

رازهایی برای ممارست معنوی آسان

استاد اعظم چینگ های

شرکت انتشاراتی انجمن بین المللی استاد اعظم چینگ های



* آرزوی سال نو استاد برای همه در سال ۲۰۰۳:

عزیزترین هایم

سال نو می آید.

با شور و شوقی تازه و آرزو برای آغاز دوره ای عالی و جدید برای
بیداری معنوی، به شما درود می فرستم.

امیدوارم که روزهایتان سرشار از شگفتی و شادی، عشق و خرد باشد.

امیدوارم که در این فصل تازه از زندگی، برکات الهی ارزنده ترین
دارائی تان باشد.

(آرزوی سال نو استاد برای همگان در سال ۲۰۰۳)



*پس از تشریف، ما به قلمرو عمل بی تلاش،
فراتر از زمان و مکان و فراتر از قوانین این
جهان وارد می شویم. اتفاقات به شیوه ای
باورنکردنی به وقوع می پیوندند و در حالیکه
در زمین هستیم، برآستی در بهشت زندگی
می کنیم. این، همان زندگی ای است که
برای ما در نظر گرفته شده بوده، چون ما
فرزندان خداوند هستیم.

خلاصه ای از زندگی استاد اعظم چینگ های

استاد اعظم چینگ های در مرکز آولاک (ویتنام) به دنیا آمدند و در خلال دوران جوانی به انگلیس نقل مکان کردند و بالاخره در آلمان سکنی گزیدند و در آنجا به عنوان مترجم سازمان صلیب سرخ، به پناهجویان و مهاجران کمک کردند. چندی بعد با یک پزشک آلمانی ازدواج کردند و به عنوان یک زن خانه دار با او زندگی کردند ولی در عین حال، خواسته همیشگی خود برای روشن ضمیری معنوی را با دعای خالصانه و مطالعه در این زمینه دنبال نمودند.

در نهایت ایشان همسر خود را ترک کردند (با رضایت همسر) و در جستجوی حقیقت، به هیمالیا رفتند. استاد اعظم چینگ های، پس از سالها جستجو، استادی در قید حیات را یافتند و در متد کوان یین،

تعمق بر نور و صوت درونی، جوهره راستین ما، تشریف گرفتند و به روشن ضمیری کامل دست یافتند.

از آن زمان، در پاسخ به درخواست صادقانه حقیقت جویان، به اطراف جهان سفر کردند، به آموزش مدیتیشن پرداخت و به کارهای بشردوستانه برای پناهجویان، آسیب دیدگان فجایع طبیعی و نیازمندان مشغول شدند و با کارهای خلاقانه، انتشار سخنرانی‌ها، موسیقی و شعر، از خود و گروه معنوی شان حمایت مالی کردند. تلاشهای پایان ناپذیر ایشان برای افزایش رفاه معنوی و مادی بشریت، سبب شد که ایشان از دولت‌ها و سازمان‌های مشهور، جوایزی دریافت دارند.

استاد اعظم نیز همچون بسیاری از ما، از بدو تولد روشن ضمیر نبودند و سالها یک زندگی دنیوی داشتند. با این وجود، پس از کسب

روشن ضمیری، خود مستقیماً با قلمروهای بهستی آشنا شده و آمادگی این را پیدا کرده اند که دیگر انسان ها را به سوی شناخت حقیقی از خداوند هدایت نمایند و لذا به طور رایگان، تشریف به متد کوان یین را به همگان عرضه کرده اند. همچنان که در عنوان یکی از کتابهای ایشان چنین آمده: اگر شما آماده باشید، "او می آید و شما را به خانه می برد."

پیش گفتار

رهروان متد کوان یین، خوش شانس ترین افراد در جهان هستند! ما نه تنها روش با ارزشی را آموختیم که ما را قادر می سازد در یک دوره زندگی، به رستگاری جاودان دست یابیم، بلکه این روش را از یک استاد در قید حیات و حقیقی فرا گرفتیم. از آنجا که راه بازگشت به "خانه بهشتی مان" پر از موانع و وسوسه هاست، شاید اغلب از خودمان این سؤال را بپرسیم: "چطور می توانم ایمن و راحت، آنچه مقدر شده را پذیرا باشم؟" اما جای نگرانی نیست. استاد محبوب ما پندهای مفید بسیاری به ما عرضه کردند که برگرفته از تجربیات شخصی ایشان است و این پندها ابزاری عملی و مفید برای کمک به ما در طول راه معنوی هستند. اگر این رهنمودها را در خاطر داشته باشیم و آنها را در ممارست روزانه مان به کار بندیم، از جهت غلبه بر وسوسه های "مایا" و دیگر مشکلات دنیوی، کمک بسیار بزرگی



