

INDICE

Introduzione	03
Breve biografia	
della Somma Maestra Ching Hai	07
Il Mistero del Mondo dell'Aldilà	10
<i>Discorso della Somma Maestra Ching Hai</i>	
<i>26 giugno 1992, presso la sede</i>	
<i>delle Nazioni Unite di New York</i>	
Iniziazione: Il Metodo Quan Yin	51
Le Cinque Regole Guida	53
I benefici di un'alimentazione vegana	55
<i>Salute e alimentazione</i>	56
<i>Ecologia e ambiente</i>	60
<i>La fame nel mondo</i>	62
<i>La sofferenza degli animali</i>	62
<i>La compagnia dei santi e altro</i>	63
<i>La Maestra risponde alle varie domande</i>	65
Veganismo: la soluzione migliore	
alla crisi globale dell'acqua	76
Buone notizie per i vegani	79
Ristoranti vegani in tutto il mondo	81
Pubblicazioni	97
Come Contattarci	104

Opuscolo, copia gratuita da scaricare

La Chiave dell'Illuminazione Immediata (in più di 74 lingue)

<http://sb.godsdirectcontact.net/> (Formosa)

<http://www.Godsdirectcontact.org/sample/> (U.S.A.)

<http://www.direkter-kontakt-mit-gott.org/download/index.htm> (Austria)

<http://www.Godsdirectcontact.us/com/sb/>

<http://www.ContattoDirettoConDio.it/samplebook/content.php>

“**N**on appartengo né al Buddismo, né al Cattolicesimo.

Appartengo alla Verità e predico la Verità. Potete chiamarlo Buddismo, Cattolicesimo, Taoismo o come preferite. Per me è lo stesso!”

~ La Somma Maestra Ching Hai ~

“**R**aggiungendo la pace interiore, otterremo ogni cosa.

Il pieno appagamento, il pieno esaudimento dei desideri terreni e celesti provengono dal Regno di Dio - la realizzazione interiore della nostra eterna armonia, eterna saggezza e forza onnipotente. Senza tutto questo non raggiungeremo mai l'appagamento, anche se saremo ricchi e potenti.”

~ La Somma Maestra Ching Hai ~

“**Q**ualsiasi cosa dobbiate fare in questo mondo, fatela,

ma fatela con sincerità, senso di responsabilità e meditando ogni giorno. In questo modo diventerete più sapienti, più saggi, più sereni e potrete aiutare meglio voi stessi e il mondo intero. Non dimenticate che la bontà è dentro di voi, non dimenticate che Dio dimora nel vostro corpo, non dimenticate che il Buddha è nel vostro cuore.”

~ La Somma Maestra Ching Hai ~

Introduzione

Nel corso dei secoli l'umanità è stata visitata da individui eccezionali, il cui unico scopo era quello di elevare spiritualmente il genere umano. Gesù Cristo è stato uno di questi visitatori, così come il Buddha Shakyamuni e Maometto. Questi sono personaggi molto famosi, ma ve ne sono molti altri che non conosciamo: alcuni insegnavano pubblicamente ed erano conosciuti da qualche persona, altri sono rimasti anonimi. Questi individui sono stati chiamati con nomi diversi, a seconda dell'epoca e del paese: Maestro, Avatar, Essere Illuminato, Salvatore, Messia, Madre Divina, Messaggero, Guru, Santo Vivente e così via. Sono giunti sulla terra per offrirci ciò che è stato chiamato: Illuminazione, Salvezza, Realizzazione, Liberazione o Risveglio. Le parole usate possono essere diverse, ma l'essenza del loro significato è sempre la stessa.

Visitatori provenienti dalla stessa Fonte Divina, in possesso della stessa grandezza spirituale, purezza morale e capacità di elevare l'umanità dei Santi del passato, sono qui con noi, oggi e solo poche persone sanno della loro presenza. Uno di essi è la Somma Maestra Ching Hai.

La Maestra Ching Hai è un'improbabile candidata al titolo di Santa Vivente. È una donna e molti buddisti ed altre persone credono al mito secondo cui una donna non può diventare un Buddha. È di discendenza asiatica mentre, in Occidente, molti si aspettano che il Salvatore assomigli a loro. Tuttavia, chi L'ha conosciuta e segue i Suoi insegnamenti, sa chi e cosa Ella sia, indipendentemente dalla nazionalità e dal credo religioso. Se la vostra mente sarà aperta e il vostro cuore sincero, anche voi potrete capirlo. Ci vorranno anche tempo e attenzione, ma niente di più.

Le persone trascorrono gran parte del loro tempo a guadagnarsi da vivere e a preoccuparsi dei loro bisogni materiali. Lavoriamo per rendere la nostra vita e quella dei nostri cari quanto più agiate possibile. Chi di

noi ha conosciuto la Forza dell'Amore, derivante dal contatto interiore diretto con il Divino, sa che vi sono delle cose più importanti nella vita. È un peccato che le Buone Notizie non abbiano una diffusione più ampia. La soluzione a tutte le lotte della vita consiste nel mettersi tranquilli e aspettare. Sappiamo che il Paradiso è solo a un passo da noi. Perdonateci quando ci lasciamo prendere dall'entusiasmo e diciamo cose che possono offendere la vostra mente razionale. Abbiamo difficoltà a restare zitti, vedendo ciò che vediamo e sapendo ciò che sappiamo.

Noi, che ci consideriamo discepoli della Somma Maestra Ching Hai e compagni di pratica del Suo metodo (il Metodo Quan Yin), vi offriamo questo libro di presentazione, sperando che possa aiutarvi ad avvicinarvi alla vostra personale esperienza della Realizzazione Divina, tramite la nostra Maestra o chiunque altro.

La Maestra Ching Hai insegna l'importanza della pratica della meditazione, della contemplazione interiore e della preghiera. Spiega che, se vogliamo essere veramente felici in questa vita, dobbiamo scoprire la nostra Presenza Divina Interiore. Ci dice che l'illuminazione non è nulla di esoterico e distante o raggiungibile soltanto da chi si ritira dalla società. Il Suo compito è quello di risvegliare la Presenza Divina dentro di noi, mentre conduciamo una vita normale. Ha dichiarato: ***È così. Tutti noi conosciamo la Verità, ma ce la siamo dimenticata. Così, talvolta deve venire qualcuno a ricordarci lo scopo della nostra vita, perché dobbiamo trovare la Verità, perché dobbiamo praticare la meditazione e perché dobbiamo credere in Dio, nel Buddha o in chiunque altro riteniamo essere la Forza Suprema dell'Universo.*** Lei non chiede a nessuno di seguirLa. Offre semplicemente la Sua Illuminazione come esempio, in modo che le altre persone possano raggiungere la Liberazione Finale.

In questo libretto vengono presentati gli insegnamenti della Somma Maestra Ching Hai. Tenete presente che i discorsi, i commenti e le citazioni della Maestra Ching Hai in esso contenuti sono stati fatti oralmente, registrati, trascritti, talvolta tradotti da altre lingue e poi

pubblicati. Vi consigliamo di ascoltare o guardare le audiocassette o videocassette originali. In questo modo l'esperienza della Sua presenza sarà molto più ricca di quanto non possa esserlo tramite la lettura del testo scritto. Ovviamente, l'esperienza più completa si potrà vivere soltanto incontrandoLa di persona.

Per alcuni la Maestra Ching Hai è la loro Madre, per altri il loro Padre, per altri ancora è la loro Amata. Perlomeno è la migliore Amica che potrete mai trovare in questo mondo. È qui per dare, non per prendere. Non accetta alcun tipo di pagamento per i Suoi insegnamenti, il Suo aiuto o l'iniziazione. L'unica cosa che prenderà sarà il vostro dolore e la vostra sofferenza. Ma soltanto se lo vorrete! ~

Breve nota esplicativa

In inglese, parlando di Dio o dello Spirito Supremo, la Maestra impiega una terminologia non sessista per evitare di discutere se Dio è uomo oppure donna.

Tale metodo non è però applicabile alla lingua italiana. Pertanto, quando la Maestra parla di Dio impiegando dei pronomi maschili, la traduzione italiana va interpretata riferendosi indistintamente al sesso maschile e femminile.

La Somma Maestra Ching Hai, creatrice artistica e insegnante spirituale, ama ogni espressione d'innata bellezza. Per questa ragione, parlando del Vietnam impiega il termine "Au Lac" e per Taiwan "Formosa".

Au Lac è l'antica denominazione del Vietnam e significa "felicità". Il nome "Formosa" significa "bellezza" e riflette il carattere dell'isola e del suo popolo. La Maestra impiega questi nomi per portare elevazione spirituale e buon auspicio a queste terre ed ai suoi abitanti.

“**U**n Maestro è colui che possiede la chiave per farvi diventare un Maestro..., per aiutarvi a capire che anche voi siete dei Maestri e un tutt’uno con Dio. Questo è tutto. Questo è l’unico ruolo del Maestro”.

~ La Somma Maestra Ching Hai ~

“**I**l nostro metodo non è una religione. Non voglio convertire nessuno al Cattolicesimo, al Buddismo o a qualunque altro ‘ismo’. Vi offro semplicemente un modo per conoscere voi stessi, per scoprire da dove provenite, per ricordarvi la vostra missione qui sulla terra, per scoprire i segreti dell’universo, per capire il perché di tanta sofferenza e per vedere cosa ci attende dopo la morte”.

~ La Somma Maestra Ching Hai ~

“**S**iamo separati da Dio perché troppo occupati. Se qualcuno vi sta parlando e il vostro telefono continua a squillare, ma voi state cucinando o siete occupati a parlare con altre persone, chi vi sta telefonando non riuscirà a mettersi in contatto con voi. La stessa cosa accade con Dio: vi telefona ogni giorno, ma voi riattaccate perché non avete mai tempo per Lui”.

~ La Somma Maestra Ching Hai ~

Breve Biografia della Somma Maestra Ching Hai

La Maestra Ching Hai è nata ad Au Lac (Vietnam) da una famiglia benestante, figlia di un naturopata molto stimato. Ha ricevuto un'educazione cattolica, ma ha anche appreso, dalla nonna, i principi fondamentali del buddismo. Fin da bambina ha dimostrato un precoce interesse per gli insegnamenti filosofici e religiosi, manifestando un atteggiamento straordinariamente compassionevole verso tutti gli esseri viventi.

All'età di diciotto anni la Maestra Ching Hai si è trasferita in Inghilterra per studiare, poi in Francia e in Germania, dove ha lavorato per la Croce Rossa e ha sposato uno scienziato tedesco. Dopo due anni di felice matrimonio, con il consenso di suo marito, decise di separarsi per ricercare l'illuminazione, realizzando così un ideale che aveva inseguito fin da bambina. A quel tempo studiava varie pratiche di meditazione e discipline spirituali sotto la guida di quei maestri che riusciva ad avvicinare più facilmente. Si rese conto di quanto fosse futile tentare di alleviare la sofferenza dell'umanità da sola e capì che il modo migliore per aiutare la gente consisteva nel raggiungere ella stessa la completa realizzazione. Spinta dall'eccezionale obiettivo che si era proposta, viaggiò per molte nazioni, alla ricerca del metodo perfetto per conquistare l'illuminazione.

Dopo molti anni di prove, verifiche e sofferenze, la Maestra Ching Hai scoprì infine il Metodo Quan Yin e la Trasmissione Divina sull'Himalaya. Al termine di un periodo di pratica diligente, durante un ritiro sull'Himalaya, raggiunse la completa illuminazione.

Negli anni successivi alla sua illuminazione, la Maestra Ching Hai ha condotto la tranquilla e modesta vita di monaca buddista. Timida per natura, ha tenuto il suo Tesoro nascosto fino a quando varie persone non hanno cominciato a chiederle di trasmettere loro i suoi insegnamenti e l'iniziazione. È solo grazie agli sforzi e alle insistenti richieste dei suoi primi discepoli di Formosa (Taiwan) e degli Stati Uniti d'America se la Maestra Ching Hai ha cominciato a tenere i suoi discorsi in tutto il mondo, offrendo l'iniziazione a molte decine di migliaia di sinceri aspiranti spirituali.

Oggi, un numero sempre più grande di ricercatori della Verità, provenienti da nazioni diverse ed appartenenti ad ogni religione, si rivolgono a Lei, attratti dalla sua Somma Saggezza. A coloro che desiderano sinceramente apprendere e praticare il metodo dell'Illuminazione Immediata che Lei stessa ha verificato essere il migliore, ossia il Metodo Quan Yin, la Maestra Ching Hai è lieta di offrire l'iniziazione e la successiva guida spirituale.

*Il mondo è pieno di problemi.
Ma io sono piena di Te!
Se venissi in questo mondo,
Tutti i guai scomparirebbero.
Ma, poiché il mondo è pieno di problemi,
Non trovo un posto per Te!*

*Venderei tutti i soli, le lune e le stelle
Dell'universo,
Per comprare uno dei Tuoi Magnifici Sguardi.
Oh, Maestro d'Infinito Fulgore!
Sii gentile e diffondi i Tuoi raggi sul mio bramoso Cuore.*

*La gente di questo mondo esce di sera per cantare e danzare,
Sotto la luce e la musica terrena.
Io sola siedo in estasi,
E oscillo tra la melodia ed il fulgor che ho dentro.*

*Da quando ho conosciuto la tua gloria, Signore,
Nulla ho potuto amare in questo mondo.
Abbracciami con la tua Grazia amorosa,
Per sempre!*

*da "Lacrime Silenziose", una raccolta di poesie
della Somma Maestra Ching Hai*

Il Mistero del Mondo dell'Aldilà

Discorso della Somma Maestra Ching Hai

26 giugno 1992 (DVD#260)

Sede delle Nazioni Unite, New York

Benvenuti alle Nazioni Unite. Preghiamo insieme per un istante, ciascuno secondo il proprio credo, esprimendo la nostra gratitudine a Dio per ciò che abbiamo, per ciò che ci è dato, e augurandoci che tutte le persone che non hanno abbastanza possano ricevere quanto noi abbiamo; che i profughi del mondo, le vittime delle guerre, i soldati, le guide dei governi e, ovviamente, quelle delle Nazioni Unite, riescano a realizzare ciò che desiderano, vivendo insieme in pace.

Crediamo che ciò che domandiamo ci sarà dato, perché così è scritto nella Bibbia. Grazie!

Sapete che il tema del discorso odierno è "L'Aldilà", perché non credo che mi piacerebbe parlarvi ancora di questo mondo. Lo conoscete già tutti. Ma oltre questo mondo abbiamo altre cose. Credo che a tutti voi, che siete venuti qui, interesserebbe sapere. Non è qualcosa di simile a quanto si è detto sui miracoli o qualcosa di fantastico a cui non possiate credere. È qualcosa di veramente scientifico, davvero logico e importante.

È noto a tutti che in diversi tipi di scritture o testi religiosi si faccia riferimento a sette cieli, a diversi livelli di coscienza. C'è il Regno di Dio dentro di noi, c'è la natura del Buddha, ecc. Queste sono alcune cose promesse nel mondo dell'aldilà. Ma le persone che possono accedere a quanto viene promesso in queste scritture non sono molte. Non dico nessuna, comunque non molte. Rispetto alla popolazione del mondo, le persone che hanno accesso al Regno di Dio interiore, o a ciò che

chiamiamo "aldilà", sono pochissime.

E se vi trovate in America, probabilmente avrete molte opportunità di leggere un gran numero di libri che descrivono il mondo dell'aldilà. Alcuni dei film americani non sono completamente inventati e lo stesso accade anche con i film giapponesi, forse perché le persone che li hanno realizzati hanno letto alcuni dei libri scritti da chi è stato nell'aldilà o hanno avuto esse stesse delle fugaci apparizioni del Regno di Dio.

Dunque nel Regno di Dio... cosa c'è nel Regno di Dio? Perché dovremmo preoccuparci del Regno di Dio se abbiamo già abbastanza da fare in questo mondo, abbiamo un lavoro, case sicure, relazioni d'amore a sufficienza, ecc.? Ma è proprio perché abbiamo già tutto questo che dovremmo preoccuparci del Regno di Dio.

L'espressione "Regno di Dio" ha un sapore troppo religioso, mentre, in realtà, è semplicemente un livello più elevato di coscienza. Un tempo la gente lo chiamava paradiso, ma da un punto di vista scientifico possiamo dire che si tratta di un livello diverso... un livello più elevato di conoscenza, un livello più elevato di saggezza. Ad esso possiamo accedere solo se sappiamo come fare.

Così, recentemente in America abbiamo sentito parlare tutti dell'ultima invenzione... del fatto che la gente possiede una macchina per raggiungere il Samadhi. L'avete provata? Non l'avete fatto? No? Non è in vendita in America? Da quattrocento a settecento, dipende dal livello che volete. La chiamano... questa è per le persone pigre che non vogliono meditare, ma che vogliono arrivare subito al Samadhi. Ora, qualora non la conosciate, ve ne parlerò brevemente.

Dicono che questo tipo di macchina possa farvi raggiungere uno stato mentale rilassato... uno stato rilassante, fino a raggiungere il livello massimo di Q.I. e quindi una grande conoscenza, una grande saggezza, dopodiché vi sentirete grandi, ecc. E questa macchina utilizza della musica scelta, musica esteriore, quindi avete bisogno delle cuffie; poi viene collegata alla corrente - probabilmente elettrica - che vi stimola e allora riuscirete, forse, a vedere dei bagliori. Quindi, avete bisogno anche di una benda. Le cuffie e la benda sono tutto ciò che vi occorre per il Samadhi. Questo è molto bello, e per quattrocento dollari è anche molto economico. Ma il nostro Samadhi è ancora più economico, non costa nulla e dura per sempre, per sempre. E non avete bisogno di batterie o di corrente, di inserire la spina o di staccarla e, in caso di guasto, non dovete farla riparare.

Ora, persino la luce e la musica artificiale potrebbero per-mettere alle persone di diventare così rilassate e sagge. È quanto si dice che accada. L'ho letto in un giornale, non l'ho provato personalmente. Ecco perché questa macchina è molto richiesta ed ha avuto un successo di vendite, ho sentito dire. Anche queste cose artificiali potrebbero farci raggiungere uno stato d'animo rilassato ed aumentare il nostro Q.I.: riuscite ad immaginare quanto la cosa reale potrebbe aiutarci nella nostra saggezza? La cosa reale è oltre questo mondo, ma è accessibile ad ogni uomo, purché desiderate stabilire un contatto. Questa è la musica celestiale interiore e il suono celestiale interiore. E a seconda dell'intensità di questa musica... della luce interiore o della musica interiore, possiamo superare questo mondo ed entrare in un livello più profondo di comprensione.

Credo che sia proprio come la legge della fisica. Volete mandare un razzo in orbita, oltre la gravità, dovete impri-mergli una forte spinta e anche quando vola molto velocemente emana luce. Quindi penso che quando

andiamo velocemente nell'aldilà, anche noi... come dire? Oh, parlo troppo cinese. Possiamo... irradiare, sì, della luce, e possiamo anche sentire il suono.

Il suono è il tipo di forza della vibrazione che ci spinge nel livello più alto, ma lo fa senza alcun rumore, senza troppi problemi, senza alcun costo e disagio per chi è già pratico. Questo è il modo per raggiungere l'aldilà.

E cosa c'è di migliore nell'aldilà rispetto al nostro mondo? Tutto ciò che riusciamo e non riusciamo a immaginare. Una volta provata questa esperienza, capiremo. Nessun altro ce lo potrebbe dire esattamente. Ma dobbiamo insistere ed essere profondamente sinceri, perché nessun altro potrà farlo per noi. Così come nessun altro può sostituire voi nell'incarico per il quale siete pagati, presso le Nazioni Unite. Analogamente, non potremmo essere soddisfatti se qualcun altro ci aiutasse a mangiare. Dobbiamo, quindi, vivere le esperienze in prima persona. Potremmo anche ascoltare chi ha avuto queste esperienze, ma ciò non ci servirà a molto. Grazie alla forza di quella persona che ha raggiunto Dio potremo provare delle esperienze una, due volte o per qualche giorno. Potremo anche vedere della luce o sentire dei suoni, in modo veramente naturale, senza alcuno sforzo, ma nella maggior parte dei casi non durerà molto a lungo. Ecco perché dobbiamo vivere questa esperienza in prima persona.

Al di là del nostro mondo ne esistono molti altri diversi, come ad esempio quello appena sopra di noi. Ciò che nella terminologia occidentale viene definito "mondo astrale". Lassù esistono più di cento livelli diversi e ogni livello è un mondo a sé stante. Ognuno rappresenta il nostro diverso livello di comprensione. È proprio come all'università, dove ogni anno rappresenta la nostra capacità di comprendere in modo più approfondito gli insegnamenti universitari, fino a raggiungere, lentamente, la laurea.

Nel mondo astrale vedremo molti cosiddetti miracoli, probabilmente ne saremo anche tentati e riusciremo a farne anche noi. Potremo guarire i malati, potremo, talvolta, vedere qualcosa che altre persone non riescono a vedere. Possediamo almeno sei tipi di poteri miracolosi. Possiamo vedere al di là della normale linea di confine e udire al di là dei limiti dello spazio. La distanza non costituirà più nessun ostacolo per noi. Ecco perché parliamo di orecchie divine e di occhi divini. Potremo, inoltre, leggere nel pensiero delle persone, talvolta riusciremo a vedere cos'hanno in mente, ecc... Questi sono i poteri che a volte riusciamo ad acquisire una volta raggiunto il primo livello del Regno di Dio.

Come ho già detto, all'interno del primo livello ve ne sono molti altri che ci offrono molto più di quanto la lingua non possa descrivere. Ad esempio, dopo l'iniziazione meditiamo e, se il nostro livello è il primo, avremo molte altre capacità. Riusciremo perfino a sviluppare un'attitudine per la letteratura, che prima non avevamo mai avuto. Sapremo, inoltre, molte cose che altre persone non conoscono e ne riceveremo molte altre come doni dal cielo, talvolta finanziari, talvolta relativi alla nostra carriera o a molte altre cose. Inizieremo a scrivere poesie o a dipingere quadri e a fare delle cose che prima non eravamo mai stati in grado di fare e che non avremmo mai immaginato di riuscire a fare. Questo è il primo livello. Potremo scrivere libri e poesie con uno stile elegante. Magari un tempo eravamo degli scrittori dilettanti ed ora scriviamo benissimo. Questi sono benefici puramente materiali che possiamo ottenere nel primo livello di coscienza.

In realtà, queste cose non sono doni di Dio. Queste cose si trovano nel cielo dentro di noi e solo perché le abbiamo risvegliate diventano vive. A quel punto le potremo utilizzare. Ecco, dunque, alcune informazioni sul

primo livello.

Ora, quando arriviamo al livello più alto riusciamo a vedere molte altre cose e ad ottenerne molte altre ancora. Naturalmente non posso dirvi tutto per una questione di tempo, ad esempio. A cosa serve sentire cose bellissime su torte e dolci, se non possiamo mangiarli? Voglio solo stimolarvi l'appetito, poi, se volete mangiarli, è un'altra cosa. In seguito potremo offrire del cibo vero. Sì! Solo se desiderate realmente mangiare queste cose.

Ora, se andiamo appena oltre questo livello, giungiamo a quello che, per semplicità, definiamo "secondo" livello. In questo livello avremo probabilmente molte più capacità rispetto al primo e potremo addirittura fare miracoli. Ma la cosa più sorprendente che riusciremo ad ottenere nel secondo livello è... l'eloquenza e la capacità di discutere. E proprio grazie a questa straordinaria capacità di eloquenza, sembra che nessuno sia in grado di superare una persona che abbia raggiunto il secondo livello, il cui intelletto abbia quindi toccato l'apice delle sue possibilità.

La maggior parte di coloro che hanno una mente comune o un Q.I. molto basso non è in grado di competere con questa persona perché il suo Q.I. ha raggiunto un grado molto elevato. Questo sviluppo non riguarda soltanto il cervello fisico, ma anche la forza mistica, la forza divina e la nostra saggezza innata. Ora inizia ad aprirsi. In India, questo livello viene chiamato "Buddhi", che significa livello intellettuale. Quando raggiungete il "Buddhi" diventate un Buddha. La parola Buddha deriva quindi da "Buddhi". Ora, il Buddha è precisamente questo. Non è tutto. Non vi parlerò soltanto del Buddha, c'è dell'altro.

Dunque, la maggior parte della gente chiama Buddha una persona

illuminata. Chi non sa nulla di ciò che esiste oltre il secondo livello, si sentirà probabilmente molto orgoglioso. Sì, penserà di essere un Buddha vivente e che i suoi discepoli sarebbero molto orgogliosi di chiamarlo Buddha. Ma, in realtà, ha raggiunto soltanto il secondo livello, in cui può vedere il passato, il presente e il futuro di ogni persona e in cui possiede una straordinaria capacità di parlare: non è certo arrivato all'apice del Regno di Dio.

Nessuno dovrebbe sentirsi orgoglioso della capacità di leggere il passato, il presente e il futuro perché questo è l'Archivio Akashico, secondo la terminologia occidentale. Chiunque di voi pratici yoga o un qualsiasi tipo di meditazione potrà comprendere l'Archivio Akashico, che è una specie di biblioteca come quella che si trova nella stanza accanto, presso le Nazioni Unite, con tutte le lingue del mondo: l'arabo, il russo, il cinese, l'inglese, il francese, il tedesco. Tutto nella biblioteca qui accanto, in qualsiasi lingua. Se foste in grado di leggere tutte queste lingue, sapreste cosa sta succedendo in quel paese. È chiaro? Così, allo stesso modo, chi ha accesso al secondo livello capirà, potrà interpretare perfettamente qualsiasi persona, come voi vedete chiaramente tutta la vostra vita.

Una volta raggiunto il secondo livello di coscienza, c'è ancora molta strada da percorrere. Il secondo livello, comunque, rappresenta già una meta straordinaria, si è già un Buddha vivente, perché si è riusciti ad aprire il "Buddhi", l'intelletto. A questo punto, sappiamo molte cose, molte cose che non possiamo nominare. E proprio perché il nostro intelletto si è aperto e sa come mettersi in contatto con la somma fonte della guarigione, dell'organizzazione della nostra vita, - per renderla migliore e più armoniosa - potremo compiere, volenti o nolenti, qualsiasi miracolo. Il nostro intelletto o "Buddhi" è aperto, quindi può avere accesso a tutte le necessarie informazioni del passato e del presente, per

ordinare, riordinare o rimediare a qualcosa di sbagliato che abbiamo fatto nel passato. Capite? In questo modo possiamo correggere l'errore e, quindi, migliorare la nostra vita.

