

## Мазмұны

Кіріспе .....	03
Жоғары мәртебелі Ұстаз Чинг Хайдың өмір баяны .....	07
Басқа дүниенің сыры.....	10
Жоғары мәртебелі Ұстаз Чинг Хайдың сөйлеуі БҰҰ, Нью-Йорк, 1992 жыл 26-маусым	
Арнау: Гуань Инь әдісі.....	45
Бес өсиет .....	47
Вегетариандықтың (ет жемеу) пайдасы.....	49
Денсаулық және тамақтану.....	50
Экология және қоршаған орта .....	53
Әлемдегі ашаршылық мәселесі .....	54
Жануарлардың қиналуы .....	54
Қасиеттілер тобы және басқалар.....	55
Ұстаз сұрауға жауап береді.....	57
Вегетариандық: ауызсу жетімсіздік дағдарысын болдырмаудың ең жақсы шарасы .....	67
Вегетариандықтар үшін жақсы жаңалықтар .....	69
Жолданғандар меншігіндегі мейрамханалар .....	70
Мақалалар және кітаптар .....	80
Бізбен қалай хабарласуға болады .....	94

### Брошюраның тегін данасын толтыр

Тікелей сәулелену кілті (80 елдің тілі )

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

<http://www.Godsdirectcontact.org/sample/> (АҚШ)

<http://www.direkter-kontakt-mit-gott.org/download/index.htm> (Австрия)

<http://www.Godsdirectcontact.us/com/sb/>

«Мен өзімді буддистерге де, католиктерге де қоспаймын. Мен ақиқатқа жатамын және ақиқатты уағыздаймын. Сіз оны буддизм деп те, католицизм, даосизм деп те атауыңызға болады немесе Сізге қалай ұнайды. Мен бәрін жарқын қабылдаймын».

~ Жоғары мәртебелі Ұстаз Чинг Хай ~

«Ішкі жан дүние тыныштығына жетіп біз қалғанның бәріне жетеміз. Толық қанағаттану, жердегі, аспандағы көксегеніміз Құдай әмірімен келеді - ол біздің ішкі жан дүниеміздегі мәңгі үйлесімдік, бізді мәңгілік даналығымыз, біздің қауқарлы қуатымыз. Бұған ие болмай тұрып бізде қанша көп ақша болса да, қоғамда қандай сатыда болсақ та біз қанағат таппаймыз».

~ Жоғары мәртебелі Ұстаз Чинг Хай ~

*«Біздің ілімнің мәні мынада: бұл дүниеде Сіз қандай да жұмыс атқарсаңыз да, оны шын жүректен орындаңыз, бар жауапкершілікпен. Және тағы да - күн сайын медитациямен айналысыңыз. Сіз барған сайын көбірек білім аласыз, ақыл-ойыңыз кемелденеді, өзіңізге және басқаға пайдаңыз тиеді. Естен шығармаңыз, Сіздің ішкі жан дүниеңізде өзіңіздің ізгілігіңіз бар. Естен шығармаңыз Сіздің ағзаңызда Құдайға деген орын бар. Естен шығармаңыз Сіздің жүрегіңізде Будда бар».*

~ Жоғары мәртебелі Ұстаз Чинг Хай ~

# Кіріспе

Адамзат баласын рухани дамытуды өзінің басты мақсаты етіп белгілеген адам барлық ғасырлар бойы өте сирек дүниеге келеді. Иисус Христос, будда Шакьямуни және Мухаммед сондайлар еді. Бұл үшеуі барлық әлемге белгілі, бірақ көптеген даналар бар, бірақ біз оларды білмейміз; олардың кейбірі ашық уағыздады және олар таңдаулыларға белгілі, ал қалғандарының есімі белгісіз қалуда. Әр уақыттарда және әр жерлерде оларды әр түрлі атайтын. Оларға «Ұстаз», «Аватар», «Кеменгер», «Құтқарушы», «Мессия», «Құдіретті Ана», «Гуру», «Қасиетті жан» деп және басқаша да атап жүгінетін. Олар бізге біздің көзімізді, көкрегімізді Ашуға, Құтқаруға, Жігерленуге, Азат болуға, Оянуға үйрету үшін келген бұл дүниеге. Келтірілген сөздер әр алуан болуы мүмкін, бірақ олардың мәні бір келкі.

Өткен заман қаситтілері ретінде сол бір Рухани қайнардан шыққан қонақтар, сол бір рухани қуатпен, адамгершілік пәктікпен адам баласының көзін ашып жол көрсетіп берді, олар бүгін де бізбен бірге, бірақ олардың барын бүгінде білетіндер азшылықта. Солардың бірі – Жоғары мәртебелі Ұстаз Чинг Хай

Ұстаз Чинг Хай әлде бір кезде кәзіргі Тірі Қасиетті деп атала қоюы екі талай. Ол – әйел, ал көптеген буддистер, және басқалар да, әйел будда бола алмайды деген аңызға сенеді. Оның шыққан тегі шығыста, ал Бағыстағылардың көпшілігі Құтқарушы соларға ұқсайды деп ойлайды. Ал Оны білуге деп жазған жандар, өзінің ұлтына, дініне қарамай, Ол қандай екенін біледі. Және егер Сіз өз жүрегіңізден қандай да бір мөлшерде бүкпесіздік және шыншылдық танытсаңыз. Сізге де бұл ашылады. Мұның өзі де Сізден уақыт пен ұқыптылық талап етеді, бұдан артық еш қиындығы жоқ.

Адамдар өзінің өмірінің көпшілік бөлігін күн көріс табысқа арнайды, өзінің материалдық жағдайын қанағаттандыруға жұмсайды. Біз төңірегімізді рахат өмірге қолайлы болуына тырысамыз. Уақыт жеткен жағдайда өзіміздің көңілімізді саясатқа, спортқа, теледидар

қарауға немесе соңғы шытырман уақиғаларға, жанжалдарды тамашалауға арнаймыз. Ал біздің кейбіріміз ішкі жан дүниемізбен Құдай күдіретін, оның мейірімділігін сезінгендеріміз, өмірде олардан басқа да мақсаттар барын білеміз. Ондайлар Игі хабарлардың бұдан артық тарамағанына өкінеді. Олар біледі: біздің өмір кешудегі таластарымыздың оң шешімдері біздің өзіміздің ішкі жан дүниемізде және оны тиыштықпен тосуда. Олар біледі, аспан көріністері рухты шарықтатады. Егер олар сондай шарықтау шегінде Сіздің күнделікті қарабайыр болмысыңызды масқаралайтын сөздер айтып қалса, Сіз оларды кешіріңіз. Себебі, олардың көріп, білгендері соншалықты, олар жайбаракат бола алмайды.

Біздер, өзімізді Жоғары мәртебелі Ұстаз Чинг Хай шәкірттеріміз деп есептейтіндер және оның әдісіне (Гуань Инь әдісі) еліктеушілер осы кіріспе кітапты ұсынамыз, Біздің Ұстазымыз немесе басқа біреудің көмегімен Құдай Күдіретіне жақындауға Сізге көмектеседі деп үміттенеміз.

Ұстаз Чин Хай медитация тәжірибесінің маңызды екенін еске салады, ішкі тебірену және жалбарыну маңызды. Ол былай түсіндіреді: егер біз осы өмірімізде шынымен бақытты болғымыз келсе біз өзіміздің ішкі жан дүниеміздегі Ішкі құдай барын өзіміз ашуымыз керек. Ол бізге айтады: көз жеткізу, көкрек ашу эзотериялық емес (құпия, жасырын емес), оған жету қиын және түңілгендер үшін ғана емес. Оның ізгі мақсаты бізді ояту, қарапайым өмір кешушілер екенімізге қарамай Құдай күдіретіне көз жеткізу. Ол айтады: «Міне мынадай. Біз бәріміз Ақиқатты білеміз, біз әшейін оны ұмытып қалыппыз. Және сондықтан уақ-уақ Біреу келіп біздің өмірдегі мақсатымызды еске салып отыруы керек, неге Ақиқатты іздеуіміз керек, неге медитациямен айналысуымыз керек және Құдайға немесе Буддаға немесе Әлемдегі ең Жоғарғы билеуші тағы біреулерге сенуіміз керек». Ол ешкімді өзінің соңынан еруін сұрамайды. Ол тек үлгі ретінде өзінің көкрекжарды сәулесін ұсыады, олар өзінің өзіндік Толық азаттығына жетсе екен дейді.

Бұл брошюра – Жоғары мәртебелі Ұстаз Чинг Хай іліміне кіріспе. Мұндағы дәрістер, түсініктемелер және Ұстаз Чинг Хай дәйексөздеріі диктофонға жазылып, қағазға түсірілген, кейде басқа тілден аударылған және жариялау үшін өңделген – міне осыған көңіл

аударыңыз. Біздің Сізге берер кеңесіміз: аудио және видео кассеталарды тыңдап қарастырыңыз. Сүйтіп, Оның бар екеніне баспадан гөрі жарқын айғақ табасыз. Әрине, ең тәуірі – Оны өз кзіңізбен көру.

Біреулер үшін Ұстаз Чинг Хай – олардың Шешесі. Басқа біреулер үшін – оларға әке, үшіншілер үшін – олардың Ғашығы. Қайтсе де Ол – олардың осы дүниедегі ең жақын досы. Оның мақсаты мұнда Сізден ештеңе ақы сұрамай көмектесу. Өзінің ілімі, көмегі үшін немесе Көрінісі үшін Ол еш қандай төлем сұрамайды, етпейді. Тек Оның Сізден алатыны – ол Сіздің қайғыңыз бен мұңыңыз, жан жараңыз. Тек мұны Сіз өзіңіз қаласаңыз!

## Қысқаша ескертпе

**Қ**ұдайды немесе Жоғары рухты әйел затына немесе Еркек затына жатқызуға деген дау тудырмау үшін, бұл түпнұсқада оны Ұстаздың нұсқаулығы бойынша орта зат есімдігі қолданылады.

Әйел + Ер = Одан (Бақ келер)

Әйелге + Ерге = Екеуі (бір Жүрерге)

Әйелді + Еркекті = Оларды (бәрі Силады)

Мысалы, Құдай қаласа, Одан өз іс-әрекеттерін Екеуіне сәйкестіреді, Оларды қанағаттандыру үшін..

**С**уреткер және рухани көшбасшы ретінде Ұстаз Чинг Хай ішкі әдемілік көріністерін жоғары бағалайды. Осы себептен Ол Вьетнамды «Ау-Лак», ал Тайваньды «Формоза» дейді. Ау-Лак – бұл Вьетнамның көне атауы, мағнасы «бақыт», Ал Формоза атауы толық мәнінде аралдың және ондағы халықтың әдемілігін меңзейді. Ұстаз айтады, бұл атауларды қолдану рухани қайта түлеуге жетелейді және бұл жерлерге мындағы адамдарға бақыт әкеледі.

«Ұстаз (Шебер) – онда Сізді Шебер етіп шығарудың кілті бар...Сіздің өзіңіздің Шебер екеніңізді және Сіз де Құдай екеніңізді өзіңіз сезінуіңізге көмектеседі Бәрі – осы. Бұл – Ұстаздың жалғыз ғана атқарар қызметі».

~ Чинг Хай Жоғары мәртебелі Ұстаз ~

«Біздің жолымыз дін боп табылмайды. Мен ешкімді де католицизмге, буддизмге де немесе басқа да дінге айналдырмаймын. Мен әшейін өзіңізді өзіңіз жете білінузді ұсынамын, Сіз қайдан келдіңіз, Сіздің бұл дүниедегі орныңызды есіңізге салу, Әлем құпияларын ашу, неге төңірек толған қайғы, бізді өлімнен кейін не күтіп тұр»

~ Чинг Хай Жоғары мәртебелі Ұстаз ~

«Біз Құдайдан ажырап қалғанбыз, біздің оған көңіл бөлуімізге мұрша жоқ. Егер біреу Сізбен телефон арқылы сөйлескісі келсе, ал Сіз асүйде шұғылднуда болсаңыз немесе басқалармен жеңіл-желпі әңгімелесумен блсаңыз, телефон үздіксіз шрылдағанмен ешкім Сізбен байланыса алмайды. Құдаймен де солай. Ол Сізге күнде шырылдайды ал бізде Оны тыңдауға мұрша жоқ, біз телефон тұтқасын тастай саламыз».

~ Чинг Хай Жоғары мәртебелі Ұстаз ~

## Жоғары мәртебелі Ұстаз Чинг Хайдың өмір баяны

Ұстаз Чинг Хай Вьетнамдағы Ау-Лактағы дәулетті отбасында дүниеге келді. Оның әкесі белгілі табиғаттанушы болатын, ол баласын католик дінінде тәрбиеледі, әжесі оны буддизм негіздеріне үйретті. Бала кезінен-ақ ол философиялық және діни ғылымдармен әуестенді және басқалардан ерекшелігі барлық тірі жандарға, жәндіктерге жан ашырлықпен қарайтын.

Он сегіз жасында Ұстаз Чинг Хай білімін жалғастыру үшін Англияға келеді, кейіннен Францияға, Германияға барады, мұнда Қызыл Крест ұйымында қызмет етіп, осында неміс ғалымына тұрмысқа шығады. Екі жыл бақытты өмір кешіп, өзінің күйеуінің келісімімен оны қалтырып өзі Сәулелену ізденіс жолына түсті, сүйтіп өзінің балалық шақтан арманддайтын жолына түсті. Бұл кезе ол түрлі медитациялық дағдылармен терең танысып, Ұстаздар мен Шеберлердің басшылығымен рухани пәндерді оқыды. Ол түсінді, бір адамның қолынан адамзаттың қиналуына көмектесу мүмкін емес, ол түсінді – адамдарға көмектесудің ең дұрыс жолы оларды Өзіне Өзі көмектесуді үйрету. Жалғыз

осыны мақсат етіп Ол Мінсіз Сәулелену әдісін іздестіріп әлемнің көптеген елдерінде болды.

Көптеген жылдар ізденіс, сынақ, қиындықтардан соң Ұстаз Чинг Хай ақыры Гуань Инь әдісін және Гималай тауларында Құдйы Дәрістер тапты. Гималай тауларында болған кезде қажырлы шыдамдықпен дағдылану арқылы Ол толық Сәулеленуге жетті

Өзінің Сәулеленуге жеткенінен кейінгі көптеген жылдар бойы Ұстаз Чинг Хай буддалық ғибадатханада жай ғана тиыштық қарапайым өмір кешті. Өзінің мінезі ұяң, ұялшақ бола жүріп, өз ішкі дүниесінде асыл Қазынасын сақтады, ал адамдар оның уағызын және Батасын іздей бастады. Солардың қайталап, қоймастан сұранулары және Өзінің тұңғыш шәкірттерінің қажырлығы арқасында Формозада және АҚШта Ұстаз Чинг Хай бүкіл әлемде дәрістер оқый бастады және жүздеген мың шын жүректен рухани ізденушілерге жол ашты.

Кәзіргі кезде түрлі елдерден, барлық түрлі дін ұстанушылар барған сайын көптеп Ақиқат іздеушілер бетін Оған бұрып Жоғары Даналық күтеді. Кімдекім шын жүректен терең үңіліп меңгеріп іс жүзінде Тікелей сәулелену әдісін, Оның өзінің түйсініп және оның шын мәнінде Асқақ екенін айқындаған Гуань Инь әдісін меңгерсе десе Ұстаз Чинг Хай мүмкіндік беруге дайын.



# Ә

*лем қасыретке толы*

*Тек қана мен Сенімен толықпын!*

*Егер осы әлемнің ішінде Сен болсаң,*

*Онда бар қасірет жоғалар еді.*

*Бірақ әлем қсіретке толы болғандықтан,*

*Мен Сен үшін орын таба алмаймын!!*

*Мен барлық Күндерді, барлық Айларды және барлық  
жұлдыздарды сатар едім*

*Аспан әлемінде,*

*Тек Сенің Тамаша Көзқарастарыңның бірін ғана сатып  
алу үшін.*

*О, Шексіз Сәулелі Ұстаз!*

*Көңіл аударшы және менің аңсаған Жүрегіме аздап  
болса да сәуле шапшы.*

*Әлем адамдары түнделетіп билеуге, ән салуға шығады.*

*Жердегі жарық және жердегі ән аясында*

*Тек мен ғана жалғыз бей-жайда отырмын,*

*Иштегі Сәулелену мен Әуенге ырғалып.*

*Мен Сенің кереметтігіңді танып білгелі бері, о Құдай,*

*Мен енді бұл әлемде ешкімді де сүйе алмаймын.*

*Құшышы мені өзіңнің махаббат және жарылқарлық  
құшағыңа!*

*Мәңгілік!*

*Аминь!*

from “Silent Tears,” a collection of poems  
Жолдау және ары қарайғы рухани басшылық



## Басқа әлемнің

### ҚҰПИЯСЫ

Жоғары мәртебелі Ұстаз Чин Хай айтқан  
26 маусым, 1992 (Dvd#260)  
БҰҰ, Нью-Йорк  
(түп нұсқасы ағылшынша)

БҰҰда сіздерге сәлем жолдаймын. Кәне кішкене бірге жалбарынайық. Әркім өз дінінде қолда барына,ризығы үшін Тәңірге салауат айтсын. Біз бар жүрегімізбен шын ықыласпен қажетті ризығы жоқ, жетімсіздерге бізге бергеніндей беруін тілейік, бар елдердегі босқындар, соғыс құрбандары, сарбаздар, үкімет басшылары, әрине БҰҰ басшылары ойға алған мақсаттарын орындап, бір-бірімен бейбітшілікте, өз ара келісушілік жағдайында өмір кешсін.

Біз сенеміз, біздің сұрағанымыз бізге беріледі, солай болатыны туралы Библияда айтылған. Рахмет

Өздеріңіз білгендей, бүгінгі біздің дәрістің тақырыбы – «Бұл дүние шегінен тыста», үйткені біздің дүние туралы сендерге тағы бірдеңелер айтқым келмейді. Оны сендер жақсы білесіңдер ғой. Мен ойлаймын, дәріске келгендердің бәріне ол туралы білу қызық болары белгілі. Мұның өзі біздің сенуімізге қиын қайдағы бір керемет немесе қиал емес. Мұның өзі барып тұрған ғылым, логикаға толы және төтенше өте маңызды.

Біз бәріміз естігіміз, әр түрлі діни кітаптарда және Қасиетті жазбаларда жеті қат аспан бары туралы, сананың әр түрлі деңгейі

туралы, біздің ішіміздегі Құдай құдіреті, Будданың мәнділігі сияқты тағы басқалар айтылады. Бұл құбылыстардың бәрі бізде ол дүниеде біз өлгеннен кейін болмақ. Бірақ тек өте аз адамдарға ғана бұлар қол жетімді, Қасиетті жазбаларда айтылғандай, өте аз адамдар бұл игіліктерді бастан кешіреді. Ешкім де бұларға жете алмайды деуге болмайды, бірақ өте аз адамдарға ғана. Жер шарындағы адамдар санымен салыстырғанда Құдай құдіретінің шарапатын көретіндер немесе «шектен тысқары әлем» деп аталатынның есігін ашатындар өте аз.

Егер Сіздер Америкада тұратын болсаңыздар, сіздер, әрине кәдімгінің шектерінен тыс нәрселер туралы оқуға мүмкіндіктеріңз бар. Кейбір америкалық кинофильмдердің оқиға желісі басынан аяғына дейін ойдан шығарылған емес. Бірнеше жапондық ленталар да бар, оларда да тек ойдан шығарылған қиялдар емес. Тегі, оның себебі, режиссерлар басқа дүниелерде болып қайтқан немесе оларға Құдайлық шарапаттың сәулесі түскендердің кітаптарының кейбірін оқыған болулары керек.

Сонымен, Құдай құдіреті аясында неменелер бар? Ол туралы бізге елденудің не керегі бар, егер бұл дүниенің өзінде-ақ атқарар іс аз емес, егер біздің жұмысымыз бар болса, тұрмысқа қолайлы үйіміз болса, көптеген қымбатты туыстарымыз болса? Міне, дәл сондықтан да, бізде бәрі бар болғандықтан да, біз Құдай құдіреті аясы үшін қамдануымыз керек.

«Құдай құдіреті аясы» дегенімізде, бұл тым діндарлық боп естіледі. Ал бұл бар болғаны ең жоғары сананың деңгейлерінің бірі ғана. Ерте заманда адамдар мұны аспан деп атаған, Ғылыми терминологияны пайдалансақ, бұл басқа және білімнің жоғарырақ деңгейі, даналықтың жоғарырақ деңгейі. Біз бұған жетер едік, егер оны қалай іске асыруын білсек

Сонымен, жуықта Америкада біз естідік ойлап табылған жаңалық, ол бойынша кәзірдің өзінде бізді самдхига енгізетін құрылғы бар көріеді. Сіздер байқап көрдіңіздер ме? Ол кәзір сатылымда бар. Төрт жүзден жеті жүзге дейін, Сіздің қай деңгейге көтеріліңіз келетініне қарай. Оның аталымы жалқау адамдарға деп арналған, олар медитациямен айналысқысы келмейді, бірақ бірден самадхиде болғысы келеді. Кәзір, Сіздер бұл жөнінде ештеңе білмейтіндіктен,

бұл жаңалық туралы қысқаша айтып берейін.

Айтуларға қарағанда, бұл мәшін сізді маужыраған, бей-жайлық күйге енгізеді. Бұл күйде сіздің ойлау қабылетіңіздің коэффициенті ең жоғары деңгейге жетеді. Болжам бойынша, сіз ең жоғары білімді иеленесіз, ең жоғары даналыққа жетесіз, жалпы айтқанда өзіңізді тамаша сезінесіз т.б.с.. Құрылғыда әдейілеп таңдап алынған музыка қолданылады, ол үшін сіздерге радио-құлақшын керек болады. Одан басқа, электр қуаты пайдаланылады, жалпы алғанда кәдімгі ток, ол сізді көтермелеп қолдайды, сонан соң сіз, мүмкін, жарық еткен бірдемені көресіз, сонықтан сіздердің көздеріңіз байлаулы болу керек. Радио-құлақшын және көз шалғы – міне осы ғана самадхиға жету үшін. Бұл былайша айтқанда тамаша және бар болғаны төрт жүз-ақ доллар тұрады – тіпті өте арзан. Шындығына келгенде самадхи әлде қайда арзанырақ, ол тіпті ештеңе тұрмайды, және мәңгілікке беріледі, мәңгілікке. Және сізге электр батареясынан қуат алып тұрудың қажеті жоқ, штепсельді сұғып оны суырып әуре болмайсыз, ал егер мәшін сынып қалса, оны жөндеп жатудың қажеті жоқ.

Сонымен, тіпті жасанды жарық сәуле мен адам ойлап жасаған музыка да адамды маужыратып, даналығын жетілдіре түседі екен. Мен бұл туралы болжамалы әсер туралы газеттерден оқығам, бірақ өзім байқап көрмеп едім. Кәзір мұндай нәрселер кең тараған, және, мен естігенімдей. Көп мәшіндер сатылып та қойыпты. Тіпті осындай жасанды әдіспен де маужыратып және даму дәрежемізді көтеруге болады екен, ал өздеріңіз пайымдаңыздаршы, жасанды емес нәрсе бізге қаншалықты даналық пен көмектесер еді! Нағыз құндылықтар осы дүние шегінен тыс және олар әркімге қолжетімді, тек біз олармен тоғысуды қаласақ болды. Бұл ішкі аспан әлемдік музыка, ішкі құдайы әуен. Және, осы әуеннің күшіне қарай ішкі дүниелік сәуле күшіне қарай немесе ішкі дауысқа қарай, солар арқылы, біз осы дүниенің шегінен сытылып шығып, әлде қайда тереңірек түсіну дәрежесіне жетуімізге болады.

Бұл маған мүлдем физикалық заңдылықты елестетеді. Сіз ракетаны ұшырасыз.. тартылыс күшіне қарсы. Оны орасан зор күшпен итеру керек және оның жылдамдығы жеткілікті мәнге жеткенде, ол сәуле шаша бастайды. Яғни егер біз шекарадан арғы дүниеге өте тез, жылдам қозғалсақ, онда біз де қалай айтсақ? Сәуле шаша аламыз. Біз

де қандай да бір Сәуле шашамыз және дауыс естиміз.

Ол Дірілдеу қуатының бір түрі, ол бізді ең жоғары дәрежеге итермелейді, бірақ бұл ешқандай шусыз, ыңғайсыздық туғызбай, абыржу туғызбай, қаражат шығынын болдырмай іске асып жатады. Міне осының өзі-ақ басқа дүниеге өтудің әдісі.

Шектен тыс әлемде не бар соның бәрі Біздің әлемдегіден тәуірірек пе? Бәрі, біз көз алдымызға елестете алатын да елестете алмайтын да. Біз бұған көз жеткізе аламыз, егер тым болмағанда өзіміз бір рет сынап көрсек. Ешкім де мұны сізге дәл жазып жеткізе алмайды. Бірақ біз мұны аса қажырлықпен аңсауымыз керек, нағыз шыншыл болуымыз керек, себебі біз үшін басқа біреулер мұны істемейді. Сол сияқты БҰҰ да отырған сіздерді ешкім де ауыстыра алмайды, яғни олар отырып ақшаны сіздер алу мүмкін емес. Сол сияқты біз тағам қабылдаудан ұнамды қанағат аламыз, егер тек өзіміз жесек қана. Сондықтан бұл әдісті өзіңе сынап байқау керек. Мұны өзіне байқаған адамды тыңдай аламыз, бірақ оның айтқандарынан өзімізге сабақ ала алмаймыз. Құдайды түйсінген адам қуатының арқасында біз бір рет, бірнеше рет, бірнеше күндер бойы қандайда бір сәуле көре аламыз, бір дауыстар естиміз, жасанды емес кәдімгі, ешқандай күш салмай-ақ, бірақ көп жағдайларда бұлар көпке созылмайды. Сонымен біз мұны өзімізге сынап байқауымыз керек.

Біздің әлемнен, біздің дүние шегінен тыста көптеген басқа әлемдер, дүниелер бар. Бір әлемді мысалға кеелтірейік, ол бізден сәл жоғарырақта. Батыс терминологиясында оны Астральдық деп атайды. Астральдық әлемде жүз және одан да көп деңгейлер бар. Әр деңгейдің өзі – біздің түсінігімізге сәйкес бір толық дүние. Бұл дәл бір университет сияқты, мұнда оқу үрдісінің барысында біз көтерілген әр саты, біз оқып зерделейтін материалды пайымдаудың дәрежесінің көтерілуі сияқты, сонымен біз біртіндеп тәмамдауға жақындап келеміз.

Астральдық әлемде біз көптеген түрлі керемет деп аталатындарды көреміз. Бізді де, мүмкін, кереметтермен таңырқатар және біз оларды өзіміз тудыра аламыз. Біз ауруларды емдеп жаза аламыз, біз кейде, былайша айтқанда, басқалар көре алмайтынды көре аламыз. Біз кем дегенде керемет әсерлі әр түрлі күштердің алты түрін игереміз. Біз кәдімгінің арғы жағын көре аламыз, біз кеңістіктің

арғы жағындағыны ести аламыз. Алыс қашықтық біз үшін мәнін жоғалтуда. Біз мұны құдайы көрегендік және құдайы естулер дейміз. Біз сүйтіп адамдық ойластырулардың астарын көре аламыз, ал кейде тіпті біз адамдық жад тереңіне бойлай аламыз. Бұл мүмкіншіліктер тіпті Құдай құдіреті аясының Бірінші деңгейінде-ақ ашылып жатады.

Осы Бірінші деңгей аясында, мен бұрын айтқандай, көптеген басқа деңгейлер бар, ондағының бәрін ауызбен айтып жеткізу мүмкін емес. Біз осыларды игерген соң,біз мыналарды егер біз, мысалы Жолдағаннан кейін медитациялаймыз, және егер біздің деңгей Біріншімен бірыңғайласа, біз керемет зор мүмкіндік аламыз. Сонда біз өзіміздің әдеби дарындылығымызды бұрын болып көрмеген дәрежеге дамыта аламыз. Және де көптеген жаңа нәрселерді білетін боламыз, олар туралы басқалар ештеңе білмейді, ал біз оларды игереміз, бұл аспаннан түскен сыйлық тәрізді, кейде қаражат саласында, кейде қызмет жүзінде жоғарлау, кейде басқа бірдемелерде. Және біз өлең жаза алатынболамыз, мүмкін сурет те саламыз, бұрын қолымыздан келмеген көптеген, қабілетіміз жетпеген жаңа мүмкіндіктерді игереміз, бұрын оларға қабілетіміз жетеді деп сірә ойламағанбыз. Осының бәрін Бірінші деңгей береді. Біз тамаша қалам шеберіне айналып,кітаптар жазатын, өлеңдер шығаратын боламыз. Бұрын адам кәсіби жазушы болмаған, енді ол тамаша жазады. Бұлардың бәрі таза материалдық пайда, біз осылардың бәрін игереміз, егер сананың Бірінші дәрежесінде болсақ.

Шындығына келгенде, олар мүлде Құдайдың силықтары емес. Олар біздің ішкі жан дүниемізде бар, тек ол дарындылықтарды біз оята білу керек, сонда олар дереу жанданып іске аса бастайды. Сонымен, бұл айтылғандар Бірінші деңгей туралы кейбір ақпарлар береді.

Сүйтіп, біз, мысалы, бұрынғыдан жоғарырақ деңгейге көтерілгенде, алдымызда көптеген жаңа мүмкіндіктер ашылады, және көптегендерге біздің қолымыз жетеді. Әртне олардың бәрін мен қазір айта алмаймын. Және оған уақыт та жоқ. Тіпті, не бір дәмді де тәтті самсалар, кәмпиттер туралы шұбыртып айта беріп, тыңдай беріп, оларды ауызға салып дәмін татпағанмен бірдей бұл. Сондықтан мен кәзір тек ептеп қана сіздердің тәбіттеріңізді ғана ашамын, ал егер

сіздер олаы жеп көргілеріңіз келсе, онда мәселе басқаша, әрине. Дәмді нағыз тағамды біз сәл кейінірек ұсынамыз. Иә, тек сонда ғана, егер сіз шынында оны қаласаңыз.

Енді сәл жоғарлап Екінші деңгейге көтерілейік. Қарапайымдылық, қысқалық үшін оны «Екінші» деп атайық. Онда бізді әлде қайда көп мүмкіндіктер тосуда және Біріншімен салыстырғанда көптеген таңғажайыптар бар. Екінші деңгейде біз игеретін тамаша қабілеттердің ішіндегі ең тамашасы – сөз шебері шешенге айналамыз. Екінші деңгейге жеткен адамды дауларда, сөз таластрғанда, жарыс сөздерде ешкім жеңе алмайды, оның шешендігі, даналығы соншалықты биікке шарықтайды.

Ақыл-ойы орташа дамыған және қабілет деңгейі де кәдімгі арташа адамдар мұндай адаммен бәсекеге түсе алмайды, үйткені оның даму дәрежесі бұлармен салыстырғанда әлде қайда жоғары. Бірақ бұл жай ғана мидың физикалық дамуы емес, бұл құпия, құдайы күш, туа біткен даналық, бұлар біздің ішкі жан дүниемізде бар, бізге тән. Енді олар ашыла бастайды. Бұл деңгейді Индияда «Буддхи», деп атайды, оның мәні «интеллект деңгейі, ақыл-ой еркі, ойлы мый». «Буддхи»ға жетіп сіздер будда боласыздар. Міне «Будда» сөзінің пайда болу тарихы осылай. Осылайша, Будда дегеніміз міне дәл осы. Бұл мәселенің шегі емес. Мен сіздерді Буддамен таныстырумен ғана шектейін деп тұрғам жоқ, бұдан да гөрі маңыздыра бірденелер бар.

Көпшілік Будданы сәулеленген адам деп атайды. Егер ол деңгейлер туралы Екіншіден жоғарыны білмесе, мүмкін, мұның өзі оған ұнайтын шығар. Шынында да, өзін тірі Будда деп санайды, ал шәкірттері оны мақтан тұтып Будда деп атайды. Ал шындығына келгенде, тіпті ол Екінші деңгейге жетсе де және кез келген таңдап алған адам жөнінде өткенді, кәзіргіні, келешекті көре алса да, керемет жеңілмес шешен болса да бұл Құдай құдіреті аясының ақыры емес.

Адам өткенді, кәзіргіні және болашақты оқый алатын қабілеті үшін мақтанбау керек, неге десеңіз батыста Акаши хроникасы деп айтатындай бұл бар боғаны оқу қабілеттілігі. Сіздердің іштеріңіздегі йогамен немесе медитацияның түрлерінің бірімен айналысатындар, оларды оқый алады. Олар үшін барлығы оп оңай, мысалы, көрші залдағы кітапхана оқушылары сияқты. Онда сіздер арабша, орысша, қытайша, ағылшынша, французша, немісше барлық тілде кітаптар

табасыздар. Әлемдегі барлық тілдерде. Біздің кітапханада бәрі бар. Көрші залда. Егер сіздер осы барлық тілдерде оқый білсеңіздер, сіздер кез келген елде не боп жатқанын білесіздер. Кімде кім Екінші деңгейге жете алса дәл сол сияқты адам тағдырын айқын өзінің өмір баянын айтып тұрғандай түсіндіріп бере алады.

