

**A CHAVE PARA  
A ILUMINAÇÃO IMEDIATA**  
Suprema Mestra Ching Hai

Livreto de Amostra

Distribuição Gratuita



## Índice

• <b>Introdução</b> .....	3
• <b>Biografia Resumida da Suprema Mestra Ching Hai</b> .....	8
• <b>O Mistério do Mundo Além</b> .....	11
<i>Palestra proferida pela Suprema Mestra Ching Hai</i>	
<i>26 de junho de 1992, Nações Unidas, Nova Iorque</i>	
• <b>Iniciação: O Método Quan Yin</b> .....	51
• <b>Os Cinco Preceitos</b> .....	54
• <b>Os Benefícios de uma Dieta Vegetariana</b>	55
<i>Saúde e Nutrição</i> .....	
	56
<i>Ecologia e Meio Ambiente</i> .....	
	61
<i>Fome Mundial</i> .....	
	62
<i>Sofrimento Animal</i> .....	
	62
<i>O Grupo dos Santos e Outros</i> .....	
	63
<i>A Mestra Responde às Perguntas</i> .....	
	65
• <b>Vegetarianismo: A Melhor Solução para a Crise Global de Água</b>	77
• <b>Boas Notícias para os Vegetarianos</b>	80
• <b>Publicações</b> .....	88
• <b>Como Nos Contatar</b> .....	100

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

***Suprema Mestra Ching Hai***

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

***Suprema Mestra Ching Hai***

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

***Suprema Mestra Ching Hai***

## Introdução

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

A Mestra Ching Hai é uma pessoa cujo reconhecimento como uma Santa Viva pode causar muita polêmica. Ela é uma mulher, e muitos — budistas ou outros — acreditam no mito de que uma mulher não pode se tornar Buda. Ela é de descendência asiática, e muitos ocidentais esperam que seu Salvador se pareça com eles. Entretanto, no mundo todo e de diferentes formações religiosas, aqueles que conseguiram conhecê-La e seguem Seus ensinamentos, sabem quem é Ela. Para que você também saiba quem é Ela, basta uma mente aberta, um

coração sincero e um pouco do seu tempo e da sua atenção.

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

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

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

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

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

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

\* \* \* \* \*

*Uma Nota Singela*

Como autora de desenhos artísticos e mestra espiritual, a Suprema Mestra Ching Hai aprecia todas as expressões de beleza interior. É esta a razão pela qual Ela refere a Vietnã como "Au Lac" e a Taiwan como "Formosa". Au Lac é a denominação antiga de Vietnã e significa "felicidade". E o nome Formosa reflete com mais propriedade a beleza da ilha e do povo. A Mestra sente que usando esses nomes traz elevação espiritual e sorte para o país e seus habitantes.



*"O Mestre é aquele que tem a chave para torná-lo um Mestre... para ajudá-lo a perceber que você também é um Mestre e que você e Deus são um. Isso é tudo... é a única função do Mestre."*

***Suprema Mestra Ching Hai***

*"Nosso caminho não é uma religião. Não converto ninguém ao catolicismo ou budismo ou outro 'ísmo' qualquer. Simplesmente lhe ofereço uma maneira de se conhecer, de descobrir de onde você veio, de se lembrar da sua missão aqui na Terra, de descobrir os segredos do universo, de compreender por que há tanta miséria e de ver o que nos espera após a morte."*

***Suprema Mestra Ching Hai***

*"Estamos separados de Deus porque somos ocupados demais. Se alguém está conversando com você e o telefone toca e você está ocupado cozinhando ou tagarelando com outra pessoa, então ninguém pode se comunicar com você. O mesmo ocorre com Deus. Ele está nos chamando todos os dias e não temos tempo para Ele e continuamos desligados Dele."*

***Suprema Mestra Ching Hai***

## Biografia Resumida da Suprema Mestra Ching Hai

**A** Mestra Ching Hai nasceu numa família abastada em Aulac, como filha de um renomado médico naturalista. Recebeu uma educação cristã dos pais e aprendeu os básicos do budismo através da sua avó. Ainda na tenra infância demonstrava um interesse precoce pelos ensinamentos filosóficos e religiosos, como também uma atitude compassiva incomum com relação a todos os seres vivos.

Aos dezoito anos, a Mestra Ching Hai mudou-se para a Inglaterra para completar o estudo e, mais tarde, foi à França e depois à Alemanha, onde trabalhou na Cruz Vermelha e se casou com um cientista alemão. Após dois anos de uma vida conjugal feliz, com o consentimento de Seu esposo, Ela deixou o casamento em busca da iluminação, realizando assim um ideal que nutria desde a infância. À época, Ela estudava várias práticas meditativas e disciplinas espirituais sob a orientação de mestres que estavam a seu alcance. Percebeu que uma pessoa sozinha pouco pode fazer para mitigar o sofrimento da humanidade, e descobriu que a melhor maneira de auxiliar as pessoas era alcançar Ela mesma a plena realização. Com este objetivo singular, Ela viajou por inúmeros países em busca do método perfeito de iluminação.

Através de muitos anos de provas, tentativas e tribulações, a Mestra Ching Hai, por fim, encontrou o Método Quan Yin e a Transmissão Divina no Himalaia. Após um período de prática diligente, durante o retiro em Himalaia, Ela alcançou a iluminação em plenitude. Nos anos que se sucederam à iluminação, a Mestra Ching Hai viveu em silêncio e na simplicidade, como uma monja

budista. Timida por natureza, Ela não tornou público o seu Tesouro, até as pessoas buscarem Sua instrução e iniciação. Foi por causa dos pedidos insistentes e esforços de Seus primeiros discípulos em Formosa e nos EUA, que a Mestra Ching Hai começou a dar palestras pelo mundo e iniciou muitas dezenas de milhares de sinceros aspirantes à espiritualidade.

Hoje, cada vez mais buscadores da Verdade de vários países e religiões têm afluído a Ela em busca da Sua suprema sabedoria. Para aqueles que anseiam aprender com sinceridade e praticar o método de Iluminação Imediata, que Ela mesma verificou ser o supremo - o Método Quan Yin - a Mestra Ching Hai se coloca à disposição para dar a iniciação e demais orientações espirituais.

*O mundo está repleto de problemas.  
Somente eu estou repleta de Ti!  
Se o mundo oferecesse acolhida a Ti  
Todos os problemas se dissipariam.  
Mas como o mundo está repleto de problemas,  
Não encontro lugar para Ti!*

♥♥

*Eu venderia todos os sóis, as luas e as estrelas  
Do universo,  
Só para comprar um de Teus Belos Olhares.  
Ó Mestre de Infinita Radiância!  
Sê caridoso e derrama uns raios no meu coração ansioso.*

♥♥

*As pessoas do mundo saem à noite para cantar e dançar,  
Sob as luzes e músicas mundanas.  
Apenas eu fico, sozinha, sentada em transe,  
Sob domínio do fulgor e da melodia interior.*

♥♥

*Desde que conheci Tua glória, ó Senhor,  
Nada mais pude amar neste mundo.  
Acalenta-me em Tua Amorosa Graça,  
Para sempre!  
Amém*

♥♥

*de Lágrimas Silenciosas*

*por Suprema Mestra Ching Hai*

## O Mistério do Mundo Além

*Palestra proferida pela Suprema Mestra Ching Hai  
26 de junho de 1992  
Nações Unidas, Nova Iorque*

**B**em-vindos às Nações Unidas. Antes de começarmos, vamos orar juntos por alguns minutos, cada um de acordo com sua crença, para agradecer pelo que temos, recebemos e desejamos, fazendo os votos de que os que não têm o suficiente recebam da mesma forma que nós; para que os refugiados do mundo inteiro, as vítimas das guerras, os soldados, os líderes governamentais e, é claro, os líderes das Nações Unidas consigam realizar seus propósitos, e que possamos todos viver juntos em paz. Acreditamos que tudo o que pedimos nos será dado, porque assim está escrito na Bíblia.

Obrigada! O tema de hoje é: ***Além Deste Mundo***, porque não gostaria mais de falar-lhes sobre este mundo.

Todos vocês sabem dele. Mas além deste mundo, temos outras coisas. Penso que todos vocês que vieram aqui hoje estariam interessados em saber, não de milagres ou qualquer coisa fantástica em que não possam acreditar, como acaba de relatar o nosso colega iniciado, mas de algo muito científico, lógico e importante.

Já ouvimos falar que na Bíblia ou em várias escrituras religiosas menciona-se a existência de sete céus, de diferentes níveis de consciência, do Reino de Deus interior, da natureza de Buda, etc. Essas são algumas das promessas para o mundo além deste. Mas poucas pessoas têm acesso ao que está prometido nessas escrituras, poucas mesmo. Não diria ninguém, mas realmente são raras — comparadas à população mundial — as pessoas que têm acesso ao Reino de Deus interior ou ao que chamamos de “aquilo que está além deste mundo”. E, como vocês estão nos Estados Unidos, provavelmente já tiveram oportunidade de ler muitos livros descrevendo coisas de além deste mundo. E alguns dos filmes americanos não são de todo ficção, tampouco alguns dos filmes japoneses. Esses produtores, certamente, leram alguns dos livros escritos por pessoas que já estiveram no mundo além deste ou tiveram, eles próprios, lampejos de visão do Reino de Deus.

E o que há no Reino de Deus? Por que devemos nos preocupar com o Reino de Deus se já temos muitos afazeres e tantos entes queridos neste mundo? Precisamente porque já temos tudo isso aqui, devemos nos preocupar com o Reino de Deus. Soa religioso demais quando dizemos Reino de Deus. Na verdade, é apenas um nível mais elevado de consciência. Antigamente chamavam de “Céu”, mas em termos científicos, podemos dizer que é um nível diferente - um nível mais elevado de conhecimento e sabedoria - ao qual também podemos ter acesso se soubermos como.

Ultimamente nos Estados Unidos temos ouvido falar da mais recente invenção, uma máquina que leva as

pessoas a samádi. Vocês já experimentaram? Não? Está à venda nos Estados Unidos. Seu preço varia de quatrocentos a setecentos dólares, dependendo do nível desejado. É para pessoas preguiçosas que não querem meditar, e, no entanto, desejam alcançar samádi rapidamente. Caso vocês não saibam, explicarei resumidamente.

Dizem que essa máquina deixa as pessoas em estado mental relaxado, de modo que elas consigam alcançar um alto nível de QI. E isso lhes daria grande conhecimento, profunda sabedoria, fazendo com que elas se sintam ótimas, etc. Nessa máquina usam um tipo especial de música externa, sendo necessário fone de ouvido e corrente elétrica, provavelmente estimulante, que provoca fachos de luz. Por isso, também é necessária uma venda para os olhos. Fone de ouvido e uma venda para os olhos são tudo o que você precisa para entrar em samádi. Isso é muito bom e barato, apenas quatrocentos dólares. Mas nosso samádi é ainda mais barato, não custa nada e é para sempre. E você não precisa recarregar as pilhas ou usar energia elétrica. E se a máquina parar de funcionar, não precisa levar a uma oficina.

A luz e a música artificiais podem levar as pessoas a um estado de relaxamento e aumentar a sua sabedoria — é o que prometem. Embora não a tenha experimentado pessoalmente, li nos jornais o efeito da máquina e dizem que é por isso que está vendendo tanto. Se essas coisas artificiais podem nos fazer relaxar e aumentar nosso QI, dá para imaginar o que a coisa verdadeira pode nos ajudar em nossa sabedoria? Ela está além deste mundo, mas é acessível a todos nós, se quisermos entrar em contato. São a Música e o Som celestiais interiores. Dependendo da intensidade dessa Música e da Luz interiores, podemos nos projetar para além deste mundo, alcançar um nível mais profundo de compreensão.

É semelhante às leis da física. Quando você quer mandar um foguete, precisa de muita força propulsora para vencer a gravidade e, ao voar, o foguete emite luz. Da mesma forma, quando vamos rapidamente para outro mundo, também podemos irradiar a Luz e escutar o Som. O Som é um tipo de força de vibração que nos projeta ao nível mais elevado, sem qualquer barulho, dificuldade, custo ou desconforto. Esta é a maneira de ir para além deste mundo.

E o que existe no além que possa ser melhor do que o nosso? Tudo o que possamos imaginar ou não. Saberemos, quando experimentarmos uma vez. Ninguém pode nos contar. Mas precisamos ser persistentes e sinceros na prática, porque ninguém pode praticar por nós. Ninguém pode substituir vocês em seu trabalho na ONU, se continuarem a receber o pagamento. Ninguém pode saciar nossa fome comendo por nós. Portanto a única maneira é passarmos pessoalmente pela experiência. Podemos ouvir alguém contar sua experiência, mas não ganhamos muita experiência com isso. Podemos sentir alguma coisa pelo poder dessa pessoa que sentiu Deus. Talvez possamos ver alguma Luz ou ouvir algum Som, muito naturalmente, sem esforço, mas, na maioria das vezes, não durará muito tempo. Por isso, precisamos passar pessoalmente pela experiência.

Além do nosso mundo, existem muitos outros. Poderíamos citar como exemplo, aquele que é só um pouquinho mais elevado que o nosso, que chamamos de mundo astral na terminologia ocidental. No mundo astral existem cem ou mais níveis diferentes. E cada nível é um mundo em si, representando nosso nível de compreensão. É como quando freqüentamos a faculdade. Cada ano que passa significa maior compreensão das matérias ministradas e, passo a passo, chegamos à formatura. No mundo astral veremos muitos tipos dos chamados milagres e,



provavelmente, seremos tentados pelos milagres e também teremos poderes milagrosos. Poderemos curar doentes, ver o que outros não conseguem. Teremos pelo menos seis tipos de poder milagroso. Poderemos enxergar além dos limites normais, ouvir além dos limites do espaço. A distância não será obstáculo. A isso chamamos de ouvidos e olhos celestiais. E poderemos ler os pensamentos e intenções dos outros. Estes são os poderes que adquirimos quando temos acesso ao Primeiro Nível do Reino de Deus.

Como já disse, neste primeiro mundo, temos diversos outros níveis que nos oferecem muito mais do que simples palavras conseguem descrever. Por exemplo, após a iniciação, se meditamos e estamos no Primeiro Nível, obtemos muito mais habilidades. Desenvolvemos um talento literário que não possuíamos, sabemos de muitas coisas que outras pessoas não sabem e muitas coisas nos vêm como presentes do Céu, às vezes financeiras, outras vezes conhecimentos profissionais, e muito mais. Começamos a ser capazes de escrever poesias ou pintar quadros e outras coisas antes incapazes e tampouco imaginávamos que fôssemos capazes de realizar. Este é o Primeiro Nível. Podemos compor poemas e escrever livros com um belo estilo. Poderíamos ter sido um escritor amador anteriormente, mas agora podemos escrever. Estes são benefícios muito materiais que alcançamos no Primeiro Nível de consciência. Na verdade, não são dons divinos, mas estão no nosso Paraíso interior, e uma vez despertados, adquirem vida e podemos fazer uso deles. Estas são algumas informações sobre o Primeiro Nível.

Quando vamos a um nível mais alto, vemos e adquirimos muitas outras coisas. É claro que não posso lhes contar tudo, porque o tempo é curto. Além disso, não adianta ouvir falar de doces e bolos maravilhosos se não puder prová-los. Por isso, vou lhes dar apenas o gostinho da coisa. E se quiserem provar pessoalmente, é outra coisa.

Podemos oferecer-lhes comida de verdade, mais tarde, caso queiram degustá-la.

Agora, se formos um pouco além, iremos ao Segundo Nível que chamamos de “Segundo”, apenas para simplificar. No Segundo Nível, provavelmente, teremos muito mais habilidades do que no primeiro, inclusive os poderes sobrenaturais. Mas, a realização mais surpreendente que podemos alcançar no Segundo é a eloquência, a habilidade de argumentar. Ninguém seria capaz de vencer uma pessoa que atingiu o Segundo Nível, porque ela tem o incrível poder da eloquência e seu intelecto está no auge do desenvolvimento.

A maioria dos que tem uma mente comum ou um QI mediano, não consegue se equiparar a essa pessoa, cujo QI chegou a um nível muito alto. Não é apenas o cérebro físico que se desenvolve, mas, sim, o poder místico, o poder celestial, a sabedoria inerente dentro de nós, que agora começam a se abrir. Na Índia, este nível é chamado de *buddhi*, o que significa nível intelectual. E quando você atinge *buddhi*, torna-se um Buda. Foi daí que surgiu a palavra Buda: *buddhi* e Buda. Assim, Buda é exatamente isso, mas ainda não terminou. Não vou lhes apresentar apenas Buda, há muito mais do que isso. A maioria das pessoas chama uma pessoa iluminada de Buda. Se ela desconhece a existência de outros níveis acima do Segundo, provavelmente, sentir-se-ia muito orgulhosa por ter alcançado o Segundo Nível. Pensaria que é um Buda vivo e seus discípulos sentir-se-iam muito orgulhosos, chamando-a de Buda. Mas, na verdade, se ela apenas atingiu o Segundo Nível, em que pode ver o passado, o presente e o futuro de qualquer pessoa e que tem total eloquência, ainda não chegou ao final do Reino de Deus.

Nenhuma pessoa deve se sentir orgulhosa dessa habilidade de enxergar o passado, o presente e o futuro, porque isso está no registro acásico, como vocês conhecem

na terminologia ocidental. Aqueles que praticam ioga ou algum tipo de meditação, compreenderão o que significa registro acásico, uma espécie de biblioteca como a que vocês têm ao lado da ONU, com materiais em árabe, russo, chinês, inglês, francês, alemão, todas as línguas. Caso tenham a capacidade de entender todas elas, vocês saberão o que está se passando em todos esses países. Da mesma forma, aquele que tem acesso ao Segundo Nível será capaz de compreender, de interpretar o perfil de uma pessoa muito claramente, como se estivesse lendo sua própria biografia.

Há muito mais a se ganhar do Segundo Nível de consciência. Mas quando se atinge o Segundo Nível, isso já é fantástico, já se é um Buda vivo, porque você abriu o *buddhi*, o intelecto. E sabemos muitas coisas, tantas coisas que nem podemos mencionar. E todos os chamados milagres nos acontecem, independente de nossa vontade, porque nosso intelecto despertou e sabe como contatar a fonte mais alta de cura e organização, que torna nossa vida mais fácil e melhor. E nosso intelecto ou *buddhi* está tão aberto que ele pode ter acesso a todas as informações necessárias do passado e do presente, para corrigir ou solucionar alguma coisa que tenhamos feito de errado no passado. Assim, corrigimos os erros e tornamos a nossa vida melhor.

Por exemplo, se não sabíamos que tínhamos ofendido a um vizinho involuntariamente, agora sabemos. Muito fácil! Não sabíamos que o vizinho, silenciosamente, tornara-se nosso inimigo, procurando nos prejudicar por causa do mal-entendido, ou porque lhe fizemos alguma coisa de errado. Mas agora sabemos o que houve no passado. Portanto, será mais fácil nos reconciliar. Podemos fazer-lhe uma visita, telefonar-lhe ou convidá-lo a uma festa em nossa casa e esclarecer o mal-entendido. Da mesma forma, quando alcançamos o nível intelectual,

automaticamente — quero dizer silenciosamente — compreendemos e ajustamos tudo isso ou contatamos alguma fonte de poder que poderia nos ajudar a ajustar essas coisas para melhorar o nosso modo de vida, para melhorar o nosso curso de vida. Assim, minimizamos muitos acidentes, muitas situações indesejadas e condições desfavoráveis em nossa vida. Portanto, quando alcançamos o Segundo Nível, já é fantástico!

O que expliquei a vocês é muito científico e muito lógico. Não é necessário pensar que um iogue ou quem medita seja uma pessoa mística ou um ET, extra-terrestre. São seres terrenos como nós, que se desenvolveram porque têm *know-how*. Nos Estados Unidos dizemos que tudo depende de *know-how*, por isso, podemos aprender tudo. Certo? Podemos aprender qualquer coisa. Então, sendo esta uma espécie de ciência do além mundo, também é algo que poderemos aprender. Soa meio estranho, mas quanto mais elevadas as coisas, mais simples são. É mais simples do que freqüentar o colegial ou a faculdade com tantos problemas complicados de matemática.

Dentro do Segundo Nível, há ainda muitos níveis diferentes. Mas serei breve sobre isso, porque não posso revelar todos os detalhes dos segredos do Céu. De qualquer forma, vocês conhecerão tudo isso, quando viajarem juntamente com um Mestre que já viajou. Portanto, não é segredo. Mas tomaria muito tempo se tivésemos de parar em cada nível que, por sua vez, tem muitos sub-níveis, e se tivésemos de examinar tudo, não teria fim. Por isso, às vezes, um mestre os leva rapidamente de um nível ao outro. Pois, se não pretendem se tornar mestres, não precisam aprender muito. Ficariam com dor de cabeça. Portanto, vou apenas levá-los de volta para casa, porque mesmo isso leva tempo. Às vezes, leva toda uma vida. Mas a iluminação é algo que conseguimos imediatamente. É apenas o começo, como se fosse uma matrícula. No primeiro dia em que você

se matricula na universidade, já se torna um estudante universitário. Mas isso não tem nada a ver com doutorado. Depois de 4, 6 ou 12 anos, você se forma. Mas, matriculando-se numa universidade, desde que ela seja verdadeira, torna-se imediatamente um universitário, se você, realmente, assim o desejar. Portanto, ambas as partes precisam cooperar.

Da mesma forma, se quisermos ir além deste mundo — digamos, só por diversão, por não termos mais para onde ir em Nova Iorque, porque já conhecemos toda Manhattan, Long Beach e tudo mais — suponham que queiramos viajar à terra do ET para ver o que se passa por lá, certo? Por que não? Já que gastamos tanto dinheiro para ir a Miami na Flórida, apenas para tomar um banho de mar, por que não ir a mundos diferentes, além deste, para ver como são nossos planetas vizinhos e como as pessoas do outro mundo vivem? Não vejo nada de estranho nisso. Não! É apenas uma viagem mais longa, mental, espiritual, em vez de material.

Há dois tipos de viagem. É muito lógico e fácil de compreender. Pois bem, estamos no Segundo Nível. O que mais devo lhes dizer a respeito? É assim que continuamos neste mundo, mas ao mesmo tempo, temos o conhecimento dos outros mundos. É porque viajamos. Assim como os cidadãos americanos ou de qualquer outra nação viajam de um país ao outro para conhecer outros povos. Creio que muitos de vocês que estão aqui na ONU não são americanos natos, não é mesmo? Então, é a mesma coisa. Podemos viajar ao planeta ou ao nível de vida mais próximo para conhecer. E devido à grande distância, não podemos ir a pé, nem de foguete, nem mesmo de OVNI.