دریافت میداریم تا اینکه در نهایت به سلامت
به "خانه" برسیم. در تمام امور دنیوی،
رازهایی برای موفقیت وجود دارد. در امور

معنوی نیز این امر صادق است. وقتی ما این رازها را فرا می گیریم،
زمان و انرژی کمتری برای ممارست مان صرف می کنیم و خیلی
سریعتر به نتایج مشابه دست می یابیم. این مجموعه، به منظور
تسهیل این تلاشها و یادآوری بسیاری از گفته های گوهربار و
خردمندانه استاد در طول سالها به ما، گردآوری شده است. به قول
استاد: "من همه جا را جستجو کرده ام و میدانم هیچ چیز بهتر از
آنچه من به شما آموزش داده ام، نیست."

استاد، از شما متشکریم که چنین گنجینه معنوی ارزشمندی را در
اختیار ما گذاشتید.

محتوای کتاب

- ده راز در سفر روح ۱۶
- تمرکز بر حقیقت ۱۸
- ایمان کامل به استاد ۳۶
- متمرکز ماندن و غیر وابسته بودن در حین اعتکاف ها ۴۴
- مزایای نزدیک بودن به استادان معنوی ۶۲
- فروتنی، به حقیقت نزدیک است ۷۱
- کسانی که قلب پاک دارند، سریعتر پیشرفت میکنند ۸۸
- آرام باشید ۹۹



شاد باشید ۱۲۳

به خانواده تان عشق بورزید ۱۳۷

منیت و مدیتیشن صوت ۱۵۰

در میان گذاشتن چند راز کوچک با شما ۱۶۶

جسم، گفتار و ذهن تان را با همدیگر پرورش دهید ۱۶۸

خشم در ممارست ما مانع ایجاد میکند ۱۷۱

همیشه پاک و مثبت باشید ۱۷۴

مراقبت باشید غذاهای پاک بخورید ۱۸۰

عاقبت حرص برای دریافت پیشکشی ۱۸۴



۱۸۷ هاله ای از انرژی مثبت ایجاد کنید

۱۹۰ راهی برای کاهش میل جنسی

کتابها و نوارهای ویدئویی استاد، بهترین داروی تقویتی معنوی

۱۹۶ هستند

۱۹۹ معنای واقعی "با گوان ژای جی" —هشت مرحله روزه

در خلال زمستان معنوی، گاهی یک داروی تقویتی لازم است .. ۲۰۳

۲۰۷ بهترین زمان برای مدیتیشن

۲۱۱ چطور عادت مدیتیشن در صبح زود را کسب کنیم

۲۱۷ تبدیل دو ساعت و نیم مدیتیشن به ابدیت

۲۲۱ چطور زیاد مدیتیشن کنیم و احساس خستگی نکنیم



- اگر در خلال مدیتیشن مانعی روی دهد ۲۲۵
- تمرکز بر درون، بر مرکز خرد ۲۳۰
- چطور بر مشکل لرزیدن در حین مدیتیشن غلبه کنیم ۲۳۵
- بر شجاعت خود بیفزائید و به وراى موانع بروید ۲۳۹
- رام کردن مغز انسان ۲۴۴
- برکت الهی غیر منتظره، ممکن است هر زمان بیاید! ۲۵۱
- برای کسانی که می خواهند سریعتر پیشرفت کنند ۲۵۵
- ریاضت، موانع کارمایی را پاک نمیکند ۲۵۸
- ممارست با متد صحیح ۲۶۰



راه دستیابی به تقدس ۲۶۳

خدمت عاری از نفس ۲۶۵

هر چقدر بیشتر کار کنیم، روشن ضمیرتر می شویم ۲۶۸

جوهره استادی: خودتان استاد شوید و کامل گردید ۲۷۳

ذهن را تربیت کنید و اعتماد به نفس خود را پرورش دهید ۲۷۸

دستیابی به ارتعاش سریعتر ۲۸۰

خدمت به مردم، سریعترین راه برای پاک کردن کارماست ۲۸۴

نمونه ای درخشان از از خودگذشتگی و عشق واقعی باشید ۲۹۱

چرا از مدیتیشن گروهی، فوایدی شگفت انگیز حاصل میشود؟ ... ۲۹۶



چطور تمرکز کنیم و بهتر مدیتیشن کنیم ۳۰۰

ما تلاش می کنیم تا بدانیم که نیاز نداریم تلاش کنیم ۳۰۷

دوره ای مملو از برکات الهی ۳۱۱

این فرصت برای ممارست را غنیمت بدانید ۳۱۴

ما خوش شانس ترین یوگی ها هستیم ۳۱۸

مراجع ۳۲۴

نشریات ما ۳۳۵

راه های تماس با ما ۳۴۱



✽ 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.

