

## کلید روشن ضمیری آنی ۵

استاد اعظم چینگ های

شرکت انتشاراتی استاد اعظم چینگ های

## محتوای کتاب

زندگی‌نامه مختصری از استاد اعظم چینگ های

- ۹ ..... راهی برای نجات جهان از نابودی
- ۳۰ ..... ما در حال ورود به عصر طلایی هستیم
- ۵۴ ..... ممارست، جهان را متمدن تر میکند
- ۸۰ ..... خداوند از همه چیز مراقبت میکند
- ۸۹ ..... از خواب بیدار شوید
- ۱۱۳ ..... به خودتان تکیه کنید
- ۱۲۲ ..... قدرت و امور مالی
- ۱۳۵ ..... مبارزه در نبرد معنوی
- ۱۴۳ ..... ذهن مقدس، انتظار بازگشت هیچ چیزی را ندارد
- ۱۵۲ ..... روشن ضمیری، نیروی مثبت را بر می انگیزد
- ۱۸۳ ..... موجودات کامل بهشتی
- ۱۹۴ ..... راه یافتن گنج درون
- ۲۱۹ ..... تشریف در متد کوان یین
- ۲۲۴ ..... نشریات ما
- ۲۳۵ ..... راه های تماس با ما

## یک پیام کوچک

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

She + He = Hes (as in Bless)

Her + Him = Hirm (as in Firm)

Hers + His = Hiers (as in Dear)

مثال : When God wants, Hes makes things happen according to Hiers will to suit Hirmself.

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

"من به آئین بودائی یا فرقه کاتولیک وابسته نیستم. من پیرو حقیقت می باشم و حقیقت را وعظ و تدریس می کنم. شما ممکن است آن را آئین بودائی، کاتولیک گرای، تائو-گرایی یا هر چیزی که دوست دارید بنامید. من همه را می پذیرم!"

استاد اعظم چینگ های

"با رسیدن به آرامش و صلح درونی به همه چیز دست خواهیم یافت. همه رضایت ها، تحقق تمامی آرزوهای دنیوی و بهشتی، از ملکوت خدا، از درک درونی هماهنگی ابدیمان، از خرد جاودانه مان و از قدرت الهی مان حاصل میشود. مهم نیست چقدر پول و ثروت، قدرت و موقعیت اجتماعی داشته باشیم. اگر به اینها دست نیابیم، هرگز رضایت حاصل نمی کنیم."

استاد اعظم چینگ های

"تعالیم ما می گوید هر کاری که باید در این جهان انجام دهید را، به طور کامل انجام دهید. مسئول باشید و همچنین هر روز مدیتیشن کنید. به این شکل، دانش بیشتر، خرد بیشتر و آرامش بیشتری نصیب شما میشود تا به خود و به جهان خدمت کنید. فراموش نکنید که شما نیکی را در درون خودتان دارید. فراموش نکنید که خدا در نهاد شما ساکن است. فراموش نکنید که بودا در قلب شماست."

استاد اعظم چینگ های

## گام برداشتن در راه عشق

### گام های یک استاد روشن ضمیر در قید حیات

ما همه جا را جستجو می کنیم  
 برای کمی عشق،  
 برای کمی عشق،  
 تا آن را با همه موجودات در هر گوشه از جهان  
 قسمت کنیم.

عشق و کمک استاد اعظم چینگ های که در سطح جهان به عنوان بشردوست، طرفدار محیط زیست، نویسنده، هنرمند، طراح، موسیقیدان، کارگردان فیلم و استاد معنوی شهرت دارند، به وراثی همه مرزهای نژادی و ملی رفته است. استاد اعظم چینگ های از اوایل دهه ۱۹۸۰ تا به امروز، یکی از پیشگامان سرسپرده این سیاره در زمینه اکولوژی بوده اند و به ترویج حفاظت از محیط زیست و تنوع زیستی، احیاء جنگل ها، زندگی زیست پایدار و از همه مهمتر، رژیم وگان ارگانیک پرداخته اند که سریع ترین و مؤثرترین راه حل برای بحران های اقلیمی است.

استاد با عزم راسخ، وقت و سرمایه خود را برای آگاهی جهانیان در مورد اثر فاجعه آمیز تغییرات اقلیمی و رژیم وگان به عنوان راه حل آن، صرف می کنند. ایشان از سال ۲۰۰۶ تا ۲۰۰۸، کمپین های "زندگی به گونه دیگر" و "اس، او، اس" را آغاز کردند تا آگاهی مردم در مورد گرمایش زمین را افزایش دهند. همچنین ایشان به انتشار مجله خبری و نگاشتن کتاب می پردازند و در سال ۲۰۰۵ نیز فیلم مستند "قهرمانان واقعی" و سریال تلویزیونی "پادشاه و همراهان" را تولید کردند که از سوپریم مستر-تلویزیون پخش شد. این کانال تلویزیونی ماهواره ای که بیست و چهار ساعته در سطح جهان پخش میشود، به ارائه خبرهایی در مورد تغییرات اقلیمی، رژیم وگان و دیگر موضوعات تعالی بخش می پرداخت. از سال ۲۰۰۷، استاد اعظم چینگ های، از طریق

بیش از ۲۷ کنفرانس تغییرات اقلیمی در ۱۳ کشور که به طور زنده، از ماهواره و رادیو پخش میشد، دانش خود را با کارشناسان محیط زیست، رهبران دولتی، اشخاص عالیرتبه و شهروندان دلسوز در میان گذاشتند.

در نتیجه این تلاشها، شعار ایشان، "وگان باشید، حامی محیط زیست شوید تا سیاره را نجات دهید" و "وگان باشید، صلح برقرار کنید" در سراسر جهان اشاعه یافته و به بشریت الهام بخشیده تا شیوه زندگی سالم و زیست پایدار وگان را برگزینند و در نتیجه به سطح بالاتری از صلح و هماهنگی دست یابند.

