

“Surask savo Amžinąjį Lobį ir galėsi semtis iš jo Neišsenkančio Šaltinio. Tai Begalinė Palaima! Man trūksta žodžių ją išgirti. Aš galiu ją tik šlovinti ir tikėtis, kad jūs patikėsite mano šlovinimais, ir kad mano energija kažkaip ras atgarsį jūsų širdyje, ir pakylės jus džiaugsmo pajutimui, ir tuomet jūs patikėsite. Po iniciacijos jūs sužinosite tikrąją mano žodžių reikšmę. Aš nežinau būdo, kaip perteikti tau šitą Didžiąją Palaimą, kurią Dievas man suteikė, kartu suteikdamas teisę dalinti ją, nemokamai ir besąlygiškai.”

~ Vyriausia Mokytoja Ching Hai ~

“Mes paimame dalį karmos iš mus supančių žmonių, žiūrėdami į juos, galvodami apie juos, drauge skaitydami ar valgydami, ir t.t. Taip mes palaiminame žmones ir sumažiname jų karmą. Mes laimingi, galėdami padėti jums.”

~ Vyriausia Mokytoja Ching Hai ~

“Žmonių kalba mes ištisai kalbame nesąmones. Plepame apie viską. Mums reikia palyginti, įvertinti, nustatyti, įvardinti. Bet absoliutybė, jei ji tikra – visai kas kita, apie ją pakalbėti negalėtumėte. Neįmanoma apie ją kalbėti. Neįmanoma apie ją galvoti. Neįmanoma jos įsivaizduoti. Nėra nieko! Suprantate?”

~ Vyriausia Mokytoja Ching Hai ~

Gera žinia vegetarams *Svarbusis daržovių proteinas (baltymai)*

Vegetarinė dieta ne tik palanki mūsų dvasiniam praktikavimui, bet ir mūsų sveikatai. Tačiau turime atkreipti ypatingą dėmesį į maistingųjų medžiagų subalansavimą ir užtikrinti, kad jums netrūktų taip reikalingo daržovių proteino.

Proteinas būna 2 tipų: gyvulinės ir augalinės kilmės. Sojos pupelės, geltonieji žirniai ir baltieji žirniai yra daržovinio proteino šaltiniai. Besilaikant vegetariškos dietos nepakanka vien tik valgyti keptas daržoves. Proteiną reikia kaip papildą įtraukti į dietą, kad žmogus gautų pilną jam būtinų maistingųjų medžiagų racioną.

Dr. Mileris buvo vegetaras visą savo gyvenimą. Jis praktikavo mediciną ir gydė neturtinguosius Kinijos Respublikoje keturiasdešimt metų. Jis buvo įsitikinęs, kad mums pilnai užtenka grūdinių patiekalų, pupelių, vaisių ir daržovių, kad gautume visas maistingąsias medžiagas, būtinas geros sveikatos palaikymui. Pasak Dr. Milerio “pupelių varškė – tai mėsa be kaulų.”

“Sojų pupelės yra labai maistingos; jei žmonės būtų priversti valgyti vienos rūšies maistą ir jei tai būtų sojos pupelės, žmonės gyventų ilgiau.”

Vegetariško maisto ruošimas yra toks pats kaip mėsinių patiekalų gaminimas, tik vietoj mėsos naudojame tokius vegetariško proteino turinčius ingredientus kaip vegetariškos vištienos gabalėliai, vegetariškas kumpis, ar vegetariškos mėsos

griežinėliai. Pavyzdžiui, vietoj “mėsos su salierais” ar “jūros dumblių sriubos su kiaušiniiais” galima pagaminti “vegetarinę mėsą su salierais” ar “jūros kopūstų sriubą su pupelių varškės lakšteliais.”

Jei gyvenate tokiose šalyse, kuriose nenusipirksite vegetariško proteino pakaitalų, galite kreiptis į savo vietinį Vyriausios Mokytojos Ching Hai Tarptautinės Asociacijos Centrą, ir mes jums suteiksime informaciją apie kai kurias pagrindinius tiekėjus bei parekomenduosime vegetarinius restoranus.

