

“Encuentre su propio Tesoro Eterno y usted será capaz de tener acceso a esta Fuente Inextinguible. ¡Esta es la bendición infinita! Yo no tengo palabras para anunciarla. Yo sólo puedo alabarla y esperar que ustedes me crean y que mi energía de alguna manera afecte su corazón y los eleve a este sentimiento de alegría y entonces ustedes podrán creer. Después de la iniciación, ustedes verdaderamente sabrán el significado de mis palabras. Yo no tengo la manera de comunicarles esta Gran Bendición que Dios ha derramado sobre mí y que me ha dado el derecho de distribuirla sin costo alguno.”

~ Maestra Suprema Ching Hai ~

“Nosotros tomamos algo del karma de la gente que está a nuestro alrededor, al mirarlos, al pensar en ellos, cuando compartimos un libro o una comida, etc. Esta es la forma en la que nosotros bendecimos a la gente y reducimos su karma. Para esto es que practicamos, para distribuir la Luz y dispersar las tinieblas. Benditos sean aquellos que nos dan algo de su karma. Estamos felices de ayudarlos”.

~ Maestra Suprema Ching Hai ~

“En el lenguaje humano hablamos tonterías todo el tiempo. Siempre tenemos que bla, bla, bla, acerca de todo. Tenemos que comparar, tenemos que valorizar, tenemos que identificar, tenemos que darle un nombre a todo. Pero el Absoluto, si es el verdadero Absoluto, usted no podrá ni siquiera hablar de eso. Usted no podrá hablar de eso. Usted ni siquiera podrá pensar al respecto. Usted no podrá imaginárselo. No hay nada. ¿Entiende?”

~ Maestra Suprema Ching Hai ~

Buenas noticias para los vegetarianos

Proteínas vegetales esenciales

La dieta vegetariana no sólo es de gran beneficio para nuestra práctica espiritual sino que también es muy saludable para nosotros. Pero debemos poner atención a una nutrición balanceada y asegurarnos que no nos falte la tan necesaria proteína vegetal.

Hay dos tipos de proteína: la proteína animal y la proteína vegetal. Los frijoles de soya, los diversos tipos de arvejas son algunas de las fuentes de proteína vegetal. El tener una dieta vegetariana no significa simplemente vegetales fritos. Debe de incluirse la proteína para completar la nutrición que una persona requiere.

El Dr. Miller fue vegetariano toda su vida. Él practicó la medicina y curó a los pobres en la República de China por cuarenta años. Él creía que nosotros necesitamos únicamente comer cereales, frijoles, frutas y vegetales, para obtener todos los nutrientes que necesitamos para mantener una buena salud.

De acuerdo con el Dr. Miller, “los frijoles son la carne sin hueso”. Debido a que los frijoles de soya son muy nutritivos, si alguien tuviera que comer sólo una clase de comida y comiera frijoles de soya sería capaz de sobrevivir por más tiempo.

Preparar una comida vegetariana es semejante que preparar

una comida con carne, excepto que los ingredientes que tienen proteína vegetal tales como, los muslos de pollo vegetarianos, el jamón vegetariano o la carne vegetariana, se usan en su lugar. Por ejemplo en lugar de cocinar “salsa de carne desmenuzada con apio” o “sopa de algas con huevo” ahora podemos cocinar, “salsa de carne vegetariana desmenuzada con apio” o “sopa de algas con cuajada de frijoles (tofu)”.

Si usted vive en un país donde estos productos vegetarianos no están disponibles, puede comunicarse con el centro local de la Asociación Internacional La Maestra Suprema Ching Hai y nosotros le daremos información sobre los suplementos más importantes y de los restaurantes vegetarianos para su referencia. (Por favor vea la tabla 1)

En lo referente a cómo preparar comida vegetariana, puede referirse a, La Cocina Suprema, publicada por la Asociación Internacional De La Maestra Suprema Ching Hai, o cualquier otro libro de comida vegetariana.

Hay disponibles panfletos con listas de Restaurantes Vegetarianos alrededor del Mundo y están disponibles al que lo solicite.

PRINCIPALES CASAS VEGETARIANAS

América del Norte

E.U.A.

Arizona Name: **The Supreme Master Ching Hai International Association Vegetarian House**

Address: 4812 N. 7th Avenue Phoenix, AZ 85013 E.U.A.

TEL: 1-602-264-3480/Fax: 1-602-780-0855

E-Mail: NMinhAZ@aol.com

California

Oakland Name: **Bo De Vegetarian House**

Address: 464 8th St Oakland CA 94607 E.U.A.

TEL: 1-510-444-2891/Fax: 510-8347478

Name: **Golden Lotus**

Address: 1301 Franklin St Oakland, CA 94612 E.U.A.

