

*"Não pertenço ao budismo ou ao catolicismo. Pertenço à Verdade e prego a Verdade... vocês podem chamar a isto de budismo, catolicismo, taoísmo ou o que quiserem. Todos são bem-vindos!"*

*Suma Ching Hai*

*"Alcançando a paz interior, atingiremos tudo o mais. Toda a satisfação, a realização de todos os desejos terrenos e celestiais vêm do Reino de Deus — a realização interna de nossa harmonia e sabedoria eternas e nosso poder onipotente. Se não alcançarmos isto, jamais encontraremos a satisfação, não importa quanto dinheiro ou poder, ou quão alta posição tenhamos."*

*Suma Ching Hai*

*"Nosso ensinamento é que, seja o que for que precise fazer neste mundo, faça-o com sinceridade. Seja responsável e medite diariamente. Você obterá mais conhecimento, mais sabedoria e mais paz para servir a si próprio e ao mundo. Não se esqueça de que sua bondade está dentro de si mesmo. Não se esqueça de que Deus habita em você. Não se esqueça de que Buda está dentro do seu coração."*

*Suma Ching Hai*

## Introdução

A humanidade tem sido visitada, através dos séculos, por indivíduos raros, cujo objetivo único é elevá-la espiritualmente. Jesus Cristo foi um deles, assim como, Buda Shakyamuni e Maomé. Estes três são bem conhecidos por nós, mas existem muitos outros cujos nomes não sabemos; alguns ensinaram publicamente e se tornaram conhecidos por poucos, enquanto outros permaneceram no anonimato. Foram chamados por diferentes nomes, em tempos e países diferentes. Referiam-se a eles como Mestre, Avatar, Iluminado, Salvador, Messias, Divina Mãe, Mensageiro, Guru, Santo Vivo e assim por diante. Eles vieram nos oferecer o que tem sido chamado de Iluminação, Salvação, Realização, Libertação ou Despertar. As palavras empregadas podem ser diferentes, mas, essencialmente, têm o mesmo significado. Visitas provenientes da mesma Fonte Divina, com a mesma grandeza espiritual, pureza moral e poder para elevar a humanidade, como os Santos do passado, estão aqui, conosco, hoje. Todavia, poucos têm conhecimento de suas presenças. Uma delas é a Suma Ching Hai.

A Mestra Ching Hai é uma candidata improvável de ser amplamente reconhecida como uma Santa Viva. Ela é uma mulher, e muitos — budistas ou outros — acreditam no mito de que uma mulher não pode se tornar Buda. Ela é de descendência asiática, e muitos ocidentais esperam que seu Salvador se pareça com eles. Entretanto, no mundo todo e de diferentes formações religiosas, aqueles que conseguiram conhecê-la e seguem Seus ensinamentos, sabem quem é Ela. Para que você venha a conhecer isso, basta uma mente aberta e

um coração sincero. Isso também tomará seu tempo e atenção, mas nada mais.

As pessoas gastam a maior parte de seu tempo ganhando dinheiro e cuidando de necessidades materiais. Trabalhamos para tornar as nossas vidas e as dos nossos entes queridos tão confortáveis quanto possíveis. Quando o tempo permite, desviamos nossa atenção a coisas como política, esporte, televisão ou o escândalo mais recente. Aqueles de nós que experimentaram o Poder do Amor pelo contato interior direto com o Divino, sabem que existe mais do que isso. Lamentamos que as Boas Notícias não sejam mais amplamente conhecidas. A solução para todas as lutas da vida está esperando, quietamente, dentro de nós. Sabemos que o Paraíso está bem à nossa frente. Perdemos quando somos levados pelo excesso de entusiasmo e acabamos expondo idéias que contrariam a sua mente racional. É difícil para nós permanecermos calados, vendo o que vemos e sabendo o que sabemos.

Nós, considerados discípulos da Suma Ching Hai e companheiros praticantes de Seu método (o Método Quan Yin), oferecemos este livro introdutório para você, esperando que o mesmo ajude a aproximá-lo de sua própria experiência de satisfação divina, seja esta através da nossa Mestra ou de outro qualquer.

A Mestra Ching Hai nos ensina a importância da prática da meditação, contemplação interior e oração. Ela explica que devemos descobrir a nossa própria Presença Divina Interior, se quisermos nos tornar realmente felizes nesta vida. Diz ainda que iluminação não é um conceito fora do nosso alcance, nem atingível apenas por aqueles que se afastam da sociedade. Seu trabalho é despertar esta Presença Divina dentro de nós, enquanto levamos uma vida normal. Ela afirma: "Todos sabemos da Verdade. Simplesmente A esquecemos. Portanto, às vezes

alguém tem de vir e nos lembrar do propósito de nossa vida, o motivo pelo qual devemos encontrar a Verdade, praticar a meditação e acreditar em Deus, Buda, ou o que considerarmos ser o Mais Alto Poder do universo." Ela não pede para segui-La. Simplesmente oferece Sua própria iluminação como um exemplo, de modo que outros possam obter a sua própria libertação definitiva.

Este livreto é uma introdução aos ensinamentos da Suma Ching Hai. Ressaltamos que as palestras, observações e citações da Suma Ching Hai, aqui contidas, foram proferidas por Ela e registradas, transcritas e, por vezes, traduzidas para outras línguas, sendo depois, editadas para publicação. Recomendamos que ouça ou assista às fitas de áudio ou de vídeo. Você conseguirá uma experiência muito mais rica de Sua presença dessas fontes que das palavras escritas. Naturalmente, a experiência mais completa é vê-La em pessoa.

Para alguns, a Mestra Ching Hai é sua Mãe; para outros, é seu Pai; e para outros ainda, sua Bem-Amada. De qualquer maneira, Ela é a melhor Amiga com quem se pode contar sempre neste mundo. Ela está aqui para nos dar, não para tomar. Ela não cobra coisa alguma por Seus ensinamentos, ajuda ou iniciação. A única coisa que toma de você é seu sofrimento, infortúnio e dor. Mas somente se você assim o desejar!