

Buyuk Ustoz Chin Xay

Favriy hidoyat Kaliti

Namuna to'lovsiz nusha

Mundarija

Qirish qismi.....	03
Ulug ustoz Chin Xaini qisqacha biografiyasi.....	07
O'zga Dunyo Sirlari.....	10
Buyk Ustoz Chin Xayni leksiyalari	
Iyun 26, 1992, BMT Nyo-York	
Bag'ishlanish : Guan in usuli.....	50
Besh qoidalar.....	52
Vegetarian parhesini foydalari.....	54
Salomatlik va ovqatlanish.....	55
Tevarak atrof va ekologiya.....	59
Dunyoda ochlik muammolari.....	60
Hayvonlarni aziyat chekishi.....	60
Ilohiylar va boshqalar jamiyati.....	61
Ustoz savollarga javob beriyaptilar.....	62
Vegetarianlik: Ichimlik suvi etishmasligi global inqirozning oldini omilnieng yaxshi chorasi.....	71
Vegetarianlar uchun yaxshi habarlar.....	73
Choplar.....	79
Biz bilan qanday boglanish mumkin.....	88

To'lovsiz nushaning kuyida saytlardan ko'chirish mumkin

Favriy hidiyat Kaliti (70 dan ko'p tillarda mavjud)

<http://www.Godsdirectcontact.org/sample/> (U.S.A.)

<http://www.direk-ter-k-ontak-t-mit-gott.org/download/index.htm>

(Austria)

<http://sb.godsdirectcontact.net/> (Formosa)

“Men o‘zimni budparast ham katolik ham deb hisoblamiyman. Men haqiqatparast va haqiqatni targ‘ib qilaman. Sizlar bu targ‘ibni katolik, butparastlik, daosizlik youki boshqacha sizga yoqqandai atashingiz mumkin. Men sizlarni qutlayman!”

~ The Supreme Master Ching Hai ~

“qalbingiz tinchlanishiga etsak biz qolgan hamma narsaga ega bo‘lamiz to‘la qanoatlanish, yrt va ko‘kdagi hamma maqsadlarimizni amalga oshishi bu Xudodandir (illohiydir) – adabiy garmoniyamizni, abadiy aqlu hiradimizni va bizning buyq energiyamizni qalbimizda tadbqiq bo‘lishidir. Bu siz hech qachon qanchalik ko‘op moludavlatimiz bo‘lsa ham, halq orasida kanchalik o‘bruga yoki mansabga ega bulsak kerak ham o‘zimizdan qoniqa olmimiz hayotda.

~ The Supreme Master Ching Hai ~

Bizning g‘oyalar bu dunyoda qanaqa ishingiz bajarishingizdan qat‘iy nazar uni chin qalbdan vijdon bilan bajarang. mas‘uliyatli bo‘ling va har kun meditatsiya bilan shug‘ullanang. Targ‘ibotimiz mohiyati ham shudir. Siz bunda yanada bilimroq, ziyakroq, aqliroq va xotirjamroq bo‘lasizki o‘zingiz va jamiyatga xizmat qilishingiz uchun. Shularni esingizdan chiqarmang ki Xudo sizning qalbingizda, esingizdan chiqarmang ko‘nglingizda Xudo bor”

~ The Supreme Master Ching Hai ~

Qirish qismi

Asrilar mobainida insoniyatga sanoqli buyuk zotlar tashrif buyurishgan, ularni yagona maqsadlari insoniyatni ruxiy yuqsaltirish edi. Iso Paigambar ham, Hazrati Muhammad Salaihi Vassalam va Shakyamuni Budda kabi yuborilgan zotlar edi. Bu ych shaxs bizga yaxshi ma'lumdirlar, lekin yana boshqa kup nomlar borki ular bizga notanishdirlar. Ba'zilar ommaviy o'qitishsalar ham, lekin kuplarga ma'lum emasdirlar, boshqabirlari tanilmay qolib ketdilar. Bu shaxslarni turli mamlakatlarda, turli davrlarda har xil nomlar bilan atadilar. Muallim, Ustoz, Yo'lboschi, Ma'rifat o'rgatuvchi, Najotkor, Messiya, Xudoyi ona, Ulmas paig'ambar va boshqa murojyat qiladilar. Ular bizlarga ma'naviy yuksalish, najot, xaloskorlikni, uyg'onishni taklif etgani keldilar. Boshqa ko'plab so'zlar ishlatish mumkin, lekin ma'nosi birxildir.

Kelganlar hammalari faqat Xudoyi manbaidan bir xil ruhiy byuk, ma'naviy tozalik va kuch bilan insoniyatni yuksaltirish uchun ilohiy b o'lsalarda hozir ham biz bilan birgadirlar. Ammo oz kishilargina ularning hozirliklarini biladilat, ulardan biri Ulug' Ustoz Ching Xay.

Tirik payg'ambar sifatida keng tanilgan Ustoz Ching Xay kam ehtimoli nomzoddir. U ayol kishidir, ko'plar butparastlar va boshqalar ayol kishi Budda bo'lolmaydi degan aqidaga ishonadilar. Uning kelib chiqishi osiyodan, lekin ko'plab g'arb kishilari xaloskorlari o'zlariga o'xshashini kutmoqdalar. Shunga qaramasdan uni taniganlar jahon bo'ylab kupchilik turli diniy e'tiqotlarda, uni kimligini, nimaligi biladilar va uning g'oyalariga rioya qiladilar. Sizlar bilimgi aql- farosatingiz va kungillaringiz samimiyligi rivojlanishi uchun chora qullaimiz. Bu esa sizlarning vaqt va diqqatlaringizda bosqa hech nima talab qilmaidi.

Kishilar esa kup vaqtlarini tirikchilik utkazish kunlik ro'zg'or harakatlari va moddiy qoniqtirish uchun qaig'urib sarfladilar. Biz o'zimizni va yaqinlarimizni juda qulai muhitda bo'lishimiz uchun

ishlaimiz. Vaqtimiz topilganda diqqatimizdan bir qismini siyosat, sport, televidenie yoki eng yangi dunyo mojarolariga ajratamiz. Oramizda boshlaridan ichki dunyolar va ilohiy tutashuv vaktida sevgini o'tkazganlar xayotida boshqa maqsadlar ham borligini anglaidilar. Biz bilamazki, afsus by yaxshi yangilik keng tarqalgan. Har qandai hayotiy kelishmovchliklarni echimi ichimizdadir va sabr bilan kutadilar. Illohiy olam o'zga dunyodadir. Agar ukar fidoiylk ijodlarida cizlarning aqqlaringizni haqorat qilgandai va suzlaganday bulsakda bizni kechiring. Chunki bilganlari va k o'rganlari bila va ko'ra olib tinj turolmas edik.

Biz Ulug Ustoz Chin Xay shogirdalari bula turib va uni usulini amallash tirayotib (Guan In usulini) by boshlang'ich kitobni tavsiya qilayotib bular sizni bizni ustodimiz biror kishi yoki boshka yaqinlashishi orqali Xudoga sizga yordam qiladi degan umiddamiz.

Ustoz Chin Xay meditatsia, ichki ko'tarinkilik Xudoga sig'inish qabidai muhim eranligini o'rgatadi. Chin Xay bizga agar biz bu hayotda baxtiyor bulishni xohlasak o'zimiz ichki Xudoga yaqinlashuvchi dunyomizni ochishimiz bizga vazifadir. Chin Xay bizga tushuntirishga go'yoki oydinlanish ezotermik oladilar degan erishiladigan, ya'ni faqat rohiblar erisha oladilar degan tushuncha nodurustdur. Uning chaqiriqlari bizni oddiy hayotimizga qaramasdan k o'nglimizda Xudojuilik yug'otishdir. U tasdiqlaidiki: biz hammamiz haqiqatni bilamiz. Biz faqat uni esdan chiqarib quidik. Shuning uchun ham bizga vaqti-vaqti bilan kimdir kelib bizning yashahlikimizdan maqsadimizni eslatib turishi kerak, nima uchun biz haqiqatni qidirishimi kerak, nima ushun biz meditatsiya bila shug'ullanishimiz kerak va Xudoga yoki Buddaga va yoki boshqa kimgadir yana koinotga oliy mansabda bo'lgan zotga. O' hech kimni ortidan borishini suramaidi. O' faqat xohlaydiki boshqalar ham uning ma'naviy yuksalishidan ozuqa olib to'la qalb ozodligiga erishsinlar.

Bu kitobda Buyuq Ustoz Chin Xayni g'oyalari bilan tanishasiz. Agar siz diqqat qilsangiz Chin Xay ning bu erda keltirilgan lektsiyalarni, komentariylarni, sitatalari diktofonlarga ezishgan, qog'ozga tushurilgan, ba'zan boshka tillardan tarjima va keiyin ta'sis

kilingan ko‘rishinini tavsiya qilamiz. Shundai qilib siz chop qilinganidan ko‘ra ko‘proq tasavurga ega buladi, lekin hamasidan yahshisi bu uni shaxsan uchratish.

Ba‘zilar uchun ustoz Chin Xai ularning onasi, boshkalar uchun ota, ushinchilari uchun sevgililari, yoki hech bulmaganda eng yaqin dust, yagona kim bizlarga xolis o‘rgatuvchidir. U o‘zining g‘oyalari uchun hech qandai to‘lov suramaydi. Yagona narsaki uzlaridan oladi, - bu siazlarning dardingizdir. Faqat agar siz buni xohlasangiz!

* * * * *

Qisqacha izoh

☆ Xudoning erkak yoki ayol tug‘risida bahslashib o‘tirmaslik uchun bu chopning asl nusxasida Xudo yoki Oliy Ruh haqida fikr bildirib Ustoz bizga o‘rta shaxs tushunchasini islatishini tavsiya beradi

U(ayol jismga qarashli) + U(erkak jismga qarashli) = Ular (Illohiy ifodali)

Uning (ayol jismga qarashli) + Uning (erkak jismga qarashli) = Ularni (Mustahkam ifodali)

Uningni (ayol jismga qarashli) + Uningni (erkak jismga qarashli) = Ularning (Azizlar ifodali)

Masalan: Xuho xohlasa hamma narsalar Ularni istaganicha va Ularning qoniqtirish uchun amalga oshadi .

☆ Ulug‘ Ustoz Chin Xay rassom va ruhiy yetakluvchi sifatida kon‘gil go‘zalligini har qanday ko‘rinishini yuqori baholaydi. Shu sababdan u Vyetnamni “Au Lak Tayvan “Formoza” deb atadi. “Au Lak” bu Vyetnamni qadimgi nomidir va “baxt” manosini bildiradi. “Formoza” atamasi esa to‘la ma’noda orol va bu yerda yashaydigan xalkq go‘zalligini ifodalaydi, Ustoz bu atamalarni ishlatishda ruhiy yuqsalisjh va shu joylarga omad keltirish bilan bog‘laydi.

“Ustoz” – bu qaysikim sizdan ustolar etishtirib chiqarish uchun kaliti bor kimsadir. Sizga ustaligingizni bildiruvchi – bu bir butundir. Bu hammasi Ustozning yagona rolidir.

~ The Supreme Master Ching Hai ~

Bizning yo‘limizdin din emasdir. Men xech qachon katolizmga, buddizm yoki boshqa izmilarga murojyat qilmoqchi masman. Mem faqat sizlarga o‘zingizni tanish yo‘lini qayerdan kelganingizni topishni, sizlarning yerda nima uchun paido qilinganingizni koinot sirlarini ochishingizni, buncha baxtsizliklar qaerdankligini o‘limdan keyin bizni nima kutishini o‘rganishini tavsiaiy etaman

~ The Supreme Master Ching Hai ~

Ish bilan juda bandligimiz tufaili biz Xudodan uzoqmiz. Kimdir bizga qung‘iroq qilaversa lekin biz bu vaqtda ovqat tayorlash bilan band bo‘lsak yoki boshqa birovlar bilan behuda gaplashib o‘tirsangiz telefonda uzoq vaqt qung‘iroq chalinib turushidan qat‘iyi nazar hech bir kimsa siz bilan bog‘lana olmagani kabi, Xudo ham bizga xar kun qung‘iroq qiladi, bizning esa uning uchun vaqtimiz etmaydi va biz go‘shakni band qilib turaman.

~ The Supreme Master Ching Hai ~

Ulug ustoz Chin Xaini qisqacha biografiyasi

Ustoz Chin Xai Ay-Lake (Vyetnam) da o‘ziga to‘q oilada tug‘iladi. Uning otasi taniqli naturopat edi. U katolik dinda tarbiya topgan edi. Uning katta onasi (buvisi) unga buddizm asoslarini o‘rgatdi. U yeshligidan filosofiya va din g‘oyalariga qiziqardi va tabiyatdagi barcha tirikmavjudotlarga rahmdilligi bilan boshqalaridan ajratib turardi.

Chin Xai o‘n sakkiz yoshida o‘qishni bitirib avval Angliyaga keyinchalik Fransiyaga va Germaniyaga ko‘chdi, u qizil krest jamiyatiga faoliyat yuritib, nemets olimiga turmushga chiqdi. Ikki yillik bahtli hayotdan keyin u erining roziligi bilan uni qoldirib “yorug‘lika intilish maqsadida yoshligidan unga hamroh bo‘lgan ideallar sari yo‘l oldi. Bu vaqda u xilma-xil meditatsiya praktikalarini va ruhiy tartibotlarni o‘ziga atrofiga bo‘lgan o‘qituvchi va ustalardan urgandi. U tamom aziyat chekayotgan insoniyatga yordam qo‘lini chuzilishini angladi va uning o‘zini butun vajudi bilan faoliyat kursata olishi uchun bir omil ham edi. Shuni birdan bir maqsad qilib olgan Chin Xai zaminaviy targibotlar yo‘lida juda ko‘p mamlakatlarni kezdi.

Ko‘p yillik tekshirish, tahmil va omadsizliklardan so‘ng Chin Xai –Gimalayda oxiri Guan In va Xudoga berilish usulini topishga muvassar buldi Gimalaydagi uzuliksiz amaliyotdan davridan keyin u tulliq darajaga etdi.

U uzining oily darajasiga etishgandan keyingi ko‘p yillar davomida Chin Xai juda bossiq va hoksor Budda monax ayoli sifatida hayot kechirdi. Uyatchanlik xulqli bu ayol o‘zidagi bu xazinani to odaamlar qidirib topma gaplarini qilganlarigacha ichida saqlab yurdi.

Uzining Tayvand (Formoz) dagi va AQSH dagi birinchi tirishqoq shogirdlari iltimoslari va harakatlari bois Chin Xai minglab ruhiy kamolot qidirayotganlar uchun o‘z chiqishlarini boshladi.

Hozirgi kunda barcha din vakkilari bo‘lgan ko‘plab mamlakatlardan haqiqat izlovchilar uning cheksiz aql-xiradi tufayli

unga ergashishmoqda. Kimki chindildan Guan In usulini urganmoq va ruyobga chiqarmoqchi bulsa qaisikim Chin Xay tekshirdi va aniqladiki bu usul juad buyuq bulgan Ustoz Chin Xay kelgusida urgatish va ruhiy kamolot sari rohbarlik qilishga tayor.

*Dunyo to'la ga'mlarga
Meni ko'nglim faqat sen to'la
Gar sen bu dunyo ichra bulsang,
Hamma xatar ketar edi uzoqlarga,
Ammo dunyo to'laku xaflarga,
Shuning uchun Joy topilmasda senga!*

*Quyosh, oyu yulduzlarni, agar mumkin bulsa
Almashgan bular edim seni bir qarashinga!
Ey adabiy sho'la sochubchi, yaratguvchi!
Surayman o'zingan menga rahm qil
Mening ham tashna qo'nglimga tashan bersangchi*

*Er kishilari xatto kechalari bazm aro raqsga tushishar
Shu er musiqasi va undagi sho'la ostida
Faqat men o'tirib esim ketib senga mahliyo bo'lib
Tebranib ko'nglimdan chiqqan sho'la va sado ostida!*

*Seni betakrorligingni taniganimdan buyon
bu dunyoda hech kimga bera olmasman ko'ngil
O'zingdan surayman meni sevging va rahminga ko'mgil!
Abadiy!*

Omin!

*“So‘zsiz suqutli ko‘z yoshlar” Buyk Ustoz Chin Xayni
she‘riyat to‘plamidan*

O‘zga dunyo sirlari

Buyuk Ustoz rivoyatlaridan

Iyun 26, 1992

Birlashgan Millatlar Tashkiloti, Nyu York

„izlarni birlashgan millatlar tashkilotida qutlayman. Keling bir fursat duo qilaylik, har kim o‘z dinida Xudoga sanolar aytib Unga berganiga, erishtirganiga shukr aylasin. Biz chin dildan faqirlarga Xudo bizga bergani kabi bersin, dunyo bo‘ylab qochoqlar, bebosh pana kishilarni, urushlar qurbonlariga achinib umed qilamizki jangchilar, davlat boshliklari va Birlashgan Millatlar Tashkiloti rohbarlari dunyoda tinchlik va bir biri bilan hamjixatlik bo‘lishi uchun o‘z ishlarini oxirigacah etkazdillar.

Bibliyada aytilgandek har kim nima so‘rsa albatta beriladi. Rahmat!

Bizning bugungi temamız “By o‘zga dunyoda” deb nomlanadi, chunki menda bu dunyomiz tug‘risida biror narsa ishtiyoqi yo‘q. Buni hammingiz yaxshi bilasiz. Tashqi dunyoda boshka narsalar ham bor. Men o‘ylaymanki chiqishimga kelganlar uchun buni bilish qiziqarlidir. Bu fantastika yoki sehr emasku ki sizga ishonish qiyin bulsa. Bu juda ilmiy, mantiqiy va muhimdir.

Biz hammamiz bilamizki turfa dinlarda aytilishicha va illohiy yozuvlarda keltirishicha etti osmon borligi, onglarimiz turli sathlari to‘g‘risid. Ko‘nglimizda Illohiy dunyo borligiga, Budda tabiati haqida. Bularning hammasi o‘limdan keyingi hayotimizda ham va‘da qilingan. Lekin juda kam kishilargina bu to‘g‘risida bilish ma‘lum qilingan. Man ko‘p gapirimman. Illohiy yozuvlar aytilishicha. Er yuzi aholisiga

nisbatan juda kam kishilar parvardigor makoni kelasi hayot to'g'risida tushunchalari bor yuki biz atagandek "tashqi dunyoda".

Ma'salan Amerikada yashaganda ko'pgina kitoblarni o'qishga imkoniyatga ega siz, ularda tashqi dunyo xaqida ma'lumot beriladi. Va bazi bir kinolar Amerikaliklar yaratgan o'ylab topilgan emasdir. Va bazi bir kinolar Yaponlar yaratgan ham o'ylab topilgan emasdir. Chinki bu odamlar sirli olamdan habardor kishilarni kitoblarini o'qib qolgan bo'lishadi, yoki bulmasam ularga sirli olam ayon bo'ladi.

Xush bu Illohiy olamda nimalar yashirinadi? Nega u tug'risida qayg'urishimiz kerak, axir bu dunyoda ham ishlarimiz ko'pku, ya'ni ishlaimiz, uyimiz bor, bir birimiz yasholmaydigan yaqinlarimiz, qarindoshlarimiz borku? Shuning uchun hamki bu ko'rsatilganlar bizda bor Illohiy olamda albatta tayorlanishimiz va o'ylashimiz kerak.

Biz u "Illohiy olam" deganda juda diniy tushuncha paido bo'ladi. Haqiqatda esa bu yuksak ongning bir sathidir. Qadimda odamlar buni samo deb yuritishgan. Ilmiy atamalar orqali buni ilmni baland sathi yoki aqlning yanada yuqoriroq zinasi deyishadi. Agar yo'lini bilsak edi biz allaqachon uni zabt qilgan bo'lardik.

Demak, yaqinda Amerikada eng yangi ihtirom haqida eshitdik, ya'ne bir vosita borligi to'g'risidakim, u sizni samadhi holatiga kuchira oladi. Siz undan foydalandingizmi? Yo'q? U hozir sotiliyapti Amerikada. To'rt yuzdan yetti yuzgacha, qaisi qatlam tushishingizga qarab. Ishyoqmas odamlarga mo'ljlanlangan, qaisikim meditatsiya shug'ilanmasdan Samadhi holatiga o'tishlari uchun. Siz bu to'grisida bilmas ekansiz men sizga shu ixtio to'grisida ozgina gapirib beraman. Aytishalaricha bu mashina kishini osuda, ijod qilish holatiga, ya'ne sizni I.Q (aqlni rivojlanish koeffitsiyenti) eng yuqori darajasiga yetadi. Gumon qilamizki siz yuksak bilim, yuksak donolik orttirasiz, umuman aytganda o'zingizni juda o'li his qilasiz va boshqalar. Vositada

maxsus saralangan musiqa eshtiladi, shuning uchun go'shaklar kerak bulashidi. Bundan tashqari elektr toki qullaniladi, aniqrogi shunday toklarki sizni kayfiyatingizni ko'taradi, undan keyin siz bir uchquni ko'rganday bo'lasiz, shuning uchun ko'zingizni bog'lash kerak bo'ladi go'shak va ko'zbog'langich samadxi holatiga uchun; bulargina shu kerakli narsalaridir. Bu juda tahsinga sazovordir hammasi bo'lib to'rt yuz dollar – juda arzon. Ayni hol Samadhi esa anchalar arzon, chunki u hech qanday to'lovsiz va hamma vaqt beriladi. Sizga elektr batareyasidan zaryadlanishga shtepselni tortib tiqishga va agar mashina shundan chiqib qolsa uni tuzatib utirishga hejam hojat yo'q.

Demak sun'iy yorug'lik va o'ylab topilgan musiqa kishikarni aytarli darajaga osoishta va dono qila olarkan. Men bu usul samarasi to'g'risida gazetada o'qidim, lekin o'zimga qo'llaganim yo'q. Hozir munga o'xshagan narsalar juda ommabop va eshitishimcha ko'pgina mashinalarni sotib ulgurishdi. Hatto shu sun'iy yo'l bilan o'zimizdan osoishta his qilishimiz va IQ mizni oshirishimiz mumkin bo'lsa, asl narsalar bizga qancha donoroq erdam berishini bir ko'zoldingizga keltiring! Haqiqiy boyliklar esa bu dunoyda tashqaridadir, lekin ularga hamma etisha oladi, faqatgina xohish bo'lsa bo'ldi. Bu ichki samoviy musika, ichki ilohiy sado. Va bu musiqa qancha kuchli bo'lishiga ichki yorug'likning yoki ichki sadoning kuchiga qarab biz tashqari dunyoga sho'ng'ib chuqur anglash sathiga etishimiz mumkin.

Bu menga fizika qonuni eslatadi. Siz raketa tortishini kuchiga qarshi harakatga keltirdingiz deylik. Uni juda katta kuch bilan itarish kerak va u katta tezlik olgandan keyin u yerug'lik tarqata boshlaydi. Shunga ko'ra biz ham o'zga aytganday?o men juda uzoq Xitoy tiliga gapirdim. Biz yorug'lik tarqata olamiz to'g'ri! Biz ham qanaqa yorug'lik tarqatib va sado eshitishimiz mumkin. Bu hol titrash energiyasining bir ko'rinishidir, qaisikim bizni oily sathga etaklaidi, lekin buni hech qandoy shovqinsiz, qulaisizlik to'g'dirmasdan, hech qandoy to'lovsiz bajariladi. Bu esa tashqari dunyoga chiqmiqchi yo'ldir. Tashqi dunyo bor narsalar biznidunyomizdagidan ko'p va

yahshiroqmi? Ko'z oldimizda keltira oladigan yoki keltiraolmaidigan hamma narsalar. Biz bunga o'zimizni qo'llab bulishimiz mumkin. Hech kim sizga bundan aniqroq qilib ta'riflab berolmaydi. Lekin biz buni astoidil xoxlashimiz kerak va haqiqatda va chin ko'ngildan qiyos qilib aytganda sizlarni ish joylaringizda BMT da hech kim silarni o'rinlaringizni olamaydi, maoshni yoki kishi ovqatlanganda ham rohat qiladi, agar o'zi ovqatlansa huzurnu shuning uchun har kim uzi tatib ko'rishi kerak. Biz bu o'ulni ongan kishini tinglashimiz mumkin, lekin biror xulisa chiqara olmaymiz. Xudo tanigan insonga berilgam energiya sharofati bilan biz bir marta, bir necha marta, bir qancha kunlar davomida ajoib bir nurni ko'rib, sadoni eshitishimiz, ta'qidlash kerakki bu juda tabiiy bulib hech qanaqa kuch ishlatmasdan sezish mumkin, lekin bu hodisa davom etmaydi. Demak buni biz o'zimizda sinab ko'rishimiz kerak.

Bizning dunyomiz tashqarisida juda ko'plab boshqa dunyolar mavjud. Misol uchun o'zimizdan ozgina yuqori bo'lgan bir dunyoni misol keltiramiz. Garb tilibilan uni astral dunyo deb atashadi.

Astral dunyosida yuz va undan ortiq xilmaxil qavatlar bor. Va har bir qavat bizning mavkuramiz uzicha bir butun dunyo. Bu bizga bir universitetni eslatadiki har bir zina yuqoriroq bildiradi va undan yuqoririq chiqsak tugashi tomon harakat qilganday bo'lamiz. Astral dunyoda biz har xil gayritabiiy mo'jiza holatlarni ko'rishimiz mumkin va bizni ham hayratomuz hodisalar bilan loya qoldirishlari mumkin va biz ham bunday hodisalarni i'jod qilishimiz mumkin. Bu kassalarni da'volashimiz yoki aytaylik ba'zan kishilar nazari tushmayotgan narasalarni ko'rib olishimiz mumkin. Biz kamida hayratga qoldiruvchi kuchning olti turlariga ega bo'lishimiz mumkin. Biz oddiy ko'z ko'rolmaydigob narsalarni ko'rishimiz mumkin, biz fazodan tasqari tovushlarni eshitimiz mumkin. Biz uchun masofani ahamiyati bulmaydi. Buni esa biz illohiy eshitish va illohiy ko'rish deb ataymiz. Va unda biz tug'ridan tug'ri kishilarning qiladigan niyatlarini ko'rishimiz mumkin, ba'zan esa hatto insonni fakrlashini ham aglab olishimizga kuchimiz etib oladi. Bo'lishi mumkinki bu imkoniyatlar

illihiy dunoyini birinchi qavatida ochiladi. Illohiy dunoyini birinchi qavati yana ko'pgina qavatlarni o'z ichiga oladi. U o'zida til ifodalab bo'lmaidigon, yana ko'p narsalarni mujasamlashtirilgan. Misol bag'ishlashuv dan keyin biz meditatsiya qilsak, va bilimimiz meyori birinchi kavat bilan tog'ri kelsa, unda biz ko'p imkoniyatlarga ega bo'lmiz. Ushanda bizga oldin bo'lmagan adabiy mahorati paydo bo'ladi. Va biz bir qancha boshqa narsalarni tanishimiz mumkin, boshqalar bilmaydigan va bizga boshqa ko'p samoviyga karomat beriladi, ba'zan moliyaviy manoda, ba'zan muvafaqiyatli mansab borasida, ba'zan boshqa bir sohalarda. Va biz oldin qilib olamiz deb hayolomizga keltira olmaydigan ko'pgina ishlarning uddasidan chiqa olamiz; masalan she'r yozib olishimiz rasm chiza olishimiz mumkin. Bu hammasi birinchi qavatda beriladi. Biz utta baland kitob va she'r yozish usulga ega bulamiz. Oldin kishi mahoratli yozuvchi bulmagan bo'lsa, lekin endi u shunday darachaga erishihi mumkin. Buning hammasi modiy foyda durki ularga biz ongni birinchi qavatida bo'lganimizda erishamiz.

Haqiqatda esa ular xudodod karomat emas. Biz ularga ichki olamimiz orqali erishamiz, va faqat o'zimizda mahorat uyg'otsak usha zahot ular hosil bo'ladilar, undankeyin biz bu sharoitlarimizni ishlatishimiz mumkin. Demak bu birinchi qavat to'g'risidagi ahborotlar edi

Xo'sh qachon biz, mas'alan boshqa yuqori qavatga ko'tarilganimizda oldimizga ko'plab yangi imkoniyatlar ochiladi va ko'plariga bizlar etisha olamiz. Albatta bu to'risida hammasini hikoya qilib berolmaymiz vaqt etishmasligi sababdan. Aytmoqchi manki shirinliklar haqida qiziqarli hikoyalarni juda qizikib eshitish mumkin, holbu ki shu paitda ulardan biror marta tatib kurolmayotgan bulsak ham. Shuning uchun man hozir faqat ishtahalaringizni ozgina qizikitmoqda man va agar tatib ko'rishi hoholasangiz bu esa boshqa gap. Asl eyimlik ni biz ozgina kechroq keltiramiz. Ha, faqat shu holda ki agar siz buni haqiqatdan juda hohlasangiz.

Endi sal balandroqa chiqamiz, ikkinchi Qavatga chiqamiz, uning ixchamlik uchun “ikkinchi” deb belgilab olamiz. Shubhasiz unda bizni “Ikkinchi”dagidan ko’ra ko’proq imkoniyatlar kutiyapti, hususan xayratomuzlari. Lekin ikkinchida eng ajoib ega bo’ladigan qobiliyatlarimiz – notiqlik mahorati va bahslashih san’ati. Ikkinchi Qavat, uning ichida ham juda ko’p qavatlar bor. Albatta u ham ko’plab xilma-xil qavatlarni o’z ichiga oladi. Qisqasi men kamgap bulishga intilaman, chunki men dunyoning hamma sirlarini tushuntira olmaman. Ha! Shundaimi-yoqmi uzingiz bu to’g’risida bilibolasiz, kachon kim Ustos bilan yo’lga tushsangiz, u by yo’lni allaqachon utib bulgan, shunday ekan hech qanaqa sir yoq. Lekin bu juda uzoq yo’l. Kuriyapsizmi? Agar biz har bir qavatda to’htasak, va undagi qavatchalarni urganmoqchi bo’lsak unda bizga ko’p vaqt kerak buladi. Shuning uchun Ustoz sizni qisqacha navbatbilan har bir qavatni kup ushlanmasdan tanishtiradi. Tez! Tez! Tez! Chunki sizga boshqalarni o’qitish berilmaganku, demak, va kamroq bilsangiz ham buladi. Qoyingki bu sizni bezovta qilmasin, shunchaki sizni o’tkazib va uyingizga qaitarib, agar bu ko’p vaqtni olsa ham. Ba’zan buning uchun bir umr kerak buladi, lekin etishish sizga bir zumdagina keladi.

Bu faqat boshlanishi holos, faqat kirish, tushuniyapizmi? Bugun agar universitetga topshirgangiz siz usha zahot student bo’lib olasiz, lekin bu bilan tabiy fanlari doctori darajasi urtasida hech qanaqa umumiylik yoq. Yana olti yil o’tadi, to’rt yil yoki yigirma yil kerak ki siz bitiruvchi bo’lish uchun. Lekin siz usha zahot uniersitetning studenti bo’lganda, agar ki bu haqiqatdan universitet bo’lsa va agar siz doxil bulsangiz siz chin dildan student bo’lishni istaysiz. Shuning deb, ikki tomon ham hamkorlik qilishi zarurdir.

Aytaylik biz bu dunyo chegarasidan chiqishi xoxlaymiz shuncha ki sayr uchun, chunki Nyu-Yorkni biz bormagan boshqa joyi qolmagan. Manhetton, Long bich, Short bich va boshqa “bichlar” to’g’risida hammasini bilamiz [kulgi]. Olaylik biz yerdan tashqarida bo’lmoqchimiz, yerda ishlar qandai ketishini, hammasi joyidami?

Nima uchun mumkim emas? Agar biz Mayamiga, Floridaga va shunchaki dengizga cho'milish maqsadida borish uchun ko'pgina pul to'lasak, nima uchun biz yerga o'xshamagan boshqa dunyolarni kezishimiz mumkin emas ekan, qo'shni saiyoralarni qandailigini ko'rish va uerlik odamlar qanday yashahlarini ko'rish mumkin emas? Men binga nima dir g'aroib deb uyilamaiman . Bu esa oddiy ekskursiya o'rnida shunchaki uzoqroq sayohat, va unung aql qobiliyatining sayohati, ruh sayohati . Shunchaki sayohatni ikki turi. Bu juda tahlillidir va buni tushunish juda oson.

Shunday qilib biz ikkinchi darajada biz. Men sizga yana nima to'g'risida hikoya qilishim kerak? Ho'sh, biz by dunyoda yashashda davom etamiz, shu vaqtni o'zida boshqa dunyolar mavjudligini bilamiz. Chunki biz sayohat qiliyapmiz.

