

مفهوم سلامتی

بازگشت به شیوه زندگی درست و طبیعی

مجموعه گزیده هایی از سخنرانی های

استاد اعظم چینگ های

زندگینامه استاد اعظم چینگ های

استاد اعظم چینگ های که به پاس محبت هایشان، برای کسانی که افتخار ملاقات یا همکاری با ایشان را داشته اند، شناخته شده اند، بر اساس پیام عشق زندگی می کنند.

ایشان بشردوست، هنرمند و استادی معنوی هستند و عشق و کمک شان، به ورای همه مرزهای فرهنگی و نژادی رفته و تا میلیون ها نفر در سراسر جهان از جمله نیازمندان و بی خانمان ها، مراکز تحقیقاتی که در مورد ایدز و سرطان تحقیق می کنند، سربازان بازنشسته در ایالات متحده آمریکا، سالمندان محروم، معلولان جسمی و ذهنی، پناهجویان و آسیب دیدگان سوانح طبیعی نظیر زلزله، سیل و حریق گسترش یافته است.

انجام این کارها، به دفعات شفقتی را به ما یادآوری کرده که نشان این بانوی مهربان و انجمنی بین المللی است که با الگو برداری از نمونه ای پرمهر همچون ایشان، گسترش یافته است.

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 میکردند. در 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 رهسپار سفر شدند.

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 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. اقبال 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 ملل، دعوتنامه هایی برای ایراد سخنرانی، برای استاد اعظم چینگ های ارسال شد.

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 هنرمندانۀ 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، با 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 شان که نشان عشق شریف شان به همه فرزندان خدا و یادآور مسئولیت ما نسبت به محرومان است، منبع مالی مستقل فراهم سازند.

با اینکه ایشان در جستجوی 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 و جایزه خدمات عمومی برجسته برای بشریت بودند. به گفته شهردار سابق ایالات هونولولو، فرانک فاسی: "ایشان به هر جایی که نفرت است، عشق، به هر جایی که ناامیدی است، امید و به هر جایی که سوء تفاهم است، تفاهم می آورند. 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 بیابند و آن را ایجاد نمایند. 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.

بله، این رؤیای من است."

خلاصه ای از زندگینامه استاد اعظم چینگ های

مقدمه

۱- بدن انسان و سلامتی از دیدگاه کیهانی

۱-۱ همه توانمندی های بالقوه جسم، ذهن و روح تان را بارور سازید - با منبع عظیم انرژی کیهانی هماهنگ شوید

۱-۲ سلامتی، طول عمر و زندگی مطابق با احکام

یک حکایت: راز طول عمر در سه روستا

با هر تناسخ، طول عمر ما کوتاهتر میشود

رعایت احکام، شما را سالمتر میسازد

با همه موجودات همانطور رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار شود

۱-۳ تمدن جهان های دیگر و اطلاعاتی در مورد زندگی

افشای رازهایی از مارس

جستجو به دنبال رازهای گمگشته در مورد شیوه سالم زیستن

۲- رژیم مملو از عشق و زندگی سالم

۲-۱ چه چیزهایی باید بخوریم؟

چیزهای دست اول بخورید

الهام هایی از سمندرهای بزرگ

از وابستگی غذایی تا میدان مغناطیسی غذاها

تأثیر غذاها از جنبه انرژی

ما واقعاً می توانیم بهتر زندگی کنیم!

۲-۲ رژیم ایده آل برای انسانها

سیاست گیاهخواری

این جهان به همه موجودات تعلق دارد

بگذارید شفقت تان افزایش یابد

سلامتی و تغذیه

ساختار گیاهی بدن انسان

از فیل قویتر هم هست؟

نظریه های تغذیه ای امروزی

گیاهخواری برای نجات و ایجاد صلح است

مزایای معنوی

راه حلی برای گرسنگی

چرا عیسی، تعداد ماهی ها را چند برابر کرد

۳-۲ شیر و محصولات لبنی

اشکالی ندارد شیر مصرف کنیم؟

۴-۲ غذاهایی را دوست بدارید که از نظر جسمی و روانی شما را راضی کنند

آنچه می خورید، بر مدیتیشن، حالت های روحی، شخصیت و ارزش زندگی تان تأثیر می گذارد

قدرت جادویی عشق

عشق، به گیاهان پژمرده جان تازه می بخشد

غذاهای خالی از عشق سبب ایجاد نارضایتی می شوند

طعم تازگی و طراوت، از محصولات ارگانیک و عشق به دست می آید

ویتامین "ایمان"

داروی مقوی برای روح و روان

تغذیه با الطاف الهی

میدان مغناطیسی، فضیلت و عشق یک موجود با عظمت

دعا و خیرات، فواید بسیار به همراه دارد

باگاواد گیتا: همه چیز را به خدا پیشکش کنید

غذا خوردن در سفر - قبل از خوردن غذا، ساعیانه دعا کنید

۲-۵ پنندهای مفید

در وقت غذا خوردن، صحبت نکنید

داروهای خانگی

یک درمان ساده برای اسهال

برای تسکین درد، از آب گرم استفاده کنید و محل دردناک را با روغن کنجد ماساژ دهید

اگر گوش هایتان گرم باشند، کل بدن تان احساس بهتری خواهد داشت

بهداشت خانگی

راه های مؤثر برای پیشگیری از نیش پشه - پشه بند و توری

حشره دفع کن ایمن و مؤثر

یک ضد عفونی کننده ایمن و مؤثر برای همه موجودات با ادراک

۳- درمان بدون دارو - درک بیماری و خود درمانی

۳-۱ مفهوم ذات بیماری

بیماری از افکار ما نشأت می گیرد

ادغام و بروز افکار شرارت آمیز

"چیزهای هممنوع همدیگر را جذب می کنند" به بیماری منجر میشود

بیماری با ایجاد سوراخ در لایه انرژی محافظ، به درون بدن هجوم می آورد

بیماری یعنی ایجاد سوراخ در لایه بیرونی جسم

وجدان خود را پاک نگه دارید تا هجوم بیماری را حس کنید

مفهوم بیماری

بیماری انتخاب خود ماست

قدرت عظیم برای درمان همه بیماری ها

توارث و قانون عقوبت (کارما)

با روشن ضمیری، تحمل بیماری را برای خود آسان سازید

زندگی گذشته تان را به روشنی ببینید تا بیماری ای که عمیقاً ریشه کرده را درمان کنید

چطور فرق بین بیماری جسمی و بیماری کارمایی را تشخیص دهیم

روی خودتان کار کنید تا دریابید که چی هستید!

