

"Találd meg a benned lévő örökkévaló kincset és képes leszel meríteni annak kimeríthetetlen forrásából! Ez egy végtelen áldás! Nem találok szavakat, amelyekkel ezt leírhatnám. Csak dicsérhetem és remélem, hogy hisztek az én magasztalásomban, s hogy energiám eljut valamiképpen szívetekbe és felemel benneteket erre az örömteli érzésre, s akkor majd hinni fogtok nekem. A beavatás után igazán megértitek, mit jelentenek a szavaim. Nincs rá mód, amellyel kifejezhetném azt a hatalmas áldást, amellyel Isten megajándékozott engem, jogot adva arra, hogy szétosszam azt, ingyen és feltételek nélkül."

~ Ching Hai Legfelsőbb Mester ~

"Átveszünk valamennyi karmát a minket körülvevő emberektől, ha rájuk pillantunk, ha rájuk gondolunk, ha megosztunk velük egy könyvet vagy egy ételt, stb. Ekképpen áldjuk meg az embereket, így csökkentjük a karmájukat. Ezért gyakorolunk, hogy elterjesszük a fényt és eloszlassuk a sötétséget. Áldottak azok, akik adnak nekünk a karmájukból. Boldogok vagyunk, hogy segíthetünk nekik."

~ Ching Hai Legfelsőbb Mester ~

Az emberi nyelven örökösen értelmetlenséget beszélünk. Állandóan összevissza fecsegünk mindenről. Össze kell hasonlítaniunk, mérlegelnünk, azonosítanunk, nevet kell adnunk mindennek. De még szavakba se tudod foglalni azt, ami örök érvényű, ha az tényleg örök érvényű. Képtelen vagy beszélgetni róla. Még elmélkedni se tudsz róla. El sem tudod képzelni. Semmit. Érted?"

~ Ching Hai Legfelsőbb Mester ~

Jó hír a vegetáriánusoknak! Az alapvető növényi fehérjék

A vegetáriánus étrend nem csak nagy előny a spirituális gyakorláshoz, de nagyon egészséges a számunkra. Különös figyelmet kell azonban fordítanunk a táplálkozás egyensúlyára, és biztosnak kell lennünk abban, hogy nem vagyunk hiányában a növényi fehérjéknek.

Két típusú fehérje van: állati és növényi. A szójabab, a csi-cseriborsó, és a fehérbab, az egyike a vegetáriánusok fehérjeforrásának. A vegetáriánus étkezés betartása nem csupán főtt zöldségek fogyasztását jelenti. Az ember táplálék alapvető kiegészítője a fehérje.

Dr. Miller úgy gondolta, hogy csak gabonát, babot, gyümölcsöt és zöldséget kell ennünk, hogy megkapjuk a jó egészség fenntartásához szükséges összes tápanyagot. Dr. Miller szerint, "A tofu a csont nélküli hús". Mivel a szójabab

nagyon tápláló. Ha az emberek csak egyfajta ételt ennének, csak szójababot, akkor hosszabb ideig élnének.(idézet a "Miért kell az embereknek vegetáriánusnak lenni" című fejezetből Ching Hai Legfelsőbb Mester: Az azonnali megvilágosodás kulcsa 1. könyvből és az ingyenes bemutató kiskönyvből.)

Egy vegetáriánus étel elkészítése ugyanolyan, mint egy húsételé, kivéve, hogy hús helyett vegetáriánus fehérjét, úgymint vegetáriánus csirke darabokat, vegetáriánus sonkát, vegetáriánus hússzeleteket használnak. Például ahelyett hogy "sült vagdalt húst zellerrel" vagy "tengeri algalevest tojással" főznénk, készíthetünk "sült vegetáriánus vagdalt húst zellerrel" vagy "tengeri algalevest tofu lapokkal".

