

"Пронађи своје сопствено Непролазно Благо и бићеш у стању да црпеш из тог Неисцрпног Извора. То је бескрајни благослов! Ја немам речи да га објасним. Ја једино могу да га хвалим и да се надам се да ћете веровати мојим похвалама и да ће моја енергија некако доспети у ваше срце и подићи вас до те врсте радосног осјећања, и тада ћете веровати. После иницијације ћете стварно знати значење мојих речи. Немам начина да вам објасним тај Велики Благослов који ми је Бог поклатио и дао ми право да га даље преносим без икаквих услова и плате за то."

~ Узвишена Учитељица Чинг Хаи ~

"Ми узимамо нешто од карме људи око нас, гледајући у њих, размишљајући о њима, делећи с њима књигу или оброк, итд. То је начин на који ми благосиљамо људе и редуцирамо њихову карму. То је разлог због којег медитирамо - да ширимо светло и растерујемо таму. Благословљени су они који нам дају од своје карме. Ми смо радосни да им помажемо."

~ Узвишена Учитељица Чинг Хаи ~

"Ми говоримо бесмислице читаво време на језику човека. Увек морамо да о нечему брбљамо. Морамо да поредимо, вреднујемо, идентификујемо, свему морамо да дамо име. Но о правом Апсолуту, ако је прави Апсолут, не можемо чак ни да говоримо. Не, не можемо да говоримо. О Њему чак не можемо ни да мислимо. Нити да га замислимо. Тамо нема ничега. Разумете?"

~ Узвишена Учитељица Чинг Хаи ~

Добре вести за вегетаријанце

ВАЖНИ БИЉНИ ПРОТЕИНИ

Вегетаријанска прехрана није само од велике користи за нашу спиритуалну праксу, она је и јако здрава. Но, ипак морамо да обратимо пажњу на равнотежу хранљивих састојака, као и на то да увек има најпотребнијих биљних протеина.

Имамо две врсте протеина: животињског и биљног порекла. Соја, леблебија и боранија су један од извора биљних протеина. Вегетаријанска прехрана не значи да се једе само пржено поврће. Протеини треба да буду укључени да би допунили неопходну хранљивост.

Др. Миллер је био вегетаријанац целог живота. Бавио се медицином четрдесет година и лечио сиромашне у Кини. Он верује да је довољно да једемо само житарице, махунарске, воће и поврће и да тиме добивамо хранљиве материје неопходне за одржавање доброг здравља. По др. Миллеру "усирена соја" (тофу) је "месо без кости".

Када би дошло до тога да људи могу да једу само једну врсту хране, онда би то била соја, пошто је она врло хранљива, а тиме би и дуже живели.

Припремање вегетаријанског obroка исто ја као и кување с месом, с тиме да се уместо меса употребљавају биљни протеини, као што су: комади вегетаријанског пилета, вегетаријанске шунке и вегетаријанског меса. На пример, уместо

да кувамо "шницлу с целером" или "супу с алгама и јајима", сада можемо то да кувамо као "вегетаријанско месо с целером" или "супу с алгама и тофуом".

Ако живите у земљи где не могу да се набаве вегетаријански протеински састојци, контактирајте локални центар Медународног удружења Узвишене Учитељице Чинг Хаи. Тамо ћете добити информације о неким добављачима и вегетаријанским ресторанима.

Начин припремања вегетаријанске хране можете да пронађете и у књизи "Врхунска кухиња", коју је издало Интернационално удружење Узвишене Учитељице Чинг Хаи или у било ком другом вегетаријанском кувару.

Напомена: др. Миллер је био вегетаријанац целог живота. Он је био лекар-практичар и 40 година је лечио сиромашне у Републици Кини.

Да добијете листу вегетаријанских ресторана широм света посетите:

<http://www.GodsDirectContact.com/vegetarian/veg.html>

Неки изабрани вегетаријански ресторани:

AMERICA

MEXICO

Име: Grupo Manjares Vegetarianos Internacionales S.A De C.V.
Vegetarian Food Company - Admopn La Joya Col.

Адреса: La Joya Apartado 22-149 C.P. 14091 Tlalpan D.F., Mexico

Tel/Fax: 52-5-8492755

E-mail: mexicocity@supernet.com.mx

USA:

Arizona:

Име: The Supreme Master Ching Hai International Association

Vegetarian House

Адреса: 4812 N. 7th Avenue Phoenix, AZ 85013 USA

Tel.: 1-602-2643480

Fax: 1-602-7800855

E-mail: NMinhAZ@aol.com

California:

*Los Angeles

Име: All Vegetarian Inc.