Сананың Екінші деңгейінде өзіміз құлшынып ұмтылуға тұрарлықтай нәрселер бар. Бірақ адамның сол Екінші деңгейге юеткенінің өзі-ақ бір таңғажайып, неге десеңіз ол Құдай құдіреті аясында тірі Буддаға айналады ғой. Бізде аты жоқ, бұрын аталмаған нәрселердің сыры ашылады оған. Оның өзі таңғажайып құбылысқа түседі, қалай ма жоқ қаламай ма, бәрі бір, бұдан былай оның санасы ашық, және сауығудың ең жоғарғы көзі, бұлағы және үйлесімділік оған енді үйреншікті. ондай адамның өмірі оңалып, тиышталады. Оның ақыл-ойы, немесе Буддхи соншалықты кең, ол өткендегі, және кәзіргі білімдерді қамти алады, сүйтіп керексізін алып тастайды немесе өзгертеді, тіпті бұрын жасалған жамандықтардың бәрін өзгертеді. Бұл дегеніңіз, қателіктерді түзету, сүйтіп, өз өмірін жақсарту.

Мысалы, біз өзімізге жақындардың бірін қандайда бір кездей соқ қылығымызбен ренжітіп, өпкелеткен екеміз, оны өзіміз білмеппіз, енді білдік. Өте оңай! Бұрын білмеген екенбіз, ойламаппыз да біздің жақын адам бір сөз айтып білдірместен бізге қарсы екен, кейде біздің сыртымызда бізге зиян келтіретіндей әрекет жасауға тырысқан өзінің қателесуінен немесе біздің жіберген қатемізден. Енді бізге ол жөнінде белгілі болды, неге олай болғанын білеміз. Ары қарай не істеу керек оп-оңай, біз оған бара аламыз, телефон шаламыз, өзімізге шақырамыз, күдіктерді тарқатамыз.

Сүйтіп, интеллектуалдық деңгейге жетіп, біз автоматты түрде, көп сөз көпіртпей, түсінісеміз және тұрмыс-тіршілік істерімізді оңалтамыз немесе қандай да бір қуат көзімен байланыс орнатамыз, ол бізге көмектесер еді, біз өзіміздің өмірдегі қисық жолымызды түзетеміз, өмір кешуімізді жайбарақат етеміз. Осылайша көптеген бақытсыз сәтсәздіктерді, жағымсыз ахуалдарды, келеңсіз оқиғаларды неғұрлым азайтамыз, өмірде ондайлар көптеп болып жатады ғой. Иә! Дәл солай! Сондықтан, біз Екінші деңгейге көтерілгенде осының өзі-ақ таңғажайып.

Менің сіздерге түсіндіруге тырысқандарымның бәрі



толығынан ғылыми және логика бойынша және йог немесе медитацияланушы адам қайдағы бір құпия немесе БДЕ (бұл дүниелік емес) деп ойламау керек. Бұлар кәдімгі осы дүниеліктер, біздің өзіміздің әр қайсымыз сияқты, бірақ өздерінің қабілеттерін дамытқан, оны қалай істеуді біліп алған.

Біз жиі айтамыз, Америкада бәрі «білем қалай» технологиясына байланысты дейміз, оның бәрін үйреніп алуға болады дейміз. Дұрыс қой? Біз бәріне үйрене аламыз. Яғни, бұл әшейін жай ғана жаңа ғылым, шектен тыс дүние туралы ғылым, оларды да біз оқып үйрене аламыз. Және оғаштау көрінгенмен, неғұрлым оқитын пәніміз жоғары болса, сол құрлым ол қарапайым. Біздің ғылымымыз көптеген күрделі математикалық есептері, мәселелері бар орта мектептен, колледжден қарапайым.

Екінші деңгейдің өзінде көптеген деңгейлер бар. Мен әшейін қысқаша айтуға тырысып тұрмын, жер-аспан әлемінің барлық құпияларын мен тәпшестеп айтып бере алмаймын. Олай да былай, әйтеуір сіздер өздеріңіз осының бәрін біліп аласыздар егер жолға Ұстазбен бірге шықсаңыздар, ол бұл жолмен жүріп өткен. Сондықтан еш құпия жоқ. Бірақ бұл тым ұзын жол. Байқайсыздар ма, егер біз әр деңгейге тоқталсақ, оның өзінің деңгейлерімен шұғылдансақ бізге тым ұзақ уақыт керек. Сондықтан Ұстаз әшейін сіздерді қысқаша рет-ретімен әр деңгейді көп созбай таныстырады. Мынау! Мынау! Мынау! Сіздерге басқаларды оқытып үйретудің керегі жоқ қой, ендеше аздап білуге болады. Бұған сіздер өкінбеңіздер. Әшейін сіздерді жетелеу және кейін Үйге қайтару, неге десеңіз осының өзі-ақ көп уақыт талап етеді. Кейде бұл үшін бүкіл өмір керек болады. бірақ сәулелену бізге кешікпей келеді.

Дегенмен бұл тек бастамасы ғана, тек кіріспесі. Сіздер университетке түскен сол бір күнде-ақ, сол сәтте университет студенті бола қаласыздар. Бірақ бұл табиғаттану докторы болды деген ұғым емес. Алты жыл өтеді, төрт жыл немесе жиырма жыл өтеді, сүйтіп қана бітіруші боласыздар. Ал студент бірден боласыздар, әрине, егер тек осыны шындап қаласаңыз. Сондықтан екі жақ та бірлесе ынтымақтасу қажет.

Айтайық, біз осы дүниенің шегінен шыққымыз келді дейік, мысалы,әшейін көңіл көтеру үшін, себебі Нью-Йоркте басқа барар

ештеңе жоқ дейік. Манхеттен, Лонг-Бич, «Қысқа-Бич» және басқа да «бичтер» туралы бәрін білдік (күлкі). Енді міне бізге Жерден тыс қандай да бірдемеде болып қайтқымыз келді дейік, онда не бар, жағдай қалай, бәрі дұрыс па? Неге олай етпеске? Егер Флоридадағы Майамиға бару, теңізде шомылу үшін көп ақша төлейтін болсақ, онда неге біз бұл дүниеге ұқсамайтын басқа әлем-дүниелерге барып көріп келмейміз, көрші планеталар қандай екен, ондағы адамдар қалай тұрады екен? Мұнда таңырқарлық ештеңе жоқ деп ойлаймын. Жоқ? Бұл бар болғаны алысқа сапар. ақыл-ой сапары, кәдімгі экскурсия орнына рух сапары. Әшейін сапарлардың екі түрлісі. Мұның өзі логикаға әбден сиымды және мұны түсіну оңай.

Сонымен, біз екінші деңгейдеміз. Екінші деңгей. Мен сіздерге тағы немене айтсам? Сонымен, біз осы дүниеде өмір кешудеміз. бірақ сонымен қатар басқа дүниелердің бар екенін білеміз. Неге десеңіз сапар шегудеміз.

Сіз де солай істейсіз Америка азаматы немесе әлемнің кез келген басқа елінің азаматы, әшейін көрші елдер қандай екен деп бір елден екінші елге аттанады, жолға шығады. Менің ойымша, БҰҰда, осында отырған сіздердің ішінде көпшілігі түпкілікті американдықтар емес, солай емес пе? Иә. Сүйтіп сіздер мұны білесіздер. Түсіну үшін біз басқа планетаға жөнеле аламыз немесе сананың келесі деңгейіне. Бірақ мұнда қашықтықтар соншалықты орасан зор, сондықтан оны жаяу да, тіпті НЛОға мініп те жете алмаймыз.

Соншалықты орасан зор әлемдер бар, оларды НЛОға мініп те бір шетінен екінші шетіне жете алмайсың, НЛО! Танылмаған объект.иә-иә, ұшып жүретін объект, иә! Бірақ біз кез келген НЛОдан да жылдамырақ ұшатын қасиетіміз бар. Ол қасиет – біздің жанымыз. Кейде біз оны рух дейміз. Біз қалқый аламыз, ол арқылы жанармайсыз-ақ қозғаламыз, ол кеңістікте полиция жоқ, жолдарда тығырық тоқтау жоқ, жалпы ештеңе жоқ. Бір кезде арабтар бізге мұнай саппай қояды-ау деген назалану да жоқ (күлкі), неге десеңіз біздің жанымызға оның өзінен басқа ештеңе керек емес. Ол еш қашан жарамсыз боп қалмайды, әрине егер біз өзіміз оны бүлдірмесек, аспан-әлем заңын бұзбасақ, аспан мен жер үйлесімін бұзбасақ. Бірақ ерекше күш жұмсамай-ақ бұларды болдырмауға болады. Егер білгілеріңіз келсе, біз сіздерге айтып береміз.

Мысалы, артық сөз айтпай-ақ, жақсы? Мен уағыз айтушы емеспін. Назаланбаңыздар. Мен сіздерді шіркеуге шақырмаймын. Әшейін мысалға.

Аспан-әлемде кейбір заңдар бар, оларды біз білуіміз керек, мәшінге отырып руль ұстаған кезде көше ережелерін қалай білсек сондай білуіміз керек. Қызыл шам – сіздер тоқтайсыздар, жасыл шам – жүруге болады, солға бұрылыс, оңға бұрылыс т.с.с. тасжол, рұқсат жылдамдық. Әлемнің, физикалық дүниенің қарапайым заңдары бар. Біздің дүние шегінің, физикалық әлемнің ар жағында заңдар жоқ, жалпы заң деген жоқ. Біз еркінбіз, еркін азаматтармыз, бірақ бұл еркіндікке жету үшін, өзіміздің адамдық ағзамызда бола тұрып, біз оның заңын қаншалықты мүмкін болғанынша сақтауымыз керек, егер жамандық көрмейік десек. Сонда біз өзіміздің ұшар аппаратымызды бүлдірмейміз және жылдамырақ, жоғарырақ кедергісіз ұша аламыз.

Бұл заңдар христиандардың, буддистердің және индустардың Қасиетті жазбаларында бар. Олар өте қарапайым, онда айтылады, біз өзімізге жақындарға зиян келтірмеуіміз керек, өлтірмеуіміз керек, «өлтірме», «ойнас жасама», «ұрлық жасама» т.с.с. Есіртетін, қоздыратын заттар, есірткі тұтынба. Будда білген болу керек, 20 ғасырда біз кокаин және сол сияқтыларды ойлап табатынымызды. Есірткі шытырман оқиға, тәуекелдік түйсік беріп біздің ақыл-ойымызды. Физикалық рахатқа байланысымызды нығайта түседі және рух саяқатын ұмыттырады.

Егер біз жылдам, жоғары және қауіпсіз ұшқымыз келсе, онда материалдық дүниенің заңдарын білуіміз керек, ракетаны ұшырарда физика заңдарын сақтайтынымыз сияқты. Сонымен, біз қандай сақ, байқампаз болуымыз керек, егер біз ракетадан да жоғары, НЛО дан жылдамырақ ұшайық десек! Бірақ басқа да сұрақтар бар, оларға біз жауап беруіміз керек, егер менің айтқандарым сіздерді қызықтырса. Және біз оған жауап береміз сіздерді Жолдаған кезде. Ал кәзір белгілі, өздеріңіз баяғыдан білетін өсиеттерді қайталап сіздерді жалықтырғым келмейді. Сіздер «айтарсыздар»мен мұны білем. Оны Библиядан оқығам. Он өсиет, дұрыс қой? Он нақылсөз».

Шынында да, біздің көпшілігіміз он өсиетті оқығамыз, ол бойынша терең ойланғанымыз жоқ және оларды тиісінше түсінгеніміз де жоқ. Мүмкін біз түсінгіміз-ақ келген шығар, бірақ тек өзіміздің

ыңғаймызға қарай, оның шын мәнін былай қалтырып. Сондықтан, кейде оның мәнін еске түсіріп отыру артық емес немесе оларды тереңірек түсінетіндерді қайталап тыңдау керек. Мысалы, Библияда, Көне өсиетте бірінші бете Құдай айтады Адамға «...және жерді толтырындар, және оларды иемденіндер теңіз балықтарына, және аспандағы құстарға, жердегі жорғалағандарға үстемдік жүргізіңдер». Және одан кейін айтты, әр жануарға қорек берді, әр қайсына өзіне. Бірақ ол айтқан жоқ, адамдар оларды жесін деп. Жоқ! Одан кейін Құдай айтты: «Мен сендерге түрлі ұрұқты шөп бердім барлық жерде, түрлі ағаштар бердім, оның жемістері бар, себетін тұқымдары бар, бұлар сендерге азық болады».

Егер біз әлде қайда тереңірек ғылыми зерттеулерді қарастырсақ, біздің көзіміз жетеді, біз дене жемеуіміз керек. Біздің ағзамыз, ішектеріміз, асқарынымыз, тісіміз – бәрі вегетариандық тағамға тамаша бейімделген және тек соған ғана. Таңырқарлығы жоқ, адамдардың басым көпшілігі ауру, тез кәртейеді, шаршайды, қимылдары самырқау, ал туғаннан олардың интеллектуалдық қабілеті тамаша еді. Бірақ күн өткен сайын олар күңгірттенеді, жасы ұлғайған сайын ол өзін нашар сезінеді. Мұның бәрі неліктен десеңіз, ол біз өзіміздің буындарымызды бүлдіреміз, өзіміздің ұшу аспабымызды, НЛЮмызды зақымдаймыз. Егер сіздер оларды неғұрлым ұзақ уақыт пайдаланғыларыңыз келсе және өздеріңізді қауіпсіз сезгілеріңіз келсе, онда ол жөнінде тиісінше қамдану қажет.

Мысалы, сізде мәшін бар. Сізге бұл жақсы белгілі, сіздер бәріңіз де мәшін жүргізесіздер Егер сіздер оның торсығына жарамсыз басқа бензин құйып қойсаңыз не болады? Мәшін мүмкін бірнеше метрге қозғалар, ал сосын тоқтап қалады. Сіздер мәшінді балағаттап қараламайсыздар. Бұл сіздің өзіңіздің қатеніз ғой, қателесіп басқа бензин құйып қойдыңыз. Немесе егер бензинге су қосылған болса, мәшін біраз жүрер, бірақ мәселе туындай береді, солай еме пе? Егер біздің жағар майымыз таза болмаса, мәшін жүре алады, бірақ кедергі мәселелер туындай береді. Кейде дүмпіп жарылып кетер, себебі оны күтпедік қой, дұрыс па?

Біздің денеміз – ол да қозғалу құралы ғой, осы тұстан мәңгілікке аттануға, ақыл-ойдың даналық шарықтау шегіне жету үшін біз оны қолдана аламыз. Бірақ тым жиірек біз оны бүлдіреміз және

оның әуел бастан арналғандығы бойынша пайдаланбаймыз. Мысалы, біздің мәшін бізді офиске немесе достарымызға жеткізу үшін немесе тамаша, әсем табиғат аясында жай ғана тамашалап серуендеу үшін көптеген миль жүріп өтуі керек. Бірақ біз оны күтіп ұстамадық, кез келген жарамсыз бензин құя салдық немесе жағар майды тексермедік, торсыққа бензинмен қоса су құйылып кетті, қысқасы бәрін дұрыс істемедік Сондықтан ол жөндеп жүрмейді, алысқа жеткізе алмайды. Нәтижесінде, - біз шалшық суды айналшақтап, үйімізден алшақтап кете алмай аула, қораның арт жағында мәшін айдап жүрміз. Бірақ, біз о баста мәшін неге арналды, сол мақсатта пайдаланбаймыз. Біз босқа ақша, уақыт, жігер жұмсаймыз. Ешкімдікіналай алмаймыз, полиция сізді бұл үшін айыптай алмайды. Сіз әшейін мәшіннен айырылдыңыз ақшаңызды желге шаштыңыз, әйтпесе алысқа жетер едіңіз, көптеген тамашаларды көретін едіңіз.

Біздің денеміз туралы міне мәселе осындай. Біз бұл дүниеде өмір сүре аламыз, бірақ есімізде болу керек, біздің денеміздің ішінде материалдық бірдеме бар, ол бізге оның шегінен шығуға мүмкіндік береді. Дәл осылай істейді ракета ішінде ұшып бара атқан астронавт. Ұшу сапары қауіпсіз және жылдам болу үшін ол физикалық заңдардың бұзылмауын қадағалау керек. Бірақ маңыздысы ракета емес, оның ішіндегі адам. Ракета әшейін ғана оны нысанаға апара жатыр. Бірақ ол, сіздер түсінесіздер, негізгі объект емес, бастысы астронавт және оның мақсаты. Ал егер ол ракетаны тек Лонг-Айленді айналып ұшу үшін ғана қолданса, бұл да уақытты босқа өткізу. Мемлекеттік қаржыны босқа жұмсау.

Біздің денеміз – үлкен құндылық, неге десеңіз оның ішінде Шебер бар. Библиада айтады: «Сен Құдай сарайы екеніңді білесің бе және сенің ішінде Құдіретті құдай бар...» Қасиетті рух – бұл да солай, бұл да солай. Егер біз Қасиетті рух және Құдіретті құдай ұясы болсақ, түсінесіздер ме, бұл қандай жауапкершілік, қандай зор мәнділік! Бірақ көптеген адамдар бұл сөздерге көз жүгіртіп өте шығады, терең үңілмейді, бұл даналық сөздің мәнін ұқпайды, қорытынды шығармайды. Сондықтан менің шәкірттерім менің айтқанымға ереді, себебі соның арқасында олар өздерінің іштерінде кім барын біледі және бұл дүниенің ар жағында, күйбіндеген күнделікті күн көру қамынан басқа не бар екенін білетін болады.

Біздің ішкі жан дүниемізде әдемілік, еркіндік, даналық көп. Соларға жанасу үшін біз дұрыс жол таба білуіміз керек, себебі олар біздікі, біздің ішімізде. Біз әшейін кілт қайда екенін білмейміз, бұл есікті біз әлде қашан жауып тастағанбыз да баға жетпес құндылығымызды ұмытқанбыз. Бар олғаны осы.

Ал Ұстаз дегеніміз – ол есікті ашуға көмектесетін адам, әуел баста бізде болған құндылықты көрсететін адам. Бірақ ол үшін бізге шыдамдылық керек, сонда ғана біз ішіне кіріп, мұқият қарап, бәрін көріп біле аламыз.

Сүйтіп біз Екінші деңгейде болдық. Ары қарай барамыз ба? (Иә! Иә! – деп жауап береді аудитория). Сіздер ештеңе істемей-ақ бәрін біліп алғыларың келе ме? Жақсы. Сайып келгенде, басқа елге барып келген адам онда не көргенін айтып береді ғой, сіздерге, оны көрмегендерге. Солай ғой? Әйтеуір сендерге қызық, мүмкін онда болып кеогілерің келеді. Сонымен, Екінші дүниенің ар жағында немене бар. Мен ол туралы сіздерге әлі бәрін айтып болғам жоқ бірақ түсінерсіздер біз осы жерде күні бойы отыра алмаймыз ғой. Сонымен, Екіншіден кейін сіздердің мүмкіншіліктіңкіріңіз молайады. Егер белді бекем буған болсаңыздар, қажырлы еңбектенсеңіздер Үшінші деңгейге өте аласыздар. Үшінші әлем дейтініміз – әлде қайда жоғары деңгей.

Үшінші әлемге өтетін адам толық тазалану керек, тым болмаса бұл дүниедегі барлық қарыздарынан арылу керек. Бұл дүниедегі құдірет күшіне қарыздар болсақ біз жоғары көтеріле алмаймыз. Егер сіз қандай да бір мемлекеттің заңын бұзған болсаңыз, сіз тергелудесіз, сіз басқа мемлекеттің шекарасын аттап өте алмайсыз. Бұл дүниедегі қарыздардың ішінде өткен уақыттағы және кәзіргі мүмкін тіпті келешекте біздің бұл өміріміздегі болдырар қателігіміз, қисық басуымыз сияқты кінәләріміз бар. Осылардың бәрінен біз осы дүние шегінен шығу алдында арылуымыз керек, кеденнен өтуіміз керек Екінші деңгейде біз әрекет етіп іске кірісе бастаймыз, түсінерсіздер, өткен өмірдегі карма қалдықтарының бәрінен арылуымыз керек. Ал өткен өмірдің кармасынсыз біз кәзіргі өмірде өмір кеше алмас едік.

Ұстаздарды екі категорияға бөлуге болады. Біреулерінде – карма жоқ, бірақ бізге көмекке келу үшін басқа біреулерден алады, басқалары – біз сияқты қатардағы пенделер, бірақ кармалары

тазартылған. Сондықтан әр қайсы болашақта Ұстаз бола алады, Ұстаз болуға үміттене алады. Кейде Ұстаздар бізге жоғарғы әлемнен келіп түседі, ол үшін уақытша карма ала келеді. «Уақытша карма ала тұру» деген оғаштық емес пе? Иә, ол мүмкін.

Мысалы, сіздер мұнда бұрын келіп түскенсіз деп ойлап көріңіздерші, бұрын да болғансыз. Солай ойладыңыз ғой? Және сіздер көп ғасырлар бойы, мыңжылдықтар бойы көптеген адамдармен араластыңыздар, дидарластыңыздар. Ал сосын аспанға, керемет биікке тұрақты тұрағыңызға қайта оралдыңыз, кем дегенде Бесінші деңгейдегі. Бесінші деңгей – ол дегеніңіз Ұстаздың тұрағы, бірақ оның үстінде де көптеген деңгейлер бар.

Егер сіз жанашырлықпен, немесе Құдыретті күштің тапсырмасымен қайта оралғыңыз келсе сізге төмен түсуге тура келеді. Сіздің өткен өмірдегі адамдармен туыстығыңыз арқасында, сіз біреулердің қарызын ала тұрасыз немесе кармасын ала тұрасыз деген сөз. Сіз өзіңізгетек қарыздарды ғана ала тұрасыз да барлық тамашаларды адамдарға қалтырасыз. Қарызды өзіңе алып, сосын төлей бастайсыз, өзіңіздің рухани қуатыңызбен біртіндеп күнә өтейсіз, сүйтіп бұл дүниедегі қарызды өтегенше. Байқадыңыздар, ұстаздардың бірнеше категориясы бар. Олардың ішінде осы дүниеден шыққандар бар, олар осында ұстазға айналды, ұзақ жаттығулар нәтижесінде, бұл ғылыми дәреже алу сияқты Шынында да. Университетте де профессорлар бар, студенттер бар, олар оқу бітіреді, сосын профессор болады. Еңбек өтілі мол профессорлар бар, жуықта ғана профессор болғаны бар. Ұстазар туралы да осыны айтуға болады.

Ары жалғастырайық, егер біз Үшінші әлемге өткіміз келсе, қандай да болмасын карманың, қандай да болмасын ізінен арылуымыз керек. Карма – бұл заң: «Не ексең, сонны орасың». Апельсин алма ұрығын сеуіп апельсин, алма алатының сияқты, мұның бәрін де карма десек те болады. Санскриттегі бұл термин істерді және оларға сай салдарды білдіреді. Библияда карма туралы ештеңе айтылмаған, бірақ онда сол мағанада «Не ексең соны орасың» делінген.

Библия – бұл қысқаша түрде айтылған Ұстаз сөзі, Ұстаздың өмірі туралы да біз бәрін біле бермейміз. Библияда түсініктемелер көп. Библия нұсқаларының көбі тексерулерден өткен, түрлі ағымдар

көсемдерінің талабына бейімделген, және солардың бәрі түгел рұхтанғандар емес. Сіздер өздеріңіз білесіздер ғой, өмірге қай жағынан алып қарасаң да – барлық жерде саудагерлерді көресің. Ал нағыз, шын мәніндегі Библия, біз білеміз, шынтуайтына келгенде басқаша, әлде қайда көлемді, әлде қайда дәлірек және түсінікті де. Қалай болғанда да, біз мұны дәлелдей алмайтындықтан, бұл туралы сөз қозғамай-ақ қояйық, бізді құдайды силамайды деп айыптамасын. Біз тек өзіміз дәлелдей алатын қағиданы ғана айтамыз.

Мынадай сұрақ туыуы мүмкін: «Сіз мұнда Екінші, Үшінші және Төртінші әлемдер туралы сөз етесіз, ал мұны қалай дәлелдейсіз?» Мен дәлелдей алам! Егер сіздер менің жолыммен жүріп өтсеңіздер, сіздер мен көргенді көресіздер. Егер сіздер жүріп өтпесеңіздер мен сіздерге ештеңе дәлелдей алмаймын, әрине. Бұлар туралы мен еш күмәнсіз айтамын себебі олар дәлелденген. біз мұны жер шарындағы жүздеген мың шәкірттерімізбен дәлелдедік. Біз тек өзіміз білетінді ғана айтамыз. мысалы, біз жөнелдік. Бірақ сіздер менімен бірге жүрулерің керек. Сіздер былай дей алмайсыздар: «Барып кел мен үшін, сосын бәрін маған. айтып бер, көрсет». Олай ете алмаймын.

Мысалы, мен БҰҰның осы залында болғам жоқ. Сонда, сіздер маған қаншалықты суреттеп айтсаңыздар да мен оны түйсіне алмаймын. Дұрыс па? Сонымен, біз тәжірибелі жолсерікпен жолға шығуымыз керек. Осы залда әр түрлі ұлттан менің бірнеше шәкірттерім отыр. Олар менің сіздерге айтқандарынан бірдемелерді түйсіктеді, кей бірі ішін-ара, ал кей бірі толығынан, бәрін де түйсіктеді.

Сонымен, Үшінші Әлем – ол шектеулі емес. Мен тек жалпылама түрде айтып бердім. Бұл саяқатшының жолда көргендерін айтқаны сияқты, тек негізгі дәйектер ғана, оның өзі де тәптештеген түрде емес. Қандайда бір ел туралы кітаптан оқу, ол туралы өзің көргендей болмайды. Дұрыс па? Біз саяхаттар, мұхиттың ар жағындағы елдер туралы қанша оқысақ та, ол жерлерде өзіміз болып қайтқымыз келеді. Біз Испания мен Тенериф туралы, Греция туралы тек кітаптар мен кинофильмдер арқылы ғана білеміз. Бірақ тек сонда барып қана, сол жерде өз көзімізбен көріп дәмін татып, тамаша теңіз суына шомылып, самал желіне кеуденді тосып, жылы жүзді адамдарымен араласып қана бұл елдер жөнінде толық біліп түйсіне алуға болады.



Енді былай делік, Үшінші әлеммен сіздер аздап болса да таныстыңыздар дейік, енді келесіге кезек келді. Әрине сіздер жоғарырақ, арырақ, Төртіншіге көтерілуді қалайсыздар. Бірақ бұл әлем мүлдем ерекше. Бұл дүниенің адамдарына ол деңгей туралы қарапайым тілмен баяндауға дәтіміз жетпейді, оның Иесін шамдандырып аламыз деп қорқамыз. Бұл әлем айтып жеткізе алмайтындай әсем, бірақ оның кей бір тұстары қараңғы, егер түнде Нью-Йоркте барлық шамды өшіріп тастағаннан да қараңғы. Сіздер түнде бүкіл шамы өшкен қаланы көрдіңіздер ме? Иә! Міне содан да қараңғы. Біз Жарыққа жеткенше әлде қайда одан қараңғы. Жабық қалаға ұқсатуға болады. Біз Құдайды танып, түйсінгенше, біз үшін барар жол жабық. Бірақ Ұстазбен, тәжірибелі Ұстазбен біз ол кедергіні кесіп өтеміз, әйтпесе біз ол әлемде адасып кетеміз.

Біз болмыстың әр түрлі деңгейіне, әр түрлі кеңістігіне өткен кезде, біз тек рухани ғана өзгермейміз, интеллект жағынан да, біздің өміріміз де, бәрі де өзгереді. Біз дүниеге басқаша қарайтын боламыз, қимылымыз басқаша, жұмысымыз басқаша болады. Тіпті күнделікті атқарар жұмысымыздың мәні жаңарады, және біз енді түсінеміз, біз басқа емес дәл осы жұмысты неге атқаруымыз керек. Біз енді өз өміріміздің мақсатын түсінеміз, және енді алаңдамаймыз, және босқа алаңдамаймыз, бірақ біздің жердегі өзімізге арналған ризығымыз таусылғанша алаңдамаймыз, шыдамдылықпен және бағыныштылықпен тосамыз, неге десеңіз енді біз өзіміздің қайда кететінімізді білеміз. Өміріміз аяқталмай тұрып-ақ біз білеміз, біз оған дайынбыз. Міне «тірі кездегі өлім» деп осыны айтады. Иә, иә! Менің ойымша, сіздердің іштеріңіздегі кейбіреулер бұрынғырақ осы сияқты терминдерді естіген болар, бірақ мен білмеймін, мұны басқа сөздермен басқаша түсіндіретін Ұстаз бар ма. Мұның бәрін кәдімгідей түсіну үшін сөз жүзінде емес. Іс жүзінде өзіңнің ішкі дүниенің құлпырғанын түйсініп, қуану керек.

Мүмкін бе, мысалы, Мерседес бенц автомобилін жаңаша суреттеп жазып шығу. Автомобил сол автомобил боп қала береді, ол туралы білетіндер, оны өздері иемденушілер, бәрі де әрине бірдей суреттейді, айтып береді. Бірақ бұлардың бәрі суреттеу ғана, Мерседестің өзі емес. Мен сіздермен қарапайым тілмен ғана күрделі әдеттегіден тыс нәрселер туралы сөйлесіп тұрмын, бірақ мұны

тек қана өзің түйсініп барып қана түсінуге болады, жан-тәніңмен тырысып, шын жүректен сеніп және тәжірибелі жолсерік көмегімен ғана түсінуге болады. Осылайша қауіпсіз болады. Миллионнан біреу ғана мүмкін осы жолды өтіп шығу бақытына кенелер, бірақ бұл қауіпті және орындалу кепілі жоқ.

Өткен уақытта кейбір адамдар, мысалы, Сведенборг осылай істей алған, болжам бойынша Гурджиев те жалғыз өзі барлық жолды жүріп өтіпті. Бірақ осындай адамдардың кейбірімен араласа жүріп көзім жетті, олардың бар еңбегі қауіпсіз болмаған және күтпеген оқиғаларға толы болған. Ең жоғарғы деңгейге олар түгел жетті деуге келмейді.

Ақыры, сіздер бұрынғыдан жоғарырақ деңгейге өтесіздер, Төртіншіден кейін жоғарырақ. Ұстаз тұрағы – ол Бесінші деңгей, барлық Ұстаздар содан келеді, егер тіпті олардың деңгейі Бесіншіден жоғары болса да, олар сонда қалады. олардың мекені сонда Құдай көп бейнелі, оның барлық білдірулерін түсінуге болады деуге келмейді. Мен сіздерді шатастырудан қорқам сондықтан, мүмкін, келесі жолы Жолдаудан кейін айтып берем. Сіздердің дайындықтырыңыз арта түседі де мен сіздердің түйсіктеріңіздің орасан зор күшті екенін баяндап беремін. Сонымен қатар ол күш кейде Құдай туралы түсініктеріңізді кателестіріп, сіздерді тәлкек етеді.

## Сұрақтар және жауаптар

### Дәрістен кейін

**С:** *Сіз айттыңыз Ұстаз басқа адамдардың қармасын ауыстырып алады дедіңіз. Ол жағдайда олардың қармасы тазарады. Кейіннен бұл адамдарға мұның өзі не береді?*

**Ұ:** Ұстаз кез келген адамның қармасын тазалай алады. Егер ол мұндай жолды таңдап алса. Шынында да, Жолдау сәтінде барлық шәкірттердің қармалары тазартылған болу керек. Мен сіздерге тек кәзіргі сәттегі қармаларды ғана

қалтырамын, сендер өз өмірлеріңді ары жалғастыра берсін деп, әйтпесе сіздер сол сәтте өлесіздер. Егер сіздерде карма болмаса, сіздер мұнда өмір кеше алмайсыздар. Сондықтан Ұстаз тек өткендегі кармалар ауыртпалығынан босату керек, сүйтіп адамдарды сәулелі етеді, тек өз өмірін ары қарай жалғастыра берсін, бұл дүниедегі міндеттерін атқара берсін деп аздап карма қалтырады. Осыдан кейін шәкірт шыңдала түседі, тек осылай ғана жолын жалғастырады, әйтпесе қалай? Тіпті бұл өмірде ол өз бетімен тазаланса да, ол қаншалықты тазартылды? Ұстаздың көмегіңсіз ол өткен өмір кармасынан тазара алмайды, түсінікті ме?

**С:** *Сіздің іс-мақсатыңыз қандай?*

**Ұ:** Мақсат қандай? Мен сіздерге мұны айтпадым ба? Бұл дүниенің шегінен шығу, Құдай құдіреті аясына қайта оралу даналлық тану және осы өмірдің өзінде жақсара түсу.

**С:** *Барық аяларда кармалар бар ма?*

**Ұ:** Хм, жоқ, бәрінде емес, тек Екіншіге дейін ғана, неге десеңіз біздің ақыл-ойымыз, біздің компьютердей осы миымыз Екінші деңгейде жасалған. Мейлі, біз төмен құлдилап барамыз, жоғарғы деңгейден төмендеп материяға дейін түстік, қандай да болмасын бір іс атқаруға түстік дейік. Солай болсын-ақ? Тіпті Ұстаз да Бесінші деңгейден материалдық дүниеге дейін түседі. Бұл жағдайда ол Екінші деңгейден өту керек, мұнан компьютер алып, оны қосып жұмыс атқаруы керек. Теңізге сүңгітін сүңгуір адам да осылай етеді. Ол бет пердесін, оттегін тағы басқаларын дайындау керек. Аквалантты, сүңгуір костюмы киіп ол бақаға ұқсайды, ал өмірде ол мұндай құбыжық емес қой. Біз де өзіміздің компьютерімізді қолданып және материалдық өмірдегі киім кигенде сол сияқтымыз. Олар біздің іс-қимылымызды қиындатады. Оларсыз біз әсембіз және жетілгенбіз. Мүмкін сіздер ойлайтын шығарсыздар, кәзір сіздер әсемсіздер, бірақ білсіздер ме, бұл әсемдік сіздердің шын мәніндегі әсемдікпен салыстырғанда сиықсыздық? Және мұның бәрі осы дүниеге терең бойлап, еңбек ету үшін керек, сол үшін үстімізге киеміз. Сондықтан, Екінші деңгейден өтіп және жоғары көтеріле, біз өзіміздің компьютерімізді осында қалтыруымыз керек, бұдан былай ол бізге керек болмайды.

