

## **INNHALDSFORTEGNELSE**

<b>Innledning</b> .....	3
<b>Høyeste Mester Ching Hai – en kort biografi</b> .....	7
<b>Mysteriet med verden hinsides</b> .....	10
Et foredrag holdt av Høyeste Mester Ching Hai den 26. juni 1992, i De Forente Nasjoner i New York	
<b>Innvieelse: Quan Yin Metoden</b> .....	50
<b>De Fem Forskrifter</b> .....	52
<b>Fordelene ved et vegetarisk kosthold</b> .....	54
Helse og ernæring .....	55
Økologi og miljø .....	59
Verdens hungersnød .....	60
Dyrs lidelser .....	60
Helgeners og andres nærvær.....	61
Mester svarer på spørsmål.....	63
<b>Vegetarisme: Den beste løsningen på den globale vannkrisen</b> .....	73
<b>Gode nyheter for vegetarianere</b> .....	75
<b>Publikasjoner</b> .....	81
<b>Hvordan kontakte oss</b> .....	90

*"Jeg tilhører ikke buddhismen eller katolisismen. Jeg tilhører Sannheten og jeg forkynner Sannheten. Du kan kalle det buddhisme, katolisisme, taoisme eller hva du vil. Jeg hilser alle velkommen!"*

*~ Høyeste Mester Ching Hai ~*

*"Gjennom å oppnå indre fred, oppnår vi alt annet. All tilfredsstillelse, enhver oppfyllelse av jordiske og himmelske ønsker kommer fra Guds Rike - den indre virkeliggjørelsen av vår evige harmoni, vår evige visdom og vår allmektige kraft. Hvis vi ikke får dette, blir vi aldri tilfredsstilt, uansett hvor mange penger og hvor mye makt vi har, uansett hvilken stilling vi innehar."*

*~ Høyeste Mester Ching Hai ~*

*"Vår lære er at hva du enn måtte gjøre i denne verden, gjør det, gjør det helhjertet. Vær ansvarsfull og mediter også hver dag. Du kommer til å finne mer viten, mer visdom og mer fred for at du skal kunne tjene deg selv og tjene verden. Ikke glem at det gode er inne i deg. Ikke glem at Gud bor i din kropp. Ikke glem at du har Buddha i ditt hjerte."*

*~ Høyeste Mester Ching Hai ~*

## Innledning

**G**jennom tidene har menneskene blitt oppsøkt av enestående individer hvis eneste oppgave har vært en åndelig oppløftning av menneskeheten. Jesus Kristus var en av disse besøkende, det samme var Shakyamuni Buddha og Muhammed. Disse tre er velkjente, men det finnes mange andre vi ikke engang har hørt om. En del av dem forkynte offentlig og ble derfor kjent i en liten krets, andre forble anonyme. Disse personene var kjent under forskjellige navn, til forskjellige tider og i forskjellige land. De har blitt kalt Herre, Mester, Avatar, Den Opplyste, Frelser, Messias, Himmelske Mor, Budbærer, Guru, Levende Helgen og lignende. De kom for å tilby oss det som blir kalt opplysning, frelse, virkeliggjøring, befrielse eller oppvåkning. Ordene som er brukt varierer, men deres betydning er i bunn og grunn den samme.

Besøkende fra den samme Guddommelige Kilde, med samme åndelige storhet, moralske renhet og med kraft til å oppløfte menneskeheten på samme måte som De Hellige fra fordums tider, er blant oss i dag, men bare få er klar over deres nærvær. En av disse er Høyeste Mester Ching Hai.

Det er lite sannsynlig at Mester Ching Hai blir allment anerkjent som en levende helgen. Hun er kvinne, og mange buddhister og andre tror på myten om at kvinner ikke kan bli en Buddha. Hun er av asiatisk avstamning, og mange fra den vestlige verden forventer at deres frelser skal se ut som dem selv. Likevel vet alle vi - fra alle verdens kanter og med en rekke ulike religiøse overbevisninger - som har blitt kjent med Henne og som har fulgt læren Hennes, vet hvem og hva Hun er. For at dere skal kunne erkjenne dette, vil det trenges et åpent sinn og et oppriktig hjerte. Det vil også ta tid og oppmerksomhet, men ingenting annet.

Folk bruker det meste av tiden på å tjene til livets opphold og på å dekke sine materielle behov. Vi strever etter å gjøre våre og våre kjæres liv så komfortable som mulig. Dersom tiden tillater det, retter vi også oppmerksomheten vår mot ting som politikk, sport, tv eller den siste skandalen. De av oss som har erfart den Kjærlige Kraften som ligger i direkte indre kontakt med det Guddommelige, vet at livet inneholder mer. Vi synes det er synd at de gode nyhetene ikke er bedre kjent. Løsningen på all vår søken sitter stille inni oss og venter. Vi vet at Himmeriket kun er et åndedrag borte. Tilgi oss dersom vi forviller oss over i entusiasme og sier ting som kanskje fornærmer din rasjonalitet. Det er vanskelig for oss å forholde tause når vi har sett det vi har sett og når vi vet det vi vet.

Vi, som ser på oss selv som Høyeste Mester Ching Hais disipler, og som medutøvere av Hennes metode (Quan-Yin-metoden), vil gjerne gi deg denne innføringsboken, og håper at den vil hjelpe deg til å komme nærmere din egen personlige opplevelse av den Himmelske Oppfyllelse, enten det skjer gjennom vår Mester eller en annen.

Mester Ching Hai lærer oss viktigheten av meditasjon, av indre betraktning og bønn. Hun forklarer at vi må oppdage vårt eget indre Guddommelig Nærvær hvis vi skal bli virkelig lykkelige her i livet. Hun forteller oss at opplysning ikke er noe esoterisk som ligger utenfor vår rekkevidde og som kun er oppnåelig for dem som trekker seg tilbake fra samfunnet. Hennes oppgave er å vekke vårt Guddommelige Nærvær innenfor rammen av en helt normal livsførsel. Hun fastslår: Det forholder seg slik. Vi kjenner alle sannheten. Det er bare det at vi har glemt den. Så noen ganger må noen minne oss på den og på livets hensikt. Vi må minnes på hvorfor vi må finne sannheten, hvorfor vi må meditere og hvorfor vi må tro på Gud, Buddha eller hvem det nå måtte være vi tror er den høyeste makten i universet. Hun forlanger ikke av noen at de skal følge Henne. Hun tilbyr ganske enkelt sin egen opplysning som et eksempel, slik at andre kan oppnå sin egen, endelige befrielse.

Denne boken er en innføring i Høyeste Mester Ching Hais lære. Vær oppmerksom på at Høyeste Mester Ching Hais forelesninger, kommentarer og sitater som er gjengitt her, er blitt tatt opp på bånd, transkribert og så oversatt til ulike språk og redigert. Vi anbefaler derfor at du også ser eller hører på originalopptak. Slik vil du få en rikere opplevelse av Hennes nærvær enn dersom du bare holder deg til skriftlige kilder. Å oppleve Henne personlig er selvfølgelig den mest fullkomne opplevelsen overhodet.

For noen er Mester Ching Hai en morsfigur, for andre en farsfigur og for andre igjen et kjært familiemedlem. I alle fall er Hun den beste vennen du kan ha i denne verden. Hun er her for å gi og ikke for å ta noe fra oss. Hun tar ikke imot betaling i noen form for sin undervisning, hjelp eller innvielse. Det eneste Hun vil ta fra deg er lidelsen din, sorgen din eller smerten. Men bare hvis du selv vil det!

\* \* \* \* \*

## En liten beskjed

☆ Når vi snakker om Gud, eller den Høyeste Ånd, ber Mester oss om å bruke ikke- kjønnsbestemte ord, slik det opprinnelig var, for å unngå argumentasjonen om hvorvidt Gud er en Han eller en Hun. (Bruker den engelske varianten)

She + He = Hes (som i Bless)

Her + Him = Hirm (som i Firm)

Hers + Hirs = Hiers (som i Dear)

Eksempel: Når Gud vil, får Hes ting til å skje etter Hiers vilje slik det passer Hirmself.

☆ Som designer og kunstner, såvel som lærer, elsker Høyeste Mester Ching Hai alle uttrykk for indre skjønnhet. Det er derfor Hun refererer til Vietnam som "Au Lac" og til Taiwan som "Formosa". Au Lac er det gamle navnet på Vietnam og betyr "glede". Og navnet Formosa, som betyr "vakker", gjenspeiler mer helhetlig øyas skjønnhet og dens folk. Mester føler at ved å bruke disse navnene bringes det åndelig utvikling og hell til landet og dets innbyggere.

*"En Mester er en som har nøkkelen du trenger for å bli Mester selv... for å hjelpe deg til å forstå at du også er en Mester og at du og Gud er ett. Det er alt... det er den eneste oppgaven en Mester har."*

*~ Høyeste Mester Ching Hai ~*

*"Vår vei er ikke religion. Jeg vil ikke omvende noen til katolisisme, buddhisme eller noen annen 'isme'. Jeg tilbyr deg kun en måte du kan lære deg selv å kjenne på, en mulighet til å finne ut hvor du kommer fra, til å huske din oppgave her på jorden, oppdage universets hemmeligheter og til å forstå hvorfor det finnes så mye vondt og hva som venter oss etter døden."*

*~ Høyeste Mester Ching Hai ~*

*"Vi er skilt fra Gud fordi vi er for opptatt. Hvis en person snakker til deg og telefonen bare ringer og ringer, i tillegg holder du på å lage mat eller du prater med andre folk, da kan ingen komme i kontakt med deg. Det samme hender med Gud. Han ringer hver dag, og vi har ikke tid til Ham og legger derfor på røret gang etter gang."*

*~ Høyeste Mester Ching Hai ~*

## **Høyeste Mester Ching Hai – en kort biografi**

**M**ester Ching Hai ble født inn i en velstående familie i Au Lac (Vietnam), som datter av en høyt respektert naturlege. Hun ble oppdratt som katolikk, og lærte grunnleggende buddhisme fra sin bestemor. Som lite barn hadde Hun en tidlig utviklet interesse for filosofi og religiøs lære og viste uvanlig stor medfølelse med alle levende vesener.

Da Hun var atten år gammel, flyttet Mester Ching Hai til England for å studere, senere flyttet Hun til Frankrike og siden til Tyskland hvor Hun arbeidet for Røde Kors og giftet seg med en tysk vitenskapsmann. Etter to års lykkelig samliv og med sin manns samtykke, forlot Hun ekteskapet i søken etter opplysning for derigjennom å oppfylle det ideal som Hun hadde båret med seg fra barndommen av. På den tiden studerte Hun ulike meditasjonsteknikker og åndelige disipliner under ledelse av de lærere og mestere som fantes innen Hennes rekkevidde. Hun innså det nytteløse i at en eneste person forsøkte å hjelpe den lidende menneskeheten og forstod at den beste måten å hjelpe folk på var gjennom å oppnå total realisering selv. Med dette som sitt eneste mål, reiste Hun rundt til en rekke land på leting etter den perfekte metoden for å oppnå opplysning.

Etter mange år med utprøvinger, prøvelser og vanskeligheter fant Hun endelig Quan Yin-metoden og den Guddommelige Transmisjon i Himalaya. Etter en periode med flittig praktisering mens Hun levde tilbaketrasket i Himalaya-fjellene, oppnådde Hun fullstendig opplysning.

I årene etter at Hun ble opplyst, levde Mester Ching Hai et rolig, beskjedent liv som buddhistisk nonne. Sjenert som Hun er av vesen,

holdt Hun Skatten skjult inntil noen mennesker søkte til Henne for opplæring og innvielse. Det er etter gjentatte oppfordringer og iherdig innsats fra Hennes tidligere disipler på Formosa (Taiwan) og i De Forente Stater at Hun har begynt å forelese verden over, og Hun har innviet mange titusener av oppriktige, åndelige aspiranter.

I dag strømmer flere og flere sannhetssøkende mennesker fra ulike land og fra alle religioner til Henne for Hennes overlegne vishets skyld. Til dem som oppriktig ønsker å lære og praktisere den Umiddelbare Opplysnings metode som Hun selv har verifisert er den overlegne metoden – Quan Yin-metoden, er Mester Ching Hai villig til å gi innvielse og videre åndelig veiledning.



Verden er full av problemer  
Kun jeg er fylt av Deg!  
Hvis Du fikk en plass i verden,  
ville alle problemer bli løst  
Men ettersom verden er full problemer,  
finner jeg ikke plass til Deg!



Jeg ville solgt alle soler, måner og stjerner  
i universet  
bare for å kunne kjøpe ett av Dine vakre blikk  
Å, du Herre av uendelig glans!  
Vær nådig, send da bare noen få  
stråler inn i mitt lengtende hjerte.



Verdslige mennesker går ut om kvelden,  
de synger og danser i det verdslige lyset  
til den verdslige musikken  
Bare jeg sitter som i transe,  
svingende i takt med den indre glans og melodi.



Helt siden jeg lærte Din storhet å kjenne, åh, Herre,  
har jeg ikke kunnet elske noe i denne verden  
Omfavn meg med Din kjærlige nåde  
for alltid!



Amen

Hentet fra "Stille tårer"  
~ av Høyeste Mester Ching Hai



## Mysteriet med verden hinsides

Et foredrag holdt av Høyeste Mester Ching Hai  
den 26. juni 1992  
De Forente Nasjoner, New York

**V**elkommen til De Forente Nasjoner. Vi vil be sammen en stund, enhver i sin egen tro, vi vil være takknemlige for det vi har og det vi har fått, og vi ønsker og håper at de som ikke har nok skal få like mye som oss; at verdens flyktninger og krigens ofre, soldater og regjeringsledere og selvfølgelig FN-ledere skal kunne virkeliggjøre sine mål og leve i fred med hverandre. Vi tror at det vi ber om vil bli gitt oss fordi det står skrevet i Bibelen. Takk skal dere ha!

Det er lenge siden jeg har vært her. Har noen av dere hørt et av mine foredrag før? Å, ja? Så mange? Takk. Som dere vet, er dagens tema "Bortenfor denne verden" fordi jeg tror at jeg ikke vil snakke til dere om denne verdenen mer. Her har vi FN, Amerika, New York, men bortenfor denne verden, finnes det andre ting. Og jeg tror at alle som er kommet hit i dag, er interessert i det. Som Stephen nettopp sa, dreier det seg ikke om undre eller om noe fantastisk man ikke kan tro på. Det dreier seg om noe som er svært vitenskapelig, meget logisk og meget viktig.

Vi har alle hørt at det står skrevet i forskjellige bibler eller religiøse skrifter at det finnes syv himler. Disse står for forskjellige

nivåer av bevissthet. Guds Rike er inne i oss, det finnes Buddha-natur osv. Dette er ting som blir lovet oss bortenfor denne verden. Men ikke mange har tilgang til det som blir lovet i disse skriftene, ikke mange. Jeg vil ikke si ingen, men heller ikke mange. I forhold til verdens befolkning, er det veldig få som har tilgang til Guds Rike i sitt indre, eller det vi kaller "det som er bortenfor denne verden".

Bor dere i Amerika, har dere kanskje mange flere muligheter til å lese bøker der ting fra den andre siden av vår verden blir beskrevet. Noen av de filmene som er laget av amerikanere kan ikke sees på som ren fiksjon. Heller ikke en del filmer laget av japanere er ren fiksjon. Mange av dem som var med på å lage disse filmene, har lest bøker skrevet av mennesker som har vært hinsides denne verden, eller de har selv hatt anledning til å se inn i Guds Rike i noen korte øyeblikk.

Hva innebærer så Guds Rike... hva ligger i Guds Rike? Hvorfor skulle vi bry oss om Guds Rike når vi allerede har nok med jobben, med hjemmet vårt, og vi har tilstrekkelig med nære vennskap osv. Nettopp fordi vi allerede har alt dette burde vi bry oss om Guds Rike.

Det høres altfor religiøst ut når vi snakker om Guds Rike, det er faktisk bare tale om et høyere bevissthetsnivå. I gamle dager sa folk at det var himmelen, men i vitenskapelig terminologi kan vi si at det er et annet... et høyere nivå av bevissthet, av visdom. Og dette kan vi få tilgang til, hadde vi bare visst hvordan.

I den senere tid... i det siste har vi alle hørt om en oppfinnelse her i Amerika hvor en maskin kan sette mennesker i en tilstand av samadhi. Har dere prøvd den? Ikke det? Den er til salgs i Amerika. Prisen varierer fra 400 til 700 dollar, alt ettersom hvilket nivå man vil nå. Det sies at maskinen er laget for mennesker som er late og ikke vil meditere, men vil nå samadhi med en gang. Hvis dere ikke vet noe om dette, skal jeg fatte meg i korthet.

Det sies at denne maskinen kan sette deg i en avslappet mental tilstand hvor du oppnår en høy IQ. Det blir sagt at man gjennom dette når stor viten og visdom og at man føler seg storartet etterpå osv. Til denne maskinen brukes det spesiell musikk, ytre musikk, og derfor trenger man høretelefoner. Og så setter man på elektrisk strøm, antageligvis strøm som stimulerer deg og da ser du sannsynligvis noen blink. Du trenger bind for øynene. Høretelefoner og bind for øynene er alt man trenger for samadhi. Dette er bra, og 400 dollar er jo rimelig. Men vår samadhi er enda rimeligere, den koster ingenting og den varer evig. Dere trenger hverken batterier eller strøm, tilkopleing eller utkopleing, og dersom maskinen skulle gå i stykker, behøver den ikke repareres.

Vel, hvis kunstig lys og kunstig musikk kan gjøre mennesker svært avslappede og kunnskapsrike - burde jo alle kunne få dette. Men jeg har bare lest om det i avisen, jeg har ikke prøvd det selv. Etter hva jeg har hørt, er dette siste nytt og har blitt solgt mye. Hvis til og med det kunstige kan sette oss i en avslappet tilstand og forbedre vår IQ, kan dere tenke dere hvor mye det virkelige da kan hjelpe oss? Det virkelige, det sanne ligger utenfor denne verden, men enhver kan få tilgang til det om han eller hun vil. Det er den himmelske musikken og den indre himmelske klangen. Avhengig av dens intensitet... av det indre lyset eller den indre musikken, kan vi selv begi oss hinsides denne verden og nå et høyere nivå av forståelse.

Det kan sammenlignes med fysikkens lover, antar jeg. Når man vil sende en rakett utover tyngdekraften, trenger man en enorm drivkraft, og når raketten stiger raskt, ser man en lysstripe. Så jeg tror at når vi forsøker å nå den andre siden av verden, kan også vi avgj lys og høre lyden.

Lyden er en slags vibrerende kraft som skyver oss videre opp mot høyere trinn, men uten støy, uten noe særlig besvær. Det koster

ikke noe og er ikke ubehagelig for et erfarent menneske. Dette er veien å begi seg ut på når man vil bortenfor denne verden.

Og hva er det som er bedre i den andre verden enn i vår egen verden? Alt det vi kan forestille oss og det vi ikke kan forestille oss. Når vi har erfart det, vet vi det. Ingen kan egentlig fortelle oss om det. Vi må være standhaftige, og vi må være oppriktige, fordi ingen andre enn vi selv kan gjøre dette for oss. På samme måte kan ingen andre gjøre jobben dere blir betalt for å utføre her ved FN. Det kan sammenlignes med at vi ikke kan bli mette av at andre spiser for oss. Derfor må vi selv gjøre denne erfaringen. Vi kan godt lytte til noen som har erfart det, men det vil ikke gi oss noen spesielt stor opplevelse. Det ville kanskje gi oss opplevelse en gang, et par ganger eller i noen dager, takket være kraften til den personen som har erfart Gud. Vi ville kanskje se noe lys eller høre litt lyd - helt naturlig og uten noen anstrengelse - men det ville ikke vare lenge. Vi må selv gjøre erfaringen.

Bortenfor vår verden finnes det mange ulike verdener. Som et eksempel kunne vi ta den verden som ligger noe over oss, den som den vestlige verden kaller den astrale verden. Der har man mer enn hundre forskjellige trinn. Og hvert trinn er en verden for seg selv. Den representerer vårt nivå av forståelse. Det er akkurat som om vi går på universitetet. Vi går oppover i trinn, får litt etterhvert mer forståelse inntil vi avslutter studiet. I den astrale verden vil vi se mange såkalte mirakler, vi vil antagelig bli fristet av mirakler, og vi vil oppleve mirakler. Vi kan helbrede syke, vi kan - hvordan skal jeg uttrykke det - av og til se ting andre ikke kan se. Vi har minst seks forskjellige overnaturlige krefter. Vi kan se utover vanlige grenser, vi kan høre utover rommets grenser. Avstand spiller ingen rolle for oss. Det er dette vi kaller de himmelske øyne og de himmelske ører. Vi kan lese menneskenes tanker, av og til kan vi forutse hva de kommer til å gjøre osv. Dette er

kreftene vi noen ganger kan få når vi har tilgang til Første Nivå i Guds Rike.

På dette Første Nivået - jeg har allerede sagt at vi har mange forskjellige nivåer som kan gi oss mer enn ord kan beskrive. Og når vi kommer dit, vil vi... dersom vi... for eksempel etter å ha blitt innviet, mediterer og dersom vi har nådd det Første Nivået, utvikler vi mange flere evner. Da vil vi til og med utvikle vårt litterære talent som vi ikke visste at vi hadde tidligere. Vi kommer også til å vite mange ting som andre ikke vet og mange ting vil komme til oss som gaver fra himmelen, noen ganger finansielle, andre ganger - hvordan uttrykker man det - karrieremessige og noen ganger på helt andre måter. Vi begynner å kunne skrive dikt eller tegne bilder, og vi gjør ting som vi før ikke kunne forestille oss at vi kunne være i stand til. Dette er Første Nivå. Og vi kan skrive dikt og forfatte bøker. Tidligere var vi kanskje en amatør-forfatter, men nå kan vi virkelig skrive, bare for å nevne et eksempel. Dette er svært så materielle goder vi får når vi når første bevissthetsnivå. Disse tingene er ikke egentlig Guds gaver. De finnes inne i oss, og bare fordi vi har vekket dem, er de blitt vekket til live slik at vi kan bruke dem. Vel, dette var en del informasjon om det Første Nivået.

Når vi nå for eksempel fortsetter til et høyere nivå, ser vi mange andre ting og oppnår mye mer. Jeg kan naturligvis ikke fortelle dere alt - av tidsmessige årsaker. Det er heller ikke noen grunn til å nøye seg med bare å høre om søtsaker og kaker, men aldri spise dem. Dette var bare ment som en liten appetittvekker. Og hvis dere vil spise, er det en helt annen sak. Vi kan forresten by på ordentlig mat etterpå, hvis dere er sultne.

Vel, hvis vi nå går fra Første Nivå over til Andre - det vi kaller "det andre" for å gjøre det hele enklere - på andre nivå vil vi sannsynligvis få langt flere evner enn på det første, miraklene

inkludert. Men den mest slående egenskapen vi tilegner oss på Andre Nivå er veltalenhet og evnen til å føre debatter. Ingen synes å kunne beseire en person som har nådd andre nivå fordi han er i besittelse av enorme talemåter, og hans intellekt har nådd sitt høydepunkt.

De fleste mennesker som har vanlig forstand eller en svært gjennomsnittlig IQ, kan ikke måle seg med en slik person, fordi dennes IQ har utfoldet seg i meget høy grad. Men det er ikke bare den fysiske hjernen som er mer utviklet, det er også den mystiske kraften, den himmelske kraften, visdommen som bor inne i oss. Den begynner å åpne seg nå. I India blir dette nivået kalt "Buddhi", som betyr det intellektuelle nivå. Hvis du når "Buddhi", blir du en Buddha. Ordet Buddha kommer herfra. Slik definerer vi Buddha. Men det er ikke alt. Jeg skal ikke bare vise dere Buddha, det finnes mye mer. De fleste mennesker kaller en opplyst person for en Buddha. Hvis denne personen ikke vet om det som ligger hinsides Andre Nivå, er vedkommende som regel veldig stolt av det han er. Han vil tro at han er en levende Buddha, og disiplene hans vil være svært stolte over å kunne kalle ham Buddha. Men i virkeligheten har denne personen bare nådd andre nivå der man kan se fortiden, nåtiden og fremtiden til enhver person man måtte ønske, og der man oppnår optimal veltalenhet - men det er fremdeles ikke slutten på Guds Rike.

Ingen burde være stolte av denne evnen til se fortiden, nåtiden og fremtiden, for dette er et akasha-arkiv som det blir kalt i vestlig terminologi. Alle som praktiserer yoga, eller en annen form for meditasjon, vil forstå akasha-arkiv som er et slags bibliotek slik vi for eksempel finner det her i FN-bygningen, med bøker på alle slags språk - arabisk, russisk, kinesisk, engelsk, fransk og tysk - alt finnes i biblioteket her ved siden av, på alle slags språk. Dersom dere kunne forstå alle disse språkene, ville dere vite hva som foregår i hvert av disse landene. Skjønner dere? På lignende måte kan enhver person

som har tilgang til Andre Nivå, forstå og tolke personligheten til et annet menneske enkelt og klart på samme måte som man leser sin egen biografi.