۲-۳ راهی برای افزایش ایمنی بدن و ترویج خود درمانی

سه راه برای حفاظت از سیستم دفاعی بدن - مثبت فکر کنید، مثبت صحبت کنید و مثبت رفتار کنید

افکار، انرژی داخلی شخص را تغییر میدهند

مثبت فکر کنید، مثبت صحبت کنید، مثبت رفتار کنید

تجربه یک پادشاه هندی از فکر

تجربه هاله توسط دکتر کتس

رنگ تنفس - بازدم از سفید به سیاه تغییر رنگ میدهد

حساسیت معجزه آسای معبد از چه چیز ناشی میشود؟

به سلول های بدن خود بگوئید که بخندند

پزشکان جالب

اخبار خوب برای افراد چاق

پزشکان خوب

یک ذهن ضعیف، سبب ایجاد ضعف بدنی میشود

هر چقدر بیشتر ببخشیم، انرژی بیشتری به دست می آوریم

درمانی برای همه چیز - مدیتیشن و عشق به دیگران

قدرت فکر و ایمان - دعا

فکر تنها وقتی قوی است که متمرکز باشید

بگذارید سلول هایتان به فرمان های ذهن گوش کنند

به دعای خود، باور داشته باشید

به عمیق ترین گوشه های منبع برکات مان دست یابیم

۳-۳ بهترین راه حل برای بیماری های همه گیر عصر طلایی

بهترین راه حل برای بیماری های همه گیر عصر طلایی

بازگشت به شیوه زندگی درست و طبیعی

گشودن قدرت محافظ درون

۴-۳ شیوه یک پزشک عالی

"زندگی محدود است، اما دانش نامحدود است"

دانش رازهای پزشکی در درون ما نهفته است

راه مستقیم کسب دانش

۴-۴ چطور با رنج ناشی از بیماری خود و عزیزان مان روبرو شویم

۱-۴ بیماری خود را بپذیرید، آن را درمان کنید و عمیقاً دعا کنید

ابتدا بیماری تان را تشخیص دهید

دلگرمی دادن به برادری که دچار صرع است

سختی، بهای زندگی است

همه انرژی تان را صرف یافتن خود واقعی تان کنید

تسلی دادن به خانمی که به خاطر بیماری پوستی وحشتناک شوهرش، در رنج است

دیدگاه مثبت خود را حفظ کنید، شرایط مهیا خواهد شد

۲-۴ روشی برای ترک اعتیاد در بیست و یک روز

ترک عادت ها

ترک اعتیاد در بیست و یک روز

علت اعتیاد به الکل

وحشت از اعتیاد

۳-۴ آشفته‌گی ذهنی و مدیریت عاطفی

واکنش به تردیدهای روانپزشک

دلایل آشفته‌گی ذهنی

آیا افراد دچار افسردگی می‌توانند مدیتیشن کنند؟

مدیریت عاطفی مؤثر - شیوه صحیح رها شدن از خشم

خودتان را لوس کنید تا ابتدا بتوانید خود را سر پا نگه دارید

۴-۴ معنای واقعی رنج

فاجعه یا بیماری چطور بوجود می‌آید

چرا کودکان که هنوز معصومند نیز رنج می‌کشند

انتخاب یک روح

معنای واقعی رنج

۴-۵ توصیه‌ها و پاسخ‌ها در مورد درمان‌ها

توصیه‌هایی به کارکنان بخش پزشکی

چطور از جذب انرژی منفی پرهیز کنیم

مهربان باشید و در درون دعا کنید

ارتباط بین رشد معنوی، رؤیاها و درمان

انرژی بلورها

مدیتیشن، یک پاک‌کننده عالی است

تأثیرات ثانویه درمان معنوی

افسوس برای گذشته، یک درمان سطح بالا نیست

برکات خداوند در من جریان می‌یابد تا دیگران را درمان کنم

۵- ویژگی خود درمانی مدیتیشن نور و صوت

۱-۵ دانش بشر در مورد سلامتی، از مدیتیشن سرچشمه گرفته است
علم و ورای آن - دانشمندی که در مورد "خلاء" مطالعه میکند - تسلا
نگاهی به روش درمانی در ورای جهان فیزیکی
دانش پزشکی از آگاهی ای در سطح بالاتر، نشأت گرفته است

۲-۵ ویژگی خود درمانی مدیتیشن نور و صوت

منشاء به صدا در آوردن زنگ معبد و معنای واقعی کوان یین
خود را تعالی بخشید تا نور و صوت را تجربه کنید
صوت چطور جسم، ذهن و روان را پاک میسازد
درست مثل آب که بدن را پاک میکند
کوان یین، هر سلول از بدن را احیاء میکند
من فقط می توانم از شما دعوت کنم که آنها را تجربه کنید

۳-۵ وقتی شخص روشن ضمیر میشود، چه حسی دارد؟

گوئی کوهی از روی دوش او برداشته شده
به نظر میرسد بیماری، نسبت به شخص روشن ضمیر بی اعتنا میشود
بهترین راه برای درمان بیماری
زمانی برای آرامش
در خلال مدیتیشن، نسبت به جسم بی اعتنا باشید

۶- دیدگاه خوش بینانه - زمین را سالم نگه دارید

۱-۶ هشدار - حتی ذره ای آسیب، بر کل مجموعه اثر می گذارد

راه های اساسی برای تکمیل سلامتی جسم، روح و روان

زنجیره آثار ناشی از ویرانی محیط زیست- نگرانی در مورد جهانی که می خواهد سقط جنین را قانونی کند
کسانی که در رأس قدرت هستند باید مردم را به گیاهخواری تشویق کنند