Сүңгуір адам да жағаға шығып бет пердесін, оттегі баллонын

сүнгуге көмектескен құралдарының бәрін де тастайды, иә-иә сүйтіп ол өзінің кәдімгі қалпына келеді. Иә? Жақсы!

**С:** Сіз айттыңыз, Екінші әлем шегінде, жоғарырақ көтерілер алдында барлық өз кармаларыңызды артта қалдырасыз, басқаша айтқанда Сіз өз кармаларыңызды ерітіп немесе тазалауыңыз керек. Осы өмірге жеткенге дейінгі өткен өмірлердегі барлық кармалар туралы да осылай деуге бола ма?

**Ұ:** Иә. Неге десеңіз енді компьютер жоқ, еске сақтау құрылғы жоқ. Бізде осы компьютер сияқты ақыл-ой, мый бар болғанша ғана карма бар, ол физикалық дүниеде өмір тәжірибесін есте сақтауға арналған. Міне себеп қайда. Жақсы болсын, жаман болсын ақпарды қабылдаймыз. Міне осыны біз карма дейміз. Карма деген не? Кәдімгі тәжірибе, жаман болсын, жақсы болсын біздің реакция, біздің, біздің көп өмірлер бойы тәжірибе арқылы жинақтаған біліміміз. Және бізде өзіміз ұят деп атайтын сезім болғандықтан біз білеміз, өзімізді әдепті ұстауымыз керек, бірақ кейде біз дұрыс ұстамаймыз. Сондықтан мұны карма деп атаймыз. Ал жаман қылықтарымыз бізді кинайды, бізге ол ауыр жүк, арқалап жүрген керексіз кір қалдықтар, сол ауыртпашылықтар бізді тұқыртады және біздің шынға көтерілуіміз қиындай түседі. Бұл әлемдегі көптеген этикалық ережелердің, көптеген әдеттердің, дәсүрлердің әр ұлттың өзінің бізді әдептілік деп аталатын ізгілік, жамандық, айыптылық, бейкінәлік деп атайтын концепция шеңберінде ұстайды. Сондықтан, бұл әлем адамдарымен араласқанда, біз ұлтымызға қарай біздің заңдарда белгіленген дәстүрлерге, әдеттерге сәйкес жаманшылық пен жақсылық, айыптылық пен бейкінәлік тәжірибесін жинақтаймыз. Осылай ойлау бізге үйреншікті болып алған. Біз бірдеңе істеп қойдық және кінәлі екенімізді білеміз тағы бірдеңелер істеп қойдық, өзімізді жаман адам дейміз. Осының бәрі ішімізде шөгеді. Міне осының бәрі бізді өзгеруге жетелейді және физикалық дүние шеңберінде ұстайды немесе сәл жоғарырақ. Бірақ онша жоғары емес. Біз онша еркін емеспіз. Бізде жоғарырақ көтерілу үшін жеткілікті жеңілдігіміз бар. Осы барлық нанымдар қате нанымдар салдарынан.

**С:** *Рас па, біздің тағдырымызға жазылған, қайта туып жаңа өмірге*

*келген сайын белгілі бір деңгейде болу?*

**Ұ:** Жоқ, бізде жылдамырақ немесе баяулап қозғалу еркіміз бар. Иә. Мысалы, сіздің мәшін. Сіз оған жүз литр бензин құйдыңыз. Білмеймін сізге шын мәнінде қанша керек екенін. Мен мәшін жүргізе білмеймін. Бірақ, сіз оған мініп тезірек жетесіз және көздеген жеріңізге тезірек жетесіз, ал баяулатып жүруіңізге де болады. Әртне ол өзіңізге байланысты..

**С:** *Айтасыз ба, мен әшейін білейін деп едім періштелер, олардың деңгейі қалай?*

**Ұ:** Олардың деңгейі қалай? О! Бұл олардың қандай періштелер екеніне байланысты.

**С:** *Періштелер-сақтаушылар.*

**Ұ:** Періштелер-сақтаушылар, олар Екінші деңгейге дейін, қосып айтқанда. Періштелер адамдардан төмен, олардың мәнділігі аздау. Олар бізге қызмет ету үшін ғана.

**С:** *Сүйтіп олар ешқашан жоғары көтерілмейді?*

**Ұ:** Жоқ! Тек сол жағдайларда, егер олар адам бола алған жағдайларда ғана. Олардың бәрі адамдарды қызғанады, неге десеңіз адамдар – Құдай ұясы. Құдаймен теңдес болу үшін бізде барлық жағдай бар, періштелерде ондай жағдайлар жоқ. Бұл күрделі. Мен сіздермен бұл туралы келесі жолы сөйлесемін.

Олар біз пайдалану үшін жаратылған, және де, байқайсыздар ма періштелер әртүрлі болады. Мысалы, егер Құдай бірденені жасаса ол оны бізге қызмет етсін деп жаратты. Және олар үйтпеуі олар жоғары көтерілмеуі керек. Әрине, олар көтеріле алар еді. Кейде бірдемелерді жасағанда, оларды ары қарай шыңдала алмайтын етіп жасауға тура келеді.

Мысалы, сіздің үйіңізде өзіңіздің ыңғайыңызға келтіріп жасаған нәрселеріңіз бар. Тіпті мұны елестету қиын қиын болса да. Мысалы сіздер осында отырсыздар, бірақ өзіңіздің үйіңізде, бақшада түгел жарықты жағып және өшіре аласыздар, теледидарды ажыратып және қайта қоса аласыздар, осының бәрі өзіңіздің ойлап тапқаныңыз, бірақ бұлардың бәрі сізге қызмет ету үшін жаратылған. Неге десеңіз, кейбір белгілері бойынша ол сізден асқан, мысалы өз орнынан кетпей бәрін де бақылай алады (сіз адам ретінде бұлай ете алмайсыз)

бірақ ол сізден артық, жақсырақ екен деуге болмайды. Ол тек бір ғана мақсатта жасалған – сізге қызмет етуге. Тіпті ол сізден артық жетілген, шыңдалған бола берсін – бәрі бір сіз одан артықсыз. Жақсы! Ол ешқашан адам бола алмайды, ол бар жоғы бейімделген нәрсе, компьютер.

**С:** Ұстаз Чинг Хай, менің мынаны білгім келер еді жарайды біз кәзір өз денемізде екеміз мүмкін бе, біз ертеректе осы денемізден тыс еркін бола жүріп, төмен түстік? Бұрын біз үнемі осындай жағдайда болдық немесе біз тәуірірек болдық па, немесе тек осы жағдайымызда ғана болдық па? Жылдамдатып алға жылжу үшін немене жақсы жағдай болып табылады немесе немене соған бізді бейімдейді?

**Ұ:** Денені қалтыру керек те алға жылжу керек. Иә, біз олай ете аламыз, тек қалай етуін білсек қана. денені артта қалтырып осы әлемнің шегінен шығып кетудің көптеген әр түрлі әдістері бар. Біреулер алысқа кетеді, кейбіреулер – өте алысқа, басқалар шегіне дейін жетеді. Бұл туралы мен өзімнің жас кезімнен бастап-ақ түрлі зерттеулерімнің нәтижелерін салыстыру арқылы пікір айта аламын. Тіпті мен кәзір де жас көрінгенмен сіздерге белгілі, менің жастығым өтіп кеткен. Біздің мұндағы әдіс ең жақсысы боп табылады, иә! Ол бәрінен де арыға бастайды, бәрінен де арыға, ақырына дейін.

Көптеген басқа әдістер де баршылық, егер мұны сынап көргілерің келсе, сіздерде таңдау мүмкіндіктеріңіз болады. Сіздердің құзырларыңызда көптеген әдістер бар, олардың кейбірі Астралдық әлемге апарады, кейбірі – одан да әріге. Үшіншіге немесе Төртіншіге, бірақ тек олардың бірен-сараны ғана Бесіншіге жеткізе алады, иә. Сонымен, біздің әдіс, біздің тәжірибе біз сіздерді босатқанға дейін Бесінші деңгейге жеткізуі керек. Түсінікті ме? Сіздердің өз беттеріңізбен жүрулеріңізге ерік береміз. Сосын оның ар жағында неше түрлі Құдай көріністеріне жақындай аламыз, Бесінші деңгейден жоғарыда, бірақ мұның бәрі бірдей бізге рахат бермейі.

Біз үнемі ойлаймыз, жоғары болған сайын, ол тәуірірек деп, бұл үнемі дұрыс бола бермейді. Мысалы, біз тамаша сарайға кірдік дейік, онда бізді сарай иесінің қонақ бөлмесіне шақырды. Бізді онда жайғастырып отырғызды, салқындатқыш сусындар берді, дәмді тағамдар және басқаларын берді. Ал сосын біздің ойымызға басқа

бөлмелерін аралап көру келді. Сіздің бұл қадамдарыңыз немен аяқталары белгісіз, мүмкін сіз кәдімгі қоқыстарға немесе одан да жаман бірдеңелерге тап боласыз. Бұл қашан да маңызды бола бермейді. Біз сол сияқты бөліп-таратар үйшікке, үйдің артындағы құрылғыларға тап болуымыз мүмкін, бізді ток соғуы мүмкін, онда біз өліп кетеміз. Сондықтан ондай қадамдар құптала бермейді немесе ондайларға тереңдеп бойлай беру дұрыс емес, егер біз бастан кешер оқиғалар іздегіміз келсе де.

**С:** *Менде екі сұрақ. Біріншісі – егер сізге өткен өмірлерді еске түсіру керек болса, ол естеліктер қай әлемнен келеді. Ал екіншісі – өткен өмірдің кармаға қатынасы қандай?*

**Ұ:** Ұ: Иә, иә. Олар өте тығыз байланысты. Бірінші сұрақ – өткеннің кармасы қайдан келеді? Сіздер өткен өмірлер жылнамаларын оқый аласыздар, еш күмән жоқ. Мен бұған дейін айтқандай, өткен өмірлер жылнамалары Акаши хроникаларында сақталады. Және мұның өзі екінші дүниенің бір кітапханасы сияқты, ол оған көтеріле алған кез келгенге беріледі. БҰҰ кітапханасына кез келген адам келе алмайды, руқсат етілмейді де. Бірақ мен оған бүгін кіре алам, себебі мені мұнда БҰҰда дәріс оқуға шақырды. Дұрыс қой? Кез келген кіре алмайды, бірақ сіздер кіре аласыздар, себебі сіздер үнемі осындасыздар. Сол сияқты, біз Екінші әлемге кіре алған кезде, біз өткен өмірлерді оқый аламыз, иә! Біз Бірінші әлемге кіргенде, оның белгілі бір тұстарына келгенде, басқа біреулердің өткен өмірлерінен бізге де қас қағымдай өтпелі елестер көрінуі мүмкін. Бірақ бұлар жөнді айқын емес, толық аяқталған емес естеліктер.

Кәзіргі бар кармаға өткен өмірлер тәжірибесінің қатнасы қандай? Былай деуге болады, бұл осы кезді меңгеру үшін жинақталған сондағы біздің тәжірибеміз. Сіздер түсінесідер ме? Өткендегі сол жинақтаған тәжірибелеріңізді кәзіргі өмір кешу барысында іс жүзінде қолданасыздар. Дәл сол сияқты, өткендегі кейбір қолайсыз әсерлер сіздерді үрейлендіруі мүмкін, егер өткен өмірді еске түсіретін қандай да бір белгі көрсеніздер. Мысалы, егер өткен өміріңізде сіз сатыдан құдилап құладыңыз, иә, кездей соқ жағдай, сосын қараңғыда бірдеңеге қатты соқтығыстыңыз, көмектесетін ешкім болмады. Ал енді, егер сіз сатымен төмен түссеніз, сіз аздап болса да қауіптенесіз,

әсіресе ол биік болса, ал төменгі жақ қараңғы болса, сіз іштей қобалжисыз ары қарай баруға ма, жоқ па. Немесе, егер өткен өмірде ғылымның қандай да бір саласын үңіліп тереңдетіп оқып, зерттеген кездеріңіз болса, бұл өмірде сіз сол баяғыдай сол ғылымға ынталысыз. Бұл менің тілімнің мүдірісі қытай тілінің әсері. Кешіріңіздер. Менің ағылшынша айтқаным жете түсінікті ме? Рахмет сіздерге. Сонымен, сіздерді бұрынғыдай. Сіздер байқадыңыздар ма өздеріңіздің ғылымға бет бұрыстарыңызды, тіпті кәзір сіздер ғалым болмасаңыздар да. Және сол сияқтылар.

Міне сондықтан Моцарт төрт жасында-ақ сондай даналық танытты. Ол бірден пианинода ойнаумен айналысты, даңқы шықты, және осы күнге дейін атағы кең тараған. Солай емес пе? Оның даналығы неліктен, оның себебі ол өзінің басқа өмірлерінде көп жаттығумен айналысты, сүйтіп шебер болып алды, бірақ бұдан кейін ол өлді. Ол өзінің шындалған шыңына жеткенше талай реет өлді, бірақ, ол бұл өмірден әшейін жай ғана кетуге қанағаттанбады сүйген ісін тастауға, ол музыканы өте сүйетін еді ғой. Сондықтан ол қайта айналып келетін, және оның барлық жинақтаған өткендегі тәжірибесі өзіне қайтып оралатын, неге десеңіз ол өлер сәтінде осыны жалғастыра беруді өте күшті, барынша аңсаған.

Мұндай адамдардың кейбірі Астралдық әлемде болып, немесе Екінші әлемде болып, бұл өмірде қайтадан туып келгенше. көптеген пайдалы жайларды көріп біледі. Сондықтан олардың ғылымға немесе музыкаға, әдебиетке немесе әртүрлі жасампаздыққа деген қиали ынтықтары орасан зор, ол туралы жай адамдар біле бермейді. Түсінсеңіздер, сондай тамаша жасампаздықтар, олар басқа адамдарға да түсінікті, ол туралы басқа адамдар қиалдай да алмайды. Неге десеңіз, олар оны көрді, олар оны терең бойлап. қарастырды, үңілді.

Бұдан туатын қорытынды мынау, бәрін де көріп біліп танудың екі жолы бар: немесе осы өмірде, немесе мұның шегінен тыс әлемде. Дарынды адамдар, қабілетті адамдар, даналар сияқты, олардың бәрі – басқа «лемдерден келген мамандар, мысалы Астралдық әлемнен, Екінші әлемнен кейде Үшінші әлемнен, егер олар қайта оралуға деп бекемденсе. Олар кереметтер. Олар – даналар.

**С:** *Сіздің Жолдауыңызда нақтылап айтқанда немене бар және*



*Жолдаудан кейінгі күнделікті нақты істер қандай болу керек?*

**Ұ:** Бәрінен бұрын бұлардың бәрі тегін, ақысыз және ешқандай міндет артпайды, сіздер өздеріңізді өздеріңіз міндеттемесеңіздер, егер ары қарай жылжуларыңыз келсе. Сонымен, шарттар – еш қандай да тәжрибе талап етілмейді. Еш қандайда алдын ала қандай да болмасын білім арудың немесе йоганың немесе медитацияның қажеті жоқ. Бірақ, сіздер өздеріңізге өмір бойы вегетариандық тағаммен ғана қоректенуге міндеттеме алуларың керек. Еш қандай жұмыртқа жемеуге. Сүт – іше беріңіздер. Ірімшік – жей беріңіздер. Тірі жанды өлтірмейтін тағамдармен қоректене беріңіздер.

Жұмыртқа – ол да жартылай «өлтіру» сияқты ғой, ол тіпті, былайша айтқанда, жанды болмаса да. Және де олардың бір ерекшелігі бар – ол жатымсыз қуатты өзіне тартады. Өздеріңізге белгілі, көптеген қара және ақ магиямен айналысатын адамдар, немесе сиқырмен айналысатын адамдар – сиқыршылар деп аталатындар кей адамдардың жынын қағып алу үшін жұмыртқаларды пайдаланады. Бұл сіздерге белгілі ме жоқ па? (Кей біреулер. Иә деп жауап қатуда) Белгілі ме? О, бұл таң қаларлық! Бәрін былай қойғанда, менде сіздер үшін тура дәлелдерім бар, егер дереу сәулелену деп қалмасаңыздар (залда күлкі).

Және Жолдаудан кейін Жолдау кезінде сіздер Құдайдың жарығын және Дыбысын түйсінесіздер. Рух музыкасы, ол сіздерді ақыл-ойдың, сананың ең жоғарысына, шыңына алып кетеді – ол терең бейқамдық пен қуаныш. Және бұдан кейін де, егер сіздер шын қаласаңыздар, үйдегі істермен шұғылдана бересіздер. Егер олай болмаса, мен сіздерді итермелей бермеймін, сіздерді мезі қылмаймын. Егер сіздер ары қарай жалғастыруды және менің көмектесуімді қаласаңыздар онда мен жалғастыра берем. Егер жоқ десеңіздер былайша айтқанда, бұл тек сіздерге байланысты. Және күніне екі жарым сағат медитациямен айналысу. Таңертең ерте ояныңыздар. Ұйқыға кетер алдында екі сағат медитациямен айналысындар, және жарты сағатқа таяу түскі ас кезінде. Егер мен осы кәзір сіздермен сөйлесіп тұрмасам, түскі ас үшін сіздерде толық бір сағат уақыт болар еді. Сіздер бір таса жерге бөлектеніп медитациямен айналысар едіңіздер. Ал кешке тағы бір сағат немесе жарты сағат. Таң ертең бір сағатқа ерте тұрасыздар.

Өз өмірлерінді бір тәртіпке келтіріңіздер, яғни – теледидарды

азайту, бос сөздерді қысқарту, телефонмен сөйлесулерді шектеу, газеттерді оқуды азайту, сонда ғана сіздерде бос уақыттарыңыз болады. Иә, шынында да бізде бос уақыт мол, бірақ біз оны босқа өткіземіз. Бәрі бір, мәшінге отырып ап қыдырамыз ба, Лонг-Айлендке барудың орнына, иә. Менің жауабыма қанағаттанасыздар ма? Немесе? (Сұрақ қоюшы: Иә!). Иә, бар болғаны осы. Еш қандай шарттар жоқ, тек қана өмір бойы айналысуға деген өз еркіңмен алар міндеттеме, басқа ештеңе емес. Сонда ғана әр күн жаңа жақсылық өзгерістер әкеледі, сіздің өмірге түрлі тамаша өзгерістер әкеледі, тіпті сіздің қалауыңызсыз-ақ. Бұл қайткенде де болады. Түсінесіздер ме? Және сонда өздеріңіз тікелей сезінесіздер: жердегі жұмақ деген не екенін, егер бұған сіздер шындап кіріссеңіздер. Көптеген жүз мыңдаған біздің шәкірттер қажырлы еңбектенуде, көптеген жылдар бойы менің дәрістерімді бұлжытпай орындауда, өдерін барған сайын тамаша сезінуде, неге десеңіз шындап, шын пейілмен іске кіріскен және қажырлықпен айналысуда.

**С:** *Сананың болмысын түсіндіріңізіші, өтінемін.*

**Ұ:** Сананың болмысы, жақсы. Мұны түсіндіру қиын, бірақ өзіңіздің елес-қиалыңызды пайдаланып өзіңізге елестете алар едіңіз. Бұл даналықтың бір белгісі, былайша айтқанда, сіз бірдеңені бұрынғыдан гөрі жақсы білесіз, бұрын оны білмейтін едіңіз. Иә, сіз осы дүниені шегінен тысқары бірдеңені білесіз, және осы дүниедегі бірдемені білесіз, ал оны бұрын білмейтін едіңіз, және көптеген бірдеңелерді бұрын түсіне алмаушы едіңіз немесе бұрын түсінбеген едіңіз. Міне осының өзі сана.

Және дұрысы мынау,өзіңіздің санаңызды ашып немесе даналық деп аталатынды ашып, өзіңіздің кім екеніңізді түсіне аласыз, сіз мұнда не үшін пайда болдыңыз және осы әлемнен тысқарыда не бар екенін және біздің осы дүниедегі азаматтардан басқа кімдер барын түсіне аласыз. Көп нәрселер туралы айтуға болады. Сонымен, сана деңгейі түсініктердің әр түрлі деңгейлеріне сәйкес келеді, дәл бір колледжді бітірген сияқты. Не ғұрлым сіз көп оқысаңыз, соншалықты көп білесіз,ғылыми дәрежеңіз өседі.

Абстракт ұғымдарды түсіндіру қиын, бірақ мен тырысып бактым. Бұл хабардар болғандықтың бір белгісіндей. Білесіздер ме,

хабардарлық деген не екенін түсіндіру қиын. Сіздер басқа деңгейге, бұрынғыдан биік сана деңгейлеріне көтерілген кезде, сіздердің хабардарлықтарыңыз өзгереді. Сіздер басқаша түсінесіздер басқаша сезінесіздер. Сіздер абсолюттік жайбарақаттылықты сезінесіздер, сіздер мүлдем жайбарақаттасыздар, бақыттысыздар. Сіздерді алаңдаушылық қинамайды және сіздердің күнделікті өміріңіз айқын ашық. Сіздер өмірді дұрыс жолға қоюды білесіздер, мәселелердің оңай шешімдерін таба аласыздар. Бұл материалдық салада да басымдық береді. Ал өз ішеріңіздегі түйсіктер қандай екенін сіздер өздеріңіз ғана білесіздер. Мұндай нәрселерді түсіндіру қиын. Былай сияқты, сіз өзіңіздің сүйікті қызға үйлендіңіз, сіз сонда не түйсіктейсіз – ол сіздің өзіңізге ғана мәлім. Басқа ешкім де сіз үшін оны түйсіктене алмайды.

**С:** *Құрметті Ұстаз, сіздің өзіңіздің сезімталдығыңыз бен ортаға салып бізбен бөліскеніңіз үшін алғыс айтуға руқсат етіңіз. Мен мынаны білгім келер еді, менің санамда бір сұрақ пайда болды. Біздің кәзіргі күндерімізде бұл дүниеде Ұстаздар көп-ақ, олар бізге бәрін тез үйреніп алуға мүмкіндік беруге тырысады, ал бұрын, ертеректе мұның бәрі өте қиын еді ғой? Сіз осыны түсіндіріп бере аласыз ба?*

**Ұ:** Иә, әрине. Неге десеңіз кәзіргі біздің уақытымызда қатынастар жақсарды. Сондықтан біз Ұстаздар туралы көбірек білеміз, бірақ бұдан мынадай пікір тумау керек: өткен кездерде Ұстаздар болған жоқ немесе оларға жолығу мүмкін емес еді. Әрине, былай айтқан да дұрыс, кейбір Ұстаздар басқаларына қарағанда жақынырақ болды. Бұл олардың таңдауына байланысты немесе олардың бұған дайын тұратынында, әсіресе олардың адамдарға жақын тартатынына байланысты. Дегенмен әр ғасырда қашан да болса бір, екі, үш, төрт, бес Ұстаздар бар. Уақыт талабына байланысты. Әшейін айтқанда, біз кәзір әр түрлі Ұстаздар бар екеніне хабардармыз. Әртүрлі деңгейдегі Ұстаздар барын білеміз, неге десеңіз кәзіргі кезде біздің бақытымызға қарай бұқаралық ақпарат құралдары бар, радиохабарлар, миллиондаған дана боп басылатын кітаптар, қысқа уақыт ішінде жүздеген дана болып тарайды олар.

Бұрынғы өткен уақыттарда, кітапты басып шығару үшін бүтіндей ағашты кесіп құлату керек еді, кәдімгі қарапайым балтамен оны балталап жону керек, ал ол тез мұқалып істен шығып қалатын, оны

қайталап қолдануға да болмай қалатын және одан соң ағашты таспен және қолда бар басқа құралдармен жылтырату қажет және әр сөзді кесіп жасау қажет еді. Ал Библияның барлық кітаптарын басып шығару үшін толық процесс жүргізу керек еді. Сіздер түсінесіздер ғой? Орасан зор жүк мәшіндер, егер олар сол кезде бар болған болса. Міне сондықтан бізге көптеген Ұстаздар белгілі.

Иә, бұл үлкен табыс, сіздер үшін жақсы жағдай. Сіздер қарастырып жүріп, өзереңіздің қалағаныңызды таңдап аласыздар. Ешкім де сіздерді алдай алмайды және «Мен – ең жақсы, бәрінен артықпын» дей алмайды. Сіздер оларды салыстыра аласыздар және өзереңіздің өмірлік тәжірибелереңіздің негізінде, ақыл-ойға салып, бағалап «Міне мынау – ең жақсысы» немесе «Маған анау артық ұнайды», «Оның түрі жөнді емес», ал «Ал анау – оның түрі жеқсұрын» дейсіздер (күлкі).

**С:** *Менде мынадай сұрақ туды. Сіз таңдау туралы сөз қозғадыңыз онда сіз айтар ма едіңіз, Сіз басқа Ұстаздан жолдау алған адамға өзіңіз жолдау бере аласыз ба?*

**Ұ:** Иә, бірақ тек сол жағдайда ғана, егер ол адам маған шындап сенсе, менің оны шығарып салуға немесе жоғарырақ деңгейге көтеруге және оны тезірек іске асыратыныма мол мүмкіншілігім бар екеніне сенсе. Олай болмаса, ең дұрысы сол бір Ұстазды ұстану керек, егер адам оған әлі де іштей жақын тартатын болса және оған кәміл сенетін болса. Егер сіз өзіңіздің Ұстазыңыз ең жақсы Ұстаз екеніне сенсеңіз оны ауыстырмаңыз. Егер сіз әлі де болса күдікті болсаңыз және сізде әлі күнге дейін мен бұрынырақ айтқандай Жарық және Дыбыс болмаса, онда сіздің байқап көруіңізге болады. Иә, Жарық пен Дыбыс – бұлар нағыз Ұстаздың өлшемі. Егер кім де кім сізге тікелей Жарықты және Дыбысты бере алмаса, ол – нағыз Ұстаз емес. Мұны айтудың өзі ыңғайсыздау бірақ айтуға тура келеді. Аспанға жол Жарық пен және Дыбыспен нұрланған.

Дәл солай-ақ, егер сіздер теңізге сүңгісендер, сіздер оттегі маскасымен және бақалармен жабдықталған болуыңыз керек. Әр түрлі нәрселер әр түрлі мақсағтарға қызмет етеді. Міне сондықтан да сіздер қасиеттілердің үстіндегі сәуле шашылуын көресіздер. Бұл нимб, Жарық дегеннің өзі. Егер сіз осы әдіспен айналыссаңыз сіз дәл осындай Жарық шашасыз, Иисусты бейнелеген иконадағы

салынған суреттегідей және адамдар оны көре алады. Егер ол адамдар – медиумдар болса, олар сіздің Жарықты көре алады. Міне сондықтан да Иисусты басынан тараған жарығымен суретін салады, ал Будданы – жарық түсіп тұрған қалыпта. Егер сіздер ашық болсаңыздар жоғары деңгейдегі айналысушылардың төңірегіндегі Жарықты көре аласыздар. (Ұстаз өзінің маңдайын көрсетеді). Көптеген адамдар мұны көре алады. Осында қатысып отырушылардың ішінде көрген біреу бар ма? Сіз бе? Не көрдіңіз Сіз?

**С:** Мен аураны көре алам ба, аураны...

**Ұ:** Иә, бірақ аура Жарыққа ұқсамайды. Ол түрлі түсті болады кейде кофе түстес, ал кейде сары немесе қызыл. Ол адамның темпераментіне байланысты. Бірақ, егер сіз тұрақты рухани аурасы бар адамды көрсеңіз, сіз бірден айырмашылығын байқайсыз. Дұрыс па?

**С:** Менде сұрақ деп айтуға келмес. Мен әшейін. Біраз уақыт мен Раджа-йогамен айналысқан едім.

**Ұ:** Ал енді сіз оны көрмейсіз? Тек кейде ғана көресіз?

**С:** Жоқ, енді мен медитацияламаймын.

**Ұ:** Егер сіз әлі де ұрыс жол таңдап алғаныңызға сенетін болсаңыз, сіздің медитацияны жалғастыра беруіңіз керек. Бұл біршама сізге көмектеседі. Бұл зиян әкелмейді. Дұрыс па?

**С:** Мен Сіздің парақтан бес өсиет бар екендігін оқығам. Жолдаудан кейін осы өсиеттер бойынша өмір кешу керек пе?

**Ұ:** Иә, иә, иә. Бұл Әлем заңдары.

**С:** Мен жете түсінгем жоқ, қалай түсіну керек жыныс талғамсыздық дегенді?

**Ұ:** Бұл деген, егер сіздің кәзір күйеуіңіз болса, басқа еркек туралы ойламаңыз (күлкі залда). Өте оңай, өмірде қарапайым болыңыз жағдайды шиеленістірмеңіз және ұрыс-керіс үшін, ішкі жан дүниенді толқыту сылтау іздемеңіз. Иә. Бұл басқа адамдарға да жан ауруын әкеледі. Біз өзгелерге зиян келтірмеуіміз керек, тіпті көңіл жүзінде болса да. Міне мұның мәні осында. Біз қақтығыс-соқтығыстарға жол бермеуіміз керек, кімге болса да оның денесін, көңілін, рухани жан дүниесін ауыртатындай әрекеттерден аулақ болған жөн әсіресе

өзіміздің жақын адамдарды аялаңыздар. Бар болғаны осы.

Егер сізде болған іс болып қойып, екінші біреулеріңіз болса, оны сүйіктіңізге айтпаңыз. Сіз оны айтқандықтан, оған бұрыннан бетер ауыр болады. Әшейін, өзіңіз асықпай бәрін пайымдап, оң шешімін табыңыз және оған бар іштегіңізді ақтармаңыз. Кейде адамдар ойлайды, егер олардың басқа жанмен астыртын байланысы болса және үйге келген соң ол туралы әйеліне не күйеуіне баяндап айтып берсе, онда бұл әділеттік, шыншылдық деп ойлайды. Бұл абсурд. Бұл жақсы емес. Сіз қателікті істеп қойдыңыз, енді ол бықсықты үйге несіне әкелесіз, басқа адамдар оған күлсін деп пе, рахаттансын деп пе. Егер адам бұл туралы білмесе, ол жамандық сезінбейді. Соны білгеннің өзі адам жанын ауыртады. Сонымен, біз өз шиеленіскен мәселемізді өзіміз шешуіміз керек. Оның дәл осылай қайталануына жол бермеңіз. Бұл туралы жұбайыңызға айтпағаныңыз жөн, неге десеңіз оған мұны есту ауыр.

**С:** Менің байқауымша, рухани ұстаздардың көбі қалжыңшыл келеді. Қалжың мен рухани тәжірибенің байланысы қандай?

**Ұ:** Мен былайдеп есептеймін, олар әшейін өздерін бақытты деп сезінеді, олар жайма шуақ, бәріне де көңілді, бейқам. Және олар өзін өздері күлкі етуге, басқаларды да келекелеуге біздің өмірдегі қолайсыз жағдайларды күлкіге айналдыруға дайын, ал басқа кейбіреулер мұндай жағдайда бұрынғысынша оған ашуланып, қаталдана қарайды.

Біз сіздермен тәжірибе жүзінде бір-аз айналысқаннан кейін, біз бірден өзімізді еркін ұстайтын боламыз. Біз одан кейін өзімізді үнемі салмақты ұстай бермейміз. Егер біз ертең өлетін болсақ өлетінімізді білеміз, егер біз өмір сүрсек өмір кешеміз. Егер біз бәрін жоғалтсақ, солай блады, жоғалттық, егер бізде бәрі бар болса, бәрі бар болғаны. Иә, сәулеленуден кейін бізде даналық және кез келген жағдайларда да өзімізді өзіміз қамтамасыз ететін қабілетіміз болады. Сонымен, біз ештеңеден қорықпаймыз. Біз өзіміздің үрейімізден, назаланудан арылдық. Мұның мәні, біз жайбарақаттамыз. Біз бұл дүниеден бөлектенгендей сезінеміз. Нені тауып алсақ та, нені жоғалтып алсақ та – із үшін енді оның мәні жоқ. Біздің бұған дейін бар жинақтағанмыз басқа адамдарға арналады (кейіннен біз мұны ұсынамыз), және бізге жақын адамдарға жұмсаймыз. Басқа сөзбен айтқанда, барлық ауыр

сынақтардан, қиыншылықтардан өткен соң, біз үшін өзімізді сақтау немесе өз өмірімізді сақтау біз үшін мәнін жоғалтады. Егер біз сақтаған болсақ, онда бәрі дұрыс. Бұл әрине күні бойы шеге қағылған жаялық үстінде отырып, медитациялануымыз керек деген ұғым емес. Біз жұмыс істеуіміз керек.

Мысалы, мен әлі де жұмыс істеудемін. Мен картиналар саламын өміріме қажетті табыстар табамын, Мен ешкімнен де ақша, қаражат тіленбеймін. Менің тапқан табыстарым тіпті басқаларға көмектесуге де жетеді. Мен босқындарға көмектесе алам, табиғи апаттарға ұшырағандарға және сол сияқтыларға көмектесе аламын. Бізге неге жұмыс істемеске? Бізде талант та дарындылық та көп, және сәулеленгеннен кейін өмір бізге соншалықты жеңіл, біз тіпті назаланудың қажеті жоқ деп сезінеміз. Сіздерге түсінікті ме? Біз мүлдем жайбарақаттандық. Міне осыдан барып көңілді қалжың сезімі туады. Менің ойымша дәл міне осылай.

