Уводзіны

На працягу стагоддзяў чалавечы род наведвала няшмат асоб, адзінай мэтай якіх быў духоўны пад ём чалавецтва. Сярод іх былі Іісус Хрыстос, а таксама Шак я-Муні Буда і Магамет. Гэтых траіх мы ведаем добра, але існуе шмат іншых імёнаў, якія нам не вядомы, некаторыя з іх вывучаліся адкрыта і былі вядомы нешматлікай колькасці людзей, а іншыя заставаліся безыменнымі. Гэтыя асобы называліся рознымі імёнамі ў розныя часы і ў розных краінах. Да іх звярталіся, называючы іх Настаўнік, Вішну, Прасветлены, Збавіцель, Месія, Божая Маці, Прадвеснік, Гуру, Жывы Святы і да т.п. Яны прыходзілі, каб прапанаваць нам тое, што называецца Прасвятленнем, Выратаваннем, Уразуменнем, Вызваленнем і Абуджэннем. Гэтыя паняцці могуць называцца рознымі словамі, але па сваёй сутнасці яны абазначаюць адны і тыя ж рэчы. Пасланцы з аднаго і таго ж Боскага Пачатку, з адной і той жа духоўнай веліччу, маральнай чысцінёй і сілай, каб духоўна ўзняць чалавецтва, як праведнікаў, знаходзяцца з намі і сёння, аднак мала хто ведае пра іх прысутнасць. Адзін з іх – гэта Suma Ching Hai.

Настаўніка Ching Hai наўрадці можна разглядаць як кандыдата ў Жывыя Святыя. Яна жанчына, а многія будысты ды і іншыя вераць паданню, што жанчына не можа быць Будай. Яна азіяцкага паходжання, а многія людзі на Захадзе чакаюць, што іх Збавіцель будзе выглядаць як яны. Аднак тыя з нас, а гэта людзі з усяго свету, многія розных рэлігійных поглядаў, якія даведаліся пра Яе, і якія наследуюць Ейным вучэнням, ведаюць хто Яна і што сабой уяўляе. Для таго, каб пра гэта даведацца, вы мусіце адкрыць свой розум і быць шчырымі сэрцам. Для гэтага вам спатрэбіцца час і увага, а больш нічога.

Людзі трацяць большую частку свайго часу на тое, каб зарабіць на пражыццё, і клапоцяцца пра матэрыяльныя патрэбы. Мы працуем для таго, каб зрабіць нашыя жыцці і жыцці тых, каго мы любім, як мага больш камфартабельнымі. Калі дазваляе час, мы звяртаем нашу ўвагу на такія рэчы як палітыка, спорт, тэлебачанне або самыя апошнія скандалы. Тыя з нас, хто зведаў Сілу Любові непасрэднага ўнутранага кантакту з Боскім, ведаюць, што ў жыцці ёсць нешта большае, чым гэта. На жаль мы адчуваем, што Добрыя Навіны шырока не вядомы. Спосаб вырашэння ўсіх нашых жыццёвых праблем ціхенька сядзіць унутры нас у чаканні. Мы ведаем, што Нябёсы знаходзяцца ўсяго толькі на адлегласці нашага дыхання. Прабачце нам, калі мы памыляемся, будучы празмерна захопленымі, і гаворым рэчы, якія могуць пакрыўдзіць ваш рацыянальны розум. Нам цяжка заставацца спакойнымі, калі мы бачым тое, пра што ведаем.

Мы – тыя, хто лічыць сябе вучнямі Suma Ching Hai і сабратамі, якія практыкуюць яе метад (метад Гуань Йінь), прапануем гэтую ўуступную кнігу з надзеяй, што яна дапаможа вам наблізіцца да вашага асабістага разумення Боскай Праявы, ці сыходзіць яна ад Настаўніка, ці ад каго іншага.

Настаўнік Ching Hai гаворыць пра важнасць практыкі медытацыі, унутранага сузірання і малітвы. Яна тлумачыць, што мы павінны знайсці ў сабе ўнутраную Боскую Прысутнасць, калі мы хочам быць пасапраўднаму шчаслівымі ў гэтым жыцці. Яна гаворыць нам, што азарэнне – гэта не таямніца, якая з яуляецца недасягальнай і даступна толькі для тых, хто сыходзіць з людскога жыцця. Ейнай задачай з яўляецца абуджэнне Боскай Прысутнасці ўнутры нас, у той час, як мы жывем звычайным жыццём. Яна гаворыць: "**Вось што адбываецца. Мы ўсе ведаем Ісціну. Проста мы трохі забыліся на яе. Таму камусьці часам даводзіцца прыходзіць і нагадваць нам пра цэль нашага жыцця і чаму мы павінны адшукаць Ісціну, чаму мы павінны верыць ў Бога або Буду, або ў каго іншага, хто панашаму разуменню з яуляецца Найвышэйшай Сілай у Сусвеце**". Яна нікога не просіць наследваць ёй. Яна проста прапануе Сваё ўласнае Азарэнне ў якасці прыкладу для таго, каб іншыя маглі дасягнуць свайго асабістага Канчатковага Вызвалення.

Гэтая брашура знаёміць з вучэннем Suma Ching Hai. Калі ласка, звярніце ўвагу на тое, што лекцыі, камен-

тарыі і выказванні, якія змешчаны ў гэтай кнізе, былі выказаны ёю, запісаны на плёнку і на паперу, часам перакладаліся з іншых моваў, а потым выдаваліся для публікацый. Мы рэкамендуем вам паслухаць аудыа запісы або паглядзець арыгінальныя відэаплёнкі. Вы атрымаеце больш багатае адчуванне Яе прысутнасці з гэтых крыніц, чымсьці з напісаных словаў. Канечне, найбольш поўнае адчуванне – гэта бачыць Яе на ўласныя вочы.

Для некаторых людзей Настаўнік Ching Hai з яўляецца Маці, для некаторых Яна – іх Каханая. Прынамсі, Яна з яўляецца самым лепшым Сябрам, якога вы калінебудзь мелі ў гэтым свеце. Яна тут для таго, каб аддаваць, а не браць. Яна не бярэ ніякай платы за Сваё вучэнне, дапамогу або пасвячэнне. Адзіная рэч, якую Яна ад вас забірае – гэта вашыя пакуты, ваш смутак і боль. Але толькі ў тым выпадку, калі вы хочаце гэтага!

Кароткая біяграфія Suma Ching Hai

Настаўнік Ching Hai нарадзілася ў заможнай сям і ў Аў-Лак (раней – В етнам), дачка вядомага натурапата. Была выхавана ў каталіцкай веры. Бабуля навучыла Яе асновам будызму. Яшчэ дзіцём Яна рана зацікавілася філасофскімі і рэлігійнымі вучэннямі, а таксама адрознівалася ад іншых незвычайна спачувальнымі адносінамі да ўсіх жывых істот. У 18 гадоў Настаўнік Ching Hai пераехала ў Англію для працягу вучобы, а пазней у Францыю і Германію, дзе яна працавала для Чырвонага Крыжа і дзе выйшла замуж за нямецкага вучонага. Праз два гады шчаслівага замужжа яна пакінула мужа з яго згоды ў пошуках Прасвятлення, тым самым імкнучыся да таго ідэалу, які з дзяцінства быў з ёю. У гэты час яна вывучала розныя медытацыйныя практыкі і духоўныя дысцыпліны пад кіраўніцтвам настаўнікаў і майстроў, якія былі ў межах яе дасягальнасці. Яна ўсведаміла дарэмнасць спробаў аднаго чалавека дапамагчы пакутніцкаму чалавецтву і зразумела, што найлепшы спосаб дапамагчы людзям – гэта поўнасцю рэалізаваць саму сябе. Паставіўшы гэта сваёю адзінаю мэтаю, яна пабы-

вала ў многіх краінах свету ў пошуках метаду Імгненнага Прасвятлення. Па сканчэнні шматлікіх гадоў проб, выпрабаванняў і нягод, Настаўнік Ching Hai нарэшце знайшла метад Гуань Йінь і Боскую Перадачу ў Гімалаях. Пасля перыяду стараннай практыкі ў час яе знаходжання ў Гімалаях яна атрымала Поўную Адукацыю. На працягу шматлікіх гадоў пасля сваёй Адукацыі Настаўнік Ching Hai вяла спакойнае, непатрабавальнае жыццё будыйскай манашкі. Сарамлівая па характару, яна хавала ў сябе скарб, пакуль людзі не сталі шукаць яе павучанні і пасвячэнні. Менавіта дзякуючы настойлівым просьбам і намаганням яе ранніх вучняў у Фармозе (Тайвань) і ў Злучаных Штатах, Настаўнік Ching Hai стала выступаць з лекцыямі па ўсяму свету і пасвяціла сотні тысяч шчырых духоўных прэтэндэнтаў.

У цяперашні час усё больш і больш шукальнікаў Ісціны з розных краін, якія належаць да розных рэлігій, імкнуцца да яе за Вярхоўнай Мудрасцю. Тым, хто шчыра хоча вывучыць і ажыццявіць на практыцы метад Імгненнага Прасвятлення, які яна сама засведчыла як "сапраўды Вярхоўны", – метад Гуань Йінь, Настаўнік Ching Hai гатова даць пасвячэнне і далейшае духоўнае кіраўніцтва.

Тайна іншага свету

Лекцыя Suma Ching Hai
26 чэрвеня 1992 года
Арганізацыя Аб яднаных Нацый, Нью-Йорк

Вітаю вас тут, у Арганізацыі Аб яднаных Нацый. І давайце, калі ласка, трохі ўсе разам памолімся ў падзяку за тое, што мы маем, што нам дадзена, і пажадаем, каб тым, у каго ўсяго гэтага недастаткова, ваздалося так сама, як і нам; памолімся за тое, каб усе бежанцы, ахвяры войнаў, салдаты, правіцелі і кіраўнікі ААН маглі б выканаць свае пажаданні і жыць усе разам у міры.

* * *

Мы верым, што тое, пра што мы просім Усявышняга, будзе нам ваздадзена, бо так сказана ў Бібліі. Дзякуй!

Даўно я тут ужо не была. Хто-небудзь сярод прысутных быў тут раней, я маю на ўвазе, на маей лекцыі? Калі? О, так? Колькі разоў? Дзякуй. Вы ведаеце, што тэма сягонняшняй лекцыі – "Той свет", таму што мне не хочацца больш гаварыць з вамі пра наш свет. Вы

яго ўсе ведаеце. Так? Вы ведаеце гэты свет, дзе ў нас есць ААН, есць Амерыка, Нью-Йорк (яблык), але па другі бок нашага свету існуюць зусім іншыя рэчы. Я думаю, што ўсім, хто прыйшоў сюды, будзе цікава пра іх даведацца. Гэта не мае ніякіх адносін да тых цудаў, пра якія толькі што расказваў Стэфан, ці да якойсці фантастыкі, у якую вам цяжка паверыць. Гэта штосьці вельмі навуковае, вельмі лагічнае, вельмі важнае.

Мы ўсе чулі, што ў Бібліях ці Свяшчэнных Пісаннях розных рэлігій гаворыцца пра існаванне сямі нябесных сфераў, розных узроўняў свядомасці. Там есць Царства Боскае, уладанні Буды і г.д. Там гаворыцца пра рэчы, якія абяцаны нам, калі мы пакінем гэты свет. Аднак, нямногія людзі маюць доступ да таго, што абяцана ў гэтых пісаннях, зусім нямногія. Я б не сказала, што ніхто, але не так шмат. У параўнанні з насельніцтвам зямнога шара, людзі, якія маюць доступ у Царства Гасподне ці, як мы гэта называем, на "той свет", вельмі нешматлікія. Напрыклад, у вас у Амерыцы, можна прачытаць мноства кніг, у якіх расказваецца пра той свет. Некаторыя фільмы, знятыя амерыканцамі, зусім не фантастыка. Таксама некаторыя японскія фільмы не ва ўсім фантастычныя. Магчыма, аўтары гэтых фільмаў прачыталі пра гэта ў кнігах, напісаных тымі, хто пабываў на тым свеце, ці яны самі мелі магчымасць заглянуць у Царства Нябеснае.

Царства Нябеснае... што ж там есць у Царстве Нябесным? Чаму нас хвалюе Царства Нябеснае, калі ў нас дастаткова клопатаў тут, на зямлі, у нас есць работа, у

нас есць надзейны дом, у нас дастаткова любімых прыхільнасцей і г.д.? Менавіта таму, што ўсе гэта ў нас есць, мы павінны думаць пра Царства Нябеснае. Калі мы гаворым "Царства Нябеснае", гэта гучыць надта рэлігійна. Фактычна ж, гэта ўсяго толькі адзін з узроўняў вышэйшай свядомасці. У стары час людзі называлі гэта нябесамі, але ў навуковай тэрміналогіі можна сказаць, што гэта іншы... больш высокі ўзровень ведаў, больш высокі ўзровень мудрасці. І да яго мы цалкам маглі б падступіцца, калі б ведалі, як гэта зрабіць.

Нядаўна ў Амерыцы мы пачулі пра навейшае вынаходніцтва... пра тое, што створаны апарат, які можа ўвесці нас у стан самадхі. Вы спрабавалі? Не спрабавалі? Не? Ен ужо прадаецца ў Амерыцы. Ад чатырохсот да сямісот долараў у залежнасці ад узроўню, на якім вы хочаце апынуцца. Гавораць... што гэта для гультаёў, якія не хочуць медытаваць, а хочуць адразу трапіць у самадхі. Калі вы пра гэта нічога не ведаеце, то я коратка раскажу.

Гавораць, што гэта прылада прыводзіць нас у стан расслаблення, разумовага расслаблення... пасля чаго вы можаце дасягнуць высокага інтэлектуальнага ўзроўню. Маецца на ўвазе, што вы набываеце вышэйшыя веды, вышэйшую мудрасць, і затым адчуваеце сябе вялікім і г.д. У гэтай прыладзе выкарыстоўваецца асаблівая музыка, таму вам неабходны навушнікі, затым яны выкарыстоўваюць нейкую электрычнасць, відаць, токі, якія стымулююць вас, а затым вы, магчыма,

бачыце нейкія ўспышкі. Таму вам неабходна таксама завязаць вочы. Навушнікі і павязка – вось усе, што вам патрэбна для самадхі. Гэта вельмі добра, і чатырыста долараў – вельмі танна. Але ў нас самадхі яшчэ танней, яна нікольні не каштуе, і гэта назаўсёды, назаўсёды. І вам не трэба заражацца ад батарэек або ад сеткі, уключаць, выключаць, ці калі б апарат сапсаваўся, вам не трэба ісці і рамантаваць яго.

Калі штучнае святло і штучная музыка на самой справе здольны так расслабіць чалавека і надаць яму столькі мудрасці, то, відаць, яны і сапраўды гэта забяспечваюць. Я сама не спрабавала, я толькі чытала пра гэта ў газетах. Таму гэта прылада карыстаецца такім попытам, і, як я чула, ужо шмат іх прададзена. Цяпер, калі нават штучныя сродкі здольны прывесці нас у стан рэлаксацыі і павысіць наш інтэлектуальны ўзровень, то можаце сабе ўявіць, як могуць дапамагчы нашай свядомасці рэальныя рэчы? Рэальная рэч – за межамі нашага свету, але яна даступна кожнаму чалавеку, калі ен захоча ўступіць з ей у кантакт. Гэта нешта іншае, чым унутраная Боская Музыка і ўнутраны Боскі Гук. І дзякуючы інтэнсіўнасці гэтай музыкі... унутранага свету ці ўнутранай музыцы, мы можам выйсці за межы нашага свету, перайсці на больш высокі ўзровень успрымання.

Я думаю, што гэта аналагічна закону фізікі. Вы хочаце адправіць ракету ў... за межы гравітацыі. Вам для гэтага неабходна велізарная рухаючая энергія, і калі ракета ляціць занадта хутка, яна выпраменьвае святло.

Таму, як мне здаецца, калі мы хутка ляцім на той свет, мы таксама... як гэта сказаць? О, я надта шмат гавару па-кітайску. Мы можам... так, таксама можам выпраменьваць нейкае святло, і мы таксама можам чуць гук. Гэты гук – свайго роду энергія вібрацыі, якая штурхае нас на больш высокі ўзровень, але яна робіць гэта без усялякага шуму, без асаблівых праблем і фінансавых затратаў і без усялякага дыскамфорту для вопытных людзей. Гэта і ёсць спосаб папасці ў іншы свет.

І тое, што знаходзіцца за межамі нашага свету – лепшае за наш свет, гэта усе, што мы можам і чаго не можам сабе ўявіць? Мы даведаемся аб гэтым, толькі калі самі гэта адчуем. Ніхто нам не можа дастаткова дакладна пра гэта расказаць. Аднак, мы павінны быць упартымі і настойлівымі ў сваім жаданні і быць па-сапраўднаму шчырымі. У адваротным выпадку, ніхто за нас гэтага не зробіць. Уявіце, што нехта працуе замест вас у ААН, а вы за гэта атрымоўваеце жалаванне. Ці, каб нехта за нас еў, а мы атрымоўвалі б ад гэтага задавальненне. Таму адзінае выйсце – паспрабаваць самому. Мы можам слухаць чалавека, які адчуў усе гэта, аднак, шмат вопыту мы не набудзем. Аднойчы мы можам зведаць гэта, можа, нават некалькі разоў, ці на працягу некалькіх дзен пад уплывам сілы, якая выходзіць ад чалавека, што звязаны з Богам. Магчыма, мы ўбачым нейкае святло ці пачуем нейкі гук, зусім натуральна, без якіх-небудзь намаганняў са свайго боку, але ў большасці выпадкаў гэта будзе непрацяглым. Таму нам самім трэба гэта зведаць, зрабіўшы гэта сваімі сіламі.

За межамі нашага свету існуе мноства розных светаў. У якасці прыкладу, можна параўнаць сябе з кім-небудзь крыху вышэйшым за вас. Што мы называем астральным светам у заходняй тэрміналогіі? У астральным свеце існуюць больш за сто розных узроўняў. І кожны ўзровень – гэта свет сам па сабе. І гэта ўяўляе наш узровень разумення. Гэта так сама, як наша навучанне ва ўніверсітэце. Калі мы пераходзім з курса на курс, то кожны курс уяўляе больш высокі ўзровень нашага разумення, і так мы паступова рухаемся да выпуску з універсітэта. У астральным свеце мы ўбачым шмат так званых цудаў, і магчыма мы будзем адчуваць на сабе іх уплыў, ці нават самі будзем рабіць цуды. Мы зможам вылечваць хворых, мы зможам, як гэта сказаць, іншы раз бачыць тое, па крайняй меры, шасцю відамі цудатворнай энергіі. Мы здольны бачыць па-за межамі нармальнага дыяпазону бачання, мы здольны чуць за межамі прасторы. Адлегласці для нас не маюць ніякага значэння. Гэта тое, што мы называем Божы Зрок і Божы Слых. А потым мы можам чытаць думкі чалавека, бачыць, пра што ен думае, што ў яго наўме і г.д. Гэтыя сілы і здольнасці мы іншы раз набываем, калі пападаем на першы ўзровень Царства Нябеснага.

І як я ўжо сказала, усярэдзіне гэтага ўзроўня есць шмат іншых узроўняў з магчымасцямі нязмерна большымі, чым можна апісаць простай мовай. І калі мы пападаем туды, мы... калі мы..., напрыклад, пасля пасвячэння, затым мы медытуем, і калі наш узровень

адпавядае першаму, то мы набываем мноства іншых здольнасцей. У нас, напрыклад, можа прачнуцца літаратурны талент, якога раней у нас не заўважалася. Акрамя таго, мы можам даведацца шмат такога, чаго іншыя людзі не ведаюць, і многія рэчы прыходзяць да нас як дары з нябёсаў – іншы раз у выглядзе фінансавых поспехаў, іншы раз, як гэта сказаць, у выглядзе кар еры, ці у выглядзе мноства іншых рэчаў. І мы раптам пачынаем пісаць вершы альбо маляваць карціны і рабіць штосьці такое, чаго мы раней не ўмелі рабіць, і нават не маглі ўявіць сабе, што мы калі-небудзь будзем здольныя на гэта. Гэта – першы ўзровень. І, прычым, мы станем пісаць цудоўныя вершы і цудоўныя кнігі. Ці, напрыклад, калі мы раней не былі прафесійным пісьменнікам, то цяпер сталі ім. Гэта тыя матэрыяльныя даброты, якія мы атрымоўваем, калі пападаем на першы ўзровень свядомасці. Фактычна, усе гэтыя з явы – не Божыя дары. Усе гэтыя рэчы існуюць у нас саміх, і толькі калі мы іх разбудзім, яны ажываюць. І тады мы іх можам выкарыстаць. Вось некаторая інфармацыя аб першым узроўні. Ну, што, добра? Вы яшчэ хочаце паслухаць? Добра. Чулі вы пра гэта раней? Вы чулі! Хто вам расказваў пра гэта? А, зразумела. Ну, а што-небудзь яшчэ ен расказваў? О кэй.