Siz ham Amerika yoki dunyodagi boshqa mamlakat fuqarosi bo'la turib, bir mamlakatdan qanday ko'rinishga ega ekanligini bilish uchun ikkinchi mamlakatga utayotganingizda siz ham shunday qilasiz. O'ylaimanki bu erda o'tirganlar, BMTda ko'pchiligingiz Amerikalik emassizlar, shunday emasmi? Ha. Shunday ekan sizlar ham bu to'g'rida allaqachon bilasizlar. Biz buni tushunishimiz uchun boshqa planetaga yoki bulmasa ongni navbatdagi darajasiga junashimiz mumkin. Lekin bu yerda masofa shunaqangi uzoqqi uni biz piyodaham, raketada ham va hattoki noaniq uchish liqopchada (HJO) ham etib bulmaydi.

Shunday katta dunyolar borki ularni noaniq uchish liqopchasi (HJO) yordamida ham kezib bulmaydi. Noaniq ushish vositasi (HJO)! Noaniq vosita, ha-ha, uchish vositasi, ha ! Lekin biz undanam tezroq kezish xususiyatiga egamiz. Bu qobiliyat – bizning shahsiy kunglimiz. Ba'zan biz uni ruh deb ataimiz . Biz uning yordamida politsiya bulmagam joida, tiqilinch bulmagan joida , umuman hech nima blmagan joida yoqilgisiz ucha va keza olamiz. Arablar bir kun kelib bizga neft sotishni to'htatsalar ham bezovta bulishga hojat yo'q.

[kulgi], chunki bizning kunglimiz o'zidan boshqa hech narsaga muhtoj emas. U hech qachon ishdan chiqmaidi, agar eng ajoib biz koinot qonunlarini buzib samo va yer garmoniasini buzib, shikastlashni hohlamasak. Lekin katta kuch sarflamay biz bularning hammasini aylanib utishimiz mumkin. Agar siz hohlasangiz, biz qanday qilishni ham aytamiz. Masalan, suzsiz, yaxshi? Men da'vatchi emasman. Tashishlanmang. Men sizni ibodathonaga chaqirmiman. Shunchaki misol uchun.

Bu qonun qoidalar, Injilda, Xristian injilda, yoki Budda va induslarning mo'tabar kitolarini (yozuvlarida) o'z ifodasini topgan. Ular juda oddiy va biz o'z yaqilarimizga hech qanday zarar etkazmasligimiz ...haloq qilmasligimiz kerak: "Halok etma", "Ug'irlama", "Zino qilma" va boshqalar. Hissiyotni qo'zg'atuvchi va narkotik ashyolar bilan shug'ullanmaslik. Ehtimol Budda XX asrda kokain va shunga o'xshash halovat etishimiznu bilib shuning uchun narkotikni ta'qiqlagandir. Narkotik sarguzashtlar hirsini, bizning ongomizni yanada kuchliroq shaxsiy hususiyot rohatlarimizga undab ruhlar sayohatini o'limdan keyin unitishga undaydi.

Kup aqliy qobiliyatlari o'rtacha bulgan va I.Q. lari baland bulmagan kishilar bunda kishi bilan raqobat qilaolmaidilar chunki uning I.Q si utta yuqori. Bu shunchaki miyaning jisimiy imkoniyatlari rivojlanishi emas, bizning ichki dunyomizga xos bulgan sirli illohiy kuch, tug'ma zakovatdir. Endi u ochiliyapti. Hindustonda kishilar bu qavatni "Buddxi" qavati deb atashadi, bu degani "zakovat qavati; aql irodasi; fakir yurituvchi aql". "Buddxi"ga erishib Budda bulasiz. Mana qaerdan Budda suzi paido bulgan. Demak Budda suzi ainan shuni bildiradi. Bu hali hotima emas. Men faqat sizlarni Buddabilan tanishtirish bilan chegaralanmoqchi emasman, Budda faqat shu gina emas.

Kupchilik Budda deb etishgan insonlarga aytishadi. Agar u ikkinchi qavatdan yuqirini bilmasa u shu bilan mag'rurlanishga haqqi yo'q. Haqiqatda, uquvchilari uni tirik Budda deb hisoblab mag'rurlik bilan

uni Buddha deishadi. Amalda esa hatto u ikkinchi qavatga etishib istalgan kishini utkan, hozirgi zamoni va kelajakni kura olsa ham va mutlaq notiqlik mahoratiga ega bulsa ham bu hali illohiy olam yulining oshiri emasdir.

Inson o'zining utkan zamon, hozirgi zamon va kelajakni o'qiy olish qobiliyati bilan mag'rurlanishi kerak emas, chunki bu faqatgina g'arbda aytilishidek Akasi guvoynomalaridir. Sizlardan kimki yoga yoki meditatsiyaning boshqa ammalari bilan shug'ulanadilar ular ham buni o'qiy oladilar. Ular uchun bu kutubxonadagi kitobxonlar singari juda oddiydir, ma'salan qo'shni honadagi kitobxon barcha tilda kitob o'qishiga imkonoyat bor, chunki u erda hamma tilda yozilgan kitoblar bor. U erda siz arab, rus, xitoy, ingliz, frantsuz, nemis tillarida kitoblar topib olasiz. Jahonning hamma tillarida. Bizning kutubxonamizda hamma narsa bor. Qo'shni honada. Ushbu hamma tillarda kitoblarni o'qiy olsangiz, siz qaisi mamlakatda nima bulayotganidan habardor bulasiz. Tushundingizmi? Ikkinchi Qavatga erishgan kishi ham aynan shunday tushuna oladi. Siz uz biografiyangizni ayta olganingiz singari u sizning taqdiringizni shunday oddiy va ochik auta oladi.

Yana bundan yuqoriroq bir narsa borki ongning ikkinchi qavatida unga intilish kerak. Lekin kishining Ikkinchi Qavatga erishihing uzi bu uzi g'aroib hodisa, chunki u illohiy olamda tirik Buddha bulib oladi. Va u istasa-istamasa ko'pgina g'aroibotlarni boshidan utkazadi, chunki uning aqliy qobiliyati ochiq va u oily da'volanish manbalariga va garmoniyaga etisha oladi, bunday kishining hayoti osoidaroq va namunaliroq kechadi. Uning aqliy qobiliyati, yoki Buddxi, shunchalik kenki, uzining utmishdagi qilingan amallarini yomonlarini o'chrish yoki o'zgartirish uchun hamma utmishda va hozirgi bilimlarini qamrab ololadi. Siz tushuniyapsizmi? Bu demak, uzinini hatollarini tuzatish va, shunday qilib, uzini hayotini go'zalroq qilish.

Misol uchun uzimiz bilmagan holda yaqinlarimizdan birini xafa qilib qoidik, endi u bizga ma'lum. Juda oddiy! Oldin biz yaqin kishimiz bizga qarshi kaifiytda bulganligini bilolmas edik va ortimizdan tushunmovchilik yoki o'ylamasdan uni xafa qilib quiganimiz evaziga hech nima demasdan bizga zarar keltirish uchun harakat qilardi. Lekin hozir nima uchun bulayotganligi bizga aniq bo'ldi. Qolgani juda oddiy. Biz uni oldiga borib yoke telefon orqali uni ziyofatga taklif qilib uning shubhasini tarqatishimiz mumkin.

Masalan, qisqacha, yaxshi ? Men da'vatchi emasman. Tashvishlanmang. Men sizni ibodathonaga chaqirmiman . Shunchaki misol uchun.

Koinotda shunday qonunlar borki biz mashina haydayotganimizda yo'l qoidalarini bilishimiz kerakligini bilganimizday bilishimiz kerak. Qizil rang – siz to'htaisiz, zangori- junashingiz mumkin; chapga qaitish, o'ngga qaitish..., katta yo'l, mumkin bulgan tezlik. Koinotda juda oddiy bir necha qonunlar bor, fizik koiotda. Bu fizik koinotdan va biz yashab turga dunyomiz chegaralaridan tashqarida hech qanday qonun qoidalariga rioya qilinmaydi. Biz erkin va erkin fuqarolar shu erkinlikka etish uchun va shu dunyoda bir kechasi bir parcha bulganimiz tufayli,har xil ko'ngilsiz hodisalarni olish uchun imqon qadar biz tabiat qonun-qoidalariga amal qilishimiz kerak. Biz faqat shundagina o'z uchar apparatlarimizni asrab katta tezlikda va juda balandga muammosiz ucha olamiz.

Agar biz hammadan ham tez, baland va xavsiz uchishni istasak qonun qoidalari bilish hamda raketa osmonga uchishda fizika qonunlarig amal qilishimiz kerak. Tushunarlimi? Shunday qilib biz raketa va NLO lardan tez va baland uchushimiz uchun qanchalik ehtiytkor bulishimiz kerak. Agar sizni qiziqtirsa men aytganimdek yana boshqa savollar ham borki, avob berishimizga to'g'ri keladi va biz ularga sizning bag'ishlanishingizmi ibodatlaringiz paitida javob beramiz. Hozir bulsa sizga allaqachon sizga yaxshi tanish bo'lgan da'vatlarni

takrorlash bilan sizni horitmoqch emasmiz, chunki siz “men buni bilaman, men bularni bibliyada o‘qiganman , o‘nlab da‘vatlar tug‘rimi”, o‘nlab majburlar dersiz.

Haqiqatdan ham ko‘nglimiz o‘nlab da‘vatlarni o‘qigan lekin shular haqida chuqquroq o‘ylab ko‘rmagan va unchalik tushunmagan. Mumkin biz tushunishni ham istamagandirmiz... tushinganda ham o‘zimizga xos qilib tushunganmiz, asl ma‘noda emas. Shuning uchun ularni ma‘nosini chuqquroq biladiganlardar takror tinglash zarar qilmaydi. Masalan Bibliyada Vetxiy Zavetni birinchi saifasida Olloh odanga deydi.... va erni to‘ldiringlar va uni egallanglar va dengiz baliqlarini sohibi bo‘linglar, va osmondagi qushlarni va har qanday hayvonlarni erda harakat qiluvchi. Va yana xayvonlarga va ovziga tegishli har qanday ozuqa berganligini aytdi. U odamlarga hayvonlar gushtini ye demadi. yo‘q! Va Olloh: men sizlarga erda bor xarxil don beruvchi o‘simliklarni va xarhil meva beruvchi darahtlarni urug‘larni ekiladiganin berdim; sizlarga taom uchun etarli buladi.”Lekin kamdan kam odamlar buncha e‘tibor beradilar. Bibliyaga (ergashuvlar) amal qiluvchilarning kovpgina Olloh nimani nazarda tutganlogini anglab etmasdan meva iste‘mol qilish davom etadi.

Agar biz yanada chuqurroq ilmiy tadqiqatlarga e‘tibor bersak faqat mevalarni iste‘mol qilmasligimizga amin bo‘lamiz. Bizni a‘zolarimiz oshqozon va ichoklarimiz, tishlarimiz vegetarian taomlarga va faqat shunday taomlarga juga moslashgan. Ko‘pchilik kasallanadi, tez keksaydi, charchaydu, holsizlanadi, vaholanki ular juda etuq va layoqatli bo‘lib tugilganligi ajablanarli emas. Ammo vaqt utish bilan ular rangsizlanib ham boradi va keksaygan sari o‘zini noxus sezadi. Bu hammasi o‘z harakat vositalarimizni uchar aparatlarimtzni NUJ (nlo)larimizni yaroqsizlanibqolishi sababidandir. Agar sizga ulardan uzoqroq foydalanish va o‘zingi xavsiz his etish istagi bo‘lsa siz ular to‘grisida kerakligicha g‘anxurishingiz lozim.

Ma'salan sizni machinangiz bor. Hamalaring mashina haydasilar. Bu sizga yaxshi tanish, siz mashinani bajarasiz. Agar siz boshqa hil benzin quysangiz, numa buladi? Mumkin machina bir necha metr yurib to'xtab qoladi . Unda siz mashinani ayblamaysiz. Chunki bu sizni hatto kilib boshqa hil benzin tog'ri kelmaydigonidan, yoki benzinda suv bor edi, mashina muammo bilan bir muncha yurishi mumkin. Yoki agar machina moyi chirkin bo'lsa va biz uni vaqtida yangilamasak. Machina yuradi mumkin lekin tanqislik bilan. O 'z vaqtida qarab olib turgamashingiz sababidan gohida portlab ketishi mumkin.

Bizning jasadimiz ham harakatlanuvchi vosita va biz uni bu erda mangulliqda, mangulikka juda yuqoriga utish uchun ishlatishimiz, mumkin gohida biz uni yaroqsizlantirib o'z vazifaga ishlaymiz. Masalan , bizni mashinamiz bizni ofisga yoki dustlarimizni oldiga olib borish . manga raqamlarni korib sayohat qilish uchun ko'p mil yurishim kerak. Lekin biz o'z vaqtida ta'mirladik, boshqa hil benzin qudir yoki moyni tekshirmodik, suv bakidan habar olmadik. Biz so'z bilan aytganda hammasini boshqacha qildik. Endi mashina sekin yurdi va uzoqqa borolmadi. Natijada bir havlumisda yoki , yoki qo'shni mahallada aylanib yurasiz. Bu ham albatta yaxshi. Lekin biz mashina nima uchun sotib olgan maqsadimizni bekor qilganimiz. Biz shunchalik pulni, vaqtniva energiyani bekorga sarflayapsiz, bundan boshqa emas. Hech kimni ayblab bulmiydi va bunung uchun hech kandoy militsiya sizga jarima solmaydi. Siz shunchalik mantiqan mashinadan ajraldingiz va o'z qullaringizni havoga sevardingiz, va holanki uzoqlarga borib qiziqarli voqealarni ko'rib, har hil manzaraladan lazzatlanishingiz mumkin edi.

Bizning jasadimizda ham huddi shunday ishlar buldi. Siz shu orasida yashaysiz va shuni esda titishingiz kerak ki, bizning vujudimizda nimadir borki. O'z hududiga, tashqariga chiqishga imtiyoz beradi. Xuddi uchib ketayotgan raketada astronavt yo'l tutganidek. U uchish xavsiz o'tish uchun fizika qonularini bajarilishi mukammal kuzatib

turish kerak. Lekin asosiy raketa emas balki uning ichidagi odamdir. Raketa faqat uni maqsad sari olib boradi. Siz tushungandigizdek u asosiy manba emas, assosiy manba astronavt va uchish maqsadi...

Agar u faqat raketani Long-Aylenni aylaniv uchish uchun ishlatilganda edi, bu ham veqtni bekorga sarflash bulardi. Davlat harojotlarini. Bizning jasadimiz –ulkan boylik, chunki unda Uztoz (ruh) yashaydi. Shuning uchun Bibliyada aytiladi: Bilasanmi, sen Olloh masjida san, va senda qudratli Olloh yashaydi. Illohiy ruh

Bu ham xuddi shunday, xuddi shunday. Agar biz Illohiy ruh va qudratli javobgarli bo'lsak, bu qanchalik javobgarli, qanchalik ahamiyatga ega ekanligimizni anglaysizmi! ko'pchilik insonlar bu so'zni ahamiyatiga ega ekanligimizni anglaysizmi! Ko'pchilik bu so'zni ahamiyatiga etib bor bermay va angllamasdan hech qanday xukosa chiqarmasdan engillib bilan u"qib o'tadi. Shuning uchun meni oqubchilarim, mening ko'rsatlaringa amal qilib va shu tufayli ular o'z ichlarida nima borligini va bu olamda tasqarida, hayotimiz kundalik kurashlaridan yiroqda, ishlarimizda, ish toshlash va shuncha uzshash muammolni anglab etadilar.

Bizning ichimizda ko'proq guzallik, erkinlik, tafakkurlik bor. Bularni anglab etishimiz uchun to'g'ri yo'lni olishlari, chunki bu hammasi bizning borligimizdir. Zeroki biz kalit qaerdaligini bilmaymiz, biz qachonlardir bu eshikni yopib bebaho boyliklarimiz borligini unutganmiz. Ana shunday.

Ustoz – bu eshikni ochish uchun yerdam beruvchi va bizga avaldan tegishli bo'lgan narsalrni ko'rsatuvchidir. Kirish va har qaysi bizga tegishli bulgan jismlarni obdon kurish uchub sabr zahira kilmok kerak.

Shunday qilib biz ikkinchi bosqichda buldik. Oldinga yurish shartmi? (Ha, ha – javob derishdi ayditoriyadagilar). Hech ishni bajarmasdan, hamma narsani bilishi istaysizlarmi. Yaxshi. Nihoyat boshqa

mamlakatlarda bo‘lgan inson sizga uni qanday kuynishini, siz u erga bormagan bulsangiz, ham so‘zla beroladi. Shundaymi? Hech bo‘lmaganda sizga qiziqarli, mumkin siz usha erga borishni istaysiz. Yaxshi. Shunday kilib Ikkinchi olamdan keyin nima bor. Men sizlarga u xaqda hamma narsalarni aytganim yo‘q. Lekin sizlar bilasizki biz bu erda kun bo‘yi o‘tirolmaymiz. Shunday qilib ikkinchi qavatda sizlrga ko‘proq layoqat paido bo‘ladi. Agar siz tirishqoqlik bilan mehnat qilib hal etishga to‘la bo‘lsangiz unda siz uchinchi bosqichga o‘ta olasiz. Uchinchi olam (dunyo) – bu yanada yuqori bosqich.

Uchinchi olamda o‘tganlar , bu olamdagi qarzlardan poklanishlari kerak. Sizlarga tushunarlimi? Agar biz bu material olamni egasudan nimadir qarzdor bo‘lsak, biz yuqoriga ko‘tarila olmaymiz. Agar siz qaysidir davlatni qonunlariga xilof ish qilsangiz siz gunahkor va boshqa davlat chegarasidan o‘tolmaysiz. Bu dunyo qarzlari bizni bajargan , bajarayotgan va mumkin bajarmoqchi bulgan ko‘plab amallarimizdan iborat. Bularni hamasidan holos bo‘lish kerak, bojhonadan o‘tish kerak boshqa olamdan o‘tmasdan oldin. Ikkinchi bosqichda biz harakat qilishni boshlaymiz, tushunypsizmi, barcha o‘tmisg hayot kamchiliklardan holos bo‘lish. Chunki oldingi hayot kamchiliklarsiz hozirgi hayotimizda yashay olmagan bulardik.

Ustozlarni ikki kategoriya bo‘yicha ajratish mumkin. Birinchisi karmasiz, lekin karmani vaqtincha olish : ikkinchisi bizga o‘shash, oddiy mavjudot, lekin poklangan karma bilan. Shuning uchun har biri kelajakda Ustoz bo‘lishi mumkin va kelajak Ustoz da‘vogar bo‘lishi mumkin. Gohida ustozlar bizga oliy olamdan keladilar, vaqtinjalik o‘z karmalarini olib keladilar. Bu qanday tushuncha karmani vaqtincha olish bu mumkinmi, mumkin.

Faraz qiling, masalan, siz by erga oldin tushsangiz, bundan oldin ham bu erga bo‘lsangiz. Faraz qildingizmi ? Va siz ko‘plab odamga to‘qnashasiz, mulokotga bo‘lasiz va bu asrlab, minglab davom etadi. Va keyin parvardigorni panohiga qaytish sizning doimiy dunyo

qarashingiz muhim joyingiz. Ana shu maqon Ustozlar maqoni dir. Ammo bunda yuqorida ham ko‘plab bosqichlar bordir.

Agar siz qaytishni istasangiz, masalan iztirobdan ba yoki Ollohning biron topshirig‘i bilan unda sizni pastga tushuhingiz to‘g‘ri keladi. O‘tgan zamondagi odamlar bilan o‘xshashlik uchun siz vaqtinchalik kimningdir qarzini yoki yana usha tafakurini olishingiz mumkin. Siz o‘zingizga faqat qarzlarni olasiz va barcha fazilytlarni odamlarga qoldirasiz. O‘zingizga qarzlarni olib ularni to, laysiz, sekin asta gunohlarini o‘z ruhan energuya bilan yuvasiz, toki o‘z vazifangizni bajarolmaguncha. Biz ko‘rdir ki har hil tabakada ustozlar bor. Ular orasidagi shu dunyoda etib chiqqanlari ham bor, ular shu erda muallim bo‘ldilar. Uzoq muddat mashqlardan keyingi olganga o‘xshahydi. Haqiqatdan ham universitetda ham huddi shunday professorlar bor. Va universitetni tuggalangan keyin professor bo‘ladigan studentlar ham bor. Ish tajribasi ko‘p bo‘lgan professor ham bor va yangi etishib chiqatgan professor ham bor, Ustoz to‘grisida ham xuddi shunday deyish mumkin.

Agar biz Uchinchi olamga o‘tishni istasak, unda biz karmani har yullanishdan poklanishimiz kerak . Karma – bu Konun: “nima eksang – shuni yig‘asan. Shuningdek apelsin urug‘ini ekip, apelsin olamiz. Olma urug‘ini yokib - olma, bularning hammasi ham qaysi bir yunalisda tassutotdir. Bu atama sanscripdan olingan sabab va jazolashih uchun. Bibliyada karma to‘grisida hech nima deyilmagan, ammo unda shunday suzlar bor: “Nimani eksang, shuni yig‘asan. Bu ham o‘xshah likni annglatadi.

Bibliyada – Ustozni qisqartirilgan g‘oyalarini kishqacha ravishda anglatadi. Shuning uchun Bibliyada ham unchalik ko‘p javob berilmagan. Bibliyani ko‘p nashrlari tekshirisdan o‘tkazilgan harakatlar sardorlariga moslantirish maqsadida, ruhan jo‘r bulmasalar ham. Bilasizmi, qaysi tomonlama qarasingiz ham, hamma narsa

sotiladi va sotib olinadi. Hayotga ham qaysi tomonlama ham qarama-barcha joida olib sotishnilarni ko'rasan. Haqiqatda esa, haqqoniy Bibliya biz bilamizki umuman boshqacha. Kengroq, tug'riroq va tushunarliroqdir. Shundaymi yoki boshqacha biz buni tasdiqlab olmaymiz va bu xaqda so'zlamaymiz bizni ayblamashlari uchun. Biz faqat tasdiqlab oladiganlarimizni ta'qid qilishimiz kerak.

Savol tug'ilishi mumkin: Siz bu erda ikkinchi, uchinchi va turtinchi olam xaqida so'zlayapsiz, siz buni qandoy rasdiqlab olasiz. Agar siz men bilan barcha Xudo yo'lidan borib, men kurgan narsalarni ko'rsangiz men buni tasdiklab olaman. Agarda sizlar bormasanglar, men hech narsani tasdir kay olmayman. Albatta, albatta hech qankay ikkilanishsis o'zimga ishongan holda bular haqida so'zlab olaman chunki ular tasdiqlangan. Biz buni dunyodagi yuz minglab ustozlar bilan birga tasdiqladik. Biz faqat ishonch hosil qilgan narsalarimizni xaqida so'z yuritamiz. Masalan biz ketyapmiz. Lekin sizlar ham mem bilan birga borishingiz kerak. Siz so'rab olmaysiz iltimos qilib: meni o'rnimga borib keyin hammasini so'zlab ber va menga ko'rsat deb. Men bunday qila olmayman.

Masalan men BMT zalida bo'lolmasman. Unda siz menga u zalni qanchalik tasvirlasang, men baribir his etolmilmiman. Tug'rimi? Shunay qilib biz , qaysi bir tajribani yo'l boshlovchi bilan yo'ga chiqishimiz kerak. Bu zalg har xil millatlardan vakillar bor, bazilari to'llik bazilari kisman tajribaga ega.

Shunday qilib Uchinchi dunyodan keyin, hali bu so'nggisi emas. Men uni faqatgina kisman tasvirladim. Bu huddi qisqa va assosiy faktlar to'laligicha izohlanmagan sayohatdagi hikoyaga o'xshaydi. Go'yoki qaysi bir yurt haqidagi kitobni o'qigan bilan bu yurt haqida shahsiy ta'sirotlarni olmagandek. To'grimi? Qanchalik biz boshqa chet el mamlakatlariga sayohat haqida kitob o'qilaylik. Baribir o'sha yurtlarda bo'lishni ustunroq ko'ramiz. Shunday emasmi? Biz faqatgina kitolar kinokar orqali Ispanyya, Teneifa, Gretsiya hakida

bilamiz. Faqatgina usha yurga borib va barcha go‘zalliklarini his qilib, mahaliy taomlardan tatib, ajoib dengiz suvlarida cho‘milib, yoqimli ob havosidan rohatlanib, mahaliy aholining mehmondustligi va usha joyning atmosferasini boshqa qiralarni kuralarni ko‘rgandan sung. Shu yurtlar haqida to‘la ma‘lumotga ega bulishimiz mumkin.

Endi faraz qilailik , biz bir ammallab uchinchi olanbilan tanishdingiz va endi novbat keyingi olanga keldi. Abattada siz yan a balandroka, turtinchi olamga intilamiz. Ammo bu olam umuman gayritabiy. Bu bosqich haqida odattagi dunoy tili bilan so‘zlasholmaymiz ki, uning egasini haqorat qilib qoymaslig uchun. Chunki bu olam nihoyatda go‘zal, uning ba‘zi bir joylari, qorongidan qorongi, huddi Nyu-Yorkda kechasi barcha chiroqlarni o‘chirgandek bo‘lsa ham. Sizga biro marotiba butun bir shaarni kechasi youritgichlar o‘chganda ko‘rish nasib etganmi? Ha! Shunday, u erda bundan ham qorong‘i Biz yorug‘likga etgunchha qdar bir nechamaritiba qorong‘u. Qandazdir zopuq shaharga o‘xshash. Biy ollohni anglab etguncha qadar biy uchun yo‘l berk. Lekin ustoz bilan, tajribali ustoz bilan biz bu bo‘shlikdan ovtishimiz mumkin, bulmasa biz u dunyod adashib ketamiz.

Qachonki biz turli bosqichlardan tekiskliklarga o‘tsak , biz nafaqat ruhan o‘zgaramiz balki jismoniy va intektual ham o‘zgaramiz, bizning butun hayotimiz o‘zgaradi. Biz dunyoga boshqacha karay boshlaymiz, boshqacha harakat qilamiz va boshqacha ishlaymiz. Hatto bizning kundalik hayotimiz o‘zgacha tus oladi va endi biz anglaymizki nima uchun o‘zgacha qiliypmiz, boshqacha emas, nima uchun bu ishi bajarishimiz kerak, qandaydir boshqasini emas. Biz o‘z hayotimizdagi maqsadimizni bilamiz va boshqa qayg‘urmaymizbehudaga bezovtalanmaymiz, lekin itoat va sabr bilan biznibng erdagi maqsadimizni tugashini kutamiz, chunki qayeqa borishimizni bilamiz. Yana hayotimizni davom ettririb biz bunga tayermiz. Mana “hayotdagi o‘lim” deb nimaga aytiladi. Ha! Ha! Men amin manki sizlarni ba‘zi birlaringiz allaqachon oldin ham bu

atamalarnieshitdingiz, lekin men bilmiyman, boshqa so‘zlar bilan tushuntira oladigan ustoz bormikan. Oddiy bularnni hammasini anglab etish uchun, so‘z bilan emas balki amalda qaitadan ruhan tiklanishni haqiqiy xursandchiligi his qilish kerak. Tasvirlash mumkinmi.

Masalan kandoy “Mercedes Bents” avtomashinasi turli tasvirlab berishda bir narsa haqida Avtomobil egalari va uni biluvchilar hammalar uni bir holda tasvirlab beradilar, faqatgina bu tasvirlash “Mercedes Bents” ni o‘zi emas. Men sizlar bilan g‘airimoddiy buyumlar to‘g‘risida sizlar bilan juda oddiy tilda so‘zlashypman, lekin buni faqat o‘zingizga sinab ko‘rib mehnat ivaziga va chin dildan va yulanma tufayli. Shu yo‘l xavsiz bo‘ladi. Mumkin milliondan bir kishiga baxt kulib boqib bu yo‘ldan o‘tish mumkin ammo bu xavfli, xatarli va omadga ishonch yo‘q.

O‘tgan zamonlarda ba‘zi bir odamlar masalan Svedenborg bu ishni uddalay olgan: Gudjiev ham bu yo‘ldan yolg‘iz o‘tishi mumkin deb o‘ylashgan. Lekin b‘zi bir shuncha o‘xshash odamlar bilan mulokotda bulganishidan keyin, ularni hamma mehnatlari xavsiz emasligiga va ko‘tilmagan hodisalarga boy ekanligini amin bo‘ldim. Albatta ularning hammalari yuqori bosqichlarga erishishi zarur emasdir.

Ohir oqibatda siz yanada yuqori bosqichga o‘tdingiz, turtinchi bosqichdan so‘ng yana yuqoriga ko‘tarilasiz. Ustoz makoni – bu beshinchi bosqich, hamma ustozlar u yerdan keladilar/ agar ular beshinchi bosqichdan yuqori bo‘lsalar ham ular o‘sha yerda qoladilar. Ularni yashash joyu usha yer. Xudo hamma ham uni aks ettirishni anglab etishi qodir emas. Men sizlarni adashtirib yuborisdan qo‘rqaman shuning uchun mumkin boshqa safar, mumkin bag‘ishlashishdan keyin so‘zlab beraman. Sizlar yanada kuchliroq tayerlangan bo‘lasilar va men sizlarga ongingizdagi buyq kuchlarni anglataman. Va yana ular gohida sizlarb ilan yovuz hozir o‘inlar o‘ynaydi, Xudoning sofligini inqorkqilib.

Lektsiyadan keyin savol va javoblar

Savol: Siz eslatib utkandizki Ustoz boshqa odamlarni karmasini vaqtincha olish mumkin deb. Ushanda karma poklanadi. Bu odamlarga qanday taʼsir etadi?

Ustoz: Ustoz har qanday odamni karmasini poklash mumkin. Agar u shunday yoʻlni tanlasa. Va holanki hamma ustozlarning oldingi karmalar bagʻishlash paytida pok boʻlishi kerak. Men sizlarga hozirgi karma-laringizni qoldiraman, oʻz hayotingizni davom ettiray yashash uchun. Boʻlmasa siz shu zahoti vafot etasiz. Karmasiz – by hayotda sizni yashashangiz imkonsizdir. Shuning uchun Ustoz odamlarni etuk qilib va ular oʻz hayotlarini davom ettirish uchun koʻplab karma qoldirib faqat oldingi karma dan tozalanishi kerak. Chunki ular bu dunyodagi burchlarini ado etishlari kerak. Undan keyin ado etiladi. Shuning uchun u bora oladi, boʻlmasa qandoy bora oladi. Agar bu hayotda u oʻziga poklangan boʻlsa, u qanchalik poklangan? Ustoz yordamisiz y oldingi hayot karma laridan judo bolaolmaydi, tushunarlimi?

Savol: Tajribangiz maqsadi nima

Ustod: Qanday maqsadmi? Men bu haqda hali aytmadimmi? Bu olam dastrasidan tashqariga chiqish va Xudo panohiga qaytish, sizni xiradingizni anglash va hatto bu dunyodaham yaxshiroq inson boʻlish.

Savol: Hamma bosqichlarda karma mavjudmi?

Ustoz : yoʻq, hammasida emas, faqat ikkinchigacha, negaki bizning ongimiz, bizning mafquramiz, bu ikkinchi bosqichga “yaratilgan”

kompyter. Yo'lni hammasini o'tgach, biz yuqori bosqichdan past pastlab jismoniy bosqichiga tushamiz; masalan, harakat qilaylikki ishni bajarish uchun yaratilgan; Ustoz hatto Beshinchi bosqichdan jismoniy dunyoga tushsa ham, ikkinchi uchish vositasibilan o'tib shu "kompyter"ni tuzatishi kerak shu dunoyda faoliyat kilish uchun. Sho'ng'uvchi dengizga sho'g'igan kabi u tayorlanishi kerak maska, kislorod va boshqa narsalarni. O'zi munchalik ung'aysiz ko'rinmasa ham, lekin kislorod maskasi bilan va sho'ng'ish kiyimlaribilan, kurinishi kurbaka uxshash bo'ladi. Ammo biz hammamiz go'zalmiz. Hatto siz hozirgi paytda go'zal deb o'ylaganingizda ham, jihozlangadan keyin shunaqa badbashara ko'rinasiz sho'ng'ish uchun kiyiladigan vositalari orqali.

Demak ikkinchi qavatga yuqoriga o'tganda, biz uzimizning "kompyterni" qoldirishimiz lozim, yuqorida unda ehtiyojimiz yo'qdir. Usha sho'ng'uvchiga uxshab qirg'okka etgach, kislorod maskasini yechib va boshka sho'ng'ish jihozlarini ham, asl holatiga qaytadi. Ha? Yaxshi!

Savol: Siz aytingizki ikkinchi dunyo ohirida yuqoriga qo'tarilishdan oldin siz uzingizni karmangizni orgada qoldirasiz, yoki karmangizni hamasini poklashingiz tozalashingiz kerak, boshqa so'z bilan aytganda, siz o'zingizni hamma utgan hayotlaringizni karmasini bu hayotga olib kelganmi siz?

