

ÍNDICE

• Introdução.....	03
• Biografia Resumida da Suprema Mestra Ching Hai.....	07
• O Mistério do Mundo Além.....	10
Palestra proferida pela Suprema Mestra Ching Hai 26 de junho de 1992, Nações Unidas, Nova Iorque	
• Iniciação: O Método Quan Yin.....	41
• As Cinco Diretrizes.....	43
• Os Benefícios de uma Dieta Vegana.....	45
Saúde e Nutrição.....	45
Ecologia e Meio Ambiente.....	49
Fome Mundial.....	49
Sofrimento Animal.....	50
O Grupo dos Santos e Outros.....	50
A Mestra Responde às Perguntas.....	52
• Veganismo: A Melhor Solução para a Crise Mundial da Água.....	62
• Boas Notícias para os Veganos.....	64
• Restaurantes Veganos ao Redor do Mundo.....	65
• Publicações.....	78
• Como Nos Contatar.....	94

Download de Livreto de Amostra

A Chave para a Iluminação Imediata (em mais de 80 idiomas)

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

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

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

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

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

~ Suprema Mestre Ching Hai ~

“Alcançando a paz interior, atingiremos tudo o mais. Toda satisfação, toda realização dos desejos terrenos e celestiais vem do Reino de Deus — a realização interior da nossa harmonia e sabedoria eternas e nosso poder onipotente. Se nós não o alcançarmos, jamais encontraremos a satisfação, por mais dinheiro ou poder que tenhamos, por mais alta que seja nossa posição social.”

~ Suprema Mestre 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 tem a sua própria bondade dentro de si mesmo. Não se esqueça de que Deus habita em você. Não se esqueça de que tem Deus dentro do seu coração.”

~ Suprema Mestre 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, enquanto que outros permaneceram anônimos. Esses indivíduos foram chamados de diferentes nomes, em diferentes tempos e países. Eles têm sido referidos como: Mestre, Avatar, O 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, na sua essência, todas elas têm o mesmo significado.

Visitantes 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. Um deles 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 e 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 A conheceram e que seguem Seus ensinamentos, sabem quem é Ela. Para que você também saiba quem é Ela, basta uma mente aberta e coração sincero e um pouco do seu tempo e da sua atenção, nada mais.

As pessoas passam a maior parte de seu tempo ganhando dinheiro e cuidando de necessidades materiais. Trabalhamos para tornar a nossa vida e a dos nossos entes queridos tão confortável quanto possível. Quando o tempo permite, desviamos nossa atenção para assuntos como política, esporte, televisão ou o escândalo mais recente. Aqueles de nós que têm experimentado 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 largamente 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 possam ofender a sua mente racional. É difícil para nós permanecermos calados, vendo o que temos visto e sabendo o que sabemos.

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

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. Ela diz ainda que a iluminação não está 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 nós sabemos da Verdade. Só que nós 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 Poder Mais Alto do Universo.” Ela não pede para segui-La. Simplesmente, oferece Sua própria iluminação como um exemplo, de modo que os 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, registradas, transcritas e, por vezes, traduzidas para outras línguas, sendo depois editadas para publicação. Recomendamos que ouça as fitas de áudio ou assista aos vídeos originais. Você obterá uma experiência muito mais rica de Sua presença dessas fontes do que das palavras escritas. Naturalmente, a experiência mais completa é vê-La pessoalmente.

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 nada por Seus ensinamentos, ajuda ou

iniciação. A única coisa que Ela toma de você é seu sofrimento, infortúnio e dor. Mas somente se você assim o desejar!

Uma Nota Singela

Em se falando de Deus ou Espírito Supremo, a Mestra nos instrui a usar termos não-sexistas originais para evitar a discussão se Deus é Ela ou Ele.

Ela + Ele = Elae

Dela + Dele = Delae

Seu + Sua = Seu

Exemplo : Quando Deus quer, Elae faz as coisas acontecerem de acordo com Seu desejo para adequar a Elae mesmo.

Como autora de desenhos artísticos e como 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 melhor a beleza da ilha e do seu povo. A Mestra sente que ao usar estes nomes traz elevação espiritual e sorte para o país e seus habitantes.

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

~ Suprema Mestra Ching Hai ~

“Nosso caminho não é uma religião. Não converto ninguém ao catolicismo, nem ao budismo ou ao outro ‘ismo’ qualquer. Eu 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 fica tocando, ou você está ocupado cozinhando ou tagarelando com outras pessoas, então ninguém pode se comunicar com você. O mesmo ocorre com Deus. Deus está nos chamando todos os dias, mas não temos tempo para Ele e continuamos desligados Delae.”

~ 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. Tímida 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 gracioso e derrame 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, sozinha, sento 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", uma coletânea de poemas
da Suprema Mestra Ching Hai*

O Mistério do Mundo Além

Palestra proferida pela Suprema Mestra Ching Hai

26 de junho de 1992 (DVD#260)

Nações Unidas, Nova Iorque

Bem-vindos às Nações Unidas. E, por favor, vamos orar juntos por alguns minutos, cada um de acordo com sua crença, para agradecer pelo que temos, recebemos e desejamos, fazendo votos para que os que não têm o suficiente recebam da mesma forma que nós; 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 será nos dado, porque assim está escrito na Bíblia. Obrigada!

O tema de hoje é: “Além deste Mundo”, porque eu não gostaria mais de falar-lhes sobre este mundo. Todos vocês já 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 de 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 diferentes tipos de Bíblias ou Escrituras religiosas mencionam a existência de sete céus, de diferentes níveis de consciência. Há o Reino de Deus interior, há a natureza Búdica, 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” são muito raras.

E, como vocês estão nos Estados Unidos, provavelmente já tiveram muitas oportunidades de ler muitos livros descrevendo coisas além deste mundo. E alguns dos filmes americanos não são de todo ficção, tampouco os filmes japoneses. Esses produtores, provavelmente, 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 temos trabalho, casas seguras, 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; que as pessoas até têm uma máquina que as levam para Samádi. Vocês já experimentaram? 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 se sintam ótimas, etc. E essa máquina usa 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. Fones de ouvido e 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, para sempre. E você não precisa recarregar as baterias ou usar energia elétrica, ligar na tomada e desligar da tomada; ou no caso de a máquina parar de funcionar, não precisa levar a uma oficina.

Agora, até 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 eu não a tenha experimentado pessoalmente, li nos jornais o efeito da máquina e dizem que é por isso que está vendendo tanto. Se até essas coisas artificiais podem nos fazer relaxar e aumentar nosso QI, dá para imaginar

como 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. Trata-se de Música e Som celestial interiores. E dependendo da intensidade dessa Música, da Luz interior ou Música interior, 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 além deste mundo, também podemos irradiar alguma Luz e escutar o Som.

O Som é um tipo de Força Vibratória que nos projeta aos níveis mais elevados, 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 que nosso mundo? Tudo o que possamos imaginar ou não. Uma vez experimentando, saberemos. Ninguém pode realmente nos dizer. Mas precisamos ser persistentes e sinceros na prática, porque ninguém pode praticar por nós. Ninguém pode substituir vocês em seu trabalho na ONU, enquanto vocês continuarem a ser remunerados por isso. 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 por uma vez, duas vezes ou por alguns dias. 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. O 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. Tal como quando frequentamos a universidade, 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 os outros não veem. Teremos pelo menos seis tipos de poder milagroso. Enxergar além dos limites normais, ouvir além dos limites do espaço. A distância não nos faz diferença. A isso chamamos de ouvidos e olhos celestiais.

E poderemos perceber e ler os pensamentos e intenções dos outros, às vezes, ver, etc. 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. E sabemos de muitas coisas que outras pessoas não sabem e muitas coisas nos vêm como presentes do Céu, às vezes financeiros, 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 que existem 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 a comida de verdade, mais tarde. Sim! Caso queiram degustar.

E se formos um pouco além, chegaremos 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 Nível é a eloquência, a habilidade de argumentar e debater. Ninguém seria capaz de vencer uma pessoa que tenha atingido o Segundo Nível, porque ela tem o incrível poder da eloquência e seu intelecto está no auge do seu poder.

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 “Budi”, o que significa nível intelectual. E quando você atinge “Budi”, você se torna um Buda. Foi daí que surgiu a palavra 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.

Sim, 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, que é uma espécie de biblioteca como a que vocês têm ao lado da ONU, com todos os tipos de idiomas. Encontram-se 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 no Segundo Nível de consciência. Mas quando se atinge o Segundo Nível, isso já é fantástico, já é um Buda vivo, porque se abriu o Budi, o intelecto. E sabemos muitas coisas, tantas coisas que nem podemos mencionar. E todos os ditos 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 Budi 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. Sim! Sim! 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 mundo além, também é algo que podemos aprender. Soa meio estranho, mas quanto mais elevadas as coisas, mais simples são. É mais simples do que frequentar o colegial ou a faculdade com tantas questões e problemas complicadíssimos 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 há segredo. Mas tomaria muito tempo, se tivermos de parar em cada nível que, por sua vez, tem muitos níveis, sub-níveis, e se tivermos de examinar tudo - tomaria tempo demais. Por isso, às vezes, um Mestre simplesmente leva vocês de um nível ao outro, bem rápido - Vapt-vupt! 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 muito tempo. Às vezes, leva toda uma vida. Mas, a iluminação é algo que conseguimos imediatamente. É apenas o começo, como se fosse uma matrícula.

Mas isso é apenas o começo, como a 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. Levam 4, 6 ou 12 anos para você se formar. Mas, estudante universitário, você se torna imediatamente, se for uma verdadeira universidade, e se você se matricular, se realmente quiser se tornar um estudante universitário. Portanto, ambas as partes precisam cooperar.

Da mesma forma, se quisermos ir além deste mundo, por exemplo, digamos, só por diversão, por não termos mais para onde ir em Nova Iorque, porque já conhecemos toda Manhattan, Long Beach e tudo o 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 nas Nações Unidas não são americanos natos, não é mesmo? Então, é a mesma coisa. Podemos viajar ao próximo planeta ou ao próximo nível de vida 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. Sim, um objeto voador! Temos um recurso dentro de nós que é mais rápido que qualquer OVNI. É a nossa própria alma. Às vezes, também chamada de espírito. E com ele podemos voar sem qualquer combustível, sem polícia nem engarrafamento.

Sem nos preocupar que, um dia, os árabes possam não nos vender o petróleo, porque ele é autosuficiente. 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, da mesma forma 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 na rodovia, etc. Existem leis muito simples no universo material. Além do nosso mundo, além deste universo material, não existem leis. Somos livres, cidadãos livres, mas precisamos ir além para nos libertar. E enquanto vivemos 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 tóxicas”, que incluem as drogas de hoje. Pelo jeito, 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 o que faz nossa mente se apegar aos prazeres físicos e se esquecer da jornada 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 foguete, mais rápido que OVNI. Ainda existem mais detalhes a serem explicados, se estiverem interessados, mas será no momento da iniciação. Não queremos entediá-los com todas essas diretrizes sobre as quais vocês vão dizer: “Já sei. Já sei. Já li todos na Bíblia. São dez preceitos, certo? Dez mandamentos.”

Na verdade, muitos de nós já lemos os preceitos, mas não nos interessamos muito ou não compreendemos muito bem. Ou talvez, quisemos compreender... à nossa maneira, e não da forma que eles significam exatamente. 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 disse: “Criei todos os animais para serem seus companheiros e você reinará sobre eles.” E que criou todo o alimento para os animais, a cada um segundo sua espécie. Mas Deus não nos disse que deveríamos comer os animais. Não! E disse ainda: “Criei todo o alimento, todas as ervas no campo e os frutos nas árvores que são agradáveis ao paladar e aos olhos. Estes serão seu 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. O nosso organismo, intestinos, estômago, dentes, tudo foi criado, cientificamente, para a dieta vegana apenas. Não é de se estranhar que tantas pessoas fiquem doentes, envelheçam rapidamente, se cansam, 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 nosso “veículo”, nosso “objeto voador”, nosso “OVNI”. 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 acontece, 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. Ou, se não trocarmos o óleo sujo e não o limpamos, rodaria por um tempo, mas 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 daqui para a 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 deveria rodar muitos quilômetros para nos levar ao escritório, à casa de nossos amigos e aos inúmeros lugares bonitos. No entanto, 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 nosso gramado, na extensão do quintal de nossa casa. Isso também é permitido. Mas não deve ter sido esse o objetivo de ter comprado o carro. Foi um desperdício de dinheiro, tempo e energia. É isso. 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, dentro dele, há instrumento com que podemos voar para o além. Como um astronauta em sua espaçonave. A espaçonave é seu instrumento. Deve 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 de tempo. Um desperdício do dinheiro da nação.

Portanto, o nosso corpo é muito precioso, pois dentro dele está o Mestre. 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 reside dentro de nós o Espírito Santo ou Deus Todo-Poderoso, dá para imaginar como isso é incrível, incrivelmente significativo? Mas muitas pessoas leem por alto esta frase e não compreendem, não percebem a grandiosidade dela, 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. Apenas por não sabermos 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 dedicar tempo e adentrar lá dentro e averiguar cada item que possuímos dentro de nós.

Bem, estávamos no Segundo Mundo. Querem ir mais adiante? [platéia: “Sim! Queremos!”] Vocês querem conhecer tudo sem esforço? [a Mestra ri] Está bem. Pelo menos a pessoa pode contar como é um outro país, que vocês ainda não conhecem, se ela já esteve lá. Certo? Ao menos vocês estão interessados, talvez queiram conhecer. Está bem. Então, depois do Segundo Mundo. 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 forem 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, no mínimo. Se devemos alguma coisa ao Senhor deste mundo material, não poderemos ascender. Tal qual um criminoso de alguma nação, se estiver fichado, não poderá passar além da fronteira e ir para um outro país. As dívidas deste mundo incluem muitas coisas que fizemos no passado, no presente, e talvez no futuro de nossa vida material. Tudo isso precisa ser limpo antes de ir ao mundo além, assim como devemos passar pela alfândega, antes de entrar no outro país. Quando estamos no Segundo Mundo, começamos a quitar resquícios do carma das vidas passada e presente, pois sem carma anterior, 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 limpo. Portanto, qualquer um pode ser aspirante a

um Mestre, um futuro Mestre. Às vezes, o Mestre desce do mundo superior com carma emprestado. O que vocês acham da idéia de tomar um carma emprestado? [a Mestra ri] É possível. É possível.

Por exemplo, antes de vocês descerem a este mundo, já estiveram aqui antes. E vocês se relacionaram com diferentes pessoas do mundo por muitas eras ou muitas centenas de anos. E então, retornaram ao Céu ou à sua morada, que fica muito longe, níveis diferentes do Quinto Nível, ao menos.

O Quinto Nível é a casa do Mestre. Mas, além deste, ainda existem mais níveis. Quando queremos voltar para cá, por compaixão ou por alguma incumbência designada 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 mais, nada de bom 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 se graduado. É como na faculdade, onde temos professores, e alunos que se formam e se tornam professores mais tarde. Existem professores muito antigos e os recém-formados. Da mesma forma, existem esses tipos de Mestres.

Portanto, se quisermos ir ao Terceiro Mundo, precisamos estar completamente limpos de qualquer vestígio de carma. Carma é a lei de “colherás o que plantares”. Como quando plantamos uma semente de laranja colheremos laranjas, de maçã, colheremos maçãs - este é o tal do carma. Carma é o termo em sânscrito, que significa causa e efeito. A Bíblia não fala do carma, mas diz, colherás o que plantares. É a mesma coisa.

A Bíblia é um resumo dos ensinamentos do Mestre e, de qualquer maneira, Sua vida foi curta. Por isso, não temos muitas explicações na Bíblia. Além disso, muitas das versões da Bíblia foram censuradas para servir aos interesses dos pretensos 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 isso?” Bem, eu posso! Posso provar! Se vocês percorrerem comigo o mesmo caminho, verão as mesmas coisas. Mas se vocês não vierem, então não poderei provar nada para vocês. É claro. É lógico. Por isso, ousou falar sobre essas coisas, porque há provas. Centenas de milhares de discípulos ao redor do mundo atestam a veracidade. Por isso, podemos falar das coisas que sabemos. Mas vocês precisariam me acompanhar, andar comigo. Não adianta me pedir: “Ande por mim, conte-me e mostre-me tudo.” Eu não posso.

Por exemplo, se eu não estivesse aqui nesta sala da ONU, por mais que me contassem a respeito dela, eu não conseguiria passar por esta experiência. Certo? Por isso, precisamos caminhar ao lado de um guia experiente. Nesta sala estão alguns discípulos meus de diferentes nacionalidades e todos já tiveram algumas dessas experiências sobre as quais lhes contei, uns apenas parcialmente, 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, mas ainda assim, queremos ir pessoalmente. Sabemos da Espanha, Tenerife e da Grécia, mas através de livros ou filmes. Precisamos ir lá e experimentar de fato 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 através dos livros.

Suponham que vocês atravessaram o Terceiro Mundo. E depois? Naturalmente irão ao próximo, mais alto, ao 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 viram uma cidade inteira na mais completa escuridão? Pois é! É ainda mais escuro do que isso! Mas antes de você 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, caso contrário é impossível encontrar o caminho nesse tipo de mundo.

