



La Somma Maestra Ching Hai

**La Chiave
dell'Illuminazione Immediata**

Copia gratuita

INDICE

Introduzione	3
Breve biografia della Somma Maestra Ching Hai	8
Il Mistero del Mondo dell'Aldilà	11
Discorso della Somma Maestra Ching Hai 26 giugno 1992, presso la sede delle Nazioni Unite di New York	
Iniziazione: Il Metodo Quan Yin	63
Le Cinque Regole Guida	66
I benefici di una dieta vegetariana	68
Salute e alimentazione	69
Ecologia e ambiente	75
La fame nel mondo	76
La sofferenza degli animali	77
La compagnia dei santi e altro	78
La Maestra risponde alle varie domande	81
Vegetarianismo: la soluzione migliore alla crisi globale dell'acqua	94
Pubblicazioni	98
Buone notizie per i vegetariani	103
Come Contattarci	115

“Non appartengo né al Buddismo, né al Cattolicesimo. Appartengo alla Verità e predico la Verità. Potete chiamarlo Buddismo, Cattolicesimo, Taoismo o come preferite. Per me è lo stesso!”

~ La Somma Maestra Ching Hai ~

“Raggiungendo la pace interiore, otterremo ogni cosa. Il pieno appagamento, il pieno esaudimento dei desideri terreni e celesti provengono dal Regno di Dio - la realizzazione interiore della nostra eterna armonia, eterna saggezza e forza onnipotente. Senza tutto questo non raggiungeremo mai l'appagamento, anche se saremo ricchi e potenti”.

~ La Somma Maestra Ching Hai ~

“Qualsiasi cosa dobbiate fare in questo mondo, fatela, ma fatela con sincerità, senso di responsabilità e meditando ogni giorno. In questo modo diventerete più sapienti, più saggi, più sereni e potrete aiutare meglio voi stessi e il mondo intero. Non dimenticate che la bontà è dentro di voi, non dimenticate che Dio dimora nel vostro corpo, non dimenticate che il Buddha è nel vostro cuore”.

~ La Somma Maestra Ching Hai ~

Introduzione

Nel corso dei secoli l'umanità è stata visitata da individui eccezionali, il cui unico scopo era quello di elevare spiritualmente il genere umano. Gesù Cristo è stato uno di questi visitatori, così come il Buddha Shakyamuni e Maometto. Questi sono personaggi molto famosi, ma ve ne sono molti altri che non conosciamo: alcuni insegnavano pubblicamente ed erano conosciuti da qualche persona, altri sono rimasti anonimi. Questi individui sono stati chiamati con nomi diversi, a seconda dell'epoca e del paese: Maestro, Avatar, Essere Illuminato, Salvatore, Messia, Madre Divina, Messaggero, Guru, Santo Vivente e così via. Sono giunti sulla terra per offrirci ciò che è stato chiamato: Illuminazione, Salvezza, Realizzazione, Liberazione o Risveglio. Le parole usate possono essere diverse, ma l'essenza del loro significato è sempre la stessa.

Visitatori provenienti dalla stessa Fonte Divina, in possesso della stessa grandezza spirituale, purezza morale e capacità di elevare l'umanità dei Santi del passato, sono qui con noi, oggi e solo poche persone sanno della loro presenza. Uno di essi è la Somma Maestra Ching Hai.

La Maestra Ching Hai è un'improbabile candidata al titolo di Santa Vivente. E' una donna e molti buddisti ed altre persone credono al mito secondo cui una donna non può diventare un Buddha. E' di discendenza asiatica

mentre, in Occidente, molti si aspettano che il Salvatore assomigli a loro. Tuttavia, chi L'ha conosciuta e segue i Suoi insegnamenti, sa chi e cosa Ella sia, indipendentemente dalla nazionalità e dal credo religioso. Se la vostra mente sarà aperta e il vostro cuore sincero, anche voi potrete capirlo. Ci vorranno anche tempo e attenzione, ma niente di più.

Le persone trascorrono gran parte del loro tempo a guadagnarsi da vivere e a preoccuparsi dei loro bisogni materiali. Lavoriamo per rendere la nostra vita e quella dei nostri cari quanto più agiate possibile. Chi di noi ha conosciuto la Forza dell'Amore, derivante dal contatto interiore diretto con il Divino, sa che vi sono delle cose più importanti nella vita. E' un peccato che le Buone Notizie non abbiano una diffusione più ampia. La soluzione a tutte le lotte della vita consiste nel mettersi tranquilli e aspettare. Sappiamo che il Paradiso è solo a un passo da noi. Perdonateci quando ci lasciamo prendere dall'entusiasmo e diciamo cose che possono offendere la vostra mente razionale. Abbiamo difficoltà a restare zitti, vedendo ciò che vediamo e sapendo ciò che sappiamo.

Noi, che ci consideriamo discepoli della Somma Maestra Ching Hai e compagni di pratica del Suo metodo (il Metodo Quan Yin), vi offriamo questo libro di presentazione, sperando che possa aiutarvi ad avvicinarvi alla vostra personale esperienza della Realizzazione Divina, tramite la nostra Maestra o chiunque altro.

La Maestra Ching Hai insegna l'importanza della pratica della meditazione, della contemplazione interiore e della

preghiera. Spiega che, se vogliamo essere veramente felici in questa vita, dobbiamo scoprire la nostra Presenza Divina Interiore. Ci dice che l'illuminazione non è nulla di esoterico e distante o raggiungibile soltanto da chi si ritira dalla società. Il Suo compito è quello di risvegliare la Presenza Divina dentro di noi, mentre conduciamo una vita normale. Ha dichiarato: **E' così. Tutti noi conosciamo la Verità, ma ce la siamo dimenticata. Così, talvolta deve venire qualcuno a ricordarci lo scopo della nostra vita, perché dobbiamo trovare la Verità, perché dobbiamo praticare la meditazione e perché dobbiamo credere in Dio, nel Buddha o in chiunque altro riteniamo essere la Forza Suprema dell'Universo.** Lei non chiede a nessuno di seguirLa. Offre semplicemente la Sua Illuminazione come esempio, in modo che le altre persone possano raggiungere la Liberazione Finale.

In questo libretto vengono presentati gli insegnamenti della Somma Maestra Ching Hai. Tenete presente che i discorsi, i commenti e le citazioni della Maestra Ching Hai in esso contenuti sono stati fatti oralmente, registrati, trascritti, talvolta tradotti da altre lingue e poi pubblicati. Vi consigliamo di ascoltare o guardare le audiocassette o videocassette originali. In questo modo l'esperienza della Sua presenza sarà molto più ricca di quanto non possa esserlo tramite la lettura del testo scritto. Ovviamente, l'esperienza più completa si potrà vivere soltanto incontrandoLa di persona.

Per alcuni la Maestra Ching Hai è la loro Madre, per altri il loro Padre, per altri ancora è la loro Amata. Perlomeno è la migliore Amica che potrete mai trovare in questo mondo. E' qui per dare, non per prendere. Non accetta alcun tipo di pagamento per i Suoi insegnamenti, il Suo aiuto o l'iniziazione. L'unica cosa che prenderà sarà il vostro dolore e la vostra sofferenza. Ma soltanto se lo vorrete!

Breve nota esplicativa

- In inglese, parlando di Dio o dello Spirito Supremo, la Maestra impiega una terminologia non sessista per evitare di discutere se Dio è uomo oppure donna.

Tale metodo non è però applicabile alla lingua italiana. Pertanto, quando la Maestra parla di Dio impiegando dei pronomi maschili, la traduzione italiana va interpretata riferendosi indistintamente al sesso maschile e femminile.

- La Somma Maestra Ching Hai, creatrice artistica e insegnante spirituale, ama ogni espressione d'innata bellezza. Per questa ragione, parlando del Vietnam impiega il termine "Au Lac" e per Taiwan "Formosa".

Au Lac è l'antica denominazione del Vietnam e significa "felicità". Il nome "Formosa" significa "bellezza" e riflette il carattere dell'isola e del suo popolo. La Maestra impiega questi nomi per portare elevazione spirituale e buon auspicio a queste terre ed ai suoi abitanti.

“Un Maestro è colui che possiede la chiave per farvi diventare un Maestro..., per aiutarvi a capire che anche voi siete dei Maestri e un tutt’uno con Dio. Questo è tutto. Questo è l’unico ruolo del Maestro”.

~ La Somma Maestra Ching Hai ~

“Il nostro metodo non è una religione. Non voglio convertire nessuno al Cattolicesimo, al Buddismo o a qualunque altro ‘ismo’. Vi offro semplicemente un modo per conoscere voi stessi, per scoprire da dove provenite, per ricordarvi la vostra missione qui sulla terra, per scoprire i segreti dell’universo, per capire il perché di tanta sofferenza e per vedere cosa ci attende dopo la morte”.

~ La Somma Maestra Ching Hai ~

“Siamo separati da Dio perché troppo occupati. Se qualcuno vi sta parlando e il vostro telefono continua a squillare, ma voi state cucinando o siete occupati a parlare con altre persone, chi vi sta telefonando non riuscirà a mettersi in contatto con voi. La stessa cosa accade con Dio: vi telefona ogni giorno, ma voi riattaccate perché non avete mai tempo per Lui”.

~ La Somma Maestra Ching Hai ~

Breve Biografia della Somma Maestra Ching Hai

La Maestra Ching Hai è nata ad Au Lac (Vietnam) da una famiglia benestante, figlia di un naturopata molto stimato. Ha ricevuto un'educazione cattolica, ma ha anche appreso, dalla nonna, i principi fondamentali del buddismo. Fin da bambina ha dimostrato un precoce interesse per gli insegnamenti filosofici e religiosi, manifestando un atteggiamento straordinariamente compassionevole verso tutti gli esseri viventi.

All'età di diciotto anni la Maestra Ching Hai si è trasferita in Inghilterra per studiare, poi in Francia e in Germania, dove ha lavorato per la Croce Rossa e ha sposato uno scienziato tedesco. Dopo due anni di felice matrimonio, con il consenso di suo marito, decise di separarsi per ricercare l'illuminazione, realizzando così un ideale che aveva inseguito fin da bambina. A quel tempo studiava varie pratiche di meditazione e discipline spirituali sotto la guida di quei maestri che riusciva ad avvicinare più facilmente. Si rese conto di quanto fosse futile tentare di alleviare la sofferenza dell'umanità da sola e capì che il modo migliore per aiutare la gente consisteva nel raggiungere ella stessa la completa realizzazione. Spinta dall'eccezionale obiettivo che si era proposta, viaggiò per molte nazioni, alla ricerca del metodo perfetto per conquistare l'illuminazione.

Dopo molti anni di prove, verifiche e sofferenze, la Maestra Ching Hai scoprì infine il Metodo Quan Yin e la Trasmissione Divina sull'Himalaya. Al termine di un periodo di pratica diligente, durante un ritiro sull'Himalaya, raggiunse la completa illuminazione.

Negli anni successivi alla sua illuminazione, la Maestra Ching Hai ha condotto la tranquilla e modesta vita di monaca buddista. Timida per natura, ha tenuto il suo Tesoro nascosto fino a quando varie persone non hanno cominciato a chiederle di trasmettere loro i suoi insegnamenti e l'iniziazione. È solo grazie agli sforzi e alle insistenti richieste dei suoi primi discepoli di Formosa (Taiwan) e degli Stati Uniti d'America se la Maestra Ching Hai ha cominciato a tenere i suoi discorsi in tutto il mondo, offrendo l'iniziazione a molte decine di migliaia di sinceri aspiranti spirituali.

Oggi, un numero sempre più grande di ricercatori della Verità, provenienti da nazioni diverse ed appartenenti ad ogni religione, si rivolgono a Lei, attratti dalla sua Somma Sapienza. A coloro che desiderano sinceramente apprendere e praticare il metodo dell'Illuminazione Immediata che Lei stessa ha verificato essere il migliore, ossia il Metodo Quan Yin, la Maestra Ching Hai è lieta di offrire l'iniziazione e la successiva guida spirituale.

*Il mondo è pieno di problemi.
Ma io sono piena di Te!
Se venissi in questo mondo,
Tutti i guai scomparirebbero.
Ma, poiché il mondo è pieno di problemi,
Non trovo un posto per Te!*

*Venderei tutti i soli, le lune e le stelle
Dell'universo,
Per comprare uno dei Tuoi Magnifici Sguardi.
Oh, Maestro d'Infinito Fulgore!
Sii gentile e diffondi i Tuoi raggi sul mio bramoso Cuore.*

*La gente di questo mondo esce di sera per cantare e
danzare
Sotto la luce e la musica terrena.
Io sola siedo in estasi,
E oscillo tra la melodia ed il fulgor che ho dentro.*

*Da quando ho conosciuto la tua gloria, Signore,
Nulla ho potuto amare in questo mondo.
Abbracciami con la tua Grazia amorosa
Per sempre!
Amen.*

*da "Lacrime Silenziose",
una collezione di poemi
~ de La Somma Maestra ChingHai ~*

Il Mistero del Mondo dell'Aldilà

Discorso della Somma Maestra Ching Hai

26 giugno 1992

Sede delle Nazioni Unite, New York

Benvenuti alle Nazioni Unite. Preghiamo insieme per un istante, ciascuno secondo il proprio credo, esprimendo la nostra gratitudine a Dio per ciò che abbiamo, per ciò che ci è dato, e augurandoci che tutte le persone che non hanno abbastanza possano ricevere quanto noi abbiamo; che i profughi del mondo, le vittime delle guerre, i soldati, le guide dei governi e, ovviamente, quelle delle Nazioni Unite, riescano a realizzare ciò che desiderano, vivendo insieme in pace.

* * *

Crediamo che ciò che domandiamo ci sarà dato, perché così è scritto nella Bibbia. Grazie!

Sapete che il tema del discorso odierno è "L'Aldilà", perché non credo che mi piacerebbe parlarvi ancora di questo mondo. Lo conoscete già tutti. Ma oltre questo mondo abbiamo altre cose. Credo che a tutti voi, che siete venuti qui, interesserebbe sapere. Non è qualcosa di simile a quanto si è detto sui miracoli o qualcosa di fantastico a cui non possiate credere. E' qualcosa di veramente scientifico, davvero logico e importante.

E' noto a tutti che in diversi tipi di scritture o testi religiosi si faccia riferimento a sette cieli, a diversi livelli di coscienza. C'è il Regno di Dio dentro di noi, c'è la natura del Buddha, ecc. Queste sono alcune cose promesse nel mondo dell'aldilà. Ma le persone che possono accedere a quanto viene promesso in queste scritture non sono molte. Non dico nessuna, comunque non molte. Rispetto alla popolazione del mondo, le persone che hanno accesso al Regno di Dio interiore, o a ciò che chiamiamo "aldilà", sono pochissime.

E se vi trovate in America, probabilmente avrete molte opportunità di leggere un gran numero di libri che descrivono il mondo dell'aldilà. Alcuni dei film americani non sono completamente inventati e lo stesso accade anche con i film giapponesi, forse perché le persone che li hanno realizzati hanno letto alcuni dei libri scritti da chi è stato nell'aldilà o hanno avuto esse stesse delle fugaci apparizioni del Regno di Dio.

Dunque nel Regno di Dio... cosa c'è nel Regno di Dio? Perché dovremmo preoccuparci del Regno di Dio se abbiamo già abbastanza da fare in questo mondo, abbiamo un lavoro, case sicure, relazioni d'amore a sufficienza, ecc.? Ma è proprio perché abbiamo già tutto questo che dovremmo preoccuparci del Regno di Dio.

L'espressione "Regno di Dio" ha un sapore troppo religioso, mentre, in realtà, è semplicemente un livello più elevato di coscienza. Un tempo la gente lo chiamava paradiso, ma da un punto di vista scientifico possiamo

dire che si tratta di un livello diverso... un livello più elevato di conoscenza, un livello più elevato di saggezza. Ad esso possiamo accedere solo se sappiamo come fare.

Così, recentemente in America abbiamo sentito parlare tutti dell'ultima invenzione... del fatto che la gente possiede una macchina per raggiungere il samadhi. L'avete provata? Non l'avete fatto? No? Non è in vendita in America? Da quattrocento a settecento, dipende dal livello che volete. La chiamano... questa è per le persone pigre che non vogliono meditare, ma che vogliono arrivare subito al samadhi. Ora, qualora non la conosciate, ve ne parlerò brevemente.

Dicono che questo tipo di macchina possa farvi raggiungere uno stato mentale rilassato... uno stato rilassante, fino a raggiungere il livello massimo di Q.I. e quindi una grande conoscenza, una grande saggezza, dopodichè vi sentirete grandi, ecc. E questa macchina utilizza della musica scelta, musica esteriore, quindi avete bisogno delle cuffie; poi viene collegata alla corrente - probabilmente elettrica - che vi stimola e allora riuscirete, forse, a vedere dei bagliori. Quindi, avete bisogno anche di una benda. Le cuffie e la benda sono tutto ciò che vi occorre per il samadhi. Questo è molto bello, e per quattrocento dollari è anche molto economico. Ma il nostro samadhi è ancora più economico, non costa nulla e dura per sempre, per sempre. E non avete bisogno di batterie o di corrente, di inserire la spina o di staccarla e, in caso di guasto, non dovete farla riparare.

Ora, persino la luce e la musica artificiale potrebbero permettere alle persone di diventare così rilassate e sagge. E' quanto si dice che accada. L'ho letto in un giornale, non l'ho provato personalmente. Ecco perché questa macchina è molto richiesta ed ha avuto un successo di vendite, ho sentito dire. Anche queste cose artificiali potrebbero farci raggiungere uno stato d'animo rilassato ed aumentare il nostro Q.I.: riuscite ad immaginare quanto la cosa reale potrebbe aiutarci nella nostra saggezza? La cosa reale è oltre questo mondo, ma è accessibile ad ogni uomo, purché desideri stabilire un contatto. Questa è la musica celestiale interiore e il suono celestiale interiore. E a seconda dell'intensità di questa musica... della luce interiore o della musica interiore, possiamo superare questo mondo ed entrare in un livello più profondo di comprensione.

Credo che sia proprio come la legge della fisica. Volete mandare un razzo in orbita, oltre la gravità, dovete imprimergli una forte spinta e anche quando vola molto velocemente emana luce. Quindi penso che quando andiamo velocemente nell'aldilà, anche noi... come dire? Oh, parlo troppo cinese. Possiamo... irradiare, sì, della luce, e possiamo anche sentire il suono.

Il suono è il tipo di forza della vibrazione che ci spinge nel livello più alto, ma lo fa senza alcun rumore, senza troppi problemi, senza alcun costo e disagio per chi è già pratico. Questo è il modo per raggiungere l'aldilà.

E cosa c'è di migliore nell'aldilà rispetto al nostro mondo? Tutto ciò che riusciamo e non riusciamo a

immaginare. Una volta provata questa esperienza, capiremo. Nessun altro ce lo potrebbe dire esattamente. Ma dobbiamo insistere ed essere profondamente sinceri, perché nessun altro potrà farlo per noi. Così come nessun altro può sostituire voi nell'incarico per il quale siete pagati, presso le Nazioni Unite. Analogamente, non potremmo essere soddisfatti se qualcun altro ci aiutasse a mangiare. Dobbiamo, quindi, vivere le esperienze in prima persona. Potremmo anche ascoltare chi ha avuto queste esperienze, ma ciò non ci servirà a molto. Grazie alla forza di quella persona che ha raggiunto Dio potremo provare delle esperienze una, due volte o per qualche giorno. Potremo anche vedere della luce o sentire dei suoni, in modo veramente naturale, senza alcuno sforzo, ma nella maggior parte dei casi non durerà molto a lungo. Ecco perché dobbiamo vivere questa esperienza in prima persona.

Al di là del nostro mondo ne esistono molti altri diversi, come ad esempio quello appena sopra di noi. Ciò che nella terminologia occidentale viene definito "mondo astrale". Lassù esistono più di cento livelli diversi e ogni livello è un mondo a sé stante. Ognuno rappresenta il nostro diverso livello di comprensione. E' proprio come all'Università, dove ogni anno rappresenta la nostra capacità di comprendere in modo più approfondito gli insegnamenti universitari, fino a raggiungere, lentamente, la laurea.

Nel mondo astrale vedremo molti cosiddetti miracoli, probabilmente ne saremo anche tentati e riusciremo a

farne anche noi. Potremo guarire i malati, potremo, talvolta, vedere qualcosa che altre persone non riescono a vedere. Possediamo almeno sei tipi di poteri miracolosi. Possiamo vedere al di là della normale linea di confine e udire al di là dei limiti dello spazio. La distanza non costituirà più nessun ostacolo per noi. Ecco perché parliamo di orecchie divine e di occhi divini. Potremo, inoltre, leggere nel pensiero delle persone, talvolta riusciremo a vedere cos'hanno in mente, ecc... Questi sono i poteri che a volte riusciamo ad acquisire una volta raggiunto il primo livello del Regno di Dio.

Come ho già detto, all'interno del primo livello ve ne sono molti altri che ci offrono molto più di quanto la lingua non possa descrivere. Ad esempio, dopo l'iniziazione meditiamo e, se il nostro livello è il primo, avremo molte altre capacità. Riusciremo perfino a sviluppare un'attitudine per la letteratura, che prima non avevamo mai avuto. Sapremo, inoltre, molte cose che altre persone non conoscono e ne riceveremo molte altre come doni dal cielo, talvolta finanziari, talvolta relativi alla nostra carriera o a molte altre cose. Inizieremo a scrivere poesie o a dipingere quadri e a fare delle cose che prima non eravamo mai stati in grado di fare e che non avremmo mai immaginato di riuscire a fare. Questo è il primo livello. Potremo scrivere libri e poesie con uno stile elegante. Magari un tempo eravamo degli scrittori dilettanti ed ora scriviamo benissimo. Questi sono benefici puramente materiali che possiamo ottenere nel primo livello di coscienza.

In realtà, queste cose non sono doni di Dio. Queste cose si trovano nel cielo dentro di noi e solo perché le abbiamo risvegliate diventano vive. A quel punto le potremo utilizzare. Ecco, dunque, alcune informazioni sul primo livello.

Ora, quando arriviamo al livello più alto riusciamo a vedere molte altre cose e ad ottenerne molte altre ancora. Naturalmente non posso dirvi tutto per una questione di tempo, ad esempio. A cosa serve sentire cose bellissime su torte e dolci, se non possiamo mangiarli? Voglio solo stimolarvi l'appetito, poi, se volete mangiarli, è un'altra cosa. In seguito potremo offrire del cibo vero. Sì! Solo se desiderate realmente mangiare queste cose.

Ora, se andiamo appena oltre questo livello, giungiamo a quello che, per semplicità, definiamo "secondo" livello. In questo livello avremo probabilmente molte più capacità rispetto al primo e potremo addirittura fare miracoli. Ma la cosa più sorprendente che riusciremo ad ottenere nel secondo livello è... l'eloquenza e la capacità di discutere. E proprio grazie a questa straordinaria capacità di eloquenza, sembra che nessuno sia in grado di superare una persona che abbia raggiunto il secondo livello, il cui intelletto abbia quindi toccato l'apice delle sue possibilità.

La maggior parte di coloro che hanno una mente comune o un Q.I. molto basso non è in grado di competere con questa persona perché il suo Q.I. ha raggiunto un grado molto elevato. Questo sviluppo non riguarda soltanto il

cervello fisico, ma anche la forza mistica, la forza divina e la nostra saggezza intrinseca. Ora inizia ad aprirsi. In India, questo livello viene chiamato "Buddhi", che significa livello intellettuale. Quando raggiungete il "Buddhi" diventate un Buddha. La parola Buddha deriva quindi da "Buddhi". Ora, il Buddha è precisamente questo. Non è tutto. Non vi parlerò soltanto del Buddha, c'è dell'altro.

Dunque, la maggior parte della gente chiama Buddha una persona illuminata. Chi non sa nulla di ciò che esiste oltre il secondo livello, si sentirà probabilmente molto orgoglioso. Sì, penserà di essere un Buddha vivente e che i suoi discepoli sarebbero molto orgogliosi di chiamarlo Buddha. Ma, in realtà, ha raggiunto soltanto il secondo livello, in cui può vedere il passato, il presente e il futuro di ogni persona e in cui possiede una straordinaria capacità di parlare: non è certo arrivato all'apice del Regno di Dio.

Nessuno dovrebbe sentirsi orgoglioso della capacità di leggere il passato, il presente e il futuro perché questo è l'archivio akashic, secondo la terminologia occidentale. Chiunque di voi pratici yoga o un qualsiasi tipo di meditazione potrà comprendere l'archivio akashic, che è una specie di biblioteca come quella che si trova nella stanza accanto, presso le Nazioni Unite, con tutte le lingue del mondo: l'arabo, il russo, il cinese, l'inglese, il francese, il tedesco. Tutto nella biblioteca qui accanto, in qualsiasi lingua. Se foste in grado di leggere tutte queste lingue, sapreste cosa sta succedendo in quel paese. E'

chiaro? Così, allo stesso modo, chi ha accesso al secondo livello capirà, potrà interpretare perfettamente qualsiasi persona, come voi vedete chiaramente tutta la vostra vita.

Una volta raggiunto il secondo livello di coscienza, c'è ancora molta strada da percorrere. Il secondo livello, comunque, rappresenta già una meta straordinaria, si è già un Buddha vivente, perché si è riusciti ad aprire il "Buddhi", l'intelletto. A questo punto, sappiamo molte cose, molte cose che non possiamo nominare. E proprio perché il nostro intelletto si è aperto e sa come mettersi in contatto con la somma fonte della guarigione, dell'organizzazione della nostra vita, - per renderla migliore e più armoniosa - potremo compiere, volenti o nolenti, qualsiasi miracolo. Il nostro intelletto o "Buddhi" è aperto, quindi può avere accesso a tutte le necessarie informazioni del passato e del presente, per ordinare, riordinare o rimediare a qualcosa di sbagliato che abbiamo fatto nel passato. Capite? In questo modo possiamo correggere l'errore e, quindi, migliorare la nostra vita.