Videre oppover fra det andre bevissthetsnivået kan man oppnå enda mye mer. Men hvis noen har nådd dette nivået, oppleves det allerede som fantastisk. Man er allerede en levende Buddha fordi man har åpnet "Buddhi", intellektet. Vi vet en masse som vi ikke kan sette navn på. Og ethvert såkalt mirakel vil vi oppleve, enten vi vil det eller ei, fordi vårt intellekt har åpnet seg og rett og slett vil vite hvordan man kontakter en større kilde til helbredelse. Vi ville kunne sørge for at livet vårt blir jevnere og bedre. Vårt intellekt eller "Buddhi", har åpnet seg, og vi får tilgang til all nødvendig informasjon fra fortiden og nåtiden, slik at vi kan rette på feil som har skjedd i fortiden. Skjønner dere? Gjennom dette kan vi rette opp feil og gjøre livet vårt bedre.

Hvis vi for eksempel ikke var klar over at vi hadde fornærmet naboen vår, vet vi det nå. Det er svært enkelt! Så lenge vi ikke visste om det, forsøkte naboen å gjøre noe mot oss i det skjulte, bak vår rygg, på grunn av misforståelser eller fordi vi hadde gjort noe galt mot ham. Men nå vet vi det, vi vet hvorfor det skjedde. Nå er det enkelt. Vi kan gå bort til ham eller ringe, vi kan invitere ham på fest og oppklare misforståelsen. Hvis vi har nådd intellektets nivå, forstår vi automatisk og på en stille måte. Vi får kontakt med kraftkilder som kan hjelpe oss til - i det stille - å ordne opp i sakene på en riktig måte og gjøre våre liv bedre, forbedre vårt livsløp. Vi kan holde uhell og uvelkomne og ubehagelige situasjoner i livet på et minimum. Skjønner dere? Javisst. Javisst. Derfor er det allerede fantastisk å nå Andre Nivå.

Derfor er det jeg har forklart veldig vitenskapelig og veldig logisk, og det er ingen grunn til å tro at en yogi eller en person som mediterer er en mystisk person eller noe i likhet med E.T. - dere vet - noe utenomjordisk. De er jordiske mennesker som alle andre. De har



utviklet seg, fordi de visste hvordan. I Amerika sies det at alt er avhengig av "know-how" og at man derfor kan lære alt. Ikke sant? Vi kan lære alt. Dette er på en måte vitenskap for verden hinsides, der vi kan tilegne oss kunnskap. Det høres rart ut, men desto høyere ting er, desto enklere blir de. Det er enklere enn å gå på gymnaset eller høyskoler med alle de kompliserte matematiske problemstillingene man må lære der.

Også på det Andre Nivået finnes det mange forskjellige trinn. Det finnes mange trinn innenfor Andre Nivå. Jeg skal forklare det kort, for jeg kan ikke gå inn på alle detaljer om himmelens hemmeligheter. Dere kommer uansett til å erfare alt dette når dere reiser sammen med en lærer som allerede har foretatt slike reiser. Det er ingen hemmelighet. Men det ville ta for lang tid hvis vi skulle stoppe opp på hvert enkelt nivå - som igjen har ulike trinn. Det tar for lang tid å gå inn på alt. Av og til går en Mester raskt fra ett trinn til det neste. Hvis dere måtte lære alt en Mester må lære, ville dere fått hodepine. Derfor vil jeg bare lede dere gjennom og så tilbake igjen, men selv det kommer til å ta tid. Av og til tar det hele livet. Men opplysning får vi umiddelbart. Dog er det bare begynnelsen, som å immatrikulere seg - forstår dere? Fra første dag man studerer ved universitetet, er man universitetsstudent. Men det har ingen ting å gjøre med en doktorgrad. Etter seks år eller fire eller tolv, avslutter dere studiet. Men dere blir studenter på et øyeblikk, og gjennom å immatrikulere dere gir dere uttrykk for at dere mener alvor med å bli student. Er ikke det riktig? Så begge sider må altså arbeide sammen.

Noe lignende er det hvis vi vil reise ut av denne verden, fordi vi f.eks. har sett alt som er å se i New York. Vi vet alt om Manhattan, Long Beach og enhver annen strand. (Latter.) Tenk dere at vi ville reise til E.T.s hjemsted, bare for å se hva som skjer, greit? Hvorfor ikke? Vi betaler masse penger for å reise til Miami i Florida bare for å

kunne bade i sjøen. Hvorfor skulle vi ikke av og til kunne dra til andre verdener hinsides denne verden for å se hvordan våre naboplaneter ser ut og hvordan folk har det der. Jeg tror ikke det er noe rart i det. Er det vel? Det er bare en lengre reise, en mental og åndelig reise i stedet for en fysisk.

Det finnes to slags reiser. Det er meget logisk og meget enkelt å forstå. Vi befinner oss på nivå nummer to nå - OK - nivå to. Hva mer skulle jeg fortelle dere? Slik forsetter vi i denne verden, men samtidig samler vi kunnskap om andre verdener. Skjøenner du? Fordi vi reiser. Akkurat som når dere som amerikanske statsborgere eller borgere av andre land i denne verden, reiser fra ett land til det neste for å se hvordan nabolandene deres ser ut. Og jeg antar at mange av dere her i FN ikke er amerikanske borgere. Ja, dere forstår, det er samme sak. Vi kan reise til neste planet eller til neste bevissthetsnivå for å forstå mer. Avstanden er så stor at vi ikke kan spasere, ikke kan ta en rakett, vi kan ikke engang bruke UFO.

Noen verdener er lengre borte enn noen UFO kan fly. UFO! Uidentifisert flyvende objekt, jave! Et flyvende objekt! Inne i oss har vi noe som er raskere enn en UFO. Vår egen sjel. Av og til kaller vi den ånd. Vi kan fly med den uten å forbruke drivstoff, uten politi eller trafikkork eller noe annet. Og vi behøver ikke bekymre oss for om araberne plutselig en dag ikke vil selge olje til oss lenger, (latter) for vi er selvforsynt. Kjøretøyet vårt er aldri ute av stand, unntatt hvis vi ønsker å skade det gjennom å bryte universets bud eller harmonien mellom himmel og jord, hvilket er lett å unngå. Er du interessert, så skal vi fortelle deg hvordan. For eksempel - jeg skal fatte meg i korthet, greit? Jeg er ingen predikant. Ikke vær bekymret, jeg tar deg ikke med i kirken. Gir bare et eksempel.

I vårt univers finnes det regler som vi burde kjenne til, på samme måte som vi bør kunne trafikkreglene hvis vi kjører bil. Rødt lys

betyr stopp og ved grønt lys kan vi kjøre. Vi kjører på høyre eller venstre side - alt ettersom - vi har fartsgrenser osv. Det finnes et par svært enkle regler for universet, for det fysiske universet. Forstår dere? Hinsides vår verden, hinsides det fysiske universet, finnes det ingen regler, ingen regler i det hele tatt. Vi er jo fri, frie borgere, men vi må nå utover dette for å bli fri. Så lenge vi lever i denne verden, i vår fysiske kropp, bør vi holde oss til reglene så godt vi kan for ikke å komme i vanskeligheter. Da blir ikke kjøretøyene våre skadet, og vi kan uten problemer fly høyere og raskere.

Disse reglene finnes nedtegnet i Bibelen, i din kristne Bibel, og i de buddhistiske og hinduistiske biblene. De helt enkle reglene som at vi ikke skal skade vår neste, ikke drepe - "du skal ikke slå ihjel" og ikke bedrive... utenfor et kjærlighetsfylt parforhold, ikke stjele. Og ikke bruke rusmidler, i dag inkluderer dette narkotika. Sannsynligvis visste Buddha at vi skulle oppfinne kokain og lignende i det 20. århundret, så han sa ingen narkotika. Under begrepet narkotika faller også alle slags pengespill og alt som gjør vårt sinn... hvordan uttrykker man det; avhengig av fysisk tilfredsstillelse og får oss til å glemme den åndelige reisen. Dersom vi vil fly fort, høyt og uten fare, finnes det fysiske lover på linje med fysikkens lover. Hvis raketten skal kunne fly, må vitenskapsfolk ta hensyn til visse lover. Det er alt, ikke sant? Vi må være enda mer forsiktige fordi vi vil fly høyere enn vi kan med en raket, raskere enn med en UFO. Det finnes en del detaljer som må forklares hvis dere er interessert, men dette blir fortalt dere ved innvielsen. Vi vil ikke kjede dere nå med alle disse budene som dere allerede kjenner til. Dere sier: "Jeg vet det allerede, jeg har lest det i Bibelen, ti bud, ikke sant? De ti bud."

I virkeligheten har mange lest de ti bud, men de er ikke spesielt opptatt av dem, budene blir ikke egentlig forstått. Eller kanskje vi ønsker å forstå dem på den måten vi forstår dem, men ikke slik de er

ment. Derfor skader det ikke hvis vi av og til minner oss selv om deres dypere betydning. For eksempel står det på første side av Bibelens Gamle Testamente at Gud sier: "Jeg har skapt dyrene til vennskap og glede for dere, og dere skal herske over dem." Og så sier Han at Han laget all maten dyrene trenger, ett slag til hver forskjellig art. Men Han sa ikke at vi skulle spise dem. Nei! Og Han sa: "Jeg har skapt all føde, urtene på marken og frukten på trærne som smaker så godt og er et syn for øyet. Og dette skal være deres føde." Men ikke mange mennesker tar hensyn til dette. Mange som følger Bibelen spiser fremdeles kjøtt uten å forstå hva Gud egentlig mente.

Dersom vi setter oss bedre inn i vitenskapelige undersøkelser, vil vi forstå at vi ikke er skapt til å spise kjøtt. Vår organisme, vårt fordøyelsessystem, vår mage og våre tenner er kun beregnet på vegetarisk mat, det er vitenskapelig bevist. Det er ikke rart at folk blir syke, raskt gamle, trette og trege, selv om de var så utmerkede og intelligente da de ble født. For hver dag som går, blir de litt sløvere, og jo eldre de blir, desto verre føler de seg. Det er fordi vi ødelegger kjøretøyet vårt, vår flyvemaskin, vår UFO. Hvis vi vil benytte oss av kjøretøyet vårt over lengre tid og på en sikrere måte, må vi ta vare på det på rett måte. La oss si at vi har en bil. Dere er alle sammen bilister. Hvis vi brukte feil bensin, hva ville skje da? Vi ville kanskje kjørt noen meter, men så ville bilen ha stanset. Vi ville ikke bebreide bilen for det. Det er utelukkende vår feil, vi tanket gal bensin. Eller om det hadde vært vann i bensinen. Bilen ville nok kjørt en stund, men den ville få problemer. Ikke sant? Eller hvis oljen ikke var ren og vi ikke skiftet den, så ville motoren fortsette et stykke, men så ville vi fått problemer. Og noen ganger hender det at biler eksploderer fordi vi ikke har tatt skikkelig vare på dem, ikke sant?

Kroppen vår ligner et kjøretøy som vi kan bruke til en reise herfra og til evigheten, til et meget høyt nivå av vitenskapelig visdom.

Men av og til skader vi dette kjøretøyet og bruker det til feil formål. For eksempel var bilen ment å skulle frakte oss til kontoret vårt som ligger mange mil unna, til vennene våre og ut i flott natur. Men så tar vi ikke vare på den, fyller feil bensin, skifter ikke olje, etterfyller ikke vannbeholderen osv. Da kjører den ikke fort, den kjører ikke lenge. Og vi kommer ikke lenger enn til en tur rundt på plenen, en tur rundt huset. Det er greit nok. Forstår dere? Det er bare det at vi går glipp av poenget med å kjøpe bil. Det er bare sløsing med penger, tid og vår energi. Det er alt. Ingen blir tildelt skyld. Politiet vil ikke straffe deg for det. Det er bare at du sløser med bilen din, sløser med penger, når du kunne ha reist langt og sett mange ting og gledet deg over fin natur.

Det forholder seg på lignende måte med vår fysiske kropp. Vi kan leve i denne verden, men vi kan også være klar over at vi eier andre typer verktøy, at vi kan fly utover denne verden som en astronaut som sitter i raketten sin. Raketten er verktøyet hans, instrumentet hans. Han bør passe på at han ikke bryter fysiske lover slik at han kan fly sikkert og raskt. Men astronauten inni er det viktigste. Raketten flyr ham til målet, men raketten, forstår dere, er ikke hovedsaken, det er derimot astronauten og målet. Hvis han bruker raketten til å fly rundt Long Island, sløser han også med tid. Skjønner? Det er sløsing med statens penger.

Fordi Mesteren bor i den, er kroppen vår så dyrebar. Det er derfor det står skrevet i Bibelen: "Dere vet ikke at dere er Guds tempel og at den Allmektige Gud bor i dere." Det er samme sak som Den Hellige Ånd. Hvis den Hellige Ånd eller den Allmektige Gud bor i oss, kan dere tenke dere hvor utrolig, hvor utrolig betydningsfullt dette er! Mange leser fort gjennom dette og skjønner det ikke, forstår ikke betydningen av denne setningen og forsøker heller ikke å finne ut av den. Derfor følger mine elever min lære, fordi de kan finne ut hvem som bor inne i oss og hva som ligger hinsides denne verden, det som

er adskilt fra den daglige kampen for penger, arbeidskonflikter og alle disse fysiske problemene. Inne i oss har vi mer skjønnhet, frihet og visdom. Og finner vi den rette veien dit, eier vi alt det fordi det kommer innenfra. Vi vet bare ikke hvor vi finner nøkkelen, nøkkelen til huset som vi har låst igjen for lenge siden, og nå har vi glemt at vi eier denne skatten. Det er alt. En såkalt mester er en som kan hjelpe oss til å åpne døren og vise oss hva vi eier. Men vi må ta oss tid til å gå inn for å sjekke hver enkelt av våre eiendeler.

Så, nå har vi vært i den Andre Verden. Er dere interessert i å gå videre? ("Ja, ja!" svarer publikum.) Dere vil vite alt uten å måtte slite for det? (Mesteren ler.) Greit. Men i hvert fall kan den som har vært i et annet land, forklare dere hvordan det ser ut der selv om dere ikke har vært der selv, ikke sant? I det minste vekkes deres interesse, så kanskje dere vil reise dit selv. OK. Nå, etter den andre verden... Jeg har ikke gått gjennom hele den andre verden, men dere vet, vi kan ikke sitte her i hele dag. Etter den Andre Verden, har dere kanskje fått større styrke. Hvis dere er fast bestemt og forberedt på å jobbe for det, kan dere nå den Tredje Verden.

Den såkalte Tredje Verden er et enda høyere nivå. Den som når den Tredje Verden, må som et minstekrav være totalt fri fra denne verdens gjeld. Forstår dere? Hvis vi skylder noe til denne fysiske verdens konge, kan vi ikke nå videre. Det er som når en kriminell person fra et eller annet land ikke kan passere grensen til et annet land så lenge han ikke har sonet sin straff. Denne verdens gjeld omfatter mye av det vi har gjort i fortiden, gjør i nåtiden og det vi kommer til å gjøre i denne materielle verden. Alt dette må vi ordne opp i før vi kan nå verden hinsides, akkurat slik som vi må fortolle varer når vi krysser landegrenser. Når vi befinner oss i den Andre Verden, begynner vi arbeidet med karma som er blitt igjen fra tidligere og nåværende liv, forstår dere? For vi kan ikke eksistere i dette livet uten fortidens karma.

Det finnes to forskjellige typer mestre. De uten karma, men som låner karma for å kunne stige ned. De andre er som oss, vanlige mennesker, men med rensket karma. Enhver kan være en fremtidig Mester. Og av og til stiger en Mester ned med lånt karma. Hvordan høres det ut - å låne karma? (Mesteren ler.) Det er mulig. Det er mulig. For eksempel; før dere kom ned hit, hadde dere vært her før, ikke sant? Dere har tatt og gitt i forhold til mange mennesker gjennom mange tidsaldre og mange hundre år. Så vender dere tilbake til himmelen eller til en bolig som er veldig langt borte, til forskjellige nivåer, i alle fall til Femte Nivå. Det er Mesterens hus, det Femte Nivået, men utover det finnes det mange flere nivåer, javisst!

Når vi ønsker å komme ned igjen, utfra barmhjertighet eller fordi vi for eksempel har et oppdrag fra Vår Far, så kommer vi ned. Og p.g.a. vårt slektskap med menneskene fra fortiden, kan vi låne litt av deres gjeldsbyrde, deres karma. Vi overtar bare gjeld, ikke det skjønne ved disse menneskene. Vi kan overta noe av gjelden, og så betaler vi den tilbake langsomt, takket være vår åndelige kraft, inntil vi har avsluttet vår oppgave i denne verden, forstår dere? Dette er en annen slags Mester, ikke sant? Det finnes slike som kommer fra denne verden - etter at de har praktisert i denne verden, blir de mestere her umiddelbart, på samme måte som når man avslutter et studium. Ja. Det kan sammenlignes med et universitet der vi har både professorer og studenter, og vi har studenter som tar doktorgraden og så selv blir professorer. Forstår dere? Det finnes professorer som har vært det svært lenge og slike som nylig har blitt det osv. På lignende måte finnes det ulike typer Mestere.

Dersom vi vil nå den Tredje Verden, må vi være uten spor av karma. Karma er loven om at "Som man sår, skal man høste". Ikke sant? Når vi sår appelsinfrø, får vi appelsiner, eplefrø gir oss epler - akkurat slik forholder det seg med såkalt karma. På sanskrit betyr

karma loven om årsak og gjengjeldelse. Bibelen snakker ikke om karma, men den sier: "Som du sår, skal du høste". Det betyr det samme.

Bibelen er en forkortet versjon av Mesterens lære, og Jesu liv var da også kort. Derfor finner vi ikke mange forklaringer i Bibelen. Mange utgaver av Bibelen er dessuten blitt sensurert for å tilpasses den enkelte leder av forskjellige bevegelser; ikke nødvendigvis spirituelle mennesker. Dere vet at mennesker selger og kjøper alt mulig. Mellommenn... i alle livets situasjoner finnes det mellommenn. Men Bibelen, den sanne Bibel, er som vi vet, litt annerledes, litt lenger, mer presis og lettere å forstå. Men fordi vi ikke kan bevise en hel del av det som står i den, snakker vi ikke om det fordi folk ellers ville beskyldte oss for blasfemi. Vi kan bare si noe hvis vi kan bevise det.

Dere vil spørre meg: "Du snakker om den Andre Verden, Tredje og Fjerde Verden. Hvordan kan du bevise dem?" Vel, det kan jeg! Jeg kan bevise dem. Hvis dere følger meg på min vei, vil dere se de samme tingene. Forstår dere? Men hvis dere ikke går min vei, kan jeg heller ikke bevise noe for dere. Det er selvsagt. Derfor våger jeg å snakke om disse tingene - fordi jeg kan bevise dem. Vi har bevis i form av hundretusener av disipler rundt om i verden. Vi kan snakke om det vi vet. For eksempel, hvis vi går til... men dere må gå med meg, dere må gå. Dere kan ikke si: "Du kan da gå istedenfor meg og fortelle meg og vise meg alt." Det kan jeg ikke.

For eksempel, dersom jeg aldri hadde vært i dette rommet i FN-bygningen, hjelper det lite hvor mye du enn forteller meg om det, jeg har ikke opplevd det selv. Har jeg vel? Så vi må følge en erfaren leder. Noen av mine elever fra forskjellige land befinner seg her i dag, de har gjort noen av disse erfaringene som jeg fortalte om, helt eller delvis. Og derfor vil jeg si dere at den Tredje Verden på ingen måte er det



hele. Det jeg fortalte om, er kun en liten del. Det var bare en sammenfattet og ikke en detaljert beretning om reisen. Selv om vi leser en bok om et land, har vi ikke vært i selve landet. Har vi vel? Vi har en mengde bøker om forskjellige land, likevel vil vi gjerne reise til disse landene selv, ikke sant?

Vi kjenner Spania, Kanariøyene og Hellas, men kanskje bare fra filmer eller bøker. Vi må reise dit for å kunne glede oss over å være der, nyte maten, sjøen og det nydelige været, folket og atmosfæren. Vi kan ikke oppleve det gjennom å lese bøker.

Men, la oss nå anta at dere har passert den Tredje Verden - hva kommer etter den? Selvfølgelig fortsetter du til den som er høyere, den Fjerde Verden. Og den Fjerde Verden er helt usedvanlig. Vi kan ikke benytte oss av vanlig språk for å beskrive denne verden overfor legfolk uten å fornærme denne verdens herre. Denne verden er så vidunderlig, selv om deler av den er meget mørke, mørkere enn om New York hadde vært uten elektrisk strøm en natt. Har dere opplevd denne byen helt mørklagt? Ja, mørkere enn det! Før vi når lyset, er det mørkere enn som så. Det er en slags forbudt by. Før vi når Guds visdom, blir vi stoppet der. Men med en Mester, med en erfaren Mester, kan du passere, ellers finner vi ikke veien i denne verden.

Når vi når ulike nivåer av... ulike eksistensplan, har vi ikke bare erfart åndelige forandringer, men også fysiske endringer, intellektuelle endringer og endringer på alle andre områder av livet vårt. Vi ser på livet på en annen måte, vi går annerledes, og vi jobber annerledes. Til og med arbeidet vårt, det vi arbeider med til daglig, får en annen mening og vi skjønner hvorfor vi jobber på akkurat denne måten, hvorfor vi må bli i denne jobben eller hvorfor vi bør skifte jobb. Vi forstår meningen med livet vårt og føler oss ikke lenger rastløse eller opprørte. Vi venter tålmodig og i harmoni på å avslutte vår oppgave på jorden, fordi vi vet hvor vi skal dra etterpå. Vi vet det allerede mens vi

lever, og derfor kaller man det "å dø mens man er i live". Javisst! Jeg antar at enkelte av dere har hørt dette før, men jeg kjenner ingen mester som kan uttrykke det på noen annen måte. (Mesteren ler.) Vi må selv erfare gleden ved disse indre erfaringene. Hvordan beskriver man en Mercedes på forskjellig måte? Hva? Det er jo samme objekt. Folk som faktisk eier en Mercedes Benz, som virkelig kjenner Mercedes, vil beskrive samme sak, om dere skjønner, men beskrivelsen er ikke selve Mercedesen.

Selv om jeg snakker til dere med vanlig språk, så er det ikke vanlige ting det dreier seg om. Vi må selv erfare dem gjennom arbeid, oppriktighet og under ledelse. På den måten er det sikrere. Det skjer, en gang blant en million, at man kan klare dette selv, men med risiko og uten sikre resultater - det er ikke særlig trygt. Noen mennesker har klart det, for eksempel Swedenborg, han klarte det selv. Eller Gurdjieff, som man mener klarte å gå hele veien alene. Men når jeg leste om disse menneskene, dette arbeidet, fant jeg at det ikke var uten farer og vansker. Og det er ikke sikkert at de faktisk når det høyeste nivået.

Etterpå fortsetter man til et høyere nivå. Etter det Fjerde Nivå, kommer man videre til et enda høyere nivå. Det Femte Nivået er Mesterens hus - alle Mestre kommer derfra. Selv om deres nivå er høyere enn det Femte, forblir de der. Det er Mesterens bopel. Hinsides dette finnes det mange aspekter ved Gud som er vanskelige å forstå. Jeg er redd for å skape forvirring, kanskje forteller jeg om dette en annen gang, eller kanskje vil dere være bedre forberedt på det etter innvielsen. Da vil jeg fortelle vidunderlige ting om deres forestillingsevne, hvordan den spiller dere puss med hensyn til deres ideer om Gud er.

## Spørsmål og svar etter foredraget

**Spm.:** Du nevnte at en Mester kan låne karma fra et annet menneske. Betyr det at dette menneskets karma viskes vekk? Hva slags følger har dette for dette mennesket?

**Mesteren:** Javisst, Mesteren kan viske vekk en persons karma, hvis det er det han vil. Faktisk må fortidens karma til alle elever viskes vekk ved innvielsen. Bare nåtidens karma får bli igjen, slik at vi kan forsette å leve dette livet, ellers ville vi dø umiddelbart. Uten karma, kan vi ikke leve her. Mesteren må bare viske bort karma som er lagret, slik at personen blir ren, og la litt karma bli igjen slik at man kan fortsette å gjøre det man må i dette livet. Og etterpå - er det slutt. Derfor kan han dra - hvordan kunne han ellers dra? Selv om han er ren i dette livet, hvor ren er han? Og hva med det forrige livet, forstår du? Ja. Bra.

**Spm.:** Mange takk.

**M.:** Vær så god. Et meget intelligent spørsmål, jeg tror du har fulgt godt med. Flere? Vær så god.

**Spm.:** Hva er målet med Din praksis?

**M.:** Hva målet er? Har jeg ikke fortalt deg det? Det er å reise hinsides denne verden, reise tilbake til Guds Rike, bli kjent med din egen visdom og bli et bedre menneske i dette livet.

