

## INHOUD

<b>Inleiding</b> .....	04
<b>'n Kort biografie van die Oppermeester Ching Hai</b> .....	07
<b>Die Geheim Van die Hiernamaals</b> .....	09
'n Lesing deur die Oppermeester Ching Hai	
26 Junie 1992, Die Verenigde Nasies in New York Stad	
<b>Inisiasie: Die Quan Yin Metode</b> .....	30
<b>Die Vyf Voorskrifte</b> .....	32
<b>Waarom Mense Vegetaries Moet Wees</b> .....	34
Gesondheid en Voeding.....	34
Ekologie en die Omgewing.....	37
Wêreldhonger.....	37
Lyding van Diere.....	38
In die Geselskap van die Heiliges en Andere.....	38
Meester beantwoord Vrae.....	39
<b>Publikasies</b> .....	47
<b>Goeie Nuus vir Vegetariërs</b> .....	52
<b>Hoe om Met Ons In Verbinding Te Tree</b> .....	56

Internet Uitgawe: April, 2002

Die outeur : Die Oppermeester Ching Hai  
Posbus 9, Hsihu, Miaoli Hsien  
Formosa, Republiek van China

Gepubliseer deur : Die Oppermeester Ching Hai  
Internasionale Assosiasie Uitgewers (Edmej.) Bpk  
Geregistreer in terme van Nr. 5390 van die Regerings  
Inligtingskantoor, Republiek van China

Adres : 1F, Song Sangweg nr. 236, Xin Yi Distrik, Taipei,  
Formosa , Republiek van China.

Kopiereg : Deur die Oppermeester Ching Hai

Die inhoud en woorde van hierdie boek is deurspek met die Genade en Seëninge van Meester. Alle regte word voorbehou. Geen deel hiervan mag in enige vorm of op enige wyse sonder die toestemming van Meester of die Uitgewer gereproduseer word nie ten einde die oortreder teen nadelige karmiese oorsaak te beskerm.

### **‘n Klein Booskap**

Wanneer ons praat van God, of die Allerhoogste gees, sal ons die nie seksistiese term gebruik om argumente te vermy of God ‘n Hy of Sy is.

Sy + Hy = Hes (soos in mess)

Haar + Hom = Harm (soos in arm)

Hare + Syne=Hers

Voorbeeld: Wanneer God will, Hes maak dinge gebeur volgens Hers se will om Harm te pas.

## Spreuke

“Ek behoort nie tot Boeddhisme of Katolisisme nie. Ek behoort tot die Waarheid en ek predik die Waarheid. Julle mag dit Boeddhisme noem, Katolisisme, Taoisme of wat julle ookal wil, ek verwelkom almal.”

Oppermeester Ching Hai

“Deur innerlike vrede verwerf ons alle ander dinge. Tevredenheid sowel as die vervulling van wêreldse en hemelse begeertes is uit die Koninkryk van God afkomstig-die innerlike besef van ons ewige harmonie, van ons ewige wysheid en ons almagtige krag. As ons nie hierdie dinge verkry nie is ons nooit tevrede nie, ongeag van die geld of mag wat ons het of die hoë posisie wat ons beklee.”

Oppermeester Ching Hai

“Ons lering is dat wat jy ookal in hierdie wêreld moet doen, doen dit, doen dit heelhartig. Wees verantwoordelik en mediteer elke dag. Jy sal meer kennis opdoen, meer wysheid ontvang, meer vrede hê sodat jy jousef en die wêreld kan dien. Moet nie vergeet dat jy jou eie goedheid binne jou dra nie. Moet nie vergeet dat God binne jou liggaam woon nie. Moet nie vergeet dat Boeddha binne jou hart is nie.”

Oppermeester Ching Hai

## Inleiding

Die wêreld is oor die eeue heen deur uitsonderlike persone besoek wie se enigste doel dit was om die mensdom geestelik op te hef. Jesus Christus was een van hierdie besoekers en so ook Shakyamuni Buddha en Muhammed. Hierdie drie is aan meeste van ons bekend maar daar is baie ander van wie se bestaan ons nie weet nie, wat nie deur die geskiedenis opgeteken is nie. Sommige het hulle boodskap in die openbaar uitgebring en was aan 'n paar mense bekend; ander het verkies om anoniem te bly. Daar is in verskillende lande en tye op verskillende maniere na hulle verwys. Daar is gepraat van Meester, Avatar, Verlosser, Messias, Heilige Moeder, Guru, Lewende Heilige en so meer. Hulle het gekom om aan ons Ontwaking, Verlossing, Redding te bied. Hoewel die woorde wat hulle gebruik het verskillend was, is die betekenis daarvan wesenlik dieselfde.

Besoekers wat van dieselfde Goddelike Bron afkomstig is as die Heiliges van die verlede, is vandag met ons. En tog is min van hulle teenwoordigheid bewus. Een van hierdie Heiliges is die Oppermeester Ching Hai.

Die Meester Ching Hai is 'n onwaarskynlike kandidaat om as 'n Lewende Heilige gereken te word. Sy is 'n vrou, 'n feit wat Haar op sigself by meeste Boeddhiste en andere diskwalifiseer omdat die mite bestaan dat 'n vrou nie 'n Boeddha kan word nie. Haar Asiatiese afkoms is benadelend in die sin dat meeste Westerlinge verwag dat hulle verlosser soos hulle sal lyk. En tog is daar vele mense, afkomstig uit alle dele van die wêreld, wat 'n ryke verskeidenheid van gelowe aanhang, wat Haar leer ken het, wat Haar leerstellinge volg en wat weet Wie en wat Sy is. Om dit te wete te kom verg 'n mate van verstandelike toeganklikheid en opregtheid van hart. Dit vereis ook tyd en aandag. Niks anders nie.

Mense bestee meeste van hulle tyd daaraan om aan hulle lewensbehoefes te voorsien. Ons werk om ons lewens en die van ons geliefdes te vergemaklik. Wanneer tyd dit toelaat wy ons, ons aandag aan sake soos politiek, sport, TV of die nuutste skandaal. Hulle wat die Liefdeskrag van direkte innerlike kontak met die Goddelike ondervind het, weet dat daar meer as dit aan die lewe is. Ons voel dat dit 'n jammerte is dat hierdie Blye Boodskap nie wyer bekend is nie. Die oplossing vir al die stryd en worsteling is hier binne ons, stil, wagtend. Ons weet dat die Hemel 'n asemteug weg is. Vergewe ons as ons dinge sê wat jou gevoel van rasionaliteit beproef. Dit is moeilik vir ons om stil te bly terwyl ons sien wat ons sien en weet wat ons weet.

Ons wat onself as dissipels van die Oppermeester Ching Hai beskou sowel as medebeoefenaars van Haar metode (die Quan Yin Metode), bied hierdie inleidende boek aan in die hoop dat dit andere sal nader bring aan hulle eie ondervinding van Goddelike Vervulling. Of dit deur ons eie of 'n ander Meester geskied is nie belangrik nie.

Meester Ching Hai predik die belangrikheid van die beoefening van meditasie, innerlike oorpeinsing en gebed. Sy verduidelik dat om gelukkig te wees in hierdie lewe ons ons eie Goddelike Teenwoordigheid moet ontdek. Sy vertel dat hierdie Goddelike Lig nie esoteries en buite bereik is nie en dat dit onnodig is om uit die gemeenskap te onttrek om dit te ervaar.

Haar taak is om die Goddelike Teenwoordigheid binne ons te laat ontwaak terwyl ons gewone, normale lewens lei. Sy sê: **Dit is so. Ons ken almal die Waarheid. Dit is net dat ons dit vergeet het. So, somtyds moet iemand ons herinner aan die doel van ons lewe, waarom ons die waarheid moet vind, waarom ons meditasie moet beoefen en waarom ons in God of Boeddha moet glo of wie ons ookal dink die Hoogste Mag in die Heelal is.** Sy vra niemand om Haar te volg nie. Sy bied Haar eie ondervinding van die Goddelike Lig as voorbeeld aan sodat mense hulle eie Verlossing kan bekom.

Hierdie publikasie is 'n inleiding tot die leerstelling van die Oppermeester Ching Hai. Neem asseblief kennis dat die lesings, kommentare en aanhalings hierin vervat deur die Meester Ching Hai gespreek is, dat dit opgeneem is, dat daar transkripsies gemaak is en dat daar somtyds vertalings uit ander tale gedoen is wat uiteindelik vir publikasie geredigeer is. Daar word aanbeveel dat daar geluister of gekyk word na die oorspronklike oudio- of video kasette. 'n Veel ryker ondervinding van Haar teenwoordigheid word uit hierdie bronne ondervind as wat die geval met die geskrewe woord is. Die mees vervullende ondervinding is natuurlik Haar persoonlike teenwoordigheid.

Vir sommige is die Meester Ching Hai hulle Moeder, vir andere hulle Vader en vir sommige hulle Geliefde. Ten minste is Sy die beste Vriend of Vriendin wat jy ooit in hierdie wêreld kan hê. Sy is hier om vir ons te gee, nie om van ons te neem nie. Sy neem geen betaling van watter aard ookal vir Haar leringe, hulp of inisiasie nie. Al wat Sy van jou sal neem is jou swaarkry, jou pyn en smart. Maar net as jy dit so wil hê.

### Spreuke

'n Meester is een wat die sleutel hou vir jou om 'n Meester te word, om jou te help besef dat jy ook 'n Meester is en dat jy en God Een is. Dit is al...dit is die enigste rol van die Meester.

Oppermeester Ching Hai

Ons weg is nie 'n godsdiens nie. Ek oortuig geeneen tot Katolisisme, Boeddhisme of enige ander "isme" nie. Ek bied jou eenvoudig die weg tot selfkennis, om te weet waar jy vandaan kom, om jou doel hier op aarde te onthou, om die geheime van die Heelal te ontdek, om te begryp waarom daar so baie ellende is en om te sien wat na die dood op ons wag.

Oppermeester Ching Hai

Ons is van God verwyder omdat ons te besig is. As iemand met jou praat en die telefoon bly lui en jy is besig om te kook en met ander te praat kan niemand tot jou deurdring nie. Dieselfde gebeur met God. Hy skakel elke dag en omdat ons nie vir Hom tyd het nie bly ons die gehoorstuk neersit.

Oppermeester Ching Hai

## **‘n Kort Biografie van die Oppermeester Ching Hai**

Meester Ching Hai is uit ‘n welaf familie in Aulac (Vietnam) as die dogter van ‘n gerespekteerde naturopaat gebore . Sy is as Katoliek opgevoed maar het die basiese beginsels van Boeddhisme van haar grootmoeder geleer. As jong kind het sy ‘n vroegrype belangstelling in filosofiese en godsdienstige leerstellinge getoon. Tesame hiermee het Sy ook ‘n buitengewoon seldsame medelydende houding jeens alle lewende wesens geopenbaar.

Op agtienjarige ouderdom is die Meester Ching Hai na Engeland om te studeer. Sy is later na Frankryk en Duitsland waar Sy vir die Rooikruis gewerk het en is daarna met ‘n Duitse wetenskaplike getroud. Na twee jaar van gelukkige huwelikslewe het Sy met die toestemming van Haar man die huwelik verlaat, op soek na die Goddelike Ligervaring (enlightenment), ter vervulling van ‘n ideaal wat sy sedert Haar kinderdae gekoester het. Op daardie stadium het Sy verskillende meditasiepraktyke en geestelike dissiplines bestudeer onder leermeesters wat binne Haar bereik was. Sy het tot die besef gekom dat dit vir een mens futiel was om te probeer om die lydende mensdom te help. Sy het onder die indruk gekom dat die beste manier om mense te help was om self tot volkome Godsbesef te kom. Met dit as Haar enkele doel het Sy na verskillende lande gereis op soek na die volmaakte manier om die Goddelike Lig te ervaar.

Na jare van proefnemig en beproewing het die Meester Ching Hai uiteindelik die Quan Yin Metode en die Goddelike Oorgang in die Himalayas gevind. Na ‘n periode van intense praktiese toepassing in afsondering, het Sy volledige Godsbesef ervaar.

In die jare na Haar Ervaring het die Meester Ching Hai die stil, beskeie lewe van ‘n Boeddhistiese non gelei. Sy is van geaardheid skugter en het hierdie waardevolle skat verborge gehou totdat mense Haar instruksie en inisiasie begin aanvra het. Deur die volgehoue versoeke en pogings van Haar vroeër dissipels in Formosa (Taiwan) en in die VSA het die Meester Ching Hai dwarsoor die wêreld lesings aangebied en het Sy tienduiseende opregte geestelike aspirante ge-inisieer.

Vandag stroom meer en meer Waarheidsoekers, van verskillende lande en vanuit verskillende geloofsoortuigings na Haar vir Haar wysheid. Vir hulle wat in opregtheid die metode en praktyk van die Onmiddellike Goddelike Ligervaring wil leer en beoefen, die metode wat Sy self as die hoogste gewaarmerk het- die Quan Yin metode, aan hulle is Sy gewillig om inisiasie en verdere geestelike leiding te verleen.

Die wêreld is vol moeilikhede,  
Net ek is vol van U!  
As U in die wêreld geplaas word,  
Sal alle probleme verdwyn.  
Maar, omdat die wêreld vol moeilikhede is,  
Vind ek nie plek vir U nie.

Ek sal al die sonne, mane en sterre  
In die Heelal verkoop,  
Om net een Wonderlike Kyk van U te koop,  
O Meester van Oneindige Glans!  
Wees genadig en plaas net 'n paar strale in my verlangende Hart.

Wêreldse mense gaan uit in die nag om te sing en te dans,  
Onder wêreldse lig en musiek,  
Ek alleen sit in vervoering  
Met die innerlike Glans en Melodie

Sedert ek u Glorie ontdek het O Vader,  
Kan ek niks anders in hierdie wêreld liefhê nie.  
Omhels my in U Liefdevolle Genade,  
Vir ewig,  
Amen.

Uit "Silent Tears", 'n versameling van gedigte deur die Oppermeester Ching Hai.



## Die Geheim van die Hiernamaals

'n Lesing deur die Oppermeester Ching Hai  
26 Junie 1992  
Verenigde Nasies, New York

Welkom by die Verenigde Nasies. Bid asseblief in jou eie geloof saam, dat ons dankbaar is vir wat ons het, vir wat vir ons gegee is, en ons wens, ons hoop, dat daar vir die wat nie genoeg het nie, gegee sal word soos vir ons gegee is; die wêreld se vlugteling, die oorlog slagoffers, die soldate, die regeringsleiers en natuurlik, die leiers van die Verenigde Nasies; dat hulle sal bereik wat hulle wil hê, dat daar in vrede saamgeleef kan word. Ons glo dat wat gevra word gegee sal word omdat die Bybel so sê.

Julle weet dat die tema van vandag se lesing “Die Hiernamaals” is. Ek dink nie julle wil oor hierdie wêreld praat nie. Daarvan weet almal reeds. Aan die Ander Kant is ander dinge. Ek dink almal wat hier is sal belangstel om (dit) te weet. Dit is nie soos ons mede inisiatief netnou oor wonderwerke gesê het nie, iets fantasties wat jy nie kan glo nie. Dit is baie wetenskaplik, baie logies en baie belangrik.

Ons weet dat in verskillende godsdienstige Bybels en Geskrifte gepraat word van sewe hemele, dat daar sewe vlakke van bewussyn is. Dit is die Koninkryk van die Hemele binne jou, die Boeddha natuur. Dit is alles dieselfde ding wat belowe word in die Hiernamaals. Min mense het toegang tot wat in hierdie geskrifte belowe word. Ek sou nie sê **geen** nie maar wel baie min. In vergelyking met die bevolking van die aarde is die persone wat toegang tot die Koninkryk van die Hemele het baie gering.

As jy in Amerika woon het jy waarskynlik toegang tot baie boeke wat die Hiernamaals beskryf. Sommige films wat die Amerikaners maak is nie heeltemal fiksie nie. Van die films wat die Japanees maak ook nie. Van hierdie film makers het waarskynlik van dié boeke gelees of hulle het selfs miskien 'n vlugtige blik in die Koninkryk van die Hemele gehad.

So, wat is in die Koninkryk van God? Waarom sal ons ons bemoei met die Koninkryk van God as ons genoeg werk in hierdie wêreld het? Ons het werk, veilige huise, ons het genoeg liefdevolle verhoudings en so voorts? Presies, ons het alreeds al hierdie dinge en daarom moet ons belangstel in die Koninkryk van God.

Dit klink te godsdienstig om van die Koninkryk van God te praat. Dit is eintlik net 'n vlak van hoër bewussyn. In die ou dae het die mense gesê dit is hemel, maar in wetenskaplike terme is dit anders. Ons kan sê dat dit 'n hoër vlak van kennis is, 'n hoër vlak van wysheid. Ons kan toegang daartoe kry as ons weet hoe.

In die afgelope tyd het ons van 'n nuwe ontwikkeling in Amerika verneem; dat daar 'n masjien is wat mense in Samadhi ('n toestand van geestesverheffing) kan plaas. Het julle dit al ondervind? Dit is in Amerika te koop. Vierhonderd tot sewehonderd dollar afhangende van watter vlak jy wil bereik. Dit is vir lui mense wat nie wil mediteer nie, wat dadelik samadhi wil bereik. Nou ingeval julle nie weet nie sal ek dit kortliks behandel.

Daar word beweer dat hierdie apparaat jou in 'n ontspanne verstandelike toestand plaas; dat jy daarmee 'n hoë IK kan bereik. Dit is veronderstel om aan jou hoër kennis te besorg, hoë wysheid en dat dit jou goed sal laat voel. Hierdie apparaat gebruik geselekteerde musiek, uiterlike musiek. So daar word oorfone benodig; daar word elektrisiteit bygevoeg, miskien strome wat jou stimuleer, dan sien jy waarskynlik flitse. So jy het 'n blinddoek ook nodig. Die oorfone en die blinddoek, dit is al wat jy nodig het vir samadhi. Dit is baie goed, en vierhonderd dollars- dit is baie goekoop. Maar ons samadhi is selfs goedkoper, dit kos niks en is vir ewig en ewig. En jy het nie nodig om dit met batterye of elektrisiteit te laai nie, in te prop, uit te prop; of ingeval die masjien buite orde raak, dit te laat herstel nie.

Afgesien daarvan dat kunsmatige lig en musiek mens in 'n ontspanne verstandelike toestand kan plaas, 'n wyse toestand, is dit ook veronderstel om vir jou samadhi te besorg. Dit het ek in 'n koerant gelees; ek het dit nie self probeer nie. Ek verneem dit is waarom dit so populêr is en soveel daarvan verkoop is. As hierdie kunsmatige goed ons kan laat ontspan en selfs IK kan verhoog, kan julle dink hoe die ware ding ons in ons wysheid kan help? Die ware ding is bo hierdie wêreld maar is tog vir enigeen toeganklik, mits hulle dit wil hê.

Dit is die innerlike Hemelse Musiek, die innerlike Hemelse Klank. Afhangende van die intensiteit van hierdie Musiek of die Innerlike Lig of die innerlike Musiek kan ons onself bo hierdie wêreld dwing en 'n dieper vlak van begrip betree.

En wat is in hierdie wêreld wat beter is as ons wêreld? Enigiets wat ons ons *kan* voorstel en *nie kan* voorstel nie. Ons weet dit eers wanneer ons dit beleef. Geeneen kan dit werklik sê nie. Maar ons moet volhardend en waarlik opreg wees. Geen ander persoon kan dit vir ons doen nie. Dit is soos wanneer iemand jou vervang om by die Verenigde Nasies te werk en jy betaling daarvoor kry. Dieselfde as wat iemand anders namens jou eet en jy versadigheid ervaar. Dit is die ondervinding wat tel. Ons kan luister na iemand wat die ondervinding het maar dit baat ons min omdat ons daardeur nie self ondervinding opdoen nie. Ons kan ondervinding, hetsy eenmalig of vir 'n paar dae, opdoen deur 'n persoon wat God self ondervind het. Ons mag Lig sien of Klank hoor, natuurlik, sonder om 'n poging aan te wend, maar in meeste gevalle hou dit nie lank nie. So, ons moet dit self ondervind en self die werk doen.

Bo ons wêreld is daar baie ander wêrelde. As 'n voorbeeld, die een net effens bokant ons. Ons noem dit in die Westerse terminologie die Astrale wêreld. In hierdie wêreld is daar 'n honderd en selfs meer vlakke. Elke vlak is 'n wêreld op sigself en elk verteenwoordig 'n vlak van begrip. Dit is soos om universiteit toe te gaan. Elke graad wat ons deurgaans verteenwoordig 'n beter begrip aangaande die universiteit se leringe. So beweeg ons stadig na die graderings plegtigheid.

In die Astrale wêreld sien ons baie verskillende sogenaamde wonderwerke. Ons sal waarskynlik self wonderwerke ondervind en deur hulle verlei word. Ons kan dalk siekes genees of dinge sien wat ander mense nie kan sien nie. Ons beskik oor ten minste ses verskillende wonderwerkende magte. Ons kan verby die grense van die gewone sien, ons kan buite die beperkinge van ruimte hoor. Afstand maak geen verskil nie. Dit is wat ons die hemelse oë en ore noem. Dan kan ons ook mense se gedagtes peil, wat hulle dink. Dit is die magte wat ons bekom wanneer ons toegang tot die Eerste Vlak van die Koningryk van God verkry.

Binne hierdie Eerste Vlak, soos ek reeds gesê het, is baie ander vlakke wat ons veel meer bied as wat in taal beskryf kan word. Byvoorbeeld, as ons na inisiasie mediteer en ons is op die eerste vlak, beskik ons oor veel meer vermoëns. Dan sal ons literatuur talente ontwikkel wees, wat nie vantevore die geval was nie. En ons weet ook dinge wat ander mense nie weet nie. Baie dinge kom na ons soos gawes uit die hemel. Somtyds is dit geldelik, somtyds is dit beroepsgewys en ander kere is dit ander dinge. Ons kan die vermoë ontwikkel om gedigte te skryf of om te teken. Ons begin dinge doen wat ons nooit kon doen nie of gedroom het moontlik sou wees nie. Dit is die Eerste Vlak. Ons kan gedigte en boeke in pragtige styl skryf. Ons was voorheen byvoorbeeld nie 'n professionele skrywer nie, maar nou kan ons skryf. Hierdie is materiële voordele wanneer ons op die Eerste Vlak van bewussyn is.

Eintlik is hierdie nie gawes van God nie. Dit is dinge wat in die hemel binne ons is en hulle kry lewe net omdat ons hulle opgewek het. Ons kan van hulle gebruik maak. So, dit is dan 'n bietjie inligting oor die Eerste Vlak.