Quando alcançamos diferentes planos de existência, experimentamos não apenas mudanças espirituais como também materiais, 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 um outro. Compreendemos o nosso propósito da vida, de modo que não nos sentimos mais inquietos e agitados. Esperamos harmoniosa e pacientemente pelo fim de nossa missão, porque sabemos para onde estaremos indo a seguir. Sabemos disso enquanto estamos vivos. É isso o que significa: “Morrer enquanto vivemos”.

E suponho que alguns já ouviram falar em algo parecido antes — não conheço nenhum Mestre que fale de outra maneira [a Mestra ri] — que não afirme que temos de experimentar a verdadeira alegria das visões interiores. Duas pessoas podem descrever um mesmo Mercedes Benz de forma diferente? Não, a descrição deve ser idêntica. Qualquer um que possua um Mercedes Benz, que conheça um Mercedes, descreveria o carro de modo idêntico, 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 sozinha 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 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 uma outra ocasião ou após a iniciação, quando estiverem um pouco mais preparados. Aí poderei contar-lhes coisas incríveis além da sua imaginação, evitando assim que tenham ideias 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 apagado? Qual é a consequência para essas pessoas?

M: O Mestre pode apagar o carma de qualquer pessoa. Se isso for a escolha dele. Na verdade, durante a iniciação, todos os discípulos têm o seu carma do passado apagado. Eu só lhes 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 apaga o carma acumulado, para que a pessoa fique limpa, deixando só um pouco para que ela possa continuar vivendo 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 falei? Viajar além deste mundo, voltar ao Reino de Deus, conhecer sua sabedoria e ser uma pessoa melhor, ainda nesta vida.

P: E existe carma em todos os reinos?

M: Não em todos os reinos. Somente até o Segundo Reino, porque nossa mente, nosso cérebro — o computador — é “produzido” no Segundo Plano. Quando descemos todo o caminho, desde os planos mais altos até este plano material, supostamente para fazer algum trabalho, por exemplo, mesmo o Mestre que desce do Quinto Plano ao mundo material, tem de passar pelo Segundo Plano, pegar o “computador” e instalar, a fim de poder 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 não seja mal-apeçoado, ao colocar a máscara de oxigênio e os trajes de mergulho, fica parecendo um sapo. É assim que ficamos, às vezes, com nosso “computador” e os empecilhos físicos. Do contrário, somos absolutamente belos. Embora você pense que é bonito agora, o seu aspecto não é tão agradável quando comparado ao que você realmente é, por causa de todos os instrumentos que precisamos usar para mergulhar fundo neste mundo, para trabalhar.

Depois de passarmos pelo Segundo Nível para ir mais além, precisamos deixar nosso “computador” ali; não precisamos mais dele lá em cima. Como o mergulhador que, ao chegar à praia, se desfaz da sua máscara de oxigênio e de todo seu equipamento de mergulho e volta a ter a sua aparência normal. Sim? Ok!

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

M: Sim. Porque não haverá “computador” para registrar nada. Temos carma porque temos este computador, a mente, o cérebro, cuja finalidade é registrar cada experiência deste mundo material. É por isso que temos carma. Bom ou mau, é nele que registramos. Isso é o que chamamos de carma. O que é o carma? Apenas as experiências, boas ou más, nossas reações, nossas experiências de aprendizado durante muitas vidas. E por termos uma espécie de consciência, sabemos que devemos ser bons, mas que, às vezes, não fomos. Chamamos a isso de carma. E as coisas negativas pesam sobre nós, como um grande monte de lixo, grandes fardos, por causa da lei da gravidade que nos puxam para baixo, dificultando a escalada da montanha. Como há muitas regras morais neste mundo, muitos hábitos, costumes de 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 tal forma de pensar, de agir, se fizer isso sentimo-nos culpados, se fizermos aquilo, achamos que somos maus. E tudo isso fica registrado aqui. É isso que nos faz transmigrar, nos faz prender a este mundo material ou ao mundo um pouco mais elevado. Mas não elevado o bastante. Não estamos

suficientemente livres, nem 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 o livre-arbítrio de andar mais rápido ou mais devagar. Por exemplo, o seu carro; você coloca 100 litros de gasolina. E você pode andar mais rápido ou não e chegar ao seu destino mais depressa ou mais devagar. Depende de você.

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

M: Em que nível estão? Oh! Depende de que tipos de anjos.

P: Os anjos da guarda.

M: Os anjos da guarda podem ir até o Segundo Nível.

Os anjos são inferiores aos seres humanos, têm menos prestígio.

A função deles é nos servir.

P: E eles nunca vão além disso?

M: Não! A não ser quando eles conseguem se transformar em seres humanos. Todos eles têm inveja dos seres humanos, porque Deus reside dentro dos seres humanos. Temos todas as condições para nos tornar um com Deus, e os anjos não. É complicado. Falarei sobre isso um 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 eles não vão além disso, embora possam. Existem coisas que foram feitas sem o arranjo adequado para melhorar.

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, porque foi você que inventou isso, mas só para servir você. Mesmo que esse dispositivo supere você em alguns aspectos, já que ele tem essa capacidade de controlar tudo à distância e você não consegue com esforço humano, isso não significa que ele seja melhor do que você. Ele foi feito com a única finalidade de servir você. Ainda que pareça melhor do que você, não é. Ok! Muito bem. O computador jamais poderá tornar-se um ser humano.

P: Mestre 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 progredir mais rapidamente?

M: Livrar-se do corpo e progredir? Podemos sim, se soubermos como. Há vários métodos para deixar o corpo para trás e ir além deste mundo. Alguns não permitem ir longe, outros levam bem longe e outros ainda conseguem levar até o fim. De acordo com a comparação que fiz das minhas várias pesquisas, realizadas desde quando eu era muito jovem — embora ainda pareça jovem, mas eu era mais jovem naquela época — nosso método é o melhor, sim! Ele permite ir até o mais longe, até o fim.

Existem muitos outros métodos, e se você quiser experimentar, pode. No mercado existem vários: alguns levam até o mundo astral, outros até o Terceiro ou Quarto, mas não são muitos que levam até o Quinto. O nosso método, a nossa prática leva até o Quinto, antes de deixá-lo livre. Ou seja, de deixá-lo prosseguir por sua conta. 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 do anfitrião. 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 da força, 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 do 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 tenho, 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, as experiências desagradáveis demais do passado podem provocar horror instintivo, ao ver algum sinal que lembra a vida passada. Por exemplo, se, na última vida, você tivesse caído da escada por acidente, se machucado muito no escuro e sem ninguém por perto para ajudá-lo. Então, hoje, ao descer uma escada, você sentiria um pouco de medo, principalmente se ela for muito alta e estiver escura lá embaixo. Você recearia em descer a escada. Ou, se na vida passada você tivesse estudado e pesquisado profundamente em alguma área científica. Nesta vida você continuaria muito interessado, sentiria uma espécie de atração por qualquer tipo de pesquisa científica, mesmo que atualmente não seja um cientista. Algo assim. É por isso que Mozart, ele era um gênio. Aos quatro anos de idade foi direto ao piano e até hoje continua sendo famoso. Ele foi um gênio, porque praticara em muitas vidas anteriores até a maestria, mas aí morria. Antes de atingir o auge de sua carreira morria, e ele, não satisfeito em simplesmente deixar sua carreira, já que amava a música, voltou, e portanto, toda a experiência do seu talento musical do passado voltou, porque sua vontade de continuar era muito grande quando falecera. Algumas pessoas aprendem muitas coisas no mundo Astral ou no Segundo Mundo, antes de renascer aqui. São as excepcionalmente dotadas para ciência, música, literatura ou para todos os tipos de invenções extraordinárias que as outras não compreendem e sequer sonham em inventar. Isso porque elas já as viram, já as 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 compromisso, exceto consigo mesmo, se quiser ir mais adiante. Quanto às condições — não é necessário ter experiência, nenhum conhecimento prévio sobre qualquer tipo de ioga, ou meditação. Porém, precisa assumir o compromisso de ser vegano pelo resto da vida, nada de ovos. Tudo que não envolve a matança está bem. Ovos não, porque, indiretamente envolvem matança, ainda que possam não ser fecundados. Além disso, ovos 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 impulsiona-o para o nível mais alto de consciência. Você compreenderá o gosto de Samádi — a profunda paz e alegria. E depois, 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 até o fim, então, continuarei a ajudar.

Caso contrário - é isso. Medite duas horas e meia por dia. Acorde cedo pela manhã, antes de dormir – medite durante duas horas; talvez meia hora, na hora do almoço. Quando eu não estiver aqui para falar, você terá uma hora de almoço. Pode se esconder em algum canto e meditar. Assim, já é uma hora. E 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. Na verdade, temos muito tempo, mas muitas vezes nós o desperdiçamos. É como nosso carro andando dentro do nosso quintal, ao invés de ir até Long Island. Está satisfeito? (quem perguntou responde : Sim!) Nenhuma condição é requerida de vocês, nada além de 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 os espere. Acontecerão de qualquer modo.

Se você levar sua prática a sério, realmente experimentará o paraíso na Terra. É assim que centenas de milhares de nossos discípulos continuam comigo após tantos anos, porque têm experiências cada vez melhores, porque eles levam a sério e realmente praticam.

P: Por favor, explique a natureza da consciência.

M: Natureza da consciência. Está bem. É difícil explicar, mas você pode usar sua inteligência para imaginar. É uma espécie de sabedoria, como se soubesse de algo melhor do que jamais soube antes. Você sabe de algo 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 a graduação na faculdade. À medida que aprende vai aumentando seu conhecimento, até você se formar.

É difícil explicar algo abstrato, mas fiz uma tentativa. É uma espécie de percepção. É difícil explicá-la. Quando você vai a diferentes níveis de consciência mais altos, sua percepção é diferente. Você sabe das coisas diferentemente, sente-se de maneira diversa, em absoluta paz, tranquilidade, bem-aventurança, sem preocupações, e tudo em sua vida diária se torna claro para você. Você sabe como lidar com as coisas e como dar conta dos problemas. Isso beneficia também no nível material. E dentro de você, o que você sente - 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 por você.

P: Ilustre Mestre, obrigada pelo esclarecimento que a Senhora nos deu. Gostaria de saber se é possível a Senhora esclarecer uma dúvida que me atormenta. Por que, atualmente, tantos Mestres aqui na Terra estão nos dando a chance de aprender tão rapidamente, enquanto que no passado foi tão difícil? A Senhora poderia nos explicar?

M: Sim, é claro. Porque, em nossa época, a comunicação é melhor. Conhecemos melhor os Mestres, não que no passado não existiam Mestres ou que os Mestres eram inacessíveis. É verdade que alguns Mestres são mais acessíveis do que outros. Depende da escolha ou da disposição dele

em doar, ou da sua afinidade com as pessoas em geral. Mas, em qualquer época, sempre houve um, dois, três, quatro, cinco Mestres. Depende da necessidade 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 de massa, televisão, 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 machado rústico, que logo quebrava, precisando ser afiado com pedra e tudo o mais, e entalhar, palavra por palavra. E para transportar um conjunto de Bíblias, era preciso um comboio inteiro, grandes caminhões, se naqueles tempos existissem caminhões. É por isso que hoje conhecemos tantos Mestres.

Portanto, é uma sorte, é muito bom para você - pode escolher quem 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” ou “prefiro aquele”, “gosto mais do outro”, “seu rosto é horrível”, “oh, aquele lá é muito feio” [risos].

P: Já que a Senhora falou sobre “escolha”, gostaria de saber se a Senhora aceitaria iniciar alguém que já foi iniciado por outro Mestre.

M: Iniciaria somente se essa pessoa realmente acredita que sou mais capaz de levá-la a um nível mais elevado e mais rapidamente. Do contrário, 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 se ainda não obteve a Luz e o Som que mencionei, então deve tentar mudar. Sim, porque a Luz e o Som são a medida padrão para se avaliar um verdadeiro Mestre. Se alguém é incapaz de transmitir imediatamente a Luz e o Som para você, lamento dizer, ele 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 com máscara de oxigênio e tudo o mais. Existem coisas diferentes para finalidades diferentes. É por isso que se vê todos os Santos com a auréola. É a Luz. Quando você pratica este método, você irradia a mesma Luz como a que pintaram no retrato de Jesus, e as pessoas podem vê-la. Se forem sensíveis, elas podem ver sua Luz. É por isso que pintaram Jesus com a

auréola e Buda nimbado de Luz. Você pode ver praticantes de níveis elevados com essa Luz, se você estiver aberto [a Mestra aponta para Seu olho de sabedoria]. Muitas pessoas podem ver isso. 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, outras vezes marrom-café e, por vezes, amarelas ou vermelhas. Depende do seu estado espiritual do momento. Mas, quando você vê alguém com uma aura espiritual forte, você sabe que é diferente. Certo?

P: Na verdade, não tenho 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, compreensão.

M: E agora, não vê mais? Você só vê esporadicamente?

P: Não, eu não medito mais.

M: Ah, é por isso, você perdeu seu poder. Deveria voltar a meditar. Se você ainda acredita nesse caminho, deveria meditar. Isso ajuda até certo ponto. Não lhe faria mal. Está bem?

P: Vi no seu folheto que há cinco diretrizes. Uma vez iniciado, é preciso viver de acordo com as cinco diretrizes?

M: Sim, sim, sim. 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 [risos]. É muito simples. Simplifique sua vida, nada de complicações e discussões que envolvem emoções. Isso magoa as outras pessoas. Não devemos machucá-las, nem mesmo emocionalmente. É isso. Devemos procurar evitar conflitos, não causar sofrimento emocional, físico e mental a ninguém, principalmente aos entes queridos.

Se você já tem um “caso”, não conte ao seu cônjuge. Você o magoará mais, se contar. Resolva o assunto lenta e calmamente e não conte a ele. Porque, às vezes, há pessoas que acham que se tiver um “caso”, devem ir para casa e confessar à sua esposa ou ao seu marido, o que é coisa mais sábia e honesta de se fazer. Bobagem! Isso não é bom. Se você já errou, por que levar lixo para casa e compartilhá-lo com outra pessoa? Se o cônjuge não

souber, não sofre tanto. O fato de saber, magoa. Então, procure solucionar o problema e não errar novamente e pronto. É melhor não falar ao parceiro sobre isso, porque vai fazê-lo 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: Oh, acho que eles simplesmente se sentem felizes e descontraídos, sentem o coração leve com relação a tudo. E podem rir de si mesmos e dos outros, rir das coisas ridículas desta vida, quando 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. Seja o que for que ganhamos ou perdemos não tem mais muito significado. Se ganhamos muitas coisas, é para o benefício das pessoas, então oferecemos a elas; 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 preservá-la. Se a 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? (platéia : sim) [risos e aplausos] Então talvez, eu seja uma Mestre 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. A primeira é: “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. Mas se há algo além disso, então 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]. Está bem. Quanto à pergunta “quem sou eu?”, você pode ir perguntar ao mestre 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. Senão, quem pode nos forçar a estar aqui, visto que somos filhos de Deus? Os chamados filhos de Deus são como o próprio Deus. Não é? Um príncipe é idêntico ao rei, em alguns aspectos, mais ou menos como o rei, ou o futuro rei. Assim, ele só estará em um determinado lugar, se ele quiser. Seja como for, temos o livre arbítrio de estar no Céu ou em um outro lugar qualquer, para experimentarmos pessoalmente. Talvez fosse por isso que você escolheu estar aqui no princípio, há muitas eras, 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 por conta própria. É como a família real, às vezes, eles gostam de cozinhar e não querem os empregados ao redor. E se lambuzam com catchup e molho, adoram fazer isso. Não é muito aristocrático, mas se divertem.

Por exemplo, tenho pessoas que dirigem o carro para mim. Todo lugar onde eu vou, as pessoas adoram ser meu motorista. Mas, de vez em quando, gosto de pegar no volante. Dirijo meu pequeno triciclo elétrico, não poluente, a dez quilômetros por hora. Gosto de andar por aí, desse jeito.

Pois, para onde quer que eu vá, as pessoas me notam e, por vezes, prefiro ir a um lugar onde ninguém me conhece. Sou muito tímida, exceto quando dou 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. Isso é tudo o que posso dizer agora.

Por que precisa voltar para Casa? E por que o Quinto e não o Sexto? A decisão é sua. Depois do Quinto, pode ir para onde quiser. Há muito mais níveis acima. No entanto, é mais confortável, mais neutro ficar ali. 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 da casa destinadas aos sanitários, onde você não gostaria de ficar eternamente, mesmo que faça parte da casa. Não é um lugar para se ficar descansando. Ou, na casa de força, onde fica o gerador — barulhento, quente e perigoso. Você não iria querer ficar lá, mesmo que aquela parte seja muito útil para o funcionamento da casa. É isso.

Existem muitos aspectos de Deus que não conseguimos imaginar.

Sempre achamos 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. Mas, às vezes, ele é tão 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 fizemos o melhor para aliviar o sofrimento de nossos semelhantes. É isso o que eu faço. O que vocês pedirem, eu faço. Fiz, faço e farei.

Eu já lhes disse que a nossa renda é distribuída entre várias 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. Damos ajuda financeira e também podemos assentá-los, 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 os que sofrem e ajudamos a melhorar os padrões morais do mundo. Tanto espiritual quanto materialmente. Porque algumas pessoas não querem minha ajuda espiritual. Querem apenas a ajuda material. Então, nós as ajudamos materialmente. E é isso o que fazemos; é por isso que preciso trabalhar para ganhar dinheiro. É por isso que não quero viver de donativos.