Сіздер қалай ойлайсыздар, менде қалжың сезімі бар ма? (залдағылар: «Иә») (күлкі, қол шапалақтаулар), Иә (Ұстаз күлді) онда сіздердің пайдаларыңыз үшін, сіздер уақытты босқа өткізген жоқсыздар деп үміттенеміз, екі сағат бойы сәулеленбеген Ұстазды тыңдадыңыздар.

**С:** Бұл сол сұрақтар, оларды біздер, ізденушілер үнемі қоямыз және бұл қағидалар мен тарихтар бізді тұйыққа әкеп тіреді, менің Сізден естігім келер еді, бұл жөнінде не айта аласыз. Оның біріншісі: «Біз кімдерміз? Мен кімін? Мен қалайша осындай толқу жағдайға түстім, Үйге қалай қайта оралуды білмеймін». Мен Үйді қалай тастап шықтым және неге Үйге қайта оралудың маңызы зор? Және Сіз де айтқансыз бесінші патшалыққа қайта оралу туралы және ары қарай барудың қажеті жоқ деген едіңіз. Бірақ ары қарай бірдене болса, оның болмысының мәні неде? Оның маған қандай қатысы бар, егер менің оған қайта оралуым міндетті емес болса? Және сол сияқты сұрақтар?

**Ұ:** Күлкілі боп барады (залда күлкі, қол шапалақ) «Мен кімін»? сұрағына қайта оралып, сіз Дзен Ұстаздардың бірінен сұрауыңызға болады, олар Нью-Йорк штатында өте көп. Телефон анықтамаларынан ізденіңіз, сонда сіз міндетті түрде табасыз (күлкі). Бұл менің құзырымда емес.

Және екінші – «Сіз мұнда негесіз»? Мүмкін сондықтан шығар,

сізге бұл жерде болу ұнайды, а? Немесе басқаша, кім сіздерді осында болуға міндеттей алар еді, біз бәріміз Тәңірдің баласымыз ғой. Құдайдың баласы деп аталатындар Құдайдың өзіне ұқсайды. Жок? Принц корольге ұқсайды немесе келешектегі корольге. Сондықтан егер оның бір жерде болғысы келсе ол сонда болып қала береді. А? Қалай дегенмен де, өзімізді сынап көру үшін біз аспанда болуды немсе басқа бір жерде болуды таңдауға еріктіміз, Сіз, тегі, ең алғаш баста-ақ бірнеше ғасырлар бұрын осындай қалуды шешкенсіз, қауіпті бірдеңені, түсінесіз бе, қорқынышты бірдеңені білуге. Білесіз бе, кей адамдарға мұндай шымырқанулар ұнайды.

Мысалы, принц, ол сарайда қала беруі де немесе жыңғыл орманды кезіп жүруге де ерікті, сіз түсінесіз ғой. Неге десеніз, ол табиғатты танығысы келеді. Мүмкін солай шығар. А? Мүмкін, біз жалыққан шығармыз, аспанда жалықтық, неге десеніз, бәрі де біздің сарайдың ішінде дайын күйде берілді, ал біз өзіміз үшін өзіміз бірдеме істегіміз келді. Король отбасы сияқты, кейде олар өздері істегісі келеді, қызметшілерді үйіне қайтарып. Олар кетчупқа былғанады, майды төгіп алады, бірақ оларға ұнайды. Корольге жараспайды, бірақ олардың өзіне ұнайды.

Мысалы, мені барлық жерде мәшінмен алып жүреді. Қайда барсам да мені алып жүргісі келетіндер табылады. Бірақ кейде менің өзім мәшінді жүргізгім келеді. Мен өзімнің кішкене үш доңғалақты мәшініммен жүрем, түтіні жоқ, иә, ауыспалы электр қуат берер блогі бар, сағатына он миль, жоқ, он километр сағатына. Мен онымен жүруді ұнатам. Мен қай жерде болсам да мені көпшілік таниды, сондықтан мен кейде мені ешкім білмейтін жерге кетіп қалғым келеді. Мен өзім ұялшақпын, дәріс оқудан басқа жағдайларда, неге десеніз мұның өзі маған енді міндет сияқты, көптен бері, мені тауып алып, мені атақты етіп жібергеннен бері. Менде кетіп, тығылып қалу мүмкіндігі көп емес, бірақ кейде мен қашып кетем, екі-үш айларға. Білесіздер ғой, еркелеген әйел-жубай күйеуінен қашқалақтайды. Мен міне сондайды таңдаймын.

Сонымен, мүмкін сіз осында біраз уақыт бола тұруға деп шештіңіз. Және мүмкін, кәзір сіздің кетіп қалуды қалаған сәт туды, неге десеніз сіз бұл дүние туралы жете біліп алдыңыз және өзіңіздің пайымдауыңызша сіздің енді ары қарай мұнда қаларлық ештеңе жоқ және сапардан сіз



шаршадыңыз. Сіздің дем алғыңыз келеді. Үйге оралыңыз да алдымен дем алыңыз, ал сосын қауіпті сапарды жалғастырғыңыз келе ме жоқ па шешіп алыңыз. Жақсы? Өзірше айтарым осы.

Ал сіз неге Үйге қайтуыңыз керек? Және неге Бесінші, неге Алтыншы емес. Ол өздеріңізге байланысты. Бесіншіден кейін қайда барсаңыз еркіңіз. Бірақ бейтарап деңгейде қала беру ыңғайлы. Ары қарай, жоғары қарай, былайша айтқанда, тым қуатты деңгейлер. Оған сіздер уақытша баруларыңыз мүмкін, бірақ, сіздер онда дем алғыларыңыз келе қоймас.

Мысалы, сіздің үйіңіз тамаша, бірақ оның қандай да бір бөлігі лас қоқыстарға арналған, онда сіздер көп бөгеліп қала бергілеріңіз келмейді, тіпті ол сіздің үйдің сыртында болса да. Былай сияқты, бұл биігірек төбенің етегінде болса және неғұрлым биік болса сол ғұрлы тамаша болу керек, бірақ бұл демалыс орны емес. Немесе сіздің үйдің электростанция орналасқан бөлігінде – шу, гүріл, ыстық, тымырсық, және өздеріңіз түсінесіздер, қауіпті де. Сондықтан сіздер бұл тұстан аулақ болғыларыңыз келеді, бұл сіздің үйге өте қажетті болғанмен де. Бар болғаны осы.

Құдайдың бізге білінер тұстары көп, оларды түсіну қиын болғанымен. Көбінесе біз ойлаймыз, неғұрлым жоғарыласақ, сол ғұрлым жақсы, сол ғұрлы махаббат мол. Бірақ махаббат әр түрлі. Махаббат албыртты, аңсаулы болады, күшті махаббат бар, ұяң махаббат, бейтарап махаббат. Қайсына біздің қабілетіміз жетеді, соған байланысты Құдай сондай деңгейлі махаббат береді ғой? Бірақ кейде ол тым күшті, біз сеземіз, біз сеземіз, махаббат бізді тілімдеп жатқандай.

**С:** Біздің төңірегімізде көптеген қиратулар болып жатыр, табиғат құртылып жатыр Жануарларға қаталдық. Мен әшейін білгім келер еді, сіздер бұларға қалай қарайсыздар және сіздер қандай кеңес берер едіңіздер сол адамдарға, егер олар бұл дүниеден босағылары келсе, рухани жолмен, қалай өз қоршауын еңсере алуына, төңіректегі қирауларға қарсы қалай көмектесесіздер. Және сіздер ойлайсыздар ма, біз үшін осы дүниеден жоғары көтерілу жеткілікті деп, біз артта қалтырағындарымыздың құндылықтарын түсіну үшін жеткілікті ме және сіздер ойламайсыздар ма, сананың осы деңгейінде біз ауыр

жағдайды жеңілдетуге тиіспіз деп? Және бұл көмектесе ме?

**Ұ:** Көмектеседі. Міндетті көмектеседі. Ең болмағанда, ізге, біздің санамызға, неге десеңіз, біз қол қусырып қарап отырмағанымызды сеземіз, бізге жақындардың нашар халын жеңілдетуге қолдан келгеннің бәрін істеп жатырмыз. Мен де солай істеп жатырмын. Сіздер не туралы сұрадыңыздар мен соның бәрін істеп жатырмын. Мен істедім, істеп жатырмын және істей беремін.

Мен сіздерге айтқам, біз өзіміздің кірістерімізді түрлі ұйымдар арасында бөлісеміз, ал кейде табиғи апатқа душар болған түрлі елдерге қаражат көмегін береміз. Мен бұл туралы көп сөз айтқым келмейді, тек сіздер сұрағаннан кейін ғана. Мысалы, өткен жылы біз көмектесу үшін Филиппинаға ақша бердік. Пинатубо жанар тауы қопарылып атылғанда. Және біз Ау-Лактағы су тасқын құрбандарына, Қытайдағы су тасқыны құрбандарына т.б. көмектестік. Және біз Ау-Лак босқындарына көмектесуге тырысудамыз. БҰҰ шығындарын толтыруға тырысамыз, әрине БҰҰ бізге көмектесуге келіссе. Бірақ, біз өзіміз де қарап отырмаймыз. Біз оларға қаражаттай қолдау көрсетеміз, біз оларға жер аударуға көмектесер едік, егер бұған БҰҰ келіссе, оның қолдауымен.

Сіздер сұрағандардың бәрін біз істеп жатырмыз біз осында екеміз біз дәл сол сияқты қоршаған ортаны тазартар едік, оны соншалықты, қаншалықты біздің күшіміз жетді. Сүйтіп, біз ауыр халді жеңілдетеміз және біздің әлемде имандылық үлгілерін қалыптастыруға көмектесеміз. Иә. Неге десеңіз, кейбір адамдарға жалғыз менің рухани қолдау көрсетуім жеткіліксіз. Және олар материалдық көмек қабылдауға келіседі. Сондықтан біз оларға материалдық көмектесеміз. Міне осымен айналысамыз біз, міне сондықтан мен ақша табуым керек. Міне сондықтан мен құдайы көмекпен өмір сүргім келмейді.

Менің барлық шәкірттерім және монахтар дәл сіздер сияқты жұмыс істеуі керек. Және, бәрінен бұрын біз тағы рухани көмектесеміз, бұл дүниедегі науқастарға, жарымжандарға олардың ауыртпалығын жеңілдетуге көмектесеміз. Біз осылай етуге міндеттіміз. Әрине біз күні бойы самахтда қолымызды қусырып, рахаттанып отырмаймыз. Бұл тек өз басының қамын ғана ойлайтын Бұдда (сәулеленген адам) болар еді. Бізге мұндайлар мұнда керегі жоқ (күлкі).

**С:** Сіз сананың деңгейлері туралы айтқан едіңіз, оларда хабардар болу арқасында пайда болатын күштер туралы. Ал егер, Сіз енді өзіңіздің мүмкіншілігіңізді сезесіз, оларды түсінесіз, бірақ оларды иемденетініңізге сенімді емессіз. Сізге мүмкін оларды иемденетін сияқты көрінер. Оларды қалай қол жетімді немесе қол жетімсіз етуге? Егер олар қолжетімсіз болса, төңіректегі болып жатқадар бойынша шыдамсыздық пен назаланушылықты қалай тежеуге болады? Мысалы сіз көріп тұрсыз, қандай да бір процесс баяу, жердегі заңдылық бойынша өтіп жатыр, ал Сіз білесіз, өзіңіз жалбарынсаңыз, тағы бірденелер істесеніз, дереу барлығы жылдамырақ және тәуірірек іске аса бастайды?

**Ұ:** Мен түсінемін. Сіздің ойыңызша, егер біз өмірді өзгерте алатын қабілетіміз болса, ал біздің төңірегімізде бәрі созбаланып және баяу жүпуде осының бәріне шыдауға қалай шыдамдылық табамыз, дұрыс па? Немесе әшейін жалбарынса болды, немесе сиқырласа, немесе саусақпен нұқыса жеткілікті? Жоқ, мен шыдамдылықты жете жинақтадым, неге десеніз, біз еңбек етуіміз керек, бұл дүниені хаос тұңғыығына душар етпеу үшін өз шамамызды осы дүние қарқынымен үйлестіруіміз керек. Иә.

Мысалы, бала жүгіре білмейді. Және сіз тіпті асықсаңыз да немесе жүргіргіңіз келсе де, бала сұрініп жығылып қалмауы керек. Сондықтан біз шыдамды болуымыз керек. Тіпті біздің жүгіру қабілетіміз болса да біз баламен бірге аяқ басамыз иә. Міне сондықтан да мен де кейде өзімді асыққандай шыдамсызданғандай сезінемін, бірақ мен тиыштылық сақтауға үйренуім керек. Міне сондықтан мен бір президенттен екінші президентке барып тағзым етіп босқындар үшін көмек сұрауға мәжбүрмін, ал мен біздің өзіміз-ақ толық қаржылай көмек көрсеткіміз-ақ келеді. Біз өзімізде барлық барды-жоқтыны бергіміз-ақ келеді миллион, тіпті миллиард долларды. Бірақ, біз барлық бюрократиялық жүйеден өтуіміз керек. Кесарьға кесарьлығын беру керек.

Мен өз мүмкіншіліктерімді пайдаланғым келмейі немесе іске итермелеу үшін саусақпен БҰҰны нұқып көрсеткім келмейді. Жоқ, жоқ. Егер біз физикалық, сиқырлық мүмкіншіліктерді пайдалансақ, бұл дүниеге сәтсіздіктер мен бақытсыздықтар әкелеміз. Барлығы өзінің ретімен жүру керек. Бірақ біз рухан сауықтыру жолымен

адам санасын дамыта аламыз, түсіне білудің рухан даналығының арқасында. Оларға білім беру, олардың бірдемелерді істеуіне, ат салысуына шабыт беру. Бұл сиқырлық қабілеттерді қолданбайтын теуірірек жол. Мен ешқашан, өмірдегі қандай да жағдай болмасын, әдейілеп сиқырлық күш пен пайдаланбаймын. Бірақ рухшылдықпен айналысатындар төңірегінде өзінен өзі таңғажайыптар болып жатады. Бұл табиғи құбылыс, бірақ әдейілік емес. Оқиғаларды итермееп асықтыруға әрекет жасамаңыздар. Және, мұның өзі жақсылық әкелмейді. Бала жүгіре алмайды. Менің жауабыма көңілдеріңіз тола ма?

Егер менің жауаптарымның кейбірі сіздерді қанағаттандырмаса, өтінемін, маған білдіріңіз, онда мен түсініктерді жалғастырамын. Бірақ менің ойымша, сіздер тез түсінесіздер, сіздер халық таңдаулыларысыздар ғой, ең ителлегент және ұшқыр ойлы адамсыздар. Сондықтан мен тым көп езбеймін.

Мен мынаны айта кетейін, БҰҰның болғаны жақсы болды. Иә, иә. Біз көптеген әлемдік қақтығыстар мен соғыстарды реттедік, бірақ, әрине, оларды толығымен жоя алғамыз жоқ. Бірақ мен сіздердің БҰҰ туралы кітаптарыңызды оқығам. Бәрі БҰҰ туралы. Және мен Біріккен Ұлттар әрекеттеріне қатысқамын. Кепіл-тұтқындарды құтқару операцияларына қатысқан мамандардың дайындықтары мен батылдықтарына мен тамашалап қайран қаламын.

**С:** Менің естуімше, сіздер өздеріңізге жиырма миллион босқындар тағдырына жауапкершілікті өздеріңізге алыпсыздар. Жоқ? Бұл орасан зор жұмыс ауқымы, оның үстіне соғыстар тағы сондай бірденелер. Сондықтан бізде БҰҰ болғаны қандай жақсы, иә. Бұл өте жақсы.

**Ұ:** Ұ.: Егер бұл әлемде адамдар көп болса, ол да жақсылық. Неге олай болмасқа? Тығыздықта және айқай-шуда көңілдірек. Жоқ? (күлкі). Шынтуайтына келгенде, адамның тым көбейіп кету қаупі жоқ. Әшейін біркелкі қоныстанбау бар. Адамдар белгілі бір аумақта тұруды қалайды және қоныс ауыстырғысы келмейді. Бар болғаны осы. Иә, бізде әлі игерілмеген орасан зор аумақтар бар, ондағы жерлер әлі пайдаланылмайды. Көптеген аралдар игерілмеген, көптеген үстірттер. Оларда жайқалған ормандар, басқа ештеңе жоқ. Адамдарға әшейін Нью-Йорктағы таршылдық ұнайды, мысалы (күлкі), неге десеңіз

мұнда көңілдірек. Үкімет немесе кез келген басшылық өндірісте жаңа жұмыс орындарын ашуда әртүлі жерлерде әртүрлі қызметтер бар, мұндай жерлерге адамдар ұмтылады жұмыс іздеп. Олар белгілі бір жерлерге шоғырланады, неге десеңіз онда оңайырақ жұмыс табылады немесе қауіпсіздеу. Егер қауіпсіздік, қорғау және жұмыс табу басқа жерлерде қамтамасыз етілген болса, адамдар сонда барар еді. Олар қауіпсіздік үшін барар еді, тіршілік мүмкіндігі үшін барар еді. Бұл табиғи нәрсе.

Сондықтан біз адамдар көбейіп кетеді деп қауіптенбеуіміз керек. Біз бұл әлемде адамдарға тиімді жұмыс орындарын тұрғын үй, қауіпсіздік қамтамасыз ету үшін кәзіргіден гөрі ұйымшыл бола түсуіміз керек. Сонда барлық жерде бір келкі болады. Адамдардың кей жерде тым шоғырланып кетуі болмас еді.

Азық-түлік туралы сіздің сұраққа келсек, бұл жөнінде сіздер менен артық білулеріңіз керек. Неге десеңіз мұнда Америкада адамдарды қалай құтқару жөнінде информациялар өте көп. Әлемдегі табиғи қорларды сақтап, жердегі барлық адамдарды азықпен қамтамасыз ету үшін вегетариандық диета ең тиімді жолдардың бірі. Біз орасан зор мөлшерде вегетариандық азықты, электр қуатын, күшімізді, дәрілерді жануарларға, оларды өсіруге жұмсаймыз. Ал біз осылардың бәрін тікелей адамдарды азықтандырудың орнына, соған ғана жұмсауымыз керек еді. Үшінші әлемнің көптеген елдері протеинмен байытылған азықтарды арзан бағамен сыртқа сатуда. Бірақ бұл басқа елдердің тұрғындарына көмектеспейді. Біз барлық азық-түлікті бір келкі таратар едік, тек өз арамызда ғана емес, жануарлар арасында ғана емес, барлық әлемде вегетариандық диета бұл ретте бізге көмектесер еді.

Егер вегетариандық азықпен қоректенсек, жер шарында ешкім ашықпайды. Біз оны ұйымдастыруымыз, иә, ұйымдастыруымыз керек. Мен бір адамды білем, ол күріш кебегін кенеулі тағамға айналдыра алады, тіпті сүтке де. Өткен жолы біз бұл туралы сөз еткенбіз. Ол айтады, үш жүз мың долларға таяу жұмсадым сүйтіп Цейлон аралында кедейлерді, ашыққандарды, аналарды және басқаларды – алты жүз мың адамдарды азықтандырдым. Иә бұл таң қаларлық. Неге десеңіз, көптеген елдерде біздің жасап жатқанымыз табиғи ресурстарды рәсуә ету, бірақ бұдан олар бізде жеткіліксіз деген ұғым тумады. Құдай

бізді мұнда аштан өлуге қалтырмас еді. Шынын айтсақ, біз өзімізді өзіміз аштыққа душар етеміз.

Сондықтан біз басқаша ойлауымыз керек жаңаша ойлау керек бәрін қайта ұйымдастыру қажет, ал бұл үшін көптеген елдердің келісімдері керек, олар шын жүректен, адалдықпен, толықашықтықпен имандылықпен адамдарға қызмет етуге табандылықпен, тек қана өзі үшін ғана емес. Егер біз барлық елдердің үкіметтерінен осындай бата ала алсақ, өздерің түсінесңдер, бізде шынында да бұл жөнінде шешілмейтін мәселе болмайжы. Еш қандай мәселе.

Жақсы басшыларымыз болу керек, экономиконы жақсы ұйымдастырушылар, басқару ісіндегі таланттар және адал пиғылды үкіметтер керек. Бірақ бұл тезірек болады, егер көптеген адамдар, адамдардың көпшілігі, немесе барлық адамдар руханиланған болса. Сонда олар тәртіп сақтайтын болады. Сонда олар өсиеттерді орындайтын болады. Сонда олар адал ниетті және таза болады. Және білетін болады, өзінің даналыған қалай пайдалануды. Сонда олар түсіне алады, қаншалықты біздің өмірімізді өзгертіп қайта ұйымдастыру керек екендігін.

**С:** Мұны орындау қиын сияқты, менің пайымдауымша, көпшілігінде менің түсінігімше кәзіргі кездегі қоршаған ортаның ластануы негізінен алғанда халық санының өсуімен өмір кеңістігін кеңейту қажеттілігінен, 20 ғасырда біз өмір сүре алу үшін тұрған үй және басқа да қажеттіліктерге, біздің қалай өмір сүргіміз келеді, және қалай оны іске асыра алуымызға байланысты сияқты.

Мысалы, Бразилия жыңғылы туралы айтсақ, ондағы табиғатқа оңалмастай зиян келтірілуде. Ормандарды, тоғайларды, тропикалық ормандарды құртқан соң. Жер беті жасыл жамылғысынан айырылады, бұл топан су жайылымына әкеп соғады. Мұның өзінің жер шарындағы адамдар санының тығыздығына қатысы бар.

**Ұ:** Иә, бұл дүниеде, күмән жоқ бәрі өзара байланысты. Және мүмкін боларлық жалғыз шешім – ол мәселені түбегейлі шешу, негізімен, оның салдарын ғана емес. Ал мәселенің түбірі – ол рухани тұрақтылық. Түсінікті ме? (қол шапалақтау).

Сондықтан, біздің бар қолымыздан келетіні – өзіміз білетін рухани жолдауды кең таратуымыз керек және рухани реттілікті

сақтауымыз керек. Міне адамдарға жетіспейтіні осы. Әрине, электр мәшәнге қосылған жақсы және аз да болса жарық көру, музыка әуенән есту және самадхига жету жақсы-ақ. Ал бірақ сізде әдептілік тәртіп болмаса, сіз кейде қуатты жаман нәрселер үшін қолдануыңыз мүмкін, оны өз ұстамдылығыңызға бағындыра алмай қалуыңыз мүмкін.

Сондықтан, сіздің топта біздің ұстанатынымыз. Алдымен біздің ұстанымыз адамдарды өсиеттерге үйретеміз. Біз білуіміз керек, қайда бара жатырмыз және өз күшімізді бағыттай алуымыз керек. Махббатсыз күш, жан ашырлықсыз күш, имандылықты, әдептілік құндылықтарды түсінбеген күштің пайдасы жоқ. Ол қара сиқырға айналады, зиянды күш. Иә. міне қайдан шығады қара сиқыр.

Сәулеленуге жету қиын емес, оны сақтау қиын. Сіздер біздің жолға түсіп қадам басқанда, Ұстаз сіздердің қуаттарыңыздың бір бөлігін алып қояды, егер сіздер шын мәнінде тәртіпті және әдептілік-имандылық пен қаруланбасандар, қайткенде сендер қоғамға зиян келтірмесін деп. Ұстаз бақылай алады. Ұстаз қуаты, Ұстаз күші, иә? Иә, мені сіздердің ақылға қонымды сұрақтарыңыз өте қуантады. Өте ақылға қонымды.

Түсінесіздер ғой, адамдар бұлай етеді, неге десеңіз олардың ой өрісі жетпейді, жерді ұқыпты пайдаланбау, немесе сол сияқты әдеттер, өздеріңіз байқағандай, олардың ақыл-ой өрісінің жетіспеуінен. Иә, сонымен, оның түбірі – даналық, ұқыптылық, рухани іс-әрекеттер. Сәулеленуге жетуге тырысыңыздар.

Көңіл қойып тындағаныңызға рахмет. Сау болыңыздар.

«Сәулелендіру шын мәнінде жолдау болып табылмайды. Сіздер тек мұнда келесіздер де Сіздің өзіңізге өзіңіз көмектесуіңізге менің үйретуіме мұрша бересіз. Мен мұнда сіздерді шәкірт етіп алу үшін келгем жоқ. Мен сіздердің шеберге айнлуларыңа көмектесуге келдім».

Жоғары мәртебелі Ұстаз Чинг Хай

«Әркім қалай медитациялауды біліп алды, бірақ Сіз басқа нәрселерге медитациялайсыз. Кейбіреулер сүйкімді кішкентай қыздарға медитациялайды, кейбіреулер – ақшаға, кейбіреулер – бизнеске. Әр дәйім, Сіз бар назарыңызды қандай да бір нәрсеге бар ықылысыңызбен, шын жүректен аударғанда – бұл медитация. Мен тек Ішкі күдіретті әмірге, Құдай жанашырлығына, махаббатқа және Тәңірдің кешірімпаздығына ғана жүгінемін».

Жоғары мәртебелі Ұстаз Чинг Хай

«Жолдау дегеніміз басқа реттегі жаңа өмірдің басталуы. Оның астарын былай түсіну керек: Ұстаз Сізді осы қасиеттілер қауымына қабылдап алды. Бұл жағдайда Сіз енді қатардағы мақұлық емессіз. Сіз – төрге жоғарладыңыз. Ескі заманда бұл «Шоқыну» деп аталатын немесе «Ұстаздан Баспана қабылдап алу».

Жоғары мәртебелі Ұстаз Чинг Хай



## Жолдау: Гуань Инь әдісі

Ұстаз Чинг Хай Шындықты білуге тырысатын шыншыл адамдарды жолдайды, Гуань Инь әдісіне, «Гуань Инь» деген қытай белгісінің мәні дыбыс дірілдерін түйсіну.Әдіс мынаны қамтиды: Ішкі сәулеге және Ішкі дыбысқа медитациялау. Осыған сәйкес ішкі түйсіктер талай рет ескі заманнан бері барлық діндердің рухани әдебиеттерінде суреттеліп жазылған болатын.

Мысалы, христиан Библиясында былай делінген: «Алдымен Сөз болған және Сөз Құдайда болған және Сөз Құдай болған» (Иоанның үнжілі, 1:1) Бұл Сөз сол Ішкі Дыбыс. Оны басқаша да атаған: Логос, Шабда, Дао, Саундстрим, Наама немесе Әлем Музыкасы. Ұстаз Чинг Хай былай дейді: «Ол өмір бойы дыбыстылады және барлық Әлемді тіреп тұрады. Бұл ішкі Әуен барлық жараларды жазады және барлық дүниенің шөлін қандырады. Бұл Дыбыс – барлық қуат және барлық махаббат, неге десеңіз біз осы Дыбыстан жасалғанбыз, онымен жанасу бізге бейқамдық және жайбарақаттық береді. Біз оны естігеннен кейін біздің бар болмысымыз басқаша күйленеді және біздің барлық өмірлік болашағымыз орсан зор жақсы өзгерістерге душар болады».

Ішкі Сәуле, Құдай сәулесі – сол «сәулелену» сөзінің төркіні. Оның жарқырауы өзгеріп тұруы мүмкін, әлсіз сығыраюдан көптеген миллиондаған Күндердің жарқырауындай. Ішкі сәуле мен Дыбыс арқылы Құдайды тануға жетеміз.

Гуань Инь әдісіне жолдау эзотериялық (ішкі) әдет ғұрып және жаңа дінге жүгіндіру емес. Жолдау кезінде оның барысында Ішкі сәулеге және Ішкі дыбысқа медитациялау бойынша нұсқаулар беріледі және Ұстаз Чинг Хай Рухани жанасымға жетуге мүмкіндік береді. Бұл Құдай қатыстырудың бірінші тәжірибесі тиыштықта сезіледі. Ұстаз Чинг Хайдың Физикалық қатысып отыруы сіздерге бұл есікті ашу үшін міндетті шарт емес. Бұл Жанасу әдістің маңызды бөлігі. Ұстаздың Мейірімсіз мұндай техникасының берер пайдасы аз.

Сіздер Жолдау кезінде тікелей өздеріңіз Ішкі дыбысты ести аласыздар және Ішкі Сәулені көре аласыздар, бұл оқиғаны кейде «кенеттен» немесе «тікелей сәулелену» деп атайды.

Ұстаз Чинг Хай Жолдау үшін әртүрлі мәдениеттер құшағындағы және әртүрлі діндерге сенуші адамдарды қабылдай береді. Сіздерге өздеріңіздің діндеріңізді немесе өздеріңіздің діни сенім жүйелерін өзгертудің қажеті жоқ. Сіздерден қандай да бір сектаға кіру сұралмайды немесе өзіңіздің үйреншікті өмір салтыңызды өзгертетін бірденелер істеу талап етілмейді.

Бірақ сіздерге вегетарианшы болу ұсынылады. Жолдау алу үшін бұдан былайғы өмірлеріңізде вегетариандықты жақтау сіздерге қойылатын қажетті талап.

Жолдау сіздерге тегін ұсынылады.

Күнделікті медитативтік әдіс тәжірибесі Гуань Инь және Бес өсиетті бұлжытпай орындау – бұл жалғыз талап, мұны сіздер Жолдау қабылдау үшін бұлжытпай орындайтын талап. Өсиеттер – бұлар сіздерге тура жол және бұл жол сіздердің өздеріңізге де кез келген басқа тірі жанға да қианат келтірмейтін жол. Бұл тәжірибе өзіңіздің бастапқыдағы сәулелену тәжірибеңізді нығайта түседі және акырында сайып келгенде сіздерге Оянудың және Руханиланудың ең биік шыңына, деңгейіне жетуге мүмкіндік береді. Күнделікті жаттығуларсыз сіздер өздеріңіздің сәулеленулеріңізді ұмытасыздар да сананың қарапайым деңгейіне қайта ораласыздар.

Ұстаз Чинг Хай мақсаты – сіздерді өзіңді өзің тануға үйрету. Сондықтан да, бізге үйрететін Оның әдісіне кез келген адам жаттыға алады және арнайы саймандар, аспаптардың керегі жоқ. Ол өзін жақтаушыларды, жүгінушілерді немесе шәкірттерді іздемейді және міндетті түрде мүшелік жарна төлейтін ұйым құрмайды. Ол сіздердің ақшаларыңызды алмайды, сіздерден бұрынғы райдан қайтуларыңызды немесе силықтар талап етпейді және ондай ұсыныс жасап та керегі жоқ.

Ол сіздердің күнделікті өмірдегі адалдықты қабылдайды және сіздерді қаситтілікке жетелейтін медитативтік жаттығу талап етеді.

## Бес өсиет

1. Сезімталдық қасиеті бар тірі жанның өмірін қимау\*
2. Өтірік айтпау
3. Өзіңдікі емес нәрсені алмау
4. Жыныс қатнастық талғамсыздықтан аулақ болу
5. Уланулардан сақ болу\*\*

\*Бұл өситті сақтау дегеніміз вегеиариандықты бұлжытпай сақтау немесе сүт-вегетариандық диетаны ұстану. Ешқандай ет, балық немесе жұмыртқа жемеу (ұрықтандырылмаған және ұрытандырылған да).

\*\* Бұл улардың ішіне кез келген у кіреді, мысалы, спирт ішімдіктері, есірткілер, темекі, құмарлық ойындар, порнография және сондай оған қоса катал жауыздық көрсетер фильмдер.

*«Құдай құдіретті адам – бұл кәдімгі адам. Кәдімгі адам – құдай құдіретті адам. Біз кәзір тек жартылай ғана адам жандармыз. Біз күмәндәніп барып іске кірісеміз және қылықтарымыз өзіміздік. Бұл дүниені Құдай біздің рахаттануымыз үшін, бай тәжрибе жинақтауымыз үшін жасағанына сенбейміз. Біз күнә мен имандылыққа ортақпыз. Біз бәрін де қиын мәселеге айналдырамыз және осыған сай өзімізді де, басқаны да өсек етеміз. Құдай не істеу керек екені туралы өзіміздің шектеулі, тар, таяз пайымдауымыздан жапа шегеміз. Түсінесіздер ме? Шындығын айтқанда Құдай біздің ішімізде және біз Оны бұғаулап шектеудеміз. Біз қуанғымыз да, ойнағымыз да келеді, бірақ оның қалай екенін білмейміз. Біз басқаларға әшейін былай дейміз». Ой, бұлай істемеу керек» және өзімізге», мен бұлай істемеуім керек. Және мен неге вегетарианшыл болуым керек»? Мен білем! Мен – вегетарианшыл, неге десеңіз менің ішімдегі құдай осыны жақтайды».*

*~ Жоғары мәртебелі Ұстаз Чинг Хай ~*

*«Ең болмағанда бір секундқа біз өзіміздің істерімізде, сөздерімізде және ойларымызда адал болған кезде барлық рухтар, құдайлар және сақтаушы-періштелер бізді қолдайтын болады. Осы сәтте бүкіл Ғарыш әлемі бізді қолдайды және бар кеңістікте біз патшалық құру үшін бізге тақ берілген».*

*~ Жоғары мәртебелі Ұстаз Чинг Хай ~*

## Адамдар неге вегетарианшы болу керек

Information compiled by Association members

**Г**уань Инь әдісіне Жолдану үшін өмір бойы вегетариандық немесе сүт-вегетариандық диетаны ұстану міндетті талап. Бұл диета бойынша өсімдік тектес және сүт тектес тағамдар ғана құпталады. Басқа тірі жануар тектестен алынған тағамдарды жеуге болмайды, оның ішінде жұмыртқа да бар. Бұлай етуге көптеген себептер бар, ал ең бастылары Бірінші өситтің ішінде бар, ол бойынша бойында сезімі бар тірі жанның өмірін қима деп бізге өсиет айтқан («өлтірме»).