Nou, wanneer ons na die hoër vlakke beweeg sien ons baie ander dinge, bereik ons ander dinge. Natuurlik kan ek julle nie alles vertel nie omdat die tyd beperk is. Dit is ook nie nodig om te luister na al die mooi dinge oor koeke en lekkergoed nie en dit nooit te eet nie. Daarom sal ek die "eetlus" so effens prikkel ingeval julle wil eet. Ons kan later ware voedsel aanbied. Ja! Net vir ingeval jy dit wil eet.

Nou, as ons net effens bo hierdie vlak gaan, na die Tweede Vlak, wat ons ter wille van vereenvoudiging die "Tweede" noem. Die Tweede Vlak- dan sal ons waarskynlik meer vermoëns hê as (met) die eerste, insluitend die wonderwerke. Die mees treffende prestasie van die Tweede Vlak is die van welsprekendheid en die vermoë om te debatteer. Niemand skyn in staat te wees om iemand te oorwin wat die Tweede Vlak bereik het nie omdat so 'n persoon oor die wonderlike mag van welsprekendheid beskik en omdat sy intellek tot die toppunt ontwikkel is.

Die meerderheid mense met gemiddelde verstandelike vermoë en IK kan nie by hierdie persone kers vashou nie omdat hulle intellek tot 'n baie groot mate geopen is. Dit is nie die fisiese brein wat ontwikkel het nie, dit is 'n mistieke krag, 'n hemelse krag, die wysheid wat inherent aan ons is.

Dit begin nou oopgaan. In Indië word hierdie vlak "Boeddhi" genoem wat intellektuele vlak beteken. Wanneer jy "Boeddhi" bereik word jy 'n Boeddha. Dit is waar die woord Boeddha vandaan kom- "Boeddhi" en Boeddha. So, die Boeddha is presies dit. Ons is nog nie klaar nie. Ek gaan jou nie net aan die Boeddha bekendstel nie. Daar is meer daaraan as dit.

Mense noem iemand wat die Lig ervaar het 'n Boeddha. As hy nie weet dat daar nog iets na die Tweede Vlak is nie, sal hy waarskynlik baie trots op homself voel. Hy sal dink hy is 'n lewende Boeddha en dat sy dissipels baie trots sal voel om hom Boeddha te noem. Maar eintlik het hy net die Tweede Vlak bereik waar hy die verlede, hede en toekoms van enige mens kan sien en ook oor welsprekendheid beskik. Dit is nog nie die einde van die Koninkryk van God nie.

Enige mens wat die verlede, hede en toekoms kan peil het geen rede om daarop trots te wees nie omdat hy net in staat is om die Akashic rekords, soos dit in die Weste bekend is, te kan lees. Almal van julle wat yoga of meditasie beoefen sal weet wat die Akashic rekord is. Dit is 'n soort biblioteek, net soos wat ons hier by die VN het.

'n Biblioteek met alle tale soos Arabies, Russies, Chinees, Engels, Frans, Duits, alle tale. As jy die

vermoë het om al hierdie tale te verstaan, sal jy weet wat in daardie betrokke land aangaan. Op dieselfde manier het 'n persoon wat toegang tot die Tweede Vlak het, die vermoë om die patroon van enige mens duidelik te interpreteer, net soos wat jy jou eie biografie kan lees.

Daar is nog veel meer aan die Tweede Vlak van bewussyn. Wanneer jy die Tweede Vlak bereik is dit reeds fantasties. Jy is reeds 'n lewende Boeddha omdat die Boeddhi, die intellek, geopen is. Ons weet baie dinge, dinge wat ons nie kan noem nie. Enige sogenaamde wonderwerk kan met ons gebeur, of ons dit wil hê of nie. Dit net omdat die intellek geopen is en weet hoe om die hoër bron van genesing te bereik en om ons lewens so te reël dat dit gladder en beter verloop. Ons intellek of Boeddhi is geopen sodat ons toegang tot al die inligting van hede en verlede het. Dit stel ons in staat om rangskikkings en herrangskikkings te maak ten einde foute van die verlede reg te stel. Ons herstel die fout en verbeter ons lewe daardeur.

As 'n voorbeeld, sou ons onder gewone omstandighede nie geweet het dat ons ons medemens met onbedoelde optrede te na gekom het nie, maar nou weet ons dit. Maklik! Ons weet nie dat die persoon in die stilligheid teen ons is nie en dat hy probeer om iets agter ons rug te doen om ons skade te berokken oor 'n misverstand of omdat ons iets verkeerd aan hom gedoen het nie. Maar nou weet ons waarom dit gebeur het. So, nou is dit maklik. Ons besoek hom, skakel hom, nooi hom vir 'n besoek en ons kan die misverstand uit die weg ruim.

Wanneer ons die intellektuele vlak bereik begryp ons dinge makliker en dit stel ons in staat om in verbinding te tree met 'n bron wat ons help om ons lewenspad en lewenskoers te verbeter. Op hierdie wyse vermy ons ongelukke, onwelkome situasies en nadelige omstandighede in ons lewens. Ja! Wanneer ons die Tweede vlak bereik is dit alreeds wonderlik.

Alles wat ek aan julle verduidelik het is wetenskaplik en logies. Daar is geen rede om te dink dat 'n yogi of 'n mediterende persoon 'n mistikus of 'n buiteruimtelike wese is nie. Hulle is aardse wesens, soos almal van ons, wat ontwikkel het omdat hulle weet hoe.

In Amerika word gesê dat alles afhang van weet-hoe (know-how). Ons kan alles leer. Reg? Dit is 'n soort bowêreldse wetenskap waardeur ons kan leer. Dit klink eenaardig maar hoe hoër die kennis hoe eenvoudiger is dit. Dit is eenvoudiger as om skool of universiteit toe te gaan met al hulle moeilike wiskundige vrae en probleme.

In die Tweede Vlak is baie verskillende vlakke. Ek sal dit kortliks behandel omdat ek nie in fyn besonderhede op al die geheimenisse van die hemel kan ingaan nie. Jy sal in elk geval al hierdie dinge weet wanneer jy daardeur reis met 'n Meester wat reeds die pad geloop het. Dit is nie werklik 'n geheim nie. As ons by elke vlak met sy subvlakke moet stop en alles wat daar is ondersoek, gaan dit te lank neem. Somtyds neem 'n Meester jou net vinnig van een vlak na 'n ander, baie gou. Omdat jy niks met meesterskap te doen het nie is dit nie nodig dat jy so baie hoër te leer nie. Dit sal jou net 'n hoofpyn besorg. Die Meester neem jou vinnig deur en terug maar selfs dit mag lank neem. Soms 'n hele leeftyd. Maar die Goddelike Lig Ervaring kry ons dadelik.

Dit is net 'n begin, soos om in te skryf. Wanneer jy by 'n universiteit inskryf word jy dadelik 'n student. Dit het niks met 'n Ph.D. te doen nie. Na 'n aantal jare gradueer jy maar jy word dadelik 'n student mits dit 'n regte universiteit is en jy ingeskryf het.

Insgelyks, wil jy vir die pret buite hierdie wêreld gaan, na ET se plek, om te sien wat hy doen, wat daar gebeur? Goed? Waarom nie? Omdat dit baie kos om na Miami in Florida te gaan net om in die see te bad. Waarom kan ons nie somtyds na ander wêreldde gaan om te kyk wat op ons buurplanete

aangaan en wat die mense daar doen nie? Ek dink nie daar is iets eenaardigs daaromtrent nie. Dit is net 'n kwessie van verder reis, 'n verstandelike of geestelike reis in plaas van 'n fisiese een. Daar is twee maniere van reis. Dit is baie logies en maklik om te verstaan.

Ons is nog op die Tweede Vlak. Wat moet ek julle nog vertel? Dit is hoe ons in hierdie wêreld aangaan. Ons het gelyktydig kennis van ander wêreldes omdat ons reis. Net soos wat jy 'n Amerikaanse burger is en jy reis van een land na 'n ander net om uit te vind hoe die buurland lyk. Ek glo dat baie van julle hier in die VN nie boorlinge van Amerika is nie. Nee? So julle weet nou dieselfde ding.

Ons kan na 'n ander planeet reis, of na die volgende lewensvlak om te verstaan. Die afstand is so groot dat ons nie kan loop nie of 'n vuurpyl gebruik nie. Ons kan nie eens 'n VVV gebruik nie.

Sommige wêreldes is so ver weg dat dit buite bereik van enige VVV is. Vreemde Vlieënde Voorwerp. Daar is 'n fasiliteit binne ons wat vinniger as enige VVV is. Dit is ons eie siel. Dit word soms die gees genoem. Ons kan daarmee vlieg, sonder brandstof, sonder polisie of verkeersknoppe of enigiets hoegenaamd. En geen bekommernisse dat die Arabiere nie aan ons olie wil verkoop nie (Gelag) omdat dit self-aandrywend is. Dit breek nooit nie tensy ons die universele voorskrifte oortree of die harmonie van hemel en aarde versteur wat eintlik maklik is om te vermy. As jy belangstel om te weet sal ons jou vertel hoe.

Ek is geen prediker nie. Moenie bekommerd wees nie, ek sal jou nie kerk toe neem nie. As voorbeeld is daar sekere wette in die heelal waarvan ons kennis moet dra. Wanneer ons 'n motor bestuur moet ons die verkeersreëls ken. Rooi lig; stop. Groen lig; ry. Ry aan die linkerkant van die pad ensovoorts. So is daar baie wette in die fisiese heelal. Buite hierdie wêreld is daar hoegenaamd geen wette nie. Ons is vry burgers maar ons moet buite die fisiese heelal gaan om vry te wees. Solank as wat ons in hierdie wêreld leef, in die fisiese liggaam, moet ons so ver moontlik binne die perke van die wet leef om uit die moeilikheid te bly. Dan word ons voertuie nie beskadig nie en kan ons sonder probleme vinniger en hoër vlieg.

Hierdie wette is in die Christelike Bybel, die Boeddhistiese Bybel en in die Hindoe Bybel opgeteken. Dit is eenvoudige wette byvoorbeeld dat jy nie jou medemens moet skade aandoen nie, nie sal doodmaak nie, **jy mag nie doodslaan nie**, jy mag nie buite liefdesverhoudings aanknoop nie, jy mag nie steel nie, verdowende middels gebruik nie. Dit sluit in die verdowingsmiddels wat vandag verkrygbaar is. Boeddha het moontlik geweet dat kokaiën in die 20ste. eeu uitgevind sou word. Verdowingsmiddels sluit alle soorte dobbelary in en enigiets wat ons vasmaak aan die fisiese genietinge van die lewe, dinge wat veroorsaak dat ons, ons geestelike reis vergeet.

Daar is fisiese wette wat ons moet nakom as ons vinnig, hoog en veilig wil vlieg. Om 'n vuurpyl te laat vlieg moet die wetenskaplikes sekere wette in gedagte hou. Hoeveel meer versigtig moet ons wees as ons hoër en vinniger as vuurpyle en VVV's wil vlieg. Daar is meer besonderhede wat ten tye van inisiasie verstrekkend sal word, as jy belangstel natuurlik. Ons wil jou nie verveel met al hierdie beginsels nie sodat jy naderhand sê: "Ek weet reeds. Ek weet dit. Ek het dit alreeds in die Bybel gelees."

Tien voorskrifte. Tien gebooië."

Ons lees die voorskrifte maar meeste van ons is nie baie daarvoor gepla nie en begryp dit ook nie werklik nie. Of, ons verstaan dit soos ons wil en nie soos dit bedoel is om verstaan te word nie. Dit sal nie

skade doen om 'n bietjie fyner te luister en die dieper boodskap te probeer begryp nie.

In die Bybel, in die Ou Testament, in die heel eerste hoofstuk sê God: **"Heers oor die vis..., oor die voëls...oor al die diere van die aarde...en al die diere wat op die aarde kruip."** Maar Hy het nie gesê dat ons hulle moet eet nie. Nee.

**"Let op! Ek gee aan julle al die plante wat saad gee op die hele aarde; ook al die bome wat vrugte dra en saad, gee. Dit sal julle kos wees."** Min mense slaan daarop ag. So eet baie Bybel navolgers steeds vleis sonder om te begryp wat God werklik bedoel het.

As ons die saak wetenskaplik dieper beskou sal ons beseef dat ons nie aangepas is om vleis te eet nie. Ons hele liggaam, ons dermkanaal, maag en tande is vir 'n vegetariese dieët ontwerp. Geen wonder dat meeste mense siek word, gou oud word, moeg en lui ten spyte daarvan dat hulle slim en briljant gebore is nie. Hulle word elke dag so 'n bietjie dowwer en dowwer en hoe ouer hulle word hoe slegter voel hulle. Dit is omdat hulle hulle voertuie, vliegtuie, VVV's beskadig het. So as ons hierdie voertuig van ons langer en veiliger wil gebruik moet ons goeie aandag daaraan gee.

Jy het byvoorbeeld 'n motor. Almal van julle kan motor bestuur. As jy die verkeerde brandstof gebruik, wat sal gebeur? Jy sal dalk 'n paar treë ry en dan gaan staan. Moenie die motor verkwalik nie. Dit is jou fout want jy het die verkeerde brandstof ingegooi. As daar water in die brandstof beland sal die motor waarskynlik 'n ruk loop en later probleme ondervind. Of as die olie vuil is sal die motor mettertyd moeilikheid gee. Somtyds ontplof dit omdat ons nie goed daarna omsien nie.

Op dieselfde manier is ons liggaam soos 'n voertuig wat gebruik kan word om van hier na die ewigheid te vlieg, na 'n hoë vlak van wetenskaplike wysheid. Somtyds beskadig of misbruik ons dit. Die motor is bedoel om ons na ons werk te vervoer of na ons vriende of na die pragtige natuurskoon maar ons pas dit nie reg op nie. Ons gooi die verkeerde brandstof in, ons gaan nie die olie of die water na nie. Gevolglik loop dit nie vinnig of ver nie. Ons ry net op die grasperk, al in die rondte. Dit is ook reg maar hierdeur gaan die werklike doel waarom ons die motor aangeskaf het verlore. Dit is uiteindelik net 'n vermorsing van tyd, energie en geld. Dit is al. Geeneen kan geblameer word nie. Geeneen sal jou daarvoor laat betaal nie. Jy mors die motor want jy kan dit gebruik om ver te ry, om baie dinge te sien en te geniet.

Net so met ons liggaam. Ons lewe in hierdie wêreld en binne hierdie fisiese liggaam het ons instrumente wat ons in staat stel om buite hierdie wêreld te vlieg, soos 'n ruimtevaarder wat binne 'n vuurpyl sit. Die vuurpyl is sy instrument en hy moet toesien dat die fisiese wette nie oortree word nie sodat daar veilig en vinnig gevlieg kan word. Maar die ruimtevaarder is belangrik. Hoewel die vuurpyl hom na sy bestemming vervoer is die vuurpyl nie die belangrikste nie; die ruimtevaarder en die bestemming is. As hy die vuurpyl gebruik net om in die stad rond te vlieg is dit 'n vermorsing van tyd en geld.

Ons liggaam is baie waardevol omdat die Meester daarbinne is. In die Byel staan dit: **Weet jy dan nie dat jy die tempel van God is nie en dat die Almagtige God binne jou is nie**, die Heilige Gees. Dit is dieselfde. Beseef julle hoe geweldig belangrik dit is dat die Heilige Gees of die Almagtige God binne ons woon. Mense lees dit vinnig en beseef nie die belangrikheid van hierdie sin nie; hulle probeer nie eens uitvind nie.

Dit is waarom my dissipels daarvan hou om my leerstellinge te volg. Hulle kan nou uitvind wie binne (die liggaam) sit en wat buite hierdie wêreld is, afsonderlik van ons alledaagse stryd, ons pogings om geld te verdien en al ons fisiese probleme.

Daar is baie skoonheid, vryheid en kennis binne ons. Ons moet net weet hoe om daarmee in aanraking te kom. Dit is ons s'n omdat dit binne ons is. Ons het lank gelede die huis gesluit en vergeet waar die sleutel is. Ons het vergeet dat ons hierdie skat besit. Dit is al.

Die sogenaamde Meester is die een wat ons kan help om die deur oop te maak en ons te wys wat in elk geval aan ons behoort. Maar ons moet instap, tyd bestee en elke item wat ons besit nagaan.

So, in ieder geval, ons was in die Tweede Wêreld. Wil julle graag verder gaan? (Gehoor: Ja! Ja!) Julle wil alles weet sonder om te werk? (Meester lag). Ten minste kan iemand wat reeds daar was julle vertel hoe 'n ander land lyk waar julle nog nie was nie. Goed. Ten minste stel julle belang. Dalk wil julle daarheen gaan. Nou, na die Tweede Wêreld. Ek is nie klaar met die Tweede nie maar ons kan nie heeldag hier sit nie. Na die Tweede het jy meer vermoëns. As jy vasbeslote is en daarvoor werk sal jy na die Derde gaan, die sogenaamde Derde Wêreld. Dit is 'n hoër stap.

Die een wat na die Derde Wêreld wil gaan moet volkome van alle skuld in hierdie wêreld gereinig wees. As ons iets aan die koning van hierdie wêreld verskuldig is kan ons nie opgaan nie. Dit is dieselfde as jy 'n misdadiger in 'n sekere land is, as jou rekord nie skoon is nie kan jy nie die grens oorsteek na 'n ander land nie. Die skuld van hierdie wêreld sluit baie dinge in, wat ons in die verlede en in die teenswoordige gedoen het, selfs wat ons in die toekoms in ons lewe op aarde gaan doen.

Al hierdie dinge moet gesuiwer word. Dit is baie soos om deur die doeane te gaan. So moet daar seker gemaak word dat jy geen skuld het voordat jy na die volgende wêreld kan opgaan. In die Tweede Wêreld moet daar gewerk word aan enige oorblywende karma van die hede en die teenswoordige lewe. Sonder karma van die verlede kan ons nie in hierdie wêreld lewe nie.

Daar is twee verskillende soorte Meesters. Die wat sonder karma is maar karma moet leen om in hierdie wêreld te kan leef. Die ander Meesters is soos ons; gewone mense maar met gesuiwerde karma. So, enigeen kan 'n Meester word. Meesters kan ook hiernatoe afdaal met geleende karma. Hoe klink dit vir julle, om karma te leen? (Meester lag). Dit is moontlik.

Byvoorbeeld, voordat jy afgekom het hiernatoe was jy vantevore reeds hier. Jy het met verskillende mense, oor 'n lang tydperk, oor honderde jare, gegee en geneem. Dan gaan jy terug hemel toe, na jou blyplek ver weg tot ten minste die Vyfde Vlak. Dit is die tuiste van die Meesters. Maar bo dit is daar nog baie vlakke.

Ons kan terugkom as gevolg van medelye of deur werk wat vir die Vader gedoen moet word. Omrede van affiniteit met persone uit die verlede kan ons karma van hulle rekening leen. Dit is net skuld. Daar is niks mooi omtrent die mense nie. Ons leen die karma en betaal dit terug met ons geestelike krag, stadig totdat ons ons werk hier afgehandel het. Daar is ook die Meesters wat van hierdie wêreld is, hulle wat oefen en Meesters word soos iemand wat gradueer. Dit is baie soos universiteit, soos studente wat professore word. Daar is nuut gegradueerde professore en die wat lankal professore is. So is daar verskillende grade van Meesters.

Wanneer ons na die Derde Wêreld gaan moet ons absoluut skoon wees van enige karma. Karma is die wet van: **Wat jy saai sal jy maai**. Soos wanneer ons 'n lemoensaad plant en lemoene kry; so lewer 'n appelsaad appels. So is dit met karma. In die Sanskrit taal beteken dit oorsaak en gevolg. Die Bybel praat nie van karma nie maar sê, **wat jy saai sal jy maai**. Dit is dieselfde ding.

Die Bybel is 'n verkorte vorm van die Leerstelling van die Meester. Sy lewe was buitendien ook verkort. Daarom is daar nie veel verduidelikings in die Bybel nie. Baie weergawes van die Bybel is gesensor om die sogenaamde leiers van sekere bewegings, persone wat nie noodwendig geestelik georiënteerd was nie, te pas. Ons weet dat die ware Bybel effens anders was, effens langer, meer presies en makliker om te verstaan. In elk geval, omdat ons meeste daarvan nie kan bewys nie praat ons nie daarvoor nie ingeval ons van godslastering beskuldig word. Ons sê net wat ons kan bewys.

Nou vra julle my: “ U praat van hierdie Tweede Wêreld, die Derde en selfs 'n Vierde. Hoe kan U dit bewys?” Ek kan dit bewys. As jy met my op dieselfde pad saamloop sal jy dieselfde dinge sien. As jy nie saamloop nie kan ek dit nie bewys nie. Natuurlik. Ek kan dus waag om daarvoor te praat omdat daar bewyse is. Honderde duisende dissipels dwarsoor die wêreld is daar as bewys. Ons kan dinge sê wat ons weet. Maar hierin moet jy met my saamloop, jy moet loop. Andersins kan jy nie sê, ”Loop u vir my, vertel my en wys my alles.” Ek kan dit nie doen nie.

As ek nie in hierdie vertrek in die VN is nie maak dit nie saak hoeveel ek julle van hierdie vertrek vertel nie. Ek het dit nie self ondervind nie. Reg? Ons moet met 'n gids praat wat daar was. Ek het 'n paar dissipels van verskillende nasionaliteite in hierdie vertrek wat die ondervindinge gehad het waarvan ek praat. Sommige gedeeltelik, ander ten volle.

En so, na die Derde Wêreld is dit nog nie alles nie. Wat ek julle vertel het is net 'n deel van alles. Dit is soos 'n reisverhaal waarvan net 'n klein deeltjie vertel is en nie eens in fyn besonderheid nie. Al lees ons 'n boek oor 'n sekere land is dit nog nie die werklike land nie. Goed? Ons het baie boeke oor verskillende lande in die wêreld maar ons sal daarvan hou om self daarheen te gaan. Ons weet van Spanje, Tenerife en Griekeland maar dit is maar net films en boeke. Ons moet fisies daarheen gaan om die vreugde daarvan om eintlik daar te wees te smaak, om die kos te geniet wat hulle aanbied, die heerlike water van die see, die pragtige weer, die vriendelike mense en die atmosfeer wat ons nie kan ondervind deur boeke te lees nie.

In elk geval, veronderstel jy is die Derde Wêreld verby. Wat volgende? Natuurlik gaan jy na die hoër een, die Vierde. En die Vierde Wêreld, dit is werklik buitengewoon. Ons kan nie eenvoudige taal gebruik om al hierdie dinge aan leke te verduidelik nie uit vrees dat ons die Heerser van daardie wêreld dalk mag te nakom nie. Daardie Wêreld is so mooi hoewel daar sekere dele daarvan is wat baie donker is, so donker soos wanneer daar 'n kragonderbreking in New York is. Het julle al 'n kragonderbreking in 'n groot stad ondervind? Ja. Dit is donkerder as dit. Voordat jy die Lig bereik is dit donkerder as dit. Dit is soos 'n verbode stad. Voordat ons God se kennis bereik word ons gestop, daar. Maar met 'n Meester, een wat oor die ondervinding beskik, kan ons deurgaen. Anders sal ons nooit die pad deur hierdie wêreld vind nie.