Todos os meus monges e discípulos precisam trabalhar, como vocês. E, à parte, ajudamos também espiritualmente; e ajudamos a aliviar o sofrimento do mundo. Precisamos fazer isso. Não quer dizer que ficamos sentados 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 dele. O que acontece se tem a percepção desses poderes, não sabe que os possui, mas os percebe? Pode até sentir à sua maneira. Como se faz para acessá-los ou não? Se não os acessar, como não se tornar impaciente com o processo que está ocorrendo ao redor? Como esse processo que se vê, assumindo uma forma lenta, mundana, quando se

sabe que pode rezar ou fazer qualquer outra coisa para obter uma solução melhor ou mais rápida? O que significa e como se faz para ter acesso a essa bênção 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 suportar isso, certo? Ou se deveríamos rezar ou fazer alguma mágica ou forçar a solução. Certo? Não, eu tenho paciência, porque precisamos trabalhar no ritmo deste mundo, para não desencadear o caos. Por exemplo, uma criança pequena não consegue correr. Não é porque você está com pressa que faz a criança tropeçar e cair. Precisamos ser pacientes. Embora possamos correr, andamos com ela, sim. É por isso que às vezes também fico impaciente e frustrada. Tenho que aprender a ser paciente. É por isso que inclino a cabeça diante de inúmeros presidentes, pelos refugiados, mesmo que seja para nós doarmos todo o suporte financeiro. Poderíamos dar tudo o que temos, milhões de dólares, até mesmo bilhões. Precisamos passar por toda a burocracia. Dê a César o que é de César.

Não vou usar nenhum poder para apressar a ONU. Não, não. Se usamos poderes psíquicos, mágicos, provocamos desastres. Tudo precisa seguir o curso normal. Mas podemos elevar a consciência das pessoas através da cura espiritual, da sabedoria e compreensão espiritual. Desperte a consciência nelas de que estão com vontade de fazer e cooperar. Esta é a melhor maneira, muito melhor do que usar poderes mágicos de forma proposital. Nunca uso poderes mágicos intencionalmente, em nenhuma circunstância. Mas milagres acontecem em torno de praticantes espirituais. É muito natural, não intencional. Não procure forçar as coisas. Isso não é bom. Uma criança que está aprendendo a andar ainda não pode correr. Certo? Satisfeito com minha resposta?

Se minhas respostas não forem satisfatórias me avisem que posso dar mais explicações. Acredito na inteligência de vocês - sendo os mais seletos e inteligentes de todas as nações. Por isso, não entro em pormenores. Devo dizer que é bom que nós temos a ONU. Reduzimos muito os conflitos e guerras no mundo, ainda que não possamos acabá-los por completo. 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. Gostaria de elogiar seu esforço e eficiência no resgate dos reféns, quando outros não o conseguiam. Ninguém havia conseguido, e apenas um alto funcionário da ONU obteve êxito. E muitas outras coisas relacionadas à ajuda às calamidades e problemas de refugiados. Vocês têm a responsabilidade sobre doze milhões de refugiados, não é? É muito trabalho, e ainda há guerras e outros problemas. Por isso, é bom que temos a ONU! Muito bom.

P: Obrigada, Mestre 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 ao meio ambiente e a crescente demanda por 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 animação, fica 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 também, pela segurança, pela sua subsistência. 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 superpopulação.

Quanto à sua pergunta sobre alimentos, você deveria saber melhor, porque nos Estados Unidos temos tantas informações sobre como preservar o mundo. A dieta vegana é uma das melhores formas de preservar os recursos naturais do mundo e alimentar toda a população da Terra porque desperdiçamos muito alimento vegano, energia, eletricidade e remédios na criação de animais. Quando, na verdade, poderia alimentar diretamente as pessoas. E muitos países do Terceiro Mundo vendem seus produtos

veganos, tão ricos em proteínas, por preços bem mais baixos. Porém, isso não ajuda os outros povos. Ajudaria se distribuíssemos toda a comida de maneira justa, e a dieta vegana contribuiria para isso, não apenas para nós mesmos, ou para os animais, mas para todo o mundo.

Em uma das pesquisas publicadas numa revista dizia que, se adotássemos a dieta vegana, 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 subnutridos, 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 morreremos de fome. Na verdade, nós é que nos impomos a falta de comida.

Por isso, precisamos repensar, reorganizar, mas isso requer a bênção dos governos de muitos países. Eles precisam nos abençoar 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. Sem problemas. Precisamos de boa liderança, boa organização econômica, talentos que saibam governar e governos 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 de 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 - não terá como controlá-lo.

É por isso que nós, neste grupo, guardamos e ensinamos as diretrizes primeiro. Diretrizes 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. Sim. É daí que vem a magia negra. Portanto, é fácil obter a iluminação, o 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 todas suas perguntas inteligentes. Muito inteligentes.

As pessoas agem assim porque não são sábias o suficiente. Por exemplo, maltratam a 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.

Iniciação: O Método Quan Yin

A Mestre Ching Hai inicia aspirantes sinceros a conhecer a Verdade no método Quan Yin de meditação. Os caracteres chineses 'Quan Yin' significam contemplação da Vibração do Som. O Método inclui meditação na Luz Interior e no Som Interior. Estas visões interiores têm sido repetidamente descritas na literatura espiritual de todas as religiões do mundo, desde a antiguidade.

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, Corrente de Som, Naam ou Música Celestial.

A Mestre 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 saciar todas as sedes do mundo. Ele é todo poderoso e todo amoroso. Isso porque somos feitos deste Som, cujo contato traz paz e contentamento ao nosso coração. 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 Luz 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 a Deus.

A iniciação no método Quan Yin não é um ritual esotérico 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 Mestre Ching Hai providencia a “Transmissão Espiritual”. A primeira sensação de Presença Divina é passada em silêncio. A Mestre 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 trarão pouco benefício sem a Graça da Mestre.

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 “imediate”.

A Mestre Ching Hai aceita pessoas de todas as formações e afiliações religiosas para a iniciação. Você não tem que 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 vegano. Um compromisso por toda a vida com a dieta vegana 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 das “Cinco Diretrizes” são os únicos requisitos após a iniciação.

Seguir as diretrizes ajuda você a não prejudicar a si mesmo nem a outros seres vivos. Estas práticas aprofundarão e fortalecerão a sua experiência de iluminação inicial, permitindo-lhe alcançar, no final, os níveis mais elevados de Despertar ou o estado Divino por si mesmo. Sem a prática diária, certamente, você se esquecerá de sua iluminação e retornará a um nível comum de consciência.

O objetivo da Mestre Ching Hai é nos ensinar a sermos auto-suficientes. Portanto, Ela ensina um método que pode ser praticado por todos, por conta própria, sem o uso de acessórios ou parafernalias de espécie alguma. Ela não almeja seguidores, devotos ou discípulos, nem fundar uma organização, para arrecadar dinheiro dos associados. Ela não aceitará seu dinheiro, prostração ou presentes, por isso você não precisa oferecer essas coisas a Ela. Ela

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

As Cinco Diretrizes

1. Abstenha-se de prejudicar quaisquer seres vivos*.
2. Abstenha-se de dizer o que não é verdade.
3. Abstenha-se de tomar para si o que não lhe pertence.
4. Abstenha-se da má conduta sexual.
5. Abstenha-se do uso de substâncias tóxicas **.

*A observância desta diretriz requer uma dieta vegana. Sem consumo de carne, laticínio, peixe, frango, nem ovos (fecundados ou não)

**Inclui evitar todas as substâncias venenosas de quaisquer tipos, tais como álcool, drogas, cigarros, jogos de azar, pornografia e filmes/literatura/ "vídeo games" excessivamente violentos.

“Uma pessoa completamente divina é um ser completamente humano. Um ser completamente humano é completamente divino. No momento, somos apenas meio-humanos. Hesitamos ao fazer as coisas, agimos com ego. Não acreditamos que é Deus quem arranja tudo isso para o nosso desfrute, para nossa experiência. Separamos o pecado da virtude. Exageramos a importância de tudo e julgamos a nós mesmos e aos outros de acordo com tal visão. Sofremos com nossa visão limitada sobre o conceito de Deus, compreendem? Na verdade, Deus está dentro de nós e nós O limitamos. Gostamos de desfrutar e nos divertir, mas não sabemos como. Simplesmente dizemos aos outros: “Você não deve fazer isso!”, e a nós mesmos: “Eu não deveria fazer aquilo. Não devo fazer isto”. Por que eu deveria ser vegana?” Sim! Eu sei. Sou vegana, porque esta é a vontade de Deus que está dentro de mim.”

~ Suprema Mestra Ching Hai ~

“Quando somos puros em pensamentos, palavras e ações, mesmo por um segundo, todas as divindades, os deuses e os anjos da guarda nos darão apoio. Neste momento, o Universo todo nos pertence e nos apóia, e subimos ao trono para reinar.”

~ Suprema Mestra Ching Hai ~

Os Benefícios de uma Dieta Vegana

Informações compiladas por membros da Associação

O compromisso, por toda a vida, de manter uma dieta vegana é um pré-requisito para iniciar-se no Método Quan Yin. Alimentos de fontes vegetais são permitidos nesta 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 matar seres vivos, ou seja, “não matarás”.

É óbvio que não matar, ou ainda, não prejudicar outras criaturas vivas é para o benefício delas. Menos evidente 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 você mata, ou faz 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 vegana 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 diminui e, a nós é oferecida a entrada a novos reinos de visão interior sutis e celestiais. Vale o pequeno preço que pagamos!

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

Saúde e Nutrição

Estudos de evolução humana têm mostrado que nossos ancestrais eram vegetarianos por natureza. A estrutura do corpo humano não é adequada para o consumo de carne. Isso foi demonstrado numa experiência de anatomia comparativa pelo Dr. G. S. Huntingon, 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 animais vegetarianos possuem ambos os intestinos longos. Devido ao baixo conteúdo de fibras e alto teor protéico 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 seres humanos, como os outros animais naturalmente vegetarianos, possuem ambos os intestinos alongados. Juntos, nossos intestinos medem, aproximadamente, oito metros e meio em comprimento. 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. Consequentemente, apodrece e libera toxinas, as quais foram 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 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 na 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 constipação pode levar ao câncer do reto ou hemorróidas. O colesterol e as gorduras saturadas da carne também causam desordens cardiovasculares, sendo estas a causa campeã de mortes nos Estados Unidos e agora em Formosa.

O câncer é a segunda causa principal de mortes. Experiências mostram que ao queimar e assar carne é liberada uma substância química (metilcolantrene) altamente cancerígena.

A maioria das pessoas pensa que a carne é limpa e segura, que as inspeções são feitas em todos os abatedouros. Mas, gado, porcos, aves são abatidos diariamente, que se torna difícil examinar cada um. Já é muito difícil verificar se um pedaço de carne tem câncer, sem falar em examinar animal por animal. Atualmente, 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 com comida vegetariana, não precisamos nos preocupar com o tipo de doença que matou o alimento e isto propicia uma refeição prazerosa!"

Há ainda uma outra preocupação. Antibióticos, bem como outras drogas, inclusive esteróides e hormônios de crescimento, são adicionados tanto à ração animal quanto injetados diretamente nos animais. Tem sido relatado que quem se alimentar dessa carne absorverá essas drogas em seu corpo. Existe uma possibilidade de que os antibióticos na carne diminuam a eficácia dos antibióticos para o uso humano.

Alguns consideram a dieta vegana não suficientemente nutritiva. O Dr. Miller, um especialista americano em cirurgia, praticou a medicina durante quarenta anos, em Formosa. Ele fundou um hospital lá, onde todas as refeições eram vegetarianas, tanto para os funcionários quanto para os pacientes. Ele disse: “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 a 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 proteína vegetal, pois a primeira é considerada uma proteína completa e a última, incompleta. A verdade é que algumas proteínas vegetais são completas e que com a combinação de alimentos, pode-se criar proteínas completas a partir dos alimentos com proteínas incompletas.

Em março de 1988, a American Dietetic Association afirmou: “É a posição da ADA que as dietas vegetarianas são saudáveis e nutricionalmente adequadas, desde que bem 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 comiam carne, mostrou que os vegetarianos tinham mais resistência do que os que comiam carne. Ele pediu às pessoas que estendessem seus braços por tanto tempo quanto possível. O resultado do teste foi muito claro. Entre as 15

peessoas que comiam 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 por mais de trinta minutos, 9 pessoas por mais de uma hora, 4 pessoas por mais de duas horas e uma até por mais de três horas.

Muitos atletas maratonistas seguem uma dieta vegana ou vegetariana, nos períodos que antecedem as corridas. A Dra. Barbara Moore, especialista em terapia vegana e vegetariana, terminou uma corrida de cento e oitenta quilômetros 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 estrita desfrutam de um corpo forte, mente lúcida e vida purificada.”

Será que os veganos obtêm proteína suficiente da sua dieta? A Organização Mundial da Saúde 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 veganismo é, claramente, a escolha superior. Foi provada a relação entre o consumo de carne e outros alimentos de origem animal contendo alto teor de gorduras saturadas e doenças cardíacas, câncer de mama, câncer de cólon e derrame cerebral.

Outras doenças que são muitas vezes prevenidas e até curadas por dieta vegana 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.

Tirando o fumo, não há risco maior para a saúde do que comer carne.

Ecologia e Meio Ambiente

Criar animais para comer tem suas consequências. Isso leva à destruição da floresta tropical, elevação da temperatura da terra, poluição e escassez da água, desertificação, uso incorreto de recursos de energia e fome mundial. O uso da terra, energia e esforço humano para produzir carne não é uma maneira eficiente de usar os recursos naturais da Terra.

Desde 1960, cerca de 25% das florestas tropicais da América Central foram queimadas e limpas para formar pastos para o gado. Foi avaliado que cada 100 grama de hambúrguer de carne bovina implica em uma devastação de 15 metros quadrados de floresta tropical para sua produção. Além disso, criar gado contribui, significativamente, para a formação 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 usados 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 de gado fossem convertidas para aumentar as safras de alimentos destinados ao homem.

Adotar uma dieta vegana 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 sofrem de fome e subnutrição neste planeta. Mais de 40 milhões morrem de fome a cada ano, e a maioria é criança. Apesar disso, mais de um terço da colheita de cereais do mundo é

desviada da alimentação do homem para a de gado. Nos Estados Unidos, o gado consome 70% de toda a produção de cereais. Se alimentássemos as pessoas ao invés de gado, ninguém passaria fome.

Sofrimento Animal

Você está ciente do fato de que mais de 100.000 vacas são abatidas 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 número máximo de animais para abate por um mínimo de custo. Os animais são abarrotados em conjunto, desfigurados e tratados como máquinas de conversão de carne em alimento. Essa é uma realidade que a maioria de nós não verá jamais com os nossos próprios olhos. Dizem que: “Uma visita a um matadouro, fará de você um vegano pelo resto da vida”.

Leo Tolstói disse: “Desde que haja matadouros, haverá campos de batalha. Uma dieta vegana 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 tais como Platão, Diógenes e Sócrates, pregavam o vegetarianismo.

Na Índia, Buda Shakyamuni enfatizava a importância da Ahimsa, o princípio de não fazer mal às coisas vivas. Ele 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 interiores de Grande Misericórdia.”, “Comendo carne, as pessoas se matam e se comem umas às outras... nessa vida, eu devoro você e, na próxima, você vai me devorar... e isso continua sempre dessa maneira. Como poderão ultrapassar os Três Reinos (da Ilusão)?”

Muitos antigos taoístas, cristãos e judeus eram vegetarianos. Está registrado na Bíblia Sagrada. E Deus disse: “Eis que vos tenho provido todos os tipos de grãos e frutas para comerem; mas “ a todo o animal selvagem, e a todas as aves , tenho provido a grama e vegetais folhosos para mantimento.” (Gênesis 1:29).

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 perdôá-los.” (Isaías 1:11-16) 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 textos antigos que jogaram luz nova sobre vida de Jesus e Seus ensinamentos. Jesus disse: “Aqueles que ingerem a carne dos animais se tornam túmulos deles. 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. É dito que “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 consumo de 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 irá torná-lo a escória do Inferno!”

Muitos filósofos, cientistas, líderes eminentes, atletas, escritores, artistas famosos foram ou são vegetarianos e veganos. Abraçaram o vegetarianismo com entusiasmo: o Buda Shakyamuni, Jesus Cristo, Maomé, Tsong Khapa, Aristóteles, Virgílio, Horácio, Platão, Ovídio, Petrarca, Pitágoras, Sócrates, William Shakespeare, Voltaire, Rabindranath Tagore, Leo Tolstoy, Sir Isaac Newton, Leonardo da Vinci, Charles Darwin, Albert Einstein, Albert

Schweitzer, Nicola Tesla, Benjamin Franklin, Mahatma Gandhi, Abdul Kalam, Janez Drnovsek, Martina Navratilova (vegana, jogadora de tênis), Carl Lewis, Paavo Nurmi, Edwin C. Moses, Giorgia Fumanti, Toby Maguire (vegano), Natalie Portman, Leona Lewis, Michael Jackson, Brian Greene, John Robbins (ativista e autor de livros), para mencionar alguns.

