"तपाईं सधै आफूमा नीहित खजानाको खोजी गर्नुहोस् । त्यस अक्षय स्रोतबाट तपाईंले चाहेको कुरा प्राप्त गर्न सक्नु हुनेछ । यो खजाना भनेको अनन्त (असीमित) परमानन्द नै हो ! यसको व्याख्या (विज्ञापन) गर्न मसंग कुनै शब्द नै छैन । म यसको प्रशंसासम्म गर्न सक्दछु र आशा गर्दछु कि मेरो यस प्रशंसा माथि तपाईंले विश्वास गर्नुहुनेछ, अनि मेरो शक्ति (तेज) ले तपाईंको हृदयलाई आन्दोलित गर्नेछ, र तपाईंलाई पनि त्यस आनन्दको अनुभूति हुनेछ, त्यसपछि तपाईं आफैले नै विश्वास गर्नु हुनेछ । दीक्षोपरान्त तपाईंले मेरा कुराहरुको वास्तविक रुपमा बुझ्नु हुनेछ । ईश्वरले म माथि कृपा गरी प्रदान गर्नु भएको यस महान आनन्दलाई तपाईं संग निःशर्त तथा निःशुल्क बाँड्न मलाई अधिकार दिनु भएको छ र यसलाई तपाईंहरुको सामु पुऱ्याउने अरु कुनै उपाय नै छैन ।" *~परम गुरु चिङ्ग हाइ~*

"हामीले आफ्ना वरिपरि बस्नेहरुबाट, वहाँहरुलाई हेरेर र एउटै किताब आशिर्वाद दिने र तिनको वा खाना बाँडी चुडी खाएर, आदि इत्यादि कामबाट वहाँहरुका केही कर्महरु पाईरहेका हुन्छौं (लिन्छौं) । यसरी पनि हामीले मनुष्यहरुलाई कर्म घटाउने काम गर्दछौं । त्यसै कारण हामी अन्धकार हटाई प्रकाशलाई फैलाउने अभ्यास गर्दछौं । जसले आफ्ना केही कर्महरु हामीलाई दिन्छन् वहाँहरु भाग्यवानी हुनुहुन्छ । वहाँहरुलाई सहायता दिन हामीलाई खुशी लाग्छ ।" *~परम गुरु चिङ्ग हाइ~*

"मानव भाषामा हामीहरु सदैव निरर्थक कुरा गर्दछौं । हामीहरुले हरेक विषयमा पनि केही न केही भट्याइरहनु पर्छ । हामीहरुले हरेक वस्तुको तुलना गर्नुपर्छ, मूल्य आक्नु पर्छ, पहिचान गर्नुपर्छ र नामाकरण गर्नुपर्छ । परन्तु, परमात्मावारे, वास्तविक परमात्मा भए चूँ पनि गर्न सक्नु हुन्न । तपाईं त्यसबारे बोल्न सक्नु हुन्न । त्यसबारे सोच्न पनि सक्नु हुन्न । त्यसबारे तपाईंले कल्पना गर्न सक्नुहुन्न । त्यहाँ त्यस्तो केही पनि हुन्न बुझ्नु भो ?" *~परम गुरु चिङ्ग हाइ~*

शाकाहारीको निम्ति शुसमाचार

वनस्पति (तरकारी) बाट प्राप्त हुने आवश्यक प्रोटीन

शाकाहारी भोजन हाम्रो आध्यात्मिक अभ्यासको लागि मात्र फाईदा जनक नभई स्वास्थ्यवर्द्धक पनि छ । तर त्यसबाट हामीलाई चाहिने प्रोटीनको अभाव नहोस् भनी सन्तुलित भोजन पनि पाइरहेका छौं वा छैनन सो जान्न विशेष ध्यान दिनु आवश्यक छ ।

