

Жогорку уста Чинг Хай

Көз ирмемдеги агартуучулукка кеткен жол

Китепче Акысыз китепче

# МАЗМУНУ

Киришүү -----	3
Улуу Окутуучу Чинг Хайдын кыскача өмүр таржымалы -----	8
Башка дүйнө сыры -----	11
Улуу мугалим Чинг Хайдын лекциясы, БУУ, Нью-Йорк, 26-июнь 1992-жыл	
Билдирүү: Гуань Инь ыкмасынан -----	53
Беш Осуяты -----	55
Катуу талап кылынган вегетарианчылык диетанын артыкчылыгы -----	57
Ден соолук жана тамак-аш -----	58
Экология жана айлана-чөйрө -----	63
Дүйнөдөгү ачарчылык көйгөйү -----	64
Жан-жаныбарлардын кайгысы -----	65
Ыйыктардын тобу жана башкалар -----	65
Суроолорго жооп берет -----	68
Катуу талап кылынган вегетарианчылык: суунун жетишсиздигинен келип чыккан глобалдуу кризисти алдын алуучулук туура чечими -----	82
Керектүү өсүмдүк протеини -----	84
Дүйнө жүзү боюнча чыныгы вегетарианчылык ресторандары -----	85
Басылмалар -----	96
Биз менен кантип байланышса болот -----	114

## Жүктөп алуу үчүн акысыз китепченин үлгүсү

Көз ирмемдеги агартуучулукка кеткен жол (80 төн ашык тилде)

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

<http://www.godsdirectcontact.org/sample/> (u.s.a.)

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

“

*Мен өзүмдү буддистке да, католикке да киргизбейм. Мен Чындыкка баш ийип, чындыкка гана ыктап жашайм. Сиз муну буддизм, католицизм, даолизм же өзүңүзгө жаккыдай кылып атай бериңиз. Мен бардыгын кубануу менен кабыл алам!”*  
Улуу Окутуучу Чинг Хай

*“Ички руханий тынчтыкты жаратуу менен, биз башка нерселердин баарын жарата алабыз. Толук канааттануу, жер шарындагы жана асмандык каалоо-тилектердин Биздин түбөлүк гармониянын, ченемсиз акылмандуулук жана бардыгына күчү жеткен энергиябыздын толук ишке ашышы Улуу Теңир тарабынан жүргүзүлөт. Аталган нерселерди жаратып албасак, канчалык көп акчабыз болсо да, коомдо белгилүү бир орунду ээлебейли же бийликке келсек да эч качан канааттанып жашай албайбыз”*

Улуу Окутуучу Чинг Хай

*“Биздин илим бул жашоодо Сиз кандай гана ишти жасасаңыз да, чын жүрөктөн берил менен жасашыңыздан турат. Жоопкерчиликт болуу менен бирге, күн сайын медитация кылыңыз. Сиз көптөгөн билим, акыл, бейпилдик топтоо аркылуу, өзүңүзгө жана дүйнөгө кызмат кыласыз. Сиздин ички жан дүйнөңүздө өз жакшылык жышанаңыз бар экенин унутпаңыз. Ошону менен бирге Сиздин денеңизде Кудайдын куту, жүрөгүңүздө будда орун алганы эсиңизде болсун”.*

Улуу Окутуучу Чинг Хай

## КИРИШҮҮ

Канча бир кылымдар аралыгында адамзатты эң башкысы руханий жактан байытууну көздөгөн сейрек инсандар жаралат. Андайлардын катарына Исус Христос, Будда Шакьямуни жана Мухаммедди кошсо болот. Бул үч инсан баарына белгилүү, бирок биз билбеген, болгону чакан гана чөйрөгө таанымал болгондору да бар, ал эми кээ бирлери айтылбай эле кала берет. Ар кандай учурларда, ар түрдүү өлкөлөрдө аларды түрдүү ат менен атап келишкен. Аларга “Окутуучу”, “Аватар”, “Агартуучу”, “Сактоочу”, “Мессия”, “Кудай эне”, “Элчи”, “Туру”, “Ыйык” ж.б. аталыштарды берип, ыйык тутушкан. Алар бизге келип, бизди Агартуучулукка, Куткаруучулук, Өзүн тарбиялоого, Бошотуу же Ойгонууга окутушат. Бул жогорудагы сөздөр бири-биринен айырмаланат, бирок жалпысынан маанилери бирдей. Ошол эле руханий булактан келген коноктор көп эле болгон. Алардын бири - Улуу Окутуучу Чинг Хай болуп эсептелет.

Окутуучу Чинг Хай аял заты болгондуктан, кайсы бир учурларда Ыйык Жан аталбай калышы да мүмкүн. Анткени көпчүлүк буддисттер, бир гана алар эмес башкалар да, аял киши Будда болбойт деген мифке ишенишет. Ал чыгышта жаралып, ал жакта өскөндүктөн, батыш жашоочулары аны оңой менен кабыл албай коюшу да мүмкүн. Анткени батыштын көпчүлүк жашоочулары Куткаруучуларын өздөрүндөй болот деп түшүнүшөт. Бирок ошого карабастан, улуту, туткан дини башка болсо да, анын илимине кызыгып, ал жөнүндө маалымат алгандар, анын ким экендигин билишет. Ал эми эгер сиз жан дүйнөнүзгө ишеним арттырып, дилгирилсеңиз, ал сизге да кучагын жайган болот. Ал болгону сиздин жакшылап көңүл бурууңузду жана убактыңызды гана алган болот. Андан башка эч нерсе керек эмес.

Адамбаласы өз жашоосу үчүн иштеп таап, керек болгон материалдык муктаждыктарын канааттандыруу менен, убактысынын көпчүлүк бөлүгүн өткөрөт. Биз өзүбүздү жана

жакындарыбызды толук шартта камсыздоо үчүн жанталашып иштейбиз. Ал эми бош убактыбызды саясат, спорт, сыналгы же ар кандай чыр-чатактар менен өткөрүп жиберибиз. Кудай менен ички байланыштыргыч күч аркылуу байланышуу учурунда Сүйүнүн күчүн сезгендер, дүйнөдө жашоонун башка да максаттары бар экенин билишет. Жакшы кабарлардын жалпыга анчалык деңгээлде жайылбагандыгы, бизди абдан өкүндүрөт. Биз жашоодо келип чыккан бардык кагылышуулардын чечими өзүбүздүн ички дүйнөбүздө жайгашкандыгын билип, аны акырындык менен күтөбүз. Ааламдык көр жаны кантип кармап алып жаткандыгы бизге белгил. Эгер сиздин рационалдуу акылыңызга шек келтирип жаткан жагдайда айтып аткан болсок, кечим сурайбыз. Чынында көрүп - билип тургандарыбызды аңдап туруп, көрмөксөн-билмексенге салыш кыйын.

Биз Улуу Окутуучу Чинг Хайдын окууучулары, анын ыкмасын (Гуань Инь ыкмасы) иш жүзүндө пайдалануу менен бирге, бул китепти сизге биздин окутуучунун же кимдир-бирөөнүн жардамы аркылуу Кудайдык Жашоого жакындашасыз деген үмүттө сунуштайбыз.

Окутуучу Чинг Хай ички ой-туюмдун жана тилеңдө медитациянын ишке ашырылышы канчалык зарыл экендигин үйрөтөт. Ал, эгер биз чын эле бул дүйнөдө бактылуу өмүр сүргүбүз келсе, анда Ички Кудайдык катышты өзүбүз ачуубуз керек экендигин билдирет. Ошону менен бирге биз агартуучулукка ойлоп табуучулар гана оңой жол менен жетет, а бизге жетиш кыйын деген өңд ойдон алыс болуу керек экендигин айтат. Биз кадимки жашоодо жашап жатканыбыздан кийин, ичибиздеги Кудайдык ишенимди ойготуу, анын бирден бир милдеттеринин бири болуп эсептелет. **Ал: “Биз баарыбыз Чындыкты билебиз. Биз болгону аны унутуп калдык. Ошол үчүн кимдир бирөө келип, биздин жашоонун максатын, эмнеге чындыкты издөөбүздү, эмне үчүн медитацияны иш жүзүнө ашырып, Кудайга же Буддага ишенишибиз керектигин, же Ааламда Улуу күч катары кимдир бирөө бар экендигин эскертсү зарыл”-дейт.** Ал менин жолума түш деп

жаткан жери жок. Болгону өзүнүн агартуучулугун үлгү катары сунуштап, башкаларды өз толук эркиндигине жетсе экен эле дейт.

Бул китепче – Улуу Окутуучу Чинг Хайдын окуусуна алып барат. Бул китепчеге анын лекциялары, комментарийлери жана айтылган учкай сөздөрү диктофонго жазылуу менен кагазга түшүрүлүп, кээ бирлери башка тилден которулуп, басып чыгарууда тууралангандары, Окутуучунун өз сөзү экендигинен кабар берет. Андыктан ушуларга жакшылап көңүл бурунуздар. Бул адам оюнча аудио же видео касеталарды алып, көрүп-утуп коюнузду сунуштар элек. Аны менен таанышуу аркылуу, сиз кагаздан окуганга караганда, көбүрөөк таасирленемсиз. Албетте, аны өз көзүңүз менен көрүү аркылуу, сиз жакшы таасир алмаксыз.

Кээ бир адамдарга Окутуучу Чинг Хай өз энеси катары туюлса, башкалар үчүн – Ата сыяктуу, ал эми үчүнчүлөргө алардын сүйүктүүсү болуп сезилээр. Негизинен, ал Сизге бул дүйнөдөгү эң мыкты дос болушу да мүмкүн. Ал бизге өзүнүн окуусун, жардамын же билдирүүлөрүн эч кандай акы, төлөм талап кылбастан эле үйрөтөт. Ал болгону сизден кайгы-капаңызды, оору жана арыз-муңуңузду гана алат. Бирок ошондо да эгер сиз ошону кааласаңыз.

## Кыскача эскертүү

Кудайды эркекпи же аялбы деген тартышка кайрылганыбызда,

биз ушул эле китептин түп нускасындагы Окутуучунун жазгандарына токтолобуз. Анда Кудай же Улуу жараткан аялга да, эркекке да оошпогон, ортодогу нерсе катары айтылат.

Айым + Эр = Айр (Кайра)

Айымды + Эрди = Айырды (Кайгырды)

Айымдыкы + Эрдик = Айырдыкы (Кайырдыкы)

Мисалы: Кудай эмнени кааласа анын буйругу менен болот.

Улуу Окутуучу Чинг Хай сүрөтчү жана руханий жетекчи катары ички сулуулуктун ар кандай жаралышын баалалайт. Ушуга байланыштуу, ал Вьетнамды “Ау-Лак”, ал эми Тайванды “Фармоза” деп атайт. Ау-Лак–бул Вьетнамдын байыркы аталышы жана “бакыт” дегенди билдирет. Ал эми Фармоза “сулуулукту” түшүндүрүп, аралдын толук кооздук-сулуулуктун жана анда жашаган элди түшүндүрөт. “Ушундай аталыштардын колдонулушу, ал жерлерге жана андагы жергиликтүү элге руханий өсүш берет”- деп эсептейт Окутуучу.

“**О**кутуучу (Устат) — Сизден устат чыгарыш үчүн жол таба билген адам, Сиздин устат да, ошону менен бирге кудай да олооруңузду, бул эки бир бүтүн түшүнүк экендигин андооңузга жардам берет. Ушунун баары Окутуучунун жалгыз ролу”.

Улуу Окутуучу Чинг Хай

“**Б**издин жол диний багыт болуп эсептелбейт. Мен эч кимди католицизм, буддизм же башка эле “-измге” бурбаймын. Мен жөн гана Сизге өзүңүздү таанууга, кайдан келгендигиңизди териштирүүгө, Сиздин жер үстүндөгү багытыңызды көрсөтүүгө, Ааламдын сырларын ачууга, айланадагы көптөгөн бактысыздыктар кайдан келип чыгаарын жана бизди өлүмдөн соң, эмне күтүп тураарын түшүнүүңүзгө түрткү бергим келет”.

Улуу Окутуучу Чинг Хай

“**Б**из такыр бош болгондугубуздан улам, Кудайдан алыстайбыз. Эгер Сиз кимдир-бирөө менен сүйлөшүп жатсаңыз, телефон бир жагынан шыңгыраса, а Сиз ашканада бошбой жатсаңыз же башкалар менен маектешип жаткан болсоңуз, мындай учурда Сиз эч кимиси менен байланыша албайсыз. Кудайда да ушундай эле көрүнүштөр болот. Ал бизге күн сайын чалат, а бизде ага жооп бергө убакыт жоктугунан телефонду коюп салып аткан болуп атабыз.”

Улуу Окутуучу Чинг Хай



## Улуу Окутуучу Чинг Хайдын кыскача өмүр таржымалынан

Улуу Окутуучу Чинг Хай Ау-Лакта (Вьетнам) кызматкердин үй-бүлөсүндө жарык дүйнөгө келген. Анын атасы белгилүү дарыгер болгон. Кичине кыз католикттик ишенимде тарбияланат, бирок чоң энеси ага буддизмдин негиздерин үйрөткөн. Ал бала кезинен эле философиялык жана диний илимдерге кызыккан, ошону менен бирге ал башка балдардан бүткүл жандуу жандыктарга кейип-кепчиген өзгөчө мамилеси менен айырмаланган.

Он сегиз жашында Окутуучу Чинг Хай айым окуйм деген максат менен, Англияга көчүп келет. Кийинчирээк Францияда, андан соң Германияда жашап калат. Ал жактан Кызыл Крестте иштеп калып, акыры немис окумуштуусу менен турмуш курат. Эки жыл өткөндө кийин, Агартуучулукту издөө менен, жолдошунун макулдугу астында экөө ажырашып, бала чагынан бери тааныган адамга баш кошот. Ошол учурда ал өзүнүн окутуучу, устаттарынын жетекчилиги астында ар түрд медитациялык иштерди, руханий сабактарды үйрөнүп чыккан. Ал бир эле адам аркылуу кайгы-капага малынган жалпы адамзатка жардамдашса болоорун аңдап, элге жардам бердөгү эң жакшы ыкма-бул өзүн толугу менен реализациялоо экендигин түшүнөт. Ушуну негизги максат кылып коюу менен,

ал дүйнөнүн көпчүлүк өлкөлөрүнө Агартуучулук ыкмасын издеп барган.

Канча бир убакыттын өтүшү менен, ар түрд иштерди жүргүз аркылуу Окутуучу Чинг Хай Гималайдан, акыры Гуань Инь ыкмасын, аны менен бирге Кудайдын айткандарын табат. Топтогон тажрыйбаларынан улам, ал Гималайда жүргөн мезгилде толук Агартуучулук алган.

Агартуучулуктан өткөн соң, Окутуучу Чинг Хай көп убакыт аралыгында бейпил, жөнөкөй буддисттик монахиниянын жашоосун өткөрө баштайт. Уяң мүнөзү менен эл анын акыл-насаатын жана билдирлөрүн берил менен каза баштаган убакка чейин, ал өз казынасын ошол мезгилге чейин сактап келген. Дал ошондой туруктуу өтүнүчү астында Формозада (Тайван) жана АКШда Окутуучу Чинг Хай өзүнүн алгачкы окуучуларына бүткүл дүйнө боюнча лекцияларын окуп, жүз миңдеген, көптөгөн чыныгы руханий изилдөөчүлөрдүн көзүн ачкан.

Улам барган сайын ар кайсы өлкөлөрдө бардык диндерге ишенгендер анын улуу акылмандыгына тан берүү менен, ага жетүүгө аракеттенишүүдө. Эгер анын өзү иш жүзүнө ашырып көрүп, жаңылык катары киргизген Гуань Инь чыныгы ыкмасын, анын сырларын пайдаланып, үйрөнгүсү келгендер болсо, Окутуучу Чинг Хай агартуучулукту үйрөтүүгө жана мындан ары руханий жетекчилик кылууга ар дайым даяр.

Дүйнө бактысыздык менен толду,  
Мен сени менен гана толуктаймын.  
Эгер бул Ааламдын ички дүйнөсү сен болсоң,  
Анда бардык кайгы-капалар жоголмок.  
Бирок кайгы-капага толгон дүйнө сыяктуу,  
Мен сен үчүн орун таба албаймын.

Мен Ааламдагы бардык күндү, айды, жылдыздарды  
сатмакмын,  
Сенин келишимдүү көз карашыңдын бирин сатып алыш  
үчүн, О, чексиз жаркыраган окутуучум!  
Көңүлүнө кароо менен менин,  
Дегдеген жүрөгүмө бир аз жарык орнот.

Жер алдындагы жарыктан, музыкадан  
Жер эли ырдоо, бийлөө үчүн түнү чыгат.  
Ичимдеги музыкадан жана жарыктыктан кыймылдап, Бир  
гана мен транста отурам.

О Кудай, сени укмуштуулугуңду билгенден бери,  
Мен бул дүйнөдөгү эч нерсени жактырбай баштадым.  
Өз сүйүүңө жана тилектештик менен кучагына мени да  
кошчу!  
Түбөлүккө!  
Оомин!

*Улуу Окутуучу Чинг Хайдын “Унчукпаган ый” ырлар  
жыйнагынан*



# БАШКА ДҮЙНӨ СЫРЫ

Улуу Окутуучу Чинг Хайдын лекциясы,  
26-июнь 1992а (DVD#260)  
БУУ, Нью-Йорк

**Б**ириккен улуттар уюмуна кош келипсиздер! демекчимин. Анда эмесе, адегенде ар кимибиз өз динибизде кудайга сыйынып, андан соң ишибизди улантсак. Биз ким зарылчылык болбосун, ал берилет деп ишенип, ошону каалар элек. Мисалы, дүйнөдө дүйнөнүн бардык качкын, согуштун курмандыктарын, аскерлер, өлкө башчылары, албетте БУУнун жетекчилери ойлогон ойлорун акырына чейин ишке ашырып, бири-бири менен тынчтыкта жашашат.

Биз эмнени сурансак, ошол нерсе аткарыларына ишенебиз. Библияда мына ушундай жазылган. Рахмат!

Өзүңүздөр билгендей, бүгүнкү биздин лекциянын темасы “Бул дүйнөнүн сыртындагылар”, менимче, сиздерге тема түшүнүкт бодду деп ойлойм, кенен токтолуп айтыштын деле кажети болбосо керек. Бул туурасында сиздер жакшы билсеңиздер керек чынбы? Бирок бул дүйнө сыртында башка нерселер да бар. Бүгүн лекцияга келгендер үчүн аларды бил кызык болсо керек деп ойлойм. Бул эми биз ишенбегидей кандайдыр бир керемет же фантастика эмес. Бул өтө илимий, толук логикалуу, ошону менен бирге өтө зарыл нерсе эмеспи.

Биз бардыгыбыз уккандай, ар түрдү диний китептерде жана Ыйык жазууларда теңирдин үй-бүлөсү, аң-сезимдин түрдө деңгээлдеги өлчөмү, биздин ички дүйнөбүздө Кудайдын башкаруучулугу жана будданын маңызы жана башкалар жөнүндө уккан-билгендерибиз бар. Бул бардык нерселер жашоодо боло турган кубулуш катары түшүндүрүлөт. Бирок ал жол Ыйык китепте жазылгандай, кээ бир гана адамдарга кезигет. Эч бир адамга ачылбайт деш туура эмес, ал аз гана сандагы адамга белгил болот. Салыштырып караганыбызда, жер шарындагы калктын ички дүйнөсүндө Кудайдын дүйнөсү ачылган же аталган “запредельный дүйнө” эшиги ачылган адамдар абдан эле аз.

Эгер сиз Америкада жашасаңыз, анда коюлган чектен чыккан китептерди окууга көп мүмкүнчүлүгүңүз бар. Ошондой эле кээ бир америкалык кинофильмдердин сюжеттерин толугу менен ойдон чыгарылган деп айтууга негиз жок. Мындан тышкары кыялды толугу менен чагылдыра албаган бир нече япон ленталары бар. Анткени, режиссерлор китептерден башка дүйнөдө болуп келген же Кудайдын нуруна кабылган кээ бир адамдар боюнча окуп, кабардар болушкан.

Ал эми кудайдын дүйнөсүндө эмне бар болду экен? Эгер бул дүйнөдө иштеген ишибиз, жашоочу коопсуз жайыбыз жана көптөгөн сүйүктү туугандарыбыз болсо, биз эмнеге кабатыр болушубуз керек? Биз ушундай жетишт жашоодо жашап жатканыбыз үчүн Кудайдын дүйнөсү жөнүндө да ойлонушубуз керек.

“Кудайдын дүйнөсү” деп сөз баштаганыбызда, диний маанайда сөз болсо керек деген ой болушу мүмкүн. Бул болгону жогорку аң-сезимдин жогорку деңгээлинин бири. Мурунку учурларда аны эл асман деп аташкан, бирок илимий терминологияны колдонуу менен, аны илимдин жогорку деңгээли, акылмандуулуктун бийик түрү деп аныктаса болот. Эгер ага кантип жетишти билсек, биз деле ошого жете алабыз.

Жакын арада эле Америкада адамзатын Самадхиге түздөн түз жеткирген жаңы табылга чыкканын уктук. Сиз аны көрдүңүз беле? Учурда ал Америкада сатылууда. Төрттөн жети жүзгө

чейин, бул эми сиз кандай деңгээлге түшкүңүз келет, ошого жараша. Ал эми бул багыт медитация кылбай, түз эле Самадхиде болгусу келген жалкоолор үчүн белгиленет. Сиз азыр маалыматыңыз болбогондуктан, мен ушул табылга жөнүндө кыскача айтып берейин.

Бул машина сиздин I.Q. (акыл өсүшүнүн коэффициенти) өтө жогорку деңгээлге жете турган бошондук, укмуштуулук абалына алып барат. Сиз жогорку билим, бийик аң-сезимд болуп, анан барып өзүңүздү абдан жакшы сезесиз. Мында атайы тандалган музыка пайдаланылат, андыктан музыка уга тургандай болуп, кулакка тагуучу тетикти даядашыңыз зарыл. Мындан тышкары стимулдоочу электр кубаты пайдаланылат. Балким андан кийин жарк деп чагылган өңд отту көрөсүз. Ошондуктан көзүңүздү таңышыңыз керек болот. Кулак тетиги менен көзгө таңгыч – бул Самадхиге жет үчүн бирден бир керек буюмдар. Самадхи абдан ыңгайлуу, ошону менен абдан арзан баада, болгону-төрт жүз доллар. Чындыгында аны алып койсо түбөлүккө жарайт, ошону менен бирге өтө арзандыгын да унутпайлы. Ошондой эле сиз аны электрбатареясына сайып да убараланбайсыз, болгону коюп, штепселин чыгарасыз же эгер машина сына турган болсо, оңдоп отурбайсыз.

Демек, жада калса искусстволук чыгармачылык жана тандалган музыка, адамдар өздөрүн бош алып жүрсүнө жана өтө эле акылдуу болушуна түрткү берет. Мен мындай божомолдонгон натыйжа туурасында гезиттерден окугам, бирок өзүм колдонуп көрө элемин. Учурда ушул сыяктуу нерселер абдан кеңири тарап кетти. Менин угушума караганда, көптөгөн машиналар буга чейин сатылыптыр. Ал эмес ушундай искусстволук ыкма менен адамды бошондотууга мажбурлап, I.Qну жогорулатууга мүмкүн. Чыныгы баалуулуктар бул дүйнөнүн сыртында жайгашкан, бирок биз аларды кармалап көргүбүз келгенде гана жол ачылат. Бул ички асмандык музыка кудайдын ички дабышы. Бул музыка күчүнүн, ички жарыктын же ички дабыштын күчүнөн көз каранды. Биз бул дүйнөнүн чегин бузуп, тереңирээк түшүнүк деңгээлине жетишүү.

Мара бул физикалык мыйзамды эске салып жатат. Сиз ракетаны тартылуу күчүнө каршы коё бердиңиз. Аны чоң күч менен жылдыруу керектелет. Качан анын ылдамдыгы өтө жогорулаганда гана ал жарык чачат. Андыктан, эгер сырткы дүйнөгө абдан тез багыт алсак, анда биз да жарык бөлп чыгарып, дабыш угабыз. Эч кандай чуу чыгарбастан, “экспериментаторго” ыңгайсыз абал түзбөстөн жана чыгашага учуратпаган дабыш бизди жогорку деңгээлге түрткөн энергиянын бир түрү болгон дирилдөө болуп эсептелет. Башка дүйнөгө чыгуу ыкмасы деген ушул.

Сырткы дүйнөдө баары жетиштүү болуп, ал жак биздин дүйнөдөн да жакшыбы? Ал жерде биз элестете алган жана элестете албаган бардык нерселер бар. Биз өз башыбыздан жок дегенде бир жолу өткөргөн соң, анан барып ынанабыз. Муну эч ким толугу менен сүрөттөп айтып бере албайт. Ошондуктан биз аны көөшөрүлө каалап, чыныгы аракетибизди жумшабасак, аны биз үчүн эч ким жасап бербейт. БУУда сиздин иш ордуңузга башканы отургузуп, ал эми сиз ал үчүн акча алып турганыңыздай эле, же биз үчүн башка бирөө тамактанып, а биз ага канааттанып жаткандай эле көрүнүш. Мына ошол үчүн бул ыкманы өзүбүз колдонуп көрүүбүз керек. Ушул сыяктуулардын баарын башынан өткөргөн адамды жакшылап угушубуз мүмкүн, бирок анын айтканы менен эле сабак алган болбойбуз. Кудайды тааныган адамдын энергиясы бар экенинен улам, биз бир, бир нече же канча бир күн ичинде ошону сезебиз. Биз чыныгы жаркыраган нурду көрүп, кайсы бир дабышты уга алабыз. Бирок көпчүлүк учурда мындай нерсе тез эле өтөт. Анда эмесе биз өзүбүз башыбыздан өткөрүп көргөнүбүз оң.

Биздин дүйнөдөн тышкары башка да көп дүйнөлөр бар. Мисалы, биздин дүйнөдөн бир аз жогору жайгашкан дүйнөнү алалы. Батыш терминологиясы менен биз аны Астралдык дүйнө дейбиз. Ал жакта жүздөн көп түрдүү деңгээлдер бар. Ар бир деңгээл – өзүнчө бүтүн дүйнө болуп эсептелет. Негизинен ал биздин түшүнүк деңгээлибизге дал келет. Бул университеттеги өтүлгөн сабактын материалына карата ой жүгүртүү деңгээлинин

жогорулашын түшүндүрөөрүн, ошону менен бирге жүрүп отуруп биз акырына келээрибизди эске салат.

Астралдык дүйнөдө биз ар түркүн көп кереметтерди көрө алабыз. Эгер бизди андай кереттер кызыктырса, өзүбүз деле андайларды жарата алабыз. Ошондой эле оорулууга күч дем бере алабыз, а түгүл кээде башкаларга көрүнбөгөндөрдү да көрө алабыз. Негизинен биз керемет күчтөрдүн алты түрүн кармана алабыз. Кээ бир нерселердин артында эмне бар экенин көрө алабыз, мейкиндик артындагыларды уга алабыз. Биз үчүн ортодогу аралык эч кандай мааниге ээ эмес. Муну кудайдын көрүүсү же кудайдын угуусу деп атайбыз. Анда биз дамдардын оюн түз эле көрүп, ал эмес, кээде күчтүн аркасында адамдык эс тутумду да көрө алабыз. Ушундай мүмкүнчүлүктөр Кудай дүйнөсүнүн биринчи эле деңгээлинде ачылат.

Жогоруда айтылгандай, ушул биринчи дегээлдин чегинде башка сөз менен айтып бере алгыс көптөгөн деңгээлдер бар. Мисалы, Билдирүүдөн кийин медитация кылабыз, эгер биздин деңгээл биринчи менен дал келсе, анда биз көптөгөн мүмкүнчүлүктөргө ээ болобуз. Мындай учурда бизде мурда таптакыр болбогон адабий талантты өнүктүрүү күчүнө ээ болобуз. Ошону менен катар, биз башкалар билбеген асман белеги сыяктуу, кээде акча каражат багытындагы, же ийгиликтүү карьера жана башка көптөгөн нерселерди үйрөнөбүз. Анан барып, биз ыр жазганды, балким сүрөт тартканды, кыскасы мурунтан тааныш болбогон иштерди аткарууга жөндөмдүү болушубуз толук мүмкүн. Мунун баары биринчи деңгээл. Биз китеп жазып, укмуштуудай ыкмадагы ыр да чыгара алабыз. Мурдатан жазуучу болуп жүргөнү профессионалдуулукка чыга албай жаткан болсо, эми ал өз оюна жете алат. Аң-сезимдин биринчи деңгээлине жетип, ушундай бардык чыныгы материалдык пайдаларга ээ болобуз.

Чындыгында алар кудайдын тартуусу болуп эсептелбейт. Аларды биздин ички дүйнөбүз камтып турат. Биз качан ошол таланттарыбызды ойготконубузда, алар ошол замат эле



жанданышат. Андан кийин биз аларды пайдалана алабыз. Ошентип биринчи деңгээл боюнча маалымат ала алдык.

Эми, биз жогоруурактагы деңгээлге көтөрүлгөнүбүздө, биздин алдыбызда жаны көптөгөн мүмкүнчүлүктөр ачылып, биз үчүн көпчүлүгүнө жетише алмакчыбыз. Албетте, мунун баарын айтып отурушка убакыт жетишпейт. Ошондой болсо да, эгер өзүңүз иш жүзүнө ашырып көрбөсөнүз, айтканда баары бир кызыксыз, жанагы момпосуй, таттуу нан боюнча айтып келип, бирок жеп көрө элек болгон сыяктуу эле кеп болуп калат. Ошондуктан мен сиздин табитиңизди тартып көрүүдөмүн, эгер аларды жегиңиз келсе, анда кеп башка. Бериле турган тамактын нак өзүн биз кийинчерээк сунуштайбыз. Ооба! Эгер аны сиз чын эле кааласаңыз.