Se, ad esempio, abbiamo offeso il nostro vicino con un'azione involontaria, ora lo possiamo sapere. Capite? E' molto semplice! Se non ce ne fossimo accorti, il vicino avrebbe potuto tentare di farci qualche brutto scherzo alle spalle per danneggiarci, proprio a causa di questa incomprensione o per vendicarsi. Ma ora ne siamo consapevoli, sappiamo perché è accaduto. Dunque, è semplice. Possiamo andare dal vicino, telefonargli od organizzare una festa, invitandolo per chiarire l'equivoco.

Quando raggiungiamo il livello intellettuale, comprendiamo simili cose automaticamente, cioè in silenzio, ed in silenzio organizziamo tutto questo o entriamo in contatto con una sorgente di forza che ci può aiutare a organizzare tutte queste cose, a migliorare il nostro stile di vita e a migliorare il corso della nostra esistenza. Minimizziamo, così, molti incidenti, molte situazioni sgradite e molte condizioni sfavorevoli della nostra vita. Sì! Sì! Perciò, poter raggiungere il secondo livello è già fantastico.

Pertanto, ciò che vi ho spiegato è davvero logico e scientifico. Non bisogna pensare che gli yogin o chi si occupa di meditazione siano persone mistiche o una sorta di E.T., un extra terrestre. Sono esseri terrestri, come tutti noi, che si sono sviluppati perché sapevano come fare. In America diciamo che tutto dipende dal know-how, quindi possiamo imparare qualsiasi cosa. D'accordo? Possiamo imparare qualsiasi cosa. Questa, dunque, è una specie di scienza dell'aldilà, in cui possiamo anche imparare. Sembra molto strano, ma le cose sono tanto più semplici quanto più in alto si trovano. E' più semplice della scuola superiore o dell'università, con tutte quelle complicatissime domande e problemi matematici.

All'interno del secondo livello vi sono molti livelli differenti. Ma non potendo spiegare dettagliatamente tutti i segreti del cielo, cercherò di essere sintetica. Bene! Ad ogni modo capirete tutto questo anche quando percorrete il cammino con un Maestro che lo ha già percorso. Quindi non è un segreto. Ma ci vorrebbe troppo tempo,

vedete, se dovessimo fermarci ad ogni livello, che a sua volta ha molti livelli, sottolivelli, per prendere in esame ogni cosa; occorre troppo tempo. Ecco perché talvolta un Maestro vi porta in breve tempo da un livello all'altro, molto velocemente. Zack! Zack! Zack! Perché se siete lontani dalla condizione di Maestro, non avete bisogno di imparare così tanto. Vi farebbe venire il mal di testa. Pertanto, vi seguirà soltanto fino a casa, perché anche questo richiede molto tempo. Talvolta serve una vita intera. Ma l'illuminazione la possiamo ottenere immediatamente.

Ma questo è solo l'inizio, proprio come un'immatricolazione. Il primo giorno in cui vi iscrivete all'università diventate immediatamente uno studente universitario. Ma ciò non ha niente a che fare con un dottorato di ricerca. Poi, dopo sei, quattro o dodici anni vi laureate. Ma uno studente universitario, come dire, lo diventate immediatamente, se quella è una vera università, se vi iscrivete e se volete seriamente diventare uno studente universitario. D'accordo? Entrambe le parti devono, quindi, cooperare.

Analogamente, supponiamo di volere andare al di là di questo mondo per divertimento, ad esempio, perché non sappiamo in che altro luogo recarci a New York. Conosciamo ormai tutto di Manhattan, Long Beach, "short beach" e di tutte le altre "beach". (Risate) Supponiamo di voler fare un viaggio fino al luogo in cui vive E.T., per vedere cosa succede laggiù, va bene? Perché no? Dal momento che spendiamo parecchi soldi per andare a

Miami, Florida, solo per fare un bagno nel mare, perché qualche volta non potremmo andare in mondi diversi, al di là del nostro, per vedere come sono i pianeti che ci circondano e come vanno le cose laggiù? Penso che non vi sia nulla di strano in tutto questo. No? E' semplicemente un viaggio un poco più lungo, un viaggio mentale, un viaggio spirituale, anziché un viaggio fisico. Esistono due tipi di viaggio. Quindi è molto logico e facile capire.

Ora, siamo al secondo livello, d'accordo, secondo livello. Cos'altro dovrei dirvi? Questo è, dunque, il modo in cui andiamo avanti in questo mondo, ma poi possediamo anche la conoscenza di altri mondi. Perché viaggiamo.

E' proprio come un cittadino americano o un qualsiasi altro cittadino del mondo, che si sposta da un paese all'altro per vedere com'è la nazione vicina alla sua. Suppongo che molti di voi che lavorano alle Nazioni Unite non siano nativi dell'America, vero? Sì. Dunque, è proprio la stessa cosa. Possiamo arrivare al pianeta vicino o al successivo livello di vita per capire. Poiché la distanza è così grande che non possiamo percorrerla camminando, non possiamo prendere un missile e neppure un UFO.

Alcuni mondi sono così lontani che non è possibile raggiungerli nemmeno con un UFO. UFO! Oggetto non identificato, già, d'accordo! Un oggetto volante, sì! Ora, dentro di noi c'è qualcosa che è addirittura più veloce di qualsiasi UFO: la nostra anima. Talvolta la chiamiamo

spirito. Ci permette di volare, senza alcun tipo di carburante, senza polizia, ingorghi stradali o cose simili. E non serve preoccuparsi del fatto che un giorno gli Arabi potrebbero smettere di venderci il petrolio, perché l'anima è autosufficiente. Non si guasta mai, a meno che non lo facciamo deliberatamente, violando i precetti universali, violando l'armonia del cielo e della terra, cosa che può essere evitata molto semplicemente. Se vi interessa saperlo, vi diremo come fare.

Vi farò un breve esempio, d'accordo? Non sono una predicatrice. Non preoccupatevi. Non vi porto in chiesa. E' solo un esempio.

Vi sono alcune leggi nell'universo che dovremmo conoscere, allo stesso modo in cui dobbiamo conoscere il codice della strada per guidare l'automobile. Semaforo rosso, vi fermate; semaforo verde, partite. Guida a sinistra, a destra, ecc..., autostrada, limiti di velocità. Allo stesso modo esistono delle leggi molto semplici nell'universo, nell'universo fisico. Capite? Al di là del nostro mondo, al di là di questo universo fisico, invece, non vi sono leggi, proprio nessuna legge. Siamo liberi, liberi cittadini, ma dobbiamo andare al di là per poter essere liberi. Finché vivremo in questo mondo, in un corpo fisico, dovremo attenerci il più possibile alle leggi, in modo da non avere problemi. Così i nostri veicoli non subiranno danni e potremo, quindi, andare più veloci, più in alto, senza problemi.

Dunque, queste leggi sono state scritte nella Bibbia, nella vostra Bibbia Cristiana, in quella buddista o in quella indù. Sono le semplici leggi che prescrivono, ad esempio, di amare il prossimo, di non uccidere, di non commettere adulterio, non rubare, ecc. E, ancora, di non assumere sostanze inebrianti, che al giorno d'oggi comprendono anche gli stupefacenti. Probabilmente il Buddha sapeva che nel 20° secolo avremmo inventato la cocaina e le altre sostanze di questo tipo, quindi vietò tutti gli stupefacenti, incluso il gioco d'azzardo e tutto ciò che rende la nostra mente attaccata al piacere fisico, facendoci dimenticare il nostro viaggio spirituale.

Se vogliamo volare velocemente, in alto e senza pericolo, dobbiamo rispettare queste leggi, proprio come dobbiamo fare con quelle della fisica. Per far volare un missile, lo scienziato deve rispettare delle leggi. Tutto qui, d'accordo? Pertanto, visto che vogliamo volare più in alto, più in alto dei missili e più veloci degli UFO, dobbiamo stare molto più attenti. Ma vi sono ulteriori dettagli che vi potrei spiegare, se vi interessano. Questo avverrà al momento dell'iniziazione. Ora non vogliamo annoiarvi con tutti questi precetti perché direste "lo so già, lo so già, li ho letti nella Bibbia. I Dieci Precetti, giusto? I Dieci Comandamenti".

Effettivamente molti di noi leggono i precetti ma non sono veramente interessati o non li capiscono profondamente. O forse vogliamo capire, lo facciamo, ma non nel modo esatto. Quindi, non ci fa certo male se qualche volta ricordiamo o ascoltiamo nuovamente il loro

significato con una maggiore attenzione. Ad esempio, nella Bibbia, nel Vecchio Testamento, nella prima pagina Dio dice: **Ho creato tutti gli animali perché fossero vostri amici e vi aiutassero, e voi li dovrete governare.** Poi disse che aveva creato il cibo per gli animali, un tipo per ognuno di essi. Ma non ci disse di mangiarli. No! E continuò: **Ho creato il cibo, le piante nei campi e i frutti sugli alberi, dal gusto delizioso e piacevoli alla vista. Questo sarà il vostro cibo.** Ma non sono molte le persone che prestano attenzione a queste parole. E, così, molti seguaci della Bibbia mangiano ancora carne senza capire cosa Dio volesse realmente dire.

Approfondendo la questione dal punto di vista della ricerca scientifica, ci renderemo conto del fatto che non siamo adatti a mangiare carne. Il nostro organismo, il nostro intestino, il nostro stomaco, i nostri denti e tutto il resto sono scientificamente predisposti per una dieta esclusivamente vegetariana. Non bisogna, dunque, meravigliarsi se molte persone si ammalano, invecchiano precocemente, si affaticano e diventano pigre, pur essendo nate brillanti ed intelligenti. Diventano ogni giorno più deboli e, man mano che invecchiano, si sentono sempre peggio. Ciò accade perché danneggiamo i "nostri veicoli", "i nostri oggetti volanti", i nostri "UFO". Se vogliamo, quindi, usare questo veicolo un po' più a lungo, mantenendolo efficiente, dobbiamo prendercene cura in modo adeguato.

Ora, supponiamo di possedere un'automobile. D'accordo? Tutti voi guidate l'automobile. Se non mettessimo il giusto carburante nel serbatoio, come si comporterebbe?

Cosa accadrebbe? Probabilmente si sposterebbe di pochi metri soltanto, poi si fermerebbe. Ma non dovete incolpare l'automobile. L'errore è soltanto nostro, infatti, per sbaglio, abbiamo riempito il serbatoio con del carburante inadatto. O se la benzina contiene dell'acqua, bene, probabilmente potrà funzionare per un po', ma poi avrà dei problemi. Giusto? La stessa cosa accadrà se non sostituiamo l'olio quando è troppo sporco. Potrà addirittura succedere che esploda, proprio perché non abbiamo prestato la giusta attenzione alla nostra automobile.

Allo stesso modo, il nostro corpo è come un veicolo che possiamo usare per volare da qui all'eternità, al più alto livello di saggezza scientifica. Ma talvolta lo danneggiamo e non lo usiamo per lo scopo adatto. Ad esempio, usiamo la nostra auto per percorrere molti chilometri, per andare in ufficio, dai nostri amici e in luoghi bellissimi. Ma poi non ce ne occupiamo, mettiamo carburante inadatto, non ci preoccupiamo dell'olio, dell'acqua, di nulla. Così non andrà molto veloce, né correrà a lungo. Allora, circoliamo soltanto nel nostro prato, nel nostro cortile. Va bene anche questo. Ma così viene meno lo scopo per cui abbiamo acquistato un'automobile. E' soltanto una perdita di denaro, tempo ed energia. Tutto qui. Non bisogna accusare nessuno. Nessun vigile vi multerà mai per questo. E' solo che sprechereste la vostra automobile, il vostro denaro quando, invece, potreste andare molto lontano, vedere molte cose ed essere felici alla vista di paesaggi sempre diversi.

Lo stesso vale per il nostro corpo fisico. Possiamo vivere in questo mondo, ma dobbiamo ricordare che all'interno di questo corpo fisico abbiamo altri strumenti che ci possono far volare al di là di esso. Proprio come l'astronauta seduto in un missile. Il missile è il suo strumento. Dovrebbe, quindi, preoccuparsi di non violare le leggi della fisica, in modo che il suo missile voli rapido e sicuro. Ma l'elemento davvero importante è l'astronauta che si trova al suo interno. Il missile lo porta a destinazione, ma non è il missile l'oggetto principale, bensì l'astronauta, la destinazione. E se lo usasse soltanto per girare attorno a Long Island sarebbe una perdita di tempo. Uno spreco di denaro pubblico.

Perciò il nostro corpo è molto prezioso perché in esso siede il Maestro. Ecco perché nella Bibbia si dice: **Non sapete di essere il tempio di Dio e che il Dio onnipotente dimora in voi**, come pure lo Spirito Santo? Se davvero ospitiamo lo Spirito Santo o il Dio Onnipotente, riuscite a immaginare quanto ciò sia estremamente importante? Ma molte persone leggono queste parole velocemente, non capiscono, non si rendono conto della profondità di questa frase e non cercano neppure di scoprirlo. Ecco perché i miei discepoli amano seguire il mio insegnamento: possono scoprire chi siede dentro di loro e ciò che esiste al di là di questo mondo, delle nostre lotte quotidiane, del denaro, degli scioperi e di tutti questi problemi materiali. Dentro di noi alberga una grande bellezza, libertà e conoscenza. E se sapessimo come poter entrare in contatto con tutto ciò, lo possederemmo completamente, perché è già

dentro di noi. Il problema è che non sappiamo dove sia la chiave e questa casa è chiusa da molto tempo, quindi ora ci siamo dimenticati di questo tesoro. Tutto qui.

Pertanto, il cosiddetto Maestro è colui che può aiutarci ad aprire la porta per mostrarci cosa ci appartiene già all'origine. Ma dobbiamo avere pazienza, seguire il cammino interiore e controllare tutto ciò che abbiamo.

Dunque, ad ogni modo eravamo nel secondo mondo. Volete che vada avanti? (Sì! Sì! Risponde il pubblico). Volete sapere tutto senza lavorare? (La Maestra ride). Va bene. Ma almeno qualcuno potrebbe descriverci un'altra nazione, se l'ha visitata, anche se voi non ci siete stati. Giusto? Per lo meno siete interessati, forse volete andarci. D'accordo. Dunque, ora, dopo il secondo mondo. Non vi ho detto tutto sul secondo, ma, vedete, non possiamo stare qui seduti tutto il giorno. Quindi, dopo il secondo, potrete ottenere una forza maggiore. Con impegno e determinazione potrete raggiungere sicuramente il terzo mondo. È un gradino più alto.

Chi raggiunge il terzo mondo deve essere assolutamente libero da ogni debito terreno, come minimo. Se dobbiamo qualcosa a chi governa questo mondo fisico, non possiamo innalzarci. Proprio come il criminale di una certa nazione non può oltrepassare il confine ed entrare in un altro paese, se ha la fedina penale sporca. Il debito di questo mondo comprende molte cose che abbiamo fatto nel passato, nel presente e, forse, anche nei giorni futuri della nostra vita fisica. Ora, tutto questo

deve essere dichiarato, proprio come quando passiamo la dogana, prima di poter entrare nel mondo dell'aldilà. Ma una volta giunti nel secondo mondo, iniziamo a lavorare con tutto il karma che abbiamo accumulato nel passato e in questa vita presente. Perché senza il karma del passato non possiamo esistere in questa vita presente.

I Maestri si dividono in due categorie. Quelli che non possiedono karma, ma lo prendono in prestito per poter scendere sulla terra; gli altri sono come noi, esseri comuni, ma con un karma purificato. Quindi, chiunque di noi può diventare un Maestro, un Maestro futuro. E talvolta il Maestro discende dal mondo superiore con del karma preso in prestito. Che effetto vi fa, prendere in prestito il karma? (La Maestra ride). E' possibile. E' possibile.

Ad esempio, prima d'ora eravate già stati qui in passato. Ed avete avuto scambi con diverse persone del mondo per molte epoche o molte centinaia di anni. Poi ritornate in cielo o nelle vostra dimora che è molto lontana, a diversi livelli, perlomeno al quinto. Quella è la casa del Maestro, il quinto livello. Ma oltre a questo livello, ve ne sono altri, d'accordo!

Così, quando vogliamo ritornare sulla terra perché proviamo compassione o, ad esempio, per svolgere una missione assegnataci dal Padre, allora scendiamo. E grazie all'affinità che abbiamo con le persone del passato, possiamo prendere in prestito una parte del loro debito, già, il karma. Solo debiti, nulla, nulla di bello dalle

persone. Possiamo indebitarci e poi pagare il nostro debito, vedete, con la nostra forza spirituale, lentamente, finché avremo portato a termine il nostro incarico in questo mondo. Questo, dunque, è un diverso tipo di Maestro, d'accordo? Ve ne sono anche altri che appartengono a questo mondo e che, dopo aver praticato, diventano Maestri immediatamente, proprio come se si laureassero. Sì. Proprio come all'università dove vi sono i professori e gli studenti che, a loro volta, si laureano e diventano professori. Capite? Vi sono professori che insegnano da molto, molto tempo e altri freschi di nomina, ecc. Analogamente, vi sono questi tipi di Maestro.

Così ora, se vogliamo raggiungere il terzo mondo dobbiamo assolutamente liberarci di ogni minimo residuo di karma. Il karma rappresenta la legge secondo cui **Raccogliete ciò che avete seminato**. Proprio come quando piantiamo un seme di arancio e otteniamo delle arance o un seme di melo e abbiamo delle mele: ecco cosa s'intende con karma. Nella lingua sanscrita significa causa ed effetto. La Bibbia non parla di karma, però dice: **Raccogliete ciò che avete seminato**. E' esattamente la stessa cosa.

La Bibbia è una sintesi dell'insegnamento del Maestro, così come, in qualche modo, lo è stata anche la Sua vita. Per questo motivo, la Bibbia non ci fornisce molte spiegazioni. Inoltre, molte versioni della Bibbia sono state censurate perché potessero meglio adattarsi alle cosiddette guide di questi movimenti, che non sempre

erano necessariamente persone spiritualmente impegnate. Sapete che in ogni settore le persone vendono e comprano qualsiasi cosa. Mediatori - Vi sono mediatori in ogni campo della vita. Ma sappiamo che la Bibbia, la vera Bibbia, è leggermente diversa, un po' più lunga, più precisa e più facile da comprendere. Ad ogni modo, non potendo dimostrare gran parte di ciò che sosteniamo, non ne parliamo proprio, altrimenti qualcuno potrebbe dire che stiamo bestemmiando. Possiamo dire solo ciò che è dimostrabile.

Voi, dunque, mi chiederete: "Lei parla di questo secondo, terzo e quarto mondo. Come può provare la loro esistenza?". Bene, posso farlo! Posso dimostrarlo. Se camminerete con me lungo la stessa via, vedrete la stessa cosa. Capite? Ma se non mi seguirete, non potrò dimostrarvi nulla. E' ovvio. Ecco perché oso parlare di queste cose: perché ci sono le prove. Sono prove che vengono da centinaia di migliaia di discepoli in tutto il mondo. Quindi, possiamo dire cose che conosciamo, ma per questo dovete camminare con me, dovete seguirmi. Altrimenti non potete dire: "Oh, cammini Lei per noi, spiegandoci e mostrandoci ogni cosa". Non posso farlo.

Se, ad esempio, ora non mi trovassi in una stanza delle Nazioni Unite, non avrebbe molta importanza ciò che potreste dirmi su questa stanza, poiché io non l'ho vista personalmente. D'accordo? Dobbiamo, dunque, camminare al fianco di una guida esperta. Alcuni dei miei discepoli che ora si trovano in questa stanza e che sono di nazionalità diverse, hanno vissuto, parzialmente e

in qualche caso anche completamente, alcune delle esperienze di cui vi ho appena parlato.

Pertanto, il terzo mondo non è assolutamente l'apice. Non vi ho raccontato tutto. Vi ho fatto un breve resoconto di un viaggio, senza troppi particolari. Anche quando leggiamo un libro su una determinata nazione, non è come andare veramente in quel posto. Giusto? Perciò, pur avendo molti libri sui viaggi, sui diversi paesi del mondo, desideriamo ugualmente visitarli personalmente. Conosciamo la Spagna, Tenerife e la Grecia, ma solo attraverso film o libri. Dobbiamo recarci sul posto, assaporare personalmente la gioia di trovarci là, il cibo che offrono, la deliziosa acqua del mare, l'ottimo clima, le persone gentili e le atmosfere che nessun libro potrà mai sostituire.

Supponiamo, comunque, di avere superato il terzo mondo: cosa c'è dopo? Passate, ovviamente, a quello superiore, il quarto mondo, che è qualcosa di straordinario. Non possiamo usare il nostro semplice linguaggio per descrivere tutte queste cose ai laici, per paura di offendere il signore di quel mondo. Perché - sebbene vi siano delle zone molto buie, addirittura più buie di una notte di blackout a New York - quel mondo è veramente fantastico. Vi è mai capitato di trovarvi in una città immersa nell'oscurità più profonda? Sì! Ancora più buio! Ma prima che raggiungete la luce, è ancora più buio. E' come una città proibita. Prima di raggiungere la conoscenza di Dio, siamo bloccati laggiù. Ma con l'aiuto di un Maestro, un Maestro esperto, potrete passare oltre,

altrimenti non riuscirete mai a trovare la strada in quel mondo.

Quando raggiungiamo i diversi piani dell'esistenza la nostra vita subisce dei cambiamenti non solo spirituali, ma anche fisici, intellettuali e di ogni altra natura. Guardiamo la vita in modo diverso, camminiamo diversamente, lavoriamo diversamente. Persino il nostro lavoro, il nostro lavoro quotidiano acquista un significato diverso e capiamo perché lavoriamo in questo modo, perché dobbiamo svolgere questa attività o perché dovremmo cambiare il nostro lavoro. Capiamo lo scopo della nostra vita e quindi non ci sentiamo più inquieti e turbati, sì! Ma attendiamo armoniosamente e pazientemente che la nostra missione sulla terra finisca, perché sappiamo già dove andremo dopo. Lo sappiamo già da vivi. Si dice appunto: "morire mentre si vive". Sì, sì! Suppongo che alcuni di voi abbiano già sentito parlare di cose simili, ma non conosco nessun Maestro che possa dire cose diverse (la Maestra ride) dal fatto che dobbiamo vivere in prima persona la vera gioia delle esperienze interiori.

Come si può descrivere... diciamo una Mercedes Benz in modo diverso? L'automobile è sempre la stessa. Pertanto, chiunque possieda una Mercedes Benz, che conosca la Benz, descriverebbe la stessa cosa, già, ma qui non si tratta della Benz.

Quindi, anche se uso un linguaggio molto semplice, non parlo di cose semplici, ma di ciò che dobbiamo vivere personalmente, con impegno, sincerità e con l'aiuto di

una guida. Questo è il modo più sicuro. Può anche succedere che una persona su un milione riesca a farcela da sola, ma è pericoloso, rischioso e non dà risultati molto sicuri.

In passato c'è stato chi, come ad esempio Swedenborg, lo ha fatto da solo. Anche Gurdjieff sembra che vi sia riuscito, che abbia percorso tutto il cammino da solo. Ho letto, comunque, che anche loro hanno incontrato molti rischi e difficoltà. E non è detto che tutti loro abbiano raggiunto il livello massimo.

Così, dopo quello, passate a un livello più alto. Dopo il quarto, arrivate al livello successivo, la dimora del Maestro, ossia il quinto livello, da cui tutti i Maestri provengono. Benché i loro livelli siano superiori al quinto, vivono là. E' la residenza del Maestro. Ed oltre a ciò, vi sono molti aspetti di Dio difficili da comprendere. Non voglio confondervi, quindi ve ne parlerò un'altra volta, magari dopo l'iniziazione, quando sarete più preparati. Vi racconterò delle cose incredibili sulla vostra immaginazione, spiegandovi come può succedere che spesso si sbagli riguardo a Dio.

Domande e risposte al termine della conferenza

Domanda: Lei ha detto che il Maestro può prendere in prestito da altre persone il karma. In questo caso il loro karma viene annullato? Quali sono le conseguenze per quelle persone?

Maestra: Il Maestro può annullare il karma di chiunque, se decide di farlo. Al momento dell'iniziazione, infatti, i discepoli devono essere liberati da tutto il karma del passato. Vi lascio soltanto il karma attuale, in modo da poter continuare a vivere; senza di esso, moriremmo immediatamente. Senza karma non si può vivere quaggiù. Perciò il Maestro deve eliminare soltanto il karma accumulato, in modo che la persona sia purificata, lasciandogli una parte di karma perché possa continuare a svolgere il suo compito in questa vita. Dopo questo, ha finito. Ecco perché può andarsene; come potrebbe farlo diversamente? Anche se in questa vita è puro, quanto lo è realmente? E nella vita passata, capite?

D. Qual è la meta della Sua pratica?

M. Qual è la meta? Non ve l'ho detto? Andare al di là di questo mondo, ritornare nel Regno di Dio, conoscere la nostra saggezza e diventare una persona migliore anche in questa vita.