Alguns mundos estão além do alcance de um OVNI. OVNI! Objeto Voador Não Identificado! É! Temos um recurso dentro de nós, mais rápido do que qualquer OVNI. É a nossa própria alma. Às vezes, também chamada de espírito. E

com ele podemos voar sem combustível, sem polícia nem engarrafamento. Sem nos preocupar que, um dia, os árabes podem não nos vender o petróleo porque ele é auto-suficiente. Jamais falha, a não ser quando o danificamos, violando os preceitos universais, violando a harmonia do Céu e da Terra, o que é muito simples de se evitar. Eu lhes direi como, se vocês se interessarem. Serei breve, está bem? Não sou uma pregadora. Não se preocupem. Não tentarei levá-los à igreja, por exemplo.

Existem algumas leis no universo que devemos conhecer, assim como, quando dirigimos um carro, precisamos conhecer as leis do trânsito: sinal vermelho, pare; sinal verde, siga; conversão à direita; conversão à esquerda; limite de velocidade, etc. Existem leis muito simples no universo material. Além do nosso mundo, deste universo físico, não existem leis. Somos livres, cidadãos livres, mas precisamos chegar lá. E enquanto estivermos neste mundo, no corpo físico, devemos obedecer tanto quanto possível às leis para evitar problemas. Assim procedendo, nossos veículos não ficam danificados e podemos voar mais rápido, mais alto, sem problemas.

Estas leis foram escritas na Bíblia, sua Bíblia Cristã, na Bíblia Budista ou na Bíblia Hindu. São as mais elementares, como "Não prejudicarás o próximo", "Não matarás", "Não cometerás adultério", "Não roubarás" e "Não farás uso de substâncias inebriantes", o que inclui as drogas de hoje. Provavelmente Buda já sabia, naquela época, que no século vinte inventaríamos a cocaína e outras drogas. Por isso ele disse: "Nada de drogas!" As drogas incluem todo tipo de jogo de azar e tudo que faz nossa mente se apegar ao prazer físico, e se esquecer da viagem espiritual. Se quisermos voar rápido, alto e com segurança, essas são as leis materiais como as leis da Física. Para fazer um foguete voar, o cientista deve observar algumas leis. Isso é tudo, está bem? Portanto, precisamos ser muito mais cuidadosos se

quisermos voar mais alto que foguetes, mais rápido que OVNI's. Ainda existem mais detalhes a serem explicados, se estiverem interessados, mas será no momento da iniciação. Não queremos entediá-los com todos esses preceitos sobre os quais vocês vão dizer: "Já sei. Já li todos na Bíblia. São dez preceitos, certo? Dez mandamentos."

Na verdade, muitos já leram os preceitos, mas não se interessaram ou não compreenderam muito bem. Ou talvez, quiseram compreender à sua maneira, e não como deveriam. Por isso, não nos fará mal nenhum nos lembrar ou escutar mais uma vez o seu significado mais profundo. Por exemplo, na Bíblia, na primeira página do Velho Testamento, Deus diz: "Criei todos os animais para serem seus companheiros e você reinará sobre eles." E prossegue: "Criei todo o alimento para os animais, a cada um segundo sua espécie." Mas Deus não nos disse que deveríamos comer os animais. Não! E Deus diz ainda: "Criei todo o alimento, todas as ervas no campo e os frutos nas árvores que são agradáveis ao paladar e aos olhos. Este será teu alimento." Mas poucas pessoas prestam atenção a isso. E tantos seguidores da Bíblia ainda comem carne, sem compreender o verdadeiro significado das palavras de Deus.

Se nos aprofundarmos ainda mais na pesquisa científica, saberemos que não fomos feitos para comer carne. Nossos organismos, intestinos, estômago, dentes, tudo foi criado, cientificamente, à dieta vegetariana apenas. Não é de se estranhar que tantas pessoas fiquem doentes, envelheçam rapidamente, se cansem, fiquem apáticas, embora tenham nascido tão brilhantes e inteligentes. Acabam se tornando cada dia mais inertes, e à medida que vão envelhecendo, ficam piores. Isso porque danificamos o nosso veículo, nossos objetos voadores, nossos OVNI's. Se desejarmos usar este veículo de forma mais longa e segura, temos de cuidá-lo mais apropriadamente. Por exemplo, um carro. Todos vocês que dirigem devem saber o

que aconteceria, se colocasse combustível inadequado. Rodaria poucos metros e pararia. Você não culparia o carro. O erro foi nosso: colocamos o combustível errado. Ou, se a nossa gasolina fosse misturada com água, andaria por algum tempo, mas teríamos problemas, certo? Ou, se não trocarmos o óleo sujo, também teríamos problemas. O carro pode até explodir, caso não o cuidemos de maneira adequada.

Da mesma forma, o nosso corpo é um veículo que podemos usar para voar à eternidade, ao mais alto nível do conhecimento científico. Mas, muitas vezes, danificamos nosso veículo e não o utilizamos para o propósito correto. Por exemplo, nosso carro deve rodar muitos quilômetros para nos levar ao escritório, à casa de nossos amigos e inúmeros lugares bonitos. Mas não cuidamos dele, colocamos o combustível errado, não verificamos o óleo, a água do radiador. E por isso o carro não funciona direito, não anda rápido nem vai muito longe. Então a única coisa que podemos fazer é andar no quintal da casa. Isso também é permitido. Mas não foi esse o objetivo de ter comprado o carro. Foi um desperdício de dinheiro, tempo e energia. Ninguém é culpado. O guarda não vai multá-lo por isso. Mas você desperdiçou seu carro, dinheiro e tempo, quando poderia ter ido mais longe, ter visto tantas coisas e paisagens diferentes.

Da mesma forma, graças ao corpo físico podemos viver neste mundo, e devemos cuidar bem dele, porque, por dentro, há instrumento com que podemos voar para o além. Como um astronauta em sua espaçonave. A espaçonave é seu instrumento. Deve-se cuidar bem de seu instrumento e não violar as leis físicas para que ela voe com segurança e rapidez. Mas o importante é o astronauta que está dentro. A espaçonave leva-o ao seu destino, contudo o principal não é ela, mas sim o astronauta, o destino. E se o astronauta utilizar a espaçonave apenas para voar por cima de Long



Island, é um desperdício, não é verdade? Um desperdício do dinheiro da nação.

Portanto o nosso corpo é muito precioso: dentro dele está o Mestre. Por isso a Bíblia diz: "Tu não sabes que és o templo de Deus e Deus Todo-Poderoso reside dentro de ti", ou seja, o Espírito Santo. Se abrigamos o Espírito Santo ou Deus Todo-Poderoso, vocês podem imaginar o que isso significa, a enorme importância disso? Mas muitas pessoas lêem por alto e não compreendem, não percebem a grandiosidade desta frase, tampouco procuram descobrir. Por isso meus discípulos gostam de seguir meus ensinamentos, pois podem descobrir quem está dentro deles e o que há além deste mundo, longe da nossa luta cotidiana, do ganha-pão e de outros problemas materiais. Temos mais beleza, liberdade e conhecimento no nosso interior. E se soubermos como entrar em contato, tudo isso será nosso, porque está dentro de nós. Só porque não sabemos onde se encontra a chave, e porque a casa está trancada há muito tempo, esquecemos que temos esse tesouro. Só isso. E o Mestre é aquele que pode nos ajudar a abrir a porta, e mostrar o que já nos pertencia, desde o princípio. Mas devemos aplicar o tempo para averiguar, dentro de nós, cada item que possuímos.

Bem, estávamos no Segundo Mundo. Querem ir mais adiante? (a platéia responde: "Sim, queremos!") Vocês querem conhecer tudo sem esforço? (a Mestra ri) Está bem. É possível que alguém lhes conte como é um outro país que vocês ainda não visitaram, depois de ele ter estado lá. Certo? Pelo menos vocês estão interessados, talvez queiram ir. Ainda não terminei de falar tudo sobre o Segundo Mundo, mas vocês sabem que não podemos ficar aqui o dia todo. Então, após o Segundo, vocês podem ter mais poder. Se estiverem determinados e trabalharem por isso, vocês chegarão ao Terceiro.

O Terceiro Mundo é um nível mais elevado. Quem vai ao Terceiro Mundo deve estar impecavelmente limpo de qualquer dívida deste mundo. Se devemos alguma coisa ao senhor deste mundo material, não poderemos ascender. Tal qual um criminoso: se estiver fichado, não poderá passar a fronteira e ir para outro país. A dívida deste mundo inclui muitas coisas que fizemos no passado, no presente e talvez no futuro de nossa vida física. Tudo isso precisa ser liberado antes de ir ao mundo além, assim como devemos passar pela alfândega, antes de entrar no outro país. Mas, quando estamos no Segundo Mundo, começamos a quitar resquícios do carma da vida passada e presente, pois sem carma passado, não podemos existir na vida presente.

Há duas categorias de mestres. Uma sem carma, mas ele toma emprestado o carma, para descer a este mundo; a outra é como nós, os seres humanos comuns, mas com carma mais limpo. Portanto, qualquer um poderia tornar-se um mestre, futuramente. Às vezes, ele desce do mundo superior com carma emprestado. O que vocês acham da idéia de tomar um carma emprestado? (a Mestra ri) É possível. Por exemplo, antes de vocês descerem a este mundo, já estiveram aqui. E vocês deram e tomaram de diferentes pessoas do mundo, durante muito tempo ou muitas centenas de anos. Depois, retornaram ao Céu ou à sua morada que fica muito longe, diferentes níveis, pelo menos até o Quinto Nível. O Quinto Nível é a casa do mestre. Mas, além deste, ainda existem outros níveis.

Quando queremos voltar para cá, por compaixão ou por alguma incumbência recebida pelo Pai, por exemplo, nós descemos. E por causa da afinidade com as pessoas no passado, podemos tomar emprestado um pouco do seu carma. Apenas dívidas, nada de boa parte das pessoas. Tomamos emprestado um pouco da dívida e vamos pagando, através do nosso poder espiritual, lentamente, até terminarmos a nossa tarefa neste mundo.

Este é um tipo diferente de mestre. Existem também aqueles que são deste mundo, e após a sua prática tornaram-se mestres, aqui, como se tivessem sido graduados. É como na faculdade, onde temos professores e estudantes que se formam e tornam-se professores, logo em seguida. Existem professores muitos antigos e os recém-formados. Da mesma forma, existem esses tipos de mestres.

Assim, se quisermos ir ao Terceiro Mundo, precisamos estar completamente limpos de qualquer vestígio de carma. Carma é a lei: "Colherás o que plantares." Por exemplo, plantando uma semente de laranja, colheremos laranjas; uma de maçã, colheremos maçãs. Estes são os chamados carmas. É o termo em sânscrito, que significa causa e efeito. A Bíblia não fala de carma, mas diz: "Colherás o que plantares." É a mesma coisa.

A Bíblia é uma forma resumida dos ensinamentos do Mestre (Jesus) e, de qualquer maneira, Sua vida foi curta. Por isso, não temos muitas explicações. Além disso, muitas das versões da Bíblia foram censuradas para servir aos interesses dos líderes desses movimentos, que nem sempre eram pessoas espiritualizadas. Como sabem, em qualquer campo, compra-se e vende-se tudo. Existem negociantes para tudo nesta vida. Mas a verdadeira Bíblia, sabemos que é um pouco diferente, um pouco maior, mais precisa e mais fácil de se compreender. De qualquer forma, como não temos provas, não falamos muito nisso para evitar que digam que estamos blasfemando. Só podemos afirmar aquilo que podemos provar.

Então vocês me perguntariam: "A Senhora fala sobre este segundo, terceiro e quarto mundo. Como a Senhora pode provar?" Eu posso! Posso provar! Se vocês vierem comigo no mesmo caminho, verão a mesma coisa. Mas se não vierem, então não poderei provar. Isto é claro. Por isso, ousa falar sobre essas coisas, porque há provas. Temos as provas com centenas de milhares de discípulos ao

redor do mundo. Por isso, podemos falar de coisas que sabemos. Mas vocês precisariam me acompanhar, precisariam caminhar. Não adianta dizer: "Ande por mim, conte-me e mostre-me tudo." Eu não posso.

Por exemplo, se eu não estivesse aqui nesta sala da ONU, não importa o que me contassem a respeito dela, realmente não conseguiria imaginá-la. Certo? Precisamos caminhar ao lado de um Guia experiente. Nesta sala estão alguns discipulos meus de diferentes nacionalidades e todos já tiveram algumas dessas experiências sobre as quais lhes contei, alguns apenas uma parte, outros na totalidade. Após o terceiro mundo..., o que eu falei até agora não é tudo. O que eu lhes contei é apenas uma parte, como se fosse um relato resumido de uma viagem, sem muitos detalhes. Mesmo quando lemos livros sobre algum país, não é como ter ido lá. Certo? Existem muitos livros sobre viagens, sobre diversos países do mundo, ainda assim, queremos ir pessoalmente.

Sabemos da Espanha, Tenerife e a Grécia, mas através de livros ou filmes. Precisamos ir e experimentar a alegria de estar lá, provar a comida típica que nos é oferecida, entrar na deliciosa água do mar e sentir o clima agradável, o povo cordial e todos os tipos de atmosferas que não podemos experimentar apenas através dos livros.

Suponham que vocês atravessaram o Terceiro Mundo. E depois? Naturalmente irão ao próximo, mais alto, o Quarto. No Quarto Mundo, tudo é mais extraordinário ainda. Não podemos empregar palavras comuns para descrever todas as coisas às pessoas leigas, por receio de ofender o Senhor daquele mundo. Porque aquele mundo é tão lindo, embora algumas partes sejam escuras, mais escuras do que uma noite de blecaute em Nova Iorque. Vocês já passaram pela experiência da cidade inteira na mais completa escuridão? Sim! É ainda mais escuro do que isso! Mas antes de alcançar a Luz, é preciso passar pela escuridão. É uma

espécie de cidade proibida. Antes de alcançarmos o “conhecimento de Deus”, somos mantidos lá. Mas com um mestre experiente você consegue passar, senão é impossível encontrar o caminho nesse tipo de mundo.

Quando alcançamos diferentes planos de existência, experimentamos não apenas mudanças espirituais como também físicas, intelectuais e tudo o mais em nossa vida. Encaramos a vida de outra forma, caminhamos diferentemente, trabalhamos de outra maneira. Até mesmo nosso trabalho, nossa ocupação diária assume um significado diferente. Entendemos o porquê de estarmos neste trabalho ou de mudarmos para aquele outro. Compreendemos o nosso propósito da vida, de forma a não nos sentirmos mais inquietos e agitados. Esperamos harmoniosa e pacientemente pelo fim de nossa missão, porque sabemos para onde iremos a seguir. Sabemos disso enquanto vivos. É isso o que significa “morrer enquanto vivemos”. E suponho que alguns já ouviram algo parecido antes — não conheço nenhum mestre que fale de outra maneira (a Mestra ri) — mas precisamos experimentar a verdadeira alegria das experiências interiores. Duas pessoas podem descrever um mesmo Mercedes Benz de forma diferente? Não, a descrição deve ser igual. Qualquer um que possua um Mercedes Benz, que conheça um Mercedes, descreveria o mesmo carro, mas a descrição é só uma descrição, não é o Mercedes em si.

Portanto, embora lhes fale numa linguagem bastante comum, estas não são coisas comuns, e sim as coisas que precisamos experimentar pessoalmente, com trabalho, sinceridade e orientação. É mais seguro. Embora um entre um milhão possa trilhar por conta própria, é perigoso; os resultados não são seguros. No passado, algumas pessoas, como por exemplo, Swedenborg, conseguiram praticamente completar a jornada com o próprio esforço; ou talvez Gurdjieff - dizem que ele

conseguiu percorrer todo o caminho sozinho. Mas quando leio obras sobre essas pessoas, vejo que a maioria que praticava sozinho encontrou muitos perigos e obstáculos. E nem todos atingiram o mais alto nível.

Depois do Quarto, vocês vão ao nível mais alto ainda: a casa do Mestre, que fica no Quinto Nível, de onde vêm todos os Mestres. Embora seus níveis sejam mais elevados do que o Quinto, é lá que ficam. É a morada dos Mestres. E além deste, existem muitos aspectos de Deus que são difíceis de compreender. Tenho receio de confundi-los. Por isso, talvez lhes conte em outra ocasião ou após a iniciação, quando estiverem um pouco mais preparados. Então poderei contar-lhes coisas incríveis além da sua imaginação, evitando assim, que tenham idéias equivocadas sobre Deus.

*Perguntas e Respostas após a Palestra*

**P.** A Senhora mencionou que o Mestre pode tomar emprestado o carma das pessoas. Neste caso, o carma delas é anulado? Qual é a consequência para essas pessoas?

**M.** O mestre pode anular o carma de qualquer pessoa, se assim o desejar. Na verdade, durante a iniciação, todos os discípulos têm o seu carma do passado anulado. Eu só deixo o carma do presente para que possam continuar com esta vida, senão morreriam imediatamente. Sem carma não podemos viver aqui. Portanto o Mestre só anula o carma acumulado, para que a pessoa fique limpa, deixando só um pouco para que ela possa continuar esta vida, para fazer o que for preciso fazer nesta vida. Depois disso, acabou. É assim que a pessoa pode ascender, senão como poderia? Mesmo que esteja limpa nesta vida, quão limpa? E quanto a sua vida passada? Compreendem?

**P.** Qual é o objetivo da Sua prática?

**M.** Qual é o objetivo? Eu não lhe contei? Viajar além deste mundo, voltar ao Reino de Deus, conhecer sua sabedoria e ser uma pessoa melhor, ainda nesta vida.

**P.** Existe carma em todos os planos?

**M.** Não em todos os planos. Somente até o Segundo, porque nossa mente, nosso cérebro — o computador — é “produzido” no Segundo Plano. Descemos todo o caminho, desde os planos mais altos até aqui, neste plano material, supostamente para fazer algum trabalho. Por exemplo, mesmo o Mestre que desce do Quinto Plano ao mundo material, ele tem de passar pelo Segundo Plano, buscar o “computador” e ajustá-lo em si para trabalhar

neste mundo. É como um mergulhador, que para entrar no mar, precisa se preparar ajustando sua máscara de oxigênio e todos os equipamentos necessários. Embora ele próprio não pareça tão ridículo, ao colocar o equipamento de mergulho fica parecendo um sapo. É assim que ficamos, às vezes, com nosso “computador” e os empecilhos físicos. Do contrário, somos intrinsecamente belos. Embora pense que é bonito agora, o seu aspecto não é tão agradável quando comparado ao que realmente é. Compreende? Por causa dos instrumentos que precisamos usar para mergulhar fundo neste mundo, para trabalhar. Quando passamos o Segundo Nível para ir mais além, precisamos deixar nosso “computador” ali; não precisamos mais dele. Como o mergulhador que, ao chegar à praia, se desfaz de todo seu equipamento de mergulho e volta a ter a aparência normal. Sim?

**P.** A Senhora disse que no Segundo Mundo, antes de subir, a pessoa deixa todo seu carma para trás, ou que precisa resolver ou limpar todo seu carma. Isto também inclui todo o carma das vidas passadas com o qual veio a este mundo?

**M.** Sim, porque não haverá “computador” para registrar qualquer coisa. Apenas temos carma, porque temos este computador — a mente, o cérebro — cuja finalidade é registrar cada experiência deste mundo físico. É por isso que temos carma. Bom ou mau, é nele que registramos tudo. É a isto que chamamos de carma. O que é o carma? Apenas as experiências, boas ou más, nossas reações, nossas experiências de aprendizado durante muitas vidas. Porque temos uma espécie de consciência, sabemos que devemos ser bons, mas que, às vezes, fomos maus. Chamamos isso de carma. E as coisas más pesam sobre nós, como um grande monte de lixo, grandes fardos, por causa da lei da gravidade que nos puxa para baixo,



dificultando a escalada da montanha. Como há muitas regras morais neste mundo, muitos hábitos, costumes em diferentes países, nos prendem aos chamados conceitos do bem e do mal, culpa e inocência. Portanto, quando interagimos com pessoas deste mundo, temos experiências do bem e do mal, culpa e inocência, de acordo com os costumes, hábitos e leis daquele país. E torna-se um hábito esta forma de pensar, de agir, e sentimo-nos culpados achando que somos maus. E tudo isto fica registrado aqui. É isto que nos faz transmigrar, nos prendendo a este mundo material ou ao mundo um pouco mais elevado. Mas não elevado o bastante. Não estamos suficientemente livres, leves para flutuar alto. Por causa de todos esses conceitos e preconceitos.

*P.* Está predeterminado o nível que atingiremos em cada vida, ao nascermos?

*M.* Não. Temos a livre escolha de andar mais rápido ou mais devagar. Por exemplo, o seu carro; você coloca 100 litros de gasolina. Não sei quanto combustível cabe no tanque porque não dirijo, mas você pode ir mais rápido com ele e chegar ao seu destino mais depressa, ou você pode ir mais devagar. A decisão é sua.

*P.* Bem, eu gostaria de saber sobre os anjos, em que nível eles estão?

*M.* Em que nível estão? Bem, depende do tipo de anjo.

*P.* Os anjos da guarda.

*M.* Os anjos da guarda podem ir até o Segundo Nível. Os anjos são inferiores a seres humanos, têm menos prestígio. A função deles é nos servir.

*P.* E eles nunca vão além disso?

**M.** Não! A não ser quando podem se transformar em seres humanos. Eles têm inveja dos seres humanos, porque Deus mora dentro dos seres humanos. Temos todas as condições para nos tornarmos um com Deus, e os anjos não. É complicado. Falo com você sobre isso num outro dia. Eles são feitos para nosso uso — os diferentes tipos de anjos. Por exemplo, se ele foi feito por Deus, então foi feito para nos servir, e não devem - não têm que ir além disso, embora eles possam ir além. Existem coisas que são feitas de forma a não precisarem de melhorias. Por exemplo, em sua casa, você inventa algo para seu próprio conforto. Digamos que seja algo incrível. Por exemplo, você inventou um dispositivo que é muito útil: permite que você fique sentado aqui e ligue e desligue remotamente as luzes de toda a sua casa e do jardim, ligue e desligue a televisão. Embora este dispositivo supere você em alguns aspectos, já que ele tem essa capacidade toda de controlar as luzes de sua casa e você não tem, não significa que seja melhor do que você. Ele foi feito com a finalidade única de servir a você. Não é? O computador jamais poderá tornar-se humano.

**P.** Mestra Ching Hai, gostaria de saber – será que estamos agora no corpo por não termos sido libertados dele anteriormente? Sempre estivemos neste estado ou já estivemos num estado melhor? Qual é uma boa atitude ou uma boa disposição para se libertar do corpo e progredir mais rapidamente?