**Spm.:** Finnes det karma i alle verdener?

**M.:** Vel, ikke i alle verdener, kun opp til det Andre Nivået, fordi vår ånd, vår hjerne - datamaskinen - er produsert på Andre Nivå. Når vi går nedover hele veien, hele veien fra Femte plan og ned til det fysiske plan, er det for å utføre et arbeid, ikke sant? Til og med Mesteren stiger ned fra Femte Nivå til den fysiske verden. Da må han gjennom Andre Nivå, ta med seg datamaskinen og slå den på for å kunne arbeide i denne verden. Som en dykker før han skal dykke, må han

forberede utstyret sitt; maske, oksygen og alt det andre. Han ser ikke latterlig ut i seg selv, men når han tar på seg oksygenmasken og dykkerdrakten, ligner han jo en frosk. Slik ser vi av og til ut med vår... denne datamaskinen og andre fysiske hindringer. Ellers er vi bare vakre. Hvis du tror du er pen nå, er du stygg sammenlignet med hvordan du egentlig er. Forstår du? På grunn av all utrustningen som vi må ha på oss for å kunne dykke dypt inn i verden for å utføre et arbeid.

Når vi forlater det Andre Nivået for å bevege oss oppover, må vi la datamaskinen vår være igjen der, vi trenger den ikke lenger. Det er akkurat som når dykkeren tar av seg masken og alt utstyret sitt når han er tilbake på land og blir seende ut som før. Ikke sant? Greit. Fortsett hvis dere vil, vi har dessverre bare en mikrofon her.

**Spm.:** Tusen, tusen takk, Mester. Du sa at man på slutten av det andre nivået, må legge all karma bak seg, og når man stiger opp, må man rense den eller slette den. Gjelder dette også for karma fra våre forrige liv som har blitt med til dette livet?

**M.:** Ja, fordi det finnes ingen datamaskin som kan registrere noe. Vi har karma bare fordi vi har denne maskinen, denne ånden, hjernen som er ment å lagre all vår erfaring fra den fysiske verden. Derfor har vi den. Godt eller vondt, vi registrerer det her. Dette kaller vi karma. Hva er karma? Erfaringer - gode og dårlige - våre reaksjoner, det vi har lært gjennom mange liv. Og fordi vi har en slags samvittighet, vet vi at vi burde være gode, men av og til gjør vi noe ondt likevel. Derfor kaller vi det karma. Og de onde tingene tynger oss som en masse søppel, som bagasje, på grunn av tyngdekraften trekker den oss nedover og gjør det vanskelig å klatre oppover fjellet. Forstår du? I denne verden er vi bundet av en mengde moralske påbud, mange regler, sedvaner, en rekke lands regler for skikk og bruk, de binder oss til oppfatninger av godt og ondt, skyld og uskyld. Når vi samhandler med mennesker i denne verden, høster vi erfaringer om godt og ondt, skyld og uskyld i

forhold til hvert enkelt lands sedvane og lover. Skjønner? Det blir en vane for oss å tenke på samme måte, at vi handler slik, at vi føler oss skyldige... og at hvis vi gjør et eller annet, ser vi på oss selv som onde. Og alt dette blir registrert. Det er det som får oss til å transmigrere og binde oss til den fysiske verden eller til et litt høyere plan. Men ikke høyt nok. Vi er ikke, ikke... vi er ikke fri i tilstrekkelig grad. Vi er ikke lette nok til at vi kan flyte. Forstår du? På grunn av alle disse oppfatningene, alle fordommene.

**Spm.:** Er det forutbestemt ved fødselen at vi skal nå et visst nivå i hvert liv?

**M.:** Nei, vi har fri vilje til å bevege oss enten raskere eller langsommere. La oss si at vi har fylt 100 liter bensin på bilen - jeg vet ikke hvor mye bensin man vanligvis fyller, jeg kjører ikke bil - men man kan i alle fall velge om man vil kjøre fort og nå målet raskt eller om man vil kjøre langsomt. Det er opp til deg.

**Spm.:** Ja, jeg ville bare spørre om... englene, på hvilket nivå finnes de?

**M.:** På hvilket nivå finnes de? Det kommer an på hvilke engler du mener.

**Spm.:** Skytsenglene.

**M.:** Å, skytsengler, de kan nå opp til Andre Nivå. Engler er mindre enn mennesker, de har mindre prestisje. De er til for å hjelpe oss.

**Spm.:** Og de når aldri lenger?

**M.:** Nei, bare hvis de blir mennesker. De er svært misunnelige på menneskene fordi Gud bor i oss. Vi har alle muligheten til å forene oss med Gud, det har ikke englene. Dette er komplisert, jeg snakker med deg om det en annen dag, er det i orden?

Ser du, englene er her for å stå til tjeneste, forskjellige slags engler. Ja, du forstår at hvis noe ble skapt av Gud, så er det for å tjene

oss. De behøver ikke gå videre. Skjønner? Men de kunne det, ja. Av og til blir noe skapt uten mulighet til forbedring.

For eksempel ble noe i huset ditt laget bare for at du skal ha det komfortabelt selv om det i og for seg er kjempefint. Forstår du? Dere sitter for eksempel her og kan skru lyset av og på i hele huset og i hagen, slå av og på TV-apparatet, fordi det ble oppfunnet av dere, det står ganske enkelt til deres tjeneste. Selv om det er oss overlegent på enkelte måter fordi det har kontroll over alt dette, noe vi ikke har i kraft av å være mennesker. Men det betyr ikke at det er bedre enn du er. Forstår du? Det er laget for å stå til din tjeneste. Selv om det tilsynelatende er bedre enn du, er det ikke det. Bra. En datamaskin kan aldri bli et menneske. Greit.

**Spm.:** Mester Ching Hai, jeg vil gjerne vite... fordi vi er i denne kroppen nå, kan det være at vi har falt ned i den igjen etter at vi allerede var blitt befridd fra den samme kroppen en gang tidligere? Har vi alltid vært i denne tilstanden eller har vi befunnet oss i en bedre tilstand tidligere - eller bare i denne tilstanden? Hvordan kan man raskt komme videre?

**M.:** Gjennom å forlate kroppen og gå videre. Ja, det kan vi hvis vi vet hvordan. Det finnes forskjellige metoder å forlate kroppen på og reise bortenfor denne verden. Noen reiser ikke langt, andre svært langt og atter andre når sluttmålet. Slik forholder det seg i følge resultatene fra de sammenlignende undersøkelsene jeg har foretatt siden jeg var ung. Selv om jeg ser ung ut nå, var jeg ung den gang, vet du. Vår metode er den beste! Den fører langt - lengst - til det endelige målet.

Det finnes mange andre metoder, dersom du har lyst til å prøve dem, er det bare å velge. Tilbudet er mangfoldig, noen kommer til den Astrale Verden, andre lengre... til den Tredje eller Fjerde, men ikke mange når den Femte Verden. Vår metode, vår praksis, består i å følge deg til den Femte Verden før vi gir slipp på deg. Forstår du? La

deg gå alene. Og der kan vi nærme oss et annet aspekt av Gud, utover det Femte Plan, men det er ikke alltid behagelig.

Vi tror gjerne at jo høyere desto bedre, men det er ikke alltid riktig. Det er som om vi skulle komme inn i et slott og bli invitert inn i herskapets stue. Vi kunne sitte der, få servert noe kaldt å drikke, deilig mat osv. Men så kom vi kanskje på at vi kunne ha lyst til å utforske stedet litt grundigere og se oss om i huset. Og da ville vi få se hvor de oppbevarer søppelet og mange andre steder i huset. Det er ikke alltid like viktig, er det vel? Vi kommer kanskje dit transformatoren står, like bak huset, går inn og dør av elektrisk støt. Derfor er det ikke alltid nødvendig eller tilrådelig å trenge dypere inn, men vi kan gjøre det av eventyrlyst.

**Spm.:** Mester Ching Hai, jeg har to spørsmål. For det første, fra hvilken verden kommer erindringer om et tidligere liv, dersom man kan huske det? For det andre, hvordan henger tidligere liv og karma sammen?

**M.:** Med nåtiden, korrekt? Med din karma?

**Spm.:** Med nåtidens karma og med ens nåværende forståelse. Er de deler av en slags ekstra bagasje?

**M.:** Jada, de henger nært sammen. Ditt første spørsmål handler om hvor karma kommer fra?

**Spm.:** Erindringer fra et tidligere liv, ja.

**M.:** Du kan lese notater fra et tidligere liv, det er helt sikkert. Og notater fra et tidligere liv stammer, slik jeg fortalte dere tidligere, fra akasha-arkiv. Ja, og det er et slags bibliotek i den Andre Verden som er tilgjengelig for enhver som når dit. Alle og enhver kan ikke benytte seg av De Forente Nasjoners bibliotek. Men jeg for eksempel, kan bruke det i dag, fordi jeg er invitert hit som gjest. Skjønner? Ikke alle slipper inn, men dere gjør det, fordi dere hører på en måte til her. På

lignende vis forholder det seg hvis vi får tilgang til den Andre Verden, der kan vi lese om tidligere liv. Når vi får tilgang til Første Nivå, kan vi allerede få et glimt av en persons tidligere liv. Men det er ikke så komplett, og vi får ikke fullstendige notater.

Og hvordan henger erfaringene fra tidligere liv og nåtidens karma sammen? Vi kan si at dette er erfaringene vi har fått med oss for at vi skal kunne mestre vårt nåværende liv. Forstår du? Det du har samlet i fortiden, kommer til anvendelse i dette livet. Og i tråd med dette, vil for mange ubehagelige erfaringer gjøre deg redd. Når du ser noe som ligner på et eller annet fra fortiden... la oss si at du i ditt tidligere liv falt ned trappen ved et ulykkestilfelle fordi det var mørkt, og du slo deg, men ingen kom for å hjelpe deg. Når du nå går ned en trapp, føler du deg litt engstelig, særlig hvis det er mørkt og trappen er bratt. Du må kjempe med deg selv for å våge å gå ned. Eller hvis du har studert og forsket på et vitenskapelig område i et tidligere liv, da vil du fremdeles være interessert i det... veldig interessert i det i dette livet. Beklager, dette er vanskelig å uttale for en som snakker kinesisk (latter). Jeg beklager. Er engelsken min forståelig? Den er det? (Publikum: "Ja!") Greit. Takk skal dere ha. Altså, du vil fremdeles være svært... du trekkes mot den typen vitenskapelig arbeid, selv om du ikke arbeider innen feltet lenger. Noe sånt.

Derfor var Mozart et geni i en alder av fire år. Han satte seg rett til pianoet og ble berømt, og er det fortsatt, helt opp til våre dager, ikke sant? Han var et geni fordi han hadde øvd i mange tidligere liv inntil han ble en mester, men så døde han. Forstår dere? Han døde før han nådde høydepunktet i sin karriere. Men han ville ikke bare forlate... avbryte karrieren for han elsket jo musikk. Han kom tilbake, og alt han hadde lært på grunn av sitt musikalske talent i fortiden kom tilbake med ham, fordi hans ønske om å fortsette var så sterkt da han døde. Skjønner?



Noen av disse menneskene lærer mye i den Astrale Verden eller den Andre Verden før de blir gjenfødt her i denne verden. Derfor har de en fantastisk begavelse innen vitenskap, musikk, litteratur eller oppfinnelser som andre ikke har. Dere skjønner - disse helt uvanlige oppfinnelsene som andre mennesker ikke forstår noe av og ikke drømmer om å finne opp selv. De har sett dem, de har lært det.

Derfor finnes det to slags lærdom i denne verden eller i verden hinsides, og de som er begavet, som er geniale, de er fagfolk fra hele verden, fra den Astrale Verden, fra den Andre, og av og til fra den Tredje Verden - hvis de bestemmer seg for å komme tilbake. Ja! De er begavede. De er genier. Greit? Ja?

**Spm.:** Hva innebærer din innvielse i detalj, og når noen er innviet, hva består de daglige øvelsene i?

**M.:** Greit, ja. Først og fremst er innvielsen gratis, og du binder deg ikke til noe, men du har en forpliktelse overfor deg selv hvis du vil komme videre. Forutsetningene - nei, man trenger ingen erfaring. Greit? Det kreves ingen forkunnskaper om yoga eller noen annen form for meditasjon. Men du må forplikte deg til å være vegetarianer hele livet. Ingen egg. Melk er tillatt, det samme gjelder ost. Alt som ikke medfører drap, er greit.

Egg, fordi det er et slags halvveis drap, selv om det er - hvordan skal jeg si det - ubefruktet. Egg har dessuten en tendens til å tiltrekke seg negative krefter. Det er derfor mange tilhengere av sort og hvit magi samt folk som driver med voodoo bruker egg for å drive ånder ut av besatte mennesker. Visste dere det? (Noen svarer: ja.) Dere visste det? Meget bra. Nå har jeg umiddelbar bekreftelse fra dere, om enn ikke opplysning. (Latter.)

Og etter innvielsen... under innvielsen, vil dere oppleve Guds Lys og Lyd. Ja? Åndens musikk trekker dere opp på høyere bevissthetsnivåer. Dere vil forstå samadhi - den dype fred og glede.

Javisst. Og etterpå fortsetter dere hjemme, hvis dere mener alvor. Hvis dere ikke mener alvor, kan jeg ikke tvinge dere, da skal jeg ikke bry dere lenger. Men hvis dere fortsetter og vil at jeg skal hjelpe dere hele veien, da skal jeg fortsette. Hvis dere ikke vil det, er det i orden. To og en halv times meditasjon hver dag - stå opp tidlig om morgenen. Før dere sovner må dere meditere i to timer; og kanskje en halv time ved lunsjtid. Når jeg ikke er her for å snakke med dere, har dere en times lunsjpause. Dere kan finne et stille sted å meditere. Der har dere allerede en time, ikke sant? Og om kvelden bruker dere en time eller en halv time til. Stå opp en time tidligere om morgenen.

Få større orden på livet deres, se mindre på TV, bruk mindre tid på å sladre, les aviser mindre og bruk telefonen mindre - og dere vil ha mye tid. Ja, egentlig har vi mye tid, men vi sløser den bort. Akkurat som bilen som kjører rundt huset istedenfor å kjøre til Long Island. Er dere tilfreds med det? Eller...? (Spørsmålstilleren: ja!) Ja, og ikke noe mer. Nei, det finnes ingen betingelser, bortsett fra at dere forplikter dere til å praktisere dette et helt liv. Og hver dag vil dere oppleve forandringer til det bedre og forskjellige mirakler i deres liv - ikke fordi dere ønsker det. Det bare skjer. Forstår dere? Og så vil dere oppleve himmelen på jorden, hvis dere virkelig mener alvor. Det er derfor flere hundretusen elever fremdeles følger meg etter mange år, fordi deres opplevelser blir bedre og bedre, fordi de mener alvor og fordi de utfører sine øvelser.

**Sp.m.:** Kan du forklare bevissthetens natur?

**M.:** Bevissthetens natur, ja. Det er vanskelig å forklare, men du kan bruke ditt intellekt til å forestille deg den. Vet du, det er en slags visdom, som om du vet noe bedre enn noen gang tidligere. Ja, du kjenner noe som er hinsides denne verden, og du vet noe i denne verden som du ikke visste tidligere, og du forstår mange ting som du ikke forsto tidligere. Det er bevissthet.

Og hvis du åpner bevisstheten eller den såkalte visdommen, vil du forstå hvem du egentlig er, hvorfor du er her og hva og hvem som finnes bortenfor denne verden, bortenfor eller adskilt fra denne verdens borgere. Forstår du? Der finnes det mange ting. Så bevissthetsnivåer er på en måte forskjellige grader av forståelse, akkurat som veien frem mot en avsluttende høyskoleeksamen. Jo mer du studerer, desto mer kan du, helt til du har avlagt eksamen. Er du tilfreds med det?

Det er vanskelig å forklare noe som er så abstrakt, men jeg har forsøkt. Det er en slags kunnskap, skjønner du. Og det er vanskelig å forklare kunnskap. Når du når andre og høyere bevissthetsplan, så forandrer din kunnskap seg. Du oppfatter ting på en annen måte, du føler deg annerledes. Du føler deg tilfreds, rolig, salig. Du har ingen bekymringer, og alt i dagliglivet synes så avklart. Du vet hvordan man skal ordne opp og takler problemer bedre. Du føler fysiske fordeler ved det. Og hvordan du føler deg inne i deg, er det bare du selv som vet. Det er som om du har giftet deg med jenta du elsker, hva du føler, er det bare du som vet. Ingen kan føle det for deg.

**Spm.:** Ærverdige Mester, mange takk for den innsikten Du har gitt oss. Jeg vil spørre om Du kan snakke om noe som ligger meg på hjertet. Hvorfor er det i våre dager så mange læremestre som gir oss muligheten til å lære raskt, mens det før syntes så vanskelig. Kunne Du si noe om dette?

**M.:** Ja, selvfølgelig. I dag er kommunikasjonsmulighetene bedre. Derfor vet vi mer om mesterne, det er ikke slik at det ikke fantes mestre tidligere eller at man ikke kunne oppsøke dem. Det er naturligvis sant at det finnes noen mestere som man har lettere tilgang til enn andre. Det avhenger av hans valg eller ønske om å gi og av hans nærhet til menneskene. Men i enhver tidsalder finnes det en, to, tre, fire eller fem mestre. Avhengig av samtidens behov. Kanskje vi er

mer bevisst på mestrene nå, mange forskjellige mestre, fordi vi i dag er heldige og har tilgang til massemedier, TV, radio og bøker som blir trykt i millionopplag på meget kort tid.

Når man ville trykke bøker tidligere, måtte man felle trær og dele dem opp med svært enkle og upålitelige økser, så måtte trærne høvles med stener og alle slags redskaper og man måtte skjære inn ord for ord. Og hvis man hadde villet distribuere en samling Bibler, ville man trengt en hel konvoi. Forstår du? Store lastebiler, hvis man hadde hatt lastebiler på den tiden da. Ja, så det er derfor vi kjenner til en rekke mestere. Skjønner du?

Dere er heldige som kan gå inn i en forretning og kjøpe det dere har lyst på. Ingen kan lure dere og si: "Jeg er den beste". Dere kan sammenligne og bruke deres intelligens og forstand til å velge. "Å, denne her er bedre", eller: "Jeg liker den her bedre", eller: "Ansiktet ser forferdelig ut". "Den der er stygg." (Latter.)

**Spm.:** Siden Du snakket om innkjøp, er mitt spørsmål til Deg om Du kunne tenke deg å innvie en som allerede har blitt innviet av en annen mester?

**M.:** Jeg ville bare gjøre det hvis denne personen virkelig tror at jeg kunne lede henne eller ham fortere og bedre til et høyere nivå. Ellers er det bedre å bli hos sin egen Mester dersom man fremdeles føler seg knyttet til ham og har tiltro til ham. Dersom du føler at din Mester er den beste, så bytt ham ikke ut. Men hvis du tviler og hvis du ikke har opplevd Lyset eller Lyden, så kan du prøve å skifte. Ja, fordi med Lys og Lyd måler du en sann Mester. Og hvis noen ikke umiddelbart kan overføre lys og lyd, er jeg redd han ikke er noen virkelig mester. På veien til himmelen finnes det Lys og Lyd.

Det er som om man skulle dykke ned i havet, da behøver man oksygen og dykkerdrakt. Ulike ting er laget til ulike formål, ikke sant? Derfor blir helgenene fremstilt med glorie - det er lyset. Når dere

praktiserer denne metoden, så utstråler dere det samme Lyset som man kan se på bilder av Jesus, og folk kan se det. Mennesker som har spesielle åndelige gaver, kan se dette Lyset. Derfor ble Jesus malt med glorie og Buddha med lys rundt seg. Dere kan se viderekomne elever som har dette Lyset, hvis dere blir gjort åpne for det. (Mesteren peker på sin panne.) Mange mennesker kan se det. Har noen av dere som er her sett det? Du? Hva så du?

**Spm.:** Vel, jeg ser auraer, auraer...

**M.:** Ja, men en aura er ikke det samme som Lys. En aura har andre farger, noen ganger sort, andre ganger er den brun som kaffe, av og til er den gul eller rød. Det avhenger av stemningen på et gitt tidspunkt. Men når du ser et menneske med en sterk spirituell aura, vet du at det er annerledes, ikke sant? Javisst.

**Spm.:** Jeg har ikke noe direkte spørsmål, men jeg har holdt på med raja-yoga en periode.

**M.:** Raja-yoga. Ja.

**Spm.:** Og jeg trodde da at jeg så auraer, men den gang hadde jeg ikke så stor kunnskap, skjønner du...

**M.:** Skjønner.

**Spm.:** Forståelse.

**M.:** Og du ser dem ikke nå? Du ser dem bare av og til?

**Spm.:** Nei, jeg mediterer ikke for tiden.

**M.:** Å, det er derfor, du har mistet energien. Du burde begynne å meditere igjen.

**Spm.:** Ja!

**M.:** Hvis du fremdeles har tro på metoden, burde du meditere. Det vil hjelpe deg et stykke på vei. Det kan ikke skade. Greit?

**Spm.:** I brosjyren din så jeg at det finnes fem leveregler. Når man er innviet, må man leve etter disse fem reglene?

**M.:** Ja, ja, ja. Dette er universets lover.

**Spm.:** Jeg forstår ikke det med seksuell utroskap.

**M.:** Det betyr at hvis du allerede har en partner, skal du ikke tenke på noen annen.

**Spm.:** I orden. (Publikum ler.)

**M.:** Det er veldig enkelt. Lev et enklere liv uten komplikasjoner og krangel om følelser. Ja, det sårer andre menneskers følelser. Vi skal ikke skade andre mennesker, ikke engang emosjonelt. Slik er det. Vi bør prøve å unngå konflikter, prøve å unngå lidelse, emosjonelt, fysisk og mentalt - for alle, spesielt for dem vi er glad i. Det er det hele. Greit?

Hvis dere allerede har et forhold til en annen, så fortell det ikke til partneren. Det sårer mer når man forteller det. Bli ferdig med det på en rolig og langsom måte, og ikke tilstå overfor partneren. Noen ganger tror folk at hvis de har et forhold til en annen, så bør de gå hjem og fortelle det til kona eller mannen, og de tror at det er svært klokt og ærlig. Det er tull. Det er ikke bra. Man har allerede begått en feil - hvorfor drar man søppel med seg hjem - for at andre også kan få glede av det? Hvis vedkommende ikke vet noe om det, gjør det ikke så vondt. Forstår dere? Når man vet, gjør det vondt. Vi må prøve å løse problemet og aldri la det gjenta seg og ferdig med det. Det er bedre å la være å snakke med partneren om det fordi det sårer dem. Visst!

**Spm.:** Jeg har merket meg at mange Mestere har utpreget sans for humor. Hvordan henger humor sammen med spirituell praksis?

**M.:** Å, ja, jeg forstår. Jeg tror de bare føler seg lykkelige og avslappede, lette om hjertet. Og de kan le av seg selv og av andre, le av det latterlige i livet, over at mange mennesker klynger seg til ting og tar dem altfor alvorlig.

Når man har praktisert en stund, rister man løs litt. Vet du, vi tar ikke alt så alvorlig lenger. Dør vi i morgen, så dør vi; og hvis vi lever, så lever vi. Hvis vi mister alt, så mister vi alt. Etter at vi er blitt opplyst, er vi vise nok og i stand til å passe på oss selv i enhver situasjon. Vi er ikke redde for noe lenger. Vi glemmer vår redsel, vi glemmer våre bekymringer. Og derfor slapper vi av. Vi føler oss ikke bundet til denne verden. Hva vi enn vinner eller taper, betyr ikke lenger noe særlig. Hvis vi vinner mye, så er det til nytte for de menneskene som vi gir til og som vi er glad i. Utover det ser vi verken på oss selv eller på livet vårt som viktige nok til å være verd all den lidelse og alle de kamper man må gjennomgå. Hvis vi beholder livet, er det i orden. Det betyr ikke at vi ligger på spikerseng hele dagen og mediterer. Vi arbeider. Forstår dere?

Jeg jobber fremdeles. Jeg maler og jeg driver med håndarbeid for å tjene til mitt livsopphold. Jeg vil ikke motta gaver fra noen. Jeg tjener til og med så mye at jeg kan hjelpe andre. Jeg kan hjelpe flyktninger, katastrofeofre, osv. Hvorfor skulle vi ikke arbeide? Vi har så mange talenter og evner, og livet etter opplysningen er så enkelt for oss at vi ikke behøver å bekymre oss. Forstår dere? Vi bare slapper av, helt naturlig. Derfra kommer sansen for humor. Jeg tror det har seg slik.

Synes dere jeg har sans for humor? (Tilskuernee ler og klapper: "Ja".) Ja. (Mesteren ler.) Da må jeg kanskje... da må jeg vel være en slags mester, ikke sant? (Latter.) Greit. (Mesteren ler.) La oss håpe det for deres skyld, at dere ikke har lyttet til en uopplyst person i to timer og kastet bort tiden. Bra. Flere spørsmål?

**Spm.:** Høyeste Mester Ching Hai, et vell av spørsmål svirrer rundt i hodet mitt. Og jeg vil stille alle sammen, så kan Du svare på dem Du vil.

**M.:** Hundre og åtte er greit.

**Spm.:** Dette er spørsmål som vi som søkende sjeler alltid stiller, vi får høre teorier og historier og jeg vil gjerne vite hva du har å si om dem. Det første er: "Hvem er vi? Hvem er jeg? Og hvordan har jeg kommet i en slik situasjon at jeg er tvunget til å finne veien tilbake hjem?" Hvordan forlot jeg hjemmet mitt, og hvorfor er det viktig at jeg vender tilbake? Du har snakket om å vende tilbake til det Femte Riket og at det ikke nødvendigvis er viktig å komme videre derfra. Men hvis det finnes noe utover det, hva er da meningen med det? Hvordan henger det sammen med meg, siden jeg ikke nødvendigvis trenger å vende tilbake til det. Det er denne typen spørsmål jeg har.