Эми болсо ушул эле деңгээлдин чегинде кийинки деңгээлге, башкача айтканда экинчисине өтөбүз. Мында биринчиге караганда, көптөгөн мүмкүнчүлүктөр, анын ичинде укмуштар да кезигет. Экинчи деңгээлде, биз ээ болгон жөндөмдөрдүн эң сонуну-чечендик жана тартышуу искусствосу. Бул деңгээлге кадам таштаган адам менен эч ким жарыша албайт, анткени ал чечендиктин укмуштуудай сырларын үйрөнүп, акыл эстин жогорку чегине жеткен болот.

Орто акыл жөндөмдүмүндөгү, I. Qнун орто деңгээлиндеги көпчүлүк адамдар мындай акыл эси, I. Qсу жогору болгондор менен атаандашы албайт. Бирок бул мээнин жөнөкөй эле физикалык мүмкүнчүлүктөрүнүн өсүшү эмес, ал биздин ички дүйнөбүзгө кудайдын берген сыйкырдуу жаралган акыл күчү. Ал эми ачылат. Индияда бул деңгээлди “Буддхи” деп аташат. Ал “интеллектуалдык деңгээл” деп түшүндүрүлөт. Буддхиге жетүү менен, сиз Будда деп эсептелесиз. Мына ушундан улам, “Будда” деген сөз “Буддхиден” алынган. Будданын келип чыгышы, дал ушундай түшүндүрүлөт. Бул чек эмес. Мен сизди Будда менен эле тааныштырып, бүтүрөйүн деп жаткан жокмун, анын мындан да көп майда-чүйдөсү бар.

Будда деп көпчүлүк эл илим-билимдүү агартуучуну эсептешет. Эгер ал экинчи деңгээлден жогорку деңгээлди билбесе

деле, ага жагынуулар болот. Окуучулары анын тирүү Будда экенин ойлогондо, аны Будда деп сыймыктануу менен аташат. Чындыгында эгер ал экинчи деңгээлге жетип, кайсы бир таңдалган адамдын өткөн жашоосун, учурдагысын жана келечегин айтып, чечендикти айкалыштырса эле, бул Кудайдын дүйнөсүнө кеткен жолдун бүткөнү экен деп түшүнбөө керек.

Адам өткөн, учурдагы жана келечегин окуу жөндөмү менен эле сыймыктанбашы керек. Бул батыштагылар айткандай, болгону Акаши хроникасын окуу болуп эсептелет. Эгер кимде ким йога же ар түрдүү медитацияларды кылып жүргөн болсо, анда Акашинин Хроникасын окуй алат. Алар үчүн китепкананын окурмандары сыяктуу эле жөнөкөй болот. Мисалы, БУУнун бул коңшу залында бардык тилдердеги китептер бар экендегидей эле. Ал жерден араб, орус, кытай, англис, француз, немис жана кайсы гана тил болбосун баарын таба аласыз. Эгер сиз бул тилдерде окуй ала турган болсоңуз, анда кайсы өлкөдө эмне болуп жатканын биле аласыз. Муну экинчи деңгээлдеги киши адам тагдырын өз таржымалындай эле оңой жана так айтып берген сыяктуу түшүнөт.

Аң-сезимдин экинчи деңгээлине жетүүдө көп нерселер жатат. Бирок экинчи деңгээлге жетүүнүн өзү эле керемет. Анткени, ал акыл-эс эсептелген Буддхини ачкан тирүү Буддага айланат. Ошондой эле жашоодо көптөгөн аталышка ээ боло элек нерселер бар. Айтылып жаткан ар бир керемет биз каалайбызбы, каалабайбызбы жарала берет, анткени биздин акыл-эс мындан ары ачык болуп эсептелет. Биз үчүн гормониянын жана айыгуунун жогорку булактары ачылды. Мындай адамдардын жашоосу бейпилчиликте өтүп, жакшырат. Биздин акыл же Буддхи өткөн жана учурдагы билимдерди камтыган, биз мурун жасаган жаман иштердин баарын кайрадан жөнгө салууда же кайрадан өзгөртүүдө зарыл болгон өтө кеңири түшүнүк болуп эсептелет. Демек, бул каталарды оңдоо менен, жашоону жакшыртууга болот.

Мисалы, биз жакындарыбыздын бирин байкоосуздан таарынтып алганыбызды билбесек, эми болсо ал бизге белгилүү

болот. Муну билиш өтө жөнөкөй! Мурда таарынтып алган жакын адамыбыз түшүнбөстүктөн же ойлонулбай жасалган ишибиз үчүн такыр сүйлөшпөй, бизге зыян келтирип, каршы тура турганын аңдачу эмеспиз. Эми эмнеден улам мындай окуялар болоору белгилүү болду. Мындан ары баары жеңил болот. Биз эми жакыныбызга барып, же телефон чалып конокко чакырып, аны менен сүйлөшүп, таарынчын жазсак болот.

Ошондуктан интеллектуалдык деңгээлге жетип, биз автоматтык түрдө ашык сөзсүз түшүнүп, унчукпай иштерди жөнгө салып, же бул жагынан жардам бере алган энергиянын булагы менен байланышып, жашоо багытыбызды оңдоо менен анын агымын туура нукка салабыз. Муну менен биз жашоодогу өзүбүз каалабаган, жагымсыз көп бактысыздыктарды азайта алабыз. Ооба! Дал ошондой! Ошондуктан экинчи деңгээлге көтөрүлүп жатканыбызда, бул өзүнчө эле керемет сыяктуу туюлат.

Мен эмнени сизге түшүндүрөйүн дегеним, илимий, логикалык жактан аныкталган, ошондуктан йог же медитация кылуучу адам-бул кандайдыр бир сырдуу инсан же жерден тышкаркы бир нерсе деп түшүнүү туура эмес. Негизи аны биздин арабыздан ким болсо да, эгер өз жөндөмдөрүн кандай өстүрүүнү үйрөнгөн болсо, бул ишти кадимки жер үстүндөгү боло турган көрүнүш катары эле аткара берет. Биз Америкада баары “нау-хауга” (“кандай кылышты билем”) көз каранды дейбиз, ошондуктан аны элдин баары үйрөнсө болот. Чынбы? Биз баарын үйрөнө алабыз. Демек, бул биз да үйрөнө ала турган жөнөкөй эле бул дүйнөдөн тышкаркы дүйнө жөнүндөгү жаңы илим. Албетте сизге таң калыштуу да угулушу мүмкүн, бирок канчалык өйдө турган нерсе болсо, ал ошончолук жеңил болот эмеспи. Орто мектеп, колледдердеги татаал математикалык маселе жана оор тапшырмаларга караганда, биздин илим абдан эле жөнөкөй.

Экинчи дегээлдин көп өз бөлүмдөрү бар. Мен сиздерге бардык сырларын толук айтып отурбастан, кыскача токтолуп өтөйүн. Бирок бул боюнча сиз эгер баарын басып өткөн Окутуучу менен чогуу алга кетсеңиз, анда өзүңүз баарын көрүп билесиз. Андыктан эч кандай жашыра турган сыр жок. Эгер биз ар бир

деңгээддин бөлүмдөрүнө токтолуп отурсак, абдан көп убакыт сарпталат. Ошондуктан Окутуучу болгону кыскача ар бир деңгээлди катары менен тез-тез тааныштырып өтөт. Анткени сиз башкаларды окутуп атпагандан кийин, азырынча бул маалыматтар жетиштүү. Болбосо өзүңүзгө баш оору таап аласыз. Көп убакытты алганына карабай, болгону сизге баарын көрсөтүп, кайра алып келиш керек. Кээде бул үчүн бардык өмүрдү талап кылышы мүмкүн. Бирок агартуучулук акырындык менен келет.

Бул эми башталыш гана болуп жатат. Эгер сиз университетке тапшырсаңыз, кабыл алынган күнү эле ошол университеттин студенти болуп эсептелесиз. Бирок бул табият таануу илиминин доктору менен эч кандай жалпылаштырууга жатпайт. Сиз бүтүрүүчү аталгыча алты же төрт, болбоду дегенде жыйырма жыл өтөт. Студент дароо эле болосуз, эгер сиз аны чындап кааласаңыз. Андыктан эки жагы тең кызматташышы керек.

Мисалы, биз бул дүйнөдөн тышкары чыккыбыз келсе, жөн гана көңүл ачуу үчүн дейли. Анткени биз Нью-Йорктон башка ары жакка баралбайбыз. Биз Манхэттен, Лонг-Бич, “Шорт”-Бич жана башка “бичтер” жөнүндө баарын жакшы билдик дейли. Биз эми жерден сырткаркы жерлерди көргүбүз келип жатат. Баары оюбуздагыдай болобу? Эмнеге жок? Биз сууга түшүш үчүн эле Майами, Флоридага барып, көп акча кетиребиз, а эмнеге бул дүйнөгө окшобогон коңшу планеталарга барып, ал жактагылар кандай жашаарын көрө албашыбыз керек? Бул жерде таң калыштуу деле эч нерсе жок. Бул болгону өтө алыскы физикалык саякаттын ордуна, акыл саякаты, жан саякаты. Негизи эки түрдөгү саякат бар. Алар абдан логикалуу болгондуктан, түшүнүүгө жеңил.

Ошентип биз Экинчи деңгээлдебиз. Башка дагы эмнелерди айтып беришим керек? Биз бул дүйнөдө жашай беребиз, бирок ошол эле учурда башка да дүйнөнүн бар экендигин билебиз. Анткени биз саякатка чыктык.

Американын же башка өлкөнүн жараны өзүнө коңшу өлкөлөр кандай экенин көрүү үчүн саякатка чыгышат, сиз да ошондой кылыңыз. Менимче, бул жакта, БУУда отургандар

байыркы чыныгы америкалыктардын тукумунан эмес да, чынбы? Ооба. Андыктан сиздер бул боюнча билесиздер. Биз муну түшүнүү үчүн башка планетага же кийинки аң-сезим деңгээлине өтүшүбүз керек. Бирок бул жерде аралык ушунча алыс болгондуктан, биз жөө, ракета менен, жада калса белгисиз учуучу объект (БУО) менен багындыра албайбыз.

Абдан чоң БУОге кесилишпеген дүйнөлөр бар. БУО! Белгисиз объект, ооба-ооба, учуучу объект, ооба! Бирок биз кез келген учуучу объектке карганда тезирээк аралаша алабыз. Бул жөндөм—өз жаныбыз. Кээде биз аны рухубуз деп да атайбыз. Биз анын жардамы менен полиция жок, жол тыгыны болбогон, эч нерсе жок жерде калкый алабыз. Мындай учурда качандыр бир мезгилде арабдар бизге мунай затын сатпай коюшат деп тынчсыздануунун зарылчылыгы жок (Күлүп). Анткени биздин жаныбызга анын өзүнөн башканын кереги жок. Ал эч качан өз катарынан чыкпайт. Биз Аалам мыйзамдарын бузуп, асман менен жердин гармониясын ыдыратып, залака келтирсек, ал ошондо гана өз нугунан чыгышы мүмкүн. Бирок мындай нерселерге барбай, качса деле болот. Эгер сиз кантип качса болоорун билүүнү кааласаңыз, биз айтып беребиз.

Макул анда баштайлы. Мен үгүтчү эмесмин. Тынчсызданбай эле коюңуз, мен сизди чиркөөгө чакырбаймын.

Биз машина айдоодо, кызыл күйсо-токтоп, жашыл жанса өтүп, кыскасы жол эрежелерин билүүгө тийишпиз. Мына ушул сыяктуу эле ааламда да биз билүүгө тийиш болгон кээ бир мыйзамдар бар. Ааламдын физикалык дүйнөсүнүн жөнөкөй мыйзамдары бар. А биздин дүйнөнүн артында, ушул эле физикалык Ааламдын артында эч кандай мыйзам болбойт. Биз эркин жараңдарбыз, бирок андай эркин болуубуз үчүн биз бул дүйнөнүн арткы тарабына жетүүгө тийишпиз. Ушул жашоодо жашап жаткан соң, жагымсыз окуялардан качуу үчүн бул дүйнөнүн мыйзамдарына болушунча таянуубуз керек. Биз ошондо гана учуучу аппаратыбызды кокустатып албай, тез, жогору жана тоскоолдуктарсыз уча алабыз.

Бул мыйзамдар христиандардын, буддисттердин жана индуисттердин Ыйык Жазууларында камтылган. Алар абдан жөнөкөй, ошондой эле биз жакындарыбызга эч бир зыян келтирбей, *адам өлтүрбөй*, ууру кылбай жашообуз жазылган. Баңгизат кошулган, дүүлүктүрүүчү каражаттарды пайдаланбоо керек. Балким, Будда 20-кылымда кокаин ойлоп табаарыбызды билип, ал ошол үчүн баңгизаттарды колдонууга тыюу салган. Баңгизат негизи адамды укмуш бир окуяга кабылаарын сездирип, биздин аң-сезимди физикалык жактан ырахат алууга тыгыз байлайт. Ошондой эле адам жанынын саякатын унутууга алып барат.

Эгер биз тез, бийик жана коркунучсуз учууну кааласак, анда ракетаны коё берүүдө окумуштуулар физиканын колдонгондой эле, биз да материалдык дүйнөнүн мыйзамдарын билүүгө тийишпиз. Түшүнүктүүбү? Демек, биз ракетадан жогору, Аңдалбаган учуучу объекттен тез учууну кааласак, кандай кылышыбыз керек? Эгер менин айткандарым кызыктырса, жооп берүүгө туура келген башка да суроолор бар. Биз аларга Билдирүү маалында кайрылабыз. Ал эми азыр сиздерге белгилүү болгон осуяттарды улам кайталап, сиздерди жадатпайлы. Мен айткан менен деле сиз: “Мен муну билем. Аларды Библиядан окугам. Он осуят да чынбы? Он насыят”-деп айтышыңыз толук мүмкүн.

Чындыгында көпчүлүгүбүз он осуятты окуганбыз, бирок аларды терең аңдап, жакшы түшүнгөн эмеспиз. Балким биз терең түпкүрүн түшүнүүнү эле кааладык., бирок андай болбоду. Ошентип, кээде ал осуяттарды тереңирээк түшүнгөн адамдын айтканын угуп, эсиңизге салып койсоңуз, тоскоолдук деле болбойт. Мисалы, Библиянын мурунку Эски Осуятынын биринчи бетинде Кудай: **“... жерге ээ болуу менен, анын үстүн толтургула.** Ошондой эле деңиздеги балыктарга, канаттуу куштарга жана жер үстүндөгү жандуу жандыктарга атайы тамак-аш бергендигин айтат. Бирок ал адамдарга жаныбарларды жешин айткан жок. Жок! Кудай: **“Мен силерге жер жүзүндөгү ар кандай чөп-чарды, айдоочу үрөндү, отургуза турган көчөтү бар бак-**

**дарактын бардык түрүн, кыскасы тамагыңарга кошо тургандын баарын бердим”-дейт.** Бирок буга көңүл бургандар аз. Библиянын артынан түшкөн көпчүлүк, чынында Кудай эмне айткандарын түшүнбөстөн, эт-аш жегенин уланта бермекчи.

Эгер биз илимий изилдөөлөргө тереңирээк кайрылсак, биз эт-аш жебөөгө тийишпиз. Биздин организм, ичеги-карын, ашказан, тиштери-биз-баары вегетариандык тамак-аштарды жегенге гана ыңгайлуу. Тубаса укмуштуудай интеллектуалдык жөндөмдүү болгонуна карабай, көпчүлүк адамдар түрдүү оорута чалдыгып, тез картайып, алсырап, чарчагандары таң калдырбай койбойт. Убакыттын өтүшү менен, алардын өңү өчкөндөй улгая баштайт. Адам картаң көрүнсө, өзүн жаман сезе баштайт. Мунун баары биз өзүбүздүн “кыймыл каражаттарыбыз”, өз “учуучу аппараттарыбыздын”, өз “Белгисиз учуучу объектибиздин” бузулушуна алып келебиз. Эгер сиз аларды узак пайдаланууну жана өзүнүздү коопсуз сезүүнү кааласаңыз, аларды кандай коргош керек болсо, дал ошондой кылыңыз. Мисалы, сиздин машинаңыз бар дейли. Машинаңыздын багына ал кабыл албаган май куйсаңыз эмне болот? Балким машинаңыз бир топ метр жерге чейин жетип, токтоп калат. Мындай учурда сиз аны күнөөлөбөйсүз. Анткени сиз туура эмес кылганыңыз үчүн, ал сиздин күнөөңүз. Же машина майында суунун кошулмасы болсо, машинаңыз бир аз убакыт жүрөт, бирок бузулбай койбойт. Эгер май таза болуп, биз аны алмаштырбадык дейли, анда жүрө берет, бирок баары бир бузулат. Кээде ал жарылышы да мүмкүн, а мунун себеби, биз ага керек болгондой кам көрө алдык.

Дал ушундай эле биздин денебиз да эң жогорку акылдуулук үчүн пайдалана турган түбөлүктүү кыймылдын каражаты. Бирок акырындык менен аны бузуп, көрсөтүлгөнү боюнча пайдаланбайбыз. Мисалы, биздин машинабыз бизди жумушка, же досторубузга, же жөн гана керемет жаратылышка чыгууда көп милди басып өтүшү керек. Бирок биз ага кам көрбөй, туура келбеген май куюп, же аны текшербей койсок, суу куюлган бакты карабай, кыскасы баарын туура эмес кылдык. Ал биз каалаган ылдамдыкта жүрбөйт. Натыйжада, биз болгону көлчүк

үстүндө айланып, үйдүн жанында же короонун артында жүргөн болобуз. Бул деле жакшы деңизчи, бирок машинаны эмне максат менен сатып алгандыгыбыз, өз кезегинде максатыбыз ишке ашпай калат. Биз акчаны, убакытты жана энергияны жөн эле кетирген болобуз. Ага эч ким күнөөлүү эмес. Бул үчүн сизге эч бир полиция кызматкери айып төлөтпөйт. Болгону сиз машинаңыздан ажырап, шамалга акча чачкан болосуз. Анан кантип алыс кетип, кызыктуу көп нерселерди, түркүн пейзаждарды көрмөк элек?

Биздин денебиз да дал ушундай абалга кабылган болот. Биз бул дүйнөдө жашай алабыз, бирок биздин материалдык денебиздин ичинде чектен чыгууга жол берген нерсе бар экенин эстен чыгарбайлы. Ракетада учуучуастронавт да дал ушундайга барат. Ракета-бул анын аспабы. Ал коркунучсуз жана тез учуусу үчүн физиканын мыйзамдарын кылдаттык менен байкоо жүргүзөт. Бул жерде ракетадан мурун анын ичиндеги адам чоң мааниге ээ. Болгону ракета аны максатка жеткирет. Өзүңүздөр баамдагандай, бул жерде ракета негизги объект эмес, эң башкысы –астронавт жана анын учуу максаты эсептелет. Эгер ал Лонг-Айлендди айланып учуу үчүн гана ракетага түшсө, анда ал жөн гана убактысын, ошону менен бирге мамлекеттик каражатты короткон болот.

Биздин денебиз-ичине устатты камтыган чоң баалуулук болуп эсептелет. Ошондуктан Библияда: **“Сен Кудайдын ибадатканасысың, сенин ичинде Кудурети күчтүү Кудай бар...”-деп жазылган.** Ыйык Рух –бул да ошондой. Эгер биз – Ыйык Рухтун жана Кудурети күчтүү Кудайдын кармоочусу болсок, бул кандай жоопкерчилик, чоң мааниге ээ экенин түшүнүп жатасыздарбы. Бирок көпчүлүк эл бул сөздөрдүн маанисин терең түшүнүп, маани берип окубай, тез эле көз жүгүртүп өтүшөт. Ошондуктан менин окуучуларым, менин окуумдун артынан түшүү менен, алардын ички жан дүйнөсүндө ким бар экенин жана бул дүйнөнүн артында эмне жатканын, биздин күнүмдүк күрөштүн, айлык акы, көтөрүлүштөрдүн, ушул сыяктуу



материалдык көйгөйлөрдүн келип чыгышынын түйүндөрүн түшүнүшөт.

Биздин ички жан дүйнөбүздө сулуулук, эркиндик, акылмандуулук көп. Алардын баары биздин ички дүйнөбүздө жайгашкандыктан, аларга карай туура жол сала билишибиз керек. Болгону биз анын ачкычын мурда үйдү жапкан боюнча унутуп, ачкыч кайда экенин билбейбиз. Болгону ушул эле.

Айтылуу Окутуучу –бул ошол эшикти ачууга жана бизге тиешелүү нерселерди көрсөтүүгө жардам берчү жалгыз адам. Бирок биз аны сабырдуу карап, биздеги ар бир предметти кылдаттык менен изилдөө зарыл. Ошентип биз Экинчи Деңгээлде болуп кайттык. Сиздер мындан ары кетүүбүзгө кызыкдарсыздарбы? (Ооба! Ооба! –деп аудитория жооп берет). Сиздер эч нерсе кылбай туруп, баарын билгиңиздер келеби? (Окутуучу күлөт) Макул. Башка өлкөдө болуп кайткан адам, сиздерге ал өлкө боюнча баарын айтып бере алат. Чынбы? Ала келсек, сизге ал кызык болот эмеспи, балким ал жакка сиз да баргыңыз келет. Экинчи Дүйнөдө эмнелер бар экен? Мен сиздерге баарын айтып бере элекмин, бирок биз бул жерде бир күн кечке отурбайбыз. Демек, Экинчи Дүйнөдүн соң, сизде көп мүмкүнчүлүктөр пайда болот. Эгер сиз чечкиндүү болуп, тырышып эмгектенсеңиз, анда Үчүнчү деңгээлге өтө аласыз. Үчүнчү дүйнө –абдан эле жогорку баскыч болуп эсептелет.

Үчүнчү Дүйнөгө өткөн адам бул дүйнөнүн бардык карыздарынан таза кутулушу керек. Эгер биз бул материалдык дүйнөнү башкара билсек, биз жогору көтөрүлө албайбыз. Эгер сиз кайсы бир мамлекеттин мыйзамдарын бузсаңыз, сиз тергөөнүн аркасында башка бир өлкөнүн чек арасына өтө албайсыз. Бул дүйнөдө биздин карыздар -мурда жасаган, учурдагы жана келечекте жасоочу кылык-жоруктардын көптүгүнөн улам келип чыгат.

Булардын баарынан арттагы дүйнөгө өтөөрүбүздүн алдында бошонуш керек.

Экинчи Деңгээлде биз басып өткөн жашообуздагы бардык карыздардан кутулууну көздөп, кам көрө баштайбыз.

Анткени өткөн жашоонун көрөңгөсү жок, биз учурдагы жашоодо жашай алмак эмеспиз.

Окутуучуларды эки категорияга бөлсө болот. Биринчилери-кармы жок, бирок бизге кошулуу үчүн баарын өздөштүрө алышат. Ошондуктан ар бир адам келечекте Окутуучулукка талапкерлигин коюп, Окутуучу боло алат. Кээде Окутуучу бизге жогорку дүйнөдөн убактылуу карма алуу менен түшөт. “Карманы өздөштүрүү” – деген сизге кандай угулат?

(Окутуучу күлөт). Бул мүмкүн. Ооба, мүмкүн.

Элестетиңиз, мисалы сиз мурун бул жерде болгонсуз. Көптөгөн кылым, миң жылдык аралыгында сиз көпчүлүк эл менен сүйлөшөсүз жана жолугушасыз. Андан соң сиз кайрадан мурунку абдан бийик, Бешинчи Деңгээлдеги туруктуу үй-жайыңызга кайтып келесиз. Бешинчи Деңгээл-бул Окутуучунун жиберүүчүсү, бирок анын үстүндө да көп бөлүмдөр бар.

Эгер сиз кайра келүүнү кааласаңыз, кайгыруудан же Улуу Кудайдын тапшырмасы менен төмөн түшүүгө туура келет. Өткөн убакта эл менен тууган болуунун натыйжасында, сиз бирөөнүн карызын ала аласыз. Сиз бир гана карыздарды аласыз, ал эми укмуштарды элге таштайсыз. Карыз алып, сиз аларды төлөйсүз. Акырындык менен рухий энергияңыздын аркасында, сиз өз күнөөлөрүңүздөн кутуласыз да, бул дүйнөдөгү өз милдетиңизден кутуласыз. Биз билгендей, ар түрдүү категориядагы Окутуучулар бар. Алардын арасында бул дүйнөнүн тикеден тике чыгуучулары да бар. Алар узак көңүгүлөрдүн натыйжасында бул жакта Окутуучу болуп калышты. Бул Окутуучулук даража алгандай эле көрүнүш. Дал ушундай эле университеттеги профессор, студенттер, университетти бүтүп, профессор болушат. Абдан тажрыйбалуу профессорлор жана жаңы өсүп келаткан профессорлор бар. Окутуучулар жөнүндө да дал ушундай деп айтууга болот.

Алдыда эгер биз Үчүнчү дүйнөгө баргыбыз келсе, анда биз кандай гана кармынын изинен болбосун, таза болушубуз керек. Карма-бул **“Эмне эксең, ошону аласың”-деген мыйзам.** Апельсиндин үрөнүн себүүнүн натыйжасында, биз апельсин алабыз, эгер алма

сепсек, алма алабыз. Бул да канчалык бир деңгээлде карма болуп эсептелет.

Библияда эч кандай карма жөнүндө айтылбайт, бирок **“Эмне эксең, ошону аласың”-деген** маанини камтыган сөз бар. Библия-бул Окутуучунун кыскартылган түрдөгү сөзү; Окутуучунун жашоосу жөнүндө биз баарын эле биле бербейбиз. Анткени, Библияда түшүндүрүүлөр өтө көп эмес. Библиянын көпчүлүк варианттары түрдүү кыймылдардын жетекчилеринин талаптарына жооп бербеген цензурага айланган. Анткени биз билгендей, кайсы жагыңды караба, баары сатылат жана сатып алынат. Жашоонун кайсы тарабын караба-бардык жерлерден соодагерлерди көрөсүң. Нак библиянын асыл нускасы биз билгендей, чынында башкача, өтө көлөмдүү, абдан так жана түшүнүктүү. Ушундайбы, жокпу? Биз аны далилдей алабыз, ошону менен бирге бизди жок жерден күнөөлөбөөсү үчүн ал жөнүндө айтпайбыз.

Биз далилдей ала тургандарыбызды гана ырасташыбыз керек. Суроо келип чыгышы мүмкүн:“Сиз бул жерде Экинчи, Үчүнчү жана Төртүнчү Дүйнөлөр жөнүндө айтсаңыз, сиз аны кантип далилдей аласыз? Мен далилдей алам! Эгер сиз мени менен ошол жолго барып, мен көргөндү сиз да көрсөнүз. Эгер сиз барбасаңыз, мен анда эч нерсени далилдей албаган болом. Албетте, эч күмөнсүз, мен бул далилденген нерселерди тартынбай айтып бере алам. Биз муну дүйнө жүзү боюнча жүз миңдеген окуучулар менен далилдедик. Биз эмнеге ишенимдүү болсок, ал жөнүндө тартынбай айта алабыз. Бирок сиз мени менен барышыңыз керек, барышыңыз керек. Сиз “Мен үчүн барып, мага баарын айтып берип, анан баарын көрсөтчү”-деп сурана албайсыз. Мен мисалы, анте албайм.

Мисалы, БУУдун бул залында мен болгон эмесмин. Анда, сиз анын ичин сүрөттөгө канча аракет кылбаңыз, баарыбир аны өз көзүңүз менен көргөндөй болбойсуз (мени ал баарыбир таасирлентпейт). Чынбы? Демек, тажрыйбалуу жол башчы менен жол тартышыбыз керек. Бул залда бир канча ар түрдүү улуттагы менин окуучуларым бар. Алар жогоруда мен айткандарды

өздөрүнүн баштарынан өткөрүшкөн, бири-жарым-жартылай билсе, бири- толугу менен билишет.

Үчүнчү дүйнө-бул акыркы чек эмес. Мен үстүртөн гана сүрөттөдүм. Менин саякат тууралуу баяндоом, супсак жана кыскача айтылган сыяктуу. Кайсы бир өлкө жөнүндө кандай гана китеп окубайлы, ал бизди өтө таасирлентпейт. Чынбы? Түрдүү саякат, өлкөлөр жөнүндөгү китептерди окуган жакшы, бирок ал окуяларды өзүң көрүп, башыңдан өткөрүүгө албетте жетпейт. Биз Испания, Тенериф, Греция жөнүндө билебиз, бирок кино тасмалар жана китептерден гана чынында ал жерлердин сулуулугун, элин, салт-санаасын, үрп-адатын, өзгөчөлүгүн, элинин меймандостугун ал жакка барып, жергиликтүү калк менен пикир алышып, улуттук тамак-аштарынан даам татып көрүү менен, көпкөк мелтиреген деңиз суусуна чумкуп, ырахат алып, абасы менен дем алып көрүү менен гана сезе аласың, ал эми китептен мындай ырахаттарды билүүгө мүмкүн эмес.

Силер Үчүнчү дүйнө менен аздыр-көптүр тааныштыңар дейли. Андан аркысы эмне болот? Албетте, силер андан да жогору көтөрүлүп, Төртүнчүсүнө жогорулагыңар келет. Бул дүйнө чындап эле өзгөчө, бирок сиздерге жашоонун бул баскычы туурасында жөнөкөй жатык тил менен айтып берүү, сөз улоо Жаратуучунун алдында өтө жооптуу боло турган иш. Себеби бул дүйнө эң сонун керемет дүйнө, ал жактын караңгылыгына карабастан, Нью-Йорктогу бардык шамдарды өчүрүп койгондон кийинки караңгылыктан да өткөн караңгычылыгына карабастан, бул дүйнө керемет жашоо. Жашоонунда түнкүсүн шаарды бир дагы жарыгы жок көрдүңүз беле? Ооба! Чындап эле, ал жак өтө караңгы. Алда канча караңгы, биз Жарыкка жеткиче. Тыюу салынган шаар сыяктуу. Биз Кудайды таанып-билгиче, биздин жол жабык. Бир гана Окутуучу менен ал караңгылыктан өтө алабыз. Болбосо ал жашоого жол табуу кыйын.