Albert Einstein disse: “Acho que as mudanças e os 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 é o conselho comum de muitas personalidades e sábios importantes da história!

A Mestra Responde às Perguntas

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

M: Comer vegetais também é matança de coisas vivas e causará algum obstáculo 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 a 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, pelo contrário, ajudamos sua reprodução assexuada, cortando-se galhos e folhas. O resultado final pode realmente ser benéfico às plantas. 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 as pessoas pela sua agradável fragrância, bonita cor e delicioso sabor. É assim que as árvores frutíferas alcançam o seu objetivo de propagar suas sementes em uma área grande. 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 veganos são mais baixos e magros e os que comem carne, mais altos e fortes. Isso é verdade?

M: Veganos não são necessariamente mais magros e baixos. Se a dieta for equilibrada, também podem crescer altos e fortes. Como veem, animais de grande porte — como elefantes, gado, girafas, hipopótamos, cavalos, etc. — comem apenas vegetais e frutas. São mais fortes que os carnívoros e muito mansos e úteis à humanidade. Mas os animais carnívoros são tanto violentos quanto inúteis. Os 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 comem carne nem 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 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: E daí? Da mesma forma que os pais criam seus filhos. Os pais têm direito de comê-los? Todos os seres vivos têm o direito de viver e ninguém deve privá-los disso. Em Hong Kong, até mesmo o suicídio é crime. Então, não seria muito mais criminoso matar outros seres vivos?

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

M: Esta é uma idéia absurda. Antes de matar os animais, você lhes pergunta se querem ser mortos e comidos? Todos os seres vivos 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 vivos mantêm um equilíbrio ecológico natural. Quando houver grande escassez de alimento e o espaço é limitado, isso causará uma redução drástica na população. Isso mantém a população num nível adequado.

P: Por que eu deveria ser vegano?

M: Sou vegana porque esta é a vontade de Deus que está dentro de mim, 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 faz você sofrer. Você não pode se morder e se esfaquear. 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 deste corpo, mas irá se estender à vida dos animais e a de todos os seres vivos. Isso nos torna maiores, mais nobres, mais felizes e ilimitados. Certo?

P: A Senhora poderia falar sobre o veganismo e como ele 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 vegana, 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 vegana e de processamento de alimentos. Pode ler “Dieta para uma Nova América” (Diet For A New America), de John Robbins.

Ele é um famoso milionário da indústria do sorvete. Desistiu de tudo para tornar-se um vegano e escrever um livro sobre o veganismo, contra as tradições e os negócios de sua família. Ele perdeu muito dinheiro, prestígio e seu negócio, mas ele o fez em nome da Verdade. É um livro muito bom. Existem muitos outros, além de revistas, que podem te dar informações e fatos sobre dieta vegana 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 os 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. A longo prazo, 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, tão 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 morrendo 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, sofrem 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 veganos?

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, a dieta e a aparência, quando fala da dieta vegana. Uma dieta vegana, em aspectos espirituais, é muito limpa e não violenta.

“Não matarás.” Quando Deus nos disse isso, não se referia à matança de humanos apenas; referia-se a todos os seres. Não nos disse que criou todos os animais para que nos ajudassem? Não os colocou sob nossos cuidados? Disse: “Cuide deles. Reine sobre eles”. Quando você reina sobre seus súditos, você mata seus súditos e os come? Então, você se torna um rei sem súditos ao seu redor? Agora você deve compreender quando Deus disse isso. Devemos obedecer-Lhe. Não há necessidade de questioná-Lo. Ele falou muito claramente, mas quem melhor compreende Deus senão Deus?

Então agora 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 na Bíblia que devemos ser veganos. Por todas as razões de saúde, científicas, econômicas e de compaixão, bem como para salvar o mundo, devemos ser veganos.

Foi dito em alguma pesquisa que, se no Ocidente, nos EUA, comesse uma refeição vegana, uma vez por semana apenas, a cada ano poderíamos salvar da fome dezesseis milhões de pessoas. Então, seja um herói, seja vegano. Por todas essas razões, mesmo que não me sigam, ou que não pratiquem o mesmo método, por favor, sejam veganos, pelo seu próprio bem, pelo bem do mundo.

P: Se todos comerem vegetais, não vai causar 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 para o abate, a carne dos animais só fornece 200.000 calorias. Isso significa que durante o processo, 600.000 calorias de energia são perdidas. Portanto a dieta vegana é evidentemente mais eficaz e econômica do que a dieta à base de carne.

P: Pode um vegetariano comer peixe?

M: Pode, se quiser. Mas se você quiser seguir a dieta vegetariana, peixe não é vegetal.

P: Algumas pessoas dizem que o importante é ter coração bom, mas isso não quer dizer necessariamente ser vegano. Isso faz sentido?

M: Se é uma pessoa de bom coração, então 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 ele pode, ainda, dizer que tem um bom coração?

Mencius disse também: “Se você o vê vivo, não pode suportar vê-lo morrer e, se você o ouve gemer, não consegue 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 são mortos, os animais são acometidos de agonia, medo e ressentimento. Isso causa a produção de toxinas que permanecem em sua carne, para fazer mal aos que a comem. Uma vez que 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, Mahakasyapa 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 separar os vegetais da carne e depois podem comê-lo.” Do diálogo acima, podemos compreender que nem mesmo pode-se comer vegetais misturados com carne, a menos que limpe-os 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 veem os monges mendicantes 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 um outro Mestre dizer: “Buda comeu um pé de porco, ficou com diarreia e morreu”. É verdade?

M: Absolutamente que não. Buda morreu por ter comido uma espécie de cogumelo. Se traduzirmos ao pé da letra a 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 de dragão”)

Existem muitos vegetais ou frutas que, por seus nomes, não parecem um vegetal ou fruta, como “olho de dragão”. Esse cogumelo, na linguagem brâmane, é “pé de porco” ou “alegria de porco”. Ambos têm relação com porco.

Essa espécie de cogumelo não era fácil de encontrar na Índia antiga, era uma iguaria rara, por isso, as pessoas ofereceram-no ao Buda em adoração. Esse cogumelo não é encontrado em cima da terra; ele cresce embaixo da terra. Quando alguém quiser procurá-lo, precisam de ajuda de um porco velho que gosta muito desse cogumelo. Os porcos o farejam e, quando descobrem um, usam seus pés para cavar da terra e comem. É por isso que o 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 erro terrível. Você deve saber que abatedouros matam seres vivos porque tem pessoas que querem comer. No Sutra Lankavatara, Buda disse: “Se ninguém comesse carne, não haveria mortes. Portanto, comer carne e matar os seres vivos são o mesmo pecado”. Por causa da matança de tantos seres vivos, temos desastres naturais e calamidades provocadas pelo homem. As 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. Esses acúmulos podem 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 alimentar, são os mais prejudicados.

Experiências na Universidade de Iowa mostraram que os pesticidas encontrados no organismo humano vêm do consumo da carne. Os cientistas descobriram que o nível de pesticidas no organismo dos veganos 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 e 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 e milho é mais pura do que a proteína da carne, que tem 56% de impurezas insolúveis na água. As 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 puramente vegana para assegurar a saúde física e espiritual dos fetos. Do feijão, pode-se obter a proteína; das frutas e vegetais, vitaminas e sais minerais.

Veganismo:

A Melhor Solução para a Crise Mundial da 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, deveria 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 1.000 a 2.000 litros (200-400 galões) consumidas por pessoas que adotam a dieta vegana. (Relatado no *The Guardian*, 23/08/2004).

E também, numa outra nota, que não é obtida do relatório de SIWI, áreas crescentes da floresta tropical da Amazônia está sendo desmatada para plantar soja. Contudo, essa soja é oferecida ao gado bovino. A eficiência seria maior se as destinassem diretamente para alimentar os homens!

Como muitos iniciados devem se lembrar, a Mestre chamou a atenção sobre os efeitos ambientais da produção de carne na Sua palestra: “Os Benefícios de uma Dieta Vegana”, 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 vegana vai ao encontro desta necessidade.

Para informações relacionadas, por favor, acesse:

<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>



Fonte:

http://www.suprememastertv.com/bbs/board.php?bo_table=featured&wr_id=129

Boas Notícias para os Veganos

A Proteína Vegetal Essencial

Uma dieta vegana 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 falte 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 vegana não significa simplesmente comer vegetais fritos. As proteínas devem ser incluídas para completar os nutrientes que uma pessoa necessita.

Dr. Miller foi vegetariano sua vida inteira. Exerceu a medicina e tratou os pobres da República da China por 40 anos. Ele 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, “O tofu é ‘carne’ sem ossos”.

“Como a soja é muito nutritiva, se alguém puder consumir apenas um tipo de alimento e se esse alimento for soja, ele seria capaz de sobreviver por mais tempo.”

Preparar um prato vegano é o mesmo que cozinhar uma refeição com carne, só que usando ingredientes contendo proteínas veganas, tais como frango vegano, presunto vegano, ou carne vegana 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 vegana com aipo” ou “sopa de alga com queijo de soja”. Se no seu país não estão disponíveis essas proteínas veganas, podem contatar o Centro local da Associação Internacional Suprema Mestra Ching Hai, e forneceremos as informações sobre alguns fornecedores e restaurantes veganos para sua referência.

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

Para obter a lista dos restaurantes veganos/vegetarianos ao redor do mundo, visite os sites:

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

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

Segue a lista de alguns restaurantes veganos e fabricantes de alimento vegano para sua referência.

Restaurantes Veganos ao Redor do Mundo

(Administrados por nossos companheiros iniciados)

Africa

Bénin

⌘ Restaurant végétarien SM Bar
Café
07 BP 1022 COTONOU
Tél (cell) : 229-969094

Burkina Faso

⌘ Peace Foods
C/1499 VEDOKO(COTONOU)
Tél : 229-95857274

⌘ SM Bar Cafe Restaurant
vegetarien(BOHICON)
Tél : 229-97070926

⌘ Restauran La Nasa
Secteur 8- Goughin
01 BP 4205 Ouagadougou 01
Tél (cell) : 226-78343520

North America

CANADA – Vancouver

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

Toronto, Ontario

.. Eglinton Store
953 Eglinton Ave West, Toronto,
Ontario M6C 2C4. Canada
Tel: (416) 782-4449

.. Spadina Store
140 Spadina Ave., Suite A101,
Toronto, Ont. M5V 2L4
Tel: (647) 351-7618

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

U.S.A.

Arizona

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

California –Alhambra

.. Loving Hut International Vegan
Restaurant
(W. Main St Store)
621 W. Main Street. Alhambra,
CA90801
Tel: 1-626-2892684
Fax:1-775-6288037

California – Los Angeles

.. Loving Hut International Vegan
Restaurant
(Orange County - Huntington Beach)
19891 Brookhurst Street
Huntington Beach, CA 92646
Tel: 1-714-962-6449

.. (Orange County - Ladera)
27522 Antonio Pkwy., Ste P2
Ladera Ranch, CA 92694
Tel: 1-949- 365-1077

.. (Orange County - Orange)
237 S. Tustin St., Orange, CA 92888
Tel: 1-714-464-0544

.. (Orange County - Upland)
903-b Foothill Blvd, Upland, CA
91786

California – San Diego

.. Loving Hut International Vegan
Restaurant
(San Diego)
1905 El Cajon Blvd., San Diego, CA
92104
f

California – Palo Alto

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

California – San Francisco

.. Loving Hut International Vegan
Restaurant
(Stockton St Store)
1365 Stockton St., San Francisco, CA
94133.
Tel: 1-415-3622199

California – San Jose

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

.. Loving Hut International Vegan
Restaurant
(Milpitas Store)
516 Barber Lane, Milpitas, CA 95035.
USA
Tel: 1-408-9430250
email: info@lovinghut.us
www.lovinghut.us

.. Loving Hut International Vegan
Restaurant (Oakridge Mall)
925 Blossom Hill Rd. San Jose CA
95123-1294
Tel: 1-408-229 2795
Massachusetts – Boston

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

New York

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

Texas – Houston

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

Georgia

.. Loving Hut International Vegan
Restaurant
(Norcross Store)
6385 Spalding Drive, Suite E,
Norcross, GA. 30092
Tel: 1-678-421-9191

.. Loving Hut International Vegan
Restaurant
(Kennesaw)
2700 Town Center Drive,
Suite 136, Kennesaw, GA 30144
Tel:1-770-429-0666

Washington

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

Illinois

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

Florida

.. Loving Hut International Vegan
Restaurant
(Orlando)

2101 E. Colonial Drive. Orlando, FL
32803.

Tel: 1-407- 894 5673

.. Loving Hut International Vegan
Restaurant
(Cape Coral)
1918 Del Prado Blvd S. #3 Cape Coral,
FL

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

New - Jersey

.. Loving Hut International Vegan
Restaurant
538 State Route 10,
Ledgewood, NJ 07852,

Tel:1-862-251-4611

Latin America

BRAZIL- GOIANIA

.. Jardin America Store
Street C-238 Q. 554 n° 11 Jardim
América - Goiânia - GO
Zip Code – 74.290-150
Tel: (62) 3087 9884

São Paulo

.. Rua França Store
Rua França Pinto 243. Sao Paulo,
Brazil
Tel:(11) 5083 2125

COLOMBIA

.. Master Center Store

Avenida de Suba Con Calle Cien,
Esquina. Calle
100 #60-04. Master Center
(105A,117,118).
Bogato D. C., Colombia sur America
Tel: (57) 1-271 5253

COSTA RICA

.. Loving Hut International Vegan
Restaurant
De las Oficinas del Ice 75 metros
norte
Heredia Costa Rica
Tel: 506-2260-0707

MEXICO

.. Orizaba Store
207 2nd floor on Orizaba Ave.
Obrero
Campesina District. Xalapa Veracruz,
Tel: (228) 8435522

.. Loving Hut Puebla
31 Poniente, 3327 Colonia Las
Animas,Puebla Mexico
Tel: (222) 5706867

.. Mexicali
Calzada Cetys No. 2569 laza Toscana,
Mexicali, Baja California, México
Tel: (686) 842 1350

PARAGUAY

.. Loving Hut International Vegan
Restaurant
Cañadones Chaqueños 1778, Ciudad
Del Este, Paraguay
Tel: (506) 2263 6161

PANAMA

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

Europe

AUSTRIA

.. Loving Hut International Vegan
Restaurant
Neubauguertel 38/5, A-1070 Vienna,
Austria
Tel.: 43 1 2939182
<http://www.lovinghut.at>

.. Loving Hut International Vegan
Restaurant
Favoritenstr. 156, A-1100
Vienna, Austria
Tel.: +43 (0)12938470
<http://www.lovinghut.co.at>

..Loving Hut International Vegan
Restaurant
Austria Carinthia Klagenfurt Am See
XIIIm
7/7a, A-9122 St. Kanzian, Austria.
Tel.:+43 (0)4239 40150

BELGIUM – Leuven

.. Tiensestraat Store
Tiensestraat 65, 3000 Leuven,
Belgium
Tel.:+32 (0) 16844702

CZECH REPUBLIC

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

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

.. Prague Plzenská 8 Store
Plzenská 8, OC Nový Smíchov, 3.
patro / 3rd floor 150 00, Praha 5, The
Czech Republic
Tel: +420 773 904 988

FRANCE – Paris

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

.. France Menton Menton Store
649 Promenade du Soleil, Menton
06500.
Tel : +33 492073257

GERMANY – Munich

.. Loving Hut International Vegan
Restaurant
Calenberger Str. 11, 30169 Hannover,
Germany
Tel.: 49 176 24486837
www.lovinghut.de/hannover

.. Loving Hut Markusstr 2
Markusstraße 2 , 20355 Hamburg,
Germany
Tel.: 49 40 57221029

.. Loving Hut Numberg Store
Luitoldstraße 13, 90402 Nürnberg,
Germany
Tel.: 49 911 92343109

.. Loving Hut Fulda Store
Frankfurterstraße 146, 36043 Fulda,
Germany
Tel.: 49 661-9618135

NORWAY– Oslo

.. Parkveien Store
Parkveien 6A, 0350 Oslo, Norway
Tel: 47-95136571

POLAND – Warsaw

.. Warsaw Store
41 A Jana Pawla II Avenue, local 8,
01-001
Warsaw, Poland
Tel: 48 888 555 568

.. Swidnica Store
Siostrzana 13, 58-100 Swidnica.
Poland

Tel: 48 535180990

RUSSIA – MOSCOW

.. Kapitoliy Mall
Kapitoliy Shopping Mall, 2 floor, fast
food yard, Pravoberezhnaya St. 1B.
Moscow 125445
Tel:7 (495) 785-12-36

SLOVENIA– MARIBOR

.. Maribor Store
Partizanska cesta 3-5, 2000 Maribor,
Slovenia
Tel: 386 30697555

.. Linhartova Store
Linhartova 7, 3000 Celje, Slovenia
Tel: 387 (70) 631 501

SPAIN – Malaga

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

.. Plaza de Espana
Calle de los Reyes, 11, Madrid 28015
Spain. (at Plaza de España)
Tel:34 915 590 217

.. Calle Peregrino Store
Calle Peregrino, 2. 29002 Malaga,
Spain
Tel: 34 952 351 521

.. Avenida Miguel Cano Store
Avenida Miguel Cano 11, Marbella,
Spain 29602
Tel: 34 951245 889

TURKEY– ISTANBUL

.. Besiktas Store
Lhlamurdere Cad.sair Veysi Sok, No.
4/B
Besiktas, Istanbul, Turkey
Tel: 90-507-3638901

UNITED KINGDOM – London

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

.. St Peters Placet
The Level, St. Peter's Place. Brighton,
BN1 4SA
Tel: 44(0)1273689532

.. Norwich Store
28 Cattle Market Street. Norwich,
Norfolk, NR1 3DY
Tel: 44 (0)7845 282127
.. Edgware Store
236 Station Road Edgware Middlesex
HA8 7AU
Tel: 44 (0) 208 9053033

.. Holloway Store
669 Holloway Road, London, N19 5SE
Tel: 44 (0)20 7281 8989

Oceania

AUSTRALIA

Brisbane

.. Loving Hut International Vegan
Restaurant
Shop 2, 1420 Logan Rd, Mount
Gravatt Tel:
Tel:617-3219-4118
<http://mtgravatt.lovinghut.com.au/>
lovinghutbrisbane@gmail.com
Tel: 61-2-9728-7052

NEW ZEALAND

Taranaki

.. Devon Street Store
178 Devon Street East, New
Plymouth
4310, New Zealand
Tel:(64) 6-759 0447

Auckland

.. Victoria Street West Store
61 Victoria Street West, Auckland,
New Zealand
Tel(64) 9-3032531

Asia

FORMOSA/TAIWAN R.O.C.