۶-۲ راهی برای سالم ماندن ما و زمین

صرفه جو باشید و قدر منابع را بدانید- یادآوری از سوی استاد

مصرف انرژی را کاهش دهید

کمتر زنجیل مصرف کنید و قدر همه چیز را بدانید

با افراد و از کارهای کوچک آغاز کنید

به جهان عشق بورزید و از طبیعت لذت ببرید

چادر خود را روی برگهای نرم بر پا کنید

همه ما باید از محیط زیست طبیعی محافظت کنیم

از درختان و چیزهایی که لذت می بریم، محافظت کنیم

خطر ویرانی های روزمره کمتر از جنگ نیست

آیا الله، بودا یا عیسی، حامی محیط زیست می شدند؟

۶-۳ فن آوری ها، داروها و روشهای مدرن می توانند به رنج خاتمه دهند

علاوه بر گیاهخواری، آگاهی در مورد عشق درون را نیز افزایش دهید

خرد و روشن ضمیری، ریشه راه حل هستند

فن آوریها، داروها و روشهایی که می توانند به رنج خاتمه دهند

پیام فیلم "phenomena" یا پدیده

لطفاً با نوابغ و افراد خارق العاده، مهربان باشید

دولتها باید در مورد خطرات گوشت، الکل و دخانیات، به شهروندان اطلاع دهند

خسارت غیر قابل قبول مصرف گوشت، الکل و سیگار بر زندگی انسان

زندگی به نوعی دیگر

سایت های حاوی اطلاعات در مورد سلامتی

بزرگان وگان و گیاهخوار در جهان

منابع

نشریات ما

"زندگی در عصر طلایی" گلچینی است آرمانی از بینش های استاد اعظم چینگ های و همراهی است برای سفر زندگی تان. اگرچه اکثر ما موافقیم که باید حداکثر تلاش مان را بکنیم تا ساکنین خوبی برای زمین باشیم، اما در این سری از تعالیم، استاد اعظم چینگ های پیشنهاد می کنند که ما باید هدفی بالاتر را مد نظر داشته باشیم و تلاش کنیم از انرژی عظیم کیهانی استفاده نمائیم تا بتوانیم بر اساس جوهره خود واقعی مان زندگی کنیم. به گفته استاد، تنها در آن صورت است که می توانیم به راحتی در حل مشکلات زندگی به خود و دیگران کمک کنیم و در این اقامت کوتاه در این سیاره، مسافرانی مؤثر باشیم. ایده دستیابی به انرژی کیهانی، دور از دسترس نیست چون این قدرت، درون همه ما وجود دارد. اگر بدانیم که چطور از "ذات درونی" حقیقی مان استفاده کنیم، می توانیم به "عصر طلایی بازگردیم." به گفته استاد، "شاید باید به عصر طلایی در زمان باستان بازگردیم، آن زمان که خدا و انسانها با هم زندگی می کردند و همه پریان می توانستند به زبان خودمان با ما گفتگو کنند و در زمینه داشتن ارزشهای بهتر در زندگی، راهنمایی مان نمایند. آن زمان که همه، روشن ضمیری و خرد را شیوه ای بسیار طبیعی برای زیستن می دانستند."

برای توضیح بیشتر در مورد این مطلب، استاد می فرماید: "دو نوع عصر طلایی وجود دارد. یکی عصر طلایی فردی است که در هر زمان و هر سنی روی میدهد و دیگری وقتی است که آگاهی کل سیاره تغییر کند و همه به سطح بالاتری از آگاهی دست یابند. در آن زمان، کل سیاره یا اکثر ساکنین آن، از آگاهی مشابهی در مورد سعادت برخوردار خواهند بود. این همان دورانی است که عصر طلایی سیاره نامیده میشود."

شاید ما نتوانیم چنین دوره ای را برای کل سیاره بوجود آوریم، اما همیشه می توانیم تصمیم بگیریم که چه وقت عصر طلایی شخصی خودمان را آغاز کنیم. در "زندگی در عصر طلایی"، استاد اعظم چینگ های نوید میدهند که همه ما می توانیم با خدا در ارتباط مستقیم باشیم و در نتیجه زندگی جدید و شکوهمندی را آغاز نمائیم. این شیوه زندگی، یک آرمان خیالی نیست، بلکه شیوه ای از زندگی است که همه می توانند فوراً آن را درک کنند.

نویسنده این مجموعه، استاد اعظم چینگ های، در دوران انزوا در کوه های هیمالیا، به روشن ضمیری کامل دست یافتند. بعد به درخواست صادقانه حقیقت جویان، آموزش شیوه دستیابی به روشن ضمیری آنی، متد کوان یین، روش مدیتیشن مبتنی بر تمرکز بر نور و صوت درون را آغاز کردند. از دهه ۱۹۸۰ تا کنون، تعالیم معنوی استاد و خودشان که الگوئی نمونه از این تعالیم هستند، به افراد بیشماری در سراسر جهان کمک کرده تا قوای بالقوه شان را پرورش دهند، آگاهی شان را افزایش دهند و زندگی شان را غنی سازند. پیام استاد همه را در بر میگیرد، چون بیانگر راه هایی است برای شادتر کردن زندگی بشر در زمین.

در طول دو دهه گذشته، سخنرانی های بیشمار استاد برای افرادی یا فرهنگ ها، مذاهب و زبان های مختلف، روی نوارهای ویدئویی و صوتی، سی دی و دی وی ضبط شده اند. (اینها شامل سخنرانی های عمومی، جلسات پرسش و پاسخ در مدیتیشن های گروهی، گفتگو با شاگردان و مصاحبه با روزنامه نگاران می باشد که بیش از هزار مورد شده اند.) به خاطر کمبود جا، لازم شد تا فقط گلچینی از مطالب، در این کتاب آورده شود. به همین خاطر از خوانندگان دعوت میشود برای دستیابی به فیلم اصلی و دریافت برکات بیشتر از استاد اعظم چینگ های، به مراجع ذکر شده در پایان کتاب رجوع نمایند.

در این سری، سخنان استاد تحت عناوین زندگی و مرگ، عشق به همگان، سلامتی، کار، وظایف والدین و عشق رمانتیک تنظیم شده و هر جلد، به یکی از این مباحث، اختصاص داده شده است. تعالیم استاد، طیف وسیعی از موضوعات را در بر میگیرد، از منشاء کائنات تا عشق و دوستی، از جنگ و صلح تا کشمکش های درونی افراد شاغل در زمینه های مختلف، از تاریخ و هنر رهبری تا روشهای نگهداری از حیوانات خانگی. البته این گفتارها به سبک

متداول، چگونگی انجام این کارها را توضیح نمی دهند. مثلاً در بخش سلامتی، جزئیات خاص در مورد اینکه در روز باید چند لیوان آب نوشید تا از بیشترین مقدار سلامتی برخوردار شد، گفته نشده یا در بخش عشق رمانتیک، رهنمودهای مرحله به مرحله در مورد مشکلات زناشویی ارائه نشده. در بخش کار، رازی که بتوان با آن، یک شبه میلیونر شد، بیان نشده. در عوض در این سخنان جذاب و اغلب فی البداهه، خواننده با بینش‌هایی جدید برای زندگی آشنا میشود که می تواند به سبک خود، آنها را به کار گیرد و در نتیجه با آمادگی بیشتری، مشکلات زندگی را حل نماید.

به گفته استاد اعظم چینگ‌های: "تعالیم حقیقی همیشه ورای زبان هستند و همیشه آنها را می دانید. شما در درون، به طور دقیق و کامل و بدون هیچ توضیحی، بدون نیاز به هیچ مکالمه‌ای، آنها را می دانید." بله، ایده‌های استاد را میتوان همچون رهنمود دانست. این تعالیم، همانند انگشتی که به ماه روشن اشاره دارد، به روشن ضمیری اشاره دارند و خواننده با دنبال کردن سری "زندگی در عصر طلایی" در می یابد که با شناخت استاد اعظم درون، همه آرمان‌های به ظاهر دست نیافتنی، جان می گیرند و دست یافتنی می شوند.