Биз түрдүү баскычтарын өтүп жатканда, күнүмдүк жашоонун, биздин жан дүйнөбүздүн руханий байлыгы гана эмес, кыймыл-аракетибиздин ишке ашышы, интеллектуалдык жөндөмдүүлүгүбүз, жашообуздагы бардык нерсе өзгөрүүгө

учурайт. Ал ган эмес, жадакалса күнүмдүк ишибиздин жүрүп жатканы да бизди ойлондурут, эмнеге биз ишмердүүлүктүн дал ушул түрү менен алек экенибиз, эгерде башка жерде иштегенимде кандай болмок деген суроолор ойлуңдура баштайт. Бул жашоодо бардык тирүү жаңдын акыры эмне болот экенин билип, аддыга койгон максатыбызды аныктап алып, бейкапар жашоо агымы менен кете беребиз. Учурда жашап жатып дагы, биз өлүмгө даярбыз. Муну “Тирүүлөй өлгөнүң” деп билсең болот. Ооба, дал ушундай! Менимче, бул терминди айрымдар угушкан чыгаар, бирок мунун маанисин тереңдетип ачып берген, башкача түшүндүргөн Окутуучу болду бекен? Мунун баарын түшүнүү үчүн, сөз менен гана эмес, иш жүзүндө жан дүйнөңүздөгү жаңылануунун (жаыруунун) бакытын сезишиң керек. “Мерседес Бенц” машинасын жаңыча сүрөттөп берүүгө мүмкүнбү? Машина машина боюнча калат, машинаны билген, көргөн, ага ээ болгон адамдардын бардыгы бирдей сүрөттөп айтып беришет. Бирок, чынында бул “Мерседестин” өзү эмес, жөн гана сүрөттөп айтып берүү болот. Жогоруда айтып жаткандарымды түшүнүү үчүн, өзүбүз айтылгандарды иш жүзүнө ашырып, талыкпас эмгек менен жүрөгүбүздө ишенимдин шамын жагып, Окутуучунун жардамына кайрылуубуз керек. Бул туура таңдоо. Балким, арабызда бир адамга бул бактылуу мүмкүнчүлүк буюруп берилет чыгаар, бирок ал өтө жооптуу, коркунучтуу баскычтан өтөт, жыйынтыгы ийгилик менен аяктайбы же жоктуу бул да белгисиз. Айрымдар бул сыноого туш болушкандыгы маалым. Мисалы, Сведенборг, Гурджиев жана бул жолдон ийгиликтүү жалгыз өтө алышкан. Бул өңдүү адамдар менен маектешкенден кийин, менде түркүн ойлор жаралды. Алардын түйшүктүү, оор баскычтан өткөнүн билдик. Ошентсе да алар эң жогорку баскычка жетишкен эмес. Акыры, бул баскычтардын эң жогорку чегине жеттик, Төртүнчүдөн кийинки, Окутуучунун турган жерине –бул Бешинчи баскыч. Бардык Окутуучулар ошол жерден келишет. Алардын деңгээли андан да жогору болгонуна карабай, алар Бешинчи баскычта болушат. Бул жер алардын баш калкалаар жери. Кудай көп кырдуу, анын пайда болуп турушун түшүндүрүү өтө кыйын.

Мындан аркы сөзүбүздү кийинчерээк уланталы, сиздер Билдирүүгө барып келгенден кийин, болбосо бардыгын чаташтырып алуудан коркуп жатам. Ошондо мен сиздерге элестетүүлөрдүн өтө чоң, таасирдүү күнү жөнүндө, ошондой эле элестер туура жолдон адаштырып, Кудайдын жүзүн каралайт экенин айтып берем.

## ЛЕКЦИЯДАН КИЙИНКИ СУРОО ЖАНА ЖООПТОР

**Суроо:** Сиз, Окутуучу өз кезегинде башка адамдардын кармаларын өзүнө алып алуусу мүмкүн экендиги туурасында айта кеттиңиз. Мунун өзү адамдар үчүн кандай кесепеттерди алып келүүсү мүмкүн?

**Окутуучу:** Окутуучу кайсы гана адамды болбосун кармадан тазалап коюуга жөндөмдүү. Албетте, бул үчүн ал ошол жолду тандап алуусу зарыл. Чын-чынына келгенде агартуу учурунда бардык окуучулардын өткөндөгү кармасы толугу менен тазалануусу зарыл. Мен болсо, силердин өз жашооңор менен жашай берүүнөр үчүн азыркы учурдагы кармаңарды алып салам. Эгерде силерде карма жок болсо, силер мында жашап кала албайсыңар. Ошондуктан, Окутуучу өз кезегинде адам бул дүйнөдө аткара турчу ишинин аягына чыгуусу үчүн жашай тургудай кылып, адамда сакталып келе жаткан гана карманын бир бөлүгүн тазалайт. Мына ушундан соң гана өмүр аяктайт. Мына ушундай жол аркылуу гана адам өмүр жолун узарта алат. Мейли бул жашоодо ал өз алдынча тазаланды дейли, бирок ал канчалык тазаланды ким билет? Мурдагы жашоо туурасында эмне билесиңер?

**С.:** Сиздин ишмердүүлүгүңүздүн максаты эмнеде?

О.: Максаты дейсизби? Эмне, мен алигиче бул туурасында айта элекминби? Максатым – бул дүйнөнүн чегинен чыгып, Кудайдын падышалыгына кайтуу менен акылмандык бой уруп, жакшы сапаттарга жетүү.

С.: Бардык падышалыктарда тең карма жашайбы?

О.: Жок, бардыгында эмес, Экинчиге чейин эле, анткени биздин аң-сезим, мээбиз жана бул компьютер Экинчи баскыга түзүлгөн. Биз кайсы бир иштерди аткаруу үчүн ылдый материя баскычына чейин түшөбүз. Ал тургай Окутуучу да Бешинчи баскычтан материалдык дүйнөгө чейин түшөт. Муну менен катар ал ал Экинчи баскыч аркылуу өтүп, биздин дүйнөдө иштеш үчүн “компьютерди” алып оңдоосу керек. Мына ушундай эле иш-аракеттерди деңизге чумуй турчу суучул да жасайт. Суучулдардын кийе турчу кийими болуп саналган акваланг кийүү менен ал адам кебетесин жоготпогону менен бакага окшошуп калат. Биз компьютер жана материалдык дүйнөнүн тоскоолдуктарын колдонуп жатканда дал мына ушундай ахыбалда болобуз. Булар жок биз алда канча татына, алда канча күч-кубаттуубуз. Сиздер азыр жок биз азыр сулуубуз деп ойлошунузда мүмкүн. Бирок, мына ушул сулуулуктун өзү сиздердин табигый сулуулугуңузда алдында эч нерсеге арызбай кала тургандыгын биле жүрүүңүздөр абзел. Мунун бардыгы биз өзүбүз жашап жаткан дүйнөгө сүңгүп кирип, иш-аракет кылуу үчүн кийип жаткан жабдуулардан улам болууда. Ошол себептүү биз Экинчи Баскычтан өтүп, жогору көтөрүлүү менен компьютерлерди таштап коюубуз керек. Эми анын бизге эч кандай кереги жок. Суучул да дал ушундай иш-аракет жасайт. Себеби, жээкке чыккандан кийин ага эми сууга чумууга жардам берген нерселердин, мисалы кычкылтек толтурулган баллон, маскалардын кереги жок.

С.: Сиз жогору көтөрүлүү үчүн Экинчи Дүйнөнүн аягында бардык кармаңызды калтыраңызды, башкача айтканда, бардык

карманы тазалап, жок кылуу туурасында айттыңыз. Мунун өзү сиз бул жашоого ала келген кармаларга да тиешелүүбү?

О.: Ооба. Себеби, эми бир нерселерди каттай турчу “компьютер” жок. Биз компьютерден арылгыча кармадан арыла албайбыз. Жакшы же жаман нерсе экенин билбейм, бирок биз бизге келип түшкөн бардык маалыматтарды каттоодон өткөрүп турабыз. Мунун бардыгы карма деп аталат. Ал эми карма деген эмне? Бул көп жылдык тажрыйбанын негизинде биз ээ болгон билим, реакция. Бизде ар-намыс жана уят деген нерселер болгондуктан, биз кээде жакшы, кээде жаман нерселерди жасайбыз. Ошол себептүү, биз аларды карма деп атайбыз. Ал эми жаман кылык-жоруктар бизди таштандылар сыяктуу айланта курчап алгандыктан, биз тартылуу мыйзамы аркылуу биз төмөн түшө баштайбыз жана жаңы бийиктиктерди багындыра албай калабыз. Бул дүйнөдөгү көптөгөн этикалык ченемдер, түрдүү эрежелер, түркүн улуттардын түрдүү каада-салттары бизди жакшылык, жамандык деп атала турчу концепциялардын чегинде кармап турат. Ошол себептүү, бул дүйнөнүн адамдары менен байланышканда, кайсы бир улуттун каада-салт, үрп-адатарына байланыштуу жакшы-жаман нерселерди кабыл алабыз. Биз үчүн мына ушундай деп ойлоо көнүмүш адатка айланып бараткандай. Биз бир нерсени жасоо менен күнөлүү экендигибизди билебиз, ал эми дагы бир нерсе жасоо менен өзүбүздү жаман адам катары сезебиз. Мунун бардыгы бизде аң сезимибизде жазылып кала берет. Мына ушунун барысы биздин аз да болсо өйдө көтөрүлүп, физикалык дүйнөдөн өйдө көтөрүлө албай келе жаткандыгыбызга себеп болууда. Биз жетишээрлик деңгээлде бош эмеспиз. Өйдө көтөрүлүү үчүн бизге жеңилдик жетишпей келет. Бизге ар кандай ишенимдер, ишенимдирүүлөр тоскоол этет.

С.: Биз ар бир төрөлгөн сайын тигил же бул баскычта боло тургандыгыбыз маңдайыбызга жазылаарына ишенсек болобу?

О.: Жок, мунун бардыгы ар бирибизге байланыштуу. Мисалы, сиздин эле машинаңызды алып көрөлү. Сиз ага жүз литр безин



куйдуңуз дейли. Ошентип сиз болжоп турган жериңизге жетесиз. Ал эми ал жерге тез же жай жетүү сиздин өзүңүзгө байланыштуу.

С.: Көрдүңүзбү, мен жөн гана периштелер туурасында билейин дегем... алар туурасында не демекчисиз? Алар кайсы баскычта?

О.: Кайсы баскычта? О! Мунун өзү кайсы периште жөнүндө сөз болуп жаткандыгы менен байланыштуу.

С.: Айталык, колдоочу периштелер.

О.: Колдоочу периштелерби, алар Экинчи Баскычта болот. Периштелер адамдардан төмөн турушат жана алардын кадыры төмөн. Башкача айтканда, алар бизге кызмат кылуу үчүн жүрүшөт.

С.: Демек, алар эч качан өйдө көтөрүлө алышпайт тура?

О.: Жок! Бул нерсе аларга бир эле учурда берилет. Тагыраак айтканда, адам болуп жаралып калганында гана. Ошол себептүү алар адамдарга суктанышат. Себеби, адамдар Кудайдын сүймөнчүгү болуп саналышат. Мисалы, бизде Кудайга теңелүү үчүн бардык шарттар бар, ал эми мындай мүмкүнчүлүк периштелерде жок. Бул эми өтө татаал нерсе. Бул туурасында мен сиздер менен кийинчээрек сүйлөшөм.

Алар биздин пайдалануубуз үчүн жаралышкан, ошондой эле периштелер ар түркүн болушат. Эгерде Кудай бир нерсе жараткан болсо, демек ал бизге кызмат кылуу үчүн жаралган деп түшүнүү зарыл. Демек, алар бизден жогору көтөрүлбөш керек. Бирок, көтөрүлүүгө мүмкүнчүлүктөрү жетмек. Айрым учурларда биз өз аддынча өнүгүп кетек албай турган нерселерди жаратабыз. Мисалы, сиздин үйдө ыңгайлуулук үчүн жасалган бир нерсе бар дейли. Сиз бул жерде отуруп алып, өзүңүз ойлоп тапкан нерсе аркылуу телевизорду, үйдөгү, мейли бакчадагы жарыкты өчүрүп-күйгүзүү мүмкүнчүлүгүнө ээсиз. Бирок мунун барысы бар болгону сизге кызмат кылат. Себеби, ал канчалык ыңгайлуу болбосун, бардыгын көзөмөлдүк кылбасын сизден жакшы дегенди түшүндүрбөйт. Ал биз жогоруда айткандай сизге кызмат кылуу

үчүн жаралган. Мейли, ал мүмкүнчүлүгү жагынан сизден алдан канча кубаттуу болсун. Бары бир сиз мыктысыз. ОК! Жакшы. Ал эч качан адам болуп бере албайт. Ал бар болгону компьютер.

С.: Окутуучу Чинг Хай, мен бир нерсе туурасында билгим келет. Биз азыр денеден турабыз дейли. Мурда биз мына ушул денеден эркин бодуу менен ылдый түшкөн учур болду беле? Биз дайым ушундай болгонбузбу же мындан да жакшы болгон учурларыбыз барбы? Тез ылдамдык менен алдыга жылуу үчүн кайсы нерсе жакшы абал болуп саналат?

О.: Денени таштап алдыга жылууга болобу дейсизби? Ооба, антүүгө болот. Ал үчүн билим керек. Мисалы, денени таштап, бул дүйнөнүн мейкиндигине чыгып кетүүнүн бир катар ыкмалары бар. Кээ бир адамдар ыраак кетишсе, кээ бир адамдар андан да ыраак, ал эми үчүнчүлөр тээ түпкүрлөргө чейин кетип калышат. Мен бул туурасында жаш кезимден тартып жүргүзүп келе жаткан изилдөөлөрүмдүн негизинде айта алам. Мен азыр деле жаш көрүнгөнүм менен, өзүңүздөргө белгилүү болгондой жаштык курагым артта калган. Биздин бул ыкма эң сонун бекен. Ал бизди бардыгынан алыс, түпкүрлөргө чейин алып барат. Мындан сырткары дагы толгон токой ыкмалар бар; эгер сиз аларды сынап көргүңүз келсе, тандап алуу мүмкүнчүлүгүңүз бар. Булардын көбү “Базарда” бар, алардын бири Астралдык Дүйнөгө, дагы бири – Үчүнчү же Төртүнчү Дүйнөгө алып барса, айрымдары гана Бешинчиге чейин алып барышат. Ошентип, биздин ыкма, биздин тажрыйба сизди биз бошото электе эле сизди Бешинчи Баскычка алып келүүсү керек. Биз сизге өз алдынча кадам таштоого мүмкүнчүлүк беребиз. Биз ушундай жол аркылуу ар кыл Кудай элестерине жакындап, Бешинчи Баскычтан да өйдө көтөрүлө алганыбыз менен мунун өзү ар дайым эле бизге ырахат тартуулабайт.

Бизге канчалык жогору болсо, ошончолук жакшыдай сезилет. Бирок бул туура эмес. Мисалы, биз бир сарайга кирдик жана бизди ал жерден кожоюндун бөлмөсүнө чакырып кирип, муздак суусундук, ширин тамак аш менен сыйлашты дейлик.

Мына ушундан кийин гана биз үйдүн булуң-бурчтарына көз чаптырып карап чыгуу керек экенини аңдадык. Сиздин бул чечимиңиз үйдүн бурчунан кадимки таштанды же башка бир ушул сыяктуу нерселерди табуу менен аякташы мүмкүн. Эми бул аналык деле маанилүү эмес. Биз ушундай эле жол менен үйдүн артындагы чарбачылык иштерине байланышкан жайга кирүү менен электр энергиясын бөлүштүрүүчү жерге кокусунан кирип кетип, токко урунуп өлүп калышыбыз да мүмкүн. Ошол себептүү, ар дайым эле алыс кетип, тереңге үнүлүү болбойт.

С.: Менде эки суроо бар. Биринчиси – Сиз мурдагы жашоо туурасында эстей турган болсоңуз, эскерүүлөр кайсы дүйнөдөн келээр эле? Ал эми экинчиси – мурдагы жашоо азыркы учурдагы карма жана түшүнүккө кандай тиешеси бар? Алар “ашка жүк, башка жүк” эмеспи?

О.: Ооба. Алар өз ара абдан чиеленишкен. Биринчи суроо боюнча – мурдагы жашоонун кармасы кайдан келип жатат? Силер мурдагы жашоонор туурасында жынаама окуй аласыңар. Мен жогоруда айтып кеткендей мудагы жашоо жынаамалары Акаши Хроникаларында жазылат. Ооба, дал ушундай. Айта кетчү нерсе, мунун өзү ким көтөрүлсө кире алган Экинчи Дүйнөнүн китепканасын элестетет. Айталы, адамдардын бардыгы эле БУУнун китепканасына кире алышпайт. Өзүм тууралу айтсам, мен бүгүн БУУнун китепканасына кире алам. Себеби, ал жакта мени дарс окууга чакырышты. Туурабы? Башкалар кире алышпаганы менен силер кире аласыңар. Анткени, силер бул жерге дайыма келесиңер. Дал мына ушундай эле жол менен биз Экинчи Дүйнөгө уруксат алып, мурдагы жашоолор туурасында окууга мүмкүнчүлүгүбүз бар. Бирок, мунун бардыгы толук кандуу, толук бүтпөгөн эскерүүлөр болуп саналат. Мурдагы жашоо тажрыйбанын азыркы кармага кандай тиешеси бар? Бул деген азыркы учурга жеңилип калбоо үчүн биз ээ болгон турмуштук тажрыйба деп айтууга болот. Силер мурдагы жашоонордо өздөштүргөн нерселердин бардыгы бул жашоонордо керектелет. Дал мына ушундай эле жол менен мурдагы жашоонордогу

жагымсыз эскерүүлөр силерди коркутуп жиберүүсү мүмкүн. Мисалы, мурдагы жашооңордо силер тепкичтен кулап, же караңгыда бир нерсеге катуу урунуп калгансыңар дейли. Ушундан улам азыр силер тепкичтен түшүп келе жатканда, айрыкча анын алды жагы караңгы болсо, өзүңөрдү начар сезе баштайсыңар да, андан ары басуу керекпи же жокпу деп ойлоно баштайсыңар. Ал тургай силер өткөн жашооңордо кайсы бир илим тармагы менен алектенип, аны терең изилдеген болсоңор, бул жашоодо да дал ошол тармакка кызыгасыңар. Эми эмне үчүн Моцарт төрт жашында эле гениалдуу болгондугу түшүнүктүү го дейм. Ал дароо эле пианинодо ойноп, атак-даңкка жетип, белгилүү болуу менен бүгүнкү күнгө чейин атактуулугун жогото элек. Ал башка жашоолорунда көп машыккандыгы үчүн гениалдуу болуп чыга келген. Качан ал виртуоздуулукка жеткен соң каза болгон. Башкача айтканда, ал жетишилген ийгиликтерине канааттанган эмес жана бул жашоодон өзү каалаган нерсеге жетпей туруп, жөн гана кетип калууну каалаган эмес. Албетте, ал ага чейин бир нече жолу каза болгон. Бирок анын музыкага болгон сүйүүсү анын кайрадан кайтып келүүсүн шарттаган.

Мындай адамдардын айрымдары Астралдык же Экинчи Дүйнөдө болуу менен кантип кайрадан төрөлүү керектиги туурасында көптөгөн пайдалуу нерселерди билишет. Ошол себептүү, алар кадыресе адамдарга белгисиз жөндөмдөргө ээ болуу менен илимде, музыкада, мейли, адабиятта фантастикалык жөндөмгө ээ болушат.

Анткени алар бул нерселердин бардыгын көрүшкөн, изилдеп үйрөнүшкөн. Демек, жыйынтыгында бардыгын үйрөнүп чыгуунун эки жолу бар: бул дүйнөнүн, же болбосо чектеш дүйнөнүн жардамы менен. Таланттуу жана көрүнүктүү, генийлер турпаттуу адамдар башка дүйнөлөрдүн адистери. Мисалга алсак, алар Астралдык дүйнөдөн, Экинчи дүйнөдөн... кайсы бир убактарда алар үчүнчү дүйнөдөн да болушу мүмкүн, эгер, албетте, кайтып келгилери келсе. Алар э мыктылар. Алар генийлер.

С.: Сиздин багыштоонуз ичине эмнелерди камтыйт жана ар күн сайын багыштоонуздан кийинки болуп туруучу практикаңыздан кандай тыянак күтүлөт?

О.: Эң алгач айта кетчү нерсе бизде бардыгы бекер жана эч кандай милдеттемелер жок, жалгыз гана алдыга карай өнүгүү үчүн жеке өзүңдүн алдындагы милдетти кошпогондо. Талап–эч кандай тажрыйбанын кереги жок. Йога жана медитация тууралуу алдынала билүү зарыл эмес. Бирок, сиз өмүр бою олку-солкусуз вегетериандык диетаны кармоого милдеттүү болосуз. Жумурткаларды дагы жегенге болбойт. Өлтүрүп жегенден башка нерселердин бардыгы тамак боло берет.

Жумурткалар– булар менен тамактануу, алардын тукумсуз болгондугуна карабастан дагы “жарым өлтүрүүгө” кирет. Мындан сырткары, алар терс энергияны өзүнө тартуу өзгөчөлүгүнө ээ. Мына, так ушул себеп үчүн ак жана кара көз боочулук, сыйкырчылык менен алектенген вудулар, мындайча айтканда көз боемочулар жиндердин таасири астында калган адамдарды алардан бошотуу үчүн жумурткаларды колдонушат. Силерге бул белгилүүбү же жокпу? (Кээ бир адамдар “ооба” деп жооп беришет) Белгилүүбү? О, бул таң каларлык нерсе! Эң жок дегенде, менде накта далилдер бар. (Залда күлкү жаңырды) Багыштоо мезгилинде сиздер Кудайдын Жарыгын жана Табышын сезе аласынар. Жан дүйнөнүн музыкасы сизди акыл-эстин эң жогорку даражасына жеткирет. Сиздер терең эс алууну жана сүйүнүчтү билдирген–Самадхинин даамын тата аласыздар. Эгерде сиз бул нерсеге жоопкерчилик менен мамиле кылган болсоңуз, анда үйдөн дагы көнүгүүлөрдү улантасыз. Ал эми, эгерде сиз сабактарды уланткыңыз келбесе, анда мен артык сиздин убактыңызды бөлбөйм жана бул ишке түртпөйм. Эгерде сиз улантууну кааласаңыз, анда мен сизге жардам берип, багыт көрсөтүүнү улантам. Эгерде жок десеңиз, анда ал дагы миздин чечимиңиз. Ар күн сайын эки жарым саат бою медитация менен алектенүүңүз зарыл. Эртең менен эрте турууңуз абзел. Уктаар алдында дагы эки саат медитация менен алектениңиз, жана дагы ленч мезгилинде жарым сааттын тегерегинде медитация кылыңыз.

Эгер мен, азыр сиздер менен сүйлөшүп турбасам, ленчке сиздердин толук бир саатыңыздар болмок. Ыңгайлуу бир жерге барып медитация кылып келмексиздер. Мына, сизге толук бир саат. А кечинде болсо бир саат же жарым саат. Эртең менен эрте бир саатка эрте туруңуз.

Өз жашооңузду тартипке салыңыз, бул эмне дегенди түшүндүрөт? бул – телевизорду аз көрүү, ар кандай кептерге аз убакыт бөлүү , телефондор аркылуу аз сүйлөшүү жана да аз газета-журнал окуу дегенди түшүндүрөт. Ошондо гана сиздин толгон убактыңыз бош калат. Ооба, чындыгында эле биздин убактыбыз абдан кенен, бирок тилекке каршы биз аны бекерге эле кетирип көнүп алганбыз. Бизге баары бир, Лонг Айлендге баруунун ордуна, арткы короонун ичинде машина тээп эс алып жүрө беребиз. Менин жообум сизди канааттандырдыбы? (Сурап жаткан адам: ооба) Өмүр бою өз каалоосу менен сабактарды улантуудан башка эч кандай талаптар дагы жок. Ошентип ар бир күн жакшылыкка гана карай өзгөрүүлөрдү, жашооңузга ар түрдүү кереметтерди алып келип турат. Бул сөзсүз түрдө болуучу нерсе. Мына, так ошол маалда сиз жердеги бейиш кандай экендигин сезесиз. Албетте, эгерде сиз буга жоопкерчилик менен мамиле кылсаңыз. Биздин жүз миңдеген окуучуларыбыз менин окутуумдун негизинде талыкпай эмгектенишип, ар жыл сайын өздөрүн жакшы сезип келе жатышат, анткени алар үйрөнгөн нерселеринин бардыгын жоопкерчилик менен аткарышууда.

С.: Эс тутумдун жаратылышын түшүндүрүп бере аласызбы?

О.: Эс тутумдун жаратылышын, макул. Муну түшүндүрүү жеңил эмес, бирок сиз кыял чабытыңыздын жардамы менен түшүнгөнгө аракет кылыңыз. Бул, сиз мурункуга караганда, учурда аны жакшы билгендегидей сезим калтырган акылмандыктын бир түрү. Ооба, сиз бул дүйнөнүн тышында турган нерсени билесиз, мурунку мезгилде түшүнө албаган же түшүбөгөн нерсени түшүнүп жатасыз. Мына, ушул эс тутум.

Сиз эс тутумуңузду же болбосо, акылмандык деп аталган түшүнүктү ачканда, ким экениңизди, бул жалган дүйнөгө кандай

максат менен келгениңизди, бул дүйөнүн тышында дагы башка тирүү жандар жашаарын түшүнүп, андай аласыз. Бул тууралуу көп нерсени айтып берсе болот. Демек, эс тутумдун деңгээли түшүнүүнүн ар түрдүү даражаларына шайкеш келет, колледжди бүтүрүү мезгилиндегидей. Канчалык окуган сайын, сиз ошончолук көп нерсени үйрөнүү менен бирге окумуштуулук даражасын ала аласыз.

Мындай абстракттуу нерселерди түшүндүрүү абдан оор, бирок мен колдон келишинче аракет кылдым. Бул кабардар болуунун, билүүнүн түрлөрү. Кабардар болуу деген эмне экендигин түшүндүрүү оорчулукту жаратат. Сиз качан жогору, эс тутумдун башка бийиктигине көтөрүлгөн сайын кабардар болуунуз өзгөрүп турат. Сиз башкача сезип, бөлөкчө түшүнүп каласыз. Сиз толук кандуу жымжырттыкты сезүү менен, өзүңүз да тынч алып, бакыттын даамын сезесиз. Сизди эч нерсе тынчсыздандырбайт, жашоонунда болуп жаткан нерселердин бардыгы ачык жана айкын болуп калат. Сиз жашоону кантип калыпка салуу менен проблемаларды кантип чечүү керектигин оной эле түшүнүп каласыз. Бул керек болсо материалдык сферада дагы жардамын тийгизет. өз ичиңизде эмнени сезип жатканыңызды өзүңүз гана толук биле аласыз. Мындай нерселерди түшүндүрүү оңой эмес. Бул, жакшы көргөн кызыңызга үйлөнгөн сымал, сизди кандай сезимдер курчап тургандыгы сизге гана маалым. Эч бир адам сиздин ордунузга, ошол сезимди сезип бере албайт.

С.: Урматтуу, Окутуучу, өзүңүздүн көрөгөчтүгүңз тууралуу биз менен баарлашканыңызга ыраазычылык биолдирүүгө уруксат бериңиз. Азыр менин эс тутумумда пайда болгон суроого жооп бере аласызбы? Ушуну билгим келип турат. Эмне себептен мурунку мезгилде түшүндүрүүгө оор болгон нерселерди күнүбүздө, канчалаган окутуучулар жеңл эле нерсе катары үйрөткөнгө аракет кылып жатышат? Сиз ушуну түшүндүрүп бере аласызбы?

**О.:** Ооба, албетте. Анткени бүгүнкү күндө кабар билдирүү иштери абдан эле жакшырды. Ошол себептен биз окутуучулар тууралуу көп маалыматыбыз бар. Бул, кечмиште окутуучулар болгон эмес дегенди түшүндүрбөйт. Албетте, кээ бир Окутуучулар, башкаларга караганда элге жакын болгон. Бирок ар бир кылымда, төрт-беш чыныгы Окутуучулар болгон. Бул нерсе мезгилдин талабына ылайык болгон. Биз учурда жөн гана ар түрдүү Окутуучулар тууралуу маалыматыбыз бар. Себеби, тилекке жараша учурда маасалык маалымат каражаттары: телевидение, радио жана бир канча миңдеген тираж менен чыккан китептер бар.

Мурунку мезгилде болсо, китепти басып чыгаруу үчүн, алгач бүтүндөй бакты кыйып, аны жөнөкөй балта менен иштеп, ар бир сөздү жазуу үчүн учтуу таштар менен оюпөкесип жасаган доор дагы болгон. Ал эми Библиянын толук комплектин көчүрүү үчүн бүтүндөй жүк ташуучу чоң унаа керектелмек, эгерде алар ошол доордо болгонунда. Мына, ошондуктан бизге көп Окутуучулар белгилүү.

Ооба, бул сиздер үчүн чоң ийгилик. Себеби, сиздер өзүңөр каалагандай Окутуучуну тандап алсаңар болот. Эч ким сизди алдап, “Мен эң жакшымын” деп айта албайт. Сиздер жашоо тажрыйбаңыздын негизинде, “Бул – эң жакшы” же болбосо “Тиги мага көбүрөөк жакты”, “Анын кебетеси өтө жаман”, “А тээтигинин болсо өңү абдан эле суук” деп тандап алууга толук мүмкүнчүлүгүңүз бар.

**С.:** Эми сиз тандоо тууралуу айтып калдыңыз, башка бир Окутуучудан багыштоо алган адамга кайрадан багыштоо бере алат белеңиз?