Taipei

.. Loving Hut International Vegan
Restaurant

Huaining Branch, Taipei
No.44, Huaining St., Jhongjheng
District,
Taipei City 100, Formosa (R.O.C.)
Tel:886-2-2311-9399 / Fax:02-2311-
3999

.. Yuanman Branch, Taipei
No.3-1, Cingdao E. Rd.,
Jhongjheng District, Taipei City 100
TEL: 886-2-2391-3553/ 2391-3913

.. Guangfu Branch, Taipei
No.30, Lane 280, Guangfu S. Rd.,
Da-an District, Taipei City 106,
TEL: 886-2-27772711/ 2777-2737

.. NTU Branch, Taipei
No.169, Sec. 2, Sinhai Rd.,
Da-an District, Taipei City 106
Tel: 886-2-27369579/ 2736-9630

.. Chung Hsiao ,Taipei
No.6, Alley 1, Lane 217, Sec. 3,
Jhongsiao E. Rd., Da-an Dist., Taipei
City
Tel: 886-2-2771-1365/ 2771-1352

.. Jing Ping , Chung Ho
528, Jing Ping Road, Chung Ho City,
Taipei
Tel: 886-2-2242-1192

.. Taishan Branch, Taipei
198, Sec.2, Mingjih Rd.,
Taishan Township, Taipei County 243
Tel: 886-2-85315689

.. Yumin Branch, Banciao
No.109, Yumin St., Banciao City,
Taipei

Tel: 886-2-22582257

.. Sung Feng Yin Branch, Hsi Chih
No.26, Sec. 2, Sintai 5th Rd., Sijhih
City, Taipei County 22175,
Tel: 886-2-2641-5059

Yilan

.. Loving Hut International Vegan
Restaurant
Xinyue Branch, Yilan
4F., No.6, Lane 38, Sec. 2,
Minquan Rd., Yilan City, Yilan County
260
Tel: 886-3-9332992/ 935-6545

Hualien

.. Loving Hut International Vegan
Restaurant
No.30, Datong St.,
Hualien City, Hualien County 970
Tel: Tel: 886-38-352-559

Taoyuan

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

Taichung

.. Loving Hut International Vegan
Restaurant
No.266, Sec. 4, Hankou Rd., North
District, Taichung City 404

Tel: 886-4-22358629

Changhua

.. Loving Hut International Vegan
Restaurant
Yungfu Branch, Changhua
No. 39, Chen Lin Rd., Changhua City
Tel: 886-4-723-6450 / Fax: 04-723-
6438

Nantou

.. Loving Hut International Vegan
Restaurant
Caotun Branch, Nantou
No. 895, Hu Shan Road,
Cao Tun Township, Nantou County
Tel: 886-49-2300558 / Fax: 049-230-
0559

Chiayi

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

Tainan

.. Loving Hut International Vegan
Restaurant
Jinhua Branch, Tainan
No. 142, Sec. 2, Jinhua Rd.,
South District, Tainan City
Tel: 886-6-2611593 / Fax: 06-
2647590

Kaohsiung

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

Pingtung

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

.. Loving Hut International Vegan
Restaurant
XinSheng Branch, Taitung
No.259, XinSheng Rd., Taitung City
950
Tel: 886-89-350915 /352-792

Hualien

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

HONG KONG

.. Loving Hut International Vegan
Restaurant
(Kowloon Store)
Shop 242-5, G/F, Amoy Plaza 2,
77 Ngau Tau Kok Road, Hong Kong
Tel: (852) 2751 1321

<http://www.lovinghut.com/hk/index.htm>

Kowloon

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

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

MACAU

.. Walk of St Augustine Store
Calçada de Santo Agostinho, No. 20,
Edifício Hou Van, Rés-do-chão "E",
Tel: (853) 6301 8838
.. Rua da Alfândega Store
Rua da Alfândega, No. 17-19 RC,
Macau
Tel: (853) 66866728

JAPAN

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

KOREA

.. Loving Hut International Vegan Restaurant
(Yeongdong)
691-1, Gyesan-ri, Yeongdong-eup,
Yeongdong-gun, Chungcheongbuk-do,
Tel: 043-743-7597

.. (Wonju)
1100-5, Dangye-dong, Wonju-si,
Gangwon-do, Korea
Tel: 033-743-5393

.. (Pusan University)
418-1, Jangjeon-dong, Geumjeong-gu,
Busan, Korea
Tel: 051-518-0115

.. (Seoul - Yangjae)
Twin Tower Building 101, 275-4,
Yangjae-dong, Seocho-gu, Seoul,
Korea
Tel: 070-8614-7953

.. (Daegu - Sinmae)
587-4, Sinmae-dong, Suseong-gu,
Daegu,
Tel: 053-793-4451

.. Education University Store (Daegu)
1794-7, Daemyeong 2-dong, Daegu
Nam-gu,
053-622-7230

.. (Gaepo-dong, SM)
1229-10, Gaepo-dong, Gangnam-gu,
Seoul, Tel: 02-576-9637, 8

.. Yangjae Store
Twin Tower Building 101, 275-4,
Yangjae-dong, Seocho-gu, Seoul,
070-8614-7953

.. Sinchon Store
33-10, Changcheon-dong,
Seodaemun-gu,
02-333-8088

INDONESIA

Bali

.. Loving Hut International Vegan
Restaurant
Pertokoan Sudirman Agung B 12-A Jl.
PB, Sudirman
Tel: 62-361-241-035
Fax: 62-361-255368
E-mail: light99@telkom.net

Jakarta

.. Loving Hut International Vegan
Restaurant - The Plaza Semanggi, Lt.
3A, No. 3A; Kawasan Bisnis
Granadha, Jl. Jend Sudirman Kav. 50,
Jakarta - 12930
Tel. +62 - 21 - 2553 9369
<http://lovinghut.co.id/peta.shtml>

Medan

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

Yogyakarta

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

MALAYSIA -Kuala Lumpur

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

.. Petaling Jaya
19, Jalan PJU 5 / 6, Dataran Sunway,
Kota Damansara,
47810 Petaling Jaya. Selangor
Tel / Fax : 03-6142 1676
Fax: 03-8064 2138
SMS: +6016 207 8276
contact@LovingHutMalaysia.com
www.LovingHutMalaysia.com

.. Johor Bahru
Unit 1, Ground Floor, Block F,
Plaza Sentosa, Johor Bahru, Johor
Tel: 012-712 1744/Fax: 03-8064 2138
S: +6016 261 8276
contact@LovingHutMalaysia.com
www.LovingHutMalaysia.com

THAILAND

.. Bangkok
257 Charoennakhon Road,
Ground Floor Shop 11 Samrae,

Thonburi, Bangkok 10600, Thailand
Tel: (+66)24769781 / (+66)24766220
info@LovingHutThailand.co.th
www.lovinghutthailand.com

.. Pawet
199/71 Soi 70/1 On-Nut,
Sinakarin Rd., Pawet 10240, Thailand
Tel: (+66)27210320 / (+66)83497709

SINGAPORE

.. Loving Hut International Vegan
Restaurant
Raffles Institution
1 Raffles Institution Lane, S 575954
Tel: 65- 63538830

.. Marsiling School
12, Marsiling Road, Singapore 739110
Fax: 68946156
Tel: 65- 68941413

.. Jalan Bukit Merah
Block 161, Unit 01-3725 Bukit Merah
Central.
Singapore 150161
Tel: 65-63774354
.. ParkLane Store
35 Selegie Road, #01-07 Parklane
Shopping Mall. Singapore 188307
Tel: 65- 63380962

MONGOLIA

.. Loving Hut International Vegan
Restaurant
Khan-Uul, Ulaanbaatar Branch
2nd Floor, Mongol Nekhmel Co Ltd,
2nd Khoroo, Khan-Uul District,
Ulaanbaatar,
Tel: +(976)11341896, (976)98080512

.. Chingeiteil, Ulaanbaatar Branch
3th Floor, Mars Trademarket, 2nd
Khoroo, Chingeiteil District,
Ulaanbaatar, Mongolia
Tel: +(976)91912063, (976)95940781

.. Food College, Ulaanbaatar Branch;
Student Dormitory of Food College,
2nd Khoroo, Khan-Uul District,
Ulaanbaatar,
Tel: +(976)99114373, (976)99237898

*Quando o Amor do Mestre verte em minha alma,
Como jovem, renasço.
Só não me pergunte 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 após vida, no eterno girar da roda da morte.
Rogo-Te, Misericordioso Mestre
Que um pronto fim lhes seja dado.*

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

*de "Lágrimas Silenciosas"
~ por Suprema Mestra Ching Hai ~*

Publicações

Para elevar nossos espíritos e proporcionar inspiração para nossas vidas diárias, uma rica coletânea dos 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 publicados e fitas, uma gama diversa de ensinamentos da Mestra podem ser acessados rapidamente e sem ônus, pela internet. Exemplificando, vários sites da web exibem as Revistas Informativas 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 na internet em mais de 80 idiomas, é o livreto introdutório de amostra da Mestra. Para obter uma cópia do livreto de amostra, por favor, visite os seguintes sites da web:

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

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

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

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

Livros

- A Chave para a Iluminação Imediata: Uma coleção das palestras da Suprema Mestra Ching Hai. Disponível em aulacês (1-15), chinês (1-10), francês (1-2), finlandês (1), alemão (1-2), húngaro (1), indonésio (1-5), japonês (1-4), coreano (1-11), mongol (1-6), português (1-2), polonês (1-2), espanhol (1-3), sueco (1), tailandês (1-6) e tibetano (1).
- A Chave para a Iluminação Imediata – Perguntas e Respostas: Uma 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 (1).
- A Chave para a Iluminação Imediata – Edição Especial/ Jornada de Palestras Mundiais em 1993: Uma coleção de seis volumes das palestras da Suprema Mestra Ching Hai durante a Jornada de Palestras Mundiais em 1993. Disponível em inglês e chinês.

- A Chave para a Iluminação Imediata – Edição Especial/ Retiro de 7 dias: Uma coleção das palestras da Mestra em 1992 durante o retiro de 7 dias em San Di Mun, Formosa. Disponível em inglês e aulacês.
- Cartas Entre Mestra e Praticantes Espirituais: Disponível em inglês (1), chinês (1-3), aulacês (1-2), espanhol (1).
- A Chave para a Iluminação Imediata – Minhas Experiências Maravilhosas com Mestra: Disponível em aulacês (1-2), chinês(1-2).
- A Mestra Conta Histórias : Disponível em inglês, chinês, espanhol, aulacês, coreano, japonês e tailandês.
- Colorindo Nossas Vidas : Uma coleção de citações e ensinamentos espirituais pela Mestra. Disponível em chinês e inglês.
- Deus Cuida de Tudo - Contos de Sabedoria Ilustrados da Suprema Mestra Ching Hai: Disponível em aulacês, chinês, inglês, francês, japonês e coreano.
- Humor Iluminador da Suprema Mestra Ching Hai – Seu Halo está Muito Apertado! Disponível em chinês e inglês.
- Segredos para Prática Espiritual Sem Esforço: Disponível em chinês e inglês.
- Contato Direto com Deus – A Maneira de Se Alcançar a Paz: Uma coleção de palestras da Suprema Mestra Ching Hai proferidas durante Sua Jornada de Palestras pela Europa em 1999. Disponível em chinês e inglês.
- De Deus e Humanos – Percepções das Histórias Bíblicas - Esta antologia especial inclui treze narrativas bíblicas, recontadas pela Mestra de forma única, em várias ocasiões. Disponível em chinês e inglês.
- A Percepção da Saúde – Retorno ao Modo de Vida Natural e Justa. Disponível em chinês e inglês.
- Vim para Levar Você para Casa: Uma coleção de citações e ensinamentos espirituais pela Mestra. Disponível em árabe, aulacês, búlgaro, tcheco, chinês, inglês, francês, alemão, grego, húngaro, indonésio, italiano, coreano, polonês, espanhol, turco, romeno e russo.
- Aforismos: Gemas da eterna sabedoria da Mestra. Disponível em inglês/ chinês, espanhol/ português, francês/ alemão e coreano.
- A Cozinha Suprema (1) – Culinária Vegana Internacional: Uma coleção de delícias de todas as partes do mundo recomendadas pelos colegas praticantes. Disponível em inglês/chinês, aulacês e japonês.
- A Cozinha Suprema (2) – Seleções de Sabores Caseiros: Edição bilingue: inglês/ chinês
- Um Mundo...de Paz através da Música: Uma coleção de entrevistas e composições musicais de um Concerto Beneficente em Los Angeles, Califórnia. Edição trilingue (inglês/aulacês/ chinês).
- Uma Coleção de Artes Criadas pela Suprema Mestra Ching Hai: Disponível em inglês, chinês.

- S.M. Roupas Celestiais (6): Edição bilíngue (chinês/inglês).
- Os Cães na Minha Vida (1-2): Esta coleção de dois volumes de 500 páginas contém as fabulosas histórias de cães na sua vida real, uma publicação da Mestra sobre seus companheiros caninos. Disponível em aulacês, chinês, inglês, alemão, japonês, coreano, espanhol, polonês.
- Os Pássaros na Minha Vida: neste livro belissimamente ilustrado de história em fotos, a Mestra Ching Hai nos mostra o segredo para abrir o mundo interno dos animais. Disponível em aulacês, chinês e inglês, francês, alemão, coreano, mongol, russo, indonésio.
- Os Nobres Selvagens: produzido e fotografado com amor pela Mestra, este livro está recheado de poesias encantadoras e fotos emocionantes. Na história em forma de um diário íntimo, a Mestra fala de suas aventuras no lago e nos revela as qualidades nobres inatas de nossos animais amigos. Disponível em aulacês, chinês, inglês, francês, alemão.
- Arte Celestial: é uma obra notável em que a autora interpreta a criação artística a partir de uma perspectiva espiritual para refletir a Verdade, virtude e a beleza do Céu. À medida que os leitores são convidados a adentrar no mundo infinito da arte de Suprema Mestra Ching Hai e são elevados pela sua ressonância com o Divino, ficam profundamente comovidos pelas emoções profundas da poeta, os toques sutis da pintora, as idéias únicas de uma designer e o coração romântico de uma musicista. Sobretudo, são abençoadamente apresentados à sabedoria e compaixão de uma grande mestra espiritual. Disponível em chinês e inglês.
- Pensamentos sobre Vida e Consciência: Um livro escrito pelo Dr. Janez: Disponível em chinês.
- O Amor Real: Disponível em inglês.