प्रोटीन दुई किसिमका छन्: १) पशुजन्य वा मांसाहारी प्रोटीन (प्राणीबाट प्राप्त हुने प्रोटीन) र २) शाकाहारी प्रोटीन (वनस्पतिबाट प्राप्त हुने प्रोटीन) शाकाहारी प्रोटीनका केही स्रोतहरु भटमास (सोयाबिन), मटर (चिजवीज, स्नोपीज) हरु हुन् । शाकाहारी भोजन गर्नु भनेको खालि फ्राई (भुटेको) तरकारी मात्र खानु होइन । ब्यक्तिलाई चाहिने सबै पोषक तत्वहरुमा प्रोटीनको पनि केही मात्रा रहेको हुनु पर्दछ ।

डा. मिलर यस कुरामा विश्वास गर्नु हुन्थ्यो कि हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ बनाउन चाँहिने सबै पोषक तत्वहरु अन्न, गेडागुडी, फलफूल र सागपातबाट नै पाउन सक्छौं । डा. मिलरका अनुसार “वीन-कर्ड (तोफु) हाड नभएको ‘मासु’ हो ।”

"सोयाविन पोषिलो हुने हुदाँ यदि कसैले कुनै एउटा मात्र खाने कुरा खानु पर्ने भयो भने, खालि सोयाबिन मात्र खाने गरेमा पनि धेरै वर्षसम्म बाँच्न सकिन्छ।" यो सुमा चिङ्ग हाइको 'तत्क्षण-आत्मज्ञानको साँचो,' भाग एक किताबको 'मनुष्य शाकाहारी बन्नु किन जरुरी छ भन्ने अध्यायबाट उद्धत गरिएको हो।

शाकाहारी भोजन वनाउने र मांसाहारी खाना वनाउने तरीका एउटै हो, खालि मांसको ठाँउमा भेजिटबल प्रोटीन (जस्तै: भेजिटेरिएन चिकेन चङ्कस, भेजिटेरिएन हैम वा भेजिटेरिएन मीट स्लाईस) को प्रयोग हुन्छ। उदाहरणका लागि हामीले सेलरी पातका साथ तारिएको मासु वा अण्डासाथ समूद्री झारको रस वा सूपको साटो सेलरी पातका साथ तारिएको तरकारी वा तोफुका साथ समुद्री झारको सूप वनाउन सक्छौं।

तपाईंको देश (शहर) मा यस्ता शाकाहारी प्रोटीनहरु सुलभ रुपमा उपलब्ध नभए, परम गुरु चिङ्ग हाइ अन्तर्राष्ट्रिय संस्थाको स्थानीय केन्द्रमा सम्पर्क राख्नुहोला हामी तपाईंहरुलाई केही मुख्य सप्लायर्स (आपूर्तिकर्ता) र शाकाहारी रेष्टुराँका बारेमा जानकारी दिनेछौं। (तालिका नं. १ हेर्नुस्)

शाकाहारी भोजन कसरी बनाउने सम्बन्धमा परम गुरु चिङ्ग हाइ अन्तर्राष्ट्रिय संस्थाबाट प्रकाशित 'महान भान्छा घर (सुप्रिम किचन)' वा अरु शाकाहारी पाकपुस्तक (कुकबुक) हरु हेर्न सक्नुहुन्छ।

नोट: डा.मिलर आजीवन शाकाहारी हुनुहुन्थ्यो। उहाँले चीन गणतन्त्रमा चालीस वर्षसम्म चिकित्सा सेवामा नगरी धेरै गरीवहरुलाई निको पार्नुभयो।

* विश्व भरका शाकाहारी रेष्टुराँहरुको सुची भएका पर्चाहरु पनि अनुरोधका लागि छन्।

North America

U.S.A.

Arizona

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

California

Oakland

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

Name : Golden Lotus
Address : 1301 Franklin St Oakland, CA 94612 U.S.A.
Tel. : 1-510-393-0382

L.A.