استاد اعظم چینگ های، بواسطه خویش که الگویی مهربان هستند، نیکی درون و عشق به همه مخلوقات خداوند را به ما یادآور می شوند. بینش های عمیق حاصل از دستاورد معنوی استاد، به ایشان امکان داد تا علت اصلی رنج بشر، ناهماهنگی اجتماعی و فرسایش محیط زیست را شناسایی کنند که چیزی نبود مگر خشونت تحمیلی از سوی ما نسبت به دیگر موجودات از جمله دوستان معصوم حیوان مان. استاد اعظم چینگ های، از روی شفقت نسبت به ضعیفان و مظلومان، کتابهای "پرندگان در زندگی من"، "سگها در زندگی من" و "حیوانات شریف طبیعت" را نوشتند که در سطح بین المللی، پرفروش ترین کتابها بودند. این جواهرات ادبی که به زبان های گوناگون، در دسترس هستند، افکار و احساسات عمیق همزیستان حیوان عزیزمان را نشان داده و ذات الهی و عشق بی قید و شرط شان را نمایان می سازند.

## سالهای اولیه

استاد اعظم چینگ های در مرکز آولاک (ویتنام) به دنیا آمدند، تحصیلات شان را در اروپا به پایان رساندند و برای صلیب سرخ کار کردند. چندی نگذشت که دریافتند در هر گوشه از جهان، درد و رنج وجود دارد و جستجو به دنبال درمانی برای این دردها، به مهمترین هدف زندگی شان تبدیل شد. سپس در جستجوی روشن ضمیری معنوی، رهسپار هیمالیا شدند و در نهایت، انتقال الهی نور و صوت درون را دریافت کردند که

بعدها آن را متد کوان یین نامیدند. استاد اعظم چینگ های بعد از یک دوره ممارست ساعیانه، به روشن ضمیری کامل دست یافتند.

چندی پس از بازگشت از هیمالیا، به درخواست صادقانه اطرافیان شان، متد کوان یین را به دیگران آموختند و شاگردان شان را تشویق کردند که برای یافتن عظمت الهی-شان، به درون نگاه کنند. طولی نکشید که دعوتنامه هایی برای ایراد سخنرانی در آمریکا، اروپا، آسیا، استرالیا و آفریقا دریافت کردند. شفقت استاد اعظم چینگ های، در توجه شان به محرومان نیز نمایان است. سرمایه به دست آمده از فروش آثار هنری استاد، ایشان را قادر ساخت تا با استفاده از آن برای کمکهای امدادی به آسیب-دیدگان سوانح طبیعی در سراسر جهان و کارهای خیریه، مأموریت شان که تسلی فرزندان نیازمند خداوند بود را ادامه دهند.

### جهانی که در آن زندگی می کنیم را زیبا سازیم

با اینکه ایشان به خاطر کمک های فداکارانه خود، هیچ چشمداشتی به تقدیر و تشکر نداشتند، اما دولت ها، مقامات و سازمانهای خصوصی از سراسر جهان، در موقعیت های مختلف، جوایزی به ایشان اهداء کردند. از جمله: جایزه صلح جهانی، جایزه رهبری معنوی جهان، جایزه ترویج حقوق بشر، جایزه شهروند بشردوست جهان، جایزه خدمات عمومی برجسته برای بشریت، جایزه صلح گوسی سال ۲۰۰۶، تقدیرنامه هفته موسیقی لس آنجلس، نقره مقام اول در ۲۷ امین مراسم سالانه اهدای جایزه تلی در سال ۲۰۰۶، جایزه زندگی فعال از سوی رئیس جمهور سابق آمریکا، جرج دابلیو بوش و جایزه خدمات داوطلبانه از سوی رئیس جمهور آمریکا، باراک اوباما در سال ۲۰۱۰.

بعلاوه در ایالات متحده آمریکا، مقامات دولتی در هاوایی و ایلنوی، روزهای ۲۵ اکتبر و ۲۲ فوریه را روز استاد اعظم چینگ های نام نهادند. در جشن اعلام این روز در ایلنوی، کلینتون، بوش و ریگان، رؤسای جمهور سابق آمریکا، پیام های تبریک برای ایشان فرستادند.

استاد اعظم چینگ های در ستایش افراد پرهیزگار و تشویق دیگران برای الهام گرفتن از این افراد، سری جوایز درخشان جهانی را ایجاد کردند تا انسانها و حیوانات لایق را به خاطر خاص بودن در صفاتی همچون قهرمانی، شفقت، رهبری، شجاعت یا هوش، مورد تقدیر قرار دهند.

## رؤیای استاد

استاد اعظم چینگ های، با از خود گذشتگی، زندگی خود را صرف ایجاد آینده ای زیبا برای سیاره عزیزمان و ساکنین ارزشمند آن کرده اند. در طول تاریخ، همه بزرگان رؤیایی داشتند و استاد اعظم نیز رؤیای خود را بدین شرح ابراز می دارند:

"آرزو دارم کل جهان صلح آمیز شود.

آرزو دارم که همه کشتارها متوقف شود.

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

آرزو دارم که همه کشورها با همدیگر دست دهند،

از همدیگر حفاظت کنند و به همدیگر کمک نمایند.

آرزو دارم سیاره زیبای ما نابود نشود.

میلیاردها، میلیارد سال طول کشیده تا این سیاره ایجاد شده

و اینجا بسیار زیبا و بسیار شگفت انگیز است.

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





## راهی برای نجات جهان از نابودی

سخنرانی استاد اعظم چینگ های

۸ سپتامبر، ۱۹۹۴

فرودگاه ناریتا، ژاپن، (در اصل به زبان چینی)

این بار در ژاپن، خیلی احساس آرامش میکنم. (تشویق) حالا مدت طولانی تری از تشرف شما میگذرد! همچنین شما ساعیانہ ممارست و مدیتیشن کرده اید و خود را پاک نموده اید. این برای فضای ژاپن، خیلی مفید است. ما به این شکل به جهان کمک میکنیم، برای همین میگویم که شما ناجیان جهان هستید.