Wanneer ons verskillende vlakke van ontwikkeling bereik ondervind ons nie net geestelike veranderings nie maar ook fisiese veranderings, intellektuele veranderings; alles in ons lewe verander. Ons sien die lewe op 'n ander manier, ons loop anders, ons werk anders. Selfs ons werk, ons daaglikse werk, neem 'n ander betekenis aan.

Ons begryp waarom ons op daardie bepaalde manier werk, waarom ons die spesifieke werk het. Ons verstaan ons doel in die wêreld, ons voel nie meer rusteloos en gespanne nie, ja.

Ons wag tevrede en geduldig om ons roeping op aarde te voltooi omdat ons weet waarheen ons op pad is. Ons weet dit terwyl ons lewe. Dit is wat bedoel word by “sterf terwyl ons leef”. Ja, ja! Ek veronderstel sommige van julle het reeds van soiets gehoor en ek weet van geen Meester wat anders

kan praat nie (Meester lag). Ons moet die eintlike vreugde van die innerlike ondervindinge geniet.

Hoe kan iemand 'n Mercedez Benz anders as 'n Mercedez Benz beskryf? Dit moet dieselfde ding wees. Enigeen wat 'n Mercedez Benz besit sal dit op dieselfde manier beskryf. Ek praat in gewone taal met julle oor dinge wat nie gewoon is nie, oor dinge wat ons vir onself moet ondervind, met werk, opregtheid en met 'n gids. Dit is veiliger so. Dit kan miskien een uit 'n miljoen keer gebeur dat ons dit op ons eie kan bereik, met gevaar, risiko en onseker resultate. Dit is nie veilig nie.

Sommige persone in die verlede, soos byvoorbeeld Swedenborg, het op 'n manier op sy eie reggekom. Gurdjieff was veronderstel om dit op sy eie te maak het-hy het die hele pad alleen geloop. Wanneer ek van sommige van hierdie mense lees, hierdie werk, besef ek dat hulle nie sonder gevaar en baie moeilikheid was nie. Hulle het ook nie noodwendig die hoogste vlak bereik nie.

Daarna gaan jy na 'n hoër vlak, na die Tuiste van die Meester, die Vyfde Vlak. Alle Meesters kom daarvandaan. Al is hulle vlakke hoër as dit sal hulle steeds daar woon. Dit is die woonplek van die Meesters. Bo dit is daar baie aspekte van God wat moeilik is om te begryp. Ek is bang dat ek julle mag verwar en daarom sal ek julle miskien later vertel. Of later wanneer julle ge-inisieer is, sal jy meer voorbereid wees; ek sal jou dan wonderlike dinge omtrent jou verbeelding vertel. Hoe dit somtyds parte speel oor ons idees aangaande God.

## Vraag en Antwoord sessie na die Lesing

V: U het genoem dat die Meester mense se karma kan leen. Word die karma in hierdie geval vir dié mense uitgewis? Wat is die gevolg vir hulle?

M: Die Meester kan enigeen se karma uitwis as dit is wat die Meester verkies om te doen. Inderwaarheid moet alle vorige karma van die dissipel tydens inisiasie uitgewis word. Ek laat jou net met die huidige karma sodat jy met hierdie lewe kan aangaan. Anders sal jy dadelik sterf. As jy geen karma het nie kan jy nie hier lewe nie. Daarom wis die Meester net die opgehoopde karma uit sodat die mens skoon is. Daar word net genoeg karma gelaat om in hierdie lewe aan te gaan om te doen wat gedoen moet word. Daarna sterf hy. Dit is waarom hy kan gaan. Hoe kan hy bly? Verstaan julle?

V: Wat is die doel van U beoefening?

M: Wat is die doel? Het ek nie gesê nie? Om bo hierdie wêreld te gaan, om na die Koninkryk van God terug te keer, om jou eie wysheid te ken, om selfs in hierdie lewe 'n beter mens te wees.

V: Is daar karma op alle vlakke?

M: Nee, net tot by die Tweede Vlak omdat ons verstand, ons brein, die rekenaar in die Tweede Vlak "vervaardig" word. Wanneer ons al die pad van die hoër vlakke afgaan na die fisiese vlak om sekere werk te doen; selfs as die Meester van die Vyfde Vlak afgaan na die fisiese wêreld moet hy deur die Tweede Vlak gaan om sy "rekenaar" op te tel en dit in te stel om hier op aarde te kan funksioneer. Dit is soos 'n duiker wat in die see afgaan wat moet voorberei deur 'n masker op te sit en suurstof op te koppel. Hy mag self nie te sleg lyk nie maar as hy die masker op het lyk hy soos 'n padda. Nou dit is

hoe ons lyk met hierdie “rekenaar” en die fisiese hindernisse. Andersins lyk ons absoluut pragtig. Selfs al dink jy jy lyk nou mooi is jy lelik in vergelyking met wat jy regtig is, as gevolg van al die instrumente wat nodig is om diep te duik.

Wanneer ons deur die Tweede Vlak teruggaan na bo, laat ons die “rekenaar” daar omdat ons dit nie meer nodig het nie. Presies soos die duiker wat, as hy die strand bereik, die masker en duiktoerusting afhaal en weer lyk soos hy is. Goed?

V: U het gesê dat aan die einde van die Tweede Wêreld, voordat jy opgaan, jy al jou karma agterlaat of dat jy die bedoeling moet hê om al jou karma te suiwer. Beteken dit ook dat jy met al die karma van vorige lewens saam met jou in hierdie lewe inkom?

M: Ja. Sonder die “rekenaar” kan jy niks registreer nie. Ons het net karma omdat ons hierdie rekenaar het, die verstand, die brein wat instrumente is om al ons ondervindinge te registreer. Dit is waarom ons die verstand het. Goed of sleg, alles word hier opgeteken. Dit is wat ons karma noem. Karma is wat? Ondervinding, goed of sleg, ons reaksies, ons ondervindinge in vele leeftye. Omdat ons ‘n sogenaamde gewete het weet ons dat ons moet goed wees en dat ons somtyds kwaadgedoen het. Ons noem dit karma. Die slegte dinge weeg swaar op ons soos vullis en bagasie soos met die wet van swaartekrag. Dit trek ons af en maak dit moeilik om die berg te klim. Omrede die baie morele dissiplines van hierdie wêreld, al die reëls, gewoontes en tradisies van die verskillende nasies word ons gebind aan hierdie sogenaamde opvattinge van goed en sleg, van skuld en onskuld.

In ons interaksies met mense in hierdie wêreld het ons ondervindinge van goed en kwaad, skuld en onskuld ooreenkomstig die gewoontes, tradisies en wette van ‘n bepaalde volk. Om op ‘n sekere manier te dink word ‘n gewoonte. As ons dit doen voel ons skuldig. As ons dit doen is ons slegte mense. Van alles word rekord gehou. Dit is wat veroorsaak dat ons transmigreer en ons aan hierdie wêreld of een effens hoër, gebind is. Ons is nie hoog genoeg nie, nie vry genoeg nie. Ons is nie lig genoeg om hoër te sweef nie. Dit is omrede hierdie opvattinge wat ons koester.

V: Is dit voorafbepaal dat ons by geboorte in ‘n sekere leeftyd op ‘n sekere vlak sal wees?

M: Nee. Ons het vrye wil om te besluit of ons vinniger of stadiger wil beweeg. Byvoorbeeld, jou motor. Jy kan ‘n honderd liter petrol ingooi. Jy kan vinniger gaan en jou bestemming vinniger bereik of jy kan stadiger gaan. Dit hang van jouself af.

V: Ek wil u net vra: die engele, op watter vlak is hulle?

M: Op watter vlak is hulle? O, dit hang af watter soort engele?

V: Die beskermengele.

M: Die beskermengele. Hulle kan tot op die Tweede Vlak wees. Engele het minder prestige as mense. Hulle is daar om ons te dien.

V: Gaan hulle nie hoër as dit nie?

M: Nee! Behalwe wanneer hulle mense word. Engele is baie jaloers op mense omdat God binne hulle ( mense) woon. Ons beskik oor al die vermoëns om een met God te word. Die engele nie. Dit is ingewikkeld. Ek sal later met julle daaroor praat.

Hulle is ook vir ons gebruik geskape-die verskillende soorte engele. As God hulle geskape het is dit om ons te dien. Hulle behoort nie en hoef ook nie verder as dit te gaan nie. Hulle kan egter. Somtyds word iets spesifiek geskape met die doel om verbetering teweeg te bring. In jou huis het jy sekere dinge vir jou eie gerief gemaak. Dit is fantasties. Jy kan op 'n plek sit en al jou huis se ligte aan en afsit, so ook jou televisie. Die apparaat wat jy gebruik is daar om jou te dien. Hoewel hierdie apparaat in sekere opsigte beter as jy is en jy die taak nie met menslike pogings kan uitvoer nie beteken dit nie dat hierdie apparaat beter as jy is nie. Dit is net in sekere opsigte beter as jy en tog is dit nie. Goed, 'n rekenaar kan nooit 'n mens wees nie.

V: Meester Ching Hai, ek wil weet- is ons nou in hierdie liggaam omdat ons voorheen nie daarin geslaag het om bevryding te bereik nie? Was ons altyd in hierdie toestand of was ons voorheen in 'n beter toestand? Wat is 'n goeie gesindheid of gemoedstemming om vinnig vooruit te gaan?

M: Om die liggaam te laat en aan te gaan? Ja, ons kan as ons weet hoe. Daar is baie maniere om die liggaam te verlaat en na 'n hoër wêreld te gaan. Sommige (mense) gaan nie ver nie, ander weer baie ver. Daar is persone wat enduit gaan. Na aanleiding van die vergelykings wat ek getref het met my navorsing terwyl ek jonk was, ek lyk steeds jonk maar ek was toe jonger, is ons metode die beste. Dit stel ons in staat om tot die uiteinde te gaan.

Daar is baie metodes. As jy wil eksperimenteer kan jy kies. Daar is baie. Sommige gaan tot by die Astrale Wêreld, sommige tot die Derde, die Vierde maar min na die Vyfde. Ons gaan tot by die Vyfde Vlak. Met ons metode neem ons jou na die Vyfde voor ons jou vrystel. Ons laat jou dan alleen. Bo die Vyfde vlak is daar ander aspekte van God wat nie altyd aangenaam is nie.

Ons verbeel ons dat hoe hoër hoe beter maar dit is nie altyd so nie. Ons gaan byvoorbeeld na 'n pragtige paleis en word genooi na die saal waar die meester hom bevind. Ons sit daar en word bedien met heerlike kos en koeldranke. Ons dink dan daaraan om verder die paleis binne te gaan, net om te kyk. Ons gaan na die plek waar die vullis geberg word of waar die krag is en word geskok en sterf. Dit is nie altyd aan te beveel of nodig om dieper in te gaan nie. Ons kan egter ter wille van die ondervinding gaan.

V: Ek het twee vrae. Die een is, uit watter wêreld kom herinneringe van vorige lewens, dit is, sou jy so 'n herinnering ervaar? Tweedens, watter verband het vorige lewens met huidige karma en jou huidige begrip. Is dit deel van die oorskot bagasie?

M: Ja. Ja. Daar is 'n besliste verband. Eerste vraag, waar kom vorige karma vandaan. Jy kan sekerlik jou vorige lewensrekords lees. Soos ek reeds vir julle gesê het, kom vorige lewensrekords uit die Akashic rekords.

Dit is 'n tipe biblioteek wat op die Tweede Vlak geleë is en wat toeganklik is vir enigteen wat hierdie bepaalde vlak kan bereik. Nie almal kan toegang tot die VN se rekords kry nie. Ek kan want ek is vandag genooi om hier te praat. Reg? Nie almal kan inkom nie maar julle kan want julle is op 'n manier hier woonagtig. Op dieselfde manier, as julle toegang tot die Tweede Wêreld het kan julle vorige lewens lees. Selfs ook as ons toegang tot die Eerste Wêreld het kan ons tot 'n mate in die rekords van ander sien. Dit is egter nie 'n baie volledige rekord nie.

Watter verband het hierdie vorige lewensondervindinge met huidige karma? Ons sou kon sê dat dit

ondervindinge is wat geleer is om ons in staat te stel om die huidige leeftyd te kan hanteer. Wat jy in die verlede ge-assimileer het sal jy in die huidige lewe toepas. Te veel onaangename ondervindinge in die verlede kan veroorsaak dat jy bang word as jy 'n simbool sien wat ooreenstem met 'n (onaangename) insident uit die verlede. Jy het byvoorbeeld in 'n vorige lewe in die donker van 'n trap afgeval, jousef erg seergemaak en daar was geeneen om jou te help nie. As jy nou by 'n trap afstap en veral as dit donker is, mag jy 'n soort innerlike stryd ervaar. Ook, as jy in 'n vorige lewe 'n sekere wetenskaplike veld diep bestudeer het sal jy vind dat jy steeds daarin belangstel. Jy het 'n trek vir wetenskaplike navorsing hoewel jy nie nou 'n wetenskaplike is nie. Enigiets soortgelyks.

Dit is waarom Mozart op vierjarige leeftyd 'n genie was. Hy het reguit na die klavier gegaan en beroemd geword. Hy is selfs nou beroemd. Hy was 'n genie omdat hy in vorige lewens ge-oefen het totdat hy meesterskap bereik het. Voordat hy die toppunt van sy beroep bereik het het hy gesterf. Hy was nie tevrede om sy beroep te los nie omdat hy lief was vir musiek. Hy kom terug en bring al die geleerde ondervindinge van sy vorige musiek talent met hom saam omdat hy so 'n sterk begeerte gehad het om daarmee aan te gaan toe hy gesterf het.

Van hierdie mense leer baie dinge in die Astrale Wêreld of die Tweede Vlak voordat hulle op hierdie aarde hergebore word. Hulle is daarom fantasties begaafd in die wetenskappe, musiek, literatuur of op die gebied van uitvindings, dinge wat ander mense nie weet nie, uitstaande uitvindings wat ander mense glad nie verstaan nie, dinge wat hulle nie eens oor kan droom nie. Omdat hulle dit gesien het, het hulle dit geleer.

Daar is daarom twee maniere van leer in hierdie en die hoër wêreld. Hulle is die begaafdes, die uitstaandes, soos genieë, die deskundiges uit die hoër wêreld. Hulle is afkomstig uit die Astrale, die Tweede en selfs uit die Derde Wêreld mits hulle verkies om terug te kom. Hulle is uitstekend. Hulle is genieë.

V: Wat behels u inisiasie spesifiek en wat behels die dag tot dag beoefening na inisiasie?

M: Dit is eerstens gratis en behels geen verpligting nie behalwe dat jy jousef verbind as jy verkies om verder te gaan. Die voorwaardes- geen ondervinding word benodig nie. Geen vorige kennis oor yoga of meditasie word vereis nie. Jy moet jousef egter verbind tot 'n lewenslange vegetariese dieët; geen eiers nie; melk is goed; kaas is goed. Enigiets sonder doodmaak is goed.

Eier, omdat dit halwe doodmaak behels selfs al is die eier onvrugbaar. Dit het ook 'n eienskap, 'n neiging om negatiewe magte aan te trek. Dit is waarom mense wat beide wit en swart toorkuns of voodoo beoefen, eiers gebruik om besete entiteite aan te trek. Het julle dit geweet? (Iemand antwoord: Ja.) Jy weet? Dit is wonderlik. Ten minste het ek onmiddellike bewys al het ek nie die onmiddellike ligervaring vir jou nie. (Gelag)

Ten tye van inisiasie ondervind jy die Lig en die Klank van God. Die Musiek van die gees wat jou optrek na 'n hoër vlak van bewussyn. Jy sal die smaak van Samadhi verstaan-die diep vrede en vreugde. Daarna oefen jy by die huis, as jy ernstig is. As jy nie is nie kan ek jou nie druk nie, ek kan jou nie pla nie. As jy aangaan en jy wil hê ek moet jou al die pad help dan gaan ek aan. As jy nie wil nie is dit maar so. Twee en 'n half uur per dag meditasie. Staan vroeg op in die oggend en mediteer twee ure en dan 'n halfuur in die middag of voor jy gaan slaap. Wanneer ek nie hier is om te praat nie het jy 'n uur etenstyd. Jy kan iewers wegkruip en mediteer. Dit is reeds 'n uur. In die aand 'n uur of 'n halfuur. In die oggende staan jy net 'n uur vroeër op.

Beheer jou lewe meer; minder TV, minder gesels, minder telefoon, minder koerante, dan het jy genoeg tyd. Ja, ons het genoeg tyd maar ons vermors baie daarvan. Net soos ons motor waarmee ons in die agterplaas ry in plaas daarvan om die oop pad aan te durf. Is jy tevrede daarmee? Daar is geen voorwaardes vir jou nie, niks behalwe dat jy jouself verbind tot hierdie lewenslange gewoonte. En jy sal elke dag veranderinge ten goede in jou lewe ondervind, verskillende wonderwerke.

Nie dat jy daarvoor wens nie. Dit sal in elk geval gebeur. As jy ernstig is hieroor sal jy ondervind wat hemel op aarde is. Dit is waarom honderde duisende van ons dissipels steeds aanhou en na al die jare by my bly, omdat hulle beter en beter ondervindinge het, omdat hulle ernstig is en oefen.

V: Verduidelik asseblief die aard van bewussyn.

M: Die aard van bewussyn, goed. Dit is moeilik om te verduidelik maar jy kan jou intelligensie gebruik om dit in jou verbeelding voor te stel. Dit is 'n tipe wysheid soos wanneer jy iets beter weet as ooit tevore. Ja, jy weet iets wat bo hierdie wêreld is, jy weet iets in hierdie wêreld wat jy nie tevore geweet het nie, jy verstaan dinge wat jy nie tevore verstaan het nie.

Dit is bewussyn. Wanneer jy hierdie bewussyn open, hierdie sogenaamde wysheid, sal jy waarlik verstaan wie jy is en waarom jy hier is en wat anders bo hierdie wêreld is en wie anders afgesien van ons hier op aarde. Daar is baie dinge. Die vlak van bewussyn is amper soos verskillende grade van begrip, soos om op universiteit te gradueer. Hoe meer jy leer, hoe meer weet jy totdat jy gradueer.

Dit is moeilik om iets wat abstrak is te verduidelik maar ek het probeer. Dit is 'n tipe bewustheid (awareness). Dit is (ook) moeilik om bewustheid te verduidelik. Wanneer jy na verskillende hoër vlakke van bewussyn beweeg is jou bewustheid anders. Jy ervaar dinge anders, jy voel anders. Jy ervaar absolute vrede, kalmte, saligheid. Jy het geen bekommernisse nie en alles in jou daaglikse lewe word vir jou duidelik. Jy weet hoe om dinge te hanteer en probleme beter op te los. Dit is voordelig op die fisiese vlak. En binne jou; hoe jy voel, dit weet net jy. Dit is moeilik om hierdie dinge te verduidelik. Soos wanneer jy getroud is met die meisie wat jy liefhet- hoe jy voel, net jy weet dit. Niemand anders kan dit vir jou voel nie.

V: Eerbare Meester, dankie vir die insig wat U ons gegee het. Ek wonder of U sal omgee om U uit te spreek oor iets wat op my gewete rus. Waarom is dit dat so baie Meesters wat vandag op aarde is ons 'n geleentheid gun om so vinnig te leer terwyl dit in die verlede so moeilik was? Kan U Uself daarvoor uitspreek?

M: Ja, natuurlik. Omdat kommunikasie nou in ons tyd beter is. Ons weet nou meer oor Meesters, nie dat Meesters in die verlede nie bestaan het nie of dat hulle nie toeganklik was nie. Dit is natuurlik waar dat sommige Meesters meer toeganklik is as ander. Dit is sy keuse, sy gewilligheid om te gee, sy affiniteit met mense in geheel. In alle tye is daar een, twee, drie, vier, vyf Meesters. Dit hang af van die behoefte van die tyd. Ons is nou meer bewus van die teenwoordigheid van verskillende Meesters, miskien selfs verskillende grade van Meesters omdat ons in hierdie tye oor die voordeel van die massamedia beskik. Ons het televisie, radio uitsendings en boeke wat ons in miljoene, in duisende miljoene kopieë, baie vinnig kan druk.

In die verlede, om een boek te druk moes 'n hele boom met baie ongesofistikeerde byle afgekap word, byle wat gou niks werd was nie. Die byle moes met klippe skerp gemaak word. Een woord na die ander moes met groot moeite uitgekerf word. As jy 'n stel Bybels wou vervoer het dit 'n hele konvooi trokke geverg, as daar daardie tyd trokke was natuurlik.

Ja, vandag is julle gelukkig. Julle kan inkopies doen en kies wat (Watter Meester) julle wil hê. Niemand kan julle kul en sê: "Ek is die beste" nie. Julle kan vergelyk deur julle wysheid en intelligensie te gebruik en daarvolgens te oordeel. "Ek hou meer van hierdie een" of "Hierdie een is beter" of "Daardie een se gesig lyk vreeslik" en "Daardie een- lelik" (Gelag)

V: Aangesien U oor inkopies gepraat het, sal U oorweeg om iemand te inisieer wat deur 'n ander Meester ge-inisieer is?

M: Ek sal dit net doen as die persoon waarlik glo dat ek hom gouer na 'n hoër vlak kan neem. Andersins is dit beter om by jou eie Meester te bly as jy baie aan hom geheg voel en geloof in hom het. As jy voel jou Meester is die beste, moenie verander nie. As jy twyfel en jy het nie die Klank en die Lig wat ek genoem het nie, moet jy probeer verander. Klank en Lig is die standaard maatstaf vir 'n Meester. Enigeen wat nie dadelik die Klank en die Lig vir jou kan gee nie is nie 'n ware Meester nie. Ek is jammer om dit te sê. Die pad na die hemel is toegerus met Lig en Klank.

Dit is net soos wanneer jy in die see gaan duik. Jy moet toegerus wees met 'n masker en suurstof. Dinge dien verskillende doele. Dit is waarom jy heiliges sien met 'n stalekrans bo hulle koppe. Dit is Lig. Wanneer jy hierdie metode volg straal jy dieselfde lig uit as wat jy in die prente van Jesus sien. Mense wat psigies is kan dit sien. Hulle kan jou lig sien. Dit is waar die prente van Jesus en Boeddha met die lig om hulle vandaan kom. Jy kan self beoefenaars met hierdie lig om hulle sien as jy oopgemaak is. (Meester beduie na Haar voorkop) Daar is baie mense wat dit kan sien. Het enige van julle al gesien? Van julle hier? Jy? Wat het jy gesien?

V: Wel, ek kan auras sien, auras...