Name : All Vegetarian Inc.
Address : 9649 Remer St. South El Monte CA 91733 U.S.A
Tel. : 1-626-4485919/1-626-4485809

San Jose

Name : The Supreme Master Ching Hai International Association Vegetarian House
Address : 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

Name : Vegetarian Food To Go
Address : 388 East Santa Clara St. San Jose, CA 95113 U.S.A.
Tel. : 1-408-286-6335

Georgia

Name : Cafe Sunflower
Address : 2140 Roswell Rd. Atlanta, GA 30309 U.S.A.
Tel. : 1-404-352-8859

Texas

Dallas

Name : Suma Veggie Cafe
Address : 800 E. Arapho Rd, #120, Richandson TX 75081 U.S.A.
Tel. : 1-972-889-8598

Houston

Name : Quan Yin Vegetarian Restaurant
Address : 10804-E Bellaire Blvd, Houston TX 77072 U.S.A.
Tel. : 1-281-498-7890 FAX:1-281-498-7972

Massachusetts

Name : Life and Light Vegetarian Restaurant
Address : 115 Ela St W Newten MA 02165 U.S.A.
Tel. : 1-617-630-8101

Name : Quan Yin Vegetarian Restaurant
Address : 56 Hamilton St. Worcester MA 01604, U.S.A.
Tel. : 1-508-831-1322 FAX:508-831-3502

Central America

Mexico

Name : Grupo Manjares Vegetarianos Internacionales S.A De C.V.
Vegetarian Food Company
Admopn La Joya Col.
Address : La Joya Apartado 22-149 C.P. 14091 Tlalpan D.F.,
Tel.\Fax : 525-8492755
E-mail : mexicocity@supernet.com.mx

Asia

Formosa

Taipei

Name : Loving Food Corp
Vegetarian food wholesale & retail dealer
Tel. : 886-2-3815836

Chiayi

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

Kaoshiung

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

Tainan

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

Hong Kong

Name : Public Vegetarian House
Address : Ground Floor 703 Nathan Road, Mongkok Hong Kong
Tel. : 852-23948614 / Fax : 852-23902926

Name : Nature House
Address : Shop 3, G/F Tai Wing House Tai Yuen Estate Tai Po. N.T., Hong Kong
Tel. : 852-26652280/852-26670681

Indonesia

Name : The Supreme Master Ching Hai International Association Vegetarian House
Address : Jl Pasar Besar 3 Surabaya Indonesia
Tel. : 6231-5469933

Japan

Gunma

Name : Angel's Cookies(Tenshi no okashi)
Address : 937 Kanbara Tsumagoi-mura, Agatsuma-gun, Gunma, Japan
Tel.\Fax : 81-279-971065

Korea

Name : S.M. Vegetarian Restaurant
Address : Seoul-City, Kang Nam-Ku, Poi-Dong, 22-10, Seoul, Korea
Tel. : 82-2-576-9637

Malaysia

Name : Pusat Makanan Sayur-Sayuran Litevon Vegetarian Center
Address : 82 Lorong Hullon, 10050 Pulau Pinang, Malaysia
Tel. : 604-2289601 FAX:604-2626909

Europe

Germany

Munich

Name : S.M. Vegetarisch
Address : Amalienstr. 45, D-80799 Munich, Germany.
Tel. : 49-89-281882

Spain

Malaga

Name : Restaurante Vegetariano "El Legado Celestial"

Address : Calle Medellin, N3, Bajo 29002 Malaga, Spain
Tel. :3 4-5-2351521

Valencia

Name : Restaurante Casa Vegetariana "Salud"
Address : Calle Conde Altea, N44, Bajo 46005 Valencia, Spain
Tel.\Fax : 34-6-3744361

United Kingdom

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

OCEANIA

Australia

Sydney

Name : Tay Ho Vegetarian Restaurant
Address : Shop 11 Belvedere Arcade 66-68 John St., Calosamatta NSW 2166. Australia
Tel. : 61-2-97287052