TEL: 1-510-393-0382

L.A. Name: **All Vegetarian Inc.**

Address: 9649 Remer St. South El Monte CA 91733 E.U.A.

TEL: 1-626-4485919/1-626-4485809

San Jose Name: **The Supreme Master Ching Hai International Association Vegetarian House**

Address: 520 East Santa Clara Street, San Jose CA 95112 E.U.A.

TEL: 1-408-292-3798/1-408-292-3832

E-mail: Veghouse@juno.com

Name: **Vegetarian Food To Go**

Address: 388 East Santa Clara St. San Jose, CA 95113 E.U.A.

TEL: 1-408-286-6335

Georgia Name: **Cafe Sunflower**

Address: 2140 Roswell Rd. Atlanta, GA 30309 E.U.A.

TEL: 1-404-352-8859

Texas

Dallas Name: **Suma Veggie Cafe**

Address: 800 E. Arapho Rd, #120, Richardson TX 75081 E.U.A.

TEL: 1-972-889-8598

Houston Name: **Quan Yin Vegetarian Restaurant**

Address: 10804-E Bellaire Blvd, Houston TX 77072 E.U.A.

TEL: 1-281-498-7890 FAX: 1-281-498-7972

Massachusetts Name: **Life and Light Vegetarian Restaurant**

Address: 115 Ela St W Newten MA 02165 E.U.A.

TEL: 1-617-630-8101

Name: **Quan Yin Vegetarian Restaurant**

Address: 56 Hamilton St. Worcester MA 01604, E.U.A.

TEL: 1-508-831-1322 FAX: 508-831-3502

América Central

Mexico Name: **Grupo Manjares Vegetarianos Internacionales S.A de C.V.**

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

TELFAX: 525-8492755

E-mail: mexicocity@supernet.com.mx

Asia

Formosa

Taipei Name: **Loving Food Corp**

Vegetarian food wholesale & retail dealer

TEL: 886-2-3815836

Chiayi Name: **The Supreme Master Ching Hai International Association Vegetarian House**

Address: 308 Hsinyeh East Road, Chiayi, Formosa, R.O.C.

TEL: 886-5-2234663

**Kaoshiung Name: Loving Food Corp
Vegetarian food wholesale & retail dealer**

Address: No.28, Chien-Hsin Road, San Min Dist, Kaohsiung, Formosa,
R.O.C.

TEL: 886-7-3961420 FAX: 886-7-3961637

Tainan Name: Joy Vegetarian Plaza (Supermarket Chains)

Address: 115 Section 2, Hsian-Tai-Ann Road, Ann-Nun District,
Tainan, Formosa, R.O.C.

TEL: 886-6-2872102

Hong Kong

TEL: 852-23948614 FAX: 852-23902926

Name: **Nature House**

Address: Shop 3, G/F Tai Wing House Tai Yuen Estate Tai Po. N.T.,
Hong kong

TEL: 852-26652280/852-26670681

**Indonesia Name: The Supreme Master Ching Hai International
Association Vegetarian House**

Address: Jl Pasar Besar 3 Surabaya Indonesia

TEL: 6231-5469933

Japón

Gunma Name: Angel's Cookies(Tenshi no okashi)

Address: 937 Kanbara Tsumagoi-mura, Agatsuma-gun, Gunma, Japan

TEL\FAX:81-279-971065

Korea Name: S.M. Vegetarian Restaurant

Address: Seoul-City, Kang Nam-Ku, Poi-Dong, 22-10, Seoul, Korea

TEL: 82-2-576-9637

**Malaysia Name: Pusat Makanan Sayur-Sayuran Litevon Vegetarian
Center**

Address: 82 Lorong Hullon, 10050 Pulau Pinang, Malaysia

TEL: 604-2289601 FAX:604-2626909

Europa

Alemania

Munich Name: **S.M. Vegetarisch**

Address: Amalienstr. 45, D-80799 Munich, Germany.

TEL: 49-89-281882

España

Malaga Name: **Restaurante Vegetariano “El Legado Celestial”**

Address: Calle Medellin, N3, Bajo 29002 Malaga, Spain

TEL: 34-5-2351521

Valencia Name: **Restaurante Casa Vegetariana “Salud”**

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

TELFAX: 34-6-3744361

United Kingdom Name: **Chai Chinese Vegetarian Restaurant**

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

TEL: 44-181-9053033

Oceania

Australia

Sydney Name: **Tay Ho Vegetarian Restaurant**

Address: Shop 11 Belvedere Arcade 66-68 John St., Calosamatta NSW
2166. Australia

TEL: 61-2-97287052