

Sajak

*Apabila Kasih Sayang Guru mencurahi jiwaku
Aku dilahirkan semula menjadi anak muda.
Jangan tanyaku apa sebabnya:
Sebab bukan logik KASIH SAYANG!*

*Saya ialah pemipit alam semesta.
Menyuarakan secara terbuka
Kesedihan dan kesakitan mereka
Kehidupan demi kehidupan dalam roda kematian yang tak berhenti pusing.
Berdoa, Guru yang Berbelas Kasihan
Lekas! hentikannya.*

*Berkat anda mencurahi semua orang.
Yang buruk dan yang baik, yang cantik dan yang hodoh,
Yang ikhlas dan yang tak layak,
Serupa!
Oh Guru, tidak dapat kunyanyikan pujian-Mu.
Kasih sayang-Mu kupeluk dalam hatiku,
Dan tidur bersamanya tiap-tiap malam.*

Daripada Air-air Mata Senyap

~oleh Mahaguru Ching Hai~

BERITA BAIK UNTUK VEGETARIAN

Diet vegetarian adalah sangat sihat untuk kita. Walau bagaimanapun, kita mesti memberi perhatian khusus terhadap keseimbangan nutrisi dan memastikan kita tidak kekurangan protein vegetarian yang sangat diperlukan.

Terdapat 2 jenis protein: protein haiwan dan protein sayuran. Kacang ialah sumber protein sayuran. Mengamalkan diet vegetarian bukan dengan mudah sahaja bermakna makan sayur-sayuran goreng. Protein haruslah disertai untuk melengkapkan nutrisi yang diperlukan oleh seseorang.

Dr. Miller berpendapat bahawa kita hanya perlu makan bijirin, kacang, buah-buahan dan sayur-sayuran untuk memperoleh semua nutrisi yang kita perlu bagi mengekalkan kesihatan yang baik. Mengikut Dr. Miller, “Tofu ialah ‘daging yang tidak bertulang’.” Oleh sebab kacang soya sangat bernutrisi, sekiranya seseorang hanya makan sejenis makanan dan makan kacang soya, dia akan mampu kekal hidup dengan lebih lama.

Menyediakan hidangan vegetarian adalah sama seperti memasak hidangan dengan daging, kecuali ramuan protein vegetarian seperti ketul ayam vegetarian, ham vegetarian atau potongan daging vegetarian digunakan. Sebagai contoh, sebagai gantikan kepada ‘daging goreng dengan saderi’ atau ‘sup rumpai laut dengan telur’, kita boleh memasak ‘daging vegetarian goreng dengan saderi’ atau ‘sup rumpai laut dengan kepingan tofu’.

Anda boleh menghubungi Persatuan Mahaguru Ching Hai untuk mendapatkan maklumat tentang pembekal utama ramuan protein vegetarian dan restoran vegetarian.

Catatan: Dr. Miller ialah seorang vegetarian sepanjang hidupnya. Beliau menjalani rawatan perubatan dan mengubati orang miskin di Formosa selama 40 tahun.

PENERBITAN

Terdapat buku-buku, kaset-kaset syarahan Guru, majalah-majalah (dalam bahasa Inggeris, Cina, Thai, Perancis, Sepanyol, Korea, Jepun, Au Lac dan Indonesia) dan fotograf-fotograf di ibu pejabat di Formosa dan cabang-cabang di seluruh dunia.

Adalah menjadi polisi kami untuk menawarkan semua penerbitan ini pada harga dekat kos. Harga sebenar adalah berbeza-beza bergantung kepada destinasi penghantaran. Anda boleh mendapatkan penerbitan ini terlebih dahulu daripada cabang atau penghubung tempatan. Sekiranya tidak, anda boleh memesan terus daripada ibu pejabat di Formosa. Katalog yang terperinci boleh didapati sekiranya diperlukan.

Buku-buku

The Key of Immediate Enlightenment

koleksi syarahan-syarahan Guru

terdapat dalam bahasa Inggeris (Buku 1-5); Korea (Buku 1-4); Sepanyol (Buku 1-2); Jerman (Buku 1-2); Perancis (Buku 1); Portugis (Buku 1-2); Cina (Buku 1-8); Thai (Buku 1-6); Au Lac (Buku 1-8); Indonesia (Buku 1-3); Jepun (Buku 1); Poland (Buku 1); Hungary (Buku 1)

The Key of Immediate Enlightenment: Questions and Answers

koleksi soalan dan jawapan daripada syarahan-syarahan

terdapat dalam bahasa Inggeris (Buku 1); Cina (Buku 1-2); Au Lac (Buku 1-4); Korea (Buku 1-2); Perancis (Buku 1); Portugis (Buku 1); Jerman (Buku 1); Indonesia (Buku 1-3)

The Key of Immediate Enlightenment: Correspondence Between the Master and Disciples

koleksi surat-surat

dalam bahasa Sepanyol (Buku 1); Cina (Buku 1-2); Au Lac (Buku 1-2)

The Key of Immediate Enlightenment: My Wondrous Experiences with Master

pemerian pengalaman oleh anak-anak murid

terdapat dalam bahasa Cina (Buku 1-2); Au Lac (Buku 1-2)

The Key of Immediate Enlightenment: Special Edition/ 7-day Retreat

koleksi syarahan Guru di San Di Mun, Formosa pada tahun 1992

terdapat dalam bahasa Inggeris

Silent Tears

buku sajak yang ditulis oleh Guru

terdapat dalam bahasa Inggeris, Jerman dan Perancis dalam satu edisi; Inggeris, Cina dan Au Lac dalam satu edisi; Sepanyol, Portugis dan Filipina dalam satu edisi

The Wu Tzu Poems

koleksi sajak karangan Guru dalam bahasa Au Lac dan Cina

I have Come to Take You Home

koleksi petikan ajaran Guru
terdapat dalam bahasa Inggeris dan Korea

Aphorisms

koleksi kata-kata Guru
terdapat dalam bahasa Inggeris dan Cina dalam satu edisi; Perancis dan Jerman
dalam satu edisi

Supreme Kitchen -- International Vegetarian Cuisine

koleksi makanan istimewa yang direkomen oleh pengamal dari seluruh dunia

Album Ciptaan

koleksi hasil seni Guru