

"İçinizdeki sonsuz gömüyü bulun, çünkü onun hiç bitmeyen kaynağından yararlanmasını becereceksiniz. Bu sınır tanımayan bir kutsamadır. Reklamını yapabilmek için hangi kelimelerin lazım olduğunu bilmiyorum. Bu gömüyü sadece övebilirim ve benim övgüme inanmanızı, şans duygularınızın artmasını umut ederim. İşte o zaman inanacaksınız bana. Kutsandıktan sonra kelimelerimin gerçek anlamlarını tanıyacaksınız. Tanrı'nın bana hediye ettiği ve beni insanlara dağıtmakla görevlendirdiği bu büyük kutsama içeren kavramları kayıtsız şartsız ve hiç masrafsız sizlere vermem söz konusu bile olamaz."

~ Yüce Üstat Ching Hai ~

"İnsanlarla karşılaştığımız zaman, onlar hakkında düşündüğümüz zaman, bir kitabı veya bir yemeği onlarla paylaştığımız zaman kendimiz için onların karmalarından alırız. Bu sayede insanları kutsamış ve karmalarını azaltmış oluruz. Işığı yaymak ve karanlığı kovmak için uygulamalarda bulunuyoruz. Kendi karmasından bize birşeyler vermiş olanlar, asıl kutsanmış olanlardır. Size yardım edebildiğimiz için mutluyuz."

~ Yüce Üstat Ching Hai ~

"İnsanlar sürekli saçma şeyler üzerine konuşur durur. Her konu üstüne boş laflar sarfedilir. Herşeyi kıyaslamalı, değerlendirmeli, belirlemeli ve herşeye bir isim vermeliyiz. Yalnız somut, gerçekten somut ise, üzerinde konuşulmasa da olur. Kişi ne bu konuda ağzını açar, ne de bu konuyu düşünür. Tasavvur etmek bile mümkün değildir. Bu hiçbir şey değildir. Anlaşıldı mı?"

~ Yüce Üstat Ching Hai ~

Vejeteryanlar için iyi haberler Gerekli bitkisel protein

Bitkisel diyet sadece ruhani uygulamalarımıza büyük yarar salamakla kalmıyor, sağlığımız için de faydalı oluyor. Bunun yanı sıra beslenme dengemize özellikle dikkat etmemiz ve vücudumuzu, ihtiyacı olan bitkisel proteinlerden yoksun bırakmamız gerekiyor.

Bilindiği üzere iki cins protein vardır: hayvansal protein ve bitkisel protein. Soya fasulyesi, ufak bezelye and soğuk bezelye, bitkisel proteinlerin kaynağını oluşturur. Vejeteryan diyet uygulamak sadece dondurulmuş sebzeler yemek anlamına gelmez. Bir insanın ihtiyacı olan beslenme için proteinlerin tamamlanması gerekmektedir.

Dr. Miller, hayatı boyunca vejeteryan idi. Kendisi doktoru ve 40 yıl boyunca Çin Cumhuriyeti'nde yaşayan fakirleri tedavi ederdi. O, sadece hububat, fasulyegiller, meyve ve sebze yiyerek sağlıklı kalabilmek için gereken tüm gıdaların alındığına inanıyordu. Dr. Miller der ki: "Doğranmış fasulye kemiksiz et'dir."

"Soya fasulyesinin oldukça bol miktarda nitrat içerdiği bilinir. Ve diyelim ki insanlar sadece tek bir tip besinle yaşamak zorunda olsunlar ve ellerinde sadece soya fasulyesi olsun.

Sonuçta onlar daha çok uzun süre yaşama şansına sahip olacaklardır."

Vejeteryan bir yemek hazırlamak, içinde et olan bir yemeği hazırlamakla aynıdır. Tek farkı bitkisel proteinler olarak bitki özlü tavuk parçacıkları, vejeteryan hamburgeri veya bitkisel esaslı et parçaları kullanmaktır. Örneğin, "kerevizli et sote" yerine veya "yumurta terbiyeli çorba" yapabileceğimiz sey "kerevizli vejeteryan et sotesi" veya "fasulye parçacıkları olan çorba" dır.

Bulduğunuz ülkede bu tür bitkisel proteinler içeren besin maddeleri bulamıyorsanız, merkezimizde bulunan "Supreme Master Ching Hai International Association"´a başvurabilirsiniz. Size bu ürünleri nederen, nasıl temin edebileceğinize dair bilgiler vermek yanında, vejeteryan lokantaların da bir listesini verebiliriz.

