

"Пронајди го своето богатство и ќе бидеш во можност да земаш секогаш од тој бескрајен извор. Тоа е бескраен благослов! Јас немам зборови да го објаснам, јас единствено можам да се фалам и да се надевам дека ќе верувате во моето благодарение, мојата енергија да дојде до вашето срце и да ве воздигне до таа врста на радост и тогаш ќе верувате. После иницијацијата ќе го разберете значењето на моите зборови. Немам начин да ве уверам во тој Голем Благослов кои ми го подари Господ и ми даде право да го ширам безусловно и без плачање за тоа."

~ Совршената Учителка Чинг Хаи ~

"Ние земаме некои карми од луѓето околу нас, гледајќи во нив, мислејќи за нив, делејќи со нив книга и јадење и.т.н. Тој е начинот на кој ние ги благословеме луѓето и ја смалуваме нивната карма. Тоа е причина за нашата медитација, да ја ширеме светлоста и ја тргнеме темнината. Благословени се оние кои ни даваат од својата карма. Ние сме радосни што им помагаме."

~ Совршената Учителка Чинг Хаи ~

"На човечки јазик, ние зборуваме без смислено цело време. Ние секогаш мораме за нешто да зборуваме. Мораме да успоредуваме, проценуваме, идентифицираме, на се мораме да дадеме име. Но за правиот Апсолут ако е навистински Апсолут, не можеме ниту да зборуваме. Не, не можеме да зборуваме. Не можеме ни да мислеме за него. Не можеме да го замислеме. Во тоа подрачје нема ништо. Разбирате?"

~ Совршената Учителка Чинг Хаи ~

Добри вести за вегетаријанците

ВАЖНИ РАСТИТЕЛНИ ПРОТЕИНИ

Вегетаријанска исхрана не е само од големи користи за нашата спиритуална пракса, таа е и многу здрава. Но, мораме да обратеме посебно внимание на рамнотежата на хранливите состојки и да бидеме сигурни да нема недостаток на најпотребните растителни протеини.

Имаме две врсти на протеини: од животинско и растително потекло. Соја, вевлебија и буранија се еден од изворите на растителните протеини. Вегетаријанска исхрана не значи да се јаде само пржени зеленчук. Протеините требаат да бидат вклучени за да ја потполнат хранливоста која личноста ја треба.

Др. Милер бил вегетаријанец цел живот. Се занимавал со медицина и четириест години ги третираше сиромашните во Кина. Тој верува дека доволно е да јадеме само житарици, бурании, овошје и зеленчук, и со тоа ги добиваме сите хранливи супстанции потребни за одржување добро здравје. Према др. Милер "медаљони од соја (тофу) е 'месо' без коски".

Бидејќи сојата е многу хранлива, кога ќе дојде до тоа, да луѓето кои јадат само една врста на храна, а тоа може да биде сојата, можат да живеат подолго.

Припремање вегетаријански оброк исто е како да куваеш оброк од месо, со тоа да наместо месо се употребува растителни

протеини како што се: парчиња од вегетаријанско пиле, вегетаријанска шунка или вегетаријанско месо. На пр.: наместо да куваме "одрезак од целер" или "супа со алги и јајца" можеме тоа да куваме како " вегетаријанско месо со целер" или "супа со алги и соја (тофу)"

Ако живеете во земја каде не можат да се земаат овие вегетаријанско протеински состојки, контактирајте го локалниот центар на Меѓународното здружение на Совршената Учителка Чинг Хаи и ќе ве информираме за поголемите вегетаријански трговини и ресторани.

Начинот на припремање на вегетаријанска храна можете да ја пронајдете во книгата "Врховна кујна", која ја издало меѓународното здружение на Совршената Учителка Чинг Хаи или во било која друга вегетаријанска куварица.

Напомена: Др. Милер бил вегетаријанец цел живот. Тој бил лекар практичар и 40 години ги третирал сиромашните во Република Кина.

Адреси на вегетаријански ресторани во целиот свет:

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

Некои одбрани вегетаријански ресторани:

AMERICA

MEXICO

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

Адреса: 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:

Име: The Supreme Master Ching Hai International Association
Vegetarian House
Адреса: 4812 N. 7th Avenue Phoenix, AZ 85013 USA
Tel.: 1-602-2643480
Fax: 1-602-7800855
E-mail: NMinhAZ@aol.com

California:

★Los Angeles

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

★Oakland

Име: Bo De Vegetarian House
Адреса: 464 8th St Oakland CA 94607 USA
Tel.: 1-510-4442891
Fax: 1-510-8347478

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

★San Jose

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

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

Georgia

Име: Cafe Sunflower
Адреса: 2140 Roswell Rd. Atlanta, GA 30309 USA
Tel.: 1-404-3528859

Massachusetts

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

Име: Quan Yin Vegetarian Restaurant
Адреса: 56 Hamilton St. Worcester MA 01604, USA
Tel.: 1-508-8311322
Fax: 1-508-8313502

Texas

*Dallas

Име: Suma Veggie Cafe
Адреса: 800 E. Arapho Rd, #120, Richardson TX 75081 USA
Tel.: 1-972-8898598

*Houston

Име: Quan Yin Vegetarian Restaurant
Адреса: 10804-E Bellaire Blvd, Houston TX 77072 USA
Tel.: 1-281-4987890
Fax: 1-281-4987972

ASIA

FORMOSA (TAIWAN)

*Chiayi

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

*Kaoshiung

Име: Loving Food Corp.
Vegetarian food wholesale & retail dealer
Адреса: No.28, Chien-Hsin Road, San Min Dist, Kaohsiung, Formosa,
R.O.C.
Tel.: 886-7-3961420
Fax: 886-7-3961637

*Tainan

Име: Joy Vegetarian Plaza (Supermarket Chains)
Адреса: 115 Section 2, Hsian-Tai-Ann Road, Ann-Nun District, Tainan,
Formosa, R.O.C.
Tel.: 886-6-2872102

*Taipei

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

Tel.: 886-2-3815836

HONG KONG

Име: Nature House

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

Tel.: 852-26652280/852-26670681

INDONESIA

Име: The Supreme Master Ching Hai International Association Vegetarian House

Адреса: Jl Pasar Besar 3, Surabaya, Indonesia

Tel.: 62-31-5469933

JAPAN:

*Gunma

Име: Angel's Cookies (Tenshi no okashi)

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

Tel/Fax: 81-279-971065

KOREA:

*Seoul

Име: S.M. Vegetarian Restaurant

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

Tel.: 82-2-5769637

MALAYSIA

Име: Pusat Makanan Sayur-Sayuran Litevon Vegetarian Center

Адреса: 82 Lorong Hullon, 10050 Pulau Pinang, Malaysia

Tel.: 60-4-2289601

Fax: 60-4-2626909

EUROPE

GERMANY:

*Munich

Име: S.M. Vegetarisch

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

Tel.: 49-89-281882

SPAIN:

*Malaga

Име: Restaurante Vegetariano "El Legado Celestial"

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

Tel.: 34-5-2351521

★Valencia

Име: Restaurante Casa Vegetariana "Salud"

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

Tel/Fax: 34-6-3744361

UNITED KINGDOM

Име: Chai Chinese Vegetarian Restaurant

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

Tel.: 44-181-9053033

OCEANIA

AUSTRALIA:

★Sydney

Име: Tay Ho Vegetarian Restaurant

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

Calosamatta NSW 2166 Australia

Tel.: 61-2-97287052