

*„Odszukaj swój Wieczny Skarb, a będziesz mógł korzystać z jego Niewyczerpanego źródła. To jest Nieskończone Błogosławieństwo! Brak mi słów, którymi mogłabym to zachwalać. Mogę jedynie sławić to z nadzieją, że uwierzycie w moje pochwały, i że moja energia wpłynie w jakiś sposób na wasze serca i wprowadzi was w coś w rodzaju stanu radości, i wtedy uwierzycie. Po inicjacji naprawdę zrozumiecie znaczenie moich słów. Nie wiem jak opisać wam to Wspaniałe Błogosławieństwo, którym obdarzył mnie Bóg i dał mi prawo je rozdawać, bezpłatnie i bez stawiania jakichkolwiek warunków.”*

*~Najwyższa Mistrzyni Czing Hai~*

*„Zbieramy karmę z ludzi wokół, kiedy patrzymy na nich, kiedy o nich myślimy, kiedy dzielimy się z nimi książką czy posiłkiem, etc. To w taki sposób błogosławimy ludzi i zmniejszamy ich karmę. To po to praktykujemy, żeby nieść światło i rozpraszać ciemności. Błogosławieni są ci, którzy mogą oddać nam trochę swojej karmy. Z chęcią im pomagamy.”*

*~Najwyższa Mistrzyni Czing Hai~*

*„Cały czas mówimy nonsensy w tym ludzkim języku. Musimy zawsze paplać o wszystkim. Musimy porównywać, musimy oceniać, musimy rozpoznawać, musimy wszystkiemu nadawać nazwę. Ale o Absolutie, jeśli istnieje prawdziwy Absolut, nie moglibyście nawet nic powiedzieć. Nie można o nim rozmawiać. Nie można nawet o nim myśleć. Nie można sobie go wyobrazić. Nie ma w nim nic. Rozumiecie?”*

*~Najwyższa Mistrzyni Czing Hai~*

# Dobre wieści dla wegetarianów

## Białko Roślinne

**W**egetarianizm wpływa korzystnie nie tylko na nasz rozwój duchowy, ale także na nasze zdrowie. Musimy jednak pamiętać o tym, żeby nasze posiłki były zbalansowane, i żeby nie brakowało w nich niezbędnego dla zdrowia białka roślinnego. Istnieją dwa rodzaje białka: zwierzęce i roślinne. Białka roślinnego dostarczają takie produkty jak m. in. soja czy fasola garbanzo. Nasza codzienna dieta powinna zawierać wystarczającą ilość białka.

Dr Millera, który był wegetarianinem przez całe życie i opiekował się ubogimi w Republice Chin przez 40 lat, uważał, że właściwa dieta wegetariańska powinna składać się przede wszystkim ze zbóż, fasoli i warzyw. Dr Miller nazwał tofu (wytwarzane z soi) mięsem bez kości.

„Soja jest bardzo wartościowym pokarmem. Jeśli zaistniałaby taka sytuacja, że musielibyśmy odżywiać się tylko jednym rodzajem pożywienia, soja pozwoliłaby nam przetrwać najdłużej.”

Przygotowywanie potraw wegetariańskich nie różni się od przygotowywania potraw mięsnych. Zamiast mięsa używamy takich składników jak: kurczak wegetariański, szynka wegetariańska, kiełbasa wegetariańska. Zamiast duszonej wołowiny z warzywami czy żurku z jajkiem możemy ugotować wegetariańską wołowinę z warzywami albo żurek z tofu.

Jeśli w państwie, w którym mieszkasz, nie można kupić takich produktów jak proteiny sojowe, możesz skontaktować się z miejscowym ośrodkiem Najwyższej Mistrzyni Czing Hai, gdzie otrzymasz informacje o głównych producentach i restauracjach wegetariańskich.

Przepisy na wegetariańskie potrawy znajdziecie w książce „Najwyższa Kuchnia” wydanej przez Międzynarodowe Stowarzyszenie Najwyższej Mistrzyni Czing Hai oraz w wegetariańskich książkach kucharskich.

Pełną listę wegetariańskich restauracji znaleźć można na stronie internetowej: <http://www.godsdirectcontact.com/vegetarian/veg.html>

## Wybrane restauracje wegetariańskie na świecie

**AMERYKA**♥ **Meksyk**

Grupo Manjares Vegetarianos Internacionales, S.A. De C.V.