Адреса: 9649 Remer St. South El Monte CA 91733 USA

Tel.: 1-626-4485919/1-626-4485809

*Oakland

Име: Bo De Vegetarian House

Адреса: 464 8th St Oakland CA 94607 USA

Tel.: 1-510-4442891

Fax: 1-510-8347478

Име: Golden Lotus

Адреса: 1301 Franklin St Oakland, CA 94612 USA

Tel.: 1-510-3930382

*San Jose

Име: The Supreme Master Ching Hai International Association
Vegetarian House

Адреса: 520 East Santa Clara Street, San Jose CA 95112 USA

Tel.: 1-408-2923798/1-408-2923832

E-mail: Veghouse@juno.com

Име: Vegetarian Food To Go

Адреса: 388 East Santa Clara St. San Jose, CA 95113 USA

Tel.: 1-408-2866335

Georgia

Име: Cafe Sunflower

Адреса: 2140 Roswell Rd. Atlanta, GA 30309 USA

Tel.: 1-404-3528859

Massachusetts

Име: Life and Light Vegetarian Restaurant

Адреса: 115 Ela St W Newton MA 02165 USA

Tel.: 1-617-6308101

Име: Quan Yin Vegetarian Restaurant
Адреса: 56 Hamilton St. Worcester MA 01604, USA
Тел.: 1-508-8311322
Факс: 1-508-8313502

Texas

★Dallas

Име: Suma Veggie Cafe
Адреса: 800 E. Arapho Rd, #120, Richardson TX 75081 USA
Тел.: 1-972-8898598

★Houston

Име: Quan Yin Vegetarian Restaurant
Адреса: 10804-E Bellaire Blvd, Houston TX 77072 USA
Тел.: 1-281-4987890
Факс: 1-281-4987972

ASIA

FORMOSA (TAIWAN)

★Chiayi

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

★Kaoshiung

Име: Loving Food Corp.
Vegetarian food wholesale & retail dealer
Адреса: No.28, Chien-Hsin Road, San Min Dist, Kaoshiung, Formosa,
R.O.C.
Тел.: 886-7-3961420
Факс: 886-7-3961637

★Tainan

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

★Taipei

Име: Loving Food Corp.
Vegetarian food wholesale & retail dealer
Тел.: 886-2-3815836

HONG KONG

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

INDONESIA

Име: The Supreme Master Ching Hai International Association Vegetarian House
Адреса: Jl Pasar Besar 3, Surabaya, Indonesia
Tel.: 62-31-5469933

JAPAN:

*Gunma
Име: Angel's Cookies (Tenshi no okashi)
Адреса: 937 Kanbara Tsumagoi-mura, Agatsuma-gun, Gunma, Japan
Tel/Fax: 81-279-971065

KOREA:

*Seoul
Име: S.M. Vegetarian Restaurant
Адреса: Seoul-City, Kang Nam-Ku, Poi-Dong, 22-10, Seoul, Korea
Tel.: 82-2-5769637

MALAYSIA

Име: Pusat Makanan Sayur-Sayuran Litevon Vegetarian Center
Адреса: 82 Lorong Hullon, 10050 Pulau Pinang, Malaysia
Tel.: 60-4-2289601
Fax: 60-4-2626909

EUROPE

GERMANY:

*Munich
Име: S.M. Vegetarisch

Адреса: Amalienstr. 45, D-80799 Munich, Germany
Tel.: 49-89-281882

SPAIN:

*Malaga
Име: Restaurante Vegetariano "El Legado Celestial"
Адреса: Calle Medellin, N3, Bajo 29002 Malaga, Spain
Tel.: 34-5-2351521

*Valencia

Име: Restaurante Casa Vegetariana "Salud"

Адреса: Calle Conde Altea, N44, Bajo 46005 Valencia, Spain

Tel/Fax: 34-6-3744361

UNITED KINGDOM

Име: Chai Chinese Vegetarian Restaurant

Адреса: 236 Station Road, Edgware, Middlesex HA8 7AU, UK

Tel.: 44-181-9053033

OCEANIA

AUSTRALIA:

*Sydney

Име: Tay Ho Vegetarian Restaurant

Адреса: Shop 11 Belvedere Arcade 66-68 John St.,

Calosamatta NSW 2166 Australia

Tel.: 61-2-97287052