Өлтірме деген қағиданы ұстану немесе басқа тірі жандарға, жануарларға зиян келтірмеу ,әрине, ол жан-жануарлар үшін игілік. Бірақ тереңірек үңіліп қарасақ, басқа жан-жәндікке зиян келтірмеу сол сияқты адамдардың өзіне де игілік. Неге? Карма заңы бойынша: «не ексең, соны орасың». Сіздер өздеріңіздің етке деген тәбеттеріңізді тойдыру үшін тірі жан-жануарды өлтіргенде немесе басқа біреулердің өлтіруіне жол бергенде кармалық қарыз туындайды, ерте ме кеш пе оны орындау керек.

Сүйтіп, турасын айтқанда оның мәні мынада, вегетариандық диетаны ұстану біздің өзімізге жасаған жақсылық. Біз өзімізді әлде қайда жақсы сезінеміз, біздің кармалық парызымыз жеңілденген сайын біздің өміріміздің сапасы жақсара түседі және біздің алдымыздан ішіміздегі аспанда жаңа, нәзік түйсіктер әлеміне кірер есік ашылады. Мұның құндылығы, сіздерден талап етіліп отырған азғантай талаптардан әлде қайда жоғары.

Етпен қоректенуге қарсы руханилық себептерге көптеген адамдар иланады, бірақ вегетарианшыл болудың басқа да әсерлі себептері бар. Олардың бәрі көңілге сиымды, ақылға қонымды. Олар біздің денсаулық сақтау және тамақтану, экология және қоршаған ортаны сақтау, имндылық және жан-жануарларды азаптамау, әлемде аштыққа жол бермеу талаптарынан туындайды.

## Денсаулық және тамақтану

Адам эволюциясына үніліп қарастыру көрсеткендей,біздің шыққан тегіміз, аталарымыз әуел бастан-ақ вегетарианшыл болған. Адам денесінің құрылысы ет жеу үшін жаралмаған. Колумбиялық университеттің салыстырмалы анатомисы бойынша еңбегінде доктор Г.С. Хантинджен дәлелдеп берді. Ол мынаған назар аударды, ет жейтін жандардың ащшы шетері мен жуан шектері – қысқа боп келеді. Оның үстіне, жуан шектері жылтыр және тура боп келеді. Бұған қарама-қарсы шөп жеуші жануарлардың жуан шегі де ащы шегі де ұзын. Етте клетчаткалар аз болуынан және протеиндік тығыздығынан ондағы қоректілік заттарды игеру үшін шектерге көп уақыт қажет емес. Міне сондықтан етпен қоректенушілердің ішкі шектері шөппен қоректенушілерге қарағанда қысқа боп келеді

Адамдардың,басқа өз табиғатынан шөппен қоректенуші жан-жануарлар сияқты, ащы шектері де, жуан шектері де ұзын. Біздің шектеріміздің жалпы ұзындығы сегіз жарым метр (жиырма сегіз футқа таяу). Ащы шеек бірнеше реет бұралып бүктелген,оның ішкі жақтаулары да бүктелген,жылтыр емес. Біздің ішіміздегі шектер етпен қоректенушілерге қарағанда ұзын болғандықтан, біздің жеген етіміз шекте көп уақыт кідіреді. Сондықтан,оның бұзыла бастауы және улы заттар тарата бастауы мүмкін. Бұл улы заттар тура шектің (көтеншектің) рак ауруына әкеп соғуы мүмкін деген болжам бар,және оның үстіне, бауырдың жұмысына ауыртпалық түсіреді, ал ол адам ағзасын улардан тазартуға арналған ғой. Бұл бауыр циррозына, тіпті рак ауруына әкеп соғуы мүмкін.

Етте және де урокиназалар және мочевинозалар көп, олар бүйрекке ауыртпалық түсіреді және олардың істен шығуына себеп болуы мүмкін. Бифштекстің әр фунтында он төрт грамм урокиназа бар. Егер тірі жасушаларды сұйық урокиназаға салса, оның зат алмасуы бұзылады. Оның үстіне, етте целлюлоза аз, яғни клетчатка аз, оның аздығы іштің қатуына әкеп соғуы мүмкін. Іштің қатуы тура шектің (көтеншектің) рак ауруына шалдғуына бастауы мүмкін екенін бәрі біледі.piles.

Еттегі холестерин және майдың мол болуы, жүрек, жүрек-

қантамырларына шалдықтырады. АҚШта, енді және Формозада өлімнің негізгі себептерінің бірі жүрек-қантамырлары аурулары.

Рак – өлімнің басты себептерінің ішіндегі екінші орында. Тәжірибе сынақтары көрсеткендей этті отқа күйдіру және қуыру барысында химиялық қосындылар (метилхлорантрен) пайда болады, бұл өте күшті канцероген. Осы затты жегізген тышқандарда рак ісігі өсе бастаған: сүйек рагі,асқазан рагі, қан рагі т.б.

Зерттеушілердің анықтағанындай, тышқанның баласы емшегі раққа шалдыққан анасының сүтін ішіп өссе, ол да рақа шалдығады. Егер адамның рақ жасушаларын тәжірибе сынақ ретінде жануарларға ексе, оларда рақ ауруы пайда болады. Егер біздің күнделікті жейтін етіміз осындай ауруларға шалдыққан малдардан алынған болса, олар біздің бойымызға таралса, біздің де рақ ауруына шалдығу қаупі зор.

Адамдардыңкөпшілігініңойынша, еттазажәнеқауіпсіз, барлық мал соятын кәсіп орындарда инспекциялық тексерулер жүргізіледі. Шындығында күнде-күнде тым көп ірі қара мал, шошқалар, тауықтар т.б. малдар сойылып, күнделікті сатылып жатады, олардың әр қайсын мұқият тексеру қиын. Осы мына бөлшек ет рақпен залалданған ба, оны анықтау өте қиын, бүтін жануарды былай қойғанда. Көзіргі кезде ет индустриясында егер малдың басының кінәраты байқалса оны кесіп тастайды. Егер аяғында ақау болса оны кесіп алып тастайды. Алынып тасталатындары тек кінәратты мүшелері ғана, қалғандары саудаға жіберіледі.

Аландап назаланатын тағы бір себеп бар. Басқа да дәрілік заттар сияқты антибиотиктер де, стероидтар мен су гормоны да жануарлардың жеміне араластырылады, немесе оның қан жүйесіне инемен жіберіледі. Кейде хабарларда айтылып жатады, мұндай жануарларды жегендер осындай қоспаларды да жейді екен. Еттегі антибиотиктер адамдардың емделу үшін қабылдайтын дәрілерінің емдік қасиетін төмендетеді.

Кейбіреулердің ойынша вегетариандық диета онша кенеулі емес. Хирургия саласының Американдық экспертті доктор Миллер Фопмозада қырық жыл еңбек етті. Онда ол аурухана ұйымдастырды, ондағы аурулар және барлық қызметшілер тағамдары вегетарианшылдық талапқа сай болды. Ол айтатын: «Жануарлар ішіндегілердің кейбірі – вегетариандық та, вегетариандық емес те қоректенумен өмір сүре

алады – ол тышқандар. Егер екі тышқан оқшауланса, оның бірі вегетариандық тамақпен қоректенсе, ал екіншісі етпен тамақтанса, біз байқаймыз екеуі де бірдей өсіп дамиды, бірақ вегетариандық тышқан ұзағырақ өмір сүреді және ауруға да шыдамды, қарсы тұра алады. Оның үстіне, екі тышқан да ауырып қалған кезде вегетариандық тышқан тезірек жазылады». Ол тағы да былай дейді. «Ғылымның бізге беретін кәзіргі заманауи дәрілер әлде қайда сапасы бойынша жақсара түсті. Бірақ олар сол баяғыдай тек ауруларды емдеуге ғана арнылған. Ал тағамдарды алсақ, олар денсаулықты үнемі сақтауға арналған» Ол атап көрсететін, өсімдік тектес тағам етке қарағанда әлде қайда кенеулі заттардың тікелей көзі болып табылады. Адамдар жануарларды жейді, бірақ жануарлар үшін қоректену көзі сол баяғы өсімдіктер. Олай болса, адамдарға неліктен тамақтануға арналған заттарды тікелей өсімдіктерден алып қоректенбеске»? Доктор Миллердің пайымдауынша жақсы денсаулықты сақтау үшін бізге қажеті тек қана бидай тұқымдастар, ас бұршақтар және көк-өніс жемістер.nourishing.

Көпшіліктің пікірі бойынша, жануарлардан алынатын протеин өсімдіктен алынатыннан «артық», оның қасиеттері толығырақ деп есептейді, ал өсімдік протейіні толық емес. Шындығына келсек, кейбір өсімдік протейіндері толық боп табылады, ал аралас келетін өсімдік тағамдары өсімдіктердің толық емес протейіндерін біріктіріп толыққа айналады.

1988 жылы наурыз айында диетологтардың Американдық ассоциациясы хабар таратты: «Ассоциацияның позициясы мынадай – вегетариандық диета салауатты және кенеулілік жағынан кем емес, егер дұрыс жоспарланған болса».

Мынадай қателескен пікірлер қалыптасқан, «етжеушілер» вегетариандықтарға қарағанда күштірек деген сияқты, бірақ профессор Ирвинг Фишердің 32 вегетарианшылармен және 15 «етжеушілердің» қатысуымен жасаған тәжірибе сынағы вегетарианшылар шыдамдырақ екенін көрсетті. Ол сынаққа қатысушыларды қолдарын неғұрлым ұзақ тура созып тұруды тапсырды – 15 минуттан 30 минутқа дейін. Сынақ барысында айқындалды. 15 «етжеушілердің» тек екеуі ғана қолдарын он бес минуттан отыз минутқа дейін созып тура алды, ал 32 вегетарианшылардың 22 сі 15 минуттан 30 минутқа дейін ұстап



тұра алды, 15 сі – отыз минуттан астам, 9-ы бір сағаттан астам, ал бір вегетарианшы қолын үш сағаттан астам ұстап тұрды.

Көптеген ұзақ жолға жүгірушілер жарыс басталар алдындағы күндерде вегетарианшылық диетаны ұстанады. Доктор Барбара Моур, вегетариандық жолмен емдеу саласының expertі жиырма жеті сағат отыз минут ішінде жүз бір миль қашақтықты жүгіріп өтті. 56 жастағы бұл әйел жас еркектердің жетіскен рекордтарының бәрінен асып түсті». Мен өзімнің көрсеткен осы үлгім арқылы мынаны дәлелдегім келеді: толық вегетариандық диетаны ұстанушы адамдар өздерінің қуатты денесі, сәулелі ой-санасы және таза өмірі арқылы рахатты өмір кешеді.

Өзінің вегетариандық диетасы арқылы адам жеткілікті мөлшерде протеин ала ма? Халықаралық денсаулық ұйымының берген кеңесі бойынша адамның күнделікті алатын калориясының, 4,5 пайызы протеин үлесінде болу керек. Бидайда протеин түрінде калория 17 пайыз, брокколиде – 45 пайыз, күріште – 8 пайыз. Ет жеу қажеттілігінсіз-ақ адамдар протеинге қаныққан рационға қол жеткізуі оп-оңай. Оның үстіне қосымша пайда мынада: көп майлы рацион тудыратын аурулардан сақ болу (мысалы, жүрек аурулары және көптеген рак ауруларының түрі) – міне осылардың бәрін еске ала келе біздің көзіміз жетті, вегетариандық ең дұрыс таңдау.

Көп мөлшерде майға қаныққан етті немесе басқа да мал өнімдерін тағам ретінде пайдалану мен жүрек аурулары, өкпе рактары, тура шек рактары және кенеттен опат балу сияқты аурулар арасындағы байланыстар дәлелденген. Алдын алуға болатын аурулардың, ал кейде майға қаныққандығы төмен вегетариандық диета арқылы емдеп жазуға болатын аурулардың ішінде мыналар бар: бүйрекке тас байлану, диабет, ащы шектердің бүлінуі, бездерге тас байлану, созылмалы гастрит, артрит, ауыз қуысының аурулары, безеулер, асқазан рагі, гипогликемия, жұмыртқалар рагі, геморрой, тым семіріп кету және астма сияқты аурулар бар.

Өздеріңіз себепші болатын денсаулыққа ең қауіпті (егер темекі тартуды ескермесек) ең қауіптісі етпен қоректену, оны тағамға пайдалану.

## Экология және қоршаған орта

Тамаққа пайдалану үшін мал өсірудің зианды салдары бар. Бұл тропикалық орманды құртуға, глобалдық жылынуға, судың ластануына және оның жетіспеуіне, далалардың шөлейітуіне, энергетикалық қорлардың рәсуә пайдалнуға бағытталған, осының бәрі ашытұ мәселесін ұшықтырып жібереді. Жерді, суды, энергияны және адам мүмкіншіліктерін ет өндіруге жұмсау планетамыздың табиғи қорларын пайдаланудың тиімді жолы емес.

1960 жылдан бері қарай Орталық Америкадағы тропикалық орманның 25 пайызы кесілді және өртелді ірі қара малға жайылым жасау мақсатында Мөлшерлеп бағалау бойынша, тропикалық орман аумағындағы ірі қарамал етінен жасалған гамбургердің әр төрт унциясына құрылған ағаштар аумағы 55 квадрат фунтқа сәйкес келеді екен. Оның үстіне, қолдан өсірген малдар глобалдық жылынуға бастайтын үш газдың айтарлықтай молайуына әкеп соғады және сиыр етінің әр фунтын өндіруге таңдай қақтырарлық мол мөлшерде – 2464 галлон су керек етеді екен. Бір фунт помидор өсіруге не бәрі 29-ақ галлон су керек екен, ал бір фунттық бір бөлше нан өндіру үшін не бәрі 139 ғана галлон су керек етеді екен. Құрама Штаттардағы тұтынылатын барлық сулардың жартысына таяуы мүйізді қара мал өсіруге және оны жемдеуге тағы басқа да мал күтіміне жұмсалады екен.

Егер мал өсіруге жұмсалған қорларды әлем халықтарының тағам ретіндегі тұтынуы үшін астық өндіруге жұмсаса, әлде қайда көп адамдарды тамақтандыруға болар еді. Сұлы өндіруге арнап бөлінген бір акр жер көлемі протеинді 8 есе артық және калорияны 25 есе артық береді егер өнімдер тура адам қоректенуге жұмсалса, малға емес. Брокколиді өндіруге пайдаланылған бір акр жер 10 есе артық протеин, калорий және ниацин береді, сиыр етін өндіруге арналған бір акр жермен салыстырғанда. Бұл сияқты статистикалар көп. Егер мал шаруашылығына пайдаланылып жүрген жерлерді адамдардың қоректенуіне тікелей пайдаланатын өнімдер өсірсе, әлем мүмкіншіліктері әлде қайда тиімді пайдаланылған болар елді.

Вегетариандық диетаны ұстану бізге «жер шарын жеңілдеп

басуға» мүмкіндік береді. Оның үстіне, сіз өзіңізге қажеттіні ғана пайдаланасыз және рәсуалықтан аулақ боласыз, сіздің қарныңыз ашқан сайын тірі жанды өлтірудің керегі жоқ екенін пайымдаудың өзі бір ғанибет.

## **Әлемдегі аштық мәселесі**

Біздің әлемде миллиардқа таяу адамдар ашығуда немесе қоректенудің қате жолын таңдаған. Әр жыл сайын 40 миллион адам аштықтан өледі, және оның көпшілігі – балалар. Осыған қарамастан, дәнді дақылдардың әлемдегі түсімінің үштен бірінен астамы адамдар қоректеніне пайдаланылмайды, мал шаруашылығы қажеттілігіне жұмсалады. АҚШ та барлық өндірілген дәнді дақылдың 70 пайызын мал жейді. Егер осы түсімдермен адамдарды қоректендірсек ешкім ашықпас еді.

## **Малдардың азапталуы**

Сіздер білесіздер ме, әр күн сайын Құрама Штаттарда 100000 астам сиыр сойылады?

Батыс елдеріндегі малдардың көпшілігі «ферма-фабрика» деп аталатындарда өсіріледі. Оларда неғұрлым көбірек малдарды неғұрлым азырақ шығындармен союға деп әдейі ойластырылып жасалған. Малдар тығыздалып шоғырланған, оларды тірі жан иелері деп қарамайды, жемді етке айналдыратын мәшін деп санайды. Шындық міне осындай, осыларды біздің бәріміз дерлік өз көзімізбен ешқашан көргеміз жоқ. Айтуларға қарағанда, осыны бір рет қана көрудің өзі сізді қалған өміріңізде вегетариан етеді.

Лев Толстой айтқан екен: «Мал сою алаңы жойылмай, соғыс алаңы жойылмайды. Вегетариандық диета – ол адамгершіліктің лакмус қағазы». Біздің көпшілігіміз малдарды өлтіруге белсене қатыспағанымызбен, біз әлеуметтік әдетке үйреніп алдық, үнемі ет жейміз, біздің ойымызға да келмейді, жеп отырған еттің малына не болғаны, қалай азапталғаны.

## Қасиетгілер компаниясы және басқалар

Адам баласының көне тарих жазбаларынан белгілі болғандай, әуел баста адамзат баласына өсімдік табиғи тамақ болған. Барлық ежелгі көне грек және еврей аңыздары бойынша, әуел бастан адамдар жемістермен қоректенген. Көнеегипеттік перғауындар ешқашан ет жемеген. Көптеген грек философтары, мысалы, Платон, Диоген және Сократ вегетариандықты жақтаған.

Индияда Будда Шакьямуни ерекше атап көрсеткен Ахимсы қағидасын – тірі жанды зақымдамау қағидасын. Ол өзінің шәкірттеріне ескертіп отырған ет жемеу керектігін, үйткені тірі жандар сендерден қорқатын болады. Будда мынадай ескерту жасаған: «Ет жеушілік – ол бар болғаны, жүре пайда болған әдет қана». Әуел баста бізде мұндай әдет болмаған. Өзінің тағамына ет пайдаланатын адамдар өзінің ішкі дүниесіндегі Ұлы мейірімділік тұқымын шығарып тастайды». Тамағына ет пайдаланатын адамдар бірін бірі өлтіреді және бірін бірі жейді. Бұл өмірде мен сені жеймін, келесіде сен мені жейсің және мәңгі солай жалғаса береді. Олар қалай бір кезде Үш патшалықтан (иллюзиядан) арылады?

Ертедегі даосистердің, христиандардың және иудейлердің көбі вегетарианшылар болған. Ол туралы Қасиетті Библияда жазылған: «Және Құдай айтты: міне Мен сендерге барлық жерде бар түрлі шөптер бердім, себетін тұқым бердім және түрлі ағаштар бердім, оның тұқымы ағаштан жаралған, себуге арналған: бұлар сендерге азық болады» (Болмыс 1.29). Ет жеуге тиым жөнінде Библиядағы басқа мысалдар: «Құдай айтты: Тек рухы бар, қаны бар тірі жанды жемендер» (Болмыс 9:4). Құдай айтты: Кім сендерден сұрады тірі денені немесе лакты құрбандыққа шал деп? Жазықсыз қаннан жуынып тазарындар, сонда мен сендердің жалбарынуларыңды тыңдай алам әйтпесе мен сендерден теріс айналам, үйткені сендердің қолдарың қанданған. Кешірім сұраңдар, мен сендерді кешірсін десендер». Иисус шәкірттерінің бірі Қасиетті Павел өзінің римляндарға жолдауында айтты: «Дұрысы ет жемеу, шарап ішпеу» (Римляндарға жолдау 14:21)

Жуықта тарихшылар көне дүние кітаптарын тапты, олар Иисустың өмірі мен өсиеттеріне жаңа сәуле түсірді. Иисус айтқан: «Малдың болмысын өзінің болмысының ішіне қабылдаған адамдар олардың

табытына айналады. Шындығын айтам сендерге, кім өлтіреді, өзі өлтіріледі. Кім тірі жанды өлтірсе және етін жесе, ол мәйіттің етін жейді».

Индиялық діндер де ет жеушілікті құптамайды. Онда айтылады «адам тірі жанды өлтірмей оның етін жей алмайды. Кім сезімі бар тірі жанға зиян келтірсе ешқашан Құдай рахымын ала алмайды.

Сондықтан ет жеуден сақ болындар!» (индуизм қағидалары).

Исламның қасиетті кітабы Құран «өлі малды, оның болмысын және қанын жеуге» тиым салады.

Қытайлық ұлы Шебер Дзен, Хань Шань-цзы поэма жазған, онда етжеушілікке қарсы дәлелдеп берген: «Бар базарға өзіңнің балана және әйеліне балық пен ет сатп алу үшін. Бірақ өз жаныңды сақтау үшін біреудің жанын қиып не керек? Бұл есуастық бұл сендерді періштеге ұқсатпайды, ал, керісінше тамұқтағы жендетке айналдырады!».

Көптеген белгілі жазушылар, суретшілер, ғалымдар, философтар және ұлы адамдар вегетарианшылдар болған. Мына төменде атаған адамдар вегетарианшылдықты қызу жақтаған: Шакьямуни, Будда, Иисус Христос, Вергилий, Гораций, Платон, Овидий, Петрарка, Пифагор, Сократ, Уильям Шекспир, Вольтер, Исаак Ньютон, Леонардо да Винчи, Чарльз Дарвин, Бенджамин Франклин, Ралф Уолдо Эмерсон, Генри Дейвид Торо, Эмиль Золя, Бертран Рассел, Рихард Вагнер, Перси Биш Шелли, Герберт Уэллс, Альберт Эйнштейн, Рабиндранат Тагор, Лев Толстой, Джордж Бернард Шоу, Махатма Ганди, Альберт Швейцер, және қазіргіден: Пол Ньюмен, Мадонна, принцесса Диана, Линдсей Вагнер, Пол Маккартни және Кандиция Берген, осының өзінде біз тек біразын ғана атадық.

Альберт Эйнштейн айтады: «Адам затының мінезіне өзгерістер және тазартушылық әсер беретін вегетариандық диета, бүкіл адамзатқа игілікті әсер етеді. Сондықтан, вегетариандық игілікті және жайдарылықты таңдау болып табылады. Бұл кеңестің астына адамзаттарындағы барлық кемеңгерлер, ұлы адамдар қол қояр еді!

## сұрақтарға жауап береді

**С:** Мал етін жеу – ол тірі жандарды өлтіру, ал тамақтануға өсімдіктерді

пайдалану да өлтірудің бір түрі емес пе?

: Өсімдіктерді тамақтануға пайдалану – ол да тірі өсімдікті өлтіру және ол ішін-ара кармалық бұзылыстарға бастайды, бірақ оның пәрменділігі өте төмен. Кім де кім әр күн сайын екі жарым сағат Гуань Инь әдісімен айналысса, бұл кармалық ауытқулардан толық арылады. Әйтеуір өмір сүру үшін бізге тамақтану керек болғандықтан, біз өзімізге азық ретінде неғұрлым санасы жоқ және ауыру сезімі ең төмендерді тандап алуымыз керек. Өсімдіктердің 90 пайызы судан құралады, сондықтан оның саналық деңгейі соншалықты төмен, ауыру-қақсау дегеннің не екенін біле де қоймас. Оның үстіне, біз көп мөлшерде өсімдікті жегенде, біз оларды тамырымен жұлмаймыз, қайта оның жыныссыз жолмен қайта өсуне көмектесеміз, мұның өзі өсімдікке пайдалы. Бақша өсірушілер айтады, өсімдік биік және әдемі боп өсу үшін оны қысқартып кесу керек.

Жеміс ағаштары бойынша бұл айқынырақ көрінеді. Пысқан жеміс адамдарды қызықтырады, оның жұпар иісі, тамаша гүлденуі, тіл үйірет дәмі өзіне тартады. Осындай қасиетінің арқасында жеміс ағаштарының тұқымдары кең таралған. Егер біз оларды жинап алмасақ, жеуге жаратпасақ, онда олар пісіп болған соң жерге құлайды, шіриді. Олардың ұрықтары ағаш көлеңкесінде қалып шіріп, құриды. Сондықтан, өсімдіктерді жемістерді жеу оларды азаптау емес.

**С:** Көпшіліктің пікірінше, \_\_\_\_\_ етжеушілерге \_\_\_\_\_ қарағанда вегетарианшылардың бойы аласа және көбінде арықтау дейді. Шын солай ма?

: Вегетарианшылар аласа және арықтау болуға міндетті емес. Егер оның рационы тепе-теңгерілген болса, ол да зор денелі және күшті боп өседі. Көпке белгілі, барлық ірі жануарлар, мысалы, пілдер, бұқалар, бегемоттар, жылқылар тек жемістер мен көкөністертерды жейді. Олар етжеушілерден күшті, әжептәуір сымбатты және адамға пайдалы. Ал жыртқыштар қорқынышты және пайдасыз. Егер адамдар малдың, жануарлардың етін көп жесе олар жануарлар мінезінің ықпалына түседі, соларға ұқсап кетеді. Етпен азықтанатын адамдар түгел биік және күшті емес, бірақ орта есеппен олардың өмір ұзақтығы өте аз. Эскимомтар тек етпен ғана қоректенеді, ал оларды биік және күшті

деуге бола ма? Олар ұзақ өмір сүре ме? Бұлардың бәрі түсінікті деп ойлаймын.

**С:** Вегетарианшыларға жұмыртқа жеуге бола ма?

: Жоқ. Жұмыртқа жегенде біз тағы да тіршілікті құртамыз. Біреулер айтады, сауда орындарына түсетін жұмыртқалар әлі ұрықтанбаған, сондықтан оларды жеу тірі жанды өлтіру емес дейді. Бұл тек осылай сияқты ғана. Жұмыртқаның ұрықтанбаған себебі тек жағдайға ғана байланысты, тиісті жағдай болдырмағандықтан ғана ұрықтанбай қалды, сондықтан ғана, жұмыртқа өзінің табиғат жүктеген міндетін орындай алмай, балапанға айнала алмады. Осылай болғанмен де жұмыртқада туа біткен өмірлік күш бар, ол дамуға дайын болатын. Біз білеміз, жұмыртқада жаратылысынан өмірлік күш бар, әйтпесе, неге көптеген жасушалар түрлерінің ішінде тек жұмыртқа жасушасы ұрықтандыруға жатады? Кейбіреулер айтады, жұмыртқада белгілі, әйгілі азықтық заттар бар және сол сияқты протеин және фосфор бар, олар адам ағзасына керекті заттар. Ал бірақ, протейінді бұршақ сарысуларынан да алуға болады, ал фосфорды – көптеген өсімдіктерден, картоптан да алуға болады

Көне замандардан біздің осы күндерге дейін көптеген ұлы монахтар ет те, жұмыртқа да жемегені белгілі және соған қарамастан ұзақ өмір сүрген. Мысалы, Ұстаз Инг Ганг күнделікті жейтін асы бір шара көкөністер мен күріш екен, ал оның жасы міне сексеннен асты. Оның үстіне, жұмыртқа сары уызында холестерин көп, ал ол жүрек-қантaмырлар ауруларына себеп болады, сол себептен оны Формозада және Америкада нөмір бірінші кісі өлтіргіш деп атайды. Сондықтан да таңданатыны жоқ, тамаққа жұмыртқа пайдаланатындардың көпшілігі науқас.

**С:** Адамдар мал мен құс өсіреді, мысалы, сиырлар, шошқалар, тауықтар т. б. сол сияқтылар. Оларды неге жеуге болмайды?

: Ата-аналар да өз балаларын өсіреді. Ал сонда немене? Ата-аналардың өз балаларын жеуіне бола ма? Барлық тірі жандар, жануарлар, мақұлықтар өмір сүруге құқылы. Гонконг заңы бойынша тіпті өзіне өзі қол жұмсау да қылмыс деп есептеледі. Ал басқа тірі жанды өлтіру қаншалықты қылмыс?

**С:** Малдар адам жесін деген мақсатпен дүниеге келеді. Егер адамдар оларды жемесе олар жер шарын симай кетеді. Солай емес пе?

: Бұл абсурд ой. Малды өлтірер алдында сіз сұрайсыз ба, ол өлтіріліп және бізге желінуді қалай ма екен деп? Барлық тірі жандар өмір сүргісі келеді және өлімнен қорқады. Біз өзімізді арстан жеп қоймасын деп қорқамыз, ал жан-жануарлар неге өздерін адамдар жесе екен дейді? Адамзат баласы жер шарында бар болғаны ондаған мың жылдар ғана өмір сүріп келеді, адамдар пайда болғанға дейін де жануарлардың көптеген түрлері бар болған. Жер шарына олар түгел қаптап кетті ме? Тірі жандар табиғи экологиялық тепе-теңдікті сақтайды. Оректену қоры жетіспей немесе кеңістік азая астаса, популяция дереу азая бастайды. Сүйтіп популяция сан жағынан жағдайға байланысты тепе-теңдікті сақтайды.

**С:** Мен неге вегетарианшыл болуым керек?

: Мен вегетарианшылмын, неге десеніз менің ішімдегі Құдай осыны қалайды. Түсінікті ме? Етжеушілік бүкіл әлемдік өлімді емес өмірді қалау заңына қайшы келеді. Біз өзіміз өлгіміз келмейді және бізді біреулер тонап кетуін де қаламаймыз. Бірақ егер басқа біреулерге біз осындай қиянат жасасақ, онда біз өзімізге қарсы әрекет жасағанымыз және мұның өзі бізді қынжылтады. Сіздердің басқа біреулерге жасаған зияндарың өздеріңе қарсы айналады. Сіз өзіңізді өзіңіз тістей алмайсыз және пышақ сұға алмайсыз. Дәл осылай, сіз ешкімді өлтірмеуіңіз керек, неге десеніз бұл өмір қағидаларына қайшы келеді. Сізге түсінікті ме? Біз өзімізді өзіміз қинайтын әрекет жасамаймыз ғой. Бұл өзімізді өзіміз қандай да бір шектеу деп санамаймыз ғой. Бұл өз өмірімізді жаңа өмір үшін кеңейту деген сөз. Біздің өмірімізді біздің денеміз шектейді. бірақ ол жасқа жандардың өмірімен ұлғая түседі. Бұл бізді ұлылыққа, қуаттылыққа, бақытқа бастайды, біз шектеліп қалмаймыз. Дұрыс па?

**С:** Сіз вегетариандық дағдылар туралы және оның бүкіл әлемдегі жайбарақаттық өмір үшін берерін айтып берер ме едіңіз?

: Әрине. Білесіздер ғой, әлемде соғыстардың басым көпшілігі экономикалық себептерден болып жатады. Бұл туралы айта түсейік. Елдегі экономикалық қиындықтар әсіресе аштық кезінде яғни азық-түлік жетіспеушілік жағдайында немесе азықты әр түрлі елдер



арасында әділетсіздікпен бөлісу кезінде ушыға түседі. Егер сіздер біраз уақыт бөліп журналдарды және вегетариандық диетология саласындағы зерттеулерді оқысаңыздар, бұл туралы сіздердің көздеріңіз жетеді. Малды және басқа да жануарларды қолда өсіру барлық салада бізді дағдарысқа душар етеді. Ол бар әлемде аштық туғызады, атап айтқанда үшінші әлем елдерінде.

Бұлай дейтін жалғыз мен ғана емес. Америка азаматтары осындай зерттеулер жүргізді және ол туралы кітап жазды. Кез келген кітап дүкеніне барыңыз да вегетариандық және азық-түлік өндіру саласындағы зерттеулерді оқыңыз. Джон Роббинстың «Жаңа Америка үшін диетаны» оқуларыңызға болады. Бұл өте әйгілі кәсіпкер, балмұздақ өндірісі арқылы миллиондап байлық жинақтаған. Ол бәрін тастады да вегетарианшыл болуға тырысты және өзінің кәсібіне және отбасындағы қалыптасқан әдетке қарама-қарсы келетін вегетариандық кітап жазды. Ол аз ақша жоғалтқан жоқ, атағынан айырылды, кәсібі қожырады, бірақ мұның бәрін ол шындық үшін жасады. Бұл өте жақсы кітап. Вегетариандық диета туралы көп дәйектер келтірілген басқа да кітаптар мен журналдар көп және олар вегетариандық диеталар туралы дәйектер келтірген және бүкіл әлемде бейбітшілікті орнатуға ол қалай көмектесе алатыны жөнінде хабардар етеді.

Билесіздер ме, малды жемдейміз деп жүріп біз адамдарды тиісті деңгейде азық-түлікпен қамтамасыз ете алмаймыз. Өздеріңіз билесіздер, қаншалықты көп мөлшерде белоктер, дәрілер, сулар, адамның күш-қуаттары, жол қатынасары және көптеген жүз акр жер керек және осының бәрі тек қана бір сиырды өсіріп, оны сойып етін жеуге ғана ма? Түсінесіздер? Осылардың бәрін дамушы елдер арасында әділетпен бөлуге болар еді, сүйтіп аштық мәселесі шешілген болар еді. Ал кәзір, егер қандай да бір елде азық-түлік жетіспесе, ондай жағдайда көбінесе басқа елді жаулап алуға дайын, сүйтіп өз халқын құтқаруға тырысады. Ақыр аяғында ол қиянатқа өш алуға әкеледі. Түсінесіздер ғой?