مراجع: ۱- سخنرانی استاد اعظم چینگ‌های با عنوان "آزادی یعنی تسلیم اراده خدا بودن"، در سنگاپور، ۹ مارس ۱۹۹۳. نوار ویدئویی ۳۲۸.

سخنرانی استاد اعظم چینگ‌های با عنوان "راه نامرئی"، در دوربان، آفریقای جنوبی، ۲۶ نوامبر ۱۹۹۹. دی وی دی ۶۶۸.

۱- بدن انسان و سلامتی از دیدگاه کیهانی

"شاید بعضی از سیارات دیگر همچنان به سنت رژیم سالم یا همان راز طول عمر، پایبند مانده باشند. اما سیاره ما به خاطر سوانح طبیعی، به خاطر لجبازی یا به خاطر رویدادهایی که برای ما اتفاق افتاده اند، آن سنت یا به عبارتی راز زیستن را از یاد برده و به همین خاطر به این مرحله نزول کرده که در آن، طول عمر بسیار کوتاهتر شده..."

کشفیات علمی نشان میدهند که همه چیزهای غیر ممکن در افکار ما، در علم ممکن هستند. به عبارت دیگر، آنچه امروز غیر ممکن است، فردا ممکن میشود. صدها سال پیش، حتی خوابش را هم نمی دیدیم که تنها در عرض چند ساعت، با هواپیما از فورموسا به آمریکا برویم. حالا اگر با هواپیمای "کانکورد" سفر کنید، زمان سفرتان کوتاهتر هم میشود و شاید به نصف یا یک سوم تقلیل یابد. گاهی سفر از نیویورک به اروپا، بسته به اینکه مبدا سفرتان کجا باشد، هشت یا ده ساعت طول میکشد. اما با هواپیمای "کانکورد"، فقط ۴ ساعت در راه هستید. این مطلب دیگر ثابت شده است.

همه چیزهای اطراف ما گواه این هستند که ما می توانیم هر کاری را انجام دهیم، البته اگر شیوه انجام آن را بدانیم و تکنیک آن را کشف کنیم. به طور مشابه، برای هماهنگ شدن با قدرت کائنات و دریافت همه خواسته هایمان از منبع انرژی و امکانات، باید شیوه انجام کار را بدانیم. همه معجزات، همه چیزهایی که در کل کائنات و در این سیاره روی میدهند، از این منبع عظیم قدرت بوجود آمده اند. چیزی قویتر از آن وجود ندارد.

درست مثل این می ماند که گوجه یا گل رز می دانند چه چیزهایی از خاک دریافت کنند و چیزهای مورد نیاز آنها با نیازهای گیاه جین سینگ فرق دارد. جین سینگ به چیزهای دیگری نیاز دارد. همه اینها روی یک خاک و در یک سیاره هستند، اما آنچه از خاک دریافت می کنند، با همدیگر فرق دارد. بسته به مواد دریافتی، محصول نیز فرق میکند و همین است که سبب میشود زندگی، رنگارنگ و متنوع شود و نیازهای ما به شیوه های متفاوت برآورده شوند.

به طور مشابه، ما انسانها نیز با همدیگر فرق داریم، اما می توانیم با قدرت وسیع کیهان هماهنگ شویم و آنچه نیاز داریم را دریافت کنیم. در نتیجه، ما می توانیم زندگی های مختلف و شیوه های متفاوت داشته باشیم و رنگ و زیبایی مان با همدیگر فرق کند، اما در عین حال در کنار هم زندگی کنیم و کیهان زیبایی که در آن زندگی می کنیم را برای خود و دیگران تزئین کنیم تا همه از آن لذت ببریم.

گل رز، بخشی از مواد مغذی خود را از خاک می گیرد و بخشی دیگر را از خورشید و باران. او از هر کدام از اینها، مقداری از مواد مورد نیازش را می گیرد و بعد ظاهری زیبا برای خود میسازد تا هم خود احساس زیبایی کند و هم ما لذت ببریم. اگر ما خود را با منبع قدرت کیهانی هماهنگ کنیم، می توانیم آنچه می خواهیم و برایمان مناسب است را بدست آوریم و زندگی مان را زیبا سازیم تا هم خودمان احساس خوبی داشته باشیم و هم حس دیگران نسبت به ما خوب باشد.

ما به اینجا آمدیم تا یک چیزی بشویم. گل رز به اینجا آمده تا گل رز شود. گیاه جین سینگ به اینجا آمده تا جین سینگ شود، چون بعضی ها به جین سینگ نیاز داشتند. ما همیشه به گل رز نیاز نداریم. با اینکه گل رز زیباست، اما گاهی باید جین سینگ بخوریم تا لذت ببریم، احساس سلامتی کنیم و از آن دارو بسازیم. گل رز را برای تزئین به کار می بریم، برای ایجاد عشق، برای جذب جو عاشقانه در هوا. به همین خاطر وقتی مردم همدیگر را دوست دارند، به همدیگر یا به عزیزان شان، دوست پسر یا دوست دخترشان، زن یا شوهرشان، مادر یا پدرشان و دیگران گل رز میدهند. وقتی به دیگران جین سینگ میدهیم، برایشان آرزوی سلامتی می کنیم. می خواهیم قدرت شان را دوباره به دست آورند. هر چیزی برای یک هدفی است.

ما هم برای یک هدفی اینجا هستیم. ما اینطور هستیم، چون می خواهیم که اینطور باشیم، چون خدا می خواهد که اینطور باشیم. اما برای اینکه آنطور که می خواهیم، باشیم و آنطور که باید، زندگی کنیم، باید مواد مغذی لازم را داشته باشیم. در اکثر موارد، بدن ما برای زنده ماندن، به مواد مغذی نیاز دارد. روح، موجود زیبا و حقیقی ای که ما هستیم، برای زنده ماندن، رشد کردن، شکوفا شدن، زیبا کردن زندگی ما و رساندن ما به هدف مان در این زندگی و در کل هستی کیهانی مان، به چیز دیگری نیاز دارد. ما باید به منبع عظیم انرژی متصل شویم تا خود را تغذیه کنیم، کارهایمان را انجام دهیم و آنچه که می خواهیم، بشویم. درست همانطور که گل رز به کود، خاک خوب و مراقبت کافی نیاز دارد تا بهتر شکوفا شود و گلی زیبا و باطراوات باشد، رنگ زیبایی داشته باشد و به چشم هر کسی که به آن نگاه میکند، خوش آید، روح ما نیز به مواد مغذی نیاز دارد تا بتوانیم به طور کامل شکوفا شویم و هم خود و هم اطرافیان مان، احساس شادی کنیم. به همین خاطر است که باید متد کوان بین را ممارست کنیم.