در این جهان، خیلی از برادرها و خواهرهای ما، وظایف اصلی شان، ذات درونی شان، ویژگی الهی شان را فراموش کرده و در عوض، نسبت به جهان، به کائنات، کارهای مضر زیادی انجام داده اند. اگر همه چنین میکردند و کاری برای جبران آن، انجام نمیدادند، جهان ما با مصیبت بزرگی مواجه میشد. تاکنون رویدادهای بد زیادی رخ داده، اما رویدادهای فاجعه آمیز بیشتری در راه هستند. فجایعی که تاکنون رخ داده، اغلب یک کشور یا بخشی از یک کشور را تحت تأثیر قرار داده اند. اگر همه مثل قبل، همچنان نسبت به ممارست معنوی بی اعتنا باشند و در عوض کارهای بد انجام دهند، به زندگی و احساسات افراد دیگر بی اعتنا باشند و حقوق بشر را نادیده بگیرند، فجایع بزرگتری رخ میدهد و حتی کل جهان را تحت تأثیر قرار میدهد. بدون استفاده از قدرتهای جادویی نیز میتوانیم آینده را ببینیم و از آن مطلع شویم، چون قضیه منطقی است و حالت علت و معلولی دارد.

خیلی از به اصطلاح پیشگویان و پیامبران، پیش بینی کردند که به طور همزمان، فجایع زیادی در جهان رخ خواهد داد. در کشورهای مختلف و در زمانهای مختلف، افراد مختلف، تصویر مشابه ای را دیده اند. آن افراد واقعاً می توانستند آینده را ببینند، آنها به طور اتفاقی این چیزها را نمی گفتند. در همه اعصار، چنین اشخاصی وجود داشته اند. تعداد آنها نادر نبوده است.

در هر حال، شاید ما خوب ممارست کنیم. رهروان ما در بسیاری از کشورها، مراکز بزرگی برای مدیتیشن گروهی دایر کرده اند. وقتی در کنار هم باشیم، قدرت ما بسیار زیاد میشود. به همین خاطر فکر میکنم که جهان هنوز میتواند نجات داده شود. اگر همه با هم، صادقانه برای چیزی دعا کنیم یا با هم ممارست کنیم، میتوانیم فضای صلح آمیز عظیمی ایجاد کنیم و تأثیر عظیمی بگذاریم. این تأثیر به همان جای خاص، محدود نمیشود.

مثلاً اگر در کشور شما رودی نباشد و در جاهای دیگر باشد، آب آن رودها و دریاها تبخیر میشود و به بخار و بعد به باران تبدیل میشود و در نتیجه، کشور شما نیز تحت تأثیر قرار می گیرد. یک مثال دیگر: شاید امروز در جاده یا یک جای دیگر، با مشکلی مواجه شوید، شاید با ماشین یا جور دیگری، تصادف کنید، بعد دو فرد شفیق را ملاقات کنید که به شما توجه و کمک کنند و سبب شوند که محبت، امنیت و راحتی بسیار را تجربه کنید. بعد وقتی همه چیز درست می شود یا پس از مرخص شدن از بیمارستان بعد از یک هفته، آن احساس مهرآمیز همچنان با شماست. پس از آن هر کسی را که ببینید یا اگر با افراد زیادی در یک کنفرانس باشید، نسبت به آنها خیلی صبور و با محبت خواهید بود و کسانی که تحت تأثیر این رفتار شفیق شما قرار میگیرند، همچنان این عشق را به بیرون اشاعه میدهند و آنها نیز با دیگران، با عشق رفتار میکنند. بعد، آنها که اینگونه پر مهر با آنها رفتار شده نیز دوباره این عشق را تا افراد بیشتری اشاعه میدهند. این انتقال همچنان ادامه می یابد، درست مثل یک قطره روغن که پیوسته در حال پخش شدن است.

به طور مشابه، اگر شخصی وقت کافی برای ممارست داشته باشد، از درون آرام میشود و بعد رفتار آرام و فضای این شخص، بر افرادی که می بیند، بر همسایه ها و اطرافیان او نیز تأثیر میگذارد. مردم با دیدن او تحت تأثیر هاله اش قرار می گیرند و آرام میشوند. آنها فکر میکنند، "آه! این درست است! باید آرام و با محبت باشیم!" وقتی این تأثیر گسترش می یابد، خیلی ها تحت تأثیر قرار می گیرند. در نتیجه، ممارست معنوی ما واقعاً سودمند است. این کاملاً منطقی است، چیز پیچیده یا فراتر از درکی نیست.

چیزهای ناخوشایند زیادی در جهان رخ میدهد و دلیلش این است که مردم شاد نیستند و عشق ندارند. مثلاً اغلب در کتابهای روانشناسی یا در روزنامه ها، اظهاراتی را میخوانیم. اکثر افراد پردردسر و کسانی که به رفتار خشونت آمیز گرایش دارند، کسانی هستند که در کودکی مورد بد رفتاری یا بی اعتنائی قرار گرفتند. آنها بدون دریافت هیچگونه عشقی، با حالت روحی بد بزرگ شدند و شخصیت منفی پیدا کردند. علت رفتارهای اکثر آنها همین است.