Такім чынам, калі мы пападаем на больш высокі ўзровень, мы бачым шмат іншых рэчаў, мы набываем шмат іншых магчымасцей. Натуральна, я не магу вам пра ўсё расказаць. Так, скажам, з-за недахопу часу. Акрамя таго, што толку слухаць цудоўныя расказы пра пі-

рожаныя і канфеты, калі іх ніколі не паспрабуешь? Таму я трошкі раскажу для таго толькі, каб у вас вызваць апетыт. Ну, а калі вы захочаце з есці іх, то гэта зусім іншая справа. Пазней мы вам зможам прапанаваць сапраўдны харч. Так! Толькі ў тым выпадку, калі вы захочаце з есці гэта.

Такім чынам, калі мы пойдзем далей гэтага ўзроўню, то пападзем на другі ўзровень. Мы ўмоўна называем яго "другім" дзеля прастаты выкладання. На другім узроўні мы, магчыма, набудзем яшчэ больш здольнасцей, уключаючы здольнасць тварыць цуды. Але найбольш дзіўнае дасягненне на гэтым узроўні – гэта... набыцце красамоўства і здольнасці дыскутаваць. Падобна на тое, што ніхто не можа перамагчы ў спрэчцы чалавека, які дасягнуў другога ўзроўню і валодае незвычайным красамоўствам і інтэлектам, які дасягае свайго эпагею.

Большасць людзей з нармальным розумам і пасрэднымі здольнасцямі не можа сапернічаць з такім чалавекам, бо яго інтэлектуальны патэнцыял раскрыўся ў даволі значнай ступені. Не трэба думаць, што гэта тлумачыцца толькі тым, што мозг фізічна атрымаў большае развіцце, не, гэта і містычныя сілы, якія прачнуліся, і Боскія сілы, што прысутнічаюць у нашым арганізме і дрэмлюць у нас. Цяпер яны пачынаюць раскрывацца. У Індыі гэты ўзровень называюць "Будзі", што азначае інтэлектуальны ўзровень. Калі вы дасягаеце "Будзі", вы становіцеся Будай. Вось адкуль пайшло слова Буда – ад "Будзі". Вось што, літаральна,

азначае Буда. Я не збіраюся знаеміць вас толькі з Будай, усе значна больш складана. Многія людзі называюць чалавека, які дасягнуў азарэння, Будай. І калі ен не зрабіў крок вышэй другога ўзроўню, то, мабыць, вельмі ганарыцца гэтым тытулам. Так, прыемна адчуваць сябе жывым Будай, і твае вучні і паслядоўнікі з гонарам называюць сябе гэтым імем. Але ў сапраўднасці, калі ен дасягнуў толькі другога ўзроўню, умее чытаць мінулае, цяперашняе і будучае любога чалавека на свой выбар, валодае ўнікальным красамоўствам, гэта зусім не азначае, што ен дасягнуў канчатковай кропкі Царства Господняга.

Чалавек не павінен ганарыцца тым, што ен можа чытаць мінулае, цяперашняе і прадказваць будучае, бо гэта толькі архіўныя даныя, як гэта называецца ў заходняй тэрміналогіі. Тыя сярод вас, хто займаўся йогай ці іншым відам медытацыі, разумеюць архіўныя запісы, якія з яўляюцца свайго роду бібліятэкай тыпу той, што маецца тут у нас у ААН, наступныя дзверы ад нас. Вы ведаеце, бібліятэка са зборам твораў на ўсіх мовах. У сваей бібліятэцы вы знойдзеце ўсе мовы – арабскую, рускую, кітайскую, англійскую, французскую, нямецкую, усе мовы свету. Калі б вы іх усе ведалі, вы б даведаліся, што адбываецца ў той ці іншай краіне. Разумееце? Аналагічна, той, хто дасягае другога ўзроўню, будзе здольны разумець, інтэрпрэтаваць лад жыцця чалавека вельмі выразна, так сама, як вы ведаеце сваю біяграфію.

Другі ўзровень мае шмат больш магчымасцей, чым тыя, пра якія мы гаварылі. Але калі чалавек дасягае другога ўзроўня, гэта ўжо само па сабе фантастычна, гэта ўжо жывы Буда, таму што ен адкрыў у сабе "Будзі" – інтэлект. Але мы ведаем шмат таго, пра што мы не можам гаварыць. І кожны, так званы, цуд можа здарыцца з намі, хочам мы таго ці не таму што наш інтэлект разбуджаны, і ен ведае, якія крыніцы трэба задзейнічаць, напрыклад, для вылечвання ад хвароб ці для найбольш рацыянальнай арганізацыі нашага жыцця. І наш інтэлект ці "Будзі" актывізуецца такім чынам, што можа счытваць усю неабходную інфармацыю з мінулага і цяперашняга з тым, каб якім–небудзь чынам па–новаму арганізаваць ці рэарганізаваць наша жыцце ці выправіць нейкія памылкі, зробленыя ў мінулым. Разумееце? Ен карэкціруе нашы памылкі для таго, каб зрабіць наша жыцце лепшым.

Напрыклад, вы не ведалі, што сваімі ненаўмыснымі паводзінамі вы неспадзявана пакрыўдзілі свайго суседа, а цяпер вы ведаеце пра гэта. Разумееце? Вельмі проста! Вы не падазравалі, што ваш сусед тайна настроены супраць вас, і ці то па непаразуменні, ці сапраўды вы яго пакрыўдзілі, і ен намераны адпомсціць вам. Але цяпер вы ведаеце пра гэта, вы ведаеце прычыны, якія выклікалі такія ўзаемаадносіны. Ну, што ж, усе вельмі проста. Вы можаце пайсці да яго, ці патэлефанаваць яму, ці можаце арганізаваць вечарыну і запрасіць свайго суседа, пагаварыць з ім і высветліць гэта непаразуменне. Аналагічная з ява адбываецца, калі мы выходзім на інтэлектуальны ўзровень, але аўта–

матычна, я маю на ўвазе ў думках, мы разумеем усе гэтыя рэчы, у думках усе вырашаем ці кантактуем з нейкай крыніцай, якая дапамагае ўсё адкарэктаваць для таго, каб аблегчыць наша жыцце, зрабіць яго лепшым. Такім чынам, мы папярэджваем усе непажаданыя падзеі, зводзім да мінімуму ўсялякія непрыемнасці, устраняем са свайго жыцця ўсе неспрыяльныя ўмовы. Разумееце? Так! Так! Таму, калі мы дасягаем другога ўзроўню, гэта ўжо само па сабе фантастычна.

Тое, пра што я вам расказала, навукова і лагічна, і не патрэбна думаць, што чалавек, які займаецца йогай ці іншым відам медытацыі, які-небудзь містык ці незямная істота. Яны такія ж зямныя істоты, як і мы з вамі, толькі яны развівалі свае здольнасці, таму што ведалі, як гэта рабіць. У Амерыцы, гавораць, усе залежыць ад "ноу-хау", значыць, мы можам навучыцца ўсяму. Правільна? Мы можам навучыцца чаму хочаш. Што ж, гэта свайго роду навука пра той свет, якую мы таксама можам засвоіць. І як гэта не парадаксальна, але чым вышэй па сваей сутнасці з ява ці реч, тым яны прасцей. Шмат прасцей, чым усе тыя найскладанейшыя матэматычныя задачы і праблемы, якія мы вывучаем у каледжы ці вышэйшай школе.

Другі ўзровень... другі ўзровень, тут таксама шмат розных узроўняў. Я маю на ўвазе, што на другім узроўні таксама існуе мноства ўзроўняў. Але я коратка спынюся на іх, таму што я не магу расказваць усе сакрэты Царства Нябеснага. Так! Вы ў любым выпадку даведаецеся пра іх, калі выправіцеся ў падарожжа з

Настаўнікам, які ўжо пабываў у такіх вандроўках. Такім чынам, няма ніякага сакрэту. Проста, вы разумееце, гэта зойме надта шмат часу, калі мы будзем спыняцца на кожным узроўні, які мае мноства іншых узроўняў, падузроўняў, і калі мы будзем разглядаць кожны, то гэта сапраўды зацягнецца надоўга. Проста калі-небудзь Настаўнік вельмі хутка правядзе вас па ўсіх узроўнях. Цак! Цак! Цак! Таму што, калі вы не збіраецеся займацца гэтым сур езна, то вам і не трэба занадта шмат ведаць. Навошта вам лішні галаўны боль? Так што давайце скончым і пойдзем дадому, таму што нават тады гэта зойме шмат часу. Іншы раз на гэта ідзе ўсё жыццё. Але азарэнне наступае імгненна. Але гэта ўсяго толькі пачатак, свайго роду рэгістрацыя. Як напрыклад, з першага ж дня, калі вас унеслі ва ўніверсітэцкі спіс, вы адразу ж становіцеся студэнтам універсітэта. Але гэта не азначае, што вы аўтаматычна атрымоўваеце ступень доктара філасофскіх навук. Пройдзе шэсць, чатыры ці дванаццать год перш, чым вы скончыце ўніверсітэт. Але вы адразу ж становіцеся, як гэта сказаць... студэнтам, калі гэта – сапраўдны ўніверсітэт і калі вас залічылі, вы шчыра хочаце стаць студэнтам. Правільна? Як бачыце, неабходны ўзаемные намаганні абодвух бакоў.

Дакладна тое самае адбываецца, калі мы хочам выйсці ў іншы свет, ну, скажам, хоць бы таму, што нам няма куды пайсці ў Нью-Йорку. Мы напамяць ведаем Манхэтэн, Лонг-Біч, Шорт-Біч і ўсялякі іншы "бічі". Дапусцім, мы захацелі з ездіць паглядзець, як жывуць незямныя цывілізацыі, добра? А чаму б і не? Калі мы

плацім велізарныя грошы, каб злятаць у Майамі ў Фларыдзе і толькі акунуцца ў мора, то чаму б нам іншы раз не злятаць у іншыя светы, паглядзець, як жывуць суседнія планеты, як справы ў іх насельнікаў? Па-мойму, у гэтым жаданні няма нічога дзіўнага. Не? Уся розніца ў тым, што тое некалькі больш далекае падарожжа, і яно – у думках, духоўнае, а не фізічнае.

Існуюць два віды падарожжаў. Таму, гэта вельмі лагічна і дастаткова зразумела. Такім чынам, мы на другім узроўні; о кэй, другі ўзровень. Што мне яшчэ вам сказаць? Вось такім чынам мы жывем у гэтым свеце і адначасова даведваемся пра іншыя светы. Разумееце? Таму што мы падарожнічаем. Таксама, напрыклад, вы грамадзянін Амерыкі, ці іншай краіны, аднойчы выпраўляецеся падарожнічаць па розных краінах, каб паглядзець, як жывуць суседнія дзяржавы. Я думаю, што многія з прысутных тут не карэнныя амерыканцы, не? Правільна. Вось бачыце, тое ж самае. Мы можам выпраўляцца ў падарожжа ў думках на іншую планету, на іншы ўзровень жыцця з тым, каб даведацца пра іх. Паколькі адлегласці велізарныя, мы не можам пайсці туды пяшком, не можам паляцець на ракеце і нават не можам выкарыстаць НЛА.

Некаторыя светы знаходзяцца шмат далей, чым НЛА можа дасягнуць. НЛА! Неапазнаны лятаючы аб ект, так? О кэй! Добра, неапазнаны аб ект! У нас з вамі ўсярэдзіне маецца асабісты транспартны сродак, які хутчэй за ўсялякі НЛА. Гэта наша з вамі душа. Ці, як мы іншы раз кажам, дух. Дык вось, мы можам пада-

рожнічаць з ею без усялякага паліва, без дарожнай паліцыі, без "пробак" на дарогах, і наогул без усякіх праблем. Нам не трэба баяцца, што ў адзін цудоўны дзень арабы спыняць пастаўкі нафты, бо наш транспарт аўтаномны. Ен ніколі не выходзіць са строю, калі толькі мы самі не захочам сапсаваць яго тым, што будзем парушаць сусветныя запаведзі, гармонію Зямлі і неба, а гэтага легка пазбегнуць. Калі вам цікава даведацца, як гэта зрабіць, мы раскажам вам. Напрыклад..., я буду коратка, о кей? Я не прапаведнік. Не хвалюйцеся. Я не павяду вас у царкву. Проста ў якасці прыкладу.

У Сусвеце існуе шэраг законаў, якія мы павінны ведаць так сама, як мы павінны ведаць правілы вулічнага руху, калі мы водзім аўтамабіль. Чырвонае святло – мы спыняемся; зяленае святло – едзем. Паварот направа, паварот налева і г.д. ... скарасная магістраль – якая скорасць? Менавіта так сама існуюць простыя законы Сусвету – фізічнага Сусвету. Зразумела? За межамі нашага свету, за межамі гэтага фізічнага Сусвету законаў няма, зусім няма законаў. Там мы вольныя, вольныя грамадзяне. Але каб стаць вольнымі, мы павінны туды яшчэ дабрацца. І пакуль мы яшчэ жывем у гэтым свеце, у фізічным целе, мы павінны як мага стражэй выконваць нашы законы, каб не папасці ў бяду. І тады наш транспартны сродак будзе ў спраўнасці, і мы зможам ляцець хутчэй, вышэй і без усякіх праблем.

Усе гэтыя законы ці запаведзі апісаны ў Бібліі, у вашай хрысціянскай, будыйскай ці індуісцкай. Вельмі простыя запаведзі, такія як: не прынось зла свайму суседу, **"не забі"**, не ўкрадзі і не ўчыняй, як гэта... не пралюбадзейнічай, і г.д. А таксама не ўжывай узбуджальных сродкаў, уключаючы сучасныя наркотыкі. Магчыма, Буда прадбачыў, што мы ў XX стагоддзі вынайдзем какаін, таму і напісаў "ніякіх" наркотыкаў. Наркотыкі ўтрымваюць у сабе мноства небяспечных момантаў, у тым ліку, штосьці такое, што прымушае наш розум... як гэта сказаць, шукаць фізічных задавальненняў, забываючыся пра імкненні душы. Калі мы хочам лятаць хутка, высока і бяспечна, то гэта ўсё роўна, што захоўваць законы фізікі. Калі рыхтуюць да палету ракету, вучоныя павінны прытрымлівацца пэўных фізічных законаў. Ці не так, праўда? Значыць, мы павінны быць яшчэ больш асцярожнымі, калі збіраемся ляцець далей, чым ракета, і хутчэй, чым НЛА. Есць яшчэ шэраг дэталяў, якія можна растлумачыць, калі вас гэта зацікавіць. Але аб гэтым вы даведаецеся ў час пасвячэння. Зараз я не хачу надакучаць вам усімі гэтымі запаведзямі, а то вы будзеце казаць: "Я ўжо ведаю. Я чытаў пра іх у Бібліі. Дзесяць запаведзяў, так? Дзесяць прадпісанняў".

Сапраўды, многія з нас чыталі запаведзі, але не заўсёды глыбока ўдумваліся ў іх сэнс, не заўсёды правільна разумелі. Ці можа мы разумеем... так, як нам хочацца разумець, а не так, як нам на самой справе сказана. Таму іншы раз не перашкодзіць яшчэ раз успомніць іх і пачуць яшчэ больш глыбокае іх тлумачэнне. Напрык-

лад, у Бібліі, у Старым Запавеце, на першай старонцы Гасподзь гаворыць: "**Я стварыў усякіх стварэнняў вам у дапамогу, і вы ўладарце над імі**". Затым ен гаворыць, што Ен стварыў харч для іх, свой для кожнага віду. Але ен нам не наказваў есці жывел. Не! Ен гаворыць: "**Я даў вам усякі харч, усякую траву, якая сее семя, якая есць на ўсёй зямлі, і ўсякае дрэва, у якога плод дрэўны, які сее семя і які прыемны на смак і радуе вока: вам гэта будзе ў ежу**". Але мала хто звяртае ўвагу на гэтыя словы. І ведаеце, вельмі шмат прыхільнікаў Бібліі працягваюць есці мяса, не разумеючы, што ў сапраўднасці Гасподзь меў на ўвазе.

Калі мы паглыбімся ў навуковыя даследаванні, то даведаемся, што мы зусім не створаны драпежнікамі. Наш арганізм, наш кішэчнік, страўнік, зубы, з навуковага пункту гледжання, створаны для вегетарыянскай ежы і толькі. Нічога дзіўнага таму, што большасць людзей часта хварэюць, рана старэюць, хутка стамляюцца, замаруджаныя і вялыя, хоць яны нарадзіліся такімі цудоўнымі і разумнымі. Кожны новы дзень заканчваецца яшчэ больш змрочна, чым папярэдні, і чым старэйшымі яны робяцца, тым горш сябе адчуваюць. Усе гэта адбываецца таму, што мы разбураем свае транспартныя сродкі, свае лятаючыя аб екты, свае НЛА. Калі ж мы хочам выкарыстоўваць наш транспартны апарат некалькі далей і больш надзейна, то трэба пра яго належным чынам паклапаціцца. Вось, скажам, вы маеце машыну. Вы ведаеце, у вас усіх есць машыны. Цяпер, калі вы заправіце яе не тым гаручым. Што здарыцца? Ну, яна, магчыма, праедзе некалькі

футаў, а потым спыніцца. І не трэба вінаваціць машыну. Гэта ваша віна, вы памылкова заправілі яе палівам, на якое яна не разлічана. Ці наш бензін разбаўлены вадой, так яна, можа, прабяжыць крыху, але потым узнікнуць праблемы. Правільна? Ці ў нас масла занадта засмецілася, і мы не ачысцілі яго своечасова, яна папрацуе трохі, але потым усе роўна ўзнікнуць праблемы. А іншы раз яна ўзрываецца проста таму, што мы не даглядалі яе належным чынам, так?

Аналагічна наша справа – усе роўна, што транспарт, на якім мы можам паляцець адсюль у вечнасць, на самы высокі ўзровень навуковага пазнання. Але часта мы разбураем яго і не выкарыстоўваем па прызначэнні. Напрыклад, наш аўтамабіль павінен вазіць нас на працу за некалькі міль ад дому, вазіць да сяброў і па розных прыгожых мясцінах адпачынку. Але мы яго не даглядаем, мы заліваем не той бензін, ці не назіраем за маслам, не сочым за бачком з вадой і г.д. У выніку наш аўтамабіль не можа ехаць вельмі хутка. Наш аўтамабіль не можа ехаць вельмі далека. Нам застаецца ездзіць на ім вакол паплаўка перад домам і ў двары. Гэта таксама дрэнна. Разумееце? Але хіба мы для гэтага куплялі машыну? Гэта проста пустая трата грошаў, часу і энергіі. Вось і ўсё. Вінаваціць няма каго. Паліцыя вас за гэта не аштрафуе. Проста вы дарэмна набылі машыну, выкінулі грошы, хоць бы маглі ездзіць на ей далека, убачыць шмат цікавага, цешыцца цудоўнымі пейзажамі.

Аналагічна адбываецца з вашым целам, фізічнай абалонкай, у якой мы жывем у гэтым свеце. Але мы павінны памятаць, што ўсярэдзіне гэтай абалонкі знаходзяцца іншыя інструменты, пры дапамозе якіх мы можам пакінуць гэты свет. Так сама, як, напрыклад, астранаўт заключаны ў ракету. Ракета – яго інструмент. Ен павінен паклапаціцца пра самае строгае захаванне законаў для таго, каб забяспечыць высокую скорасць і бяспеку палету. Але галоўную каштоўнасць у ракеце мае сам астранаўт. Гэта ракета абавязана даставіць яго да месца прызначэння. Але, як вы разумееце, ракета – не галоўная мэта, гэта ўсяго толькі сродак, галоўны тут астранаўт, месца прызначэння. І калі ен стане лятаць на ей вакол Лонг–Айленда, то гэта будзе пустой тратай часу. Зразумела? Пустой тратай нацыянальных сродкаў.