D. E c'è karma in tutti i regni?

M. Hum, non in tutti i regni, solo fino al secondo perché la nostra mente, il nostro cervello, il computer sono

prodotti proprio in questo piano. Talvolta scendiamo dai piani più alti fino a questo livello fisico, magari per svolgere un incarico. Va bene? Perfino il Maestro scende dal quinto piano fino al mondo fisico. Poi deve passare attraverso il secondo piano, prendere questo computer e montarlo per poter lavorare in questo mondo. Proprio come un palombaro che si immerge nel mare. Deve prima preparare la maschera, l'ossigeno e tutto il resto. Pur non avendo un aspetto ridicolo, quando indossa la maschera dell'ossigeno e i vestiti per immergersi, sembra proprio una rana. La stessa cosa, talvolta, accade anche a noi con il nostro... con questo computer e tutti gli altri ostacoli fisici. Altrimenti saremmo assolutamente belli. Anche se pensate di essere belli, in realtà siete orribili, rispetto a come siete realmente. Capite? Proprio a causa dell'attrezzatura che dobbiamo indossare per immergerci nel profondo di questo mondo e lavorare. Quindi, se vogliamo andare oltre il secondo livello, dobbiamo lasciare il nostro computer: lassù non ne avremo più bisogno. Proprio come quando un sommozzatore raggiunge la riva, si toglie la maschera dell'ossigeno e tutta l'attrezzatura riassumendo così il suo aspetto originario. Sì? D'accordo!

D. Lei ha detto che alla fine del secondo mondo, prima di salire, si deve abbandonare tutto il karma oppure lo si deve eliminare o purificare completamente. Significa che Lei ha portato con sé in questo mondo tutto il karma delle vite passate?

M. Sì. Perché nessun computer registra tutto. Abbiamo il karma soltanto perché abbiamo questo computer, la

mente, il cervello, che ha lo scopo di registrare ogni esperienza di questo mondo fisico. Ecco perché ce l'abbiamo. Buono o cattivo, lo registriamo qui dentro. Questo è ciò che chiamiamo karma. Cos'è il karma? Appunto le esperienze, buone o cattive, le nostre reazioni, ciò che abbiamo appreso nel corso di molte vite. E poiché abbiamo la cosiddetta coscienza, sappiamo che qualche volta abbiamo fatto del male quando, invece, avremmo dovuto essere buoni. Questo, dunque, è ciò che chiamiamo karma. A causa della forza di gravità, le azioni cattive pesano su di noi come un mucchio di rifiuti o bagagli che ci tirano giù, rendendoci difficile salire la montagna. Capite? Le molteplici discipline morali di questo mondo, così come le regole, gli usi e i costumi dei diversi paesi, ci vincolano a queste cosiddette concezioni del bene e del male, della colpevolezza e dell'innocenza. Quando, quindi, interagiamo con persone di questo mondo, le nostre esperienze del bene e del male, dell'innocenza e della colpevolezza dipendono dagli usi e costumi di quella nazione, così come dalle sue leggi. Capite? E diviene un'abitudine pensare in quel modo, fare questo, essere colpevoli... facciamo questo perciò siamo cattive persone. E tutto ciò è registrato qui. Ecco cos'è che ci fa trasmigrare e ci tiene legati a questo mondo fisico o ad un altro appena più in alto. Ma non sufficientemente alto. Non siamo sufficientemente liberi, non siamo così leggeri da poter fluttuare lassù, a causa di tutti questi concetti... preconcetti.

D. Il livello che raggiungeremo in ogni vita è predeterminato fin dalla nascita?

M. No, siamo liberi di andare più o meno velocemente. Supponiamo che riempiate il serbatoio della vostra automobile con cento litri di benzina. Ma potete andare più veloci e raggiungere la destinazione più in fretta oppure andare più lenti. Dipende da voi.

D. Be', volevo solo chiederLe: gli angeli a che livello stanno?

M. A che livello stanno? Oh! Dipende dal tipo di angelo.

D. Gli angeli custodi.

M. Gli angeli custodi possono trovarsi fino al secondo livello. Gli angeli sono meno importanti degli esseri umani, hanno meno prestigio. Sono al nostro servizio.

D. E non superano mai quel livello?

M. No! Eccetto quando riescono a diventare degli esseri umani. Sono tutti molto invidiosi degli esseri umani, perché in loro dimorano gli Dei. Noi abbiamo la possibilità di diventare un tutt'uno con Dio, ma gli angeli no. E' complicato. Ve ne parlerò un altro giorno. Vedete, dunque, che i diversi tipi di angelo sono fatti per il nostro uso. Ad esempio, se è creato da Dio allora ha lo scopo di servirci, capite? E non dovrebbero... non devono andare oltre. Ma potrebbero farlo. Talvolta compiamo delle azioni senza aver programmato di migliorare qualcosa, capite? Qualcosa, ad esempio, che avete realizzato nella vostra casa per la vostra comodità, anche se è davvero fantastico. Ad esempio, stando seduti qui, potete accendere e spegnere le luci in tutta la casa e il giardino oppure accendere e spegnere la TV perché avete inventato il dispositivo per farlo, ma solo per servirvi. Perché sebbene da un certo punto di vista sia migliore di

voi - perché riesce a fare qualcosa di impossibile per un essere umano - ciò non significa che lo sia veramente. Capite? Il suo unico scopo è servirvi. Anche se sembra migliore di voi, non lo è. D'accordo! Bene. Il computer non potrà mai diventare un essere umano.

D. Maestra Ching Hai, vorrei sapere il motivo per cui ora ci troviamo in questo corpo. È possibile che prima fossimo liberi da questo corpo? Ci siamo trovati sempre in questo stato o prima eravamo in uno migliore? Qual è l'atteggiamento o la disposizione giusta per progredire rapidamente?

M. Abbandonare il corpo e progredire? Sì, possiamo farcela, se sappiamo come. Vi sono molti metodi diversi per abbandonare il corpo e andare al di là di questo mondo. Alcuni non portano lontano, alcuni conducono molto lontano, altri addirittura alla fine. Questo è il risultato delle ricerche che ho svolto fin da quando ero giovane. Pur avendo ancora un aspetto giovanile, allora lo ero per davvero. Il nostro metodo è il migliore, sì! Porta il più lontano possibile, verso il fine ultimo.

Esistono molti altri metodi, quindi potete scegliere, se decidete di vivere questa esperienza. Ve ne sono molti sul mercato, alcuni portano al mondo astrale, altri più lontano..., al terzo o quarto mondo, ma non sono molti quelli che consentono di raggiungere il quinto, già. Così il nostro metodo e la nostra pratica hanno lo scopo di farvi arrivare al quinto prima di liberarvi. Capite? Vi facciamo andare da soli. Ed oltre al quinto piano, potremo avvicinarci a un diverso aspetto di Dio, che non

è, però, sempre piacevole, già. Immaginiamo sempre che più in alto si vada, meglio sia, ma non è sempre vero. Supponiamo, ad esempio, di andare in un palazzo bellissimo e di essere invitati nel salotto del Maestro. Appena ci sediamo ci vengono servite delle bevande fresche, dell'ottimo cibo e molte altre cose. Poi pensiamo di dare un'occhiata ai piani più bassi e, così facendo, andiamo a finire nel locale in cui si trovano la spazzatura e molte altre cose di questo genere. Non sempre è importante. Arriviamo persino nella centrale elettrica, dietro la casa, oltre la casa, prendiamo la scossa e moriamo. Quindi, non sempre è necessario o consigliabile andare in profondità, se non per il gusto dell'avventura.

D. Io avrei due domande. Innanzitutto vorrei sapere da quale mondo provengono i ricordi del passato, ammesso che possiamo ricordare la nostra vita passata. In secondo luogo, che relazione esiste tra le vite passate e il karma? Fanno entrambe parte di un "bagaglio in eccesso"?

M. Sì, sì. Sono in relazione molto stretta tra loro. Prima domanda, da dove proviene il karma passato? Potete leggere le informazioni sulla vita passata, questo è certo. E, come vi ho detto, queste informazioni provengono dall'archivio akashic. Sì. E' una specie di biblioteca situata nel secondo mondo e accessibile a chiunque riesca ad arrivare lassù. Non tutti possono entrare nella biblioteca delle Nazioni Unite. Ma, ad esempio, oggi io posso entrare, essendo stata invitata a parlare in questa sede. Giusto? Non tutti possono entrare, ma voi potete farlo perché fate parte di questa struttura. Analogamente, quando riusciremo ad avere accesso al secondo mondo,

potremo leggere la vita passata. Anche quando entriamo nel primo mondo possiamo dare delle rapide occhiate alla vita passata di una persona. Ma queste informazioni non sono molto importanti né molto dettagliate.

E che relazione esiste tra queste esperienze di vita passata e il karma attuale? Possiamo dire che queste sono le esperienze che abbiamo imparato per poter far fronte alla vita attuale. Ciò che avete assimilato in passato lo mettete in pratica in questa vita. Allo stesso modo, troppe esperienze spiacevoli nel passato vi terrorizzerebbero, quando vedete simboli molto simili a quelli della vita passata. Supponiamo, ad esempio, che nell'ultima vita siate caduti dalle scale, al buio, per caso, ferendovi gravemente e nessuno vi abbia aiutato. Ora, ogni volta che scendete le scale provate un sottile senso di paura, specialmente quando sotto di voi è buio e profondo, vi sentite combattuti tra l'andare o il fermarvi. Oppure, se nella vita passata avete già svolto dei profondi studi e ricerche in un campo scientifico, anche in questa vita proverete un forte interesse. Proverete ancora una sorta di attrazione per qualsiasi ricerca scientifica, pur non essendo affatto uno scienziato. Cose di questo tipo.

Ecco perché Mozart era un genio già quando aveva quattro anni. E' stato subito attratto dal pianoforte ed è diventato così famoso che ancora oggi lo acclamiamo. Era un genio perché aveva praticato per molte altre vite fino a diventare un Maestro, ma a quel punto morì. Capite? Morì ancora prima di raggiungere l'apice della sua carriera e non era certo contento di abbandonare la

carriera, visto che amava la musica. Quindi tornò, portando con sé tutta l'esperienza accumulata grazie al suo talento musicale passato, perché era morto proprio con il forte desiderio di continuare. E, prima di rinascere in questo mondo, alcune di queste persone apprendono molte cose dal mondo astrale o dal secondo mondo. Perciò sono straordinariamente portati per la scienza, la musica, la letteratura o qualsiasi altro tipo di invenzione che altre persone non conoscono. Vedete, delle invenzioni davvero straordinarie che altre persone non possono capire e neppure sognare di inventare. Le hanno imparate perché le hanno viste.

Perciò sono due tipi di apprendimento: uno in questo mondo, l'altro nell'aldilà. Le persone dotate ed eccezionali come geni sono gli esperti del mondo dell'aldilà, ad esempio del mondo astrale, del secondo mondo... talvolta anche dal terzo mondo, se decidono di ritornare. Sono eccezionali. Sono dei geni.

D. Specificatamente, che cosa implica la Sua iniziazione e, una volta iniziati, la pratica quotidiana?

M. Innanzitutto è gratis e non comporta alcun vincolo, se non il fatto che, se volete andare avanti, dovete impegnarvi seriamente. Ecco le condizioni: non si richiede alcuna esperienza. Non si richiedono conoscenze di yoga o di meditazione. Ma poi dovrete seguire una dieta vegetariana per tutto il resto della vostra vita. Niente uova. Il latte va bene. Il formaggio anche. Tutto ciò che non comporta una qualsiasi forma di uccisione va bene. Le uova, invece, anche se non sono fertili,

implicano una mezza uccisione. Tendono, inoltre, ad attrarre la forza negativa. Ecco perché molte persone che si occupano di magia nera e bianca, o molti cosiddetti vudù, usano le uova per scacciare gli spiriti maligni dalle persone possedute. Lo sapevate o no? (Qualcuno risponde: Sì). Lo sapevate? Oh! E' fantastico. Almeno ho una prova immediata, se non l'illuminazione immediata, per voi. (Risata)

Al momento dell'iniziazione, vedrete la luce e sentirete il suono di Dio. La musica dello spirito vi fa salire al livello più alto di coscienza. Capirete che cosa sono il samadhi, la pace e la gioia profonde. E, in seguito, continuerete a praticare a casa vostra, se siete seri. Se non lo siete, non posso certo costringervi, non posso annoiarvi ancora. Se continuate e volete che vi aiuti per tutto il vostro cammino, allora continuerò. In caso contrario sapete che questa è la via. E due ore e mezza di meditazione al giorno. Alzatevi presto al mattino e prima di dormire, meditate per due ore e, magari, mezz'ora all'ora di pranzo. Quando non sono qui a parlarvi, avete un'ora per il pranzo. Potete appartarvi da qualche parte e meditare. E' già un'ora. E alla sera un'altra ora o mezz'ora. Al mattino alzatevi un'ora prima. Regolate meglio la vostra vita, con meno TV, meno chiacchiere, meno telefonate, meno giornali, così avrete molto tempo. Sì, abbiamo realmente molto tempo, ma a volte lo sprechiamo. E' proprio come usare l'automobile per girare nel cortile anziché per andare a Long Island. Siete soddisfatti? Nessuna condizione, nient'altro a parte il fatto che dovrete impegnarvi in questa pratica per tutta la vita.

Ogni giorno avvertirete dei miglioramenti e dei miracoli nella vostra vita che non vi sareste aspettati. Accadrà comunque. Allora, se il vostro impegno sarà realmente serio, capirete cosa sia il cielo sulla terra. Ecco perché centinaia di migliaia di nostri discepoli restano legati a me dopo molti anni, perché vivono delle esperienze sempre migliori, perché si impegnano seriamente e praticano.

D. La prego di spiegarmi che cosa si intende con natura della coscienza.

M. Natura della coscienza. D'accordo. E' difficile da spiegare, ma potreste usare la vostra intelligenza per immaginare cosa sia. E' un tipo di saggezza, vedete, che vi consente di sapere qualcosa meglio di come mai era accaduto prima. Sì, conoscete qualcosa che è al di là di questo mondo e qualcosa che prima non conoscevate in questo mondo; capite molte cose incomprensibili o che prima non capivate. Questa è la coscienza.

Inoltre, quando riuscirete ad aprire questa coscienza, o la cosiddetta saggezza, capirete veramente chi siete, perché siete qui, tutto ciò che si trova al di là di questo mondo e chi altro vi sia, oltre agli abitanti della terra. Vi sono molte cose. Quindi, il livello di coscienza è costituito da diversi gradi di comprensione, proprio come i vari anni dell'università. Quanto più imparate, tanto più sapete, fino a conseguire la laurea.

E' difficile spiegare qualcosa di astratto, ma ho cercato di fare del mio meglio. E' una sorta di consapevolezza. E'

difficile da spiegare la consapevolezza. Quando passate a livelli diversi, più alti di coscienza, la vostra consapevolezza è differente. Sapete cose diverse, provate sensazioni diverse. Vi sentite immersi in uno stato di pace assoluta, siete tranquilli e beati. Non avete preoccupazioni e tutto ciò che appartiene alla vostra vita quotidiana vi diventa chiaro. Sapete come trattare le cose e come occuparvi dei problemi nel modo migliore. Noterete degli effetti benefici anche a livello fisico. E soltanto voi potete sapere come vi sentite interiormente. E' difficile spiegare queste cose. Proprio come quando siete sposati con la ragazza che amate e sapete soltanto voi ciò che provate per lei. Nessun altro può saperlo al posto vostro.

D. Onorabile Maestra, La ringrazio per la spiegazione che ci ha dato. Mi chiedo se vorrebbe rispondere a qualcosa che ho nella coscienza. Perché, al giorno d'oggi, vi sono così tanti Maestri sulla terra, che ci offrono la possibilità di imparare in fretta, mentre nel passato è stato così difficile? Può rispondere a questo?

M. Sì, certamente. Perché oggi giorno la comunicazione è migliorata, quindi abbiamo più notizie sui Maestri. Non è che in passato i Maestri non esistessero o fossero inaccessibili. Ovviamente è vero che alcuni Maestri sono più accessibili di altri; dipende dalle loro scelte, dalla loro disponibilità o, più in generale, dalla loro affinità con le persone. Ma poi, ogni epoca ha sempre uno, due, tre, quattro, cinque Maestri. Dipende dalle necessità del periodo. Siamo semplicemente più consapevoli della presenza di molti Maestri diversi, forse Maestri di gradi

diversi, perché al giorno d'oggi abbiamo la fortuna di possedere i mass media, la televisione, la radio e i libri di cui, in pochissimo tempo, stampiamo milioni, migliaia di milioni di copie.

Nei tempi antichi, se volevamo stampare un libro dovevamo prima abbattere un albero, tagliarlo con accette molto rudimentali che si rompevano subito e non potevano più essere usate, poi levigarlo con pietre e cose del genere, quindi intagliare una parola alla volta. E quando volevate trasferire un carico di Bibbie, era necessario un intero convoglio. Camion enormi, ammesso che esistessero a quel tempo. Ecco, dunque, perché sappiamo di molti Maestri.

Sì, è una fortuna, è un gran vantaggio avere... potete acquistare, scegliere ciò che volete. Così nessuno potrà imbrogliarvi, dicendo: "Io sono il migliore". Sì, potete fare dei confronti, adoperando la vostra saggezza e intelligenza per giudicare. "Oh, questo è migliore" o "Preferisco quello", "Ha una faccia orribile", "Oh, quello è terribile". (Risata)

D. Visto che ha parlato di fare acquisti, Le vorrei chiedere se inizierebbe qualcuno che è già stato iniziato da un altro Maestro.

M. Lo farei soltanto se quella persona credesse veramente nella mia capacità di portarla ad un livello più alto, più velocemente. Altrimenti, è meglio continuare a seguire il proprio Maestro, se ci si sente profondamente vincolati e si ha molta fiducia in lui. Se credete che il

vostro Maestro sia il migliore, è meglio che non lo cambiate. Se nutrite ancora dei dubbi e non avete vissuto le esperienze di luce e suono di cui vi ho parlato, allora dovrete provare. Sì, perché la luce e il suono rappresentano il modo più semplice per misurare la validità di un Maestro. Mi dispiace dirlo, ma se una persona non è in grado di farvi conoscere immediatamente la luce e il suono, non può certo essere definita un Maestro. La strada che conduce al cielo è costellata di luce e suono.

Proprio come, per immergervi nel mare, dovete essere equipaggiati con la maschera dell'ossigeno e tutto il resto. Vi sono cose necessarie ad ogni scopo: ecco perché vedete tutti i santi con l'aureola. Quella è la luce. Quando praticate questo metodo, irradiate la stessa luce che è disegnata nel quadro di Gesù e le persone riescono a vederla. Le persone sensitive, sapete, possono vedere la vostra luce. Ecco perché disegnano Gesù con l'aureola e il Buddha circondato dalla luce. Quando avrete aperto la vostra mente, potrete vedere i praticanti, a livelli elevati, con questa luce (La Maestra indica la Sua fronte). Molte persone riescono a vederla. Qualcuno di voi l'ha mai vista? Tu? Cosa hai visto?

D. Be', riesco a vedere aure, aure...

M. Sì, ma le aure sono una cosa diversa dalla luce. Hanno diversi colori, talvolta sono nere, talvolta caffè, color caffè e talvolta gialle o rosse. Dipende dal vostro stato d'animo. Ma quando vedete una persona con una

forte aura spirituale sapete che è una cosa diversa. D'accordo?

D. In realtà non ho una domanda. Ho solo... ho praticato raja yoga per un certo periodo di tempo. E penso di aver visto anche delle aure. Voglio dire, a quel tempo non ne sapevo molto.

M. E adesso non le vedi più? Le vedi solo qualche volta?

D. No, ora non medito.

M. Oh, ecco perché hai perso i tuoi poteri. Dovresti riprendere a meditare. Se credi ancora in quella via, dovresti meditare. Ti aiuta, in una certa misura. Non fa certo male. D'accordo?

D. Ho letto nel Suo opuscolo che ci sono cinque precetti. Una volta iniziati, si deve vivere secondo questi cinque precetti?

M. Sì, sì, sì. Queste sono le leggi dell'universo.

D. Non capisco il significato di "cattiva condotta sessuale".

M. Significa che se avete già un marito, non dovete prenderne in considerazione un secondo. (Risate) Molto semplice. Dovete vivere in modo più semplice, senza complicazioni e senza litigare a causa delle emozioni. Sì. Fa male ai sentimenti delle persone. Non dobbiamo ferire il prossimo, neppure a livello emotivo. Ecco come stanno le cose. Cerchiamo di evitare i contrasti, di evitare di far soffrire, dal punto di vista emotivo, fisico e mentale, chiunque e, in modo particolare, le persone che amiamo, tutto qui. Se avete già un'altra persona, non ditelo. Fa più

male quando lo dite. Cercate di risolvere il problema lentamente e con calma, senza confessare nulla. Perché talvolta le persone pensano che confessare alla propria moglie o marito una relazione d'amore sia una dimostrazione di profonda saggezza e onestà. E' assurdo. Non va bene. Avete già commesso uno sbaglio, perché dunque portare la spazzatura a casa, condividendola con altre persone? Se lui non lo sa, non starà male. Capite? Il fatto di saperlo, invece, fa male. Cerchiamo, dunque, di risolvere il problema e di non sbagliare ancora, tutto qui. E' meglio non parlarne con il proprio partner perché, così facendo, lo si ferirebbe.

D. Ho notato che molti Maestri spirituali hanno un gran senso dell'umorismo. Che relazione esiste tra l'umorismo e la pratica spirituale?

M. Oh, immagino che dipenda semplicemente dal fatto che si sentono felici e rilassati e contenti di ogni cosa. E riescono a ridere di loro stessi, degli altri, degli aspetti divertenti di questa vita, quando molte persone, invece, hanno un atteggiamento teso e prendono le cose troppo seriamente.

Grazie alla pratica possiamo diventare liberi. Sapete, non ci sentiamo più così seri. Se moriamo domani, va bene; se viviamo, va bene lo stesso. Se perdiamo tutto, va bene; se abbiamo tutto, va bene lo stesso. Sì, una volta raggiunta l'illuminazione, avremo una saggezza e un'abilità tali da permetterci di avere cura di noi stessi in ogni situazione. Così, nulla più ci spaventa. Perdiamo i nostri timori, le nostre ansie. Ecco perché diventiamo

rilassati. Ci sentiamo distaccati da questo mondo. Qualsiasi cosa perdiamo o guadagnamo, non ha più molta importanza. Se otteniamo molte cose è a esclusivo vantaggio della gente e delle persone amate, poiché le offriamo a loro. Per il resto, non consideriamo noi stessi o la nostra vita così importanti da sopportare tutte le lotte e sofferenze per proteggerla. Se la difendiamo va bene. Non significa che dobbiamo restare tutto il giorno seduti sul letto, su un letto di chiodi, e poi meditare. Lavoriamo anche. Anch'io, ad esempio, lavoro. Dipingo e faccio dei lavori a mano per guadagnarci da vivere. Per questo non accetto donazioni da nessuno. Il mio guadagno mi basta persino per aiutare la gente. Posso aiutare i profughi, le vittime dei disastri e così via. Perché non dovremmo lavorare? Dopo l'illuminazione, la nostra vita diventa così facile che, grazie anche al grande talento e alle capacità che possediamo, non avremo più alcuna preoccupazione. Ci rilassiamo naturalmente. Ecco da dove deriva il senso dell'umorismo. Scommetto che le cose stiano proprio così.

Mi trovate spiritosa? (Pubblico: Sì) (Risata e applausi). Allora forse, devo essere una Maestra di un certo tipo, uh? (Risata) Speriamo che sia così, per il vostro bene, altrimenti avreste ascoltato per due ore una persona non illuminata, spreco il vostro tempo.

D. Vi sono domande che noi, anime alla ricerca, poniamo sempre, sentendoci rispondere con storie e teorie. Ora vorrei semplicemente sentire il Suo parere. La prima è "Chi siamo? Chi sono io? Come ho fatto a

trovarmi nella situazione di dover tornare a casa?". Capisce, perché me ne sono andata di casa? E perché è così importante farvi ritorno? Lei ha fatto riferimento al ritorno nel quinto regno e al fatto che non è importante andare oltre. Ma se esiste un altro regno oltre a quello, qual è allora il suo scopo? Se non vi devo necessariamente ritornare, che rapporto ha quel regno con me? Questo genere di domande.

M. Ora diventa divertente. (Risate e applausi) Bene. Per quanto riguarda la domanda "Chi sono io?" puoi andare a chiederlo a uno dei numerosissimi Maestri Zen che si trovano nello stato di New York. Puoi guardare nelle pagine gialle e sceglierne uno. (Risata) Non sono specializzata in queste cose. Quanto alla seconda, "Perché siete qui?", forse è perché lo volete. Chi altro potrebbe costringerci a stare qui, visto che siamo i figli di Dio? I cosiddetti figli di Dio sono come Dio stesso. No? Un principe è simile al re, sotto certi aspetti è più o meno come il re, o il futuro re. Quindi, andrà da qualche parte soltanto quando vorrà farlo. Ad ogni modo, siamo liberi di scegliere se stare in cielo o altrove per vivere le nostre esperienze. Questo è probabilmente il motivo per cui all'inizio, molti secoli fa, avete scelto di restare qui ad imparare qualcosa di più avventuroso, capite, qualcosa di più spaventoso. Ad alcune persone piace vivere esperienze che spaventano.

Ad esempio, il principe che vive nel suo palazzo potrebbe desiderare di vagare per la giungla, sapete. Perché ama esplorare la natura. Potrebbe essere così. Può essere che fossimo così annoiati in cielo, perché ogni cosa ci veniva preparata e servita alle porte dei nostri

palazzi, che abbiamo deciso di fare qualcosa personalmente. Proprio come i componenti della famiglia reale che talvolta vogliono cucinare da soli, senza l'aiuto del personale al loro servizio. E si imbrattano di ketchup e olio, eppure sono contenti così. Non è molto principesco, ma a loro piace.

