

"اعثر على كنزك الأبدي وسيكون لك المعين الذي لا ينضب. وتلك بركة لا محدودة إلا أملك العبارات التي تصفها. أستطيع فقط أن أمجدها وآمل أن تصدقوني عند تمجيدها ، وأن تؤثر طاقتي على قلوبكم بشكل ما، وتسمو بكم إلى هذا النوع من الشعور الهائئ... عندها سوف تؤمنون. وبعد تعلم تلك الطريقة ، ستعرفون حقاً معنى كلماتي."

كبيرة المعلمات تشينج هاي

"نجنب الناس من حولنا العواقب الأخلاقية لأعمالهم والتي تحدد أقدارهم (الكارما) بالنظر إليهم ، أو التفكير فيهم ، أو بمشاركتهم كتاباً أو وجبة ، إلخ. هكذا نبارك الناس ونقل من الكارما لديهم. لهذا السبب نتأمل ، لننشر النور ونبدد الظلام. مباركون هم الذين يمنحوننا بعض ما لديهم من كارما. ونحن سعداء بمساعدتهم."

كبيرة المعلمات تشينج هاي

"باللغة البشرية ، ننطق بالهذر على الدوام علينا دائماً باللغو بر بر بر حول كل شيء. علينا أن نقارن، وأن نقيم، وأن نميز، ونعطي اسماً لكل شيء. أما المطلق، إذا كان مطلقاً حقيقياً ، فلن نستطيعوا حتى التفكير فيه. ولن نستطيعوا التحدث عنه. لن نستطيعوا حتى ذكره. لن نستطيعوا تصوره. ليس هنالك من شيء مفهوم؟"

كبيرة المعلمات تشينج هاي

أنباء سارة للنباتيين البروتين النباتي الأساسي

إن النظام الغذائي النباتي لا يعود بالفائدة العظيمة على ممارستنا الروحية فحسب ، بل أنه لا يمكن إنكار فائدته الضخمة لصحتنا أيضاً . إلا أنه يجب علينا دوماً إعطاء الاهتمام الخاص لنظامنا الغذائي ، والتأكد من توازنه ، وعدم نقصان البروتين فيه ، إذا أنه عنصر لا غنى لنا ، نحن النباتيين ، عنه .

وهناك نوعان من البروتين : أحدهما حيواني والآخر نباتي. فيشكل كل من الفول والبازلاء والفاصوليا البيضاء قسماً من البروتين. إذا أن النظام النباتي لا يشتمل فقط على تناول الخضر المسلوقة ، وإنما يجب أيضاً إدراج البروتين إلى المواد الغذائية حتى تكتمل بذلك عناصر الغذاء التي يحتاجها المرء .

كان الدكتور " ميللر " يعتقد أنه يجب علينا تناول الحبوب ، والفول ، والخضر والفاكهة طيلة حياتنا ، للحصول على ما نحتاجه من تغذية سليمة تحافظ على صحتنا . وعلى حد قوله أيضاً ، فإن " الفول " هو عبارة عن لحم من غير عظام". ولأن فول الصويا مرتفع القيمة الغذائية للغاية ، فإنه بافتراض أنه إذا لم يتناول الناس سوى نوع واحد من الغذاء ، وكان هذا النوع هو الفول الصويا ، فإنهم سيتمتعون بالعمر المديد". (مقتطف من فصل "لماذا يجب أن يكون الناس نباتيين" من كتاب كبيرة المعلمات تشينج هاي "الطريق المباشر للتنوير 1" والكتيب العينة).

إن تحضير طبق نباتي يشابه تحضير طبق مكون من اللحم ، إلا أننا نستبدل اللحم بالبروتين النباتي ، كقطع الدجاج النباتي ، والفخذ الضأن النباتي ،

وقطع اللحم النباتي! فعلى سبيل المثال ، وعضاً عن طهو اللحم مع الكرفس ، أو حساء الطحالب مع البيض ، بإمكاننا الآن طبخ اللحم النباتي المسلوق مع الكرفس أو حساء الطحالب مع أوراق الفول .

وفي حالة إذا كنتم تسكنون في بلد لا يوجد به بروتين نباتي ، فبإمكانكم الاتصال بالمركز المحلي للجمعية الدولية لكبيرة المعلومات تشينج هاي حيث تقطنون ، وسنطلعكم على المعلومات التي تتعلق بالموردين الرئيسيين وبالبيوت النباتية.

أما بالنسبة للمطبخ النباتي ، فبإمكانكم الرجوع إلى كتاب "المطبخ الأعلى" الذي نشرته الجمعية الدولية لكبيرة المعلومات تشينج هاي ، أو إلى أي كتاب آخر عن فن الطهي للنباتيين.

*تتوفر عند الطلب منشورات تدرج المطاعم النباتية حول العالم.