Таму наша цела ўяўляе сабой такую каштоўнасць – у ім жыве пан. Таму ў Бібліі сказана: "**Хіба вы не ведаеце, што вы – храм Божы і Усявышні Гасподзь жыве ў вас**". Святы дух – гэта тое ж самае. Калі ў нас жыве святы дух ці ўсявышні Гасподзь, то ўяўляеце, як гэта надзвычай важна! Аднак многія людзі хутка прабягуць гэтыя радкі і не зразумеюць велічы гэтага сказу і нават не паспрабуюць нічога даведацца. Вось чаму мае вучні з любоўю адносяцца да майго вучэння. Таму што яны могуць даведацца, што ў нас усярэдзіне, што ляжыць за межамі нашага свету, вольнага ад штодзенных клопатаў, барацьбы за выжыванне, думак пра тое, як зарабіць грошы і ад іншых фізічных праблем. Наш унутраны свет больш прыгожы, больш свабодны,

больш багаты духоўна. І калі б мы ведалі спосаб кантакта з усім гэтым, то гэта ўсё было б наша, таму што яно жыве ў нас. Проста мы не ведаем, дзе ключ; мы замкнулі свой дом даўным-даўно і цяпер ужо забыліся, якія там схаваны каштоўнасці. Вось і ўсё. Так званы Настаўнік – гэта той чалавек, які дапаможа нам адымкнуць гэтыя дзверы і паказаць тое, што першапачаткова належыла нам. Але нам спатрэбіцца час, каб увайсці туды і праверыць кожную каштоўнасць, якую мы маем.

Але, добра, мы з вамі спыніліся на другім узроўні. Хочаце пайсці далей? [Так! Так! – скандыруе аўдыторыя] Вы хочаце аб усім даведацца, нічога не робячы. [Настаўнік Ching Hai смяецца] Ну, добра. Павінен жа нехта вам расказаць, як выглядае краіна, у якой ен быў, а вы не былі. Правільна? Прынамсі, вы цікавіцеся, можа захочаце паехаць самі. О кэй. Што за другім узроўнем? Хоць я яшчэ не ўсё расказала пра другі ўзровень, але ж не можам мы сядзець тут цэлы дзень! Пасля другога ўзроўня вы можаце набыць вялікую сілу. Калі вы поўныя рашучасці і добра папрацуеце дзеля гэтага, то апынецеся на трэцім узроўні.

Так званы трэці свет. Гэта больш высокая ступень. Той, хто накіроўваецца ў трэці свет, павінен быць, прынамсі, вольным ад усіх даўгоў нашага свету. Вам зразумела? Калі мы нешта павінны ўладару гэтага матэрыяльнага свету, мы не зможам падняцца ў трэці свет. Усе роўна, як калі б вы сталі злачынцам у нейкай краіне, і з вас не знята абвінавачванне, то вы не можа-

це перасекчы мяжу і паехаць у іншую краіну. Такім чынам, доўг нашага свету складаецца з многіх рэчаў, якія мы зрабілі ў мінулым, цяперашнім і, можа, будучым нашым фізічным жыцці. Перш, чым мы адправімся ў іншы свет, мы павінны ад усяго гэтага ачысціцца, як на таможні. Але калі мы знаходзімся ў другім свеце, мы пачынаем працаваць, разумееце, з любой кармай, якая засталася ад мінулага і ад цяперашняга жыцця. Таму што без мінулай кармы мы не можам існаваць у цяперашнім жыцці.

Настаўнікі падзяляюцца на дзве катэгорыі. У адных няма кармы, і яны запазычваюць яе, каб спусціцца ўніз; другія – як мы, звычайныя істоты, але з ачышчанай кармай. Такім чынам, любы з нас – патэнцыяльны Настаўнік, разумееце, будучы Настаўнік. А іншы раз Настаўнік спускаецца з вышэйшага свету з запазычанай кармай. Запазычваць карму – дзіўна гучыць, ці не так? [Настаўнік Ching Hai смяецца] Можна. Можна. Напрыклад, да таго, як вы спусціліся ў гэты свет, вы ўжо тут былі раней. Так? І вы звязаны з рознымі людзьмі на працягу многіх пакаленняў ці многіх стагоддзяў. Затым вы вярнуліся ў свой нябесны дом ці да свайго месцазнаходжання, якое цяпер знаходзіцца далека адсюль – на розных узроўнях, урэшце рэшт, на пятым узроўні. Пяты ўзровень – дом Настаўніка. За пятым узроўнем есць яшчэ мноства ўзроўняў, так-так!

Цяпер, калі мы вырашылі зноў вярнуцца сюды ці то з-за спачування людзям, ці то па волі Бацькі нашага, які ўзлажыў на нас, скажам, нейкую місію, мы спускаемся

ў гэты свет. І дзякуючы нашаму сваяцтву з людзьмі з мінулага, мы бяром на сябе частку іх абавязацельстваў – карму. Толькі грэх, доўг і нічога добрага, ніякіх добрых учынкаў ці годнасцей. Разумееце, мы можам узяць на сябе нейкі доўг ці грэх і з дапамогаю нашай духоўнай сілы паступова выплачваць яго да таго часу, пакуль не скончым сваей працы ў гэтым свеце. Бачыце, гэта зусім іншы тып Настаўніка, ці не так? Аднак, есць і такія, якія паходзяць з нашага свету, пасля пэўнай практыкі яны становяцца настаўнікамі, як выпускнікі. Так. Так сама, як ва ўніверсітэце – есць прафесары і есць студэнты-выпускнікі, якія пасля заканчэння ўніверсітэта становяцца прафесарамі. Зразумела? Значыць, адны ўжо шмат-шмат гадоў прафесары, другія толькі што атрымалі гэтае званне. Тое самае з Настаўнікамі.

Такім чынам, калі мы збіраемся ў трэці свет, мы павінны вызваліцца ад усіх слядоў кармы. Закон кармы гаворыць: "**Што пасееш, тое і сажнеш**". Зразумела? Калі мы пасадзім апельсінавае семечка, мы вырасцім апельсіны, пасадзім семечка ад яблыка, атрымаем яблыкі. Гэта і есць так званыя кармы. Такім чынам, на санскрыце трактуецца ўзаемасувязь прычыны і выніку ці віны і адплаты. У Бібліі пра карму не ўспамінаецца, але там сказана: "**Што пасееш, тое і сажнеш**". Гэта тое самае.

Біблія – вучэнне Госпада ў скарочанай форме, але ж і жыцце Яго – таксама свайго роду скарочаная форма. Таму не ўсяму ў Бібліі есць тлумачэнне. Акрамя таго,

многія варыянты Бібліі таксама неаднаразова перапісваліся ва ўгоду так званым лідэрам розных плыняў, якія зусім неабавязкова былі сапраўды духоўнадумаючымі людзьмі. Бачыце, у нейкім сэнсе ўсё прадаецца і купляецца. Брокеры... усе наша жыцце запоўнена брокерамі. Але Біблія, сапраўдная Біблія, гэта некалькі другое, яна больш падрабязная, больш дакладная і больш легкая для разумення. Так ці інакш, паколькі мы не можам шмат чаго даказаць, то лепш і не гаварыць пра гэта, каб нас не абвінавацілі ў богахульстве. Таму мы можам гаварыць толькі пра тое, што можна даказаць.

Вы можаце мяне запытаць: "Вы расказваеце пра другі, трэці, чацверты светы. Але як вы можаце даказаць іх існаванне?" Ну, што ж, я магу! Я магу гэта даказаць. Калі вы пойдзеце са мной па той жа сцежцы, то вы ўбачыце тое ж, што і я. Разумееце? Але калі вы не пойдзеце са мной, то я вам нічога не змагу даказаць. Гэта натуральна. Таму я асмельваюся пра гэта гаварыць, бо ўсяму гэтаму есць доказы. У нас есць сведчанні соцен тысяч паслядоўнікаў, раскіданых па ўсім свеце. Таму мы маем права расказваць пра рэчы, якія добра ведаем. Уявім, напрыклад, што мы ідзем... не, усе-такі вы павінны ісці разам са мною, вы павінны ісці разам са мною. А то вы скажаце: "О, Вы сходзіце замест мяне, а потым Вы мне раскажаце і пакажаце". Я так не магу.

Напрыклад, калі б я не была ў гэтай зале ААН, то колькі б вы мне ні расказвалі, я гэтага ўсё роўна не

змагу адчуць. Правільна? Таму мы павінны самі пайсці з якім-небудзь вопытным гідам. У гэтай зале прысутнічае шмат маіх вучняў розных нацыянальнасцей, якія маюць некаторы вопыт у тым, пра што я вам толькі што расказвала. Адны часткова ўсё гэта адчулі на сабе, другія поўнасцю. Так, так. Такім чынам, што хаваецца за трэцім светам? Безумоўна, усе. Тое, пра што я вам расказвала, натуральна, толькі частка таго, што існуе на самой справе. Гэта свайго роду нарыс падарожніка – аб усім пакрысе, і ні аб чым падрабязна. Нават калі мы чытаем кнігу пра якую-небудзь краіну, то гэта далека ад рэчаіснасці. Ці не так? Таму нягледзячы на тое, што напісана мноства кніг аб розных краінах, мы ўсё роўна імкнемся самі пабываць у іх. Праўда?

Мы ведаем аб Іспаніі, аб Тэнерыфе, аб Грэцыі, але толькі па кнігах і фільмах. Мы павінны паехаць туды самі, каб адчуць радасць ад знаходжання там, паспытаць іх кухню, нацешыцца цудоўнай марской вадой, надзвычайнай пагодай, прыязнасцю і гасціннасцю мясцовых жыхароў і ўсёй атмасферай, якую немагчыма пачарпнуць з кніг.

Ну, добра, уявім, што вы пакінулі трэці свет, куды цяпер. Канешне, вышэй, у чацверты. А чацверты свет – гэта ўжо нешта звышнатуральнае. Мы нават не можам простай мовай апісаць усе гэта непрафесіяналам без страху пакрыўдзіць гаспадара гэтага свету. Таму што гэты свет незвычайна прыгожы, хоць некаторыя яго вобласці абсалютна цемныя, цямнейшыя за ноч у Нью-Йорку з патушаным святлом. Вам калі-небудзь пры-

ходзілася бачыць горад у апраметнай цемры? Так! Дык вось, гэта яшчэ цямней! Пакуль вы дасягнеце свету, вы ў апраметнай цемры. Гэта свайго роду забаронены горад. Пакуль мы не спазнаем Бога, нас далей не пусцяць. Але вы можаце прайсці праз яго з вопытным Настаўнікам, інакш вы не зможаце знайсці шлях у гэты цудоўны свет.

Калі мы пабываем на розных узроўнях... у розных плоскасцях існавання, з намі адбудуцца змены не толькі духоўныя, але і фізічныя, і разумовыя. Мы па-іншаму станем глядзець на жыцце, па-іншаму глядзець на сваю працу, наша паходка зменіцца. Нават наша штодзенная праца набудзе іншы сэнс, мы пачынаем разумець, чаму мы так працуем, чаму мы павінны займацца менавіта гэтай работай ці чаму мы павінны перамяніць яе. Мы пачынаем разумець сэнс жыцця і ўжо больш не адчуваем непакою і збянтэжанасці, так! Мы проста церпяліва чакаем канца нашай місіі на зямлі, таму што мы ведаем свой далейшы маршрут. Мы ведаем пра гэта, пакуль мы яшчэ жывыя. Як гаворыцца "смерць пры жыцці". Так, так! Спадзяюся, што некаторыя сярод вас чулі пра гэта раней. І я не ведаю такога Настаўніка, які б гаварыў пра гэта па-іншаму [Настаўнік Ching Hai смяецца], за выключэннем таго, што мы самі павінны атрымаць сапраўдную асалоду ад унутранага пераўтварэння. Як можна, напрыклад, па-рознаму апісаць «Мерседэс-Бенц»? Правільна? Таму ўсе, хто маюць «Мерседэс-Бенц» і знаюць гэту машыну, апішуць яе аднолькава, але гэта не «Бенц».

І хоць я расказваю вам пра ўсё звычайнай мовай, але гэта зусім незвычайныя рэчы, якія мы павінны адчуць самі, сваімі асабістымі сіламі з усей шчырасцю і пад кіраўніцтвам вопытнага Настаўніка. Так будзе бяспечней. Хоць, магчыма, у адным выпадку з мільену мы ў стане гэта ажыццявіць самі, але з большай рызыкай, з сумніцельным вынікам і менш бяспечна. Некаторыя людзі ў мінулым, напрыклад, Швецберт, ажыццявілі гэта самастойна. Ці, скажам, Гердзіф. Гавораць, што ен прайшоў увесь шлях да канца адзін. Аднак, калі я чытаю пра такіх людзей, то ясна, што ім прыйшлося ставіць свае жыцце пад вялікую небяспеку, што на іх шляху ўзнікала нямала цяжкасцей І зусім неабавязкова, што ўсе дасягнулі вышэйшага ўзроўню.

Такім чынам, пасля гэтага вы адпраўляецеся на больш высокі ўзровень. Пасля чацвертага ўзроўня вы ідзеце вышэй. На пятым узроўні дом Настаўніка, усе Настаўнікі прыходзяць адтуль. Хоць іх узроўні вышэй пятага, але жывуць яны на пятым. Тут іх рэзідэнцыя. Ну, а за пятым узроўнем шмат такіх праяў Божаскага Пачатку, якія цяжка зразумець. Я проста баюся вас збянтэжыць. Можа, я раскажу пра гэта ў іншы раз, ці, магчыма, пасля пасвячэння, калі вы будзеце больш падрыхтаванымі, і тады я вам раскажу жахлівыя рэчы пра ваша ўяўленне. Пра тое, як яно іншы раз падводзіць нас у трактаванні многіх прадстаўленняў пра Бога.

Цяпер, калі ў вас есць пытанні, задавайце, калі ласка. З такім самым поспехам вы можаце мяне выгнаць, калі вам ужо надакучыла. [Настаўнік смяецца] Я з зада-

вальненнем пайду. Пытанні есць? Калі ласка. Так, так. Пачакайце, калі ласка. Добра. Не, не. Пачакайце, пакуль вызваліцца мікрафон, каб усе вас чулі.

Пытанне: Вы гаварылі пра тое, што Настаўнік можа запазычваць карму розных людзей. Ці сціраецца ў такім выпадку карма і якія вынікі гэта мае для людзей?
Настаўнік: Так, так, так. О! Настаўнік можа сцерці чыю хочаш карму, калі пажадае. Фактычна пры пасвячэнні ва ўсіх вучняў павінна быць сцертаю ўся мінулая карма. Я пакідаю толькі цяперашнюю карму, каб вы працягвалі жыць далей, у адваротным выпадку, вы адразу ж памрэце. Няма кармы – няма жыцця тут. Таму Настаўнік сцірае мінулую карму, каб ачысціць чалавека, і пакідае трохі, каб ен мог працягваць жыць у гэтым свеце, выконваць усе, што яму прадвызначана ў гэтым жыцці. А пасля гэтага – канец. Таму мы можам адправіцца ў іншы свет, у адваротным выпадку, як бы мы пайшлі. Нават калі чалавек чысты ў гэтым жыцці, але наколькі чысты? А як наконт мінулага жыцця? Разумееце? Так. О кэй.
П.: Дзякуй вам.
Н.: І вам дзякуй. Вельмі добрае пытанне. Я бачу, вы былі вельмі ўважлівымі. Есць яшчэ пытанні? Калі ласка.

П.: Якая мэта вашага вучэння?
Н.: Якая мэта? Хіба я не сказала? Падарожнічаць за межы гэтага свету, вярнуцца ў Царства Божае, пазнаць ісціну і стаць крыху лепшым у гэтым жыцці.
П.: Карма існуе на ўсіх узроўнях?

Н.: Гм, не на ўсіх, толькі да другога ўзроўню, бо наш розум, наш мозг, наш камп ютер фарміруецца ў гэтай другой плоскасці. Дапусцім, мы праходзім увесь маршрут уніз, з вышэйшых плоскасцей у нашу фізічную плоскасць, напрыклад, для выканання нейкай місіі. Так? Нават Настаўнік, напрыклад, спускаецца з пятай плоскасці ў гэты фізічны свет. Тады яму неабходна прайсці праз другую плоскасць, узяць гэты камп ютэр і прыстасаваць яго, каб можна было ў далейшым працаваць у гэтым свеце. Як нырэц, які нырае ў марскія глыбіны. Перад тым, як нырнуць, ен павінен надзець кіслародную маску і іншае начынне. Нават калі ен сам па сабе не мае смехатворнага выгляду, то ў кіслароднай масцы і іншай амуніцыі ен, ведаеце, падобны на жабу. Вось так сама і мы іншы раз выглядаем з нашым… гэтым камп ютэрам і фізічнымі недахопамі. А самі па сабе мы абсалютна прыгожыя. Нават калі вы сябе лічыце прыгожым чалавекам, то вы пачварныя ў параўнанні з тым, якія вы есць на самой справе. І вінавата ў гэтым усе тое ж начынне, якое прыходзіцца нацягваць на сябе, калі мы ныраем у гэты свет для таго, каб выконваць сваю работу. Таму, калі на шляху ў вышэйшыя светы мы спыняемся на другім ўзроўні, мы пакідаем там свой камп ютер, там, наверсе, ен нам больш непатрэбны. Так сама, як аквалангіст, калі выходзіць з мора на сушу, здымае кіслародную маску і іншае начынне і зноў робіцца падобным да самаго сябе. Правільна? О кэй. Так, калі хочаце, працягвайце. Пачакайце, пачакайце, на жаль, тут толькі адзін мікрафон.

П.: Дзякуй вам, дзякуй, Настаўнік. Вы сказалі, што перад тым, як выправіцца далей з другога свету, вы пакідаеце там усю сваю карму, ці сціраеце яе, ці ачышчаецеся ад усей сваей кармы. Ці азначае гэта, што вы пазбаўляецеся таксама ад кармы мінулых жыццяў, з якой вы прыйшлі ў гэты свет?

Н.: Так. Пакольکі няма камп ютера, каб штосьці рэгістраваць. Мы маем карму толькі таму, што ў нас есць такі камп ютер – наш мозг, наша памяць, які прызваны фіксаваць увесь вопыт гэтага матэрыяльнага свету. Таму ў нас гэта есць. Добрае ці дрэннае, але мы ўсё рэгіструем у сваей памяці. Вось што мы называем кармай. Што такое карма? Проста вопыт, дрэны ці добры, нашы ўчынкі, нашы веды на працягу многіх пакаленняў. І паколькі мы не пазбаўлены так званага сумлення, мы разумеем, што мы павінны рабіць добрыя ўчынкі і, што іншы раз мы паводзілі сябе дрэнна. Таму мы называем гэта кармай. І дрэннае цісне на нас, як смецце, як цяжкі груз, і па закону прыцягнення цягне нас уніз, не дае нам падняцца ўгору. Ясна? У сваім разуменні добрага і дрэннага, віны і невінаватасці мы звязаны з мноствам маральных устояў, правілаў паводзін, звычак і традыцый, якія прыняты ў розных народаў. Таму ў працэсе ўзаемаадносін з людзьмі мы бяром іх вопыт успрыймання добрага і дрэннага, віны і невінаватасці, адпаведны звычаям, традыцыям і, урэшце рэшт, законам данай нацыі. Ясна? Гэта проста адкладваецца ў нашай свядомасці, і мы пачынаем прывычна мысліць такімі ж паняццямі: мы паступілі так – мы вінаваты, паступілі гэтак – мы нядобрыя людзі. І ўсё гэта запісваецца ў нашым мазгу. Вось, што прыму-

шае нас перасяляцца і скакаць у гэты матэрыяльны свет і крыху вышэй. Але не надта высока. Мы не… мы не… недастаткова вольныя. Мы недастаткова легкія, каб лятаць там, наверсе. Разумееце. З-за ўсіх гэтых паняццяў… раней выпрацаваных паняццяў.
П.: Ці вызначана гэта ўжо пры нараджэнні, што праз кожны жыццевы цыкл мы дасягнем пэўнага ўзроўню?
Н.: Не, мы вольныя выбіраць – рухацца нам хутчэй ці павольней. Так, напрыклад, ваш аўтамабіль, вы залілі ў яго сто літраў бензіну. Я не ведаю, колькі бензіну вы заліваеце ў свой аўтамабіль. Я не ўмею кіраваць машынай. Але вы можаце дзякуючы гэтаму ехаць хутчэй, ці не так? І, адпаведна, дасягнуць месца прызначэння хутчэй, ці вы можаце ехаць павольней. О кэй. Гэта, як пажадаеце. Так.
Н.: Калі ласка, джэнтльмэн, які сядзіць побач. Ці вы яшчэ што хацелі запытаць, так? Не?