*«Не ексең соны орасың». Егер азық үшін біз біреуді өлтірсек, кейіннен азық үшін біз өзіміз де өлтірілеміз, басқа тәсілмен, біздің ұрпақтарымыз. Бір қынжыларлығы осы. Біз сонша ақылдымыз және өркениеттіміз және дегенмен біздің көбіміз көрші елдердегі күйзелістердің себебін білмейді. Ол себептер – біздің дәм-тұз*

***ерекшелігімізде, біздің асқанымызда жатыр.***

Өз денемізді тамақтандырып қоректендіру үшін, біз соншалықты көп жан-жануарларды құртамыз және өзіміз сияқты сезімі бар оларды азаптаймыз. Тіпті мал туралы мәселені былай қоя тұралық. Бұл кінә – біз оны өзіміз сезінеміз бе, жоқ па – біздің ақыл-есімізге түсер ауыр салмақ. Соның кеселінен біз рақпен, туберкулезбен және басқа да жазылмас аурулармен азапталамыз, оның ішінде СПИД те бар. Өз өздерінесұрақ қойыңыздаршы, неге еліңіз Америка, бәрінен көп азап шегеді? Мұнда әлемдегі рақ ауруларына душар болғандар пайызы ең жоғары. Неге десеңіз, америкалықтар етті көп жейді. Мұнда оны басқа кез келген елдерге қарағанда көп жейді. Өздеріңізден сұраңызшы: неге Қытайда немесе коммунистік елдерде рақ ауруының тарауы кемірек? Онда етті азырақ жейді. Түсінікті ме? Мұны мен ғана емес, бұл туралы зерттеулер айтады. Айыпқа бұйыра көрмеңіздер.

**С:** Вегетариандық диетаны ұстанушылар қандай рухани ізгілік алады?

: Бұл туралы сұрақты дәл осылай қойғанға мен разымын, неге десеңіз, мұның өзі сіздің руханилықты ойлап, ол туралы қам жейтініңізді көрсетеді. Көпшіліктің алдымеен ойлайтыны өзінің ден саулығы, бойының сымбаттылығы және вгетариандық жөнінде оның диетасы. Өсімдік диетасының руханилық қасиеті оның тазалығында, қиянатыздығында.

«Өлтірме». Бізге құдай осыны айтқанда, ол тек қана адамдарды өлтірме деген жоқ. Ол барлық жаны барлар туралы айтты. Ол айтпап па еді, бізге достарды көмекшілерді жануарлардан жасағанын? Жануарларды біздің қамқорлығымызға бермеп пе еді? Ол айтқан: оларға қамқор болыңдар және оларды басқарыңдар. Сіздер өздеріңіздің қамқорлығыңыздағыларды басқарғанда өлтіресіздер ме, жеп қоясыздар ма? Жалғыз өзіңіз патша болу үшін? Енді, сіздер міне Құдай сөзін естіп алғаннан кейін, оны түсіндіңіздер. Енді сіздерге парыз – оған бағыну. Сөз таластырып керегі жоқ. Ол өте түсінікті айтқанмен Құдайды оның айтқанынан артық кім түсінеді?

Сүйітіп,Құдады жақсы түсіну үшін, сіздердің өздеріңіз Құдайға айналуларыңыз керек. Мен сіздерді тағы да құдай бейнесіне еніп Құдайға ұқсаға шақырамын,өз өздеріңізбен болыңыздар, басқа ешкім

де еме.Шынынды сіздер өздеріңіз Құдайға айналасыздар.Сіздер түсінесіздер ме, сіздер мен Құдай – ажырамас бүтін.Иисус айтпап па еді: «Мен және Әке – негізінде біреу»? Егер Ол айтқан болса, Ол және Әке – бір бүтін,олай болса біз және Оның Әкесі – біздермен, оның балаларымен бір бүтін – Құдай балаларымыз. Тағы Иисус айтқан: Оның істегенін біз тіпті одан да жақсы істей аламыз,асып түсеміз Құайдан, кім біледі?

Құдайға жалбарынып не керек, егер Ол туралы біз ештеңе білмесек? Сщқыр сенім біздерге неге керек? Біз алдымен білуіміз керек, кімге жалбарынамыз, үйленем деген қызыңыздың қандай қыз екенін білгіңіз келетіні сияқты. Енді,осы кезде үйленер алдында біраз уақыт кездесулер болуыәдет салтқа айналған. Сол сияқты біз неге Құдайға көз жұмып жалбарынуымыз керек? Біздің құқымыз бар, Оның бізге келіп, Өзін бізге түсіндіріп беруін сұрауға. Біздің қай Құдайдың соңынан ереімізді өзіміз таңдауға құқылымыз.

Сүйтіп, біз енді айдан анық білеміз, көреміз: Библия бізді вегетарианшыл болуға шақырады. Өзіміздің денсаулығымыз үшін біз вегетарианшыл болуымыз керек. Ғылыми тұрғыдан алып қарағанда да біз вегетарианшылдар болуымыз керек. Жаны барларға жан ашырлық тұрғыдан вегетарианшыл болуымыз керек. Және, әлемді құтқару үшін біз вегетарианшыл болуымыз керек.

Есептеулер бойынша, егер батыс елдерінің тұрғындары және американдықтар бар болғаны бір күн ғана вегетариандық диетаны ұстанса, онда жыл сайын ашығушылардың 16 миллионын құтқара алады екен. Сіздер де сондай батыл қадам жасаңыздар, вегетарианшыл болыңыздар. Барлық осы себептерден, тіпті егер сіздер маған ермесеніздер де немесе менің әдісімді қолданбасаңыздар да өздеріңіз үшін, бейбітшілік үшін вегетарианшы болыңыздар.

**С:** Егер бәрі өсімдік жей бастаса, бұл азық-түлік жетімсіздігін туғызбай ма?

: Жоқ. Жер телімін азық-түлік мақсатында астық өндіруге пайдалану малға жем егіп оны өндіруге қарағанда он төрт есе көп адамға азықтық нәтиже алуға болады екен. Құнарлы жердің әр бір акры 800 000 калорий қуат береді, бірақ, егер осы жер мал жемдеуге пайдаланылған болса, онда оның еті барлығы 200 000 калорий ғана

береді екен. Бұл дегеніңіз, ет өндіру барысында 600 000 калорий жоғалады. Сүйтіп, вегетариандық диета етжеушілікке қарағанда әлде қайда экономикалық жағынан нәтижесінде тиімді екен.

**С:** Балық вегетарианшының асына жарай ма?

: Жарайды, егер ол оны жеп қойғысы келсе. Ал бірақ вегетарианшы болғысы келсе, онда есінде болсын, балық көкөніс емес.

**С:** Кейбіреулер айтады, вегетарианшыл болу міндетті емес, бастысы – инабатты адам болу. Мұндай пікірлерге негіз бар ма?

: Егер біреулер шынымен инабатты болса, онда ол неге басқа жандардың денесін, ағзасын жеп жүр? Етжеушіліктен олардың тартып жүрген азабын көре жүріп, олардың етін жей алмаса керек еді ғой! Ет жеу қатыгездік, оны инабатты адам қалайша жеп жүр?

Ұстаз Ли Чжи бір кезде айтты: «Денесін өлтіреді де етін жейді. Бұл дүниеде. Бұл дүниеде бұдан асқан зұлым, қатыгез, мейірімсіз, қаскүнем адам жоқ. Ол қалай өзін ізгі, инабатты адам де айта алады?»

Менциус те айтқан: «Егер сіз оны тірі қалпында көрсеңіз, оны өлі қалпында көре алмайсыз. Егер оның ыңқылын естіген болсаңыз, онда оның етін жей алмайсыз. Сондықтан нағыз сері жігіт қазан-ошақтан аулақ болады».

Адам интеллекті жануарлардікінен жоғары. Бұл бізге жануарларға қарсы қару жұмсауға мүмкіндік береді, оларға қарсыласуға мұрша бермейді, сүйтіп олар бізді жек көре өледі. Әлсіз, қорғансыз жануарларды азаптаған адамдарды инабатты адамдар деп атауға болмайды. Өлтірілген жануарлар аса күшті үрейлі қорқынышта болады, қарсыласып бағады, ақырғы демін ышқына шығарады. Осының салдарынан оның ағзасындау пайда болады, ол оның етінде қалады, ол етті жеген адамға зиян. Жануарлар дірілінің жиілігі адамдардікінен төменірек болғандықтан, адам діріліне жануарлар әсер етеді, ал бұл біздің ақыл-есіміздің бағытталуына әсер етеді.

**С:** Жай ғана «дәстүрлі вегетарианшыл» болу жеткілікті емес пе? (пікірлер бойынша дәстүрлі вегетарианшылар еттен үзілді-кесілді мүлдем бас тартпайды. Олар етпен көкөністер бірге пысқан табақтан

көкөністердің ғана теріп жейді).

: Жоқ. Мысалы, егер тағам улы сұйыққа батырылған болса, одан кейін суырып алынған болса, қалай ойлайсыздар, ол уланған ба жоқ па? Махапаринирвана Сутреде Махакасьяпа сұраған екен Буддадан: «Егер біз қайыр сұрап етпен араласқан көкөністер алсақ бізге оны жеуге бола ма? Және мұндай тағамды қалай тазалауға болады? Сонда Будда айтты: «Оны сумен тазалау керек, көкөністерді еттен бөлектеу керек, содан кейін оны жеуге болады». Бұл сөйлесулерден біздің түсінетініміз, етпен араласқан көкөністерді ешкімге жеуге болмайды, етті былай қойып көкөністің өзін сумен жуу керек! Бұдан айқын көрінгендей, Будда және оның барлық шәкірттері вегетариандық диетаны ұстанған. Бірақ кей біреулер Буддаға жала жабады, ол «дәстүрлі вегетарианшыл» болды-мыс және қайыр берушілер Оған ет бергенде Ол оны жейтін дейді. Бұл барып тұрған жел сөз. Осылай дейтіндер жазбаларды жете оқымаған немесе оларды түсінбеген.

Индияда адамдардың тоқсан пайыздан астамы вегетарианшылар. Олар сары киім киінген қайыршы монахтарды көргенде, олардың бәрі түсінеді, оларға тек өсімдік тамақтарын ғана бере алады, жалпы үнділіктердің басым көпшілігінің етке қолдары жетпейді.

**С:** Бір кезде ертеректе естіген едім, басқа Ұстаз айтқан: «Будда шошқа сирағын жеп, іші тоқтамай өтіп содан өлген» деп. Бұл рас па?

: Жоқ, әрине. Будда саңырау құлақ жегендіктен өлді. Ол қалай аталатынын брахмандар тілінен сөзбе сөз аударсақ ол «шошқа сирағы» деп аталады. Сол сияқты мынадай амақ түрі бар, ол былай аталады «лонган» (қытайша дәлме-дәл аударғанда «айдахар көзі»). Көптеген өсімдік тектес заттар бар, ал олардың аталулары өсімдікке тіптен де байланысты емес. Бұл саңырау құлақ брахмандар тілінде «шошқа сирағы» деп аталады немесе «шошқа қуанышы» делінеді. Екеуі де шошқамен байланысты. Саңырау құлақтың бұл түрі ежелгі Индияда аз таралған және жеңсік тамақ деп есептеледі, сондықтан да оны сый құрмет ретінде Буддаға ұсынған. Бұл саңырау құлақты жер бетінен табуға болмайды, ол жер астында өседі, оны іздеп табу үшін кәрі шошқаларды пайдаланады олардың сүйкімді асы. Шошқалар оны иісіне қарап табады, тауып алып тұяқтарымен қазып алып жейді. Міне сондықтан саңырау құлақтардың бұл түрін «шошқа сирағы» немесе

«шошқа қуанышы» дейді. Бұл екі аталым да бір саңырау құлақтың аты. Оларды дұрыс және дәл аудармағандықтан және олардың шыққан тегін түсінбегендіктен «Будда етжегіш» деген қате түсінік бар. Бұл жөнінде тек қана өкінеміз.

**С:** Кейбір етжандылар былай сендіреді: егер олар етті дүкенде сатып алса, ал өздері ешкімді өлтірмеген болса, етті жегеннің неі қорқынышты. Қалай ойлайсыз, осы дұрыс па?

: Бұл барып тұрған адасқандық. Сіз түсінуіңіз керек, қасапшылар тірі жануарларды олардың етін адамдар жейтіндіктен өлтіреді. Ланкаватара Сутрада Будда айтқан: «Егер ешкім ет жемесе, онда ешкім малды соймайды. Сондықтан етжеушілік және тірі жануарларды өлтіру – ол бәрі бір күнә». Біз тым көп тірі жандарды өлтіретіндіктен, біз өзімізге табиғи апаттарды шақырамыз және ала сапранға тап боламыз. Соғыстың болу себептрі де сол біздің көп өлтіретінімізден.

**С:** Кейбіреулер айтады, өсімдіктер құрамындау болмаса да, мысалы мынадай, мочевина немесе урокиназа, бахшашылар мен көкөністер өсірушілер оларды өсіру үшін көптеген пестицидтерді қлданады, олар денсаулыққа зиянды. Бұл осылай ма?

: Егер фермерлер пестицидтерді немесе басқа улы заттарды, мысалы, ДДТ, өнім өсіру үшін қолданса, мұның өзі түрлі ауруға раққа тағы басқа да, мысалы, бедеулікке немесе бауыр ауруларына әкеп соғуы мүмкін. ДДТ ға ұқсас улар майда ериді және көбінесе малдың майында бар болады. Сіз ет жеген кезде сіз өзіңіздің ішіңізге тығыз шоғырланған пестицид және басқа да уландырғыш заттар қабылдайсыз және олар малдың майларында болып, сонда оның өмір бойында сақталып шоғырлана түседі. Жемістер мен көкөністерге немесе дәнді дақылдарға қарағанда мал майында улардың шоғырлануы отыз есе көп болады. Біз жемістің үстіне шашылған пестицидтерді тазарта аламыз, бірақ мал майындағы пестицидтерді тазарту мүмкін емес Олардың шоғырлану процесі олардың химиялық сипатына байланысты. Сондықтан тағамдық тізбенің соңындағы тұтынушылар бәрінен көп улығады.

Айова штатының университетінде жүргізілген эксперименттік сынақтар көрсеткендей, адам ағзасындағы байқалған пестицидтар

оған ет тағамдарынан қабылданған. Ғалымдар байқаған, «етжегіштердің» ағзаларындағы пестицидтердің шоғырлану деңгейі вегетарианшыларға қарағанда екі есе жоғары, және басқа да улы заттар болған. Шынында да етте пестицидтен басқа да улар бар. Малды өсіру барысында олардың жемінің басым бөлігі химикаттан тұрады, олар малдың өсуін тездетеді, түрін, дәмін және құрылымын жақсартады, бүлінуден сақтайды тағы басқа сол сияқты.

Нитрат негіздегі консерванттар өте уландырғыш  
1971 жылы 18 шілдеде «Нью Йорк Таймс» газетінде мақала басылды, ондағы ақпар: «етжегіштер» үшін жасырын түрдегі қауіп мынада, мысалы, қақталған еттегі бактериялар, пестицидтердің, консерванттардың, гормондардың және басқа да химиялық қоспалардың қалдықтары». Бұдан басқа да, малға жасалған вакцинация қалдықтары етте қалып қоюы мүмкін. Бұл жөнінде, жемістердің, жаңғақтардың, бұршақтардың, дәнді дақылдардың және сүттің протеиндері тазарақ келеді, ал еттің протейініне қарағанда, еттің 56 пайызы суда ерімейтін бөтен заттардан тұрады. Зерттеулер көрсеткендей, бұл жасанды тектес қосындылар рак ісіктерінің, басқа аурулардың және іштегі нәрестенің дұрыс дамымай қалуының себептері болуы мүмкін. Сондықтан, екі қабат әйелдерге вегетариандық диетаны ұстану өте қажет, іштегі баланың физикалық және рухани дамуына міне осы қажет. Егер сіз сүтті көп ішсеңіз, сіз жеткілікті мөлшерде кальциға қанығасыз. Бұршақ тектестер сізді протейинмен қамтамасыз етеді, ал жемістерде витаминдер мен тұздар бар.

## Вегетариандық: ауызсу жетіспеуінің әлемдік дағдарысын болдырмаудың ең тиімді шарасы

**Ж**ер шарындағы барлық тірілердің өмір сүруге қажеттісі су. Бірақ Стокгольмдегі Суды Зерттеудің Халықаралық Институтының (SIWI) хабарламаларына сәйкес планета су қорын қалай болса солай пайдалану осы құнды элементтің келешек ұрпақтарға жетіспеу қаупі төніп тұр. Төменде аталған Институт 2004 жылдың 16 нан 20 тамызға дейін өткізген жыл сайынғы Әлемдік Су Апталығында келтірілген жан түршігерлік дәйектер беріледі.

- \* Азық-түлік өндірудің бірнеше онжылдықтар дамуының барысында ол адам саны өсуден асып түсті. Кәзіргі сәтте ол өндірісті тағы да ары қарай дамытуға енді су жетіспейді.
- \* Әр килограмм етті өндіруге мал жемдеу үшін өсіретін дәнді дақылдар егістігіне пайдаланылатын 10000 кг. нан 15000 кг.ға дейін су қажет, (бұл процестің Пайдалы Әрекет Коэффициенті 0.01 пайыздан да аз, кез келген басқа инустриалдық процесстің ПӘК-і осындай болса тез арада ол басқа пәрменді өндіріспен ауыстырылатын еді).
- \* Әр килограмм астық алу үшін дәнді дақылдарға 400-3000 кг. су қажет (яғни ет өндіруге қажетті судың 5 пайызы).
- \* Барлық пайдаланылатын судың 90 пайызы азық-түлік өндіруге жұмсалады.
- \* Кәзірдің өзінде су тапшылығын көріп отырған Австралия сияқты елдер сайып келгенде ет түрінде сыртқа су саатады.
- \* Дамушы елдерде етжегіштер орта есеппен күніне 5000 литр суға тең қорларды пайдаланады, ал вегетарианшылар пайдаланатын қорлар күніне 1000-2000 литр суға тең (Гардиан 23/08/2004)



Сол сияқты басқа ақпарат көздерінің хабарларына қарағанда, барған сайын үдемелеп орман ағаштары кесілуде, босаған жерге, кеңістіктерде соя бұршағын өсіру үшін. Бірақ бұл бұршақтар мүйізді қара мал жеміне кетіп жатыр. Бұларды тікелей адамдарды тамақтандыруға жұмсаса қаншалықты үнемді болар еді ау!

Шебер «Вегетариандық диетаның пайдасы» деген дәрісінде ет өндірісінің қоршаған ортаға әсері тақырыбын қозғады: «Союға арнап мал өсірудің салдары жоқ емес. Бұл тропикалық орманды құртуға бағытталған, сүйтін булану әсерін күшейтеді, сулар ластанды, шөлейттер көбейеді, су қорлары сарқылады, қуат көздері құриды және әлемде аштық туғызады. Ет өндіру үшін жерді, суды, қуатты және жұмыс күшін пайдалану жер шары қорларын тиімді пайдалану жолдары емес».

Сондықтан да, бар әлемде шын мәнінде су тұтынуды қысқарту үшін, адамзатқа тамақтану мәселесінде жаңа көз қарастар керек, ал вегетариандық диета бұл талаптарға дәлме дәл сай келеді.

## Тақырыпқа қосымша информация:

<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>



Source:

[http://www.suprememastertv.com/bbs/board.php?bo\\_table=featured&wr\\_id=129](http://www.suprememastertv.com/bbs/board.php?bo_table=featured&wr_id=129)

## Вегетарианшылар үшін жақсы хабар!

### Қажетті өсімдік протеині

**В**егетариандық тамақтану біздің рухани іс-әрекеттерімізге пайда берп қана қоймай, ол сол сияқты денсаулық үшін де өте пайдалы. Бірақ біз мынаған ерекше назар аударуымыз керек. тепе-теңделген тамақтану және өзімізге қажетті мөлшерде өсімдік протеинді қабылдап отыру.

Протеиннің екі түрі бар: жануарлардан алынаты және өсімдіктерден алынатын. Соя бұршағы (дәнді бұршақ өсімдігі, оның тұқымын тамаққа пайдаланады) және вика өсімдік протеин көзі болып табылады.

Вегетариандық диета ұстану дегеніміз әшейін ғана қуырылған көкөністертерды жеу ғана емес. Адамға қажетті тамақтардың ішінде протеин болуы қажет.

Доктор Миллер медицинамен айналысты және қырық жыл данастам Қытайда кедейлерді емдеумен айналысты. Бұл адам вегетарианшыл болатын, өмір бойы ол кісінің ұстамы, бізге денсаулығымызды сақтау үшін қажетті заттар алу үшін бізге тамақтануға керегі тек астық дәндері, бұршақ дәндері, жемістер және көкөністертер. Доктор Миллер айтуынша «соя ірімшігі – (тофу) – бұл «сүйексіз ет».

«Соя бұршақтарының кенеулігі соншалықты, егер адамдар тамақтануға астың бір ғана түрін таңдап алу керек болса және тек қана соя бұршағын жеген болса, олар бәрінен де ұзақ өмір сүрер еді».

Вегетариандық тамақ дайындау ет қосылған тамақ дайындаудан айырмашылығы аз, тек ет орнына өсімдік протеині жұмсалады, олармұндай. Тағамдар, мәселен вегетариандық тауық филесі, вегетариандық ветчина немесе вегетариандық ет жапырақтары. Мысалы, селдереймен бірге қуырылған ет жапырақтарының орнына немесе теңіз су балдырларының және жұмыртқаның орнына, біз барлық осы тамақ түрлерін вегетариандық еттен дайындай аламыз ал жұмыртқа орнына соя ірімшігін жейміз».

Егер сіз қай елде болсаңыз да азық-түлік құрамында вегетариандық протеин таба алмасаңыз сіз Жоғары мәртебелі Ұстаз

Чинг Хай Халықаралық ассоциациясының жергілікті орталығымен байланысыңыз, онда біз сізді кейбір негізгі вегетариандық сауда орындары және мейрамханалар туралы ақпаратпен қамтамасыз етеміз.

Вегетариандық тамақ түрлерін қалай дайындау туралы «Мәртебелі асүй» кітабынан көптеген пайдалы кеңестер табасыз, кітапты Жоғары мәртебелі Ұстаз Чинг Хайдың Халықаралық ассоциациясы жариялаған немесе вегетариандық тамақтандыру жөніндегі басылымдардан табасыз.

## **Бүкіл әлем бойынша вегетариандық мейрамханалар тізімін мынадан табасыз:**

<http://www.godsdirectcontact.org.tw/eng1/food/restaurant/>

<http://www.lovinghut.com/index.php>

Бүкіл әлем бойынша вегетариандық азық-түлік өндірушілер мейрамханалары мен компаниялардың қысқаша тізімі төменде келтіріледі.

## **Жолданғандар меншігіндегі мейрамханалар мен компаниялар тізімі**

### **АМЕРИКА**

Канада Ванкувер

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
Vancouver, BC, V5Z 1E9  
Tel: 1-604-569-3196  
vancouver@lovinghut.ca  
<http://vancouver.lovinghut.ca/>

### **Doronto**

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
953 Enlinton Ave West  
Toronto, Ontario M6C 2C4  
Tel: 416-782-4449/916-0880  
toronto@lovinghut.ca  
lovinghuttoronto@gmail.com

### **АҚШ**

Аризона

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
(W.Union Hill Store)  
3515-A W. Union Hills Drive, Glendale AZ  
85308.  
Tel: 1-602-9780393 phoenix@lovinghut.us  
546 West Broadway

Калифорния –Alhambra

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
(W. Main St Store)  
621 W. Main Street. Alhambra, CA90801  
Tel: 1-626-2892684 Fax: 1-775-6288037

**Калифорния – Лос Анджелес**

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant (Orange County - Huntington Beach)  
19891 Brookhurst Street  
Huntington Beach, CA 92646  
Tel: 1-714-962-6449
- \* (Orange County - Ladera)  
27522 Antonio Pkwy., Ste P2  
Ladera Ranch, CA 92694  
Tel: 1-949- 365-1077
- \* (Orange County - Orange)  
237 S. Tustin St., Orange, CA 92888  
Tel: 1-714-464-0544
- \* (Orange County - Upland)  
903-b Foothill Blvd, Upland, CA 91786

**Калифорния – San Diego**

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant (San Diego)  
1905 El Cajon Blvd., San Diego, CA 92104  
Tel: 1-619- 683-9490

**Калифорния – Palo Alto**

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
165 University Ave, Palo Alto, CA 94301  
Tel: 1-650- 3215588

**Калифорния – Сан Франциско**

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant (Stockton St Store)  
1365 Stockton St., San Francisco, CA 94133.  
Tel: 1-415-3622199

**Калифорния – Сан Хосе**

- \* 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/>

vegetarian/

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant (Milpitas Store)  
516 Barber Lane, Milpitas, CA 95035. USA  
Tel: 1-408-9430250  
email: info@lovinghut.us  
www.lovinghut.us
- \* Loving Hut International Vegan Restaurant (Oakridge Mall)  
925 Blossom Hill Rd. San Jose CA 95123-1294  
Tel: 1-408-229 2795

**Массачусеттс Бостон**

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
415 Chandler Street Worcester, MA 01602  
Tel: (508) 459-0367 / Fax: (508) 459-0784  
bostonbuddhahut@yahoo.com

**New York**

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
348 7th Ave, New York NY 10001  
Tel: 1-212-760-1900 (1902)  
newyorkcity@lovinghut.us

**Техас Хьюстон**

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant (Houston Store)  
2825 S. Kirkwood Drive Houston  
Texas77082  
Tel: 1-281- 531-8882

**Джорджиа**

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant (Norcross Store)  
6385 Spalding Drive, Suite E,  
Norcross, GA. 30092  
Tel: 1-678-421-9191
- \* Loving Hut International Vegan Restaurant (Kennesaw)  
2700 Town Center Drive,

Suite 136, Kennesaw, GA 30144  
Tel: 1-770-429-0666

### Вашингтон

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
(Seattle)  
1228 South Jackson St,  
Seattle, WA 98144,  
Tel: 1-206-726-8669  
seattle@lovinghut.us

### Иллинойс

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
(Chicago)  
5812 N Broadway St. Chicago, IL  
60660  
Tel: 1-773-275-8797

### Florida

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
(Orlando)  
2101 E. Colonial Drive. Orlando, FL 32803.  
Tel: 1-407- 894 5673
- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
(Cape Coral)  
1918 Del Prado Blvd S. #3 Cape Coral,  
FL  
Tel: 1-(239) 424-8  
capecoral@lovinghut.us

### New - Jersey

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
538 State Route 10,  
Ledgewood, NJ 07852,  
Tel: 1-862-251-4611

## SOUTH AMERICA

### PANAMA

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
Entrada de Gorgona Via Interamericana Dis-  
trito de Chame, Provincia de Panama  
Tel: 507-240-5621

## ЕУРОПА

### АВСТРИЯ

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
Neubauguertel 38/5, A-1070 Vienna, Austria  
Tel.: 43 1 2939182  
<http://www.lovinghut.at>
- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
Favoritenstr. 156, A-1100 Vienna, Austria  
Tel.: +43 699 12659473  
<http://www.lovinghut.co.at>

### ГЕРМАНИЯ МЮНХЕН

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
Calenberger Str. 11, 30169 Hannover,  
Germany  
Tel.: 49 176 24486837  
<http://www.lovinghut.de/hannover>
- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
Margreider Platz 4, 85521 Ottobrunn,  
Германия  
Tel.: 49 89 61180617  
<http://www.lovinghut.de/muenchen>

### ФРАНЦИЯ ПАРИЖ

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
92, boulevard Beaumarchais  
75011 - PARIS - France  
Tel : 33-1-48064384  
<http://www.lovinghut.fr/>

## Испания Малага

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
Calle Conde Altea, 44, Bajo,  
46005 Valencia, Spain  
Tel: 34-96-3744-361  
<http://lovinghut.es>

## АНГЛИЯ ЛОНДОН

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
3 Plender St. London, NW1 0JT  
Tel: 44-020-7387-5710  
<http://www.lovinghut.co.uk/>

## CZECH REPUBLIC

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
Truhlarska 20  
110 00 Praha 1  
Tel:420-775 999376  
[www.lovinghut.cz](http://www.lovinghut.cz)  
[info@lovinghut.cz](mailto:info@lovinghut.cz)
- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
Londynska 35  
Praha 2 - Vinohrady  
[info@vegfood.cz](mailto:info@vegfood.cz)  
[www.vegfood.cz](http://www.vegfood.cz)  
Tel:420 222 515 006/ 721 255 253

## ОКЕАНИЯ

### АВСТРАЛИЯ

#### Brisbane

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
Shop 2, 1420 Logan Rd, Mount Gravatt  
Tel: [Tel:61732194118](tel:61732194118)  
<http://mtgravatt.lovinghut.com.au/>  
[lovinghutbrisbane@gmail.com](mailto:lovinghutbrisbane@gmail.com)  
Tel: 61-2-9728-7052

## ФОРМОЗА

### Таипей

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
Huaining Branch, Taipei  
No.44, Huaining St., Jhongjheng  
District, Taipei City 100, Formosa  
(R.O.C.)  
Tel:886-2-2311-9399 / Fax:02-2311-3999
- \* Yuanman Branch, Taipei  
No.3-1, Cingdao E. Rd.,  
Jhongjheng District, Taipei City 100  
TEL: 886-2-2391-3553/ 2391-3913
- \* Guangfu Branch, Taipei  
No.30, Lane 280, Guangfu S. Rd.,  
Da-an District, Taipei City 106,  
TEL: 886-2-27772711/ 2777-2737
- \* NTU Branch, Taipei  
No.169, Sec. 2, Sinhai Rd.,  
Da-an District, Taipei City 106  
Tel: 886-2-27369579/ 2736-9630
- \* Chung Hsiao ,Taipei  
No.6, Alley 1, Lane 217, Sec. 3,  
Jhongsiao E. Rd., Da-an Dist., Taipei  
City  
Tel: 886-2-2771-1365/ 2771-1352
- \* Taipei Songde Store  
No.247, Songde Rd., Sinyi Dist., Taipei  
City  
Tel: 886-2-23460036
- \* Taipei Neihu Store  
No.15, Lane 411, Sec. 1, Neihu Rd.,  
Taipei  
Tel: 886-2-26270706
- \* Jing Ping , Chung Ho

528, Jing Ping Road, Chung Ho City,  
Taipei  
Tel: 886-2-2242-1192

- \* Taishan Branch, Taipei  
198, Sec.2, Mingjih Rd.,  
Taishan Township, Taipei County 243  
Tel: 886-2-85315689
- \* Yumin Branch, Banciao  
No.109, Yumin St., Banciao City, Taipei  
Tel: 886-2-22582257
- \* Sung Feng Yin Branch, Hsi Chih  
No.26, Sec. 2, Sintai 5th Rd., Sijhih  
City, Taipei County 22175,  
Tel: 886-2-2641-5059

#### Yilan

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
Xinyue Branch, Yilan  
4F., No.6, Lane 38, Sec. 2,  
Minqun Rd., Yilan City, Yilan County  
260  
Tel: 886-3-9332992/ 935-6545
- \* Xiyue Branch, Luodung  
No.156-1, Gongheng Rd.,  
Luodong Township, Yilan County 265  
Tel: 886-39-573533
- \* Chao Yang Branch, Yilan  
115, Taishan Rd., Yilan City, Yilan  
County 26052,  
(03) 932-6724

#### Hualien

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
No.30, Datong St.,  
Hualien City, Hualien County 970  
Tel: Tel: 886-38-352-559

#### Taoyuan

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant

Zhongyuan Branch, Taoyuan  
No. 172, Chung Pei Rd.,  
Chungli City, Taoyuan County  
Tel: 886-3-456-0686 / 03-456-0695  
Fax: 03-436-9004

- \* Huanjhong Branch, Taoyuan  
No. 325, Huanjhong E. Rd.,  
Jhongli, Taoyuan  
Tel: 886-3-4623500 / Fax: 03-4623500

#### Taichung

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
No.266, Sec. 4, Hankou Rd., North  
District, Taichung City 404  
Tel: 886-4-22358629

#### Changhua

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
Yungfu Branch, Changhua  
No. 39, Chen Lin Rd., Changhua City  
Tel: 886-4-723-6450 / Fax: 04-723-  
6438
- \* Datong Branch, Yuanlin  
No.250, Sec. 1, Datong Rd.,  
Yuanlin Township, Changhua County  
510  
Tel: 886-4-8392661/ 839-2601

#### Nantou

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
Caotun Branch, Nantou  
No. 895, Hu Shan Road,  
Cao Tun Township, Nantou County  
Tel: 886-49-2300558 / Fax: 049-230-  
0559

#### Chiayi

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
Chueiyang Branch, Chiayi  
No.396, Chueiyang Rd., West  
District, Chiayi City 600

Tel: 886-5-2289079/ 228-9077

### Tainan

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
Jinhua Branch, Tainan  
No. 142, Sec. 2, Jinhua Rd.,  
South District, Tainan City  
Tel: 886-6-2611593 / Fax: 06-2647590

- \* Madou Branch, Tainan  
No.113, Singnan Rd., Madou  
Township, Tainan County 721  
Tel: 886-6-5710129 / 571-2799

### Kaohsiung

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
Zhanchien Branch, Kaohsiung  
No. 283, Chung Shan 1st Rd.,  
Sin Sing District, Kaohsiung City  
Tel: 886-7-285-6895 / Fax: 07-285-  
7836

### Pingtung

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
Ansin Branch, Pingtung  
No.130, Ansin 4th Side Lane,  
Pingtung City, Pingtung County 900  
Tel: 886-8-7225577 /721-4700

### Taitung

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
XinSheng Branch, Taitung  
No.259, XinSheng Rd., Taitung City  
950  
Tel: 886-89-350915 /352-792

### Hualien

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
No.30, Datong St., Hualien City,  
Hualien County 97049,  
(038) 352-559