**M.** Livrar-se do corpo e progredir? Podemos sim, se soubermos como. Há vários métodos diferentes para deixar o corpo para trás e ir além deste mundo. Alguns não vão longe, alguns vão longe e outros ainda conseguem ir até o fim. Pela comparação que fiz nas minhas várias pesquisas, desde quando era muito jovem — embora

ainda pareça jovem, mas eu era mais jovem naquela época — nosso método é o melhor, sim! Ele leva até o fim. Existem muitos outros métodos se você quiser experimentar e pode escolher. No mercado existem vários, alguns vão até o mundo astral, outros vão até o Terceiro ou Quarto, mas não são muitos que vão até o Quinto. O nosso método, a nossa prática o leva até o Quinto, antes de deixá-lo livre. Ou seja, de deixá-lo prosseguir por si só. E depois do Quinto Plano podemos abordar diferentes aspectos de Deus, nem sempre agradáveis. Sempre imaginamos que quanto mais alto melhor. Nem sempre isso é verdade. Por exemplo, às vezes, vamos ao palácio suntuoso e somos convidados a entrar na sala de estar. Ficamos sentados ali e nos servem refrescos e boa comida. Então, pensamos em conhecer melhor a casa, dar uma olhada. E nos aventuramos até a área de serviço e ficamos conhecendo outros lugares, nem sempre importantes. E depois, entramos na casa das máquinas, onde há alta tensão, levamos um choque e morremos. Por isso, nem sempre é necessário ou recomendável ir mais fundo, embora possa fazê-lo, pelo prazer da aventura.

**P.** Tenho duas perguntas. A primeira é: de que mundo nos vêm as lembranças de vidas passadas? E a outra: como as vidas passadas se relacionam com o carma presente e com a nossa compreensão atual? Fazem parte do excesso de bagagem?

**M.** Isso mesmo. Eles têm muita relação. Primeira pergunta, de onde vem o carma passado? Você pode ler o registro da vida passada, com certeza. E os registros das vidas passadas, como eu lhes disse, vêm do registro acásico. É uma espécie de biblioteca do Segundo Mundo, acessível a qualquer um que possa chegar lá. Nem todo mundo tem acesso à biblioteca da ONU. Mas hoje, por exemplo, eu posso, porque fui convidada para falar nas Nações Unidas.

Certo? Nem todos podem entrar, mas vocês podem, porque são como residentes daqui. Assim, quando temos acesso ao Segundo Mundo, podemos ler a vida passada. Também, quando temos acesso ao Primeiro Mundo ou parte dele, podemos ver de relance a vida passada de uma pessoa. Mas isso não é muito elevado e não é um registro completo. E como essas experiências de vidas passadas se relacionam com o carma presente? Podemos dizer que são experiências aprendidas para termos condições de lidar com a vida presente. O que você assimilou no passado será posto na prática, na vida presente. E da mesma forma, muitas experiências desagradáveis do passado lhe causariam fobias, ao ver algum símbolo que lembra a vida passada. Por exemplo, se, na última vida você tivesse caído da escada, se machucado muito, no escuro e sem ninguém para ajudá-lo, nesta vida, ao descer uma escada você sentiria um pouco de medo, principalmente quando ela for muito alta e estiver escura. Você recearia em descer a escada. Ou, se na vida passada você tivesse estudado e pesquisado profundamente alguma área científica, nesta vida você continuaria interessado, sentiria uma espécie de atração por qualquer tipo de pesquisa científica, mesmo que atualmente possa não ser um cientista. É mais ou menos isso. É por isso que Mozart, ele era um gênio. Aos quatro anos de idade ele se sentou ao piano e até hoje é famoso. Ele foi um gênio, porque praticara em muitas outras vidas anteriores até a perfeição, mas morria antes de atingir o auge de sua carreira. Não satisfeito por simplesmente deixar sua carreira, já que amava a música, ele voltou e toda a experiência do seu talento musical do passado voltou, porque sua vontade de continuar era muito grande, quando morrera. Algumas pessoas aprendem muitas coisas do mundo astral ou do Segundo Mundo, antes de renascer neste. São excepcionalmente dotadas

para ciência, música, literatura ou para qualquer tipo de invenção extraordinária que outras não compreendem e sequer sonham em inventar. Isso porque elas já as viram, aprenderam. Portanto, existem dois tipos de aprendizado: neste mundo ou no mundo além. Os excepcionalmente dotados, como os gênios, são os especialistas vindos do mundo além, como do mundo astral, do Segundo Mundo, às vezes do Terceiro Mundo, se optarem por voltar. Eles são excelentes. São os gênios.

**P.** Especificamente o que envolve a Sua iniciação, e uma vez iniciado, o que a prática diária envolveria?

**M.** Primeiro, tudo é gratuito e não há vínculos, exceto consigo mesmo, se quiser ir mais adiante. Quanto às condições — não é necessário ter experiência anterior, nenhum conhecimento sobre qualquer tipo de ioga ou meditação. Porém, precisa assumir o compromisso de ser vegetariano pelo resto da vida. Nada de ovos. Leite pode. Queijo também. O que não envolve a matança, tudo bem. Ovos não, porque, indiretamente também envolvem matança, ainda que possam não ser fecundados. Além disso, têm a propriedade de atrair poderes negativos. É por isso que muitas pessoas da área da magia branca e negra ou do vodu usam ovos para atrair entidades de pessoas possuídas. Vocês sabiam disso ou não?(alguém responde: Sim).Você sabia? Ah! É fantástico! Pelo menos tenho uma prova imediata, se não a iluminação imediata, para vocês (risos). E no momento da iniciação, você tem a experiência da Luz e do Som de Deus. A Música do espírito o impulsiona para o nível mais alto de consciência. Você compreenderá o gosto de samádi — a profunda paz e alegria. E depois, você continua a praticar em casa, se levar a sério. Se não, não posso forçá-lo, não posso incomodá-lo mais. Se você continuar e quiser a minha ajuda, ao longo de todo o caminho, então, continuarei a

ajudar. Do contrário, siga seu caminho. Medite duas horas e meia por dia. acorde cedo pela manhã. Antes de dormir, medite durante duas horas; talvez na hora do almoço, meia hora. Quando eu não estiver aqui para falar, você terá uma hora de almoço. Pode se esconder em algum canto e meditar. Assim, é uma hora. À noite, medite mais uma hora ou meia hora. Pela manhã, levante uma hora mais cedo. Organize melhor a sua vida, menos televisão, menos fofocas, menos telefone, menos jornais. Com isso sobra mais tempo para meditar. Na verdade, temos muito tempo, mas muitas vezes o desperdiçamos. É como nosso carro andando dentro do jardim, ao invés de ir até Long Island. Está satisfeito? (quem perguntou responde que sim) Nenhuma condição é requerida, nada além do seu compromisso consigo próprio de praticar pelo resto da vida. E todos os dias você experimentará mudanças para melhor e diferentes milagres em sua vida, sem que você os deseje. Acontecerão de qualquer modo. Se você levar sua prática a sério, realmente vivenciará a experiência do Céu aqui na Terra. Centenas de milhares de nossos discípulos continuam comigo após tantos anos, porque têm experiências cada vez melhores, porque são sérios em sua prática.

**P.** Por favor, explique a natureza da consciência.

**M.** Natureza da consciência. Está bem. É difícil explicar, mas você poderia usar sua inteligência para imaginar. É uma espécie de sabedoria, como se soubesse de algo melhor do que jamais soube antes. Você sabe das coisas além deste mundo e também deste mundo que não sabia antes e compreende muitas coisas que antes não compreendia. Isso é a consciência. Ao abrir essa consciência ou a sabedoria, você compreenderá verdadeiramente quem você é, por que está aqui, o que há além deste mundo e quem mais está além deste

mundo, além ou distante de nós, cidadãos terrenos. Há muitas coisas. O nível de consciência seria diferentes graus de compreensão, como os vários anos de faculdade. Quanto mais estuda, mais você sabe, até a formatura. É difícil explicar algo abstrato, mas tentei. É uma espécie de percepção. É difícil explicá-la. Quando você vai a níveis diferentes e mais altos, sua percepção é diferente. Você sabe das coisas diferentemente, sente-se de maneira diversa, em absoluta paz, tranqüilidade, bem-aventurança, sem preocupações. Tudo em seu cotidiano fica claro. Você sabe como lidar com as coisas e como melhor lidar com os problemas. Até mesmo o beneficia no nível material. E como se sente por dentro - só você sabe. É difícil explicar essas coisas. É como estar casado com a pessoa que você ama — o que você sente, só você sabe. Ninguém mais pode sentir isso por você.

*P.* Honorável Mestra, obrigada pelo esclarecimento que a Senhora nos deu. Seria possível a Senhora esclarecer uma dúvida que atormenta minha cabeça? Por que, atualmente, tantos Mestres aqui na Terra estão nos dando a chance de aprender tão rapidamente, enquanto no passado foi tão difícil? A Senhora poderia nos explicar?

*M.* Sim. É claro. Porque, em nossos tempos, a comunicação é melhor. Conhecemos melhor os mestres, não que no passado não houvesse Mestres ou que fossem inacessíveis. É verdade que alguns mestres são mais acessíveis que outros. Depende da sua escolha ou da disposição em dar, da sua afinidade com as pessoas em geral. Mas, em qualquer época, sempre houve um, dois, três, quatro, cinco Mestres. Depende das necessidades da época. Estamos mais conscientes da presença de muitos Mestres — talvez níveis diferentes de Mestres — porque, nos tempos de hoje, temos a sorte de contar com a mídia, como a televisão, o rádio, livros que imprimimos aos

milhões, bilhões de cópias, com muita rapidez. Antigamente, para imprimir um livro era preciso derrubar uma árvore inteira primeiro, cortar a madeira com pesados machados, que logo se quebravam, precisando ser afiados com pedras e tudo mais e entalhar, palavra por palavra. E para transportar um conjunto de bíblias, era preciso um comboio inteiro. Grandes caminhões. Se naquele tempo existissem caminhões. É por isso que hoje conhecemos tantos Mestres. É muita sorte. É muito bom para você ter - você pode "comprar", escolher o Mestre que quiser. Assim, ninguém poderá enganá-lo, dizendo: "Eu sou o melhor." Você pode comparar e usar sua sabedoria e inteligência para julgar: "Ah! Este aqui é melhor." "Prefiro aquele." "Seu rosto é horrível." "Aquele ali é muito feio." (risos)

**P.** Já que a Senhora falou sobre "compra", eu perguntaria se a Senhora aceitaria iniciar alguém que já foi iniciado por outro Mestre.

**M.** Somente se acreditar com sinceridade que sou mais capaz para levá-lo a um nível mais alto e mais rapidamente. Se o vínculo for muito forte e a pessoa tiver muita fé em seu próprio Mestre, é melhor ficar com ele. Se acredita que seu mestre é o melhor, não mude. Se ainda tem dúvidas e não alcançou a Luz e o Som que mencionei, então deve tentar mudar. Sim, porque Luz e Som são a medida padrão para se avaliar um verdadeiro Mestre. Se é incapaz de lhe transmitir imediatamente Luz e Som, lamento dizer, não é um verdadeiro Mestre. O caminho para o Céu está repleto de Luz e Som. Da mesma forma que, para mergulhar no mar, você precisa estar equipado para isso. Existem coisas diferentes para finalidades diferentes. Por isso, vemos a auréola sobre as cabeças dos Santos, a Luz. Quando você pratica este método, irradia a mesma Luz que pintaram no retrato de



Jesus, e as pessoas podem vê-la. Se forem sensitivas, podem ver sua Luz. É por isso que pintaram Jesus com a auréola e Buda nimbado de Luz. Você pode ver praticantes em níveis mais elevados com essa Luz, se estiver aberto (a Mestra aponta para Seu olho de sabedoria). Muitas pessoas podem ver. Alguém de vocês viu? Você? O que viu?

**P.** Bem, eu consigo ver auras, auras...

**M.** Sim, mas auras são diferentes da Luz. Auras têm cores diferentes, às vezes são pretas, às vezes marrom-café e, outras vezes, amarelas ou vermelhas. Depende do seu estado espiritual do momento. Mas, quando você vê alguém com uma aura espiritual forte, sabe que é diferente. Certo?

**P.** Na verdade não tenho uma pergunta. Apenas..., eu pratiquei *raja ioga* durante algum tempo. Eu tinha a impressão de ver auras. Quero dizer, naquela época eu não tinha muito conhecimento.

**M.** E agora não vê mais?

**P.** Não. Não medito mais.

**M.** Ah, é por isso que você perdeu seu poder. Deveria meditar novamente. Se você ainda acredita nesse caminho, deveria meditar. Ajuda até certo ponto. Não lhe faria mal. Está certo?

**P.** Vi no seu folheto que há cinco preceitos. Uma vez iniciado, é preciso viver de acordo com os cinco preceitos?

**M.** Isso. São as leis do universo.

**P.** Não entendo o que significa má conduta sexual.

**M.** Significa que, se você já tem um marido não pense em um outro. É muito simples. Simplifique sua vida, não procure complicações e discussões. Isso magoa as pessoas. Não devemos machucá-las, nem mesmo emocionalmente. Este é o procedimento. Devemos procurar evitar conflitos, evitar causar sofrimento emocional, físico e mental a qualquer pessoa, principalmente aos entes queridos. Se você já tem um "caso", não conte ao seu cônjuge. Você o magoará mais, se contar. Resolva o assunto calmamente e não conte a ele. Porque, às vezes, acham que se tiver um "caso" devem confessar ao cônjuge, que é a coisa certa a fazer. Bobagem! Não é bom. Se você já errou, por que trazer lixo para casa e compartilhá-lo com outra pessoa? Se o cônjuge não souber, não sofre. O fato de saber, magoa. Assim, procuramos solucionar o problema e não errar novamente e pronto. É melhor não falar ao parceiro, porque o fará sofrer.

**P.** Tenho notado que muitos Mestres espirituais têm grande senso de humor. Qual é a relação entre o humor e a prática espiritual?

**M.** Ah! Acho que eles se sentem felizes e descontraídos, sentem o coração leve com relação a tudo. E podem rir de si mesmos e dos outros, rir de coisas ridículas desta vida, enquanto as pessoas se apegam com tanta tensão nervosa e levam tudo muito a sério. Depois que praticamos um pouco, sentimo-nos mais "soltos". Não nos sentimos mais tão sérios. Se morrermos amanhã, morremos; se vivermos vivemos. Se perdermos tudo, perdemos; se temos tudo, temos tudo. Após a iluminação, temos sabedoria e capacidade suficiente para cuidar de nós mesmos em todas as situações. Nada nos assusta. Perdemos o medo, a ansiedade. Por isso somos descontraídos. Sentimo-nos desvinculados deste mundo. Nada que possamos ganhar ou perder tem muito significado. Se ganhamos muitas

coisas, é apenas para o benefício das pessoas e oferecemos o que temos; e também para o benefício dos nossos entes queridos. Não consideramos que nós ou a nossa vida seja tão importante, a ponto de passar por tantas lutas e sofrimentos apenas para preservar o que temos. Se preservamos, tudo bem. Também não significa que ficamos sentados sobre uma cama de pregos, o dia todo, meditando. Nós trabalhamos. Por exemplo, eu ainda trabalho! Pinto meus quadros e trabalho com artesanatos para ganhar a vida. Não quero viver de donativos. E meus rendimentos são tantos que posso ajudar as pessoas. Posso ajudar os refugiados, vítimas de calamidade, etc. Por que não deveríamos trabalhar? Temos tantos talentos e habilidades e, após a iniciação, a vida para nós se torna tão fácil que não temos mais com que nos preocupar. Naturalmente nos descontraímos. É daí que surge o senso de humor. Acho que é isso o que acontece. Vocês me acham engraçada? (a platéia responde que sim) (risos e aplausos) Então pode ser que eu seja uma Mestra e tanto, hein? (risos) Vamos esperar que sim, para seu próprio bem, para que vocês não tenham prestado atenção a uma pessoa não iluminada, durante duas horas - seria um desperdício de tempo.

*P.* São perguntas que nós, almas em busca, sempre fazemos ao ouvirmos teorias e histórias e eu gostaria de ouvir o que a Senhora tem a dizer a respeito. "Quem somos nós? Quem sou eu? Como me coloquei nesta difícil situação de precisar voltar para Casa? Por que saí de Casa e por que é importante voltar? E a Senhora falou sobre voltar ao Quinto Reino e que não é essencial ir além disso, qual é a finalidade de tudo isso? O que isso tudo tem a ver comigo, se não preciso, necessariamente, voltar para lá?"

*M.* Está ficando divertido agora (risos e aplausos). Quanto à pergunta “Quem sou eu?”, pode ir perguntar aos mestres Zen; existem muitos em Nova Iorque. Você pode procurar nas páginas amarelas e encontrar um. (Risos.) Não sou especialista nisso. E a segunda: “Por que você está aqui?” Talvez porque você goste de estar aqui. Quem pode nos forçar a estar aqui, visto que somos filhos de Deus? Os chamados filhos de Deus são como o próprio Deus. Um príncipe é parecido com o rei em alguns aspectos, quase um rei, o futuro rei. Assim, só vai a algum lugar quando ele quiser. Seja como for, temos livre arbítrio de estar no Céu ou em um outro lugar qualquer, para experimentarmos pessoalmente. Talvez fosse por isso que você preferiu estar aqui, no princípio, há muito tempo, para aprender alguma coisa mais ousada, mais arriscada. Algumas pessoas adoram experiências arriscadas. Por exemplo, o príncipe pode estar no palácio, mas pode também se aventurar na selva, por gostar de explorar a natureza. Pode acontecer, não é? Pode ser que nos sentíamos tão entediados no Céu, porque tudo já estava pronto e era servido às portas do palácio. Por isso, escolhemos fazer alguma coisa pessoalmente. É como a família real: às vezes gostam de cozinhar e não querem os empregados ao redor, se lambuzam com *catchup* e molho e adoram fazer isso; não é muito aristocrático, mas se divertem. Por exemplo, tenho pessoas que dirigem por mim. Aonde vou, muita gente adora ser meu motorista. Mas, às vezes, gosto de dirigir pessoalmente. Dirijo meu pequeno triciclo elétrico, não-polvente, a dez quilômetros por hora. Gosto de andar por aí, desse jeito. Pois onde quer que eu vá, as pessoas me notam e, por vezes, prefiro ir a um lugar onde não sou conhecida. Sou muito tímida, a não ser quando faço minhas palestras, porque a palestra se transformou em uma espécie de dever, desde que me descobriram e me tornaram famosa. Nem sempre posso me esquivar, mas às

vezes consigo dar uma fugida por dois ou três meses. Como uma esposa mimada que foge de seu marido. É uma escolha minha. Você, talvez, tenha escolhido ficar aqui durante algum tempo e, pode ser que esteja na hora de partir, porque aprendeu o bastante sobre este mundo e sente que não há mais nada que queira aprender e já está cansado de viajar. Você quer descansar. Ir para Casa, descansar um pouco, e depois pensar se quer se arriscar novamente numa outra aventura ousada. É isso o que posso dizer. Por que precisa voltar para Casa? Por que o Quinto e não o Sexto? A decisão é sua. Depois do Quinto, pode ir aonde quiser. Há muito mais níveis. No entanto, é mais confortável, mais neutro ficar no Quinto. Mais acima é poderoso demais. Você pode ficar durante algum tempo, mas talvez não queira ficar lá para descansar. Por exemplo, sua casa é bonita, mas existem algumas partes destinadas aos sanitários, onde não gostaria de ficar eternamente, mesmo que faça parte da casa. Não é um lugar para se ficar descansando. Ou, na casa das máquinas, onde fica o gerador — muito barulho, quente e perigoso. Você não iria querer ficar lá, mesmo que aquela parte seja essencial para o funcionamento da sua casa. Existem muitos aspectos de Deus que não conseguimos imaginar. Achamos sempre que quanto mais alto formos, maior a força de amor. Mas existem tipos diferentes de amor: o violento, o forte, o suave, o neutro. Depende de quanto podemos suportar. Deus nos dará níveis diferentes de amor. Diferentes níveis oferecem diferentes graus de amor de Deus. Às vezes, ele é muito forte e sentimos que somos despedaçados.

**P.** Vejo tanta destruição à minha volta, destruição do meio ambiente. Crueldade com animais. Gostaria de saber como a Senhora vê isso e o que recomenda aos que estão tentando se libertar espiritualmente deste mundo,

para ajudá-los a lidar com o ambiente que os cerca e com a devastação à sua volta. A Senhora acha que ir além deste mundo é suficiente para reconhecer o que estamos deixando para trás ou acha que, neste plano, temos o dever de procurar aliviar o sofrimento das pessoas? Adiantará alguma coisa?

**M.** Adiantará, sim. Ao menos para nós, para nossa consciência, para sentir que estamos fazendo algo e que nos esforçamos ao máximo para aliviar o sofrimento de nossos semelhantes. Faço isso de qualquer forma. O que quer que você pergunte, estou fazendo. Fiz, faço e farei. Já lhes disse. Nossa renda é distribuída entre diferentes organizações ou países, sempre que ocorrem desastres. Não quero me gabar muito a esse respeito, mas já que perguntou... Por exemplo, no ano passado, ajudamos as vítimas do Monte Pinatubo, nas Filipinas. Ajudamos as vítimas das enchentes em Au Lac e na China, etc. Estamos tentando ajudar os refugiados de Au Lac, ajudando assim as Nações Unidas, contanto que aceitem a nossa ajuda. Mas, estamos tentando. Compreende agora? Damos ajuda financeira e poderíamos aloca-la se a ONU permitir — com a aprovação da ONU. Fazemos todas essas coisas que pediram e, já que estamos aqui, por que não limpar nosso ambiente tanto quanto possível? Por isso, ajudamos aos que sofrem com os padrões morais do mundo. Tanto espiritual quanto materialmente. Porque algumas pessoas não querem minha ajuda espiritual. Querem apenas a ajuda material. Então os ajudamos materialmente. É o que fazemos. Por isso, preciso trabalhar para ganhar dinheiro; não quero viver de donativos. Todos os meus monges e discípulos precisam trabalhar, assim como vocês. Também ajudamos espiritualmente a aliviar o sofrimento do mundo. Precisamos fazer isso. Não ficamos em samádi o dia todo, embevecidos Este é um Buda (ser iluminado) muito egoísta. Não o queremos entre nós. (risos)

*P.* A Senhora falou sobre um nível no qual se tem mais percepção dos poderes resultantes dela. O que acontece se temos a percepção desses poderes, mas não sabemos que os possuímos? Podemos até nos sentir como se os tivéssemos? Como se faz para acessá-los ou não? Se não os acessamos, como não nos tornar impacientes com o processo que está ocorrendo ao redor? Como esse processo que vemos, assumindo uma forma lenta, mundana, quando sabemos que podemos rezar ou fazer qualquer outra coisa para obtermos uma solução melhor ou mais rápida?