Coleções Poéticas

- Silent Tears: Um livro de poemas escrito pela Mestra. Disponível em alemão/francês, inglês/chinês, e aulacês, inglês, espanhol, português, coreano e filipino.
- Wu Tzu Poems: Um livro de poemas escrito pela Mestra. Disponível em aulacês, chinês e inglês.
- The Dream of a Butterfly: Um livro de poemas escrito pela Mestra. Disponível em aulacês, chinês e inglês.
- Traces of Previous Lives: Um livro de poemas escrito pela Mestra. Disponível em aulacês, chinês e inglês.
- The Old Time: Um livro de poemas escrito pela Mestra. Disponível em aulacês, chinês e inglês.
- Pebbles and Gold: Um livro de poemas escrito pela Mestra. Disponível em aulacês, chinês e inglês.
- The Lost Memories: Um livro de poemas escrito pela Mestra. Disponível em aulacês, chinês e inglês.
- The Love of Centuries. Um livro de poemas escrito pela Mestra. Disponível em aulacês, chinês e inglês, francês, alemão, mongol, coreano e espanhol.
- Beyond the Realm of Time (apresentação de canções em aulacês):

CD & DVD

- A Touch of Fragrance (apresentação de canções em aulacês, por cantores célebres): CD
 - That and This Day (recital poético em aulacês): CD
 - Dream in the Night (apresentação de canções em aulacês): CD & DVD
 - T-L-C, Please (apresentação de canções em aulacês): CD
 - Please Keep Forever (recital poético em aulacês): CD
 - Songs & Compositions of The Supreme Master Ching Hai: (CD) inglês, aulacês, chinês
 - The Song of Love: (DVD) aulacês e inglês
 - Good Night Baby: (CD) em inglês
 - The Jeweled Verses (poemas de ilustres poetas aulaceses, recital em aulacês): CDs 1, 2 & DVDs 1, 2
 - The Golden Lotus (recital poético em aulacês): CD & DVD
- Nós convidamos você a ouvir o recital da bela poesia do Venerável Thich Man Giac, através da voz melodiosa da Suprema Mestra Ching Hai, que também recitou dois dos Seus próprios poemas, "Golden Lotus" e "Sayonara".
- An Ancient Love (recital poético em aulacês): CD & DVD

- Traces of Previous Lives (recital poético em aulacês): Audio tapes & CDs 1, 2 & 3, DVDs 1, 2 (com 17 opções de legendas)
 - A Path to Love Legends: Fitas de áudio & CDs 1, 2 & 3, Fitas de vídeo 1 & 2 (poemas de ilustres poetas aulaceses, recital em aulacês)
- *Os poemas de “A Path to Love Legends”, “An Ancient Love”, “Beyond the Realm of Time”, “Dream in the Night”, “Please Keep Forever”, “That and This Day”, “Traces of Previous Lives”, “The Jeweled Verses”, “The Golden Lotus”, e “T-L-C, Please”, foram recitados ou musicados e cantados pela Própria Poetisa.

Fitas de Áudio e Vídeo

Assistir às fitas de vídeo da Mestre pode recolocar nossa visão na perspectiva correta e nos lembrar do nosso verdadeiro Eu. Com sabedoria, muitas vezes transmitidas com humor, Suas palavras e gestos também trazem uma cálida alegria para nosso coração. Além disso, a versão em fita de áudio dessas palestras e conversas com os iniciados vão transformar qualquer reunião em uma experiência agradável.

Uma pequena relação das fitas disponíveis está listada abaixo. Para maiores informações sobre como obter essas e outras fitas, veja a seção “Para Obter as Publicações”.

- Uma Oração Pela Paz Mundial: Palestra em Ljubljana, Eslovênia.
- Seja Seu Próprio Mestre: Meditação em Grupo em AT, E.U.A.
- A Passagem Invisível: Palestra em Durban, África do Sul.
- A Importância da Dignidade Humana: Meditação em Grupo em NJ, E.U.A.
- Conectando-Se com Deus: Palestra em Lisboa, Portugal.
- Como Amar Seu Inimigo: Meditação em Grupo em Santimen, Formosa.
- Retornar à Inocência da Infância: Palestra em Estocolmo, Suécia.
- A Maneira de Encontrar o Tesouro Interior: Meditação em Grupo em Chiang Mai, Tailândia.
- Juntos, Podemos Escolher um Destino Brilhante: Palestra em Varsóvia, Polônia.
- As Escolhas de Cada Alma: Meditação em Grupo em LA, E.U.A.
- 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 LA, E.U.A.

Cassetes de Músicas e CDs

Os presentes musicais da Mestra para nós incluem cânticos budistas, poesias e composições originais que são tocados com instrumentos tradicionais, tais como cítara chinesa e bandolim. Muitas das composições musicais e palestras estão disponíveis tanto em cassete quanto em CD.

Para mais informações sobre como obter essas e outras composições, veja a seção “Para Obter Publicações”.

- Cânticos Budistas: Volumes 1,2,3. (Cânticos para Meditação)
- Cântico Sagrado: Aleluia
- Coleção de Músicas Compostas pela Mestra: (Volumes 1-9) Composições originais tocadas com saltério, harpa, piano, cítara chinesa, órgão e outros instrumentos.

DVDs

Código

Título

Local

184

*The Truth About The World – Maitreya
Buddha*

& Six Children

Hsihu, Formosa

240

Leading The World Into A New Era

Hsihu, Formosa

260

The Mystery of The World Beyond

UN., U.S.A.

356

Let God Serve Through Us

U.N. Geneva, Switzerland

389

Songs & Compositions of

The Supreme Master Ching Hai – MTV

396

Forgive Yourself

CA., U.S.A.

401

The Mystery of Cause and Effect

Bangkok, Thailand

444

Rely on Yourself (1, 2)

Hawaii, U.S.A.

467

*The Suffering of This World Comes From
Our Ignorance*

Singapore

474

We Are Always Together

Paris, France

493

Appreciate The Value of Initiation

Hamburg, Germany

- 497**
We Are Always Together
Hamburg, Germany
- 501**
The Way of Family Harmony
Hsihu, Formosa
- 512**
How To Practice In The Complicated Society
Hsihu, Formosa
- 513**
The Best Way To Beautify Yourself
Hsihu, Formosa
- 518**
Shiva's 112 Ways of Concentration (I)
Hsihu Center, Formosa
- 549**
The Mark of A Great Saint
Phnom Penh, Cambodia
- 560**
Each Soul Is The Master
Raising Center, Cambodia
- 562**
The God Consciousness Is in Everything
Raising Center, Cambodia
- 571**
The True Manifestation of A Living Master
Hyatt Hotel,
Long Beach, CA, U.S.A.
- 582**
Be Determined On the Spiritual Path
Australia
- 588**
Master's Pilgrimage to the Himalayas
(Part 1, 2)
LA Center, U.S.A.
- 600**
The Real Meaning of Ahimsa
Pune, India
- 602**
Our Child Nature is God
LA Center, U.S.A.
- 603**
Entering The Blissful Union of God
Singapore
- 604**
Spiritual Life and Professional Ethics
Washington D.C., U.S.A
- 605**
The Purpose of Enlightenment
Washington D.C., U.S.A.
- 608**
The Methods of Spiritual Improvement
Washington D.C., U.S.A.
- 611**
Eternal Care From A True Master
Washington D.C., U.S.A.
- 618**
Sacred Romance
Young Dong Center,
Sangju, Korea
- 620**
The True Master Power
Young Dong Center,
Sangju, Korea
- 622**
Bringing Perfection Into This World
Young Dong Center,
Sangju, Korea
- 626**
The Choices of Each Soul
LA Center, U.S.A.

638

Bring Out the Best in Yourself
Florida Center, U.S.A.

642

Divine Love Is the Only True Love
Los Angeles, U.S.A.

645

Connecting Yourself with God
Lisbon, Portugal

648

The Way to End Wars
Edinburgh, Scotland

656

Spirituality Shines in Adversities
Dublin, Ireland

662

Face Life With Courage
London, England

668

The Invisible Passage Way
Durban, South Africa

665a

Pacifying The Mind
Istanbul, Turke

667

Be a Torchbearer for God
Johannesburg, S. Africa

670

Our Perfect Nature
Florida Center, U.S.A

671

To Be Enlightened
Tel Aviv, Israel

673

Transcend Emotions
Cape Town, South Africa

674

Walking In Love And Laughter
Cape Town, South Africa

676

Parliament of the World's Religions
Cape Town, South Africa

677

The Smile of an Angel
Bangkok, Thailand

680

Beyond the Emptiness of Existence
Bangkok, Thailand

681

The Heart of A Child
Bangkok, Thailand

685

*Concentration On Work: A Way of
Spiritual Practice*
Bangkok, Thailand

688

Love Is The True Essence of Life
Malaysia

689

Enlightenment and Ignorance
Nepal

690

*True Happiness Is Recognizing Our True
Nature*
Hong Kong

691

Illusion Is A Reflection of Reality
Manila, Philippines

692

Listening Inwardly To Our Self-Nature
Taoyuan, Formosa

693

Wisdom & Concentration
Tokyo, Japan

694

Life Continues Forever
Seoul, Korea

695

A Spiritual & Intellectual Interchange
A Conference at the Academia
Sinica Formosa

696

Freedom Beyond The Body & Mind
Young Tong, Korea

701

To Impart The Great Teaching
Yong Dong, Korea

703

The Inner Telepathy with a Master
Young Dong, Korea

705

Waking Up from the Dream
Seoul Center, Korea

709

An Evening with the Stars
Los Angeles,
CA, U.S.A.

710

Celebrating Master's Birthday (Part I , II)
Young Dong, Korea

711

The Hotel Called Life
Fresno, California, U.S.A.

712

The Divine Intelligence of Animals
Florida Center, U.S.A.

716-740

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

743

Buddha's Sadness (MTV)
U.S.A. & Au Lac

744

Since I've Loved You (MTV)
U.S.A. & Au Lac

745

Contributing to This World
Los Angeles , & Houston,
U.S.A., Singapore
Center

746

Our Loved Ones Go to Heaven
Toronto Center,
EU Retreat in Hungary

747

Children of the Dragon and Fairy
Florida Center, U.S.A.

748

The Beginning of Humility
Seoul, Korea, San
Francisco, USA

751

Non-Regressing Bodhisattvas
Hsihu, Formosa

752

A Meeting of Love

753

Love for All Beings
Indiana Center, USA. &
Vienna Center, Austria

754

The Ladder of Spiritual Enlightenment
Florida Center U.S.A.

755-758

Florida Center U.S.A.

759

Au Lac in Ancient Times
Houston, Texas, U.S.A.

760

The Real Heroes
Stanton, CA, U.S.A.

761

The Song of Love
Hungary Center

762

Dealing with Karma
Mexico City Center,
Mexico / San Jose
Center, Costa Rica

763

Self-Discipline in Spiritual Practice
Boston, USA / Jakarta,
Indonesia, Hamburg ,
Germany

766

Attending Retreats with a Pure Motive
Florida Center, U.S.A.

767-768

Florida Center, U.S.A.

771

A Youth's Passion

772

Laughing Through Life

773

Unconditional Devotion

774

*Positive Thoughts Lead to a Peaceful
World*
Pattaya, Thailand

775-777

Pattaya, Thailand

779

Springtime Folk Songs
Hsihu, Formosa

780

The Dogs and the Birds in My Life

781

Always Keep a Pure and Contented Heart
Hsihu, Formosa

782-785

Hsihu, Formosa

793

A Simple and Noble Life
Paris Center, France

794-797

Paris Center, France

798

*The Best Way to Communicate with
Animals*
Taipei, Formosa

Sun TV

Art and Spirituality (Collections)
Formosa

TV1

Walk the Way of a Living Saint

TV4

Love Beyond Boundaries

800

The Noble Wilds

801

An Ancient Love

804

The Infinite Blessings of Meditation
Paris, France

807-810

Paris, France

827

Go All Out to Resolve the Ecocrisis
Klagenfurt, Austria

828

Changing the World with Love
Klagenfurt, Austria...etc.

833

Celestial Art (Part I) – Hsihu Center
Hsihu Center, Formosa

834

Celestial Art (Part II) – Heavenly Beauty

835

Supreme Master Ching Hai on the Environment:
Part 1- Eden on Earth through Veganism
Part 2- Spreading the Vegan Solution
Surrey, UK /
Seattle, USA

836

Supreme Master Ching Hai on the Environment: Veganism is the Solution to Save the World
London, United Kingdom

837

2008 Critical Moments to Save the Earth: What Can I Do?
Formosa

838

Heart-Touch Tour of the Supreme Master Ching Hai: Eden on Earth
Arts Gallery Exhibition
Formosa

841

Climate Change International Conference – Supreme Master Ching Hai with Hollywood Celebrities
Hollywood, California,
USA

843

SOS: Stop Global Warming Seminar
Tokyo, Japan

844

Videoconference with Supreme Master Ching Hai:
Premiere of “The Birds in My Life”
Thailand & Germany

845

Supreme Master TV’s 2nd Anniversary: A Cultural Celebration Honoring All Life
Los Angeles, CA, U.S.A.

846

“Stop Global Warming: Act Now” Conference
Bangkok, Thailand

847

Supreme Master Ching Hai on the Environment: Be Veg: Change Our Destiny, Save the Planet
Korea

848

*Supreme Master Ching Hai on the Environment:
Live Our Lives with Conscience & Love*
Penghu, Formosa

849

*Supreme Master Ching Hai on the Environment:
Compassion Begets Compassion*
Sydney, Australia

850

Purity of Heart Can Create Many Miracles
France

854

Media Interviews with Supreme Master Ching Hai:
- James Bean of Spiritual Awakening Radio
- Bob Lebensold of Environmentally Sound Radio
- Ms. Andrea Bonnie of Irish Independent Newspaper
New York, U.S.A /
Ireland

856

*Supreme Master Ching Hai on the Environment:
Benevolent Messages from Mars-Be
Virtuous and Save
the Earth*
Los Angeles, California,
USA

858

*Awakening a Peaceful Planet -Toward a
Heavenly Earth*

859

A Taoist Tale of Longevity
France

860

*Videoconference with Supreme Master Ching Hai:
Global Warming - SOS International Conference
on Urgent Problems of Climate Change*
Mongolia

861

Save Our World" Concert from Mongolia
Mongolia

862

Videoconference with Supreme Master Ching Hai & Former Philippine President Fidel Ramos – "Act Now! For a More Peaceful & Safer World"
Formosa

863

*Videoconference with Supreme Master Ching Hai:
SOS - Save the Planet*
Xalapa, Mexico

864

Trust in God
France

866

The Ego is the Greatest Enemy
France

868

The Wise Saints--Nasrudin and Rumi's Poems
France

867

Save Our Earth Conference 2009
Seoul, Korea

870

The Blessed Power of High Level
Seoul, Korea

871

*Practice with Selflessness: Sila and Dhyana
Paramita*
France

872

*Let's Make the Change - Protect the
Environment*
Veracruz, Mexico

873

Vegan Earth Day for a Vegan World
California, USA

874

*Supreme Master Ching Hai on the
Environment:
Killing is Never Right*
France

875

*Supreme Master Ching Hai on the
Environment: We Have
to Save the Planet at All Costs*
France

876

Create Heaven on Earth
France

877- 919

921

*Mexican Media Interviews with Supreme
Master Ching Hai: Televisa TV and Agence
France-Presse
News Agency*
Cancun, Mexico

922

*Press Conference on Climate Change
with Supreme Master Ching Hai*
Cancun, Mexico

923

Be Selfless and Unconditional All the Time
Cancun, Mexico

924

*God Quality, and Ways a Master Helps
Humanity*
Los Angeles, U.S.A.

925

Birds of Paradise "Just Winging It"

926

*A Gift of Love: Simple and Nutritious
Cooking with Supreme Master Ching Hai -
Happy Christmas
Vegan Meal*

927

*A Gift of Love: Simple and Nutritious
Cooking
with Supreme Master Ching Hai
- A Fireside Reunion for Lunar New Year*

929

*A Gift of Love: Simple and Nutritious
Cooking with Supreme Master Ching Hai
Aromatic Wood-fired Delicacies*
France

942

*Everything Is Possible If We Live the Way
of Heaven*
France

943

*Interview with Supreme Master Ching Hai
by James Bean of Spiritual Awakening
Radio*
U.S.A.

944

*Revealing the Mystery of the Pyramids
and Crop Circles*
Los Angeles, U.S.A.

945

*Simplify Life: A Way to Improve Our
Spiritual Practice*
Cancun, Mexico

946

The Difference Between the Quan Yin Method and Breatharianism
Cancún, Mexico

947

Celebrating the Moon Festival with Supreme
Master Ching Hai
France

950

Supreme Master Ching Hai's Book Premiere: The Love of Centuries
Ulaanbaatar, Mongolia

954

Working in Unity: to Save the Planet
Cancún, Mexico

957

Spiritual Blessing Portals & the Gates to Heaven and Hell
Los Angeles, CA, USA

960

The Negative Influence on Leaders: Portals, Roads, and Sub-Portals to the Hell & Lower Worlds
Los Angeles, CA, USA

974

Auspicious Locations for Leaders' New Headquarters, a Boon for World Peace
Los Angeles, CA, USA

As fitas de audio, de video, MP3s, CDs e DVDs das palestras da Suprema Mestra Ching Hai, músicas e concertos, estão disponíveis em árabe, armênio, aulacês, búlgaro, khmer (Camboja), cantonês, chinês, croata, checo, dinamarquês, holandês, inglês, finlandês, francês, alemão, grego, hebraico, húngaro, indonésio, italiano, japonês, coreano, malaio, mandarim, mongol, nepali, norueguês, persa, polonês, português, russo, cingalês, esloveno, espanhol, sueco, tailandês, turco e zulu. Os catálogos são enviados mediante pedido. Todos os pedidos diretos de informação são bem-vindos.

Para Obter as Publicações

Todas as publicações são oferecidas a preço de custo. Se houver interesse em adquirir ou encomendar uma publicação, solicitamos confirmar a disponibilidade com seu Centro local ou com pessoa de contato. Para obter a lista de publicações disponíveis, pode-se informar no seu Centro local ou visitar os seguintes websites:

<http://www.godsdirectcontact.org.tw/multilang/>

<http://smchbooks.com/new-c/cover/cover.htm>

<http://magazine.godsdirectcontact.net/>

Além disso, muitas revistas de Notícias online fornecem as listas de últimos lançamentos de livros e fitas. A área de exposição nos retiros também é um excelente lugar para conhecer direto os livros, fitas, fotos, pinturas e jóias da Mestra.