Ustoz: Ha. Chunki qayd qilush uchun "kompyter" yo'q. Bizda faqat karma bor ki u shuningdek "kompyter" tariqasida ong, miya bilan hayot tajribalarini bu jismoniy olamda eslab qoladi. Mana sabab nimada. Yaxshimi yomonmi har qanday ma'lumot habarlarni ham qaytga olinadi. Mana karma deb nimani tushunamiz. Karma nima? Odiy tajriba yaxshimi yomonmi, harakatimiz, hayot tajribalarimizni kursatadi. Ongimiz bor ekan tushunishimizki to'g'ri yu'lga yurishimiz kerak lekin ba'zan yomonlikka yo'laymiz. Shuning uchun buni hatmiy

tajriba yoki karma deb ataymiz. Yomon harakatlarimiz bizga ortiqcha chiqindidir, butun olam tortishish qonuniga binoan ogir yukdek bulib, bizni yuqoriga chiqishga qiyinlatadi. Haqlarni udumlari by dunyoda, qonun qoidalari , turli millatlarga mos urfu odatlar bizni bog'lab yaxshilik va yomonlik, aybdorlik va aybsizlik bobi, bir qolib me'yorda bo'lishimizni chorlaydi. Shuning uchun odamlar bilan aloqada yaxshilik va yomonlikni , aybdorlik va aybsizlik qoidalari , turli millatlarga mos urfu odatlar, va millat qonunlarini tushunib etamiz. Va biz shunday yo'llashga o'rganamiz, biz biror nojua harakatni qilib aybdorligimizni bilamiz; shi ishni qilib o'zimizni yomon odam deb bilamiz. Va bu holatlar bizda mujasamlashadi. Mana bizni nima qaita ko'chib o'tishi tyg'ilishga o'nditdi va yoki jismoniy dunyoda bo'lishga va undan ko'ra sal yuqorida bulishimizga undaydi iza konsepsii, predubejdeniua

Savol: avaldan aniqlab qoyilgan to'g'rimi yangidan hayotga kelganimizda har bora bir aniq me'yorga erishimizni ?

Ustoz: Bizda tez yoki sust harakatda erkinligimiz bor. Misol olganda moshinangiz 100 litr benzin soldingiz. Tez haydasangiz manzilimizga tez yetasiz, sekin osta haydasangiz ham mumkin. Bu suzga bog'lik.

Savol: Bilmoqchi edim, Farishtalar. Ular kaysi kavatda mavqe'a?

Ustoz: mavqe'asi dedingizmi? Yaxshi, bu qanday farishtalar ekanligiga bog'lik

Savol : Saqlovchi farishtalar.

Ustoz: farishtalar ikkinchi darajada odamlardan passtar turadi. Umr odamlarga hizmat kilish uchun yaratilgan

Savol : ular hech qachon yuqoriga kutarolmaydimi

Ustoz: Yo'q! faqatgina ular faraz qilaylik odam bo'lishida. Ular odamlarga hasud qiladilar. Chunki ular Xudoning bandasi. Bizga Xudoga tenglashihga sharoit bor, farishtalarda esa yo'q. bu murakkab holat. Men bu haqda boshqa vaqt gapiraman.

Xudo yaratgan hamma narsa insonga xizmat qilish uchun – turli hil farishtalar. Agar Hudo yarartgan bo'lsa degak ular bizga xizmat qilish uchun. Va boshqa holatda ular bizdan yuqori turishlari notug'ridir. Lekin ba'zan bu sodir bo'ladi. Ba'zan shunday narsalarni yaratamizki hayron ko'larli holatda. Misol olganda sharoitinimiz uchun uyimizda luym bor. Bu sizni osoishtaligingiz uchun, tasavvur qilishi qiyin bo'lsa ham. Misol olganda siz shu erda o'tiribsiz , lekin chirog'ni uydanmi bog'danmi o'chirishingiz mumkin, odam tomonidan ihtiroy qilingan narsa orqali televizorni yoqib o'chirasiz. Lekin bu ihtiroy sizga xizmat qilish uchun, bu narsa sizdan zo'r bo'lsa ham, sizga xizmat qilish uchun yaratilgan. Odam kuchi etmaigigan amalni bajargani bilan sizadn yahshi emas. Bu oddiy maqsad – sizga xizmat uchun yaratilgan. U hech vaqt odam bo'lolmaydi. Bu oddiy moslama kompyuter xolos.

Savol: Ustoz Chin Xay, men bilmoqchi edimki –chunki biz ushbu tanda bulsak. Mumkin edimi ilgari biz bu tandan ozod holda, pastroqqa tushishimiz? O'tgan zamonda biz shu holatda edikmi, yoki biz yzshirok holatda bo'lib yoki faqat shunday holatda edikmi. Qanday hol yaxshi holatdir, oldinga tezroq haraqat qilish uchun?

Ustoz: Jismni qoldirib oldinga harakat qilish?. Agar biz bilsak bunday qilaolamiz. Jismni ortda qoldirib boshqa bir dunyoga o'tib harkat qilishni ko'pgina usuli bor. Ba'zilar uzoqqa, bazilar juda uzoqqa, boshqalar esa oxirigacha eta oladilar. Bu haqda men o'zimning

yoshlik chogimda olib borayotgan izlanishlarimni natijalarini taqqoslab xulosa chiqarishim mumkin. Men o'zim yosh ko'rsamda yoshligim allaqachon o'tib bo'lgan bizni usulimiz eng yaxshi usuldir. U bizni hammadan uzoqroqqa, yana uzoqroqqa to oxirigacha oboradi.

Yana boshqa ussular ham yo'q emas, agar tekshirib ko'rishni xohlasangiz, sizga tanlash imkoniyati paydo bo'ladi. Sizni xizmatigizda juda ko'p ussular bor. Ulardan biri sizni astral dunyoga olib boradi, ba'zilar undan Uhinchi yoki Tortinchiga usulimizga faqat Beshinchiga ko'plari etolmaydi. Bizning usulumiz va bizning tajribamiz sizni Beshinchiga etkazishdur ozod bo'lishingizdan oldin. Sizni o'z holingizga qoyib beramiz va u tarafdin biz Xudoning harhil ko'rinishi yaqinlashamiz eshinchi bosqinchdan yuqori; bu hamma vaqt rohatlanish bo'lmaydi. Bizningcha qancha baland shunchalik yahshiroq, bu aqida hamma vaqt tog'ri emasdir. Masalan bizga ajoib qariga muyassar bo'ldi va bizni hujainni mehmonhonasiga taklif qildilar. Bizni o'tkizib sovitilgan sharbatlar, tansiq taomlar va boshqa huzurbaxsh narsalar berildi, keyin fikrimizga yanada chuqurroq kirib ko'rgimiz keldi. Va uying boshqa tarafida ahlotlar va boshqa shunga o'xshash narsalar ko'zimizga tushdi. Bu hamma vaqt ham muhim emas. Biz shunday quvvat taqsimlovchi nuqtaga ham tushib qolishimiz mumkin agar biz uying orqasidagi amborchahlarini kursak, yoki yangi qurilish joyiga borib tavakkal qilib elektr quvvati ta'sirida hayotdan ko'z yumushimiz ham mumkin, shuning uchun hamma vaqt ham utta qiziquvchilik, bilmasdan chuqurroq borish, tavakal qilaverishlik tavsiya qilinmaydi. Hatto bu bir sarguzasht yo'lida bo'lsa ham.

Savol: Ustoz Chin Xay menda iki savol bor. Birinchisi – qaysi olamdan o'tgan zamonn hotiralari keladi, sizga o'tgan zamonn eslash kerak bo'lsa. Va ikkinchisi o'tgan hayotbilan hozirgi hayotni karmasi qanday aloqasi bor? Bular ortiqcha yuk qismiga kiradimi?

Ustoz: ha, ha. Bular chambarchas bog‘liq. Birinchi savol – qaerdan o‘tgan zamon karmasi keladi. Siz o‘tgan kun tarihi hakida o‘qish qobiliyatiga ega. O‘tgan kunlar tarixi, akashi xronikadasida saqlanmoqda. Ha, bu xuddi dunyoning kutubhonasidek. Hamma ham BMT kutubxonasiga kirolmaydi va kirishga ruhsat ololmaydi. Lekin men kirolaman, misol deganda bugun, chunki meni shu yerga ma‘ruza o‘qishga da‘vat etishdi. To‘g‘rimi? Hamma ham kirolmaydi lekin siz bu yerda o‘zdkisiz . Xuddi shunday ikkinchi dunyoga ruhsat olganda so‘ng, o‘tgan hayotlarni o‘qish imkoniytimiz paydo bo‘ladi. Birinchi dunoni ham ba‘zi qismiga kirib birda hayotimizda kimnidir o‘tmishini ko‘rishimiz mumkin. Lekin o‘tta yuqori va tuganlangan qayd holati emasdir. O‘tgan hayot va hozirgi karmani qanday aloqasi bor? Aytish mumkin ki bu hozirgi hayotimizni qullashda ishlatadigan hayotiy tajriba. O‘tmishda o‘tganlaringizni xozirgi hayotda o‘zlashtirasiz. Shuningdek o‘tmishdagi ba‘zi nojuya ta‘sirotlar, va noo‘rin belgilarni payqasangiz ko‘rkib ketasiz, agar o‘tmishingizdagi xotiralarni eslasangiz. Misol: Utmish hayotingizda zinadan yeqildingiz tasodifan, kattiq jarohatlandingiz, keyin qorongi edi va hech kim yordam bera olmadi. Endi esa baland zinadan qorongi paitda tushsangiz ko‘rqib turasiz, ayniqsa past qorongu bo‘lsa. Shu pait hayotingizda qiziqish davom etaveradi. Yoki hayotingizda biror fanni chuqur o‘rgangan bo‘lsangiz bu hayotda ushancha qiziqaverasiz. Hozirda olim bo‘lmasangiz ham o‘tmishdagi qiziqish davom etaveradi. Va shuncha o‘xsash hodisalar...

Mana, nima uchun Motsart to‘rt yoshida hammaga taniqli edi. U pioninani cholishni tez o‘rganib olgan va hozirgacha mashhur. Shundayku, axir u qaysi hisobdan mashhur buldi, chunki o‘tgan hayotlarida ham ko‘p shug‘ulangan bo‘lsada to ustoz darajasigacha etgach u hayotdan ko‘z yumdi. U mashhurlik cho‘qisiga etguncha vafot etdi. Bu ketish uni qoniqtirmas edi, o‘z muvafaqiyatini tashlashni hohlamas edi, chunki u musiqani juda sevar edi. Ana endi aniq bo‘ldiki, unda musiqiy talant hamma vaqt mujassamlashib borardi, hattoki o‘lib girdobida bo‘lsa ham. Bunaqalar haqida Astral

va ikkinchi dunyoda ham ko'p narsalarni tushunchasiga ega bulgan bu dunyoga kelmasdan oldin. Chunki ular o'z o'tmishlarida musiqa , fan, texnika va ihtirolarni o'zgalari nisbatan afsonaviy tushunchaga ega buladilar. Boshqalar bu narsalarni hatto xayoliga ham keltira olmaydilar, ular esa bu narsalarni o'zlashtirdilar. Bundan ma'lum bo'ladiki hamma narsani o'rganishni ikki yo'li bor: birinchisi - shu mavjud olamda, ikkinchisi -o'tmishdagi olamda. Odamlar taniqli va mashxur, ular mutaxassislardir bu dunyoda ham, qaisikim bu dunyoga qaytishni xohlamasalar. Haqiqatda ular mashxur va donodir.

Savol: sizni bag'ishlashingiz nimadan iborat va kundalik tajribabangizni ziyoratingizchi ?

Ustoz: Avalan bu hammasi to'lovsiz va mas'uliyat talab qilinmiydi, faqat o'zingizga maqsad qilishingiz kerak: agar hayotingizni yahshi davom ettirmoqchi bo'lsangiz hech qanday yoga yoki meditatsiya haqida ma'lumot lozim emas. Lekin siz hayotingizni bir umr parhezda o'tkazishingiz kerak. Sut va pishloq iste'mol qiling,faqatgina be qotillik etilgan narsalar, tuxumni iste'mol qilmang, hatto bespoliy bo'lsa ham. amda ular negativ kuch tortib olish hissiyotiga egadir Chuning uchun sehrqarlar, folbinlar odamlardagi qaro va oq serhni ustalari vudu deb atalganlar plohuyni energiyu u cheloveka xaydash uchun tuxumdan foydalanadilar, Bu haqda siz ma'lumotga egamingiz? (ba'zilar "ha" deb javob berishdi). Bilasizmi? Vah, bu g'arobku!Hech bulmasa siz uchun manda o'tmishdan isbotim bor, bu yorug'liq emasiz siz uchun. (kulgi).

Bag'ishlashish payti, Siz Xudoning nurini va sadosini his qilaisiz. Ruhiiy musiqa sizni yuqoriy ongning yuqori qavatiga chorlaydi. Undan keyin siz uyda yumushlari bilan jiddiy shug'ullanaisiz. Hohlamasangiz men sizni majbur qilolmayman. Joningizga tegmiman. Rozi bo'lsalaringiz men sizlarga yordam beray, yo'q detsalaringiz... ko'rdingizmi bu sizlarga bo'g'liq. Iki yarim soat meditatsiy bilan

shugʻullanish kun boʻyicha. Erta bilan barvaqt turing. Ettidan oldin ham ikki soat meditatsiya bilan shugʻullanish lozim, bir yarim soat yotishdan oldina. Hozir vaqtlaringizni olmaganimda sizlarga bir soat tushlik uchun vaqt topar edim. Shu vaqt davomida siz meditatsiya bilan shugʻulangan bular edingiz. Erta bilan bir soat oldin turing.

Hayotingizni tartibga soling: yaʼne kamroq televizor koʻring, kamroq gapiring telefonda, gazetani ham ozroq oʻqing. Mana sizga juda koʻp ortiqcha vaqt. Haqiqatda qimmatli vaqtimizni zoya ketkazamiz –a? Long-Aylend sayriga bormasdan baribir mashinada sayr qilamiz!Butun hayotda biror bir ish bilan mashgʻul bulmoqchi kerak. Har kuni har xil oʻzgarishlar, yaxshi kechinmalar hayotingizda boʻlib turaveradi, agar siz xohlamasangiz ham. Bilasizmi bu albatta bulishi lozim. Shundagina siz yer yuzasida jannat borligini his qilasiz. Koʻplab, yuz minglab shogirdlar murojiat qilib yillar davomida yanada oʻrganishib, oʻzlashtirib va yanada yaxshiroq tajriba olmoqdalar.

Savol: marhamat qilib ong tabiatini tushuntiring.

Ustoz: Ong tabiatini, yaxshi. Buni tushuntirish qiyin. Ong murakkab tushuncha hissiyotlaringizdan foydalanishingiz mumkin. Siz hozirda oldingiga nisbatan yaxshiroq tushunchaga egasiz. Yaʼne bu farosatingiz bir turi. Siz bu dunyodan tashqari ham, shu dunyo doirasida biror narsani bilasiz , koʻproq narsani oldingiga nisbatan tushunasiz. Ana shu narsa ong deb ataladi. Boshqacha qilib aytadigan boʻlsak kimsiz, nima uchun yaratilgansiz, bu olamdan tashqari yana nima bor, shu yerlik fuqarolardan tashqari kimlar bor? Koʻp narsalar haqida gapirish mumkin. Qancha koʻp oʻqisangiz bilimingiz yanada yuqsaliib boraveradi. Men bergan javob qoniqarlimi? Abstakt tushunchani anglashishga harakat qildim. Bu har xil koʻrinishdagi maʼlumot olishdir. Agar sizning ongingiz yuqsalaversa, maʼlumotligingiz ham oʻzgarib boradi. Sizni notinchlik bu qilmaydi.

Hotiringiz jam, har kunlik hayotinigiz osuda bo'ladi. Siz o'z muammolaringiz yechilishini topasiz, bu albatta moddiy tarafdin ham ijobiy ta'sir kursatadi. Misol: siz sevgan qizingizga uylandingiz, baxtiyorsiz, hissiyotingizni faqat ovzingiz bilasiz. Biror kim sizdek his qila olmaydi.

Savol: Hurmatli Ustoz , ijozat bering sizga o'z fikringizni o'rtiqlashingiz uchun minnatdorchilik bildiraman. Yana shuni bilmoqchi edimki siz ustozlar hozirgi zamonda hamma narsani tezlik bilan o'rganishimizga harakat qilasizlar? Oldin bunga erishish qiyin edi.

Ustoz: Ha, albatta. Bizning davrimizda aloqa yahshilandi. Shuning uchun bizlar ilgari vujud bulmagan, ustozlarni topish qiyin edi degani emas. Ba'zi ustozlar boshqalariga nisbatan jonkuyarroq bo'lishgani albatta rost. Bu uning tanlovidan, bilim berishga tayor ekanligidan, assosiysi odamlarga yaqinligidan bog'liq. Shunday qilib har bir asrda uch-to'rt ustozlar yashab o'tgan. ustozlar o'tmish haqida to'liq ma'lumotga egadir. Hozirda kelib bahtimizga umuman bor vositalar, televizor, radio, kitoblar, bir necha million tirajlarda qisqa vakt ichida chop qilinadi. Utgan zamonlarda kitob chop qilish uchun daraxtlarni kesib , o'tkir boltabilan chopilar va qirg'oqli tolular yerdamida silliqanib harflar kesilar edi. Bibliya kitobini yozish uchun butun bir protsess bajarilishi kerak edi. Ana endi bildingizmi bizda qaerdan ko'pchilik ustozlar ma'lum bulishgan. Bu sizlar uchun kerak bulgan yutuqlar. Siz nimani xohlasangiz shu narsani, saylab olishingiz mumkin. "Hech kim men hammadan yaxshiroq" deb sizni alda olmaydi. Siz o'z hayotiy tajribangiz asosida " Bu hammadam yaxshi", "U menga ko'proq yoqadi", anovi dahshatli ko'rinadi" deb ayirolmaysiz.

Savol: menda savol paido buldi? Qaisikim siz tanlov haqida so‘zlar kamsiz , boshqa ustozdan maqto‘v olgan odamni maqbolazmidagi boshqa ustoz shogirdlika olganmi

Ustoz: Ha, shu vaqtdagi , u odam haqiqatdan menga ishonchin uni yuqori mavqe‘a kuzatishimga ishonsa agar. Aks holda boshqa ustoziga bo‘ysinsinki, u odamga qattiq bog‘langan bo‘lsin va ishonsin. Agar siz o‘z ustozingizni hammadan ulug‘ bilsangiz, uni o‘zgartirmang. Agarda ustoz ingizdan ikkilasangiz va yorug‘lik sado sezmasangiz u vaqtda fikringizdan qayting. Yorug‘lik ba sado bu ustozni o‘lovi. Osmonga yo‘l yorug‘lik va sado bilan erishalgan. Xuddi shunday daryoga sho‘ng‘uvchi to‘ng‘isangiz siz kislorodni niqob bilan jihazlanasiz. Har bir maqsadga o‘ziga taaluqli buym qo‘llanadi. Shuning uchun ulug‘larda yorug‘lik nur sezamiz. Bu holat - yorug‘likdir. Iso ikonalarida ham yorug‘lik aks ettirilganki, odamlar uni yqqol sezadi. Mana nima uchun Isoni yalanadi, Buddani nur toramayotgannda tasvirlangan. Ko‘p odamlar bu holatni ko‘ra oladi. Shu erda xozirlar buni ko‘rdimi? Sizmi? Nimani ko‘rdingiz.

Savol: men aurani ko‘rib olaman...

Ustoz: tog‘ri lekin aura nurga o‘xshamaydi. U xar-hil rangda bo‘ladi ba‘zan qora, ba‘zan kofe rangida, sariq yoki qizil odamni tuyg‘usiga bog‘liq. Buladi. Agar siz odamzodni mustahkam ro‘hiy hissiyotda kovrsangiz, albatta farqiyatni sezasiz? A?

Savol: menda bosqa savol yo‘q. Shunchaki.. Mem ancha vaqt raja yogi mashg‘uloti bilan shug‘ullanaman. Nazarimda men ham aurani ko‘rganday man. Ushanda ancha bilimga ega edim chamasi.

Ustoz: endi siz uni (aurani) tamoman ko‘rmaysizmi, yoki ba‘zan ko‘rib turasizmi?

Savol: yo‘q endi men meditatsiya qilmiman

Ustoz: E, mumkin shuning uchun siz o‘z kuchingizni yuqotingiz. Boshqatdan meditatsiya qilmoq kerak, a? Agar siz tog‘ri tanlaganligingizga ishonchingiz bo‘lsa, meditatsiya davom ettiring. Bu mashgulot sizga ma‘lum darajada foydali aslo zara keltirishmaydi. Yaxshi?

Savol: Men sizni shaxsiy varaqangizni o‘qiyotib undagi beshta vasiyatnoma ko‘rdim. Bagishlovdan so‘ng shu qoyidalar asosida yashash lozimi?.

Ustoz: ha, ha, bu koinot qoyidalari!

Savol: men shahvoniy betartiblik nima ekanini umuman tushunmayman.

Ustoz: Bu degani agar sizni eringiz bu‘lsa boshqalarni to‘grisida uylamang! (zalda kulgi). Bu oddiy bir hol. Hayotda mustahkam bo‘ling, uni qiyinlashtirib, janjal chiqarmoq uchun bahona izlamang. Ha. Bu boshqalarga yomon ta‘sir qiladi. Biz boshqalarga hatto baland ovoz bilan (o‘shqirib) zarar keltirishimiz kerak. Ana nima ma‘no bu. Biz har qanday janjallardan, hafa qilishlardan kishilarni baqir-chaqiru, jismoniy va ma‘naviy zararkunandalikdan yiroqqa bo‘lib, uni har kim uchun, ayniqsa sevimli kishimizga ravo ko‘rmaslik, hammasi ana shunda. Agar hayotingizda biror bir paytda bo‘lsa bu haqda sevgilingizga aytmang. Aytasangiz undan ham achinarli bo‘ladi. Bu haqda shoshilmasdan o‘lab k o‘ring, lekin unga bildirmang. ba ‘zan insonlar o‘zgalarni yoqtirib qolishsa bu haqda darrov erlariga yo inki hotinlariga aytishadida va t o‘g ‘ri qildim deb o‘ylashadi, yaxshi emas! Siz uyingizga bulmagur chiqindi olib kelib uydagilarga “rohatlaringlar” deb katta xato qildingiz.

Odam bular haqida bilmagani ma'qul, bilsa o'zini yomon his qiladi. Shu hadisani o'zi kishi ko'nglini yaralaydi. Biz hamma vaqt harakat qilailikki o'z muammolarimizni hal qilib, kelgusida uni takrorlamaili. Hech vaqt bu haqda o'z oilamizga aytmalik kerak, aks holda oramizda sovuqlik paido bo'ladi. Ana shunaqa!

Savol: Ba'zi din peshvolari hazil hissiyotiga ekanlarini sezdim. Dinniy mashg'ulot va xazil bir biriga bog'likmi?

Ustoz: Ha, albatta. Ular ham o'zlarini baxtli sezadilar, erkiin bo'ladilar. Ular ham bir-birilarini ustlaridan kuladilar, hatlaridagi kulgilli orqali kulib eslaydilar, vaqtiki bu onda boshqalar uylov va xayratda buladilar. Endi biz o'zimizni jiddiy tutmaymiz. Ertaga o'lishimiz kerakmi, o'lamiz. Agar yashamoq bulsa yashaymiz. Agar hamma narsani yuqotgan bulsak demak yuqotibmiz. Hamma narsamiz bo'lsa demak bor ekan; ongimizni ravshanligidan keyin o'zimizda xar qanday vaz'iyatdan chiqib ketishga qobiliyat paido qilamiz. Endi biz hech narsadan k o'rqmaisiz. Biz qurquvni va notinchlikni yukotdik. Demak erkinmiz. Uzimizni bu olamda Xudo deb bilamiz. Nimaiki yuqotgan b o'lsak, yki topdik endi farqi y o'q. Hamma hayotdagi topganlarimiz boshqalar manfiati uchun kerak b o'ladi va yaqinlarimiz uchun ham.

Boshqa s o'z bilan aytganda qayg'u olamlar, baxtsizliklar hayotimizni saqlash mo'him emas. Agar uni saqlay olgan bo'lsak hammasini joyida. Buning asl ma'nosi kunu-tun yotib omog'imiz kerak emas, aksincha har doim ishlashimiz lozim. Tushudingizmi?

Misol : men hozir ham ishlayman. Men rassomchilik qilib kun o'tkazaman. Men hech kimdan sadaqa olmayman. Mening ish haqim boshkalarga yordam berich uchun ham etadi. Men qochoqlarga, tabiy ofatdan zarar ko'rganlarga yordam bera olaman. Kelinglar mehnat

qilaylik. Bizda shunchalik havas va imkoniyat ko'pki hayotimiz yoriqilganini tushunganimizdan so'ng xavotirlanishga hojat qolmaydi. Tushunarlimi sizga? Oddiy qilib aytsak haqatdan biz erkinmiz. ana shunday hajviy his-tuyg'ulari tug'iladi. Men buni shunday deb bilaman. Siznigcha manda hajviy hissiyot bormi? Ha. (zalda kulgu. Qarsaklar? Ikki soat davomida sizlar o'z foidangiz uchun unga malakali bulmagan ustozdan talaygina taasurol olib vaqtingiz zoe ketmakazmaganingizni ishonch hosil qildingizmi

B: bu shunday savolki biz izlanuvchi odamlar faqat beramiz, biz ba'zan boshi berk qo'chaga nazariya va tarixni izlab kirib qolamiz. Xohlardimki shu haqda fikringizni bildirsangiz. Birinch savol: biz kim? Men kim? Va men bu mushkil vaz'iyatda bilmay tushib qoldim. Qanday qilib uyga ketsam. Bilasizmi men uyni qay hholatda tashlab ketdim. Nima uchun uyga qaitmoqchim zarur. Siz beshinchi poshohlika qaytishni aytdingiz va yulda davom etmoqchilik shart emas degandingiz. Agar davom etmoqchi lozim bo'lsa, uni borligini ma'nosi nimada? Meni qaytmog'im shart ems ekan buni menga nima dahli bor. Va shuncha o'xshash savollar.

Ustoz: bora bora kulgilli buliyaptiku... (kulgi va qarsak) Kim man deganga qaytsak. Siz Niy-York dagu Zen ustozlari biridan so'rashingiz mumkin Telefon raqamlari lug'atidan izlasangiz albatta topasiz. Bu mening vazifam emas. Ikkinch savol- Nima uchu bu erda siz. Mumkin sizga bu erda bulish ma'quldir. Shundaymi? Shunday ekan biz Xudoni bandalarariga kim majbur qildiki bu yerga kelib qoldik Xudoni bandalari o'ziga uxshaydi. tug'rimi? Shahzoda shohga qaerlari o'xshaydi. Shuning uchun unga qayer ma'kul bulsa u usha erda qoladi. Shunday Qilib qaerda qolmoklik o'z ihtiyorimizda. Osmondami bosqa joidami o'zimizni sinamoq uchun. Mumkin siz avvaldan shu erda qolmiqchi bo'lsangiz, bir necha asrlar, ko'Vrqingli va havfnibilmoq uchun. Ko'rdingizmi ba'zilarga o'tkir ta'sirotlarlar yoqagi. Misol: Shahzoda xohlasa saroyda turadi, xohlasa urmonga

boradi. Chunki unga tabiatni o'rganish yoqadi. Mumkin shundaydir ham. Mumkin osmonda zerikardirmiz chunki hamma narsa tayer holda in'om etilardi o'zimiz nimadir qilgimiz keldi. Xuddi Qirol oilasi singari ular o'zlari ovqat tayorlashini hohlaydilar va xizmatlariga javob beradilar. Hamma narsani to'kib sochadilar. Hamma joilarini iflis qiladilar. Lekin bu ularga yeqadi. Tushunarlimi? Podshohlarga bu ish mos bo'lmasada ular bundan mamnun. Ha, ha,ha.Misol: meni mashinada olib yurishadi, bunga talabgorlar ham ko'p. Ba'zan esa uzim mashinada yurishni istayman. Men uzzimni uch oyeqli dudsiz mashinamda soatida 10 mil soat yuradigan, yo'q 10 km soatiga yurishni yaxshi ko'raman. Ha, men qayerga borsamam , meni hamma taniydi. Men bulsan hech kim tanimaydigon joilarga borishini xohlayman. Men juda uyatchagman, faqat leksiya vaqtda emas.Chunki bu ish meni vazifam.bavzan qochib ketishni xohlab 2-3 oy ketib qolaman. Tushundingizmi?Xuddi erka xotin eridan qochgandek. Bu meni tanlovim.Bildingizmi? Shunday qilib siz bu erda qmroq qolishni ihtiyor qildingiz.Mumkim ki sizad ketish uchun fursat paydo buldi, chunki siz bu dunyo haqida kerakli ma'lumot olib endi bu erda qolmoqlik shart emsligini his qildingiz. Sia sayohat qilishdan charchadingiz. Dam olishni xohlayapsiz. Uyingizga qaytib istirohat qiling, keyin sayohat qqilish kerak yo kerak emasligini uyalab ko'ring. Yaxshi bo'ldi , meni autmoqchi bulganim shular. Nima uchun uyga qaitishingiz lozim? Nimaga beshinchi,oltinchi emas? Bu sizga bog'liq. Beshinchidan keyin xohlagan tomoningizga borinh. Xohlasangiz undan hamyuksakliklar bor. Tushundingizmi? Betaraf bo'lish yaxshoroq.afii baland va juda kuchli darajada. Vaqtinchalik borishingiz mumkin lekin hohlamasangiz kerak. Misol: sizni Uyingiz hashamatli bulib uni bir qismi nokerak joy uchun ajratilgan. Sizga bir umr usha erda tyrishini xohlamaysiz. U joy uyingizdan tashqarida bo'lsa ham. Agar u joy tog'larni cho'qisida bulsada, undan balandroq joy

Boshqa s o'z bilan aytganda qayg'u olamlar, baxtsizliklar hayotimizni saqlash mo'him emas.Agar uni saqlay olgan bo'lsak hammasini joyida.

Buning asl maʼnosi kunu-tun yotib omogʻimiz kerak emas, aksincha har doim ishlashimiz lozim. Tushundingizmi?

Misol : men hozir ham ishlayman. Men rassomchilik qilib kun oʻtkazaman. Men hech kimdan sadaqa olmayman. Mening ish haqim boshkalarga yordam berich uchun ham etadi. Men qochoqlarga, tabii ofatdan zarar koʻrganlarga yordam bera olaman. Kelinglar mehnat qilaylik. Bizda shunchalik havas va imkoniyat koʻpki hayotimiz yoriqilganini tushunganimizdan soʻng xavotirlanishga hojat qolmaydi. Tushunarlimi sizga? Oddiy qilib aytsak haqatdan biz erkinmiz. ana shunday hajviy his-tuygʻilari tugʻiladi. Men buni shunday deb bilaman. Siznigcha manda hajviy hissiyot bormi? Ha. (zalda kulgu. Qarsaklar? Ikki soat davomida sizlar oʻz foidangiz uchun unga malakali bulmagan ustozdan talaygina taasurot olib vaqtingiz zoe ketmakazmaganingizni ishonch hosil qildingizmi

Savol: bu shunday savolki biz izlanuvchi odamlar faqat beramiz, biz baʼzan boshi berk qoʻchaga nazariya va tarixni izlab kirib qolamiz. Xohlardimki shu haqda fikringizni bildirsangiz. Birinch savol: biz kim? Men kim? Va men bu mushkil vazʼiyatda bilmay tushib qoldim. Qanday qilib uyga ketsam. Bilasizmi men uyni qay hholatda tashlab ketdim. Nima uchun uyga qaitmoqchim zarur. Siz beshinchi poshohluka qaytishni aytdingiz va yulda davom etmoqchilik shart emas degandingiz. Agar davom etmoqchi lozim boʻlsa, uni borligini maʼnosi nimada? Meni qaytmogʻim shart ems ekan buni menga nima dahli bor. Va shuncha oʻxshash savollar.