متد کوان بین فقط یک نام است برای هماهنگ شدن با قدرت مغذی کیهان تا بتوانیم از موجودیت صد درصد برخوردار شویم و شکوفا شویم و به موجودی عالی، به انسان تبدیل شویم. (تشویق حضار) وگرنه موجودیت ما کامل نیست و برای همین فلک زده هستیم. در مورد گل رز هم همینطور است. اگر گل رز، چیزهای مورد نیازش را نداشته باشد، فقط تا نصف اندازه معمولی اش یا حتی کمتر رشد میکند، رنگ بسیار بدی خواهد داشت و احتمالاً توسط کرمها خورده میشود. آن موقع ناقص، بسیار زشت و فلاکت بار به نظر میرسد، نه اینطوری که در اینجا آن را می بینیم. این گلها را پرورش داده اند، از آنها مراقبت کرده اند و مواد مغذی مورد نیازشان را به طور کامل تأمین کرده اند. به همین خاطر هم اینها به بهترین شکل و همانطور که باید، رشد کرده اند.

ما به عنوان انسان و یک موجود عالی، باید از نظر روحی، جسمی و روانی که آنها را پدر، پسر و روح القدس می نامیم، به شکوفایی کامل دست یابیم. بدون هر یک از اینها، انسان کامل نمی شویم و هرگز نمی توانیم شاد و آرام باشیم. مهم نیست که چقدر آرامش و شادی بخواهیم، مهم نیست که برای گفتگو در مورد صلح چه تعداد جلسه ترتیب دهیم، باز هم آن را نخواهیم داشت.

۱-۲ سلامتی، طول عمر و زندگی مطابق با احکام

یک حکایت: راز طول عمر در سه روستا

۲۵ فوریه ۱۹۸۹، فورموسا

یکبار یک تیم پزشکی به تحقیق در مورد راز طول عمر پرداختند، به این امید که بتوانند نتایج تحقیقات شان را در اختیار عموم مردم بگذارند. این تیم از تعدادی از قبایل بدوی و مناطق دور افتاده که ساکنین آنها طول عمری بیشتر از حد عادی داشتند و جوانتر و معصوم تر از دیگران بودند، دیدن کردند. در اولین بخش از سفر، این تیم از قبیله ای با افراد خوش قیافه دیدن کرد. با اینکه بعضی از مردان قبیله، عمر زیادی داشتند، اما هنوز سالم و شاد بودند و چهره زیبایی داشتند. پزشکان از آنها پرسیدند: "راز شما چیست؟ چرا توانستید اینقدر زیاد عمر کنید و هنوز هم شاد و جوان بمانید؟"

آنها گفتند که نگرانی های چندانی ندارند. غذا به اندازه کافی دارند، رقابت در بین آنها نیست، معاملات پیچیده تجاری یا حسادت در بین شان نیست و راحت و صلح آمیز در کنار هم زندگی می کنند. غذایشان ساده است و زیاد تند یا زیاد شیرین نیست. مثلاً شکلات نداشتند. آنها حتی نمی دانستند که آبنبات چیست، به همین خاطر دندان های سالمی داشتند.

پزشکان این نکات را متوجه شدند و در یافته هایشان در مورد راز طول عمر این موارد را یادداشت کردند: نخوردن مقدار زیاد آبنبات، بیسکویت های خیلی شیرین یا غذاهای پر ادویه و نداشتن رقابت، حسادت، مشکلات تجاری یا بحث و جدل.

بعد این تیم به یک جای خاص رفت که ساکنین آنجا به جز موارد ذکر شده توسط قبیله قبلی، یک راز جدید را فاش کردند و آن داشتن روابط فیزیکی کمتر با همسر بود. آنها بعد از داشتن دو یا سه فرزند، چنین رابطه ای را متوقف می کردند. به این شکل انرژی بیشتری ذخیره می کردند و عمرشان طولانی تر میشد. پزشکان، این یک مورد را هم یادداشت کردند.

بعد به مکان سوم رفتند که ثروتمندتر، هیجان انگیز تر، رنگارنگ تر، پر مشغله تر و پر سر و صدا تر بود و از رشد و رونق تجاری لذت میبرد. اولین شخصی که دیدند، یک مرد مسن بود. با وجود چهره پیر، موی سفید و صورت چروکیده، قیافه خوبی داشت. پزشکان با احترام زیاد در مورد راز طول عمر از او پرسیدند.

او گفت که هر روز غذا می خورد، مشروب می نوشد و به عیش و نوش روزانه مشغول است و همچنین سیگار میکشد، گوشت می خورد و هر روز دوست دخترهای جدید می گیرد. پزشکان سرشان را تکان دادند و گفتند: "وای! این برای ما جدید است."

گفته های این مرد با همه مفاهیم قبلی که در مورد طول عمر آموخته بودند، در تضاد بود. از جمله با خوردن غذاهای ساده، داشتن یک زندگی پاک و روابط جنسی کمتر. چطور بود که اینجا همه چیز وارونه بود؟ پزشکان با تعجب و احترام بسیار گفتند: "تنها خدا میداند که چرا اینطور است!"

آنها این مورد را متوجه نمی شدند. بعد برای اینکه با آن مرد دوست شوند، یک سیگار به او دادند و با او به یک مشروب خانه رفتند. آن مرد طوری الکل می خورد که انگار دارد آب می خورد. بعد پزشکان حتی بیشتر، او را مورد تحسین قرار دادند. یکی از آنها که طاقت نیاورد، پرسید: "می توانم بپرسم شما چند سال دارید؟" مرد جواب داد: "سی سال."

با هر تناسخ، طول عمر ما کوتاهتر میشود

۴ ژوئن ۱۹۹۳، مالزی

در زمان های قدیم، طول عمر ما بیش از هشت هزار سال بود یا گاهی می توانستیم دهه های بسیار زندگی کنیم. اما چون در روند "کوتاه شدن عمر" درگیر شدیم، با تناسخ های مختلف، طول عمرمان کوتاه تر و کوتاه تر شد. پس با هر تناسخ، طول عمر ما کوتاه تر شد.

