

“Βρες τον Αιώνιο Θησαυρό σου και θα μπορείς να παίρνεις από την Ανεξάρτητη Πηγή του. Αυτό είναι Απεριόριστη Ευλογία! Δεν έχω λόγια για να το διαφημίσω. Μόνο να το επαινέσω μπορώ και ελπίζω ότι θα πιστέψετε τον έπαινό μου και ότι η ενέργειά μου θα επηρεάσει με κάποιο τρόπο την καρδιά σας και θα σας ανυψώσει σ’ εκείνη την αίσθηση χαράς και τότε θα πιστέψετε. Ύστερα από τη μύηση, θα ξέρετε τι σημαίνουν τα λόγια μου. Δεν έχω τρόπο να σας μεταδώσω αυτή τη Μεγάλη Ευλογία, που ο Θεός έχει απονεμίσει σε μένα και μου έχει δώσει το δικαίωμα να μεταδίδω, δωρεάν και δίχως προϋποθέσεις”.

- Ανώτατη Διδασκάλισσα Τσινγκ Χάι -

“Παίρνουμε ένα μέρος από το κάρμα των ανθρώπων τριγύρω μας, όταν τους κοιτάζουμε, όταν τους σκεπτόμαστε, όταν μοιραζόμαστε ένα βιβλίο ή ένα γεύμα κλπ. Έτσι ευλογούμε τους ανθρώπους και μειώνουμε το κάρμα τους. Είμαστε ευτυχείς που τους βοηθάμε”.

- Ανώτατη Διδασκάλισσα Τσινγκ Χάι -

“Με την ανθρώπινη γλώσσα λέμε συνεχώς ανοησίες. Λέμε πάντοτε μπλα, μπλα, μπλα για οτιδήποτε. Είμαστε αναγκασμένοι να συγκρίνουμε, να εκτιμούμε, να προσδιορίζουμε, να δίνουμε ένα όνομα σε οτιδήποτε. Αλλά, για το Απόλυτο, αν είναι το Αληθινά Απόλυτο, δεν θα μπορούσατε καν να μιλήσετε. Δεν μπορείτε να μιλήσετε γι’ αυτό. Ούτε καν να το σκεφτείτε. Δεν μπορείτε να το φανταστείτε. Δεν υπάρχει τίποτα. Καταλαβαίνετε;”

- Ανώτατη Διδασκάλισσα Τσινγκ Χάι -

Καλά Νέα για τους Χορτοφάγους Η Βασική Φυτική Πρωτεΐνη

Μια χορτοφαγική διατροφή δεν είναι μόνο εξαιρετικά ευεργετική για την πνευματική μας πρακτική, αλλ' επίσης είναι και πολύ υγιεινή για μας. Πρέπει πάντως να προσέχουμε ιδιαίτερα την ισορροπία της διατροφής και να είμαστε σίγουροι ότι δεν θα στερούμεθα την πολύ απαραίτητη φυτική πρωτεΐνη.

Υπάρχουν δύο είδη πρωτεΐνης: η ζωική πρωτεΐνη και η φυτική πρωτεΐνη. Η σόγια και τα μπιζέλια είναι μερικές από τις πηγές φυτικής πρωτεΐνης. Το να ακολουθείς μια χορτοφαγική διατροφή δεν σημαίνει ότι τρως μόνο βραστά λαχανικά. Πρέπει να περιλαμβάνεται και πρωτεΐνη για να συμπληρώνετε η διατροφή που απαιτείται για ένα άτομο.

Ο Δρ. MILLER υπήρξε χορτοφάγος σε όλη του τη ζωή. Ήταν γιατρός και φρόντιζε τους φτωχούς στη Δημοκρατία της Κίνας για σαράντα χρόνια. Πίστευε ότι, για να διατρεφόμεστε επαρκώς ώστε να διατηρούμαστε σε καλή υγεία δεν χρειάζεται παρά να τρώμε δημητριακά, φασόλια, φρούτα και λαχανικά. Σύμφωνα με τον Δρ. MILLER: "Το γάλα του φασολιού είναι "κρέας" δίχως κόκαλα".