Se, ad esempio, abbiamo offeso il nostro vicino con un'azione involontaria, ora lo possiamo sapere. Capite? È molto semplice! Se non ce ne fossimo accorti, il vicino avrebbe potuto tentare di farci qualche brutto scherzo alle spalle per danneggiarci, proprio a causa di questa incomprendione o per vendicarsi. Ma ora ne siamo consapevoli, sappiamo perché è accaduto. Dunque, è semplice. Possiamo andare dal vicino, telefonargli od organizzare una festa, invitandolo per chiarire l'equivoco.

Quando raggiungiamo il livello intellettuale, comprendiamo simili cose automaticamente, cioè in silenzio, ed in silenzio organizziamo tutto questo o entriamo in contatto con una sorgente di forza che ci può aiutare a organizzare tutte queste cose, a migliorare il nostro stile di vita e a migliorare il corso della nostra esistenza. Minimizziamo, così, molti incidenti, molte situazioni sgradite e molte condizioni sfavorevoli della nostra vita. Sì! Sì! Perciò, poter raggiungere il secondo livello è già fantastico.

Pertanto, ciò che vi ho spiegato è davvero logico e scientifico. Non bisogna pensare che gli yogin o chi si occupa di meditazione siano persone mistiche o una sorta di E.T., un extra terrestre. Sono esseri terrestri, come tutti noi, che si sono sviluppati perché sapevano come fare. In America diciamo che tutto dipende dal know-how, quindi possiamo imparare qualsiasi cosa. D'accordo? Possiamo imparare qualsiasi cosa. Questa, dunque, è una specie di scienza dell'aldilà, in cui possiamo anche imparare. Sembra molto strano, ma le cose sono tanto più semplici quanto più in alto si trovano. È più semplice della scuola

superiore o dell'università, con tutte quelle complicatissime domande e problemi matematici.

All'interno del secondo livello vi sono molti livelli differenti. Ma non potendo spiegare dettagliatamente tutti i segreti del cielo, cercherò di essere sintetica. Bene! Ad ogni modo capirete tutto questo anche quando percorrete il cammino con un Maestro che lo ha già percorso. Quindi non è un segreto. Ma ci vorrebbe troppo tempo, vedete, se dovessimo fermarci ad ogni livello, che a sua volta ha molti livelli, sottolivelli, per prendere in esame ogni cosa; occorre troppo tempo. Ecco perché talvolta un Maestro vi porta in breve tempo da un livello all'altro, molto velocemente. Zack! Zack! Zack! Perché se siete lontani dalla condizione di Maestro, non avete bisogno di imparare così tanto. Vi farebbe venire il mal di testa. Pertanto, vi seguirà soltanto fino a casa, perché anche questo richiede molto tempo. Talvolta serve una vita intera. Ma l'illuminazione la possiamo ottenere immediatamente.

Ma questo è solo l'inizio, proprio come un'immatricolazione. Il primo giorno in cui vi iscrivete all'università diventate immediatamente uno studente universitario. Ma ciò non ha niente a che fare con un dottorato di ricerca. Poi, dopo sei, quattro o dodici anni vi laureate. Ma uno studente universitario, come dire, lo diventate immediatamente, se quella è una vera università, se vi iscrivete e se volete seriamente diventare uno studente universitario. D'accordo? Entrambe le parti devono, quindi, cooperare.

Analogamente, supponiamo di volere andare al di là di questo mondo per divertimento, ad esempio, perché non sappiamo in che altro luogo recarci a New York. Conosciamo ormai tutto di Manhattan, Long Beach, "short beach" e di tutte le altre "beach". (Risate) Supponiamo di voler fare un

viaggio fino al luogo in cui vive E.T., per vedere cosa succede laggiù, va bene? Perché no? Dal momento che spendiamo parecchi soldi per andare a Miami, Florida, solo per fare un bagno nel mare, perché qualche volta non potremmo andare in mondi diversi, al di là del nostro, per vedere come sono i pianeti che ci circondano e come vanno le cose laggiù? Penso che non vi sia nulla di strano in tutto questo. No? È semplicemente un viaggio un poco più lungo, un viaggio mentale, un viaggio spirituale, anziché un viaggio fisico. Esistono due tipi di viaggio. Quindi è molto logico e facile capire.

Ora, siamo al secondo livello, d'accordo, secondo livello. Cos'altro dovrei dirvi? Questo è, dunque, il modo in cui andiamo avanti in questo mondo, ma poi possediamo anche la conoscenza di altri mondi. Perché viaggiamo.

È proprio come un cittadino americano o un qualsiasi altro cittadino del mondo, che si sposta da un paese all'altro per vedere com'è la nazione vicina alla sua. Suppongo che molti di voi che lavorano alle Nazioni Unite non siano nativi dell'America, vero? Sì. Dunque, è proprio la stessa cosa. Possiamo arrivare al pianeta vicino o al successivo livello di vita per capire. Poiché la distanza è così grande che non possiamo percorrerla camminando, non possiamo prendere un missile e neppure un UFO.

Alcuni mondi sono così lontani che non è possibile raggiungerli nemmeno con un UFO. UFO! Oggetto non identificato, già, d'accordo! Un oggetto volante, sì! Ora, dentro di noi c'è qualcosa che è addirittura più veloce di qualsiasi UFO: la nostra anima. Talvolta la chiamiamo spirito. Ci permette di volare, senza alcun tipo di carburante, senza polizia, ingorghi stradali o cose simili. E non serve preoccuparsi del fatto che un giorno gli Arabi potrebbero smettere di venderci il petrolio, perché

l'anima è autosufficiente. Non si guasta mai, a meno che non lo facciamo deliberatamente, violando i precetti universali, violando l'armonia del cielo e della terra, cosa che può essere evitata molto semplicemente. Se vi interessa saperlo, vi diremo come fare.

Vi farò un breve esempio, d'accordo? Non sono una predicatrice. Non preoccupatevi. Non vi porto in chiesa. È solo un esempio.

Vi sono alcune leggi nell'universo che dovremmo conoscere, allo stesso modo in cui dobbiamo conoscere il codice della strada per guidare l'automobile. Semaforo rosso, vi fermate; semaforo verde, partite. Guida a sinistra, a destra, ecc..., autostrada, limiti di velocità. Allo stesso modo esistono delle leggi molto semplici nell'universo, nell'universo fisico. Capite? Al di là del nostro mondo, al di là di questo universo fisico, invece, non vi sono leggi, proprio nessuna legge. Siamo liberi, liberi cittadini, ma dobbiamo andare al di là per poter essere liberi. Finché vivremo in questo mondo, in un corpo fisico, dovremo attenerci il più possibile alle leggi, in modo da non avere problemi. Così i nostri veicoli non subiranno danni e potremo, quindi, andare più veloci, più in alto, senza problemi.

Dunque, queste leggi sono state scritte nella Bibbia, nella vostra Bibbia Cristiana, in quella buddista o in quella indù. Sono le semplici leggi che prescrivono, ad esempio, di amare il prossimo, di **non uccidere**, di non commettere adulterio, non rubare, ecc. E, ancora, di non assumere sostanze inebrianti, che al giorno d'oggi comprendono anche gli stupefacenti. Probabilmente il Buddha sapeva che nel 20° secolo avremmo inventato la cocaina e le altre sostanze di questo tipo, quindi vietò tutti gli stupefacenti, incluso il gioco d'azzardo e tutto ciò che rende la nostra mente attaccata al piacere fisico, facendoci dimenticare il nostro

viaggio spirituale.

Se vogliamo volare velocemente, in alto e senza pericolo, dobbiamo rispettare queste leggi, proprio come dobbiamo fare con quelle della fisica. Per far volare un missile, lo scienziato deve rispettare delle leggi. Tutto qui, d'accordo? Pertanto, visto che vogliamo volare più in alto, più in alto dei missili e più veloci degli UFO, dobbiamo stare molto più attenti. Ma vi sono ulteriori dettagli che vi potrei spiegare, se vi interessano. Questo avverrà al momento dell'iniziazione. Ora non vogliamo annoiarvi con tutti questi precetti perché direste "lo so già, lo so già, li ho letti nella Bibbia. I Dieci Precetti, giusto? I Dieci Comandamenti".

Effettivamente molti di noi leggono i precetti ma non sono veramente interessati o non li capiscono profondamente. O forse vogliamo capire, lo facciamo, ma non nel modo esatto. Quindi, non ci fa certo male se qualche volta ricordiamo o ascoltiamo nuovamente il loro significato con una maggiore attenzione. Ad esempio, nella Bibbia, nel Vecchio Testamento, nella prima pagina Dio dice: ***Ho creato tutti gli animali perché fossero vostri amici e vi aiutassero, e voi li dovrete governare.*** Poi disse che aveva creato il cibo per gli animali, un tipo per ognuno di essi. Ma non ci disse di mangiarli. No! E continuò: ***Ho creato il cibo, le piante nei campi e i frutti sugli alberi, dal gusto delizioso e piacevoli alla vista. Questo sarà il vostro cibo.*** Ma non sono molte le persone che prestano attenzione a queste parole. E, così, molti seguaci della Bibbia mangiano ancora carne senza capire cosa Dio volesse realmente dire.

Approfondendo la questione dal punto di vista della ricerca scientifica, ci renderemo conto del fatto che non siamo adatti a mangiare carne. Il nostro organismo, il nostro intestino, il nostro stomaco, i nostri denti e tutto il resto sono scientificamente predisposti per una dieta

esclusivamente vegana. Non bisogna, dunque, meravigliarsi se molte persone si ammalano, invecchiano precocemente, si affaticano e diventano pigre, pur essendo nate brillanti ed intelligenti. Diventano ogni giorno più deboli e, man mano che invecchiano, si sentono sempre peggio. Ciò accade perché danneggiamo i "nostri veicoli", "i nostri oggetti volanti", i nostri "UFO". Se vogliamo, quindi, usare questo veicolo un po' più a lungo, mantenendolo efficiente, dobbiamo prendercene cura in modo adeguato.

Ora, supponiamo di possedere un'automobile. D'accordo? Tutti voi guidate l'automobile. Se non mettessimo il giusto carburante nel serbatoio, come si comporterebbe? Cosa accadrebbe? Probabilmente si sposterebbe di pochi metri soltanto, poi si fermerebbe. Ma non dovete incolpare l'automobile. L'errore è soltanto nostro, infatti, per sbaglio, abbiamo riempito il serbatoio con del carburante inadatto. O se la benzina contiene dell'acqua, bene, probabilmente potrà funzionare per un po', ma poi avrà dei problemi. Giusto? La stessa cosa accadrà se non sostituiamo l'olio quando è troppo sporco. Potrà addirittura succedere che esploda, proprio perché non abbiamo prestato la giusta attenzione alla nostra automobile.

Allo stesso modo, il nostro corpo è come un veicolo che possiamo usare per volare da qui all'eternità, al più alto livello di saggezza scientifica. Ma talvolta lo danneggiamo e non lo usiamo per lo scopo adatto. Ad esempio, usiamo la nostra auto per percorrere molti chilometri, per andare in ufficio, dai nostri amici e in luoghi bellissimi. Ma poi non ce ne occupiamo, mettiamo carburante inadatto, non ci preoccupiamo dell'olio, dell'acqua, di nulla. Così non andrà molto veloce, né correrà a lungo. Allora, circoliamo soltanto nel nostro prato, nel nostro cortile. Va bene anche questo. Ma così viene meno lo scopo per cui abbiamo acquistato un'au-tomobile. È soltanto una perdita di denaro, tempo ed energia. Tutto

qui. Non bisogna accusare nessuno. Nessun vigile vi multerà mai per questo. È solo che sprechereste la vostra automobile, il vostro denaro quando, invece, potreste andare molto lontano, vedere molte cose ed essere felici alla vista di paesaggi sempre diversi.

Lo stesso vale per il nostro corpo fisico. Possiamo vivere in questo mondo, ma dobbiamo ricordare che all'interno di questo corpo fisico abbiamo altri strumenti che ci possono far volare al di là di esso. Proprio come l'astronauta seduto in un missile. Il missile è il suo strumento. Dovrebbe, quindi, preoccuparsi di non violare le leggi della fisica, in modo che il suo missile voli rapido e sicuro. Ma l'elemento davvero importante è l'astronauta che si trova al suo interno. Il missile lo porta a destinazione, ma non è il missile l'oggetto principale, bensì l'astronauta, la destinazione. E se lo usasse soltanto per girare attorno a Long Island sarebbe una perdita di tempo. Uno spreco di denaro pubblico.

Perciò il nostro corpo è molto prezioso perché in esso siede il Maestro. Ecco perché nella Bibbia si dice: ***Non sapete di essere il tempio di Dio e che il Dio onnipotente dimora in voi***, come pure lo Spirito Santo? Se davvero ospitiamo lo Spirito Santo o il Dio Onnipotente, riuscite a immaginare quanto ciò sia estremamente importante? Ma molte persone leggono queste parole velocemente, non capiscono, non si rendono conto della profondità di questa frase e non cercano neppure di scoprirlo. Ecco perché i miei discepoli amano seguire il mio insegnamento: possono scoprire chi siede dentro di loro e ciò che esiste al di là di questo mondo, delle nostre lotte quotidiane, del denaro, degli scioperi e di tutti questi problemi materiali. Dentro di noi alberga una grande bellezza, libertà e conoscenza. E se sapessimo come poter entrare in contatto con tutto ciò, lo possederemmo completamente, perché è già dentro di noi. Il problema è che non sappiamo dove sia la chiave e questa casa è chiusa da molto tempo,

quindi ora ci siamo dimenticati di questo tesoro. Tutto qui.

Pertanto, il cosiddetto Maestro è colui che può aiutarci ad aprire la porta per mostrarci cosa ci appartiene già all'origine. Ma dobbiamo avere pazienza, seguire il cammino interiore e controllare tutto ciò che abbiamo.

Dunque, ad ogni modo eravamo nel secondo mondo. Volete che vada avanti? (Sì! Sì! Risponde il pubblico). Volete sapere tutto senza lavorare? (La Maestra ride). Va bene. Ma almeno qualcuno potrebbe descriverci un'altra nazione, se l'ha visitata, anche se voi non ci siete stati. Giusto? Per lo meno siete interessati, forse volete andarci. D'accordo. Dunque, ora, dopo il secondo mondo. Non vi ho detto tutto sul secondo, ma, vedete, non possiamo stare qui seduti tutto il giorno. Quindi, dopo il secondo, potrete ottenere una forza maggiore. Con impegno e determinazione potrete raggiungere sicuramente il terzo mondo. È un gradino più alto.

Chi raggiunge il terzo mondo deve essere assolutamente libero da ogni debito terreno, come minimo. Se dobbiamo qualcosa a chi governa questo mondo fisico, non possiamo innalzarci. Proprio come il criminale di una certa nazione non può oltrepassare il confine ed entrare in un altro paese, se ha la fedina penale sporca. Il debito di questo mondo comprende molte cose che abbiamo fatto nel passato, nel presente e, forse, anche nei giorni futuri della nostra vita fisica. Ora, tutto questo deve essere dichiarato, proprio come quando passiamo la dogana, prima di poter entrare nel mondo dell'aldilà. Ma una volta giunti nel secondo mondo, iniziamo a lavorare con tutto il karma che abbiamo accumulato nel passato e in questa vita presente. Perché senza il karma del passato non possiamo esistere in questa vita presente.

I Maestri si dividono in due categorie. Quelli che non possiedono karma, ma lo prendono in prestito per poter scendere sulla terra; gli altri sono come noi, esseri comuni, ma con un karma purificato. Quindi, chiunque di noi può diventare un Maestro, un Maestro futuro. E talvolta il Maestro discende dal mondo superiore con del karma preso in prestito. Che effetto vi fa, prendere in prestito il karma? (La Maestra ride). È possibile. È possibile.

Ad esempio, prima d'ora eravate già stati qui in passato. Ed avete avuto scambi con diverse persone del mondo per molte epoche o molte centinaia di anni. Poi ritornate in cielo o nelle vostra dimora che è molto lontana, a diversi livelli, perlomeno al quinto. Quella è la casa del Maestro, il quinto livello. Ma oltre a questo livello, ve ne sono altri, d'accordo!

Così, quando vogliamo ritornare sulla terra perché proviamo compassione o, ad esempio, per svolgere una missione assegnataci dal Padre, allora scendiamo. E grazie all'affinità che abbiamo con le persone del passato, possiamo prendere in prestito una parte del loro debito, già, il karma. Solo debiti, nulla, nulla di bello dalle persone. Possiamo indebitarci e poi pagare il nostro debito, vedete, con la nostra forza spirituale, lentamente, finché avremo portato a termine il nostro incarico in questo mondo. Questo, dunque, è un diverso tipo di Maestro, d'accordo? Ve ne sono anche altri che appartengono a questo mondo e che, dopo aver praticato, diventano Maestri immediatamente, proprio come se si laureassero. Sì. Proprio come all'università dove vi sono i professori e gli studenti che, a loro volta, si laureano e diventano professori. Capite? Vi sono professori che insegnano da molto, molto tempo e altri freschi di nomina, ecc. Analogamente, vi sono questi tipi di Maestro.

Così ora, se vogliamo raggiungere il terzo mondo dobbiamo assolutamente liberarci di ogni minimo residuo di karma. Il karma rappresenta la legge secondo cui ***Raccogliete ciò che avete seminato.*** Proprio come quando piantiamo un seme di arancio e otteniamo delle arance o un seme di melo e abbiamo delle mele: ecco cosa s'intende con karma. Nella lingua sanscrita significa causa ed effetto. La Bibbia non parla di karma, però dice: ***Raccogliete ciò che avete seminato.*** È esattamente la stessa cosa.

La Bibbia è una sintesi dell'insegnamento del Maestro, così come, in qualche modo, lo è stata anche la Sua vita. Per questo motivo, la Bibbia non ci fornisce molte spiegazioni. Inoltre, molte versioni della Bibbia sono state censurate perché potessero meglio adattarsi alle cosiddette guide di questi movimenti, che non sempre erano necessariamente persone spiritualmente impegnate. Sapete che in ogni settore le persone vendono e comprano qualsiasi cosa. Mediatori - Vi sono mediatori in ogni campo della vita. Ma sappiamo che la Bibbia, la vera Bibbia, è leggermente diversa, un po' più lunga, più precisa e più facile da comprendere. Ad ogni modo, non potendo dimostrare gran parte di ciò che sosteniamo, non ne parliamo proprio, altrimenti qualcuno potrebbe dire che stiamo bestemmiando. Possiamo dire solo ciò che è dimostrabile.

Voi, dunque, mi chiederete: "Lei parla di questo secondo, terzo e quarto mondo. Come può provare la loro esistenza?". Bene, posso farlo! Posso dimostrarlo. Se camminerete con me lungo la stessa via, vedrete la stessa cosa. Capite? Ma se non mi seguirete, non potrò dimostrarvi nulla. È ovvio. Ecco perché oso parlare di queste cose: perché ci sono le prove. Sono prove che vengono da centinaia di migliaia di discepoli in tutto il mondo. Quindi, possiamo dire cose che conosciamo, ma per questo dovete camminare con me, dovete seguirmi. Altrimenti non potete dire:

"Oh, cammini Lei per noi, spiegandoci e mostrandoci ogni cosa". Non posso farlo.

Se, ad esempio, ora non mi trovassi in una stanza delle Nazioni Unite, non avrebbe molta importanza ciò che potreste dirmi su questa stanza, poiché io non l'ho vista personalmente. D'accordo? Dobbiamo, dunque, camminare al fianco di una guida esperta. Alcuni dei miei discepoli che ora si trovano in questa stanza e che sono di nazionalità diverse, hanno vissuto, parzialmente e in qualche caso anche completamente, alcune delle esperienze di cui vi ho appena parlato.

Pertanto, il terzo mondo non è assolutamente l'apice. Non vi ho raccontato tutto. Vi ho fatto un breve resoconto di un viaggio, senza troppi particolari. Anche quando leggiamo un libro su una determinata nazione, non è come andare veramente in quel posto. Giusto? Perciò, pur avendo molti libri sui viaggi, sui diversi paesi del mondo, desideriamo ugualmente visitarli personalmente. Conosciamo la Spagna, Tenerife e la Grecia, ma solo attraverso film o libri. Dobbiamo recarci sul posto, assaporare personalmente la gioia di trovarci là, il cibo che offrono, la deliziosa acqua del mare, l'ottimo clima, le persone gentili e le atmosfere che nessun libro potrà mai sostituire.

Supponiamo, comunque, di avere superato il terzo mondo: cosa c'è dopo? Passate, ovviamente, a quello superiore, il quarto mondo, che è qualcosa di straordinario. Non possiamo usare il nostro semplice linguaggio per descrivere tutte queste cose ai laici, per paura di offendere il signore di quel mondo. Perché - sebbene vi siano delle zone molto buie, addirittura più buie di una notte di blackout a New York - quel mondo è veramente fantastico. Vi è mai capitato di trovarvi in una città immersa nell'oscurità più profonda? Sì! Ancora più buio! Ma prima che raggiungete la luce, è

ancora più buio. È come una città proibita. Prima di raggiungere la conoscenza di Dio, siamo bloccati laggiù. Ma con l'aiuto di un Maestro, un Maestro esperto, potrete passare oltre, altrimenti non riuscirete mai a trovare la strada in quel mondo.

Quando raggiungiamo i diversi piani dell'esistenza la nostra vita subisce dei cambiamenti non solo spirituali, ma anche fisici, intellettuali e di ogni altra natura. Guardiamo la vita in modo diverso, camminiamo diversamente, lavoriamo diversamente. Persino il nostro lavoro, il nostro lavoro quotidiano acquista un significato diverso e capiamo perché lavoriamo in questo modo, perché dobbiamo svolgere questa attività o perché dovremmo cambiare il nostro lavoro. Capiamo lo scopo della nostra vita e quindi non ci sentiamo più inquieti e turbati, sì! Ma attendiamo armoniosamente e pazientemente che la nostra missione sulla terra finisca, perché sappiamo già dove andremo dopo. Lo sappiamo già da vivi. Si dice appunto: "Morire mentre si vive". Sì, sì! Suppongo che alcuni di voi abbiano già sentito parlare di cose simili, ma non conosco nessun Maestro che possa dire cose diverse (la Maestra ride) dal fatto che dobbiamo vivere in prima persona la vera gioia delle esperienze interiori.

Come si può descrivere... diciamo una Mercedes Benz in modo diverso? L'automobile è sempre la stessa. Pertanto, chiunque possieda una Mercedes Benz, che conosca la Benz, descriverebbe la stessa cosa, già, ma qui non si tratta della Benz. Quindi, anche se uso un linguaggio molto semplice, non parlo di cose semplici, ma di ciò che dobbiamo vivere personalmente, con impegno, sincerità e con l'aiuto di una guida. Questo è il modo più sicuro. Può anche succedere che una persona su un milione riesca a farcela da sola, ma è pericoloso, rischioso e non dà risultati molto sicuri.

In passato c'è stato chi, come ad esempio Swedenborg, lo ha fatto da solo. Anche Gurdjieff sembra che vi sia riuscito, che abbia percorso tutto il cammino da solo. Ho letto, comunque, che anche loro hanno incontrato molti rischi e difficoltà. E non è detto che tutti loro abbiano raggiunto il livello massimo.

Così, dopo quello, passate a un livello più alto. Dopo il quarto, arrivate al livello successivo, la dimora del Maestro, ossia il quinto livello, da cui tutti i Maestri provengono. Benché i loro livelli siano superiori al quinto, vivono là. È la residenza del Maestro. Ed oltre a ciò, vi sono molti aspetti di Dio difficili da comprendere. Non voglio confondervi, quindi ve ne parlerò un'altra volta, magari dopo l'iniziazione, quando sarete più preparati. Vi racconterò delle cose incredibili sulla vostra immaginazione, spiegandovi come può succedere che spesso si sbaglia riguardo a Dio.

Domande e Risposte Al Termine della Conferenza

Domanda: Lei ha detto che il Maestro può prendere in prestito da altre persone il karma. In questo caso il loro karma viene annullato? Quali sono le conseguenze per quelle persone?

Maestra: Il Maestro può annullare il karma di chiunque, se decide di farlo. Al momento dell'iniziazione, infatti, i discepoli devono essere liberati da tutto il karma del passato. Vi lascio soltanto il karma attuale, in modo da poter continuare a vivere; senza di esso, moriremmo immediatamente. Senza karma non si può vivere quaggiù. Perciò il

Maestro deve eliminare soltanto il karma accumulato, in modo che la persona sia purificata, lasciandogli una parte di karma perché possa continuare a svolgere il suo compito in questa vita. Dopo questo, ha finito. Ecco perché può andarsene; come potrebbe farlo diversamente? Anche se in questa vita è puro, quanto lo è realmente? E nella vita passata, capite?

D: Qual è la meta della Sua pratica?

M: Qual è la meta? Non ve l'ho detto? Andare al di là di questo mondo, ritornare nel Regno di Dio, conoscere la nostra saggezza e diventare una persona migliore anche in questa vita.

D: E c'è karma in tutti i regni?

M: Hum, non in tutti i regni, solo fino al secondo perché la nostra mente, il nostro cervello, il computer sono prodotti proprio in questo piano. Talvolta scendiamo dai piani più alti fino a questo livello fisico, magari per svolgere un incarico. Va bene? Perfino il Maestro scende dal quinto piano fino al mondo fisico. Poi deve passare attraverso il secondo piano, prendere questo computer e montarlo per poter lavorare in questo mondo. Proprio come un palombaro che si immerge nel mare. Deve prima preparare la maschera, l'ossigeno e tutto il resto. Pur non avendo un aspetto ridicolo, quando indossa la maschera dell'ossigeno e i vestiti per immergersi, sembra proprio una rana. La stessa cosa, talvolta, accade anche a noi con il nostro... con questo computer e tutti gli altri ostacoli fisici. Altrimenti saremmo assolutamente belli. Anche se pensate di essere belli, in realtà siete orribili, rispetto a come siete realmente. Capite? Proprio a causa dell'attrezzatura che dobbiamo indossare per immergerci nel profondo di questo mondo e lavorare.

Quindi, se vogliamo andare oltre il secondo livello, dobbiamo lasciare il nostro computer: lassù non ne avremo più bisogno. Proprio come quando un sommozzatore raggiunge la riva, si toglie la maschera dell'ossigeno e tutta l'attrezzatura riassumendo così il suo aspetto

originario. Sì? D'accordo!