Ustoz: bora bora kulgilli buliyaptiku... (kulgi va qarsak) Kim man deganga qaytsak. Siz Niy-York dagu Zen ustozlari biridan soʻrashingiz mumkin Telefon raqamlari lugʻatidan izlasangiz albatta topasiz. Bu mening vazifam emas. Ikkinch savol- Nima uchu bu erda siz. Mumkin sizga bu erda bulish maʼquldir. Shundaymi? Shunday ekan biz Xudoni bandalarariga kim majbur qildiki bu yerga kelib

qoldik Xudoni bandalari o'ziga uxshaydi. tug'rimi? Shahzoda shohga qaerlari o'xshaydi. Shuning uchun unga qayer ma'kul bulsa u usha erda qoladi. Shunday Qilib qaerda qolmoklik o'z ihtiyorimizda. Osmondami bosqa joidami o'zimizni sinamoq uchun. Mumkin siz avvaldan shu erda qolmiqchi bo'lsangiz, bir necha asrlar, ko'Vrqingli va havfnibilmoq uchun. Ko'rdingizmi ba'zilarga o'tkir ta'sirotlar yoqagi. Misol: Shahzoda xohlasa saroyda turadi, xohlasa urmonga boradi. Chunki unga tabiatni o'rganish yoqadi. Mumkin shundaydir ham. Mumkin osmonda zerikardirmiz chunki hamma narsa tayer holda in'om etilardi o'zimiz nimadir qilgimiz keldi. Xuddi Qirol oilasi singari ular o'zlari ovqat tayorlashini hohlaydilar va hizmatlariga javob beradilar. Hamma narsani to'kib sochadilar. Hamma joilarini iflis qiladilar. Lekin bu ularga yeqadi. Tushunarlimi? Podshohlarga bu ish mos bo'lmasada ular bundan mamnun. Ha, ha,ha.Misol: meni mashinada olib yurishadi, bunga talabgorlar ham ko'p. Ba'zan esa uzim mashinada yurishni istayman. Men uzzimni uch oyeqli dudsiz mashinamda soatida 10 mil soat yuradigan, yo'q 10 km soatiga yurishni yaxshi ko'raman. Ha, men qayerga borsamam , meni hamma taniydi. Men bulsan hech kim tanimaydigon joilarga borishini xohlayman. Men juda uyatchagman, faqat leksiya vaqtda emas.Chunki bu ish meni vazifam ba'zan qochib ketishni xohlab 2-3 oy ketib qolaman. Xuddi erka xotin eridan qochgandek. Bu meni tanlovim. Shunday qilib siz bu erda qmroq qolishni ihtiyor qildingiz. Mumkim ki sizad ketish uchun fursat paydo buldi, chunki siz bu dunyo haqida kerakli ma'lumot olib endi bu yerda qolmoqlik shart emasligini his qildingiz. Siz sayohat qilishdan charchadingiz. Dam olishni xohlayapsiz. Uyingizga qaytib istirohat qiling, keyin sayohat qqilish kerak yo kerak emasligini uyalab ko'ring. Yaxshi bo'ldi , meni aytmoqchi bulganim shular. Nima uchun uo'lga qaitishingiz lozim? Nimaga beshinchi,oltinchi emas? Bu sizga bog'liq. Beshinchidan keyin xohlagan tomoningizga boring. Xohlasangiz undan ham yuksakliklar bor. Betaraf bo'lish yaxshiroq qoniqarly va juda kuchli darajada. Vaqtinchalik borishingiz mumkin lekin hohlamasangiz kerak.

Misol: sizni uyingiz hashamatli bulib uni bir qismi xordik chiqarish uchun honalar ajratilgan. Sizga bir umr usha erda tyrishni xohlamaysiz. U joy uyingizdan tashqarida bo'lsa ham. Agar u joy tog'larni cho'qisida bulsada, undan balandroq joy yanada yaxshiroq deb uylaisiz. Lekin bu joy dam olish uchun emas. Agar ustingizda electrostantsiya mavjud bulsa, lekin sizga uning ovozi, issiqligi yoqmaydi, uning xavfli ekanligini bilasiz. Buni sizning uyingiz uchun foydali ekanligini bila turib, undan uzoqroq turishni xohlaysiz. Hammasi shu Xudoning shunday mu'jizalari bor ki, biz uni tushunishimiz qiyin. Ko'p holaymizki, qancha baland ko'tarilsak shuncha yaxshi, muhabbat shunchalik ortadi. Lekin muhabbat har xil bo'ladi: o'tingizni ashadiy muhabbat, kuchli muhabbat, o'laroq va tabiiy muhabbat. Xudo bizga har hel darajasida muhabbatni beradi. to'g'ri. Xudoning muhabatini tabaqarlarga bo'lib bo'lmaydi. Ba'zan u shu qadar kuchliki biz bo'laklarga bo'linganimizni sezamiz.

Savol: Atrofimizda shunday betartiblik ro'yo beryaptiki, natijada tabiat vayrongarchilik larga duch keliyapti. Rahmsizlik hayvonlarga nisbatan. Men shuni bilishni xohlardimki sizning bunga qanday qaraysiz, siz bu olamda ro'hiy yo'l bilan qutulmoqchi odamlarga nisbatan nima maslihat berasiz. Biz baland chuqilarga ko'tarilib o'tishimizni ortda qoldirganimizni to'g'ri hol deb bilasizmi. Biz orta qoldirayotgan qimmatbaho durdonalarimizni tushunish uchun baland chuqilarga ko'tarilib o'z qiyinchiliklarimizni osonlashtirishga harakat qilishimizni etarli deb hisoblaymiz. Bu yordam bera oladimi?

Ustoz: Yerdam beradi, albatta. Hech bulmagamda o'z yaqinlarimiz g'am tashvishlarni kamroq his qilishga yordam beramiz. Siz nima haqida so'ragan bo'lsangiz men shuni bajaraman. Men sizga aytgan edimki o'z jangalaringizni tashkilotlarga taqsimlaymiz va ba'zan tabiiy ofatdan zarar kurgan mamlatlariga moliyaviy yordam ko'rsatamiz. Bu xaqda men ko'p gapirishingizni xohlayman. Siz so'ragan ekansiz... Misol: o'tgam yil biz Filippin davlatiga ordam

berdik janob Pinatubini ozod qilishda. Au-Lake dagi suv toshganidan zarar koʻrganlarga yordam berdik. Shuningdek Xitoyga ham yordam berdik. Au-Lake qochqonchilarga BMT xarojatlarini tejagan holda yordam beramiz, shu shart bilanki MBT bizga koʻmaklashsa. Lekin biz oʻzimiz harakat qilyapsmiz. Biz ularga moddiy yordam berib, MBT-ning roziligi va xayr xohlagani bilan jabrdidalarni koʻchirmoqchimiz mumkin. Siz soʻrganlaringizni hammasini bajariyapmiz. Shu yerda ekanmiz atrof moʻhitni tabiatdan qanday boʻlsa shu darajaga etkazamiz. Shunday qilib odamlarni gam-guslarini kamaitiramiz, dunoy-qarashlarini takomillashtiramiz ham maʼnaviy va ham moddiy tomondan. Ha, baʼzilar mening maʼnaviy yordamimizdan tashqari moddiy yordamga moʻhtoj. Shuning uchun biz ularga moddiy erdam beramiz. Biz ana shun bilan shugʻullanamiz. Mana nima uchun man pul ishlashim kerak. Mana nima uchun men sadaqa mablagi hisobidan yashashni xohlayman. Bilasizmi. Mening hamma oʻqituvchilarim va roʻhoniylar cizlar kabi ishlashlari losim. Bundan tashqari biz odamlarga maʼnaviy yordam berib, dunyodan aziyat chekkanlarga gam-gʻusalarini unitishga yerdam beramiz. Shunday qilishimiz kerak . Biz kun buyi qullaringizni kучoqlab oʻtirmaymiz. Bu juda ham hudbin buddist boʻlar edi. Bizga bunaqalar kerak emas.

Savol. Siz yuqori onq tufayli paitda boʻladigan kuchlar haqidagi bilim maʼlumotlarni etkazar natijasini dedingiz. Agar siz oʻz imkoniyatingizni borligini tan ola turib ularni etarligiga ishonmaisiz hatto ularni borligi sizga ayen bulsa ham. Unga etish yoki etmaslik mumkinmi. Agar yetarli boʻsa, atrofida boʻlayotgan toqatsizlik, vajohatga qanday chidash mumkin. Misol: biror jarayon yer qonunlariga nisbatan sust boʻlsa u vaqtda Xudoga iltijo kilsangiz, va yoki shunga uhsash biror holatda bu jarayon tez bajariladi va yaxshi amalga oshadi. Bu bilan nima nazarga tutiladi va duo taʼsir qilishi uchun nima qilish kerak. Tushunypsizmi men nimani nazariga tutyapman.

Ustoz: Tushunyapman, tushunypman. Siz shuni nazarga tutypsizki bizda shunday mahorat borki hayotni o'zgartira olamiz. Atrofimizda hamma narsa sust va byurokratik holda o'tadi. Qanday qilib bunga chidash mumkin? Cehr-jodu qilish kerakmi, duo qilish kerakmi, yoki ko'limiz bilan ko'rsatib isloh qilsakmi. Yuq, men chidashga qaror qildim chunki biz mehnat qilishimiz kerak. O'z imkoniyatimizni hayot odimlariga kerak.

Misol: Chaqaloq yugura olmaydi. Siz shoshayotgan bulsangiz ham yugurib yiqilguncha yo'l qo'ishi kerak emas. Shuning uchun biz ham chidamli bo'lishimiz kerak. Yugurishimiz lozinm bo'lsa ham bolani oyog'iga qarashimiz kerak. Mana nima uchun ba'zan men ham o'zimni xafa va chidamsiz sezaman. Ammo men osoishta bo'lishiga odat qilishim lozim. Mana nima uchun men bir Presidentan ikkinchi Presidentga iltimos qilib qochoqlarga yordam so'rayman, chunki bu imkoniyat o'zimizda yo'q. Hohlaymizki o'zimiz ularga to'liq moddiy yordam bersak, bor yo'g'imizga qaramasdan. Biz tayor ki bisotimizdagi hamma narsani million va billion dollarni ham. Lekin biz buning uchun byurokratik sistemadan o'tmoqchimiz lozim. Men o'z mahoratimni ko'rsatmoqchi emasman, yoki MBT ga buyuruq bera olmayman; yuq, yuq, yuq. Biz bu dunyoda halokat va baxtsizlikni olib kelishimiz mumkin, qaisikim jismoniy va cehr mahoratidan foydalansak. Tushunasizmi. Hamma narsa o'z navbati bilan bo'lishi kerak. Lekin biz odamzodni ongini ruhan davolaymiz, ularga bilim bera olamiz, bu sehrdan foydalanmasda ham yaxshi yo'ldir. Men hayotimda biror marta sehr-jodudan foydalanmiman. Lekin ajoibotlar o'z-o'zidan paido bo'laveradi. Hodisalarni shoshilinch ravishda ro'yo berishiga harakat qilmang. Bundan hech qanday yaxshilik chiqmaydi. Chaqaloq yugurishni bilmaydi. Meni javobim qoniqarlimi? Qaysi javoblarim qoniqarsiz bo'lsa menga aytinglar. Men tushuntirishni davom ettiraman ishongim komilki sizlar farosatli ziyoli va kamolot egasi sizlar. Shuning uchun men kengaytiriyapamn. Yana savollar bormi? Ha, orqa qatordagi. Yaxshi, BMT nimaligimi qaid qilishim kerak. Biz ko'pgina jahondagi kelishmovchilik va urushlarni chek

qo‘ydik, butunlay ulardann qutulish imkoniyati bo‘lmasa ham. Men sizni BMT haqidagi kiitobingizni o‘qidim. Men BMTning faoliytlariga ishtirok qildim. Men mutaxassislarni garovga olinganlarni qutqarish mahorati bilan fahrlanaman. Qayerda odamlar muhtoj, butun olam yordam berolmasa, birgina BMT namoyandasi buni bajaradi. Ha. Boshqa ko‘pgina misollar bor. Men eshitdimki 20 million qochoqni taqdirini o‘z zimmasiga oldingiz. yo‘qmi? Bu judda ham katta ish. Bunga ko‘shimcha urushlar va shunga o‘xshashlar. Shuning uchun hayriatki BMT bor, bu juda yaxshi.

B: rahmat sizga Ustoz Chin Xay, shu uchun o‘z fikrlaringizni biz bilan o‘rtoqlashdingiz. Manda savol bor. U dunyo aholisini oshishi, atrof muhitni ifloslanishi va talabotni o‘sishi to‘grisida. Aholini o‘sishi qiyoslab bera olasizmi. Butun dunyo karma bo‘la oladimi. Yoki bu kelajak karmani shaklanishiga olib keladimi.

Ustoz: bu dunoyda qancha odam ko‘paysa bu juda yaxshi,. Tinchlik va shovqinli joyda shodlik bo‘ladi. Yo‘q, haqiqatda aholi ko‘payishi xavfli emas. Aholi durust joylashmagan, odamlar aniq bir mintaqalarda, o‘z yashash joilarini o‘zgartirishni xohlamaydi. Hammasi ana shunda.Ha, biz juda o‘lkan kimsamiz, foydalanilmagan mintaqalarni bilasizmi? Ko‘pgina bejirim orollar, keng joylar, qaysikim faqat o‘rmonlar mavjud xolos. Misol uchun: odamlar Niu-Yorka tiqilishi holaydilar, chun ki u er quvonchli. Davlat yoki biror tashkilot sanoatda ish joy tashkil qiladi va odamlar u erga ish olib boradilar. Ular shunday joyda zich joylanashadi ish oson bo‘lsin, yoki hatarsiz bo‘lsin deb. Agar bundoy yaxhi sharoitlar boshqa joyda bo‘lsa, ular usha yerga boradilar. Bu tushunarli hol. Shuning uchun aholini ko‘chishidan havotirlanmasligimiz kerak. Biz aholini yaxshi va manfaatli ish va uy-joy bilan ta‘minlashimiz kerak. Shundagina hamma joy bir hil buladi. Va aholi kuchmaydi. Sizni savolingizga qaytsak, karma haqidagi. Siz buni mendan ham yaxshi tushunasiz. Chunki bu yerda Amerikada dunoyni qandoy saqlab qolish haqida

ma'lumot ko'p. Vegetarian parhezi dunyo tabiiy resurlarini saqlash va butun ozuqlantirish uchun juda mos keladi. Biz katta miqdorda vegetarian ozuqasi, energiya, elektr quvvati, dori darmonlarni hayvonlarni boqish uchun sarflaymiz. Qaisikim insonlarni bevosita ozuqlantira olardik. Ba'zi davlatlar go'sht mahsulatlarini arzon narhda sotadilar. Lekin bu boshqa mamlakatlar aholisi uchun yordam bo'lmaydi. Biz hamma xurokvorilarni nafaqat odamlar va hayvonlar orasida, balki butun dunyoga tarqatardik. Bunda bizga vegetarian parhez yordam beradi. Bir amaliyot haqida jurnallarga yozgan edi, agar hamma vegetarian parheziga o'tsa dunyo bo'yicha ocharchlik qolmaydi. Buni tashkil qilishni ham bilamiz. Men bir insoni uchratdim, u gurunch mahsulotini to'yimli ovqatga va hatto sutga aylantira oladi. Utgan dafa men bu odam haqida gapirgan edim. U aytgandiki 300 ming dollar sarflab Seylonning 600 ming och va qashoqlarni ovqat bilan ta'minlagan. Bu ajoiib albatta. Xudo bizni risqimizni berib, ochlikdan saqlaydi. Haqiqatda harakat qilish ravishimiz dunyoning bir necha tomonlarida bu yetarli emas tabiiy resurslarni isrof qilishdir. Xudo bizni risqimizni berib, ochlikdan saqlaydi. Biz o'zimiz och qolishimizga sabab bo'lamiz. Shuning uchun biz boshqacha fikrlashimiz lozim, yangicha uy'lashimiz kerak. Hammasini yangitdan tashqil qilishimiz kerak. Buning uchun ko'p mamlakatlarni roziligi kerak. Ular chin ko'ngildan rozi bulishikera, uzlarini duolarini berishi lozim. O'zlarini ems xalq nafiati uchun va'da berishlari lozim. Agar biz butun dunoy davlatlarini xayrixohligini olsak, boshqa muammo vujudga kelmaydi. Yxshi rohbar, iqdisi diyyotni tashkil qiluvchi, boshqaruvchi talant va pok Hukumat lozim. Ushandagina odamlar tartibotga itoat qiladilar, vijdonli va pok bo'ladilar. o'z aqidalarini qanday ishlatishini o'rganadilar. Shu vaqtda hayotni takomillashtirish va qayta tuzishni tushunib etadilar. Aks holda davlatni pul yordamida yo'lga kiritmoqchi bo'lsangiz, keyin shu sarflagan mablag'ni etkizmoqch bo'lsangiz hammadan oldin davlatdan ayriyar. Bu hech kimga yerdam bermaydi. Oltin shaxta sohibi bo'lsangiz ham biz ochlikda o'lamiz. Davlat rahbarlari o'z davlatda mas'uliyatlarini his

qilishlari kerak. Odamlar haqida o'ylashlari lozim, mavjud sistemani takomillashtirishi kerak. Ha, ha.

Savol: menimcha buni bajarish juda og'ir, mening fikrimcha atrof mu'hitning ifloslanish aholining talabotini o'sib borishi, hayotda yashash uchun sharoit yaratish, XX-asrda qanday xohlasak shunday yashashga intilishimiz sabab bo'ladi. Braziliya jangallarida ham tabiatga katta zarar yetqazilmoqda. O'zining o'rmonlarni kesishi va kum-kuk o'simliklarni nobud bo'lishi bo'lishi suv toshishiga sabab bo'lmoqda. Bu aholini oshihiga sabab bo'lmoqda.

Ustoz: tog'ri, bu dunyoda hamma narsa o'zaro chambar-chas bog'liq. Birdan bir to'g'ri xulosa shuki bu xulosani tomiridan hal kilushkerak, shoxidan emas. Tomiri esa ma'naviy muvozanat. Tushuniyapsizmi? Shuning uchun biz faqat sizlardan ma'maviy yo'lanishini tarqatishni talab qilamiz, bilganimizni, va ma'naviy tartibotga rioya qilish. Bu narsa esa odamlarga yetishmaydi. Albatta elektrik mashinaga vobasta bulib, kamroq yoriqlik musiqa va dam orom olsak yaxshi bo'ladi. Agar sizda ma'naviy axloq bulmasa siz o'z kuchingizni nazorat qilolmaysiz. Shuning uchun o'z guruximizda saqlanamiz. Birinchi o'rinda saqlanamiz va qoidalarni odamlarga o'rgatamiz. Qoidalar juda ham zarur. Biz qayerga borishimizni bilishimiz va o'z kuchimizni boshqarishimiz lozim. Sevgisiz, hamdarliksiz kuch kerak emas. U qora sehrga aylanadi. Mana qaro kuch (sehr) qayerdan paydo bo'ladi. Shunda yorug'likka oson erishamiz lekin uni saqlash qiyin. Agar siz dar haqiqat intizomli, ahloqingiz mustahqam bulmasangiz yomon maqsadlarga foydalansangiz o'qituvchi sizni kuchingizni bir qismini olib qoyadi. Bu yerda farqiyat vujudga kelyapti. Ustoz nazorat qiladi. Ustoz kuch va energiyasi. Ha, savolaringizni ma'noligi meni quvontiradi. Juda ma'noli savollar. Insonlar hamma vaqt aql-idroq bilan ish tutmaydilar, ko'rdingizu yer bilan yomon munosabatda bo'lish, siz kayd qilganingizdek yomon oqibatlariga olib kelibdi, bu hammasi kamahamyatlik oqibati. Ha, shunday qilib ildiz-bu aql, idroq, ong, tajriba. Yorug'likka erishing,

Diqqatlaringiz uchun rahmat, sogʻ buling.

“Bag‘ishlanish bu haqiqatta ham bag‘ishlashlash emas... Siz faqatgina kelib menga o‘zlarining uchun yordam berishga ruhsat berasilar. Men sizlarni shogirdlikka olishga kelganim yoq... Men sizlarni Uztoz qilish maqsadida kelgan”

~ The Supreme Master Ching Hai ~

“Har qaysimiz meditatsiya qilishni bilamiz, lekin siz boshqa narsalar ustida meditirovat qilypsiz. Ba‘zila kelishgan qizlar ustida meditirovat qilishadi, ba‘zilar pul ustida, boshqalari ish ustida. Har qachonki siz nimagadiro‘z diqqatingizni ruhan, to‘la, chin yurakdan ajratsangiz – usha meditatsiyadir. Men faqatgina Xudoni itoatida bo‘lgan ko‘glimga, Xudo bergan sabrimcha, Uzi bergan muhabbati va mehribonlikcha mujasamlanaman.”

~ The Supreme Master Ching Hai ~

“Bag‘ishlanish – bu boshqa tartibda yangi hayotning boshlanishidir. Ustoz sizni bu Illohiy doiraga qabul qilganini ifodalaydi. By holatda siz hayratomuzsiz, siz –yuksaltirilgan siz. Utmish zaminlarda buni “Cho‘qinish” yoki “Ustozdan panoh topish” deb atashardi.”

~ The Supreme Master Ching Hai ~

Bag'ishlanish: Guan In usuli

Ustoz Chin Xai Guan In usuliga Haqiqatga intilgan samimiy kishilarni chaqiradi. Xitoycha “Guan In” belgilari tovush tebranishini kuraololishlikni bildiradi. Bu usul ichki yorug'lik va ichki tovushlarni meditatsiyaga birlashtiradi. Uziga hos ichki hayajonlar qadim zamonlardan beri hamma din ruhiy adabiyotlarda ko'p martalab ta'riflab kelingan.

Masalan xristian Bibliyasida keltiriladi **“avval so'z bulgan, va so'z Hudoda bulgan, va birinchi so'z Hudo so'zi bo'lgan”** (Ioanni Evangeliyasi, 1:1). Bu so'z ichki tovushdir. Uni yana Logos, Shabda, Dao, Soundstream, Naam, va Sfera musikasi deb ham atadilar. Ustoz Chin Xai: **“u bir umr sado beradi va koinot bulab uyradi. Bu ichki kuy hamma yaralarni davola oladi, hamma niyatlarni amalgam oshiraoladi va dunyodagi hamma chanqoqliklarni bosa oladi. Bu tovush - hamma quvvat va hamma sevgi, chunki biz bu suzdan yaralgan miz, uning bilan bog'lanish kungillarimizga osudalik va hotirchamlik keltiradi. Biz uning eshtishimiz bilan butun vujudimiz va bizning hayotiy umidlarimiz yahshilik sari o'zgaradi”** – deydi.

Ichki yorug'lik, illohiy yorug'lik – bu o'sha yorug'likki undan “yorug'lanish so'zi kelib chiqqan. Uning nuri kuchsizgina shulada to ko'plab million quyoshlar nuriga qadar o'zgarishi mumkin. Ichki yorug'lik va tovush orqali biz Hudoni taniy olamiz. Guan In usuliga bag'ishlashish by esoteric ritual va yangi dinga murojiate kilish emas. Bag'ishlashish paitida ichki yorug'lik va ichki tovush meditatsiyalari buyicha maxsus qullanmalar beriladi va ustoz Chin Xai ruhiy tutashuv etishish imkoniyatini beradi. Bu birinchi tajriba illohiy yaqinlik sokinlikda qabul qilinadi. Sizga bu eshigni ochish uchun jisman ustoz

Chin Xayni ishtirok etishi shart emas. Bu tutashuv usulning asosiy bo'limidir. Texbikani uzigina Ustozning mehrisiz kam foida beradi.

Endi siz bag'ishlashish davomida ichki tovushni eshita olasiz va ichki yorug'likni kura olasiz, by voqeani ba'zan "tasodifan" yoki "bevosita yorig'lanish" deb atashadi. Chin Xai turli din va turli ma'daniyat doiradagilar kishilarni chaqirig'iga qabul qiladi. Sizing diningiz yoki diniy qarashingizni almashtirish kerak emas. Sizdan qaisibir sektaga qushilishingizni yoki hayot tarzingizni o'zgartirish uchun nimalardir kilishni talab qilinmaidi.

Lekin sizga vegetarian bo'lishni taklif qilinadi. Chaqiriqa ishtirok etish uchun vegetarianlikka sodiqlik kelgusi hayot davomida zaruriy talabotdir.

Bag'ishlashish siz uchun to'lovsizdir.

Har kunlik Guan In meditative usuli amaliyoti va 5 da'vatga rioya qilish – bu chiqishi qabul qilishingiz uchun bajaralishi kerak bulgan yagona talabotdir. Chaqiriqlar – mantiqi yo'l ko'rsatuvchi rishtadir ki, qaysikim izingizga va boshqa tirik mavjudotlarga zarar qilmaslik uchun yordam beradi. Bu amaliyot sizning yorug'lanish tajribangizni chuqurlashtiradi va mustahkam qiladi va sizning uyg'onish va ruhiyotingizni baland darajalarga olib chiqih uchun xizmat qiladi. Harkunlik mashg'ulotlatsiz siz oydinligingizni sedan chiqarishingiz va oddiy darajali onnga qaitib kelishingiz mumkin.

Ustoz Chin Xayning maqsadi – bizni to'lato'kis bo'lishga undaidi. Bundan kelib chiqadi ki, Ustoz bizni o'rgatgan usulni istalغان kishi uz ustida va maxsus requisitsiz amalgam oshira oladi. Ustoz davomchilarni oqtarmaidi, muhlislarni yoki shogirdlarni qidirmaidi, youki a'zolik badallarini to'lovchi tashkilotlarni tuzmaidi. U sizning pulingizni ham olmaydi, u sizning sovg'angizni va moddiy

kechishingizni qabul qilmaidi va unga bularni taqdim etish ham kerak emas.

U sizning illohiylikka yaqinlashtiralidan mediativ amaliyotingizdagi va har kunlik hayotingizdagi samimiyligimizni qabul qiladi.

Besh qoidalar

1. Hissioyti bulgan mavjudotni hayotiga chang solmang*
2. Yolg'on suzlamaslik
3. Sizga tegishli bo'lmagan narsalarni olmaslik
4. Zinodan saqlaning
5. Mastlikka olub keluvchi moddalarni iste'mol qilmaslik**

* Bu qoidalarga bo'ysinish vegetariancha parhezni qat'iyon rioya qilishi talab qiladi. Hech qanday go'sht, baliq, yoki tuxum (urug'langanlarini ham va uryg'lanmaganlarini ham)

** Bu uz ichiga xar qanday zaharlarni, spirt mahsulotlarini, narkotiklarni, tamaki, qimorbozlikni, pornografiyani, va shuning dek zuravonlikni namoish va aks ettiruvchi adabiyotni va filmlarni oladi

“Tula illohiy shaxs – bu tula insoniy shaxs. Tula insoniy shaxs tula illohiydir. Hozir biz faqat yarim insoniy mavjudmiz. Biz ikkilanib keyin harakat qilamiz va bizning harakatimiz egoisticdir. Biz ularni hammasini bizni qanoatlantirish va tajriba ortirishimiz uchun Xudo hosil qilganiga ishonmimiz. Biz gunoh va savobni ajratamiz. Hamma narsadan biz muammo yasaymiz va uning orqasidan uzimizni va boshkalarni ayblaimiz. Biz Xudo nima qilishi kerakligi tug’risidagi uz chegaralangan tushunchamiz orqali azob chekamiz. Tushunasizmi? Aslida Xudo bizni kunglimizda yasXaydi va biz Uni chegaralaimiz. Biz zavqlanish va uyin uynash hohlaimiz, lekin qandaikiliblikni bilmimiz. Biz boshqalarga urgatamiz: “Ey bundai qilish mumkin emas”, va o’zimizga: “Men buni qilmasligim kerak. Men buni qilmsligim kerak. Va nima uchun nem vegetarian bulishim kerak?” Men bilaman! Men – vegetarian men, chunki Xudo menung kunglimda va U shuni hohlaidi”.

~ The Supreme Master Ching Hai ~

“Qachonki biz hech bulmaganda bir soniya davomida o’z ishlarimizda, so’zlarimizda va fikrlarimizda toza bo’lsak, ushanda hamma ruhlar farishtalar va Xudo bizni qullaidilar. Shu vaqt ichida butun koinot bizga qaram buladi va bizga podshohlik qilish uchun kursi beriladi

~ The Supreme Master Ching Hai ~

Vegetarian parhezni foydalari

Har qanday ayot davomida vegetarian yoki sut vegetarian parheziga rioya qilish Guan In usulida Bag'islanishining talabidir. Bu parhez o'simlikdan bulgan ovqatlarni, sutli mahsulotlarga yo'l qoyadi. Boshqa Xayvonlardan kelib chiqqan obqatlarni shu jumlada tuxumni ham yeish mumkin emas. Buning ko'p sabalari bor, lekin assosiy sabab birinchi qoidadadir, u bizni hissiyotga ega bo'lgan mavjudotlarni hayotiga chang colmaslikka chaqiradi ("Qotillik qilma").

Bosqa tirik jonzotlarga qotillik yoki shikast etkazmaslik, shubhasiz, bu mavjudotlarga qilgan yaxshiligimizdir. Shu narsa aniqki, boshqalarga shikast etkazmaslik uzimizga yaxshilik qilganimiz demakdir. Nima uchun? Karma qonuni orqali. "Nima eksang, shuni urasan". Siz o'zingizni go'shtga bo'lgan ehtiyojningizni qondirish maqsadida o'ldirganingizda yoki bohsqalarni yo'l qoish bilan o'zimizni qarzdor kilamizki, ertami-kechmi baribir to'lashga majburmiz.

Shunda qilib aslida vegetarian parhezga rioya qilish bir sobg'adirki, uni biz o'zimiz tayerlagan bo'lamiz. Karmik qarzimizni kamaigan sari, bizning hayotimiz sifati yaxshilanib boradi va biz o'zimizni yaxshiroq his qilib boramiz, va bizning oldimizda samoviyva nafis va samoviy eshigi eshigi ochiladi. Bu shubhasiz bizdan to'lash talab qilinadigan arzimagan bahodir.

Go'sht iste'mol qilishga qarshi ruhiy tartibotning tiklanishi ko'p kishilarning tartibotiga oldi, lekin vegetarianlarni yana boshqa sharti ham bor. Ularning hammasi sog salomatlikka assoslangan. Ular bizning shaxsiy salomatligimizni, ovqatlanishimizni, ekologuya va tabiatni muhofaza qilish, etika va tirik mavjudolarga, dunyoda ochlik savollariga javob beradi

Salomatlik va ovqatlanish.

Inson evolutsiyasini o'rganish shuni kursatadiki, bobomiz vegetarianlar bo'lishgan. Insom jismi go'sht qabul qilishga moslanmagan. Kolumbiya Universitetining doktori G.S.Hantijenning taqqoslash anatomiyasidagi ishlaridagi isbot qilingan. Go'sht bilan oziqlanuvchilarning yug'on va ingichga ichaklari qisqaligi diqqatini qaratdi. Bundan tashqari ularning yug'on ichaklari siliq to'g'ridir. Bunga qarama qarshi o'simliklar bilan oziqlanuvchi hayvonlarning yug'on va ingichga ichaklari juda uzun bo'lib go'sht tarqibidagi kletchatka kamligi vaprotein zichligi balandligi so'riladigan moddalarni so'rib olish uchun ko'p vaqt talab qilinmadi va shuning uchun go'sht mahsulotlar bilan oziqlanadigan hayvonlarning ichaklari o'simliklar bilan oziqlanadigan hayvonlarnikidan qisqa bo'ladi.

Biz odamlar ham o'simliklar bilan oziqlanadigan hayvonlar singari yug'on va ingichga ichaklarimiz uzundirlar. Ichaklarimizning umumiy uzunligi 8.5 metrga to'g'ri keladi. Ingochga ichagimiz ko'p marotiba bukiladi va uning devorlari siliq emas qiyshiklangan. Bizning ichaklarimiz go'sht bilan oziqlanuvchilardek ancha uzunligi tufayli go'sht ichakimiz ichida uzoq vaqt qolib ketadi, demak u buzila boshlaydi va undan toksin gaslar alrala boshlaydilar. Va bu gazlar to'g'ri ichagni saraton bulishiga olib kelishi mumkin va bundan tashqari funtsional vazifasi toksinlar jigar faoliyatini ham bizdanchiqarish mumkin.

Shu bilan birga go'sh ko'pgina urokinazlar va mochevinalar borki, ular buyraklar faoliyatiga qiyinlik tug'dirib ularni isdan chiqishlariga olib kelishlari mumkin. Har bifsheksda o'n turt gramm irokinazlar bor. Agar tirik hujayralarkga suyq urokinazlarga tushirsak ularda modda almashishnuvi buziladi. Bundan ham muhimi go'sht tarkibida selyuloza etishmaydi, ya'ni kletchatka, ularning etishmasligi osongina ich qotishiga olib keladi. Aniqki, ich qotib, ich o'tishining qiyinlashuvi to'g'ri ichak saraton kasaligiga va gemorroiyga chalintirishi mumkin.

Go'sht tarkibidagi holesterin va ko'p miqdordagi yoglar yurak va qon tomiri kassaliklarni keltirib chiqaradi. Bu bikassalik Amerikada va hozirda Formozada ham o'limning assosiy sababi bo'lib qolmiqda.