**M.:** Vel, ett av gangen. Jeg tror jeg svarer på denne gruppen av spørsmål først. Altså, den første gruppen bestod av: "Hvem er du? Hvorfor er du her? Hvorfor må du vende hjem, og hvorfor til den Femte og ikke den Sjette verden?" Korrekt? Det er meget enkelt. Nå blir det morsomt. (Latter og applaus.) Når det gjelder spørsmålet: "Hvem er jeg?" - kan du gå og stille det til en Zen-mester. Det finnes mange av dem i staten New York. Du kan slå opp i de gule sidene og finne frem til en. (Latter.) Jeg er ingen ekspert på det området.

Så til spørsmål nummer to: "Hvorfor er jeg her?" Kanskje fordi du gjerne vil være her. Hvem kunne tvinge oss, vi som er Guds barn, til å være her? Såkalte Guds barn er som Gud selv, ikke sant? En prins ligner en konge, er mer eller mindre som en konge, er en fremtidig konge. Og derfor er han bare der hvor han gjerne vil være, ikke sant? Vi har i alle fall fri vilje til å velge om vi vil være i himmelen eller høste erfaringer et annet sted. Du har sannsynligvis valgt å være her i begynnelsen, for mange hundre år siden, for å lære noe som er mer eventyrlig, du vet, mer fryktinngytende. Noen mennesker liker skremmende erfaringer.

Ta eksempelet med en prins, han kan bli værende på slottet eller vandre gjennom jungelen. Kanskje han elsker å utforske naturen. Slik kan det ha seg, ikke sant? Det kan hende vi kjedet oss, syntes det



var kjedelig i himmelen fordi alt ble servert oss, vi ønsket å gjøre noe selv. Akkurat som i kongefamilien - av og til vil de lage maten selv og ikke ha tjenere i nærheten. Og de har ketchup og olje rundt munnen og synes det er festlig. Det ser ikke særlig kongelig ut, men de liker det. Jada, ja, ja.

Jeg har for eksempel folk som kjører meg. Overalt hvor jeg kommer, finnes det noen som gjerne vil være min sjåfør. Men av og til har jeg lyst til å komme meg frem på egen hånd. Kjøre rundt med min lille sykkel som har tre hjul, den er elektrisk og avgir ikke eksos, "gjør" ti kilometer i timen. Jeg liker å kjøre omkring slik. Hvor jeg enn drar, legger folk merke til meg, derfor vil jeg være på steder hvor ingen kjenner meg. Jeg er veldig sjenert, bortsett fra når jeg holder foredrag, for det er blitt en slags forpliktelse for meg etter at folk fikk meg til å stå frem og gjorde meg berømt. Jeg kan ikke stikke av fra alt dette ofte, men av og til rømmer jeg i to-tre måneder. Akkurat som en bortskjemt hustru som rømmer fra sin ektemann. Det er et valg jeg foretar, skjønner du.

Kanskje du har bestemt deg for å tilbringe en viss tid her. Og kanskje tiden nå er kommet for å reise sin vei fordi du har lært nok i denne verden og føler at det ikke er mer du har lyst til å lære, og du er trett av å reise. Du vil hvile. Dra hjem og hvil først. Og så får du se om du vil ut å reise igjen eller ei, legge ut på en ny eventyrlig reise. Greit? Det er alt jeg kan si akkurat nå.

Og hvorfor må du hjem? Og hvorfor til den Femte Verden og ikke den Sjette? Det er opp til deg. Etter den Femte Verden, kan du dra hvor du vil. Det finnes mange nivåer over den. Forstår du? Men det er ganske enkelt mer behagelig, mer nøytralt å bli værende. Det er kanskje for overveldende lengre oppover. Du kan bli der en stund, men kanskje har du ikke lyst til å hvile der.

Ta hjemmet ditt som eksempel, det er pent, men noen deler av det er satt av til badedrom, du vil ikke slappe av der lenge av gangen, selv om det er del av ditt hjem. Du har utsikt over fjell og vakre høyder, men det er ikke stedet å hvile. Eller ta det stedet i boligen der generatoren er plassert, den lager støy, den er varm og farlig - der vil du ikke bli selv om generatoren er nyttig å ha i huset. Forstår du? Det er alt.

Det finnes mange sider ved Gud som vi ikke kan forestille oss. Vi tror alltid at jo høyere vi kommer, desto mer kjærlighet får vi. Men det finnes forskjellige former for kjærlighet. Den heftige, vet du, den sterke kjærligheten, den sarte og den nøytrale. Gud gir oss den kjærligheten vi kan tåle. Og forskjellige nivåer gir oss ulike former for kjærlighet fra Gud. Greit? Men av og til blir den for sterk... vi føler oss revet i stykker.

**Spm.:** Jeg ser så mye ødeleggelse i mine omgivelser, ødeleggelser av miljøet.

**M.:** Sant nok.

**Spm.:** Grusomhet. Grusomhet mot dyr.

**M.:** Det er sant.

**Spm.:** Jeg vil gjerne vite hvordan Du ser på dette, og hva Du vil anbefale for mennesker som forsøker å frigjøre seg fra denne verden på en spirituell måte, når det gjelder hvordan vi bør takle problemene i omgivelsene og ødeleggelsen som foregår omkring oss. Tror Du at det er nok for oss å nå en annen verden for å skjønne hva vi legger bak oss, eller tror Du at vi i denne verden har en forpliktelse til å lindre lidelse? Og vil det være til noen som helst nytte om vi forsøker?

**M.:** Ja, det vil det. Det vil det. I hvert fall for oss selv, slik at vi føler at vi foretar oss noe og at vi har gjort vårt beste for å lindre medmenneskers lidelse. Også jeg gjør det. Hva dere enn måtte spørre

om, gjør jeg det. Jeg har gjort det, jeg gjør det, og jeg kommer til å gjøre det.

Jeg har allerede fortalt dere at våre finansielle midler gis til forskjellige organisasjoner eller land når det inntreffer katastrofer. Og jeg vil ikke skryte av det, men siden du spør... i fjor ga vi for eksempel hjelp til Filippinene etter utbruddet på Pinatubo-fjellet. Vi hjalp ofrene etter flomkatastrofene i Au Lac og Kina etc. Og nå forsøker vi å hjelpe flyktninger fra Au Lac og bistå FN i det arbeidet organisasjonen har tatt på seg, forutsatt at FN ønsker hjelp fra oss. Men vi forsøker. Ja, forstår du nå? Vi hjelper dem med penger, og vi vil også hjelpe flyktningene med å finne nye steder å bo hvis FN går med på det - med FNs velsignelse. Skjønner?

Vi gjør alt det du spurte om, og siden vi nå engang er her, kan vi også hjelpe til med å ta vare på miljøet så langt det er mulig. Vi hjelper dem som lider og støtter denne verdens moralske standard. Både åndelig og fysisk. Ja, for noen mennesker vil ikke motta åndelig bistand gjennom meg. De vil bare ta imot fysisk hjelp og derfor hjelper vi dem fysisk. For å kunne gjøre det, må jeg tjene penger og derfor vil jeg ikke leve av gaver fra andre mennesker. Forstår dere?

Alle mine munkar og disipler er nødt til arbeide, akkurat som dere. I tillegg yter vi hjelp av åndelig art, og gjennom det bidrar vi også til å lindre verdens lidelser. Det er noe vi må gjøre. Vi tilbringer ikke hele dagen i samadhi og bare nyter. Det ville ha vært en meget egoistisk Buddha (et opplyst vesen). En slik vil vi ikke ha her. (Latter.)

**Spm.:** Du har snakket om et nivå hvor man har krefter som kommer fra bevisstheten. Hva hvis man nå er klar over at disse kreftene finnes, men ikke vet at en selv har dem? Hvordan kan en få tilgang til dem? Hvis vi ikke får tilgang til dem, hvordan skal vi da unngå å bli utålmodige med det som skjer rundt oss? Vi ser hvor langsomt alt

foregår her i denne verden, og vi vet at vi bare behøver å be for å løse ting bedre og raskere.

**M.:** Ja, jeg forstår.

**Spm.:** Hva betyr dette, og hvordan får man tilgang til dette med velsignelse, slik at resultatet blir godt? Forstår du hva jeg mener?

**M.:** Ja, jeg forstår. Det du mener er at vi har evne til forandring, samtidig ser vi at alt går langsomt og byråkratisk for seg, hvordan skal vi finne tålmodighet til å holde det ut? Ville du heller be, trylle eller peker med fingeren og sette noe i gang på den måten? Nei, jeg er tålmodig fordi vi er nødt til å arbeide i takt med denne verdens tempo for at ikke alt skal ende i kaos.

Et lite barn kan ikke løpe, og selv om du måtte ha det travelt, ville du ikke la barnet snuble og falle. Vi må være tålmodige. Selv om vi selv er i stand til å løpe fort, går vi langsomt sammen med barnet. Jeg blir selv av og til frustrert og utålmodig, men jeg må ta meg sammen og være tålmodig. Jeg må gå fra en president til en annen og be om hjelp til flyktningene, selv om vi ønsker å stille alle finansielle midler til rådighet. Vi ville ha gitt alt vi eier, millioner av dollar, til og med milliarder. Men vi må gå via byråkratiet. Gi keiseren det som keiserens er. Skjønner?

Jeg vil ikke riste på hodet eller vifte med pekefingeren overfor FN for å få dem til å løpe. Nei, ikke i det hele tatt. Vi ville forårsake ulykke i denne verden dersom vi tok i bruk fysiske eller magiske krefter. Skjønner du? Alt må gå sin gang. Men vi kan heve menneskers bevissthet gjennom åndelig helbredelse, gjennom åndelig visdom og forståelse. Gi dem kunnskap slik at de er villige til å hjelpe og samarbeide. Det er den beste måten, ikke gjennom magi. Jeg bruker ikke magi med vilje i noen sammenheng i livet. Men rundt spirituelle mennesker, skjer det magiske ting. Det er naturlig, men skjer ikke med

vilje. Forstår du? Man skal ikke forsøke å påtvinge, det er ikke bra. Barnet er ikke i stand til å løpe enda. Er du tilfreds med svaret?

Hvis dere ikke liker mine svar, så må dere si fra, da skal jeg prøve å forklare grundigere. Men jeg tror at dere er meget intelligente mennesker, dere er de mest intelligente og utvalgte fra alle nasjoner. Derfor utbroderer jeg ikke noe særlig. Flere spørsmål? Ja, bak der.

Jeg må forresten få si at det er bra at vi har FN. Vi unngår mange konflikter og kriger, selv om vi ikke kan unngå dem alle. Men jeg har lest bøker om FN. Og jeg har fulgt en del av FNs arbeid. Jeg må rose organisasjonens effektivitet når det gjelder å befri gisler; der hvor ingen andre har kunnet hjelpe, hvor verdenssamfunnets krefter ikke har kunnet hjelpe, der hjalp en FN-kommissær. Ja, i tillegg til mange andre ting som hjelp ved katastrofer og flyktningeproblemer.

Jeg hørte at dere har tatt ansvaret for cirka 12 millioner flyktninger, stemmer ikke det? Det betyr mye arbeid. Så det er bra vi har FN, veldig bra.

**Spm.:** Takk, Høyeste Mester Ching Hai for at Du deler Din viten med oss. Jeg har et spørsmål: Befolkningseksplasjonen og de problemene den fører til i forhold til enda større skader på miljøet og større behov for mat. Kan Du si noe om befolkningseksplasjonen? Er dette en verdens karma? Eller vil det skape en bestemt type fremtidig karma?

**M.:** Vel, flere mennesker på jorden er jo også bra, ikke sant? Hvorfor ikke? Mer trengsel, mer støy, mer gøy. (Latter.) Det er ikke egentlig snakk om overbefolkning, vi er bare ikke jevnt fordelt. Menneskene trenger seg sammen i noen deler av verden og vil ikke flytte til andre. Det er alt. Ja, det finnes store områder med uberørt natur. Mange jomfruelige øyer, mange store vidder som bare har skog og grønt og ingenting annet. Ja, folk vil helst bo i New York, for eksempel (latter) fordi det er mer moro her. Dersom en regjering, hvilken som helst regjering, er i stand til å skaffe arbeidsplasser,

industri... ulike former for sysselsetting på andre steder, så ville folk flytte dit. De trenger seg sammen på enkelte steder fordi det er lettere å finne arbeid der, det føles sikrere. Hadde det vært like lett å finne arbeid, trygghet og sikkerhet andre steder, ville folk ha flyttet dit. De ville flytte hvis de fikk en trygg arbeidsplass. Dette er jo helt naturlig, ikke sant?

Derfor burde vi ikke være redde for overbefolkning. Vi burde heller sørge for at folk i denne verden fikk flere sysselsettingsmuligheter, bedre boliger og større sikkerhet. Da kunne det vært jevnt fordelt overalt. Vi ville ikke ha noe problem med overbefolkning.

Når det gjelder ditt spørsmål angående mat, så burde du vite bedre. For i Amerika vet man mye om hvordan man kan fø verdens befolkning. Vegetarkost er en av de beste måtene å ta vare på jordens ressurser på, fø hele verdens befolkning på. Vi sløser vekk en masse planteføde, energi, elektrisitet og medisiner på oppdrett av slaktedyr. Vi kunne bruke mat fra planteriket direkte som menneskeføde i stedet. Mange land i den tredje verden selger sin proteinrike vegetarkost billig, men det kommer ikke alle verdens nasjoner til gode. Vi burde fordele all mat likt, og et vegetarisk kosthold ville bidra til en lik fordeling, ikke bare mellom oss mennesker, men til dyrene og til hele verden.

I et forskningstidsskrift sto det at hvis alle, hvordan uttrykker man det... å, jeg nevnte visst dette i mitt siste foredrag her i FN, det hadde jeg glemt. Hvis vi hadde spist vegetarkost, ville verden ikke lenger sulte. Vi må organisere det på en slik måte at vi kan få det til å fungere. Jeg kjenner en som kan lage næringsrik mat av riskli, ja til og med melk. Vi snakket om dette sist gang vi møttes. Han sa han investerte rundt 300 000 amerikanske dollar og kan med dem fø 600 000 mennesker på Sri Lanka - fattige, underernærte, mødre og andre. Ja, det er fantastisk. I mange verdensdeler sløser vi med våre

naturressurser. Det er faktisk ikke slik at vi ikke har nok. Gud ville ikke ha bragt oss hit for at vi skulle sulte. Vi sørger selv for hungersnøden.

Derfor må vi tenke annerledes, tenke nytt, omorganisere, men til det trenger vi en rekke regjeringers velsignelse. Regjeringene må være absolutt ærlige og rettskafne, verdige og de må ha vilje til å tjene folkets og ikke sine egne interesser. Dersom regjeringene på denne måten ga oss sin velsignelse, ville vi ikke hatt noe problem. Ikke noe problem.

Vi trenger god ledelse, god orden på økonomien, dyktige ledere og ærlige regjeringer. Det kan komme i stand raskere dersom mange mennesker, de fleste eller alle, blir åndelige. Da vil de ha disiplin. De vil kjenne budene. De vil vite hvordan man er ærlig og ren. Da kan de benytte seg av visdommen, de kan utrette en masse og omorganisere vår levemåte. Forstår dere? Ellers forsøker man bare å vinne makten ved hjelp av egen formue eller statlige midler og deretter sørger man for å samle seg en like stor formue før man igjen må gi avkall på makten. Dette hjelper ikke. Du kan sitte på en gullgruve, vi dør i fattigdom likefullt, alle sammen. Ledelsen i mange land må bli seg sin makt og sitt ansvar bevisst. De må tenke på folket og utvikle et nytt system. Ja.

**Spm.:** Dette ser ut til å være veldig vanskelig, fordi jeg tror, mye av... etter hva jeg har skjønnt skyldes en stor del av dagens miljøskader befolkningens stadig økende krav om større boliger, mer plass, i det hele tatt om en levestandard som vi forventer oss i det 20. århundret.

Ta den brasilianske jungelen og miljø-ødeleggelsene der. Ødeleggelsen av skogen, av regnskogen. Trærne blir felt, og det fører til oversvømmelser. Og dette henger også sammen med overbefolkningsproblemet.

**M.:** Ja, selvsagt henger alt sammen i denne verden. Den eneste løsningen er å ta problemene ved roten. Og roten er åndelig stabilitet. Forstår dere? (Applaus.)

Alt vi trenger å gjøre er å spre det åndelige budskap, det vi vet og dertil øve oss i åndelig disiplin. Det er det menneskene ikke har. Det er greit nok å koble seg til en elektrisk maskin med musikk og lys for å oppnå samadhi. Men hvis dere ikke eier moralsk disiplin, vil dere kunne bruke denne styrken til onde formål. Dere kan ikke hjelpe for det, skjønner dere?

Det er årsaken til at vi i denne gruppen lærer folk budene aller først. Budene er viktige. Vi må vite hvor vi går hen, og hvordan vi skal bruke vår styrke. Styrke uten kjærlighet, uten medlidenhet, uten rett forståelse av moralske verdier, har ingen hensikt. Da blir den svart magi, misbruk. Slik er det. Derfra kommer svart magi, skjønner dere?

Det er lett å finne opplysning, men vanskelig å holde fast ved den. Hvis du på din vei ikke er utrustet med disiplin og moral, vil Mesteren ta noe av din styrke fra deg slik at du ikke skal misbruke den og skade samfunnet. Skjønner? Det er forskjellen. Mesteren har kontrollen. Mesterens makt, Mesterens makt, OK?

Ja, deres intelligente spørsmål gleder meg. Meget intelligente.

Menneskene gjør det fordi de ikke er kloke nok, du vet det blir som når man skader jorden slik du nevnte eller foretar seg noe simpelthen fordi man ikke vet bedre. Ja, grunnlaget er visdom og åndelig praksis. Bli opplyst. Javisst!

Takk, for oppmerksomheten. Jeg ønsker dere alt godt.



*"Innvielse er ikke noen egentlig innvielse... dere kommer bare hit og lar meg hjelpe dere til å hjelpe dere selv. Jeg har ikke kommet hit for å gjøre dere til disipler... Jeg har kommet for å hjelpe dere til å bli Mester."*

*~ Høyeste Mester Ching Hai ~*

*"Alle vet allerede hvordan man mediterer, men dere mediterer over de gale tingene. Noen mediterer over pene jenter, noen over penger, andre over forretninger. Hver gang du retter din fulle oppmerksomhet, helhjertet, mot en ting, kan man kalle det meditasjon. Jeg retter min oppmerksomhet utelukkende mot den indre Kraften, mot Medlidenheten, Kjærligheten og mot Guds Nåde."*

*~ Høyeste Mester Ching Hai ~*

*"Innvielse betyr begynnelsen på et nytt liv med en ny orden. Det betyr at Mesteren har akseptert deg som medlem i Helgenenes krets. Fra da av er du ikke lenger noen vanlig skapning, du er oppløftet. I gamle dager ble dette kalt 'dåp' eller 'å søke tilflukt hos Mesteren'."*

*~ Høyeste Mester Ching Hai ~*

## Innvielse: Quan Yin Metoden

**H**øyeste Mester Ching Hai innvier oppriktige mennesker som lengter etter sannheten, i Quan Yin Metoden. Det kinesiske "Quan Yin" betyr kontemplasjon omkring den indre lydvibrasjonen. Metoden innebærer meditasjon både over det indre Lyset og den indre Lyden. Slike indre opplevelser er beskrevet i åndelig litteratur i alle verdensreligioner fra gammelt av.

For eksempel sier den kristne Bibelen: "I begynnelsen var Ordet og Ordet var hos Gud, og Ordet var Gud." (Johannes 1,1) Ordet er den indre lyden. Den har også blitt kalt Logos, Shabd, Tao, Lydstrømmen, Naam eller den Himmelske Musikk. Høyeste Mester Ching Hai sier: "Lyden vibrerer i alt som har liv, og den opprettholder universet. Denne indre melodien kan lege alle sår, oppfylle alle ønsker og stille all verdslig tørst. Den er ren kraft og Kjærlighet. Det er fordi vi er skapt av denne Lyden og fordi kontakten med den gir oss fred og tilfredshet i hjertet. Etter å ha lyttet til denne Lyden, vil hele vår eksistens forandres og vårt syn på livet gjennomgå en stor forandring til det bedre."

Det indre Lyset, Guds Lys, er det samme Lyset som ligger i begrepet opplysning. Dets intensitet kan variere fra en svak glød til skinnet fra millioner av soler. Det er gjennom det indre Lyset og den indre Lyden at vi lærer Gud å kjenne.

Innvielsen i Quan Yin Metoden er ikke noe esoterisk ritual eller en religiøs innvielsesseremoni. Under innvielsen vil det bli gitt spesiell undervisning i meditasjon over det indre Lyset og den indre Lyden, og Høyeste Mester Ching Hai sørger for den spirituelle overføringen. Den første smakebiten på Guddommelig Nærvær vil bli gitt i stillhet.

Høyeste Mester Ching Hai behøver ikke å være fysisk tilstede for å åpne denne døren for deg. Denne overføringen er en vesentlig del av metoden. Teknikken i seg selv vil være til liten nytte dersom Mesteres Nåde mangler.

For di du kan komme til å se det indre Lyset og høre den indre Lyden allerede ved innvielsen, betegnes den noen ganger som "plutselig" eller "umiddelbar" opplysning.

Høyeste Mester Ching Hai lar mennesker med helt forskjellig bakgrunn og av enhver religiøs overbevisning, ta del i innvielsen. Du behøver ikke oppgi din nåværende religion eller ditt livssyn. Du vil ikke bli bedt om å tre inn i noen form for organisasjon eller om å delta i aktiviteter som ikke passer din nåværende livsstil.

Dog vil du bli bedt om å bli vegetarianer. En livslang forpliktelse til å holde seg til et vegetarisk kosthold er en nødvendig forutsetning for at man kan innvies.

Innvielsen er gratis.

Daglig praktisering av meditasjonsmetoden Quan Yin og overholdelse av de Fem Forskriftene, er de eneste kravene som vil bli stilt til deg etter innvielsen. Budene er retningslinjer som skal hjelpe deg slik at du hverken skader deg selv eller andre levende vesener. Disse øvelsene vil utdype og forsterke din opprinnelige opplevelse av opplysning. De vil også til slutt føre til at du når det høyeste nivået av oppvåkning - også kalt å bli en Buddha. Uten daglige øvelser, vil du med stor sikkerhet glemme din opplysning og vende tilbake til et normalt bevissthetsnivå.

Høyeste Mester Ching Hais målsetning er å lære oss å bli selvforsynte. Derfor lærer Hun bort en metode som kan utøves av enhver på egen hånd, uten at man behøver hjelpemidler eller apparater av noe slag. Hun er ikke ute etter følgesvenner, tilbedere eller disipler. Heller ikke ønsker Hun å danne noen organisasjon der

medlemsgebyr innkreves. Hun tar ikke i mot penger eller gaver fra deg, så du behøver ikke å tilby Henne goder av en slik art.

Hun tar i mot din oppriktighet i hverdagslivet, utøvelsen av meditasjonsmetoden vil føre deg frem til helgenstatus.

## De Fem Forskrifter

1. Du skal ikke drepe noe sansende vesen. \*
2. Du skal ikke si noe som ikke er sant.
3. Du skal ikke ta noe som ikke blir tilbudt deg.
4. Du skal ikke ha utuktig seksuell omgang.
5. Du skal ikke bruke rusmidler. \*\*

\* For å overholde dette budet må du holde et strengt vegetarisk eller lakto-vegetarisk kosthold. Ikke kjøtt, fjærfe, fisk og egg, befruktet eller ubefruktet.

\*\* Dette inkluderer å unngå all gift av noe slag, som alkohol, narkotika, tobakk, gambling, pornografi, og overdrevent voldelige filmer og litteratur.

"En fullkomment guddommelig person er et fullkomment menneskelig vesen. Et fullkomment menneskelig vesen er fullkomment guddommelig. Akkurat nå er vi bare halvveis menneskelige vesener. Vi gjør ting nølende, og vi gjør dem ut fra vårt ego. Vi tror ikke at det er Gud som legger alt dette til rette for vår fornøyelse, for vår erfarings skyld. Vi skiller mellom synd og moralske handlinger. Vi tar alt veldig alvorlig og dømmer oss selv og andre deretter. Vi lider under grensene vi har satt for hva Gud bør gjøre. Forstår du? Egentlig er Gud inne i oss, men vi setter grenser for Ham. Vi vil gjerne more oss og leke, men vi vet ikke hvordan. Vi sier til andre: 'Åh, det der burde du ikke gjøre', og til oss selv sier vi: 'Jeg burde ikke gjøre det. Jeg må ikke gjøre dette. Hvorfor skulle jeg bli vegetarianer?' Ja! Jeg vet det. Jeg er vegetarianer fordi den Gud som er inne i meg vil det."

~ Høyeste Mester Ching Hai ~

"Hvis vi hadde vært rene i våre gjerninger, i vår tale og i våre tanker, om det så bare var for ett sekund, da ville alle guddommene, alle gudene og alle de vaktende englene støtte oss. På det tidspunkt tilhører og støtter hele universet oss, og tronen er der for at vi skal bestige den og regjere."