Così, ad esempio, anch'io ho delle persone che guidano per me. Dovunque vada, tutti vorrebbero farmi da autista. Ma talvolta mi piace guidare da sola. Guido il mio piccolo mototriciclo, sì, il mio triciclo a motore elettrico per non fumatori, dieci miglia all'ora, anzi, dieci km. all'ora. Mi piace andare in giro così. Perché dovunque vada, attiro sempre l'attenzione della gente e, talvolta, desidero andare dove le persone non mi conoscono. Sono molto timida eccetto quando tengo i miei discorsi, perché, da quando le persone mi hanno scoperta e fatta diventare famosa, questo è diventato una specie di dovere per me. Non posso andare via spesso, ma talvolta lo faccio, sapete, per due o tre mesi. Proprio come una moglie viziata, sapete, che va via dal marito. Questa è, dunque, la mia scelta.

Forse voi avete scelto di restare qui per un po'. E forse ora volete andarcene perché avete imparato abbastanza da questo mondo, sentite che non c'è niente altro che volete imparare e siete stanchi di viaggiare. Volete riposarvi. Andate a casa e riposatevi, prima. Poi pensate se siete ancora decisi ad affrontare un viaggio avventuroso. Per il momento, non posso dirvi altro.

E perché dovete andare a casa? E perché il quinto livello e non il sesto? Dipende da voi. Dopo il quinto potrete andare dovunque vogliate. Vi sono molti altri livelli al disopra. Ma è semplicemente più comodo, più neutrale restare là. E' troppo difficile andare oltre, forse è così. Lo potete fare per un attimo, ma poi, forse, non vi piacerebbe riposare.

Supponiamo che la vostra casa sia bellissima, ma che vi siano alcune stanze riservate al riposo e che voi non vogliate restare là per sempre, benché siano pur sempre parte della vostra casa. È proprio come il punto più alto e più bello della collina, che non è, tuttavia, il posto adatto per riposare. O la centrale elettrica di casa vostra, il generatore - rumorosa, calda e pericolosa. Non vorreste certo restare là, pur rendendovi conto della sua utilità. Tutto qui.

Vi sono molti aspetti di Dio che non possiamo neppure immaginare. Pensiamo sempre che più in alto si vada, più amore vi sia. Ma esistono diversi tipi di amore. C'è un amore violento, sapete, un amore forte, un amore dolce, un amore neutro. A seconda di ciò che possiamo sopportare, Dio ci darà diversi gradi d'amore. Bene. Livelli diversi, Dio ci offre dei diversi gradi di amore. Ma talvolta è troppo forte, ci sentiamo come ridotti a brandelli.

D. Avverto intorno a me molta distruzione, distruzione ambientale. Crudeltà verso gli animali Mi chiedo solamente come Lei percepisce tutto questo e cosa può

consigliare alle persone che cercano di liberarsi da questo mondo in modo spirituale, per aiutarle a far fronte all'ambiente e a tutta la devastazione che li circonda. Pensa che andare al di là di questo mondo sia sufficiente a farci riconoscere ciò che stiamo abbandonando o crede che, a questo livello, sia nostro dovere alleviare la sofferenza altrui. E in questo modo, faremo del bene?

M. Sì, sì. Per lo meno a noi, alla nostra coscienza, dato che sentiremo di fare qualcosa e di aver fatto il nostro meglio per alleviare la sofferenza del nostro prossimo. Io faccio lo stesso. Qualsiasi cosa mi chiediate, la faccio. L'ho fatta, la faccio e la farò. Vi ho già detto che le nostre finanze sono distribuite a diverse organizzazioni, talvolta, o a diversi paesi, se hanno subito dei disastri. Non voglio vantarmene, ma visto che me l'hai chiesto. Ad esempio, l'anno scorso abbiamo dato un milione di dollari americani alle Filippine per aiutare la popolazione colpita dall'eruzione del Monte Pinatubo. Abbiamo aiutato le vittime dell'alluvione di Au Lac (Vietnam), quelle dell'alluvione in Cina, ecc. E adesso stiamo cercando di aiutare i profughi di Au Lac a sollevarsi dagli oneri delle Nazioni Unite, capite, ammesso che le Nazioni Unite ci diano la possibilità di farlo. Ma noi ci proviamo. Sì, capite ora? Diamo loro aiuti economici e potremmo anche trasferirli, se le Nazioni Unite lo permettessero - con la benedizione delle Nazioni Unite.

Facciamo tutto ciò che ci avete chiesto, anche perché, dal momento che ci troviamo qui, potremmo anche pulire il nostro ambiente nel miglior modo possibile. Quindi, aiutiamo le persone che soffrono e ci adoperiamo per

elevare lo standard morale del mondo. Sia spiritualmente che materialmente. Perché alcune persone non accettano il mio aiuto spirituale, ma soltanto quello materiale. Allora li aiutiamo materialmente. Ecco ciò che facciamo; ecco perché devo guadagnare del denaro. Ecco perché non voglio vivere delle donazioni della gente.

Tutti i miei monaci e discepoli devono lavorare, proprio come voi. E poi, a parte tutto questo, offriamo anche il nostro aiuto spirituale, capite, aiutiamo ad alleviare la sofferenza del mondo. Dobbiamo farlo. Non significa che restiamo seduti, immersi nel samadhi, tutto il giorno, divertendoci. Questo sarebbe un Buddha (essere illuminato) molto egoista. Qui non lo vogliamo. (Risate)

D. Lei ha parlato del livello in cui si è consapevoli dei poteri che provengono dalla stessa consapevolezza. Ora, cosa succede se si è consapevoli di questi poteri, ma non si sa di averli? Addirittura, si può solamente pensare di averli? Come si accede o non si accede a ciò? Se non vi si può accedere, come si fa a non diventare impazienti, continuando a girarvi attorno? Come quando, ad esempio, si segue una via lenta e terrena, sapendo che si potrebbe pregare o fare qualcos'altro per raggiungere il proprio obiettivo in modo più efficace o veloce. Che cosa significa e come vi si può accedere con la benedizione che ne deriverà? Riesce a capire ciò che voglio dire?

M. Capisco, capisco. Vuoi sapere come si può avere la pazienza di sopportare che le cose si muovano con i lenti ritmi della burocrazia, quando invece avresti il potere di cambiarle, giusto? Vorresti che fosse sufficiente pregare,

fare una magia o, magari, premere un pulsante, giusto? No, io ho pazienza perché dobbiamo lavorare rispettando il ritmo di questo mondo, in modo da non gettarlo nel caos. Sì.

Se un bambino, ad esempio, non sa correre e se voi avete fretta o volete correre, non per questo dovete fare inciampare e cadere il bambino. Dobbiamo avere pazienza. Anche se sappiamo correre, dobbiamo camminare insieme al bambino. Ecco perché anch'io a volte provo un senso di frustrazione e impazienza, ma m'impongo di mantenere la calma. Ecco perché devo andare da un Presidente all'altro e chinare il capo per chiedere aiuti per i profughi, se vogliamo ottenere tutti i sostegni finanziari di cui abbiamo bisogno. Offriremmo tutto ciò che abbiamo, proprio tutto, milioni di dollari o addirittura miliardi. Dobbiamo però passare attraverso il sistema burocratico. Date a Cesare ciò che è di Cesare.

Non mi dispererò né punterò il dito accusatore contro le Nazioni Unite. No, no. Se usiamo il nostro potere fisico o magico causiamo soltanto dei disastri in questo mondo. Le cose devono seguire il loro corso. Ma possiamo elevare la coscienza della gente con la cura e la salvezza spirituale. Cerchiamo di convincerli a collaborare. E' il modo migliore. Senza l'uso di poteri magici. Non uso mai intenzionalmente i miei poteri magici in nessun aspetto della vita. Ma i miracoli accadono ugualmente intorno ai praticanti spirituali. E' del tutto naturale, non certo intenzionale. Non forziamo le cose. Già, non è bene farlo.

Il bambino non sa correre. D'accordo? Siete soddisfatti della mia risposta?

Se vi sembra che qualche mia risposta non sia sufficientemente esauriente, vi prego di dirmelo, così potrò chiarirvi ogni dubbio. Ma sono sicura che siete molto intelligenti, le persone più qualificate e intelligenti di ogni nazione. Perciò non scendo molto nei particolari.

A proposito, devo dire che è un bene che vi siano le Nazioni Unite. Sì, sì. Anche se non riusciamo ad annullare tutte le guerre ed i conflitti, ne eliminiamo comunque molti in tutto il mondo. Ma ho letto i vostri libri sulle Nazioni Unite. Tutti ne fanno parte. Ho seguito anche alcuni interventi delle Nazioni Unite e devo lodare lo sforzo e l'efficienza dimostrati nel liberare gli ostaggi laddove altre persone non vi riescono. Un rappresentante delle Nazioni Unite è riuscito dove tutte le forze del mondo hanno fallito. Sì, e sono state compiute molte altre cose che riguardano l'assistenza ai profughi e alle vittime dei disastri.

Ho sentito che avete la responsabilità di circa dodici milioni di profughi. Vero? E' un lavoro enorme, senza contare le guerre e tutto il resto. E' una fortuna, dunque, che esistano le Nazioni Unite, sì! E' una grossa fortuna.

D. Le sono molto grato, Maestra Ching Hai, per il fatto che condivide la Sua saggezza con noi. Ho una domanda che riguarda l'aumento della popolazione mondiale e il conseguente problema dell'abuso ambientale e della

crescente richiesta di cibo. Vorrei sapere la Sua opinione su questo aumento della popolazione mondiale. E' forse un karma del mondo? O creerà un certo tipo di karma nel futuro?

M. Il fatto che vi siano più persone in questo mondo ha anche dei lati positivi. Perché no? Più popolazione, più rumore, più divertimento. No? (Risate) In realtà, non siamo sovrappopolati. E' che non siamo distribuiti in modo uniforme. Le persone si condensano in certe zone del mondo e non vogliono spostarsi altrove. Tutto qui. Già, vi sono molte zone sconfinite di terra incolta che non vengono utilizzate. Molte isole vergini, enormi altopiani ricoperti soltanto di foreste. Le persone amano concentrarsi a New York, ad esempio, (Risate) perché qui è più divertente. Perché se un governo, uno qualsiasi, creasse dei posti di lavoro e potenziasse le industrie e i vari tipi di impiego in altri luoghi, le persone sarebbero disposte a trasferirsi anche per lavorare. Si condensano in alcuni luoghi semplicemente perché è più facile trovare lavoro o sicurezza. Se la sicurezza e il lavoro esistessero anche altrove, le persone andrebbero in questi luoghi. Ci andrebbero per la loro sicurezza, per il loro sostentamento. E' molto semplice.

Non dobbiamo, quindi, temere la sovrappopolazione. Dobbiamo organizzarci meglio in modo da offrire alle persone del mondo più possibilità di impiego, di alloggio e sicurezza. Per il resto, un posto vale l'altro. Non saremmo mai sovrappopolati.

Quanto al cibo, dovrete avere maggiori conoscenze. Perché in America si hanno ormai molte informazioni su come preservare il mondo. La dieta vegetariana è una delle migliori, per preservare le risorse del mondo, per alimentare la popolazione dell'universo intero. In realtà sprechiamo molto cibo vegetariano, energia, elettricità e medicine per allevare gli animali, mentre si potrebbero nutrire altre persone direttamente. Molti paesi del terzo mondo vendono i loro cibi vegetariani ricchi di proteine a prezzi più bassi. Ma questo non è un aiuto alle popolazioni delle altre nazioni del mondo. Solo se distribuiremo tutto il cibo in modo uniforme e diffonderemo la dieta vegetariana, aiuteremo non solo noi, non solo gli animali, ma il mondo intero.

Secondo una ricerca, alcune riviste hanno già detto che se seguissimo una dieta vegetariana, il mondo non soffrirebbe più la fame. Inoltre, dobbiamo organizzarci, sì, organizzarci. Conosco una persona che riesce a trasformare la crusca del riso in un cibo nutriente e perfino in latte. Ne abbiamo già parlato la volta scorsa. Spendendo circa trecentomila dollari, riesce a sfamare seicentomila persone a Ceylon: i poveri, le persone denutrite, le madri e così via. Sì, è fantastico. Infatti, il problema è che in molte parti del mondo sprechiamo le risorse naturali: non è vero che non ne abbiamo abbastanza. Dio non ci lascerebbe quaggiù a morire di fame. In verità è colpa nostra se moriamo di fame.

Quindi, dobbiamo ripensare, riorganizzare e per farlo è necessaria la benedizione dei governi di molti paesi. De-

vono benedirvi con la loro assoluta onestà, purezza e dignità, con la volontà di servire la gente, anziché loro stessi. Se avremo la benedizione dei governi di tutti i paesi non avremo più alcun problema.

Dobbiamo avere un buon governo, una buona organizzazione economica, persone di talento e oneste. Ma ciò si ottiene più rapidamente quando molta gente, gran parte di essa o tutte le persone diventano spirituali. Solo così imparano la disciplina, imparano i precetti, imparano ad essere onesti, puri e ad usare la loro saggezza. Possono pensare a tutto ciò che si deve fare per riorganizzare la propria vita.

D. Sembra molto difficile perché, da quanto ha capito, gran parte dell'odierno abuso ambientale dipende dalla domanda della popolazione in crescita di maggiori spazi in cui vivere, di case, per vivere nel modo che noi del 20° secolo conosciamo e desideriamo. Prendiamo, ad esempio, la giungla brasiliana. L'abuso ambientale, la distruzione della foresta, la foresta pluviale. La defoliazione in corso provoca le inondazioni. E tutto questo è connesso ai problemi della sovrappopolazione.

M. Sì, ovviamente, tutte le cose di questo mondo sono connesse tra loro. E per risolvere qualsiasi problema bisogna sempre partire dalle radici, non dai rami. Le radici rappresentano la stabilità spirituale. Capite? (Applausi) Pertanto, non dobbiamo fare altro che cercare di divulgare il messaggio spirituale, ciò che sappiamo, e osservare la disciplina spirituale. Ecco cosa manca alle persone. Va bene chiudersi nella macchina elettrica,

vedere delle luci, sentire della musica ronzante e raggiungere il samadhi, ma senza la disciplina morale usereste la vostra forza soltanto per il male. Non potete controllarla.

Ecco perché in questo gruppo osserviamo, insegnamo alle persone i precetti innanzitutto. I precetti sono importanti. Dobbiamo sapere dove andiamo e come gestire il nostro potere. La forza senza amore, senza compassione, senza la giusta comprensione del valore morale, non serve a nulla. Diventa magia nera, abuso. Sì. Ecco da dove deriva la magia nera.

E', quindi, facile raggiungere l'illuminazione; il difficile è mantenerla. Durante il nostro cammino, se non sarete veramente disciplinati e moralmente pronti, il Maestro vi toglierà una parte della vostra illuminazione, così che non possiate abusarne, facendo del male alla società. Questa è la differenza. Il Maestro ha il controllo. La forza del Maestro, la forza del Maestro. D'accordo?

Sì, sono molto felice di tutte queste vostre domande intelligenti. Molto intelligenti.

Le persone fanno queste cose, quali ad esempio l'abuso del territorio a cui hai fatto riferimento, per mancanza di saggezza. Sì, quindi la radice è la saggezza, la pratica spirituale. Raggiungiamo l'illuminazione.

Grazie per la vostra attenzione. Tanti auguri.

“L’iniziazione non è veramente iniziazione... Venite semplicemente qui e lasciate che vi aiuti ad aiutare voi stessi. Non sono venuta qui per rendervi miei discepoli... Sono venuta per aiutarvi a diventare Maestri”.

~ La Somma Maestra Ching Hai ~

“Tutti quanti sapete già meditare, ma meditate sulla cosa sbagliata. Alcuni meditano sulle belle ragazze, altri sul denaro o sul lavoro. Ogni volta che prestiamo la massima attenzione a qualcosa, in modo sincero, stiamo meditando. La mia attenzione è rivolta soltanto alla Forza Interiore, alla compassione, all’amore e alla misericordia di Dio”.

~ La Somma Maestra Ching Hai ~

“Iniziazione significa iniziare una nuova vita con un nuovo ordine. Significa che il Maestro ha accettato che diveniate uno degli esseri appartenenti al circolo dei santi. A quel punto non sarete più degli esseri comuni, sarete elevati. E’ ciò che un tempo veniva chiamato ‘Battesimo’ o ‘Rifugio nel Maestro’.”

~ La Somma Maestra Ching Hai ~

Iniziazione: Il Metodo Quan Yin

La Maestra Ching Hai inizia al Metodo Quan Yin le persone che desiderano sinceramente conoscere la Verità. In cinese "Quan Yin" significa "contemplazione della vibrazione sonora". Il Metodo include la meditazione sulla Luce Interiore e sul Suono Interiore. Fin dall'antichità, queste esperienze interiori sono state ripetutamente descritte nella letteratura spirituale di tutte le religioni del mondo sin da tempi antichissimi.

Nella Bibbia cristiana, ad esempio, si legge: **All'inizio era il Verbo, e il Verbo era con Dio, e il Verbo era Dio.** Questo Verbo è il Suono Interiore. E' stato chiamato anche Logos, Shabd, Tao, Flusso del Suono, Naam o Musica Celestiale. La Maestra Ching Hai afferma: **Vibra dentro ogni forma di vita e sostiene l'universo intero. Questa melodia interiore può guarire tutte le ferite, esaudire tutti i desideri e dissetare l'intera umanità. E' forza e amore infinito. Quando entriamo in contatto con questo Suono, i nostri cuori si riempiono di pace e di gioia, perché esso è parte di noi. Dopo aver ascoltato questo Suono, tutto il nostro essere si trasforma, la nostra visione della vita migliora notevolmente.**

La Luce Interiore, la Luce di Dio, è la stessa luce a cui si fa riferimento con il termine "illuminazione". La sua

intensità può oscillare da un tenue bagliore allo splendore di molti milioni di soli. Grazie a questa Luce e a questo Suono Interiori possiamo conoscere Dio.

L'iniziazione al Metodo Quan Yin non è un rito esoterico, né una cerimonia per aderire a una nuova religione. Durante l'iniziazione vengono date istruzioni specifiche per la meditazione sulla Luce Interiore e sul Suono Interiore e la Maestra Ching Hai effettua la "trasmissione spirituale". Questo primo contatto con la Presenza Divina avviene in silenzio. Non è necessario che la Maestra Ching Hai sia presente fisicamente per aprirvi questa porta. La trasmissione costituisce una parte essenziale del Metodo. Senza la Grazia della Maestra le tecniche produrranno degli scarsi benefici.

Dato che non appena ricevuta l'iniziazione è possibile che possiate udire il Suono Interiore e vedere la Luce Interiore immediatamente, questo evento viene talvolta chiamato "illuminazione immediata" o "improvvisa".

La Maestra Ching Hai accetta per l'iniziazione persone appartenenti a qualsiasi ambiente e religione. Non dovete cambiare la vostra attuale religione o credo. Non vi verrà chiesto di aderire a nessuna organizzazione, né di partecipare in qualsiasi modo che non sia adatto al vostro attuale stile di vita.

Vi verrà, tuttavia, richiesto di diventare vegetariani. L'impegno a seguire una dieta vegetariana per tutta la vita è un prerequisito necessario per ricevere l'iniziazione.

L'iniziazione viene offerta gratuitamente.

La pratica quotidiana del Metodo di meditazione Quan Yin e l'osservanza dei Cinque Precetti sono gli unici requisiti dopo l'iniziazione. I Precetti costituiscono delle indicazioni per impedire di fare del male a voi stessi e ad altri esseri viventi. Queste pratiche vi permetteranno di approfondire e rafforzare la vostra esperienza di illuminazione iniziale, fino a raggiungere i livelli più alti del Risveglio o della Natura Divina. Senza una pratica quotidiana, dimenticherete quasi certamente la vostra illuminazione, ritornando ad un livello normale di coscienza.

Lo scopo della Maestra Ching Hai è quello di insegnarci ad essere autosufficienti. Insegna, dunque, un Metodo che può essere praticato da chiunque, da soli, senza aiuti o strumenti di nessun tipo. Non è in cerca di seguaci, adoratori o discepoli, né intende costituire un'organizzazione in cui si debba pagare una tassa di iscrizione. Non vuole che vi prostrate davanti a Lei né accetta doni o denaro, quindi non occorre che Le offriate nulla.

Accetterà la vostra sincerità nella vita quotidiana e nella pratica della meditazione per progredire verso la santità.

Le cinque regole guida

1. Astieniti dal fare del male a qualunque essere vivente *
2. Astieniti dal dire ciò che non è vero
3. Astieniti dal prendere ciò che non ti appartiene
4. Astieniti da una cattiva condotta sessuale
5. Astieniti dall'uso di sostanze intossicanti **

* Ciò richiede la piena osservanza di un'alimentazione vegana o almeno latteo-vegetariana. Niente carne, pesce, pollame o uova (fertilizzate o non fertilizzate, neanche come ingredienti nei dolci, biscotti, gelati, ecc.) né qualsiasi forma di prodotto derivato dagli animali. Puoi tuttavia mangiare tutti i latticini, assicurati solo che il formaggio non contenga caglio di origine animale.

** Questo include evitare veleni di qualsiasi tipo, come alcol, droghe, tabacco, giochi d'azzardo, pornografia, film o letteratura o video giochi eccessivamente violenti.

“Una persona pienamente divina è un essere pienamente umano. Un essere completamente umano è completamente divino. In questo stesso momento siamo degli esseri umani a metà. Facciamo le cose con esitazione, facciamo le cose seguendo solo il nostro Io. Non crediamo che sia Dio a organizzare tutto questo per la nostra gioia, per la nostra esperienza. Separiamo il peccato dalla virtù. Ci diamo molto da fare per ogni cosa, giudicando di conseguenza noi stessi e gli altri. Soffriamo dei nostri stessi limiti, pensando a ciò che Dio dovrebbe fare. Capite? In realtà, Dio è dentro di noi e siamo noi che limitiamo Lui. Ci piace divertirci e giocare, ma non sappiamo come. Diciamo semplicemente agli altri: ‘Ah! Non dovresti fare questo’ e a noi stessi: ‘Non dovrei fare questo, non dovrei fare quello. Perché, dunque, dovrei diventare vegetariano?’ Già! Lo so. Io sono vegetariana perché è il Dio dentro di me che lo vuole”.

~ La Somma Maestra Ching Hai ~

“Quando le nostre azioni, le nostre parole e i nostri pensieri saranno puri, anche per un solo istante, tutte le divinità, gli dei e gli angeli custodi ci aiuteranno. In quel momento, l'intero universo ci apparterrà e ci aiuterà, e potremo sederci sul trono per regnare”.

~ La Somma Maestra Ching Hai ~

I benefici di una dieta vegetariana

L'osservanza di una dieta vegan o latteo-vegetariana costituisce un prerequisito per l'iniziazione al Metodo Quan Yin. In questa dieta sono consentiti i cibi che derivano dalle piante e i latticini, ma tutti gli altri alimenti di origine animale, incluse le uova, non devono essere mangiati. I motivi sono molteplici, ma il più importante deriva dal Primo Precetto, che ci invita ad astenerci dall'uccidere gli esseri senzienti, ossia Non uccidere.

Il non uccidere o il nuocere in altro modo ad altre creature viventi, va ovviamente a loro vantaggio. Meno ovvio è il fatto che, astenendoci dal fare del male al prossimo, anche noi ne saremo ugualmente avvantaggiati. Perché? Per la legge del karma: Raccoglierete ciò che avete seminato. Quando uccidete o fate sì che altri uccidano per voi, per soddisfare il vostro desiderio di carne, contraete un debito karmico, che alla fine dovrà essere ripagato.

In realtà, dunque, se seguiamo una dieta vegetariana, facciamo un dono a noi stessi. Ci sentiamo meglio, la qualità della nostra vita migliora, in quanto diminuisce la pesantezza del nostro debito karmico e ci è permesso entrare nei nuovi, delicati e celestiali regni dell'esperienza interiore. E' un piccolo prezzo che vale senz'altro la pena pagare!

Le motivazioni spirituali contro l'assunzione di carne sono convincenti per qualcuno, ma vi sono altre ragioni convincenti per diventare vegetariani, tutte basate sul senso comune. Hanno a che vedere con la propria salute e l'alimentazione, l'ecologia e l'ambiente, l'etica e la sofferenza degli animali, e la fame nel mondo.

Salute e alimentazione

Studi sull'evoluzione umana hanno dimostrato che i nostri antenati erano vegetariani per natura. La struttura del corpo umano non è adatta a mangiare carne. E' ciò che viene spiegato in un saggio di anatomia comparata del Dott. G. S. Huntingen della Columbia University, in cui si dichiara che l'intestino crasso e tenue dei carnivori è corto. L'intestino crasso è tipicamente molto dritto e liscio. Negli animali vegetariani, invece, sia l'intestino crasso che quello tenue sono lunghi. Visto il basso contenuto di fibre e l'alta densità di proteine della carne, all'intestino non serve molto tempo per assorbire le sostanze nutritive; pertanto, l'intestino dei carnivori è più corto di quello degli animali vegetariani.

Negli esseri umani, come in ogni altro animale vegetariano per natura, sia l'intestino crasso che quello tenue sono lunghi. Nella sua totalità, il nostro intestino ha una lunghezza di circa ventotto piedi (otto metri e mezzo). L'intestino tenue è ripiegato molte volte su se stesso e le sue pareti non sono lisce, bensì ritorte. Essendo più lungo di quello dei carnivori, la carne che

mangiamo resta nel nostro intestino per più tempo. Di conseguenza, la carne può putrefare e produrre tossine. Tali tossine rappresentano una delle cause del cancro al colon, in quanto aumentano il carico del fegato, che ha, appunto, la funzione di eliminarle. Ciò può provocare la cirrosi e persino il cancro al fegato.

La carne contiene una gran quantità della proteina urochinasi e di urea che rendono più faticoso il lavoro dei reni e possono mettere seriamente in pericolo la loro funzione. Circa mezzo chilo di carne contiene quattordici grammi di proteina urochinasi. Se delle cellule vengono poste in una soluzione di proteina urochinasi, la loro funzione metabolica degenera. A ciò si aggiunge il fatto che la carne, essendo carente di cellulosa o fibra, causa facilmente problemi di stitichezza. E sappiamo che la stitichezza è una delle cause del tumore al retto o delle emorroidi.