Ha olyan országban vagy, ahol ezek a vegetáriánus fehérjék készen nem hozzáférhetők, akkor kapcsolatba léphetsz a helyi központjával Ching Hai Legfelsőbb Mester Nemzetközi Egyesületének és tájékoztatást fogunk adni a fő kereskedőkről és vegetáriánus házokról. (Kérlek nézd az 1 táblázatot)

Hogy hogyan kell vegetáriánusan főzni megtudhatod a "[The Supreme Kitchen](#)" könyvből amit a Ching Hai Legfelsőbb Mester Nemzetközi Egyesület adott ki, vagy bármilyen más vegetáriánus szakácskönyvből.

Megjegyzés: Dr. Miller egész életében vegetáriánus volt. Gyógyszerészettel foglalkozott és kezelte a szegényeket a Kínai Köztársaságban negyven évig.

1. TÁBLÁZAT

Nagykereskedők

| | | |
|-----------------|--|----------------------------------|
| Formosa: | Pure Brother Co. Ltd | |
| | 2F, No. 10, Lane 306. Fu-Der 1 st Rd., Si-Tze Cheng. Taipei Hsien | Tel:02-6949946 Fax:02-6949804 |
| | Shin-Der Enterprise Co. Ltd. | |
| | No. 551, Young-Ping Rd., Yang- Mei Cheng, Taoyuan | Tel:03-4815267 Fax:03-4815265 |
| | The Infinite Light Licalty Vegetarian Food Co., Ltd | |
| | No.5, Kong-Chong Rd., Liu-Du 1 nd, Area. Keelung | Tel:02-4515191 Fax:02-4515537 |

Vegetáriánus éttermek

Amerika

U.S.A.:

Arizona

Suma Ching Hai International Associations Vegetarian House
4812 N-7th Avenue, Phoenix AZ 85013 U.S.A.

TEL: 0021-(602)581-0725 FAX: 0021-(602)780-0855

Boston

Quan Yin Vegetarian Restaurant
56 Hamilton Street, Worcester MA 01604 U.S.A.

TEL: 0021-(508)831-1322 FAX: 0021-(508)752-2061

Life & Light Vegetarian Food Company
119 Elm Street, West Newton, MA 02165

TEL: 0021-(617)630-8101

California

Bo De Vegetarian House
646 8th Street, Oakland CA 94607

TEL: 0021-510-444-2891

S.M. Trading Company
330 Cabrillo Road, Arcadia CA 91007 U.S.A.

TEL: 0021-818-445-3577, 0021-818-574-5714 FAX: 0021-818-574-9282

San Jose

Suma Ching Hai International Associations Vegetarian House
520 East Santa Clara Street, San Jose CA 95112 U.S.A.

TEL: 0021-408-292-3798 FAX: 0021-408-292-3832

White Lotus Vegetarian Restaurant
80 North Market Street, San Jose CA 95113 U.S.A.

TEL: 0021-408-977-0540

• 100 • Az azonnali megvilágosodás kulcsa

Ching Hai Legfelsőbb Mester

Wise Garden
43691 Mission Blvd, Fremont CA 94539 U.S.A. TEL: 0021-510-249-9473

Georgia

Cafe Sunflower
5975 Roswell Rd. Suite 353, Atlanta GA 30328 U.S.A.
TEL: 0021-404-256-1675 FAX: 0021-404-256-6365

Texas

Houston

Quan Yin Vegetarian Restaurant
10804-E Bellaire Blvd, Houston TX 77072 U.S.A.
TEL: 0021-(713)498-7890 FAX: 0021-(713)498-7972

Ohio

Food For Thought
212 East High Street, Lisbon OH 44432 U.S.A.
TEL: 0021-330-385-3897 FAX: 0021-330-424-3775

Fly's Food Thought
15655 St. Rt. 170 Calcutta, Ohio 43920 TEL: 0021-330-385-3597

Kanada:

Montreal

Suma Ching Hai International Association Vegetarian House
7245 St-Hubert Montreal, Quebec H2R 2N2 Canada
TEL: 0021- (514) 272-0170 FAX: 0021-(514) 495-6523