Informacijos apie vegetariško maisto gaminimą rasite knygoje “**Aukščiausia Virtuvė**”, kurią išleido Vyriausios Mokytojos Ching Hai tarptautinė asociacija, ar bet kokioje kitoje vegetariškų valgių kulinarinėje knygoje.

Vegetariškų restoranų visame pasaulyje sąrašą rasite šiuo adresu: <http://www.GodsDirectContact.com/vegetarian/veg.html>

Kai kurių rekomenduojamų vegetariškų restoranų ir vegetarišką maistą gaminančių bendrovių sąrašas:

AMERIKA

JAV:

Arizona:

Pav.: The Supreme Master Ching Hai International Association
Vegetarian House

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

Tel.: 1-602-2643480

Faksas: 1-602-7800855

El.paštas: NMinhAZ@aol.com

Džordžija

Pav.: Cafe Sunflower

Adresas: 2140 Roswell Rd. Atlanta, GA 30309 USA

Tel.: 1-404-3528859

Kalifornija:

***Los Andželas**

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

***Ouklandas**

Pav.: Bo De Vegetarian House
Adresas: 464 8th St Oakland CA 94607 USA
Tel.: 1-510-4442891
Faksas: 1-510-8347478

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

***San Chosė**

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

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

Masačiusetas

Pav.: Life and Light Vegetarian Restaurant
Adresas: 115 Ela St W Newton MA 02165 USA
Tel.: 1-617-6308101

Pav.: Quan Yin Vegetarian Restaurant
Adresas: 56 Hamilton St. Worcester MA 01604, USA
Tel.: 1-508-8311322
Faksas: 1-508-8313502

Teksasas

***Dalasas**
Pav.: Suma Veggie Cafe
Adresas: 800 E. Arapho Rd, #120, Richardson TX 75081 USA
Tel.: 1-972-8898598

***Hiustonas**

Pav.: Quan Yin Vegetarian Restaurant

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

Tel.: 1-281-4987890

Faksas: 1-281-4987972

MEKSIKA

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

Adresas: La Joya Apartado 22-149 C.P. 14091 Tlalpan D.F., Mexico

Tel/Faksas: 52-5-8492755

El.pastas:mexicocity@supernet.com.mx

AZIJA

FORMOSA (TAIVANAS)

***Chiayi**

Pav.: The Supreme Master Ching Hai International Association
Vegetarian House

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

Tel.: 886-5-2234663

***Kaoshiung**

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

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

Tel.: 886-7-3961420

Faksas: 886-7-3961637

***Tainan**

Pav.: Joy Vegetarian Plaza (Supermarket Chains)

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

Tel.: 886-6-2872102

***Taipei**

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

Tel.: 886-2-3815836

HONKONGAS

Pav.: Nature House

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

Tel.: 852-26652280/852-26670681

INDONEZIJA

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

JAPONIJA:

*Gunma
Pav.: Angel's Cookies (Tenshi no okashi)
Adresas: 937 Kanbara Tsumagoi-mura, Agatsuma-gun, Gunma, Japan
Tel/Faks: 81-279-971065

KORĖJA:

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

MALAIZIJA

Pav.: Pusat Makanan Sayur-Sayuran Litevon Vegetarian Center
Adresas: 82 Lorong Hullon, 10050 Pulau Pinang, Malaysia
Tel.: 60-4-2289601
Faksas: 60-4-2626909

EUROPA

ISPANIJA:

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

*Valencija

Pav.: Restaurante Casa Vegetariana "Salud"
Adresas: Calle Conde Altea, N44, Bajo 46005 Valencia, Spain
Tel/Faks: 34-6-3744361

JUNGTINĖ KARALYSTĖ

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

VOKIETIJA:

*Miunchenas

Pav.: S.M. Vegetarisch

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

Tel.: 49-89-281882

OKEANIJA

AUSTRALIJA:

*Sidnėjus

Pav.: Tay Ho Vegetarian Restaurant

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

Calosamatta NSW 2166 Australia

Tel.: 61-2-97287052