Saraton esa muhimligi bo'yicha o'limning ikkinchi sababidir. Esperiment yo'li bilan shu nars aniqlanganki, go'shni qovurganda yoki kuydirganda ximiyaviy birikma (metilxolantrena), o'zini quvvatli kantserogen sifatida namoyon qiluvchi modda hosil bo'ladi. Bunday moddalar berilgan sichqonlarda saraton kasali rivojlangan: suyak, oshqozon, qonsaraton.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki ko'kragida saraton kassaligi bulgan ona sichqoni emgan sichqoncha ham keyinchalik saraton kasaligiga chalingan. Agar insondagi saraton hujayralari tajriba ostidagi hayvonga tushirilganda unda ham saraton shishlari paydo bulgan. Agar biz saraton bilan kassalangan mol go'shtini yesak saraton kassaligiga chalinishinis ehtimoli yuqoridir.

Mol so'yiladigan joylardagi infetsiyaga qarshi tekshirishlarini hisobga olgan holda ko'pchilik go'shtni toza va xavfsiz deb o'ylardilar. Aslini olganda esa juda ko'p shoxli molar, cho'chqalar, parrandalar va boshqa hayvonlarni har birini vrach tekshiruvidan o'tkazish juda katta muammodir. Shu bir bo'lak go'sht saraton bilan zaharlanganmi yo'qmi bilish juda qiyin, har bir hayvonni tekshiruvdan o'kazish kerak. Hozirzamonda go'sht industriyasida agar molni kallasi kasalli yoki oyog'i kasallangan bo'lsa uni kesib tashlash qabul qilinmoqda. Faqatgina yomon qismlari tashlanadi va kolganlari sotiladi.

Taniqli vegetarian, doctor X.Kellog: "Biz o'simlik mahsulotlaridan iste'mol qilganimizda qaysi kassaliklardan jon bergan ekan deb o'lashdan qutilamiz, bu esa ovqatni ancha hushhur qiladi! Degan edi. Qayg'uradigan yana bir tomoni bor. Antibiotiklar ham boshqa dorilar singari (steroidlar va bo'y o'stiradigan gormonlar ham bundan mustasnoemas), e ovqatga aralashib ketadi yoki hayvon qon aylanish sistemasiga kiradi. Bunday hayvonlar go'shtidan taomlangan kishilar da'volanish uchun ba'zilar vegetarian taomlarni uncha kamquvvat iste'mol qilgan dorilar foydali ta'sirini kamaytiradi. Ba'zilar

vegetarian taomlarni uncha kamquvvat to'yimliemas deyishadi. Amerikalik expert (xirurgiya bo'yicha), Doctor Miller, 40 yil Formozda vegetarian tarzini targ'ib qiladi. U yerda kasaliklarga hamda ishlovchilarga vegetarian taomlar tayorlanadigan kasalxonaga asos soldi. Uning aytishi bo'yicha sichqonlar vegetarian yoki go'sht bilan kun kechirish mumkin. Agar biz birbirimizdan ajratgan holda bir sichqonga go'sht va ikkinchisiga o'simlikdan yeinmlik bersak yoki oyog'ini tashlaidilar, agar jarohatlangan bulsa, faqat juda yomon qismi tashlanadi, qolganlari esa sotuvga qo'yiladi. Hulosaga kelasizmi ikkisi ham bir hil rivojlanadi, lekin vegetarian sichqonni umri uzoqrok va kassaliklarga chidamlirok bo'ladi, bunda tashqari agar ikkovi ham kasal bo'lsa vegetarian sichqon tezroq tuzaladi.

U keyin ilova qilib, shunday deydi: hozirgi ilf fan taraqqiyoti hisobidan dorilar sifati yaxshilandi lekin ular ilgariqiday kasalini davolashga xizmat qiladi, lekin o'simliklardan bo'lgan egulik soglom ushlab turishiga xizmat qiladi. Uning aytishicha o'simliklardan tayorlangan egulik gushtan kura to'yimlik modallar manbaidir. Insonlar hayvonlarni eydilar, lekin hayvonlarning egulik manbasi bu o'simliklardir. Shunday ekan nega odamlar keraklik moddarlna bir no'la o'simlikdan olmaydilar? "Doktor Miller uylashicha bizning sog'ligimiz yaxshi bo'lishi uchun faqatgina ko'katlar, donlar va boshog'gilar (loviya singlarlar) kifoya.

Ko'p kishilar hayvonlardagi protein o'simliklardagidan ko'proq deyidilar, chunki birinchisi to'la protein ikkinchisa to'liksiz. Haqiqatda esa ba'zi o'simliklar protein ham to'liqdir va o'siliklar kombinatsiya qilish yerdamida to'liq proteinga ega bo'lishadi.

1988 yilda Amerika dietologlar assotsiatsiyasi: "Assotsiatsiya aqidasi shunda iborat ki vegetariancha sog'lomlik dietasi to'yimlik nuqtai nazaridan adekvatdir agar u tog'ri rejalshtirilgan bo'lsa" deb e'lon qildi"

Gushthurlar vegetarianlarga ko'ra kuchliroq ba qobilidagi aqidasi ham bor. Lekin professor Irvin Fisher tomonidan o'tkazilgan va 15 go'shthurlar ishtirokida) shuni ko'rsatadi ki vegetarianlar kattiqbosh chidamli ekanlar. U eksperiment ishtirokchilarni kim ko'proq

qo'llarini kutarib turishini tekshirdi. Tajriba mahsuli shuni kursatadi go'shturldan faqat 2 kishi 15 minutdan to 30 minutgacha qo'llarini ko'tarilgan holda turisha oldilar ayni shu vaqtda 32 vegetariandan 22 tasi shuni bajardi, 15 tasi 30 minutcha, 9 kishi bir soatdan ortiq, 4 kishi 2 soatdan ortiq va 1 vegetarian 3 soatdan ortiq shu holatda tura oldilar.

Ko'p uzok masofada yugiruvchilar musobaqa oldidan vegetarian diyetsiga o'tiboladilar. Doktor Barbara Moun vegetarian terapiya bo'yicha ekspert bir yuzu bir mil masofada yugurishni 28 soaty 30 minutda bajardi. Ellik olti yoshdagi ayol kichik yoshdagi erkaklar qo'yan rekordlaridan o'tdi. "Men vegetarian diyetasiga o'tgan kishilarga misol bo'lmoqchimanki vegetariabcha parhez kishining baquvvat a'zolaridan rohatlanish, sof tushuncha va tiniq hayotga keltiradi" deydi Barbara Mour

Vegetarianlik o'z parhezidagi taomdan kerakli miqdordagi protein oladimi?

Sog'liqni saqlash xalqaro tashkiloti taklif etadiki, har kunda oladigan kaloriyamizning 4.5% ini protenin tashkil etadi. Bug'doyda 17% kaloriya protenin ko'rinishida, brokkolida - 4.5% va birinchda -8% bor. Go'sht iste'moliga ehtiyoj qoldirmasdan, proteinga boy bo'lgan ratsion tayyorlash mumkin. Agar tarkibida yog'lar bo'lgan ratsion tufayli ko'pchilik kasalliklarni oldini olish uchun qo'shimcha foyda bo'lsa (shuningdek yurak kasalliklari, saraton kasalliklarining turli ko'rinishlari kabilar) ishonch hosil qilamizki vegetarianlik-eng tog'ri yo'l.

Haddan tashqari go'sht va tarkibida juda ko'p yog'lar bo'lgan go'sht mahsulotlarini iste'mol qilish bilan, yurak kasalliklari, ko'krak va ichak saratoni hamda apopleksicheskiy zarba, orasida o'zaro bog'liqlik borligi isbotlangan. Tarkibida yog' miqdori kam bo'lgan vegetarian parhez tufayli boshqa kasalliklar ro'yxatini oldini olish va gohida davolash mumkin. Masalan: bo'yurak toshi, predstatelniy bezlar raki, diabet, o'n ikki barmoqli ichak yallig'lanishi, o't toshlari, xranicheskiy gastrit, artrit, milk kasalliklari, ugri, oshqozon va

oshqozon osti bezlari raki, gipognikemiya, zapor, davertikulit, gipertoniya, osteonoroz, rak yachnikov, gemorroj, astma va semirish kabilar. Siz go'sht iste'mol qilishdan ko'ra, bo'shqacha o'zingiz salomatligingizga ko'proq zarar keltirolmaysiz (tovuq go'shtini hisobga olmasak).

Tevarak atrof va ekologiya.

Hayvonlarni go'shtlarini iste'mol qilish maqsadida ko'paytirishning o'ziga yarasha posledstviyasi bor. Tropik o'rmonlarni yo'q qilish, globalnomu poteplenik, syvlarni yetishmasligi va ifloslanishi, energetik resurslardan noto'g'ri foydalanish, dunyoda ocharchilik muammosini qo'zg'atish.Yer, suv, energiya va odam manbalarini, go'sht ishlab chiqarish uchun yo'naltirish, planetamizdagi tabiiy manbaalarni foydasiz foydalanishdan boshqa emas.

1960 yildan boshlab markaziy Amerikada shoxli mollarni boqish maqsadida yaylovlar uchun qaryib 25% tropik o'rmonlarni qirqib yotib yuborildi. Tropik o'rmonlarda har to,rt untsiya mol go'shtidan tayorlangan hamburgerlar uchun taxminan 55 kvadrat fut kesilgan daraxtlar ishlatilgan. Bundan tashqari qora mollarni ko'paytirish yer sayyoramizda haroratni ko'taradigan uch xil gazlarni ishlab chiqishga olib keladi, va har bir funt mol go'shtini yetishtirish uchun 2464 gollon ichimlik suvi zarur bo'ladi. Atiga bir funt pomidorni etishtirish uchun 29 gallon suv va bir buxanka bug'doy noni uchun 139 gallon suv kerak bo'ladi. Qo'shma Shtatlarda ishlatiladigan suvlarning taxminan yarmi shoxli qora mollarni o'tlatishda, ko'paytirishda va moldorchilikning boshqa sohalarida ishlatiladi.

Agar resurslardan to'g'ri foydalanib ularni dunyo xalqlari taomi uchun don etishtirishda ishlatilganda yanada ko'proq odamlar ta'minlangan bo'lardi. Agar hosil mollarga emas, balki odamlarni taomlari uchun ishlatilganda. Bir akr ovyos etishtirilsa,8marotiba ko'prok protein

ishlab chikarardi va 25 marotiba kaloriyalirok bolardi, bir akr mol goshti etishtirish uchun ajratilgan erga nisbatan, bir akr er broklor o'simligi etishtirish uchun ajratilsa 10 marotiba kuprok protein, kaloriya va niatsin ishlab chikariladi. Bunday hisob kitoblar juda ko'p.

Dunyo resurslari qora mollarni boqish va go'sht yetishtirish uchun ajratilgan yerlar odamlar ovqatlanishi uchun kerak bo'ladigan g'alla yetishtirish uchun ishlatilganda ko'proq foydaliroq bo'lardi. Vegetarian parhezga rioya sayyora bo'ylab yengil odim tashlash imkonini beradi. Va yana siz faqat kerakli narsalarni qo'llaysiz – isrofgarchilika yo'l qoymaysiz, sizga buni anglab yetish yoqimli bo'ladiki, har doim ham siz och qolganingizda tirik mavjudotlarni o'limi shart emas.

Dunyoda ochlik muammolari.

Sayyoramizda taxminan milliard odamlar noto'g'ri taom iste'mol qilishdan va to'yib yemaslikdan aziyat chekadi. Har yil 40-millionga yaqin odamlar ochlikdan o'ladilar, ulardan ko'pchiligi bolalardir. Shunga qaramasdan dunyoda yetishtiriladigan g'alladonlarning uchdan biri odamlarga emas balki moldorchilikni rivojlantirishga ishlatiladi. Qo'shma shtatlarda ishlab chiqarilgan g'allaning 70%i chorvochilikka ishlatiladi. Agar bu g'alla bilan odamlarni ovqatlantirganimizda, hech kim och qolmasdi.

Hayvonlarni aziyat chekishi.

Qo'shma Shtatlarda har kunda 100000 mol so'yilishi sizga ma'lummi? G'arb davlatlarida ko'pchilik chorvalar ferma-fabrik deb atalish joylarda yetishtiriladi. U yerda hamma narsa so'yish uchun kam xarajat evaziga maksimum corva go'shti etishtirishga moslashtirilgan.

Hayvonlar bog'langan holda, ularga xuddi go'sht va taom ishlab chiqaradigan mashinalardek yondashadilar.

Shunday haqiqatki bizning oramizdan mumkin biror kishimiz ham o'z ko'zimiz bilan ko'rmaganmiz.

Aytishadiki: Kushxonaga bir marotiba kirgan odamni bir umrga vegetarianets bo'lib qolarkan.

Lev Tolstoy: "Mollarni so'yish davom etarkan, kurash maydoni ham qoladi, vegetarian parhiz – bu odamzotni lakmusovaya qog'ozidir» degan. Vaholanki ko'pchiligimiz o'ldirishlarga aktiv qatnashmaymiz, biz doimo taomga go'sht qo'shib tanavvul qilish odatini o'ylab topdik, o'zimizga hisob bermaymizki biz iste'mol qiladigan hayvon bilan qanaqa muomilada bo'lishgan.

Ilohiylar va boshqalar jamiyati

Insoniyat qadimgi tarixiy yozilmalarida aytilishicha avvaliga o'simliklar odamizotning tabiiy yeguligi bo'lgan. Avvalgi yunon va yevreylar tushunchasida oldin odamlar mevalarni yeyishgan. Qadimgi misr xo'randalari hech mahal go'sht yeyishmagan. Ulug' Yunon faylasuflari Platon, Diogen va Sokrat go'sht iste'mol qilmaslik tarafdori bo'lishgan.

Hindistonda esa Buddha Shakyamuni Aximslar ma'nosini maxsus qayd etib tirik mavjudotga zarar yetkazmaslikka undaydilar. U o'z o'quvchilarini ogohlantirib aytadiki go'sht emaslik kerak, bo'lmasa tirik jondorlar qo'rqadigan bo'ladi. Buddha quyidagicha xulosa chiqargan:» go'shtxo'rlik-odat tusiga kirib qoladi. Ilgarilari biz bunga govshxo'rlikka odatlanmigan edik». "Go'sht iste'mol qiladigan odamlar o'zlarining ikki Ulug' shafqatlarini yo'qotadilar», Go'shtxo'rlikka o'rgangan odamlar o'ldirishib yeydilar.... bu hayotda men seni yeyman kelgusida sen meni... va shunday davom etaveradi. Ular qanday qachondir Podsholikni (xayolparastlikni) tashlay oladilar. Ko'pchilik laosist xristian iudey diniga mansub bo'lganlar vegetarian (go'sht iste'mol qilmagan). Uug' Bibliyada «Xudoi taallo aytadiki ,men sizlarga o'simliklar ,qaysikim donaklari bor, yer yuzida

qanday bo'lsa, mevali ,danakli daraxtlarni» yaratdim, sizlar oziqlaninglar deb.

Bibliya kitobida go'sht yeyishni taqiqlash to'g'risida aytilgan: «Jonivorlarni tiriklayin qonli tarzda yemanglar». Xudo deydi: “ Kim sizlarga o'g'loq va buzoqlarni qurbonlik uchun so'yishni buyurdi». Gunohsiz qondan poklaning, qshanda men sizlarni tavbalaringizni qabul qilgayman. Aks holda sizlardan yuz o'gigayman. Chunki qo'llaringiz qonlidir. Kechirishim uchun tavba qiling. Iso Payg'ambarning shogirdi Ulug' Pavel o'z yo'llanmasida Rimliklarga xitob qilgan edi: “Yaxshisi go'sht yemaslik va sharob ichmaslikdir”. Yaqinda tarixchilar qadimgi kitoblarni topishdilarki, yangi nur ila Iso ta'limlarini yoritdi. Iso aytgan edi: Hayvon iste'mol qiluvchilar shu hayvonni qabriga aylanadilar. Kimki hayvin o'ldirsa va go'shtini yesa o'lik go'shtini yegan bo'ladi.

Hind sig'inuvchilari ham go'shtdan o'zlarini tiyadilar. Aytiladiki: Odamizot hayvon o'ldirmasdan uni go'shtini iste'mol qilolmaydi. Tirik jonzotga xatar soluvchini hech qachon xudo yarloqamaydi. Shuning uchun go'shtdan saqlaning.

Islomdagi quroni karimda o'limtalarni go'shtini yeyish man etiladi.

Ulug' xitoy Dzen ustoz, Xan Shan Tszi iste'mol qilish befoyda ekanligi haqida poema yozgan: “ Bozorga oilang uchun go,sht olgani borsang, o'zingni hayotingni saqlab, nega ularni hayotini o'ylamaysan. Bu xayolga to'g'ri kelmaydi, Bu sizlarni begunoh farishtaga aylantirmaydi, aksincha do'zaxga soladi.

Ko'p olimlar, taniqli yozuvchilar, rassomlar, filosoflar vegetarian bo'lganlar. Misol olganda Budzda Shakyamuni Insus Xristos, Vergiley, Gorotsiy Platon, Ovidiy, Petrorka, Pifagor, Sokrot, Shekspir, Volter, Issak Nyuton, Leonardoda Vinchi, Charliz Darvin, Bendjamin Franklin, Emerson, Genri Deyvid, Toro, Emil Zolya, Bertron Rassel, Rixord Vagner, Persi Bish Shelli, Gerbert Uells, Albert Eynshteyn, Togor, L.Tolstoy, Bermard Shou, Maxatma Gandi, Albert Shvitner va yana Pol Nyumen, Madonna, printsessa Diana, Lindsey Vagner, Pol Makkartni, Kanditsiya Bergen, hammasini qayd qilolmadik va boshqalar.

Albert Eynshteyn aytgan edi: “O‘ylaymanki vegetarian parhez odam organizmida va xarakterida o‘zgarish kiritadi, yaxshilik tarafga, odamzot uchun har tomonlama foydali”. Bu so‘larimga k‘pchilik taniqli insonlar va donolar qo‘shiladi.

Ustoz savollarga javob beradi.

Savol: Hayvonlarni yyish – hayvon o‘ldirishga kirs, o‘simliklar iste‘mol qilish o‘ldirishni bir turi emasmi?

Ustoz: O‘simliklarni yyish-tirik mavjudotni o‘ldirishga kiradi. Bu ozuqalanishni buzulishiga olib keladi, lekin bu jarayon buncha ahamiyatli emas. Endi biz ovqatlanishimiz kerak ekan yashash uchun biz shunday ozuqa tanlashimiz kerakki, kamroq azob tortilsin. O‘simliklar 90% suvdan iborat, shuning uchun ularni his qilish omili shuncha kamki, azob chekolmaydilar. Bundan tashqari, meva sabzavotlar bilan oziqlanib, ularni ildizlarini uzmaymiz, aksincha ularga qaytadan hosil berishiga yordam beramiz. Xulosa shuki biz mevalarni uzib, shoxini kesib ularni o‘shishga yordam berar ekanmiz. Bog‘parvarlarning aytishicha daraxtni baland va chiroyli o‘shishi uchun uni kesib (chekanka) qilib turish lozim. Bu narsa mevali daraxtlarda yaqqol ko‘rinadi. Pishgan mevalar o‘zining xushbo‘yli, chiroy rangi va yaxshi ta‘mi bilan kishini o‘ziga jalb etib, ishtahasini ochadi. Shunga asoslanib mevali daraxtlar urug‘lari yerga sochilishi sababli ko‘payishadi.

Agar daraxtdagi mevalarni terib yemasak, ular pishib o‘tib ketadi va to‘kilib chiriydi. Ularni urug‘lari chirindilar ichiga qolib o‘ladi. Shuning uchun mevalar va sabzavotlarni iste‘mol qilishlik ularni yo‘qolib ketishiga yo‘l qo‘ymaydi.

Savol: Ko‘pchilik hisoblashadiki vegetaryanlar go‘shxturlarga qaraganda ozg‘in va past bo‘yli bo‘ladilar. Shu rostmi?

Ustoz: Vegitaryanlar past bo‘yli va oriqli bo‘lmaydilar. Shu vaqtdagi agar ularni ovqatlanish tartibi to‘g‘ri yo‘lga qo‘yilgan bo‘lsa ular ham baland va baquvvat bo‘lishlari mumkin. Sizlarga ma‘lumki, hamma yirik hayvonlar, masalan: Fil, ho‘kiz, jirafalar, otlar va begimotlar asosan mevalar va sabzavotlar bilan oziqlanadilar. Ular yirtqichlardan ko‘ra inson uchun foydalidir. Ko‘p go‘sh t yeydigan odamlar hayvonlar xususiyatiga ega bo‘lib qoladilar. Go‘sh t xur insonlar ichida kalta bo‘li va oriqlari ham bo‘lib, ularning umrlari qisqa ham bo‘ladi. Eskimoslarni olsak ular faqat go‘sh t yeydilar, lekin ularni baland va kuchli deya olamizmi? Ular uzoq yashaydilar? O‘ylaymanki bu juda tushunarli.

Savol: Vegetarianlar tuxum yeyishlari mumkinmi?

Ustoz: Yo‘q. Tuxum yeya turib tirik jonzotni o‘ldiramiz. Ba‘zilar aytadilarki sotuvga chiqarilgan tuxumlar o‘z maxsulini berish imkoniga ega emas, shuning uchun ularni iste‘mol qilish bilan tirik jonzotni ovldirmaymiz. Bu shunday ko‘rinadi, aslida esa tuxumni rivojlanmasligi uchun biror bir chora ko‘riladi, sunv‘iy ravishda ichidagi jo‘ja rivojlanmay qoladi. Ba‘zilar ta‘kidlaydilar ki tuxumda protein, fosfor bor deb, bu esa odam organizmi uchun juda zarur. Lekin proteinni dukakli o‘simliklardan olish mumkin, fosforni esa boshqa ko‘p o‘simliklardan, kartoshka shular jumlasidan. Ma‘lumki o‘tgan asrlardan hozirgacha ko‘p buyuk dindorlar go‘sh t va tuxum yemaganlar, lekin uzoq yashaganlar. Misol uchun: Ustoz Ing Chingni har kungi ovqati bir kosa guruch va mevalardan iborat, u esa 80 yildan beri yashayapti Formoz va Amerikada tuxum sarig‘ini yurakni birinchi dushmani deb biladilar, chunki uni tarkibida xolestirin luda ko‘p. Shuning uchun ko‘p tuxum yeydiganlarni sog‘ligi yaxshi emas.

Savol: Odamlar hayvon va parranda tovuq, o‘rdak va hakazo, nima uchun ularni yeyolmaydi?

Ustoz: Ota-onalar ham bola boqadilar, ular bollarini yeyish kerakmi? Hamma tirik maxluqotlar yashashi kerak, ularni o'ldirishga hech kimni haqqi yo,q. Gonkongda xudkushlik ham jinoyat hisoblanadi. Shuning uchun begina jonni o'ldirish undan ham jinoyatliroq.

Savol: Hayvonlar ular odamlar yeyish uchun tug'iladilar. Agar ularni yeyilmasa dunyo hayvondan to'ladi. Shunday emasmi?

Ustoz: Bu noto'g'ri fikr. Hayvonni o'ldirishdan oldin undan seni o'ldirishim va yeyishim mumkinmi deb so'raysizmi? Hamma tirik maxluqot yashashni istaydi va o'limdan qo'rqadi. Biz xoxlamaymiz yo'lbarsga yem bo'lsak, nima uchun hayvon odamga yem bo'lmog'i darkor. Odamizot dunyoda necha ming yil avval yashab kelmoqda, hayvonlar esa odamdan avval ham bo'lgan. Ular dunyoni ko'chirishgani yo'qku. Tirik mavjudot tabiiy ekologik muvozanatni saqlaydi, oziq-ovqat tanqisligi yuzaga kelsa va joy yetishmasa rivojlanish qisqaradi.

Savol: Nima uchun men vegetarian bo'lishim kerak?

Ustoz: Men vegetarianman, chunki xudo menga shunday tuyg'u berdi. Tushunarlimi? Go'shtxo'rlik o'limni xoxlamaslik olam qonuniga teskaridir. O'zimiz o'lishni xoxlamaymiz va xoxlamaymizki birov bizni g'arot bersa. Agar biz bu holni boshqalarga qilsak, o'zimizga qarshi turgan bo'lamiz va bu bizni azoblanishga olib keladi. Boshqalarga qilgan yomonligingiz o'zingizga qaytadi. Siz o'zingizni tishlolsaysiz va o'zingizga pichoq urolmaysiz. Xuddi shunday boshqalarni o'ldirmangki bu yashash qonuniga ziddir. Sizga tushinarlimi? Bizni xafa qiladigan ishni qilmaymiz. Bu hayotimizni har qanday hayot uchun kengaytiramiz. Hayotni faqan o'zimizni tanamizdan iborat emas, hayvonlarni hayoti bilan kengayadi, qiziqarli bo'ladi. Bu hol bizni ulug,, kuchli, baxtli qiladi. Rozimisiz?

Savol: Siz vegetarianlar tajribasi va umumiy dunyo tichligiga qandoy hissa qo‘shiladi?

Ustoz: Ha. Dunyodagi ko‘pchilik urushlarni iqtisodiy sabablar olib keladi. Buni qismlarga bo‘lib ko‘rib chiqamiz. Iqtisodiy qiyinchiliklar mamlakatlarda asosan ocharchilik, oziq-ovqat yetishmasligi yoki nodurist taqsimot natijasidavujudga keladi. Siz agar o‘z vaqtingizni vegetarian parhezi to‘g‘risidagi jurnallardagi izlanishlaringizni o‘rganib bunga ishonch hosil qilasiz. Mol va boshqa hayvonlarni so‘yish uchun yetishtirish bizni iqtisodiyotimizni hamma sohada halokatga olib keladi. U butun dunyoga qashshoqlik keltiradi. Hech bo‘lmasa 3-dunyoda. Amerika xalqi ana shunday izlanishlar o‘tkazishdi va bu haqida kitoblar yozishdi. Vegetarian parhezi sohasida har kandayi kitobni okib korsangiz albatta Jon Robensning “Yangi Amerika uchun parhez”- ni o‘qiysiz. Bu muzqaymoq chiqarish sohasida juda taniqli ishbilarmon. U vegetarion bo‘lish uchun va bu haqda kitob yozish uchun hamma narsasidan kechdi. Biznes va oila qonun qoidalariga qarshi holda. U ko‘p pul yo‘qotdi, obru ba sho‘hratdan ayrildi, vabuni tanho haqiqat uchun qildi. Bu juda yaxshi kitob. Yana ko‘pgina kitoblar va jurnallar mavjudki, vegetarian parhez haqida yozilgan va bizga parhez orqali dunyoda tinchlik o‘rnatish mumkinligi yozilgan. Bir molni ozuqaga aylantirish uchun qancha oqsil, dori, suv, odam kuchi, aloqa, minglab gektor yerlar ketadi. Tushunasizmi? Buni hammasini rivojlangan davlatlar aro taqsimlansa, ochlik muammosi ko‘tariladi. Biror mamlakatda oziq-ovqat tanqis bo‘lsa, boshqa mamlakatdan olishga harakat qiladi, xalqini saqlab qolish uchun. Bu etkazilgan jabrga jabr ila qaytarishga olib keladi. Ekkaningni o‘rasan. Biz agar ozuqa uchun birovni o‘ldirsak, keyinchalik xuddi shunday o‘lamiz. Boshqa muhitda va boshqa avlodlarimiz, afsuski.

Biz qanchalik aqilli va rivojlangan bo‘lsak ham ko‘pchiligimiz qo‘shni mamlakatlar azosini bilmaymiz. Qorni to‘qni qorni och odam bilan nima ishi bor. Qornimizni to‘yg‘urish uchun ko‘p jonzodlarni o‘ldiramiz va ularni qiynaymiz. Hayvonlarni bir chetda qo‘ya turing.

Bu savol miyamizga shu darajada oʻrnashib qolganki oʻylamaslikni hech iloji yoʻq. Bu bizni rak boʻlishga, sil, SPID va boshqa davosiz kasalliklardan aziyat chektiradi. Oʻzingiz koʻring: Sizni mamlakatingiz Amerika aholisi SPID bilan koʻp kasallangan. Bundan shu kelib chiqadiki amerikanlar koʻp goʻsht eydilar. Uni bu erda boshqa istalgan mamlakatlardagidan koʻp eydilar. Oʻzingizdan soʻrang nega Xitoyda yoki boshqa kommunistik davlatlarda kam tarqalgan u erlarda saraton kam tarqalgan u erlarda kam goʻsh eydilar. Tushunarli? Buni men emas tekshirishlar koʻrsatadi. Meni muhokama etmang.

Savol: vegetarian diyetadagilar qanaqa ruhiy foyda olishlari mumkin?

Ustoz: Hursand mankisiz shu yoʻsinda soʻradingiz, demak siz mujasamdir va ruhiy barkamollik toʻgʻrisida qaygʻurasiz. Koʻpchilik vegetarian diyetasini soʻraganda sogʻliklari, qomatlari va diyeta toʻgʻrisida qaygʻuradilar. Oʻsimlik dastalari ruhiy xususiyatlari shunda iboratki, u toza va zoʻravinlikni oʻtkazmiydi. “Qotillik qilma!” Xudo shu soʻzni bizga aytganda nafaqat odamni balki hayvonlarni ham nazarda tutgan. Naxot Xudo aytmagan boʻlsa, hayvonlardan bizga doʻst va yordamchilar ato qilganini. U hayvonlar toʻgʻrisida qaygʻurishni bizga ishonmasmidi? U hayvonlar toʻgʻrisida qaygʻurinlar va ularni boshqaringlar degan. Sizlarga bu huquq berilsa boshqarib, oʻldirib, eysizlar, hammi? Yakka hokim bulish uchunmi? Endi Xudoning soʻzini eshitib sizlar tushundingiz va sizni vazifangiz unga boʻysinishdir. Ular toʻgʻrisida bahslashishga oʻrin yoʻq. Uning soʻzini yaxshiroq tushunadigan bormi? Shunday qilib uni yaxshi tushunish uchun, u yoʻlida boʻlishingiz kerak. Men sizlarni oʻzingizni oʻrningizga boʻlishimizga chaqiraman. Bibliy bizni vegetarianlikka undaydi. Biz oʻz salimatlikimizni oʻylasak vegetarian boʻlishimiz kerak, ilmiy xususkiytdan biz vegetarian boʻlishimiz kerak, achinish jihatidan biz vegetarian boʻlishimiz kerak, dunoy saqlab qolishimiz uchun biz vegetarian boʻlishimiz kerak. Hisob-kitob boʻyicha Garb va Amerika davlatlari har haftaning bir kunida goʻshtan diyeta qilsalar

har yil 16 million ochlikdan kishilarni qutqaradilar. Shundan hulosa chiqarib kahramon bo‘ling va vegetarian bo‘ling. Agar meni ortimdan borib meni usulimga amal qilmasangiz ham o‘zingiz uchun, olam uchun vegetarian bo‘linglar.

Savol: Agar hamma o‘simlikarni iste‘mol qilishini boshlasa bu oziq ovqat etishmovchilika olib kelmaydimi?

Ustoz: Yoq, agar kishilar erni o‘simlik uchun ishlatishsa, un turt marta kup mahsulot olishadi agar yer mol uchun yem tayorlash uchun ishlatilsa unan shuncha kam mahsulot bo‘ladi. Yerning har bir akri 800000 energetik kaloriy beradi, agar shunch yer mol boqish uchun ishlatilsa unda uning go‘shiti 200 000 energetik kaloriya beradi, buning ma‘nosi agar yer go‘shiti uchun ishlatilsa uning energetik kaloriyasi 4 marta kamayadi. Shunday qilib vegetarian parhezi go‘shitga qaraganda ham samarali ham kamharjdir.

Savol: Vegetarian uchun baliq taom bo‘ladimi?

Ustoz: Bo‘ladi agar u baliqni yeishini xoxlasa, agar u vegetarin bo‘lishini xoxlasa u bilsin baliq ko‘kat emas.

Savol: Bazilar aytishadiki vegetarian bo‘lishi shart emas, assosiy chin ko‘ngilli inson bo‘lsin, shu gaplarda ma‘no bormi?