~ Høyeste Mester Ching Hai ~

## Fordelene ved et vegetarisk kosthold

**E**n livsvarig forpliktelse til et vegetarisk eller lakto-vegetarisk kosthold er en forutsetning for innvielsen i Quan Yin Metoden. Matvarer fra planteriket og melkeprodukter er tillatt i dette kostholdet, men alle andre matvarer fra dyr, inklusive egg, bør ikke spises. Det finnes mange grunner til dette, men den viktigste finner vi i det første budet eller grunnsetningen, som forteller oss at vi ikke skal ta livet av skapninger som er i stand til å føle, med andre ord: "Du skal ikke slå ihjel".

Det å ikke drepe, eller på noe annet vis skade andre levende vesener, er en innlysende fordel for disse vesenene. Mindre innlysende er det faktum at det å avstå fra å skade andre innebærer like store fordeler for oss. Hvorfor det? Det er fordi det finnes en lov om Karma som sier: "Som du sår, skal du høste." Hvis du dreper eller oppfordrer andre til å drepe for deg, slik at du kan tilfredsstille din lyst på kjøtt, så pådrar du deg en karmisk gjeld. Denne gjelden må før eller senere tilbakebetales.

I bunn og grunn er det å overholde et vegetarisk kosthold en gave vi gir oss selv. Vi føler oss bedre, livskvaliteten vår stiger, vår karmiske gjeldsbyrde minker, og vi får tilgang til nye himmelske riker av indre opplevelser. Dette er vel verdt den beskjedne prisen du må betale!

Den spirituelle argumentasjonen mot å spise kjøtt er i seg selv overbevisende nok for noen mennesker, men det finnes andre oppsiktsvekkende grunner til å bli vegetarianer. Disse kan alle som en

begrunnes utfra sunn fornuft. De henger sammen med personlig helse og ernæring, med økologi og miljø, med etikk og dyrs lidelser og med hungersnøden i verden.

## **Helse og ernæring**

Studier av menneskeartens utvikling viser at våre forfedre var vegetarianere fra naturens side. Menneskekroppen er ikke laget for et kosthold som inneholder kjøttprodukter. Doktor G. S. Huntingen påviste dette i en artikkel som refererte sammenlignende anatomiske undersøkelser. Her peker han på at kjøttetende dyrearter har korte tynn- og tykktarmer. Karakteristisk ved tykktarmen hos kjøttetende arter er at den er rett og glatt på innsiden. Planteetende arter har derimot både lang tynn- og tykktarm. På grunn av det lave fiberinnholdet og den høye proteinandelen i kjøtt, reduseres tiden som trenges for næringsopptak. Tarmene hos kjøttetende arter er følgelig kortere enn hos planteetende.

Menneskene har, som andre naturlige planteetere, både lang tynntarm og lang tykktarm. Sammenlagt utgjør lengden av våre tarmar cirka åtte og en halv meter. Tynntarmen er snirklete og tarmveggene er ikke glatte, men rynkete. Fordi tarmene våre er lengre enn hos kjøttetende arter, blir kjøttet liggende i tarmen i lengre tid. Konsekvensen av det er at kjøttet blir fordrevet og at det avgir giftige stoffer. Disse giftstoffene har blitt satt i sammenheng med kreft i tykktarmen, de øker dessuten belastningen på leveren som har som oppgave å skille ut giftstoffer. Dette kan igjen forårsake cirrhose eller også leverkreft.

Kjøtt inneholder store mengder urinsyre og andre urinstoffer som belaster nyrene og som kan forårsake varig skade på nyrefunksjonen. Et halv kilo oksekjøtt inneholder fjorten gram urinsyre. Dersom levende celler legges i urinsyre, innstilles

stoffskeftefunksjonene. Videre inneholder ikke kjøtt cellulose eller fiber, og fibermangel kan lett føre til forstoppelse. Det er en kjent sak at forstoppelse kan forårsake kreft i endetarmen og hemorroidedannelse.

Kjøttets kolesterolinnhold og mengden av mettede fettsyrer kan også føre til hjerte- og karsykdommer. Hjerte- og karsykdommer topper listen over dødsårsaker i USA og på Formosa.

Kreft er dødsårsak nummer 2. Vitenskapelige forsøk har vist at steking og grilling av kjøttvarer setter i gang en prosess der et kjemisk stoff (methylcholanthrene) frigjøres. Dette stoffet er meget kreftfremkallende. Mus som blir gitt dette stoffet, utvikler kreftsykdommer i ben, blod eller mage.

Undersøkelser har vist at mus som blir ammet av en mus som lider av brystkreft, selv utvikler denne kreftformen. Dersom kreftceller fra mennesker blir injisert i dyr, utvikler dyrene kreft. Hvis kjøttet vi får i oss til daglig, stammer fra dyr som lider av slike sykdommer, vil det være betydelig risiko for at også vi utvikler dem.

De aller fleste antar at det kjøttet de kjøper er rent og trygt å spise, at slakteriene er underlagt inspeksjonsrutiner. Men det slaktes alt for mange okser, griser, kylling og annet fjærekre hver dag til at hver og en kan undersøkes. Det er vanskelig nok å undersøke om et stykke kjøtt inneholder kreftceller, for ikke å snakke om å kontrollere hvert enkelt dyr. Kjøttindustriens nåværende kontrollrutiner begrenser seg til å fjerne de delene av dyret som er angrepet av sykdom eller på annet vis ikke holder mål - det være seg et hode eller et ben - resten blir solgt.

Den berømte vegetarianeren Dr. J. H. Kellog sa en gang: "Dersom vi holder oss til vegetarisk kost, behøver vi ikke bekymre oss over hva maten vi spiser døde av. Det er et måltid å glede seg over!"

Det finnes nok en grunn til bekymring. Dyrefor blir tilsatt antibiotika og andre medisiner som steroider og veksthormoner eller



man setter sprøyter som inneholder disse stoffene direkte på levende dyr. Det har blitt rapportert at mennesker som spiser slike kjøttvarer absorberer disse stoffene. Muligheten for at mennesker da ikke lenger vil reagere på visse antibiotika er tilstede.

Det finnes mennesker som tviler på at et vegetarisk kosthold inneholder nok næring. En amerikansk kirurg, Dr. Miller, praktiserte medisin på Formosa i over førti år. Der bygde han opp et sykehus hvor alle måltider som ble servert var vegetariske, det gjaldt mat både til ansatte og pasienter. Han påpekte følgende: "Mus tilhører en dyreart som kan leve av både vegetarisk og ikke-vegetarisk føde. Dersom to mus blir skilt fra hverandre og den ene blir gitt ikke-vegetarisk og den andre vegetarisk mat, vil deres vekst og utvikling være helt lik, men den musa som har spist vegetarisk lever lenger og blir mer motstandsdyktig mot sykdom. Videre viser det seg at når mus blir angrepet av sykdom, vil den vegetarisk ernærte musa bli fortere frisk igjen." Dr. Miller tilføyde: "Medisiner som er utviklet av den moderne legevitenskapen er svært mye bedre enn hva vi hadde til rådighet tidligere, men de læger sykdom. Et riktig kosthold kan derimot opprettholde god helse." Han påpekte videre: "Plantekost er en mer direkte matkilde enn kjøtt. Mennesker spiser dyr, men næringen til de dyrene de spiser er planter. De fleste dyreliv er korte, og dyr har nesten alle de sykdommene vi mennesker har. Det er meget sannsynlig at de sykdommer mennesker pådrar seg stammer fra kjøttet til døde dyr. Hvorfor ernærer ikke mennesket seg direkte av plantekost?" Dr. Miller påstår at vi kun trenger kornprodukter, bønner og grønnsaker for å få i oss alle de næringsstoffene vi trenger for å beholde en god helse.

Mange er av den oppfatning at dyreprotein er kvalitativt "overlegent" planteprotein fordi førstnevnte blir sett på som fullverdig protein og sistnevnte ikke. Sannheten er at noen planteproteiner er

fullverdige og at man i andre tilfeller kan kombinere ulike matsorter slik at de tilsammen utgjør fullverdige proteiner.

I mars 1988 kunngjorde American Dietetic Association følgende: "Det er ADAs oppfatning at et vegetarisk kosthold er fullgodt helse- og ernæringsmessig dersom det er skikkelig planlagt."

Det er en utbredt feiloppfatning at de som spiser kjøtt er sterkere enn vegetarianere, men forsøk utført av professor Irving Fisher ved Yale-universitetet der han testet 32 vegetarianere og 15 kjøttedere, viste at de med vegetarisk kosthold var langt mer utholdende enn de som spiste kjøtt. Undersøkelsen gikk ut på at forsøkspersonene skulle holde armene utstrakt så lenge de klarte. Testresultatene taler for seg. Blant de 15 kjøttetende forsøkspersonene var det kun to som var i stand til å holde armene utstrakt i fra femten til tretti minutter. I den vegetariske testgruppen kunne derimot 22 personer holde armene slik over samme tidsrom. Femten holdt ut i femten til tretti minutter, mens ni greide det i over en time, fire personer greide over to timer, mens en holdt armene utstrakt i over tre timer.

Mange langdistanseløpere holder seg til et vegetarisk kosthold i tiden før de skal delta i konkurranser. Dr. Barbara More, ekspert på vegetarterapi, fullførte et løp på over 110 engelske mil på 72 timer og 30 minutter. Hun, en kvinne på 56 år, slo dermed samtlige rekorder satt av unge menn. "Jeg vil fremstå som et forbilde og vise folk at vegetarianere nyter godt av en sterk kropp, et klart sinn og et renere liv".

Tilfører en vegetarianer nok proteiner til kroppen sin? Verdens Helseorganisasjonen, WHO, anbefaler at proteiner bør utgjøre 4,5% av samlet daglig kaloriinntak. Hvete har et proteininnhold på 17%, brokkoli på 45% og ris 8%. Det er enkelt å få tilstrekkelig med proteiner uten å spise kjøtt. I tillegg har man den fordel at man reduserer risikoen for

mange sykdommer som skyldes høyt fettinntak slik som hjerte- og karsykdommer og mange kreftformer. Vegetarkost er helt klart et bedre valg.

Det er blitt påvist en sammenheng mellom et høyt forbruk av kjøtt eller andre dyreprodukter som inneholder mettede fettsyrer og hjerte- og karsykdommer, brystkreft, endetarmskreft og hjerneslag. Andre sykdommer som kan forebygges og i blant kureres med et vegetarisk kosthold med lavt fettinnhold er: nyrestein, kreft i prostata, sukkersyke, magesår, gallestein, fordøyelseslidelser, arteritt, sykdommer i tannkjøttet, akne, kreft i bukspyttkjertelen, magekreft, hypoglycemi, forstoppelse, tarmbrokk, høyt blodtrykk, beinskjørhet, kreft i eggstokkene, hemorroider, overvekt og astma.

Ved siden av røyking, finnes det ingen større helseisiko enn kjøttspising.

## **Økologi og miljø**

Dyreoppdrett med henblikk på kjøttproduksjon har sine konsekvenser. Det fører blant annet til en ødeleggelse av regnskogen, drivhuseffekt, vannforurensning, vannmangel, ørkenspredning, misbruk av energikilder og hungersnød. Bruk av jord, vann og energi og fremfor alt menneskelig energi på kjøttproduksjon, er ikke noen effektiv måte å utnytte jordens ressurser på.

Siden 1960 har rundt 25% av Sentral-Amerikas regnskoger blitt brent ned eller ryddet for å skaffe beiteland for storfe. Beregninger viser at for å lage en hamburger som veier cirka 110 gram, må man rydde 55 kvadratfot tropisk regnskog. I tillegg bidrar oppdrett av storfe i betydelig grad til økt utskilling av tre gasser som igjen bidrar til drivhuseffekten og er en av hovedårsakene til vannforurensning. Det trenges utrolige 11200 liter vann for å produsere mindre enn en halv kilo storfekjøtt. Til sammenligning trengs det bare 132 liter vann for å

produsere en tilsvarende mengde tomater og 632 liter for fremstille et helkornbrød med samme vekt. Nærmere halvparten av vannforbruket i USA går til storfe og andre husdyr.

En mye større del av verdens befolkning kunne få nok mat dersom ressursene som blir brukt på kjøttproduksjon i stedet ble brukt på å dyrke korn. Et mål jord som blir brukt til å dyrke havre, gir åtte ganger så høyt proteinutbytte og har 25 ganger så høy ernæringsverdi (regnet i kalorier) dersom havren blir brukt direkte til menneskemat i stedet for til dyrefor. Det finnes en mengde statistikk som viser dette. Man kunne utnytte verdens ressurser på en bedre måte dersom man brukte de landområdene som nå benyttes til dyreproduksjon til planteavlinger.

Et vegetarisk kosthold gjør det altså mulig å omgås jorden på en mer "skånsom" måte. I tillegg til at du bare tar hva du trenger og reduserer overforbruk, kan du nyte vissheten om at et levende vesen ikke behøver å bli drept hver gang du inntar et måltid.

## **Verdens hungersnød**

Nesten en milliard av verdens befolkning er feilernærte eller sulter. Over 40 millioner mennesker dør hvert år av sult, og de fleste av dem er barn. På tross av dette blir over en tredjedel av verdens samlede produksjon av korn brukt til dyrefor i stedet for til menneskemat. I USA blir hele 70% av landets samlede kornproduksjon gitt til dyr. Hvis vi i stedet hadde brukt den til mennesker, ville ingen lenger måtte sulte.

## **Dyrs lidelser**

Er du klar over at det faktisk blir slaktet over 100 000 kyr i USA hver dag?

De fleste dyr i den vestlige verden finnes på såkalte "industrielle gårdsbruk". Disse er laget med tanke på å produsere et maksimum antall av slaktedyr til lavest mulig pris. Dyrene blir stuet tett sammen, blir derfor vanskapte og blir behandlet som kjøttproduserende maskiner. Dette er en virkelighet de fleste av oss aldri vil få se med egne øyne. Det er blitt sagt: "Ett eneste slakteribesøk er nok til å gjøre deg til vegetarianer for livet".

Leo Tolstoy sa: "Så lenge det finnes slakterier, vil det finnes slagmarker. Et vegetarisk kosthold er den avgjørende prøven på humanisme". Selv om de fleste av oss ikke aktivt bifaller drap har vi, med samfunnets støtte, utviklet vanen med å spise kjøtt regelmessig, uten å være virkelig klar over hva som skjer med de dyrene vi fortærer.

## **Helgeners og andres nærvær**

Så langt tilbake i historien som vi kjenner til, vet vi at grønnsaker har vært menneskenes naturlige næringskilde. Tidlige greske og jødiske myter beretter alle om at menneskene opprinnelig spiste frukt. De tidlige egyptiske prester spiste aldri kjøtt. Mange greske filosofer som Platon, Diogenes og Sokrates var alle talsmenn for et vegetarisk kosthold.

I India understreket Shakyamuni Buddha betydningen av Ahimsa, d.v.s. tanken om at man ikke skal skade noe levende vesen. Han advarte sine disipler mot å spise kjøtt, fordi andre skapninger på denne måten ville frykte dem. Buddha gjorde følgende iakttagelser: "Det å spise kjøtt er bare en tilegnet vane. Vi ble ikke født med denne lysten". "De som spiser kjøtt, stenger sin indre kjerne bestående av den Store Nåden". "De som spiser kjøtt, dreper hverandre og spiser hverandre... i dette livet spiser jeg deg, i det neste spiser du meg... og slik fortsetter det i all tid. Hvordan skal de noensinne kunne løsrive seg fra de Tre (illusjoners) Riker?"

Mange av de tidlige taoister, kristne og jøder var vegetarianere. I Bibelen står det skrevet: "Og Gud sa: Se jeg gir eder alle urter som sår seg, alle som finnes på jorden, og alle trær med frukt som sår seg; de skal være til føde for eder. Og alle dyr på jorden og alle fugler under himmelen, alt som det er livsånde i, gir jeg alle grønne urter å ete." (Første Mosebok 1,29-30) Andre eksempler på hvordan Bibelen forbyr det å spise kjøtt er: "Men kjøtt med dets sjel i, det er dets blod, skal I ikke ete." (Første Mosebok 9,4) "Gud sa, hvem har sagt at eder skal ofre oxen og geita for meg? Vask av eder dette uskyldige blod, slik at jeg kan høre eders bønner; ellers vil jeg vende mitt hode bort, for eders hender er fulle av blod. Vend om så jeg kan tilgi eder." Paulus, en av Jesu disipler, sa i et brev til romerne: "Det er godt ikke å ete kjøtt eller drikke vin." (Paulus' brev til romerne 14,21)

Nylig har historikere oppdaget en rekke gamle bøker som kaster nytt lys over Jesu liv og lære. Jesus sa: "Mennesker som har spist av kjøtt av dyr blir sin egen grav. Jeg sier det til dere i all ærlighet at den mann som dreper, skal selv bli drept. Den mann som dreper levende vesener og spiser deres kjøtt, spiser kjøtt av døde mennesker."

Indiske religioner oppfordrer også til å la være å spise kjøtt. Det blir sagt: "Mennesker kan ikke få tak i kjøtt uten å drepe. Den som skader skapninger som er i stand til å føle, vil aldri få Guds velsignelse. Så avstå fra kjøtt!" (Hinduistisk bud.)

Islams hellige bok, Koranen, forbyr "å spise blod og kjøtt av døde dyr."

En stor kinesisk Zen mester, Han Shan Tzu, har skrevet et dikt som går hardt ut mot det kjøttspising: "Skynd deg til markedet for å kjøpe kjøtt og fisk og gi dem til dine kone og dine barn. Men hvorfor må deres liv tas, for at ditt skal vare ved? Det er urimelig. Det vil ikke forbinde deg med Himmeriket, men gjøre deg til Helvetets avskum."

Mange berømte forfattere, kunstnere, filosofer og eminente personer har vært vegetarianere. Følgende personer har vært eller er alle sammen entusiastiske vegetarianere: Shakyamuni Buddha, Jesus Kristus, Virgil, Horace, Platon, Ovid, Petrarch, Pythagoras, Sokrates, William Shakespeare, Voltaire, Isaac Newton, Leonardo Da Vinci, Charles Darwin, Benjamin Franklin, Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau, Emile Zola, Bertrand Russell, Richard Wagner, Percy Bysshe Shelley, H. G. Wells, Albert Einstein, Rabindranath Tagore, Leo Tolstoy, George Berhard Shaw, Mahatma Gandhi, Albert Schweizer, og fra vår tid - Paul Newman, Madonna, Prinsesse Diana, Lindsay Wagner, Paul McCartney og Candice Bergen, bare for å nevne noen få.

Albert Einstein sa: "Jeg tror de endringer og rensende virkninger et vegetarisk kosthold avstedkommer m.h.t. menneskets tenkemåte er svært positive for menneskeheten. Derfor er det å velge et vegetarisk kosthold både gunstig for mennesker og forbundet med fred." Dette rådet har gått igjen hos mange fremtredende og vise personer gjennom historien!

## **Mester svarer på spørsmål**

**Spm.:** Det å spise dyr er drap på levende vesener, men er ikke det å spise grønnsaker også en form for drap?

**Mesteren:** Det er også en form for drap å spise grønnsaker, men effekten når det gjelder karma er minimal. Når man praktiserer Quan Yin Metoden i to og en halv time hver dag, kan man kvitte seg med denne karma-effekten. Vi må jo spise for å overleve, men vi må velge den maten som har minst bevissthet og lider minst. Planter inneholder 90% vann, derfor er deres bevissthetsnivå så lavt at de knapt lider. Videre, vi skjærer ikke av røttene når vi spiser en del grønnsakstyper, tvert i mot hjelper vi faktisk spredningen av planter når vi kutter av

grener og blader. Sluttresultatet kan faktisk være gunstig for plantene. Gartnere sier at beskæring bidrar til bedre og vakrere vegetasjon.

Dette er enda mer fremtredende når det gjelder frukt. Når en frukt modnes, trekker den til seg mennesker fordi den lukter godt, har fine farger og smaker deilig. På denne måten kan frukttrær spre sine frø over store områder. Hvis vi ikke plukker og spiser frukten, blir den overmoden og faller ned på bakken. Frøet dens vil ikke få sollys på grunn av treets skygge og vil dø. Det å spise grønnsaker og frukt er helt naturlig og påfører ingen lidelser.

**Spm.:** De fleste tror at vegetarianere er forholdsmessig kortere og tynnere, mens kjøttetende mennesker gjerne er høyere og større. Er dette riktig?

**M.:** Vegetarianere er ikke nødvendigvis tynnere og kortere. Med et balansert kosthold kan de like gjerne være høye og sterke. Som du vet spiser elefanter og andre store dyr som okser, giraffer, flodhester, hester o.s.v. utelukkende plantekost. De er sterkere enn rovdyr og gode mot menneskeheten. Kjøttetende dyr er derimot aggressive og til ingen nytte. Hvis mennesker spiser mye kjøtt er det fare for at de utvikler dyriske instinkter og kvaliteter. Kjøttetende mennesker er ikke nødvendigvis høye og sterke, vanligvis er livet deres kortere. Eskimoene spiser nesten utelukkende kjøtt, men er de høye og sterke for det? Lever de lenge? Sammenhengen er ganske tydelig.

**Spm.:** Kan vegetarianere spise egg?

**M.:** Nei. Når vi spiser egg, dreper vi. Enkelte sier at egg som selges i dagligvarebutikker ikke er befruktet og derfor er det ikke drap å spise slike egg. Dette er bare tilsynelatende korrekt. Egget forblir ubefruktet bare fordi de rette omstendighetene for befruktning ikke får være tilstede, derfor kan ikke egget fullføre sin naturlige oppgave og det blir ikke noen kylling av det. På tross av dette inneholder egget livskraft. Hadde det ikke vært slik, hvorfor kan da ikke andre celler enn



eggceller befruktes? Enkelte har pekt på at egg inneholder viktige næringsstoffer, proteiner og fosfater. Men proteiner kan man få fra tofu og fosfater fra mange slags grønnsaker som f.eks. poteter.

Vi vet at opp gjennom tidene helt til frem til våre dager, så har munkene latt være å spise kjøtt og egg, men likevel levd lenge. Ying Guang Mesteren, for eksempel, spiste bare en tallerken grønnsaker og litt ris ved hvert måltid, men levde til han var åtti år gammel. Eggeplommen inneholder svært mye kolesterol, som igjen er en hovedårsak hjerte- og karsykdommer, den hyppigste dødsårsaken på Formosa og i Amerika. Det overrasker ikke at så mange pasienter spiser egg!

**Spm.:** Vi avler jo dyr og fjærkre, som svin, okse, høns og ender, hvorfor kan vi ikke spise dem da?

**M.:** Vi avler også barn - har foreldre rett til å spise sine barn av den grunn? Alle vesener har rett til å leve. Ingen må frata dem denne rettigheten. I Hong Kong er til og med selvmord lovstridig. Hvor mye mer lovstridig burde det da ikke være å drepe et annet vesen?

**Spm.:** Dyr fødes for å bli spist av menneskene. Hvis ikke vi spiste dem, ville de fylle jorden, ikke sant?

**M.:** Det er absurd. Før du dreper et dyr, spør du da om det vil bli drept og spist? Alle levende vesener ønsker å leve og er redde for å dø. Vi vil ikke bli spist av en tiger, så hvorfor skulle dyr like å bli spist av oss? Mennesker har bare eksistert i denne verden i noen titusen år, mange dyrearter var her lenge før oss. Var det for mange av dem? Levende vesener opprettholder en naturlig økologisk balanse. Når de har for lite mat og for liten plass, fører det til en drastisk reduksjon i populasjonen. Populasjonen opprettholdes på et passende nivå.

**Spm.:** Hvorfor burde jeg bli vegetarianer?

**M.:** Jeg er vegetarianer fordi den Gud som finnes inne i meg vil det. Det å spise kjøtt strider mot det universelle prinsippet om at ingen

ønsker å bli drept. Vi selv vil ikke bli drept og ikke vil vi at noe skal bli stjålet fra oss. Så hvis vi handler slik mot andre mennesker, gjør vi noe mot oss selv, og vi påfører oss selv lidelse. Alt vi gjør i mot andre, fører til at vi selv lider. Du kan ikke bite deg selv og du burde ikke knivstikke deg selv. På tilsvarende måte skal du ikke drepe, fordi det strider mot livsprinsippet. Forstår du? Det ville påføre oss lidelse, derfor lar vi det være. Det betyr ikke at vi begrenser oss selv på noen måte. Det betyr at vi utvider vårt liv til alt levende. Livet vårt begrenser seg ikke til vår egen kropp, men omfatter alle dyrs liv og alle levende veseners liv. Dette gjør oss bedre, større, lykkeligere og gir oss et liv uten genser, OK?