### ГОН КОНГ

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
(Kowloon Store)  
Shop 242-5, G/F, Amoy Plaza 2,  
77 Ngau Tau Kok Road, Hong Kong  
Tel: (852) 2751 1321  
[http://www.lovinghut.com/hk/index.  
htm](http://www.lovinghut.com/hk/index.htm)

### Коулун

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
245 Amoy Plaza Phase 2,  
77 Ngau Tau Kok Road, Kowloon, Hong  
Kong  
Tel: 852-27511321

### Wan Chai Store

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
Shops B&C, G/F, The Hennessy, 256  
Hennessy Road, Wan Chai, Hong Kong  
Tel: 852-2574 3248

### ЖАПОНИЯ

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
2F,6-15, Yotsuya Sanchoume  
Shinjyuku - ku, Tokyo 160-0004  
Tel: 81 -03-6807-9625

### КОРЕЯ

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
(Yeongdong)  
691-1, Gyesan-ri, Yeongdong-eup,  
Yeongdong-gun, Chungcheongbuk-do,  
Tel: 043-743-7597
- \* (Wonju)  
1100-5, Dangye-dong, Wonju-si,  
Gangwon-do, Korea  
Tel: 033-743-5393
- \* (Pusan University)  
418-1, Jangjeon-dong, Geumjeong-gu,  
Busan, Korea  
Tel: 051-518-0115



- \* (Seoul - Yangjae)  
Twin Tower Building 101, 275-4,  
Yangjae-dong, Seocho-gu, Seoul,  
Korea  
Tel: 070-8614-7953
- \* (Daegu - Sinmae)  
587-4, Sinmae-dong, Suseong-gu,  
Daegu,  
Tel: 053-793-4451
- \* Education University Store (Daegu)  
1794-7, Daemyeong 2-dong, Daegu  
Nam-gu,  
053-622-7230
- \* (Gaepo-dong, SM)  
1229-10, Gaepo-dong, Gangnam-gu,  
Seoul  
Tel: 02-576-9637, 8
- \* Yangjae Store  
Twin Tower Building 101, 275-4, Yangjae-  
dong, Seocho-gu, Seoul,  
070-8614-7953
- \* Sinchon Store  
33-10, Changcheon-dong, Seodaemun-gu,  
02-333-8088
- \* Ahasan Store  
53-10, Guui-dong, Gwangjin-gu, Seoul,  
02-453-2112
- \* (Jeonju)  
295-24, Seosin-dong, Wansan-gu, Jeonju-  
city, Jeonbuk  
Tel: 063-274-7025
- \* (Ansan)  
688-3, GoJanDong DanWonGu AnSan-city,  
KyungGiDo  
Tel: 010 9822 5184
- \* (Ok-dong Store)  
788-1, Ok-dong, Andong-si,  
Gyeongsangbuk-do, Korea  
054-841-5393
- \* Munheung Store (Gwangju)  
1002-1, Munheung-dong, Buk-gu,  
Gwangju, Korea. Post code: 500-110  
062-265-5727
- \* Convention Center Store (Daejeon)  
Convention center, 4-19, Doryong-dong,  
Yuseong-gu, Daejeon.  
042-533-9951
- \* City Hall Store (Jeju)  
1767-27, Ido 2-dong, Jeju-si, Jeju-do Korea  
064-751-3335
- \* (Ulsan Store)  
758-2, Dal-dong Nam-gu, Ulsan, Korea  
052-267-7173
- \* Seomyeon Store (Busan)  
197-1, Bujeon-dong, Busanjin-gu, Busan,  
051-808 7718
- \* Gangnam-gu  
229-10, Poi-dong, Gangnam-gu, Seoul  
Tel: 82-2-576-9637 / Fax: 82-2-575-  
9562  
<http://www.smvege.co.kr/>
- \* (Andong)  
158-5 Dongmun-dong, Andong, Korea  
Tel: 82-54-841-9244
- \* Sintanjin  
Seokbong-dong, Daedeok-gu, Daejeon,  
Korea  
Tel: 042-934-6647
- \* Samcheon  
691-4, Samcheondong 1-ga, Jeonju-si,  
Wansan-gu, Jeollabuk-do  
Tel: 063-229-6656
- \* Hannam  
2F, 657-92, Hannam-dong, Yongsan-  
gu, Seoul

Tel: 02-3217-2153

- \* Jinbuk  
1151-13 Jinbuk-Dong, Deokjin-Gu,  
Jeonju-City, JeonBuk-Do, Korea  
Tel: 063 255-6636
- \* Dongnae  
350-1, Myeongnyun-dong, Dongnae-  
gu, Busan, Korea  
Tel: 051-557-5858
- \* Jinju  
440-2, Sinan-dong, Jinju-si,  
Gyeongsangnam-do  
Tel: 055-748-9476
- \* Onyang  
1406, Oncheon-dong, Asan-si,  
Chungcheongnam-do  
041-549-1638
- \* PyeongHwa  
893-1, 2-Ga, Pyeonghwa-Dong,  
Wansan-Gu, Jeonju-City, JeonBuk-Do,  
Korea  
063-226-7388
- \* CheongGye  
103, 986-3, CheongGye-Dong, Uiwang-  
City, KyungGi-Do, Korea  
031-423-5203
- \* JoEun  
101, 801-11, Seosin-Dong, Wansan-Gu,  
Jeonju-City, JeonBuk-Do, Korea  
063-255-5589
- \* SuNae(Coffee Shop)  
63-1, Sunae-Dong, Bundang-Gu,  
Seongnam-City, KyungGi-Do, Korea  
031-713-0211
- \* JukJeon  
1F, 1199-8, Bojeong-Dong, Kiheng-Gu,  
Yongin-City, KyungGi-Do, Korea  
031-889-4860, 070-7583-0051

## ИНДОНЕЗИЯ

## Бали

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
Pertokoan Sudirman Agung B 12-A Jl.  
PB Sudirman  
Tel: 62-361-241-035  
Fax: 62-361-255368  
E-mail: light99@telkom.net

## Джакарта

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
The Plaza Semanggi, Lt. 3A, No. 3A  
Kawasan Bisnis Granadha  
Jl. Jend Sudirman Kav. 50, Jakarta  
- 12930  
Tel. +62 - 21 - 2553 9369  
<http://lovinghut.co.id/peta.shtml>
- \* (Kemang Store)  
Jl. Kemang Raya No. 130E, Kemang -  
Jakarta Selatan  
(819) 1218 6088

## Медан

- \* (Medan Store)  
Putri Hijau St/ Guru Patimpus St No.1  
- OPG, Deli Plaza Shopping Centre. Medan,  
Tel: 62 (61) 4563411

## Йогункарта

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
Tamansari Foodcourt, Ambarrukmo Plaza  
Lt. 3 Jl. Laksda Adisucipto, Yogyakarta  
0274 4331254

## МАЛАЗИЯ -Kuala Lumpur

- \* Puchong Store  
15, Jalan Puteri 2/7, Bandar Puteri,  
47100 Puchong, Selangor, Malaysia  
Tel: (603) 8076 1811/Fax: (603) 806  
42138

<http://www.lovinghut.com/ml/index.htm>

\* Petaling Jaya

19, Jalan PJU 5 / 6, Dataran Sunway,  
Kota Damansara,  
47810 Petaling Jaya, Selangor  
Tel / Fax : 03-6142 1676  
Fax: 03-8064 2138  
SMS: +6016 207 8276  
Email: [contact@LovingHutMalaysia.com](mailto:contact@LovingHutMalaysia.com)  
Web: [www.LovingHutMalaysia.com](http://www.LovingHutMalaysia.com)

\* Johor Bahru

Unit 1, Ground Floor, Block F,  
Plaza Sentosa, Johor Bahru, Johor  
Tel: 012-712 1744/Fax: 03-8064 2138  
S: +6016 261 8276  
Email: [contact@LovingHutMalaysia.com](mailto:contact@LovingHutMalaysia.com)  
Web: [www.LovingHutMalaysia.com](http://www.LovingHutMalaysia.com)

## THAILAND

\* Bangkok

257 Charoennakhon Road,  
Ground Floor Shop 11 Samrae,  
Thonburi, Bangkok 10600, Thailand  
Tel: (+66)24769781 / (+66)24766220  
[info@LovingHutThailand.co.th](mailto:info@LovingHutThailand.co.th)  
[www.lovinghuththailand.com](http://www.lovinghuththailand.com)

\* Pawet

199/71 Soi 70/1 On-Nut,  
Sinakarin Rd., Pawet 10240, Thailand  
Tel: (+66)27210320 / (+66)83497709

## SINGAPORE

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
Raffles Institution  
1 Raffles Institution Lane, S 575954  
Tel: 65- 63538830

\* Marsiling School

12, Marsiling Road, Singapore 739110 Fax:  
68946156  
Tel: 65- 68941413

\* Jalan Bukit Merah

Block 161, Unit 01-3725 Bukit Merah  
Central, Singapore 150161  
Tel: 65-63774354

\* ParkLane Store

35 Selegie Road, #01-07 Parklane Shop-  
ping Mall, Singapore 188307  
Tel: 65- 63380962

## MONGOLIA

- \* Loving Hut International Vegan Restaurant  
Khan-Uul, Ulaanbaatar Branch  
2nd Floor, Mongol Nekhmel Co  
Ltd, 2nd Khoroo, Khan-Uul District,  
Ulaanbaatar,  
Tel: +(976)11341896, (976)98080512
- \* Chingeiteil, Ulaanbaatar Branch  
3th Floor, Mars Trademarket,  
2nd Khoroo, Chingeiteil District,  
Ulaanbaatar, Mongolia  
Tel: +(976)91912063, (976)95940781
- \* Food College, Ulaanbaatar Branch  
Student Dormitory of Food College,  
2nd Khoroo, Khan-Uul District,  
Ulaanbaatar,  
Tel: +(976)99114373, (976)99237898
- \* Bayangol, Ulaanbaatar Branch  
Bichi Khoroolol, Bayangol District,  
Ulaanbaatar, Mongolia  
Tel: +(976)91912063, (976)95940781

**М**енің рухым Ұстаздың мейірімін түйсінгенде  
 Мен қайта жасардым  
 Және оны сұрамаңыз неге деп  
 МЕЙІРІМДІЛІК логикасы ақылға бағынбайды

*Мен – рупор  
 Барлық әлемде  
 Ашық айтамын  
 Оның мұңы және жан азабы туралы  
 Өмірден өмірге өлімнің мәңгілік айналым  
 шеңберінде  
 Жалбарын, Жан ашитын Ұстаз  
 Тездет! Мұны тоқтат*

*Сенің Батаң бәрін алқайды, ешкім одан кем  
 қалмайды  
 Жамандарға да жақсыларға да, сымбаттыларға да  
 сиықсыздарға да,  
 Шынышылдарға да зуайттарға да  
 Бірдей!  
 О Ұстаз, мен Саған ешқашан салауат айта алмап  
 едім.  
 Мен кеудемде Сенің мейіріміңді сақтаймын,  
 Әр түн сонымен ұйықтаймын*

*«Мәңгілік көзжастың» ішінен  
 ~ Жоғары мәртебелі Ұстаз Чинг Хай~*

## Жариаланымдар

**Ұ**лы мәртебелі Ұстаз Чинг Хай кітаптарының, мұзыкалық кассеттерінің, бейне және аудио кассеттерінің, компакт-дистердің ДВД және МРЗ, дәрістер жпзылған дисктердің бай коллекциясы күнделікті өмірде рухтандырып отырады.

Баспадан шыққан кітаптарға және кассеттерге қосымша тез де тегін тікелей сәулелену ғылымына қол жеткізу мүмкіндігі торда бар. Мысалы, бірнеше веб-сайттар соңғы хабарлар басылған белгілі уақытта шығып тұратын журнал жариаланып тұрады (Интернеттегі Гуань Инь Әдісі бөлімін қараңыз). Басқа онлайн жариаланымдарда Ұстаздың поэзиясы және Оның дәрістерінен рухтандыратын үзінділер бар, сол сияқты бейне және аудио форматтағы дәрістердің өздері де бар. <http://sb.godsdirectcontact.net/> (Formosa)

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

<http://www.direkter-kontakt-mit-gott.org/download/index.htm>(Austria)

<http://www.Godsdirectcontact.us/com/sb/>

## Кітаптар

Күнделікті күйбеңдеген өмірде Ұстаздың Кітаптарының бірін қолға алудан басқа ештеңенің артықшылығы жоқ. Оның басылған сөздері бізге өзіміздің Шын мәніндегі Табиғатымызды еске салады. Рухани информациямен қаныққан «Тікелей сәулелену кілті» деген дәрісінде және сол сияқты «Сөзсіз көзжас» поэтикалық жинағында біздің алдымыздан даналықтың сарқылмас көзі ашылады.

Қосымша информация «Жариаланымдарға қалай тапсырыс беру» бөлімінде бар, ал мына төмендегі кітаптар тізімінде, томдар саны жақша ішінде әр тілде көрсетілген. Басқа да кітапты қалай табу жөніндегі информацияларды іздесеңіз «Кітаптарды қалай іздеп табу» бөлімін қараңыз.

- The Key of Immediate Enlightenment: Тікелей сәулелену кілті. Жоғары Мәртебелі Ұстаз

Чинг Хай дәрістерінің жинағы. Аулақ тілінде (1-1,5), қытайша (1-10), ағылшынша (1-5), французша (1-2), финн тілінде (1), немісше (1-2), венгрше(1), индонезия тілінде (1-5), жапон тілінде (1-4) , корейше (1-11), монголша (1,6), португалша (1-2), полякша (1-2), испанша (1-3), гвед тілінде (1), тай тілінде (1-6), тибет тілінде (1).

- Тікелей сәулелену кілті – сұрақтар және жауаптар  
Дәрістердегі сұрақтар мен жауаптар жинағы орысша(1), аулақша (1-4), болгарша (1), қытайша (1-3), чех тілінде (1), ағылшын тілінде (1-2), французша (1), немісше (1), венгрше (1), индонезия тілінде (1-3), жапонша (1), корейше (1-4), полякша (1), португалша (1).

The Key of Immediate Enlightenment - Special Edition/1993 World Lecture Tour.

A six- volume collection of The Supreme Master Ching Hai’s lectures during the 1993 World Lecture Tour. Available in English and Chinese.

- Тікелей сәулелену кілті – арнай басылым / 7-күндік семинар.
- Жоғары мәртебелі Ұстаз Чинг Хай 1992 жылғы дәрістерінің жинағы, 7 күндік семинар, Сан Ди Мен Формоза.Аулақ және ағылшын тілдерінде
- Letters Between Master and Spiritual Practitioners. Ұстаз бен рухани тәлімгелер арасындағы хаттар альбум Аулақша (1-2), қытайша (1-3), ағылшынша (1), испанша (1).
- Тікелей сәулелену кілті – менің Ұстазбен бірге саяхат тәжірибем. Аулақ тілінде (1-2), қытайша(1-2).
- Ұстаз мысал-аңыздар айтады.Аулақша, қытайша, ағылшынша, жапонша, корейше, испанша және тай тілінде
- Өз өмірімізді гүлдендірейік.Қытай және ағылшын тілінде Ұстаздан үзінділер және тәлімді сөздер.
- God Takes Care of Everything —Illustrated Tales of Wisdom from The Supreme Master Ching Hai: Құдай бәрине қамқор. Ұстаздың аулақ, қытай, ағылшын, француз және корей тілдерінде айтқан суреттермен әшекейленген ертегілер кітабы.
- The Supreme Master Ching Hai’s Enlightening Humor – Your Halo Is Too Tight!  
Нимб қысады! Ұстаздың сәулелендіргіш әзілдері. Қытай және ағылшын тілдерінде
- Secrets to Effortless Spiritual Practice  
Әуреленбейтін рухани іс-тәжірибе құпиялары. Қытай және ағылшын тілдерінде.
- Құдаймен тікелей дидарласу – бейбітшілікке қалай жету. 1999 ж. Европаны аралау кезіндегі Жоғары мәртебелі Ұстаз Чинг Хайдың дәрістерінің жинағы. Ағылшын және қытай тілдерінде.
- Құдай және адамдар туралы – библиялық аңыздар жөніндегі ойлар.Ұстаздың өзінше пайымдауынша айтылған Библиядағы он үш аңыздар антологиясы. Қытай және ағылшын тілдерінде.
- The Realization of Health — Денсаулықты пайымдау – дұрыс өмір салтына және табиғилыққа қайта оралу. Қытай және ағылшын тілдерінде.
- I Have Come to Take You Home: Мен сендерді үйге шығарып салу үшін келдім. Ұстаздың араб, аулақ, болгар, қытай, чех, ағылшын, француз, неміс, грек, венгр,

индонезия, италян, корей, поляк, румын, испан, түрік және орыс тілдеріндегі үзінді дәйек үзінділер және нақыл сөздері.

- Афоризмдер. Ұстаз даналықтарының жинағы Қытай/ағылшын, француз/неміс, испан/португал және корей тілдерінде.
- Жоғары мәртебелі ас мәзірі (1) – халықаралық вегетариандық ас үй .Ас мәзірлік рецептер жинағы, бүкіл дүние жүзіндегі медитациялаушыларға арналған. Аулақ, қытай/ағылшын, жапон тілдерінде.
- Жоғары мәртебелі асүй (2). Ас мәзір рецептері. Бүкіл дүние жүзіндегі медитациялаушыларға арналған. Қытай/ағылшын тілінде, бір басылымда
- Бірлік әлемі – музыка әлемі. Калифорни, Лос-Анджелестегі қайырымдылық концерттен музыкалық композициялар және интервьюлер жинағы. Аулақ/қытай және ағылшын тілдерінде
- Чинг Хай Ұстаздың көркем альбомы. Аулақ/қытай/ағылшын тілдерінде.
- Аспан әлемдік киімдер (6). Қытай/ағылшын тілінде, бір басылымда.
- Менің өмірімдегі иттер (1-2). Бұл кітап екі том және 500 бет – Ұстаздың өз өміріндегі иттері туралы айтқан тамаша әңгімелерінің жинағы.
- Қытай, ағылшын, корей тілдерінде
- Менің өмірімдегі құстар. Бұл әдемі суреттер келтірілген әңгімелер кітабында Ұстаз Чинг Хай жануарлардың ішкі дүние құпияларын ашып көрсетеді. Аулақ, қытай, ағылшын, француз, неміс, монгол, орыс тілдерінде.
- Ізгілер және тағылар. Ұстаз өз мейірбандығымен әдемілік поэзиясына толы кітап, фотосуреттер альбомын құрастырды. Осы өзінің көкейкесті күнделігінде Ұстаз көл жағасындағы ашқан жаңалығын және біздің ізгілік сипатымыздды және бізге дос жануарлардың сырын ашады.
- Celestial Art. Аспан-әлемдік искусство. Қытай, ағылшын тілдерінде Аспан-әлемдік искусство – теңдесі жоқ кітап, онда автор Шынайылықты, ізгілікті және Аспан әдемілігін көрсету үшін көркем шығармаларды рухани тұрғыдан пайымдайды. Ұстаз Чинг Хайдың қиыр шеегі жоқ искусство әлміне терең бойлаған сайын құдайы ыраққа көтерілген сайын оқушылар оқынның поэзиясына, оның көңіл күйіне, суреткерлік шеберлігіне елітеді, оның ерекше дизайнерлік идеяларына, және музыкалық романтикалық үрек сезіміне қанығады.
- Өмір және саналылық туралы ойлар. Д-р Джанез жазған кітап. Қытай тілінде.

## Жоғары мәртебелі Ұстаз Чинг Хай өлеңдерінің жинағы.

Үндемес көзжастар. Аулақ/қытай/ағылшын тілдерінде

Француз/неміс/ағылшын, филиппин, корей, португал, испан тілдерінде..

- Ву Тзу өлеңдері Аулак, қытай, ағылшын тілдерінде.
- Көбелек көрген түс. Аулақша, ағылшынша. Аулак, қытай, ағылшын тілдерінде.
- Өткен өөмір іздері. Аулақша, қытайша, ағылша.
- Құм-тас және алтын. Аулақша, қытайша, ағылшынша.
- Ескі замандарда. Аулақша, ағылшынша.
- 
- Өтірлер иісі.(аулак өлеңдері: Әйгілі ҚД әншілері орындаған.
- Уақыт әлемі шегінен ары. (аулак өлеңдері ): ҚД және ДВД
- Түнгі ұйқы (аулак өлеңдері): ҚД және ДВД
- 
- Мәңгілік бол. (аулак тіліндегі өлеңдер): ҚД
- Сол күн және осы күн (аулак тіліндегі өлеңдер): ҚД
- Дем алыңызшы. (аулақтықтар өлеңі): ҚД
- Асыл тасты өлеңдер. (аулак тілінедегі өлеңдер, тамаша артистер): ҚД 1, 2 және ДВД 1, 2
- Алтын лотос. (аулак тілінде өлең ): ҚД және ДВД
- Біз Қорғансыз Тич Ман Джаик өлеңдерін тындауға шақырамыз, орындайтын саз дауысты Мәртебелі Ұстаз Чинг Хай, оған қоса өзінің екі поэмасын «Алтын лотос» және «Сайонара» оқиды.
- Ежелгі махаббат. (аулак тілінде өлеңдер ): ҚД және ДВД
- Махаббат туралы аңыз жолдар. (аулак тілінедегі өлеңдер, тамаша артистер):
- Аудио кассеталар ҚД 1, 2 және 3 Бейне кассеталар 1 және 2
- Өткен өмір іздері (аулак тілінде өлеңдер) Аудио кассеталаржәне ҚД 1, 2 және 3
- ДВД 1, 2 (17 субтитрлер таңдаумен )

\* Махаббатқа, Ежелгі махаббатқа апарар жол туралы аңыздағы өлеңдерден, Уақыт шеңберінен тыс, Түнгі ұйқы, Мәңгілікте қала беріңізші, Сол бір күн және осы күн, Өткен күндер іздері, Асыл затты өлеңдер, Алтын лотос және Дем алыңдаршы, бұлар оқылған немесе ақанның өзі жырлаған.

**Ұ**стаздың дәрістерінің жазбалары бізге дүниені айқын қабылдауымызды жаңартуға көмектеседі және біздің өзіміздің шын мәніндегі Өзім дегенді еске салады. Оның даналығы көбінесе эзіл арқылы білдіріледі. Оның сөздері мен ымдары күлкі туғызады және жүрекке жылы тиеді. Осы жолданғандармен әңгімелер және дәрістердің аудио жазбасы жолда аса қажет, қандай да жол болмасын көңілді етеді. Төменде кассеттердің қысқаша тізімі беріледі. Қосымша информациялар «Басылымдарға қалай сұраныс жасау» бөлімінде бар.



Бүкіл әлемдегі бейбітшілік үшін жалбарыныс. Люблянада, Словениядағы дәріс.

Өз өміріңнің иесі бол. Топталып медитациялану Остин, АҚШ.

Көрінбес жол. Дәріс Дурбанда, Оңтүстік Африка.

Адам кісілігінің маңызы. Топталып медитациялану Нью Джерсиде, АҚШ.

Құдаймен байланыс. Дәріс Лисабонда, Португалия.

Өз жауыңа қалай меирбан болу. Топталып медитация Сантименде, Формоза.

Күнәсіз балалыққа қайта оралу. Лекция Стокгольмде, Швеция.

Ішкі құндылытарды қалай табуға. Топталып медитациялану Шиянг Майда, Таиланд.

Біз бірігіп өз тағдырымызды тандай аламыз. Дәріс Варшавада, Польша.

Әр жанның таңдауы. Топталып медитациялану Лос Анджелесте, АҚШ.

Өмірдің жалғыз аяқ жолымен жүр. Топталып медитациялану Лондонда, Англия.

Адамдар өздерінің құдайларына сене берсін. Топталып медитациялану Лос Анджелесте, АҚШ.

### **Музыкалық кассеттер және компакт-дисктер**

Ұстаздың музыкалық силығында мыналар бар: буддалық өлеңдетулер, музыкалық өңделген поэзия және композициялар, дәстүрлі музыкалық аспаптарда орындалған, мысалы мынадайлар, атап айтқанда қытайдың цитрасы және мандолина.

Музыкалық шығармалардың және дәрістердің көпшілігін кассеттерден және компакт-дисктерден табуға болады. Осы және басқа да шығармаларды сатып алу үшін толық информациялар алу үшін «Жариаланымдарды сатып алу» бөлімін қараңыз.

Буддалық әндетулер: Ұстаздың орындауындағы медитациялық әндетулер (альбомдар 1, 2, 3).

Қасиетті әндетулер: Аллилуя

Ұстаздың музыкалық шығармаларының жинағы (альбомдар 1-9): цимбалдар, клавесин, рояль, қытайлық цитра, электрон пианино және т.б..

856	Supreme Master Ching Hai on the Environment: Benevolent Messages from Mars-Be Virtuous and Save the Earth	Los Angeles, California, USA
858	Awakening a Peaceful Planet -Toward a Heavenly Earth	
859	A Taoist Tale of Longevity	France
860	Videoconference with Supreme Master Ching Hai: Global Warming - SOS International Conference on Urgent Problems of Climate Change	Mongolia
861	Save Our World” Concert from Mongolia	Mongolia
862	Videoconference with Supreme Master Ching Hai & Former Philippine President Fidel Ramos – “Act Now! For a More Peaceful & Safer World”	Formosa
863	Videoconference with Supreme Master Ching Hai: SOS - Save the Planet	Xalapa, Mexico
864	Trust in God	France
866	The Ego is the Greatest Enemy	France
868	The Wise Saints--Nasrudin and Rumi’s Poems	France
867	Save Our Earth Conference 2009	Seoul, Korea
870	The Blessed Power of High Level	Seoul, Korea
871	Practice with Selflessness: Sila and Dhyana Paramita	France
872	Let’s Make the Change - Protect the Environment	Veracruz, Mexico

**Ж**оғары мәртебелі Ұстаз Чинг Хайдың аудио кассеттері МПЗ, КД және ДВД дәрістері, музыкалары мен концерттері араб, армян, аулак, болгар, камбоджи, кантони, китай, хорват, чехословак, дат, голландиялық, ағылшын, фин, француз, неміс, грек, еврей, венгер, индонези, итальян, япон, корей, малай, мандарин, монгол, непал, норвег, фарси, поляк, португал, орыс, сингал, словен, испан, швед, таи, түрік және зулу тілдерінде басылып шыққан. Каталогтар сұраныс бойынша жіберіледі. Сіздер сұраныстар жіберулеріңізге болады.

## Жариаланымдарға сұранысты қалай баптау

**Б**арлық жариаланымдар өзіндік қана құны бойынша беріледі. Егер сізге белгілі бір кітап немесе кассета керек болса, алдымен сіздің жергілікті Орталықта немесе жергілікті өкілде бар жоғын анықтап алыңыз. Сіз өзіңіздің жергілікті орталықта тізімді табуыңыз мүмкін немесе мына вебсайттарды карап шығыңыз:

<http://www.godsdirectcontact.org.tw/multilang/>

<http://smchbooks.com/new-c/cover/cover.htm>

<http://magazine.godsdirectcontact.net/>

Тағы сол сияқты жаңа басылымдар тізімі онлайндық жаңалықтар журналында бар. Одан басқа да, Ұстаздың кітаптарын, кассеттерін, картиналарын және зергерлік бұйымдарын семинарлар кезіндегі көрмелерден көруге болады. Қажет болған жағдайда сіз тура Формозадан (P.O.Box 9, Hsihu, Miaoli, Formosa, ROC) сұраныс жібере аласыз. Толығынан толтырылған каталог және бар.

## Интернеттегі Гуань Иньдік вебсайттар

Құдаймен тікелей байланыс – Жоғары мәртебелі Ұстаз Чинг Хайдың Халықаралық ассоциациясы әлемдік интернетте:

<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/links/links.htm>

Көптілдердегі Гуань Инь вебсайттарының анықтамасын. Эстетикалық әлемге саяхат 24 сағаттық ТВ бағдарламасын қараңыздар. Сіздер Жоғары мәртебелі Ұстаз Чинг Хай жаңалықтарын электрондық және жазба түрінде де жаздырып ала аласыздар. Сол сияқты, көп тілдерде “Тікелей сәулелену кілт” брошюрасын оқыңыздар.

“Өзіңіздің мәңгілік қазынаңызды тауып алыңыз, сонда Сарқылмас Бұлақтан нәр аласыз. Бұл Шексіз Алқау! Мұны айтып жеткізуге,оны суреттей алатындай менде сөздер жоқ. Мен оны тек мадақтап мақтай ғана аламын және Сіздер оған сенеді деп үміттенемін және менің қуатым сіздердің жүректеріңізді тебіrentіп және сендерге қуаныш сиялды деп ойлаймын,сонда сендер маған сенесіңдер. Жолданғаннан кейін менің сөздерімнің шын мәнін білетін боласыңдар. Менің бойымдағы Құдай ұрықтандырған және оны тегін де ешқандай шартсыз таратуға құқық берген Ұлы Батаны сендерге жеткізу үшін менде басқа ештеңе жоқ.

Жоғары мәртебелі Ұстаз Чинг Хай

«Біз бәріміз басқа біреулерге қарағанда,олар туралы ойлағанда, бірге тамақтанғанда, кітаптар алмасқанда олармен т.б. олардың қандай да бір мөлшерде кармасын өзімізге қабылдаймыз. Солайша біз адамдарға бата беріп, олардың кармасын азайтамыз. Міне біздің ісіміз не үшін керектігі – Жарықты таратып және қараңғылықты сейілту үшін. Бізге өздерінің кармаларын беретіндер баталылар. Ал біз оларға көмектекенімізге бақыттымыз»

Жоғары мәртебелі Ұстаз Чинг Хай

*«Адамзат тілінде біз үнемі бірдемелерді айтып желдей есеміз. Бізге үнемі анау-мынау туралы қырту қажет. Біз бәрін де салыстырамыз, бағалаймыз, танимыз, бәріне де ат қойып атақ тағамыз. Бірақ Абсолют туралы, егер ол нағыз Абсолют болса, айтар ештеңеңіз жоқ. Сіз ол туралы сөз ете алмайсыз. Оны көз алдыңызғ елестете алмайсыз. Онда ештеңе жоқ. Түсінесіздер?»*

Жоғары мәртебелі Ұстаз Чинг Хай

## Бізбен қалай байланысуға

The Supreme Master Ching Hai International Association  
 Жоғары мәртебелі Ұстаз Чинг Хайдың Халықаралық ассоциациясы  
 P. O. Box 9, Hsihu Miaoli 36899, Formosa, ROC  
 P.O.Box 730247, San Jose, CA 95173-0247, U.S.A.

\*Төменгі тізімде халықтардың тізімі берілген, оларда дінге деген бостандыққа негізгі немесе кеңінен құрмет әдетке айналған. Егер Сіз өз ауданыңызда кіммен байланысқа шығуды білмесеңіз, біздің бас штабқа жүгініңіз немесе сізге жақын орталыққа барыңыз.

Кей кезде әлемдегі бізді жақтаушылардың тізімі өзгеріп тұрады, ең соңғы жаңалықтар алу үшін вебсайтты қараңыз.