"Όπως και η σόγια είναι πολύ θρεπτική· αν υποθέσουμε ότι οι άνθρωποι μπορούσαν να τρώνε ένα είδος τροφής και έτρωγαν σόγια, θα μπορούσαν να επιβιώσουν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα".

Η προετοιμασία ενός χορτοφαγικού γεύματος είναι η ίδια με το μαγείρεμα ενός γεύματος με κρέας, εκτός από το ότι τα συστατικά της φυτικής πρωτεΐνης, όπως είναι χορτοφαγικά κομμάτια κοτόπουλου, χορτοφαγικό χοιρινό ή χορτοφαγικές φέτες κρέας χρησιμοποιούνται αυτοδύναμα. Για παράδειγμα, αντί να μαγειρεύει "τηγανητό ψιλοκομμένο κρέας με σέλινο" ή "φυκόσουπα με αυγά" μπορούμε τώρα να τα μαγειρεύουμε ως "τηγανητό ψιλοκομμένο χορτοφαγικό κρέας με σέλινο" ή "φυκόσουπα με φασόλια".

Αν βρίσκεστε σε χώρες όπου δεν υπάρχουν διαθέσιμα τέτοια συστατικά φυτικής πρωτεΐνης, μπορείτε να 'ρθείτε σε επαφή με το τοπικό Κέντρο του Διεθνούς Ιδρύματος Ανώτατη Διδασκάλισσα Τσινγκ Χάι κι εμείς θα σας δώσουμε πληροφορίες για κάποιους βασικούς προμηθευτές και για εστιατόρια χορτοφαγίας.

Σημείωση: Ο Δρ. MILLER υπήρξε χορτοφάγος σε όλη τη ζωή του. Άσκησε την ιατρική και θεράπευε τους φτωχούς στη Δημοκρατία της Κίνας επί σαράντα χρόνια.

Χορτοφαγικά Εστιατόρια σ' όλο τον Κόσμο

ΒΟΡΕΙΟΣ ΑΜΕΡΙΚΗ

Η.Π.Α

Αριζόνα

Όνομα: The Supreme Master Hai International Association Vegetarian House
Διεύθυνση: 4812N.7th Avenue Phoenix, AZ 85013 U.S.A
TEL:1-602-264-3480/Fax:1-602-780-0855 E-Mail: NMinhAZ@aol.com

Καλιφόρνια

◆ **Οκλαντ**

Όνομα: Bo De Vegetarian House
Διεύθυνση: 464 8th St Oakland CA 94607 U.S.A
TEL:1-510-444-2891/Fax:510-8347478

Όνομα:Golden Lotus
Διεύθυνση:1301 Franklin St Oakland, CA 94612 U.S.A.
TEL:1-510-393-0382

◆ **Λος Αντζελες**

Όνομα: All Vegetarian Inc.
Διεύθυνση: 9649 Remer St. South El Monte CA 91733 U.S.A
TEL: 1-626-4485919/1-626-4485809

◆ **Σαν Χοσέ**

Όνομα: The Supreme Master Ching Hai International
Association Vegetarian House
Διεύθυνση:520 East Santa Clara Street, San Jose CA 95112 U.S.A
TEL: 1-408-292-3798/1-408-292-3832
E-mail: Veghouse@juno.com

Όνομα:Vegetarian Food To Go
Διεύθυνση:388 East Santa Clara St. San Jose, CA 95113 U.S.A

Γεωργία

Όνομα: Cafe Sunflower

Διεύθυνση: 2140 Roswell Rd. Atlanta. GA
30309 U.S.A. TEL: 1-404-352-8859

Τέξας

◆ Ντάλλας

Όνομα: Suma Veggie Cafe

Διεύθυνση: 800 E. Arapho Rd, #120, Richardson TX 75081 U.S.A
TEL: 1-972-889-8598

◆ Χιούστον

Όνομα: Quan Yin Vegetarian Restaurant

Διεύθυνση: 10804-E Bellaire Blvd, Houston TX 77072 U.S.A
TEL: 1-281-498-7890 FAX: 1-281-498-7972

Μασσαχουσέττη

Όνομα: Life and Light Vegetarian Restaurant

Διεύθυνση: 115 Ela St W Newton MA 02165 U.S.A
TEL: 1-617-630-8101

Όνομα: Quan Yin Vegetarian Restaurant

Address: 56 Hamilton St. Worcester MA 01604, U.S.A.
TEL: 1-508-831-1322 FAX: 508-831-3502

KENTRIKH AMEPIKH

Μεξικό

Όνομα: Grupo Manjares Vegetarianos Internacionales S.A

De C.V. Vegetarian Food Company Admopn La Joya Col.

