

"Pronađi svoje vlastito Neprolazno Blago i bit ćeš u stanju crpiti iz tog Neiscrpnog Izvora. To je beskrajni blagoslov! Ja nemam riječi da ga objasnim. Ja ga jedino mogu hvaliti i nadati se da ćete vjerovati mojim hvalama i da će moja energija nekako dostići vaše srce i podići vas do te vrste radosnog osjećaja, i tada ćete vjerovati. Nakon inicijacije stvarno ćete znati značenje mojih riječi. Nemam načina da vam objasnim taj Veliki Blagoslov koji mi je Bog podario i dao mi pravo da ga dalje prenosim bez ikakvih uvjeta i plaće za to."

~ Uzvišena Učiteljica Ching Hai ~

"Mi uzimamo nešto od karme ljudi oko nas, gledajući u njih, razmišljajući o njima, dijeleći s njima knjigu ili obrok, itd. To je način na koji mi blagosiljamo ljude i reduciramo njihovu karmu. To je razlog zbog kojeg meditiramo - da širimo svjetlo i rastjerujemo tamu. Blagoslovljeni su oni koji nam daju od svoje karme. Mi smo radosni da im pomažemo."

~ Uzvišena Učiteljica Ching Hai ~

"Na ljudskom jeziku mi čitavo vrijeme govorimo besmislice. Mi uvijek moramo o nečemu brbljati. Moramo uspoređivati, vrednovati, identificirati, moramo svemu dati ime. No o pravom Apsolutu, ako je pravi Apsolut, ne možemo čak ni govoriti. Ne, ne možemo govoriti. Ne možemo čak niti misliti o njemu. Ne možemo ga niti zamisliti. Tamo nema ničega. Razumijete?"

~ Uzvišena Učiteljica Ching Hai ~

Dobre vijesti za vegetarijance

VAŽNI BILJNI PROTEINI

V egetarijanska prehrana nije samo od velike koristi za našu spiritualnu praksu, ona je i jako zdrava. No, moramo obratiti posebnu pažnju ravnoteži hranjivih sastojaka i biti sigurni da nema nestašice najpotrebnijih biljnih proteina.

Imamo dvije vrste proteina: životinjskog i biljnog porijekla. Soja, slanutak i mahune su jedan od izvora biljnih proteina. Vegetarijanska prehrana ne znači da se jede samo prženo povrće. Proteini trebaju biti uključeni da upotpune hranjivost koju osoba treba.

Dr. Miller je bio vegetarijanac cijeli život. Bavio se medicinom i četrdeset godina je tretirao siromašne u Kini. On vjeruje da je dovoljno da jedemo samo žitarice, mahunarke, voće i povrće, i da time dobijamo sve hranjive tvari potrebne za održavanje dobrog zdravlja. Po dr. Milleru "gruševina od soje (tofu) jeste 'meso' bez kostiju".

Pošto je soja vrlo hranjlljiva, kada bi došlo do toga, da ljudi mogu jesti samo jedno vrstu hrane, a to bi bila soja, mogli bi proživjeti duže.

Pripremanje vegetarijanskog obroka isto je kao kuhanje obroka s mesom, s time da se umjesto mesa upotrijebe biljni proteini kao što su: komadi vegetarijanskog pileta, vegetarijanske šunke ili vegetarijanskog mesa. Naprimjer; umesto da kuhamo "odrezak s

celerom" ili "juhu sa algama i jajima" možemo to sada kuhati kao "vegetarijansko meso s celerom" ili "juhu s algama sa tofuom".

Ako živite u zemlji gdje se ne mogu nabaviti ovi vegetarijanski proteinski sastojci, kontaktirajte lokalni centar Međunarodnog Udruženja Uzvišene Učiteljice Ching Hai i pribaviti ćemo vam informacije o nekim većim opskrbljivačima i vegetarijanskim restoranima.

Način pripremanja vegetarijanske hrane možete pronaći u knjizi "Vrhunska kuhinja", koju je izdalo Internacionalno Udruženje Uzvišene Učiteljice Ching Hai ili u bilo kojoj drugoj vegetarijanskoj kuharici.

Napomena: Dr. Miller je bio vegetarijanac cijeli svoj život. On je bio liječnik praktičar i 40 je godina tretirao je siromašne u Republici Kini.

Da bi dobili listu vegetarijanskih restorana širom svijeta posjetite:

<http://www.godsdirectcontact.com/vegetarian/veg.html>

Neki izabrani vegetarijanski restorani:

AMERICA

MEXICO

Ime: Grupo Manjares Vegetarianos Internacionales S.A De C.V.
Vegetarian Food Company - Admopn La Joya Col.

Adresa: 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:

Ime: The Supreme Master Ching Hai International Association
Vegetarian House

Adresa: 4812 N. 7th Avenue Phoenix, AZ 85013 USA

Tel.: 1-602-2643480

Fax: 1-602-7800855
E-mail: NMinhAZ@aol.com

California:

*Los Angeles

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

*Oakland

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

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

*San Jose

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

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

Georgia

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

Massachusetts

Ime: Life and Light Vegetarian Restaurant
Adresa: 115 Ela St W Newten MA 02165 USA
Tel.: 1-617-6308101

Ime: Quan Yin Vegetarian Restaurant
Adresa: 56 Hamilton St. Worcester MA 01604, USA
Tel.: 1-508-8311322

Fax: 1-508-8313502

Texas

*Dallas

Ime: Suma Veggie Cafe

Adresa: 800 E. Arapho Rd, #120, Richardson TX 75081 USA

Tel.: 1-972-8898598

*Houston

Ime: Quan Yin Vegetarian Restaurant

Adresa: 10804-E Bellaire Blvd, Houston TX 77072 USA

Tel.: 1-281-4987890

Fax: 1-281-4987972

ASIA

FORMOSA (TAIWAN)

*Chiayi

Ime: The Supreme Master Ching Hai International Association
Vegetarian House

Adresa: 308 Hsinyeh East Road, Chiayi, Formosa, R.O.C.

Tel.: 886-5-2234663

*Kaoshiung

Ime: Loving Food Corp.
Vegetarian food wholesale & retail dealer

Adresa: No.28, Chien-Hsin Road, San Min Dist, Kaohsiung, Formosa,
R.O.C.

Tel.: 886-7-3961420

Fax: 886-7-3961637

*Tainan

Ime: Joy Vegetarian Plaza (Supermarket Chains)

Adresa: 115 Section 2, Hsian-Tai-Ann Road, Ann-Nun District, Tainan,
Formosa, R.O.C.

Tel.: 886-6-2872102

*Taipei

Ime: Loving Food Corp.
Vegetarian food wholesale & retail dealer

Tel.: 886-2-3815836

HONG KONG

Ime: Nature House

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

INDONESIA

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

JAPAN:

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

KOREA:

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

MALAYSIA

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

EUROPE

GERMANY:

*Munich
Ime: S.M. Vegetarisch
Adresa: Amalienstr. 45, D-80799 Munich, Germany
Tel.: 49-89-281882

SPAIN:

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

*Valencia

Ime: Restaurante Casa Vegetariana "Salud"

Adresa: Calle Conde Altea, N44, Bajo 46005 Valencia, Spain
Tel/Fax: 34-6-3744361

UNITED KINGDOM

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

OCEANIA

AUSTRALIA:

*Sydney

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