nizanin ku hûn ji wan re heye, lê tu ji wan haydar in? Hûn Heta dibe ku hîs wek we bikin. Ez çawa dikarim ev tu bikevî an bigihînin ne? Hûn û ez Ma bigihînin ne, çawa hûn ne, mixabin, bi pêvajoya ku bûye dê li ser li dora? Mîna we di pêvajoya bibînin ku bi hêdî, bi awayekî ketûber Gava ku hûn dizanin hûn tenê dikarin dua an jî tiştêkî din ku li ser bîne çareseriyê baştir an zûtir bikin. Ev tê çî wateyê û çawa yek nayê ghiştina ev bi bereketa ku ew ji wê derê derkevin Temam? Gel min çî wateyê ez?

**M:** Ez fêm bikin, ez fêm bikin. Hûn çî wateyê ye ku, dema em hêza ku tiştan biguherînin û dema ku tiştên li dora di burokratîk here rê û bi awayekî hêdî, dê çawa tu bi sebir bi hilgirin ev. Rast? An jî hun çawa dua an do hin magic an direktîfa a bi tiliya û deh ev. Rast? Na, ez xwedî sebir ji ber ku em mecbûr in ku

bixebitin bi bi xurtiyeke ji vê dinyayê, da ku ev di nava kaosê de bînim ne. Erê.

Bo nimûne ji zarokekî ne dikarin birêvebirin. Ne ji ber ku we li Leza me heye an tu dixwazî bixebitîni bi ku hûn biterpile zarok û bikevin. Bi vî awayî em bi sebr be. Tevî ku em xwedî hêza ji bo birêvebirina, em bi rêve zarok, erê. Ji ber vê yekê ez jî hinek caran ji prosa û bi bêsebrî im lê Ez xwe bi xwe hîni bi sebr bin. Ji ber vê yekê ez herim û bow min serê xwe ji yek serokê pey hev ji bo penaberan, tevî ku em dixwazin lê zêde bike hemû piştgiriya aborî. Em ê hemû em bidin, her tiştî, bi milyon dolar, an tew. Em mecbûr in ku bi riya here sîstema burokratîk. Bidin Qeyser tiştên Qeyser bidin Qeyser.

Ez diçim, ne bi bidinê, serê min an bi dîrektîfa tiliya li Neteweyên Yekbûyî heta ku ji wan re tê birêvebirin. Na, na. Em sedema felaketan, di vê dinyayê de, eger em bi kar tînin derûnî, hêza efsûnî. Ev heye ku here di rê de diçe. Lê belê em dikarin kêliyê hişê xelkê bi saxbûnê, manewî, bi şehrezayiya ruhanî, têgihîştina. Malûmatan ji wan re zanîn ku wan xwest ku ev çî ne, û hevkarîyê. Ku baştirîn rê ye, ji bo bikaranîna hêza efsûnî ne. Ez qet bi zanebûn hêza efsûnî di her aliyê jiyane yên bi kar tînin. Lê kerametên tenê li dora pizîşkên ruhanî biqewimin. Ji ber vê jî pir xwezayî ye, lê ne bi zanebûn. ne ji bo dehftîştan. Erê, ku tu baş e. Li zarok ne dikarin birêvebirin. Gelek baş? Tu bi bersiva min têr?

Eger yek ji bersivên min hûn nedihatînin ne, ji kerema xwe bila ji min re nas dikim, çimkî ez dikarin herweha hatiye nivîsandin. Lê ez hêvî ji te gelekî aqilmend in - hebûna herî hîlbijartin û kesên aqilmend ji hemû neteweyan. Ji ber vê yekê ez hûr hûr ne gelek zêde.

Ev qenc e ku em ji Neteweyên Yekbûyî, ez bibêjim, di vê navê de. Erê, erê. Em ji holê gelek pevçûn û şerên di cîhanê de, heta ku em bi temamî ne dikarin kêmkirina. Lê ez xwendin pirtûkên we ji Yekbûyî Neteweyên. Her kesê Neteweyên Yekbûyî ye. Û ez li pey hin ji xebata Neteweyên Yekbûyî. Û ez divê hewldan û karîgeriya wê li pesnê tiye rehîne ku kesên din nikarin rizgar bike. Hemû hêza dinya nikare wî xelas ke û yek Komîsyona Neteweyên Yekbûyî ya 'ev nekîr. Erê, û gelek tiştên din li ser Haftiyê, pirsgerêkên penaberan.

Tu xwedî li dora diwanzdeh milyon penaberên, min bihîst - berpirsiyariya. Na? Ev jî gelek kar, û şer û her tiştî ye. Lewma, ev qenc e ku em xwedî Neteweyên Yekbûyî, erê! Ev pir baş.

**Q:** Spas, Mamoste Ching Hai, ji bo parvekirinê şehrezayiya te bi me re. Pirsek min heye. Ev li ser nifûsa xwe dabû dinyayê û wê de ye pirsgerêk ligel nebaşkaranî jîngehê zêdetir û zêdetir daxwaza mezintir ji bo xwarinê. Gelo hûn dixwazin şîrove tişteki li ser vê zêdebûna nifûsa dinyayê? Gelo ev karma cîhanê? An jî ev e ku wê ava kirina hin karma di pêşerojê de?

**M:** Hene gel zêdetir ji bo vê dinyayê ye jî pir baş. Çima na? Bêtir qelebalix de, bi



deng zêdetir, kêf zêdetir. Na? (Bi kenînê ve) Ev e, ku em ne rihetkirina in, bi rastî. Em çawa belav ne ji bidesxistin. gel tenê tîrkirin di hin waran de yê li dinyayê û naxwazin ku koçî herêma din. Ew hemû ye. Em ewqas gelek herêmên mezin ji erdan wild ku hatine bikaranîn, nehatiye dîtin. Gelek Virgin Girav, gelek li zozanan bêyom mezin ên ku ne bi tenê kesk bi daristan û tiştê tune. Gel de mîna bi çerîşî li New Yorkê, ji bo nimûne, (Bi kenînê ve), ji ber ku zêdetir fun li vê derê ye. Eger an jî hikûmetê ti hikûmet nikare ji bo afirandina kar û pişesaziya e, û kar ji cureyên cuda li cihên cuda û kesên ku dê biçin li wir jî ji bo xebatê. Ew tenê li hin cihên tîrkirin ji ber ku ew hêsantir kar bibînin here, an jî ewlekariya. Ger ewlekarî, asayîş û kar derfeta xwe li cihên cuda yê din de pêktîne, gelê wê here wê derê jî. Ew ê ji bo ewlekariyê ji bo debarê xwe vir, Ji ber vê pir xûriste.

Bi vî awayî, ev e ku divê em li ser nifûsa ditirsin ne. Divê em ji xwe rêxistinî zêdetir bide mirovên pereyên cîhanê zêdetir ji kar derfetên û xanî û ewlekariyê. Hingê her derê heman e. Em ê tu carî rihetkirina bibe.

Û li ser xwarinê pirsra li ser te, ji te re pêwîst baştir dizanin, ji ber ku li Amerîkayê, em ewqas agahî li ser ku çawa parastina cîhanê. diet goştexwer yek ji yê herî baş, ji bo parastina li cîhanê ye çavkanî, xwarin hemû xelkê Erd ji ber ku em wunda gelek ji xwarina bê, enerjî, elektrîk, derman, bi bilindkirina heywanên. Axaftin, dibe ku kesên din rasterast feed. Û gelek welatên milletên cîhana sêyem, ew û vejeteryan-proteîna dewlemendkirî xwe difiroşin ji bo bihayê erzantir e. Lê ji bo ku ev e ku alîkariyê ji milletên cîhanê yê din ne ' nifûsa. Heger em belav hemû xwarin hatiye bidesxistin, û parêz Bayit alîkariya wê ev, ne tenê ji bo xwe, ne bi tenê ji bo ku heywan, di heman demê de ji bo hemû dinya.

Yek ji tiştêkî lêkolîn, kovar, ew ji xwe re got ku eger her kesî li cîhanê dixwe Bayit, ne ji dinyayê ne, wê birçî libar e. Û em ji bo lidarxistina. Ez dizanim ku hinek kesê, ew dikare bran birincê nav xwarinê bijartî û şîr jî. Û em cara axivîm dema li ser ku. Wî got, ew li ser sê sed hezar dolaran derbas û ew dikarin şeş sed hezar kes li Seylan êm - belengaz, bin-mezinkirin, dayikan, û hemû tiştên ku. Ev fantastîk bû. ji ber ku awayî em vê yekê li gelek deverên cîhanê, ev e ku em wêranê xwezayî çavkanî, ne ku em têrê neke. Xwedê wê me here ku ne birçîman. Bi rastî jî, em bi xwe birçî.

Îcar ji bo ku bifi-, rêxistin, û ku divê bi bereket hikûmetên gelek welatên. Ew ji bo me bi xwe ya teqez pîroz be durustî, paqijiyê û rûmet, û daxwaza bi li şûna xizmeta gelê ji xizmeta xwe. Eger em xwedî vê bereketa ji hemû welatên hikûmetên, em Ti pirsgirêkeke me bi rastî. Bê pirsgirêkê.

Em divê xwedî serokatiya baş e, ku rêxistina aborî baş û desthilatdar jêhatiya û hikûmetên dirust. Lê ji bo ku dikarin bînin li ser bi lez zêdetir dema ku gelek kes an ji kesan an jî hemû gelê ruhanî bibe. Hingê ew dizanin bi terbiye. Hingê ew dizanin ku ferzan. Hingê ew jî dizanin ku çawa bibe durust û paqij. Û ew dizanin çawa bi kar şehrezayiya wan, paşê. Piştê ew dikarin gelek tiştan ji bo ku ez

difikirim û ji nû ve jiyana me.

**Q:** Xuya dike ku bi gelek dijwar be, ji ber ku ez dibînim, gelek ji, wek Ez fêm bikin, gelek ji abuse jîngehê îro ji bo ku ez bi Daxwaza a nufûsa ji bo qada jiyane, ji bo malên xwe, ji bo dijîn di rê de em, di sedsala 20'an de, dizanin û dixwazin bijîn.

Dibêjin Hozatê li Brezîlya - ku binpêkirina jîngehê hene. Li xirakirina daristanên li wir, daristana baranê. Welatê, ku ev hebûna defoliated û ku encamên lehîyên. Û ev ne dûrî ne pirsgirêka nifûsa.

**M:** Erê, her tişt girêdayî hev û din, bê guman, di vê dinyayê de. Û yekane çareserî ye bi çareser ji hildigirî, bi çiqilên. û ji reh aramiya giyanî ye. Têgihîştin? (Çepik)

Loma em hemû bi çî ye ku hewl ji bo belavkirina peyama giyanê; çî em dizanin, û bi terbiye û giyanî biparêze. Ji ber çî tu kes ne hebûn. Ev Temam bi xwe dibê- di makîneya elektrîkê û hinek ronahiyan û hin muzîk gurrînê û dest Samadhi. Lê eger tu ne xwedî dîsîplîna exlaqî, wê demê tu bi tenê bi hêza ji bo tiştên xerab bi kar carna - dikarin wê kontrol ne.

Ji ber vê yekê em di vê komê de, em bihêlin, gelê Rêbernameya hîn yekem. De nîşeyek girîng in. Em ji bo dizanin ku, em herin û manevrayên desthilatbûnê me. desthilatbûnê bê hezkirin, bê dilovanî, bê jihevtegihiştina ji nîrxê exlaqî, hingê ev kar e. Ev dibe sêrbazî reş - desdirêjiya. Erê. Ji ber ku sêrbazî reş tê ji.

Bi vî awayî ew bi hêsanî bi dest rewşenger, zehmet e bi ev bihêlin. Di riya me, eger hûn bi rastî terbiye ne û exlaqî stendine, ji Mamoste dê bigirin hin ji hêza te, da ku tu ev tijî nekin û tiştên nebaş Bi xweşî hatî ferhenga civakê. Ku ferq e. Mamoste heye kontrol. Li Mamoste desthilatbûnê, di Mamoste desthilatbûnê, bala?

Erê, ez bi hemû pirsên aqilmend te gelek kêfxweş im. Gellek reweşenbîr.

Gel van tiştan bikin, çimkî wan ne têra xwe zana ne, wek îmajaya welatê ku we re gotin, an jî tiştêkî tenê ji ber Nebûna navstîvîtiyê bi şehrezayiyê. Erê, bi vî awayî hildigirî şehrezayî, pratîkê de ruhanî ye. Stendin ronahîkirin.

Ez ji bo baldariya te re şikir dikim. Nikarin me ragirin.

## Destpêk: Li Quan Method Yin

Mamoste Ching Hai dest pê gelê samîmî bêriya dizanin ku Rastî, di nav Quan Method Yin ji di fikra. Li Chinese tîpan "Quan Yin" wateya bûbûm ya lerizek Deng a. Li Method de, fikra li ser herdu Ronahî hundir û Deng a hundir. Ev dîtin hundir de gelek caran di wêjeya ruhanî şirove kirin ji hemû ol di cîhanê de ji demên berê ve.

Ji bo nimûne, Krîstîyan Kitêba Pîroz dibêje, **Di Destpêkê soz bû, û Peyv bi Xwedê re bû û Peyv bi xwe Xwedê bû.** (Yûhenna 1:1) Ev Peyv Deng a hundir e. Ev jî tê gotin ji Soz, Shabd, Tao, Deng a, Naam, an ji Celestial Musik. Mamoste Ching Hai dibêje, **Ev di nava hemû jiyana lertzîn û hêzê dide hemû cîhanê. Ev Ronas jî hundir de dikarin hemû birînên qenc, bi cih hemû daxwazên, û bişkinim hemû tî neheqiyê. Ev hemû bi hêz û hemû Evîn e. Ev e, ji ber ku em bi kirin ji vê Deng a, ku têkiliyên xwe re tîne û aştîyê de dişo bi dilê me. Piştî guhdariya vê Deng a, hemû guhertinên ku hebûna me, me tevahiya Fikreke li ser jiyana gellek ji bo baştir bikuje.**

Ronahî hundir, ronahiyê de ji Xwedê re, di heman Ronahî sewqî di e peyva "zelalbûna." cûr'eyî dikare ji rohnYiyek rêbazên ji ihtîmalên şewqa milyonan gelek ji tav. Ev bi rîya Ronahî hundir de ye û Deng a ku em bèn ba Xwedê nas.

Destpêkirina nav Quan Method Yin e an dêlindêz, ezoterîk [yan jî bi Merasîma ji bo têketina dîne nû. Di dema bi însiyatîfa, şîreta taybet li di fikra li hundir Ronahî û hundir Deng a dayîn, û MamosYte Ching Hai ya "ji nîşek a Ruhanî." Pêşkêşî Ev tama yekem ji Hebûna Divine ye di bédengiya dayîn. Mamoste Ching Hai pêwîst bibe bi fîzîkî de ji bo vekirina vê "derî" ji bo we amade. Li nîşek beşeke girîng ya Method e. Li teknîka xwe bîne pereyên kêr bê kerema Xudan.

Ji ber ku tu dikare Deng a hundir dibihîzin û di cih de ji ronahiyê hundir bibînin li ser însîasyonê, ev bûyer jî hin caran wekî "ji nişka ve" yan jî "Zelalbûna yekser."

Mamoste Ching Hai gel hemû pêkhatên olî û qebûl meylan ji bo destpêkek. Tu ne bi guhartina ol niha te an sistemeke bawerîyan. Hûn ê jê pirsî: ne ji bo beşdarî ti rêxistinê, an jî beşdarî di ti mercekî ko niha jiyaneke-style te nedihatî.

Lê belê, tu dê bê pirsîn ku bibe Bayit. Pabendbûna jiyana Bi xweşî hatî ferhenga diet Bayit wek şertekî pêwîst ji bo standina destpêkek e.

Destpêkirina belaş tê pêşkêş kirin.

pratîka rojane ya Quan Method Yin ji di fikra û ya girîng efweke di pênc tenê daxwazên te piştî hewldanên in. agahkirina Rêbernameya nahêle ku hun ji Zîrar, yan bi xwe yan kesek din hebûnekî ku dijî. Ev pêkanînen dê kûrtir û xurtir zelalbûna xwe bigu- tecrûbe, û ku tu di dawiyê de bigihîjin herî bilind de astên xwe yê xortaniyê an Xwedê ji bo xwe. Bê pratîka rojane de, tu dê hema hema bi rastî bîr zelalbûna xwe û vegerin a asayî asta zanebûnê.

Armanca Mamoste Ching Hai ye ku me hîn bibin bixwe têra xwe. Ji ber vê yekê, Ew rêbazeke ku mirov dikare wê ji aliyê her kesî pêkanîn. Di hîn dike, bi destê xwe, bê siparteyên an avahiya tu cihêyî. Ew ji bo dîgerin ne şagirtan, ku dipêzîzin, an şagirt, an jî bi damezrandina rêxistineke bi a edakirina dayîna endametiya. Ew ê pere qebûl nakin, secdê, yan diyariyan ji te, da ku tu ne hewce ne ji bo ku ev bi wê. Ew ê samîmiyeta xwe di jiyana rojane de û pratîkê de ponijîrî qebûl pêş xwe ber bi Rezhina.

## Pênc De Nîşeyek

1. Dûrketina ji Zîrar tu canê jîndar \*.
2. Dûrketina ji dipeyivî çî ne rast e.
3. Dûrketina ji. tiştê ku bi wan re parvebikin ku mensûbê ne.
4. Dûrketina ji sûcbarkirina destdirêjîya cinsî.
5. Dûrketina ji bikaranîna xumarê \*\*.

\* Ev rêberê, pêwîstî bi girêdaneke a diet goştexwer. Na goşt, rojane, masî, mirîşk an hêk (gûbrekirin yan na gûbrekirin).

\*\* Ev tê de meşîm hemû jahr tu cihêyî, wek alkol, narkotîkan, titûn, lîstik, pornoya û heger tund filmên yan wêjeyê yan video leyistoka.

*Bi tamamî kesê divine, hebûneke bi tamamî-mirovan e. hebûna bi tamamî-mirovan bi tamamî xudayî ye. A niha em ne bi tenê nîv mirov. Em tiştên bi tirs û, em çî tiştên bi biwerimîne. Em bawer nakin ku ev Xwedayê ku navberkarê ev hemû ji bo e heweyên me dike, ji bo tecrûbeya me dike. Em guneh û mercî de cuda cuda. Em bide peymaneke mezin ji her tiştî, û li gor vê dîwana xwe û kesên din. Em ji tengasîyên xwe cefayê li ser tiştên ku Xwedê çî bikim. fêm bikin.? Di rastiyê de Xwedê ye, li hundir me û em bi sînor hirv. Em dixwazin xwe bi xwe kêfê û bilfize, lê em nizanin ku çawa. Em bi tenê ji bo hinekên din jî dibêjin, 'Ax! Tu divê çî ne ku, 'û bi xwe,' divê ez çî bikim, ku ne. Divê ez vê yekê ne. Wê demê çima divê ez Bayit bibe? 'Erê, ez dizanim. Ez Bayit ber im Xwedê di hundirê min bixwaze."*

**~ Li Bilind Mamoste Ching Hai ~**

*Dema ku em dilpak in, karên me ne, axaftina û ramanên xwe, heta ji bo a duyemîn, hemû xwedayên, îlahan û milyaketên welî dê piştgiriyê bidin me. Di wê gavê de, li hemû gerdûnê ye ji me û ji me re piştgirî, û li ser textê e li wir ji bo me bi hukumdariyê li ser."*

**~ Li Bilind Mamoste Ching Hai ~**

# Li Alîkariyên Bi Parêza Bayit

Agahî Berhev Aliyê Endamên Komeleya

Jiyana dem bi pabendbûna bi parêza goşt nexwer mîsogeriyê ji bo destpêkek e nav Quan Method Yin. xwarina ku ji çavkaniyên karxane destûr bi li ser vê parêz, di heman demê de hemû xwarinên din ji çavkaniyên heywanan di nav de hêk divê goştê wê neyê. Gelek sedem ji bo vê hene, lê ya herî girîng jî ji Pêşîyê Xêzên, ku ji me re dibêje bi ji nepirse Zîrar ti ku dijîn, an jî tu nizanî ku bikuje ne.