OCEÁNIA

Ausztrália:

Melbourne

Wholly Vegetarian Cafe
11 Brighton Street Richmond Vic 3121 Australia TEL/FAX: 002-(613)9428-9653

ÁZSIA

Malajzia:

Pusat Makanan Sayur-Sayuran Litevon Vegetarian Center
82 Lorong Hullon, 10050 Pulau Pinang, Malaysia
TEL: 002-604-2289601 FAX: 002-604-2290184

Indonézia:

Surabaya

Suma Ching Hai International Associations Vegetarian House)
JL Pasar Besar No..3 Surabaya Indonesia TEL: 002-62-31-5469933

Hong Kong:

Public Vegetarian House
Ground Floor 703 Nathan Road, Mongkok TEL: 002-852-23948614

Suma Ching Hai International Associations Vegetarian H.K. House.
G/F, Kui Shing Building, 296, Sai Yeung Choi Street

North, Mongkok, Kowloon,

TEL: 002-852-3978208

TEL:002-852-3097306 FAX: 002-852-3978005

Szingapúr:

Wu Liang Shou Delicacy Inn

204, Geylang Road, (off Lorong 6) Singapore

TEL: 65-743-0858

Formosa:

Keelung

The Infinite Life Healthy Vegetarian Food Co., Ltd.

TEL: 002-886-2-4554477 FAX: 002-886-2-4554492

Taipei

Joy Vegetarian Plaza

B1, No. 172-1, Sec. 5, Roosevelt Rd. Taipei, Formosa,R.O.C.

TEL: 002-886-2-9305045 Fax:002-886-2-9304973

Bodhidharma Vegetarian Restaurant

140 Jin Hua Street, Taipei City, Formosa, R.O.C.

TEL: 002-886-2-3516651

Tong-1 Vegetarian Garden

B1, 9 Hsin Yang Street, Taipei City, Formosa, R.O.C.

TEL: 002-886-2-3815836

Wu Liang Shou Delicacy Inn

120 Heng Yang Road, Taipei City,Formosa, R.O.C.

TEL: 002-886-2-3886055 FAX: 002-886-2-3886056

Wu Liang Shou Delicacy Inn

TEL: 002-886-2-3081722 & 3081727 FAX: 002-886-2-3081690

Wu Liang Shou Delicacy Inn

TEL: 002-886-2-9895438 & 9895435 FAX: 002-886-2-9895263

Tang Tang Health Foods

B1, 89 Lane 419, Kwang Fu South Road,Taipei City, Formosa, R.O.C.

TEL: 002-886-2-7371640

Shin-Der Enterprise Co, Ltd.

Tel : 002-886-2-2915776 Fax : 002-886-2-2915778

Taoyuan

Yuan Yuan Vegetarian Restaurant

8, Sec. 1, Cheng Kung Road, Tao Yuan City, Formosa, R.O.C.

TEL: 002-886-3-3385890

Quan Shin Yin Vegetarian Restaurant

367-1, Sec. 2, Jieh-Shou Road, Ba-De Hsiang, Tao Yuan County, Formosa, R.O.C.

TEL: 002-886-3-3663178

Yilan

Shan Shyr Vegetarian Restaurant
161 Yi Shing Road, Yi Lan City, Formosa, R.O.C. TEL: 002-886-39-332992

Hsinchu

Shin-Shin Vegetarian Bread Manufactory
210, Jong-Hwa Road, Hsin-Chu, Formosa, R.O.C. TEL: 002-886-35-346674

Taichung

Suma Ching Hai International Association Vegetarian House
2 Tah Tun 19th Street, Taichung, Formosa, R.O.C. Tel: 002-886-4-3231250

The Infinite Life Healthy Vegetarian Food Co., Ltd.
No.18, Dong-Liu St, Youth Industrial District, Ta-Chia,
Tai-Chung Hsien, Taiwan. R.O.C. TEL: 002-886-4-6819022
FAX: 002-886-4-6819066 E-mail: veggie@ms12.hinet.net

