

„Findet euren eigenen ewigen Schatz, und ihr werdet fähig sein, aus seiner unerschöpflichen Quelle zu schöpfen. Das ist unbegrenzter Segen! Ich habe keine Worte, mit denen ich dafür werben könnte. Ich kann ihn nur loben und hoffen, daß ihr meinem Lob glaubt und daß meine Energie irgendwie euer Herz berühren und euch zu diesem Glücksgefühl erheben wird, und dann werdet ihr es glauben. Nach der Einweihung werdet ihr die Bedeutung meiner Worte wahrhaft kennen. Ich kann euch auf keine Weise einen Begriff von dieser großen Segnung geben, die Gott mir geschenkt und zu verteilen berechtigt hat, ohne Kosten und Bedingungen.“

~ Die Höchste Meisterin Ching Hai ~

„Wir übernehmen Karma von den Menschen um uns, wenn wir sie ansehen, wenn wir über sie nachdenken, wenn wir ein Buch oder eine Mahlzeit teilen, etc. Auf diese Weise segnen wir Menschen und verringern ihr Karma. Deshalb praktizieren wir, um das Licht zu verbreiten und die Dunkelheit zu vertreiben. Gesegnet sind jene, die uns etwas von ihrem Karma geben. Wir sind glücklich, ihnen zu helfen.“

~ Die Höchste Meisterin Ching Hai ~

„In der menschlichen Sprache reden wir die ganze Zeit Unsinn. Wir müssen immer über alles Blabla machen. Wir müssen vergleichen, wir müssen bewerten, wir müssen feststellen, wir müssen allem einen Namen geben. Aber über das Absolute, wenn es das wahrhaft Absolute ist, könnte man nicht einmal sprechen. Man kann darüber nicht reden. Man kann nicht einmal darüber nachdenken. Man kann es sich nicht vorstellen. Da ist nichts. Verstanden?“

~ Die Höchste Meisterin Ching Hai ~

Gute Nachrichten für Vegetarier *Pflanzliches Eiweiß darf nicht fehlen*

Wenn wir uns vegetarisch ernähren, ist es nicht nur für unser Praktizieren von Vorteil, sondern auch für unsere Gesundheit. Wir müssen jedoch auf eine ausgewogene Ernährung achten und besonders darauf, daß uns das so notwendige vegetarische Eiweiß nicht fehlt.

Es gibt zwei Arten von Eiweiß: tierisches und pflanzliches. Sojabohnen, Kicher- und Zuckererbsen sind u.a. pflanzliche Eiweißquellen. Sich vegetarisch ernähren heißt nicht einfach gebratenes Gemüse zu essen. Eiweiß sollte auch nicht fehlen, damit alle nötigen Nährstoffe vorhanden sind, die der Mensch braucht.

Dr. Miller war zeit seines Lebens Vegetarier. Als Arzt behandelte er vierzig Jahre lang die Armen in der Republik China. Dr. Miller glaubte, daß wir allein durch den Verzehr von Obst, Gemüse, Getreide und Bohnen alle zur Aufrechterhaltung eines guten Gesundheitszustandes notwendigen Nährstoffe aufnehmen können. "Tofu ist", so Dr. Miller, "Fleisch ohne Knochen."

"Sojabohnen sind ja sehr nahrhaft: Nehmen wir an, die Menschen hätten nur ein einziges Nahrungsmittel zur Verfügung und würden Sojabohnen essen, so könnten sie damit länger überleben."

Die Zubereitung einer vegetarischen Mahlzeit kann genauso erfolgen wie die eines Fleischgerichts, nur daß anstelle des Fleisches Zutaten aus pflanzlichem Eiweiß verwendet werden, wie Sojafleisch (Sojawürfel, Sojagranulat etc.), vegetarischer Schinken, Seitan oder Tofu etc. Anstatt zum Beispiel "Gebratene Fleischstückchen mit Sellerie" oder "Algensuppe mit Ei" zu kochen, kann das Gericht jetzt zu "Sojafleisch mit Sellerie" oder "Algensuppe mit Tofublättern" umgestaltet werden.

Wenn Sie in einem Land leben, wo diese Zutaten aus pflanzlichem Eiweiß nicht im Handel erhältlich sind, können Sie das Zentrum des Internationalen Vereins der Höchsten Meisterin Ching Hai an Ihrem Ort kontaktieren. Wir lassen Ihnen gerne Informationen über einige Hersteller und vegetarische Restaurants zukommen.

Wie man vegetarisch kocht, können Sie in dem Buch „**The Supreme Kitchen**“ (auf deutsch etwa „**Höchste Kochkunst**“) vom Internationalen Verein der Höchsten Meisterin Ching Hai oder in anderen vegetarischen Kochbüchern nachlesen.