Il colesterolo e i grassi saturi contenuti nella carne creano anche problemi cardiovascolari. Negli Stati Uniti, e ora anche a Formosa, i disturbi cardiovascolari sono al primo posto tra le cause di decesso.

Il cancro rappresenta la seconda causa di morte. Esperimenti dimostrano che, cucinando e arrostando la carne, si produce un elemento chimico (metilcolantrene) che è un potente cancerogeno. I topi a cui è stata somministrata questa sostanza chimica hanno sviluppato varie forme di cancro, come ad esempio il cancro osseo, al sangue, allo stomaco, ecc.

Alcune ricerche hanno dimostrato che anche i topolini, se allattati da una femmina di topo affetta da cancro alla mammella, si ammaleranno di tumore. Lo stesso accade in animali in cui vengono iniettate cellule cancerogene umane. Se la carne che mangiamo ogni giorno deriva da animali con questi disturbi, vi sono molte possibilità che, mangiandola, contrarremo anche noi la stessa malattia.

La maggior parte della gente è convinta che la carne sia pulita e sicura e che venga sottoposta a controlli in tutte le macellerie. Ma ogni giorno vengono macellati talmente tanti manzi, maiali, polli, ecc., che un controllo accurato è da escludere. E' già difficilissimo controllare se un pezzo di carne sia affetto da cancro, figuriamoci ogni animale. Attualmente, si eliminano soltanto le parti direttamente colpite dalla malattia; si taglia la testa o una gamba e il resto viene venduto.

Ecco perché il famoso dott. J.H. Kellogg, vegetariano, ha detto: "Mangiando cibo vegetariano, non dobbiamo preoccuparci di che cosa sia morto il nostro cibo. Possiamo, quindi, gustare tranquillamente il nostro pasto!".

Rimane, poi, un'altra preoccupazione. Antibiotici e altri farmaci, tra cui gli steroidi e gli ormoni della crescita, vengono aggiunti agli alimenti o iniettati direttamente agli animali. E' stato appurato che le persone che mangiano questi animali assorbono tali farmaci nel proprio corpo. Esiste la possibilità che gli antibiotici contenuti nella carne riducano l'efficacia di quelli per uso umano.

Alcune persone ritengono che la dieta vegetariana non sia sufficientemente nutriente. Un famoso chirurgo americano, il dott. Miller, ha svolto la sua attività di medico per quarant'anni a Formosa, dove ha fondato un ospedale in cui tutti, pazienti e personale, dovevano seguire la dieta vegetariana. Egli ha detto: "Il topo è un animale che può vivere nutrendosi sia di carne che di alimenti vegetali. Se isoliamo due topi, di cui uno si nutre di carne e l'altro di cibo vegetariano, osserviamo che la loro crescita e il loro sviluppo è identico, ma il topo vegetariano vive più a lungo e presenta una maggiore resistenza alle malattie. Può, inoltre, ristabilirsi più in fretta dell'altro in caso di malattia". Ha poi aggiunto: "I farmaci che la scienza moderna oggi ci può offrire sono migliorati moltissimo, ma possono solo curare le malattie. E' il cibo che può prevenirle". Ha sottolineato, inoltre, che: "Il cibo di origine vegetale rappresenta una fonte di nutrimento più diretta della carne. Le persone mangiano gli animali, ma questi si nutrono di piante. La vita di gran parte degli animali è breve ed essi contraggono praticamente le stesse malattie dell'uomo. E' molto probabile che le malattie degli uomini siano causate dalla carne di animali malati. Perché non nutrirci, allora, direttamente di piante?". Il dott. Miller ha dichiarato che i cereali, i fagioli ed i vari tipi di verdure sono un nutrimento completo e capace di salvaguardare la nostra salute.

Molte persone pensano che le proteine animali siano "superiori" a quelle vegetali in quanto più complete. La verità è che alcune proteine vegetali sono complete e,

associando cibi con proteine non complete, si possono ottenere proteine complete.

Nel marzo del 1988, la American Dietetic Association annunciava: "La ADA è convinta che le diete vegetariane siano salubri e nutritivamente adeguate, se programmate in modo adeguato".

Spesso si crede erroneamente che le persone che mangiano carne siano più forti dei vegetariani, ma un esperimento effettuato dal Prof. Irving Fisher della Yale University su 32 vegetariani e 15 persone che si nutrivano di carne, ha dimostrato che i primi erano più resistenti dei secondi. L'esperimento consisteva nel fare tenere a queste persone le braccia aperte il più a lungo possibile. Il risultato fu molto chiaro. Delle 15 persone che si nutrivano di carne solo due riuscirono a resistere dai quindici ai trenta minuti. Dei 32 vegetariani, invece, 22 hanno resistito dai quindici ai trenta minuti, 15 persone per oltre trenta minuti, 9 per più di un'ora, 4 per oltre due ore ed uno addirittura per più di tre ore.

Molti fondisti seguono una dieta vegetariana nel periodo che precede le gare. La dott.sa Barbara More, specialista in terapia vegetariana, è riuscita a percorrere centodieci miglia in ventisette ore e mezza, battendo così, all'età di cinquantasei anni, tutti i record detenuti fino ad allora da giovani atleti. "Voglio essere d'esempio e dimostrare che chi segue una dieta rigorosamente vegetariana può godere di ottime condizioni fisiche e mentali e di una vita pura".

La dieta vegetariana offre una quantità sufficiente di proteine? L'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia di assumere il 4,5% di calorie quotidiane tramite proteine. Il grano ha il 17% delle sue calorie sotto forma di proteine, i broccoli il 45% e il riso l'8%. E' molto facile ottenere una dieta ricca di proteine senza mangiare carne. Il vegetarianismo dunque, - che consente tra l'altro di evitare le molteplici malattie causate da diete iperlipidiche, quali i disturbi cardiaci e i tumori - rappresenta sicuramente la scelta migliore.

E' stata ormai dimostrata la relazione tra un eccessivo consumo di carne e di altri alimenti di origine animale contenenti livelli elevati di grassi saturi e la comparsa di malattie cardiache, tumori al seno, al colon e ictus. Altre malattie possono essere spesso prevenute e talvolta curate con una dieta vegetariana ipolipidica, come ad esempio i calcoli renali, il tumore alla prostata, il diabete, l'ulcera peptica, i calcoli biliari, la sindrome da colon irritabile, l'artrite, la gengivite, l'acne, il tumore pancreatico, il tumore allo stomaco, l'ipoglicemia, la stitichezza, la diverticolosi, l'ipertensione, l'osteoporosi, il tumore ovarico, le emorroidi, l'obesità e l'asma.

Dopo il fumo, la carne rappresenta il rischio più grande per la nostra salute.

Ecologia e ambiente

L'allevamento degli animali ha delle inevitabili conseguenze. Provoca la distruzione della foresta pluviale, l'innalzamento della temperatura terrestre, l'inquinamento e la diminuzione delle acque, la desertificazione, il cattivo uso delle risorse energetiche e la fame nel mondo. L'impiego della terra, dell'acqua, dell'energia e del lavoro umano per produrre carne non rappresentano un modo efficace di usare le risorse della terra.

Dal 1960, circa il 25% della foresta pluviale dell'America Centrale viene bruciato e distrutto per creare pascoli per i bovini. Si calcola che ogni hamburger di circa 120 g. fatto con carne di manzo nutrito dalla foresta pluviale comporta la distruzione di quasi 17 metri quadrati di foresta pluviale tropicale. L'allevamento del bestiame contribuisce, inoltre, in modo significativo alla produzione di tre gas che determinano il riscaldamento della terra, è una delle principali cause di inquinamento delle acque e richiede la sbalorditiva quantità di 9313 litri d'acqua per la produzione di circa mezzo chilo di carne. Sono necessari soltanto 109 litri d'acqua per produrre circa mezzo chilo di pomodori e 525 litri per produrre una pagnotta di pane integrale da circa mezzo chilo. Quasi la metà dell'acqua consumata negli Stati Uniti serve a produrre il foraggio per i bovini e altro bestiame.

Se le risorse utilizzate per allevare il bestiame fossero impiegate per produrre grano, un numero molto più grande

di persone potrebbe essere nutrito in tutto il mondo. Se l'avena prodotta da un acro di terra venisse utilizzata per alimentare esseri umani anziché bovini, si produrrebbe un numero 8 volte più grande di proteine e 25 volte più grande di calorie. Un acro di terra coltivato a broccoli produce una quantità di proteine, di calorie e di niacina 10 volte maggiore di un acro di terra destinato all'alimentazione del bestiame. Le statistiche di questo tipo sono numerose. Se la terra usata per l'allevamento del bestiame fosse convertita in terra da coltivare per alimentare le persone, le risorse del mondo sarebbero sfruttate in maniera più efficace.

Seguendo una dieta vegetariana avrete la possibilità di "camminare sul pianeta con passo più leggero". Inoltre, se prenderete solo ciò di cui avete bisogno, riducendo gli eccessi, vi sentirete meglio perché sarete consapevoli del fatto che un essere vivente non deve morire di fame ogni volta che voi consumate un pasto.

La fame nel mondo

Sul nostro pianeta, quasi un miliardo di persone soffre per la fame e la malnutrizione. Più di 40 milioni di persone, soprattutto bambini, muoiono di fame ogni anno. Ciononostante, più di un terzo del raccolto mondiale di grano viene utilizzato per nutrire il bestiame, sottraendolo quindi alle persone. Negli Stati Uniti, il bestiame consuma il 70% di tutto il grano prodotto. Se

anziché nutrire il bestiame nutririssimo le persone nessuno soffrirebbe la fame.

La sofferenza degli animali

Vi rendete conto che ogni giorno negli Stati Uniti vengono macellate più di 100.000 mucche?

Negli Stati Occidentali, la maggior parte degli animali è allevata perlopiù in "allevamenti industriali". Queste strutture sono concepite per produrre il maggior numero di animali da macello ad un costo minimo. Gli animali vengono ammassati, sfigurati e trattati come macchine per la trasformazione della carne in cibo. E' una realtà che la maggior parte di noi non vedrà mai con i propri occhi. Si è detto che: "Una visita a un mattatoio vi farà diventare vegetariani a vita".

Lev Tolstoj ha affermato: "Fino a quando esisteranno i mattatoi, continueranno ad esserci anche i campi di battaglia. La dieta vegetariana è la prova del nove dell'umanitarismo". Anche se la maggior parte di noi non giustifica l'uccisione in modo deciso, abbiamo sviluppato l'abitudine, appoggiata dalla società, di mangiare carne regolarmente, senza renderci realmente conto di ciò che viene fatto agli animali che mangiamo.

La compagnia dei Santi e altro

Già dai testi più antichi apprendiamo che i vegetali hanno sempre costituito l'alimentazione naturale del genere umano. Nella mitologia greca ed ebraica si dice che, all'origine, le persone si nutrivano di frutta. Anche i sacerdoti dell'antico Egitto non mangiavano mai carne e molti grandi filosofi greci, come Platone, Diogene e Socrate, erano tutti a favore di un'alimentazione vegetariana.

In India, il Buddha Shakyamuni sottolineava l'importanza dell'Ahimsa, ossia il principio secondo cui non bisogna fare del male ad alcun essere vivente, ed esortava i Suoi discepoli a non mangiare carne, temendo che le altre creature si potessero spaventare. Il Buddha ha detto: Mangiamo carne per un'abitudine acquisita. All'inizio non siamo nati con il desiderio di mangiarla. Mangiando carne, le persone estirpano il seme della Grande Misericordia che alberga in loro. Le persone che mangiano carne si uccidono l'una con l'altra e si mangiano l'una con l'altra... in questa vita io mangio te, nella prossima vita tu mangerai me... e così via per sempre. Come potranno uscire mai dai Tre Regni (dell'illusione)?.

Molti tra i primi Taoisti, i primi Cristiani ed Ebrei erano vegetariani. La Sacra Bibbia lo dice chiaramente: E Dio disse: Ho creato per voi tutti i cereali e i frutti affinché ve ne possiate nutrire; ma per gli animali selvatici e per tutti gli uccelli ho creato l'erba e gli alberi (cfr. Genesi 1, 29-

30). Sempre nella Bibbia ci sono molte altre citazioni che ci proibiscono il consumo di carne: Non dovete mangiar carne che contiene sangue perché la vita è nel sangue (cfr. Genesi 9, 4). E ancora: Dio disse: Chi vi ha detto di uccidere il manzo e la capra per offrirli in sacrificio a me? Lavatevi da questo sangue innocente, affinché io possa udire le vostre preghiere; altrimenti volterò la testa, perché le vostre mani sono piene di sangue. Pentitevi, affinché io possa perdonarvi (cfr. Isaia 1, 11-16). S. Paolo, uno dei discepoli di Gesù, ha scritto nelle lettere ai Romani: E' bene non mangiare carne, né bere vino (cfr. Lettera ai Romani 14, 21).

Recentemente, degli storici hanno scoperto molti libri antichi che hanno fatto nuova luce sulla vita di Gesù e sui Suoi insegnamenti. Gesù ha detto: Chi mangerà carne animale si scaverà la fossa con le proprie mani. Ve lo dico in tutta onestà: chi uccide sarà ucciso. L'uomo che uccide delle creature viventi per nutrirsi della loro carne è come se mangiasse la carne di un suo simile.

Anche le religioni indiane proibiscono il consumo di carne. Si sostiene che: "Per avere carne bisogna uccidere. La persona che fa del male a degli esseri senzienti non riceverà mai la benedizione di Dio. Evitate, quindi, di mangiar carne!" (Precetto induista).

La sacra scrittura islamica, il Corano, proibisce di mangiare il sangue e la carne di animali morti o macellati.

Han Shan Tzu, un illustre maestro Zen cinese, ha scritto una poesia in cui si dichiarava decisamente contro il consumo di carne: Andate in fretta al mercato per comperare carne e pesce per vostra moglie e i vostri figli. Ma perché bisogna togliere delle vite per sostenere le vostre? E' una cosa irragionevole, che non vi condurrà al Paradiso, ma all'Inferno!.

Molti famosi scrittori, artisti, scienziati, filosofi ed altre celebrità sono stati o sono tuttora vegetariani. Le seguenti persone hanno tutte abbracciato il vegetarianismo con entusiasmo: il Buddha Shakyamuni, Gesù Cristo, Virgilio, Orazio, Platone, Ovidio, Petrarca, Pitagora, Socrate, William Shakespeare, Voltaire, Isaac Newton, Leonardo da Vinci, Charles Darwin, Benjamin Franklin, Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau, Emile Zola, Bertrand Russel, Richard Wagner, Percy Bysshe Shelley, H. G. Wells, Albert Einstein, Rabindranath Tagore, Lev Tolstoj, George Bernard Shaw, il Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer e, più recentemente, Paul Newman, Madonna, la Principessa Diana, Lindsay Wagner, Paul McCartney, Candice Bergen e molti altri.

Albert Einstein ha detto: "Credo che i cambiamenti e gli effetti purificanti della dieta vegetariana sulle persone che la seguono siano molto utili all'umanità. Scegliere di diventare vegetariani è quindi, per ognuno di noi, cosa propizia e portatrice di serenità". Questo è il consiglio che, nel corso della storia, ci hanno dato molti saggi e personalità di rilievo!

La Maestra risponde alle varie domande

Domanda: Mangiare animali significa uccidere esseri viventi, ma la stessa cosa non vale anche per i vegetali?

Maestra: Anche quando mangiamo i vegetali uccidiamo delle creature viventi, creando quindi degli ostacoli karmici, ma l'effetto negativo è davvero minimo. Praticando il Metodo Quan Yin per due ore e mezza al giorno, ci si può liberare da questo effetto karmico. Poiché dobbiamo mangiare per sopravvivere, scegliamo i cibi che soffrono meno, perché meno consapevoli. Le piante sono formate da un 90% di acqua, quindi il loro livello di coscienza è così basso che la loro sofferenza è quasi nulla. Inoltre, quando mangiamo le verdure, spesso non togliamo le radici, anzi, tagliando i rami e le foglie, favoriamo la loro riproduzione asessuale, nella convinzione di fare del bene alle piante. Gli orticoltori sostengono, infatti, che la potatura aiuti le piante a crescere grandi e belle.

Ciò è ancora più evidente con la frutta. Quando è matura, la frutta attrae le persone con il suo profumo fragrante, un colore bellissimo e un gusto delizioso. Se la frutta viene raccolta, gli alberi possono propagare i loro semi su un'ampia zona. Se, invece, non viene raccolta e mangiata, la frutta diventerà troppo matura e cadrà a terra, marcendo. I suoi semi non riceveranno la luce del sole, perché coperti dagli alberi sovrastanti e, quindi, moriranno.

Mangiare verdura e frutta è, dunque, una tendenza naturale che non procura alcuna sofferenza.

D. Molte persone credono che i vegetariani siano più bassi e magri, mentre chi si nutre di carne sia più alto e robusto. E' vero?

M. I vegetariani non sono necessariamente più magri e più bassi. Se la loro dieta è equilibrata, possono anch'essi crescere alti e forti. Come potete vedere, tutti i grandi animali, come gli elefanti, i bovini, le giraffe, gli ippopotami, i cavalli, ecc. mangiano soltanto frutta e verdura. Sono più forti dei carnivori, nonché gentili e generosi verso l'umanità. Gli animali che si nutrono di carne, invece, sono molto violenti e non hanno alcuna utilità. Se gli esseri umani mangiano molti animali, ne acquisiscono gli istinti e le caratteristiche. Le persone che mangiano carne non sono necessariamente alte e forti; inoltre, la durata della loro vita è in media molto breve. Gli eschimesi, che si nutrono quasi esclusivamente di carne, sono molto alti e forti? Vivono a lungo? Penso che sia perfettamente chiaro ciò che voglio dire.

D. I vegetariani possono mangiare uova?

M. No. Anche quando mangiamo uova uccidiamo degli esseri viventi. Alcuni dicono che le uova disponibili in commercio non sono fertili e che, quindi, mangiandole, non si uccidono degli esseri viventi. Ma ciò è giusto solo in apparenza. Un uovo non risulta fertile soltanto perché le circostanze necessarie alla sua fertilizzazione sono state negate, per cui l'uovo non può portare a termine il proprio sviluppo e diventare un pulcino. Anche se ciò

non avviene, la forza di vita innata, necessaria allo sviluppo, è ancora presente nell'uovo. Sappiamo che le uova possiedono una forza di vita innata; altrimenti, perché le uova sarebbero il solo tipo di cellula che può essere fertilizzato? C'è chi sostiene che le uova contengano le proteine, il fosforo e le sostanze nutrienti essenziali per il corpo umano. Ma le proteine si ricavano dai legumi e il fosforo da molti tipi di verdure, come ad esempio le patate.

Sappiamo che fin dall'antichità ci sono sempre stati molti grandi monaci che, pur non mangiando carne o uova, hanno vissuto a lungo. Il Maestro Ying Guang, ad esempio, che mangiava soltanto una ciotola di verdure e un po' di riso ad ogni pasto, visse fino all'età di ottanta anni. Inoltre, il tuorlo contiene molto colesterolo, una delle principali cause dei disturbi cardiovascolari e la prima causa di morte in America e a Formosa. Non c'è da meravigliarsi nel constatare che la maggior parte dei malati mangia uova!

D. L'uomo alleva gli animali, come ad esempio i maiali, i bovini, i polli, le anatre, ecc. Perché non possiamo mangiarli?

M. E allora? Anche i genitori allevano i loro figli, ma hanno forse il diritto di mangiarseli? Tutte le creature viventi hanno il diritto di vivere; nessuno dovrebbe impedirglielo. Se osserviamo le leggi di Hong Kong, anche il suicidio è contro la legge, figuriamoci, quindi, uccidere un altro essere vivente!

D. Gli animali nascono per essere mangiati dall'uomo. Se non li mangiamo, riempiranno il mondo. Giusto?

M. Questa è un'idea assurda. Prima di uccidere un animale, gli chiedete se vuole essere ucciso e mangiato da voi o no? Tutti gli esseri viventi desiderano vivere e temono di morire. Noi non vorremmo certo venire mangiati da una tigre; perché quindi gli animali dovrebbero venire mangiati dall'uomo? Gli esseri umani esistono sulla terra soltanto da alcune decine di migliaia di anni, ma prima che l'umanità facesse la sua comparsa, molte specie animali esistevano già. Sovrappopolavano forse la terra? Le creature viventi mantengono un equilibrio ecologico naturale. Quando il cibo è insufficiente e lo spazio limitato, si verifica una riduzione drastica della popolazione, che viene perciò mantenuta ad un livello adeguato.

D. Perché dovrei diventare vegetariano?

M. Io sono vegetariana perché così vuole il Dio che è dentro di me. Capisci? Mangiare carne va contro il principio universale del non volere essere uccisi. Noi non vogliamo essere uccisi, né che ci venga rubato nulla. Ora, se facciamo le stesse cose ad altre persone, agiamo contro noi stessi, quindi soffriamo. Tutto ciò che farete contro gli altri farà soffrire voi stessi. Non potete morsi carvi, né vorreste pugnarvi. Allo stesso modo, non dovrete uccidere, perché ciò va contro il principio della vita. E' chiaro? Ci farebbe soffrire, quindi non lo facciamo. Ciò non significa, comunque, che ci limitiamo in qualche modo. Significa che espandiamo la nostra vita a tutti i tipi di vita. La nostra vita non sarà limitata in

questo corpo, bensì estesa a quella degli animali e di tutti i tipi di esseri viventi. Ciò ci renderà più nobili, più grandi, più felici e senza limiti. D'accordo?

D. Potrebbe parlarci della dieta vegetariana e di come questa possa contribuire alla pace nel mondo?

M. Sì. Vedete, la maggior parte delle guerre che scoppiano nel mondo sono dovute a ragioni economiche. Facciamo qualcosa! Le difficoltà economiche di un paese diventano più pressanti quando c'è fame, scarsità o cattiva distribuzione del cibo tra i diversi paesi. Se aveste letto riviste e cercato informazioni sulla dieta vegetariana, lo sapreste benissimo. L'allevamento di bestiame e di animali da carne in genere ha rovinato la nostra economia, sotto ogni punto di vista. Ha creato la fame nel mondo, almeno nei paesi del terzo mondo. Non sono io a dirlo. E' un cittadino americano che ha svolto questo tipo di ricerca e ha scritto un libro a tale riguardo. Potete andare in una qualsiasi libreria e leggere qualcosa sulla ricerca vegetariana e sulla preparazione del cibo. Potete leggere "Diet For a New America" (dieta per una nuova America) di John Robbins, un famosissimo miliardario del gelato, che ha rinunciato a tutto per diventare vegetariano e ha scritto un libro sul vegetarianismo contro le tradizioni e l'attività della sua famiglia. Ha perso molto denaro, prestigio e lavoro, ma lo ha fatto per amore della Verità. E' un ottimo libro. Vi sono molti altri libri e riviste che possono darci molte informazioni sulla dieta vegetariana e su come essa possa contribuire alla pace nel mondo. Vedete, abbiamo sprecato il nostro cibo per nutrire il bestiame. Sapete

quante proteine, medicine, acqua, manodopera, automobili, camion, strade e quante centinaia di migliaia di acri di terra si sprecano per fare sì che una mucca raggiunga le condizioni giuste per essere mangiata. Capite? Tutti questi prodotti potrebbero essere equamente distribuiti tra i paesi sottosviluppati, aiutandoli così a risolvere il problema della fame. Così ora, se una nazione ha bisogno di cibo, probabilmente ne invade un'altra, semplicemente per salvare il suo popolo. A lungo andare, ciò ha creato la legge di causa ed effetto. Capite? Raccoglierete ciò che avete seminato. Se uccidiamo qualcuno per il cibo, saremo a nostra volta uccisi per il cibo, in un modo diverso, la volta dopo, la generazione seguente. E' un peccato. Siamo così intelligenti, così civilizzati e, tuttavia, la maggior parte di noi non sa perché i paesi vicini al nostro soffrono. La colpa è del nostro palato, del nostro gusto e del nostro stomaco. Per nutrire un solo corpo, uccidiamo moltissimi esseri, e moltissimi uomini muoiono di fame. Non stiamo parlando di animali. Capite? Pertanto, consciamente o inconsciamente, questa colpa peserà sulla nostra coscienza. Ci farà ammalare di cancro, di tubercolosi e di altre malattie incurabili, tra cui l'AIDS. Provate a domandarvi come mai il vostro paese, l'America, soffre più di tutti gli altri. Ha il più alto tasso di cancro del mondo, perché gli americani mangiano molta carne di manzo. E' la nazione che consuma più carne. Domandatevi come mai i cinesi o i paesi comunisti non abbiano un tasso di cancro così elevato. Non hanno così tanta carne. Capite? Tutto questo è dimostrato dalle ricerche, non è semplicemente una mia idea. D'accordo? Non biasimatemi!