**О.:** Ооба, эгер ошол адам чындап эле менин мүмкүнчүлүктөрүм чоң экендигине ишенип, аны мен дагы жогорку даражага көтөрө алаарыма ишенсе, анда толук түрдө багыштай алмакмын. Бирок, айтып кетээрим эгерде Окутуучуңузга ишенип, ага көнүп байланып калганыңызды, Окутуучуңуз мыктылардын мыктысы экендигин сезсеңиз анда дагы эч алмаштырбаганга аракет



жасаңыз. Кокусунан Окутуучуңузга ишеним аз болуп, мен айтып кеткен Жарыкты жана Табышты сезбесеңиз анда башка бир Окутуучуну тапканга аракет кылышыңыз абзел. Себеби, Жарык жана Табыш чыныгы Окутуучунун өлчөөсү. Эгерде сизге кимдир-бирөө Жарыкты жана Табышты сездире албаса, анда ал нукура Окутуучу эмес, мындай нерселрди айтуу жеңил эмес, бирок чындыгында чыныгы Окутуучу табу оңой эмес. Көккө карай жол Жарык жана Табыш менен жарыктандырылган.

Сиз, мисалга алсак, сууга чумкуганда аба маскасы жана ушуга окшогон буюмдар менен камсыз болуп сууга киресиз, туурабы?. Ушул сыяктуу эле ар кандай буюмдар, ар кандай максаттар үчүн колдонулат. Мына, ушул үчүн сиз ыйык адамдардын жаркыроосун көрө аласыз. Бул нимб-ошол Жарык болуп эсептелет. Сиз практика жүзүндө иштеп жатканда сиз ошондогудай Жарыкты тегерегинизге чачып турасыз, адамдар аны көрө алышат. Иконага тартылган Иисустун сүрөтү чагылдыргандай жарыкты айлана-чөйрөгө тарата аласыз. Эгер бул адамдар медиумдар болсо, анда алар сиздин Жарыкты көрө алышат. Мына, так ушул себептен Иисусту нимб менен ал эми Будданы Жарыкты чагылдырган нерсе менен тартышат. Эгерд сиз ачык болсонуз, анда башкалардын дагы Жарыгын көргөнгө толук мүмкүнчүлүгүңүз бар. (Окутуучу үчүнчү көздүн ордун, маңдайын көрсөтүүдө) Көптөгөн адамдар муну көрө алышат. Катышып жаткандардан көргөндөр барбы? Сизби? Сиз эмнени көрө алдыңыз?

С.: Мен адамдын Аурасын көрө алам...

О.: Ооба, аура Жарыкка окшош эмес. Ал ар түрдүү өңдө болушу мүмкүн, кээ бир мезгилдерде кара, кээде күрөң түстүү, кээде болсо сары же кызыл өңдү болушу мүмкүн. бул түстөр адамдын жашына жана темпераментине байланыштуу болушу мүмкүн. Бирок, сиз адамды туруктуу аурасы менен көрсүңүз, анда сөзсүз түрдө айырмачылыкты байкайсыз туурабы?

С. Менде мындай деле суроо калган жок. Бирок мен мурун Раджа Йогасы менен машыгып жүргөн кезимде мен дагы аураны көргөндөй болчумун. Бирок ал убакта менин билимим аз болчу...

О.: Ал эми азыр көрө аласызбы? Же кээ бир мезгилдерде элеби?

С.: Жок азыр мен медитация менен гана машыгып келе жатам.

О.: О, сиз ошол үчүн жөндөмүнүздү жоготкон экенсиз да. Эми кайрадан медитация кылышыңыз керек болуп калат. Эгер туура жол тандадым деп ишенсеңиз, анда медитацияны уланта бериңиз. Бул да канчалык бир денгээлде жардам ган бербесе, зыянын тийгизбейт. Чынбы?

С. : Мен сиздин баракчадан беш осуят бар экенин окудум. Билдирүүдөн кийин, ушул насааттардын негизинде жашаш керекпи?

О.: Ооба, ооба. Бул Ааламдын мыйзамы.

С.: Мен “сексуалдуу бошондук” дегенге жакшы түшүнгөн жокмун.

О.: Эгер сиз буга чейин үйлөнүп, күйөөңүз бар болсо, баша жөнүндө ойлобоңуз. (Зал дүр күлөт). Бул абдан жөнөкөй. Жашоодо жөнөкөй болуп, уруш үчүн жана жаңын кыйналышы үчүн шылтоо издебеңиз. Ооба, бул башка адамдарга да зыянын келтирет. Биз жада калса эмоционалдык жактан да эч кимге зыян келтирбешибиз керек. Биз дайыма башкалар менен урушууга, кайгырууга алып баруучу эмоционалдык, физикалык жана ички жан дүйнөнү оорутарлык иштерди , айрыкча жакшы көргөн адамдарыбызга жасабашыбыз керек. Болгону ушул.

Ал эми эгер сиз башка бирөөнү тапсаңыз, ал туурасында сүйүктүүңүзгө айтпаңыз. Ага айтканыңыздан улам, ал абдан жаман абалга калат. Өзүңүздөр жайма-жай отуруп, акырыңдык менен ага айтсаңыз болот. Кээде адамдар ойноштук байланышы болсо, анын баарын дароо чындыгын айтып салууну акылдуу иш кылдым деп ойлошот. Мунун баары болбогон, жакшы эмес көрүнүш. Эгер сиз ыпылас иштерди кылаарын кылып алып, эмне үчүн андан башкаларга жагымдуулук тартуулай алам деп

ойлойсиз? Эгер адм бул жөнүндө билбесе, ал өзүн жаман сезбейт. Билгендиги аны жаралоочу факт болуп эсептелет. Демек, биз өз көйгөйүбүздү чечип, аны кайра кайталабагыдай болушубуз керек. Мындан көрө өнөктөшүңүзгө айтпай эле койгонуңуз туура болот. Анткени айтып алып, сиз анын жүрөгүн ооруткандан башка пайда бербейсиз.

**С.:** Мен көпчүлүк Окутуучулардын азил-тамашаны жакшы өздөштүргөндөрүн байкап жүрөм. Ал эми руху менен азил-тамашанын кандай байланышы бар?

**О.:** Менимче, алар өздөрүн жөн гана бактылуу сезип, бардыгына камарабай жүрө беришет. Алар жашообуздагы түрдүү кырдаалдарга кайдыгер, жайдары карашса, ошол эле учурда башка адамдар баарын олуттуу көз караш менен карашып, дайым оор абалга туштугушат.

Биз кайсы бир убакка чейин мен айтып аткандарды иш жүзүнө ашыргандан кийин, дароо эле боштондукка чыккан болобуз. Андан кийин биз мурункудай оор абалда жүргөндү унутуп, баары бизге оңой сезиле баштайт. Билесиздерби, эгер биз эртең өлсөк, демек өлдүк, же жашасак жашай берип, эгер баарын жоготсок, жоготуп, болбосо колубузда баары болсо, ага канаат кылып жашай беребиз. Агартуучулуктан кийин биз кандай гана кырдаал болбосун, андан чыгып кетүүгө акылыбыз жетип, өзүбүздү коргой алган болобуз. Демек, биз эч нерседен корпой баштайбыз. Биз коркуп-үркүүдөн кутулган болобуз. Мына биз ушул үчүн өзүбүздү бош кармай баштадык. Биз бул дүйнөдөн өзүбүздү бөлүп салгандай сезебиз. Буга чейин бизде эмнелер болсо, эмнелерди жоготкон болсок, алар азыр эч бир мааниге ээ эмес. Бизде топтолгон бардык нерселер башкалардын пайдасы үчүн (биз аларга сунуштоого өтөбүз), айрыкча жакындарыбыз үчүн колдонулмачы. Башкача айтканда, биз үчүн өткөн-кеткен кайгы-капалар эч кандай мааниге ээ болбой калат. Эгер биз аны сактасак, анда баары жайында десе болот. Ал эми сизди бир күн кечке отургучка кагылган мыктай отуруп алып, медитация жүргүзүңүз деп жаткан жокпуз. Биз иштешибиз да керек.

Мисалы, мен азыр деле иштеп жатам. Сүрөт тартып, аны менен жан багам. Мен эч кимден акчалай жардам алгым келбейт. Жада калса, менин ошол эле тапканым, башкаларга да жардам бергенге жетет. Мен качкындарга, күтүлбөгөн кырсыктын курмандыктарына жана башкаларга жардамдашам. Эмнеге биз иштебешибиз керек экен? Бирок бизде көптөгөн жөндөмдүү таланттарбар экенинен улам, агартуучулуктан кийин ар нерсеге тынчсыздануунун кереги жок экенин жакшы түшүнөбүз. Биз болгону өзүбүздү таштап койдук. Мына дал ушинтип азил-тамаша башталат. Мен мына ушитип эсептейм.

Кандай ойлойсузар, менде тамашакөйлүк барбы? (Отургандар: Ооба деп кол чаап ийишти) Мен мына дал ушундай түрдөгү мугалим болууга тийишмин го? (зал күлөт). Анда ушул эки саат бою убакыт коротуп, угуп жатканыңыздар сиздердин пайдаңыздар үчүн чечилет деп терең ишенем.

С.: Бул биз дайым берип жүргөн суроолордун бири, мен мунун айланасында ойлонгонумда жооп табалбай калам. Ал эми бул боюнча сиз эмне дейт болдуңуз экен. Алардын биринчиси: “Биз кимбиз? Мен киммин? Мен үйгө кайра кайтуучу жолду билбей, мындай кыйын абалга эмне болуп кабылып калдым?” Мен кантип үйдөн кеттим жана үйгө кайра кайтуу ошончо эле маанилүүбү? Сиз Бешинчи дүйнөгө кайтуу жөнүндө, ошондой эле мындан ары кетүүнүн зарылчылыгы жок экенин айтгыңыз. Бирок эгер андан ары кете тургна болсо, анда анын тиричилик кылуусунун не кереги бар? Мага ал жакка баруунун зарылчылыгы жок болсо, анда анын мага кандай тиешеси бар?

О.: Баары эми кызык боло баштайт. (Зал дүр күлүп, кол чабышат). Макул. “Мен киммин?”-деген суроону, сиз Нью-Йорк штатында толуп жүргөн Дзэн Окутуучуларынын бирине берсеңиз болот. Телефондук сурамжылоодон сураштырсаңыз, дароо табасыз. (Зал күлөт). Бул негизи менин компетенцияма жатпайт. Экинчи- “Эмнеге сиз бул жактасыз?”-деген суроо. Балким, сизге бул жакта болуу жагаттыр? Башкача айтканда, биз Кудайдын пенделери болгондон кийин, бизди ким мажбурлай алмак. Кудайдын өзүнө

окшогон анын пенделерибиз. Же андай эмеспи? Ханзаада падышага кайсы бир жерлери менен окшош же болочоктогу боло турган падыша сымал туюлат. Ошондуктан ал өзүнө жаккан жерине барып токтойт. Ушул сыяктуу эле биз өзүбүздү сыноо үчүн, асманда же жерде болгубуз келсе, аны тандоодо эркинбиз. Сиз башта эле, мындан канча кылымдар мурун ушул жактагы коркунучтуу, чочутуучу нерселерди билүү үчүн, бул жерде болууну чечтиңиз. Көрүп турганыңыздай, кээ бир адамдарга ачуу сезимдер жагат.

Мисалы, ханзаада хан сарайында калгысы келсе, ал жакта калып, токой аралап кете алат. Анткени, жаратылышты изилдөө анын жан дүйнөсүнө жакын. Балким ушундайдыр. Корообуздун алдына баары даяр түшкөндүктөн, бизге асманда жүрүү абдан кызыксыз болгон чыгар, а биз өзүбүз өзүбүзгө бир нерсе кылалы дегенбиз. Падышалык үй-бүлө сыяктуу, кээде алар тамакты өздөрү жасоону каалашып, кол алдындагыларды жөнөтүшөт. Алар тамакты кетчүп менен жабышып, көпчүлүк жерине май куюп ташташат, бирок бул аларга жагат. Албетте, абдан эле падышаныкындай эмес, ага карабай беркилерге жагат.

Мисалы, мени ар кайсы жакта жеткирип коюшат. Мен каякка барбайын, мени жеткирүүчүлөр табылат. Бирок кээде мен элге көрүнүп, өзүмчө жүргүм келет. Мен өзүмдүн кичинекей, үч дөңгөлөктүү, түтүн чыгарбаган, саатына он километрди басып өткөн машинада жүрөм. Мага ушинтип жүргөн жагат. Мени көпчүлүк билет, ошондуктан кээде мени эч ким тааныбаган жерге кетким келет. Мен лекция окуу менен тааныла алдым. Лекция окуш менин бирден-бир милдеттеримдин бири сыяктанса да, мен кээде лекция окуганда тартынган учурларым болот. Мен дайыма эле качып, эл көрбөгөн жакка качууга мүмкүнчүлүгүм болбойт. Бирок кээде күйөөсүнөн качкан аялдай болуп, эки-үч айга качып кеткен учурларым болот. Бул эми менин тандоом.

Ошентип, сиз бул жерде канча бир убакытка болууну чечкендирсиз. Балким, сиз бул жактан ушул дүйнө боюнча жетишээрлик маалымат алуу менен, ушундай саякаттан тажагандырсыз, акырында бул жакта жөн гана отургандай сезесиз.

Сиз эс алууну каалайсыз. Үйгө келип, адегенде эс алыңыз. Андан соң, каалайсызбы, каалабайсызбы, тобокелдик саякатын кайрадан улантууну чечесиз. Мен азыр болгону ушуну айта алам.

Сиз эмне үчүн үйгө келгиңиз келет? Эмне үчүн Алтынчы эмес, а Бешинчи? Мунун баары сизге көз каранды. Бешинчиден кийин сиз кай жакка баргыңыз келсе, ошол жакка бара аласыз. Жогорку көп деңгээлдер бар. Бирок болгону нейтралдуу деңгээлде гана калуу ыңгайлуу болуп эсептелет. Мындан ары, жогорулаган сайын өтө күчтүү деңгээлдер күтөт. Сиз бир канча убакытка бара аласыз, бирок сиз эс алгыңыз келбейт.

Мисалы, сиздин үйүңүз абдан сонун, бирок үйдүн кайсы бир бөлүгү четкерээк чыгып тургандыктан, сиз ал жакта түбөлүккө тургунуз келбейт. Бул адырдын энкейишинде турган сыяктуу, канчалык жогорулаган сайын, ошончо керемет, бирок ул эс алуу үчүн жай эмес. Же сиздин үйдүн электрстанциясынын бөлүмүндө генератор турса, ал — катуу ызы-чууну, ысык болуп, үп жана коркунучту туудурат. Ошондуктан, сиз үйүңүзгө пайдалуу экенине карабай, андан алыс болууга аракет кыласыз. Болгону ушул.

Биз түшүнүүгө кыйын болгон Кудайдын көп билинүүсү бар. Көпчүлүк учурда биз канчалык жогоруласак, ошончолук сүйүү көбүрөөк деп ойлойбуз. Бирок сүйүү ар кандай болот. Кумарга ыктаган, алсыз, күчтүү, кыскасы да, нейтралдуу сүйүү да болот. Мунун баары биздин кармана ала турган жөндөмүбүзгө көз каранды. Кудай бизге сүйүүнүн ар кандай баскычтарын берген. Чынбы. Деңгээлдер Кудайдын сүйүүсүнүн баскычтарын божомолдошпой эле. Бирок кээде ал абдан эле күчтүү болуп, биз өзүбүздү кесимдерге бөлгөндөй сезишибиз мүмкүн.

С.: Биздин айланабызда көптөгөн кыйроолор болуп, жаратылыш жок болуп баратат. Жаныбарларга карата ырайымсыз мамиле жасалууда. Мен жөн гана сиздер буга кандай караарыңыздарды жана өздөрүнүн айланасында болуп жаткан нерселерди жасабоого үгүттөөчү, бул дүйнөнү рухий жол менен бошотууну көздөгөндөргө кандай кеңеш берер элениз? Биз үчүн бул

дүйнөнүн жогору жагына, артыбызда биз эмнени калтырып жатсак, ошонун баалуулугун түшүнүү үчүн жана ушул деңгээлден кайгыны жеңилдетүүбүз үчүн жете алабыз деп эсептейсизби?

О.: Ооба, ал жардамын сөзсүз берет. Чындыгында, бизге, биздин аң-сезимге жардам берет, анткени биз өзүбүздү кыймылсыз болуп, биздин жакындардын кайгылары азайышын каалап, бизге көз каранды болгон нерселерди кылуудабыз. Мен да дал ушундай кылуудамын. Мен кылып келгем, кылып жатам жана кыламын.

Мен жогоруда айткандай, биз өз кирешебизди ар кандай уюмдар арасында бөлүштүрөбүз. Кээде табигый кырсыктардан жабыркаган өлкөлөргө жардамдашабыз. Мен бул боюнча улам кайталагым келген эмес, бирок сиздер сурангандан кийин эми айта берем. Мисалы, өткөн жылы биз филиппиндиктерге Пинатубо жанар тоосунун кыйрашынан чыгууга жардам бердик. Биз Ау-Лактагы, Кытайдагы суу каптоодон жабыр тарткандарга жардам көрсөтө алдык. Мындан тышкары ау-лактык качкындарга БУУ менен сүйлөшүүнүн натыйжасында жардам берели деп аракеттенүүдөбүз. Бирок биз өзүбүз катуу аракеттерди көрүп жатабыз. Биз аларга финансылык жактан жардамдашуудабыз, бирок эгер БУУ макул болсо, аларды көчүүдө жардамдашсакпы дегенбиз.

Ооба, биз колдон келгендин баарын, сиздер сурангандарды жасап жатабыз, ошону менен бирге, биз эми бул жерде болгон соң, айланадагыларды колдон келишинче тазалоого аракет кылабыз. Ушундай жол менен биз кайгыларды жеңилдетип, биздин дүйнөдөгү адеп-ахлактын рухий жана материалдык жактан калыптанышына жардамчы болмокпуз. Анткени кээ бир адамдарга менин бир эле руханий колдоом жетишсиз. Алар материалдык жардамга муктаж. Ошондуктан, биз аларга материалдык жактан жардам берүүдөбүз. Көрдүңүздөрбү, биз эмне иш кылып, эмне үчүн мен акча табышым керек экени, өзү келип чыкты. Мына эмнеге мен өзүмдү курмандыкка чалып жашагым келбестигим жаралып жатат.

Менин бардык окуучуларымжана монахтар да силер сыяктуу болуп иштеши керек. Анан биз рухий жактан жардам берип, жашоодогу кайгыга кабылгандарга жардам берип, жашоонун кайгыларын жеңилдетебиз. Биз муну кылышыбыз керек. Биз Самадхи отуруп алып эле, бир күн кечке, колду жайып, ырахаттануу эмес. Антсек абдан эле өзүмчүл Будда болуп эсептелет (агартылган адам). Бизге бул жакта керекти жок. (Күлөт).

**С.:** Сиз аң-сезимдин күчү жөнүндө кабар бере турган билим деңгээли боюнча сөз козгодуңуз. Эгер сиз эми өз мүмкүнчүлүктөрүңүздү баамдап, бирок алар өзүңүздө бар экениңизге көзүңүз жетпейт. Сизде алардын бар экени да көрүнүш мүмкүн. Аларга кантип жетүү же жетпөө керек? Эгер аларга жетүүгө болсо, анда айлана-чөйрөдө болуп жаткандарга карата кыжырланууну кантип кармаону керек? Мисалы, сиз кайсы бир процесс жердин мыйзамынын негизинде акырындык менен жүрүп жаткандыгын көрөсүз, анда сиз жөн гана жалынып, же бул жактагыдай баарынын тез жана жакшы болуп жатканын көрүү менен, ошого жараша иш кыласыз. Муну менен эмне айтылып атат жана тиленүү менен кантип өз оюңа жетесиң? Мен эмне айткым келгенин сиз түшүндүрүңүзбү?

**О.:** Мен түшүнөм, түшүнөм. Сиз биздин жашоону өзгөртүүгө жөндөмүбүз бар экенин, ал эми биздин айланабызда баары бюрократтуу, акырындык менен жүрүп жатканын, ошондой эле кантип ушунун баарына чыдоо керек экендигин айткыңыз келди. Чынбы? Жок, мен бар күчүмдү топтоп, бул дүйнөнүн өсүшү менен өз күчүмү өлчөп, эмгектенишибиз керектигин билдим. Ушундайбы?

Мисалы, кичине наристе жүгүрө албайт. Бул сиз аны паштырсаңыз да, же чуркагыңыз келсе эле чуркап кетпейт, баланын жыгылып кетишине жол бербениз. Ошондуктан биз чыдамдуу болушубуз керек. Эгер биз чуркай алган күндө да, баланын басканы менен жүрүп отурушубуз керек. Мен кээде өзүмдү чыдамсыз болуп, кабагым чыгыла түшөт. Бирок мен тынч калыбымды сактаганга үйрөнүшүм керек. Мына ошондуктан мен



бир президенттен экинчисине барып, качкындарга өзүбүз эле толук финансылык колдоо көрсөтүп коюуну каалап турганыбызга карабай кайрыламын. Биз өзүбүздөгүнүн баарын, миллион, жада калса биллион берүүгө даярбыз. Муну үчүн биз бюрократтык система аркылуу өтүшүбүз керек болот.

Мен өз мүмкүнчүлүктөрүмдү пайдаланып, БУУну да манжам менен иштөөсүн мажбурлагым келбейт. Жок, жок. Биз эгер физикалык, сыйкырдуу күчтөрүбүздү пайдалансак, анда бул дүйнөгө кайгы, бактысыздык алып келген болобуз. Ар нерсе өз орду менен болгону жакшы. Бирок биз адамдык аң-сезимди рухий багыт менен, рухий акылмандуулукту түшүнүү менен өнүктүрсөк болот. Алар өздөрү бир нерсе кылуусу жана кызматташуу үчүн билим беришибиз керек. Магиялык жөндөмдү пайдаланбаган бирден бир жакшы жол. Мен ар кандай жашоо кырдаалдарда магиялык күчтү ниеттенип пайдаланбаймын. Бирок ар кандай кереметтер иш жүзүндөгү кырдаалдын тегерегинде өз алдынча жарала берет экен. Бул чыныгы көрүнүш, бирок ченемсиз. Ар кандай окуялардын тез болуп кетишине түрткү болбоңуз. Ооба, мындан эч бир жакшы нерсе алалбайсыз. Бала чуркай албайт. Макулубу? Сиз менин жообума ынаңдыңызбы?

Эгер менин кайсы бир жообума ынанбасаңыз, ошону мага билүү үчүн айтып коюңузчу, мен түшүндүрүүгө өтөйүн. Бирок менин божомолумда, сиз абдан түшүнүктүү, элдин таңдалмасы, өтө интеллигенттүү жана акыл-эстүү адамсыз. Ошондуктан, мен өтө кеңири жайылбайм.

БУУда эмне бар, мен ошону баса белгилегим келет. Ооба, ооба көпчүлүк дүйнөлүк кагылуушуларды жана согуштарды алардан толугу менен кутула албай жатсак да ликвидациялашты. Бирок мен сиздердин БУУ тууралуу китебиңиздерди окутам. Мен Бириккен Улуттардын ишмердүүлүгүндө да катыша алдым. Баары БУУ жөнүндө. Мен барымтага алынгандарды куткаруу боюнча операция жүргүзүүдө адистердин даярдыгы жана күчөтүлүшү менен сыймыктана албайм. Башкалар алсызданып турганда, дүйнөнүн бардык бийлиги куткаруу абалында эмес, БУУнун атайы бир ыйгарым укуктуусу келип, ошону кылат. Ооба,

башка жаратылыштык кырсыктар маалында, качкындарга жардам берилген көптөгөн башка үлгүлөрү бар.

Менин угушума караганда, сиз өзүңүзгө жыйырма миңдей качкындын тагдыры үчүн жоопкерчиликти алдыңыз. Ушундай эмеспи? Бул жумуштун чоң көлөмү, андан да согуштун да жана башкалардыкы. Ошондуктан бизде БУУнун болгону жакшы болду. Ооба, бул абдан жакшы эмеспи.

**С.:** Окутуучу Чинг Хай, сиз өзүңүздүн акылмандуулугуңуз менен бөлүшкөндүгүңүз үчүн ыраазычылык билдирмекчимин. Менде бир суроо бар. Бул суроом кадктын дүйнөлүк өсүшү жана айлана-чөйрөнүн булганышынын мындан аркысы жана тамак-ашка болгон керектөөлөрдүн келечектеги өсүшү боюнча болмокчу. Сиз бул өсүштү дүйнө калкы боюнча комментарийлей аласызбы? Бул биздин дүйнөнүн кармасы болуп эсептелеби? Же бул көйгөй келечекте аныкталган түрдөгү карманын калыптанышына алып келе алабы?

**О.:** Эгер бул дүйнөдө көп эл болсо, анда бул да жаман эмес. Эмнег андай эмес? Тар жана ызы-чуу алда канча көңүлдүү эмеспи. Же андай эмеспи? (Күлөт). Чындыгында калктын көптүгү бизди тынчыстанпайт. Болгону жайгашкандык бир калыпта эмес болуп жатат. Эл аныкталган гана аймакта жашагылары келип, жашаган жерлерин алмаштыргылары келбейт. Анык себеби ушул. Бизде пайдаланылбаган көптөгөн жапайы жер кыртыштары да бар. Көп адам бара элек аралдар, көптөгөн жашыл токойлор, кеңири жайыттар бар. Мисалы, элдерге Нью-Йоркко келип, кысылып жашаган жагат (күлүшөт), анткени бул жакта абдан эле көңүлдүү. Өкмөт же кайсы гана жетекчилик болбосун, кызматтын ар кандай түрлөрүн, өндүрүштө болобу, кыскасы жумуш орундарын камдашат, ал эми элдер иш издеп ал жерлерге топтолушат. Анткени ал жактарда иш табуу алда жеңил жана кооптуу да болот. Эгер коопсуздукту сактоону камсыздандырганда, эл ал жерлерге деле барышмак. Алар коопсуздук, жашоо үчүн барышат. Бул табигый көрүнүш. Ошондуктан, биз калктуулук боюнча кам санабай эле койсок болот. Биз эл үчүн бул дүйнөдө жакшы

шарттардагы жумуш, үй менен камсыздоону абдан жакшы уюштуруп бере алганыбыз жакшы. Ошондо бардык жерде бирдей болмок. Ошондо гана калк бир жерге көп топтолмок эмес. Ал эми тамак-аш боюнча сурап жатпайсызбы, бул боюнча сиз менден да жакшы билишиңиз керек эле. Анткени ушул Америкада дүйнөнү кантип сактоо боюнча маалымат абдан көп. Катуу талап кылынган вегетариандык диета дүйнөлүк ресурстарды жана жердин бүтүндөй калкын туюндурууда эң туура жолдун бири болуп эсептелет. Биз жаныбарларды өстүрүүдө көп сандагы вегетариандык тамак-аш, энергия, электр жана дары-дармек керектелет. Ушул сыяктуу эле элди багууга да болот эле. Үчүнчү дүйнөнүн көпчүлүк өлкөсү байтылган түрдөгү вегетариандык тамак-ашты арзан баада сатышат. Бирок бул калктын башка өлкөдөгү бөлүгүнө жардам бере албайт. Биз бардык тамак-ашты тең биздин эле арабызда эмес, дүйнөдөгү бардык жаныбарларга да бөлүштүргөнүбүздө, мында катуу талап коюлган вегетариандык диета жардамдашмак.

Бир изилдөөдөн... Бул боюнча журналга да чыккан, эгер ар бирибиз вегетариандык тамак-ашты жесек, анда дүйнө ачкачылыкка кабылмек эмес. Биз муну жакшы уюштуруубуз керек. Мен бир адамды билем. Ал сүт менен күрүч калдыктарынан кайра тамак жасоону билет. Өткөндө биз бул боюнча сүйлөштүк. Ал үч жүз миңге жакын доллар сарптап, Цейлондогу алты жүз миң адамды, кедей-кембагал, энелерди юана башкаларды тамак-аш менен камсыздай алган. Биз дүйнөнүн көпчүлүк өлкөлөрүндө эмне кылсак да, келип эле жаратылыш ресурстарына таянабыз. Кудай бизди ачкачылыктан өлтүрбөйт. Чынында, биз ачкачылыкты өзүбүзгө өзүбүз жаратуудабыз.

Ошоондуктан биз жаңыча ойлонушубуз керек, баарын кайрадан уюштуруп, мындай нерсе көпчүлүк өлкөлөрдөгү өкмөттүн макулдугун талап кылат. Алар чындык менен, толук ачыктык-тактык менен өздөрү үчүн эмес, эл үчүн татыктуу, күчтүү ниет менен макул болуулары керек. Эгер биз бардык өлкөлөрдүн

өкмөтүнөн ушундай колдоо тапсак, анда бизде да эч бир көйгөй туулбайт эле.

Жакшы жетекчилик, экономикалык, башкаруучулук таланты бар, акыйкат өкмөт болгону жакшы. Бирок эгер көпчүлүк же бардык эле эл руханий жактан тазаланса, анда биз ойлогондой тез арада орношу толук мүмкүн. Алар ошондо тартипти сакташып, осуяттарды эске алып, чынчыл, ак болууга үйрөнүшөт. Ошондо гана алар өз акылдарын туура пайдаланган болушат. Мына ошондо гана алар көпчүлүк жасап, биздин жашоону кайра өзгөртө алаарын түшүнүшөт.

**С.:** Мен түшүнгөнүмө караганда, учурда айлана-чөйрөдөгү булгануулар негизи калктын керектөөлөрүнүн өсүшү, турак-жай үчүн, биз 20-кылымда кандай жашоону кааласак жана кантип жашай алаарыбыз айтылат.

Мисалы, Бразилиядагы токойлорунун жаратылышы оңдолгус жабыркоолорго чейин жетти. Токойлор, алардын ичинен тропикалык токойлор жок болуп баратат. Жер акырындык менен жашылдануудан ажыроодо, мындай көрүнүш суу ташкынына алып бармакчы. Бул калктуулук маселесине алып барабыз?