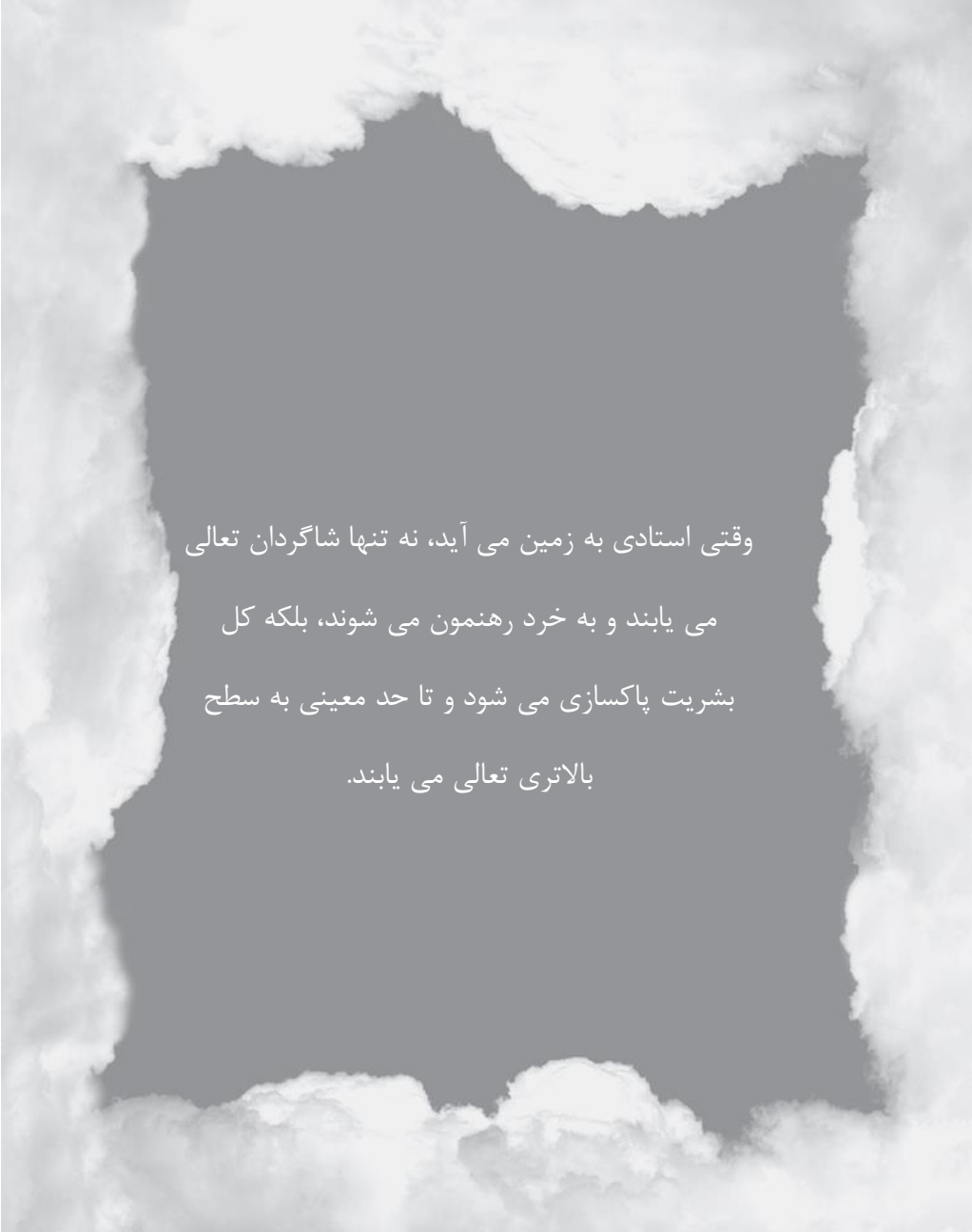
استاد اعظم چینگ های، به عنوان خالق آثار هنری و نیز استاد معنوی، هر گونه ابراز زیبایی درون را دوست دارند. به همین خاطر است که ایشان ویتنام را "آولاک" و تایوان را "فورموسا" نام نهادند. آولاک، نام باستانی ویتنام و به معنای شادی است و فورموسا به طور کامل تری، زیبایی جزیره تایوان و مردم آن را آشکار میکند. 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.