D. Quali sono alcuni dei benefici spirituali che possiamo ottenere diventando vegetariani?

M. Sono felice di questa domanda perché significa che vi concentrate e preoccupate soltanto del beneficio spirituale. Le persone si preoccupano perlopiù della loro salute, dieta e linea, quando fanno domande sulla dieta vegetariana. Gli aspetti spirituali della dieta vegetariana sono rappresentati dalla sua purezza e nonviolenza. Non uccidere: quando Dio ci ha detto questo, non ha detto di non uccidere solo gli esseri umani, ma qualsiasi essere vivente. Non ha forse detto di aver creato tutti gli animali perché fossero nostri amici e ci aiutassero? Non ha forse affidato gli animali alle nostre cure? Ci ha detto di prenderci cura di loro e di dominarli. Quando governate i vostri sudditi, li uccidete, forse, e li mangiate? Così facendo, diventereste un re senza sudditi. Ora capite cosa Dio ha detto. Dobbiamo farlo. Non c'è bisogno di chiederglielo. Ha parlato molto chiaramente, ma chi capisce Dio eccetto Dio? Dovete, quindi, diventare Dio per poterLo capire. Vi invito a tornare ad essere come Dio, ad essere voi stessi e nessun altro. Meditare su Dio non significa adorarLo, ma diventare Dio. Capite che voi e Dio siete una cosa sola. Io e il Padre mio siamo una cosa sola, non ha, forse, detto così Gesù? Se ha detto che Lui e il Padre Suo sono un tutt'uno, lo possiamo essere anche noi e il Padre Suo, perché anche noi siamo figli di Dio. Gesù ha, poi, aggiunto che tutto ciò che Lui fa, noi possiamo farlo anche meglio. Quindi, possiamo essere addirittura migliori di Dio, chissà? Perché adorare Dio quando non sappiamo niente di Lui? A cosa serve una fede cieca? Dobbiamo prima conoscere ciò che

adoriamo, così come dobbiamo conoscere la ragazza che sposeremo, prima di sposarla. Oggigiorno vige l'abitudine di sposarsi solo dopo essersi frequentati. Perché, dunque, dovremmo adorare Dio ciecamente? Abbiamo il diritto di domandare che Dio ci appaia e si faccia conoscere. Abbiamo il diritto di scegliere il Dio da seguire. Quindi, ora vedete che la Bibbia dice molto chiaramente che dovremmo essere vegetariani. Dovremmo esserlo per motivi di salute, per motivi scientifici, per motivi economici e per motivi di pietà. Inoltre, dovremmo diventare vegetariani per salvare il mondo. Alcune ricerche dimostrano che, se le persone che vivono in Occidente, in America, seguissero una dieta vegetariana una sola volta alla settimana, potremmo salvare sedici milioni di persone che muoiono di fame ogni anno. Siate, dunque, degli eroi, siate vegetariani. Per tutte queste ragioni, anche se non mi seguite o non praticate il mio stesso metodo, vi invito a diventare vegetariani per il bene vostro e del mondo intero.

D. Se tutti mangiassero vegetali ne deriverebbe una carenza di cibo?

M. No. Un pezzo di terra coltivato produce una quantità di cibo quattordici volte superiore a quella ottenuto impiegando lo stesso pezzo di terra per coltivare il foraggio per gli animali. Le piante prodotte da ogni acro di terra forniscono 800.000 calorie di energia, ma se le stesse piante vengono usate per allevare animali da macello, la carne di questi ultimi animali può fornire soltanto 200.000 calorie di energia. Ciò significa che 600.000 calorie vanno perse durante la lavorazione. In

conclusione, la dieta vegetariana è chiaramente più efficace ed economica di quella a base di carne.

D. Un vegetariano può mangiare pesce?

M. Se vuole mangiare pesce, può farlo. Ma se vuole essere vegetariano non può, perché il pesce non è un vegetale.

D. Alcune persone dicono che è importante essere uomini di buon cuore, ma non occorre essere vegetariani. Ha senso questa affermazione?

M. Se una persona avesse davvero un buon cuore, perché mangerebbe la carne di un altro essere? Vedendolo soffrire, non riuscirebbe a mangiarlo! Mangiare carne è crudele e, dunque, come può farlo un uomo di buon cuore? Il Maestro Lien Ch'ih una volta ha detto: Uccidere il suo corpo e mangiare la sua carne. In questo mondo non esiste nessuno più crudele, malevolo, atroce e cattivo di quest'uomo. Come può dire di avere un buon cuore? Anche Mencius ha dichiarato: Se lo vedi vivo, non puoi sopportare di vederlo morire e, se lo senti gemere, non puoi sopportare di mangiare la sua carne; il vero gentiluomo si tiene, quindi, lontano dalla cucina. L'intelligenza umana è superiore a quella degli animali, così possiamo usare armi che li rendono incapaci di resisterci, facendoli morire con odio. Il tipo di uomo che fa questo, opprimendo creature piccole e deboli, non ha diritto di essere chiamato gentiluomo. Quando gli animali vengono uccisi, sono terribilmente angosciati, spaventati e risentiti. Queste sensazioni determinano la produzione di tossine che, essendo presenti nella carne di questi

animali, nuociono a chi la mangia. Poiché la frequenza della vibrazione degli animali è più bassa di quella dell'uomo, essi influenzeranno la nostra vibrazione, pregiudicando lo sviluppo della nostra saggezza.

D. Va bene essere un cosiddetto "vegetariano di comodo (Questo tipo di vegetariano non rinuncia alla carne completamente. Se una pietanza contiene sia carne che verdure, mangia soltanto queste ultime)?"

M. No. Se, ad esempio, mettiamo il cibo in un liquido velenoso e poi lo togliamo, pensate che sia comunque avvelenato o no? Nel Sutra Mahaparinirvana Sutra, Mahakasyapa ha chiesto al Buddha: Quando chiediamo del cibo e ci vengono date verdure mescolate con carne, possiamo mangiarlo? Come possiamo pulire questo cibo?. Il Buddha ha risposto: Lo si dovrebbe pulire con acqua, separando i vegetali dalla carne, prima di mangiarlo. Da questo dialogo possiamo capire che non si possono mangiare verdure mescolate con la carne, a meno che non vengano prima pulite con dell'acqua: figuriamoci, quindi, se possiamo mangiare carne da sola! E' evidente, pertanto, che il Buddha e i suoi discepoli hanno seguito tutti una dieta vegetariana. Tuttavia, alcune persone hanno calunniato il Buddha dicendo che era un "vegetariano di comodo" e che se qualcuno Gli offriva della carne, Lui la mangiava. E' una vera assurdità. Chi afferma questo ha letto troppo poche scritture o non capisce quelle che legge. In India, oltre il 90% della popolazione è vegetariano. Tutte le persone sanno che, quando vedono dei mendicanti con abiti gialli, devono

offrire loro del cibo vegetariano, anche se la maggior parte di esse non avrebbe comunque carne da offrire!

D. Molto tempo fa ho sentito un altro Maestro dire: "Il Buddha ha mangiato una zampa di maiale che Lo ha fatto morire per la dissenteria". E' vero?

M. Assolutamente no. Il Buddha è morto perché ha mangiato un tipo di fungo. Se traduciamo direttamente dalla lingua dei bramini, questo tipo di fungo si chiama "zampa di maiale", ma non lo è realmente. Analogamente, c'è un frutto che noi chiamiamo "longyan" (in cinese significa letteralmente "occhio del drago"). Vi sono molte cose che non hanno nomi di vegetali, ma in realtà sono cibi vegetariani, proprio come "l'occhio del drago". Nella lingua bramiana questo fungo è chiamato "zampa di maiale" o "gioia del maiale". Entrambi hanno a che vedere con i maiali. Questo tipo di fungo non era facilmente reperibile nell'antica India ed era una vera delicatezza, quindi le persone lo offrirono al Buddha in segno della loro adorazione. E' un fungo che non si trova sul terreno, ma cresce sottoterra. Per trovarlo bisogna cercarlo con l'aiuto di un vecchio maiale a cui questo tipo di fungo piace moltissimo. I maiali lo individuano grazie al loro fiuto e, quando ne scoprono uno, scavano con le zampe nel fango per trovarlo e mangiarlo. Ecco perché questo tipo di fungo viene chiamato "gioia del maiale" o "zampa di maiale". In realtà, questi due nomi si riferiscono allo stesso fungo. A causa di una traduzione poco precisa e del fatto che le persone non hanno capito esattamente la derivazione di queste espressioni, le generazioni successive hanno

pensato che il Buddha fosse un "divoratore di carne". E' veramente increscioso.

D. Alcuni amanti della carne dicono che la comprano dal macellaio, quindi non sono loro che uccidono gli animali. Per cui va bene mangiarla. Pensa che sia giusto?

M. E' un errore disastroso. Dovete sapere che i macellai uccidono degli esseri viventi perché la gente vuole mangiarli. Nel Sutra Lankavatara, il Buddha ha detto: Se nessuno mangiasse carne, non vi sarebbe alcuna uccisione. Quindi, mangiare carne e uccidere esseri viventi sono lo stesso peccato. I disastri naturali e le calamità provocate dall'uomo dipendono dall'uccisione di troppi esseri viventi. Anche le guerre sono causate da troppe uccisioni.

D. Alcune persone sostengono che, mentre le piante non possono produrre sostanze velenose, come l'urea o l'urochinasi, i coltivatori di frutta e verdura usano molti pesticidi sulle piante, dannosi per la nostra salute. E' così?

M. L'uso di pesticidi ed altre sostanze chimiche altamente tossiche, come il DDT, sul raccolto da parte degli agricoltori può provocare il cancro, la sterilità e malattie al fegato. Tossine come il DDT possono diffondersi nell'organismo e sono solitamente immagazzinate nel grasso animale. Mangiando la carne, assumete anche tutti questi pesticidi altamente concentrati ed altri veleni immagazzinati nel grasso degli animali, accumulatisi durante la loro crescita. Questi accumuli possono essere tredici volte superiori rispetto alla frutta, alle verdure o ai cereali. Possiamo eliminare i

pesticidi presenti sulla superficie dei frutti, ma non possiamo fare altrettanto con quelli depositatisi nel grasso animale. Il processo di accumulo avviene perché i pesticidi sono cumulativi. Questo è il motivo per cui i consumatori in cima alla catena alimentare sono i più danneggiati. Esperimenti condotti presso l'Università dell'Iowa hanno dimostrato che quasi tutti i pesticidi presenti nei corpi umani provengono dalla carne. Hanno riscontrato che il livello di pesticidi in persone vegetariane è meno della metà di quello delle persone che mangiamo carne. In realtà, oltre ai pesticidi, vi sono altre tossine nella carne. Durante la crescita degli animali, la maggior parte del loro cibo è costituito da prodotti chimici che servono a farli crescere più velocemente o a cambiare il colore, il gusto o la consistenza della loro carne o per conservarla, ecc. I conservanti ricavati dai nitrati sono, ad esempio, altamente tossici. Il 18 luglio, 1971, il New York Times riportava: "I grandi pericoli nascosti per la salute delle persone che mangiano la carne sono rappresentati dalle invisibili sostanze inquinanti in essa presenti, come ad esempio i batteri nel salmone, i residui di pesticidi, i conservanti, gli ormoni, gli antibiotici e altri additivi chimici". Oltre a ciò, agli animali vengono iniettati i vaccini che possono rimanere nella loro carne. Da questo punto di vista, le proteine della frutta, delle noci, dei fagioli, del grano e del latte sono tutte più pure di quelle della carne, che possiede un 56% di impurità insolubili in acqua. Ricerche dimostrano che questi additivi artificiali possono causare il cancro, altre malattie o malformazioni fetali. Pertanto, anche per le donne incinte è opportuno seguire una dieta

vegetariana in modo da garantire la salute fisica e spirituale al feto. Dai fagioli ottenete le proteine e dalla frutta e verdura vitamine e minerali.

Vegetarianismo: la migliore soluzione alla crisi globale dell'acqua

Tratto dalla rivista: The Supreme Master Ching Hai News No. 154

L'acqua è essenziale per la sopravvivenza d'ogni essere vivente su questa Terra. Nonostante ciò, com'è stato rivelato dall'Istituto internazionale dell'acqua di Stoccolma (SIWI), un impiego eccessivo delle risorse idriche del nostro pianeta mette in pericolo questa preziosa risorsa per le future generazioni.

Ecco alcuni fatti sorprendenti, comunicati dall'Istituto SIWI durante l'annuale conferenza della Settimana mondiale dell'acqua del 16-20 agosto nel 2004:

- Per diversi decenni, l'aumento della produzione di cibo ha superato la crescita della popolazione. Attualmente la maggior parte del mondo sta esaurendo le risorse d'acqua a causa dell'eccessiva produzione.
- La carne prodotta con cereali richiede circa 10 000-

15 000 kg d'acqua per ogni chilo di carne prodotto (ciò significa una percentuale d'efficienza inferiore allo 0.01%; qualsiasi processo industriale ordinario con un simile tasso d'efficienza sarebbe stato sostituito!).

- I cereali richiedono 400-3000 kg d'acqua per ogni kg di carne prodotto (in pratica, il 5% rispetto alla carne).
- Alcune nazioni come l'Australia, dove l'acqua è già scarsa, esportano l'acqua sotto forma di carne.
- Nei paesi in via di sviluppo, i carnivori usano risorse equivalenti a 5000 litri d'acqua al giorno in confronto ai 1000-2000 litri consumati dai vegetariani (articolo apparso in "The Guardian" 8/23/2004).

Secondo altre fonti, non legate ai rapporti dell'Istituto SIWI, nella foresta Amazzonica sono in aumento le aree destinate alla produzione della soia. I semi nutrono in seguito le bestie d'allevamento. Sarebbe molto più efficiente impiegare questo cibo per sfamare direttamente le persone!

Molti iniziati ricordano che la Maestra ha parlato degli effetti ambientali della produzione della carne nella sua conferenza "Il vantaggio dell'alimentazione vegetariana": "Allevare animali per la carne, ha le sue conseguenze. Porta alla distruzione della foresta, aumenta la temperatura globale, l'inquinamento dell'acqua, la scarsità d'acqua, la desertificazione, l'abuso di risorse energetiche e la fame nel mondo. L'impiego della terra, dell'acqua, dell'energia e degli sforzi umani per produrre

carne non è una maniera efficiente di usare le risorse della Terra”.

Per ridurre significativamente la quantità d'acqua consumata globalmente, l'umanità ha bisogno di un nuovo approccio per sfamare il mondo e l'alimentazione vegetariana soddisfa questa necessità.

Per informazioni in merito, consultate per favore:

<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>

*Quando l'Amore del Maestro ha invaso la mia anima
Sono rinata.
Non chiedermene la ragione:
La ragione non è una logica dell'AMORE!*

*Sono il portavoce
Dell'intero creato.
Esprimo apertamente
Le sue pene e sofferenze
Vita dopo vita, nell'eterno girare della ruota della morte.
Prega, Compassionevole Maestro
Fai presto! Falle finire.*

*La Tua Benedizione pervade ogni creatura.
I buoni e i cattivi, i belli e i brutti,
I falsi e gli onesti,
Allo stesso modo!
Oh, Maestro, non potrò mai lodare appieno i Tuoi meriti.
Il Tuo Amore che ho nel cuore,
Con cui dormo ogni notte.*

*da "Lacrime Silenziose"
~ de La Somma Maestra Ching Hai ~*

Publicazioni

Libri

La Chiave dell'Illuminazione Immediata

raccolte di discorsi della Maestra

disponibile nelle seguenti lingue: cinese (Volumi 1-9); coreano (Volumi 1-11); finlandese (Volume 1); francese (Volume 1); giapponese (Volume 1-4); indonesiano (Volume 1-5); inglese (Volumi 1-5); mongolo (Volume 1 & 6); polacco (Volume 1-2); portoghese (Volume 1-2); spagnolo (Volumi 1-3); svedese (Volume 1); thailandese (Volumi 1-6); tedesco (Volumi 1-2); tibetano (Volume 1), ungherese (Volume 1) e lingua di Au Lac (Volumi 1-15)

La Chiave dell'Illuminazione Immediata:

Domande e Risposte

raccolta di domande e risposte tratte da conferenze

disponibile nelle seguenti lingue: bulgaro; ceco; cinese (Volumi 1-3); coreano (Volume 1-4); francese (Volume 1); giapponese; indonesiano (Volumi 1-3); inglese (Volume 1-2); italiano (Volume 1); polacco (Volume 1); portoghese; russo; tedesco (Volume 1), ungherese e lingua di Au Lac (Volumi 1-4)

La Chiave dell'Illuminazione Immediata:

Edizione Speciale / Ritiro di 7 giorni

raccolta di discorsi tenuti dalla Maestra nel 1992, Ritiro di 7 Giorni a San Di Men, Formosa

disponibile in inglese e lingua di Au Lac

La Chiave dell'Illuminazione Immediata:

Edizione Speciale (6 volumi)

raccolta dei Discorsi della Somma Maestra Ching Hai tenuti durante il Tour Mondiale del 1993

disponibile in inglese

Corrispondenza tra la Maestra ed i discepoli

raccolta di lettere

disponibile nelle seguenti lingue: cinese (Volumi 1-3), spagnolo (Volume 1), inglese (Volume 1) e lingua di Au Lac (Volume 1-2)

I racconti della Maestra

disponibile nelle seguenti lingue: cinese, coreano, giapponese, inglese, spagnolo, thailandese e lingua di Au Lac

Di Dio e degli uomini - Visioni dei racconti della Bibbia

Questa speciale antologia include tredici racconti della Bibbia, narrati dalla Maestra in particolari occasioni
disponibile in cinese e inglese

Dio si occupa di tutto

Racconti di saggezza illustrati della Somma Maestra Ching Hai
disponibile nelle seguenti lingue: cinese, inglese, francese, giapponese, coreano e lingua di Au Lac

**Racconti divertenti ed illuminanti della Somma Maestra Ching Hai -
“Your Halo Is Too Tight!”**

disponibile in cinese e inglese

Colorando le nostre vite

Raccolta di citazioni e insegnamenti spirituali della Somma Maestra Ching Hai.
disponibile in cinese e inglese

I segreti di una pratica spirituale senza sforzi

disponibile in cinese e inglese

Il contatto diretto con Dio:

Il cammino per raggiungere la pace

Raccolta delle conferenze della Somma Maestra Ching Hai durante il Suo ciclo europeo di conferenze del 1999
disponibile in cinese e inglese

Sono giunta per condurvi a casa

Raccolta di brani e insegnamenti spirituali tratti dai discorsi della Maestra
disponibile nelle seguenti lingue: arabo; bulgaro, ceco, cinese, coreano, francese, greco, indonesiano, inglese, italiano, polacco, romeno, russo, spagnolo, tedesco, turco, ungherese e lingua di Au Lac

Raggiungere la salute ritornando ad uno stile di vita naturale e corretto

disponibile in cinese e inglese.

Aforismi

Raccolta di parole di saggezza eterna della Maestra
disponibile in inglese e cinese in un'unica edizione; in spagnolo e portoghese in un'unica edizione; in francese e tedesco in un'unica edizione e in coreano

La Somma Cucina (1) - Cucina vegetariana internazionale

Raccolta di ricette gastronomiche proposte da praticanti di tutto il mondo disponibile in inglese e cinese in un'unica edizione, giapponese e lingua di Au Lac

La Somma Cucina (2) – Una selezione di ricette per la casa

disponibile in inglese e cinese in un'unica edizione

Un mondo... di pace attraverso la musica

Una raccolta d'interviste e di composizioni musicali da un concerto di beneficenza a Los Angeles, in California
disponibile in inglese/cinese/lingua di Au Lac in un'unica edizione

Poesie Wu Tzu

Libro di poesie scritte dalla Maestra
disponibile in cinese, inglese e lingua di Au Lac

Lacrime silenziose

Volume di poesie scritte dalla Maestra
disponibile in tedesco/francese in un'unica edizione; in inglese/cinese in un'unica edizione; lingua di Au Lac; filippino; portoghese e spagnolo

Il sogno di una farfalla

Un libro di poesie scritte dalla Somma Maestra Ching Hai
disponibile in cinese, inglese e lingua di Au Lac

I vecchi tempi

Un libro di poesie scritte dalla Somma Maestra Ching Hai
disponibile in cinese, inglese e lingua di Au Lac

Sassolini e oro

Un libro di poesie scritte dalla Somma Maestra Ching Hai
disponibile in cinese, inglese e lingua di Au Lac

Memorie perdute

Un libro di poesie scritte dalla Somma Maestra Ching Hai
disponibile in cinese, inglese e lingua di Au Lac

Tracce di vite precedenti

Un libro di poesie scritte dalla Somma Maestra Ching Hai
disponibile in cinese, inglese e lingua di Au Lac

I cani nella mia vita (1 e 2)

Una vera favola sulla vita dei cani che la Maestra ha pubblicato per i cani che l'accompagnano
disponibile in cinese e inglese

Gli uccelli nella mia vita

Una vera favola sulla vita degli uccelli che la Maestra ha pubblicato per gli uccelli che l'accompagnano disponibile in cinese e inglese

Audio e Cassette Video

Le conferenze della Somma Maestra Ching Hai sono disponibili in cassette audio, DVD, CD, MP3 e cassette video in varie lingue: arabo, armeno, Au Lac, bulgaro, cambogiano, cinese, ceco, coreano, croato, danese, ebraico, finlandese, francese, giapponese, greco, indonesiano, inglese, italiano, malese, mongolo, nepalese, norvegese, olandese, persiano, polacco, portoghese, rumeno, russo, cingalese, sloveno, spagnolo, svedese, thailandese, tedesco, turco, ungherese e zulu.

Visitate il sito internet della nostra libreria per scaricare il nostro catalogo e la lista delle ultime pubblicazioni della Maestra:
<http://www.smchbooks.com/> (in inglese e cinese). Per ordinare le pubblicazioni della Maestra, visitate il sito <http://www.theCelestialShop.com> per comprare online, o contattate: The Supreme Master Ching Hai International Association Publishing Co., Ltd., Taipei, Formosa. Tel. (886)2-87873935, Fax (886)2-87870873, E-mail: smchbooks@Godsdirectcontact.org

Opuscolo, copia gratuita da scaricare

La Chiave dell'Illuminazione Immediata (in 60 lingue)
<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/publication/sample/sample.htm>
<http://www.direkter-kontakt-mit-gott.org/download/index.htm>
<http://www.Godsdirectcontact.org/sample/>
<http://www.Godsdirectcontact.us/com/sb/>
<http://www.contattodirettocondio.it/samplebook/content.php>

“Trovate il vostro Tesoro Immortale e potrete attingere dalla sua Inesauribile Fonte. Questa è la Benedizione Infinita! Non ho parole per descriverlo. Posso solo lodarlo, sperando che crediate alla mia lode e che la mia energia influenzerà in qualche modo il vostro cuore, innalzandovi a quella sensazione gioiosa: poi crederete. Dopo l’iniziazione, capirete perfettamente il significato delle mie parole. Non ho altro modo per trasmettervi questa Grande Benedizione che Dio mi ha concesso, dandomi il diritto di distribuirla gratuitamente e senza alcuna condizione”.

~ La Somma Maestra Ching Hai ~

“Prendiamo del karma dalle persone che ci circondano, guardandole, pensando a loro, quando condividiamo un libro, un pasto, ecc. Questo è il modo in cui benediciamo le persone e riduciamo il loro karma. Questo è il motivo per cui pratichiamo, diffondiamo la Luce e dissipiamo l’oscurità. Benedetti sono coloro che ci danno parte del loro karma. Siamo felici di aiutarli”.

~ La Somma Maestra Ching Hai ~

“Nel linguaggio umano diciamo continuamente delle sciocchezze. Il nostro è un continuo blablà per ogni cosa. Dobbiamo paragonare, valutare, identificare, dare un nome a ogni cosa. Ma dell’Assoluto, se è il vero Assoluto, non si può nemmeno parlare. Non lo si può nemmeno pensare. Non lo si può immaginare. Non c’è nulla. Capite?”.

~ La Somma Maestra Ching Hai ~

Buone Notizie per i Vegetariani

Le Proteine Vegetali Essenziali

La dieta vegetariana non produce solamente un grande beneficio per la nostra pratica spirituale, ma migliora sensibilmente anche la nostra salute. Dobbiamo tuttavia fare molta attenzione a mantenere un buon equilibrio nutrizionale e assicurarci che non vengano mai a mancare le proteine vegetali di cui abbiamo molto bisogno.

Esistono due tipi di proteine: quelle animali e quelle vegetali. La soia, i ceci e i piselli rappresentano alcune delle fonti di proteine vegetali. Seguire una dieta vegetariana non significa semplicemente mangiare verdure stufate. Per completare il fabbisogno nutrizionale di ogni persona bisogna includere anche le proteine.

Il dott. Miller e la sua famiglia erano vegetariani. Egli ha svolto l'attività di medico e ha curato i poveri nella Repubblica Cinese per quarant'anni. Era del parere che i cereali, i fagioli e la verdura in generale fossero sufficienti a fornirci tutto il nutrimento necessario alla salvaguardia della nostra salute. Secondo il dott. Miller: "Il caglio che si ricava dai fagioli è 'carne' senza ossa".

"Dato che la soia è molto nutriente, supponendo che le persone potessero mangiare un solo tipo di cibo e che tale cibo fosse la soia, riuscirebbero a sopravvivere più a lungo."

Preparare un pasto vegetariano è come cucinare un pasto a base di carne. L'unica differenza è che al posto della carne vengono usati ingredienti che contengono proteine vegetali, come pezzi di pollo vegetale, prosciutto vegetale o fettine di carne vegetale. Ad esempio, anziché cucinare "dei bocconcini di carne saltati con sedano" o "zuppa di alghe marine con uova", ora possiamo prepararlo come "bocconcini di carne vegetale saltati con sedano" o "zuppa di alghe marine con fettine di caglio di fagioli."

Se vivete in nazioni in cui questi ingredienti contenenti proteine vegetali non sono facilmente reperibili, potete rivolgervi al vostro Centro locale dell'Associazione Internazionale della Somma Maestra Ching Hai e vi forniremo informazioni su alcuni dei principali fornitori e ristoranti vegetariani.

Per quanto riguarda la preparazione del cibo vegetariano, potete consultare il libro "La Somma Cucina" pubblicato dall'Associazione Internazionale della Somma Maestra Ching Hai o qualsiasi altro libro di ricette vegetariane.