D: Lei ha detto che alla fine del secondo mondo, prima di salire, si deve abbandonare tutto il karma oppure lo si deve eliminare o purificare completamente. Significa che Lei ha portato con sé in questo mondo tutto il karma delle vite passate?

M: Sì. Perché nessun computer registra tutto. Abbiamo il karma soltanto perché abbiamo questo computer, la mente, il cervello, che ha lo scopo di registrare ogni esperienza di questo mondo fisico. Ecco perché ce l'abbiamo. Buono o cattivo, lo registriamo qui dentro. Questo è ciò che chiamiamo karma. Cos'è il karma? Appunto le esperienze, buone o cattive, le nostre reazioni, ciò che abbiamo appreso nel corso di molte vite. E poiché abbiamo la cosiddetta coscienza, sappiamo che qualche volta abbiamo fatto del male quando, invece, avremmo dovuto essere buoni. Questo, dunque, è ciò che chiamiamo karma. A causa della forza di gravità, le azioni cattive pesano su di noi come un mucchio di rifiuti o bagagli che ci tirano giù, rendendoci difficile salire la montagna. Capite? Le molteplici discipline morali di questo mondo, così come le regole, gli usi e i costumi dei diversi paesi, ci vincolano a queste cosiddette concezioni del bene e del male, della colpevolezza e dell'innocenza. Quando, quindi, interagiamo con persone di questo mondo, le nostre esperienze del bene e del male, dell'in-nocenza e della colpevolezza dipendono dagli usi e costumi di quella nazione, così come dalle sue leggi. Capite? E diviene un'abitudine pensare in quel modo, fare questo, essere colpevoli... facciamo questo perciò siamo cattive persone. E tutto ciò è registrato qui. Ecco cos'è che ci fa trasmigrare e ci tiene legati a questo mondo fisico o ad un altro appena più in alto. Ma non sufficientemente alto. Non siamo sufficientemente liberi, non siamo così leggeri da poter fluttuare lassù, a causa di tutti questi concetti... preconetti.

D: Il livello che raggiungeremo in ogni vita è predeterminato fin dalla nascita?

M: No, siamo liberi di andare più o meno velocemente. Supponiamo che riempiate il serbatoio della vostra automobile con cento litri di benzina. Ma potete andare più veloci e raggiungere la destinazione più in fretta oppure andare più lenti. Dipende da voi.

D: Beh, volevo solo chiederLe: gli angeli a che livello stanno?

M: A che livello stanno? Oh! Dipende dal tipo di angelo?

D: Gli angeli custodi.

M: Gli angeli custodi possono trovarsi fino al secondo livello. Gli angeli sono meno importanti degli esseri umani, hanno meno prestigio. Sono al nostro servizio.

D: E non superano mai quel livello?

M: No! Eccetto quando riescono a diventare degli esseri umani. Sono tutti molto invidiosi degli esseri umani, perché in loro dimorano gli Dei. Noi abbiamo la possibilità di diventare un tutt'uno con Dio, ma gli angeli no. È complicato. Ve ne parlerò un altro giorno.

Vedete, dunque, che i diversi tipi di angelo sono fatti per il nostro uso. Ad esempio, se è creato da Dio allora ha lo scopo di servirvi, capite? E non dovrebbero... non devono andare oltre. Ma potrebbero farlo. Talvolta compiamo delle azioni senza aver programmato di migliorare qualcosa, capite?

Qualcosa, ad esempio, che avete realizzato nella vostra casa per la vostra comodità, anche se è davvero fantastico. Ad esempio, stando seduti qui, potete accendere e spegnere le luci in tutta la casa e il giardino oppure accendere e spegnere la TV perché avete inventato il dispositivo per farlo, ma solo per servirvi. Perché sebbene da un certo punto di vista sia migliore di voi - perché riesce a fare qualcosa di impossibile per un essere umano - ciò non significa che lo sia veramente. Capite? Il suo

unico scopo è servirvi. Anche se sembra migliore di voi, non lo è. D'accordo! Bene. Il computer non potrà mai diventare un essere umano.

D: Maestra Ching Hai, vorrei sapere il motivo per cui ora ci troviamo in questo corpo. È possibile che prima fossimo liberi da questo corpo? Ci siamo trovati sempre in questo stato o prima eravamo in uno migliore? Qual è l'atteggiamento o la disposizione giusta per progredire rapidamente?

M: Abbandonare il corpo e progredire? Sì, possiamo farcela, se sappiamo come. Vi sono molti metodi diversi per abbandonare il corpo e andare al di là di questo mondo. Alcuni non portano lontano, alcuni conducono molto lontano, altri addirittura alla fine. Questo è il risultato delle ricerche che ho svolto fin da quando ero giovane. Pur avendo ancora un aspetto giovanile, allora lo ero per davvero. Il nostro metodo è il migliore, sì! Porta il più lontano possibile, verso il fine ultimo.

Esistono molti altri metodi, quindi potete scegliere, se decidete di vivere questa esperienza. Ve ne sono molti sul mercato, alcuni portano al mondo astrale, altri più lontano..., al terzo o quarto mondo, ma non sono molti quelli che consentono di raggiungere il quinto, già. Così il nostro metodo e la nostra pratica hanno lo scopo di farvi arrivare al quinto piano prima di liberarvi. Capite? Vi facciamo andare da soli. Ed oltre al quinto piano, potremo avvicinarci a un diverso aspetto di Dio, che non è, però, sempre piacevole, già.

Immaginiamo sempre che più in alto si vada, meglio sia, ma non è sempre vero. Supponiamo, ad esempio, di andare in un palazzo bellissimo e di essere invitati nel salotto del Maestro. Appena ci sediamo ci vengono servite delle bevande fresche, dell'ottimo cibo e molte altre cose. Poi pensiamo di dare un'occhiata ai piani più bassi e, così facendo, andiamo a finire nel locale in cui si trovano la spazzatura e molte altre cose di questo genere. Non sempre è importante. Arriviamo persino nella centrale

elettrica, dietro la casa, oltre la casa, prendiamo la scossa e moriamo. Quindi, non sempre è necessario o consigliabile andare in profondità, se non per il gusto dell'avventura.

D: Io avrei due domande. Innanzitutto vorrei sapere da quale mondo provengono i ricordi del passato, ammesso che possiamo ricordare la nostra vita passata. In secondo luogo, che relazione esiste tra le vite passate e il karma? Fanno entrambe parte di un "bagaglio in eccesso"?

M: Sì, sì. Sono in relazione molto stretta tra loro. Prima domanda, da dove proviene il karma passato? Potete leggere le informazioni sulla vita passata, questo è certo. E, come vi ho detto, queste informazioni provengono dall'Archivio Akashico. Sì. È una specie di biblioteca situata nel secondo mondo e accessibile a chiunque riesca ad arrivare lassù. Non tutti possono entrare nella biblioteca delle Nazioni Unite. Ma, ad esempio, oggi io posso entrare, essendo stata invitata a parlare in questa sede. Giusto? Non tutti possono entrare, ma voi potete farlo perché fate parte di questa struttura. Analogamente, quando riusciremo ad avere accesso al secondo mondo, potremo leggere la vita passata. Anche quando entriamo nel primo mondo possiamo dare delle rapide occhiate alla vita passata di una persona. Ma queste informazioni non sono molto importanti né molto dettagliate.

E che relazione esiste tra queste esperienze di vita passata e il karma attuale? Possiamo dire che queste sono le esperienze che abbiamo imparato per poter far fronte alla vita attuale. Ciò che avete assimilato in passato lo mettete in pratica in questa vita. Allo stesso modo, troppe esperienze spiacevoli nel passato vi terrorizzerebbero, quando vedete simboli molto simili a quelli della vita passata. Supponiamo, ad esempio, che nell'ultima vita siate caduti dalle scale, al buio, per caso, ferendovi gravemente e nessuno vi abbia aiutato. Ora, ogni volta che scendete le scale provate un sottile senso di paura, specialmente quando sotto di voi è

buio e profondo, vi sentite combattuti tra l'andare o il fermarvi. Oppure, se nella vita passata avete già svolto dei profondi studi e ricerche in un campo scientifico, anche in questa vita proverete un forte interesse. Proverete ancora una sorta di attrazione per qualsiasi ricerca scientifica, pur non essendo affatto uno scienziato. Cose di questo tipo.

Ecco perché Mozart era un genio già quando aveva quattro anni. È stato subito attratto dal pianoforte ed è diventato così famoso che ancora oggi lo acclamiamo. Era un genio perché aveva praticato per molte altre vite fino a diventare un Maestro, ma a quel punto morì. Capite? Morì ancora prima di raggiungere l'apice della sua carriera e non era certo contento di abbandonare la carriera, visto che amava la musica. Quindi tornò, portando con sé tutta l'esperienza accumulata grazie al suo talento musicale passato, perché era morto proprio con il forte desiderio di continuare.

E, prima di rinascere in questo mondo, alcune di queste persone apprendono molte cose dal mondo astrale o dal secondo mondo. Perciò sono straordinariamente portati per la scienza, la musica, la letteratura o qualsiasi altro tipo di invenzione che altre persone non conoscono. Vedete, delle invenzioni davvero straordinarie che altre persone non possono capire e neppure sognare di inventare. Le hanno imparate perché le hanno viste.

Perciò sono due tipi di apprendimento: uno in questo mondo, l'altro nell'aldilà. Le persone dotate ed eccezionali come geni sono gli esperti del mondo dell'aldilà, ad esempio del mondo astrale, del secondo mondo... talvolta anche dal terzo mondo, se decidono di ritornare. Sono eccezionali. Sono dei geni.

D: Specificatamente, che cosa implica la Sua iniziazione e, una volta iniziati, la pratica quotidiana?

M: Innanzitutto è gratis e non comporta alcun vincolo, se non il fatto

che, se volete andare avanti, dovete impegnarvi seriamente. Ecco le condizioni: non si richiede alcuna esperienza. Non si richiedono conoscenze di yoga o di meditazione. Ma poi dovrete seguire una dieta vegana per tutto il resto della vostra vita. Niente uova. Tutto ciò che non comporta una qualsiasi forma di uccisione va bene.

Le uova, invece, anche se non sono fertili, implicano una mezza uccisione. Tendono, inoltre, ad attrarre la forza negativa. Ecco perché molte persone che si occupano di magia nera e bianca, o molti cosiddetti vudù, usano le uova per scacciare gli spiriti maligni dalle persone possedute. Lo sapevate o no? (Qualcuno risponde: Sì). Lo sapevate? Oh! È fantastico. Almeno ho una prova immediata, se non l'illuminazione immediata, per voi. (Risata)

Al momento dell'iniziazione, vedrete la luce e sentirete il suono di Dio. La musica dello spirito vi fa salire al livello più alto di coscienza. Capirete che cosa sono il Samadhi, la pace e la gioia profonde. E, in seguito, continuerete a praticare a casa vostra, se siete seri. Se non lo siete, non posso certo costringervi, non posso annoiarvi ancora. Se continuate e volete che vi aiuti per tutto il vostro cammino, allora continuerò. In caso contrario sapete che questa è la via. E due ore e mezza di meditazione al giorno. Alzatevi presto al mattino e prima di dormire, meditate per due ore e, magari, mezz'ora all'ora di pranzo. Quando non sono qui a parlarvi, avete un'ora per il pranzo. Potete appartarvi da qualche parte e meditare. È già un'ora. E alla sera un'altra ora o mezz'ora. Al mattino alzatevi un'ora prima.

Regolate meglio la vostra vita, con meno TV, meno chiacchiere, meno telefonate, meno giornali, così avrete molto tempo. Sì, abbiamo realmente molto tempo, ma a volte lo sprechiamo. È proprio come usare l'automobile per girare nel cortile anziché per andare a Long Island. Siete soddisfatti? Nessuna condizione, nient'altro a parte il fatto che dovrete impegnarvi in questa pratica per tutta la vita. Ogni giorno avvertirete dei

miglioramenti e dei miracoli nella vostra vita che non vi sareste aspettati. Accadrà comunque. Allora, se il vostro impegno sarà realmente serio, capirete cosa sia il cielo sulla terra. Ecco perché centinaia di migliaia di nostri discepoli restano legati a me dopo molti anni, perché vivono delle esperienze sempre migliori, perché si impegnano seriamente e praticano.

D: La prego di spiegarmi che cosa si intende con natura della coscienza.

M: Natura della coscienza. D'accordo. È difficile da spiegare, ma potreste usare la vostra intelligenza per immaginare cosa sia. È un tipo di saggezza, vedete, che vi consente di sapere qualcosa meglio di come mai era accaduto prima. Sì, conoscete qualcosa che è al di là di questo mondo e qualcosa che prima non conoscevate in questo mondo; capite molte cose incomprensibili o che prima non capivate. Questa è la coscienza.

Inoltre, quando riuscirete ad aprire questa coscienza, o la cosiddetta saggezza, capirete veramente chi siete, perché siete qui, tutto ciò che si trova al di là di questo mondo e chi altro vi sia, oltre agli abitanti della terra. Vi sono molte cose. Quindi, il livello di coscienza è costituito da diversi gradi di comprensione, proprio come i vari anni dell'università. Quanto più imparate, tanto più sapete, fino a conseguire la laurea.

È difficile spiegare qualcosa di astratto, ma ho cercato di fare del mio meglio. È una sorta di consapevolezza. È difficile da spiegare la consapevolezza. Quando passate a livelli diversi, più alti di coscienza, la vostra consapevolezza è differente. Sapete cose diverse, provate sensazioni diverse. Vi sentite immersi in uno stato di pace assoluta, siete tranquilli e beati. Non avete preoccupazioni e tutto ciò che appartiene alla vostra vita quotidiana vi diventa chiaro. Sapete come trattare le cose e come occuparvi dei problemi nel modo migliore. Noterete degli effetti benefici anche a livello fisico. E soltanto voi potete sapere come vi sentite interiormente. È difficile spiegare queste cose. Proprio come quando siete sposati con la ragazza che amate e sapete soltanto voi ciò che provate per

lei. Nessun altro può saperlo al posto vostro.

D: Onorabile Maestra, La ringrazio per la spiegazione che ci ha dato. Mi chiedo se vorrebbe rispondere a qualcosa che ho nella coscienza. Perché, al giorno d'oggi, vi sono così tanti Maestri sulla terra, che ci offrono la possibilità di imparare in fretta, mentre nel passato è stato così difficile? Può rispondere a questo?

M: Sì, certamente. Perché oggi giorno la comunicazione è migliorata, quindi abbiamo più notizie sui Maestri. Non è che in passato i Maestri non esistessero o fossero inaccessibili. Ovviamente è vero che alcuni Maestri sono più accessibili di altri; dipende dalle loro scelte, dalla loro disponibilità o, più in generale, dalla loro affinità con le persone. Ma poi, ogni epoca ha sempre uno, due, tre, quattro, cinque Maestri. Dipende dalle necessità del periodo. Siamo semplicemente più consapevoli della presenza di molti Maestri diversi, forse Maestri di gradi diversi, perché al giorno d'oggi abbiamo la fortuna di possedere i mass media, la televisione, la radio e i libri di cui, in pochissimo tempo, stampiamo milioni, migliaia di milioni di copie.

Nei tempi antichi, se volevamo stampare un libro dovevamo prima abbattere un albero, tagliarlo con accette molto rudimentali che si rompevano subito e non potevano più essere usate, poi levigarlo con pietre e cose del genere, quindi intagliare una parola alla volta. E quando volevate trasferire un carico di Bibbie, era necessario un intero convoglio. Camion enormi, ammesso che esistessero a quel tempo. Ecco, dunque, perché sappiamo di molti Maestri.

Sì, è una fortuna, è un gran vantaggio avere... potete acquistare, scegliere ciò che volete. Così nessuno potrà imbrogliarvi, dicendo: "Io sono il migliore". Sì, potete fare dei confronti, adoperando la vostra saggezza e intelligenza per giudicare. "Oh, questo è migliore" o "Preferisco quello", "Ha una faccia orribile", "Oh, quello è terribile".

(Risata)

D: Visto che ha parlato di fare acquisti, Le vorrei chiedere se inizierebbe qualcuno che è già stato iniziato da un altro Maestro?

M: Lo farei soltanto se quella persona credesse veramente nella mia capacità di portarla ad un livello più alto, più velocemente. Altrimenti, è meglio continuare a seguire il proprio Maestro, se ci si sente profondamente vincolati e si ha molta fiducia in lui. Se credete che il vostro Maestro sia il migliore, è meglio che non lo cambiate. Se nutrite ancora dei dubbi e non avete vissuto le esperienze di luce e suono di cui vi ho parlato, allora dovrete provare. Sì, perché la luce e il suono rappresentano il modo più semplice per misurare la validità di un Maestro. Mi dispiace dirlo, ma se una persona non è in grado di farvi conoscere immediatamente la luce e il suono, non può certo essere definita un Maestro. La strada che conduce al cielo è costellata di luce e suono.

Proprio come, per immergervi nel mare, dovete essere equipaggiati con la maschera dell'ossigeno e tutto il resto. Vi sono cose necessarie ad ogni scopo: ecco perché vedete tutti i santi con l'aureola. Quella è la luce. Quando praticate questo metodo, irradiate la stessa luce che è disegnata nel quadro di Gesù e le persone riescono a vederla. Le persone sensitive, sapete, possono vedere la vostra luce. Ecco perché disegnano Gesù con l'aureola e il Buddha circondato dalla luce. Quando avrete aperto la vostra mente, potrete vedere i praticanti, a livelli elevati, con questa luce (La Maestra indica la Sua fronte). Molte persone riescono a vederla. Qualcuno di voi l'ha mai vista? Tu? Cosa hai visto?

D: Be', riesco a vedere aure, aure...

M: Sì, ma le aure sono una cosa diversa dalla luce. Hanno diversi colori, talvolta sono nere, talvolta caffè, color caffè e talvolta gialle o rosse. Dipende dal vostro stato d'animo. Ma quando vedete una persona con una

forte aura spirituale sapete che è una cosa diversa. D'accordo?

D: In realtà non ho una domanda. Ho solo... ho praticato raja yoga per un certo periodo di tempo. E penso di aver visto anche delle aurore. Voglio dire, a quel tempo non ne sapevo molto.

M: E adesso non le vedi più? Le vedi solo qualche volta?

D: No, ora non medito.

M: Oh, ecco perché hai perso i tuoi poteri. Dovresti riprendere a meditare. Se credi ancora in quella via, dovresti meditare. Ti aiuta, in una certa misura. Non fa certo male. D'accordo?

D: Ho letto nel Suo opuscolo che ci sono cinque precetti. Una volta iniziati, si deve vivere secondo questi cinque precetti?

M: Sì, sì, sì. Queste sono le leggi dell'universo.

D: Non capisco il significato di "cattiva condotta sessuale".

M: Significa che se avete già un marito, non dovete prenderne in considerazione un secondo. (Risate) Molto semplice. Dovete vivere in modo più semplice, senza complicazioni e senza litigare a causa delle emozioni. Sì. Fa male ai sentimenti delle persone. Non dobbiamo ferire il prossimo, neppure a livello emotivo. Ecco come stanno le cose. Cerchiamo di evitare i conflitti, di evitare di far soffrire, dal punto di vista emotivo, fisico e mentale, chiunque e, in modo particolare, le persone che amiamo, tutto qui.

Se avete già un'altra persona, non ditelo. Fa più male quando lo dite. Cercate di risolvere il problema lentamente e con calma, senza confessare nulla. Perché talvolta le persone pensano che confessare alla propria moglie o marito una relazione d'amore sia una dimostrazione di profonda saggezza e onestà. È assurdo. Non va bene. Avete già commesso uno sbaglio, perché dunque portare la spazzatura a casa, condividendola con altre persone? Se lui non lo sa, non starà male. Capite? Il fatto di saperlo,

invece, fa male. Cerchiamo, dunque, di risolvere il problema e di non sbagliare ancora, tutto qui. È meglio non parlarne con il proprio partner perché, così facendo, lo si ferirebbe.

D: Ho notato che molti Maestri spirituali hanno un gran senso dell'umorismo. Che relazione esiste tra l'umorismo e la pratica spirituale?

M: Oh, immagino che dipenda semplicemente dal fatto che si sentono felici e rilassati e contenti di ogni cosa. E riescono a ridere di loro stessi, degli altri, degli aspetti divertenti di questa vita, quando molte persone, invece, hanno un atteggiamento teso e prendono le cose troppo seriamente.

Grazie alla pratica possiamo diventare liberi. Sapete, non ci sentiamo più così seri. Se moriamo domani, va bene; se viviamo, va bene lo stesso. Se perdiamo tutto, va bene; se abbiamo tutto, va bene lo stesso. Sì, una volta raggiunta l'illuminazione, avremo una saggezza e un'abilità tali da permetterci di avere cura di noi stessi in ogni situazione. Così, nulla più ci spaventa. Perdiamo i nostri timori, le nostre ansie. Ecco perché diventiamo rilassati. Ci sentiamo distaccati da questo mondo. Qualsiasi cosa perdiamo o guadagniamo, non ha più molta importanza. Se otteniamo molte cose è a esclusivo vantaggio della gente e delle persone amate, poiché le offriamo a loro. Per il resto, non consideriamo noi stessi o la nostra vita così importanti da sopportare tutte le lotte e sofferenze per proteggerla. Se la difendiamo va bene. Non significa che dobbiamo restare tutto il giorno seduti sul letto, su un letto di chiodi, e poi meditare. Lavoriamo anche.

Anch'io, ad esempio, lavoro. Dipingo e faccio dei lavori a mano per guadagnarmi da vivere. Per questo non accetto donazioni da nessuno. Il mio guadagno mi basta persino per aiutare la gente. Posso aiutare i profughi, le vittime dei disastri e così via. Perché non dovremmo lavorare? Dopo l'illuminazione, la nostra vita diventa così facile che,

grazie anche al grande talento e alle capacità che possediamo, non avremo più alcuna preoccupazione. Ci rilassiamo naturalmente. Ecco da dove deriva il senso dell'umorismo. Scommetto che le cose stiano proprio così.

Mi trovate spiritosa? (Pubblico: Sì) (Risata e applausi). Allora forse, devo essere una Maestra di un certo tipo, uh? (Risata) Speriamo che sia così, per il vostro bene, altrimenti avreste ascoltato per due ore una persona non illuminata, sprecando il vostro tempo.

D: Vi sono domande che noi, anime alla ricerca, poniamo sempre, sentendoci rispondere con storie e teorie. Ora vorrei semplicemente sentire il Suo parere. La prima è "Chi siamo? Chi sono io? Come ho fatto a trovarmi nella situazione di dover tornare a casa?". Capisce, perché me ne sono andata di casa? E perché è così importante farvi ritorno? Lei ha fatto riferimento al ritorno nel quinto regno e al fatto che non è importante andare oltre. Ma se esiste un altro regno oltre a quello, qual è allora il suo scopo? Se non vi devo necessariamente ritornare, che rapporto ha quel regno con me? Questo genere di domande?

M: Ora diventa divertente. (Risate e applausi) Bene. Per quanto riguarda la domanda "Chi sono io?" puoi andare a chiederlo a uno dei numerosissimi Maestri Zen che si trovano nello stato di New York. Puoi guardare nelle pagine gialle e sceglierne uno. (Risata) Non sono specializzata in queste cose.

Quanto alla seconda, "Perché siete qui?", forse è perché lo volete. Chi altro potrebbe costringerci a stare qui, visto che siamo i figli di Dio? I cosiddetti figli di Dio sono come Dio stesso. No? Un principe è simile al re, sotto certi aspetti è più o meno come il re, o il futuro re. Quindi, andrà da qualche parte soltanto quando vorrà farlo. Ad ogni modo, siamo liberi di scegliere se stare in cielo o altrove per vivere le nostre esperienze. Questo è probabilmente il motivo per cui all'inizio, molti secoli fa, avete scelto di restare qui ad imparare qualcosa di più avventuroso, capite,

qualcosa di più spaventoso. Ad alcune persone piace vivere esperienze che spaventano.

Ad esempio, il principe che vive nel suo palazzo potrebbe desiderare di vagare per la giungla, sapete. Perché ama esplorare la natura. Potrebbe essere così. Può essere che fossimo così annoiati in cielo, perché ogni cosa ci veniva preparata e servita alle porte dei nostri palazzi, che abbiamo deciso di fare qualcosa personalmente. Proprio come i componenti della famiglia reale che talvolta vogliono cucinare da soli, senza l'aiuto del personale al loro servizio. E si imbrattano di ketchup e olio, eppure sono contenti così. Non è molto principesco, ma a loro piace.

Così, ad esempio, anch'io ho delle persone che guidano per me. Dovunque vada, tutti vorrebbero farmi da autista. Ma talvolta mi piace guidare da sola. Guido il mio piccolo motocicletto, sì, il mio triciclo a motore elettrico per non fumatori, dieci miglia all'ora, anzi, dieci km. all'ora. Mi piace andare in giro così. Perché dovunque vada, attiro sempre l'attenzione della gente e, talvolta, desidero andare dove le persone non mi conoscono. Sono molto timida eccetto quando tengo i miei discorsi, perché, da quando le persone mi hanno scoperta e fatta diventare famosa, questo è diventato una specie di dovere per me. Non posso andare via spesso, ma talvolta lo faccio, sapete, per due o tre mesi. Proprio come una moglie viziata, sapete, che va via dal marito. Questa è, dunque, la mia scelta.

Forse voi avete scelto di restare qui per un po'. E forse ora volete andarsene perché avete imparato abbastanza da questo mondo, sentite che non c'è niente altro che volete imparare e siete stanchi di viaggiare. Volete riposarvi. Andate a casa e riposatevi, prima. Poi pensate se siete ancora decisi ad affrontare un viaggio avventuroso. Per il momento, non posso dirvi altro.

E perché dovete andare a casa? E perché il quinto livello e non il sesto? Dipende da voi. Dopo il quinto potrete andare dovunque vogliate.

Vi sono molti altri livelli al disopra. Ma è semplicemente più comodo, più neutrale restare là. È troppo difficile andare oltre, forse è così. Lo potete fare per un attimo, ma poi, forse, non vi piacerebbe riposare.

Supponiamo che la vostra casa sia bellissima, ma che vi siano alcune stanze riservate al riposo e che voi non vogliate restare là per sempre, benché siano pur sempre parte della vostra casa. È proprio come il punto più alto e più bello della collina, che non è, tuttavia, il posto adatto per riposare. O la centrale elettrica di casa vostra, il generatore - rumorosa, calda e pericolosa. Non vorreste certo restare là, pur rendendovi conto della sua utilità. Tutto qui.