Vegetarian Company - Admmopn La Joya Col.

Adres: La Joya Apartado 22-149 C.P 1491 Tlalpan D. F., Mexico

Tel: (52-5) 849 2755 Emai: mexicocitz@supernet.com.mx

**USA**

Arizona

## ♥ Phoenix

*Supreme Master Ching Hai Associations Vegetarian House*

Adres: 4812 N-7th Avenue, Phoenix AZ 85013 U.S.A.

Tel: 602 - 264-3480 / Fax: 602 - 266-6878 email: MinhAz@aol.com

Massachusetts

## ♥ Boston

*Quan Yin Vegetarian Restaurant*

Adres: 56 Hamilton Street, Worcester MA 01604 /Tel.: 508-831-1322 /fax: 752-2061

*Life & Light Vegetarian Food Company*

Adres: 119 Elm Street, West Newton, MA 02165 / Tel: 617-630-8101

Kalifornia

## ♥ Los Angeles

*All Vegetarian Inc. (Vegetarian Food Wholsale and Retail)*

Adres: 9649 Remer St., South El Monte, CA 91733 / Tel.:626 448 5919 lub 4485809

## ♥ San Jose

*Supreme Master Ching Hai International Association Vegetarian House*

<http://Godsdirectcontact.com/vegetarian/>

Address: 520 East Santa Clara Street Tel: 408-292-3798 / fax: 408-292-3832

## ♥ Oakland

*Golden Lotus Vegetarian Restaurant*

Adres: 1301 Franklin St. Oakland, CA 94612 / Tel.: 510-893-0383

*Bo De Vegetarian House*

Adres: 646 8th St. Oakland, CA 94607 / Tel.: 408-254-4939

Georgia

## ♥ Atlanta

*Cafe Sunflower*

Adres: 5975 Roswell Rd. Suite 353, Atlanta GA 30328 U.S.A.

Tel: 404-256-1675 /fax: 404-256-1675

Texas

## ♥ Dallas

*Suma Veggie Cafe*

Adres: 800 E. Arapho Rd., #120, Richardson, TX 75081/ Tel.: 972 889 8598

## ♥ Houston

*Quan Yin Vegetarian Restaurant*

Adres: 10804-E Bellaire Blvd, Houston TX 77072 /Tel: 713- 498-7890/fax:498-7972

## EUROPA

### **Austria**

♥ Wiedeń

*VEGETASIA*

Adres Ungargasse 57, A-1030 Vienna / Tel/fax:713- 83 32

### **Holandia**

♥ Amsterdam

*Vliegende schotel*

Nw Leliestr 162, 1015 HE Amsterdam / Tel : 020-6252041

### **Niemcy**

♥ Berlin

Quan Yin Haus

Adres: Suarezstr. 61, 14057 Berlin /Tel: 49-30-32704874

### **Polska**

♥ Warszawa

*Nove Miasto (Restauracja Ekologiczna)*

Rynek Nowego Miasta 13/15 / Tel.: 314379

*Restauracja Wegetariańska "Fuks",*

Madaliqskiego 38/40 /Tel: (0-48-22) 49-87-24

*Restauracja Wegetariańska*

Ul. Waszkowskiego 4 Tel. 651 - 98 - 55

## AZJA

### **Indonezja**

♥ Surabaya

*Surya Ahimsa Vegetarian Restaurant*

Adres: Walikota Mustajab 74 / Tel: 031-5350466 / fax: 031-5350465

### **Hong Kong**

♥ Hongkok

*Nature House (a retailer of Loving Food Corp. products)*

Adres: Shop B-7 G/F, No.88 Lockhard Road, Wanchai /Tel: (852) 2528-6558

### **Korea**

♥ Pusan

*Supreme Master Ching Hai Vege. Restaurant*

Adres: Pusan-City, Dong, Rae-Ku, On Chun-Dong, 1415-24/ Tel: 051-503-4410

## OCEANIA

### **Australia**

♥ Sydney

Tay Ho Vegetarian Restaurant

Adres: Shop 11,m Belvedere Arcade 66-68 John St., Calosamatta, NSW 2166

Tel.: 61-2-972-87052