**Per ottenere un elenco di ristoranti vegetariani
in tutto il mondo, visitate il sito**

www.godsdirectcontact.org.tw/eng1/food/restaurant/

Per vostra informazione, ecco una lista con alcuni ristoranti vegetariani e compagnie di cibi vegetariani:

**Ristoranti vegetariani in tutto il mondo
(gestiti da iniziati)**

*** AFRICA ***

Rep. del Benin

Nome: SM Bar Caf  Restaurant v g tarien
Indirizzo: 07 BP 1022 COTONOU
Tel: +229-90921569

Nome: Peace Foods
Indirizzo: C/1499 VEDOKO(COTONOU)
Tel: +229-95857274

*** AMERICA ***

Canada

British Columbia

Nome: Paradise Vegetarian NoodleHouse
Indirizzo: 8681-10th Ave., Burnaby, B. C. V3N 2S9, Vancouver, Canada
Tel: +1-604-527-8138

Peru

Nome: SaborSupremo
Indirizzo: Av. Militar 2179 – Lince - Lima 14
Tel: +51-1-265-0310.

Nome: Vida Light
Indirizzo: Jr. Caman  502 - Lima
Tel: +51-1-426-1733

Puerto Rico

Nome: El Lucero de Salud de Puerto Rico
Indirizzo: 1160 Americo Miranda Ave., San Juan, Puerto Rico
Tel: +1-787-273-1313

Stati Uniti d'America

Arizona

Nome: Vegetarian House
Indirizzo: 3239 E. Indina School Rd, Phoenix, AZ 85013
Tel: +1-602-2643480

California

Nome: Au Lac Vegetarian Restaurant
Indirizzo: 16563 Brookhurst St, Fountain Valley, CA 92708
Tel: +1-714-418-0658

Nome: Veggie Panda Wok
Indirizzo: 903-b Foothill Blvd Upland, CA 91786
Tel: +1-909-982-3882

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

Nome: Veggie Bistro
Indirizzo: 6557 Comstock Ave, Whittier, CA 90601
Tel: +1-562-907-7898

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

Nome: NV Vegetarian Restaurant
Indirizzo: 537 B Main St., Woodland, CA 95695
Tel: +1-530-662-6552

Nome: One World Vegetarian Cuisine
Indirizzo: 178 S. Glendora Ave., West Covina, CA 91790
Tel: +1-626-917-2727

Nome: Golden Lotus Vegetarian Restaurant
Indirizzo: 1301 Franklin St. Oakland, CA 94612
Tel: +1-510-893-0383

Nome: New World Vegetarian Restaurant
Indirizzo: 464 8th St. Oakland, CA 94607
Tel: +1-510-444-2891

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

Nome: The Supreme Master Ching Hai International
Association Vegetarian House
Indirizzo: 520 East Santa Clara St, San Jose CA 95112
Tel: +1-408-673-3136
<http://Godsdirectcontact.com/vegetarian/>

Nome: Tofu Togo
Indirizzo: 388 East Santa Clara St, San Jose CA 95113
Tel: +1-408-286-6335

Georgia

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

Nome: Thai Vegetarian Restaurant
Indirizzo: 25 Plum St, Roswell, GA 30075
Tel: +1-770-552-4400

Illinois

Nome: Alice and Friends Vegetarian Cafe
Indirizzo: 5812 N Broadway St. Chicago, IL 60660-3518
Tel: +1-773-275-8797

Oregon

Nome: Vegetarian House
Indirizzo: 22 NW Fourth Ave, Portland, OR 97209
Tel: +1-503-274-0160

Massachusetts

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

Texas

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

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

Nome: Veggie Garden Restaurant
Indirizzo: 510 W. Arapaho #112, TX 75080
Tel: +1-972-479-0888

Washington

Nome: Teapot Vegetarian House (1)
Indirizzo: 345 15th Ave., E #201, Seattle WA 98112,
Tel: +1-206-325-1010 <http://www.teapotvegetarianhouse.com>

Nome: Teapot Vegetarian House (2)
Indirizzo: 15230 NE 24th St. #H, Redmond WA 98052,
Tel: +1-425-373-1888
<http://www.naturehouse.com.hk>
<http://www.lovingocean.com>

Nome: Vege Restaurant
Indirizzo: 18713 State Hwy 305 NE, Poulsbo WA 98370
Tel: +1-360-697-2538

*** ASIA ***

Corea

Nome: SM Vegetarian Buffet
Indirizzo: 229-10, Poi-dong, Gangnam-gu, Seoul
Tel: +82-2-576-9637

- Nome: Vegetarian Buffet Vegelove
 Indirizzo: Lotte Department Store - Gangnam Branch 8F,
 937 Daeche-Dong, Gangnam-Gu, Seoul
 Tel: +82-2-565-6470
- Nome: Vegelove Bakery & Vegetarian Store
 Indirizzo: 221 Poi-dong, Gangnam-gu, Seoul
 Tel: +82-2-577-5749
- Nome: Vegetarian Story
 Indirizzo: 61-13, Munjeong-dong, Songpa-gu, Seoul
 Tel: +82-2-403-6669
- Nome: Hanulchae
 Indirizzo: 11-7, Yongjeon-dong, Dong-gu, Daegyeon City
 Tel: 82-42-638-7676
- Nome: ChaesikSarang
 Indirizzo: 158-5, Dongmun-Dong, Andong City
 Tel: +82-54-841-9244
- Nome: ChaesikSarang Buffet
 Indirizzo: Gubong-San Rest place, Manchun-Ri, Dong-Myun,
 Choonchun-City, Kangwon-Do
 Tel: +82-33-252-2057
- Nome: ChaesikSarang restaurant
 Indirizzo: 185-4 Boksan2-dong, Jung-gu, Ulsan-City
 Tel: +82-33-297-4844
- Nome: Guigeoraesa cafe & restaurant
 Indirizzo: 484-1 Baekil-Ri, Sannae-Myun, Namwon-City
 Tel: +82-63-636-8093

Giappone***Gunma***

- Nome: Tea Room & Angel's Cookies
 Indirizzo: 937 Takoji Kanbara Tsumagoi Agatsuma
 Tel / Fax: +81-279-97-1065

Chiba

- Nome: Pension Rikigen
 Indirizzo: 86-1 Hasama, Tateyama-shi, Chiba-ken 294-0307
 Tel: +81-3-3291-4344 81-470-20-9127
 Fax: +81-3-3291-4345
<http://www.rikigen.com>

Hong Kong***North Point***

- Nome: Island Health and Beauty Centre

Indirizzo: Shop 107, 1/F, Maxi Mall, 233 Electric Road
Tel: +852-2565-9088
<http://www.surya-ahimsa.com>

Tun Mun

Nome: Sam Hing Foods Co., Ltd (Retailer)
Indirizzo: 5 Shek Pai Wan Road, Wai Cheung Industrial
Centre, 12/F, Block O & P, Tun Mun, New Territories
Tel: +852-2467-3911

Nome: Nature House (a retailer of Loving Food
Corp. products)
Indirizzo: Workshop No.6 5th Floor, Good Harvest Industrial
Building, No.9 Tsun Wen Road Tuen Mun, New Territories
Tel: +852-2665-2280
<http://www.naturehouse.com.hk>, <http://www.lovingocean.com>

Indonesia

Surabaya

Nome: Surya Ahimsa Vegetarian Restaurant
Indirizzo: Jl. Kusuma Bangsa 80, Surabaya - 60272
Tel: +62-31 - 535-0466
<http://www.surya-ahimsa.com>

Nome: Depot Sehat
Indirizzo: Jl. Pasar Besar Wetan 3
Tel: +62-31-546-9933

Nome: Depot Harmonis Vegetarian
Indirizzo: Jl. Kapasan No. 194K
Tel: +62-31-371-5501, 62-31-371-4868

Nome: Surya Ahimsa
Indirizzo: Jl. Darma Husada Indah Timur Food Court,
2nd floor, Galaxy Mall - Surabaya

Bali

Nome: Veggie Corner
Indirizzo: Jalan Imam Bonjol 68 Denpasar - Bali
Tel: +62-361- 490-033

Nome: Veggie House
Indirizzo: Pertokoan Sudirman Agung B 12-A Jl. PB Sudirman
Tel: +62-361-241-035
light99@telkom.net

Nome: Warung Vegetarian Ananda
Indirizzo: Pertokoan Kertha Wijaya A-10
Tel: +62-361-224-935

Nome: Warung Vegetarian Mbak Tiek
Indirizzo: Jl. Tukad Pakerisan 99C, Panjer

Nome: Bodhi Chumani Vegetarian
Indirizzo: Jl. Cok Agung Tresna 108 Renon

Nome: Rumah Makan Vegetarian Alami
Indirizzo: Jl. Bedahulu No. 43 Gatot Subroto
Tel: +62-361-436-382

Bandung

Nome: Ahimsa Vegetarian Restaurant
Indirizzo: Komplek Ruko Luxor Permai Kav. No. 25 Jl. Kebon Jati Belakang No. 41
Tel: +62-22-423-4739

Jakarta

Nome: Kantin Cahaya dan Suara
Indirizzo: Jalan Samarinda No.29, Jakarta-Pusat 10150
Tel: +62-21-6386-0843

Nome: Murni Vegetarian Restaurant
Indirizzo: Jl. Kisamaun No 144, Tangerang, Jakarta
Tel: +62-21-552-1619

Nome: Satu Dunia Satu Cinta Vegetarian Restaurant
Indirizzo: JL. A1 No. 34 Teluk Gong Jakarta Utara
Tel: +62-21-669-2093

Medan

Nome: Merlinda Vegetarian
Indirizzo: Jl. Candi Biara No. 7 Medan
Tel: +62-61-451-4656

Nome: Socrates
Indirizzo: Jl. Airlangga No. 14 C Medan
Tel: +62-61-456-8950

Malaysia

Nome: Supreme Healthy Vegetarian Foods
Indirizzo: 1179, Jalan Sri Putri 3/3, Taman Putri Kulai , 81000, Kulai, Johor
Tel: +607-662-2518 Fax: +607-662-2512
Supreme2@tm.net.my

Filippine:

Nome: Vegetarian House
Indirizzo: #79 Burgos.St., Puerto Princesa City, 5300 Palawan
Tel: +63910-696-3667
vegghouse@hotmail.com

Formosa

Taipei

Nome: Love Ocean Veggie Cafe
Indirizzo: B1F., No.5, Alley 30, Lane 78, Sec. 2,
Fusing S. Rd., Da-an District, Taipei City 106
Tel: (02) 2705-9599

Nome: Kapok Coffee & Bakery
Indirizzo: 1F, 5, Lane 308, Section 2, Fu-Hsin South Road, Taipei
Tel: (02) 2733-6819

Nome: Follow Me Vegetarian Paradise
Indirizzo: 37, Kuang-Chou Street, Taipei
Tel: (02) 2306-4703

Hsinchu

Nome: Hsin-Hsin Vegetarian Bakery
Indirizzo: 43, Hsin-Chung Street, Hsinchu City
Tel: (03) 561-1337

Yunlin

Nome: Shui-Lung Life Gallery
Indirizzo: 127, Kung-Chuan 1 Street, Hu-Wei Township, Yunlin County
Tel: (05) 636-5377

Chiayi

Nome: Shih-Wai-Tao-Yuan
Indirizzo: 417, Section 2, Ta-Ya Road, Chiayi City
Tel: (05) 259-3751

Nome: Chu-Hai Cafe
Indirizzo: 12, District 2, Lane 245, Kuo-Hua Street, Chiayi City
Tel: (05) 228-2155

Nome: Infinite Light Vegetarian Bakery
Indirizzo: 21, Kuo-Hsi Li, Ta-Ling Township, Chiayi County
Tel: (05) 295-2851

Tainan

Nome: Green Life
Indirizzo: No.326, Sec. 1, Jhonghua W. Rd., South District,
Tainan City 702
Tel: (06) 265-1866 Fax: (06) 265-3381

Kaoshiung

Nome: Green Life
Indirizzo: 3, Hsia-Men Street, Ling-Ya District, Kaoshiung City
Tel: (07) 227-0897 Fax: (07) 226-1372

Nome: Veggie Garden
 Indirizzo: 117, Wu-Chia Road 1, Feng-Shan City, Kaohsiung County
 Tel: (07) 742-3506

Yilan

Nome: Uncle Wu Vegetarian Restaurant
 Indirizzo: 333, Section 3, Chung Shan Road, Yilan City
 Tel: (03) 933-2268

Nome: Healthy Vegetarian Cafe
 Indirizzo: 93-1, Tai-Shan Road, Yilan City
 Tel: (03) 932-6538

Nome: Shan Shih Vegetarian Restaurant
 Indirizzo: 330, Ming-Tsu Road, Yilan City
 Tel: (03) 9366-071

Taitung

Nome: Bliss Vegetarian Restaurant
 Indirizzo: 49, Lan-Chou Street, Taitung City
 Tel: (089) 232-739

Penghu

Nome: Good Friend Vegetarian House
 Indirizzo: 124-1, Kuang-Fu Road, Makung City, Penghu County
 Tel: (06) 926-1158

Nome: Bamboo Garden
 Indirizzo: 34-1, Chien-Kuo Road, Makung City, Penghu County
 Tel: (06) 927-3679

JingMeng

Nome: The Wonderful Mom Healthy Vegetarian House
 Indirizzo: 2nd Floor, 45 Fu-Hsing Road, Jinhu Township, Kinmen County
 Tel: (082) 332-349 Fax: (082) 333-351

*** **EUROPA** ***

Germania

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

Gran Bretagna

Nome: The Peking Place
 Indirizzo: 669 Holloway Rd, London, N19 5SE
 Tel: +44-20-7281-8989, +44-20-7281-5363
<http://www.thepekingpalace.com/>

Nome: Mr Man
Indirizzo: 236 Station Road, Edgware, Middlesex, HA8 7AU.
Tel: +44-20-8905-3033
<http://www.vegmrman.com>

Francia

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

Spagna

Nome: The Nature Vegetarian Restaurant
Indirizzo: Plaza Vannes, 7 (G.V.Ramon y Cajal, 36, dcha), 46007 Valencia
Tel: +34-96-394-0141

Nome: Restaurante Casa Vegetariana „Salud“
Indirizzo: Calle Conde Altea, 44, bajo, 46005 Valencia
Tel: +34-96-3744-361

Nome: Restaurante vegetariano El Legado Celestial
Indirizzo: Calle Peregrino,2 29002 Malaga
Tel: +34-95-235-1521

***** OCEANIA *****

Australia

Canberra

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

Melbourne

Nome: La Panella Bakery
Indirizzo: 465 High Street, Preston Victoria 3072
Tel/Fax: +61-3-9478-4443

Sydney

Nome: Tofu House Vegetarian Restaurant
Indirizzo: 11/68 John Street , Cabramatta, NSW 2166
Tel : +61-2-9728-7052

Nome: Duy Linh Vegetarian Restaurant
Indirizzo: 10/117 John Street, Cabramatta, NSW 2166
Tel: +61-2-9727-9800

Nome: The Celestial Palace Vegetarian Restaurant
Indirizzo: 4/80-80A Enmore Road, Enmore, NSW 2042
Tel: +61-2-9550-5700

*When Master's Love fell upon my soul
I'm reborn a youth.
Just don't ask me what's the reason:
Reason is not the logic of LOVE!*

*I am the mouthpiece
Of the entire creation.
Voicing openly
Their sorrows and pains
Of life after life in the ever rolling wheel of death.
Pray, Compassionate Master
Haster! Put it to an end.*

*Your Blessing pours forth to all and sundry.
The bad and the good, The beautiful and the ugly,
The sincere and the unworthy,
Alike!
Oh Master, I could never sing Your praise.
Your Love I hold in my bosom,
And sleep with it every night.*

From Silent Tears

~ By The Supreme Master Ching Hai ~

Come Contattarci

The Supreme Master Ching Hai International Association
P. O. Box 9, Hsihu Miaoli 36899, Formosa, ROC o
P.O.Box 730247, San Jose, CA 95173-0247, U.S.A.

- Nella seguente lista sono riportate le Nazioni nelle quali viene rispettata la libertà di professare la propria religione.
- Se nella vostra zona non vi è alcun referente della nostra Associazione potete rivolgervi a quello della Nazione a voi più vicina o alle sedi centrali.

I contenuti della nostra lista mondiale delle persone di contatto può a volte cambiare. Per informazioni aggiornate, vi preghiamo di visitare

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

Elenco dei nostri referenti in tutto il mondo

*** AFRICA ***

- Angola** Centro / 244 923 338082 / luandacentre@yahoo.com
- Burkina Faso**
Ouagadougou Sig. YAMEOGO Honore / 226-70 62 34 58
honoreyam@yahoo.fr
- Cameroon**
Douala Sig. Daniel Xie / 237-3-3437232 / smcameroon@gmail.com
Douala Sig. Thomas KWABILA / 237-99-15-05-73
thomaskwa@yahoo.fr
- Douala Sig. BIANE Alain Frederic AHMADOU / 237-99-86-50-26
alainbiane@yahoo.fr
- Ghana**
Accra Sig. Amuzu Kwei Samuel / 233-277607-528
smghanac@yahoo.com
- Accra Sig. Emmanuel Koomson / 233-244170-230
- Kenya** Sig. Chin Szu Yao / 254-726944744
smoothgoing@gmail.com
- Madagascar**
Antananarivo Sig. Eric Razahidah / 261-33-1115197
razahidah@hotmail.com

Mauritius

Port Louis Sig. Liang Dong Sheng / 230-2566286
 Port Louis Sig.a Josiane Chan She Ping / 230-242-0462
 smchmauritiuss@intnet.mu

Rep. del Benin

Cotonou Sig. Yedjenou Georges / 229-93076861
 anicki@caramail.com
 Porto-Novo Sig. Hounhoui Mahougbé Didier / 229- 90 93 29 99
 smportonovo@yahoo.fr

Rep. del Congo

Brazzaville Centro / 242-5694029, 242-5791640
 goldenagecongo@yahoo.fr

Rep. Dem. del Congo

Kinshasa Centro / 243-810583010 / blessedcongo@yahoo.fr
 Kinshasa Sig. Hung Lui-Liang / 243-813611939
 blessedcongo@yahoo.fr
 Kinshasa Sig. Mbau Ndombe Abraham / 243-811433473

Rep. Sudafricana

Cape Town Centro / 27-83-952-5744 / capetowncentre@yahoo.com
 Johannesburg Sig. Gerhard Vosloo / 27-82570-4437
 ghvosloo@mweb.co.za
 Johannesburg Sig.a Khena Refiloe Truelove / 27-76 742 5040
 emzinikababa@yahoo.com

Togo

Kpalime Sig. Dossouvi Koffi / 228-905 42 76 / jdossouvifr@yahoo.fr
 Kpalime Sig. Late Komi Mensa / 228-441 09 48 /
 smkpalimetogo@gmail.com
 Lome Sig. GBENYON Kuakuvi Kouakou / 228-902 72 07
 kgbenyon@yahoo.fr
 Lome Sig. GERALDO Misbaou / 228-022 78 44
 mmylg@yahoo.fr

Uganda

Kampala Sig. Samuel Luyimbaazi / 256-77264-9807
 semazima@yahoo.com

***** AMERICA *******Argentina**

Buenos Aires Sig.a Mabel Alicia Kaplan / 54-11-4545-4640
 regresandoacasa25@yahoo.com.ar

Bolivia

Santa Cruz Sig.a Adalina da gracia munhoz / 591-3-3301758

	adamunhoz@hotmail.com
Trinidad	Sig. Wu Chao Shien / 591-3-4625964
Brasile	
Belem	Sig.a Cleci de Brito Neves / 55-9188019288 contato.belem@yahoo.com.br
Goiania	Sig. & Sig.a Erwin Madrid / 55-62-3941-4510 erwinserrano@terra.com.br
Recife	Recife Centro / recifeCentro@click21.com.br
Recife	Sig.a Maria Vasconcelos de Oliveira / 55-81-3326-9048 mariaoliveira_cultural@click21.com.br
Recife	Sig.a Monica Tereza Nogueira 55-81-8742-3431, 55-81-3304-0452
San Paulo	Centro / 55-11-5904-3083, 55-11-5579-1180 br_Centro@yahoo.com.br
Canada	
Edmonton	Sig. & Sig.a Dang Van Sang / 1-780-963 5240 anh2sd@hotmail.com
London	Centro / 1-519-933-7162 / uniself@yahoo.com
Montreal	Centro / 1-514-277-4655 / smchmontreal@sympatico.ca
Montreal	Sig.a Euchariste Pierre / 1-514-481-9816 p_euchariste1@sympatico.ca
Montreal	Sig. Hung The Nguyen / 1-514-494-7511 thehungnguyen@sympatico.ca
Ottawa	Centro / ottawacentre@gmail.com
Ottawa	Sig. Jianbo Wu / 1-613-829-5668 / jianbo.wu@yahoo.ca
Ottawa	Sig.a Jean Agnes Campbell / 1-613-839-2931 jean.quanyin@gmail.com
Toronto	Centro / 1-416-503-0515
Toronto	Sig.a Diep Hoa / 1-905-828-2279 hoadiep0723@yahoo.com
Toronto	Sig. & Sig.a Lenh Van Pham / 1-416-282-5297 hiepham@rogers.com
Toronto	Liaison Office / torontocontact@yahoo.ca
Vancouver	Sig.a Li-Hwa Liao / 1-604-541-1530 / jsung2277@yahoo.ca
Vancouver	Sig.a Sheila Coodin / 1-604-580-4087 qycontactperson@yahoo.ca
Vancouver	Sig.a Nguyen Thi Yen / 1-604-581-7230 yentnguyen2002@yahoo.com
Cile	
La Serena	Sig. Esteban Zapata Guzman / 56-51-451019 laserenaCentro@hotmail.com

- Santiago Centro / 56-2-6385901 / chileCentro1@yahoo.com
 Santiago Sig.a Jacqueline Barrientos / 56-2-3147786
 jackybarrientos@gmail.com
- Colombia**
 Bogota Centro / 57-1-2712861 / luzdelsonido@yahoo.com
- Costa Rica**
 San Jose Centro / 506-2200-753
 San Jose Sig.a Laura Chen / 506-3632-748
 lauracmesa501@hotmail.com
- Honduras**
 Tegucigalpa Sig.a Edith Sagrario Ochoa / 504-2250120
- Messico**
 Mexicali Sig.a Sonia Valenzuela / 1-928-317-8535
 valenzuela_sonia@hotmail.com
- Mexico State Liaison Office / 52-55-5852-1256 / texCentro@gmail.com
 Monterrey Sig. Roque Antonio Leal Suffo / 52-8-18104-1604
 monterreyCentro@yahoo.com.mx
- Nicaragua**
 Managua Sig.a Pastora Valdivia Iglesias / 505-248-3651
 pastora7iglecia@yahoo.com
- Panama**
 Panama Centro / 507-236-7495
 Panama Sig.a Maritza E.R. de Leone / 507-6673-2220
 mrleone2@yahoo.com
- Paraguay**
 Asuncion Sig.a Emilce Cespedes Gimenez / 595-21-523684
 emilce_cespedes@hotmail.com
- Ciudad del Este Sig. and Sig.a Italo Ignacio Acosta Alonzo / 595-983614592
 Italoacostaa@hotmail.com
- Peru**
 Arequipa Sig. Julio Cardenas Pelizzari / 51-54-453828
 qyarequipa@gmail.com
- Cusco Sig.a Patricia Kross Canal / 51-84-232682
 cuscocentro@yahoo.com
- Lima Sig. Edgar Nadal & Sig.a Teresa de Nadal / 51-1-3565176
 teresita41@hotmail.com
- Lima Sig. Victor Carrera / 51-1-2650310
 Puno Sig.a Mercedes Rodriguez / 51-51-353039
 punocentroperu@yahoo.es
- Trujillo Sig. & Sig.a Raùl Segura Prado / 51-44-221688
 rsp_trujillo@hotmail.com

USA

Arizona

Centro / 1-602-264-3480
Sig. & Sig.a Kenny Ngo / 1-602-404-5341
kennyngoaz@hotmail.com

Arkansas

Sig. Robert Jeffreys / 1-479-253-8287
christophers2@cox.net

California

Fresno Sig.a Frances Lozano / 1-559-322-9793
estudios62301@yahoo.com

Los Angeles Centro / 1-951-674-7814

Los Angeles Sig. & Sig.a Tsung-Liang Lin / 1-626-914-4127
tllin54@hotmail.com

Los Angeles Gerald Martin / 1-310-836-2740
gmartin0999@hotmail.com

Los Angeles Sig.a Chiem, Mai Le / 1-714-924-5327
smlw31@yahoo.com

Sacramento Sig. Thi Thai Le / 916-799-7768 / thaivegi@yahoo.com

Sacramento Sig. Tuan Minh Le / 1-916-226-9197 / tuanins@yahoo.com

San Diego Centro / 1-619-280-7982 / quanyinsd@juno.com

San Diego Sig. & Sig.a Tran Van Luu / 1-619-475-9891

San Francisco Centro / khoaluong@aol.com

San Francisco Sig. & Sig.a Khoa Dang Luong / 1-415-753-2922

San Francisco Sig. & Sig.a Dan Hoang / 1-415-333-9119
sfCentro@hotmail.com

San Jose Sig.a Sophie Lapaire / 1-650-464-8066
Margorifico@yahoo.com

San Jose Sig.a Jolly Chiou / 1-408-221-0097 / gmsgr.chu@gmail.com

San Jose Sig.a Mai Thanh Phan / 1-408-603-5037
smthanhmai@yahoo.com

Colorado

Sig.a Victoria Singson / 1-303-986-1248
torahai@gmail.com

Florida

Jacksonville Sig. David Tran / 1-904-285-0265 / au817yh@yahoo.com

Cape Coral Sig. & Sig.a Thai Dinh Nguyen / 1-239-458-2639
CapeCoralCentro@Gmail.com