Unter der folgenden URL finden Sie eine Liste mit vegetarischen Restaurants in aller Welt, die ständig erweitert und aktualisiert wird:

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

Hier einige ausgewählte Restaurants bzw. Großhändler für vegetarische Lebensmittel:

AMERIKA

MEXICO

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

Adresse: 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

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

Tel.: 1-602-2643480

Fax: 1-602-7800855

E-Mail: NMinhAZ@aol.com

Georgia

Name: Cafe Sunflower

Adresse: 2140 Roswell Rd. Atlanta, GA 30309 U.S.A.

Tel.: 1-404-3528859

Kalifornien:

*Los Angeles

Name: All Vegetarian Inc.

Adresse: 9649 Remer St. South El Monte CA 91733 U.S.A

Tel.: 1-626-4485919/1-626-4485809

*Oakland

Name: Bo De Vegetarian House

Adresse: 464 8th St Oakland CA 94607 USA

Tel.: 1-510-4442891

Fax: 1-510-8347478

Name: Golden Lotus
Adresse: 1301 Franklin St Oakland, CA 94612 U.S.A.
Tel.: 1-510-3930382

*San Jose

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

Name: Vegetarian Food To Go
Adresse: 388 East Santa Clara St. San Jose, CA 95113 U.S.A.
Tel.: 1-408-2866335

Massachusetts

Name: Life and Light Vegetarian Restaurant
Adresse: 115 Ela St W Newten MA 02165 U.S.A.
Tel.: 1-617-6308101

Name: Quan Yin Vegetarian Restaurant
Adresse: 56 Hamilton St. Worcester MA 01604, U.S.A.
Tel.: 1-508-8311322
Fax: 1-508-8313502

Texas

*Dallas

Name: Suma Veggie Cafe
Adresse: 800 E. Arapho Rd, #120, Richardson TX 75081 U.S.A.
Tel.: 1-972-8898598

*Houston

Name: Quan Yin Vegetarian Restaurant
Adresse: 10804-E Bellaire Blvd, Houston TX 77072 U.S.A.
Tel.: 1-281-4987890
Fax: 1-281-4987972

ASIEN

FORMOSA (TAIWAN)

*Chiayi

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

*Kaoshiung

Name: Loving Food Corp

Vegetarian food wholesale & retail dealer

Adresse: 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)

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

Tel.: 886-6-2872102

*Taipei

Name: Bodhidharma Vegetarian Restaurant

Adresse: 140 Jin Hua Street, Taipei City, Formosa (Taiwan), R.O.C.

Tel.: 886-2-23516651

HONGKONG

Name: Nature House

Adresse: Shop 3, G/F Tai Wing House Tai Yuen Estate Tai Po. N.T., Hong Kong

Tel.: 852-26652280/852-26670681

INDONESIEN

Name: The Supreme Master Ching Hai International Association
Vegetarian House

Adresse: Jl Pasar Besar 3, Surabaya, Indonesia

Tel.: 62-31-5469933

JAPAN:

*Gunma

Name: Angel's Cookies (Tenshi no okashi)

Adresse: 937 Kanbara Tsumagoi-mura, Agatsuma-gun, Gunma, Japan

Tel/Fax: 81-279-971065

KOREA:

*Seoul

Name: S.M. Vegetarian Restaurant

Adresse: Seoul-City, Kang Nam-Ku, Poi-Dong, 22-10, Seoul, Korea

Tel.: 82-2-5769637

MALAYSIA

Name: Pusat Makanan Sayur-Sayuran Litevon Vegetarian Center

Adresse: 82 Lorong Hullon, 10050 Pulau Pinang, Malaysia

Tel.: 60-4-2289601

Fax: 60-4-2626909

EUROPA

DEUTSCHLAND:

*München

Name: S.M. Vegetarisch

Adresse: Amalienstr. 45, D-80799 Munich, Germany.

Tel.: 49-89-281882

GROßBRITANNIEN

Name: Chai Chinese Vegetarian Restaurant

Adresse: 236 Station Road, Edgware, Middlesex HA8 7AU, UK

Tel.: 44-181-9053033

SPANIEN:

*Malaga

Name: Restaurante Vegetariano "El Legado Celestial"

Adresse: Calle Medellin, N3, Bajo 29002 Malaga, Spain

Tel.: 34-5-2351521

*Valencia

Name: Restaurante Casa Vegetariana "Salud"

Adresse: Calle Conde Altea, N44, Bajo 46005 Valencia, Spain

Tel/Fax: 34-6-3744361

OZEANIEN

AUSTRALIEN:

*Sydney

Name: Tay Ho Vegetarian Restaurant

Adresse: Shop 11 Belvedere Arcade 66-68 John St.,

Calosamatta NSW 2166 Australia

Tel.: 61-2-97287052