M: Ja, maar auras is anders as lig. Auras is verskillende kleure, soms swart, soms koffiekleur, geel, rooi. Dit hang af van die temperament van die persoon op daardie stadium. Maar wanneer jy 'n persoon sien met 'n sterk geestelike aura weet jy dat dit anders is. Reg?

V: Ek het nie regtig 'n vraag nie. Ek het vir 'n rukkie Raja Yoga beoefen. Ek het gedink dat ek auras gesien het. Ek bedoel, op daardie stadium het ek nie veel kennis of begrip gehad nie.

M: En jy sien dit nie nou nie? Jy sien dit net somtyds?

V: Nee, ek mediteer nie nou nie.

M: O, dit is waarom jy jou mag verloor het. Jy behoort weer te mediteer. Dit help tot 'n mate. Dit sal jou nie kwaaddoen nie. Goed?

V: Ek het in U boekie gesien dat daar vyf voorskrifte is. Wanneer jy geinisieer is moet jy volgens hierdie voorskrifte lewe?

M: Ja, ja, ja. Dit is die wette van die Heelal.

V: Ek verstaan nie "seksuele wangedrag" nie.

M: Dit beteken dat as jy reeds 'n man het jy nie 'n tweede moet oorweeg nie. (Gelag) Baie eenvoudig. Hou jou lewe meer eenvoudig, geen komplikasies en gestry oor emosies nie. Ja, dit veroorsaak seergemaakte gevoelens vir ander mense. Ons moet andere nie skade berokken nie, selfs emosionele skade nie. Ons moet probeer om konflik, emosionele, fisiese, verstandelike swaarkry, veral vir ons geliefdes, te vermy. Dit is al.

As jy reeds een ('n man) het, moet hom nie vertel nie. Dit maak meer seer as jy vertel. Los dit self stadig en stilte op maar moenie bieg nie. Somtyds dink mense dat as hulle 'n verhouding het hulle moet huistoe gaan en aan die vrou of man bieg, dat dit baie wys en baie eerlik is. Dit is onsin. Dit is nie goed nie. Jy het reeds 'n fout gemaak. Waarom vullis huistoe bring en verwag dat ander dit moet geniet. As hy nie daarvan weet nie, voel hy nie so sleg daarvoor nie. Die wete maak seer. So, ons probeer die probleem oplos en seker te maak dat dit nie weer gebeur nie. Dit is beter om nie met die maat daarvoor te praat nie omdat dit sal seermaak. Dit sal albei seermaak.

V: Ek het opgemerk dat meeste geestelike Meesters 'n goeie sin vir humor het. Wat is die verband tussen humor en geestelike beoefening?

M; Ek dink hulle voel net gelukkig, ontspanne en lighartig oor alles. Hulle kan vir hulleself lag en vir ander, vir die belaglike dinge in die lewe, wanneer mense so krampagtig klou en dinge so ernstig opneem.

Wanneer ons oefen raak ons "los", ons voel nie meer so ernstig nie. As ons môre doodgaan dan gaan ons dood, as ons lewe dan lewe ons. As ons alles verloor dan verloor ons alles en as ons alles het, het ons alles. Ons het nadat ons die Goddelike Lig ervaar het die wysheid en vermoë om in alle situasies na onself om te sien. Ons is vir niks bang nie. Ons verloor ons vrees, ons angst. Dit is waarom ons ontspanne is. Ons voel losgemaak van hierdie wêreld. Wat ons ookal wen of verloor beteken nie meer veel nie. As ons baie baat is dit vir die gebruik van ander mense; ons bied aan en tot die voordeel van ons geliefdes. Andersins beskou ons nie ons of ons lewens as belangrik genoeg om deur al die gesukkel en swaarkry te gaan om ons lewens te preserveer nie. As ons dit preserveer is dit goed. Dit beteken nie dat ons heeldag in die bed is nie of op 'n bed van spykers sit en mediteer nie. Maar ons werk wel.

Ek werk byvoorbeeld steeds. Ek doen skilder- en handwerk om 'n lewe te verdien. So, ek neem geen donasies van geeneen nie. My verdienste is selfs genoeg sodat ek ander mense kan help soos die vlugtelingen en die rampslagoffers. Waarom sal ons nie werk nie? Ons het soveel talente en vermoëns en die lewe is na die Ligervaring so maklik dat daar geen rede is om te bekommer nie. Ons ontspan net natuurlik. Dit is hoe humorsin gebore word. Ek dink dit is wat dit is.

Vind julle my humoristies? (Gehoor: Ja) (Gelag en Applous) Dan moet ek seker 'n soort Meester wees hm? (Gelag) Laat ons so hoop, om julle ontwil, dat julle nie vir twee ure na 'n onverligte persoon moes luister nie en julle tyd gemors het nie.

V: Ons kry altyd stories en teorieë op die vroeë wat ons as soekende siele vra. Ek sal graag wil hoor wat U daarvoor te sê het. Die eerste is: Wie is ons? Wie is ek? Hoe het ek in die verknorsing beland dat ek moet teruggaan Huistoe? Hoekom het ek my Huis verlaat en waarom is dit belangrik om daarheen terug te gaan? U het gepraat van teruggaan na die Vyfde Vlak, dat dit nie noodwendig belangrik is om verder te gaan nie. Maar as daar 'n hoër vlak is, wat is die doel daarvan? Hoe raak dit my as ek nie noodwendig daarheen moet gaan nie?

M: Nou raak dit humoristies.(Gelag en applous) Met betrekking tot die vraag “Wie is ek?”: Dit kan jy aan ‘n Zen meester vra. Hulle is volop hier in New York Staat. Jy kan in die Geelbladsye kyk en daar een vind. (Gelag) Ek is nie daarin gespesialiseer nie.

Op die vraag “Waarom is jy hier?”. Dalk omdat jy daarvan hou om hier te wees. Omdat ons die kinders van God is, wie kan ons dwing? Die sogenaamde kinders van God is soos God Homself. Nee? In sekere aspekte is die prins soos die Koning of die toekomstige Koning. Dit is net omdat hy daarvan hou om op ‘n sekere plek te wees dat hy daar is. Ons beskik in elk geval oor vrye wil om te kies of ons in die hemel wil wees of elders waar ons ondervinding wil opdoen. Jy het waarskynlik aan die begin, lank terug, self besluit om iets meer avontuurlik te leer. Sommige mense hou van angswekkende ervarings.

As voorbeeld kan ‘n prins wat in ‘n paleis kan wees verkies om in ‘n oerwoud rond te dwaal omdat hy daarvan hou om die natuur te ondersoek. Dit kan wees dat ons so verveeld in die hemel was waar alles vir ons gereed was, dat ons in alle opsigte bedien is, net soos die prins in die paleis, dat ons gevoel het ons wil self iets doen. Net soos die koninklikes wat af en toe vir hulleself wil kook en nie bediendes naby hulle wil hê nie. Hulle wil hulleself met tamatiesous en olie besmeer en vir die pret en alles om hulle bemors. Hulle wil dit geniet.

Ek het byvoorbeeld mense wat vir my bestuur. Oral waar ek gaan wil mense graag my bestuurder wees. Maar somtyds wil ek graag self bestuur. Ek ry op my klein driewiel, nie-rokend, elektries, teen tien kilometer per uur. Ek hou daarvan want oral waar ek gaan merk mense my op. Daar is kere wat ek verkies om te gaan waar mense my nie ken nie. Ek is baie skugter behalwe wanneer ek tydens ‘n lesing moet praat. Dit is omdat dit ‘n plig geword het sedert mense my uitgegrawe het en my beroemd gemaak het. Ek kan nie so dikwels weghardloop nie maar raak tog somtyds weg, vir so twee of drie maande. Soos ‘n bedorwe vrou wat vir haar man weghardloop. Dit is daarom my keuse.

Miskien het jy verkies om vir ‘n rukkies hier te wees. Miskien is dit tyd dat jy wil teruggaan omdat jy genoeg geleer het van hierdie wêreld. Jy voel dalk dat daar niks is wat jy meer wil leer nie, dat jy moeg gereis is. Jy wil rus. Gaan Huistoe, rus eers en kyk dan of jy weer op ‘n avontuurtog wil gaan. Dit is al wat ek nou daarvoor kan sê.

En waarom moet jy Huistoe gaan? En waarom die Vyfde en nie die Sesde nie? Dit hang van jou af. Na die Vyfde kan jy gaan waar jy wil. Daar is baie vlakke hoër op maar dit is meer gemaklik daar (Op die vyfde). Verder op is daar te veel krag. Jy kan vir ‘n rukkies gaan maar miskien wil jy nie rus nie.

Jou huis is byvoorbeeld baie mooi en daar is sekere dele wat ruskamers bevat maar jy wil nie vir altyd daar rus nie. Dit is hoër en mooier maar nie die plek om te rus nie. In die elektriese krag afdeling van die huis is die opwekker. Dit is lawaaierig, warm en gevaarlik. So jy wil nie daar wees nie al is dit nodig vir die huis. Dit is al.

Daar is baie aspekte van God wat ons nie kan indink nie. Ons verbeel ons altyd dat hoe hoër ons gaan hoe meer liefde is daar. Daar is egter verskillende soorte liefde. Liefde kan ru wees, sterk, gemiddeld of neutraal. Dit hang af van wat ons kan verduur. God sal aan ons verskillende grade van liefde gee. Verskillende vlakke. Soms is dit egter so sterk dat ons mag voel dat dit ons uitmekaarskeur.

V: Ek sien soveel verwoesting om my- omgewingsverwoesting. Wreedheid teenoor diere. Ek wonder wat U persepsie daarvan is en wat U aan mense kan aanbeveel wat hulleself op die geestelike manier

van hierdie wêreld wil vrymaak sodat dit hulle sal help om hulle omgewing en die verwoesting om hulle te hanteer. En dink u dat om bo hierdie wêreld te gaan genoeg is om ons te laat beseft wat ons hier agterlaat? Voel U dat ons op hierdie vlak 'n plig het om te probeer om die swaarkry te verlig? Sal dit enigsins help?

M: Dit sal. Dit sal. Ten minste vir ons gewete. Dit laat ons voel dat ons iets doen, dat ons ons bes probeer het om die swaarkry van onmedemens te verlig. Ek help in elk geval. Wat jy vra doen ek, is ek besig om te doen, sal ek doen, het ek gedoen en wil ek doen.

Ek het jou alreeds gesê ons finansies word na verskillende organisasies versprei, of na verskillende lande wanneer daar rampe plaasvind. Ek wil nie daarvoor spog nie maar aangesien jy vra- ons het as voorbeeld verlede jaar die Filippyne gehelp tydens die uitbarsting van Pinatubo. Ons het die vloedslagoffers in Au Lac en Sjina gehelp. Ons probeer nou om die vlugteling uit Au Lac te help ten einde die las op die Verenigde Nasies te verlig, mits hulle wil hê dat ons hulle moet help. Ons probeer help. Ons help finansieel. Ons sal selfs probeer om hierdie mense te hervestig as die VN dit so wil hê en met hulle seën.

Ja, ons doen al hierdie dinge wat julle versoek het en terwyl ons hier is kan ons netsowel ons omgewing soveel moontlik help skoonmaak. Ons help met die swaarkry en die morele standaarde van die wêreld. Beide geestelik sowel as fisies. Ja party mense wil nie geestelike hulp hê nie. Hulle wil net fisiek gehelp word. So help ons hulle geestelik sowel as fisies. Dit is wat ons doen, dit is waarom ek geld moet verdien. Dit is waarom ek nie op mense se donasies wil lewe nie.

Al my monnikke en dissipels moet werk, soos julle ook. En aangesien hiervan help ons geestelik om die lyding van die wêreld te verlig. Ons moet dit doen. Dit beteken nie dat ons die heeldag in Samadhi sit en onself geniet nie. Dit is 'n baie selfsugtige Boeddha (Verligte wese) Ons wil hom nie hier hê nie. (Gelag)

V: U het gepraat van 'n vlak waar ons bewus is dat ons magte het wat uit daardie bewustheid voortspruit. Wat, as jy bewus is van hierdie magte, jy weet nie dat jy oor hulle beskik nie maar jy is bewus van sulke magte? Jy mag voel dat jy oor hulle beskik maar hoe kry jy toegang daartoe? As jy nie toegang daartoe kan kry nie, hoe slaag jy daarin om nie ongeduldig te raak nie? Jy sien dat die proses 'n langsame aardse weg volg terwyl jy weet dat jy kan bid of iets naders doen om die proses te versnel of die saak gouer op te los. Wat beteken dit en hoe kry mens toegang tot die seën wat sal kom? Begryp U wat ek bedoel?

M: Ek verstaan. Ek verstaan. Wat jy bedoel is dat ons oor die mag beskik om dinge te verander maar dat die wêreld op sy stadige burokratiese weg moet aangaan. Hoe kan jy die geduld kry om dit te verdra? Reg? Kan jy net bonatuurlike kragte gebruik of jou vinger daarna wys om die saak te bespoedig? Reg? Nee. Ek het geduld want ek moet teen die pas van die wêreld werk sodat dit nie in chaos verval nie. Ja.

As voorbeeld; 'n kind kan nie hardloop nie. As jy haastig is en wil hardloop sal jy die kind laat struikel en val. Ons moet geduldig wees. Hoewel ons oor die mag beskik om te hardloop moet ons saam met die kind loop. Dit is waarom ek self somtyds gefrustreerd en ongeduldig is maar ek moet myself leer om geduldig te wees. Dit is waarom ek, ter wille van die vlugteling my kop voor een na die ander president moet buig. Ten spyte daarvan wil ons graag finansiële bystand lewer.

Ons sal alles gee wat ons het, miljoene, selfs biljoene dollars. Ons moet deur die burokratiese stelsel gaan. Gee aan die keiser wat die keiser toekom.

Ek gaan nie my vinger na die VN wys om hulle te laat hardloop nie. Nee, nee. Ons veroorsaak rampe in hierdie wêreld as ons bonatuurlike kragte gebruik. Dinge moet hulle verloop neem. Ons kan mense se bewussyn verhoog deur geestelike heling, deur geestelike wysheid en begrip. Ons gee aan hulle die kennis om dit te doen en saam te werk. Dit is die beste manier, nie om bonatuurlike magte te gebruik nie. Ek gebruik nooit doelbewus bonatuurlike magte in enige aspek van my lewe nie. Maar wonderwerke gebeur tog rondom geestelike beoefenaars. Dit is natuurlik maar nie doelbewus nie. Moenie probeer om dinge te druk nie. Dit is nie goed nie. Die kind kan nie hardloop nie. Goed? Is jy tevrede met my antwoord?

Indien enige van my antwoorde jou nie pas nie laat my asseblief weet sodat ek verder kan verduidelik. Maar ek vertrou dat julle baie intelligent is omdat julle die gekose en mees intelligente persone uit al die nasies op aarde is. Daarom brei ek nie te veel uit nie.

Dit is goed dat ons soiets soos die Verenigde Nasies het. Hulle voorkom baie van die wêreld se konflikte en oorloë, hoewel dit nie moontlik is om dit heeltemal uit te skakel nie. Ek lees julle boeke oor die VN en ek het van julle werk gevolg. Ek prys julle pogings en bevoegdheid om gyselaars te red waar ander persone dit nie kon regkry nie. Al die magte in die wêreld kon hulle nie red nie en een kommissaris van die VN kry dit reg. Ja en daar is nog baie ander dinge betreffende rampverligting en vlugteling probleme.

Julle het omtrent twaalf miljoen vlugteling het ek verneem. Groot verantwoordelikheid. Baie werk met al die oorloë en alles. Dit is goed dat ons die VN het. Dit is baie goed.

V: Dankie Meester Ching Hai dat U, U wysheid met ons deel. Ek het 'n vraag. Dit gaan oor die toenemende wêreldbevolking en die samehangende probleme van omgewingsmisbruik sowel as die groter aanvraag na voedsel. Sal U omgee om kommentaar oor die toenemende wêreld bevolking te lewer? Is dit wêreld karma? Of gaan dit 'n sekere soort karma in die toekoms skep?

M: Om meer mense in die wêreld te hê is ook goed. Waarom nie? Hoe meer mense hoe meer lawaai, hoe meer pret.Nee? (Gelag) Dit is nie dat ons werklik oorbevolk is nie. Ons is net nie egalig versprei nie. Mense sentreer net in sekere gebiede van die wêreld en wil nie na 'n ander gebied trek nie. Dit is al. Ons het so baie uitgestrekte areas met ongerepte and wat nie gebruik word nie. Daar is baie ongerepte eilande, uitgestrekte plato's met groen woude en niks anders nie. Mense hou byvoorbeeld daarvan om in New York saam te drom (Gelag) omdat daar meer pret is.

As 'n regering, enige regering, werk kan skep, industrieë en werkgeleenthede van verskillende soorte op ander plekke sal mense daarheen stroom. Hulle sentreer op sekere plekke omdat dit makliker is om werk te kry of omdat dit daar veiliger is. Mense sal gaan waar daar veiligheid, sekuriteit en werkseleenthede is. Hulle sal gaan vir sekuriteit of om 'n lewe te maak. Dit is natuurlik.

Ons hoef nie oorbevolking te vrees nie. Ons moet meer georganiseerd wees om die mense van die wêreld meer voordeel van werkseleenthede, sekuriteit en behuising te bied. Dan sal dit oral dieselfde wees. Dan sal ons nooit oorbevolk wees nie.

Aangaande jou vraag oor voedsel behoort jy te weet omdat ons in Amerika oor nuttige inligting beskik oor hoe om die aarde te preserveer. 'n Vegetariese dieët is een van die beste metodes om die wêreld se hulpbronne te beskerm en om die hele bevolking van die aarde te voed. Ons vermors baie vegetariese

voedsel, energie, elektrisiteit en medisyne om diere te voed. Ons kan mense direk daarmee voed. Baie van die Derde Wêreld lande kan hulle proteïene verrykte vegetariese voedsel goedkoper verkoop maar dit sal van min hulp vir die bevolking van ander lande wees. As ons die voedsel egalig versprei sal 'n vegetariese dieet nie net vir ons voordelig wees nie, maar ook vir die diere en die hele wêreld.

In 'n navorsings tydskrif is genoem dat indien almal vegetaries sou eet, geeneen sou hongerly nie. Daar sal ook georganiseer moet word. Ek ken 'n persoon wat van rys semels voedsame kos en selfs melk kan maak. Toe ons laaskeer gepraat het, het hy gesê dat hy in Ceylon driehonderdduisend dollar gespandeer het en kon seshonderdduisend mense daarmee voer, die armes, die ondervoedes, die moeders en so meer. Dit was wonderlik. In meeste dele van die wêreld vermors ons die natuurlike hulpbronne. Dit is nie dat daar nie genoeg is nie. God sal ons nie hier plaas sodat ons van honger moet omkom nie. Eintlik verhonger ons onself.

So, ons moet oordink en herorganiseer wat die seën van die regering van baie lande sal verg. Hulle sal ons moet seën met volkome eerlikheid, suiwerheid en waardigheid sowel as met die wil om die bevolking te dien en nie hulleself nie. As ons hierdie seën van alle regering ontvang, het ons werklik geen probleem nie. Geen probleem nie.

Ons moet goeie leierskap hê, goeie ekonomiese beplanning, talent om te heers en eerlike regering. Dit kan vinniger gebeur wanneer mense geestelik word. Dan ken hulle die dissipline wat nodig is. Hulle ken die voorskrifte. Hulle weet hoe om eerlik en rein te wees en hulle wysheid te gebruik. Hulle kan baie oplossings vind om ons lewens te herorganiseer.

V: Dit lyk baie moeilik omdat, soos ek dit sien en verstaan, baie van die omgewingsmisbruik van vandag te doen het met die vraag na lewensruimte en huise en om in die 20ste. eeu te lewe soos ons kan en wil. Kyk na die oerwoude in Brasilië, die omgewings misbruik wat daar plaasvind, die vernietiging van die reënwoude. Die hele land word ontbos en veroorsaak vloede. Al hierdie dinge is verwant aan die probleem van oorbevolking.

M: Ja, alles het natuurlik in hierdie wêreld verband met mekaar. Die enigste manier is om dit van die kern af op te los, nie by die takke nie. Die wortel is geestelike stabiliteit. Verstaan? (Applous)

Al wat ons hoef te doen is om die geestelike boodskap te versprei, dit wat ons weet en om by die geestelike dissipline te hou. Dit het mense nie. Dit is goed en wel om jou aan 'n elektriese masjien te koppel wat ligte laat flits en musiek het wat jou in samadhi plaas. Maar jy het nie morele dissipline nie. Dit is wanneer jy die magte somtyds vir kwade doeleindes aanwend en dit nie kan beheer nie.

Dit is waarom ons in hierdie groep by die voorskrifte hou en dit eerste aan mense leer. Voorskrifte is belangrik. Ons moet weet waarheen ons gaan en hoe om ons magte te gebruik. Mag sonder liefde, medelye, behoorlike begrip en morele waarde is van geen nut nie. Dit word toordery- misbruik. Ja, dit is waar toordery vandaan kom.

Dit is maklik om die ligervaring te ontvang. Dit is moeilik om dit te behou. Op die pad wat ons volg, as ons nie gedissiplineerd is nie en nie moreel toegerus is nie, sal die Meester van ons magte wegneem sodat ons dit nie kan misbruik nie en die gemeenskap daardeur kwaad kan aandoen nie. Dit is die

verskil. Die Meester het beheer. Die Meester Mag, die Meester Mag. Goed?

Ek is baie tevrede met julle intelligente vrae.

Mense doen hierdie dinge omdat hulle nie wys genoeg is nie, soos om die omgewing te misbruik. Hulle doen verkeerde dinge omdat hulle wysheid kortkom. Ja, die bron is wysheid, geestelike beoefening.

Ervaar die Lig.

Ek dank u vir u aandag. Alles van die beste.

## Spreuke

“Inisiasie is nie werklik inisiasie nie....jy kom en laat my toe om jou te help om jousef te help. Ek het nie gekom om van julle dissipels te maak nie maar Meesters.”

Oppermeester Ching Hai

“Almal weet reeds hoe om te mediteer, maar julle mediteer op die verkeerde dinge. Sommige mediteer op mooi meisies, sommige op geld, ander op besigheid. Elke keer wanneer jy ten volle, heelhartiglik aan een ding aandag gee, mediteer jy. Ek gee net aandag aan die innerlike Krag, die Deernis, die Liefde en die Genadige eienskappe van God.”

Oppermeester Ching Hai

“Inisiasie beteken ‘n nuwe lewe in ‘n nuwe orde. Dit beteken dat die Meester jou aangeneem het om een van die wesens in die sirkel van Heiliges te word. Dan is jy nie meer ‘n gewone wese nie, jy is verhef. In die ou dae het hulle dit “Doop” genoem, of om “Ontvlugting in die Meester te neem.” “

Oppermeester Ching Hai

## Inisiasie: Die Quan Yin Metode

Meester Ching Hai inisieer opregte persone wat smag om die Waarheid te ken, in die Quan Yin Metode. Die Chinese karakters “Quan Yin” beteken oorpeinsing van die Klank vibrasie. Die Metode sluit meditasie op beide die innerlike Lig sowel as die Klank in. Hierdie innerlike ondervindinge is sedert antieke tye herhaaldelik in die geestelike lektuur van al die wêreld se godsdienste beskryf.