Wu Liang Shou Delicacy Inn

No.486,Sec.4, Wen-Sin Rd, Tai-Chung City, Formosa, R.O.C.
TEL: 002-886-4-2306655 FAX: 002-886-4-2306766

Wu Liang Shou Delicacy Inn

TEL: 002-886-4-2038188

Cottage Formosan Food Vegetarian Restaurant

13, Lane 15, Hsin Hsing Road, Lung Ching Hsiang,
Taichung Hsien, Formosa, R.O.C. TEL: 002-886-4-6315480

Chiayi

Suma Ching Hai International Association Vegetarian House
No. 308, Hsinyeh East Road, Chiayi, Formosa, R.O.C. TEL: 002-886-5-2288312

Infinite Life Buffet

193 Zhong Zheng Road, Fu Wei Town, Formosa, R.O.C. TEL: 002-886-5-6336811

Zhi Ju Lin Buffet

5 Cheng kung Road , Dou Liu City, Formosa, R.O.C. TEL: 002-886-5-5351896

Vegetarian Buffet

233 Tai Lin Street, Chiayi City, Formosa, R.O.C. TEL: 002-886-5-2751709

Tainan

Wu Liang Shou Vegetarian Cafeteria
269, Dong Ning Road, Tainan, Formosa, R.O.C.
TEL: 002-886-6-2387313 & 2093871 FAX: 002-886-6-2387320

Wu Liang Shou Delicacy Inn

269, Dong Ning Road, Tainan, Formosa, R.O.C.
TEL: 002-886-6-2352097 FAX: 002-886-6-2093871

Wu Liang Shou Delicacy Inn

TEL: 002-886-6-2110866 & 2110867 FAX: 002-886-6-2110901

Wu Liang Shou Delicacy Inn
7, Ching-Nian Rd, Tainan, Formosa, R.O.C.
TEL: 002-886-6-2247050 FAX: 002-886-6-2247052

Kaoshiung

Wu Liang Shou Delicacy Inn
3, Hsia_Men St, Lin-ya District, Kaoshiung City, Formosa, R.O.C.
TEL: 002-886-7-2270897-8 FAX: 002-886-7-2261372

Wu Liang Shou Delicacy Inn
162, Da-Tung-Yi Rd, Kaoshiung City, Formosa, R.O.C.
TEL: 002-886-7-2411577-8 FAX: 002-886-7-2417462

Asia Vegetarian Restaurant
252 Chin Ting Road, San Min District, Kaoshiung City, Formosa, R.O.C.
TEL: 002-886-7-3438006

Pingtung

Kuang Liang Vegetarian Buffet
117 Kuang-Tung Road, Pingtung City, Formosa, R.O.C. TEL: 002-886-8-7228513

Wu Ma Ma Vegetarian Buffet
25-43 Lin-Sen Road, Pingtung City, Formosa, R.O.C. TEL: 002-886-8-7223257

Vegetarian House
68 Chang-Chun Road, Chaochou Chen, Pingtung Hsien, Formosa, R.O.C.
TEL: 002-886-8-780-4788

Shin Shan Vegetarian Buffet
36 Chung-Hsiao Road, Chaochou Chen, Pingtung Hsien, Formosa, R.O.C.
TEL: 002-886-8-7884613

Cheng Kung Vegetarian Buffet
51 Chang-Ming Road, Chaozhou Chen, Pingtung Hsien, Formosa, R.O.C.
TEL: 002-886-8-7887710

Penghu

Good Friend Vegetarian House (Suma Ching Hai International Association Vegetarian House) 124-1 Kwang Fu Road, Ma Kung City, Formosa, R.O.C.
TEL: 002-886-6-9261158

Kai Feng Vegetarian Food Specialist (Western Bread And Cakes)
7-4 Lin Hai Road, Ma Kung City, Formosa, R.O.C. TEL: 002-886-6-9273318