П.: Я проста хацеў запытаць пра анёлаў… на якім узроўні знаходзяцца яны?
Н.: На якім узроўні? О! Гледзячы якія анелы?
П.: Анелы-захавальнікі.
Н.: Якія?
П.: Анелы-захавальнікі.
Н.: О! Анелы-захавальнікі, яны могуць існаваць толькі да другога ўзроўню. Анелы ніжэй жывых істот, менш прэстыжныя. Яны служаць нам.
П.: І яны ніколі не падымаюцца вышэй другога ўзроўню?
Н.: Ніколі. Калі толькі не стануць жывымі істотамі. Яны ўсім нам вельмі зайздросцяць, таму што ў іх так-

сама жывуць Багі. У нас есць усе магчымасці зліцца разам з Богам, у іх – няма. Гэта вельмі складана. Так, напрыклад, калі нешта створана Богам, то гэта створана, каб служыць нам, разумееце? І ім не патрэбна... яны не павінны падымацца вышэй за гэта. Вам зразумела? Напрыклад, у сябе дома вы стварылі ці вынайшлі нешта такое, што павінна забяспечыць вам камфорт. Хай нават нешта вельмі фантастычнае. Скажам, вы сядзіце тут, і адсюль вы можаце ўключаць і выключаць святло дома ці ў садзе, уключаць ці выключаць тэлевізар, таму што вы гэта вынайшлі для сябе, але гэта неабходна толькі для таго, каб служыць вам. І хоць у нейкіх адносінах гэта вынаходства лепшае, чым вы, яно адсюль можа ўсё кантраляваць, а вы простым чалавечым намаганнем не можаце – гэта зусім не азначае, што яно лепшае за вас. Яно створана з адною мэтай – служыць вам. Нават, калі яно лепшае за вас, але яно не лепшае. Добра. Камп ютэр ніколі не можа стаць жывой істотай.

Н.: Так, сэр, так, сэр.
П.: Настаўнік Ching Hai, я хачу запытацца... пакольні мы зараз знаходзімся ў цялеснай абалонцы... ці магло б так здарыцца, што раней нам не ўдалося вызваліцца ад яе. Заўсёды мы былі ў такім стане, ці раней мы былі ў лепшым стане, чым усе ж такі ў такім? І што трэба для таго, каб хутка рынуцца наперад?
Н.: Вызваліцца ад цела і кінуцца наперад. Так, мы можам, калі ведаем, як гэта робіцца. Існуе шмат розных спосабаў вызвалення ад цялеснай абалонкі і выхаду за межы нашага свету. Адны дазваляюць пайсці недалека,

іншыя – вельмі далека, трэція – дайсці да канца. Урэшце рэшт, я прыйшла да такіх высноў на падставе эксперыментаў і даследаванняў, якімі я займалася ў маладосці. І хоць я і зараз яшчэ выглядаю молада, тады я была маладой, ведаеце. Наш спосаб самы лепшы, так! Вядзе ў самы далекі, самы далекі, самы далекі канец. Існуюць шмат іншых спосабаў, калі вы захочаце паспрабаваць, можаце выбіраць. Прапануюцца розныя спосабы, адны вядуць у астральны свет, іншыя далей..., у трэці ці чацверты, але нешматлікія могуць завесці вас у пяты, так. Наш жа спосаб мае на ўвазе адправіць вас у пяты свет перш, чым вызваліць вас. Зразумела. Адпусціць вас аднаго. А вышэй гэтага, за пятай плоскасцю, мы можам наблізіцца да іншага праяўлення Божаскай Сутнасці, хоць гэта не заўсёды прыемна, так. Мы заўсёды лічым, што чым вышэй, тым лепш. Аднак, гэта не заўсёды так. Напрыклад, вы аднойчы апынуліся ў цудоўным палацы. Мы сядзім у гасцёўні, нам падаюць розныя напоі, смачныя стравы і ўсё такое іншае. Потым нам захочацца бліжэй пазнаеміцца з гэтым домам, глыбей заглянуць у яго тайны. І мы апынемся там, дзе ўсялякі хлам. Гэта не заўсёды важна. Так? Ці апынемся там, дзе знаходзяцца сілавыя ўстаноўкі. І калі нас стукне токам, то мы там і памрэм. Таму не заўсёды есць неабходнасць ці не заўсёды рэкамендуецца заглядваць надта глыбока, хоць, канешне, можна і рызыкнуць у пошуках прыгод. Добра.

П.: Настаўнік Ching Hai, у мяне два пытанні. Па-першае, калі мы павінны захоўваць успаміны аб мінулым жыцці, то з якога свету прыходзяць успаміны пра мі-

нулае жыцце? І другое пытанне: Якім чынам папярэднія жыцці звязаны з кармай?

Н.: З вашым цяперашнім, праўда? З вашай кармай?

П.: З цяперашняй кармай і з цяперашнімі ўяўленнямі чалавека? Ці з яўляюцца яны лішнім грузам?

Н.: Так, так. Яны звязаны вельмі моцна. Першае пытанне, адкуль прыходзіць мінулая карма?

П.: Так, успаміны пра мінулае жыцце.

Н.: Вы можаце прачытаць гісторыю мінулага жыцця без сумнення. А запісы гісторыі мінулага жыцця, як я ужо казала, бяруцца з архіва. Так. Гэта свайго роду бібліятэка, што знаходзіцца ў другім свеце, якая даступна кожнаму, хто апынецца ў гэтым свеце. Не кожны можа прыйсці ў бібліятэку ААН і карыстацца ею. А я вось магу, па крайняй меры, сягоння, таму што мяне запрасілі сюды з лекцыяй. Правільна? Не кожны можа прыйсці сюды, а вы можаце, таму што вы тут свайго роду пастаяльцы. Аналагічным чынам, калі мы атрымаем доступ у другі свет, мы можам прачытаць пра мінулае жыцце, так! Акрамя таго, калі мы атрымаем доступ у першы свет, у асобныя яго вобласці, мы можам злегку зазірнуць у мінулае жыцце чалавека. Але гэта не вельмі поўная і не вельмі высокай якасці інфармацыя. Цяпер пра тое, як гэты мінулы вопыт звязаны з цяперашняй кармай? Можна сказаць, што гэты вопыт нам патрэбен для таго, каб існаваць у цяперашнім нашым жыцці. Вам зразумела? Тое, што вы засвоілі ў мінулым жыцці, вы практычна выкарыстаеце ў гэтым. І так сама, надта вялікі адмоўны вопыт мінулага жыцця пужае вас у цяперашнім, калі вы бачыце знакі таго, што нешта падобае з вамі ўжо было раней...

Напрыклад, калі мінулае жыцце... вы некалі ў мінулым жыцці ў цемры выпадкова зваліліся з лесвіцы і моцна параніліся, і нікога не было побач, каб дапамагчы. І цяпер, калі вы спускаецеся па лесвіцы, вы крыху баіцеся, асабліва, калі лесвіца крутая і ўнізе цемна; у вас як бы адбываецца барацьба – ісці ці не. Калі, напрыклад, у мінулым жыцці вы добра вывучылі нейкую галіну навукі. То ў гэтым жыцці вас будзе цягнуць да... вы будзеце вельмі цікавіцца... Па-кітайску язык зламаеш. [Смяецца] Я прашу прабачэння. Вы яшчэ разумееце маю англійскую мову? Так? [Аўдыторыя: – Так] О кэй. Дзякуй. Такім чынам, вы ўсё яшчэ вельмі... у вас свайго роду цяга да розных навуковых даследаванняў, хоць вы зараз і не вучоныя. Такіх прыкладаў шмат. Таму Моцарт быў настолькі..., быў такім геніем ужо ў чатыры гады. Як толькі ен падышоў да раяля, адразу ж стаў вядомым і вядомы да цяперашняга часу. Так? Ен стаў геніем таму, што ен адточваў свае майстэрства ў многіх папярэдніх жыццях, потым ен памер. Зразумела? Ен памер, не дасягнуўшы вяршыні свайго майстэрства, і не хацеў пакідаць... пакідаць сваей кар еры, таму што любіў музыку. Таму ен вярнуўся назад, і ўсё, чаму ен навучыўся ў папярэднім жыцці, увесь яго папярэдні вопыт – усе вярнулася да яго, таму што, калі ен памер, у яго было такое моцнае імкненне да музыкі. Разумееце? Людзі, падобныя да Моцарта, перад сваім паўторным нараджэннем у гэтым свеце атрымоўваюць шмат ведаў у астральным ці ў другім свеце. Таму яны так фантастычна надораны ў навуцы ці ў музыцы, у літаратуры ці ва ўсякага роду вынаходніцкай дзейнасці, там, дзе іншыя людзі зусім

не разбіраюцца. Напрыклад, такія незвычайныя вынаходніцтвы, сутнасць якіх іншыя людзі нават не могуць зразумець, не кажучы ўжо пра тое, каб самім вынаходзіць. Окэй. Усе гэта таму, што нашы героі іх бачылі, ведалі пра іх раней. Таму існуюць два віды навучання: навучанне ў гэтым свеце і навучанне ў іншых светах. Тыя, хто таленавіты і геніяльны – спецыялісты з іншых светаў, такіх як астральны свет, другі свет..., іншы раз з трэцяга свету, калі ен пажадае сысці ўніз. Зразумела? Яны таленавітыя. Яны геніяльныя. О кэй? Так?

П.: Канкрэтна па выпадку вашага пасвячэння. Што ўяўляе сабой гэта працэдура і што ўяўляе штодзенная практыка пасля пасвячэння?
Н.: Добра. Так. Перш за ўсё, усе робіцца бясплатна. І ніхто не бярэ на сябе ніякіх абавязацельстваў, за выключэннем таго, што вам прыйдзецца самога сябе звязаць абавязацельствамі, калі спадзяецеся пайсці далей. Такім чынам, умовы – не патрэбен ніякі вопыт. Зразумела? Ніякіх папярэдніх ведаў пра йогу або медытацыю. Але вы павінны ўсё астатнее жыцце прытрымлівацца вегетарыянскай дыеты. Яйкі няможна. Малако можна. Сыр можна. Усе астатняе, што не звязана з забойстствам жывога, усе можна. Яйкі няможна таму, што тут як бы адбываецца напалову забойства, нават у тым выпадку, калі, як гэта сказаць... калі яны бясплодныя. Акрамя таго, яны валодаюць здольнасцю прыцягваць адмоўную энергію. Менавіта таму, многія з тых, хто займаецца чорнай і белай магіяй, ці так званыя ведзьмары, выкарыстоўваюць яйкі для ачышчэння

людзей ад усякай нечысці. Вы ведалі пра гэта ці не? Ведалі? О, фантастычна! Урэшце рэшт, у мяне для вас есць калі не імгненнае азарэнне, то доказ. [Смех] А пасля пасвячэння… у працэсе пасвячэння вы ўбачыце свет і пачуеце голас Божы. Зразумела. Музыка душы, яна пераносіць вас на вышэйшы ўзровень свядомасці. Ты адчуеш смак самадхі – глыбокае прымірэнне і радасць. Так. І пасля гэтага ты працягнеш займацца дома, калі настроены сур езна. Калі не, то я магу навязвацца і надакучаць табе. Калі ж ты вырашыў працягваць і хочаш, каб я дапамагала табе на тваім шляху, тады я працягваю. Калі ты не хочаш… Ты сам робіш свой выбар. І дзве з паловай гадзіны медытацыі. Устань рана раніцай. Перад сном медытуй на працягу дзвох гадзін; і ў час абеду можна на працягу паўгадзіны. Калі мяне няма побач, каб пагаварыць з табой, у цябе есць адна гадзіна ў час абеду. Ты можаш недзе схавацца і медытаваць. Такім чынам, адна гадзіна. Так? І вечарам яшчэ гадзіна ці паўтары. Раніцай устань на гадзіну раней. Больш упарадкуй свае жыцце, ты ведаеш, менш тэлебачання, менш плетак, менш тэлефонных размоў, менш газет, чаму ты звычайна аддаеш столькі часу. Так, у сапраўднасці, у нас вельмі шмат часу, але іншы раз мы губляем яго марна. Гэта быццам наша машына, якая ездзіць на заднім двары, замест таго, каб адправіцца на Лонг-Айленд, так? Так і нічога больш. Нічога больш для цябе, акрамя тваей сувязі з гэтай жыццевай практыкай. І кожны дзень твой жыццевы вопыт змяняецца да лепшага, і цуды ўваходзяць у твае жыцце незалежна ад тваіх жаданняў. Гэта адбываецца само па сабе. Разумееш? І затым ты

ўсведамляеш, што есць нябесы на зямлі, калі толькі ты сур езна да гэтага адносішся. Вось такім чынам сотні тысяч нашых вучняў да цяперашняга часу дзейнічаюць, да цяперашняга часу дзейнічаюць на мяне пасля многіх гадоў, таму што іх майстэрства ўдасканальваецца, таму што яны падыходзяць да гэтага сур езна і практыкуюцца.
Н.: Так, калі ласка. Так, джэнтльмэн, які сядзіць наперадзе справа. [Настаўнік смяецца]

П.: Растлумачце, калі ласка, прыроду (сутнасць) свядомасці.
Н.: Сутнасць свядомасці, о кэй. Гэта цяжка растлумачыць, але вы можаце выкарыстаць свой інтэлект і ўявіць. Гэта разнавіднасць мудрасці, ведаеце, як быццам бы вы ведаеце нешта лепш, чым ведалі некалі. Так, вы ведаеце нешта пра тое, што за межамі гэтага свету, вы ведаеце нешта пра гэты свет, чаго не ведалі раней; вы раптам пачынаеце ўсведамляць шмат якія рэчы, аб якіх вы не мелі і не маеце ніякага ўяўлення.
Гэта свядомасць. І калі вы адкрываеце для сябе гэту свядомасць ці так званую мудрасць, вы пачынаеце разумець, хто вы, чаму вы тут, і што яшчэ знаходзіцца за межамі гэтага свету. Разумееце? Існуе мноства рэчаў. Такім чынам, узровень свядомасці – гэта сукупнасць розных ступеняў разумення, усе роўна, як ступені градацыі ў каледжы. Вы задаволены? Вельмі цяжка тлумачыць абстрактныя паняцці, але я паспрабавала. Ведаеце, гэта від самасвядомасці... Вельмі цяжка растлумачыць самасвядомасць. Калі вы самі мяняецеся, вышэйшыя ўзроўні свядомасці, вашай самасвядомасці

таксама мяняюцца. Вы ўспрымаеце рэчы па-іншаму, вы па-іншаму адчуваеце. Вы адчуваеце поўны свет, пакой, асалоду. Вы ні пра што не хвалюецеся, усе ў вашым штодзенным жыцці для вас ясна. Вы ведаеце, як усе прывесці ў парадак, як лепш вырашыць праблемы. Гм? Нават калі гэта прыносіць карысць толькі на фізічным узроўні. А ўсярэдзіне вас, што вы там адчуваеце – аб гэтым ведаеце толькі вы самі. Вельмі цяжка растлумачыць такія рэчы. Гэта ўсё роўна, як быццам вы ажаніліся з дзяўчынай, якую кахаеце, але як вы гэта адчулі – ведаеце толькі вы. Гмм? Ніхто не можа адчуць гэта замест вас. Так.

П.: Паважаны Настаўнік, дзякую вам за тое, што вы падзяліліся з намі вашай праніклівасцю. Я б хацеў даведацца, ці не можаце вы звярнуцца да сяго-таго ў маей свядомасці. Чаму сення на зямлі існуе так шмат Настаўнікаў, здольных адкрыць нам сутнае, у той час, як у мінулым гэта было няпроста. Не маглі б вы звярнуцца да гэтага?
Н.: Так, канешне. Гэта таму, што ў наш час сродкі масавай інфармацыі больш эфектыўныя, чым былі раней. Такім чынам, мы ведаем пра розных настаўнікаў больш, чым ведалі ў мінулым, калі яны былі для нас недаступныя. Канешне, праўда, што і зараз есць адны больш, а другія менш даступныя настаўнікі. Гэта залежыць ад іх выбару, ад іх жадання даваць, а таксама ад іх блізкасці да народа. Але тым не менш, ва ўсе часы існуюць адзін, два, тры, чатыры, пяць Настаўнікаў. Гэта залежыць ад патрэбаў часу. Напрыклад, зараз у нас есць магчымасць асвойваць розных настаўнікаў і

нават рабіць сярод іх свой выбар. Бо нам пашанцавала – у наш час існуюць такія сродкі інфармацыі, як тэлебачанне, радыевяшчанне, кнігі, якія выходзяць мільеннымі тыражамі. Так. Калі ў даўнія часы людзі хацелі надрукаваць кнігу, яны павінны былі спачатку спілаваць дрэва цалкам, раскалоць яго даволі прымітыўнымі сякерамі, якія надта хутка тупіліся, і трэба было іх вастрыць з дапамогаю камянёў ці нечым накшталт гэтага, а затым ім прыходзілася вырэзваць слова за словам. А калі вам трэба было распаўсюдзіць цэлую Біблію, для гэтага вам спатрэбіўся б цэлы транспартны канвой. Вы разумееце? Велізарныя грузавікі, калі б яны толькі былі ў той час. Вось чаму ў наш час мы ведаем шмат настаўнікаў. Вы разумееце? Так, гэта вялікая ўдача, гэта добра, што вы валодаеце ўсім гэтым, што вы можаце пайсці ў краму і выбраць там усе, што вы хочаце. Ніхто не зможа падмануць вас і сказаць: "Я лепшы". Так. Вы можаце параўноўваць, судзіць пра ўсё, выкарыстоўваючы ваш інтэлект, вашу мудрасць. "О, вось гэты лепшы" ці "Мне больш падабаецца гэты". "Твар выглядае жахліва". "О, да гэты пачварны". [Смяецца]

П.: Мае пытанне да вас будзе такім: калі вы ўжо загаварылі пра пакупкі, ці маглі б вы ўзяцца за пасвячэнне таго, хто раней займаўся з іншым Настаўнікам?

Н.: Так, калі гэты чалавек сапраўды верыць, што я больш здольна прывесці яго ці яе на вышэйшы ўзровень і магу зрабіць гэта хутчэй. Але тым не менш, лепш прытрымлівацца аднаго Настаўніка, калі чалавек адчувае да яго вялікую прыхільнасць і валодае моцнай верай у гэтага Настаўніка. Калі вы працягваеце верыць

у тое, што ваш Настаўнік самы лепшы, не патрэбна перамен. Калі ж вы сумняваецеся і ўсё яшчэ не валодаеце Святлом і Гукам, пра якія я ўспамінала, вам карысна паспрабаваць. Так, паколькі Святло і Гук – гэта стандартная мера сапраўднага Настаўніка. Той, хто не здольны зараз жа надзяліць вас Святлом і Гукам – не сапраўдны Настаўнік, мне вельмі шкада гаварыць пра гэта. Шлях на нябесы суправаджаецца Святлом і Гукам. Усе роўна, калі вы, збіраючыся апусціцца ў мора, павінны быць экіпіраваны кіслароднай маскай і ўсім астатнім. Існуюць пэўныя рэчы для розных мэтаў. О кэй. Вось чаму вы бачыце святых з німбам вакол іх. Гэта Святло. Калі вы засвоіце гэты метад, вы адаб еце Святло, усе роўна, як на адлюстраванні Ісуса людзі могуць бачыць яго. Вы ведаеце, што медыўмы могуць бачыць Святло. Вось чаму яны малююць Ісуса і Буду з арэолам вакол іх. Калі вы адкрыты для гэтага, вы можаце ўбачыць гэта Святло і ў практыкаў вышэйшай ступені. [Настаўнік паказвае на яе лоб] Многія людзі могуць гэта бачыць. Хто-небудзь з вас бачыў гэта? Вы? Што вы бачылі?