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

### 🌍 АФРИКА

#### БЕНИН

- Cotonou / Mr. Yedjenou Georges / 229-93076861 / smchwisdom@gmail.com
- Cotonou / Mr. Yedjenou Sylvestre / 229-21380404 / yedsylves@gmail.com
- Cotonou / Mrs. Hounwanou Sessito Lucie / 229 93427641, 229 95910948 / smchlove@gmail.com
- Porto-Novo / Mr. Hounhoui Mahougbe Didier / 229- 90 93 29 99 / smportonovo@yahoo.fr
- Буркина Фасо
- Ouagadougou / Mr. YAMEOGO Honore / 226-70 62 34 58 / honoreyam@yahoo.fr

#### КАМЕРОН

- Douala / Mr. Daniel Xie / 237-3-3437232 / smcameroon@gmail.com
- Douala / Mr. Thomas KWABILA / 237-99-15-05-73 / thomaskwa@yahoo.fr

#### РЕСПУБЛИКА КОНГО

- Kinshasa / Center / 243-810583010 / blessedcongo@yahoo.fr
- Kinshasa / Mr. Mbau Ndombe Abraham / 243-811433473

#### ГАБОН

- Libreville / Mr. Mouity Ludovic Bernardin / 241-07162358 / ludovicmouity@yahoo.fr

#### ГАНА

- Accra / Mr. Amuzu Kwei Samuel / 233-277607-528 / smghanac@yahoo.com
- Accra / Mr. Emmanuel Koomson / 233-244170-230
- Ivory Coast / Abidjan / Mr. Yao Koua Kou / 255-01246302 / etienneyao82@yahoo.fr

#### КЕНИЯ

- Nairobi / Center / 254-020-8010897

#### МАВРИТАНИЯ

- Port Louis / Mr. Janesh KISTOO / 230-9454527 / janesh7@orange.mu

#### НИГЕРИЯ

- Yenagoa / Ms. Harry Juliana / 234-8134480142 / brayila@yahoo.com

#### РЕСПУБЛИКА

- Brazzaville Center / 242-5694029, 242-5791640 / goldenagecongo@yahoo.fr

#### ОҢТҮСТІК АФРИКА

- Cape Town / Center / 27-83-952-5744 / capetowncentre@yahoo.com
- Johannesburg / Mr. Tyrone Incendiario / 27 83 468 7001/ tyronein@jhb.stormnet.co.za

#### \* TANZANIA

- Center / 255-7773-54776 / vegantogogether@gmail.com

#### ТОГО

- Kpalime / Mr. Doussouvi Koffi / 228-905 42 76 , 228-955 31 24 / jdossouvi@fr.yahoo.fr
- \* Kpalime / Mr. Late Komi Mensa / 228-441 09 48 / smkpalimetogo@gmail.com
- \* Lome / Mr. GBENYON Kuakivi Kouakou / 228-902 72 07 / kgbenyon@yahoo.fr
- \* Lome / Mr. GERALDO Misbaou / 228-022 78 44 / mmylg@yahoo.fr

#### УГАНДА

- Кампал / Ms. Kigoonya Rosalyn / 256-772-675436 / kigoonyarosalyn@yahoo.com

### ☀ СОЛТУСТІК АМЕРИКА

#### АРГЕНТИНА

- Buenos Aires / Mr. Pablo Baez / 54-11-4381-9666/ hailovemaster@hotmail.com

#### БРАЗИЛИЯ

- Belem / Ms. Cleci de Brito Neves / 55-9188019288 / contato.belem@yahoo.com.br
- Goiania / Mr. Eusmar Rodrigues Martins / 55-62-96016636 / goianiacenter@gmail.com
- Recife / Recife Center / recifecenter@gmail.com
- Recife / Ms. Maria Vasconcelos de Oliveira / 55-81-3326-9048 / vasconcelosdeoliveira.maria@gmail.com
- San Paulo / Center / 55-11-5904-3083, 55-11-5579-1180
- San Paulo / Liaison office / 55-11-5083-7227 / sp@contatodiretoconmedus.org
- San Paulo / Mrs. Marcia Mantovaninni / 55-11-3083-5459

#### КАНАДА

- Edmonton / Mr. Tuan Anh Phan/ 1-780-235-7578 / minokimba999@yahoo.ca
- London / Center / Mr. Bill Barton / 1-519-4952215 / bbarto2162@rogers.com
- Montreal / Center / 1-514-764-4317 / smchmontreal@sympatico.ca
- Montreal / Mr. Terry Terrian / 1-514-764-3534 / tterrian@yahoo.com
- Ottawa / Center / ottawacentre@gmail.com
- Ottawa / Ms. Sonal Pathak / 1-819-770-5516 / sjpathak36@hotmail.com
- Toronto / Center / 1-416-503-0515
- Toronto / Mr. Calvin Nhat Nguyen / 1-647-802-3459 / atpeace.nhat@gmail.com
- Vancouver / Center / Vancouver.Center@gmail.com
- Vancouver / Mr. Gary Chen / 1-604-710-7896 / gcheaven@gmail.com
- Vancouver / Mrs. Lisa Hollingberry / 1-604-725-8687 / noblelife@ymail.com

#### ЧИЛИ

- La Serena / Mr. Ruben Augusto Bonilla Araus / 56-92967880 / ruboar@hotmail.com
- Santiago / Center / 56-2-6385901 / chilecenter1@yahoo.com
- Santiago / Mrs. Jacqueline Barrientos / 56-2-3147786 / jackybarrientos@gmail.com

#### КОЛОМБИЯ

- Bogota Center / Ms. Yudy Liceth Guzman perdomo / 57-3003932587 , 57-1-2030051 / lucykuanynin@gmail.com

#### КОСТА РИКА

- San Jose / Center / 506 22681045
- San Jose / Ms. Silvina Angela Lopes Rossi / 506-8836-2848 / centro.med.costarica@gmail.com

#### \* ЭКВАДОР

- Loja / Mr. Alan LEE / 653-9722 0387 / alantblee@gmail.com
- Loja / Mrs. Merrillyn LEE / 653-9722 0387 / merrilyntylee@gmail.com
- \* El Salvador
- San Salvador / Ms. Carolina del Carmen Rivera / 503- 7790-6258 / fenixcarolina@yahoo.com

#### ГОНДУРАС

- Tegucigalpa / Mrs. Ondina Corrales Flores / 504-222-7733 / luzysonidoenhonduras@yahoo.com

#### МЕКСИКА

- Mexicali / Ms. Sonia Valenzuela / 1-928-317-8535 / mexicali.center@hotmail.com
- Mexico State / Ms. Laura Lopez Aviles / 52 55 58521256, 52 55 13974330/ texcenter@gmail.com
- Monterrey / Mr. Humberto Martinez / 521-81-1500 6818 / martinezrdzh@gmail.com

#### НИКАРАГУА

- Managua / Center / 505-248-3651 / pastora7iglecia@yahoo.com

#### ПАНАМА

- Panama / Center / 507-236-7495

- Panama / Mr. César Ravel Sanjur Barrera / 507-6747-7122 / ravelsanjur@gmail.com

#### ПАРАГВАЙ

- Asuncion / Ms. Emilce Cespedes Gimenez / 595-981-836314 / emilce\_cespedes@hotmail.com
- Ciudad del Este / Mr. & Mrs. Italo Acosta / 595-61-578571, 595-983614592 / Italoacostaa@hotmail.com

#### ПЕРУ

- Cusco / Ms. Angelica Garcia Yañez / 51-19-96138612 / agyrom@hotmail.com
- Lima / Ms. Maria Isabel, Tuesta Angulo / 51-1-995264571 / maritue\_pe@yahoo.com
- Trujillo / Ms. Maria Andrea Paredes Lopez / 51-44224908 / paloma\_qyin@yahoo.com
- СУРИНАМ
- Mrs. Nian Li .Chen / 597-8664577 / nianli.2006@yahoo.com.cn
- Уругвай
- Montevideo / Mr. Esteban Ceron / 598-2-305 9288 / estceron@yahoo.com

#### ВЕНЕСУЭЛА

- Maracaibo / Ms. Dianela Carola Diaz Ferreira / 58-4168605497 / dianela33@yahoo.es

#### АҚШ

##### Arizona

- Arizona Center / 1-602-264-3480
- Mr. Elie Firzli / 1-602 692 5035 / pelikan@cox.net

##### Arkansas

- Ms. Cynthia Hudson / 1-479-981-1858 / arkansascenter1es@cox.net

##### California

- Fresno / Ms. Frances Lozano / 1-559-765-7140 / estudios62301@yahoo.com
- Los Angeles / Center / 1-714-924-5327 / smch.lacusa93@yahoo.com
- Los Angeles / Ms. Chiem, Mai Le / 1-714-924-5327 / maichiem@gmail.com
- San Diego / Mr. Dau Van Ngo / 1-858-573-2345 / daungo@yahoo.com
- Sacramento / Mr. Thi Thai Le / 1-916-799-7768 / thaivegi@yahoo.com
- Sacramento / Mr. Tuan Minh Le / 1-916-226-9197 / tuanins@yahoo.com
- San Francisco / Mr. Blaise Scavullo / 1-510-965-3647 / blaise.scavullo@gmail.com
- San Jose / Ms. Crystal Silmi / 1-510-421-2095 / crystalsilmi@gmail.com
- San Jose / Mr. Jingwu Zhang / 1-408-505-5824 / jingwuzhang@hotmail.com
- San Jose / Ms. Mai Thanh Phan / 1-408-603-5037 / smthanhmai@gmail.com
- 

##### Colorado

- Mrs. Rachel Marzano / 1-720-229-0446 / Rachel@rippleeffectdesign.com

##### Florida

- Jacksonville / Mr. David Tran / 1-904-285-0265 / jaxcenter@gmail.com
- Cape Coral / Mr. Long Huynh / 1-239-593-1541 / cccflsaints@gmail.com
- Fort Lauderdale / Mr. Henry Lu / 1-772-318-9100 / yihyohlu@gmail.com
- Orlando / Mr. Johnny Scott-Meza / 1-407-529-7829 / scottmezajohnny@yahoo.com

##### Georgia

- Mrs. Mireille Whritenour / 1-770-856-5421 / georgiacenter@hotmail.com

##### Hawaii

- Mr. Neil Trong Phan / 1-808-398-4693 / neilphan@gmail.com

##### Illinois

- Ms. HaRim Lee / 1-773-351-5957 / sm.illinois@gmail.com

##### Indiana

- Ms. Josephine Poelinitz / 1-317-842-8119 / josiepoeb@sbglobal.net

##### Kentucky

- Frankfort / Center / kycenter2000@yahoo.com
- Louisville / Mr. Lei Wang / 1-502-644-2804 / wanglei300@gmail.com

##### Louisiana

- Mr. John L. Fontenot / 1-504-914-3236 / jlfontenot@hotmail.com

##### Maryland

- Ms. Joy Su / 1-443-812-2681 / joyxiaominsu@gmail.com
- Mr. Pete Theodoropoulos / 1-410-667-4428 / petetheo1111@hotmail.com

##### Massachusetts

- Boston / Center / 1-978-528-6113 / bostoncenter2008@yahoo.com
- Boston / Ms. Allison C. Joyal / 1-401-769-5948 / joyalallison@yahoo.com

- Boston / Mrs. MyDung Truong / 1-617-480-2450 / mdtruong51@yahoo.com
- Boston / Ms. Li-Yu Chen / 1-781-228-1941 / Lywlotus@yahoo.com.tw
- Michigan
- Ms. Jeanne Minier / 1-517-543-2341 / michigancenterusa@gmail.com
- Minnesota
- Mr. & Mrs. Hoang Ta / 1-952-226-4203 8 / yolanta66@yahoo.com
- Missouri
- Ms. Mary Ella Steck / 1-573-230-3843 / maryellasmvt@gmail.com
- New Mexico
- Mrs. Nga Truong / 1-505-256-3104 / ntruongnm@yahoo.com
- New Jersey
- New Jersey Center / 1-973-209-1651 / NJCenter@gmail.com
- Mr. Hero Zhou / 1-973 - 960 6248 / yb\_zhou@hotmail.com
- Ms. Lynn McGee / 1-973-864-7633 / lynn.mcgee@yahoo.com
- Ms. Yu Linda Zhang / 1-732-752-6829 / Linda2010@gmail.com
- New York
- Ms. Heidi Murdock / 1-631-905-6783 / heidimurdock@yahoo.com
- Ms. Woan-Hwa Renee Sytwu / 1-973-462-8867 / rsytwu.nycenter@gmail.com
- North Carolina
- Mr. Fred Lawing / 1-704-614-4397 / northcarolinacenter@hotmail.com
- Ohio
- Ohio Center / centerohio@gmail.com
- Mr. Aaron Suttchenko / 1-513-470-1787 / aaron@loveforce.net
- Oklahoma
- Mrs. Tran, Thao / 1-918-292-8884 / smtu2007@cox.net
- Oregon:
- Mrs. Xuan Cheng / 1 – 541 – 9054073 / xuan.cheng2008@gmail.com
- Pennsylvania
- Philadelphia / Mrs. Thao Le / 1-717 432 0720 / thaocppa@yahoo.com
- Pittsburgh / Mr. Trung Kieu / 1-408 786 4856 / pittsburghcp@gmail.com
- South Carolina
- Mr. Michael Stephen Blake / 1-407-474-3492 / smch\_southcarolina@yahoo.com
- Texas
- Austin / Center / 1-512-396-3471 / jidawu@yahoo.com
- Austin / Mr. Hien Nguyen / 1-512-249-9313 / hienng@yahoo.com
- Dallas / Center / 1-214-339-9004 / DallasCenter@yahoo.com
- Dallas / Mr. Tom Vennum / 1-360-223-0855 / tom\_vennum@yahoo.com
- Dallas / Mr. Quang Nhat Vuong / 1-469-363-0896 / imquangvuong@yahoo.com
- Dallas / Ms. Xiaoyun Liao / 1-214-280-0621 / Sharon\_xylio@yahoo.com
- Houston / Center / 1-281-955-5782
- Houston / Mrs. Ariane Liao / 1-713-774-5234 / aikipiano@yahoo.com
- Houston / Ms. Judy Peng / 1-281-7944464 / fengjiaulin@gmail.com
- Houston / Mrs. Van Le Ngoc / 1-832-964-4980 / phivanlove@yahoo.com
- San Antonio / Mr. Adam Gomez / 1-210-313-5023 / adamgomez@hotmail.com
- Virginia
- Washington DC / Center / VaCenterUSA@gmail.com
- Virginia / Mrs. Elaine Yu / 1- 703 533 1787, 1-571-2787457 / eyu1217@gmail.com
- Washington
- Seattle / Mr. Hoang Nguyen / 1-206-393-2852 / smch.seattle@gmail.com
- Wisconsin
- Madison / Ms. Thu Lieu Thi Dang / 1-608-844-4480 / wi.bevegan@yahoo.com
- PUERTO RICO
- Mr. Michael E. Jeffers / 1-787-231-0878 / prcenter@live.com
- Mrs. Sonia Alfaro Jaco / 1-787-512-0286 / prcenter@live.com



## ASIA

### AZERBAIJAN

- Baku / Mr. Ahmad Shahidov / 994-55 205 65 65 / ahmad\_shahidov@hotmail.com

### \* CAMBODIA

CENTER / 855-16829811 / STARSOENG@YAHOO.COM

### FORMOSA

- Taipei / Center / 886-2-2706-6168 / tpe.light@gmail.com
- Taipei / Mr. Lee, Ming-Chien / 886-988134955 / newhalo@gmail.com
- Miaoli / Mr. Chang, Jung Yao / 886-918917032 / smyaoyu@gmail.com
- Kaohsiung / Mrs. Su Hsueh, Fang-Hsiu / 886-911-765211 / show0911765@yahoo.com.tw

### HONG KONG

- Hong Kong / Center / 852-27495534
- Hong Kong / Liaison office / 852-26378257 / sm\_hongkong@yahoo.com

### INDONESIA

- Bali / Center / 62-361-231-040 / smch\_bali@yahoo.com
- Bali / Mr. I Nyoman Widyasa / 62-81558068909 / qomink2006@yahoo.com
- Jakarta / Center / 62-21-6319066 / smch\_jkt@gmail.com
- Jakarta / Ms. Faye Yowargana / 62-815-9982537 / fayebright@gmail.com
- Malang / Mr. Rudy Setiawan / 62-81-8330375 / rudy\_zhang@yahoo.com
- Medan / Center / 62-61-4514656 / smch\_medan@hotmail.com
- Medan / Ms. Erika Wijaya Ng / 62-85664065425 / universallove333@gmail.com
- Surabaya / Center / 62-31-3810166
- Surabaya / Ms. Sri Riki Rejeki / 62-818316181 / tabitha.hanna@gmail.com
- Yogyakarta / Mr. Udjang Harjanto / 62-274-897161 / udjang.harjanto@yahoo.com

### ISRAEL

- Tel Aviv / Mrs. Talya Tal / 972-50-8511720 / tal.talya@gmail.com

### JAPAN

- Gunma / Ms. Ritsuko Takahashi / 81-90-1605-6863 / rita@rainbow.plala.or.jp
- Tokyo / Mrs. Hyakutake Toshiko / 81-90-4923-1199 / binta100@gmail.com
- Tokyo / Mrs. Yoshii Masae / 81-90-6542-6922 / smchflute@gmail.com
- Tokyo / Mrs. Sato Rie / 81-80-5654-1688 / riesato302@yahoo.co.jp
- Osaka / Center / smchtoosaka@gmail.com
- Osaka / Mr. Le Khac Duong / 81-90-6064-7469 / leduongjp@yahoo.com

### JORDAN

- Mr. Jafar Marwan Irshaidat / 962 7 95119993 / estaphuam@hotmail.com

### INDIA

- Mumbai / Bipin Thosani / 91-9833086680 / bipinthosani@gmail.com

### KOREA

- Andong / Mr. Jo Young Lae / 82-10-3366-5709 / andoekd@hanmail.net
- Andong / Mr. Kim Jin Hee / 82-10-4855-6855 / kjh5606kr@yahoo.co.kr
- Busan / Center / 82-51-334-9204 / chinghaibusan@gmail.com
- Busan / Mr. Byun Whan Yoong / 82-010-6657-9736 / byunwhan@gmail.com
- Daegu / Center / 82-53-743-4450 / chinghaidaegu@hanmail.net
- Daegu / Mr. Hong, Sung-tae / 82-11-530-5254 / hongst33@naver.com
- Daejeon / Center / 82-42-625-4801 / smdaejeon@yahoo.co.kr
- Daejeon / Mrs. Kim, Sun Je / 82-17-425-2390 / ksj571222@naver.com
- Gwang-Ju / Center / 82-62-525-7607 / smgwangju@naver.com
- Gwang-Ju / Mr. Lee Min Gyu / 82-116092243 / mglee2243@naver.com
- Gwang-Ju / Mr. Hong Soon / 82-10-6662-8212 / hs5779@paran.com
- Incheon / Center / 82-32-579-5351 / lightundinchon@yahoo.co.kr
- Incheon / Ms. Kong, Mee-Hee / 82-16-475-5303 / kmeehee2000@yahoo.co.kr
- Jeonju / Center / 82-63-274-7553 / shc5824@hanmail.net
- Jeonju / Mr. Choi Beyong Sun / 82-11-9715-9394 / buda1996@hanmail.net
- Sang Ju / Mr. Kim Jung Ki / 82-10-4782-7040 / jksiri@hanmail.net
- Seoul / Center / 82-2-5772158 / goldenseoul@yahoo.co.kr
- Seoul / Mr. Kang Jin Tae / 82-11-263-3563 / samwoncokr@daum.net
- Ulsan / Mrs. Lee Mal Soon / 82-52-265-4766, 82-10-5142-4766 / soon605@hotmail.com
- Wonju / Mr. Cheong, Kwang Hoon / 82-19-369-2509 / chongkhun@naver.com
- Wonju / Mrs. Kim, Chin Suk / 82-10-4715-2509 / chinskim@hanmail.net

- Youngdong / Center / 82-54-5325821 / houmri21@yahoo.co.kr

**LAOS**

- Vientiane / Mr. Thongphet Sithammavong / 85620-5700785 / tpsithammavong@hotmail.com

**MACAU**

- Macau / Center / 853-28532231 / mcdivlove@yahoo.com.hk
- Macau / Liaison Office / 853-28532995

**MALAYSIA**

- Alor Setar / Ms. Chin Chai Yean / 60-19-4118298 / jellyyeen@yahoo.com
- Johor Bahru / Mr. Wang Ah Sang / 60-16-7220779 / wangahsang@yahoo.com
- Kuala Lumpur / Center / 60-3-2145 3904
- Kuala Lumpur / Ms. Too Choon Lian / 60-17-342 2238 / dottoo22@gmail.com
- Kuala Lumpur / Ms. Chung Lee Woon / 60-12-275 0196 / lwoon.chung@yahoo.com
- Penang / Center / 60-4-2285853 / pgsmsch@gmail.com
- Penang / Ms. Yeap Boey Khim / 60-16-4563129 / oceanlove08@gmail.com
- Perak / Ms. Chong Sin Foong / 6012-5173312, 605-288-2342 / sinvege85@yahoo.com

**MONGOLIA**

- Ulaanbaatar / Mrs. Gereltuya Gombosuren / 976-99984038/ gaagneeg@yahoo.com
- Ulaanbaatar / Mr. Bayarbat Rentsendorj / 976-99774277 / quanyin\_mongolia@yahoo.com
- Khotol / Mr. Chinsukh Uuter / 976-99110446 / khotolcenter@yahoo.com
- Khotol / Ms. Tsenddorj Tserendorj / 976-99370917 / tsendee\_hutul@yahoo.com

**MYANMAR**

- Ms. Thin Thin Lwin / 95-42-24373 / 95-9-8550401 / thinthinlwin28@gmail.com

**NEPAL**

- Kathmandu / Mr. Amit Karki / 977-9841023500 / amitmanav@yahoo.com

**PHILIPPINES**

- Manila / Center / 63-391-2378/ phi.loveocean.mnl@gmail.com
- Manila / Ms. Rosean Villones / 63-9266403063 / rosean\_204@yahoo.com

**SINGAPORE**

- Singapore / Center / 65-6741-7001 / chinghai@singnet.com.sg
- Singapore / Mr. Foo Tack Ming / 65-9137 1800 / ftnw164@singnet.com.sg

**SRI LANKA**

- Colombo / Mr. Sampath Ananda Senadeera / 94-33-2227671
- Colombo / Center / 94-11-2412115, 94-772-984912 / smchnirvana@gmail.com

**SYRIA**

- Mr. Hisham Abou Ayash / 963-11 6114435 / drhishamo@gmail.com

**THAILAND**

- Bangkok / Center / 66-2-674-2690 / bkcc66@gmail.com
- Bangkok / Mrs. Wanpen Kanchanaprapin / 66-81- 641-0312 / wanpensm@gmail.com
- Bangkok / Mr. Chusak Osonprasop / 66-081-4816500 / mummykat@hotmail.com
- Bangkok / Mrs. Ratchanan Jintana / 66-081-7515227 / bkccprc@gmail.com
- Chiang Mai / Mr. Li Yaolong / 66-84616 2846 / yaolongli@gmail.com
- Songkhla / Mrs. Roongtiwa Angkarplaong / 66-45-633-159, 66-84-891-3009

**TURKEY**

- Ankaral / Mrs. Sule Nesrin Alper / 90-5325180146 / snalp@hotmail.com

**UAE**

- Abu Dhabi / Mr. Dhiraj D. Radadiya / 971-50-3118499 / dradadiya@yahoo.com

**ЕВРОПА**

**АВСТРИЯ**

- Вена/ Центр/ 43-699 1000 5738 / wiencenter@gmail.com
- Вена / Офис / 43-650-8420794 / ngocdany@yahoo.com
- Бельгия
- Бюоссель / Mrs. LUU, Kim Yen / 32-2-479-1546 / kimyen.luu@mail.be

**БОЛГАРИЯ**

- София / Ms. Dilyana Mileva / 359-886-549 599 / mileva74@gmail.com
- Пловдив/ Ms. Radoslava Nikova / 359 889 514 604 / quanyinplovdiv@gmail.com
- ХОРВАТИЯ**
- Ms. Dorotea Žic / 385-98-378165 / tebudd@gmail.com
- ЧЕХИЯ**
- Прага/ Центр / 420-261-263-031 / czech-center@spojenisbohem.cz
- Прага/ Mr. Nguyen Tuan Dung / 420-608124709 / czech-center@spojenisbohem.cz
- ФИНЛЯНДИЯ**
- Хельсинки/ Ms. Astrid Murumagi / 358-50-596-2315 / helsinkicenter@yahoo.com
- Хельсинки/ Mr. Tri Dung Tran / 358-40-7542586 / dungparatitsi888@hotmail.com
- ФРАНЦИЯ**
- Альзас / center / Mr. HENRION Arnaud / 33-3-89-77 0607 / allmightylove@gmail.com
- Монтпелье/ Mr. Sylvestrone Thomas / 33-4-67650093 / ocean-amour@wanadoo.fr
- Париж / Center / 33-1-4300-6282
- Париж / Mr. DAUBICHON Philippe / 33-622 25 05 20 / PhDaubichon@gmail.com
- ГЕРМАНИЯ**
- Берлин/ Mrs. Anja Hable / 49-179-7976653 / berlin-center@gmx.de
- Дуйсбург / Ms. Tran, Thi Hoang Mai / 49-2162-8907108 / mai\_tran70@yahoo.de
- Фрайбург Брайтсрай/ Ms. Elisabeth Mueller / 49-7634-2566 / elmueart@t-online.de
- Габмург/ Ms. Dan Li / 49-40-81992117 / lidanli@gmx.de
- Мюнхен / Mr. Nguyen, Thanh Ha / 49-89-353098 / ha\_nguyensm@yahoo.de
- АФИНЫ**
- Венгрия/ Mr. John Makris / 30-210 8660784 / johnmackris@yahoo.co.uk
- БУДАПЕШТ**
- Исландия / 36-1-363-3896 / budapestcenter@gmail.com
- Исландия/ Mr. Gabor Soha / 36-20-221-5040 / gabor.soha@gmail.com
- Исландия / Mrs. Aurelia Naprai / 36-20-2400259 / doraur@gmail.com
- ИТАЛИЯ**
- Ms. Nguyen Thi Lien/ 354 - 5811962 / reyjkjavik\_center@yahoo.com
- ПЕСЧАРА**
- Болонья / Mrs. Bettina ADANK / 39-333-617-8600 / bettina.adank@gmail.com
- Болонья / Ms. Anna CALAMITA / +39-85-6922 454 / Anna.calamita@yahoo.it
- Ирландия / Mrs. Nancy Dong Giacomozzi / 39-320-341-0380 / QuanYinBologna@gmail.com
- ДУБЛИН**
- Дублин / Mrs. Hsu, Hua-Chin / 353-1-4865852 / smch dublin@yahoo.co.uk
- Дублин / Ms. Kathleen Hogan / 353-87-2259619 / dublinquanyin@gmail.com
- НОРВЕГИЯ**
- Осло / Ms. Eva Tellefsen / 47 98832801 / evtell@frisurf.no
- ПОЛЬША**
- Чесны / Ms. Joanna Likierska / 48-608 662 682 / quanyin\_asia@interia.pl
- Варшава / Ms. Malgorzata Mitura / 48-724 115 369 / malgorzata.mitura@gmail.com
- ПОРТУГАЛИЯ**
- Лисабон / Mrs. Zenaide Alves Bonfim / 351 212216877 / z.bonfim@yahoo.com.br
- РУМЫНИЯ**
- Бухарест/ Ms. Daniela Ungureanu / 358-443338893 / bucharestqy@yahoo.com
- РЕССЕЙ**
- Москва/ Mr. Oleg Dmitriev / 79165763796 / moscowcenter@mail.ru
- СЕРБИЯ**
- Белград / Ms. Maja Mijatović / 381642748820 / majazemun@yahoo.com
- СЛОВАКИЯ**
- Зидина / Mr. Roman Sulovec / 421-903100216 / roman.sulovec@spojenisbohom.sk
- СЛОВЕНИЯ**
- Селье/ Mr. Damjan Kovacič / 38640236433 / qy4ever@yahoo.com
- Люблина / Center / 386-1-518 25 42 / quanyinslo@gmail.com
- Люблина / Mr. Benjamin Borišek / 386-70834649 / forevershinelove@gmail.com

- Марибор / Mr. Igor Gaber / 38641592120 / igorgaber@mail386.com

#### ИСПАНИЯ

- Мадрид / Mrs. Maria Jose Lobo Cardaba / 34 675389788 / mjoselobo2004@yahoo.es
- Малага / Mr. Joaquin Jose Pretel Lopez / 34-646843489 / joprelo@hotmail.com
- Валенсия / Vegetarian House / 34-96-3744361
- Валенсия / Mrs. Wenqin Zhu / 34-963301778, 34-695953889 / valenciachinghai@yahoo.es
- Валенсия / Mr. Jose Luis Orduna Huertas / 34-653941617 / joselorduna@gmail.com

#### ШВЕЦИЯ:

- Ангелхольм / Mrs. Helen Tielman / 46-70-5719057 / qysouthsweden@gmail.com
- Стокгольм / Ms. Elizabeth Dabrowska Hagman / 46-76-84 80978 / elizabeth.dhagman@telia.com
- Уппсала / Ms. Youwei Wang / 46-73 789 6019 / youwei@bredband.net

#### ШВЕЙЦАРИЯ

- Женева / Mrs. Eva Gyurova / 33 633 60 11 91 / gyurovi@yahoo.com

#### НИДЕРЛАНД

- Амстердам / Mr. Kamlung Cheng / 31-647838638 / kamlung27@hotmail.com
- Англия / Mr. Roy Mannaart / 31-653388671 / r.mannaart@planet.nl

#### § Ипсвич

#### Ипсвич

- Лондон / Mr. Zamir Elahi / 44-7843-352919 / zamir.light@gmail.com
- Лондон / Center / 44-2088-419866 / londonukcentre@googlemail.com
- Лондон / Mr. Andrzej Misiek / 44-77-6848 9583 / misior23@yahoo.com
- Surrey / Ms. Leong Siew Yin / 44-7760275088 / surrey.centre@yahoo.co.uk

## ☀️ ОКЕАНИЯ

#### 🌿 АВСТРАЛИЯ

- Аделаида / Ms. Hoa Thi Nguyen / 61-433161065 / gohomeasap@yahoo.com
- Брисбан / Ms. Renata Halpin / 61-412 775 678 / renatahalpin@hotmail.com
- Канберра / Mrs. Tieng thi Minh Tam / 61-2-6100-6213 / tam.tieng@gmail.com
- Мелбурн / Солтүстік / melbsmch@aol.com
- Мелбурн / Ms. Jenny McCracken / 61- 431 587 830 / jam2arts@mac.com
- Мелбурн / Mr. Nguyen / 61-422 113 775 / danhnguyen2475@yahoo.com.au
- Мелбурн / Ms. Wei Feng / 61-414 839 533 / wfwisdom@gmail.com
- Онтүстік / Mr. Eino Laidsaar / 61-2 6550 4455 / goldenagecenter@gmail.com
- Байрон / Шығанак / Mr. and Mrs. Jonathan Swan / 61-2 6624 7209 / byronbaycentre@gmail.com
- Перт / Ms. Yennhi Nguyen / 61-8 9375 1484 / yennhi\_nguyen@yahoo.com
- Сидней / Ms. Adelaide San / 61-417 202 585 / San.adelaide@gmail.com
- Тасмания / Center / 61-3-622 33118 / ray\_jule@bigpond.net.au

#### ЖАНА ЗЕЛАНДИЯ

- Оукланд / Mrs. Elisa, McLean / 64-9-482 3244 / elisamac8@gmail.com
- Кристчерч / Mrs. Juannan Wang / 64-21-1624018 / shalina18@hotmail.com
- Хамилтон / Mr. Dean Niki Powell / 64-7-8566496 / hamiltoncp@yahoo.co.nz
- Нельсон / Mr. Tim Guthrey / 64-3-5391313 / timguthrey@gmail.com
- Веллингтон / Mrs. Aryan Tavakkoli / 64-4-5270063 / aryan@ihug.co.nz

SUPREME MASTER TELEVISION

E-mail: [Info@SupremeMasterTV.com](mailto:Info@SupremeMasterTV.com)

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

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

жерсерікке қалай қосылу туралы хабарларды жете білу үшін қараңыз:

<http://suprememastertv.com/satellite>

THE SUPREME MASTER CHING HAI  
INTERNATIONAL ASSOCIATION PUBLISHING CO., Ltd.

Taipei, Formosa.

E-mail: [smchbooks@Godsdirectcontact.org](mailto:smchbooks@Godsdirectcontact.org)

Tel: (886) 2-87873935 / Fax: (886) 2-87870873

<http://www.smchbooks.com>

КІТАПТАР БӨЛІМІ:

E-mail: [divine@Godsdirectcontact.org](mailto:divine@Godsdirectcontact.org)

Fax: 1-240-352-5613 or 886-949-883778

СІЗДЕРДІҢ КІТАПТЫ БАСҚА ТІЛГЕ  
АУДАРУЛАРЫҢЫЗДЫ БІЗ ҚҰПТАЙМЫЗ

ТОПТАЛҒАН ЖАҢАЛЫҚТАР

E-mail: [lovenews@Godsdirectcontact.org](mailto:lovenews@Godsdirectcontact.org)

РУХАНИ АҚПАРЛАР БӨЛІМІ

E-mail: [lovewish@Godsdirectcontact.org](mailto:lovewish@Godsdirectcontact.org)

Fax: 886-946-730699

ONLINE SHOPS

Celestial Shop: <http://www.theCelestialShop.com> (English)

Eden Rules: <http://www.EdenRules.com> (Chinese)

S.M. CELESTIAL CO., LTD.

E-mail: [smcj@mail.sm-cj.com](mailto:smcj@mail.sm-cj.com)

Tel: 886-2-22261345

<http://www.sm-cj.com>

АСПАҢДЫҚ ИНТЕРНЕТ-ДҮКЕН / КОМПАНИЯ МАХАББАТ ОТАУЫ -  
LOVING HUT INTERNATIONAL COMPANY, LTD

Tel: (886) 2-2239-4556 / Fax: (886) 2-2239-5210

E-mail: [info@lovinghut.com](mailto:info@lovinghut.com)

<http://www.lovinghut.com/tw/>

# Supreme Master Television

SUPREME MASTER TV – бұл осы тектестер ішіндегі жалғыз ғана жерсеріктік және онлайндық тәулік бойғы телеарна – руханиатқа, искусствоға, экологияға және мейірімділікке арналған. Бұл құтқару кезіндегі жедел шараларды, қоршаған ортаны қорғау туралы берілімдерді және жануарларға деген жанашырлық сияқты басқа да көптеген жаңалықтардың тұсау кесері.

Солтүстік Америка: Galaxy 19 (97° W) (бұрын Galaxy 25 деп әйгіл болған)

Оңтүстік Америка: Hispasat (30 °W), Intelsat 907 (27.5° W)

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

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

Австралия және Жана Зеландия: Optus D2 (152° E)

Таяу Шығыс және С. Африка: Eurobird 2(25.5° E), Hotbird 6 (13° E)

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

Англия және Ирландия Sky TV (835 каналы)

Дем беруші, алға жетелеуші және көңіл көтеруші бағдарламаларды тыңдаңыздар, сол сияқты интернетте немесе ұялы телефон бойынша:

[www.SupremeMasterTV.com](http://www.SupremeMasterTV.com)

Электрондық адрес: [Info@SupremeMasterTV.com](mailto:Info@SupremeMasterTV.com)

Тел: 1-626-444-4385 / Факс: 1-626-444-4386

Бірінші басылым: желтоқсан 2011  
Жазушы: Жоғары мәртебелі Ұстаз Чинг Хай  
Шығармашы: Жоғары мәртебелі Ұстаз Чинг Хай  
International Association Publishing Co., Ltd.  
Мекенжайы: No. 236 Sounghshan Road, Taipei, Formosa, R.O.C.  
Тел: 886-2-87873935 / Факс: 886-2-87870873  
Электрондық адрес: : smchbooks@Godsdirectcontact.org

Жоғары мәртебелі Ұстаз Чинг Хай ©2011

Барлық құқықтар сақталған. Бұл кітаптың мазмұнын автордың немесе баспа органның алдын ала келісім бойынша қайтлап басуға болады.