O que significa e como se faz para ter acesso a esse poder, com a certeza de que tudo estará bem? A Senhora compreende o que quero dizer?

*M.* Sim. Compreendo. Você quis dizer que, quando temos o poder de mudar as coisas que acontecem de forma burocrática e lenta, como reunir a paciência para suportarmos isso, certo? Se deveríamos rezar, fazer alguma mágica ou forçar a solução. Não. Eu tenho paciência, porque precisamos trabalhar no ritmo deste mundo, para não desencadear o caos. Por exemplo, uma criança pequena não consegue correr. Só porque você está com pressa, não vai fazê-la tropeçar e cair. Precisamos ser pacientes. Embora tenhamos o poder de correr, andamos com ela. É por isso que algumas vezes também fico impaciente e frustrada. Mas me obrigo a ser paciente. É por isso que inclino a cabeça diante de inúmeros presidentes, pelos refugiados, mesmo que seja para nós darmos todo o suporte financeiro. Poderíamos dar tudo o que temos, milhões de dólares, até mesmo bilhões. Precisamos passar por toda a burocracia. Dai a César o que é de César. Não vou usar nenhum poder para apressar a ONU. Não, não. Usando a força física ou poderes mágicos, provocamos desastres. Tudo precisa

seguir o curso normal. Mas podemos elevar a consciência das pessoas através da força espiritual salutar, da sabedoria e compreensão espiritual. Transmita-lhes o conhecimento de forma que elas se conscientizem e tenham vontade de cooperar. Esta é a melhor maneira, muito melhor do que usar poderes mágicos deliberadamente. Nunca uso poderes intencionalmente, em qualquer aspecto da vida. Mas milagres acontecem em torno de praticantes espirituais. É muito natural e não intencional. Não procure forçar as coisas. Isso não é bom. Uma criança que está aprendendo a andar ainda não pode correr. Satisfeito com minha resposta? Se minhas respostas não forem satisfatórias, por favor, digam-me que explicarei melhor. Tenho certeza de que são muito inteligentes, sendo os escolhidos entre as nações. Por isso, não entro em pormenores. A propósito, é bom que temos a ONU. Reduzimos muitos conflitos e guerras no mundo, ainda que não possamos acabá-los completamente. Mas li seus livros sobre as Nações Unidas: As Nações Unidas de Todos (Everyone's United Nations). Também tenho acompanhado um pouco o trabalho da ONU. Gotaria de elogiar seu esforço e eficiência no resgate dos reféns, quando outros não o conseguiram, todo o poder do mundo não conseguiu e apenas um alto funcionário da ONU obteve o êxito. E muitas outras coisas referentes a ajuda aos desastres e problemas de refugiados. Vocês têm a responsabilidade sobre doze milhões de refugiados, não é? É muito trabalho, e ainda há guerras e outros assuntos. Por isso, é bom que temos a ONU! Muito bom.

*P.* Obrigada Mestra Ching Hai por compartilhar sua sabedoria conosco. Tenho uma pergunta. É sobre o crescimento da população mundial e o conseqüente aumento do problema de abusos do meio ambiente e a crescente demanda de alimentos. A Senhora poderia



comentar sobre isso? É um carma mundial? Ou criará algum tipo de carma no futuro?

**M.** Ter mais pessoas neste mundo é muito bom. Por que não? Mais gente, mais barulho; é mais divertido, não é? (risos) Não se trata de excesso populacional. Apenas não estamos distribuídos de maneira equilibrada. As pessoas se concentram em determinadas áreas do mundo e não querem ir a outros lugares. Só isso. Temos áreas tão extensas, ainda virgens, não aproveitadas. Muitas ilhas e florestas virgens, imensas planícies verdes. Mas as pessoas concentram-se em Nova Iorque, por exemplo (risos), pois aqui é mais divertido. Se um governo, qualquer governo, criasse mais empregos e indústrias diversas em diferentes lugares, as pessoas iriam lá em busca do trabalho. Mas elas se concentram em determinados lugares, porque é mais fácil encontrar emprego ou segurança. Se as oportunidades de emprego e segurança se apresentassem em outros lugares, as pessoas iriam para lá, pela segurança, por seu bem-estar. É muito natural. Superpopulação não é uma questão preocupante. Devemos ser mais organizados para darmos às pessoas do mundo o benefício de maiores oportunidades de emprego, moradia e segurança. Assim, todos os lugares seriam iguais. Nunca haveria excesso de população. Quanto à sua pergunta sobre alimentos, você deveria saber melhor. Porque nos Estados Unidos temos tantas informações sobre a preservação do mundo. A dieta vegetariana é uma das melhores formas de preservar os recursos naturais e alimentar toda a população da Terra. Desperdiçamos muito alimento vegetariano, energia, eletricidade e remédios na criação de animais, quando, na verdade, poderia alimentar diretamente as pessoas. Muitos países do terceiro mundo vendem seus produtos vegetarianos, tão ricos em proteínas, por preços mais baixos. Isso não ajuda os outros povos. Se distribuíssemos

toda a comida de maneira justa — e a dieta vegetariana contribuiria para isso —, não apenas para nós ou para os animais, mas para todo o mundo. Em uma das pesquisas publicadas numa revista dizia que se adotássemos a dieta vegetariana, o mundo não sentiria mais fome. Precisamos nos organizar. Conheço uma pessoa que transforma farelo de arroz em alimento nutritivo e até mesmo em leite. Da última vez falamos sobre isso. Essa pessoa disse que gastou uns trezentos mil dólares e que isso seria suficiente para alimentar seiscentas mil pessoas em Ceilão: os pobres, os sub-nutridos, as mães, etc. Foi incrível. Porque, da maneira como o fazemos em muitas partes do mundo, é um desperdício dos nossos recursos naturais e não falta de alimento. Deus não nos colocaria aqui para morrermos de fome. Na verdade, nós é que nos impomos a falta de comida. Por isso, precisamos repensar, reorganizar, mas isso requer a cooperação de muitos governos. Eles precisam nos prestigiar com a sua total honestidade, integridade e dignidade, além da vontade de servir ao povo, ao invés de servir a si próprios. Se tivéssemos a boa vontade de todos os países do mundo, não teríamos problemas. Precisamos de boa liderança, boa organização econômica, talentos que saibam dirigir e governos honestos. Isso poderia acontecer mais depressa, se a maioria das pessoas ou todas se tornassem espiritualizadas. Então teriam a disciplina, saberiam ser honestas e íntegras. Saberiam usar sua sabedoria. Poderiam pensar em muitas coisas para se fazer e reorganizar nossas vidas.

*P.* Isso parece muito difícil porque, da forma que vejo, muito do abuso ambiental atual tem a ver com a crescente demanda da população por mais espaço habitacional, moradias para viver da forma que nós no século vinte conhecemos e queremos viver. Tomem como exemplo, as florestas do Brasil - o abuso ambiental por lá. A

destruição da floresta tropical. A terra está desmatada e isso resulta em enchentes. E isso tem tudo a ver com o problema da superpopulação.

**M.** Sim. É claro que tudo neste mundo está relacionado entre si. E a única solução é começar atacando o problema pela raiz, não pelos galhos. A raiz é o equilíbrio espiritual. Compreendem? (aplausos) Por isso tudo o que temos a fazer é procurar difundir a mensagem espiritual, o que sabemos, e manter a disciplina espiritual. E isso, as pessoas não têm. Não há nada de mais se as pessoas querem se ligar numa máquina elétrica para ver luzes e ouvir músicas e entrar em samádi. Mas se você não tiver disciplina moral, só usará o poder para coisas ruins. Você não terá como controlá-lo. É por isso que nós, neste grupo, guardamos e ensinamos os preceitos. Preceitos são importantes. Precisamos saber para onde vamos e manobrar o nosso Poder. Poder sem amor, sem compaixão, sem a compreensão adequada dos valores morais não serve para nada. Torna-se magia negra, abuso. É daí que vem a magia negra. Conseguir a iluminação é fácil, difícil é mantê-la. No nosso caminho, se você não for realmente disciplinado e moralmente equipado, o Mestre tirará parte do seu poder, para que não haja abuso, evitando que faça mal à sociedade. Essa é a diferença. O Mestre tem o controle. O poder do Mestre, a força do Mestre, certo? Estou muito feliz com suas perguntas inteligentes. Muito inteligentes. As pessoas agem assim porque não são sábias o suficiente. Por exemplo, abusam da terra conforme foi mencionado, ou fazem qualquer outra coisa por falta de sabedoria. Portanto, a raiz é a sabedoria, a prática espiritual. Obtenham a iluminação.

Obrigada pela sua atenção. Desejo o melhor para vocês.

*"A iniciação não é realmente iniciação... você simplesmente vem e deixa que eu o auxilie a ajudar a si mesmo. Não vim para torná-los discípulos... vim para ajudá-los a se tornarem Mestres."*

***Suprema Mestra Ching Hai***

*"Todo mundo já sabe como meditar, mas meditam em coisas erradas. Alguns meditam em lindas garotas, alguns, em dinheiro e outros, em negócios. Cada vez que você prestar toda atenção, de todo coração, a uma coisa, isto é meditação. Eu presto atenção apenas no Poder Interior, na compaixão, no amor e qualidades misericordiosas de Deus."*

***Suprema Mestra Ching Hai***

*"A Iniciação significa o início de uma vida nova, dentro de uma nova ordem. Significa que a Mestra aceitou que você se tornasse um dos membros do círculo dos santos. Então, você não é mais um ser ordinário, você é sublimado. Nos velhos tempos, isso era chamado de 'Batismo' ou 'refugiar-se no Mestre'."*

***Suprema Mestra Ching Hai***

## Iniciação: Método Quan Yin

**A** Mestra Ching Hai inicia aspirantes sinceros por conhecer a Verdade no método Quan Yin. Os caracteres chineses '*Quan Yin*' significam contemplação da Vibração do Som. O método inclui meditação da Luz Interior e do Som Interior. Estas experiências internas têm sido repetidamente descritas na literatura espiritual de todas as religiões do mundo, desde tempos remotos.

Por exemplo, a Bíblia Cristã diz: "No princípio era o Verbo, e o Verbo estava com Deus, e o Verbo era Deus." (João 1:1) Este Verbo é o Som Interior. Ele foi chamado também de *Logos*, *Shabd*, *Tao*, *Soundstream*(*Corrente de Som*), *Naam* ou Música Celestial. A Mestra Ching Hai diz: "Ele vibra dentro de todas as vidas e sustenta o universo todo. Esta Melodia Interior pode cicatrizar todos os ferimentos, satisfazer todos os desejos e aplacar todas as sedes do mundo. Ele é todo o poder e todo o amor. Isso porque somos feitos deste Som, cujo contato traz paz e contentamento aos nossos corações. Após ouvi-Lo, todo nosso ser se transforma, toda a nossa visão sobre a vida é grandemente alterada para melhor."

A Luz Interior, a Luz de Deus é a mesma atribuída à palavra "iluminação". Sua intensidade pode variar, desde o sutil fulgor ao resplendor de muitos milhões de sóis. É através de Luz e Som Interiores que vamos conhecer Deus.

A iniciação no método Quan Yin não é um ritual secreto ou uma cerimônia para se aderir a uma nova religião. Durante a iniciação, são dadas instruções específicas para meditação na Luz e Som Interiores e a Mestra Ching Hai providencia a "transmissão espiritual". A primeira sensação de Presença Divina é passada em

silêncio. A Mestra Ching Hai não precisa estar fisicamente presente para abrir esta porta a você. A transmissão é uma parte essencial do método. As técnicas em si irão trazer pequeno benefício sem a Graça da Mestra.

Devido à possibilidade de ouvir o Som Interior e ver a Luz Interior imediatamente, durante a iniciação, este evento é, por vezes, referido como “iluminação súbita” ou “imediata”.

A Mestra Ching Hai aceita pessoas de todas as formações e afiliações religiosas para a iniciação. Você não tem de mudar sua religião ou sistema de crença atual. Não será convidado a ingressar em nenhuma organização, ou participar de qualquer atividade incompatível com seu estilo de vida atual.

Entretanto, será convidado a se tornar um vegetariano. Um compromisso por toda a vida. A dieta vegetariana é um pré-requisito necessário para receber a iniciação.

A iniciação é oferecida gratuitamente.

A prática diária do método Quan Yin de meditação e o cumprimento dos “Cinco Preceitos” são seus únicos requisitos após a iniciação. Os preceitos são diretrizes que o ajudam a não prejudicar a si mesmo nem a outros seres vivos. Estas práticas irão aprofundar e fortalecer a sua experiência de iluminação inicial, permitindo-lhe alcançar, finalmente, os níveis mais elevados de Despertar ou *buddhahood* (estado de Buda) por si mesmo. Sem a prática diária, certamente se esquecerá de sua iluminação e retornará a um nível normal de consciência.

O objetivo da Mestra Ching Hai é nos ensinar a sermos auto-suficientes. Portanto, Ela ensina um Método que pode ser praticado por todos, por conta própria, sem acessórios ou parafernalias de espécie alguma. Ela não almeja seguidores, devotos ou discípulos, ou estabelecer uma organização, arrecadando dinheiro de associados. Ela

### Iniciação: O Método Quan Yin •53•

não aceitará seu dinheiro, prostração ou presentes, por isso você não precisa oferecer isso a Ela.

Ela aceitará a sua sinceridade na vida cotidiana e a prática da meditação para você alcançar a santidade.

## Os Cinco Preceitos

1. **Abstenha-se de tirar a vida de seres sencientes.\***
2. **Abstenha-se de dizer o que não é verdade.**
3. **Abstenha-se de tomar para si o que não é oferecido.**
4. **Abstenha-se da má conduta sexual.**
5. **Abstenha-se do uso de substâncias intoxicantes. \*\***

\* A observância deste preceito requer uma dieta lacto-vegetariana, sem ovos. Não podem ser consumidos carne, frango, peixe nem ovos (fecundados ou não).

\*\* Inclui substâncias como álcool, drogas, cigarro, jogos de azar, pornografia e filmes/livros excessivamente violentos.



*"Uma pessoa completamente divina é um ser completamente humano. Um ser completamente humano é completamente divino. Agora somos apenas meio humanos. Hesitamos ao fazer as coisas, agimos com ego. Não acreditamos que Deus arranja tudo isso para o nosso desfrute, nossa experiência. Separamos pecado e virtude. Exageramos a importância de tudo e julgamos a nós mesmos e aos outros de acordo com tal visão. Sofremos com nossas próprias limitações, sobre o que Deus deveria fazer, compreendem? Na verdade, Deus está dentro de nós e nós O limitamos. Gostamos de desfrutar de tudo, mas não sabemos como. Simplesmente dizemos aos outros: "Ah! Não faça isso!", e, a nós mesmos: "Eu não deveria fazer isto. Por que eu deveria ser vegetariana?" Sim! Eu sei. Sou vegetariana, porque Deus, dentro de mim, assim o quer."*

**Suprema Mestra Ching Hai**

*"Quando somos puros em nossas ações, fala e pensamento, mesmo por um segundo, todas as divindades e anjos da guarda nos apoiarão. Nesse momento, o Universo todo nos pertence e nos apóia e o trono lá está para que reinemos."*

**Suprema Mestra Ching Hai**

## Os Benefícios de uma Dieta Vegetariana

**O** compromisso, por toda a vida, de manter uma dieta vegetariana ou lacto-vegetariana é um pré-requisito para iniciar-se no Método Quan Yin. Alimentos de fontes vegetais e derivados de leite são permitidos nessa dieta, mas todos os outros alimentos de origem animal, incluindo ovos, não devem ser consumidos. Há muitas razões para isso, mas a mais importante vem do Primeiro Preceito, que nos diz para não tomar a vida de seres sencientes, ou seja, "Não matarás".

Não matar, ou ainda, não prejudicar outras criaturas vivas é para o evidente benefício delas. Menos ressaltado é o fato de que não prejudicar os outros seja igualmente benéfico para nós. Por quê? Devido à lei do carma: "Colherás o que semeares." Quando matar ou fizer com que matem por você para satisfazer o seu apetite, contrairá um débito cármico e esse débito deverá ser pago um dia.

Por isso, num sentido muito real, a adoção de uma dieta vegetariana é um presente que damos a nós mesmos. Sentimo-nos melhor, a qualidade de nossa vida melhorará à medida que o excesso de nosso débito cármico diminuir e, a nós é oferecida a entrada a novos, profundos e sagrados reinos de experiência interior. Vale a pena o pequeno preço pago!

Os argumentos espirituais contra ingestão de carne são convincentes para alguns, mas há outras razões compelativas para ser um vegetariano. Todas estão radicadas em senso comum; têm a ver com questões de saúde e nutrição, ecologia e meio ambiente, ética e sofrimento animal e fome mundial.

Estudos de evolução humana têm mostrado que nossos ancestrais eram vegetarianos por natureza. A estrutura do corpo humano não é adequada ao consumo de carne. Isso foi demonstrado, numa experiência de anatomia comparativa pelo Dr. G. S. Huntingen, da Universidade de Columbia. Ele salientou que os carnívoros têm intestinos delgado e grosso curtos e que seu intestino grosso é, caracteristicamente, muito reto e liso. Em contraste, os vegetarianos possuem ambos os intestinos longos. Devido ao baixo conteúdo de fibras e alto teor proteico da carne, os intestinos não requerem muito tempo para absorver nutrientes; assim, os intestinos dos carnívoros são mais curtos do que os dos vegetarianos.

Os humanos, como os outros animais naturalmente vegetarianos, possuem ambos os intestinos alongados. Juntos, nossos intestinos medem, aproximadamente, oito metros e meio. O intestino delgado é dobrado sobre si mesmo muitas vezes, e suas paredes são convolutas, não lisas. Como são mais compridos do que os dos animais carnívoros, a carne que comemos permanece em nosso intestino por mais tempo; conseqüentemente, apodrece e libera toxinas. Estas têm sido identificadas como causa do câncer de cólon, além de aumentar a carga do fígado, que tem a função de eliminar as toxinas. Isso pode acarretar em cirrose e, até mesmo, câncer do fígado.

A carne contém muita proteína uroquinase e uréia, o que aumenta a carga dos rins e pode destruir as funções renais. Existem catorze gramas de proteína uroquinase em cada meio quilo de carne. Se células vivas são colocadas em proteína uroquinase líquida, sua função metabólica degenera. Além disso, a falta de celulose ou fibra na carne pode facilmente provocar constipação. Sabe-se que esta pode levar ao câncer do reto ou hemorróidas.

O colesterol e as gorduras saturadas da carne resultam em distúrbios cardiovasculares, sendo estas a causa campeã de mortes nos Estados Unidos e agora em Formosa.

O câncer é a segunda principal causa de mortes. Experiências mostram que a queima e a assadura da carne, liberam uma substância química (metilcolantrene), de poder cancerígeno. Camundongos que receberam esse produto desenvolveram cânceres como: tumor ósseo, leucemia, câncer do estômago, etc.

Pesquisas mostraram que filhotes de camundongos amamentados por uma fêmea com câncer na mama, também desenvolveram câncer. Se a carne que comemos diariamente vem de animais doentes, existe boa chance de contraíremos também tais doenças.

A maioria pensa que a carne é limpa e segura, que inspeções são feitas em todos os abatedouros. Mas tantos bois e porcos são abatidos diariamente, que se torna difícil examinar cada um. Já é muito difícil verificar se um pedaço de carne tem câncer, mais ainda, examinar animal por animal. Nos dias de hoje, na indústria de carne, simplesmente corta-se a cabeça quando esta tem um problema, ou corta-se uma perna que esteja doente. Apenas as partes afetadas são removidas e o resto é vendido.

O famoso vegetariano, Dr. J. H. Kellogg disse: "Alimentando-nos de comida vegetariana, não precisamos nos preocupar com o tipo de doença que matou o alimento e isto propicia uma refeição prazerosa!"

Há ainda outra preocupação. Antibióticos, bem como outras drogas, inclusive esteróides e hormônios de crescimento, são adicionados à ração animal ou injetados diretamente nos animais. Foi relatado que quem se alimentar dessa carne absorverá essas drogas em seu corpo.

Existe uma possibilidade de que os antibióticos na carne diminuam a sua eficácia para o uso humano.

Alguns consideram a dieta vegetariana não suficientemente nutritiva. O Dr. Miller, um especialista americano em cirurgia, praticou a medicina durante quarenta anos, em Formosa. Ele estabeleceu um hospital lá, onde todas as refeições eram vegetarianas, tanto para os funcionários quanto para os pacientes. "O camundongo é um animal que pode se sustentar tanto com dietas vegetarianas quanto não vegetarianas. Quando separamos dois deles, um comendo carne e o outro, a comida vegetariana, descobrimos que seu crescimento e desenvolvimento são iguais, mas o vegetariano vivia mais tempo e apresentava maior resistência às doenças. Além disso, quando os dois ratos adoeciam, o vegetariano recuperava-se mais rapidamente", e acrescenta: "Os remédios da ciência moderna melhoraram muito, mas podem tratar apenas das doenças. O alimento, entretanto, mantém a nossa saúde." Ele ressalta ainda: "O alimento proveniente das plantas é uma fonte mais direta de nutrição do que o da carne. As pessoas comem os animais, mas a fonte de nutrição dos animais que comemos, vem das plantas. A vida da maioria dos animais é curta e têm todas as doenças que o homem tem; é muito provável que as doenças do homem sejam causadas pelo consumo de animais doentes. Portanto, por que não buscamos nossa nutrição diretamente das plantas?" O Dr. Miller lembrou que precisamos apenas de cereais, feijões e legumes para ter toda a nutrição necessária à manutenção da boa saúde.

Muitos têm a idéia de que a proteína animal é "superior" à vegetal, por ser aquela uma proteína completa e esta incompleta. A verdade é que algumas proteínas vegetais são completas e que com a combinação de alimentos, pode-se obter proteínas completas dos alimentos com proteínas incompletas.

Em março de 1988, a American Dietetic Association anunciou: “É a posição da ADA que as dietas vegetarianas são saudáveis e nutricionalmente adequadas, quando apropriadamente planejadas.”

Acredita-se erroneamente, que os carnívoros são mais fortes do que os vegetarianos, mas uma experiência conduzida pelo professor Irving Fisher, da Universidade de Yale, em 32 vegetarianos e 15 pessoas que comem carne, mostrou que os vegetarianos tinham mais resistência do que os que comem carne. Ele pediu às pessoas que estendessem seus braços por tanto tempo quanto possível. O resultado do teste foi muito claro. Entre as 15 pessoas que comem carne, apenas duas conseguiram ficar com seus braços estendidos por quinze a trinta minutos; entretanto, entre os 32 vegetarianos, 22 conseguiram ficar com seus braços estendidos por quinze a trinta minutos, 15 pessoas mais de trinta minutos, 9 pessoas mais de uma hora, 4 pessoas mais de duas horas e uma até mais de três horas.