AMERICA

MEXICO

Name: Grupo Manjares Vegetarianos Internacionales S.A De C.V.
Vegetarian Food Company - Admopn La Joya Col.
Address: La Joya Apartado 22-149 C.P. 14091 Tlalpan D.F., Mexico
Tel/Fax: 52-5-8492755
E-mail: mexicocity@supernet.com.mx

USA:

Arizona:

Name: The Supreme Master Ching Hai International Association
Vegetarian House
Address: 4812 N. 7th Avenue Phoenix, AZ 85013 USA
Tel.: 1-602-2643480
Fax: 1-602-7800855
E-mail: NMinhAZ@aol.com

California:

*Los Angeles

Name: All Vegetarian Inc.
Address: 9649 Remer St. South El Monte CA 91733 USA
Tel.: 1-626-4485919/1-626-4485809

***Oakland**

Name: Bo De Vegetarian House
 Address: 464 8th St Oakland CA 94607 USA
 Tel.: 1-510-4442891
 Fax: 1-510-8347478

Name: Golden Lotus
 Address: 1301 Franklin St Oakland, CA 94612 USA
 Tel.: 1-510-3930382

***San Jose**

Name: The Supreme Master Ching Hai International Association
 Vegetarian House
 Address: 520 East Santa Clara Street, San Jose CA 95112 USA
 Tel.: 1-408-2923798/1-408-2923832
 E-mail: Veghouse@juno.com

Name: Vegetarian Food To Go
 Address: 388 East Santa Clara St. San Jose, CA 95113 USA
 Tel.: 1-408-2866335

Georgia

Name: Cafe Sunflower
 Address: 2140 Roswell Rd. Atlanta, GA 30309 USA
 Tel.: 1-404-3528859

Massachusetts

Name: Life and Light Vegetarian Restaurant
 Address: 115 Ela St W Newton MA 02165 USA
 Tel.: 1-617-6308101

Name: Quan Yin Vegetarian Restaurant
 Address: 56 Hamilton St. Worcester MA 01604, USA
 Tel.: 1-508-8311322
 Fax: 1-508-8313502

*Texas****Dallas**

Name: Suma Veggie Cafe
 Address: 800 E. Arapho Rd, #120, Richardson TX 75081 USA
 Tel.: 1-972-8898598

***Houston**

Name: Quan Yin Vegetarian Restaurant

Address: 10804-E Bellaire Blvd, Houston TX 77072 USA
 Tel.: 1-281-4987890
 Fax: 1-281-4987972

ASIA

FORMOSA (TAIWAN)

***Chiayi**

Name: The Supreme Master Ching Hai International Association
 Vegetarian House
 Address: 308 Hsinyeh East Road, Chiayi, Formosa, R.O.C.
 Tel.: 886-5-2234663

***Kaoshiung**

Name: Loving Food Corp.
 Vegetarian food wholesale & retail dealer
 Address: No.28, Chien-Hsin Road, San Min Dist, Kaohsiung, Formosa, R.O.C.
 Tel.: 886-7-3961420
 Fax: 886-7-3961637

***Tainan**

Name: Joy Vegetarian Plaza (Supermarket Chains)
 Address: 115 Section 2, Hsian-Tai-Ann Road, Ann-Nun District, Tainan,
 Formosa, R.O.C.
 Tel.: 886-6-2872102

HONG KONG

Name: Nature House
 Address: Shop 3, G/F Tai Wing House Tai Yuen Estate Tai Po. N.T., Hong Kong
 Tel.: 852-26652280/852-26670681

INDONESIA

Name: The Supreme Master Ching Hai International Association
 Vegetarian House
 Address: Jl Pasar Besar 3, Surabaya, Indonesia
 Tel.: 62-31-5469933

JAPAN:

***Gunma**

Name: Angel's Cookies (Tenshi no okashi)
 Address: 937 Kanbara Tsumagoi-mura, Agatsuma-gun, Gunma, Japan
 Tel/Fax: 81-279-971065

KOREA:

***Seoul**

Name: S.M. Vegetarian Restaurant
 Address: Seoul-City, Kang Nam-Ku, Poi-Dong, 22-10, Seoul, Korea
 Tel.: 82-2-5769637

MALAYSIA

Name: Pusat Makanan Sayur-Sayuran Litevon Vegetarian Center
 Address: 82 Lorong Hullon, 10050 Pulau Pinang, Malaysia
 Tel.: 60-4-2289601
 Fax: 60-4-2626909

EUROPE**GERMANY:*****Munich**

Name: S.M. Vegetarisch

Address: Amalienstr. 45, D-80799 Munich, Germany
 Tel.: 49-89-281882

SPAIN:***Malaga**

Name: Restaurante Vegetariano "El Legado Celestial"
 Address: Calle Medellin, N3, Bajo 29002 Malaga, Spain
 Tel.: 34-5-2351521

***Valencia**

Name: Restaurante Casa Vegetariana "Salud"
 Address: Calle Conde Altea, N44, Bajo 46005 Valencia, Spain
 Tel/Fax: 34-6-3744361

UNITED KINGDOM

Name: Chai Chinese Vegetarian Restaurant
 Address: 236 Station Road, Edgware, Middlesex HA8 7AU, UK
 Tel.: 44-181-9053033

OCEANIA**AUSTRALIA:*****Sydney**

Name: Tay Ho Vegetarian Restaurant
 Address: Shop 11 Belvedere Arcade 66-68 John St.,
 Calosamatta NSW 2166 Australia
 Tel.: 61-2-97287052