Bi kuştin an na Zîrar din afirîdên jîndar e ji berbiçav sûdê ji bo wan. Kêmtir zelal ji ber ku ji Zîrar biêşîne e din wekhev ji bo xwe zêde fêde ye. Çima? Ji ber yên ku Şerîetê ji Karma: **Wekî ku hûn diçînin, wusa jî wê ye bidirû.** Dema ku we bikujin, an jî kesên din bi bikujin, ji bo we, ji bo ku têr daxwaza xwe ji bo goşt, tu ji kîsê a Karmic deynê, û ev deynê divê di dawiyê de bê dayin.

Loma di wateya pir rast, ya girîng a diet Bayit diyarî e ku em bidin xwe. Em hest baştir, bi kalîteya jiyana me çêtir wek melûlî ji hedê xwe Karmic me kêmtir dibe, û em bi pêşkêşkirin ketina nav warekê rêbazên û ezmanî nû ya dîtîniya hundir. Ev baş e hêjayî biha biçûk we ji bo dayina!

Nîqaşên giyanî de dijî goşt dixwe bi r'esmî ji bo hin kes, di heman demê de ne din sedemên awarte ji bo ku goşt nexwer hene. Gişt ji wan bi aqlê ra. Wan heye, ji bo ku ez bi pirsên tenduristiyê şexsî û vexwarin, ekolojî û jîngehê, erf û êş û heywanan, û birçîbûnê cîhanê .

## Tenduristiyê û Vexwarin

Xebatên li ser peresana mirovan nîşan da ku ji bav û kalên me zebze û bûn bi xwezayê. Bingehê ku bedena mirovan de ye, ji bo dixwar û bi şêweyekî ne goşt. Ev di essay di anatomî de berawirdî de jî di ji aliyê Dr. Xwepêşandan kirin G.S. Huntington ji Zanîngeha Columbia. Wî destnîşankir, ku Têkildar heye roviyên biçûk û mezin kin. Rûvîya stûr wan e positîv pir bi baldarî û hilû. Bi berevajîya wê, heywanên zebze û hene hem a rûvîya dirêj biçûk û rûvîya stûr û dirêj. Ji ber yên ku naveroka fiber kêm û taqan proteîna bilind ji goşt, bi roviyên ne pêwîstî bi demeke dirêj ji bo pişaftina bi feyde; Bi vî awayî, ji roviyên ji Têkildar in li

dirêjahiya kurttir ji kesên ku ji heywanên zebze û bikin.

Mirovan, wekî din jî, heywanên xwezayî zebze û, hem a dirêj biçûk û rûvîya stûr. Bi hev re, rovî me ne nêzîkî bîst û heşt lingên (heşt û nîv metre) li dirêjahiya. Rûvî biçûk pêçayî ye dîsa li ser xwe gelek caran, û dîwarên wê Avisî, hilû ne. Ji ber ku ew êdî ji bilî yên ku hatin dîtin li Têkildar in, goştê em dixwin rûviyan de me ji bo demeke dirêjtir ji dem dimîne. Di dawiyê de, di goşt de dikarin putrefy biafirînin û jahr. Ev jahr kirine nekuştine, wek a sedema ji pençeşêra kolonê, û ew jî hemû bar li ser kezêbê mezinbûn, ku karî ji disekinîne bijehr ên rakîn. Ev dikarin sîroza sedema û heta pençeşêrê ya kezêbê.

Goşt dihewîne pir karbonhîdrat urokinase û uretra, ku zêde ji bar li ser gurçikan, û nikare fonksiyona gurçikan xera bike. Heye çardeh gran proteîna urokinase li her tan ji pihvi. Eger zindî hucreyên bi nav proteîna avî urokinase derxistin, wezîfeya maddeyan wan dê dejenerebûyî. Ji bilî vê, goşt peritîne Cellulose an fiber, û nebûna fiber dikarin bi hêsanî gîre biafirîne. Ev tê zanîn ku gîre dikare bibe egerê kanserê yan jî ji binzîk laşan.

Kolesterolê û tînebûyîn, û xurdemeniyên di bedenê de bi dil û avakirina nexweşiyên. nexweşiyên dil in doza hejmara yek serek ji mirinê li Dewletên Yekgirtî, û niha li Formosa. Pençeşêrê doza sereke ya duyem ya mirinê ye. Azmûnên nîşan ku pêketî û diqijile ji bedenê diafirîne a Elementa kîmyayî (Methylcholanthrene) de, ku mirov bi kansera bi hêz.

Gelek kes bawer dikin ku ev goşt paqij û bi ewle ye, li wir in, ku teftîşan kirin, li hemû butcheries. ne dûr jî gelek dewar, beraz hene, kozika bêxçe de, û hwd., her roj ji bo firotinê hatine kuştin ji bo her yek ji bo rastî bèn vekolîn. Ev gelekî zehmet e ku ji xwe seke, ku perçek ji goşt şêrpence heye di wê de, bila serê xwe kontrol bike her heywanan yek. Niha, endustriya goft tenê bi bivirê dûr serê, dema ew pirsgrêk heye, an jî bi bivirê off lingê e ku nexweşan. Bi tenê ji aliyên xerab bi rakirin û yên din tîn firotin.

Li zebze û navdar, doktor J.H. Kellogg re got, **"Dema ku em bixwin zebze û xwarin, em ne xwedî li ser çi cûreyê êş xwarinê bi jiyana xwe xeman ji. Ev jî xwarinê bi şahî!"**

E yet xema din hene. Antîbiyotîk herweha dermanên din di nav de stêroyîd û hormonên mezinbûna bi yan bigihêjê heywanan destnîşan an derzîkirin rasterast nav heywanên. Ev ragihandin ku, mirovan dixwar van heywanên dê van dermanan nav bedena wan pişaftina. derfet hene ku antîbiyotîk li goşt bi serokomar û bandora xwe ya antîbiyotîk ji bo bikaranîna mirovan.

Du hin kesên ku xwarina zebze û tîra xwe bifikirin ne hene xwediker. Ji pisporê birînan Amerîkî, doktor Miller, pêkanîn.Di derman ji bo çil salan li Formosa. Ew li

nexweşxaneyê hatiye avakirin li wir, li cihê ku hemû ji xwarin zebze û bûn, ji bo karmendên herweha ji bo nexweşan. Wî got, **"The derman ji aliyê zanista modern ji me re dane baştir gelek in, lê ew dikarin bi tenê nexweşî tedawî. Xurekan Lê belê, nikare li ser lingan me tenduristiyê. "Ew, destnîşan kir ku," Xurekan ji nebatan kanî rasterast zêdetir e xwarin û ji goşt. Gel bixwin heywanan, di heman demê de çavkaniyên ji xwarin û ji bo heywanên em bixwin nebat in. Li jiyana herî heywanên kurt in, û heywanan hema hema hemû nexweşiyên ku ku mirov heye. Ev e pir bi îhtimal e ku nexweşiyên ku mirov xwe ji xwarina goştê nexweş bînhewanan. Bi vî awayî, çima hûn ne gel ji nebatan dest xwarin û xwe rasterast?"** doktor Miller re pêşniyar kir ku em bi tenê, hewce dehl, fasûlî û sebzeyên get hemû neherime, divê em ji bo parastina tenduristiyê baş e.

Gelek kes xwedî fikra ku proteîna heywanan payan e ji bo veşartina proteîna ji ber ku berê tê hesibandin a proteîna temam, û ji nebin, ne temam e. Rastî ew e ku hin proteîn nebatan temam in, û ku xwarin yekbûneke dikarin proteînan bi temamî ji çend biafirîne xwarinên proteînê ne temam in.

Di adara 1988 Komeleya Dietetic Amerîkî ragihand ku: **"Ev e li ser helwesta ruxset, ku têkdiçe û zebze û ne tenduristî û nutrîsyona têra dema tasnîfkirin plankirin."**

Ev gelek caran bi derewan bawer kir ku goşt-xwarin xurttir in ji zebze û, di heman demê de ji ceribandina ji aliyê Profesorê Irving Dreydl Zanîngeha Yale li ser 32 zebze û 15 goşt-nan da xuyakirin, ku zebze û hebûn ragirtin zêdetir ji goşt bixwin. Ew kesên hatibûn bigirin ji çekên xwe ji bo heta ku pêkan e. Ku encamên ji test gelekî zelal bû. Di nav wan de 15 goşt-bixwe, bi tenê du kesên dikane ji çekên xwe ji bo panzdeh ji sî deqeyan. Lê belê, di nav 32 zebze û: 22 kesên ji çekên xwe ji bo panzdeh ji sî deqeyan de, ji 15 kesan ji bo li ser sî deqîqeyan, 9 kesên ku ji bo li ser yek saetê de, 4 kesên ku ji bo li ser du saetan de, û yek zebze û çekên xwe ji bo li ser sê saetan li dar derket.

Gelek werzişvanên track dûr û dirêj biparêze, xwarina zebze Bayit ji bo dema berî pêşbirka. doktor Barbara Moore, şarezaye di Bayit û dermankirina zebze û, temam a nîjad sed û deh kîlometreyan Di bîst û heft saetan û deqeyan sî. A jin yê pênçî û şeş salan ji temen, ew şikandin û hemû qeydên lidarxistin ji aliyê zilamên ciwan: **"Ez dixwazim ku bibe nimûne ji bo ku nîşan bide ku kesên ku xwe wek diet hemû zebze û wê bedenê bi hêz, ku hişê zelal û jiyana paqijkirin û dilşad bibin."**

Ma a Bayit dest proteîna bes li parêza wî? Saxlemiyê ya Cîhanî Rêxistina pêşniyaz dike ku ji sedî 4.5 kalorî rojane be ji Navdêr proteîn. Genim 17% kalorî xwe wek proteîna, brokolî heye 45% (zuha baregeha) û birinc ji 8%. Ev e pîrr bi hêsanî bi cure dewlemend proteîna bê



xwarina. Bi kêrfî dî yên meşîm û gelek nexweşiyên ji ber têkdiçe û qelew bilind yên wekî nexweşiyên dil û gelek nexweşiyên penceşêrê, Bayit e zelal hilibijartina Pêdeçûnê.

Têkiliya di navbera ser xerckirina ji goşt û heywanan din m xwarinên çavkaniyan dihewînin, di astên bilind de ji xurdemeniyên têrnebûyîn, û nexweşiyên dil, kansera pêsîran, pençeşêra kolonê û derbeyên hatiye tesbît kirin. Yên din nexweşiyên bi ku gelek caran asteng dike û carna qenc ji aliyê qelew kê m parêz Bayit de: kevirên gurçikan, nexweşiya penceşêra memikan, şekir, herisê ulcers, Pretoria, sendroma rûvîyan asabî, birîna mofirkan, nexweşî gum, akneyê, pençeşêriya, kansera mîdeyê, hypoglycemia, gîre, diverticulitis, hîpertansiyon, osteoporosis, pençeşêrê ovarian, Bawesîra, obezîteyê û astimê.

Rîska tenduristiyê şexsî mezintir xwarina goşt heye, ew jicixare kişandin.

## Ekolojî û Jîngehê

Rakirina heywanan ji bo goşt heye encamên wê. Ev dibe sedema baranê daristanê hilweşîn, rabûna germa cîhane, gemarî avê, bîreke avê, şehadet profîla çavkaniyên enerjîyê û birçîbûnê cîhanê. Bikaranîna axa, av, enerjî û hewldana mirovan hilberîna goşt e awayekî efekîtîv ne ji bo bikaranîna çavkaniyên cîhanê.

Ji sala 1960 de, hin ji% 25 ji daristanên baranê de li Amerîkaya Navîn hatine dîtin şewitandin û xêz ji bo afirandina mêrga ji bo dewarên vebûne. Ev hatiye texmîn kirin ku her hamburger çar qîmetê çêkir ji daristanê baran tehrîb dibin vebûne 55 lingên çargoşe ji daristanên tropîkal. Li gel, rakirina dewar, bikişene berbiçav ji bo ku hilberîna sê gazên ku sedema cîhanî germbûna; a doza sereke yên gemarî avê e û pêwîstî bi metelmayî 2464 dianîn avê ji bo ku berhemên hev zêrfî ji goştê dewêr. Ev bi tenê 29 dianîn avê digire ji bo hilberîna kîloyek bacanê û 139 kar dianîn ji bo hilberîna a nanekî yek zêrê nan tevahiya genim. Hema hema nivê ji avê telef li Dewletên Yekbûyî yên Amerîkayê diçe zêdebûyî yên bigihêjê ji bo ku dewar û pez û dewarên din.

Gelek kes zêdetir nikaribû têr bibin, eger ew kanên ku bo bilindkirina dewar bûn bikaranîn, ji bo hilberîna genim xwedîkirin nifûsa cîhanê. An acre ji welatê diçe xirpûk û berhem 8 car ji proteîna û 25 car li kalorî, eger xirpûk û bi mirov bêtir ji bo ku dewar, têr bike. acre yên zemînên ji bo brokolî berhem 10 caran proteînê, kalorî û niacin wek acre ji welatê hilberînin grilled. Statistics wekî van gelek in. Li cîhanê çavkaniyên dê karîgerî mewcûd jî eger li welatê ji bo dewarên bikaranîn hilberîna ji bo rakirina berhemên xwedîkirin gelê bîya bû.

Xwarina parêzek Bayit destûrê dide te ku "serêrastî zêdetir li ser gerestêr." Di Ji

bilî vê ji bo ku bi tenê bi hewcedariya we û kêmkirina bêedebî, hûn hîs bikin baştir gava ku hûn dizanin ku canê jîndar ne mecbûr dimirin her dem hûn xwarinê bixwin.

## Birçîbûn Cîhanê

Xaneyan yek milyar kes ji birçîbûnê û di pêra li ser vê cefayê estare. Li ser 40 milyon bimirin, her sal ji birçîbûna, û pirê wan zarok. Li gel vê yekê, ji yekî zêdetir sêyem yên dirûnê genim di cîhanê de ye ji dereke din ji cotkar kes ji bo xwedîkirina pez bûn. Li Dewletên Yekbûyî, h'eywanêd dixwe û 70% ji hemû dexil çêkirin. Eger em gelê têr li şûna heywanan, tu kes dê birçî here.

## Mirin bo Heywanan

Ma tu ji wê yekê ku zêdetir ji 100,000 çêlekên serjêkirinê bi dizanin ku her roj li Dewletên Yekbûyî?

Herî heywanên li welatên rojava bi ser miriyan "bergêd kargeha." Ev tesîsên dîzaynkirin ji bo hilberîna herî zêde hejmara heywanên ji bo komkujî li ser kêmtirîn hesabê. Heywan de bi hev re qerebalix, tertûbelav û dermankirin wek makîneyên bo veguhastina yên bigihêjê nav bedenê de. Ev rastiyeke ku gelek ji me qet dê bi çavên xwe bibînin e. Ev heye gotin ku, "**Yek ji serdana xwe a mezbexaneyê dê tu Bayit bide ji bo jîyanê.**"

Leo Tolstoy got, "**Heta ku ne qesabên li wê derê hene meydanên. A xwarina zebze û testa acid ji humanitarianism e.**" Tevî ku piraniya me ne çalak condone kuştin, em bi pêş xist adet, ji aliyê civakê de piştgirî, ji xwarina goşt bi rêkûpêk, bê tu rast hişmendiya çî ber bi heywanên em bixwin kirin.

## Şîrketa Xwe Yên Pîroz û Yên Din

Ji destpêka dîroka qeyd em dikarin bibînin ku sebze hene ku xwarin xwezayî ya hebûna mirovan e. efsaneyên zû Greek û Hebrew hemû mirovên bi eslê xwe dixwar, berê re axivî. serekên kevnar Misrê qet xwar û goşt. Gelek fîlozofan mezin Greek wek Plato, Diogenes û Sokrates hemû zebze û xêz kirin.

Hindistan, Shakyamuni Buddha, tekez li ser girîngiya Ahimsa, prensîbê her tiştên zindî Zîrar ne. Ew şagirtên wî hişyar kir ne bixwin û ne goşt, an din din hebûnên zindî dê bi tirs ji bibe wê. Buddha kirin û çavdêriyên jêr e: **dixwar û goşte, çawa ku dije kiribû. Di destpêkê de em bi xwestekê ji bo çênebûne ew. Bedena dixwar gelê birrîn tovê hundir xwe dilovanîya mezin. Goşt dixwar, gel hev û**

**din bikujin û bixwin hev û din ... vê jiyane ez ji te re xwarin, û jiyana ku tu ji min re xwarin ... û ew her dem di vê rê de jî berdewam dike. Çawa dikarin wan her û her ji sê Realms (yên bi xapandineke)?**

Gelek taoîst, zû, Xiristiyan, zû û Cihûyan zebze û bûn. Ev e Di Încîlê de Pîroz: Û Xwedê got, **Ez hemû cure hatine çinîn û hemû cûreyên fêkî ji bo ku hûn ji xwarin; di heman demê de ji bo heywanên çolê û ji bo hemû teyrên ku ez giya û nebatên li çiqilên pêşkêş kirine ji bo xûrek.** (Destpêkirin 1:29) wergerandî din Nahêle ku dixwar ji goşt in Pirtûka Pîroz de: **Divê hûn goşt bi xwîn di wê de, ne bixwin, ji ber ku li ser jiyana li e xwînê de ye.** (Destpêkirin 9: 4) Xwedê got, **Kî ji we re got ku bikuje, golikê û bizinê wê ji te re pêşkiş bikim, ji min? xwe bişo ji vê xwîna bêsiûc, da ku ez nimêja xwe dibihîzin; na ezê xwe radestî min li serê ji ber destên te tije xwîn in. Tobe xwe da **Ez we bibaxişîne** (Îşaya 1: 11-16) St. Paul, yek ji şagirtên wî, got: di nameya xwe de ji bo Romayî, **Ev baş ne jî ji bo xwarinê bedenê û ne jî ji bo vexwarinê e şerab.** (Romayî 14:21)**

Demên dawî de, dîrokzanên kifşe gelek pirtûkên kevnar ku rijand ronahiya nû li ser jiyana Îsa û hînkirinên wî. Îsa jê re got: **kesên ku ji goştê heywanan 'bibin goristanan de, xwe bi xwe. Ez ji we re dibêjim bi awayek, ji mirovê ku bikuje, dê bîn kuştin. Yê ku ji tiştê ku dijiya û dixwe dikuje goştê wan xwarin, goştê ku mirovên mirî.**

olên Hindî jî dixwar ji bedenê dûr. Ev gotin ku, **Tu kes nikare dest bedena bê kuştin tiştan. A kesê ku hebûnên sentient diêşîne wê tu caran ji aliyê Xwedê ve werin pîroz kirin. Bi vî awayî, rê li ku bedena!** (Hindû emrê)

Di Nivîsara Pîroz de yên pîroz ên îslamê, Koran, dixwarin yên mirî qedexehewanan, xwîn û goşt.

mezin Chinese Zen Mamoste, Han Shan Tzu helbesteke ku bû nivîsî bi tundî li dijî dixwar ûbedena: **Zû herin ji bo bazarê ji bo kirîna goşt û masî û wan têr bi jina te û zarokên te. Lê çima divê jiyana xwe ji bê girtin ji bo domandina te? Ev negre. Ev ne jî wê ji we berjiwendiyên bi Ezman bînin, lê hûn dresden ji Hell bibe!**

Gelek filozofan navdar, zanyar, rêberên Tîbetê, werzişvan, nivîskar, hunermend bûn / Bayit û Bayit in. Kesên li jêr hemû hene Bayit himbêz bi çêşeke: Shakyamuni Buddha, Îsa Mesîh, Mihemed, Tsong Khapa, Arîstoteles, Virgil, Horace, Platon, Ovid, Bokaçyo, Pythagoras, Sokrates, William Shakespeare, Voltaire, Rabindranath Tagore, Leo Tolstoy, Sir Isaac Newton, Charles Darwin, Albert Einstein, Albert Schweitzer, Nikola Tesla, Leonardo Da Vinci, Benjamin Franklin, Mahatma Xandî, Abdul Kalam, Janez Drnovšek, Martina Navratilova (Bayit, tennis), Carl Lewis, Paavo Nurmi, Edwin C. Mûsa, Giorgia Fumanti, Toby

Maguire (Bayit), Natalie Portman, Leona Lewis, Michael Jackson, Brian Greene, John Robbins (çalakvan û nivîskar), navê çend.

Albert Einstein got, "Bi dîtina min guherandinên û bandorên adetên ku zebze xurekeke li ser reşsa mirov de hene ne ji bo xizmetê ku mirov. Ji ber vê yekê, ev e hem bihêvî û aştiyane ji bo gel ji bo Bayit hilbijêre. "Ev hatiye şîret hevbeş ên gelek girîng bû kesayetiyan û zanayan di dîrokê!