Διεύθυνση: La Joya Apartado 22-149 C.P. 14091 Tlalpan D.F.,
TEL\FAX: 525-8492755 E-mail: mexicocity@supernet.com.mx

ΑΣΙΑ

Φορμόζα

◆ Ταϊπέι

Όνομα: Loving Food Corp

Vegetarian food wholesale & retail dealer
TEL: 886-2-3815836

◆ *Chiayi*

Όνομα: The Supreme Master Ching Hai International
Association Vegetarian House

Διεύθυνση: 308 Hsiinyeg East Road, Chiayi, Formosa, R.O.C.
TEL: 886-5-2234663

◆ *Kaoshing*

Όνομα: Loving Food Corp
Vegetarian food wholesale & retail dealer

Διεύθυνση: No. 28, Chien-Hsin Road, San Min Dist, Kaohsiung, Formosa, R.O.C.
TEL: 886-7-3961420 FAX: 886-7-3961420 FAX: 886-7-3961637

◆ *Tainan*

Όνομα: Joy Vegetarian Plaza (Supermarket Chains)

Διεύθυνση: 115 Section 2, Hsian-Tai- Ann Road, Ann-Nun District, Tainan,
Formosa, R.O.C.
TEL: 886-6-2872102

Χονκ Κονγκ

TEL: 852-2394814 FAX: 852-23902926

Όνομα: Nature House

Διεύθυνση: Shop 3, G/F Tai Po. N.T., Hong Kong
TEL: 852-26652280/852-26670681

Ινδονησία

Όνομα: The Supreme Master Ching Hai
International Association Vegetarian House

Διεύθυνση: Jl Pasar Besar 3 Surabaya Indonesia
TEL: 6231-5469933

Ιαπωνία

◆ *Gunma*

Όνομα: Angel's Cookies (Tenshi no okashi)

Διεύθυνση: 937 Kanbara Tsumagoi-mura, Agatsuma-gun, Gunma, Japan
TEL\FAX: 81-279-971065

Κορέα

Όνομα: S.M. Vegetarian Restaurant

Διεύθυνση: Seoul-City, Kang Nam-Ku, Poi-Dong, 22-10, Seoul, Korea
TEL: 82-2-576-9637

Μαλαισία

Όνομα: Rusat Makanan Sayur-Sayuran Litevon Vegetarian Center
Διεύθυνση: 82 Lorong Hullon, 10050 Pulau Pinang, Malaysia
TEL: 604-2289601 FAX: 604-2626909

ΕΥΡΩΠΗ

Γερμανία

◆ Μόναχο

Όνομα: S.M. Vegetarisch
Διεύθυνση: Amalienstr, 45, D-80799 Munich, Germany.
TEL: 49-89-281882

Ισπανία

◆ Malaga

Όνομα: Restaurante Vegetariano "El Legado Celestial"
Διεύθυνση: Calle Medellin, N3, Bajo 29002 Malaga, Spain
TEL: 34-5-2351521

◆ Valencia

Όνομα: Restaurante Casa Vegetariana "Salud"
Διεύθυνση: Calle Conde Altea, N44, Bajo 46005 Valencia, Spain
TEL\FAX: 34-6-3744361

Αγγλία

Όνομα: Chai Chinese Vegetarian Restaurant
Διεύθυνση: 236 Station Road, Edgware, Middlesex HA8 7AU, UK
TEL: 44-181-9053033

ΟΚΕΑΝΙΑ

Αυστραλία

◆ Σύδνεϋ

Όνομα: Tay Ho Vegetarian Restaurant
Διεύθυνση: Shop 11 Belvedere 66-68 John St, Calosamatta NSW
2166 Australia