

“Temukan Harta Karun Abadi Anda, Anda akan dapat memperolehnya dari Sumber yang tak ada habis-habisnya. Ini merupakan rahmat yang tidak terhingga! Saya tidak memiliki kata-kata untuk menyatakannya. Saya hanya dapat memujinya dan mengharapkan agar Anda mempercayai pujian saya, dan energi saya sedikit banyak akan mempengaruhi hati Anda dan mengangkat Anda ke suatu keadaan yang membahagiakan, dan kemudian Anda akan percaya. Setelah inisiasi, Anda akan benar-benar mengerti arti dari kata-kata saya. Saya tidak dapat menyampaikan kepada Anda, berkah agung Tuhan yang telah dilimpahkan kepada saya, dan saya diberi wewenang untuk membagikannya, tanpa biaya dan syarat.”

Supreme Master Ching Hai

Kami mengambil sebagian karma dari orang-orang di sekeliling kami, dengan menatap mereka, dengan memikirkan mereka, ketika membagikan buku atau makanan, dan lain-lain. Inilah cara kami memberkati orang dan mengurangi karma mereka. Inilah sebabnya mengapa kami berlatih, demi menyebarkan Cahaya dan mengusir kegelapan. Beruntunglah orang-orang yang memberikan kami sebagian dari karma mereka. Kami merasa gembira menolong mereka.”

Supreme Master Ching Hai

“Dalam bahasa manusia kita senantiasa omong kosong. Kita selalu mesti bercerita panjang lebar mengenai segalanya. Kita mesti membandingkan, kita mesti menilai, kita mesti mengidentifikasi, kita mesti memberi nama kepada segala sesuatu. Namun, yang mutlak (absolut), jika itu yang benar-benar mutlak, Anda bahkan tidak dapat membicarakannya. Anda bahkan tidak dapat memikirkannya. Anda tidak dapat membayangkannya. Tidak ada apa-apa, paham?”

Supreme Master Ching Hai

KABAR GEMBIRA BAGI VEGETARIAN!

Protein penting berasal dari sayur-sayuran

Bervegetarian tidak hanya bermanfaat bagi latihan rohani kita, tetapi juga sangat menyehatkan. Bagaimanapun kita harus memberi perhatian khusus pada keseimbangan nutrisi dan memastikan bahwa kita tidak kekurangan protein nabati yang paling banyak dibutuhkan.

Ada dua jenis protein yaitu protein hewani dan protein nabati. Kacang kedelai, kacang polong manis dan kacang polong salju, adalah sumber protein nabati. Bervegetarian tidak berarti hanya makan sayur tumis. Protein harus termasuk untuk melengkapi nutrisi yang dibutuhkan seseorang.

Dr. Miller mengatakan bahwa kita hanya butuh makan biji-bijian, kacang polong, buah-buahan dan sayur-sayuran untuk mendapatkan semua nutrisi yang kita butuhkan dalam upaya memelihara kesehatan yang baik. Dr. Miller juga mengatakan bahwa “Tahu adalah daging tanpa tulang”. Kacang kedelai sangat bergizi, andaikata orang-orang hanya dapat makan satu macam makanan, dan mereka makan kacang kedelai, mereka akan dapat mempertahankan hidup lebih lama (ini dikutip dari bab “Mengapa Orang Harus Menjadi Vegetarian” di dalam buku *Supreme Master Ching Hai* *Kunci Mencapai Pencerahan Seketika 1* dan buku contoh).

Menyiapkan makanan nabati sama seperti memasak makanan dengan daging, kecuali bahan-bahan protein nabati termasuk potongan ayam nabati, ham nabati atau irisan daging nabati digunakan sebagai

gantinya. Sebagai contoh pengganti masakan “daging tumis dengan seledri” atau “sup ganggang laut dengan telur” kita sekarang dapat memasaknya dengan “daging nabati di tumis dengan seledri” atau “sup ganggang laut dengan lembaran tahu kering”.