حالا مراکز مدیتیشن ما جاهایی فراهم میکنند که مردم بتوانند استراحت کنند و آرامش داشته باشند. آنها پس از تجربه این حس آرامش متوجه میشوند که آن مکانها ایمن هستند. کسی نمیتواند آنها را اذیت کند و از آنها سوء استفاده کند، به همین خاطر آسوده تر میشوند و در قلب شان آرامش بیشتری حس میکنند. در نتیجه دیگر نگران یا عصبی نیستند یا احساس خطر نمیکنند. بعلاوه، همچنین میتوانیم به آنها آموزش دهیم که با قدرت مطلق درون شان، ارتباط برقرار کنند. آنها به تدریج عظمت واقعی خود را درک میکنند و بهبود می یابند. مسلماً آنها به طور فزاینده، حس پاکي و آرامش را تجربه میکنند. این دقیقاً همان چیزی است که برای شما اتفاق افتاده! (تشویق)

پس می بینید! ممارست معنوی، خیلی منطقی است! با دلایل منطقی میتوانید این را متوجه شوید. این مکانهای مخصوص ممارست معنوی، برای مردم لازم هستند تا آنها

خودکاو می کنند و گوشه صلح آمیز درون شان را جستجو نمایند. به همین خاطر است که وقتی ممارست میکنید، زندگی شما بهتر میشود و حس میکنید که هوش، درک و آرامش تان به طور فزاینده بیشتر میشود و راحت تر میتوانید دیگران را ببخشید و شفیق تر میشوید. قبلاً نمی دانستید که چطور خود را پرورش دهید، به همین خاطر احساس ناراحتی میکردید و از نظر جسمی و ذهنی دچار ضعف بودید.

موجودات بهشت بالا، به جای دارو، با نور درمان میکنند. فکر میکنم شاید در آینده ما نیز بتوانیم بیماری ها را با نوری مشابه درمان کنیم. بعضی از بیماری ها هم هستند که تحت تأثیر صوت و مثلاً موسیقی قرار دارند. متدی که ما ممارست میکنیم، نور و صوت را شامل میشود. با این متد، خیلی از دردهای جانکاه و فشارها، به طور طبیعی کاهش می یابند و در نهایت ناپدید میشوند. ما در اصل موجوداتی بسیار باهوش هستیم. اما در این جهان، بیش از اندازه رنج کشیدیم و وقتی برای استراحت نداریم. حتی وقتی فرصتی برای استراحت پیدا میکنیم، شیوه درست استراحت کردن را نمیدانیم. با صرف پول بیشتر برای سفر و فعالیت های تفریحی، فقط خسته تر میشویم. فقط بیشتر احساس ناراحتی میکنیم. حالا وقت داریم تا ممارست کنیم و با همین قدرت نور و صوت است که میتوان همه بیماریها را درمان کرد و همچنین خرد به دست آورد. ما در آرامش میتوانیم خرد اصیل مان را بیابیم، پس کاملاً طبیعی است که بهتر و بهتر شویم.

افراد عادی بعد از اینکه تحت فشار کار سنگین قرار می گیرند، اگر از عهده اش بر آیند، مدتی به کنار دریا یا به کوهستان میروند. بعد تجدید قوا میکنند و برای ادامه کار آماده میشوند. اما داشتن استراحت کوتاه روزانه، خیلی بهتر از یک هفته تعطیلی بعد از مدت طولانی است. مدیتیشن دو ساعت و نیمه ما، استراحت روزانه ماست. به این شکل علاوه بر استراحت، زندگی هایمان را نیز نجات می دهیم! نور و صوت، سلولهای ذهن و جسم ما و موارد دیگری از وجود ما را پاک میکنند. به همین خاطر،

هر چقدر بیشتر ممارست کنیم، جوانتر می شویم و بیشتر احساس راحتی میکنیم. همچنین اکثر بیماریها ناپدید میشوند.

اخیراً در مجله ای خواندم که برای درمان سرطان، از یک صوت خاص استفاده میکنند. این مقاله را خواندید؟ آنها آزمایش هایی در این زمینه انجام داده اند و به نظر میرسد که مؤثر است. با خواندن این خبر، حس کردم که تفکر و تعمق ما بر صوت، واقعاً بهترین است. خیلی از متشریفین، با ممارست متد کوان یین، نادانسته از سرطان شان خلاص شدند! البته این فقط یک تأثیر طبیعی و پاداش است. ما برای درمان ممارست نمیکنیم. به عبارت دیگر، ما نیز برای درمان ممارست میکنیم! جهالت ما بدترین بیماری است که از آن، خیلی از بیماری های دیگر نیز بوجود می آید.

به عنوان مثال، وقتی جاهل هستیم، از انواع چیزها لذت می بریم - گوشت میخوریم، مشروبات الکلی یا حتی مواد مخدر مصرف میکنیم. ما فکر میکنیم که این چیزها سبب میشوند که لذت ببریم، در حالیکه در واقعیت، اینها هم از نظر جسمی و هم از نظر ذهنی، سبب نابودی ما میشوند. این نتیجه جهالت ماست. متوجه اید؟ ما از روی نادانی و جهالت، مواد مخدر و سم مصرف میکنیم و بیمار میشویم. ما از کبدها، ریه ها و قلب های بیمار، از سرطان ها و از همه چیز رنج می کشیم و همه اینها به خاطر بیماری جهالت ماست.

خداوند در ابتدا ما را به اینجا فرستاد تا جهان را متبرک کنیم، تا جهان تکامل یابد، زیباتر و همچون بهشت شود. اما نتیجه این شد که ما بعد از ورود به این "ابزار" (جسم انسانی)، به جای استفاده از آن در جهت اجرای خواست خداوند، از آن سوء استفاده کردیم. ما این "ابزار" خدادادی را نابود کردیم، برای همین اینقدر احساس ناراحتی میکنیم.

استاد به شما آموزش میدهد که کار درست را انجام دهید، تا راه درست استفاده از "ابزار" تان را بدانید و مأموریت تان را به خاطر آورید. وگرنه، هر کدام از ما به این جهان می آمدیم و در لذت های مادی غرق می شدیم و دلباخته فلان چیزها و این

"ابزار" میشدیم. ما به جای اینکه از این "ابزار" برای زیباسازی جهان استفاده کنیم، در استفاده از آن زیاده روی کردیم و آن را مسموم کردیم. مسلماً از این نظر، وضعیت این جهان نا امید کننده است. باید کسانی همچون ما باشند تا مأموریت اولیه را به مردم یادآوری کنند تا آنها به یاد آورند و درک کنند که نباید زیاده روی کنند و در این جهان غرق شوند و جهان و نیز خودشان را نابود سازند. به همین خاطر است که ممارست معنوی، وظیفه ماست.