Muitos atletas maratonistas seguem uma dieta vegetariana, por longos períodos que antecedem as corridas. A Dra. Barbara More, especialista em terapia vegetariana, terminou uma corrida de cento e dez milhas em vinte e sete horas e trinta minutos. Com 56 anos de idade, ela quebrou todos os recordes dos atletas jovens. “Quero ser um exemplo para mostrar que as pessoas que seguem a dieta vegetariana desfrutarão de um corpo forte, mente lúcida e vida purificada.”

Como os vegetarianos conseguem proteína suficiente em sua dieta? A Organização Mundial recomenda que 4,5% de calorias diárias sejam derivadas da proteína. Os trigos têm 17% de suas calorias como proteína, os brócolis têm 45% e o arroz 8%. É muito fácil obter uma dieta rica em proteína sem comer carne. Com o benefício adicional de evitar muitas doenças causadas por dietas de alto teor de gordura, tais como doenças cardíacas e muitos

cânceres, o vegetarianismo é, claramente, a escolha superior.

Tem sido provado o relacionamento entre o consumo de carne e outros alimentos de origem animal, que contêm alto teor de gorduras saturadas e doenças cardíacas, câncer de mama, câncer de cólon e derrame cerebral. Outras doenças que são freqüentemente prevenidas e às vezes curadas por dieta vegetariana de baixo teor de gordura, incluem: pedras no rim, câncer de próstata, diabetes, úlcera péptica, cálculo biliar, síndrome de intestino irascível, artrite, doença da gengiva, acne, câncer pancreático, câncer de estômago, hipoglicemia, constipação, diverticulose, hipertensão, osteoporose, câncer de ovário, hemorróidas, obesidade e asma.

Não há risco maior para a saúde do que comer carne, com exceção do fumo.

### **Ecologia e Meio Ambiente**

Criar animais para comer tem suas conseqüências: destruição da floresta tropical, elevação da temperatura da terra, poluição e escassez da água, desertificação, uso incorreto de recursos de energia, além do esforço humano para produzir carne não ser uma maneira eficiente de usar os recursos naturais.

Desde 1960, cerca de 25% das florestas tropicais da América Central têm sido queimadas e exterminadas para formar pastos para o gado. Foi avaliado que cada 100 gramas de hambúrguer, feito com bifes da floresta tropical, destrói 15 metros quadrados da mesma. Além disso, criar gado contribui, significativamente, para a produção de três gases que provocam a elevação de temperatura global, principal causa de poluição da água, e requer cerca de 12.331 litros de água para produção de cada meio quilo de bife. Usa-se apenas 145 litros de água para produzir meio

quilo de tomate e 696 litros, para meio quilo de pão de trigo integral. Aproximadamente metade da água consumida nos Estados Unidos, foi usada para cultivo de ração para gado e outras criações.

Muito mais pessoas poderiam ser alimentadas, se os recursos usados para criar gado fossem para produzir cereais, para o sustento da população mundial. Um acre de terra que cultiva aveias produz 8 vezes a proteína e 25 vezes as calorias, caso as aveias fossem servidas de alimento para os homens, em vez de para o gado. Um acre de terra usada para brócolis, produz 10 vezes a proteína, calorias e ácido nicotínico, que um acre para produção de bife. Numerosas são as estatísticas semelhantes a essas. Os recursos mundiais poderiam ser utilizados mais eficientemente, se as terras usadas para criações fossem convertidas para aumentar as safras de alimentos destinados ao homem.

Adotar uma dieta vegetariana permitirá a você "andar mais levemente no planeta". Além de tomar apenas o que você precisa, reduzindo excessos, sentir-se-á melhor quando souber que um ser vivo não tem que morrer, cada vez que você fizer uma refeição.

## **Fome Mundial**

Aproximadamente um bilhão de pessoas sofre de fome e subnutrição neste planeta. Mais de 40 milhões morrem de fome a cada ano, e a maioria é criança. A despeito disso, mais de um terço da colheita de cereais do mundo é desviada da alimentação do homem para a de outras criações. Nos Estados Unidos, estas consomem 70% de toda a produção de cereais. Se alimentássemos as pessoas ao invés de outras criações, ninguém passaria fome.

## **Sofrimento Animal**



Você está ciente do fato de que mais de 100.000 bois são abatidos todos os dias nos Estados Unidos?

A maioria dos animais nos países ocidentais é criada nas “fazendas-fábricas”. Essas facilidades são esquematizadas para produzir o máximo número de animais para abate por um mínimo de despesa. Os animais são abarrotados em conjunto, desfigurados e tratados como máquinas de conversão de carne em alimento. Isso é uma realidade que a maioria de nós não verá jamais com os próprios olhos. Dizem que: “Uma visita a um matadouro, fará de você um vegetariano pelo resto da vida.”

Leon Tolstoi disse: “Desde que haja matadouros, haverá campos de batalha. Uma dieta vegetariana é a prova decisiva do humanitarismo.” Embora a maioria de nós não tolere a ação de matar, desenvolvemos o costume suportado pela sociedade, de comer carne regularmente, sem qualquer consciência do que está sendo feito aos animais que comemos.

### **O Grupo dos Santos e Outros**

Desde o início da história registrada, podemos ver que os vegetais têm sido o alimento natural dos seres humanos. Antigas lendas gregas e hebraicas mencionam que as pessoas, originalmente, se alimentavam de frutas. Antigos sacerdotes egípcios jamais comeram carne. Muitos grandes filósofos gregos como Platão, Diógenes, Sócrates, pregavam o vegetarianismo.

Na Índia, Buda Shakyamuni enfatizava a importância da Ahimsa, o princípio de não fazer mal às coisas vivas, e advertia seus discípulos a não comerem carne, porque outros seres vivos passariam a ter medo deles. Buda fez as seguintes observações: “Comer carne é apenas um hábito adquirido. Não nascemos com este desejo.”, “Comendo carne, as pessoas eliminam suas sementes de

Grande Misericórdia.”, “Comendo carne, as pessoas se matam e se comem umas às outras: nesta vida, eu devoro você; na próxima, você me devorará... e continuando sempre desta maneira. Como poderão ultrapassar os Três Reinos (da ilusão)?”

Muitos antigos taoístas, cristãos e judeus foram vegetarianos. Está registrado na Bíblia Sagrada. Deus disse: “Eis que vos tenho dado toda a erva que dá semente, que está sobre a face de toda a terra; e toda a árvore, em que há fruto que dá semente, ser-vos-á para mantimento.” (Gênesis 1:29) “E a todo o animal da terra, e a toda a ave dos céus, e a todo o réptil da terra, em que há alma vivente, toda a erva verde será para mantimento.” (Gênesis 1:30). Mais exemplos na Bíblia, proibindo o consumo de carne: “A carne, porém, com sua vida, isto é, com seu sangue, não comereis.” (Gênesis 9:4). Deus disse: “Quem lhes ordenou que matassem o novilho e a cabra como oferendas para Mim? Lavem-se deste sangue inocente para que Eu possa ouvir suas preces, senão rejeitá-los-ei porque suas mãos estão cheias de sangue. Arrependam-se para que Eu possa perdoá-los.” São Paulo, um dos discípulos de Jesus, disse em sua carta aos romanos: “Bom é não comer carne nem beber vinho...” (Romanos 14:21)

Recentemente, historiadores descobriram muitos livros antigos que registraram novos aspectos na vida de Jesus e seus ensinamentos. Jesus disse: “As pessoas que tomam por alimento a carne dos animais tornar-se-ão seus próprios túmulos. Em verdade vos digo, o homem que mata será morto. O homem que mata seres vivos e come sua carne está comendo a carne de homens mortos.”

Religiões indianas evitam o consumo de carne: “As pessoas não podem obter carne sem matar. A pessoa que fere seres sencientes, jamais será abençoada por Deus. Assim, evitem consumir carne!” (Preceito hindu.)

A escritura sagrada do Islã, Alcorão, proíbe “comer animais mortos, sangue e carne”.

Um grande Mestre Zen chinês, Han Shan Tzu, escreveu um poema, veementemente contra o consumo de carne: “Vá depressa ao mercado comprar carne e peixe para alimentar sua esposa e seus filhos. Mas por que a vida deles precisa ser tirada para sustentar a sua? É irracional, isto não lhe trará a afinidade com o céu, mas torna-lo-á escória do inferno!”

Muitos escritores, artistas, cientistas, filósofos famosos e homens ilustres foram vegetarianos. Estes abraçaram o vegetarianismo com entusiasmo: Buda Shakyamuni, Jesus Cristo, Virgílio, Horácio, Platão, Ovídio, Petrarca, Pitágoras, Sócrates. William Shakespeare, Voltaire, Sir Isaac Newton, Leonardo Da Vinci, Charles Darwin, Benjamin Franklin, Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau, Emile Zola, Bertrand Russel, Richard Wagner, Percy Bysshe Shelley, H. G. Wells, Albert Einstein, Rabindranath Tagore, Leon Tolstoy, George Bernard Shaw, Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer, e mais recentemente, Paul Newman, Madonna, Princesa Diana, Lindsay Wagner, Paul McCartney e Candice Bergen, para mencionar alguns.

Albert Einstein disse: “Acho que a mudança e efeitos de purificação que a dieta vegetariana realiza na disposição dos seres humanos, são muito benéficos à humanidade; por isso, é tanto auspicioso quanto pacífico, que as pessoas escolham o vegetarianismo.” Este tem sido o conselho comum de muitas figuras importantes e sábias através da história!

### **A Mestra Responde às Perguntas**

**P.** Comer animais é matar seres vivos. Mas comer vegetais também não é de alguma forma matar?

**M.** Comer vegetais também é matar coisas vivas e causará algum mal cármico, mas o efeito é mínimo. Se o Método Quan Yin for praticado por duas horas e meia diariamente, pode-se eliminar este efeito cármico. Como precisamos comer para sobreviver, escolhemos alimentos que têm menor consciência e sofrem menos. Os vegetais consistem de 90% de água, por isso, seu nível de consciência é tão baixo que praticamente não sente qualquer sofrimento. Além disso, quando comemos vegetais não cortamos suas raízes, mas, ao contrário, ajudamos sua reprodução assexual, cortando galhos e folhas. Horticultores dizem que podar vegetais os ajuda a crescerem em tamanho e beleza.

Com as frutas, isso é ainda mais evidente. Ao amadurecer, ela atrai pela sua agradável fragrância, bonita cor e delicioso sabor. É assim que as árvores frutíferas alcançam o seu objetivo de propagar suas sementes. Se não colhemos e comemos seus frutos, estes ficarão passados e cairão no chão para apodrecer, e suas sementes morrerão encobertas pela árvore. Portanto comer vegetais e frutas é uma tendência natural que não lhes traz nenhum sofrimento.

**P.** A maioria das pessoas pensa que vegetarianos são mais baixos e magros e os que comem carne, mais altos e fortes. Isso é verdade?

**M.** Vegetarianos não são necessariamente mais magros e baixos. Se a dieta for equilibrada, também podem crescer altos e fortes. Como vêm, animais de grande porte — como elefantes, gado, girafas, hipopótamos, cavalos, etc. — comem apenas vegetais e frutas. São mais fortes que carnívoros e muito mansos e úteis à humanidade. Mas carnívoros são tão violentos quanto inúteis. Seres humanos que comem muitos animais serão afetados pelo instinto e qualidade animais. Estes não são necessariamente altos e

fortes e, em média, sua expectativa de vida é muito curta. Os esquimós que se alimentam quase que exclusivamente de carne são altos e fortes? Têm uma vida mais longa? Acho que isso vocês podem compreender claramente.

*P.* Vegetarianos podem comer ovos?

*M.* Não. Ao comer ovos, também estamos matando seres. Algumas pessoas dizem que ovos de granja não são fecundados; por isso, comê-los não é matar coisas vivas. Isso é correto, só aparentemente. Um ovo não é fecundado, apenas porque as circunstâncias apropriadas para a sua fecundação foram impedidas; portanto o ovo não pôde completar sua finalidade natural de desenvolver-se em um ser vivo. Mesmo que este desenvolvimento não ocorra, ainda possui a força vital inata para isso. Sabemos que os ovos têm força vital inata; senão, por que o ovo é o único tipo de célula que pode ser fecundada? Alguns ressaltam que ovos contêm nutrientes, proteínas e fósforo, essenciais ao organismo humano. Mas a proteína está presente na soja e, o fósforo, em muitos tipos de vegetais, como a batata.

Sabemos que, desde os tempos remotos, tem havido grandes monges que não comiam carne ou ovos e, ainda assim, tiveram uma vida longa. Por exemplo, o Mestre Ying Guang comia apenas uma tigela de vegetais e um pouco de arroz em cada refeição e viveu até os oitenta anos. Além disso, a gema do ovo contém muito colesterol, que se tornou a principal causa de doenças cardiovasculares, assassino número um em Formosa e nos Estados Unidos. Não é de se estranhar que a maioria dos pacientes em hospitais é consumidora de ovos!

*P.* O homem cria animais e aves, como porcos, gado, galinhas, patos, etc. Por que não podemos comê-los?

*M.* Da mesma forma que os pais criam seus filhos. Os pais têm direito de comê-los? Todos têm o direito de viver e ninguém deve privá-los disso. Em Hong Kong, até mesmo o suicídio é contra a lei. Então, quanto mais ilegal seria matar outros seres vivos?

*P.* Os animais nascem para serem comidos pelas pessoas. Se não os comermos, eles povoarão o mundo, certo?

*M.* É absurdo. Antes de matar os animais, você lhes pergunta se querem ser mortos e comidos? Todos os seres desejam viver e têm medo de morrer. Não queremos ser devorados por um tigre; então, por que os animais devem ser comidos por nós? Os humanos existem no mundo apenas por algumas dezenas de milhares de anos, mas antes, muitas espécies de animais já existiam. Eles superpovoaram a terra? Os seres mantêm um equilíbrio ecológico natural. Quando houver excesso, as limitações de espaço e alimento causarão uma drástica redução na população. Isso mantém a população num nível adequado.

*P.* Por que eu deveria ser vegetariano?

*M.* Sou vegetariana porque Deus dentro de mim assim deseja, compreende? Comer carne é contra o princípio universal de não querer ser morto. Não queremos ser mortos, roubados. Agora, se fizermos isso aos outros, estaremos agindo contra nós mesmos e isso nos faz sofrer. Tudo o que você faz contra os outros, o faz sofrer. Você não pode se morder e esfaquear-se. Da mesma forma, não deve matar, porque é contra o princípio de vida, compreende? Isso nos faria sofrer, por isso, não o fazemos. Não significa que nós nos limitamos dessa forma, mas sim, expandimos nossa vida a todos os tipos de vida. Nossa vida não será limitada dentro desse corpo, mas estender-

se-á à vida dos animais e de todos os seres vivos. Isso nos torna maiores, mais nobres, mais felizes e ilimitados. Certo?

**P.** A Senhora poderia falar sobre o vegetarianismo e como isso pode contribuir para a paz no mundo?

**M.** Sim. Veja, a maioria das guerras ocorre por razões econômicas. Encaremos a verdade. As dificuldades econômicas de um país tornam-se mais urgentes quando há fome, falta de alimento ou má distribuição dos alimentos em diferentes países. Se você se desse ao trabalho de ler revistas e pesquisar os fatos sobre a dieta vegetariana, saberia muito bem disso. A criação de gado e outros animais para consumo de carne, provocou a falência de nossa economia em todos os aspectos. Causou a fome em todo o mundo, pelo menos nos países do terceiro mundo. Não sou eu quem o diz. Foi um cidadão americano que fez esse tipo de pesquisa e escreveu um livro sobre o assunto. Você pode ir a qualquer livraria e ler sobre pesquisa vegetariana e de processamento de alimentos. Pode ler *Diet For A New America*, de John Robbins. Ele é um famoso milionário da indústria do sorvete. Desistiu de tudo para tornar-se um vegetariano e escrever um livro sobre o vegetarianismo, contra as tradições e os negócios de sua família. Ele perdeu muito dinheiro, prestígio e seu negócio, mas o fez em nome da Verdade. É um livro muito bom. Existem muitos outros, além de revistas, que podem dar-lhe informações e fatos sobre dieta vegetariana e como esta pode contribuir à paz mundial. Veja, levamos nossos recursos à falência para alimentar o gado. Sabe quanta proteína, remédios, água, recursos humanos, carros, caminhões, construção de estradas e quantos milhares de acres de terra são desperdiçados, antes que uma vaca esteja pronta para uma refeição? Compreende? Tudo poderia ser distribuído igualmente

entre países subdesenvolvidos, e poderíamos solucionar os problemas da fome. Agora, se um país precisa de alimentos, provavelmente vai invadir o outro, só para salvar seu próprio povo. No final, isso cria uma causa e efeito ruim, compreende?

“Cada um colhe aquilo que semeia.” Se matarmos por comida, seremos mortos por comida, de alguma outra forma, na próxima vez... na próxima geração. É uma pena. Somos tão inteligentes, civilizados e, no entanto, muitos de nós não sabemos por que os nossos vizinhos estão sofrendo. É por causa do nosso paladar, gosto e estômago. Para alimentar e nutrir nosso corpo, matamos tantos seres e deixamos morrer de fome o nosso próximo, um ser humano. Ainda não estamos falando de animais, compreende? Essa culpa, consciente ou inconsciente, pesará na nossa consciência. Faz-nos sofrer de câncer, tuberculose e outros tipos de doenças incuráveis, inclusive AIDS. Pergunte a si mesmo, por que seu país, os EUA, sofre mais? É o país com maior índice de câncer no mundo, porque os americanos comem muita carne, mais do que qualquer outro país. Pergunte a si mesmo, por que os chineses ou países comunistas não têm esse alto índice de câncer. Eles não comem tanta carne, compreende? Isso é o que diz a pesquisa, não eu. Não me culpe.

**P.** Que benefícios espirituais alcançamos por sermos vegetarianos?

**M.** Fico feliz por perguntar dessa maneira, pois isso significa que se preocupa e se concentra apenas nos benefícios espirituais. A maioria se preocuparia com a saúde e a aparência, quando fala da dieta vegetariana. Uma dieta vegetariana, em aspectos espirituais, é muito limpa e não violenta. “Não matarás.” Quando Deus nos disse isso, não se referia aos humanos apenas; referia-se a todos os seres. Não disse Ele que criou todos os animais para que nos



ajudassem? Não os colocou Ele sob nossos cuidados? Ele disse: “Cuide deles. Reine sobre eles.” Quando você reina sobre seus súditos, mata-os e come? Então, você se torna rei sem súditos ao seu redor? Agora, você compreende quando Deus disse isso. Devemos obedecer-Lhe. Não há necessidade de questioná-Lo. Ele falou claramente, mas quem melhor compreende Deus do que Deus? Então você precisa tornar-se Deus para compreender Deus. Eu o convido a ser como Ele novamente; seja você mesmo e ninguém mais. Meditar em Deus não significa adorá-Lo; significa que você se torna Deus. Você percebe que você e Deus são um. “Eu e meu Pai somos um”, não foi isso o que Jesus disse? Se Ele disse que Ele e Seu Pai são um, nós e Seu pai também podemos ser um, porque também somos filhos de Deus. E Jesus também disse que o que Ele faz, nós podemos fazer e ainda melhor. Então podemos até ser melhores do que Deus, quem sabe? Por que adoramos a Deus, quando não sabemos nada sobre Deus? Por que a fé cega? Primeiro precisamos saber o que estamos adorando, assim como precisamos conhecer, antes do casamento, a mulher com quem vamos nos casar. Hoje em dia, é comum não casar sem antes namorar. Por que então deveríamos adorar a Deus com fé cega? Temos o direito de exigir que Deus se apresente a nós e se faça conhecer. Temos o direito de escolher qual Deus gostaríamos de seguir. Agora, você pode ver claramente que, pela Bíblia e por todas as razões científicas, econômicas e de compaixão, bem como para salvar o mundo, devemos ser vegetarianos. Foi dito em alguma pesquisa que, se o ocidente comesse uma refeição vegetariana, uma vez por semana apenas, a cada ano poderíamos salvar da fome dezesseis milhões de pessoas. Então seja um herói, seja vegetariano. Por todas essas razões, mesmo que não me sigam, que não

praticuem o mesmo método, por favor, sejam vegetarianos, pelo seu próprio bem, pelo bem do mundo.

*P.* Se todos comerem vegetais, não criará escassez de alimentos?

*M.* Não. A utilização de determinada área de terra para o cultivo de vegetais produz catorze vezes mais alimento do que a utilização da mesma área para forragem de animais. As plantas de cada acre de terra fornecem 800.000 calorias de energia, entretanto se essas plantas fossem usadas para a criação de animais, que por sua vez, serão comidos, a carne dos animais só fornece 200.000 calorias. Isso significa que durante o processo, 600.000 calorias são perdidas. Portanto a dieta vegetariana é evidentemente mais eficaz e econômica do que a dieta de carne.

*P.* Pode um vegetariano comer peixe?

*M.* Pode, se quiser. Mas se for seguir a dieta vegetariana, peixe não é vegetal.

*P.* Algumas pessoas dizem que importante é ser um homem de bom coração, mas não necessariamente um vegetariano. Isso faz sentido?

*M.* Se é um homem de bom coração, por que ainda come carne de outro ser? Vendo o sofrimento dos animais, ele não deveria suportar comê-los! Comer carne é crueldade, então como isso pode ser feito por um homem de bom coração? Uma vez, o Mestre Lien Chih disse: "Mate-o e coma sua carne. Neste mundo não há algo mais cruel, malévolo, atroz e perverso do que este homem." Como pode, ainda, dizer que tem bom coração? Mencius também disse: "Se você o vê vivo, não pode suportar vê-lo morrer e, se o ouve gemer, não pode suportar comer sua carne; portanto, o verdadeiro

cavalheiro mantém-se longe da cozinha." A inteligência humana é maior do que a dos animais, por isso, podemos usar armas para torná-los indefesos e eles morrem com raiva. O tipo de homem que faz isso, intimidando criaturas indefesas, não tem o direito de ser chamado de cavalheiro. Quando mortos, os animais são acometidos de agonia, medo e ressentimento, o que causa a produção de toxinas que permanecem em sua carne, para fazer mal aos que a comem. Como a frequência de vibração dos animais é inferior à dos homens, esta influenciará nossa vibração, afetando o desenvolvimento da nossa sabedoria.