Ustoz: Agar kimsa ochiq ko‘ngilli rahmdil inson bo‘lsa, nima uchun joniivorlar go‘shitini eydi. Go‘shiti yeislik rahmdillika kirmaydi. U rahmdil odam amalimi? Ustoz Li Chji bir kun aytdi: “Tanani o‘ldiradi va go‘shitni eydi, bu dunyoda insondek toshyurak toshbag‘ir yo‘qdir. Mening yuragim rahmdil deb aytishga qanday haqqim bor? I Mentsius aytdi: “Agar siz tirik ko‘rsangiz, uning o‘lik kura olmaysiz. Agar siz uni ??? ston eshtsangiz, siz uni go‘shitini yemaysiz. Inson aqliy imkoniyati hayvondikidan balanddir., shuning uchun kqurol ishaltib, ularning qarshilik qila olmasdan o‘lishlariga olib kelamiz. Himoyasiz,

kuchsiz hayvoblarni xaf qiluvchi odamla jentllmn emaslar. O'ldirilaigan hayvon juda qattiq ko'rqadi, qarshilik ko'rsatadi, bu ularning go'shtida toksinlar ajralishga olib keladi va go'shi eganlarga zara keltiradi. Hayonlar tebranish chastotasi insonnikidan kamligini hisobga olsak, unda inson tebranishi ham o'zgaradi va bu aql yo'nalishi buzilishiga olib keladi.

Savol: Urfiy vegetarian bolish yetarli emasmi? (Urfiy vegetarianlar go'shttan mutlako voz kechishmaydi, masalan go'sht va sabzavot taomdan faqatgina sabzavotni iste'mol qilishadi)

Ustoz: yo'q. Masalan taomni zaharlisuyqliqqa solib qaytarib olsak unda taom zaharli bovladimi. Maxaparinirvana Mahakasyana Buddan so'radi: "agar biz sadaqa so'rasak, bizga go'sht va ko'kat berishsa, yeish mumkinmi?". Budda javob berdi suv bilan tozalab sabzavotni ajratib bo'lib yeish mumkin. Bu so'hatdan ko'rinadiki hech kim sabzavotni ajratib yuvmasda yeishga haqqi yo'q. Go'sht to'grsida gapirmasa ham bo'ladi. Bundan kelib chiqadiki Budda va uning vegetarian bulgan shogirdlari unga to'hmat qilib, u urfiy vegetarian bo'lgan deyishadi. Unga go'sht berishganda u yegan emish. Bu to'la aqlsizzlik! Kim bunga ishonsa, ular kam yozuvlar o'qishgan oyki bu to'grisida tushunchalari yo'q. Hindustonda 90% kishilar vegetariandirlar. Ular qashoq sariq kiyimli monaxlarlni ko'rganlarida ular tushuashidirlar ularga faqat o'simlik taomlarni taklif qilishadi, chunki baribir ham Hindularni kupisiga go'shtlarini yoqligini aytish ham izofadir.

Savol: Qachondir ilgari eshitishimcha Budda cho'chqa oyog'ini yeb, oshoqozoni ishdan chiqib o'lgan emish. Bu to'g'rimi?

Ustoz: Yo'q albatta. Budda qo'ziqorin yeb o'lgan. Agar uni braxman tilidan sozma soz tarjima qilinsa: "cho'chqa oyogi bo'ladi. Shunday qilib shunaqa taom borki oti "longan" (Xitoy tilidan bu ajdar ko'zi. Ko'pgina o'simliklar borki ularning nomi o'simliklarbilan bog

o‘simliklarlik emas. Bu zamburugni nomi “Cho‘chqa oyog‘i yoki Cho‘chqa sevinchi. Ular cho Cho‘chqa bilan boglikdir. Ular qadimgi Xindustonda juda kamtar tarqalgan ediilar va tansi taomm deb hisoblashardi. Va odamlar ularni Buddaga tortiq qildilar, hurmat yulida. Bu zamburug yer bag‘ridan topib bulmasdi, u yer qarida o‘sadi va ularni topish uchun qari Cochlarni ishlatishgan, cho‘chqalar ularni hididan qidirib topganlar va botqoqlarni kovlab topganlar tuyoqlari yordamida. Mana nima uchun ularni nomi “Cho‘chqa oyog‘i yoki Cho‘chqa sevinchi deb ataladi.Bu ikki nomlar bitta zamburog‘ga tegshlidir. Ularini yaxshi tarjima qilishmasligi sababli, Budda tog‘risida notug‘ri tushuncha paido buldiki bundan faqat jonovorlarni yutuvchilar degan azobda biz.

Savol: Ba‘zi go‘shetni xush quruvchilar tasdiqlalaricha:Agar ular go‘shetni dukondan olib yesalar, uzlari hech kimni o‘ldirmasalar. Hech qanaga kurkinchli emas agar esalar ham. Siz qanday fikrda bu to‘grisida?

Ustoz: Bu juda katta adashishdir. Siz tushuningki, qasoblar go‘shetni odamlar yeishlari sababli mol suyadilar. Lankavatara sutrada Budda degan edi: agar hech kim go‘shet emasa, hech kim mol so‘ymay. Shuning uchun go‘shet egan ham mol so‘ygan ham bit hil gunoh sodir qilishadi. Juda ko‘p hayvonlarni o‘ldirganimiz sababli biz ko‘p tabiy ofatlarga, tartibsizlarga, urushlar kelib chiqishga duchor bo‘liyapmiz.

Savol: Ko‘pchiliklar aytishicha o‘simliklarda zaharli moddalar bo‘lmaydi, mochevina va urokinazalar singari, bog‘bonlar va ko‘katchilaretishtiruvchilaparvarishda pestitsidlar ishlatishadiki, ular inson salomatligiga zarar dir. Shunday mi?

Ustoz: Agar fermenlar o‘simlik etishtirishda pestitsidlar masalan DDT ko‘llaasalar, bu uz navbatiga saraton kelib chiqishiga sabab bo‘ladi, farzand bo‘lmaslikka va jigar kasalliklariga olib keladi. DDT va o‘hshah zaharlar kodi bo‘yicha ular yog‘larda eriydi va ular assosan

molni yog'ida bo'ladi. Siz go'sht eganingizda, siz o'z tanangizda yuqori kontsentratsiyali pestitsidlar va hazm sistemasini faoliyatini va zaharlovchi moddarni qabul qilasizki ular mo yog' qatlamida uning umri davomida yig'ilgan bo'ladi. Ularning kontsentratsiyasi o'simlik, bug'doy va mevalardagidan. O'n uch marta ko'proq buladi. Biz usimliklarni pestitsidlardan tozalashimiz mumkin, lekin yog'kavatlarida pestitsidlardan ajrata olmaymiz. Ularning yug'ilish tartibi, ximiyaviy hossalari bilan bog'lsangan. Shuning ushun istemolchilar hasm qiluvcha azolar zanchiri oxirida qiynaladirlar. Amerikada Ayova shtatida qilingan tajribalar ko'rsatadiki insom tanasida paydo bulgan hamma pestitsidlar go'sht mahsulotkari bilan birha kirgan.Olimlar inson organizmidagi pestitsidlar go'shtni hush ko'ruvchilarga, o'simliklarbilab ozurkanuvcilardan ikki martda ko'pdir. Haqiqatda go'sht pestitsidlardan tasqari boshqa toksinlarga ham ega). Hayvolarni boqish davomida ular yeshlarmi ancha qismi ximikatlardan iboratki ular kattalashishni tezlashtiradi ranglarini, mazz a va go'sht tuzulishini o'zgartiradi, ularni buzilishdan saqlaydi. Nitratlar assosida tayerlanuvchi konservantlar juda yuqori toksinga ega. "New York Times" gazetasining 1971 18 liyl sonidagi maqolasida xabar berilishicha "aytarli berk xavf go'shtlur uchun goshni qorinmas molddalar bilan ifloslangani masalan bakteriyal bilan pestitsidlar, garmonlar, konservantlar, antibiotiklar va boshqa ximiyaviy kushimchalardir. Bunda tashqari vaktinatsiya izmalari qolishi mumkin go'shtlarda. Bu nuqtai nazarda mevalar, yongoklar, boshqoqliqlar, donliklar, sut proteinlari go'sht proteinlardan tozadir. Go'sht proteinin 56% suvda erimaydigon iflosliklardan iborat va tajribalarni ko'rsatishicha bu sun'iy qushimchalar.Homilaning noto'g'ri rivojlanishiga saraton shishlariga va boshqa yoqimsiz hlatlarga olib kelishi mumkin. Shuning uchun homiladir ayollar vegetarian parhezga utsalar yaxshi bo'ladi, homilani jismonan va ruhah soglom bo'lishi uchun. Siz agar kop sut ichsangiz ko'p kaltsuy ortirasiz. Boshqolilar sizni protein bilan ta'minlashlari mumkin, meva va sabzavotlar sizni vitamin va tuklar bilan boyishadi.

Vegetarianlik:

Ichimlik suvi etishmasligi global inqirozning oldini omilni eng yaxshi chorasi:

Quyidagi yer barcha tirik jon yashashiga shartdir dunyo bo'ylab. Lekin Xalqaro suvni o'rganish institutning SIWI ma'lumotlari bo'yicha planetamizdan suv resurslaridan betartib foydalanishi kelgusi avlod uchun bu bebaho elementning etishmaslik xavfi bor

Quyidagi keltirilgan esog'diruvchi faktlar 2004 yil 16.08-20.08 SIWI utkaziladigan har yillik jahon suv haftaligida ommaviylashtirildi

* Bir necha o'n yillardan oziq-ovqat ishlabchiqarish uchun suv etishmaydi

* Bir kilogramm go'sht ishlab chiqarish uchun 10000 -15000 kg suv kerakki dir. (bu protsesda FIK 0.01%ni tashkil qiladi, istalgan boshqa industrial process shunga o'shsh FIK tezlik bilan don mahsulotlariga har bir kg uchun 400-3000 kg suv talab qilinadi (yani 5% suv miqdori go'sht etishtirish uchun sarf bo'ladi)

* Avstraliya suv tanqisligini sezilayotgan singari mamlakatlarga alla kachon suvni go'st formasida eksport qilmoqda

* Rivojlanayotgan mamlakatlarda go'stxurlar o'rtaacha bir kunda 5000 l suvga to'g'ri keladigan resuslar Vegetarianlar esa 1000-2000 ga teng bo'lgan resurs ishlatishadi (Guardiabdagi reportaj dan 8/23/2004.

Yana boshqa manbalarda keltirilishiga ko'plab tropik o'rmonlar kesilib o'rnigadonli va boshqoliziroatlar rqiymoqda lekin ulardan hayvonlarga boqilmaqda. Agar ular to'gridan to'g'ri etishtirilganda qancha ko'proq tejalardi Ustoz go'sht etishtirishni tashki muhitga ta'siri temasini «Vegetarian parhezi

foydasi” leksiyada tilga oladi: “Hayvonlarni soʻyish uchun boqishni yomon oqibatlari bor” bu tropiklarni qirilishiga olib keladi va parnik samarasiga, suvning ifloslanishiga, suv resurslarni kamayishiga, choʻllantirishga, energetic vositalar kamomadiga, duhyoda ochligiga olib keladi. Erni sovni, energiyani, ish kuchini goʻsht etishtirish uchun ishlatish – er resursini samarali ishlatish emasdir.

Shunday ekan suv sarflashishni dunyo boʻyicha jiddiy kamaytirish uchun, insoniyatga oziqlanishuga yangi yondoshuv kerak va vegetarian parhezi shu talablarga javob bera oladi

Tema boʻyicha koʻshimcha habarlar

<http://www.worldwatercouncil.org/>

<http://news.bbc.co.uk/2/hi/science/nature/3559542.stm>

<http://news.bbc.co.uk/1/hi/sci/tech/2943946.stm>

Vegetarianlar uchun yaxshi habarlar!

Kerli o'simlik protein

Vegetariancha ovqatlanish bizni amaliyotizda nafaqat katta foyda keltiradi, balki sog'ligimizga ham juda foydalidir. Lekin biz ovqatlanish me'yoriga ahamiyat berishimiz kerak, chunki biz iste'mol qilib kerakli o'simlik protein olishimiz kerak.

Ikki xil protein bor: hayvonlar va o'simliklardagi proteinlar. Vegetarian dietaga rioya qilish sabzavotlarni qovurib iste'lom qilish degani emas. Kishi ovqatlanish kompleksiga protein kirishi kerak. 40 yil davomida doktor Miller Xitoyda meditsinani qo'llab ko'plab kambag'allarni davoladi. Bir umr vegetarian bo'lgan bu kishi soq'ligimizni saqlab turish uchun bizda don mahsulitlarga, mevalarga va sabzatlarga hojat bor. Doctor Miller fikri bo'yicha soya tvorogi (tofu) bu "suyaksiz go'sht". "soya loviyalari shunchalik to'yimlikki agar kishilar faqat o'simlik bir turini iste'mol qilishlari kerak bo'lsa edi va faqat soya liviyasini yeganlarida ular bundan ham uzoqroq yashar edilar.

Vegetariancha taom tayorlash, go'shtli taom tayorlashdan uncha farq qilmaydi. Faqat go'sht o'rnida o'simlik protein ishlatiladi.

Agar siz vegetarian protein hamma vaqt ham bo'lavermaydigan mamlakatda yashasangiz unda siz Ulug' Ustoz Chin Xay Xalqaro Assotsiatsiyasining tub markazi bilan bog'lansangiz biz ba'zi vegetarian ta'minoti va restoranlari to'g'risida ma'lumot bilan ta'minlaymiz.

Vegetarian taomlarni qanday tayorlash keragligini siz Ulug' Ustoz Chin Xay Xalqaro Assotsiatsiyasi chop qilingan "The Supreme Kitchen" kitobidan ko'plab foydali maslahat topishingiz mumkin.

Vegetarian restoranlar ro'yxati butun dunoy bo'lab siz shu internet saytidan topishingiz mumkin:

<http://www.godsdirectcontact.org.tw/eng1/food/restau-rant/>

Dunyo bo‘ylab vegetariancha parhez qilish manzillar
(Davomchilar bilan boshqarilayotgan)

Africa

South Africa

Benin

◆ SM Bar Cafe Restaurant
vegetarian
07 BP 1022 COTONOU
Tel: 229-90921569

◆ Peace Foods
C/1499 VEDOKO(COTONOU)
Tel: 229-95857274

America

Canada

Vancouver

◆ Paradise Vegetarian Noodle House
8681-10th Ave. (Crest Plaza),
Burnaby,
B. C. V3N 2S9, Vancouver, Canada
Tel: 1-604-527-8138

U.S.A.

Arizona

◆ Vegetarian House
3239 E. Indian School Rd, Phoenix AZ
85018
Tel: 1-602-264-3480/Fax: 1-623-780-
0855

Oregon

◆ Sarang Korean Vegetarian
Restaurant
706 SW Hurbert St., Newport, OR 97365,
Tel: 1-541-265-5803

California

Los Angeles

◆ Au Lac Vegetarian Restaurant
16563 Brookhurst Street, Fountain Valley,
CA 92708 U.S.A. (in Orange County)
Tel: 1-714-418-0658

◆ Veggie Era Vegab Restaurant
903-b Foothill Blvd Upland, CA 91786
Tel: 1-909-982-3882

◆ Happy Veggie
709 N. Pacific Coast Highway,
Redondo Beach , CA. 90277
Tel: 1- 310-379-5035 Fax: 1-310-
379-5075

◆ One World Vegetarian Cuisine
178 S. Glendora Ave., W. Covina, CA
91790
Tel: (626) 917-2727
Email: info@oneworldveggie.com

Oakland

◆ Golden Lotus Vegetarian
Restaurant
1301 Franklin St. Oakland, CA 94612
Tel: 1-510-893-0383

◆ New World Vegetarian Restaurant
464 8th St. Oakland, CA 94607 U.S.A.
Tel: 1-510-444-2891

San Francisco

◆ Golden Era Vegetarian Restaurant
572 O'Farrell Street, San Francisco, CA 94102
Tel: 1-415-673-3136

San Jose

◆ Supreme Master Ching Hai
International Association Vegetarian
House
520 East Santa Clara Street, San Jose CA
95112
Tel: 1-408-292-3798
info@vegetarianhouse.us
[http://Godsdirectcontact.com/vegetaria
n/](http://Godsdirectcontact.com/vegetarian/)

◆ Tofu Togo
388 E. Santa Clara Street, San Jose CA
95113
Tel: 1-408-286-6335

Massachusetts

Boston

◆ Quan Yin Vegetarian Restaurant
56 Hamilton Street, Worcester MA 01604
Tel: 1-508-831-1322 /Fax: 1-508-
752-2061

◆ Buddha Hut
415 Chandler Street Worcester, MA
01602
Phone: 508-459-0367/Fax: 508-459-0784
Email: bostonbuddhahut@yahoo.com

Texas

Houston

◆ Quan Yin Vegetarian Restaurant
10804-E Bellaire Blvd, Houston TX
77072
Tel: 1-281-498-7890
Fax: 1-281-498-7972

Dallas

◆ Suma Veggie Cafe
800 E Arapaho Rd, Richardson, TX
75081
Tel: 1-972-889-8598

◆ Veggie Garden Restaurant
510 W. Arapaho, #112, Richardson, TX 75080
Tel: 1-972-479-0888
Fax: 1-972-761-0691

Georgia

◆ Cafe Sunflower
5975 Roswell Rd. Suite 353, Atlanta GA
30328
Tel: 1-404-256-1675 Fax: 1-404-256-6365

Washington

◆ Teapot Vegetarian House (Location
1)
125 15th Ave E, Seattle WA 98112,
U.S.A.
Tel: 1-206-325-1010
[http://www.teapotvegetarianhouse.co
m](http://www.teapotvegetarianhouse.com)

- ◆ Teapot Vegetarian House (Location 2)

15230 NE 24th St #H, Redmond WA
98052,

Tel: 1-425-373-1888 , 1-425-747-8881

<http://www.teapotvegetarianhouse.com>

Illinois

- ◆ Alice & Friends Vegetarian Cafe
5812 N Broadway St. Chicago, IL
60660-3518,
Tel: 1-773-275-8797

Peru

Lima

- ◆ Sabor Supremo

Av. Militar 2179 - Lince - Lima 14

Tel: 51-1-265-0310

- ◆ Vida Light

Jr. Camana 502 - Lima

Tel: 51-1-426-1733

Europe

Germany

Munich

- ◆ Zay Restaurant
Occumstrasse 13, 80802 Munich,
Germany,
Tel: +49 89 330 569 48

- ◆ Restaurant Aulac,
Kurfuerstenstrasse 47, 80801 Munich
Germany .
Tel: +49 89 28673021

France

Paris

- ◆ Tien Hiang
20, rue Nationale, 75013 Paris,
France
Tel / Fax: 33-1-45829954

- ◆ Saveurs Veget`halles
41, rue des Bourdonnais, 75001 Paris,
France
Tel : 33-1-40419395

Spain

Malaga

- ◆ Restaurante vegetariano EL
LEGADO CELESTAL
Calle PEREGRINO ,2
29002 Malaga , Spain
Tel: 34-95-235-1521

Valencia

- ◆ The Nature Vegetarian Restaurant
Plaza Vannes, 7 (G.V.Ramon y
Cajal, 36, dcha), 46007 Valencia,
Spain
Tel: 34-96-394-0141

- ◆ Restaurante Casa Vegetariana
“Salud”
Calle Conde Altea, 44, bajo,
46005 Valencia, Spain
Tel: 34-96-3744-361

United Kingdom

London

◆ The Peking Palace
669 Holloway Road, London, N19
5SE
Tel: 020-7281-8989, 020-7281-5363
Website:
<http://www.thepekingpalace.com/>

◆ Mr Man
236 Station Road, Edgware,
Middlesex, HA8 7AU.
Tel: 020-8905-3033
Website: <http://www.vegmrman.com>

Oceania

**Australia
Canberra**

◆ Au Lac Vegetarian Restaurant
4/39 Woolley Street Dickson ACT
2602
Tel: 61-2-6262-8922

◆ Vegtarian House
Shop 7 Homeworld shopping centre
Tuggeranong ACT 2900
Ph: 61-2-6293 9788

Melbourne

◆ LA PANELLA BAKERY
465 High Street, Preston Victoria 3072,
Tel / Fax: 61-3-9478-4443

Sydney

◆ Happy Vegan Vegetarian Restaurant
11/68 John St, Cabramatta, NSW

2166

Tel: 61-2-9728-7052

◆ Duy Linh Vegetarian restaurant
10/117 John St, Cabramatta, NSW
2166

Tel: 61-2-9727- 9800

◆ Color of Love, Vegetarian
restaurant
227 Cabramatta Rd, Cabramatta, NSW 2166
Tel: 61-2-9755-4410 Mol: 61-405-
735748

Kardinya

◆ One World Cuisine
Shop 7, 23 South Street , Kardinya
WA6163, Australia (beside IGA)
Tel: 61-8-9331-6677 Fax: 61-8-9331-
6699

enquiry@oneworldcuisine.com.au
<http://www.oneworldcuisine.com.au>

Asia

**Hong Kong
Kowloon**

◆ **Buddha Hut**
 245 Amoy Plaza Phase 2, 77 Ngau
 Tau Kok Road, Kowloon, Hong Kong
 Tel: 852-27511321

New Territories

◆ **AllareLove Health Food Shop**
 Address : Shop 89, 2/F., Hop Yick
 Commercial Centre, 33 Hop Choi
 Street, Yuen Long, New Territories
 Tel.: 852-92298394

North Point

◆ **Island Health and Beauty Centre**

107, 1/F, 233 Electric Road
 Tel: 852-2565-9088
<http://www.surya-ahimsa.com>

Tun Mun

◆ **Nature House** (a retailer of Loving
 Food Corp. products)

Workshop No.6 5th Floor, Good
 Harvest Industrial Building, No.9
 Tsun Wen Road Tuen Mun New
 Territories
 Tel: 852-2665-2280
<http://www.naturehouse.com.hk>
<http://www.lovingocean.com>

◆ **Sam Hing Foods Co., Ltd**

(Retailer)

5 Shek Pai Wan Road, Wai Cheung
 Industrial Centre, 12/F, Block O & P,

Tun Mun, New Territories, Hong
 Kong

Tel: 852-2467-3911

Korea

◆ **SM Vegetarian Buffet**

229-10, Poi-dong, Gangnam-gu,
 Seoul,

Tel: 82-2-576-9637 Fax: 82-2-575-
 9562

Website: <http://www.smvege.co.kr/>

◆ **VegeLove Vegetarian Buffet**

8th Floor, Lotte Department Store,
 937, Daechi-dong, Gangnam-gu,
 Seoul, Korea

Tel: 82-2-565-6470

Website: <http://vegeLove.co.kr/>

◆ **Home of 5th World**

59 Gwanhoon dong, Jongno-gu,
 Seoul,

Tel: 882-2-735-7171

Website: <http://www.go5.co.kr/>

◆ **Hanulchae**

11-7 Youngjun-dong, Dong-gu,
 Daejeon

Tel: 82-42-638-7676

◆ **ChaeSikSarang Restaurant**

(Andong)

158-5 Dongmun-dong, Andong ,
 Korea

Tel: 82-54-841-9244

◆ ChaeSikSarang Restaurant (Ulsan)
185-4 Boksan2-dong, Jung-gu,
Ulsan ,
Tel: 82-52-297-4844

◆ GwiGerRaeSa
484-1, Baekil-ri, SanNae-myon,
Namwon, Jeonbuk-do , Korea
Tel: 82-63-636-8093

Indonesia

Surabaya

◆ Surya Ahimsa Vegetarian
Restaurant
Jl. Kusuma Bangsa 80, Surabaya -
60272
Tel: 62-31 - 535-0466
<http://www.surya-ahimsa.com>

◆ Depot “Sehat”
Jl. Pasar Besar Wetan 3
Tel: 62-31-5469933

◆ Depot Harmonis Vegetarian
Jl. Kapasan 194K
Tel: 62-31-3715501, 62-31-3714868

Bali

◆ VEGGIE CORNER
Jalan Imam Bonjol 68 Denpasar -
Bali
Tel: 62-361- 490-033

◆ Veggie House
Pertokoan Sudirman Agung B 12-A Jl.
PB Sudirman

Tel: 62-361-241-035 Fax: 62-361-
255368

E-mail: light99@telkom.net

◆ Warung Vegetarian Mbak Tiek
Jl. Tukad Pakerisan 99C, Panjer

◆ Bodhi Chumani Vegetarian
Jl. Cok Agung Tresna 108 Renon

◆ Rumah Makan Vegetarian Alami
Jl. Bedahulu No. 43 Gatot Subroto
Tel: 62-361-436-382

Bandung

◆ Ahimsa Vegetarian Restaurant
Komplek Ruko Luxor Permai Kav.
No. 25 Jl. Kebon Jati Belakang No.
41
Tel: 62-22-423-4739

Jakarta

◆ Kantin Selera Alam
Jalan Samarinda No.29, Jakarta-Pusat
10150
Tel: 62-21-6386-0843

◆ Satu Dunia Satu Cinta Vegetarian
Restauran
ITC Cempaka Mas Jakarta Pusat
Food Court Lt. 5 No. 148
Tel: 62-21-912-64605

◆ Murni Vegetarian Restaurant

Jl. Kisamaun No 144, Tangerang,
Jakarta

Tel: 62-21-5521619

◆ Satu Dunia Satu Cinta Vegetarian
Restaurant

JL. A1 No. 34 Teluk Gong Jakarta
Utara

Tel: 62-21-669-2093

Medan

◆ Merlinda Vegetarian

Jl. Candi Biara No. 7 Medan

Tel: 62-61-451-4656

◆ Socrates

Jl. Airlangga No. 14 C Medan

Tel: 62-61-456-8950

Yogyakarta

◆ Warung Soma Yoga (Vegi Jawi)

Jl. Raya Babarsari No. 102

Yogyakarta

Tel : 62-274-7110221

Malaysia

◆ Supreme Healthy Vegetarian
Foods

1179, Jalan Sri Putri 3/3, Taman
Putri Kulai , 81000, Kulai, Johor,
Malaysia

Tel: 607-662-2518 Fax: 607-662-
2512

E-mail: oldpiong@streamyx.com

FORMOSA

Taipei

◆ Buddha Hut

No.44, Huaining St., Jhongjheng
District, Taipei City 100, Formosa

◆ Love Ocean Veggie Caf

B1., No.5, Alley 30, Lane 78, Sec. 2,

Fusing S. Rd., Da-an District,

Taipei ,106, Formosa (R.O.C.)

TEL: 886-2-2705-9599

◆ Dharma Vegetarian Restaurant

140, Jin-Hua Street, Taipei, Formosa

Tel: 886-2-2351-6651

◆ Kapok Coffee & Bakery

1F, 5, Lane 308, Section 2, Fu-Hsin

South Road, Taipei, Formosa (R.O.C.)

Tel: 886-2-2733-6819

◆ Shan Yuan Vegetarian House

171, Hua-Yin Street, Taipei, Formosa

Tel: 886-2-2550-9165

◆ Mrs. Vegan

11, Alley 14, Lane 40, Sec. 2,

Jhongcheng Rd., Shihlin District,
Taipei, 11147, Formosa (R.O.C.)
Tel: 886-2-2834-6602

◆ PEI REN Bakery
4, Lane 243, Jingsing Rd., Wunshan
District, Taipei, 11669, Formosa
(R.O.C.)
Tel: 886-2-2933-5569

◆ Clean & Peaceful & Fragrant
Vegetarian Buffet
.4, Alley 28, Lane 416, Sec. 2,
Jhonghua Rd., Wanhua District,
Taipei, 10880, Formosa (R.O.C.)
Tel: 886-2-2337-4917

◆ Cloud Water Store
1F., No.247, Songde Rd. Sinyi
District, Taipei, 11085, Formosa
(R.O.C.)
Tel: 886-2-2346-0036 Mobile Phone:
0936-090046

◆ Loving Food
B1., No.5, Alley 30, Lane 78, Sec. 2,
Fusing S. Rd., Da-an District,

Taipei ,106, Formosa (R.O.C.)
Tel: 886-2-2705-9299

◆ Healthy Life House
1F., No.53, Sec. 5, Jhongsiao E. Rd.,
Sinyi District, Taipei 11071, Formosa
Tel: 886-2-3765-1003 *4 FAX: 886-
2-2766-5785

◆ Healthy Vegetarian Living House
No.189, Dongyuan St.,
Wanhua District, Taipei 10868,
Formosa (R.O.C.)
Mobile Phone : 0921-051706
Tel: 886-2-2339-5657

◆ Br.Shi Vegetarian Kitchen
303, Fumei Rd.,Jhonghe City, Taipei
County 23556, Formosa (R.O.C.)
Tel: 886-2-2240-3629

◆ Chin Tai Vegetarian Bakery
10, Lane 216, Chung-Cheng Road,
Pan-Chiao City, Taipei County,
Formosa, R.O.C.
Tel: 886-2-2271-0426

◆ XIN HONG Food

1F., No.2-11, Alley 55, Lane 112,
Sidong Rd., Sansia Township, Taipei
County 23743, Formosa
Mobile Phone : 0953-700760
Tel: 886-2- 8676-2445/ FAX: (02)
8676-3714

◆ Pilot Lohas Organic Vegetarian

Healthy Shop
.6, Jieyun Rd., Jhonghe City, Taipei
County 23566, Formosa (R.O.C.)
Tel: 886-2-29431628 / FAX: 886-2-
8676-3714
<http://www.lohasego.org.tw/>

◆ Pine Wind Singing Vegetables Shop

26, Sec. 2, Sintai 5th Rd., Sijhih
City, Taipei County 22175, Formosa
(R.O.C.)
Tel: 886-2-26415059 FAX: 886-2-
26416806

◆ La Mârquise a 5 heures
2, Alley 11, Lane 345, Sec. 4, Jen-Ai
Road, Taipei, Formosa (R.O.C.)

Tel: 886-2-2773-8529

Taoyuan

◆ New Century Vegetarian

Restaurant

131, Yu-Heng Street, Taoyuan City,
Formosa Formosa (R.O.C.)
Tel: 886-3-356-1931

Hsinchu

◆ Hsin-Hsin Vegetarian Bakery

43, Hsin-Chung Street, Hsinchu City,
Formosa Formosa (R.O.C.)
Tel: 886-3-561-1337

Miaoli

◆ Huan-Si Veggie Shop
728, Chung-Cheng Road, Miaoli
City, Formosa Formosa (R.O.C.)

Tel: 886-37-325-480/ FAX: 886-37-
329-858

◆ Huo-Li Raw Food

279, Jhongjheng Rd., Miaoli City,
Miaoli County 360, Formosa
Formosa
Tel: 886-37-362-384
Mobile Phone : 0939-792464

◆ Mei-Ying Veggie
No.2-51, Yongle Rd., Tongluo
Township, Miaoli County 366,
Formosa Formosa (R.O.C.)
(Tel: 886-37-982-181

◆ Jiao-Ying Veggie

No.19-16, Jhongjheng Rd., Tongluo Township, Miaoli County 366, Formosa (R.O.C.)
Tel: 886-37-984-413

Taichung

◆ The Moment of snow., timely sunny
No.25, Jingcheng 21st St., West District, Taichung City 403, Formosa
Tel: 886-4-320-0940

◆ Good & Limpid Springs
No 173, 11 St, Dadun Rd., Nantun District, Taichung City 408, Formosa
Tel: 886-4-2310-0586

◆ Lin Chi Shop
No.8, Lane 204, Zhishan Rd., Xitun District, Taichung City 407, Formosa
Tel: 886-4-2702-4329

◆ Wen Hua Vegetarian House
(Europe & Japan Styles)
No.18, Lane 5, Wunhua Rd., Situn District, Taichung City 407, Formosa
Tel: 886-4-2452-6665

◆ Ji Kai Vegetarian House
No.565, Jhongshan Rd., Shengang Township, Taichung County 429, Formosa (R.O.C.)
Tel: 886-42561-0343

The Water Reaches the Blue Sky
No.101-9, Dali Rd., Dali City, Taichung County 412, Formosa
Tel: 886-4-2485-0608

Nantou

◆ Tung Poetry, Tung Pating Restaurant vegetarian
No.1, Sec. 4, Jhongshan Rd., Puli Township, Nantou County 545, Formosa (R.O.C.)
Tel: 886-49- 291-2248 -168-169

Changhua

◆ Young Prince Vegetarian Food
NO.393, Sec. 6, Ersi Rd., Yongsing Village, Erlin Township, Changhua County 526, Formosa
Tel: 886-4- 868-0477 Mobile phone: 0912-197466

◆ VKeeping in Good Health
Vegetarian Food
NO.57, Sihuan Rd., Sihu Township, Changhua County 514, Formosa
Tel: 886-4- 882-2811

◆ Ploughs the Fragrant Garden
(vegetarian Rrestaurant)
NO.210, Chenggong Rd., Lugang Township, Changhua County 505, Formosa (R.O.C.)
Tel: 886-4-784-1158

Yunlin

◆ Shui-Lung Life Gallery

127, Kung-Chuan 1 Street, Hu-Wei
Township, Yunlin County, Formosa
Tel: 886-5-636-5377

<http://www.green-life.com.tw>
E-mail: greenlife@seed.net.tw

◆ Su-Hsin Regiman Shop

Chiayi

◆ Shih-Wai-Tao-Yuan

No.1-3, Minhe Village, Fanlu
Township, Chiayi County 602,
Formosa (R.O.C.)
Tel: 886-5-259-3751

169, Yu-Feng Street, Tainan City,

Tel: 886-6- 200-3767 / 235-7905
Cel: 0921-023281

◆ Vienna Forest Special Vegan

◆ Chu-Hai Vegetarian House

12, District 2, Lane 245, Kuo-Hua
Street, Chiayi City, Formosa (R.O.C.)
Tel: 886-5-228-2155

Tainan City, Fu qian Road 2nd
Section No.544, Formosa, R.O.C.
Tel: 886-6-298-6088 /FAX;886-6- 295-
5290

◆ Infinite Light Vegetarian Bakery

21, Kuo-Hsi Li, Ta-Ling Township,
Chiayi County, Formosa (R.O.C.)
Tel: 886-5-295-2851

◆ He Feng Yuan vegan

Tainan City, Jian Kang Road 1Sec.
No.135, Formosa (R.O.C.)
Tel: 886-6-213-4157 / FAX: 886-6-
213-4157

Tainan

◆ Green Life

Tainan City, South Zone Zhung Hua
Xi Road 1Sec. No.326, Formosa,
Tel: 886-6-265-1866 /Fax: 886-6-265-3381

◆ Li Xiang VeganBreakfast

Tainan City, Da An Street No.146 , Tel:
886-6-255-2009

◆ Ru Yi Vegan

Tainan City, Bei An Road 3sec.
No.203, Formosa (R.O.C.)
Tel: 886-6-255-9512

◆ Zi Zai Healthy Vegan

Tainan City, Hai Dian Road 1st
Section 158 Lane No.61, Formosa
Tel: 886-6-258-7978 /88
Cel: 0932-872271

Kaohsiung

◆ Asia Vegetarian Restaurant

No.252, Jinding Rd., Sanmin
District, Kaohsiung City 807,
Formosa (R.O.C.)
Tel: 886-7-343-8006 / 349-3008

◆ Vegetarian Garden

43, Wu-Chia Road 1, Feng-Shan City,
Kaohsiung County, Formosa (R.O.C.)