Die Christelike Bybel sê byvoorbeeld: **Aan die begin was die Woord, en die Woord was met God, en die Woord was God.**(Joh. 1:1) Hierdie Woord is die innerlike Klank. Dit is ook Logos, Shabd, Tao, Klankstroom, Naam, Hemelse Musiek genoem. Meester Ching Hai sê hieroor: **“Dit vibreer binne alle lewe en onderhou die ganse Skepping. Hierdie innerlike melodie kan alle wonde heel, alle begeertes vervul en alle wêreldse dors les. Dit is almagtig en totale Liefde. Dit is omdat ons uit hierdie Klank bestaan dat kontak daarmee vir ons vrede en tevredenheid in ons harte bring. Nadat na hierdie Klank geluister is, verander ons hele wese, ons hele persepsie van die lewe word grootliks ten beste verander.**

Die innerlike Lig, die Lig van God is dieselfde Lig waarna in die woord Ligervaring (Enlightenment) verwys word. Die intensiteit daarvan kan wissel van ‘n subtiele gloed tot die helderheid van miljoene sonne. Dit is deur hierdie Lig en Klank wat ons God leer ken.

Die inisiasie in die Quan Yin Metode is nie ‘n esoteriese ritueel of ‘n seremonie wat toegang tot ‘n nuwe godsdienst verleen nie. Gedurende inisiasie word spesifieke instruksie gegee oor hoe om op die innerlike Lig en Klank te mediteer en die Meester Ching Hai voor sien die “Geestelike Oorgang”. Die eerste smaak van Goddelike Teenwoordigheid word in stilte gegee. Meester Ching Hai hoef nie fisies teenwoordig te wees om hierdie “deur” vir jou te open nie. Die Oorgang is ‘n essensiële deel van die Metode. Die tegniek self is van weing waarde sonder die Genade van die Meester.

Omdat jy dadelik die innerlike Klank mag hoor en die innerlike Lig tydens inisiasie mag sien word somtyds na hierdie geleentheid verwys as (die) onmiddellike ligervaring. (Immediate enlightenment)

Meester Ching Hai aanvaar persone uit alle agtergronde en godsdienstige verbintenisse vir inisiasie. Jy hoef nie jou godsdienst of geloofstelsel te verander nie. Jy sal nie gevra word om by enige organisasie aan te sluit nie of om op enige wyse deel te neem wat in stryd met jou bestaande lewensstyl mag wees nie.

Jy sal egter gevra word om ‘n vegetariër te word.’n Lewenslange verbintenis tot ‘n vegetariese dieët is ‘n noodsaaklike voorvereiste om inisiasie te ontvang.

Die inisiasie word gratis aangebied.

Daaglikse oefening in die meditasie van die Quan Yin Metode en die onderhouding van die Vyf Voorskrifte is al vereistes na inisiasie. Die Voorskrifte is riglyne wat daarop gemik is om te keer dat jy jousef sowel as ander lewende wesens nie seermaak nie. Hierdie oefeninge sal jou aanvanklike Ligondervinding verdiep en versterk. Dit sal jou later in staat stel om hoë vlakke van Ontwaking of Buddhaskap vir jousef te bereik.

Sonder daaglikse oefening sal jy sekerlik jou Ligervaring vergeet en tot 'n normale vlak van bewussyn terugkeer.

Meester Ching Hai se doel is om ons te leer om selfstandig te wees. Sy leer daarom 'n metode wat deur enigeen toegepas kan word sonder fieterjasies van enige aard is. Sy soek nie volgelinge, dissipels of aanbidders nie en wil ook nie 'n organisasie tot stand bring waar subskripsies betaal word nie. Sy aanvaar nie geld, eerbetoon of geskenke nie. Jy het nie nodig om dit vir Haar aan te bied nie.

Sy sal jou opregtheid in die, daaglikse lewe aanvaar en ook jou meditasie oefeninge sodat jy tot heiligheid kan vorder.

## Die Vyf Voorskrifte

Weerhouding:

1. daarvan om die lewe van lewende wesens te neem.\*
2. daarvan om te spreek wat nie waar is nie.
3. daarvan om te neem wat nie aangebied is nie.
4. van seksuele wangedrag.
5. van die gebruik van bedwelgende middels.

\* Hierdie voorskrif vereis die aanname van 'n vegan of lakto-vegetariese dieët met geen eiers.

## Spreuke

“‘n Ten-volle-goddelike persoon is ‘n ten-volle-menslike wese. ‘n Ten-volle-menslike wese is ten volle goddelik. Ons is nou net halwe menslike wesens. Ons doen dinge met weifeling en met ego. Ons glo nie dat dit God is wat dit alles vir ons genieting en ondervinding reël nie. Ons skei sonde en deug. Ons maak ‘n groot gewag van alles en oordeel onself en andere daarvolgens. Ons ly onder ons eie beperkings oor wat God behoort te doen. Verstaan? Eintlik is God binne ons en ons beperk Hom. Ons hou daarvan om onself te geniet en te speel maar ons weet nie hoe nie. Ons sê aan andere: “Jy behoort dit nie te doen nie” en aan onself ; Ek behoort dit nie te doen nie. Ek moet dit nie doen nie. Waarom moet ek vegetaries wees?”

Ja, ek weet ; Ek is vegetaries omdat die God binne my dit wil hê.

Oppermeester Ching Hai

“Wanneer ons suiwer in ons dade, woorde en gedagtes is, selfs vir ‘n enkele sekonde, sal al die gode, heiliges en engele ons ondersteun. Op daardie oomblik behoort die hele Heelal aan ons, ondersteun dit ons en is die troon daar vir ons om vanaf te heers.

Oppermeester Ching Hai



## Waarom Mense Vegetaries Moet Wees

'n Lewenslange verbintenis tot 'n vegetariese of lakto-vegetariese dieët is 'n voorvereiste tot inisiasie in die Quan Yin Metode. Voedsel van plantaardige oorsprong sowel as suiwelprodukte word in hierdie dieët toegelaat. Kosse van dierlike oorsprong, insluitend eiers behoort nie ge-eet word nie. Daar is baie redes hiervoor maar die belangrikste rede is uit die Eerste Voorskrif afkomstig wat ons vertel om nie die lewe van lewende wesens te neem nie of **Jy mag nie doodslaan nie.**

Om lewende wesens nie te beskadig of dood te maak nie is vir hulle tot duidelike voordeel. Dit is minder opvallend dat, om onself daarvan te weerhou om ander wesens skade te berokken dit vir ons ook voordeel inhou. Hoe? Omrede die Wet van Karma: **Wat jy saai sal jy maai.** Wanneer jy doodmaak of ander toelaat om dit vir jou te doen om jou begeerte na vleis te bevredig, jy jouself karmiese skuld op die hals haal, skuld wat later vereffen moet word.

In 'n baie reële sin is die hou van 'n vegetariese dieët 'n geskenk aan onself. Ons voel beter, ons lewenskwaliteit verbeter en die swaarheid van ons karmiese skuld verminder. Ons word toegang verleen tot nuwe, subtiele hemelse vlakke van innerlike ondervinding. Dit is die klein prys wat jy moet betaal, werd!

Die geestelike argumente teen die eet van vleis is vir sommige mense oortuigend. Daar is egter meer dringende redes om vegetaries te wees. Al hierdie redes is in gesonde verstand gesetel. Hulle het te maak met sake rakende persoonlike gesondheid, voeding, ekologie en die omgewing, etiek, die lyding van diere en wêreldhonger.

## Gesondheid en Voeding

Studies in menslike evolusie het getoon dat ons voorsate van nature vegetaries was. Die stuktuur van die menslike liggaam is nie geskik vir die eet van vleis nie. Dit is in 'n essay in vergelykende anatomie deur Dr. G.S. Huntington van Die Universiteit van Columbia ge-illustreer. Hy het aangedui dat karnivore oor kort dun-en dikderms beskik. Die dikderms is karakteristiek baie reguit en glad. In kontras hiermee het vegetariese diere lang dun-en dikderms. Omrede die lae veselinhoud en die hoë proteien digtheid van vleis vereis die dermkanaal nie veel tyd om voedingstowwe te absorbeer nie. Dus is die dermkanale van karnivore korter as die van vegetariese diere.

Mense, soos alle vegetariese diere het beide lang dun- sowel as dikderms. Allestesame is ons dermkanale ongeveer agt-en-twintig voet (agt en 'n halwe meter) lank. Die dunderm is vele kere op ditself ingevou en die wande daarvan is gekronkel, nie glad nie. Omdat hierdie kanaal langer is as die van karnivore bly die vleis langer in ons ingewande. Die vleis verrot gevolglik en veroorsaak gifstowwe.

Hierdie gifstowwe word ge-implseer as 'n oorsaak van kolon kanker. Dit plaas ook 'n addisionele las op die lewer wat verantwoordelik is vir die uitskeiding van gifstowwe. 'n Vleis dieët kan lei tot sirrrose en selfs kanker van die lewer.

Vleis bevat heelwat urokinase proteïene en urea wat 'n las op die niere tot gevolg het en wat selfs nierfunksie kan vernietig. Daar is veertien gram urokinase proteïene in elke pond biefstuk. Indien lewende selle in 'n vloeibare oplossing van urokinase proteïene geplaas word, degenereer die metaboliese funksie van die selle. Voorts kort vleis sellulose en vesel wat hardlywigheid kan veroorsaak en in erge gevalle aambeie en selfs rektale kanker.

Die cholesterol in die versadigde vette wat in vleis voorkom veroorsaak kardiovaskulêre siektes. Laasgenoemde is die leidende oorsaak van dood in die Verenigde State en selfs in Taiwan.

Kanker is die tweede grootste oorsaak van dood. Eksperimente dui daarop dat tydens die brand of braai van vleis rel'n chemiese verbinding naamlik metielcholantrien geskep word wat 'n kragtige kankerwekkende middel is. Rotte aan wie hierdie middel toegedien is, het kankers ontwikkel, beentumors, leukemie, maagkanker en so meer.

Navorsing het getoon dat baba muise wat deur 'n vroulike muis met borskanker gevoer is ook kanker ontwikkel het. Menslike kankerselle wat aan diere toegedien is het veroorsaak dat hierdie diere kanker ontwikkel het. Indien die vleis wat ons elke dag eet afkomstig is van diere wat aan sulke ongesteldhede gely het is daar 'n kans dat ons ook daardie siektes kan ontwikkel.

Meeste mense aanvaar dat vleis skoon en veilig is, dat inspeksies by slaghuise gedoen word. Daar word elke dag ver te veel beeste, varke en pluimvee geslag vir elkeen om getoets te word. Dit is ook moeilik om vas te stel of vleis kankerselle bevat. Dit is in die vleis industrie makliker om eenvoudig die kop of been af te sny waar daar 'n siektetoestand is. Die slegte dele word net afgesny en die res verkoop.

Die bekende vegetariër, Dr. J.H. Kellogg het gesê: "Wanneer ons vegetariese kos eet hoef ons, ons nie te bekommer oor waaraan die kos dood is nie. Dit het 'n genotvolle ete tot gevolg."

Daar is ook 'n ander verontrusting. Antibiotika en ander skadelike middels soos steroïede en groeihormone word of tot diere se kos gevoeg of dit word direk in die dier ingespuut. Mense wat hierdie vleis eet, sal hierdie middels in hulle liggame opneem. Daar is selfs 'n moontlikheid dat die antibiotika in vleis die effektiwiteit van antibiotika vir menslike gebruik kan laat afneem.

Sommige mense beskou 'n vegetariese dieët nie as genoegsaam voedend nie. 'n Amerikaanse chirurgiese deskundige, dr. Miller, het vir veertig jaar medisyne in Taiwan beoefen. Hy het daar 'n hospitaal tot stand gebring waar slegs vegetariese kosse bedien is, vir beide personeel sowel as pasiënte. Hy het bevind dat die muis 'n tipe dier is wat ewe maklik op 'n vegetariese sowel as 'n nie-vegetariese dieët kan oorleef. Indien twee muise afgesonder word en die een muis vleis gevoer word en die ander op 'n vegetariese dieët geplaas word, is gevind dat die groei en ontwikkeling van beide diere dieselfde was. Die vegetariese muis het egter langer geleef en het 'n groter weerstand vir siektes gehad. Toe beide muise siek geword het, het die vegetariese muis gouer herstel. Hy het genoem dat hoewel die medisyne wat die moderne wetenskap aan ons beskikbaar stel baie verbeter het kan dit steeds net aangewend word om siektes te behandel.

Voedsel kan egter jou gesondheid onderhou. Hy het bygevoeg dat voedsel van plante 'n meer direkte bron van voeding is as wat vleis is. Mense eet diere maar die voedselbron van diere is plante. Die lewens van meeste diere is baie kort en diere ly aan meeste van die siektes wat mense aan ly. Dit is sekerlik waarskynlik dat die siektes van mense van siek diere afkomstig is. So waarom kry mense dan nie hulle voedsel direk van plante nie. Dr. Miller het voorgestel dat ons net graankosse, bone en groente nodig het om al die voedingskrag te ontvang om goeie gesondheid te verseker.

Baie mense is van mening dat diereproteïen van groter waarde as plantproteïen is aangesien diereproteïen 'n volledige proteïen is en die van plante nie. Die waarheid hieromtrent is dat sommige plantproteïene volledig is en dat voedselkombinasies uit verskeie onvolledige plantproteïene geskep kan word.

Gedurende Maart 1988 het die American Dietetic Association soos volg aangekondig: "Die standpunt van die ADA is dat vegetariese dieëte gesond en voedsaam genoeg is as dit behoorlik beplan is."

Daar word dikwels valslik geglo dat vleisetters sterker as vegetariërs is. 'n Eksperiment wat deur professor Irving Fisher van die Universiteit van Yale op 32 vegetariërs en 15 vleisetters uitgevoer is het getoon dat die vegetariërs oor meer fisiese uithou vermoë as die vleisetters beskik het. Hy het die proefpersone hulle arms vir so lank moontlik laat uithou. Die resultaat hiervan was baie duidelik. Onder die 15 vleisetters kon net twee hulle arms vir tussen 15 tot 30 minute uithou. Onder die 32 vegetariërs kon 22 dit regkry. Van laas- genoemde kon 15 meer as 'n halfuur uithou, 9 vir meer as 'n uur, 4 vir meer as twee ure en een vegetariër het vir meer as drie ure aangehou.

Baie langafstand atlete volg voor kompetisies 'n vegetariese dieët. Dr. Barbara More, 'n deskundige in vegetariese terapie het daarin geslaag om 'n eenhonderd en tien myl wedren binne sewe-en-twintig en 'n half uur te voltooi. 'n Ses-en-vyftigjarige dame het alle rekords wat deur jong mans gehou is, verbeter. Sy het gesê: "Ek wil 'n voorbeeld stel; dat mense wat 'n volle vegetariese dieët volg 'n sterk liggaam, 'n helder verstand en 'n gereinigde lewe kan geniet."

Kry die vegetariër genoeg proteïene uit sy dieët? Die Wêreld Gesondheids Organisasie beveel aan dat 4.5% van alle daaglikse kalorieë uit proteïen moet bestaan. Sewentien per sent van graan se kalorieë bestaan uit proteïene. Broccoli bevat 45% en rys 8%. Dit is maklik om 'n proteïenryke dieët te volg sonder om vleis te eet. Daar is die bykomende voordeel dat siektes wat deur 'n hoë vet dieët veroorsaak word uitgeskakel word en dit is dus duidelik dat vegetarisme 'n sinvolle keuse is.

Die verwantskap tussen die oorverbruik van vleis en ander dierebron voedsels wat hoë vlakke van versadigde vette bevat en hartsiektes, borskanker, kolonkanker en beroertes is bewys. Ander siektes wat dikwels voorkom word en soms deur 'n laevet vegetariese dieët genees word, sluit in nierstene, prostaatkanker, diabetes, maagsere, galstene, spastiese dikderm, artritis, aknee, pankreaskanker, maagkanker, hipoglisemie, hardlywigheid, divertikulose, hipertensie, osteoporose, eierstok kanker, aambeie, vetsug en asma. Afgesien van rook bestaan daar geen groter persoonlike gesondheidsrisiko as die eet van vleis nie.

## **Ekologie en die Omgewing**

Om diere vir hulle vleis te teel het sy gevolge. Dit lei tot die vernietiging van reënwoorde, toename in globale temperatuur, waterbesoedeling en skaarste, desertifikasie, misbruik van energie grondstowwe en wêreldhonger. Die gebruik van grond, water, energie en menslike pogings om vleis te produseer is nie 'n effektiewe metode om die aarde se hulpbronne te benut nie.

Sedert 1960 is ongeveer 25% van die Sentraal Amerikaanse reënwoorde afgebrand en ontbos om weiding vir beeste te voorsien. Volgens berekening veroorsaak elke vier ons hamburger wat van reënwoord bief afkomstig is, die vernietiging van 55 vierkante voet tropiese reënwoord. Voorts veroorsaak die teel van beeste vir vleis die vorming van gasse wat globale verhitting aanhelp. Dit is die leidende oorsaak van waterbesoedeling. Om een pond beesvleis te produseer vereis 'n ongelooflike 2464 gelling water. Daarenteen kos dit 29 gelling water om 'n pond tamaties te kweek en 139 gelling om een pond gewig volgraan brood te produseer. Bykans helfte van die water wat in die VSA verbruik word, word aangewend vir die produksie van voer vir beeste en ander lewende hawe.

Baie mense kan gevoer word as die hulpbronne wat gebruik word om beeste te voer, gebruik word om graan te kweek om die aarde se bevolking te voer. 'n Akker grond wat gebruik word om hawermout te kweek produseer 8 keer die proteïene en 25 keer die kalorieë as die mout gebruik word om mense te voer in plaas van beeste.

'n Akker grond wat vir die verbouing van broccoli gebruik word produseer 10 keer die proteïene, kalorieë en niasien as 'n akker grond vir die produksie van beesvleis. Statistieke soos hierdie is volop. Die wêreld se hulpbronne kan meer effektief aangewend word indien dieselfde grond aangewend word om gewasse te kweek vir die voer van mense.

'n Vegetariese dieët stel jou in staat om "ligter op die planeet te trap". As jy net neem wat nodig is en oormaat verminder sal jy buitendien beter voel in die wete dat jy nie 'n lewe neem elke keer wat jy eet nie.

## **Wêreldhonger**

Bykans een biljoen mense op die planeet ly aan honger en ondervoeding. Meer as 40 miljoen sterf jaarliks aan honger waarvan meeste kinders is. Ongeag hiervan word meer as een derde van die wêreld se graan jaarliks aangewend om diere in plaas van mense te voer. In die VSA word 70% van die totale graanproduksie gebruik om lewende hawe te voer. As mense in plaas van diere gevoer word sal niemand hongerly nie.

## Die Lyding van Diere

Is julle daarvan bewus dat meer as 100,000 beeste daaglik in die VSA geslag word? Meeste diere in Westerse lande word op fabrieksplase geteel. Hierdie fasiliteite is ontwerp om die maksimum hoeveelheid diere te slag teen die minimum uitgawe. Diere word saamgebondel, geskend en soos masjiene behandel vir die omsetting van voer na vlees. Dit is 'n realiteit wat meeste van ons nie met ons eie oë sal sien nie. Daar is gesê dat een besoek aan slagpale van jou 'n lewenslange vegetariër sal maak.

Leo Tolstoi het gesê dat solank daar slaghuise is daar slagvelde sal wees en dat 'n vegetariese dieët die vuurproef vir humanisme is. Hoewel meeste van ons die doodmaak van diere nie aktief teenstaan nie, het ons 'n gewoonte ontwikkel wat deur die gemeenskap onderhou word om op 'n gereelde basis vleis te eet. Ons doen dit sonder om werklik bewus te wees van wat ons aan die diere doen wat ons eet.

## In die geselskap van Heiliges en Andere

Van die begin van gedokumenteerde geskiedenis kan ons sien dat groente die natuurlike voedsel van mense was. Vroeë Griekse en Hebreeuse mites het genoem van mense wat oorspronklik vrugte ge-eet het. Antieke Egiptiese priesters het nooit vleis ge-eet nie. Verskeie Griekse filosowe soos Plato, Diogenes en Socrates was voorstanders van vegetarisme.

In Indië het Shakyamuni Buddha die belangrikheid van Ahimsa, die nie beskadiging van alle lewende dinge benadruk. Hy het sy dissipels gewaarsku om nie vleis te eet nie omdat die lewende wesens vir hulle sou bang word. Buddha het die volgende opgemerk:

**Vleis eet is net 'n aangeleerde gewoonte. Ons is aan die begin nie met 'n begeerte daarvoor gebore nie. Vleisetende mense sny hulleself af van die innerlike saad van die Groot Genade. Vleisetende mense maak mekaar dood en eet mekaar...in hierdie lewe eet ek jou, in die volgende eet jy my. Dit gaan altyd op hierdie manier aan. Hoe kan hulle ooit uit die Drie Koningkryke (van illusie) kom?**

Baie vroeë Taoïste, Christene en Jode was vegetariërs. Dit is in die Bybel opgeteken. En God het gesê: **Ek gee nou aan julle al die plante wat saad gee, wat op die hele aarde is en al die bome waaraan boomvrugte aan is, wat saad dra. Dit sal julle voedsel wees. (Gen.1:29)**

Ander voorbeelde wat die eet van vleis verbied is: **Net die vleis met sy siel, met sy bloed, mag julle nie eet nie. (Gen.9:4)**

Paulus sê in sy brief aan die Romeine: **Dit is goed om geen vleis te eet of wyn te drink...nie (Rom.14:21)**

Historici het onlangs antieke geskrifte ontdek wat nuwe lig op die lewe en leerstellinge van Jesus werp. Hy het gesê: **Mense wat die vlees van diere eet word hulle eie grafte. Ek sê vir julle dat die een wat doodmaak, doodgemaak sal word. Hy wat lewende wesens doodmaak en hulle vlees eet, eet die vlees van dooie mense.**

Indiese godsdienste vermy die eet van vleis. Hulle verklaar dat **‘n mens nie vleis kan kry sonder om dood te maak nie. ‘n Mens wat lewende wesens seermaak sal nooit deur God geseën word nie. So, vermy die eet van vleis.** (Hindu voorskrif)

Die Heilige Skrif van Islam, die Koran, verbied **die eet van dooie diere, bloed en vlees.**

‘n Groot Chinese Zen Meester, Han Shan Tzu het hom in ‘n gedig sterk teen die eet van vleis uitgespreek: **Gaan gou na die mark om vleis en vis te koop om aan jou vrou en kinders te voer. Waarom moet hulle lewens geneem word om joune te onderhou? Dit is onredelik. Dit sal jou nie affiniteit in die hemel besorg nie maar jou die skuim van die hel laat word.**

Vele beroemde skrywers, kunstenaars, wetenskaplikes, filosowe en uitstaande mense was vegetariërs. Die volgende mense was entoesiastiese vegetariërs: Shakyamuni Buddha, Jesus Christus, Virgilius, Horatio, Plato, Ovid, Petrarchus, Pythagoras, Socrates, Shakespeare, Voltaire, Isaac Newton, Leonardo da Vinci, Charles Darwin, Benjamin Franklin, Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau, Emile Zola, Bertrand Russel,

Richard Wagner, Percy Bysshe Shelley, H.G. Wells, Albert Einstein, Rabindranath Tagore, Leo Tolstoy, George Bernard Shaw, Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer en meer onlangs Paul Newman, Madonna, Prinses Diana, Lindsay Wagner, Paul Mc Cartney en Candice Bergen om maar ‘n paar te noem.