## Mamoste Bersivan Pirs

**Q:** Xwarin heywanan dikuje afirîdên jîndar, lê sebze a ne dixwar çûre kuştin jî?

**M:** Xwarinê nebat jî kuştin tiştên jîndar û hin Karmic dê biafirîne bi şeweyekî, lê pir kêma e. Eger yek pratîkên ku Quan Yin Metoda ji bo saetan du û nîv her roj, kes dikare bavêje bi ev get bandora Karmic. Bi qasî ku em ji bo xwarinê li ji bo debara xwe, em xwarinê hilbijêre ku herî kêma hişmendiya û bi kêma ve diqêşin. santralên pêk bi avê 90%, bi vî awayî di asta xwe bi hişmendiya ewqas nizm ku ew hema dihesîne tu tengahiyê de. Ji bilî vê, dema ku em gelek sebzeyan bixwin em çî ne birrîn eslê xwe, lê belê em vehilberana cinsî de xwe bi darbirîna alîkarî çiqilên û pelên. Encama dawiyê ya bi rastî dikarin ji bi feyde be karxane. Ji ber vê yekê, baxçevan, dibêjin, ku nebat pejikandina ji wan re dibe alîkar mezin dibin, mezin û xweş.

Ev e ku hê bêtir eşkere bi berê. Gava ku fêkî digihîje, ku ew dê hewl gelê ku ev xwarin bi bêhna bînxweş, reng xweş xwe û tama tamxweş. Ev bi vî awayî ku darên fêkî dikarin armanca xwe ya ji bo propaganda bidestveanîna e tovê xwe li ser herêma berfireh. Eger em blankête ne û xwarin ji wan re, ku berê wê overripe bibe û dê li erdê rizîbûnê bikevin. tovê xwe zêrevana wê bê ji tava rojê bi dara li ser wan û bimirin. Bi vî awayî, sebze dixwar û berê meyla xwezayî, ku li hemû tîne û ji wan re tu êş e.

**Q:** Gelek kes xwedî fikra ku Bayit kurttir û zirav in, û bedena bixwin dabe û mezintir. Gelo ev rast e?

**M:** Bayit ne pêwîst e, tîner û kurttir ne. Eger ji wan e hevseng dike, ew jî dikarin dibû, bi hêz dibin. Wek ku hûn dibînin, hemû mezi heywanên wekî filan, dewar, giraff, hippopotamuses, hesp, hwd., bixwin tenê sebze û fêkî. Ew xurttir in ji carnivores, gelek nerm in û ji bo ku mirov bi feyde hene. Lê belê bedena dixwar û heywanên hem pir tund û bi kar. Eger mirov bixwe de gelek sewalên, ew jî bi wê eleqeder bi ajoyên wan heywanan û sifatan bibe. Di bedena mirovan dixwar ne pêwîst e tall ne û bi hêz, di heman demê de span jiyana xwe pir kurt li ser e navoser. Înuît bi hema bêje bi temamî bedena dixwar û, lê pir mezin dibû, ew in û

xurt? Ma ew ji jiyana dirêj heye? Ev nêrîna min de tu fêma gelek bi zelalî.

**Q:** Hûn dikarin Bayit bixwin hêk?

**M:** Na. Dema ku em hêkan jî em bi kuştina însanan bixwin. Hinek dibêjin, ku bazirganiya hêk de berdest in, da dixwar û ji wan e bi kuştin tiştan dijin. Ev e tenê ewla serrast. Ji hêk gûbrekirin dimîne bi tenê ji ber ku şert û mercên minasib ji bo gûbrekirin xwe xwedî îrade hatiye, da ku bi hêk dikarin armanca xwe yê xwezayî temam ne bi pêşxistina nav mirîşkê. Tevî ku ev pêşketina ne de qewimiye, ev hê jî dihewîne de, hêza jiyanê şeref û pêwîst e ji bo ew. Em dizanin ku hêk xwedî hêza jiyanê şeref; na, ji bo çî ye ku ova ne bi tenê awa bi hucreyên ku dikare bê gûbrekirin? Hinek xala ku hêk de dihewîne hillikê girîng, protein û phosphorus, ji bo bingehîn laşên mirovan. Lê proteîna License de ji biguherîne bean, û phosphorus e ji gelek cûreyên pincarê wek kartol.

Em dizanin ku ji demên kevnar niha heya, li wir gelek bûn Rahîb mezin ku nedixwestin goşt an jî hêkan bixwe ne, û hîn jî jiyanê hebû span. Ji bo nimûne, li Ying Xin mamoste xwar tenê taseke sebze û hin birinc xwarinê, û hê ew bi temenê xwe yê heştê dijîya xwe. Ji bilî vê, yolks bi hêk de dihewîne gelek bi kolesterolê, e ku mezin sedema nexweşiyên dil, hejmarê yek kujerê li Formosa û Amerîkayê. Çawa em dibînin ku piraniya nexweşên bi bi hêk bixwin

**Q:** Mirov di bilinkirina heywanan û kozika bêxçe de, mîna beraz, dewar, mirîşk, li werdek, hwd. Çima ne em ji wan re bixwin?

**M:** awayî? Dê û bav zarokên xwe bilind bike. Ma bavê maf heye ku ji bixwin zarokên wan e? Her tiştê jîndar ji mafê jiyanê heye, û divê tu kes bi bêpar wan bi ew. Eger em xwedî Awirek li ser qanûnên li Hong Kong, heta kuştin mirovê de li dijî qanûnê ye. Bi vî awayî, çiqas heram zêdetir dê kuştin din hebûnên zindî be?

**Q:** Heywanan in ji bo mirov bixwin ji dayik. Eger em xwe ji wan bixwe ne, ew tije wêli dinyayê. Rast?

**M:** Ev fikra tewş e. Berî ku hun heywanên bikujin, hûn lê bipirsin, eger ew ku bixwaze bê kuştin û xwarin bi destê we an ne? Hemû hebûnên zindî dixwazin dijin û ne tirsyan ku bimirin. Em naxwazin bi destê tiger xwar bibin, da çima Divê heywanên ku ji aliyê mirov xwar? Ji bo mirovan tenê di hebû dinyayê ji bo çend deh hezaran salan, di heman demê de berî ku mirov re xuya bû, gelek cureyên heywanên jixwe hebûya. Ma ew li ser elalete ne Erdê? tiştên dijin biparêzin a hevsenga ekolojîk xwezayî. Dema ku xwarin pir kêr û space li wir bi sînor e, vê yekê tûj ê reducti

**Q:** Çima divê ez Bayit be?

**M:** Ez Bayit im ji ber ku Xwedê di hundirê min bixwaze. Têgihîştin? Dixwar, goşt e li dijî prensîba gerdûnî yên ku nedixwest bibe kuştin. Em bi xwe naxwazin ji bo

bê kuştin, û em bi xwe ne dixwazin ji dizîn were. Îcar, eger em çi bikin ku ji bo kesên din, hingî em ne tevdigere li dijî xwe, û ku jî me bikişîne. Her tiştê ku hûn li dijî kesên din jî hûn cefayê bikişîne. Tu dikarî xwe û hûn hevdû gez ne divê xwe kêran ne. Bi heman awayî ji te re pêwîst bikujin, ji ber ku e li dijî rêgeza jiyane. Têgihîştin? Ev dê bide me cefayê bikişîne, da em vê yekê ne. Ev nayê wê wateyê ku em bi xwe bi sînor di tu tiştî de. Ev tê wê wateyê em berfirehtir jiyana me ji bo her cure yên jiyane. jiyana me, dê di nava ev jî ne sînordar be bedenê, lê dirêj li ser jiyana heywanan û her cûreyê însanan. Va me jî grander, mezintir, cesteyî û bêsinor e. Temam?

**Q:** Yanî hûn li ser xwarina Bayit diaxivin û çawa ev dikarin ji bo aştîya cîhanê?

**M:** Erê. Hûn dibînin, piraniya wan şeran de ku di vê dinyayê de bibe ji ber ku in ber sedemên aborî. Bila ew bi rû ne. Zehmetiyên aborî yên welatê bibe deverên din, gava e birçibûnê heye, nebûna xwarin, an jî tunebûna belavkirina wekhev bi xwarinê di nava welatên cuda. Ger tu rahişt dem ji bo xwendina kovar û lêkolîn rastîya diyeta Bayit, hingê tu dê ev pir baş dizanin. Rakirina dewar û heywan ji bo goşt heye metirsiyek ekonomiya me herin îflasê di hemû waran de. Ev birçibûnê afirandin hatiye li seranserê dinyayê - qet nebe di welatên cîhana sêyem.

Ev e, min got: ev e ku welatîyekî Amerîkî, ku ji vî rengî ne bi lêkolîn û pirtûkek li ser ev nivîsî. Tu dikarî ji bo hemû wê dikana here û tê xwendin û li ser lêkolîn vegan û lêkolîn dozkirina xwarin. Hûn dikarin xwendin, "Bi Parêza bo a Amerîkayê ya nû" bi destê Yûhenna Robbins. Ew pîr navdar e mîlyoneran qeşa-krem. Wî ew hemû di da, da bikin ku bibin Bayit, û ji bo pirtûkek binivîsanda Bayit li dijî malbata xwe û bazirganiyê. Ew gelek ji dest da pere, prestîj û bazirganiyê, di heman demê de ew ji bo xatirê yên Rastî kir. Va pirtûkê pir baş e. in, gelek kovar û kitêbên din jî hene ku hûn dikarin gelek agahî û rastîyên li ser diyeta Bayit û çawa bidin ev dikare aştîya cîhanî pêk bîne.

Bi xatirê te, em xwarinê me bi cotkar îflas. Dizanin çiqas proteîn, derman, şebekeya avê, mirovî, erebe, kamyon, rê avakirinê de û çawa gelek bi sedan û hezaran hektar erdên hene li ber çêleka heba kirin bes ji bo yek ji xwarinê ye. Têgihîştin? Gişt ev tişt dikarin bîn wekhev ji bo welatên kêr belavkirin, wê demê em dikarin pirsgirêka birçibûnê çareser bike. Îcar niha, eger welatekî di pêwîst e ji xwarina bi ihtîmaleke mezin jî li welatekî din dagir bike bi tenê ji bo rizgarkirina gelê xwe. Di demeke dirêj de, ev dibe sedema xerab û tolê afirandin hatiye. Têgihîştin?

**Wekî ku tu diçînî, wusa jî wê ji we bidirûn.** Ger em yekî ji bo xwarinê bikujin, em dê ji bo xwarinê hatine kuştin şûn de, di hin formeke din de dema careke din, li wê dine bend. Ev heyf e. Em ne wisa aqilmend, da şaristanî û yet piraniya me çi sedema çima welatên cîran me êş bi dizanin ne. Ev ji ber ku ji çêja me dike, çêjên me dike, û zikê me ye.

Ji bo xwedîkirin û xweyîkirin yek beden em gelek însan bikujin, û birçî gelek însan hevalê mirovan. Em bi hetta basî heywanên yet. Têgihîştin? Paşê vî tawanî, bi zanebûn an jî nezani, dê li ser wijdana me mêzîne. Ev jî ji me re ji pençeşêrê cefayê bikişîne, êşa zirav û cureyên din ên nexweşiyên bêçare, ku AIDS. Pirsîn xwe, çima welatê xwe, Emerîka nizane, cefayê herî? Ev ev rêjeya herî bilind ya kansêra di cîhanê de, ji ber ku Amerîkiyan xwarin gelek ji goştê dewêr. Ew bixwin goşt zêdetir ji yek ji welatên din. xwe bipirsin çima welatên Chinese an komunist çî ku bilind rêjeya ji te ne qansêr. Ew goşt qasî ne xwedî. Têgihîştin? Çi ku li herêma e lêgerîn dibêje, ne. Temam? Ma min li qusûra ne.

**Q:** Hin ruhanî, ku em ji ber Bayit get çî ne?

**M:** Ez kêfxweş im ku tu pirs bi vî awayî pirsî im, ji ber ku ev tê wê wateyê hûn bi tenê li ser hizir, an xema li ser, ruhanî. Piraniya mirovan wê li ser tenduristî, xwarin û hejmara Dema ku ew li ser Bayit bipirsin parêz. Aliyên giyanî yên li parêza Bayit in ku ev yek pir paqij e û mirv.

**Tu nizanî ku bikuje ne.** Gava ku Xwedê ev ji me re got, Hes negot bikim mirovan bikujin, ne Hes got, ti însan bikujin ne. Ma Hes ne bêjin: ku Hes ev hemû heywanên ku me segbavan re, ji me re bibe alîkar? Ma Hes kirin ne heywanên ku li lîênêrîna me? Hes got, hay ji wan, wan îdare bike. Gava ku tu li ser mijarên xwe bajo, ma tu ji mijarên xwe şerjêke û bixwe. wê? Hingê hûn dê bibe padîşah, bi tu kesî din tune li dora? Îcar niha hûn fêm bikin, gava ku Xwedê got ku. Divê em wê bikin. e, ne hewce ye ku li wir Hirv pirs. Hes axivî gelek bi zelalî, lê ku Xwedê ji bilî fêm Xwedê?

Îcar niha hûn ji Xwedê re bibe, da ku fêm Xwedê. Ez paşîyê te ji bo Xwedê be-mîna dîsa, ji bo xwe, ji bo tu kesî din tune. Ber bifikire li ser Yezdan, nayê wateya ku hûn ji Xwedê ditirsin, ev tê wê wateyê ku tu Xwedê re bûne. Tu nizanî, ku tu û Xwedê yek in. **Ez û Bavê min yek in**, ew bi xwe dibêjin, wusa? Eger Wî got, ew û bavê wî yek in, em û bavê wî jî, dikarin bibin yek, ji ber ku em bi zarokên Xwedê ne. Û Îsa jî got, ku ew çî nake em dikarin baştir bikin. Bi vî awayî em dikarin be jî baştir ji Xwedê, ma kî dizane!

Çima Xwedê ditirsin, dema ku em tiştêkî ser ku Xwedê dizanin ne? Çima bi kar tînin baweriya kor? Em divê pêşî dizanin ku em bi perizîna, mîna Divê em bizanin ku girl e em ê bizewicin berî em wê re bizewice. Nûha jî, ew ji kevneşopiyên ku em jinê tînin û ne berî dîroka em. Îcar çima divê em ji Xwedê ditirsin, bi bawerî kor? Em maf ku doza hene ku Xwedê ji me re xuya dike, û ji bo ku Hirmselî tê zanîn ji me re. Em xwedî mafê ji bo hilbijartina ku Xwedê em dixwazin li pey.

Îcar niha hûn bibînin ku ew di Incîlê de pir zelal e ku divê em bibin e Bayit. bo hemû sedemên tenduristî, divê em vegans be. bo hemû zanistî sedeman, divê

em vegans be. bo hemû sedemên aborî, divê em ji Bayit. bo hemû sedemên ku dilovaniyê dike, divê em Bayit be. Wek baş, ji bo dinyayê rizgar bike, divê em Bayit be.

Ev di hin lêkolîn, diyar kir ku, eger mirov li Rojava, li Amerîkayê, bixwin Bayit tenê carekê di hefteyê de, em dê bikarin xilas şazdeh milyon birçîme gelê her sal. Loma hero be, Bayit be. bo van hemû sedemên, heta eger hûn li pey min ne, an jî li gor rêbaza pratîkê ne, ji kerema xwe ve bibe Bayit ji bo xwe, ji bo xatirê yên cîhanê.

**Q:** Eger her kes û nebatên dixwe, ewê wê biafirînin, kêmbûna xwarinê?

**M:** Na. Bikaranîna piece dayîn, ji diyarê bo çandinîyên amadekirin çar deh caran wek xwarin bi qasî ku bi bikaranîna piece eynî erdê şên dibin, alîf to heywanên bigihêjê. Santralên ji hev acre ji axa ne 800,000 kalorî ji înercî; Lê belê, eger di van santralên bi kar ji bo bilindkirina heywanên ku wê demê dibin nexwarine wek xwarin, goştê heywanan 'bi tenê dikare ne 200,000 kalorî ji înercî. Ew tê wê wateyê ku di dema pêvajoya 600,000 kalorî yên enerjîyê bi ji dest da. Hingê parêz Bayit ser pîyan bêhtir bandorkar û aborî ye ji parêz goştê.

**Q:** Ma masî baş e ji bo xwarinê ji bo zebze?

**M:** Ev hemû rast e, eger tu dixwazî masiyan naxwin. Lê eger tu dixwazî ji bo xwarinê sebze û, masî, na sebze.

**Q:** Hinek kes dibêjin ku girîng e ku bibe mirovekî qenc-bibûyaî, di heman demê de ew e ku ne pêwîst be Bayit. Ma ev bigihîje wateya xwe?

**M:** Eger yek bi rastî mirovekî baş-baş e, hingê çima Xwedê hê bixwin bedenê de, hebûneke din? Dîtogerê bi wan cefayê bikişîne, da, ku ew ne divê ku bikaribe ji şahidiyê ji wan re bixwin! Goşt dixwar, hat hesabNirin e, emê çawa vê tînin kirin mirovekî qenc-aptiyê?

Mamoste Lien Ch'ih carekê got, "**Kuşîna bedena xwe, û goştê wê de. di vê dinyayê de tu kes tune xedar zêdetir, Cotillard, qetlîamê û xerab ji vê mîr.**" "Çawa dikare ew îdîa bike ku ew bi xwe jî dil baş?

Mencius jî got, "**Eger tu bi saxî bibînin, hûn nikarin wan ragirin to bibînin bimirin, û eger hûn dibihîzin bibihîzin, lê ji nalînê, hûn nikarin wan ragirin bo xwarinê goşt wê de; da ku rast Amadevanên birêz biparêze dûr ji metbexê.**"

Îstîfbarata mirovan bilindtir e ji ya ku ji heywanan e, û em dikarin bi kar bînin çek ji bo ku ji wan re nikarin bi me re li ber xwe, da ku ew bi kîna bimirin. Ew rengî ya mirovê ku vê yekê bi tenêmayîn afirîdên biçûk û lewaz, tune mafê a birêz bê



gotin. Dema heywanan têne kuştin, ku ew bi tirsnakî in Okumuş bi kelegermî, tirs û reaksîyon. Ev sedem ku hilberîna bijehr ên ku di goştê wan bimînin ji bo zirarê wan kesên ku ew bixwin. Ji ber ku çiqas ji vibration ji heywanan nizimtir ji ya ku mirov e, ew dê lerizek me bandorê, û pêşketina şehrezayiyê me eleqedar dike.

**Q:** Gelo ev ne baş e ji bo ku bibin a ku bi navê "zebze û ne misaît?" (zebze û ne misaît nameşînin dûr goşt ne. Ew ê bixwin sebzeyên sebzeyekî têkel û sêniyan goşt.)

**M:** Na. Ji bo nimûne, eger xwarinê nav a avî jehra kirin û paşê rakirin, tu difikirî ku ev jehrî bibin an ne? Di Mahaparînvana Sutra, Mahakasyapa pirsî: Buddha, Gava ku em parsê dikin û tèn dayîn pincarê tevlihev bi goşt, em dikarin ji vê xwarinê dixwin? Em çawa dikarin paqij ku xwarin? "Buddha, lê vegerand û got, **Divê ew bi avê paqij û cuda cuda sebzeyan ji goşt, hingê kes nikare bixwin**

Ji diyalogê li jor em dikarin fêhm bikin ku kes nikare heta xwarin û fêkî ku bi goşt tevlihev, eger yek pêşt wan paqij bi avê, ku behsa ne dixwar, goşt bi serê xwe! Ji ber vê yekê jî, ew pir hêsan e ji bo dîtina ku Buddha û şagirtên wî hemû xwarina zebze û parastin. Lebê, hinek kesan Buddha û got ku, ew a "musaît bû, bi buxtana zebze û, "û ku eger xêrekî-comerdî goşt da, ew xwar û goşt. Ev e, bi rastî vala. Yên ku dibêjin, wusa jî pir hindik ji Pîroz de ev nexwendiyê, an Ma Nivîsara Pîroz ew nexwendiyê fêhm ne.

Li Hindistanê, li ser not ji sedî ji kesên ku zebze û in. Heke gelê parsek bi cilên zer û hemû ew dizanin ku divê bidin bibînin ji wan re xwarin zebze û, ne ku behs bike ku piraniya gelê tune goşt bidin, jixwe

**Q:** demeke dirêj, min bihîst Mamoste din jî dibêjin, "**Buddha lingê berazekî li ser xwarinê û paşê rabû zikêş û mir.**" Gelo ev rast e?