وقتی یک شخص عادی خیلی بیمار است، به بیمارستان فرستاده میشود و این فقط به خاطر دارو نیست، برای استراحت هم هست. بعد بدن او یک انرژی مقاومتی برای درمان بیماری، ایجاد میکند. معمولاً بعد از مصرف دارو، سنگینی بیشتری احساس میکنیم و خواب آلوده میشویم. هدف این است که با این کار بیشتر استراحت کنیم تا جسم ما به نیروی مقاومت در برابر بیماری دست یابد. ما به طور طبیعی درمان میشویم و دارو تنها ماده مؤثر نیست. به همین خاطر با اینکه بیمار نیستیم، هر روز استراحت میکنیم، "داروهای بهشتی"، نور و صوت بهشتی را به میزان چند صد لیتر مصرف میکنیم و مسلم است که حس بهتری پیدا میکنیم! وقتی استراحت کنیم و دارو هم مصرف کنیم، به طور طبیعی، از نظر جسمی و ذهنی، سالم و قوی می شویم. در نتیجه، هر چقدر بیشتر ممارست کنیم، ترک آن برایمان سخت تر میشود و بیشتر و بیشتر از آن لذت می بریم، مثل بچه ای که نمیتواند از نوشیدن شیر دست بکشد.

اکثر افراد، به مشکلات جسمی یا روانی دچار هستند. شاید حالا برای شروع کمی دیر باشد، اما بهتر از این است که هرگز شروع نکنیم. اگر خودمان فرزند داشته باشیم، با عجله این "دارو" را به او میدهیم تا نیاز نباشد در بزرگسالی، آن همه دارو مصرف کند. به بیمارستان های جهان نگاه کنید، بیمارستان ها پر از بیمارانی هستند که مقدار زیادی گوشت میخورند و مشروبات الکلی می نوشند. آنها فقیر نیستند، درسته؟ آنها ثروتمندانی هستند که مقدار زیادی گوشت و الکل مصرف میکنند، اما در نهایت

کارشان به بیمارستان ختم میشود. همچنین آنها خیلی کند بهبود می یابند، حتی وقتی که بیماری شان چندان جدی نیست.

در عوض، وگان هایی مثل ما که ساده زندگی میکنند، فوراً یا خیلی زود بهبود می یابند. بعلاوه، بعد از مصرف دارو، هیچ اثر جانبی، هیچ واکنش مضرى در آنها ایجاد نمیشود. اگر به تازگی ممارست را شروع کرده باشیم، شاید سیستم ما خیلی سریع تنظیم نشود و بهبود نیابد. در مراحل اولیه ممارست، اگر بیماری خیلی سنگین باشد، نمیتوانیم خیلی سریع تغییر کنیم. به همین خاطر گاهی بیمار میشویم. اگر ممارست نمیکردیم، شرایط می توانست از این هم بدتر باشد.

نور و صوت، دارو و غذای جسم و روح ما هستند. اینها سلولهای جسم ما را تغییر میدهند و احیاء میکنند. در نتیجه شاید متوجه شده باشید که رهروان خوب، جوانتر یا حداقل جوانتر از قبل به نظر میرسند. اگر بعد از مدت طولانی دوباره آنها را ببینید، پوست آنها درخشان تر و لطیف تر است، طوری که انگار جوانی شان دست نخورده باقی مانده است. اگر زندگی ما با خشونت و نگرانی همراه نباشد، این تغییر آشکارتر هم خواهد بود. همین که روزانه دو ساعت و نیم ممارست کنیم، به قدر کافی خوب است! ما میتوانیم به زندگی ادامه دهیم. اینطوری حداقل فشار آنقدر زیاد نیست، تا آن حد نیست که نیمه جان باشیم. اینطور نیست که من به ممارست شما نیازمند باشم، بلکه شما واقعاً نیاز دارید که ممارست کنید. من نیز حداکثر تلاشم را میکنم تا به اطراف سفر کنم و فواید ممارست معنوی را به مردم یادآور شوم.

من به قصد شما برای اینکه ساعتها ممارست کنید یا نکنید، احترام میگذارم. شما حق دارید و وظیفه دارید که در این باره تصمیم بگیرید. حقیقت این است که من شما را ملزم نمیکنم، شما را کشان کشان نمی برم، شما را به زور نمیکشم یا چنین کارهایی انجام نمیدهم. تنها چیزی که میتوانم بگویم، این است که: هر چقدر بیشتر ممارست کنید، بیشتر از آن لذت می برید، بیشتر فواید آن را حس میکنید، بیشتر احساس راحتی میکنید، تغییرات فیزیکی را متوجه میشوید و دیگر حس تان مثل قبل نیست.

در واقع، وقتی بعد از گذشت چند سال، به دیدن شما آمدم، دیدم که "واای! شما چقدر سالم هستید! نسبت به اولین باری که ملاقات کردیم، خیلی فرق کردید." (خنده و تشوق) چون متوجه شدید، تشویق کردید، درسته؟

کالبد فیزیکی ما تحت تأثیر کالبد معنوی و ذهنیت ماست. اگر کالبد معنوی و ذهنیت ما با مصرف غذای معنوی، راضی باشد، کالبد فیزیکی ما نیز تغییر میکند و زیباتر میشود. اگر از نظر ذهنی، غمگین و سنگین باشیم، کالبد فیزیکی ما نیز خسته و درمانده به نظر میرسد. بعد ببقرار و نگران میشویم.