Albert Einstein het gesê: “Ek dink die veranderinge en suiwerende effekte wat ‘n vegetariese dieet op ‘n mens se gemoedsgesteldheid het is taamlik voordelig vir die mensdom. Dit is beide gunstig en kalmerend vir mense om vegetarisme te verkies.” Dit was die algemene advies van vele belangrike persone en heiliges dwarsdeur die geskiedenis.

## **Meester Beantwoord Vrae**

V: Om diere te eet is om lewende wesens dood te maak, maar is die eet van groente nie ook ‘n tipe doodmaak nie?

M: Om plante te eet is ook om lewende dinge dood te maak en sal ‘n sekere karmiese hindernis veroorsaak. Die effek is egter minimaal. As die Quan Yin metode twee en ‘n half uur per dag beoefen word kan jy van hierdie karmiese effek ontslae raak. Omdat ons moet eet om te oorleef moet ons kosse kies wat die minste bewussyn bevat en die minste ly. Plante bevat 90% water en hulle bewussyn is so laag dat hulle byna geen lyding ondergaan nie. Voorts word in baie gevalle met die oes van groente, die wortel nie aangeraak nie. Ons help dus die plant met die aseksuele reproduksie deur die takke en blare te gebruik. Die eindresultaat kan in sekere gevalle tot voordeel van die plant wees. Volgens tuinboukundiges help die snoei van vegetasie die plant om mooi en groot te word.

Dit is selfs meer opvallend met vrugte. Wanneer vrugte ryp word trek dit mense aan om dit te eet deur

hulle welriekendheid, pragtige kleur en heerlike smaak. Op hierdie wyse bereik vrugtebome hulle doel deur hulle sade oor 'n wye gebied te versprei. As hulle nie gepluk en ge-eet word nie sal hulle oorryp word, op die grond val en verrot. Die saad sal in die skadu van die boom, sonder sonlig, doodgaan. Om groente en vrugte te eet is 'n natuurlike neiging wat hulle geen lyding besorg nie.

V: Meeste mense het die idee dat vegetariërs korter en maerder as vleis eters is wat langer en groter is. Is dit waar?

M: Vegetariërs is nie noodwendig skraler en korter nie. Mits hulle dieët gebalanseerd is kan hulle ook lank en sterk wees. Alle groot diere soos olifante, beeste, kameelperde, seekoeie en perde eet net groente en vrugte. Hulle is sterker as karnivore, mak en tot voordeel van die mensdom. Vleisetende diere is beide gewelddadig en van geen waarde nie. Wanneer mense diere eet sal hulle ook deur die diere instinkte en hoedanighede geaffekteer word.

Vleis etende mense is nie noodwendig lank en sterk nie en hulle lewensduur is korter as die gemiddeld. Eskimos is bykans totaal vleisetend maar is hulle lank en sterk? Lewe hulle lank? Ek dink julle verstaan dit goed.

V: Kan vegetariërs eiers eet?

M: Nee. Deur eiers te eet maak ons lewende wesens dood. Sommige beweer dat kommersieël beskikbare eiers onbevrug is en deur dit te eet nie op die doodmaak van lewende wesens neerkom nie. Dit is net skynbaar so. 'n Eier is onbevrug slegs omdat die toepaslike omstandighede vir die bevrugting daarvan weerhou is. Die eier kan dus nie sy natuurlike doel om in 'n kuiken te ontwikkel volvoer nie. Hoewel hierdie ontwikkeling nie plaasgevind het nie bevat die eier steeds inherent lewe. Ons weet dat eiers inherent lewe bevat. Waarom is dit dan so dat eierselle die enigste soort selle is wat bevrug kan word. Daar word deur sommige beweer dat eiers die essensiële voedingstowwe, proteïene en fosfor bevat wat noodsaaklik is vir menslike liggame. Proteïene is in sojabone teenwoordig en fosfor in groente soos aartappels.

Ons weet dat sedert antieke tye tot nou, daar groot monnikke was wat nie vleis en eiers ge-eet het nie en tog 'n lang lewe geniet het. Die Ying Guang Meester het byvoorbeeld met elke ete 'n bakkie groente en 'n bietjie rys ge-eet. Hy het tot die ouderdom van tagtig jaar gelewe.

Voorts bevat eiers 'n groot hoeveelheid cholesterol wat grootliks verantwoordelik is vir kardiovaskulêre siektes. Dit is die hooforsaak van sterftes in Taiwan sowel as Amerika. Dit is geen wonder dat ons merk dat meeste pasiënte eiereters is nie.

V: Die mens teel diere en pluimvee soos varke, beeste, hoenders en eende ensovoorts. Waarom kan ons hulle nie eet nie?

M: So? Ouers baar kinders. Het hulle die reg om hulle kinders te eet? Alle lewende wesens het die reg om te lewe en geeneen behoort hulle dit te ontnem nie. As ons na die wette in Hong Kong kyk sien ons dat dit selfs 'n misdaad is om jouself dood te maak. Hoeveel te meer onwettig is dit om ander dood te maak?

V: Diere word gebore sodat mense hulle kan eet. As ons hulle nie eet nie sal hulle die aarde oorstrom. Reg?

M: Dit is 'n absurde gedagte. Voordat jy 'n dier doodmaak en eet, vra jy sy toestemming daarvoor?

Alle lewende wesens begeer om te lewe en vrees dit om dood te gaan. Ons wil nie deur 'n tier ge-eet word nie so waarom moet diere deur mense ge-eet word? Die mens is maar vir die afgelope paar tienduisende jare op die wêreld maar voordat hy verskyn het was daar verskeie dierespesies wat die aarde bewoon het. Het hulle die aarde oorstroom? Lewende wesens behou 'n natuurlike ekologiese balans. Waar daar te min kos is en spasie beperk is sal 'n drastiese verlaging in bevolkingsgetalle plaasvind. Toepaslike populasievlakke word deurgaans behou.

V: Waarom moet ek vegetaries wees?

M: Ek is vegetaries omdat die God binne my dit so wil hê. Verstaan? Om vleis te eet is teenstrydig met die universele beginsel van om nie te wil doodgaan nie. Ons wil self nie doodgemaak word nie en ons wil nie van ons gesteel hê nie. As ons dit aan ander doen tree ons teen onself op en dit veroorsaak dat ons swaarkry. Alles wat jy aan ander doen veroorsaak dat jy swaarkry. Jy kan jouself nie byt of jouself met 'n mes steek nie. Op dieselfde wyse moet jy nie doodmaak nie omdat dit teen die beginsel van lewe is. Begryp julle? As dit ons laat ly moet ons dit nie doen nie. Dit beteken nie dat ons onself op enige wyse moet beperk nie. Dit beteken dat ons ons lewens moet uitbrei na alle soorte lewe. Ons lewe is nie beperk tot hierdie liggaam nie maar moet verleng word na die lewe van diere en alle ander wesens. Dit maak ons meer verhewe, grootser, gelukkiger en onbeperk. Goed?

V: Sal U praat oor die vegetariese eetwyse en hoe dit tot wêreldvrede kan bydra?

M: Ja. Meeste oorloë in die wêreld vind plaas as gevolg van ekonomiese redes. Laat ons dit maar erken. Die ekonomiese probleme in 'n land word meer dringend wanneer daar honger is, 'n tekort aan voedsel, 'n gebrek aan gelyke verspreiding van voedsel tussen verskillende lande. As jy die tyd neem om tydskrifte te lees en die feite rondom vegetarisme na te vors, sal jy dit goed weet. Om beeste en diere vir vleis te teel het veroorsaak dat ons ekonomie in alle aspekte bankrot geraak het. Dit het honger dwarsoor die wêreld geskep, ten minste in die Derde Wêreldlande.

Dit is nie ek wat dit sê nie, dit is 'n Amerikaanse burger wat hierdie soort navorsing gedoen het en 'n boek daaroor geskryf het. Jy kan na enige boekwinkel gaan en nalees oor vegetariese en voedsel prosesserings navorsing. Jy kan kyk na "Diet For a New America" deur John Robbins. Hy is 'n baie bekende roomys miljoenêr wat dit alles prysgee het om 'n vegetariër te word. Hy het 'n boek oor vegetarisme geskryf wat teen sy familietradisie en besigheid ingedruis het. As gevolg hiervan het hy baie geld, besigheid en prestige verloor. Hy het dit ter wille van die Waarheid gedoen. Hierdie boek is baie goed. Daar is egter baie boeke en tydskrifte wat feite kan verskaf oor die vegetariese dieët en hoe dit tot wêreldvrede kan bydra.

Jy sien ons het ons voedselvoorraad uitgeput deur diere te voer. Weet jy hoeveel proteïene, medisyne, watervoorraad, mannekrag, motors, trokke, paaie en akkers grond verlore raak voordat een bees gereed is om ge-eet te word. Begryp julle? Al hierdie dinge kon eweredig aan onder ontwikkelde lande versprei gewees het om die hongerprobleem op te los. Wanneer 'n land kos nodig het sal dit waarskynlik 'n ander land binneval om so hulle eie mense te red. Op die lange duur veroorsaak dit slegte oorsaak en gevolg. Verstaan?

**Wat jy saai sal jy maai.** As ons iemand ter wille van kos doodmaak sal ons later, op een of ander manier, self vir kos doodgemaak word. Dit is jammer. Ons is so intelligent, so beskaafd en tog weet die meeste van ons nie die rede waarom ons buurlande ly nie. Dit is oor ons smake en ons mae.

Om een liggaam te voed maak ons baie wesens dood en laat ons talle hongerly. Om nie eens van al die

diere te praat nie. Verstaan? Hierdie bewuste sowel as onbewuste skuld sal swaar op ons gewetens rus. Dit laat ons aan kanker ly, tuberkulose en ander ongeneeslike siektes wat vigs insluit. Vra julleself af; waarom ly Amerika die swaarste? Dit het die hoogste voorkoms van kanker in die wêreld omdat Amerikaners baie beesvleis eet. Hulle eet meer vleis as enige ander land ter wêreld. Vra julleself ook af waarom die Chinese en kommunistiese lande nie so 'n hoë voorkoms van kanker het nie. Hulle het nie soveel vleis nie. Verstaan? Dit is wat die navorsing sê, nie ek nie. Goed? Moenie my verkwalik nie.

V: Wat is die geestelike voordele daaraan verbonde om vegetaries te wees?

M: Ek is bly dat jy die vraag op daardie wyse gevra het omdat dit aantoon dat jy jousef net op geestelike voordele toespits en daarvoor omgee. Meeste mense gee om vir gesondheid, dieët en hulle figuur wanneer hulle navraag doen oor die vegetariese eetwyse. Die geestelike aspek daarvan is dat dit baie skoon en nie-gewelddadig is.

**Jy mag nie doodmaak nie.** Toe God dit vir ons gesê het het Hy nie bedoel dat ons nie mense moet doodmaak nie. Hy het bedoel dat ons geen wesens moet doodmaak nie. Het Hy nie gesê dat Hy die diere geskep het vir ons om hulle te bevriend nie, om ons te help nie? Het Hy nie die diere in ons sorg geplaas nie? Hy het gesê sorg vir hulle, heers oor hulle. Wanneer jy oor jou onderdane heers maak jy hulle nie dood en eet hulle nie. As jy dit doen sal jy 'n koning sonder onderdane wees. So, nou verstaan jy wat God bedoel het. Dit is hoe dit gedoen moet word en daar is geen rede om God hierin te bevraagteken nie. Hy het baie duidelik gepraat maar wie begryp God behalwe God Self?

Nou moet jy God word om God te begryp. Ek rig 'n uitnodiging aan jou om weer Goddelik te word, om jousef te wees en niemand anders nie. Om op God te mediteer beteken nie om God te aanbid nie, dit beteken dat jy God word. Jy besef dat jy en God een is. **Ek en my Vader is een.** Het Jesus nie so te kenne gegee nie? Hy het gesê dat Hy en Sy Vader een is en dat ons en Sy Vader ook een kan word. Jesus het ook gesê dat enigiets wat Hy doen ons selfs beter kan doen. So ons kan selfs beter as God wees. Wie sal ooit weet?

Waarom God aanbid as ons niks van Hom weet nie? Waarom blind glo? Ons het die reg om daarop aan te dring dat God Hom aan ons openbaar en Hom aan ons bekendmaak. Ons het die reg om te kies watter God ons wil aanbid.

Julle sien nou dat uit die Bybel dit duidelik is dat ons vegetariërs behoort te wees. Om alle gesondheidsredes, ekonomiese redes en uit medelye behoort ons vegetariërs te wees. Ons behoort dit ook te wees om die wêreld te red.

'n Sekere navorsing het getoon dat indien mense in die Weste, in Amerika, net eenkeer per week vegetaries is, ons in staat sal wees om sestien miljoen mense jaarliks van 'n hongerdood te red. So, word 'n held, word 'n vegetariër. Om al hierdie redes, selfs al volg julle my nie, al beoefen julle nie dieselfde metode nie, word asseblief 'n vegetariër, om jou eie onthalwe, om die onthalwe van die wêreld.

V: As almal plante eet, sal dit 'n voedseltekort veroorsaak?

M: Nee. As 'n gegewe stuk grond gebruik word om gewasse te plant vir die gebruik van mense sal dit veertien keer meer kos lewer as wanneer dieselfde grond gebruik word om voer vir diere aan te plant.

Plante wat op 'n akker grond gekweek word voorsien 800,000 kalorieë aan energie terwyl, indien hierdie plante gebruik word om diere te voer, wat op hulle beurt deur die mens ge-eet word, lewer die vleis slegs 200,000 kalorieë. In hierdie proses gaan 600,000 kalorieë aan energie verlore. Die vegetariese dieët is dus duidelik meer effektief en ekonomies as 'n vleis dieët.

V: Is dit goed vir 'n vegetariër om vis te eet?

M: Dit is goed as jy vis wil eet. Maar as jy vegetaries wil wees, onthou dat vis nie 'n groente is nie.

V: Sommige mense beweer dat dit belangrik is om 'n goeie mens te wees maar dat dit nie nodig is om 'n vegetariër te wees nie. Maak dit sin?

M: Indien 'n mens werklik goeie mens is, waarom sal hy steeds 'n ander wese se vleis eet? As hy hulle sien ly sal hy nie kan verdra om hulle te eet nie. Dit is wreed om vleis te eet. Hoe kan 'n goeie mens dit dan doen?

Die Meester Lien Ch'ih het eens gesê: **“Maak sy liggaam dood, eet sy vleis. In hierdie wêreld is daar niemand meer wreed, kwaadwillig, afgrylik en boos as hierdie mens nie.”** Hoe kan hy ooit daarop aanspraak maak dat hy 'n goeie hart het?

Mencius het ook gesê: **“As jy dit lewendig sien kan jy nie verdra om dit te sien sterf nie en as jy dit hoor kreun kan jy nie verdra om sy vleis te eet nie; ware here behoort van die kombuis af weg te bly.**

Die menslike intelligensie is hoër as die van diere en ons is in staat om wapens te maak wat hulle nie kan teenstaan nie. Hulle sterf dus met haat. Die mens wat dit doen, om klein en swak diertjies te boelie, kan nie 'n heer genoem word nie. Wanneer diere doodgemaak word is hulle in angs, vrees en gegriefdheid. Dit veroorsaak die produksie van sekere gifstowwe wat in hulle vlees bly om hulle wat dit eet tot nadeel te wees. Aangesien die vibrasie van diere laer is as die van mense sal hulle ons vibrasie beïnvloed en die ontwikkeling van ons wysheid strem.

V: Is dit in orde om 'n sogenaamde “gerieflikheidsvegetariër” te wees? (Gerieflikheidsvegetariërs vermy vleis nie streng nie. Hulle sal groente eet uit 'n gemengde dis van vleis en groente)

M: Nee. As voorbeeld, indien kos in 'n giftige vloeistof geplaas word en dan verwyder word, dink jy dit sal giftig word, of nie? In die Mahaparinirvana Sutra het Mahakasyapa aan Buddha gevra: **“Wanneer ons bedel en daar word aan ons groente gegee wat met vleis gemeng is, kan ons hierdie kos eet? Hoe kan ons hierdie kos skoonmaak? het Buddha geantwoord. Dit moet met water skoongemaak word nadat die groente van die vleis geskei is, dan kan jy dit eet.”**

Uit hierdie dialoog lei ons af dat 'n mens nie eens groente kan eet wat met vleis gemeng is tensy dit met water gewas is nie, om nie eens te praat van vleis alleen te eet nie. Dit is duidelik dat Buddha en sy dissipels 'n vegetariese dieët gevolg het. En tog was daar persone wat beweer het dat Buddha 'n gerieflikheidsvegetariër was en dat Hy vleis ge-eet het wanneer dit aangebied is. Dit is werklik snert. Hulle wat so gesê het het te min van die Geskrifte gelees of dit nie verstaan nie.

In Indië is meer as negentig per sent van die bevolking vegetariërs. Wanneer mense bedelmonnikke in

geel klede sien weet hulle om vegetariese voedsel aan te bied, om nie eens te noem dat meeste van dië mense in elk geval nie vleis het om te gee nie.

V: Lank gelede het ek 'n ander Meester hoor sê: “ Buddha het 'n varkpoot geëet, diarree daarvan opgedoen en toe gesterf.” Is dit waar?

M: Volstrek nie. Buddha het gesterf omdat hy 'n sekere soort sampioen ge-eet het. 'n Direkte vertaling uit Brahmaans toon dat hierdie sampioen die “varkpoot” genoem word, maar dit is nie werklik 'n varkpoot nie. Dit is soos wanneer ons 'n sekere vrug 'n “longan” noem. (In Chinees beteken dit letterlik “die draak se oog”) Daar is vegetariese kosse waarvan die naam aandui dat dit nie groentes is nie. Hierdie sampioen is in die Brahmaanse taal bekend as “varkpoot” of “vark se vreugde”. Beide het verbintenis met varke. Hierdie sampioen was 'n rare lekkerny in antieke Indië en was nie maklik verkrygbaar nie. Daarom het mense dit vir Buddha in aanbidding aangebied. Dit groei nie bo nie maar onder die grond.

Wanneer mense dit wil vind moet hulle dit soek met behulp van 'n ou vark wat 'n voorliefde vir hierdie soort sampioen het. Vark se spoor dit met hulle reuksin op en gebruik hulle pote om dit uit die modder te grawe. Dit is waarom dit “varkpoot” of “vark se vreugde” genoem is. Hierdie twee benamings verwys na dieselfde sampioen.

Omdat dit losweg vertaal is en mense nie die oorsprong verstaan het nie is veroorsaak dat opvolgende geslagte Buddha vir 'n vleisetende mens aangesien het. Dit is regtig 'n jammerte.

V: Sommige vleis liefhebbers sê dat as hulle vleis by die slagter koop dit nie deur hulle doodgemaak is nie en dat dit dan in orde is om vleis te eet. Dink U dit is reg?

M: Dit is 'n ramspoedige fout. Jy moet weet dat slagters lewende wesens doodmaak omdat mense vleis wil eet. In die Lankavatara Sutra sê Buddha: **“As daar niemand was wat vleis ge-eet het nie dan sou daar geen doodmaak plaasgevind het nie. So om vleis te eet en om lewende wesens dood te maak is dieselfde sonde.”** Deur die doodmaak van te veel lewende wesens, vind natuurlike rampe en mensgemaakte onheil plaas. Oorloë gebeur ook as gevolg van te veel doodmaak.

V: Daar word beweer dat terwyl plante nie giftige stowwe soos urea en urokinase kan produseer nie, groente en vrugte produseerders baie gifstowwe gebruik wat gevaarlik is vir ons gesondheid. Is dit so?

M: Plaagdoders en ander hoogs toksiese chemikalië soos DDT wat op plante aangewend word kan tot kanker, infertiliteit en lewerkwale lei. DDT kan in vet versprei en word gewoonlik in dierlike vet geberg. Wanneer jy vleis eet beteken dit dat jy hierdie hoogs gekonsentreerde plaagdoders inneem. Hierdie gifstowwe kan tot dertien keer meer gekonsentreerd wees as die wat in die plant self voorkom. Die gifstowwe wat op die plant voorkom kan afgespoel word maar die wat in dierevet gedeponeer is kan nie verwyder word nie. Hierdie akkumulasieproses is kumulatief. Die verbruikers heel bo aan die voedselketting doen die meeste skade op.

Eksperimente wat by die Universiteit van Iowa uitgevoer is het getoon dat plaagdoders wat in die

menslike liggaam gevind is byna uitsluitlik as gevolg van die eet van vleis afkomstig was. Daar is voorts gevind dat die vlakke van plaagdoders in die liggame van vegetariërs minder as helfte was as by vleiseters. Eintlik is daar, afgesien van plaagdoders, ook ander gifstowwe in vleis. By die teling van diere is chemikalië teenwoordig wat die diere vinniger laat ontwikkel, die kleur van die vleis verander en wat die smaak, tekstuur en preservering daarvan verbeter.

Preserveermiddels wat uit nitrate vervaardig is is byvoorbeeld hoogs toksies. Op 18 Julie 1971 het die New York Times soos volg berig: “Die grootste verborge gesondheidsgevaar vir vleis eters is die onsigbare onsuiverhede in vleis soos bakterië in salm, oorblyfsels van plaagdoders, preserveermiddels, hormone, antibiotika en ander chemiese byvoegingstowwe.” Afgesien hiervan word diere met siekte teenmiddels ingespuut wat in hulle vleis behoue mag bly. In hierdie opsig is die proteiene in vrugte, neute, bone, koring en melk suiwerder as die in vleis wat 56% water onoplosbare onsuiverhede bevat. Navorsing toon dat mensgemaakte byvoegingstowwe tot kankers, ander ongesteldhede en misvormde fetusse kan lei. Dit is goed vir verwagte vroue om ‘n vegetariese dieet te volg ten einde die fisiese en geestelike gesondheid van die fetusse te verseker. Uit melk kan jy genoeg kalsium verkry, uit bone proteïene en uit vrugte en groente, vitamienes en minerale.