**M:** Lorîkeka nû ne. Ev ji ber xwarina rengî ya kîvark bi bû ku Buddha mir. Eger em rasterast wergerandina ji zimanê Brahmans, bi vî rengî ya mushroom bi navê "lingê pig de," di heman demê de ew ne berazekî rast e ling. Ev jî wek dema ku em a ji berê "longan" re dibêjin: (di vê wateya "eye ejder ya" de). gelek tişt hene ku bi nave bi sebze ne, lê belê di rastiyê de xwarinên zebze û, tiştên weha weke in " çavê ejder e." Ev kîvark bi zimanê Brahmanic bi navê " Beraz da lingê "an" şahî pig ye. "Hem ji bo girêdana bi berazan hene. Bi vî rengî ya kîvark bi hêsan bû ji bo peydakirina li Hindistanê kevnare ne û a nazikîya kêmbû, da ku ev ji bo Buddha di îbadeta dayîn. Ev kîvark bi nayê dîtî ji erdê. Ev di bin erdê de mezin dibe. Eger mirov bixwaze dibînin ew divê bi alfakariyê ji Beraz kevn ku gelek like to bixwin ev lêgerîn rengî ya kîvark bi. Beraz jixweber bi bêhna xwe, û gava ku ew kifş yek, ew bi kar tînin lingên xwe de ji bo kolandina di heriya bibînin û xwarin. Ku vê yekê bi vî rengî ya kîvark bi bi navê "şahî Beraz ya" an "lingê Beraz ye." Di rastiyê de van her du navên ji kîvark bi heman daxuyaniyan. Ji ber ku ew ne hat xemsaî û ji ber ku gelê ew bi rastî ne fêhm daraştina, nifşên jêr

hatine sedem ji bo şaş û şaşıyek Buddha, ji bo ku mirov bedena xerakar. Ev e bi rastî tiştêkî mixabin.

**Q:** Hinek goşt-evîndaran dibêjin ku bikirre ew goşt ji butcher, da ku ew bi kuştin, bi destê xwe, ji ber vê yekê jî baş e ji bo ku ev bixwe ye. Tu difikirî ku ev e rast?

**M:** Ev şaşıyêke xirab e. Divê hûn bizanin ku qesaban jîndar bikujin însan ji ber ku kes dixwazin ku ew bixwin. Di Lankavatara Sutra, Buddha got, ***Eger bû tu kes dixwar, goşt heye, îdî tu kuştina dê çi bibe. Wiha dixwar, goşt û kuştin hebûnên zindî yên guneh heman in.*** Ji ber yên ku kuştina gelek hebûnên zindî, em karesatên xwezayî û destkir xeraban e. Şerên bi her destê kuştin pir zêde bû sedema.

**Q:** Hinek kes dibêjin ku di dema ku santralên dikarin tiştên koremaran hilberîne newek uretra an urokinase, fêkî û sewzeyan benqeyan de bi kar tînin gelek sikratê li ser nebat, ku ji bo me jî xerab in. E, ku ewqas?

**M:** Eger cotkarên bikaranîna dermanên û din ên kîmyewî pir jehirkirî wek DDT li ser şînayî, ew dikarin ji bo kanser u nemêri û nexweşiyên kezabê rê. toksînên ku wek DDT dikarin nav fat xalê de, û bi piranî li fat heywanan veşartin. Heke hûn bixwin goşt, ev tê wê wateyê ku tu li van hemû gelekî berferehe, bigirin sikratê ne û jahr din profîlek li fat heywan ', yên ku di dema mezinbûna ji heywanan, komî. Ev kombûna dikarin bi qasî sêzdeh caran ku li fêkî, sebze an hebikan. Em dikarin werzeyî îsotê li rûberên berê paqij, lê em ne dikarin jê li ber sikratê li fat heywanan tê razandin. Di pêvajoya berhevkirina pêşwîs ji ber ku ev dermanên zane ne. Îcar serfkarên li jor li ser Zincîra xwarinê bi piraniya de hildiweşin.

Azmûnên li Zanîngeha Iowa da xuyakirin, ku ji ber sikratê di bede na mirovan hema hema hemû ji xwarina goştê hat. ew têderdixin ku asta werzeyî li cenazeyên gelê zebze û kêmtir e nîv ku li goşt-bixwin. Di rastiyê de, ne jahr din jî di bedena bilî wê derê sikratê ne. Di vê pêvajoyê de ji rakirina heywanan, pir ji xwarina wan ji yên kîmyewî, ji bo ku ji wan re pêş zûtir an jî bi guhertina rengê goştê wan, tam an nîgarê, û ji bo parastina bedenê de, û hwd.

Ji bo nimûne, preservatives çêkirin ji nitrates pir jehirkirî in. Li ser Tîrmeh 18, 1971, The New York Times ragihand, "Di mezin veşartî xetereyên ji bo tendurustiyê ji bo goşt-bixwin, qirêjkerên nebîn ê li goşt in wek bakterî di sorbelek, bermahiyên kêzikan, preservatives, hormonên bi antibîotîk û din madeyên kîmyewî. "Ji bilî li jor, heywanên bi bi bûhayekî, ku dikarin di bedena xwe de bimîne danan. Li Bi vî awayî, protein li berê, gwîzan, fasûlî û liba hemû xas bêtir ji proteînê ji goşt, ya ku 56% avê ygir fîsîl. Lêkolîn nîşan dide ku kesên ku madeyên-ku mirov dikare ji bo nexweşiyên penceşêrê rê, nexweşiyên din an fetusên di temeke. Lewma, ev e, heta ji bo ducanî asas jinan ji bo xwarinê a parêz Bayit paqij bikin, da ku fizîkî û ruhî tenduristiyê ya fetusên. Ji fasûlî tu proteîna bistînin; û ji berê û Sebze, tu tundî û mîneralên bistînin.

## Bayit: Herî Baş Bo Çareseriya Krîza Avê Gerdûnî Ya

Avê ji bo dûaroja wan hemû tiştên ku li ser erdê ye. Lebê, hêjmarek ji avê gerestêrka me, wek ji aliyê Stockholm Navnetewî eşkere Enstîtuya Avê (Siwi), car Vê çavkaniyê binirxîne hêja di nav talûkê de danîn ji bo nîfşên siberojê.

Li jêr çend bûyerên e'lam ragihandin li Hefte salane Avê ya Cîhanê de Siwi in Konferansa ji Tebax 16-20, 2004 lidarxistin:

- Ji bo çend salan, bi zêdebûn û di hilberîna xwarin de outpaced hatiye zêdebûna gelî. Niha gelek ji dinyayê bi tînê bi bez ji avê ji bo hilberîna zêdetir.
- Goşt-Grain tîr pêwîstî bi hinek 10,000-15,000 kg avê ji bo her kg ji goşt çêkirin. (Ev wateya ku rêjeya serkeftina kêmtir 0.01%; eger tu pêvajoya pîşesaziyê ji rêzê bezî di vê astê de ji bo berevpêşbirina, ev jî dê bi lez bîn guhertin!)
- Dehl hewce 400-3000 kg avê ji bo her kg genim çêkirin (i. E., 5% yên ku pêwîst ji bo goşt).
- Up ji bo 90% ji hemû avê bi rê ve tê bikaranîn ku mezin dibin, xwarin.
- Welatên wek Australya, ku avê kêm e, di rastiye de hinarde bike avê di blanketê ji goşt.
- Li welatên ku pêş, goşt-xwarin çavkaniyên bikaranîna qasî 5,000 litre (1,100 kar dianîn) ji avê di rojê de li gorî 1,000-2,000 litre (200-400 kar dianîn) ewe le: têkdiçe û zebze û ji aliyê gelê. (behskirî yên di Guardianê 8/23/2004).

Jî, li a note bêhtir, ji rapora Siwi Navdêr ne, zêdetir ji herêmen Amazonê daristanê baran tîr paqijkirin, bi mezinbûna soya. Lê belê van fasûlî tîr ji bo ku dewar grilled tîr bike. Ev dê ji niha hêj bi wan bidin xwarin rasterast ji bo gelê!

Wekî ku gelek dest bînin wê, Mamoste behsa bandorên hawîrdorê hilberîna goşt di dersxana Her "Di Alîkariyên a Bi Parêza Bayit " de li Di Girîng ji nêvbera ronahiyên ji deftera test: "Rakirina heywanan ji bo goşt heye encamên wê. Ev dibe sedema baranê daristanê hilweşîn, (hiltê, an) cîhane (agirê), gemarî avê, bireke avê, şehade, profîla çavkaniyên enerjîyê û birçîbûnê cîhanê. Di bikaranîna erd, av, enerjî û hewldana mirovan hilberîna goşt e an ne sîdewar ji bo bikaranîna çavkaniyên erdê de ye."

Îcar ji bo ku bi awayekî li gorî mêjera avê telef kêr ya cihanê, mirovahiyê nêrîneke nû divê ji bo cotkar li dinyayê, û li parêz goştexwer pêşwazî li vê daxwazê.

## Bo Agahiyên Girêdayî, ji Kerema Xwe Serdana:

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

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

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



Kanî:

[http://www.suprememastertv.com/bbs/board.php?bo\\_table = featured&wr id=129](http://www.suprememastertv.com/bbs/board.php?bo_table = featured&wr id=129)

## Mizgîniya ji bo Bayit Proteîna Nebatî Girîng

Parêz bayite ne tenê pereyên mezin ji bo pratîkê giyanî me lê belê ev bi pir saxlem ji bo me. Lê belê, divê em girîngiyeke taybet bi pere balansa ji xwarin û bicîh bikin ku em çî ji sebzeyan pir pêwîstî kême ne proteîn.

Ne du cure yê proteîna heywe: proteîna heywanan û proteîna nebatî. Soyaya, bezelî blondin û polik berfê hinek ji çavkaniyên nebatî ne proteîn. Piştgiriya a parêz Bayitnayê wateya ne dixwar, sebze tê sorkirin. Proteîna, divê di nav de ji bo temamkirina û bircî ji kesekî.

Doktor Miller zebze û tevahiya jiyana xwe de bû. Ew derman pratîzekirin û ji bo çil salan dermankirin belengaz li Komara Çînê. Ew bawer dike ku em bi tenê divê ji bo xwarinê dehl, fasûlî, fêkî û sebze û ji bo hemû neherime divê em ji bo parastina tenduristiyê baş e. Li gorî, Doktor Miller, "Fasûlî biguherîne goştê e no hestiyên."

"Ji ber ku bi soya gelekî tam e; guman, heke mirov bi tenê dikare yek bixwin cûreyê xwarinê û ew soyaya xwar, ew dê karibin ji bo zindî, êdî. Amadekarîya xwarinê Bayit eynî wek pijandinê de xwarinê bi goşt e, ji bilî ku malzemeyên proteîna Bayit wek werdikirin û mirîşkê Bayit, ham Bayit an qetikên goşt Bayit ne di şûna xwe de tê bikaranîn. Ji bo nimûne, li şûna çêkirina xwarinê "Sote kirî goşt bi kerfes" an "şorbe kefz bi egg," em dikarin niha bipêjin ew wek "septenis goşt Bayit Metod bi kerfes" an "şorbe kefz bi fasûlî Nûneratîyên biguherîne."

Ger tu li welatan ne ku van malzemeyan proteîna Bayit ne Ji, tu Navenda herêmf xwe ji Desteya Bilind Mamoste têtîliyê Ching Komela Navnetewî ya Hai û em dê agahiyên li ser hinek ne hinardekarên herî sereke û xwaringehan Bayit referansa li te.

Wek çawa bipêjin xwarina bê, tu ji bo Desteya Bilind kirîza Aşxane ku ji aliyê Komeleya Navneteweyî ya Bilind Mamoste Ching Hai weşandin, an tu Bayit bipêjin pirtûkan.

**Ji bo bidestxistina lîsteya bi bayit / xwaringehêkê zebze û li seranserî cîhanê, ji kerema xwe serdana:**

<http://www.godsdirectcontact.org.tw/eng1/food/restaurant/>

<http://www.lovinghut.com/index.php>

Li vir lîsteya hin xwaringehêkê Bayit e û kompaniyên xwarinê Bayit bo dûre te.

**Xwaringehêkê Bayit li Seranserî Cîhanê**

(Yên bi destê dest Gelfî me)

**Efrîka**

<b>Ethiopia - Addis Ababa</b>  Ethiopia, Addis Ababa, Bole Medhanialem, around Edne mall roundabout, next to redwan bld  Tel.: +251-116670595	
---	--

**Amerîkaya Bakur**

<b>Canada - Vancouver Loving Hut Express</b>  Pacific Blvd & Davie Street Tel: (604) 780-1029 / (778) 865-3644	<b>Canada - Toronto Spadina Store</b>  140 Spadina Ave., Suite A101 Toronto, Ontario M5V 2L4 Tel: (647) 351-7618 / (647) 351-7918
---	---

**Dewletan Yekbûyî Yên Amerîkayê**

<b>Arizona - Glendale</b>  3515-A W. Union Hills Drive, Glendale AZ 85308 Tel: 1-602-978-0393	<b>Arizona - Phoenix</b>  3239 E Indian School Rd Phoenix AZ 85018 Tel: 1-602-264-3480
---	--

<p><b>California - Alhambra</b></p> <p>621 W. Main Street Alhambra CA 90801 Tel: 1-626-289-2684</p>	<p><b>California - Claremont</b></p> <p>175 North Indian Hill Blvd Building A102 Claremont CA 91711 Tel: 1-909-621-1668</p>
<p><b>California - Elk Grove</b></p> <p>8355 Elk Grove Blvd, Suite 88 Elk Grove CA 95785 Tel: 1-916-478-9590</p>	<p><b>California - Fresno</b></p> <p>1495 N. Van Ness Ave. Fresno CA 93728 Tel: 1-559-237-4052</p>
<p><b>California - Ladera Ranch</b></p> <p>27522 Antonio Parkway, Suite P2 Ladera Ranch CA 92694 Tel: 1-949-365-1077</p>	<p><b>California - Los Angeles Huntington Beach</b></p> <p>19891 Brookhurst Street Huntington Beach CA 92646 Tel: 1-714-962-6449</p>
<p><b>California - Milpitas</b></p> <p>516 Barber Lane Milpitas CA 95035 Tel: 1-408-943-0250</p>	<p><b>California - Orange</b></p> <p>237 S. Tustin St. Orange CA 92866 Tel: 1-714-464-0544</p>
<p><b>California - Palo Alto</b></p> <p>165 University Ave Palo Alto CA 94301  Tel: 1-650-321-5588</p>	<p><b>California - San Diego</b></p> <p>1905 El Cajon Blvd San Diego CA 92104  Tel: 1-619-683-9490</p>
<p><b>California - San Diego Mira Mesa</b></p> <p>9928 Mira Mesa Blvd San Diego CA 92131 Tel: 1-858-578-8885</p>	<p><b>California - Santa Clara Valley Fair</b></p> <p>2855 Stevens Creek Blvd, Santa Clara CA 95050 Tel: 1-408-615-1410</p>
<p><b>California - San Jose</b></p> <p>Supreme Master Ching Hai International Association Vegetarian House</p> <p>520 East Santa Clara Street, San Jose CA 95112 <a href="http://www.vegetarianhouse.us">www.vegetarianhouse.us</a> Tel: 1-408-292-3798</p>	<p><b>California - San Jose Oakridge Mall</b></p> <p>925 Blossom Hill Rd San Jose CA 95123 Tel: 1-408-229 2795</p>
<p><b>California - San Francisco Chinatown Store</b></p> <p>1365 Stockton St. San Francisco CA 94133 Tel: 1-415-362-2199</p>	<p><b>California - San Francisco Westfield Mall</b></p> <p>865 Market St, Westfield San Francisco Center, Food Emporium #12, San Francisco CA 94103 Tel: 1-415-975-3888</p>
<p><b>California - San Francisco Sunset</b></p> <p>524 Irving St. San Francisco CA 94122 Tel: 1-415-731-1957</p>	<p><b>California - Upland</b></p> <p>903-b Foothill Blvd Upland CA 91786 Tel: 1-909-982-3882</p>

<p><b>Florida - Cape Coral</b></p> <p>1918 Del Prado Blvd South, Suite #3 Cape Coral FL 33990 Tel: 1-239-424-8433</p>	<p><b>Florida - Naples</b></p> <p>975 Pine Ridge Road Naples FL 34108 Tel: 1-239-254-9490</p>
<p><b>Florida - Orlando</b></p> <p>2101 E. Colonial Drive Orlando FL 32803 Tel: 1-407- 894-5673</p>	<p><b>Florida - Tampa</b></p> <p>1905 E Fletcher Ave Tampa FL 33612 Tel: 1-813-977-7888</p>
<p><b>Georgia - Norcross</b></p> <p>6385 Spalding Drive, Suite E Norcross GA 30092 Tel: 1-678-421-9191</p>	<p><b>Georgia – Sandy Springs</b></p> <p>220 Hammond Dr NE, Suite #302 Sandy Springs GA 30328 Tel: 1-404-941-7992</p>
<p><b>Hawai'i - Honolulu</b></p> <p>1102 Pensacola Street Honolulu HI 96814 Tel: 1-808-626-5626</p>	<p><b>Hawai'i - Honolulu</b></p> <p>1614 South King Street Honolulu HI 96826 Tel: 1-808-373-6465</p>
<p><b>Illinois - Chicago</b></p> <p>5812 N Broadway St Chicago IL 60660 Tel: 1-773-275-8797</p>	<p><b>Massachusetts - Worcester Chandler St</b></p> <p>415 Chandler Street Worcester MA 01602 Tel: 1-508-459-0367</p>
<p><b>Massachusetts - Worcester Hamilton St</b></p> <p>56 Hamilton St Worcester MA 01604 Tel: 1- 508-831-1322</p>	<p><b>New Jersey - Ledgewood</b></p> <p>538 State Route 10 Ledgewood NJ 07852 Tel: 1-862-251-4611</p>
<p><b>New Jersey - Matawa</b></p> <p>952 State Route 34, Store 6 Matawa NJ 07747 Tel: 1-732-970-6129</p>	<p><b>New York - New York Midtown Manhattan (between 29th and 30th street)</b></p> <p>348 7th Ave New York NY 10001 Tel: 1-212-760-1900</p>
<p><b>New York Brooklyn / Williamsburg</b></p> <p>76 Bushwick Avenue Brooklyn NY 11211 Tel: 1- 718-388-7567</p>	<p><b>Ohio - Cincinnati</b></p> <p>6227 Montgomery Rd Cincinnati OH 45213 Tel: 1- 513-731-2233</p>
<p><b>Ohio - Columbus</b></p> <p>6569 &amp; 6571 East Livingston Avenue, Reynoldsburg OH 43068 Tel: 1- 614-863-0823</p>	<p><b>Oregon - Portland</b></p> <p>1239 SW Jefferson St Portland OR 97201 Tel: 1-503-248-6715</p>
<p><b>Pennsylvania - Pittsburgh</b></p> <p>5474 Campbell Run Road Pittsburgh PA 15205 Tel: 1- 412-787-2727</p>	<p><b>Texas - Addison</b></p> <p>14925 Midway Rd, Suite 102 Addison TX 75001 Tel: 1-972-980-1840</p>



<b>Texas - Arlington</b> 4515 Matlock Rd. #123 Arlington TX 76018 Tel: 1-817-472-0550	<b>Texas - Houston</b> 2825 S. Kirkwood Rd. Suite 100 Houston TX 77082 Tel: 1-281-531-8882
<b>Virginia – Falls Church</b> 2840-2842 Rogers Drive Falls Church VA 22046 Tel: 1-703-942-5622	<b>Washington - Seattle</b> 1226 South Jackson Street Seattle WA 98055 Tel: 1-206-726-8669