П.: Я магу бачыць аўру, аўру…
Н.: Так. Але аўра адрозніваецца ад святла. Аўры адрозніваюцца па колеру. Іншы раз жоўтыя ці чырвоныя, іншы раз чорныя, колеру кавы. У залежнасці ад стану ў пэўны час. Але калі вы бачыце чалавека з моцнай духоўнай аўрай, вы разумееце розніцу. Правільна? Так.

П.: У мяне няма пытанняў. Я толькі... Я крыху займаўся раджа-йогай.

Н.: Раджа-йога. Так.

П.: І я думаў, што бачу аўры. Я маю на ўвазе, у той час у мяне не было так шмат ведаў, разумееце...

Н.: Я разумею.

П.: Я разумела ў гэтым няшмат.

Н.: І зараз вы гэтага не бачыце? Ці вы бачыце толькі зрэдку?

П.: Не, я не медытую зараз.

Н.: О, вось чаму вы згубілі сваю сілу. Трэба медытаваць зноў, а?

П.: Так.

Н.: Калі вы працягваеце верыць у гэты шлях, вам неабходна медытаваць. Гэта дапаможа вам у некаторай ступені. Гэта не пашкодзіць.

П.: Я зразумеў з вашай лістоўкі, што існуе Пяць Запаведзей. Калі вы уступаеце ў пасвячэнне, вам неабходна жыць па гэтых запаведзях?

Н.: Так, так, так. Гэта законы Сусвету.

П.: Я не разумею шлюбнай нявернасці.

Н.: Гэта значыць, калі ў вас есць муж, то не заводзіце іншага.

П.: О кэй! [Аўдыторыя смяецца]

Н.: Вельмі проста. Жывіце як мага прасцей. Не трэба складанасцей і спрэчак звыш эмоцый. Так. Гэта закранае пачуцці іншых людзей. Мы не прыносім шкоды другім людзям нават эмацыянальна. Вось што гэта. Мы стараемся пазбягаць канфліктаў, стараемся не прыносіць нікому эмацыянальных, фізічных, разумовых пакут, асабліва тым, каго мы любім, гэта ўсё. О кэй. Ка-

лі ў вас нехта есць, не гаварыце пра гэта мужу. Будзе горш, калі вы скажаце. Проста разбярыцеся з гэтым паступова і спакойна, не прызнавайцеся партнеру. Бо іншы раз людзі думаюць, калі ў іх нешта было на баку, і яны пойдуць і прызнаюцца сваей жонцы ці мужу, то гэта будзе вельмі мудра і вельмі сумленна. Гэта лухта. Гэта нядобра. Вы ўжо зрабілі памылку, навошта ж прыносіць смецце дадому і прымушаць людзей на гэта "цешыцца". Калі ен не ведае пра гэта, ен не адчуе, як гэта дрэнна. Вы разумееце? Раніць сам факт ведання. Такім чынам, давайце лепш паспрабуем самі вырашаць гэтыя праблемы і больш іх не мець. Не трэба расказваць пра ўсё сваім партнерам, гэта параніць іх, параніць партнёраў. Так.

П.: Я заўважыў, што многія духоўныя Настаўнікі валодаюць пачуццем гумару. Якія ўзаемаадносіны паміж гумарам і духоўнай практыкай?
Н.: Я разумею. Я думаю, што яны проста адчуваюць сябе вольнымі, шчаслівымі і светлымі сэрцам ва ўсім. І яны могуць пасмяяцца з сябе і з іншых, могуць смяяцца з недарэчных рэчаў у гэтым жыцці, у той час, калі многія людзі трымаюцца так напружана і ўспрымаюць усе так сур езна. Пасля нашай працы дзе-небудзь мы даем сабе волю. Ведаеце, мы ўжо не адчуваем сябе такімі сканцэнтраванымі і сур езнымі. Калі заўтра нам суджана памерці – мы памром, калі жыць – будзем жыць, вы разумееце. Калі нам суджана ўсё згубіць – згубім, набыць – набудзем. Так, мы валодаем дастатковай мудрасцю і сіламі, каб паклапаціцца пра сябе ў любой сітуацыі пасля прасвятлення. Мы нічым не за-

палоханыя. Мы згубілі наш страх і наш узрост. Вось чаму мы спакойныя, расслабленыя, мы адчуваем сябе незалежнымі ад гэтага свету. Што б мы ні набылі ці згубілі, не мае вялікага значэння. Калі мы набываем штосьці, гэта толькі на карысць людзям, тым, каго мы любім, і мы прапаноўваем гэта ім. У той жа час мы не лічым сябе і нашы жыцці створанымі дзеля праходжання праз усе пакуты і барацьбу з тым, каб папярэдзіць іх. Калі мы іх папярэджваем – гэта добра. Нам не абавязкова сядзець увесь дзень на ложку з цвікоў і медытаваць. Але мы працуем. Вы разумееце? Напрыклад, я і зараз працую, ха! Я малюю, і мой пэндзель зарабляе мне на жыцце. Я не хачу прымаць ад некага міластыню. І, акрамя таго, маіх сродкаў хапае, каб падтрымліваць іншых людзей. Я магу дапамагаць бежанцам, ахвярам няшчасных выпадкаў і г.д. Чаму мы павінны працаваць? У нас столькі талентаў і магчымасцей, пасля прасвятлення жыцце для нас стала такім легкім, што мы адчуваем – няма прычын для занепакоенасці. Вы разумееце? Мы знаходзімся ў стане натуральнага супакою. Вось так і нараджаецца пачуцце гумару. Я думаю, што гэта так, а? Вы лічыце, што ў мяне есць пачуцце гумару, а? [Аўдыторыя: Так.] [Смех] Так. [Настаўнік смяецца] Тады можа… я, мабыць, нейкі асаблівы Настаўнік. [Смех] О кэй. [Настаўнік смяецца] Гэта для заспакаення вашага сумлення, будзем спадзявацца, што вы не згубілі часу, слухаючы дзве гадзіны непрасветленага Настаўніка. О кэй. Яшчэ пытанні?

П.: Настаўнік Ching Hai, цэлая куча пытанняў перапаўняе мой розум. І я задам іх усе, а Вы можаце адказаць на некаторыя з іх ці ні на адзін.
Н.: О кэй. Я згодна на сто восем.
П.: Існуюць пытанні, якія мы, пакутныя душы, заўсёды задаем і атрымоўваем у адказ тэорыі і гісторыі, я хацеў бы ведаць ваша меркаванне пра іх. "Хто мы? Хто я? Чаму я павінен вярнуцца дадому (на нябесы)?" Вы гаварылі аб неабходнасці вярнуцца на пяты ўзровень, аб тым, што не варта ісці вышэй. Але калі гэта магчыма ісці вышэй, то дзеля чаго? А што будзе са мной, калі я не вярнуся на нябесы? Вось якія пытанні.
Н.: Добра. Давайце па аднаму. О кэй, я думаю спачатку адказаць на першую групу пытанняў: "Хто вы? Чаму вы тут? Чаму вы павінны вярнуцца дадому? Чаму пяты ўзровень, а не шосты?" Правільна? Гэта проста. Гэта ўжо становіцца забаўным. [Смех і апладысменты] О кэй. Адносна пытання "Хто я?", вы можаце звярнуцца да настаўнікаў, якіх досыць у штаце Нью-Йорк. Вы можаце заглянуць на старонкі жоўтай прэсы і знайсці адказ там. [Смех] У гэтым я не спецыяліст. І другое пытанне: "Чаму вы тут?" Можа вам тут падабаецца, гмм? Ці яшчэ – хто можа нас прымусіць быць тут, мы ж дзеці Госпада? Так званыя дзеці Госпада, мы ўсё роўна, як сам Гасподзь. Не? Прынц – гэта ўсё роўна, што кароль, так, у сваім родзе, ці больш-менш кароль у будучым. Таму, калі ен захоча знаходзіцца дзе-небудзь, ен там і будзе. Гмм? У любым выпадку мы вольныя ў выбары, дзе нам знаходзіцца – на нябесах ці тут, дзе вам атрымоўваць вопыт. Можа, шмат гадоў назад вы зрабілі свой выбар і таму апынуліся тут

дзеля таго, каб адчуць больш хвалюючых прыгод. Ведаеце, многім людзям падабаецца адчуваць жахлівыя рэчы. Напрыклад..., прынц можа жыць у палацы, але ен лічыць за лепшае блукаць па джунглях. Проста яму падабаецца даследаваць тайны прыроды. Гэта яго шлях. Гмм? Можа, і мы стаміліся ад бяздзейнага жыцця на нябесах, дзе ўсё дастаўлялася прама да дзвярэй палаца, вось нам і захацелася зрабіць нешта самім. Гэта ўсё роўна, як каралеўская сям я вырашыла аднойчы прыгатаваць ежу самастойна, ім не патрэбна была дапамога слуг. Няхай яны павымазваліся ў кетчуп і масла з ног да галавы, але ім гэта спадабалася. Гэта выглядала не надта па-каралеўску, але затое прынесла ім задавальненне. Так, так, так. Ці яшчэ прыклад. Куды б я ні ехала, знаходзяцца людзі, якія жадаюць мяне падвезці. Але іншы раз я аддаю перавагу паездцы самой на сваім трохкалесным матацыкле, на якім няможна курыць, так, з электрычным рухавіком, са скорасцю дзесяць міль, не дзесяць кіламетраў у гадзіну. І мне падабаецца падарожнічаць такім чынам. Так? Таму што, куды б я ні паехала, людзі заўважаюць мяне, а іншы раз мне хочацца, каб на мяне не звярталі ўвагі. Я вельмі нясмелая, за выключэннем тых выпадкаў, калі мне прыходзіцца выступаць з лекцыямі, але гэта ўжо стала маім абавязкам з таго часу, калі людзі мяне адкапалі і зрабілі вядомай, і да сенняшняга дня. Бачыце, зараз я не магу збегчы ненадоўга, але іншы раз хаваюся на два-тры месяцы. Ведаеце, быццам распешчаная жонка ўцякае ад свайго мужа. І, такім чынам, гэта мой выбар. Можа, і вы вырашылі пабыць тут нейкі час, і калі вы захочаце вярнуцца, то гэта таму, што вы ўжо

даведаліся дастаткова пра гэты свет, і вы адчуваеце, што больш ведаць не хочаце, што вы стаміліся ад вандраванняў. Вы хочаце адпачыць. Дык ідзіце дадому і перш за ўсё адпачніце. А затым глядзіце самі, хочацца вам ці не зноў выправіцца ў авантурнае падарожжа. О кэй? Гэта ўсё, што я магу сказаць цяпер. І чаму вам неабходна вярнуцца дадому, і чаму пяты ўзровень, а не шосты? Гэтага дастаткова для вас. Пасля пятага вы можаце выправіцца, куды хочаце. Існуе мноства больш высокіх узроўняў. Вы разумееце? Але проста больш зручна, больш натуральна заставацца там. Гэта дастаткова высокі і магутны ўзровень. Можа вы не хочаце адпачываць і збіраецеся прайсці яшчэ трохі. Напрыклад, у вас цудоўны дом, частка якога занята пакоем для адпачынку, але вы не хочаце заставацца там назаўсёды, нават за межамі дома. Ведаеце, гэта, як пагорак, а за ім больш высокі, яшчэ прыгажэйшы, але гэта не месца, каб там заставацца. Гэта, як памяшканне для генератара ў вашым доме – занадта неспакойнае, тлумнае, гарачае і, ведаеце, небяспечнае. І вы не захочаце там застацца, нават калі яно неабходна для вашага дома. Разумееце? Гэта ўсё. Існуе шмат аспектаў у разуменні Госпада, якія мы нават не можам сабе ўявіць. Мы, як правіла, уяўляем, што чым вышэй падымемся, тым больш любімымі будзем. Але існуе любоў рознага сорту. Есць шаленая апантаная любоў, моцная любоў, мяккая, нейтральная любоў. У залежнасці ад таго, колькі мы можам вынесці, Гасподзь дарыць нам розныя ступені сваей любві. Правільна. Розныя ўзроўні маюць на ўвазе розныя ступені любві Гасподняй. О кэй. Але іншы раз яна бывае празмерна моцнай для

нас, мы адчуваем… мы адчуваем, што разарваныя на шматкі.

П.: Я бачу, як шмат разбурэнняў адбываецца вакол мяне, разбурэнняў навакольнага свету.
Н.: Гэта праўда.
П.: Жорсткасць. Жорсткасць да жывел.
Н.: Правільна.
П.: Я б хацеў даведацца, як вы гэта расцэньваеце, і што б вы маглі рэкамендаваць людзям, якія аддзялілі сябе ў духоўнай манеры ад гэтага свету. Як ім аб'ядначацца з навакольным светам, не ігнараваць разбурэнне, якое цяпер адбываецца? І, як вы лічыце, ці дастаткова для пазнання жыцця абмежавацца тым, што адбываецца за межамі гэтага свету, ці для выканання нашага доўгу мы абавязаны паспрабаваць аблегчыць пакуты іншых? Ці прынясе гэта карысць?
Н.: Прынясе. Канешне, прынясе. Урэшце рэшт, для нас саміх, для таго, каб мы маглі ўсвядоміць, што зрабілі ўсё магчымае для аблягчэння пакутаў нашых блізкіх. Я таксама так раблю. Пра што б вы не запыталіся, я раблю. Я рабіла, раблю і буду рабіць. Я вам ужо казала, што нашы грашовыя сродкі, калі неабходна, распаўсюджваюцца па розных арганізацыях ці па розных краінах. Я не хацела б хваліцца гэтым, але калі вы пытаецеся… Напрыклад, у мінулым годзе мы далі мільен долараў філіпінцам. Мы дапамаглі ахвярам паводку ў Аў-Лак і Кітаі. І мы хочам зараз дапамагчы аўлакцам у тым… у тым, каб ААН захацела ім дапамагчы. Мы спрабуем. Разумееце зараз? Мы дапамагаем ім матэрыяльна і спрабуем звярнуць на іх увагу ААН.

Так, мы робім усе гэта і, акрамя таго, мы ачышчаем навакольнае асяроддзе, калі гэта магчыма. Такім чынам, мы дапамагаем пры фізічных пакутах і ачышчаем свет духоўна. Так? Адначасова фізічна і духоўна. Бо калі людзям не патрэбна мая духоўная дапамога, ім патрэбна ад мяне дапамога матэрыяльная. І гэта як раз тое, што мы робім, вось чаму я павінна зарабляць грошы. Вось чаму я не хачу жыць за кошт другіх. Разумееце? Усе мае манахі і вучні павінны працаваць так сама як і вы. І ўжо затым, акрамя гэтага, мы ачышчаем свет ад духоўных пакут. Мы робім гэта. Гэта не азначае, што мы сядзім дзень і ноч у самадхі, атрымоўваючы асалоду. Гэта быў бы вельмі эгаістычны Буда (непрасветленая асоба). Тут нам такі не патрэбен. [Смех]
П.: У мяне есць яшчэ адно пытанне. Можа вы ведаеце пра гэта... Я шмат разоў чуў, што Далай Лама есць мяса. Ці праўда гэта, і калі так, як ен гэта апраўдвае?
Н.: Я не разумею, чаму вы пытаецеся пра гэта ў мяне, а не ў яго?
П.: Я толькі хацеў даведацца, ці чулі вы што-небудзь наконт гэтага?
Н.: Бачыце, я вельмі не люблю гаварыць нешта пра іншых людзей, асабліва, калі яны адсутнічаюць і не маюць магчымасці абараніць сябе; існуюць рэчы, якія мы можам няправільна зразумець. Добра, прабачце, калі ласка. Далай Лама цудоўны чалавек, наколькі гэта для яго магчыма. Што датычыцца астатняга, то гэта яго асабісты выбар жыцця і яго адказнасць.

П.: Дзякуй, Настаўнік Ching Hai, што вы такая цярплівая з намі сення.

Н.: Усе ў парадку.
П.: Дзякуй, што вы праявілі столькі велікадушнасці, адказваючы на нашы пытанні. Вы гаварылі аб узроўні, на якім чалавек усведамляе, што ен валодае сіламі (зыходзячы са сваей свядомасці). Але, што, калі вы не ведаеце пра гэтыя сілы, калі вы толькі ўсведамляеце іх. Вы можаце толькі адчуць іх прысутнасць. Як вы можаце дасягнуць ці не дасягнуць гэтага? І калі вы не дасягнулі ўзроўню, то як вы зможаце набрацца вытрымкі і назіраць за працэсамі, якія адбываюцца? Як вы можаце проста назіраць за павольна ідучым працэсам, калі вы адчуваеце, што можаце памаліцца ці зрабіць нешта яшчэ, каб дасягнуць лепшага, паскоранага выніку?
Н.: Так, разумею.
П.: Што можна зрабіць у гэтым выпадку, што гэта азначае, і як чалавек можа гэтага дасягнуць з благаславення Гасподняга?
Н.: Я разумею, я разумею. Вы маеце на ўвазе, што калі ўсё вакол нас адбываецца ў павольнай, бюракратычнай манеры, то дзе нам набрацца цярплівасці выносіць усе гэта, калі мы адчуваем у сабе сілы выправіць стан рэчаў, так? Ці нам патрэбна памаліцца і стварыць нейкі магічны знак, ці проста прыставіць палец і падштурхнуць, правільна? Не, у мяне есць цярплівасць, таму што мы павінны ісці нага ў нагу з гэтым светам, каб не прывесці яго да хаосу. Напрыклад, дзіця не можа бегчы, вы ж не будзеце прымушаць яго бегчы з вамі, нават калі надта спяшаецеся. Нягледзячы на тое, што ў нас есць сілы бегчы, мы працягваем ісці побач з дзіцем, так. Іншы раз я таксама бываю засмучанай і

нецярплівай, але я вучу сябе набірацца цярплівасці. Вось чаму я павінна хадзіць ад аднаго прэзідэнта да другога і кланяцца дзеля бежанцаў, хоць мы хочам усяго толькі аддаць тое, што маем. Мы аддалі б усе, мільены долараў ці нават більены. Але мы павінны для гэтага прайсці бюракратычную сістэму. Аддайце Цэзару Цэзарава. Разумееце? Усе ідзе сваей чаргой. І я не збіраюся выкарыстоўваць сваю галаву ці ўказваць пальцам на ААН, нават калі гэта прымусіць іх бегчы. Не, не. Мы прынясем пакуты ў гэты свет, калі будзем выкарыстоўваць магічную магутнасць. Разумееце? Усе павінна ісці сваей чаргой. Але мы можам разбудзіць свядомасць людзей шляхам духоўнага збаўлення, духоўнай мудрасці, разумення. Надзяліце іх неабходнымі ведамі, супрацоўнічайце з імі. Гэта лепш, чым выкарыстоўваць магічную сілу. Я ніколі не выкарыстоўваю магічную сілу наўмысна ні ў адной жыццевай галіне. Але цуды самі адбываюцца з духоўнымі практыкамі. Гэта зусім натуральна, але не наўмысна. Вы разумееце? Не трэба спрабаваць падштурхнуць падзеі. Вы разумееце? Дзіця не ўмее бегаць. Добра? Вы задаволены адказам? Калі нейкі з маіх адказаў вас не задавальняе, калі ласка, скажыце мне пра гэта, я змагу тлумачыць далей. Але я веру ў тое, што вы вельмі разумныя, бо вы выбраннікі, і разумнейшыя сярод людзей усіх нацый. Таму я не ўдаюся ў падрабязнасці, так. Яшчэ пытанні? Так, да слова. Вельмі добра, што ў нас існуе ААН, так, так, так. Мы пазбягаем шматлікіх сусветных канфліктаў і войнаў, нават калі не можам пакуль звесці іх да мінімуму. Я прачытала кнігі пра ААН. І я прымала ўдзел у рабоце ААН. Я павінна маліцца за іх

намаганні ў справе выратавання заложнікаў, там, дзе ўвесь свет быў бяссільны што-небудзь зрабіць, аддзін пасланец ААН дабіўся поспеху. Так, у нас шмат іншых рэчаў, звязаных з дапамогаю тым, хто жыве ў нястачы, праблемамі бежанцаў. У нас, як я чула, каля дванаццаці мільёнаў бежанцаў. Гэта велізарная праца, плюс войны і ўсё астатняе. Таму добра, што ў нас есць ААН, так! Вельмі добра.