**Spm.:** Kunne du si litt om vegetarisk kosthold og hvordan det kan bidra til fred på jorden?

**M.:** Ja, du skjønner de fleste kriger på denne jorden skyldes økonomiske forhold. Det er bare å innse det. Økonomiske vansker i et land blir mer presserende når det hersker sult, matmangel eller når maten ikke fordeles likt mellom land. Hvis du hadde tatt deg tid å lese blader og undersøke fakta om vegetarisk mat, ville du ha visst alt dette. Oppdrett av okser og andre dyr for at vi skal ha kjøtt har ført til at økonomien vår har spilt fallitt på alle måter. Det har skapt sult overalt i verden, i alle fall i land i den tredje verden. Det er ikke bare jeg som hevder dette. En amerikaner som har forsket på området, skrev en bok om det. Du kan gå i en hvilken som helst bokhandel og lese om vegetarisk forskning og om forskning på foredling av mat. Les "Diet For a New America" av John Robbins. Han er en meget berømt mann som ble millionær på å selge iskrem. Han oppga imidlertid det hele, ble vegetarianer og skrev denne boken stikk i strid med sin egen familietradisjon og sine egne forretningsinteresser. Han tapte mange penger på det, tapte prestisje og forretningsavtaler, men gjorde det for sannhetens skyld. Boken er svært god. Det finnes mange andre bøker

og blader der du kan finne faktaopplysninger om et vegetarisk kosthold og hvordan det kan bidra til fred på jorden. Du skjønner, vi har ødelagt vårt matforråd ved å fore opp dyr. Vet du hvor mye proteiner, medisiner og vann, hvor mye arbeid, hvor mange biler, lastebiler, og hvor mye veibygging og hvor mange hundre mål jord som går med før en okse blir til et måltid. Forstår du hva jeg mener? Alt dette kunne i stedet blitt jevnt fordelt i den tredje verden, da ville vi ha løst sultproblemet. Hvis et land trenger mat, kan det tenkes at det invaderer et annet land for å redde sin egen befolkning. I det lange løp fører dette til en ond sirkel av hevn. Skjønner? "Som du sår, skal du høste." Hvis vi dreper for mat, blir vi senere, kanskje i neste generasjon, drept av samme grunn. Det er synd. Så intelligente vi enn er, vet vi ikke hvorfor nabolandene våre lider. Det er på grunn av vår gane, vår smak og vår mage. For å fø på en menneskekropp, dreper vi så mange skapninger og lar så mange av våre medmennesker sulte. Vi har ikke engang begynt å snakke om dyr ennå. Skjønner du? Denne skyldfølelsen, bevisst eller ubevisst, vil komme til å tyngte vår samvittighet. Den påfører oss kreft, tuberkulose og andre sykdommer som ikke kan helbredes, AIDS inkludert. Spør dere selv hvorfor akkurat deres land, U.S.A., lider mest? Det har hyppigst forekomst av kreft i verden fordi amerikanere spiser svært mye oksekjøtt. De spiser mer kjøtt enn i noe annet land. Hvorfor har ikke Kina eller noen av de andre kommunistiske landene like hyppig forekomst av kreftsykdommer? De har ikke like mye kjøtt. Skjønner? Det er vitenskapelige undersøkelser som hevder dette, ikke jeg.

**Spm.:** Hvilken åndelige fordeler får man av å være vegetarianer?

**M.:** Jeg er glad at du stiller spørsmålet på den måten fordi det viser at du konsentrerer deg om eller bare bryr deg om de åndelige godene. De fleste er interessert i helse, diett og figur når de spør om et vegetarisk kosthold. De åndelige aspekter ved et vegetarisk kosthold

er at det er rent og ikke-voldelig. "Du skal ikke slå ihjel." Da Gud sa det til oss, mente Han ikke bare mennesker, men alt som har liv. Sa Han ikke at Han skapte alle dyrene som våre venner, til hjelp for oss? Ga Han ikke alle dyr i vår varetekt? Han sa at vi skulle ta vare på dem, herske over dem. Når man hersker over noen, dreper man dem vel og spiser dem? Da ville man jo blitt konge uten å ha noen rundt seg å være konge over. Nå forstår du kanskje hva Gud sa. Det er det vi må gjøre. Ingen grunn til å spørre Ham. Han har talt meget klart, men hvem forstår Gud uten Gud? Du må bli Gud for å forstå Gud. Jeg inviterer dere til å lik Gud igjen, være dere selv og ingen andre. Det å meditere omkring Gud, er ikke det samme som å tilbe Gud, det er å bli Gud. Du skjønner at Gud og du er ett. Sa ikke Jesus: "Jeg og Faderen er ett"? Dersom Han sa at Faderen og Han var ett, kan vi og Hans Far bli ett også for vi er også Guds barn. Og Jesus sa at det Han gjorde kan vi gjøre enda bedre. Kan hende er vi bedre enn Gud? Hvorfor tilbe Gud når vi ikke vet noe om Gud? Hvorfor tro blindt? Først må vi vite hva vi tilber, slik vi bør kjenne kvinnen vi skal gifte oss med før vi gifter oss med henne. I våre dager er det vanlig at vi går ut sammen før vi gifter oss. Så hvorfor skulle vi tilbe Gud i blind tro? Vi har rett til å kreve at Gud viser seg for oss, at Han tilkjennegir seg overfor oss. Vi har rett til å velge hvilken Gud vi vil følge. Nå innser du vel at Bibelen helt klart sier at vi skal være vegetarianere. Av helsemessige grunner bør vi være vegetarianere. Av vitenskapelige og økonomiske grunner bør vi være vegetarianere. Av medlidenhet bør vi være vegetarianere. For å redde verden, bør vi være vegetarianere. En vitenskapelig undersøkelse påstår at dersom folk i den vestlige verden, i USA, hadde spist vegetarkost bare en dag i uken, så ville det årlig være mulig å redde 16 millioner mennesker fra hungersnød. Hvorfor ikke bli en helt - bli vegetarianer. På grunnlag av alt dette ber jeg dere om å bli

vegetarianere, selv om dere ikke følger meg og ikke praktiserer min metode - for deres egen skyld og for verdens skyld.

**Spm.:** Hvis alle bare hadde spist planter, ville det ført til matmangel?

**M.:** Nei. Hvis man dyrker et stykke jord, får man 14 ganger så mye menneskemat ut av det enn når man bruker det samme stykke jord til å produsere dyrefor. Planter fra et mål jord gir 800 000 kalorier, men hvis disse plantene blir brukt til å fø opp dyr som senere blir spist, så gir dette kjøttet bare 200 000 kalorier. Og det betyr at gjennom denne prosessen går 600 000 kalorier tapt. Det er opplagt at vegetarisk kost er en mer effektiv og økonomisk matkilde enn kjøtt.

**Spm.:** Kan en vegetarianer spise fisk?

**M.:** Det er i orden om du gjerne vil spise fisk. Men hvis du vil være vegetarianer, må du være oppmerksom på at fisk ikke er noen grønnsak.

**Spm.:** Mange hevder at det er viktig å være et godt menneske, men at det ikke er nødvendig å være vegetarianer. Er dette riktig?

**M.:** Hvis man er et godt menneske, hvordan kan man da fortsette å spise andre levende vesener? Når man ser andre veseners lidelser, kan man vel ikke være i stand til å spise dem! Kjøttspising er nådeløst, hvordan kan et godt menneske gjøre noe slikt? Mester Lien Ch'ih sa engang: "Drep dens kropp og spis dens kjøtt. I denne verden finnes det ikke noen som er mer grusomt, ondsinnet, uhyrlig eller ondere enn et slikt menneske. Hvordan kan han påstå at han har et godt hjerte?" Mencius har sagt: "Dersom det lever, orker du ikke å se det dø, og hvis du hører dets skrik, så kan du ikke spise dets kjøtt; en ekte herre holder seg langt unna kjøkkenet." Mennesker er utrustet med høyere intelligens enn dyr, og vi kan lage våpen de ikke kan verge seg mot - så de dør fulle av hat. Den type mennesker som tyranniserer de små og svake, kan ikke kalles gode. Når dyr blir drept, er de redselsslagne,

redde og fylt av hat, disse følelsene gjør at det dannes giftstoffer i kjøttet som vil skade dem som spiser det. Ettersom dyrs lydfrekvens er lavere enn menneskers, vil de påvirke vår frekvens og påvirke vårt intellekt.

**Spm.:** Er det i orden å være såkalt "bekvemmelighets-vegetarianer"? (Folk som ikke konsekvent unngår kjøtt, som f.eks. bestiller Chop Suey, men bare spiser grønnsakene i retten?)

**M.:** Nei. Hvis mat blir puttet i en giftig væske og tatt ut igjen, tror du at den er blitt giftig eller ikke? Mahakasyapa spurte Buddha i Maha-Pari-Nirvana Sutra: "Når vi tigger og blir gitt grønnsaker som er blandet med kjøtt, kan vi da spise denne maten? Hvordan kan vi gjøre denne maten ren?" Og Buddha svarte: "Dere må skylle den med vann og skille grønnsakene fra kjøttet, så kan dere spise det." Av denne dialogen ser vi at man ikke må spise grønnsaker som har vært blandet med kjøtt hvis de ikke først skylles i vann. Og det er selvsagt utenkelig å spise kjøttet! Det går klart frem at Buddha og hans elever holdt seg til vegetarkost. Men noen mente at Buddha var "bekvemmelighets-vegetarianer" og at han spiste kjøtt når han fikk det. Det er bare tull. De som hevder det har ikke lest de hellige skriftene nøye nok eller de har ikke forstått det de har lest. I India er mer enn 90% av befolkningen vegetarianere. Når de ser munkene i gule kapper, vet de at de må gi dem vegetarkost. Folk flest har forresten ikke kjøtt å gi bort!

**Spm.:** For lenge siden hørte jeg en mester si at Buddha spiste en svinelabb, fikk diare og døde. Er det sant?

**M.:** Absolutt ikke. Buddha døde fordi han spiste sopp. Men oversetter vi bokstavelig fra Brahminenes språk, blir denne soppen hetende "svinelabb", men det er ikke noen svinelabb. Det er som når en slags frukt som på kinesisk heter "longyan" oversettes direkte og blir hetende "dragens øye". Det finnes mange sorter planter som har ikke-vegetariske navn, men i realiteten er de grønnsaker eller frukt

akkurat som f.eks. dragens øye. Denne soppen blir altså kalt "svinelabb" eller "svineglede" på brahminenes språk. Begge har dog en forbindelse med svin. Soppen var ikke lett å finne i det gamle India og var en sjelden delikatesse, folk ga den til Buddha som del av sin tilbedelse av ham. Soppen kan ikke ses over jorden. Den vokser under bakken. Folk finner den ved hjelp av svin som liker denne soppen veldig godt. Svinene lukter seg frem til den og graver i søla med foten for å få den frem slik at de kan spise den. Det er derfor denne soppen kalles "svineglede" eller "svinelabb". De to begrepene brukes om hverandre om samme type sopp. Teksten ble dårlig oversatt, folk forstod ikke den egentlige betydningen, derfor har senere generasjoner misforstått og trodd at Buddha var en "kjøttetende mann". Det er svært beklagelig.

**Spm.:** Mange som er glad i kjøtt, hevder at kjøttet er kjøpt hos slakteren og at dyrene derfor ikke er drept av dem. Følgelig er det i orden å spise kjøttet. Synes du dette er riktig?

**M.:** Dette er en forferdelig gal slutning. Du må da vel vite at slaktere dreper levende vesener nettopp fordi folk vil ha kjøtt. I Lankavatara Sutra sier Buddha: "Hvis det ikke ble spist kjøtt, ville ikke drap forekommet. Det å spise kjøtt og drepe levende vesener er en og samme synd." Fordi det har blitt drept for mange levende vesener, har vi naturkatastrofer og menneskeskapte katastrofer. Krig er også forårsaket av for mange drap.

**Spm.:** Noen sier at selv om planter ikke produserer giftstoffer i form av urinstoffer bruker grønnsaksdyrkere store mengder plantevernmidler som skader helsa vår. Er dette riktig?

**M.:** Plantevernmidler som D.D.T. og andre meget giftige insektsbekjempende kjemikalier kan føre til kreft, sterilitet og leverskader. D.D.T. og lignende stoffer løses opp i fett og lagres vanligvis i dyrefett. Spiser vi kjøtt, betyr det at vi får i oss disse

giftstoffene i svært konsentrert form ettersom de har hopet seg opp i kroppen gjennom hele dyrets vekstperiode. Kjøtt kan inneholde opp til 13 ganger så store mengder D.D.T. som planter, frukt og korn. Vi kan vaske overflaten på frukt som er blitt sprøytet, men vi kan ikke fjerne giftstoffene som er lagret i dyrefett. Det foregår en stadig akkumulering av pesticider i kjøtt. Konsumenter som spiser mat fra toppen av næringskjeden, blir utsatt for mest skade. Forsøk utført ved universitetet i Iowa har vist at av de pesticidene man påviste i menneskekropper, kom nesten alle fra kjøtt. De fant ut at vegetarianere har mindre enn halvparten så stor konsentrasjon av pesticider som folk som spiser kjøtt. Forøvrig er det ikke bare pesticider i kjøtt. Gjennom vekstprosessen blir dyrene foret med kjemiske stoffer som påskynder veksten, forandrer kjøttets farge, smak og fasthet eller stoffer som skal hindre at det blir bedrevet. Ta for eksempel konserveringsmidler av nitriter, de er meget giftige. Den 18. juli 1971 skrev avisen New York Times: "Den store og skjulte faren for kjøttspisere er de usynlige giftstoffene i kjøttet som bakterier i laks, rester av pesticider, konserveringsmidler, hormoner, antibiotika og andre kjemiske tilsetningsstoffer." Dessuten blir dyr vaksinert og vaksinen kan bli værende i kjøttet. Proteiner i frukt, nøtter, bønner, mais og melk er mye renere enn proteiner i kjøtt som inneholder 56% uønskede stoffer som ikke er vannløselige. Undersøkelser har vist at kunstige tilsetningsstoffer kan føre til kreft og andre sykdommer, til og med til misdannelser av fostre. Gravide kvinner bør også holde seg til et utelukkende vegetarisk kosthold for å sikre fosterets fysiske og psykiske helse. Dersom man drikker mye melk, vil man få nok kalsium, fra bønner får man proteiner og fra frukt og grønnsaker får man vitaminer og mineraler.



# **Vegetarisme:**

## **Den beste løsningen på den globale vannkrisen**

~Utdrag fra Supreme Master Ching Hai Nyheter nr. 154

**V**ann er essensielt for overlevelsen til alle levende ting på jorden. Likevel, overforbruk av planetens vannforsyninger, som ble gjort kjent av Stockholm International Water Institute (SIWI), har satt denne dyrebare ressursen i fare for kommende generasjoner.

Nedenfor er det noen oppsiktsvekkende fakta rapportert av SIWI ved den årlige World Water Week konferansen som ble holdt 16-20 august, 2004:

\* I mange tiår har den økte matproduksjonen overgått befolkningstilveksten. Nå er store deler av verden gått tom for vann til mer produksjon.

\* Kjøtt foret opp på korn krever omtrent 10.000 -15.000 kg vann for hvert kilo kjøtt som produseres (Dette beløper seg til en effektivitet på mindre 0,01%. Hvis en hvilken som helst vanlig industriell prosess hadde hatt dette forbruket, ville det blitt stoppet øyeblikkelig!)

\* Korn krever 400-3000 kg vann pr. kilo korn. ( 5 % av det som kreves til produksjon av kjøtt)

\* Inntil 90% av alt vann som brukes går til matproduksjon.

\* Land som Australia, hvor vann allerede er utilstrekkelig, eksporterer faktisk vann i form av kjøtt.

\* I utviklede land bruker kjøttspisere ressurser som tilsvarer 5000 liter vann om dagen sammenlignet med en vegetarianer som bruker 1000 -2000 liter. (Rapportert i The Guardian 23.8.2004)

I flere rapporter, ikke hentet fra SIWI, kommer det frem at økende deler av Amazonas regnskog er klargjort til dyrking soyabønner. Imidlertid skal disse bønnene brukes til dyrefor. Det ville vært mye mer hensiktsmessig og foret mennesker med dem direkte!

Som mange av de innviede husker, sier Mester om effekten av kjøttproduksjon på omgivelsene i Sitt foredrag "Fordelene med et vegetarisk kosthold" som det står om i "Nøkkelen til umiddelbar opplysning": "Og ale opp dyr til kjøttproduksjon har sine konsekvenser. Det fører til ødeleggelse av regnskogen, den globale temperaturen øker, vannforurensning, vannmangel, misbruk av energiresurser og hungersnød. Bruken av jord, vann, energi og menneskelige anstrengelser for å produsere kjøtt er ikke en effektiv måte å bruke jordens ressurser på."

Så, for betydelig å kunne redusere vannforbruket globalt sett, trenger menneskeheten en ny tilnærming for å fø verden, og det vegetariske kostholdet møter dette behovet.

For beslektede rapporter, vennligst se:

<http://www.worldwatercouncil.org/>

<http://www.bbc.co.uk/2/hi/science/nature/3559542.stm>

<http://www.bbc.co.uk/1/hi/sci/tech/2943946.stm>

# Gode nyheter for vegetarianere

## Det essensielle vegetabiliske proteinet

**E**n vegetarisk diett er ikke bare en stor fordel for vår åndelige praksis, men det er også veldig sunt for oss. Likevel, vi må være spesielt oppmerksomme på balansen av næringsstoffer og sørge for at vi ikke mangler det viktige vegetabiliske proteinet.

Det er to typer protein: animalsk protein og vegetabilsk protein. Soyabønner, kikerter og linser er noen av kildene til vegetabilisk protein. Å ha et vegetarisk kosthold betyr ikke bare å spise stekte grønnsaker. Protein må inkluderes for at en person skal få den næringen som behøves.

Dr. Miller var vegetarianer hele livet. Han var lege og behandlet de fattige i Republikken Kina i førte år. Han mente at vi kun trenger korn, bønner, frukt og grønnsaker for å få all den næringen vi trenger for å bevare en god helse. Dr. Miller sier: “Bønnemasse er kjøtt uten bein.”

“Ettersom soyabønner er veldig næringsrikt; sett at mennesker bare kunne spise en type mat og de spiste soyabønner, så ville de kunne overleve lenger.”

Å tilberede et vegetarisk måltid, er det samme som å lage mat med kjøtt, bortsett fra at kjøttet erstattes med vegetarkylling, vegetarskinke og vegetarkjøtt. For eksempel, istedet for å lage “kjøttdeig og spaghetti” eller “tomatsuppe med egg”, kan vi nå lage “vegetarisk kjøttdeig og spaghetti” og “tomatsuppe med soyabønner.”

Hvis du bor i et land som hvor disse vegetabiliske proteinene er vanskelige å få tak i, da kan du kontakte ditt lokale senter under The

Supreme Master Ching Hai Association, og vi vil gi deg informasjon om noen hovedleverandører og vegetariske restauranter.

Vennligst se boken "The Supreme Kitchen" for hvordan man lager vegetarmat, den er utgitt av The Supreme Master Ching Hai Association, eller en annen vegetarisk kokebok.

For en oversikt over vegetariske restauranter verden rundt, vennligst se:

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

Hefter med informasjon om vegetarrestauranter over hele verden er tilgjengelige på forespørsel.

## Vegetariske restauranter over hele verden (Drevet av praktiserende)

### Africa *Benin*

SM Bar Cafe Restaurant  
vegetarien(COTONOU)  
Address:  
07 BP 1022 COTONOU  
Tel: 229-90921569

Peace Foods  
Address: C/1499  
VEDOKO (COTONOU)  
Tel: 229-95857274

### America

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

### U.S.A. Arizona

Vegetarian House  
3239 E. Indian School Rd, Phoenix  
AZ 85018  
Tel: 1-602-264-3480

### Oregon

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

### California-Los Angeles

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

Veggie Panda Wok  
903-b West Foothill Blvd.,  
Upland, CA 91786  
Tel: 1-909-982-3882

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

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

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

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

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

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

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

**San Jose**  
The Supreme Master Ching Hai  
International Association Vegetarian  
House  
520 East Santa Clara St,  
San Jose CA 95112  
Tel: 1-408-292-3798

<http://Godsdirectcontact.com/vegetarian/>

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

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

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

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

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

**Illinois**  
Alice and Friends Vegetarian Cafe  
5812 N Broadway St.  
Chicago, IL 60660-3518, U.S.A.  
Tel: 1-773-275-8797

**Puerto Rico San Juan**

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

***Peru* Lima**

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

Vida Light  
Address: Jr. Camaná 502 - Lima  
Tel: 51-1-426-1733

**Europe*****Germany* Munich**

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

***France* Paris**

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

***Spain* Valencia**

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

Restaurante Casa Vegetariana  
"Salud"

Address:  
Calle Conde Altea, 44, bajo,  
46005 Valencia, Spain  
Tel: 34-96-3744-361

**Malaga**

Restaurante vegetariano EL LEGADO  
CELESTAL  
Calle PEREGRINO, 2  
29002 Malaga , Spain  
Tel: 34-95-235-1521

***United Kingdom* London**

669 Holloway Rd,  
London, N19 5SE  
Tel: 020-7281-8989, 020-7281-  
5363  
<http://www.thepekingpalace.com/>

**Mr Man**

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

**Oceania*****Australia* Canberra**

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

**Melbourne**

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

**Sydney**

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

**Asia**

***Hong Kong* Tun Mun**

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

***Japan* Gunma**

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

**Chiba**

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

***Korea***

SM Vegetarian Buffet  
229-10, Poi-dong, Gangnam-gu,

Seoul, Republic of Korea  
Tel: 82-2-576-9637

***Malaysia***

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

***Indonesia* Surabaya**

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

***Philippines***

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

*Når Mesterens kjærlighet inntok min sjel  
ble jeg født på ny  
Spør meg bare ikke hvorfor:  
Begrunnelse hører ikke til KJÆRLIGHETENS logikk!*



*Jeg er talerøret  
for hele skaperverket  
Fri i tale om  
dets sorg og smerte  
I liv etter liv i dødens evig rullende hjul  
Be, omsorgsfulle Mester  
Skynd deg! Før det frem til en ende.*



*Din velsignelse når frem til alt og alle  
til de gode og de onde, til de skjønne og de stygge  
til de oppriktige og til de uverdige  
I samme monn!  
Åh, Mester, jeg kunne aldri synge til Din ære  
Din kjærlighet har jeg i mitt bryst  
der vokter jeg den i søvnen hver natt.*



*Hentet fra "Stille tårer"  
~ av Høyeste Mester Ching Hai*



## Publikasjoner

**F**or å utvikle vår ånd og sørge for inspirasjon i vårt daglige liv, så er det til rådighet en stor samling av Høyeste Mester Ching Hais undervisning i form av bøker, video, lydbånd, kassetter, DVD'er, MP3 og Cd'er.

I tillegg til de utgitte bøkene og tapene, så er en mengde av Mesters undervisning lett og gratis tilgjengelig på internett. Mange websider inneholder f.eks. Nyhetsmagasinene som utgis. (se "Quan Yin Web Site" delen under).

Andre inneholder utgivelser av Mesters poesi og inspirerende aforismer, så vel som foredrag i form av video- og lydfiler. En annen bredt distribuert utgivelse, nå tilgjengelig på internett på mer enn 60 ulike språk, er Mesters introduksjonsbok. For å få en kopi av denne boken, vennligst se følgende websider:

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

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

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

<http://www.Godsdirectcontact.us/sm21/sb/> (USA)

## Bøker

Det å plukke opp en av Mesters bøker midt i en travel hverdag, kan være livredning. Hennes ord er en klar påminnelse om vår egen sanne Natur. Enten man leser Hennes åndlig informative foredrag i Nøkkelen til umiddelbar opplysning serien (The Key of Immediate Enlightenment) eller den dypt lidenskapelige poesien fra Silent Tears, så vil alltid juveler av visdom komme til syne.

I den følgende boklisten er antall språk den er utgitt på angitt i parentes. For mer informasjon om hvordan disse kan skaffes, vennligst se under "Anskaffelse av utgivelsene".

**The Key of Immediate Enlightenment – Speialutgave/ 7 dagers retreat:**

En samling av Mesters foredrag i 1992 under en 7 dagers retreat i San Di Mun, Formosa. Tilgjengelig på engelsk og vietnamesisk.

**Letters Between Master and Spiritual Practitioners:**

Tilgjengelig på engelsk(1), kinesisk(1-3), vietnamesisk(1-2), spansk(1)

**Master Tells Stories:**

Tilgjengelig på engelsk, kinesisk, spansk, vietnamesisk, koreansk, japansk og thai.

**Coloring Our Lives:** En samling sitater og åndelig undervisning av Mester.

Tilgjengelig på engelsk og kinesisk.

**God Takes Care of Everything —****Illustrated Tales of Wisdom from The Supreme Master Ching Hai:**

Tilgjengelig på vietnamesisk, kinesisk, engelsk, fransk, japansk og koreansk.

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

Tilgjengelig på engelsk og kinesisk.

**Secrets to Effortless Spiritual Practice:** Tilgjengelig på kinesisk og engelsk.

**God's Direct Contact — The Way to Reach Peace:** En samling av Høyeste Mester Ching Hais foredrag under Hennes Europaturne i 1999.

Tilgjengelig på engelsk og kinesisk.

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

Denne spesielle antologien inkluderer tretten bibelfortellinger, unikt gjenfortalt av Mester ved ulike anledninger . Tilgjengelig på engelsk og kinesisk.

**The Realization of Health--Returning to the Natural and Righteous Way of Living:** Tilgjengelig på engelsk og kinesisk.