در اینجا به یک نمونه خیلی منطقی اشاره میکنم: آیا وقتی شاد یا عاشق هستید، خیلی زیباتر به نظر نمی رسید؟ یا وقتی خانواده گرم، راحت و در صلح و صفایی دارید، شاد، زیبا و روشن به نظر میرسید. وقتی در مورد شغل مان نگران هستیم، در کسب و کارمان مانعی ایجاد شده، معشوق مان فرار کرده یا غیره یا وقتی در قمار بازنده میشویم، همه اینها در چهره ما مشخص است. گاهی مردم میگویند، "تا حد مرگ، ناراحت هستم. تا حد مرگ رنج میکشم، دلم برای عشقم تنگ شده!..." متوجه اید. او هنوز نمرده، اما خیلی شبیه مرده ها به نظر میرسد! اینها فقط رنج های دنیوی هستند، دیگر چه برسد به وضعیت کالبد معنوی ما در صورت استراحت نکردن و تغذیه نشدن روزانه. نور و صوت، غذای معنوی ما هستند. بدون غذا، کالبد معنوی ما پژمرده، درمانده و ناراحت میشود و بعد به طور اجتناب ناپذیری بر کالبد فیزیکی ما نیز تأثیر میگذارد.

سالهای بین ۱۹۹۴ تا ۱۹۹۶ یا ۱۹۹۷، حساس ترین دوره زمین هستند. به همین خاطر رویدادهای زیادی رخ داده اند. ما در چند قرن اخیر، آسیب های زیادی به سیاره زده ایم. گاهی اقدامات ما طوری به نظر می رسیدند که گویی در حال کمک به زمین بودیم یا باعث پیشرفت جهان شدیم، اما بهای آن خیلی سنگین بوده است! ما انسانها خیلی جاهل هستیم. فقط برای اینکه در کسب و کارمان، سریع پول در بیاوریم، پیامدهای آینده را نادیده می گیریم. پس بهتر است که حالا از سرعت خود کم کنیم و



شرایط خود و نسل آینده و وضعیت جهان مان را مد نظر قرار دهیم! ما ویرانی های خیلی زیادی به بار آورده ایم!

مثلاً می توانیم درختان را قطع کنیم، اما به ازای هر درختی که قطع میکنیم، باید دو درخت بکاریم! میتوانیم مواد استفاده شده را بازیابی کنیم، این اشکالی ندارد! همچنین میتوانیم رژیم گوشتی مان را به رژیم وگان تغییر دهیم، چون گوشتخواری سبب شده که اکثر منابع سیاره مصرف شود.

سالانه فقط به خاطر پرورش دام، جنگل های زیادی نابود میشوند. سالانه، فقط برای پرورش حیوانات و تهیه گوشت مصرفی ما، زمین هایی به مساحت انگلیس، جنگل-زدایی میشوند. پرورش دام سبب میشود که مقدار زیادی آب، علوفه، وقت و زمین مصرف شود و زمین نتواند دوباره مورد استفاده قرار گیرد. بعد از قطع درختان و لگدمال شدن زمین توسط حیوانات، باید پنجاه سال صبر کنید تا بتوانید دوباره در آن زمین، کشت کنید. همچنین با از بین رفتن درختان، خاک سطحی غنی، با باران های سنگین شسته میشود، فرسایش غیر قابل کنترل بوجود می آید و زمین، بایر و خشک میشود. اینها به واکنش زنجیره ای می انجامد و یک چیز بر چیز دیگری تأثیر میگذارد و در نتیجه نابودی نامحدودی صورت می گیرد که جنبه های بسیاری را در بر میگیرد. منابع آب پاک برای این استفاده میشود که حیوانات از آن بنوشند و در آن شستشو کنند و برای ما فقط آب کثیف باقی می ماند که از نظر مقدار نیز ناکافی است.

ما از فن آوری سوء استفاده کردیم و به لایه محافظ اتمسفر زمین، آسیب رساندیم. این نیز سیاره ما را تحت تأثیر قرار داده و زمین گرمتر شده است. وقتی زمین گرمتر شود، باران و درخت سایه داری نیز در کار نیست. بدون باران، درختان نمیتوانند رشد کنند و بدون درختان، میزان بارندگی کمتر میشود. به همین خاطر، هوا گرمتر شده و به طور غیر قابل پیش بینی ای در حال تغییر است.

همه اینها در نهایت بر جسم ما، بر فرزندان ما، بر کسب و کار ما، بر شرایط روانی و دیگر جنبه های ما و در نهایت بر وضعیت اخلاقی زمین ما تأثیر میگذارند. بدون غذای

کافی، قیمت‌ها افزایش می‌یابند، خیلی‌ها از عهده هزینه‌ها بر نمی‌آیند. کسب و کارها بد و ورشکسته میشوند. وقتی مردم پول نداشته باشند، به دزدی و کارهای بد متوسل میشوند و یا بی‌خانمان میشوند. شاید حتی به خودشان و خانواده‌شان آسیب بزنند. اگر چیزی برای خوردن وجود نداشته باشد، شما اولین قربانی هستید. خیلی زود، تمام جهان گرسنه می‌ماند.

این پیامدها همین حالا هم از نظر اخلاقی، بچه‌ها را تحت تأثیر قرار داده است. به همین خاطر سازمان ملل و خیلی از کشورها به گردهم آمدن تا در مورد سقط جنین و کمبود مواد غذایی صحبت کنند. \* آنها تصمیم گرفتند تا سقط جنین و نظایر آن را تأیید کنند. این یعنی تصمیم برای کشتن بچه‌ها، برای کشتن نوزادان. بله! یعنی قانونی کردن سقط جنین و تشویق به انجام آن. با توجه به این که جمعیت در حال افزایش است و غذا کافی نیست، آنها حالا میخواهند مردم را بکشند. رک بگویم، آنها به خاطر غذا مردم را می‌کشند. در هر حال این واقعاً در حال وقوع است. آنها نوزادان را می‌کشند، بچه‌ها را می‌کشند. به خاطر اینکه احساس خطر میکنند، غذا در حال کاهش و جمعیت در حال افزایش است. آنها شیوه زندگی خود را تغییر نمیدهند، یعنی وگان نمیشوند، از قطع درختان بیشتر دست نمی‌کشند و در عوض درخت نمیکارند، پرورش دام را متوقف نمی‌کنند، بلکه در عوض غذای دام کشت میدهند. بچه‌ها را می‌کشند.