## Amerîkaya Başûr

<b>Brazil - Goiania</b> <b>Jardin America Store</b> Street C-238 Q. 554 n° 11 Jardim America - Goiania – GO Zip Code - 74.290-150 Tel: +55-62-3087-9884	<b>Brazil – Sao Paulo</b> <b>Ru Franca Store</b> Rua Franga Pinto 243 vila mariana, 04016-031 Sao Paulo Tel: +55-11-2385-2125
<b>Brazil – Sao Paulo</b> <b>Brooklin Store</b> Rua Guararapes 1613 Brooklin Paulista Sao Paulo Tel: +55-11-3467-7038 / +55-11-3467-7140	<b>Colombia - Bogota</b> <b>Master Center Store</b> Avenida de Suba Con Calle Cien, Esquina. Calle 100 #60-04. Master Center (105A,117,118). Bogota D.C. Tel: +57-1-533-3836
<b>Costa Rica - Heredia</b> Del ICE 75 metros Norte, Calle 3, Heredia Tel: +506-2260-0707	<b>Mexico - Orizaba</b> Orizaba Ave No. 207 high, Col. Obrero Campesina Xalapa, Veracruz Tel: +52-228-843-5522
<b>Mexico - Puebla</b> 31 Poniente, 3327 Colonia Las Animas, Puebla Tel: +52-222-570-6867	<b>Mexico - Mexicali</b> Calzada Cetys No. 2569 Plaza Toscana, Mexicali, Baja California Tel: +52-686-842-1350
<b>Paraguay – Ciudad del Este</b> Tte. Cnel. Antonio Oddone Sarubbi 1778, Paraguay Tel: +595-61-510-417 / +595-983-614-592	<b>Rep. of Panama – Panama City</b> Calle Manuel Espinosa Batista Edificio Cali Planta Baja Al lado de los estacionamientos de la Universidad Interamericana Tel: +507-240-5621
<b>Peru - Puno</b> <b>Loving Hut Titikaka</b> Pasaje Choquehuanca 188 Puno Tel: +51-951-658-633	<b>Peru - Chilayo</b> Calle Elias Aguirre #962 Chilayo Tel: +51-074-945-033-861

## Ewropa

<p><b>Austria – Wein</b>  <b>Neubauguertel</b></p> <p>Neubauguertel 38/5  A-1070 Vienna  Tel.: +43-(1)-293-9182</p>	<p><b>Austria – Wien</b>  <b>Favoritenstraße</b></p> <p>Favoritenstraße 156  A-1100 Vienna  Tel.: +43-(0)-1293-8470</p>
<p><b>Austria - Klagenfurt</b></p> <p>Am See XII 77a,  A-9122 St. Kanzian  Tel.: +43-(0)-4239-40150</p>	<p><b>Belgium - Leuven</b></p> <p>Tiensestraat 65  3000 Leuven  Tel.: +32-(0)-1684-4702</p>
<p><b>Bulgaria - Sofia</b></p> <p>Street "Rakovski" 113  Sofia 1000  Tel.: +359-884-583-555</p>	<p><b>Czech Republic - Prague</b></p> <p>Nákupní a zábavní centrum  Plaza Radčická 2  301 00 Plzeň  Tel: +420-723-612-766</p>
<p><b>Czech Republic - Prague</b></p> <p>Truhlářská 20  110 00 Praha 1  Tel: +420-775-999-376</p>	<p><b>Czech Republic - Prague</b></p> <p>Londýnská 35  120 00 Praha 2  Vinohrady  www.vegfood.cz  Tel: +420-222-515-006 / +420-721-255-253</p>
<p><b>Czech Republic - Prague</b></p> <p>Plzeňská 8,  OC Nový Smíchov,  2. Poschodí  150 00 Praha 5  Tel: +420-773-904-988</p>	<p><b>Czech Republic - Prague</b>  <b>Vegansky Svet</b></p> <p>Zborovská 19  Praha 5  Tel: +420-776-569-569</p>
<p><b>Czech Republic - Prague</b></p> <p>Neklanova 30  128 00 Praha 2  Tel: +420-773-991-368</p>	<p><b>Czech Republic - Prague</b></p> <p>Radlická 117  OC Galerie Butovice  1.poschodí,  Radlická 117  158 00 Praha 5  Tel: +420-777-568-625</p>
<p><b>Czech Republic - Prague</b></p> <p>Václavské náměstí 48  110 00 Praha 1  Tel: +420-721-622-089</p>	<p><b>Czech Republic - Prague</b></p> <p>Dukelských hrdinů 18  170 00 Praha 7  Tel: +420-222-950-768</p>
<p><b>France - Paris</b></p> <p>92 Boulevard Beaumarchais  Entre Bastille et République  75011 Paris  Tel: +33-1-4806-4384</p>	<p><b>France - Menton</b></p> <p>649 Promenade du Soleil  Menton 06500  Tel : +33-49-207-3257</p>

<b>Germany - Hannover</b> Calenberger Str. 11 30169 Hannover Tel.: +49-511-1053-4296	<b>Germany - Hamburg</b> Markusstraße 2 20355 Hamburg Tel.: +49-40-5722-1029
<b>Germany - Hamburg</b> Ferdinand-Beit-Straße No. 7 Hamburg Tel.: +49-176-4615-6614	<b>Germany - Lüneburg</b> Direkt an der Scholz-Kreuzung Lünertorstraße 5 21335 Lüneburg Tel.: +49-41-317-273-206
<b>Norway – Oslo</b> <b>Loving Hut Express</b> Bjerregårds gate 6 0172 Oslo Tel: +47-23-19-79-15	<b>Norway - Oslo</b> Fredensborgsveien 29 0177 Oslo Tel: +47-22-20-20-40
<b>Poland - Warsaw</b> 41 A Jana Pawła II Avenue local 8 01-001 Warsaw Tel: +48-888-555-568	<b>Russia - Moscow</b> <b>Kapitoliy Mall</b> Kapitoliy Shopping Mall 2 floor, fast food yard Pravoberezhnaya St. 1B. Moscow 125445 Tel: +7-495-785-12-36
<b>Slovenia - Ljubljana</b> <b>Loving Hut Express</b> Koprška ulica 72 (na Vicu) 1000 Ljubljana Tel: +387-70-631-500	<b>Slovenia - Celje</b> Linhartova 7 3000 Celje Tel: +387-70-631-501
<b>Slovenia - Maribor</b> Gosposvetska cesta 43a, 2000 Maribor Partizanska cesta 3-5 2000 Maribor Tel: +386-3069-7555 / +387-70-631-502	<b>Spain - Madrid</b> Plaza de Espana Calle de los Reyes, 11 Madrid 28015 Tel: +34-915-590-217
<b>Spain - Valencia</b> Calle Conde Altea, 44 Bajo, izquierda 46005 Valencia Tel: +34-963-744-361	<b>The Netherlands - Amsterdam</b> Admiraal de Ruijterweg 334 1055 MZ Amsterdam Tel: +3120-682-5208
<b>The Netherlands - Maastricht</b> Schamerweg 36 6224JH Maastricht Tel: +31-43-362-9077	<b>United Kingdom - London</b> <b>Loving Hut Express</b> Tel: +44-(0)-1273-689-532 <a href="http://www.lovinghut.co.uk">www.lovinghut.co.uk</a>
<b>United Kingdom - Brighton</b> The Level St. Peter's Place Brighton BN1 4SA Tel: +44-(0)-1273-689-532	<b>United Kingdom - Norwich</b> 28 Cattle Market Street Norwich Norfolk NR1 3DY Tel: +44-(0)-7845-282-127

<p><b>United Kingdom - London Edgware Store</b></p> <p>236 Station Road Edgware Middlesex HA8 7AU Tel: +44-(0)-208-905-3033</p>	<p><b>United Kingdom - London Holloway Store</b></p> <p>669 Holloway Road Archway London N19 5SE Tel: +44-(0)-20-7281-8989</p>
---	--

## Okyanûsya

<p><b>Australia – Brisbane Mt. Gravatt Store</b></p> <p>Shop 2, 1420 Logan Rd Mount Gravatt Brisbane Queensland 4122 Tel: 07-3219-4118</p>	<p><b>Australia - Sydney Cabramatta Store</b></p> <p>227 Cabramatta Road West Cabramatta Sydney Tel: +61-2-9755-4410</p>
<p><b>Australia – Sydney Canley Heights Store</b></p> <p>3/237 Canley Heights Rd Canley Heights NSW 2166 Tel: +61-2-9727-0356</p>	<p><b>Australia – Sydney Bankstown Store</b></p> <p>Shop 6 18-20 Greenfield Parade Bankstown NSW 2200 Tel: +61-2-9709-4396</p>
<p><b>Australia - Melbourne Richmond Store</b></p> <p>Shop 10/242 Victoria St Richmond 3121 Tel: +61-3-9427-8916</p>	<p><b>Australia – Perth Victoria Park Store</b></p> <p>Shop 19, 366 Albany Highway Victoria Park, WA 6100 Tel: +61-8-9470-3969</p>
<p><b>New Zealand - Taranaki Devon Street Store</b></p> <p>178 Devon Street East New Plymouth 4310 Tel: +64-6-759-0447</p>	
<p><b>Formosa - Taipei Guangfu Branch</b></p> <p>No.30, Lane 280 Guangfu S. Road Sinyi District Taipei City 110 Tel: +886-(0)2-2777-2711</p>	<p><b>Formosa - Taipei Songde Branch</b></p> <p>No.247, Songde Road Sinyi District Taipei City 110 Tel: +886-(0)2-2346-0036</p>
<p><b>Formosa - Taipei Ren'ai Branch</b></p> <p>No.2, Aly. 19, Ln. 300 Sec. 4, Ren'ai Road Da'an District Taipei City 106 Tel: +886-(0)2-2702-9089</p>	<p><b>Formosa - Taipei Jhuangjing Branch</b></p> <p>No.440, Jhuangjing Road Sinyi District Taipei City 11050 Tel: +886-(0)2-2758-6266</p>

<p><b>Formosa - Taipei Miche Branch</b></p> <p>No.5, Aly. 7, Ln. 120 Dunhua N. Road Songsan District Taipei City 105 Tel: +886-(0)2-2545-6100</p>	<p><b>Formosa - Taipei Xindian Branch</b></p> <p>No.211, Xindian Road Xindian District New Taipei City 231 Tel: +886-(0)2-2910-7656</p>
<p><b>Formosa - Yilan</b></p> <p>No.14, Taishan Road Yilan City Yilan County 260 Tel: +886-(0)3-933-2992</p>	<p><b>Formosa - Yilan</b></p> <p>No.156-1, Gongjheng Road Luodong Township Yilan County 265 Tel: 886-(0)3-957-3533</p>
<p><b>Formosa - Miaoli</b></p> <p>No.1051, Zhongzheng Road Miaoli City Miaoli County 360 Tel: +886-(0)37-366-863</p>	<p><b>Formosa - Taoyuan</b></p> <p>No.381, Huanbei Road Zhongli City Taoyuan County 320 Tel: +886-(0)3-462-3500</p>
<p><b>Formosa - Taichung</b></p> <p>No.266, Sec. 4 Hankou Road North District Taichung City 404 Tel: +886-(0)4-2235-8629</p>	<p><b>Formosa - Changhua Yungfu Branch</b></p> <p>No. 39, Chen Lin Road Changhua City Changhua County 500 Tel: +886-(0)4-723-6450</p>
<p><b>Formosa - Hsinchu</b></p> <p>No.37, Minquan Street Zhubei City Hsinchu County 302 Tel: +886-(0)3-656-3776</p>	<p><b>Formosa - Hsinchu</b></p> <p>No. 216, Jiangong 1st Road East District Hsinchu City 300 Tel: +886-(0)3-572-7755</p>
<p><b>Formosa - Tainan</b></p> <p>No.114, Sec. 1 Jiankang Road West Central District Tainan City 700 Tel: +886-(0)6-261-1593</p>	<p><b>Formosa - Tainan</b></p> <p>No.180, Qingzhong Street West Central District Tainan City 700 Tel: +886-(0)6-214-0361</p>
<p><b>Formosa - Kaohsiung</b></p> <p>No.538, Ding-Zhong Road San-Ming District Kaohsiung City 807 Tel: +886-(0)7-310-7698</p>	<p><b>Formosa - Pingtung Ansin Branch</b></p> <p>No.130, Ansin 4th Side Lane Pingtung City Pingtung County 900 Tel: +886-(0)8-722-5577</p>
<p><b>Formosa - Taitung XinSheng Branch</b></p> <p>No.259, XinSheng Road Taitung City, Taitung County 950 Tel: +886-(0)89-350-915</p>	<p><b>Formosa - Hualien</b></p> <p>No.503, Ziqiang Road Ji-an Township Hualien County 973 Tel: +886-(0)38-566-353</p>

<p><b>Formosa - Penghu</b></p> <p>No.320, Sanduo Road Magong City Penghu County 880 Tel: +886-(0)6-926-1158</p>	<p><b>Formosa - Penghu</b></p> <p>No.125, Husi Township Penghu County 885 Tel: +886-(0)6-921-1965</p>
<p><b>Hong Kong Kowloon Store</b></p> <p>Shop G242-245, Amoy Plaza II 77 Ngau Tau Kok Road Kowloon Bay, Hong Kong (MTR Kowloon Bay, Exit A or B ) Tel: +852-2751-1321</p>	<p><b>Hong Kong Wan Chai Store</b></p> <p>2/F, Luen Tai Building 93-99 Wan Chai Wanchai Hong Kong Tel: +852-2574-3248</p>
<p><b>Japan – Tokyo Jimbocho Store</b></p> <p>Okada Bldg 2F, 1-54 Kanda jinbocho Chiyoda-ku Tokyo 101-0051 Tel: +81-03-5577-6880</p>	
<p><b>South Korea – Ansan GoJan</b></p> <p>688-3, Gojan-dong Danwon-gu Ansan-si Gyeonggi-do Tel: 031-475-5205</p>	<p><b>South Korea – Ansan Onyang</b></p> <p>1406, Oncheon-dong Asan-si Chungcheongnam-do Tel: 041-549-1638</p>
<p><b>South Korea – Andong DongMun</b></p> <p>1F, 158-5, Dongmun-dong Andong-si Gyeongsangbuk-do Tel: 054-841-9244</p>	<p><b>South Korea – Busan Dongrae</b></p> <p>191-10, Oncheon-dong Dongrae-gu Busan Tel: 051-556-8777</p>
<p><b>South Korea – Busan Hairlatte</b></p> <p>102, Rivers 5<sup>th</sup> 14-1, 3-ga Dongdaesin-dong Seo-gu Busan Tel: 051-248-6166</p>	<p><b>South Korea - Daegu DaeguGyodae (Daegu National Univ. of Education)</b></p> <p>1794-7, Daemyeong 2-dong Daegu Nam-gu Tel: 053-622-7230</p>

<p><b>South Korea – Daegu Ahimsa</b></p> <p>366-13, Shincheon 4-dong Dong-gu, Daegu Tel: 053-744-3373</p>	<p><b>South Korea – Daegu Rodeo</b></p> <p>96-1, Beomeo 4-dong Suseong-gu Daegu Tel: 053-752-6480</p>
<p><b>South Korea – Daejeon Sintanjin</b></p> <p>415-19, Seokbong-dong Daedeok-gu, Daejeon Tel: 042-934-6647</p>	<p><b>South Korea – Jeju JungAng</b></p> <p>1F, 1387-3, Ido 1-dong Jeju-si, Jeju-do Tel: 064-759-6113</p>
<p><b>South Korea – Jeju Nohyeong</b></p> <p>1291-18 Nohyung-dong Jeju-si Jeju-do Tel: 064-751-3335</p>	<p><b>South Korea – Jeonju Hyoja</b></p> <p>104, Hangang APT-shopping Area 660-1, Hyoja-dong 1-ga, Wansan-gu Jeonju-si, Jeollabuk-do Tel: 063-224-8929</p>
<p><b>South Korea - Sanju SangJu</b></p> <p>9-2, Namseong-dong SangJu-city Kyung buk-do Tel: 054-536-9353</p>	<p><b>South Korea - Seoul Direct Management 1st (Cafe)</b></p> <p>1218-16, Gaepo 4-dong Gangnam-gu, Seoul Tel: 02-576-2158</p>
<p><b>South Korea - Seoul Rainbow</b></p> <p>33-10, Changcheon-dong Seodaemun-gu, Seoul Tel: 02-333-8088</p>	<p><b>South Korea – Seoul Thiendang</b></p> <p>218, Sadang-dong Dongjak-gu, Seoul Tel: 070-8982-8501</p>
<p><b>South Korea – Seoul SM Buffet</b></p> <p>1229-10, Gaepo-dong Gangnam-gu Seoul Tel: 02-576-9637 / 8</p>	<p><b>South Korea – Seoul Ahchasan-Buffer</b></p> <p>53-10, Guui-dong Gwangjin-gu Seoul Tel: 02-453-2112</p>
<p><b>South Korea - Ulsan Ulsandae (Ulsan Univ.)</b></p> <p>630-22, Mugeo 2-dong Nam-gu Ulsan Tel: 052-277-4870</p>	<p><b>South Korea – Yeongdong Yeongdong</b></p> <p>2F, 691-1, Gyesan-ri Yeongdong-eup Yeongdong-gun Chungcheongbuk-do Tel: 043-743-7597</p>

<p><b>Indonesia - Bali</b> <b>Denpasar Store</b></p> <p>Pertokoan Sudirman Agung B 12-A Jl. PB Sudirman Denpasar, Bali Tel: +62-361-241-035</p>	<p><b>Indonesia - Bali</b> <b>Singaraja Store</b></p> <p>Jl. Surapati No. 43 Singaraja, Bali Tel: +62-362-29-233</p>
<p><b>Indonesia - Jakarta</b> <b>Plaza Semanggi Store</b></p> <p>The Plaza Semanggi Lt. 3A, No. 3A Kawasan Bisnis Granadha Jl. Jend Sudirman Kav. 50 Jakarta Pusat - 12930 Tel. +62-21-2553-9369</p>	<p><b>Indonesia - Jakarta</b> <b>Jatinegara (East Jakarta) Store</b></p> <p>Jl. Jatinegara Timur II No. 9 Jatinegara Jakarta Timur Tel: +62-21-8591-9168</p>
<p><b>Indonesia - Jakarta</b> <b>Kuningan Store</b></p> <p>Ciputra World 1, Lt.4 Food Avenue #09 Lt. 3A, No. 3A Kawasan Bisnis Granadha Kuningan -12940 Jakarta Selatan Tel: +62-21-2408-8833</p>	<p><b>Indonesia - Jakarta</b> <b>Loving Hut Express Binus</b></p> <p>Jl. Keluarga No.39, K.H.Syahdan (dekat Universitas Bina Nusantara) Palmerah, Jakarta Barat Tel. +62-21-5366-2525</p>
<p><b>Indonesia - Jakarta</b> <b>Loving Hut Express Daan Mogot Baru</b></p> <p>Ruko Daan Mogot Baru (depan Sekolah Dian Harapan) Jl. Bedugul 5B No.7 Kalideres, Jakarta Barat Tel. +62-21-540-6060</p>	<p><b>Indonesia - Medan</b></p> <p>Jl. Mataram No.2B (dekat Jl. Mojopahit) Medan – 20112 Sumatera Utara Tel: +62 -61-415-1195</p>
<p><b>Indonesia - Yogyakarta</b> <b>Malioboro Store</b></p> <p>Jl. Kemetiran Kidul No. 1 (Terusan Jl. dagen, Malioboro) Yogyakarta – 55281 Jawa Tengah Tel: +62-274-833-1789</p>	<p><b>Indonesia - Yogyakarta</b> <b>Demangan Baru</b></p> <p>Jl. Demangan Baru No.16 Kav.1 (Sebelah Zango) Yogyakarta - 55281 Jawa Tengah Tel: +62-274-583-515</p>
<p><b>Indonesia - Yogyakarta</b> <b>Loving Hut Express Moses Gatotkaca</b></p> <p>Jl. Moses Gatotkaca No.A18 Samping Hotel Jogjakarta Plaza Mrican, Gejayan Yogyakarta – 55281 Jawa Tengah Tel: +62-274-562-959</p>	<p><b>Indonesia - Surabaya</b> <b>Sumbawa Store</b></p> <p>Jl. Sumbawa No.37 (Biliton) Surabaya, Jawa Timur Tel: +62-31-501-2990</p>