Vi sono molti aspetti di Dio che non possiamo neppure immaginare. Pensiamo sempre che più in alto si vada, più amore vi sia. Ma esistono diversi tipi di amore. C'è un amore violento, sapete, un amore forte, un amore dolce, un amore neutro. A seconda di ciò che possiamo sopportare, Dio ci darà diversi gradi d'amore. Bene. Livelli diversi, Dio ci offre dei diversi gradi di amore. Ma talvolta è troppo forte, ci sentiamo come ridotti a brandelli.

D: Avverto intorno a me molta distruzione, distruzione ambientale. Crudeltà verso gli animali Mi chiedo solamente come Lei percepisce tutto questo e cosa può consigliare alle persone che cercano di liberarsi da questo mondo in modo spirituale, per aiutarle a far fronte all'ambiente e a tutta la devastazione che li circonda. Pensa che andare al di là di questo mondo sia sufficiente a farci riconoscere ciò che stiamo abbandonando o crede che, a questo livello, sia nostro dovere alleviare la sofferenza altrui. E in questo modo, faremo del bene?

M: Sì, sì. Per lo meno a noi, alla nostra coscienza, dato che sentiremo di fare qualcosa e di aver fatto il nostro meglio per alleviare la sofferenza del nostro prossimo. Io faccio lo stesso. Qualsiasi cosa mi chiediate, la faccio. L'ho fatta, la faccio e la farò.

Vi ho già detto che le nostre finanze sono distribuite a diverse organizzazioni, talvolta, o a diversi paesi, se hanno subito dei disastri. Non voglio vantarmene, ma visto che me l'hai chiesto. Ad esempio, l'anno scorso abbiamo dato un milione di dollari americani alle Filippine per aiutare la popolazione colpita dall'eruzione del Monte Pinatubo. Abbiamo aiutato le vittime dell'alluvione di Au Lac (Vietnam), quelle dell'alluvione in Cina, ecc. E adesso stiamo cercando di aiutare i profughi di Au Lac a sollevarsi dagli oneri delle Nazioni Unite, capite, ammesso che le Nazioni Unite ci diano la possibilità di farlo. Ma noi ci proviamo. Sì, capite ora? Diamo loro aiuti economici e potremmo anche trasferirli, se le Nazioni Unite lo permettessero - con la benedizione delle Nazioni Unite.

Facciamo tutto ciò che ci avete chiesto, anche perché, dal momento che ci troviamo qui, potremmo anche pulire il nostro ambiente nel miglior modo possibile. Quindi, aiutiamo le persone che soffrono e ci adoperiamo per elevare lo standard morale del mondo. Sia spiritualmente che materialmente. Perché alcune persone non accettano il mio aiuto spirituale, ma soltanto quello materiale. Allora li aiutiamo materialmente. Ecco ciò che facciamo; ecco perché devo guadagnare del denaro. Ecco perché non voglio vivere delle donazioni della gente.

Tutti i miei monaci e discepoli devono lavorare, proprio come voi. E poi, a parte tutto questo, offriamo anche il nostro aiuto spirituale, capite, aiutiamo ad alleviare la sofferenza del mondo. Dobbiamo farlo. Non significa che restiamo seduti, immersi nel Samadhi, tutto il giorno, divertendoci. Questo sarebbe un Buddha (essere illuminato) molto egoista. Qui non lo vogliamo. (Risate)

D: Lei ha parlato del livello in cui si è consapevoli dei poteri che provengono dalla stessa consapevolezza. Ora, cosa succede se si è consapevoli di questi poteri, ma non si sa di averli? Addirittura, si può solamente pensare di averli? Come si accede o non si accede a ciò? Se

non vi si può accedere, come si fa a non diventare impazienti, continuando a girarvi attorno? Come quando, ad esempio, si segue una via lenta e terrena, sapendo che si potrebbe pregare o fare qualcos'altro per raggiungere il proprio obiettivo in modo più efficace o veloce. Che cosa significa e come vi si può accedere con la benedizione che ne deriverà? Riesce a capire ciò che voglio dire?

M: Capisco, capisco. Vuoi sapere come si può avere la pazienza di sopportare che le cose si muovano con i lenti ritmi della burocrazia, quando invece avresti il potere di cambiarle, giusto? Vorresti che fosse sufficiente pregare, fare una magia o, magari, premere un pulsante, giusto? No, io ho pazienza perché dobbiamo lavorare rispettando il ritmo di questo mondo, in modo da non gettarlo nel caos. Sì.

Se un bambino, ad esempio, non sa correre e se voi avete fretta o volete correre, non per questo dovete fare inciampare e cadere il bambino. Dobbiamo avere pazienza. Anche se sappiamo correre, dobbiamo camminare insieme al bambino. Ecco perché anch'io a volte provo un senso di frustrazione e impazienza, ma m'impongo di mantenere la calma. Ecco perché devo andare da un Presidente all'altro e chinare il capo per chiedere aiuti per i profughi, se vogliamo ottenere tutti i sostegni finanziari di cui abbiamo bisogno. Offriremmo tutto ciò che abbiamo, proprio tutto, milioni di dollari o addirittura miliardi. Dobbiamo però passare attraverso il sistema burocratico. Date a Cesare ciò che è di Cesare.

Non mi dispererò né punterò il dito accusatore contro le Nazioni Unite. No, no. Se usiamo il nostro potere fisico o magico causiamo soltanto dei disastri in questo mondo. Le cose devono seguire il loro corso. Ma possiamo elevare la coscienza della gente con la cura e la salvezza spirituale. Cerchiamo di convincerli a collaborare. È il modo migliore. Senza l'uso di poteri magici. Non uso mai intenzionalmente i miei poteri magici in nessun aspetto della vita. Ma i miracoli accadono ugualmente

intorno ai praticanti spirituali. È del tutto naturale, non certo intenzionale. Non forziamo le cose. Già, non è bene farlo. Il bambino non sa correre. D'accordo? Siete soddisfatti della mia risposta?

Se vi sembra che qualche mia risposta non sia sufficientemente esauriente, vi prego di dirmelo, così potrò chiarirvi ogni dubbio. Ma sono sicura che siete molto intelligenti, le persone più qualificate e intelligenti di ogni nazione. Perciò non scendo molto nei particolari.

A proposito, devo dire che è un bene che vi siano le Nazioni Unite. Sì, sì. Anche se non riusciamo ad annullare tutte le guerre ed i conflitti, ne eliminiamo comunque molti in tutto il mondo. Ma ho letto i vostri libri sulle Nazioni Unite. Tutti ne fanno parte. Ho seguito anche alcuni interventi delle Nazioni Unite e devo lodare lo sforzo e l'efficienza dimostrati nel liberare gli ostaggi laddove altre persone non vi riescono. Un rappresentante delle Nazioni Unite è riuscito dove tutte le forze del mondo hanno fallito. Sì, e sono state compiute molte altre cose che riguardano l'assistenza ai profughi e alle vittime dei disastri.

Ho sentito che avete la responsabilità di circa dodici milioni di profughi. Vero? È un lavoro enorme, senza contare le guerre e tutto il resto. È una fortuna, dunque, che esistano le Nazioni Unite, sì! È una grossa fortuna.

D: Le sono molto grato, Maestra Ching Hai, per il fatto che condivide la Sua saggezza con noi. Ho una domanda che riguarda l'aumento della popolazione mondiale e il conseguente problema dell'abuso ambientale e della crescente richiesta di cibo. Vorrei sapere la Sua opinione su questo aumento della popolazione mondiale. È forse un karma del mondo? O creerà un certo tipo di karma nel futuro?

M: Il fatto che vi siano più persone in questo mondo ha anche dei lati positivi. Perché no? Più popolazione, più rumore, più divertimento. No? (Risate) In realtà, non siamo sovrappopolati. È che non siamo distribuiti

in modo uniforme. Le persone si condensano in certe zone del mondo e non vogliono spostarsi altrove. Tutto qui. Già, vi sono molte zone sconfinite di terra incolta che non vengono utilizzate. Molte isole vergini, enormi altopiani ricoperti soltanto di foreste. Le persone amano concentrarsi a New York, ad esempio, (Risate) perché qui è più divertente. Perché se un governo, uno qualsiasi, creasse dei posti di lavoro e potenziasse le industrie e i vari tipi di impiego in altri luoghi, le persone sarebbero disposte a trasferirsi anche per lavorare. Si condensano in alcuni luoghi semplicemente perché è più facile trovare lavoro o sicurezza. Se la sicurezza e il lavoro esistessero anche altrove, le persone andrebbero in questi luoghi. Ci andrebbero per la loro sicurezza, per il loro sostentamento. È molto semplice.

Non dobbiamo, quindi, temere la sovrappopolazione. Dobbiamo organizzarci meglio in modo da offrire alle persone del mondo più possibilità di impiego, di alloggio e sicurezza. Per il resto, un posto vale l'altro. Non saremmo mai sovrappopolati. Quanto al cibo, dovrete avere maggiori conoscenze. Perché in America si hanno ormai molte informazioni su come preservare il mondo. La dieta vegana è una delle migliori, per preservare le risorse del mondo, per alimentare la popolazione dell'universo intero. In realtà sprechiamo molto cibo vegetariano, energia, elettricità e medicine per allevare gli animali, mentre si potrebbero nutrire altre persone direttamente. Molti paesi del Terzo Mondo vendono i loro cibi vegetariani ricchi di proteine a prezzi più bassi. Ma questo non è un aiuto alle popolazioni delle altre nazioni del mondo. Solo se distribuiremo tutto il cibo in modo uniforme e diffonderemo la dieta vegana, aiuteremo non solo noi, non solo gli animali, ma il mondo intero.

Secondo una ricerca, alcune riviste hanno già detto che se seguissimo una dieta vegana, il mondo non soffrirebbe più la fame. Inoltre, dobbiamo organizzarci, sì, organizzarci. Conosco una persona che

riesce a trasformare la crusca del riso in un cibo nutriente e perfino in latte. Ne abbiamo già parlato la volta scorsa. Spendendo circa trecentomila dollari, riesce a sfamare seicentomila persone a Ceylon: i poveri, le persone denutrite, le madri e così via. Sì, è fantastico. Infatti, il problema è che in molte parti del mondo sprechiamo le risorse naturali: non è vero che non ne abbiamo abbastanza. Dio non ci lascerebbe quaggiù a morire di fame. In verità è colpa nostra se moriamo di fame.

Quindi, dobbiamo ripensare, riorganizzare e per farlo è necessaria la benedizione dei governi di molti paesi. Devono benedirci con la loro assoluta onestà, purezza e dignità, con la volontà di servire la gente, anziché loro stessi. Se avremo la benedizione dei governi di tutti i paesi non avremo più alcun problema.

Dobbiamo avere un buon governo, una buona organizzazione economica, persone di talento e oneste. Ma ciò si ottiene più rapidamente quando molta gente, gran parte di essa o tutte le persone diventano spirituali. Solo così imparano la disciplina, imparano i precetti, imparano ad essere onesti, puri e ad usare la loro saggezza. Possono pensare a tutto ciò che si deve fare per riorganizzare la propria vita.

D: Sembra molto difficile perché, da quanto ha capito, gran parte dell'odierno abuso ambientale dipende dalla domanda della popolazione in crescita di maggiori spazi in cui vivere, di case, per vivere nel modo che noi del 20° secolo conosciamo e desideriamo.

Prendiamo, ad esempio, la giungla brasiliana. L'abuso ambientale, la distruzione della foresta, la foresta pluviale. La defoliazione in corso provoca le inondazioni. E tutto questo è connesso ai problemi della sovrappopolazione.

M: Sì, ovviamente, tutte le cose di questo mondo sono connesse tra loro. E per risolvere qualsiasi problema bisogna sempre partire dalle radici, non dai rami. Le radici rappresentano la stabilità spirituale. Capite?

(Applausi)

Pertanto, non dobbiamo fare altro che cercare di divulgare il messaggio spirituale, ciò che sappiamo, e osservare la disciplina spirituale. Ecco cosa manca alle persone. Va bene chiudersi nella macchina elettrica, vedere delle luci, sentire della musica ronzante e raggiungere il Samadhi, ma senza la disciplina morale usereste la vostra forza soltanto per il male. Non potete controllarla.

Ecco perché in questo gruppo osserviamo, insegniamo alle persone i precetti innanzitutto. I precetti sono importanti. Dobbiamo sapere dove andiamo e come gestire il nostro potere. La forza senza amore, senza compassione, senza la giusta comprensione del valore morale, non serve a nulla. Diventa magia nera, abuso. Sì. Ecco da dove deriva la magia nera.

È, quindi, facile raggiungere l'illuminazione; il difficile è mantenerla. Durante il nostro cammino, se non sarete veramente disciplinati e moralmente pronti, il Maestro vi toglierà una parte della vostra illuminazione, così che non possiate abusarne, facendo del male alla società. Questa è la differenza. Il Maestro ha il controllo. La forza del Maestro, la forza del Maestro. D'accordo?

Sì, sono molto felice di tutte queste vostre domande intelligenti. Molto intelligenti.

Le persone fanno queste cose, quali ad esempio l'abuso del territorio a cui hai fatto riferimento, per mancanza di saggezza. Sì, quindi la radice è la saggezza, la pratica spirituale. Raggiungiamo l'illuminazione.

Grazie per la vostra attenzione. Tanti auguri.

Iniziazione: Il Metodo Quan Yin

La Maestra Ching Hai inizia al Metodo Quan Yin le persone che desiderano sinceramente conoscere la Verità. In cinese "Quan Yin" significa "contemplazione della vibrazione sonora". Il Metodo include la meditazione sulla Luce Interiore e sul Suono Interiore. Fin dall'antichità, queste esperienze interiori sono state ripetutamente descritte nella letteratura spirituale di tutte le religioni del mondo sin da tempi antichissimi.

Nella Bibbia cristiana, ad esempio, si legge: *All'inizio era il Verbo, e il Verbo era con Dio, e il Verbo era Dio.* Questo Verbo è il Suono Interiore. È stato chiamato anche Logos, Shabd, Tao, Flusso del Suono, Naam o Musica Celestiale. La Maestra Ching Hai afferma: *Vibra dentro ogni forma di vita e sostiene l'universo intero. Questa melodia interiore può guarire tutte le ferite, esaudire tutti i desideri e dissetare l'intera umanità. È forza e amore infinito. Quando entriamo in contatto con questo Suono, i nostri cuori si riempiono di pace e di gioia, perché esso è parte di noi. Dopo aver ascoltato questo Suono, tutto il nostro essere si trasforma, la nostra visione della vita migliora notevolmente.*

La Luce Interiore, la Luce di Dio, è la stessa luce a cui si fa riferimento con il termine "illuminazione". La sua intensità può oscillare da un tenue bagliore allo splendore di molti milioni di soli. Grazie a questa Luce e a questo Suono Interiore possiamo conoscere Dio.

L'iniziazione al Metodo Quan Yin non è un rito esoterico, né una cerimonia per aderire a una nuova religione. Durante l'iniziazione vengono date istruzioni specifiche per la meditazione sulla Luce Interiore e sul Suono Interiore e la Maestra Ching Hai effettua la "trasmissione

spirituale". Questo primo contatto con la Presenza Divina avviene in silenzio. Non è necessario che la Maestra Ching Hai sia presente fisicamente per aprirvi questa porta. La trasmissione costituisce una parte essenziale del Metodo. Senza la Grazia della Maestra le tecniche produrranno degli scarsi benefici.

Dato che non appena ricevuta l'iniziazione è possibile che possiate udire il Suono Interiore e vedere la Luce Interiore immediatamente, questo evento viene talvolta chiamato "illuminazione immediata" o "improvvisa".

La Maestra Ching Hai accetta per l'iniziazione persone appartenenti a qualsiasi ambiente e religione. Non dovete cambiare la vostra attuale religione o credo. Non vi verrà chiesto di aderire a nessuna organizzazione, né di parteci-pare in qualsiasi modo che non sia adatto al vostro attuale stile di vita.

Vi verrà, tuttavia, richiesto di diventare vegani. L'impegno a seguire una dieta vegetariana vegana per tutta la vita è un prerequisito necessario per ricevere l'iniziazione.

L'iniziazione viene offerta gratuitamente.

La pratica quotidiana del Metodo di meditazione Quan Yin e l'osservanza dei Cinque Precetti sono gli unici requisiti dopo l'iniziazione. I Precetti costituiscono delle indicazioni per impedire di fare del male a voi stessi e ad altri esseri viventi. Queste pratiche vi permetteranno di approfondire e rafforzare la vostra esperienza di illuminazione iniziale, fino a raggiungere i livelli più alti del Risveglio o della Natura Divina. Senza una pratica quotidiana, dimenticherete quasi certamente la vostra

illuminazione, ritornando ad un livello normale di coscienza.

Lo scopo della Maestra Ching Hai è quello di insegnarci ad essere autosufficienti. Insegna, dunque, un Metodo che può essere praticato da chiunque, da soli, senza aiuti o strumenti di nessun tipo. Non è in cerca di seguaci, adoratori o discepoli, né intende costituire un'organizzazione in cui si debba pagare una tassa di iscrizione. Non vuole che vi prostrate davanti a Lei né accetta doni o denaro, quindi non occorre che Le offriate nulla.

Accetterà la vostra sincerità nella vita quotidiana e nella pratica della meditazione per progredire verso la santità.

Le Cinque Regole Guide

1. Astieniti dal fare del male a qualunque essere vivente *.
2. Astieniti dal dire ciò che non è vero.
3. Astieniti dal prendere ciò che non ti appartiene.
4. Astieniti da una cattiva condotta sessuale.
5. Astieniti dall'uso di sostanze intossicanti **.

* Ciò richiede la piena osservanza di un'alimentazione vegana. Niente carne, latticini, pesce, pollame o uova (fertilizzate o non fertilizzate, neanche come ingredienti nei dolci, biscotti, gelati, ecc.) né qualsiasi forma di prodotto derivato dagli animali.

** Questo include evitare veleni di qualsiasi tipo, come alcol, droghe, tabacco, giochi d'azzardo, pornografia, film o letteratura o video giochi eccessivamente violenti.

“Una persona pienamente divina è un essere pienamente umano. Un essere completamente umano è completamente divino. In questo stesso momento siamo degli esseri umani a metà. Facciamo le cose con esitazione, facciamo le cose seguendo solo il nostro Io. Non crediamo che sia Dio a organizzare tutto questo per la nostra gioia, per la nostra esperienza. Separiamo il peccato dalla virtù. Ci diamo molto da fare per ogni cosa, giudicando di conseguenza noi stessi e gli altri. Soffriamo dei nostri stessi limiti, pensando a ciò che Dio dovrebbe fare. Capite? In realtà, Dio è dentro di noi e siamo noi che limitiamo Lui. Ci piace divertirci e giocare, ma non sappiamo come. Diciamo semplicemente agli altri: ‘Ah! Non dovresti fare questo’ e a noi stessi: ‘Non dovrei fare questo, non dovrei fare quello. Perché, dunque, dovrei diventare vegano?’ Già! Lo so. Io sono vegana perché è il Dio dentro di me che lo vuole”.

~ La Somma Maestra Ching Hai ~

“Quando le nostre azioni, le nostre parole e i nostri pensieri saranno puri, anche per un solo istante, tutte le divinità, gli dei e gli angeli custodi ci aiuteranno. In quel momento, l’intero universo ci apparterrà e ci aiuterà, e potremo sederci sul trono per regnare”.

~ La Somma Maestra Ching Hai

I Benefici di Un'alimentazione Vegana

Informazioni raccolte dai membri dell'Associazione

L'osservanza di un'alimentazione vegana o latte-vegetariana costituisce un prerequisito per l'iniziazione al Metodo Quan Yin. In questa dieta sono consentiti i cibi che derivano dalle piante e i latticini, ma tutti gli altri alimenti di origine animale, incluse le uova, non devono essere mangiati. I motivi sono molteplici, ma il più importante deriva dal Primo Precetto, che ci invita ad astenerci dall'uccidere gli esseri senzienti, ossia *Non uccidere*.

Il non uccidere o il nuocere in altro modo ad altre creature viventi, va ovviamente a loro vantaggio. Meno ovvio è il fatto che, astenendoci dal fare del male al prossimo, anche noi ne saremo ugualmente avvantaggiati. Perché? Per la legge del karma: *Raccogliete ciò che avete seminato*. Quando uccidete o fate sì che altri uccidano per voi, per soddisfare il vostro desiderio di carne, contraete un debito karmico, che alla fine dovrà essere ripagato.

In realtà, dunque, se seguiamo un'alimentazione vegana, facciamo un dono a noi stessi. Ci sentiamo meglio, la qualità della nostra vita migliora, in quanto diminuisce la pesantezza del nostro debito karmico e ci è permesso entrare nei nuovi, delicati e celestiali regni dell'esperienza interiore. È un piccolo prezzo che vale senz'altro la pena pagare!

Le motivazioni spirituali contro l'assunzione di carne sono convincenti per qualcuno, ma vi sono altre ragioni convincenti per diventare vegetariani, tutte basate sul senso comune. Hanno a che vedere con la propria salute e l'alimentazione, l'ecologia e l'ambiente, l'etica e la sofferenza degli animali, e la fame nel mondo.

Salute e alimentazione

Studi sull'evoluzione umana hanno dimostrato che i nostri antenati erano vegetariani per natura. La struttura del corpo umano non è adatta a mangiare carne. È ciò che viene spiegato in un saggio di anatomia comparata del Dott. G. S. Huntingen della Columbia University, in cui si dichiara che l'intestino crasso e tenue dei carnivori è corto. L'intestino crasso è tipicamente molto dritto e liscio. Negli animali vegetariani, invece, sia l'intestino crasso che quello tenue sono lunghi. Visto il basso contenuto di fibre e l'alta densità di proteine della carne, all'intestino non serve molto tempo per assorbire le sostanze nutritive; pertanto, l'intestino dei carnivori è più corto di quello degli animali vegetariani.

Negli esseri umani, come in ogni altro animale vegetariano per natura, sia l'intestino crasso che quello tenue sono lunghi. Nella sua totalità, il nostro intestino ha una lunghezza di circa ventotto piedi (otto metri e mezzo). L'intestino tenue è ripiegato molte volte su se stesso e le sue pareti non sono lisce, bensì ritorte. Essendo più lungo di quello dei carnivori, la carne che mangiamo resta nel nostro intestino per più tempo. Di conseguenza, la carne può putrefare e produrre tossine. Tali tossine rappresentano una delle cause del cancro al colon, in quanto aumentano il carico del fegato, che ha, appunto, la funzione di eliminarle. Ciò può provocare la cirrosi e persino il cancro al fegato.

La carne contiene una gran quantità della proteina urochinasi e di urea che rendono più faticoso il lavoro dei reni e possono mettere seriamente in pericolo la loro funzione. Circa mezzo chilo di carne contiene quattordici grammi di proteina urochinasi. Se delle cellule vengono poste in una soluzione di proteina urochinasi, la loro funzione metabolica

degenera. A ciò si aggiunge il fatto che la carne, essendo carente di cellulosa o fibra, causa facilmente problemi di stitichezza. E sappiamo che la stitichezza è una delle cause del tumore al retto o delle emorroidi.

Il colesterolo e i grassi saturi contenuti nella carne creano anche problemi cardiovascolari. Negli Stati Uniti, e ora anche a Formosa, i disturbi cardiovascolari sono al primo posto tra le cause di decesso.

Il cancro rappresenta la seconda causa di morte. Esperimenti dimostrano che, cucinando e arrostando la carne, si produce un elemento chimico (metilcolantrene) che è un potente cancerogeno. I topi a cui è stata somministrata questa sostanza chimica hanno sviluppato varie forme di cancro, come ad esempio il cancro osseo, al sangue, allo stomaco, ecc.

La maggior parte della gente è convinta che la carne sia pulita e sicura e che venga sottoposta a controlli in tutte le macellerie. Ma ogni giorno vengono macellati talmente tanti manzi, maiali, polli, ecc., che un controllo accurato è da escludere. È già difficilissimo controllare se un pezzo di carne sia affetto da cancro, figuriamoci ogni animale. Attualmente, si eliminano soltanto le parti direttamente colpite dalla malattia; si taglia la testa o una gamba e il resto viene venduto.

Ecco perché il famoso dott. J.H. Kellogg, vegetariano, ha detto: "Mangiando cibo vegetariano, non dobbiamo preoccuparci di che cosa sia morto il nostro cibo. Pos-siamo, quindi, gustare tranquillamente il nostro pasto!".

Rimane, poi, un'altra preoccupazione. Antibiotici e altri farmaci, tra cui gli steroidi e gli ormoni della crescita, vengono aggiunti agli alimenti o iniettati direttamente agli animali. È stato appurato che le persone che mangiano questi animali assorbono tali farmaci nel proprio corpo. Esiste

la possibilità che gli antibiotici contenuti nella carne riducano l'efficacia di quelli per uso umano.

Alcune persone ritengono che la dieta vegetariana non sia sufficientemente nutriente. Un famoso chirurgo americano, il dott. Miller, ha svolto la sua attività di medico per quarant'anni a Formosa, dove ha fondato un ospedale in cui tutti, pazienti e personale, dovevano seguire la dieta vegetariana. Egli ha detto: "Il topo è un animale che può vivere nutrendosi sia di carne che di alimenti vegetali. Se isoliamo due topi, di cui uno si nutre di carne e l'altro di cibo vegetariano, osserviamo che la loro crescita e il loro sviluppo è identico, ma il topo vegetariano vive più a lungo e presenta una maggiore resistenza alle malattie. Può, inoltre, ristabilirsi più in fretta dell'altro in caso di malattia". Ha poi aggiunto: "I farmaci che la scienza moderna oggi ci può offrire sono migliorati moltissimo, ma possono solo curare le malattie. È il cibo che può prevenirle". Ha sottolineato, inoltre, che: "Il cibo di origine vegetale rappresenta una fonte di nutrimento più diretta della carne. Le persone mangiano gli animali, ma questi si nutrono di piante. La vita di gran parte degli animali è breve ed essi contraggono praticamente le stesse malattie dell'uomo. È molto probabile che le malattie degli uomini siano causate dalla carne di animali malati. Perché non nutrirci, allora, direttamente di piante?". Il dott. Miller ha dichiarato che i cereali, i fagioli ed i vari tipi di verdure sono un nutrimento completo e capace di salvaguardare la nostra salute.

Molte persone pensano che le proteine animali siano "superiori" a quelle vegetali in quanto più complete. La verità è che alcune proteine vegetali sono complete e, associando cibi con proteine non complete, si possono ottenere proteine complete.