EURÓPA

Franciaország: Párizs

Adi Shakti (Csak a süteményekben van tojás)
9.Rue Gutemberg 75015 Paris TEL: 33-1-45779059

| | |
|--|---------------------|
| Au Grain de Folie (Csak a süteményekben van tojás) 24, rue de la Vieuville | TEL: 33-1-42581557 |
| Au Grand Appetit (Néhány étel tartalmaz tojást) 9, rue de la Cerisaie 75004 Paris (Néhány étel tartalmaz tojást) | TEL: 33-1-40270495 |
| Country Life (Néhány étel tartalmaz tojást) 6, rue Daunou 75002 Paris | TEL: 33-1-42974851 |
| Entre Ciel & Terre 5, rue Herold 57001 Paris | TEL: 33-1-45084984 |
| La Truffe 31, rue Vieille du Temple 75004 Paris | TEL: 33-1-42710839 |
| Németország: München Restaurant Baltzer 80636 München, Volkartstrasse 70. | TEL: 49-89-12391919 |
| Buxs SB-Vollwert-Restaurant 80469 München, Frauenstrasse 9 | TEL: 49-89-293684 |
| Distel Vollwert-Steh-Imbiss 80538 München-Lehel, Robert-Koch-Str. 16 | TEL: 49-89-2283772 |
| Cafe Vorot Vegetarian Restaurant 82061 Neuried, Gautinger Str. 3 | |
| Das Gollier Vollwert-Restaurant 89339 München, Gollierstr. 83 | TEL: 49-89-501673 |
| Gourmet's Garden Vollwert-Steh-Imbiss 80796 München, Belgardstasse 9 | TEL: 49-89-3088493 |
| Cafe Ingnaz Vollkorn-Cafe und Vollwert-Restaurant 80799 München, Georgensrt.67 | TEL: 49-89-2716093 |
| Natürlich Essen und Trinken Vollwert-Steh-Imbiss 80333 München, Theresienstr.134 | TEL: 49-89-5234452 |
| Prinz Mishkin Restaurant 80331 München, Hackenstr.2 | TEL: 49-89-265596 |

Berlin

Art of Greens

10961 Berlin Mittenwalderstr. 51

TEL: 49-30-6918059

Norvégia:

Krishna's Cuisine kirkev

59B, 0364 Oslo

TEL: 47-22606250

Vegeta Verthus Munkedamsv.

3B, 0161 Oslo

TEL: 47-22934020/228342

Svédország:

Lao Wai Orientalisk Vegetarisk Restaurang

Luntmakargatan 74, Stockholm

TEL: 46-8-6737800

Govindas Indisk Vegetarisk Restaurang

Fridhemsgatan 22, Stockholm

TEL: 46-8-6549002

Herman's Hoejdare

Fjaellgatan 23A, Stockholm

TEL: 46-8-643948

Spanyolország:

Restaurante Casa Vegetariana "Salud"

Calle Conde Altea N 44, 46005 Valencia

TEL: 34-6-3744361

Anglia:

Tekels Park Guesthouse

Tekels Park, Camberley, Surrey

TEL: 44-1276-23159

The Whale Tail Cafe

Penny Srteet, above the Single Step Cooperative

TEL: 44-1524-845133

Magyarország:

Életház Biocentrum

1126 Budapest, Böszörményi út 13-15

TEL: 36-1-2125881

Govinda Indiai étterem

Budapest, V ker Belgrád rakpart 18.

TEL: 36-1-3181144

Gandhi Vegetáriánus Étterem

Budapest, V ker Vigyázó Ferenc utca 4

TEL: 36-1-2691625

Bhaktivedanta indiai étterem

Budapest IV.ker.Munkásotthon u 8-10

TEL: 36-1-3703041

Debreceni Govinda étterem

4080 Debrecen Széchenyi u 55

TEL: 36-52-413370

Krisna-völgy

8699 Somogyvámos Fő u. 38

TEL: 36-85-340185