Nasıl vejeteryan yemek hazırlandığı konusunda, "**The Supreme Kitchen – Yüce Mutfak**" adlı kitabımızdan da yararlanabilirsiniz. Bu yayını "The Supreme Master Ching Hai International Association"´dan veya herhangi bir vejeteryan yemek kitapları satıcısından bulabilirsiniz.

*** **Amerika** ***

Meksika

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

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

Tel/Fax: 52-5-8492755

E-mail: mexicocity@supernet.com.mx

USA

Arizona

Adi: The Supreme Master Ching Hai International Association
Vegetarian House
Adresi: 4812 N. 7th Avenue Phoenix, AZ 85013 U.S.A.
Tel: 1-602-2643480
Fax: 1-602-7800855
E-mail: NMinhAZ@aol.com

Georgia

Adi: Cafe Sunflower
Adresi: 2140 Roswell Rd. Atlanta, GA 30309 U.S.A.
Tel: 1-404-3528859

Kaliforniya

**Los Angeles*

Adi: All Vegetarian Inc.
Adresi: 9649 Remer St. South El Monte CA 91733 U.S.A.
Tel: 1-626-4485919/1-626-4485809

**Oakland*

Adi: Bo De Vegetarian House
Adresi: 464 8th St Oakland CA 94607 U.S.A.
Tel: 1-510-4442891
Fax: 1-510-8347478

Adi: Golden Lotus
Adresi: 1301 Franklin St Oakland, CA 94612 U.S.A.
Tel: 1-510-3930382

**San Jose*

Adi: The Supreme Master Ching Hai International Association
Vegetarian House
Adresi: 520 East Santa Clara Street, San Jose CA 95112 U.S.A.
Tel: 1-408-2923798/1-408-2923832
E-mail: Veghouse@juno.com

Adi: Vegetarian Food To Go
Adresi: 388 East Santa Clara St. San Jose, CA 95113 U.S.A.
Tel: 1-408-2866335

Massachusetts

Adi: Life and Light Vegetarian Restaurant
Adresi: 115 Ela St W Newten MA 02165 U.S.A.
Tel: 1-617-630-8101

Adi: Quan Yin Vegetarian Restaurant
Adresi: 56 Hamilton St. Worcester MA 01604, U.S.A.
Tel: 1-508-8311322
Fax: 508-8313502

Texas

*Dallas

Adi: Suma Veggie Cafe
Adresi: 800 E. Arapho Rd, b120, Richardson TX 75081 U.S.A.
Tel: 1-972-8898598

*Houston

Adi: Quan Yin Vegetarian Restaurant
Adresi: 10804-E Bellaire Blvd, Houston TX 77072 U.S.A.
Tel: 1-281-4987890
Fax: 1-281-4987972

*** Asya ***

Endonezya

Adi: The Supreme Master Ching Hai International Association
Vegetarian House
Adresi: Jl Pasar Besar 3 Surabaya Indonesia
Tel: 62-31-5469933

Formosa

*Chiayi

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

*Kaoshiung

Adi: Loving Food Corp
Vegetarian food wholesale & retail dealer
Adresi: No.28, Chien-Hsin Road, San Min Dist, Kaoshiung, Formosa, R.O.C.
Tel: 886-7-3961420
Fax: 886-7-3961637

*Tainan

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

*Taipei

Adi: Loving Food Corp
Vegetarian food wholesale & retail dealer
Tel: 886-2-3815836

Hong Kong

Adi: Nature House
Adresi: Shop 3, G/F Tai Wing House Tai Yuen Estate Tai Po. N.T., Hong kong
Tel: 852-26652280/852-26670681

Japonya

*Gunma

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

Kore

Adi: S.M. Vegetarian Restaurant
Adresi: Seoul-City, Kang Nam-Ku, Poi-Dong, 2210, Seoul, Korea
Tel: 82-2-576-9637

Malezya

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

*** **Avrupa** ***

Almanya

*Munich

Adi: S.M. Vegetarisch

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

İngiltere

Adi: Chai Chinese Vegetarian Restaurant
Adresi: 236 Station Road, Edgware, Middlesex HA8 7AU, UK
Tel: 44-181-9053033

İspanya

*Malaga

Adi: Restaurante Vegetariano "El Legado Celestial"
Adresi: Calle Medellin, N3, Bajo 29002 Malaga, Spain
Tel: 34-5-2351521

*Valencia

Adi: Restaurante Casa Vegetariana "Salud"

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

Tel/Fax: 34-6-3744361

*** **Okyanus Ötesi** ***

Avusturalya

*Sydney

Adi: Tay Ho Vegetarian Restaurant

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

Tel: 61-2-97287052