

Sisukord

Sissejuhatus	4
Lühikokkuvõte Kõrgeima Meistri Ching Hai eluloost	9
Teisepoolse maailma salapära	12
Kõrgeima Meistri Ching Hai loeng	
26. juunil 1992, ÜRO saalis, New Yorgis	
Initsiatsioon: Quan Yin Meetod	61
Viis Juhist	64
Taimetoitluse kasulikkus	66
Tervis ja toitumine	67
Ökoloogia ja keskkond	72
Maailma näljahäda	74
Loomade kannatused	74
Pühakud ja teised tuntud taimetoitlased	75
Meister vastab küsimustele	78
Taimetoitus:	
Parim lahendus ülemaailmsele veekriisile	91
Väljaanded	94
Head uudised taimetoitlastele	102
Kuidas meiega ühendust võtta	106

Väike märkus

* Rääkides Jumalast või Ülimast Hingest õpetab Meister meid kasutama soota nimesid vältimaks vaidlusi teemal, kas Jumal on nais- või meessoost.

* Olles nii kunstnik kui ka vaimne õpetaja armastab Kõrgeim Meister Ching Hai kõiki sisemise ilu väljendusi. See ongi põhjuseks, miks ta kutsub Vietnami “Au Laciks” ja Taivani “Formoosaks”. Au Lac on iidne Vietnami nimi, mis tähendab “õnne”. Nimetus Formoosa väljendab täiuslikumalt selle saare ja selle inimeste ilu. Meister tunneb, et nende nimede kasutamine toob sellele saarele ja ka selle elanikele vaimset ülendamist ja õnne.