П.: Дзякуй, Настаўнік Ching Hai, за тое, што вы дзеліцеся з намі Вашай мудрасцю. У мяне есць пытанне пра пастаяннае павелічэнне колькасці насельніцтва і пра адпаведныя гэтаму праблемы. Пра далейшае злоўжыванне навакольным светам і далейшыя патрабаванні большай колькасці ежы. Не маглі б Вы пракаменціраваць далейшую эскалацыю насельніцтва. Ці з яўляецца гэта сусветнай кармай? Ці гэта цягне за сабой пэўную карму ў будучым?
Н.: Гмм, шмат людзей у свеце – гэта добра. Чаму б і не? Болей тлуму, болей натоўпу, больш вяселля. Не? Хлусня, што зараз мы перанаселены. Мы проста няправільна расселены. Проста людзі сканцэнтраваны ў адных раенах і не хочуць рухацца ў другія. Вось і ўсё. Так, у нас столькі пустынных, дзікіх і нявыкарыстаных зямель. Шмат некранутых астравоў, шмат пустуючых плато, на якіх няма нічога акрамя лесу. Гмм, людзям проста падабаецца збірацца разам у Нью-Йорку, напрыклад [Смех], таму што тут весялей. Так, таму што ўрад, любы ўрад забяспечвае іх працай у прамысловасці ці дзе-небудзь яшчэ. Ї людзі канцэнтруюцца ў гэтых месцах, бо тут лягчэй атрымаць працу ці бяспе-

ку. Калі б працу, бяспеку, дабрабыт можна было знайсці ў іншым месцы, людзі адправіліся б туды. Яны адправіліся б туды за бяспекай і за сродкамі для існавання. Гэта зусім натуральна, так? Таму нам не трэба турбавацца аб перенаселенасці. Мы павінны лепш арганізаваць жыцце на зямлі, даць людзям работу, жылле, пачуцце бяспекі. Гэта ўсюды аднолькава. А што датычыцца вашага пытання пра ежу, то вы павінны ведаць пра гэта лепш. У вас жа ў Амерыцы столькі інфармацыі пра тое, як выратаваць свет. Вегетарыянства – адзін з лепшых спосабаў захаваць сусветныя рэсурсы, накарміць усе насельніцтва зямнога шара. Мы ж трацім столькі вегетарыянскай ежы, энергіі, электрычнасці, медыцынскіх сродкаў на вырошчванне жывел. Разумееце? У той час, як усе гэта можа адразу накарміць людзей. І многія краіны трэцяга свету прадаюць сваю вегетарыянскую ежу, насычаную пратэінамі, па самым нізкім кошце. Але гэта не выратуе ўсё чалавецтва. Калі мы правільна размяркуем харчаванне, то вегетарыянства дапаможа не толькі нам, але і жывелам, і ўсяму свету наогул. Адзін з даследчыкау… часопісы таксама гавораць, што калі захацець… калі кожны… Як сказаць… О, урэшце рэшт успомніла. Калі мы будзем есці толькі вегетарыянскую ежу, свет ніколі не будзе галадаць. І яшчэ нам патрэбна арганізацыя, так, арганізацыя. Я знаема з адным чалавекам, ен здольны пераўтварыць рысавае вотруб е ў малако, зрабіць яго вельмі спажыўным. У апошні раз мы з ім гаварылі пра гэта. Ен сказаў, што затраціўшы трыста тысяч долараў, ен можа накарміць шэсцьсот тысяч чалавек на Цэйлоне – бедных немаўлят, маці і г.д. Так, гэта было б фанта-

стычна. Таму што тое, як мы гэта робім – гэта пустая затрата прыродных рэсурсаў, якіх нам і так не хапае. Гасподзь адправіў нас на зямлю не для таго, каб мы галадалі. А мы самі сябе морым голадам. Таму мы абавязаны зноў абдумаць і рэарганізаваць усе; і гэтаму неабходна благаславенне ўрадаў многіх краін. Яны павінны благаславіць нас з абсалютнай сумленнасцю, яснасцю і, вы разумееце, годнасцю. Яны павінны служыць людзям, а не самім сабе. Калі мы атрымаем благаславенне ўрадаў усіх краін, самі разумееце, у нас не будзе ніякіх праблем. Няма праблем. Усе, што нам неабходна – гэта добрае кіраўніцтва, добрая арганізацыя эканомікі, таленавітыя лідэры і сумленны ўрад. Але гэтага можна дасягнуць хутчэй, калі шмат людзей, большасць людзей ці ўсе людзі стануць духоўнымі. Ім адкрыецца парадак. Яны даведаюцца пра запаведзі. Яны навучацца быць сумленнымі і чыстымі. І будуць ведаць, як правільна выкарыстаць сваю мудрасць. Таму яны змогуць зноў прадумаць многія рэчы і рэарганізаваць наша жыцце. Разумееце? Іншая справа, калі вы імкнецеся да сілы толькі пры дапамозе грошай – вашых ці грамадскіх. Гэта не дапаможа. Не мае значэння, нават, калі вы сядзіце на залатым прыіску, мы ўсе памрэм, і багатыя, і бедныя. Кіраўнікі ўсіх нацый павінны ўсведамляць сваю сілу і адказнасць. Павінны думаць пра людзей, павінны рэарганізаваць сістэму. Ах! Так.

П.: Гэта павінна быць вельмі цяжка, таму што наколькі я разумею, праблема знішчэння навакольнага асяроддзя звязана сягоння з праблемай росту насельніцтва. Насельніцтва, якое расце, патрабуе большай жыц-

цевай прасторы, для дамоў, для стварэння таго ладу жыцця, які ўласцівы дваццатаму стагоддзю. Возьмем джунглі ў Бразіліі. Забруджванне навакольнага асяроддзя там. Знішчэнне лясоў, аголеная зямля і, як вынік, паводкі. І гэта нельга не аднесці да праблемы перанасельніцтва.

Н.: Так, усе ўзаемазвязана, вядома, у гэтым свеце. Але вырашаць праблему трэба ад каранёў, а не ад галін. А корні – гэта духоўная стабільнасць. Разумееце? [Апладысменты] Усе, што нам патрэбна зрабіць – гэта пасправабаваць распаўсюдзіць духоўнае пасланне і прытрымлівацца духоўнай дысцыпліны. Гэта тое, чаго не маюць людзі. Можна закупорыць сябе ў электрычнай машыне з агнямі і надакучлівай музыкай і валодаць самадхі. Але калі ў вас няма духоўнай дысцыпліны, вы можаце выкарыстаць сілу для дрэнных мэтаў. Не зможаце ею кіраваць. Вы разумееце? Вось чаму ў нашай групе мы перш за ўсё вучым людзей запаведзям. Запаведзі вельмі важныя. Мы павінны ведаць, куды ідзем, і ўмець кантраляваць нашу сілу. Сіла без любві, без спачування, без усведамлення маральнай каштоўнасці марная. Такім чынам з яўляецца чорная магія. Разумееце? Вось у чым розніца. Настаўнік можа кантраляваць. Сіла Настаўніка есць сіла Настаўніка, добра? Так. Я вельмі рада, што вы задаеце такія разумныя пытанні, вельмі разумныя. Людзі робяць усе гэтыя рэчы ад недахопу мудрасці, разбураючы землі, як вы сказалі, і шмат іншага. Так, коранем усяго з яўляецца мудрасць, духоўная практыка. Станем прасветленымі.

П.: Я прачытаў некалькі Вашых кніг і слухаў пленкі з Вашымі запісамі.
Н.: Праўда? Цудоўна! Значыць, мы ведаем адзін аднаго.
П.: Мяне зацікавіла канцэпцыя ашура.
Н.: А...Ш...У...Р...А... Што гэта? Ашура! Ашура! А, астральны! А, ашура! Так, так, так. Гэта мова санскрыта для астральных сутнасцей. Цяпер зразумела. Я не ведала, што вы гаворыце на санскрыце. Правільна!
П.: Мае пытанне заключаецца ў наступным. Я ведаю, што я змагаюся за ісціну, для таго, каб я мог практыкавацца. Я ведаю, што тое, супраць чаго я змагаюся, змагаецца са мною. Як жа я магу выйсці з гэтай барацьбы пераможцам?
Н.: Вось у гэтым і заключаецца самае цікавае. Калі нешта даецца легка, губляецца выклік да барацьбы, вам ужо не хочацца перамагаць. Так. Акрамя таго, у чалавеку прысутнічаюць дзве сілы. Па ўсходняй тэрміналогіі і кітайскай гэта называецца "інь" і "ян". Па заходняй тэрміналогіі – гэта негатыўнае і пазітыўнае. Адмоўная сіла падштурхоўвае нас зрабіць нешта супраць нашай волі. А станоўчая дапамагае нам з гэтым змагацца. Іншы раз мы прайграем, а іншы раз перамагаем. Гэта залежыць ад нашай духоўнай дысцыпліны і моцы. Паспрабуйцера пцягваць барацьбу. Як ААН змагаецца з патокам бежанцаў і войнамі ў свеце. І калі-небудзь урэшце рэшт вы пераможаце. Дзякуй за ўвагу. Усяго найлепшага.

Пасвячэнне: Метад Гуань Йінь

Настаўнік Ching Hai пасвячае шчырых людзей, якія жадаюць зведаць Ісціну, у метад Гуань Йінь. Кітайскія іерогліфы Гуань Йінь абазначаюць успрыняцце гукавой вібрацыі. Метад заключае ў сабе медытацыю, або разважанне пра Унутранае Святло і Унутраны Гук. Гэтыя ўнутраныя працэсы былі неаднаразова апісаны ў духоўнай літаратуры ўсіх сусветных рэлігій, пачынаючы з самых старажытных часоў.

Напрыклад, хрысціянская Біблія кажа: "**На пачатку было Слова, і Слова было ў Бога, і Богам было Слова**". (Паводле Іоана Сьв. Эвангельле, 1:1) Гэтае Слова ёсць Унутраны Гук. Яно называлася яшчэ Логас, Шабд, Дао, Гукавая плынь, Наам або Нябесная Музыка. Настаўнік Ching Hai кажа: "**Яно вібруе ўнутры ўсяго жывога і падтрымлівае ўвесь Сусвет. Гэтая ўнутраная мелодыя можа вылечыць усе раны, выканаць усе жаданні і спатоліць смагу ўсяго свету. Яна ўсемагутна і ўся – Любоў. Менавіта таму, што мы складаемся з гэтага Гука, кантакт з ім прыносіць мір;**

спакой у нашыя сэрцы. Пасля праслухоўвання гэтага Гука усё нашае быццё мяняецца, усе нашыя погляды на жыццё значна змяняюццца да лепшага".

Унутранае святло, Святло Бога – гэта тое святло, якое маецца на ўвазе ў слове "прасвятленне". Яго інтэнсіўнасць можа вар іравацца ад слабога свячэння да зыркасці мільёнаў сонцаў. Менавіта праз Унутранае Святло і Гук мы зведваем Бога.

Пасвячэнне ў Метад Гуань Йінь – не таямнічы рытуал або цэрымонія ўступлення ў норвую рэлігію. Падчас пасвячэння даецца спецыяльная інструкцыя па медытацыі над Унутраным Святлом і Унутраным Гукам, а Настаўнік Ching Hai здзяйсняе "духоўную перадачу". Першае адчуванне Боскай прысутнасці даецца ў цішыні. Настаўніку Ching Hai не трэба прысутнічаць фізічна, каб адкрыць гэтыя дзверы для вас. Гэтая перадача – асноўная частка метаду. Сама тэхніка не прынясе вялікай карысці без Блаславення Настаўніка.

Паколькі вы можаце пачуць Унутраны Гук і ўбачыць Унутранае Святло непасрэдна пад час медытацыі, гэтая з ява часам называецца "раптоўнае" або "непасрэднае прасвятленне".

Настаўнік Ching Hai прымае людзей усіх слаёў і рэлігійных поглядаў для пасвячэння. Вам не трэба мяняць вашу рэлігію або веру. Вас не будуць упрошваць уступіць у нейкую арганіза цыю або ўзяць удзел у чым-не-

будзь, што не адпавядае вашаму цяперашняму стылю жыцця.

Аднак вам прыйдзецца стаць вегетарыянцам. Абавязковая вегетарыянская дыета на працягу ўсяго жыцця – неабходная перадумова да атрымання пасвячэння.

Пасвячэння праводзіцца бясплатна.

Штодзённая практыка Метада медытацыі Гуань Йінь і выкананне "Пяці запаведзяў" – адзіныя патрабаванні да вас пасля пасвячэння. Запаведзі – гэта кіраўніцтва, якое дапаможа вам не прыносіць шкоды ні сабе, ні якой іншай жывой істоце. Гэтыя трэніроўкі паглыбяць і ўзмоцняць вашае пачатковае прасвятленне і дазволяць вам з цягам часу дасягнуць найвышэйшых узроўняў Абуджэння. Без штодзённай практыкі вы амаль напэўна забудзецеся на сваё прасвятленне і вернiцеся да звычайнага ўзроўню свядомасці.

Мэта Настаўніка Ching Hai – навучыць нас быць самастойнымі. Таму Яна вучыць нас метаду, які можа выкарыстоўваць штодня, самастойна, без ніякіх дапаможнікаў. Яна не шукае паслядоўнікаў, прыхільнікаў або вучняў і не збіраецца ствараць арганізацыю з платным членствам. Яна не прыме грошы ці якія-небудзь падарункі ад вас, таму вам не варта прапаноўваць ёй гэта.

Яна прыме вашу шчырасць у штодзённым жыцці і практыку медытацыі, каб вы пасоўваліся наперад да святасці.

Пяць Запаведзяў

1. **Не адбіраць жіццё ў жывых істот.***
2. **Не апаганьваць весны свае няпраўдай.**
3. **Устрымлівацца ад таго, каб узяць тое, што табе не прапанавана.**
4. **Устрымлівацца ад неўпарадкаваных сэксуальных паводзіна.**
5. **Устрымлівацца ад спажывання ап яняльных рэчываў.**

* Выкананне гэтай запаведзі патрабуе прытрымкі малочна-вегатырыянскай дыеты.

Чаму людзі павінны быць вегетарыянцамі

Пажыццевае выкананне малочна-вегетарыянскай дыеты – гэта перадумова да пасвячэння ў метад Гуань Йінь. Прадукты расліннага паходжання і малочныя прадукты дазваляюцца гэтай дыетай, але любая іншая ежа жывельнага паходжання, а таксама і яйкі, не павінна ўжывацца. Для гэтага існуе шмат прычын, але самая галоўная выцякае з Першай Запаведзі, якая гаворыць нам, што варта ўстрымлівацца ад пазбаўлення жывых істот жыцця, або "**Не забі**".

Не-забіцце і не-нанясенне шкоды іншым жывым істотам безумоўна ідзе ім на карысць. Менш відавочным з'яўляецца той факт, што ўстрыманне ад нанясення шкоды іншым аднолькава спрыяе нам самім. Чаму? З прычыны закона кармы. "**Што пасееш, тое і пажнеш**". Калі вы забіваеце або прымушаеце іншых забіваць, каб задаволіць сваю патрэбу ў мясе, вы ствараеце кармічны доўг і гэты доўг з цягам часу павінен быць вернуты.

Такім чынам, у самым звычайным сэнсе, прытрымка вегетарыянскай дыеты – гэта падарунак, які мы робім

самі сабе. Мы адчуваем сябе лепей, якасць нашага жыцця паляпшаецца па меры таго, як паступова змяняецца наша кармічная запазычанасць, і нам адкрываецца ўваход у новыя вытанчаныя і чароўныя вобласці ўнутраннага вопыту. Безумоўна, гэта варта той невысокай цаны, якую вы павінны заплаціць!

Духоўныя аргументы супраць мясаеду пераканаўчы для некаторых людзей, але існуюць іншыя важкія прычыны, каб быць вегетарыянцам. Усе яны зводзяцца да цвярозага розуму. Яны звязаны з пытаннямі здароўя і харчавання, экалогіі і акаляючага наваколля, этыкі і пакут жывел, а таксама сусветнага голаду.

Здароўе і харчаванне

Вывучэнне чалавечай эвалюцыі паказала, што нашыя продкі былі вегетарыянцамі па прыродзе. Будова чалавечага цела не прыстасавана да спажывання мяса. Гэта было прадэманстравана ў працы па параўнаўчай анатоміі доктара Г.С. Хунтынгена з Калумбійскага універсітэту. Ен паказаў, што драпежныя жывелы маюць кароткія тонкія і тоўстыя кішкі. Характэрна, што іх тоўстыя кішкі вельмі прамыя і роўныя. І наадварот, расліннаедныя жывелы маюць адпаведна доўгую тонкую кішку і доўгую тоўстую кішку. З прычыны таго, што мяса мае нізкі ўзровень утрымання валокнаў і высокі – пратэіна, не патрабуецца шмат часу на ўсмоктванне пажыўных рэчываў кішкамі, таму кішкі драпежных жывел карацейшыя за кішкі расліннаедных.

Людзі, як і іншыя раслінаедныя жывелы, ад прыроды маюць доўгія тоўстую і тонкую кішкі. Цалкам нашы кішкі складаюць 8,5 м у даўжыню. Тонкая кішка складзена ў шмат разоў і ейныя сценкі выкрыўленыя, а не роўныя. З прычыны таго, што нашыя кішкі даўжэйшыя за кішкі драпежных жывёлаў, мяса, якое мы ядзім, застаецца ў нашых кішках на праягу доўгага перыяду часу. Адпаведна, мяса пачынае гнісці і выпрацоўваць таксіны. Гэтыя таксіны з'яўляюцца прычынай узнікнення рака тоўстай кішкі, да таго ж яны павялічваюць нагрузку на печань, якая мае функцію пазбаўлення таксінаў. Гэта можа выклікаць цэроз ці нават рак печані.

Мяса ўтрымлівае шмат пратэіну уракіназы і мачавіны, якія павялічваюць нагрузку на ныркі і могуць прывесці да парушэння функцыі нырак. У кожным фунце біфштэксу ўтрымліваецца 14 грамаў пратэіну уракіназы. Калі жывыя клеткі апусціць у раствор пратэіну уракіназы, іх метабалічная функцыя дэгенеруе. Больш таго, у мясе адсутнічае целюлоза або валокны, а адсутнасць валокнаў можа легка выклікаць запор. Вядома, што запор можа прывесці да рака прамой кішкі обо да гемароя.

Халестырол і насычаныя тлушчы ў мясе садзейнічаюць таксама і сардэчна-сасудзістым парушэнням. Сардэчна-сасудзістыя парушэнні – гэта прычына нумар адзін смяротнасці ў ЗША, а цяпер і ў Фармосе.

Рак – гэта другая вядучая прычына смяротнасці. Эксперыменты паказалі, што гарэнне і смажанне мяса ствараюць хімічны элемент (Methylcholanthrene), які з'яўляецца моцнадзейным канцэрагенам. У мышэй, якім давалі гэтае хімічнае рэчыва, развіваўся рак – косная пухліна, рак крыві, стрўніка і інш.

Даследванні паказалі, што мышаняты ўзгадаваныя мышшу-самкай, у якой быў рак грудзей, таксама атрымлівалі рак. Калі чалавечыя ракавыя клеткі ўводзіліся жывелам, жывелы таксама захворвалі на рак. Калі мяса, якое мы ядзім кожны дзень, паступае ад жывел, якія мелі пэўныя парушэнні, цалкам верагодна, што мы таксама атрымаем гэтыя ж захворванні.