Toe die Meester se Liefde in my siel kom rus het  
Is ek as 'n jongeling hergebore.  
Moet my net nie die rede vra nie:  
Rede is nie 'n logika van LIEFDE nie.

Ek is die mondstuk  
Van die ganse Skepping  
Wat openlik  
Sorge en pyn uitspreek  
Van lewe na lewe in die ewig rollende wiel van die dood.  
Ek smee U, Medelydende Meester  
Haas U! Bring dit tot 'n einde.

U seëninge vloei voort vir alles en almal,  
vir die goeie en die slegte, die skone en die lelike,  
die opregte en die onwaardige,  
Dieselfde!

O Meester ek kan nimmer U lofliedere sing.  
Ek koester U Liefde aan my boesem,  
En slaap snags daarmee.

Uit "Silent Tears"  
Deur Oppermeester Ching Hai

## Publikasies

Talle boeke in Engels, insluitend vyf volumes van Meester Ching Hai se lesings, een met vrae en antwoorde, dertien volumes met foto's en drie boeke met gedigte is beskikbaar van die hoofkantoor in Taiwan of van ons Affiliasies en Sentra wêreldwyd. 'n Wye versameling oudio en video kasette van Meester se lesings, individuele foto's van alle groottes en die Oppermeester Ching Hai se nuustydskrif is beskikbaar in Engels, Chinees, Thai, Frans, Spaans, Koreaans, Portugees en Au Lakees.

Hierdie boekie is ook gratis in verskillende tale beskikbaar. Doen asseblief navraag.

Dit is ons beleid om alle publikasies teen byna kosprys aan te bied. Pryse sal egter verskil afhange van die bestemming. Indien daar 'n item is wat jy wil hê, doen asseblief navraag by jou plaaslike Sentrum of Kontakpersoon. Andersins kan jy regstreeks van die hoofkantoor in Taiwan bestel. Katalogusse met volle besonderhede is op aanvraag beskikbaar.

## Boeke

**The Key of Immediate Enlightenment:** Versameling van Meester se lesings. Beschikbaar in Engels (Boeke 1-5); Koreaans (Boeke 1-8); Spaans (Boeke 1-8); Duits (Boeke 1-2); Frans (Boek 1); Portugees (Boeke 1-2); Chinees (Boeke 1-8); Thai (Boeke 1-6); Au Lakees (Boeke 1-8); Indonesies (Boeke 1-5); Japanees (Boek 1); Mongolies (Boeke 4&6); Sweeds (Boek 1); Pools (Boek 1); Hongaars (Boek 1).

**The Key of Immediate Enlightenment: Questions And Answers**

Versameling van vrae en antwoorde uit lesings. Beschikbaar in Engels (boek 1); Chinees (Boeke 1-2); Au Lakees (Boeke 1-4); Koreaans (Boeke 1-2); Frans (boek 1); Portugees (Boek 1); Indonesies (Boeke 1-3); Duits (boek 1); Pools (boek 1); Hongaars (boek 1).

**The Key of Immediate Enlightenment:**

**Correspondence Between the Master and Disciples:**

Versameling van briewe. Beschikbaar in Spaans (Boek 1); Chinees (boeke 1-2); Au Lakees (boeke 1-2)

**The Key of Immediate Enlightenment:**

**My Wondrous Experiences with Master:**

Verhale deur dissipels. Beschikbaar in Chinees (boeke 1-2); Au Lakees (Boek 1).

**The Key of Immediate Enlightenment: Special Edition/7day retreat:**

Versameling van Meester se lesings in 1992 gedurende 'n sewe daagse afsondering in San Di Mun, Taiwan. Beschikbaar in Engels en Au Lakees.

**The Key of Immediate Enlightenment: Special Edition (6 volumes)**

**The Supreme Master Ching Hai's 1993 World Lecture Tour**

Beskikbaar in Engels

**Master Tells Stories**

Beskikbaar in Engels, Au Lakees, Koreaans en Phillipyns.

**Silent Tears:** 'n Boek van gedigte deur Meester geskryf. Beskikbaar in Engels, Duits en Frans in een uitgawe. Engels, Chinees en Au Lakees in een uitgawe; Spaans; Portugees en Phillipyns.

**Foto Albums:**

Versameling van foto's wat vele aspekte van Meester se lewe uitbeeld.  
Volumes 1-13 met notasies in Engels en Chinees.

**The Wu Tzu Poems:**

'n Boek van gedigte deur Meester geskryf. Beskikbaar in Au Lakees en Chinees.

**Album of Creations:**

'n Versameling van Meester se kuns skatte insluitende Paleiswaaiers, Langslewendheidslampe, skilderye, pottebakkerie ens.

**I Have Come To Take You Home:**

'n Versameling van aanhalings en geestelike leringe deur Meester.  
Beskikbaar in Engels, Indonesies, Koreaans en Russies.

**Aphorisms:**

'n Versameling van woorde van ewige wysheid deur Meester.  
Beskikbaar in Engels en Chinees in een uitgawe; Spaans en Portugees in een uitgawe; Frans en Duits in een uitgawe en in Koreaans

**The Supreme Kitchen: International Vegetarian Cuisine**

'n Versameling van kookkuns delikatesse deur mede praktisyns van oor die wêreld aanbeveel.  
Beskikbaar in Engels en Chinees in een uitgawe.

**Oudio en Video Kasette**

Byna al Meester Ching Hai se openbare lesings en onderhoude sowel as gesprekke met groepe inisiatie is op video en/of oudio opgeneem. Sommige Engelse kasette word hieronder gelys:

**Nr. Titel**

E1	The Tao, the Sound, the Word
E2	Let Peace Begin With Us
E3	The Best Road To the Kingdom of God
E4	Prepare Now for the End of Our Journey
E5	Find a Proper Master for Your Own Enlightenment
E6	Heaven is Created by Our Inner Nature
E7	The definition of Pure Land
E8	To be a Master is Our Natural Tendency

- E9 Love is Powerful
- E10 The Supreme Master Ching Hai speaks with the Hare Krishna devotees.
- E11 The Way to Gain the Kingdom of God is Through Enlightenment
- E12 Love is Sharing the Same Point of View
- E13 What is the Cause of War and Peace?
  
- E14 Moving Towards God Realization
- E15 The Value of Morality
- E16 Everything is Created by The Human Imagination
- E17 One With The Father
- E18 Create The Permanent Heaven for Ourselves and Later Generations
- E19 To Do, Without Doing
- E20 Leading the World into a New Era
- E21 The Influence of Positive and Negative Energies
- E22 An Appeal for the Au Lac Refugees Longing for a Home
- E23 The Mystery of the World Beyond
- E24 How to Live a Simple and Happy Life
- E25 The Disaster Begins with the Mouth
- E26 Surrendering to God's Will is Freedom
- E27 The Supreme Method to Liberation
- E28 How Suffering Can Lead us to Happiness
- E29 We are The Supreme Master
- E30 The Highest Order of Friendship
- E31 Be Practical and Spiritual
- E33 We Must Find Our Real Self
- E34 Enlightenment is the Key Answer to Everything
- E35 Convincing People by Magical Power is to Interfere With Nature
- E36 Let God Serve Through Us
- E37 Above the Intellect
- E38 Rediscover the Supreme Power Within Yourself
- E39 The Heavenly Melodious Teachings
- E40 Possession-less means Fearless
- E41 Masterhood Means Selfless Love
- E42 Love is The Only Religion
- E43 Mistake is The Mother of Perfection
- E44 Be Your Own Master
- E45 A Happy Life Is The Best Gift To Master
- E46 Rely On Yourself
- E47 The Same Mind Attracts The Same Thing
- E48 All Religions Are From The Same Source
- E49 Everyone Can Become Buddha at Home
- E50 Temples And Churches Are Originally For Group Meditation
- E51 Let Others Believe God the Way They Want
- E52 Be A Good Example For Society
- E53 Follow Your Heart
- E54 A Sainly Mind Expects Nothing In Return
- E55 Forever Young
- E56 Mastership is The Most Lonely Position
- E57 Surrender Everything, You'll Have Everything
- E58 Silence and Acceptance
- E59 Only Wisdom Can Clear The Clouds Of Illusion

- E60 Fulfill The Role Of Life  
 E61 Glorify God Through Your Compassion  
 E62 Maya Could Also Become Buddha  
 E63 The Key To Purify Ourselves From Outside Contaminations  
 E64 Master's Pilgrimage To The Himalayas
- ER1 The "Supreme" Spiritual Ancestry  
 ER2 "Ching Hai Day" Dinner Party & Awards Ceremony  
 ER3 The Happy Practitioners  
 ER4 Be Free Here Now  
 ER5 Appreciate The Value Of Initiation  
 ER6 Master Your Own Destiny  
 ER7 Shiva's 112 Way Of Concentration
- ER8 Be Responsible For Your Own Action  
 ER9 The Journey Of Truth/ Cultivate Yourself And Become A Real Human  
 ER10 The Deepeste Love Is From Within  
 ER11 Create A Spiritual Village Wherever We Live/ The Secret Of Making Money  
 ER12 Blessing The World With Spiritual Practice  
 ER13 True courage  
 ER14 Finding True Happiness  
 ER15 The Methods Of Spiritual Improvement  
 ER16 Sacred Romance
- ES1 To Disclose One's Inner power  
 ES2 How A Master Collects Karma From Disciples  
 ES3 The Communication With God All Of Us Can Attain
- F1 Perceive The Truth By Inner Wisdom  
 F2 Reconnect With The Almighty Power To Become Whole
- G1 Retrieve The Language Of God  
 G2 We Should Bring Heaven Into Our Lives

E= Engels; ES= Engels en Spaans; F= Engels en Frans; G= Engels en Duits; A1-A16 is in Au Lakees

## Musiek Kasette en CD's

1. **Buddhist Chanting** (Vol 1-2)
2. **Holy Chanting**: Hallelujah
3. **Au Lacese Songs and Music**: Mandolien en Chinese Siter (Gu Zeng)
4. **Poetry Recited by Master**: In Au Lac
5. **Collections of Music Composed by Master**: (Vols 1-9): Dulcimer  
 Harp, Klavier, Chinese Siter, Digitale Klavier, ens.
6. **Songs Composed by Master**: 'n Versameling van Meester wat Haar eie oorspronklike komposisies van geestelike liedere sing, uitgegee in een spesiale video.

## Spreuke

“Vind jou eie Ewigdurende Skat en jy sal in staat wees om uit sy Onuitputlike Bron te put. Dit is Oneindige Seëninge! Ek beskik nie oor die woorde om dit te adverteer nie. Ek kan dit net aanprys in die hoop dat julle my aanprysinge sal glo en dat my energie op een of ander wyse jou hart sal aanraak en jou sal lig na daardie gevoel van vreugde, en dan sal jy glo. Jy sal na inisiasie die ware betekenis van my woorde beseef. Daar is geen manier waarop ek hierdie Groot Seën wat God aan my geskenk het en toegelaat het dat ek dit gratis en sonder voorwaardes versprei, aan jou kan oordra nie.

Oppermeester Ching Hai

Ons neem karma van die mense om ons, deur na hulle te kyk, deur aan hulle te dink, deur 'n boek of 'n ete te deel ens. Dit is hoe ons mense seën en hulle karma verminder. Dit is waarom ons oefen, om die Lig te versprei en om die duisternis te verban. Geseënd is hulle wat vir ons van hulle karma gee. Ons is gelukkig om hulle te help.

Oppermeester Ching Hai

In menslike taal praat ons deurentyd snert. Ons bla,bla,bla gedurig oor alles. Ons moet vergelyk, ons moet waardeer, ons moet identifiseer en ons moet 'n naam aan alles gee. Maar die Absolute, as dit die ware Een is, daarvoor kan 'n mens nie praat nie. Jy kan nie daarvoor gesels nie. Jy kan nie eens daarvoor dink nie. Jy kan jou dit nie indink nie. Daar is niks. Verstaan?

Oppermeester Ching Hai

## **Goeie Nuus Vir Vegetariërs Die Essensiële Groenteproteien**

‘n Vegetariese dieët is nie net tot groot voordeel vir ons geestelike beoefening nie maar ook vir ons gesondheid. Ons moet egter spesiale aandag aan gebalanseerde voeding skenk en verseker dat ons nie ‘n tekort aan die nodige groente proteien ondervind nie.

Daar bestaan twee soorte proteien naamlik diere- en groenteproteien. Sojabone, keker-ertjies is onder andere, bronne van groente proteien. Om ‘n vegetariese dieët te volg impliseer nie net die eet van gebraaide groente nie. Proteiene moet ingesluit word om die voeding wat ‘n mens benodig, af te rond

Dr. Miller was ‘n lewenslange vegetariër. Hy was ‘n mediese praktisyn en het die armes van die Republiek van China vir veertig jaar behandel. Hy het geglo dat dit net nodig was om grane, bone, vrugte en groente te eet ten einde die voedingstowwe in te neem wat ons nodig het om goeie gesondheid te verseker. Volgens Dr. Miller is sojabone “vleis sonder bene”.

Sojabone is baie voedsaam. Indien mense slegs soja sou eet, sou hulle in staat wees om te oorleef.

Om ‘n vegetariese dis voor te berei is dieselfde as om met vleis te kook. Die verskil is bloot dat vegetariese proteien bestanddele soos vegetariese hoender stukke, ham of vleisstukke in plek daarvan gebruik word. As voorbeeld, in plaas daarvan om “saute vleis snippers met seldery” te maak of “Seewiersop met eiers” maak ons “saute vegetariese vleis snippers met seldery” of “seewiersop met sojastukke”.

Indien jy in ‘n land woon waar vegetariese produkte nie verkrygbaar is nie kan jy jou plaaslike Sentrum kontak of andersins “Supreme Master Ching Hai International Association”. Ons sal jou van inligting voorsien aangaande verskaffers en vegetariese restaurante.

Aangaande die bereiding van vegetariese kosse mag jy verwys na **The Supreme Kitchen** wat deur “Supreme Master Ching Hai International Association” versprei word. Enige ander vegetariese resepteboeke sal ook geskik wees.

Pamflette waarin vegetariese restaurante gelys word is op aanvraag beskikbaar.

### **Noord Amerika**

#### **V.S.A.**

Arizona

Naam: The Supreme Master Ching Hai International Association Vegetarian House  
Adres: 7de.Ln. 4812N, Phoenix. AZ 85013, V.S.A.  
Tel.: 1-602-264-3480/ Faks: 1-602-780-0855

e-pos; NMminhAZ@aol.com

## Kalifornië

### Oakland

Naam: Bo De Vegetarian House  
 Adres: 8ste. St. 464, Oakland, CA 94607, V.S.A.  
 Tel.: 1-510- 444-2891/ Faks: 510-8347478  
 Naam: Golden lotus  
 Adres: Franklinstraat 1301. Oakland, CA 94612, V.S.A.  
 Tel.: 1-510-393-0382

### Los Angeles

Naam: All Vegetarian Inc.  
 Adres: Remerstraat 9649, South El Monte, CA 91733, V.S.A.  
 Tel.: 1-626-4485919/ 1-626-4485809

### San Jose

Naam: The Supreme Master Ching hai International Association  
 Vegetarian House.  
 Adres: East Santa Clarastraat 520, San Jose, CA 95112, V.S.A.  
 Tel.: 1-408-292-3798 / 1-408-292-3832  
 e-pos: Veghouse@juno.com  
 Naam: Vegetarian Food To Go  
 Adres: East Santa Clarastraat 388, San Jose, CA 95113, V.S.A.  
 Tel.: 1-408- 286-6335

### Georgia

Naam: Cafe Sunflower  
 Adres: Roswellweg 2140, Atlanta, GA 30309, V.S.A.  
 Tel.: 1-404-352-8859

## Texas

### Dallas

Naam: Suma Veggie Cafe  
 Adres: E.Araphoweg 800, #120, Richardson, TX 75081, V.S.A.  
 Tel.: 1-972-889-8598

### Houston

Naam: Quan Yin Vegetarian Restaurant  
 Adres: Bellaire Blvd. 10804-E, Houston TX 77072, V.S.A.  
 Tel.: 1-281-498-7890 Faks.: 1-281-498-7972

### Massachusetts

Naam: Life And Light Vegetarian Restaurant  
 Adres: Elastraat 115, W Newton, MA 02165, V.S.A.  
 Tel.: 1-617-630-8101

Naam: Quan Yin Vegetarian Restaurant  
 Adres: Hamiltonstraat 56, Worcester, MA 01604, V.S.A.  
 Tel.: 1-508-831-1322 Faks.; 508-831-3502

## Sentraal Amerika

### Meksiko

Naam: Grupo Manjares Vegetarianos Internacionales S.A. De C.V.  
 Vegetarian Food Company  
 Admopn La Joya Col.  
 Adres: La Joya Apartado 22-149 C.P., 14091, Tlalpan D.F.,

Tel./ Faks 525-8492755  
e-pos: mexicocity@supernet.com.mx

## **Asië**

### **Formosa**

Taipei

Naam; Loving Food Corp.  
Vegetarian food Wholesale and Retail Dealer  
Tel.: 886-2-3815836

Chiayl

Naam: The Supreme Master Ching Hai International  
Association Vegetarian house  
Adres: Hsinyeh Eastweg 308, Chiayl, Taiwan, Republiek van China  
Tel.: 886-5-2234663

Kaoshiung

Naam: Loving Food Corp.  
Vegetarian Food Wholesale and Retail Dealer  
Adres.: Nr.28 , Chien-Hsinweg, San Min Dist., Kaoshiung  
Taiwan, Republiek van China.  
Tel.: 886-7-3961420 Faks: 886-7-3961637

Tainan

Naam: Joy Vegetarian Plaza (Supermarket Chains)  
Adres: 115 Seksie 2, Hsian-Tai-Annweg, San Min Distrik  
Tainan, Taiwan, Republiek van China,  
Tel.: 886-2872102

### **Hong Kong**

Tel.: 852-23948614 Faks: 852-23902926  
Naam: Nature House  
Adres: Winkel 3, G/F Tai Wing Huis, Tai Yuen Landgoed Tai Po,  
N.T. Hong Kong  
Tel.: 852-26652280/ 852-26670681

### **Indonesië**

Naam: The Supreme Master Ching Hai International Association  
Vegetarian House  
Adres: Jl Pasar Besar 3, Surabaya, Indonesië  
Tel.: 6231-5469933

### **Japan**

Gunma

Naam: Angel's Cookies (Tenshi no Akashi)  
Adres: Kanbara Tsumagoi-mura 937 , Agatsuma-gun,

Gunma, Japan.  
Tel/Faks.: 81-279-971065

### **Korea**

Naam: S.M. Vegetarian Restaurant  
Adres: Seoul-City, Kang Nam-Ku, Poi-Dong, 22-10, Seoul, Korea  
Tel.: 82-2-576-9637

### **Maleisië**

Naam: Pusat Makanan Sayur-Sayuran Litevon Vegetarian Center  
Adres: Lorong Hullon 82, 10050 Pulau Pinang, Maleisië  
Tel.: 604-2289601 Faks: 604-2626909

### **Europa** **Duitsland** Munich

Naam: S.M. Vegetarisch  
Adres: Amalienstraat 45, D-80799 Munich, Duitsland  
Tel.: 49-89-281882

### **Spanje** Malaga

Naam: Restaurante Vegetariano ‘El Legado Celestial’  
Adres: Calle Medellin, N3, Bajo 29002 Malaga, Spanje  
Tel./ Faks: 34-5-2351521

### Valencia

Naam: Restaurante Casa Vegetariana “Salud”  
Adres: Calle Conde Altea, N44, Bajo 46005 Valencia, Spanje  
Tel./Faks: 34-6-3744361

### **Verenigde Koninkryk**

Naam: Chai Chinese Vegetarian Restaurant  
Adres: Stationweg 236, Edgware, Middlesex HAB 7AU, V.K.  
Tel.: 44-181-9053033

### **Oseanië** **Australië** Sydney

Naam: Tay Ho Vegetarian Restaurant  
Adres: Winkel 11, Belvedere Arkade 66-68, Johnstraat,  
Calosamatta NSW 2166, Australië  
Tel.: 61-2-97287052

**Hoe om met ons in  
Verbinding te tree**

Die dissipels en mede praktisyns van Meester Ching Hai het sentra en assosiasies dwarsoor die wêreld daargestel. Die hoof publikasie sentrum is in Taiwan. Die adres is:

**Die Oppermeester Ching Hai International Association**  
**P.O.Box 9, Hsihu Miaoli Hsien, Formosa Republic of China**  
**P.O. Box 730247, San Jose, CA 95173-0247, USA**

Kontakpersone is persone wat inisiasie in die Quan Yin Metode ontvang het en wat vrywilliglik onderneem het om diesulkes by te staan wat ook inisiasie wil ontvang of andere wat graag meer .....