**Silent Tears:** En diktsamling skrevet av Mester.

Tilgjengelig på tysk/fransk, engelsk/kinesisk/vietnamesisk, og spansk, portugisisk, koransk og filippinsk.

**Wu Tzu Poems:** En diktsamling skrevet av Mester.

Tilgjengelig på engelsk, vietnamesisk og kinesisk.

**The Dream of a Butterfly:** En diktsamling skrevet av Mester.  
Tilgjengelig på engelsk, vietnamesisk og kinesisk.

**The Old Time:** En diktsamling skrevet av Mester.  
Tilgjengelig på engelsk og vietnamesisk.

**Pebbles and Gold:** En diktsamling skrevet av Mester.  
Tilgjengelig på engelsk og vietnamesisk.

**The Lost Memories:** En diktsamling skrevet av Mester.  
Tilgjengelig på engelsk, kinesisk og vietnamesisk.

**Traces of Previous Lives:** En diktsamling skrevet av Mester.  
Tilgjengelig på engelsk og vietnamesisk.

**I Have Come to Take You Home:** En samling sitater og åndelig undervisning av Mester. Tilgjengelig på arabisk, vietnamesisk, bulgarsk, tsjekkisk, kinesisk, engelsk, fransk, tysk, gresk, ungarsk, indonesisk, italiensk, koreansk, polsk, spansk, tyrkisk, rumensk og russisk.

**Aphorisms:** Juveler av evig visdom fra Mester  
Tilgjengelig på engelsk/kinesisk, spansk/portugisisk, fransk/tysk og koreansk.

**The Supreme Kitchen(1) - International Vegetarian Cuisine:** En samling av kulinariske delikatesser fra hele verden, anbefalt av felles praktiserende.  
Tilgjengelig på engelsk/kinesisk, vietnamesisk og japansk.

**The Supreme Kitchen(2) - Home Taste Selections:**  
Kombinert årgang på engelsk og kinesisk.

**One World... of Peace through Music:** En samling intervjuer og komposisjoner fra en veldedighetskonsert i Los Angeles, California. Kombinert årgang på engelsk/vietnamesisk/kinesisk.

**A Collection of Art Creation by The Supreme Master Ching Hai:**  
Tilgjengelig i språklig kombinert utgave av engelsk/vietnamesisk/kinesisk.

**S.M.Celestial Clothes (6):**  
Tilgjengelig i språklig kombinert utgave av engelsk/kinesisk.

## Lyd- og videokassetter

Å se Mesters videoer kan gjenopprette vårt perspektiv og være en påminnelse om vårt sanne Selv.Med visdom, ofte kombinert med humor, bringer Hennes ord og gester også latterens varme til våre hjerter. I tillegg vil lydutgaven av disse foredragene og samtalene med innviede omskapes til gledelige opplevelser.

Et lite utvalg av de tilgjengelige kassetene er listet opp under. For mer informasjon, vennligst se "Anskaffelse av utgivelser".

**A Prayer for World Peace:** Foredrag i Ljubljana, Slovenia.

**Be Your Own Master:** Gruppemeditasjon i AT, USA.

**The Invisible Passageway:** Foredrag i Durban, Sør Afrika.

**The Importance of Human Dignity:** Gruppemeditasjon i NJ,USA.

**Connecting Yourself with God:** Foredrag i Lisboa, Portugal.

**How to Love Your Enemy:** Gruppemeditasjon i Santimen, Formosa.

**Return to the Innocence of Childhood:** Foredrag i Stockholm, Sverige.

**The Way to Find the Treasure Within:** Gruppemeditasjon i Chiang Mai, Thailand.

**Together We Can Choose a Bright Destiny:** Foredrag i Warsawa, Polen.

**The Choices of Each Soul:** Gruppemeditasjon i LA, USA.

**Walk the Way of Love:** Gruppemeditasjon i London, England

**Let Others Believe God the Way They Want:** Gruppemeditasjon i LA, USA.

## Kassetter og CD'er

Mesters musikalske gave til oss inkluderer buddhistisk chanting, poesi og originale komposisjoner som er fremført på tradisjonelle instrumenter som kinesisk sitar og mandolin.

Mange av komposisjonene og foredragene er tilgjengelige på både kassetter og CD. For mer informasjon om hvordan man anskaffer disse og andre komposisjoner, vennligst se "Anskaffelse av utgivelser".

**Buddhist Chanting:** Vol 1, 2, 3.(Meditasjon chanting )

**Holy Chanting:** Hallelujah

**Collection of Music Composed by Master:** (Vol 1-9) Original Komposisjoner fremført på dulcimer, harpe, piano, kinesisk sitar, digitalt piano, og mer.

## Poetry Collections

**Traces of Previous Lives :** Vol 1,2,3 ( CD,video, lydbånd) vietnamesisk

**A Path to Love Legends:** Vol 1,2,3 ( CD,video, lydbånd) vietnamesisk

**Beyond the Realm of Time:** (CD,DVD) vietnamesisk

**A Touch of Fragrance :** (CD) vietnamesisk

**That and This Day :** (CD) vietnamesisk

**Dream in the Night:** (CD,DVD) vietnamesisk

**What the Hell! :** (CD) vietnamesisk

**Please Keep Forever :** (CD) vietnamesisk

**Songs & Compositions of The Supreme Master Ching Hai:** (CD) engelsk, vietnamesisk og kinesisk

**The Song of Love :** (DVD) vietnamesisk og engelsk

## DVDs

Nr	Tittel	Sted
184	The Truth About The World -- Maitreya Buddha & Six Children	Hsihu,Formosa
240	Leading The World Into A New Era	Hsihu, Formosa
260	The Mystery Of The World Beyond	UN., U.S.A.
356	Let God Serve Through Us	U.N.Geneva,Switzerland
389	Songs & Compositions of The Supreme Master Ching Hai -- MTV	
396	Forgive Yourself	CA., U.S.A.
401	The Mystery of Cause And Effect	Bangkok, Thailand
444	Rely on Yourself (1,2)	Hawaii, U.S.A.
467	The Suffering of This World Comes From Our Ignorance	Singapore
474	We Are Always Together	Paris, France
493	Appreciate The Value of Initiation	Hamburg, Germany
497	We Are Always Together	Hamburg, Germany
501	The Way of Family Harmony	Hsihu, Formosa
512	How To Practice In The Complicated Society	Hsihu, Formosa

513	The Best Way To Beautify Yourself	Hsihu, Formosa
549	The Mark of A Great Saint	Phnom Penh, Cambodia
560	Each Soul Is The Master	Raising Center Cambodia
562	The God Consciousness Is in Everything	Raising Center, Cambodia
571	The True Manifestation of A Living Master	Hyatt Hotel, Long Beach, CA,U.S.A.
582	Be Determined On the Spiritual Path	Australia
588	Master's Pilgrimage to the Himalayas (Part 1, 2)	LA Center, U.S.A.
600	The Real Meaning of Ahimsa	Pune, India
602	Our Child Nature is God	LA Center, U.S.A.
603	Entering The Blissful Union of God	Singapore
604	Spiritual Life and Professional Ethics	Washington D.C., U.S.A.
605	The Purpose of Enlightenment	Washington D.C., U.S.A.
608	The Methods of Spiritual Improvement	Washington D.C., U.S.A.
611	Eternal Care From A True Master	Washington D.C., U.S.A.
618	Sacred Romance	Sangju, Korea Young Dong Center
620	The True Master Power	Young Dong Center; Sangju; Korea
622	Bringing Perfection Into This World	Young Dong Center; Sangju; Korea
626	The Choices of Each Soul	LA Center, U.S.A.
638	Bring Out the Best in Yourself	Florida Center, U.S.A.
642	Divine Love Is the Only True Love	Los Angeles, U.S.A.
648	The Way to End Wars	Edinburgh, Scotland
656	Spirituality Shines in Adversities	Dublin, Ireland
662	Face Life With Courage	London, England
668	The Invisible Passage Way	Durban, South Africa
665a	Pacifying The Mind	Istanbul, Turke
667	Be a Torchbearer for God	Johannesburg, South Africa
670	Our Perfect Nature	Florida Center, U.S.A
671	To Be Enlightened	Tel Aviv, Israel
673	Transcend Emotions	Cape Town, South Africa
674	Walking In Love And Laughter	Cape Town, South Africa
676	Parliament of the World's Religions	Cape Town, South Africa
677	The Smile of an Angel	Bangkok, Thailand
680	Beyond the Emptiness of Existence	Bangkok, Thailand
681	The Heart of A Child	Bangkok, Thailand
685	Concentration On Work: A Way of Spiritual Practice	Bangkok, Thailand
688	Love Is The True Essence Of Life	Malaysia
689	Enlightenment and Ignorance	Nepal
690	True Happiness Is Recognizing Our True Nature	Hong Kong
691	Illusion Is A Reflection of Reality	Manila, Philippines

- 692 Listening Inwardly To Our Self-Nature Taoyuan, Formosa  
 693 Wisdom & Concentration Tokyo, Japan  
 694 Life Continues Forever Seoul, Korea  
 695 A Spiritual & Intellectual Interchange  
 A Conference at the Academia Sinica Formosa  
 696 Freedom Beyond The Body & Mind Young Tong, Korea  
 701 To Impart The Great Teaching Yong Dong, Korea  
 705 Waking Up from the Dream Seoul Dong, Korea  
 709 An Evenig with the Stars Los Angeles,  
 710 Celebrating Master's Birthday (Part I ,II) Young Dong, Korea  
 711 The Hotel Called Life Fresno, California,U.S.A.  
 712 The Divine Intelligence of Animals Florida Center, U.S.A.  
 716 A Natural Way to Love God Florida Center, U.S.A.  
 718 Love is Always Good Florida Center, U.S.A.  
 719 Overcoming Bad Habits Florida Center, U.S.A.  
 726 A Selfless Motive Florida Center, U.S.A.  
 737 To Practice with Ease Florida Center, U.S.A.  
 739 Master's Transformation Body Florida Center, U.S.A.  
 741 The Millennium Eve Performance Bangkok, Thailand  
 742 Elevating the World with Spiritual Practice Hsihu,Formosa; Hong Kong and China  
 743 Buddha's Sadness(MTV) U.S.A. & Au Lac  
 744 Since I've Loved You(MTV) U.S.A. & Au Lac  
 751 Non-Regression Bodhisattvas Hsihu, Formosa  
 754 The Ladder of Spiritual Enlightenment Florida Center, U.S.A.  
 755 The Laughing Saints Florida Center, U.S.A.  
 757 The Truth of Masters' Realm Florida Center, U.S.A.  
 756 The Value of Being Honest Florida Center, U.S.A.  
 758 The Power to Transmit Enlightenment Florida Center, U.S.A.  
 759 Au Lac in Ancient Times Houston, Texas, U.S.A.  
 760 The Real Heroes Staton, CA, U.S.A.  
 761 The Song of Love Hungary Center  
 762 Dealing with Karma Mexico City Center, Mexico /San Jose Center, Costa Rica  
 764 Dream in the Night(MTV)  
 765 Beyond the Realm of Time(MTV)  
 Sun TV Art and Spirituality (Collections) Formosa  
 TV1 Walk the Way of a Living Saint  
 TV4 Love Beyond Boundaries  
 .....etc.

## **Anskaffelse av utgivelser**

Alle utgivelsene har en pris tilnærmet omkostningene. Hvis du ønsker å kjøpe eller bestille en utgivelse, vennligst sjekk med ditt lokale senter eller kontaktperson om den er tilgjengelig. For å få en liste over tilgjengelige utgivelser, sjekk først med ditt lokale senter, eller besøk følgende webside:

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

I tillegg inneholder mange av online Nyhetmagasinene en liste over nylig utgitte bøker og lydbånd. Utstillingsområdet på retreatet er også et ypperlig sted å få et førstehånds inntrykk av Mesters bøker, lydbånd, bilder, malerier og smykker.

Om nødvendig, kan man bestille direkte fra hovedkvarteret på Formosa. (P.O. Box 9, Hshiu, Miaoli, Formosa, ROC). En detaljert katalog er også tilgjengelig på forespørsel.

## **Quan Yin WWW Sider**

Guds-direkte-kontakt: Høyeste Mester Ching Hai Internasjonale Organisasjons globalt på internett:

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

Tilgang på veiledning om Quan Yin websider verden over, tilgjengelig på mange språk, så vel som 24 timers tilgang til TV programmet, A Journey through Aesthetic Realms (En reise i estetikkens verden) Man kan laste ned eller abonnere på The Supreme Master Ching Hai News, tilgjengelig på eBook eller i utskriftsvennlig format. You can download or subscribe to The Supreme Master Ching Hai News, available in eBook or printable format. Flerspråklige utgaver av The Key of Immediate Enlightenment heftet. (Nøkkelen til umiddelbar opplysning) er også tilgjengelig.



*"Finn din egen evigvarende skatt og du vil kunne drikke av dens uuttømmelige kilde. Dette er evig velsignelse! Jeg finner ingen ord jeg kan reklamere for dette med. Jeg kan bare prise den og håpe at du tror på min lovsang og at min energi på en eller annen måte vil røre ved ditt hjerte og løfte deg opp til gleden og da vil du tro. Etter innvielsen vil du forstå den sanne meningen med mine ord. Det finnes ingen måte jeg kan formidle denne store velsignelsen som Gud har latt meg få del i og gitt meg rett til å spre, gratis og uten noen forpliktelse."*

*~ Høyeste Mester Ching Hai ~*

*"Vi tar en del av karmaen fra andre ved å se på dem, tenke på dem og ved å dele en bok eller et måltid med dem osv. Det er slik vi velsigner mennesker og slik vi minsker deres karma. Det er derfor vi øver oss i å spre Lys og i å vise bort mørket. Velsignet er de som gir oss noe av deres karma. Vi er glad for å kunne hjelpe dem."*

*~ Høyeste Mester Ching Hai ~*

*"Med menneskets språk prater vi tøys hele tiden. Vi babler og babler alltid, og om alt mulig. Vi må sammenligne, vurdere, vi må identifisere og vi må sette navn på alt. Men det Absolutte, hvis det handler om det Sanne Absolutte, om det kan vi ikke engang snakke. Man kan ikke snakke om det. Man kan ikke engang tenke på det. Heller ikke kan man forestille seg det. Det finnes ingenting. Forstår dere?"*

*~ Høyeste Mester Ching Hai ~*

## Hvordan kontakte oss

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

På den følgende listen står det navn på de gode nasjonene hvor grunnleggende eller større trosfrihet respekteres. Hvis det ikke finnes noen kontaktperson i ditt område, vennligst kontakt vårt hovedkvarter eller vårt kontor nærmest deg.

Listen over praktiserende kontaktpersoner verden over kan forandre seg; for oppdatert informasjon, vennligst se:

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

### AFRICA

- \* **Angola:** Center / 244923338082 / luandacentre@yahoo.com
- \* **Benin**
  - Cotonou / Mr. Yedjenou Georges / 229-93076861 / anicki@caramail.com
  - Porto-Novo / Mr. Hounhoui Mahougbé Didier / 229-90932999 / smportonovo@yahoo.fr
- \* **Burkina Faso:** Ouagadougou / Mr. YAMEOGO Honore / 226-70623458 / honoreyam@yahoo.fr
- \* **Cameroon:**
  - Douala / Mr. Daniel Xie / 237-3-3437232 / smcameroon@gmail.com
  - Douala / Mr. Thomas KWABILA / 237-99-15-05-73 / thomaskwa@yahoo.fr
  - Douala / Mr. BIANE Alain Frederic AHMADOU / 237-99-86-50-26 / alainbiane@yahoo.fr
- \* **Dem.Rep. of the Congo:**
  - Kinshasa / Center / 243-810583010 / blessedcongo@yahoo.fr
  - Kinshasa / Mr. Hung Lui-Liang / 243-813611939 / blessedcongo@yahoo.fr
  - Kinshasa / Mr. Mbau Ndombe Abraham / 243-811433473
- \* **Ghana:**
  - Accra / Mr. Amuzu Kwei Samuel / 233-277607-528 / smghanac@yahoo.com
  - Accra / Mr. Emmanuel Koomson / 233-244170-230
- \* **Kenya:** Mr. Chin Szu Yao / 254-726944744 / smoothgoing@gmail.com
- \* **Madagascar:** Antananarivo / Mr. Eric Razahidah / 261-33-1115197 /

razahidah@hotmail.com

\* **Mauritius:**

- Port Louis / Mr. Liang Dong Sheng / 230-2566286
- Port Louis / Ms. Josiane Chan She Ping / 230-242-0462 / smchmauritius@intnet.mu

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

\* **R.S.Africa:**

- Cape Town / Center / 27-83-952-5744 / capetowncentre@yahoo.com
- Johannesburg / Mr. Gerhard Vosloo / 27-82570-4437 / ghvosloo@mweb.co.za
- Johannesburg / Ms. Khenza Refiloe Truelove / 27-767425040 / emzinikababa@yahoo.com

\* **Togo:**

- Kpalime / Mr. Dossouvi Koffi / 228-9054276 / jdossouvifr@yahoo.fr
- Kpalime / Mr. Late Komi Mensa / 228-4410948 / smkpalimetogo@gmail.com
- Lome / Mr. GBENYON Kuakivi Kouakou / 228-9027207 / kgbenyon@yahoo.fr
- Lome / Mr. GERALDO Misbaou / 228-0227844 / mmylg@yahoo.fr

\* **Uganda:** Kampala / Mr. Samuel Luyimbaazi / 256-77264-9807 / semazima@yahoo.com

☀ **AMERICA**

\* **Argentina:** Buenos Aires / Ms. Mabel Alicia Kaplan / 54-11-4545-4640 / regresandoacasa25@yahoo.com.ar

\* **Bolivia:**

- Santa Cruz / Ms. Adalina da graca munhoz / 591-3-3301758 / adamunhoz@hotmail.com
- Trinidad: Mr. Wu Chao Shien / 591-3-4625964

\* **Brazil:**

- Belem / Ms. Cleci de Brito Neves / 55-9188019288 / contato.belem@yahoo.com.br
- **Goiania** / Mr. & Mrs. Erwin Madrid / 55-62-3941-4510 / erwinserrano@terra.com.br
- Recife / Recife Center / recifecenter click21.com.br
- Recife / Ms. Maria Vasconcelos de Oliveira / 55-81-3326-9048 / mariaoliveira\_cultural@click21.com.br
- Recife / Ms. Monica Tereza Nogueira / 55-81-8742-3431, 55-81-3304-0452
- San Paulo / Center / 55-11-5904-3083, 55-11-5579-1180 / br\_center@yahoo.com.br

\* **Canada:**

- Edmonton / Mr. & Mrs. Dang Van Sang / 1-780-9635240 /

anh2sd@hotmail.com

- London / Center / 1-519-933-7162 / uniself@yahoo.com
- Montreal / Center / 1-514-277-4655 / smchmontreal sympatico.ca
- Montreal / Ms. Euchariste Pierre / 1-514-481-9816 / p\_euchariste1@sympatico.ca
- Montreal / Mr. Hung The Nguyen / 1-514-494-7511 / thehungnguyen@sympatico.ca
- Ottawa / Center / ottawacentre@gmail.com
- Ottawa / Mr. Jianbo Wu / 1-613-829-5668 / jianbo.wu@yahoo.ca
- Ottawa / Ms. Jean Agnes Campbell / 1-613-839-2931 / jean.quanyin@gmail.com
- Toronto / Center / 1-416-503-0515
- Toronto / Ms. Diep Hoa / 1-905-828-2279 / hoadiep0723@yahoo.com
- Toronto / Mr. & Mrs. Lenh Van Pham / 1-416-282-5297 / hiepham@rogers.com
- Toronto / Liaison Office / torontocontact@yahoo.ca
- Vancouver / Ms. Li-Hwa Liao / 1-604-541-1530 / jsung2277@yahoo.ca
- Vancouver / Ms. Sheila Coodin / 1-604-580-4087 / qycontactperson@yahoo.ca
- Vancouver / Ms. Nguyen Thi Yen / 1-604-581-7230 / yentnguyen2002@yahoo.com

\* **Chile:**

- La Serena / Mr. Esteban Zapata Guzman / 56-51-451019 / laserenacenter@hotmail.com
- Santiago / Center / 56-2-6385901 / chilecenter1@yahoo.com
- Santiago / Mrs. Jacqueline Barrientos / 56-2-3147786 / jackybarrientos@gmail.com

\* **Colombia:** Bogota Center / 57-1-2712861 / luzdelsonido@yahoo.com

\* **Costa Rica:**

- San Jose / Center / 506-2200-753
- San Jose / Ms. Laura Chen / 506-3632-748 / lauracmesa501@hotmail.com

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

\* **Mexico:**

- Mexicali / Ms. Sonia Valenzuela / 1-928-317-8535 / valenzuela\_sonia@hotmail.com
- Mexico State / Liaison Office / 52-55-5852-1256 / texcenter@gmail.com
- Monterrey / Mr. Roque Antonio Leal Suffo / 52-8-18104-1604 / monterreycenter@yahoo.com.mx

\* **Nicaragua:** Managua / Mrs. Pastora Valdivia Iglesias / 505-248-3651 / pastora7iglesia@yahoo.com

\* **Panama:**

- Panama / Center / 507-236-7495
- Panama / Ms. Maritza E.R. de Leone / 507-6673-2220 /

mrleone2@yahoo.com

\* **Paraguay:**

- Asuncion / Ms. Emilce Cespedes Gimenez / 595-21-523684 / emilce\_cespedes@hotmail.com
- Ciudad del Este / Mr. and Mrs. Italo Ignacio Acosta Alonzo / 595-983614592 / Italoacostaa@hotmail.com

\* **Peru:**

- Arequipa / Mr. Julio Cardenas Pelizzari / 51-54-453828 / qyarequipa@gmail.com
- Cusco / Ms. Patricia Kross Canal / 51-84-232682 / cuscocentro@yahoo.com
- Lima / Mr. Edgar Nadal & Ms. Teresa de Nadal / 51-1-3565176 / teresita41@hotmail.com
- Lima / Mr. Victor Carrera / 51-1-2650310
- Puno / Ms. Mercedes Rodriguez / 51-51-353039 / punocentroperu@yahoo.es
- Trujillo / Mr. & Mrs. Rao?=I Segura Prado / 51-44-221688 / rsp\_trujillo@hotmail.com

\* **USA:**

- § Arizona: Center / 1-602-264-3480
- § Arizona: Mr. & Mrs. Kenny Ngo / 1-602-404-5341 / kennynngoaz@hotmail.com
- § Arkansas: Mr. Robert Jeffreys / 1-479-253-8287 / christophers2@cox.net
- § California:
- Fresno / Ms. Frances Lozano / 1-559-322-9793 / estudios62301@yahoo.com
- Los Angeles / Center / 1-951-674-7814
- Los Angeles / Mr. & Mrs. Tsung-Liang Lin / 1-626-914-4127 / tllin54@hotmail.com
- Los Angeles / Mr. Gerald Martin / 1-310-836-2740 / gmartin0999@hotmail.com
- Los Angeles / Ms. Chiem, Mai Le / 1-714-924-5327 / smlw31@yahoo.com
- Sacramento / Mr. Thi Thai Le / 916-799-7768 / thaivegi@yahoo.com
- Sacramento / Mr. Tuan Minh Le / 1-916-226-9197 / tuanins@yahoo.com
- San Diego / Center / 1-619-280-7982 / quanyinsd@juno.com
- San Diego / Mr. & Mrs. Tran Van Luu / 1-619-475-9891
- San Francisco / Center / khoaluong@aol.com
- San Francisco / Mr. & Mrs. Khoa Dang Luong / 1-415-753-2922
- San Francisco / Mr. & Mrs. Dan Hoang / 1-415-333-9119 / sfcenter@hotmail.com
- San Jose / Ms. Sophie Lapaire / 1-650-464-8066 / Margorifico@yahoo.com
- San Jose / Ms. Jolly Chiou / 1-408-221-0097 / gmsgr.chu@gmail.com
- San Jose / Ms. Mai Thanh Phan / 1-408-603-5037 / smthanhmai@yahoo.com
- § Colorado: Ms. Victoria Singson / 1-303-986-1248 / torahai@gmail.com
- § Florida:

