

به زندگی مان رنگ ببخشیم

شرکت انتشاراتی انجمن بین المللی

استاد اعظم چینگ های

برای اینکه در درون کامل شویم،

دو کار باید انجام دهیم.

اول اینکه، به وظایف دنیوی مان رسیدگی کنیم.

دوم اینکه، روشن ضمیر شویم،

به این شکل وظیفه اول را هم بهتر انجام می‌دهیم.

استاد اعظم چینگ های



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

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

استاد اعظم چینگ های

## معرفی:

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

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

## یک پیام کوچک

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

She + He = Hes (as in Bless)

Her + Him = Hirm (as in Firm)

Hers + His = Hiers (as in Dear)

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

Hiers will to suit Hirmself.

---

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



استاد اعظم چینگ های

## در راه عشق گام بردارید

---

گام های یک استاد روشن ضمیر در قید حیات

ما همه جا را جستجو می کنیم

برای کمی عشق،

برای کمی عشق،

تا آن را با همه موجودات در هر گوشه از جهان

قسمت کنیم.

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

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

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

## سالهای اولیه

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

## سفر زیارتی به هیمالیا

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

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

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

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

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

### جوایز و رؤیای استاد

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



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

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

"آرزو دارم کل جهان صلح آمیز شود.

آرزو دارم که همه کشتارها متوقف شود.

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

آرزو دارم که همه کشورها با همدیگر دست دهند،

از همدیگر حفاظت کنند و به همدیگر کمک نمایند.

آرزو دارم سیاره زیبای ما نابود نشود.

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

زیبا و بسیار شگفت انگیز است.

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

## محتوا

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

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

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

تنها ممارست معنوی میتواند

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

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

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



## فصل ۱

هدف از زندگی انسان،  
شناخت خداست



## هدف از زندگی انسان

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

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

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

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

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

## چرا ما اینجا هستیم؟

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

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

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

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

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

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

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

## ما زاده شدیم تا متد کوان بین را ممارست کنیم

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،

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

(در اصل به زبان چینی)

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

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

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

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

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

## جملات قصار



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

## نور و صوت، ذات ما هستند

سخنرانی استاد اعظم چینگ های،

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

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

استاد: چون بهترین است. به توضیح نیاز نیست.

سؤال: نمی توانید کمی در این باره توضیح دهید؟

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

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

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

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