Tel: 886-7-742-3506

Pingtung

◆ Wu-Ma-Ma Vegetarian Cafe
25-43, Lin-Sen Road, Pingtung City,

Tel: 886-8-722-3257

◆ Tian Jhen Vegetarian Bakery

18, 146 Lane, Wuntian Rd., Wunfong
Village, Jiadong Township, Pingtung
County 931, Formosa,

Tel: 886-8-866-6470

Cell: 0910-759-270

◆ Masses Compound Vegetarian

Restaurant
293, Tzu-Yu Road, Pingtung City,
Formosa,
Tel: 886-8-738-3779

◆ Vegetarian Garden

36, Jhong-siao Rd, Chao-Chou
Township, Pingtung County, Formosa
Tel: 886-8-788-4613

Yilan

◆ Uncle Wu Vegetarian Restaurant

No.333, Sec. 3, Chung Shan Road,
Yilan City, Formosa (R.O.C.)

Tel: 886-3-933-2268

◆ Shan Shih Vegetarian Restaurant
330, Ming-Tsu Road, Yilan City,
Tel: 886-3-936-6071

◆ Healthy Vegetarian Cafe
93-1, Tai-Shan Road, Yilan City,
Formosa,
Tel: 886-3-932-6538

◆ Joy (Xi Yue) Vegetarian
Restaurant
No.150, Gongzheng Rd., Luodong
Town, Yilan County 265, Formosa
TEL: 886-3- 9574813

Hualien

◆ Green Organic Garden
No.624, Zihciang Rd., Ji-an
Township, Hualien County 973,

Taiwan (R.O.C.)

Tel : 886-3-856-6353 Fax:886-3-857-
4347

Taitung

◆ Bliss Vegetarian Restaurant
49, Lan-Chou Street, Taitung City,
Tel: 886-89-232739

Penghu

◆ Good Friend Vegetarian House
124-1, No.320, Sanduo Rd., Makung
City, Penghu County, Formosa,
R.O.C.
Tel: 886-6-926-1158

Kinmen

◆ The Wonderful Mom Healthy
Vegetarian House
2nd Floor, 45 Fu-Hsing Road, Jinh
Township, Kinmen County, Formosa,
Tel: 886-82-332349, 886-82-333351

*Ko'nglim ustoz sevgisini his qilganda,
Yosharganimni his qildi men,
Ne uchun deb so'rab surishtirmanglar
Sevgi mantiqi qo'yilmas hech muhokamada!*

*Men butub koinot surnayi men.
Mening tilimda uning qayg'usi.
Hayotdan hayotga adabiy aylanishida o'lim g'ildiragi
Shoshilgin! Nuqta qo'y bu ish ohiriga.*

*Sening duong hammaga singir
Yxshiu yomonga, go'zalga bir xil
Ochiq ko'ngilgayu boshqaga ham bir!
Ustoz seni ta'rifla men hech kuyla olmadim.
Men saqlayman ko'nglimda sevgimni,
Sevgingni har kecha kuchmasam uxlayolmayman!*

“So'zsiz suqutli ko'z yoshlari”

~ By The Supreme Master Ching Hai ~

Choplar

Ustoz Chin Xayni kitoblarga musiqaki kasetalarga, video va audio kasetalarga kompakt dislar, DVD va MPZ dosklarga, leksiyaalarga boy majmuasi kunlik hayotimizda ruhiy kutarinlikni ta'minlaydi. Bu chop qilingan kitoblarga, kasetalarga ko'shimcha yana tez va to'lovsiaz yorug'likka erishish uchun yan bir imkoniyat bu tarmoqdadir. Mas'alan bir qancha veb saytlar oylik muntazam chiqadigan jurnallarni chop qiliyaptilar (Guan In internetdagi usuliga qara). Boshqa on-line chop qiluvchilari Ustoz poeziyasini, leksiyaalardagi ko'ngil qo'taruvchi tsitalarni, video va audio formatdagi leksiyaalarni o'z ichiga oladi. Shunga o'xhash ushbu to'lovsiz kitobcha ham, qaysikim jahonning ellidan ortiq tillarida chop yoki virtual variantlarda ko'chirilgan.

<http://www.Godsdirectcontact.org/sample/> (U.S.A.)

<http://www.direkterkontaktmitgott.org/download/index.htm> (Austria)

<http://sb.godsdirectcontact.net/> (Formosa)

Kitoblar

Kundalik hayotimizdagi tashvishlar orasida yulimizda Ustozning biror kitobi olishimiz biz haytimizda najotdir. Uning so'zalri bizni asl tabiatimiz haqida eslatadi. Ruhiy habarlarga to'la "Favriy hidoyat Kaliti" va ruhiy chuqur aziyat chekiladigan she'r to'plam "So'zsiz sukutli ko'z eshlarlari" leksiyaalarida oldimida xiradlik manbai ochiladi.

Qo'shimcha xabarlar "choplar qanday buyuriladi" qismida berilgan. Ushbu qolgan ro'yhatda kitoblar va taomlar miqdori har bir tilda qavsda ko'rsatilgan.

Favriy hidoyat kaliti: Buyk Ustoz Chin Xayni leksiyaalat to'plami. Aulak (1-15), Xitoy(1-10), Ingliz(1-5), Fransuz(1-2), Fin(1), Nemis(1-2), Venger(1), Indonesiya(1-5), Yapon(1-4), Koreya (1-11), Mongol(1,6), Portugal(1-2), Polyak(1-2), SIsipan(1-3), Shved(1), Tay(1-6) va Tibet (1) tillarda mavjuddir.

Favriy hidoyat kaliti – Savollar va javoblar:

Savollar va javoblar to'plami Ustozning lektsiyalaridan. Aulak(1-4), Xitoy(1-3), Bolgar, Chex, Ingliz(1-2), Frensuz, Nemis, Venger, Indoneziya(1-3), Yapon, Koreya(1-4), Portugal, Polyak va Russian(1) tillarda mavjudir.

Favriy hidoyat kaliti – Maxsus nashri N/1993 Dunyo bo'ylab lektsiya turi: Buyk Ustoz Chin Xayni lektsiyalat to'plami 6 tomdan ibora 1993 Dunyo bo'ylab lektsiya turida. Ingliz va Xitoy tilida mavjuddir.

Favriy hidoyat kaliti – Maxsus nashri /7-kunli panohda:

Ustozning lektsiyalar to'plami 1992 yil 7-kunli San Di Mun, Formozada o'tilgan. Ingliz va Xitoy tilida mavjuddir.

Ustoz va ruhiy amaliyotchilar o'rtasidagi maktublar:

Ingliz(1), Xitoy(1-3), Aulak(1-2), Ispan (1) tillarda mavjuddir.

Ustoz hikoyat qiladilar: Ingliz, Xitoy, Ispan, Aulak, Koreya, Yapon va Tay tillarda mavjuddir.

Bizning hayotga rabg kiritish: Ustozning hikmatlar va ruhiy g'oyalari.

Ingliz va Xitoy tilida mavjuddir.

Xuddo hamma narsaga tashvishlanadi —

Buyk Ustoz Chin Xayni tasvirlangan xirad ertaklari:

Aulak, Xitoy, Ingliz, Fransuz, Yapon va Koreya tillarda.

Buyk Ustoz Chin Xayni yorqin qiziqchiligi – Sizning salomimgiz o'ta tanqis dir! Xitoy va Ingliz tilida mavjuddir.

Harakatsiz ruhiy amaliyot sirlari: Xitoy va Ingliz tilida mavjuddir.

Xudo bilan bevosita mulokot —Tinchlikka yetish yo'li: Buyk Ustoz Chin Xayni lektsiyalat to'plami 1999 Evropa bo'ylab lektsiya turida. Ingliz va Xitoy tilida mavjuddir.

Xudo va insoniyat — Bibliya hiqoyalardan taasurolar

Bu maxsus anthologiya 13 Bibliya hiqoyalardan ibora, Ustozning turli hollardagi tahlillari. Xitoy va Ingliz tilida mavjuddir.

Salomatlik amal qilishi—Diniy va tabiiy yo'li yashashiga qaytish: Xitoy va Ingliz tilida mavjuddir.

Men sizning o'yinga qaytaraman: Ustozning hikmatlar va ruhiy g'oyalari. Arab, Aulak, Bolgar, Chex, Xitoy, Ingliz, Fransuz, Nemis, Grek, Venger, Indoneziya, Italiya, Koreya, Polsha, Ispan, Turk, Rumin va Rus tillarda mavjuddir.

Aforismlar: Ustozning abadiy xirad gavharalari. Ingliz/Xitoy, Ispan/Portugal, Fransuz/Nemis, Yapon/ Ingliz va Koreya/Ingliz tillarda.

Buyk taomlar maslahatlari (1) – Xalqaro vegetarian taomlar: Kulinariya antiqa taomlar qo'llanmalar to'plami dunyoning turli tomonlaridan amaliyot davomchilaribilan tavsiya qilingan. Ingliz/Xitoy/Aulak va Yapon tilida mavjuddir.

Buyk taomlar maslat

Inglis/Xitoy kompleks

Bir Dunoy... tinchlik

Los Angelesdagi foyd to'plami.

Ustoz Chin Xayni sar

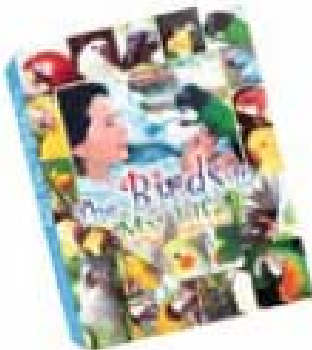
Ingliz, Xitoy tilida ma

Buyk Ustozning diniy

Inglis/Xitoy kompleks

Itlar meni hayotimda

Qushlar meni hayotimda



i:

musiq to'planmasi
ak/Xitoy kompleks

lir.

Audio va Video kasetalari

Ustozning video kasetalarning tamosho qilinish bizning kelajagimizni tiklab haqiqtni ta'minlaydi. Ko'pincha aql-xirad hazil vositali etkaziladi. Uning so'zlari biznig ko'nglimizni kulgi bilan issitadi. Shunga qo'shimcha, audiokasedagi chaqirig lektsiyalar va so'hatlar kuvonchli mashg'ulotga keltiradi.

Quyidagi ro'yhatda mavjud bulgan kasetalar qisqacha berilgan. To'la ma'lumot shu va boshkalar kasetalarni olishiga "Nashriyotlar haqida" bobining o'qing.

Dunyoda tinchlik uchun ibodat qilish: Lyublyanadagi lektsiya, Sloveniya.

Usingizga Ustoz bo'ling: Guruh meditatsiyasi AT, A.Q.Sh.

Ko'rimmas yo'lak: Durbandagi lektsiya, Janubiy Africa.

Inson qadr qimmating muhimligi: Guruh meditatsiyasi NJ, A.Q.Sh.

O'zingizni Xudo bilan bog'lanishingiz: Lisbondagi lektsiya, Portugal.

Qandoy dushmannning sevishi: Santimendagi Guruh meditatsiyasi , Formoza.

Bolalik samimiyligiga qaytish: Stockholmdagi lektsiya , Shvetsiya.

Ichki xazina topisgh yo'li: Chiang Maydagi Guruh meditatsiyasi, Tayland.

Birgalikda biz yorug' taqdirni saylashimiz mumkin: Varshavadagi lektsiya, Polsha.

Har bir ko'ngilni tanlovi: LAdagi Guruh meditatsiyasi, A.Q.Sh.

Muhabbat yo'liga boshlang: Londondagi Guruh meditatsiyasi, Angliya

Boshqalar istaklariga binoan imon qilishlariga yo'l bering: LAdagi Guruh meditatsiyasi, A.Q.Sh.

Musiqaviy kasetalar va CDlar

Ustozning musiqaviy Master's musical gifts to us include Buddhist chanting, poetry, and original compositions that are played on traditional instruments such as Chinese zither and mandolin.

Ko'p musiqaviy to'plamlar va lektsiyalar ham kassetalarda va CD tufayli chiqorilgan. Qo'shimcha ma'lumotlarni shu va boshqa to'plamlar haqida "nashriyotlar haqida"gi kismini o'qin.

Buddist qo'shiqlar: 1, 2, 3 bobi.(Meditatsiya qo'shiqlari)

Illohiy qo'shiqlar: Hallelujah

Ustozning musiqaviy to'plami: (1-9 bobi) Original compositions played on dulcimer, harp, piano, Chinese zither, digital piano, and more.

She'riyat to'plami

So'zsiz suqutli yoshlari: Ustoz yozgan she'rlar.

Ingliz/Xitoy, Nemis/Frantsuz/ Ingliz, Aulak, Ispan, Portugal, Koreya va Filipin.

Vu Tzu she'rlari: Ustoz yozgan she'riyat to'plami.

Aulak, Xitoy, Ingliz tilida mavjud

Kapakni orzusi: A book of poems written by Master.

Aulak, Xitoy, Ingliz tilida mavjud.

O'tgan hayot izlari : Ustoz yozgan she'riyat to'plami.

Aulak, Xitoy, Ingliz tilida mavjud.

O'tgan zamon: Ustoz yozgan she'riyat to'plami.

Aulak, Ingliz tilida mavjud.

Qum va oltin: Ustoz yozgan she'riyat to'plami.

Aulak, Xitoy, Ingliz tilida mavjud.

Yuqolgan xotiralar: Ustoz yozgan she'riyat to'plami.

Aulak, Xitoy, Ingliz tilida mavjud.

O'tgan hayot izlari: 1,2,3 qismlari (CD,Video, Audio tapes) Aulak tilida

Sevgi afsonasi yulakchasi: 1,2,3 qismlari (CD,Video, Audio tapes) Aulak tilida

Vaqt chegarasidan tashqarisida: (CD, DVD) Aulak tilida

A Touch of Fragrance : (CD) Aulak tilida

Bugun va o'shak kun : (CD) Aulak tilida

Tundagi tush: (CD,DVD) Aulak tilida

Jin Ursin! : (CD) Aulak tilida

Please Keep Forever : (CD) Aulak tilida

Buyuk Ustozning ko'shiqlari va to'plamalari: (CD) Ingliz, Aulak, Xitoy tilida

Sevgi qo'shiqlari : (DVD) Aulak va Ingliz tilida

Qimmatli nusqalar: (DVD) Aulak tilida

Oltin lotos: (DVD) Aulak tilida

DVDlar

Kod Mavzo'si

184	Dunyo haqida haqiqat -- Maitreya Buddxa va olti bola	Xsixu,Formoza
240	Dunyoni yangi eraga yo'llanishi	Xsixu, Formoza
260	Tashqi dunyo siri	B.M., A.Q.Sh.
356	Xudo biz orqaly ko'mak bersin	B.M. Geneve,Shvetsariya
389	Buyuk Ustozning ko'shiqlari va to'plamalari -- MTV	
396	O'zingni yoddan chiqar	KA., A.Q.Sh.
401	Sabab va ta'sir jumbog'i	Bankok, Tailand
444	O'zinga ishon (1,2)	Gavayi, A.Q.Sh.
467	Bu dunyoda aziyat chekish besavodlikdandir	Singapur
474	Biz hamma vaqt birgadir	Parij, Fransiya

493	Bag'ishlanish qiimmatini qadrlang	Gamburg, Germaniy
497	Biz hamma vaqt birgadir	Gamburg, Germaniy
501	Oilaviy hamjihatlik yo'li	Xsixu,Formoza
512	Murakkab jamoatda qandoy moslanishadi	Xsixu,Formoza
513	Go'zal bo'lishning eng yaxshi yo'li	Xsixu,Formoza
549	Buyk ilohiylik belgisi	Fnom Penx, Kamboja
560	Har bir ko'ngil bu Ustozdir	Rivojlanish markazi Kamboja
562	Illohiy ong hamma narsadadir	Rivojlanish markazi Kamboja
571	O'lmas ustozni haqiqiy belgilari	Xyatt mehmonxonasi, Long Bich, KA, A.Q.Sh.
582	Ruhiy yo'lni tanlab oling	Avstraliya
588	Ustozniing Gimalayga diniy safari (1, 2 qismi)	LA markazi, A.Q.Sh.
600	Ahimsaning haqiqiy mantiqi	Pyun, Indiya
602	Bizning bolalik tabiatimiz illohiydir	LA Center, U.S.A.
603	Xudoga yaqinlashish	Singapur
604	Ruhiy hayot va professional etika	Vashington D.k., A.Q.Sh.
605	Yo'rig'lanish maqsadi	Vashington D.k., A.Q.Sh.
608	Ruhiy rivojlanish	Vashington D.k., A.Q.Sh.
611	Haqiqiy ustozning abadiy tashvish	Vashington D.k., A.Q.Sh.
618	Xudoyjuy roman	Sangju, Korea Yong Dong Markazi
620	Haqiqiy Ustozning kuchi	Yong Dong Markazi; Sangju; Korea
622	Bu dunyoni yetuk darajasiga etkazish	Yong Dong Markazi; Sangju; Korea
626	Har ko'ngilning saylovi	LA Markazi, A.Q.Sh.
638	Eng yaxshi narsalarni o'zida yuksaltirish	Florida Markazi, A.Q.Sh.
642	Illohiy sevgi yagona haqiqiy sevgidir	Los Angeles, A.Q.Sh.
648	Urushlarning to'xtatish yo'li	Edinburg, Shotlandiya
656	Baxtsizlklarda ruhiy oydinlik	Dublin, Irlandiya
662	Hayotni jassurlik bilan qarshi oling	London, Angliya
668	Ko'rinmas o'tish yo'li	Durban, Janubiy Afrika
665a	Ongni tinchlantirish	Stanbul,Turkiya
667	Xudoning mash'ali bo'ling	Yoxannesburg, Janubiy Afrika
670	Bizning yetuk tabiatimiz	Florida Markazi, A.Q.Sh
671	Yorig'lanish uchun	Tel Aviv, Izroil
673	Chegaradan tashqari kayfiyatlar	eyp Taun, Janubiy Afrika
674	Muhabbat va yaxshi kayfiyat tomonga intilish	Keyp Taun, Janubiy Afrika

676	Dunyo dinlar parlamenti	Keyp Taun, Janubiy Afrika
677	Farishta tabassumi	Bankok,Tayland
680	Mavjudligimiz bo'shlikdan tashaqida Beyond the Emptiness of Existence	Bankok,Tayland
681	Bolaning yuragi	Bankok,Tayland
685	Ish bilan fikrni mujassamlashtirish: Ruhio amaliyotni usulidir	

Bankok,Tayland

688	Muhabbat hayotni haqiqiy mazmunidir	Malayzia
689	Hidoyatlik va savobsizlik	Nepal
690	Haqiqiy baxt bu bizning samimiy tabiatimizni topish	Gong Kong
691	Sahr bu amaliyotimiz ko'zgisidir	Manila, Philippines
692	O'zining ichki tabiatiga tayanish	Taoyuan, Formoza
693	Xirad va mujasamlanish	Tokio, Yaponiya
694	Hayot abadiy davom etadi	Seul, Koreya
695	Ruhiy va zakovat o'zgarish	Sinika Akademiyasida konfetentsiya Formoza
696	Jism va ong tasqaridagi erkinlik	Young Tong, Koreya
701	Ulug' goyani targ'ib qilish	Yong Dong, Koreya
705	Orzidan o'tish	Seul Markazi, Koreya
709	Yulduzlar bilan tun o'tkazish	Los Anjeles, KA, A.Q.Sh
710	Ustozning mavlud kunini qutlash (I ,II qismi)	Young Dong, Korea
711	Hayotdeb atalgan mehmonxona	Fresno, Kalifornia, A.Q.Sh.
712	hayonlarning Illohiy ongi	Florida Markazi. A.Q.Sh.
716	Xudo muhabbatni tabiiy yo'li	Florida Markazi, A.Q.Sh.
718	Muhabbat hamesha yaxshilik hislati	Florida Markazi, A.Q.Sh
719	Yomon hulkning engib o'tish	Florida Markazi. A.Q.Sh
726	Xolia maqsad	Florida Markazi. A.Q.Sh.
737	Engillik bilin amallyot qilish	Florida Markazi, A.Q.Sh.
739	Ustozning jismi transformatsiyas	Florida Markazi, A.Q.Sh.
741	Yangi mingyillikni amalgam oshirish	Bangkok, Thailand
742	Ruhiy amaliyot bilan dunyoni yuksaltirish	Xsixu,Formoza; Gong Kong va Xitoy
743	Buddxaning qayg'urishi (MTV)	A.Q.Sh. va Au Lak
744	Since I've Loved You(MTV)	A.Q.Sh. va Au Lak

751	Regressivsiz Bodxisattvas	Hsihu, Formosa
754	Ruhiy yorig'lanish zinapoyasi	Florida Markazi, A.Q.Sh.
755	Tabasumm qiliypgam illohiylar	Florida Markazi, A.Q.Sh..
757	Ustozning jarayoni haqiqati	Florida Markazi, A.Q.Sh.
756	Nomus bahosi	Florida Markazi, A.Q.Sh.
758	Yorug'lik targ'ib qilish kuchi	Florida Markazi, A.Q.Sh..
759	Qadim zamondagi Au Lak	Hyuston, Texas, A.Q.Sh.
760	Haqiqiy Heroes	Staton, KkA, A.Q.Sh
761	Muhabbat ko'shig'i	Vengriya markazi
762	Karma bila ish tutish Mexico poytaxt markazi, Mexico / San Jose Markazi, Costa Rica	
TV	san'at an ruhiyot (to'planma)	Formoza
TV1	Tirik ilohiyning yolida yurish	
TV4	Chegara tashqaridagi dunyo	

.....va boshqalar.

Nashriyotlar to'g'risida

Nashriyotlar taqribiy narxlarda beriladi. Agar siz nashriyotlardan shu narxlarni buyurtma qilsangiz, yoki sotib olmoqchi bo'lsangiz, so'raymizki, avval joylardagi markazlar yoki tutashtiruvchi shaxslar bilan kelishsangiz (narshlar borligi haqida). Chop qilingan nashr ro'yxatini olish uchun, Siz joylardagi markaz yoki qo'jidagi veb-saytga murojihat qiling:

www.smchbooks.com

Bunga ko'shimcha bir qancha on-layn yangiliklar jurnallari yaqindagina bosmadan chiqqan kitoblar va lentalar ro'yhatlari to'grisida axborot beradilar. Shinga o'xshash ko'rgazma zali ham Ulug ustoz Chin Xayning kitoblari va kassetalari, filmlari, kartinalar va zargarlik buymlari to'g'risidagi boshlang'ich ta'assurotlar olish uchun bebaho joydir. Agar joiz bo'lsa, Siz Formozdagi shtab-kvartiradan bevosita buyurtma qilishingiz mumkin.

(P.O.Box 9, Hsihu, Miaoli, Formosa, ROC). So'rov jo'li bilan bunday kataloglar junatilishi mumkin..

O'zingizni abadiy hazinangizni toping va Siz tugamas manбайдan bahramand bo'la olasiz. Bu cheksiz rohatdir. Buni e'lon qilishdan men qattiq xayajondaman va boshqa so'z topolmayapman. Men faqat ta'riflashim mumkin va o'ylaymanki Siz meni ta'riflashimga ishonasiz, meni energiyam qandaydir yo'l bilan sizlarni ko'nglingizga ta'sir qilsa va bizni baxtli hissiyotlarga ko'tarsa ajab emas. Va undan keyin Siz ishonasiz).

Bag'islanishdan keyin siz mening so'zlarimning ma'nosiga etasiz. Men bunday buyuk darajamni sizga etkazmasdan ilojim jo'q ki Xudo menga hadya qilgan va menga be to'lov va hech qanaqa shartsiz Siz bilan baham ko'rish huquqini nasib etgan.

The Supreme Master Ching Hai

Biz atrofimizdagilarning Karmalarini olamiz va biz ularga qaraganimizda, biz o'ylaganimizda va qachonki biz ular bilan kitov yoki taomlarni baham ko'rganimizda. Biz shunday kishilarni duo qilamiz va ularni va ularni yordam berganimizdan xursandmiz.

The Supreme Master Ching Hai

Biz odam tilida hamma vaqt noma'qul suzlarni so'zlaymiz. Biz hamma vaqt hamma narsa to'g'risida gapiramiz. Biz taqqoslashimiz, baholashimiz aniqlashimiz va hamma narsa nom berishimiz kerak. Lekin agar mutlaq bo'lsa, bu chindan mutlaq, siz hatto bu to'g'risida gapira olmaysiz. Siz bu to'g'risida gapira olmaysiz. Siz bu to'g'risida o'ylayham olmaysiz. Buni ko'z oldingizga keltira olmaysiz ham. Tushungizmi?

The Supreme Master Ching Hai
Biz bilan qanday bog'lanish mumkin

Uztoz Chin Xay meditatsiya amfliyoti bo'yicha shogirdlari va tutilgan ukalari dunyo bo'yicha ko'plab markaz va assotsiatsiyalarni tashkil qildilar. Shtab kvartira va bosmaxona markazi Formozada joylangan

Bundan keyin ro'xatda yaxshi, assosiy va buyuk haqiqat erkinligini hurmat qiladigan millatlar. Agar sizning tumaningizda bog'lovchi shaxslar bo'lmasa, marhamat bosh ofisga yoki sizga yaqin idoramizga uchrang, murojijiat qiling

Xalqaro bog'lanish amaliyoti mahsuli mazmuni ba'zan o'zgarishi ham mumkin; oxirgi habarlardan so'ng uchrashiniz mumkin.:

<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/cp/index.htm> (English)

☼ AFRIKA

* Angola: Center / 244 923 338082 / luandacentre@yahoo.com

* Benin

• Kotonou / Mr. Yedjenou Georges / 22993076861

/ anicki@caramail.com

• PortoNovo

/ Mr. Hounhoui Mahougbe Didier / 2299093 29 99 / smportonovo@yahoo.fr

* Burkina Faso: Ouagadougou / Mr. YAMEOGO Honore / 2267062 34 58 /

honoreyam@yahoo.fr

* Kamerun:

• Duala / Mr. Daniel Xie / 23733437232/ smcameroon@gmail.com

• Duala / Mr. Thomas KWABILA / 23799150573/ thomaskwa@yahoo.fr

• Duala / Mr. BIANE Alain Frederic AHMADOU / 23799865026

/ alainbiane@yahoo.fr

* Kongo Demokratik respublikasi:

• Kinshasa / Center / 243810583010/ blessedcongo@yahoo.fr

• Kinshasa / Mr. Hung LuiLiang/ 243813611939/blessedcongo@yahoo.fr

- Kinshasa / Mr. Mbau Ndombe Abraham / 243811433473
- * Gana:
 - Akkra / Mr. Amuzu Kwei Samuel / 233277607528/ smghanac@yahoo.com
 - Akkra / Mr. Emmanuel Koomson / 233244170230
 - * Keniya: Mr. Chin Szu Yao / 254726944744/ smoothgoing@gmail.com
 - * Madagaskar: Antananarivo / Mr. Eric Razahidah / 261331115197
/ razahidah@hotmail.com
 - * Mauritius:
 - Port Luis / Mr. Liang Dong Sheng / 2302566286
 - Port Luis / Ms. Josiane Chan She Ping / 2302420462/ smchmauritiu@intnet.mu
 - * Kongo namoyandasi: Brazzaville Center / 2425694029,2425791640
/ goldenagecongo@yahoo.fr
 - * JanuniyAfrika Respublikasi:
 - Keyp Taun / Center / 27839525744/ capetowncentre@yahoo.com
 - Yohannesburg / Mr. Gerhard Vosloo / 27825704437/ ghvosloo@mweb.co.za
 - Yohannesburg / Ms. Khen Refiloe Truelove / 27-76 742 5040 /
emzinikababa@yahoo.com
 - * Togo:
 - Kpelaym / Mr. Dossouvi Koffi / 228-905 42 76 / jdossouvifr@yahoo.fr
 - Kpelaym / Mr. Late Komi Mensa / 22844109 48 / smkpalimetogo@gmail.com
 - Lome / Mr. GBENYON Kuakuvi Kouakou / 22890272 07 / kgbenyon@yahoo.fr
 - Lome / Mr. GERALDO Misbaou / 22802278 44 / mmylg@yahoo.fr
 - * Uganda: Kampala / Mr. Samuel Luyimbaazi / 256772649807
/ semazima@yahoo.com
 - ✧ AMERIKA
 - * Argentina: Buenos Aires / Ms. Mabel Alicia Kaplan / 541145454640
/ regresandoacasa25@yahoo.com.ar
 - * Boliviya:
 - Santa Cruz / Ms. Adalina da gracia munhoz / 59133301758
/ adamunhoz@hotmail.com
 - Trinidad: Mr. Wu Chao Shien / 59134625964
 - * Braziliya:
 - Belem / Ms. Cleci de Brito Neves / 559188019288
/ contato.belem@yahoo.com.br

- Goyanya / Mr. & Mrs. Erwin Madrid / 556239414510
/ erwinserrano@terra.com.br
- Rekife / Recife Center / recifecenter@click21.com.br
- Rekife / Ms. Maria Vasconcelos de Oliveira / 558133269048
/ mariaoliveira_cultural@click21.com.br
- Rekife / Ms. Monica Tereza Nogueira / 558187423431,558133040452
- San Paolo / Center / 551159043083,551155791180/ br_center@yahoo.com.br
- * Kanada:
 - Edmonton / Mr. & Mrs. Dang Van Sang / 17809635240 / anh2sd@hotmail.com
 - London / Center / 15199337162/ uniself@yahoo.com
 - Monreal / Center / 15142774655/ smchmontreal@sympatico.ca
 - Monreal / Ms. Euchariste Pierre / 15144819816/ p_euchariste1@sympatico.ca
 - Monreal / Mr. Hung The Nguyen / 15144947511/ thehungnguyen@sympatico.ca
 - Ottawa / Center / ottawacentre@gmail.com
 - Ottawa / Mr. Jianbo Wu / 16138295668/ jianbo.wu@yahoo.ca
 - Ottawa / Ms. Jean Agnes Campbell / 16138392931/ jean.quanyin@gmail.com
 - Toronto / Center / 14165030515
 - Toronto / Ms. Diep Hoa / 19058282279/ hoadiep0723@yahoo.com
 - Toronto / Mr. & Mrs. Lenh Van Pham / 14162825297/ hiepham@rogers.com
 - Toronto / Liaison Office / torontocontact@yahoo.ca
 - Vankuver / Ms. LiHwaLiao / 16045411530/ jsung2277@yahoo.ca
 - Vankuver / Ms. Sheila Coodin / 16045804087/ qycontactperson@yahoo.ca
 - Vankuver / Ms. Nguyen Thi Yen / 16045817230/ yentnguyen2002@yahoo.com
- * Chile:
 - La Serena / Mr. Esteban Zapata Guzman / 5651451019/ laserenacenter@hotmail.com
 - Santyago / Center / 5626385901/ chilecenter1@yahoo.com
 - Santyago / Mrs. Jacqueline Barrientos / 5623147786/ jackybarrientos@gmail.com
- * Kolumbiya: Bogota Center / 5712712861/ luzdelsonido@yahoo.com
- * Kosta Rika:
 - San Jose / Center / 5062200753
 - San Jose / Ms. Laura Chen / 5063632748/ lauracmesa501@hotmail.com
- * Gonduras: Tegucigalpa / Ms. Edith Sagrario Ochoa / 5042250120
- * Mexiko:
 - Mexikali / Ms. Sonia Valenzuela / 19283178535