\*\*\*AFRIKA\*\*\*

Angola	Sentrum	luandacentre@yahoo.com
Benin:	Sentrum	229-383-982 smbenin@yahoo.fr
Cameroon:	Sentrum	237-9-865026 smcameroon@yahoo.com
Ghana:	Sentrum	233 27 607 528 smghanac@yahoo.com
Kenya:	Sentrum	254 55 00 46 atmoske@yahoo.com
R.S.Afrika:		
Kaapstad	Sentrum	27-83-952-5744 capetowncentre@yahoo.com
Durban	Sentrum	27-31-368-7759 durbancentre@yahoo.com
Johannesburg	Mnr. Gerhard Vosloo	27-11-880-0349 ghvosloo@mweb.co.za
	Mnr. Gilbert Kamgain	27-82-754-3840 gkamgain@yahoo.com
	Me.Tracey Ho	27-11-6402085 sajhbsentrum@pchome.com.tw

Togo:		
Kpalime	Sentrum	228-4-410-948
Lome	Sentrum	228-2-222-864 smtogo@yahoo.com
	Mnr. David Chine	228-2-215-551

Uganda:		
Kampala	Mnr. Samuel Luyimbaazi	256-7764-9807 lukiise@yahoo.com
Mauritius:		
Port Louis	Mnr. Liang Dong Sheng	230-208-1758 smmaurice@email.com
	Mej. Josiane Chan She Ping	230-242-0462
		smchmauritiuss@yahoo.com

\*\*\*AMERIKA\*\*\*

**Argentinië**

Buenos Aires	Me.Hui-Ling Ling	54-11-4-951-8130
	Me. Mabel Alicia Kaplan	54-11-4-545-4640
		mak@sminter.com.ar
	Mnr.Norberto Bellino	54-11- 4209-1493

**Bolivië**

Trinidad	Mnr.Wu Chao Shien	591-4625964
<b>Brasilië:</b>		
San Paulo	Sentrum	55-11-570-1180
	Skakelkantoor	55-11-227-4690
		brcenter@hotmail.com
	Mnr.Wei Cheng Wu	55-91-223-9414
<b>Kanada:</b>		
Kingston	Mnr.Quang Thanh Le	1-613-384-3295
London	Me. Wei Zhong	1-519-438-3702
		wzhong2@julian.uwo.ca
Montreal	Mnr. Hung The Nguyen	1-514-494-7511
		Nguyen_The_Hung@sympatico.ca
	Mnr.& Mev. Nai-Chi Hsu	1-450-647-4871
Ottawa	Mnr. Le Lam	1-613-2601698
		lamle@sprint.ca
	Mnr.Armand Laplante	1-613-8280566
Toronto	Toronto Sentrum	1-416-503-0515
	Me. Diep Hoa	1-905-897-0650
	Mnr.& mev. Lenh van Pham	1-416-282-5297
		hiepham@home.com
	Mnr. Zhen Bin Wang & Mev. Zhen Yan Wang	1-416-742-9049
		<a href="mailto:rwang@canada.lucent.com">rwang@canada.lucent.com</a>
		zhengyan_w@hotmail.com
Vancouver	Me.Li-Hwa Liao	1-604-541-1530
		jsung@sprint.ca
<b>Chile:</b>		
Santiago	Santiago Sentrum	56-2-6385901
		chinghai@chilesat.net
		quanyin@chilesat.net
	Skakelkantoor	56-2-6389229
La Sarena	Sentrum	56-51-395066
	Mnr.Esteban Franciso	
	Zapata Auzman	56-51-295992
<b>Colombië:</b>		
Bogota	Mnr.& mev. Jose Guzman Alonso	57-1-2261245
<b>Costa Rica:</b>		
San Jose	Costa Ria Sentrum	506-268-8666
	San Jose Sentrum	506-221-6538
	Me. Santa Morales	506-259-5993
	Me. Laura Chen	506-220-0753
<b>Honduras:</b>		

Tegucigalpa	Me.Edith Sangrario Ochoa	504-2250120
<b>Meksiko:</b>		
Meksiko Stad	Skakelkantoor	52-5-852-1256 tcenter@ragnatela.net.mx
Guanajuato	Mnr.& mev. Jose Luis Sanchez Vargas	52-4-7436120
Tijuana	Dr. Silvino Diaz Martinez	52-66-34-30-51
Mexicali	Me. Sylvia Lagrange	52-65-684575
<b>Panama:</b>		
	Mev.Maritza E.R.de Leone	507-260-5021 gleone@sinfo.net
<b>Paraguay:</b>		
CD Oos	Mnr. Zhi-Lu Tsao	595-61-502034 jscmike@fnn.net
<b>Peru:</b>		
Lima	Sentrum Skakelkantoor	51-1-4716472 51-1-2656668 Ivalencia@amnet.com.pe
Arequipa	Sentrum  Mnr. Reynaldo Luque Vasquez	51-54-287770 arequipacenter@hotmail.com  51-54-266257
<b>Salvador:</b>		
	Mnr.& mev. Ming-Sen Lu Mnr. Roger Rodriguez Molina	503-2746282  503-2840279 rogerrod@es.com.sv
<b>VSA</b>		
Arizona	Mnr. Irving Raimi Mnr.& Mev. Kenny Ngo Mnr.Nguyen Cong Minh	1-602-975-1300 1-602-404-5341 1-602-581-0725 NMinhAZ@aol.com
Arkansas	Me.Toni Baca	1-602-278-4451
Kalifornië:	Mnr. Robert Jeffreys	1-501-253-8287
*Los Angeles	Los Angeles Sentrum Mnr.& mev. Tsung-Liang Lin	1-909-674-7814 1-626-914-4127 tlin54@hotmail.com
	Mnr.& Mev.Dong Phung Me.Tena Polny Normandin	SanGabriel199@hotmail.com 1-949-448-0955 tenanorm@ix.netcom.com
*Sacramento	Mnr.&Mev. Hieu De Tu	1-916-682-9540 SacCenter@juno.com

*San Diego	San Diego Sentrum	1-619-280-7982 quanyinsd@juno.com
	Mnr.& Mev. Tran Van Luu	1-619-475-9891
	Mnr.&Mev. Tang Thi	1-619-268-8651
	Mnr. Paul Darby	1-619-566-8945
*San Jose	Me. Sophie Lapaire	1-650-493-3355 sophieandpam@earthlink.net
	Me. Annie Nguyen	1-408-998-2342 annieng@ix.netcom.com
	Mnr.&Mev. Edgar Shyuan	1-408-463-0297
	Mnr. Loc Petrus	1-510-276-4631 Petrus1@ibm.net
	Mnr. Jim Su	1-408-253-8516 sumajim@aol.com
*San Francisco	Sentrum	sumasf@aol.com
	Mnr.&Mev. Khoa Dang Luong	1-415-753-2922
	Mnr.&Mev. Dan Hoang	1-415-333-9119
Colorado	Mnr.&Mev. Steven Wander	1-970-229-0259 smwander@aol.com
	Me. Victoria Singson	1-303-986-1248 <a href="mailto:singhai@ecentral.com">singhai@ecentral.com</a>
Florida: Cape Coral	Mnr.&Mev. Thai Dinh Nguyen	1-941-458-2639
	Me. Trina L. Stokes	1-941-482-7542 tls77@aol.com
Orlando	Mnr.&Mev. Tze-Chen Chen	1-407-321-8297 1-407-771-8895 tze-chen.chen@convergys.com
Georgia	Georgia Sentrum/Bhiksuni Ch'an Mo	1-770-936-9926 Georgiacnt@aol.Com
	Mnr. James Collins	1-770-934-2098
	Kim Dung Thi Nguyen	1-404-292-7952
Hawaii	Hawaii Sentrum	1-808-735-9180
	Me. Andrea Seu Chow Lee	1-808-599-4339
Illinois	Mnr.&Mev. John W. Hickey	1-630-963-2821
	Mnr.&Mev. Julian L. Chen	1-630-416-3821 yyvonne123@aol.com
Indiana	Mnr. &Mev. Duc Vu	1-317-293-5303 duchanh@aol.com
Kentucky	Mnr. &Mev Nguyen Minh	

	Hung	1-502-695-7257 FNGUYEN@MAIL.STATE.K
Massachusetts:		
Boston	Boston Sentrum Me. Gan Mai-Ky Mnr.& Mev. Huan-Chung Li	1-978-436-9982 1-508-791-7316 1-978-957-7021 yyfb@prodigy.com
Maryland	Me. Cynthia A. Lombardo Mnr. Nguyen Van Hieu	1-508-388-4306 1-301-933-5490 hungMDcent@aol.com
*Baltimore	Mnr. Robert Ectman	1-301-972-5654 bce94@hotmail.com
Michigan	Susan Manturuk	1-616-588-6341 manturuk@torchlake.com
Minnesota	Me. Quach Ngoc Mnr. Bob Caverly	1-612-722-7328 quach001@juno.com 1-612-557-9041
Missouri		
*Rolla	Mnr. Genda Chen	1-573-368-2679 gchen@umr.edu
*Jefferson	Me. Mary E. Steck	1-573-761-9969 Msteck5208@aol.com
Nebraska	Me. Celine Robertson	1-402-483-4067 <a href="mailto:ctrobert@yoda.unl.edu">ctrobert@yoda.unl.edu</a>
Nevada		
*Las Vegas	Me. Helen Wong	1-702-242-5688
New Jersey	New Jersey Sentrum Mnr.& mev. Nghiem The Trung Mnr. Chang Sheng Chou	1-973-2-9-1651 ttran@nji.com 1-609-667-3829 Tnghiem@juno.com 1-973-335-5336 JohnChou@ymlusa.com
Nieu Meksiko	Mnr. Nguyen Duong Anh Me. Sheri Wilson	1-505-2759601 1-0505-7581202
New York	Mnr.& Mev. Chih-Hua Tung	1-718-372-3921 dong@phys.colombia.edu
*Rochester	Me. Debra Couch	1-716-256-3961 couchd@us.ibm.com
North Carolina	Mnr.& Mev. Huynh Thien Tan	1-919-460-4622
Ohio	Mnr.& Mev. Vu van Phuong Mnr. Gilbert Rivera	1-513-887-8597 von@swoca.ohio.gov 1-513-381-4554

Oklahoma	Mnr.&Mev.Tran Kim Lam	wisdmeve@aol.com 1-405-632-1598 LTRAN2292@aol.com
Oregon: *Portland	Me.Vera Looijenga Mnr.&Mev.Minh Tran	1-503-234-1416 1-503-614-0147 orcenter@hotmail.com
	Mnr.&Mev.Alister Phuoc Minh Pham	1-503-642-1252 AlisterPhuocPham1@juno.com
Pennsylvania	Mnr.Ben Zwickel Mnr.&Mev.Diep Tam Nguyen	1-215-335-0969 1-610-626-5546 Diep.Ngu.PA@juno.com
	Mnr. Shi-Tao Yeh	1-610-640-0463 smchpa@juno.com
Texas: *Austin	Austin Sentrum	1-512-396-3471 jian.wu@worldnet.att.net
	Mnr.Dean Duong Tran	1-512-837-1684 duonghuy@netscape.net
*Dallas	Dallas Sentrum	1-214-339-9004 dlquanam@metronet.com
	Mnr.Tim Mecha	1-972-395-0225 mechat@email.msn.com
	Mnr.Weidong Duan Mnr.Jimmy Nguyen	1-214-528-9178water26@hotmail.com 1-817-737-1550 NGUYENJ@DynCrop.com
*Houston	Houston Sentrum Me.Carolyn Adamson	1-281-893-8300 1-713-6652659 caroltex@interserv.com
	Mnr.& Mev. Charles Le Nguyen	1-281-370-3898 DNguyen376@aol.com
	Mnr.& Mev. Wayne Cheng	1-281-8708081 joycheng@earthlink.net
*San Antonio	Mnr. Khoi Kim Le	1-210-558-6088
Virginia	Virginia Sentrum Mnr. Tuan Nguyen	Vacenter@hotmail.com 1-703-241-1342 chichai@netkonnnect.net
	Mnr.David Young	1-757-5872458 dkyoung@vabch.com
Washington: *Seattle	Mnr.Ben Tran Mnr.Edward Tan	1-425-643-3649 benptran007@hotmail.com 1-425-821-9877



Komamoto	Me. Tomoko Uchimura	81-96-3581856 quanyin@dd.ijj4u.or.jp
Osaka	Mnr. Ryu Norithito	81-6-6782-9643
<b>Korea:</b>		
Seoul	Seoul Sentrum	82-2-5772158 quanyin@unitel.co.kr
	Mnr. Jong- Cheol Oh	82-342-7236319
	Mnr. Kim Yound Chui	82-2-98-1822
	Mnr. Yoo Tae In	82-2-95-3927
	Mnr. Jung Chang Yul	82-2-203-8186
Pusan	Pusan Sentrum	82-51-6340065
	Mnr. Lee Sang Sik	82-51-783-5399
	Mnr. Song Ho Joon	82-51-897-4552
	Mnr. Hwang Sang Won	82-51-805-7283
	Mnr. Lee won Suk	82-51-894-6645
Chon Ju	Chon Ju Sentrum	82-652-274-7553
	Mnr. Ji-Hwan Lin	82-652-252-9088
Inchon	Inchon Sentrum	82-32-5795351
	Mnr. Yong-Je Baeg	82-32-888-0110
Taegu	Taegu Sentrum	82-53-743-4450
	Mnr. Kim Ik Hyeon	82-53-8165048
	Mnr. Ryoo Yin Ho	82-53-8568509
	Mnr. Chang Ik Hyun	82-53-7535264
Taejon	Taejon Sentrum	82-42-625-4801
	Mnr. Kim Soo Dong	82-42-2547309
Kwangiu	Kwangiu Sentrum	82-62-2329613
	Me. So-Yeon Kim	82-62-2325630
Cheju Island	Cheju Sentrum	82-64-99-6113
Andong	Andong Sentrum	82-751-821-3043
	Mnr. Kim Sam Tae	82-575-8734961
Youngdong	Youngdong Sentrum	82-582-5325821 <a href="mailto:hounri@unitel.co.kr">hounri@unitel.co.kr</a>
Chungok	Chungok Sentrum	82-573-6731399 <a href="mailto:chinghai@unitel.co.kr">chinghai@unitel.co.kr</a>
<b>Macau:</b>	Macau Sentrum	853-532231
	Kontak kantoor	853-532995
<b>Maleisië:</b>		
Alor Setar	Mnr Chiao-Shui Yu	60-4-7877453
Johor Bahru	Mnr. & Mev. Chi-Liang Chen	607-3516075 supreme2@tm.net.my
Penang	Penang Sentrum	60-4-8279903 smhpg@tm.net.my
	Mnr. & Mev. Lin Wah Soon	60-4-6420370

Kuala Lumpur	Kuala Lumpur Sentrum	60-3-9873904 klsrch@tm.net.my
	Mnr. Lau Woh Kwong	60-3-2213610
	Me. Mei-Huon Pan	60-12-2786098
<b>Nepal:</b>		
Kathmandu	Kathmandu Sentrum	977-1-273230
	Mnr. Narayan Ras Uprety	977-1-480232
	Mnr. Lok Bahadur Baral	977-1-430293
Pokhara	Mnr. & Mev. Baikuntha Poudel	977-61-26912
<b>Fillipyne</b>		
	Palawan Sentrum	63-48-4339248 vegthouse@hotmail.com
Singapoer	Singapoer Sentrum	65-741-7001 chinghai@singnet.com.sg
	Kontak kantoer	65-846-9237
<b>Thailand:</b>		
Bangkok	Sentrum	662-682-01389
	Me.Ladawang Na Ranong	662-5914571 edasnlad@samsorn.stou.ac.th
	Mnr. Wu Peir Yuan	66-1-8248294
Chiang Mai	Chang Mai Sentrum	66-53-217080
	Me. Siriwan Supatrchamnian	66-53-387126
Hah Yai	Had Yai Sentrum Songkhla	66-74-368329 (p/a 505)
Khon Kaen	Khon Kaen Sentrum	66-43-261-878
	Mnr. Paisal Chuangcham	66-43-241718
<b>***EUROPA***</b>		
Oostenryk	Weenen Sentrum	43-664-3826168 ChinghaiVienna@hotmail.com
	Mnr.& Mev. Nguyen Van Dinh	43-2955-70535
	Mnr. Shih-Tsung Lu	43-5236978 e8926732@stud1.tuwien.ac.at
<b>België:</b>		
Brussels	Sentrum	32-2-5275688
	Mnr.Tino Geerts	32-16-232337 phatphat@infonie.be
<b>Tjieg:</b>		
Praag	Sentrum	42-02-90058578
<b>Denemarke</b>	Me. Lee Ping, Brooks	45-75-457204
<b>Finland</b>	Me. Nguyen Thi Vien	358-9-342-1143
<b>Frankryk:</b>		
Parys	Sentrum: Mnr.Lebreton Patrick	33-1-43080559 chinghai@illumination.claranet.fr

Vaires/Marne	Mnr. Abdul Alim Pascal & Me. Ngo Thi Huong	33-1-60200014 thihuong@claranet.fr
Montpellier	Mnr. Nguyen Tich Hung E. Reynet Jeanine	33-4-67413257 33-4-75376232
<b>Duitsland:</b> Berlyn	Mnr. Phan Duy Phuong	49-30-3448388 phuong@berlin.sireco.net
Hamburg Munchen	Me. Britta Hemmerling Me. Kang Cheng  Me. Johanna Hoening	49-40-4397808 49-89-3616347 chinghai@aol.com 49-89-3401254 Ching Hai@aol.com
<b>Holland:</b> Nijmegen Amsterdam	Mnr. Dang Van Chanh mnr. Nguyen Ngoc Trung	31-24-3448107 31-294-41-9783
<b>Hongarye:</b> Boedapest	Boedapest Centrum  Mnr. & Mev. Lux Tamas Me. Dora Seres	361-363-3896 heaven-bud@mail.mata.vu.hu 36-309-611994 36-1386 2741
<b>Ierland:</b> Dublin	Mnr. & Mev. Bernard Leech	353-1-6249050
<b>Noorweë:</b> Oslo	Mnr. Nguyen Ngoc Tai	47-22-612939 <a href="mailto:tnguyen@c2i.net">tnguyen@c2i.net</a>
<b>Pole:</b> Cieszyn Szczecin Warskou	Mnr. Liam Ziming Mev. Grazyna Plocinizak Mev. To Soszynska	48-033-514988 48-091-4874953 48-22-6593897
<b>Slovenië:</b>	Mnr. Rastislav Alfonz Kovacic	386-63-814981 marketing.rogaska@siol.net
<b>Spanje:</b> Madrid  Valencia	Mev. King Lin-Min Mnr. Liang Pu-Wan Mnr. Wang Ya-King Me. Xi-Chun Wang &	34-1-3241802 34-1-5214510 34-5-2351521

Xin-Can Yang 34-96-3336208  
 Vegetarian House 34-96-3744361  
 Mnr. Yu Xi-Qi 34-96-3715269

**Swede:**

Malmö Mnr.& Mev. John Wu 46-40-973452  
 Stockholm Me. Pooi Lin Chen 46-8-7403792  
 Me. Li Dan 46-8-894566  
 lidan@mbox301.swipnet.se  
 Uppsala Me Premila Perera Ivarsson 46-18-302029  
 premila-perera@pharmacog.uu.se  
 Angelholm Mnr.& Mev.Nguyen Van Tuyen 46-431-26151  
 Me. Viveka Widlund 46-647-32097  
 widlund@swipnet.se

**Switzerland:**

Geneva Me. Feng- Li Liu 41-22-7973789  
 Me. Klein Ursula 41-22-3691550

**Verenigde Koninkryk:**

London Me. Chuk Yee Ng 44-1895 254521  
 Mnr. Nicholas Gardiner 44-181-9773647  
 SHIAUK@aol.com

Surrey Mnr. Hu Tchang Rong 44-1293-416698  
 Chester Chester Sentrum 44-151-3553936

**Rusland:**

Moskou Mnr. Rupasiri Perera 7-095-2424953  
 perera-rupasiri@mtu-net.ru

**\*\*\*OSEANIë\*\*\*****Australië:**

Adelaide Mnr. Leon Liensavanh 618-83326192  
 Brisbane Brisbane Sentrum 617-3374-3339  
 sumahai@gil.com.au  
 Mnr. Gerry Bisshop 61-7-3847-1646  
 gerry.bisshop@dnr.qld.gov.au  
 Mev. Tieng Thi Minh Chau 617-3826603  
 ctieng@dme.qld.gov.au  
 Canberra Mnr. & Mev. Khanh Huu Hoang 61-2-62591993  
 hoangk@bigpond.com  
 Sydney Sydney Sentrum 61-2-9724-4997  
 Me. Le Thi Thu Huong 61-2-966044589  
 smsydney@bigpond.com  
 Mnr.Hong Bo 61-2-96461612  
 hongbo\_huang@hotmail.com

Melbourne	Skakelkantoor	61-3-93961877 61-3-93312991
	Melbourne Sentrum	61-3-98900320 nang@eisa.net.au
	Mnr. Daniël Drenic	61-3-95239484
	Mnr. & Mev. Nguyen Luong Nang	61-3-9331-2991
	Mnr. Alan Khor	61-3-98574239
Perth	Perth Sentrum	61-8-9242-1189
	Mnr. David Robert Brooks	61-8-9418-6125 daveb@iinet.au
	Mnr. Ly Van Tri	61-8-9244-7661
Tasmanië	Mnr. Peter John Boatfield	61-3-62293878
<b>Nieu-Zeeland:</b>		
Auckland	Me. Sharllen Lee	649-4839454 shale@ihug.co.nz
	Me. Amy Ma	649-4802839
Tauranga	Me. Joy Daniels	64-7-5445268
Christchurch	Mnr. Michael Lin	64-3-3436918
Hamilton	Mnr. Alfred hieng Chong Yii	64-7-849-4442

Indien daar nie 'n kontakpersoon in u area is nie tree asseblief in verbinding met die kontakpersoon in die stad of land naaste aan u.

Inligting aangaande Oppermeester Ching Hai en die Quan Yin Metode kan verkry word van die volgende Wêreld-Wye-Web Internet bedieners:

<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/> (Formosa)

<http://www.Godsdirectcontact.com> (Singapore)

<http://www.light-sound.com> (Korea)

<http://www.jps.net/kannon/index/index.htm> (Japan)

<http://Godsdirectcontact.org> (Canada)

<http://mason.gmu.edu/~Iduan/index1.html> (USA)

<http://www.spiritweb.org/Spirit/audiovideo-archive-sumachinghai.html> (USA)

<http://www.spiritual-discovery.com> (Canada with real audio service)

[http://members.aol.com/ChingHai/d\\_hpage.htm](http://members.aol.com/ChingHai/d_hpage.htm) (Germany and in German)

<http://mach.ulb.ac.be/~ifaybish/> (Belgium)

<http://ourworld.compuserve.com/homepages/quanyim/> (UK)

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

(Book order- I have come to take you home)

**Die Oppermeester Ching Hai**

International Association Publishing Co., Ltd., Taipei, Formosa.

E-pos: [smchbooks@godsdirectcontact.org](mailto:smchbooks@godsdirectcontact.org)

Tel: (886) 2-87873935 \ Faks: (886) 2-87870873

**Boek Departement:**

E-Pos: [divine@Godsdirectcontact.org](mailto:divine@Godsdirectcontact.org)  
Faks: 1-240-352-5613 of 886-943-802-829  
(Jy is welkom om ons te help om Meester se boeke in ander tale te vertaal)

LA Sentrum Boekwinkel  
E-pos: [vole@earthlink.net](mailto:vole@earthlink.net)  
Faks: 1-909-738-9992

"A Journey through Aesthetic Realms" TV Programme Videobande  
E-pos: [art&spirituality@Godsdirectcontact.org](mailto:art&spirituality@Godsdirectcontact.org)  
Faks : 1-413-751-0848 (USA)

Geestelike Informaie :  
E-pos: [lovewish@Godsdirectcontact.org](mailto:lovewish@Godsdirectcontact.org)  
Faks: 886-946-730699

S.M. Celestial Co., Ltd.  
E-pos: [smcj@ms34.hinet.net](mailto:smcj@ms34.hinet.net)  
Tel: 886-2-87910860 \ Faks:886-2-87911216

Nuus Groep:  
E-pos: [lovesrc@Godsdirectcontact.org](mailto:lovesrc@Godsdirectcontact.org)  
Faks: 1-801-7409196 or 886-946-728475

Free Download websites for sample booklet:  
The Key of Immediate Enlightenment

(in 50 Languages)

<http://www.godsdirectcontact.org.tw/eng/publication/sample/sample.htm>

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

<http://www.godsdirectcontact.org/sample/>