در مورد این روند "کوتاه شدن عمر" برایتان می گویم، چون می خواهید بدانید. در آغاز، وقتی انسان ها برای اولین بار به زمین آمدند، نیاز به خوردن چیزی نداشتند و با عزت و افتخار زندگی می کردند. نور و صوت بهشتی، غذای آنها بود و عمر طولانی داشتند. بعد دیدند یک چیزی شبیه کف، روی دریا پدیدار شد و آنها هم پس از چند وقت، شروع به خوردن آن کردند. بعد از مدتی این کف تمام شد، اما چیزهای دیگری پدیدار شد و آنها همچنان به

خوردن ادامه دادند. البته در ابتدا، این کارشان به خاطر گرسنگی نبودند، به خاطر کنجکاوی بود. آنها می خواستند طعم آنها را بچشند. بعضی ها آنها را تست کردند و طعم شان را پسندیدند و شروع به خوردن آنها کردند و بعد همه، این کار را انجام دادند. آنها همه نوع سبزیجات و آن کف که شیرین و بسیار معطر بود را خوردند. بعد، وقتی مقدار همه این چیزها کم شد، شروع به خوردن حیوانات کردند و آن موقع بود که روند "کوتاه شدن عمر" ما آغاز شد. ما فریب خوردیم و به چرخه به اصطلاح "کارما" وارد شدیم و با هر تناسخ، طول عمرمان کوتاه تر و کوتاه تر شد. حالا فقط صد سال عمر می کنیم و اگر همچنان به این نوع سیستم "کوتاه شدن عمر" ادامه دهیم، عمرمان کوتاه تر هم میشود.

به همین خاطر است که حتی با وجود بهترین اختراعات در زمینه پزشکی و بهترین سیستم خدمات درمانی، هنوز هم زندگی ایمنی نداریم. تنها راه رهایی از این سیستم "کوتاه شدن عمر" و چرخه تولد و مرگ، روشن ضمیری است.

ما برای رستگار شدن، به روشن ضمیری نیاز داریم. حتی اگر با درمان های دارویی، طول عمرمان را افزایش دهیم، باز هم زیاد طولانی نمیشود و جاودانه نمی شویم. همچنین، روشن ضمیری سبب میشود که فرد شریف تر شود، به جمع قدیسین و بوداها و موجوداتی با ذهنی عظیم تر از عظیمترین کشفیات علمی بپیوندد. در واقع، روشن ضمیری یک امر بسیار علمی است. نیاز نیست که حتی در مورد ایمان، مذهب یا هر چیزی از این قبیل صحبت کنیم. این مسئله بسیار، بسیار علمی است. حتی لازم نیست برای کسب روشن ضمیری، پیرو مذهب خاصی باشیم، چون ما، ذات روشن ضمیری را در درون مان داریم.

ما می دانیم که اکثر اوقات، فقط حدود پنج تا ده درصد از قدرت مغز مان را به کار می گیریم. اگر به حد نهایی قدرت مغز مان دست یابیم، یعنی به روشن ضمیری کامل دست یافته ایم. پس این، یک امر بسیار علمی است. اکثر قدیسان روشن ضمیر، دانشمندانی بزرگ هستند، دانشمندانی بسیار بزرگ. آنها قوانین کل کیهان را می دانند و می توانند برای منفعت رساندن به خود، شاگردان شان و کل جهان، از آنها استفاده کنند. هر کسی که نزد این افراد تعلیم ببیند، به تدریج عظمت و خرد خود را کشف میکند و به اصطلاح "استاد" میشود.

رعایت احکام شما را سالمتر میسازد

۱۰ ژوئیه ۱۹۹۶، کامبوج

پنج احکام یا ده فرمان به این دلیل باید رعایت شوند که شما را رستگار می کنند. فکر نکنید که جسم مهم نیست. جسم مهم است. بدون جسم، ذهن هم امکان وجود ندارد. بدون ذهن، روح نمی تواند این جهان را تجربه کند.

ذهن و ماده خاکستری یا همان مغز، با همدیگر فرق دارند. ذهن، نامرئی است. مغز، یک ابزار مادی است که ذهن برای لمس چیزهای اطراف و شناخت آنها، از آن استفاده میکند. پس ذهن و مغز را با هم اشتباه نگیرید.

اما ذهن نیز، بسیار، بسیار قوی است. پس باید تغذیه کافی داشته باشید تا جسم تان قوی بماند و زیاد عمر کند تا بتوانید بهتر ممارست کنید و بیشتر به جهان سود برسانید. این جسم را بی اهمیت ندانید. از آن به اندازه کافی مراقبت کنید، بهداشت را رعایت کنید، در مقابل هوا، گرسنگی، تصادفات و بیماری، از آن حفاظت کنید.

باید همیشه مثبت و قوی فکر کنید. هر بار که بیمار میشوید، یا خودتان خواسته اید که بیمار شوید یا به دیگری اجازه داده اید که با میل خودتان، بر شما تأثیر بگذارد. در این اوقات، فقط بیشتر مدیتیشن کنید و داروی مناسب بخورید و کاری کنید که حالتان بهتر شود.

فکر نکنید که پنج احکام از طرف یک بودای سختگیر یا بودیساتوای خشک و جدی وضع شده اند تا زندگی شما را کنترل کنند. نه، نه، نه! بدن ما برای الکل، سیگار، مواد مخدر و همه جور ماده قوی تحریک کننده، ساخته نشده است. با مصرف اینها، عمرمان را کوتاه می کنیم. اجداد و والدین ما به همین شیوه عمرشان را کوتاه کردند و بعد این شیوه را به ما نیز منتقل کردند. وگرنه عمرمان طولانی بود.

شما در انجیل خواندید که یعقوب، سالهای سال عمر کرد و حدود هشتصد فرزند داشت. در بسیاری از افسانه های چینی نیز، مردم هشتصد سال یا چندین هزار سال زندگی میکردند و هنوز هم افرادی هستند که عمری تا این حد طولانی دارند.

در واقع ما هم می توانستیم بیش از این زندگی که طول عمرش حدود صد سال است، عمر کنیم. این، خیلی کوتاه است. به همین خاطر است که گاهی از کوتاه بودن عمر، متعجب میشویم. در این دوره صد ساله، چه کار می توانیم بکنیم؟

قرار نبوده که ما فقط صد سال عمر کنیم. قرار بوده خیلی بیشتر از این عمر کنیم، اما به خاطر جهالت و مصرف همه نوع سم، ژن عمر اجداد ما کوتاه تر و کوتاه تر شد و این جسم ضعیف، به ما هم ارث رسید.

بعد وقتی به اینجا آمديم، تحت تأثیر جامعه قرار گرفتیم و مصرف یک لیوان الکل یا ویسکی را مفرح دانستیم. فکر کردیم که این کار، اجتماعی است و ما را بزرگ میکند. در واقع این چیزها برای ما خوب نیستند. هر چیزی که الکل داشته باشد، برای بدن شما بسیار بد است. عمرتان را کوتاه میکند، ذهنتان را از کار می اندازد و دیدتان را مات میکند.