/ valenzuela_sonia@hotmail.com

• Mexiko Steyt / Liaison Office / 52-55-5852-1256 / texcenter@gmail.com

• Monterrey / Mr. Roque Antonio Leal Suffo / 528181041604

/ monterreycencenter@yahoo.com.mx

* Nikaragua: Managua / Mrs. Pastora Valdivia Iglesias / 5052483651

/ pastora7iglecia@yahoo.com

* Panama:

• Panama / Center / 5072367495

• Panama / Ms. Maritza E.R. de Leone / 50766732220/ mrleone2@yahoo.com

* Paragvay:

• Asunsyon / Ms. Emilce Cespedes Gimenez / 59521523684

/ emilce_cespedes@hotmail.com

• Kayudad del Este / Mr. and Mrs. Italo Ignacio Acosta Alonzo / 595983614592

/ Italoacostaa@hotmail.com

* Peru:

• Areqvipa / Mr. Julio Cardenas Pelizzari / 5154453828/ qyarequipa@gmail.com

• Kusko / Ms. Patricia Kross Canal / 5184232682/ cuscoentro@yahoo.com

• Lima / Mr. Edgar Nadal & Ms. Teresa de Nadal / 5113565176

/ teresita41@hotmail.com

• Lima / Mr. Victor Carrera / 5112650310

• Puno / Ms. Mercedes Rodriguez / 5151353039/ punocentroperu@yahoo.es

• Trujillo / Mr. & Mrs. Raul Segura Prado / 5144221688/ rsp_trujillo@hotmail.com

* A.Q.Sh.:

§ Arizona: Center / 16022643480

§ Arizona: Mr. & Mrs. Kenny Ngo / 16024045341/ kennynngoaz@hotmail.com

§ Arkanzas: Mr. Robert Jeffreys / 14792538287/ christophers2@cox.net

§ Kalifornia:

• Fresno / Ms. Frances Lozano / 15593229793/ estudios62301@yahoo.com

• Los Angeles / Center / 19516747814

• Los Angeles / Mr. & Mrs. TsungLiang

Lin / 16269144127 / tllin54@hotmail.com

• Los Angeles / Mr. Gerald Martin / 13108362740/ gmartin0999@hotmail.com

• Los Angeles / Ms. Chiem, Mai Le / 17149245327/ smlw31@yahoo.com

• Sacramento / Mr. Thi Thai Le / 9167997768/ thaivegi@yahoo.com

- Sakramento / Mr. Tuan Minh Le / 19162269197/ tuanins@yahoo.com
- San Diego / Center / 16192807982/ quanyinsd@juno.com
- San Diego / Mr. & Mrs. Tran Van Luu / 16194759891
- San Fransisko / Center / khoaluong@aol.com
- San Fransisko / Mr. & Mrs. Khoa Dang Luong / 14157532922
- San Fransisko / Mr. & Mrs. Dan Hoang / 14153339119/ sfcenter@hotmail.com
- San Jose / Ms. Sophie Lapaire / 1-650-464-8066 / Margorifico@yahoo.com
- San Jose / Ms. Jolly Chiou / 14082210097/ gmsg.chu@gmail.com
- San Jose / Ms. Mai Thanh Phan / 14086035037/ smthanhmai@yahoo.com
- § Kolorado: Ms. Victoria Singson / 13039861248/ torahai@gmail.com
- § Florida:
- Jeksonvil / Mr. David Tran / 19042850265/ au817yh@yahoo.com
- Keyq Koral / Mr. & Mrs. Thai Dinh Nguyen / 12394582639
/ CapeCoralCenter@Gmail.com
- Keyq Koral / Ms. Trina L. Stokes / 12394339369/ moonwater33957@yahoo.com
- Orlando / Mr. Johnny ScottMeza/ 14075297829/ scottmezajohnny@yahoo.com
- § Gruziya: Mr. James Collins / 17702941189/ georgiacenter@hotmail.com
- § Gruziya: Mr. Roddell Pleasants / 16784297958§ Gruziya: Ms. Kim Dung Thi Nguyen / 14044221431
- § Gawayi: Mr. Neil Trong Phan / 18083984693/ neilphan@gmail.com
- § Illinois: Mr. Tran, CaoMinhLam / 17735068853/ caominhtran@yahoo.com
- § Indiana: Ms. Josephine Poelinitz / 13178428119/ josiepoe@sbcglobal.net
- § Kentuki
- Frankfurt / Center / kycenter2000@yahoo.com
- Frankfurt / Mr. & Mrs. Nguyen Minh Hung / 15026957257/ Fuji.Nguyen@ky.gov
- § Luisiana: Mr. John L. Fontenot / 15049143236/ jlfontenot@hotmail.com
- § Mariland: Mr. Nguyen Van Hieu / 13019335490/ marylandcenter@yahoo.com
- § Mariland: Mr. Pete Theodoropoulos / 14106674428/ petetheo1111@hotmail.com
- § Massachusetts:
- Boston / Center / 19785286113/ bostonctr17@yahoo.com
- Boston / Ms. Gan MaiKy/ 15088420262
- Boston / Mr. & Mrs. HuanChungLi / 19789577021
- § Michigan: Mr. Martin John White / 17343279114/ mading02000@yahoo.com
- § Minnesota: Ms. Quach Ngoc / 16127227328/ quachmn@yahoo.com

§ Missouri: Rolla / Mr. & Mrs. Genda Chen / 15733682679/ gchen@umr.edu

§ Nevada: Las Vegas / Ms. Helen Wong / 17022425688

§ Nyu Mexico: Mr. & Mrs. Nawarskas / 15053422252/ nawarskas@comcast.net

§ Nyu Jersi: Center / 19732091651/ NJCenter@gmail.com

§ Nyu Jersi: Mr. Hero Zhou / 19739606248 / yb_zhou@hotmail.com

§ Nyu Jersi: Ms. Lynn McGee / 19738647633/ lynn.mcgee@yahoo.com

§ Nyu Jersi: Ms. Bozena Chetnik 17329862907/ bozena_chetnik@yahoo.com

§ Nyu York:

- Nyu York / Mr. & Mrs. Zhihua Dong / 17185670064/ dong@physics.columbia.edu

- Rochester / Ms. Debra Couch / 15852563961/ dcouch@rochester.rr.com

§ Shimoliy Carolina: Mr. & Mrs. Huynh Thien Tan / 17045353789

/ northcarolinacenter@hotmail.com

§ Shimoliy Karolina: Mr. Fred Lawing / 17046144397/ northcarolinacenter@hotmail.com

§ Ohio:

- Gamilton / Mr. & Mrs. Vu Van Phuong / 15138878597/ ohiocenter@yahoo.com

§ Oklaxoma: Mr. & Mrs. Tran Kim Lam / 14056321598/ ltran2292@yahoo.com

§ Oregon:

- Portland / Mr. & Mrs. Minh Tran / 15036140147/ oregon_center90@yahoo.com

- Portland / Ms. Youping Zhong / 15032572437/ youping320@yahoo.com

§ Pennsilvaniya: Mr. & Mrs. Diep Tam Nguyen / 16109314699/ DiepAshleyPa@aol.com

§ Pennsilvaniya: Mrs. Ella Flowers / 12158796852

§ Janub Karolina / Mr. Michael Stephen Blake / 14074743492

smch_southcarolina@yahoo.com

§ Texas:

- Ostin / Center / 15123963471/ jjdawu@yahoo.com

- Ostin / Mr. Dean Duong Tran / 15129896113/ tranduongdean@yahoo.com

- Dallas / Center / 12143399004/ DallasCenter@yahoo.com

- Dallas / Mr. Tim Mecha / 19723950225/ t.mecha@tx.rr.com

- Dallas / Mr. Weidong Duan / 19725175807/ water96@yahoo.com

- Dallas / Mr. Jimmy Nguyen / 19722062042/ JimmyHNguyen@yahoo.com

- Xyuston / Center / 12819555782

- Xyuston / Ms. Carolyn Adamson / 17136652659/ cadamson@houston.rr.com

- Xyuston / Mr. & Mrs. Charles Le Nguyen / 17139221492/ cucle@houston.rr.com

- Xyuston / Mr. & Mrs. Robert Yuan / 12812513199/ ryuan@houston.rr.com

- San Antoniyo / Mr. Khoi Kim Le / 12105582049/ lethong@hotmail.com
- § Virginiya
- Vashington DK / Center / 17039971622/ VA_Center@yahoo.com
- Virginia / Mr. & Mrs. Hua Phi Anh/ 17039786791/ anhhlly@hotmail.com
- Virginiya Bich / Le Thanh Liem / 17574615531/ qytek@yahoo.com
- § Vashington:
- Sietl / Mr. Ben Tran / 14256433649/ benptran@aol.com
- Sietl / Mr. Edward Tan / 12062288988/ edtan@usa.com
- § Vyoming: Ms. Esther Mary Cole / 13073327108/ sumaemc@yahoo.com
- * Puerto Riko: Camuy / Mrs. Disnalda Hernandez Morales / 17872621874 / disnalda@caribe.net
- ✧ ASIYA
- * Formoza:
- Taypey/ Center / 886227066168/ tpe.light@msa.hinet.net
- Taypey/ Mr. & Mrs. Loh, ShihHung/ 886227062628/ shloh@ndmctsgh.edu.tw
- Myaoli / Mr. & Mrs. Chen, TsanGin/ 88637221618
- Myaoli / Mr. Chu, Chen Pei / 88637724726
- Kaohsiung / Mr. & Mrs. Zeng, Huan Zhong / 88677331441
- * Hong Kong:
- Hong Kong / Center / 85227495534
- Hong Kong / Liaison office / 852-26378257 / sm_hongkong@yahoo.com
- * Indonesiya:
- Bali / Center / 62361231040/ smch_bali@yahoo.com
- Bali / Mr. Agus Wibawa / 62818558001/ wibawa001@yahoo.com
- Jakarta / Center / 62216319066/ smchjkt@dnet.net.id
- Jakarta / Mr. Tai Eng Chew / 62216319061/ cte@envirotec.co.id
- Jakarta / Ms. Lie Ik Chin / 62216510715/ herlina@ueii.com
- Jakarta / Ms. Murniati Kamarga / 62213840845/ hai@cbn.net.id
- Jakarta / Mr. I Ketut P.Swastika / 62217364470/ ketut@sinarماس.co.id
- Malang / Mr. Judy R. Wartono / 62341491188/ yudi_wartono@telkom.net
- Malang / Mr. Henry Soekianto / 62341325832
- Medan / Mrs. Merlinda Sjaifuddin / 62614514656/ smch_medan@hotmail.com
- Surabaya / Center / 62315612880/ ahimsasb@indosat.net.id
- Surabaya / Mr. Harry Limanto Liem / 62315945868/ harry_1@sby.dnet.net.id

- Yoguakarta / Mr. Augustinus Madyana Putra / 622746507704
/ t.adianingtyas@lycos.com* Izrael: Mr. Yaron Adari / yadari@freeuk.com
- * Japonya:
- Gunma / Ms. Hiroko Ichiba / 81279961022/ divinalv@meth.biglobe.ne.jp
- Tokio / Mrs. Hyakutake Toshiko / 819049231199/ binta@k7.dion.ne.jp
- Tokio / Mrs. Yoshii Masae / 81-90-6542-6922 / smchflute@gmail.com
- Tokio / Mrs. Sato Rie / 818056541688/ riesato302@yahoo.co.jp
- Osaka / Center / smchtoosaka@gmail.com
- Osaka / Mr. Le Khac Duong / 819060647469/ leduongjp@yahoo.com
- Nagoya / Mr. & Mrs. Qiao Yueqing / 819034473117/ qiaoei0712@yahoo.co.jp
- * Jordan / Mr. Jafar Marwan Irshaidat / 962 7 95119993 / estaphuam@hotmail.com
- * Korea:
- Andong / Mr. Kim, SamTae/ 82548213043/ smandong@hanmail.net
- Busan / Center / 82513349205/ chinghaibusan@gmail.com
- Busan / Mr. Song, HoJoon/ 82115994552,82519034552
- Busan / Mr. Hwang, SangWon/ 82518057283
- Chungok / Center / 82546731399• Daegu / Center / 82537434450
/ chinghaidaegu@hanmail.net
- Daegu / Mr. Cha, JaeHyun/ 82538563849
- Daegu / Mrs. Han, SunHee/ 82537465338
- Daegu / Mr. Kim, IkHyeon/ 82536333346
- Daejeon / Center / 82426254801/ smdaejeon@yahoo.co.kr
- Daejeon / Ms. Do,BongHi/ 82424710763/ dbhs44463@yahoo.co.kr
- Daejeon / Mrs. Kim, Sun Je / 82174252390/ ksj571222@naver.com
- GwangJu
/ Center / 82625257607
- GwangJu
/ Mr. Jo, MyongDae/ 82613946552/ smgwangju@naver.com
- Incheon / Center / 82325795351/ lightundincheon@yahoo.co.kr
- Incheon / Mr. Lee, JaeMoon/ 82322441250
- Jeonju / Center / 82632747553/ shc5824@hanmail.net
- Jeonju / Mr. Choi Beyong Sun / 821197159394/ buda1996@hanmail.net
- Seul / Center / 8225772158/ goldenseoul@yahoo.co.kr
- Seul / Mr. Jo YoungWon/ 821196705839/ seoulyoungwon@yahoo.co.kr

- Yongdong / Center / 82545325821/ houmri21@yahoo.co.kr
- * Laos: Vientiane / Mr. Somboon Phetphommasouk / 85621415262
/ Somboon_9@hotmail.com
- * Makau:
 - Makau / Center / 85328532231/ mcdivlove@yahoo.com.hk
 - Makau / Liaison Office / 853-28532995
- * Malaysia:
 - Alor Setar / Mr. ChiaoShuiYu / 6047877453
 - Johor Bahru / Mr. & Mrs. ChiLiang Chen / 6076622518/ oldpiong@streamyx.com
 - Kuala Lumpur / Center / 60321453904 / klsch@yahoo.com
 - Kuala Lumpur / Mr. Phua Kai Liang / 60123073002 / klnet23@yahoo.com
 - Penang / Center / 6042285853/ pgsch@streamyx.com
 - Penang / Mr. & Mrs. Lim Wah Soon / 6046437017
- * Mongoliya:
 - Ulanbator / Ms. Erdenechimeg Baasandamba / 97611310908/ baasandamba@yahoo.com
 - Ulanbator / Ms. Bolormaa Avirmed / 97611341222/ bolor_suvd@yahoo.com
 - Ulanbaatar / Mr. Bayarbat Rentsendorj / 97699774277/ quanyin_mongolia@yahoo.com
 - Xotol / Mr. Chinsukh Uuter / 97699110446/ khotolcenter@yahoo.com
 - Xotol / Ms. Tsenddorj Tserendorj / 97699370917/ sendee_hutul@yahoo.com
 - Baganur / Mr. & Mrs. Gursad Bayarsaikhan / 97612121174
- * Myanmar: Mr. Sai San Aik / 951667427/ ssaikss@mptmail.net.mm
- * Nepal:
 - Katmandu / Center / 97714254481/ chinghai_kathmandu@hotmail.com
 - Katmandu / Mr. Ajay Shrestha / 97714473558/ ajaystha@hotmail.com
 - Poxara / Center / 97761531643
 - Poxara / Mr. Bishnu Neupane / 9779846036423/ neupanebishnu@hotmail.com
- * Filippin:
 - Manila / Center / 632875 6609 / phi.loveocean.mnl@gmail.com
 - Manila / Ms. Kim Thuy Bich Chau / 639172587462/ chauthuykim@yahoo.com
- * Singapur:
 - Singapur / Center / 6567417001/ chinghai@singnet.com.sg
 - Singapur / Liaison office / 65-6846-9237
- * Shri Lanka: Colombo / Mr. Lawrence Fernando / 94112412115
/ smchnirvana@gmail.com

* Thailand:

- Bangkok / Center / 6626742690/ bkcc66@gmail.com
- Bangkok / Ms. Laddawan Na Ranong / 6618690636,6625914571 / bkctcp@gmail.com
- Bangkok / Mr. Chusak Osonprasop / 660814816500/ mummykat@hotmail.com
- Bangkok / Mrs. Ratchanan Jintana / 660817515227/ bkckpcr@gmail.com
- Chyang May / Ms. Siriwan Supatrachamnian / 6650332136/ siriwanliy@gmail.com
- Xon Kaen / Center / 6643378112
- Songkhla / Center / 6674323694

✧ EVROPA

* Avstriya:

- Venna / Center / 436649953748/ Chinghai@gmx.at
- Venna / Liaison Office / 43-650-8420794 / ngocdany@yahoo.com

* Belgiya:

- Brussel / Ms. Ann Goorts / 32472670272/ qybelgium@yahoo.com
- Brussel / Ms. Ellen De Maesschalk / 32486242248

* Bolgariya:

- Sofiya / Mr. Ruslan Staykov / 359-2-8575358 / quanyinsofia@gmail.com
- Plovdiv / Mrs. Miglena Bozhikova / 35932940726/ chinghaiplovdiv@yahoo.com

* Kroatia / Mr. Zeljko Starcevic / 385989706788 / zeljstar@inet.hr

* Chexiya:

- Praga / Center / 420261263031/ czechcenter@spojenisbohem.cz
- Praga / Mrs. Marcela Gerlova / 420608265305
- Praga / Mr. Nguyen Tuan Dung / 420608124709/ czechcenter@spojenisbohem.cz

* Denmark:

- Odense / Mr. Thanh Nguyen / 4566190459/ ductam@webspeed.dk

* Finlandiya:

- Xelsinki / Ms. Astrid Murumagi / 358505962315/ helsinkicenter@yahoo.com
- Xelsinki / Mr. Tri Dung Tran / 358407542586

* Fransiya:

- Alsak / Ms. Despretz AnneClaire/ 33389770607/ arclai@infonie.fr
- Montpellyer / Mr. Nguyen Tich Hung / 33467413257/ tich.hung@infonie.fr
- Montpellyer / Mr. Sylvestrone Thomas / 33467650093/ oceanamour@wanadoo.fr
- Parij / Center / 33143006282

- Parij / Ms. Lancelot Isabelle / 33170693210/ ilancelot@celestialfamily.net
- * Germaniya:
 - Berlin / Mr. Grigorii Guinzbourg / 493054986147/ Grigorii.Guinzbourg@gmx.de
 - Berlin / Ms. Hoa Thi Hoang / 493030834712/ Pureocean@web.de
 - Dyuisburg / Mr. Veithen, Michael / 491745265242/ dusseldorfcenter@hotmail.com
 - Dyuisburg / Ms. Tran, Thi Hoang Mai / 4921625010160/ duisburgcenter@yahoo.de
 - Freyburg / Ms. Elisabeth Muller / 4976342566/ elmueart@surf.eu
 - Gamburg / Liaison office / 49-58115491 / HamburgCenter@gmx.de
 - Myunxen / Ms. Johanna Hoening / 498170997050/ ChingHai@aol.com
 - Myunxen / Mr. Nguyen, Thanh Ha / 4989353098/ ha_nguyensm@yahoo.de
- * Gretsiya:
 - Athens / Ms. Vicky Chrisikou / 302108022009,306944470094 / vicky.chrisikou@gmail.com
- * Vebgriya:
 - Budapesht Center / 3613633896/ budapestcenter@gmail.com
 - Budapesht / Mr. Gabor Soha / 36202215040/ gabor.soha@gmail.com
 - Budapesht / Mrs. Aurelia Haprai / 36202400259/ doraur@gmail.com
- * Aysland / Ms. Nguyen Thi Lien/ 354 5811962/ reykjavik_center@yahoo.com
- * Italiya:
 - Peskara / Mrs. Bettina ADANK / 390854549184/ bettina.adank@fastwebnet.it
 - Campobasso / Ms. Francesca Spensieri / 393337225527/ fancy_lalla@yahoo.it
 - Bolojna / Mrs. Nancy Dong Giacomozzi / 393203410380/QuanYinBologna@gmail.com
- * Irlandiya: Dublin / Mrs. Hsu, HuaChin/ 35314865852/ smch_dublin@yahoo.co.uk
- * Irlandiya: Dublin / Ms. Kathleen Hogan / 35314977191 / dublinquanyin@gmail.com
- * Norvegiya: Oslo / Ms. Marte Hagen / 4764978762,4792829803/ martehagen@gmail.com
- * Polsha:
 - Stsetsin / Mrs. Grazyna Plocinizak / 48914874953/ gingal@wp.pl
 - Varshava / Ms. Elzbieta Ukleja / 48228367814/ elzbieta_q1@yahoo.com
- * Portugaliya:
 - Alcobaca / Mr. Antonio Jose Vieira Caldeira / 351262597924/ ajvcaldeira@clix.pt
- * Ruminiya: Bucharest / center / bucharestq@yahoo.com
- * Rossiya: Moscow / Mrs. Leera Gareyeva / 79104659738 / moscowcenter@rambler.ru
- * Serbiya : Belgrade / Ms. Maja Mijatović / 381642748820 / majazemun@yahoo.com
- * Slovakiya: Zilina / Mr. Roman Sulovec / 421903100216/ roman.sulovec@spojeniesbohom.sk

* Sloveniya:

- Lyublyana / Center / 386151825 42 / quanyin@siol.net
- Lyublyana / Mr. Janez Pavlovic / 38641320268/ janez.pavlovic@siol.net
- Maribor / Mr. Rastislav Alfonz Kovacic / 386358149 81 / rast05alfonz@yahoo.com

* Spain:

- Madrid / Ms. Lidia Kong / 34915470366
- Madrid / Mr. Claudio Octavio Silva Zuniga / 34667090831/ claudiosilvachile@yahoo.es
- Malaga / Mr. Joaquin Jose Pretel Lopez / 34646843489/ joprelo@hotmail.com
- Valensiya / Vegetarian House / 34963744361
- Valensiya / Mrs. Wenqin Zhu / 34963301778,34695953889/ valenciachinghai@yahoo.es
- Valensiya / Mr. Jose Luis Orduna Huertas / 34653941617/ joselorduna@gmail.com

* Sweden:

- Anjelholm / Mrs. Luu Thi Dung / 4643126151/ angelholmsweden@gmail.com
- Are / Ms. Viveka Widlund / 466338097,46706219906/ smchsweden@yahoo.se
- Stokgolm / Mr. Mats Gigard / 4688822 07 / mats.gigard@telia.com

* Shetsariya:

- Jeneva / Ms. FengLiLiu / 41227973789/ fengli@ilo.org
- Jeneva / Ms. Klein Ursula / 41223691550/ ursula_klein@bluewin.ch

* Niderlandi:

- Amsterdam / Mr. Kamlung Cheng / 31647838638/ kamlung27@hotmail.com
- Amsterdam / Mr. Roy Mannaart / 31653388671/ r.mannaart@planet.nl

* United Kingdom:

§ Angliya:

- Ipswich / Mr. Zamir Elahi / 447843352919/ zamir.light@gmail.com
- London / Center / 442088419866/ londonukcentre@googlemail.com
- London / Mrs. C Y Man / 441895254521/ chuk_yee_man@hotmail.com
- London / Mr. Danny Ejayese / 447949798310/ danny_zen@yahoo.co.uk
- StokeonTrent

/ Mrs. Janet Weller / 441782866489/ j.weller4@ntlworld.com

- Syurrey / Mr. C. W. Wo / 441293416698/ stmchwo@hotmail.com

§ Shotlandiya: Edinburgh / Mrs. Annette Lillig / 441316660319/ lillig2002@yahoo.co.uk

☼ OKEANIYA

* Avstraliya:

- Adelaidf / Mr. Leon Liensavanh / 61883326192/ leonadelaide@hotmail.com

- Brisbeyn / Center / briscentre_en@yahoo.com.au
- Brisbeyn / Mr. Gerry Bisshop / 61739016235
- Brisbeyn / Mrs. Tieng Thi Minh Chau / 61737157230/ ctieng_briscentre@yahoo.com.au
- Brisbeyn / Mr. & Mrs. YunLungChen / 61733442519/ dlch136@hotmail.com
- Canberra / Mr. Hoang Khanh / 61262591993/ smcanberra@hotmail.com
- Melburn / Center / melbsmch@aol.com
- Melburn / Mrs & Mr Rob Nagtegaal / 61352824431/ rosrobbery@aol.com
- Melburn / Mr Phong Minh Tan Do / 61398502553/ phongloveme@yahoo.com
- Melburn / Mr. Alan Khor / 61398574239/ ckhora@netspace.net.au
- Mid Nort Coust / Mr. Eino Laisaar / 6126550 4455 / goldenagecenter@gmail.com
- Nozern Rivers/Byron Bay / Mr. and Mrs. Jonathan Swan / 6126624 7209 / byronbaycentre@gmail.com
- Pert / Mr. David Robert Brooks / 61894186125/ daveb@iinet.net.au
- Pert / Mr. Ly Van Tri / 61892422848
- Sidney / Mr. Ly An Thanh / 61298238223/ anbinh_sydney@yahoo.com.au
- Sidney / Mrs. Kathy Divine/61298915609 / universalove22@yahoo.com.au
- Tasmaniya / Mr. Raymond Dixon / 613622 33 11 8 / ray_dixon@bigpond.com
- * Nyu Zelandiya:
 - Oklend / Mrs. Noelyne No Thi Ishibasi / 6492779285/ takahide@xtra.co.nz
 - Oklend / Mr. Peter Morrin / 6495792452 / ptr@ihug.co.nz
 - Oklend / Mr. Chang JenHor/ 6492749298/ changjenhor@yahoo.com
 - Christcho'rch / Mr. Michael Lin / 6433436918/ nzchchsmch@yahoo.com.au
 - Gamilton / Mr. Glen Vincent Prime / 64211399934/ hamnzcont@yahoo.co.nz
 - Nelson / Ms. Sharlene Lee / 6435391313/ shale@ihug.co.nz

***Kitoblar bo'limi:**

email:divine@Godsdirectcontact.org

FAX:12403525613 or 886949883778

(Ustozning kitoblarni boshqa tillarga tarjima qilishga marhamat qilib bizga qo'shilinglar.)

***Ruhiy ma'lumotlar bo'limi:**

email:lovewish@Godsdirectcontact.org

FAX:886946730699

***Buyk Uztoz Chin Xay**

Estetik obrazlar sayohat TV*Programmasi:** email:

TV@Godsdirectcontact.org

FAX:14137510848 (USA)

Xalqaro Nashriyot assotsiatsiyasi,**Taypey, Formoza.**

email:smchbooks@Godsdirectcontact.org

TEL:886287873935/FAX:886287870873

http://www.smchbooks.com/

***Yangi guruh:**

email:lovenews@Godsdirectcontact.org

FAX:18017409196 or

886946728475

***S.M. Celestial Co., Ltd.**

email:smcj@mail.smcj.com

TEL:886287910860

FAX:886287911216

http://www.smcj.com

24 soat efirdagi koinot programmasi*Shop**http://www.thecelestialshop.com

http://www.edenrules.com/

Estetik obrazlar sayohat ETTV Satellite kanallar orqali:**RTDS**

(Cell TV) Kanal 21: Afrika (Togo Lome)

ETTV

ETTV Kanal super X : Yakshanba kuni 12:00-12:30 (Taipei

vaqtida)

ETTV Osiyo

27 Osiyo va Okeaniya davlatlarga tarqaladi.

Yakshanba kuni 10:00-10:30 (Taipei vaqtida) kabelniy/sputnik TV orqali

ETTV Amerika

buylab ko'rsatishi: North America: A.Q.Sh.

(including Gavay, Alaska and Kanada)

Shanba kuni10:00~10:30 (PDT [Los Angeles vaqtida])

kabelniy/sputnik TV orqali kabelniy TV xizmati: Janubiy Kaliforniya (Time Warner;

Charter Communications; Adelphia; Champion; Altrio; Cox)

ETTV Lotin Amerika

ko'rsatishi: North America:U.S.A., Central America,

South America,

Karibbean tumani: 14 davlatlarda

hamchun Dominican Republic,

Haiti and Cuba

Yakshanba kuni 10:00-10:30 (PDT [Los Angeles vaqtida])

kabelniy/sputnik TV orqali

Shuningdek Buyk Ustoz Chin Xayning Halqaro Assotsiatsiyasi haqiqatni talqin qiluvchi, tarqatuchi ko'plab videokassetalar, televizion programmalarni ham tavsiya qiladi. Estetik obrazlar orqali sayohat keng targ'ibot bo'yicha butun dunyo bo'ylab kelgusi detallar hakida shu manzilga: TV@Godsdirectcontact.org yozishingizni so'rab qolamiz.

Buyk Ustozning televideniyesi

Buyk Ustoz televideniyesi faqat positive programmalmrni tarqatadi va bizning hayotimizda yangi o'lchovlar olib kiradi
24 coat buylab haftada 7 kun

Available Worldwide
on **14 satellite platforms!**

Europe: Eurobird 1(28.5° E), Hotbird 6 (13° E), Astra 1 (19.2° E)

UK & Ireland: Sky TV(Channel 887)

North America: Galaxy 25 (97° W)

South America: Hispasat (30 °W), Intelsat 907 (27.5° W)

Asia: ABS (75° E) , AsiaSat 2 (100.5° E), AsiaSat 3S (105.5° E) , Intelsat 10 (68.5° E) C-Band

Africa: Intelsat 10 (68.5° E) KU-Band, Intelsat 10 (68.5° E) C-Band

Australia , New Zealand: Optus D2 (152° E)

Middle East , Northern Africa: Eurobird 2 (25.5° E) , Hotbird 6 (13° E)

Buyk Ustoz televideniyesi onlayn tezligi-baland kompyuter Internet yoki sizning mobil telefon orqali tarqatalaladi:

:<http://www.suprememastertv.com>

E-mail : Info@SupremeMasterTV.com

Tel:1-626-444-4385 / Fax: 1-626-444-4386

Quan Yin WWW saytlari

Bevosita illohiy mulokot — Buyk Ustoz Chin Xayning Halqaro Assotsiatsiya Internet dunoy bo'ylab:
<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/links/links.htm>

Guan In veb-saytiga chiqsangiz dunyoning ko'p tillarida va sutkasiga 24-soat televideniye programmasiga estetik obrazlar orqali sayohat uchun imkoniyat tug'iladi. Siz Buyk Ustoz Chin Xayning yangiliklariga yozilishingiz mumkin yo ularni ko'chirishingiz mumkin chop formatida yoki elektron versiaysiyalarida. Shunungdek ko'p tili "Favriy hidoyat Kaliti" bukleti ham mavjud dir.

Birinchi nashriyot : oktyabr 2007

Muallif : The Supreme Master Ching Hai
 Chop qilingan : The Supreme Master Ching Hai
 International Association Publishing Co.,
 Ltd.
 Address : No. 236 Sounghshan Road, Taipei, Formosa,
 R.O.C.
 Tel: 886-2-87873935 Fax: 886-2-
 87870873
 E-mail:
 smchbooks@Godsdirectcontact.org

The Supreme Master Ching Hai ©2007

Hamma huquqlar eggalangan.

Shu nashriyotning mantiqini faqatgina muallifning yoki nashriyotchining taqriban roziligi bilan chop qilish tavsiya etiladi.

Biz, Buyuk Ustoz Chin Xayning davomchilari hamma aziyatlarni kishi Haqiqatga erishish uchun boshdan kechirdik. Shuning uchun biz Ustoz singari har taraflama yorqinlangan yetuk, barhayot ichki xirad va ong uyg'onishning oily usulinini o'rgatadigan insonni topish qiyin va kam uchraydi. Haqiqatdan ham qadim zamonlardan buyon ulug' ustozlar ham shu usul bilan o'rgatishgan. Yetarli darajada foydani amalgalga oshirib, bir usulni amalda qo'llab, ayni vaqtda biz Ustoz Chin Xayni turli mamlakatlarda, haqiqat qidiruvchilarga, bir umrda to'la ozod bo'lishiga ishongan, hayot tug'ilish, o'lim, ruhiy rivojlanish va haqiqat haqidagi o'z savolariga javob qidirgan, boshqa birovlariga yordam qilish uchun o'qigan lektsiyalar to'plami ham bir yo'la tanishtiramiz.