- Jacksonville / Mr. David Tran / 1-904-285-0265 / au817yh@yahoo.com
- Cape Coral / Mr. & Mrs. Thai Dinh Nguyen / 1-239-458-2639 / CapeCoralCenter@gmail.com
- Cape Coral / Ms. Trina L. Stokes / 1-239-433-9369 / moonwater33957@yahoo.com
- Orlando / Mr. Johnny Scott-Meza / 1-407-529-7829 / scottmezajohnny@yahoo.com
- § Georgia: Mr. James Collins / 1-770-294-1189 / georgiacenter@hotmail.com
- § Georgia: Mr. Roddell Pleasants / 1-678-429-7958
- § Georgia: Ms. Kim Dung Thi Nguyen / 1-404-422-1431
- § Hawaii: Mr. Neil Trong Phan / 1-808-398-4693 / neilphan@gmail.com
- § Illinois: Mr. Tran, Cao-Minh Lam / 1-773-506-8853 / caominhtran@yahoo.com
- § Indiana: Ms. Josephine Poelinitz / 1-317-842-8119 / josiepoe@sbcglobal.net
- § Kentucky:
  - Frankfort / Center / kycenter2000@yahoo.com
  - Frankfort / Mr. & Mrs. Nguyen Minh Hung / 1-502-695-7257 / Fuji.Nguyen@ky.gov
- § Louisiana: Mr. John L. Fontenot / 1-504-914-3236 / jlfontenot@hotmail.com
- § Maryland: Mr. Nguyen Van Hieu / 1-301-933-5490 / marylandcenter@yahoo.com
- § Maryland: Mr. Pete Theodoropoulos / 1-410-667-4428 / petetheo1111@hotmail.com
- § Massachusetts:
  - Boston / Center / 1-978-528-6113 / bostonctr17@yahoo.com
  - Boston / Ms. Gan Mai-Ky / 1-508-842-0262
  - Boston / Mr. & Mrs. Huan-Chung Li / 1-978-957-7021
- § Michigan: Mr. Martin John White / 1-734-327-9114 / mading02000@yahoo.com
- § Minnesota: Ms. Quach Ngoc / 1-612-722-7328 / quachmn@yahoo.com
- § Missouri: Rolla / Mr. & Mrs. Genda Chen / 1-573-368-2679 / gchen@umr.edu
- § Nevada: Las Vegas / Ms. Helen Wong / 1-702-242-5688
- § New Mexico: Mr. & Mrs. Nawarskas / 1-505-342-2252 / nawarskas@comcast.net
- § New Jersey: Center / 1-973-209-1651 / NJCenter@gmail.com
- § New Jersey: Mr. Hero Zhou / 1-973-9606248 / yb\_zhou@hotmail.com
- § New Jersey: Ms. Lynn McGee / 1-973-864-7633 / lynn.mcgee@yahoo.com
- § New Jersey: Ms. Bozena Chetnik / 1-732-986-2907 / bozena\_chetnik@yahoo.com
- § New York:
  - New York / Mr. & Mrs. Zhihua Dong / 1-718-567-0064 /

- dong@physics.columbia.edu
- Rochester / Ms. Debra Couch / 1-585-256-3961 / dcouch@rochester.rr.com
- § North Carolina: Mr. & Mrs. Huynh Thien Tan / 1-704-535-3789 / northcarolinacenter@hotmail.com
- § North Carolina: Mr. Fred Lawing / 1-704-614-4397 / northcarolinacenter@hotmail.com
- § Ohio:
  - Hamilton / Mr. & Mrs. Vu Van Phuong / 1-513-887-8597 / ohiocenter@yahoo.com
  - § Oklahoma: Mr. & Mrs. Tran Kim Lam / 1-405-632-1598 / ltran2292@yahoo.com
- § Oregon:
  - Portland / Mr. & Mrs. Minh Tran / 1-503-614-0147 / oregon\_center90@yahoo.com
  - Portland / Ms. Youping Zhong / 1-503-257-2437 / youping320@yahoo.com
  - § Pennsylvania: Mr. & Mrs. Diep Tam Nguyen / 1-610-931-4699 / DiepAshleyPa@aol.com
  - § Pennsylvania: Mrs. Ella Flowers / 1-215-879-6852
  - § South Carolina / Mr. Michael Stephen Blake / 1-407-474-3492 / smch\_southcarolina@yahoo.com
- § Texas:
  - Austin / Center / 1-512-396-3471 / jidawu@yahoo.com
  - Austin / Mr. Dean Duong Tran / 1-512-989-6113 / tranduongdean@yahoo.com
  - Dallas / Center / 1-214-339-9004 / DallasCenter@yahoo.com
  - Dallas / Mr. Tim Mecha / 1-972-395-0225 / t.mecha@tx.rr.com
  - Dallas / Mr. Weidong Duan / 1-972-517-5807 / water96@yahoo.com
  - Dallas / Mr. Jimmy Nguyen / 1-972-206-2042 / JimmyHNguyen@yahoo.com
  - Houston / Center / 1-281-955-5782
  - Houston / Ms. Carolyn Adamson / 1-713-6652659 / cadamson@houston.rr.com
  - Houston / Mr. & Mrs. Charles Le Nguyen / 1-713-922-1492 / cuc-le@houston.rr.com
  - Houston / Mr. & Mrs. Robert Yuan / 1-281-251-3199 / ryuan@houston.rr.com
  - San Antonio / Mr. Khoi Kim Le / 1-210-558-2049 / lethong@hotmail.com
- § Virginia
  - Washington DC / Center / 1-703-997-1622 / VA\_Center@yahoo.com
  - Virginia / Mr. & Mrs. Hua Phi Anh / 1-703-978-6791 / anhhly@hotmail.com
  - Virginia Beach / Le Thanh Liem / 1-757-461-5531 / qytek@yahoo.com
- § Washington:
  - Seattle / Mr. Ben Tran / 1-425-643-3649 / benptran@aol.com

- Seattle / Mr. Edward Tan / 1-206-228-8988 / edtan@usa.com
- § Wyoming: Ms. Esther Mary Cole / 1-307-332-7108 / sumaemc@yahoo.com
- \* **Puerto Rico:** Camuy / Mrs. Disnalda Hernandez Morales / 1-787-262-1874 / disnalda@caribe.net

## ☀ ASIA

### \* **Formosa:**

- Taipei / Center / 886-2-2706-6168 / tpe.light@msa.hinet.net
- Taipei / Mr. & Mrs. Loh, Shih-Hung / 886-2-27062628 / shloh@ndmctsg.edu.tw
- Miaoli / Mr. & Mrs. Chen, Tsan-Gin / 886-37-221618
- Miaoli / Mr. Chu, Chen Pei / 886-37-724726
- Kaohsiung / Mr. & Mrs. Zeng, Huan Zhong / 886-7-733-1441

### \* **Hong Kong:**

- Hong Kong / Center / 852-27495534
- Hong Kong / Liaison office / 852-26378257 / sm\_hongkong@yahoo.com

### \* **Indonesia:**

- Bali / Center / 62-361-231-040 / smch\_bali@yahoo.com
- Bali / Mr. Agus Wibawa / 62-81-855-8001 / wibawa001@yahoo.com
- Jakarta / Center / 62-21-6319066 / smch-jkt@dnet.net.id
- Jakarta / Mr. Tai Eng Chew / 62-21-6319061 / cte@envirotec.co.id
- Jakarta / Ms. Lie Ik Chin / 62-21-6510715 / herlina@ueii.com
- Jakarta / Ms. Murniati Kamarga / 62-21-3840845 / hai@cbn.net.id
- Jakarta / Mr. I Ketut P. Swastika / 62-21-7364470 / ketut@sinarmas.co.id
- Malang / Mr. Judy R. Wartono / 62-341-491-188 / yudi\_wartono@telkom.net
- Malang / Mr. Henry Soekianto / 62-341-325-832
- Medan / Mrs. Merlinda Sjaifuddin / 62-61-4514656 / smch\_medan@hotmail.com
- Surabaya / Center / 62-31-5612880 / ahimsasb@indosat.net.id
- Surabaya / Mr. Harry Limanto Liem / 62-31-594-5868 / harry\_l@sby.dnet.net.id
- Yogyakarta / Mr. Augustinus Madyana Putra / 62-274-650-7704 / t.adianingtyas@lycos.com

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

### \* **Japan:**

- Gunma / Ms. Hiroko Ichiba / 81-27-9961022 / divinalv@mth.biglobe.ne.jp
- Tokyo / Mrs. Hyakutake Toshiko / 81-90-4923-1199 / binta@k7.dion.ne.jp
- Tokyo / Mrs. Yoshii Masae / 81-90-6542-6922 / smchflute@gmail.com
- Tokyo / Mrs. Sato Rie / 81-80-5654-1688 / riesato302@yahoo.co.jp
- Osaka / Center / smchtoosaka@gmail.com
- Osaka / Mr. Le Khac Duong / 81-90-6064-7469 / leduongjp@yahoo.com
- Nagoya / Mr. & Mrs. Qiao Yueqing / 81-90-3447-3117 / qiaoemi0712@yahoo.co.jp

### \* **Jordan** / Mr. Jafar Marwan Irshaidat / 962795119993 / estaphuam@hotmail.com

### \* **Korea:**



- Andong / Mr. Kim, Sam-Tae / 82-54-821-3043 / smandong@hanmail.net
- Busan / Center / 82-51-334-9205 / chinghaibusan@gmail.com
- Busan / Mr. Song, Ho-Joon / 82-11-599-4552, 82-51-903-4552
- Busan / Mr. Hwang, Sang-Won / 82-51-805-7283
- Chungok / Center / 82-54-6731399
- Daegu / Center / 82-53-743-4450 / chinghaidaegu@hanmail.net
- Daegu / Mr. Cha, Jae-Hyun / 82-53-856-3849
- Daegu / Mrs. Han, Sun-Hee / 82-53-746-5338
- Daegu / Mr. Kim, Ik-Hyeon / 82-53-633-3346
- Daejeon / Center / 82-42-625-4801 / smdaejeon@yahoo.co.kr
- Daejeon / Ms. Do, Bong-Hi / 82-42-471-0763 / dbhs44463@yahoo.co.kr
- Daejeon / Mrs. Kim, Sun Je / 82-17-425-2390 / ksj571222@naver.com
- Gwang-Ju / Center / 82-62-525-7607
- Gwang-Ju / Mr. Jo, Myong-Dae / 82-61-394-6552 / smgwangju@naver.com
- Incheon / Center / 82-32-579-5351 / lightundinchon@yahoo.co.kr
- Incheon / Mr. Lee, Jae-Moon / 82-32-244-1250
- Jeonju / Center / 82-63-274-7553 / shc5824@hanmail.net
- Jeonju / Mr. Choi Beyong Sun / 82-11-9715-9394 / buda1996@hanmail.net
- Seoul / Center / 82-2-5772158 / goldenseoul@yahoo.co.kr
- Seoul / Mr. Jo Young-Won / 82-11-9670-5839 / seoulyoungwon@yahoo.co.kr
- Youngdong / Center / 82-54-5325821 / hounri21@yahoo.co.kr
- \* Laos: Vientiane / Mr. Somboon Phetphommasouk / 856-21-415-262 / Somboon\_9@hotmail.com
- \* **Macau:**
- Macau / Center / 853-28532231 / mcdivlove@yahoo.com.hk
- Macau / Liaison Office / 853-28532995
- \* **Malaysia:**
- Alor Setar / Mr. Chiao-Shui Yu / 60-4-7877453
- Johor Bahru / Mr. & Mrs. Chi-Liang Chen / 60-7-6622518 / oldpiong@streamyx.com
- Kuala Lumpur / Center / 60-3-21453904 / klsmch@yahoo.com
- Kuala Lumpur / Mr. Phua Kai Liang / 60-12-3073002 / klnet23@yahoo.com
- Penang / Center / 60-4-2285853 / pgsmch@streamyx.com
- Penang / Mr. & Mrs. Lim Wah Soon / 60-4-6437017
- \* **Mongolia:**
- Ulaanbaatar / Ms. Erdenechimeg Baasandamba / 976-11-310908 / baasandamba@yahoo.com
- Ulaanbaatar / Ms. Bolormaa Avirmed / 976-11-341222 / bolor\_suvd@yahoo.com
- Ulaanbaatar / Mr. Bayarbat Rentsendorj / 976-99774277 / quanyin\_mongolia@yahoo.com
- Khotol / Mr. Chinsukh Uuter / 976-99110446 / khotolcenter@yahoo.com
- Khotol / Ms. Tsenddorj Tserendorj / 976-99370917 / tsendee\_hutul@yahoo.com
- Baganuur / Mr. & Mrs. Gursad Bayarsaikhan / 976-121-21174
- \* **Myanmar:** Mr. Sai San Aik / 95-1-667427 / ssaikss@mptmail.net.mm
- \* **Nepal:**

- Kathmandu / Center / 977-1-4254-481 / chinghai\_kathmandu@hotmail.com
- Kathmandu / Mr. Ajay Shrestha / 977-1-4473-558 / ajaystha@hotmail.com
- Pokhara / Center / 977-61-531643
- Pokhara / Mr. Bishnu Neupane / 977-984-60-36423 / neupanebishnu@hotmail.com
- \* **Philippines:**
  - Manila / Center / 63-28756609 / phi.loveocean.mnl@gmail.com
  - Manila / Ms. Kim Thuy Bich Chau / 63-917-258-7462 / chauthuykim@yahoo.com
- \* **Singapore:**
  - Singapore / Center / 65-6741-7001 / chinghai@singnet.com.sg
  - Singapore / Liaison office / 65-6846-9237
- \* **Sri Lanka:** Colombo / Mr. Lawrence Fernando / 94-11-2412115 / smchnirvana@gmail.com
- \* **Thailand:**
  - Bangkok / Center / 66-2-674-2690 / bkcc66@gmail.com
  - Bangkok / Ms. Laddawan Na Ranong / 66-1-8690636, 66-2-5914571 / bkctcp@gmail.com
  - Bangkok / Mr. Chusak Osonprasop / 66-081-4816500 / mummykat@hotmail.com
  - Bangkok / Mrs. Ratchanan Jintana / 66-081-7515227 / cr\_purelight@yahoo.com
  - Chiang Mai / Ms. Siriwan Supatrchamnian / 66-50-332136 / siriwanliy@gmail.com
  - Khon Kaen / Center / 66-43-378112
  - Songkhla / Center / 66-74-323694

## EUROPE

- \* **Austria:**
  - Vienna / Center / 43-664-9953748 / Chinghai@gmx.at
  - Vienna / Liaison Office / 43-650-8420794 / ngocdany@yahoo.com
- \* **Belgium:**
  - Brussels / Ms. Ann Goorts / 32-472-670272 / qybelgium@yahoo.com
  - Brussels / Ms. Ellen De Maesschalk / 32-486-242248
- \* **Bulgaria:**
  - Sofia / Mr. Ruslan Staykov / 359-2-8575358 / quanyinsofia@gmail.com
  - Plovdiv / Mrs. Miglena Bozhikova / 359-32-940726 / chinghaiplovdiv@yahoo.com
- \* **Croatia** / Mr. Zeljko Starcevic / 385-989706788 / zeljstar@inet.hr
- \* **Czech:**
  - Prague / Center / 420-261-263-031 / czech-center@spojenisbohem.cz
  - Prague / Mrs. Marcela Gerlova / 420-608-265-305
  - Prague / Mr. Nguyen Tuan Dung / 420-608124709 / czech-center@spojenisbohem.cz

\* **Denmark:**

- Odense / Mr. Thanh Nguyen / 45-66-190459 / ductam@webspeed.dk

\* **Finland:**

- Helsinki / Ms. Astrid Murumagi / 358-50-596-2315 /  
helsinki@center@yahoo.com
- Helsinki / Mr. Tri Dung Tran / 358-40-7542586

\* **France:**

- Alsace / Ms. Despretz Anne-Claire / 33-3-89770607 / arclai@infonie.fr
- Montpellier / Mr. Nguyen Tich Hung / 33-4-67413257 / tich.hung@infonie.fr
- Montpellier / Mr. Sylvestrone Thomas / 33-4-67650093 / ocean-  
amour@wanadoo.fr
- Paris / Center / 33-1-4300-6282
- Paris / Ms. Lancelot Isabelle / 33-1-7069-3210 / ilancelot@celestiafamily.net

\* **Germany:**

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

\* **Greece:**

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

\* **Hungary:**

- Budapest Center / 36-1-363-3896 / budapestcenter@gmail.com
- Budapest / Mr. Gabor Soha / 36-20-221-5040 / gabor.soha@gmail.com
- Budapest / Mrs. Aurelia Haprai / 36-20-2400259 / doraur@gmail.com

- \* **Iceland** / Ms. Nguyen Thi Lien / 354-5811962 / reykjavik\_center@yahoo.com

\* **Italy:**

- Pescara / Mrs. Bettina ADANK / 39-085-454-9184 /  
bettina.adank@fastwebnet.it
- Campobasso / Ms. Francesca Spensieri / 39-333-722-5527 /  
fancy\_lalla@yahoo.it
- Bologna / Mrs. Nancy Dong Giacomozzi / 39-320-341-0380 /  
QuanYinBologna@gmail.com

- \* **Ireland:** Dublin / Mrs. Hsu, Hua-Chin / 353-1-4865852 /  
smch\_dublin@yahoo.co.uk

- \* **Ireland:** Dublin / Ms. Kathleen Hogan / 35314977191 /  
dublinquanyin@gmail.com
- \* **Norway:** Oslo / Ms. Marte Hagen / 47-69022832, 47-92829803 /  
martehagen@gmail.com
- \* **Poland:**
  - Szczecin / Mrs. Grazyna Plociniazak / 48-91-4874953 / ginal@wp.pl
  - Warsaw / Ms. Elzbieta Ukleja / 48-22-8367814 / elzbieta\_q1@yahoo.com
- \* **Portugal:**
  - Alcobaca / Mr. Antonio Jose Vieira Caldeira / 351-262-597924 /  
ajvcaldeira@clix.pt
- \* **Romania:** Bucharest / center / bucharestqy@yahoo.com
- \* **Russia:** Moscow / Mrs. Leera Gareyeva / 79104659738 /  
moscowcenter@rambler.ru
- \* **Serbia:** Belgrade / Ms. Maja Mijatovi? / 381642748820 /  
majazemun@yahoo.com
- \* **Slovakia:** Zilina / Mr. Roman Sulovec / 421-903100216 /  
roman.sulovec@spojeniesbohom.sk
- \* **Slovenia:**
  - Ljubljana / Center / 386-1-5182542 / quanyin@siol.net
  - Ljubljana / Mr. Janez Pavlovic / 386-41-320-268 / janez.pavlovic@siol.net
  - Maribor / Mr. Rastislav Alfonz Kovacic / 386-3-5814981 /  
rast05alfonz@yahoo.com
- \* **Spain:**
  - Madrid / Ms. Lidia Kong / 34-91-547-0366
  - Madrid / Mr. Claudio Octavio Silva Zuniga / 34-667090831 /  
claudiosilvachile@yahoo.es
  - Malaga / Mr. Joaquin Jose Pretel Lopez / 34-646843489 /  
joprelo@hotmail.com
  - Valencia / Vegetarian House / 34-96-3744361
  - Valencia / Mrs. Wenqin Zhu / 34-963301778, 34-695953889 /  
valenciachinghai@yahoo.es
  - Valencia / Mr. Jose Luis Orduna Huertas / 34-653941617 /  
joselorduna@gmail.com
- \* **Sweden:**
  - Angelholm / Mrs. Luu Thi Dung / 46-431-26151 /  
angelholmSweden@gmail.com
  - Are / Ms. Viveka Widlund / 46-63-38097, 46-70-6219906 /  
smchsweden@yahoo.se
  - Stockholm / Mr. Mats Gigard / 46-8-882207 / mats.gigard@telia.com
- \* **Switzerland:**
  - Geneva / Ms. Feng-Li Liu / 41-22-797-3789 / fengli@ilo.org
  - Geneva / Ms. Klein Ursula / 41-22-369-1550 / ursula\_klein@bluewin.ch

\* **The Netherlands:**

- Amsterdam / Mr. Kamlung Cheng / 31-647838638 / kamlung27@hotmail.com
- Amsterdam / Mr. Roy Mannaart / 31-653388671 / r.mannaart@planet.nl

\* **United Kingdom:**

§ England:

- Ipswich / Mr. Zamir Elahi / 44-7843-352919 / zamir.light@gmail.com
- London / Center / 44-2088-419866 / londonukcentre@googlemail.com
- London / Mrs. C Y Man / 44-1895-254521 / chuk\_yee\_man@hotmail.com
- London / Mr. Danny Ejayese / 44-7949798310 / danny\_zen@yahoo.co.uk
- Stoke-on-Trent / Mrs. Janet Weller / 44-1782-866489 / j.weller4@ntlworld.com
- Surrey / Mr. C. W. Wo / 44-1293-416698 / stmchwo@hotmail.com

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

 **OCEANIA**

\* **Australia:**

- Adelaide / Mr. Leon Liensavanh / 61-8-8332-6192 / leonadelaide@hotmail.com
- Brisbane / Center / briscentre\_en@yahoo.com.au
- Brisbane / Mr. Gerry Bisshop / 61-7-39016235
- Brisbane / Mrs. Tieng Thi Minh Chau / 61-7-3715-7230 / ctieng\_briscentre@yahoo.com.au
- Brisbane / Mr. & Mrs. Yun-Lung Chen / 61-7-3344-2519 / dlch136@hotmail.com
- Canberra / Mr. Hoang Khanh / 61-2-6259-1993 / smcanberra@hotmail.com
- Melbourne / Center / melbsmch@aol.com
- Melbourne / Mrs & Mr Rob Nagtegaal / 61-3-5282-4431 / rosrobery@aol.com
- Melbourne / Mr Phong Minh Tan Do / 61-3-9850-2553 / phongloveme@yahoo.com
- Melbourne / Mr. Alan Khor / 61-3-9857-4239 / ckhorr@netspace.net.au
- Mid North Coast / Mr. Eino Laidsaar / 61-265504455 / goldenagecenter@gmail.com
- Northern Rivers / Byron Bay / Mr. and Mrs. Jonathan Swan / 61-266247209 / byronbaycentre@gmail.com
- Perth / Mr. David Robert Brooks / 61-8-9418-6125 / daveb@inet.net.au
- Perth / Mr. Ly Van Tri / 61-8-9242-2848
- Sydney / Mr. Ly An Thanh / 61-2-9823-8223 / anbinh\_sydney@yahoo.com.au
- Sydney / Mrs. Kathy Divine / 61-2-98915609 / universallove22@yahoo.com.au

- Tasmania / Mr. Raymond Dixon / 61-3-62233118 / ray\_dixon@bigpond.com
- \* **New Zealand:**
- Auckland / Mrs. Noelyne No Thi Ishibasi / 649-277-9285 / takahide@xtra.co.nz
- Auckland / Mr. Peter Morrin / 64-9-5792452 / ptr@ihug.co.nz
- Auckland / Mr. Chang Jen-Hor / 64-9-2749298 / changjenhor@yahoo.com
- Christchurch / Mr. Michael Lin / 64-3-343-6918 / nzchchsmch@yahoo.com.au
- Hamilton / Mr. Glen Vincent Prime / 64-211399934 / hamnzcont@yahoo.co.nz
- Nelson / Ms. Sharlene Lee / 64-3-539-1313 / shale@ihug.co.nz

---

\* **Book Department:**

email: divine@Godsdirectcontact.org  
FAX: 1-240-352-5613 or 886-949-883-778  
(Du er velkommen til å oversette Mesters  
bøker til andre språk.)

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

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

\* **News Group:**

email: lovenews@Godsdirectcontact.org  
FAX: 1-801-7409196 or  
886-946-728475

\* **Online Celestial Shop**

<http://www.thecelestialshop.com>

\* **Spiritual Information Desk:**

email: lovewish@Godsdirectcontact.org  
FAX: 886-946-730699

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

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

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

email: smcj@mail.sm-cj.com  
TEL: 886-2-87910860  
FAX: 886-2-87911216  
<http://www.sm-cj.com>

# Supreme Master Television

Supreme Master Television, som kun sender positive programmer, vil gi deg en ny dimensjon i livet ditt. Tilgjengelig 24 timer i døgnet via satellittene Hotbird 6 og Astra 1 og direkte online TV på:

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

E-mail: [info@SupremeMasterTV.com](mailto:info@SupremeMasterTV.com)

Tel:1-626-444-4385 / Fax: 1-626-444-4386

## A Journey through Aesthetic Realms på ETTV satellitt kanaler:

<b>ETTV</b>	ETTV Channel 32: <u>Sunday 08:30-09:00 (Taipei time)</u>
<b>ETTV Asia</b>	Coverage includes 27 countries in Asia and Oceania. Sunday 10:00-10:30 (Taipei time) by cable/satellite TV
<b>ETTV America</b>	Coverage: North America: U.S.A. (including Hawaii, Alaska and Canada) Saturday 10:00~10:30 (PDT [Los Angeles time] ) by cable/satellite TV Cable TV service: Southern California (Time Warner; Charter Communications; Adelphia; Champion; Altrio; Cox)
<b>ETTV Latin America</b>	Coverage: North America:U.S.A., Central America, South America, Caribbean region: fourteen countries including the Dominican Republic, Haiti and Cuba Sunday 10:00-10:30 (PDT [ Los Angeles time]) by cable/satellite TV

The Supreme Master Ching Hai International Association tilbyr også en rekke videoer av Høyeste Mesters sannferdige TV program, *A Journey through Aesthetic Realms* som sendes via TV stasjoner i flere land verden over. For nærmere detaljer, vennligst send en epost til: [TV@Godsdirectcontact.org](mailto:TV@Godsdirectcontact.org)

Første utgave :Mai.1997  
Andre utgave :Juli. 2007

Forfatter :The Supreme Master Ching Hai  
Utgitt av :The Supreme Master Ching Hai  
International Association Publishing Co., Ltd.  
Address :No. 236 Soungshan Road,  
Taipei, Formosa, R.O.C.  
Tel: 886-2-87873935  
Fax: 886-2-87870873  
E-mail: [smchbooks@Godsdirectcontact.org](mailto:smchbooks@Godsdirectcontact.org)

The Supreme Master Ching Hai @2007

Alle rettigheter er reservert.

Du er velkommen til å kopiere innholdet av denne utgivelsen  
med spesiell tillatelse fra Forfatteren eller utgiveren.