**О.:** Ооба, бул дүйнөдү бардык нерсе бири-бири менен тыгыз байланышта. Эң башкы жападан жалгыз мүмкүн болгон чечим-бул маселени түп тамырынан, башталышынан карашыбыз керек. Түпкү тамыры-бул руханий стабилдүүлүк болуп эсептелет. Түшүндүңүздөрбү? (Кол чабылат).

Ошондуктан бизден талап кылынуучусу –биз билген руханий катты жайылтууга аракеттенүүбүз керек. Бул элде жетишпей жаткан бирден бир нерсе болуп эсептелет. Албетте, электр машинасына кошулуп, бир аз жарыкты көрүп, музыка үнүн угуп Самадхиге жетүү жакшы. Бирок эгер моралдык жактан тарбияыз жок болсо, анда сиз энергияңызды жаман иштер үчүн жумшап салган болосуз. Аны көзөмөлгө алыш кыйын. Ошондуктан биз топтогу элди осуяттарга үйрөтөбүз. Осуяттарды билип коюш өтө зарыл. Биз каякка баратканыбызды билип, өз күчүбүздү башкара билишибиз керек. Сүйүүсүз, адеп-ахлактык баалуулуктарды

түшүнбөстүк пайдасыздыкка алып барат. Ал кара сыйкыр күчтөрүнө кыянаттык кылууга жеткирет. Ооба, кара сыйкыр күчтөр ушундан келип чыгат.

Демек, агартуучулукка оой жетүү, аны сактоо кыйын. Сиз биздин жолго түшкөнө Окутуучу сиздин энергияңыздын бир бөлүгүн алат. Сиз коомго зыян болуп, кыянаттык кылбагыдай, чыныгы тартипти сактап, моралдык жактан куралданышыңыз керек. Мында айырмачылык келип чыгат. Аны Окутуучу көзөмөлгө алат. Окутуучунун энергиясы, бул Окутуучунун Күчү болуп эсептелет.

Ооба, мени сиздердин акылдуу сурооңуз кубандырды. Негизи абдан акылга сыярлык суроолор берилди. Эл акылдын жетишкендигинен Жерге начар мамиле кылышууда. Мунун баары акылдын жетишсиздигинен улам келип чыгып отурат. Ооба, демек өзөк деген –бул акылмандуулук, эстүүлүк, руханий жетишкендик болуп эсептелет. Агартуучулукка умтулуңуздаар.

*Көңүл бурганыңыздар үчүн рахмат. Жакшы барыңыздар.*

## БИЛДИРҮҮ: ГУАНЬ ИНЬ ЫКМАСЫ

**О**кутуучу Чинг Хай чындыкты билүүгө умтулган, таза чынчыл адамдарга Гуань Инь медитациясынын ыкмасын түшүндүрөт. "Гуань Инь" Кытай символдору добуштардын термелүүлөрүн байкоолорду билдирет. Ыкма, Ички Дүйнөгө жана Ички Үнгө карата медитацияны камтыйт. Тийиштүү ички азап чегүүлөр, байыркы мезгилдерден бери эле дүйнөнүн бардык диндердин руханий адабиятында көп ирээт чагылдырылган.

Мисалы, христиан Библиясы төмөнкүдөй айкындайт: *"Эң биринчи Сөз болгон, жана Сөз Кудайда болгон, жана Сөз Кудай деген Сөз болгон"* (Ев. Иоаннадан, 1:1). Бул Сөз Ички Үн. Аны Логос, Шабда, Дао, Саундстрим, Наама же Музыка Сфер деп да аташкан. Окутуучу Чинг Хай: *Ал бүтүндөй өмүрдү термелтет жана бүтүндөй Ааламды колдойт, Бул ички Мелодия бардык жараларды айыктыра алат, бардык ой-тилектерди аткара алат жана дүйнөдө бардыгынын суусоосун кандырат. Бул Үн – бүтүндөй күч-кубат жана бардык болгон сүйүүлөр. Себеби биз ошол Үндөн жаралганбыз, аны менен болгон байланыш биздин жүрөктөргө тынччылык жана бейкутчулук алып келет. Биз муну уккандан кийин биздин бүтүндөй эле маңызыбыз башкача болуп түзүлөт жана биздин алдыдагы турмуштук келечегибиз жакшы жагына улуу өзгөрүшкө дуушар болот"* деп айтат.

Ички Жарык, Кудайдын Жарыгы — бул "агартуу" деген сөз, жарык ошондон эле жаралган. Анын жаркыраган жарыгы, алсыз түтөөдөн тартып көп миллиондогон Күндөрдүн ачык жаркырап чыгышына чейин өзгөрүшү мүмкүн. Ички Жарык жана Ички Үн аркылуу биз Кудайды таанып билебиз.

Гуань Инь ыкмасын билдирүү – бул эзотерия ырымы эмес жана жаңы ишенимге кайрылуу аземи эмес. Арнап билдирүү учурунда Ички Жарыкта жана Ички Үндөгү медитация

боюнча атайы нускамалар берилет жана Окутуучу Чинг Хай “Руханий Байланышка” жетүүгө мүмкүнчүлүк берет. Ушул Кудайдын катышуусу менен болгон биринчи тажрыйба тынч абада турганда жакшы кабыл алынат. Сизге ушул “эшикти” ачуу үчүн Окутуучу Чинг Хайдын өзүнүн катышуусунун зарылдыгы деле жок. Бул Байланыш ыкманын орчундуу бөлүгү болуп саналат. Окутуучунун Кайрымдуулугусуз техниканын жалгыз өзүн алганда аз эле пайда берет.

Сиз Ички Үндү уга алгандыгыңыз жана Ички Жарыкты көрө алгандыгыңызды, айрым учурларда мындай окуяны “күтүүсүз” же “түздөн түз жарыкка чыгуу” деп да аташат.

Арнап билдирүү үчүн Окутуучу Чинг Хай мүмкүн болгон бүтүндөй маданияттын айланасында жана диндик ишенимдеги бардык элди кабыл алат. Өзүңүз ишенген динди же диндик элестеги системаны алмаштыруунун кереги жок. Сизди кандайдыр бир сектага кошулууну же сиздин жашооңуздагы сиз көнгөн стилди өзгөртүүнү талап кыла турган башка нерсени эч ким сизден талап кылбайт.

Бирок Сиз чыныгы вегетарианчы болушуңузду Сизге сунуш кылышат. Мындан аркы сиздин жашоо турмушуңузда чыныгы вегетариандыкка тартылуу, Билдирүүнү алуу үчүн керектүү талап болуп саналат.

Билдирүү сизге бекер эле сунуш кылынат.

Гуань Иньдин медитативдик ыкмасынын күндөлүк тажрыйбасын жана Беш Осуятын колдонуу – бул Билдирүүнү кабыл алуу үчүн сиз аткарышыңыз керек болгон бир гана талап. Осуяттар — бул жол көрсөтүү багыттарынын маңызы, бул башка бир да тирүү жандыкка сиздин зыян келтирбөөңүзгө сизге жардам берет. Бул тажрыйба, сиздин агарууңуздагы баштапкы тажрыйбаңызды тереңдетет жана бекемдейт жана акырында Ойгонуу жана Руханий дүйнөнүн эң бийик деңгээлине жетүүгө сизге мүмкүндүк берет. Сиз күнүгө көнүгүү жасабасаңыз, албетте

өзүңүздүн агарууңузду унутуп коесуз жана аң-сезимиңиздин адагтагы деңгээлине кайрылып келесиз.

Окутуучу Чинг Хайдын максаты — бизди чоң жетишкендикте болууга үйрөтүү. Ага жараша, ал бизди үйрөтүп жаткан ыкма менен ар бир адам өз алдынча жана атайы реквизити жок эле көнүгүүнү жасай алат. Ал анын жолун жолдоочуларды, анын күйөрмандарын же окуучуларын издебейт жана уюмдардын милдеттүү түрдөгү мүчөлүк акча салууларын демилгелебейт. Ал сиздин акчаларды албайт, ал сиздин баш тартууңузду же белектериңизди да кабыл албайт, жана сиз да аларды Ага сунуш кылбаңыз.

Ал Сиздин күндөлүк турмушуңуздагы ак ниеттүүлүгүңүздү жана сизди ыйыктыкка жакындаштыра турган медитативдик тажрыйбаңызды гана кабыл алат.

## БЕШ ОСУЯТЫ

1. Сезими бар жаңдыктардын өмүрүн кыйба.\*
2. Калп айтпа.
3. Сага тиешелүү эмес нерсени алба.
4. Сексуалдык жазыктардан карман, андан алыс бол.
5. Мас кылуучу субстанцияларды пайдалануудан карман, алыс бол.\*\*

\* Ушул осуяттарды тутуп кармоо, вегетариандык же вегетариандык-сүт диетасын катуу колдонууну талап кылат. Эч кандай эт, сүт, балык же жумурткалар (уруктандырылгандар, ошондой эле уруктандырылбагандар) колдонулбайт.

\*\* Бул өзүнө спирт, баңги заттар, тамекилер, деги эле болгон бардык ууларды, кумар оюндарын, порнографияны, ошондой эле кордук-зомбулук сценалары көбүрөөк чагылдырылган фильмдерди, адабияттарды жана оюндарды камтыйт.



"Кудайдын толук инсаны — бул толук адамзат инсаны. Толук адамзат инсаны толук кудайдан. Азыр биз жарым-жартылай эле адамзат деген жанбыз. Биз бир топ арсарып ойлоноудан кийин гана бир нерсеге аракет жасайбыз жана биздин жасаган иштерибиз жеке өзүмчүл. Мунун баарын Кудай бизге биздин көңүл ачышыбыз, биздин тажрыйба алышыбыз үчүн бергендигине ишенбейбиз. Биз арам жана адал иштерди тең бөлүшөбүз. Бардык нерседен биз проблема жаратабыз жана ошого жараша өзүбүздү жана башкаларды да айыптайбыз. Биз өзүбүздүн чектелген түшүнүгүбүздүн айынан, Кудай эмне жасашы керек экендигин айтып, биз андан өзүбүз запкы тартабыз. Түшүндүңүзбү? Чындыгында Кудай биздин ичибизде, жана биз Аны чектеп койгонбуз. Биз кубанычта болгубуз келет жана ойноп көңүл ачкыбыз келет, бирок аны кандайча ишке ашыруу керектигин биз билбейбиз. Биз жөн гана башкаларга: "Ой, андай кылбаш керек" деп айта алабыз, ал эми өзүбүзгө: "Мен андай кылбашым керек. Мен мындай кылбашым керек. Чыныгы вегетарианчы болуунун мага эмне кереги бар?". "Мен билемин! Мен - вегетарианчымын, себеби менин ичимдеги Кудай ошону каалап жатат".

Улуу Окутуучу Чинг Хай

"Биз өзүбүз жасаган иштерибизде, айткан сөздөрүбүздө жана ойлогон ойлорубузда, эң жок дегенде бир эле секунд ичинде таза болсок, анда бардык рухтар, кудайлар жана сактоочу-периштелер бизди колдоп турушат. Ушул учурда бүтүндөй Аалам бизе тиешелүү жана бизди колдойт жана бизди үстүнөн кароо үчүн ага так берилген".

Улуу Окутуучу Чинг Хай

# КАТУУ ТАЛАП КАЛЫНГАН ВЕГЕТАРИАНЧЫЛЫК ДИЕТАНЫН АРТЫКЧЫЛЫГЫ

Маалымат Мүчөлөрдүн Ассоциациясы тарабынан түзүлдү

**Ч**ыныгы вегетариандык диетаны өмүр бою колдонуу, Гуань Инь ыкмасына карата Билдирүүнүн (Посвящение) талабы болуп саналат. Бул диетада өсүмдүктөрдөн жасалган тамак-ашка гана жол берилет. Башка айбанаттардан жаралган тамак-ашты, анын ичинде жумуртканы да жегенге болбойт. Анын себептери өтө көп, бирок анын эң орчундуусу Биринчи осуятта камтылган, ал бизди, сезими бар тирүү жандыктардын өмүрүн кыйбоого чакырат ("*Өлтүрбө*").

Өлтүрүүдөн жана башка тирүү жандыктарга зыян келтирүүдөн кармануу, албетте, ошол жандыктар үчүн эң эле жакшы болуп саналат. Башкаларга зыян келтирүүдөн баш тартуу, биздин өзүбүз үчүн да бирдей эле деңгээлде жакшы экендиги факт болуп көрүнүп турат. Эмне үчүн? Карма мыйзамынын бизге тийгизе турган таасири үчүн "Эмнени эксең, ошону аласың". Өзүңүздүн этке болгон ниетиңизди канааттандыруу үчүн Сиз тирүү бир жандыкты өлтүрсөңүз, же ошону жасоого башкаларга жол берсеңиз, сиз ошол жасаган ишиңиз менен бирге өзүңүзгө кармалык карызды түзөсүз, жана эртеби же кечпи, ал карыз төлөнөт.

Ошентип, чыныгы вегетариандык диетаны колдонуу, бул, түздөн түз, биздин өзүбүзгө өзүбүз берген белегибиз болуп саналат. Биз өзүбүздү жакшы сезе баштайбыз жана, биздин кармалык карыздын оордугунун азайышына жараша, биздин турмуштун сапаты да жакшырат, жана биздин ички дүйнөбүздүн жаңы, жакшырган жана асмандагы тынчтыкка кирүүгө бизге жол

ачылат. Бул, сөзсүз түрдө, сизден талап кылына турган төлөмдүн кичине эле баасына тете!

Эт жегенге каршы келген руханий тартиптин каршылыгы көпчүлүктү ишендирет, бирок чыныгы вегетариандыктын башка да иштиктүү далилдери бар. Алардын бардыгы таза ачык ойдон негизделген. Алар, сиздин жеке саламаттыгыңыздын жана тамак-ашыңыздын, экологияны жана айлана-чөйрөнү коргоонун, этиканын жана жаныбарлардын кыйналгандыктары, дүйнөдөгү ачкачылык маселелерине карата апелляциялайт.

## ДЕН СОЛУК ЖАНА ТАМАК-АШ

Биздин ата-бабалар негизи эле чыныгы вегетарианчылар болгондугун адамзат эволюциясын изилдөөсү көрсөттү. Адамдын дене түзүлүшү аны эт кылып жегенге жарабайт. Колумбиялык Университетинен доктор Г.С.Хантингтондун анатомияны салыштыруу боюнча ишинде далилденген. Ал, эт жечү айбанаттардын ичке ичегилери да, жоон ичегилери да – кыска экендигине көңүл бурган. Алардын жоон ичегилери жылмакайлыгы жана түздүгү менен мүнөздөлөт. Буга карама-каршы келген чөп жечү айбанаттардын жоон жана ичке ичегилери узун. Анда клетчатка өтө аз камтылгандыгына жана протеиндин ныктыгынын жогору болгондугунан эт менен тамактандыруучу заттарды сиңирүү үчүн ичегилерге көп убакыт талап кылынбайт. Ошондуктан эт жечү айбанаттардын ичегилери чөп жечү айбанаттардын ичегилерине салыштырганда кыскараак болот.

Адамдардыкы чөп жечү башка жандыктардыкына окшош эле, алардыкы жоон ичегиси да, ичке ичегиси да – узун. Биздин ичегилердин жалпы узундугу болжол менен жыйырма сегиз фунтту (сегиз жарым метрди) түзөт. Ичке ичеги көп ирет бүктөлгөн, жана анын тышы жылмакай эмес, ийри болот. Биздин ичегилер эт жечү айбанаттардыкына караганда узунураак

болгондугуна байланыштуу биз жеген эт көбүрөөк убакытка чейин ичегилерде калат. Ага жараша, ал бузулат жана токсиндерди бөлүп чыгара баштайт. Ал токсиндер түз ичегинин рак оорусунун пайда болушуна себеп болуп санала тургандыгы болжолдонуп айтылып жүрөт, андан тышкары ал боорго да күч келтирет, ал эми боордун милдети – организмди уулуу заттардан арылтуу болуп саналат. Бул боордун цирроз же рак оорусуна алып келиши мүмкүн.

Эт ошондой эле өтө көп урокиназыдан жана мочевинадан турат, алар бөйрөккө катуу күч келтирет жана аларды да иштен чыгарышы мүмкүн. Бифштекстин ар бир фунтунда он төрт грамм урокиназы бар. Эгерде, тирүү клеткаларды суюк урокиназыга салып койсок, алардын зат алмашуусу бузулат. Андан тышкары, этте целлюлоза жетишпейт, башкача айтканда клетчаткалар жетишпейт, анын жетишсиздиги ичтин катышына алып келет. Ал эми ичтин катышы түз ичегинин рак оорусуна же геморрой оорусуна алып келиши мүмкүн экендиги баарыбызга белгилүү.

Эртеги холестерин жана көп сандагы майлар жүрөк-кан тамырлардын оорусун чакырат. Жүрөк-кан тамыр оорулары Кошмо Штаттарда, ал эми азыр - Формоздо дагы өлүмдүн негизги себеби болуп саналат. Өлүмдүн себеби — Рак болгон учурда, ал маанилүүлүгү боюнча экинчи орунда. Этти ыштаганда жана кууруганда, күчтүү канцероген түрүндөгү химиялык кошулмалардын (метилхолантрендин) пайда болушуна алып келе тургандыгы экспериментте көрсөтүлгөн.

Көпчүлүк элдер, этти таза жана коопсуз, бардык мал союла турган жерлерде инспекциялык текшерүүлөр жүргүзүлөт деп эсептешет. Чындыгында, алардын ар бири тыкыр текшерүүдөн өткөрүлүп турушу керек, абдан көп мүйүздүү малдар, чочколор, тооктор жана ушул сыяктуулар сагуу үчүн күнүгө союлат. Эттин бир эле тилкеси ракка чалдыккандыгын текшерүү өтө кыйын, ал эми бүтүндөй малдын эти тууралуу айтпай эле коюу. Азыркы учурда, эттин бир эле тилкеси ооруду болсо, малдын башын кесип салуу, же ал ооруга чалдыккан болсо, бутун кесип ыргытуу эт индустриясында кабыл алынган. Ал эми

чындыгында анын жаман бөлүктөрү эле ыргытылат, ал эми калгандары бардыгы сатууга чыгып кете берет.

Белгилүү вегетарианчы, доктор Дж.Х.Келлогг: "Биз өсүмдүк тамактарын жеп жатканда, ошол тамак жасалган мал кандай ооруудан өлдү экен деп биз ойлонуп да койбойбуз. Бул биздин тамактануубузду бир топ эле жагымдуу кылат!"

Биздин кооптонуубуз үчүн дагы да себеп бар. Антибиотиктер, ошондой эле алардын өсүшүн тездетүүчү стероиддер жана гормондор камтылган башка медикаменттерди, малдын тамагына кошушат же алардын кан тамыр системаларына куюшат. Ушундай малдардын этин жеген адамдар да ошол кошулмаларды жей тургандыгы билдирилген. Эттеги антибиотиктер, адамдар тарабынан дарылануу үчүн колдонула турган дарылардын натыйжалуулугун төмөндөтө турган мүмкүндүгү бар.

Айрымдары вегетариандык диетаны жетишээрлик түрдө ток эмес деп эсептешет. Хирургия тармагындагы америкалык эксперт, доктор Миллер Формоздо кырк жыл эмгектенген. Ал жерде ал оорукананы негиздеп түзгөн, анда оорулуулар үчүн ошондой эле тейлөө персоналдары үчүн да бардык тамак-ашты – вегетариандык диетага туура келтирген. Ал: "Азыркы илим бизге берип жаткан дары-дармектер бир топ эле жакшырды, бирок алар мурдагыдай эле ооруларды айыктыруу үчүн гана багытталган. Ал эми тамак-аш болсо, тескерисинче, ден соолукту жакшы абалда кармоо максатын көздөйт" деп айткан. Ал, "этке салыштырганда, өсүмдүктөн жаралган тамак-ашты, тамак-аш заттарынын түздөн түз булагы болуп санала тургандыгын ачык көрсөткөн. Адамдар малдарды жейт, бирок биз жеп жаткан малдар үчүн тамак-аш булагы, өсүмдүктөр болуп саналат да. Көпчүлүк малдардын өмүрү өтө кыска, адамзатта кандай оорулар бар болсо, малдарда да ошол оорулардын бардыгы дээрлик бар. Мүмкүн, адамзаттын бардык оорулары оорулуу малдын этин жегендиктен жаралып жүрбөсүн. Эмне үчүн адамдар тамактануу заттарын түздөн түз эле өсүмдүктөрдөн алышпайт?" Доктор Миллер, саламаттыкты жакшы сактоо үчүн бизге дан

өсүмдүктөрү, буурчактар жана жашылчалар керек” деген оюн айткан.

Көпчүлүк эл малдын протеини өсүмдүктүкүнөн “ашып түшөт” деп эсептешет, себеби аны толук, ал эми ошол эле убакта өсүмдүктүкү – толук эмес деп эсептеп келишкен.

Чындык, айрым өсүмдүктүк протеиндер толук болуп санала тургандыгында турат жана өсүмдүк тамактарын аралаштырууда толук эместердин кошундусунан толук протеиндердин түзүлүшү келип чыгат.

1988-жылдын март айында диетологдордун Америкалык ассоциациясы: “Ассоциациянын позициясы, эгерде, ал туура пландаштырылган болсо, вегетариандык диетанын аш-болумдуулугу боюнча алганда, таза жана адекваттуу” деп жарыялады”.

“Эт жегендер” вегетарианчылардан күчтүү болушат деген жайылган жаңылыштык элде айтылып келет, бирок 32 вегетарианчылардын жана 15 “эт жечүлөрдүн” катышуусунда Йельск университетинин профессору Ирвинг Фишер тарабынан жүргүзүлгөн экспериментинде вегетарианчылар “эт жечүлөргө” караганда жогорку деңгээлде чыдамкай экендигин көрсөтүшкөн. Ал катышуучулардын колдорун көпкө чейин өйдө сунган бойдон кармап турууга мажбурлады. Тажрыйбанын аягы кандай болуп чыгаары мурдатан эле көрүнүп турду. 15 “эт жечүлөрдүн” арасынан экөө гана колдору сунулган боюнча он беш мүнөттөн отуз мүнөткө чейин араң чыдап кармап турушту; ошол эле убакта 32 вегетарианчылардын арасынан 22 адам колдорун он беш мүнөттөн отуз мүнөткө чейин кармап турушту, 15 адам – отуз мүнөттөн ашык, 9 адам бир сааттан ашык, 4 адам эки сааттан ашык жана бир вегетарианчы үч сааттан ашык убакыт колун өйдө сунуп кармап турду.

Узун аралыкка чуркоочу көпчүлүк спортчулар мелдешке жакындап калган мезгилде жөнөкөй же чыныгы вегетариандык диетаны кармашат. Жөнөкөй же чыныгы вегетариандык терапия тармагындагы эксперт, доктор Барбара Мур бир жүз бир миль аралыгын жыйырма жети саат отуз мүнөттө чуркап өттү. Элүү

алты жаштагы аял, андан мурда жаш спортчу балдар тарабынан жетишилген рекорддордун бардыгын жеңип алды. "Вегетариандык диетаны толук кармаган адамдар, өзүнүн күчтүү денесинен, таза акылынан жана таза жашаган өмүрүнөн канаттангандыгына далил катары Мен мисал болгум келет" деп айтат ал.

Чыныгы вегетарианчы өзүнүн диетасы менен протеинди жетиштүү санда ала алабы? Бүткүл дүйнөлүк Саламаттыкты сактоо Уюму, күнүгө алына турган калориялардан протеиндин үлүшү 4,5% болушу керектигин сунуштайт. Буудайдагы протеин түрүндөгү калория 17%, брокколи — 45% жана күрүч — 8% камтыйт. Эт жебестен эле протеинге бай рационду алуу эң эле жөнөкөй. Майлар орчундуу санда камтылган рацион аркылуу чакырылган көпчүлүк оорулардан (жүрөк ооруларынан жана рактын көп түрлөрү сыяктуулардан) арылуунун кошумча пайдалуулугу бул вегетариандык диета — аны тандап алуу эң туура экендиги ачык көрүнүп турат.

Эти жана майлар анда көп санда камтылган маддын эти жана башка тамак-аштарды өтө эле көп пайдалангандыктын жана жүрөк ооруларынын, эмчектин рак оорусунун, түз ичегинин жана апоплексикалык соккунун ортосунда өз ара байланыш бар экендиги да далилденген.

Көбүнчө аларды болтурбоого боло турган, ал эми кээде майлары аз камтылган, чыныгы вегетариандык диета менен айыгып кете турган башка оорулардын тизмеси өзүнө төмөнкүлөрдү камтыйт: бөйрөктөгү таштар, жыныстык бездердин рагы, диабет, он эки эли ичегинин жарасы, өтөгү таш ооруулар, адат болуп калган гастрит, артрит, тиштин бүлөөсүнүн ооруулары, угри, уйку бездин рагы, аш-казандын рагы, гипогликемия, ичтин катып калышы, дивертикулит, гипертония, остеопороз, жумурткалардын рагы, геморрой, семирүү жана астманы камтыйт.

Тамак-ашка этти колдонууга (тамеки тартууну эсепке албаганда) караганда, чыныгы вегетариадик диета менен Сиз өзүнүздүн ден соолугуңузду чоң тобокелдикке салбайсыз.

## **ЭКОЛОГИЯ ЖАНА АЙЛАНА-ЧӨЙРӨ**

Тамак-ашка колдонуу үчүн малдарды атайылап өстүрүүнүн өзүнүн арты эле жаман болот. Бул өзү тропикалык токойлордун жок болуп кетишине, глобалдуу жылуулукка алып келээри, суунун кирдешине жана жетишпестигине, жерлердин чөлгө айланышына, энергетикалык ресурстарды рационалдуу эмес пайдаланууга, дүйнөдө ачкачылык проблемасынын келип чыгышына алып келет. Атайы эт өндүрүш үчүн жерди, сууну, энергияны жана адамдын ресурстарын пайдалануу, бул планетанын жаратылыш ресурстарын натыйжалуу жол менен пайдалануу катары саналбайт.

1960-жылдан тартып ири мүйүздүү малдар үчүн жайыт түзүү максатында Борбордук Американын тропикалык токойлорунун 25% жакыны күйгүзүлгөн жана омокорулган. Болжолдуу баалоо боюнча, уйдун этинен даярдалган гамбургердин ар бир төрт унциясына, жок кылынган дарактардын 55 квадрат фунту туура келет. Андан тышкары, мал өстүрүп өндүрүү, бул үч газдын өндүрүшүн орчундуу түрдө жогорулатууга алып келет, ал глобалдуу жылуулукту чакырат, жана уйдун этинин ар бир фунтун өндүрүү үчүн 2464 галлон суунун болуп көрбөгөндөй көлөмүн талап кылат. Помидорлордун бир фунтун өндүрүү үчүн болгону 29 галлон суусу керек жана ак буудай наньынын фунтук бөлкөсү үчүн 139 галлон суусу керек. Кошмо Штаттарда пайдаланыла турган бардык болгон суунун жарымына жакыны, мүйүздүү малды өстүрүү же тамактандыруу керектөөлөрүнө жана мал өстүрүүнүн башка керектөөлөрүнө жумшалат.



Малды өстүрүү үчүн пайдаланыла турган ресурстар, дүйнөдөгү элдин тамак-ашы үчүн буудай өндүрүүгө багытталган болсо, аны менен абдан көп элди тойгузууга болот эле. Сулууну өстүрүү үчүн дайындалган жердин бир акры 8 эсеге көп протеинди өндүрөт жана эгерде, алынган түшүм малга эмес, элдин тамак-ашына жумшалса, калория 25 эсеге көп болмок. Брокколи өстүрүү үчүн пайдаланылган жердин акры, уйдун этин өндүрүү үчүн дайындалган акрыга караганда, протеинди, калорияларды жана ниацинди 10 эсеге көп өндүрмөк. Ушундай статистикалар абдан көп. Малды өстүрүүгө жумшалган жер, түздөн түз элдин тамак-ашына кете турган түшүмдөрдү өстүрүүгө жумшалса, дүйнөлүк ресурстар абдан натыйжалуу пайдаланылмак.

Чыныгы вегетариандык диетаны колдонуу, сизге “ушул планетада жеңил басып жүрүүгө” мүмкүндүк берет. Мындан тышкары, сиз өзүңүзгө керектүүлөр менен гана колдоносуз жана ысырапкорчулукка барбайсыз, ар дайым сиз ачка болгон кезде, сиздин курсагыңыз үчүн тирүү жандыктар өлбөстүгүн сиз жагымдуулук менен түшүнөсүз.

## ДҮЙНӨДӨГҮ АЧАРЧЫЛЫК КӨЙГӨЙҮ

Бул планетада жегиштүү тамактанбагандыктан жана туура эмес тамактануудан болжол менен миллиард адам жапа чегип келет. Жыл сайын ачкачылыктан 40 миллионго жакын адам өлөт, алардын көпчүлүгү — балдар. Ушуга да карабастан, буудайдын дүйнөлүк түшүмүнүн үч бөлүгүнөн көбү адамдарды тамактандыруу үчүн эмес, мал өстүрүүдөгү керектөөлөргө жумшалат. Америка Штаттарында бардык өндүрүлгөн буудайдын 70% малды өстүрүп багууга кетет. Эгер, биз ошол буудай менен элди тамактандырсак, анда эч ким ачка да болмок эмес.

## ЖАН-ЖАНЫБАРЛАРДЫН КАЙГЫСЫ

Малдардын кыйналышы Америка Штаттарында күн сайын 100000 ашык уйлар союларын Сиз билесизби?