**P.** Pode-se seguir a chamada "dieta vegetariana conveniente"? (Vegetarianos convenientes não se abstêm totalmente da carne. Comem vegetais de um prato misturado com carne)

**M.** Não. Por exemplo, se embebermos alimento em veneno, ele não se tornará envenenado? No Sutra Mahaparinirvana, Mahakashapa perguntou a Buda: "Quando pedimos e recebemos vegetais misturados com carne, podemos comê-los? Como podemos limpar o alimento?" Buda respondeu: "Devem limpá-lo com água e separá-lo da carne e depois podem comê-lo." Do diálogo acima, podemos compreender que nem mesmo pode-se comer vegetais misturados com carne, a não ser que os limpe primeiro com água, sem falar em comer a carne! Por isso, é muito fácil ver que Buda e Seus discípulos seguiam a dieta vegetariana. Entretanto, alguns difamaram Buda dizendo que Ele era um "vegetariano conveniente" e que quando lhe ofereciam carne, Ele comia. Isso realmente não faz sentido. Os que dizem isso, ou não leram suficientemente as escrituras, ou não compreenderam o que nelas leram. Na Índia, mais de noventa por cento da população é vegetariana. Quando

as pessoas vêem os mendigos em túnicas amarelas, sabem que devem dar apenas comida vegetariana, sem falar que a maioria, nem mesmo tem carne para dar!

**P.** Há muito tempo, ouvi outro mestre dizer: “Buda comeu um pé de porco, ficou então com diarreia e morreu.” É verdade?

**M.** Absolutamente, não. Buda morreu por ter comido uma espécie de cogumelo. Se traduzirmos diretamente da língua dos brâmanes, esse tipo de cogumelo é chamado “pé de porco”, mas na verdade não é um pé de porco. É a mesma coisa quando chamamos uma espécie de fruta de longan (em chinês, literalmente significa “olho do dragão”) Existem muitos vegetais ou frutas que, por seus nomes, não indicam um vegetal ou fruta, como “olho do dragão”. Esse cogumelo, na linguagem brãmene, é chamado “pé de porco” ou “alegria de porco”. Ambos têm relação com porco. Essa espécie de cogumelo não era fácil de encontrar na Índia antiga e era uma iguaria rara, por isso, as pessoas o ofereceram a Buda em adoração. Esse cogumelo não é encontrado sobre a terra; ele cresce embaixo da terra. Quando as pessoas o querem encontrar, precisam procurar com a ajuda de um porco velho que gosta muito de comer esse tipo de cogumelo. Os porcos o farejam e, quando descobrem um, usam seus pés para cavar na lama e, depois, comê-lo. É por isso que esse tipo de cogumelo é chamado de “alegria de porco” ou “pé de porco”. Na verdade, esses dois nomes referem-se ao mesmo cogumelo. Como foi traduzido negligentemente, as pessoas não compreenderam de maneira correta a sua derivação, e as gerações posteriores foram levadas a crer que Buda era “devorador de carne”. Isso é realmente lastimável.

**P.** Algumas pessoas que adoram comer carne dizem: "Compramos a carne no açougue. Não matamos o animal. Assim sendo, não há mal em comê-la. A Senhora aprova isso?"

**M.** É um terrível erro. Você deve saber que abatedouros matam porque as pessoas querem comer. No Sutra Lankavatara, Buda disse: "Se ninguém comesse carne, não haveria mortes. Portanto, comer carne e matar são o mesmo pecado." Por causa da matança de tantos seres vivos, temos desastres naturais e calamidades provocadas pelo homem; guerras também são causadas por excesso de matanças.

**P.** Algumas pessoas dizem que, embora as plantas não possam produzir coisas venenosas, como uréia ou uroquinase, os horticultores de frutas e vegetais usam muitos pesticidas que são prejudiciais à nossa saúde. É verdade?

**M.** Se os fazendeiros usam pesticidas e outros produtos químicos altamente tóxicos como o DDT, isso pode levar ao câncer, esterilidade e doenças do fígado. Toxinas como o DDT podem se propagar e se acumular na gordura animal. Ao comer carne, você absorve todos os pesticidas concentrados e outros venenos depositados na gordura dos animais, que foram acumulados durante seu crescimento. Esse acúmulo pode chegar a treze vezes mais do que nas frutas, vegetais ou grãos. Podemos limpar os pesticidas da superfície das frutas, mas não podemos remover os pesticidas depositados na gordura dos animais. O processo cumulativo ocorre porque esses pesticidas são cumulativos. Assim, os consumidores no topo da cadeia de alimentação, são os mais prejudicados. Experiências na Universidade de Iowa mostraram que os pesticidas no organismo humano vêm da carne. Os cientistas descobriram que o nível de pesticidas no organismo dos

vegetarianos é menos da metade das pessoas que comem carne. Na verdade, existem outras toxinas na carne além dos pesticidas. No processo de criação dos animais, muito da sua alimentação consiste de produtos químicos para que se desenvolvam mais rapidamente ou para mudar a cor, sabor ou textura, para conservar a carne, etc. Por exemplo, os conservantes produzidos de nitratos são altamente tóxicos. Em 18 de julho de 1971, *The New York Times* afirmava em sua reportagem: "O grande perigo oculto à saúde das pessoas que comem carne está nos poluentes invisíveis, tais como as bactérias no salmão, restos de pesticidas, conservantes, hormônios, antibióticos e outros aditivos químicos." Além do acima exposto, os animais são injetados com vacinas que permanecem em sua carne. Nesse sentido, a proteína das frutas, nozes, feijão, milho e leite é mais pura do que a proteína da carne, que tem 56% de impurezas insolúveis na água. Pesquisas mostram que esses aditivos fabricados pelo homem podem causar câncer, outras doenças ou fetos deformados. Por isso, é muito mais adequado que mulheres grávidas sigam uma dieta vegetariana para assegurar a saúde física e mental de seus bebês. Se você tomar muito leite, terá cálcio suficiente; do feijão, a proteína; e das frutas e vegetais, terá vitaminas e sais minerais.

## Vegetarianismo: A Melhor Solução para a Crise Global de Água

**A** água é essencial para a sobrevivência de todos os seres vivos na Terra. Entretanto, o excesso de uso do estoque de água do nosso planeta conforme revelado pelo Instituto Internacional de Água de Estocolmo (SIWI), colocou este precioso recurso em perigo para as futuras gerações.

A seguir, alguns fatos alarmantes relatados na conferência anual da Semana de Água Mundial de SIWI, realizada no período de 16 a 20 de agosto de 2004:

- Por várias décadas, o aumento da produção de alimento superou o crescimento populacional. Hoje, a maior parte do mundo está simplesmente esgotando o estoque de água por mais produção.

- A carne alimentada com grãos requer 10 mil a 15 mil kg de água por cada kg de carne produzida. (Isso equivale a menos de 0,01% de taxa de eficiência; se um processo industrial comum opera nesse nível de eficiência, deve ser rapidamente substituído!)

- Os cereais precisam de 400 a 3 mil kg de água por cada kg de grão produzido (ou seja, 5% do que precisa para a carne).

- Até 90% de toda a água usada é destinada para cultivar alimento.

- Países como Austrália, onde a água já é escassa, na verdade exportam a água em forma de carne.

- Nos países desenvolvidos, os comedores de carne consomem recursos equivalentes a 5 mil litros (1.100 galões) de água por dia, em comparação a 1 mil a 2 mil litros (200-400 galões) consumidas por pessoas que adotam a dieta vegetariana. (relatado em Guardian, 23/08/2004)

E também numa outra nota, que não é obtida do relatório de SIWI, a região de floresta tropical da Amazônia está sendo desmatada para plantar sojas. Contudo, essas sojas são oferecidas ao gado bovino. A eficiência seria maior se as destinassem diretamente para alimentar os homens.

Muitos iniciados devem se lembrar que a Mestra chamou a atenção sobre os efeitos ambientais da produção de carne na Sua palestra: "Os Benefícios de uma Dieta Vegetariana", contida no livreto de amostra *A Chave para a Iluminação Imediata*: "Criar animais para o abate tem suas conseqüências. Leva à destruição da floresta tropical, (aumento da temperatura) global, poluição de água, escassez de água, desertificação, mau uso dos recursos energéticos e fome mundial. O uso da terra, água, energia e esforço humano para produzir carne não é um meio eficiente de usar os recursos da Terra."

Portanto, para reduzir significativamente o volume de água consumido globalmente, a humanidade precisa de uma nova proposta para alimentar o mundo, e a dieta vegetariana vai ao encontro desta necessidade.

Para maiores informações, acesse:



**Vegetarianismo: A Melhor Solução para a Crise Global de Água •79•**

<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>

## Boas Notícias para os Vegetarianos

### *A Proteína Vegetal Essencial*

**U**ma dieta vegetariana não só traz enorme benefício à nossa prática espiritual, mas também é muito saudável para nós. Entretanto, devemos prestar atenção especial para o equilíbrio nutricional, e garantir que não nos falta a proteína vegetal necessária.

Há dois tipos de proteínas: animal e vegetal. Feijão soja, grão-de-bico e ervilhas são algumas das fontes de proteína vegetal. Manter a dieta vegetariana não significa simplesmente comer vegetais fritos. As proteínas devem ser incluídas para completar os nutrientes que uma pessoa necessita.

Dr. Miller foi vegetariana a vida inteira. Exerceu a medicina e tratou os pobres da República de China por 40 anos. Acreditava que bastava comer cereais, feijões, frutas e vegetais para obter os nutrientes que necessitamos para manter a boa saúde. De acordo com Dr. Miller, "Coalho de feijão é 'carne' sem ossos".

"Como feijão soja é muito nutritivo, se alguém puder consumir apenas um tipo de alimento e se esse alimento for soja, ele poderá sobreviver mais tempo."

Preparar um prato vegetariano é o mesmo que cozinhar com carne, só que usando ingredientes contendo proteínas vegetarianas, tais como frango vegetariano, presunto vegetariano, ou carne vegetariana fatiada, em substituição. Por exemplo, em vez de preparar "sauté de carne com aipo" ou "sopa de alga com ovo", podemos fazer "sauté de

carne vegetariana com aipo” ou “sopa de alga com queijo de soja”.

Se no seu país não estão disponíveis essas proteínas vegetarianas, podem contatar o Centro local da Associação Internacional Suprema Mestra Ching Hai, e obter as informações sobre alguns fornecedores e restaurantes vegetarianos para sua referência.

Sobre o preparo dos pratos vegetarianos, podem consultar *A Cozinha Suprema*, publicada pela Associação Internacional Suprema Mestra Ching Hai, ou qualquer outro livro de receitas vegetarianas.

Para obter a lista dos restaurantes vegetarianos do mundo inteiro, poderá visitar o site:

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

Lista de alguns restaurantes vegetarianos e fabricantes de alimento vegetariano para sua referência

## **Restaurantes Vegetarianos ao Redor do Mundo**

(Dirigidos pelos Colegas Iniciados)

### **África**

*África do Sul*

#### **Benin**

SM Bar Cafe Restaurant

vegetarien(COTONOU)

Address: 07 BP 1022

COTONOU

Tel: 229-90921569

Peace Foods

Address: C/1499

VEDOKO(COTONOU)

Tel: 229-95857274

SM Bar Cafe Restaurant

vegetarien(BOHICON)

Address:

Tel: 229-97070926

### **America**

*Canada*

#### **Vancouver**

Paradise Vegetarian

NoodleHouse

8681-10th Ave., Burnaby, B.

C. V3N

2S9, Vancouver, Canada

Tel: 1-604-527-8138

*Estados Unidos*

#### **Arizona**

Vegetarian House

3239 E. Indian School Rd,

Phoenix

AZ 85018

Tel: 1-602-264-3480

#### **Oregon**

Vegetarian House

22 NW Fourth Ave,

Portland, OR 97209

Tel: 1-503-274-0160

#### **California-Los Angeles**

Au Lac Vegetarian

Restaurant

16563 Brookhurst St,

Fountain Valley,

CA 92708

Tel: 1-714-418-0658

Veggie Panda Wok

903-b Foothill Blvd Upland,

CA 91786

Tel: 1-909-982-3882

Veggie Bistro

6557 Comstock Ave,

Whittier, CA 90601

Tel: 1-562-907-7898

Happy Veggie  
7251 Warner Ave,  
Huntington Beach, CA  
92647  
Tel: 1-714-375-9505

Vegan Tokyo Teriyaki  
2518 South Figueroa, Los  
Angeles, CA 90007  
Tel: 1-213-747-6880

NV Vegetarian Restaurant  
537 B Main St., Woodland,  
CA 95695  
Tel: (530) 662-6552

### **Oakland**

Golden Lotus Vegetarian  
Restaurant  
1301 Franklin St. Oakland,  
CA 94612  
Tel: 1-510-893-0383  
New World Vegetarian  
Restaurant  
464 8th St. Oakland, CA  
94607  
Tel: 1-510-444-2891

### **San Francisco**

Golden Era Vegetarian  
Restaurant  
572 O'Farrell St, San  
Francisco, CA 94102  
Tel: 1-415-673-3136

### **San Jose**

The Supreme Master Ching  
Hai  
International Association  
Vegetarian House  
520 East Santa Clara St,  
San Jose CA 95112  
Tel: 1-408-292-3798  
<http://Godsdirectcontact.com/vegetarian/>

### **Massachusetts Boston**

Quan Yin Vegetarian  
Restaurant  
56 Hamilton St, Worcester  
MA 01604  
Tel: 1-508-831-1322

### **Houston**

Quan Yin Vegetarian  
Restaurant  
10804-E Bellaire Blvd,  
Houston TX 77072  
Tel: 1-281-498-7890

### **Dallas**

Suma Veggie Cafe  
800 E Arapaho Rd,  
Richardson,  
TX 75081  
Tel: 1-972-889-8598

### **Georgia**

Cafe Sunflower  
5975 Roswell Rd. Suite 353,  
Atlanta  
GA 30328  
Tel: 1-404-256-1675

Tel: 51-1-426-1733

**Washington**

Teapot Vegetarian House  
345 15th Ave., E #201,  
Seattle WA 98112, U.S.A.  
Tel:1-206-325-1010

<http://www.teapotvegetarianhouse.com>

**Illinois**

Alice and Friends  
Vegetarian Cafe  
Address: 5812 N Broadway  
St.  
Chicago, IL 60660-3518,  
U.S.A.

Tel: 1-773-275-8797

*Porto Rico*

**San Juan**

El Lucero de Salud de  
Puerto Rico  
1160 Americo Miranda  
Ave., San  
Juan, Puerto Rico

*Peru*

**Lima**

SaborSupremo  
Av. Militar 2179 - Lince Lima  
14  
Tel: 51-1-2650310.

Vida Light

Address: Jr. Camaná 502 -  
Lima

**Europe**

*Alemanha*

**Muniqué**

S.M. Vegetarisch  
Amalienstrasse 45, 80799  
Muenchen  
Tel: 49-89-281882

*França*

**Paris**

Green Garden  
20, rue Nationale, 75013  
Paris, France  
Tel / Fax: 33-1-45829954

*Espanha*

**Valencia**

The Nature Vegetarian  
Restaurant  
Plaza Vannes, 7  
(G.V.Ramon y Cajal,  
36, dcha), 46007 Valencia,  
Spain  
Tel: 34-96-394-0141  
Green Garden  
Calle PEREGRINO ,2  
29002 Malaga , Spain  
Tel: 34-95-235-1521

*Reino Unido*

**Londres**

669 Holloway Road,  
London, N19 5SE  
Tel: 020-7281-8989, 020-  
7281-5363

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

Mr Man  
236 Station Road, Edgware,  
Middlesex, HA8 7AU.  
Tel: 020-8905-3033  
<http://www.vegmrman.com>

### **Oceania**

*Australia*

#### **Canberra**

Au Lac Vegetarian  
Restaurant  
4/39 Woolley Street Dickson  
ACT  
2602 Australia  
Tel: 61-2-6262-8922

#### **Melbourne**

LA PANELLA BAKERY  
465 High Street, Preston  
Victoria  
3072, Australia  
Tel/Fax: 61-3-9478-4443

#### **Sydney**

Tay Ho Vegetarian  
restaurant  
11/68 John Street ,  
Cabramatta, NSW 2166  
Tel :61-2-9728-7052

### **Ásia**

*Hong Kong*

#### **Tun Mun**

Nature House  
Workshop No.6 5th Floor,  
Good Harvest  
Industrial Building, No.9Tsun  
Wen Rd  
Tuen Mun New Territories  
506  
Tel: (852) 2665-2280  
[www.naturehouse.com.hk](http://www.naturehouse.com.hk)  
[www.lovingocean.com](http://www.lovingocean.com)

*Japão*

#### **Gunma**

Tea Room & Angel's  
Cookies  
937 Takoji Kanbara  
Tsumagoi  
Agatsuma Gunma, Japan  
Tel / Fax: 81-279-97-1065

#### **Chiba**

Pension Rikigen  
86-1 Hasama,Tateyama-  
shi,Chiba-ken  
294-0307 Japan  
TEL:81-3-3291-4344 81-470-  
20-9127  
FAX:81-3-3291-4345  
<http://www.rikigen.com>

*Coréia do Sul*

SM Vegetarian Buffet  
229-10, Poi-dong,  
Gangnam-gu,  
Seoul, Republic of Korea  
Tel: 82-2-576-9637

*Malásia*

Supreme Healthy  
Vegetarian Foods  
1179, Jalan Sri Putri 3/3,  
Taman Putri Kulai ,  
81000, Kulai, Johor,  
Malaysia  
Tel: 607-662-2518 Fax: 607-  
662-2512  
[Supreme2@tm.net.my](mailto:Supreme2@tm.net.my)

*Indonésia*

**Surabaya**

Surya Ahimsa Vegetarian  
Restaurant  
Jl. Walikota Mustajab 74  
Tel: 62-31-5350466  
E-mail :  
[ahimsa88@msn.com](mailto:ahimsa88@msn.com)

*Filipinas*

Vegetarian House  
#79 Burgos.St; Puerto  
Princesa  
City, 5300 Palawan,  
Philippines  
Tel / Fax: 63-48-433-9248  
E-mail:  
[vegghouse@hotmail.com](mailto:vegghouse@hotmail.com)



*Quando o Amor do Mestre verte em minha alma,  
Como jovem renasço.  
Só não me perguntes o motivo:  
A razão não é a lógica do AMOR!*

♥♥

*Sou porta-voz  
De toda a Criação.  
Anunciando, abertamente,  
Suas mágoas e dores,  
De vida em vida, no eterno girar da roda da morte.  
Rogo-Te, Misericordioso Mestre  
Que um pronto fim lhes seja dado.*

♥♥

*Tua Bênção se derrama sobre todos.  
O bom e o mau,  
O belo e o feio,  
O honrado e o indigno,  
Sobre todos por igual!  
Ó Mestre, jamais poderia eu louvar-Te.  
Teu amor abraço em meu peito,  
E toda noite, com ele eu adormeço.*

♥♥

*de Lágrimas Silenciosas*

*por Suprema Mestra Ching Hai*

## Publicações

**P**ara elevar nosso espírito e proporcionar inspiração para nossas vidas diárias, uma rica coletânea de ensinamentos da Suprema Mestra Ching Hai está disponível na forma de livros, fitas de vídeo, de áudio, cassetes de música, DVDs, MP3 e CDs.

Além de livros e fitas, diversas relações de ensinamentos da Mestra podem ser acessadas rapidamente e sem ônus pela internet. Exemplificando, vários sites da *web* exibem as Revistas de Notícias publicadas com maior frequência, (vide abaixo, na seção de “Sites da *web* do Método Quan Yin”) Outras publicações destacadas *online* incluem poesias da Mestra e aforismos inspiradores, como também as palestras em forma de arquivos de vídeo e áudio.

Uma outra publicação distribuída amplamente, disponível pela internet em mais de 50 idiomas, é a livreto de amostra introdutório da Mestra. Para obter uma cópia do livreto de amostra, visite os seguintes *sites* da *web*:

<http://www.Godsdirectcontact.org/sample/> (Estados Unidos)

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

<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/publication/sample/sample.htm> (Formosa)

<http://www.godsdirectcontact.us/sm21/sb/>

## Livros

Abrindo um dos livros da Mestra no meio de um dia atribulado pode ser uma salvação. Suas palavras são claros lembretes de nossa Natureza verdadeira. Ao ler as Suas palestras espiritualmente elucidativas nas séries de “A Chave para a Iluminação Imediata” ou as poesias profundamente compassivas em Lágrimas Silenciosas, sempre são reveladas as gemas de sabedoria.

Na lista de livros abaixo, são indicados entre parênteses os números de volume disponível para cada idioma. Mais informações sobre como obter os livros, vide o capítulo “Adquirindo as Publicações”.

### ***A Chave para a Iluminação Imediata***

Coleção das palestras da Suprema Mestra Ching Hai.

Disponível em aulacês(1-15); chinês(1-9); inglês(1- 5); francês(1); finlandês(1); alemão (1-2); húngaro(1); indonésio(1-5); japonês(1-4); coreano(1-11); mongol(1,6); português(1-2); polônês(1-2); espanhol (1-3); sueco(1); tailandês(1-6) e tibetano (1).

### ***A Chave para a Iluminação Imediata: Perguntas e Respostas:***

Coleção de perguntas e respostas das palestras da Mestra.

Disponível em aulacês (1-4); chinês (1-3); búlgaro, tcheco, inglês (1-2); francês; alemão; húngaro; indonésio (1-3); japonês ; coreano (1-4); português ; polonês e russo.

### ***A Chave para a Iluminação Imediata – Edição Especial /retiro de 7 dias:***

Coleção das palestras da Mestra em 1992, durante o retiro de 7 dias em San Di Mun, Formosa. Disponível em em inglês e aulacês.

***A Chave para a Iluminação Imediata – Edição Especial/Ciclo Mundial de palestras de 1993:*** (6 volumes)

Coleção das palestras da Suprema Mestra Ching Hai realizadas durante a turnê internacional de palestras em 1993. Disponível em inglês e chinês.

**Cartas entre a Mestra e os Praticantes Espirituais:**

Disponível em inglês (1), chinês(1-3), aulacês(1-2), espanhol(1)

**A Mestra Conta Histórias:**

Disponível em inglês, chinês, espanhol, aulacês, coreano, japonês e tailandês.

**Lágrimas Silenciosas:** Livro de poesias escrito pela Mestra.

Disponível em alemão/francês, inglês/chinês/aulacês; espanhol, português, coreano e filipino.

**God Takes Care of Everything —**

**Contos de Sabedoria ilustrados da Suprema Mestra Ching Hai:**

Disponível em aulacês, chinês, inglês, francês, japonês e coreano.

**The Supreme Master Ching Hai's Enlightening Humor – Your Halo Is Too Tight!:**

Em chinês e inglês.

**Coloring Our Lives:**

**Coleção de citações e ensinamentos espirituais da Mestra.**

Em chinês, inglês

**Secrets to Effortless Spiritual Practice:**

Disponível em chinês e inglês.