به همین خاطر اگر یک بیماری خطرناک یا یک جراحی مهم داشته باشید، پزشکان به شما توصیه می کنند که به مدت دو هفته بعد از عمل جراحی، الکل ننوشید، سیگار نکشید و فلان چیزها را مصرف نکنید. پس اگر بعد از یک بیماری، نباید الکل بنوشیم یا قبل و یا در حین یک بیماری، نباید الکل یا مواد مخدر مصرف کنیم، چرا در حالت عادی چنین چیزهایی را مصرف می کنیم؟ اینها بسیار مضر هستند.

پس اگر می خواهید زندگی سالمتری داشته باشید، اگر می خواهید عمرتان طولانی شود، از خود و خانواده تان مراقبت کنید و از همه این مواد سمی دور بمانید. این، یک قانون سختگیرانه نیست، یک شیوه طبیعی برای زندگی کردن است تا سالمتر باشید و ذهن تان شفاف تر باشد و مدام نشئه، مست و بی حال نباشید.

با همه موجودات همانطور رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار شود

۲۹ نوامبر ۱۹۸۹، پاناما

ما باید به همه موجوداتی که در طرح خلقت خداوند، جای دارند، احترام بگذاریم. ما می توانیم ببینیم که همه موجودات، در برابر رنج و مرگ، مقاومت می کنند. اگر حیوانی را بکشیم یا شاهد مرگ او باشیم، متوجه میشویم که رنج میکشد و سعی میکند فرار کند و این یعنی خداوند غریزه میل به زندگی را در

وجود او گذاشته است. پس اگر ما دخالت کنیم و زندگی آنها را بگیریم، در خواست خداوند دخالت کرده ایم. پس ما باید با همه موجودات همانطور رفتار کنیم که دوست داریم با ما رفتار شود. به این صورت است که زندگی ما با لطف و مرحمت الهی، طول عمر و خرد، متبرک میشود.

۱-۳ تمدن جهان های دیگر و اطلاعاتی در مورد زندگی

افشای رازهایی از مارس

۱۱ سپتامبر ۱۹۹۳، هنگ کنگ

اگر محیط زیست طبیعی به تدریج نابود شود و انسانها همچنان به آن آسیب وارد کنند و کسی از "طبیعت مادر"، سیاره زمین مان، مراقبت نکند، یک روز زمین هم همچون مریخ میشود. از آنچه بر سر مریخ آمد، اطلاع دارید؟ چرا به آن مریخ می گویند؟ (مریخ به زبان چینی یعنی سیاره آتش.) چون در آنجا فقط آتش است و آن سیاره، سرخ است. روی مریخ، حیات وجود ندارد، حداقل روی سطح آن. البته من شنیدم که در زیر سطح آن حیات وجود دارد. دلیلش این است که این سیاره در گذشته، ویرانی عظیمی را تجربه کرده است و با موجودات دیگر در جنگ بوده است. اگرچه تنها به این دلیل جنگ کردند که گزینه دیگری نداشتند، اما "کارما" باقی ماند. آنها با بمب های شیمیایی همدیگر را کشتند و سیاره را بایر کردند. بعلاوه چون محیط آن سیاره، هنوز هم به شدت سمی است، انسانها نمی توانند در آنجا زندگی کنند. اتمسفر غیر سمی سیاره ما، اکسیژن دارد، به همین خاطر است که می توانیم در اینجا زندگی کنیم.

اما شاید اکسیژن ما ناب نیست و به همین خاطر هم هست که نمی توانیم زیاد عمر کنیم و نیروی حیات مان ضعیف است و نمی توانیم از عمر طولانی لذت ببریم. در مریخ یا در سیارات دیگری که خطرناک تر یا فرسوده تر هستند، شرایط جوی از اینجا هم بدتر است. در آنجا فقط گازهای سمی وجود دارد و اکسیژنی نیست و به همین خاطر موجود زنده ای روی سطح آنجا نیست.

امروز انسان های روی زمین، قدرت ویرانگر بسیار قوی ای دارند و گازهای سمی زیادی ایجاد کرده اند. انسانها به خاطر پول، اصلاً به آینده یا انسان های اطراف شان و حتی به فرزندان خودشان و نسل آینده، فکر نمی کنند. به همین خاطر هوای زمین به طور فزاینده، سمی میشود و مردم به بیماری های بیشتری دچار می شوند. از آنجا که سیستم ایمنی مردم در حال ضعیف شدن است، درمان این بیماری ها نیز مشکل میباشد.

جستجو به دنبال رازهای گمگشته در مورد شیوه سالم زیستن

۱۰ ژوئیه ۱۹۹۶، کلمبیا

جهان ما مملو از باکتری ها و بیماری های بسیار است، اما هنوز نسبت به این سیستم، بسیار ایمن هستیم. اگر افرادی از سیارات دیگر به این سیاره بیایند، خیلی سریع بیمار می شوند. به همین خاطر اگر بخواهند به اینجا بیایند، باید به انواع ماسک ها، لباس ها، دستکش ها و دیگر پوشش های ضد عفونی شده، مجهز شوند.

به همین خاطر است که گاهی وقتی به موجودات فرا زمینی نگاه می کنید، بسیار عجیب و غریب، به نظر میرسند و زیاد شبیه انسانها نیستند. در واقع آنها بسیار زیبا هستند، به جز موجودات زشت و بد (آنها از بُعدهای مختلف هستند). اما اکثر موجودات فرا زمینی پیشرفته، بسیار زیبا هستند. برخی از آنها بسیار بلند، بلند تر از ما و سه برابر بزرگتر از آمریکایی ها هستند. بعضی از آنها از این هم بلندتر هستند، اما بعضی از آنها مثل ما هستند. بعضی ها کوچکترند، اما اکثرشان بسیار زیبا و مهربان هستند.

به نقل از سوتراهای بودایی، موجوداتی به این بزرگی وجود دارند. یکبار، مودگالاپوترای بزرگوار، یکی از ده شاگرد برتر بودا، برای دیدن موجودات فرا زمینی، به یک سیاره دیگر رفت. وقتی به یکی از این سیارات رسید، عده ای از مردم در حال خوردن نهار بودند. کاسه برنج و غذا آنقدر بزرگ بود که وقتی او لبه کاسه ایستاد، همچون یک مگس به نظر میرسید.

به همین خاطر موجودات آنجا متعجب شدند و گفتند: "خدا! عجب مگس عجیبی! هرگز چنین چیزی ندیده بودیم." پس اگر یک مگسی لبه کاسه تان نشست، توجه داشته باشید که شاید از سیارات دیگر آمده باشد. سعی نکنید او را بکشید، چون شاید یک راهبی از یک سیاره دیگر باشد، از کجا معلوم؟ (خنده).