Батыш өлкөлөрүндө көпчүлүк малдар "ферма-фабрикалар" деп аталгандарда өстүрүлүп багылат. Аларда минималдуу чыгым тартуу менен малдарды максималдуу өндүрүп, аларды союу үчүн бардык мүмкүндүктөр атайы иштелип чыккан. Малдар топтолуп чогултулган, алар үчүн эч ким жооп да бербейт, жана аларга, этке карата тоютту иштетүү боюнча машиналарга карагандай эле карашат. Биздин арабыздан эч ким өз көзү менен андайды көргөн эмес, ал эми анын реалдуулугу ушундай. Мал союлуучу жерге адам бир эле жолу барып көрсө, анда ал өмүр боюнча чыныгы вегетарианчы болуп калат деп айтышат.

Лев Толстой: "Мал союла турган жерлер жабылбай, ачык кала берсе, согуш талаасы да кала берет. Вегетариандык диета — бул адамзаттын лакмустук кагазы" деп айткан. Малды союу учурунда биздин арабыздан көпчүлүгүбүз ага активдүү түрдө катышпасак да, чындыгында биз этин жеп жаткан малдын кандайча өлтүрүлгөндүгү тууралуу өзүбүзгө отчет бербестен туруп, коомчулук тарабынан колдоого алынган этти тамакка туруктуу пайдалануу адатын өзүбүздүн көнүмүш адатка айлантканбыз.

## БҢЙЫКТАРДЫН ТОБУ ЖАНА БАШКАЛАР

Адамзаттын тарыхынын байыркы летопистери, өсүмдүктөр эң алгач, адамзат жандыктарына табигый тамак-аш катары кызмат кылып келген деп айтып келишет. Бардык грек жана еврей мифтери, илгери адамдар мөмө-жемиштер менен тамактанышкандыгы тууралуу күбөлөндүрүп турат. Байыркы египеттик жрецтер эч качан эт жешкен эмес. Көпчүлүк улуу грек

философтору, мисалы, Платон, Диоген жана Сократ вегетариандыкты коргоп чыгышкан.

Индияда, бардык тирүү жандыктарга зыян келтирбеген Ахимсы — принцибинин маанисин Будда Шакьямуни өзгөчө баса белгилеген. Эт жебеш керек, болбосо, тирүү жандыктар алардан корко баштайт, деп ал өзүнүн окуучуларына эскерткен. Будда төмөнкүдөй эскертүүлөрдү жасаган: *"Эт жегендик — бул калыптанып калган көнүмүш адат. Башында биз ага тартылган эмеспиз. Өзүнүн тамак-ашында этти колдонгон адамдар, өзүнүн Улуу Ырайымдуулугунун ички уругун алып ыргытышат. Өзүнүн тамак-ашында этти колдонгон адамдар, бири бирин өлтүрүшөт жана бири бирин жешет... бул жашоодо мен сени жейм, кийинки жолу сен мени жейсиң,... ошентип түбөлүк улантып кете берет. Кантип анан алар Үч Алпты (иллюзияларды) таштап кете алат?"*

Мурдагы даосисттердин, христиандардын жана иудейлердин көпчүлүгү вегетарианчылар болушкан. Бул тууралуу Ыйык Библияда төмөнкүдөй жазылган: *"Ошентип, Кудай айткан: мына, Мен силерге бүткүл жерде болгон, урук себе турган, ар кандай чөптү, урук себе турган дарактын түйүлдүгү бар, ар кандай даракты бердим: силерге булар тамак болуп берет; ал эми жердеги бардык айбанаттарга жана бардык асмандагы куштарга, жердеги жашаган бардык тирүү жандыктарга, тамак-ашка деп Мен бардык жашыл чөптөрдү бердим"* (Турмуш Китеби, 1:29). Эт жегенге тыюу сала турган башка мисалдар, Библиядан: *"Анын жаны менен, анын каны менен этти жебегиле"* (Турмуш Китеби, 9:4). Кудай айткан: *«Кайыр-садага үчүн музоону же улакты өлтүрүүнү Сизден ким суранды? Жазыксыз кандан тазаланып жуунгула, мен силердин кудайга келме келтирип, кечирим сурап, жалынганыңарды уккандай болоюн, же болбосо, мен силерди карабай коём, себеби силердин колуңар канга баткан. Кечирим сурагыла, мен силерди кечире алгыдай болоюн»* (Өудие Исайинин Китеби, 1:11-16) Иисустун окуучусунун бири Ыйык Павел, римдиктерге жазган өзүнүн катында: *"Этти жебей койгон,*

*винону ичпей койгон жакшы...*" деп айткан. (Римдиктерге кат, 14:21).

Жакында эле тарыхчылар Иисустун турмушка жана окууга арноо менен жаңы жарык берген, көптөгөн байыркы китептерин табышты. Анда Иисус: *"Малдын этин жеп, аны өзүнө кабыл алган адамдар, алардын табыттары болуп калат. Мен чындыкты айтып жатам, ким өлтүрсө, ал өзү да өлөт. Ким тирүү жандыктарды өлтүрсө, жана алардын этин жесе, ал өлгөндөрдүн этин жеген болот"* деп айткан.

Индия дининдегилер да эт жегенден качышат. *"Адам, тирүү жандыктарды өлтүрмөйүнчө, эт жей албайт. Кимде ким сезими бар жандыктарга зыян келтирсе, ал эч качан Кудайдын кайрымдуулук батасын ала албайт. Ошондуктан эт жегенден алыс болгула!"* деп бекемделет (индуизм принциби).

Ислам дининин Ыйык китеби Куранда, *"өлгөн малдарды, эттерди жана кандарды жегенге"* таптакыр тыюу салынат.

Улуу Кытай Устаты Дзэн, Хань Шань-цзы эт жегенге терс көз карашын билдирип ишендирүү менен поэма жазган: *"Өзүңдүн балаң менен аялыңа эт жана балык сатып алуу үчүн базарга жөнө. Бирок өзүңдүкүн колдоо үчүн эмне үчүн башканын өмүрүн кыйышың керек? Бул акылсыздык. Бул силерди периштеге айландырбайт, тескерисинче, тозоктун отундагы акмакка айлантат!"* деп жазган.

Көпчүлүк белгилүү философтор, окумуштуулар, көрүнүктүү адамдар, спортчулар, жазуучулар, сүрөтчүлөр жөнөкөй вегетарианчылар жана чыныгы вегетарианчылар болгон жана азыр да бар. Төмөндө келтирилген адамдар энтузиазм менен вегетариандыкты колдошкон: Будда Шакьямуни, Иисус Христос, Магомет, Аристотель, Виргилий, Гораций, Платон, Овидий, Петрарка, Пифагор, Сократ, Уильям Шекспир, Вольтер, Рабиндранат Тагор, Лев Толстой, Исаак Ньютон, Чарльз Дарвин, Альберт Эйнштейн, Никола Тесла, Леонардо Да Винчи, Бенджамин Франклин, Махатма Ганди, Абдул Калам, Джейн Дворжек, Мартина Наврагилова, Карл Льюис, Пааво Нурми,

Эдвин Корли Мозес, Джорджиа Фуманти, Тоби Магуайр, натали Портман, Леона Льюис, Майкл Джексон, Брайан Грин, Джон Роббинс ишкер жана жазуучу, бул тизмеде биз алардын бир азын эле атадык.

Альберт Эйнштейн: "Вегетариандык диета адамзаттын мүнөзүнө алып келе турган өзгөрүш жана анын тазалоочу натыйжасы бардык адамзат үчүн жакшы деп ойлойм. Ага жараша, вегетарианчы болуу, бул жагымдуу жана жыргал тандоо болуп саналат" деп айтат. Ушул кеңешке адамзат тарыхындагы көптөгөн көрүнүктүү инсандар жана акылман элдер кошулуп, ага кол коймок!

## СУРООЛОРГО ЖООП БЕРЕТ

**Суроо:** Малдын этин жеген — бул тирүү жандыктарды өлтүрүү болсо, өсүмдүктөрдү тамак-аш кылып колдонуу деле өлтүрүүнүн бир түрү болуп саналбайбы?

**Ж:** Өсүмдүктөрдү жегенде — бул дагы тирүү жандыктарды өлтүрүү болот, жана ал айрым кармалык бузулууларга алып келет, бирок мунун натыйжасы азыраак. Кимде ким күнүгө эки жарым саттын ичинде Гуань Иньдин ыкмасы менен көнүгүү жасай турган болсо, ал ушул кармалык бузулуулардан толук арылат. Жашоо үчүн биз тамактанышыбыз керек болгон соң, биздин аң-сезимибизде өтө аз ойлонула турган жана кыйналууга азыраак дуушар боло турган тамакты тандайбыз. Өсүмдүктөр 90% суудан турат, ошондуктан алар кичине эле кыйналууга дуушар болууга алардын аң-сезиминин деңгээли төмөн. Андан тышкары, биз өтө көп сандагы жашылчаларды жеп жатып, биз аларды тамыры менен жудуп салбайбыз да, тескерисинче, бутактарын жана жалбырактарын кесип салуу менен биз алардын жупсуз репродукцияланышына көмөктөшөбүз. Мунун акыркы жыйынтыгы өсүмдүктөр үчүн пайдалуу дагы. Ал эми Бакчылар:

өсүмдүк бийик жана кооз болуп өсүшү үчүн аны кесип туруш керек деп айтышат.

Бул мөмө-жемиштерге келгенде андан да көрүнүктүү. Бышкан мөмө-жемиштер өзүнүн аңкыган жыты, келишкен кооз өнү жана эң сонун даамы менен адамдардын табитин ачып өзүнө тартып турат. Ошонусуна жараша, мөмө-жемиш дарактары көптөгөн аймактарга өздөрүнүн уруктарын жайылтууга жетишишет. Эгерде, биз алардын жемиштерин чргултпай жана жебей койсок, анда алар катуу бышып кетип, жерге түшүп чирип жок болот. Алардын уруктары дарактардын көлөкөлөрү менен караңгыланып, өлүп да калышат. Ошондуктан өсүмдүктөрдү жана мөмө-жемиштерди албетте сөзсүз түрдө жегенге болот жана аларды таптакыр кыйналууга алып келбейт.

**С.:** Көпчүлүк вегетариандыктардын бою жапыз жана “эт жегендерге” караганда арыгыраак болушат деп эсептешет. Чын эле ушундайбы?

**Ж.:** Вегетариандыктардын бою жапыз жана арык деле эмес. Эгерде, рацион балансталган болсо, алар деле бийик жана күчтүү болуп өсө алышат. Бардык ири айбанаттар, мисалы, пилдер, топоздор, жирафтар, бегемоттор, жылкылар, жана ушул сыяктуулар, мөмө-жемиштер жана жашылчаларды гана жеше тургандыгы бизге белгилүү. Алар эт жечүлөргө караганда күчтүү, сулуу жана адамга пайдалуу. Жырткычтар болсо, өтө ачуулуу жана пайдасыз. Эгерде, адамдар малдын этин көп жесе, алар малдардын инстинктерине туш келишет жана алардын мүнөздөрүнө окшошуп калышат. Тамак-ашына этти колдонгон адамдар бийик жана күчтүү деле эмес, бирок алардын өмүрүнүн орточо узактыгы өтө эле төмөн. Эскимостор жалаң эле эт менен тамактанышат, бирок аларды бийик жана күчтүү деп айтууга болобу? Алар көпкө чейин жашайбы? Мунун баары бизге жакшы түшүнүктүү деп ойлойм.

**С.:** Вегетарианчылар жумуртка жей алышабы?

**Ж.:** Жок. Жумуртка жесе дагы, биз тирүү жандыктарды өлтүргөн болобуз. Сагуу үчүн келип түшкөн жумурткаларды, алар уруктандырылбагандыгы үчүн биз тирүү жандыктарды өлтүрдүк деп атаганга болбойт деп айрымдары айтып келишет. Бул алгач ошондой болуп көрүнөт. Жумурткаларды уруктандыруу үчүн айрым керектүү шарттар атайы четтетилгендиги үчүн жумурткалар уруктандырылбай калат, жана ошондуктан жумуртка өзүнүн табигый дайындалышын аткара албайт жана жежөгө айланып өсө албайт. Андай болуп өсө албаса да, жумуртка, өсүп өнүгүү үчүн зарыл болгон өмүрлүк тубаса күчкө ээ. Жумуртка өмүрлүк тубаса күчкө ээ экендигин Биз жакшы билебиз, болбосо, эмне үчүн клеткалардын көптөгөн түрлөрүнүн арасынан жумуртка клеткасы гана уруктандырууга жатат? Жумуртка айрым тамактануу заттарын, ошондой эле адамдын организми үчүн керектүү болуп саналган протеин жана фосфорду камтыйт деп айрымдары тастыкташат. Бирок протеинди буурчактын сары суусунан, ал эми фосфорду - өсүмдүктөрдүн көпчүлүк түрлөрүнөн, анын ичинде картошкадан да алууга болот да.

Байыркы мезгилдерден тартып биз жашаган мезгилдерге чейин эле көпчүлүк улуу монахтар этти да, жумуртканы да жешкен эмес, ошентсе да алар узун өмүр сүрүшкөндүгү белгилүү. Мисалы, Окутуучу Инг Гангдын күндөлүк тамагы бул бир мискей жашылча жана күүрүчтөн турат, ал эми ал болсо, сексен жылдан ашык жашап келет. Мындан тышкары, жумуртканын сарысында холестерин өтө көп камтылган, ал болсо, жүрөк-кан тамыр оорууларынын пайда болушунун башкы себеби болуп саналат, ошондуктан аны Формоздо жана Америкада биринчи номердеги өлтүргүч деп аташат. Ошондуктан кимде ким өзүнүн тамак-ашында жумурткаларды колдонсо, алардын баары оорулуулар дегенде таң калыштуу деле эч нерсе жок.

**С.:** Элдер айбанаттарды жана куштарды, мисалы, уйларды, чочкolorду, тоокторду, өрдөктөрдү жана башкаларды өстүрүү багышат. Эмне үчүн адамдар аларды жей алышпайт?

**Ж.:** Анан эмне? Ата-энелер да өздөрүнүн балдарын багып өстүрүшөт. Ата-энелер өздөрүнүн балдарын жегенге укугу барбы? Бардык тирүү жандыктар жашоого укуктуу жана эч кимге алардын өмүрүн кыюга жол берилген эмес. Гонконгдун мыйзамдары боюнча өзүн-өзү өлтүрүү да кылмыш иш жасаган болуп эсептелет. Ошондуктан башка тирүү жандыкты өлтүрүү канчалык деңгээлде мыйзамсыз?

**С.:** Айбанаттар, аларды адамдар жеш үчүн туулушат. Эгерде, аларды адамдар жebesе, анда айбанаттар бүткүл дүйнөгө толуп кетишет да. Эмне, андай эмеспи?

**Ж.:** Бул маанисиз абсурд ой. Айбанды өлтүрүүдөн мурда сиз андан, анын өлгүсү келеби жана сиз аны жешиңизди каалайбы деп сурайсызбы? Бардык тирүү жандыктар жашагысы келет жана өлүмдөн коркушат. Биз деле илбирс тарабынан желип калгыбыз келбейт да, а эмне үчүн айбанаттар адамдар тарабынан желиши керек? Адамзаты бул палнетада болгону бир нече ондогон миң жылдардан бери эле жашап келишет, ал эми айбанаттар адамзат пайда болгонго чейин эле алардын көптөгөн түрлөрү бар болчу. Эмне, планетага алар толуп кетиштиби? Тирүү жандыктар бирдей табигый экологиялык басымдуулукту сактап келишет. Качан гана тамак-аштын жана мейкиндиктин жетишсиздиги жаралган учурда, ошол замат популяция кыскарат. Бул популяциянын санын тийиштүү шарттардын деңгээлинде кармап турат.

**С.:** Эмне үчүн мен чыныгы вегетарианчы болушум керек?

**Ж.:** Мен чыныгы вегетарианчымын, себеби менин ичимдеги Кудай ошону каалайт. Түшүнүктүүбү? Эг жегендик, бул өлүмдү каалабаган ааламдык мыйзамга каршы келет. Биз өзүбүз өлүмдү каалабайбыз жана бизди кимдир бирөө тоноп кетишин да



каалабайбыз. Бирок, эгерде, биз муну башкаларга карата жасаган болсок, анда биз өзүбүзгө өзүбүз каршы иш кылган болобуз, жана ушул бизди кайгырууга алып келет. Сиз кимге зыян иш жасасаңыз, ошол өзүңүзгө кайра кайрылып келет. Сиз өзүңүздү тиштей албайсыз жана бычак менен өзүңүздү сая да албайсыз. Так ошондой эле сиз эч кимди да өлтүрбөшүңүз керек, себеби бул турмуш принцибине карама-каршы келет. Сизге түшүнүктүүбү? Бизди азап чегүүгө мажбур кыла турган нерсени биз жасабайбыз да. Бул биздин кандайдыр бир өзүбүздү өзүбүз чектөө дегенди түшүндүрбөйт. Бул деген биз бардык өмүрлөр үчүн биздин өмүрдү узартабыз дегенди түшүндүрөт. Биздин өмүр биздин дене менен гана чектелбестен, айбанаттардын жана башка бардык мүмкүн боло турган жандыктардын өмүрлөрү менен узарат. Бул бизди бийик, күчтүү, бактылуу жана азыраак чектелген кылып жаратат. Ушуга макулсузбу?

**С.:** Сиздин чыныгы вегетариандык тажрыйбаңыз жана жалпы коомчулуктун жырталчылыгы үчүн эмне бере тургандыгы тууралуу айтып бере аласызбы?

**Ж.:** Албетте. Дүйнөдө жүрүп жаткан көпчүлүк согуштардын бардыгы эле экономикалык себептерден болуп жатпайбы. Муну деталдап карап көрөлү. Өлкөдөгү ачкачылык учурунда же тамак-аш жетишпеген же ар кайсы өлкөлөрдүн ортосунда тамак-аш тең бөлүштүрүлбөгөн учурда экономикалык кыйынчылыктар өтө курч болот. Эгер, сиз чыныгы вегетариандык диетология тармагындагы журналдарга жана изилдөөлөргө бир аз убактыңызды бөлүп окусаңыз, сиз сөзсүз түрдө бута ишенесиз. Малдарды жана башка айбанаттарды союш үчүн аларды атайы багып өстүрүү, биздин экономиканын бардык тармагын банкротко учуратат. Бул бүткүл дүйнө жүзүнө же тактап айтканда, үчүнчү дүйнөлүк өлкөлөргө ачкачылыкты алып келет.

Муну жалгыз эле мен ишендирип айтып аткан жокмун. Американын жарандары, ушундай изилдөөлөрдү жүргүзүшүп, ал тууралуу китеп жазышкан. Каалаган китеп сатуучу дүкөндөргө

барып, чыныгы вегетариандык жана тамак-аш өндүрүш тармагындагы изилдөөлөр тууралуу окуп көрүңүз. Джон Роббинсондун “Жаңы Америка үчүн диета” деген китебин окусаңыз болот. Бул, бал муздак өндүрүшүндө миллиондогон байлык жасаган, абдан белгилүү жеке ишкер. Ал, анын бизнесине жана үй-бүлөлүк үрп-адаттарына карама-каршы келген, чыныгы вегетарианчы болуу үчүн жана вегетариандык китеп жазуу үчүн бардыгын таштаган. Ал абдан көп акчасын коротту, өзүнүн ишканасындагы артыкчылыктардын жана ийгиликтердин бардыгынан ажырады, бирок ал муну бир гана Чындык үчүн жасады. Бул китеп эң жакшы китеп. Чыныгы вегетариандык диетанын көптөгөн фактыларын камтыган жана ал бүтүндөй дүйнөдө тынчтык орнотууга көмөктөшүү тууралуу маалыматтарды бере турган башка китептер жана журналдар абдан көп.

Билесинерби, айбанаттарды тамактандырып жатып, биз элди азык-түлүк менен жакшы камсыз кыла албай жатабыз. Бир уйду тамак-аш үчүн пайдалануу үчүн канчалаган белоктор, дары-дармектер, суу, адамдардын эмгеги, байланыш жолдору талап кылынарын жана жердин жүз миңдеген акрылары жоголорун Сиз билесизби? Түшүндүңүзбү? Мунун баары өнүгүп келе жаткан өлкөлөрдүн ортосунда калыс бөлүштүрүлгөн болсо, ачкачылык проблемасы да чечилмек. Ал эми азыр болсо, кандайдыр бир өлкөгө азык-түлүк жетишпесе, ал жөн гана өзүнүн элин сакташ үчүн башка өлкөнү басып алууга аракет жасайт болушу керек. Акырында ушундай жасалган зомбулук үчүн өч алууга алып келет. Түшүндүңүзбү?

“Эмне эксең, ошону аласың”. Эгерде, биз тамак үчүн бирөөнү өлтүрсөк, кийинчерээк биз да тамак үчүн өлтүрүлөбүз, бирок башка формада жана башка муунда. Тилекке каршы. Биз ушунчалык акылдуубуз жана маданияттуубуз, ошентсе да биздин көпчүлүгүбүз кошуна өлкөлөрдөгү элдин кайгы-капасынын себептерин билбейбиз. Бул себептер — биздин жеке таттуулукка болгон умтулуубузда, биздин аш казаныбызда.

Биз өз денебизди азыктандаруу жана тамактандыруу үчүн биз өтө көп тирүү жандыктарды өлтүрүп жатабыз жана биздин көптөгөн кичине досторубузду кыйналууга дуушар кылып жатабыз. Айбанаттар тууралуу маселени мындай койгон күндө да. Түшүндүңүзбү? Бул күнөө — биз бул боюнча өзүбүзгө отчет беребизби же жокпу — бул биздин аң-сезимибизге үстөмдүк жасай берет. Бул бизди рактан, кургак учуктан жана башка айыккыс оорулардан, анын ичинде СПИДден жапа чектирет. Эмне үчүн Сиздин өлкө - Америка, башкалардан көбүрөөк деңгээлде ушундан жапа чегип келет? Бүткүл дүйнө боюнча рак менен ооругандардын пайызы так ушул жерде жогору. Анын себеби, америкалыктар этти абдан көп жешет. Бул жерде этти, бардык башка өлкөлөргө салыштырганда этти эң көп жешет. “Эмне үчүн Кытайда же коммунисттик өлкөлөрдө рак оорусу азыраак тараган? — деп Сиз өзүңүздөн сураарсыз. Ал жакта этти азыраак жешет. Муну мен оюмдан чыгарып, айтып жаткан жокмун, бул тууралуу изилдөөлөр айтып турат. Мага таарынбаңыздар.

**С.:** Чыныгы вегетариандык диетаны кармагандар өзүнүн руханий ички дүйнөсү үчүн кандай пайда ала алышат?

**Ж.:** Сиз бул тууралуу так ушундай формада суроо бергениңиз үчүн мен кубанычтамын, бул деген сиздин руханий ички дүйнөлүк жакшы нерселер тууралуу ой жүгүртөсүз жана кам көрөсүз. Көпчүлүгү чыныгы вегетариандык диета тууралуу сураганда алар ден соолугу, фигурасы жана диета тууралуу кам көрүшөт. Өсүмдүк диетасынын руханий ички дүйнөлүк мааниси, ал таза жана зордук-зомбулук алып келбегендигинде турат.

"Өлтүрбө". Муну бизге Кудай айтканда, адамдарды гана өлтүрүүгө болбойт деп Ал тактап айткан эмес. Ал бардык тирүү жандыктар тууралуу айткан. Ал бизге айбанаттардын арасынан досторду жана жардамчыларды жараткандыгы тууралуу бизге айткан эмес беле? Ал айбанаттарды биздин кам көрүшүбүз үчүн ишенип берген эмес беле? Ал айткан: аларга кам көргүлө жана

аларды башкаргыла. Өзүңөрдүн кол алдынарадагыларды башкарганда, сиз аларды өлтүрөсүзбү же жеп аласызбы? Жалгыз хан болуп калыш үчүнбү? Сиз Кудайдын ушундай сөзүн уккандан кийин эми сиз аларды түшүндүңүз. Жана сиздин ыйык милдет — аларга баш ийүү. Буларды бузууга зарылчылык жок. Ал абдан түшүнүктүү кылып айтып берсе да, Кудайды Кудайдын өзүнөн башка аны ким жакшы түшүнөт?

Ошондуктан, Кудайды жакшы түшүнүш үчүн сиз өзүңүз Кудай болуп түзүлүшүңүз керек. Мен силерди Кудайга окшош образды жаңыдан кабыл алууга, өзүң менен өзүң жана башка эч ким эмес болууга сизди чакырамын. Кудай деп медитация жасоо, Кудайга таазим кылууну билдирбейт. Андан көрө сиз өзүңүз Кудай болуп аласыз. Сиз жана Кудай – бул бир бүтүн экендигин сиз түшүндүңүзбү. Иисус: "Мен жана менин Атам дегендин мааниси бир" деп айткан жок беле? Эгерде, Ал, Ал жана Анын Атасы – бул бир бүтүн деп айткан болсо, анда биз жана Анын Атасы бир бүтүн боло алабыз, себеби биз да Кудайдын балдарыбыз. Иисус: Ал жасаган нерсени, биз андан да жакшы жасай алабыз деп да айткан. Ошондуктан биз Кудайдан ашып кетишибиз да мүмкүн, ким билет?

Биз Кудай тууралуу эч нерсе билбегенден кийин Кудайга таазим кылып эмне кереги бар? Сокур ишенимдин эмне кереги бар? Биз эң мурда, ага үйлөнүүгө камданып жаткан кыздын кандай кыз экендигин жакшы билип алуу керектигиндей эле, биз кимге таазим кылып жатканыбызды билип алышыбыз керек. Азыр болсо, үйлөнөөрдүн алдында кандайдыр бир убакытка чейин жолушуп, сүйлөшүү керек. Ошондуктан эмне үчүн биз Кудайга сокур сыяктуу таазим этишибиз керек? Ал бизге келип, бизге Өзүн түшүндүрүшүн өтүнүүгө биздин укугубуз бар. Биз Кайсы Кудайдын аркасынан барууну тандап алууга укугубуз бар.

Ошентип биз ачыктан ачык көрүп турабыз: Библия бизди чыныгы вегетарианчылар болууга чакырат. Өзүбүздүн ден соолугубуз тууралуу кам көрүү жагынан алсак, биз чыныгы вегетарианчылар болушубуз керек. Илимий мааниси жагынан алсак, биз чыныгы вегетарианчылар болушубуз керек. Боор

ооругандыктан биз чыныгы вегетарианчылар болушубуз керек. Жана, дүйнөнү сактап калуу үчүн биз чыныгы вегетарианчылар болушубуз керек.

Эгерде, батыш өлкөлөрүнүн тургундары жана америкалыктар бир жумада бир эле жолу чыныгы вегетариандык диетаны кармашса, бул жыл сайын он алты миллион ачка адамдарды сактап калаары кандайдыр бир изилдөөлөрдө эсептелип чыккан. Ошондуктан баатыр болуп, вегетарианчы болуңуз. Ушундай бардык себептер боюнча, сиз менин жолумду жолдобосоңуз да же менин ыкмамды тажрыйбалыкка албасаңыз да, өзүңүз үчүн жана дүйнөлүк тынчтык үчүн вегетарианчы болуңуз.

**С.:** Эгерде, бардыгы тең өсүмдүктөрдү жеп баштаса, ал азык-түлүктүн жетишсиздигине алып келбейби?

**Ж.:** Жок. Малды тамактандырууга фураж өндүрүү үчүн ошол жер тилкесин пайдаланганга караганда, тамак-аш үчүн түшүм өндүрүүгө жер тилкесин пайдаланууда элге провиант он төрт эсеге көп берилет. Айдала турган жердин ар бир акры 80000 калория энергиясын берет; бирок, эгерде, ошол эле акр малды тамактандыруу үчүн пайдаланылган болсо, анда анын эти болгону 200000 калория берет. Бул деген эт өндүрүүнүн жүрүшүндө 600000 калория жоголот дегенди түшүндүрөт. Ошентип, чыныгы вегетариандык диета этке караганда ачык эле натыйжалуу жана үнөмдүү.

**С.:** Балыкты вегетарианчы тамак кылып жегенге болобу?

**Ж.:** Аны ал жегиси келсе, жарайт. Бирок ал вегетарианчы болууга камданып жатса, анда балык жашылча эмес экендигин ал эсине алсын.

**С.:** Вегетарианчы болуп деле кереги жок, эң негизгиси – боорукер адам болсоң болду деп айрымдары ишендирип келишет. Ушундай айтылган сөздөрдүн мааниси барбы?

**Ж.:** Кимдир бирөө чын эле боорукер адам болсо, анда эмне үчүн ал башка тирүү жандыктарды жегенди улантып келет? Алардын ушунчалык запкы жеп кыйналып жаткандыгын көрүп туруп, ал алардын этин такыр эле жей алмак эмес! Эт жегендик кайрымдуулукка жатпайт, анан кантип ал боорукер адам боло алат?

Бир жолу Окутуучу Ли Чжи: "Денени өлтүрүп, этин жейт. Мындан ашкан каардуу, ачуулуу, зордук-зомбулукка жакын, запкы тарттырууга ниеттенген адам жок бул дүйнөдө". Мен боорукермин деп ушундай адам кантип айта алат? деп айткан.

Менциус да төмөнкүдөй деп айткан: "Сиз аны тирүү кезинде көрсөңүз, сиз аны өлгөн катары көрө албайсыз да. Анын онтогон үчүн уксаңыз, анда анын этин да жей албайсыз. Ошондуктан чыныгы джентльмен ашканадан алыс болот".

Адамдын интеллекти айбандыкынан жогору. Бул айбанаттарга каршы курал кылып колдонууга мүмкүндүк берет, аларды бизге каршылык көрсөтүү мүмкүнчүлүгүнөн ажыратат, анан алар жек көрүүчүлүк сезимине батып, ана өлүшөт. Алсыз жана коргоосу жок айбанаттарды запкы чектирген адамдар джентльмен деп аталышпайт. Өлтүрүлүп жаткан айбанат өтө күчтүү коркуу, каршылык көрсөтүү жана агония сезимиңде болот. Анын аркасында токсиндер иштелип чыгат жана ал токсиндер этте калып, этти жегендерге зыян алып келет. Айбанаттардын термелүүсүнүн тездиги адамдыкына караганда төмөн болот, анда адамдын термелүүсү айбанаттардын термелүүлүнө кабылат жана ал биздин акыл-эстин багытын өзгөртөт.