Cape Coral Sig.a Trina L. Stokes / 1-239-433-9369
moonwater33957@yahoo.com

Orlando Sig. Johnny Scott-Meza / 1-407-529-7829
scottmezajohnny@yahoo.com

Georgia

Sig. James Collins / 1-770-294-1189
georgiaCentro@hotmail.com

- Hawaii** Sig. Roddell Pleasants / 1-678-429-7958
 Sig.a Kim Dung Thi Nguyen / 1-404-422-1431
 Sig. Neil Trong Phan / 1-808-398-4693
 neilphan@gmail.com
- Illinois** Sig. Tran, Cao-Minh Lam / 1-773-506-8853
 caominhtran@yahoo.com
- Indiana** Sig.a Josephine Poelinitz / 1-317-842-8119
 josiepoe@sbcglobal.net
- Kentucky**
 Frankfort Centro / kyCentro2000@yahoo.com
 Frankfort Sig. & Sig.a Nguyen Minh Hung / 1-502-695-7257
 Fuji.Nguyen@ky.gov
- Louisiana** Sig. John L. Fontenot / 1-504-914-3236
 jlfontenot@hotmail.com
- Maryland** Sig. Nguyen Van Hieu / 1-301-933-5490
 marylandCentro@yahoo.com
 Sig. Pete Theodoropoulos / 1-410-667-4428
 petetheo1111@hotmail.com
- Massachusetts**
 Boston Centro /1-978-528-6113 / bostonctr17@yahoo.com
 Boston Sig.a Gan Mai-Ky / 1-508-842-0262
 Boston Sig. & Sig.a Huan-Chung Li / 1-978-957-7021
- Michigan** Sig. Martin John White / 1-734-327-9114
 mading02000@yahoo.com
- Minnesota** Sig.a Quach Ngoc / 1-612-722-7328 / quachmn@yahoo.com
- Missouri** Rolla / Sig. & Sig.a Genda Chen / 1-573-368-2679
 gchen@uSig.edu
- Nevada** Las Vegas / Sig.a Helen Wong / 1-702-242-5688
- New Mexico** Sig. & Sig.a Nawarskas / 1-505-342-2252
 nawarskas@comcast.net
- New Jersey** Centro / 1-973-209-1651 / NJCentro@gmail.com
 Sig. Hero Zhou / 1-973 - 960 6248 / yb_zhou@hotmail.com
 Sig.a Lynn McGee / 1-973-864-7633
 lynn.mcgee@yahoo.com
 Sig.a Bozena Chetnik 1-732-986-2907
 bozena_chetnik@yahoo.com
- New York**
 New York Sig. & Sig.a Zhihua Dong / 1-718-567-0064
 dong@physics.columbia.edu
- Rochester Sig.a Debra Couch / 1-585-256-3961

dcouch@rochester.rr.com

North Carolina

Sig. & Sig.a Huynh Thien Tan / 1-704-535-3789
northcarolinaCentro@hotmail.com
Sig. Fred Lawing / 1-704-614-4397
northcarolinaCentro@hotmail.com

Ohio

Hamilton Sig. & Sig.a Vu Van Phuong / 1-513-887-8597
ohioCentro@yahoo.com

Oklahoma

Sig. & Sig.a Tran Kim Lam / 1-405-632-1598
ltran2292@yahoo.com

Oregon

Portland Sig. & Sig.a Minh Tran / 1-503-614-0147
oregon_Centro90@yahoo.com
Portland Sig.a Youping Zhong / 1-503-257-2437
youping320@yahoo.com

Pennsylvania

Sig. & Sig.a Diep Tam Nguyen / 1-610-931-4699
DiepAshleyPa@aol.com
Sig.a Ella Flowers / 1-215-879-6852

South Carolina

Sig. Michael Stephen Blake / 1-407-474-3492
smch_southcarolina@yahoo.com

Texas

Austin Centro / 1-512-396-3471 / jldawuv@yahoo.com
Austin Sig. Dean Duong Tran / 1-512-989-6113
tranduongdean@yahoo.com
Dallas Centro / 1-214-339-9004 / DallasCentro@yahoo.com
Dallas Sig. Tim Mecha / 1-972-395-0225 / t.mecha@tx.rr.com
Dallas Sig. Weidong Duan / 1-972-517-5807 / water96@yahoo.com
Dallas Sig. Jimmy Nguyen / 1-972-206-2042
JimmyHNgyuyen@yahoo.com

Houston

Centro / 1-281-955-5782

Houston

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

Houston

Sig. & Sig.a Charles Le Nguyen / 1-713-922-1492
cuc-le@houston.rr.com

Houston

Sig. & Sig.a Robert Yuan / 1-281-251-3199
ryuan@houston.rr.com

San Antonio

Sig. Khoi Kim Le / 1-210-558-2049 / lethong@hotmail.com

Virginia

Washington DC Centro / 1-703-997-1622 / VA_Centro@yahoo.com

Virginia	Sig. & Sig.a Hua Phi Anh / 1-703-978-6791 anhhly@hotmail.com
Virginia Beach	Le Thanh Liem / 1-757- 461-5531 / qytek@yahoo.com
Washington	
Seattle	Sig. Ben Tran / 1-425-643-3649 / benptran@aol.com
Seattle	Sig. Edward Tan / 1-206-228-8988 / edtan@usa.com
Wyoming	Sig.a Esther Mary Cole / 1-307-332-7108 sumaemc@yahoo.com
Puerto Rico	
Camuy	Sig.a Disnalda Hernandez Morales / 1-787-262-1874 disnalda@caribe.net

*** ASIA ***

Corea del Sud

Andong	Sig. Kim, Sam-Tae / 82-54-821-3043 smandong@hanmail.net
Busan	Centro / 82-51-334-9205 / chinghaibusan@gmail.com
Busan	Sig. Song, Ho-Joon / 82-11-599-4552, 82-51-903-4552
Busan	Sig. Hwang, Sang-Won / 82-51-805-7283
Chungok	Centro / 82-54-6731399
Daegu	Centro / 82-53-743-4450 / chinghaidaegu@hanmail.net
Daegu	Sig. Cha, Jae-Hyun / 82-53-856-3849
Daegu	Sig.a Han, Sun-Hee / 82-53-746-5338
Daegu	Sig. Kim, Ik-Hyeon / 82-53-633-3346
Daejeon	Centro / 82-42-625-4801 / smdaejeon@yahoo.co.kr
Daejeon	Sig.a Do, Bong-Hi / 82-42-471-0763 dbhs44463@yahoo.co.kr
Daejeon	Sig.a Kim, Sun Je / 82-17-425-2390 ks571222@naver.com
Gwang-Ju	Centro / 82-62-525-7607
Gwang-Ju	Sig. Jo, Myong-Dae / 82-61-394-6552 smgwangju@naver.com
Incheon	Centro / 82-32-579-5351 / lightundinchon@yahoo.co.kr
Incheon	Sig. Lee, Jae-Moon / 82-32-244-1250
Jeonju	Centro / 82-63-274-7553 / shc5824@hanmail.net
Jeonju	Sig. Choi Beyong Sun / 82-11-9715-9394 buda1996@hanmail.net
Seoul	Centro / 82-2-5772158 / goldenseoul@yahoo.co.kr
Seoul	Sig. Jo Young-Won / 82-11-9670-5839 seoulyoungwon@yahoo.co.kr
Youngdong	Centro / 82-54-5325821 / houmri21@yahoo.co.kr

Filippine

Manila Centro / 63-2 875 6609 / phi.loveocean.mnl@gmail.com
Manila Sig.a Kim Thuy Bich Chau / 63-917-258-7462
chauthuykim@yahoo.com

Formosa

Taipei Centro / 886-2-2706-6168 / tpe.light@msa.hinet.net
Taipei Sig. & Sig.a Loh, Shih-Hurng / 886-2-27062628
shloh@ndmctsgh.edu.tw

Miaoli Sig. & Sig.a Chen, Tsan-Gin / 886-37-221618
Miaoli Sig. Chu, Chen Pei / 886-37-724726
Kaohsiung Sig. & Sig.a Zeng, Huan Zhong / 886-7-733-1441

Giappone

Gunma Sig.a Hiroko Ichiba / 81-27-9961022
divinalv@nth.biglobe.ne.jp
Tokyo Sig.a Hyakutake Toshiko / 81-90-4923-1199
binta@k7.dion.ne.jp
Tokyo Sig.a Yoshii Masae / 81-90-6542-6922
smchflute@gmail.com

Tokyo Sig.a Sato Rie / 81-80-5654-1688 / riesato302@yahoo.co.jp
Osaka Centro / smchtoosaka@gmail.com
Osaka Sig. Le Khac Duong / 81-90-6064-7469
leduongjp@yahoo.com

Nagoya Sig. & Sig.a Qiao Yueqing / 81-90-3447-3117
qiaoemi0712@yahoo.co.jp

Giordania Sig. Jafar Marwan Irshaidat / 962 7 95119993
estaphuam@hotmail.com

Hong Kong

Hong Kong Centro / 852-27495534
Hong Kong Liaison office / 852-26378257 / sm_hongkong@yahoo.com

Indonesia

Bali Centro / 62-361-231-040 / smch_bali@yahoo.com
Bali Sig. Agus Wibawa / 62-81-855-8001
wibawa001@yahoo.com

Jakarta Centro / 62-21-6319066 / smch-jkt@dnet.net.id
Jakarta Sig. Tai Eng Chew / 62-21-6319061 / cte@envirotec.co.id
Jakarta Sig.a Lie Ik Chin / 62-21-6510715 / herlina@ueii.com
Jakarta Sig.a Murniati Kamarga / 62-21-3840845 / hai@cbn.net.id
Jakarta Sig. I Ketut P.Swastika / 62-21-7364470
ketut@sinarماس.co.id

Malang Sig. Judy R. Wartono / 62-341-491-188
yudi_wartono@telkom.net

Malang	Sig. Henry Soekianto / 62-341-325-832
Medan	Sig.a Merlinda Sjaifuddin / 62-61-4514656 smch_medan@hotmail.com
Surabaya	Centro / 62-31-5612880 / ahimsasb@indosat.net.id
Surabaya	Sig. Harry Limanto Liem / 62-31-594-5868 harry_1@sby.dnet.net.id
Yogyakarta	Sig. Augustinus Madyana Putra / 62-274-650-7704 t.adianingtyas@lycos.com
Israele	Sig. Yaron Adari / yadari@freeuk.com
Laos	
Vientiane	Sig. Somboon Phetphommasouk / 856-21-415-262 Somboon_9@hotmail.com
Macao	
Macau	Centro / 853-28532231 / mcdivlove@yahoo.com.hk
Macau	Liaison Office / 853-28532995
Malesia	
Alor Setar	Sig. Chiao-Shui Yu / 60-4-7877453
Johor Bahru	Sig. & Sig.a Chi-Liang Chen / 60-7-6622518 oldpiong@streamyx.com
Kuala Lumpur	Centro / 60-3-2145 3904 / klsmch@yahoo.com
Kuala Lumpur	Sig. Phua Kai Liang / 60-12-307 3002 / klnet23@yahoo.com
Penang	Centro / 60-4-2285853 / pgsmch@streamyx.com
Penang	Sig. & Sig.a Lim Wah Soon / 60-4-6437017
Mongolia	
Ulaanbaatar	Sig.a Erdenechimeg Baasandamba / 976-11-310908 baasandamba@yahoo.com
Ulaanbaatar	Sig.a Bolormaa Avirmed / 976-11-341222 bolor_suvd@yahoo.com
Ulaanbaatar	Sig. Bayarbat Rentsendorj / 976-99774277 quanyin_mongolia@yahoo.com
Khotol	Sig. Chinsukh Uter / 976-99110446 khotolCentro@yahoo.com
Khotol	Sig.a Tsenddorj Tserendorj / 976-99370917 tsendee_hutul@yahoo.com
Baganuur	Sig. & Sig.a Gursad Bayarsaikhan / 976-121-21174
Myanmar	Sig. Sai San Aik / 95-1-667427 / ssaikss@mptmail.net.mm
Nepal	
Kathmandu	Centro / 977-1-4254-481 chinghai_kathmandu@hotmail.com
Kathmandu	Sig. Ajay Shrestha / 977-1-4473-558 ajaystha@hotmail.com

Pokhara Centro / 977-61-531643
Pokhara Sig. Bishnu Neupane / 977-984-60-36423
neupanebishnu@hotmail.com

Singapore
Singapore Centro / 65-6741-7001 / chinghai@singnet.com.sg
Singapore Liaison office / 65-6846-9237
Sri Lanka
Colombo / Sig. Lawrence Fernando / 94-11-2412115
smchnirvana@gmail.com

Tailandia
Bangkok Centro / 66-2-674-2690 / bkcc66@gmail.com
Bangkok Sig.a Laddawan Na Ranong / 66-1-8690636, 66-2-5914571
bkctcp@gmail.com
Bangkok Sig. Chusak Osonprasop / 66-081-4816500
mummykat@hotmail.com
Bangkok Sig.a Ratchanan Jintana / 66-081-7515227
cr_purelight@yahoo.com
Chiang Mai Sig.a Siriwan Supatrchamnian / 66-50-332136
siriwanliy@gmail.com
Khon Kaen Centro / 66-43-378112
Songkhla Centro / 66-74-323694

*** EUROPA ***

Austria
Vienna Centro /43-664-9953748 / Chinghai@gmx.at
Vienna Liaison Office / 43-650-8420794 / ngocdany@yahoo.com
Belgio
Brussels Sig.a Ann Goorts / 32-472-670272 / qybelgium@yahoo.com
Brussels Sig.a Ellen De Maesschalk / 32-486-242248
Bulgaria
Sofia Sig. Ruslan Staykov / 359-2-8575358
quanyinsofia@gmail.com
Plovdiv Sig.a Miglena Bozhikova / 359-32-940726
chinghaiplovdiv@yahoo.com
Croazia
Sig. Zeljko Starcevic / 385-98 9706788 / zeljstar@inet.hr
Danimarca
Odense Sig. Thanh Nguyen / 45-66-190459 / ductam@webspeed.dk
Finlandia
Helsinki Sig.a Astrid Murumagi / 358-50-596-2315
helsinkiCentro@yahoo.com
Helsinki Sig. Tri Dung Tran / 358-40-7542586

Francia

- Alsace Sig.a Desprez Anne-Claire / 33-3-89770607
arclai@infonie.fr
- Montpellier Sig. Nguyen Tich Hung / 33-4-67413257
tich.hung@infonie.fr
- Montpellier Sig. Sylvestrone Thomas / 33-4-67650093
ocean-amour@wanadoo.fr
- Paris Centro / 33-1-4300-6282
- Paris Sig.a Lancelot Isabelle / 33-1-7069-3210
ilancelot@celestialfamily.net

Germania

- Berlin Sig. Grigorii Guinzbourg / 49-30-5498-6147
Grigorii.Guinzbourg@gmx.de
- Berlin Sig.a Hoa Thi Hoang / 49-30-3083-4712 Pureocean@web.de
- Duisburg Sig. Veithen, Michael / 49-174-5265242
dusseldorfCentro@@hotmail.com
- Duisburg Sig.a Tran, Thi Hoang Mai / 49-2162-5010160
duisburgCentro@yahoo.de
- Freiburg Sig.a Elisabeth Muller / 49-7634-2566 / elmueart@surfeu.de
- Hamburg Liaison office / 49-58115491 / HamburgCentro@gmx.de
- Munchen Sig.a Johanna Hoening / 49-8170-997050
ChingHai@aol.com
- Munchen Sig. Nguyen, Thanh Ha / 49-89-353098
ha_nguyensm@yahoo.de

Gran Bretagna**Inghilterra**

- Ipswich Sig. Zamir Elahi / 44-7843-352919 / zamir.light@gmail.com
- London Centro / 44-2088-419866 / londonukcentre@googlemail.com
- London Sig.a C Y Man / 44-1895-254521
chuk_yee_man@hotmail.com
- London Sig. Danny Ejayese / 44-7949798310
danny_zen@yahoo.co.uk
- Stoke-on-Trent Sig.a Janet Weller / 44-1782-866489
j.weller4@ntlworld.com
- Surrey Sig. C. W. Wo / 44-1293-416698 / stmchwo@hotmail.com

Scozia

- Edinburgh Sig.a Annette Lillig / 44-131-666-0319
lillig2002@yahoo.co.uk

Grecia

- Athens Sig.a Vicky Chrisikou / 30-210-8022009, 30-6944-470094
vicky.chrisikou@gmail.com

Irlanda

Dublin Sig.a Hsu, Hua-Chin / 353-1-4865852
smch_dublin@yahoo.co.uk

Dublin Sig.a Kathleen Hogan / 35314977191
dublinquanyin@gmail.com

Islanda Sig.a Nguyen Thi Lien/ 354 – 5811962
reykjavik_Centro@yahoo.com

Italia

Bologna Sig.a Nancy Dong Giacomozzi / 39-320-341-0380
QuanYinBologna@gmail.com

Campobasso Sig.a Francesca Spensieri / 39-333-722-5527
fancy_lalla@yahoo.it

Pescara Sig.a Bettina Adank / 39-085-454-9184
bettina.adank@fastwebnet.it

Norvegia

Oslo Sig.a Marte Hagen / 47-64978762, 47-92829803
martehagen@gmail.com

Olanda

Amsterdam Sig. Kamlung Cheng / 31-647838638
kamlung27@hotmail.com

Amsterdam Sig. Roy Mannaart / 31-653388671 / r.mannaart@planet.nl

Polonia

Szczecin Sig.a Grazyna Plocinizak / 48-91-4874953 / ginal@wp.pl
Warsaw Sig.a Elzbieta Ukleja / 48-22-8367814
elzbieta_q1@yahoo.com

Portogallo

Alcobaca Sig. Antonio Jose Vieira Caldeira / 351-262-597924
ajvcaldeira@clix.pt

Rep. Ceca

Prague Centro / 420-261-263-031 czech-Centro@spojenisbohem.cz

Prague Sig.a Marcela Gerlova / 420-608-265-305

Prague Sig. Nguyen Tuan Dung / 420-608124709
czech-Centro@spojenisbohem.cz

Romania Bucharest / Centro / bucharestqy@yahoo.com

Russia Moscow / Sig.a Leera Gareyeva / 79104659738
moscowCentro@rambler.ru

Serbia Belgrade / Sig.a Maja Mijatovi? / 381642748820
majazemun@yahoo.com

Slovacchia

Zilina Sig. Roman Sulovec / 421-903100216
roman.sulovec@spojenisbohom.sk

SloveniaLjubljana
LjubljanaCentro / 386-1-518 25 42 / quanyin@siol.net
Sig. Janez Pavlovic / 386-41-320-268

janez.pavlovic@siol.net

Maribor

Sig. Rastislav Alfonz Kovacic / 386-3-581 49 81

rast05alfonz@yahoo.com

SpagnaMadrid
Madrid

Sig.a Lidia Kong / 34-91-547-0366

Sig. Claudio Octavio Silva Zuniga / 34-667090831

claudiosilvachile@yahoo.es

Malaga

Sig. Joaquin Jose Pretel Lopez / 34-646843489

joprelo@hotmail.com

Valencia

Vegetarian House / 34-96-3744361

Valencia

Sig.a Wenqin Zhu / 34-963301778, 34-695953889

valenciachinghai@yahoo.es

Valencia

Sig. Jose Luis Orduna Huertas / 34-653941617

joselorduna@gmail.com

Svezia

Angelholm

Sig.a Luu Thi Dung / 46-431-26151

angelholmSweden@gmail.com

Are

Sig.a Viveka Widlund / 46-63-38097, 46-70-6219906

smchSweden@yahoo.se

Stockholm

Sig. Mats Gigard / 46-8-88 22 07 / mats.gigard@telia.com

Svizzera

Ginevra

Sig.a Feng-Li Liu / 41-22-797-3789 / fengli@ilo.org

Ginevra

Sig.a Klein Ursula / 41-22-369-1550

ursula_klein@bluewin.ch

Ungheria

Budapest

Centro / 36-1-363-3896 / budapestCentro@gmail.com

Budapest

Sig. Gabor Soha / 36-20-221-5040 / gabor.soha@gmail.com

Budapest

Sig.a Aurelia Haprai / 36-20-2400259 / doraur@gmail.com

***** OCEANIA *******Australia**

Adelaide

Sig. Leon Liensavanh / 61-8-8332-6192

leonadelaide@hotmail.com

Brisbane

Centro / briscentre_en@yahoo.com.au

Brisbane

Sig. Gerry Bisshop / 61-7-3901 6235

Brisbane

Sig.a Tieng Thi Minh Chau / 61-7-3715-7230

ctieng_briscentre@yahoo.com.au

Brisbane

Sig. & Sig.a Yun-Lung Chen / 61-7-3344-2519

Canberra	Sig. Hoang Khanh / 61-2-6259-1993 dlch136@hotmail.com smcanberra@hotmail.com
Melbourne	Centro / melbsmch@aol.com
Melbourne	Mrs & Mr Rob Nagtegaal / 61-3-5282-4431 rosrobbery@aol.com
Melbourne	Mr Phong Minh Tan Do / 61-3-9850-2553 phongloveme@yahoo.com
Melbourne	Sig. Alan Khor / 61-3-9857-4239 / ckhor@netspace.net.au
Mid North Coast	Sig. Eino Laidsaar / 61-2 6550 4455 goldenageCentro@gmail.com
Northern Rivers/Byron Bay	Sig. and Sig.a Jonathan Swan / 61-2 6624 7209 byronbaycentre@gmail.com
Perth	Sig. David Robert Brooks / 61-8-9418-6125 daveb@iinet.net.au
Perth	Sig. Ly Van Tri / 61-8-9242-2848
Sydney	Sig. Ly An Thanh / 61-2-9823-8223 anbinh_sydney@yahoo.com.au
Sydney	Sig.a Kathy Divine/61-2- 9891 5609 universallove22@yahoo.com.au
Tasmania	Sig. Raymond Dixon / 61-3- 6 22 33 11 8 ray_dixon@bigpond.com

Nuova Zelanda

Auckland	Sig.a Noelyne No Thi Ishibasi / 649-277-9285 takahide@xtra.co.nz
Auckland	Sig. Peter Morrin / 64-9-579 2452 / ptr@ihug.co.nz
Auckland	Sig. Chang Jen-Hor / 64-9-2749298 changjenhor@yahoo.com
Christchurch	Sig. Michael Lin / 64-3-343-6918 nzchchsmch@yahoo.com.au
Hamilton	Sig. Glen Vincent Prime / 64-211399934 hamnzcont@yahoo.co.nz
Nelson	Sig.a Sharlene Lee / 64-3-539-1313 / shale@ihug.co.nz

Altri contatti utili

Book Department (Dipartimento Libri)

divine@Godsdirectcontact.org

Fax: +1-240-352-5613 o +886-949-883-778

Vi invitiamo ad aiutarci a tradurre i libri della Somma Maestra in altre lingue.

The Supreme Master Ching Hai International Association Publishing Co., Ltd. smchbooks@Godsdirectcontact.org

Tel: +886-2-87873935

Fax: +886-2-87870873

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

News Group

lovenews@Godsdirectcontact.org

Fax: +1-801-7409196 o +886-946-728475

Spiritual Information Desk (Informazioni spirituali)

lovewish@Godsdirectcontact.org

Fax: +886-946-730699

A Journey Through Aesthetic Realms TV Program Videotapes

(Un Viaggio Attraverso i Regni Estetici)

TV@Godsdirectcontact.org

Fax: +1-413-751-0848 (USA)

S.M. Celestial Co., Ltd.

smcj@mail.sm-cj.com

Tel: +886-2-87910860

Fax: +886-2-87911216

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

Celestial Shop

<http://www.thecelestialshop.com>

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

Siti internet Quan Yin

Contatto diretto con Dio – il sito internet generale dell'associazione internazionale Supreme Master Ching Hai International Association
<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/links/links.htm>

Questo portale offre una lista di link dei siti Quan Yin disponibili in molte lingue, come pure l'accesso, 24 ore su 24, al programma televisivo *Un Viaggio Attraverso i Regni Estetici*. Puoi scaricare edizioni multilingue dell'opuscolo *La Chiave dell'Illuminazione Immediata*. Puoi inoltre scaricare o abbonarti al periodico *The Supreme Master Ching Hai News*, disponibile in formato eBook o in formato stampabile. Oppure sfoglia semplicemente online i contenuti del sito.

Supreme Master Television

info@suprememastertv.com

Tel: +1-626-444-4385

Fax: +1-626-4444386

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

Un nuovo canale satellitare che trasmette 24 ore su 24, ogni giorno della settimana, una gamma di programmi coinvolgenti in inglese con sottotitoli in tedesco, francese, italiano, spagnolo, persiano, arabo, russo, cinese, coreano, giapponese e vietnamita. Supreme Master Television è accessibile anche su internet <http://www.suprememastertv.com/it>

In onda in tutta Europa sui canali satellitari

Astra 1 a 19.2°E

Frequenza TP 12633.25H

Transponditore

PID Video 234

PID Audio 334

PCR 234

Symbol Rate 22000

FEC 5/6

Hotbird 6 a 13°E

Frequenza TP 10853 H

113 Transponditore 117

PID Video 32

PID Audio 34

PCR 32

Symbol Rate 27500

FEC 3/4

Posta elettronica Info@SupremeMasterTV.com

Prima edizione Settembre 1990

34^a edizione 2007

Autore La Somma Maestra Ching Hai

Editore The Supreme Master Ching Hai International Association
Publishing Co., Ltd. No. 236, Soungshan Road, Formosa
Repubblica Cinese

Tel: +886-2-87873935

Fax: +886-2-87870873

www.smchbooks.com

Tutti i diritti riservati

Potete riprodurre i contenuti di questa pubblicazione previa autorizzazione dell'autore o dell'editore.