Nel marzo del 1988, la American Dietetic Association annunciava: "La ADA è convinta che le diete vegetariane siano salubri e nutrizionalmente adeguate, se programmate in modo adeguato".

Spesso si crede erroneamente che le persone che mangiano carne siano più forti dei vegetariani, ma un esperimento effettuato dal Prof. Irving Fisher della Yale University su 32 vegetariani e 15 persone che si nutrivano di carne, ha dimostrato che i primi erano più resistenti dei secondi. L'esperimento consisteva nel fare tenere a queste persone le braccia aperte il più a lungo possibile. Il risultato fu molto chiaro. Delle 15 persone che si nutrivano di carne solo due riuscirono a resistere dai quindici ai trenta minuti. Dei 32 vegetariani, invece, 22 hanno resistito dai quindici ai trenta minuti, 15 persone per oltre trenta minuti, 9 per più di un'ora, 4 per oltre due ore ed uno addirittura per più di tre ore.

Molti fondisti seguono una dieta vegana o vegetariana nel periodo che precede le gare. La dott.sa Barbara Moore, specialista in terapia vegana e vegetariana, è riuscita a percorrere centodieci miglia in ventisette ore e mezza, battendo così, all'età di cinquantasei anni, tutti i record detenuti fino ad allora da giovani atleti. "Voglio essere d'esempio e dimostrare che chi segue una dieta rigorosamente vegetariana può godere di ottime condizioni fisiche e mentali e di una vita pura".

La dieta vegana offre una quantità sufficiente di proteine? L'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia di assumere il 4,5% di calorie quotidiane tramite proteine. Il grano ha il 17% delle sue calorie sotto forma di proteine, i broccoli il 45% e il riso l'8%. È molto facile ottenere una dieta ricca di proteine senza mangiare carne. Il veganismo dunque, - che consente tra l'altro di evitare le molteplici malattie causate da diete iperlipidiche, quali i disturbi cardiaci e i tumori - rappresenta

sicuramente la scelta migliore.

È stata ormai dimostrata la relazione tra un eccessivo consumo di carne e di altri alimenti di origine animale contenenti livelli elevati di grassi saturi e la comparsa di malattie cardiache, tumori al seno, al colon e ictus. Altre malattie possono essere spesso prevenute e talvolta curate con una dieta vegana ipolipidica, come ad esempio i calcoli renali, il tumore alla prostata, il diabete, l'ulcera peptica, i calcoli biliari, la sindrome da colon irritabile, l'artrite, la gengivite, l'acne, il tumore pancreatico, il tumore allo stomaco, l'ipoglicemia, la stitichezza, la diverticolosi, l'ipertensione, l'osteoporosi, il tumore ovarico, le emorroidi, l'obesità e l'asma.

Dopo il fumo, la carne rappresenta il rischio più grande per la nostra salute.

Ecologia e ambiente

L'allevamento degli animali ha delle inevitabili conseguenze. Provoca la distruzione della foresta pluviale, l'innalzamento della temperatura terrestre, l'inquinamento e la diminuzione delle acque, la desertificazione, il cattivo uso delle risorse energetiche e la fame nel mondo. L'impiego della terra, dell'acqua, dell'energia e del lavoro umano per produrre carne non rappresentano un modo efficace di usare le risorse della terra.

Dal 1960, circa il 25% della foresta pluviale dell'America Centrale viene bruciato e distrutto per creare pascoli per i bovini. Si calcola che ogni hamburger di circa 120 g. fatto con carne di manzo nutrito dalla foresta pluviale comporta la distruzione di quasi 17 metri quadrati di foresta pluviale tropicale. L'allevamento del bestiame contribuisce, inoltre, in modo significativo alla produzione di tre gas che determinano il

riscaldamento della terra, è una delle principali cause di inquinamento delle acque e richiede la sbalorditiva quantità di 9313 litri d'acqua per la produzione di circa mezzo chilo di carne. Sono necessari soltanto 109 litri d'acqua per produrre circa mezzo chilo di pomodori e 525 litri per produrre una pagnotta di pane integrale da circa mezzo chilo. Quasi la metà dell'acqua consumata negli Stati Uniti serve a produrre il foraggio per i bovini e altro bestiame.

Se le risorse utilizzate per allevare il bestiame fossero impiegate per produrre grano, un numero molto più grande di persone potrebbe essere nutrito in tutto il mondo. Se l'avena prodotta da un acro di terra venisse utilizzata per alimentare esseri umani anziché bovini, si produrrebbe un numero 8 volte più grande di proteine e 25 volte più grande di calorie. Un acro di terra coltivato a broccoli produce una quantità di proteine, di calorie e di niacina 10 volte maggiore di un acro di terra destinato all'alimentazione del bestiame. Le statistiche di questo tipo sono numerose. Se la terra usata per l'allevamento del bestiame fosse convertita in terra da coltivare per alimentare le persone, le risorse del mondo sarebbero sfruttate in maniera più efficace.

Seguendo una dieta vegana avrete la possibilità di "camminare sul pianeta con passo più leggero". Inoltre, se prenderete solo ciò di cui avete bisogno, riducendo gli eccessi, vi sentirete meglio perché sarete consapevoli del fatto che un essere vivente non deve morire di fame ogni volta che voi consumate un pasto.

La fame nel mondo

Sul nostro pianeta, quasi un miliardo di persone soffre per la fame e la malnutrizione. Più di 40 milioni di persone, soprattutto bambini, muoiono

di fame ogni anno. Ciononostante, più di un terzo del raccolto mondiale di grano viene utilizzato per nutrire il bestiame, sottraendolo quindi alle persone. Negli Stati Uniti, il bestiame consuma il 70% di tutto il grano prodotto. Se anziché nutrire il bestiame nutrissimo le persone nessuno soffrirebbe la fame.

La sofferenza degli animali

Vi rendete conto che ogni giorno negli Stati Uniti vengono macellate più di 100.000 mucche?

Negli Stati Occidentali, la maggior parte degli animali è allevata perlopiù in "allevamenti industriali". Queste strutture sono concepite per produrre il maggior numero di animali da macello ad un costo minimo. Gli animali vengono ammassati, sfigurati e trattati come macchine per la trasformazione della carne in cibo. È una realtà che la maggior parte di noi non vedrà mai con i propri occhi. Si è detto che: "Una visita a un mattatoio vi farà diventare vegetariani a vita".

Lev Tolstoj ha affermato: "Fino a quando esisteranno i mattatoi, continueranno ad esserci anche i campi di battaglia. La dieta vegetariana è la prova del nove dell'umanitarismo". Anche se la maggior parte di noi non giustifica l'uccisione in modo deciso, abbiamo sviluppato l'abitudine, appoggiata dalla società, di mangiare carne regolarmente, senza renderci realmente conto di ciò che viene fatto agli animali che mangiamo.

La compagnia dei Santi e altro

Già dai testi più antichi apprendiamo che i vegetali hanno sempre costituito l'alimentazione naturale del genere umano. Nella mitologia

greca ed ebraica si dice che, all'origine, le persone si nutrivano di frutta. Anche i sacerdoti dell'antico Egitto non mangiavano mai carne e molti grandi filosofi greci, come Platone, Diogene e Socrate, erano tutti a favore di un'alimentazione vegetariana.

In India, il Buddha Shakyamuni sottolineava l'importanza dell'Ahimsa, ossia il principio secondo cui non bisogna fare del male ad alcun essere vivente, ed esortava i Suoi discepoli a non mangiare carne, temendo che le altre creature si potessero spaventare. Il Buddha ha detto: ***Mangiamo carne per un'abitudine acquisita. All'inizio non siamo nati con il desiderio di mangiarla. Mangiando carne, le persone estirpano il seme della Grande Misericordia che alberga in loro. Le persone che mangiano carne si uccidono l'una con l'altra e si mangiano l'una con l'altra... in questa vita io mangio te, nella prossima vita tu mangerai me... e così via per sempre. Come potranno uscire mai dai Tre Regni (dell'illusione)?***

Molti tra i primi Taoisti, i primi Cristiani ed Ebrei erano vegetariani. La Sacra Bibbia lo dice chiaramente: E Dio disse: ***Ho creato per voi tutti i cereali e i frutti affinché ve ne possiate nutrire; ma per gli animali selvatici e per tutti gli uccelli ho creato l'erba e gli alberi.*** (cfr. Genesi 1, 29-30). Sempre nella Bibbia ci sono molte altre citazioni che ci proibiscono il consumo di carne: ***Non dovete mangiar carne che contiene sangue perché la vita è nel sangue.*** (cfr. Genesi 9, 4). E ancora: Dio disse: ***Chi vi ha detto di uccidere il manzo e la capra per offrirli in sacrificio a me? Lavatevi da questo sangue innocente, affinché io possa udire le vostre preghiere; altrimenti volterò la testa, perché le vostre mani sono piene di sangue. Pentitevi, affinché io possa perdonarvi*** (cfr. Isaia 1, 11-16). S. Paolo, uno dei discepoli di Gesù, ha scritto nelle lettere ai Romani: ***È bene non mangiare carne, né bere vino*** (cfr. Lettera ai

Romani 14, 21).

Recentemente, degli storici hanno scoperto molti libri antichi che hanno fatto nuova luce sulla vita di Gesù e sui Suoi insegnamenti. Gesù ha detto: ***Chi mangerà carne animale si scaverà la fossa con le proprie mani. Ve lo dico in tutta onestà: chi uccide sarà ucciso. L'uomo che uccide delle creature viventi per nutrirsi della loro carne è come se mangiasse la carne di un suo simile.***

Anche le religioni indiane proibiscono il consumo di carne. Si sostiene che: ***“Per avere carne bisogna uccidere. La persona che fa del male a degli esseri senzienti non riceverà mai la benedizione di Dio. Evitate, quindi, di mangiar carne!”*** (Precetto induista).

La sacra scrittura islamica, il Corano, proibisce di mangiare il sangue e la carne di animali morti o macellati.

Han Shan Tzu, un illustre maestro Zen cinese, ha scritto una poesia in cui si dichiarava decisamente contro il consumo di carne: ***Andate in fretta al mercato per comperare carne e pesce per vostra moglie e i vostri figli. Ma perché bisogna togliere delle vite per sostenere le vostre? È una cosa irragionevole, che non vi condurrà al Paradiso, ma all'Inferno!***

Molti famosi filosofi, scienziati, eminenti leader, atleti, scrittori, artisti sono stati o sono tuttora vegetariani e vegani. Le seguenti persone hanno tutte abbracciato il vegetarianismo con entusiasmo: il Buddha Shakyamuni, Gesù Cristo, Maometto, Tsong Khapa, Aristotele, Virgilio, Orazio, Platone, Ovidio, Petrarca, Pitagora, Socrate, William Shakespeare, Voltaire, Rabindranath Tagore, Lev Tolstoj, Sir Isaac Newton, Charles Darwin, Albert Einstein, Albert Schweitzer, Nikola Tesla, Leonardo da

Vinci, Benjamin Franklin, Mahatma Ghandi, Abdul Kalam, Janez Drnovšek, Martina Navratilova (vegana, tennista), Carl Lewis, Paavo Nurmi, Edwin C. Moses, Giorgia Fumanti, Toby Maguire (vegano), Natalie Portman, Leona Lewis, Michael Jackson, Brian Greene, John Robbins (attivista e autore), per citarne alcuni.

Albert Einstein ha detto: "Credo che i cambiamenti e gli effetti purificanti della dieta vegetariana sulle persone che la seguono siano molto utili all'umanità. Scegliere di diventare vegetariani è quindi, per ognuno di noi, cosa propizia e portatrice di serenità". Questo è il consiglio che, nel corso della storia, ci hanno dato molti saggi e personalità di rilievo!

La Maestra Risponde alle Varie Domande

Domanda: Mangiare animali significa uccidere esseri viventi, ma la stessa cosa non vale anche per i vegetali

Maestra: Anche quando mangiamo i vegetali uccidiamo delle creature viventi, creando quindi degli ostacoli karmici, ma l'effetto negativo è davvero minimo. Praticando il Metodo Quan Yin per due ore e mezza al giorno, ci si può liberare da questo effetto karmico. Poiché dobbiamo mangiare per sopravvivere, scegliamo i cibi che soffrono meno, perché meno consapevoli. Le piante sono formate da un 90% di acqua, quindi il loro livello di coscienza è così basso che la loro sofferenza è quasi nulla. Inoltre, quando mangiamo le verdure, spesso non togliamo le radici, anzi, tagliando i rami e le foglie, favoriamo la loro riproduzione asessuale,

nella convinzione di fare del bene alle piante. Gli orticoltori sostengono, infatti, che la potatura aiuti le piante a crescere grandi e belle.

Ciò è ancora più evidente con la frutta. Quando è matura, la frutta attrae le persone con il suo profumo fragrante, un colore bellissimo e un gusto delizioso. Se la frutta viene raccolta, gli alberi possono propagare i loro semi su un'ampia zona. Se, invece, non viene raccolta e mangiata, la frutta diventerà troppo matura e cadrà a terra, marcendo. I suoi semi non riceveranno la luce del sole, perché coperti dagli alberi sovrastanti e, quindi, moriranno. Mangiare verdura e frutta è, dunque, una tendenza naturale che non procura alcuna sofferenza.

D: Molte persone credono che i vegetariani siano più bassi e magri, mentre chi si nutre di carne sia più alto e robusto. È vero?

M: I vegetariani non sono necessariamente più magri e più bassi. Se la loro dieta è equilibrata, possono anch'essi crescere alti e forti. Come potete vedere, tutti i grandi animali, come gli elefanti, i bovini, le giraffe, gli ippopotami, i cavalli, ecc. mangiano soltanto frutta e verdura. Sono più forti dei carnivori, nonché gentili e generosi verso l'umanità. Gli animali che si nutrono di carne, invece, sono molto violenti e non hanno alcuna utilità. Se gli esseri umani mangiano molti animali, ne acquisiscono gli istinti e le caratteristiche. Le persone che mangiano carne non sono necessariamente alte e forti; inoltre, la durata della loro vita è in media molto breve. Gli eschimesi, che si nutrono quasi esclusivamente di carne, sono molto alti e forti? Vivono a lungo? Penso che sia perfettamente chiaro ciò che voglio dire.

D: I vegetariani possono mangiare uova?

M: No. Anche quando mangiamo uova uccidiamo degli esseri viventi. Alcuni dicono che le uova disponibili in commercio non sono fertili e che, quindi, mangiandole, non si uccidono degli esseri viventi. Ma ciò è giusto solo in apparenza. Un uovo non risulta fertile soltanto perché le

circostanze necessarie alla sua fertilizzazione sono state negate, per cui l'uovo non può portare a termine il proprio sviluppo e diventare un pulcino. Anche se ciò non avviene, la forza di vita innata, necessaria allo sviluppo, è ancora presente nell'uovo. Sappiamo che le uova possiedono una forza di vita innata; altrimenti, perché le uova sarebbero il solo tipo di cellula che può essere fertilizzato? C'è chi sostiene che le uova contengano le proteine, il fosforo e le sostanze nutrienti essenziali per il corpo umano. Ma le proteine si ricavano dai legumi e il fosforo da molti tipi di verdure, come ad esempio le patate.

Sappiamo che fin dall'antichità ci sono sempre stati molti grandi monaci che, pur non mangiando carne o uova, hanno vissuto a lungo. Il Maestro Ying Guang, ad esempio, che mangiava soltanto una ciotola di verdure e un po' di riso ad ogni pasto, visse fino all'età di ottanta anni. Inoltre, il tuorlo contiene molto colesterolo, una delle principali cause dei disturbi cardiovascolari e la prima causa di morte in America e a Formosa. Non c'è da meravigliarsi nel constatare che la maggior parte dei malati mangia uova!

D: L'uomo alleva gli animali, come ad esempio i maiali, i bovini, i polli, le anatre, ecc. Perché non possiamo mangiarli?

M: E allora? Anche i genitori allevano i loro figli, ma hanno forse il diritto di mangiarseli? Tutte le creature viventi hanno il diritto di vivere; nessuno dovrebbe impedirglielo. Se osserviamo le leggi di Hong Kong, anche il suicidio è contro la legge, figuriamoci, quindi, uccidere un altro essere vivente!

D: Gli animali nascono per essere mangiati dall'uomo. Se non li mangiamo, riempiranno il mondo. Giusto?

M: Questa è un'idea assurda. Prima di uccidere un animale, gli chiedete se vuole essere ucciso e mangiato da voi o no? Tutti gli esseri viventi desiderano vivere e temono di morire. Noi non vorremmo certo venire

mangiati da una tigre; perché quindi gli animali dovrebbero venire mangiati dall'uomo? Gli esseri umani esistono sulla terra soltanto da alcune decine di migliaia di anni, ma prima che l'umanità facesse la sua comparsa, molte specie animali esistevano già. Sovrappopolavano forse la terra? Le creature viventi mantengono un equilibrio ecologico naturale. Quando il cibo è insufficiente e lo spazio limitato, si verifica una riduzione drastica della popolazione, che viene perciò mantenuta ad un livello adeguato.

D: Perché dovrei diventare vegano?

M: Io sono vegana perché così vuole il Dio che è dentro di me. Capisci? Mangiare carne va contro il principio universale del non volere essere uccisi. Noi non vogliamo essere uccisi, né che ci venga rubato nulla. Ora, se facciamo le stesse cose ad altre persone, agiamo contro noi stessi, quindi soffriamo. Tutto ciò che farete contro gli altri farà soffrire voi stessi. Non potete morsi carvi, né vorreste pugnalarvi. Allo stesso modo, non dovrete uccidere, perché ciò va contro il principio della vita. È chiaro? Ci farebbe soffrire, quindi non lo facciamo. Ciò non significa, comunque, che ci limitiamo in qualche modo. Significa che espandiamo la nostra vita a tutti i tipi di vita. La nostra vita non sarà limitata in questo corpo, bensì estesa a quella degli animali e di tutti i tipi di esseri viventi. Ciò ci renderà più nobili, più grandi, più felici e senza limiti. D'accordo?

D: Potrebbe parlarci della dieta vegana e di come questa possa contribuire alla pace nel mondo?

M: Sì. Vedete, la maggior parte delle guerre che scoppiano nel mondo sono dovute a ragioni economiche. Facciamo qualcosa! Le difficoltà economiche di un paese diventano più pressanti quando c'è fame, scarsità o cattiva distribuzione del cibo tra i diversi paesi. Se aveste letto riviste e cercato informazioni sulla dieta vegana, lo sapreste benissimo. L'allevamento di bestiame e di animali da carne in genere ha rovinato la

nostra economia, sotto ogni punto di vista. Ha creato la fame nel mondo, almeno nei paesi del terzo mondo.

Non sono io a dirlo. È un cittadino americano che ha svolto questo tipo di ricerca e ha scritto un libro a tale riguardo. Potete andare in una qualsiasi libreria e leggere qualcosa sulla ricerca vegana e sulla preparazione del cibo. Potete leggere "Diet For a New America" (dieta per una nuova America) di John Robbins, un famosissimo miliardario del gelato, che ha rinunciato a tutto per diventare vegano e ha scritto un libro sul veganismo contro le tradizioni e l'attività della sua famiglia. Ha perso molto denaro, prestigio e lavoro, ma lo ha fatto per amore della Verità. È un ottimo libro. Vi sono molti altri libri e riviste che possono darci molte informazioni sulla dieta vegetariana e su come essa possa contribuire alla pace nel mondo. Vedete, abbiamo sprecato il nostro cibo per nutrire il bestiame.

Sapete quante proteine, medicine, acqua, manodopera, automobili, camion, strade e quante centinaia di migliaia di acri di terra si sprecano per fare sì che una mucca raggiunga le condizioni giuste per essere mangiata. Capite? Tutti questi prodotti potrebbero essere equamente distribuiti tra i paesi sottosviluppati, aiutandoli così a risolvere il problema della fame. Così ora, se una nazione ha bisogno di cibo, probabilmente ne invade un'altra, semplicemente per salvare il suo popolo. A lungo andare, ciò ha creato la legge di causa ed effetto. Capite?

Raccogliete ciò che avete seminato. Se uccidiamo qualcuno per il cibo, saremo a nostra volta uccisi per il cibo, in un modo diverso, la volta dopo, la generazione seguente. È un peccato. Siamo così intelligenti, così civilizzati e, tuttavia, la maggior parte di noi non sa perché i paesi vicini al nostro soffrono. La colpa è del nostro palato, del nostro gusto e del nostro stomaco.

Per nutrire un solo corpo, uccidiamo moltissimi esseri, e moltissimi uomini muoiono di fame. Non stiamo parlando di animali. Capite?

Pertanto, consciamente o inconsciamente, questa colpa peserà sulla nostra coscienza. Ci farà ammalare di cancro, di tubercolosi e di altre malattie incurabili, tra cui l'AIDS. Provate a domandarvi come mai il vostro paese, l'America, soffre più di tutti gli altri. Ha il più alto tasso di cancro del mondo, perché gli americani mangiano molta carne di manzo. È la nazione che consuma più carne. Domandatevi come mai i cinesi o i paesi comunisti non abbiano un tasso di cancro così elevato. Non hanno così tanta carne. Capite? Tutto questo è dimostrato dalle ricerche, non è semplicemente una mia idea. D'accordo? Non biasimatemi!

D: Quali sono alcuni dei benefici spirituali che possiamo ottenere diventando vegani?

M: Sono felice di questa domanda perché significa che vi concentrate e preoccupate soltanto del beneficio spirituale. Le persone si preoccupano perlopiù della loro salute, dieta e linea, quando fanno domande sulla dieta vegana. Gli aspetti spirituali della dieta vegana sono rappresentati dalla sua purezza e nonviolenza.

Non uccidere. quando Dio ci ha detto questo, non ha detto di non uccidere solo gli esseri umani, ma qualsiasi essere vivente. Non ha forse detto di aver creato tutti gli animali perché fossero nostri amici e ci aiutassero? Non ha forse affidato gli animali alle nostre cure? Ci ha detto di prenderci cura di loro e di dominarli. Quando governate i vostri sudditi, li uccidete, forse, e li mangiate? Così facendo, diventereste un re senza sudditi. Ora capite cosa Dio ha detto. Dobbiamo farlo. Non c'è bisogno di chiederglielo. Ha parlato molto chiaramente, ma chi capisce Dio eccetto Dio?

Dovete, quindi, diventare Dio per poterLo capire. Vi invito a tornare ad essere come Dio, ad essere voi stessi e nessun altro. Meditare su Dio non significa adorarLo, ma diventare Dio. Capite che voi e Dio siete una cosa sola. *Io e il Padre mio siamo una cosa sola*, non ha, forse, detto così

Gesù? Se ha detto che Lui e il Padre Suo sono un tutt'uno, lo possiamo essere anche noi e il Padre Suo, perché anche noi siamo figli di Dio. Gesù ha, poi, aggiunto che tutto ciò che Lui fa, noi possiamo farlo anche meglio. Quindi, possiamo essere addirittura migliori di Dio, chissà?

Perché adorare Dio quando non sappiamo niente di Lui? A cosa serve una fede cieca? Dobbiamo prima conoscere ciò che adoriamo, così come dobbiamo conoscere la ragazza che sposeremo, prima di sposarla. Oggigiorno vige l'abitudine di sposarsi solo dopo essersi frequentati. Perché, dunque, dovremmo adorare Dio ciecamente? Abbiamo il diritto di domandare che Dio ci appaia e si faccia conoscere. Abbiamo il diritto di scegliere il Dio da seguire.

Quindi, ora vedete che la Bibbia dice molto chiaramente che dovremmo essere vegani. Dovremmo esserlo per motivi di salute, per motivi scientifici, per motivi economici e per motivi di pietà. Inoltre, dovremmo diventare vegani per salvare il mondo.

Alcune ricerche dimostrano che, se le persone che vivono in Occidente, in America, seguissero una dieta vegana una sola volta alla settimana, potremmo salvare sedici milioni di persone che muoiono di fame ogni anno. Siate, dunque, degli eroi, siate vegani. Per tutte queste ragioni, anche se non mi seguite o non praticate il mio stesso metodo, vi invito a diventare vegani per il bene vostro e del mondo intero.

D: Se tutti mangiassero vegetali ne deriverebbe una carenza di cibo?

M: No. Un pezzo di terra coltivato produce una quantità di cibo quattordici volte superiore a quella ottenuto impiegando lo stesso pezzo di terra per coltivare il foraggio per gli animali. Le piante prodotte da ogni acro di terra forniscono 800.000 calorie di energia, ma se le stesse piante vengono usate per allevare animali da macello, la carne di questi ultimi animali può fornire soltanto 200.000 calorie di energia. Ciò significa che 600.000 calorie vanno perse durante la lavorazione. In

conclusione, la dieta vegetariana è chiaramente più efficace ed economica di quella a base di carne.

D: Un vegetariano può mangiare pesce?

M: Se vuole mangiare pesce, può farlo. Ma se vuole essere vegetariano non può, perché il pesce non è un vegetale.

D: Alcune persone dicono che è importante essere uomini di buon cuore, ma non occorre essere vegani. Ha senso questa affermazione?

M: Se una persona avesse davvero un buon cuore, perché mangerebbe la carne di un altro essere? Vedendolo soffrire, non riuscirebbe a mangiarlo! Mangiare carne è crudele e, dunque, come può farlo un uomo di buon cuore?

Il Maestro Lien Ch'ih una volta ha detto: ***Uccidere il suo corpo e mangiare la sua carne. In questo mondo non esiste nessuno più crudele, malevolo, atroce e cattivo di quest'uomo.*** Come può dire di avere un buon cuore?

Anche Mencius ha dichiarato: ***Se lo vedi vivo, non puoi sopportare di vederlo morire e, se lo senti gemere, non puoi sopportare di mangiare la sua carne; il vero gentiluomo si tiene, quindi, lontano dalla cucina.***

L'intelligenza umana è superiore a quella degli animali, così possiamo usare armi che li rendono incapaci di resisterci, facendoli morire con odio. Il tipo di uomo che fa questo, opprimendo creature piccole e deboli, non ha diritto di essere chiamato gentiluomo. Quando gli animali vengono uccisi, sono terribilmente angosciati, spaventati e risentiti. Queste sensazioni determinano la produzione di tossine che, essendo presenti nella carne di questi animali, nuociono a chi la mangia. Poiché la frequenza della vibrazione degli animali è più bassa di quella dell'uomo, essi influenzeranno la nostra vibrazione, pregiudicando lo sviluppo della nostra saggezza.