Большасць людзей лічаць, што мяса чыстае і бяспечнае, што ў мясных крамах праводзяцца інспекцыі. Зашмат рагатай жывелы, свінняў, птушкі і г. д. забіваецца для продажу штодня, каб праверыць кожнага з іх. Вельмі складана праверыць, ці есць рак у кавалку мяса, не кажучы ўжо пра тое, каб праверыць кажную жывелу. У цяперашні час у мясной прамысловасці проста адразаецца галава, калі ў ей есць нейкае захворванне, або – нага, калі яна заражана. Толькі пашкоджаная частка адразаецца, астатняе ідзе ў продаж.

Вядомы вегетарыянец доктар Дж. Х. Калог сказаў: "Калі мы ядзім вегетарыянскую ежу, нам не даводзіцца хваляваца, ад якой хваробы гэтая ежа, памерла. Гэта робіць яду радасней!"

Існуе яшчэ адна прблема. Антыбіетыкі, гэтак жа як і іншыя медыкаменты, разам са стэроідамі і гармонамі росту, або дабаўляюцца ў ежу жывел, або непасрэдна ўводзяцца. Было паведамлена, што людзі, якія харчуюцца гэтымі жывеламі паглынаюць і гэтыя медыкаменты. Есць верагоднасць, што антыбіетыкі ў мясе змяншаюць эфектыўнасць антыбіётыкаў, якія выкарыстоўвае чалавек.

Некаторыя людзі лічаць, што вегетарыянская дыета недастаткова пажыўная. Амерыканскі хірург–эксперт доктар Міллер практыкаваў у Фармозі на працягу 40 гадоў. Ен заснаваў там шпіталь, дзе ўся ежа была вегетарыянскай, як для персанала, так і для пацыентаў. Ен сказаў: "Мыш – гэта адзіны від жывелы, які можа падтрымліваць у сабе жыцце як пры дапамозе вегетарыянскай, так і невегатыраянскай дыеты. Калі даследваць двух мышей, адна з якіх есць мяса, а другая раслінную ежу, мы выявім, што іхны рост і развіцце аднолькавыя, але мыш–вегетарыянка жыве даўжэй і мае большую супраціўляльнасць хваробам. Больш таго, калі дзве мышы захварэюць, мыш–вегетарыянка папраўляецца хутчэй". Затым ен дадаў: "Медыцына, якую дала нам сучасная навука, зрабіла вялікі прагрэс, але яна можа тлькі лячыць хваробы. Ежа можа ўмацоўваць нашае здароўе". Ен падкрысліў, што: "Раслінная ежа – гэта больш простая крыніца пажыўных рэчываў, чым мяса. Людзі ядуць жывел, але крыніцай харчавання для жывел, якіх мы спажываем, служаць расліны. Жыцце большасці жывел кароткае і жывелы маюць практычна ўсе захворванні, што і чалавек ад

спажывання мяса хворых жывёлаў. Так чаму б людзям не атрымліваць харчаванне непасрэдна ад раслін?" Доктар Міллер сцвярджае, што патрэбны толькі крупы, бабы і гароднiна, каб атрымліваць харчаванне, неабходная для падтрымкі добрага здароўя.

Многія людзі падзяляюць ідэю, што жывельны пратэін "пераўзыходзіць" раслінны пратэін, таму што першы лічыцца поўным бялком, а апошні – няпоўным. Ісціна заключаецца ў тым, што некаторыя раслінныя бялкі поўныя і што змешанае харчаванне можа стварыць поўныя бялкі з прадуктаў, якія ўтрымліваюць няпоўныя пратэіны.

У сакавіку 1988 г. Амерыканская Дыетычная Асацыяцыя аб’явіла, што: "Пазіцыяй АДА з’яўляецца прызнанне таго, што вегетарыянскія дыеты здаровыя і дастаткова пажыўныя, калі яны правільна спланаваны".

Існуе такая памылковая думка, што людзі, якія спажываюць мяса, больш моцныя, чым вегетарыянцы, але эксперымент універсітэта над 32-ма вегетарыянцамі і 15 "мясаедамі" паказаў, што вегетарыянцы маюць большую вынослівасць. Ен прымушаў іх трымаць рукі выцягнутымі як мага даўжэй. Вынікі тэста дастаткова яскравыя. Сярод 15 "мясаедаў" толькі двое маглі ўтрымліваць рукі ад 15 да 30 хвілін, а сярод 32 вегетарыянцаў 22 трымалі рукі ад 15 да 30 хвілін, 15 чалавек – звыш 30 хвілін, 9 – звыш 3 гадзін.

Многія атлеты-марафонцы прытрымліваюцца вегетарыянскай дыеты перад спаборніцтвамі. Доктор Барбара Мур, эксперт па вегетарыянскай тэрапіі, прайшла дыстанцію ў 110 міль за 27 гадзін і 30 хвілін. Жанчына ў 56 гадоў пабіла ўсе рэкорды, якія ўтрымлівалі маладыя людзі. "Я хацела быць прыкладам і паказаць, што людзі якія прытрымліваюцца поўнай вегетарыянскай дыеты будуць атрымліваць задавальненне ад моцнага цела, светлага розуму і чыстага жыцця".

Ці атрымлівае вегетарыянец дастаткова бялку ў сваей дыеце? Сусветная арганізацыя ААН па пытаннях аховы здароўя рэкамендавала штодня атрымліваць 4,5% калорый з бялку. Пшаніца ўтрымлівае 17% калорый у выглядзе бялку, бракколі ўтрымлівае 45%, рыс – 8%. Вельмі проста атрымліваць дастаткова бялку, не спажываючы мяса. Маючы дадатковую выгаду, якая дазваляе пазбегнуць многіх хвароб, што выклікае харчаванне з высокім утрыманнем тлушчу, тыпу сардэчных захворванняў і рака, вегетарыянства з’яўляецца безумоўна лепшым выбарам.

Сувязь паміж залішнім спажываннем мяса, іншых жывельных прадуктаў харчавання і сардэчнымі захворваннямі, ракам грудзей, тоўстай кішкі і паралюшам была даказана. Іншыя хваробы, якія часта папярэджваюцца, а часам і вылечваюцца вегетарыянскай дыетай з нізкім утрыманнем тлушчу – гэта камні ў нырках, рак прастаты, дыябет, парадантоз, вугры, рак страўніка, запор, гемарой, астма, артрыт, жоўцевы канкрымент, слізісты каліт, рак падстраўнікавай зало-

зы, гіпаглікемія, дывертыкулез, артэрыяльная гіпертанія, рак яечнікаў, атлусценне, астэапароз.

Няма большай рызыкі для здароўя, чым спажыванне мяса, за выключэннем курэння.

Экалогія і акаляючае навакolle

Гадоўля жывелы на мяса мае свае наступствы. Яна вядзе да вынішчэння трапічнага лесу, сусветнага пацяплення, забруджвання вады і яе недахопу, апустыньвання, няправільнага выкарыстання энергетычных рэсурсаў і сусветнага голаду. Выкарыстанне зямлі, вады, энергіі і чалавечай працы для вытворчасці мяса не эфектыуны спосаб выкарыстання рэсурсаў планеты.

Пачынаючы з 1960 г. каля 25% трапічнага лесу Цэнтральнай Амерыкі было спалена і вырублена, каб стварыць пашы для жывёлаў. Было падлічана, што кожны гамбургер вагой 4 унцыі вядзе да знішчэння 55 квадратных фунтаў трапічнага лесу. Па за тым, гадоўля рагатай жывелы прыўносіць значны ўклад ва ўтварэнне трох газаў, што выклікаюць глабальнае пацяпленне, з’яўляецца асноўнай прычынай забруджвання вады і патрабуе выкарыстання 2464 галонаў вады для вытворчасці кожнага фунта мяса. Для вытворчасці фунта памідораў патрабуецца толькі 29 галонаў вады і 139 галонаў для вытворчасці аднаго бохана хлеба з цэльнай мукі вагой у адзін фунт. Амаль палова вады, якая спажываецца ў ЗША, ідзе на вырошчванне кармоў для рагатай ды іншай хатняй жывелы.

Значна больш людзей можна было б накарміць, калі б рэсурсы, якія ідуць на гадоўлю жывелы, выкарыстоўваліся б для вытворчасці зерня. Акр зямлі, на якім расце авес, вырабляе ў 8 разоў больш пратэіна і ў 25 разаў – калорый, калі авес ідзе на харчаванне чалавека, а не жывелы. Акр зямлі, які выкарыстоўваецца пад брокалі, вырабляе ў 10 разоў больш бялку, калорый і нікацінавай кіслаты, чым акр зямлі, які вырабляе ялавічыну. Падобнай статыстыкі дастаткова. Сусветныя рэсурсы выкарыстоўваліся б больш эфектыўна, калі б землі, якія выкарыстоўвацца для гадоўлі жывелы, былі б перапрафіляваны для вырошчвання зерня на харчаванне людзей.

Прытрымка вегетарыянскай дыеты дазволіць вам "крочыць лягчэй па планеце". Да таго, выкарыстоўвацца будзе толькі тое, што вам неабходна, а лішкі зменшацца, будзе лепш, калі вы будзеце ведаць, што жывой істоце не прыйшлося памерці перад тым, як вы сядзеце за стол.

Сусветны голад

Амаль більен людзей пакутуе ад голаду і недаядання на нашай планеце. Звыш 40 мільёнаў памірае штогод ад знясілення і большасць з іх – дзеці. Нягледзячы на гэта, больш адной трэці сусветнага ўраджаю зерня адводзіцца не на харчаванне людзей, а на ўкорм жывелы. У ЗША жывела спажывае 70% ад ўсяго зерня. Калі б мы кармілі людзей, а не жывелу, ніхто б не галадаў.

Пакуты жывёлаў

Ці ўсведамляеце вы той факт, што больш за 100.000 кароў забіваюць кожны дзень у ЗША?

Большасць жывелы ў заходніх краінах гадуецца на "фабрыках–фермах". Яны абсталяваны для вытворчасці максімальнай колькасці жывелы на ўбой пры мінімальных выдатках. Жывела знаходзяцца ў цеснаце, адносіны да яе, як да машын, што ператвараюць корм у мяса. Гэта рэчаіснасць, якую большасць з нас ніколі не ўбачыць уласнымі вачыма. Кажуць, што "адно наведванне бойні назаўсёды ператворыць чалавека ў вегатарыянца".

Леў Талстой сказаў: "Да тых часоў, пакуль існуюць бойні, будуць існаваць палі бітваў. Вегетарыянская дыета – гэта лакмусавая паперка гуманізму". Хаця большасць з нас не апраўдвае забойстваў у жыцці, мы развілі звычку, якая падтрымліваецца грамадствам, есці мяса рэгулярна, не ўсвядамляючы ў сапраўднасці, што на самой справе адбываецца з жывеламі, якіх мы ядзім.

Таварыства святых ды іншых

З самага пачатку гісторыі, зафіксаванай на пісьме, мы бачым, што гародніна была прыродным харчаваннем людзей. Раннія грэцкія і старажытна–яўрэйскія міфы ўсе гавораць пра людзей, якія першапачаткова харча–

валіся пладамі. Старажытныя егіпецкія святары ніколі не елі мяса. Многія вялікія філосафы, такія як Платон, Дыяген і Сакрат, усе прытрымліваліся вегетарыянства.

У Індыі Шак'я-Муні Буда падкрэсліваў важнасць прынцыпа ненанясення шкоды ніякім жывым істотам. Ен перасцярагаў Сваіх вучняў ад спажывання мяса, інакш іншыя жывыя істоты будуць баяцца іх. Буда зрабіў наступную заўвагу: **"Спажыванне мяса – гэта толькі набытая звычка. На пачатку мы не былі народжаны з гэтым жаданнем"**. **"Людзі, якія ядуць плоць, адсякаюць свае ўнутранае зерне Вялікай Міласэрнасці"**. **"Людзі, якія ядуць плоць, забіваюць адзін аднаго і ядуць адзін аднаго... у гэтым жыцці я з ем цябе, у наступным жыцці ты з ясі мяне... і гэтак цягнецца бясконца. Як яны змогуць калі-небудзь вырвацца з трох Сфераў ілюзіі?"**

Многія раннія даоісты, раннія хрысціяне і яўрэі былі вегетарыянцамі. У Бібліі запісана: **"Ї Сказаў Бог: вось, Я даў вам усякую траву, якая рассейвае насенне свае, і якая есць на ўсёй зямлі, і ўсякае дрэва, у якога плод дрэўны, што рассейвае насенне; вам гэта будзе на ежу; а усім звярам зямным і ўсім птушкам нябесным, і ўсякаму паўзунуу на зямлі, у якім душа жывая, зяленіва травяное на ежу"**. (Кн. Быцця 1:29, 30) Іншыя прыклады забараняюць ужыванне мяса на ежу таксама з Бібліі: **"Толькі плоці з душою яе, з крывею яе не есце"**. (Кн. Быцця 9:4) **"Гасподзь сказаў, хто наказаў табе забіць вала і асліцу, каб пры-**

несці мне прынашэнне? Змый з сябе гэтую нявінную кроў, каб Я мог чуць тваю малітву; інакш Я адвярнуся ад цябе, бо рукі твае ў крыві. Пакайцеся, каб Я мог даравацьвам". Святы Петра, адзін з апосталаў Ісуса сказаў у сваім пасланні да Рымлян: "**Лепей не есці мяса, і не піць віна**". (Да Рымлян 14:21)

Апошнім часам гісторыкі аб'явілі шмат старажытных кніг, якія пралілі новае святло на жыцце Ісуса і Яго вучэнне. Ісус казаў: "**Людзі, што ядуць мяса жывелаў, робяцца іх магіламі. Я кажу вам шчыра, чалавек, што забівае, будзе сам забіты. Чалавек, які забівае жывых істот і есць іх мяса, есць мяса мертвых людзей**".

Індыйскія рэлігіі таксама адхілялі спажыванне мяса. "**Людзі не могуць атрымаць мяса, не забіваючы. Чалавек, які чыніць шкоду жывым істотам, ніколі не будзе блаславены Богам. Пазбягайце спажывання мяса!**" (Індуская запаведзь)

Свяшчэннае Пісанне Ісламa, Каран, забараняе "**ужыванне ў ежу мертвых жывел, крыві і мяса**".

Вялікі кітайскі Настаўнік Дзень Хань Шань Цзу напісаў верш, які рэзка асуждае спажыванне мяса: "**Спяшайцеся на рынак, каб купіць мяса і рыбы і накарміце імі жонку і дзяцей. Але чаму іх жыцці адбіраюцца для падтрымкі вашай? Гэта несправядліва. Гэта не прынясе вам блізкасці да Раю, але зробіць вас адкідамі Пекла!**"

Многія выдатныя людзі былі вегетарыянцамі. Сярод іх Шак’я–Муні Буда, Ісус Хрыстос, Вергілій, Уільям Шэкспір, Вальтер, Ньютан, Леанарда да Вінчы, Ч. Дарвін, Б. Франклін, Эмерсон, Торо, Золя, Рассел, Р.Вагнер, Персі Шэллі, Г.Уэлс, А.Энштэйн, Р.Тагор, Леў Талстой, Б.Шоў, Махатма Гандзі, і ў апошнія гады П.Наіман, Мадонна, Прынцэса Дыяна, Ліндсей Ванер, Пол Макартні, Кэндзіс Берген, і гэта толькі невялікая частка.

Альберт Эйнштэйн сказаў: "Я мяркую, што змены і ачышчальны ўплыў, які адказвае вегетарыянская дыета на чалавечы характар вельмі дабратворна для чалавецтва. Такім чынам гэта нараджае ў чалавеку, які выбірае вегетарыянства, спакой і дабрачыннасць". Гэта агульная парада многіх вядомых людзей і мудрацоў усей гісторыі чалавецтва.

Адказы Настаўніка на пытанні

Пытанне: Есці жывёлаў – гэта забіваць жывых істот, але хіба есці расліны – гэта не сваеасаблівае забойства?

Настаўнік: Есці расліны – гэта таксама забіваць жывых істот, і гэта стварае пэўныя кармічныя перашкоды, але эфект самы мінімальны. Калі чалавек практыкуе метад Гуань Йінь на працягу дзвюх з паловай гадзін штодня, ен пазбаўляецца гэтага кармічнага эфекту. Нам неабходна есці, каб жыць, і мы выбіраем ежу, якая мае мінімальны ўзровень свядомасці і пакутуе ў найменшай ступені. Расліны на 90% складаюцца з ва–

ды, таму іх узровень свядомасці такі нізкі, што яны наўрад ці адчуваюць які-небудзь боль. Больш таго, калі мы ядзім расліны, большасці з іх мы не адразаем карэнні, а хутчэй дапамагаем іх вегетатыўнаму размножанню, адразаючы галіны і лісты. Канчатковы вынік можа быць нават карысным для расліны. Таму садаводы сцвярджаюць, што падрэзка раслін дапамагае ім вырастаць вялікімі і прыгожымі.

Гэта яшчэ больш відавочна ў адносінах да садавіны. Калі плод сазравае, ен прыцягвае людзей сваім прыемным пахам, прыгожым колерам і цудоўным смакам. Гэтым спосабам пладовыя дрэвы дасягаюць сваей мэты па распаўсюджванню свайго семя па большай плошчы. Калі мы не сарвем і не з'ядзім іх, плады пераспеюць, ападуць на зямлю і згніюць. Семяны будуць схаваны ад Сонца ценем дрэва і загінуць. Таму харчаванне раслінамі, садавінай і гароднінай – гэта прыродная тэндэнцыя, якая зусім не прыносіць ім пакутаў.

П.: Большасць людзей лічаць, што вегетарыянцы ніжэйшыя ростам і танчэйшыя, а "мясаеды" вышэйшыя, буйнейшыя. Гэта праўда?
Н.: Вегетарыянцы не абавязкова худзейшыя і ніжэйшыя. Калі іх дыета збалансавана, яны таксама могуць вырасці высокімі і моцнымі. Як вы можаце заўважыць, усе вялікія жывелы, такія як сланы, рагатыя жывелы, жырафы, бегемоты, кані і г. д. харчуюцца толькі раслінамі і пладамі. Яны мацнейшыя за драпежных жывёлаў, вельмі міралюбівыя і карысныя для чалавецтва. Жывелы-драпежнікі ўсе вельмі жорсткія і безжалас-

ныя. Калі людзі ядуць шмат мяса, яны таксама трапляюць пад уплыў жывельных інстынктаў і якасцяў. Людзі, якія харчуюцца мясам, не абавязкова высокія і моцныя, ды і сярэдняя працягласць іхняга жыцця вельмі кароткая. Эскімосы ледзь не ўсе харчуюцца мясам, але хіба яны вельмі высокія і моцныя? Хіба яны доўга жывуць? Я думаю, што адказ відавочны.

П.: Ці можна вегетарыянцам есці яйкі?
Н.: Не. Калі мы ядзім яйкі, мы таксама забіваем жывых істот. Некаторыя кажуць, што яйкі, якія нам прапануе гандаль, неаплодненыя, таму есці іх не значыць забіваць жывых істот. Але гэта толькі здаецца правільным. Яйка застаецца неаплодненым, таму што адпаведныя абставіны для яго аплоднення былі выключаны, таму яйка не можа дасягнуць сваей прыроднай мэты і завершыць развіцце да кураняці. Нават калі гэтае развіцце і не адбылося, яно ўсё-ткі ўтрымлівае ўнутраную жыццевую сілу, неабходную для яго. Мы ведаем, што яйкі маюць унутраную жыццевую сілу, інакш чаму ж яйцаклеткі адзіны тып клетак, якія могуць быць аплодненымі? Некаторыя ўказваюць на тое, што яйкі ўтрымліваюць неабходныя пажыўныя рэчывы, бялок і фосфар, неабходныя для чалавека. Але бялок есць і ў бабовых, і ў тварагу, а фосфар – у многіх відах гародніны, напрыклад, у бульбе.

Мы ведаем, што са старажытных часоў да сеняшніх дзен, было шмат вялікіх манахаў, якія не елі мяса або яек і ўсё-ткі жылі вельмі доўга. Напрыклад, Настаўнік Йінг Гванг з'ядаў толькі талерку гародніны і трошкі

рысу за кожны прыем ежы і дажыў да 80 гадоў. Больш таго, жаўткі яек утрымліваюць шмат халестырыну, які з'яўляецца асноўнай прычынай сардэчна–сасудзістых парушэнняў, забойцы нумар адзін у Фармосе і Амерыцы. Не дзіўна, што хворыя ядуць яйкі!