**The Dream of a Butterfly:**

**Livro de poesias de autoria da Mestra.**

Disponível em aulacês e inglês.

**The Old Time:**

**Livro de poesias de autoria da Mestra.**

Disponível em aulacês e inglês.

**Pebbles and Gold:**

Livro de primeiras poesias da Mestra.

Disponível em aulacês e inglês.

**The Lost Memories:**

Livro de primeiras poesias da Mestra.

Disponível em aulacês e inglês.

**Traces of Previous Lives:**

Livro de primeiras poesias da Mestra.

Disponível em aulacês e inglês.

**God's Direct Contact —The Way to Reach Peace:**

**Coleção das palestras da Suprema Mestra Ching Hai, realizadas durante a turnê de Palestras pela Europa em 1999.**

Neste volume, a Mestra explica a causa da guerra e do sofrimento deste mundo e evidencia que a única maneira de trazer a paz para a humanidade é conseguir o contato direto com Deus. Seguindo o caminho certo, sem dúvida podemos mudar o futuro do mundo. Cada palavra do discurso da Mestra é uma nota poderosa que estimula o coração das pessoas.

Disponível em Inglês e Chinês.

**Of God and Humans — Insights from Bible Stories**

Esta antologia especial inclui 13 narrativas da Bíblia, recontadas com originalidade pela Mestra, em diversas ocasiões.

Disponível em chinês e inglês.

**I Have Come to Take You Home:**

Em árabe, aulacês, búlgaro, tcheco, chinês, inglês, francês, alemão, grego, húngaro, indonésio, italiano, coreano, polonês, espanhol, turco, romeno e russo.

**Aforismos: Gemas de eterna sabedoria da Mestra.**

Disponível em inglês, chinês, espanhol/português e francês/alemão, coreano.

**The Supreme Kitchen(1)- Cozinha Vegetariana**

Internacional/seleções de Sabor Caseiro; Coleção de iguarias culinárias recomendadas por colegas praticantes de todas as partes do mundo.

Disponível em inglês/chinês, aulacês, japonês.

**The Supreme Kitchen(2):** volume em inglês /chinês.

**Um Mundo Único... de Paz pela Música:**

Coleção de entrevistas e composições musicais do Concerto Beneficente em Los Angeles, Califórnia.

Disponível em inglês/aulacês/chinês.

**The Collection of the Art Creation by Supreme Master Ching Hai**

Disponível na edição trilingüe: inglês/aulacês/chinês.

**S.M.Celestial Clothes**

Disponível na edição bilingüe: inglês/chinês.

## Fitas de Vídeo e Áudio

Assistindo às fitas de vídeo da Mestra pode restaurar nossa perspectiva e prover um lembrete do nosso Eu real. Com a sabedoria sempre transmitida através de humor, Suas palavras e gestos também trazem a descontração e risos ao nosso coração. Ademais, a versão fita de áudio destas palavras e falas com os iniciados irão transformar tudo em agradável experiência.

Uma pequena relação de fitas disponíveis segue abaixo. Mais informações para obter essas e outras fitas, vide o capítulo “Adquirindo as Publicações:

**Oração pela Paz Mundial:** Palestra em Ljubljana, Eslovenia.

**Seja Seu Próprio Mestre:** Meditação em AT,

**O Caminho de Passagem Invisível:** Palestra em Durban, África do Sul

**A Importância da Dignidade Humana:** Meditação em Grupo em NJ, EUA

**Conectando-se com Deus:** Palestra em Lisboa, Portugal.

**Como Amar Seu Inimigo:** Meditação em Grupo em Santimen, Formosa.

**Volta à Inocência da Infância:** Palestra em Estocolmo, Suécia.

**O Meio de Encontrar o Tesouro Interior:** Meditação em Grupo em Chiang Mai, Tailândia.

**Juntos Podemos Escolher um Destino Brilhante:** Palestra em Warsaw, Polônia.

**As Escolhas de Cada Alma:** Meditação em Grupo em Los Angeles, EUA.

**Siga o Caminho do Amor:** Meditação em Grupo em Londres, Inglaterra.

**Deixe os Outros Acreditarem em Deus da Maneira que Eles Quiserem:** Meditação em Grupo em Los Angeles, EUA.

### **Cassetes e CDs de Música**

Os presentes musicais da Mestra para nós incluem cânticos budistas, poesias e composições originais que são interpretados com os instrumentos como a cítara chinesa e mandolin.

Muitos de composições musicais e palestras estão disponíveis tanto em cassete como em CD. Para mais informações sobre como obter essas e outras composições, vide o capítulo "Para obter publicações"

**Cânticos Budistas:** Vols 1, 2, 3.(Cânticos para Meditação)

**Cânticos Sagrados:** Aleluia

**Coleção de Músicas Compostas pela Mestra:** (Vols 1-9) Composições originais interpretadas com saltério, harpa, piano, cítara chinesa, piano digital, e outros instrumentos. .

### **Coleção de Poesias**

**Traces of Previous Lives :** Vols 1,2,3 ( CD, fitas de vídeo e áudio) em aulacês.

**A Path to Love Legends:** Vols 1,2,3 ( CD, fitas de vídeo e áudio) em aulacês.

**Beyond the Realm of Time:** (CD) em aulacês

**A Touch of Fragrance :** (CD) em aulacês

**That and This Day :** (CD) em aulacês

**Dream in the Night:** (CD) em aulacês

**What the Hell :** (CD) em aulacês

**Please Keep Forever :** (CD) em aulacês

**Songs & Compositions of The Supreme Master Ching Hai:** (CD) em inglês, aulacês e chinês.

**The Song of Love :** (DVD) em aulacês e inglês.



## DVDs

Código	Título	Local
184	A Verdade sobre o Mundo – Buda Maitreya e as Seis Crianças	Hsihu, Formosa
240	Conduzindo o Mundo à Nova Era	Hsihu, Formosa
260	O Mistério do Mundo Além	ONU, EUA
356	Deixe Deus Agir através de Nós	ONU, Genebra, Suíça
389	Canções e Composições da Suprema Mestra Ching Hai – MTV	MTV
396	Perdoe a Si Mesmo	CA, EUA
401	O Mistério da Causa e Efeito	Bancoc, Tailândia
444	Rely on Yourself (1,2)	Havaí, EUA
467	O Sofrimento deste Mundo Vem da Nossa Ignorância	Cingapura
493	Reconheça o Valor da Iniciação	Hamburgo, Alemanha.
497	We Are Always Together	Hamburgo, Alemanha
501	The Way of Family Harmony Hsihu,	Formosa
512	Como Praticar numa Sociedade Complicada	Hsihu, Formosa
513	The Best Way To Beautify Yourself	Hsihu, Formosa
549	The Mark of A Great Saint	Phnom Penh, Cambodia
560	Each Soul Is The Master	Raising Center Cambodia
571	The True Manifestation of A Living Master	Hyatt Hotel, Long Beach, CA,U.S.A.
582	Seja Determinado no Caminho Espiritual	Austrália
588	A Peregrinação da Mestra para o Himalaia (Partes 1, 2)	LA Center, EUA
600	The Real Meaning of Ahimsa	Pune, India
602	Our Child Nature is God	LA Center, EUA
603	Entering The Blissful Union of God	Singapore
604	Spiritual Life and Professional Ethics	Washington D.C., EUA
605	O Objetivo da Iluminação t	Washington D.C.,

		EUA.
608	Os Métodos de Desenvolvimento Espiritual	Washington D.C., EUA
611	Eternal Care From A True Master	Washington D.C., EUA.
618	Sacred Romance	Sangju, Korea Young Dong Center
620	The True Master Power	Young Dong Center; Sangju; Korea
622	Bringing Perfection Into This World	Young Dong Center; Sangju; Korea
626	As Escolhas de Cada Alma	EUA.
638	Demonstre o Melhor de Si	Florida Center, EUA.
642	O Amor Divino É o Único Amor Verdadeiro	Los Angeles, EUA.
648	The Way to End Wars	Edinburgh, Scotland
662	Enfrente a Vida com Coragem	Londres, Inglaterra
668	O Caminho de Passagem Invisível	Durban, África do Sul
665a	Acalmando a Mente	Istanbul, Turquia
667	Carregue a Tocha de Deus	Johannesburgo, África do Sul
670	A Nossa Natureza Perfeita	Florida, EUA
671	To Be Englighened	Tel Aviv, Israel
673	O Transcender das Emoções	Cidade do Cabo, África do Sul
674	Caminhando em Amor e Riso	Cidade do Cabo, África do Sul
676	Parlamento de Religiões do Mundo	Cidade do Cabo, África do Sul
677	O Sorriso de um Anjo	Bancoc, Tailândia
680	Além do Vazio da Existência	Bancoc, Tailândia
685	Concentration On Work: A Way of Spiritual Practice	Bangkok, Thailand
688	O Amor É a Verdadeira Essência da Vida	Malásia
689	Iluminação e Ignorância	Nepal
691	A Ilusão É o Reflexo da Realidade	Manila, Filipinas
692	Escutemos Internamente a Natureza do Eu	Taoyuan, Formosa
693	Sabedoria e Concentração	Tóquio, Japão
694	A Vida Continua Eternamente	Seul, Coréia

695	Um Intercâmbio Espiritual e Intelectual	Conferencia em Academia Sinica Formosa
696	Liberdade Além do Corpo e Mente	Young Tong, Coréia
701	Como Divulgar o Grande Ensino	Yong Dong, Coréia
705	O Despertar do Sonho	Seul Center, Coréia
709	Uma Noite com as Estrelas	Los Angeles, CA, EUA.
710	Comemorando o Aniversário da Mestra (Partes I,II)	Young Dong, Coréia
711	O Hotel Chamado Vida	Fresno, California,EUA.
712	A Divina Inteligência dos Animais	Florida center. EUA.
716	A Natural Way to Love God	Florida Center,U.S.A.
718	O Amor É Sempre Bom	Florida Center,EUA.
719	Superando os Maus Hábitos	Florida center. EUA.
737	To Practice with Ease	Florida Center,U.S.A.
739	Master's Transformation Body	Florida Center,U.S.A.
741	The Millennium Eve Performance	Bangkok, Thailand
742	Elevating the World with Spiritual Practice	Hsihu,Formosa; Hong Kong and China
751	Non-Regression Bodhisattvas	Hsihu, Formosa
754	The Ladder of Spiritual Enlightenment	Florida Center U.S.A.
755	The Laughing Saints	Florida Center U.S.A.
757	The Truth of Masters' Realm	Florida Center U.S.A.
756	The Value of Being Honest	Florida Center U.S.A.
758	The Power to Transmit Enlightenment	Florida Center U.S.A.

.....etc.

## Adquirindo as Publicações

Todas as publicações são oferecidas quase a preço de custo. Caso queira comprar ou encomendar uma obra, pedimos que consulte primeiro seu Centro local ou pessoa de contato para confirmar a disponibilidade. Para obter a lista das publicações disponíveis, poderá verificar com seu Centro local ou visitar o site:

[www.smchbooks.com](http://www.smchbooks.com)

Ademais, muitas revistas de notícias *online* fornecem a lista de últimos lançamentos de livros e fitas. A área de exposição nos retiros também é um excelente lugar para ver em primeira mão os livros, fitas, fotografias, pinturas e jóias.

Se necessário, pode encomendar diretamente da sede em Formosa (P.O. Box 9, Hsihu, Miaoli, Formosa (ROC)) Um catálogo detalhado é também disponível mediante ao pedido.

## Sites Quan Yin na Internet

Contato direto com Deus – *site* da Associação Internacional Suprema Mestra Ching Hai

<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/links.htm>

Este portal oferece uma coletânea de *links* em diversas línguas para sites relacionados ao Método Quan Yin, bem como acesso ao programa de TV “Uma Jornada pelos Reinos da Estética”. O *site* também permite baixar edições em várias línguas do livreto “A Chave para a Iluminação Imediata” e assinar ou baixar as Notícias da Suprema Mestra Ching Hai, disponíveis em em *ebook* e em formato para impressão.

*“Encontre seu próprio Tesouro Eterno e você poderá extrair da sua Fonte Inesgotável. Esta é a Bênção Infinita! Não tenho palavras para anunciá-lo. Só posso louvá-lo e esperar que você acredite no meu louvor e que minha energia afete, de algum modo, o seu coração, elevando-o para tal júbilo. E então você acreditará. Após a iniciação, saberá realmente o significado de minhas palavras. Não tenho como comunicar-lhe esta Grande Bênção que Deus me concedeu, dando-me o direito de distribuí-la, gratuita e incondicionalmente.”*

**Suprema Mestra Ching Hai**

*“Tomamos algum carma das pessoas ao nosso redor, olhando-as, pensando nelas, quando compartilhamos um livro ou uma refeição, etc. Esta é a maneira com que abençoamos as pessoas e reduzimos seu carma. Esta é a razão pela qual praticamos: espalhar a Luz e dispersar a escuridão. Abençoados são aqueles que nos dão um pouco de seu carma. Somos felizes em ajudá-los.”*

**Suprema Mestra Ching Hai**

*“Com a linguagem humana conversamos tolices toda hora. Sempre temos o blablablá, sobre tudo. Temos de comparar, avaliar, identificar, dar um nome a tudo. Mas o Absoluto, o verdadeiro Absoluto, você nem mesmo poderia falar sobre Ele. Não se pode conversar sobre Ele. Nem mesmo pensar Nele. Não pode imaginá-Lo. Não há nada, compreende?”*

**Suprema Mestra Ching Hai**

## Como Nos Contatar

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.

Listamos a seguir os países onde a liberdade básica da fé é respeitada. *Se não houver nenhuma pessoa para contato em seu local, entre em contato com a nossa sede ou com o nosso escritório mais próximo.*

*A lista dos praticantes de contato do mundo pode sofrer mudanças; para obter as informações mais atuais, visite:*  
<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/cp/index/htm>  
*(em Inglês)*

### ▣ **ÁFRICA:**

#### \* **África do Sul:**

Cidade do Cabo(Cape Town) / Center / 27-83-952-5744 /  
capetowncentre@yahoo.com  
Johannesburg / Mr. Gerhard Vosloo / 27-82-570-4437 /  
ghvosloo@mweb.co.za  
/ Ms. Khená Refiloe Truelove / 27-83-5014853 /  
truelove@mypersonalemail.com

\* **Angola:** Center /244 923 338082 / luandacentre@yahoo.com

\* **Benin:** Center / 229-383-982 / smbenin@yahoo.fr

\* **Burkina Faso:** Ouagadougou Center / 226-50-341704 /  
smburkinafaso@yahoo.fr

\* **Camarões:** Douala Center / 237-34-37232 /  
smcameroon@hotmail.com

\* **Gana:** Center / 233-277607-528 / smghanac@yahoo.com

#### \* **Madagascar:**

Antananarivo / Mr. Eric Razahidah / 261-33-1115197 /  
razahidah@hotmail.com

#### \* **Mauritânia:**

Port Louis / Mr. Liang Dong Sheng / 230-2566286 /  
smchmauritius@intnet.mu

/ Ms. Josiane Chan She Ping / 230-242-0462 / smchmauritius@intnet.mu

\* **Quênia:** Center / 254-735564987 / saintearthmail@yahoo.co.uk

\* **República Democrática do Congo:** Kinshasa / Center / 243-  
810583010 / blessedcongo@yahoo.fr

\* **Togo:**

Kpalime / Center / 228-4-410-948 /

Lome / Center / 228-2-222-864 / smtogo@yahoo.com

/ Mr. David Chine / 228-2-215-551

\* **Uganda:** Kampala / Mr. Samuel Luyimbaazi / 256-7764-9807

▣ **AMÉRICAS**

\* **Argentina:**

Buenos Aires / Ms. Mabel Alicia Kaplan / 54-11-4-545-4640 /  
regresandoacasa25@yahoo.com.ar

\* **Bolivia:**

Santa Cruz / Ms. Adalina da graca munhoz / 591-337-2039 /  
adamunhoz@hotmail.com

Trinidad: Mr. Wu Chao Shien / 591-4625964

\* **Brasil:**

Belém / Mr. Wei Cheng Wu / 55-91-2234424, 55-91-2746611 /  
belemcenter@yahoo.com.br

Goiânia / Mr. & Mrs. Erwin Madrid / 55-62-3941-4510 /  
erwinserrano@terra.com.br

Recife / Ms. Salma Casierra Alvarez / 55-81-3262912

São Paulo / Center / 55-11-5904-3083, 5579-1180 /  
br\_center@yahoo.com.br

\* **Canadá:**

Edmonton / Mr. Brian Hokanson / 1-780-444-6568

/ Mr. & Mrs. Dang Van Sang / 1-780-963-5240 / anh2sd@hotmail.com

London / Center / 1-519-933-7162 / uniself@yahoo.com

/ Center / 1-514-277-4655 / smchmontreal@sympatico.ca

/ Ms. Euchariste Pierre / 1-514-481-9816 / p\_euchariste1@sympatico.ca

/ Mr. Hung The Nguyen / 1-514-494-7511 /

thehungnguyen@sympatico.ca

Ottawa / Mr. Jianbo Wu / 1-613-829-5668 / jianbowu2002@yahoo.ca

Toronto / Center / 1-416-503-0515

/ Ms. Diep Hoa / 1-905-828-2279 / hoadiep0723@yahoo.com

/ Mr. & Mrs. Lenh Van Pham / 1-416-282-5297 / hiepham@rogers.com

/ Liaison Office / torontocontact@yahoo.ca

Vancouver / Ms. Li-Hwa Liao / 1-604-541-1530 / jsung2277@yahoo.ca

/ Ms. Sheila Coodin / 1-604-580-4087 / qycontactperson@yahoo.ca

/ Ms. Nguyen Thi Yen / 1-604-581-7230 / yentnguyen2002@yahoo.com

\* **Chile:**

La Serena / Mr. Esteban Zapata Guzman / 56-51-451019 /

laserenacenter@hotmail.com

Santiago / Center / 56-2-6385901 / chilecenter1@yahoo.com

/ Liaison Office / 56-2-6389229 / millaraynoemi@yahoo.com

\* **Colômbia:** Bogota / Mrs. Blanca Elizabeth Pedraza / 57-1-6240217 /  
diachadicha@hotmail.com

\* **Costa Rica:**

San Jose / Center / 506-2200-753

/ Ms. Laura Chen / 506-3632-748 / lauracmesa401@hotmail.com

\* **Honduras:** Tegucigalpa / Ms. Edith Sagrario Ochoa / 504-2250120

\* **México:**

Mexicali / Ms. Sylvia Lagrange / 52-686-568-4575 /

godsdirectlove@yahoo.com.mx

Mexico State / Liaison Office / 52-55-5852-1256 / texcenter@gmail.com

Monterrey / Mr. Roque Antonio Leal Suffo / 52-8-379-0897 /

mtycencenter@starmedia.com

\* **Nicarágua:** Managua / Mrs. Pastora Valdivia Iglesias / 505-248-3651 /  
pastora7iglecia@yahoo.com

\* **Panamá:**

/ Center / 507-236-7495

/ Ms. Maritza E.R. de Leone / 507-260-5021 / mrleone@hotmail.com

\* **Paraguai:** Asuncion / Ms. Emilce Cespedes Gimenez / 595-2-523684 /  
ec\_py2002@yahoo.com.ar

\* **Peru:**

Arequipa / Mr. Julio Cardenas Pelizzari / 51-054-453828 /

qyarequipa@yahoo.com

Cusco / Ms. Patricia Kross Canal / 51-84-232682 /

cuscocentro@yahoo.com

Lima / Center / 51-1-4716472

/ Mr. Edgar Nadal & Ms. Teresa de Nadal / 51-1-

4667737/edyter@viabcp.com

/ Mr. Victor Carrera / 51-1-2650310

Puno / Ms. Mercedes Rodriguez / 51-54-353039 /

punocentroperu@yahoo.es

Trujillo / Mr. & Mrs. Ral Segura Prado / 51-44-221688 /

rsp\_trujillo@hotmail.com

\* **Salvador:** San Salvador / Mr. Manuel Menjivar / 503-216-9413 /  
quijano\_manuel@yahoo.es

\* **Trinidad Tobago:** Mr. Ray Alibocus / 1-868-637-1054 /  
alibocus@tstt.net.tt

\* **USA (Estados Unidos):**

**Arizona:** Center / 1-602-264-3480

Mr. & Mrs. Kenny Ngo / 1-602-404-5341 / kennynngoaz@hotmail.com

**Arkansas:** Mr. Robert Jeffreys / 1-479-253-8287 / bobodj@cox-  
internet.com

**California:**

Los Angeles / Center / 1-951-674-7814



Como Nos Contatar •103•

/ Mr. & Mrs. Tsung-Liang Lin / 1-626-914-4127 / tllin54@hotmail.com  
/ Mr. & Mrs. Dong Phung / 1-626-284-9994 / SanGabriel99@hotmail.com  
/ Mr. Gerald Martin / 1-310-836-2740 / gmartin0999@hotmail.com  
Sacramento / Mr. & Mrs. Hieu De Tu / 1-916-682-9540 /  
saccenter@gmail.com

San Diego / Center / 1-619-280-7982 / quanyinsd@juno.com  
/ Mr. & Mrs. Tran Van Luu / 1-619-475-9891