<p><b>Indonesia - Surabaya</b>  <b>Loving Hut Express Raya Tenggilis</b></p> <p>Jl. Raya Tenggilis No. 22  (depan Apartemen Metropolis)  Surabaya – 60292  Jawa Timur  Tel: +62-31-7715-3375</p>	<p><b>Indonesia - Kediri</b>  <b>Loving Hut Express Mastrip</b></p> <p>Jl. Mastrip No.79D  (Searah jln menuju Posarang ;  Wisata Gua Selomangleng)  Kediri, Jawa Timur  Tel: +62 -354-761-5741</p>
<p><b>Indonesia - Tangerang</b>  <b>Loving Hut Express Serpong</b></p> <p>Boulevard Gading Serpong Blok AA3/46  (depan Holland Bakery)  Tangerang, Banten  Tel: +62-21-5420-5309</p>	<p><b>Indonesia – Pematang Siantar</b>  <b>Loving Hut Express Tanah Jawa</b></p> <p>Jl. Tanah Jawa No.92C/76C  Pematang Siantar, Sumatera Utara  Tel: +62-819-9048-3333</p>
<p><b>Indonesia - Puncak</b>  <b>Loving Farm</b></p> <p>Jl. Gembrong  Kampung Pasir Kidul  (dari Taman Bunga Nusantara  sebelah Lembah Karmel)  Desa Cikanyere  Kecamatan Sukaresmi  Kabupaten Cianjur  Jawa Barat  Tel: 62-878-2021-0707</p>	
<p><b>Malaysia – Kuala Lumpur</b>  <b>Seri Petaling Store</b></p> <p>53-1, Jalan Radin Bagus  Bandar Baru Seri Petaling  57000 Kuala Lumpur  Tel: 603-9054-9657</p>	<p><b>Malaysia - Kuala Lumpur</b>  <b>Puchong Store</b></p> <p>15, Jalan Puteri 2/7  Bandar Puteri  47100 Puchong  Selangor  Tel: 603-8062-7769</p>
<p><b>Malaysia – Ipoh</b>  <b>Taman Mas Store</b></p> <p>18, Jalan Mas  Taman Mas  3200 Falim  Ipoh, Perak  Tel: 601-6-238-8330</p>	<p><b>Malaysia - Johore Bahru</b>  <b>Taman Munsyi Ibrahim Store</b></p> <p>No 98, Jalan Besar  Taman Munsyi Ibrahim  81200 Johor Bahru  Tel: 607-234-5350</p>
<p><b>Thailand - Bangkok</b>  <b>Ram-Intra Store</b></p> <p>8/2 Moo.8 Soi. Ramintra  51 Ramintra Road  Tharang Bangkokhen  Bangkok 10230  Tel: 66-02-945-4355 / 084-342-6132</p>	<p><b>Thailand – Bangkok</b>  <b>Rama III Store</b></p> <p>424 Soi 20 Rama III Road  Bangkok  (corner of Soi 20 Rama 3 Road  and opposite Kai Yang Klang Krung  Restaurant)  Tel: 66-02-291-5074</p>

<p><b>Thailand – Bangkok Bang Na Store</b></p> <p>56/6 The Green Place Condo Bangna-Trad 32 Bangna 10260 Tel: 66-09-0015-3023</p>	<p><b>Thailand – Saraburi Phraphutthabat Store</b></p> <p>16/80-81 Phahonyothin Road Phraphutthabat Saraburi 18120 Tel: 66-089-166-5305 / 66-089-513-9335</p>
<p><b>Thailand - Nakhon Ratchasima Pak Chong Store</b></p> <p>334 Mittraphap Road Pak Chong Nakhon Ratchasima 30130 Tel: 66-044-000776 / 093-559-1166 / 087-966-5656</p>	<p><b>Thailand – Nonthaburi Tiwanon Store</b></p> <p>100 (Lanthing Building) Moo 8 Tiwanon Road, Bangpoo Pakkret, Nonthaburi Bangkok 11120 Tel: 66-02-583-3079 / 086-783-2600</p>
<p><b>Singapore Joo Chiat Store</b></p> <p>229 Joo Chiat Road #01-01 Singapore 427489 Tel: 65-6348-6318 / 65-9787-4389</p>	<p><b>Vietnam - Ho Chi Minh Hoa Dang Store</b></p> <p>38 Huynh Khuong Ninh P DaKao Q1 Tel: 0848-3820-9702</p>

<p><b>Mongolia - Ulaanbaatar Khan-Uul Store</b></p> <p>1st Floor, Mongol Nekhmel Co Ltd 2nd Khoroo, Khan-Uul District <b>Ulaanbaatar</b> Tel: +(976) 9540-0512</p>	<p><b>Mongolia - Ulaanbaatar Food College Store</b></p> <p>Student Dormitory of Food College 2nd Khoroo, Khan-Uul District <b>Ulaanbaatar</b> Tel: +(976) 9999-4373</p>
<p><b>Mongolia - Ulaanbaatar Bayangol Store</b></p> <p>14th Bichil Khoroolol Bayangol District <b>Ulaanbaatar</b> Tel: +(976) 9191-2063 / +(976) 8801-7620</p>	<p><b>Mongolia - Ulaanbaatar Jobi Center</b></p> <p>Jobi 72 Center Building 4th Khoroo 15th Horoolol Bayanzurkh District <b>Ulaanbaatar</b> Tel: +(976) 9924-7470</p>
<p><b>Mongolia - Ulaanbaatar Boram Center</b></p> <p>Sogoot Bagh 6th Khoroolol Erdenet City <b>Orkhon Province</b> Tel: +(976) 9906-7988</p>	<p><b>Mongolia - Ulaanbaatar Kharkhorin Market</b></p> <p>Kharkhorin Market Place Peace Ave, <b>Ulaanbaatar</b> Tel: +(976) 9191-7494</p>
<p><b>Mongolia - Ulaanbaatar Trade Development Bank</b></p> <p>Bldg 40, Juulchin Street 7 Baga Toiruu 12 <b>Ulaanbaatar</b> Tel: +(976) 9915-4413 Tel: +(976) 9998-6646</p>	<p><b>Mongolia - Ulaanbaatar Khetel Store</b></p> <p>Flat-18-2, Khetel Town Saikhan Soum <b>Selenge Province</b> Tel: +976-9554-2533 Tel: +976-9909-9137 Tel: +976-9911-0446</p>

<p><b>Mongolia - Ulaanbaatar</b>  <b>Eleg Sudlaliin Clinic Tov</b></p> <p>Apt 8, Bld-1  Khoroo-2  Bayangol District  <b>Ulaanbaatar</b>  Tel: +(976) 9915-7079</p>	<p><b>Mongolia - Ulaanbaatar</b>  <b>Store number 1</b></p> <p>Baga Toiruu 26  Chingiltei District  <b>Ulaanbaatar</b></p>
<p><b>Mongolia - Ulaanbaatar</b>  <b>Tov Aimag</b></p> <p>Tov Province  Tel: +(976) 9982-7515</p>	<p><b>Mongolia - Ulaanbaatar</b>  <b>Tengis cinema</b></p> <p>Apt. 154, Belkhi-8 Bld  Khoroo-16  <b>Sukhbaatar District</b>  Tel: +(976) 9917-1534</p>
<p><b>Mongolia - Ulaanbaatar</b>  <b>Uvurkhangai</b></p> <p>3rd 12 Apt, 1-2  5r Khoroo  Arvaikhaar City  Uvurkhangai Province  <b>Ulaanbaatar</b>  Tel: +(976) 9999-4446</p>	<p><b>Mongolia - Ulaanbaatar</b>  <b>Arkhangai</b></p> <p>2r Khoroo  Erdenebulgan State  Arkhangai Province  <b>Ulaanbaatar</b>  Tel: +(976) 8889-0876  Tel: +(976) 9889-4776</p>

**D**ema ku Mamoste Hezkirin li ser canê min ket  
Ez a ciwanan ji xwînê.  
Çawa ji min nepirse bi çi sedemê ye:  
Sedem ew e, ku mentîqa hezkirina ne!

Ez jî berdevktiya im  
Ji tevahiya afirandinê.  
Di dirêjîya bi eşkereyî  
êş û jana wan  
Jiyana piştî jiyana di dirt bike her berjêr mirinê.  
Dua bikin, henûn Mamoste  
Haster Danê bi dawî bibe.

Pesin te dirêje û derve û bi hemû û roj ziwa.  
Li xerab û qenc,  
Li bedew û kirêt,  
Li samîmî û nabînin,  
Nêzhev!  
Ax Mamoste, min nedîkarî tu caran pesnê te bidim.  
Hezkirin te ez di himbêza xwe de,  
Û xew bi ew her şev

**Ji "Firmêskên Bêdeng"**

**~ Ji Aliyê Bilind ya Mamoste Ching Hai ~**

## Weşanên

Ji bo kêliyê ruhên me û ne îlhamê ji bo jiyana me ya rojane, a berhevoka dewlemend peyva Bilind ya Mamoste Ching Hai da di forma pirtûkên, Fîlmên, tomarên dengî, muzika hene kaset, DVD, MP3, û CDyên.

Ji bilî pirtûkan û kasetên weşandin, a array cur bi cur ên hînkirinên Mamoste jî dikarin bi lez tê xwestin bèn û belaş ji di internêtê de. Ji bo nimûne, çend malperan Dîwana herî caran kovara Nûçe weşandin. (Li beşa "malperan Quan Yin" li jêr binêre). Din jî weşan bike a Dawiyê de helbestên Mamoste û bi îlham re got, her weha ders di blanketê bi video û deng pelên.

Din jî weşan bi berfirehî hatin belav, niha License de ji Internêtê di zêdetir ji 80 zimanan, nimûneyên destpêkê de Mamoste e pirtûkok. Ji bo bidestxistina kopiyek ji deftera prov, ji kerema xwe serdana li jêr malperan:

<http://sb.godsdirectcontact.net/>

(Formosa) (U.S.A.)

<http://www.direkter-kontakt-mit-gott.org/download>

(Austria)

## Pirtûk

### The Key of Immediate Enlightenment

Koma Dersên Bilind Mamoste Ching Hai:

Available in Aulacese (1-15), Chinese (1-10), English (1-5), French (12), 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

Koma Pirs û Bersivan ji ders Mamoste da.

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

Komkirina şeş cildê dersên ya Bilind Mamoste Ching Hai di dema 1993 dersxana Cîhanê Bixame.

Available in English and Chinese

### **The Key of Immediate Enlightenment - Special Edition - 7-Day Retreat**

A Komkirina of Mamoste di dema vekîşînê de 7-roj li San Di Mun, Formosa dersan di 1992 de.

Available in English and Aulacese

### **Letters between Master and Spiritual Practitioners**

Berdest li:

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

### **The Key of Immediate Enlightenment - My Wondrous Experiences with Master**

Berdest li:

Available in Aulacese (vol 1 - 2) and Chinese (vol 1 - 2)

### **Master Tells Stories**

Berdest li:

Available in English, Chinese, Spanish, Aulacese, Korean, Japanese and Thai

### **Coloring Our Lives**

#### **A collection of quotes and spiritual teachings by Master**

Berdest li:

Available in Aulacese, Chinese and English

### **God Takes Care of Everything**

#### **- Illustrated Tales of Wisdom from The Supreme Master Ching Hai**

Berdest li:

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

### **The Supreme Master Ching Hai's Enlightening Humor - Your Halo Is Too Tight!**

Berdest li:

Available in Chinese and English

## **Secrets to Effortless Spiritual Practice**

Berdest li:

Available in Aulacese, Chinese and English

## **God's Direct Contact**

Komkirina dersên ya Bilind Mamoste Ching Hai di dema wê 1999 dersxana Ewropayê Bixame.

Berdest li:

Available in Aulacese, Chinese and English

## **Of God and Humans — Insights from Bible Stories**

Ev antolojiya taybet de sêzdeh serpêhatî Bible, bêhempa ji aliyê Master di demên cuda cuda de tê vegotin.

Berdest li:

Available in Aulacese, Chinese and English

## **The Realization of Health - Returning to the Natural and Righteous Way of Living**

Berdest li:

Available in Aulacese, Chinese and English

## **I Have Come to Take You Home**

### **A collection of quotes and spiritual teachings by Master**

Berdest li:

Available in Arabic, Aulacese, Bulgarian, Czech, Chinese, English, French, German, Greek, Hungarian, Indonesian, Italian, Korean, Mongolian, Polish, Spanish, Turkish, Romanian and Russian

## **Aphorisms 1: Gems of eternal wisdom from Master.**

Berdest li:

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

## **Aphorisms 2: Gems of eternal wisdom from Master.**

Berdest li:

Available in English and Chinese

## **The Supreme Kitchen (vol 1) - International Vegetarian Cuisine**

Berhevkirin bi xwarina yê Culinary ji hemû aliyên cîhanê tê pêşniyarkirin ji aliyê pizîşkên hevalê.

Berdest li:

Available in English/Chinese, Aulacese and Japanese

## **The Supreme Kitchen (vol 2) - Home Taste Selections**

Available in a combined language volume of English /Chinese

## **One World... of Peace through Music**

Berhevkirina bi hevpeyvîn û besteyên muzîkê ji Jatinder pereyên li Los Angeles, California.  
Combined volume in English / Aulacese / Chinese

## **A Collection of Art Creation by The Supreme Master Ching Hai**

Berdest li:

Available in English and Chinese

## **S.M. Celestial Clothes (vol 6)**

Berdest di çapa zimanê hevgirtî ya Englez / Chinese

## **The Dogs in My Life (vol 1 - 2)**

Ev du-berga pirtûka koma bi 500 rûpel a set fabulous jiyana îrade bi çêrok doggy weşandin aliyê Mamoste li ser hevalên canine wê ye.

Berdest li:

Available in Aulacese, Chinese, English, German, Japanese, Korean, Spanish, Polish

## **The Birds in My Life**

Di vê pirtûkê de bikekêp-çîroka bialiqin wêneyî, Mamoste Ching Hai me dide ku bi dizî ji bo mifteyê bi dinyaya der û hundir ku heywan '.

Berdest li:

Available in Arabic, Aulacese, Chinese, English, French, German, Korean, Mongolian, Russian, Indonesian

## **The Noble Wilds**

Bi hezkirin pêk tê û wêneyên aliyê bixwe Mamoste wê, ev pirtûk bi helbestên xweş û wêneyên hilma dagirtin. Di vê çîroka journal-like samîmî, Mamoste keşfên golê wê diaxive û diyar dike ji bo me ji kalîteyên esîl derbikevin, ji heywanên hevalên

Berdest li:

Available in Aulacese, Chinese, English, French, German, Korean, Mongolian

## **Celestial Art**

Hunera ezmanî a berga bîstekî, di ku de nivîskar û şiroveyên xwe de afirandinên hunerî ji perspektîfa ruhanî ji roniyê Rastî, dilpakîya, û bedewiya Bihuş e. Wek xwendevanên bi nav



dinyayê de bi zanetî û hunerê Bilind Mamoste Ching Hai ya vexwendin û ço bi dengvedaneke xwe bi divine, wê ji wan re bi awayekî kûr ji aliyê hestên kûr bi helbestvan, destê xwe de heyema rêbazên nîgarkêş, ramanên bêhempa yêñ a agirbar, û dilê romantîk bi muzîkvan. Berî her tiştî jî, yek ji hebim ji bo wê şehrezayî û dilovanî bi mamosteyê mezin ruhanî nasand.

Berdest li:

Available in Aulacese, Chinese, English

## **From Crisis to Peace**

Berdest li:

Available in Aulacese, Chinese, English, Dutch, Korean, French, Hungarian, Indonesian, Japanese, Norwegian, Spanish, Swedish, Thai, Portuguese, Polish, Russian and Romanian

## **Thoughts on Life and Consciousness**

### **A book written by Dr. Janez**

Berdest li:

Available in Chinese

## **Kumkirî Helbest**

## **Silent Tears**

### **A book of poems composed by Supreme Master Chine Hai**

Berdest li:

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

## **Wu Tzu Poems**

### **A book of poems composed by Supreme Master Chine Hai**

Berdest li:

Available in Aulacese, Chinese, English

## **The Dream of a Butterfly**

### **A book of poems composed by Supreme Master Chine Hai**

Berdest li:

Available in Aulacese, Chinese and English

## **Traces of Previous Lives**

### **A book of poems composed by Supreme Master Chine Hai**

Berdest li:

Available in Aulacese, Chinese and English

## **The Old Time**

**A book of poems composed by Supreme Master Chine Hai**

Berdest li:

Available in Aulacese, Chinese and English

## **Pebbles and Gold**

**A book of poems composed by Supreme Master Chine Hai**

Berdest li:

Available in Aulacese, Chinese and English

## **The Lost Memories**

**A book of poems composed by Supreme Master Chine Hai**

Berdest li:

Available in Aulacese, Chinese and English

## **The Love of Centuries**

**A book of poems composed by Supreme Master Chine Hai**

Berdest li:

Available in Aulacese, Chinese, English, French, German, Mongolian, Korean and Spanish

## **The Real Love**

Berdest li:

Available in English, Chinese

## **Loving The Silent Tears The Musical**

Available in CD & DVD formats

## **Beyond the Realm of Time - song performance in Aulacese**

Available in CD & DVD formats

## **A Touch of Fragrance - song performance in Aulacese by celebrated singers**

Available in CD format

## **That and This Day - poetry recital in Aulacese**

Available in CD format

## **Dream in the Night - song performance in Aulacese**

Available in CD & DVD formats

## **T-L-C, Please - song performance in Aulacese**

Available in CD format

**Please Keep Forever - poetry recital in Aulacese**

Available in CD format

**Songs & Compositions of The Supreme Master Ching Hai**

In English, Aulacese and Chinese. Available in CD format

**The Song of Love**

In Aulacese and English. Available in DVD format

**Good Night Baby**

In English. Available in CD format

**The Jeweled Verses**

**Poems by distinguished Aulacese poets, recital in Aulacese**

Available as CDs vol 1 & vol 2 and DVDs vol 1 & vol 2

**The Golden Lotus**

**Poetry recital in Aulacese**

Em we vedixwînin ku guh bide soloyê bi helbestên bedew weşanên Thich Man Giac de, bi riya deng Balraj bi Bilind Mamoste Ching Hai, ku her xwendin, du helbestên xwe wê, "Golden Lotus" û "Sayonara".

Available in CD & DVD format

**An Ancient Love**

**Poetry recital in Aulacese**

Available in CD & DVD format

**Traces of Previous Lives**

**Poetry recital in Aulacese**

Available as 2 CDs or 2 DVDs (with subtitles in 17 languages)

**A Path to Love Legends**

**Poems by distinguished Aulacese poets, recital in Aulacese**

Available as CDs vol 1, vol 2 & vol 3

\* Di helbestên ji "Riya Hezkirin Rûsya", "Hezkirin qedîm", "derûdorê ve li Kamîşlo bi Dem", "xewna di bi Şevê", "Ji kerema xwe wê her û her bimînin", "Ew û Ev Di roja", "Şopên bi vira Berê", "Di jewell Ayetên", "Li Zêrîn Lotus", û "TLC, ji kerema xwe", xwendin, an jî hatin to muzika û sirûd ji hêla helbestvan bixwe wê.

## Awdyo û Evdalan Vîdeo

Temaşe semîner Mamoste dikarin perspektîfa me bizivîrîne û ne bîrxistineke bi rastiya xwe me. Bi şehrezayî, gelek caran bi rêya humor de bigihêje, gotinên û pîne û wê jî ji germahiya kenînê ji dilên me re bînin. Li gel vê, li Versiyon ji qasetê ji van semîner û hevdfînan bi dest wê tu jî Dukîtiya nav ceribandineke bi kêf û veguherîne.

A temsîla biçûk bi kasetên berdest e li jêr rêzkiî. Ji bo bêtir agahîya li ser bi destxistina van û yên din li kasetên, ji kerema xwe ve li beşê "manê Bilawkirawekan" bibînin.