Jika Anda berada di suatu negara yang tidak terdapat bahan dari protein nabati ini, Anda dapat menghubungi Asosiasi Supreme Master Ching Hai Internasional, Center setempat dan kami akan memberikan informasi tentang beberapa distributor utama dan rumah makan vegetarian untuk referensi Anda. (Lihat tabel).

Untuk mengetahui bagaimana cara memasak makanan nabati, Anda dapat membaca *The Supreme Kitchen* yang diterbitkan oleh Asosiasi Supreme Master Ching Hai Internasional, atau buku masakan nabati lainnya.

Catatan: Dr. Miller adalah vegetarian sepanjang hidupnya. Dia praktek pengobatan dan mengobati kaum miskin di Republik Cina selama 40 tahun.

Tabel I

PABRIK BAHAN VEGETARIAN

Pure Brother Co. Ltd.

2F, No. 10, Lane 306. Fu-Der 1st Rd. Si-Tze Cheng. Taipei
Hsien, Formosa.

Tel: 02-6949946

Fax: 02-949804

Shin-Der Enterprise Co. Ltd.

No. 551, Yuong-Ping Rd., Yang Mei Cheng, Taoyuan,
Formosa.

Tel: 03-4815267

Fax: 03-4815265

The Infinite Light Healthy Vegetarian Food Co., Ltd

No.5, Kong-Chong Rd., Liu-Du Ind Area, Keelung, Formosa.

Tel: 02-4515191

Fax: 02-515537

Rumah Makan Vegetarian

Asosiasi Supreme Master Ching Hai Internasional

Korea

Seoul

- Kang Nam-Ku, Poi-Dong, 229-10, Tel: 82-2-576-9637
- Pusan, Dong Rae-Ku, On Chun-Dong, 1415-24,
Tel: 82-51-5034410

Indonesia

Surabaya,

- Depot Vegetarian "Sehat" Jl. Pasar Besar No. 3,
Tel: 62-31-5469933

HongKong

Kowloon

- Mongkok, G/F, Kui Shing Building, 296, Sai Yeung Choi Street
North. Tel: 852-23978208/306

Formosa

Taichung

- 2 Tah Tun 19th Street, Tel: 886-4-3231250

Chiayi

- 308, Hsinyeh East Road

Amerika

San Jose,

- 520 East Santa Clara Street, CA 95112
Tel: 1-408-292-3798 FAax: 0021-408-292-3832
<http://www.imvn.com/veghouse>
<http://www.imvn.com/anchay>
Alamat E-mail : veghouse@imvn.com.

Arizona

- 4812 N-7th Avenue, Phoenix, AZ 85013 U.S.A.
Tel: 1-602-780-0855 Fax: 602-780-0855

Canada

- Montreal, 7245 St-Hubert, Quebec H2R 2N2

Rumah Makan Vegetarian Milik Saudara Sepelatihan

Indonesia, Surabaya

- *Surya Ahimsa Vegetarian Restaurant*, Walikota Mustajab 74,
Tel : 031 5350466 Fax: 5350465
- *Murni*, Jl. Ngaglik No.31 Tel: 031-362501
- *Harmonis*, Jl. Kapasan 194K Tel: 031-315501 — 314868

Hongkong

- *Hingreat Limited*, Room 1906, 19/F, Ho Lik Centre, 66A Sha Tsui Rd.,
Tsuen Wan, N.T., HK Tel: 852-27322043 Fax: 24910728
- *Nature House*, Shop 3, G/F, Tai Wing House, Tai Yuen Estate Tai Po,
N.T., HK.
E-mail: abicycle@hkstandard.com
<http://www.geocities.com/NapaValley/5268>
Tel: 26652280 Fax: 26670681

Formosa

Loving Food Corp.