D: Va bene essere un cosiddetto "vegetariano di comodo (Questo tipo di vegetariano non rinuncia alla carne completamente. Se una pietanza contiene sia carne che verdure, mangia soltanto queste ultime)?"

M: No. Se, ad esempio, mettiamo il cibo in un liquido velenoso e poi lo togliamo, pensate che sia comunque avvelenato o no? Nel Sutra Mahaparinirvana Sutra, Mahakasyapa ha chiesto al Buddha: ***Quando chiediamo del cibo e ci vengono date verdure mescolate con carne, possiamo mangiarlo? Come possiamo pulire questo cibo? Il Buddha ha risposto: Lo si dovrebbe pulire con acqua, separando i vegetali dalla carne, prima di mangiarlo.***

Da questo dialogo possiamo capire che non si possono mangiare verdure mescolate con la carne, a meno che non vengano prima pulite con dell'acqua: figuriamoci, quindi, se possiamo mangiare carne da sola! È evidente, pertanto, che il Buddha e i suoi discepoli hanno seguito tutti un'alimentazione vegetariana. Tuttavia, alcune persone hanno calunniato il Buddha dicendo che era un "vegetariano di comodo" e che se qualcuno Gli offriva della carne, Lui la mangiava. È una vera assurdità. Chi afferma questo ha letto troppo poche scritture o non capisce quelle che legge.

In India, oltre il 90% della popolazione è vegetariano. Tutte le persone sanno che, quando vedono dei mendicanti con abiti gialli, devono offrire loro del cibo vegetariano, anche se la maggior parte di esse non avrebbe comunque carne da offrire!

D: Molto tempo fa ho sentito un altro Maestro dire: *"Il Buddha ha mangiato una zampa di maiale che Lo ha fatto morire per la dissenteria".* È vero?

M: Assolutamente no. Il Buddha è morto perché ha mangiato un tipo di fungo. Se traduciamo direttamente dalla lingua dei bramini, questo tipo di

fungo si chiama "zampa di maiale", ma non lo è realmente. Analogamente, c'è un frutto che noi chiamiamo "longyan" (in cinese significa letteralmente "occhio del drago"). Vi sono molte cose che non hanno nomi di vegetali, ma in realtà sono cibi vegetariani, proprio come "l'occhio del drago". Nella lingua bramanica questo fungo è chiamato "zampa di maiale" o "gioia del maiale". Entrambi hanno a che vedere con i maiali. Questo tipo di fungo non era facilmente reperibile nell'antica India ed era una vera prelibatezza, quindi le persone lo offrivano al Buddha in segno della loro adorazione. È un fungo che non si trova sul terreno, ma cresce sottoterra. Per trovarlo bisogna cercarlo con l'aiuto di un vecchio maiale a cui questo tipo di fungo piace moltissimo. I maiali lo individuano grazie al loro fiuto e, quando ne scoprono uno, scavano con le zampe nel fango per trovarlo e mangiarlo. Ecco perché questo tipo di fungo viene chiamato "gioia del maiale" o "zampa di maiale". In realtà, questi due nomi si riferiscono allo stesso fungo. A causa di una traduzione poco precisa e del fatto che le persone non hanno capito esattamente la derivazione di queste espressioni, le generazioni successive hanno pensato che il Buddha fosse un "divoratore di carne". È veramente increscioso.

D: Alcuni amanti della carne dicono che la comprano dal macellaio, quindi non sono loro che uccidono gli animali. Per cui va bene mangiarla. Pensa che sia giusto?

M: È un errore disastroso. Dovete sapere che i macellai uccidono degli esseri viventi perché la gente vuole mangiarli. Nel Sutra Lankavatara, il Buddha ha ditto: *Se nessuno mangiasse carne, non vi sarebbe alcuna uccisione. Quindi, mangiare carne e uccidere esseri viventi sono lo stesso peccato.* I disastri naturali e le calamità provocate dall'uomo dipendono dall'uccisione di troppi esseri viventi. Anche le guerre sono causate da troppe uccisioni.

D: Alcune persone sostengono che, mentre le piante non possono produrre sostanze velenose, come l'urea o l'urochinasi, i coltivatori di frutta e verdura usano molti pesticidi sulle piante, dannosi per la nostra salute. È così?

M: L'uso di pesticidi ed altre sostanze chimiche altamente tossiche, come il DDT, sul raccolto da parte degli agricoltori può provocare il cancro, la sterilità e malattie al fegato. Tossine come il DDT possono diffondersi nell'organismo e sono solitamente immagazzinate nel grasso animale. Mangiando la carne, assumete anche tutti questi pesticidi altamente concentrati ed altri veleni immagazzinati nel grasso degli animali, accumulatisi durante la loro crescita. Questi accumuli possono essere tredici volte superiori rispetto alla frutta, alle verdure o ai cereali. Possiamo eliminare i pesticidi presenti sulla superficie dei frutti, ma non possiamo fare altrettanto con quelli depositatisi nel grasso animale. Il processo di accumulo avviene perché i pesticidi sono cumulativi. Questo è il motivo per cui i consumatori in cima alla catena alimentare sono i più danneggiati.

Esperimenti condotti presso l'Università dell'Iowa hanno dimostrato che quasi tutti i pesticidi presenti nei corpi umani provengono dalla carne. Hanno riscontrato che il livello di pesticidi in persone vegetariane è meno della metà di quello delle persone che mangiamo carne. In realtà, oltre ai pesticidi, vi sono altre tossine nella carne. Durante la crescita degli animali, la maggior parte del loro cibo è costituito da prodotti chimici che servono a farli crescere più velocemente o a cambiare il colore, il gusto o la consistenza della loro carne o per conservarla, ecc.

I conservanti ricavati dai nitrati sono, ad esempio, altamente tossici. Il 18 luglio, 1971, il New York Times riportava: "I grandi pericoli nascosti per la salute delle persone che mangiano la carne sono rappresentati dalle invisibili sostanze inquinanti in essa presenti, come ad esempio i batteri nel salmone, i residui di pesticidi, i conservanti, gli

ormoni, gli antibiotici e altri additivi chimici". Oltre a ciò, agli animali vengono iniettati i vaccini che possono rimanere nella loro carne. Da questo punto di vista, le proteine della frutta, delle noci, dei fagioli, del grano e del latte sono tutte più pure di quelle della carne, che possiede un 56% di impurità insolubili in acqua. Ricerche dimostrano che questi additivi artificiali possono causare il cancro, altre malattie o malformazioni fetali. Pertanto, anche per le donne incinte è opportuno seguire una dieta vegana in modo da garantire la salute fisica e spirituale al feto. Dai fagioli ottenete le proteine e dalla frutta e verdura vitamine e minerali.~

Veganismo: La migliore Soluzione alla Crisi Globale dell'Acqua

L'acqua è essenziale per la sopravvivenza d'ogni essere vivente su questa Terra. Nonostante ciò, com'è stato rivelato dall'Istituto internazionale dell'acqua di Stoccolma (SIWI), un impiego eccessivo delle risorse idriche del nostro pianeta mette in pericolo questa preziosa risorsa per le future generazioni.

Ecco alcuni fatti sorprendenti, comunicati dall'Istituto SIWI durante l'annuale conferenza della Settimana mondiale dell'acqua del 16-20 agosto nel 2004:

- * Per diversi decenni, l'aumento della produzione di cibo ha superato la crescita della popolazione. Attualmente la maggior parte del mondo sta esaurendo le risorse d'acqua a causa dell'eccessiva produzione.
- * La carne prodotta con cereali richiede circa 10 000-15 000 kg d'acqua per ogni chilo di carne prodotto (ciò significa una percentuale d'efficienza inferiore allo 0.01%; qualsiasi processo industriale ordinario con un simile tasso d'efficienza sarebbe stato sostituito!).
- * I cereali richiedono 400-3000 kg d'acqua per ogni kg di carne prodotto (in pratica, il 5% rispetto alla carne).
- * Fino al 90% di acqua è usata per coltivare cibo.
- * Alcune nazioni come l'Australia, dove l'acqua è già scarsa, esportano l'acqua sotto forma di carne.
- * Nei paesi in via di sviluppo, i carnivori usano risorse equivalenti a 5000 litri d'acqua al giorno in confronto ai 1000-2000 litri consumati dai vegetariani (articolo apparso in "The Guardian" 8/23/2004).

Secondo altre fonti, non legate ai rapporti dell'Istituto SIWI, nella foresta Amazzonica sono in aumento le aree destinate alla produzione della soia. I semi nutrono in seguito le bestie d'allevamento. Sarebbe molto più efficiente impiegare questo cibo per sfamare direttamente le persone!

Molti iniziati ricordano che la Maestra ha parlato degli effetti ambientali della produzione della carne nella sua conferenza "Il vantaggio dell'alimentazione vegana": "Allevare animali per la carne, ha le sue conseguenze. Porta alla distruzione della foresta, aumenta la temperatura globale, l'inquinamento dell'acqua, la scarsità d'acqua, la desertificazione, l'abuso di risorse energetiche e la fame nel mondo. L'impiego della terra, dell'acqua, dell'energia e degli sforzi umani per produrre carne non è una maniera efficiente di usare le risorse della Terra".

Per ridurre significativamente la quantità d'acqua consumata globalmente, l'umanità ha bisogno di un nuovo approccio per sfamare il mondo e l'alimentazione vegana soddisfa questa necessità.

Per informazioni in merito, consultate per favore:

<http://www.worldwatercouncil.org/>

<http://news.bbc.co.uk/2/hi/science/nature/3559542.stm>

<http://news.bbc.co.uk/1/hi/sci/tech/2943946.stm>



Nota:

1 porzione di MANZO oltre 1.200 galloni di acqua usati

1 porzione di POLLO 330 galloni d'acqua

1 pasto VEGANO completo con TOFU, RISO e VERDURE 98 galloni d'acqua usati

Fonte: http://www.suprememastertv.com/tw/water-shortage-&-pollution/?wr_id=574#v

Buone Notizie per Vegani

Le Proteine Vegetali Essenziali

L'alimentazione vegana non produce solamente un grande beneficio per la nostra pratica spirituale, ma migliora sensibilmente anche la nostra salute. Dobbiamo tuttavia fare molta attenzione a mantenere un buon equilibrio nutrizionale e assicurarci che non vengano mai a mancare le proteine vegetali di cui abbiamo molto bisogno.

Esistono due tipi di proteine: quelle animali e quelle vegetali. La soia, i ceci e i piselli rappresentano alcune delle fonti di proteine vegetali. Seguire una dieta vegana non significa semplicemente mangiare verdure stufate. Per completare il fabbisogno nutrizionale di ogni persona bisogna includere anche le proteine.

Il dott. Miller e la sua famiglia erano vegetariani. Egli ha svolto l'attività di medico e ha curato i poveri nella Repubblica Cinese per quarant'anni. Era del parere che i cereali, i fagioli e la verdura in generale fossero sufficienti a fornirci tutto il nutrimento necessario alla salvaguardia della nostra salute. Secondo il dott. Miller: "Il caglio che si ricava dai fagioli è 'carne' senza ossa".

"Dato che la soia è molto nutriente, supponendo che le persone potessero mangiare un solo tipo di cibo e che tale cibo fosse la soia, riuscirebbero a sopravvivere più a lungo".

Preparare un pasto vegano è come cucinare un pasto a base di carne. L'unica differenza è che al posto della carne vengono usati ingredienti che

contengono proteine vegetali, come pezzi di pollo vegetale, prosciutto vegetale o fettine di carne vegetale. Ad esempio, anziché cucinare "dei bocconcini di carne saltati con sedano" o "zuppa di alghe marine con uova", ora possiamo prepararlo come "bocconcini di carne vegetale saltati con sedano" o "zuppa di alghe marine con fettine di caglio di fagioli".

Se vivete in nazioni in cui questi ingredienti contenenti proteine vegetali non sono facilmente reperibili, potete rivolgervi al vostro Centro locale dell'Associazione Internazionale della Somma Maestra Ching Hai e vi forniremo informazioni su alcuni dei principali fornitori e ristoranti vegani.

Per quanto riguarda la preparazione del cibo vegetariano, potete consultare il libro "La Somma Cucina" pubblicato dall'Associazione Internazionale della Somma Maestra Ching Hai o qualsiasi altro libro di ricette vegetariane.

Per ottenere un elenco di ristoranti vegetariani in tutto il mondo, visitate:

<http://www.godsdirectcontact.org.tw/eng1/food/restaurant/>

<http://www.lovinghut.com/index.php>

Per vostra informazione, ecco una lista con alcuni ristoranti vegani e aziende di cibi vegani:

Ristoranti Vegani in Tutto il Mondo

(Gestiti da Iniziati)

AMERICA DEL NORD

CANADA – Vancouver

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
Vancouver, BC, V5Z 1E9
Tel: 1-604-569-3196
vancouver@lovinghut.ca
<http://vancouver.lovinghut.ca/>

Toronto

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
953 Enlinton Ave West
Toronto, Ontario M6C 2C4
Tel: 416-782-4449/916-0880
toronto@lovinghut.ca
lovinghuttoronto@gmail.com

STATI UNITI D'AMERICA

Arizona

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant (W. Union Hill Store)
3515-A W. Union Hills Drive,
Glendale AZ 85308.
Tel: 1-602-9780393
phoenix@lovinghut.us
546 West Broadway

California – Alhambra

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant (W. Main St Store)
621 W. Main Street. Alhambra,
CA90801
Tel: 1-626-2892684

Fax: 1-775-6288037

California – Los Angeles

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant (Orange County - Huntington Beach)
19891 Brookhurst Street
Huntington Beach, CA 92646
Tel: 1-714-962-6449
- ❖ (Orange County - Ladera)
27522 Antonio Pkwy., Ste P2
Ladera Ranch, CA 92694
Tel: 1-949-365-1077
- ❖ (Orange County - Orange)
237 S. Tustin St., Orange, CA 92888
Tel: 1-714-464-0544
- ❖ (Orange County - Upland)
903-b Foothill Blvd, Upland, CA
91786

California – San Diego

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant (San Diego)
1905 El Cajon Blvd., San Diego, CA
92104
Tel: 1-619-683-9490

California – Palo Alto

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
165 University Ave, Palo Alto, CA
94301
Tel: 1-650-3215588

California – San Francisco

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant (Stockton St Store)

1365 Stockton St., San Francisco, CA
94133.

Tel: 1-415-3622199

California – San Jose

- ❖ Supreme Master Ching Hai
International Association Vegetarian
House
520 East Santa Clara Street,
San Jose CA 95112
Tel: 1-408-292-3798
info@vegetarianhouse.us
http://Godsdirectcontact.com/vegetari
an/
- ❖ Loving Hut International Vegan
Restaurant (Milpitas Store)
516 Barber Lane, Milpitas, CA 95035.
USA
Tel: 1-408-9430250
email: info@lovinghut.us
www.lovinghut.us
- ❖ Loving Hut International Vegan
Restaurant (Oakridge Mall)
925 Blossom Hill Rd. San Jose CA
95123-1294
Tel: 1-408-229 2795

Massachusetts – Boston

- ❖ Loving Hut International Vegan
Restaurant
415 Chandler Street Worcester, MA
01602
Tel: (508) 459-0367 / Fax: (508)
459-0784
bostonbuddhahut@yahoo.com

New York

- ❖ Loving Hut International Vegan
Restaurant
348 7th Ave, New York NY 10001
Tel: 1-212-760-1900 (1902)
newyorkcity@lovinghut.us

Texas – Houston

- ❖ Loving Hut International Vegan
Restaurant (Houston Store)
2825 S. Kirkwood Drive Houston
Texas 77082
Tel: 1-281- 531-8882

Georgia

- ❖ Loving Hut International Vegan
Restaurant (Norcross Store)
6385 Spalding Drive, Suite E,
Norcross, GA. 30092
Tel: 1-678-421-9191
- ❖ Loving Hut International Vegan
Restaurant (Kennesaw)
2700 Town Center Drive,
Suite 136, Kennesaw, GA 30144
Tel: 1-770-429-0666

Washington

- ❖ Loving Hut International Vegan
Restaurant (Seattle)
1228 South Jackson St,
Seattle, WA 98144,
Tel: 1-206-726-8669
seattle@lovinghut.us

Illinois

- ❖ Loving Hut International Vegan
Restaurant (Chicago)
5812 N Broadway St. Chicago, IL
60660
Tel: 1-773-275-8797

Florida

- ❖ Loving Hut International Vegan
Restaurant (Orlando)
2101 E. Colonial Drive. Orlando, FL
32803.
Tel: 1-407- 894 5673
- ❖ Loving Hut International Vegan
Restaurant (Cape Coral)
1918 Del Prado Blvd S. #3 Cape
Coral, FL

Tel:1-(239) 424-8
capecoral@lovinghut.us

New - Jersey

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
538 State Route 10,
Ledgewood, NJ 07852,
Tel:1-862-251-4611

AMERICA DEL SUD

PANAMA

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
Entrada de Gorgona
Via Interamericana Distrito de Chame,
Provincia de Panama
Tel: 507-240-5621

EUROPA

AUSTRIA

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
Neubauguertel 38/5, A-1070 Vienna,
Austria
Tel.: 43 1 2939182
<http://www.lovinghut.at>
- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
Favoritenstr. 156, A-1100 Vienna,
Austria
Tel.: +43 699 12659473
<http://www.lovinghut.co.at>

GERMANIA – Munich

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
Calenberger Str. 11, 30169 Hannover,
Germany
Tel.: 49 176 24486837

<http://www.lovinghut.de/hannover>

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
Margreider Platz 4, 85521 Ottobrunn,
Germany
Tel.: 49 89 61180617
<http://www.lovinghut.de/muenchen>

FRANCIA – Parigi

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
92, boulevard Beaumarchais
75011 - PARIS - France
Tel : 33-1-48064384
<http://www.lovinghut.fr/>

SPAGNA – Malaga

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
Calle Conde Altea, 44, Bajo,
46005 Valencia, Spain
Tel: 34-96-3744-361
<http://lovinghut.es>

REGNO UNITO – Londra

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
3 Plender St. London, NW1 0JT
Tel: 44-020-7387-5710
<http://www.lovinghut.co.uk/>

REPUBBLICA CECA

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
Truhlarska 20
110 00 Praha 1
Tel:420-775 999376
www.lovinghut.cz
info@lovinghut.cz
- ❖ Loving Hut International Vegan

Restaurant
Londynska 35
Praha 2 - Vinohrady
info@vegfood.cz
www.vegfood.cz
Tel:420 222 515 006/ 721 255 253

IGA)
Tel: 61-8-9331-6677/Fax:
61-8-9331-6699
equiry@oneworldcuisine.com.au
http://www.oneworldcuisine.com.a
u

OCEANIA

AUSTRALIA

Brisbane

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
Shop 2, 1420 Logan Rd, Mount Gravatt
Tel:617-3219-4118
<http://mtgravatt.lovinghut.com.au/>
lovinghutbrisbane@gmail.com

Canberra

- ❖ Au Lac Vegetarian Restaurant
4/39 Woolley Street
Dickson, ACT 2602
Tel: 61-2-6262-8922
- ❖ Vegetarian House
Shop 7 Homeworld Shopping Centre,
Tuggeranong, ACT 2900
Tel: 61-2-6293 9788

Melbourne

- ❖ La Panella Bakerly
465 High Street, Preston Victoria
3072
Tel / Fax: 61-3-9478-4443

Sydney

- ❖ Happy Vegan Restaurant
11/68 John St, Cabramatta, NSW
2166
Tel: 61-2-9728-7052

Kardinya

- ❖ One World Cuisine
Shop 7, 23 South Street,
Kardinya WA6163, Australia (beside

ASIA

AU LAC/VIETNAM

<http://www.nhahangchay.com>
<http://www.comchayngon.com>

FORMOSA/TAIWAN R.O.C.

Taipei

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
Huaining Branch, Taipei
No.44, Huaining St., Jhongjheng District, Taipei City 100, Formosa (R.O.C.)
Tel:886-2-2311-9399 /
Fax:02-2311-3999
- ❖ Yuanman Branch, Taipei
No.3-1, Cingdao E. Rd.,
Jhongjheng District, Taipei City 100
TEL: 886-2-2391-3553/ 2391-3913
- ❖ Guangfu Branch, Taipei
No.30, Lane 280, Guangfu S. Rd.,
Da-an District, Taipei City 106,
TEL: 886-2-27772711/ 2777-2737
- ❖ NTU Branch, Taipei
No.169, Sec. 2, Sinhai Rd.,
Da-an District, Taipei City 106
Tel: 886-2-27369579/ 2736-9630
- ❖ Chung Hsiao ,Taipei
No.6, Alley 1, Lane 217, Sec. 3,
Jhongsiao E. Rd., Da-an Dist., Taipei City
Tel: 886-2-2771-1365/ 2771-1352
- ❖ Taipei Songde Store
No.247, Songde Rd., Sinyi Dist.,

Taipei City

Tel: 886-2-23460036

- ❖ **Taipei Neihsu Store**
No.15, Lane 411, Sec. 1, Neihsu Rd.,
Taipei
Tel: 886-2-26270706
- ❖ **Jing Ping**, Chung Ho
528, Jing Ping Road, Chung Ho City,
Taipei
Tel: 886-2-2242-1192
- ❖ **Taishan Branch, Taipei**
198, Sec.2, Mingjih Road.,
Taishan Township, Taipei County 243
Tel: 886-2-85315689
- ❖ **Yumin Branch, Banciao**
No.109, Yumin St., Banciao City,
Taipei
Tel: 886-2-22582257
- ❖ **Sung Feng Yin Branch, Hsi Chih**
No.26, Sec. 2, Sintai 5th Rd., Sijhih
City, Taipei County 22175,
Tel: 886-2-2641-5059

Yilan

- ❖ **Loving Hut International Vegan
Restaurant**
Xinyue Branch, Yilan
4F., No.6, Lane 38, Sec. 2,
Minquan Rd., Yilan City, Yilan
County 260
Tel: 886-3-9332992/ 935-6545
- ❖ **Xiyue Branch, Luodung**
No.156-1, Gongheng Rd.,
Luodong Township, Yilan County 265
Tel: 886-39-573533
- ❖ **Chao Yang Branch, Yilan**
115, Taishan Rd., Yilan City, Yilan
County 26052,
(03) 932-6724

Hualien

- ❖ **Loving Hut International Vegan**

Restaurant

No.30, Datong St.,

Hualien City, Hualien County 970

Tel: 886-38-352-559

Taoyuan

- ❖ **Loving Hut International Vegan
Restaurant**
Zhongyuan Branch, Taoyuan
No. 172, Chung Pei Rd.,
Chungli City, Taoyuan County
Tel: 886-3-456-0686 / 03-456-0695
Fax: 03-436-9004
- ❖ **Huanjhong Branch, Taoyuan**
No. 325, Huanjhong E. Rd.,
Jhongli, Taoyuan
Tel: 886-3-4623500 / Fax:
03-4623500

Taichung

- ❖ **Loving Hut International Vegan
Restaurant**
No.266, Sec. 4, Hankou Rd., North
District, Taichung City 404
Tel: 886-4-22358629

Changhua

- ❖ **Loving Hut International Vegan
Restaurant**
Yungfu Branch, Changhua
No. 39, Chen Lin Rd., Changhua City
Tel: 886-4-723-6450 / Fax:
04-723-6438
- ❖ **Datong Branch, Yuanlin**
No.250, Sec. 1, Datong Rd.,
Yuanlin Township, Changhua County
510
Tel: 886-4-8392661/ 839-2601

Nantou

- ❖ **Loving Hut International Vegan
Restaurant**
Caotun Branch, Nantou
No. 895, Hu Shan Road,

Cao Tun Township, Nantou County
Tel: 886-49-2300558 / Fax:
049-230-0559

Chiayi

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
Chueiyang Branch, Chiayi
No.396, Chueiyang Rd., West District, Chiayi City 600
Tel: 886-5-2289079/ 228-9077

Tainan

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
Jinhua Branch, Tainan
No. 142, Sec. 2, Jinhua Rd., South District, Tainan City
Tel: 886-6-2611593 / Fax:
06-2647590
- ❖ Madou Branch, Tainan
No.113, Singnan Rd., Madou Township, Tainan County 721
Tel: 886-6-5710129 / 571-2799

Kaohsiung

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
Zhanchien Branch, Kaohsiung
No. 283, Chung Shan 1st Rd., Sin Sing District, Kaohsiung City
Tel: 886-7-285-6895 / Fax:
07-285-7836

Pingtung

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
Ansin Branch, Pingtung
No.130, Ansin 4th Side Lane, Pingtung City, Pingtung County 900
Tel: 886-8-7225577 / 721-4700

Taitung

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant

XinSheng Branch, Taitung
No.259, XinSheng Rd., Taitung City
950
Tel: 886-89-350915 / 352-792

Hualien

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
No.30, Datong St., Hualien City, Hualien County 97049,
(038) 352-559

Hong Kong

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant (Kowloon Store)
Shop 242-5, G/F, Amoy Plaza 2,
77 Ngau Tau Kok Road, Hong Kong
Tel: (852) 2751 1321
<http://www.lovinghut.com/hk/index.htm>

Kowloon

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
245 Amoy Plaza Phase 2,
77 Ngau Tau Kok Road, Kowloon,
Hong Kong
Tel: 852-27511321

Wan Chai Store

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
Shops B&C, G/F, The Hennessy, 256
Hennessy Road, Wan Chai, H.K.
Tel: 852-2574 3248

GIAPPONE

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
2F,6-15, Yotsuya Sanchoume
Shinjyuku - ku, Tokyo 160-0004
Tel: 81 -03-6807-9625