**С.:** Жөнөкөй эле "кадимки вегетарианчы" болуу жетиштүү эмеспи? ("Кадимки вегетарианчы" эттүү тамактан чындап баш тартпайт. Алар өсүмдүк-эттерден аралашып алынган жашылчаларды жешет деп эсептелет).

**Ж.:** Жок. Мисалы, тамак-аш уулуу суюктукка салынып, анан андан чыгарылса, сиз кандай деп ойлойсуз, ал тамак ууланганбы же жокпу? Махапаринирвана Сутре Махакасьяпа Буддадан

сураган экен: "Эгерде, биз соопчулук сурап, андан эт аралашкан жашылчаларды алсак, аларды жесек болобу Ошондой тамакты биз кантип тазалашыбыз керек?" анда Будда: "Аны суу менен жууп, тазалап, этти жашылчадан ажыратып, анан аны жесе болот" деп жооп берген.

Эт менен аралашкан жашылчаларды, алар суу менен жуулуп тазаланмайынча, эт жөнүндө айтпай эле коелу, аларды эч ким жей албай тургандыгын ушул сүйлөшүүдөн биз түшүндүк! Мындан, Будда жана Анын окуучулары вегетариандык диетаны кармагандыгын ачык көрдүк. Бирок, "Будда "кадимки вегетарианчы" болгон, Ага кайыр-садака бергендер Ага эт да беришкен жана Ал аны жеген" деп ушак айтып ишендирип келишет. Бул толугу менен калп. Андай деп айткандар, алар тууралуу жазылгандарды жетишсиз окушкан же аларды түшүнүшпөйт.

Индияда токсон пайыздан ашык эл – вегетарианчылар. Сары кийим кийген жакырланган монахтарды алар көргөндө, аларга өсүмдүктөн жасалган тамак-ашты гана сунуш кыла алаарын алар бардыгы түшүнүшөт, көпчүлүк индустардын таптакыр эле эт жегенге жете албастыгын айтпасак да болот.

**С.:** Качандыр бир кезде, мурда башка бир Окутуучунун: "Будда чочконун бутун жеген, андан аш-казаны ооруп, анан өлгөн" деп айтканын билем. Ушул чынбы?

**Ж.:** Албетте, бул чындык эмес. Будда тепек жеп алып, ошондон өлгөн. Анын аталышын брахман тилинен сөзмө сөз которсок, анда "чочконун буту" болуп чыгат, бирок бул, чыныгы чочконун буту эмес. Ошондой эле "лонган" деп аталган тамак да бар (кытай тилинде бул "ажыдаардын көзү" деп аталат). Өсүмдүктөн алынган өтө көп заттар бар, алардын аталыштары айрым учурларда, өсүмдүктөр менен эч кандай байланышы да жок болуп кетет. Бул брахмандардын тилинде "чочконун буту" же "чочко кубанычы" деп аталган тепек. Эки аталыш тең чочколорго байланыштуу. Тепектердин ушул тиби байыркы Индияда аз тараган жана

деликатес болуп эсептелген, ошондуктан элдер аны Буддага таазим кылуу катары сунуш кылышкан. Бул тепекти жердин үстүнөн табууга болбойт, ал жердин астында өсөт, жана аны издөө үчүн аларды жегенди өтө жакшы көргөн карыган чочколорду пайдалануу керек. Чочколор аларды жыты боюнча табышат, тепектерди тапкандан кийин аларды топурактан бутунун такалары менен казып чыгарышат. Ошон үчүн тепектин ушул түрү “чочконун буту” же “чочко кубанычы” деп аталып калган. Ушул эки аталышы тең бир эле тепек. Алар так которулбай калгандыктан, жана алардын жаралышы туура эмес түшүндүрүлгөндүктөн, “этти көп жечү” катары Будда тууралуу туура эмес түшүнүк жаралган. Бул бизде өкүнүчтү гана жаратат.

**С.:** Айрым эт жечүлөр: Алар этти дүкөндөн сатып алып жаткандыгын, ал эми өздөрү эч кимди өлтүрбөгөндүгүн, жана алар ал этти жей берсе, анын эч кандай коркунучу жоктугу тууралуу ишендирип келишет. Сиз кандай деп ойлойсуз, ушул туурабы же жокпу?

**Ж.:** Бул эң чоң жаңылыштык. Элдер аларды жеген үчүн Касапчылар тирүү жандыктарды өлтүрүшө тургандыгын Сиз түшүнүшүңүз керек. Ланкаватара Сутрада Будда: "Эгерде, этти эч ким жебесе, анда малды да эч ким сойбойт. Ошон үчүн эт жегендик жана тирүү жандыктарды союу дегендик – бул экөө тең бирдей эле арам иш" деп айткан. Биз эң эле көп тирүү жандыктарды өлтүргөндүктөн, биз табигый кырсыктарды өзүбүзгө тартып жатабыз жана башаламандыкты чакырып жатабыз. Көп согуштар да, биз өтө көп өлтүргөндүктөн чыккан.

**С.:** Өсүмдүктөр уулуу заттарды, мисалы, мочевины же урокиназаны, камтыбаса да, бак өстүрүүчүлөр жана жашылча өстүрүүчүлөр аларды өстүрүү үчүн ден соолукка зыяндуу келген көп пестициддерди колдонушат деп айтышат айрымдар. Чын эле ушундайбы?



**Ж.:** Эгерде, фермерлер пестициддерди же башка жогорку деңгээлдеги токсиндерди камтылгандарды, мисалы, түшүмдү өстүрүү үчүн ДДТны пайдаланса, бул рак оорусуна, уруксуздукка же боор ооруларына алып келиши мүмкүн. ДДТ сыяктуу уулар майда гана эрийт, жана алар эреже боюнча, малдын майында бар. Сиз малдын этин жеп жатканда, малдын майындагы чогулган жана алар анын бүтүндөй өмүрүндө топтолгон жогорку концентрациядагы пестициддерди жана ууланган заттарды өзүңүзгө кабыл аласыз. Бул учурда алардын концентрациясы, жемиштер, жашылчалар же буудайда камтылгандарга караганда, он үч эсеге көп камтылышы мүмкүн. Биз мөмөнүн үстүнө чачылган пестициддерди тазалай алабыз, бирок малдын майында камтылган пестициддерди жоготуу мүмкүн эмес. Алардын топтолуу процесси алардын химиялык мааниси менен шартталган. Ошондуктан тамак-аштын тизмесинин аягында аны керектөөчүлөр баарынан көп жапа чегишет.

Айова штатынын Университетинде жүргүзүлгөн эксперименттер, адамдын денесиндеги табылган бардык пестициддер, эттен жасалган тамак аркылуу келгендигин көрсөттү. “Эт жечүлөрдүн” организмдеринде вегетарианчылардыкына караганда пестициддердин концентрациялары эки эсеге жогору экендигин окмуштуулар таап чыгышты. Чындыгында этте, пестициддерден тышкары, башка токсиндер да камтылган. Айбанаттарды өстүрүү процессинде бериле турган алардын орчундуу тамак-аштары, алардын өсүшүн тездеткен, өчүн өзгөрткөн, эттин даамын жана түзүмүн өзгөрткөн, анын бузулушунан сактоочу жана башкалардан турган химикаттардан турат.

Нитраттардын негизиндеги консерванттар жогорку деңгээлде токсиндүү болот. 1971-жылдын 18-июлунда “New York Times” газетасында статья жайгаштырылган, анда: “Эт жечүлөр үчүн орчундуу жабык коркунуч, этти көрүнгүс кирдетүүчүлөрдө турат, мисалы, ышталгандардагы бактериялар, пестициддердин, консерванттардын, гормондордун, антибиотиктердин жана

химиялык кошулмалардын калдыктарынан турат”, деп айтылган. Андан тышкары, малдарды вакцинациялоонун тактары алардын этинде калышы мүмкүн. Бул жагынан алганда, сууда эрибеген 56% кирлерден турган эттин протеинине караганда, жемиштердин, жаңгактардын, буурчактардын, буудайлардын жана сүтгүн протеини тазараак. Ушул жасалма жол менен алынган кошулмалар, рак шишиктеринин, башка ооруулардын жана адамзаттын түйүлдүктөрүнүн туура эмес өнүгүшүнүн себеби болуп калышы мүмкүн экендигин изилдөөлөр көрсөттү. Ошондуктан, түйүлдүктүн денелик жана рухтук саламаттыгын камсыз кылуу үчүн кош бойдуулар чыныгы вегетариандыкты колдонуусу өзгөчө маанилүү. Буурчактар сизди протеин менен камсыз кылат, ал эми жемиштер жана жашылчалар витаминдерди жана туздарды камтыйт.

## **КАТУУ ТАЛАП КЫЛЫНГАН ВЕГЕТАРИАНЧЫЛЫК: СУУНУН ЖЕТИШСИЗДИГИНЕН КЕЛИП ЧЫККАН ГЛОБАЛДУУ КРИЗИСТИ АЛДЫН АЛУУЧУЛУК ТУУРА ЧЕЧИМИ**

**С**уу, жерде болгон бардык тирүүлөрдүн жашоосу үчүн керек.

Бирок Стокгольмдогу Сууну Изилдөөнүн Интернационалдык Институтунун (SIWI) маалыматына ылайык, планетанын суу ресурстарын ашкере пайдалануу, келечек муундарга ушул баалуу элементтин жетишпестигин алып келиши менен коркунучтуу.

2004-жылдын 16-августунан 20-августуна чейин SIWИнин жыл сайын өткөрүлүүчү Дүйнөлүк Суу Жумалыгын өткөрүү мезгилинде жарыяланган, таң калтыраарлык фактылар төмөндө келтирилди.

\* Бир нече он жылдыктын ичинде тамак-аш продукциясын өндүрүү, калктын өсүшүнөн ашып кетти. Азыркы учурда дүйнө жүзүндө мындан да көбүрөөк үндүрүш үчүн жөнөкөй гана суу жетишсиз.

\* Эттин ар бир килограммын өндүрүү үчүн 10000 ден 15000 кг чейин суу талап кылынат, ал малга жем кылып берүүгө кете турган, буудайларды өстүрүүгө пайдаланылат. (Ушул процесстин КПДсы 0.01% түзөт, ал эми башка индустриалдык процесс ушундай КПДсы менен тез эле андан да натыйжалууга алмаштырылмак).

\* Буудайлардын алына турган ар бир килограммына 400 – 3000 кг суу талап кылынат (б.а. этти өндүрүү үчүн керектүү суунун 5%).

\* Бардык пайдаланыла турган суунун 90% ашыгы тамак-аш өстүрүүгө кетет.

\* Суунун жетишсиздиги азыртадан байкалып жаткан Австралия сыяктуу өлкөлөрү, сууну эт формасында өздөрү экспорттошот.

\* Эт жей турган өнүгүп келе жаткан өлкөлөрдө 5000 литрге (1,100 галлондору) барабар суунун орточо ресурстарын бир күндө

пайдаланышат, ал эми вегетарианчылар бир күндө 1000-2000 литрге барабар ресурстарды пайдаланышат (Guardian 8.23.2004. репортажы).

Ошондой эле SIWнин отчетунан алынбаган кийинки эскертүүлөрдө, соялык буурчактарды өстүрүү үчүн өтө көп тропикалык токойлор кыйылып жатат. Бирок бул буурчактар ири мүйүздүү мал үчүн жемге кетет. Алар менен түздөн түз эле адамдарды тамактандырса канчалык үнөмдүү болмок! “Көз ирмемдик Билдирүүгө карата ачкыч” китепченин үлгүсүндө камтылган, “Чыныгы вегетариандык диетанын пайдасы” деген лекциясында эт өндүрүшүнүн айлана-чөйрөгө тийгизген таасири боюнча темасын Устат козгой тургандыгын көпчүлүк билимдүүлөр эстешет: “Малдарды союш үчүн өстүрүүнүн акыры жакшылыкка алып келбейт. Бул тропикалык токойлорду жок кылууга жана ага жараша, парниктик натыйжага, суунун кирдешине, суу ресурстарынын кургашына, чөлдөрдүн пайда болушуна, энергетикалык каражаттарды чыгашалоого жана дүйнөгө ачкачылыкты алып келет. Эtti өндүрүү үчүн жерди, сууну, энергияны жана жумушчу күчтү пайдалануу, бул Жердин ресурстарын натыйжалуу пайдалануу болуп саналбайт”.

Ошентип, дүйнө жүзү боюнча сууну колдонууну орчундуу түрдө кыскартуу үчүн адамзат тамак-ашка карата жаңы жол табышы керек, жана чыныгы вегетариандык диета гана ушул талапка жооп берет.

## **Вебсайттардын тизмеги төмөндө көрсөтүлгөн:**

<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>

Эскертүү:

УЙДУН ЭТИНИН 1 порциясы – пайдаланыла турган суунун 1200 галлондордон ашык

ЖӨЖӨНҮН 1 порциясы - пайдаланыла турган суунун 330 галлондордон ашык

ТОФУ, КҮРҮЧ ЖАНА ЖАШЫЛЧАЛАР менен чыныгы ВЕГЕТАРИАНЧЫНЫН 1 толук рационун - пайдаланыла турган суунун 98 галлондорду

*Вегетарианчылар үчүн жакшы жаңылыктар!*

[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)

## КЕРЕКТҮҮ ӨСҮМДҮК ПРОТЕИНИ

Вегетариандык тамак-аш биздин рухтук тажрыйбабызда гана чоң пайда келтирбестен, ошондой эле ден соолук үчүн да өтө пайдалуу. Бирок биз тамактануунун балансталышына жана бизге керектүү өсүмдүк протеинин бизге керектүү санын алууга өзгөчө көңүл бурушубуз керек.

Протеиндин эки тиби бар: малдын жана өсүмдүктүн. Соялык буурчактар, нут (тамакка анын уругу колдонула турган буудай-буурчак өсүмдүгү) жана вика өсүмдүк протеиндин булактарынын бири болуп саналат. Вегетариандык диетаны колдонуу, жалгыз эле кууралган жашылчаларды колдонууларды гана билдирбейт. Адамга керектүү тамак-аш комплекчисине протеин кириши керек.

Доктор Миллер өмүр бою вегетарианчы болгон. Ал медицина тармагында иштеген жана кырк жылдан ашык убакыттын ичинде Кытайдагы кедейлерди дарылаган. Бул киши, биз ден соолукту сактоо үчүн бизге керектүү заттарды гана жешибиз керек, биз нанды, буурчактарды, жемиштерди жана жашылчаларды, буудайларды жешибиз керек деп эсептеген. Доктор Миллерге ылайык, "соянын быштагы" (тофу) – бул "сөөгү жок эт".

"Соялык буурчактар ушунчалык сиңимдүү, эгерде, элдер тамак-аштын бир эле түрүн колдонушу керек болсо, жана жалгыз эле соялык буурчакты жешсе, алар барынан көп жашашмак".

Вегетариандык тамакты даярдоо, эт менен тамак даярдоодон көп деле айырмаланбайт, көп болсо, эттин ордуна, вегетариандык тооктун филеси, вегетариандык ветчина же вегетариандык эттин тилкелери сыяктуу азык-түлүктөрдүн өсүмдүк протеини колдонулат. Мисалы, "Сельдерей менен

куурулган эттин тилимдери” же “Деңиз чөптөрүнөн жана жумурткалардан жасалган шорпо” даярдагандан көрө, вегетариандык эттен жасалган бардык тамактарды даярдай алабыз же жумурткалардын ордуна соялык быштакты жей алабыз.

Эгерде, сиз вегетариандык протеиндин ингредиенттери ар дайым эле боло бербеген өлкөдө болуп калсаңыз, Улуу Окутуучу Чинг Хайдын Эл аралык Ассоциациясынын жергиликтүү борбору менен байланышсаңыз болот, жана биз айрым негизги поставщиктер жана вегетариандык ресторандар тууралуу маалымат менен сизди камсыз кылабыз.

Вегетариандык тамакты кандай даярдаш керектиги тууралуу сиз Улуу Окутуучу Чинг Хайдын Эл аралык Ассоциациясы тарабынан басылып чыккан “Улуу ашкана” деген китебинен же вегетариандык тамактануу тууралуу башка басылмалардан сиз өтө көп пайдалуу нерселерди таба аласыз.

**Дүйнө жүзү боюнча вегетариандык ресторандардын тизмесин сиз таба аласыз:**

[www.godsdirectcontact.org.tw/eng1/food/res-tau-rant/](http://www.godsdirectcontact.org.tw/eng1/food/res-tau-rant/)

[www.lovinghut.com/index.php](http://www.lovinghut.com/index.php)

Төмөндө дүйнө жүзү боюнча вегетариандык ресторандардын жана вегетариандык азык-түлүктөрдү өндүрө турган ресторандардын кыска тизмеси келтирилди.

Дүйнө жүзү боюнча чыныгы вегетарианчылык (биздин жактоочуларыбыз тарабынан жетектелген) ресторандар.

## ТҮНДҮК АМЕРИКА

### Канада -

Loving Hut International Vegan  
Restaurant

Vancouver, BC, V5Z 1E9

Tel: 1-604-569-3196

[vancouver@lovinghut.ca](mailto:vancouver@lovinghut.ca)

<http://vancouver.lovinghut.ca/>

### ТОРОНТО

Loving Hut International Vegan  
Restaurant

953 Enlinton Ave West

Toronto, Ontario M6C 2C4

Tel:416-782-4449/916-0880

[toronto@lovinghut.ca](mailto:toronto@lovinghut.ca)

## 86♦ Nøkkelen til umiddelbar opplysning

## Høyeste Mester Ching Hai

lovinghutoronto@gmail.com

### AKIII.

Arizona

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

California – Alhambra

Loving Hut International Vegan  
Restaurant (W. Main St Store)  
621 W. Main Street. Alhambra,  
CA90801

Tel: 1-626-2892684 Fax: 1-775-6288037

California – Los Angeles

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

California – San Diego

Loving Hut International Vegan  
Restaurant (San Diego)

1905 El Cajon Blvd., San Diego, CA  
92104

Tel: 1-619- 683-9490

California – Palo Alto

Loving Hut International Vegan  
Restaurant  
165 University Ave, Palo Alto, CA  
94301

Tel: 1-650- 3215588

California – San Francisco

Loving Hut International Vegan  
Restaurant (Stockton St Store)  
1365 Stockton St., San Francisco, CA  
94133.

Tel: 1-415-3622199

California – San Jose

Supreme Master Ching Hai  
International Association Vegetarian  
House

520 East Santa Clara Street,

San Jose CA 95112

Tel: 1-408-292-3798

info@vegetarianhouse.us

<http://Godsdirectcontact.com/vegetarian/>

Loving Hut International Vegan  
Restaurant (Milpitas Store)

516 Barber Lane, Milpitas, CA 95035.

Tel: 1-408-9430250

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

Massachusetts – Boston

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

Texas – Houston

Loving Hut International Vegan  
Restaurant (Houston Store)

2825 S. Kirkwood Drive Houston  
Texas 77082

Tel: 1-281- 531-8882

Georgia

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

Washington

Loving Hut International Vegan  
Restaurant (Seattle)

1228 South Jackson St,

Seattle, WA 98144,

Tel: 1-206-726-8669

seattle@lovinghut.us

Illinois

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,

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

ТУШТЫК АМЕРИКА

Panama

Loving Hut International Vegan  
Restaurant

Entrada de Gorgona Via  
Interamericana Distrito de Chame,  
Provincia de Panama

Tel: 507-240-5621

ЕВРОПА

Австрия

Loving Hut International Vegan  
Restaurant



## 88♦ Nøkkelen til umiddelbar opplysning

## Høyeste Mester Ching Hai

Neubauguertel 38/5, A-1070 Vienna,  
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,  
Germany  
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>

Великобритания - ЛОНДОН  
Loving Hut International Vegan  
Restaurant

3 Plender St. London, NW1 0JT  
Tel: 44-020-7387-5710  
<http://www.lovinghut.co.uk/>

ЧЕХИЯ РЕСПУБЛИКАСЫ  
Loving Hut International Vegan  
Restaurant  
Truhlarska 20  
110 00 Praha 1  
Tel:420-775 999376  
[www.lovinghut.cz/info@lovinghut.cz](http://www.lovinghut.cz/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:617-3219-4118  
<http://mtgravatt.lovinghut.com.au/>  
[lovinghutbrisbane@gmail.com](mailto:lovinghutbrisbane@gmail.com)

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

Vegetarian House

Shop 7 Homeworld Shopping Centre,  
Tuggeranong, ACT 2900

Tel: 61-2-6293 9788

Melbourne

La Panella Bakerly

465 High Street, Preston Victoria 3072

Tel / Fax: 61-3-9478-4443

Sydney

Happy Vegan Restaurant

11/68 John St, Cabramatta, NSW 2166

Tel: 61-2-9728-7052

Kardinya

One World Cuisine

Shop 7, 23 South Street,  
Kardinya WA6163, Australia (beside  
IGA)

Tel: 61-8-9331-6677/Fax: 61-8-9331-6699

enquiry@oneworldcuisine.com.au

http://www.oneworldcuisine.com.au

**АЗИЯ**

Ау лак/Вьетнам

http://www.nhahangchay.com

http://www.comchayngon.com

ФОРМОЗА/Тайвань КЫТАЙ Республикасы

Taipei

Loving Hut International Vegan  
Restaurant

Huaining Branch, Taipei

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

Tel:886-2-2311-9399 / Fax:02-2311-3999

Yuanman Branch, Taipei

No.3-1, Cingdao E. Rd.,  
Jhongheng 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

Tel: 886-2-2771-1365/ 2771-1352

Taipei Songde Store

No.247, Songde Rd., Sinyi Dist., Taipei

Tel: 886-2-23460036

Taipei Neihu Store

No.15, Lane 411, Sec. 1, Neihu Rd.,

Tel: 886-2-26270706

Jing Ping , Chung Ho

528, Jing Ping Road, Chung Ho City,

Tel: 886-2-2242-1192

Taishan Branch, Taipei

198, Sec.2, Mingjih Road.,

Taishan Township, Taipei County 243

90♦ Nøkkelen til umiddelbar opplysning

Høyeste Mester Ching Hai

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, Minquan Rd.,  
Yilan City, Yilan County 260

Tel: 886-3-9332992/ 935-6545

Xiyue Branch, Luodung

No.156-1, Gongjheng 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

#### Гонконг

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>

#### Kowloon

Loving Hut International Vegan  
Restaurant

245 Amoy Plaza Phase 2,  
77 Ngau Tau Kok Road, Kowloon, HKTel:  
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

#### Япония

Loving Hut International Vegan  
Restaurant

2F, 6-15, Yotsuya Sanchoume  
Shinjyuku - ku, Tokyo 160-0004

## 92♦ Nøkkelen til umiddelbar opplysning

## Høyeste Mester Ching Hai

Tel: 81 -03-6807-9625

Kopeя

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

Achasan 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  
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,  
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,  
 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 Bali

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](mailto:light99@telkom.net)

#### Jakarta

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>

Loving Hut International Vegan  
 Restaurant (Kemang Store)  
 Jl. Kemang Raya No. 130E, Kemang -  
 Jakarta Selatan  
 (819) 1218 6088  
 Medan

Loving Hut International Vegan  
 Restaurant  
 (Medan Store)  
 Putri Hijau St/ Guru Patimpus St No.1 -  
 OPG, Deli Plaza Shopping Centre.  
 Medan,  
 Tel: 62 (61) 4563411

Yogyankarta

## 94♦ Nøkkelen til umiddelbar opplysning

## Høyeste Mester Ching Hai

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

Малайзия – КВАЛА-ЛУМПУР  
Loving Hut International Vegan  
Restaurant  
( 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>

Тайланд  
Loving Hut International Vegan  
Restaurant  
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.lovinghutthailand.com](http://www.lovinghutthailand.com)

Loving Hut International Vegan  
Restaurant  
199/71 Soi 70/1 On-Nut,  
Sinakaran Rd., Pawet 10240, Thailand  
Tel: (+66)27210320 / (+66)83497709

Сингапур  
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  
Shopping Mall. Singapore 188307  
Tel: 65- 63380962

Монголия  
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

Chingenteil, Ulaanbaatar Branch  
3th Floor, Mars Trademarket, 2nd  
Khoroo, Chingenteil 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

Менин рухум Окутуучунун сүйүүсүн сезгенде,  
 Мен жаштыкка карай кайра төрөлдүм.  
 Эмне үчүн деп да сурабагыла:  
 Аң-сезимдин логикасына СҮЙҮҮ багынбайт! -----

Мен Бүтүндөй  
 Ааламдын — рупору.  
 Анын кайгысы жана ооруусу тууралуу  
 Ачык көрсөтүп турам.  
 Өмүр үчүн өмүр өлүмдүн дөңгөлөгүнүн түбөлүк  
 айлануусунда.  
 Кайрымдуу Окутуучу, Сыйынгын!  
 Шашылгын! Ушуну аягына чыгар. -----

Сенин берген батаң, эч кимди калтырбастан,  
 бардыгына тең жетет.  
 Жаманга жана жакшыга, сулууларга жана түрү  
 сууктарга, Чынчылдарга жана керексиздерге да,  
 Бирдей!  
 О Окутуучу, мен Сени эч качан мактап ырдай алган  
 жокмун.  
 Мен Сенин сүйүүндү көкүрөгүмдө сактайм,  
 Жана аны менен ар бир түнү бирге уктайм. -----

*“Сөзү жок жаштардан”,  
 Улуу Окутуучу Чинг Хай*



## БАСЫЛМАЛАР

Улуу Окутуучу Чинг Хайдын лекциялары менен китептеринин өтө бай коллекциясы, музыкалык кассеталар, видео жана аудио кассеталар, компакт-дисктер, DVD жана MP3 дисктери күндөлүк турмушбузда рухубузду көтөрүүгө көмөктөшөт.

Басылып чыккан китептерге жана кассеталарга толуктоо катары түздөн түз агаруу тууралуу окууга карата тез жана акысыз жетүү булагы тордо болуп саналат. Мисалы, бир нече веб-сайттарда акыркы жаңылыктар менен туруктуу чыга турган журналды басышат (Интернеттен Гуань Иньдин Ыкмасынын бөлүгүн кара). Башка онлайндык басылмалар Окутуучунун поэзиясын жана Анын лекцияларынан, ошондой эле видео жана аудио форматтарындагы лекциялардын өздөрү да биздин рухубузду алгалаган цитаталарды камтыйт.

Ошондой эле ушул акысыз брошюрага да жетүүгө болот. Ал 74төн ашык тилде басылган вариантында жана виртуалдуу варианттарында да бар. Аларды көчүрүп алуу үчүн төмөнкү сайттарга кириңиз:

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

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

<http://www.direkter-kontakt-mitgott.org/download/index.htm>(Aus-tria)

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

## КИТЕПТЕР

Окутуучунун жазылган лекциялары өзүбүздүн ачык кабыл алуубузду бизге кайтарууга жана биздин чыныгы Мен дегенди эсететкенге жардам берет. Анын акылмандуулугу көбүнчө тамаша аркылуу берилет, Анын сөздөрү жана кыймыл-аракеттери күлкүнү жана жүрөктөн чыккан жылуулукту тартуулайт. Билимдүүлөрдүн ушул лекцияларынын жана сүйлөшүүлөрүнүн аудио жазуулары өзгөчө жолдо жүргөндө эч нерсеге алмашкыс, алар бүтүндөй эле сенин сапарыңды жагымдуу кылат.

Төмөндө видеокассеталардын кыска тизмеси берилет. Кошумча маалымат “Басылмаларды кандай алса болот” бөлүгүндө камтылган.

The Key of Immediate Enlightenment: A collection of The Supreme Master Ching Hai’s lectures. Available in Aulacese (1-15), Chinese (1-10), English (1-5), French (1-2), Finnish (1), German (1-2), Hungarian (1), Indonesian (1-5), Japanese(1-4), Korean (1-11), Mongolian (1,6), Portuguese(1-2), Polish(1-2), Spanish (1-3), Swedish (1), Thai (1-6) and Tibetan(1).

The Key of Immediate Enlightenment - Questions and Answers:

A collection of questions and answers from Master’s lectures. Available in Aulacese (1-4), Chinese (1-3), Bulgarian, Czech, English (1-2), French, German, Hungarian, Indonesian (1-3), Japanese, Korean (1-4), Portuguese, Polish and Russian (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.

The Key of Immediate Enlightenment — Special Edition/7-Day Retreat:

A collection of Master's lectures in 1992 during a 7-day retreat in San Di Mun, Formosa.  
Available in English and Aulacese.

Letters Between Master and Spiritual Practitioners:

Available in English (1), Chinese (1-3), Aulacese (1-2), Spanish (1)

The Key of Immediate Enlightenment — My Wondrous Experiences with Master

Available in Aulacese (1-2), Chinese (1-2)

Master Tells Stories:

Available in English, Chinese, Spanish, Aulacese, Korean, Japanese and Thai.

Coloring Our Lives: A collection of quotes and spiritual teachings by Master.  
Available in Aulacese, Chinese and English.

God Takes Care of Everything —

Illustrated Tales of Wisdom from The Supreme Master Ching Hai:

Available in Aulacese, Chinese, English, French, Japanese and Korean.

The Supreme Master Ching Hai's Enlightening Humor — Your Halo Is Too Tight!

Available in Chinese and English.

Secrets to Effortless Spiritual Practice

Available in Aulacese, Chinese and English.

God's Direct Contact — The Way to Reach Peace: A collection of The Supreme Master Ching Hai's lectures during Her 1999 European Lecture Tour. Available in Chinese and English.

Of God and Humans — Insights from Bible Stories

This special anthology includes thirteen Bible narratives, uniquely retold by Master on various occasions. Available in Chinese and English.

The Realization of Health — Returning to the Natural and Righteous Way of Living.