San Francisco / Center / KHOALUONG@aol.com

/ Mr. & Mrs. Khoa Dang Luong / 1-415-753-2922

/ Mr. & Mrs. Dan Hoang / 1-415-333-9119 / sfcenter@hotmail.com

San Jose / Ms. Sophie Lapaire / 1-650-988-6500 /

Margorifico@yahoo.com

/ Mr. Loc Petrus / 1-510813-2300 / petrusl.2k4@gmail.com

**Colorado:** Ms. Victoria Singson / 1-303-986-1248 / torahi@ureach.com

**Florida:**

Cape Coral / Mr. & Mrs. Thai Dinh Nguyen / 1-239-458-2639 /

CapeCoralCenter@Gmail.com

/ Ms. Trina L. Stokes / 1-239-433-9369 / moonwater33957@yahoo.com

Orlando / Mr. Michael Stephen Blake / 1-407-333-0178 /

smch\_orlando@yahoo.com

**Georgia:** Mr. James Collins / 1-770-294-1189 /

georgiacenter@hotmail.com

Mr. Roddell Pleasants / 1-678-429-7958

Ms. Kim Dung Thi Nguyen / 1-404-292-7952

**Hawaii:** Center / 1-808-735-9180 / hawaiictr@hotmail.com

Mrs. Dorothy Kaomi Sakata / 1-808-988-6059 / DorothySakata@aol.com

**Illinois:** Mr. Tran, Cao-Minh Lam / 1-773-506-8853 /

caominhtran@yahoo.com

**Indiana:** Ms. Josephine Poelinitz / 1-317-842-8119 /

josiepoe@sbcglobal.net

**Kentucky:** Center / kycenter2000@yahoo.com

Mr. & Mrs. Nguyen Minh Hung / 1-502-695-7257 / Fuji.Nguyen@ky.gov

**Louisiana:** Mr. John L. Fontenot / 1-504-483-3234 /

jlfontenot@hotmail.com

**Maryland:** Mr. Nguyen Van Hieu / 1-301-933-5490 /

marylandcenter@yahoo.com

**Massachusetts:**

Boston / Center /1-978-528-6113 / bostonctr17@yahoo.com

/ Ms. Gan Mai-Ky / 1-508-791-7316

/ Mr. & Mrs. Huan-Chung Li / 1-978-957-7021

**Michigan:** Mr. Martin John White / 1-734-327-9114 /

mading02000@yahoo.com

**Minnesota:** Ms. Quach Ngoc / 1-612-722-7328 / quachmn@yahoo.com

**Missouri:** Rolla / Mr. & Mrs. Genda Chen / 1-573-368-2679 /  
gchen@umr.edu

**Nebraska:** Ms. Celine Robertson / 1-402-483-4067 / croberts@lps.org

**Nevada:** Las Vegas / Ms. Helen Wong / 1-702-242-5688

**New Jersey:** Center / 1-973-209-1651 / c\_newjersey@yahoo.com

Mr. Chang Sheng Chou / 1-973-335-5336 / JohnChou@ymlusa.com

**New Mexico:** Mr. & Mrs. Nawarskas / 1-505-342-2252 /

JNawarskas@salud.unm.edu

**New York:**

/ Mr. & Mrs. Zhihua Dong / 1-718-567-0064 / dong@phys.columbia.edu

Rochester / Ms. Debra Couch / 1-585-256-3961 /

dcouch@rochester.rr.com

**North Carolina:**

Mr. & Mrs. Huynh Thien Tan / 1-704-535-3789 /

northcarolinacenter@hotmail.com

**Ohio:** Mr. & Mrs. Vu Van Phuong / 1-513-887-8597 /

ohiocenter@yahoo.com

Ohio: Mr. Gilbert Rivera / 1-513-226-3686 / wisdmeye@aol.com

**Oklahoma:** Mr. & Mrs. Tran Kim Lam / 1-405-632-1598 /

ltran2292@yahoo.com

**Oregon:**

Portland / Mr. & Mrs. Minh Tran / 1-503-614-0147 /

oregon\_center90@yahoo.com

/ Ms. Youping Zhong / 1-503-257-2437 / youping320@yahoo.com

**Pennsylvania:** Mr. & Mrs. Diep Tam Nguyen / 1-610-529-3114 /

DiepAshleyPa@aol.com

Mrs. Ella Flowers / 1-215-879-6852

**Texas:**

Austin / Center / 1-512-396-3471 / jjdawu@yahoo.com

/ Mr. Dean Duong Tran / 1-512-989-6113 / tranduongdean@yahoo.com

Dallas / Center / 1-214-339-9004 / DallasCenter@yahoo.com

/ Mr. Tim Mecha / 1-972-395-0225 / t.mecha@comcast.net

/ Mr. Weidong Duan / 1-972-517-5807 / water96@yahoo.com

/ Mr. Jimmy Nguyen / 1-972-206-2042 / JimmyHNgyuen@yahoo.com

Houston / Center / 1-281-955-5782

/ Ms. Carolyn Adamson / 1-713-6652659 / cadamson@houston.rr.com

/ Mr. & Mrs. Charles Le Nguyen / 1-713-922-1492 / cuc-

le@houston.rr.com

/ Mr. & Mrs. Robert Yuan / 1-281-251-3199 / robert.yuan@hp.com

San Antonio / Mr. Khoi Kim Le / 1-210-558-2049 / lethong@hotmail.com

**Virginia:** Center / 1-703-941-0067

Virginia Beach / Center / 1-757-461-5531 / liem\_le23502@yahoo.com

/ Mr. & Mrs. Hua Phi Anh / 1-703-978-6791 / anhhy@hotmail.com

**Washington:**

Seattle / Mr. Ben Tran / 1-425-643-3649 / benptran@aol.com  
/ Mr. Edward Tan / 1-206-228-8988 / edtan@usa.com

**Wyoming:** Ms. Esther Mary Cole / 1-307-332-7108 /  
sumaemc@yahoo.com

**\* Porto Rico:**

Camuy / Mrs. Disnalda Hernanadez Morales / 1-787-262-1874 /  
disnalda@caribe.net

▣ **ASIA**

**\* Formosa:**

Taipei / Center / 886-2-2706-6168 / tpe.light@msa.hinet.net  
/ Mr. & Mrs. Loh, Shih-Hung / 886-2-27062628 / shloh@ndmctsg.edu.tw  
Miaoli / Mr. & Mrs. Chen, Tsan-Gin / 886-37-221618

Kaohsiung / Mr. & Mrs. Zeng, Huan Zhong / 886-7-733-1441

**\* Cingapura:** Singapore / Liaison office / 65-6846-9237  
/ Center / 65-6741-7001 / chinghai@singnet.com.sg

**\* Coréia:**

Andong / Mr. Kim, Sam-Tae / 82-54-821-3043

Busan / Center / 82-51-581-9200 / chinghaibusan@hanmail.net  
/ Mr. Song, Ho-Joon / 82-51-957-4552

/ Mr. Hwang, Sang-Won / 82-51-805-7283

Chungok / Center / 82-54-6731399

Daegu / Center / 82-53-743-4450 / chinghaidaegu@hanmail.net

/ Mr. Cha, Jae-Hyun / 82-53-856-3849

/ Mrs. Han, Sun-Hee / 82-53-767-5338

/ Mr. Kim, Ik-Hyeon / 82-53-633-3346

Daejeon / Center / 82-42-625-4801 / smdaejeon@yahoo.co.kr

Gwang-Ju / Center / 82-62-525-7607

/ Mr. Jo, Myong-Dae / 82-62-394-6552 / smgwangju@naver.com

Incheon / Center / 82-32-579-5351 / lightundinchon@yahoo.co.kr

/ Mr. Lee, Jae-Moon / 82-32-244-1250

Jeonju / Center / 82-63-274-7553 / shc5824@hanmail.net

/ Mr. Shin, Hyun-Chang / 82-63-254-5824

Seoul / Center / 82-2-5772158 / goldenseoul@yahoo.co.kr

/ Mr. Yoo, Tae-In / 82-2-795-3927

Youngdong / Center / 82-54-5325821 / houmri21@yahoo.co.kr

**\* Filipinas:** Manila Center / 63-917-474-9845 / manilach@hotmail.com

**\* Hong Kong:**

Hong Kong / Center / 852-27495534

/ Liaison office / 852-26378257 / sm\_hongkong@yahoo.com

**\* India:** Calcutta / Mr. Ashok Sinha / 91-33-2655-6741 /  
shiva@cal.vsnl.net.in

**\* Indonésia:**

Bali / Center / 62-361-231-040 / smch\_bali@yahoo.com  
/ Mr. Agus Wibawa / 62-81-855-8001 / wibawa001@yahoo.com  
Jakarta / Center / 62-21-6319066 / smch-jkt@dnet.net.id  
/ Mr. Tai Eng Chew / 62-21-6319061 / cte@envirotec.co.id  
/ Ms. Lie Ik Chin / 62-21-6510715 / herlina@ueii.com  
/ Ms. Murniati Kamarga / 62-21-3840845 / hai@cbn.net.id  
/ Mr. I Ketut P.Swastika / 62-21-7364470 / ketut@sinarmas.co.id  
Malang / Mr. Judy R. Wartono / 62-341-491-188 /  
yudi\_wartono@telkom.net  
/ Mr. Henry Soekianto / 62-341-325-832  
Medan / Mrs. Merlinda Sjalifuddin / 62-61-4514656 /  
smch\_medan@hotmail.com  
Surabaya / Center / 62-31-5612880 / ahimsasb@indosat.net.id  
/ Mr. Harry Limanto Liem / 62-31-594-5868 / harry\_l@sby.dnet.net.id  
Yogyakarta / Mr. Augustinus Madyana Putra / 62-274-411-701 /  
t.adianingtyas@lycos.com

**\* Israel:** Mr. Yaron Adari / yadari@freeuk.com

**\* Japão:**

Gunma / Ms. Hiroko Ichiba / 81-27-9961022 /  
divinalv@meth.biglobe.ne.jp  
Tateyama / Center / 81-470-209127 / tateyama\_lg@yahoo.co.jp  
Tokyo / Ms. Yukiko Sugihara / 81-90-6104-5770 / lotus@sky.plala.or.jp  
/ Ms. Yoshie Takeda / 81-90-3963-0755 / y-plus@f6.dion.ne.jp

**\* Laos:**

Vientiane / Mr. Somboon Phetphommasouk / 856-21-415-262 /  
sobophet@yahoo.com

**\* Macau:**

Macau / Center / 853-532231 / macau\_center@email.com  
/ Liaison Office / 853-532995

**\* Malásia:**

Alor Setar / Mr. Chiao-Shui Yu / 60-4-7877453  
Johor Bahru / Mr. & Mrs. Chi-Liang Chen / 607-6622518 /  
supreme2@tm.net.my  
Kuala Lumpur / Center / 60-3-2145 3904 / klsch@yahoo.com  
/ Mr. Phua Kai Liang / 60-12-307 3002 / klnet23@yahoo.com  
Penang / Center / 604-2285853 / pgsmch@pd.jaring.my  
/ Mr. & Mrs. Lim Wah Soon / 604-6437017

**\* Mongólia:**

Ulaanbaatar / Ms. Erdenechimeg Baasandamba / 976-11-310908  
/baasandamba@yahoo.com

Baganuur / Mr. & Mrs. Gursad Bayarsaikhan / 976-121-21174

**\* Mianma:** Mr. Sai San Aik / 951-667427 / ssaikss@mptmail.net.mm

\* **Nepal:**

Kathmandu / Center / 977-1-4254-481 /

chinghai\_kathmandu@hotmail.com

/ Mr. Ajay Shrestha / 977-1-4473-558 / ajaystha@hotmail.com

Pokhara / Center / 977-61-28455

/ Mr. Bishnu Neupane / 977-61-31643 / neupanebishnu@hotmail.com

Pokhara / Mr. Shiva Bastola / 977-61-28255

/ Mr. Raj Kumar Lama / 977-61-31413

\* **Sri Lanka:**

Colombo / Mr. Lawrance Fernando / 94-11-2412115 /

samantha\_nbt@zeynet.com

\* **Tailândia:**

Bangkok / Center / 662-674-2690 / bkk\_c@yahoo.com

/ Ms. Laddawan Na Ranong / 66-1-8690636, 66-2-5914571 /

edasnlad@stou.ac.th

Chiang Mai / Ms. Siriwan Supatrchamnian / 66-50-332136 /

siriwanli@hotmail.com

Khon Kaen / Center / 66-43-378112

Songkhla / Center / 66-74-323694

▣ **EUROPA**

\* **Alemanha:**

Berlin / Center / 49-30-3470-9262 / Grigorii.Guinzboung@gmx.de

Duisburg / Liaison office / 49-203-4846374 / ngoc-thao.nguyen@gmx.de

dusseldorfcenter@hotmail.com

Hamburg / Liaison office / 49-58115491 / HamburgCenter@gmx.de

Munchen / Ms. Johanna Hoening / 49-8170-997050 /

ChingHai@aol.com

/ Ms. Kang Cheng / 49-89-3616347 / lovesource8@yahoo.de

\* **Austria:**

Vienna / Center / 43-699-12272892 / Chinghai@gmx.at

/ Mr. Nguyen Van Dinh / 43-2955-70535

\* **Bélgica:**

Brussels / Center / 32-472-670272

/ Ms. Ellen De Maesschalk / 32-486-242248 / qybelgium@yahoo.com

\* **Bulgária:**

Sofia / Mr. Ruslan Staykov / 359-2-8575358 / wwwruslan@yahoo.com

Plovdiv / Mrs. Miglena Bozhikova / 359-32-940726 /

chinghaiplovdiv@yahoo.com

\* **Croácia** / Mr. Zeljko Starcevic / 385-5125-1081 / zeljko@mindless.com

\* **Dinamarca:** Mr. Thanh Nguyen / 45-66-190459 / my@webspeed.dk

\* **Eslovênia:**

Ljubljana / Mr. Janez Pavlovic / 386-41-320-268 /

janez.pavlovic@siol.net

Maribor / Mr. Rastislav Alfonz Kovacic / 386-35-814981 / dbk@siol.net

**\* Espanha:**

Madrid /Mr. Gabriel Gasca Hernandez / 34-91-5930413 /

Madridcenter@yahoo.es

/ Ms. Lidia Kong / 34-91-547-0366

/ Mr. Claudio Octavio Silva Zuniga / 34-667090831 /

claudiosilvachile@yahoo.es

Malaga / Mr. Wang Ya-King / 34-95-235-1521

Valencia / Vegetarian House / 34-96-3744361

/ Mr. Yu Xi-Qi / 34-96-3347061 / valenciachinghai@yahoo.es

**\* Finlândia:**

Helsinki / Mr. Hannu Hovilainen / 358-40-734-3516 /

helsinki-center@yahoo.com

/ Mr. Jussi Pohjolainen / 358-40-548-3533 /

jussi\_pohjolainen@yahoo.com

**\* França:**

Alsace / Ms. Desprez Anne-Claire / 33-3-8977-0607 / arclai@infonie.fr

Ardeche / Ms. Reynet Jeanine / 33-4-75376232

Montpellier / Mr. Nguyen Tich Hung / 33-4-67413257 /

tich.hung@infonie.fr

Paris / Center / 33-1-4300-6282

/ Ms. Lancelot Isabelle / 33-1-7069-3210 / ilancelot@celestialfamily.net

**\* Grécia:**

Athens / Ms. Vicky Chrisikou / 30-210-8022009, 30-6944-470094 /

luckychrisikou@yahoo.gr

**\* Holanda:**

Amsterdam / Mr. Marcel Mannaart / 31-72-5070236 /

m.mannaart@planet.nl

/ Mr. Nguyen Ngoc Trung / 31-6264-78716 / Quan-Am@chello.nl

**\* Hungria:**

Budapest Center / 361-363-3896 / budapestcenter@freemail.hu

/ Ms. Dora Seres / 36-30-305-7767

/ Mr. Lehel Csaba / 36-20-2400-259 / clehel@freemail.hu

**\* Irlanda:**

Dublin / Mr. & Mrs. Bernard Leech / 353-1-6249050 /

dublinquanyin@yahoo.co.uk

**\* Noruega:**

Oslo / Ms. Marte Hagen / 47-64978762, 47-92829803 /

martehagen@gmail.com

**\* Polónia:**

Szczecin / Mrs. Grazyna Plocinizak / 48-91-4874953 / ginal@wp.pl

Warsaw / Ms. Elzbieta Ukleja / 48-22-8367814 / elzbieta\_q1@yahoo.com

**\* Portugal:**

Leiria / Mr. Antonio Jose Vieira Caldeira / 351-2625-97924 /  
alcoa\_center@hotmail.com

**\* Reino Unido:**

**Escócia:** Edinburgh / Mrs. Annette Lillig / 44-131-666-0319 /  
lillig2002@yahoo.co.uk

**Inglaterra:**

Ipswich / Mr. Shahid Mahmood / 44-1473-436961 /  
shahidocean@hotmail.com  
London / Center / 44-2088-419866 / pnl@matters19.freeserve.co.uk  
/ Mr. Nicholas Gardiner / 44-2089-773647  
/ Mrs. C Y Man / 44-1895-254521 / chuk\_yee\_man@hotmail.com  
Stoke-on-Trent / Mrs. Janet Weller / 44-1782-866489 /  
ive.mail@tiscali.co.uk  
Surrey / Mr. C. W. Wo / 44-1293-416698 / stmchwo@hotmail.com

**\* República Tcheca:**

Prague / Center / 42-02-6126-3031 / prague-center@chinghai.cz  
/ Mrs. Marcela Gerlova / 42-0-608-265-305 / Chinghai@chinghai.cz

**\* Romênia:** Bucharest / center / bucharestqy@yahoo.com

**\* Rússia:** Moscow / Mrs. Leera Gareyeva / 7-095-732-08-32 /  
boulgakov@tri-el.ru

**\* Suécia:**

Angelholm / Mrs. Luu Thi Dung / 46-431-26151 /  
Angelholmswe@yahoo.com  
Are / Ms. Viveka Widlund / 46-647-32097 / smchsweden@yahoo.com  
Stockholm / Mr. Mats Gigard / 46-8-882207 / mats.gigard@telia.com

**\* Suíça:**

Geneva / Ms. Feng-Li Liu / 41-22-797-3789 / fengli@ilo.org  
/ Ms. Klein Ursula / 41-22-369-1550 / uklein@tiscali.ch

▣ **OCEANIA**

**\* Austrália:**

Adelaide /Mr. Leon Liensavanh / 618-8332-6192 /  
leonadelaide@hotmail.com  
Brisbane /Center / briscentre\_en@yahoo.com.au  
/ Mr. Gerry Bisshop / 617-3847-1646  
/ Mrs. Tieng Thi Minh Chau / 617-3715-7230 /  
ctieng\_briscentre@yahoo.com.au  
/ Mr. & Mrs. Yun-Lung Chen / 617-3344-2519 / dlch136@hotmail.com  
Byron Bay, Northern Rivers / Ms. Kaye Benen / 61-2-6672 7203 /  
kayebenen@dodo.com.au

Canberra /Mr. Hoang Khanh / 61-2-6259-1993 /  
smcanberra@hotmail.com  
Melbourne /Center / melbsmch@aol.com  
/ Mrs & Mr Rob Nagtegaal / 61-3-5282-4431 / rosrobbery@aol.com  
/ Mr Phong Minh Tan Do / 61-3-9850-2553 / phongloveme@yahoo.com  
/ Mr. Alan Khor / 61-3-9857-4239 / ckhhor@netspace.net.au  
Perth / Center / 61-8-9242-1189  
/ Mr. David Robert Brooks / 61-8-9418-6125 / daveb@iinet.net.au  
/ Mr. Ly Van Tri / 61-8-9242-2848  
Sydney /Mr. Eino Laisaar / 61-2-9477-5459 /  
einoforquanyinsydney@yahoo.com  
/ Mr. Ly An Thanh / 61-2-9823-8223 / anbinh\_sydney@yahoo.com.au

**\* Nova Zelândia:**

Auckland / Mrs. Noelyne No Thi Ishibasi / 649-277-9285 /  
takahide@xtra.co.nz  
/ Mr. Peter Morrin / 64-9-579 2452 / ptr@ihug.co.nz  
/ Mr. Chang Jen-Hor / 64-9-2749298 / changjenhor@yahoo.com  
Christchurch / Mr. Michael Lin / 643-343-6918 /  
nzchchsmch@yahoo.com.au  
Hamilton / Mr. Glen Vincent Prime / hamnzcont@yahoo.co.nz  
Nelson / Ms. Sharlene Lee / 64-3-539-1313 / shale@ihug.co.nz

**\*Departamento de Livros (Books Department):**

email:  
[divine@Godsdirectcontact.org](mailto:divine@Godsdirectcontact.org)  
FAX:1-240-352-5613 or 886-949-883-778  
(Iniciativas para traduzir os livros da Mestra em outras linguas são bem-vindas.)

**\*A Journey through Aesthetic Realms TV Program Videotapes**

email:  
[TV@Godsdirectcontact.org](mailto:TV@Godsdirectcontact.org)  
FAX:1-413-751-0848 (USA)

**\*Grupo de Notícias (News Group):**

email:  
[lovenews@Godsdirectcontact.org](mailto:lovenews@Godsdirectcontact.org)  
FAX:1-801-7409196 or  
886-946-728475

**\* Loja Celestial Online (Online Celestial Shop)**

<http://www.thecelestialshop.com>

**\*Centro de Informações Espirituais (Spiritual Information Desk):**

email:  
[lovewish@Godsdirectcontact.org](mailto:lovewish@Godsdirectcontact.org)  
FAX:886-946-730699

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

email:  
[smchbooks@Godsdirectcontact.org](mailto:smchbooks@Godsdirectcontact.org)  
TEL:886-2-87873935/FAX:886-2-87870873  
<http://www.smchbooks.com/>

**\*S.M. Celestial Co., Ltd.**



Como Nos Contatar •111•

email:

[smcj@mail.sm-cj.com](mailto:smcj@mail.sm-cj.com)

TEL:886-2-87910860

FAX:886-2-87911216

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

## **Uma Jornada através dos Reinos de Estética Canais de Satélite ETTV**

### **ETTV**

ETTV Canal 32:

Domingo 08:30-09:00 ( horário Taipei)

### **ETTV Ásia**

A cobertura inclui 27 países da Ásia e Oceania  
Domingo 10:00-10:30 (horário de Taipei) TV a  
cabo/satélite

### **ETTV América**

Cobertura: América do Norte: EUA. (inclusive Havai  
e Alaska) e Canadá

Sábado: 10:00~10:30 (PDT [horário de Los Angeles] )  
TV a cabo/satélite

TV a cabo: Sul de Califórnia (Time Warner; Charter  
Communications; Adelphia; Champion; Altrio; Cox)

### **ET-China of ETTV América Latina**

América do Norte: EUA, América Central, América  
do Sul, Caribe: 14 países, inclusive República  
Dominicana, Haiti e Cuba

Domingo 10:00-10:30 (PDT [horário Los Angeles]) TV  
a cabo/satélite

A Associação Internacional Suprema Mestra Ching  
Hai oferece também uma série de fitas de vídeo do  
programa de TV da Suprema Mestra que compartilha a  
Verdade: Uma Jornada através dos Reinos da Estética,  
para a transmissão pelas estações de TV nos países do  
mundo. Para mais detalhes, favor enviar um e-mail para:

[TV@Godsdirectcontact.org](mailto:TV@Godsdirectcontact.org)

32ª. Edição: Dezembro de 2005

**Autora:** Suprema Mestra Ching Hai  
Postal Box 9, Hsihu, Miaoli 36899,  
Formosa, Republic of China

**Publicado por :** The Supreme Master Ching Hai  
International Association Publishing Co., Ltd.  
(Registered Under No.5390 in the Government  
Information Office, R.O.C.)

**Endereço:** 1 F, No. 236, Song San Road, Xin Yi District, Taipei,  
Formosa, Republic of China

**Direitos Autorais:** Suprema Mestra Ching Hai

*O conteúdo e as palavras deste livro estão permeados com a Graça e as Bênçãos da Mestra. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida sob qualquer forma ou quaisquer meios sem a autorização prévia da Mestra ou do editor, de maneira a evitar que plagiadores adquiram carma negativo.*