П.: Чалавек гадуе жывелу і птушак, такіх як свінні, рагатую жывелу, куранят, качак і інш. Чаму ж мы не можам іх есці?
Н.: Ну і што? Бацькі гадуюць сваіх дзяцей. Ці ж маюць яны права есці іх? Усе жывыя істоты маюць права на жыцце, і ніхто не павінен іх пазбаўлять яго. Калі ўзяць законы ў Ганконгу, то там нават самазабойства супярэчыць закону. Такім чынам, уявіце сабе наколькі больш супрацьзаконным з'яўляецца забойства іншых жывых істот.

П.: Жывелы нараджаюцца, каб людзі маглі імі харчавацца. Калі мы не будзем іх есці, яны запоўняць усю Зямлю. Вы згодны?
Н.: Гэта абсурдная ідэя. Перад тым, як забіць жывелу, хіба вы пытаете ў яе, ці хоча яна, каб вы яе забілі і з'елі ці не? Усе жывыя істоты хочуць жыць і баяцца смерці. Мы не хочам, каб нас з'еў тыгр, дык чаму жывелы павінны з'ядацца людзьмі? Людзі існуюць у гэтым свеце толькі некалькі дзесяткаў тысяч год, але да таго, як з'явілася чалавецтва, ужо існавалі многія віды жывёлаў. Хіба яны перапоўнілі Зямлю? Жывыя істоты падпарадкаваны прыроднаму экалагічнаму балансу. Калі ежы замала і прастора абмежавана, гэта выклікае значнае змяненне колькасці.

П.: Чаму я павінен быць вегетарыянцам?
Н.: Я вегетарыянец, таму што Бог, што ў ва мне, хоча гэтага. Разумееце? Ужыванне мяса супярэчыць усеагульнаму прынцыпу нежадання быць забітым. Мы самі не хочам быць забітымі і мы не хочам, каб у нас што-небудзь скралі. Аднак, калі мы робім гэта ў адносінах да іншых людзей, мы дзейнічаем супраць саміх сябе і гэта прыносіць нам пакуты. Вы не можаце самі ўкусіць сябе і вы не павінны наносіць сабе раны. Гэтак жа вы не павінны забіваць, таму што гэта супраць закону жыцця. Разумееце? Гэта прымусіць нас пакутваць, таму мы не робім гэтага. Гэта не значыць, што мы нейкім чынам обмяжоўваем сябе. Гэта значыць, што мы пашыраем нашае жыцце на іншыя віды жывёлаў. Нашае жыцце не абмежавана нашым целам, але распаўсюджваецца на жыцці жывёлаў ды іншых істот. Гэта робіць нас большымі, вышэйшымі, шчаслівейшымі і бясконцымі. Зразумела?

П.: Ці не маглі б вы распавесці пра вегетарыянскае харчаванне і як яно можа садзейнічаць міру на планеце?
Н.: Так. Як бачыце, большасць войнаў, якія ўзнікаюць у свеце, адбываецца па эканамічных прычынах. Давайце гэта разгледзім больш падрабязна. Эканамічныя цяжкасці ў краіне робяцца больш рэзкімі, калі існуе голад, недахоп ежы або няроўнае раздзяленне ежы паміж рознымі краінамі. Калі вы знойдзеце час прачытаць часопісы і даследваць факты, што тычацца вегетарыянскай дыеты, вы легка зразумееце гэта. Гадоўля

жывелы на мяса вядзе да банкруцтва нашай эканомікі ва ўсіх аспектах. Гэта вядзе да голаду па ўсім свеце, прынамсі, у краінах трэцяга свету. І гэта не я, хто кажа пра гэта, а менавіта амерыканскі грамадзянін прывёў гэтыя даследванні і напісаў пра гэта кнігу. Вы можаце прачытаць "Дыету для новай Амерыкі", якую напісаў Джон Робінс. Гэта вельмі вядомы чалавек, які зарабляў мільены на вытворчасці марожанага. Ен адмовіўся ад сваей справы, каб стаць вегетарыянцам, і каб напісаць вегетарыянскую кнігу, скіраваную супраць сваей сямейнай традыціі і бізнеса. Ен згубіў шмат грошай, пазбавіўся сваей справы і прыстыжу, еле ен зрабіў гэта ў імя Ісціны. Гэтая кніга вельмі добрая. Есць шмат іншых кніг і часопісаў, якія могуць даць вам шмат інфармацыі і фактаў пра вегетарыянскую дыету і як яна можа судзейнічаць міру. Вы бачыце, мы падарвалі нашыя запасы ежы, гадуючы жывелу. Вы ведаеце, колькі бялку, медыкаментаў, водных рэсурсаў, чалавечай працы, машын, грузавікоў, будоўлі дарог і колькі соцен тысяч акраў зямлі губляецца на тое, каб карова была прыдатна для аднаго прыняцця ежы. Усе гэтыя рэчы можна было б раўнамерна размеркаваць сярод неразвітых краін і мы маглі б вырашыць праблему голаду. А зараз, калі краіне неабходны харч, яна хутчэй за ўсё ўварвецца ў іншую краіну толькі дзеля таго, каб уратаваць уласны народ. У рэшце рэшт гэта з'яўляецца дрэннай справай і нясе адплату. Разумееце? "**Бо што пасееш, тое і пажнеш**". Калі мы заб'ем каго-небудзь, каб з'есці, нас так пасля таксама заб'юць, каб з'есці, ў якой-небудзь іншай форме у наступным жыцці, ў наступным пакаленні. Мы такія ра-

зумныя, такія цывілізаваныя і ў той жа час большасць з нас не ведае прычын, чаму суседнія краіны пакутуюць. Усе гэта з-за нашага страўніка. Для таго, каб накарміць і пракарміць адно цела, мы забіваем столькі істот і морым голадам такую колькасць нашых сабратаў. І гэта не кажучы нават пра жывел. Разумееце? Потым гэтая правіна, усвядомленная ці не, будзе вісець на нашым сумленні. Гэта прымусіць нас пакутваць ад раку, туберкулезу і іншых невылечных хвароб, уключаючы СНІД. Спытайцеся ў сябе, чаму ваша краіна, Амерыка, пакутуе больш за ўсіх? Яна мае самы высокі працэнт ракавых захворванняў у свеце, таму што амерыканцы ядуць ялавічыну. Яны ядуць больш мяса, чымсьці ў любой іншай краіне. Спытайцеся ў сябе, чаму ў Кітаі і камуністычных краінах не такі высокі ўзровень ракавых захворванняў? У іх няма столькі мяса. Разумееце? Гэта тое, пра што кажуць даследванні, не я.

П.: Якую духоўную карысць мы можам атрымаць ад вегетарыянства?
Н.: Я рада, што вы задалі такое пытанне. Гэта гаворыць пра тое, што вы клапоціцеся і пра духоўную карысць. Большасць людзей клапоціцца пра здароўе, дыету, фігуру, калі пытаюцца пра вегетарыянскае харчаванне. Духоўныя аспекты вегетарыянскай дыеты палягаюць на тым, што яна вельмі чыстая і негвалтоўная. "**Не забі**". Калі Бог сказаў нам гэта, ен не сказаў не забіваць людзей, ен сказаў не забіваць жывых істот увогуле. Хіба ж ен не сказаў пра тое, што стварыў усіх жывёлаў, каб яны былі нашымі сябрамі і дапамагалі

нам? Хіба ен не пакінуў усіх жывёлаў пад нашу апеку? ен сказаў – клапаціцеся пра іх і кіруйце імі. Калі вы кіруецесваімі падначаленнымі, хіба вы забіваеце іх і з’ядаеце іх? Хіба вы можаце стаць каралем, калі вакол нікога не будзе? Цяпер вы разумееце, чаму Бог сказаў гэта. Мы павінны выконваць Яго наказ. Не варта ў Яго пытацца. Ен гаварыў вельмі зразумела, але хто разумее Бога, акрамя самаго Бога? Таму вам трэба стаць Богам, каб зразумаць Бога. Я запрашаю вас зрабіцца падобнымі да Бога зноў, стаць самім сабой і нікім іншым. Развагаць пра Бога, медытаваць не значыць, што вы шануеце Бога, гэта значыць, што вы робіцеся Богам. Вы разумееце, што вы і Бог адзіны. "**Я і мой Айцец адно**", хіба Ісус не казаў так? Калі ен сказаў, што ен і Ягоны Айцец адзіны, мы і Ягоны Айцец таксама можам быць адзіным, таму што мы таксама дзеці Бога. Ісус яшчэ сказаў, што тое, што робіць ен, мы можам рабіць нават лепш. Значыцца, мы можам быць нават лепшыя за Бога, хто ведае? Навошта пакланяцца Богу, калі мы нічога не ведаем пра Яго? Навошта верыць слепа? Мы спачатку павінны ведаць, чаму мы павінны пакланяцца, гэтак жа, як мы павінны даведацца, што гэта за дзяўчына з якой мы збіраемся ажаніцца, да таго, як сустракаемся пэўны час. Ды чаму ж мы павінны пакланяцца Богу са сляпой верай? Мы маем права патрабаваць, каб Бог з’явіўся перад намі, каб ен стаў яўным для нас. Мы маем права выбіраць, якому Богу мы хочам наследваць. Такім чынам, цяпер мы бачым, што ў Бібліі зразумела сказана, што мы павінны быць вегетарыянцамі. З пункту гледжання здароўя мы павінны быць вегетарыянцамі. З пункту гледжання эканомікі

мы павінны быць вегетарыянцамі. З пункту гледжання міласэрнасці мы павінны быць вегетарыянцамі. А таксама, каб уратаваць свет, мы зноў мусім быць вегетарыянцамі. Як заўважалася ў нейкіх даследваннях, калі б людзі на Захадзе, у Амерыцы, харчаваліся па-вегетарыянску толькі раз на тыдзень, мы маглі б уратаваць 16 мільёнаў галадаючых людзей штогод. Дык будзьце героем, будзьце вегетарыянцам. Зыходзячы з усяго таго, пра што я казала, нават калі вы не наследуеце мне, калі вы не займаеццеся гэтым метадам, калі ласка, будзьце вегетарыянцам дзеля саміх сябе, дзеля ўсяго свету.

П.: Калі кожны будзе харчавацца раслінамі, ці не выкліча гэта недахоп ежы?
Н.: Не. Выкарыстанне дадзеннага ўчастку зямлі для вырошчвання ўраджаю дае ў 14 разоў больш ежы, чым выкарыстанне таго ж участку для гадоўлі жывелы. Расліны з кожнага акра зямлі забаспечваюць 800.000 калорый энэргіі, калі ж гэтыя расліны скарыстаць на кармленне жывелы, мяса жывелы зможа даць толькі 200.000 калорый энэргіі. Гэта азначае, што ў працэсе губляецца 600.000 калорый. Відавочна, што вегетарыянская дыета з'яўляецца больш эфектыўнай і эканамічнай за мясную дыету.

П.: Ці прыдатна рыба для харчавання вегетарыянца?
Н.: Рыба прыдатна, калі вы хочаце есць рыбу. Калі ж вы хочаце харчавацца па-вегетарынску, рыба – гэта не расліна.

П.: Некаторыя людзі сцвяржаюць, што важна быць добрасардэчным чалавекам, і зусім не абавязкова для гэтага быць вегетарыянцам. Ці мае гэта сэнс?
Н.: Калі чалавек сапраўды добрасардэчны, дык чаму ж ен есць мяса іншай жывой істоты? Гедзячы на іх пакуты, як можа ен нават дапусціць думку пра тое, каб есць іх плоць? Харчаванне мясам – гэта бязлітасная справа, як жа гэта можа быць зроблена добрасардэчным чалавекам? Настаўнік Льен Ці сказаў аднойчы: "**Забі яго цела і з еш яго мяса. У гэтым свеце няма нікога больш жорсткага, недабразычлівага, зверскага і злоснага, чым гэты чалавек. Як ен можа называць сябе добрасардэчным?**" Менцыус сказаў: "**Калі вы хочаце бачыць яго жывым, вы не зможаце перанесці ягонай смерці і калі вы пачуеце стогны, вы не зможаце перанесці выгляду яго мяса, таму сапраўдны чалавек трымаецца падалей ад кухні**". Чалавечы розум вышэй розуму жывёлаў, мы не можам выкарыстоўваць зброю, бо жывелы не здольныя супрацьстаць нам, таму паміраюць яны з нянавісцю. Чалавек, які забівае маленькіх і слабых істот, не мае права называцца чалавекам. Калі забіваюць жывёлаў, апошнія поўняцца жахам, агоніяй, страхам, крыўдай, якія застаюцца ў іхнім мясе, каб нанесці шкоду таму, хто будзе яго есці. А паколькі частата вібрацый жывёлаў ніжэйшая за чалавецкую, яны будуць уплываць на нашу вібрацыю і негатыўна ўздзейнічаць на развіцце нашага розуму.

П.: Ці можа быць проста так званым "цярпімым вегетарыянцам"? (Цярпімыя вегетарыянцы пазбягаюць мя-

са не так строга. Са змяшанага блюда з мяса і гародніны яны выбяруць і з'ядуць гародніну).
Н.: Не. Да прыкладу, калі ежа занходзілася ў атрутнай водкасці, а потым яе дасталі, як вы мяркуеце, ці стала яна атрутай? У Махапарынірвана Сутра Махапасьяна спытаўся ў Буды: "**Калі мы просім і нам дадуць гародніну змяшаную з мясам, ці можам мы спажываць такую ежу? Як мы можам яе ачысціць?**" Буда адказаў: "**Належыць вымыць яе вадой і аддзяліць гародніну ад мяса, тады яе можна есці**". З гэтага дыялогу можна зразумець, што чалавек не можа есці нават гародніну, калі тая змяшана з мясам, пакуль ен не прамые яе вадой, не кажучы ўжо пра тое, каб есці адно мяса! Такім чынам, легка зразумець, што Буда і яго вучні ўсе прытрымліваліся вегетарыянскай дыеты. Аднак, некаторыя людзі наракаюць на Буду, кажучы, што ен быў "цярпімым вегетарыянцам", і калі тыя, хто даваў міласціну давалі яму мяса, ен еў мяса. Гэта няпраўда. Тыя, хто кажа так, вельмі мала чыталі пісанні або не зразумелі пісанні, якія і прачыталі. У Індыі звыш 90% насельніцтва вегетарыянцы. Калі людзі бачаць жабракоў у жоўтым адзенні, яны ўсе ведаюць, што належыць даць ім вегетарыянскую ежу, не ложачы ўжо пра тое, што ў любым выпадку ў большасці людзей увогуле няма мяса!

П.: Некалі даўно я чуў, як адзін Настаўнік казаў: "Буда з'еў свіную нагу, захварэў на панос і памер". Гэта праўда?
Н.: Абсалютная мана. Буда памер ад таго, што з'еў пэўны грыб. Калі мы перакладзем з мовы "брахманаў"

гэты від грыба літаральна, атрымаецца "свіная нага", але ж гэта не сапраўдная свіная нага. Гэтак жа мы называем адну садавіну "лонган" (па-кітайску гэта "вока цмока"). А гэты грыб на брахманскай мове гучыць як "свіная нага" або "свіная радасць". Абедзве гэтыя назвы маюць сувязь са свіннямі. Гэты від грыба быў досыць рэдкім у старажытнай Індыі і быў сапраўдным далікатэсам, таму людзі прынеслі яго Будзе ў дарунак. Гэты грыб расце не на землі, а пад зямлей. Калі людзі хочуць адшукаць яго, яны мусяць шукаць яго з дапамогай старой свінні, якая вельмі любіць гэты грыб. Свінні шукаюць яго па паху і калі знаходзяць, рыюць нагамі зямлю, каб вырыць яго. Адсюль і назва "свіная радасць" або "свіная нага". З прычыны таго, што пераклад быў зроблены неахайна, бо людзі не зразумелі цалкам паходжанне слова, наступныя пакаленні апынуліся ўведзенымі ў зман і памылкова лічаць Буду "чалавекам, які есць мяса". Іх проста шкада.

П.: Некаторыя прыхільнікі мяса сцвярджаюць, што калі яны не забіваюць уласнымі рукамі, то могуць есці мяса. Вы лічыце гэта правільным?
Н.: Гэта вялікая памылка. Вы павінны ведаць, што мяснікі забіваюць жывых істот, таму што людзі хочуць есці. У Ланкаватара Сутра Буда сказаў: **"Калі б не было ніводнага чалавека, які спажывае мяса, не было б і забойстваў"**. Таму з прычыны таго, што забіваецца вялізная колькасць жывых істот, мы маем прыродныя бедствы, катастрофы, створаныя рукамі чалавека. Войны таксама выклікаюцца занадта вялікай колькасцю забойстваў.

П.: Некаторыя людзі кажуць, што хаця расліны не ўтрымліваюць атрутных рэчываў, такіх як мачавіна або уракіназа, людзі вырашчваюць садавіну і гародніну, выкарыстоўваючы вялікую колькасць пестыцыдаў, шкодных для нашага здароўя. Ці так гэта?
Н.: Калі фермеры выкарыстоўваюць пестыцыды і іншыя высокатаксічныя хімікаты, як ДДТ, для атрымання ўраджаю, гэта можа прывесці да раку, бясплоднасці і захворванняў печані. Таксіны тыпу ДДТ могуць пранікаць у тлушч і звычайна захоўваюцца ў жывельным тлушчы. Калі вы ядзіце мяса, гэта значыць, што вы атрымліваеце ўсе гэтыя пестыцыды і іншыя яды, якія знаходзяцца ў жывельным тлушчы, якія назбіраліся на працягу ўсяго жыцця гэтай жывелы. Гэтыя назапашванні могуць да 13 разоў перавышаць назапашванні ў садавіне, гародніне або зернавых культурах. Мы можам змыць пестыцыды, якія знаходзяцца на паверхні пладоў, але мы не можам выдаліць пестыцыды, якія адклаліся ў жывельны тлушч. Працэс назапашвання адбываецца таму, што гэтыя пестыцыды маюць асаблівасць адкладвацца. Таму спажыўцам на версе харчовага ланцуга наносіцца максімальная шкода. Эксперыменты ва Універсітэце Айовы паказалі, што пестыцыды, знойдзеныя ў чалавечых целах, амаль цалкам трапілі ў арганізм у працэсе спажывання мяса. Яны выйшлі, што ўзровень пестыцыдаў у целах людзей-вегетарыянцаў менш за палову ўзроўню пестыцыдаў у людзей, якія спажываюць мяса. У працэсе гадоўлі жывелы, большая частка іх кармоў складаецца з хімікатаў, якія служаць для паскарэння іх росту, або для

змянення колеру, смаку або структуры іх мяса, а таксама для кансервацыі мяса і інш. Напрыклад, кансерванты, якія атрымліваюць з нітратаў, высока таксічныя. 18 ліпеня 1971 г. газета «Нью Йорк Таймс» паведамляла: "Вялікую прыхаваную пагрозу здароўю людзей, якія спажываюцць мяса, уяўляюць нябачныя забруджвальнікі ў мясе, такія як бактэрыі ў ласосе, астанкі пестыцыдаў, кансерванты, гармоны, антыбіетыкі і іншыя хімічныя дадаткі". Па–за вышэй пералічаным, жывелы атрымліваюць ін’екцыі вакцынаў, якія могуць захоўвацца ў іх мясе. У гэтых адносінах бялок у садавіне, арэхах, бабах, кукурузе і малацэ больш чысты, чым бялок мяса, які налічвае да 56% нераспушчальных ў вадзе прымясаў. Даследванні паказваюць, што гэтыя штучныя дабаўкі могуць прывесці да ракавых і іншых захворванняў, негатыўна паўплываць на плод. Цяжарным жанчынам належыць прытрымлівацца чыста вегетарыянскай дыеты, каб захоўваць фізічнае і духоўнае здароўе плода. Калі вы п’еце шмат малака, вы можаце атрымаць дастаткова кальцыю, з бабоў вы можаце атрымліваць бялок, з садавіны і гародніны – вітаміны і мінералныя рэчывы.