در نتیجه میتوانید ببینید که تأثیر آن مثل زنجیر آهنی است و به طور مداوم بر چیزهای دیگر تأثیر میگذارد. نمیتوانید بگوئید که "گوشتخواری من به خودم مربوط است". این بر کل جهان، بر نسل آینده، بر فرزندان معصوم شما تأثیر میگذارد. میتوانید ببینید که این وحشتناک است، آسیب آن بسیار عظیم است. با وجود همه اینها، آیا هنوز می‌پرسید که چرا استاد از شما میخواهد که وگان شوید؟

\* سازمان ملل و نمایندگان چندین کشور، در ۱۳-۵ سال ۱۹۹۴ در قاهره به گردهم آمدن تا در مورد افزایش جمعیت بیش از حد و مشکلات ناشی از کمبود غذا در آینده بحث و گفتگو کنند.

باید این مشکل را از ریشه حل کنیم. ما گیاهان را از ریشه آب می‌دهیم، نه از برگ. بله، هر چقدر بیشتر گوشت بخوریم، بیشتر باید گوشت تولید کنیم. پرورش دام به زمین های وسیع و مقدار زیادی آب برای رشد علف ها نیاز دارد. هر چقدر درختان بیشتری را قطع کنیم، آب کمتری به دست می آوریم و بعد آب برای حیوانات استفاده میشود و ما بدون آب می مانیم. بدون آب نمیتوانیم محصولات گیاهی کشت کنیم و در نتیجه محصولات تازه کمتری داریم. وقتی مواد کم شوند، بر قیمت آنها افزوده میشود. وقتی جمعیت رو به افزایش و تولید مواد غذایی رو به کاهش باشد، جنگ اجتناب ناپذیر است. بعد فقط به خاطر خوردن، فقط به خاطر غذا، خشونت های بیشتری همچون دزدی و کشتار رخ میدهد. نتیجه این میشود که آنها در نهایت، به کشتار، به کشتار بچه ها برای نجات خودشان فکر میکنند.

قبلاً هرگز کسی به سقط جنین فکر نمیکرد، اما حالا، آنها سعی دارند که این کار را قانونی و عمومی کنند. به نظر بنده حقیر، بر اساس آنچه که من حس میکنم، سازمان ملل و خیلی از کشورهای دیگر باید منطقی تر فکر کنند و روشی مؤثرتر و صحیح تر پیدا کنند، نه اینکه فقط بچه ها را بکشند. اگر شرایط ادامه یابد، هر تعداد نفر را هم که بکشید، باز هم کافی نیست.

خیلی ها پیش بینی کردند که در آینده، کشورهایی هستند که نیاز دارند برای بقا، گوشت انسان را بخورند. آنها به مرحله ای میرسند که گوشت انسانهای مرده را میخورند. برای تغییر آینده راهی هست، اما نه در صورتی که آنها به این راه ادامه دهند.

ما میتوانیم تغییر کنیم، میتوانیم جهان را تغییر دهیم. میتوانیم جهان مان را نجات دهیم. باید شیوه زندگی مان را بازسازی کنیم، باید به شیوه اخلاقی زندگی کنیم، وگان شویم، از نظر ذهنی و جسمی، خود را پرورش دهیم. بعد به نتایج فوری دست می یابیم. جهان ما به یکباره تغییر میکند! اگر همه به جای قطع درختان، درخت بکارند، بعد خیلی زود نجات می یابیم. در عرض ده سال، جهان دیگر مثل قبل نیست،

دیگر این همه مشکل ندارد. واقعاً امید هست، اما تنها در صورتی که همه همکاری کنند.

مثلاً شما شاگردان به گفته های من گوش می کنید و بعد بر افرادی که می شناسید، تأثیر میگذارید. اما اگر یک زمینی متعلق به ما نیست، ما نمی توانیم از صاحب زمین بخواهیم که درخت بکاردا! او باید سود و ضرر این کار را درک کند. این خبر باید در کل جهان پخش شود تا همه بدانند. آنها باید باور کنند و باید به شیوه منطقی تری فکر کنند. همه باید متحد شوند تا جهان نجات یابد. وگرنه، لزومی ندارد در مورد نابودی جهان، نگران باشیم. ما همین حالا قبل از رسیدن پایان جهان، در حال کشتن همدیگر هستیم. از ابتدای خلقت تاکنون، هرگز نشنیده ایم که جنگ ها برای کشتار بچه ها باشند! این یعنی معیارهای اخلاقی ما تا پایین ترین حد خود افت کرده اند.

امروزه اگر کسی را کشته باشید، قاضی، پلیس شما را دستگیر میکند و به زندان می-اندازد. شما باید در ازای جانی که گرفته اید، جان خود را بدهید. اما آنها حالا در تلاشند تا کشتار همگانی را قانونی کنند و به نظر میرسد که هیچکس این کار را غیر اخلاقی نمیداند. این واقعاً شگفت انگیز است! امیدوارم که سازمان ملل و کشورهای شرکت کننده، ذهن خود را کاملاً هشیار نگه دارند. وگرنه واقعاً وحشتناک است که آینده نسل بعد و کل جهان را در دست آنها قرار دهیم و بگذاریم که آنها برای ما تصمیم بگیرند! اگر آنها روشن ضمیر نیستند و نمیتوانند منطقی فکر کنند، شما میتوانید تصور کنید که این موقعیت چقدر جدی است!

وقتی علتی هست، معلولی هم هست. اینطور نیست که خداوند در یک کناری بایستد و آنها را نظاره کند که برای مرگ و زندگی مردم، برای مرگ و زندگی فرزندان خدا، تصمیم بگیرند. مسلماً خداوند اجازه این کار را به آنها نمیدهد.