Available in Chinese and English.

I Have Come to Take You Home: A collection of quotes and spiritual

teachings by Master. Available in Arabic, Aulacese, Bulgarian, Czech, Chinese, English, French, German, Greek, Hungarian, Indonesian, Italian, Korean, Mongolian, Polish, Spanish, Turkish, Romanian and Russian.

Aphorisms: Gems of eternal wisdom from Master.

Available in English/Chinese, Spanish/Portuguese, French/German and Korean.

The Supreme Kitchen(1) - International Vegetarian Cuisine: A collection of culinary delicacies from all parts of the world recommended by fellow practitioners. Available in English/Chinese, Aulacese and Japanese.

The Supreme Kitchen (2) - Home Taste Selections:

Combined volume of English /Chinese

One World... of Peace through Music: A collection of interviews and musical compositions from a Benefit Concert in Los Angeles, California.

Combined volume of English/Aulacese/Chinese.

A Collection of Art Creation by The Supreme Master Ching Hai:

Available in English, Chinese.

S.M. Celestial Clothes (6):

Available in a combined language edition of English/Chinese.

The Dogs in My Life (1-2): This two-volume book set of 500 pages is a fabulous real-life set of doggy tales published by Master about Her canine companions. Available in Aulacese, Chinese, English, German, Japanese, Korean, Spanish, Polish.

The Birds in My Life: In this beautifully illustrated picture-story book, Master Ching Hai shows us the secret to unlocking the animals' inner world. Available in Aulacese, Chinese, English, French, German, Korean, Mongolian, Russian, Indonesian.

The Noble Wilds: Lovingly composed and photographed by Master Herself, this book is filled with beautiful poetry and breathtaking pictures. In this intimate journal-like story, Master speaks of Her lakeside explorations and reveals to us the inborn noble qualities of our animals friends. Available Aulacese, Chinese, English, French, German.

Celestial Art: Celestial Art is a distinguished volume in which the author interprets artistic creation from a spiritual perspective to reflect Truth, virtue,

and the beauty of Heaven. As readers are invited into the boundless world of Supreme Master Ching Hai's art and uplifted through its resonance with the divine, they will be profoundly touched by the deep emotions of a poet, the subtle touches of a painter, the unique ideas of a designer, and the romantic heart of a musician. Above all, one is blessedly introduced to the wisdom and compassion of a great spiritual teacher. Available in Chinese, English.

Thoughts on Life and Consciousness

A book written by Dr. Janez. Available in Chinese

Poetry Collections

Silent Tears: A book of poems written by Master.

Available in German/French, English/Chinese, and Aulacese, English, Spanish, Portuguese, Korean and Filipino.

Wu Tzu Poems: A book of poems written by Master.

Available in Aulacese, Chinese, English

The Dream of a Butterfly: A book of poems written by Master.

Available in Aulacese, Chinese and English.

Traces of Previous Lives: A book of poems written by Master.

Available in Aulacese, Chinese and English.

The Old Time: A book of poems written by Master.

Available in Aulacese, Chinese and English.

Pebbles and Gold: A book of poems written by Master.

Available in Aulacese, Chinese and English.

The Lost Memories: A book of poems written by Master.

Available in Aulacese, Chinese and English.

Beyond the Realm of Time (song performance in Aulacese): CD & DVD

A Touch of Fragrance (song performance in Aulacese by celebrated singers):  
CD

That and This Day (poetry recital in Aulacese): CD

Dream in the Night (song performance in Aulacese): CD & DVD

T-L-C, Please (song performance in Aulacese): CD

Please Keep Forever (poetry recital in Aulacese): CD

Songs & Compositions of The Supreme Master Ching Hai: (CD) English, Aulacese, Chinese  
The Song of Love: (DVD) Aulacese and English  
The Jeweled Verses (poems by distinguished Aulacese poets, recital in Aulacese): CDs 1, 2 & DVDs 1, 2  
The Golden Lotus (poetry recital in Aulacese): CD & DVD

We invite you to listen to the recital of Venerable Thich Man Giac's beautiful poetry, through the melodious voice of Supreme Master Ching Hai, who also recited two of Her own poems, "Golden Lotus" and "Sayonara".

An Ancient Love (poetry recital in Aulacese): CD & DVD  
Traces of Previous Lives (poetry recital in Aulacese): Audio tapes & CDs 1, 2 & 3, DVDs 1, 2 (with 17 choices of subtitles)  
A Path to Love Legends: Audio tapes & CDs 1, 2 & 3, Video tapes 1 & 2 (poems by distinguished Aulacese poets, recital in Aulacese)

Good Night Baby: (CD) in English

\* The poems from A Path to Love Legends, An Ancient Love, Beyond the Realm of Time, Dream in the Night, Please Keep Forever, That and This Day, Traces of Previous Lives, The Jeweled Verses, The Golden Lotus, and T-L-C, Please, were recited or set to music and sung by the Poet Herself.

## МУЗЫКАЛЫК КАССЕТАЛАР ЖАНА КОМПАКТ-ДИСКТЕР (KD)

Окутуучунун музыкалык белеги, буддалык ырларды ырдоону, музыкалык жактан иштетилген поэзияны жана кытай цитрасы жана мандолина сыяктуу традициялык аспаптарда аткарылган композицияларды өзүнө камтыйт.

Көпчүлүк музыкалык композициялар жана лекциялар кассеталарда жана KDде жетиштүү. Ушул жана башка композицияларды алуу туурлуу кошумча маалыматты алуу үчүн “Басымаларды кандай алса болот” бөлүгүн караңыз.

Buddhist Chanting: CDs1, 2, 3. (Meditation Chanting)

Holy Chanting: Hallelujah

Collection of Music Composed by Master: (CDs1-9) Original compositions played on dulcimer, harp, piano, Chinese zither, digital piano, and more.

### DVDs

Code	Title	Place
184	The Truth About The World – Maitreya Buddha & Six Children	Hsihu, Formosa
240	Leading The World Into A New Era	Hsihu, Formosa
260	The Mystery of The World Beyond	UN., U.S.A.
356	Let God Serve Through Us	U.N. Geneva, Switzerland
389	Songs & Compositions of The Supreme Master Ching Hai – MTV	
396	Forgive Yourself	CA., U.S.A.

401	The Mystery of Cause and Effect	Bangkok, Thailand
444	Rely on Yourself (1, 2)	Hawaii, U.S.A.
467	The Suffering of This World Comes From Our Ignorance	Singapore
474	We Are Always Together	Paris, France
493	Appreciate The Value of Initiation	Hamburg, Germany
497	We Are Always Together	Hamburg, Germany
501	The Way of Family Harmony	Hsihu, Formosa
512	How To Practice In The Complicated Society	Hsihu, Formosa
513	The Best Way To Beautify Yourself	Hsihu, Formosa
518	Shiva's 112 Ways of Concentration (I)	Hsihu, Formosa
549	The Mark of A Great Saint	Phnom Penh, Cambodia
560	Each Soul Is The Master	Raising Center, Cambodia
562	The God Consciousness Is in Everything	Raising Center, Cambodia
571	The True Manifestation of A Living Master	Hyatt Hotel, Long Beach, CA,
582	Be Determined On the Spiritual Path	Australia
588	Master's Pilgrimage to the Himalayas (Part 1, 2)	LA Center, U.S.A.
600	The Real Meaning of Ahimsa	Pune, India
602	Our Child Nature is God	LA Center, U.S.A.
603	Entering The Blissful Union of God	Singapore
604	Spiritual Life and Professional Ethics	Washington D.C.,



605	The Purpose of Enlightenment	Washington D.C.,
608	The Methods of Spiritual Improvement	Washington D.C.,
611	Eternal Care From A True Master	Washington D.C.,
618	Sacred Romance	Young Dong Center, Sangju, Korea
620	The True Master Power	Young Dong Center, Sangju, Korea
622	Bringing Perfection Into This World	Young Dong Center, Sangju, Korea
626	The Choices of Each Soul	LA Center, U.S.A.
638	Bring Out the Best in Yourself	Florida Center, U.S.A.
642	Divine Love Is the Only True Love	Los Angeles, U.S.A.
645	Connecting Yourself with God	Lisbon, Portugal
648	The Way to End Wars	Edinburgh, Scotland
656	Spirituality Shines in Adversities	Dublin, Ireland
662	Face Life With Courage	London, England
668	The Invisible Passage Way	Durban, South Africa
665a	Pacifying The Mind	Istanbul, Turke
667	Be a Torchbearer for God	Johannesburg, S.
670	Our Perfect Nature	Florida Center, U.S.A
671	To Be Englightened	Tel Aviv, Israel
673	Transcend Emotions	Cape Town, South Africa
674	Walking In Love And Laughter	Cape Town, South Africa

676	Parliament of the World's Religions	Cape Town, South Africa
677	The Smile of an Angel	Bangkok, Thailand
680	Beyond the Emptiness of Existence	Bangkok, Thailand
681	The Heart of A Child	Bangkok, Thailand
685	Concentration On Work: A Way of Spiritual	Bangkok, Thailand
688	Love Is The True Essence of Life	Malaysia
689	Enlightenment and Ignorance	Nepal
690	True Happiness Is Recognizing Our True	Hong Kong
691	Illusion Is A Reflection of Reality	Manila, Philippines
692	Listening Inwardly To Our Self-Nature	Taoyuan, Formosa
693	Wisdom & Concentration	Tokyo, Japan
694	Life Continues Forever	Seoul, Korea
695	A Spiritual & Intellectual Interchange	Formosa
696	Freedom Beyond The Body & Mind	Young Tong, Korea
701	To Impart The Great Teaching	Yong Dong, Korea
703	The Inner Telepathy with a Master	Young Dong, Korea
705	Waking Up from the Dream	Seoul Center, Korea
709	An Evening with the Stars	Los Angeles, CA,
710	Celebrating Master's Birthday (Part I , II)	Young Dong, Korea
711	The Hotel Called Life	Fresno, California,
712	The Divine Intelligence of Animals	Florida Center, U.S.A.
716	A Natural Way to Love God	Florida Center,U.S.A.
718	Love is Always Good	Florida Center,U.S.A.

719	Overcoming Bad Habits	Florida Center. U.S.A.
721	The Wisdom Eye	Florida Center, U.S.A.
726	A Selfless Motive	Florida Center. U.S.A.
728	The Blessing of a Loving Thought	Florida Center, U.S.A.
729	Greatness Is Following Your Ideals	Florida Center, U.S.A.
730	Communicating with Love	Florida , U.S.A
731	The Strength of Many Hearts	Florida Center, U.S.A
732	The Power of Positive Thinking	Florida Center, U.S.A.
734	The Touch of a Master	Florida Center, U.S.A.
735	The Courage To Change	Florida Center, U.S.A.
733	To Live with A Noble Purpose	Florida Center, U.S.A.
736	The Illusionary Game of Life	Florida Center, U.S.A.
737	To Practice with Ease	Florida Center,U.S.A.
739	Master's Transformation Body	Florida Center,U.S.A.
740	Learning to Live in Harmony	Florida Center, U.S.A
741	The Millennium Eve Performance	Bangkok, Thailand
742	Elevating the World with Spiritual Practice	Hsihu, Formosa; Hong Kong and China
743	Buddha's Sadness (MTV)	U.S.A. & Au Lac
744	Since I've Loved You (MTV)	U.S.A. & Au Lac
745	Contributing to This World	Los Angeles , & Houston, U.S.A.,
746	Our Loved Ones Go to Heaven	Toronto Center, EU Retreat in Hungary
747	Children of the Dragon and Fairy	Florida Center, U.S.A.

748	The Beginning of Humility	Seoul, Korea, San
751	Non-Regressing Bodhisattvas	Hsihu, Formosa
752	A Meeting of Love	
753	Love for All Beings	Indiana Center, USA. & Vienna Center, Austria
754	The Ladder of Spiritual Enlightenment	Florida Center U.S.A.
755	The Laughing Saints	Florida Center U.S.A.
757	The Truth of Masters' Realm	Florida Center U.S.A.
756	The Value of Being Honest	Florida Center U.S.A.
758	The Power to Transmit Enlightenment	Florida Center U.S.A.
759	Au Lac in Ancient Times	Houston, Texas,
760	The Real Heroes	Stanton, CA, U.S.A.
761	The Song of Love	Hungary Center
762	Dealing with Karma	Mexico City Center, Mexico / San Jose Center, Costa Rica
763	Self-Discipline in Spiritual Practice	Boston, USA /Jakarta, Indonesia, Hamburg , Germany
766	Attending Retreats with a Pure Motive	Florida Center, U.S.A.
767	The Role of A Master	Florida Center, U.S.A.

768	Life is More Simple When You Listen to God	Florida Center, U.S.A.
771	A Youth's Passion	
772	Laughing Through Life	
773	Unconditional Devotion	
774	Positive Thoughts Lead to a Peaceful World	Pattaya, Thailand
775	One Person Can Make A Big Difference	Pattaya, Thailand
776	Love will Move Mountains Blessings will Level the Oceans	Pattaya, Thailand
778	Spiritual Progress Is Reflected in Daily Life	Pattaya, Thailand
777	Gratitude Brings Glory to the World	Pattaya, Thailand
779	Springtime Folk Songs	Hsihu, Formosa
780	The Dogs and the Birds in My Life	
781	Always Keep a Pure and Contented Heart	Hsihu, Formosa
782	The Merits of Turning back to Goodness	Hsihu, Formosa
783	All Through the Night God is Calling Us	Hsihu, Formosa
784	Live and Let Live	Hsihu, Formosa
785	Remember God in Our Heart, and Our Fate Will Improve	Hsihu, Formosa
793	A Simple and Noble Life	Paris Center, France
794	High Noble-Quality Countries	Paris Center, France
795	Laughter is Good for You	Paris Center, France
796	The Guardian Angels God Bestows Upon Humans	Paris, France
797	God's Will is Done Through the Master	Paris, France
798	The Best Way to Communicate with Animals	Taipei, Formosa

Sun TV	Art and Spirituality (Collections)	Formosa
TV1	Walk the Way of a Living Saint	
TV4	Love Beyond Boundaries	
800	The Noble Wilds	
801	An Ancient Love	
804	The Infinite Blessings of Meditation	Paris, France
807	Keeping Faith in Difficult Times	Paris, France
808	Food for the Soul	Paris, France
809	The Heart of Renunciation	Paris, France
810	Heaven's Loving Support	Paris, France
827	Go All Out to Resolve the Ecocrisis	Klagenfurt, Austria
828	Changing the World with Love	Klagenfurt,
833	<i>Celestial Art (Part I) – Hsihu Center</i>	Hsihu Center,
834	<i>Celestial Art (Part II) – Heavenly Beauty</i>	
835	<i>Supreme Master Ching Hai on the Environment: Part 1- Eden on Earth through Veganism Part 2- Spreading the Vegan Solution</i>	Surrey, UK / Seattle, USA
836	<i>Supreme Master Ching Hai on the Environment: Veganism is the Solution to Save the World</i>	London, United Kingdom
837	<i>2008 Critical Moments to Save the Earth: What Can I Do?</i>	Formosa
838	<i>Heart-Touch Tour of the Supreme Master Ching Hai: Eden on Earth Arts Gallery Exhibition</i>	Formosa
841	<i>Climate Change International Conference – Supreme Master Ching Hai with Hollywood Celebrities</i>	Hollywood, California, USA

843	<i>SOS: Stop Global Warming Seminar</i>	Tokyo, Japan
844	<i>Videoconference with Supreme Master Ching Hai: Premiere of "The Birds in My Life"</i>	Thailand & Germany
845	<i>Supreme Master TV's 2nd Anniversary: A Cultural Celebration Honoring All Life</i>	Los Angeles, CA, U.S.A.
846	<i>"Stop Global Warming: Act Now" Conference</i>	Bangkok, Thailand
847	<i>Supreme Master Ching Hai on the Environment: Be Veg: Change Our Destiny, Save the Planet</i>	Korea
848	<i>Supreme Master Ching Hai on the Environment: Live Our Lives with Conscience &amp; Love</i>	Penghu, Formosa
849	<i>Supreme Master Ching Hai on the Environment: Compassion Begets Compassion</i>	Sydney, Australia
850	<i>Purity of Heart Can Create Many Miracles</i>	France
854	<i>Media Interviews with Supreme Master Ching Hai: - James Bean of Spiritual Awakening Radio - Bob Lebensold of Environmentally Sound Radio - Ms. Andrea Bonnie of Irish Independent Newspaper</i>	New York, U.S.A / Ireland
856	<i>Supreme Master Ching Hai on the Environment: Benevolent Messages from Mars Be Virtuous and Save the Earth</i>	Los Angeles, California, USA
858	<i>Awakening a Peaceful Planet Toward a Heavenly Earth</i>	
859	<i>A Taoist Tale of Longevity</i>	France
860	<i>Videoconference with Supreme Master Ching Hai: Global Warming - SOS International Conference</i>	Mongolia

	<i>on Urgent Problems of Climate Change</i>	
861	<i>Save Our World” Concert from Mongolia</i>	Mongolia
862	<i>Videoconference with Supreme Master Ching Hai &amp; Former Philippine President Fidel Ramos – “Act Now! For a More Peaceful &amp; Safer World”</i>	Formosa
863	<i>Videoconference with Supreme Master Ching Hai: SOS - Save the Planet</i>	Xalapa, Mexico
864	<i>Trust in God</i>	France
866	<i>The Ego is the Greatest Enemy</i>	France
868	<i>The Wise Saints--Nasrudin and Rumi’s Poems</i>	France
867	<i>Save Our Earth Conference 2009</i>	Seoul, Korea
870	<i>The Blessed Power of High Level</i>	Seoul, Korea
871	<i>Practice with Selflessness: Sila and Dhyana Paramita</i>	France
872	<i>Let’s Make the Change - Protect the Environment</i>	Veracruz, Mexico

Улуу Окутуучу Чинг Хайдын лекциялары, музыкасы жана чыгып сүйлөөлөрү менен аудиокассеталары, видеокассеталары, МПЗ, КD и DVD-дисктери араб, армян, аулак, болгар, камбоджа, кантон, кытай, хорват, чех, даттык, голланд, англис, фин, француз, немец, грек, иврит, венгр, индонезия, италия, япония, корей, малайск, кытай, монгол, непал, норвегия, персид, поляк, португал, орус, сингал, словения, испания, швед, тайск, түрк жана зулу тилдеринде жетиштүү. Каталогдор суроо-талап боюнча жөнөтүлөт. Түз суроо-талаптардын бардыгы кабыл алынат.



## БАСЫЛМАЛАРДЫ КАНДАЙ АЛСА БОЛОТ

Биздин саясат, бардык басылмаларды өз наркы боюнча гана жайылтуудан турат. Сизди кандайдыр бир китеп же кассета кызыктырса, эң алгач, сиздин жергиликтүү Борбордон же жергиликтүү өкүлдөн сурамжылап көрүңүз.

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

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

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

Ошондой эле жаңы басылмалардын тизмеси онлайндын жаңылыктар журналында бар. Мындан тышкары, Окутуучунун китептерин, кассеталарын, портреттерин, сүрөттөрүн жана ювелирдик буюмдарын ритриттер мезгилинде өткөрүлө турган көргөзмөлөрдөн көрүүгө болот.

Сиз түздөн түз Формоздогу Борбордук штабга заказ жасасаңыз болот (P.O. Box 9, Hsihu Miaoli 36899, Formosa/Taiwan, R.O.C.). Каалагандарга толук каталог берилет.

## ГУАНЬ ИНЬ ДИН ЫКМАСЫ ИНТЕРНЕТТЕ

Кудай менен түз байланыш — Улуу Окутуучу Чинг Хайдын Эл аралык Ассоциациянын расмий сайты:  
<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/links/links.htm>

Бул портал, Гуань Иньдин ыкмасы тууралуу ар кайсы тилдердеги сайттарга, ошондой эле “Эстетика тармагына саякат” телепрограммасына күнү-түнү жетишүүгө шилтемелерди берген. Сиз ар кайсы тилдердеги “Көз ирмемде агарууга карата ачкыч” брошюрасын көчүрүп тартып ала аласыз, ошондой эле eBook, басылган же онлайндык версиясынын форматында Улуу Окутуучу Чинг Хайдын Жаңылыктарынын интернет-журналын көчүрө аласыз же ага жазыла аласыз.

"Өзүңүздүн жеке Түбөлүк Кенчиңизди табыңыз, жана ал Сизге анын Түтөнгүс Булагынан берилет. Бул Түтөнгүс Бата алуу! Аны баяндап жазууга менин сөзүм жетишпейт. Мен буга жөн гана мактоо жарата алам жана Сиз ага ишенесиз деп үмүттөнө алам, жана менин энергиям Сиздин жүрөккө жетет жана Сиздеги кубаныч сезимин чакырат, Сиз ошондо ишенесиз. Билдирүүдөн кийин Сиз менин сөздөрүмдүн чын маанисин билесиз. Аны акысыз жана сөзсүз түрдө таратуу укугун берүү менен Кудай мага деп жараткан Улуу Батаны Сизге жеткирүүдөн башка менде эч несре жок".

Улуу Окутуучу Чинг Хай

"Биз бардыгыбыз аларды карасак, алар тууралуу ойлосок, бирге тамак жесек, окуш үчүн китеп берсек ж.у.с. жасаганда башка элдердин кармаларын кандайдыр бир санда биз өзүбүзгө кабыл алабыз. Ошентип биз элге бата беребиз жана алардын кармасын азайтабыз. Мына ошол үчүн биздин – Жарыкты жайылткан жана караңгыны кубалаган тажрыйбабыз керек. Өзүнүн кармасын бергендер, алар бата алгандар. Жана аларга жардам берген үчүн биз бактылуубуз".

Улуу Окутуучу Чинг Хай

"Адамзат тилинде биз ар дайым болбогон эле нерсени сүйлөй беребиз. Биз дайыма тигил тууралуу да, бул тууралуу да сүйлөшүп турушубуз керек. Биз салыштырабыз, баалайбыз, билип чыгабыз, анан бардыгын өз аты менен атайбыз. Бирок Абсолют тууралуу, эгер, ал чыныгы Абсолют болсо, Сиз эч нерсе дей албайсыз. Сиз ал тууралуу айта да албайсыз. Сиз ал тууралуу ойлой да албайсыз. Сиз аны элестете да албайсыз. Анда эч нерсе жок. Түшүндүрүзбү?"

Улуу Окутуучу Чинг Хай

# БИЗ МЕНЕН КАНТИП БАЙЛАНЫШСА БОЛОТ

Улуу Окутуучу Чинг Хайдын Эл аралык ассоциациясы  
P. O. Box 9, Hsihu Miaoli 36899, Formosa, ROC  
P.O.Box 730247, San Jose, CA 95173-0247, U.S.A.

\* Төмөндө келтирилген тизмеде ишенимдин негизин же улуу эркиндигин сыйлаган, ак көңүл кайрымдуу улуттар келтирилди. Эгерде, сиздин аймакта контакттык адам жок болсо, биздин башкы офистер менен же сизге жакын жайгашкан офис менен байланышыңыз.

Бүтүндөй дүйнө жүзү боюнча өз ара иш-аракеттерди жүргүзүү боюнча биздин тажыйба алып жаткан адистерибиздин тизмесинин мазмуну мезгил мезгили менен алмашышы мүмкүн; азыркы учурда акыркыларын билип алуу үчүн сиз төмөнкүлөрдөн окусаңыз болот:

УЛУУ ОКУТУУЧУНУН ТЕЛЕВИДЕНИЕСИ

E-MAIL: INFO@SUPREMEMASTERTV.COM

TEL: 1-626-444-4385 / FAX: 1-626-444-4386

HTTP://WWW.SUPREMEMASTERTV.COM/

ТОЛУК МААЛЫМАТТАРДЫ ЖАНА ГЛОБАЛДУУ СПУТНИКТЕРДИ  
ОРНОТУУ БОЮНЧА МААЛЫМАТТАРДЫ АЛУУ ҮЧҮН:

HTTP://SUPREMEMASTERTV.COM/SATELLITE

УЛУУ ОКУТУУЧУ ЧИНГ ХАЙ

INTERNATIONAL ASSOCIATION PUBLISHING CO. LTD.

ТАЙБЭЙ, ФОРМОЗА

E-MAIL: SMCHBOOKS@GODSDIRECTCONTACT.ORG

TEL: (886) 2-87873935 / FAX: (886) 2-87870873

HTTP://WWW.SMCHBOOKS.COM

**КИТЕП БӨЛҮМҮ**

E-MAIL: DIVINE@GODSDIRECTCONTACT.ORG

FAX: 1-240-352-5613 OR 886-949-883778

(СИЗ ОКУТУУЧУНУН КИТЕПТЕРИН БАШКА ТИЛДЕРГЕ  
КОТОРУУДА БИЗГЕ КОШУЛА АЛАСЫЗ)

**ЖАҢЫЛЫКТЫК ТОП**

E-MAIL: LOVENEWS@GODSDIRECTCONTACT.ORG

**РУХТУК СУРАП-БИЛҮҮ БӨЛҮМҮ**

E-MAIL: LOVEWISH@GODSDIRECTCONTACT.ORG

FAX: 886-946-730699

**ОН-ЛАЙН ДҮКӨНДӨРҮ**

CELESTIAL SHOP: [HTTP://WWW.THECELESTIALSHOP.COM](http://WWW.THECELESTIALSHOP.COM) (ENGLISH)

EDEN RULES: [HTTP://WWW.EDENRULES.COM](http://WWW.EDENRULES.COM) (CHINESE)

**S.M. CELESTIAL CO. LTD.**

E-MAIL: SMCJ@MAIL.SM-CJ.COM

TEL: 886-2--22261345

[HTTP://WWW.SM-CJ.COM](http://WWW.SM-CJ.COM)

**LOVING HUT INTERNATIONAL COMPANY, LTD.**

TEL: (886) 2-2239-4556 / FAX: (886) 2-2239-5210

E-MAIL: INFO@LOVINGHUT.COM

[HTTP://WWW.LOVINGHUT.COM/TW/](http://WWW.LOVINGHUT.COM/TW/)

## УЛУУ ОКУТУУЧУНУН ТЕЛЕВИДЕНИЕСИ

**У**ЛУУ ОКУТУУЧУНУН ТЕЛЕВИДЕНИЕСИ – БУЛ АНГЛИС ТИЛИНДЕ, 42ден АШЫК СУБТИТЛЕР ЖАНА 60тан АШЫК ТИЛДЕРДЕ АР КАҢДАЙ КӨНҮТҮҮ ПРОГРАММАЛАРЫН СУНУШ КЫЛА ТУРГАН, 24 СААТ - СУТКА БОЮ, 7 КҮН - ЖУМА БОЮ, КӨРГӨЗҮП ТАРТЫП ТУРУУЧУ АЧЫК СПУТНИК КАНАЛЫ. БУЛ, СИЗДИН ӨМҮРДҮ УЛУУЛУККА ЖАНА РУХКА АЛЫП ЧЫГА ТУРГАН ИДЕАЛГА ТӨП КЕЛЕ ТУРГАН ТЕЛЕВИДЕНИЕ КАНАЛЫ.

14 СПУТНИКТИК ПЛАТФОРМАЛАРДА ТАРТЫЛЫП КӨРГӨЗҮЛҮП ТУРАТ!

### **БҮТҮҢДӨЙ ДҮЙНӨ ЖҮЗҮ БОЮНЧА**

**ЕВРОПА:** *EUROBIRD 1(28.50 E), HOTBIRD 6 (130 E), ASTRA 1 (19.20 E)*

**ВЕЛИКОБРИТАНИЯ ЖАНА ИРЛАНДИЯ:** *SKY TV (CHANNEL 835)*

**ТҮНДҮК АМЕРИКА:** *GALAXY 19 (97O W) (FORMERLY CALLED GALAXY 25)*

**ТҮШТҮК АМЕРИКА:** *HISPASAT (30O W), INTELSAT 907 (27.5O W)*

**АЗИЯ:** *ABS (75O E), ASIASAT 2 (100.5O E), ASIASAT 3S (105.5O E),  
INTELSAT 10 (68.5O E) C-BAND*

**АФРИКА:** *INTELSAT 10 (68.5O E) KU-BAND, INTELSAT 10 (68.5O E) C-BAND*

**АВСТРАЛИЯ, ЖАҢЫ ЗЕЛАНДИЯ:** *OPTUS D2 (152O E)*

**ЖАКЫНКЫ ВОСТОК, ТҮНДҮК АФРИКА:** *EUROBIRD 2 (25.5O E), HOTBIRD 6 (130 E)*

ТҮЗҮЛҮШТҮК, АЛГАЛООЧУ ЖАНА КЫЗЫКТУУ ПРОГРАММАЛАРДЫ КӨРҮП ЖЫРГАЛГА БАТКЫЛА, ОШОНДОЙ ЭЛЕ АЛАРДЫ ОН-ЛАЙН ЖЕ ӨЗҮҢҮЗДҮН МОБИЛДИК ТЕЛЕФОНУҢУЗ АРКЫЛУУ ТӨМӨНКҮ ДАРЕК БОЮНЧА КӨРҮҢҮЗ:

[WWW.SUPREMEMASTERTV.COM](http://WWW.SUPREMEMASTERTV.COM)

E-MAIL : [INFO@SUPREMEMASTERTV.COM](mailto:INFO@SUPREMEMASTERTV.COM)

TEL:1-626-444-4385 / FAX: 1-626-444-4386

БИРИНЧИ ЧЫГАРАЛЫШЫ: 2011-Ж. СЕНТЯБРЬ АЙЫ  
АВТОРУ: УЛУУ ОКУТУУЧУ ЧИНГ ХАЙ  
БАСЫП ЧЫГАРГАН: УЛУУ ОКУТУУЧУ ЧИНГ ХАЙ  
INTERNATIONAL ASSOCIATION PUBLISHING CO. LTD.

УЛУУ ОКУТУУЧУ ЧИНГ ХАЙ©1990-2011  
БАРДЫК УКУКТАР КОРГОЛГОН