COREA

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant (Yeongdong)
691-1, Gyesan-ri, Yeongdong-eup, Yeongdong-gun, Chungcheongbuk-do, Tel: 043-743-7597
- ❖ (Wonju)
1100-5, Dangye-dong, Wonju-si, Gangwon-do, Korea
Tel: 033-743-5393
- ❖ (Pusan University)
418-1, Jangjeon-dong, Geumjeong-gu, Busan, Korea
Tel: 051-518-0115
- ❖ (Seoul - Yangjae)
Twin Tower Building 101, 275-4, Yangjae-dong, Seocho-gu, Seoul, Korea
Tel: 070-8614-7953
- ❖ (Daegu - Sinmae)
587-4, Sinmae-dong, Suseong-gu, Daegu,
Tel: 053-793-4451
- ❖ Education University Store (Daegu)
1794-7, Daemyeong 2-dong, Daegu Nam-gu,
053-622-7230
- ❖ (Gaepo-dong, SM)
1229-10, Gaepo-dong, Gangnam-gu, Seoul
Tel: 02-576-9637, 8
- ❖ Yangjae Store
Twin Tower Building 101, 275-4, Yangjae-dong, Seocho-gu, Seoul,
070-8614-7953
- ❖ Sinchon Store
33-10, Changcheon-dong, Seodaemun-gu,
02-333-8088
- ❖ Ahasan Store
53-10, Guui-dong, Gwangjin-gu, Seoul,
02-453-2112
- ❖ (Jeonju)
295-24, Seosin-dong, Wansan-gu, Jeonju-city, Jeonbuk
Tel: 063-274-7025
- ❖ (Ansan)
688-3, GoJanDong DanWonGu AnSan-city, KyungGiDo
Tel: 010 9822 5184
- ❖ (Ok-dong Store)
788-1, Ok-dong, Andong-si, Gyeongsangbuk-do, Korea
054-841-5393
- ❖ Munheung Store (Gwangju)
1002-1, Munheung-dong, Buk-gu, Gwangju, Korea. Post code: 500-110
062-265-5727
- ❖ Convention Center Store (Daejeon)
Convention center, 4-19, Doryong-dong, Yuseong-gu, Daejeon.
042-533-9951
- ❖ City Hall Store (Jeju)
1767-27, Ido 2-dong, Jeju-si, Jeju-do
064-751-3335
- ❖ (Ulsan Store)
758-2, Dal-dong Nam-gu, Ulsan, Korea
052-267-7173
- ❖ Seomyeon Store (Busan)
197-1, Bujeon-dong, Busanjin-gu, Busan,
051-808 7718
- ❖ Gangnam-gu
229-10, Poi-dong, Gangnam-gu, Seoul
Tel: 82-2-576-9637 / Fax: 82-2-575-9562
<http://www.smvege.co.kr/>
- ❖ (Andong)

- 158-5 Dongmun-dong, Andong,
Korea
Tel: 82-54-841-9244
- ❖ Sintanjin
Seokbong-dong, Daedeok-gu,
Daejeon, Korea
Tel: 042-934-6647
 - ❖ Samcheon
691-4, Samcheondong 1-ga, Jeonju-si,
Wansan-gu, Jeollabuk-do
Tel: 063-229-6656
 - ❖ Hannam
2F, 657-92, Hannam-dong,
Yongsan-gu, Seoul
Tel: 02-3217-2153
 - ❖ Jinbuk
1151-13 Jinbuk-Dong, Deokjin-Gu,
Jeonju-City, JeonBuk-Do, Korea
Tel: 063 255-6636
 - ❖ Dongnae
350-1, Myeongnyun-dong,
Dongnae-gu, Busan, Korea
Tel: 051-557-5858
 - ❖ Jinju
440-2, Sinan-dong, Jinju-si,
Gyeongsangnam-do
Tel: 055-748-9476
 - ❖ Onyang
1406, Oncheon-dong, Asan-si,
Chungcheongnam-do
041-549-1638
 - ❖ PyeongHwa
893-1, 2-Ga, Pyeonghwa-Dong,
Wansan-Gu, Jeonju-City,
JeonBuk-Do, Korea
063-226-7388
 - ❖ CheongGye
103, 986-3, CheongGye-Dong,
Uiwang-City, KyungGi-Do, Korea
031-423-5203
 - ❖ JoEun
101, 801-11, Seosin-Dong,
Wansan-Gu, Jeonju-City,
JeonBuk-Do, Korea
063-255-5589
 - ❖ SuNae(Coffee Shop)
63-1, Sunae-Dong, Bundang-Gu,
Seongnam-City, KyungGi-Do, Korea
031-713-0211
 - ❖ JukJeon
1F, 1199-8, Bojeong-Dong,
Kiheng-Gu, Yongin-City,
KyungGi-Do, Korea
031-889-4860, 070-7583-0051
- INDONESIA**
- Bali**
- ❖ Loving Hut International Vegan
Restaurant
Pertokoan Sudirman Agung B 12-A Jl.
PB Sudirman
Tel: 62-361-241-035
Fax: 62-361-255368
E-mail: light99@telkom.net
- Jakarta**
- ❖ Loving Hut International Vegan
Restaurant
The Plaza Semanggi, Lt. 3A, No. 3A
Kawasan Bisnis Granadha
Jl. Jend Sudirman Kav. 50, Jakarta -
12930
Tel. +62 - 21 - 2553 9369
<http://lovinghut.co.id/peta.shtml>
 - ❖ Loving Hut International Vegan
Restaurant
(Kemang Store)
Jl. Kemang Raya No. 130E, Kemang
-
Jakarta Selatan
(819) 1218 6088

Medan

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant (Medan Store)
Putri Hijau St/ Guru Patimpus St
No.1 - OPG, Deli Plaza Shopping Centre. Medan,
Tel: 62 (61) 4563411

Yogyakarta

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
Tamansari Foodcourt, Ambarrukmo
Plaza Lt. 3 Jl. Laksda Adisucipto,
Yogyakarta
0274 4331254

MALESIA - Kuala Lumpur

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant (Puchong Store)
15, Jalan Puteri 2/7, Bandar Puteri,
47100 Puchong, Selangor, Malaysia
Tel: (603) 8076 1811/Fax: (603) 806
42138
<http://www.lovinghut.com/ml/index.htm>

TAILANDIA

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
257 Charoennakhon Road,
Ground Floor Shop 11 Samrae,
Thonburi, Bangkok 10600, Thailand
Tel: (+66)24769781 / (+66)24766220
info@LovingHutThailand.co.th
www.lovinghutthailand.com
- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
199/71 Soi 70/1 On-Nut,
Sinakarin Rd., Pawet 10240, Thailand
Tel: (+66)27210320 / (+66)83497709

SINGAPORE

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
Raffles Institution
1 Raffles Institution Lane, S 575954
Tel: 65- 63538830
- ❖ Marsiling School
12, Marsiling Road, Singapore
739110 Fax: 68946156
Tel: 65- 68941413
- ❖ Jalan Bukit Merah
Block 161, Unit 01-3725 Bukit
Merah Central. Singapore 150161
Tel: 65-63774354
- ❖ ParkLane Store
35 Selegie Road, #01-07 Parklane
Shopping Mall. Singapore 188307
Tel: 65- 63380962

MONGOLIA

- ❖ Loving Hut International Vegan Restaurant
Khan-Uul, Ulaanbaatar Branch
2nd Floor, Mongol Nekhmel Co Ltd,
2nd Khoroo, Khan-Uul District,
Ulaanbaatar,
Tel: +(976)11341896, (976)98080512
- ❖ Chingeiteil, Ulaanbaatar Branch
3th Floor, Mars Trademarket, 2nd
Khoroo, Chingeiteil District,
Ulaanbaatar, Mongolia
Tel: +(976)91912063, (976)95940781
- ❖ Food College, Ulaanbaatar Branch
Student Dormitory of Food College,
2nd Khoroo, Khan-Uul District,
Ulaanbaatar,
Tel: +(976)99114373, (976)99237898
- ❖ Bayangol, Ulaanbaatar Branch
Bichi Khoroolol, Bayangol District,
Ulaanbaatar, Mongolia
Tel: +(976)91912063, (976)95940781

*Quando l'Amore del Maestro ha invaso la mia anima
Sono rinata.
Non chiedermene la ragione:
La ragione non è una logica dell'AMORE!*

*Sono il portavoce
Dell'intero creato.
Esprimo apertamente
Le sue pene e sofferenze
Vita dopo vita, nell'eterno girare della ruota della morte.
Prega, Compassionevole Maestro
Fai presto! Falle finire.*

*La Tua Benedizione pervade ogni creatura.
I buoni e i cattivi,
I belli e i brutti,
I falsi e gli onesti,
Allo stesso modo!
Oh, Maestro, non potrò mai lodare appieno i Tuoi meriti.
Il Tuo Amore che ho nel cuore,
Con cui dormo ogni notte.*

*da "Lacrime Silenziose"
~ de La Somma Maestra Ching Hai ~*

Pubblicazioni

To elevate our spirits and provide inspiration for our daily lives, a rich collection of The Supreme Master Ching Hai's teachings are available in the form of books, videotapes, audiotapes, music cassettes, DVDs, MP3, and CDs.

In addition to the published books and tapes, a diverse array of Master's teachings can also be accessed quickly and free of charge from the Internet. For example, several web sites feature the most frequently published News magazine (see the "Quan Yin Web Sites" section below). Other featured online publications include Master's poetry and inspirational aphorisms, as well as lectures in the form of video and audio files.

Another widely distributed publication, now available from the Internet in more than 74 languages, is Master's introductory sample booklet. To obtain a copy of the sample booklet, please visit the following web sites:

<http://sb.godsdirectcontact.net/> (Formosa)

<http://www.Godsdirectcontact.org/sample/> (U.S.A.)

<http://www.direkter-kontakt-mit-gott.org/download/index.htm>(Austria)

<http://www.Godsdirectcontact.us/com/sb/>

Libri

La Chiave dell'Illuminazione Immediata

raccolte di discorsi della Maestra disponibile nelle seguenti lingue: cinese (Volumi 1-9); coreano (Volumi 1-11); finlandese (Volume 1); francese (Volume 1-2); giapponese (Volume 1-4); indonesiano (Volume 1-5); inglese (Volumi 1-5); mongolo (Volume 1 & 6); polacco (Volume 1-2); portoghese (Volume 1-2); spagnolo (Volumi 1-3); svedese (Volume 1); thailandese (Volumi 1-6); tedesco (Volumi 1-2); tibetano (Volume 1), ungherese (Volume 1) e lingua di Au Lac (Volumi 1-15)

La Chiave dell'Illuminazione Immediata: Domande e Risposte

raccolta di domande e risposte tratte da conferenze
 disponibile nelle seguenti lingue: bulgaro; ceco; cinese (Volumi 1-3); coreano (Volume 1-4); francese (Volume 1); giapponese; indonesiano (Volumi 1-3); inglese (Volume 1-2); italiano (Volume 1); polacco (Volume 1); portoghese; russo; tedesco (Volume 1), ungherese e lingua di Au Lac (Volumi 1-4)

La Chiave dell'Illuminazione Immediata:**Edizione Speciale / Ritiro di 7 giorni**

raccolta di discorsi tenuti dalla Maestra nel 1992, Ritiro di 7 Giorni a San Di Men, Formosa
 disponibile in inglese e lingua di Au Lac

La Chiave dell'Illuminazione Immediata:**Edizione Speciale (6 volumi)**

raccolta dei Discorsi della Somma Maestra Ching Hai tenuti durante il Tour Mondiale del 1993
 disponibile in inglese

Corrispondenza tra la Maestra ed i discepoli

raccolta di lettere
 disponibile nelle seguenti lingue: cinese (Volumi 1-3), spagnolo (Volume 1), inglese (Volume 1) e lingua di Au Lac (Volume 1-2)

I racconti della Maestra

disponibile nelle seguenti lingue: cinese, coreano, giapponese, inglese, spagnolo, thailandese e lingua di Au Lac

Di Dio e degli uomini - Visioni dei racconti della Bibbia

Questa speciale antologia include tredici racconti della Bibbia, narrati dalla Maestra in particolari occasioni disponibile in cinese e inglese

Dio si occupa di tutto

Racconti di saggezza illustrati della Somma Maestra Ching Hai disponibile nelle seguenti lingue: cinese, inglese, francese, giapponese, coreano e lingua di Au Lac

Racconti divertenti ed illuminanti della Somma Maestra Ching Hai - "Your Halo Is Too Tight!"

disponibile in cinese e inglese

Colorando le nostre vite

Raccolta di citazioni e insegnamenti spirituali della Somma Maestra Ching Hai. disponibile in cinese e inglese

I segreti di una pratica spirituale senza sforzi disponibile in cinese e inglese

Il contatto diretto con Dio: Il cammino per raggiungere la pace

Raccolta delle conferenze della Somma Maestra Ching Hai durante il Suo ciclo europeo di conferenze del 1999 disponibile in cinese e inglese

Sono giunta per condurvi a casa

Raccolta di brani e insegnamenti spirituali tratti dai discorsi della Maestra disponibile nelle seguenti lingue: arabo; bulgaro, ceco, cinese, coreano, francese, greco, indonesiano, inglese, italiano, polacco, romeno, russo, spagnolo, tedesco, turco, ungherese e lingua di Au Lac

Raggiungere la salute ritornando ad uno stile di vita naturale e corretto disponibile in cinese e inglese.

Aforismi

Raccolta di parole di saggezza eterna della Maestra disponibile in inglese e cinese in un'unica edizione; in spagnolo e portoghese in un'unica edizione; in francese e tedesco in un'unica edizione e in coreano

La Somma Cucina (1) - Cucina vegetariana internazionale

Raccolta di ricette gastronomiche proposte da praticanti di tutto il mondo disponibile in inglese e cinese in un'unica edizione, giapponese e lingua di Au Lac

La Somma Cucina (2) – Una selezione di ricette per la casa

disponibile in inglese e cinese in un'unica edizione

Un mondo... di pace attraverso la musica Una raccolta d'interviste e di composizioni musicali da un concerto di beneficenza a Los Angeles, in California disponibile in inglese/cinese/lingua di Au Lac in un'unica edizione

Poesie Wu Tzu

Libro di poesie scritte dalla Maestra disponibile in cinese, inglese e lingua di Au Lac

Lacrime silenziose

Volume di poesie scritte dalla Maestra disponibile in tedesco/francese in un'unica edizione; in inglese/cinese in un'unica edizione; lingua di Au Lac; filippino; portoghese e spagnolo

Il sogno di una farfalla

Un libro di poesie scritte dalla Somma Maestra Ching Hai disponibile in cinese, inglese e lingua di Au Lac

I vecchi tempi

Un libro di poesie scritte dalla Somma Maestra Ching Hai| disponibile in cinese, inglese e lingua di Au Lac

Sassolini e oro

Un libro di poesie scritte dalla Somma Maestra Ching Hai disponibile in cinese, inglese e lingua di Au Lac

Memorie perdute

Un libro di poesie scritte dalla Somma Maestra Ching Hai disponibile in cinese, inglese e lingua di Au Lac

Tracce di vite precedenti

Un libro di poesie scritte dalla Somma Maestra Ching Hai disponibile in cinese, inglese e lingua di Au Lac

I cani nella mia vita (1 e 2)

Una vera favola sulla vita dei cani che la Maestra ha pubblicato per i cani che l'accompagnano
disponibile in cinese e inglese

Gli uccelli nella mia vita

Una vera favola sulla vita degli uccelli che la Maestra ha pubblicato per gli uccelli che l'accompagnano
disponibile in cinese e inglese

Audio e Video Cassette

Le conferenze della Somma Maestra Ching Hai sono disponibili in cassette audio, DVD, CD, MP3 e cassette video in varie lingue: arabo, armeno, Au Lac, bulgaro, cambogiano, cinese, ceco, coreano, croato, danese, ebraico, finlandese, francese, giapponese, greco, indonesiano, inglese, italiano, malese, mongolo, nepalese, norvegese, olandese, persiano, polacco, portoghese, rumeno, russo, cingalese, sloveno, spagnolo, svedese, thailandese, tedesco, turco, ungherese e zulù.

Ottenere le Pubblicazioni

Visitate il sito internet della nostra libreria per scaricare il nostro catalogo e la lista delle ultime pubblicazioni della Maestra:
<http://www.godsdirectcontact.org.tw/multilang/>
<http://smchbooks.com/new-c/cover/cover.htm>
<http://magazine.godsdirectcontact.net/>

Per ordinare le pubblicazioni della Maestra, visitate il sito:

<http://www.theCelestialShop.com>

per comprare online, o contattate:

The Supreme Master Ching Hai International Association Publishing Co.,
 Ltd., Taipei, Formosa.

Tel. (886)2-87873935

Fax (886)2-87870873

E-mail: smchbooks@Godsdirectcontact.org

Siti Internet Quan Yin

Contatto diretto con Dio – il sito internet generale dell'Associazione Internazionale della Somma Maestra Ching Hai:
<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/links/links.htm>

Questo portale offre una lista di link dei siti Quan Yin disponibili in molte lingue, come pure l'accesso, 24 ore su 24, al programma televisivo "Un Viaggio Attraverso i Regni Estetici". Puoi scaricare edizioni multilingue dell'opuscolo "La Chiave dell'Illuminazione Immediata". Puoi inoltre scaricare o abbonarti al periodico "The Supreme Master Ching Hai News", disponibile in formato eBook o in formato stampabile, oppure sfogliare semplicemente online i contenuti del sito.

“*T*rovate il vostro Tesoro Immortale e potrete attingere dalla sua Inesauribile Fonte. Questa è la Benedizione Infinita! Non ho parole per descriverlo. Posso solo lodarlo, sperando che crediate alla mia lode e che la mia energia influenzerà in qualche modo il vostro cuore, innalzandovi a quella sensazione gioiosa: poi crederete. Dopo l’iniziazione, capirete perfettamente il significato delle mie parole. Non ho altro modo per trasmettervi questa Grande Benedizione che Dio mi ha concesso, dandomi il diritto di distribuirla gratuitamente e senza alcuna condizione”.

~ La Somma Maestra Ching Hai ~

“*P*rendiamo del karma dalle persone che ci circondano, guardandole, pensando a loro, quando condividiamo un libro, un pasto, ecc. Questo è il modo in cui benediciamo le persone e riduciamo il loro karma. Questo è il motivo per cui pratichiamo, diffondiamo la Luce e dissipiamo l’oscurità. Benedetti sono coloro che ci danno parte del loro karma. Siamo felici di aiutarli”.

~ La Somma Maestra Ching Hai ~

“*N*el linguaggio umano diciamo continuamente delle sciocchezze. Il nostro è un continuo blablà per ogni cosa. Dobbiamo paragonare, valutare, identificare, dare un nome a ogni cosa. Ma dell’Assoluto, se è il vero Assoluto, non si può nemmeno parlare. Non lo si può nemmeno pensare. Non lo si può immaginare. Non c’è nulla. Capite?”.

~ La Somma Maestra Ching Hai ~

Come Contattarci

The Supreme Master Ching Hai International Association
 P. O. Box 9, Hsihu Miaoli 36899, Formosa, ROC
 P.O.Box 730247, San Jose, CA 95173-0247, U.S.A.

* Nella seguente lista sono riportate le Nazioni nelle quali viene rispettata la libertà di professare la propria religione. Se nella vostra zona non vi è alcun referente della nostra Associazione, potete rivolgervi a quello della Nazione a voi più vicina o alle sedi centrali.

I contenuti della nostra lista mondiale delle persone di contatto può a volte cambiare.

Per informazioni aggiornate, vi preghiamo di visitare:

<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/cp/index.htm> (inglese)

Elenco dei Nostri Referenti in Tutto il Mondo

*** AFRICA ***

BENIN

Cotonou / Mr. Yedjenou Georges / 229-93076861 / smchwisdom@gmail.com

Cotonou / Mr. Yedjenou Sylvestre / 229-21380404 / yedsylves@gmail.com

Cotonou / Mrs. Hounwanou Sessito Lucie / 229 93427641, 229 95910948 / smchlove@gmail.com

Porto-Novo / Mr. Hounhoui Mahougbe Didier / 229- 90 93 29 99 / smportonovo@yahoo.fr

BURKINA FASO:

Ouagadougou / Mr. YAMEOGO Honore / 226-76 62 34 58 / honoreyam@yahoo.fr

CAMEROON:

Douala / Mr. Daniel Xie / 237-3-3437232 / smcameroon@gmail.com

Douala / Mr. Thomas KWABILA / 237-99-15-05-73 / thomaskwa@yahoo.fr

REP. DEM. DEL CONGO:

Kinshasa / Center / 243-810583010 / blessedcongo@yahoo.fr

Kinshasa / Mr. Mbau Ndombe Abraham / 243-811433473

GABON: Libreville / Mr. Mouity Ludovic Bernardin / 241-07162358 /

ludovicmouity@yahoo.fr

GHANA:

Accra / Mr. Amuzu Kwei Samuel / 233-277607-528 / smghanac@yahoo.com

Accra / Mr. Emmanuel Koomson / 233-244170-230

REPUBBLICA DI COSTAD'AVORIO / Abidjan / Mr. Yao Koua Kou / 255-01246302 /

etienneyao82@yahoo.fr

KENYA:

Nairobi / Center / 254-020-8010897

Nairobi / Mr. Harold Dudi / 254-202081068 / Atmoske@yahoo.com

MAURITIUS:

Port Louis / Mr. Janesh KISTOO / 230-2577520 / janesh7@orange.mu

NIGERIA: Yenagoa / Ms. Harry Juliana / 234 813 488 0142 /

brayila@yahoo.com

REP. DEL CONGO: Brazzaville Center / 242-5694029, 242-5791640 / goldenagecongo@yahoo.fr

REPUBBLICA SUDAFRICANA:

Cape Town / Center / 27-83-952-5744 / capetowncentre@yahoo.com

Johannesburg / Mr. Tyrone Incendiario / 27 83 468 7001 /

tyronein@jhb.stormnet.co.za

TANZANIA: Center / 255-7773-54776 / vegantgether@gmail.com

TOGO:

Kpalime / Mr. Dossouvi Koffi / 228-905 42 76, 228-955 31 24 / jdossouvifr@yahoo.fr

Kpalime / Mr. Late Komi Mensa / 228-441 09 48 / smkpalimetogo@gmail.com

Lome / Mr. GBENYON Kuakvi Kouakou / 228-902 72 07 / kgbenyon@yahoo.fr

Lome / Mr. GERALDO Misbaou / 228-022 78 44 / mmylg@yahoo.fr

UGANDA: Kampala / Ms. Kigoonya Rosalyn / 256-772-675436 / kigoonyarosalyn@yahoo.com

*** AMERICA ***

ARGENTINA: Buenos Aires / Mr. Pablo Baez / 54-11-4381-9666 /

hailovemaster@hotmail.com

BRASILE:

Belem / Ms. Cleci de Brito Neves / 55-9188019288 /

contato.belem@yahoo.com.br

Goiania / Mr. Eusmar Rodrigues Martins / 55-62-96016636 /

goianiacenter@gmail.com

Recife / Recife Center / recifecenter@gmail.com

Recife / Ms. Maria Vasconcelos de Oliveira / 55-81-3326-9048 /

vasconcelosdeoliveira.maria@gmail.com
 San Paulo / Center / 55-11-5904-3083, 55-11-5579-1180
 San Paulo / Liaison office / 55-11-5083-7227 /
 sp@contatodiretocomdeus.org
 San Paulo / Mrs. Marcia Mantovaninni / 55-11-3083-5459

CANADA:

Edmonton / Mr. Tuan Anh Phan / 1-780-235-7578 / minokimba999@yahoo.ca
 London / Center / Mr. Bill Barton / 1-519-4952215 / bbarto2162@rogers.com
 Montreal / Center / 1-514-764-4317
 Montreal / Mr. Terry Terrian / 1-514-764-3534 / tterrian@yahoo.com
 Ottawa / Center / ottawacentre@gmail.com
 Ottawa / Ms. Sonal Pathak / 1-819-770-5516 / sjpathak36@hotmail.com
 Toronto / Center / 1-416-503-0515
 Toronto / Mr. Calvin Nhat Nguyen / 1-647-802-3459 / atpeace.nhat@gmail.com
 Vancouver / Center / Vancouver.Center@gmail.com
 Vancouver / Mr. Gary Chen / 1-604-710-7896 / gcheaven@gmail.com
 Vancouver / Mrs. Lisa Hollingberry / 1-604-725-8687 / noblelife@ymail.com

CILE:

La Serena / Mr. Ruben Augusto Bonilla Araus / 56-92967880 /
 ruboar@hotmail.com
 Santiago / Center / 56-2-6385901 / chilecenter1@yahoo.com
 Santiago / Mrs. Jacqueline Barrientos / 56-2-3147786 /
 jackybarrientos@gmail.com

COLOMBIA: Bogota Center / Ms. Yudy Liceth Guzman perdomo / 57-3003932587, 57-1-2030051 /
 lucykuanyin@gmail.com

COSTA RICA:

San Jose / Center / 506 22681045
 San Jose / Ms. Silvina Angela Lopes Rossi / 506-8836-2848 /
 centro.med.costarica@gmail.com

ECUADOR:

Loja / Mr. Alan LEE / 653-9722 0387 / alantblee@gmail.com
 Loja / Mrs. Marilyn LEE / 653-9722 0387 / merrilyntylee@gmail.com
EL SALVADOR / San Salvador / Ms. Carolina del Carmen Rivera / 503- 7790-6258 /
 fenixcarolina@yahoo.com

HONDURAS: Tegucigalpa / Mrs. Ondina Corrales Flores / 504-222-7733 /
 ondicotgu@yahoo.com

MESSICO:

Mexicali / Ms. Sonia Valenzuela / 1-928-317-8535 / mexicali.center@hotmail.com
 Mexico State / Ms. Laura Lopez Aviles / 52 55 58521256, 52 55 13974330 /
 texcenter@gmail.com
 Monterrey / Mr. Humberto Martinez / 52-81-811-1691541 /
 martinezrdzh@gmail.com

NICARAGUA: Managua / Center / 505-248-3651 / pastora7iglesia@yahoo.com

PANAMA:

Panama / Center / 507-236-7495

Panama / Mr. Cesar Ravel Sanjur Barrera / 507-6747-7122 /

ravelsanjur@gmail.com

PARAGUAY: Ciudad del Este / Mr. & Mrs. Italo Acosta / 595-61-578571, 595-983614592 /

Italoacostaa@hotmail.com

PERU:

Cusco / Ms. Angelica Garcia Yanez / 51-19-96138612 / agyrom@hotmail.com

Lima / Ms. Maria Isabel, Tuesta Angulo / 51-1-995264571 /

maritue_pe@yahoo.com

Trujillo / Ms. Maria Andrea Paredes Lopez / 51-44224908 /

paloma_qyin@yahoo.com

SURINAM / Mrs. Nian Li. Chen / 597-8664577 / nianli.2006@yahoo.com.cn

URUGUAY: Montevideo / Mr. Esteban Ceron / 598-2-305 9288 /

estceron@yahoo.com

VENEZUELA: Maracaibo / Ms. Dianela Carola Diaz Ferreira / 58-4168605497 / dianela33@yahoo.es

USA:

ARIZONA: Center / 1-602-264-3480

Arizona / Mr. Elie Firzli / 1-602 692 5035 / pelikan@cox.net

Arkansas: Ms. Cynthia Hudson / 1-479-981-1858 / arkansascenterles@cox.net

CALIFORNIA:

Fresno / Ms. Frances Lozano / 1-559-765-7140 / estudios62301@yahoo.com

Los Angeles / Center / 1-714-924-5327 / smch.lacusa93@yahoo.com

Los Angeles / Ms. Chiem, Mai Le / 1-714-924-5327 / maitchiem@gmail.com

Sacramento / Mr. Thi Thai Le / 1-916-799-7768 / thaivegi@yahoo.com

Sacramento / Mr. Tuan Minh Le / 1-916-226-9197 / tuanins@yahoo.com

San Diego / Mr. Dau Van Ngo / 1-858-573-2345 / daungo@yahoo.com

San Francisco / Mr. Blaise Scavullo / 1-510-965-3647 /

blaise.scavullo@gmail.com

San Jose / Ms. Crystal Silmi / 1-510-421-2095 / crystalsilmi@gmail.com

San Jose / Mr. Jingwu Zhang / 1-408-505-5824 / jingwuzhang@hotmail.com

San Jose / Ms. Mai Thanh Phan / 1-408-603-5037 / smthanhmai@gmail.com

COLORADO: Mrs. Rachel Marzano / 1-720-229-0446 /

coloradocenterusa@gmail.com

Florida:

Jacksonville / Mr. David Tran / 1-904-285-0265 / jaxcenter@gmail.com

Cape Coral / Mr. Long Huynh / 1-239-593-1541 / cccflsaints@gmail.com

Fort Lauderdale / Mr. Henry Lu (中文: 吕宜祐先生) / 1-772-318-9100 /

yihyohlu@gmail.com

Orlando / Mr. Johnny Scott-Meza / 1-407-529-7829 /
scottmezajohnny@yahoo.com

GEORGIA: Mrs. Mireille Whritenour / 1-770-856-5421 /
georgiacenter@hotmail.com

HAWAII: Mr. Neil Trong Phan / 1-808-398-4693 / neilphan@gmail.com

ILLINOIS: Ms. HaRim Lee / 1-773-351-5957 / sm.illinois@gmail.com

INDIANA: Ms. Josephine Poelinitz / 1-317-842-8119 / josiepoe@sbcglobal.net

KENTUCKY:

Frankfort / Center / kycenter2000@yahoo.com

Louisville / Mr. Lei Wang / 1-502-644-2804 / wanglei300@gmail.com

MARYLAND: Ms. Joy Su / 1-443-812-2681 / joyxiaominsu@gmail.com

Maryland: Mr. Pete Theodoropoulos / 1-410-667-4428 /
petetheo1111@hotmail.com

MASSACHUSETTS:

Boston / Center / 1-978-528-6113 / bostoncenter2008@yahoo.com

Boston / Ms. Allison C. Joyal / 1-401-769-5948 / joyalallison@yahoo.com

Boston / Mrs. MyDung Truong / 1-617-480-2450 / mdtruong51@yahoo.com

Boston / Ms. Li-Yu Chen / 1-781-228-1941 / Lywlotus@yahoo.com.tw

Michigan: Ms. Jeanne Minier / 1-517-543-2341 / michigancenterusa@gmail.com

Minnesota: Mr. & Mrs. Hoang Ta / 1-952-226-4203 8 / yolanta66@yahoo.com

Missouri: Ms. Mary Ella Steck / 1-573-230-3843 / maryellasmtv@gmail.com

New Mexico: Mrs. Nga Truong / 1-505-256-3104 / ntruongnm@yahoo.com

New Jersey: Center / 1-973-209-1651 / NJCenter@gmail.com

New Jersey: Mr. Hero Zhou / 1-973 - 960 6248 / yb_zhou@hotmail.com

New Jersey: Ms. Lynn McGee / 1-973-864-7633 / lynn.mcgee@yahoo.com

New Jersey: Ms. Yu Linda Zhang / 1-732-752-6829 / Linda2010@gmail.com

NEW YORK:

New York / Ms. Heidi Murdock / 1-631-905-6783 / heidimurdock@yahoo.com

New York / Ms. Woan-Hwa Renee Sytwu / 1-973-462-8867 /
rsytwu.nycenter@gmail.com

North Carolina: Mr. Fred Lawing / 1-704-614-4397 /
northcarolinacenter@hotmail.com

Ohio: Center / centerohio@gmail.com

Ohio: Mr. Aaron Suttchenko / 1-513-470-1787 / aaron@loveforce.net

Oklahoma: Mrs. Tran, Thao / 1-918-292-8884 / smtu2007@cox.net

Oregon: Mrs. Xuan Cheng / 1 - 541 - 9054073 / xuan.cheng2008@gmail.com

Pennsylvania:

Philadelphia / Mrs. Thao Le / 1-717 432 0720 / thaocppa@yahoo.com

Pittsburgh / Mr. Trung Kieu / 1-408 786 4856 / pittsburghhcp@gmail.com

South Carolina / Mr. Michael Stephen Blake / 1-407-474-3492 / smch_southcarolina@yahoo.com

Texas:

Austin / Center / 1-512-396-3471 / jidawu@yahoo.com
 Austin / Mr. Hien Nguyen / 1-512-249-9313 / hienng@yahoo.com
 Dallas / Center / 1-214-339-9004 / DallasCenter@yahoo.com
 Dallas / Mr. Tom Vennum / 1-360-223-0855 / tom_vennum@yahoo.com
 Dallas / Mr. Quang Nhat Vuong / 1-469-363-0896 / imquangvuong@yahoo.com
 Dallas / Ms. Xiaoyun Liao / 1-214-280-0621 / Sharon_xyliao@yahoo.com
 Houston / Center / 1-281-955-5782
 Houston / Mrs. Ariane Liao / 1-713-774-5234 / aikipiano@yahoo.com
 Houston / Ms. Judy Peng / 1-281-7944464 / fengjiaulin@gmail.com
 Houston / Mrs. Van Le Ngoc / 1-832-964-4980 / phivanlove@yahoo.com
 San Antonio / Mr. Adam Gomez / 1-210-313-5023 / adamgomez@hotmail.com

Virginia

Washington DC / Center / VaCenterUSA@gmail.com
 Virginia / Mrs. Elaine Yu / 1-703-533-1787, 1-571-2787457 /
 eyu1217@gmail.com

Washington:

Seattle / Mr. Hoang Nguyen / 1-206-393-2852 / smch.seattle@gmail.com

Wisconsin / Madison / Ms. Thu Lieu Thi Dang / 1-608-844-4480 / wi.bevegan@yahoo.com

Puerto Rico: Mr. Michael E. Jeffers / 1-787-231-0878 / prcenter@live.com

Puerto Rico: Mrs. Sonia Alfaro Jaco / 1-787-512-0286 / prcenter@live.com

***** ASIA *****

AZERBAIJAN / Baku / Mr. Ahmad Shahidov / 994-55 205 65 65 /
 ahmad_shahidov@hotmail.com

CAMBODIA / Center / 855-16829811 / starsoeng@yahoo.com

FORMOSA:

Taipei / Center / 886-2-2706-6168 / tpe.light@gmail.com

Taipei / Mr. Lee, Ming-Chien / 886-988134955 / newhalo@gmail.com

Miaoli / Mr. Chang, Jung Yao / 886-918917032 / smyaoyu@gmail.com

Kaohsiung / Mrs. Su Hsueh, Fang-Hsiu / 886-911-765211 /

show0911765@yahoo.com.tw

HONG KONG:

Hong Kong / Center / 852-27495534

Hong Kong / Liaison office / 852-26378257 / sm_hongkong@yahoo.com

INDONESIA:

Bali / Center / 62-361-231-040 / smch_bali@yahoo.com

Bali / Mr. I Nyoman Widyasa / 62-81558068909 / qomink2006@yahoo.com

Jakarta / Center / 62-21-6319066 / smch_jkt@gmail.com

Jakarta / Ms. Faye Yowargana / 62-815-9982537 / fayebright@gmail.com

Malang / Mr. Rudy Setiawan / 62-81-8330375 / rudy_zhang@yahoo.com
 Medan / Center / 62-61-4514656 / smch_medan@hotmail.com
 Medan / Ms. Erika Wijaya Ng / 62-85664065425 / universallove333@gmail.com
 Surabaya / Center / 62-31-3810166
 Surabaya / Ms. Sri Riki Rejeki / 62-818316181 / tabitha.hanna@gmail.com
 Yogyakarta / Mr. Udjang Harjanto / 62-274-897161 / udjang.harjanto@yahoo.com
ISRAELE: Tel Aviv / Mrs. Talya Tal / 972-50-8511720 / tal.talya@gmail.com

GIAPPONE:

Gunma / Ms. Ritsuko Takahashi / 81-90-1605-6863 / rita@rainbow.plala.or.jp
 Tokyo / Mrs. Hyakutake Toshiko / 81-90-4923-1199 / binta100@gmail.com
 Tokyo / Mrs. Yoshii Masae / 81-90-6542-6922 / smchflute@gmail.com
 Tokyo / Mrs. Sato Rie / 81-80-5654-1688 / riesato302@yahoo.co.jp
 Osaka / Center / smchtoosaka@gmail.com
 Osaka / Mr. Le Khac Duong / 81-90-6064-7469 / leduongjp@yahoo.com

GIORDANIA / Mr. Jafar Marwan Irshaidat / 962 7 95119993 /
 estaphuam@hotmail.com

INDIA / Mumbai / Bipin Thosani / 91-9833086680 / bipinthosani@gmail.com

Corea:

Andong / Mr. Jo Young Lae / 82-10-3366-5709 / andoekd@hanmail.net
 Andong / Mr. Kim Jin Hee / 82-10-4855-6855 / kjh5606kr@yahoo.co.kr
 Busan / Center / 82-51-334-9204 / chinghaibusan@gmail.com
 Busan / Mr. Byun Whan Yoong / 82-010-6657-9736 / byunwhan@gmail.com
 Daegu / Center / 82-53-743-4450 / chinghaidaegu@hanmail.net
 Daegu / Mr. Hong, Sung-tae / 82-11-530-5254 / hongst33@naver.com
 Daejeon / Center / 82-42-625-4801 / smdaejon@yahoo.co.kr
 Daejeon / Mrs. Kim, Sun Je / 82-17-425-2390 / ksj571222@naver.com
 Gwang-Ju / Center / 82-62-525-7607 / smgwangju@naver.com
 Gwang-Ju / Mr. Lee Min Gyu / 82-116092243 / mglee2243@naver.com
 Gwang-Ju / Mr. Hong Soon / 82-10-6662-8212 / hs5779@paran.com
 Incheon / Center / 82-32-579-5351 / lightundinchon@yahoo.co.kr
 Incheon / Ms. Kong, Mee-Hee / 82-16-475-5303 / kmeehee2000@yahoo.co.kr
 Jeonju / Center / 82-63-274-7553 / shc5824@hanmail.net
 Jeonju / Mr. Choi Beyong Sun / 82-11-9715-9394 / buda1996@hanmail.net
 Sang Ju / Mr. Kim Jung Ki / 82-10-4782-7040 / jksiri@hanmail.net
 Seoul / Center / 82-2-5772158 / goldenseoul@yahoo.co.kr
 Seoul / Mr. Kang Jin Tae / 82-11-263-3563 / samwoncokr@daum.net
 Ulsan / Mrs. Lee Mal Soon / 82-52-265-4766, 82-10-5142-4766 /
 soon605@hotmail.com
 Wonju / Mr. Cheong, Kwang Hoon / 82-19-369-2509 / chongkhun@naver.com
 Wonju / Mrs. Kim, Chin Suk / 82-10-4715-2509 / chinskim@hanmail.net

Youngdong / Center / 82-54-5325821 / hounri21@yahoo.co.kr

LAOS: Vientiane / Mr. Thongphet Sithammavong / 85620-5700785 /
tpsithammavong@hotmail.com

MACAO:

Macau / Center / 853-28532231 / mcdivlove@yahoo.com.hk

Macau / Liaison Office / 853-28532995

MALESIA:

Alor Setar / Ms. Chin Chai Yean / 60-19-4118298 / jellyyeen@yahoo.com

Johor Bahru / Mr. Wang Ah Sang / 60-16-7220779 / wangahsang@yahoo.com

Kuala Lumpur / Center / 60-3-2145 3904

Kuala Lumpur / Ms. Too Choon Lian / 60-17-342 2238 / dottoo22@gmail.com

Kuala Lumpur / Ms. Chung Lee Woon / 60-12-275 0196 /

lwoon.chung@yahoo.com

Penang / Center / 60-4-2285853 / pgsamch@gmail.com

Penang / Ms. Yeap Boey Khim / 60-16-4563129 / oceanlove08@gmail.com

Perak / Ms. Chong Sin Foong / 6012-5173312, 605-288-2342 /

sinvege85@yahoo.com

MONGOLIA:

Ulaanbaatar / Mr. Bayarbat Rentsendorj / 976-99774277 /

quanyin_mongolia@yahoo.com

Khotol / Mr. Chinsukh Uuter / 976-99110446 / khotolcenter@yahoo.com

Khotol / Ms. Tsenddorj Tserendorj / 976-99370917 / tsendee_hutul@yahoo.com

BIRMANIA: Ms. Thin Thin Lwin / 95-42-24373 / 95-9-8550401 /

thinthinlwin28@gmail.com

NEPAL: Kathmandu / Mr. Amit Karki / 977-9841023500 / amitmanav@yahoo.com

FILIPPINE:

Manila / Center / 63-2-391-2378 / phi.loveocean.mnl@gmail.com

Manila / Ms. Rosean Villones / 63-9266403063 / rosean_204@yahoo.com

SINGAPORE:

Singapore / Center / 65-6741-7001 / chinghai@singnet.com.sg

Singapore / Mr. Foo Tack Ming / 65-9137 1800 / ftmnwl64@singnet.com.sg

SRI LANKA:

Colombo / Mr. Sampath Ananda Senadeera / 94-33-2227671

Colombo / Center / 94-11-2412115, 94-772-984912 / smchnirvana@gmail.com

SIRIA / Mr. Hisham Abou Ayash / 963-11 6114435 / drhishamo@gmail.com

TAILANDIA:

Bangkok / Center / 66-2-674-2690 / bkck66@gmail.com

Bangkok / Mrs. Wanpen Kanchanaprapin / 66-81- 641-0312 /

wanpensm@gmail.com

Bangkok / Mr. Chusak Osonprasop / 66-081-4816500 / mummykat@hotmail.com

Bangkok / Mrs. Ratchanan Jintana / 66-081-7515227 / bkckpcr@gmail.com

Chiang Mai / Mr. Li Yaolong / 66-84616 2846 / yaolongli@gmail.com

Songkhla / Mrs. Roongtiwa Angkarplaong / 66-45-633-159, 66-84-891-3009

TURCHIA: Ankara / Mrs. Sule Nesrin Alper / 90-5325180146 /

snalp@hotmail.com

EMIRATI ARABI UNITI: Abu Dhabi / Mr. Dhiraj D. Radadiya / 971-50-3118499 /

dradadiya@yahoo.com

*** EUROPA ***

AUSTRIA:

Vienna / Center / 43-699 1000 5738 / wiencenter@gmail.com

Vienna / Liaison Office / 43-650-8420794 / ngocdany@yahoo.com

BELGIO: Brussels / Mrs. LUU, Kim Yen / 32-2-479-1546 / kimyen.luu@mail.be

BULGARIA:

Sofia / Ms. Dilyana Mileva / 359-886-549 599 / mileva74@gmail.com

Plovdiv / Ms. Radoslava Nikova / 359 889 514 604 / quanyinplovdiv@gmail.com

CROAZIA / Ms. Dorotea Žic / 385-98-378165 / tebudd@gmail.com

REPUBBLICA CECA:

Prague / Center / 420-261-263-031 / czech-center@spojenisbohem.cz

Prague / Mr. Nguyen Tuan Dung / 420-608124709 /

czech-center@spojenisbohem.cz

FINLANDIA:

Helsinki / Ms. Astrid Murumagi / 358-50-596-2315 / helsinkicenter@yahoo.com

Helsinki / Mr. Tri Dung Tran / 358-40-7542586 / dungparatissi888@hotmail.com

FRANCIA:

Alsace / center / Mr. HENRION Amaud / 33-3-89-77 0607 /

allmightylove@gmail.com

Montpellier / Mr. Sylvestrone Thomas / 33-4-67650093 /

ocean-amour@wanadoo.fr

Parigi / Center / 33-1-4300-6282

Parigi / Mr. DAUBICHON Philippe / 33-622 25 05 20 /

PhDaubichon@gmail.com

GERMANIA:

Berlin / Mrs. Anja Hable / 49-179-7976653 / berlin-center@gmx.de

Duisburg / Ms. Tran, Thi Hoang Mai / 49-2162-8907108 / mai_tran70@yahoo.de

Freiburg Breisgau / Ms. Elisabeth Mueller / 49-7634-2566 / elmueart@t-online.de

Hamburg / Ms. Dan Li / 49-40-81992117 / tidanli@gmx.de

Munchen / Mr. Nguyen, Thanh Ha / 49-89-353098 / ha_nguyensm@yahoo.de

GRECIA:

Atene / Mr. John Makris / 30-210 8660784 / johnmackris@yahoo.co.uk

UNGHERIA:

Budapest Center / 36-1-363-3896 / budapestcenter@gmail.com

Budapest / Mr. Gabor Soha / 36-20-221-5040 / gabor.soha@gmail.com

Budapest / Mrs. Aurelia Haprai / 36-20-2400259 / doraur@gmail.com

ISLANDA / Ms. Nguyen Thi Lien / 354 - 5811962 / reykvavik_center@yahoo.com

ITALIA:
Pescara / Mrs. Bettina ADANK / 39-333-617-8600 / bettina.adank@gmail.com

Pescara / Ms. Anna CALAMITA / +39-85-6922 454 / Anna.calamita@yahoo.it

Bologna / Mrs. Nancy Dong Giacomozzi / 39-320-341-0380 /

QuanYinBologna@gmail.com

IRLANDA:

Dublin / Mrs. Hsu, Hua-Chin / 353-1-4865852 / smch_dublin@yahoo.co.uk

Dublin / Ms. Kathleen Hogan / 353-87-2259619 / dublinquanyin@gmail.com

NORVEGIA: Oslo / Ms. Eva Tellefsen / 47 98832801 / evtell@frisurf.no

POLONIA:

Szczecin / Ms. Joanna Likierska / 48-608 662 682 / quanyin_asia@interia.pl

Warsaw / Ms. Malgorzata Mitura / 48-724 115 369 /

malgorzata.mitura@gmail.com

PORTOGALLO:

Lisbon / Mrs. Zenaide Alves Bonfim / 351 212216877 / z.bonfim@yahoo.com.br

ROMANIA: Bucharest / Center / 358-443338893 / bucharestq@yahoo.com

RUSSIA:

Mosca / Mr. Oleg Dmitriev / 79165763796 / moscowcenter@mail.ru

SERBIA: Belgrade / Ms. Maja Mijatović / 381642748820 /

majazemun@yahoo.com

SLOVACCHIA: Zilina / Mr. Roman Sulovec / 421-903100216 / roman.sulovec@spojeniesbohom.sk

SLOVENIA:

Celje / Mr. Damjan Kovačič / 386-40236433 / qy4ever@yahoo.com

Ljubljana / Center / 386-1-518 25 42 /

Ljubljana / Mr. Benjamin Boršek / 386-70834649 / forevershinlove@gmail.com

Maribor / Mr. Igor Gaber / 386-41592120 / igorgaber@mail386.com

SPAGNA:

Madrid / Mrs. Maria Jose Lobo Cardaba / 34 675389788 /

mjoselobo2004@yahoo.es

Malaga / Mr. Joaquin Jose Pretel Lopez / 34-646843489 / joprelo@hotmail.com

Valencia / Vegetarian House / 34-96-3744361

Valencia / Mrs. Wenqin Zhu / 34-963301778, 34-695953889 /

valenciachinghai@yahoo.es

Valencia / Mr. Jose Luis Orduna Huertas / 34-653941617 /

joselorduna@gmail.com

SVEZIA:

Malmö / Mrs. Helen Tielman / 46-70-5719057 / qysouthsweden@gmail.com

Stockholm / Ms. Elizabeth Dabrowska Hagman / 46-76-84 80 978 /
elizabeth.dhagman@telia.com

Uppsala / Ms. Youwei Wang / 46-73 789 6019 / youwei@bredband.net

SVIZZERA:

Geneva / Mrs. Eva Gyurova / 33 633 60 11 91 / gyurovi@yahoo.com

OLANDA:

Amsterdam / Mr. Kamlung Cheng / 31-647838638 / kamlung27@hotmail.com

Amsterdam / Mr. Roy Mannaart / 31-653388671 / r.mannaart@planet.nl

REGNO UNITO:

Inghilterra:

Ipswich / Mr. Zamir Elahi / 44-7843-352919 / zamir.light@gmail.com

Londra / Center / 44-2088-419866 / londonukcentre@googlemail.com

Londra / Mr. Andrzej Misiek / 44-77-6848 9583 / misior23@yahoo.com

Surrey / Ms. Leong Siew Yin / 44-7760275088 / surrey.centre@yahoo.co.uk

*** OCEANIA ***

AUSTRALIA:

Adelaide / Ms. Hoa Thi Nguyen / 61-433161065 / gohomesap@yahoo.com

Brisbane / Ms. Renata Halpin / 61-412 775 678 / renatahalpin@gmail.com

Canberra / Mrs. Tieng thi Minh Tam / 61-2-6100-6213 / tam.tieng@gmail.com

Melbourne / Center / melbsmch@aol.com

Melbourne / Ms. Jenny McCracken / 61- 431 587 830 / jam2arts@mac.com

Melbourne / Mr. Nguyen / 61-422 113 775 / danhnguyen2475@yahoo.com.au

Melbourne / Ms. Wei Feng / 61-414 839 533 / wfwisdom@gmail.com

Mid North Coast / Mr. Eino Laidsaar / 61-2 6550 4455 /

goldenagecenter@gmail.com

Northern Rivers/Byron Bay / Mr. and Mrs. Jonathan Swan / 61-2 6624 7209 / byronbaycentre@gmail.com

Perth / Ms. Yenni Nguyen / 61-8 9375 1484 / yenni_nguyen@yahoo.com

Sydney / Mr. Scott Divine / 61-422 590 174 / happyblessings@gmail.com

Sydney / Ms. Adelaide San / 61-417 202 585 / San.adelaide@gmail.com

Tasmania / Center / 61-3-622 33118 / ray_jule@bigpond.net.au

NUOVA ZELANDA:

Auckland / Mrs. Elisa, McLean / 64-9-482 3244 / elisamac8@gmail.com

Christchurch / Mrs. Juannan Wang / 64-21-1624018 / shalina18@hotmail.com

Hamilton / Mr. Dean Niki Powell / 64-7-8566496 / hamiltoncp@yahoo.co.nz

Nelson / Mr. Tim Guthrey / 64-3-5391313 / timguthrey@gmail.com

Wellington / Mrs. Aryan Tavakkoli / 64-4-5270063 / aryan@ihug.co.nz

Altri Contatti Utili

Supreme Master Television

E-mail:

Info@SupremeMasterTV.com

Tel: 1-626-444-4385 / Fax:

1-626-444-4386

<http://www.suprememastertv.com/>

Per dettagli e le informazioni

d'installazione sui satelliti:

<http://suprememastertv.com/satellite>

The Supreme Master Ching Hai

International Association

Publishing Co., Ltd.

Taipei, Formosa.

E-mail:

smchbooks@Godsdirectcontact.org

Tel: (886) 2-87873935 / Fax: (886)

2-87870873

<http://www.smchbooks.com>

Book Department

(DipartimentoLibri)

E-mail:

divine@Godsdirectcontact.org

Fax: 1-240-352-5613 or

886-949-883778

(You are welcome to join us in translating Master's books into other languages)

News Group

E-mail:

lovenews@Godsdirectcontact.org

Spiritual Information Desk

(Informazioni spirituali)

E-mail:

lovewish@Godsdirectcontact.org

Fax: 886-946-730699

Online Shops (Negozi online)

Celestial Shop:

<http://www.theCelestialShop.com>

(inglese)

Eden Rules:

<http://www.EdenRules.com> (cinese)

S.M. Celestial Co., Ltd.

E-mail: smcj@mail.sm-cj.com

Tel: 886-2-87910860 / Fax:

886-2-87911216

<http://www.sm-cj.com>

Loving Hut International Company, Ltd

Tel: (886) 2-2239-4556 / Fax: (886)

2-2239-5210

E-mail: info@lovinghut.com

<http://www.lovinghut.com/tw/>

Supreme Master Television

SUPREME MASTER TV è un canale satellitare chiaro che trasmette 24 ore su 24, ogni giorno della settimana, con una gamma di programmi coinvolgenti in inglese con più di 42 sottotitoli e 60 lingue. È un canale televisivo ideale che ti porta la nobiltà e la spiritualità.

Trasmette su 14 satelliti!
in tutto il mondo.

Europa: Eurobird 1 (28.5o E), Hotbird 6 (13o E), Astra 1 (19.2o E)

Regno Unito e Irlanda: Sky TV (Channel 835)

America del Nord: Galaxy 19 (97o W) (formerly called Galaxy 25)

America del Sud: Hispasat (30o W), Intelsat 907 (27.5o W)

Asia: ABS (75o E), AsiaSat 2 (100.5o E), AsiaSat 3S (105.5o E),
Intelsat 10 (68.5o E) C-Band

Africa: Intelsat 10 (68.5o E) KU-Band, Intelsat 10 (68.5o E) C-Band

Australia, Nuova Zelandia: Optus D2 (152o E)

Medio Oriente, Nord Africa: Eurobird 2 (25.5o E), Hotbird 6 (13o E)

Godetevi dei programmi costruttivi, ispiranti e divertenti,
in diretta anche sulla rete o tramite i vostri cellulari all'indirizzo:

www.SupremeMasterTV.com

E-mail : Info@SupremeMasterTV.com

Tel:1-626-444-4385 / Fax: 1-626-444-4386

PrimaEdizione: 1990 Set.
37^a Edizione: 2010 Feb.

Autore: La Somma Maestra Ching Hai
Editore: The Supreme Master Ching Hai
International Association Publishing Co., Ltd.
Indirizzo: No. 236 Sounghshan Road, Taipei, Formosa, R.O.C.
Tel: 886-2-87873935 / Fax: 886-2-87870873
E-mail: smchbooks@Godsdirectcontact.org

The Supreme Master Ching Hai ©1990~2010

Tutti i diritti riservati.

Potete riprodurre i contenuti di questa pubblicazione previa autorizzazione dell'editore.