Se for preciso, pode ser encomendado diretamente da sede em Formosa (P.O.Box 9, Hsihu, Miaoli, Formosa, ROC). Os catálogos completos estão disponíveis também para os interessados.

Sites Quan Yin na Internet

Contato Direto com Deus – Internet Global da Associação Internacional Suprema Mestra Ching Hai:

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

Accesse o diretório de websites Quan Yin de qualquer lugar do mundo, disponíveis em muitas línguas, bem como o acesso 24 horas ao programa de TV: *Uma Jornada através dos Reinos de Estética*. Pode fazer download ou se inscrever a Notícias da Suprema Mestra Ching Hai, disponíveis em eBook ou em formato para impressão. Estão disponíveis também as edições em várias línguas de livreto de amostra *A Chave para a Iluminação Imediata*.

“Encontre seu próprio Tesouro Eterno e você poderá desfrutar dessa Fonte Inesgotável. É uma Bênção Infinita! Não tenho palavras para descrevê-la. Tudo o que eu posso é falar sobre ela e esperar que você acredite nas minhas palavras, e que a minha energia toque seu coração de alguma forma e o eleve a esse patamar de alegria, e aí você vai acreditar. Depois da iniciação, você saberá realmente o significado das minhas palavras. Não tenho como transmitir a você essa Grande Bênção que Deus me concedeu e me deu o direito de distribuir gratuita e incondicionalmente.”

~ Suprema Mestre Ching Hai ~

“Adquirimos algum carma das pessoas ao nosso redor quando olhamos para elas, pensamos nelas, quando compartilhamos um livro, uma refeição, e por aí vai. É assim que abençoamos as pessoas e reduzimos seu carma. É por isso que nós praticamos, para espalhar a Luz e dissipar a escuridão. Abençoadas são aquelas que nos dão seu carma. Ficamos felizes por poder ajudá-las.”

~ Suprema Mestre Ching Hai ~

“Na linguagem humana, falamos tolices o tempo todo. Nós sempre temos que ficar falando de tudo. Temos que comparar, avaliar, identificar, rotular tudo. Mas é impossível falar do verdadeiro Absoluto. Não dá para falar. Não dá para pensar. Não dá para imaginar. Não dá para fazer nada. Entende?”

~ Suprema Mestre 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 bons países onde a liberdade básica, ou maior, da fé é respeitada. Se não houver nenhuma pessoa de contato em sua região, entre em contato com a nossa sede ou com o nosso escritório mais próximo.

A lista das pessoas de contato no mundo inteiro pode sofrer mudanças;
para obter as informações mais atuais, visite:
<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/cp/index/htm> (em inglês)

☀ AFRICA

- * Angola / Luanda center / 244-935177196 / walkinginlove@gmail.com
- * Benin:
 - Cotonou / Mr. Yedjenou Georges / 229-96681228 / smchwisdom@gmail.com
 - Cotonou / Mr. Yedjenou Sylvestre / 229-21380404 / yedsylves@gmail.com
 - Cotonou / Mrs. Hounwanou Sessito Lucie / 229 93427641, 229 95910948 / smchlove@gmail.com
 - Porto-Novo / Mr. Hounhoui Mahougbe Didier / 229- 90 93 29 99 / smportonovo@yahoo.fr
- * Burkina Faso:
 - Ouagadougou / Mr. Yameogo Honore / 226-76 62 34 58 / honoreyam@yahoo.fr
- * Cameroon:
 - Douala / Boyomo Jean Jules / 237 94310598 / Boyalo86@yahoo.fr
- * Dem.Rep. of the Congo:
 - Kinshasa / Center / 243-991279996 / blessedcongo@yahoo.fr
- * Gabon / Libreville / center/ 241-06301779, 241-04572351 / Guimbety01@yahoo.fr
- * Ghana:
 - Accra / Mr. Amuzu Kwei Samuel / 233-203776912 / smghanac@yahoo.com
 - Accra / Mr. Emmanuel Koomson / 233-545032818
- * Ivory Coast / Abidjan / Mr. Yao Koua Kou / 255-01246302 / etienneyao82@yahoo.fr
- * Kenya:
 - Nairobi / Mr. Henry Nganga Mwangi / 254-720108871 / Deelock90@yahoo.com
- * Mauritius:
 - Port Louis / Mr. Janesh KISTOO / 230-2577520 / janesh1977@gmail.com
- * Nigeria: Yenagoa / Ms. Harry Juliana / 234 813 488 0142 / brayila@yahoo.com

* Rep. of the Congo: Brazzaville Center / 242-5694029, 242-5791640 / goldenagecongo@yahoo.fr

* R.S.Africa:

• Cape Town / Center / 27-83-952-5744 / capetowncentre@yahoo.com
Johannesburg / center / 27 83 468 7001/ sm.johannesburg.africa@gmail.com

• Johannesburg / Mr. Tyrone Incendiario / 27 83 468 7001/
cp.johannesburg.africa@gmail.com

* Tanzania / Center / 255-7773-54776

* Togo:

• Kpalime / Mr. Dossouvi Koffi / 228-905 4276, , 228-9553124 / jdossouvifr@yahoo.fr

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

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

* Uganda

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

☀️ AMERICA

• * Argentina: Buenos Aires / Mr. Pablo Baez / 54-11-4381-9666/ hailovemaster@hotmail.com

• * Brazil:

• • Belem / Ms. Cleci de Brito Neves / 55-9188019288 / contato.belem@yahoo.com.br

• • Goiania / Mr. Eusmar Rodrigues Martins / 55-62-96016636 / goianiacenter@gmail.com

• • Recife / Center / recife.center.pe@gmail.com

• • Recife / Ms. Salma Casierra Alvarez / 55 81 3326 7479 / salmacasierra@gmail.com

• • Pernambuco / Ms. Isabela de Carvalho Cavalcante da Silva / 55-81-9612-7370 /
isabela._cavalcante@hotmail.com

• • San Paulo / Center / 55-11-5904-3083, 55-11-5579-1180

• • San Paulo / Liaison office / 55-11-5083-7227 / sp@contatodiretocondeus.org

• • San Paulo / Mrs. Marcia Mantovaninni / 55-11-3083-5459

• * Canada:

• • Edmonton / Mr. Tuan Anh Phan / 1-780-235-7578 / minokimba999@yahoo.ca

• • London / Center / Mr. Bill Barton / 1-519-4952215 / bbarto2162@rogers.com

• • Montreal / Center / 1-514-273-9921

• • Montreal / Mr. Terry Terrian / 1-514-758-7762 / tterrian@yahoo.com

• • Ottawa / Center / ottawacentre@gmail.com

• • Ottawa / Ms. Sonal Pathak / 1-819-770-5516 / sjpathak36@hotmail.com

• • Toronto / Center / 1-416-503-0515

• • Toronto / Mr. Calvin Nhat Nguyen / 1-647-802-3459 / atpeace.nhat@gmail.com

• • Vancouver / Center / Vancouver.Center@gmail.com

• • Vancouver / Mr. Gary Chen / 1-604-710-7896 / gcheaven@gmail.com

• • Vancouver / Mrs. Lisa Adriana / 1-604-349-9858 / noblelife@ymail.com

• * Chile:

• • La Serena / Mr. Ruben Augusto Bonilla Araus / 56-92967880 / ruboar@hotmail.com

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

• • Santiago / Mr. Mario Gonzalez Berrios / 56-82614056 / berriosgonzalez@gmail.com

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

- * Costa Rica:
- • San Jose / Center / 506 22681045
- • San Jose / Mr. Luis Alonso Alfaro Sibaja / 506-8888-0837 / CostaRicalInfoPC@gmail.com
- * Ecuador:
- • Loja / Mr. Alan LEE / 653-9722 0387 / alantblee@gmail.com
- • Loja / Mrs. Merrilyn LEE / 653-9722 0387 / merrilyntylee@gmail.com
- * El Salvador / San Salvador / Ms. Carolina del Carmen Rivera / 503- 7790-6258 /fenixcarolina@yahoo.com
- * Honduras: Tegucigalpa / Mrs. Ondina Corrales Flores / 504-222-7733 /ondicotgu@yahoo.com
- * Mexico:
- • Mexicali / Ms. Laura Lopez / 52 55. 50249316/ texcenter@gmail.com
- • Mexico State / Ms. Laura Lopez Aviles / 52 55 50249316, 52 55 13974330/ texcenter@gmail.com
- • Monterrey / Mr. Humberto Martinez / 52-81-811-1691541 / mtycenter@gmail.com
- * Nicaragua: Managua / Center / 505-248-3651 / pastora7iglesia@yahoo.com
- * Panama:
- • Panama / Center / 507-236-7495
- • Panama / Mrs. Huang Kuo Mei-O / 507-6500-8652 / meio54@hotmail.com
- * Paraguay: Ciudad del Este / Mr. & Mrs. Italo Acosta / 595-61-578571, 595-983614592 / Italoacostaa@hotmail.com
- * Peru:
- • Cusco / Ms. Angelica Garcia Yanez / 51-19-96138612 / agyrom@hotmail.com
- • Lima / Ms. Maria Isabel, Tuesta Angulo / 51-1-995264571 / maritue_pe@yahoo.com
- • Puno/ Ms. Karla La Torre Choquehuanca / 51-51-368523 / karlaetc@hotmail.com
- • Trujillo / Ms. Maria Andrea Paredes Lopez / 51-44224908 / paloma_qyin@yahoo.com
- * Surinam / Mrs. Nian Li .Chen / 597-8597491 / nianli.2006@yahoo.com.cn
- * Uruguay: Montevideo / Mr. Esteban Ceron / 598-2-305 9288 / estceron@yahoo.com
- * Venezuela: Maracaibo / Ms. Dianela Carola Diaz Fereira / 58-414-0592606 / dianela33@yahoo.es
- * USA:
- § Arizona: Center / 1-602-264-3480
- § Arizona / Mr. Elie Firzli / 1-602 692 5035 / pelican@cox.net
- § Arkansas: Ms. Cynthia Hudson / 1-479-981-1858 / arkansascenter1es@cox.net
- § California:
- • Fresno / Ms. Ching Wen You / 559-647-2652 / jean168you@yahoo.com
- • Los Angeles / Center / 1-626-226-8519 / smch.lacusa93@yahoo.com
- • Los Angeles / Mr. Elias Rodriguez / 1-951-244-4485, 1-626-664-1664 / elias.bebliss@gmail.com
- • Los Angeles / Mr. Loi To / 1-714-803-8818 / Loi.To@hotmail.com
- • Sacramento / Mr. Thi Thai Le / 1-916-799-7768 / thaivegi@yahoo.com
- • Sacramento / Mr. Tuan Minh Le / 1-916-234-0467 / tuanins@yahoo.com
- • San Diego / Mr. Dau Van Ngo / 1-858-573-2345 / sandiegocenterusa@gmail.com
- • San Francisco / Ms. Karen Lam / 1- 415-564-5464 / SFshines@gmail.com
- • San Jose / Mr. Jingwu Zhang / 1-408-505-5824 / jingwuzhang@hotmail.com

- • San Jose / Ms. Ai Hoa Lam / 1-408-821-2733 / lamaihoa@gmail.com
- § Colorado: Mrs. Rachel Marzano / 1-720-229-0446 / coloradocenterusa@gmail.com
- § Florida:
 - • Gainesville / Mr. David Tran / 1-352-505-9330 / jaxcenter@gmail.com
 - • Cape Coral / Mr. Long Huynh / 1-239-398-0639 / cccflsaints@gmail.com
 - • Fort Lauderdale / Mr. Henry Lu / 1-772-318-9100 / yihyohlu@gmail.com
 - • Orlando / Ms. Kim Anh Hang / 1-407-487-0651 / kimanh.hang@yahoo.com
- § Georgia: Mrs. Mireille Whritenour / 1-770-856-5421 / georgiacenter@hotmail.com
- § Hawaii: Mr. Neil Trong Phan / 1-808-398-4693 / neilphan@gmail.com
- § Illinois: Ms. HaRim Lee / 1-773-351-5957 / sm.illinois@gmail.com
- § Indiana:
 - • Fort Wayne / Center / indianacenter@yahoo.com
 - • Fort Wayne / Mr. George Le / 1-260-348-1254 / goldenageFW@gmail.com
- § Kentucky:
 - • Frankfort / Center / kycenter2000@yahoo.com
 - • Louisville / Mr. Lei Wang / 1-502-644-2804 / wanglei300@gmail.com
- § Maryland : Ms. Joy Su / 1-443-812-2681 / joyxiaominsu@gmail.com
- § Maryland: Mr. Pete Theodoropoulos / 1-410-667-4428 / petetheo1111@hotmail.com
- § Massachusetts:
 - • Boston / Center / bostoncenter2008@yahoo.com
 - • Boston / Ms. Allison C. Joyal / 1-401-769-5948 / joyalallison@yahoo.com
 - • Boston / Mrs. Thao Bich Le / 1-860-519-8054 / tle2tp@gmail.com
 - • Boston / Ms. Li-Yu Chen / 1-781-228-1941 / Lywlotus@yahoo.com.tw
- § Michigan: Mr. Martin J. White / 1-734-834-9208 / michigancenter@att.net
- § Minnesota: Mrs. Jade Tran / 1-952-583-2427 / godwife606@yahoo.com
- § Missouri: Ms. Mary Ella Steck / 1-573-230-3843 / maryellasmtv@gmail.com
- § New Mexico: Mrs. Nga Truong / 1-505-796-6847 / ntruongnm@yahoo.com
- § New Jersey:
 - • Hamburg / Center / 1-973-209-1651 / NJCenter@gmail.com
 - • Hamburg / Ms. Yu Linda Zhang / 1-973-928-7798 / Linda2010@gmail.com
- § New York:
 - • New York / Ms. Heidi Murdock / 1-631-905-6783 / heidimurdock@yahoo.com
 - • New York / Ms. Woan-Hwa Renee Sytwu / 1-973-462-8867 / rsytwu.nycenter@gmail.com
- § North Carolina: Mr. Fred Lawing / 1-704-614-4397 / northcarolinacenter@hotmail.com
- § Ohio: Center / centerohio@gmail.com
- § Ohio: Mr. Aaron Suttchenko / 1-513-470-1787 / aaron@loveforce.net
- § Oklahoma: Mrs. Tran, Thao / 1-918-292-8884 / smtu2007@cox.net
- § Oregon: Mrs. Xuan Cheng / 1-541-9054073 / xuan.cheng2008@gmail.com
- § Pennsylvania:
 - • Philadelphia / Ms. Ling-Ling Hsu / 1-484-336-9043 / llhsu.pacp@gmail.com
 - • Pittsburgh / Mr. Trung Kieu / 1-408 786 4856 / pittsburghcp@gmail.com
- § South Carolina / Mr. Michael Stephen Blake / 1-407-474-3492 / smch_southcarolina@yahoo.com
- § Texas:
 - • Austin / Center / 1-512-396-3471 / jldawu@yahoo.com
 - • Austin / Mr. Hien Nguyen / 1-512-249-9313 / hienng@yahoo.com

- Dallas / Center / 1-214-339-9004 / DallasCenter@yahoo.com
- Dallas / Mr. Tom Vennum / 1-360-223-0855 / tom_vennum@yahoo.com
- Dallas / Mr. Quang Nhat Vuong / 1-469-363-0896 / imquangvuong@yahoo.com
- Dallas / Ms. Xiaoyun Liao / 1-214-280-0621 / Sharon_xyliao@yahoo.com
- Houston / Center / 1-281-955-5782
- Houston / Mrs. Ariane Liao / 1-713-774-5234 / aikipiano@yahoo.com
- Houston / Ms. Judy Peng / 1-281-7944464 / fengjiaulin@gmail.com
- Houston / Mrs. Van Le Ngoc / 1-832-964-4980 / phivanlove@yahoo.com
- San Antonio / Center / 1-210-530-8083
- San Antonio / Mr. Adam Gomez / 1-210-313-5023 / adamdgomez@hotmail.com
- § Virginia
- Washington DC & Virginia Center / Mr. Anh Son/ 1-571-451-4802 / VaCenterUSA@gmail.com
- § Washington:
- Seattle / Mr. Victor Huynh / 1-206 412-9645 / vichuynh99@yahoo.com
- § Wisconsin / Madison / Ms. Thu Lieu Thi Dang / 1-608-844-4480 / wi.bevegan@yahoo.com