Ten
Secrets
on the
Journey
of the
Soul

ده راز در سفر روح



وقتی استادی به زمین می آید، نه تنها شاگردان تعالی
می یابند و به خرد رهنمون می شوند، بلکه کل
بشریت پاکسازی می شود و تا حد معینی به سطح
بالاتری تعالی می یابند.

Focus on the Truth

How Master Attained the Ultimate Truth

تمرکز بر حقیقت

چطور استاد به حقیقت غایی دست یافت

من ممارست معنوی را بدون هیچ ایده، خواسته یا در نظر داشتن

شخصی در ذهنم دنبال کردم...

حتی اگر در آن زمان از من می خواستید که به خاطر حقیقت بمیرم،

این کار را انجام می دادم، چون به هیچ چیزی در این جهان وابستگی

نداشتم.

تنها چیزی که من داشتم، صداقت ناب بود

آنطور که یادم می آید، پشت دستیابی من به حقیقت، هیچ رازی نبود. تنها چیزی که در آن زمان داشتم، صداقت ناب بود. من ممارست معنوی را بدون هیچ ایده، خواسته یا در نظر داشتن شخصی در ذهنم دنبال کردم. به طور طبیعی آنطور بودم. حتی اگر در آن زمان از من می خواستید که به خاطر حقیقت بمیرم، این کار را انجام میدادم، چون به هیچ چیزی در این جهان وابستگی نداشتم. چه غذا داشتم، چه نداشتم، در ممارست معنوی ام ثابت قدم بودم. هرگز شکایت نمی‌کردم و به خاطر غذا، توجه ام از روی حقیقت برداشته نمیشد.

یادم هست وقتی در هندوستان بودم، همه پولم را به افراد به اصطلاح استادی که ملاقات می کردم، میدادم و به همین خاطر هیچ پولی

برایم نمانده بود. هرگز پیش بینی نمی‌کردم که ممکن است گاهی دلم خیلی بیسکوئیت، آبنبات یا بستنی بخواهد. در آن زمان اشتهای بهتری داشتم و هر روز خیلی غذا می‌خوردم. اما چون پولی نداشتم، هر روز دیوانه وار در رؤیای مقداری بیسکوئیت بودم، اما نمی‌توانستم چیزی بدست آورم. تنها وقتی گاهی با مردم بیرون میرفتم، مثل روح گرسنه، هر چیزی به من میدادند را می‌خوردم. حتی آن موقع، آن چیزها توجه من را از آرزویم برای رسیدن به حقیقت، بر نداشت. این تنها خصوصیتیم است که می‌توانم به یاد آورم و به همین خاطر است که خدا به من عشق ورزید و به من اجازه داد تا طعم حقیقت را بچشم.

به همین خاطر، من می‌خواهم این راه سری را به شما بگویم. برای اینکه سریع به حقیقت دست یابیم، علاوه بر داشتن یک استاد با تجربه، باید صادقانه آرزومند یافتن حقیقت باشیم و این کافی است.

خدا نیاز ندارد که ما صدقه بدهیم یا کاملاً گیاهخوار باشیم. ما گیاهخواریم، چون می خواهیم موانع مان را کاهش دهیم و از ایجاد بدهی های کشتار، پرهیز کنیم. با این وجود، خداوند هرگز هیچ نوع درخواست سختی از ما ندارد.

به عنوان مثال، وقتی که به مدرسه می رویم، معلم ها هرگز از ما نمی خواهند که دیر بخوابیم، زود بیدار شویم یا فلان چیزها را یاد بگیریم. آنها درخواست های سخت از ما ندارند، اما ما به عنوان یک دانش آموز میدانیم در صورتی می توانیم خوب درس بخوانیم که زود بیدار شویم و شب دیر بخوابیم. همچنین وقتی درس می خوانیم، از زیاده روی در تفریحات مان پرهیز می کنیم. آیا وقتی دانش آموز بودیم، اوقات سختی نداشتیم؟ ما همه چیز را فدا میکردیم، به ندرت تفریح میکردیم و فقط گاهی به رقص یا به مهمانی می رفتیم، هر روز نمی توانستیم برویم. انجام این کارها به این دلیل نبود که پروفیسور یا

استاد مان ما را منع کرده، بلکه می دانستیم که نباید تنبل باشیم و این شیوه، راهی برای یادگیری موفق بود. اگر تنبل بودیم، باید یک سال دیگر در همان کلاس می ماندیم یا در امتحانها رد می شدیم.