**Dua ji bo Aştiyê cîhanê:** Dersekê de li Ljubljana, Slovenia.

**Bibe Xwedî Mamoste** Koma Dilovan te li AT Amerîka.

**Li zixurekî Bêdîtin:** Semîneran li Durbanê, Afrîkaya Başûr.

**Girîngiya rûmeta mirovan** Koma Dilovan li NJ Amerîka.

**Girêdan, Xwe jî bi Xwedê:** Axiftinê de li peytaxta Portugalê.

**Çawa Hezkirin dijminê te:** Pol Dilovan li Santimen, formosa.

**Vegere bêgunehiya Zarokatîya:** Dersekê de li Stockholm, Swêd.

**Pey vê Riyê bo bibîne xezîneyek di nava:** Pol Dilovan li Chiang Mai, Tayland.

**Bi hev re em dikarin qedera di ronahî hilbijêre:** li Warsaw, Poland bi dersdayinê dike.

**Li însiyatîfa bi her kesî:** Pol Dilovan li LA Amerîka.

**De bimeşim de Riyê bi Hezkirin:** Koma Dilovan li li Londona Ingilîstanê

**Bila Hinekan jî Bawer Xwedê riya ku ew dixwaze:** Koma Dilovan li LA Amerîka.

<b>Code</b>	<b>Title</b>	<b>Place</b>
240	Leading The World Into A New Era	Hsihu, Formosa
260	The Mystery of The World Beyond	UN, U.S.A.
356	Let God Serve Through Us	U.N. Geneva, Switzerland
389	Songs & Compositions of The Supreme Master Ching Hai - MTV	
396	Forgive Yourself	CA, U.S.A.
401	The Mystery of Cause and Effect	Bangkok, Thailand
467	The Suffering of This World Comes From Our Ignorance	Singapore
474	We Are Always Together	Paris, France
493	Appreciate The Value of Initiation	Hamburg, Germany
549	The Mark of A Great Saint	Phnom Penh, Cambodia
582	Be Determined On the Spiritual Path	Australia
600	The Real Meaning of Ahimsa	Pune, India
618	Sacred Romance	Young Dong Center, Sangju, Korea
645	Connecting Yourself with God	Lisbon, Portugal
648	The Way to End Wars	Edinburgh, Scotland
656	Spirituality Shines in Adversities	Dublin, Ireland
662	Face Life With Courage	London, England
668	The Invisible Passage Way	Durban, South Africa
665a	Pacifying The Mind	Istanbul, Turkey
671	To Be Enlightened	Tel Aviv, Israel
744	Since I've Loved You (MTV)	U.S.A. & Au Lac
742	Elevating the World with Spiritual Practice	Hsihu, Formosa Hong Kong and China
746	Our Loved Ones Go to Heaven	Toronto Center EU Retreat in Hungary
843	<i>SOS: Stop Global Warming Seminar</i>	Tokyo, Japan
861	<i>Save Our World" Concert from Mongolia</i>	Mongolia
954	Working in Unity: to Save the Planet	Cancun, Mexico
1010	Loving The Silent Tears The Musical	Los Angeles, CA, USA
1016	Concentrate Only on God and Enlightenment	Europe
1017	Unconditional Love is the Best	Europe
1048	The Joy of Homecoming: Master's Rediscovery of the Original Universe	Los Angeles, CA, USA
	... etc.	

## MP, CD Muzîka, DVD & MP4

Diyariyên muzîkê Mamoste ji me re nav Meşvanan Budîst, helbest, û besteyên orjînal ku bi ser amûrên kevneşopî yên wekî Êwareye Chinese û mandolin lîstin.

Gelek ji wan ên ku besteyên muzîkê û semîner di formatên MP3, CD, DVD, MP4 û berdest in. Ji bo bêtir agahîya li ser bi destxistina van û din besteyên, ji kerema xwe ve li beşê "manê Bilawkirawekan" bibînin.

**Budîst, bi dirûşmên:** Meşvanan Dilovan ji aliyê Bilind Mamoste Ching Hai. Vols 1, 2, 3.

**Dirûşmên Pîroz:** Helêlûya

**Şopên ji jiyayê Berê:** Helbest ji aliyê Mamoste berzkirin. vols 1, 2, 3.

**A Rêyek ji bo Rûsya Love:** Helbest dirûşmên ji aliyê Mamoste. Vols 1, 2, 3.

**Berhevoka bi muzîka dergayan pêk ji aliyê Mamoste:** (Vols 1-9) besteyên Mezînbûn lîstiya li sentûrvan, çengê, piano, Êwareye Chinese, piano dîjîtal, û zêdetir.

## Manê Bilawkirawekan

Hemû weşanên bi bihayên nearcost dayîn. Heke tu dixwazî ji bo kirîna an sîparîş weşandina, ji kerema xwe ve yekem bi Navenda 1cal te yan jî kesek tîkiliyê ji bo hebûna kontrol bike. Ji bo bidestxistina êlekî weşanên de derbasdar, tu bi Navenda herêmî xwe kontrol bike, an jî biçin ser malpera jêrîn:

<http://smchbooks.com/>

<http://edenrules.com>

<http://www.theCelestialShop.com>

Li gel vê, gelek ji yên me bike mijarên kovara Nûçe ne veşêrim bi pirtûkên nû hatin berdan û kasetên. Di herêmê de ji bo pasportan li vekîşînan, bi e cihekî baş ji bo bidestxistina view tîkijiyên xwe bi master pirtûk, kasêt, wêne, tabloyên û nexşêd. Ger pêwîst be, hûn dikarin rasterast ji navenda li Formosa (P.O.Box 9, Hsihu, Miaoli, Formosa, ROC) ferman da. A katalog bi kîtekî jî de derbasdar, li ser daxwaziya e.

## Quan Yin Malperên WWW

Rasterast Têkilîdanîna Xwedê - Înternetê cihanî ya Bilind Master Ching Hai Komeleya Navneteweyî:

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

Têkevim ser rehberê bi malperên Quan Yin cihanê, ji bo lêgerîna li gelek zimanan de, herweha ketina 24 saetê de ji bo ku bernameya televizyonê, Rêwîtiya bi warekê estefîk. Hun karibin dabixin an abone bûn to ya Bilind Mamoste Ching Hai Nûçe, License de derbasdar li perrtûk an bi formata çapkirinê. Mehnameyê yêñ pirzimanî ya Di Girîng bi nêvbera ronahîyên ji deftera test jî hene.

Ger dijarîyên we hebin negihîne web site momenteke, ji kerema xwe têkilî  
[QuanYin.www@gmail.com](mailto:QuanYin.www@gmail.com)

*"Bibîne xwe bi xwe Herheyf Gencineye û hûn nikarin ji bo balê ji Jêder guhêrbar ya wê be. Ev Pîroziya ji Bêsnortiyê e! Ez ji gotinê re tune ev daxuyanî bi hene. Ez bi tenê dikarin wê re spas dikin û hevî dikin ku we bawer pesnê min, û ku enerjîya xwe bi awayekî dilê xwe, wê bandorê û rakirina ji bo ku cûreyê his û hestek, û paşê hûn bawer bikin. Piştî însîasyonê, hûn bi rastî wê wateya gotinên min dizanin. Ez qet nabe radigehînin ku hûn vê baş e Pesin, ku Xwedê li min rapêça, û min mafê belavkirin, belaş û mercên da."*

**~ Di Bilind Mamoste Ching Hai ~**

*"Em hinek karma ji mirovên li dora me, ji aliyê li wan nêrî, ji aliyê şewra li ser wan, dema ku di parvekirina pirtûkek an xwarinê, û hwd. Ev e çawa em gelê me pîroz û kêma karma xwe. Ji ber vê yekê em arizî, ji bo belavkirina ronahiyê û dilşahî di tariyê de ne. Xwezî bi wan ên ku em hinek ji karma wan bide wan in. Em bi kêfxweşî alîkariya wan in."*

**~ Di Bilind Mamoste Ching Hai ~**

*"Di zimanê mirovan em bipeyivin, xurafeyên ku hemû dem. Em her tim ji bo blah, blah, blah li ser her tiştî heye. Em ji bo hev, em ji bo nirxdayîna me jî, em niha ji bo diyarkirina nasnameya, ji bo ku bide Bi navê ji bo her tiştî. Lê belê, mutlaqa, eger ev rast e mîsoger e, tu dikarî bi heta li ser biaxivin. Tu nikarî li ser biaxivê. Hûn nikarin li ser wê difikirim. Hûn dikarin wê di xeyala ne. tu tişt nîn e. Têgihîştin?"*

**~ Di Bilind Mamoste Ching Hai ~**



## Çawa Bike Binivîsin Me

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

\* Di listeya jêr de kesên ku di nava neteweyan de baş in ku azadiya bingehîn an mezintir bi bawerî bi rêzgirtina in. Eger tu kesekî têkiliyê li herêma xwe heye, ji kerema xwe ve navenda me an ofîsa me têkiliyê herî nêzik ji we re.

Naveroka listeya pizîşkên danûstandinê yê cîhanê me dikarin carinan biguherin; ji bo agahiyên dawî, ji kerema xwe serdana:

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

## Efrîka

### Benin

**Cotonou** Mr. Yedjenou Georges **229-9668-1228** smchwisdom@gmail.com  
**Cotonou** Mr. Yedjenou Sylvestre **229-2138-0404** yedsylves@gmail.com  
**Cotonou** Mrs. Hounwanou Sessito Lucie **229-9342-7641 / 229-9591-0948**  
smchcelestialhome@gmail.com  
**Porto-Novo** Mr. Hounhoui Mahougbe Didier **229-9093-2999**  
smportonovo@yahoo.fr

### Burkina Faso

**Ouagadougou** Mr. Kaboreé Bouawindemanegré Desiré **226 772 728 27 / 226-76 16 90 45** dkabore15@yahoo.fr

### Cameroon

**Douala** Boyomo Jean Jules **237-9431-0598** jboyomo@yahoo.com

### Democratic Republic of the Congo

**Kinshasa** Kinshasa Center **243-854-107-589** joyfulcongo@gmail.com

### Ethiopia

**Addis Abeba** Mr. Gibreab Alemu **251-91-102-5646** gibreabalemu@yahoo.com

### Gabon

**Libreville** Libreville Center **241-0630-1779 / 241-0457-2394** guimbety01@yahoo.fr

### Ghana

**Accra** Mr. Abel Attoh **233-302-332-367 / 233-243-347-098** schekles@yahoo.com

## **Ivory Coast**

**Abidjan**

Mr. Kobena Yao Dominique **225-014-544-24** deressources@gmail.com

## **Kenya**

**Nairobi**

Mr. Henry Nganga Mwangi **254-720-108-871** deelock90@yahoo.com

## **Mauritius**

**Port Louis**

Port Louis Center **230-242-0462 / 230-247-2683 / 230-257-7520**  
smchmauritus@gmail.com

## **Republic of the Congo**

**Brazzaville**

Brazzaville Center **243-053-609-618 / 242-569-4029 / 242-579-1640**  
glorycongo@gmail.com

## **South Africa**

**Cape Town**

Cape Town Center **27-83-952-5744** capetowncentre@yahoo.com

**Johannesburg**

Mr. Gerhard Vosloo ghvosloo@mweb.co.za  
**27-11-646-5444 / 27-11-44-765-44 / 27-82-570-4437**

## **Tanzania**

Tanzania Center **255-774-344-489** centermail@icloud.com

## **Togo**

**Kpalime**

Mr. Djola Fawi **228-9132-9446 / 228-2442-5973** fawidjo@yahoo.fr

**Lome**

Mr. Gamado Komlan **228-9240-0657** gamakomlano@gmail.com

# **Amerîka**

## **Argentina**

**Buenos Aires**

Ms. Silvia Graciela, Gennaro silvia.gennaro@gmail.com  
**5411- 485-500-85 / 5411-155-415-5852 / 5411-4924-1802**

## **Brazil**

**Belem**

Ms. Cleci de Brito Neves **55-918-80-19-288** contato.belem@yahoo.com.br

**Goiania**

Mr. Eusmar Rodrigues Martins **55-62-9601-6636 / 55-62-3291-6523**  
goianiacycenter@gmail.com

**Recife**

Ms. Salma Casierra Alvarez **55-81-3326-7479** salmacasierra@gmail.com

**Pernambuco**

Ms. Isabela de Carvalho Cavalcante da Silva  
**55-81-3031-3034 / 55-81-9612-7370** isabela.\_.cavalcante@hotmail.com

**San Paulo**

Liaison Office **55-11-5579-1180 / 55-11-5083-7227**  
sp@contatodiretocomdeus.org

## **Canada**

**Edmonton**

Mr. Tuan Anh Phan **1-780-235-7578** edmonton99999@yahoo.ca

**London**

London Center - Mr. Bill Barton **1-519-495-2215** bbarto2162@rogers.com

**Montreal**

Mr. Terry Terrian **1-514-273-9921 / 1-514-758-7762** tterrian@yahoo.com

**Ottawa**

Ottawa Center **1-613-407-4811** ottawacentre@gmail.com

**Ottawa**

Ms. Sonal Pathak **1-819-770-5516** sjpathak36@hotmail.com

**Toronto**

Ms. Wai Ling Anita Kwok **1-416-503-0515 / 1-647-200-5966**  
anitawkwok@gmail.com

**Vancouver  
Canada**

Vancouver Center 1-250-652-7020 vancouver.center@gmail.com

**Vancouver  
Victoria**

Ms. Ai 1-604-780-3865 nirvana.purelove@gmail.com

Mrs. Betska K-Burr 1-250-652-7020 bea@beautifulearth.org

**Chile****La Serena  
Santiago  
Santiago**

Mr. Ruben Augusto Bonilla Araus 56-92-967-880 ruboar@hotmail.com

Santiago Center 562-263-85-901 chilecenter1@yahoo.com

Mr. Walter Burgos 56-96-5646-483 walter.burgos@gmail.com

**Colombia****Bogota**

Bogota Center - Mrs. Yudy Liceth Guzman Perdomo

57-1-735-8569 / 57-300-393-25-87

contactodirectocondioscolombia@gmail.com

**Costa Rica****San Jose**

Mr. Luis Alonso Alfaro Sibaja 506-2268-1045 / 506-8888-0837

costaricainfopc@gmail.com

**Ecuador****Loja**

Mr. Alan Lee 593-997-220-387 / 653-9722-0387 alantblee@gmail.com

**El Salvador****San Salvador**

Ms. Carolina del Carmen Rivera 503-7790-6258

fenixcarolina@yahoo.com

**Honduras****Tegucigalpa**

Mrs. Ondina Corrales Flores 504-222-7733 ondicotgu@yahoo.com

**Mexico****Mexico State**

Ms. Laura Lopez Aviles 52-55-5024-9316 / 52-55-1397-4330

texcenter@gmail.com

**Monterrey**

Mr. Humberto Martinez 52-81-1967-2660 / 52-81-811-1691-541

mtycenter@gmail.com

**Nicaragua****Managua**

Managua Center 505-248-3651 pastora7iglesia@yahoo.com

**Panama****Panama**

Mr. César Sanjur 507-391-6693 / 507-6258-0431 ravel-sanjur@gmail.com

**Paraguay****Ciudad del Este**

Mr. &amp; Mrs. Italo Acosta 595-61-510-417 / 595-98-3614-592

italoacostaa@hotmail.com

**Peru****Cusco**

Mrs. Patricia Kross 51-084-232-682 khuyay.khuyay@yahoo.com

**Lima**

Ms. Ceterni Guillen Llanos 51-1-6328-279 / 51-01-988-950-111

ceterni7@hotmail.com

**Puno**

Mr. Edwin Urviola Molina 51-5120-0117 / 51-99-5178-1807 /

51-5163-2468 / 51-95-8374-564 urvi\_27@hotmail.com

- Trujillo** Ms. Maria Andrea Paredes Lopez **51-4422-4908** paloma\_qyin@yahoo.com
- Uruguay**  
**Montevideo** Mr. Esteban Ceron **598-2-924-2406 / 598-2-305-9288** estceron@yahoo.com
- Venezuela**  
**Maracaibo** Ms. Dianela Carola Diaz Fereira **58-414-05-92-606** dianela33@yahoo.es
- USA**
- Arizona** Mr. Elie Firzli **1-602-919-9937 / 1-602-692-5035** pelikan@cox.net
- Arkansas** Ms. Cynthia Hudson **1-479-253-7202 / 1-479-981-1858**  
arkansascenter1es@cox.net
- California**
- Fresno** Ms. Ching Wen You **1-559-647-2652** jeancwyou@gmail.com
- Los Angeles** Mr. Tsung-Liang Lin **1-626-914-4127 / 1-951-399-0504** tlin54@gmail.com
- Sacramento** Mr. Thi Thai Le **1-916-234-0467 / 1-916-799-7768** thaivegi@yahoo.com
- Sacramento** Mr. Tuan Minh Le **1-916-234-0467** tuanins@yahoo.com
- San Diego** Mr. Dau Van Ngo **1-858-573-2345** sandiegocenterusa@gmail.com
- San Francisco** Ms. Karen Lam **1-650-784-0889 / 1-415-564-5464** SFshines@gmail.com
- San Jose** Ms. W. Patricia Chiang **1-650-200-3628** us.sanjose.wisdom@gmail.com
- San Jose** Mr. David Allan Smugar **1-415-205-7059** sanfranciscovegan@gmail.com
- San Jose** Ms. Mai Thanh Phan **1-408-603-5037** smthanhmai@gmail.com
- Calexico** Mr. Marco Calderon **1-760-960-0708** macuarte@hotmail.com
- Colorado** Mrs. Rachel Marzano coloradocenterusa@gmail.com  
**1-720-370-9590 / 1-720-988-3377 / 1-720-229-0446**
- Florida**
- Cape Coral** Mr. Long Huynh **1-239-398-0639 / 1-239-673-6384 / 1-239-210-5611**  
cccflsaints@gmail.com
- Fort Lauderdale** Mr. Henry Lu **1-212-385-9900** yihyohlu@gmail.com
- Orlando** Ms. Kim Anh Hang **1-352-323-0658 1-407-486-7852** kimanh.hang@gmail.com
- Georgia** Mrs. Bernal, Mariela **1-404-326-0632 / 1-770-383-2143**  
kminantes12@gmail.com
- Hawai'i** Mr. Neil Trong Phan **1-808-735-9180 / 1-808-398-4693**  
center.hawaii@gmail.com
- Illinois** Ms. Ciel Lord **1-773-351-5957 / 1-847-966-1620** sm.illinois@gmail.com
- Indiana**
- Fort Wayne** Fort Wayne Center **1-260-348-1254** indianacenter@yahoo.com
- Fort Wayne** Mr. George Le **1-260-348-1254** goldenageFW@gmail.com
- Kentucky**
- Frankfort** Frankfort Center **1-859-554-4249** kycenter2014@gmail.com
- Louisville** Mr. Lei Wang **1-502-644-2804** wanglei300@gmail.com

- Maryland** Mr. Pete Theodoropoulos 1-443-888-9356 / 1-410-443-1358  
petetheo1111@hotmail.com
- Massachusetts**
- Boston** Boston Center 1-508-755-1918 / 1-401-651-4684  
bostoncenter2013@yahoo.com
- Boston** Ms. Allison C. Joyal 1-401-769-5948 joyalallison@yahoo.com
- Boston** Mrs. Thao Bich Le 1-860-519-8054 tle2tp@gmail.com
- Boston** Ms. Li-Yu Chen 1-781-228-1941 leahchen3@yahoo.com
- Michigan** Mr. Martin J. White 1-734-834-9208 michigancenter@att.net
- Minnesota** Mrs. Jade Tran 1-763-276-9969 / 1-952-583-2427 godwife606@yahoo.com
- Missouri** Ms. Mary Ella Steck 1-573- 426-4886 / 1-573-230-3836  
maryellasmvtv@gmail.com
- New Mexico** Mrs. Ashley Dao Nguyen 1-505 312-6229 diepashleypa@comcast.net
- New Jersey** Mr. Sidney Sit 1-973-433-6461 / 1-318-537-4471 sidney.sit@gmail.com
- New York** Mrs. Lisa Wang 1-917-805-3888 sumamanagement2@aol.com
- North Carolina** Mr. Fred Lawing 1-704-535-3789 / 1-704-614-4397  
northcarolinacenter@hotmail.com
- Ohio** Mrs. Lynn McGee 1-513-737-2069 / 1-973-864-7633 lynn.mcgee@yahoo.com
- Oklahoma** Mrs. Tran, Thao 1-918-928-6826 / 1-918-292-8884 thaotran27@gmail.com
- Oregon** Mrs. Xuan Cheng 1-541-905-4073 / 1-503-758-3201  
xuan.cheng2008@gmail.com
- Pennsylvania**
- Philadelphia** Ms. Ling-Ling Hsu 1-215-300-0853 / 1-484-336-9043 llhsu.pacp@gmail.com
- Pittsburgh** Mr. Trung Kieu 1-412-294-7661 / 1-408 786 4856 pittsburgh108@gmail.com
- South Carolina** Mr. Michael Stephen Blake 1-407-474-3492 smch\_southcarolina@yahoo.com
- Texas**
- Austin** Mr. Nam Tran 1-512-216-2465 / 1-512-363-6399 namtranx@yahoo.com
- Dallas** Dallas Center Mrs. Loching Huang (Ellie) ellie\_hu@yahoo.com  
1-972-968-9030 / 1-214-264-3348
- Houston** Mr. Son Le 1-832-875-3777 / 1-832-955-3620 sonbachle@gmail.com
- San Antonio** Mr. Adam Gomez 1-210-530-8083 / 1-210-313-5023  
adamdgomez@hotmail.com
- Washington DC & Virginia** Center VaCenterUSA@gmail.com
- Washington**
- Seattle** Mr. Victor Huynh 1-206 412-9645 / 1-206 577-2363 vichuynh99@yahoo.com
- Wisconsin**
- Madison** Ms. Thu Lieu Thi Dang 1-608-844-4480 sm.wisconsin@yahoo.com