- **Taipei**, B1. No.4 Alley176, Sec.5, Roosevelt Rd.
Tel: 02-9305045
- **Ilan**, No.26, Chiu Cheng South Road Tel: 039-359891
- **Tainan**, No. 115, Sec.2, Ian Rd Tel: 06-2454016
- **Kaohsiung**, No.28,Chien-Hsin Rd,San Min Dist Tel: 07-3961420

Meksiko

- *Grupo Manjares Vegetarianos Internacionales SA De CV*. Admopn
La Joya Col. La Joya Apartado 22-149 C.P. 14091 Tlaipan Mexico
D.F. Tel/Fax: 525-8492755

Amerika Serikat

Atlanta, Georgia

- *Café Sunflower*, 2140 Peachtree Rd. Atlanta, GA 30309
Tel : 1-404-352-8859

Massachusetts

- *Life and Light V. R.*, 115 Elm Street West Newton, MA02165
Tel: 617-630-8101

Ohio

- *Ely's Food For Thought*, 15655 State Route 170, Calcutta, Ohio 43920
Tel: 330-385-3597

Jepang, Gunma

- *Angel's Cookies*, Tenshi no okashi, 937 Kanbara Tsumagoi-mura, Agatsuma-gun, Tel: 81-279-971065

Jerman, Munich

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

Spanyol, Malaga

- *Restaurante Vegetariano "El Legado Celestial"*, Calle Mesellin, N* 3, Bajo, 29002 Tel: 34-5-2351521

Inggris

- *Chai Chinese Vegetarian Restaurant*, 236 Station Rd. Edgware, Middlesex HA8 7AU, Tel: 44-181-9053033

Tambahan Alamat Rumah Makan Vegetarian di Indonesia

Jakarta

- *Padmanadi*, Komplek Mitra Bahari, Jl. Pakin No.1 Blok A, No.11A-12, Jakarta Utara Tel: 021-6625131-32; 6695954
- *Padmanadi*, Mega Mal Pluit Lt.3
- *Sari Teratai Indah*, Komplek Sunrise Garden, Blok AIII No.4-5, Jakarta 11520 Tel: 5803285; 5803286
- *Liang Sin*, Jl. Pademangan 3 Raya No.15, Jakarta Utara
Tel : 6400284
- *Lian Teck*, Jl. Jembatan Besi Raya 7, No.7 Rt.010/06
Tel : 6282168; 6308406
- *Ay Hwa*, Komplek Karang anyar 54 Blok A No. 20
Tel: 6254508;6018575

- *Sunter Paramitha*, Perumahan Metro Sunter Blok AIII No.1-2, Jl. Danau Sunter Utara, Jakarta Utara Tel: 6510641; 6510643
- *Mudita*, Jl. Batu Ceper No.7, Jakarta Pusat Tel: 3806739
- *Chang Sow* (Andy), Jl. KHM. Manyur, Pekapuran 8 No.120F Jembatan Lima, Jakarta Barat Tel: 6320881
- *Bodhi*, Jl. Kebon Jeruk 1/2K, Jakarta Barat (Pastikan untuk tidak pakai telur.) Tel: 6398089
- *Queen* (Masakan India & Cina), Jl. Veteran 1/6, Jakarta Pusat
- *Duta Mas Vegetarian Fastfood*, Taman Duta Mas Blok C1 A/18, Jakarta, (Masakan Padang) Tel: 5676070
- *Restaurant Vegetarist Nurani*, Pangeran Jayakarta Center Lt.2 Blok D1 No.9, Jl. Pangeran Jayakarta No. 73, Jakarta 107309 (samping Hotel Ibis) Tel: 6288360
- *Che Hwa*, Jl. Jembatan Dua Ruko, Apartemen Robinson No.2G, Jakarta Utara Tel: 6627472; 6628765; Fax: 6627472
- *Citarasa*, Gedung Pluit Bakery, Jl. Pluit Kencana Raya No.106-110, Jakarta Utara Tel: 6694220; 6610983
- *Natural*, Jl. Sunter Paradise Barat Raya II Blok K No.65, Jakarta Utara 14350 Tel: 6518672; 6518673

Bali

- *Depot Vegetarian Rahayu*, Jl. Wahidin 29, Denpasar Tel: 422075

***Jika Anda menginginkan tambahan alamat
Rumah Makan Vegetarian di luar negeri,
Anda dapat menghubungi Center terdekat.***