حتی در همین سیاره، افرادی با چهره های مختلف داریم. فکر کنید که همه کهکشان، کل کائنات مثل هم بودند؟ اینطور که نمیشد.

شاید بعضی از سیارات دیگر، سنت رژیم غذایی سالم شان را حفظ کرده باشند و همین راز طول عمرشان باشد، اما سیاره ما به خاطر فجایع، لجبازی یا اتفاقاتی که برای ما روی داده، این شیوه را از یاد برده و راز زندگی را فراموش کرده و به همین خاطر هم به این شیوه تنزل یافته که طول عمر ما از آنچه برای انجام کارهایمان در این جهان لازم است، بسیار کوتاهتر شده.

اگر طول عمر ما بیشتر بود، احتمالاً می توانستیم کارهای بسیار بیشتری انجام دهیم، اما نمی دانم، اول باید در جهان صلح ایجاد شود. بعد باید نشست و در مورد چگونه حفظ کردن این سیاره و پاکسازی اتمسفر صحبت کرد تا ساکنین این جهان بتوانند زندگی بهتری داشته باشند و فرزندان شان از آینده بهتری برخوردار شوند. اما اگر همچنان به این شکل، حتی در کشور خودشان، بین قبیله خودشان، سبب ایجاد جنگ شوند، من امیدی نمی بینم.

حتی اگر سالم و قوی باشیم، جنگ می تواند در هر زمان جان مان را بگیرد. با وجود همه سلول های سالمی که آماده اند تا سیصد، چهارصد یا پانصد سال عمر کنند، فقط کافی است که یک بمب اتم بیندازند و کارمان تمام شود.

پس شاید در آینده شیوه بهتر زیستن را متوجه شویم و شاید هم در یک سیاره دیگر که برای سلامتی مان، طول عمر و پیشرفت معنوی مان بهتر است، متولد شویم. ما سعی داریم همین کار را انجام دهیم، سعی داریم محیط بهتری برای شما ایجاد کنیم. شما هنوز جسم تان را خواهید داشت، اما یک جسم لطیف تر.

همه موجودات دارای کالبد هستند، اما ارتعاش این کالبدها تندتر یا کندتر است. اگر ارتعاش، تندتر باشد، کالبد زیاد مرئی نیست و یا کلاً نامرئی است. هر چقدر ارتعاش سریعتر باشد، کالبد نامرئی تر است و هر چقدر ارتعاش کندتر باشد، کالبد مرئی تر است. با کند کردن ارتعاش انرژی، کالبد لطیف تر ما به صورت این جسم مادی که با چشم عادی قابل رویت است، در آمده است.

شما در کودکی شاهد چیزی مشابه این حالت بوده اید. زمانیکه با یویو یا چیزی نظیر آن بازی میکردید و آن را به چرخش در می آوردید، در سرعت خیلی بالا، قادر به دیدن آن شیء نبودید. مورد دیگر پنکه برقی است که وقتی خیلی سریع حرکت میکند، ترانما میشود و پره هایش محو می شوند، در حالیکه ۴ پره دارد. وقتی پنکه متوقف میشود، ۴ پره آن را می بینید و از بین آنها قادر به دیدن چیزی نیستید. اما وقتی پنکه روشن است، پره ها آنقدر سریع حرکت می کنند که می توانید پشت آنها را ببینید و تازه پنکه نسبت به بسیاری از چیزهایی که در کیهان وجود دارند، آنقدر ها هم سریع نیست.

وقتی با چشم عادی نمی توانید چیزی را ببینید، دال بر عدم وجود آن نیست. به همین خاطر است که گاهی وقتی تمرکز می کنید، به وای مرز دیدنی ها میروید و جهان دیگر و موجودات دیگر در اطراف تان را می بینید. بودا نیز در همین اطراف هست، جای دیگری نمی تواند برود. موجودات دیگری نیز در اطراف ما هستند. اگر شما کالبد فیزیکی تان را ترک کنید و با کالبد آسترال تان به اطراف بروید، مردم نمی توانند شما را ببینند اما شما می توانید آنها را ببینید. می توانید صدای آنها را بشنوید، اما آنها صدای شما را نمی شنوند و شما را نمی بینند. درست مثل وقتی است که کسی از دنیا می رود. اگر او برای دیدن خویشاوندان و دوستانش بازگردد، هیچکس نمی تواند صدای او را بشنود یا او را ببیند و به همین خاطر هم او بسیار سرخورده میشود. به همین خاطر گاهی باید خیلی تلاش کند تا برای مدتی، شاید چند ثانیه یا چند دقیقه تجسم یابد و آن موقع است که مردم می گویند: "آه، روح دیدم!" اما در واقع این روح ها، در کالبد لطیف تر خودشان هستند.

ما نیز در جهانی لطیف تر بوده ایم و بعد سعی کردیم به این پایین بیاییم. باید ارتعاش مان را آنقدر کند میکردیم تا ماده، جامد شود و بتوانیم این جسم را داشته باشیم. در واقع، ما فقط انرژی هستیم. در واقع چیز واقعاً مادی ای درون ما نیست، حتی در جسم مان. فقط موضوع این است که با روند کند شدن ارتعاش، انرژی به صورت ماده در آمده است.

پس برای جسم خود احترام قائل باشید و از آن برای اهداف خوب و شریف استفاده کنید. تا زمانی که به خاطر هدف تان باید اینجا باشید، از جسم تان مراقبت کنید و این هدف چیزی نیست جز خود شناسی و کمک به برادران و خواهران تان برای بازگشت به جایی که به آن تعلق دارند تا بتوانند به شادی جاودان دست یابند و ناچار نباشند در تاریکی اینجا، جایی که نباید باشند، هر چند که خودشان اینطور انتخاب کرده اند، رنج بکشند. اما وقتی زمانش برسد، آنها باید به خانه بروند و ما باید در اطراف شان باشیم تا به آنها کمک کنیم، آنها را از تاریکی بیرون بکشیم و آنها را بازگردانیم تا بتوانند با ما به خانه بیایند.

گاهی من در مورد جسم مادی حرف میزنم، اما شما نباید اهمیت دهید. این برای افرادی است که در خوردن، خوابیدن و روابط جنسی افراط می کنند و هدف واقعی شان را فراموش می کنند. شما می توانید همه این چیزها را نیز داشته باشید، اما مواظب باشید و اعتدال را رعایت کنید. هدف معنوی همیشه در اولویت است. در مورد چیزهای دیگر محتاط باشید و از مقدار آنها کم کنید. بازگشت به خانه باید هدف اصلی زندگی ما باشد.

پس برای جسم خود احترام قائل باشید تا برای هدفی خوب و شریف، از آن استفاده کنید.