ما اغلب دیگران را متهم میکنیم که "او کشتار میکند، او یک قاتل است!" همه او را سرزنش میکنند، از او متنفر هستند. ما از جنگ و کشتار هم بیزار هستیم. اما حالا قتل به یک اقدام طبیعی تبدیل شده و قربانیان به قتل رسیده، بچه ها، نوزادان

هستند. این واقعاً وحشتناک است! این با زمانی که این کار به خاطر شرایط الزام آور انجام شود، فرق دارد. آنها حالا این کار را به طور آشکار، بدون هیچ دلیل اضطراری و فقط به خاطر ناکافی بودن سهمیه غذایی انجام میدهند. فقط به منظور تضمین سهمیه غذای بزرگسالان، بچه ها باید کشته شوند. امیدوارم که سقط جنین، قانونی نشود. ما حداکثر سعی مان را میکنیم تا به راه حلی فکر کنیم و اجازه ندهیم که این امر، اتفاق بیافتد.

اگر هر کدام از ما این روش را دوست داریم یا با آن موافقیم، می توانیم نامه ای با محتوای سخنرانی امروز من، برای آنها بنویسیم. هر کدام از ما میتوانیم به سازمان ملل، به رئیس جمهور آمریکا و به کشورهای مربوطه نامه بنویسیم. از آنها بخواهید که به جای به کارگیری این روش نامطلوب، یک راه حل دیگر پیدا کنند! شاید آنها به پند ما گوش دهند، شاید هم نه. امیدوارم که گوش دهند. وگرنه، حتی اگر همه بچه ها را (با سقط جنین) بکشیم تا بزرگسالان و دیگر بچه های دارای امتیاز ویژه را از گرسنگی نجات دهیم، عواقب کارمای ایجاد شده، حتی بدتر خواهد بود.

عجیب است! من میدانم مردم دنیا در چه فکری هستند. آنها حتی نمیتوانند یک چنین مشکل ساده ای را حل کنند. مطمئن هستم که اکثر سیاستمداران در مورد آمار کتابهای تحقیقاتی پیرامون سود و زیان رژیم گوشتی نسبت به رژیم وگان، مطلع هستند. آنها بیشتر فرصت دارند تا این کتابها را بخوانند. آنها ثروتمند هستند و افرادی را دارند تا به آنها اطلاع رسانی کنند، مطالب را به آنها بدهند. آنها باید بهتر از ما بدانند. آنها ملزم هستند تا کشور را اداره کنند و برای مردم کار کنند. آنها باید در مورد این حقایق بدانند. این خیلی ساده است، فقط مردم را تشویق کنید تا وگان شوند، خودشان هم باید به رژیم وگان روی آورند. به این شکل جهان به زودی نجات می یابد و تازه این به غیر از رفتن به بهشت از طریق ممارست معنوی و کسب اجر است!

اگر رژیم وگان بتواند جهان را نجات دهد، همه فقط باید کمی از خود گذشتگی کنند. چهره های سیاسی و مذهبی تأثیر و نفوذ زیادی روی مردم دارند. آنها آزاد هستند تا از هر ابزاری استفاده کنند. آنها تلویزیون، رادیو و همه چیز دارند. آنها میتوانند هر زمان در مورد هر چیزی صحبت کنند. آنها باید در مورد چیزهای خوب صحبت کنند، رژیم وگان و حفاظت از محیط زیست را رواج دهند. کار درست برای ما و نسل آینده ما، همین است. درسته؟ برای اکثر گروه های سیاسی و مذهبی، انجام این کار، خیلی راحت است.

ما اخیراً هشدارهای زیادی دریافت کرده ایم. در همه جا سوانح طبیعی و زلزله هست. بعلاوه، ما از کشتار در بین انسانها، وحشت زده هستیم. انسانها قوی هستند. آنها میتوانند قدیس یا یک موجود شیطان صفت باشند. "به عنوان یک قدیس (یک موجود کاملاً روشن ضمیر)، آنها میتوانند کل جهان را نجات دهند." به عنوان یک موجود شیطان صفت، میتوانند کل جهان را نابود کنند.

ما تاکنون، مشکلات زیادی داشته ایم. بعضی از افراد نامتعادل از نظر روانی، جنگها را راه انداخته اند یا بمب ها را اختراع کرده اند که اکثر اینها به نابودی ثروت جهان و زندگی مردم منجر شده اند. گاهی فکر میکنیم که یک بمب، چیزی نیست، نابود شدن یک شهر چیزی نیست و غیره. برای ساخت یک شهر، سرمایه و تلاش زیادی صرف شده است. اگر یک شهر ویران شود، اقتصاد کشور تحت تأثیر قرار می گیرد و به آن فشار وارد میشود. بازسازی یک شهر، فشار زیادی به همراه دارد. این کار برای اقتصاد کشور، بار بسیار سنگینی است. پس سوانح طبیعی، زلزله، تیفون، بمب و سوانح عجیب وجود دارند. نگوئید که کل جهان نابود شده، حتی اگر یک سوم یا بخشی از جهان، تحت تأثیر قرار گیرد، واقعاً مصیبت بار است. بعد با واکنش های زنجیره ای، شرایط خراب تر میشود.

به همین خاطر امیدوارم که مردم جهان سریع بیدار شوند. امیدوارم که شما پیام را به همه برسانید، به آنها بگوئید که با هم این زمین را نجات دهند. وگرنه، چه کار باید

بکنیم؟ بهشت فقط افراد پرهیزگار را جا میدهد. اگر دیگر زمینی وجود نداشته باشد، آنهایی که چندان خوب نیستند، به کجا بروند؟ در نتیجه باید برای افراد نه چندان خوب، مقداری تلاش کنیم.

این سیاره زمین، خیلی ارزشمند است. اگر خداوند بخواهد آن را مجازات کند، نابود کند، هیچ کاری به جز اطاعت از خواسته او، از دست ما بر نمی آید. با این حال، اگر هنوز بتوان آن را نجات داد، باید آن را نجات دهیم، چون این جهان، مدرسه بسیار خوبی است که روح های بسیاری می توانند به آن بیایند و آموزش ببینند و رشد کنند.