تمرکز بر حقیقت

ما رهروان معنوی نیز باید یک سری رهنمودهای سَرّی را دنبال کنیم، به عنوان مثال، گیاهخوار باشیم تا جسم، گفتار و ذهن مان پاک بماند. با رهایی از مزاحمت احساسات ظریف گناه، وجدان ما آرام خواهد بود. همچنین باید از خانواده به خوبی مراقبت کنیم و به اصل تک همسری توجه داشته باشیم. چرا؟ چون اگر درون خانواده، آشفتگی و احساسات بد باشد، به سختی می توانیم به ممارست معنوی مان ادامه دهیم. ذهن ما آشفته میشود و نمی توانیم بر پیشرفت معنوی مان متمرکز بمانیم. وجود احکام برای کمک به ماست، تا وقت بیشتری برای تمرکز داشته باشیم، مثل وقتی که در مدرسه تحصیل می کنیم.

یک مثال دیگر این است که نباید فیلم های بد نگاه کنیم و نشریات تحریک آمیز بخوانیم. منظور از این حکم، جلوگیری از تحریک شدن و سپس فراموش کردن خود درون و خواسته مان برای حقیقت است. رعایت احکام به تنهایی، ما را به الوهیت نمی رساند. نه! نه! نه! بگذارید یک مثال دیگر بزنم: دانش آموزی که هرگز برای رقصیدن نمی رود یا در تفریحات زیاده روی نمی کند، می تواند بدون درس خواندن فارغ التحصیل شود؟ نمی تواند! اینها تنها روش هایی مفید هستند. به همین شکل، شما تنها با رعایت احکام، گیاهخواری یا خواندن متون مقدس، به الوهیت نمی رسید. نهایتش این است که می توانید مقداری دانش کسب کنید و در مورد اخلاقیات بیشتر بدانید. دستیابی به الوهیت نیازمند درس کاملاً متفاوتی برای آموزش به خود در کشف و جستجوی گنجینه درون تان است.

تسلیم کامل

وقتی شما به الوهیت دست یافتید، من دیگر در مورد اینکه چه کاری باید انجام دهید، اظهار نظر نمی‌کنم، اما نه حالا. حالا شما هنوز باید از قوانین پیروی کنید و خود را آموزش دهید تا منضبط شوید. در غیر اینصورت حواس تان پرت میشود و نمی‌توانید بر هدف نهایی تمرکز کنید. به عنوان کسی که به تازگی رهرو معنوی شده، بهتر است به طور جدی احکام را رعایت کنید تا ایمان تان به حقیقت افزایش یابد. پس از من نپرسید: "چرا شما اینقدر سختگیر هستید؟" من سختگیر نیستم! من فقط روش های سری ممارست معنوی را به شما ارائه میدهم. اگر در ممارست معنوی، خیلی سهل انگار باشیم، آموختن روش های عالی برای ما سخت میشود. به همین خاطر رهروان جدید باید رهنمودهای استاد را رعایت کنند. پیروی از رهنمودهای استاد، خیلی سخت است. همه شما فکر می‌کنید که

می توانید این کار را بکنید، اما شاید وقتی زمان آزمون فرا رسد، مردود شوید.

در یک کتاب مقدس هندی نوشته شده: فرامین دین اسلام می گوید که نه تنها نباید مشروبات الکلی مصرف کنید، بلکه لباسها و جانمازتان نیز نباید نزدیک آنها باشد. با این وجود در یک جای دیگر گفته شده: "اگر استاد روشن ضمیرتان به شما بگوید که لباس تان را کاملاً در الکل فرو کنید، باید اطاعت کنید."

این یعنی شما باید هر کاری که استادتان می گوید را انجام دهید و این واقعاً سخت است! یک ضرب المثل قدیمی چینی می گوید: "با وارد شدن به معبد، باید کردار، گفتار و پندارتان را به نهبانان دارمای خدای اژدها پیشکش کنید" که یعنی کاملاً تسلیم شوید. وقتی شما به طور کامل از ایده های خود، منیت، پیشداوری ها و

افکار انسانی رها شوید، به سطح چشم پوشی کامل می رسید. البته
به نظر من این کار بسیار مشکل است و افراد کمی در این آزمون
قبول شده اند.