☀ ASIA

- * Azerbaijan / Baku / Mr. Ahmad Shahidov / 994-55 205 65 65 / ahmad_shahidov@hotmail.com
- * Cambodia / Center / 855-16829811 / starsoeng@yahoo.com
- * Formosa:
- Taipei / Center / 886-2-2706-6168 / tpe.light@gmail.com
- Taipei / Mr. Lee, Ming-Chien / 886-988134955 / newhalo@gmail.com
- Miaoli / Mr. Chang, Jung Yao / 886-918917032 / smyaoyu@gmail.com
- Kaohsiung / Mrs. Su Hsueh, Fang-Hsiu / 886-911-765211 / show0911765@yahoo.com.tw
- * Hong Kong:
- Hong Kong / Center / 852-27495534
- Hong Kong / Liaison office / 852-26378257 / yfyl.hongkong@gmail.com
- * India / Mumbai / Bipin Thosani / 91-9833086680 / bipinthosani@gmail.com
- * Indonesia:
- Bali / Center / 62-361-231-040 / smch_bali@yahoo.com
- Bali / Mr. I Nyoman Widyasa / 62-81558068909 / qomink2006@yahoo.com
- Jakarta / Center / 62-21-6319066 / smch.jkt@gmail.com
- Jakarta / Ms. Faye Yowargana / 62-815-9982537 / fayebright@gmail.com
- Malang / Mr. Rudy Setiawan / 62-81-8330375 / rudy_zhang@yahoo.com
- Medan / Center / 62-61-4514656 / smch_medan@hotmail.com
- Medan / Ms. Erika Wijaya Ng / 62-85664065425 / universalove333@gmail.com
- Surabaya / Center / 62-31-3810166
- Surabaya / Ms. Swandajani Handjaja / 62-8155000990 / swanny@sby.dnet.net.id
- Yogyakarta / Mr. Udjang Harjanto / 62-274-897161 / udjang.harjanto@yahoo.com
- * Israel: Tel Aviv / Ms. Orit Adari / 972-50-2465008/ orita444@gmail.com
- * Japan:
- Gunma / Ms. Ritsuko Takahashi / 81-90-1605-6863 / rita@rainbow.plala.or.jp
- Tokyo / Mrs. Hyakutake Toshiko / 81-90-4923-1199 / binta100@gmail.com
- Tokyo / Mr. Go Gakuhou / 81-80-5019-5888 / happychildrenjp@gmail.com

- • Osaka / Mrs. Miyake Mie / 81-86682-1126 / mm.lucky22@gmail.com
- * Jordan / Mr. Jafar Marwan Irshaidat / 962 7 95119993 / estaphuam@hotmail.com
- * Korea:
 - • Andong / Ms. Kim Jin Hee / 82-10-4855-6855 / kjh5606kr@yahoo.co.kr
 - • Busan / Center / 82-51-334-9204 / chinghaibusan@gmail.com
 - • Daegu / Center / 82-53-743-4450 / chinghaidaegu@hanmail.net
 - • Daegu / Mr. Hong, Sung-tae / 82-11-530-5254 / hongst33@naver.com
 - • Daejeon / Center / 82-42-625-4801 / smdaejeon@yahoo.co.kr
 - • Daejeon / Mrs. Kim, Sun Je / 82-17-425-2390 / ksj571222@naver.com
 - • Daejeon / Mrs. Kim Joung Eun / 82-010-6267-6090 / smnet21@naver.com
 - • Gwang-Ju / Center / 82-62-525-7607 / smgwangju@naver.com
 - • Gwang-Ju / Mr. Hong Soon / 82-10-6662-8212 / hong8212@naver.com
 - • Incheon / Center / 82-32-579-5351 / lightundinchon@yahoo.co.kr
 - • Incheon / Ms. Kong, Mee-Hee / 82-10-48045303 / kmeehee2000@yahoo.co.kr
 - • Jeonju / Center / 82-63-274-7553 / shc5824@hanmail.net
 - • Jeonju / Mr. Choi Beyong Sun / 82-11-9715-9394 / buda1996@hanmail.net
 - • Sang Ju / Mr. Kim Jung Ki / 82-10-4782-7040 / jksiri@hanmail.net
 - • Seoul / Center / 82-2-5772158 / goldenseoul@yahoo.co.kr
 - • Seoul / Mr. Kang Jin Tae / 82-11-263-3563 / samwoncokr@daum.net
 - • Ulsan / Mrs. Lee Mal Soon / 82-52-265-4766, 82-10-5142-4766 / soon605@hotmail.com
 - • Wonju / Mr. Cheong, Kwang Hoon / 82-19-369-2509 / chongkhun@naver.com
 - • Wonju / Mrs. Kim, Chin Suk / 82-10-4715-2509 / chinskim@hanmail.net
 - • Youngdong / Center / 82-54-5325821 / houmri21@yahoo.co.kr
- * Laos: Vientiane / Mr. Mr.Somboun Phetphommasouk / 856-20 22072452 / sobo52@yahoo.com
- * Macau:
 - • Macau / Center / 853-28532231 / macpositive@yahoo.com.hk
- * Malaysia:
 - • Alor Setar / Ms. Chin Chai Yean / 60-19-4118298 / jellyyeen@yahoo.com
 - • Johor Bahru / Mr. Wang Ah Sang / 60-16-7220779 / wangahsang@yahoo.com
 - • Kuala Lumpur / Center / 60-3-2145 3904
 - • Kuala Lumpur / Ms. Phua Mee Horng / 60-12-2786098 / phmegan@gmail.com
 - • Penang / Center / 60-4-2285853 / pgsmch@gmail.com
 - • Penang / Ms. Yeap Boey Khim / 60-16-4563129 / oceanlove08@gmail.com
 - • Perak / Ms. Chong Sin Foong / 6018-474 6681, 605-288-2342 / chongsinfoong@gmail.com
- * Mongolia:
 - • Ulaanbaatar / Ms. Undral Tumurkhuuyag / 976-95359909 / Mongolia.centre.fa@gmail.com
 - • Ulaanbaatar / Mr. Enkhbat, Dombon / 976-11-301101, 976-11-318153, 976-99-722198 / smcenter4mongolia@gmail.com
- * Myanmar:
 - • Yangon / Center / saisaik.006@gmail.com
 - • Yangon / Ms. Thin Thin Lwin / 95-42-24373 / 95-9-8550401 / thinthinlwin28@gmail.com
- * Nepal: Kathmandu / Mr. Amit Karki / 977-9841023500 / amitmanav@yahoo.com
- * Philippines:
 - • Manila / Center / 63-9274857687
 - • Manila / Ms. Rosean Villones / 63-9274857687 / rosean_204@yahoo.com

- * Singapore:
- • Singapore / Center / 65-6741-7001 / chinghai@singnet.com.sg
- • Singapore / Mr. Foo Tack Ming / 65-9137 1800 / goody95@gmail.com
- * Sri Lanka:
- • Colombo / Mr. Sampath Ananda Senadeera / 94-33-2227671
- • Colombo / Center / 94-11-2412115, 94-772-984912 / smchp2freedom@gmail.com
- * Syria / Mr. Hisham Abou Ayash / 963-11 6114435 / drhishamo@gmail.com
- * Thailand:
- • Bangkok / Center / 66-2-674-2690 / bkcc66@gmail.com
- • Bangkok / Mrs. Wanpen Kanchanaprapin / 66-81- 641-0312 / wanpensm@gmail.com
- • Bangkok / Mr. Chusak Osonprasop / 66-81-4816500 / mummykat@hotmail.com
- • Bangkok / Mrs. Ratchanan Jintana / 66-81-7515227 / bkccpr@gmail.com
- • Songkhla / Mrs. Suda Sangthongkoon / 66-84-969-7129 / sinnsuda@gmail.com
- • Chiang Mai / Mr. Li Yaolong / 66-84616 2846 / yaolongli@gmail.com
- * Turkey: Ankara / Mrs. Sule Nesrin Alper / 90-5325180146 / snalp@hotmail.com
- * UAE: Abu Dhabi / Mr. Dhiraj D. Radadiya / 971-50-3118499 / dradadiya@yahoo.com

☀ EUROPE

- * Austria:
- • Vienna / Center / 43-699 1000 5738 / wiencenter@gmail.com
- • Vienna / Liaison Office / 43-650-8420794 / ngocdany@yahoo.com
- * Belgium: Brussels / Mrs. LUU, Kim Yen / 32-2-479-1546 / kimyen.luu@mail.be
- * Bulgaria:
- • Sofia / Ms. Dilyana Mileva / 359-886-549 599 / mileva74@gmail.com
- • Plovdiv / Ms. Radoslava Nikova / 359 889 514 604 / quanyinplovdiv@gmail.com
- * Croatia / Ms. Dorotea Žic / 385-98-378165 / tebudd@gmail.com
- * Czech:
- • Prague / Center / 420-261-263-031 / czech-center@spojenisbohemi.cz
- • Prague / Mr. Nguyen Tuan Dung / 420-608124709 / czech-center@spojenisbohemi.cz
- * Estonia / Ms. Astrid Murumagi / 358 5059 62315 / astrid_murumagi@yahoo.com
- * Finland:
- • Helsinki / Ms. Camilla Victoria Sonninen / 358-415293188 / camilla.sonninen@gmail.com
- * France:
- • Alsace / center / Mr. HENRION Arnaud / 33-3-89-77 0607 / allmightylove@gmail.com
- • Montpellier / Mr. Sylvestrone Thomas / 33-4-67650093 / ocean-amour@wanadoo.fr
- • Paris / Center / 33-1-4300-6282
- • Paris / Ms. Anna Horodynska / 33-620076254 / journeyback@hotmail.com
- * Germany:
- • Berlin / Mrs. Anja Hable / 49-179-7976653 / berlin-center@gmx.de
- • Duisburg / Ms. Tran, Thi Hoang Mai / 49-2162-8907108 / mai_tran70@yahoo.de
- • Freiburg Breisgau / Spindler Alain / 33 6 29 31 17 11 / freiburg.center@sfr.fr
- • Hamburg / Ms. Dan Li / 49-40-81992117 / lidanli@gmx.de
- • Munchen / Ms. Nguyen, Thi Thuy / 49-89-37966730 / ahimsa.tn@googlemail.com
- * Greece:
- • Athens / Mr. John Makris / 30-210 8660784 / johnmackris@yahoo.co.uk

- * Hungary:
 - • Budapest Center / 36-1-363-3896 / budapestcenter@gmail.com
 - • Budapest / Ms. Boros, Kata Vera / 36-70 53 999 75 / filagoria@gmail.com
 - * Iceland / Ms. Ngô Th. Khá / 354 - 8205778 / reykjavik_center@yahoo.com
- * Italy:
 - • Pescara / Mrs. Bettina ADANK / 39-333-617-8600 / bettina.adank@gmail.com
 - • Bologna / Mrs. Nancy Dong Giacomozzi / 39-320-341-0380 / QuanYinBologna@gmail.com
- * Ireland:
 - • Dublin / M Chinchilla / 353-1-872925080 / irelandquanyin@gmail.com
- * Norway: Oslo / Ms. LIN YANG / 47-21449273/ aileenlyoung@hotmail.com
- * Poland:
 - • Szczecin / Ms. Joanna Likierska / 48-608 662 682 / quanyin_asia@interia.pl
 - • Warsaw / Ms. Malgorzata Mitura / 48-724 115 369 / malgorzata.mitura@gmail.com
- * Portugal:
 - • Lisbon / Mr. H. Silva / 351-933257757 / heqyss@hotmail.com
- * Romania: Bucharest / Center / 358-443338893 / bucharestq@yahoo.com
- * Russia:
 - • Moscow / Mr. Oleg Dmitriev / 79165763796 / Moscow@centermail.ru
- * Serbia: Belgrade / Ms. Maja Mijatovic / 381642748820 / majazemun@yahoo.com
- * Slovakia: Zilina / Mr. Roman Sulovec / 421-903100216 / meditacia@spojeniesbohohom.sk
- * Slovenia:
 - • Celje / Mr. Damjan Kovacic / 386-40236433 / qy4ever@yahoo.com
 - • Ljubljana / Center / 386-1-518 25 42 / quanyinslo@gmail.com
 - • Ljubljana / Mr. Benjamin Borišek / 386-70834649 / forevershineloove@gmail.com
 - • Maribor / Mr. Igor Gaber / 386-41592120 / igorgaber@gmail.com
- * Spain:
 - • Madrid / Mrs. Maria Jose Lobo Cardaba / 34 675389788 / mjoselobo2004@yahoo.es
 - • Malaga / Mr. Vicente Perez Gonzalez / 34-675199062 / vicpergon@gmail.com
 - • Valencia / Vegetarian House / 34-96-3744361
 - • Valencia / Mrs. Wenqin Zhu / 34-963301778, 34-695953889 / valenciachinghai@yahoo.es
 - • Valencia / Mr. Jose Luis Orduna Huertas / 34-653941617 / joselorduna@gmail.com
- * Sweden:
 - • Malmo / Mrs. Helen Tielman / 46-70-5719057 / qysouthsweden@gmail.com
 - • Stockholm / Ms. Elizabeth Dabrowska Hagman / 46-76-84 80 978 / elizabeth.dhagman@telia.com
 - • Uppsala / Ms. Youwei Wang / 46-73 789 6019 / peacejoy333@gmail.com
- * Switzerland:
 - • Geneva / Mrs. Eva Gyurova / 33 633 60 11 91 / gyurovi@yahoo.com
- * The Netherlands:
 - • Amsterdam / Ms. Naima ben Moussa / 31-626262240 / naima01@casema.nl
 - • Amsterdam / Mr. Roy Mannaart / 31-653388671 / r.mannaart@planet.nl
- * United Kingdom:
 - § England:
 - • London / Center / 44-2088-419866 / londonukcentre@googlegmail.com
 - • London / Mr. Andrzej Misiek / 44-77-6848 9583 / a.misiek23@gmail.com
 - • Surrey / Ms. Leong Siew Yin / 44-7760275088 / surrey.centre@yahoo.co.uk

☀ OCEANIA

- * Australia:
 - Adelaide / Ms. Hoa Thi Nguyen / 61-433161065 / gohomeasap@yahoo.com
 - Brisbane / Ms. Renata Halpin / 61-412 775 678 / renatahalpin@gmail.com
 - Canberra / Mrs. Tieng thi Minh Tam / 61-2-6100-6213 / tam.tieng@gmail.com
 - Melbourne / Center / melbsmchaol.com
 - Melbourne / Ms. Jenny McCracken / 61- 431 587 830 / jam2arts@mac.com
 - Melbourne / Mr. Nguyen / 61-422 113 775 / danhnguyen2475@yahoo.com.au
 - Melbourne / Ms. Wei Feng / 61-414 839 533 / wfwisdom@gmail.com
 - Mid North Coast / Mr. Eino Laidsaar / 61-2 6550 4455 / goldenagecenter@gmail.com
 - Northern Rivers//Byron Bay / Mark Kingsley Swanson Thornquest / 61 266740374 / mthornquest@hotmail.com
 - Perth / Ms. Yennhi Nguyen / 61-8 9375 1484 / yennhi_nguyen@yahoo.com
 - Sydney / Mr. Scott Divine / happyblessings@gmail.com
 - Sydney / Ms. Adelaide San / 61-417 202 585 / San.adelaide@gmail.com
- * New Zealand:
 - Auckland / Mrs. Elisa, McLean / 64-9-482 3244 / elisamac8@gmail.com
 - Christchurch / Mr. Terry Prince / 643-357-8387 / princenz@gmail.com
 - Hamilton / Mr. Dean Niki Powell / 64-7-8566496 / hamiltoncp@yahoo.co.nz
 - Nelson / Mr. Tim Guthrey / 64-3-5391313 / timguthrey@gmail.com
 - Wellington / Mrs. Aryan Tavakkoli / 64-4-5270063 / Aryan@ihug.co.nz

SUPREME MASTER TELEVISION
E-mail: Info@SupremeMasterTV.com
Tel: 1-626-444-4385 / Fax: 1-626-444-4386
<http://www.suprememastertv.com/>

Fitas de Vídeo do Programa de TV "A Journey through Aesthetic Realms"
E-mail: TVGodsdirectcontact.org

THE SUPREME MASTER CHING HAI INTERNATIONAL ASSOCIATION
PUBLISHING CO., LTD.

Taipei, Formosa.
E-mail: smchbooks@Godsdirectcontact.org
Tel: (886) 2-87873935 / Fax: (886) 2-87870873
<http://www.smchbooks.com>

DEPARTAMENTO DE LIVROS

E-mail: divine@Godsdirectcontact.org
Fax: 1-240-352-5613 or 886-949-883778
(A sua colaboração na tradução dos livros da Mestra para outras línguas é muito bem-vinda)

GRUPO DE NOTÍCIAS

E-mail: lovenews@Godsdirectcontact.org
Fax: 1-801-7409196 or 886-946-728475

BALCÃO DE INFORMAÇÕES ESPIRITUAIS

E-mail: lovewish@Godsdirectcontact.org
Fax: 886-946-730699

LOJAS ONLINE

Loja Celestial : <http://www.theCelestialShop.com> (Inglês)
Eden Rules: <http://www.EdenRules.com> (Chinês)

S.M. CELESTIAL CO., LTD.

E-mail: smcj@mail.sm-cj.com
Tel: 886-2-87910860 / Fax: 886-2-87911216
<http://www.sm-cj.com>

LOVING HUT INTERNATIONAL COMPANY, LTD

Tel: (886) 2-2239-4556 / Fax: (886) 2-2239-5210
E-mail: info@lovinghut.com
<http://www.lovinghut.com/tw/>

1ª Edição: Nov 1992

8ª Edição: Mar 2013

Autora: Suprema Mestra Ching Hai

Publicado por: The Supreme Master Ching Hai

International Association Publishing Co., Ltd.

Endereço: No. 236 Soungshan Road, Taipei, Formosa, R.O.C.

Tel: 886-2-87873935 / Fax: 886-2-87870873

E-mail: smchbooks@Godsdirectcontact.org

The Supreme Master Ching Hai ©1992~2013

Todos os direitos reservados.

Sinta-se à vontade para reproduzir o conteúdo desta publicação,
desde que tenha a permissão prévia da editora.