## Asia

### Formosa

**Taipei**

Taipei Center **886-2-2788-0866** tpe.light@gmail.com

**Taoyuan**

Taoyuan Center **886-3-463-0905** tyc.peace@gmail.com

**Taoyuan**

Mr. Liu Chung-Yu **886-939-255-125** cyliu7000@gmail.com

**Miaoli**

Mr. Lai, Guan Yuan **886-923-313-253** angle.flying@msa.hinet.net

**Kaohsiung**

Mr. Wu, Kun Jan **886-7-733-1441 / 886-921-680-197** as8867093@gmail.com

### Hong Kong

Liaison Office **852-2749-5534 / 852-2637-8257**

yfyl.hongkong@gmail.com

### India

**Mumbai**

Bipin Thosani **91-2506-3033 / 91-983-30-86-680** bipinthosani@gmail.com

### Indonesia

**Bali**

Bali Center **62-821-4648-2011** smch\_bali@yahoo.com

**Bali**

Mr. I Nyoman Widyasa **62-815-5806-8909** qomink2006@yahoo.com

**Jakarta**

Jakarta Center **62-21-631-9066** smch.jkt@gmail.com

**Jakarta**

Ms. Faye Yowargana **62-815-9982-537** fayebright@gmail.com

**Malang**

Mrs. Leny Laniwati leny\_alpine@yahoo.com

**62-341-997-3286 / 62-341-491-964 / 62-838-3340-8736**

**Medan**

Medan Center **62-61-7702-8861** blessmedancercenter@gmail.com

**Medan**

Ms. Erika Wijaya Ng **62-856-6406-5425** universallove333@gmail.com

**Surabaya**

Mr. Harry Limanto **62-313-81-0166 / 62-822-3455-5868** kita237@gmail.com

**Yogyakarta**

Mr. Tomitro **41-223-69-1550 / 62-274-62-4560 / 62-81-2270-1642**

tomitrojudarman@gmail.com

### Israel

**Tel Aviv**

Ms. Orit Adari **972-777-172-589 / 972-50-24-65-008** orita444@gmail.com

### Japan

**Gunam**

Ms. Ritsuko Takahashi rita@rainbow.plala.or.jp

**81-5-1054-9567 / 81-278-23-9529 / 81-90-1605-6863**

**Tokyo**

Mrs. Takahashi, Eiko **81-3-3292-9555 / 81-907-197-1478**

ecolabriller@gmail.com

**Tokyo**

Mr. Shingo Leonard Nishikawa **81-90-5316-8015** tokyogreengoblin@gmail.com

**Osaka**

Mr. Le Khac Duong **81-729-204-123 / 81-803-789-4078** leduongjp@gmail.com

### Jordan

Mr. Jafar Marwan Irshaidat **962-7-9511-9993**

jafar.irshaidat@gmail.com

### Korea

**Andong**

Andong Center **82-54-821-3043** smandong@hanmail.net

**Andong**

Ms. Kim Jin Hee **82-10-4855-6855** kjh5606kr@yahoo.co.kr

**Busan**

Busan Center **82-51-334-9204** chinghaibusan@gmail.com

<b>Busan</b>	Mrs. Chang Hee Kim <b>82-10-5150-9204</b> kchee123@naver.com
<b>Daegu</b>	Daegu Center <b>82-53-743-4450</b> chinghaidaegu@hanmail.net
<b>Daegu</b>	Mrs. Si-jung, Kim <b>82-10-4043-0351</b> sjk616@hanmail.net
<b>Daejeon</b>	Daejeon Center <b>82-54-531-1537 / 82-42-625-4801</b> smdaejjeon@gmail.com
<b>Daejeon</b>	Mrs. Kim Joung Geun <b>82-54-534-7448 / 82-10-7478-7448</b> pyotu57@gmail.com
<b>Gwang-Ju</b>	Gwang-Ju Center <b>82-62-525-7607</b> smgwangju@naver.com
<b>Gwang-Ju</b>	Mr. Hong Soon <b>82-10-3198-8212</b> hong8212@gmail.com
<b>Incheon</b>	Incheon Center <b>82-32-867-5351</b> lightundinchon@yahoo.com
<b>Incheon</b>	Ms. Tai, Bokhee <b>82-10-5108-9432</b> tsunli88@hanmail.net
<b>Jeonju</b>	Mr. Choi Beyong Sun <b>82-63-274-7553 / 82-11-9715-9394</b> buda1996@hanmail.net
<b>Sang Ju</b>	Sang Ju Center <b>82-54-532-5821</b> hounri21@yahoo.co.kr
<b>Seoul</b>	Seoul Center <b>82-2-577-2158</b> worldvegan.seoul@gmail.com
<b>Seoul</b>	Mr. Kang Jin Tae <b>82-11-263-3563</b> samwoncokr@daum.net
<b>Ulsan</b>	Ulsan Center <b>82-52-224-4111</b> chinghaiulsan11@hanmail.net
<b>Ulsan</b>	Mrs. Lee Mal Soon <b>82-52-265-4766 / 82-10-5142-4766</b> soon605@hotmail.com
<b>Wonju</b>	Wonju Center <b>82-33-763-9358</b> smchwonju@naver.com
<b>Wonju</b>	Mr. WON, Eumtai <b>82-11-622-2843</b> wdolte@naver.com
<b>Youngdong</b>	Youngdong Center <b>82-54-532-5821</b> smchyoungdong@gmail.com

**Laos**

<b>Vientiane</b>	Mr. Somboun Phetphommasouk sobo52@yahoo.com <b>856-20-030-522-7011 / 856-20-5997-3919</b>
------------------	--

**Macau**

Macau Center **853-285-322-31** macpositive@yahoo.com.hk

**Malaysia**

<b>Johor Bahru</b>	Mr. Wang Ah Sang <b>60-16-722-0779</b> wangahsang@yahoo.com
<b>Kuala Lumpur</b>	Ms. Phua Mee Horng <b>60-3-2145-3904 / 60-12-278-6098</b> phmegan@gmail.com
<b>Penang</b>	Penang Center <b>60-4-228-5853</b> happyyogipg@gmail.com
<b>Penang</b>	Mr. Lin.Wah Soon <b>60-11-1678-2021</b> wslin99@gmail.com
<b>Perak</b>	Mr. Cheng Huat Tan <b>60-6-528-10807 / 6016-523-2237</b> orgvegantan@hotmail.com

**Mongolia**

<b>Ulaanbaatar</b>	Mr. Batmunkh Enkhbold <b>976-95-501-177 / 976-11-341-896</b> ulaanbaatarcenter@gmail.com
--------------------	---

<b>Ulaanbaatar</b>	Mr. Enkhbat, Dombon <b>976-11-341-896 / 976-99-722-198</b> smcenter4mongolia@gmail.com
--------------------	---

**Myanmar**

<b>Yangon</b>	Yangon Center <b>95-1-66-74-27</b> saisanaik.006@gmail.com
<b>Yangon</b>	Ms. Thin Thin Lwin <b>95-42-24-373 / 95-9-85-50-401</b> thinthinlwin28@gmail.com

**Nepal**

<b>Kathmandu</b>	Mrs. Meera kumari Khanal <b>977-98-45-25-37-13</b>
------------------	--

meerakumari\_khanal@yahoo.com

**Philippines  
Manila**

Ms. Rosean Villones **63-921-432-4288** roseanvi@yahoo.com

**Singapore  
Singapore  
Singapore**

Singapore Center **65-6741-7001** chinghai@singnet.com.sg

Mr. Chin Joo, Tay **65-8182-6695** t.chinjoo@gmail.com

**Sri Lanka  
Colombo**

Colombo Center **94-11-241-2115 / 94-77-405-9785** lawrencef@cclk.lk

**Syria  
Syria**

Mr. Aiham Bader **963-16-310-949 / 963-949-200-481**

smch.center.sy@gmail.com

**Thailand  
Bangkok**

Mrs. Tanya Chongvilaiwan **66-2-682-0015 / 66-8-97484-907**

tanya\_angspatt@yahoo.com

**Songkhla  
Nakhon  
Ratchasima  
Chiang Mai**

Mrs. Suda Sangthongkoon **66-84-969-7129** sinnsuda@gmail.com

Mrs. Ratchanan Jintana **66-93-559-1166** bkkcpcr@gmail.com

Mrs. Kantha, Kulitsara **66-53-852-832 / 66-851-554-337**

lalar.kunta@gmail.com

**Turkey  
Ankara**

Mrs. Sule Nesrin Alper **90-53-25-180-146** snalp@hotmail.com

**UAE  
Abu Dhabi**

Abu Dhabi Center centeruae.s2015@yahoo.com

**Ewropa**

**Austria  
Vienna**

Mr. Kral Alfred **43-681-813-161-04 / 43-699-1000-5738**

viennaveganpeace@gmail.com

**Belgium  
Brussels**

Mrs. Luu, Kim Yen **32-2-479-1546** kimyen.luu@mail.be

**Bulgaria  
Sofia  
Plovdiv**

Ms. Dilyana Mileva **359-895-937-420** mileva74@gmail.com

Ms. Radostina Koleva **359-088-777-3480** radost\_kol@yahoo.com

**Croatia  
Croatia**

Ms. Dorotea Zic **385-98-378-165 / 385-51-421-664** tebudd@gmail.com



**Czech****Prague**

Prague Center **420-608-124-709 / 420-261-263-031**  
 czech-center@spojenisbohem.cz

**Prague**

Mr. Nguyen Tuan Dung **420-608-124-709**  
 czech-center@spojenisbohem.cz

**Estonia****Estonia**

Ms. Astrid Murumagi **358-5059-62315** astrid\_murumagi@yahoo.com

**Finland****Helsinki**

Ms. Camilla Victoria Sonninen **358-415-293-188 / 358-942-892-679**  
 helsinki-center@gmail.com

**France****Alsace**

Alsace Center Mr. Henrion Arnaud **33-3-89-77-0607** allmightylove@gmail.com

**Montpellier**

Mr. Sylvestrone Thomas **33-4-67-65-0093** worldvegan34@yahoo.fr

**Paris**

Mr. Hugues Rivard **33-143-006-282 / 33-677-315-970**  
 Hugues2light@gmail.com

**Guadeloupe**

Ms. David Lorin **590-5902-23-214 / 590-6905-49-017** sarvamaata@hotmail.fr

**Germany****Berlin**

Mrs. Anja Hable **49-30-2198-4943 / 49-179-7976-653**  
 berlin-center@gmx.de

**Duesseldorf**

Mrs. Rost, Henrike henrikerost@gmx.net  
**49-211-4680-4818 / 49-221-7896-3428 / 49-179-9025-423**

**Freiburg Breisgau**

Mr. Alain Spindler **33-3-6934-1456** freiburg.center@sfr.fr

**Hamburg****Munich**

Mr. Pa-Landing Bojang **49-152-2416-7997** p.bojang@gmx.de  
 Ms. Nguyen, Thi Thuy ahimsa.tn@goolemail.com  
**49-176-2222-3445 / 49-89-2314-0265 / 49-89-3796-6730**

**Greece****Lesvos**

Ms. Irene Ferveli **30-2251-30-24-38 / 30-6946-129-126** feriren@yahoo.gr

**Hungary****Budapest**

Budapest Center **36-1-363-3896** budapestcenter@gmail.com

**Budapest**

Ms. Edit Szóráth **3630-855-1238** editzorath@gmail.com

**Iceland****Iceland**

Ms. Ngo Thil Kha **354-820-5778** reykjavik.center.iceland@gmail.com

**Ireland****Dublin**

Mr. Bernard Leech **353-857-319-617 / 353-1-486-5852**  
 dublinquanyin@yahoo.co.uk

**Italy****Pescara**

Ms. Mariassunta Spensieri **39-333-827-9018** maryspens@gmail.com

## Norway

### Oslo

Ms. Lin Yang **47-2144-9273** aileenlyoung@hotmail.com

## Poland

### Warsaw

Ms. Joanna Likierska **48-608-662-682** quanyin.asia@gmail.com

### Warsaw

Ms. Malgorzata Mitura **48-724-115-369** malgorzata.mitura@gmail.com

### Bielsko – Biala

Ms. Marta Pajak **48-600-149-958** qy.marta@gmail.com

## Portugal

### Lisbon

Mr. H. Silva **351-933-257-757** heqyss@hotmail.com

## Romania

### Bucharest

Bucharest Center **358-44-333-8893** bucharestqy@yahoo.com

## Russia

### Moscow

Moscow Center smchmoscow@yandex.ru

## Serbia

### Belgrade

Mr. Mladen Antolic **385-91-225-9425** naprojektu@gmail.com

## Slovakia

### Zilina

Mr. Roman Sulovec **421-903-100-216** meditacia@spojeniesbohom.sk

## Slovenia

### Celje

Mr. Damjan Kovačič **386-4023-6433** qy4ever@yahoo.com

### Ljubljana

Ljubljana Center **386-1518-2542** quanyinslo@gmail.com

### Ljubljana

Mr. Benjamin Borišek **386-7083-4649** forevershinelove@gmail.com

### Maribor

Mr. Igor Gaber **386-4159-2120** igor.gaber@gmail.com

## Spain

### Madrid

Mrs. Maria Jose Lobo Cardaba **34-91-559-0217 / 34-67-538-9788**  
mjose.lopez@yahoo.es

### Malaga

Malaga Center **34-627-212-544 / 34-627-971-657 / 34-958-205-376**  
suprememasterandalus@hotmail.com

### Valencia

Mrs. Wenqin Zhu **34-963-301-778 / 34-695-953-889** valencialight@gmail.com

### Valencia

Mr. Jose Luis Orduna Huertas **34-963-744-361 / 34-653-941-617**  
joselorduna@gmail.com

## Sweden

### Stockholm

Ms. Elizabeth Dabrowska Hagman **46-76-84-80-978**  
elizabeth.dhagman@telia.com

### Uppsala

Ms. Youwei Wang **46-737-896-019** peacejoy333@gmail.com

## Switzerland

### Geneva

Mrs. Ursula Klein **41-223-691-550** ursula\_klein@bluewin.ch

## The Netherlands

### Amsterdam

Mrs. Naima Ben Moussa **31-626-262-240** naima01@casema.nl

## United Kingdom

### England

**London** London Center **44-208-8419-866 / 44-77-3743-5869**  
 londonukcentre@googlemail.com

**London** Mr. Andrzej Misiek **48-535-180-990** a.misiek23@gmail.com

**Surrey** Ms. Leong Siew Yin surrey.centre@yahoo.co.uk  
**44-127-362-5922 / 44-134-284-528 / 44-776-027-5088**

## Oceania

### Australia

**Adelaide** Ms. Hoa Thi Nguyen **61-8-7009-9820 / 61-433-161-065**  
 gohomeasap@yahoo.com

**Brisbane** Ms. Renata Halpin **61-7-3374-3339 / 61-412-775-678**  
 renatahalpin@gmail.com

**Canberra** Mrs. Tieng thi Minh Tam **61-2-6100-6213** tam.tieng@gmail.com

**Melbourne** Melbourne Center melbsmch@aol.com

**Melbourne** Mr. Rob Nagtegaal **61-352-824-431 / 61-407-965-448** rbnagtegaal@gmail.com

**Melbourne** Mr. Nguyen **61-422-113-775** danhnguyen2475@yahoo.com.au

**Melbourne** Ms. Wei Feng **61-414-839-533** wfwisdom@gmail.com

**Mid North Coast** Mr. Eino Laidsaar **61-2-6550-4455** goldenagecenter@gmail.com

**Marulan** Ms. Julie Pharr **614-2989-1282 / 61-2-4841-1325** julie.p.dixon@gmail.com

**Northern Rivers Byron Bay** Mark Kingsley Swanson Thornquest **61-266-740-374**  
 mthornquest@hotmail.com

**Perth** Mr. Michael Page **61-481-521-822 / 61-089-445-9027**  
 sunblessing905@gmail.com

**Sydney** Sydney Center happysydneycentre@gmail.com

**Sydney** Mr. Thanh An Ly **61-2-9823-8223 / 61-433-557-389** thanh.an.ly88@gmail.com

### New Zealand

**Auckland** Mr. Garret Jaxen **64-21-2551-952 / 64-9-814-9536**  
 nzcontactperson@gmail.com

**Christchurch** Mr. Terry Prince **64-3-357-8387** princenz@gmail.com

**Nelson** Ms. Sharlene Leach **64-3-539-1313** shale@ihug.co.nz

## Bilind Mamoste Televîzyon

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

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

A Journey through Aesthetic Realms TV Program Video tapes  
E-mail: TV@Godsdirectcontact.org

## Bilind Mamoste Ching Hai Hevkariya Navneteweyî Weşanxane Komeleyê, Ltd

THE SUPREME MASTER CHING HAI  
INTERNATIONAL ASSOCIATION PUBLISHING CO., Ltd.  
Taipei, Formosa.

E-mail: smchbooks@Godsdirectcontact.org  
Tel: (886) 2-2375-9688 / Fax: (886) 2-2375-7689  
[www.smchbooks.com](http://www.smchbooks.com)

## BEŞA PIRTÛKÊN

E-mail: divine@Godsdirectcontact.org  
(You are welcome to join us in translating Master's books  
into other languages)

## KOMA NÛÇEYAN

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

## MASEYA AGAHİYÊN GIYANÎ

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

## DIKANÊN LISERXETE

Celestial Shop: [www.theCelestialShop.com](http://www.theCelestialShop.com) (English)  
Eden Rules: [www.EdenRules.com](http://www.EdenRules.com) (Chinese)

## S.M. CELESTIAL CO., LTD.

E-mail: smclothes123@gmail.com; vegan999@hotmail.com  
Tel: +886-3-460-1391 / Fax: +886-3-460-2857  
[www.smcelestial.com](http://www.smcelestial.com) [www.sm-celestial.com](http://www.sm-celestial.com)

## LOVING HUT INTERNATIONAL COMPANY, LTD

Tel: +886-2-2239-4556 / Fax: +886-2-2239-5210  
E-mail: info@lovinghut.com  
[www.lovinghut.com/tw](http://www.lovinghut.com/tw)

First Edition: June 2017

The author: The Supreme Master Ching Hai  
Published by: The Supreme Master Ching Hai  
International Association Publishing Co., Ltd.

Address: Rm. 16, 8F, No.72, Sec. 1, Zhongxiao W Rd.,  
Zhongzheng Dist., Taipei City100, Taipei, Formosa, R.O.C.  
Tel: +886-2-23759688 / Fax: +886-2-23757689

©1990~2017 Bilind Mamoste Ching Hai

Hemû maf parasfî ne.  
Tu bi xêr hafî bo zêdekirina naveroka vê weşanê  
bi destûr ji weşanxaneyê in.

Em, ji şagirtên xwe ji Desteya Bilind Mamoste Ching Hai, di tengahiyan re yek dibe ku cefayê dema lêgerîna ji bo Rastiyê ya dawî hatine. Ji ber vê yekê em fêhm bikin çawa zehmet û kême ji bo yek peyda Mamoste jiyanê bi temamî hatin ronahîkirin ku herî bilind de rêbaza geşbûn şehrezayî ne mimkin me dike û bi pêkanîna vê rastiyê hîn dike; rêbaza heman ku hatiye dîtîn ji aliyê hemû Mamoste bi rastî ya ji demên kevnar de hîn dikir. Hebûna pereyên kûr jiyîn ji pêkanîna vê rêbazê de, em bi vê yekê pêşkêşkirina vê berhevkirin û of semîner ji aliyê Desteya Bilind Mamoste Ching Hai li welatên cuda cuda li seranserî cîhanê, teslîmî ji bo alîkarîya penaxwazan Rastî, ku bi bêrîkirina ji bo rizgariya herheyî di jîyana û yên din jî ji bo dîtina bersîvên ji bo xwe pirsên cuda yên li ser jiyanê, jidayîkbûnê û mirinê de herweha li ser çandiniya ruhanî û rastî.